



送一本充满心理学味道的成人礼礼物给自己！
告别无知与懵懂，肩负起自己应有的责任！

王思睿 著

和18岁 Say Hello

心理学博士、心理咨询师写给18岁的你

中国科学院心理研究所所长、中国心理学会秘书长 傅小兰 倾情推荐



中国工信出版集团

电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



和18岁 Say Hello

王思睿 著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

和 18 岁 Say Hello / 王思睿著. —北京：电子工业出版社，2015.7
ISBN 978-7-121-26317-0

I . ①和… II . ①王… III . ①人生哲学—通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 129402 号

责任编辑：张轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：15.5 字数：166千字

版 次：2015年7月第1版

印 次：2015年7月第1次印刷

定 价：38.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

目 录

CONTENTS

Part 01 父母对你的影响到底有多大

这年头，无“爹”可“拼”怎么办	02
走出家门，就为了走出父母的掌心吗	07
每个人生来都会与父母对抗	11
一个给你的人生打上烙印的概念：原生家庭	16
当父母分道扬镳，你将何去何从	18
当“孝”与“顺”不能两全	22

Part 02 现在，你是成年人了吗

18岁后，你已经是成年人了吗	26
星座研究，可以娱乐却无法了解自己和他人	31
这真是一个“看脸”的时代吗	35
那些被你称为“小伙伴们”的人	43
“大脑爱短路”的男生	47
去掉“我”，懂得纯粹的倾听	49
内向性格也有“春天”	51
你有必要懂点社交礼仪	55

Part 03 扮好自己的角色，做好该做的事

考砸了，认命还是再考一次	64
老师的正确“使用方法”	70
你的专业要怎么学	74
如果你讨厌自己的专业	79
不主动自学，你会混得很惨	81
在学校除了学习还能做什么	86
中学很牛未必大学就牛	90
趁时光没那么紧，多出去走走	93

Part 04 职业规划，离你已经不遥远了

职业素养的培养要趁早	98
出国、读研还是找工作	101
关于实习和打工那些事	105
工作单位众生相	110
教你几招面试之道	117
创业看上去很美，炮灰遍地都是	123
职业发展与人生大事，特别说给女生	126

Part 05 体验爱情的无形威力

为什么你是“万年单身党”	130
脱单第一步：表白	135
十动然拒，当你喜欢的人拒绝了你	141
感情中，你遇到了谁	146
爱情是什么.....	150
公共场所秀恩爱，真的好吗	154
如何驾驭异地恋	157
分手，哪种打开方式最好	163
失恋攻略	166

Part 06 性这个东西，没什么可避讳的

睡还是不睡，这得听你自己的.....	170
如果你想睡的是同性	176
色情制品对你的影响有多大	179
不注意是会“闹出人命”的	184
千防万防没防住，意外怀孕怎么办	196
衣着暴露，绝不是性侵害的借口	199

Part 07 挫折会来，懂得安全自救

围观者太多，未必是好事儿	202
遭遇犯罪事件：四喊三不喊	205
生命诚可贵，急救必须会	208
救身也要救心：心理咨询是干嘛的	210
你知道如何求助吗：什么时候需要 所谓心理上的专业帮助	212
穷游，尊重他人保护自己	218
物质滥用：一个陌生而熟悉的术语	220

Part 08 梦想还是要有的，万一实现了呢

接受一个“平凡却充实”的自己	226
个案与总体：参考大环境背景，经营自己的个体人生	230
你在拖什么？Moving，拖延症不攻自破	233
真正的“人生赢家”	239

01

Part

父母对你的影响到底有多大

— 一个人与原生家庭的关系会影响他的人格形成以及成年后的亲密关系。有的人感受不到家庭的温暖，有的人却被父母泛滥的爱灼伤。你与父母的关系怎么样？

这年头，无“爹” 可“拼”怎么办

与其自嘲“不如有个好爸爸”，倒不如将自己变成一个牛哄哄的“爹”。

一位朋友给我讲了一件她刚入职时的故事。

当时和她一起进入公司实习的都是刚毕业的学生，其中有一位妹子 C，为人安静，笑起来很和善，和我的朋友很快就熟悉起来了。有一次她们加班晚了，我朋友说，一起打车回去吧！妹子说，不用，还是我送你吧。

