

FOLLOW ME 开启幸福之门

——研究生心理健康与调适

■ 宋凤宁 等著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

FOLLOW ME
开启幸福之门——
研究生心理健康与调适

宋凤宁 等著

 **北京理工大学出版社**

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

FOLLOW ME 开启幸福之门: 研究生心理健康与调适 / 宋凤宁等著. —北京: 北京理工大学出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5682-3329-3

I. ①F… II. ①宋… III. ①研究生-心理健康-健康教育-研究 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 004875 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 虎彩印艺股份有限公司

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 / 11.5

字 数 / 270 千字

版 次 / 2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷

定 价 / 31.00 元

责任编辑 / 王晓莉

文案编辑 / 王晓莉

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 马振武

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换



前言

生命，犹如一场漫长的旅行，来来往往的人群，上车下车，相遇又错过。

我们终其一生，都在寻找通往幸福的这条路。

列车换了一趟又一趟，窗边的风景绿了又黄，黄了又绿，昔日的旧车票散落在记忆里，你挥别旧时的同窗，准备换乘下一趟列车。

时间在不知不觉中溜走，广播里传来你期盼已久的声音：“旅客朋友们，现在到达的是研究生站，请您收拾好行李，准备下车。”

你拖着大包小包的行李，跌跌撞撞地下了车，环顾四周，发现都是跟你一样年龄的朋友，从他们眼神中，你看到了喜悦、惊讶、迷茫、不安、恐惧……

你开始有些许期待，对未来的一切充满好奇，满心欢喜。

一切都是那么的新奇：新鲜的空气，优雅的环境，善良的人们，还有你一直钟爱的美食，你觉得自己好像就是世界上最幸福的人了，于是开始制订一个个小小的计划，心里暗暗思忖如何利用好这一段旅行，开阔眼界，提升自己，过好每一天。

可是，生活并不如你所愿，你无法预料，就像意外总会发生，你总是措手不及。

你开始发现，这里的夏季总是那么漫长，气候让你烦躁不安；饶有兴致地拿起一本书却不知从何开始；好不容易在旅途中结识的几个好朋友也开始疏远你；偷偷喜欢了好久的那个人却不曾多看你一眼；你开始计划自己的下一站旅程，却不知何去何从。渐渐地，你开始怀疑自己，怀疑自己当初的选择。你变得情绪不稳定，越来越急躁，生活一团糟。

甚至最后，你开始想放弃，想逃离。

可是亲爱的，你要明白，你要挺住，一直向前，而不是让这些事把你打败，让你陷入低谷。如果你就此一蹶不振，那么幸福的大门或许会向你关闭。当你每次跌倒、沮丧、徘徊时，一颗秘密药丸、一瓶魔法药水、一碗热腾腾的鸡汤，就可以让你恢复活力，信心满满。现在我的手中就有那么一剂秘方，我想你一定喜欢。

这剂秘方，就是你手中捧着的这本书。

你愿意翻开手中的这本书，就代表你对未来还充满期许，还想变得更好。我真心希望这本书能像黑暗中的一道亮光一样，给你带来惊喜，伴你到天明。

通往未来的路，不仅是黑暗的，也是荆棘满布的，可是，这些并不能阻挡那些热爱生命、



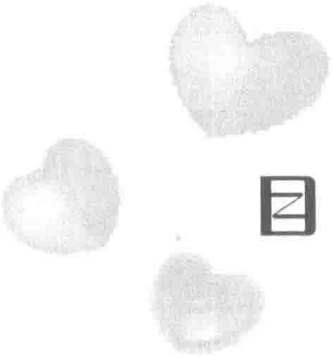
追求未来的人。徘徊于人生的十字路口，在生活处于伸手不见五指的黑暗时，只要你足够努力，愿意把你的生命往开阔地走，愿意往更阳光处走，你就能到达你追求的境界，遇见最美丽的风景，成就最美好的自己。

