

心灵七彩虹

大学生思想政治教育案例

方鸿志 主编



东北大学出版社
Northeastern University Press

心灵七彩虹

——大学生思想政治教育案例

主编 方鸿志 王文驰
左兴红 刘海涛

东北大学出版社

• 沈 阳 •

© 方鸿志 等 2006

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵七彩虹——大学生思想政治教育案例 / 方鸿志等主编. —沈阳: 东北大学出版社, 2006.4

ISBN 7-81102-246-X

I. 心… II. 方… III. 大学生—思想政治教育—案例—中国 IV. G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 026859 号

出 版 者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编: 110004

电话: 024—83680267 (社务室) 83687331 (市场部)

传真: 024—83680265 (办公室) 83687332 (出版部)

网址: <http://www.neupress.com>

E-mail: neuph@neupress.com

印 刷 者: 沈阳市政二公司印刷厂

发 行 者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 140mm × 203mm

印 张: 7

字 数: 160 千字

出版时间: 2006 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 4 月第 1 次印刷

组稿编辑: 郭爱民

责任编辑: 潘佳宁

封面设计: 唐敏智

责任校对: 张淑萍

责任出版: 杨华宁

定 价: 13.80 元

《心灵七彩虹》编委会

主 编 方鸿志 王文驰 左兴红 刘海涛

副主编 (以姓氏笔画为序)

王玉红	王桂英	史仁民	孙征宇
宋延兵	张 莉	李红霞	杜成海
肖昊英	邱凤芬	柳延辉	贺志燕
赵光昱	徐日君	隋国华	解 娜
解素萍			

编 委 (以姓氏笔画为序)

丁 建	王化坤	王丽红	史清华
卢剑峰	刘 玥	刘 博	刘振甲
孙洪刚	任奇民	张 丽	张 易
张 强	张丽敏	张雪华	张福生
李晓一	李海燕	吴继君	吴静怡
苏丽娜	房素兰	杨玉峰	姜 辉
胡剑锋	康新昌	徐 凯	桑玉莲
曹 杨	崔红军	韩 娜	

说与同仁（代序）

读罢《心灵七彩虹——大学生思想政治教育案例》这部书，我的心情久久不能平静。该书从大学生成长中遇到的问题和解决问题的途径这一视角，阐述了当代大学生思想教育工作的成功做法和理性思考。透过这些工作，我对当今中国大学里辛勤耕耘、负重前行的这样一批学生工作者，特别是被称作“辅导员”的同仁满怀敬意，满怀感激。他们年复一年地从事着平凡、具体、琐碎和繁杂的工作，为学生的全面发展和健康成长贡献着自己的力量；他们战斗在大学生教育和管理工作的第一线，肩负着培养人和教育人的历史使命，是高校贯彻党的教育方针，坚持社会主义办学方向的重要力量；他们承担着大学生专业课以外的所有政治、经济、文化和生活事务的指导管理，他们的工作是全校学生工作乃至全部工作的基础。这是一个光荣而高尚的职业，是一个关乎民族伟大复兴、国家兴旺发达的事业，是一个惠及莘莘学子、万千家庭的事业，更是一个高校辅导员发挥能力、施展才华、实现人生价值的事业。

这本书撷取真实的案例，向我们再现了一些大学生成长过程中的思想矛盾、心理困惑、学习压力和生活困

难，他们需要正确的引导和热情的关怀。在一所拥有两三万名学生的大学校园里，学生教育管理工作是一项庞大的系统工程，也是本书探讨的高校“全员育人，全方位育人，全过程育人”的重要课题。正如著名教育家陶行知先生所说：“千教万教，教人求真；千学万学，学做真人。”学校的校风学风、师德师风、文化底蕴、学术氛围和校容校貌等都发挥着重要的育人功能。

这本书是渤海大学学生工作者、辅导员爱生育人的真实写照。其好的做法和经验是值得认真总结、交流和借鉴的。这也正是写作和出版该书的意义所在。我也为这本书生动地记录了高校学生工作者、辅导员的工作和成绩而感到高兴。这本书还启示我们进一步思考当代大学的人才培养模式和运行机制。

