

把握快乐的



大学生心理健康读本

金钥匙

主 编 王传中

副主编 朱 伟 赖海雄 丁成标

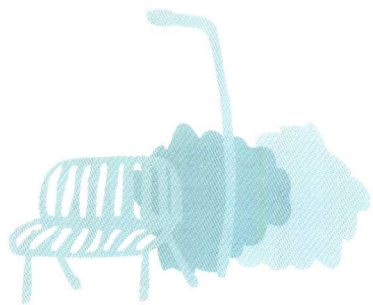


<http://www.>
<http://www.>



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社



把握快乐的金钥匙

主 编 王传中

副主编 朱 伟 赖海雄 丁成标

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

把握快乐的金钥匙/王传中主编;朱伟,赖海雄,丁成标副主编. —
武汉:武汉大学出版社,2006.6

ISBN 7-307-05022-6

I. 把… II. ①王… ②朱… ③赖… ④丁… III. 大学生—
学生生活 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 036859 号

责任编辑:王春阁 宋玲玲

责任校对:王 建

版式设计:支 笛

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:wdp4@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:湖北恒泰印务有限公司

开本:880×1230 1/32 印张:8.625 字数:222千字 插页:2

版次:2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷

ISBN 7-307-05022-6/G·816 定价:12.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请
与当地图书销售部门联系调换。



我们生活的 21 世纪，是机遇与挑战并存，希望与困难同在的世纪，人类面临许多严峻的挑战，需要应对许多心理压力与危机。联合国一位官员指出：“从现在到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理冲突一样，带给人们持久而深刻的痛苦。”精神疾病已经成为 21 世纪的重要疾病，抑郁症现已是导致人们丧失活动能力的第五大病因，有专家估计，20 年后它将上升为第二大病因。关注精神疾病，关爱心理健康，已成为人类生存与发展面临的无法回避的问题。

目前，我国正处于大变革时期，几千年沿袭下来的观念的变化，中西文化的冲突，各种思潮的碰撞，社会价值的多元选择，社会转型带来的家庭动荡，社会激烈的竞争压力等，让大学生感到焦虑和困惑。高等教育已进入大众化阶段，大学生群体的规模、素质、结构及社会地位、就业情况发生了很大变化。同时，大学生面临许多人生发展课题：要在适应社会、认识自我、建立人际关系等方面取得经验，得到发展；要满足从生存需要到发展需要的各层次的需要，而他们心理又不完全成熟，处于情绪冲突激烈的人生“暴风雨”时期，遭受的人生磨炼有限，自我调适能力有待提高。在这复杂的内外因素作用下，大学生极易引起心理震荡，出现心理失衡，有的甚至出现心理危机。

幸福、成就、智慧、财富等，都源自健康的心理，心理健康

是21世纪人才卓越成长的通行证。健康的情感、坚强的意志、浓厚的兴趣、远大的理想、优良的个性以及良好的习惯，在人才成长过程中起着导向作用、动力作用、补偿作用和定型作用，决定着人才发展的层次和水平。加强大学生心理健康教育是贯彻党的教育方针，培养全面发展创新型人才，提高全民族素质，构建社会主义和谐社会的迫切需要；是以人为本，培养学生主体和谐，形成完善人格的迫切需要；是落实科学发展观，开发学生潜能，促进学生健康成长成才的迫切需要；也是加强和改进大学生思想政治教育工作的迫切需要。

加强大学生心理健康教育，就是要宣传普及心理学的基础知识和心理健康知识，使学生认识自身的心理活动与个性特点，认识心理健康对成才的重要意义；就是要提供维护心理健康和提高心理素质的方法，引导学生识别心理异常现象，使学生掌握自我心理调适技能；就是要加强科学学习指导，使大学生提高学习能力，自觉开发智力潜能，培养创新精神和实践能力；就是要引导大学生树立积极的交往态度，掌握人际沟通的技巧，增强适应社会生活的能力；就是要引导大学生自觉培养坚忍不拔的意志品质和艰苦奋斗的精神，提高承受和应对挫折的能力。

