

21世纪高等院校创新课程规划教材

大学生心理调适：

DAXUESHENG XINLI TIAOSHI RENZHI TIYAN YU FENXIANG

认知、体验与分享

主 编 李荔波



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

21世纪高等院校创新课程规划教材

大学生心理调适：

DAXUESHENG XINLI TIAOSHI RENZHI TIYAN YU FENXIANG

认知、体验与分享

主 编 李荔波



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书结合了大学生的心理特点,围绕“心理调适”的主题,介绍了大学生在面对新生适应、自我意识发展、情绪管理、恋爱交友、挫折应对等方面困扰时可采取的心理调适技能和对应的心理学基础知识。该书具有较强的可读性和可操作性。每一章均有与生活实践结合的引入,并有“认知”、“体验”和“分享”三个环节。“认知”是额外有必要了解的知识点;“体验”大多为思考探索的小活动;“分享”则是相对应的课堂发言任务。三个环节互相联系并贯穿整本书,有利于学生将基础理论知识转变为能应用于生活的技能。

本书可以作为普通高等院校大学生心理健康教育的教材,也可作为大学生和青年朋友提高自己心理素质的自学参考书,也可供广大心理学工作者、教育工作者和家长等参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理调适:认知、体验与分享/李荔波主编. —上海:上海交通大学出版社,2015(2016重印)

ISBN 978-7-313-13277-2

I. ①大… II. ①李… III. ①大学生—心理健康—健康教育
IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第141822号

大学生心理调适:认知、体验与分享

主 编:李荔波

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

出 版 人:韩建民

印 业:浙江万盛达实业有限公司

开 本:710mm×1000mm 1/16

字 数:171千字

版 次:2015年7月第1版

书 号:ISBN 978-7-313-13277-2/B

定 价:30.00元

地 址:上海市番禺路951号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:9.25

印 次:2016年1月第2次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:0571-88273587

本书编委会

主 编 李荔波

编 委 (按姓氏笔画排序)

朱云鹏 朱慧新 刘 璞 苏 草

李荔波 沈旭伟 张 洋 泮幼萍

赵 慧 施仕君 姚松林 谢萍萍

南宋词人辛弃疾的词《贺新郎·用前韵再赋》中有这么一句：“叹人生、不如意事，十常八九”。意思是人生的事，十件里有八九件不完全符合你的心意。当然这句话只是一个感叹，但的确我们会在人生中遇到很多不符合心意的事。该如何应对呢？如果把“不合心意”变成“合心意”固然最好，但现实中又不是所有的事情都能够改变，怎样能减少“不合心意”带给我们的消极影响呢？

答案是：调适。想象一下，如果没有心理调适能力，一件不符合心意的事就可以把人击倒。幸运的是，每个人都天生具有心理调适技能，却常常是只在“下意识”地使用它：“我就是这么做的，但不知道为什么”。本书围绕心理调适，力求将心理调适的“默会知识”外显化，引导读者有意识地使用心理调适技能去应对生活中的各种麻烦。

本书由宁波大学从事多年《大学生心理健康》课程教学实践一线教师和资深学生工作者共同编写，并受宁波大学重点建设教材项目资助。教材继承了已有相关书籍的完备结构，内容上突出“心理调适技能”。如果将“技能”看作“程序性知识”，我们认为不能只讲心理调适是什么，更重要的是怎么去使用这些技能以及使用之后的反馈，因此，内容应该包括针对调适技能的练习体验和讨论分享。体验促进有意义学习的发生，并提高技能使用的效能，而分享能使学生在体验的基础上进一步加工和理解所学内容。当分享的内容包含对调适技能的使用反馈或以往使用调适技能的经验时，还能促使学生反思并调整。

本书以“认知、体验和分享”作为副标题。三个成分贯穿在整本书中，“认知”是额外有必要了解的知识点；“体验”大多为需要学生以个体为单位思考探索的小活动，区别于团体心理游戏，这些活动和教学目标结合更紧密，都能够在课堂上完成，并可以记录在纸上，适合中等规模以上的教学班；“分享”部分的教学则可以让学生在小组讨论探索后以课堂发言的形式来完成。教师可以根据学