值此《心灵七彩虹——大学生思想政治教育案例》付梓之际，我们衷心祝贺该书作者在大学生思想政治教育实践探索中所取得的成功，期待着他们有更多更好的学术成果和工作业绩奉献给同仁，奉献给社会。

张伯威

2006年4月

目 录

拨开云雾见阳光	房素兰 (1)
爱在细微中	王文驰 (7)
欣赏和激励改变了她	左兴红 (11)
润物细无声	刘海涛 (14)
用爱架起成功的桥梁	贺志燕 (17)
一念之差酿苦果	柳延辉 (23)
班长的“威信”	丁 建 (27)
“火”的教训	李海燕 (32)
“网虫”之变	韩 娜 (35)
他在贫困中成才	孙征宇 (40)
一个优秀大学生的自我毁灭	李晓一 (46)
夜不归宿的隐忧	王桂英 (50)
“网恋”使她迷茫	刘 博 (54)
沉溺网络游戏的苦果	邱凤芬 (58)
从虚拟回到现实	张 莉 (61)
一个大学新生的迷惘	方鸿志 (65)
课件制作高手	张雪华 (69)
调寝风波	李红霞 (73)
一时冲动换来的终生悔恨	曹 杨 (76)
手机带来的“烦恼”	杜成海 (80)
落 差	刘 玥 (84)
成长的烦恼	王丽红 (88)

是什么让年轻的她如此脆弱·····	隋国华 (92)
接到录取通知书的烦恼·····	解素萍 (96)
平安夜里的隐患 ·····	孙洪刚 (101)
她“失恋”之后·····	王化坤 (104)
她的行为是偷窃，还是·····	王玉红 (109)
诲人不倦 ·····	吴继君 胡剑锋 (113)
缘何偷而不罚 ·····	吴静怡 (118)
班长为什么辞职 ·····	杨玉峰 (123)
爱心打造奇迹 ·····	张丽敏 (129)
交友不慎毁前程 ·····	崔红军 (133)
午夜梦魇 ·····	姜 辉 (138)
面对就业，你准备好了吗？·····	解 娜 (141)
三次调寝引发的难题 ·····	康新昌 (145)
她为什么害怕考试 ·····	刘振甲 (150)
风雨过后有彩虹 ·····	卢剑峰 (155)
春风化雨 ·····	任奇民 (161)
她真的想退学吗 ·····	宋延兵 (164)
他们为什么不告状了 ·····	肖昊英 (168)
一个优秀大学生的心理困惑 ·····	张 丽 (173)
偏科给他带来了什么 ·····	张 强 (177)
注重因材施教 ·····	史仁民 (181)
从自卑女孩到国家公务员 ·····	徐 凯 (187)
在困境中成长 ·····	张 易 (191)
毁与悔 ·····	桑玉莲 (195)
如何帮她面对失败 ·····	史清华 (201)
无“严”的爱 ·····	苏丽娜 (205)
只能看他后脑勺 ·····	张福生 (210)

拨开云雾见阳光

房素兰

【案例】

晓丽从懂事时开始，就有一种雄心、一股傲气，不管做什么事，都会尽最大努力做到最好。在学校，老师常常表扬她，同学处处羡慕她；在家里，爷爷奶奶、爸爸妈妈把她视为掌上明珠，看成心中的骄傲。她曾暗自立下誓言：永远让自己做得最好，不让亲人们失望。因此，她刻苦学习，努力拼搏，每次考试都拿年级第一名，在音乐、体育等各种比赛中也频频获奖，这种高兴的日子一直持续到高中。

然而，高二的期末考试，她的成绩突然下降到了年级的第50名。在一般人眼里，这个成绩也很不错，仍在重点高中的百人榜内，但当时对她的打击实在是太大了，一连几天，她仍然不敢相信这个事实，竟把成绩单埋了起来。当她告诉爸爸妈妈自己还是名列前茅的尖子生的时候，心中像被针扎一样难受。背着父母，她臭骂自己虚伪；暗地里，她痛哭过，悔恨过。她真不知道自己当时是怎么想的，不是检查自己哪里学得不好，反而怪罪那些排在自己前面的同学，心中产生了一种说不出的自责任感。

