

心灵 氧 吧

大学生心理调适漫谈

邱观建等 编著

心理学家认为，人天生就有自助能力，人完全可以依靠自身的力量走出心理困境。当你感到焦虑、抑郁、苦闷、彷徨时，当你的心灵因为“缺氧”而感到窒息时，你完全可以依靠自己的力量，通过心理自助，摆脱这些消极情绪的影响，给自己的心灵加氧，使自己的心灵不至于被压力所压垮。当你面临心理问题又无法自我调节时，学会及时寻求心理咨询师的帮助，勇于把内心的问题暴露出来，是心理自助的一种很好的方式。

DAXUESHENG XINLI TIAOSHI MANTAN



武汉理工大学出版社

Wuhan University of Technology Press

B844.2/91

2007

心灵氧吧

——大学生心理调适漫谈

邱观建等 编著

武汉理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵氧吧——大学生心理调适漫谈/邱观建等编著. —武汉: 武汉理工大学出版社, 2007. 12

ISBN 978-7-5629-2611-5

I. 心… II. 邱… 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 180831 号

内容提要

本书以真实案例的形式,形象、直观地告诉大学生在校园生活中曾经发生过的事,并试图告诉青年朋友怎样度过大学生活。在个案表述时,采用了“心灵缺氧者”、“心灵缺氧缘由”与“给心灵加氧”等部分,对产生心理困惑的原因进行了系统分析,并提出了一些可操作的建议。为了引导大学生朋友阅读,在每一章前面设立了导读,在每一节前面设立了哲理小故事。本书特别适合大学生、学生家长、高校教育工作者及相关研究人员阅读。

出版发行:武汉理工大学出版社

地 址:武昌珞狮路 122 号

邮 编:430070

印 刷:武汉理工大印刷厂

开 本:880×1230 1/32

印 张:8.5

字 数:250 千字

版 次:2007 年 12 月第 1 版

印 次:2007 年 12 月第 1 次印刷

印 数:1—2800 册

定 价:16.00 元

(本书如有印装质量问题,请向承印厂调换)

真实、真诚、真心的心灵互动

——大学生常见心理困惑随笔

当今的 21 世纪是机遇与挑战并存、希望与竞争同在的世纪,科技的日新月异,经济的飞速发展,社会的变革与进步,人类将面临着来自各个方面的严峻挑战,竞争将会更加激烈。就人类自身发展来说,心理素质将是 21 世纪人类生存和发展的重要素质,健康心理将成为 21 世纪对人才选择的重要条件。大学生是家庭的希望,是祖国的栋梁,大学生的心理健康问题备受各界关注。

人们都说,上了大学就是进入了人类知识的殿堂、科学的殿堂。但是当莘莘学子进入大学后,由于大学生活环境的变化、学习方式的不同、自我定位的改变等因素的影响,都会出现或大或小的适应问题,都会经历或长或短的适应期。

在学习方面,虽然说学习是大学生活的主旋律,可是有的大学生到大学以后,失去了奋斗目标,缺乏学习动力;有的大学生总想找回失去的“奶酪”,不喜欢所学习的专业;有的大学生不能很好地适应大学的学习方式、方法;有的求胜心切,追求完美,过分焦虑和紧张;有的沉迷于网络,欲罢不能,荒废学业。

在人际交往方面,目前大学生中超过三分之一的是独生子女,有较多大学生是第一次住校过集体生活,一些大学生不懂得分享,不善于沟通,不知道控制自己的情绪、情感,甚至以自我为中心,从而发出大学难以找到知心朋友、大学同学没有中学同学好相处等感慨,一些同学倍感孤独。

在情感方面,大学生生理已经发育成熟,恋爱是人生的重要课题,但是多数大学生在中小学时男女生交往的经验较少,与在大学强烈地渴望和异性交往的愿望,形成大学生男女交往的突出矛盾;大学要不要

恋爱？暗恋了怎么办？恋爱的过程中怎样处理和其他朋友的关系、和学习的关系、和社会工作的关系等？热恋中应怎样控制激情，避免婚前性行为？怎样对网恋进行判别？怎样调整失恋的心态？

