



案例式大学生
心理发展丛书

丛书主编：樊富珉 岳晓东

我是 我自己

JUST BE
MYSELF

自我再认识

袁 辛 / 著

为什么我要和他们一致？

我是谁？我在哪里？

我为什么总被小问题围剿？

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

《我是我自己》

——自我再认识

袁 辛 著



高等教育出版社

B844.2
46

图书在版编目 (CIP) 数据

我是我自己——自我再认识/袁辛著. —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 - 024542 - 4

I. 我… II. 袁… III. 大学生 - 心理卫生 - 健康教育 - 案例分析 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 062811 号

策划编辑 何明星 杨利平 责任编辑 杨利平
版式设计 范晓红 责任校对 姜国萍
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
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landracom.com
印 刷	北京宏伟双华印刷有限公司		http://www.landracom.cn
开 本	880×1230 1/32	版 次	2008 年 5 月第 1 版
印 张	8.75	印 次	2008 年 5 月第 1 次印刷
字 数	160 000	定 价	22.00 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 24542-00

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智，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人来讲，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、社团活动、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做出努力。

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，我们特别编写了“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、网瘾戒除等十几个话题进行分析讨论，并单独编辑成册。

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一线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编写出来，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，我们要求每一个单元都以案例入手，以期给同学们最真实的感受。在每个单元中都设置了“分析点评”、“知识链接”、“锦囊妙计”、“测试与练习”和“训练营”等模块，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社会学习资源分社的领导及杨利平编辑，他们对本书的筹划、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



心有多远 人生就有多远

心有多大 世界就有多大

世界有许多奇迹，人是奇迹之最。从往昔的洪荒太古到今天的文明社会，人类经由对自然的探索到社会的建立，由社会的建立到心灵的自我审视。我们也由此激动人心的探索而构建出宏伟而纷繁的自然知识、社会知识、心灵知识体系：由土地的丈量到天象的观测、由宗教的诞生到法律的施行、由心灵的对话到思想的交锋，心理学历经沧海成为人类知识皇冠上璀璨的明珠。尽管它不能直接带来牛奶和面包，却如同大海航标，为我们的漫漫人生长途指明方向。然而，尽管如此，人类所做的努力最终还远远没有能够完全认识自己：我是谁？从哪里来到哪里去？我和别人同还是不同？我要和他们一致还是可以不一致？这些问题千百年来依然困扰我们，让人百思不得其解。“认识你自己”便成为人类自我探索的终极课题。

大学是人生承前启后的重要时期。孩童时期游戏的欢乐渐渐被小学、初中、高中按部就班的学习所替代。经历高考的洗礼，大学成为人生的中转站，将过去年代的短暂



欢娱与未来人生的悠悠岁月联结在一起。曾经的过往与未来的愿景成为大学生生活中重要的人生课题：心路回访与自我探索。怀抱希望与理想，同学们展开自我探询的漫漫长路，其基点和最终的结果都是建立一个完整和谐的自我。由探索自我开始，到最终形成完整自我，由此勾画一幅美丽的人生画卷。

呈现在你面前的这本小书是我作为心理辅导老师十余年所做案例的部分，围绕自我探索主题，从同学们大学生生活的多方面关注心灵的成长与自我的确立。每个主题分为案例、分析点评、建议分享、思考、知识链接五个部分。在事件回放部分，我写了一个或几个近似的案例；在分析点评部分，对案例进行简单分析探讨；在建议分享部分给大家提供一些建设性的意见供参考；思考部分则是由案例引发学生和教师如何应对相关问题的探讨；知识链接部分采取与主题既相联系又适当分离的方式，在众多的心理学家中选择介绍了16位他们的简单生平以及主要的心理学贡献，是希望大家可以对他们有所了解，与他们静心对话。事实上，他们的个人经历给我们的人生以启迪，而他们天才般的智慧是我们的心理辅导取之不尽的源泉，也是同学们心灵成长的丰富养料，希望大家可以通过了解大师进而热爱心理学并更好认知自我。与此同时，我也在知识链接部分选取了16部经典影视片简介与大家分享，是希望通过分享电影来了解理论、思考人生，促进成长。你或许可以从这些影视作品了解相关心理学知识，或许可以从中看到自己的影子。由于书中的案例全部来自真实的辅导，遵从

