

【当代学生心理成长系列·大学编】

超越 中间层

曾红 郭斯萍 编著



暨南大学出版社
Jinan University Press

【当代学生心理成长系列·大学编】

超越中间层

曹 红 郭斯萍 编著

暨南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超越中间层/曾红, 郭斯萍编著. —广州: 暨南大学出版社, 2006. 9
(当代学生心理成长系列)
ISBN 7-81079-677-1

I. 超… II. ①曾…②郭… 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 (2006) 第 011344 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601 85226581

营销部 (8620) 85227972 85220602 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 890mm × 1240mm 1/32

印 张: 11.125

字 数: 316 千

版 次: 2006 年 9 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 1 次

印 数: 1—4000 册

定 价: 18.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

“当代学生心理成长系列”

编委人员名单

主 编：曾 红 郭斯萍

编委人员：郭斯萍 曾 红 邓云洲 熊红星

赖日生 陈新葵 陈四光 何桂华

余仙平 陈以洁 梁 娟 万曙琳

序 言

(一)

对于人的一生而言，成长，是一个漫长渐变的过程，又是一个飞速演变的过程。它贯穿了人生的全过程，却又轻轻地掠过了所经历的那些生命时期；在悠长的成长过程中常常会出现影响人发展的“紧要几步”，可它对一个人生命不同阶段又会产生异常久远的影响。在这个视野下，成长就是一种生活与生命的矛盾胶着状态。学生时代的成长，包括小学、中学和大学时代，更是这种状态的紧张与释放交替变更的最活跃时期，为此，这段时期的成长常常被称为“烦恼的成长”。

烦恼在哪里呢？烦恼在于以学习为主要生活方式的大中小學生必須隨生理、心理、智力以及包括面對家庭、學校乃至社會等環境在內的社会適應性等諸多方面的发展壓力，同時還要更加用心處理好這些发展項之間相互关系的和諧，其中最關鍵和最核心的要素是心理成長的問題。因為學生們所過着的生活絕不是單純的、單向的和直線式的，其間也絕不是只有快樂，更有煩擾、荊棘、挫折和苦澀……這正是煩惱的源頭。然而，這些煩惱也正是心理成長過程中生活滋味和生命魅力的體現，因為其間蘊藏着人情緒、情感的萬千變化。我始終認為，心理的健康成長是關乎情感健康發展的問題，學生心理的健康成長與其情感的成熟發展息息相關，自然也與情感教育密切相聯。

所以，煩惱不可避免，但也並不可怕。煩惱只是表明學生們各個方面的成長都要經過艱苦的磨礪歷程，並且更要以心理的健康成長為重要和主要的支撐。處於複雜、艱苦的心理成長過程中的大中小學生

们需要看到，每个人都有自己的生活态度和生活方式以及自己的成长道路，它与别人的都不一样，是“我”作为“自己”的独特性式样。他们还需要理解，每个人的成长道路都要靠自己来走，其中的成长快乐和烦恼也都需要自己来承受。心理成长中的人需要的是做事为人的真诚，需要的是面对生活挑战的勇气，需要的是解决问题和困难的能力，需要的是与周遭世界的心灵沟通和关爱……

那么，如何让大中小学生们更好地了解他们需要认识的这些有关心理成长的思想，并获得相关的情感体验呢？面对学生们心理成长过程中的问题和烦恼，我们又可以给予他们怎样的心理帮助和情感方面的支持呢？“当代学生心理成长系列”丛书作了一种很好的尝试。

本丛书分大、中、小学三卷，其主要读者对象为大、中、小学生。丛书围绕学生的学习与生活实际，以各阶段学生的心理发展为主要研究主线，以“问题咨询、心理分析、实践和链接”为四个分析项，并与大量案例相结合来分析心理成长过程中的困扰，具有很强的针对性和实用性。丛书的目的是要从生活出发、从问题出发，帮助学生正确看待与处理成长发展过程中所遇到的各种问题，引导他们学会学习、学会交往、学会解决问题、学会自我成长。

丛书的主编之一的曾红是我在南京师范大学工作并任教于教科院时的学生。我期望，她以及所有编者们的努力，可以使学生们都能够从这套丛书里获得有益的启示和帮助，从而在自己的心理成长过程中可以变得更坚强、更自信、更从容，并拥有一份健康的情感生活。

朱小曼

中央教育科学研究所所长

2006年5月

序 言

(二)

我国现有中小學生3億多，大學生近2 000萬（2003年全國國內高等教育規模已經達到1 900萬人）。其中大學生在校人數居世界首位。莘莘學子們的健康成長，可以說是事關祖國前途與命運的大事。“少年智則國智，少年富則國富，少年強則國強。”（梁啟超《少年中國說》，1900年）胡錦濤總書記也指出，一個有遠見的民族，總是把目光投向青年；一個有遠見的政黨，總是把青年看作推動歷史發展和社會前進的重要力量。中國共產黨只有贏得青年，才能贏得未來。由此足見，我們教育工作者肩上的責任任何等重大和重要。科教興國，人才強國，全面建設小康社會都需要我們培養出更多優秀的青年人才。

