



mental health

教育部重大课题

“大学生心理健康教育的理论与实践研究”应用成果



大学生心理健康

(修订版)

DAXUESHENG XINLI JIANKANG

■ 高等院校人文素质教育课程规划教材

张大均 吴明霞 编著



清华大学出版社

高等院校人文素质教育课程规划教材

大学生心理健康(修订版)

张大均 吴明霞 编著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书是一本集科学性、实用性、新颖性和可读性为一体的大学生心理健康教育的教材。在内容安排上,精选出与当代大学生学习、生活、成长息息相关的十一个主题,既涉及大学生中普遍存在且亟待解决的人际关系、挫折应对、网络成瘾、职业选择、学习适应、婚恋与性等现实心理问题,也涉及影响大学生自身发展、幸福(如生命意义)、创新素质和闲暇娱乐等发展性心理问题的解决。

在结构体例上,遵循“客观诊断—科学分析—教会应对—培养素质”的基本目标,将各章内容设计为“身边的故事”、“判断鉴别”、“心理论坛”、“策略训练”、“学以致用”和“反思体验”,逻辑上环环相扣,内容上彼此衔接,功能上优化整合的六个板块,方便教学。

本书既可作为高校开设大学生心理健康教育的教材,也可作为青年心理健康教育的自助读物,适合高校学生、青少年、高等教育管理者以及相关工作者阅读和参考。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康/张大均,吴明霞编著.一修订版.一北京:清华大学出版社,2015

高等院校人文素质教育课程规划教材

ISBN 978-7-302-40545-0

I. ①大… II. ①张… ②吴… III. ①大学生—心理健康—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(2015)第 137412 号

责任编辑:桑任松

装帧设计:杨玉兰

责任校对:周剑云

责任印制:何 芊

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62791865

印 装 者:北京鑫海金澳胶印有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:19.5

字 数:468 千字

版 次:2007 年 9 月第 1 版

2015 年 7 月第 2 版

印 次:2015 年 7 月第 1 次印刷

印 数:1~4000

定 价:36.00 元

高等院校人文素质教育课程规划教材
编写委员会

主 任 刘金同

副主任 刘国庆

委 员 (排名不分先后)

蔡录昌	陈福明	陈光谊	陈静梅	陈思慧
陈兴焱	耿云巧	郭凤安	蒋红梅	麻友平
任春华	阮 航	舒晓楠	斯静亚	宋明玉
涂登宏	王艳玲	辛 菊	许德宽	颜 进
杨巧云	张晓丹	朱世德		

在长期对青少年学生心理健康教育及心理素质培养的科学研究中,面对当代大学生日益突出的心理问题,我们一直在思考和探索:哪些事情是他们郁闷、困惑、迷惘的根由?哪些事情给他们带来快乐或成就?哪些事情促使他们思考和成长?教育者应该怎样帮助他们化解内心的矛盾与冲突、引导他们健康发展?在长期面向大学生开展心理咨询、开设“大学生心理健康教育”课程的过程中,我们有机会直接了解大学生的内心世界,有条件尝试针对当代大学生的心理问题,开展以培养大学生健康心理素质、维护心理健康为根本目标的“心理健康教育”实践。本书的编写就是以上述理论与实践探索为基础的。

在我国,由于大学生心理健康教育日显重要,近年来有关大学生心理健康的书籍不断涌现,在一定程度上推动了大学生心理健康教育的开展。自“九五”以来,我们一方面积极从心理学角度致力于我国青少年心理健康问题及其教育对策的探索,另一方面及时将研究成果转化为教育资源并运用于教育实践,编写出版了青少年学生(大、中、小、幼)心理健康教育系列教材或读物。这本《大学生心理健康》就是以我们承担的教育部重大委托项目“大学生心理健康教育的理论与实践研究”的探索为前提,在总结以往教材优点的基础上,秉承指导大学生积极适应、促进大学生主动发展,引导大学生助人自助的理念而编写的。

本书在编写中力求体现如下原则:

(1) 秉承积极心理学思想,突出教育性和发展性。考虑到本书的读者主要是普通大学生,因此,我们在编写中遵循积极心理学的思想,无论是目标的设置还是途径、策略的提出和实施,都始终强调大学生心理健康教育的教育性和发展性功能,十分重视学生健康心理素质的培养。

