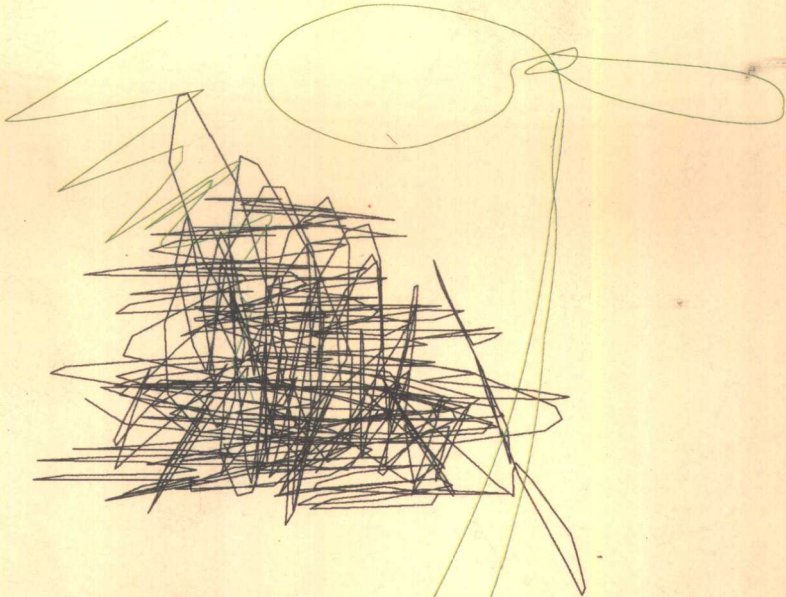




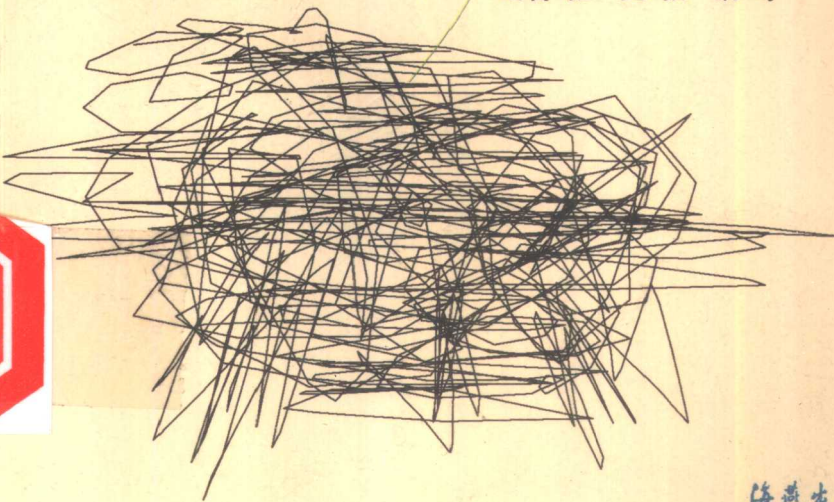
守护精神家园

SHOUHU JINGSHEN JIAYUAN。

——给大学生

编著 张 雯 张 凯 等

青少年心理健康教育丛书



海燕出版社

守护精神家园

SHOUHU JINGSHEN JIAYUAN

——给大学生

主 编 郑日昌

副主编 石国兴

编 者 张 雯 张 凯等

海燕出版社

图书在版编目(CIP)数据

守护精神家园:给大学生/张雯等编著.—郑州:海燕出版社,
2000.9

(青少年心理健康教育丛书/郑日昌,石国兴主编)

ISBN 7-5350-2043-7

I.守... II.张... III.大学生-青少年心理学-通俗读物
IV.B844.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 13030 号

