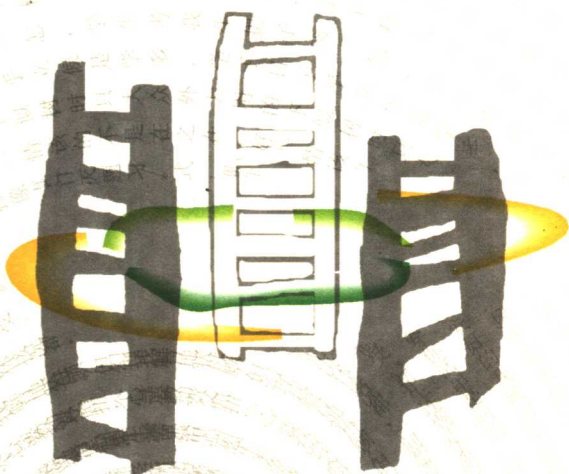




大学生成长指导丛书

心理圆桌

◎冯征
张耀



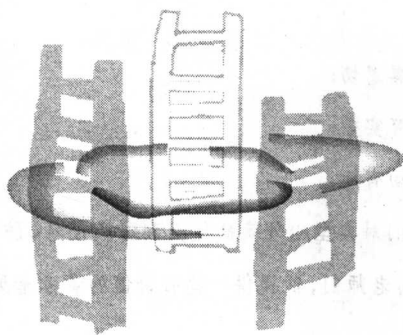
华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

大学生成长指导丛书

心 · 理 圆 桌

主编 冯征 张耀

编委 王卉玲 陈 栋 毛海江 赵涵菁



华中科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理圆桌/冯 征 张 耀 主编

武汉:华中科技大学出版社,2006年6月

ISBN 7-5609-3733-0

I. 心…

II. ①冯… ②张…

III. 心理分析-大学生

IV. B84

心理圆桌

冯 征 张 耀 主编

责任编辑:卢金锋 余 强

封面设计:潘 群

责任校对:吴 晗

责任监印:张正林

出版发行:华中科技大学出版社

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87557437

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:华中科技大学印刷厂

开本:850×1168 1/32

印张:5.25

字数:118 000

版次:2006年6月第1版

印次:2006年6月第1次印刷

定价:7.50元

ISBN 7-5609-3733-0/B·49

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行部调换)

内 容 提 要

调查表明：大学生特别是新生迫切需要进行心理辅导。

当前，关注大学生心理健康方面的理论著作并不鲜见，但令人遗憾的是，真正针对大学生的心理进行实践分析的著作却是凤毛麟角。究其因，一是通篇专业术语让读者如坠云里雾里；二是摆出说教架势让学生心存抵触。为此，我们策划、采写、出版了本书。

针对大学生的典型心理问题案例，我们邀请了全国数十位心理学、教育学、社会学领域的著名专家和高校从事大学生管理实践的优秀工作者，“坐在圆桌的周围”就相关主题进行评析。通过专家、学者们简洁直白的对话与争鸣，以探究相关心理问题的症结所在，并逐步探求到能够有效解决问题的最佳途径。

本书特色有三：

一是专家云集、圆桌共话、情真意切；

二是案例分析、对症下药、讲究实效；

三是图文并茂、版式活泼、生动有趣。

希望本书的出版，可使大学生们对典型心理疾病能做到防微杜渐、防患于未然；对从事学生心理健康教育的老师们，能提供一些有价值的参考意见。

《大学生成长指导丛书》编委会

从书主编：朱玉泉 冯友梅 欧阳康

丛书编委：(以姓氏笔画为序)

马小洁	马冬卉	毛永卫	王 干	王作红
王志勇	王护平	冯 征	甘世斌	艾一梅
朱川平	朱松青	何锡章	吴玉兰	宋绍萍
张 耀	张传平	张丽娜	李 斌	李振文
杨一平	陈 健	陈仁明	陈业美	陈海春
周莉萍	周群伟	郑 强	金陵志	姜 芳
祝 欣	夏伦明	徐 进	徐彩云	聂青斌
萧 莉	韩 蔚	廉小虎	詹 健	阙紫江
雷洪德	靖国安	潘跃成		

《大学生成长指导丛书》

总 序

2005年12月9日，我外出在南昌市，学校办公室的同志来电话告诉我：为了配合在大学生中深入地全面推进素质教育，改进大学生的思想政治工作，我校出版社计划出版《大学生成长指导丛书》，希望我为这套丛书写一个“序”。电话中并详细告诉我：这套丛书有特点，针对性强，可读性强，实用性强，内容与事例都来自大学生学习与生活的实际，有血有肉，贴近现实，分为《心理圆桌》、《我的大学》、《青春光彩》、《大学法治》与《大学规划》。我想了一想，就欣然允诺。

