

图书在版编目(CIP)数据

追求阳光心态:大学生心理教育教程/胡龙华,李东斌,张小东主编. —南昌:江西高校出版社, 2010.10

ISBN 978 - 7 - 5493 - 0092 - 1

I. ①追... II. ①胡... ②李... ③张... III. ①大学生 - 心理卫生 - 健康教育 - 教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 198761 号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道 96 号
邮 政 编 码	330046
总编室电话	(0791)8504319
销 售 电 话	(0791)8513417
网 址	www.juacp.com
印 刷	南昌市光华印刷有限责任公司
照 排	江西太元科技有限公司照排部
经 销	各地新华书店
开 本	787mm × 1092mm 1/16
印 张	19.75
字 数	420 千字
版 次	2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1 ~ 11400 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 5493 - 0092 - 1
定 价	29.60 元

赣版权登字 - 07 - 2010 - 192

版权所有 侵权必究



大学生是国家培养的高层次人才,应具有现代科学文化知识和良好的思想道德品质,还应具备积极健康的心态、健全的心理素质。加强大学生心理健康教育,培养大学生健全的心理素质,既是高等学校实施素质教育的重要任务,也是把大学生培养成高素质、创造性人才的时代要求。

心理健康教育是一项专业性、科学性、实践性很强的教育工作。从大学生心理健康教育的基本目标出发,根据学生心理素质形成和心理问题发生的特点,编写一本适合学生心理状况实际,同时又能展现学校心理健康教育工作成果的一部心理健康教育的校本教材,是当前高校心理健康教育的迫切要求。为了适应这一要求,赣南师范学院组织学校从事心理健康教育的一线教师编写了这部《追求阳光心态:大学生心理教育教程》。

为了使本教材更好地贴近大学生的实际,本书在编写中力求体现如下原则:

1. 突出科学性和系统性

教材立于是学科发展前沿,吸取国内外有关研究的最新成果和有关心理健康教育教材的优点,推陈出新,力求持之有据,科学合理,做到既合目的又合规律。同时又注意突出心理素质培育的系统性,注意目标手段的切合性,注意心理与行为的协调性,使之成为一个有机整体。

2. 突出教育性和发展性

我们在编写中遵循积极心理学的思想,无论是目标设置还是途径、策略的提出和实施,都始终强调大学生心理健康教育的教育性和发展性功能,十分重视学生健全心理素质的培养。

3. 突出实用性和趣味性

大学生心理健康教育的目的在于帮助大学生解决心理问题,指导其适应大学生活,促进其健康发展。因此本教材尽量避免专业化的心理学理论知识的陈述和分析,强调针对某一心理问题的合理认知和理性分析,从而突出实用性。另外,每个专题或以故事引入,或以案例等形式开始,语言精练、深入浅出,让学生在愉快、新奇的心境下认识自我,激发自主学习的兴趣。

通过近年来对我校学生心理发展状况的广泛调查研究,我们认为,大学生需要了解的心理健康知识主要包括:塑造阳光心态、自我认识、新生适应、大学学习、人际交往、压力管





理、恋爱心理、网络心理、升学与择业、生命教育、心理辅导等人生课题。这些内容不仅有利于大学生适应大学生活、成长成才，而且对于大学生成功走向社会、追求幸福人生亦有指导意义。本书的内容编排就是基于这些年的调研结果来进行的。

本书由胡龙华、李东斌、张小东任主编，负责全书的框架结构设计，指导具体写法，进行统稿审稿。各章的编写者如下：第一章：李东斌、戴慧群；第二章：邓稳根、刘信波；第三章：刁艳红、王志庆；第四章：张建有、刘维；第五章：廖秀红、宁峰；第六章：刘经兰、刘莹；第七章：刘洁、罗正云；第八章：沈建建；第九章：阳小玲、魏美春；第十章：甘霖；第十一章：陈延斌、温文媛。

本书的编写得到田延光教授、何明教授的关心和指导，也得到叶亮为、饶志勇、吴林华、钟国芳、申蓓、孙巍巍、杨琳、付夫根、严若艺、刘在鑫、岳蓓、黄伟良、邓幸俊、田有煌、黄晖、吴俊萍、罗洁、刘河、邵媛、闫淑慧、陈丽英、刘曦红、黄加育、赖水香、朱其昌、赖晓君、曹东群等同志的大力支持，借此机会，谨向他们致以诚挚的敬意和衷心的感谢。本书在编写过程中，参考和借鉴了一些专家学者的研究成果，在此表示衷心的感谢。

随着社会的飞速发展，科学的不断进步，人们的生活节奏逐渐加快，竞争日益激烈，心理问题开始成为人们工作、学习与生活的一大困扰。因此，真诚希望本书能帮助广大青年学生排解心理困惑，化解心头疑虑，做自己成长的主人，让每一个人都带着健康、阳光的心态去奋斗拼搏，携着积极的情感去享受生活，并拥有快乐幸福的人生。

