

大学生心理健康

——自主与自助手册

主 编 郑日昌
副主编 田宝伟 彭永新



高等教育出版社

大学生心理健康

——自主与自助手册

主 编 郑日昌

副主编 田宝伟 彭永新



高等教育出版社

内容提要

本书紧密结合大学生活实际,从新生入学到毕业对大学生在校期间可能遇到的各种心灵成长问题,如学会学习、时间与目标管理、能力开发、情绪调节、自信心的培养、性格与气质的陶冶、和谐人际关系的建立、爱与性、网络心理与网络行为、生涯发展与职业规划等,运用贴近学生的现代理念与语言进行了深入浅出的探讨,提供了可操作性强的自我提升方法。同时每章附有相应的心理自测量表和推荐参考资源供同学们自我了解和进一步阅读学习。理论与实践的有机结合,使本书既可作为大学生案头必备促进自我成长、自我完善的自助手册,又对高校学生管理工作有所助益。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康——自主与自助手册 / 郑日昌主编. —北京: 高等教育出版社, 2007. 7

ISBN 978 - 7 - 04 - 020691 - 3

I. 大… II. 郑… III. 大学生 - 心理卫生 - 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 (2007) 第 073954 号

策划编辑 林丹翔 责任编辑 张 然 封面设计 王 隼 责任绘图 吴文信
版式设计 余 杨 责任校对 俞声佳 责任印制 毛斯璐

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市西城区德外大街 4 号

邮政编码 100011

总 机 010 - 58581000

购书热线 010 - 58581118

免费咨询 800 - 810 - 0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landaco.com>

<http://www.landaco.com.cn>

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司

印 刷 北京宏伟双华印刷有限公司

畅想教育 <http://www.widedu.com>

开 本 787 × 960 1/16

印 张 26.5

字 数 490 000

版 次 2007 年 7 月第 1 版

印 次 2007 年 7 月第 1 次印刷

定 价 30.30 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 20691 - 00

序

心理健康是大学生综合素质发展的基石，是大学生顺利且成功地度过大学生活的前提。心理素质的培养以及心理健康水平的提高，是当代大学生的一门必修课。

这本《大学生心理健康——自主与自助手册》紧密结合大学生生活实际，从新生入学到毕业，对大学生在校期间可能遇到和关注的各种心灵成长问题，如学会学习、时间与目标管理、能力开发、情绪调节、自信心的培养、性格与气质的陶冶、和谐人际关系的建立、爱与性、网络心理与网络行为、生涯发展与职业规划等，运用贴近学生的现代理念与语言进行了深入浅出的探讨，提供了可操作性强的自我提升方法，同时每章附有相应的心理自测量表和推荐参考资料，供同学们自我了解和进一步阅读学习。

本书编写人员均为多年在高等学校从事学生心理健康教育与心理咨询工作的教师，深厚的理论功底和丰富的实践经验，对学生工作的热爱和对大学生心灵脉搏的熟练掌握，使本书从内容到形式具有与其他心理健康读物不同的特点，相信它既可作为大学生案头必备以促进自我成长、自我完善的自助手册，又对高校学生管理工作者有所助益。

全书由我和田宝伟、彭永新共同策划，具体编写过程由田宝伟负责组织协调，各章作者为：第一章刘霞，第二、七章张驰，第三、五章刘海娟，第四章周少贤，第六章周蜜，第八章戴艳、刘卡静，第九、十五章周军，第十、十二章鲁小华，第十一、十三章田宝伟，第十四、十八章赵会春，第十六章沈雪萍，第十七章李旭珊，初稿写出后经我和田宝伟审阅修改。高等教育出版社林丹璐女士、张忠月女士、张然女士为本书的出版花费了不少心血，书稿是在她们的精心策划和不断督促下完成的。

亲爱的大学生朋友，从你接到大学录取通知那一刻起，就开始加入时代骄子的行列，珍惜这来之不易的荣誉吧！我作为一名45年前走进大学校园的老大学生，在羡慕你们赶上好时代的同时，衷心祝愿各位年轻朋友在大学期间健康愉快，学有所获，将来事业大成！

