

高校大学生心理健康教育读本

主编 林崇德

爱与成长



教育部社会科学研究与思想政治工作司 组编
商 磊 著



1
2
585



高等教育出版社

高校大学生心理健康教育读本

主编 林崇德

爱 与 成 长

教育部社会科学研究与思想政治工作司 组编

商 磊 著

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱与成长/商磊著. —北京:高等教育出版社,
2004.7

ISBN 7-04-013481-0

I. 爱... II. 商... III. 恋爱心理学 IV. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 049129 号

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-82028899
购书热线 010-64054588
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>

经 销 新华书店北京发行所
印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 787×960 1/32
印 张 4.75
字 数 80 000
版 次 2004 年 7 月第 1 版
印 次 2004 年 7 月第 1 次印刷
定 价 6.30 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

内容提要

本书是以“爱”为切入点,探讨大学生人生成长与心理健康方面的一本著作。它旨在帮助年轻人特别是大学生解决成长过程中的各种困惑。作者认为,爱是宇宙间最基本的驱动力,是男女之间心性的吸引,是一个人对另一个人价值的认可;爱情不是幻想,而是基于现实的一种亲密接纳;爱情不是强者对弱者的给予或是弱者的对强者的依赖,而是男人女人之间平等的对话、互相的给予。不合理的观念是导致痛苦的根源,快乐诞生于调整与顿悟中。所以爱更是一种能力,它既是导致许多心理问题的原因,也是治愈这些问题的良药。爱情存在的矛盾提醒我们大学生:爱需要引导,需要学习,需要与人格的成长相伴而行。

序

袁贵仁

“高校大学生心理健康教育读本”即将陆续问世了。这是写给当代大学生的系列丛书,希望能够受到大学生的欢迎。

当代大学生作为拥有较多科学文化知识、富有发展潜力的青年群体,他们的思想状况和精神面貌关系着国家和民族的未来。加强大学生心理健康教育,提高他们的心理素质,对于培育为中华民族伟大复兴而奋斗的一代新人至关重要。作为中国高等教育培育的合格人才,大学生既要具备良好的思想道德素质和较高的科学文化素质,也要具备良好的健康素质,心理素质是健康素质的重要内容。近年来,中央有关领导同志多次强调要高度重视并切实抓好大学生心理健康教育工作。《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》和《中国普通高等学校德育大纲(试行)》都对加强学生心理健康教育提出了明确的要求。教育部先后下发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》和《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》,对高校心理健康教育起到重要的指导和推动作用。

1

我们要充分认识加强大学生心理健康教育的重要性和紧迫性。大学生是一个承载社会、家长高期望值的特殊群体,随着经济和社会的发展,大学生面临的学习和生活环境日益复杂、多样,大学生面临的压力特别是就业压力、学习压力、经济压力等普遍加大,由此引发的心理问题增多,影响了身体健康和学业进步。尤其令人痛惜的是,近年来极少数学生因患有心理疾病、精神障碍等伤害自己和他人的案例时有发生,教训十分深刻。事实表明,大学阶段是心理问题比较突出的时期,也是对青年学生进行心理健康教育的关键时期。如何抓住这一时期,对青年学生进行心理健康教育,从某种意义上讲,关系到教育事业的成败。坚持以人为本,全面加强大学生心理健康教育工作,是当前摆在教育部门和高等学校面前的一项重要任务。

我们欣喜地看到,青年学生心理素质培养,已得到各地教育部门和高等学校的高度重视,并越来越成为全社会的共识。近年来,各地教育工作部门全面贯彻党的教育方针,全面实施素质教育,不断推进和加强大学生心理健康教育工作,取得了明显的效果,积累了有益的经验。许多高校把这项工作纳入学校德育工作体系,成立了专门的工作机构,开展了大量的卓有成效的工作。但是,从总体上看,大学生心理健康教育工作还处于起步阶段,还不能适应形势发展特别是全面实施素质教育的需要。我们要在认真总结各地各高校开展大学生心理健康教育工作经验的基础上,借鉴和吸收其他一些国家和地区的

