

吾心成长」

新编 高职大学生心理健康教育辅助读物

本书在大量调研和收集、分析高职高专学生心理健康案例的基础上，针对高职高专学生身心特点进行编写。本书内容组织体现了三大特点：一是列举了丰富的贴近高职高专学生实际生活和学习案例并进行了分析，增强了实用性和针对性；二是精选了大量的名人故事和寓言故事，通过对故事的阅读和分析，阐述心理健康知识，提高了可读性；三是附有众多的名文供学生品读欣赏，用抒情的语言帮助学生理解心理健康知识。

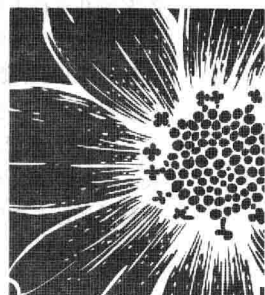
程龙泉
袁雪良
主编

吾心成长

Wuxin Chengzhang

新编高职大学生心理健康教育辅助读物

程龙泉
袁雪良
主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书根据高等职业教育的人才培养目标、特点和要求,针对高职大学生心理健康现状,精选内容,配合《吾心成长——新编高职大学生心理健康教育教程》,开展对高职大学生的心理健康教育。全书共分8章,分别是战胜迷茫、理性力量、审美生活、心灵成长、幸福方法、爱的能力、校园如歌、扬帆起航。

本书在大量调研、收集和分析高职大学生心理健康案例的基础上,针对高职大学生身心特点编写。采用案例、故事、名文品读欣赏组织教材内容,体现了三大特点:一是列举了大量贴近高职高专学生实际生活和学习案例并进行了分析,具有较强的针对性、应用性,符合学生的心理需求;二是精选了大量的名人故事和寓言故事,通过对故事的阅读和分析,阐述心理健康知识,增强可读性;三是精选了大量的名文供品读欣赏,用抒情的语言促进学生对心理健康知识的理解。

本书力求适应目前高职院校心理健康教育的现状,配合《吾心成长——新编高职大学生心理健康教育教程》,更好地提高教学质量,培养学生自我调适心理的能力。可作为高职高专院校各专业的心理健康教育课程的辅助读物。

图书在版编目(CIP)数据

吾心成长——新编高职大学生心理健康教育辅助读物
/ 程龙泉, 袁雪良主编. — 北京: 高等教育出版社,
2012. 9

ISBN 978-7-04-036153-7

I. ①吾… II. ①程… ②袁… III. ①大学生-心理
健康-健康教育-高等职业教育-教学参考资料 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第208133号

策划编辑 边晓娜
责任校对 窦丽娜

责任编辑 高瑜珊
责任印制 张泽业

封面设计 赵阳

版式设计 杜微言

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 100120
印刷 中国农业出版社印刷厂
开本 787 mm × 1092 mm 1/16
印张 11
字数 220千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版次 2012年9月第1版
印次 2012年9月第1次印刷
定价 15.60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
物料号 36153-00

前 言

面对因社会和科技的发展带来的思想文化激荡、价值观念多元、人才竞争激烈的社会环境,如何培养高职大学生良好的健康心态,以应对日趋严峻的就业压力和生活挑战,是高等职业教育最为重要和迫切的职责和义务。高职人才培养要适应社会飞速发展的新形势,不仅要培养学生具备良好的道德品质、精湛的专业技能,还要培养学生优良的心理素质。一项以全国大学生为对象的抽样调查显示,约20%的大学生有不同程度的心理障碍。在大学生群体中,因心理问题而被迫休学、退学、自残、伤害他人的案例时常发生。大学生在校期间面临着适应环境、适应学习、人际交往、性与爱、就业等方面的压力与冲突,这些问题如不能及时疏导和处理,会对大学生的心理健康带来严重影响,甚至导致心理障碍和心理疾病。

基于以上考虑,本书在编写时不仅仅关注心理健康,更关注学生能力的培养,培养学生具备自我评价、适应环境、学会学习、情绪管理、承受挫折、个性发展、人际交往、职业生涯规划等方面的能力。另外在编写时还考虑了高职大学生与本科大学生在思想状况、文化基础、心理素质等方面的不同特点。

在编写本书前,编者对当前高职大学生的心理健康情况进行了大量调研,收集了大量高职大学生心理健康案例、故事及有关文章,在认真分析这些素材的基础上,结合高等职业教育的人才培养目标、特点和要求,针对高职大学生身心特点,精选内容,通过采用大量案例、故事及名文等教学模块组织本书内容,增强可读性。

本书力求适应目前高职院校心理健康教育的现状,配合《吾心成长——新编高职大学生心理健康教育教程》,更好地提高教学质量,培养学生自我调适心理的能力。可作为心理健康教育课程的教材辅助读物。