是为序。

郑日昌

2007年春于上海浦东

目 录

序	(I)
第一章 心灵的成长与丰满	(1)
引子：心灵成长，永无止境	(1)
一、大学，可能遇到的问题	(1)
二、让我们学会面对	(4)
三、心灵成长的策略	(8)
四、成长案例	(14)
五、自我训练	(18)
第二章 做一个健康的大学生	(26)
引子：一颗自我发现的心	(26)
一、现代健康新概念	(26)
二、大学生心理健康的标准	(29)
三、做自己的心理医生	(32)
四、为你的健康干杯	(39)
第三章 适应与转变	(42)
引子：大学生活从学会适应开始	(42)
一、灰色的“美丽新世界”——大学生适应问题的各种表现	(42)
二、“Who am I?”——适应的常见问题类型	(51)
三、我的“郁闷”哪里来？——心理理论管窥	(53)
四、告别“郁闷”——适应、转变和发展	(55)
第四章 时间与目标管理	(62)
引子：路在何方？	(62)
一、有关目标与时间管理的基本理论	(63)
二、大学生目标管理现状及常见问题	(65)
三、大学生时间管理现状及常见问题	(67)
四、大学生目标管理的策略	(70)
五、大学生时间管理的艺术	(73)
第五章 学会学习	(80)
引子：上大学后为什么还要学习？	(80)
一、我的学习烦恼——大学生的学习问题	(80)

二、冷眼看学习——大学生的学习特点和规律	(84)
三、我“心”要学习——推动自我学习的理论	(87)
四、给我一个支点——提高策略和方法	(89)
第六章 能力的培养与提高	(101)
引子：上大学到底应该学什么？	(101)
一、大学生能力培养的现状及存在的误区	(101)
二、有关能力的基本理论	(105)
三、大学生应培养何种能力	(108)
四、培养、提高能力的方法	(119)
第七章 建立和谐的人际关系	(127)
引子：人际关系——让你欢喜让你忧	(127)
一、人际关系概述	(128)
二、大学生人际关系面面观	(133)
三、和谐人际关系的绊脚石	(136)
四、人际和谐——开往春天的地铁	(138)
第八章 爱与性	(151)
引子：不得不爱	(151)
一、假如我的生活没有爱	(152)
二、爱让我的生活如此美丽	(154)
三、我可以恋爱了吗？	(157)
四、我为什么要恋爱？	(159)
五、恋爱雷区你不要踩	(164)
六、恋爱八卦炉	(171)
七、哈哈镜中的爱与性	(175)
第九章 我是一个独特的存在——自我探索，自我认识	(183)
引子：我是谁？我将去向何方？	(183)
一、自我意识的基本理论	(185)
二、大学生自我意识的特点和规律	(187)
三、探索自我的训练	(190)
第十章 快乐心情：情绪及其调节	(206)
引子：我的情绪我主宰	(206)
一、认识情绪	(206)
二、认识你的情绪	(211)
三、给情绪做美容	(212)
四、给不良情绪找个出口	(220)

五、掌控情绪，笑对人生	(225)
第十一章 自信心的培养与训练	(231)
引子：真正能打败你的只有你自己	(231)
一、拥有信心，创造奇迹	(232)
二、自信是一种感觉	(234)
三、自我心象——改变自我之本	(236)
四、自信——积极的自我心象	(239)
五、建立自信的方法	(239)
六、自卑和自负——消极的自我心象	(242)
七、自信心训练	(249)
第十二章 挫折应对与意志力培养	(254)
引子：水激石则鸣，人激志则宏	(254)
一、初识挫折	(254)
二、认识你的挫折	(254)
三、挫折承受力	(260)
四、挫折应对方式	(264)
五、提升挫折承受力，应对挫折	(265)
第十三章 气质与个人发展	(274)
引子：人人都是有气质的	(274)
一、气质的含义	(275)
二、高级神经过程类型与气质	(278)
三、气质的类型及大学生气质类型特点	(279)
四、如何看待自己的气质	(281)
第十四章 良好性格的培养与锻炼	(288)
引子：一个性格内向学生的苦恼	(288)
一、了解性格	(288)
二、大学生的性格特征	(290)
三、性格与职业兴趣	(293)
四、良好性格的培养与锻炼	(297)
五、大学生常见的性格问题及其调适	(299)
第十五章 克服对网络的依赖	(312)
引子：面对网络的诱惑	(312)
一、网络是一把双刃剑	(313)
二、被网络俘虏	(317)
三、网络游戏是电子海洛因吗？	(320)

