

高职学生大学生活指南

行走大学

XINGZOU DAXUE
黄生贵 著



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

高职学生大学生活指南

行走大学

黄生贵 著

杨翠明 主 审



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

内容提要

本书主要介绍了大学生从入学到毕业所要经历的人事和情感过程,共6个部分,包括新生适应篇,校园生活篇,亲情、友情、爱情篇,意志、品格、修养篇,守法、安全篇,就业、奋斗篇。

本书故事寓含事理,每篇二、三千字,符合当代年轻人的阅读习惯,可读性比较强,可作为高等职业院校的新生入学教育教材,还可供一般读者作为了解大学的手册使用。

图书在版编目(CIP)数据

行走大学 / 黄生贵编著. -- 上海:上海交通大学出版社, 2015

ISBN 978-7-313-13741-8

I. ①行… II. ①黄… III. ①大学生—入学教育—高等职业教育—教材 IV. ①G645.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第215751号

行走大学

作者:黄生贵

出版发行:上海交通大学出版社

地址:上海市番禺路951号

邮政编码:200030

电话:021-64071208

出版人:韩建民

印制:北京忠信印刷有限责任公司

经销:全国新华书店

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:12.5 字数:289千字

版次:2015年9月第1版

印次:2015年9月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-313-13741-8/G

定价:32.00元

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发行部联系

联系电话:010-62137141

“ 目 录 ”

第一部分 新生适应篇	1
大学是这样一个地方	1
一、大学，必须学会自己长大与成熟的地方	1
二、大学，必须做到独立自主的地方	2
三、大学，一生中最后一次系统接受教育的地方	2
四、大学，将会在这里找到自我的地方	3
五、大学，培养这样的人	3
新生入校闯三关	3
一、问君能有几多愁，新生面临哪三关	3
二、柳暗花明又一村，新生如何闯三关	6
大学生活，我们就这样开始了	8
一、大学与高中有什么不同	8
二、如何在大学中找到自己	10
所有大学生需要回答的三个问题	16
一、“为什么读大学？”——一个必须回答的问题	16
二、“怎样树立专业思想？”——一个不容回避的现实问题	17
三、“如何规划自己的人生？”——一个成长发展的重要问题	18
第二部分 校园生活篇	20
行走大学	20
一、掌故：认识大学，了解校园	20
二、军训：我是一个兵	21
三、舍友：相亲相爱一家人	21
四、社团和协会：乱花渐欲迷人眼	23
五、学生干部：历练别样风流	24
六、入党：谁持彩练当空舞	25
七、兼职：实践出真知	26
八、网络：让我如何不想它	28

我的大学我做主	30
不要强迫自己读书——“三湘读书节”活动致词	32
走出大学生的学习误区	34
一、成绩与能力，哪个更重要	35
二、“60分”真的就可以“万岁无忧”	36
三、上课真的让我们感到如此倦怠，非睡不可	36
四、英语过级真的可以置之不理	37
五、不可一业不专，不可只专一业——正确看待校园“考证热”	38
六、如何对待专业课、公共课和选修课	38
七、生活中，处处留心皆学问	39
大学的社团协会有我们施展才华的舞台——给 CAD 专业学生协会 自编教材的序言	40
当灾难发生时，我在玉树做志愿者	41
帮助他人，升华自己——学校大学生青年志愿者湘西助学纪实	44
让校园如此美丽的是女生的微笑——在 09 级女生大会上的演讲	46
滴水入海方能永恒	47
一、“1+1>2”的命题	48
二、我和我们一起成长	49
三、做个融洽的一分子	51
第三部分 亲情 友情 爱情篇	53
与人交往有学问，沟通交流有艺术	53
一、挥别独行侠的日子	54
二、沟通的语言技巧	55
三、改善人际关系十大妙招	56
学会尊重，学会包容	57
续写盖茨和艾伦的友谊	59
亲情永远不关门	62
一、不忘父母养育恩	63
二、学会与父母沟通	64
三、关爱父母，从点滴做起	66
四、尽一份孝心，今日就是良辰	66
藏在我心底的秘密——辅导员老师礼赞	67
我们的班主任的故事	70
故事之一：880 封学生来信背后的崇高父爱——班主任吴廷芳老师采访手记	70