从此，她不愿与排在前面的那些同学说话，一见到他

们，心中就感到无比的刺痛。这时的她，心理已失去了平衡，变得冷漠，不愿与人交往，看到比自己强的人更不愿意接触，总是鸡蛋里挑骨头似的把人家的“毛病”数落一番，好像这样心里才会好受一些。实际上，她的内心仍然非常的痛苦，又总是不愿意承认这个事实，有时竟蒙着被子哭到深夜。这段时间，晓丽心中的感觉像是下着小雨的天，阴沉沉、灰蒙蒙的，总也高兴不起来。那种昏暗不明的感觉致使她的脾气越来越暴躁，遇到不顺心的事常常心痛得直想大叫，想摔东西、砸东西，以此宣泄心中的痛苦。可是理智又告诉她不能这样做，她就像被毒蛇咬了一样饱受着煎熬。心里长期积淀下来的烦恼，让她感到非常疲惫，有时甚至感觉快要窒息、崩溃。即使这样，她也从来不愿意让别人了解自己的感受，害怕被别人贬低，让自己更难以承受。高考时，按晓丽的学习成绩本应考得更好，但是由于这样一种心境，她考取的只是普通的学校。

来到大学后，晓丽希望改变自己，渴望与同学们友好相处，开心地学习和生活。可是，她尝试过很多次，心中的阴影总像魔鬼一样挥之不去，使她仍然陷在深深的痛苦之中……

就在这时，晓丽选修了心理健康课，认识了心理咨询教师。她如饥似渴地学习这门课程，与教师进行心理的沟通，她认识到自己的那些痛苦和烦恼是一种不健康的心理状态，需要进行心理调适。于是，她按照教师的建议，进行心理调整。首先是走出自我封闭的怪圈，采取一种称之为“自我强迫性‘外向’”的做法，主动地和同学聊天、谈心，试着把自己心中的想法、感受告诉别人，看看同学们是怎么认识这个问题的，也从中了解到别人的成功与失败。这是她从未学

过的、做过的，也是没有感受过的。晓丽的自我认知开始改变。她认识到，近3年的“心理失衡”的生活扼杀了本该属于她的快乐，她终于可以劝说自己放下“自尊”，来获得真正的自尊，随之感受到的是若隐若现的轻松和快乐。她为之高兴的同时，又开始试着接纳那些比自己强的同学，学习他们的优点。在接受的过程中，晓丽虽然也痛苦过，但她开始坚信这样一句话：阳光总在风雨后。

晓丽逐渐地适应了这种改变的生活，感觉到心中的阴云已经慢慢地散去，阳光正拨开云雾照射过来。她动情地说：“自己知道快要摆脱阴影了，有时激动得喘不过气来，好想站在窗台上向世界高呼：‘我成功了，我将属于世界，世界将属于我！’”是的，晓丽终于成功了。她心中不再嫉妒那些比自己强的人，也不再无声无息地承受痛苦了；她找回了属于自己的自信与自尊，开始走出自我封闭，向别人展示自己；她愿意与同学谈理想、谈抱负，每天的生活充满了笑声与希望。她真真切切地感觉到了现在的阳光明媚，生活的无限美好。

晓丽在给心理咨询教师的信中激动地写到：“我真的没想到，没有嫉妒心、没有自卑感、拥有许多朋友的生活真是太幸福了。也许别人不会有这种感觉，那是因为他们没有经历过痛苦的、孤独的生活。我现在所享受的这一切，都要感谢心理健康教育课，感谢心理咨询老师，是您让我改变了生活，让我拨开云雾见太阳，让我的心里充满了阳光和希望。真的不知道用什么语言来表达我此时的激动，只想化作一句话：真的万分感谢您，我会永远珍惜属于我的幸福。”

