



选择与成长

大学生心理学

江光荣 主编

中共湖北省委高校工委宣传处
湖北省教育厅思政社科处 组编



华中师范大学出版社

选择与成长

——大学生心理成长

张德胜 著



选择与成长

——大学生心理学

中共湖北省委高校工委宣传处
湖北省教育厅思政社科处

组编

主 编 江光荣

副主编 汪海燕 李凤兰

编 委 (以姓氏笔画为序)

万晶晶 刘朝莹 吕斐宜

孙启武 江光荣 张春燕

李凤兰 汪海燕 柯友凤

饶才敏 梁宇颂

华中师范大学出版社

2006年·武汉

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

选择与成长:大学生心理学/江光荣主编. —武汉:华中师范大学出版社, 2004. 11

ISBN 7-5622-2990-2/B·76

I. 选… II. 江… III. 大学生—青年心理学 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 064738 号

选择与成长 ——大学生心理学 江光荣 主编

责任编辑:赵 宏	责任校对:章光琼	封面设计:罗明波
出版发行:华中师范大学出版社©		
社址:湖北省武汉市珞喻路 152 号	邮编:430079	
电话:027-67867076(发行部)	027-67861321(邮购部)	
传真:027-67863291		
网址: http://www.ccnp.com.cn	电子信箱:hscbs@public.wh.hb.cn	
经销:新华书店湖北发行所		
印刷:武汉大学出版社印刷总厂	督印:姜勇华	
字数:260 千字		
开本:850mm×1168mm 1/32	印张:10	
版次:2004 年 11 月第 1 版	印次:2006 年 2 月第 2 次印刷	
印数:5001-15000	定价:13.50 元	

前 言

近年来，数百万在校大学生的心理健康问题成了中国社会关注的热点之一，尤其是在2004年震惊全国的马加爵杀人案之后，这种关注更为突出。当代中国大学生是否真的出现了普遍性的心理健康问题？作为一名多年在高校从事心理健康教育 and 心理治疗的工作者，我很难认同这种想法。以个人的观感，当代大学生的心理健康问题跟以前的大学生相比，虽然有一些变化，但总体健康水平并不见得就低多少。就变化而言，它们主要反映出时代和社会变迁对大学生的影响和挑战。整体来说，过去10~20年里中国社会变得越来越崇尚物质，越来越重视个人价值和个人需要的实现；大学教育迅速由精英教育向平民教育转化，大学扩招，就业竞争日趋激烈，同学间的竞争亦随之激烈；社会分层程度加剧，波及大学生群体，来自不同社会层级的大学生亚群体在个人经历、经济条件、家庭社会地位以及生活方式等方面存在相当大的差别，同时又避不开“贴身对比”和互动，因而造成诸多冲突和问题；独生子女政策造成的一些特有的发展上的现象，在新一代大学生身上体现出来了，其中包括一些适应问题，如合作意识差，不知感恩和回报，予取予求，极端个人主义；中小学的片面教育（以升学为中心的教育）导致进入成年期的大学生感性经验缺乏（以书本知识为主的学习所致）、挫折经验缺乏（最常见的挫折只是考试失利）；等等。所有这些变化，其原因并非存在于大学生内部，其困难也不应该由大学生独自承担，大学里的成年人，校长、教师和一切有关的人，应该做些事情帮帮新世纪的大学生，帮他们更好地去适应环境，更健康地去成长。

为了使书中的内容反映出大学生的实际需要，本书在动手编写提纲之前作了一些必要的调查：我们花了不少气力去实际调查大学生的辅导需要。这包括一个以数所高校学生为对象的随机抽取样本的问卷调查（共400份），几次由大学生组成的焦点团体访谈，以及一次由10多所高校从事大学生心理健康教育和咨询工作的教师组成的座谈会。在这些实际调查结果的基础上，出于对一般的人格成长和发展心理学方面的考虑，我们提炼出一些重要的主题，这些主题构成了书中第二章至第九章的内容。编者希望这样一个从实际辅导需要出发的编写路子，能够使本书离大学生更近一些，更受欢迎一些。

本书的读者对象是在校大学生。使用形式一是作为心理健康教育课的教材，二是供读者自行阅读。无论是哪一种形式，我们都想提出一个忠告：本书中虽然有不少知识性的内容，但我们不打算把这本书推荐给教师和读者作为纯粹的知识来教来学。心理辅导的最终效能，必须依赖当事人的自助。本书的作用，只是作为读者自助的辅助工具。个人的自助，可以通过改变认识，通过体验情感，通过实践行动来实现。纯粹把本书作为知识来读，是达不到自助的效果的。读者在参加课堂教学或使用这本书时，既要结合自己的实际来思索，来感悟，更要采取实际行动去改变自己，并养成习惯。我们还非常鼓励读者分享自己的感受和领悟，从别人的经验中学习，同时也给别人以帮助。