生的体验结果和发言表现进行反馈,引导学生主动投入课堂。

本书是在宁波大学各位作者的辛勤劳动与通力合作下完成的,其中李荔波除编写第一章外还参与了其余所有章节的编写,编委其他成员有:李荔波、刘璞(第一章);张洋(第二章);施仕君、泮幼萍(第三章);苏草(第四章);谢萍萍(第五章);赵慧(第六章);朱云鹏(第七章)。全书由主编李荔波和朱慧新、姚松林、沈旭伟统稿、修改和定稿。

本书在编写过程中参考了国内外一些研究资料,借鉴了许多著作的精华,在此向他们表示衷心的感谢。由于时间仓促,编写人员水平和实践经验有限,本书不足之处在所难免,恳请专家、学者和广大师生批评指正,我们将在以后的修订中不断完善。

编者

2015年1月

目 录

001

第一章 追求我要的幸福——心理调适概述

第一节 心理调适与幸福 / 002

第二节 心理调适与心理学 / 006

第三节 心理调适的资源与内容 / 009

014

第二章 认清真实的自我——自我意识调适

第一节 自我意识与自尊 / 014

第二节 自我同一性 / 023

第三节 价值观自我探索及调适 / 030

033

第三章 巧妙应对烦恼——情绪调适

第一节 情绪概述 / 034

第二节 压力与情绪 / 041

第三节 情绪调适和压力应对 / 045

054

第四章 一笑泯恩仇——人际关系调适

第一节 人际交往概述 / 055

第二节 人际交往的产生与发展 / 060

第三节 人际交往的冲突及其调适技术 / 068

079

第五章 解读恋爱密码——恋爱与性心理调适

第一节 爱情和友谊 / 079

第二节 甜蜜背后的烦恼——恋爱中的种种困惑 / 088

第三节 性心理调适 / 095

098 第六章 憧憬规律生活——行为习惯调适

第一节 行为的心理学阐释 / 099

第二节 学习行为及其机制 / 103

第三节 行为的自我管理技术 / 115

122 第七章 追逐希望之光——心理危机中的调适

第一节 心理危机 / 123

第二节 心理危机的应对 / 128

第三节 自杀预防与生命教育 / 132

138 参考文献

第一章

追求我要的幸福

——心理调适概述

【生活中的启示】

2013年4月11日,发生了一件震惊社会的事件,上海市公安局文化保卫分局接复旦大学保卫处报案:该校枫林校区2010级硕士研究生黄洋自4月1日饮用了寝室内饮水机中的水后出现身体不适,有中毒迹象,正在医院抢救。上海警方接报后立即组织专案组开展侦查。经现场勘查和调查走访,锁定黄洋同寝室同学林某有重大作案嫌疑,当晚依法对林某实施刑事传唤。4月12日,林某被警方依法刑事拘留。

经警方初步查明,林某因生活琐事与黄洋不和,心存不满,经事先预谋,3月31日中午,将其做实验后剩余并存放在实验室内的剧毒化合物带至寝室,注入饮水机水槽。4月1日晨,黄洋饮用饮水机中的水后出现中毒症状,后经医院抢救无效于4月16日下午去世。

2010年,一个无臂青年走上了东方卫视《达人秀》的舞台。他说他要表演弹钢琴,但没人能想象他究竟要怎样用双脚弹奏钢琴。而当他坐到特制的琴凳上之后,优美的旋律从他脚下流出,十个脚趾在琴键上灵活地跳跃着,全场陷入了一片安静。在表演结束之后,所有观众和三位评委都起身鼓掌。

他叫刘伟,10岁那年,他的双臂因为一场电击事故而失去,他并没有因此而消沉,他父母也并没有因为他失去双臂就特别保护他,有时候甚至比普通孩子还要严格。之后,他尝试着用双脚代替双手,刷牙、洗脸、写字,学习如何生活自理,他每天坚持7个小时的练习,一年内就达到了钢琴7级的水平。在2006年他加入了北京市残疾人艺术团,并开始自己编曲填词。他说:“我能像

正常人一样生活,养活自己,虽然我体会不到拥抱别人的幸福感,但我能够在琴声中感受到更多的幸福。”

一个像林某这样风华正茂、富有学识的大学生为什么会因为生活琐事而做出如此凶残的行为,而一个断了双臂的青年却能在逆境中成长,实现自我并体验到幸福?在生活中我们也常常可以看到类似的例子:有的大学生在校园里积极进取、充分享受大学生活的每一点滴,到毕业时满意地将大学生活评价为“幸福”,而有的大学生则为各种事情烦恼,埋怨不断,甚至不参与任何人际交往,做出危害安全与生命的极端行为。人们难免遇到挫折,为什么有的人心理调适得更好?有的人觉得更幸福?有哪些方法和途径能够离幸福更近些?