在学习、生活、人际交往等方面的问题，是许多大学生缺乏思考而又不得不面对的问题。大学生生活中，人人都会受到一些琐碎的小事的煎熬，人人都充满对成功的渴望，人人都有心情“郁闷”的时候。大学生生活是美好的，充满七色阳光，美好的生活也可能充满酸甜苦辣，人生的道路上也免不了坑坑洼洼，但只要用正确的态度面对，学会自我心理调适，用恰当的方式处理这些成长中的问题，我们的大学学业一定会成功，我们的人生也会是美好的。

为了适应新时期大学生成长、成才和发展的需要，为了与青年朋友们真诚地沟通、交流，我们把我们的真诚、体验、心得奉献出来，本书问世了。

本书与其他心理咨询案例不同的一个突出特点是，选取了大学生在大学期间可能会遇到的常见心理困惑，不涉及严重心理障碍。人的心理状态一般可以分为心理健康状态、心理困惑、心理障碍、心理疾病等，本书以心理困惑为主，也有一些大学生自我调适成功的经典案例，编排力戒重复，尽量全面，选取了大学生真实发生的适应、学习、交往、恋爱、生活、就业等方面的心理个案，大学生可以参照案例进行自我调适。

本书的编写体现了真实、真诚、真心的特点。

真实，指真实的案例。本书以真实案例的形式，形象、直观地告诉大学生在校园生活中曾经发生过的事，并试图告诉青年朋友怎样度过大学生活，使大学生在轻松愉快中学习、生活。

真诚，指真诚的沟通。本书的编写体例体现了老师和学生的真诚沟通，交心谈心。为了保证个案的完整性，在个案表述时，采用了“心灵缺氧者”、“心灵缺氧缘由”与“给心灵加氧”等部分，来访者“心灵缺氧缘由”注意了个案的典型性和心理困感情节的连贯性，“给心灵加氧”对产生心理困惑的原因进行了系统的分析，并提出了一些可操作的建议与方法，专家点评单独放在个案的末尾。为了引导大学生朋友阅读，在每

一章前面设立了导读,在每一节前面设立了哲理小故事。因此,本书特别适合大学生、学生家长、高校教育工作者及相关研究人员阅读。

真心,指真心的帮助。本书是心理咨询老师在帮助同学的过程中的案例积累,在编写时也希望真心给予读者以帮助。本书希望读者在专家的分析指导与点评中,能找到自我调适、解决问题的办法。

本书是实践基础上的升华,集体智慧的结晶,团队合作的成果。

邱观建

2006年12月于武昌

目 录

真实、真诚、真心的心灵互动——大学生常见心理困惑随笔·····	(1)
导论 掌握心理自助方法 科学维护心理健康·····	(1)

1 适应篇——大学生的第一课

一、适应环境:主动面对·····	(10)
◆小故事:人生的圆圈·····	(10)
案例 1.1 跳出樊笼的自由鸟·····	(10)
案例 1.2 恋家的热泪·····	(13)
案例 1.3 第一次面对大城市·····	(15)
案例 1.4 小地方的孩子走出了孤独·····	(18)
案例 1.5 刘姥姥走进大观园,见到“成功”人士不自然·····	(22)
二、群英荟萃:重新定位·····	(25)
◆小故事:把聪明放在“褡裢”的后面·····	(25)
案例 1.6 寻找中学风风光光的自我·····	(26)
案例 1.7 大学的自由与责任·····	(29)
案例 1.8 希望一呼百应的男生·····	(32)
案例 1.9 大学也想鹤立鸡群·····	(34)
案例 1.10 家族最优秀的孩子的大学梦·····	(36)

