

Education of Mental Health
for University Students



大学生 心理健康教育

陈秋燕◎主 编

韩佩玉◎副主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

Education of Mental Health
for University Students



大学生 心理健康教育

陈秋燕◎主 编

韩佩玉◎副主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/陈秋燕主编,韩佩玉副主编. —北京:
北京师范大学出版社, 2015.9
ISBN 978-7-303-19221-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 159203 号

营销中心电话 010-58802181 58805532
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com>
电子邮箱 gaojiao@bnupg.com

出版发行:北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京市海淀区新街口外大街 19 号
邮政编码:100875

印 刷:三河市兴达印务有限公司
经 销:全国新华书店
开 本:787mm×1092mm 1/16
印 张:17
字 数:315 千字
版 次:2015 年 9 月第 1 版
印 次:2015 年 9 月第 1 次印刷
定 价:36.00 元

策划编辑:何琳	责任编辑:齐琳 王星星
美术编辑:焦丽	装帧设计:锋尚设计
责任校对:陈民	责任印制:陈涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:010-58800697

北京读者服务部电话:010-58808104

外埠邮购电话:010-58808083

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:010-58808284

序

林崇德

我国高校的心理健康教育起始于 20 世纪 80 年代末 90 年代初，至今约有三十年的历史。近三十年来，我国高校心理健康教育工作专业化成效较为显著，大学生心理健康教育体系逐步在建立，课程建设也日趋完善。据统计，全国目前有 95% 以上的高校设立了大学生心理健康教育和咨询机构，高校心理咨询专业工作人员达到了 1.6 万人，丰富多彩的心理健康活动蓬勃开展，这些活动在大学生群体中产生了较为广泛的影响，越来越多的大学生积极主动地参与此类活动，并较自觉地关注自身和他人的心理健康状况。心理健康教育工作者还承担科研课题，探讨了大学生心理健康及其教育的机制、方法和理念，也获得了较为丰富的研究成果，为大学生心理健康教育工作专业化发展提供了重要支撑。

2015 年 4 月 21 日，我在教育部高校心理健康专家指导委员会工作会议致辞时，把课程和教材建设作为我们前几年工作中的一项，今天，我面前放着西南民族大学的陈秋燕教授主持的《大学生心理健康教育》课程的成果总结。西南民族大学开展大学生心理健康教育并积极进行课程建设已有近十年的时间，该课程的开设与我国心理健康教育基本同步。在西南民族大学，陈秋燕教授带领的《大学心理健康教育》课程建设团队的二十位心理学教师中，有近 80% 是心理学博士，他们既要从事大学生心理咨询等实务工作，也要教授应用心理学的专业课程，这正是搞好《大学生心理健康教育》公共课的宝贵基础。与此同时，西南民族大学对陈秋燕教授主持的《大学生心理健康教育》课程给予了很大的投入，特别是在现代化教育技术方面，如多媒体教学做了相当可观的建设，建成了多媒体手段教学的课堂、大学生心理教育网络和现代化大学生心理健康咨询室，等等。而大学生心理健康教育课程实际效果也相当突出，这门课程深受大学生的欢迎。《大学生心理健康教育》教材正是在这样的条件下产生的，并拥有不少创新之处。

其一，在教学内容上，这本教材以大学生的心理发展需要为出发点，以增强学生的心理素质为目的，针对大学生经常出现的心理问题，组织心理学的相关理论知识，打破了单纯以理论体系构建课程内容的传统做法，既重视课程的实际应用性，又重视心理学理论的科学性，做到了理论联系实际。

其二，在教学方式上，这本教材把课程教学和课外的心理讲座、个别心理咨询、团体辅导、校园心理文化活动以及心理危机干预等实践活动有机结合，大大扩展了教学的时空，提高了教学的针对性和实效性，使学生能够学以致用。在课堂教学中，这本教材采用多重互动体验式教学方式和案例分析教学方法，使教学具有活力和吸引力，对提高学生学习的积极性，增强心理素质起到了积极作用。