有益做法,探索新的工作思路,大力推动高等学校大学生心理健康教育工作健康地开展。

当前,推动大学生心理健康教育工作,要做的工作很多,其中一项重要内容就是帮助大学生了解和学习心理健康知识,掌握自我心理调适的方法和能力。“高校大学生心理健康教育读本”紧密结合大学生普遍面对的如何适应新环境、认识自我、有效地学习、人际交往、应对人生困惑、生存发展、塑造人格以及择业艺术等问题,通过典型实例的分析,提出了应对这些问题的原则、方法和贴切、精当的建议。相信这套丛书的出版,将会对于大学生尽快适应大学生活,保持健康的心态提供有益的辅导和帮助。借此机会,祝愿当代大学生都能够尽快适应大学生活,都能够做到身心健康、德才兼备,成长为德智体美全面发展的中国特色社会主义事业的建设者和接班人,为全面建设小康社会,实现中华民族的伟大复兴贡献青春和力量。

目 录

■ 序	袁贵仁 I
■ 一、成长中无法回避的问题	1
(一) 当爱神丘比特到来的时候	1
(二) 身心的渴望	3
■ 二、两极的对话	8
(一) 性别的脆弱	9
(二) 性别角色扮演的差异	14
(三) 不合理的观念是痛苦的根源	18
■ 三、恋爱的艺术	25
(一) 爱情的降临	25
(二) 求爱种种	28
(三) 选择对象的标准	30
(四) 互相的调整	34
■ 四、神秘的禁区	40
(一) 大学生性心理的特征	40
(二) 不可轻视的原始生命力	43
(三) “同居”的背后	46

(四) 虚拟世界的失落	50
■ 五、道德的美感	59
(一) 道德的起源和发展	59
(二) 道德的内涵	61
(三) 审美的境界	63
(四) 本能的升华	67
■ 六、爱与倒退	73
(一) 嫉妒的根源	73
(二) 无望的期盼	77
(三) 弱者的反应	81
(四) 缺乏安全感带来的恶果	85
■ 七、爱与成长	89
(一) 人格的培育	89
(二) 自我意识的培训	91
(三) 顺应自然的生活方法	94
(四) 给予是获得心理平衡的 最佳调和剂	97
■ 八、能力的培植	102
(一) 爱是一种态度	102
(二) 爱成长于沟通	105
(三) 幻想的放弃	109
(四) 两种信任	113

■ 九、爱与自由	117
(一) 悲悯的情怀	117
(二) 独处的必要	119
(三) 健康的爱情是无限的	123
(四) 共同的成长	126
(五) 诗意的生存	129
■ 参考文献	134
■ 后记	136

大多数人对于爱一般持有两种态度,而且这两种态度都是很奇怪的:一方面,爱是诗歌、小说和戏剧的主题;另一方面,爱完全得不到大多数社会学家的重视,从未被视为是经济或政治改革中一件迫切需要的事。我认为这种态度是错误的。我把爱看成是人生中最重要的事情之一,因此,我把任何无端干涉爱的自由发展的制度都视为是坏的制度。

——罗素

■ 一、成长中无法回避的问题

正如英国学者霍尔丹勋爵所说:“大学是民族灵魂的反映。”(霍尔丹勋爵:《大学和国民生活》,伦敦出版社1912年版,第29页。)大学不仅是学习知识的殿堂,更是塑造灵魂的圣地。大学是人生的重要转折期,大学和中学的区别是成熟与未成熟之间的区别,中等教育需要密切关注学生,关注学生所学的教材甚至学生的学习方式和生活方式;大学则不然,大学生已经需要对自己、对所学学科、对自己的学习方式、生活方式甚至是生活道路的理解与选择负责。从这个意义上说,进入大学,意味着我们将从此脱离家庭的襁褓,独立地思考、独立地承担,独立地实现人生的价值。

(一) 当爱神丘比特到来的时候

大学期间有两个明显的变化:

一是环境的变化。从大学校园的特点看,大学被喻为“小社会”,已具备了许多社会的特点,特别是社会生活的复杂化、多样化、观念与价值观的变迁,使初入大学的我们感到迷惑,心理上不自觉地承受着许多迷惘与压力。

二是生理的变化。此时体内的内分泌发生变化,生理活动处于旺盛状态,机体的内环境平衡被打破,生理的早熟与心理的成熟滞后容易成为青春期的的一对矛盾。

从个体心理发展的角度看,大学生处于青年期发展的中期,正逐渐向成人转变,在转变的过程中伴随着许多可能的心理危机。大学时代是充满阳光的岁月,也是与“郁闷”同行的日子。

