

B848.4

Y19
心

海

方

舟

储备辉煌

大学生成功心理修炼



A0856551

“心海方舟”书系

策划 钱丽明

李晓梅

储备辉煌

——大学生成功心理修炼

-
- | | |
|------|---------------------------------|
| 作 者 | 颜世富 俞 平 李 凌 |
| 责任编辑 | 曹坚平 |
| 封面设计 | 贺 强 |
| 版式设计 | 田振军 |
| 出 版 | 学林出版社(上海钦州南路 81 号 3 楼) |
| 发 行 | 新华书店上海发行所
学林图书发行部(文庙路 120 号) |
| 印 刷 | 上海港东印刷厂 |
| 开 本 | 787×960 1/32 |
| 印 张 | 8.25 |
| 字 数 | 14.2 万 |
| 版 次 | 1998 年 12 月第 1 版第 1 次印刷 |
| 印 数 | 6000 |
| 书 号 | ISBN 7-80616-637-8/I·234 |
| 定 价 | 12.00 元 |

一、独在异乡为异客，超越迷惘奔前程——新生如何适应环境

大学，是千百万中小學生心目中的圣殿。

大学生，曾经被人们称作“天之骄子”。

自己成为大学校园中的一员之后，有的人可能发出“不过如此”的感叹，但是，对于绝大多数人来说，大学城还是充满神秘的光芒的。80年代，《女大学生宿舍》这部小说、电影受到热烈的欢迎，很大程度上是作品展现了部分大学校园生活。

在中国，除了北京、上海等少数地方有特殊政策外，一般的中学生要考入大学是很艰难的。然而，大学生究竟怎样在生活呢？为什么有的大学生毕业后即找到理想的工作单位，有的同学还没有毕业就有几所国外大学同意接纳他去深造，而有的大学生虽然也拿到了毕业文凭，但求职时却四处碰壁，到处不受欢迎，有的大学生甚至出家、患精神病，甚至产生自杀念头，甚至采取自杀行为？

为什么？

“人生何处不惊险，贵在难中奏凯旋”。大学生活并不像校园外的人们想象的那么简单，大学生也不像一般人想象的那么简单。校园生活是复杂的，大学生的生活中充满了喜悦、愤怒、忧伤、相思、悲哀、恐惧、惊慌等情绪。有的大学新生太天真，以为中学读书太辛苦，进了大学就该轻松了，于是读书不用功，课外活动也不积极；以为大学校园是真善美集中的圣殿，一发现有假恶丑便显得不知所措。新生一开始就应该有心理准备，例如，应该知道：大学的学习生活将比中学时候竞争激烈，大学里是高智商人的汇集之处，人与人之间的关系不会很简单等等，有了心理准备，遇事便会处之泰然。

大学生活是否会过得有意义，熟悉、适应校园环境是非常重要的起始环节。我们在看过一些事例、心理学理论、大学新生的心理状况普查数据之后，再面向自我反观内视：我与同时代的大学生相比，情况怎样？我应该怎样来提升自我？经过思考之后，再来看我们提出的“如何适应环境”的措施，收获会大一些。

（一）萧雷为何出家？为什么出家又还俗？

一位名叫萧雷的大学生，在上海生活了半年之后，坚决要求离开学校，坚决要出家，而且希望

到荒无人烟的原始森林去修炼。

萧雷的同学感到他的想法太古怪，甚至以为他有心理毛病，于是，将萧雷的情况汇报给了心理咨询中心的老师。心理医生约见了萧雷，通过心理测验及谈话，判断他的心理是正常的。

萧雷是从一个比较贫穷的地方考入上海一所名牌大学的。他能考上大学就是当地的新闻，他考上了全国重点大学，自然是奇闻。他的同学都知道他不容易，忽然听他说想抛弃读大学的机会，自然觉得不可思议。萧雷的同学苦口婆心劝说他改变主意，但他固执己见。辅导员、系领导得知消息后，也希望萧雷改变主意，珍惜读大学的机会。萧雷仍然坚持要离开上海，去过“独坐青灯古佛旁”的生活。学校本着对学生负责的态度，请来了萧雷的父亲。

