

红十字会 心灵阳光工程
RED CROSS SOCIETY OF CHINA SUNSHINE IN YOUR HEART PROJECT



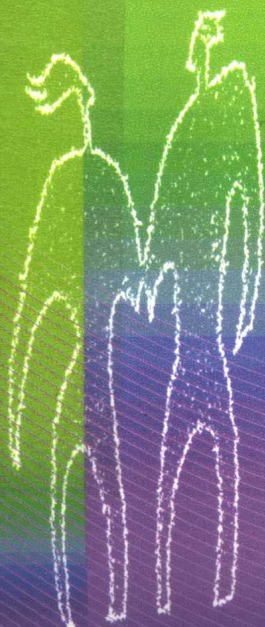
田玲主编

大学

DAXUE
QINGGAN JIAOYU
DUBEN

情感

教育读本



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

大学
情感
教育读本

田 玲 主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

大学情感教育读本/田玲主编. —北京:北京大学出版社,2008.1
ISBN 978-7-301-13222-7

I. 大… II. 田… III. 大学生—心理卫生—健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 188912 号

书 名: 大学情感教育读本

著作责任者: 田 玲 主编

责任编辑: 刘 军

标准书号: ISBN 978-7-301-13222-7/G·2268

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 电子信箱: zyl@pup.pku.edu.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62767346

出版部 62754962

印 刷 者: 三河市新世纪印务有限公司

经 销 者: 新华书店

650 毫米×980 毫米 16 开本 19 印张 499 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:(010)62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

在心灵阳光工程中成长

田 玲



走进课堂

从大学毕业的时候反思自己的大学生生活开始,我就关注起大学生的情感成长问题,到现在一晃二十多年已经过去。这期间我经历了当班主任时给学生进行系列成长讲座、宿舍交流与个别辅导等非专业性的摸索阶段,经历了在香港大学读教育学哲学博士学位时期对北大学子的深入研究与田野调查阶段,还经历了借北大开发通选课之机而面向全校本科生开设“大学教育与个人及社会发展”课程的尝试阶段。在这些经历中,我认识到大学生情感方面存在的种种问题,其中包括自我认知偏差、人际交往障碍和恋爱中的失意与伤害等等。内心深处,我一直有种强烈的悲观与无奈,因为我十分清楚,这些问题的解决需要投入大量的时间和精力,也需要投入巨大的爱心与智慧。

令人惊喜的是,中国红十字会在全民健康项目中有专门针对大学生情感问题的“心灵阳光工程”。对于中国红十字会来说,有全民健康项目并不足为怪,有心灵健康的项目也不足为奇,但是能有针对大学生的情感健康专项就不能不说是大学生的幸运,也不能不说是我的幸运。毕竟,大学生的心灵与情感问题的确到了相当严重的程度,过去的天之骄子如今已经失去了往日的光环。他们中间的各种心理、情感与品质问题不断暴露在电视、报纸和互联网等媒体之中,从泼硫酸伤熊事件到同学之间杀人事件,从考试舞弊成风到简历注水、违约^①盛行,从沉迷网络游戏到沉迷情色,尤其

^① 田玲,《大学生诚信问题研究》,2006年北京大学生工作部课题,未公开发表。



是近年来高校里不断频传的自杀信息^①，我们的确到了不能再回避大学生各种情感问题的时候了。因此，中国红十字会的大学生“心灵阳光工程”可以说是大学生的“福音”。

听闻中国红十字会的大学生“心灵阳光工程”，我欣喜不已，该工程所举办的各种培训会 and 讲座，我也是踊跃参加。在2005年举办的第一次培训会上我就从匈牙利心理学家邓尼斯·班希吉博士对大学生“心灵阳光工程”所使用教材《YTL当代青少年问题》^②及其在东欧的推广情况中获得灵感和鼓舞：既然这是他们在东欧已经尝试十年的经验，而且很成功，那么我希望在中国也开始尝试。有了这种灵感，我就大胆和为我们做培训的中国红十字会外籍心理学专家乌诺·麦克先生及其夫人乌诺·凯西女士联系，并和他们商量把大学生“心灵阳光工程”由讲座转化成学校的正规课程，进入学校常规的课程体系之中。中国红十字会大学生“心灵阳光工程”项目主任黄玫女士得知这个消息后，立即表示全力支持我们的尝试，为我们提供免费的教材资料，安排乌诺夫妇全程进入我们的课堂讲授大部分的课程，并相继有不同的新闻媒体关注我们的努力。

