

重庆市教育委员会组织编写

主编 张犬均 邓卓明

大学生

心理健康教育

——
诊断·训练·适应·发展

23

四年级

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU



西南师范大学出版社

XINAN SHIFAN DAXUE CHUBANSHE

国家社会科学基金项目
全国教育科学规划“十五”重点课题

研究成果

重庆市教育委员会组织编写

大学生

心理
健康教育

——
诊断·训练·适应·发展

四年级

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育·四年级: 诊断·训练·适应·
发展/张大均, 邓卓明主编. —重庆: 西南师范大学出
版社, 2004.8

ISBN 7-5621-2975-4

I. 大... II. ①张... ②邓... III. 大学生—心理卫
生—健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 083514 号

大学生心理健康教育

——诊断·训练·适应·发展

四年级

张大均 邓卓明 主编

责任编辑: 米加德

封面设计: 梅木子

出版发行: 西南师范大学出版社

地 址: 重庆·北碚 400715

插 页: 3

印 刷: 重庆万州精彩印务有限公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 12

字 数: 235 千字

版 次: 2004 年 9 月第 1 版

印 次: 2004 年 9 月第 1 次

书 号: ISBN 7-5621-2975-4/G·1823

定 价: 16.00 元

前言

近年来大学生心理健康教育问题已引起党和政府、教育主管部门、社会各界的高度重视,《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确要求学校“加强学生的心理健康教育,培养学生坚忍不拔的意志,艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力”。教育部在2001年3月颁布的《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中指出:“加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措,是促进大学生全面发展的重要途径和手段。”2002年4月,教育部印发了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》,就进一步加强大学生心理健康教育工作提出了具体实施意见。2003年12月,教育部办公厅下发《关于进一步加强高校学生管理工作和心理健康教育工作的通知》,要求各高校把大学生心理健康教育工作纳入学校重要的议事日程。2004年6月,教育部社政司在中南大学召开了教育部直属高校大学生心理健康教育工作会议,系统总结了我国高校心理健康教育工作,进一步明确了高校心理健康教育的目标、任务和方向。大学生是国家培养的高层次人才,信息时代对高层次人才的基本要求是“高素质”和“创造力”。高素质是指不仅应具有现代科学文化知识和思想道德品质,而且应具备积极健康的心态、健全的心理素质。创造力是指不仅应具备创造的知识技能,而且应具有良好的创造心理素质。可见,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又是把大学生培养成高素质创造性人才的时代要求。因此,学校心理健康教育的最终目标就是培养学生健全的心理素质。

目前不少大学已开始重视学生的心理健康教育,但心理健康教育是一项科学性、实践性都很强的教育工作,它既是学校教育的重要内容,又不同于学校的其他教育形式,有其自身的特点和规律。学校心理健康教育怎么进行(方法、途径、策略)、该抓些什么(具体目标、任务、内容)?不仅许多大学生对此感到茫然,而且不少学校对此也感到陌生。

因此,从大学心理健康教育的基本目标出发,根据学生心理问题发生和心理素质形成的特点,编写针对性和科学性都很强的大学生心理健康教育教材,是当前大学心理健康教育的迫切需要。为了适应这一要求,在重庆市教育委员会的组织和支持下,西南师范大学心理健康教育研究中心“学生心理健康教育与心理素质培育研究”课题组继编写出版了幼儿心理健康教育教材《幼儿心理素质训练》、小学生心理健康教育教材《小学生心理素质训练》、初中生心理健康教育教材《初中生心理素质训练》、高中生心理健康教育教材《高中生心理素质训练》、家庭心理健康教育教材《家庭心理素质教育》之后,又组织编写了大学生心理健康教育教材《大学生心理健康教育——诊断·训练·适应·发展》(全套4册,每个年级1册)。

《大学生心理健康教育——诊断·训练·适应·发展》的编写,以促进大学生心理的适应和发展两大任务为主轴,从大学生心理发展的年龄特征和已有心理素质发展水平出发,以大学生的健康个性品质培养为核心,针对大学生学习、生活、交往、成长、成才中普遍存在或可能出现的心理问题为重点,通过“诊断”引导学生正确认识自我,针对具体问题进行策略“训练”指导学生合理应用应对策略,增强自我调节能力,进而达成指导学生积极适应、促进学生主动发展的目标。

本教材结合我国大学素质教育的现实要求,充分考虑了大学生心理健康维护和心理素质培育的渐成性、内化性和活动性等特殊要求,具有以下突出特点:

1.科学性。整套教材立足于学科发展前沿,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,无论是内容选择、策略提出,还是活动设计、培育模式的构建,都力求持之有据,科学合理,客观可行;力求做到既合目的又合规律。

2.目的性。整套教材针对以往大学生心理健康教育教材偏重学生心理障碍的现象描述,缺乏操作性的笼统“指导”等缺陷,把解决大学生当前的心理问题与培育、优化、提高大学生健全的心理素质有机结合,设计了以判断鉴别、策略训练、反思体验等板块为连结点,将大学生心理素质培育活动划为有机联系的几个阶段(环节),不但确立了以适应学习、适应生活、适应人际交往、学会做人、智能发展、个性发展、社





会性发展和创造性发展等为目标的大学生心理健康教育的基本内容,而且根据不同年级的发展水平和发展要求确立了相应的具体目标,使整个教材任务明确,上下衔接,环环紧扣,目的性强。

3.实用性。实用性是本套教材最突出的特点之一。根据课题组对当代大学生的大规模调研结果,针对大学生心理发展的特点和心理健康教育的独特要求,本教材的实用性具体体现在:(1)趣味性。每个专题或以故事引入,或以自我检测,或以归纳总结案例等形式开始,让学生在愉快、新奇的心境下认识自我,引起参与兴趣。(2)操作性。本套教材设计重点突出心理素质培育策略,策略训练包含具体的训练环节和活动步骤,每一单元拟在1小时内完成,没有附加的作业,易于操作实施。(3)参与性。心理素质培育的关键在于促使学生的外显行为(刺激)转化为内在品质,因此,每一次训练都有活动设计,安排了主体参与的内容,目的是让学生在活动中发现自我、完善自我和发展自我。(4)针对性。根据目前大学生不同年级心理发展中出现的问题,精心设计出针对不同年级、不同心理发展水平学生的心理素质培育目标、内容和策略。

4.系统性。依据课题组关于大学生心理健康教育 and 心理素质培育的前期研究成果,从人的心理动态——静态的结合上,分别从心理过程、心理状态和心理特征等不同侧面考察心理素质及其培育,将其构成一个完整的系统;同时突出心理素质培育的系统性,注意不同年级之间的起承和衔接,注意目标手段的匹配,注意心理与行为的协调,使整套教材成为一个有机的整体。

5.创新性。创新是本套教材的重要特点之一,主要体现在以下方面:首先是心理健康教育视野的探新。以往的心理健康教育大都局限于心理问题的诊断和消除,极少考虑从根本上解决学生心理问题产生的“内源”。本套教材拟在素质教育的大视野中,从提高学生心理的内源性特质——心理素质水平这一新视野出发,将学生心理健康教育纳入素质教育的有机整体之中。其次是心理素质培育模式的创新。构建了心理素质教育整合模式,其内涵可表述为:围绕培养学生健全的心理素质这一基本目标:遵循指导适应、促进发展两大基本任务;运用专题训练、学科渗透、咨询辅导等3种基本教育方式;抓住主体(学生)、学校、

家庭、社区等 4 个基本环节；着眼于“自我认识—晓理导行—行为强化—反思内化—习以成性（品质）”等学生心理素质形成过程的 5 个环节；重点突出学会学习、学会生存、学会交往、学会做人和智能发展、个性发展、社会性发展和创造性发展等 8 个方面的基本内容。再次是在内容上的创新。依据实证研究成果，结合国内外的最新研究资料，以培养大学生健全的心理素质为基本目标，根据大学生心理素质结构中认知、个性、适应性等 3 维度的基本发展要求和发展现状进行了精心选择和编排，构建了本教材新颖性与实用性并重的内容体系。第四是教材编写体例的创新。根据科学心理学的知行观，将心理素质教育的基本内容有机融入了“判断鉴别”、“策略训练”、“反思体验”等简明新颖的板块之中，既主题鲜明，又彼此联系，形成了本教材的一大特色。

本套教材由重庆市教育委员会组织编写，张大均、邓卓明任主编，吴明霞、向守俊、刘衍玲任副主编。教材在撰写过程中一直得到重庆市教育委员会宣教处的具体指导，处长何勇平博士亲自组织市内各高校从事心理健康教育的专家和教师对教材进行了研讨、座谈，提出了宝贵意见。参加讨论的有王安百、王怒涛、王瑞全、叶海燕、张旭东、陈敏、梅传强、程岭红。同时，本教材也是西南师范大学学生心理健康教育与心理素质培育课题组成员及参编人员的通力合作的成果。西南师范大学出版社周安平社长十分支持此项工作，副社长兼责任编辑米加德为本教材的编写和出版付出了辛劳。借本教材出版之际，谨向一切关心支持此项工作的单位和个人表示衷心的感谢。