萧雷的父亲萧平贵是农民。萧平贵为了供养儿子读大学，已欠了几千元的债，此次到上海，衣服、鞋子都是借别人的，因为他没有体面的服装。萧平贵听说儿子想出家，差点气死。对他这样的农民来说，儿子生病或者出交通事故死亡，他可以理解，但儿子要出家，他无论如何也想不通。萧平贵一把鼻涕一把眼泪地向儿子强调读书的重要性，希望儿子回心转意。

然而，萧雷终于还是独自迈向了九华山。

在萧雷出家前几天，他与心理医生有过几次深入的谈话。心理医生原来是劝他珍惜大学学习

机会的，后来也理解了萧雷的想法。

萧雷从小学到高中毕业，一直在一个山清水秀的小县城度过，清清的泉水、幽静的山谷、清新的空气一直陪伴着他。一到大上海，车水马龙、噪声、污染的空气，令他头昏脑胀，难以忍受。在不适应上海环境的同时，又看了一些佛教方面的书，于是萌发了到清凉世界过没有烦恼生活的念头。

萧雷在九华山生活了半年之后，发现出家人的生活与他想象中的图像有一定的距离，于是，他又决定结束“独坐青灯古佛旁”的生活，重新求学，在尘世中滚爬。

萧雷的故事令我们思绪万千、浮想联翩。从心理学上来看，可以充分看到适应环境的重要性。

适应环境是非常重要的。有人的地方就会有矛盾，就会有令人不称心的事发生，而逃避矛盾是不可能解决矛盾的，适应环境要经过努力。关于适应环境、环境影响人等问题，行为主义心理学有大量的实验研究。

（二）你的心情现在好吗？

萧雷这样的情况是极个别的，比较极端，而一般大学新生的心理适应状况是怎样的呢？

目前，用于测量大学生心理健康的工具还比较少，选用 SCL-90 的学校最多，虽然一些学校心理咨询教师对 SCL-90 持有疑义，但在国内还没

有更好的心理健康状况诊断量表开发研制出来以前，它还是一份广泛被使用的症状自评量表。不同的学校，得出的结果不同，一般的数据是：10%—30%的大学生有心理障碍。

1997年10月至11月，复旦大学心理咨询中心牵头组织了对全校97级新生心理健康状况的普查。应该参加心理普查的新生人数为3367人（含博士生、硕士生及本专科学学生），实际参加普查的人数为2946人，有效问卷为2895份，51份问卷回答不完全，作无效问卷处理。在这次调查中，如果粗略地以新生SCL-90任一因子分的均数大于、等于2分（即至少具有一项以上轻度或更严重的阳性症状）作为判别心理是否正常的界限，则新生中至少有一项以上的心理反应异常者的人数为1058人，约占总人数的1/3。如果以大于、等于中国正常成人SCL-90的相应因子分的均数加上1.96标准差作为判别新生心理反应异常的界限，则有10%的新生患有心理疾病，有焦虑性神经症等问题。

在被调查的学生中，阳性出现率在40%以上的症状项目如下（即大约1200个新生“有症状”的项目）：

项目排序	
1 忘记性大	74%
2 感到要赶快把事情做完	63%

续表

项目排序	
3	感到比不上别人 56 %
4	当别人看着你或谈论你时感到不自在 53 %
5	难以作出决定 52 %
6	感到孤独 49 %
6	做事必须反复检查 49 %
7	感到难以完成任务 48 %
8	同异性相处时孤独害羞不自在 46 %
8	经常责怪自己 46 %
8	感到紧张或容易紧张 46 %
9	感觉自己的感情容易受到伤害 45 %
10	过分担忧 44 %
10	不能集中注意力 44 %
11	认为应该为自己的过错而受到惩罚 43 %
12	做事必须做得很慢以保证做得正确 41 %
12	有一些别人没有的想法或念头 41 %
13	胃口不好 40 %
13	感到苦闷 40 %
13	因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动 40 %

