

张硕秋 主编

——五分钟帮你走出心理困惑

大学生心理健康发展

Daxuesheng
Xinli Jiankang Fazhan Jiaocheng

教程

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



——五分钟帮你走出心理困惑

大学生心理健康发展

Daxuesheng
Xinli Jiankang Fazhan Jiaocheng

教程

张硕秋 主编

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康发展教程/张硕秋主编. —济南:山东人民出版社, 2014. 2

ISBN 978 - 7 - 209 - 06890 - 1

I. ①大… II. ①张… III. ①大学生 - 心理健康教育 - 高等学校 - 教材 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 024537 号

责任编辑:王 晶

大学生心理健康发展教程

张硕秋 主编

山东出版传媒股份有限公司

山东人民出版社出版发行

社 址:济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编:250001

网 址:[http:// www. sd - book. com. cn](http://www.sd-book.com.cn)

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

山东省东营市新华印刷厂印装

规 格 16 开(170mm × 240mm)

印 张 13.75

字 数 220 千字

版 次 2014 年 2 月第 1 版

印 次 2014 年 2 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 209 - 06890 - 1

定 价 28.00 元

如有质量问题,请与印刷厂调换。(0546)6441693

序 言

我和我的团队回顾我们的大学生心理健康教育工作所走过的路,感慨万千,有阳光灿烂的康庄大道,也有坑坑洼洼的崎岖小路,我们有过许多帮助大学生摆脱成长心灵泥沼而重获自信与快乐的喜悦和成就感,也有力不从心,无法满足学生需求的内疚和困惑。不是每个大学生都有心理疾病,但是每个大学生都有心理成长的需要。从工作的实践中,我们深深地体会到了心理健康对于大学生成长的重要性,也更加认识到心理健康工作的必要性。

党的十八大和十八届三中全会赋予教育者的使命就是立德树人,促进大学生身心健康、全面发展,指导大学生实现心中的梦想,为社会培养合格的有用人才。

面对大学生这个群体,我们充满了期待,他们是未来,是希望。他们作别昨日的苦读,满怀对未来生活的美好憧憬,踏着青春的节奏,步入了大学的校门,满怀着好奇,充满着幻想,一切都将成为可能。

毋庸置疑,当大学生摆脱了家长教条的管教和中学死板的束缚后,选择的苦恼,自控的纠结,让他们进入了大学断奶期的恐慌。接下来的全新生活中,各种压力、痛苦、迷茫、困惑不期而至,学生也因自身的素质和能力不同而出现分化,大多数学生会自然过渡,个别学生需要借助于老师的指导帮助。

不难发现,心理素质成为直接影响大学生成长成才的关键因素,因此培养大学生积极的、阳光的健康心态,是我们的重要工作。在大众化教育的背景下,为了使我们的学生工作更体现人性化、差异化,我们提出了我校学生工作的理念“关注两个比例,实现两个更多”,即每个学生都是三万五千分之一,但对于每个家庭都是百分之百,通过我们有效的工作,让更多的学生受益,让学生受更多的益。在这种理念下,我们的心理健康教育工作既立足于



面上的教育覆盖,又注重于点上的个别辅导。

本书攫取的是我们在心理学理论指导下的工作层面的实践探索中选取的大学生在学业生涯中关心关注的热点问题的案例,融合了通俗性、趣味性和知识性,是广大教师和学生的理想读物。通过阅读本书,发人深思,使人顿悟,并分享我们的美好体验。

通过研究多年积累的经验和教训,我们发现大学生成长中的许多心理问题是具有共性的,只要我们抓住这些共性的东西,找准切入点,就能很快帮助大学生摆脱心理上的困惑和烦恼,走上积极健康的阳光人生之路。为此,我们将多年来在实践中的许多案例进行了梳理归类,汇编成案例集,再以通俗易懂的心理学知识为线索,穿入各类技巧和方法,力求使其成为有心理需求的大学生心灵的钥匙,打开其心灵之窗,让受伤的心灵得到呵护,促进每一个大学生人格更加健全、学习更加快乐、生活更加健康、更加积极向上。

“心若在,梦就在”。书出版之时,我们希望通过本书,能够为同学们实现梦想增加心理营养和动力。幸福人生,理想生活,从“心”开始,始于“心”动。既要敢于做梦,又要勇于追梦,还要善于圆梦,我的梦,中国梦,需要你我他的共同行动,需要从现在做起,从我做起,从点滴事情做起,从身边事做起,从心做起。

