

在大学生活中 走向成熟

李炳全 文明 李剑锋 著

海潮出版社

4

在大学生生活中走向成熟

李炳全 文 明 李剑锋 著



海 潮 出 版 社
1993 年 · 北京

责任编辑:陆羽白

封面设计:万晓鹏

在大学生活中走向成熟

李炳全 文 明 李剑锋 著

海潮出版社 出版

(北京西三环中路 19 号)

新华书店北京发行所发行

空军蓝天印刷厂印装

787×1092 毫米 32 开本 印张:5 字数:100 千

1993 年 1 月第 1 版 1993 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—4000

ISBN 7—80054—353—6/G·74 定价:2.60 元

目 录

第一章	大学生的社交与人际关系	(1)
	一、大学生社交活动与人际关系的特点	(1)
	二、大学生社交的地位与作用	(9)
	三、影响大学生人际关系的因素剖析	(13)
	四、大学生社交的常见难题与对策	(16)
第二章	大学生的学习	(30)
	一、大学生学习的一般特点	(30)
	二、大学生的正业——学习	(32)
	三、大学生的学习方法	(35)
	四、注重学习兴趣的培养	(42)
第三章	大学生的爱情	(44)
	一、别具一格的大学生恋爱现象	(44)
	二、大学生恋爱的利弊透视	(51)
	三、大学生爱情生活中常见的难题与对策	(57)
第四章	大学生的社会适应	(68)
	一、大学生的社会化与社会适应	(68)
	二、大学新生的适应性反应	(70)

	三、社会适应方面的常见偏差·····	(74)
	四、提高社会适应性的对策·····	(81)
第五章	大学生的情绪调适 ·····	(87)
	一、顺其自然·····	(87)
	二、常见消极情绪的疏导·····	(90)
	三、走向快乐·····	(98)
第六章	大学生的人格完善 ·····	(103)
	一、常见人格缺陷的弥补·····	(104)
	二、人格障碍矫正途径·····	(114)
	三、构建健全人格·····	(117)
第七章	大学生的成才 ·····	(120)
	一、时代与成才·····	(120)
	二、几种人才理论概述·····	(121)
	三、人才的素质与特征·····	(123)
	四、大学生成才途径·····	(127)
第八章	大学生的职业选择 ·····	(133)
	一、当代大学生的择业心态·····	(133)
	二、分配制度改革对大学生的冲击·····	(135)
	三、社会需求与大学生的择业·····	(136)
	四、大学生择业的心理因素·····	(138)
	五、常见的大学生择业障碍·····	(145)
	六、大学生择业咨询·····	(147)

第一章 大学生的社交与人际关系

一位阿拉伯哲人曾经说：一个没有交际能力的人，犹如陆地上的一只船，是永远无法体验到遨游人生海洋之乐趣的。

在马克思主义经典作家看来，人的本质属性是“社会性”。我们知道，人的“社会性”从来就不是一个抽象的概念，它必然要在微观层面上体现为具体的人际关系与人际交往活动。从逻辑上讲，社交活动是形成和表现人际关系的前提事项。

社交是大学生生活中极其重要的一项基本活动。调查表明，人际关系失调已成为影响大学生情绪和心理健康的“焦虑源”。了解人际关系的基本规律、学会社交技能和建立良好的人际关系是大学生的迫切愿望，也是现代社会对大学生提出的基本要求之一。

一、大学生社交活动与人际关系的特点

文化人类学家告诉我们：从人类生活的原始时代以来，人际交往始终充当着“人类历史发展的必然伴侣”。随着时代的进步，人际交往已变得越来越重要，越来越分化，由交往而形成的人际关系亦显得日益广泛和复杂，并具有鲜明的个体差异性。在原始社会和奴隶社会中，人际关系主要以部落

“血缘”为基础，封建社会的人际关系则以先天的“血缘”和“地缘”纽带为基础，而到了大学生们置身其中的现代社会，“血缘”与“地缘”纽带的地位已经明显下降，代之而起的是“业缘”、“趣缘”、“事缘”等新型的关系纽带，这些新型纽带与先天性的“血缘”、“地缘”相比，具有显著的后天性和选择的自主性，这是形成当代大学生人际关系之个体差异性的前提。