如今我们的合作有了结果，从2006年上半年开始，以中国红十字会出版的《YTL当代青少年问题》教材内容为蓝本，我们在北大正规课程体系中纳入了“生活教育——成功人生的基础”这一课程。到2007年夏为止，我们已经连续开课4个学期，期间只有一个学期课程被定为通选课，其余学期都只是学生可学可不学的公共选修课。然而就是这样一门课程，却出人意料地受到学生的欢迎，每个学期100个名额的课程总是很快爆满，需要获得教务部同仁支持进行名额扩充，加上旁听的学生，教室经常座无虚席，常有学生站着听课。中央电视台纪事栏目的《忧郁症》^③、《自杀，不必要的死亡》^④等纪实片的记者，以及东方时空栏目的记者也常出入我们的教室，我们的努力成为他们的关注热点。2007年初《中国教育报》^⑤也连续刊登我们的课程专家与学生的专题文章，介绍这门课程及其对学生成长产生的积极影响。

① 百度网(www.baidu.com)“高校学生自杀”主题检索。

② 匈牙利 YTL 项目组，《YTL 当代青少年教育》，中国出版社，2006 年。

③ 《走出抑郁症》，2006 年 4 月 9 日中央电视台新闻频道纪事栏目播出，<http://www.cctv.com/news/society/20060410/100382.shtml>。

④ 《自杀，不必要的死亡》，2006 年 7 月 9 日中央电视台新闻频道纪事栏目播出，<http://news.cctv.com/society/20060710/101816.shtml>

⑤ 2007 年 1 月 25 日、2 月 1 日、2 月 8 日、4 月 19 日《中国教育报》。

开花结果

学期结束是我们了解课程效果的大好时机,也是我们请学生应用课堂所学回顾自己在自我、友谊和婚恋各种情感方面的成长历程并从中发现问题和解决问题的契机。为此,我们给学生提供几个不同角度总结该课程的学习效果,其中包括:

1. 应用课程内容写个人自我现状、成因与改进分析报告;
2. 应用课程内容写个人友谊现状、成因与改进分析报告;
3. 应用课程内容写个人爱情现状、成因与改进分析报告;
4. 学习本课程的收获、感想与意见等等。

这样的期末考核方式体现了教育与学生精神和情感生活紧密结合的原则,也体现了“过去、未来、现在共斟酌”的原则。现状展示的是学生在自我、友谊与爱情方面的当下情况,成因呈现的是学生在这几个方面状况的过去原因的追踪,改进反映了学生未来要在这几个方面所做的成长努力。所有这些方面的思考都体现了课程的指导与帮助。

在所收到的近400份作业中,我非常欣慰地看到了我们努力的效果。经过与中国红十字会的项目负责人商量,我们决定将学生的文章收录成书,让更多大学生了解和他们有同样情感经历的人如何面对和解决自己的问题;让更多关注自己孩子情感发展的父母们了解他们的孩子不仅是有很好的学业就够了,还需要更多的爱成为他们生活的动力与智慧;让更多愿意帮助大学生成长的老师和社会人士了解大学生不仅需要专业的知识与技能,更需要生活的智慧与能力。

在选录同学论文过程中,我按照课程内容结构分出几个主题:(1)自我、友谊和爱情三个方面的综合成长;(2)自我认识;(3)自我与他人的关系;(4)恋爱与婚姻。每个部分都有问题或现状呈现、问题原因追溯与未来成长方向探索三个方面的内容。经过与编辑的仔细讨论,我们分别把各部分定名为“学会生活学会爱”、“越过自我的门槛”、“朋友一生一起走”和“有多少爱可以重来”。这些主题反映了学生在自我、友谊与婚恋三个方面的情感成长与思考方向,对他们都有启发与引导的意义。