应该说，这套丛书出得及时！应该鼓励！应该支持！“一二·九”运动到今天，70周年了！70年前的12月9日，70年后的12月9日，70年前的形势与任务，70年后的形势与任务，都大不相同了！70年前，我们面临的是救亡图存，当时一批汉奸卖国贼，在日本帝国主义支持下，正在组织“冀察政务委员会”这样一个傀儡政权，实现“华北特殊化”，再炮制一个伪满国，进一步实现日本帝国主义吞噬我国的野心。在当时国民党政府的不抵抗政策纵容下，华北危急！民族危急！在中国共产党领导下，1935年12月9日，北平爱国学生率先走上街头，要求“停止内战，一致对外”，“打倒汉奸卖国贼”，“打倒日本帝国主义”！随后，全国青年学生与广大人民群众义愤填膺，掀起救亡图存、维护主权、维护独立的浪潮，各地爱国运动风起云涌。70年后，“天翻地覆慨而慷”。今天，我们面临的是全面建设小康社会，加速实现现代化，实现中华民族的伟大复兴。形势与任务，两者大为不同，但有一个根本点是相同的，即“为了祖国，为了中华民族”。

70年前，是为了捍卫国家的主权，为了民族的独立；70年后，是为了国家的繁荣，为了民族的富强。

是的，70年前“一二·九”时期，救亡图存，内忧外患，社会大动荡，大变化：有投降者、堕落者；有迷惘者、悲观者；但更有的是呐喊者、奋斗者、前赴后继的战斗者，而这正是主流。70年后的今天，我们国家的社会主义建设事业取得了举世瞩目的伟大成就时，也是我国正处在一个大发展大转型时期，宛如大江东去，不可阻挡，但是一定会有曲折，乃至有回流、有艰险、有漩涡；还有泥沙俱下，鱼龙混杂。这就有个如何看待在整个社会整个国家在迅速富裕、迅速发展时出现的种种困难、失误、挫折、黑暗等等方面的问题，如何认识与处理这类问题与相应面临的现实；一旦看法不同，认识不同，处理不同，也就会有贪污腐化者、沉沦堕落者、方向全错者，也就会有迷惘者、随波逐流者、消极悲观者、方向失却者；但是，更会有一往无前者、开拓创新者、以战胜前进中种种困难为荣而坚忍不拔者，而这正是主流。孟子讲得好：生于忧患，死于安乐。列宁讲得好：忘记过去，就意味着背叛。事物是在对比中认识的。有比较，才有鉴别；有比较，有鉴别，才有发展。我们要教育青年一代，相信青年一代，依靠青年一代，要让他们能清清楚楚认识今天的形势、任务与问题，明明白白知道他们所应肩负的责任，扎扎实实懂得我国未来的历史命运就掌握在他们手中。“千里之行，始于足下。”只有今天作好了准备，走好了开始路程，并且坚定不移地走下去，才有可能达到目的地。鸦片战争之后，我国几乎要沦亡，但是，我们毕竟胜利了。戊戌变法，依靠的是青年一代；辛亥革命，依靠的是青年一代；五四运动、一二·九运动，依靠的是青年一代；土地革命、二万五千里长征，依靠的是青

年一代；打倒日本帝国主义，依靠的是青年一代；夺取人民民主革命的胜利、建立了人民共和国，依靠的还是青年一代。我们的社会主义建设，势必也是要依靠青年一代。这就是历史，历史也必然如此！历史告诉我们：谁赢得了青年，谁就赢得了未来。当前，国际竞争的关键是科技竞争、高科技竞争，科技竞争、高科技竞争的根本又是人才竞争、高级人才竞争；人才竞争、高级人才竞争的基础又在教育、高等教育；而这一切竞争中，焦点就集中在我们的青年一代身上，集中在我们青年成人成才上。人才人才，要有德有才，要德才兼备。司马光在《资治通鉴》中讲得好：“才者，德之资也；德者，才之帅也。”德智体美，德育为帅。道德是基础，政治思想是灵魂、是方向；基础不牢，地动山摇；方向一错，全盘皆误。

我之所以讲这套丛书有特点，针对性强、可读性强、实用性强，是因为它具体而深刻地告诉我们青年大学生：要从国家着眼，就要从我着手；要从长远着眼，就要从今天着手；要从理论着眼，就要从实际着手；要从理想着眼，就要从小事着手；勿以善小而不为，勿以恶小而为之。

我衷心希望《大学生成长指导丛书》能成功出版！能继续在实践中不断地完善！能在为造就出具有高度的社会责任感与强烈的历史使命感的青年一代中发挥积极作用！能在培育德智体美全面发展的既能真挚爱国又会自主创新的德才兼备的高级专门人才中作出应有的贡献！我们的青年一代也必定会无愧于祖国，无愧于人民，无愧于历史！