我们认为，了解当代大学生社交活动和人际关系的特点，对于有效地帮助大学生适应大学的新环境以及更好地实现完善和人格发展，都是十分必要的。

大学生社交与人际关系的特点，是由其独特的环境特征、角色特征、年龄特征等因素共同决定的。经过调查研究，我们认为，这些特点主要体现在以下几个方面：

1、社交方式的自主性

跨入大学校园之后，大学生面对的是一个相对陌生的新环境。由于多数大学生都挣脱了来自家长的善意“管制”，此时，他们体验到的是与高三的紧张与压抑截然不同的自由感。课堂学习远不如高三那样紧张，有大量的课余时间需要自主支配，再也没有人对大学生闲暇活动的安排指手划脚了。与自由感密不可分的是孤独感，这种自由的孤独感是大学生参与社交活动的心理背景。加上大学生独立意识的增强，知识、阅历的扩展，致使在选择交往对象和安排交往方式与内容方面，都有可能完全由自己决定。这就是“自主性”特征的由来，与自主性相联系的还有大学生所共有的“平等意识”。大学生们都是在“七月”的竞争中凭各自的真功夫挤过“独木桥”的考场高手，谁都不笨，谁都不比别人矮半截。在社交

中这种平等意识一旦被伤害,他们随时可以更换交往对象,以维护平等的自主权。

2、社交内容的精神性

这是由大学生的角色使命和客观环境所决定的。大学生作为文化的“传人”,最重要的使命就是接受知识、加工知识和实现知识向能力的转化。与校外的同龄人相比,他们较少涉及权力、金钱、物质待遇等功利性的竞争,社交过程中基本上无需物质性的交换,社交内容通常以思想交流、感情沟通、知识切磋等精神文化事项为主,并服务于满足精神生活需要的总目标,因而具有显著的精神性。这是大学生社交的重要特征之一。那些过于依恋精神性交往的大学生在走向职业社会以后,将需要经过自觉的调整,才能完成适应富有物质性和功利色彩的交往模式。其成因是显而易见的。

3、社交动机的多样性

由于大学生正处于心理上最不平静的青年中、后期,所以,与社交内容的“精神性”相联系的不是某种单一的社交动机。据调查,大学生参与社交活动的动机主要包括:

(1) 为了消除寂寞

初到一个陌生的环境,年轻的大学生们最容易感受到的就是心灵的寂寞。不少新生在上大学之后的第一个周末悄悄掉泪便是例证。参与社交活动便可以与伙伴们共度周末或节假日,使闲暇时间过得充实,而免遭心灵寂寞的折磨。

(2) 为了获得理解

处于青春期的大学生是最渴望获得理解的。自我封闭不可能实现相互理解和心灵共鸣,唯有走出狭隘的自我,与他人进行思想交流、信息沟通,才能达到相互理解。被误解的

大学生更易于产生社交动机。调查表明，有 82% 的同学认为自己与人交往的目的之一是寻求理解。

(3) 为了建立友谊

友谊是青年大学生的精神支柱之一，缺乏友谊的生活是黯淡的。多数同学进入大学后便立即着手选择新朋友，以弥补与高中时代同窗好友分离的情感空虚。寻求友谊便成为大学生的社交动机之一。

(4) 为了得到他人的承认和尊重

当代大学生有一种共同倾向，即试图在他人面前显示自己的重要性。据了解，一些有特长的大学生之所以频频出入社交场，是因为他们不甘于被轻视或受冷落。他们希望在群体中树立良好的形象，占据一定的地位，从而确立自身的存在价值。

(5) 为了增长见闻，扩展才能

“陌生人可能丰富我们的经验”。大学生通过参加趣缘性团体的活动，能直接促进自身的爱好、兴趣与专长的发展，因此，扩展自己的才能，是大学生社交的重要动机之一。社交所导致的知识、见闻的增长，同样是许多大学生所向往的。

(6) 为了爱情

95% 的被调查者认为，在确定恋爱关系之前，大学生中的异性交往肯定包含着与爱情有关的意味。一些性格内向又缺乏与异性正常交往经历的低年级大学生，常常为抱着恋爱目的与异性交往的受挫而苦恼，这是社交动机的偏狭所致。正常的男女交往是通向爱情生活的桥梁。高雅、健康的异性交往，是大学生心理成熟的重要标志。

(7) 为了得到某些具体的帮助

大学生的许多需要，包括精神的和物质的需要，都须在他人的帮助下才能得到满足。于是，寻找帮助便成为社交的动机之一。如经济拮据或面临“断炊”时需要求人“贷款”，苦闷和委曲时需要找人诉说，并试图得到安慰、开导等。

