

王立冬 / 主编

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU



经济科学出版社
Economic Science Press

大学生心理健康教育

主 编 王立冬
副主编 宋丽霞 侯立新

经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育/王立冬主编. —北京: 经济科学出版社, 2009. 9

ISBN 978 - 7 - 5058 - 8353 - 6

I. 大… II. 王… III. 大学生 - 心理卫生 - 健康教育 - 教材 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 148417 号

责任编辑: 杜 鹏 徐领柱

责任校对: 王苗苗

版式设计: 代小卫

技术编辑: 董永亭

大学生心理健康教育

主编 王立冬

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 88191217 发行部电话: 88191540

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

北京欣舒印务有限公司印刷

华丰装订厂装订

787 × 1092 16 开 16.75 印张 350000 字

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

印数: 0001—5000 册

ISBN 978 - 7 - 5058 - 8353 - 6 定价: 28.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)

前言

不丹这个国家把国民幸福总值作为发展目标，之所以如此，是因为不丹看到了追求国民生产总值发展模式中的一个悖论的结果：物质丰富了，收入提高了，人却没有感到更加幸福。哈佛大学为学生开了幸福体验课；北京理工大学的贾晓明教授特别提出关注大学生内在的幸福感。作为大学生你觉得自己幸福吗？关注大学生的幸福指数是关注大学生学习、生活质量的一个特殊视角，同时也是诠释生命意义的一个独特的角度，幸福应该是社会发展的终极目标。

如果说一个社会文明，国民幸福总值具体化为：环境和资源的保护；公平和可持续发展的经济；传统文化的保留；优良的治理制度。那么，这四项内容具体化到每个生命个体，应该是对人的内心世界快乐与否的关心。大学生对自我心理发展的注重、对心理健康的注重、寻求心灵的自由、追求有价值的人生，就是在追求幸福的生活目标。关注心理健康是获得幸福能力的基本手段和源泉。

本教材的编写，一方面是基于大学生心理健康的状况以及目前大学生身心发展的特点，另一方面着重如何提升大学生的心理素质，培养自我心理健康教育的能力，最终以培养健全发展的人、有能力提升生命质量的人、有幸福生活能力的人为目标。

目前大学生中确实存在一些心理方面的问题，而这些问题对于大学生来说不仅影响其学业的完成，甚至会导致一个人生涯的中断。大学生中主要的心理方面的问题可归结为三个层面。一是非常少的一些大学生存在较严重的心理危机，例如自杀、因为心理疾病而导致的恶性伤害他人、严重的精神疾病等。虽然这些学生占的比例很少，但是，对处于危机中的大学生而言却是非常痛苦的，对于其家人、周围的人乃至学校和社会都会形成负面的影响。二是有相当一部分大学生存在一定程度的心理障碍。曾经对北京市大学生心理的调查显示，16.5%的大学生有中度以上的心理障碍；对西部的14所大学的学生进行的心理调查显示，17.73%的学生有中度以上的心理障碍。对这些学生的心理干预和帮助是迫切的。三是大学生处于青春期后期，而大学阶段是人生中的重要选择和决定必须直面的时期，必然存在各种各样的成长中的问题和烦恼。比如：专业的选择、就业、将来的生活形态的选择、恋爱问题、人际交往问题等。这些发展性问题也需要积极

地面对和有效地解决,成长中的大学生在问题的困惑中突破、超越和逐渐地走向人格的成熟。

编写本教材的动机不言自明了,而在大学生心理健康教育中也需要实用性、针对性强以及适合学生现实的教材。学生通过阅读可以有所受益和帮助,如果学生读书的时候就像与一位心理学老师在对话,对心灵的滋养、困惑的缓解有所帮助,那是我们真诚期待的。

本教材共分为十章,第一章绪论部分主要阐述了什么是心理健康以及有关心理健康的发展方向、目标和不同层面心理健康的内涵。对心理健康的课题作一总体概述。从第二章至第九章,对大学生心理健康涉及的诸多课题,包括自我认识、学习心理、人际关系、爱情心理、性心理健康、生活方式、职业生涯规划以及大学生的主要心理困扰逐一进行了探讨。最后一章生命的意义在“汶川地震”发生后探索这一课题,对大学生如何追求更有价值的人生会有所启迪。