本书由四川机电职业技术学院程龙泉、袁雪良任主编,方利贞任副主编。第一章由王甫忠编写,第二章由王进编写,第三章由方利贞编写,第四章由杨玲编写,第五章由刘晓红编写,第六章由吕玲编写,第七章由周官强编写,第八章由王平编写。在本书的编写过程中,得到了许多高职院校领导和教授的指导,也得到了许多心理健康教育同行的鼎力相助。另外,在本书的编写过程中还参考了大量的相关资料,在此表示感谢。

高职大学生心理健康教育是一个不断发展的领域,在本书编写的过程中,虽做了较大的努力,但由于时间仓促,加之水平有限,难免存在错误和不足之处,仍需要不断地探索、充实和完善,恳请心理学界、教育界的专家和广大读者提出宝贵意见。

编 者

2012年8月

目 录

第一章 战胜迷茫	1	第二节 珍爱自己	92
第一节 自主地生活	1	第三节 尊重他人	96
第二节 管理好自己的时间	5	第四节 感受幸福	100
第三节 我的人生画卷	12	第六章 爱的能力	106
第四节 把握当下	19	第一节 爱的本质	106
第二章 理性力量	26	第二节 爱与情爱	112
第一节 理性的力量	26	第三节 苦恋中的病人	115
第二节 从错误信念的催眠中清醒	30	第四节 多维的爱	120
第三节 使情感变得更美好	34	第七章 校园如歌	127
第四节 开放你真正的个性	38	第一节 挖掘校园里最美的旋律	127
第三章 审美生活	43	第二节 寻找校园里最宁静的 地方	132
第一节 到大自然中去吸取力量	44	第三节 在阳光下的校园里翩翩 起舞	135
第二节 美使生命之树常青	50	第四节 在美丽的校园里快乐 成长	140
第三节 心中的美感节奏	55	第八章 扬帆起航	148
第四节 沐浴美的光辉	58	第一节 关于就业,你纠结了吗	148
第四章 心灵成长	65	第二节 不要迷失在校门外	151
第一节 成为自己	65	第三节 把未来掌握在自己的 手里	155
第二节 健全自我意识	69	第四节 奋斗的生命是美丽的	161
第三节 性格的塑造	73	参考文献	168
第四节 人生处处有“贵人”	80		
第五章 幸福方法	85		
第一节 积极注视	86		



第一章 战胜迷茫

明白事理的人使自己适应世界,不明白事理的人,硬想使世界适应自己。

——萧伯纳

经过高考的奋力拼搏,终于走进了梦寐以求的大学校园,从跨进校门那一刻起,无数的信息和新鲜的事物扑面而来,这时候我们内心充满了喜悦、好奇和新鲜,感觉大学生活的确丰富多彩,煞是迷人。但也很可能由于远离父母亲人,离开了原来相对熟悉和自在的“安适区”而产生强烈的失落感。曾经的辉煌,曾经的骄傲,在这个新的坐标系里黯然失色,许多人不知道自己现在到底应该干什么,到底该往哪里去,时常会感到孤独、沮丧、紧张,从而选择封闭、退缩、依赖、对立等方式来应对。在新环境中出现的“兴奋—无助—失落—迷茫—焦虑”等问题的过程,我们称之为“适应不良综合症”,也叫“心理间歇期”。对于青年学子来说,这段时间所出现的不适应现象是正常的,是“发展性危机”,是成长中的阵痛。虽然这种“发展性危机”是大学生活中正常的一段时期,但如果我们不对其加以疏通,一味任其蔓延,必将影响自己的学习、生活,严重者甚至还会导致心理问题。也许过一段时间我们也能够慢慢适应,但这样会在心理上留下“疤痕”,当以后出现新的转折时,这个伤疤就可能再次发炎,影响我们对新环境的适应。因此,我们要提高适应新环境的能力,尽量缩短“心理间歇期”,快乐地融入到大学新生活中。

第一节 自主地生活

走向成熟就是独立得更彻底而又联系得更紧密。

——霍夫曼斯塔尔

一个成年人的标志和表现有很多种形式,而其中最基本的是要学会独立自主生活,这是成熟的标杆。成年后,自主、自立、自律将是我们生活的主旋律,我们的衣、食、

住、行等个人生活都将由自己安排和处理。独立安排自己生活首先要培养自己的理财能力,学会精打细算、量力而行,养成良好的理性消费习惯,把有限的钱花在最需要的地方。其次,要学会生活,比如如何洗衣、保管物品等。最后,要学会健康生活,积极参与体育锻炼,合理地安排饮食和睡眠,在自我和谐中成长和发展。

