



心理素质新新读本

当 pmm 和 ssgg
在网上相遇，呵呵呵
当王子遇上 ， sigh!!!

青春

最大的失败是在清华读博？
牛人的悲哀

爱情是一捧沙
快乐 一种选择
生命去等候

物语

清华大学阳光志愿者 编写



群众出版社

♥ 心理素质 新新读本

青春物语♥



群众出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春物语：心理素质新新读本/清华大学阳光志愿者
编写. —北京：群众出版社，2003.3

ISBN 7-5014-2908-1

I. 青... II. 清... III. 大学生—心理卫生

IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 014427 号

青春物语——心理素质新新读本

作 者：清华大学阳光志愿者 编写

责任编辑：曹龙丹

封面设计：董 睿

出版发行：群众出版社

社 址：北京市丰台区方庄芳星园三区十五号楼

邮政编码：100078

网 址：www.qzcbbs.com

信 箱：qzs@qzcbbs.com

印 刷：北京四季青印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850×1168 毫米 1/32

字 数：151 千字

印 张：12.5

版 次：2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 7-5014-2908-1/B·18

印 数：0001—8000 册

定 价：20.00 元

群众版图书，版权所有，侵权必究。

群众版图书，印装错误随时退换。



《青春物语》编委会

清华大学爱心公益协会阳光志愿者

指导老师:王 龙(清华大学心理咨询中心 咨询师督导)
(中国人才研究会超常教育委员会 理事)

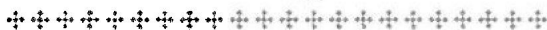
主 编:李 婷 刘晓艳 张 卓

编 委:邱雨虹 梁 恒 黄 健 吴 溪 冯 元

高志兴 钟晓峰 吕义晟 凌雪峰 王争儿

李浩泉 庄 严 伍 亨 薛亚丽

A decorative illustration of two stylized flowers with dark centers and light petals, positioned at the bottom of the page.



青春·网络·阳光

离开了父母羽翼的保护之后，如何处理好复杂的人际关系，如何顺利地完成自己的学业、科研，如何面对瞬息万变的社会，这一切都摆在了我们自己面前。成功的案例固然让我们欣喜，但失败的个体，哪怕只有一个，也让我们心痛不已！在看到报纸、网络所报道的大学生因为学习、生活、感





情等而造成心理问题甚至于危及到生命的时候，我们坐不住了。同样是花季的青春，同样是无忌的流年，为什么竟会变得如此沉重与悲哀？于是，我们这些志同道合者开始一起努力，希望能够送出一丝阳光和温暖，这就是我们这个小团队——“阳光志愿者”。

一年多以来，在清华大学心理咨询中心的支持和帮助下，我们不断成长。多次的集体培训、野外的素质拓展、拍摄心理短片、对新生的心理素质调查、参加调解师培训、组织多次讲座……一起学习提高，一起实践锻炼，经过一年的磨练，我们这支团队逐渐成熟。

有了一定的基础，我们便开始思考：如何才能给更多的同学以帮助？这时，写书这个想法开始在我们眼前跳动起来！因为很多同学缺乏足够的可交流对象，而且对心理咨询又抱有一定的抵制情绪，所以书这种沉默的朋友或许会更为有效。

说干就干，经过一个多学期的搜集、整理、修改、编排，一本漂亮的心理手册便摆在了我们面前。这本心理手册凝聚着我们“阳光志愿者”十几人的心血，也浓缩着中国高校学生的常见问题，从为人处世到感情世界，进而是我们的学业与前途。这些案例，几乎都来自于网络。我们之所以这么选择，一则可以有更广泛的代表性；二则不会给案例的当事人带来困扰。同时我们对案例也进行了一定地整理、修改。应该说，我们所搜集的这些案例，在国内高校中具有一定的代表性，其中所表述的观点也体现了大部分人的想法。