本教材由王立冬主编,各章写作分工如下:第一章,王立冬;第二章,侯立新、王立冬;第三章,宋丽霞;第四章,罗屹峰;第五章,宋丽霞;第六章,国智丹、朱明明;第七章,侯立新;第八章,罗屹峰;第九章,侯立新;第十章,宋丽霞。全书由王立冬统稿。

本教材的特点可以概括为以下五个方面:

1. 强调心理健康是生命的一种状态,这个状态是每个生命个体在执行自己的生命力的过程中完成的,而不是静止的结果。人活着不是为了心理健康而心理健康,而是强调在体验生命过程中展示生命的美好、和谐,以内心的幸福体验作为标尺。
2. 强调存在心理困扰是正常的现象,心理困扰本身不是问题,你怎样看待心理困扰才是问题。你怎样看待心理困扰决定了你怎样解决心理困扰。
3. 提出讨论的课题都是教学第一线的老师在与学生息息相关的教育和教学中发现、发掘出来的,所以很有针对性和现实性。
4. 将心理学的一些重要理论和知识点穿插在一些心理活动中,这样学生可以在学习理论知识的同时,在自我体验和探索中提高自身解决问题的能力。
5. 考虑到大学生身心发展的特征和认知特点,注意运用多种表现形式把严肃的心理课题趣味化、普及化,兼顾了文字的活泼。

衷心感谢多年来信任心理健康教育工作的学生们,他们的信任、人生经历给予我们很多启发;感谢认真写作的同仁们。真诚地希望大学生们快乐、健康地成长。

编 者

2009年7月

目 录

第一章 绪论	1
一、心理健康——提升大学生生命质量的保证	2
二、构建心理健康的自我——一生无往而不利	6
思考与练习题	11
第二章 大学生的自我认识	12
一、人为什么要了解、认识自己	13
二、你了解自己吗	21
三、大学生常见的自我认识的偏差	28
四、了解自己后的接纳	35
五、了解自己的方法	37
思考与练习题	43
第三章 大学生的学习心理	44
一、学习概述	45
二、大学生学习的影响因素	48
三、学习策略	67
思考与练习题	77
第四章 大学生的人际交往	78
一、你了解自己的人际交往吗	79
二、为什么人际交往很重要	81
三、你知道怎样进行人际交往吗	83

四、怎样避免人际冲突, 如何解决交往中的矛盾	93
思考与练习题	98
第五章 大学生的爱情心理	99
一、爱情是什么	100
二、爱情不是什么	101
三、爱情产生的基础	107
四、爱情的阶段	110
五、大学生的爱情观	113
六、如何应对爱情挫折心理	118
思考与练习题	127
第六章 大学生的性心理	128
一、中国大学校园中的“性”现状	130
二、西方性革命的恶果	136
三、性不同于爱	140
四、青少年婚前性行为	142
五、坚持性的纯洁	145
六、为幸福的婚姻和家庭做准备	147
第七章 大学生职业生涯发展与规划	150
一、职业生涯的内涵	151
二、大学生的职业生涯探索与生涯定向	153
三、规划你的职业生涯	156
四、执行你的生涯目标, 承担生涯责任	167
思考与练习题	170
第八章 大学生的生活方式	184
一、大学生生活方式自画像	185
二、生活方式是一种个人选择	186
三、大学生的生活方式	187
四、远离不良的生活习惯	195
五、法律和道德边缘: 也说大学生的同居现象	202

思考与练习题	204
第九章 大学生的心理困扰	207
一、大学生不同层面的心理困扰	208
二、大学生中出现的神经症性的心理问题	212
三、大学生常见的心理障碍	213
四、心理困扰的解决	218
思考与练习题	224
第十章 生命的意义	225
一、解读生命	226
二、生命的幸福与挫折	229
三、当代大学生的生命困惑	239
四、生命的价值	242
思考与练习题	257
参考文献	258