(2) 相对淡化理论知识,突出实用性。大学生心理健康教育的目的不是传播心理学理论知识,而是帮助大学生解决心理问题,指导其适应大学生活,促进其健康发展。因此,本书中尽量避免专业化的心理学理论知识的陈述和分析,而是针对某一心理问题,突出实用性,如在策略训练中介绍操作性强的方法、技巧、策略,每个主题的呈现以学生身边的故事引入,辅以自我检测,创设生动的情境和活动设计以使学生积极参与。主题明确、语言精练、深入浅出、生活化的语言等都体现了本书注重实用的特点。

(3) 强化学生主体,突出助人自助。大学生是大学心理健康教育的主体,大学生心理健康教育的效果主要取决于大学生主体性发挥的程度。因此,本书特别强调如何有效地调动学生的积极性和能动性,引导大学生在心理健康素质训练参与活动中学会自我认识、自我评价、自我调控、自我发展,达到助人自助的目的。

基于以上原则,本书精选出生命价值、自我成长、学习适应、人际关系、婚恋与性爱、网络健康、职业准备、情绪管理、挫折应对、创新素质和闲暇生活共十一个主题,内容既涉及大学生中普遍存在的人际问题、挫折应对问题、网络心理问题、职业心态问题、学习适应问题等现实心理问题的解决,又涉及如生命意义的追问、创新精神的培养和健康闲暇娱乐方式的养成等发展性心理问题的解决。这些内容不仅有利于大学生适应大学生活、成长成才,而且有的内容(如职场人际技巧、婚姻生活的经营等)对大学生成功走向社会、追求幸福人生亦有指导意义。

Preface

前言

本书遵循“客观诊断—科学分析—教会应对—培养素质”的认识逻辑，将各章的主题内容设计为六大板块：①“身边的故事”，以大学生中发生过的真实事例或有较大社会效应的事件为引子，揭示该章主题；②“判断鉴别”，运用心理自测，指导大学生对自己某一方面的心理状况进行分析；③“心理论坛”，针对该主题进行心理学观点、方法的分析探讨；④“策略训练”，针对主题和“判断鉴别”发现的问题提出应对策略并进行训练；⑤“学以致用”，创设相关情景或问题，运用前面学习的策略和方法解决相应的心理问题或培养某种心理健康素质；⑥“反思体验”，引导学生领悟所学策略方法，自觉将其转化为个体的心理能力，以备能运用到今后应对解决类似心理问题之中。这六大板块构成了在逻辑上环环相扣、内容上彼此衔接、功能上优化整合的教育系统。

本书由西南大学心理健康教育研究中心组织编写，张大均、吴明霞编著，负责全书的框架结构设计、指导具体写作、进行统稿审稿。各章的编写者如下：第一章，汤芙蓉；第二章，欧阳益、汤芙蓉；第三章，朱毅；第四章，迟新丽；第五章，杨良群、刘利敏、胡珊珊、迟新丽、李娜、扶长青、吴明霞；第六章，刘利敏；第七章，王立菲、吴明霞；第八章，李娜；第九章，胡珊珊；第十章，薛中华、朱毅、扶长青、李娜、吴明霞；第十一章，扶长青。

大学生心理健康教育问题十分复杂，加之编写者水平有限，书中难免会有疏漏和不当之处，我们真诚希望大学生朋友及同行专家提出宝贵的批评意见，以便进一步完善。本书编写中参考、借鉴了国内外该领域的许多论著和教材，除在相应的地方已注明外，在此谨向原作者表示衷心的感谢！