我欣喜地看到，由王传中教授等大学生心理健康教育理论研究者与实践工作者共同编著的大学生心理健康辅导读本《把握快乐的金钥匙》，是一本普及心理健康知识，指导大学生进行自我心理调适的好书。该书内容涉及大学生在成长过程中经常遇到的环境适应、自我认同、人际交往、情绪管理、科学学习、热爱生命等方面的问题，以培养大学生健康的个性品质为核心，紧紧围绕大学生面临的健康、适应、发展的主题，来进行理论阐述、问题分析、方法指导、实验设计，考虑了大学生心理健康维护的渐成性、内化性与参与性等要求，并具有以下突出特点：

第一，科学性。该书立足心理学的基本理论，吸收国内外有关研究的最新成果，遵循大学生心理发展和心理素质养成的规

律，无论是内容的选择、问题的分析，还是观点的提出、概念的深化，都持之有据，科学规范。

第二，指导性。该书作者写作意图明确，针对大学生成长中普遍面临的问题，提出了应对这些问题的一般原则与具体方法，以求大学生朋友通过对本书的阅读，获取心理学知识，学会心理调适，消除心理困扰，促进心理健康发展，进而更好地追寻快乐的生活，迈向丰富的人生。

第三，可读性。该书议事说理大量运用了心理实验、哲理故事，语言幽默，表述生动，全书充满理趣、情趣、谐趣、禅趣，做到深入浅出，通俗易懂，理性而不尚空谈，丰富而不失凝练，或给人以睿智与启迪，或给人以生机与活力，或给人以轻松与快意，或给人以旷达与超然。

第四，探索性。该书作为一本指导大学生增进健康、适应生活、促进发展的心理健康辅导读本，写作方法上进行了明显的探索，给人耳目一新之感。该书不计体大思全，不作冗长论述，不事繁琐考据，小处作笔，取精用微，或援引中外寓言，抒发其中；或剖析身边事例，究明得失；或举证科学实验，阐明机理，皆自出机杼，用常得奇。同时，质朴，味厚，文字简练而又蕴藉深远，言有尽而意无穷。

总之，《把握快乐的金钥匙》做到了理论与实际的统一，哲理性与趣味性的统一，分析引导与操作实践的统一，为我们提供了有针对性的理论知识和实际操作方法，对读者尤其是大学生朋友了解心理健康知识，掌握自我心理调适方法，提高心理健康素质，大有裨益，是目前国内为数不多的心理健康教育的好读本。故乐而向读者推荐。

我相信，该书将会受到广大读者朋友的普遍欢迎。

顾海良

2006年5月26日



目 录

适应环境——无边光景一时新

- | | |
|----------------------|----|
| 1. 人生长河，泳者生存 | 3 |
| 2. 认识变化，才能变化 | 6 |
| 3. 只有变化，才能变化 | 10 |
| 4. 面向阳光，超越阴影 | 13 |
| 5. 征服他人易，战胜自我难 | 17 |
| 6. 自由诚可贵，自立价更高 | 21 |
| 7. 旧的不去，新的不来 | 25 |
| 8. 千锤成利器，百炼变纯钢 | 28 |
| 9. 自持则立，思变则通 | 32 |

悦纳自我——天生我才必有用

- | | |
|-------------------------|----|
| 10. 认识自己，完善自我的第一步 | 39 |
| 11. 我特故我在 | 41 |
| 12. 爱自己，才会爱他人 | 43 |
| 13. 自卑，并非你的专利 | 45 |
| 14. 比较，自卑的根源 | 47 |

- 15. 消极暗示, 自我挫败的帮凶 49
- 16. 积极暗示, 成功的基础 52
- 17. 坦对缺陷, 常思一二 55
- 18. 找到打开潜能的钥匙 57

学会学习——此日中流自在行

- 19. 爬山只到 500 米 61
- 20. 指南针的启示 63
- 21. 脑中的橡皮擦 65
- 22. 试试推销一把斧子 67
- 23. 来一次演奏游戏 69
- 24. 每秒摆一下 71
- 25. 苍蝇逃生的启迪 73
- 26. 为自己的身心做加减法 75
- 27. 经历地狱, 你将到达天堂 77
- 28. 带着发现问题的眼睛 79
- 29. 做一个惜时如金的人 81
- 30. 身体的地盘听它的 83

和谐互动——人情练达即文章

- 31. 嚶其鸣矣, 求其友声 87
- 32. 协调 PAC, 和谐你我他 90
- 33. 别人称你的砝码, 由你自己给定 93
- 34. 宽容, 人生最大的美德 95
- 35. 赞美, 人际化合的催化剂 98
- 36. 授人玫瑰, 手有余香 101

