

最美的天空，总会有一点云彩
最真实的成长，总会有一点痛

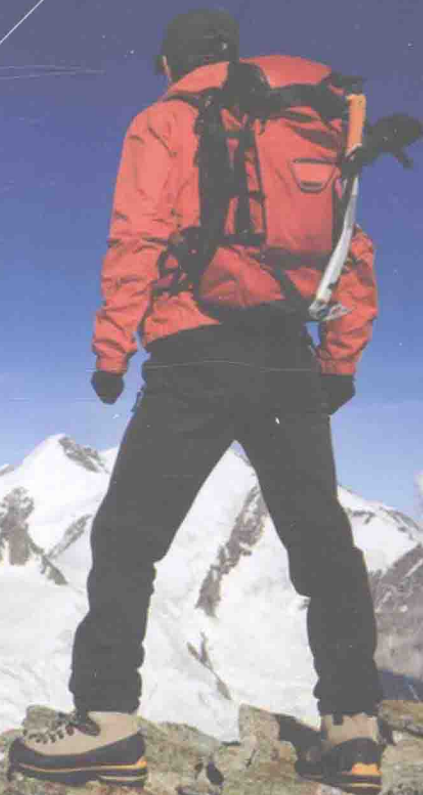
成长， 总会有一点痛

当代大学生心理问题探究

给正在不安、迷茫、无助、痛楚、焦躁挣扎的你
抬起头来，就能发现，前面就是明媚蓝天。

郭亚嫒

著

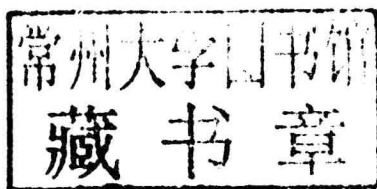


APETIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

成长，总会有一点痛

郭亚嫫 著



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

成长, 总会有一点痛 : 当代大学生心理问题探究 /

郭亚嫒著. — 北京 : 北京时代华文书局, 2014. 7

ISBN 978-7-80769-731-2

I. ①成… II. ①郭… III. ①大学生—心理健康—健

康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 151252 号

成长, 总会有一点痛 : 当代大学生心理问题探究

著 者 | 郭亚嫒

出 版 人 | 田海明 朱智润

责任编辑 | 胡俊生

装帧设计 | 主语设计

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120

印 刷 | 北京嘉业印刷厂 电话: 010-61262822

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710×1000mm 1/16

印 张 | 16.5

字 数 | 230 千字

版 次 | 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-731-2

定 价 | 32.00 元

版权所有, 侵权必究

前言

21世纪，是科技飞速发展的时代，也是社会环境不断变化的时代。作为新一代大学生，随着知识的不断积累，生活经验和心理素质也需要不断提升。他们在接受科学知识的同时，还面临自己心路成长的课题，面对理想与现实的冲突，人际关系的纠葛，学习、恋爱中出现的矛盾以及对未来感觉的迷惘等问题，他们的心理承受能力将经受新的考验，正所谓“人类进入了情绪负重年代”。

当今的高等教育，应该给予大学生的知识可分三类：一类为书本知识，一类为科学知识，更重要的则为生命知识。

生命教育，说白了，就是怎么做人：你如何认识自己？你如何认识社会？孔子的一部《论语》就是一部教人如何做人的书。如：“智者不惑，仁者不忧，勇者不惧。”“人而无信，不知其可也。”“不患人之不己知，患不知人也。”

作为当代大学生，他们是否考虑过大学究竟要学什么？该怎样规划自己的人生？遇到烦恼时应该怎样调节自己的心态？……他们的迷惘，主要体现在几方面：一是人际关系；二是情感问题；三是学业与未来规划。在这个阶段，他们需要得到科学、有效的指导与帮助，否则，也许会因一念之差而毁了自己的人生。

教育的根本在于育人。当代大学生心理出现的诸多迷茫，与他们缺少生命知识教育有关，很多大学生并不知道生命的意义，不知道为什么活

着，不知道为谁活着，也不知道未来自己该做什么、能做什么？因此，他们很难将学业与人生未来规划，建立一种对应关系。

事实上，有关部门对大学生心理素质教育相当重视，教育部曾下发过专门的文件，大学生心理素质教育甚至成了大多数大学开设的一门公共课程，关于此类的专门书籍也出版了不少，但在我看来，其意义虽大，却多少有隔靴搔痒之憾。