阳性出现率较高的症状项目中，很多是由于适应不良引起。例如“忘记性大”、“感到比不上别人”、“感到孤独”、“感到紧张或容易紧张”、“不能集中注意力”、“胃口不好”等，基本上都是与不能较好地适应大学校园生活环境关系密切的。

上面以复旦大学为例介绍了一些情况，下面我们自己利用 SCL-90 来作一个自我诊断，评估一下自己的心理健康状况。SCL-90 是 the

Self-report Symptom Inventory Check-list 90 的缩写。SCL-90 包含的内容较多，从感觉、情感、思维、意志、行为、生活习惯、人际关系、饮食睡眠、躯体情况等均有涉及，它具有内容多、反应症状丰富、能比较准确地刻画来诊者自觉症状等优点。SCL-90 共有九十个评定项目，它的每一个项目都采用五级评分制：

1. 无：自觉无该项症状或问题。
2. 轻度：自觉有该项问题，但发生得并不频繁、严重。
3. 中度：自觉有该项症状，其严重程度为轻到中度。
4. 相当重：自觉常有该项症状，其程度为中到严重。
5. 严重：自觉常有该项症状，频度和程度都十分严重。

下面是 SCL-90 问卷，请按照说明进行自我心理健康状况评估。

说明：

以下表格中列出了有些人可能会有的病痛或问题，请仔细阅读每一条，然后根据最近一星期以内下列问题影响你或使你感到苦恼的程度，在相应题号后的数字中选择最适合的一个，在上面画一个“○”。请不要遗漏问题。

注意：

请如实评定每个问题，这里没有“对”与“不对”之分，只是表明你自己的感觉。

	没 有	很 轻	中 等	偏 重	严 重	工作人 员评定	
	1	2	3	4	5		
1. 头痛	☐	☐	☐	☐	☐	1	☐
2. 神经过敏，心中不踏实	☐	☐	☐	☐	☐	2	☐
3. 头脑中有不必要的想法或 字句盘旋	☐	☐	☐	☐	☐	3	☐
4. 头昏或昏倒	☐	☐	☐	☐	☐	4	☐
5. 对异性的兴趣减退	☐	☐	☐	☐	☐	5	☐
6. 对旁人责备求全	☐	☐	☐	☐	☐	6	☐
7. 感到别人能控制您的思想	☐	☐	☐	☐	☐	7	☐
8. 责怪别人制造麻烦	☐	☐	☐	☐	☐	8	☐
9. 忘记性大	☐	☐	☐	☐	☐	9	☐
10. 担心自己的衣饰整齐及仪 态的端正	☐	☐	☐	☐	☐	10	☐
11. 容易烦恼和激动	☐	☐	☐	☐	☐	11	☐
12. 胸痛	☐	☐	☐	☐	☐	12	☐
13. 害怕空旷的场所或街道	☐	☐	☐	☐	☐	13	☐
14. 感到自己的精力下降，活 动减慢	☐	☐	☐	☐	☐	14	☐
15. 想结束自己的生命	☐	☐	☐	☐	☐	15	☐
16. 听到旁人听不到的声音	☐	☐	☐	☐	☐	16	☐
17. 发抖	☐	☐	☐	☐	☐	17	☐
18. 感到大多数人都不可信任	☐	☐	☐	☐	☐	18	☐
19. 胃口不好	☐	☐	☐	☐	☐	19	☐
20. 容易哭泣	☐	☐	☐	☐	☐	20	☐
21. 同异性相处时感到害羞、 不自在	☐	☐	☐	☐	☐	21	☐
22. 感到受骗、中了圈套或有 人想抓住您	☐	☐	☐	☐	☐	22	☐