编 者

目 录

 第一章 生命价值.....1

第一节 生命的意义.....1

一、身边的故事.....1

二、判断鉴别.....1

三、心理论坛.....2

四、策略训练.....3

五、学以致用.....7

六、反思体验.....8

第二节 人生价值.....8

一、身边的故事.....9

二、判断鉴别.....9

三、心理论坛.....10

四、策略训练.....11

五、学以致用.....16

六、反思体验.....16

第三节 社会责任.....17

一、身边的故事.....17

二、判断鉴别.....17

三、心理论坛.....19

四、策略训练.....19

五、学以致用.....26

六、反思体验.....26

 第二章 自我成长.....28

第一节 自我认识.....28

一、身边的故事.....28

二、判断鉴别.....28

三、心理论坛.....29

四、策略训练.....31

五、学以致用.....36

六、反思体验.....36

第二节 自我成就.....36

一、身边的故事.....36

二、判断鉴别.....37

三、心理论坛.....37

四、策略训练.....38

五、学以致用.....46

六、反思体验.....46

第三节 自我和谐.....47

一、身边的故事.....47

二、判断鉴别.....48

三、心理论坛.....48

四、策略训练.....50

五、学以致用.....55

六、反思体验.....56

 第三章 学习适应.....57

第一节 时间管理.....57

一、身边的故事.....57

二、判断鉴别.....58

三、心理论坛.....58

四、策略训练.....59

五、学以致用.....65

六、反思体验.....66

第二节 学习动机.....66

一、身边的故事.....67

二、判断鉴别.....67

三、心理论坛.....68

四、策略训练.....69

五、学以致用.....74

六、反思体验.....74

第三节 学会学习.....75

一、身边的故事.....75

二、判断鉴别.....75

三、心理论坛.....76

四、策略训练.....76

五、学以致用.....82

六、反思体验.....83

 第四章 人际关系.....84

第一节 宿舍人际.....84

一、身边的故事.....	84
二、判断鉴别.....	85
三、心理论坛.....	85
四、策略训练.....	87
五、学以致用.....	92
六、反思体验.....	93
第二节 班级人际.....	93
一、身边的故事.....	94
二、判断鉴别.....	94
三、心理论坛.....	95
四、策略训练.....	96
五、学以致用.....	100
六、反思体验.....	100
第三节 职场人际.....	101
一、身边的故事.....	101
二、心理论坛.....	102
三、策略训练.....	103
四、学以致用.....	110
五、反思体验.....	110
第五章 婚恋与性爱.....	111
第一节 积极恋爱.....	111
一、身边的故事.....	111
二、判断鉴别.....	112
三、心理论坛.....	112
四、策略训练.....	114
五、学以致用.....	121
六、反思体验.....	121
第二节 健康性爱.....	122
一、身边的故事.....	122
二、判断鉴别.....	123
三、心理论坛.....	123
四、策略训练.....	124
五、学以致用.....	131
六、反思体验.....	131
第三节 和谐的婚姻.....	131
一、身边的故事.....	132
二、判断鉴别.....	133

三、心理论坛.....	133
四、策略训练.....	134
五、学以致用.....	140
六、反思体验.....	140

第六章 网络健康..... 142

第一节 认识网络.....	142
一、身边的故事.....	142
二、判断鉴别.....	143
三、心理论坛.....	144
四、策略训练.....	145
五、学以致用.....	148
六、反思体验.....	148
第二节 拒绝网瘾.....	148
一、身边的故事.....	149
二、判断鉴别.....	149
三、心理论坛.....	150
四、策略训练.....	151
五、学以致用.....	156
六、反思体验.....	156
第三节 网络文明.....	157
一、身边的故事.....	157
二、判断鉴别.....	158
三、心理论坛.....	159
四、策略训练.....	159
五、学以致用.....	165
六、反思体验.....	165

第七章 职业准备..... 166

第一节 职业规划.....	166
一、身边的故事.....	166
二、判断鉴别.....	167
三、心理论坛.....	167
四、策略训练.....	169
五、学以致用.....	176
六、反思体验.....	177
第二节 成功求职.....	177
一、身边的故事.....	177
二、判断鉴别.....	178

Contents 目录



三、心理论坛.....	178
四、策略训练.....	180
五、学以致用.....	185
六、反思体验.....	185
第三节 职业危机.....	186
一、身边的故事.....	186
二、判断鉴别.....	187
三、心理论坛.....	187
四、策略训练.....	188
五、学以致用.....	192
六、反思体验.....	192

第八章 情绪管理.....193

第一节 情绪与人生.....	193
一、身边的故事.....	193
二、判断鉴别.....	194
三、心理论坛.....	195
四、策略训练.....	196
五、学以致用.....	199
六、反思体验.....	199
第二节 识别与表达情绪.....	199
一、身边的故事.....	200
二、心理论坛.....	201
三、策略训练.....	202
四、学以致用.....	208
五、反思体验.....	208
第三节 情绪调控.....	209
一、身边的故事.....	209
二、判断鉴别.....	210
三、心理论坛.....	210
四、策略训练.....	211
五、学以致用.....	216
六、反思体验.....	217