其三，这本教材从案例入手，内容深入浅出，理论联系实际，较准确地抓住了大学生的主要心理特点，既传达了科学的心理学知识，又解决了青年大学生发展中的心理困惑。

党和国家一直高度重视大学心理健康教育工作。2015年2月，中共中央政治局委员、国务院副总理刘延东同志在教育部有关工作报告上作重要批示：“教育部在大学生心理危机干预方面取得一定成效。要进一步加强预防体系建设，提升心理健康教育水平，切实保障大学生身心健康。”我们要充分肯定高校心理健康教育工作取得的积极成效，进一步明确大学生心理健康教育工作的主要任务、重要目标和核心要求，为进一步做好大学生心理健康教育工作，包括课程教材建设，做出不懈的努力。为此，高校课程教材建设要有助于面向心理健康教育的实效性；有助于增强心理健康评估的针对性；有助于心理健康教育研究探索的实践性；有助于高校心理健康教育队伍出人才、出成果、出特色的前瞻性。

是为序。

2015年夏 于北京师范大学

前言

在快速发展的知识经济时代里，大学生是我国宝贵的人才资源，培养优秀大学生是我国高等教育的最终目标。现代社会对大学生的要求也越来越高，既注重大学生的专业知识与技能，也考量大学生的综合素质，大学生要在竞争日益激烈的社会上立足发展，不仅要具备过硬的知识技能，而且要有优良的综合素质才能适应社会的发展需要，其中，健康的心理品质是大学生综合素质的基本内容之一，所以，加强大学生心理健康教育是培养合格大学生的一个重要任务。2011年，教育部颁发《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准》，明确要求加强大学生心理健康教育教学体系建设，心理教育成为大学生心理健康教育工作的一种重要形式，把课堂教学作为培养大学生健康心理的主阵地，因此，加强《大学生心理健康教育》教材建设是对做好心理教育的必然回应。

大学生是人生发展过程中的一个重要时期，大学是形成世界观、人生观和价值观的关键阶段。对于在大学校园的学生们来说，他们会体验到成功、喜悦和快乐，也会经历失败、痛苦和竞争，这构成了大学生们丰富多彩的精神世界。同时，大学生在学习过程中还必须回应“我是谁”“我要过什么样的生活”“我要到哪里去”等人生重大问题，而要寻找到这些重大议题的答案需要花费很长的时间，甚至是一辈子的事情。因此，大学生在增长专业知识的同时，也要经历着许许多多的心理冲突，如大学适应中的喜悦与失望，自我认识中的自信和自卑，人际交往中的乐群与独立，朋友之间的友情与冲突，亲密关系中的爱与性，学习中的乐趣与单调，情绪管理中的喜怒哀乐，职业发展中的理想与迷茫，等等，可以说，每个大学生都会遇到这样或那样的心理问题，而这些问题和困扰正是大学生心理成熟的催化剂。因此，我们通过心理健康教育来促使大学生客观认识个人心理发展过程中的挑战和困难、学习和采用合理恰当的行为方式去应对心理发展中的这些问题，从而提高大学生的心理品质，达到培养优秀大学生的目标。

本书是我校心理教师们在多年的实践经验基础上，针对大学生心理发展阶段面临的主要问题，结合有关大学生心理健康研究成果撰写而成的。全书共有九章，主要是“心理适应与健康”“完善自我，健全人格”“人际交往的艺术”“爱情与性心理健康”“学习心理”“情绪管理”“生涯规划”“心理问题与咨询”和“生命教育”一系列内容，基本涵盖了大学生心理发展的主要任务。为了体现大学生心理

健康教育的科学性、体验性和操作性，我们力图从理论知识和实践应用两个视角来编写。每章都以大学生的“案例”开篇，以“提问”的方式呈现本章节的主要内容，然后讲授本章的基本概念和基本知识，之后从大学生常见的心理现象来做实操练习，为了强化本课程的应用效果，最后在课后还介绍“心理学家”“我的练习”“心理测试”“推荐阅读”和“影视赏析”系列内容。因此，本书争取从“问题提出”到“学习知识”，再到“掌握技能”，最后到“实践应用”的结构，以期实现课堂教育与课后练习相结合，学习知识与掌握方法相结合，教师教学与学生学习相结合。