什么是幸福？怎样才幸福？这些问题可能永远都不会有唯一正确答案。我们能做的，就是让自己明白幸福是生命的一种基本需要，让自己一直处在追求幸福的路上。当你被生活的荆棘绊倒时，《FOLLOW ME 开启幸福之门——研究生心理健康与调适》这本书，会让你拥有重新站起来奋斗的力量和勇气。在这本书里，我们结合小案例、小故事，深入浅出地介绍了研究生在初入校园时的生活适应、学习科研、人际关系、情绪管理、爱情婚姻、危机处理、职业规划七个方面可能遇到的小坎坷，并提供了一些简便易操作的自我评估工具和测试，在你寻找幸福的路上，尽量给予你指南针般的指导，陪你度过研究生阶段的风风雨雨，敲开幸福之门，收获满满的幸福！

感谢你阅读本书，在你的阅读体验中，如果有一个篇章或者某一个思想触动了你的灵魂，让你产生共鸣，并与之翩翩起舞，甚至能够让你改变现状，开始认真对待自己的人生，在通往幸福的大道上愉快前行，我想，这就足矣。

希望这本书能够给你带来更深的体验！

著 者



目 录

第一章 研究生之旅起航：在适应中找寻最佳生活方式	1
第一节 挑战新起点：自我适应	2
第二节 美丽新世界：最佳生活方式	8
第二章 学术殿堂领航梦想：研究生学习	23
第一节 求学之路新起点	24
第二节 学习金钥匙：研究生学习动机和学业规划	28
第三节 点石成金：化目标为行动，学习一定有方法	34
第四节 不积跬步，无以至千里：研究生科研与实践能力提升	40
第三章 积累幸福的资本：研究生人际关系	48
第一节 研究生航船的风帆：人际交往	49
第二节 亦师亦友：与导师的关系	62
第三节 一个好汉三个帮：研究生的朋辈关系	67
第四章 带着幸福愉悦人生：研究生情绪管理	75
第一节 掀起你的盖头来：认识情绪	76
第二节 倾听你的心灵：察觉情绪	85
第三节 带着快乐前行：情绪管理	90
第五章 执子之手，与子偕老：幸福爱情的归宿	104
第一节 情不知所起，一往而深	105
第二节 默然相爱，寂静欢喜	109
第三节 结发为夫妻，恩爱两不疑	121



第六章 与危机共舞：自助与求助	128
第一节 危机知多少：解读危机	129
第二节 打败心灵“小人”：珍爱生命	136
第三节 自助是强者行为：自我救赎	141
第四节 求助是智者路径：心理咨询	147
第七章 筑梦明天：研究生生涯规划	155
第一节 找准方向，把握人生坐标：生涯规划	156
第二节 精准抉择，掌舵职场未来：职业规划	161
参考文献	176
后 记	178



第一章

研究生之旅起航：在适应中 找寻最佳生活方式

我，宁与微笑的自己做搭档，也不与烦恼的自己同住。我，要不断与太阳赛跑，不断地穿过泥泞的路，看着远处的光明。

——林清玄

心灵物语

谁的青春不迷茫^①

你觉得孤独就对了，那是你认识自己的机会；
你觉得不被理解就对了，那是让你认清朋友的机会；
你觉得黑暗就对了，那样你才分辨得出什么是你的光芒；
你觉得无助就对了，那样你才能明白谁是你的贵人；
你觉得迷茫就对了，谁的青春不迷茫。

——刘同，中国励志青年作家

当踏入学校开启新的旅程时，每一位研究生新生都面临着新的挑战，如学习方式、生活环境、人际交往圈子等都发生了较大变化，他们需要快速做出反应，转变社会角色，以一种积极的心态去应对并适应新的学习和生活，在新的生活环境中改变自我，寻找最佳生活方式。这个过程中，也许会道路宽阔、一帆风顺，也许会路途坎坷、荆棘满布，但经历漫长黑夜后一定能看到黎明的曙光，终究会实现自我理想，正如作家张爱玲说：“在人生的路上，有一条路每个人非走不可，那就是年轻时候的弯路，不摔跟头，不碰壁，不碰个头破血流，怎能炼出钢筋铁骨，怎能长大呢？”研究生学子站在全新起跑线上，面对赛道，是选择慢跑、快跑

^① 刘同. 谁的青春不迷茫 [M]. 北京: 中信出版社, 2012.