第一节 心理调适与幸福

一、理解心理调适

调适,《辞海》的解释是:调整使适应。美国当代心理学家桑特洛克(J. M. Santrock)的定义是:调适就是适应、应对和处理日常生活中的挑战的心理过程(Santrock, 2008)。每个人在生活中都会遇到不同的挑战,比如离开家庭来到外地上大学、比如喜欢的男(女)朋友提出分手,比如身边的人孤立、刁难你,还有各种各样的天灾人祸。如何面对这些挑战,就涉及心理调适的问题。

调适有时候也显得有点勉强。“不是环境适应人,而是人适应环境”,很多人都想改变环境,环境变不了才想到去适应。但是人并不仅仅是消极地适应环境和生活,刘伟完全可以以一名残疾人的姿态去面对他的人生,他可以饭来张嘴,衣来伸手,领着政府的补助津贴,请求他人的帮助,这没有错,这也是一种适应,但刘伟不是被动地接受现实,甚至在一些方面做得比许多普通人都好。

刘伟的例子毕竟有点远,和大学生相关的调适又有哪些呢?以下是一些例子:

►清晨,闹钟响了半天,你才起床。一看时间发现上课快迟到了,心中叹了一口气,都是昨晚太晚睡,以后一定要改变这个习惯。(行为习惯调适)

►下课了,你找一个朋友一起吃饭,却发现她突然对你很冷淡,你也不知道为什么,心情也一下子很低落。不过想到朋友可能自己情绪不好,心里又好受些了。(情绪调适)

►下午参加学生会活动,学习委员又打电话来催你交作业,你觉得时间不够用,觉得需要好好地安排一下自己的时间。(时间管理及调适)

►妈妈打电话来问你今后的大学生活有什么计划 and 目标,怎样实现这些目标?你发现你还没想过这个问题,就答应妈妈,等空下来好好思考一下。(生涯规划及调适)

►回到寝室,一个男生(女生)给你打电话了,看起来他(她)对你有意思,想追求你,但你觉得现在不是谈恋爱的时候,你为怎么拒绝他(她)而烦恼。(恋爱中的调适)

►你想在寝室里看书学习,可就是提不起劲,心想要请教同学怎么提高在寝室学习的学习动机。(学习调适)

►晚上快睡觉了,同学却还在打电话,虽然他(她)已经很小声了,但你还是睡不着,你心里想一定要跟她说说这个问题,但不知道怎么开口。(人际沟通调适)

分享:分小组讨论,分享你最近做了哪些心理和行为调适?

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____

可以看到心理调适涉及大学生活的各个方面,它并不是只有理论和套话,而是实战,甚至是需要大家去练习和行动的。教室里的课堂只是第一步,更重要的是要到生活中的人生课堂去练习,获得反馈、反思。

当然,在这本书里大讲调适,并不意味着读者调适能力很差。每个人能在自然环境和社会环境中生存下来,一定有独到的心理调适技能和经验,只是很多人从来没有去思考和提炼,它作为一种内隐的知识存在于我们大脑之中,会自然地指导我们的心理调适,但只有清晰地看到自己的调适技能和经验,才能感受到自身的力量,从而主动地甚至先发地进行调适,并不断完善自己的心理调适技能。想一想,从小到大,你一定经历过很多所谓“不幸”的事件:玩具被抢、成绩烂被鄙视、老师当众批评你、朋友反目,你活到现在正说明你已经进行了成百上千次调适,但你可能分不清哪些是成功的卓有成效的调适,哪些是消极的调适。所以,这本书希望能帮你更好地看清自己的调适方式。

二、心理调适造就幸福

近年来,各种幸福课在网上受到追捧;2012年国庆节长假期间,中央电视台记者在全国各地以“你幸福吗”为主题对各类职业的普通百姓进行街头采访,又掀起了全社会的讨论和关注,幸福开始成为街头巷尾讨论的话题。