4、人际关系的固定性

尽管大学生是社会中最活跃、最富有社交激情的特殊群体，但在人际关系上却有着明显的固定性。大学生交往中的血缘圈、地缘圈、业缘圈、趣缘圈是这种“固定性”的基础。在大学期间，与家庭成员的交往基本上由书信所承担，日常生活的彼此关照主要靠同室或同班的同学。大学生宿舍是最能标志大学时代特色的一种生活场所，它既不同于中学生的“大统舱”，又有别于单身职工的集体宿舍，是大学生起居、互访和自由“夜话”的地方，即使在毕业几十年后，大学生宿舍中的一幕幕情景仍会记忆犹新。关系融洽的寝室和班集体，往往充满“家”的气氛，同学之间能够享有稳定而持久的情谊。

5、人际关系发展的规律性

这种规律性体现在大学生的人际关系发展受到性别、年级和专业性质的制约而具有各自的特点。

首先，就性别而言，由于传统文化的深刻制约，大学期间男同学之间的关系、女同学之间的关系、异性同学之间的关系都各有自身的特色。一般而言，能够考入大学（尤其是名牌大学）的女生都拥有值得荣耀的“成长史”，高中时代那种学业上“鹤立鸡群”的地位，自然会赋予她们一种超出普通同学的自信心和优越感。进入大学后，“鹤立鸡群”的地位可能逆转为“鸡立鹤群”，原有的自信心被动摇，优越感受到

冲击，心理上出现失衡，于是，她们便渴望首先在同性同学中找到能诉说心声的知音。由于女生对别人的留意和敏感，以及习惯于相互攀比，入校几周后，她们就会因相貌、家庭背景、才能、风度、打扮的差异，而确定一种“心照不宣”的等级模式。通常是长相漂亮、家庭优越、多才多艺和在大城市中长大的女生能够维持原有的优越感，说话、办事间常流露出几分得意、几分“白雪公主”般的傲气。相比之下，那些长相平平、家境一般、没有特殊才能且在穷乡僻壤里长大的女生，则会感到自己处处受歧视和被冷落。对此，她们在内心深处既会产生强烈的自卑感，又会滋长某种程度的嫉妒心和“不服气”的逆反情绪。而且，越是觉得受歧视，自卑、嫉妒和逆反的倾向就越显著。致使“品位”低的女生“同病相怜”，彼此容易建立深厚感情，“品位”高的女生彼此之间则更易形成既钦佩、向往，又妒忌、提防的微妙关系。在旁人眼里，她们的关系是若即若离。女生在结交知心朋友时，总是自觉不自觉地吧感情的相容和性格的“啮合”作为前提条件，这与女生的细腻敏感、不够豁达大度、爱凭感情行事等心理特点有关。调查发现，几乎所有的女生都只与那些性格啮合、感情相容的女生最终成为知心好友。为此，她们必然要突破“等级”的障碍，结成“互补性”的亲密关系。譬如，最常见的是漂亮出众的女生与长相平平的女生成为好友；家庭富有的女生与经济困难的女生成为知音；开朗大方的女生与内向、腼腆的女生形影不离等等。一旦成为朋友，女生就会公开表现出彼此间的亲密关系，上课、自习时相邻而坐，课外娱乐时形影相随，这是女大学生内部关系的显著特点之一。

女生之间人际关系的另一个特点就是矛盾冲突的隐蔽

性。这与女大学生惯于争强好胜和暗中嫉妒同性的特性密切相关。她们通常可以表里如一地钦佩和赞扬同班男生在各方面显示的才华和成就，然而，倘若同班的女同学在某方面有了明显的优势，例如：参赛获奖、学业成绩领先、当选学生领袖、貌美受宠、交上出众的男朋友等等，都可能导致她们内心的不高兴、不服气，与这种莫名其妙的嫉妒相联系，她们生怕别人轻视和冷落自己，于是便会互存戒心，人为地筑起一堵“心墙”，由嫉妒、猜疑、到冷嘲热讽、针锋相对。因嫉妒而造成关系紧张的女生通常爱在狭隘的思维空间看问题，她们受非理性的情绪所支配，不是客观地承认和尊重别人的长处，而执意把维护自己脆弱的自尊心放在第一位。女生之间的这种矛盾冲突通常是隐蔽的，不细心的老师和男同学很难觉察到。当然，一旦女生之间的感情融洽了，这些问题也会冰消瓦解，关键在于摆脱狭隘与嫉妒。