人一生中有些东西是由不得我们自己去选择和更改的,比如出身、父母等,但人生的态度和人生的志向等是可以自己选择的。其实,人生是不能回避选择的,一个人的一生中总要面临几次重大选择,有主动的,也有被动的;有个人情感的,也有工作事业的。对这几次重大转折点的不同选择,决定着不同的人生经历和不同的人生幸福指数,甚至决定整个人生的发展轨迹和基本格局。所以,选择是一种权利,更是一种智慧,智慧的选择是成功的一半。

【三个人的故事】

有三个人要被关进监狱三年,监狱长答应满足他们三个人每人一个要求。美国人爱抽雪茄,要了三箱雪茄。法国人最浪漫,要一个美丽的女子相伴。而犹太人说,他要一部与外界沟通的电话。三年过后,美国人满手握雪茄、嘴里塞着雪茄走出监狱,大喊道:“我要火,给我火!”原来他要雪茄时忘了要火。而法国人抱着一个小孩、牵着一个小孩和肚子里还怀着第三个孩子的美丽女子走出来。犹太人则在出来时紧紧握住监狱长的手说:“这三年我每天与外界联系,我的生意不但没有停顿,反而增长了400%,为了表示感谢,我送你一辆你最喜欢的车。”

【故事分析】

这个故事告诉我们,什么样的选择决定什么样的生活。今天的生活也许是由三年前的选择决定的,而今天的选择将决定我们三年后的生活。

人生既然可以选择,那么有些人为什么不喜欢选择呢?为什么有的人感觉人生的选择无比艰难呢?害怕失误可能是我们不愿意自主选择的原因。莫尔说:“人生中最困难者,莫过于选择。”的确,我们生命的每时每刻都可能会面临两难境地,需要我们做出抉择。也正是人生有选择的机会和权利才构成了人的多元化,从而使形形色色的人组成的社会变得纷繁复杂。

怎样才能做好选择呢?首先,要选择好自己的努力方向,明白自己到底想做什么和适合做什么。如果这方面不选择好,你的人生目标就很难成功。但往往在选择成功的路线同时也有选择失败的可能。例如,你选择恋爱,希望选择快乐,但同时你也选择了失恋的可能,因为没有一个人能保证自己恋爱一定成功。有人说“人生如果选错了方向,停止就是进步”,及时修正自己的选择偏差会更有利于成功。

作家柳青说：“人生的路很漫长，但关键处就那么几步，特别是当一个人年轻的时候。”人的一生会遇到多种、多次选择，这种选择表现出不同的人生态度，体现了不同的人生观，决定了选择是勇敢还是懦弱，是伟大还是渺小，是高尚还是卑劣。

一、注重细节

原子很小，宇宙很大，但宇宙却是由原子构成的，可以说，没有细节就没有世界。在我们的生活中，细节同样无处不在，无时不在。我们丰富多彩的人生，都是由看似简单的、平常的吃饭、休闲、睡眠、学习、工作、社交等这些小事组成的。

古今成大事者，无不在貌似平常的小事和细节上下功夫，日积月累，最终成就大业。古人早已认识到了细节的重要，明白细小环节对于事情整体成败的重要作用。我们所熟知的火烧赤壁的故事，诸葛亮取胜的重要原因就是因为他关注了气象这一细节，预测到三天后会刮东风。

当今更是一个细节制胜的时代。一位管理学大师说过，现在世界级的竞争，就是细节的竞争。日本人做事非常重视细节，当年日本发现我国开发大庆油田就是从分析细节上得出的。1966年7月，《中国画报》有王铁人头戴皮帽的照片，日本人就推断出此地为寒冷的东北地区；又根据运送原油的列车上灰层的厚度，测出油田与北京的距离，认定油田应在哈尔滨与齐齐哈尔之间；同年10月，媒体在刊登出宣传王进喜的文章中透露出“马家窑”的地名，日本人便推测出大庆在安达车站附近；王进喜原在玉门油田，1959年参加国庆观礼后就销声匿迹了，由此推断出大庆油田开发时间为1959年9月。这次调查的成功，使日本随后在中国石油工业进口设备的谈判中占据主动，大获全胜，几乎垄断了我国石油设备进口市场。当时我国谈判人员还认为他们有什么绝招，后来才知道他们所谓的“绝招”，就是用细节的功夫堆砌出来的。