第一章是总论。这一章除了要告诉读者有关心理健康的一些基本概念和心理健康的标准外，还要强调一个观点：一个人的成长和幸福取决于个人的选择。你选择什么，你就是什么。选择本身是不由我们去“选择”的。因此我们要学习在自己的生命中，做那些给我们自己和我们所爱的人带来幸福的选择。正是基于这一认识，本书定名为《选择与成长》。读者只要稍加思索就会发现，本书后面每一章的主题，都涉及我们对自己生活的选择。在选择中成长，就是本书的中心主旨。第二章意在引导读者反思自

己的成长经历。从发展心理学的角度来看，我们每个人都生活在过去，我们用自己的过去来过现在的生活，过去的经验对我们现在无时无地不在发生着影响。这一章想帮助读者探索，是哪些过去的经验，在帮助我们获得现在的成功和幸福，或者在妨碍我们现在的成功和幸福。过去的经历沉淀在现时我们的心理结构中，其中关键的结构就是一个人的自我概念。第三章试图跟读者一起探讨每个人有着怎样的自我，以及我们的自我是怎样影响着我们每日每时的思想、感受和行动选择，在此基础上我们可以怎样改变我们的自我。爱是大学生活中最有吸引力的主题之一，即使你没有在恋爱，但不一定不在憧憬爱情。在一个爱情日益快餐化的时代，如何使爱有质量，少误爱，多真爱，是一个值得花心思琢磨的课题。第四章跟读者一起进行爱的探索。第五章和第六章讲情绪和压力。管理我们的情绪，缓解我们的压力，是现代入每日要面对的任务。相信这部分内容对改善我们日常的心境，提高学习和工作效率，会有一定的帮助。对于大多数同学来说，大学的同伴交往和人际关系跟以前的经验很不相同。这时候我们开始认真以一种成年人的心态来跟他人交往。因此也有大量新的课题需要学习。第七章聚焦于大学生活中的人际关系和交往问题，试图帮助大学生分析交往中的障碍，改善人际关系的质量。这一章还涉及一个经常被忽视的问题，即如何处理交往中的亲密关系，使我们能够享受亲情友情，同时也让我们所爱的人感受到我们的亲情和友情。性在大学年龄段进入一个比较活跃的时期。相对于前代人的封闭，现代大学生对性已经不那么回避。但这不等于我们已经能够成熟地从观念和行为上处理性的问题。这一章将对一些似是而非的观念，一些常见于大学校园中的性现象坦诚地展开讨论。最后两章分别集中于学习和职业选择。今天大学的学习，跟中学有太多的不同。一些同学不太适应大学的学习，是因为他们不了解或没有把握大学的学习特点。在第九章，我们特别提出创造性和创造能力的自我培养问题，以及基本的学习能力和态度问

题。因为这是大学学习中最应该重视的地方，而纯粹的知识性内容倒不是那么关键。职业是个人生涯设计的主要内容。求职择业是高年级同学感到有相当压力的事情。择业之所以令人困惑，往往是因为它直指一些隐蔽而又深刻的人生目标和价值问题。第十章的题目是“事业”而不是“职业”，就隐含着对这一问题的认识。相信这一章的探索会对读者有一定的启发。

江光荣 谨识

2004年10月3日

目 录

第一章 让心灵充满阳光.....	(1)
心理健康的意义与价值.....	(2)
什么是心理健康.....	(9)
选择与成长	(17)
第二章 成长的回顾	(26)
成长中的你	(27)
你是如何被造就的	(40)
你与环境相互作用	(46)
你与父母之间	(48)
第三章 自我	(54)
何为自我	(56)
自我的作用	(64)
自我从何而来	(67)
自我的提升	(75)
第四章 爱	(83)
什么是爱	(85)
爱与被爱	(92)
我们是真的在爱吗	(97)
我们会爱吗.....	(105)
第五章 情绪.....	(112)
千头万绪细说情绪.....	(117)
千回百转感受情绪.....	(120)