本书的撰写经历了近五年。为了有效开展《大学生心理健康教育》选修课，2010年我们开始组织第一批心理教师编写教材。在2011年教育部颁发《普通高等学校学生心理健康教育课教学基本要求》后，2012年我校成立了“心理健康教育公共课教研室”，把《大学生心理健康教育》开设为公共必修课，并要求做好有我校特色的心理健康教育教材建设工作。从2013年开始，我们申报了三个大学生心理健康教育教学改革项目，在此基础上力图针对少数民族大学生心理发展状况来撰写教材。同时，为了让全体学生都能通过不同方式来学习心理健康教育课程，2014年我们把《大学生心理健康教育》建设成为四川省精品视频公开课程，为了把课堂教学和网络教学融合起来，我们又对已经写好的书稿进行了大幅度的调整，在2015年年初，几经修改的书稿基本上得以完成。

撰写本书的过程也是一个团队建设的历程，我校二十位心理学教师积极参与《大学生心理健康教育》教材建设，并对本书的修改献计献策。本书经过我们团队的多次讨论、课堂演练和集体修改，包含着每个老师的心血和智慧。大家的相互合作与彼此支持，形成了强大的团队凝聚力，保证了本书较好的质量。本书的编写分工如下：韩佩玉、陈秋燕（第一章）；程科（第二章）；查抒佚（第三章）；张晨光（第四章）；蒋柯（第五章）；陈秋燕（第六章）；查抒佚、张晨光（第七章）；韩佩玉、陈秋燕、张海滨（第八章）；张海滨（第九章）。本书是集体智慧的结晶，感谢所有同仁的无私贡献！感谢北京师范大学出版社何琳编辑对本书提出的宝贵意见，以及对我们的热诚支持！