谨为之序。

中国科学院院士
杨叔子
华中科技大学教授

2005.12.21

前言 ——太阳真好

19世纪美国作家梭罗在《湖滨散记》中说：

“我搬到森林，是因为我想要认真地生活……我要活得深刻，把生命的精华吸个干净……我要坚毅地生活，摆脱所有没有生命力的人与事……这样，当我死时，才不会突然发现：我从来没有活过！”

大学生涯对于每一位大学生来说，都是一个无法割舍的人生体验。在这里，不管他们愿意与否，他们都要开始独立地面对真实的生活，都要自主地解决自己的人生难题。但是，当他们以极大的热情去直面生活、实现自己的理想之梦时，他们会发现生活之舟是那么的复杂，有时甚至是那么的难以驾驭。

在痛苦的反思之后，有人开始调整目标、重塑生活，以积极的心态去迎接新的生活；有的人则选择了逃避与自暴自弃，以消极的心理与行为去对抗生活。积极的接纳与奋进是美好人生的起点，而消极的对抗则有可能一事无成。

一项心理学家的调查显示，大学生的心理问题主要体现在强迫症状、人际关系敏感、焦虑、敌对和恐惧等方面。调查报告认为，大学新生离开自己所在地区或学校，到另一个陌生的环境求学，地域文化和生活环境的差异，使他们极易处于心理应急状态，反映出来的心理和情绪问题比较突出。

调查中，42%的学生反映，由于环境的改变，自己出现了矛盾、困惑心理。一部分学生发觉在高手如云的新集体内，昔日那种“鹤立鸡群”的优越感荡然无存，无形中产生一种失落感。另有一部分学生表现出对专业学习的困惑心理，不知如何安排学习，导致忧郁、焦虑。还有一部分学生表现出对生活环境的不适应，会产生一种孤独、空洞感。

在实际的学习、生活中，大学生心理方面的问题可谓林林总总，千奇百怪。据华南师范大学心理测评机构的统计，大学生中最常见的心理问题来自学习压力、情感问题和人际关系，各占约 30%。这些现象表明，大学生特别是新生迫切需要进行心理辅导。目前，心理学或者大学生心理方面的理论著作确实不鲜见，可让人遗憾的是，真正深入分析大学生常见心理问题的著作却是凤毛麟角。

为了弥补这个空缺，我们策划、采写、出版了本书。针对发生过、正在发生的或将可能发生的一些案例、现象，我们专访或邀请了全国数十位著名的心理学、教育学、社会学等方面的专家和从事大学生管理实践的优秀工作者“坐在圆桌的周围”进行评析。从一些敏感话题入手，请专家、学者们彼此对话与争鸣，主要着眼于解释现象发生的根本原因，以及相关心理问题的症结所在，并逐步探求到能够有效解决问题的最佳途径。

“当开学时，坐在教室的椅子上，就像是参与一场游戏，拿了一叠扑克牌。即使拿到一手烂牌，依旧可以换牌，或是使用各种不同的招数。纵使这一局输了，还是会有下一局的机会。你现在拿到的这一手牌，绝不代表牌局结果，接下来怎么打才是最重要的！”

著名编剧邹静之曾写道：“人生事，没经过灾难时，说苦，无非是一个字；经过了，这个字竟然说不出来了，一是说不清了，二是怎么说也说不全了。索性不说了。什么是苦，知道了。苦过了，有暖暖的太阳照着你，软软地贴着你，一层一层的，把你冻结的心给暖过来了，又觉得不那么苦了。”

