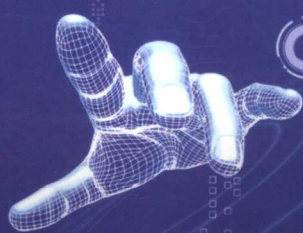


DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU



心理健康教育

● 史克学 张喜琴 著



科学技术文献出版社

大学生心理健康教育

史克学 张喜琴 著

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/史克学,张喜琴著.-北京:科学技术文献出版社,2006.6
ISBN 7-5023-5335-6

I. 大… II. ①史… ②张… III. 大学生-心理卫生-健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 057560 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)58882909,(010)58882959(传真)
图书发行部电话 (010)68514009,(010)68514035(传真)
邮 购 部 电 话 (010)58882952
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 科 文
责 任 编 辑 唐本玲
责 任 校 对 赵文珍
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京国马印刷厂
版 (印) 次 2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 787×1092 16 开
字 数 720 千
印 张 29.25
印 数 1~1000 册
定 价 45.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

目 录

第一章 大学生心理健康教育概述·····	(1)
第一节 大学生活一瞥·····	(1)
第二节 大学生心理健康的标准·····	(11)
第二章 大学生的自我意识与心理健康·····	(46)
第一节 自我意识概述·····	(47)
第二节 大学生的自我意识及其特点·····	(60)
第三节 大学生自我同一性的确立·····	(69)
第四节 大学生自我意识的完善·····	(74)
第三章 大学生人格发展·····	(91)
第一节 人格概述·····	(92)
第二节 人格的影响因素·····	(108)
第三节 大学生健全人格的培养与发展·····	(116)
第四章 大学生学习心理及其发展·····	(133)
第一节 学习概述·····	(134)
第二节 大学生的学习动机·····	(149)
第三节 影响学习的非智力因素·····	(153)
第四节 学习心理的个别差异·····	(159)
第五节 创造性思维与学习·····	(164)
第六节 大学生常见的学习心理问题及调适·····	(170)
第五章 大学生的人际交往与心理健康·····	(179)
第一节 人际交往概述·····	(179)
第二节 大学生的人际交往·····	(193)
第三节 人际交往的产生与发展·····	(197)
第四节 保持良好人际关系的途径·····	(212)
第五节 人际冲突及其调适·····	(223)
第六节 大学生的人际情感及其调适·····	(228)
第六章 大学生的爱情心理与心理健康·····	(241)

第一节	爱情是什么	(241)
第二节	大学生的爱情	(252)
第三节	爱是自我成长	(281)
第七章	大学生的性心理与心理健康	(285)
第一节	大学生性心理的发展与表现	(285)
第二节	大学生常见的性心理问题与调适	(297)
第八章	大学生的情绪与心理健康	(314)
第一节	情绪概述	(314)
第二节	大学生的情绪	(322)
第三节	大学生的情绪问题	(328)
第四节	情商与大学生的情绪调节	(345)
第九章	大学生择业与心理健康	(362)
第一节	职业与大学生	(363)
第二节	大学生择业的心理问题	(372)
第三节	大学生择业的心理调适	(379)
第十章	大学生的生活方式与心理健康	(397)
第一节	健康生活方式的要素	(398)
第二节	大学生的不良生活习惯与调适	(400)
第三节	大学生的不良嗜好及调适	(404)
第四节	大学生不健康的消费心理及其调适	(408)
第十一章	大学生的闲暇活动与心理健康	(414)
第一节	大学生的闲暇活动	(414)
第二节	大学生闲暇活动的功能	(417)
第三节	大学生闲暇活动的选择与安排	(421)
第十二章	信息网络与大学生心理健康	(427)
第一节	Internet 是当代大学生的必然选择	(427)
第二节	信息网络对大学生心理的冲击与挑战	(430)
第三节	网络时代大学生心理素质的培养	(435)
附录		(446)
参考文献		(460)
后记		(461)



第一章

大学生心理健康教育概述

大学生涯对每一位大学生来说,都是一段无法割舍的人生体验。在这里,不管他们愿意与否,他们都要开始独立地面对真实的生活,都要自主地解决自己的人生难题。但是,当他们以极大的热情去直面生活、实现自己的理想之梦时,会发现生活之舟是那么的复杂,有时甚至是那么的难于驾驭。在痛苦的反思之后,有人开始调整目标、重塑生活,以积极的心态去迎接新的生活;有的人则选择了逃避与自暴自弃,以消极的心理与行为去对抗生活。积极的接纳与奋进是美好人生的起点,而消极的对抗则有可能一事无成。因此,在大学阶段,树立良好的心理健康观关系着每一位学子的成长。

第一节 大学生活一瞥

关于我的大学的演绎

我的大学生活是什么样的?可先由网上盛传的名帖窥其一斑。

大学生活分年版

大一新生面对毕业常说的一句话如歌中所唱:毕业遥遥无期。大四的学生却常常念叨:洗礼的时刻即将到来!回想一下我们四年的大学生活都做了些什么?