男大学生间人际关系的特点是：重“趣缘”和“志缘”，讲义气。只要有共同的理想、抱负和爱好，男生通常会跨越班别、年级和专业的界线去寻觅志同道合者，以便相互切磋，共同提高，各大学校园中学生社团的组织者绝大多数都是男生，这些都说明男生社交具有广泛性和主动性。从社交内容看，男生之间既有悠闲的散步、聊天、娱乐，也有严肃的思想和心情烦闷时的“举杯相邀”，“借酒浇愁”。既有平时的彼此关照，也有失意时的患难与共。好友相聚时，男生也会象女生那样谈日常生活、谈异性、谈爱情、谈前途、谈个人的喜怒哀乐，但他们对政治、经济、外交、军事、社会、人生和事业前途、国家命运有更多的关注。深层的思想交流使男生在大学期间获得更强的独立性和自主能力。

男女同学之间的交往，在低年级多以班级和社团集体活动的方式进行，男女生对异性同学间的私人交往都特别敏感。“某男与某女的幽会”常常是“卧谈会”的主题。到了大二、大三，班内已有恋爱迹象之后，对异性交往的敏感便随之减弱。担任学生干部的同学比其他同学有更多同异性交往的机会。由于我国至今还有许多高校沿承解放前私立大学通用的男女生分楼和为女生宿舍设置特别门卫的做法，大学男女生的交往便不如同性交往那样自在。我们调查发现，一些内向的大学生到了高年级仍对异性同学充满陌生感和神秘感。

其次，从“年级”来看，因为大学生的自我意识和心理素质是逐年走向成熟的。因此，其人际关系也会逐年走向成熟与独立，越来越接近职业社会的人际关系样式。最普遍的事实是：班集体内的同学关系在一、二年级时颇为融洽，大家都乐意参加集体活动，每次活动都能圆满达到预期目的，皆大欢喜。但到了三、四年级时，再组织集体活动就困难多了。各人独立意识的增强，加上恋爱、考研等个人大事的牵制，致使集体活动的吸引力显著下降。有经验的学生工作者都倾向于认为，大三是学生心理上的转折点。从大三开始，班内同学各自为战，独来独往的多了，再也不象刚入学时同寝室的同學能随时准确地说出外出者的去向。到了高年级，无论男生女生，对晚归宿舍的同学一般不再过问“为什么这么晚才回来”之类了，似乎这种关心已经完全多余。从大三到毕业前的半学期，班内同学的关系呈现一种分化趋势——与个别同学的关系越来越密切，班集体的凝聚力却相对下降，恋爱的比例升高，各人的交往圈都纷纷突破班级的界线。不过，临近毕业的时候，同班同学的关系又会出现回升势头，集体活

动也生机再现。因为“聚散两依依”的情景能唤起大家对同窗情谊的留恋与珍惜。客观地讲，班内同学关系的这种随年级而经历的“亲密——疏远——亲密”的发展轨迹以及个人交际圈由内向外的逐步扩大，是自然的和具有进步意义的，象征着同学们经过四年大学生活正在走向心理的成熟和人格的完善。

再次，就专业而言，大学生的人际关系亦有相应的规律性。一般地讲，文科和医科大学生感情更活跃，更丰富，他们善于广结朋友；而理科和工科大学生在社交上往往更沉稳、更专注，他们更愿只结交少量的知心朋友。有调查显示，理工科学生更富有责任感和同情心。

此外，社交活动中情绪波动性、感情复杂性、社交意向的模糊性与矛盾性等，也是大学生身上的共同特点，这是由大学生的年龄特征、心理特征和校园环境特征共同制约的。

二、大学生社交的地位与作用

大学生的社交活动是丰富多彩的，除了听课、阅读、通信等单向或间接交往，主要还有融合在生产、学习、娱乐等活动中的面对面的直接交往。从时间分配来看，大学生的各种交往活动占据着校园生活和寒暑假活动的主体部分，这一事实标志着大学生社交的重要地位。

大学生社交的作用在于满足大学生的多种需要，促进大学生的成熟。具体讲，它至少体现在下述四个方面：

1、沟通信息，开扩视野，利于成功

社交活动的重要功能之一就是沟通信息、交流思想、传

播经验。以学习为正业的大学生尤其需要借助各种直接与间接的交往，来增长知识，开扩视野。各高校的大学生通常来自不同的社区，拥有不同的家庭背景和不同的个人经历，通过广泛的社交，他们可以沟通信息，实现经验与知识的互补，从而开扩视野。随着时代的进步，知识和信息变得日益重要。是否善于交往与合作，已经越来越成为影响个人事业成败的重要因素。肯定地说，那些惯于独来独往、自我封闭的人与开放、搞活的时代背景是相悖逆的，他们不仅难以体验到人生的应有乐趣，而且还注定是缺乏力量的。孤立的大学生不仅在校园，而且在毕业走向职业社会之后仍会是脆弱的和痛苦的。在商品经济占主导地位的现代社会，个人的价值必须在满足他人和社会的需要中体现，因而自我封闭便很容易沦为一事无成。