第一章 绪 论

如果不经努力，又不敢承担风险与常伴的痛苦，生活终将一事无成。

——埃里克·弗洛姆

我们是自己生活的主角、创造者及艺术家。

——阿德勒

本章导读

心理健康不是没有心理困扰，而是能否面对和解决心理困扰

心理健康是一种协调的状态

心理健康是一个走过自己的过程

人在任何状态下，都可以选择——包括选择心理健康的生命状态

经过自己的努力拼搏，经过多少次自我的迷茫和超越，承载着心中的理想、父母的嘱托和亲人的期盼，我们走进了为之苦苦奋斗、充满美好憧憬的大学。进入大学前，勾勒过绚丽的人生图景，想象着象牙塔静心读书的美妙，但是，进入以后很快发现有更多的选择、更多的挑战等待着我们去迎接；有更多的冲突、困扰需要我们去面对和解决。我们在学习知识的同时，经历着心灵的洗礼和生命的历练。我们需要坚实的人格去处理各种复杂的心理与行为问题，这个过程就是成长。我们成长的力量在于健康的心理、健全的人格。健康的心理是大学生造就健全人格的核心力量之源，是引导个人行动的方式，人在自己的智慧以及对生活尊重的指引下行动，从而使自身的需要得到满足，使人在觉悟力，胜任力，以及热爱自我、他人和自然的能力得到发展。我们大学四年生命质量怎样，是用健康的人格谱写的，换言之，心理健康是提升大学生生命质量的保证。

一、心理健康——提升大学生生命质量的保证

(一) 什么是心理健康

早在 1948 年,世界卫生组织(WHO)对健康做了这样的定义:健康不仅是没有疾病和虚弱,而且是生理、心理的和社会适应的完好状态。

1. 健康的定义。1989 年,WHO 再次将健康定义为:健康包括躯体健康、社会适应良好、心理健康和道德健康。

2. 心理健康的界定

某男大学生,以极高的高考分数考入外地一所中医药大学。到大学后整日感到紧张,经常焦虑得无法入睡,想象自己肯定会因为无法很好地入睡而影响学业被开除。越是这样越睡不着,渐渐地上课也听不进去。失望、挫败、粗心、恐慌伴随着他,靠每天给妈妈打一个电话,然后是每天打几次电话,父母因担心孩子的学习和生活劝其到医院看看,但因害怕被外人知道,他拒绝寻求帮助,一直生活在这种煎熬中。

这位同学的状态是怎样的呢?他的心理是否健康呢?

我们先看,他能考入大学,至少他的智力水平和学习能力是具备的;他的情绪反应比较强烈,并且已经因为情绪而影响了睡眠;他的行为是不去选择,对无助的状态没有能力采取措施,无助、不承担。

如果以大多数人的情绪、认知和行为反应作为评价的参考标准,显然他的行为与情绪反应是与大多数同学不同的。如果这个同学慢慢地去觉察自己的情绪,探索和发现自己为什么会这样,在认识自己、整理自己的过程中找到解释自己的答案,然后把自己调整到一个自己可以面对和接受的状态,促使自己的生活以一种适应的状态出现。选择一种自己可以承担的大学生活,甚至通过走过这一人生阶段,增强自己的成长能力。

很多学科都在探索什么是心理健康的状态,但是没有哪一个是绝对标准的答案。人是复杂的,并且人是最不可以量化的,这样,研究和探索的方法就大受限制。实际上,这也是促进人们不断探索自己的一个原因。心理健康问题的探讨具有一定的特点。

(1) 无法像医生一样通过各种仪器进行诊断。人的生理疾病可以通过生化指标来反映,但人的心理问题,不能确切地测量出悲伤是多少,自卑是多少,感动是多少,只能通过现象来描述。

(2) 不能用理论道德去衡量。有的大学生在大学里出现的问题属于品德行为问题,比如违反学校的校规校纪,不能简单地归结为他们心理不健康或是健康。

(3) 心理健康的解释具有跨文化性。不同文化对心理行为的理解既有统一性,也有差异性。大多数心理困扰其实是观念冲突所引发的痛苦,比如,有的民族在亲人离去的时候,会举行欢快的告别仪式,送亲人回天堂。许多心理困境是文化造成的,你表现出来的东西并不代表你自己,实质上是某种文化观念下的自我面具。

(4) 人的心理状态是发展变化着的。评价心理健康也要用发展的眼光去看,所以,对心理健康的界定是描述性的偏多。

杨凤池老师与大学生讨论心理健康课时时,提出心理健康首先要有健康的心态,表现为:内心安宁平和;具有无差别感;生活的实在感;不急于追求结果。杨老师认为,心理健康的标准是思维符合现实、情绪愉快稳定、意志坚强、人格健全、人际关系协调。

杰荷达关于心理健康的六条标准如下:

(1) 对自己的态度。有意识地对自身进行适当地探索;自我概念的现实性;接受自我,现实地评价自己的长处和短处,心理认同感觉的明确性和稳定性。

(2) 成长、发展或自我实现的方式及程度。实现自己各种能力及才干的动机和水平;实现各种较高目标;如关心他人、工作、理想、兴趣的程度。

(3) 主要心理机能的整合程度。各种心理能量的适宜的动态平衡(如本我,自我和超我);有完整的生活哲学;在应急条件下能坚持并具有忍耐能力和应付焦虑能力。

(4) 自主性或对于各种社会影响的独立性。遵从自身的内部标准;行为有一定之规;行为的独立程度。

(5) 对现实直觉的适宜性。没有错误的知觉;对于所预期及所见之物重视实际证据;对于他人的内心活动有敏锐的洞察力和同情。

(6) 对环境的控制能力。具有爱的能力并建立令人满意的性关系;有足够的爱、工作和娱乐;人际关系适宜;能够适应环境的要求;具有适应和调节自身的能力;能有效地解决问题。

《云五社会科学大辞典》指出,心理健康的人多能符合下列标准:

(1) 乐于工作,能将本身的知识和能力在工作中表现出来,并能从工作中获得满足感。

(2) 能与他人建立和谐的关系,且乐于与人交往,对人的态度常是正面的态度多于反面的态度。

(3) 对本身有适当的了解,并能有悦纳的态度,愿意努力发展自己的身心潜能,但对于无法补救的缺陷也安然接受,而不以为羞。

(4) 和现实环境有良好的接触,并能健全地适应,对生活中的各种问题能用有效的方法谋求解决,而不企图逃避。

马斯洛认为,自我实现的人格特征就是心理健康的人,他们具有的特点是:

- ★ 能准确地知觉现实。
- ★ 悦纳自己,他人和周围世界。
- ★ 能自然地表达自己的情绪和思想。
- ★ 超越以自我为中心,而以问题为中心。
- ★ 具有超然独立的性格。
- ★ 对于自然条件和文化环境的自主性。
- ★ 对平凡的事物不觉厌烦,对日常生活永感新鲜。
- ★ 具有高峰体验。
- ★ 爱人类并具有帮助人类的真诚愿望。
- ★ 有至深的知交,有亲密、温暖的家人。
- ★ 有民主的性格,能尊重他人的人格。
- ★ 道德标准明确,能区分手段与目的,绝不为目的而不择手段。
- ★ 具有哲理的、善意的幽默感。
- ★ 具有旺盛的创造力,不墨守成规。
- ★ 对现有文化更具批判精神。

(二) 心理健康生命的内涵与底蕴

我们从不同学者的界定中可以勾勒出心理健康的生命图景。从中我们可以看出每位学者对生命中最理想状态的描绘,对心理健康生命内涵和底蕴的诠释。

1. 心理健康的生命状态是真诚的、自由的、负责的和具有道德动力的。真诚首先是对自己的真诚,相信自己,接受自己才会真诚,人具有对自己真诚的勇气,才会有对他人和世界真诚的决心。自由与选择是联系在一起的,只有遵循自我真实真心的选择,才是选择,并且人对自己的选择要有信心和准备去承担责任。心理健康的生命对道德的选择是自主的、是基于人性发展的需要的,是对自身所处文化认同的选择,而不是被动的、被束缚的。

2. 心理健康的生命状态是幸福的。1946年世界心理卫生联合会(WFMH)对心理健康界定中特别提出有幸福感。这是一种主观心理感受。李子勋老师曾说过幸福是从“心”开始的。每个人的生活就是最重要的一种事业,快乐的、健康

的、无拘无束地活着就是生命的成功。尊重生活本身的需要和生命自然进程的人感受到的幸福要多。

3. 心理健康的生命是一个过程，这个过程本身就是结果。心理健康是人的—种生命状态，任何一种生命状态都是一个过程。所以，心理健康的生命是一个变化发展着的过程，而不是一个静态不变的结果。人本主义心理学家罗杰斯假定美好的人生或“机能充分发挥”是某种生活的状态，某种境界。美好的人生不是一种不变的状态，那些真正地成长，充分享受生命过程的生命，不是固定不变的。罗杰斯坚定地说：“生命在最丰富而又最有价值的时刻，一定是个流动的过程。”“美好人生是一个过程，而非—种存在状态；它是一个方向，而非—个目的地。”“当你遇到挑战、压力和困惑的时候，要看你怎样看待这一段路程，看你怎样走过。在这些困惑中你发现了改变的机会，你面对挑战改变自己的时候，这本身就是走在成长的路上。”