故事之二：陪伴学生一起成长——班主任郭蓉菊老师访谈实录	73
感恩，可以让自己变得伟大	75
一、感恩，是一个个真情动人的故事	75
二、感恩，在每时每刻，在随时随地	76
爱情路上，我们直立行走	77
一、合理宣泄	79
二、转移注意力	80
三、自我安慰	80
四、设身处地为对方着想	80
五、校园爱情不得超越道德底线	81
第四部分 意志 品格 修养篇	83
如果在大学里什么也没有学到	83
做一名优秀的时间管理者	86
一、必须懂得惜时如金	86
二、多做快乐象限的事	88
三、明天还有明天的事	89
四、时间管理方法	90
敢于担责，是优秀人才的基本素质	92
培养“财商”，不做“月光族”	95
信仰，可以超越生命的力量——电视剧《风声》给大学生们的启示	98
一、大学生的信仰今安在	98
二、把自己交给一个信仰	99
诚信，一张道德银行的“信用卡”	101
一、一个人的诚信，比一个人的智慧更重要	101
二、任何时候都不要透支自己的诚信	102
三、诚信是这样炼成的	103
脑袋不只是用来戴帽子的——跟大学生谈谈独立思考的问题	105
一、我思故我在	105
二、不做盲目跟从者	107
三、有意识地培养自己独立思维的习惯与能力	109
藏在苹果里的那颗星星——与大学生聊一聊创新能力的培养	109
一、创新素质教育的重要性	110
二、创新能力训练的“五原则”	111
三、实现创新并不难：换一种切法试一试	112

四、测试一下,看看自己是否具备“创新素质”	115
换个角度看问题,困境之中有快乐——几则小故事给我们的启示	116
一、快乐的第一步:接受我们的父母、环境和自己	117
二、快乐的第二步:宣泄我们的情感,控制我们的脾气	118
三、快乐的第三步:有人分享快乐加倍,有人分担痛苦减半	119
有梦想,有规划,人生方能成功——四只毛毛虫的故事	121
一、没有规划的人生注定难以成功	122
二、寻找适合自己的 WAY	123
三、职业生涯规划操作守则	124
四、四只毛毛虫的故事	125
宁静方能致远,自信不会寂寞——克服大学过程的孤独与落寞	126
一、自信的第一步:不要小看自己,多给自己打气	129
二、自信的第二步:从成功获得自信,从失败增加自觉	130
三、自信的第三步:虚心听取他人建议,自觉制定具体目标	130
一个有趣的游戏却无法让人快乐起来——有感于 90 后大学生的	
“规矩与秩序”意识	132
旅日归来话禁烟	135
有多少爱可以重来——对话大学“问题生”	137
一、学校的教育怎可以置若罔闻	138
二、父母的期待怎可以置之不理	138
三、老师的苦心被曲解,我们又怎能置信于人	139
四、多彩的大学生活怎可以置身事外	139
我是一只“老鼠”——一位网瘾大学生的自白	140
第五部分 守法 安全篇	142
守法,没有身份例外——2011 年 6 月 7 日事件启示录	142
犯罪,离我们有多远——跟大学生聊一聊学法、知法、用法、守法的问题	146
校园诈骗伎俩大揭秘	150
一、消费贷款担保诈骗	150
二、奖助学金诈骗	151
三、中奖诈骗	152
四、网络购物诈骗	153
五、冒充亲友或领导老师进行诈骗	155
六、冒充国家有关部门进行诈骗	157
七、利用大学生的同情心进行诈骗	159

八、以假换真诈骗	160
九、交友诈骗	161
十、利用招聘、兼职进行诈骗	162
十一、上门推销诈骗	163
十二、传销诈骗	164
十三、银行卡诈骗	165
十四、电话、短信诈骗伎俩汇总提醒	167
安全需要智慧, 人身安全是最大的安全——学会自我保护, 远离不法侵害	168
一、出门只带 100 元钱	168
二、每个女生都要有一个防身器	168
三、真要遇上了, 要冷静, 学会智斗	169
四、寻妥善处	170
五、“心防”第一	170
校园安全宝典——大学生安全防范口诀	171
一、防食物中毒	171
二、防推销诈骗	171
三、防寝室盗窃	172
四、防寝室火灾	172
五、防扒窃	172
六、防电话诈骗	172
七、防网络欺诈	173
八、防交通意外	173
九、防游泳溺水	173
十、防传销陷阱	173
十一、防校外实习安全事故	173
十二、防抢劫	174
十三、防流氓滋扰	174
第六部分 就业 奋斗篇	175
让专业服从就业需要, 把职业当做事业经营——给大学生择业就业的 几点建议	175
一、当前高校学生的就业现状及就业过程中的认识盲点	175
二、必须转变择业与就业观念	176
三、为就业做好充分的准备	177
四、着眼长远, 拓展人生发展空间	178