大学生“心灵阳光工程”的成果是多方面的,除了教材与教学内容适宜大学生情感成长需要之外,其教学形式也是不容忽视的一个方面,这对达成项目和课程的效果是有直接影响的。“生活教育”课程把学生分成不同的小组,每个小组每周围绕相应课程内容进行讨论,此外每组有两次机会

和老师见面交流，一次是和乌诺夫妇，一次是和我；个别学生给老师写长信谈自己的问题，我会根据需要来安排时间和他们单独面谈。其实，上百人的课堂上我们所能提供给学生的师生相处时间并不很多，而且有的学生因在见老师的时间里有其他事而失去彼此认识的机会。但是，即使这样，学生从老师的努力中感受到了爱，他们就因此而神奇地发生了令人难以置信的积极成长与改变，这点在本书所收录的学生论文中可以得到证明。所以，我想对老师们说，给学生多一点时间、多一点爱，他们就会成长得更好，这的确印证了歌德的一句话：人们向爱他们的人学习！

展望未来：教育与生活

我们不仅从大学生情感发展的现实问题与需要中看到大学生“心灵阳光工程”项目及其进入课程体系的现实意义，也可以从教育文献中确认其深刻的教育意义与价值。我们还可以从社会发展对人才的需求角度证实大学生“心灵阳光工程”符合社会发展的需要。因此，这个项目符合学生精神发展的需求，符合社会发展对人才的需求，更符合教育的目的。

可以说，“生活教育”这门课程的三个主题——自我、友谊与婚恋反映了大学生情感成长的需求，是对他们进行生活教育的核心内容，也是他们人生大厦的支撑。这样一门课程不仅在解释当今大学生种种心灵问题上具有深刻说服力，在解决这些问题上也具有建设性的价值。与此同时，这门课程对于大学生的成才和步入社会，对于提升他们对社会的适应能力和在社会中的竞争力都有重大的现实意义。倘若学生在课程内容所涉及自我、友谊与婚恋等问题上处理成功，可以直接为他们未来的社会生活与职业生涯提供强大的支撑与后盾，使他们有更长远、更光明的未来。更进一步，这门课程也真正帮助我们回归教育的宗旨，在教育实践中真正落实教育的初衷，使教育更好地帮助年青一代成长。

盼望这门课程进入更多学校的课堂，祝福更多大学生的情感发展与心灵健康。

序



你了解“心灵阳光工程”吗？

要了解“心灵阳光工程”，就首先要了解中国红十字会。中国红十字会秉承人道主义精神，以保护人的生命和健康、促进人类的和平进步事业为宗旨，以改善最易受损害群体的生存境况为目标，坚定不移，执著追求，走过百年历史，历经雨雪风霜，救助了亿万需要帮助的弱势人群，在社会上赢得了广泛赞誉。“人道、博爱、奉献”，是其百年来形成的精神特征。

中国红十字会长期致力于备灾救灾、卫生救护培训、人道法传播、倡导无偿献血、预防艾滋病、捐献造血干细胞、红十字青少年、社区红十字服务等救灾、救护、救助工作。关心、关注大众的心理健康教育，特别是普及青少年心理健康知识，是中国红十字会近年来根据社会的需求而与时俱进开拓的新的工作领域。这是中国红十字会的宗旨使然，可以说是中国红十字会议不容辞的责任。

市场经济的高速发展，让我们每个人都充分享受了现代社会的物质文明和精神文明，但同时也给我们带来了许多从没有面临过或过去很少预见到的压力，特别是青少年，他们面临的压力就更大。在学习、生存、升学、就业、恋爱、婚姻、家庭以及社会问题面前，他们往往不知所措，甚至感到彷徨无助。严重者，心理上的脆弱、扭曲甚至导致了他们行为上的极端和越轨。“心灵阳光工程”就是中国红十字会针对青少年中这些日益严重和多发的现象而开展的互动式的教育活动，旨在帮助莘莘学子不仅成为头脑强大的人，而且成为心灵坚强的人，帮助他们的心理走向成熟，无论在今后的生活旅途中碰到什么样的挑战，成功或者失败、顺利或者挫折，都能从容面对，并对人生充满信心。