大一:春天里的春天

我们终于逃出了高考的魔掌,来到了梦想中的大学校园。此时此刻的我们感到了解脱。于是一反过去的生活习惯,开始了我的时间我做主。早上迟到,晚上看电视和舍友们不知开了多少夜谈会。时间在这样的享受着,转眼期末到来,于是开始去图书馆,半夜挑灯夜读。一年的大半个时光就这样浑浑噩噩地度过。有谁还清楚地记得夜谈会说过什么?能记起的是每次谈到过半时总会传来一个香香的粗细均匀的声音。

大二:盛夏的果实

大二不像大一那么放肆了,也知道学习了。但学习的动力只有自己知道——补考。找了班里几个好的同学谦虚了一番,终于熬过了考试。考过了当然要庆祝,于是今夜难

眠。光阴似水流,我的心不知飘到了哪里?一个人傻傻地抬头仰望星空,问苍天寻一个答案。心灵空虚就需要东西来填满。不胜酒力只能眼巴巴地看着酒精流入他人之口。红粉佳人一个个地都已有护花使者。谁能给我一个温暖的港湾?突然有一天我发现了它!网游,从此以后我和它如胶似漆。练就了一番侠胆。面对几科不及格的成绩时也释怀多了,一个人怎能同时鱼和熊掌兼得之。有网游的战绩已足以说明我的聪明才智了。

大三:秋来秋去

终于等到我喜欢的课程了!难得一见的场面上演了:上课不迟到,课桌上有了几本最新的课外辅导书。随着课程的深入,兴趣像是东流的水,一去不复返。年终时凑合升入了大四。

大四:冬眠过后的春晓

中国人对四很是敏感。四有死之谐音;古之有四喜,所以这四又有喜之意。大四的老生面对大一新生的心态呢?羡慕有之,叹息有之。羡慕晚生还有三年的时间可以荒废,叹息我们即将被放逐到社会的大熔炉。这时候的场景大致可以分为两种:第一种就是做一天和尚撞一天钟,既然在学校就要做一个学生。第二种就是为了在社会的大熔炉中不被过早熔掉。考证的考证,考研的考研,出国的出国。一派热闹的局面。

大学生活总结

又到了毕业的季节,惟一的不同在于现在的我属于这个季节。我没有迷惘,没有空虚,我很快乐,一如往常。难得有一个可以不重复“你好,可以聊吗?”的日子,静下来思考这将要逝去的四年,才发现有很多的收获,我很高兴并没有虚度这四年的光阴,也算对得起我小学时的老师了。

1. 大学从军训开始,终于第一次开了枪,虽然只有三发子弹,但毕竟圆了我儿时的梦。同时我们也为国家节约了纸张,我们一个连下来,靶纸还是全新的。

2. 享受了共产主义的优越性。宿舍集体吃饭、洗澡、睡觉、看美女;公用牙刷、饭盆和衣服,创立了我们的乌托邦。

3. 参加了一次全国性的游行。北约轰炸的时候,终于感受到一个热血青年的温度,虽然损失了两个热水瓶,n个空啤酒瓶,一张床单(写标语),一只拖鞋(游行中走失),但振臂一呼众人响应感觉挺好的。

4. 学会了统筹规划,合理利用一瓶热水解决洗脸、洗脚、饮水、泡面的问题,前提是做好充分的保安工作。后来发现一穷二白才是最大的本钱,并体会当一个侵略者的乐趣,从而学会随遇而安,今朝有水今朝洗。

5. 学习掌握了男女的身体结构特征,了解了一些性的基本常识,同时会熟练应用几个黄色笑话,为以后的生活打下坚实的基础。

6. 学会以欣赏和批判的眼光看儿童不宜的影片,取其精华,去其糟粕。并克服了以前观看时所具有的罪恶感。

7. 充分明白如何在菜中寻找传说中的肉丝,并训练出无论在菜中发现什么,也可以挥一挥衣袖,不皱一下眉的胆色。

8. 熟练各种游戏技巧,红警、帝国、星际、反恐,一步一个脚印地从菜鸟走向了高手。



同时也明白游戏之外和老板搞好关系也是很重要的。人生就是游戏,就是搞人际关系嘛。

9. 明白为什么大学生是比一般人聪明,因为我们都实践掌握了在一个晚上学习一个学期所要学的内容,并能顺利通过考试。

大学生活辞典

校园里的广告——无边落木萧萧下,不尽长江滚滚来。

大学生活——闲云潭影日悠悠,物换星移几度秋。

中文系——奇文共欣赏,疑义相与析。

经济系——问以经济策,茫若堕烟雾。

历史系——春花秋月何时了,往事知多少?