细节的疏忽往往会毁坏一个宏伟的规划。三菱公司创始人岩崎弥太郎比喻：“涓滴的漏法比溢水还可怕，因为酒桶有个大洞漏酒，肯定很快会被发现，但底部有个毛发小孔，却很不易被人注意，而最终都会把酒漏干，只是时间而已。”古罗马帝国曾经横扫过欧洲，不可一世，但后来这个帝国销声匿迹是基于一个细节——用锡壶烫酒喝。当时，金属锡刚刚被发现，很珍贵，全民族都把它当做一种财富、品位和身份的象征来追求。然而，锡和铅往往是共生的，当时的冶炼技术，还不足以把二者剥离开来，一把铅锡壶里装进了酒后就溶进了铅。经常喝这样的酒，积少成多，铅就在人体里沉积下来，最终变成了铅中毒。所以，庞大的古罗马帝国，不是被外部强大的敌人打败的，而是被内部造铅锡壶的人打败的，是被一个细节打败的。

细节积淀成功，细节成就完美，这句话告诉我们：“第一是细节，第二是细节，第三还是细节。”

二、培养习惯

在印度和泰国等国家，我们常常可以看到上吨重的大象被拴在一根小小的柱子

或一截细细的链子上,而小象却被用一条粗铁链绑在水泥柱或钢柱上。这样驯象的方法是让小象怎么挣扎都无法挣脱,当小象渐渐地习惯了不挣扎,直到长成了大象,可以轻而易举地挣脱链子时,也不再挣扎。这个例子告诉我们,小象是被链子绑住,而大象则是被习惯绑住的。

人是以习惯来生活的,当好的习惯积累多了,就会有一个好的人生。

1978年,75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。会上有位记者问其中一位获奖者:“在您的一生里,您认为最重要的东西是在哪所大学、哪所实验室里学到的呢?”这位学者平静地回答:“是在幼儿园。在幼儿园里,我学会了很多很多。比如,把自己的东西分一半给小伙伴们,不是自己的东西不要拿,东西要放整齐,饭前要洗手,午饭后要休息,做了错事要表示歉意,学习要多思考,要仔细观察大自然。我认为,我学到的全部东西就是这些。”所有在场的人对这位诺贝尔奖获得者的回答报以热烈的掌声。事实上,大多数科学家都认为,他们终生所学到的最主要的东西,就是小时候老师教给他们的良好习惯。

本杰明·富兰克林是美国历史上最有影响力的伟人之一。富兰克林博学多才,其成功也是来自他对习惯的运用。现实生活中,我们也可以观察到学习好、办事效率高的人都有很多好的习惯。当我们把一种行为培养成习惯的时候,它会自动地指挥我们按照这些习惯办事。

【品读欣赏】

儿子的《留学须知》

人 健

儿子冬冬赴德国留学已整整一年了,每次与儿子挂国际长途,儿子总要说:“我都是按照你们的《留学须知》要求去做的,请爸妈放心好了。”还在去年冬冬赴德读书前夕,大姑小姑、大姨小姨这边关照,那头叮嘱,前前后后须铭记的“要点”多达40多项。

如何将冬冬关照叮嘱的“一切”,促其“长久管用”,时时对照呢?我反复思忖,编撰了一份通俗易记的《留学须知》,涉及面基本涵盖了亲朋长辈们关照他遵循的全部,竟成了他们同学的顺口溜。

《留学须知》摘要如下:

护照重要犹如生命,保管应当慎之又慎;

语言就是通行之门,掌握德语生存有本;

立业需要专业支撑,成材还需知识奠基;

国格人格铭记在心,正直正义坦荡胸怀;

遇事镇静不耻下问,勤嘴机灵受益匪浅;

矛盾纠纷妥善化解,牢记团结就是力量;

尊敬师长遵守条规,同学相处和睦愉快;
多与智者长者交流,强化语言操练水平;
休息娱乐张弛有度,坚持学习温故知新;
坚忍不拔以和为贵,学业还需预习复习;
除了集体必要旅游,争取机会实习考察;
早起早睡生活规律,小毛小病准确服药;
深浅衣物分别洗涤,换季更衣早做准备;
时刻注意自我保护,外出必须结伴而行;
主要现汇存入银行,密码记清非急不取;
小额现金身边必备,计划安排有条有理;
电话磁卡节约使用,时间悠闲家信简要;
艰辛努力换来机会,原则谨记读书为首。

第二节 管理好自己的时间

时间是最稀有资源,如果时间管理不好,其他事务一定也管理不好。

——彼得·杜拉克

现在是什么时间?我们每个人都可以凭借计时工具或根据感觉立即给出答案。可如果我们把刚才的词序颠倒一下再问:时间是什么?恐怕绝大多数人都会顿觉茫然。的确,从我们降临人间开始,时间就一刻不停地伴随着我们,时间对我们是最重要、最平常,也是使用最频繁的名词,但我们很多人仍然不知道时间是什么。探索时间本质是极少数科学家、哲学家研究的课题,对于我们绝大多数的人员来说并不需要深入的探求。如果我们一定要对时间的概念有个了解的话,我们可以将时间简单理解为一条有起点、有单位、有指向、无始无终的直线,它不依赖于任何其他事物而永远独立存在。时间有如下特征:

不可存储性:无论我们用还是不用,时间它都照样流逝,也不论我们愿意不愿意,都将被迫按一定的速率消耗它。而且时间一旦丧失,则会永远消失,无法失而复得,因为无法储存和复得。因此,时间成了世界上可以无偿使用的稀缺资源。

公平均等性:时间是绝对平均和公平的,世界上人人都是时间的消费者,任何人一天都只有24小时,也就是1440分钟,任何人都无法针对时间“开源”和“节流”。

不可逆性:从人类的开始人们就知道时间是不可逆的,人按照出生、成长、衰老、死亡的顺序进行,没有反过来的。

时间不能储存,不会停止,不可逆转。所以,世界上只有时间利用家,而没有时间收藏家,我们既无法留住时间,也无法针对时间进行开源。

【品读欣赏】

时 间

蒋子龙

人生的全部学问就在于和时间打交道。

有时一刻值千金,有时几天、几个月、几年乃至几十年,不值一分钱。年轻、年盛的时候,一天可以干很多事,在世上活的时间越长,就越抓不住时间。当你感到时间过得越来越快,而工作效率却慢慢下来了,说明你生命的机器已经衰老,经常打空转。

当你度日如年,受着时间的煎熬,说明你的生活出了问题,正在浪费生命。

当你感到自己的工作效率和时间在运转成正比,紧张而又有充实感,说明你生命正处于黄金时期。

忘记时间的人是快乐的,不论是忙得忘了时间,玩得忘了时间,还是幸福得忘了时间。

敢于追赶时间的,是勤劳刻苦的人。

追上了时间,并留下精神生命和时间一样变成了永恒的存在,是天才。

更多的人享用过时间,也浪费过时间,最终被时间所征服。

凡是有生命的东西,和时间较量的结果都是要失败的。有的败得辉煌,有的败得悲壮,有的败得美丽,有的虽败犹荣,有的败得合理,有的败得凄惨,有的败得龌龊。

时间无尽无休,生命前仆后继。

无数优秀的生命占据了不同的时间,使时间有了价值,这便是人类的历史。

生命永远感到时间是不够用的。因此生命对时间的争夺是酷烈的,产生了许多骇人听闻的故事,如:“头悬梁”、“锥刺股”、“以圆木为惊枕”,等等。

时间是无偿赠送给生命的。获得了生命也就获得了时间,而且时间并不代表生命的价值。所以世界大多数生命并不采取和时间“竞争”、“赛跑”的态度,根据生存的需要,有张有弛,有紧有松,累得受不了啦,想闲。拥有太多的时间无法打发,闲得难受,就想找点事干,让自己紧张一下。

现代人的生存有大同小异的规律性。忙的有多忙,闲的有多闲?忙的挤占了什么时间?闲人又哪来那么多时间清闲?《人生宝鉴》公布了一个很有意思的调查材料——假若一个人活了72岁,他这一生时间是这样度过的:睡觉20年,吃饭6年,生病3年,工作14年,读书3年,体育锻炼、看戏、看电视、看电影8年,饶舌4年,打电话1年,等人3年,旅行5年,打扮5年,这是平均数。正是通过这个平均数可以看出许多问题,想到许多问题。每个生命都是普通的,有些基本需求是不能不维持的,普通生命想度过一个不普通的一生,或者是消闲的一生,该在哪儿节省,该在哪儿下力量,

看着这个调查表便会了然的。

不要指望时间是公正的。时间对珍惜它的人和不珍惜它的人是不公正的,时间对自由人和受监督的犯人也无公正可言。时间的含金量,取决于生命的质量。

时间对青年人和老年人也从来没有公正过。人对时间的感觉取决于生命的长度,生命的长度是分母,时间是分子,年纪越大,时间的值越小,如“白驹过隙”;年纪越轻,时间的值越大,“来日方长”。

时间,你以为它有多宽厚,它就有多宽厚,无论你怎样糟蹋它,它都不会吭声,不会生气。

时间,你认为它有多狡诈,它就有多狡诈,把你变苍老的是它,让你在不知不觉中蹉跎一生,最终后悔不迭的也是它。

时间,你认为它有多忠诚,它就有多忠诚,它成全了你的雄心,你的意志。

有什么样的生命,就有什么样的时间。

一个人有什么样的时间观念,就会占有什么样的时间。

爱因斯坦创立相对论,证实时间与空间和物质是不可分割的,任何脱离空间的时间是不存在的,也是没有意义的。人如果能超光速旅行就会发生时间倒流,回到过去。

倘若有一天人类能征服时间,生命真正成为时间的主人,世界将是什么样子呢?