教育的主要任務是全國培養學生的各種素質，促使學生成長成才。國內著名的心理學家林崇德教授認為，良好的心理素質是人的全面素質中的重要組成部分，是未來人才素質中一項十分重要的內容。在一定意義上說，心理素質決定着各種素質的質量水平，甚至於決定着學生最終能否成才。然而，現實中，各類學生中都存在不同的心理問題，由於心理問題導致的各種令人惋惜的事情也不鮮見。學生的心理健康問題日益受到各方面的重視。為此，我國廣大心理學工作者為各類學生的心理健康與心理素質教育付出了大量的努力，並進行了各種理論探索與實踐工作，取得了較好的成效，使得心理健康與心理素質教育是教育的重要組成部分這一重要觀念逐漸為國人所接受。這是十分令人高興的事。

近年有大量的关于学生心理健康教育书籍陆续出版。曾红博士和郭斯萍博士主编的这一套学生心理成长书籍也列于其内。相对于其类似的书籍，我认为，它有两个非常突出的特点：

其一，内容上做到“三个贴近”。纵观整个丛书的内容，我们可以看到，贴近校园，贴近学生的实际，贴近学生的生活。据编著者称，丛书中每一项内容的选择均是通过学生心理咨询来信和对学生中存在的问题进行调查取得的。不是根据理论而列出的“想当然”的重点。这一点难能可贵。我相信，学生们在见此书之后，会不由地发出“这里面有好多是我曾经想问的问题啊”的感叹。

其二，操作上易于形成“合力”。本丛书在每一节都安排了“操作”这一颇具特色的环节。在这一环节，有的是学生自己可以按部就班完成的，有的则需要老师或家长协作完成的。这一点，非常有利于形成教师、家长和学生的互动，较好地调动了学校心理健康教育的教师资源和家庭资源，有利于形成学校—家庭—学生这三者的“合力”。细看这些操作，我发现它们或是根据心理学的相关理论和原理精心设计出来的，或是经过大量的实践证明非常有效的训练或教学活动课的设计。在操作的设计上，较好地考虑到了不同学生的年龄特点。小学生以他助为主，自助为辅；中学生自助与他助相结合；大学生则以自助为主，他助为辅。

另外，整个丛书的思想明确，其目的在于关注学生自身潜能和优势的挖掘，促进学生的自我成长。它没有用“放大镜”去看学生中存在的心理问题，更没有以一种沉重的心情来分析学生的问题，提出操作，给予链接，让学生学过看过之后，能放下包袱，带着轻松与自信，迈步前路。我想，这是另外一种成长。

为此，不禁欣然，乐为序！

蒋述卓

2006年5月于暨南园

前 言

少年心思多变化，从懵懂无知的青涩年龄到为赋新词强说愁的花季时光，一路也要经历人生中不少大大小小的驿站，期间过程的艰辛与险阻，少年人自知。然而，他们更多的是体会，经验却要在尝试之后才能得到，却往往为时已晚，只能给别人做借鉴。但有时自己付出的代价未免太大，甚至赔上一生。而导致这惊天动地的结局的有时不过是事后看来完全不能成为问题的小事，但却会在那特定的时期，特定的年龄，成为跨不过去的坎。编写此书的目的，正是想把许多人已经成为经验、知识的经历，化成一柄手杖，让那正要穿越时光隧道，到达特定时空的人可以有一可扶之物。

生活无大事，再惊人的结果，也不过是生活中动静之间留下的余韵。音纯色正，韵味悠长，则是锦绣人生；否则，自咽苦果，无人可助。把每件小事情弄清楚，做好，则可积少成多，聚沙成塔，成就大业。

张爱玲 16 岁时就已经说过：生命是一袭华美的袍，布满了虱子。虱子不会危及生命，却让人烦恼不已，进而影响到生活大计。靠别人帮自己，只能是一时之举，自己学会清除虱子的方法，是赶走虱子的最好选择。

编写这套丛书，希望能帮不同年龄的青少年解决生活中的小咬啃，在平凡的生活里，不断进步，在心灵的天空中，更上一层楼，成就华美人生。同时，也成就我们自己的愿望。在很长的一段做心理咨询的时间里，碰到各种各样的问题，这些问题大多来自青少年，他们的问题并不大、不严重，并不是到了病态的程度，然而，这些问题却影响了他们的生活、学习，更影响了他们的心情，使本应阳光灿烂的