地理系——三万里河东入海,五千仞山上摩天。

交班费——县官急索租,租税从何出?

军训——五更鼓角声悲壮,三峡星河影动摇。

考试——纵有健妇把锄犁,禾生陇亩无东西。

考研——今年瘦,非干病酒,不是悲秋。

应聘面试——车辚辚,马萧萧,行人弓箭各在腰。

拿不到学位证书——天长地久有时尽,此恨绵绵无绝期。

毕业——剪不断,理还乱,是离愁,别是一般滋味在心头。

单相思——草木本有心,何求美人折?

第一封情书——出师未捷身先死,长使英雄泪满襟。

拍拖——近水楼台先得月,向阳花木易逢春。

女友发飚——溪云初起日沉阁,山雨欲来风满楼。

失恋——前不见古人,后不见来者。念天地之悠悠,独怆然而涕下。

游戏机迷——衣带渐宽终不悔,为伊消得人憔悴。

OICQ——别有幽愁暗恨生,此时无声胜有声。

聊天室惯用语——君家何处住? 妾住在横塘。停船暂借问,或恐是同乡。

网上情人——千呼万唤始出来,犹抱琵琶半遮面。

网络写手——十年一觉扬州梦,赢得青楼薄幸名。

大一女生——杨家有女初长成,养在深闺人未识。

大二女生——后宫佳丽三千人,三千宠爱在一身。

大三女生——花开堪折直须折,莫待无花空折枝!

大四女生——秋已无多,早是败荷衰柳。

大一男生——强整帽檐欹侧,曾向天涯搔首。

大二男生——一片宋玉情怀，十分卫郎清瘦。
大三男生——当时共我赏花人，点检如今无一半。
大四男生——劝君莫做独醒人，烂醉花间应有数。

晚自习——天阶夜色凉如水，坐看牵牛织女星。
专业课——赤日炎炎似火烧，野田稻禾半枯焦。
下课铃——忽如一夜春风来，千树万树梨花开。
期末考试——问君能有几多愁，恰似一江春水向东流。
公布四级成绩——月儿弯弯照九州，几家欢乐几家愁。
网虫——闲来无事不从容，睡觉东方日已红。
需重修者——无可奈何花落去，似曾相识燕归来。
被劝退者——风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复还。

女生宿舍——墙里佳人墙外道，墙里佳人笑。
男生宿舍——被翻红浪，起来人未梳头。
教室——昔人已乘黄鹤去，此地空余黄鹤楼。

大学经历

校园的钟声丁当丁当，交织过多少美梦；寒窗的日子早已远扬，回忆总是神伤，园里的林阴郁郁苍苍，树下的梦知多少；梦中的伴侣虽已远离，梦却依然芬芳。

记得校园里常谈论的那个女孩吗？还记得食堂里的胖师傅吗？还记得离校时的情景吗？我们可以忘掉很多，但很多却是我们忘不掉的……

四级

也许你第一次考了59分，可是你第二次却只有50分，到了第三次，你自己都已经缺乏信心了！其实，即便你顺利通过，也不能够代表什么。也许你仍然不敢开口和老外讲话，或者根本就听不懂一则英语新闻报道！

奖学金

得奖学金当然很光荣，可是得到了却不一定是好事。有师兄得了个三等奖学金，然后被逼着请客。一餐下来，花了410元，而三等奖学金才400元！呵呵，哑巴吃黄连，有苦说不出。可恨的奖学金，不要也罢！

初吻

我和女朋友躲在电影院里第一次接吻时，我差一点吐了，因为我不习惯她唾液的味道。我对她说：“以后我们不要接吻了，好吗？”她说：“好！”因为在我想呕吐之前，她已经吐了！这就是我的初吻，一个浪漫的事故。

情人节

每个男生关于情人节的记忆，都是玫瑰真贵！真弄不明白，那几朵玫瑰难道会比川菜馆的鱼香肉丝好吃？记得情人节那天，我以每支50元的价格买了一束玫瑰送女朋友，她





脸上的笑容是那么夸张。当着全班同学的面,就给了一个箍得我隐隐作痛的拥抱!情人节,一个外国鬼子想出来害人的节日!