人的心理是一种十分复杂的行为，下发文件也好，设置课程也好，相关书籍的出版也罢，在大学生看来，有些高高在上，不容易产生亲近感，还不如师姐师哥的大学经验来得直接。以过来人的身份出现，总是有人格魅力的，更容易打动对方，更容易抵达对方的心灵。

本书作者正是以一个过来人的身份，给学弟学妹们分享自己在大学如何处理种种问题的经验，这更是一种生命成长的宝贵经历。

因此，本书《成长，总会有一点痛》的价值也就在此。

岛石

2014年5月4日

目 录

前 言

第一章 一切从“心”开始

2 | 自卑

10 | 抑郁

17 | 焦虑

25 | 嫉妒

33 | 压力

第二章 不断完善自己的个性

44 | 花钱大手大脚、盲目追求小资

52 | 依赖别人

59 | 特爱面子，不能接受批评

第三章 学会调控自己的情绪

66 | 脾气很暴躁，总爱发火

73 | 想到了轻生

80 | 当你觉得孤独时

87 | 情绪总是不太稳定

第四章 笑对挫折，直面压力

94 | 不怨天尤人

102 | 敢担当

108 | 感谢挫折

第五章 人际交往

- 116 | 与不熟悉的人交往感到紧张、害怕
- 122 | 与异性交往很紧张
- 129 | 不知如何认识新朋友
- 137 | 不善与人相处
- 145 | 与同学发生争执、冲突

第六章 学习心理调适

- 154 | 感觉生活空虚，做什么都没有意义
- 161 | 对大学的学习生活不习惯
- 169 | 对专业学习没兴趣
- 177 | 不知道学什么好
- 185 | 成绩总是不理想
- 191 | 处理好社会实践与学习的关系

第七章 恋爱心理解密

- 202 | 很想谈恋爱，但不知道如何去谈
- 209 | 对方真的喜欢我吗
- 215 | 我该如何表白
- 222 | 难以抑制的性冲动
- 227 | 失恋的痛苦

第八章 求职心理秘诀

- 234 | 求职的困惑
- 244 | 对自己专业方向的职业不感兴趣
- 252 | 因择业而焦虑的时候

258 | 后 记

一切从『心』开始

— 第一章 —

自卑

——直面贫困、相貌平平、没有特长的遗憾

任何一名大学生都是通过激烈、残酷的高考“竞赛”而进入了大学校园，这说明他们曾经是中学时代的“精英”和“佼佼者”，按说他们都应该对大学时代的学习和生活充满自信才对，但现实的情况却不容乐观。

最近几年来，因为对高等教育状况的关注，我对多个城市的多所高校进行了走访和调查。调查的结果显示，在任何一所高校中，相当数量的大学生曾有过自卑感，有5.6%的大学生沉陷自卑而不能自拔。

为什么在生机勃勃的大学校园中，会有如此众多的莘莘学子陷入自卑的泥潭之中呢？

首先，我国各地区之间自然条件的差别和经济发展的不平衡使得各地方的教育资源、教育质量有着不同程度的差异，即使是同一地区，不同的家庭里，学生的成长环境、学习条件也存在很大差异。这些因素是学生心理问题产生的基础原因。

其次，大学生这个群体正处在青年中期阶段，心理、生理都尚未完全成熟，尤其是心理问题比其他群体更复杂、多变，更具有独特性。

另外，由于他们的知识结构、判断能力及行为决策能力还有待进一步提高，他们的思维活跃但很不稳定，所以他们很容易受到各种因素的干扰，进而产生自卑心理。我在走访、调查的过程中发现，造成大学生自卑的原因主要有这样几点：

第一，因家庭条件差而自卑

在高校中，学生来自五湖四海、全国各地，因此，这也就造成了这样一种情况：在一个班级中，一个宿舍中，有城市来的学生，也有农村来的

学生；有富商子弟，也有贫穷家庭出来的孩子……当他们聚集在学校这个大家庭中的时候，不同的生活条件立即产生了鲜明的对比，但并不是所有的同学都能坦然、理智地接受这一现状，尤其是一些来自于农村或贫穷家庭的孩子，在与其他人接触、比较的过程中，一种自卑心理就悄然产生了。

例如，一位刚刚升入大学的女生就曾悄悄地对家人哭诉：

在宿舍里，我每天都抬不起头来。我们宿舍6个人，其他5个人都是城市里来的，就我一个来自农村。她们每天都变着花样穿各种各样漂亮的衣服，但我只有两身普通得不能再普通的衣服；她们每天都在讨论吃什么好吃的，但为了省钱，我只能吃最简单的饭菜；有时她们聊的新潮话题、流行事物我一点也听不懂……