千方百计管理情绪·····	(131)
沉重的话题：自杀·····	(139)
第六章 压力 ·····	(148)
压力是什么·····	(149)
压力从何而来·····	(152)
压力过度问题·····	(159)
学会应对压力·····	(166)
第七章 交往与关系 ·····	(179)
交往与心理·····	(182)
踢开交往绊脚石·····	(192)
人际交往润滑剂·····	(199)
享受亲密关系·····	(207)
第八章 性 ·····	(210)
性是什么·····	(212)
性心理困扰·····	(215)
性态度与性价值观·····	(234)
第九章 学习 ·····	(238)
新时代的学习·····	(240)
怎样进行大学学习·····	(245)
努力培养创新能力·····	(257)
第十章 事业 ·····	(266)
事业与人生·····	(267)
职业生涯设计·····	(273)
学会抉择·····	(288)
初入职场的人·····	(299)
参考文献 ·····	(304)
后记 ·····	(311)

第一章 让心灵充满阳光

章前自测

心理学家认为，一个人的心理健康程度是与他的幸福感密切相关的，心理越健康的人，越容易感受到幸福。你是一个容易感受到幸福的人吗？请做下面的这个小测试吧！

下面给出了一些关于生活感受的问题，它们的答案并没有对错之分。请你仔细地回顾自己的生活，并根据你个人的真实感受作出回答。如果问题中所提到的情况与你的真实感受相符合，就回答“是”；如果问题中所提到的情况与你的真实感受不相符合，就回答“否”；如果不能确定问题中所提到的情况与你的真实感受是否相符合，就回答“不能确定”。

1. 与你所认识的大多数人相比，你觉得你的生活算是比较好的吗？（ ）
2. 你认为你所做的大多数事情都是有意义的吗？（ ）
3. 你相信明天会更好吗？（ ）
4. 大多数情况下你的心情都是比较愉快的吗？（ ）
5. 即使你能够做到，你也不想改变自己过去的生活吗？（ ）
6. 回首往日的的生活，你觉得大多数你想要的重要东西都得到了吗？（ ）
7. 你相信不久的将来会有一些愉快的事情在你身上发生吗？（ ）
8. 即使发生了不好的事情，你也相信它会往好的方面发展吗？（ ）
9. 你觉得你是一个能与别人和睦相处的人吗？（ ）

10. 你觉得你的大多数朋友都是喜欢你的吗? ()
11. 如果人生能够重新选择, 你认为你要比现在过得好吗? ()
12. 与同龄人相比, 你觉得你曾做过许多愚蠢的选择吗? ()
13. 你认为一般人的生活是越过越差, 而不是越过越好吗? ()
14. 你觉得你的生活是平淡无奇的吗? ()
15. 即使有好的事情在你身上发生, 你也会觉得它不会长久吗? ()

现在, 我们来看一下: 你是一个幸福的人吗? 如果 1~10 题你回答“是”的次数越多、11~15 题你回答“否”的次数越多, 说明你越容易感受到幸福; 反之, 则越不容易感受到幸福。

如果测试表明你是一个不容易感受到幸福的人, 那也不要紧, 在你读完本章内容后, 建议你重新做一遍这个小测试, 相信你一定会有新的收获!

某高校学生心理健康协会在招收新会员时, 曾经发生过这样一幕耐人寻味的情景: 当两个大学生路过学生心理健康协会的招新点时, 其中一个想走过去了解一下, 另一个却赶紧把他拉住, 说: “你又没有心理毛病, 干吗要参加心理健康协会?” 在他的眼里, 似乎只有心理有“毛病”的人才需要关注心理健康。亲爱的读者, 你是不是也这样认为呢? 你想知道心理学家是怎样看吗? 心理学家的观点是, 关注我们的心理是否健康, 其目的在于让我们的心灵充满阳光, 让我们的生活充满阳光。所以, 关注自己的心理健康, 是每个健康的现代人应有的特质, 关注心理健康本身就是心理健康的表现。

心理健康的意义与价值

时代的命题——关注心理健康, 让心灵充满阳光

2004 年春, 云南大学发生了一件震惊全社会的事情。该校

学生马加爵残忍地杀害了同寝室的四位同学，起因仅仅是因为在一次打牌中这四位同学认为马加爵作弊，双方吵了起来，尤其让他最不能忍受的是其中有一位平时和他关系最要好的同学还说到他的为人不好、难怪某某同学过生日的时候都不请他去等等。他觉得他们都误解他、诬陷他、不接纳他，是他们造成了他在大学生活的失败，他恨他们，于是残忍地、冷血地杀害了他们。

马加爵事件再一次引起了全社会对大学生心理健康问题的关注和反思：为什么大学生中的心理健康问题越来越突出？是因为大学生的心理素质太差吗？是因为大学生的心理太脆弱吗？

其实，大学生的心理健康问题是时代变更和发展的必然产物。当今时代是瞬息万变的时代，科技的日新月异、经济的飞速发展、社会的变革与进步、社会文化的急剧变迁，正在从各方面影响着现代人的精神生活（江光荣，1995）：