大学生心理健康问题十分复杂，大学生心理健康教育工作又是一个系统工程，加之编写者水平有限，所以本教材难免存在这样那样的问题、缺失甚至错误，热忱欢迎同行专家、教师和读者不吝赐教，以便不断完善和提高。

《追求阳光心态：大学生心理教育教程》编委会

2010年9月





目 录

MEE

第一章 阳光心态：追求快乐幸福的本源 /1	
第一节 健康新理念：美丽的四色花 /1	
第二节 心理发展：心灵之花的生长 /11	
第三节 心理健康：心灵之花的培育 /14	
第二章 认识自我：叩问斯芬克斯永恒之谜 /31	
第一节 解剖自我：揭示庐山真面目 /31	
第二节 调节自我：走出深陷的泥潭 /36	
第三节 完善自我：通往成功的桥梁 /41	
第三章 轻松适应：应对变化环境的策略 /53	
第一节 环境适应：自如应对改变 /54	
第二节 专业适应：路在自己脚下 /59	
第三节 心理适应：给心灵一个温馨港湾 /63	
第四章 快乐学习：探索学业发展的良方 /73	
第一节 大学之“大”：大学学习的特点 /73	
第二节 有效学习：大学学习的智慧 /75	
第三节 个性学习：大学学习的动力 /92	
第五章 人际交往：构建心灵沟通的桥梁 /108	
第一节 人际魅力：相逢是首歌 /108	
第二节 人际识区：辨别左右走 /121	
第三节 人际艺术：你好我也好 /125	
第六章 压力管理：玩转情绪调适的魔方 /139	
第一节 认识压力：喜怒有因，压力有源 /139	
第二节 压力管理：我的情绪我做主 /146	
第三节 超越压力：把握命运，活出精彩 /155	





第七章 爱的能力：领悟爱情伊甸园的真谛 /166	
第一节 爱的学习：让爱更精彩 /166	
第二节 爱的差异：让爱更明白 /173	
第三节 爱的漩涡：让爱更理性 /178	
第八章 网络世界：把握虚拟环境中的真实 /192	
第一节 互联网络：一种全新的生活方式 /192	
第二节 网络迷航：风往哪个方向吹 /200	
第三节 网络成瘾：成长路上的沼泽地 /207	
第九章 升学与择业：扬起人生征途新的风帆 /218	
第一节 备战考研：让考研不再盲目 /218	
第二节 备战公考：成功跨越独木桥 /226	
第三节 择业：把握通向社会的钥匙 /234	
第十章 积极生存：把握灵魂夜航的方向 /247	
第一节 “命”+生存=命运 /247	
第二节 危险+机遇=危机 /253	
第三节 珍爱生命：走出灵魂的黑夜 /270	
第十一章 寻求帮助：开启美丽心灵那扇窗 /281	
第一节 心理咨询：开启精彩生活 /281	
第二节 团体辅导：拓展心理素质 /288	
第三节 心理咨询中心：抚慰心灵的港湾 /296	
主要参考文献 /306	



第一章

阳光心态:追寻快乐幸福的本源

一位野心勃勃的男子,看着他只有 1 000 元的存款簿心想,如果我能让存款再多两个零多好。接着他努力地工作,没有多久,终于达到他的目标。

男子看着他 100 000 元的存款簿又想,若能再多两个零、四个零不就更棒了吗?! 男子更努力工作了,他希望能创造无数个零,让自己成为富翁。

往后的日子里,他日以继夜、不眠不休地工作,经过长时间的努力,终于达成他的心愿,成为一位有钱的富翁。

但是,在这个时候富翁却病倒了。此时,他这一生所创造的 0 也跟着倒下!

你知道吗? 故事中的“1”代表我们的健康,这个“1”倒了,有再多的“0”都不具任何意义,拥有健康才是真正的财富。健康如此重要,那什么才是真正的健康呢?

第一节 健康新理念:美丽的四色花

一、健康的定义

(一)健康的早期定义

俗话说:“无病即健康,健康就是福。”过去人们普遍认为吃得好、睡得香、身体壮、能劳动就是健康,或者说不吃药、不打针、不感到身体不舒服就是健康。这些看法概括起来就可以总结出早期人们对健康的认识,即健康就是身体没病或不虚弱。健康的身体对于人们的工作确实非常重要,拥有健康的身体,人们才能学习好、生活好,才能追求理想、拼搏进取,才能实现人生的价值。但是健康不仅仅是身体没病,心理出了问题也会损害健康。中国古代丰富的心理学思想中就有关于心理健康的阐述。





知识链接 1-1

中国古代心理健康的标准

古代先贤没有明确指出心理健康包括哪些标准,但是我们可以从古人丰富的养生思想中得到一些有益的启示。养生方法中基本上都包含有“养心”的内容,通过分析这些养心方法,我们可以总结出古人心目中的心理健康标准:

1. 经常保持乐观心境:“心恬愉为务”,“和喜怒而安居处”。
2. 不为物欲所累:“志闲而少欲”,“不惧于物”。
3. 不妄想妄为:“谄邪不能惑其心”,“不妄作”。
4. 意志坚强,循理而行:“意志者,则精神专直,魂魄不散”。
5. 身心有劳有逸,有规律地生活:“御神有时”,“起居有常”。
6. 心神宁静:“恬淡虚无”,“居处安静”,“静则神藏”。
7. 热爱生活,人际关系好:“乐其俗”,“好利人”,“和而不同”。
8. 善于适应环境变化:“婉然从物,或与不争,与时变化”。
9. 涵养性格,陶冶气质,克服自己的缺点:“节阴阳而调刚柔”。

(二)1946年WHO的定义

1946年,世界卫生组织(WHO)提出,健康不仅是没有疾病或不虚弱,而且是身体上、心理上和社会适应上的完好状态。该定义与早期定义相比,有两大改进:一是指出了健康不仅是身体的健康,还包括心理健康和社会适应良好;二是指出了健康不只是没病或不虚弱,而且是一种身心完好状态。介于病态与完好状态之间的状态通常称为亚健康。



知识链接 1-2

亚健康

1. 亚健康的定义

亚健康是指处于健康和疾病两者之间的一种状态,即机体内出现某些功能紊乱,但尚未影响到社会功能,主观上却有许多不适的症状表现和心理体验。

2. 亚健康的表现

- (1) 浑身无力,容易疲倦;
- (2) 头脑不清爽,面部疼痛,眼睛疲劳,鼻塞眩晕,耳鸣,咽喉异物感;
- (3) 睡眠不良,心悸气短,手足麻木感;





(4)早晨起床有不快感,胸闷不适,颈肩僵硬,心烦意乱等等。

3. 亚健康的易感人群

(1)精神负担过重的人;

(2)脑力劳动繁重者;

(3)体力劳动负担比较重的人;

(4)人际关系紧张而造成负担比较重的人;

(5)长期从事简单、机械化工作的人(缺少外界的沟通和刺激);

(6)压力大的人;

(7)生活无规律的人;

(8)饮食不平衡、吸烟酗酒的人。

4. 导致亚健康的因素

(1)饮食不合理。

(2)休息不好,特别是睡眠不足。

(3)过度紧张,压力太大。

(4)持续的不良情绪。

(三)1989年WHO的定义

1989年,WHO深化了1946年健康定义的内涵,增加了道德健康的内容。道德健康是指能够按照社会道德行为准则约束自己,并支配自己的思想和行为,有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与耻的是非观念和能力的。一个人品行善良、为人正直、心态淡泊、胸怀坦荡,则会心理平衡,有助于身心健康;相反,道德败坏、品行恶劣、胡作非为,则会内心恐惧、坐卧不安、提心吊胆,就一定会损害健康。

二、健康的标准

(一)健康的十条标准

前面阐述了健康的定义,那接下来的一个问题是如何判断一个人是否健康。WHO早在1946年给健康下定义时就提出了判断健康的十条标准:

1. 有足够充沛的精力,能从容不迫地应对日常生活和工作;

2. 态度积极,乐于承担责任,心胸开阔;

3. 善于休息,睡眠良好,精神饱满,情绪稳定;

4. 能适应外界环境的各种变化,应变能力强;

5. 能够抵抗一般性感冒和传染病;

6. 体重适当,身材匀称;





7. 反应敏锐,眼睛发亮,眼睑不发炎;
8. 牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;
9. 头发有光泽,无头屑;
10. 肌肉和皮肤富有弹性。

这十条标准相对比较抽象,且对身体健康、心理健康的标准未作明确的区分。为克服这个缺点,1989年,WHO提出了机体健康的“五快”和精神健康的“三良好”新标准。由于社会适应良好和道德健康两项内容易受到文化的影响,同时与心理健康有紧密的关联,所以WHO并没有对它们提出相应的标准。

(二) 机体健康的“五快”

1. 吃得快

进食时有很好的胃口,能快速吃完一餐饭而不挑剔食物,这证明内脏功能正常。

2. 便得快

一旦有便意时,能很快排泄大小便,且感觉轻松自如,在精神上有一种良好的感觉,说明胃肠功能良好。

3. 睡得快

上床能很快熟睡,且睡得深,醒后精神饱满,头脑清醒。

4. 说得快

语言表达正确,说话流利,表示头脑清楚,思维敏捷,中气充足,心、肺功能正常。

5. 走得快

行动自如、转变敏捷,证明精力充沛旺盛。

(三) 心理健康的“三良好”标准

1. 良好的个性

性格温和,意志坚强,感情丰富,具有坦荡胸怀与达观心境。

2. 良好的处世能力

看问题客观现实,具有自我控制能力,适应复杂的社会环境,对事物的变迁能始终保持良好的情绪,能保持对社会外环境与机体内环境的平衡。

3. 良好的人际关系

待人接物能大度和善,不过分计较,能助人为乐,与人为善。

三、健康的积极促进

在前面我们阐述了健康非常重要,且健康包含了身体、心理、社会适应和道德健康四个方面的内容。因此,我们必须促进身体健康、心理健康(包含社会适应良好)和道德健康,才能更好地生活、学习和工作,从而拥有幸福人生。