还是走到终点，这是已经到来的三年之旅带给千万学子的起航挑战。

第一节 挑战新起点：自我适应



小故事 1-1

低谷中的自我改变

风靡中国的“度娘”——百度，其创始人李彦宏从北京大学信息管理本科毕业后，带着对计算机的激情，到美国纽约州立大学布法罗分校计算机系读研究生。学校所在地冬季寒冷多雪，一年有六个月都是雪天。初到美国，天气寒冷，特别不适应。专业课多而密，而且对于一些专业知识，他本科根本没接触过，所以听不懂课堂上老师所讲的东西，其他同学认为最简单的 Flip-Flop（触发器），他听完后却是一头雾水。同时，李彦宏也面临着极大的生存压力，于是便想去挣钱，他去一位计算机图形学教授那里应聘助理研究生，然而对计算机图形学及专业知识很不精通的李彦宏最终落选。面试时与教授的交流使他意识到自己在计算机图形学方面很弱。面对气候、学业等的不适应，李彦宏并没有消沉、自暴自弃，而是白天上课，晚上补习英文和编程。当他认识到自己的强项是信息检索后，便进入华尔街实习，做金融信息系统设计人员。这为其后来归国创建百度积累了不少经验财富。

资料来源：整理自李彦宏央视《开讲啦》演讲，2015年10月10日

一、初入校园的骨感现实：适应不良

从本科院校走来，或者从社会中的工作岗位走来，每个研究生都面临着角色的转变，面临着全新的学习、生活、人际交往等方面的挑战。相对大学本科而言，研究生的生活截然不同，本科注重的是大学生心智的发展，而研究生在经历了大学四年后，心智更加成熟，除了关注个人综合素质的培养外，更注重学术能力的培养。戴丽娟 2015 年采用《研究生心理压力问卷》对南京大学、南京师范大学和南京财经大学三所院校 416 名研究生进行调查，结果显示，硕士研究生心理压力中论文要求压力和担忧未来压力处于中上等水平。^①面对专业知识要求更高、学业压力更大、生活琐事更多的现状，研究生新生会感到迷茫无措，出现适应不良等诸多问题。

（一）生活的烦恼

经历了四年的大学生活后，很多同学会踏入新的校园，继续个人的求学生涯。研究生首先面临的的就是生活环境的变化，就如李彦宏初到美国布法罗时始终不习惯一年中有六个月都在下雪的天气。在中国同样也存在南北方差异，南方学子不适应北方的寒冷气候，北方学子不适应南方潮湿、夏季偏长的特点；南方学子不适应北方多面、味道偏咸的饮食风格，北方学子不适应南方喜米饭、甜食，口味偏淡的饮食风格。其次是经济上的苦恼，如李彦宏初到

① 戴丽娟. 硕士研究生心理压力、应对方式与学业倦怠的关系研究 [D]. 南京：南京大学，2015.



美国面临着生存问题，二十三四岁了，也不应该继续向家里要钱了，但学校发放的生活补助、奖学金等确实不足以负担学费、生活费，而且繁重的学业让自己不能分出更多时间去兼职赚钱。最后，进入研究生阶段后，一些现实性的生活琐事较多，如人际关系、婚恋等，这些问题都需要个人规划解决。

（二）专业的迷茫

无数学子兴致勃勃地开启了研究生之旅，经过一两个月的学习后，一切美好在现实面前变得苍白无力，如发现本科的专业知识不够扎实，或者如李彦宏一样发现研究生所涉及的专业知识在本科没学过，课堂上听不懂老师的讲解，不能将研究生专业知识与本科所学知识衔接起来，逐渐对专业感到无奈、恐慌。尤其是对于一些跨专业考研成功的学子来说，他们不喜欢本科专业或者基于个人兴趣追求选择现在的专业，就如李彦宏带着对计算机的热爱选择到纽约州立大学布法罗分校计算机专业读研，当他们真正投入研究生学习中，却发现自身专业知识的缺乏，研究生专业知识与本科专业知识完全没有关联，感觉自己与非跨专业读研的学生学业上差距过大。除了跨专业群体，还有考研调剂群体，在高校研究生调剂群体里流行着这样一句话，“有种考研叫调剂”，道出了调剂生的无奈。一些学子为了能继续深造不得不选择一个自己并不喜欢的学校或专业读研，调剂专业多为与考研专业相关或相近的专业。他们进入研究生院校学习时，逐渐发现专业名字上相近或者相关的专业与原专业差距很大，并不是自己理想的专业方向，于是伴随着专业不理想便会滋生出一些焦虑、迷茫等心理问题，甚至不得不退学。