2、沟通感情、消除寂寞、利于身心健康

“人生没有单行道”，孤立的个人在生活的海洋中是不堪一击的。马斯洛大师早就研究发现，任何正常人都有一种“亲和需要”，都希望得到他人的爱与尊重，渴求与他人建立亲密的相互关系。

一位哲人说得好：“人生最大的不幸就是任何人都不需要你。”独来独往的“套中人”难免有一种与世隔绝和被社会遗弃的感觉。社交最能满足感情、尊重等社会性需要。大学生在苦闷时渴望有人倾听衷肠的诉说，失意时需要有人开导、鼓励，寂寞时希望有人陪伴。他们都在寻求理解和尊重，都从内心呼唤诚挚的情和爱。一句话，大学生经常需要减少孤独、寂寞、空虚和恐惧，需要渲泄忧郁、压抑和痛苦，而所有这些情感上的需要，都只有在融洽的社交中才能得到正常的满

足。

适度的社交不仅有利于大学生们沟通感情、消除寂寞、满足情感上的正常需要，更深远的意义在于有利于大学生的身心健康。心理学家所做的“感觉剥夺”和“交往剥夺”（即“社会隔离”）实验，既证实了一旦离开正常的群体生活和环境刺激，个人便不堪忍受，又从反面揭示了合群是正常人的天性。违背这种天性自然会损害人的健康。国外有项研究发现：在孤儿院长大的儿童由于缺乏足够的交往机会，其智力（尤其是言语能力）发展水平明显低于同龄的正常儿童。这些孤儿对人冷漠，缺乏社交能力，不善于表达感情，但又强烈地渴求他人给予关怀与爱抚。大学生们深有体会的事实是：人际关系的好坏对自己的情绪生活有着直接影响。现代医学研究表明，胃病、高血压、头痛、十二指肠溃疡等疾病都与人的情绪有关，而情绪状况的好坏影响着人的免疫能力强弱。心脏病学专家新近也发现，那些与世隔绝，既无配偶、又缺少朋友和其他社会关系的老年人，其心脏病发病率和死亡率要比那些爱好社交的同龄人高出一倍多。

青年心理学认为，正常的交往活动是发展高级情感、提高智力水平和促进心理成熟的必要前提和重要手段；老年心理学更揭示了社会活动对于身心健康的重要意义。目前，各地高校心理咨询中的大量案例更为雄辩地证明：绝大多数有心理障碍或心理疾病的大学生都与其本人缺乏正常的社会交往有关，人际关系不良是消极情绪和心理疾病的重要根源。由此可见，正常的社会交往是维持身心健康的重要条件，大学生社交的重要功能之一是促进身心健康。

3、认识自我、发展自我、促进自我完善。

大学生的社交过程是一个认识自我、发展自我的客观过程。社会心理学理论告诉我们，一个人的自我意识是社会交往的产物。通过与其他人的交往，大学生可以更清楚地认识自己的客观形象，可以将客观评价与主观评价相对照，从而形成正确的自我评价。心理学家库利的“镜中我”学说强调，人们都是在社会交往中借助他人对自己的态度与评价这面“镜子”来认识自我的。只有在社交实践中，人们才能自然地暴露和表现自己，才能客观地认识自身的弱点与优势；也只有通过社交，才能有效地学习和提高，从而锻炼和发展自己的才华与专长，塑造更为完美的自我形象。

4、互助互惠、怡养身心、增添生活情趣。

正如卡耐基所指出的：“十有八九的人将通过交友而受益。”凭借适度的社交，大学生可以在生活上、学业上、精神上实现全方位的互助互惠，可以怡养身心，增添生活情趣。

总之，适度的社交是大学生“走向成熟”的必由之路，也是大学生进入职业社会之前最重要的社会化内容之一。通过在校期间的社交实践，大学生不仅可以学会社交的基本技能，而且能够掌握一套独立、充实、上进的生活态度和具有良好适应、创新能力的生活方式，从而终身受益。

应当指出，大学生不是“公关职员”或“外交家”，在校期间的正业是学习，倘若纵情于过度的面对面的直接交往，上述诸功能便有演变为“负功能”的危险。过度的社交和自我封闭一样是弊大于利的，这两种极端态度都是应当摒弃的。

我们的观点是：成功的大学生生活依赖于健康、适度的社交活动和融洽的人际关系。