张硕秋

2013年12月

目 录

序 言	1
第一章 管理时间就是管理自己的生命	1
第一节 “学霸”是怎样炼成的	2
第二节 拖延行为你有木有	6
第三节 绝妙的时间管理四象限法	10
第四节 做管理时间的高手	15
第二章 大学学习仍需从长计议	24
第一节 书山有路 学海无涯	24
第二节 专业,让人欢喜让人忧	29
第三节 茫然,失去动力的火车	33
第四节 自主学习,你能做到吗	38
第五节 考试作弊——不能触碰的高压线	43
第三章 悦纳自己,能够让我快乐一生	49
第一节 我的眼里只有我	49
第二节 完美主义不完美	54
第三节 “白富美”也有烦恼	58
第四节 “屌丝男”也会有春天吗	65
第四章 我的生活中不能没有你	
——大学生人际交往	72
第一节 我 OUT 了吗	
——人际沟通的重要性	72



第二节	我怎么躺着也中枪	
	——人际知觉能力很重要	76
第三节	凭什么她得到的比我多	
	——嫉妒是人际交往的毒瘤	78
第四节	当独立体,我伤不起	
	——人际交往焦虑	81
第五节	我不想做“双困生”	
	——人际交往适应不良	83
第五章	不良情绪,走你	89
第一节	别让情绪影响了你的健康	89
第二节	走出焦虑的泥沼	93
第三节	赶走抑郁的黑狗	98
第四节	我不是愤青	103
第五节	走出社交恐惧症的阴影	109
第六节	快乐正能量	113
第六章	你“鸭梨山大”吗	117
第一节	那些年,我们追过的学生组织	117
第二节	大学考试,元芳,你怎么看	122
第三节	你是“外貌协会”的吗	126
第四节	愈挫愈勇 or 愈挫愈怂	130
第五节	神马都是浮云,沟通才是王道	135
第七章	大学里的爱河有多深	141
第一节	恋 or 不恋,怎么说都有道理	141
第二节	你被“十动然拒”了么	145
第三节	如何走出失恋的阴影	147
第四节	同居也许不是因为爱情	150
第五节	毕业,恋爱征程上的一道坎	156



第八章 走出职场囧途	159
第一节 就业与考研,踌躇满志的十字路口	159
第二节 屡战屡败,隐藏着就业成功的秘诀	161
第三节 实习中不适应,该怎么办	165
第九章 网事知多少	170
第一节 “菜鸟”怎么变成“魔兽”的 ——网络游戏成瘾	171
第二节 购、购、购,我被网住了 ——网络购物成瘾	176
第三节 hold 不住的网络恋情 ——网络社交成瘾	178
第十章 健康,同样需要心理辅导	183
第一节 谁为我驱散那片挡住了阳光的云	183
第二节 心灵感冒的诊断与治疗	191
第三节 健康在我 放心去飞	204
参考文献	210
后 记	214



第一章 管理时间就是管理自己的生命

引言

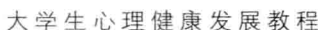
富兰克林说过一句名言：你热爱生命吗？那么，别浪费时间，因为时间是组成生命的材料。

小故事

时间的重要性

有两个人，到非洲去考察。他们突然迷路了，正当他们在想办法时，突然看到一只凶猛的狮子朝着他们跑过来，其中一人马上从自己的旅行袋里拿出运动鞋穿上。另外一人看到同伴在穿运动鞋，就摇摇头说：“没用啊，你怎么跑也没有狮子跑得快。”同伴说：“嗨，你当然不知道，在这个紧要关头，最重要的是我要跑得比你快。”

这个故事让人联想到：人们正处在一个激烈竞争的世界，你必须参与一场人生的竞赛，而这场竞赛的对手可能是你的同学、同事，也可能是你生意场上的对手。然而，不管怎样竞争，最让你感到束手无策的是一样东西——时间。时间就好比故事里的狮子一样，你怎么跑也不能跑得比它快。你不断地去尝试走在时间的前面，例如平时做事要快一点，把工作时间延长一点，但是久而久之，到了极限，你就会变得心力交瘁，最后还会感叹什么都做不到，甚至会说不没有时间。虽然你经常抱怨没有时间，但是你真的从早晨忙到晚上，甚至废寝忘食，忙到无法顾及家庭，没有休闲活动。但回头来看，你仍感到非常沮丧、无奈甚至焦虑，感到时间不够用。下面让我们一起走进时间管理，看一下如何才能真正成为时间的主人。



★

清华“学霸”学习计划表

2



二人的事迹进行了介绍,其中在分析马冬晗成功的原因时,特别介绍了她的学习计划表。马冬晗的学习计划表具体到每天、每个小时,涉及学习、生活、社会实践、体育锻炼等方方面面。密密麻麻的学习时间安排表更是让网友感叹:“比国家领导人还忙”“深刻感觉自己连呼吸都在浪费时间”。



