



大学生
文化素质教育丛书

TIANSHENG WOCAL BI YOUYONG
——XINLI JIANKANG YU CHENGGONG RENSHENG

天生我才必有用

——心理健康与成功人生

黄书泉 著

安徽大学出版社

大学生文化素质教育丛书

天生我材必有用

——心理健康与成功人生

黄书泉 著

安徽大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

天生我材必有用:心理健康与成功人生/黄书泉著.
合肥:安徽大学出版社,2005.9
(大学生文化素质教育丛书)
ISBN 7-81110-079-7

I. 天... II. 黄... III. 大学生—心理卫生
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 104747 号

大学生文化素质教育丛书

天生我材必有用——心理健康与成功人生

黄书泉 著

出版发行	安徽大学出版社	印刷	中国科学技术大学印刷厂
	(合肥市肥西路3号 邮编 230039)	开本	850×1168 1/32
联系电话	编辑室 0551-5108458	印张	10.5
	发行部 0551-5108397	字数	280千
电子信箱	ahdxchps@mail.hf.ah.cn	版次	2005年9月第1版
责任编辑	王先斌	印次	2005年9月第1次印刷
封面设计	张 彝	照排	合肥述而文化传播有限公司

ISBN 7-81110-079-7/B·47

定价 15.00 元

如有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换

序

1995年,原国家教委在52所高等学校开展加强大学生文化素质教育的试点工作。1998年,教育部决定在全国高校建设“国家大学生文化素质教育基地”,大学生文化素质教育工作进入实施阶段。经过不断的摸索和实践,高校文化素质教育取得了突出的成绩,有力地促进了教育思想观念的转变,推动了高校人才培养模式的改革,为提高教育质量作出了重要贡献。

自1995年始,安徽大学面向全体学生开设公共选修课,将文化素质教育作为学校探索和实践“三基并重(扎实的基本理论,较强的基本技能,良好的基本素质),全面发展”人才培养模式的重要内容,予以统一规划和安排。1999年,经教育部批准,安徽大学作为国家大学生文化素质教育基地进行建设,2003年4月正式授牌。安徽大学还将大学生文化素质教育列为“211工程”子项目进行建设,先后建立了“爱国主义教育基地”、“农村改革教育基地”、“历史文化教育基地”、“自然环境教育基地”,并将

“大学生素质拓展计划”的实施纳入“国家大学生文化素质教育基地”建设之中。近年来,“三基并重,全面发展”的人才培养模式的不断实施完善,“以人为本”的办学理念逐步确立,素质教育的积极开展,使广大学生综合素质得到显著提高。目前,安徽大学大学生文化素质教育已全面铺开并初步形成特色,共开设人文与科技公选课一百多门,开展了公选课、讲座、活动、社会实践等多种文化素质教育形式。

课程教学因较为稳定而全面成为文化素质教育的最重要的方式。它是大学整个课程体系中的一个相对独立的序列,是学校各本科专业教学计划素质教育模块中的一项重要内容。它处于大学教育的基础性位置。安徽大学将文化素质教育课程列入教学计划,并规定8个学分的修课要求,还要求学生通过4个学分的综合素质考核(包括创新实践教育)。文化素质教育课程体系建设要注意规范化,把握好共性与个性的统一,协调好与其他课程的关系。

文化素质教育课程主要有以下特点:1. 以人为本。专业教育重在育才,素质教育重在育人。文化素质教育课程应着力培养学生在对自然和社会探究中的人文关怀,使学生养成适应社会、服务社会的意志品质。2. 通识教育。文化素质教育课程应建立在专业课程基础上,突出跨学科特征,强调不同学科的通识性道理。素质教育课程是基础课的基础,其教育对象是多学科的学生。3. 可塑性。课程内容应明白易懂,易于教师展开,也便于

学生接受和联想,使学生由感知而悟化。4. 启发引导。不仅要在授课过程中启迪学生的思维,更主要的是使学生掌握一种灵活的学习方法,形成开放性的活跃思维,在课外能自觉自然地运用这种方法开展素质教育。可以鼓励学生超出课程内容进行学习和研究,以利于学生的创新能力、研究能力的培养。