(一)促进身体健康

科学技术的发展,提高了人们的生活水平,改变了人们的工作方式,也影响了人们的饮食结构。体力劳动的日趋减少,高营养食物的超量摄入,给人们的健康带来了新的问题。高血脂、高血压、腰椎病、颈椎病、电脑网络综合征等疾病普遍存在,亚健康人群不断增加,且发病年龄日趋提前。越来越多的迹象表明保持身体健康的重要。要保持和促进身体健康,就要做到:

1.合理的膳食

我们每天都要吃饭,通过食物摄取人体所需的营养素,供给我们生存的能量,维持正常的生长与健康。能够达到这些功能的膳食我们称之为合理膳食。

生命离不开七大营养物质——蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、矿物质、维生素、水。根据机体的需要,供给合理的营养素,就构成了合理膳食。

合理膳食的价格不一定贵,价格昂贵的膳食,也不一定合理。合理膳食的核心是科学搭配、营养均衡。摄取的食物要多样,谷类、薯类、豆类、蔬菜、水果、肉、蛋、奶等一样都不能少。且不可放纵个人嗜好,重此轻彼,偏食挑食,出现营养过剩或营养不良现象。合理膳食还要做到不暴饮暴食。俗语说:“少吃一口,安稳一宿。”更要注意饮食卫生,防止病从口入。

2.充分的休息

一个人的体力和精力有限,过度劳累,激烈竞争,工作压力等常常使人们处在紧张的氛围之中,心理压力增大,精神负担加重,身体规律和节奏被破坏,出现精神恍惚、食欲不振、焦虑烦闷、记忆力减退、免疫力下降等症状,造成身体疲劳、心理疲劳和精神疲劳,出现“亚健康”状态。

疲劳是人体的一种生理性预警反应。消除疲劳的最佳办法是休息。一是足够的睡眠。当人进入睡眠状态时,全身物质代谢降低,神经细胞借机吸收各种营养物质,为修复“透支”、恢复体力提供能量。最好每天保持8个小时左右的睡眠时间。高质量的睡眠可使人迅速消除疲劳,保持充沛精力;二是积极的休息。学习、工作时不要久坐,连续操作电脑一小时应作适当休息,活动眼、手和躯干。紧张的工作之余,应及时进行自我放松,或听听音乐,看看电影,和要好的朋友调侃人生百味,重温美好时光。或闭目小憩、养精怡神,回忆幸福的经历,打开起想的闸门。或饮酒解乏、品茗提神,让焦躁的情绪复归平静,心中的压力得以释放;三是科学的休息。切不可为了放松、减压而胡吃闷睡、打牌赌博、酗酒作乐,这样不仅起不到休息的目的,还会给身心增加新的负担,导致新的疲劳。

积极的休息与工作同等重要。健康的身体应该张弛有度、劳逸结合。正如庄子所言:“形劳而不休则弊,精用而己则劳。”

3.良好的习惯

习惯本身也是一种能力。英国思想家培根认为,习惯是人生的主宰,人们应当努力求





得好习惯。

有人把高血压、动脉硬化、心脏病、脑中风、肿瘤等称为“生活习惯病”。“生活习惯病”是由生活陋习反复作用、累积恶化的结果。当它侵犯人体时，没有明显征兆与感觉，待到发现时，疾病已经在体内“安家落户”了。药物只能起到控制和不再恶化的作用，很难达到根治和痊愈。

“生活习惯病”与人的饮食、运动、休息睡眠等生活习惯密切相关。一个人若是经常暴饮暴食，抽烟嗜酒，缺乏运动，忙于工作而休息不足，沉溺癖好而长期熬夜，等等，身体就会呈现亚健康状态，极易患上肿瘤、心脑血管等疾病。

预防这类疾病，养成良好的生活习惯是根本。好习惯是命运的主宰，是成功的捷径，是终生的财富。良好的生活习惯应包括以下几个方面：不抽烟、少喝酒、多运动，保持适当体重，保证足够睡眠，定期进行综合保健诊断，保持好的生活状态与积极乐观的心境等简单而有规律的生活。

不为积习绊住脚。习惯养得好，终生受其益；习惯养不好，终生受其累。培养良好的生活习惯是预防疾病的有效办法。

4. 科学的锻炼

生命在于运动。锻炼是保持健康体魄，提升学习工作效率，改善生活质量的有效途径。

神经系统、循环系统、呼吸系统是人体生命的三大系统。锻炼能改善神经系统的调节功能，提高判断能力，适应内外环境，保持机体活力；锻炼能增加心脏容积，改善心血管机能，增强循环系统的功能；锻炼能扩大肺活量和吸氧量，提高人体供氧能力，促进新陈代谢，增强呼吸系统的功能。