编写一套科学实用、生动可读的大学生心理健康教育读物是编者们努力追求的目标，本教材在这方面做了初步尝试。但大学生心理健康教育问题十分复杂，该领域的研究远没达到足以揭示“规律”的程度，加之编者水平所限，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、教师和广大读者指正！你今天的宝贵意见将是本教材明天修改的重要依据，我们期待着你的赐教！

张大均

2004 年 7 月 28 日于西南师范大学



目 录

I 适应篇

面对生活环境、内容的变化;学习要求和目标的变化;交往对象、规范的变化;社会职责、社会角色的变化,朋友,你是否具备与这些变化相适应的心理素质?怎样提高自己的适应能力?适应篇将帮助你解决上述问题。

学会生活

生活是丰富多彩的,美化生活环境,调整生活态度,掌握生活技能,理性看待社会生活现状,使生活艺术化……是大四学生学会生活所面对的问题。

- | | | |
|--------------------------------|------------|--------|
| 01 天堂就在你心里 | [主题:认同生活] | [1~5] |
| 你能把心灵变作天堂,来容纳社会生活的灰暗面吗? | | |
| 02 诗意地生活 | [主题:生活艺术化] | [6~17] |
| 生活是一门艺术,如何使生活的艺术品更精致、高雅和更具创造性? | | |

学会学习

培养终身学习的意识、提高自学能力,在实践中学习,构建知识的网络是大四学生学会学习的基本要求,你能做到吗?

- | | | |
|-----------------------------------|------------------|---------|
| 03 打造成功的基石 | [主题:终身学习意识和自学能力] | [18~24] |
| 终身学习是21世纪的生存概念,如何提高自学能力以打造成功的基石呢? | | |
| 04 绝知此事要躬行 | [主题:实践中学习] | [25~32] |
| 手脑并用是最好的学习方式,你知道如何在“做中学”吗? | | |
| 05 编织知识的网络 | [主题:知识结构] | [33~40] |
| 只有知识形成了系统才能被充分掌握,如何在头脑中编织知识的网络呢? | | |

学会交往

学习与陌生人交往技巧、构建人际网络、扮演好自己的各种人际角色是要面临社会生活的大四学生学会交往的基础，你知道该怎么做吗？

- 06 第一次握手 [主题：与陌生人的交往之道] [41~51]
你知道怎样与陌生人交往，在人生的道路上不断结交新朋友吗？
- 07 心灵方舟 [主题：人际网络] [52~59]
良好的人际网络如一叶心灵的方舟载着我们走向广阔的社会生活。
- 08 PAC 对垒 [主题：人际角色] [60~69]
社会是个大舞台，你懂得如何把属于自己的角色扮演得恰到好处吗？

2

学会做人

培养诚信的品质、与人合作的精神，学会建设性地竞争，培养团队精神是大四学生学会做人的主要内容。

- 09 诚信是金 [主题：培养诚信的品质] [70~80]
诚信是最好的交往策略，是人在社会中生活的“第二身份”。
- 10 会拼才能赢 [主题：竞争精神] [81~90]
竞争是推动人类前进的动力，你会竞争吗？
- 11 众人划桨开大船 [主题：团队精神] [91~100]
投入蓝天你就是白云，如何融入一个团队，在团队的发展中发展自己？

II 发展篇

如何更好地认识自己和社会，扬长避短，发挥潜能，开发创造力，增强社会适应性，不断探询、肯定、发展和超越自我？发展篇将帮助你完善自己。



发展智能

大四学生应该着力训练元认知监控能力、元记忆能力和元学习能力。

- 12 知识背后的知识 [主题: 认知监控] [101~109]
管理出效益, 对学习和日常事务进行自我监控, 其过程和结果就会好得多。
- 13 做记忆的统帅 [主题: 元记忆能力] [110~116]
你了解自己记忆的士兵, 懂得记忆的用兵之道吗?
- 14 做学习的好主人 [主题: 元学习能力] [117~125]
有的人苦学、有的人乐学, 其差别就在于你是否是自己学习的好主人。

发展个性

管理生活压力、培养乐观精神、提高自我效能感是个性发展的关键。

- 15 一棵草压垮骆驼 [主题: 管理压力, 应对挫折] [126~134]
生活中充满了有形无形的压力, 你是如何管理压力、应对挫折的呢?
- 16 乐观悲观一念间 [主题: 乐观精神] [135~144]
如果说世界是黑暗的, 那是因为你心中没有一盏点亮的灯。
- 17 I am very great! [主题: 自我效能感] [145~151]
自我效能感是成功的预测器, 你的自我效能感怎样?