一、时间需要管理

无论是时间消磨人还是人消磨时间,我们都将一事无成。

我们的时间多吗?台湾地区有一个十分经典的“剪时间尺”培训游戏,可以对这个问题给予答案。

首先,我们制作一条长宽为 200 mm×20 mm 的纸质“生命时间尺”(如图 1-1)。在尺子长度方向上均匀制作出 80 格,每 1 格是 1 年(假设我们的寿命是 80 岁)。

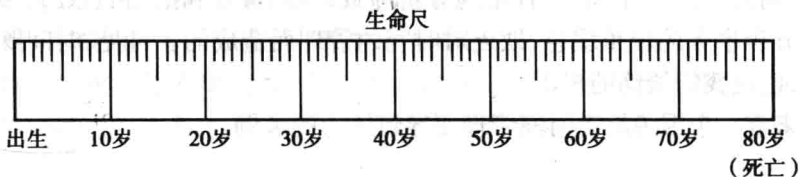


图 1-1 生命时间尺

剪掉已经度过的时间。过去的岁月将不会再有,用剪刀把尺上的 20 格剪去(假设我们现在是 20 岁)。现在尺上 60 格是我们人生剩余的时间。

剪掉老年期的时间。人在 60 岁后就逐渐地进入到老年期,60 岁至 80 岁期间处于半退休或退休状态,用剪刀把尺上的 20 格剪去。现在尺上剩下的 40 格是我们一生

的黄金时间。

剪掉睡眠的时间。人每天平均睡眠 8 小时,40 年就是 13 年;剪去 13 格,剩下的 27 格是我们一生可以创造价值的时间。

剪掉就餐的时间。一般我们每天早、中、晚三餐平均需要 2.5 小时,40 年用于就餐的时间相当于 4 年;剪去 4 格,现在的尺上剩下 23 年。

剪掉交通的时间。我们每天用于交通的时间平均可达到 1.5 小时,40 年相当于 2 年半,剪下 2.5 格,现在尺上剩下 20.5 格了。

剪掉消遣休闲的时间。用于与亲友、同事聊天、打电话、找东西、看电视、娱乐的时间,40 年用掉 6 年,所以请你再剪去 6 年,剩下 14.5 年。

剪掉生理需要的时间。用于锻炼身体、刷牙洗脸、大小便及洗澡的时间,按平均每天花去 2 小时计,40 年就是 6 年半,剪下后生命尺上现在只有 8 年了。

剪掉休假的时间。在 40 年中我们休假、闹情绪、无法集中精力工作的时间总数约等于 4 年。剪下 4 格,现在尺上只剩下 4 格了。

从手中剩下的尺子长度我们可以看到,人的一生真正只有 4 年用于工作,在为自己增加财富、为社会创造价值,这足以说明我们的时间并不多,让我们明白管理时间的意义。但令人遗憾的是,现实生活中有不少人只想到如何度过时间,很少人学习管理时间,白白地浪费了大好时光。

二、时间是压力根源

现代社会生活节奏以快为主,“快餐”、“快运”、“闪婚”、“快餐文化”等各种以“快”为特征的事物也应运而生,使我们的生活淹没在“快”的海洋里。快节奏的社会生活本来是无可厚非的,然而,不少人在快节奏的环境中却失去了自我,变得无所适从,变得浮躁和忙乱。“忙,盲,茫”已成为很多人现实生活的真实写照,他们“忙”得分不清欢喜忧伤,“盲”得没有主张,“茫”得失去方向。从“忙、盲、茫”三个字的自身组成来看,它们各由一个“亡”字组成。从它们字面组成来理解,心死谓之“忙”,目瞎谓之“盲”,草、水皆失谓之“茫”。事实上,仔细地分析导致忙碌、盲目和茫然的原因,多是因为我们不懂得分辨事务的轻重缓急,缺乏对时间的管理而造成的。可见,时间既是我们宝贵的资源,也是我们烦恼的根源。

我们来看一个因为缺乏时间管理而导致压力的事例。

【案例】

小李是一名就读某所高等职业院校管理工程系的多才多艺的大二女生。早晨,小李在手机设定的 7 点闹铃声中朦胧睁开睡眼,但因为昨天晚上和同学聊天过晚实在太困了,在手机闹铃声停止后,她那双睁开的眼睛又不由自主地闭上了。隔壁寝室的关门声无意惊醒了小李,她再次睁眼看了看手机的时间,快 8 点了,上课的时间