第九章 挫折应对.....218

第一节 认识挫折.....	218
一、身边的故事.....	218
二、心理论坛.....	219
三、策略训练.....	220

四、学以致用.....	222
五、反思体验.....	223
第二节 应对挫折.....	223
一、身边的故事.....	223
二、判断鉴别.....	224
三、心理论坛.....	225
四、策略训练.....	227
五、学以致用.....	231
六、反思体验.....	232
第三节 挫折承受力.....	232
一、身边的故事.....	232
二、判断鉴别.....	233
三、心理论坛.....	234
四、策略训练.....	235
五、学以致用.....	240
六、反思体验.....	240

第十章 创新素质.....242

第一节 创新精神.....	242
一、身边的故事.....	242
二、判断鉴别.....	242
三、心理论坛.....	243
四、策略训练.....	245
五、学以致用.....	249
六、反思体验.....	250
第二节 创新能力.....	250
一、身边的故事.....	250
二、判断鉴别.....	251
三、心理论坛.....	251
四、策略训练.....	252
五、学以致用.....	259
六、反思体验.....	260
第三节 创新生活.....	260
一、身边的故事.....	260
二、判断鉴别.....	261
三、心理论坛.....	261
四、策略训练.....	262
五、学以致用.....	267

Contents

六、反思体验.....	268
-------------	-----

第十一章 闲暇生活269

第一节 认识休闲.....	269
---------------	-----

一、身边的故事.....	269
二、判断鉴别.....	270
三、心理论坛.....	270
四、策略训练.....	271
五、学以致用.....	277
六、反思体验.....	277

第二节 合理交友.....	278
---------------	-----

一、身边的故事.....	278
二、判断鉴别.....	278

三、心理论坛.....	279
-------------	-----

四、策略训练.....	280
-------------	-----

五、学以致用.....	287
-------------	-----

六、反思体验.....	287
-------------	-----

第三节 学会独处.....	287
---------------	-----

一、身边的故事.....	288
--------------	-----

二、判断鉴别.....	288
-------------	-----

三、心理论坛.....	289
-------------	-----

四、策略训练.....	290
-------------	-----

五、学以致用.....	295
-------------	-----

六、反思体验.....	295
-------------	-----

参考文献 297

第一章 生命价值

每个人都拥有生命，但并非每个人都珍惜生命、懂得生命的真谛。很多人都在追问短暂生命的价值所在。水珠投进海洋，生命就会无限，把有限的生命投入到自己的使命中，实现内心的渴望、履行应负的职责，这样的一生才会充实而圆满。

第一节 生命的意义

未知生，焉知死？

——《论语》

人如果知道了为什么而活，那他就可以面对任何生活。

——尼采

人最宝贵的是生命，生命对于每个人只有一次，这惟一而有限的生命应怎样走过呢？活着时我们追求幸福和充实，到了生命的尽头，我们希望享有内心的圆满和恬然，赋予生命意义才不会虚度人生。

一、身边的故事

一个博士自杀前写下这样的话：“我的人生目标就是考学并上名牌学校，而且我如愿以偿地考上了。上了大学人们又说，还得上研究生，我又成了名校硕士研究生的一员。之后，又有人告诉我上博士才是人生的最高目标，我又继续努力，也考上了。可再往前我还有什么可追寻的呢？我活着是为了什么呢？找不到活着的理由，我想人生的追求已到了尽头，还是结束自己的生命好了。”

[摘自：贾晓明，陶勍恒. 大学生心理健康：走向和谐与适应. 北京：北京理工大学出版社，2005]