大学生 PK 农民工，我们握有哪些胜券·····	179
奋斗，世界会为你让路·····	182
大山深处的期盼——寻访一位贫困大学生的成长足迹·····	184

第一部分

新生适应篇

大学是这样一个地方

都柏林天主教大学校长约翰·亨利·纽曼曾说：“一所大学就是一个群英会集的殿堂，天下各处各地的学子到这里来，以寻求天下各种各样的知识。”

美国密歇根大学课程表的开场白：“没有任何一个机构配得上称为大学，除非这个机构能够为想要学习任何一门科目的学生提供自由广阔的天地，令他们乐此不疲。”

原香港中文大学校长金耀基说：“学生在大学里，实际上是学四种东西：一是学怎样读书(learn to learn)；二是学怎样做事(learn to do)；三是学怎样与人相处(learn to together)；最后是学怎样做人(learn to be)。”

原北大校长蔡元培说：“大学是‘囊括大典，网罗众家之学府也’，于是有了‘思想自由，兼容并包’的‘五四’新文化发源地的北大。”

清华老校长梅贻琦说：“大学者，非有大楼之谓也，有大师之谓也”，才有了水木清华，大师如林的场面。

大学之所以是大学，就因为它是“大”“学”——研究范围博大，研究学问高深，研究视野广阔；胸怀宽广，大器大象，兼容并蓄，气度恢宏，充溢着一种大象无形的灵性氛围、文化光芒和神圣精神。因此，大学是人类文明和社会进步的标志，是人们的精神家园。

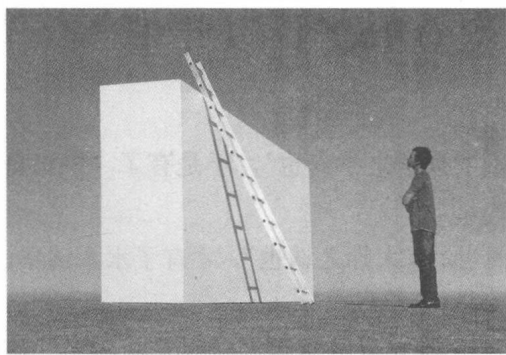
一、大学，必须学会自己长大与成熟的地方

北京大学法学院院长苏立曾说过，我们必须培养一种新型的责任感，要学会面对各种各样的陌生人，学会同喜欢或不喜欢的、行为古怪甚至居心叵测的人合作——包括某些时候的不合作；必须更多地面对“陌生”——这意味着持久的学习；必须接受众多眼前的失败——这意味着不断的风险；必须学会面对种种诱惑，仍然要信守承诺、诚信做人，必须从现在——也许从助学贷款或遵守时间开始，培养自己的信誉。我们可以充满理想，但不

能理想化；我们可以且应当从情理想事，但必须学会按原则办事；我们可以保持甚至坚持自己的偏好，却必须学会用效率的眼光来考察社会和自己的选择与付出；不要指望大学老师还像高中老师，不但是知识的化身，而且是真理甚至是道德的楷模，其实他们只是另一种职业的知识人；我们必须遵守各种规则，不要指望好学生总会从老师和家长那里得到优待和特权。在这里，我们会感到社会中的各种知识的类型和重要性都在发生改变，那些曾经或仍然令人动心、动情或动容的文字已变得不那么重要了，只能作为我们熄灯后侃山的谈资，或恋人间“秋日的私语”，我们要面对的是一套关于社会的因果性的知识，斐然的文采必须让位给叙述的精确；甚至必须学会一套现代的有关知识和学术的规范：抄录他人的精美文字，在中学时可能得到作文老师的一串串红圈，而在这里，则是侵犯知识产权，甚至是剽窃。我们会发现这里学习的许多职业规范与我们在中学或父母那里获得的社会规范不完全一致，甚至完全不一致，我们必须重新界定各自的适用范围。

二、大学，必须做到独立自主的地方

对于一些早已习惯独立生活的新生而言，这种说法未必准确，但对大多数在大学门口张望的年轻面孔来说，大学是第一个要求我们完全独立的地方。进入大学，我们终于放下高考的重担，第一次开始追逐自己的理想、兴趣。这是我们离开家庭生活，第一次独立参