心理调适究竟和幸福有什么关系?据《中国青年报》2011年05月06日报道,美国盖洛普民意调查公布的2010年全球幸福度调查结果表明,只有12%的中国人认为自己“生活美满”,多达71%的答问者说,他们生活艰难,17%的人说自己的生活苦不堪言。在央视的调查中,有人在镜头前大发幸福感言,有人则躲避采访,甚至出现了“我姓曾”这样哭笑不得的回答。

盖洛普从1994年开始在中国进行全国性的幸福指数调查,结果发现,幸福指数并没有完全随物质生活的改善而改善。一个人幸不幸福,由很多因素构成。英国著名哲学家罗素所著的《幸福之路》一书中说,人们不幸福一部分原因是社会环境,一部分是由于心理素质。这心理素质就与本书要谈的“心理调适”息息相关。

心理学研究的幸福有另外一个名词:主观幸福感(Subjective Well-Being,简称SWB)。它主要是指人们对其生活质量所做的情感和认知的整体评价。顾名思义,幸福是主观的,决定人们是否幸福的并不是实际发生了什么,关键是人们对所发生的事情在情绪上做出何种解释,在认知上如何看待,而情绪和认知则是我们心理调适的对象和内容。

由此可见“心理调适造就幸福”并不是言过其实之语。比如有这么一位大学生,总是害怕当众讲话,在中学时,他的班主任还批评他心理素质有问题。到大学后他很想竞选班干部,但因为不敢当众讲话,还是没有参加竞选。他心里很烦躁,有一段时间不愿和别人相处,觉得自己的性格在大学混不下去。不过随着时间的推移,他发现不敢在正式场合当众讲话虽然不好,但也不至于那么糟糕,至少不影响私人生活,并且有一次发现在朋友的鼓励和自己的积极暗示下竟然没那么紧张,说明这种情况还是有可能改变的,因此他下定决心到处寻找资料寻求帮助,来降低当众讲话时的紧张程度。在这个例子中,主人公原来沉浸在消极心态中,但之后看到了自己的很多积极面,比如“不至于那么糟糕”、“不影响私人生活”、“有可能改变”,这是他主动调适心理的过程和结果,有理由相信之后他会慢慢接纳自己,并且积极地寻求改变。

认知:哪些因素影响主观幸福感?(丁新华 王极盛,2004)

生活事件:交通事故、中彩票、患慢性病等

家庭因素:父母情感温暖养育方式,亲子沟通等

自尊水平:高自尊者能接纳自己,乐观自信

内外向:外向的人往往主观幸福感更高

归因方式:内归因的人往往认为自己能够改变环境和问题,往往比较乐观和主动

三、心理调适的先天能力和后天成长

人天生具有心理调适能力,当你还小的时候,你想要吃糖,妈妈觉得容易蛀牙,就把糖藏起来,你吃不到糖就哇哇大哭,眼泪流一地,那时的你一定很难过,不过过了一會兒你又蹦蹦跳跳去玩了。

这是因为每个人都有“心理复原力”,“心理复原力”就是在面对压力或困境时个体有效应对的能力。作为一种能力,它也有个体差异,有的人复原力较强,能够有效应对巨大压力和严峻困境,有的人复原力相对较弱,不过应对普通压力和困难一般没有问题。复原力就好比“弹簧”,人人都有,只是弹性不同。当你在遇到压力和困难时,要相信自己这个“弹簧”一定能发挥作用,这本身就能给解决问题带来积极的暗示和动力。

心理调适能力既然是先天的,后天的学习和训练有用吗?答案是肯定的,因为你有这个能力并不意味着你能更好地利用它,首先你的心理调适可能是无意识的,自己不知道为什么要这样做,后天的学习能让你更好地了解自己的心理调适水平,能帮助你改进与调整,并运用于今后的生活。再者,大学生的心理调适也包含一些技术,比如“自我管理技术”、“人际沟通技术”,从心理学角度讲,这些都是程序性知识。你一定有这样的体会,有时候知道自己应该怎么做,却又不从何下手,最终调适不成功,还埋怨书本上的知识没用,而其实是因为你没有进行足够的练习,没有真正体会到方法的有效性。

第二节 心理调适与心理学

一、什么是“心理”