四、大学生网络依赖者的自我训练	(324)
第十六章 生涯发展与职业生涯规划	(333)
引子：随处作主，立处皆真	(333)
一、生涯与生涯规划的基本含义	(334)
二、生涯规划的有关理论	(340)
三、大学生职业生涯规划实务	(344)
第十七章 走好出国之路	(364)
引子：出国留学是最好的解决办法吗？	(364)
一、出国——不断上升的强流	(366)
二、出国能带给大学生什么？	(367)
三、出国了就一帆风顺吗？——大学生出国前后常见问题 类型与心态	(369)
四、出国——生涯探索与发展规划中的重要一环	(371)
五、培养良好的心理品质，适应留学生活	(374)
六、出国的抉择——策略与技巧	(376)
第十八章 考研与就业	(383)
引子：一个大三学生的困惑	(383)
一、考研还是就业，你选择好了吗？	(384)
二、考研四步走	(388)
三、择业与求职	(395)

第一章 心灵的成长与丰满

引子：心灵成长，永无止境

十年前九月的一个傍晚，爸妈陪着我走进了向往已久的大学校门。黄昏中我看到了巍峨的校门、葱郁的松柏、整齐的建筑，于是轻声道：“像个大学校园！”因为我想象中的大学校园就是这样美丽、充满梦幻色彩的。妈妈听了这句话长出了一口气，“女儿终于没有失望，我放心了！”于是爸妈把我留在那个校园里，回家了。

而我发现，真正的大学和大学生活与那个黄昏中我所看到的很不一样，我需要适应和面对的，远远超过我曾想到的。

大学四年，研究生三年，工作三年，十年中，我从未停止过学习、适应、成长的步伐，终于明白：身体的成长在二十多岁的时候就已停止，但心灵的成长，永无止境。

在人生的旅途上，我们不断地来到新的环境，遇到新的课题，面对新的困惑，发现新的自己；我们的心灵，一路成长和丰满着。

而大学，是我们真正走上属于自己的路的起点；走进大学，开始独立生活，独立面对和处理学习和生活的相关事宜，开始探索心灵的成长。

一、大学，可能遇到的问题

——我想象中的大学安静而美丽，鲜花盛开，绿树成荫，教室窗明几净，宿舍整洁宽敞；长发飘飘的漂亮女生穿着白色的裙子，抱着书，散步在绿荫小路上；帅气的男生骑着自行车潇洒地从我身边穿过，格子衬衣扬在他的身后；和蔼睿智的老先生在课堂上贯通中外、声情并茂地为我们讲课，我们听得如痴如醉……可是我还没有走进大学校门，就失望了。我来报到的时候，学校正在整修，大门周围围着高高的架子和护栏，根本看不到校门是什么样子；我的宿舍破旧窄小，有一次夜里刮风，竟然把窗玻璃吹掉下去了；刚住进去的时候没有电话，没有网络，还有学校那么小，绕校园走一圈都用不了五分钟……和我想象的太不一样了，一下子我都蒙了，都不知道该怎么面对了……