发展社会性

理性选择人生方向、为求职面试做好准备才能顺利进入社会生活。

- 18 在人生的岔路口 [主题: 理性选择] [152~157]
大学生活即将结束, 在这人生的岔路口, 如何做出理性的选择?
- 19 架桥备船好过河 [主题: 求职前的准备] [158~163]
在求职过程中会遇到各种各样的情况, 你为此做好准备了吗?

20 展示自己

[主题：求职技巧]

[164~171]

你知道在求职面试时如何展示自己吗？

发展创造性

原来创造也可以这样轻松。

21 得来全不费功夫

[主题：潜意识、游戏与创造] [172~180]

创造的火花可曾在你完全没有意识到的时候点燃？





01 天堂就在你心里



主题：认同生活

路易斯·黑说：“当我们真地爱、接受与认可我们之所以为我们时，生活中所有的事就都不是问题了。”

斯坦斯说：“如果你学会去喜欢自己和他人目前的样子，而非你认为是什么样子，那么，你就获得解放了。”

玛丽·库克说：“不用向外寻求，天堂就在你的内心里。”

不少人动辄指责社会，埋怨现实。在他们心中，社会就该是充满公正、道义，处处是好人，随处可讲理，法律时刻维护着社会的安定……却没有想到善心会被利用，有理会不被理睬，求救会遭遇袖手旁观，法律会被践踏……于是他们对生活开始怀疑，开始走向另一个极端——生活如此阴暗！

也有人认为生活本来就是一场戏，人只不过是逢场作戏罢了；或者生活本身就是一个角斗场，人惟有不择手段才能适者生存。



心理B超

对于生活，你怎么看？

下面的题中，你认为符合你的请打“√”，不符合的请打“×”。

1. 我认为很多生活问题可以逐渐得到解决。 ()
2. 我觉得生活中有阴暗的现象是很正常的。 ()
3. 我乐于欣赏与享受生活的乐趣。 ()
4. 我认为变通不是一种虚伪。 ()
5. 我认为生活中难免会出现丑恶现象。 ()
6. 我可以接受自己软弱的一面。 ()
7. 我对生活充满希望。 ()
8. 我认为与其对现实牢骚满腹，不如为改善现实做些力所能及的事情。 ()
9. 我不认为生活太阴暗，世道险恶，人心叵测。 ()
10. 我能顺应生活环境的转变。 ()

评价 你打的“√”越多,说明你越能认同生活。反之,你则需要调整对生活的认识。



认同生活即能统一、整体地思考与看待生活的过去、现在以及将来,同时既能体验和追求生活的真、善、美,又能理性地思考和对侍生活中的假、丑、恶。

不过实际上我们很多时候往往只看到生活中的灰色,这是由于对生活认同存在障碍,生活认同的障碍主要表现在以下几个方面:

期望过高。未踏入社会之前,由于对社会的不了解,容易把社会生活理想化,从而对社会期望过高。这是个普遍现象,在每个人的人生中都有一个对社会期望过高的时期。它会使许多刚刚踏入社会的人产生强烈的失望感,感到自己被欺骗了。实际上并不是社会欺骗了你,而是你对社会的过高的期望“欺骗”了你。

识别力低。人的识别能力并不是与生俱来的,而是在社会生活中慢慢积累起来的。在积累过程中,人人都会受到挫折,遭遇打击,对于刚刚开始社会生活的青年来说,尤为突出。青年人富于幻想,在认识和解释周围的人和事时容易感情用事,以致出现错误的知觉和判断;对于社会生活中的负面影响很难接纳,容易走极端,过于看重和夸大社会生活某一方面的缺点和不足,难以悦纳社会。缺乏社会实践经验,阅历不够丰富,缺乏辩证、客观地认识问题、分析问题的能力……如此种种都会造成对生活认识的偏差。