本书是我们对大学生心理健康教育教学的一个尝试，但书中仍有一些不足之处，没有达到我们预期的效果，敬请读者批评指正，以帮助我们以后不断改进和完善。

陈秋燕

2015年7月于成都

Contents

目 录

第一章 心理适应与健康

第一节 了解心理适应 / 3

一、认识变化 5

二、心理适应 8

第二节 关注心理健康 / 18

一、健康的内涵 19

二、心理健康 22

第三节 解读心理发展 / 26

一、心理发展的概述 28

二、心理发展理论 28

三、大学生心理发展 31

第二章 完善自我 健全人格

第一节 自知者明 / 41

一、全面认识自己 41

二、自我冲突 47

第二节 善待自己 / 50

一、悦纳自己 50

二、欣赏自己 54

第三节 完善人格 / 56

一、心理学中的人格 56

二、健全人格 58

三、认识自己的人格 60

四、健全人格养成的“秘籍” 65

第三章 人际交往的艺术

第一节 人际交往 / 74

- 一、人际交往概述 74
- 二、人际交往的必要性 75
- 三、大学人际交往的主要对象 77
- 四、大学人际交往的特点 80

第二节 人际关系的发展 / 81

- 一、人际关系的状态 81
- 二、人际关系的发展过程 84
- 三、人际交往的吸引力 85
- 四、人际关系的深度 88

第三节 人际冲突 / 90

- 一、人际冲突 90
- 二、人际冲突的起因 91
- 三、人际冲突：关系破坏者还是推动者 93
- 四、人际冲突的解决策略 94

第四节 人际交往技巧 / 96

- 一、大学生人际交往的心理偏差 96
- 二、大学生的相处之道 97

第四章 爱情与性心理健康

第一节 揭秘爱情 / 108

- 一、爱情的定义 108
- 二、爱情假说 109
- 三、爱情三角形理论 110

第二节 爱情长相守 / 114

- 一、爱情磨合期 115
- 二、爱情磨合期的恶化 116
- 三、爱情长相守 118

第三节 性，还是不性 / 121

- 一、性心理 122
- 二、性心理健康 123
- 三、婚前性行为 125

第五章 学习心理

第一节 学习的一般认识/132

- 一、学习的核心概念 133
- 二、学习的意义 137

第二节 学习动机/142

- 一、学习动机概述 143
- 二、学习动机的类型 144

第三节 学习倦怠/147

- 一、为什么会发生学习倦怠 148
- 二、学习倦怠的预防与干预 151
- 三、快乐学习 152

第六章 情绪管理

第一节 认识情绪/161

- 一、情绪的定义 161
- 二、情绪的功能 164
- 三、情绪的影响 165

第二节 调控情绪/166

- 一、情绪智力 167
- 二、情绪健康 169
- 三、调控情绪 172

第三节 压力管理/174

- 一、压力的本质 175
- 二、管理压力 179

第七章 生涯规划

第一节 生涯规划/185

- 一、生涯规划的定义 185
- 二、生涯规划的意义 187
- 三、制定生涯规划的方法 187
- 四、案例分析 188

第二节 时间管理/191

- 一、拖延心理 192
- 二、时间管理 194
- 三、时间管理方法 194

第八章 心理问题与咨询

第一节 常见心理问题 / 205

- 一、心理问题 206
- 二、大学生常见的心理问题 209

第二节 心理咨询 / 215

- 一、心理咨询的误解 215
- 二、什么是心理咨询 217
- 三、心理咨询的类型 221
- 四、大学生如何接受心理咨询 223

第三节 心理危机干预 / 224

- 一、心理危机概述 225
- 二、如何应对心理危机 227

第九章 生命教育

第一节 生命观与生命态度 / 235

- 一、生命的产生和死亡 235
- 二、古代文化对死亡的解读 237
- 三、中国传统文化中的生命智慧 239
- 四、生命态度与心理健康 242

第二节 透视死亡焦虑 / 244

- 一、死亡焦虑 245
- 二、死亡焦虑的应对 246

第三节 拥抱幸福 / 250

- 一、主观幸福感 250
- 二、大学生如何获得幸福感 253

第一章

心理适应与健康

如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶层的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑，只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺取成功的桂冠。

——乔治·斯格密

知识点

1. 了解变化、适应及适应的方式
2. 掌握健康、心理健康概念、标准、特点及基本原则
3. 理解大学生心理发展的特点与任务

核心概念

心理适应 心理健康 心理发展

21 世纪是一个经济飞速发展的时代。随着我国社会改革开放的快速发展,人们的生活节奏也日益加快,经济生活、价值观念、思维方式、人际关系等方面都发生了深刻的变化,这些变化既是改善人们生活方式的动力,也给人们带来更多的心理压力,越来越多的人出现了心理困扰,甚至产生心理问题。在 CNKI 中国期刊全文数据库进行文献检索,以“心理健康”为主题词,以 5 年为一个时间段来看我国对心理健康的研究情况,从 1980~1984 年公开发表的文献只有 31 篇,从 1985~1989 年增至 234 篇;1990~1994 年公开发表 1172 篇;1995~1999 年、2000~2004 年、2005~2009 年、2010~2014 年分别公开发表 5695 篇、20005 篇、41239 篇、47949 篇,每 5 年的增长幅度均较大,最大增幅达到 21234 篇,每 5 年增长率分别为:655%、401%、386%、251%、106%、16%,平均每 5 年的增长率为 240%(见图 1-1)。这充分说明我国改革开放以来,心理健康问题引起了国内学者的极大关注。心理健康已成为提高人们生活质量的一个重要因素。