太阳真好！

我们希望这本以诚心和实意编写的书，能像太阳一样，温暖每一个大学生、每一个需要关怀和需要爱的人的心。

编者

2005 年冬

目 录

生活与自理 1

没有了父母的悉心照顾，问题似乎一下子冒出来了，压得人喘不过气来。
新的环境大学生该如何去面对？

生活与消费 11

穿名牌，用手提，入餐馆。当欲求与现实条件拉开差距时，往往就产生了许多问题。

学习与考试 21

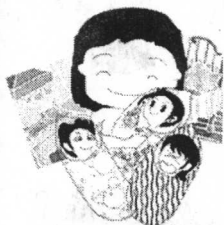
学习是大学生永恒的话题，考试也是一个不可逃避的现实。考试，叫我如何笑对你？

学习与理想 31

学习点亮我们黑色眼睛，我们要努力用它来寻找光明。

情感与金钱 41

情人节要送礼，圣诞节要送礼，生日更是少不了一份厚礼，情感高消费成





了一种负担，压在大学生恋人们尚不成熟的肩上。

情感与轻狂45

“情圣”们相信的是过把瘾就闪，“情痴”们则视感情为全部。受不了感情波折的痛苦，太多的情感悲剧就在我们身边上演。

挫折与逃避61

挫折能让人逃避偷生，挫折也能使人战无不胜。同样是都是风华正茂的年轻人，挫折前的选择却大不相同。

贫困与自卑75

贫困的压抑，
让人甚至无法呼吸；
自卑如同锁链，桎梏住前进的脚步。
青葱岁月就这样在大学里游离。

贫困与激愤83

贫是一种生活状态，困是一种精神状态。面对贫困，有的人选择了放弃和怨恨，有的人选择了接受和超越。

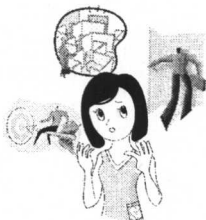
贫困与进取 89

同吹一阵风，有的船向西，有的船向东。决定船的航向的，不是风，而是船本身。努力，你才能走出那片落雨的天空。



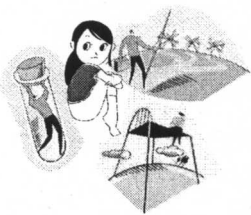
情绪与病态 103

人生不能期待完全没有悲苦，而是要期待自己能从悲苦中去成长、感悟，那么悲苦就不再是悲苦了。



就业与焦虑 121

就业过程中的挫折，并不代表将来就不幸福。不要为失败找理由，要为成功找方法。



交往与恐惧 131

解决交往恐惧症，需要我们在生活中站直腰杆，走向人群，笑对他人。

交往与妒忌 141

以一颗平常心去看别人、爱别人，这个世界会更宽容，更美好！



后记——人生的意义 150

生活与自理



习惯了在家里父母都帮你安排好的日子，乍到一个完全陌生的环境，面对完全不熟悉的人，一种孤独和无助感就接踵而来。没有了父母在旁的悉心照顾，生活好像一下子变了味，衣服该怎么洗？什么时候去哪吃饭？寝室咋一点都没有家里舒服？还有同学之间怎么总是有那么一点别扭？一连串的事情似乎一下子冒了出来，有时还压得人喘不过气来，还有的学生因长期不适应而不得不选择退学。

爸爸，我要回家

韩某是天津市某高校应届大专毕业生，某日上午，他和父亲一起到一家公司应聘，中午结束应聘后两人在街上走散了。焦急的韩某在街上转了半天也没找到父亲。因为身上没带钱，满头大汗的韩某找到民警帮忙。

土生土长的天津人，怎么不知道回家的路呢？巡警的这些疑问，直到见到韩父后才弄清了原委。原来，韩某自小就是在家人的小心呵护下生活的，父母从来都不让他独自出门，就连上了大专后每周回家、返校也都是父亲接送，学校里吃饭用的饭票都是父亲定期去买。虽说马上就要大专毕业了，可是他连回家的路都认不全，更别说回家了。

学子生活不能自理请保姆

广西某大学的刘同学家境比较富裕，刚从外地来到南宁读书时，因不习惯和同学住在同一宿舍里，就在学校外面的一所公寓租了一套单间。由于独立生活能力很差，没有父母在身边的她，每天不知按时起床，几乎天天都因睡懒觉误了早餐，脏衣服也是集够一堆后送到洗衣房里。开学一个多月后，家长来探望看见此情景后，便给小刘同学请了一个保姆，让保姆负责她的衣食起居。



家长应该给大学生“断奶”

像上面面试回家走丢，以及生活不能自理请保姆的大学生，其心智发育

存在缺陷。心智发育包括智商(IQ)发育与情商(EQ)发育,智商是天生的,情商是后天学习而来的,情商体现在三个能力上,一个是社会适应能力,一个是人际交往能力,一个是生活自理能力。智商高不等于情商也高。大学生回家走丢以及请保姆的行为是一种心理上的幼稚行为,表明他还不能摆脱对家长的依赖。父母管得太多,对孩子的将来很不好,像这种高分低能的小孩,家长一定要给他们“断奶”,锻炼他们的生活自理能力。(陈海春点评)

别理我,烦着呢

21岁的小李去年考上了大学。高三的时候,她为了迎接高考,很少与同学们来往。去年一入学,由于大学里的同学来自五湖四海,个性喜好各不相同,小李感觉和同学相处困难,便开始独来独往,变得越来越孤僻,不爱交往,看谁都不顺眼,时常控制不住自己爱发火,人际关系搞得很紧张。最后因为情绪不稳定,被迫休学回家,接受心理医生的治疗。

环境不适应 新生失眠想打人

林×来自河南省,现在广州某大学就读。从小学到中学她一直都住在家里,自己单独住一个房间,养成了早睡的习惯。来到大学以后,一个宿舍里住了8个同学,每天晚上10点钟上床之后,其他一些晚睡的同学来回走动,她总感觉睡不踏实,有几个晚上她尝试晚上12点钟等同学们睡着以后再上床,又总睁着眼睛睡不着。为了解决自己的这个问题,她索性一个人到外面租房,可是每天下课回来,面对着洁白