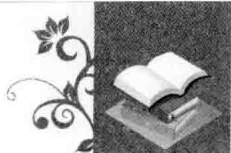
【想一想】

(1) 一个让很多人寄予重望的名校博士，本该享有充实、快乐的现在和辉煌、灿烂的未来，为什么却选择以自杀的方式来结束生命呢？

(2) 如果体会不到人生的幸福和快乐，觉得生活没有意义，你觉得这会对我们整个人生产生什么影响？

二、判断鉴别

面对生活你是什么态度？请仔细阅读每道题，选择符合你的答案。



1. 我对未来充满希望和热情	符合	不符合
2. 当事情变糟时, 我知道不会一直这样, 心情就会好转	符合	不符合
3. 我不能想象今后的十年中, 我的生活会是什么样子	符合	不符合
4. 我预料我最关心的事情能够成功	符合	不符合
5. 我运气不佳, 也不相信会有好运	符合	不符合
6. 我过去的经历已为我的将来打下良好基础	符合	不符合
7. 当我展望未来时, 我预想会比现在幸福	符合	不符合
8. 我从未得到我想得到的东西	符合	不符合
9. 将来我不可能获得真正满意的生活	符合	不符合
10. 对我来说, 前途渺茫, 捉摸不定	符合	不符合
11. 我想, 将来好的时候会多于坏的时候	符合	不符合
12. 追求自己想要的东西是徒劳的, 因为很少有可能得到它	符合	不符合

[摘自: 中国心理卫生评定手册]

【评分与评价】

3、5、8、9、10、12 选“符合”得 1 分, 选“不符合”得 0 分; 1、2、4、6、7、11 选“符合”得 0 分, 选“不符合”得 1 分。

得分小于等于 6 分, 表明你对生活充满希望和信心;

得分为 7~12 分, 表明你对生活有轻度无望感;

得分为 13~20 分, 表明你对生活有重度无望感, 甚至有自杀意愿, 建议立即寻求心理援助。

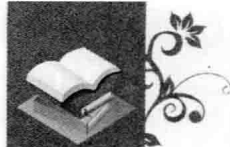
三、心理论坛

著名心理学家弗兰克尔认为, 人本身具有一种努力探索生命意义的原始驱动力, 即意义意志。人的本性是追求生命意义的, 虽然人们追求的是快乐和幸福, 但在追求快乐时, 总要考虑快乐的理由和根据, 这就是为什么有人把获得大量金钱当作最快乐的事情, 而有人则把科学研究当作最大的幸福。人们实际上所要求的最终不是幸福生活本身, 而是某种构成幸福生活的因素——快乐、幸福背后的意义。一旦幸福生活的理由和依据出现, 幸福就会到来, 快乐则是追求生命意义的副产品。如果人的意义意志遭受挫折, 则会让人感到生活无聊、内心空虚, 找不到人生的希望, 觉得生活没有意义。

人具有意志自由, 即人能够通过自己的选择, 战胜环境的限制, 实现自己的理想和心愿。虽然免不了受环境的影响, 但人在环境面前总会有一种采取自己立场的自由, 选择自己对环境的态度, 而不是被动地反映环境的要求。我们不能以命运或环境作为推脱责任的借口。所谓的命运是自己的选择, 它取决于人的精神状态, 即使是面对许多看上去无法抗拒的命运力量, 人仍然可以选择自己的立场。

生命的意义因人而异, 因时而异。我们所追求的不是抽象的生命意义, 而是特定的人生使命或天职, 即生命赋予我们的具体任务。人不应询问生命的意义是什么, 而须认识到正是生命向人提出了这个问题, 人必须对自己的生命负责。在我们的信念中, 在我们的工





作中，在我们所爱的人和事中，在我们体验到的世界上的真、善、美中，可以发现生命的意义。即使是在痛苦与绝望中，我们仍有机会发现生命最深刻的意义，即苦难的意义。

意义意志是人们追求生命意义的动力，使人在任何生活环境下都要思考生命的意义。正是因为人具有意志自由，才能对生活态度进行选择，而不是被动地接受环境的支配。人对意义的追求和意志的自由，因此人们才可赋予自己的生命以意义。

四、策略训练

追寻生命意义、享有幸福快乐的人生是我们的内在需要，没有意义的生命不可忍受，所以我们需要直面人生境遇，承担起生命赋予我们的责任。

策略一 赋予生命意义、享有幸福生活

(一)挖掘生命的内在渴望

我们从小很现实，强调短期效益，小学成绩好是为了考初中，初中为了高中，高中为了大学，到大学为了什么？我们开始有点含糊，那就考研吧！

——洪晃

你知道什么是沮丧吗？那就是当你花了一生的时间爬梯子并最终达到顶端的时候，却发现梯子架的并不是你想上的那堵墙。

——约瑟夫·坎贝尔

有时候人生的不快乐并非拥有得太少，而是发现自己苦苦追寻得来的东西不是自己真正想要的、最该珍惜的。很多人走完了人生道路，却从未问过自己内心渴望的东西究竟是什么。在少数问过自己这个问题的人当中，很多人也没有得出一个明确、清晰的答案。一个人若能够挖掘出自己内心真正的渴望，并能主动舍弃那些可有可无、并不触及生命意义的东西，那他的人生必能收获更多的充实与愉悦。