37. 合作，步入天堂的阶梯	103
38. 留只眼睛看自己	106
39. 巧妙拒绝，使自己事顺，让对方心畅	109
40. 幽默，人际交往的润滑剂	112
41. 交友，是该亲密无间还是让距离产生美	115
42. 凤栖高梧，奈何高处不胜寒	118

热爱生命——天地之性人为贵

43. 我为什么活着	123
44. 爱与生命	125
45. 猛虎嗅蔷薇	127
46. 让我们懂得珍爱生命	129
47. 感恩，在生命的每一刻	131
48. 不为生气而种兰	133
49. 学会选择，懂得放弃	135
50. 冬天不要砍树	137
51. 生命中不能承受之轻	139
52. 拯救蝴蝶	141
53. 生命的小鸟	143

恋爱与性——东风吹水绿参差

54. 睡美人与灰姑娘	147
55. 你有爱和不爱的权利	149
56. 一见钟情	151
57. 爱情的剩余价值	153
58. 保卫爱情	155
59. 网恋能创造神话吗	157

60. 毕业了, 爱情怎么走 160
61. 性——没有熟透的红苹果 162

情绪调节——风日晴和人意好

62. 郁闷, 流行的心理感冒 167
63. 孤独, 别有一番滋味在心头 170
64. 考试焦虑, 我拿什么应对你 172
65. 可乐杯倒了, 情绪宣泄的阀门打开了 174
66. 我的情绪我做主 176
67. 快乐, 由你的心决定 179
68. 换个角度看苦乐 181
69. 好心情可以装出来 183
70. 音乐, 舒缓情绪的调节器 185
71. 拥有一颗感恩的心 188

筹划未来——大鹏一日同风起

72. 机遇只偏爱有准备的头脑 193
73. 社会需要心理成熟的人 197
74. 成功的秘诀是兴趣 201
75. 个性修养是事业的基础 204
76. 观念和态度决定成败 207
77. 搬掉心中的顽石 211
78. 当断不断, 反受其乱 214
79. 沉着应对求职面试 217
80. 没有卖不出去豆子 221

心理咨询——云散月明谁点缀

81. 心理疾病, 21 世纪的流行病	227
82. 心理健康, 21 世纪的通行证	230
83. 心理起跳的高度	233
84. 成功, 关键在心态	236
85. 破译人生的“斯芬克斯之谜”	239
86. 把手“放开”——聪明人的聪明选择	241
87. 约会心灵的守护神	244
88. 莫将“感冒”扛成“癌”	247
89. 跨进去, 莫徘徊	250
90. 保密, 是否真能保密	253
91. 袒露你的心扉	256
92. 勇于挣扎, 破茧而飞	259
93. 让“鹅卵石”变成人生的“钻石”	262
后记	265



适应环境——无边光景——时新

把握快乐的金钥匙



1.人生长河，泳者生存

一位哲学家搭乘一个渔夫的小船过河。行船之际，这位哲学家问渔夫：“你懂数学吗？”渔夫回答：“不懂。”哲学家又问：“你懂物理吗？”渔夫回答：“不懂。”哲学家再问：“你懂化学吗？”渔夫回答：“不懂。”哲学家叹道：“真遗憾！这样你就等于失去了一半的生命。”

突然一股激流在水面形成一个巨大的漩涡，把小船给掀翻了，渔夫和哲学家都掉进了水里。渔夫向哲学家喊道：“你会游泳吗？”哲学家回答说：“不会。”渔夫非常遗憾地说：“这样你就要失去整个生命了。”

这是一个发人深思的小故事，它寓含了一个非常深刻的人生哲理：一个没有学会在人生的长河中游泳的人，即使其他的东西学得再多，也无法在人生的长河中很好地生存下来，因为他缺乏基本的适应和生存能力。

适应是指人随着环境的变化，为满足某种需要而改变其活动的一种现象，由于人们生活的环境（包括自然环境、心理环境和社会环境）经常处在不断的变化之中，因此，每个人在学习和生活中都会产生不断适应新环境的需要。人对环境的适应一般有三种方式：一是改变自己的行为，二是改变环境，三是改变自身的需要。如果一个人在这三方面都不能改变，个体心理同客观