与团体和社会；这是我们不再单纯地学习或背诵书本上的理论知识，第一次有机会在学习理论的同时亲身实践；这是我们第一次不再由父母安排生活和学习中的一切，而是有足够的自由处理生活和学习中遇到的各类问题，支配所有属于自己的时间。

进入大学，我们不仅要马上学会生活自理，还要学会学习与工作自主，遇到困难挫折当自强。虽然老师、同学朝夕相处，但我们必须自立于人群，没有谁可以让我们依赖。更重要的是我们开始需要独立思考，很多时候，不管对与错，都需要我们做出自己的判断和选择。

三、大学，一生中最后一次系统接受教育的地方

学习是指自由探求、自我思索的过程，考试和分数都只是对学习肤浅的解释。而大学这段宁静的时光，正是我们自由学习，充实自我的宝贵时机。潜心钻研我们的专业，博览群书，充实一直梦寐以求的业余爱好，也许这是我们最后一次系统接受教育，最后一次建立我们的知识基础，最后一次可以将大段时间用于学习的人生阶段；也可能是最后一次在相对宽容的环境中学习为人处世之道。因此，大学里不要只满足于课程、教材、分数，而

是要主动去充实自我——我们真正想学的就是最有价值的。

四、大学，将会在这里找到自我的地方

改变，是大学里很多人最深刻的感受，可能因为一本书，一场讲座，一席肺腑之言，或者一次邂逅，就会改变一个人的一生。我们会发现，“我想我能”这句话的能量简直令人震惊。课堂上，我们开始主动站起来表达自己的看法，质疑书中的观点；生活中，我们勇敢地向前走、把微笑带给别人，世界变宽广了，空气变清新了……

大学是绝对宽容的地方，但同时也会教我们对自己的错误负责。虽说大学是步入社会前的彩排，是半社会化状态，但与社会比起来，大学的确很宽容。考试挂科了可以补考重修，犯了错误写封检查就全然没事，感到郁闷可以不管有人没人吼上一声就释怀了，同学之间有矛盾吵一架也不会有人记仇……但我们必须学会对自己的行为负责，一点一滴从错误中成长起来。大学是人生的实验室，我们可以尝试一切新东西，最终弄清楚自己想要什么，适合什么，擅长什么。年轻不可能事事满分，谁也无法避免犯错，大学就是一个让我们从错误中学习，而且不用支付高额学费的地方。

五、大学，培养这样的人

在大学里，不仅要善于学习知识，更要学习研究事物的态度，培养科学的思维方法。

真正的大学生会在诸多困难和错误之中，从大学广阔的学术天地里，靠着他自己的选择和严格的学习找到适合自己发展的道路。真正的大学生会主动为自己制定学习目标，善于开动脑筋，并且知道自己学习的目的。

真正的大学生在交往中成长，但仍保持其个性，敢拿自己来冒险——这种冒险既是现实的又富有想象力，而且是一种精神的升华，每个人都可以感觉到自己在被召唤成为最伟大的人。

总之，大学是我们自主成长的地方，将来想要成为什么样的人，从事什么工作，就在于我们大学里的选择与追求。

新生入校闯三关

一、问君能有几多愁，新生面临哪三关

大一新生是最容易产生心理问题的群体之一。首先，作为独立的社会成员，他们希望

得到同成年人一样的尊重和理解，但由于习惯心理的作用，尤其是在经济上还需要依靠家庭；在学习上还缺乏自学能力；在思想上还比较单纯，社会阅历和经验都不够，因此，他们既渴望独立又无法摆脱依赖性。其次，处于青春期的大学生，感情丰富且敏感，加之刚进入大学，往往会产生既不愿轻易向人表露自己的心迹，又迫切想要与人交往的心理矛盾。再次，他们急切地想吸收各种新知识、新思想，并推崇独立思考、追新求异的见解，但由于经验、知识和阅历的缺乏，对问题的理解还基本上停留在书本上，不能结合实际进行分析鉴别，往往出现以偏概全、左右摇摆、固执己见、易走极端、喜好猎奇等不良倾向。另外，由于生活和学习环境的显著变化，常使一些大一新生产生焦虑、抑郁、自卑等情绪，如果不及时解决，会给后续大学生活留下“后遗症”。因此，高校心理辅导员建议，大一新生们要勇敢闯过以下三道“关卡”，就能真正融入大学生活。