“心理调适”,是对“心理”的调适,“心理”是调适的对象。但心理是什么?心理学又是什么呢?网络、报刊、电视上经常会有和心理学有关系的信息,你是不是对这些信息深信不疑?微博上你也许关注过“治愈系心理学”、“星座与心理学”、“心理学密语”、“每天学点心理学”和“第六感心理学”等,你怀疑过他们所讲的其实并不是心理学吗?而在大学生人群中广泛流传的“星座心理学”、“FPA性格色彩学”其实也是未经心理科学实证验证的。

按照科学的定义,“心理”是人脑对客观物质世界的主观反应。这本书是客观事物,它经过光的反射进入你的视网膜,又传到你的大脑,大脑告诉你这些字的意思是什么,大脑还发信息告诉你这本书很有趣,让你产生高兴、满意的情绪,然后指挥你把书看下去,这就是“心理”的简单举例。当然,“心理”的内涵非常复杂,我们观察到的其实都是“心理现象”,以下的例子可以说明什么是“心理现象”。

在大学校园里,有个大二的男生正在教学楼里寻找着自习教室,当路过某个教室时,一位美丽的女生引起了他的注意(感知过程),可惜自修教室人满为患,他不得已回到了寝室,但仍回想着女生的一颦一笑(记忆过程),想起刚才看到女生桌上堆着英语书和日语书,推测应该是外语学院的学生(思维过程)。男孩子心想要是她能成为自己的女朋友该多好啊,一边想着,一边脑子里浮现出自己 and 那个女生手牵手的画面(想象过程)。

感知过程、记忆过程、思维过程和想象过程合称“认知过程”。

第二天,男生又去原来那个自修教室碰碰运气,想不到女孩子还坐在原来的位置上,她聚精会神学习的样子深深地吸引了男生,男生觉得更加喜欢她了(情感过程),几天后,男生打听到了女孩的专业和班级,他决定要展开追求,不管多么困难,也要让女孩知道自己的情意,他甚至制订了“追求计划”(意志过程)。

情感过程、意志过程和之前所说的认知过程,合称心理过程。可以发现,心理过程是心理现象中“动”的一方面。

回到这个例子中,这个男生遇到心仪的女孩子立刻就展开了追求,而有的人遇到心仪的对象却不会马上行动,甚至不行动。这种个体差异又是因为

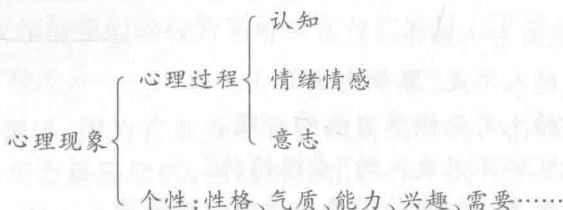
什么呢?

这个男生立刻展开了追求可能是因为他活泼好动,善于交际,情绪情感容易产生也容易外露(气质)。男生正处在大三年级,他的好朋友都有了女友,平时比较孤独,正需要找个伴(需要)。正好这个男生奉行“该出手时就出手”的价值观(价值观),而且前段时间刚看过一本《谈恋爱八十招》的书,学了不少招数(能力)。

气质、需要、价值观和能力等合称个性,个性是心理现象中“静”的一面。

个性体现在心理过程之中,而心理过程也会影响个性,两者交互构成了丰富而复杂的心理现象,有人的地方必定有“心理现象”。

认知:心理现象示意图



二、什么是“心理学”

了解“心理”是什么后,心理加上学字,也就更好理解,心理学就是研究心理现象的发生发展和活动规律的一门学科,它是我们学习领悟心理调适的基础。

有的学生会觉得心理学很神秘,好像学了心理学就会看透别人在想什么,也有人觉得心理学很玄妙,学多了会“精神不正常”,其实这些看法本身就体现了一种心理现象,叫作“刻板印象”,指个人受社会影响而对某些人或事持稳定不变的看法。只不过这种印象有时存在偏差。事实上“心理学”包含的内容很多很广,而且充满着趣味性。

►普通心理学:研究心理学基本原理和心理现象的一般规律的心理学,比如研究学生为什么能听到老师讲课的声音,为什么教室外发出一声巨响后,大部分的人都会转过头去看。

►发展心理学:是描述心理发展现象,揭示心理发展规律的心理学,比如研究为什么记忆会随着衰老而减退。

►社会心理学:研究个体和群体的社会心理现象的心理学,比如研究为什么班级篮球比赛时,有女生啦啦队加油,男生们就打得特别起劲。

►特定方面心理学:比如研究人们是怎么学习的“学习心理学”,研究人们的人格是怎么形成发展的“人格心理学”。

►特定群体心理学:比如“大学生心理学”、“教师心理学”。

►特定领域心理学:比如“教育心理学”、“临床心理学”。

以上可以看出心理学的宏大和广泛,我们要学的“心理调适”也是其中的一部分,简单来说,就是用科学心理学的理论和方法让我们在遇到问题时过得更好!