适应性差。在竞争激烈的社会寻生存、求发展,学习、就业、经济等诸多压力无不挤压着每个人的内心。面对矛盾与冲突、阻碍与困惑,刚刚踏入社会的人很难做到“应对自如”。理想与现实的巨大差距,对挫折缺乏心理准备,在矛盾、困惑面前,时常感到力不从心、无能为力,当初未踏入社会时的雄心壮志、义盖云天会消失得无影无踪,取而代之的是自怨自艾、怨天尤人。这必将影响刚刚踏入社会的人对社会生活的认知取向。



策略训练

策略一 接纳失意

这是一个星期天的早晨,小李和小黄到公司,主管要他们加班,提前完成星期一上午的工作。两个人开始埋怨起来。但很快,小李就全身心投入到工作中去了,而小黄还在喋喋不休,她感到老板在欺侮她。她给一个朋友打电话,大吐苦水,根本无法安心工作,只想用磨洋工来报复老板。面对同样失意,小李表现出了很强的灵活性,小黄则不是。





能够冷静地面对生活的波峰波谷，是一个人成熟的标志。对既定的现实，一味抱怨，于事无补；只有坦然面对它，接受它，积极地采取行动，才能有所收获。

你遇到过类似的事情吗？你是怎么处理的？有什么感受？

生活中，你承受过多少重大的失意？从中学会了什么？

自己将来还有可能遭遇哪些失意？你为此做好准备了吗？

想想看

生活的艺术就在于坦然面对那些我们无法改变的，勇于改变那些应该改变的。所谓智慧就是一种适应。

策略二 发现真善美

“一个人面对人生带着豁达开朗的笑容，这便是家庭的太阳。而且，我希望这笑容是发自内心的。以这样的方式生活，愉快的东西就一天天积蓄于心中；反之，若只是注视着人类的阴暗面，结果只能使令人生厌的阴森世界在你心中扩展，使自己陷于失败的境地。”

“希望你在不失去自我的前提下，保持不断更新的创造力和献身于人类的社会性。有人即使在平凡的生活中，也尽量去发现活泼的感人之处和可喜之处，这样就给自己创造性地注入了活力。我愿你培养出这样一颗心：即使是摇曳风中的一片树叶，你也能听到它的脉搏声；即便是道旁的无名小花，也能发现它的美。”

建议你 减少对生活的无谓的不满！试着去寻找和发现生活中的美。

做一做

我读你听

定期开展读书沙龙，让大家把近期读到的令自己有所感悟的有关真善美的文章拿来读给大家听。然后结合你在生活中发现的真善美的故事进行讨论。

策略三 赋予意义

尼采说：“懂得为何而活的人，几乎任何痛苦都能忍受。”

心理学家弗兰克认为，人应该认清一个事实：“真正重要的不是我们对人生有何指望，而是人生对我们有何指望。我们不该继续追问生命有何意义，而应认清自己无时无刻不在接受生命的追问，面对这个追问，不能以说话和沉思来答复，而该以正确的行动和行为来答复。”

心理学家做过这样一个实验：把大学生分成三组，要求他们用右手指拉动测力计上悬挂的 3.5 千克重的砝码。对第一组被试者，不说明任何理由。对第二组被试者，要求他们完成作业表现出自己最大的能力。对第三组被试者，则说明完成任务的重要社会意义。例如告诉他们这项作业关系到往工厂送电。结果了解社会意义的第三组，完成工作的指标数量最高。

我此刻的生活与未来的生活是否有联系？
我现在的的生活能否给别人带来快乐？

想想看

策略四 接触实际 为所当为

◆ 到实际中去

许多成长在较好的文化环境中的人，形成的观念有较多的理想化色彩，而且概念的东西较多，对实际的东西了解较少，如国情、国民素质、制约地方的经济发展的因素、改革的难度、社会中的人际关系等等。而社会实践和社会调查活动，有助于大学生接触实际，减少理想化的色彩，合理调整自我期望，促进对社会生活的理解和认同。

做一做 感受每一天

利用业余时间 and 寒暑假走出校园，接触各行各业的人，用心聆听他们的故事。感受一下从事不同性质的工作的人们对生活的看法，了解他们生活中的不如意，以及他们采取了哪些行为来对待那些不如意。

◆ 为所当为

人作为社会成员生活在社会中，其行为虽然会受到社会环境的限制，但同时它又可以发挥个体的主动性。在人无法选择社会环境的时候，人的主动性的发挥就尤其突出了。在这方面我们经过五千年的文化积淀，时至今日，保存了许多先人的优秀思想。这些思想对我们现在的为人处世都有着巨大的影响。如，“莫以善小而不为，莫以恶小而为之”，“欲正人，先修己”，“临渊羡鱼，不如退而结网”。社会中肯定有很多事情是你无法去解决的，但实际上眼前你所要做的很多事情也许是你尽量做好，对人对己都有益处的，因此，与其忧心于虚无缥缈的事情，倒不如现在就做好自己能够做好的事情。