要抓好教学队伍、教学大纲、教学方法与手段、教材等建设工作。特别要遴选一些备受学生欢迎、有助于提高大学生文化素养的课程作为精品课程加以建设。我校成立大学生文化素质教育丛书编委会,就是为了加强对大学生文化素质教育教材的规划、建设与出版工作。编委会做了大量的调查研究工作,拟订了编委会工作规程、丛书出版规划、丛书写作要求等。这项工作应作为学校大学生文化素质教育基地建设的一项重要内容。丛书的编写将以《面向 21 世纪教育振兴行动计划》和《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》为指导思想,结合素质教育课程的特点,努力编写和出版一批适合学生需要和为学生所喜爱的精品教材。教材的出版将使我校文化素质教育工作迈上一个新台阶,增进我校与其他高校文化素质教育方面的校际合作与交流。

黄德宽

2004 年 12 月 14 日

将人文精神引入大学生心理教育(代前言)

在对当代大学生心理特点调查研究的基础上,开展各种大学生心理教育活动,包括开设“大学生心理健康”的公共课程,成立大学生心理咨询中心,举办大学生心理讲座、讨论会,等等,已成为近些年来我国高等学校大学生素质教育的重要内容和有机组成部分。素质教育是一种综合教育,心理教育当然不能替代思想政治教育和其他有关教育。但是,对于培养、形成和发展大学生健全的人格、个性心理,提高他们的心理素质,从而积极地、正确地面对、认识、克服和解决主要由于精神情感心理所引发的各种矛盾、问题、冲突、危机,心理教育具有其他教育所不能替代的特殊的功能和效果。大学生正处于青年心理发展的关键时期,心理学上称之为“自我统合期”或“第二个自我确立期”,个人开始对自我状况、生理特征、社会期待、以往经验、现实环境、未来希望等方面进行综合,进而去思考关于“自我”的问题:“我是谁?”“我将走向何方?”“我的一生应该如何度过?”“我应当成为一个什么样的人?”这些问题从大学生各自所学的专业知识中很难找到现成的答案,一般的思想政治和品德教育也难以解答他们心灵的困惑和人生的难题。尤其是当代大学生正处于我国从自然经济向商品经济、从封闭社会向开放社会过渡的社会转型期,社会的迅速变化,中西文化的冲突,各种思潮的汹涌而至,价值的多元化,社会裂变过程中各种各样的矛盾、冲突、错位、反差,深刻地影响着他们的心理发展。当这一切真实地展现在这些多思敏感然而心理结构相当稚嫩、正处于

人生“自我确立期”的青年大学生面前，不仅会造成他们价值认知的混乱，而且会导致其情感的苦闷，各种心理冲突和心理障碍愈加突出。如理想与现实的冲突、自我与社会的冲突、人际关系中的闭锁心态、舆论环境中的逆反心理、历史变革中的困惑心态、职业选择中的焦虑情绪、恋爱婚姻中的人格变态等等。专业教育和一般的思想品德教育在这一切面前往往显得束手无策。人们常常感到困惑的是，某些学习成绩优良和表面上来看“思想觉悟很高”的大学生却有着严重的心理问题和人格缺陷。

“心病还须心药医”，大学生心理教育正是紧紧抓住青年心理的发展特点，紧密结合处于社会转型期的大学生心理、情感、精神实际，以不同于专业教育和一般思想品德教育的、特殊的精神、理念、范畴、知识、话语、方式、途径，有的放矢、对症下药地对上述大学生各种心理问题和心理冲突给予解惑、释疑、疏导和解决。实践表明：这种教育的效果是明显的。有关专家曾经对在国内率先开设大学生心理卫生课的浙江大学四届大学生作过心理教育效果调查。调查统计显示，绝大多数大学生对大学生心理卫生课的教学给予了较高的评价：97.3%的大学生评价“好”和“较好”；认为对自己成长“很有帮助”、“有帮助”的比例达96.2%；以下依次是丰富心理健康知识(95%)、了解心理素质的重要性(94%)、提高挫折承受能力(90%)、正确认识自己和他人(90%)、学会情绪调节(88%)和增进人际交往(85%)等。他们的另一项调查显示：“心理健康教学对提高广大学生的心理健康水平，改善为人处事的方式，确立积极的生活态度，更好地适合大学生活和未来社会要求，均有积极意义，其效果也是明显的。”(黄希庭、郑涌等著：《当代中国大学生心理特点与教育》，上海教育出版社，1999)。

大学生心理教育之所以具有如此的功能和效果，一个重要的方面就是将人文精神引入其中。人文精神作为一种普遍适用的“以人为本”的价值资源，应该也完全可以渗透在大学的各种教育