认知:你怎么看心理学

学心理学的人不是“算命先生”。

学心理学的人更能调节自己的心理。

心理学研究的不只是人的“爱恨情仇”。

网络上的很多小测验并不是真正的心理测验。

三、心理是可以被调适的

心理是看不见,摸不着的,心理究竟能不能被调适呢?很多心理学家提出了自己的看法。

1. “自我”可以更有力量——精神分析流派的观点

有些心理学家说:一定能!他们认为人的心理可以分为三个部分,分别是“本我”、“超我”和“自我”,“本我”追求快乐,怎么高兴怎么来,“超我”追求道德上的正确,自我理解现实,负责协调。“本我”和“超我”经常要吵架,“自我”就会劝架,还会找出妥协和解决矛盾的办法。比如你马上要考试了,你的“本我”会说:不要管考试啦,我们还是去玩游戏吧;“超我”会说,玩什么玩,快要考试了还想着玩,一定要百分百地投入看书复习。于是“本我”和“超我”就开始掐架,你就感受到了焦虑,这时“自我”说:你们就别吵啦,各退一步,看书复习是必需的,但也要稍微地玩一会啊,然后你的焦虑就变得不那么严重了。所以,当你能更了解你的“本我”和“超我”,并让自我通过各种途径获得成长且更有力量时就能更好地进行调适。

2. “行为”可以被塑造和调整——行为主义流派的观点

还有些心理学家会说,心理能被调适,是因为心理的本质就是一连串的刺激和反应,调整里面任何一环,心理就会改变。比如有的学生不敢当众演讲说话,可能是以前有过当众讲话但发挥不佳被人嘲笑的经验,所以将当众讲话(刺激)和被人嘲笑(反应)联结起来了。而当“当众说话”和“听众鼓掌赞美”多次结合起来时,学生就可能克服原来的问题,甚至愿意主动当众讲话。可见行为是可以通过改变环境等条件而重新塑造或调整的。心理学家华生甚至说过:“给我一打健康的婴儿,并在我自己设定的特殊环境中养育他们,那么我愿意担保,可以随便挑选其中一个婴儿,把他训练成为我所选定的任何一种专家——医生、律师、艺术家、小偷,而不管他的才能、嗜好、倾向、能力、天资和他祖先的种族。”另一位心理学家斯金纳则用他的方法训练鸽子打乒乓球,再想想你在家训练你的宠物,用的也是这样的方法。当然,华生的话太极端了,人也不是动物,但要相信我们的行为是可以在我们的努力下发生改变的。

3. “潜能”有待激发——人本主义流派的观点

心理可以被调适,因为它本身就有被调适的潜力。心理学家马斯洛说个体成长发展的内在力量是动机,而动机是由多种不同性质的需要所组成。你肚子饿了要吃饭,渴了要喝水,这是最低层次的生理需要;你需要一个不用时时担心害怕的环境,这是安全需要;你需要和你的室友和谐相处,被你的恋爱对象关爱,被其他同学关注,这是爱与归属的需要;你需要接纳自己认同自己,并希望别人也能肯定自己,这是尊重需要;最后你还有把自身潜能完全实现的自我实现需要,这属于最高级的需要。这些都是每个人活着的内在力量,人为需要而改变,人始终都有“改变”的潜能。

第三节 心理调适的资源与内容

【生活中的启示】

小张来到大学不久,大学的军训又刚好碰到炎热的天气,小张觉得没法忍受。军训一结束,马上开始上课,小张觉得大学的课很难,上课经常听不懂,老师又是上完课就走,心里很担心自己在学习上跟不上,回到宿舍感觉好了很多,但其中一个室友每天晚上开着灯看书到很晚,总是影响到早睡的自己。学习加上生活的困扰让小张觉得很烦。