QQ

没有电话号码不打紧,但是不能没有qq号码。咳嗽声和嘀嘀声余音绕梁,三日不绝,网友遍布祖国大江南北,甚至远到了地球另外一边,交际从现实社会转变到了虚拟世界。可悲的是,我们却从未主动向周围的人说一声:“你好,我们可以聊聊吗?”

星际争霸

如果你不知道星际争霸,要么你是个女孩子,否则便是傻帽。人族、虫族和神族的战争,延续了大学四年。大家在线上废寝忘食,每个晚上断电的时候,总有人安慰说:“睡吧,明天我们接着战!”明天的明天,还会有星际争霸么?

电脑

买电脑的时候,每个人都有自己宏伟的计划,学编程,学软件和硬件,不玩游戏,好好利用网络!其实,越是发了毒誓的人,到后来也玩得越疯。看吧,哪一台机子不是在玩游戏,上网聊天,看影碟?电脑,除了女朋友之外耗时最多的朋友!

失恋

分手的时候,她说:“跟你在一起,我已经麻木了!”我回答:“希望你能够找到快乐!”没有过多久,她有了新男友,是一个自考生,高干子弟。后来,又听说她被玩弄后,被人家甩了。最后一次见她是在前不久,她说,其实不该和我分手。我笑了笑。回想起认识她时,她借给我一本《少年维特之烦恼》。看着她远去的背影,我无声地哭了……

长假

五一和国庆,两个难得的长假。走、走、走,去自己想去的地方!西起新疆,东到上海,北至哈尔滨,南达广州!有师兄到了杭州,在西湖边打来电话,我们说:“你真幸福!”电话那头的他回答:“幸福的背后,是口袋里无数的银子横尸荒野!”

球赛

等呀等,终于等到中国队出线了。米卢,神奇教头!看球赛的日子,大家围坐在一块儿,心情随着战况或喜或忧!看球的日子过去了,留在心中的是难得的回忆!

食堂

刚到××时,看见偌大一个食堂,满以为总会找到自己的所爱。后来才发现,端着饭盆走上两圈,仍然找不到可以下咽的食物!勉强弄到些东西哄肚皮,吃完了,饭桌上留下青虫两条,石子三颗!这就是我们的生活!

自行车

大学四年,我买了五辆自行车,最多时的一辆骑了一年,最少的才半天!偷车的贼兄总有高明的手段让你牢固的车锁不堪一击!上经济学的老师举例说明供需平衡时说:“大家之所以能够很容易买到赃车,是因为小偷能够很容易得手。目前的自行车市场基本上就是处于供需平衡的状态!”弄得好像自行车不丢掉就买不到自行车一样。

贫穷

大一时都有钱,大二时有点拮据,大三就穷得不行了,大四的日子一天不如一天!其

实,钱未曾减少,只是用得更加多了而已!女朋友那里花上一笔,朋友聚会又是一笔。什么都要用钱,就只好穷了!

家教

记得第一次去家教时,心里小鼓般响个不停。干了第一次以后,信心倍增,原来这是件很easy的事情。平时照样玩,到了要家教时,才穿戴一新,一副为人师表的样子。其实,当着学生的面像老师,回来××老师见了俺就怕!

打工

我去给一家公司抄写广告单,忙了整整一个下午,直到腰酸背疼、四肢无力。然后主管告诉我:“拿去吧,这是你的工资!”当我兴高采烈地接过来时,我差不多晕倒了,只有可怜的一元五角!在那天的日记里,我写下了这样一句话:我的付出,难道真的是为了那可怜的一元五角吗?不,我要的是得到它的过程,以及这个过程中心的怦然跳动!

实习

大三暑假去了上海实习,天天参观,夜夜双q!另外有个农大的同学去河北农村实习,人家杀了一头羊好好招待了他们半个月,然后就结束了!实习单位发信过来说:“这些学生离我们的要求还差得很远!”我们这才猛然惊醒,三年了,我们什么都没有学到!

寄托

想出国的人都在忙寄托,去新东方听课,背托福单词,还有gre。他们的书包里,永远都是磁带和单词书。出国,是时髦还是一种必须?

考研

到了大四,最忙的就是考研族,通宵达旦地学,还天天去上考研班。不想考研的都在忙自己的工作,找妥了就开始天天蒙头大睡。其实,还有一些人更无聊,那就是保研的人。不需要找工作,不需要考试,无聊得居然在宿舍里玩起了抓老鼠的游戏!

求职

复印求职资料一大堆,脱掉牛仔和T恤,别扭地穿上西装,奔波在招聘会上,恨自己手中的证书不够分量,怨爹妈不是有头有脸的人物。嘿,生活就要开始了。从眼高手低到只要有单位要就签,心灵遭受了无数打击,总算把自己嫁出去了!只有一个感觉,好累好累!