【做一做】游戏——“我的五样”

取一张纸、一支笔，写下你生命中最重要的五样东西。你尽可以天马行空地想象，只要把内心最珍贵的五样东西写出来就行，不必考虑顺序。

然而不幸的是，你的生活发生了意外，你要在这最宝贵的五样东西中舍去一样，请你把其中的某一样抹去。

生活又发生了重大变故，你必须再放弃一样。现在只剩下三样宝贵的东西了，但又一次不幸的遭遇迫使你还得放弃一样。

最后，你的生活滑到了前所未有的低谷，你必须做出一生中最艰难的选择，只能留下一样，其余全部放弃。至此，你的纸上只剩下你最宝贵的一样东西。你涂掉了四样，它们同样是你看重的东西，被涂掉的顺序就是你心目中划分的主次台阶。

人生的决定必有取舍，有取舍就会有痛苦，世上没有万全之策，你不可能占尽便宜。当你明确了什么是生命中最重要的东西，依次明晰了重要事项的次序，剩下的就是按图索骥，以实际行动来实现自己的人生愿望。



【读且思】

- (1) What is your greatest passion in life?
- (2) Are you doing it now?
- (3) If not, why not? What is preventing you from doing it now?
- (4) To achieve this objective, make a plan and make sure you have all the resources you need and I think you will get there.

——Philip Beck

(二)珍惜拥有，感恩生活

霍金是伟大的物理学家，但他却患有卢伽雷氏症，完全失去了行动自由和生活自理能力。一次，他刚做完学术报告，一位记者就跃上讲坛，问了一个突兀而尖锐的问题：“霍金先生，卢伽雷氏症已将你永远固定在轮椅上，你不认为命运让你失去太多了吗？”整个报告厅顿时鸦雀无声，霍金用还能活动的手指艰难地敲击着键盘，投影屏上缓慢而醒目地显示出：“我的手指还能活动；我的大脑还能思维；我有终身追求的理想，有我爱和爱我的亲人和朋友；对了，我还有一颗感恩的心……”顿时，报告厅内掌声雷动。

遭遇不幸的生命尚且可以活得美好而充满意义，从自己残缺的生命中积极发现自己拥有的东西，发现享有的幸福。平常人拥有的更多，但遗憾的是，似乎我们拥有的越多，我们想要的就越多，想要的越多就越不珍惜已经拥有的，一味地追求更多和抱怨拥有的太少，幸福总离我们很遥远。珍惜自己的拥有吧，用心体会它们带来的心灵富足和喜悦。

越是缺乏感恩，我们已经拥有的东西就越是没有什么价值。心理学研究证实，感恩与幸福感有着莫大的关系，你可以选择对自己拥有的一切保持一颗感恩的心，从而给自己带来幸福；你也可以选择对自己拥有的一切习以为常，认为它理所当然，把幸福拒于心灵门外。

保持一颗感恩之心的秘诀：

- (1) 通过言语或行动把我们的感恩之情表达出来，向关爱、帮助你的人表示感谢。
- (2) 每天向生活赋予你的东西表示由衷的感谢。
- (3) 写感恩日记，记下我们每天值得感恩的人和事，这将是一笔丰厚的心灵财富。

(三)微笑面对，选择快乐

生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。

——萨克雷

当你因为痛苦、烦恼而无法对生活展颜时，你可以这样思考：

我改变不了环境，但我可以改变自己；我改变不了事实，但我可以改变态度；
我改变不了过去，但我可以改变现在；我不能控制他人，但我可以掌握自己；
我不能选择容貌，但我可以展现微笑；我不能预知明天，但我可以把握今天；
我不能样样顺利，但我可以事事尽心；我不能延伸生命的长度，但我可以拓展生命的宽度。