科学的体育锻炼不仅会对人的体质产生影响，而且会对人的心理健康起到促进作用。对于一个健康人来说，进行长期、科学、适宜的体育锻炼，如有氧练习、力量和灵敏性练习，可以改善人的心理健康水平，缓解心理压力，消除精神疲劳，保持良好心态。

锻炼，要因人而异。从增强体质来讲，最好做全身性的运动，如球类、慢跑、快走、游泳、体操、器械健身等；从心理健康来讲，最好做调节性的活动，如棋类、垂钓、游山水、赏花草等，改善恶劣心情，调适精神生活。

锻炼，要循序渐进。在运动强度安排上遵循循序渐进原则，过弱、过少的运动量不能使人体得到锻炼，而过强、过多的运动量对人体又有不良反应，产生运动性疲劳，造成运动性伤害。

锻炼，要持之以恒。只有长期坚持锻炼，才能收到满意的效果。心血来潮、一曝十寒，不仅起不到健身作用，还会给身心带来伤害，弱化人的自控力，降低人的自信心。

(二)促进心理健康

心理健康与生理健康同样重要。医学家测定，良好的心态，能促进人体分泌出更多有益的激素，增强机体的抗病能力，促进人体健康长寿。在我国，心理健康的思想源远流长。





“修身养性”、“吾善养吾浩然之气”，指的就是心理健康的促进与培养。由于心理健康的促进和培养是本书的主要内容，在后面的章节中有详细的阐述，前文在“知识链接1-1”中也有简要介绍，因此，这里就不再赘述。

（三）促进道德健康

巴西医学家马丁斯指出，道德高尚者长寿。道德良好的人，与人为善，助人为乐，心胸坦荡，淡泊名利，宁静处世，人际良好，心情舒畅；道德不良的人，心怀敌意，心胸狭窄，恶意竞争，斤斤计较，蝇营狗苟，人际不良，紧张焦虑。

现代医学证明，当人体处于平静快乐的心境时，神经内分泌系统运转正常，各个脏器之间配合调节正常，免疫功能健全，身体自然健康长寿。相反，当人体承载无形的压力和过重的负担时，大脑皮质长期处于高度紧张状态，导致功能失调，使人体器官功能紊乱，免疫功能弱化，极易诱发各种身心疾病。可见，生理健康、心理健康、道德健康三者相辅相成，相互影响。促进道德健康将有利于身心健康。要促进道德健康，就要做到：

1. 诚实做人

诚实是指忠诚老实，言行一致，摒弃虚伪，实事求是。19世纪，英国一位著名的道德学家在《人生的职责》一书中，专门写了一章“正直诚实乃安身立命之道”，认为诚实是坚持原则、人品正直、独立自主的核心要素，是每一个人的第一需要。

历史上大凡贤人名士，都有诚实做人的品质，这也是赢得信任的重要原因。北宋著名词人晏殊，以诚实著称，他聪明过人，7岁即有文名，14岁被推荐给朝廷。真宗皇帝听说他非常聪明，就出题让他考试。小晏殊看了看题，对真宗说：“我10天前做过这个题，愿另出个题目吧。”真宗见他这样诚实，便不再考试，直接赐他“同进士出身”。晏殊在朝廷任职期间，别人都经常出去吃喝玩乐，他却闭门读书。真宗见他如此用功，又要提拔他，他却说：“其实，我也是个喜欢喝酒游玩的人，只是家里穷，没有钱，要不早就参与了。”真宗听了，对他的诚实愈加欣赏，从此对他更加信任。

像晏殊这样诚实的品格，至今也是难能可贵的。做到了诚实，还要做到诚信。古人讲：“不信不立，不诚不行。”诚，就是说实话；信，就是守诺言，二者密切联系。诚不仅是德、善的基础和根本，也是一切事业取得成功的保证。信是一个人的形象和声誉的标志。“诚于中而必信于外”，一个人心有诚意，说话、办事都会讲信用。一个人如果没有诚信的品德和素质，就很难形成功完备的人格，很难得到别人的认可和帮助，也很难取得事业上的成功。

2. 与人为善

孟子曰：“君子莫大乎与人为善。”与人为善是一种健康的人生实践。不积小流成大河，不积小善成大德。与人为善者，其身必健，其寿自长。而有的人，把精力放在损人利己上，心胸狭窄，灵魂扭曲，嫉贤妒能，落井下石。这种人时常处在一种嫉妒、怨恨、狂躁、失衡的状态之中，神经高度紧张，心理异常脆弱，必然引发五行失调，阴阳错乱，发生病变，最终害