聚会

是该吃散伙饭的时候了,喝醉酒是经常的事情,该结束的感情就早点结束,拖拖拉拉有什么意思?聚在一起的目,不过是为了即将来临的分别。散伙了,我们还会见面吗?

离校

楼门口贴了一张告示:毕业生必须于某月某日6点前准时离开!猩红的大字撕裂了大家的心!这分明就是亲爱的母校在撵我们走!回想入校时那些欢迎新生的标语还历历在目,而现在,我们就要离开了!考研的考研,工作的工作,出国的出国。

过来人的箴言

一、别以为在学生会你能得到你曾经想要的。工作的热情很可能因为你所看到的所经历的一些事而改变,但是也不必惧怕。你有大一一年来适应或者承受,并做出是继续坚



持还是退出的决定。

二、大学可能有真实的爱情,但是记住只是可能。很多时候他们是因为别人都谈恋爱而羡慕或者别的原因而在一起。所以,不必为任何分手而受太大的伤。记住,真爱,还是值得追求的。

三、如果你的家庭一般的话,那么记得你在大学有很多意外用钱的地方。比如二专业或者将来的各种班,为了你的家人和你自己的前途,永远别乱花钱。记住,永远。

四、朋友,你大学的朋友很可能就是你将来事业的一部分。他们会帮助你。但是你也应该让自己有帮助他们的实力,所以,你要努力,你和你的朋友会一起在将来打造一个可能很辉煌的事业。很好听是吗?但是记住,你们都要努力。

五、很多事情当你再回忆时会发现其实没什么。所以,不管你当时多么生气愤怒或者别的,都告诉自己不必这样,你会发现其实真的不必。

六、学习,永远别忘记她。不管别人怎么说大学是个提高综合能力的地方云云,如果你学习失败了,你就什么也不是——不排除意外,但你考虑好了吗?你会是那个意外吗?

七、别说脏话,你应该知道习惯的力量。找工作或者和别人接触时,你随便的一个字或者几个字会让你在别人心中的形象大打折扣。

八、好好利用在公共场合说话的机会,展示或者锻炼,都可以。

九、别为你自己和别人下定论,无比重要。你所看到听到的可能只是一面,为这个失去可能的朋友,很不值。

十、如果你发现很久了,你一直是一个人去食堂吃饭或者去上自习,别在意,大学里一个人是正常的,你觉得孤独?你的朋友是怕你觉得你没有自由的空间,所以别以为你没有朋友。

十一、很多事情别人通知你了,要说谢谢,没有通知你,不要责怪,因为那些事你其实应该自己弄清楚。

十二、“我请你吃饭”之类的话不要乱说,因为所有人都会当真,不管你自己怎么想,大学里请人吃饭是很平常的事,几乎连请一个自己不怎么认识的人吃饭都很正常。

十三、尊严是最重要的,但是在大学里,要懂得利用这个空间锻炼自己,要让自己的尊严有足够大的承受力,要知道,社会是一个最喜欢打碎人的尊严的地方,除了你自己,没人会为你保留它。

十四、大学是亚社会。所以,当你上了高年级后,要让自己有大人的形象,大一的孩子看到你,你要能让他们感觉到你是他们的学长。你很成熟。

十五、你有足够的理由佩服每天早起的人,不信的话,你去做。做到后会发现有很多人佩服你呢。

十六、经常给家里打个电话,即使他们说不想你。

十七、你可以有喝醉的时候,我们可以接受,但是你要明白和真正的朋友一醉才能让伤心事方休,否则,你只会是别人的谈资和笑柄。

十八、如果你四年内很少去图书馆的话,你就等于自己浪费了一大笔财富。所以,常去那里,随意翻翻,都有收获。



十九、不论男人还是女人,如果在大学里还把容貌当做重要的东西而过分重视的话,可能不会吃亏,但是早晚会吃亏。可能,很可能。

二十、面试时很多老总会问你——如果你能见到老总的话——你会做什么?也许你现在其实就可以记得这个问题,这样可能以后会好好答——尤其对文科学生来说。

二十一、新学期如果你接新生的话,当被问到学校怎么样之类的问题时,你要记住你不但是这个学校的一分子,你更要给你学弟学妹带来信心,你走过大一,你应该知道那时候对学长的信任多深。