2 学习篇——大学生活的主旋律

一、学习动力是有效学习的前提·····	(42)
---------------------	------

◆小故事:梦想与野心·····	(42)
案例 2.1 60 分万岁是谎言,学习知识才是真·····	(42)
案例 2.2 目标是前进的方向 ·····	(45)
案例 2.3 考研还是就业 ·····	(48)
案例 2.4 寻找原动力 ·····	(50)
二、学好专业,找准个人与社会的结合点 ·····	(53)
◆小故事:生命中的鹅卵石·····	(53)
案例 2.5 对专业无兴趣,也不能放弃 ·····	(53)
案例 2.6 基础素质与专业知识孰重孰轻 ·····	(56)
案例 2.7 工科女生的未来之路 ·····	(58)
三、学习方法管用就行·····	(61)
◆小故事:乞丐、石块和棍子 ·····	(61)
案例 2.8 一门课不及格,还能成功吗 ·····	(61)
案例 2.9 考前女友要约会怎么办 ·····	(64)
案例 2.10 专心地学,放心地玩 ·····	(66)
案例 2.11 四级没有过怎么办 ·····	(68)
案例 2.12 学习与社会工作之间如何协调 ·····	(70)
四、学习焦虑是一把双刃剑·····	(73)
◆小故事:大而不全不如小而精·····	(73)
案例 2.13 和同学“比”来的烦恼 ·····	(74)
案例 2.14 越是想做好,越是难以做对 ·····	(76)
案例 2.15 恋爱与学习能双丰收吗 ·····	(79)
案例 2.16 第一次不及格 ·····	(81)
五、网络成瘾是成长路上的绊脚石·····	(83)
◆小故事:起码先去买一张彩票·····	(83)
案例 2.17 面对网络的诱惑,他刹住了车 ·····	(84)
案例 2.18 电脑走进寝室之后 ·····	(88)
案例 2.19 网络成瘾的同学,我能为你做些什么 ·····	(90)

3 交往篇——成功人生的助跑器

一、人际交往无定法	(97)
◆小故事：大象与啄木鸟	(97)
案例 3.1 见到熟人何时才不再低着头	(97)
案例 3.2 在大学，我张开了金口	(101)
案例 3.3 干部竞选团，我几进几出	(105)
案例 3.4 来说是非者，便是是非人	(109)
案例 3.5 贫困生的七情六欲	(111)
二、寝室是我们共同的家	(114)
◆小故事：一只手鼓起来的掌声	(114)
案例 3.6 将室友的内外衣混放之后	(115)
案例 3.7 学生干部云集的寝室	(118)
案例 3.8 “我也想在宿舍有自己的声音”	(122)
案例 3.9 长时间没和室友说话了	(125)
案例 3.10 室友丢钱，我最穷	(129)
案例 3.11 室友的行为不顾及别人	(132)
三、异性交往是人生的必修课	(134)
◆小故事：不要轻易采纳别人的意见	(134)
案例 3.12 朋友和男朋友能否兼顾	(134)
案例 3.13 其实女生也想了解男生	(137)
案例 3.14 男女生之间有纯洁的友谊吗	(140)
案例 3.15 她有点想突破普通朋友的界限	(143)
四、家庭是心灵的避风港	(145)
◆小故事：谁说环境决定人生	(145)
案例 3.16 我是父母的仲裁者与支柱	(145)
案例 3.17 破碎的家，我如何承受	(148)
案例 3.18 无颜见江东父老	(150)

4 爱情篇——人类的永恒话题

一、恋爱与否的徘徊	(156)
◆小故事:如何找到理想的伴侣	(156)
案例 4.1 我如何面对成双成对的诱惑	(156)
案例 4.2 友好班级的妹妹喜欢我	(159)
案例 4.3 我该放弃异地的她吗	(161)
二、单恋的无奈	(165)
◆小故事:你怎么知道她不喜欢你	(165)
案例 4.4 单恋者的情感困惑	(166)
案例 4.5 一见倾心怎么办	(167)
案例 4.6 暗恋“姐姐”,难容她人	(169)
案例 4.7 我该不该表白	(171)
三、网恋的诱惑	(172)
◆小故事:从篱笆上的木牌谈起	(172)
案例 4.8 网恋是不正常的恋爱吗	(173)
案例 4.9 网恋真的“见光死”吗	(175)
案例 4.10 陷入了网恋深渊怎么办	(177)
案例 4.11 没有真爱的网恋	(179)
四、恋爱中的酸甜	(181)
◆小故事:爱情无须刻意去把握	(181)
案例 4.12 大学的他与高中的他,我的彷徨	(181)
案例 4.13 情侣应对自己的性行为负责	(184)
五、失恋的痛楚	(188)
◆小故事:爱在细节	(188)
案例 4.14 喜欢我,为什么又拒绝我	(189)
案例 4.15 分手后,我该如何选择	(191)
案例 4.16 精心追求,两手空空	(194)