——我觉得自己很倒霉，什么幸运的事都轮不到我。来到这个很一般的学

校就够不幸的啦，更倒霉的是我身上没有一件顺利的事：系是全校最差的一个系，宿舍楼是全校最破的一栋楼，辅导员又是全校最厉害的，班里没一个合得来的同学……学校其他条件就更不用说了：宿舍没有空调，连风扇都没有，那么多人在一起，热死人；卫生间下水道天天堵，蚊子苍蝇还有蟑螂满宿舍跑；澡堂是个大空间，连个隔板都没有，喷头出那么一点水，洗都洗不干净；食堂卖的那能叫饭菜吗？一天三顿能不吐你就是神仙；偌大的校园里连个路标都没有，上课还不固定教室，让人根本就找不到上课的地方……问题还多着呢，一时半会儿说不完！反正没一样顺心的！

——我从来都没有离开过家，离开过我爸妈。现在一下子离他们那么远，我好想他们啊。没人教我衣服怎么洗、床怎么铺、被子怎么叠，没人给我提开水洗饭盆，没人督促我起床上课自习……所有的事都得自己来做，我应付不了了；没有他们，我没办法在大学过下去了……

——高中的时候，我们老师每天陪着我们学习、啃书本，一页课本我们用一周来嚼碎吃透，那时候我们学得多扎实。现在老师一节课讲几十页，下课就走人，没人叫我们去上课，更没人陪我们自习；马上要考试了，一周要考十几门，我都不知道怎么复习这么一大堆知识了，我跟不上，我担心考不过……

——上小学时我的目标是考初中，上初中时我的目标是考高中，高中时我的目标更清晰，就是考大学，考我向往已久的那所大学。我想象自己走进了那所大学，开始轻轻松松、自由自在地享受美好的大学生活。可是，当我考上大学，来到我日思夜想的大学校园时，我发现自己错了：我的目标实现了，我却不知道该做什么了。我的生活没了目标，也就没有了支点。我不知道为什么要去上课，为什么要拼命学习，我不需要考高分了，及格对我来说就足够了，那么我来大学究竟要做什么？我的下一个目标在哪里？我很失落，也很迷惘……

——走进大学，开始大学生活，走过最初的那段对什么都感到新鲜的日子，然后渐渐回归平淡。可是最近，却又有了一种新的感觉：我在大学里过着自己的大学生活，却觉得现在自己过着的大学生活和想象中的不一样；感觉自己很忙，每天不停歇地忙忙碌碌，却不知道自己在做什么；不清楚自己适合做什么，对将来自己要做什么也拿不准；不知道大学生活究竟应该怎么过才真正有意义；我觉得好迷茫，好着急……

——我不知道自己怎么了，谁能帮帮我啊？我晚上睡不着觉，几乎每天都睁着眼睛看着天花板到天亮；上课老师在说什么我也听不进去，我拼命让自己听课，可脑子根本不听话，思绪不停地从这儿飘到那儿；上课学不好我只能用自习来补，可坐在那儿又开始打盹，书摊在眼前，过了一小时我的目光还在头两行字上徘徊；后来发展到一进教室就头疼，根本没办法学习……我该怎么办啊？

——我一直觉得自己挺不错的，觉得自己很多地方都比别的同龄人优秀，可以说我挺自信的。可是来到大学后，慢慢地我很难找到那种相信自己的感觉了。我发现自己很多事情都不如别人，别人好像都挺厉害的，都有比我优秀的地方；而我，什么都不是，没有一样拿得出手的；有时候甚至觉得自己一无是处，我快找不到自己了……

——和从四面八方来的同学同住一个宿舍，我遇到了好多问题：我习惯早起，舍友说我早晨吵到他们了；可是晚上他们又“卧谈”，谈得很晚，我被他们吵得睡不着；还有宿舍卫生，有的人特别不自觉，该值日时偷懒，而且从来不提开水，用别人的；还有电话，经常被他们霸占着，我爸妈找我都打不进来……很多很多问题，有几次差一点要开战了。我也知道这不是谁的错，可能是因为大家的生活习惯不一样吧。可是怎么才能解决这些问题，让我尽快适应大学的集体生活和人际关系呢？