1980~2014年在CNKI以“心理健康”为主题词的文献篇数

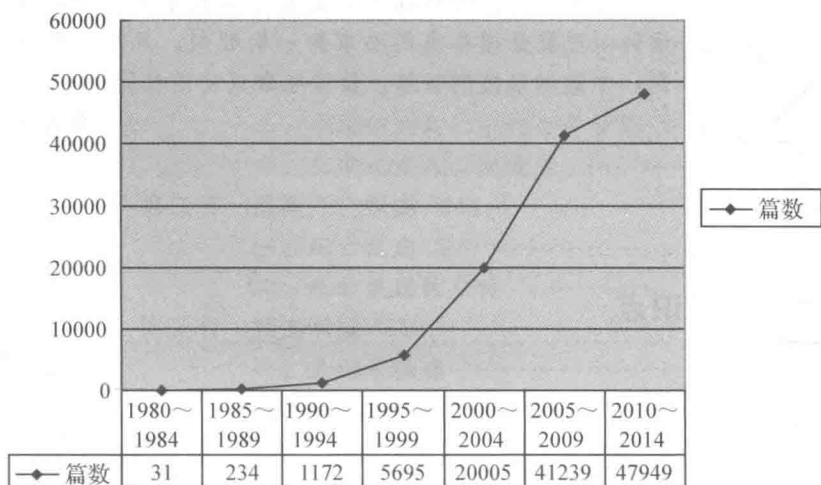


图 1-1 我国对心理健康的研究情况

大学阶段是一个人成长发展的重要阶段,大学生正处在生理、心理发展的重要过程,虽然他们生理发育基本成熟,但心理发展尚未完全稳定成熟。在这个阶段我们要面临多重人生任务,需要探索和回答诸多人生问题,如交友与择偶、择业与就业、学习与生活、社会发展与个人成才等。大学生在探索这些人生重大课题时不会一帆风顺,总会遇到各种各样的困难、挫折,甚至是失败,随之会出现郁闷、敏感、自卑、恐惧、焦虑等情感,甚至出现了自伤和伤人等

恶性事件。

大学生是国家发展的栋梁之材，是对时代发展最为敏感的群体，需要学会去面对纷繁复杂的社会现象。可见，心理健康对大学生成长和发展具有重要的影响，健康心理是大学生学习科学文化知识的基本前提，也是在大学期间正常学习、生活和发展的重要保证，还是承担社会发展责任需要具备的心理品质。因此，健康心理会伴随大学生的成长，最终会引导他们走向成功，实现人生的幸福。

第一节 了解心理适应

案例 1

上午 11 点，阳光把宿舍照得透亮。在江西某高校宿舍，6 名大二男生还在蒙头大睡，没有人理会早上 8 点开始的大学语文课。前一天晚上，他们在网络游戏“魔兽世界”中“厮杀”了一夜，地上散落着无数个烟蒂，吃剩的泡面汤在饭盒里发酵。刘军(化名)是这 6 人中的一个，他告诉记者，上网、睡懒觉、逃课、打牌这 4 个关键词便能概括他的大学生活，如果只能用一个词总结，那就是“堕落”。

刘军从未想过，自己复读两年后考进的大学本科生活竟是这个样子。“未来在哪里，我也不知道。上课的无非也是为了应付点名，点完名就趴在桌上睡觉。大一惧怕考试，还会认真听几门专业课。到了大二，考前两周临时抱佛脚，考完后便继续陷入散漫、放纵、无聊的生活。”

如今，有人用“上课梦游化、逃课普遍化、恋爱闪电化、补考专业化”来形容大学生活。大学本该是一个人人人生中的“成长加速曲线”，汲取知识、丰富自我、积累人脉，现在却成了部分学生的“沉沦加速曲线”，逃课、挂科、没有目标、思考人生等成了主题词。很多人感叹，虚度的大学时光如同一段“悠长的假期”。



问题

1. 刘军上大学后发生了怎样的变化？
2. 为什么在大学里刘军会陷入散漫、放纵和无聊的生活？
3. 改变对刘军而言是一件好事还是坏事？

人生是一个不断适应与发展的过程，大学生从中学步入大学，从大学步入社会，都要经历适应与发展，都要学会和掌握适应与发展。适应与发展是心理

健康的重要标志之一，是大学生适应现代社会的必备素质。一位哲学家曾经说过：“生活的成功与否，要看适应发展能力与其内外机遇调剂融合的难度是否相对应。”积极的适应就是发展^①。大学阶段是青少年成长的关键阶段，新的环境带来了新的变化。大学生能否适应新的校园生活是决定他们能否在大学阶段实现成长的关键要素。初入大学校门的新生，刚刚从高中紧张生活的束缚下解脱出来，激动、兴奋，对新的大学生活充满了好奇，以为大学就是老师和家长口中的“天堂”，到达了人生的顶峰。“终于自由了！”“再也不用挑灯夜战了！”“终于可以不用学习了！”……