“心灵阳光工程”一经推出就得到了社会各界的普遍响应和支持。来自



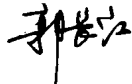
国际国内的知名心理学专家,来自各行各业的成功人士,包括经历过挫折、品尝过失败滋味又最终走向成功的人士,纷纷走进大学校门,来到学生们中间,向年轻的朋友们介绍心理学的理论,讲述他们的经历,特别是他们从挫折和阴影中走出来的经历,教他们如何规避人生中的风险。青少年学生在和各界人士的互动中受益。

中国红十字会“李连杰壹基金计划”是“心灵阳光工程”的主要支持者。作为中国红十字会博爱大使的李连杰先生几乎成了“心灵阳光工程”的大使。李连杰的众多拥护者的加盟,使支持这项工作的力量越来越强大。我们感到这项工作有无限的前景。

《大学情感教育读本》一书所展现的是北京大学的学生在参加“心灵阳光工程”活动后的真实体验和感受。我经常向朋友们特别是从事教育工作的朋友介绍“心灵阳光工程”,但当被问及这项工作对当代青年学生的意义和作用时,我常苦于没有一手的案例呈给朋友。这本书的出版,把我从窘境中解脱出来。今后,我可以自豪地对朋友们说:“去看看《大学情感教育读本》那本书吧,记住,北大出的!”

感谢本书的主编田玲博士对中国红十字会工作的参与和支持,对“心灵阳光工程”的解读和宣传,尤其应该感谢的是她以教育家的身份把一个人道主义机构开展的工作同青年学生紧密地联系在一起,并最终让那些心灵渴望阳光的青年学生受益。

以上可以算作序吗?

中国红十字会副会长 

2007年11月18日

内容简介

当前，大学生的情感和心理健康问题日益引起全社会的关注，大学生的心理教育和情感教育逐渐被纳入到大学课堂。

本书是中国红十字会“心灵阳光——关爱大学生情感及心理健康”项目之一——北京大学本科生“生活教育”课程的案例精选，披露了近百位大学生的情感经历、心理历程，全面展现了当代大学生在自我认识、友谊和婚姻恋爱等方面存在的误区和困惑，探索了大学生心理健康和情感健康教育的新途径。

本书精选的案例鲜活生动，真实感人，具有相当的现实针对性，同时文笔优美、流畅，可读性极高。

目 录



在心灵阳光工程中成长 田玲(1)

学会生活学会爱

导言：生活为本，学术为末 (3)

第一章 个人因素与全人成长 (5)

 专家解读：自我觉醒对人发展的影响 (5)

 1. 我的火车调转了方向 (7)

 2. 博爱带我成长 (9)

 3. 学会爱 (19)

第二章 家庭因素与全人成长 (25)

 专家解读：童年成长经历对人发展的影响 (25)

 1. 家境与期待给我的责任 (28)

 2. 父母为了我们没离婚 (38)

 3. 母亲的一切就是我 (41)

 4. 在父母羽翼下健康成长 (52)

第三章 教育和社会因素与全人成长 (57)

 专家解读：学校和社会环境对人发展的影响 (57)

 1. 成长交响曲 (59)

 2. 对世界我充满了好奇 (70)

 3. 从小溪到大海 (74)

 4. 即使我犯了错 (82)