学说三句话

“算了吧！”——生活中有许多事，可能你付出再多努力都无法达到，因为一个人的





目标的实现要受各种条件的限制，只要自己努力过、争取过，结果已经不很重要了。

“不要紧！”——不管发生什么事，没有过不去的坎。上天在关上一扇门时，必定会打开一扇窗，那么现在要做的就是寻找那扇窗。

“会过去的！”——不管雨下得多么大，连续下了多少天，你都要对天晴充满信心，因为一切都会过去的。不论何时，以积极的心态去面对生活，坚信总有雨过天晴之时。

[摘自：www.gmw.cn. 2005]

(四) 对人对己，宽容以待

世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。

——雨果

1. 不要拿自己的错误惩罚自己

生活中有很多烦恼都源于自己同自己过不去，由于自己的一些过错终日陷入无尽的自责、哀怨、痛悔中，觉得如果自己曾做了或没做某事该多好。原谅自己的过失，把“如果”改为“下次”吧！

“如果我那时再努力些就好了。”——“下次我会努力把事情做好！”

“如果我当时坚持下去就好了。”——“下次我会坚持到底！”

“如果我那时不那样对待他(她)就好了。”——“下次我会好好对待心爱的人！”

.....

泰戈尔说：“如果错过太阳时你流了泪，那么你也要错过群星了。”人生苦短，何必执着于过去的遗憾，你只需用行动和希望来代替无尽的悔恨和自我折磨。

2. 不要拿自己的错误惩罚别人

为掩饰伤疤、维护自尊，把自己的过错归咎于别人或迁怒于别人，这样只会导致更多的指责和埋怨。谁也不想做“替罪羊”、“出气筒”，伤害我们身边真正关心自己的人，只会让生活更加不幸福。要敢于承担自己的失误，得到别人的宽恕和谅解，做出弥补和改进。

3. 不要拿别人的错误惩罚自己

康德说：“生气是拿别人的错误惩罚自己。”人生旅途中总会遇到伤害自己的人 and 事，这已对自己造成伤害，若再对此耿耿于怀，沉浸在痛苦、愤怒中不能自拔，就是反复伤害自己。人非圣贤，孰能无过，学会宽容别人的过错就是让自己保持快乐的心情，原谅别人就是善待自己，我们控制不了别人的行为，但我们完全可以控制自己的态度，一笑而过，轻描淡写，做自己心情的主人。

(五) 予人玫瑰，手留余香

富兰克林说：“当你关怀别人、帮助别人时，也就等于是在帮助自己、为自己谋取幸福。”

给予不是为了得到，因为给予本身就是极大的幸福。这种给予使别人富有，也提升了自己的生命感；给别人带去爱和快乐，也让自己体会到存在的价值，觉得自己是一个对他人和世界有用的人，爱的火焰照亮了别人，也会温暖自己；给予使另一个人也成为给予



者,所以爱是一种产生爱的力量。

司晶出生九个月就患了小儿麻痹症,靠着固定在脊柱上的钢棍支撑着身躯,几乎每时每刻都在忍受痛苦的煎熬。17岁才开始从糊在墙上的旧报纸上学习认字,后来,她走出家门自谋生路,开办了一家心理咨询所。有人问她:“你那么不幸,那么痛苦,却躺在那里帮助那些命运很好的人,你心理平衡吗?”司晶的回答是:“因为我的生命中遗憾的东西太多了,所以我要用我的聪明才智使那些有条件享受生活的人生活得更幸福、更美好,最终成为社会的良性细胞,这是我目前所做的,也是我终身为之奋斗的目标。”

[摘自: www.people.com.cn. 2005]

身有残疾的司晶能够快乐地生活下去,就在于她关怀他人,乐于增进他人的幸福感,她在付出爱心的同时也感受到了自己存在的价值和意义。

生活幸福快乐的法则就是:爱出者爱返,富往者富来。

策略二 把死亡当作生命的导师

(一)以死启生,活在当下

巴斯卡里在《人、人生、人性》中说:“当我们能坦然地接受死亡,而将它视为生命周期中的另一个面貌时,我们将会以欣赏的眼光去面对生命中的每一次遭遇,并赋予其价值。因为我们知道这些遭遇将不会再出现在我们的生命中,所以我们更加珍惜自己拥有的时光。”

[摘自:死亡教育简介. <http://www.chinabz.org>]

著名的人本心理学家马斯洛在心脏病突发被抢救过来后说道:“面对死亡又暂时从死亡中解脱,使世间的一切事物显得如此珍贵,如此神圣,如此美丽。我现在比任何时候都更强烈地热爱这一切,更渴望拥抱这一切,更迫不及待地要投身于这一切……死亡及其突然降临的可能性,使我们更有可能去爱,去热烈地爱。”

[摘自:徐晶.苦难造就人的力量.北京日报,2001]

【想一想】

假如你罹患绝症马上就要死去,你有哪些遗憾?如果上天再多给你三天时间,你会怎样度过?

