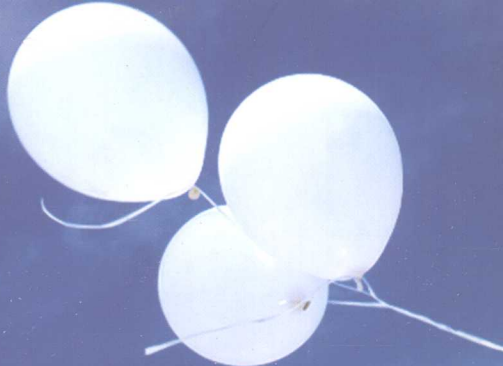




案例式大学生
心理发展丛书

丛书主编：樊富珉 岳晓东



绸缪 未雨时

张海燕 / 著

THE SELF AIDS TO
EMOTIONAL
CRISES

大学生心理危机自救

为什么我总是给别人添麻烦？

为什么我不敢看女生？

我真是个“坏人”吗？

解密！当代大学生心灵困惑！



高等教育出版社

■七彩人生——案例式大学生心理发展丛书

丛书主编 樊富珉 岳晓东

《《绸缪 未雨时

——大学生心理危机自救

张海燕 著



高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

绸缪未雨时——大学生心理危机自救/张海燕著.

—北京:高等教育出版社,2008.5

(七彩人生——案例式大学生心理发展丛书/樊富珉,岳晓东主编)

ISBN 978-7-04-024504-2

I. 绸… II. 张… III. 大学生-心理卫生-案例-分析 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 048134 号

策划编辑 何明星 杨利平 责任编辑 王 羽
版式设计 范晓红 责任校对 王 超
责任印制 毛斯璐

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landraco.com
			http://www.landraco.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
印 刷	北京宏伟双华印刷有限公司		
开 本	880×1230 1/32	版 次	2008 年 5 月第 1 版
印 张	5.375	印 次	2008 年 5 月第 1 次印刷
字 数	100 000	定 价	16.00 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 24504-00

七彩人生——案例式大学生心理发展丛书

编 委 会

主 编：樊富珉 岳晓东

编 委：（按姓氏汉语拼音排序）

樊富珉（清华大学）

李 桦（中山大学）

马喜亭（北京航空航天大学）

聂振伟（北京师范大学）

彭 萍（湖南大学）

桑志芹（南京大学）

汪海燕（华中师范大学）

王东莉（浙江大学）

吴才智（华中师范大学）

吴少怡（山东大学）

吴薇莉（西华大学）

应 力（团中央中国青少年网络协会心理
研究院）

袁 辛（南开大学）

岳晓东（香港城市大学）

张海燕（华东政法大学）

总序



大学生活是什么？

首先，大学生活是人生的转折点。每个人由中学升入大学，面临的不仅是学习内容上的选择及学习方法方面的挑战，而且还有独立生活、情感把控、人际关系处理及个人职业生涯规划等方面的挑战。这些挑战从不同方面磨炼着一个人的心志，塑造着一个人的人格，也记载着一个人成长的心路历程。

由此，我们每个同学都要力争过好这一关，以迎接下一个转折点的到来。

其次，大学生活是人生的加油站。经过高中三年的艰苦努力来到了自己和家人所期望的大学学习，这是每个学子人生中的一个巨大成就。但大学生活对于每个同学来讲，它不是休憩点，更不是终点站，而是一个加油站。同学们要在加油站加足了油，好准备继续上路。

再次，大学生活是人生的竞技场。大学生活期间，要在学习成绩、人际关系、师生交往、社区活动、爱情表达、情绪管理、考研留校、申请出国、寻找工作等方面力争上游，发挥自己的才智，彰显个人的魅力，这都不是一朝一



夕可以做得到的，而是需要同学们不断作出努力。

为了帮助同学们在大学生活中平稳过渡，力争上游，做最好的自己，我们特别主编了“七彩人生——案例式大学生心理发展丛书”（下面简称“七彩人生”），针对同学们的实际生活和成长需求，分别从自我认知、情绪管理、爱情智慧、人际交往、珍惜生命、学习心理、网瘾戒除等不同的领域和话题进行分析讨论并编辑成册。

为了编好“七彩人生”丛书，我们特别邀请了国内高校的一批知名的心理咨询专家担当分册主编，他们了解大学生，有丰富的心理咨询经验，他们把工作实践中最鲜活的事例进行编辑出来，这些鲜活的事例就是当代大学生心灵成长的轨迹。

除此之外，为了增强“七彩人生”的可读性，我们要求每一篇文章都以案例入手，以期给同学们最真实的感受。在每个单元都设置了“分析点评”、“知识链接”“锦囊妙计”、“测试与练习”和“训练营”等不同的板块，以期给同学们一些具体的心理健康指导和有效的帮助。

在这里，我们由衷地感谢每一位参加“七彩人生”写作的老师和心理专家，他们分别是：桑志芹、马喜亭、聂振伟、王东莉、袁辛、张海燕、彭萍、汪海燕、吴才智、吴少怡、吴薇莉、李桦、应力。没有他们的辛勤付出，这套丛书是无法完稿的。我们还要感谢高等教育出版社杨利平编辑，她对本书的筹划、编排、出版付出了巨大的心血，令我们十分感动。

当然，我们最该感谢的是同学们，你们的接受与赏识

总 序

是对本丛书的最大肯定，你们的积极行动和健康成长是对我们的最大鞭策。

是为序。

丛书主编 樊富珉 岳晓东

2008年3月10日

写在前面的话



生活中的一幕

暑假快到了，宿舍里同学们忙着收拾自己的生活物品，毕竟有近两个月的时间要和学校小别。一个女生也不例外。只是，她的收拾显得有些绝望。同学们感到一丝异样，一个危机信号被及时读解并阻止。

这个女生没有父亲，和母亲应该相依为命。为什么是“应该”？因为事实上母女已似仇敌。独生女占据了丈夫全部的爱，耗费了丈夫太多的心血，使得他过于劳累而突发急病死亡。“女儿是杀手。”母亲坚持这样认为。

母亲已重病多年，家境一贫如洗。只有唯一的一个亲戚资助，女生才得以进行学业。从来没有朋友，也从来没有向任何人提过要求，女生孤独地生活着。

暑假将临，母亲来信：“我已病入膏肓，医生宣判了‘死刑’，你就当没有妈，没有家。”同时，那个资助她的亲戚也来信：“我刚刚确诊患了绝症，从今往后你自己照顾自己吧。”感觉没有了任何的社会归属，感觉被整个世界抛弃，女生也想抛弃自己。

危机的产生

谁不在春风拂面中陶醉？谁不为晴空万里而舒怀？但



是，生活中不可能总是洒满阳光。

我们也许会陷入这样的境遇，在面对自己重要的生活目标时，使用常规的、自己所熟悉的应对方式屡屡失败，无法达成预期，感到无能为力。这样的混乱状态如果持续一段时间，就有可能产生害怕、震惊、悲伤，感到强烈的受挫。当人们真的相信自己无法克服这些障碍，也没有其他可以使用的资源，相信自己不能有意识地去主宰自己的生活，相信自己没有办法去暂时躲避，相信自己的存在不再有价值时，危机就可能发生了。

走在危机的前面更有意义

危机自然是危险的，因为它可能导致当事人的严重病态，甚至在心理崩溃之后走向万劫不复的深渊；但危机又是机会，它可能使当事人在挑战面前学会有效的应对，并且利用这一机会使自己获得难得的成长。对于青年大学生而言，可能遇到的危机有哪些？它们是如何反应和表现的？怎样去评估危机的危险程度？危机干预是如何进行的？怎样识别自身曾经体验、正在经历或者今后可能遇到的危机？如何去处理可能遇到的危机？这些当然都是重要的需要探讨的话题。可是，对危机的影响因素追根寻源，进而作出前瞻性的选择，走在危机的前面，则更有意义。

同样的原因可以有不同的结果

俗话说：种瓜得瓜，种豆得豆。这是最为简单直接的因果关系。危机的发生可比这要复杂得多。生活中有这样的情形：同样的原因可以导致不同的结果，而同一个结果，可能由各种原因所致。有时，人们陷入一种情境，这对于

某些人而言，可能感觉兴奋，感觉刺激，感觉被激发；而对另一些人来说，那就可能是灭顶之灾。危机确实十分复杂，使得人们难以从中找到一般的因果关系规律；危机确实难以理解，它的症状与人们自身以及生活环境的多个方面缠绕在一起。以人的性格为例。过于自恋的人非常依赖外界的认可，当他们表面上引人注目的成功破灭时，会有深深的挫败感，而敏感脆弱又使他们不愿意接受现实的安排，自怨自责或归咎他人都有可能导致危机；抑郁的人在面临困境时，更多地采取自责的态度，进而丧失自己原有的积极能量，陷入萎靡不振的精神状态，使自己无法在可能的情况下摆脱困境；强迫的人控制一切的欲望十分强烈。当遭遇危机时，他们的沮丧、无助常常会导致深深的对自己的怀疑。

预防危机发生的策略

于是，为了预防危机的发生，也为了在危机发生时有助于更妥当地解决问题、恢复平定状态，我们将对这样一些话题讨论：预防危机发生有什么策略？哪些家庭因素、学校因素、社会因素或事件会影响当事人的危机发生和危机表现？哪些人格特征与个体的危机有关？个体早年的经历会产生什么样的影响？

还有，随着社会的文明进步，以人为本的理念深入人心。危机干预在这样的大背景中已经逐渐发展成为人类服务的一个不可缺少的内容。而且，仅仅在危机发生时采用反应性的策略远远不够，人们已将视线投向积极的、富有建设性的预防与发展之上。



无论我们是否情愿，生活中总会有乌云出现。如何让乌云及时云开雾散，不至于形成暴风雨，同时，抓住成长和变化的机遇，使自己在难得的走出危机的动力之下主动去做些什么，是非常有意义的。

自助与助人

除了积极地应对危机以外，个体还可以在许多建设性的主题上有所作为。比如，正确认识危机，以豁达的心胸面对危机，在个人的成长和发展方面付诸努力，学习设定自己的目标，形成解决困难的计划，并且积累积极实践的丰富的经验财富，进一步开阔自己的视野，形成自身独特的评价、处理的方式。这是必要的自助。

此外，学习成为一个好的支持者，学习成为一个好的助人者，共同营造一种鼓励、负责的氛围，也是非常有意义的事。

上述这些都将在本书中呈现。而且，本书不仅通过案例分析、资料搜索等为大学生的危机防御提供指导，还提供大量的自助练习，有案头的，更有实践中的，旨在帮助学生形成积极的信念，改善行为模式，不断开阔视野，摆脱思维和行为误区，提升解决问题的信心与能力，激发出更大的潜能，促成学生积极的、富有建设性的改变，为自己也为他人对社会负责提供有效的助力。

目 录



一 “哈哈镜”里的“胖子” / 1

案例 / 1

皱褶的小纸片 / 1

我已经给别人添了很大的麻烦 / 3

家庭作业 / 5

我要成为一个自信、坚强的人 / 6

分析点评 / 7

训练营 / 8

小贴士 / 8

小练习 / 9

锦囊妙计 / 16

二 我真是个“坏人”吗? / 18

案例 / 18

家人的骄傲 / 18

那像一根“导火索” / 19

冰山下的部分 / 20

循序渐进接近目标 / 21



分析点评 / 22

训练营 / 23

小贴士 / 23

小练习 / 24

锦囊妙计 / 37

三 心病需要“心药”医 / 38

案例 / 38

我就觉着自己有病 / 38

心身相连 / 40

走出误区，自我调治 / 42

分析点评 / 43

训练营 / 44

小贴士 / 44

小练习 / 45

锦囊妙计 / 53

四 都是围巾惹的祸 / 55

案例 / 55

紧张的敲门声 / 55



误读是这样发生的 /	56
爱情错觉引发的危机 /	57
对冲动的“棒喝” /	58
分析点评 /	59
训练营 /	60
小贴士 /	60
小练习 /	63
锦囊妙计 /	72
五 那一刻太狭隘 /	74
案例 /	74
有路走，只是没看到 /	74
一定有更好的选择 /	76
失控的其实不是生活 /	77
分析点评 /	78
训练营 /	79
小贴士 /	79
小练习 /	80
锦囊妙计 /	87



六 镜子还有另一面 / 89

案例 / 89

“四周都是‘敌人’” / 89

感觉糟糕的“从政者” / 90

聚焦新的学习过程 / 91

寻求身体、心理、社会、精神多层面的平衡 / 93

分析点评 / 94

训练营 / 95

小贴士 / 95

小练习 / 96

锦囊妙计 / 102

七 我的命运我做主 / 104

案例 / 104

“我属于我们家族” / 104

曾经的挣扎 / 105

家庭规条的束缚 / 106

露头的冰山 / 108

分析点评 / 109



训练营 / 109

小贴士 / 109

小练习 / 111

锦囊妙计 / 118

五种自由 / 118

我和你 / 119

八 曾经有过巅峰的经历 / 120

案例 / 120

七封邮件的 SOS / 120

曾经在巅峰上站立过 / 121

噩梦从那时开始 / 122

看不到期待中的光明 / 123

分析点评 / 124

训练营 / 126

小贴士 / 126

小练习 / 127

锦囊妙计 / 134

九 别把自己搞丢了 / 136



案例 / 136

“没上清华我能干啥?” / 136

“爸爸是个五十多岁的‘愤青’” / 137

最怕那声询问 / 138

什么都介意却把自己丢了 / 138

分析点评 / 140

训练营 / 142

小贴士 / 142

小练习 / 143

锦囊妙计 / 149

如何摆脱空虚感? / 149

怎样充实自己? / 150

主要参考文献 / 152