青少年心理健康教育丛书
守护精神家园——给大学生

编著 张雯 张凯等

海燕出版社出版发行

郑州兴华彩色印刷厂印刷

河南省新华书店经销

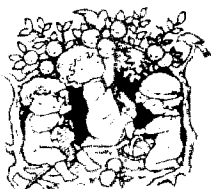
850 毫米×1168 毫米 32 开本 8.75 印张 181 千字

2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册

ISBN 7-5350-2043-7/G·1101

定价:13.60 元



青少年心理健康教育丛书

丛书 序言

这套丛书为素质教育而写。素质教育是一个内涵丰富的概念，对它的界定尽管见仁见智，但心理素质教育是整个素质教育的基础和中介的观点已被人们所公认。开展素质教育是一项复杂的系统工程，需要学校、家庭、社会协调一致的配合，进行心理素质教育更是如此。如何凝结教师、学生、家长三方力量，齐心协力做好心理素质教育工作呢？应该创造这样一个“角色”，她，像一位友好的使者穿梭于教师、学生、家长之间，统一他们的观念，使他们在心理素质教育的基本理论与方法上形成共识，以防出现“ $5+2=0$ ”（即5天学校教育与2天家庭或社会教育相互抵消）一类的尴尬，从而形成教师、学生、家长通力合作、齐抓共管进行心理素质教育的良好氛围。呈现在读者面前的这套丛书担当的正是这样一个“角色”。她将心理素质教育作为整个素质教育的突破口，阐述了师生与家长共同关心的一系列问题，在统一三方力量上进行了大胆尝试。

这套丛书为教师和学生而写。她对学生经常遇到又颇感迷惑的诸如学习、情感、意志、个性、



交友、升学、择业等方方面面的问题，进行了深入浅出的分析，趣味盎然，寓教于乐。教师阅读此书会更新观念，使自己了解学生，洞察学生心灵，增强教育的功能和效果；大、中、小学生阅读此书能学会了解自己，正确对待自己，理解生活与驾驭生活，从而保持自己对生活的良好适应，度过一个充满自信与快乐的人生。

这套丛书为家长而写。她对家长十分关注，且又苦无良策的教育子女的一系列问题展开讨论，娓娓道来，引人入胜。幼儿家长、小学生家长、中学生家长均可各取所需，从中受益；文化低的家长、文化高的家长都能阅读全书，理解其意。

科学而不失活泼，通俗而不失雅致，实用而不失之于教条，这些都是本套丛书的特色所在。

这套丛书是集体劳动的产品。她渗透了各册作者的辛勤劳动，汲取了大量文献的养料。在此谨向所有为本套丛书做出贡献的人们表示深深的谢意。

当然，这套丛书的最终评判者是尊敬的读者朋友。诚望您能在喜欢她的同时，对其缺点与不足批评指正，以使其更趋完善。

主 编 郑日昌 谨识
副主编 石国兴



目 录

1 大学一年级

- 一 走进梦想
——大学城的诱惑 / 1
- 二 骄子的失落
——几多精彩,几多无奈 / 9
- 三 尝试独立
——与已往分离 / 16
- 四 自主与松懈
——初为学习的主人 / 25

2 大学二年级

- 一 寻求发展
——世界是我们的 / 32
- 二 彷徨倦怠
——我也成了没劲派? / 40
- 三 爱的探索
——希望走进另一个世界 / 50
- 四 适时调整
——人生航标的矫正 / 59

3 大学三年级

- 一 学子的压力
——前途与责任的重负 / 69



目 录

- 二 尴尬的独立
——金钱依赖的烦恼 / 76
- 三 情感的困惑
——“围城”内外的体验 / 83
- 四 逝者如斯
——勒紧时间的缰绳 / 90

4 大学四年级

- 一 再回首
——所拥有的与所失去的 / 100
- 二 立足现实
——情与理的归宿 / 104
- 三 何去何从
——选择与被选择的冲突 / 109
- 四 整装待发
——面对新角色的挑战 / 119

5 突破人际关系的怪圈

- 一 沟通的愿望
——我们在交往中寻求什么 / 127
- 二 在我们的周围
——大学人际关系种种 / 133
- 三 两个人,两个圆心
——心理相容的奥秘 / 139



目 录

- 四 魅力来自何方
——谈人际吸引 / 145
- 五 中心人物的烦恼
——人际关系图的启示(一) / 152
- 六 “人海中的孤独”
——人际关系图的启示(二) / 162
- 七 刺猬取暖的启示
——人际交往与冲突 / 171
- 八 比友谊多,比爱情少
——异性交往的效应 / 178
- 九 梨子的滋味
——失恋的失与得 / 186
- 十 爱神在何方
——爱与被爱的误区 / 192
- 十一 禁果特别……甜?
——性界限的把握 / 196

6 跨越学习的障碍

- 一 所学与所爱
——专业兴趣的调整 / 203
- 二 教材不再是一切
——大学城里的新规则 / 208
- 三 “书中自有……”
——我的未来不是梦 / 214