	没 有	很 轻	中 等	偏 重	严 重	工作人 员评定	
	1	2	3	4	5		
23. 无缘无故地突然感到害怕	☐	☐	☐	☐	☐	23	☐
24. 自己不能控制地大发脾气	☐	☐	☐	☐	☐	24	☐
25. 怕单独出门	☐	☐	☐	☐	☐	25	☐
26. 经常责怪自己	☐	☐	☐	☐	☐	26	☐
27. 腰痛	☐	☐	☐	☐	☐	27	☐
28. 感到难以完成任务	☐	☐	☐	☐	☐	28	☐
29. 感到孤独	☐	☐	☐	☐	☐	29	☐
30. 感到苦闷	☐	☐	☐	☐	☐	30	☐
31. 过分担忧	☐	☐	☐	☐	☐	31	☐
32. 对事物不感兴趣	☐	☐	☐	☐	☐	32	☐
33. 感到害怕	☐	☐	☐	☐	☐	33	☐
34. 感情容易受到伤害	☐	☐	☐	☐	☐	34	☐
35. 旁人能知道您的私下想法	☐	☐	☐	☐	☐	35	☐
36. 感到别人不理解您不同情您	☐	☐	☐	☐	☐	36	☐
37. 感到人们对您不友好，不喜欢您	☐	☐	☐	☐	☐	37	☐
38. 做事必须做得很慢以保证做得正确	☐	☐	☐	☐	☐	38	☐
39. 心跳得很厉害	☐	☐	☐	☐	☐	39	☐
40. 恶心或胃部不舒服	☐	☐	☐	☐	☐	40	☐
41. 感到比不上他人	☐	☐	☐	☐	☐	41	☐
42. 肌肉酸痛	☐	☐	☐	☐	☐	42	☐
43. 感到有人在监视您、谈论您	☐	☐	☐	☐	☐	43	☐
44. 难以入睡	☐	☐	☐	☐	☐	44	☐
45. 做事必须反复检查	☐	☐	☐	☐	☐	45	☐
46. 难以作出决定	☐	☐	☐	☐	☐	46	☐
47. 怕乘电车、公共汽车、地铁或火车	☐	☐	☐	☐	☐	47	☐

	没 有	很 轻	中 等	偏 重	严 重	工作人 员评定	
	1	2	3	4	5		
48. 呼吸有困难	☐	☐	☐	☐	☐	48	☐
49. 一阵阵发冷或发热	☐	☐	☐	☐	☐	49	☐
50. 因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动	☐	☐	☐	☐	☐	50	☐
51. 脑子变空了	☐	☐	☐	☐	☐	51	☐
52. 身体发麻或刺痛	☐	☐	☐	☐	☐	52	☐
53. 喉咙有梗塞感	☐	☐	☐	☐	☐	53	☐
54. 感到前途没有希望	☐	☐	☐	☐	☐	54	☐
55. 不能集中注意	☐	☐	☐	☐	☐	55	☐
56. 感到身体的某一部分软弱无力	☐	☐	☐	☐	☐	56	☐
57. 感到紧张或容易紧张	☐	☐	☐	☐	☐	57	☐
58. 感到手或脚发重	☐	☐	☐	☐	☐	58	☐
59. 想到死亡的事	☐	☐	☐	☐	☐	59	☐
60. 吃得太多	☐	☐	☐	☐	☐	60	☐
61. 当别人看着您或谈论您时感到不自在	☐	☐	☐	☐	☐	61	☐
62. 有一些不属于您自己的想法	☐	☐	☐	☐	☐	62	☐
63. 有想打人或伤害他人的冲动	☐	☐	☐	☐	☐	63	☐
64. 醒得太早	☐	☐	☐	☐	☐	64	☐
65. 必须反复洗手、点数目或触摸某些东西	☐	☐	☐	☐	☐	65	☐
66. 睡得不稳不深	☐	☐	☐	☐	☐	66	☐
67. 有想摔坏或破坏东西的冲动	☐	☐	☐	☐	☐	67	☐
68. 有一些别人没有的想法或念头	☐	☐	☐	☐	☐	68	☐
69. 感到对别人神经过敏	☐	☐	☐	☐	☐	69	☐