环境不能协调一致，就会发生不适应或适应不良的现象，导致心理适应问题。心理适应在心理学里通常是指当外部环境发生变化时，人们通过自我调节系统做出能动反应，使自己的心理活动和行为方式发生改变，更加符合环境变化和自身发展的要求，使主体与环境达到新的平衡的过程。因此，变化和改变成为适应的两大主题。

在人生的道路上，每个人都会遇到不少变化和转折，而在面临变化和转折时，如不能及时调整内部心态和外在行为，就会产生一些不适应。上大学是人生道路上一个重大的转折点，会出现许多新变化，自然也会出现不少新问题。大学新生们带着“金榜题名”的喜悦，带着五彩斑斓的梦想，带着一种自豪感和新鲜感，跨进了美丽的大学校园。一段紧张而严肃的军训时光拉开了大学生活的序幕，同学们憧憬着、期盼着那充实、浪漫、充满朝气而又富有诗意的大学生活。然而几个月下来，有的同学会发现，大学生活远非自己想象的那样美好，这里同样也有痛苦和忧伤，烦躁与焦虑。于是，有的思家恋旧，常常偷偷以泪洗面；有的厌学彷徨，沉溺于无所事事；有的抑郁失眠，在焦灼中苦挨度日；有的逃避抵制，打起退堂鼓……与刚入学相比，那种趾高气扬的雄心壮志已渐渐削弱，那种无与伦比的天之骄子的自豪感已不复存在，本来是辉煌灿烂的黄金时代却被无穷的烦恼和痛苦所取代，精神上茫然一片，不知该往何处走。那种无助、无聊、无力的哀愁侵扰心头，一时间好像从幸福的巅峰跌入了痛苦的深渊。种种失落、无奈、苦闷和焦虑便结集而成了“新生适应综合症”，由此而引起心理和行为上的不良反应。

在从中学到大学转型的过程中，大学新生遭遇的诸多不适应中，有由于比较标准变化造成的自我意识上的不适应，有由于学习特点变化造成的学习上的不适应，有由于生活环境的变化造成的生活上的不适应，有由于交往特点变化造成的人际关系上的不适应。归纳起来，大学新生心理适应问题包括：期望值过高引起

的失衡心理，目标失落导致的困惑心理，地位变化产生的自卑心理，环境生疏诱发的防范心理，怀旧依赖带来的孤独心理，盲目乐观造成的挫折心理等等。

总之，大学新生由于生活环境、学习方式和社会角色等方面的转变，必然要经历一个从不适应到适应的过程。能否顺利渡过适应期，对大学新生的成长和成才至关重要，若有些问题处理不当或认知错误，就会导致心理障碍或心理疾病。良好的开端等于成功的一半，能否适应大学生活，会对其整个大学阶段甚至一生产生深远的影响。如何正确对待中学到大学的这些新变化，增强心理适应能力，使自己尽快适应大学学习和生活，已经成为历届大学新生寻求发展的基础。



2. 认识变化，才能变化

有一条小河从遥远的高山上奔流而下，经过了很多村庄与森林，最后来到了一片沙漠。它想：“我已经越过了重重的障碍，这次应该也可以越过这片沙漠吧！”当它决定越过这片沙漠的时候，它发现自己渐渐沉陷在泥沙当中，它试了一次又一次，总是徒劳无功，于是它灰心了，“也许这就是我的命运了，我永远也到不了传说中那个浩瀚的大海了。”它颓丧地自言自语。这时候，四周响起了沙漠低沉的声音：“因为你没有认识到环境的变化，环境变了你还坚持原来的样子，所以你永远无法跨越这片沙漠。你必须让微风带着你飞过这片沙漠，只要你愿意放弃你现在的样子，让自己蒸发到微风中。微风就可以带你到达你梦想的地方。”“那我还是原来的河流吗？”小河流问。“可以说是，也可以说不是。”沙漠回答，“不管你是一条河流或是看不见的水蒸气，你内在的本质从来没有改变。”此时在小河流的心中，隐隐约约地想起了自己在变成河流之前，似乎也是由微风带着自己，飞到内陆某座高山的半山腰，然后变成雨水落下，才变成今日的河流。于是小河流终于鼓起勇气，投入微风张开的双臂，消失在微风之中，让微风带着它，奔向它生命中的梦想。

我们的生命历程也像小河流一样，要面临许多的变化，若要