4. 心理健康不等于没有心理困扰。可以说，不是心理健康的生命状态选择了你，而是看你是否选择心理健康的生活。每个生命都可以生活在心理健康的过程之中。但是，这个过程并不意味着没有心理困扰。大学阶段在人生的发展阶段中是一个面临多种选择的时期，这个时期如果没有困扰也就没有成长的动力。

(1) 大学生活遇到的各种成长的困扰。大学生的生活可以说是充满困扰的阶段。比如进入大学失去目标感，重新定位自己的目标；学习上的落差不适应；学习方法的调整；人际关系、宿舍关系与异性的关系；性观念的冲突，还有饮食起居等都是—个适应的课题，而这些问题是每个大学生在发展中都有可能面对的。

(2) 特定的发展阶段带来的困扰，大学生多处在青春期后期，虽然说暴风雨期已经过去了，但是这个阶段仍有其特殊性。这时候，—个最重要的人生任务是自我认同。其中包括他人对自我期待与自我发展的不协调，理想自我与现实自我的不协调；自我同一性的感觉也是—种不断增强的自信心，—种在过去的经历中形成的内在持续性和同一感（—个人心理上的自我）。如果这种自我感觉与—个人在他人人心目中的感觉相称，很明显这将为—个人的生涯增添绚丽的色彩。

5. 心理健康是—种迈向实现的和谐的状态。心理健康是在动态中和谐，在和谐中成长。心理健康是—种积极的和谐的状态。心理健康的人首先自我是和谐的，自我和谐问题是心理健康的核心。如果—个人的自我不和谐，则会产生强大的自我混乱，自我和谐的人能够客观地认识自我并且有积极的自我态度为前提，个性结构具有协调性，整个心理过程具有完整性，个性心理特征具有相对稳定性。表现为身心协调特别是身体、智力和情绪的协调，还包括心理与环境的协调，特别需要强调的是心理健康的人自己的愿望与实际效果是协调的，不总是在

美好的幻想中，而是面对自己的真实状态。

二、构建心理健康的自我——一生无往而不利

(一) 什么羁绊了你的心灵自由

1. 成长经历中的创伤。每个人的成长经历中会有阳光也会有阴霾，人生中可能会经历成长性创伤、预期性创伤和突发性创伤。这些可能是失去亲密的朋友和家人；也可能是家庭父母情感不和甚至离婚，也许是美好恋情的丧失；还有重大考试的失利，每逢考试就望而却步……其实是一直活在过去的经验和感受中，用以捆绑自己的心灵。

2. 用什么证明自己的价值。有的大学生在高中阶段，自我认可度比较高，因为那时候以学习和成绩论高低，到了大学发现，个人价值的体现也呈现多元化。有的学生要出国，有的要考研，有的人际关系极好，有的在甜美的爱情中陶醉，有的在一年级就考英语六级，有的在学生会、校团委意气风发。什么是有价值的大学生活呢？其实，每个人有自己确定的人生目标是件好事，但是自己要清楚地知道自己的大学生活定位是什么，不要跟着别人的影子跑，在他人的欣喜和成功中失落。尤其是平时只注重学习的那些大学生，十几年的学习生活，培养的好像只知道怎么读书，至于参加校园活动，跟同学怎样交往等十分匮乏。于是会在失落中退缩、怀疑自己。

3. 学会选择，懂得放弃。有些大学生进入大学对新的生活充满了各种期待，也有各种各样的理想，什么都想尝试得到，不想放弃。但是人的精力是有限的，比如又想拿奖学金，直接读研究生，又想当学生会主席，培养自己的领袖才能；又想好好谈一次恋爱，轻轻松松地运动、休闲一项都不能少。这样，就会处在无从选择的状态，而给自己的心理带来很大的压力。

4. 独特个性与社会化的协调。每个人都有自己独特的的气质类型和人格特点，甚至包括生活习惯。在大学生活中，常有学生说我早睡，因为习惯了。我不愿意参加集体活动，因为我内向；我习惯中午不睡觉。甚至有的同学认为江山易改、禀性难移。这样自己的个性与他人的独特性之间就会有矛盾，不能用一句：“我习惯了”作为借口，来应对他人对自己的不满与抱怨。人是具有可塑性的，只有坦然地面对自己在社会团体中的不适应，才不会失去改变的机会。