后来，我们发现国内目前尚无此类专门针对高校学生





写在前面的话



而编写的心理书籍。于是,我们便开始计划把我们的心理手册整理成书正式出版,希望我们的努力能够给更多的在校学生提供一点参考。

在书的结构设计上,我们没有采用传统教科书说教式的条条框框进行编排,而是以鲜活的案例与各人观点作为基础,同时请专家做出相应的点评,再配上一些精美短文和小插图,增加了内容的可读性和思考余地。应该说,她不仅是一本书,更是一个故事,一个朋友,在和你交流生活,在和你倾诉心声。这些故事,或许你不会成为其中的主角,但是你肯定会遇到它,那时就需要你去帮助那些在迷雾中暂时找不到方向的人们。这一本书,将会给你带去一些阳光,也肯定会为你带来很多朋友。

当然,我们不是专业的心理医生,也不是笔走龙蛇的作家,我们不敢奢望大家能从每个案例中得到一个明确的结论,或是找到解决问题的具体办法,而只希望能通过这些案例中许多同学的观点,给你一个比较客观的参考意见,或是一丝启迪。同时,我们将把此次出书收入,全部用于校内公益活动。

鉴于编者的身份,水平也就难免有限,如有谬误之处,还望广大读者、老师不吝批评指正!

清华大学爱心公益协会阳光志愿者分队

2003年3月于清华大学

第
一
章
·
心
理
·
阳
光





写在前面的话 / 1

为人处世篇

如果你和这样的室友住在一起 / 3

室友这样是不是太过分了? / 13

寂寞女孩 / 20

快乐九事 / 24

怎样改变自己的不公平处境? / 26

表达的需要 / 35

我喜欢平静的生活 / 37

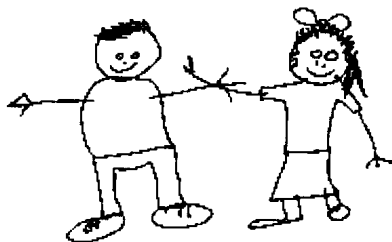
快乐是一种选择 / 43

做项目,还是写论文? / 45

导师指导不力怎么办? / 52

我们没有权利怪罪父母! / 59

同一屋檐下的清华女生 / 71



爱情与性篇

83/爱情远离我却烦着我

89/爱情的寓言

94/我应该和她分手吗?

104/爱情是一捧沙

106/我是不是该安静的走开?

115/我变了,还是她变了?

121/网恋,你离我有多远!!!

126/网恋打油诗

128/是否该替好友隐瞒?

134/维持感情需要身体接触吗?

144/我该原谅他吗?

154/你介意女友的学历吗?

164/爱你怎么说出口?

170/暗恋是这样的!

结婚? /174

幸福是游移不定的 /183

同居相信的是老公,害怕的是社会? /184

Offer 与心爱的 bf,我真的进退两难 /194

在爱情和学业的夹缝中 /203

遭遇尴尬 /210

当王子爱上王子 /217

伤心女人 /219

爱情经典 /224

一边是爱情,一边是亲情 /225

我失恋了 /233

忘忧妙方 /239

一时的冲动需要负责任吗? /243

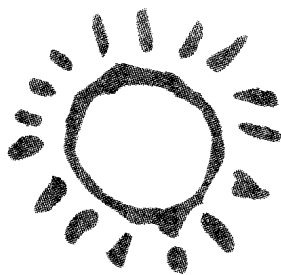
结婚是为了孩子吗? /250



学业与前途篇



- 259/舍鱼而取熊掌也?
- 275/现在真的很自卑!
- 282/生活的目标是什么?
- 287/我不安慰你
- 289/真想再上一次大本
- 297/戒除网瘾的十大招数
- 300/工作? 出国?
- 307/一生中最大的失败是在清华读博?
- 314/让生命去等候
- 316/总感到处处不如人
- 322/怎样建立自信
- 325/真想退学
- 336/顺其自然,告别失眠
- 344/博士生你能干嘛?
- 350/为什么一直都感到压力很大?
- 354/克服心理问题的体育锻炼方法
- 356/我看不到希望
- 361/识别抑郁症
- 362/怎样才能让自己有信心?
- 374/怎样协调学业和社会工作的关系?