中,这正是现代大学的理念。但与之相比,着眼于青年发展、成才,关注大学生的心理、情感和精神价值,以塑造大学生的灵魂,这同健全、完善大学生的人格个性为出发点和归宿的大学生心理教育与人文精神更为贴近。在这方面,兴起于20世纪60年代的美国人本主义心理学能给我们以某种启示。人本主义心理学的代表人物马斯洛和奥尔波特认为:传统心理学只注重于对一般人或病态人的研究,这是一个缺陷;从人的价值和最高追求的角度看,心理学应该成为“健康人”的心理学,而涉及价值问题时,只有健康人或自我实现者的选择、爱好和判断是对人类有益的(参见墨菲·柯瓦奇著,林方、王学和译:《近代心理学历史导论》,商务印书馆,1983)。因此,虽然人本主义心理学的哲学思想基础是现代存在主义,属于唯心主义的哲学范畴,但其“以人化”的人化心理学,对意义、价值的重视,对人生和生活的积极态度,发展的心理观,建立真诚关怀人际关系的主张,以及自我价值的实现等等,对于上述当代大学生的心理冲突和问题,更有针对性;也更契合大学生心理教育从发展、成才的角度来塑造、培养大学生健全人格、个性、心理的宗旨。而中国传统文化中,关于天人合一、知行合一、情理合一的哲学思想和关于人格道德修养的伦理思想则从另一方面丰富了心理教育的人文资源。将融合了东西方文化而又具有鲜明当代特色的人文精神引入大学生心理教育,就会使这种教育不仅是一种单纯理论上的心理知识或单纯技术上的心理咨询治疗之类技能的传授,进而成为一种紧密结合当代社会现实和大学生实际的关注意义、价值、伦理,与哲学、社会学、文化学、文艺学等紧密结合的,以人格心理学、个性心理学为基础的人生伦理教育和人格修养教育。由此,大学开设的心理健康类公选课区别于心理学专业的心理课,而成为大学生素质教育的有机部分;又区别于专门的思想政治教育而具有心理学科学与学理的特征,但又与两者紧密联系。

大学生学业有专攻,但都存在着一个“做人”和人格个性发展

的问题,从这个意义上讲,具有人文精神的大学生心理课虽然是公选课,实际上应该是大学生的人生必修课。许多大学生选择这类课程或听这方面的讲座,事实上也主要地不是为了获取心理学的专业知识,而是为了解决人生的困惑与完善、健全自己的人格。这就告诉我们:只有将人文精神引入大学生心理教育,才能满足大学生的这种精神需求和人格发展需求,大学生心理教育才能在高校素质教育中发挥更好的功能。而目前在一些高校开展的各种大学生心理教育,特别是大学生心理课越来越趋向于专业化、理论化、技术化、形式化,越来越淡化价值与意义,脱离当代社会现实和大学生心理现实,导致心理课完全等同于其他一般知识性的公选课,教师仅仅是为了增加教学工作量多开一门课,学生为了学分多选一门课,这与设立作为高校素质教育的有机组成部分的大学生心理课程的宗旨、精神和特殊作用是相违背的。因此,强调将人文精神引入大学生心理教育之中,特别是贯穿在大学生心理教育公选课中,应成为高校素质教育的题中应有之义。

本着上述理念,我于1999年开始在安徽大学开设“大学生心理健康与成功之路”的公选课,迄今为止,每届听课学生多达两百人,在校内外产生了积极的影响。《安徽商报》2000年12月20日曾对此作过报道:“安徽大学开设了《大学生心理健康与成功之路》的公选课后,报名者达200多人,与其他公选课只有几十人相比,队伍显得颇为壮观。”大学生之所以欢迎这门课,就在于我自觉地将人文精神引入大学生心理教育之中。

我作为一名中文系教师,学的是文艺学专业,虽然通过研究文艺心理学对心理学理论有一定的了解,但毕竟不是科班出身,开设大学生心理公选课,在有的人看来,似乎是“不务正业”。我将这门课不是看做专业的心理课,而是将其作为素质教育的有机部分、体现人文精神的大学生人生伦理学、个性修养课。在关于人文精神,关于人生意义、价值、伦理,人的心理、情感、个性、修养,关于真、