俩人下楼，一辆奥迪 A8L 早已在单位门口等候。司机见她们走下来，赶紧下车绕过来，开了后门。妹子 C 自然地等到车门开到最大，低身进去了——原来这妹子的身份不可小觑。

后来，听说妹子 C 的入职面试就是个走过场。妹子 C 面试时，进门就对着面试大领导说，叔叔好。接着，大领导问，最近家里好吗，你父母身体还好吧，Bla Bla Bla Bla……嘘寒问暖。旁边的 HR 默默不说话。

再后来，妹子 C 和我朋友同在一个部门是因为大领导问过她，咱们单位你了解多少？想去什么部门？妹子 C 说，那麻烦 X 叔叔给我找个稳定点的部门吧，我不喜欢出差。

看到这里，我相信，很多小伙伴们基本都是“痛苦地转过了脸”。妹子 C 有个好爹，谁能拼得过她？

其实，“拼爹”作为一种正常现象，自古有之，甚至放眼全世界也不稀奇，只是让人觉得特别不舒服的，确切地说可能就是“中国式拼爹”。

血缘是人类最重要的人际关系之一，皇帝想让自己的孩子成为好皇帝，将军想让自己的孩子成为好将军。在人类社会，这都是人之常情。进一步说，“爹”其实是一种社会资源，而拥有这种资源并不可耻。人与人之间不在一条起跑线上竞争。一个优秀的“爹”（或者说，一个优秀的家庭）能给孩子更多，这无可厚非，“期望每个社会个体之间实现绝对公平，完全没有拼爹”，只能是乌托邦式的幻想。可以说，只要有人，就会有“荫蔽”，就会有“拼爹”。

放眼全球，世界人民也在“拼爹”，谁说外国人就不讲“关系”啦！在美国，拼爹甚至就是“美国梦”的一种延伸。“美国梦”鼓励人奋斗，而父母一辈子奋斗的目标之一就是为了家庭和孩子，希望辛勤工作可以让孩子过上“比父辈更好的生活”。请问，何错之有？

然而，自从 2009 年那位飙车的李公子喊出“我爸是李刚”之后，人之常情的“拼爹”变成了让我们普通青年拿来自嘲的“中国式拼爹”。“学好数理化，不如有个好爸爸”。不过，拼爹拼不好也容易变成“坑爹”。“坑爹”的二代不在少数，近期刚从看守所出来的房祖名“坑”了成龙，张默的二进宫“坑”了张国立，李天一狠狠“坑”了一把自己的将军爹地。

作为普通青年,我们既不是“*二代”,也没必要太过于去关注“*二代”。当你来到这个世界后,“出厂设置”就难以再改变,也许我们普通青年还有另一条路。与其自嘲“不如有个好爸爸”,倒不如将自己变成一个牛哄哄的“爹”。

当你立志要成为你儿子牛哄哄的爹,那么,有些事情你必须知道。首先就是,接下来的30年,你将面对怎样的世界?对于“50后”“60后”来讲,能读书就很了不起了;到了“70后”“80后”,名校外企公务员,所有的独木桥上都是人,好好读书才是王道;到了“90后”甚至“00后”,这个逻辑很难 follow。首先独木桥早就被人压垮了。周围的很多年轻人,从小就是从新东方直奔牛津去的,高中就跑遍欧美澳的一大把,可是斯坦福、麻省理工就那么几家,何况现在大家都吃得好,智商差异很容易集中在小数点后几位。

所以,差异化和多样化的竞争,才是“90后”和“00后”们要面对的主流挑战。

挑战之一——这个时代需要创造力。

还记得跟国际象棋大师 PK 的电脑“深蓝”吗?我上课的时候有学生无数次问我,电脑会替代人吗?我的答案是,肯定不会,但是要看是什么领域。富士康“13跳”之后,老板决定把简单的人力劳动力换成机器人,它们不会抱怨,不眠不休,重要的是还不会忍无可忍一跃而下。