做一做

在大谈“道德滑坡、世风日下”之时，问问自己是否有不道德的行为？
在批评他人冷漠之时，如何让自己多给别人一分关爱？

反思体验

■ 掩卷沉思

一位窘困潦倒的流浪汉，来到著名作家拿破仑·希尔的办公室，秘书小姐阻挡不及，只得让他们俩见面。

“你写的书不知激励了多少人心，我想你一定也可以帮助我重新站起来。”流浪汉带着祈求的眼神望着希尔：“你是我最后的希望所系，拜托你了。”

拿破仑·希尔从头到脚地把对方打量了一遍，只见对方胡子起码有一礼拜未刮，衣衫褴褛，浑身散发着恶臭。经过深入的交谈，才知道流浪汉的工厂破产、妻离子散，一度想要以自杀解脱。“我希望能帮助你，”希尔不想隐瞒他，“但事实上我无能为力，不过……”

他吸了口气说道：“不过我可以介绍另一个人，他一定可以协助你东山再起。”

“真是太感激了，”流浪汉迫不及待地说，“快带我去见这个人。”

希尔把流浪汉带到浴室，浴室墙上有面落地镜，流浪汉从镜子里看到了自己。

“在这个世界上只有这个人能帮助你。”希尔指着镜里的流浪汉说，“除非你能认识这个人，请他帮你，否则对你自己或这个世界来说，你都只是个废物。”

后来希尔又遇到这名流浪汉，不过此时他判若两人，衣着光鲜、步履轻快。

从这个故事中你得到了什么启示？

■ 他山之石

我20岁那年，任职的公司突然倒闭，我失业了。经理对我说：“你很幸运。”

“幸运！”我叫道，“我浪费了两年的光阴，还有1600元的欠款没有拿到。”

“是的，你很幸运，”他继续说，“凡是早年受挫的人都是很幸运的，可以学到鼓起勇气从头做起，学到不忧不惧。运气一直很好，到了四五十岁忽然灾难临头的人才可怜，这样的人没有学过如何重新做起，这时候来学年纪太大了。”

我35岁时，一位商业顾问对我说：“不要因为事情麻烦而抱怨；你的收入多就是因为工作麻烦。一般人不需要负什么责任，没有什么麻烦，报酬也少。只有困难的工作，才有丰厚的报酬。”

我40岁时，一位哲学家告诉我：“再过5年，你就会有重大的发现。就是：麻烦不是偶然出现的，而是经常存在的，麻烦就是人生。”

如今我50岁了，回想这三位朋友的启示，真是至理名言。

现在你多少岁了，你对生活中的不如意是怎么看的呢？

■ 沙场练兵

活动设计：辩论赛

和几个朋友开展一次辩论赛。

正方：认同生活不是对生活中的消极、腐败等丑恶现象的认可。

反方：认同生活就必须得认可生活中的消极、腐败等丑恶现象。

02 诗意地生活

主题：生活艺术化

(法国诗人) 荷尔德林说：“人，诗意地栖居在大地上。”
利希滕格说：“不管命运之手是怎样的，对我们有利还是不利，只要生活落到我们头上，我们就使它变得尽可能美好。这既是生活的艺术，也是理性生命的真正优势所在。”

诗意地生活，是一种对人间、对世界怀有美好愿望和情感的生活，是在生活中到处都能感触到情趣和美的存在的生活，是精致、高雅、聪慧的生活。它能使我们生活在艺术和诗意的氤氲之中，感觉到日出的壮观，日落的凄美，晨的清新，夜的静谧，树的翠绿和花的芬芳……

大学生活本应是充满诗意的生活，可我们却常常感到生活乏味、单调，今天重复着昨天，明天重复着今天，日子就在这枯燥的重复中悄悄地溜走了。



心理B超

你的生活富有诗意吗？

请按照自己的实际情况进行填写。

- 你最喜欢的休闲方式是 ()。
A. 独自一人呆着什么也不做 B. 偶尔与同学出去玩 C. 绘画、运动、看展览、读小说等
- 与学习相关的活动占了每天 24 小时的 ()。
A. 三分之二 B. 一半 C. 三分之一
- 你每天用于休闲的时间是 ()。
A. 没有 B. 有，但不多 C. 足够的时间