保密原则，我把案例中可能泄露个人信息的部分做了适当处理，希望大家从中收获启发而不对号入座，如果碰巧与你的心路接近或重合，请体谅我的努力也善待你自己，我们原本在很多方面就是近似。共性是我们真实人性的一部分，希望我们可以从别人的心路和自己的影子中发现提高与成长的新方向。倘若你可以静下心与我一起跟随书中主人公的心路历程，彼此分担与分享，共同成长，便是我的欣喜与欣慰。

袁 辛

2008年4月于天津

目 录



一 理想:百万家财 贝多芬——世俗成功与精神富有 / 1

案例 / 1

张 N 的故事 / 1

分析点评 / 6

建议分享 / 7

思考 / 8

物质精神双人舞 / 8

误区避免:物质化、神经质精神追求 / 10

知识链接 / 11

(一) 人物介绍 / 11

西格蒙德·弗洛伊德 / 11

(二) 推荐影片 /15

《爱德华大夫》 / 15

二 我是谁 我在哪里——自我的确立 / 17

案例 / 17

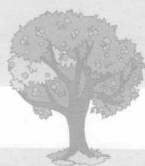
敏的故事 / 17

分析点评 / 21

建议分享 / 22



思考 / 23	知识链接 / 24
(一) 人物介绍 / 24	卡尔·古斯塔夫·荣格 / 24
(二) 推荐影片 / 28	《大河恋》 / 28
三 老师,我想用成功换快乐——人的多维成长 / 30	
案例 / 30	西西的故事 / 30
分析点评 / 36	
建议分享 / 37	
思考 / 39	多维成长 / 39
	立体人生 / 41
知识链接 / 42	(一) 人物介绍 / 42
	阿尔弗雷德·阿德勒 / 42
	(二) 推荐影片 / 45



《撞车》 / 45

四 受伤的小王子——爱情中的自我认知 / 48

案例 / 48

齐鹏的故事 / 48

分析点评 / 52

建议分享 / 53

思考 / 54

思考1：培养爱的能力 / 54

思考2：爱情——两个相爱心灵的和谐舞蹈 / 58

知识链接 / 60

(一) 人物介绍 / 60

埃里克·埃里克森 / 60

(二) 推荐电视剧 / 64

《家有儿女》 / 64

五 我的生活妓女不如——情感漩涡的华丽转身 / 66

案例 / 66

马N的故事 / 66

郝J、陆X的故事 / 72



分析点评 / 75

建议分享 / 76

思考 / 76

知识链接 / 78

(一) 人物介绍 / 78

卡伦·霍尔奈 / 78

(二) 推荐影片 / 81

《漂亮女人》 / 81

六 活下去的理由——从比较中成长 / 83

案例 / 83

飞的故事 / 83

分析点评 / 89

建议分享 / 91

思考 / 93

搬走心中的大山——来自林肯的启发 / 93

知识链接 / 94

(一) 人物介绍 / 94

巴甫洛夫·伊凡·彼德罗维奇 / 94



(二) 推荐影片 / 101

《日瓦戈医生》 / 101

七 欲把西湖当归宿——生活难题应对能力的培养 / 103

案例 / 103

林 R 的故事 / 103

分析点评 / 106

建议分享 / 107

思考 / 108

提升学生有效应对压力的能力 / 108

提升和增加应对难题的知识和技能 / 109

学会分享学习分担 / 109

知识链接 / 110

(一) 人物介绍 / 110

约翰·华生 / 110

(二) 推荐影片 / 114

《呼啸山庄》 / 114

八 自己在世界在——困境生活的自我救赎 / 117

案例 / 117



李 C 的故事 /	117
分析点评 /	121
建议分享 /	123
思考 /	124
知识链接 /	125
(一) 人物介绍 /	125
斯金纳 /	125
(二) 推荐影片 /	128
《放牛班的春天》 /	128

九 英雄被小问题围剿——别被小事误了未来 / 131

案例 /	131
家浩的故事 /	131
若司的故事 /	135
ZJ 的故事 /	138
分析点评 /	140
建议分享 /	141
思考 /	141
知识链接 /	143



(一) 人物介绍 / 143

阿尔伯特·班杜拉 / 143

(二) 推荐影片 / 147

《天堂电影院》 / 147

十 学习承载未来——学会选择 学会放弃 / 149

案例 / 149

李 L 的故事 / 149

冯 Q 的故事 / 151

赵 J 的故事 / 152

肖 B 的故事 / 154

周 N 的故事 / 155

分析点评 / 156

建议分享 / 156

思考 / 158

知识链接 / 158

(一) 人物介绍 / 158

卡尔·罗杰斯 / 158

(二) 推荐影片 / 162