（三）学业的困惑

本科生与研究生学业有很大的不同，本科生教育以课堂教授为主，以学生自学为辅，研究生教育则以导师指导下的学生自主学习为主，进行科研创新能力培养。本科生四年或五年学业基本都是课堂上课，而研究生三年，第一年专业课课堂学习，第二、三年基本上是跟随导师进行课题研究，或者个人在导师指导下开展课题研究，并与个人研究方向相协调，直至完成毕业设计、论文答辩等。对于研一新生来说，从课堂灌输式学习到自主学习的突然转变，会有诸多问题出现，如个人不知道该做什么，想自主学习但是不知道该如何下手。而导师为了强化学生专业理论知识会布置文献阅读、查找相关资料等学术任务，在完成学术任务的同时又要完成课堂学习任务，因此学生会感到学业繁重、压力过大。同时，由于专业知识欠缺，学术能力有限，学生对于学术任务会感到心力不足、身心俱疲。研究生导师一般带的学生较多，在指导学生过程中不会面面俱到，学生更多依靠个人努力，这对个人自我控制能力来说是一种巨大的考验，也会给学业转型期的研究生新生学习和科研带来一定压力。

（四）内心的孤独

高校研究生从四面八方汇集到一起，刚入学，相互不熟悉，共同语言也较少，大多高校研究生入学后前两周不会安排课程，彼此交流更少，同时又远离家人朋友，面对入学的不适应找不到倾诉对象。研究生生活，大多是跟随导师团队下的师兄师姐一起探讨学术等，学业比较繁忙，相互交流更少，这更易造成内心的孤独。入学后一个全新的生活学习环境摆在面前，面对各种不适应，个人更容易将目前的生活环境与本科时的进行对比，更加怀念过去的生活及友情，不愿意主动去交流沟通，这让脆弱的内心变得更加孤独。本科同学大多已参加工作，或者步入婚姻殿堂，更多时间用于忙碌自己的事业和家庭，研究生和本科同学的话题不再如大学同窗时期那么多，交流随之减少。另外，研究生阶段大多数同学处于恋爱中，



单身的研究生更容易产生孤独感。同时，信息技术的发展促使“低头族”诞生，研究生除了学习外，更多时间通过手机、计算机等浏览自媒体平台发布的新闻等，与他人面对面交流时间更少。当自己内心孤独时，才发现没有交流对象。



小测试 1-1

你的适应能力怎么样呢？

为了诊断你的心理适应能力，请认真阅读下面题目，根据自己情况选择答案，并在相应的位置打“√”（表 1-1）。

表 1-1 测试你的适应能力

	是	无法确定	不是
1. 我最怕转学或转班级，每到一个新环境，我总要经过很长一段时间才能适应			
2. 每到一个新地方我很容易同别人接近			
3. 与陌生人见面，我总是无话可说，感到尴尬			
4. 我最喜欢学习新知识或新学科，它们能给我一种新鲜感，并能调动我的积极性			
5. 每到一个新地方，我总是睡不好，即使在家里我只要换一张床，有时也会失眠			
6. 不管生活条件有多大的变化，我都能很快习惯			
7. 越是人多的地方我越感到紧张			
8. 我考试的成绩多半不会比平时练习的时候差			
9. 全班同学都看着我，我心都快跳出来了			
10. 对他（她）有看法我仍能同他（她）交往			
11. 我做事总有些不自在			
12. 我很少固执己见，常常乐于接受别人的意见			
13. 同别人讨论时我常常感到语塞，事后才想起该怎样反驳对方，可惜已经太迟了			
14. 我对生活条件要求不高，即使很艰苦，也能过得很愉快			
15. 有时自己明明把课文背得滚瓜烂熟，可在课堂上背的时候，还是会出错			
16. 在决定胜负成败的关键时刻，我虽然很紧张，但总能很快使自己镇定下来			
17. 我不喜欢的东西，不管怎么学也学不会			
18. 在嘈杂混乱的环境里，我仍能集中精力学习，并且效率很高			
19. 我不喜欢陌生人来家里做客，每逢这种情况，我就有意回避			
20. 我很喜欢参加社交活动，我认为这是交朋友的好机会			