大学真的是这样的吗？真实的大学体验有苦、有乐、有迷茫、有艰辛，当然也有收获。由于教育体制等诸多方面的原因，我国在高中和大学交汇阶段互不衔接的现象日渐凸显。长期以来，高中教育和大学教育沟通不够，高中关心的是如何提高升学率，而大学对高中的关注是如何招收到更多的尖子生；高中对大学教育茫然，而大学对高中教育漠然，由此，造成一些高中生进入大学以后出现诸多的不适应^②。严明对某高校 500 名大一新生进行测试，结果显示：从“陷入迷茫彷徨”到“走出困境”，46% 的学生需要 3 个月左右，43% 的学生则需要 1 年左右的时间，11% 的学生需要调整的时间更长^③。



回答

刘军等同学的大学生生活由上网、睡懒觉、逃课、打牌组成，这显然不是一个大学生应有的生活全部。习惯了紧张的高中生活，来到自由的大学生活，刘军等同学出现了不适应，从而让自己的生活在散漫、放纵和无聊中度过。这样的改变相信没有人愿意。

大学不是天堂，也不是娱乐场，而是步入职场前充电加油的场所，大学也许会与想象中的不一样。像刘军等同学的大学生生活现状其实并不鲜见。许多学生在大学里发生了很大变化，有些变化让大学生们感到困惑和迷茫，不知道自己该做什么，要做什么，能做什么。例如，有些学生觉得自己“变傻”了，曾经优秀的自己上了大学后，即使再努力学习，成绩也总是很一般，好像从“学霸”变成了“学渣”；有些学生感到自己“变笨”了，曾经出类拔萃的自己，在见多识广、能写会画的同学面前显得笨嘴笨舌、土里土气，好像从“凤凰”变成了“小鸡”；有些学生发现自己“变差”了，曾经自己是无人不知无人不

①余国政. 大学生适应与发展的特点及途径. 湖南科技学院学报, 2007(11).

②黄兆信, 李远照. 大学新生适应性问题研究——从高中与大学衔接的视角. 中国高教研究, 2010(5).

③严明. 大学新生心理适应性调查及教育对策研究. 西南民族大学学报(人文社科版), 2005(10).

晓的，被同学羡慕，被老师表扬的骄傲，现在却没几个老师和同学认识自己，好像从“明星”变成了“观众”；有些学生觉得自己“变懒”了，曾经是豪情壮志，胸怀天下，现在变得没有理想，不想读书，生活懒散，好像从“天才”变成了“庸才”。因此，如何适应大学生活不仅是一门问学，也是大学生要具备的心理能力。大学和中学有太多的不同，“良好的开端是成功的一半”，为了让大学生能够尽快地适应大学生活，愉快圆满地完成大学四年的学业，实现自己的理想和目标，我们有必要认识和了解大学生活有哪些特点和变化。

一、认识变化

（一）生活上的变化

大学是一个特殊的人生阶段，大多数新生第一次远离家乡异地求学，开始真正意义上的独立生活。自理、自主、自立、自律是大学生活的主旋律。初来乍到，大学生将面对新的城市、新的校园、新的宿舍、新的老师、新的同学，好多新生都会遇到这样的一些问题：“这里的气候不如我的家乡好”“食堂的饭菜太麻太辣，不好吃”“宿舍的空间太小，我不喜欢”“妈妈前两天才给我的生活费就没了，后面的日子怎么过呢？”“脏衣服堆了一地也没人管”……在家千日好，出门事事难，一切都要靠自己的生活并不是那么自由。不同地域有着不同的气候特点和饮食习惯，“北面南米”“南甜北咸，东辣西酸”等饮食习惯的差异；不同民族有着自己独特的文化和传统习俗；来自大江南北的同学，有着不同的兴趣爱好、生活方式和行为习惯。面对这些差异和变化，大学生要尽早地了解 and 适应，在不违背本民族禁忌的情况下尽量接受当地的饮食习惯，尊重不同民族的文化习俗，照顾他人的感受，做好自己的理财规划，让大学生活尽在掌握之中。