社会分工的不断细化，造成了人的心理机能的片面使用和发展。一位狩猎社会的猎人要有灵敏的视觉、听觉、嗅觉、想像和思维能力，要有强健的体魄、独立拼搏和不屈不挠的意志，要有精诚合作、助人为乐的精神境界，才能生存下来。正是这些要求促成了其心理机能的全面与和谐发展，而一位在现代社会流水线上作业的工人呢？社会要求他的只有两样东西：一是对金钱的需要，二是熟练地拧紧螺丝的技能。

人口密度的不断增加、工业化和城市化，使得人际摩擦和冲突的几率大大增加，人际冲突日益频繁，人们不得不经常处于应激和压力之中。

现代社会的家庭结构和功能正在悄然地发生变化，使得传统家庭的生产、生殖、保护、相互支持、教育、消费等功能被逐渐分解和取消，家庭结构向小型化、核心化转变，性爱在组成婚姻和家庭中的作用逐渐上升，家庭不稳定趋势日益明显，由于家庭中爱的缺失引起心理异常的情况屡见

不鲜。

现代社会中教育的日益片面化，使得教育发生了畸形变化，教育中忽视个性的不和谐发展、父母的不良人格和教养方式、学校教育的不公平和教育体制的不合理、教师的偏袒言行和功利化的师生关系，都可能带来个体成长中的心灵阴影，给个体造成长远的适应和发展困难。

生活节奏的加快和竞争的加剧，使得人与人之间的直接交往日益减少，情感联系渐渐淡漠。每个人周围都有很多“熟悉的陌生人”，互联网让人们拥有很多虚拟朋友，相逢不必曾相识，相交未必是相知，身处闹市却备感孤独与凄凉。

国与国之间的不断开放、经济的全球化，使得世界变得越来越小，不同文化在交往中碰撞，在碰撞中交融。价值取向从单一走向多元，人们必须在多元文化中生存和工作，个体内部和人际间的价值冲突就成为不可避免的事情。

生活在这样一个高节奏、高诱惑、高风险和高压力的时代，我们似乎很难做到宠辱不惊，乐天知命。紧张、焦虑、不安、烦躁、失望、郁闷、孤独常常伴随着我们。

对于大学生来说，一方面由于社会对人才素质的要求在不断提高，大学生所面临的学习及就业压力在不断增加；另一方面由于大学生作为一个特殊的群体，作为同龄人中的佼佼者，他们身上承载着学校、社会、家庭太多的关注和期望。因此他们所承受的来自自身和周围环境的压力也必然要大于其他人。而他们是否能够承受得起？他们是否有力量来应对种种困难和压力？

就人类自身发展来说，心理素质将是 21 世纪人类生存和发展的重要素质，健康心理将成为 21 世纪对人才选择的重要条件。一个高素质的人才，首先要具备较好的心理素质。一个人如果没有良好的心理素质，即使有超常的智力，也会因为不适应社会或难以与人合作而不能充分发挥自己的聪明才智。可以说，良好的心理素质将是 21 世纪的大学生走向成功的通行证。因此，每一

个大学生都应关注自己的心理健康，让自己的心灵时时充满阳光，以更好地迎接 21 世纪的挑战。

心理健康在人生中的意义和价值

心理健康是幸福、快乐的源泉。不知从什么时候起，“郁闷”成了我们的口头禅，我们觉得怎么也快乐不起来，体验不到幸福。我们总是习惯于给幸福、快乐设置太多的条件：“只有拿到奖学金，我才会快乐”、“只有我喜欢的女孩子（或男孩子）也喜欢我，我才会感到幸福”、“只有挣的钱足够多，我才会感到幸福”……幸福、快乐真的需要条件吗？或许是需要，但不是以上这些；幸福和快乐的惟一条件就是愿意和能够感受快乐的健康心灵。

在庄子的《养生主》篇里，有这样一则故事：生活在水池里的野鸟，要走十步才能吃到一口食物，走百步才能喝到一口水，虽然觅食不易，但它却不希望被养在笼子里——尽管不必劳神地去寻找食物和水，却由于不能自由自在地飞翔而变得不快乐。

所以说，人的幸福、快乐与否，并非取决于财产和处境，而在于你用何种心态去接受人生的考验。快乐是依归于你的心理状态的，只有当你拥有了良好的心理素质和健康的心态，才能做到以淡泊自处，以知忍让人，才能爱自己、爱他人，才能认识世界和欣赏生活，才能在不违反社会规范的前提下从心所欲，从而通往幸福、快乐之路。