（一）精神苦闷关

1. 想家的心情难以排解

想家是新生最常见的“毛病”，饮食不习惯，生活没人照顾，情感孤独，学业困惑，这些因素都是想家的诱因。

2. 心理落差不适应

带着良好的自我感觉进入大学的新生们，突然发现自己不过是其中很普通的一员。在强手如云的新的班集体里，面对新一轮的排列组合，昔日的优越感荡然无存，不知不觉中会造成一种心理失落感。

3. 人际关系很生疏

“踏着铃声进出课堂，走进宿舍不声不响，互联网上述说衷肠。”这句顺口溜反映了当前一部分大学生的交际现状。现代大学生的交际困惑主要表现为不会独立生活，不知道如何与人沟通，缺乏交往的技巧与原则。也会出现极端情况，有的同学有自闭倾向不愿与人交往，有的同学为交际而交际，不惜牺牲原则随波逐流。

4. 担心辜负父母，凡事自己硬撑

这类情况多见于来自农村或小城镇的学生。全家都把“盼头”放在自己身上，来到大学后，从埋头学习中抬起头来，第一次有机会能够看清彼此，才猛然发现自己和他人之间原来除了学习成绩外，还有其他许多方面的差距，或因为家庭经济困难，或因为服饰落伍，或因为浓重的乡音，或因为孤陋寡闻，难免让人产生相形见绌之感。发现了自己的微不足道，于是担心会辜负父母亲友的期望，情绪焦虑，郁郁寡欢。这类学生常常遇到事情不肯向家里人说，也不想跟同学朋友讲，“把所有问题都自己扛”，这并不是明智的做法，大学生应该正确看待自己的能力和亲人的期望，不应对自己要求过高，遇到困难要和家人商量，或者找老师求助，憋在心里很容易出问题。

5. 因就业焦虑引发的心理问题

近年来，由于大学不断扩招，大学生人数激增，社会就业压力巨大。与此同时，由于

连续遭遇世界性的金融与经济危机，劳动就业形势十分严峻，都从一定程度上增加了大学生的就业困难，随之也增加了大学生的心理负担和压力。

6. 说不清愁从何来

还有部分新生常常莫名地情绪低落、苦闷、压抑，对学习无所适从，对生活缺乏热情，每天无所事事、烦躁不已。

（二）学业困惑关

随着经济的飞速发展，社会对人才的要求越来越高，对大学生在知识结构、能力类别、素质结构等方面的要求日趋细化，这让学生们感受到大学生活并没有想象中的那么轻松。高校扩招后，高等教育已由“精英教育”逐渐转化为“大众教育”，学生自身能力、个人素养与社会职业需求形成较大差距，很多高校在对大一新生进行职业教育中，都加入了职业生涯规划内容，以增强学生的学习紧迫感。社会和学校的压力给大学生以警醒，面对全新的求学环境，不少年轻学子时时感到困惑，背上了沉重的思想包袱。

1. 面对“自由”不知所措

大学的学习方法与高中截然不同，教学方法也一时难以适应，没有太多的硬性作业，许多学习都要学生在课余时间自己完成，没有了老师的“指挥棒”，面对突然多出来的“自由时间”，很多学生常常不知该如何支配。而结果可能就会被淘汰出局。由于大学生在适应环境、心理调适上有一个相当长的过程，不少学生因为焦虑产生悲观、消极情绪，有的甚至产生了“破罐子破摔”的心理，出现行为偏差。

2. 理想和目标的失落

有些大学新生形容中学阶段的生活“就像在黎明前漆黑一片的隧道中赛跑”，高考就是前方那盏最明亮的灯，同学们你追我赶地向着这一目标奔跑，虽身心疲惫但目标十分明确，因而生活紧张但却充实。进入大学之后，天已大亮，那盏高考明灯被湮灭了，失去了方向和动力，周围全是一片陌生的景观，大学生活反倒显得失落和茫然。这种前无目标后无动力的情况，导致一些大一新生缺乏生活和学习的激情，得过且过。在高层次目标尚未建立起来之前出现情绪低落、彷徨迷失的现象在大一新生中很常见。