我感觉自己处处不如她们，甚至是低她们一等！我好苦恼，突然觉得上大学没有了意义！

这是一个典型的因家庭条件差而自卑的大学生。其实，不仅是农村学生或贫困家庭的学生，即便是普通家庭的学生，在盲目的攀比中，也会陷入无尽的自卑之中。例如，看到别人买了新款的手机、相机、电脑，而自己连多余的零花钱也没有，于是便觉得自己在别人面前抬不起头、没有面子……进而产生自卑心理。

第二，因相貌、身材而自卑

古人云：身体发肤，受之父母。意思就是说：我们的身体、毛发、皮肤都是父母给的。换句话说就是，我们的相貌、身材等因素是由遗传基因所决定，是不以任何人的意志而改变的。

这个道理非常浅显易懂，但有一部分正在接受高等教育的大学生却偏偏想不明白这个问题，甚至还常常因为相貌或身材而自卑。

在北方一所高校走访的过程中，我就遇到了这样一名男同学：

因为是南方人，他的身材有些矮小，而且嗓音也有些尖细，

所以，他特别不喜欢自己。班级组织活动，他从不踊跃报名参加；路上遇到了老师、同学，他也从不主动打招呼……总之，就好像在故意躲着同学们。

有一次，他的班主任在找他谈心时问：“你为什么做什么事都不积极、不主动呢？”

没想到他竟然给出了这样的回答：“之所以不愿跟同学们接触，是因为怕大家笑我个子矮、声音细，没有男子汉气概。”

不得不说，这个男孩实在是太傻了！别人根本没有嘲笑他、看轻他的意思，是他自己看轻了自己，从而才会陷入深深的自卑之中。

第三，因能力欠缺或没有特长而自卑

大学是个什么样的地方？一位同学曾这样说：“大学是一个卧虎藏龙的地方，尤其是刚刚升入大一的那一年，你会忽然发现，没准你身边某个不起眼的家伙可能就有撬起地球的能耐。”

与中学相比，在高校里，学生的朝夕相处，课外生活也越来越丰富，经常会举办音体舞美、琴棋书画方面的活动和竞赛，而且如果在竞赛中取得名次，还可以成为综合测评成绩加分的法码。那些有特长、有专长的同学们在不同的场合尽情地表现自己。他们既能赢得周围人的掌声和喝彩，又能赢得好成绩。

但是，对于高校中的大部分同学来说，由于小学到中学的应试教育模式，除了学习，他们几乎是一无所长。那些来自农村的学生，在他们的中学期间，学习之余，还要承担繁重的劳动，音体舞美灵气与他们无缘。所以，那些缺乏特长的同学在集体活动中只能是默默无闻，很多同学在这时常常会产生一种被冷落、自尊心受伤的感觉，因此，自卑感也就油然而生。

从心理学的角度来讲，自卑是一种失衡的心理状态，这种心理状态对人的健康和成长有着不可估量的危害。

大学生正处在人生中成长和走向成熟的重要阶段，他们潜力无限、前

途不可估量，他们的才能只是由于种种原因，暂时没有发挥出来而已，他们是社会未来的主力，是国家未来不可或缺的人才。但是，一旦他们产生了自卑心态，这种心态就会迅速蔓延，进而使得他怀疑自己的能力、看轻自己，甚至从此消沉下去……在这种消极心态的影响下，别说成为未来的人才，能否找到工作还是个未知的问题！

在和一些大学生进行交流的时候，我经常这样对他们说：“自卑和自信往往在于你的一念之差，但其结果却常常有着天壤之别。如果自信，你的未来有无数个成功的可能；如果自卑，你的未来只有一个可能——失败！所以，即使现在的状况真的很糟糕，你也要拿出足够的自信来应对！”

那具体来讲，大学生该如何克服自卑心理，让自己时刻都保持着强劲的自信呢？

根据大学生自卑心理形成的不同原因，我总结了以下这样几个方法。

方法一：时刻向自己传达这样一种观念——我现在并不富有，但我的儿子将来会有一个好的经济基础

因为社会存在一定程度的贫富差距，所以在任何一所高校内，都会存在这样一种现象：有从富裕家庭走出来的同学，必然也有从贫困家庭走出来的同学；有的同学衣食无忧，而有的同学甚至还在为学费发愁……