5. 如何面对生活的各种诱惑。大学不再是平静的校园，而是一个社会的缩影。社会的热点、时尚、社会的文化冲突以各种不同的方式影响着大学校园。大

学生们也会面对来自社会的各种诱惑。炒股、挣钱、追求时尚、学得好不如嫁得好、出国等。有的大学生借父母的钱炒股，有的女大学生追求所谓时尚的生活而去从事不适合自己的兼职工作，有的同学会说不是自己没有定力，而是这个世界太纷繁复杂，充满了诱惑，内心的欲望与理性、道德相违背，与从小接受的价值观念相冲突而造成心理的冲突。

6. 各种文化价值观的冲击。如今的大学生在各种不同文化价值观的冲击下生活。一方面是中华民族几千年积淀下来的传统文化价值观要求趋众、仁义、舍小我保大我，另一方面是遵循自己内心的呼唤，活出真我，实现自我的价值。一个声音是对待恋爱对象要忠诚，但是另一个声音告诉自己，真正的爱是无条件的，每个人都有爱的权力。在冲突中让人无奈、矛盾甚至自责。

（二）构建健康的心理，把握成功的人生

面对种种困惑，我们应当乐观地看到，正是有了这些困难、困扰才给我们提供了学习和克服的机会，由此才会酝酿出自我成长的力量。帮助同学们学会自己把握自己的大学生活，学会自我心理调适，成为机能充分发挥的人，积极建设性地成长，这是写作本书的初衷和目的。为此，促进大学生把握健康人生，给自己的心理一片晴空，我们为同学们提供以下建议。

1. 接纳自己，认识自己。人只要活着，就会不断地问自己：“我是谁，我从哪里来，到哪里去，我的人生意蕴到底是什么？”这是你无法回避的课题，也是你一生的问题。一切问题的接踵而至，都与你能不能找到自己的位置和出发点有关。接纳自己的优点和限制，明确自己的需要和生活目标，富有方向感和自尊感地活着是人追求的目标。在人的一生中，最难走过的是自己，在生活的挑战面前，在生存的压力下，在环境的左右中，首先需要克服的障碍是自己。客观了解和把握自己，做真正的自己，才能超越自己，按自己的人生理想去奋斗。我们会在自己所走过的路上感受到自己的进步和成长。人需要解决的一个关系是“我”我关系。一个人只有深深地理解和接受自己，才会深深地理解和接受他人和这个世界。认识自己，接纳自己，把握自己的人生目标，走在成长、实现自我的路上。

2. 选择做环境的主人。人是环境中的人，人正是在与环境的互动中完成了社会化的过程。环境不会选择你，但你可以选择环境，这个选择不是被动地选择，而是你选择了自己对环境的态度和适应方式。你只有对自己接受了，才会对自己负责，才会去选择对接受的环境负责。不管你身处何种高校，都是你生活和发展的场所，校园里有资源，也有你不适应的障碍，你身处其中了解和接受你的环境现实，才能利用环境资源克服障碍。不管你在什么环境的校园里，学习都是

你最重要的任务。大学对于人的价值在于你今天学会了学习，为你一生储备再生资源 and 走向社会打下坚实的基础。你在这个环境里获得的这个资源，是任何一个环境都不会给你的。所以，选择这个环境中最有价值的资源，才是最有效的。在环境中，了解、接纳、融入。以开放的态度，参与的行为，正视与面对。取我们所需，充分利用学校的有利资源，寻找自己适合的生活和学习方式，我们才会获得选择的自由。

人不是受早期生活事件所机械决定的动物，人不是受环境摆布的被动反映者，人甚至也不是受无意识动机影响的冲突的生物，人就是不断进行自主选择的自己的主人。人能够在所经受的一切，包括在苦难中超越自我，人有能力在各种境遇中选择一种最有利于生存的方式，把自己的生命延续下去。

3. 接纳与关爱他人。对于大多数学生来说，上大学之前，没有集体宿舍生活的经验，并且现在的大学生多是独生子，在家里都有自己的独立生活空间。而到了大学，和同学们朝夕相处，同学习，同食宿，还有很多利害关系夹杂其中。建立良好的人际关系是营造自己健康的生活空间必不可少的环节，也是学习生存、适应必修的课题。我国著名的心理学家丁瓚先生说：人类心理适应，最重要的就是对人际关系的适应。所以人类的心理病态，主要是由于人际关系失调而来的。大学生开始专注自己的社会形象的发展，迫切需要友谊，渴望理解，寻求归属和爱。但是人际关系又常是困扰大学生的一个主要问题。大学生需要了解一些有关人际关系的知识，但最重要的是了解自己以怎样的方式与他人交往和沟通。克服人际交往中的弊病，比如以自我为中心，保持开放、真诚、接纳的态度对待他人。一个人对人际交往有一个理想化的期待，一个人不可能和周围所有人都有亲密的关系，人际期待要符合自己的现实。构建一个适当地满足自己的需要，在困难时刻能给予理解和支持的社会支持系统，是我们鼓励的健康的人际关系。