善、美方面,文学给这门课提供了丰富的思想话语资源。文学与心理完全可以打通。现代著名学者钱穆早就说过:“文学是心学。”事实上,包括心理学在内的文史哲是不分家的,因为它们不仅仅是专业知识,更是一种人文精神。《大学生心理健康与成功之路》课程的开设,就是我以人文精神作为统摄,打通文史哲的一次尝试。更重要的是,在我看来,大学生素质教育,不只是大学有关部门的事、德育工作者的事,而是每一个大学教师的事。学术有专攻,但是人文关怀应是每一位大学教师,尤其是文科大学教师教学与科研的基本精神。而人文精神不应该仅仅体现在文科教师的理论研究中,它还应该转化为一种实践,转化为对现实与人的关注,转化为改善和提高人的生存状况和精神状况,提升人的人格、境界的一种使命、责任和参与意识。具体落实到大学就是,一位大学教师,除了从事本专业的教学与科研外,还应该以自己的知识和方式,关注、思考身边大学生的生存、精神、道德、人格状况,并为积极改善和提高它们而作出自己的努力。只有在这种对现实与人的关注、思考和参与过程中,才能真正实现人文学科的知识价值和作为人文知识分子的大学文科教师的自身价值。总之,开设大学生心理课,对我而言,其意义不同于开设一般的专业课和专业选修课,而是通过教学的方式,自觉地进行一次人文精神的实践,以一位普通教师的身份主动融入大学生素质教育的伟大事业之中。

有了上述的开课指导思想,在具体的课程内容设计上,我试图通过“三个结合”、“两个主导”,将人文精神自觉地引入大学生心理教育之中。“三个结合”即:心理学(主要是人格心理学、个性心理学和青年发展心理学)的基础理论知识与哲学、文学、社会学、人才学、文化学等人文学科丰富知识的结合,青年心理发展期的一般特点与作为青年特殊群体的当代大学生心理现实的结合,心理问题与社会现实问题的结合。“两个主导”即以大学生的人格个性发展为主导,重点在于提高大学生的人格心理素质,使之成为一种马斯

洛所说的“健康人的心理学”；以从认知层面上掌握正确的人生观、价值观、伦理观以及金钱观、恋爱观为主导，心理问题尽管由动机、需要、气质、情绪、性格多种因素所致，但从人文立场来看，根源还是一个精神价值的问题，着眼于认知层面，纲举才能目张。总之，我试图使这门课程既区别于专业的心理学知识课和心理咨询，又区别于一般的思想品德教育课，在吸取两者资源的更高层面上，经过人文精神的结合，产生一门新课。这样的课程不是空谈心理学理论，而是走进现实世界，触动当代大学生心灵；不是居高临下地对大学生进行耳提面命的说教，而是与大学生精神、情感、心灵之间的对话、交流。本着这样的思路，在对当代大学生的心理现实和人生现实作了一定调查研究的基础上，我将课程内容设计为如本书“目录”所示的十四个专题。

我的几届授课实践表明，按照这种内容讲授，大学生是欢迎的，也确实有益于他们。因为它既具有一定的针对性，由大学生具体个案说开去，又具有一定普遍性，选择的个案对于当代大学生具有一定代表性；既具有一定的理论、观点，更紧密结合现实；既具有理性，又具有感性；既是讲课，又是对话；既是心理学课程，又包含了丰富的人生、社会、文化、文学多方面的知识信息。讲课方式生动活泼，课堂气氛活跃。大学生们在听课时或情动于中，或沉思良久，或现身说法，或发表不同看法，或互相交流切磋，在这样互动的心理场中，整个授课过程使教师和学生都得到了一次思想的启示，精神与人格的净化。而这一切，就我个人体会，主要是将人文精神引入大学生心理教育所产生的效应。我不敢肯定我的这种大学生心理教育授课模式是否经得起科学的心理学教育体系检验，但在服务于大学生素质教育这个宗旨上，应该鼓励教师创造各种新的心理教育模式，故在讲稿的基础上写成《天生我材必有用》一书，以就教于方家，更渴望对更多的大学生能有所帮助。

目 录

序.....	黄德宽(1)
将人文精神引入大学生心理教育(代前言).....	(1)
走向成功人生.....	(1)
一、人生的意义和价值.....	(1)
二、成功人生的标志.....	(6)
三、实现成功人生的主要因素.....	(12)
四、大学生心理健康现状.....	(18)
认识你自己.....	(23)
一、认识自我:人生的最高智慧.....	(23)
二、“自我同一性混乱”的大学生.....	(27)
三、克服人格障碍,正确认识自我.....	(32)
四、自我即选择.....	(39)
人人都能成功.....	(46)
一、大学生中的自卑者.....	(46)
二、树立对成功的正确认知.....	(52)
三、开发你的成功潜能.....	(60)
四、战胜压抑:积极心态的力量.....	(65)