——我遇到自己喜欢的人了，有生以来第一个让我心动的人，可我不知道如何表达，怎么样做才能让自己和他/她都不尴尬也不受到伤害呢？有人向我表白了，那一刻我懵了，第一次遇到这样的情况，我不知道怎么办才好。我喜欢的人拒绝了我，我好伤心，难道恋爱就是这样痛苦吗？我怎样才能恢复到以前的状态啊？

——我男朋友向我提出性的要求，我还没有准备好。一方面我不知道怎么拒绝他，另一方面我又担心如果拒绝了，他会和我分手。我该怎么办呢？

……

这些只是我们列出的“大学，可能遇到的问题”中的部分例子。事实上，在我们成长的路上，在大学的不同阶段，我们会遇到各种各样的问题。当然，也可能一些人比较适应大学生活，或者是在遇到问题的时候能尽快地找到解决办法。这里，我们分享比较普遍的一些问题。

在大学的不同阶段，我们会遇到不同的问题。比如——

大一，我们可能会遇到适应方面的问题：适应从高中生到大学生的角色转变，适应外部环境的变化，适应理想和现实的差距，适应大学生活的方方面面，如离开父母独立生活、自主安排自己的时间和金钱、大学生活的自由和学习的快节奏、宿舍同学朝夕相处的亲密和矛盾、新的人际关系……

大二大三，我们可能在适应大学生活后发现新的问题：恋爱、人际关系、情绪调节、自信、尝试新的领域遭遇挫折、不喜欢自己的专业又找不到自己喜欢的方向、选择毕业之后考研还是就业、时间和财务管理无序、规划自己的目标遇到障碍……

大四，我们可能发现自己四年大学里并没有收获自己曾经期望的那些，面临毕业，我们怀疑自己是否有足够的能力应对未来的生活；走在考研或求职的

路上，遇到出乎预料的困难，于是怀疑自己的决定是否真的适合自己……

这些都是我们可能遇到的问题，但正是在这些转变、适应、困惑、挫折、矛盾中，我们一点点成长着，成熟着。

二、让我们学会面对

（一）寻找解决方案，而非只是抱怨问题

每一个人都对生活、对世界、对他人、对自己抱有良好的愿望，我们希望生活既舒服又顺利，我们希望社会处处美好，我们希望他人真诚友好善良，我们希望自己完美优秀成功……我们期待美好，我们回避问题。但真实的生活并不因为我们的期待而处处美好，生活原本充满了难题。

于是，相对于生活中美好的一面，我们更容易看到那些不尽如人意之处；因为我们预设的美好期待，使得我们更倾向于看到问题，包括对世界、他人和自己，相对于好的、优点，我们更容易看到不好的、缺点。我们看到社会存在的一些问题，我们看到学校存在的种种弊端，我们看到别人身上的缺点，我们看到自己的不足之处……

当我们看到这些问题的时候，我们的第一反应是什么？

我们可能会抱怨，抱怨社会问题、抱怨学校弊端、抱怨别人、抱怨自己。

我们可能会逃避自己的责任，幻想它自行消失或者有人出来替我们解决。

可是，你有没有听过这样一句经典的话——如果你不是解决方案的一部分，你就是问题的一部分。你知道吗？你在抱怨的时候，已经将自己也变成了问题的一部分！

而且，如果你不想办法去解决你看到的、发现的难题，那这个难题可能一直存在下去。这个时候，我们是做无能为力的受害者，仅仅抱怨，还是承担起自己的责任，告诉自己：这是我遇到的问题，我自己来解决！然后尽我所能去做些事情来改变这些不尽如人意之处呢？