建立良好的人际关系，要处理好以下五个特别的课题。

(1) 是独处和人缘好的关系。我们需要留给自己一些时间独处，这是自我整理，自己与自己心灵对话的机会，独处与孤独不同；偶尔的独处是心灵的滋润液，并不是寂寞，而是反省自己的生活。

(2) 是学习自我肯定的负责的表达。我们在人际交往中会为一些自己力所不能及的别人的要求而违背自己的意愿，产生心理冲突。难以明确而又得体地去表达自己的看法、意见和情绪，会带来更多的人际关系困扰，这是对自己是否信任的问题，越自信的人越会明确地表达自己的意愿，具有自我表达的能力。

(3) 是发展健康的社会兴趣。阿德勒认为社会兴趣是对个体的人的每一天然弱点的真正必然的补偿。人在对待自己的态度中，实践着对待他人的态度。我们

有能力和渴望去深切关注他人，人对自己的同胞有责任和义务，互相关心、帮助、成人成己，是衡量一个人心理是否健康、人格是否成熟的重要标志。

(4) 是培养爱的能力。没有能力建立适宜的人际关系的人，一个最核心的问题是不爱自己，不具备爱的能力，害怕给予他人爱和温情，他们不能深切投入地去关爱别人，害怕在亲密关系中将自己也不能面对的内心暴露出来。对人亲近，关爱他人的人是一个能传达爱，表现爱而又能够接受爱和享受爱的人，他们希望去理解、关怀、爱护除自己生命之外的人，他们有着安全的心理，知道自己的生命也需要其他生命源泉的滋养和浸润。爱是需要学习的，在与他人相处中感受到爱和被爱的生命是健康的。人生最大的智慧就是永恒的爱，爱是人类追求的终极目标。人通过爱并在爱中得到拯救。

(5) 在友谊的丧失中成长。人的一生中有很多种丧失，大到一段友情，小到一支心爱的钢笔，以至于最后生命的丧失。当我们丧失一段友谊的时候，也恰好是通过这种丧失来认识自我的时候，人往往不容易发现自己的限制，但是在自己在乎的人身上，你可以清楚地看到自己。当我们因为处事不当而伤害了朋友，我们在真诚地接纳自己错误的同时，要勇敢而真诚地道歉，并且在这个过程中提升自己的素养，这也是一种成长。

4. 正视爱情与性的需要。性和爱是我们生命的一部分。一个健康的生命有爱的欲求和性的呼唤是值得庆贺的。性乃是人的自然属性之一，是人性的一种表现。充满朝气的青春男女们，在成长之旅中谁也回避不了“性”这个问题。所以，面对性也要坦然接受自己的性需要、性感受。这也是接受自己的一个组成部分。直面性和爱，像关心自己的智力和情绪一样关心性能力的健康和完善。健康的性生活会使每个人都能感受到人生幸福，激发创造力，培养人格尊严。

5. 直面性和爱。欣然接受一些从生活中来的富有生命力的性知识与情感。澄清自己的性观念和爱情价值观，慎重选择自己的恋爱方式和性行为。性和爱对我们人生的意义和价值到底在哪里？做出自己的决定和采取自己的行为是个人的权利，但我们有没有承担这些决定和行为的责任能力？作为现时代的大学生，一方面要从科学的角度了解自己的性生理特征，理解性心理过程，了解性的知识，更要从文化、人生的角度来探讨性和爱的意义。同时，对自己的性取向、性健康、性疾病、性骚扰等也需要高度重视。

6. 接受管理自己的情绪。情绪生活是心理生活的重要组成部分，人们的心理活动总是伴随着情绪，情绪又是影响人的心理与行为的重要内在因素，甚至有时候，人们完全被情绪所左右。无论从生理、心理还是社会的维度上看，情绪是客观存在的，不可抗拒的，也就是说我们不要拒绝和否定自己的情绪。接受自己