目 录

- 四 书海泛舟有主导
——大学图书资料的利用 / 217
- 五 盯在一处的偏狭与浅陋
——大学读书方法误区之一 / 225
- 六 蜻蜓点水式的浮躁
——大学读书方法误区之二 / 229
- 七 考试意味着什么
——考试焦虑的解脱 / 232

7 走出心灵的沼泽

- 一 阿德勒的故事
——自卑及其超越 / 241
- 二 黛玉的美丑
——走出抑郁的阴影 / 248
- 三 不是不愿见人
——社交恐惧的克服 / 253
- 四 夜深人难静
——谈失眠的应对 / 257
- 五 无名的烦恼
——焦虑征的防治 / 261
- 六 难言之隐
——性心理障碍的矫治 / 264



1 大学一年级

一 走进梦想 ——大学城的诱惑

机遇是给汗水的红利，成功是对拼搏的嘉奖。

“十年寒窗苦心读，金榜题名始消愁。”度过了“黑色的七月”，经历了一段焦灼的企盼，终于迎来了金秋的第一缕爽风。接到通知书的那一刻，年轻的心犹如一只从手中放飞的白鸽，飞向蓝天，去拥抱太阳，想尽情歌唱。

接下来的日子在一片欢笑与祝贺声中很快地过去，父母忙着为我们准备行囊，我们的心则早已飞到了那令人神往而又神秘的大学城中。在那里，莘莘学子们迈着匆忙而自信的脚步走进座座教学大楼和现代化的科学实验室，去聆听各位教授的宏论与高见，去探索科学的奥秘与真谛；走向各类体育场馆，尽情挥洒汗水；走到一起去听讲座、学术报告，举办沙龙，参加辩论会，热烈地探讨学术与人生的各种问题。他们还会开展各种文娱活动——舞会、演讲、音乐会、远足……怀着对大学生



活的七彩向往，背负着父母和亲人的万千期望，我们走向大学城，开始了人生新的旅程。

1. 感受大学生活。

睁大新奇的眼睛，迈入陌生的校门，迎接我们这群大学新生的是一张张热情而陌生的面孔，是一声声熟悉而亲切的呼唤——“同学”。我们真切地感到自己已经成为这大学城中的一员了。看着宣传栏上贴着的各种海报，更让我们踌躇满志，跃跃欲试，想到我们已开始成为这里的主人，心中油然而升起一份自豪和骄傲。

从中学到大学，不仅是地理环境和学校名称的变化，更是一次人生道路上的“腾跃”。心理学家认为，大学新生初入大学的感受突出表现在三大方面。

宽松自由的学习方式 相对于中学来说，大学教学方式比较灵活。“教无定法”，这是在大学教师圈里常讲的一句话。也确实是这样，大学老师们授课的方式是各式各样的：有的是讲演式的；有的是讨论式的；有的是自学——辅导式的；有的经常提问，有的偶尔提问，有的从不提问；有的上课兼顾到教科书，有的压根儿讲他自己的，学生课后无本本可以照着复习；有的教师下了课能到宿舍找学生聊聊，有的则一周在课上见一次面，课后再也见不到人。这一切，使刚从中学来的大学新生感到很不习惯。原来在中学时，学习生活几乎完全受制于教师，说不上有什么自由，不论学什么课程，总是抱一本书，啃一本书，教师几乎整天在课堂里围着学生转。而大学里的情况就不同了。教学方式的自由，也给学习方式的自由创造了条



件。但是，这种学习方式的自由，并不意味着学生可以放松自己，想怎么学就怎么学。相反，它要求学生树立起自我识别、自我选择、自我培养、自我控制、自我评价的自主学习观念；不断地自觉激发求知欲、探索欲、创造欲，掌握多种学习方法和手段，实施学习的自我管理；保持良好的情绪和高效率学习的精神状态。

大学的学习方式可以而且应该是多种多样的，个人必须根据大学的学习特点、专业的学习要求、教师的教学风格和自己的学习情况，形成自己的学习方式。但是，不论学习方式如何自由多样，“主动”、“觅取”、“创造”应该是大学学习方式中的主旋律，离开了这三点的学习是难以取得良好效果的。