附录

■ 志愿者留言/383
致谢/386



为

人

处

事

篇





而编写的心理书籍。于是,我们便开始计划把我们的心理手册整理成书正式出版,希望我们的努力能够给更多的在校学生提供一点参考。

在书的结构设计上,我们没有采用传统教科书说教式的条条框框进行编排,而是以鲜活的案例与各人观点作为基础,同时请专家做出相应的点评,再配上一些精美短文和小插图,增加了内容的可读性和思考余地。应该说,她不仅是一本书,更是一个故事,一个朋友,在和你交流生活,在和你倾诉心声。这些故事,或许你不会成为其中的主角,但是你肯定会遇到它,那时就需要你去帮助那些在迷雾中暂时找不到方向的人们。这一本书,将会给你带去一些阳光,也肯定会为你带来很多朋友。

当然,我们不是专业的心理医生,也不是笔走龙蛇的作家,我们不敢奢望大家能从每个案例中得到一个明确的结论,或是找到解决问题的具体办法,而只希望能通过这些案例中许多同学的观点,给你一个比较客观的参考意见,或是一丝启迪。同时,我们将把此次出书收入,全部用于校内公益活动。

鉴于编者的身份,水平也就难免有限,如有谬误之处,还望广大读者、老师不吝批评指正!

清华大学爱心公益协会阳光志愿者分队
2003年3月于清华大学





子、摔门来表示她的莫名其妙的不满。说实话,我觉得自己在宿舍真的很小心翼翼了,有时甚至是心惊肉跳,非常不喜欢这种感觉。但现在看来也只能继续忍耐到毕业了。

我想对于这样一个自私的室友,沟通是没有用的了,争吵也是我不屑于和无用的。可是这样暗地里看脸色真的很不爽。其实有时很羡慕男生,看什么人不顺眼,就可以打一架,打完就好了。可是我不能打架,女孩子这样做就是另外一回事。我真的不知道有什么可以解决的方法。



双子守护神:

我想对这样的人干脆以其人之道还治其人之身好了,用她对你的态度对待她,让她自己感受自己给予别人的感觉。要么,到外面租房子,惹不起,还躲不起吗?这样子过多难受啊!



潇潇:

这个提议我也考虑过,但是租房子很贵,没钱。以其人之道还治其人之身又是我不愿意的。因为我不希望自己也成为那样的人。不管怎样,我都不会让自己的所作所为连自己都看不起,所以我情愿忍受。



双子守护神:

不是说让你也成为那样的人。有时真的要学会用什么方式对什么人,否则她永远都会那样目中无人。





我知道有些女孩子很泼辣，肯定不会让自己受这种窝囊气。可是怎样才能成为这种性格的人呢？我觉得自己真的是很包容，有时我先起床，都尽量轻手轻脚。如果真的以其人之道还治其人之身，我想可能会很难堪，只怕会让自己更不开心。并且这种没有修养的举动也是不好的。忍受啊，忍受……



包容别人的缺点,我们可以称赞为有修养;但纵容别人的恶习,只能说是姑息养奸。如果事实正如你所说,你真的应该想办法改变一下这种境况,不然大家都难受。改变她,只是一时的事,而改变你自己的态度,却会影响你一生。你难道就不相信通过这件事,会改变你对“修养”的看法吗?



但是如果你对她说：“我在睡觉，你能不能小点动静？”对方却认为她根本没有妨碍你，并没有什么大动静。那又能怎么办呢？也就是说她并不觉得自己自私，因为她对待自己和对待别人根本不是一个标准，除非你能让她改变这种自私的标准。在这样的情况下，有改变的可能吗？改变一个人绝对不是一件简单的事情。