案例分析



从上边的案例来看,成为“学霸”需要认真做好职业和生涯规划,按照规划做好计划,逐一认真实施。当然,在大学里,并非所有的大学生都要成为“学霸”,有一点非常清楚,那就是能够说明大学收获的不仅仅是一张成绩单,而是包含着丰富学习、实践内容的过程。马冬晗的故事告诉我们的是,原来大学生活可以这样过,同样的一天可以有不一样的安排,人与人之间的差距就是这样被拉开的。谁都知道“时间就是效率”“时间就是金钱”“时间就是生命”……但是,有的人将时间变成效率、变成丰硕的成果,而有的人却只是凭空慨叹时光飞逝。其实,前者和后者一样——每个人每天都只有24小时,而之所以反差如此之大,就在于每个人是否有效利用了各自拥有的24小时。



心理驿站



一、什么是时间管理

善用时间,就是善用自己的生命。时间管理是在日常事务中执著并有目标地应用可靠的工作技巧,引导并安排管理自己及个人的生活,合理有效地利用可以支配的时间。简而言之,时间管理就是如何有效地利用时间,用最有效的方法来达成我们的目标或使命。

升入大学以前,我们的时间几乎全部都由学校或者家长支配,而到了大学以后,有相当一部分时间需要自己来安排,科学合理地使用时间,对大学生尤为重要。然而,在身边,时常会看到一些同学或上课迟到,或寒暑假没有规划得过且过,或零散时间不懂得充分利用等,这是不懂时间管理的表现,是对时间、生命的浪费。

二、为什么要进行时间管理

加强时间管理就是节约时间、就是珍惜生命,是大学生过好大学生活的有效保障,对大学生今后的发展具有重要意义。人最宝贵的不过是几十年



的生命,而生命是由一分一秒累积起来的。没有善加利用每一分钟,时间是永远无法返回的。我们常听到关于时间的各种比喻,比如时间就是金钱,但时间不只是金钱,时间比金钱更有价值,时间就是生命。时间具有无形的价值和有形的价值。时间对每个人都是平等的,每个人都有相同的时间,但时间在每个人手里价值却不同。因此,珍惜时间才是你生命中最重要的事情,学习时间的管理是非常必要的。

日本的许多企业很看重时间资源,例如开会,他们最讲究开会效率,绝不开无用的会,他们每次开会之前,都在会议室里张贴本次会议的成本,多少人参加,开多长时间,每小时工时费用,最后累计起来公布,使主持会议的人和参加会议的人心中有数,开短会,开高效率的会,不说废话。日本的会议室不像我们国内这么舒适,而是十分简陋,不但无烟无茶,而且没有椅子,开会的人都站着开,用简陋的条件控制会议的长度,提高开会的效率,这就是对时间资源的有效管理。美国管理学家唐纳德·C·伯纳姆在他的名著《提高生产效率》中提出了提高效率的三原则,即当你处理任何工作时必须自问:能不能取消它?能不能与别的工作合并?能不能用简便的东西代替它?这三个原则对我们管理时间来说,是可以借鉴的。

三、时间管理的一般法则

(一)要强化时间价值感

席勒说:“时间的步伐有三种:未来姗姗来迟,现在像箭一般飞逝,过去永远静立不动。”美国管理学会主席吉姆·海斯说:“一个人可以学会更有效地使用多种管理工具,以便在同样多的时间里使自己更加富有成效。”我国谚语做出了对时间最准确的结论:“一寸光阴一寸金,寸金难买寸光阴。”我们每个人都要明白,时间是一种特殊的资源,具有重要的价值。

(二)要增强时间规划能力

可以通过以下三个步骤进行:

1. 设立恰当的时间目标

时间目标是时间利用的首要标准,大学生常常因学习目标不明确、时间估计不准造成时间浪费。在设置目标时,应注意目标是明确、可度量、可实现、结果导向的,具有时效性。

2. 及时检查并修订计划

时间目标确定后,及时调整执行时间计划,成为一个“计划—行动—检



验和调整—重新开始”的不断循环。在计划执行过程中,遇到失败和挫折是难免的事,必须学会从失败中吸取经验教训,不被挫折击垮,勇敢地重新开始;计划执行完毕后,还要认真总结计划执行过程中的经验、得失,并记录计划执行的详细情况,以便为下一计划提供借鉴。