二十二、别总抱怨不公平,你的不公平对别人是公平的。

二十三、别迷恋网络游戏。千万别。

二十四、“我爱你”。别对很多人说这句话,在大学里,我的意思是,希望你只对一个人说,这是尊重你爱的人,更是尊重你自己的感情。

二十五、大学,因为你呆的地方是大学,所以你有空间承受失败和打击,因此,你应该,真的应该,找找自信和自傲的区别,可以用一辈子的。

二十六、如果你的个性让很多人对你敬而远之,那么你的个性是失败的,个性的成功在于能吸引,而不是能排斥。

二十七、如果把上课不睡觉当做一种锻炼并且你做到了,那么,你很强,而且记住,其实你不该是这样的,老师再差,也比学生强,因为他们是老师。

二十八、学生会的主席之类的干部,如果你尊重他们,告诉你自己那是因为他们是你的学长而不是因为他们是你的上级,事实上,大家都只是学生而已,只是学生。

二十九、疯狂英语的话:别怕丢人,如果你实在不行就别怕丢人,行的话,建议你们去追求丢人,那是一种成功的尝试,至于为此笑话你的人,你可以把他们从你将来人生对手的名单中排除了,所以你也别笑话那些上台丢人的人。

三十、从绝望中寻找希望,人生终将辉煌。

三十一、如果你不抽烟的话,你的精力将比抽烟的时候好的多,这是绝对的。

三十二、你的确要学的有心计,但是记住,永远记住,在社会上要胜利的惟一的方法永远只是一个,那就是实力,永远不用怀疑。

三十三、面对不公平的东西,不要抱怨,你的不公平可能恰恰是别人的公平。所以,你不如去努力的奋斗,争取你自己最合适的公平。

三十四、人生百态,不要对新的看不惯的东西生气,无所谓的,比如说恋人同居问题,和我们很多人无关的。

三十五、别总请人吃饭,别总让别人请你吃饭——朋友除外!

三十六、在大学里就开始训练自己的冷静力,这是一种能力。有大事时,能安静并能快速想出办法的人,很厉害。

三十七、大学的竞争范围是所有的大学生,所以,你知道是否可以放松学习的。

三十八、大了,成熟了,稳重了,但是这和激情不矛盾,一种对工作和学习的冲击力及持久力会让你有特殊的魅力和个人实力。

三十九、记着在所谓的学生会里即便你就是主席,如果你的四级没过,没有毕业证的



话,白搭。没单位想要你这样的人,单位需要的是工作的人而不是当官的人。更何况现在即使是主席,学到的是喝酒、抽烟、相互的吹捧。

四十、永远不要嘲笑你的教师无知或者单调,因为有一天当你发现你用瞌睡来嘲弄教师实际上很愚蠢时,你在社会上已经碰了很多钉子了。

四十一、不要幻想自己成为招聘会上的宠儿,当你明白百分之七十的初中生都可以上大学时,你应该明白人们不会去崇拜一个群体的大多数的。

四十二、英语一定要学好,但英语绝对不会是你生活的全部保障,所以多学点东西可能有时会救命的。

四十三、你可以看不惯一些东西,但是你应该学会接受——如果你没法改变那一切的话。

四十四、对陌生人,或者把对方当做一张白纸,或者把对方当你的朋友,总之,别当做敌人,即使你听到再多的关于他(她)的不好的传闻。

四十五、爱你的人,不管你接不接受,你都应该感谢对方,这是对你们的尊重。

四十六、在晚上,听听收音机也是种快乐和幸福。

四十七、每个星期一定要抽时间出来锻炼身体的。好处多多。

四十八、如果周围有人嫉妒你,那么你可以把他从你的竞争者之列排除了,嫉妒人之人,难以成大事。

四十九、别去争论,可以回忆一下,你会发现,人不可能赢得争论,可以说,争论所提及的话题都是不值得去争论的。

五十、成功的方法多种多样,别不接受你看不惯的方法。

五十一、男人,你长的可以不帅,但你这个人可以帅,而且,那才是真正的帅(当然,女人也是同样的道理),所以,不必在穿着打扮上花太多心思。

五十二、只有学习潇洒才可能一切潇洒。但是只是可能,因为处世能力过分出众而成功的人是有,但是你必须牢记实力的价值。

五十三、进入大学,就是一个新的环境,接触新的人,你的所有过去对于他们来说是一张白纸,这是你最好地重新塑造自己形象的时候,改掉以前的缺点,每进入一个新的环境,都应该以全新的形象出现。