人害己。

庄子说：“与人者和，谓之人乐；与天和者，谓之天乐。”与人为善者时，常处在融洽和谐的环境之中，人淡如菊，心静若水，乐观豁达，心态平和，包容一切误解责难，化解人间的非恩怨。与人为善是一泓洗涤灵魂的净水，是一缕矫正世俗的春风。有了与人为善之心，人生杠杆就有了支点，理想大厦就有了支柱。

宋代名相寇准，早年与王旦同朝为官，两人性格却截然不同，一个刚直，一个柔和，时常出现摩擦。有一次，王旦主管的中书省有文件送枢密院，因不符合格式，寇准便报告了皇帝，王旦受到了责备，他手下的一些官员也受到了处分。但没过多久，枢密院的文件中也出现了差错，中书省的官员认为报复的机会来了，便兴奋地报告给王旦。王旦并没有理会，只是命人把文件退还枢密院。寇准十分惭愧，亲自到王府致谢并道歉。王旦与人为善的胸怀，不仅消除了彼此间的隔阂，保证了政坛稳定，而且以自己的高尚情操，帮助和成就了政绩卓著的一代名相——寇准。

3. 低调行事

《尚书》曰：“满招损，谦受益。”毛泽东说：“虚心使人进步，骄傲使人落后。”谦虚并不只是承认自己的不足，而是一种积极进取的人生态度。谦虚的人，像水一样，从高处来，向低处流，平静而低调。发现别人的长处，就虚心学习，认真借鉴；看到他人的优点，就见贤思齐，奋力赶上。自己的能力和智慧也在不知不觉中量变、升华。

讲一个故事。一个年轻人一心要学丹青，但苦于找不到满意的老师。他总认为，许多人都是徒有虚名，他们的画技还不如我。

一天，有位智者想开导他，就说：“你给我画一个茶壶和杯子吧。”年轻人寥寥几笔，就画了一个倾斜的水壶和一个茶杯，画中那水壶的壶嘴徐徐吐出一股清茶，正注入到茶杯里去。

智者看了看，摇摇头说：“你画得不错，只是将茶壶和茶杯的位置放错了，应该是茶杯在上，茶壶在下。”年轻人说：“哪有用茶杯往茶壶里注水的？”

智者微微一笑，对年轻人说：“原来你也懂得这个道理啊！你渴望成为丹青高手，但你总是将自己的杯子放得比茶壶还要高，茶水怎么能注入你的杯子里呢？小溪把自己放在山涧，才能汇集山上的流水；人只有把自己放在低处，才能吸纳别人的智慧和经验啊！”

太过于自我表现的人，往往都带有极强的自卑心理，生怕被人轻视。殊不知，越是这样表现，越容易被人瞧不起。即使你很有才华，但张狂无度，在别人的心目中也会被看扁、看低。

有人观察过热带草原上的角马，在群体内翅膀得最欢的，总是最先被狮子吃掉。这倒不是狮子口味刁钻，专拣欢势的吃，而是那些平时好表现、能折腾的角马，到真的需要奔跑或竞技或逃命时，早已筋疲力尽。

一个人如果不懂得谦虚，整天狂啊癫的，早晚会把自已给折腾掉！每个人都不要有“屈





才”的感觉。只要你踏踏实实做人，勤勤恳恳做事，领导就会看见，大家就会认同，你的人生高度才是真实的。饱满的谷穗永远低着头，而狗尾巴草才把头翘得老高老高。

4. 善待心田

我们的心就像一块肥沃的土地，所以又称心田。心田可以长鲜花，也可生杂草。心里长着鲜花的人，正直善良，乐观向上，热爱工作，乐于助人，整天都是春光明媚的样子；而心里长着杂草的人，终日烦躁郁闷，心理阴暗，看谁都不舒服，干啥都没精神，自己一事无成，还时常妒忌、诽谤他人。因此，我们应该除掉心中长着的五种杂草：

(1) 戒除贪婪。《世说新语》里有个故事：一个穷汉，捡到一个鸡蛋。不禁与老婆憧憬道：蛋孵鸡，鸡生蛋，然后买只羊回来；羊添羔，羔变羊，然后牵头牛回来；牛下犊，犊成群，然后置地地回来。如此往复，广置良田，大兴古屋，然后妻妾成群。老婆本来很高兴，听到这里，大怒，一掌扇在他脸上，一拳击碎鸡蛋，穷汉的美梦破灭了。人人都离不开钱财，但一要取之有道，二不能贪得无厌。要知道：“有而不知足，失其所以有。”

(2) 铲除伎俩。玩弄伎俩之人，常以小人思维处世，不琢磨事，专琢磨人。看到别人过得好就眼红，看到别人进步了就诋毁，看到他人被重用就造谣，唯恐天下不乱。他们习惯于以小人之心度君子之腹，热衷于无中生有，无事生非。为利己而损人，不利己也损人。最终，既害别人，也毁自己。