评分规则：

1. 单数号题目，选“是”得-2分，选“无法确定”得0分，选“不是”得2分；偶数号题目，选“是”得2分，选“无法确定”得0分，选“不是”得-2分。

2. 总分为各个题目得分之和。

3. 结果说明：

35~40分，说明具有较强的心理适应能力，能够快速适应新的生活，融入新的环境，无论环境好坏都能应付自如；

29~34分，说明具有良好的适应能力；

17~28分，说明具有一般的心理适应能力，面对新的生活学习环境，要经过一段时间才能基本适应；

6~16分，说明具有较差的心理适应能力，对好的学习生活环境较为依赖，一旦遇到环境的变化就容易抱怨，将问题归结到他人或者生活环境上，甚至会低落消沉；

5分以下，说明心理适应能力很差，在新的学习生活中，即使通过努力也未必能够适应，常常会感到迷茫困惑，觉得个人与周围人和事格格不入，人际交往也会表现出害羞谨慎，往往不知所措。

在这个测验中得分越高说明心理适应能力越强。如若得分过低，也不必担心或失落，因为随着年龄的增长，社会阅历的不断丰富，个人心理适应能力也会随之增强。只要对自己充满信心，乐观面对，勤奋进取，主动求教，加强个人素质锻炼，心理适应能力一定会逐渐增强。

资料来源：http://blog.sina.com.cn/s/blog_510e874301008ka7.html

二、改变自我，走出低谷：学会适应

励志青年作家刘同说，谁的青春不迷茫，你迷茫就对了。面对一个又一个人的人生节点，每个人都可能有如李彦宏刚读研时的低谷期。面对低谷，就此逃避还是奋起挣扎，是一个重要的抉择。如果选择就此消沉，你的人生将会与成功擦肩而过；如果选择做出改变，不畏失败与挫折，那么你的人生的目标更进了一步。乔治·萧伯纳说：“所谓一帆风顺的人，往往善于找寻自己向往的环境，并且在没有环境的情况下创造出环境。”所以，研究生面对不好的环境时，应该做出自我改变去适应环境，走出研究生之旅的低谷。

（一）全力以赴，挑战自我——生活适应



案例 1-1

用行动适应环境

来自北方的小凡，是南方某高校研一新生。九月入学，一下火车一股热浪扑面而来，与从家中出发时秋高气爽的气候形成巨大反差。入学报到完毕后，她逐渐发现，南方九月依旧是艳阳高照，气候闷热潮湿；饮食以米饭、米粉为主，而面食很少且价格相对较贵。面对这种气候和饮食的差异，小凡是怎么做的呢？闷热的天气，宿舍却没有空调，小凡就从学校二手市场淘回两台小风扇，供个人在宿舍使用，白天就选择到有空调的教室或者图书馆学习。



她说：“散热的最好方式就是让自己沉浸到书中忘记炎热。”面对饮食差异，喜好面食的她不得不做出改变，从适应喝稀饭开始，让自己喜欢大米，偶尔也去寻找面食餐厅以解面食相思之苦，到后来慢慢喜欢米饭。她也开玩笑地说，为了自己的钱包着想，不得不喜欢南方的大众食物——米饭。

研究生开学，完成报到等一系列事情后，新生基本都能够了解学校所在地的气候、饮食、语言等，在这之后，一些新生就开始抱怨天气太热、太冷、太干燥，整天只吃米饭或者面食，这里的人说话全都听不懂，每天向同伴、亲朋好友抱怨这么热的天气学校为什么没有空调等，却不尝试个人想办法解决这些问题。而一些新生开始着手解决气候差异带来的问题，天气太热就购买电扇，天气干燥每天就多喝水，强迫自己尝试不喜欢的食物，努力适应当地饮食，听不懂当地方言，就耐心倾听、交流、沟通。很显然，前者社会适应能力较差，后者面对困难，想办法改善处境，改变自己，社会适应能力较强。