说不羡慕别人“养尊处优”的生活，那是自欺欺人的假话。但大学生，尤其是从贫困家庭走出来的大学生，该如何理智看待这一现状呢？

一名获得“全国优秀创业大学生”称号的学生是这样分享他的经验的：

我是从农村，不，确切来说是从山区走出来的孩子，我的家乡很贫穷，但正是因为切切实实品尝过“穷”与“苦”，所以才激发了我更加努力的欲望。从考上大学的那一刻起，我就在心里对自己说：“现在我穷，但终有一天，我会让自己变得富有！”

在学校里，看到那些来自城市的同学穿着讲究，想要什么就有什么，说不羡慕那是假的。但我只是羡慕，并不自卑，因为我

坚信，迟早有一天，我会让自己变得富有起来。

也就是从这时起，我处处寻找挣钱的机会，我给饭店洗过盘子，给商场发过传单，也做过业务员……就是在这种不断的摸索中，我淘到了人生的“第一桶金”，后来，我自己做起了生意。

现在，我不但富裕了，还帮助了一些像我一样的贫困大学生也变富裕了。所以，再看到那些花钱便向父母要的“富二代”，我一定不会羡慕了，因为我知道，我现在比他们更富有，因为我具有了靠自己双手赚钱的能力。

看，这是一位名副其实的大学生，但他却用自己的行为和自信，向我们证明了：他是富有的，他的精神、他的财富，比任何人都富有！

我不知道那些从贫困家庭走出来的大学生看了上述的事例会有何感想，但我只想告诉这些学生：穷人的孩子早当家！上天对每个人都是公平的，它把你安排到了一个贫困的家庭、一个贫困的家乡，必然会在你身上加入一些常人所不具备的优势！这种优势或者是吃苦能力，或者是强韧的耐力，或者是出众的商业头脑……而这些珍贵的能力，就有可能成就你的一生！

所以，你完全没有必要因为出身或家境而自卑！当然，如果自卑也算是“七情六欲”中的一种不可避免的“情”或“欲”的话，那当它来临时，请你一定要坚信这样一句话：现在你并不富有，但如果你自信，如果你努力，未来你的孩子就会有一个富有的家庭。

方法二：别总盯着自己的缺点看，多看看自己身上的优点
莘莘学子们，你们是不是时常因为这些原因而自卑呢？

我长得又矮又胖，简直糟糕极了！

我既不高大，又不威猛，属于那种被人遗忘的“小可怜”！

我的腿太粗……

我的眼睛太小……

其实，再完美的人都能找到自己身上的不足，在高校走访的过程中，我就遇到过这样一名女生：她长得又高又瘦又漂亮，在全国的模特大奖赛上都拿过名次，但她却沮丧地对我说：“我的锁骨不够突出，不够迷人。”

总是在意自己身上的不足，这也许就是人性的一个缺点——不满足吧！

你们知道吗？你如何看待自己，往往决定着你是自卑的，还是自信的。或者说，在很多时候，你看待自己的角度常常决定着你的心态。不知道同学们是否听过这样一则故事：

在沙漠中，两个人同时看到了自己身边只剩下半杯的水，但态度却截然不同。

第一个人说：“糟了，只剩半杯水了！”结果，他喝完这半杯水后沮丧地倒在地上再也没有爬起来。

第二个人说：“太好了，还有半杯水呢！”结果，因为这半杯水，他成功地走出了沙漠。

的确，看待事物的角度不同，心态也会完全不同！心态不同，你的人生也就会有很多可能性：如果自信，如果积极，你很容易成功；如果自卑，等待你的只有失败。

其实，在很多时候，我们都应该换个角度看自己。例如，你一直对自己的“大象腿”耿耿于怀，因为它确实很粗，为此你在与男生交往时都没有自信了。

但如果你换一个角度，这样想呢：

“我的腿很粗，但我的个子很高，所以，我依然很出众！”

“我的腿很粗，但我的笑容很甜，所以，我仍然很有亲和力！”

.....

这种自信、积极的思维，不但能让你时刻保持好心情，更重要的是，它能让你拥有一种与众不同的气质——自信的气质。你不用漂亮，也不用

帅气，只要拥有这种气质，走到哪里，你都是最耀眼的！

所以，要想让自己变得自信起来，先要转换一个看自己的角度——别盯着缺点看，多发掘一下自己的优点。

方法三：让自己时刻保持自信的绝招——用行动去实践“勤能补拙”

大学中多才多艺者很多，但终归来讲，没有才艺者仍然占大多数。在欣赏别人的才艺、为别人鼓掌时，没有才艺者心里会有失落感吗？

当然会有！而且在这个时候，大多数没有才艺的同学心中都会升腾起或多或少的自卑感。但充满智慧的莘莘学子们，如果你也属于那种没有才艺的类型，请不要为此而感到害羞或担心。奥地利心理学家阿德勒博士曾说过：“每个人都有不同程度的自卑感，换句话说，他们之所以会自卑，是因为他们希望自己身上的某一方面会有所改进。”