好的，现在请放松一下，和我一起做一个想象练习。

调整你的姿势，使你处于一个舒适的状态，开始想象：

想象你正站在一条被一堵墙挡住的路上……

如果你想在这条路上往前走，墙上的每一块砖头都是一个你必须解决的特殊障碍。不管这些砖头是别人放置的还是你自己放置的，你都要一一辨认，并判断如何解决。

解决障碍要从认识障碍开始，你对障碍的态度将决定障碍依旧对你不利还是转变成为可利用的资源；这堵墙上的每一块砖头都可以变成垫脚石：看似障

碍物的东西，也许恰好可以变成帮助你达成愿望的工具。你将更有力量驾驭生活、管理自己。

● 小贴士

现在，问问自己：

- 我正在做什么？
- 我有正当理由做这些吗？
- 我做的是最有益的吗？
- 我正在浪费着什么？
- 什么是我真正想要做的？
- 我愿意尽多少努力来改变我不喜欢的事情？

总之，一句话：在遇到问题的时候，让我们选择成为解决方案，而不是成为问题！

（二）一切都是我的选择，我对自己的生活负全责

现在，我想请你放松一下，和我一起做一个小活动。

请你从坐着的椅子上站起来，请你一定站起来！你站起来了吗？好的，非常好，现在，请你坐下。你坐下了吗？很好，谢谢！然后，请你再一次起立，离开你的椅子。嗯，很好。最后，请坐！

活动结束。我要问的问题是：是谁让你起立和坐下的？请你仔细思考过后再做答。

你的答案是什么？是我？你说是我让你起立和坐下的？那我想问你第二个问题：如果我请你和我一起做的活动不是起立和坐下，而是要你躺在地板上或爬到楼下去，你会怎么样？

我相信，你一定不会听我的话。

那么，请你再想想我的第一个问题，是谁让你起立和坐下的？找到答案了吗？对，是你，是你选择和我一起玩游戏，起立和坐下；是你选择不参与我的第二个活动，是你自己！

道理似乎很简单，但事实上，在我们的生活中，我们却常常搞不清楚是谁让我们处于现在的境地、经历现在的事件、体验现在的感受。

我们习惯于把我们发现的问题和遇到的困难归因于外界而不是自身。我们常常把自己放在“受害者”的位置上，是周围的环境和人造成了我所面临的困境，而我无能为力、别无选择，我只是一个“受害者”。

就像上面提到的，有人在抱怨自己倒霉：学校不好、系不好、老师不好、同学不好、宿舍不好、食堂不好、澡堂不好……总之一切都有问题！是的，生

活中时时处处都存在不尽如人意的地方，可你有没有想过：真正的问题出在哪里？

最好的朋友或恋人离我而去了，他伤害了我，他将我困在他给的伤害中，我挣扎不出来。是的，分离不是我愿意的，但伤害，真的是他给的吗？就像你有权利不参与我的第二个活动一样，如果你不给他伤害你的权利，他还能伤害到你吗？

请你慢慢理解这样一个事实：任何经验都是我们自己的选择，包括所有的情绪都是我们自己选择的结果。无论我们感到被伤害、愤怒、悲伤、害怕，还是高兴、愉快、幸福、有力量，也都是我们自己的选择。如果你选择觉得自己倒霉，是你的选择；如果你选择觉得受到了伤害，是你的选择；如果你选择生气，是你的选择；如果你选择悲伤，是你的选择；如果你选择害怕，也是你的选择。别人不对此负责，唯一负责的人是你自己。你对你的生存状况负全责。你是唯一一个有权利支配你自己的人（摘自《应该补上的一课——情商课堂》）。

● 小贴士

每个人都是自己生活的唯一创造者和责任人。

我是自己的主人：我的工作的主人，我的生活的主人，我的情绪的主人，我对我的幸福和痛苦负责。

我选择幸福地生活，愉快地工作。

（三）学会体察情绪—确认需要—表达需要

假设你在照看一个小孩儿，大约一周岁吧，还不会说话，但非常可爱。他会向你展露笑容，完全信任你。你也非常爱这个小孩，想尽心尽心地照顾他。如果这个小孩突然放声大哭，你怎么办？你可能会告诉我：他可能饿了、冷了、想找妈妈了……你会试着满足他的需要。