未来几十年,这种简单劳动极大程度上会被电脑所取代,如果你没

有别的技能，会非常尴尬。仅仅依靠知识和逻辑工作的人，很容易就会被电脑所替代，越来越贬值。什么不能被电脑取代？就是那些只有人才能做的工作，计算可以被电脑完成，但是创意不能。如果想在未来出类拔萃，创造力不能少！

挑战之二——这个世界变化快。

2010年的调查显示，中国中小企业的平均寿命是2.97年，世界五百强是40年。这些数据对你来说有什么意义呢？比如说，你22岁大学本科毕业，打算再更上一层楼，攻读硕士研究生。那么好，按照你25岁进入职场，假如你65岁退休（这里忽略性别），那么你的职业生涯就是40年。假如你毕业的时候进入了一家世界五百强企业，那么到你还没退休，哎呀，人家倒闭了。这意味着，你的职业生涯至少要换几次工作。生是这个单位/公司的人，死是这个单位/公司的鬼，那个时代一去不复返了。每一次变化，对你来说既可能是机遇也同样是挑战。是迎头赶上，还是被碾成渣，主要靠实力说话，“爹”不是永恒的护身符。

挑战之三——以幸福与自我实现为核心的人生。

咱们再来看一些数据，2008年中国人均GDP是3400美金，2013年人均6470美金。预计到2016年中国人的平均GDP将达到8000美金，2025年中美的GDP就很可能接近，到2040年就很可能持平。但是很遗憾，从1994年开始，中国人的平均幸福感就没什么明显上升，甚

至有几年还呈下降。积极心理学研究也表明，单纯的物质享乐只能给人带来短暂的满足感，而不是长久的幸福。当中国人开始变得不差钱儿了，有更多其他的东西是应该追求起来了。

所以我想说，这年头，你在这个年纪学习什么知识和技术很重要，掌握什么样的能力也很重要，而更加重要的是，你对自己人生的规划是什么，你想要怎样的人生和未来。

走过中学，你可能进入大学，可能走出国门，也可能走向社会，无论是哪条路，再去想我们有怎样的“爹”，再去抱怨为什么拼不过别人的“爹”，似乎对我们毫无益处。

年轻就是本钱，有本钱去打开可能性，去创造可能，去尝试更多，去体验精彩。活得认真，活得精彩，做最好的自己，去体验我们父辈从未经历、也未曾看见的生活。

走出家门，就为了 走出父母的掌心吗

大学生 A 君，是一位家境很好的男生，深得家长百般疼爱，尤其是其母亲。在家时什么都不用做，家里有保姆，出入都是父母车接车送。由于受不了大学里的住校生活，他大一没有上完就回家走读，之后就靠母亲每个月给他的一大笔生活费度日，由于有母亲这个强大的后盾，他习惯性地每个月的生活费挥霍得一干二净——通常讲给年轻人的故事到这里就结束了，接下来的分析无非是父母溺爱太多，导致孩子除了学习啥也不会。不过，那样既没意思也很老套，我这个故事还有下半场——

A 君后来遇到了 K 姑娘，经过一段时间恋爱后就结了婚。婚后前几个月，两个人你侬我侬，感情很是融洽。直到 K 姑娘提出希望他们俩从 A 君父母家搬出去住，他们的故事才正式进入“精彩”阶段。

当我们的 A 君带着 K 姑娘小心翼翼地找母亲表明想单独住的想法后（为什么是小心翼翼？自然是多年在母亲的羽翼之下，母亲的积威已深），母亲非常生气地回应他：“搬出去住可以，但这样我一分钱生活费也不会再给你。”接着，母亲开始一边痛哭一边指责 A 君有了媳妇不要娘，不孝顺，狼心狗肺。