鲁迅曾说过，真的勇士敢于直面惨淡的人生。当我们在生活中遇到困难时，要勇于面对，把每一个困难当成一次挑战，全身心投入，在生活中不断摸索经验和技巧，找到解决问题的方法。在这个过程中，既可以使个人得到成长，又可以获取成功经验，提升个人自信心及生活能力，积累社会经验，从而在今后的生活学习中更好地适应社会。

（二）广泛涉猎，循序渐进——学习适应



案例 1-2

当你迷茫无措，请埋头书海

陈希因为考研失利与梦寐以求的名校擦肩而过，但因迫切想继续深造，就选择了调剂，最终被一所西部 211 高校录取。这对陈希来说是弥足珍贵的。金秋九月，陈希怀着科研梦想开启了研究生之旅，当初入校后选择导师时，因种种原因，自己选择了与本科专业有很大差别的研究方向导师。也许是调剂的缘故，陈希特别珍惜读研的日子，每天努力完成课程作业和科研任务。时间久了，她发现其他同学轻松就能完成课程作业并且观点独特新颖，而自己花很多时间才能完成的作业并未得到老师认可，由于专业知识的欠缺，导师布置的科研任务经常无从下手。陈希迷茫了，她想退学考到理想学校理想专业，但是又不想浪费一年时间。经过一番思考挣扎后，决定继续努力，开始向同师门的师兄师姐请教如何学习。接下来，陈希每天除了上课就去图书馆，阅读大量专业书籍，结合本科专业及个人兴趣点，逐渐发现个人研究方向和本科专业结合起来有很多值得研究的课题。半年过去了，研一第一学期结束时，陈希适应了研究生的学习，也喜欢上了现在的专业研究方向。

进入研究生学习阶段，很多同学会出现专业迷茫、学业困惑问题，这些问题是研究生新生入学后出现的主要心理问题。本科阶段学习是按照学校培养计划依赖老师完成的，研究生学习需要个人独立思考，需要个人在投入学习后迅速做出改变，而如何做出改变去适应学业是让很多新生头疼的一件事情。当你看不清前路的时候，该怎么做呢？

首先，停止抱怨和焦虑，思考学业问题症结所在。要静下心来，想一想自己目前学业上



的困难在哪里，向他人请教取经，而不是一味抱怨现有学校专业课程设置的不合理等。和同年级、同专业的同学交流心得，找到个人与他人的差距，学习他人的学习经验和方法；向师兄师姐请教，也许当年他们也遇到过相似的情况，并且他们对专业的了解更加深入；主动与导师沟通，寻求专业方面的帮助。

其次，多读书，将专业学习与个人兴趣点结合起来。对于很多新生来说，开学后在学业上都需要“还债”，即进行专业基础知识的补习。本科期间很多同学在学习专业知识时只是为了获得学分能够毕业，基础知识不牢固。因此，在研一课程学习上，选修课和必修课最好选择与专业知识相关的课程，夯实专业知识。同时，广泛涉猎专业知识及相关相近的知识，阅读相关专业著作，在阅读过程中寻求专业研究方向与兴趣的交叉点。

最后，在阅读文献中发现有价值的研究方向。大量阅读与专业相关的中外文文献，在文献中发现最新研究热点、研究前沿及目前的研究缺陷。如果是跨专业新生，可将本科所学专业与研究生专业相结合，在学科交叉点中找到研究创新点。

总之，研究生学业需要个人独立思考，并且需要阅读大量文献及专著，所以新生面对学业不适应，应该多读、多看、多思考，如李彦宏一样刻苦补习专业知识，循序渐进，不断夯实专业知识，提升自己的科研水平。