是的，小孩儿用哭声告诉我们他的需要，虽然他不能表达，但他可以用这种方式引起我们的注意，然后去试探着满足他的需要。

那么我们作为一个成人，如何对待自己，如何对待世界和他人呢？

大多数的人习惯用沉默、愤怒、哭泣、大吵大闹、摔东西……来表达自己的，结果局面越来越僵，越来越偏离我们所希望的。

那么，让我们慢慢懂得：情绪其实是为了表达我们的需要——积极情绪是我们的需要得到满足后的反应；消极情绪是我们的需要没有得到满足的结果。让我们慢慢地学着去体察情绪背后真正的需要——那一次我沉默，那一次我哭泣，那一次我吵闹，是因为我们没有被关注、没有被认可，或者我们的想法和

决定没有被认同……是我们被关注、被认可、被赞同的需要没有得到满足啊。

那么我们是继续用负面的情绪表达自己呢，还是去寻找另一种合适的方式？

对我来说，我选择了后者，我要改变自己——我努力克服已经形成习惯的表达不满的负面方式，我学着用直接的、非情绪化的语言告诉对方我真正的需要——我感到不舒服了，因为……；我想要……；请你关注我……

变化的过程有些难，因为二十多年的惯性让我不由自主地会倒退到沉默、愤怒、哭泣等等，但我不断地提醒自己：去明确地表达我的需要，那么它们就会得到满足；用负面的方式，只能让自己和对方越来越生气，都受伤害，于问题的解决毫无帮助。

这样坚持和努力，真的让我受益了。我生气的频率越来越低，生活很愉快，因为我学会照顾自己的需要了，它们得到满足，我就愉快了！

● 小贴士

每一种情绪背后都藏着没有得到满足的需要，学会体察自己的情绪，确认背后的需要，对我们的成长和完善非常有意义。

让我们一起学习“体察自己的情绪，确认情绪背后的需要，用积极的方式将它们表达出来”吧！

（四）幸福是一种能力，让我们学会幸福，学会爱

我们每一个人的一生都在追寻爱和幸福。那么，它们在哪里呢？

对你来说，幸福和爱是什么呢？请回忆一下你生活中感觉幸福的时刻，那是怎样的时刻和感受？

有人说，爱和幸福就是受伤时同学为我贴上的创可贴；有人说，爱和幸福就是变天的那个早晨爸爸发来的短信；有人说，爱和幸福就是爱人为我挤好的牙膏……

是的，爱和幸福不是惊心动魄的浪漫，而是平平淡淡的细节，是那琐碎得不能再琐碎、平淡得不能再平淡的生活中悄悄洋溢、渗透、充斥着的甜蜜感受。

一个人幸不幸福，并不取决于他有多少财富，过着多么富有的生活，而取决于他内心有没有酿造幸福的工厂，有没有获取幸福的智慧，有没有体验幸福的能力。

爱和幸福是一种能力：是发现爱和幸福、体验爱和幸福、感受爱和幸福的能力。幸福和爱其实时时刻刻荡漾在我们每一个人的周围，我们有没有感觉到，取决于我们有没有能力发现幸福、发现爱，然后，感受幸福、感受被爱！

我的一个好朋友，在一家外企公司工作。工作压力非常大，几乎每天加班，休一个双周末对她来说都是一件“非常奢侈的事情”；加班最晚加到凌晨四五点，然后打车回家小憩一会儿，八点整继续正点上班。一年365天有300天都出差在外，法定节假日发信息问候时，她的回信常常是“在新疆（或者甘肃、四川等等），还奋战在第一线上，苦中作乐啦”之类的。可是我们见面时，她说了这么一句话：我觉得自己好幸福，好幸运！说这话时，幸福就从她脸上劈劈啪啪地掉下来。我被深深触动了。我问她那么繁重的工作难道她不累吗？她说这些都不会让她失去什么，相反她从现在的工作中得到了很多：锻炼的机会、能力的提高、真诚的友情……