(3) 消除妒忌。王安石说：“嫉生于不胜。”嫉妒是一种卑劣的感情。嫉妒导致恶，极端嫉妒导致邪恶。同事之间，同龄之间，因强于自己就明拆台、暗使绊、放冷箭、告黑状，伤害了别人的感情，扭曲了自己的灵魂，整天灰头土脸，见不得阳光。要记住：别人嫉妒你，说明你优秀；你嫉妒别人，证明你无能。

(4) 根除仇恨。作为社会大家庭的成员，人人都应具备宽容之量、包容之心。宽容别人的错误、误解和责难，包容他人的个性、习惯和敌意。化解矛盾，消除积怨，“一笑泯恩仇”。其实，在一生中，我们常常制造出很多“敌人”，总想一拳打倒他。然而我们制造的“敌人”却时常比我们自己更强大。切忌针锋相对，那将两败俱伤。

(5) 扫除懒惰。富兰克林说：“懒惰像生锈一样，比操劳更能消耗你的身体。”泰勒更形象地说：“懒惰等于将一个人活埋。”一个懒惰的人，做事不用心，创业无热情，碌碌无为，枉活一世。懒惰的结局是：别人创造财富，他却坐吃死等；别人不断进步，他却涛声依旧；别人成功在握，他却一事无成。有句西方谚语讲得好：“懒惰的人啊！你仔细去看看蚂蚁吧，或许能得到智慧。”

让我们行动起来，守卫好自己的心田。清除杂草，种上鲜花；砍去病树，栽上新竹。荡落灰暗心理，张扬高尚心灵，让心田充满健康生机，让生活充满灿烂阳光。

5. 人格高尚

高尚人格是一个人的品质、品格、品德、品位的综合体现。人格决定人生，它比天资更





重要。高尚的人格，就是指人要有“六心”。

(1)要有正直之心。心正则“品”端。一是要无私。说话办事，有明确的是非观、价值观。对己不谋私，不贪利，不是非。对人不同谗事承，阳奉阴违。对事要主持公道，维护正义；二是要无虚。以实为本，讲真理，说实话，办正事，不弄虚作假，不欺上瞒下；三是要无畏。不唯书，不唯上，只唯实。对的能坚持，错的敢反对，不怕嘲讽、责难和攻击。

(2)要有善良之心。“灵魂最美的音乐是善良。”一要存善念。人生在世，一事当前，要设身处地，将心比心，多为别人着想，对他人充满同情之心、仁爱之情；二要出善言。评价他人，多看他的长处，多想他的难处，多记他的好处；三要行善举。真心实意地帮助人，做好事、办实事，特别是为那些身处困境，更需要帮助的人多做好事。行善过程中的虔诚心，幸福感，就是对善的最高回报。

(3)要有敬畏之心。康德有句名言：“头上星空，心中自律。”一个人面对道德要敬畏，面对法纪要敬畏，面对权力要敬畏。有了敬畏之心，胸中就有了方向，行为就有了准则，不存非分之想，不干越轨之事；有了敬畏之心，就会提高警惕，严于律己，谨慎从事，不忘乎所以，不为所欲为，从而创造美好的人生。

(4)要有平常之心。“平淡是真。”生活本身并不完美，人的素质、机遇和能力也不尽相同，谁都会遇到成功的喜悦和失败的沮丧，但不论碰到什么，我们都要以平常心看待自己的付出与收获。不必喜形于色，不必急功近利，更不必悲观失望。

(5)要有知足之心。“人生如白驹过隙。”生命几十年，弹指一挥间，既要追求价值实现，更要享受生活乐趣。人的快乐出自拥有的一切，而难填的欲望是痛苦的源泉。知足常乐方能不为世间功利所缚，享受快乐人生；珍惜拥有方能不为物欲横流所动，超然面对一切；蓄势待发方能不为任何困难所惑，执著于自己的人生目标。“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑，你对它哭，它也就对你哭。”

(6)要有感恩之心。你的生命源于父母，你的成长出自老师，你的成功汇聚你身边每一个人的心血。感恩吧，感恩他们！



知识链接 1-3

我 感 恩

“有每夜与我抢被子的伴侣，因为那表示他（她）不是和别人在一起；

有只会看电视而不洗碗的青少年，因为那表示他（她）乖乖在家而不是流离在外；

我缴税，因为那表示我有工作；

衣服越来越紧，那表示我们吃得很好；

有阴影陪我劳动，那表示我在明亮的阳光下；





有待修理的草地，待修理的窗户和待修理的排水沟，那表示我有个家；
能找到最远的那个停车位，因为那表示我还能走路，且还有幸能有辆车；
有巨额的电费账单，因为那表示我冷气吹得爽；教堂礼拜时我身后有五音不全的女士，
因为那表示我还听得到；有一堆衣服要洗涤，因为那表示我有衣服穿；
一天结束时感到疲劳和肌肉酸痛，因为那表示我有拼命工作的能力；
一大早被闹钟吵醒，那表示我还活着；
最后，感恩过量的电子邮件，因为那表示有很多朋友在惦记和想着我。”
当你觉得人生很糟，那就再看一遍吧！