3. 对学校不喜欢

有些人可能是因高考没发挥好或者是志愿没填报好，进入了并不喜欢的学校，总觉得自己是全天下最冤的人，于是，在心里人为地设置了一道融入校园生活的“防线”，这种抵触情绪让他们感到郁闷和消极。

4. 对专业不满意

填报志愿时没有充分了解专业，或者对专业理解过于理想化，或者有的家长强迫学生念自己不喜欢的学校或专业，以至于上大学后对专业不满意，对学习没兴趣，甚至有人想要退学。

（三）生活难题关

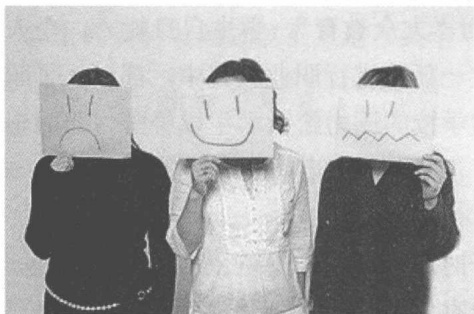
各地域学生融入到一个空间，饮食习惯、作息习惯、生活习俗的碰撞在所难免。

1. 饮食习惯众口难调

南方、北方学生的倒位就学，饮食方面的显著差异和生活习惯的不同，常常会造成部分学生的环境应激，如果不能在短期内适应，便会影响其正常的学习、睡眠等，时间一长必然会形成心理问题。

2. 作息时间存在差异

大学宿舍里，大家的作息习惯各有一套，相互之间可能造成一些影响，如“夜猫子”



会打扰睡眠浅的同学，起床过早会打搅别人的美梦，就连晚上去趟厕所也可能成为需要室友体谅的事情。现在的大学生大都是独生子女，父母长辈十分宠爱，凡事以自我为中心，很少考虑他人感受，在自己看来十分平常的行为往往会干扰到他人的生活习惯，这样就不可避免地出现矛盾冲突，而且常常出现了矛盾隔阂尚不自知。

大学新生必须重视入学前后的心理调节与适应，在第一学期就要做好充分的心理准备，尽快实现心理适应转换。

二、柳暗花明又一村，新生如何闯三关

近年来，大学生因各种原因出现心理问题，甚至因此影响学业，违法犯罪，或自暴自弃等现象呈迅速上升趋势。一项调查显示，26%的受访大学生都曾有过轻生想法，而这些原因，可能来自于心理障碍、生理疾患、学习和就业压力、情感挫折、经济压力、家庭变故及周边生活环境等诸多因素。然而，环顾身边，又总有不少大学生在贫困中不屈不挠，做着精神的富翁；总有人在与命运抗争，奏响生命的绝唱；总有人不顾荆棘丛生，支撑起一片爱的天空。生活的强者在为我们书写着这样一行字：活着是一种态度。我们要锻造的，是强大的心灵，因为只有心灵的强大，才是真正的强大。广西大学文静、瘦弱的女研究生何国英语出惊人：“我是一个顶天立地的巨人！”当癌细胞再次向她袭来之际，她以惊人的毅力，一边治疗，一边苦攻学业，和其他同学一道正常完成了学业，硕士论文获得优秀。论文答辩后的第34天，她安静地离开了人世，微笑着完美谢幕……

1. 正确认识自己，有良好的自我意识

一个心态健康的人，应该对自己的能力、性格和优缺点做出恰当的、客观的评价，既不会评价过高而骄傲自大，也不会估计过低而自卑自弃；既能看到自己的长处，也能看出自己的缺点；对自己不提出苛刻的、非分的期望与要求，给自己确定符合实际的目标和理

想。同时，要对自己充满信心，努力发展自身的潜能，对自己无法补救的缺陷安然处之，即使在最困难的情况下，也要理智地对待自己。也就是说，要把“理想的我”与“现实的我”有机统一起来，做到既不妄自尊大，又不妄自菲薄；既不过分悲观或乐观，又不会陷入困境而不能自拔。

2. 与人为善，拥有和谐的人际关系

拥有积极心态的人往往善于与人交往，不仅能保持自我，也能接受他人，能认识到自己存在的重要性，也能被他人所理解，为他人和集体所接受，能主动与他人沟通和交往，人际关系和谐。有伦理学家统计，人们80%左右的烦恼都与自己的人际关系有关，对别人吹毛求疵，动辄向别人发火，侵犯他人利益，不注意人际交往的分寸，都将给自己带来无尽的烦恼。