她的幸福感让我深深感慨：这是一个看重自己的获得更多于失去的人，一个幸福的人！

感慨之后，我也学着暗示自己：我好幸福！于是，真的发现自己置身于幸福之中：午饭后走在校园里，欣赏这校园的美景，回味着与同事愉快的合作，与同学愉悦的交流，我笑了……我在大学的校园里，享受着校园给我的一切美好：同学的青春，为人师的幸福……我拥有的，很多！为什么不让自己更幸福些呢？

小贴士

幸福是珍惜自己的拥有，而非抱怨自己的没有。

让我们学会幸福、学会爱吧！

三、心灵成长的策略

很多时候，我们的心理感受和随之而来的行为并不直接源于我们所遇到的事情，而源于我们对事情的认知、评价。于是同样的事情，可能引起不同的心理感受和行为。

比如考试不及格，有的人会觉得天塌下来了，一切都完了，我怎么可以不及格呢！没脸见人了！有的人却觉得没什么大不了的，不就是一次不及格嘛！下次补考过了就行。再比如阴天下雨，有的人觉得好浪漫啊，有的人觉得真不舒服，到处潮湿阴冷，甚至泥泞肮脏。

而且同一个人会在不同的时候对相同的事情做出不同的反应：我要和家人一起外出游玩，可是天下起了瓢泼大雨，游玩泡汤了，我沮丧；体育课要进行长跑训练，我的身体却不太舒服，还好老天帮忙，下起了雨，我窃喜。

就像这个经典的故事：一个老太太有两个女儿，一个卖雨伞，一个开洗衣店。天晴的时候老太太忧心忡忡，别人问为什么，她说：“我卖雨伞的女儿生

意不好，我心里难过。”但是下雨的时候她也不高兴，她说：“我开洗衣店的女儿生意不好，洗好的衣服晒不干。”后来，有人告诉她：“其实，天晴的时候你可以为你开洗衣店的女儿高兴，下雨天你可以为你卖雨伞的女儿高兴。”老太太恍然大悟，于是晴天雨天都高兴。

有人说：我们无法左右天气，但可以改变心情；我们无法选择容貌，但可以选择表情；我们无法选择工作，但可选择态度；我们无法改变环境，但可以改变自己……

是的，事情也许是无法改变的，但我们对事情的认知、评价却是为我们所控制、所左右的。只要改变对事情的认知和评价，那么沮丧、受挫的心理感受也会随之改变！

事实上，我们的意识中，有一些随着我们的成长慢慢形成的信念在偷偷地影响着我们对事情的认知和评价，进而形成我们的心理感受和行为。一般来说，在遇到问题，产生或积极或消极的心理感受时，我们不会意识到是哪些固有信念让我们对这个事情产生了这样的认知和评价，进而有了此刻的心理感受和行为，但却正是这些信念，在潜移默化中左右着我们。

如果这些信念是合理的、有效的、富有创造性的，那么我们对事情的认知和评价也会是积极和有意义的，随之产生的心理感受和行为就会积极有效；相反，如果这些信念是不合理的、无效的、受害者模式的，那么我们对事情的认知和评价就会消极、无意义，随之产生的心理感受和行为也会消极、无奈。

下面我们一起来探索一下那些藏在我们的意识中时时刻刻影响着我们的固有信念，让我们慢慢知道哪些信念是积极有效的，哪些信念是毫无用处的（表1-1）。

表1-1 行之有效的策略与行之无效的策略

	行之有效的策略 (富有创见的思维模式)	行之无效的策略 (毫无用处的思维模式)
1	——我们都是透过有色过滤镜来观察生活的 ——我眼中所及的一切反映了我个人对世界的理解和认识 ——适用于我的并不一定适用于其他人 ——改变我们对他人的看法要比改变他人的看法更容易 ——我们对他人（和生活）的认知可以让我们更清楚地看到的不是他人，而恰恰是我们自身	——我所看见的就是真实的 ——我所知道的就是正确的 ——我所感受到的就是肯定的 ——我所想到的就是确实的 ——我看到的事物是什么样，事物本身就是什么样的 ——如果你看待事物的方式和我不同，那就戴上我的眼镜来试一试