心理健康是乐观、自信的基石。一位女生长得身材窈窕、黑发如瀑、明眸皓齿、肤如凝脂，可她总在自己的相貌感到自卑，因为她觉得自己的第六颗牙齿长得不好看。于是，她不敢笑，从来都是抿着嘴，只露出两颗牙齿。同学们都说她冷淡、高傲，其实，她只是怕人看到第六颗牙齿。男生追求她的时候，她就想，我的一颗牙齿不好他还追求我，肯定是别有用心，于是放弃了好几个条件很好的男生。

是不是每一个人都必须做到十全十美、完美无缺，才能感到

乐观、自信呢？

有一则寓言故事，讲的是一只破木桶和一只好木桶同时被主人用来挑水，主人每次到家时，好木桶的水满满的，而破木桶的水却已经漏得只剩下一半。为此，破木桶感到非常自责、自卑，觉得自己一无是处，并请求主人解雇自己。听了破木桶的话，主人将它带到自己每日挑水必经的路上，指着竞相盛开的花儿说：“这是你的功劳啊！”破木桶这才发现，在自己经过的一侧开满了美丽鲜艳的花朵，而在好木桶经过的那一侧却光秃秃的寸草未生。

这则寓言故事告诉我们，世界上没有十全十美的人，也没有一无是处的人。不可否认，每个人都会发现自己有这样或那样的缺点：当你与才华横溢的人站在一起时，便会发现自己的平庸；当你与腰缠万贯的人站在一起时，便会发现自己的贫穷；当你与貌若天仙的人站在一起时，便会发现自己的黯淡。同样，只要你用心去寻找，你也会发现自己的优点：虽然你没有横溢的才华，但你心地善良；虽然你物质并不富有，但你的精神富足；虽然你没有美貌，但你待人真诚。

其实，你是否乐观、自信，是与你能否悦纳自我分不开的。只有当你能够愉快地接纳自己的优点和缺点时，才能在困难和挫折面前始终保持乐观、自信的心态。而悦纳自我，则是心理健康的人的基本标志。

心理健康是良好交往的保证。在与他人的交往中，如果不能保持健康的心态，你可能会比较敏感、多疑，别人无意中说的的一句话、做的一件事，你都会认为是针对自己的；你可能会处处忍让，对于别人提出的要求，即使自己不乐意去做也不敢拒绝别人，以期能和每一个人都建立良好的人际关系；你可能会苛求别人，总要求别人时时、处处都能满足自己的要求；你可能会习惯于以自我为中心，不愿为他人着想，不懂得站在别人的角度去看问题，不善于理解别人。

有一则名叫“画外人生”的故事，说的是有一个画家，画了一幅他认为生平画得最好的画。他很想让别人评价一下这幅画，于是他临摹了一幅，并把它放在路边，请过路的人看了这幅画后在认为画得最不好的地方做个记号。到了晚上，他把这幅画收回来一看，心里顿时凉了半截，他发现这幅画上所有的地方都被做上了记号。换言之，这幅画没有一个地方是画得好的。但他转念一想，当天夜里又临摹了一幅一模一样的画，第二天他仍然把它放在路边，不同的是请过路的人看了这幅画后在他认为画得最好的地方做个记号。到了晚上，他把这幅画收回来后，发现这幅画上所有的地方都被做上了记号。换言之，这幅画上的每一个地方都有人认为是画得最好的。也就是说，这幅画上的每一个地方，都是既有人认为是画得最好的，也有人认为是画得最不好的。

这则故事说明了由于受不同的家庭背景、生活经历、知识经验等的影响，对于同样的事情不同的人往往会有不同的看法。在人际交往中，如果你时时、处处以别人的观点为行动标准，就会感到无所适从；如果要求别人时时、处处以你的观点为行动标准，最终的结果也只能是失望。只有当你保持健康的心态时，才能在人际交往中做到既承认自己，又尊重别人，能体谅别人的痛苦，能在友好的关系中享受轻松和快乐，能与别人融洽地相处、良好地交往。

心理健康是人生成败的关键。一个人心理素质的好坏会影响到他的人生成败。美国教育家戴尔·卡耐基就认为：“一个人的成功只有15%是由于他的学识和专业技术，而85%是靠良好的心理素质和善于处理人际关系。”（马绍斌，1995）

曾经听说过这样一个故事：有一个日本青年报考一家大公司，公布考试结果时他名落孙山。得知消息后，他在绝望之余产生了轻生的念头。当他正在医院抢救时，突然传来消息：他被录用了。原来是计算机统计出现了差错，他的考试成绩实际上是名列榜首。但很快又传来消息，他被解雇了。因为公司总裁听说他