优雅舒适的学习环境 大学不同于中学的另一个重大变化就是学习环境的优雅与信息的充足。大学有藏书丰富的图书馆，一般拥有舒适的自习室，在那里可以书山攀登，学海遨游，尽享知识的琼浆。绝大多数的大学校园绿化规范，环境优美。林阴道深处，花园凉亭之下，草坪的石凳上，成为学子们学习、讨论与交流的“天然教室”，形成了大学校园一道亮丽的风景线。

大学是一个信息密集交汇的地方，政治信息、经济信息、科技信息、文化信息及其他各种信息在这里传播着。这使大学新生从原先的信息封闭状态跃进到信息开放状态，从信息摄取的不自由到自由，从信息的匮乏到信息的丰富，这一切给我们带来了巨大的喜悦，对我们产生了强大的诱惑力。于是出现了“饥不择食”的现象，有些人不管信息是否与他的专业有关，



不管对他是否有益，不管他能否“消化”得了，只要感到是新鲜的他都要摄取；有些人则是根据个人的喜好随意地摄取，合自己胃口的便拼命收揽。需要注意的是，当今社会是一个信息社会，应当有计划地摄取信息，以开阔视野，提高素质，全面发展。

复杂多元的人际交往 寻求友情是大学生普遍的心理需求，大学新生在这方面的需要更为强烈，更为急迫。他们远离家长，得不到家庭的关照和庇护；远离熟悉的母校老师，得不到他们的关心和指点；远离过去的同学，得不到他们的理解和支持。因此，他们更加渴求友情，希望快乐时有人来分享，痛苦时有人来分担，苦闷时有人可倾诉，迷惑时有人来指点。大学城里的特有环境为他们提供了方便之门。同一宿舍的6至8个人关系较为密切，天南海北有缘相会一般不分彼此；“老乡会”活动频繁，松散联盟各有所得；异性交往开辟了一个崭新和谐的新天地，男女同学一块儿参加的活动，一般场面十分活跃，精神非常愉快，劲头也特别大；各种社团、协会包括学习类的、文体类的、实践类的发展迅速，为大学生们创设了交际、锻炼与成才的舞台。总之，大学新生的交友需求可以得到基本的满足。

2. 大学城——走向成功的新起点。

(1) 积极适应新的环境。适应与发展是人生的两大基本课题。对于大学新生而言，认识大学生活的基本特点，为适应做好必要的心理准备，是入学后要解决的首要问题。研究表明，大学新生适应期长短不一，少则半年，多则一年甚至更长。适



应中的最大困难主要集中在学习、人际关系及生活、自我意识方面，如不会合理地安排学习时间，不知如何利用图书资料，同学关系不融洽，生活单调、呆板，兴趣索然，经济拮据等。

生活的变化对任何人都是—种挑战。适应就意味着个体通过不断的身心调整，与环境保持—种谐和、有效的状态。可以相信，只要大学新生勇于迎接挑战，敢于正视现实，超越以往的生活局限，定能够战胜身处新环境中的困惑、迷茫、苦恼，像迎接高考—样，充满自信地走好大学之路。

说到底，人怕没本事，不怕没机会，关键在于机会到来之前，你做好迎接机会的准备了没有。因为，偶然性总是包含了必然性的，而机会总是偏爱那些有准备的头脑。与其叹息，不如实干！诅咒黑夜不如点亮—盏明灯。只要你能正确地评价自己，注意扬长避短，勇于进取，你就会有生活的强者。何为强者？有人回答：有才气和能力的人。一个人有信念，才有热情，才有坚韧不拔的毅力，也才能主宰自己的命运。

(2) 主动确立新的自我。鲁迅先生告诫我们：“上人生之途罢，前途很远……然而不要怕。不怕的人面前才有路。”来到大学后，精英荟萃，群雄毕集，尽是佼佼者。因此，有些同学告诫自己不可贸然行事，瞻前顾后，顾虑重重，怕受挫失败，怕遭讽刺挖苦，人为地对个性进行压抑，有技不展，有才不露，结果失去了—个个表现的机会，留下—串串遗憾的叹息。因此，在你刚刚开始大学生活的时候，切不可坐失良机，要敢于表现自己。—年级是大学生活的基础，表现好坏，直接影响着今后的发展。所以，要大胆地抓住—个机会，适时合