3. 分清事物的轻重缓急

面对很多事情,许多人通常不能分清轻重缓急,只是盲目地跟着感觉走,最终导致一无所获。因此,可先把有意义或重要的事情列在清单上,然后根据它们的重要性和紧迫性来安排时间。

(三) 提高时间效用度

时间对待每一个人都是公平的,要想保质保量地完成工作任务,就必须守时惜时,在时间流逝的进程中把握每一瞬间,发挥其最大效能。另外,在提高个人时间利用率时,个人“生物钟”运动的规律也是至关重要的。由于生物钟的影响,一个人在一天中不同时段的工作效率是不尽相同的,这就自然产生“高效时间”与“低效时间”。比如,有的人上午精力旺盛,工作效率高;有的人下午思维敏捷,工作最顺手;有的人则晚上精力最集中,工作最能出成果。因此,我们应根据个人习惯和生活节律,把最难办的事放在自己精力旺盛、工作效率最高的时间去做,而把一般的事务性工作,放在精力一般的时间去做,做到有张有弛,劳逸结合,使自己有充沛的精力去从事工作,这样既赢得了时间,也赢得了工作的主动权、高效率。

自我检测

知道你的时间是如何被花掉的

挑一个星期,每天记录下每 30 分钟做的事情,然后做一个分类(例如,读书、准备 GRE 等考试、和朋友聊天、社团活动等)和统计,看看自己在什么方面花了太多的时间。

凡事想要进步,必须先理解现状。每天结束后,把一整天做的事记下来,每 15 分钟为一个单位(例如,13:00~13:15 等车,13:15~13:45 搭车,13:45~14:45 与朋友喝茶……)。

在一周结束后,分析一下,这周你的时间如何可以更有效率地安排?有没有活动占太大的比例?有没有方法可以增加效率?



建议

利用好你的碎时间和死时间

如果你做了上面的时间统计,你一定发现每天有很多时间流逝掉了,例如等车、排队、走路、搭车等,这些时间可以同时用来背单词、打电话、温习功课等。

重点是,无论自己忙还是不忙,你要先把那些可以利用时间碎片做的事准备好,到你有空闲的时候有计划地拿出来做。

第二节 拖延行为你有木有



案例导入

上大学以后,我开始有了拖延的毛病。立下目标无数,但时常却动力奇缺,常常在网上浏览各种小说和帖子,或是玩很无聊弱智的在线小游戏,却不愿碰专业书本或文献一下,甚至哪怕 deadline 就在几天之后,只有在 deadline 之前一点点时间才会因紧迫感而开始着手学习。这样下来,学业上总体来说算是马马虎虎,但自己却离理想越来越远。总之,就是无法完全地上进,又不愿彻底地堕落。



案例分析

在现实生活中,同类的事屡见不鲜:堆成小山的脏衣服想洗却一直没动手;约了朋友吃饭,却发现已经到点了自己还没找到要穿的衣服,还没出门;明知马上要交作业,却还在玩网络游戏、在人人网上贴照片、在各大论坛看帖子,直到最后一刻才不得不开始学习;白天本来可以完成的工作,一定要耗到晚上,甚至第二天早晨……这些行为都是拖延行为的表现,对我们的学习、生活都会产生不利影响。



心理驿站

一、什么是拖延行为

拖延是一种十分普遍的行为,甚至成为一部分人的生活习惯。有研究



认为,在普通人群中,25%的人将拖延报告为一个严重的问题,约40%的人曾因拖延而蒙受经济上的损失。在大学生中,拖延行为也十分常见,其发生比例约占大学生日常生活事件的三分之一,并且这种比例呈逐年上升的趋势。拖延的结果会令个体感到沮丧,长期的拖延会阻碍目标的达成、降低生活幸福感、导致低的学业成就。因此,拖延行为被认为是一种非适应的、会对个体产生有害结果的行为。

“拖延”一词的英文为 procrastination,来源于拉丁文 procrastinare,意为“推至明天”(putting forward until tomorrow)。这个概念其实有正反两方面的含义,有时拖延实际上是一种策略,通过拖延可以争取机会、做好充分准备、避免冲动。当结果尚不确定时,等待而不行动是更有价值的,但当个体明知应该做的事情却拖延至最后一刻才做并因此导致负面结果时,拖延就是一种不良行为。

拖延具有以下三个特征:自愿、回避和非理性。首先,拖延是个体的自主决定,既不是受他人胁迫的不得已行为,也不是因为突发事件而导致的客观延误。其次,拖延带有回避性,拖延者不愿意开始或完成已经打算做的事情,这种回避与简单的回避决定(decision avoidance)不同,后者最初意图就是延迟。第三,拖延是个体的非理性行为,即尽管没有适当的理由,尽管延迟会造成不利的后果,个体还是选择了拖延。