如果我们把中学时代形容为“伏案苦读”的话,那么大学时代是我们扶着书桌站起来,抬头看一下世界的时候了。很快我们会发现,除了专业知识的欠缺,人生这本大书同样有太多的内容需要我们学习:理想自我与现实自我的矛盾、独立意向与依赖心理的矛盾、自尊心与自卑感的矛盾、交往需要与自我闭锁的矛盾、追求上进与自我消沉的矛盾等等。这些问题影响着我们的学习与生活。人生的道路漫长,但关键处常常只有几步。大学时代是探索人生道路的开始,大学生爱情问题的处理就是关键的一步。这一步如此重要,以致可以改变一个人的人生态度;这一步如此深远,以致可以影响一个人一生的选择。当爱情悄悄地到来时,我们的青春不再安静。

爱情是人类感情中最复杂、最微妙的一种。古

往今来,对爱情既有诗意的赞颂,又有痛切的抱怨、百般的感慨、不解的疑惑。

柏拉图在《会饮篇》中描绘了这样一副图景:人本来的形态有三种,即男人、女人及两性人。这三种人都有一个头、四条胳膊、四条腿。他们在一起很骄傲、甚至轻视神灵。结果惹怒了宙斯。宙斯为了遏止人类无休止的傲气,挥刀将人类原来力大无比的身体劈成了两半。被宙斯砍成两半的人类,从此他们渴望结合在一起,生儿育女,使人类得到繁衍和发展。希腊神话中爱神的儿子厄洛斯(Eros),在罗马神话中被译为丘比特(gupid),丘比特就是欲求的意思。厄洛斯同样是一种企图恢复人类原来形态的欲望。所谓恢复人类原来的形态,就是从半个人变成完全意义上的人,这样,也包括了男女两性间结合的欲望。

即使是原子的层面,也存在着属性相异的粒子间的吸引力。从最成熟、最复杂到最简单的实体,都内在地受到相反属性的自然吸引,要与之合为一体。诚如古生物学家查尔丁所说:“即使在极为基本的水平上——就在分子里——也存在着一种内在的联合倾向。”这种“内在的联合倾向”在矿物质是物理吸引,在动物是本能吸引,在人类就是心性吸引——爱。

(二) 身心的渴望

从作为个体的人扩展开去,许多神话认为大自然也是有灵性和激情的。古罗马人认为,天和地(乌拉努斯神和盖亚神)最初曾是以一种无限的性拥抱

或作为一个雌雄共体的神而结合在一起的。在许多神话中都可以找到这种观念,其中大多数神话记述,这两个始基(雄性乌拉努斯和雌性盖亚)是后来被割裂开的。不能把这里的“天”与基督教里的“天”混为一谈,后者是古人不知道的。古人的天仅仅是指地表上的大气、云或云上面的区域,在他们看来,大气从四面八方覆盖下面的大地。当苍天之父把雨水倾注在大地之母的腹部后,雨水并非消失得无影无踪了,而是从此以后,结下了可喜的果实,树木葱茏。

大自然成就的性之差异,并不是罪恶、更不是丑陋,它是造物主的神来之笔,性感美本身就是自然美的结晶。古往今来,它成为了多少艺术作品的源泉。在艺术再现的领域里,我们看到的性之美,不仅仅是一种自然美,更是一种精神美。米洛的维纳斯雕像虽然双臂残缺,然而谁都得承认维纳斯雕像蕴藏着女性的巨大魅力,这尊丰满而富有韵味的女性裸体,具有一种女性美的力量。创作这尊雕像的意图,是想再现罗马神话中最有魅力和性感的女神的美。实际上,作为神灵维纳斯的美,是一种理念或价值的东西。由于这种理念或价值是属于神灵的,所以,对于作者来说,只能是幻想。但是,当把这种理念或价值表现在大理石上的时候,并不是完全靠想象去创作的,他必须以现实的活的女性作为模特,把幻想和眼前的实在的女性裸体结合起来,创作出自己所设想的那种美。因此,维纳斯雕像的美,既包含着神话中的那种女性美,又具有现实中的女性的美。