【案例评析】

这是由于过分追求完美而产生了嫉妒心理，从而把自己封闭起来，使自己的心灵受到严重创伤的个案。晓丽的转变过程至少给出了以下的教育和启发。

(1) 在赞扬声中长大的晓丽，自尊心极强，期望值很高。当她遇到考试成绩不理想的挫折时，自尊心就会受到压抑或者说“内化”。这种心理问题产生的原因，在于她的主观认识与客观实际出现了偏差。这种认知偏差的表现，一是对考试成绩期望太高，看得太重，认为考试成绩不好影响威信，无脸面对亲人，因而采取了“掩埋成绩单”的自欺欺人的做法；二是把考试成绩不好的错误归因于比她学习好的同学，于是产生了强烈的嫉妒心，痛恨他们，数落人家的“毛病”，好像这样她的心理才会感到平衡。实践证明，只有走出自我封闭，纠正认知偏差，才能正确对待自己，正确对待考试。实际上，考试仅仅是检验学习情况的一种方式，是学生总结检查自己学习情况的机会，考试成绩不代表一切，不必将考试成绩看得过重；从发展变化的角度来看，每个人的成绩都不是绝对不变的：以前考试成绩好，不代表以后一定都好，一次考试成绩不好，也不能说明以后就考不好；从经验教训角度看，成绩好有利于总结经验，成绩不好也有助于查找学习上的差距，应该以平常心来对待考试。

(2) 一个人偶尔有些不顺心、不如意是正常的，但让不良心情延续下去，就可能演变成恶性循环。晓丽之所以在不良的情绪状态下痛苦地承受了长达3年的煎熬，用她自己的话说“像被蛇咬了一样饱受煎熬”，是因为她把自己封闭起来，让心里积压了太多的烦恼，压得她喘不过气来，形成了

恶性循环。科学家研究表明，当一个人处于不良情绪状态时，下丘脑就会分泌出一种叫“多巴胺”的物质，会让人的情绪越来越忧郁；当一个人高兴的时候，下丘脑就会分泌出一种叫“去甲肾上腺素”的物质，会让人的心情越来越舒畅。这一个案说明，不能让不良情绪积压在心中。当一个人情绪不好时，一定要学会情绪释放，学会合理宣泄，学会自我心理调适，设法走出自我封闭的怪圈。

(3) 许多像晓丽一样的青年学生，都是在父母的呵护下，在一帆风顺的环境中长大的，很少遇到挫折和打击，心理很脆弱，承受挫折的能力很差。其实，挫折是生活中经常要碰到的，谁也不可能幸免。像晓丽这样，仅仅因为一次考试成绩不理想，就给心灵带来那么大的伤害。好在她选修了心理健康课，了解了心理健康基本知识，学会了自我调适方法，进行了心理咨询，才逐步走出心理困惑，开始了新的学习生活。教师应该看到，在特殊环境中长大的这一代独生子女，许多人形成了以自我为中心的人格，他们自尊心很强，而心理又很脆弱，对他们进行心理健康教育，使他们学会自我心理调适的方法，提高心理健康水平是非常必要的。学校应该把这一教育不断引向深入，并使之专业化，才能适合学生心理的需求，适应素质教育的要求。

(4) 晓丽的转变也让教师看到了心理咨询的重要作用。心理咨询是帮助人们走出心理困惑的一种有效形式，是解决心理问题、维护心理健康的有效途径，它能使人们除去“心病”，帮助人们健康成长。它是一个自助助人，使人更好地认识自我、开发自我、激励自我的过程；是启发来访者自己诉说心理问题，帮助来访者自己理清头绪，最终靠来访者自己来转变认知和矫正行为的过程。这一过程需要来访者的愿

望、信心和努力，否则再好的咨询技巧也无济于事。因此，当同学们有自我难以调节的心理问题需要救助时，要积极主动地去接受心理咨询，快乐地享受心理咨询。



爱在细微中

王文驰

【案例】

小刘家住朝阳农村，2001年考入大学，由于家庭缺少温暖，导致该生很自卑。

在2002年的一个下午，学生刚刚搬完寝室，同寝室的7个人来到了辅导员办公室，诉说了小刘的种种不是，如回寝不洗脚、不刷牙、不洗澡等，表示已经不能再忍受和他住在一起了。