由于在上大学的时候大手大脚习惯了，储蓄这种事是 A 君想都没想过的。一旦搬出去住，自然要应付生活里诸多琐碎的事情，首当其冲的

就是要去找一个住处——这对 A 君来说是非常困难的一件事。A 君被母亲照顾得太好，导致两个人搬出来之后，K 姑娘感觉自己不是嫁了个男人，而是领养了个“大”儿子回来。两人开始产生一些矛盾，觉得搬出来住并不是想象中那么幸福。最后的结局是，不到半年的时间，A 君又失魂落魄地搬回了父母家，坚定地依偎在母亲身旁。

这个故事中有一位典型的走不出家庭的孩子，和一位不能放手的母亲。这是中国人模糊的界限感造成的，就如心理没有断奶的孩子，既有独立的愿望，又有着与母亲分离的深深的恐惧，同时很难形成对事物的判别，常处于两难状态。

我们可以从三个视角来看这个故事。先尝试着从父母的角度来看待 A 君走出家门。

在上面那个故事里，作为 A 君的母亲，很大程度上她的生活就变成一切都是围着孩子转，她的整个生活都被孩子填满了，一旦孩子离去，她就会有空虚感，也会害怕自己的生活失去寄托。那样的恐惧、焦虑和无所适从，是让任何人都难以独自消化的。所以，如果我们的父母不懂得放手，我们将来也无法走远。

其次，尝试从孩子的视角来看这个问题。

一个人来到这个世界上根本的生命动力就是要成为自己，见证自己的价值，发展自己的能力，建构自己的世界。有些人会明确地知道这一

点，而有些人虽然不知道这些，但是他们的潜意识却一直在引导他们朝这个方向行进。那些没有机会发展自己能力，见证自己价值的人，会感到沮丧，对生活有很大的无力感，对自己有很多的自卑感，更加无法感受到发自内心的幸福感和力量感。他们表现在行为上，就是逃学、“啃老”，甚至是用嗑药麻痹自己。对于我们每一个人来说，父母为我们的一切负责任，是一种非常熟悉的状态。相对于这样的熟悉，走出家门，到外面独自生活，对我们来说是陌生的，而陌生就意味着未知，未知就可能会存在危险。在大学的生活，好比一只脚在家里，另一只脚在家外。这种一半一半的缓冲状态让我们尝到了独立的味道，也仍然享受着父母的关怀。这段时间也许最好的生活方法是，学着去适应独立，学着做一个独立的人，这是一个过程，慢慢来，别着急。

最后，从家庭成员之间关系的视角来看这个问题。

家庭成员之间，即便再亲密，也需要有明确的界限。这界限让我们有呼吸的空间，让我们得以在亲密之余保有自我的独立性，健康的界限也是尊重与被尊重的体现，更是家庭里塑造健康人格和健全心理的重要因素。生活中发生的却是另一番景象，当我们跌倒，本应该自己爬起来，那是我们自己的事，父母却看着心痛，立刻过去扶起，其实，善良的父母已经侵入了我们的界限。

当我们慢慢长大，有能力独自上学，但因为界限模糊，父母仍然认为那是他们的事，于是他们背着我们的书包，早送晚接，风尘仆仆。当

我们慢慢成年，独立意识开始强化，觉得上什么学校是自己的事，和谁谈恋爱是自己的事，嫁给谁、娶谁是自己的事，但很遗憾，和父母的界限早已被打破，而且被打破已有很多年。而且可笑的是，我们一边大声宣告“恋爱婚姻是我的事”，一边把找自己做的工作、买自己住的房子看成是父母的事，于是父母在这种模糊的界限中，仍然觉得“你的高考志愿是我的事，你的恋爱婚姻是我的事”，于是开始冲突，于是开始痛苦。

不仅如此，我们带着模糊的界限感开始与恋人互动。每天计较着我爱你多些，还是你爱我多些。

不仅如此，我们带着模糊的界限感开始与同学互动。本不应该自己承担的，却不会说“不”，本应该自己承担的，却又常常把责任推给他人。

不仅如此，有一天，我们也有了自己的孩子，于是我们带着模糊的界限感开始与自己的孩子互动。

明确哪些事是自己的事，哪些事是别人的事，守住自己的界限，也不要侵犯他人的界限，让界限感清晰起来吧！