打好学业基础 攀登事业高峰	(69)
一、学业与事业	(69)
二、大学生“厌学”现象剖析	(74)
三、天下第一等好事是读书	(79)
四、培养创造型人才的人格、个性	(84)
走向成人 融入群体	(91)
一、“恋家”的大一新生	(91)
二、走出“心理断乳期”危机	(98)
三、学会独自面对人生	(103)
四、融入大学群体之中	(108)
保持轻度贫困是该被祝福的	(115)
一、大学生高消费与贫困大学生	(115)
二、都是钱惹的祸?	(120)
三、树立正确的财富观与消费观	(129)
四、在贫穷与苦难中塑造自己	(133)
塑造健全人格 领悟处世之道	(138)
一、人的社会性与群体性	(138)
二、人际交往与心理健康	(143)
三、在人际交往中陷入困境的大学生	(151)
四、大学生良好人际关系的培养	(157)
悦纳他人 保持自我	(163)
一、校园里的孤僻者	(163)
二、友谊与人格	(169)

三、做一个人缘型的人	(175)
四、悦纳他人,但不从众	(179)
校园恋爱:一门被忽视的必修课	(184)
一、爱情在成功人生中的意义与位置	(184)
二、校园恋爱的前世今生	(192)
三、当代大学生恋爱面面观	(195)
四、爱情就是成为一个人	(201)
走向更广阔的人生	(205)
一、大学生失恋的悲剧	(205)
二、失恋者的人格、心理问题	(211)
三、对失恋的正确认知	(216)
四、走向更广阔的人生	(220)
偷吃“禁果”的代价	(225)
一、幸福等于“性福”?	(225)
二、当代大学生的性行为与性心理	(229)
三、大学生的性权利与性道德	(236)
四、大学生拒绝“性革命”	(240)
一是生存,二是温饱,三是发展	(244)
一、就业——大学生头顶的达摩克利斯之剑	(244)
二、今日大学生的求职、择业心理	(252)
三、树立正确的择业观和科学的择业心理	(257)
四、大学生求职素质与求职技巧	(263)

忍耐、等待与希望	(269)
一、自杀现象初探	(269)
二、大学校园里的自杀者	(274)
三、忍耐、等待与希望	(282)
四、进行大学生自杀危机干预	(289)
心病还须心药医	(295)
一、大学生人格个性心理特征解析	(295)
二、从“亚健康”走向心理健康	(301)
三、如果你是对的,这个世界就是对的	(306)
四、坦然接受心理咨询、治疗	(312)
后记	(319)

走向成功人生

一、人生的意义和价值

与浩瀚无垠的宇宙相比,地球微不足道,只不过是银河系里亿万颗星球之一;而与地球的年龄相比,人类社会诞生至今的时间又是如此之短;再与人类社会发展的历史相比,个体生命则更显得短暂、渺小。人的一生不过是白驹过隙,他和她的降生纯属偶然,而他和她的死亡,无论是大人物还是小人物,都不会根本改变和影响宇宙、地球和人类社会的进程。

然而,就每一个具体个体而言,其生命的价值又是世界上最宝贵、最独特的,如莎士比亚所赞美的:“人是宇宙的精华!万物的灵长!”“人是一件多么了不起的杰作!”(《哈姆雷特》)德国大诗人海涅也说过:“一个人的生命难道不是像一代人的命运一样珍贵吗?要知道,每一个人都是一个与他同生共死的完整世界,每一座墓碑下都有一部这个世界的历史。”(《与友人书》)因此,社会和他人应该充分关注和尊重每一个具体个体生命的价值与权利,而每一个具体个体则更应该珍惜自己的生命,努力实现自己生命的价值、人生的意义。由此,我们每个人都面临着一个无可回避的追问:“你的一生应该如何度过?”

苏联作家奥斯特洛夫斯基的《钢铁是怎样炼成的》一书曾经作为“人生的路标”鼓舞、影响了一代青年人。读过该书的人,印象最强烈的就是:保尔·柯察金独自在故乡烈士公墓里对于“人的一生应该如何度过”的思考与回答:

人最宝贵的是生命。生命每个人只有一次。人的一生应当这样度过:当回忆往事的时候,他不会因为虚