自我检测

如何知道自己有拖延症

从工作清单中挑最不重要的事情做;越重要的工作越拖延得久;在决定静下心来做最重要的事时,还要先跑去冲杯咖啡;总是等待“好心情”或“好时机”去做重要的工作;本来在着手一项工作,一有什么欲望和想法,就抛下手中工作去干下一件……

其实人人都有拖延的时候,如果这些事情只是偶尔发生一两次,那还算正常,可如果你总是找借口,内心确实不愿意做事,那很可能患了拖延症。



二、拖延行为的危害

拖延行为的危害表现在以下方面:

(一)拖延行为耽误工作或学业

在看书的时候(当然也有其他时候),很多人都常有“刚才看了好几页却不知道讲了些什么”的“不自主飞翔”的神游体验。这样的学习,其结果不言而喻。

(二)拖延行为影响到情绪

一般人会以为经常出现拖延行为的人没有责任心或者是懒惰,实际上他们往往更为焦虑,因为他们知道,拖沓危及自己的前途,搅乱自己内心的平静,但他们仍然重蹈覆辙,他们内心深处充满了负罪和自责。

(三)拖延行为破坏团队协作和人际关系

拖延行为不仅会影响个人的生活和工作,也会给周围人带来不便,进而将影响到别人对其的评价和相互关系。

(四)拖延行为甚至会拖垮身体

德国一些研究表明,慢性长期的拖延行为,暗示着潜在的心理及生理紊乱。一拖再拖,让他们错过了体检,错过了一些疾病早期治疗的时机。从另一个方面来说,拖延的人自律性不强,通常习惯晚睡,同时还伴随失眠、胃部问题,感冒和流感的机会也更高一些,喝酒和吸烟者居多。同样,他们即便决定要戒烟、运动、减肥等,也很难迈出实质性的一步。

三、克服拖延行为的方法

(一)设定更具体的目标

过于空泛的目标会让人无从下手,也让人的拖延有了借口。如果你的计划是“我要减肥,保持好身段”,那么这个计划很可能流产。但如果你的计划是“我每周三次早上七点起床跑步”,那么这个计划很可能坚持下来。所以,你不妨把任务划分成一个个可以控制的小目标。当你的家里看起来像一个垃圾站时,让它立刻纤尘不染可能是一件不现实的事,但是花十五分钟把洗手间清洁一下却也不算太难。

(二)不要给自己太长的时间

在工作中,工作会自动地膨胀,占满一个人所有可用的时间,如果时间充裕,他就会放慢工作节奏或是增添其他项目以便用掉所有的时间,这就是



所谓的帕金森定律。过于充裕的时间只会让我们越来越拖沓,工作效率不断降低。限制工作时间,要求自己在规定时间内必须完成任务,这是克服拖延行为的最佳途径,为每件事情设定明确的起止时间,规定在限定的时间内(如4小时、8小时、当天)处理结束。如果没有在限定时间内完成,要设定惩罚措施,直至能在规定的时间内将任务保质保量地完成。

(三) 别美化压力

不要相信像“压力之下必有勇夫”这样的错误说法,不要以为在最后时刻我们可以爆发出神一样的能量,一切问题在瞬间消散。把自己放在悬崖边上,可能会激发我们求生的潜能,寻到登顶的捷径,但我们一定也会错失路上的美景。你可以列一个设定短期、中期和长期目标的时间表,将生活和学习、工作进行协调,以避免把什么事情都耽搁到最后一分钟。

(四) 消除干扰

每天为自己设置一段不受干扰的时间,关掉QQ,关掉音乐,关掉电视……将一切会影响你学习、工作效率的东西统统关掉,全心全意地去做事情。

(五) 互相监督

受拖延行为困扰的人并不只是我们个别人,在我们想要解决这个问题时,可以找些朋友一起克服这个坏习惯,将我们的计划和安排相互告知,请朋友提醒、监督,这比单打独斗效果更好。

(六) 寻求专业的帮助

如果拖延行为已经影响到你正常的学习和生活,不妨去试试心理咨询,寻求来自专业人员的帮助。



改变自己的思维方式,改变自我对话的方式。下面是一些自我对话的例句(括号里是要丢弃的自我对话方式):

1. 我选择/我想要……(vs. 我必须/我一定得……)
2. 这个任务我可以每次做一小步。(vs. 这个任务太大了。)
3. 我今天要开始做……(vs. 我今天必须完成……)