五十四、为爱坚持的人,记住坚持可以,但是不要为爱受伤。

五十五、或文或武,我是说你要有一样能行的地方,样样通样样松是为人之禁忌。样样通几样更通方是境界。

五十六、QQ是联系朋友的工具,可以是交朋友的工具,但是别轻易相信QQ上的友谊,更别轻易幻想QQ上朋友的样子。

五十七、还能冲动,表示你还对生活有激情,总是冲动,表示你还不了解生活。

五十八、如果你不能拥有,那么告诉自己别忘记——如果你能承受那伤痛的话。

五十九、虽然班级的概念在大学并不明显,但是也别忘记,你的同学你的朋友。

六十、准备考研,早点比晚点好。

六十一、别抱怨四级六级之类的东西,那是证明你能力的很好的东西。



六十二、要有精英意识,考虑一下,大学的人了,迷恋武侠言情,已经没有意义。

六十三、莫过于耿直,莫过于圆滑。外圆内方即可。

六十四、永远别渴望做个任何人都不得罪的人,有人反对、有人支持然后自己做出决定是精彩的人生。

六十五、魄力,要有魄力,即使是失败,也不要让自己的人生平庸。

六十六、喜欢一个人,就勇敢地告诉他或者她,大学是学习的地方,但是应理解爱情的力量。追求你真正爱的人,只要自己认为值得,那就是值得的。

六十七、应该相信一句话:没有不可能的事情!! 真的没有,只要去做,现在我们是学生,十年后呢? 二十年后呢? 想想。

六十八、我不去想是否能够成功,既然选择了远方,便只顾风雨兼程。

六十九、后悔是一种耗费精神的情绪,后悔是比损失更大的损失,比错误更大的错误,所以不要后悔。

七十、我们确实活的艰难,一要承受种种外部的压力,更要面对自己内心的困惑。在苦苦挣扎中,如果有人向你投以理解的目光,你会感到一种生命的暖意,或许仅有短暂的一瞥,就足以使我兴奋不已。

七十一、每个人都有潜在的能量,只是很容易被习惯所掩盖,被时间所迷离,被惰性所消磨。

七十二、于千万人之中,遇见你所遇见的人;于千万年之中,时间的无涯荒野里,没有早一步,也没有晚一步,刚巧赶上了。

七十三、你可以选择坚持,也可以选择放弃。没有对错。我是说对爱情来说,但是重要的是坚持你的选择。

七十四、相信时间的力量,可以冲淡很多东西。

七十五、在大学里坚持每天做一件相同的事,很能锻炼我们,试试便知。

七十六、多笑笑,会慢慢让自己真的快乐起来。

七十七、人生有很多次如果,但是没有一次但是。

七十八、当你不懂得放弃的时候,你可以告诉自己你还懂得坚持。

七十九、大学的手机是否应该用只有自己有答案。

八十、永远不要瞧不起大学里的贫困生。

八十一、在大学时代看看学校的招聘会吧,你会感觉到一种前途的危机。全是人,全是人,全是人,我只有连说三次全是人才能形容出场面的人数。寝室一个大哥向我形容招聘会的场面,后来我去看了,全是人,全是人,全是人。

八十二、越大,我们会发现对与错越是那么不明显,这不是错,这是事实,而且无法改变,记得结交每一个值得结交的朋友。

八十三、无聊的时候,别忘记朋友。朋友无聊的时候,别忘记你是他们的朋友。

八十四、社会上要想分出层次,只有一个办法,那就是竞争,你必须努力,否则结局就是被压在社会的底层。



现代校园,涌动着—批批年轻的追梦人,也流动着—个个追求自我发展与自我完善的大学生部落。正如—位大学生所说:大学是—片蕴藏无限潜力与无穷魅力的海洋。人生的路有许多,但关键时候只有几步。进入青年初期的大学生,由于经历相对简单,生活阅历相对较少,基本上是从校门到校门的生存背景,有人称之为“门内人”;而另—方面,当代大学生经历考学的压力、生存压力、经济压力、就业压力与社会竞争的冲突。因此,他们的成长与发展、他们的身心健康受外界环境的影响越来越大。大学也是人生非常重要的时期,将是奠定人—生发展的基础,之所以危机四伏,是因为大学生身心都处于剧烈变化与压力期。近朱者赤,近墨者黑,如果自我控制不力则易引发问题行为甚至步入偏差,自伤、自杀甚至违法犯罪。

第二节 大学生心理健康的标准

—、新的健康观

健康,是人生中最宝贵的财富。它是我们生活幸福、事业成功的基础。正如古希腊哲学家赫拉克利特所说:“如果没有健康,智慧就难以表现,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识无法利用。”

由于历史的发展与社会的进步,人类在生理方面,虽因生理学、营养学及医学等的研究,愈来愈有保障,但在心理方面,反而愈进步而适应的困扰愈多,可以说,生活在现代文明社会中的人,比原始社会生活简单的人,更需要心理健康的保障。