案例 4.17	伤痛的心依旧在十字路口徘徊	(198)
案例 4.18	为恋爱而恋爱,友谊难保	(202)

5 就业篇——迈向社会的第一步

一、生涯规划与个人成长	(210)
◆小故事:一张纸折叠 51 次	(210)
案例 5.1 上完大学去干什么	(210)
案例 5.2 如何确定大学阶段的目标	(211)
案例 5.3 大学应该如何过	(212)
二、生涯决策与职业发展	(214)
◆小故事:不磨刀就等于没有刀	(214)
案例 5.4 我是否应该调专业	(214)
案例 5.5 徘徊在考研与找工作之间	(216)
三、敢问路在何方——如何进入工作世界	(217)
◆小故事:只选一把椅子	(217)
案例 5.6 就业前该做好哪些准备工作	(218)
案例 5.7 我的职场风该吹向何方	(222)
案例 5.8 如何应对雇主的提问	(226)

6 发展篇——毕生的课题

一、积跬步成千里	(232)
◆小故事:生命不打草稿	(232)
案例 6.1 普通的我如何迈向成功路	(232)
案例 6.2 从未迈出半步怎么走向成功	(235)
案例 6.3 在问题中感受真诚,快乐成长	(237)
案例 6.4 从父母的护佑走向独立	(240)

二、快乐生活每一天	(243)
◆小故事:活在当下	(243)
案例 6.5 战胜挫折,明天就是希望	(243)
案例 6.6 自信心不足与好胜心太强的矛盾	(246)
案例 6.7 自信是人际交往的基石	(248)
三、感受成功,实现自我	(251)
◆小故事:不是不可能	(251)
案例 6.8 迷失方向,成功离我越来越远	(251)
案例 6.9 成长中的阵痛	(253)
案例 6.10 被放飞的小鸟能飞多高	(256)
参考文献	(259)
后记	(260)

导论 掌握心理自助方法 科学维护心理健康

一、给心灵加氧的妙方——心理自助

亲爱的大学生朋友,置身于竞争日益剧烈、生活节奏日益加快的现代社会,你是否有压力感和紧迫感呢?

或许,你正在为自己不善于处理人际关系而苦恼;

或许,你正在为自己不善于言辞、不敢表现自己而自责;

或许,你正在为自己不如别人而郁郁寡欢;

或许,你正在备战外语四六级、GRE、托福考试,甚至为此而焦虑不堪;

或许,你正在参加各种技能的培训班,弄得自己身心疲惫,为的是努力获取各种“证书”,为将来就业增添砝码;

或许,你正在为“考研”而日夜奋战,过着倍感压力的生活;

或许,你正在疲于奔命地发简历,准备各种笔试、面试,但希望一次次落空,让你垂头丧气,甚至常常失眠……

其实,这些压力正是高节奏、高压力的现代社会给你带来的。

第一,是时代给你带来的压力。当今世界正处于知识爆炸的信息时代,不论是谁,稍不留神,就会落后于汹涌澎湃的信息潮流。作为大学生的你,正处于成熟与不成熟、独立与不独立之间,特定的时代背景使你承受着更加尖锐的挑战:一方面你必须努力完成在校学业,另一方面还要关心所学知识能否适应未来需要;一方面你必须掌握最基本的专业知识,另一方面还要具备信息时代获取新知识的基本素质;一方面你必须拥有创新意识和创新能力,另一方面还必须塑造能够融入社会的健全人格。诸如此类的高期望值,必然会给你带来心理的紧张和压

力。

第二,是环境给你带来的压力。你也许从小埋头于学习当中,长期忽视一般人都应具备的基本生活技能的培养,使自己缺乏自理和自律能力,不会或不善于独立生活和为人处世。面对挫折和新的环境,由于缺乏相应的自我调节能力,这也会使你感到压力。

第三,是学习给你带来的压力。学习是大学生最基本的任务,尤其是很多大学生为了适应社会激烈竞争的需要,必须进一步创造条件,作出进一步努力,或是拼搏于考研的行列,或是参加各种技能的培训班。过多的学习头绪、过重的学习任务,都会给你带来巨大的压力。

第四,是就业给你带来的压力。当今时代的一个重要特征便是竞争加剧:竞争择业,竞争上岗,适者生存,不适者遭淘汰,整个社会处于激烈竞争之中。尤其是在三资企业、大专院校、科研单位、党政机关等大学生、研究生择业相当集中的单位,以及北京、上海、沿海发达地区等择业相当集中的地区,已经逐渐出现“千军万马过独木桥”的严峻局面。就业已成为大学生普遍关注的话题,也是形成大学生诸多压力中最主要的压力源。

承载社会高期望值的大学生这一特殊群体,感受到现代社会无处不在的压力。同时,大学生还是承载家庭高期望值的特殊群体,作为独生子女或家庭“最有出息”的你,“望子成龙”、“望女成凤”的家长把所有的希望都寄托在了你的身上,让你无形中又增添了一些压力……

这些压力会使你不知不觉地处于紧张和焦虑中,压力过大时,甚至还会出现生理、心理、情绪、行为等方面的异常表现。如生理方面,可能会出现非生理因素引起的头痛的频率与强度增加,头、颈、肩膀与背部的肌肉紧张,皮肤过于干燥,胃溃疡,经常心跳急促,胸痛等现象;心理方面,出现无法专注于某件事情、遇事犹豫不决、记忆力变差、经常作出错误决定、经常对自己与自己的处境作负面思考等现象;情绪方面,表现为容易生气、缺乏耐心、心情忧郁、意志消沉,常常感到心力交瘁、缺乏热情等;行为方面,表现为经常失眠或总是睡不醒、从人际关系中退缩、难以放松、坐立不安等。

面对压力,如果缺乏正确的应对方式,久而久之你可能就会产生无

助感、无力感,甚至感到苦闷、彷徨、焦虑,导致心灵“缺氧”,让你处于一种窒息的状态。

也许,你会想:要是生活中没有压力,该是一件多么惬意的事情啊!其实,你在生活中不可能完全避免压力,如果完全没有压力,你的生活就会因为没有任何新鲜感和挑战性而成为一潭死水,甚至给你造成精神上 and 身体上的痛苦。

那么,面对生活中无处不在、无法逃避的压力,你是无能为力的吗?

心理学家认为,人天生就有自助能力,人完全可以依靠自身的力量走出心理困境。当你感到焦虑、抑郁、苦闷、彷徨时,当你的心灵因为“缺氧”而感到窒息时,你完全可以依靠自己的力量,通过心理自助,摆脱这些消极情绪的影响,给自己的心灵加氧,使自己的心灵不至于被压力所压垮。

二、以人为镜,可正衣冠——剖析心理案例,学会心理自助

面对生活中各种各样的压力所带来的焦虑感和紧张感,你可能会自觉不自觉地采取一些积极或消极的心理自助方式:你也许会找朋友倾诉;也许会大哭一场宣泄情绪;也许会去上网聊天;也许会和别人大吵一架;也许会逃离给你带来压力的环境……

当面对压力时,不同的人常常会采取不同的心理自助方式,悲观消极的人会把压力视为洪水猛兽,不是采取逃避的方法,就是自怨自艾,不肯面对困难;积极乐观的人则会把问题视为人生的挑战,视它们为自己走向成熟的机会,把压力看作是自己成长的契机,以积极的态度去寻求解决问题的方法,努力地去改变自己可以改变的事情,并接纳、适应自己不能改变的现实,努力将压力转化为自己学习、工作和生活的动力。

不同的自助方式给你带来的结果是不一样的:如果你采取积极的自助方法,压力感就会逐渐变小,并最终促进你的成长;如果你采取消极的自助方法,它就会限制你的成长,甚至把你压得喘不过气来。

因此,为了让自己更加快乐地生活和学习,每一位大学生都应该学

会积极的心理自助方式。而通过追寻同龄人所走过的心路历程,感受他们的困惑,吸取他们的教训,使自己面对同样的心理困惑时避免走别人曾经走过的弯路,则是学会积极心理自助的一种很好的方式。古人所说的“以人为镜,可正衣冠”,就是这个道理。

虽然他人可以成为帮助你审视自己、认识自己和了解自己的一面镜子,但如果你不能正确地运用这面“镜子”,这面镜子就有可能由“平面镜”变成“哈哈镜”。你也许曾经有过照“哈哈镜”的经历,在“哈哈镜”里,你本来是高个子却变成了矮个子,或是由瘦子变成了胖子,歪曲了你的真实形象。同样的道理,如果你不能正确地运用他人这面镜子,他人这面镜子就有可能歪曲了你的真实面貌。

其实,正如世界上没有两片相同的树叶一样,即使是有相同心理困惑的两个人,其心理困惑的形成原因、表现及结果都有可能是不一样的。如果你在剖析他人的心理案例、追寻他人所走过的心路历程时,自觉地“对号入座”,不分青红皂白地把发生在别人身上的事情都照搬到自己身上,不加以具体分析,那么“他人”这面镜子不仅不能帮助你正确地审视自己、认识自己和了解自己,反而会成为歪曲反映自己的“哈哈镜”。

心理学里有个著名的论点,叫做“自我应验效应”,也就是“你怎么想,事情就会怎么发生”。当你对未来、对自己充满担心时,你的思绪便会被忧愁、恐惧所占据,很难清醒地思考,最终得到的也常常是不好的结果。

一个非常典型的例子,就是大家都熟知的“智子疑邻”的故事,说的是一名叫智子的人,他的牛丢了,他怀疑是邻居偷了他的牛,于是就在暗中观察邻居,越看越觉得邻居的一举一动都是鬼鬼祟祟的。过了几天,他的牛自己回来了,他再来看他的邻居,这时他发现邻居的一举一动都很正常了。其实,从客观上讲,邻居的行为并没有什么变化,变的是他的想法。他的想法变了,他所看到的邻居的行为自然也就变了。

在医学院学生中,有一种比较常见的现象,就是每年新生进校后,总有那么几个刚进校时身体很健康的新生,最后却因病住进了医院。原来,这些住院的新生是因为在学习的过程中,看到课本上介绍的这样

或那样的疾病症状,就会自觉不自觉地和自己做比较,越比较就越觉得自己身上也有这样或那样的疾病征兆,于是背上了沉重的心理包袱,久而久之就由“没病”变成了“有病”,由“假病”变成了“真病”。

三、心理自助的延伸——心理咨询

人的心理健康状态是一个动态平衡的过程,人们在外界事件的刺激下,都有可能出现心理失衡。如果不能及时恢复心理平衡,则有可能产生心理问题。从这个意义上讲,每个人在他的一生当中都有可能出现心理问题。因此,要判断一个人的心理是否健康,并不在于他是否会出现心理问题,而在于当他出现心理问题时,他是否善于通过各种方式调节自己的心理,使自己的心理恢复平衡。

一般情况下,当人们出现心理失衡时,通过自我调节是可以使心理恢复平衡的。但如果通过一段时间的自我调节,仍然不能解决问题时,这时就必须依靠心理咨询人员的专业帮助才能从根本上解决心理问题,否则就会留下心理隐患,甚至导致更加严重的心理问题的产生。

例如,你在某次期末考试中有一门功课不及格,这时你必然会感到很沮丧、很自责,会有一段时间陷入低落的情绪当中。如果通过一段时间的自我调节,你慢慢能冷静地面对考试不及格这个现实,能够认识到这次考试不及格是因为自己学习不够努力的缘故,相信在今后的学习中只要自己吸取教训、努力学习,就能够取得好的成绩,这样你的心情就会慢慢平静下来,慢慢恢复心理的平衡。如果通过一段时间的自我调节,你不仅不能恢复心理的平衡,甚至对自己的学习能力产生了怀疑,进而产生自卑的心理,这种自卑心理变得越来越严重,就可能会导致害怕见人等严重心理障碍的产生。

在现实生活中,人们有一种误解,认为接受心理咨询的人“有病”,甚至是有精神病。在大学生当中,也仍然存在着这种误解。在某高校学生心理健康协会招收新会员时,就曾经发生过这样一幕耐人寻味的情景:当两个学生路过学生心理健康协会招新点时,其中一个学生想走过去了解一下,另外一个学生赶紧把他拉住,说:“你又没有心理毛病,干吗要参加心理健康协会?”在他眼里,似乎只有心理有“毛病”的人才