是的，对于正处于人生美好年华里的大学生来讲，偶尔的自卑并不可怕，可怕的是你会因自卑而一蹶不振，不懂得用更积极的方法走出自卑。

我们只是没有特长，但这并不意味着我们一无是处，而且特长是可以培养的，即便此时你已错过了很多学习特长的最佳时机。

相信大家读过这些名人成功的案例：

古希腊的德摩斯梯尼有口吃的毛病，但最后却成了一位优秀的演说家；

歌德失恋了，但后来却写出了《少年维特之烦恼》长篇名著；

凯伦海勒天生又盲又聋又哑，但她却写出了很多美丽的篇章；

.....

这样的案例还有很多很多，它们无一不在向我们传递同样一个信息：这些曾经的普通人清楚自己的缺点和不足，但他们没有允许自卑肆意蔓延，而是在努力补偿，努力用自己的实际行动证明了“勤能补拙”这个真理，所以，他们成功了。

其实，在高校走访的过程中，我也接触过很多优秀的大学生，在他们

之中，也不乏曾经自卑者。其中有一个大学生让我久久不能忘记。

我是通过一本杂志认识他的，说实话，一开始我不知道他是男是女，只知道他的文笔很不错，在文学界已经小有名气。我一直在心里猜想，他一定是那种传说中的有才气、又很优雅浪漫的男生。因为不是所有的人都能用文字把音乐描摹得那么浪漫和优美。

但当我通过学生会找到他时，我确实大吃了一惊，因为面前这个男生与我所想象的简直是天壤之别。他既不会弹吉它，也不会打鼓或吹萨克斯，他只是一个普通得不能再普通，甚至是五音不全的男生。于是，我很惊讶地问他：“既然不会乐器，你是如何把音乐写得那么出神入化，如何把它写得那么美的呢？”

至今，我仍然记得那名男生那种坦然而又略带欣喜的表情，我仍然记得他那朴实的回答：“正是因为不会乐器，所以才要努力用文字把它描写得出神入化呀！这也算是我被现实‘逼’出来的一技之长吧！”

这是一位聪明的男生，同时也是一个勤奋的男生！曾经的他也因不会乐器、没有特长而自卑过，但聪明的他通过自己的勤奋塑造出了自己独特的特长——用文字去描绘音乐、描绘一切。

在佩服他的同时，我们不得不说，这个男生用自己的实际行动再次证明了这样一个真理：自卑并不可怕，偶尔的自卑感还会成为你获得成功的推动力。

用最理智的方法去对待你的自卑吧！只要你相信“勤能补拙”，它就会成为你弥补不足的动力！

抑郁

——试着打开心里的“结”

在大学生心理调查过程中，我发现“抑郁”是大学生心理健康的“杀手”，它使得一些大学生整日沉浸在悲观的情绪中，轻者终日愁眉不展、闷闷不乐，对凡事缺乏兴趣；重者整日悲观绝望，常感到度日如年，甚至会有生不如死的感觉。

事实上，在大学校园中，那些有自杀倾向的大学生，多数常感到精神抑郁或者已经患有严重的抑郁症。而事实也证明，“抑郁”是大学生自杀的首要原因之一。

因此，“抑郁”就像是“恶性肿瘤”，思想一旦被它侵蚀，如果不重视，它就会快速地发展壮大，直到完全侵占人们的大脑，让人们眼前“失去光明”，让人们内心“布满阴霾”。

那么，产生抑郁的原因又有哪些呢？具体来讲分为以下几点：

第一，个人因素——敏感、胆小、看问题消极

有的大学生性格敏感、胆小、又比较自卑，看问题很消极，而且对什么事情都过分担心，这样的大学生最容易抑郁。具体表现是整日唉声叹气，愁眉不展，心里面想的总是一些伤心的事、后悔的事和失败的事，从来不去看人生当中的积极因素。例如——

在大学校园的实际走访中，一位大一新生小周告诉我：“我高考只考上了这个二类大本，自从到了这里，我就没有一天开心过。我本来是有希望上一类的，只差三分，就耽误了我一生。唉！我好后悔为什么当初不再努力一些……”

其实，过分地在意以往的事，是改变不了事实的，倒不如把握好现在，才能让自己的将来“不后悔”！