主管学生工作的主任找到小刘询问情况，发现了更为严重的问题，他和自己寝室同学一直不太和睦，在搬寝室中又将他的东西放到了地上，洗脸盆也不知被谁弄坏了，他非常气愤，就和他们吵了起来。主任通过5个多小时的谈话，了解到该生家庭缺少温暖。小刘说，每次回到家里，父母常常吵架，又不和自己聊天，觉得缺乏家庭的温暖，不愿在家里多住；他还对社会不满，认为好人没好报，把自己周围的人都视为“敌人”，没有朋友，也不敢交朋友，不珍惜自己的生命。他每天看枪战片，幻想自己将来做一名职业杀手，先杀死叔叔。主任问他为什么，原来是因为叔叔对奶奶不好。通过谈话，主任了解到该生并不是无药可救，还有一颗善良

的心。抓住这一点，主任一方面鼓励他，稳定他的情绪，另一方面和心理咨询教师探讨如何解决。

在这种情况下，主任决定先调整寝室，化解矛盾，再用爱心慢慢感化他。主任又一次找到小刘，将他调到了大一学生的寝室，鼓励他为新生做一个榜样，做一个合格的师哥，并要求他每天到办公室报到。每次见到他，都指出他的进步，使他在鼓励中找到自信，为他寻找勤工助学的机会，让他感受到集体的温暖。另外又找到了他原来寝室的同学、班长谈话，让他们不计前嫌和他交朋友，以解除他的孤独感。

通过主任和辅导员的帮助、鼓励，小刘慢慢转化了，胡子刮了，开始洗澡了，衣服干净了，卫生习惯变好了，同学关系也缓和了，教师们也终于放下了那颗牵挂他的心。经过四年的学习，小刘终于顺利毕业并找到了较好的工作。

【案例评析】

目前，在校大学生多为独生子女，家庭对其教育的不当造成了一些负面效应，如任性自私、为所欲为；从小缺乏集体生活环境而导致集体荣誉感与合作精神欠缺；家庭成员之间不和谐等，导致有个别学生形成了粗暴、蛮横、孤僻、冷漠等不良的人格特征；家长的过分溺爱使独生子女上大学之后缺乏最起码的独立生活及为人处世的能力。

由于交际困难，一方面导致大学生产生自闭偏执等心理问题，另一方面因无倾诉对象，有问题的学生更会加重心理压力，导致心理疾病。由于情绪适应的不良导致严重的情感障碍，表现出退缩、孤独、怀疑、抑郁等。就目前的现状看，大学生的精神问题主要表现在自闭、抑郁、焦虑、偏执、强迫、精神分裂等方面，其原因大多是学生的心理问题

没有得到及时的调适和解决。小刘的行为就是情绪适应不良的表现，如果不及时发现、及时处理，就会造成不可想象的后果。通过这个案例，应认识到以下几点。

(1) 加强大学生心理健康教育，使学生学会情绪的自我控制与调节。应在学生刚入学时，就对学生的心理状况进行调查，为学生建立心理档案，对于有心理问题或是有可能有心理问题的学生，进行及早的心理调整，通过讲座、心理健康课等各种教育手段为学生提供有效的心理服务。对心理问题比较严重的学生，要开展短期的专门训练班，提高学生的心理素质和心理承受能力。

(2) 了解学生，走进学生内心世界，抓住学生的闪光点给予鼓励，维护学生的自尊心。让学生发现自己的优点，采取鼓励的办法，帮助学生树立自信心，使学生认识自我，了解自我，发展自我。

(3) 做耐心细致的思想工作，关心学生于细微之处。学生无小事，要用爱心去关注学生，使他们感到学校大家庭的温暖及亲人般的呵护，尤其是像小刘这样缺少家庭温暖的学生更要多给一份关爱，使之形成健康的人格。

(4) 学校各部门应互相支持，形成全员育人的良好氛围。学生管理工作绝不仅仅是学生管理部门的事，而是整个学校乃至整个社会的共同任务。如果在小刘的教育过程中没有学校各部门的支持，尤其是舍管部门的支持，小刘的转化也不会这样顺利。只有学校各部门的互相支持、互相配合，才能将学生的转化工作做得尽善尽美。

(5) 多和家长沟通，取得家长的配合。许多家长在子女考入大学后将更多的精力转移到提供经济支持上，而对子女的心理成长问题则关注不够。家庭教育是一个连续的过程，