年轻心灵蒙上了不必要的灰暗和沉重。因为这些问题而来咨询的是有勇气的同学，更多的人可能会独自承受苦恼，自己摸索，直至踉踉跄跄走过青春。却因把过多的精力与时间放在这上面，耽误了要做的事情，使自己有所遗憾。所以，希望这套丛书能帮到他们，解决问题，走过烦恼。也希望可以帮到那些焦急的父母，当他们面对自己的孩子的问题束手无策，不知如何应对的时候，希望他们可以看到这本书，并有所启发。

为了让我们的书能帮到更多的人，更有代表性，我们还特别在不同的地区，不同的学校，对不同年龄的青少年作了调查，调查的人数和范围都足以让我们有理由相信调查的结果，也就是我们丛书中所提出的问题是具有代表性的，是大部分的孩子、青少年面临的问题。而我们的书正是把这些问题理清分类，并给以专业的答复。正如上文所说，我们回答的问题是每个处在特定阶段的人都可能会遇到的问题，他们不是针对那些有严重心理问题的人，也不是针对那些有心理疾病的人，我们的对象是那些健康的孩子，在健康的生活中碰到的心理小烦恼。就像那华美的生命之袍上的虱子，希望他们可以学会清除的方法，让心理、心灵和生命都健康成长。

为了让问题阐述得更为清晰，书的写作采用了问题咨询、心理分析、实践和链接四个部分，每一个主题都以这四种形式展开，从不同的方面说明问题，务必让读者透彻地了解问题和找到解决问题的方法。

“问题咨询”是把我们调查结果中最集中的问题以个人提问的方式展现出来，使读者对问题本身有一个清晰感性的认识。“心理分析”则是针对问题从心理学的角度展开分析，力图把事情的原因、过程和结果阐释清楚。第三个部分“自我实践”，是针对问题提出自我改进、自我帮助的实际操作方法，让读者在明白道理之后，又有一个可依而行之的方法，真正帮助到自己；最后链接部分，是把与本主题有关的一些故事、理论以特别链接的方式提供，进一步丰富内容。

三本书链接部分各有不同。考虑到小学生的年龄和心理特征，其链接部分为“精彩链接”，以故事、人物传记、生活中发生的真实事例为主，帮助小学生更好地理解、掌握要学的知识。而中学部分则为“知识链接”。中学生已经掌握了一定的知识，很多问题可以独立思考，对他们而言，获取知识、扩大知识面是最主要任务。这样，在阅读这本书的时候，既可以找到自己想要的答案，又可以学到新的东西。大学部分为“学术链接”。生活中发生的每一个小问题都与大学问连在一起，大学阶段，寻求事物内部规律，对学术的探讨研究是主要任务。对大学生而言，仅仅知道事物的表面现象已经远远不能满足他们的需要了。因此，在学术链接部分，把与每一个主题中与之相关的心理学理论阐释清楚，帮助大学生理解现象背后的学术理论，加深对问题的思考，并更好地解决自身的问题。这正是我们的目的所在。

编者

2006年5月

目 录

序 言（一） / 1

序 言（二） / 1

前 言 / 1

第一部分 人生与理想

1. 改变现状，超越中间层 / 1
2. 生命的意义到底是什么 / 6
3. 怎样才能活得更劲 / 10
4. 合适自己的发展方向 / 14
5. 理想与现实的矛盾 / 20
6. 怎样才能履行实现目标的行动呢 / 24
7. 跳起来可以摘到的果子——适合自己的人生目标 / 28
8. 做得好不如嫁得好吗 / 33
9. 考了研究生就能找好工作吗 / 38

第二部分 个性天地

10. 培养健全人格，到达成功彼岸 / 44

◎ 超越中间层

- 11. 如何培养独立能力 / 49
- 12. 巧练毅力 / 55
- 13. 而今迈步从头越 / 59
- 14. 自卑是一把双刃剑 / 64
- 15. 谦虚使人进步 / 68
- 16. 我可以控制自己吗 / 73
- 17. 如何才能不拖拉 / 80
- 18. 张扬个性，成就自我 / 89

第三部分 人际交往

- 19. 怎样和同学搞好关系 / 96
- 20. 容易在不经意间得罪别人，该怎么办 / 101
- 21. 友情真似昙花一现吗 / 105
- 22. 克服与异性交往的紧张 / 113
- 23. 如何拒绝别人 / 117
- 24. 我可以改变自己不善言谈的毛病吗 / 121
- 25. 太在乎周围人的看法，怎么办 / 125
- 26. 与“虚伪”共存 / 131
- 27. 消除喧嚣中的孤独 / 137
- 28. 怎样克服孤僻的性格，融入人群 / 142
- 29. 社交恐惧知多点 / 147
- 30. 如何与父母沟通 / 151