我们再来欣赏一下米开朗琪罗花费了8年时间

才完成的装饰梵蒂冈西斯廷教堂的壁画《最后的审判》。这幅画悬挂在教堂内正面墙壁的上部,画中描绘了正在做最后审判的耶稣形象,面部向左,右手举起喻示将进行最后的判决。这幅画上一反传统的耶稣形象,体魄魁梧,舞动着双臂,显得十分强壮而有力量。米开朗琪罗创作的基督像呈现的那种生机勃勃的动态和健美不同于达·芬奇创作的《最后的晚餐》,达·芬奇着重塑造的是基督的神圣性,而米开朗琪罗却表现了一个生动的男性形象。

断臂的维纳斯和西斯廷教堂的耶稣这两个美的艺术形象激起的我们对异性的渴望,是生命深处的激动。

由于自然造就的事实,每一个人的内心深处,都渴望与另一颗灵魂结合并在这种结合中实现自己的意愿。

不管如何标榜自己超脱或独立的年轻人,内心深处一定都有一种极大的热情——渴望遇到自己的另一半。而且,越是理想主义者,越渴望找到与自己类似的灵魂,并将自己的生命与之紧密结合,实现身心完美的结合。从某种意义上说:“寻求一个配偶,也就是在追求一颗理解自己的心灵,它包容在一个不同于我们自己的美丽形态之中。”

伴随着两性间渐渐凸显的特征,少男少女们就产生了那种既陌生又有力的人类本能的冲动。爱德华·卡彭特在《爱情降临的时代》里曾以优美的笔触描绘过这种渴望:“在这个世界上,应该有这样一个异性:自己的思想应当自然地流入她(他)的脑海,在

两个人的心里,对于生活中所有的快乐、悲伤和其他感受都应有一种自发的共鸣。也许这就是一颗心灵最值得珍惜的愿望。”

所以,我们不必仇视自己的欲望,它像天上的飞雪、地上的流溪一般自然,河水奔流是因为遥远处有不竭的源泉。美丽的爱情能够使自己的生命更加充实,更加丰富;可以扩展自己的同情心,也可以激起理解的喜悦,从而更加热爱人生。

心理学家马斯洛的“需要层次理论”说明人类的需要是多重的和复杂的,生存的需要和安全的需要是最基本的需要,然后依次是社交的需要、爱与归属的需要、尊重的需要、自我实现的需要。事实上,爱不能够与其中任何一种需要划清界限。爱其实是对一个人价值的最高认可。毫无疑问,爱情除了能够满足人类社交的需要外,更能满足人类爱与归属、被尊重和自我实现的需要。

由此我们知道,对爱的渴望是我们心灵中最深刻、最基本的需求,所有的人都希望爱他人和被爱。从某个角度讲,爱,比钻石更坚强;从另一个角度讲,爱又比羽毛更柔软。

但是,人类的生活又是有规律的,我们都在各种规律中生活着。对有些规律我们可能已经理解,但对许多规律我们还茫然无知。几乎每个人都可以在身体方面自然而然地成长到性成熟的程度,但在情绪上、心智上成长到成熟的阶段却需要付出许多的努力。正如罗素所讲:“爱,如果这个字眼能够得到正确应用的话,并不是指两性间的一切关系,而仅仅

是指那种包含着充分的情感关系和那种既是生理又是心理的关系。”(罗素:《婚姻革命》,东方出版社1988年版,第80页。)

当我们与某人相爱时,总觉得这份爱情会天长地久。但是,如果永恒的爱只是梦想,为何所有的情侣都喜欢海誓山盟?如果永恒的爱不是梦想,为何世上又多了那么多的恩恩怨怨?

爱并不是一件轻松的事情,爱他人与被他人爱,牵涉一个更深层次的问题——爱别人与爱自己的问题,这是人性深处一个深刻的难以解决的矛盾,因为这个矛盾,爱情才会爱恨交加、欲罢不能。我们会在下面的论述中谈如何解决这个矛盾,因为只有解决了这样深层次的一个矛盾,人格才能获得成长。

弗洛姆说:“爱是一种能力。”(弗洛姆:《为自己的人》,三联书店1988年版,第231页。)爱是一个奇特的循环过程,一个人扩展自身的过程是一个进化的过程。当一个人成功地突破了自身的局限时,他也就进入了一个更大的存在状态。爱既是导致许多精神病状的原因,同时也是治愈这些病症的良药。

爱情存在的矛盾提醒大学时代的我们:爱永远与人格的成长相伴而行,爱能使我们获得光辉,得以升华,同样也能使我们遭遇劫难,沦入绝望。所以爱并非只是本能的一种情爱,它需要引导,更需要学习。