3. 敢于担当，有良好的适应能力

心态健康的人对自然环境和社会环境应该具备较强的适应能力，无论环境多么恶劣，复杂、多变，都能做出正确认识和判断，并能主动适应它，敢于直面现实生活中的各种困难和挑战，使自己适应时代的节奏与变化。心态不健康的人往往用幻想替代现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战，总是怨天尤人，要么抱怨自己“生不逢时”，要么指责社会对自己不公，从而无法适应现实环境。

4. 能调整控制情绪，保持坚强、乐观的态度

心态健康的人意志坚强、遇事乐观，善于调适情绪。虽然他们也会有气愤、悲痛、忧愁等情绪，但不会让它们持续太久，而愉快、乐观、满足等积极情绪总是占优势。这样的人在与他人交往中既不妄自尊大，也不退缩畏惧。对自己无法得到的东西不过于贪求，在社会允许的范围内满足自己的各种需求，对自己能得到的一切感到满意，保持愉快而稳定的情绪，从而使自己心胸开朗、乐观热情。同时，在激烈竞争的环境中不退缩，勇于向苦难挑战，具备坚忍不拔的毅力和百折不挠的精神，在生活中能够较长时间保持意志专注和行为控制，去努力实现某一既定目标，具有克服困难的信心和决心，能够把握现实，正确对待成功与挫折。

有一对兄弟，一个出奇的乐观，一个却非常悲观。有一天，他们的父母希望兄弟俩的性格都能有所改变，让悲观的孩子更开朗，告诉乐观的孩子世界上还有很多糟糕的事。于是，他们把那个乐观的孩子锁进一间堆满马粪的屋子里，把悲观的孩子锁进一间放满漂亮玩具的屋子里。过了一阵子，他们的父母走进悲观孩子的屋子时，发现他坐在一个角落里，一把鼻涕一把眼泪地在哭泣。原来，他不小心弄坏了玩具，怕父母责骂自己。当父母走进乐观孩子的屋子时，却发现孩子正在兴奋地用一把小铲子挖着马粪，把散乱的马粪铲得干干净净。看到父母来了，乐观的孩子高兴地叫道：“爸爸，这里有这么多马粪，附近肯定会有一匹漂亮的小马，我要给它清理出一块儿干净的地方来！”这个乐观的孩子就是后来的美国总统里根。他从报童到好莱坞明星，再到州长，直至当上美国总统，这中间，积极

乐观的性格起到了很大作用。永远保持一颗乐观积极的心，也许“马粪”里真的藏着一匹漂亮的小马。

5. 有完整和谐的人格

态度决定行为，行为决定习惯，习惯决定人格，人格决定命运。人格是一个人各项重要心理特征的总和。一个心理健康的人，其人格结构包括气质、性格、能力、素质和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面都能平衡发展。人格作为人的整体精神面貌，能够完整、协调、和谐地表现出来。拥有完整和谐人格的人思考问题的方式是适中合理的，待人接物能采取恰当灵活的态度，对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应，能够与社会、时代的步调合拍，也能和集体融为一体。保持人格的完整性，培养健全的人格是健康心态的终极目标。

6. 有与年龄相符合的心理行为

在人的生命发展过程中，不同的年龄阶段有着不同的心理行为，从而形成了不同年龄阶段独特的心理状态。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄和性别特征，这意味着心理发育有问题，是心态不健康的表现。

大学生活，我们就这样开始了

一、大学与高中有什么不同

大学与高中有着很大的不同，了解大学与高中的区别，便于我们从进入大学开始就能主动、尽快地适应大学生活。

（一）自主责任多了

高中时，老师和家长会帮我们安排时间，告诉我们什么时候上课，什么时候做作业，甚至什么时候可以出去玩。而在大学，一切都要靠我们自己来安排，自己的一切事情都需要我们自己来考虑和安排，不会再有人不厌其烦地提醒你，你不主动求助也很少有人来帮你。如果这是我们第一次离开家，还要学会打点自己的衣、食、住、行，学会与陌生人和谐相处，并试着投入丰富多彩的课余生活。

（二）老师管得少了

中学时期，学生只要跟着老师走就可以了，一切听从老师指挥，老师教学生是“手拉手”领着教。大学则不再采用题海战术和死记硬背的方法，而是“老师在前，学生在后跟着走”，有时甚至是“老师只在后面做指导，学生在前面完全自己闯”。大学提倡学生自主