第四部分 瑰丽爱情

- 31. 失恋后重燃生活的热情 / 156
- 32. 爱情中是真心重要还是责任重要 / 161

- 33. 要学业还是要爱情 / 166
- 34. 专一还是花心 / 171
- 35. 如何与异性保持友谊 / 175
- 36. 如何度过性待业期 / 180

第五部分 情绪旋风

- 37. 轻松心情迎接未来 / 186
- 38. 有周期性的情绪低落, 怎么办 / 190
- 39. 人需要强行控制自己的情绪吗 / 193
- 40. 怎样才能不乱发脾气 / 196
- 41. 控制愤怒, 培养理性 / 200

第六部分 校园思考

- 42. 寻找学习目标, 激发学习动机 / 205
- 43. 读大学的价值在哪里 / 209
- 44. 学习与娱乐: 鱼与熊掌 / 213
- 45. 不喜欢自己所学的专业, 怎么办 / 218
- 46. 要学, 乐学, 终身学 / 222
- 47. 怎样克服对输赢的斤斤计较 / 229
- 48. 如何克服厌学心理 / 233

第七部分 学习方法与效率

- 49. 总是记不起所学的东西, 该怎么办 / 237
- 50. 如何提高记忆力 / 242
- 51. 怎样学习才能提高学习效率 / 246
- 52. 如何认识和掌握学习过程中的生物规律 / 251

◎ 超越中间层

- 53. 如何消除考试焦虑 / 256
- 54. 怎样解决“专业抗拒” / 260
- 55. 如何改掉注意力不集中的毛病 / 264
- 56. 如何提高阅读效率 / 268
- 57. 怎样战胜学习中的“高原现象” / 272
- 58. 怎样捕捉灵感 / 276
- 59. 读书时怎样才能做到不分心，全力以赴 / 280
- 60. 如何提高自学能力 / 284
- 61. 如何提高思维能力 / 289
- 62. 开阔思维，启发灵感 / 295

第八部分 行为重塑

- 63. 为什么我做事瞻前顾后 / 300
- 64. 容易受别人影响，结果出来后自己又不满意，该怎么办 / 305
- 65. 把生理缺陷变成心理优势 / 311
- 66. 如何面对与缓解压力 / 314
- 67. 如何培养耐心 / 319
- 68. 怎样才能摆脱过去阴影的影响 / 323
- 69. 见义勇为还是冷眼旁观 / 328
- 70. 怎样拒绝诱惑 / 332

后 记 / 338

第一部分

理想与人生

1 改变现状，超越中间层

问题咨询

有同学来信说，自己真的很不喜欢自己现在的状态，整天都好像在混日子，学习成绩不上也不下，虽然每天都会去上课，但真的是一种被驱使的感觉。玩，也玩不出什么名堂，玩得一点都不痛快，好像对什么都没有热情。其实，自己真的很羡慕一些同学，他们快乐、充实，又取得了令人羡慕的成就，自己也想象他们那样，成为卓越、优秀的人才，可又不知道该怎么办？



心理分析

毫无疑问，要改变自己，改变避无可避。

也许，你会觉得自己已经不错了，已经考上了想要考的大学，因为你的老师曾经说过，你根本不是上大学的料！自己已经竭尽所能了，日子过得不好也不坏，舒适而安逸。比上不足，比下有余。只是，当你看到你的朋友、同学正积极主动地创造自己的人生，心中有自己清晰的愿望，而且常常充满成功的喜悦，你也会有羡慕别人，同时发觉自己并不是想象中的那么快乐和幸福，然后希望自己也能和别人一样有同样的成就和体验。可是，如果我们不能深刻地认识自己，认识人生发展的每一阶段的每一个层次，然后不断地超越自己所处的不好不坏的中间层的话，就很难发挥自己的潜能并体会真正的成功。这就需要在改变自身之前，先认识自己，知道自己身在何处，要去何处，才能有所行动。

下面，我们就来检测一下自己，到底是属于哪一类学生，要怎么办才行！

A 级 厌学型：不快乐、厌烦、心理上的强烈反感和抵触，恨不得把课本摔到老师脸上去。

B 级 被动型：消极、被动、麻木，在父母、老师督促和舆论的压力下取得进步。

C 级 机械型：全身心投入、刻苦用功、头悬梁锥刺股、按部就班地朝着一流的方向努力。

D 级 进取型：自信、主动、积极，把必须要做的事情做到最好的成绩，持续性地保持一流。

E 级 自主型：拥有 D 级学生的特征，此外还有：自主、自由、坚忍、扎实、快乐，有个性，有激情，有想象力，享受学习而不是完成学习，不以分数来衡量优劣，不一定是第一名，但一定有独立的意志，有强烈的兴趣，有一个执著追求的目标。

“自主型学生”对应了金字塔的“E 级”，所以也可以把他们叫