（三）待人诚恳，主动交流——人际交往适应



案例 1-3

与人沟通，走出孤独

经过自己的努力，张蒙从一所普通院校考入某知名高校成为一名研究生，刚入学，身边的同学都不认识，班级同学彼此不了解且不熟悉，一时又交不到知心朋友，本科同学又远离自己，开学后的各种不适应无处倾诉，她不想让父母担心，每次打电话就说自己在这里很好。也许是本科学校并不是名校的缘故，张蒙有种自卑感，怕别人瞧不起，不愿主动和他人交流。时间长了，觉得自己好像被遗忘了一样，内心极其苦恼，每天几乎都是闷闷不乐的，也没有心情去学习。在学校心理咨询老师的建议与指导下，张蒙每天早上照镜子时送自己一个微笑，主动与同学打招呼，主动交流学习生活心得，每次与人交流时面带微笑，关心和帮助班级同学，在这个过程中也找到了一位与自己价值观兴趣相投的闺蜜，内心的孤独感由此消失。

在生活中，人际交往是一门必修课。良好的人际交往，可以让人快速地适应环境，并投入学习生活。案例中的张蒙由于自卑而不愿主动与身边同学交流，又远离以前的朋友，所以感到孤独。但当她尝试与人交流时，内心的孤独也逐渐消失。

初为研究生，要学会与人交流。黄金法则告诉我们，你想人家怎样待你，你就要怎样待人家。面对陌生的面孔，要学会主动交流，而不是持观望态度，只要你去和别人积极交流，别人就会和你交往。在交往过程中，要学会微笑，学会忍让，不拘小节，尊重他人，信任他人，学会与人分享，诚恳待人，谦恭有礼，从而收获更多的同窗之情、朋友之谊。

总之，在适应研究生学业、生活、人际关系时，要转变角色，进而做到：学业上自主学习，找寻专业与兴趣的交叉点；不抱怨生活，积极寻求改变自我以适应环境；主动与人交流，



为人诚恳。学会改变自我，在绝境中寻找希望，学会自我适应，走出低谷，成就精彩人生。



心灵驿站

人的生活方式有两种

第一种方式是像草一样活着，

你尽管活着，每年还在成长，但是你毕竟还是一棵草，

你吸收雨露阳光，但是长不大，

人们可以踩过你，但是人们不会因为你的痛苦而产生痛苦，

人们不会因为你被踩了，而来怜悯你，因为人们本来就没有看到你，

所以我们每一个人应该像树一样地成长，

即使我们现在什么也不是，但是你只要有树的种子，

即使被人踩到泥土中间，你依然能吸收泥土的养分，自己成长起来。

当你长成参天大树以后，在遥远的地方，人们就能看到你、走近你，你能给人一片绿色，

活着是美丽的风景，死了依然是栋梁之材，活着死了都有用，

这就是我们每一个同学，做人的标准和成长的标准。

每一条河流，都有自己不同的生命曲线，

但是每一条河流都有自己的梦想，那就是奔向大海。

我们的生命，有的时候可能是泥沙，

你可能慢慢地就会像泥沙一样，沉淀下去了，

一旦你沉淀下去了，你不用再为前进而努力了，但是你也永远见不到阳光了。

所以我建议大家，不管你现在的生命是怎么样的，一定要有水的精神，

像水一样不断地积蓄自己的力量，不断地冲破障碍，

当你发现时机不到的时候，把自己的厚度给积累起来，

当有一天时机来临的时候，你就能够奔腾入海，成就自己的生命。

资料来源：俞敏洪，《赢在中国》演讲

第二节 美丽新世界：最佳生活方式

柏拉图曾说过，如果你有两块面包，你应当用其中一块去换一朵水仙花。当我们在追求物质生活的同时，也要追求精神生活。生活方式，抑或是“采菊东篱下，悠然见南山”的陶渊明式悠然，抑或是“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜”的杜甫式忧虑。不管何种，都是他人的生活方式。在这个不可复制的时代，我们要找寻属于自己的最佳生活方式。随着社会的发展，研究生面临的竞争压力越来越大，生活中面临着学业完成、科研难题攻克、论文发表、毕业后工作等压力，但是在这些压力和快节奏的背后，还拥有时间、年轻的体魄、活力四射的青春。这就需要每个研究生去努力寻找学业、生活的最佳交叉点，积极管理个人生活，找到属于自己的最佳生活方式。