	没 有	很 轻	中 等	偏 重	严 重	工作人 员评定	
	1	2	3	4	5		
70. 在商店、电影院等人多的地方感到不自在	☐	☐	☐	☐	☐	70	☐
71. 感到任何事情都很困难	☐	☐	☐	☐	☐	71	☐
72. 一阵阵恐惧或惊恐	☐	☐	☐	☐	☐	72	☐
73. 感到在公共场合吃东西很不舒服	☐	☐	☐	☐	☐	73	☐
74. 经常与人争论	☐	☐	☐	☐	☐	74	☐
75. 独自一人时神经很紧张	☐	☐	☐	☐	☐	75	☐
76. 别人对您的成绩没有作出恰当的评价	☐	☐	☐	☐	☐	76	☐
77. 即使和别人在一起也感到孤单	☐	☐	☐	☐	☐	77	☐
78. 感到坐立不安、心神不定	☐	☐	☐	☐	☐	78	☐
79. 感到自己没什么价值	☐	☐	☐	☐	☐	79	☐
80. 感到熟悉的东西变成陌生或不像是真的	☐	☐	☐	☐	☐	80	☐
81. 大叫或摔东西	☐	☐	☐	☐	☐	81	☐
82. 害怕会在公共场合昏倒	☐	☐	☐	☐	☐	82	☐
83. 感到别人想占您的便宜	☐	☐	☐	☐	☐	83	☐
84. 为一些有关“性”的想法而很苦恼	☐	☐	☐	☐	☐	84	☐
85. 认为应该因为自己的过错而受到惩罚	☐	☐	☐	☐	☐	85	☐
86. 感到要赶快把事情做完	☐	☐	☐	☐	☐	86	☐
87. 感到自己的身体有严重问题	☐	☐	☐	☐	☐	87	☐
88. 从未感到和其他人很亲近	☐	☐	☐	☐	☐	88	☐
89. 感到自己有罪	☐	☐	☐	☐	☐	89	☐
90. 感到自己的脑子有毛病	☐	☐	☐	☐	☐	90	☐

备注：

SCL-90 的九十题，可概括为九个因子，各因子所含项目为：

(1) 躯体化(somatization)：包括 1、4、12、27、40、42、48、49、52、53、56、58，共 12 项。该因子主要反映被试者的身体不适感，包括心血管、胃肠道、呼吸等系统的不适，及头疼、背痛、肌肉酸痛及焦虑的其他躯体表现。

(2) 强迫症状(obsessive-compulsive)：包括 3、9、10、28、38、45、46、51、55、65，共 10 项。主要指那种明知没有必要，但又无法摆脱的无意义的思想、冲动、行为等表现。

(3) 人际关系敏感(interpersonal sensitivity)：包括 6、21、34、36、37、41、61、69、73，共 9 项。主要指不自在感、自卑感等。

(4) 忧郁(depression)：包括 5、14、15、20、22、26、29、30、31、32、54、71、79，共 13 项。主要反映忧郁苦闷的感情和心境。

(5) 焦虑(anxiety)：包括 2、17、23、33、39、57、72、78、80、86，共 10 项。主要反映游离不定的焦虑及惊恐发作。

(6) 敌对(hostility)：包括 11、24、63、67、74、81，共 6 项。

(7) 恐怖(phobia)：包括 13、25、47、50、70、75、82，共 7 项。

(8) 偏执(paranoid ideation)：包括 8、18、43、68、76、83，共 6 项。

(9) 精神病性(psychotism): 包括 7、16、35、62、77、84、85、87、88、90, 共 10 项。

其他项目: 19、44、59、60、64、66、89, 共 7 项。
反映睡眠及饮食情况。

各因子的因子分的计算方法是: 各因子所有项目的分数之和除以因子项目数。例如强迫症状各项目的分数之和假设为 30, 共十个项目, 所以因子分为 3。在 1-5 评分制中, 粗略简单的判断方法是看因子分是否超过 3 分, 若超过 3 分, 即表明该因子的症状已达到中等以上严重程度。也可以计算某个项目的阳性出现率。下面是正常成人 SCL-90 的因子分常模, 如果因子分超过因子分的均数加 1.96 个标准差, 即属心理异常。