度地尽最大努力去表现自己，只有这样，才能适应新时代的要求，才能脱颖而出。

第一，要从脚下开始，有一个良好的开端。注意重视每一个生活环节，用有限的时间，尽最大的努力，尽快地熟悉、适应新的生活环境，以保证学习、工作、生活的顺利进行，使各方面一开始就能处于领先地位，为同学们做出表率。同时还要主动热情地了解、帮助同学，在同学的心目中留下一个好的印象，这也是表现自己不可忽视的一个重要环节。

第二，要制定一个小小的计划。俗话说，凡事预则立，不预则废。预，就是要制定行动计划。根据自己的实际情况，结合工作学习的需要，明确奋斗目标，制定一个切实可行的计划，自我监督，严格且灵活地执行，一步一步地向着目标奋进，以求达到自我完善。

第三，要勇挑重担，热心班级工作。在大学里，能担任干部职务，那自然是一个极好的锻炼机会，要牢牢抓住，尽可能发挥自己的才干，努力做出优异的成绩。然而，干部毕竟是少数，一时不可能获得这样的机会，是否就不可能很好地表现自己呢？否！刻苦学习，热心于各项集体活动，为班级献计献策，善做身边的小事，乐于团结他人等等，都可以使你表现得出色。

第四，要善于发挥特长，服务于班集体。具有一技之长，是表现自己的有利条件，不可保守，应尽最大努力去发挥。这样，一方面可以为集体争得荣誉，另一方面，又可以充分锻炼自己，并加深老师、同学对你的了解和认识，提高你在同学中



的威信。这对你大学时期的顺利发展，将会起到重要的作用。

当然，有些同学可能会悲观地说：“我什么特长都没有，怎么表现自己呢？”我们认为每一个人都有他优越于别人的独到之处，这就看你如何去挖掘和发挥自己了，不要总是自觉不如别人，哪怕是有一点点可以发挥之处，就要大胆表现。即使是什么特长也没有，也不必自卑，只要有恒心，一点一点地学习和锻炼，终会有所收获甚至超群而立的。

(3) 重新为自己的发展定位。昨天，还是“在羊肠小道上的竞争者”，今天，变成了“时代的幸运儿”。到底为什么上大学？为什么自己能够上大学？怎样才能上好大学？这一切都要求大学新生去思考、去寻觅、去探索。我们认为，大学新生应该在以下几个方面做出努力。

第一，学习要努力。学习是学生之根本。关键点是要迅速完成从中学到大学的角色转变，尽快适应大学生活，在大学生活中找到自己的最佳位置，积极适应，挖掘潜力，扬长避短，发挥优势，把奋斗目标建立在主观爱好和客观条件可能的基础上，积极进取，努力开拓，实现自己的人生目标，使自己的生活更美好，人生更幸福。

第二，正确认识自己的专业。常言说得好：“业无尊卑贵贱。”一个人无论在什么职业岗位，从事什么工作，只要努力学习和工作，都有可能成才。但有许多学生存在专业自卑感，总认为自己的专业不如别人的专业，投错了“庙门”，从而缺乏学习的积极性，这是不正确的。大学生应该克服这种狭隘的自卑感，培养对所专业的兴趣，努力钻研，为成才打好基



础。

第三，正确认识自己并不断超越自己。“人贵有自知之明。”只有正确认识自己，才能扬长避短，确立适合自己的成才之路。要做到这一点，自我评价必须客观，必须做到下列三点：一是在实践中反复认识自己，即通过自己在实践活动中的表现认识自己，这是实践检验法。二是自我评价与他人评价相结合。一个人的自我认识和评价难免有主观性，但把自己和他人的认识和评价结合起来，就可以减少主观性和片面性。三是做一些规范的有关能力、气质和性格等方面的测试，通过测试，增强对自己的了解。

在正确认识的基础上，要不断超越自己。俄国著名作家契诃夫说过：“对自己不满足，是任何真正有天才的人的根本特征。”大学生只有不满足于已有的成绩，不满足于自己的现状，不断进取，才能真正成才。

亲爱的同学，大学生活可能是你正式走上社会前的最后一站。在这最后一站上，请你先慎重地进行自我认识和自我设计。“退而结网”是明智之举，起跳前退后几步可能跳得更高，只是希望你增强效率观念，争取经过短暂且有效的准备之后，尽快地迈开第一步，跃上一个新的高度。

(刘立新 邢学坤)