快到了,小李这才急忙起床。离上课还有十几分钟,早饭是没法吃了,简单洗漱后小李锁上了寝室的房门。因为教学楼前有检查人员,为了不迟到,她只有跑步去教室了,路上因为着急没太注意对面来车,差点被车撞到。在惊慌失措中小李终于在离上课还有2分钟的时候跑到了教室,但教室门是锁着的,小李这时才想起今天前2节是语音课,急忙下楼去语音教室,虽然她跑得气喘吁吁但还是迟到了。在被老师记名和警告后,小李慌乱地找了个最后面的位置坐好,十多分钟后才逐渐平静下来。语音课结束后,小李因为没吃早餐感觉饿得难受,不得已去买面包,因此上第3课时又迟到了,一上午2次迟到,让小李心情坏到了极点,内心一边在抱怨老师太不讲人情,才2分钟就记迟到,一边在想,今年奖学金有可能因此而失去……正在想来想去时,上课的老师突然又喊到她的名字。原来老师看她心不在焉,就提了一个问题问她,由于一直在想今天的事情,她根本就没进入上课状态,自然也就不知道老师讲什么内容,只好低头回答不知道。同学的目光和老师的善意提醒让她感到羞愧,内心更加不安,至于后面时间老师讲的课程也没听懂。上午的课终于结束了,午饭时间由于她才吃了早餐,加上上午事情让她心情不好,所以一点食欲也没有。她决定直接回寝室睡觉,可快到寝室时才发觉早上走得匆忙没带钥匙,进不了寝室。其他人人都去食堂了,回来也要20分钟后了。无奈之下,小李又走进了网吧……

从时间的特性看,时间是不受我们人类主观意志控制的,总是按照一定的速率光临并按照同一速率消失,不会因为一个人的身份、地位、职业以及财富的多寡而增减一分钟。所以,时间本身是无法管理的。然而,人虽然不能控制时间的流逝,却能控制我们自己的活动,能通过反思调节自己的行为,使之数量更多、速度更快、耗时更少。因此,时间管理的对象是我们自己,是使用时间的人,而不是时间本身。

三、善于管理时间

掌握管理时间的技巧,做时间的主人。

管理时间的方法很多,但常常被人们应用的有5种。

1. 时间“四象限”法——确定正确的做事顺序

根据事情的重要性和紧迫性,我们可以将其分成4类:重要且紧迫、重要但不紧迫、不重要但紧迫、不重要也不紧迫。并可以根据分类建立一个时间二维四象限的指标体系(见图1-2)。

重要且紧迫的事情是必须做的事情,一般是指马上要做的事情。在时间管理中这类事情应该控制在20%~25%。

重要但不紧迫的事情是应该做的事情,一般是指应该列入计划的事情。在时间管理中这类事情应该达到65%~80%。

不重要但紧迫的事情是可以做的事情,一般是指应该列入计划的事情。在时间管理中这类事情应该控制在15%以内。



图 1-2 时间“四象限”

不重要也不紧迫的事情要避免做，一般是指尽量不做的事情。在时间管理中这类事情应该控制在 1% 以内。

从时间“四象限”图中我们看到，在时间管理上应该对第三象限中的事务进行收缩，对第四象限中的事务尽量舍弃，把主要精力放在重要但不紧急的“第二象限”的事务上。在实际中可以通过表 1-1 来运用时间“四象限”法。

表 1-1 周计划表

月 日— 月 日 第 周

优先顺序	序号	待办项目	计划日期	完成期限	完成确认	备注
	1					
	2					
	3					
	4					

2. “20-80 法则”——抓住做事的关键

“20-80 法则”是由意大利经济学家帕雷托提出的，其意是指我们所成就的 80% 的事情，可由 20% 的时间来达成。即：80% 的价值是由 20% 的事情产生的，其余 80% 的事情往往费时费力却只起到 20% 的作用。“20-80 法则”告诉我们，在日常学习工作中，要将价值高而且十分重要的任务筛选出来，并要集中精力完成好这些起关键作用的 20% 的任务，不要事事都要求完美或亲力亲为，平均分配时间和精力。

3. ABC 分析法——分清做事的主次

ABC 法则是帕雷托“20-80 法则”衍生出来的一种法则。依照事情对达成个人目标的重要性分成 A、B、C 三个等级，A 为特别重要的、必须做的事，要优先做、认真做；B 为比较重要的、应该做的事，要暂缓做或完成 A 后再做；C 为不重要、不值得做的事，可以少做或不做（见表 1-2）。从表 1-2 中功能有效的达成角度去看，C 级任务的成果