深刻地思考死亡,教会我们珍惜当下的生活、抓住当前的时光,从现在开始享受生命的每一天。

- (1) 幸福源自内心,而非外界。从今天开始让生活中的每个细节充满快乐与温暖。
- (2) 每天都以良好的心态去适应外在的一切,停止不满和抱怨。
- (3) 每天坚持锻炼身体,健康是实现生命意义的基础。
- (4) 每天拿出一段时间来充实思想,阅读一些丰富心灵的书籍。
- (5) 培养博爱的心,坚持每天为别人做一件好事。
- (6) 把精力集中在今天度过的每一秒上,解决好今天的问题,就是为明天做好了准备。





(7) 用欣赏的眼光去看待一切，体验生活中的真、善、美。

(二)直面死亡，临终关怀

直面死亡，升华自己对生命意义的体验，莫过于照顾临终者，因为他让你对死亡作了一次深度的观照和反省。在照顾临终者时，你会深刻地理解到，什么是人生最重要的问题。学习帮助临终者，就是开始对自己的生命负责任、对临终不畏惧。

上海交大的毛东元等人成立了临终关怀志愿者协会。为做好临终关怀工作，他们请心理学家开讲座，请医院的院长、护士长讲述医疗知识。他说：“相比那些得不到精神抚慰，躺在医院直到死去的患者，我们照顾的病人走得要好些。”而且他认为临终关怀是一种人文关怀，关键是要改变对死亡的态度，做志愿者要有坚持性，关怀一直要做到病人离去，半途而退对于需要临终关怀的人是一种心理上的伤害。

[摘自：48名大学生主动成立临终关怀志愿者协会。http://www.sjtu.edu.cn. 2006]

临终关怀提供的是一种特殊服务，满足临终者在人生最后岁月中的生理、心理和社会需要，尤其是解除其对疼痛及死亡的恐惧和不安，使其正确认识生命的价值，适应角色的转换，在充满人性和温情的氛围中，安详、舒适且有尊严地离开人世。

临终关怀不仅可帮助临终者有尊严地迎接死亡，还可对我们进行死亡教育，让我们以一颗坦然的心来面对死亡、接受死亡，以更饱满的热情、珍惜的态度投入到现实生活中，赋予生命丰富的意义。临终关怀需要注意以下几个方面：

(1) 建立信任而轻松的气氛。

(2) 倾听、鼓励临终者自由地表达想法和感受。

(3) 向临终者表达无条件的爱。手的触摸、眼睛的注视、按摩或抱在怀里均可给予临终者莫大的安慰。

(4) 帮助临终者完成未了之事。

(5) 帮助临终者道别。临终者就像站在即将起航的船上，船已离岸，除了离开，别无选择，听到亲人们说再见，才能安心离开。

(6) 帮助临终者安详离世。带去鲜花、亲友的相片、孩子的图画、音乐等，让临终者在安详、温馨的环境中毫无牵挂地离世。

五、学以致用

阅读海伦·凯勒的《假如给我三天光明》、史铁生的《我与地坛》，并思考：当同学中有人抱怨生活空虚、茫然、乏味，觉得活着没有什么意思时，你会怎样劝慰他们？

“……我想给有视力的人一个忠告：仿佛你明天就要失明，好好运用眼睛吧。对其他感官也应该这样。你要好好聆听人类悦耳的说话声、鸟儿的啁啾、交响乐团气势盛大的音乐，仿佛你明天就要失聪。要仔细触摸每一件物体，仿佛你明天就要失去触觉。要细嗅花的芬芳、细尝每一口食物，仿佛你明天就再也没有嗅觉和味觉。让每一种感官都充分发挥功能吧，大自然赐予人类各种感觉能力，人类才能体验这个世界的欢乐与美，所以你应非常感激、喜悦。”

——《假如给我三天光明》