越过自我的门槛

导言：自我超越与自我价值寻踪	(89)
第四章 今日自我哪里来	(92)
第一辑：家庭因素与自我发展	(92)
专家解读：童年家庭经历对自我的终身影响	(92)
1. 父母婚姻对我的影响	(94)
2. 那些我想忘记的往事	(97)
3. 死亡告诉我要好好生活	(100)
第二辑：教育因素与自我发展	(102)
专家解读：学校教育对自我成长的正负效应	(102)
1. 成长的痕迹	(103)
2. 就这样变成北大人	(107)
3. 应试教育后遗症	(111)
第三辑：社会因素与自我发展	(114)
专家解读：城乡差距对自我形成的作用	(114)
1. 直面自己需要勇气	(116)
2. 我想静静地看外面	(122)
3. 我眼中的自我	(125)
第四辑：自我与家庭、学校及社会的互动作用	(128)
专家解读：主客观内外因素在自我发展中的 整体作用	(128)
1. 每个女孩都是公主	(129)
2. 真爱自己	(132)
3. 学会爱自己	(136)
第五章 明日自我哪里去	(142)
专家解读：自我的改变始于当下的行动	(142)
1. 青春之殇	(143)
2. 人生的一刻钟	(149)
3. 心的蜕变	(152)

朋友一生一起走

导言：生命的依托与自我实现的舞台	(159)
第六章 友谊经验与成长	(162)
第一辑：竞争环境下的友谊	(162)
专家解读：初尝友谊的甘甜与痛苦	(162)
1. 摘下嫉妒的眼镜	(164)
2. 守护自我的花园	(168)
3. 朋友相通亦相异	(172)
第二辑：忙碌中不忘朋友	(175)
专家解读：友谊的学术与制度意义	(175)
1. 让友情细水长流	(177)
2. 友谊需要用心经营	(179)
3. 我在大学里的友谊	(182)
第七章 友谊的成因与改进	(184)
第一辑：交友中的性格与性别因素	(184)
专家解读：成就友谊的自身因素	
——性格与性别分析	(184)
1. 我的男生朋友比女生多	(186)
2. 朋友信任是基础	(187)
3. 左手是爱情,右手是友谊	(189)
第二辑：交友中的家庭与环境因素	(192)
专家解读：成就友谊的外部因素——家庭与环境	(192)
1. 可以分担人生隐痛的人	(193)
2. 与父母划界限,给朋友留空间	(195)
3. 结识新朋友,不忘老朋友	(197)
第八章 友谊的动力与方向	(200)
专家解读：我是个需要很多爱的人	(200)
1. 爱是一生的功课	(202)
2. 享受友情带来的幸福	(206)
3. 真正的朋友胃口好	(208)

有多少爱可以重来

导言：当今的婚恋还有幸福的可能吗？	(213)
第九章 恋爱需要预备	(216)
第一辑：面对成长困惑与家庭创伤	(216)
专家解读：婚恋教育何时起？	(216)
1. 我为什么想独身？	(218)
2. 为真爱而等待	(220)
3. 我有让家庭幸福的能力吗？	(221)
第二辑：面对单恋与暗恋	(223)
专家解读：从异性相吸到一生唯一	(223)
1. 从暗恋到憧憬	(225)
2. 爱，绝不应该是依赖	(228)
3. 没有交集的爱情和友情	(230)
4. 我想我还未独立	(232)
第十章 恋爱进行时	(234)
第一辑：异地恋将如何	(234)
专家解读：两情若是久长时	(234)
1. 留学——不情愿的考验	(236)
2. 距离产生的绝不是美	(238)
3. 真心、信任是关键	(241)
4. 我选择了坚持	(243)
第二辑：恋爱中学成长	(246)
专家解读：成熟自我成就幸福婚恋	(246)
1. 爱他也爱自己	(248)
2. 患难中见真情	(250)
3. 我与父母两代人的婚恋	(252)
4. 我的爱情观	(256)
第十一章 分手与反思	(259)
第一辑：面对分手	(259)
专家解读：惜缘随缘不枉情	(259)
1. 拒绝比接受还难	(261)
2. 校园爱情的宿命	(265)

3. 不再相信爱情	(269)
第二辑：性压力与性关系之后情如何?	(272)
专家解读：为什么真爱需要等待	(272)
1. 我的恋爱经历与反思	(274)
2. 学习自爱	(277)
3. 当我们面对痛苦	(280)
4. 想说爱你不容易	(284)
后记	(287)

学会生活学会爱