小测试 1-2

你的生活方式怎么样呢？

这是一个有关健康生活方式的自测表，请你根据实际情况选择一个答案，每个选项括号里的分数表示选择该选项的得分。

1. 如果需要早起床，你会（ ）。
A. 调好闹钟（3分） B. 请别人叫（2分） C. 自己醒来（0分）
2. 早上睡醒以后，你会（ ）。
A. 立即起床学习（1分） B. 不慌不忙，起床后做操练习，然后学习（3分）
C. 在被窝里能多躺一会儿是一会儿（0分）
3. 你的早餐通常是（ ）。
A. 去食堂吃（2分） B. 吃零食（3分） C. 不吃（0分）
4. 每天到教室上课，你总是（ ）。
A. 准时到教室（0分） B. 或早或晚，但都在10分钟之内（3分）
C. 非常灵活（2分）
5. 吃午饭时，你一般（ ）。
A. 急匆匆地（0分） B. 慢吞吞地（1分）
C. 从容吃饭，饭后休息一会（3分）
6. 尽管学习很忙很累，也和同学有说有笑（ ）。
A. 每天如此（3分） B. 有时如此（2分） C. 很少如此（0分）
7. 对校园生活中出现的矛盾，你会（ ）。
A. 争论不休（0分） B. 反应冷淡（0分） C. 明确态度（3分）
8. 在课余时间，你一般（ ）。
A. 参加社交活动（1分） B. 参加体育活动或文娱活动（2分）
C. 参加家务活动（3分）
9. 对待来客，你会（ ）。
A. 热情，认为有意义（3分）
B. 认为浪费时间（0分）
C. 非常讨厌（0分）
10. 晚上你对睡觉时间的安排是（ ）。
A. 总是在同一个时间上床（3分）
B. 往往凭一时高兴（0分）
C. 等所有的事情做完了以后才睡（0分）
11. 如果你自己能控制假期，你会（ ）。
A. 集中一次过完（2分）
B. 一半安排在夏季，一半安排在冬季（3分）
C. 留着，有事时用（1分）



12. 对于运动,你一般()。
 - A. 喜欢看别人运动(0分)
 - B. 做自己喜欢的运动(3分)
 - C. 不喜欢运动(0分)
13. 最近两周,你曾经()。
 - A. 到外面玩过(3分)
 - B. 参加过体力劳动或体育运动(3分)
 - C. 散步400米以上(3分)
14. 你是怎样度过暑假的()。
 - A. 消极休息(0分)
 - B. 做点体力劳动(2分)
 - C. 参加体育活动(3分)
15. 你认为有自尊心的表现方式是()。
 - A. 不惜代价要达到目的(0分)
 - B. 深信经过努力会有结果(3分)
 - C. 要别人对你做出正确的评价(1分)

评分说明:将所有题的分数相加即为总分。

37~45分,说明生活方式良好,善于学习、生活和工作,有较高的工作效率和学习效率;

25~36分,说明生活方式比较好,在忙碌的生活中掌握恢复活力的艺术,有提高效率的潜能;

13~24分,说明生活方式健康水平处于中等,应努力改善生活方式;

12分以下,说明生活方式不佳,应即刻彻底改变不良生活习惯。

资料来源: <http://bbs.sjtu.edu.cn/bbscon?board=Machine&file=M.1165844192.A.html>

一、健康是资本:自我健康管理

对于研究生来说,不仅需要独自承受繁重的学业压力,还要处理生活琐事、情感和家庭压力等,处理好这些事宜,需要资本,那就是健康。何谓健康,这一直是人们不断讨论的话题。世界卫生组织将健康定义为:不仅躯体没有疾病达到健康状态,还要心理健康以及具备良好的社会适应能力。



知识窗 1-1

世界卫生组织人体健康十条标准

- ◆ 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重工作,而且不感到过分紧张与疲劳。
- ◆ 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。
- ◆ 善于休息,睡眠好。
- ◆ 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
- ◆ 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- ◆ 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀位置协调。
- ◆ 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎。