



案例式大学生
心理发展丛书

丛书主编：樊富珉 岳晓东

我优秀 我烦恼

优等生的心理困扰

王东莉 黄超 / 著

BEYOND WORRIES OF EXCELLENCE

为什么我是优等生却不快乐？

为什么我不再完美？

为什么我的辉煌不再？

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

《《我优秀烦恼》

——**优等生的心理困扰**

~~王东莉~~ 黄超 著



高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我优秀 我烦恼——优等生的心理困扰/王东莉, 黄超著. —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 - 024541 - 7

I. 我… II. ①王…②黄… 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 048090 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 胡晓琪
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.landaco.com
印 刷	北京宏伟双华印刷有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	880×1 230 1/32	版 次	2008 年 5 月 第 1 版
印 张	7.25	印 次	2008 年 5 月 第 1 次印刷
字 数	130 000	定 价	18.00 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 24541 - 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

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



在浙大工作了二十余年，我接触过很多头上戴着一系列光环的优等生。进浙大的门槛很高，这些学生都是高考的佼佼者或是经过严格选拔的保送生。在浙大这样一个强手如林的名牌大学里，他们依然能够保持自己学习上的优势，成为优等生中的优等生，真是一件很不容易也很值得骄傲的事。然而，我发现这些优秀学生中，一些人因优秀而烦恼，因优秀而焦虑，优秀并没有给他们带来应有的自信和快乐，反而成了他们沉重的心理压力，他们甚至在优秀的羁绊中不能前行或步履维艰。在心理咨询中，我遇到过不少这样的学生，他们困扰在优等生特有的问题里，生活失去了应有的色彩和光芒。面对这群学生，我的心情是沉重的。我常常在思考这样的问题：是什么阻碍了他们前进的步伐？是什么剥夺了他们成长的快乐？怎样才能让这些“优等生”成为真正健康发展的人才？

优秀学生的问题，以前很少被关注，因为他们头上的光环，使得人们容易忽视他们身上存在的问题。2001年我和同事马建青教授把我们多年思考的结果写成了论文“请关注‘特殊’人群——‘优秀学生心理综合征’探析”，



发表在核心期刊《当代青年研究》2001年第5期上，随即引起了社会广泛的关注，当年的《中国青年报》、《北京青年报》、《北京晚报》、《浙江日报》等多家报纸纷纷刊登了此论文的观点或对论文的观点做了评论。此后，这一问题进入了人们关注的视野。不少研究者引用了此文。而我也一直在通过多种途径呼吁重视优等生的心理健康教育工作。

此书的完成，让我的心里充满了感动和感激。感动的是有那么多人关注优秀学生的健康成长，关注这些未来祖国的人才。感激的是我的工作得到许多人的支持和帮助。我首先要感谢我的同事和好友、全国大学生心理咨询专业委员会副主任马建青教授对本书写作的关心和帮助，本书也渗透着他的一些思考；感谢清华大学樊富珉教授提供了出版机会和多年来给予的支持和鼓励；感谢我的女儿黄超为此书提供了大量生动的大学生生活素材；感谢高等教育出版社的杨利平女士为此书付出的辛苦；感谢大学生来访者，正是他们的喜怒哀乐牵动着我的敏感神经，激发了我思考的激情。

需要说明的是，本书无意对优等生的状况做一个总体评价，本书只是从一个特定的角度，描述了部分优等生某些心理生活的侧面。它不一定是准确完整的，但却是客观真实的。

希望此书的出版能够给广大家长、老师及青少年学生提供一些启示和帮助。更希望本书能促进更多的人来关心优等生的心理健康和发展。

王东莉

2008年3月6日

目 录



绪论：值得关注的“优生” / 1

 优等生的心理状况值得关注 / 3

 优生常见心理问题的共同特征 / 5

 优生心理问题的形成原因 / 9

 从“优生”的问题反思当今的教育 / 12

一 “完美为何离我越来越远”——追求完美的优生 / 18

 案例 / 18

 一丝不苟的卫生委员 / 19

 建筑系的拼命女三郎 / 20

 从追求完美到神经质 / 22

 完美离她越来越远 / 24

 分析点评 / 26

 调整建议 / 28

 给父母的建议 / 30

 知识链接 / 31

 什么是消极完美主义 / 31

 心灵启示 / 32

 缺角的圆 / 32



心理测试 / 33

你是消极完美主义者吗 / 33

二 “我再也输不起了”——害怕失败的优等生 / 35

案例 / 35

工高班的高材生 / 35

自我良好感觉的幻灭 / 36

“我已经没有什么可输的了” / 38

从怕输到自卑 / 40

爱拼才会赢! / 41

分析点评 / 47

调整建议 / 49

知识链接 / 50

害怕失败的危害 / 50

心灵启示 / 51

井底的驴 / 51

不要等准备好了才上路 / 52

敢于尝试终能得救 / 53

心理测试 / 54



测测你的竞争素质 / 54	做一个一败涂地的失败者
三 “不是第一，就是失败”——争强好胜的优等生 / 58	
案例 / 58	争强好胜的优等生
美女+全才 / 58	争强好胜的优等生
势在必得的下届学生会主席 / 59	争强好胜的优等生
“强强联合”才叫强 / 61	争强好胜的优等生
全面出击与节节败退 / 62	争强好胜的优等生
“我不好，你们也别想好” / 66	争强好胜的优等生
分析点评 / 68	争强好胜的优等生
调整建议 / 69	争强好胜的优等生
心灵启示 / 74	争强好胜的优等生
四 争强好胜——快乐的“杀手” / 74	争强好胜的优等生
学会放弃 / 75	争强好胜的优等生
心理测试 / 76	争强好胜的优等生
好强固执程度评定 / 76	争强好胜的优等生
四 “不能再让别人说我什么”——在意外界的优等生 / 80	
案例 / 80	在意外界的优等生
班主任钦点的好班长 / 80	在意外界的优等生



女生宿舍的一个谜 / 81

一半是天使，一半是魔鬼 / 83

心理不能承受之重 / 87

“他的手是我伤的” / 89

“一定不能再让别人说我什么” / 90

分析点评 / 91

调整建议 / 93

心灵启示 / 95

别太在意别人的掌声 / 95

心理测试 / 96

马斯洛情绪安全感量表 / 96

五 “学习好才是真的好”——个性褊狭的优等生 / 103

案例 / 103

妈妈眼中的宝，旁人眼中的草 / 104

下铺的儿子，上铺的妈妈 / 105

目中无人的大男孩 / 106

大背包和小挎包 / 107

班主任的宠儿 / 109



“只有我是对的，你们都是错的”	/ 110
分析点评	/ 111
调整建议	/ 113
心灵启示	/ 115
茶杯与茶壶	/ 115
大石头的事	/ 116
六 “我为什么不是最好的”——过分苛求的优等生	/ 118
案例	/ 118
平安夜的来访者	/ 118
厂子弟学校的“方向标”	/ 120
只许胜不许败	/ 121
我是Z大最差的学生	/ 122
“我的语音不纯正”	/ 124
寝室里的另类们	/ 125
“我只会死读书”	/ 127
“我学会了悦纳”	/ 128
分析点评	/ 130
心灵启示	/ 131



一头非洲狮 / 131

学会欣赏 / 132

心理测试 / 133

你的抱负水平有多高 / 133

七 “他是我的救命稻草”——心理压抑的优等生 / 卷137

案例 / 137

“我愿用一生换他一句承诺” / 卷137

“他对我很重要” / 139

“他能做我想做而不敢做的事” / 141

个性压抑的“好孩子” / 142

“我看到了自己的内心” / 144

分析点评 / 146

调整建议 / 147

心灵启示 / 148

马 / 148

八 “我为何没有朋友”——不会交往的优等生 / 卷149

案例 / 149

寝室里的不和谐音 / 150



事不关己，高高挂起 / 152

只进不出的“貔貅” / 153

爱翻旧账的小心眼 / 154

矛盾的爆发 / 155

挫折后的反思 / 157

分析点评 / 159

调整建议 / 160

知识链接 / 161

影响寝室关系的不良言行 / 161

心灵启示 / 162

钉子 / 162

善待他人，分享快乐 / 163

心理测试 / 165

你的人际关系好吗 / 165

九 “妈妈走了我怎么办”——不能自理的优等生 / 169

案例 / 169

不负众望的“奔奔” / 170

备受瞩目的“新星” / 171



- 离开妈妈的“奔奔”成了折翅的鹰 / 172
- 校园周边的“陪读村” / 175
- 练硬了翅膀才能飞翔 / 177
- 分析点评 / 178
- 给父母的建议 / 180
- 给孩子的建议 / 181
- 心灵启示 / 182
- 破蛹而出 / 182
- 一只跑出去的狮子 / 183
- 心理测试 / 183
- 测测你的意志力 / 183
- 十 “我为什么不觉得幸福”——缺少快乐的优等生 / 188**
- 案例 / 189
- 阳光下孤独的身影 / 189
- 幸福感调查的尴尬 / 190
- 为谁辛苦，为谁忙 / 191
- 独学而无友，则孤陋而寡闻 / 194
- 乐乐何时才能“乐” / 196