项 目	X + SD	项 目	X + SD
躯体化	1.37 + 0.48	敌对性	1.46 + 0.55
强迫	1.62 + 0.58	恐怖	1.23 + 0.41
人际关系	1.65 + 0.61	偏执	1.43 + 0.57
抑郁	1.5 + 0.59	精神病症	1.29 + 0.42
焦虑	1.39 + 0.43		

(三) 猫与老鼠可以成为朋友

20 年代, 复旦大学著名心理学家郭任远主持了一个非常有趣的实验: 将刚出生的猫与刚出生的鼠同居一处进行人工喂养。过了一段时间, 猫

不仅没有吃掉老鼠，它们反而建立了亲密的关系，鼠可以骑在猫身上玩耍。郭任远主持的这个实验的报告发表在美国 1930 年的《比较心理学》杂志上。

郭任远是一个行为主义心理学家，他非常重视环境对人与动物心理的影响，他的某些主张甚至比行为主义心理学流派的创始人华生还要偏激。他认为心理学应该取消本能、遗传，人和动物的心理完全由环境决定。老鼠与猫，一般认为它们之间是天然的敌对关系，然而，郭任远的实验表明，只要环境发生变化，动物和人的心理与行为便会发生变化。读大学，多数人是到外地求学，多数人对于大学、对于大学所在的城市都是陌生的，在进大学不久，发生一些不适应的事情是正常的，关键是应该缩短适应期。

巴甫洛夫、华生的理论，强调外在环境对人的心理的影响；托尔曼等行为主义心理学家，一定程度上重视主体个人在环境影响人的心理的过程中所起的作用。“独到异乡为异客”的大学新生，如果老是抱怨环境，把自己当作无能为力的机械反应物，这是在逃避自己的责任。郭任远的实验有一定的道理，但也有偏颇之处。环境对人的心理具有重要影响，但同时，本能、遗传因素、个人的主观努力也是非常重要的。

是我们改变了世界，还是世界改变了我们？
我们在改变世界，世界也在改变我们。

(四) 熟悉环境、适应环境、 变换角色

环境学把环境分为自然环境和人工环境两大类。阳光、温度、气候、地磁、空气、水、岩石、土壤、动植物、微生物、地壳稳定性等属于自然环境；综合生产力、技术进步、人工建筑物、人工产品和能量、政治体制、社会行为、宗教信仰、风俗习惯、文化等属于人工环境。刚进入大学的学生，影响自己的主要环境是自己考取的大学。大学新生首先应该熟悉自己的学校，熟悉与自己学习及生活密切相关的部门。

熟悉学校，即了解校史、学校教师人数、学生人数、博士点、硕士点、学校的教学科研情况、图书资料情况、学校的占地面积、学校在国际国内的地位等。有的同学大学都要毕业了，对于学校的概况却还一无所知，或知之甚少。

新生入校之后，学校一般都要给每一个学生发一本《学生手册》。这种小册子本身信息量大，有许多实质性内容，但许多同学往往忽视这本小册子的作用，或者以为是讲大道理的“文件”，于是产生逆反心理，根本不想翻阅。作为一个学生，有必要弄明白大学里哪些部门可能与自己有关系。例如，学生工作部、学生管理奖学金、助学金、困难补助、勤工助学、政治学习、评选优秀学生等；教务处主管选课、成绩单等；保健部门医治疾病；心理