比较低,次要任务成果平平,而重要任务数量不多却成果较大,就是A级任务。ABC分析法告诉我们:做事前要确定主次,要抓根本的、主要的,这样才能纲举目张。

表 1-2 ABC 分析法

A 级任务	B 级任务	C 级任务
极其重要	一般重要	不太重要、不重要
数量占 15%	数量占 20%	数量占 65%
价值占 65%	价值占 20%	价值占 15%
认真做、首先做	要做、缓做	少做、不做

4. 生理节奏法——确定最佳效率时间

人的智力、情绪和体力在每月中是呈周期性变化的,变化规律是一条波浪形曲线,往复循环。当人处于高潮期的时候就会感到精力特别旺盛,情绪高涨,思维敏捷,工作效率也会特别高。而在低潮期的时候我们会觉得情绪不佳,身心疲惫,反应迟钝,工作效率低下。而处于其临界点不稳定状态的时候,协调性差,容易出现差错或感染疾病。根据科学研究证明,人的体力周期为 23 天,情绪周期为 28 天,智力周期为 33 天。即使我们在一天中也能感觉到不同时段人体的功能变化。图 1-3 反映的是一个人一天中不同时段效率高低的规律曲线。了解生理节奏法能让我们有效运用每天的黄金时间,合理安排各类任务,将重要的任务放在效率最高的时间段完成,有意识地在情绪高潮期考虑远景规划和新方法等,这样就能掌握生命中的每一天。

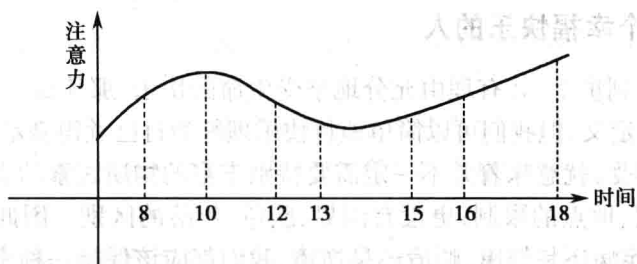


图 1-3 一天中各时段学习(工作)状态曲线

5. “崔西定律”——简化做事流程

“崔西定律”是指任何工作的困难度与其执行步骤数目的平方成正比。例如,完成一件任务有 3 个执行步骤,则此任务的困难度是 9,而完成另一任务有 5 个执行步骤,则此任务的困难度是 25,所以做事时要简化办事流程,以提高做事效率。“崔西定律”告诉我们:科学设计办事流程,每一次去掉一个多余的环节,就少了一个工作延误的可能,这意味着大量时间被节省了。

莎士比亚曾说：“放弃时间的人，时间也放弃他。”的确，时间是一种特殊的、无可替代的、不可缺少的稀有资源，我们所有的一切都离不开时间的陪伴，一切的管理都从时间开始。因此，我们要学习管理时间的技巧，科学地管理好自己的时间。

第三节 我的人生画卷

每个人都是艺术家，每个人都能在人生的画卷上施展自己的才华。

——马克斯韦尔·莫尔兹

对刚踏入大学校门的高职大学生来说，人生画卷就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。人生虽然从我们出生那天起就已经开始了，但对高职大学生来说，人生真正的开始时间可能是在进入大学的时候。虽然我们在中小学时代也经历了许多事情，但那时一直按照父母或他人设计好的路线成长发展，很多事情没机会、没能力做出规划和选择。而到了大学后，我们的身心已经成熟，具有了适应社会、独立规划人生的认知条件；另外，大学生活让我们有了时间和能力自主管理，这为设计自己的人生画卷提供了保障。

人生的画卷是自己绘制的，是否灿烂多姿、绚丽多彩，取决于我们自己想要做什么样的人。

一、做一个幸福快乐的人

我们既然来到世上，就有理由充分地享受生命的快乐，那什么是快乐呢？不同的人对此有不同的定义，但我们可以简单地将快乐理解为自己觉得满足与幸福。快乐是人的一种主观感受，就意味着并不一定需要特别丰富的物质因素的支持，同样也不受内容、形式、时间、地点的限制；更没有国界、肤色、年龄的区别。因此，生活中无论是贫穷还是富有，疾病还是健康，顺境还是逆境，我们都应该保持一种幸福快乐的心情，追求快乐的人生。获得快乐的方法有很多，但选择看问题的视角，改变内心对问题的体验是最基本的方法。例如，同样是夜晚，两个人从窗中望出去，一个人看到了黑夜和黑山，而另一个人却看到了满天的星斗。我们所熟悉的“忧郁妈妈为儿子晴天卖伞、雨天卖扇忧心”的故事也说明这样一个道理：这个世界从来没什么不对，不对的只能是你的思维方式。所以，你的心态正确，你便会感到阳光灿烂；否则，我们就会感觉痛苦不堪，毫无幸福快乐可言。