第二节 心理发展：心灵之花的生长

一、大学生心理发展的特征

（一）大学生心理发展的一般性特征

我国大学生多数处于青年中期（18—24岁）这一年龄阶段。在这个阶段，个体的生理发展已接近完成，已具备了成年人的体格及种种生理功能。但由于大学生在校学习时间长，与社会生活有着某种程度的隔离，他们身在校园，对真正的社会生活并没有直接的、深刻的了解，他们的社会实践活动比较表面和肤浅，因而其心理尚未成熟。具体表现为：

1. 自我概念的增强

大学生所处的年龄阶段和所具备的文化水准，决定了他们不再像中学生那样眼光向外，对外界的事物感兴趣，急于去了解世界，把握外部环境，急于显示自己的独立，想做环境的主人；而是眼光向内，注重对自己进行体察和分析，把自我分为主体的我和客体的我以及理想的我和现实的我，注意内省，注重探求自己微妙的内心世界，力图理解自己情感、心理的变化，自觉地从各方面了解自己，塑造自己的形象，设计自我的模式。

2. 情感丰富而不稳定

由于大学生心理内部的需要结构发生变化，大学生的追求有其独特性，而他们的价值观念尚不稳定，时常处于波动、迷惘、抉择之中，其心理成熟又落后于生理成熟，因而大学生的情感是不稳定的，情绪变化起伏大，易受周围环境变化的影响，心境变化快。学业、生活、人际关系等等变化会引起情绪的波动，容易偏激、冲动，情绪的矛盾冲突也较多。

3. 性意识的发展

由于大学校园是年轻人的世界，每个大学生都有充分的机会与同龄的异性接触，因而性意识的发展以及与之相伴而来的恋爱问题是大学生心理发展过程中的一个重要内容。





一方面，性意识的发展带来强烈的按照性别特征来塑造个性和形象的精神向往，每个大学生都会在心里产生一种愿望，即成为什么样的男子或女子；另一方面，性意识的发展也带来了对异性的倾慕与追求，这是每一个青春萌动的大学生都会遇到的问题。

4. 智力发展达到高峰

大学生的各种认知能力均已达到成熟的水平。大学生一般思维敏捷，接受能力强，通过专业训练，系统学习，抽象逻辑思维能力得到充分的发展，智力水平大大提高，分析问题、解决问题的能力增强，其智力层次含有较多的社会性和理论色彩。这一显著特点，使大学生心理活动的内容得到极大丰富。

5. 社会需求迫切

在校园里，大学生们关注着社会，评判着多种社会现象，并希望自己加入进去，按照自己的想法改变多种令人不满的现象；把自己的专业知识服务于社会，体现自己的力量，实现自身价值的愿望强烈。但现实未必遂人愿，因而也常常出现理想与现实之间的矛盾冲突。

（二）大学生心理发展的阶段性特征

大学生在校期间的学习和生活，大致可以划分为三个阶段：入学适应阶段、稳定发展阶段和准备就业阶段。在这三个阶段中，其心理状况是不一样的。

1. 入学适应阶段

从高考的喜悦中走过来，进入大学成为大学生后，大学生面对的是从中学生活到大学生活的一系列急剧的转折。表现为：南、北方大学生的倒位就学带来了饮食方面的显著差异和生活习惯的不适应；开始接触来自不同地区的新同学，过去在家里住宿的同学也开始了集体生活；生活和学习条件变了、环境变了；教师的授课方式和教学内容、教学手段也变了；某些专业需要更多的记忆，而另一些专业则需要更严谨的逻辑思维，这就要求大学生的学习方式和方法要尽快适应这些变化。但对于大学新生来说，他们对这些变化还感到陌生，一时还适应不过来。在这一陌生的环境中，大学生要做的就是努力去适应这一新的环境，建立新的心理结构，从而实现新的心理平衡。

一般来说，入学适应阶段是整个大学阶段最困难的时期。如果适应得不好，会影响到整个大学时期的学习和生活。一般来讲，大约需要一个学期左右的时间来适应这一阶段。如果一个学年过去了，还适应不了大学的学习、生活等，说明心理健康可能有了问题。

2. 稳定发展阶段

这一阶段是大学生生活最主要、持续时间最长的阶段，基本上要到大四毕业前夕。除了医科大学生在校时间为5年外，其他本科院校均为4年，而专科为3年。这样看来，在这一阶段持续的时间就不一样了。在这一阶段中，大学生要完成繁重的学习任务。在这一漫长的过程中，他们不但要面临学习上的诸多问题，如课程的难易、考试能否取得好成绩、能否升学等，同时也会遇到其他方面的新情况、新问题，如与同学交往中的人际关系、调节，与