（二）学习上的变化

“师傅领进门，修行在个人”，自律学习是大学学习的主要特点。众所周知，高中阶段学习是紧紧围绕“高考”这一指挥棒而转，学生的学习动机非常明确，学习内容也很具体，如文科生的语数外、史地政；理科生的语数外、生物；而大学却开始有了专业的划分，不同专业课程设置不同，课程又有必修课和选修课之分，此外，各种讲座、社团活动、实践创新活动等都是大学生学习和生活的一部分。大学生可以根据自己的兴趣与爱好自由地选择。面对如此丰富的大学生活，大学生的学习动机反而模糊了，习惯了高中时期老师和家长的监督与看管，在大学，几乎是堂堂换老师，节节换教室，不再有人强迫你学习，不再有人逼你去上晚自习，不再有人早晨喊你起床，不再有人在你记不下来笔记

的时候慢下来耐心地等你。貌似没有学习压力的大学生活，所学课程依然需要考试，需要完成老师布置的论文，还要参加各种等级证书、能力证书的考试。因此，大学教育与中学时期有很大的不同。大学教育的目的不再是应试教育，而是培养学生的自主能力，培养出专业基础扎实且实践动手能力强的祖国建设者和接班人。具体来说，大学学习上的变化表现在：在学习方法上，从以往的被动学习转为主动学习；在学习内容上，从中学时期的重基础知识转为专业知识与专业技能的提升并重；在学习方法上，从教师讲授为主转为学生自学为主，教师讲授为辅。大学课堂作业和课下作业虽然在量上远远少于中学时期，但在质上却需要大学生付出更多的时间自主完成，因此，大学生要充分利用好图书馆、阅览室、实验室等第二课堂的资源。

大学环境比初中、高中宽松了许多，大学生有更多的自主权去安排自己的生活，是否去上课也成为一道“选择题”，有些大学生像刘军那样，为了应付点名才去上课，有些大学生在课堂上睡觉，还有些大学生逃课，还有学生调侃：“大学的课只分为两种，选逃课与必逃课。”甚至有同学归纳出了自己的逃课秘诀：“必修课选逃，选修课必逃”。

让我们一起来算算你的逃课成本，看它是不是你的最爱？



【课堂练习】算算你的逃课成本

计算方法：一节课的成本 = $[(\text{每年学费} + \text{住宿费} + \text{学杂费}) \times 4 + \text{每月生活费} \times 9 \times 4 + \text{往返路费} \times 4 \times 4 + \text{硬件设施费}(\text{手机、电脑、网络费、电话费}) + \text{当地大学生平均工资水平} \times 12 \times 4] \div \text{课程总学时}(\text{以每学期18周计算})$ 。^①

以四川省某高校心理学专业为例，学制四年，学生毕业需要完成165学分，1个学分17课时，每年学费5000元，住宿费1200元，学杂费300元；学生平均每月生活费800元，每年在校时间9个月，寒暑假往返路费每次300元，电脑、手机、网络费、电话费等合计8000元，当地大学生平均工资水平2000元。

$$\begin{aligned} \text{一节课的成本} &= [(5000 + 1200 + 300) \times 4 + 800 \times 9 \times 4 + 300 \times 4 \times 4 + 8000 \\ &\quad + 2000 \times 12 \times 4] \div (165 \times 17) \\ &= (26000 + 28800 + 4800 + 8000 + 96000) \div 2805 \\ &= 58.32 \text{ 元} \end{aligned}$$

这里一节课的成本价格为58.32元，仅仅是经济成本，还没有把时间成本和成长成本等计算进去，可见，大学生为逃课行为付出的代价是很大的，包括了损失金钱、学习时间和成长机会等。

^①张黎娇，逃课一天的成本你计算过吗，青年博览，2013(7)。