理论研究与实践证明,人是生理、心理与社会层面的统一。人不仅仅是一个生物体,而且是有着复杂的心理活动、生活在—定的社会环境中的完整的人。健康是—个整体(wholeness),包含身心双方面的良好状态。当你感到头痛,觉得不适,于是就不能专心于工作,甚至也失去了胃口,于是,你开始怀疑:究竟是太累了?还是感冒了?或是因为工作压力?我该轻松—下?休息—下?放纵—下?还是干脆早点睡?人是—个完整的人(total person),整体的各部分,为了适应生活环境而有形态与功能的分化,但并不表示各部分是独立的,我们常以身体与精神为两个对立的东—西,其实为—体之两面,无法分开。例如:饥饿与肠胃、情绪、环境等皆有关,长期饥饿甚至引起人格变化,我们进食的行为也不是纯粹为了口腹之欲,有时还包含着显示身份地位、精明内行、艺术追求、宗教忌讳、爱情气氛、思想情怀等意义在内;我们走路并不只是腿脚在动,而是全身器官都在动,且可从脚步声中知道,是谁来了;我们写字,会把我们的性格、感情、态度等等,都透过笔尖,留在了纸上。

《黄帝内经》中记载了心理健康对于生理健康的重要影响,“喜怒伤气,寒暑伤形,暴怒伤阴,暴喜伤阳——喜怒不节,寒暑过度,生乃不固”,即指怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾。现代医学研究表明,和心理因素关系密切的疾病主要有:心血管病,包括高血压、冠心病;胃肠疾病,如胃溃疡、结肠过敏症、消化不良等;癌症、糖尿病、哮喘病、偏头痛



等。从疾病发展史来看,人类已经从“传染病时代”、“躯体疾病时代”步入“精神疾病时代”。20世纪初,威胁人类健康的疾病主要是传染病、营养不良等,而现在则演变为心血管病、脑血管病和恶性肿瘤。后者皆与不良的心理社会因素密切相关。

而且,各种心理健康问题呈上升趋势。现代社会生活节奏的加快,使人们处于高度紧张之中;瞬息万变的社会变革,使相当多的人一时难以适应这种转变,感到焦躁、忧虑和困惑;文化的多元化趋势,使不少人无所适从,原有的价值观念体系受到冲击;无处不在的竞争,使人们陡增压力感、危机感;社会阶层的复杂多变、经济利益的调整、人际交往方式的改变,都加重了人们的心理负荷,从而产生了这样或那样的心理问题。

大量调查资料显示,近10多年来,大学生的心理障碍发生率呈上升趋势。在高校,因病休学、退学的学生中,因心理障碍和精神疾患原因者其比例也呈上升趋势。但目前,对于心理疾患的预防和治疗还没有引起国民的重视,或者说还被多数人,包括很有些学问的大学生在内的许多人所轻视和忽视。许多人不知道甚至不承认“心病”,等到知道治疗时,病情已经发展了数年。有一位大学生,他的脑子里时常生出一些怪念头:出门后,半路总得回来,看看门是否锁好;信已经封好,还要打开看看是否装上或装错;骑车上街,总有向汽车撞击的念头;站在阳台上,总有从上向下跳的冲动。这种情况持续了好几年,使他每日生活在恐惧之中,及至他看了一些心理学书,才知道自己患上了心理疾病——强迫症。

俗曰:“健康即财富”,美国哲学家欧文(OWEN)说:“健康是富人的幸福,穷人的财富”,先有健康,才可能有一切。但现代社会环境变迁快速,生活忙碌紧张,人际竞争激烈,心理压力沉重,使心理疾患不断增加。一个心理不健康或心理失常的人,在生活上将失去其行为的统合性,需要别人特别照顾,同时增加家庭经济负担,所以“心理健康”不论从个人保健、家庭幸福、社会安宁、民族兴衰上,都极其重要。

关于心理健康的具体标准,不少国内外专家学者都有过研究和论述,目前,尚无统一论。

1. 国际心理卫生大会的标准

1946年第三届国际心理卫生大会曾拟定心理健康的标准为:“所谓心理健康是指在身体上、智力上以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内,将自己的心境发展为最佳的状态。”具体标志为:

- (1)身体、智力、情绪十分调和;
- (2)适应环境,人际关系中彼此能谦让;
- (3)有幸福感;
- (4)在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效的生活。

2. 马斯洛的标准

美国著名心理学家马斯洛和米特尔曼,1951年出版了一本合著《变态心理学》,书中采取比较研究的办法列举了正常人的健康心理标准有10条。这10条标准引起人们的普遍重视。它们是:

- (1)有足够的自我安全感;
- (2)能充分了解自己,并能对自己的能力做出适当的估价;