

快乐成长 幸福人生

邱观建 / 主编

—— 大学生心理健康漫谈



武汉理工大学出版社
WUHAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

B844.2

40

快乐成长 幸福人生

—— 大学生心理健康漫谈

主 编 邱观建

副主编 赵海信 梁宇颂 吴先超 曾令华

38

武汉理工大学出版社

WUHAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

快乐成长 幸福人生——大学生心理健康漫谈/邱观建主编.
—武汉:武汉理工大学出版社,2005.8

ISBN 7-5629-2311-6

I. 快… II. 邱… 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(2005)第 093254 号

出版发行:武汉理工大学出版社

经 销 者:各地新华书店

印 刷 者:湖北省石首市第二印刷厂

开 本:850×1168 1/32

印 张:11

字 数:240 千字

版 次:2005 年 8 月第 1 版

印 次:2006 年 7 月第 2 次印刷

印 数:10001—20000 册

定 价:16.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请向
出版社发行部调换。

本社购书热线电话:(027)87397097 87394412

“你”将主宰大学青春——谈而“你”由心来，副幸11

让幸福、快乐由“心”而发 ——与青年大学生谈“心”

青年大学生朋友们，谁都希望能够快乐成长，拥有幸福的人生，这是青年人共同的追求。但是，在大学校园里，如果要你们说出大学生中最流行、最常见的一个词是什么，你们可能会说：“郁闷！”“郁闷”，代表的是这样的一种心情：心绪不爽、生活不快乐、过得不开心……虽然你们正值青春年少，但你们所感受到的似乎更多的是不快乐，没有幸福感。为什么会这样呢？

那是因为，你们都生活在一个发展迅速、竞争激烈的年代，一个机遇与挑战并存、风险与成功同在的时代。历史的变迁和社会的发展对人的素质提出新的要求，社会、学校和家庭对你们提出新的希望。青年大学生必须要不断地适应这个时代，跟上社会的发展，通过自己的不懈奋斗和追求，找寻自身的价值，创造生命的意义，获得幸福的人生。适应社会、拼搏奋斗的过程，实质上是一个不断战胜自我、不断追求自身成长的过程。在不断战胜自我、不断追求自身成长的过程中，你们

时常会遭遇到一些挫折和困扰,时常会体验到“成长的痛苦”。如果没有健康的心理,你们有可能会迷失在“成长的痛苦”中而无法自拔,以至于丧失了感受幸福、快乐的“心”。

应该说,在青年成长的过程中,经受挫折、体验痛苦是必不可少的。只有在不断地经受挫折和体验痛苦的过程中,人才能慢慢地成长,慢慢地走向成熟。经受挫折、体验痛苦,是每个人在成长过程中所必须要付出的“成长的代价”。那么,这是不是意味着人的成长必须要以失去快乐为代价呢?

曾经有一位年轻人去拜访一位老画家。在老画家的画室里,他看到了一幅题为《快乐》的画:在旷渺的空白底色上,只点缀着几朵大小不一的黑色花儿。年轻人凝望着那些刺眼的黑色花朵,却不明所以,便忍不住道出内心的困惑。老画家呵呵笑道:“整个画面是我们的人生。人生是快乐的,所以,空白处代表快乐,那几朵黑色的花儿就是所有的痛苦啊!”年轻人接着道:“按照您的说法,既然是快乐人生,那这幅画应该是一张白纸呀!”老画家说:“没有痛苦,我们便看不到快乐!”

确实,快乐和痛苦是一对孪生兄弟,它们同时并存于你们的生活中,不同的只是在于你们的看法。如果你们像那位年轻人一样,只盯着人生中那么几朵痛苦的“花朵”不放,却看不到痛苦旁边的大片的“快乐”,那么你们能够拥有的就只能是“郁闷”的心情。相反,如果你们能够用一种负责任的眼光去看待自己遭遇的挫折和痛苦,学会去接受挫折和痛苦背后的“礼物”,时常静下心来想一想曾经经历的挫折和痛苦可以给自己的未来带来的好处,比如增加自己的人生阅历、磨炼自己的心理意志、锻炼自己的毅力品质、自己的人生将因此而丰富和真实、自己对生活的理解将因此而变得深刻,那么挫折和痛

让幸福、快乐由“心”而发——与青年大学生谈“心”

苦就被赋予了新的意义,你们的心灵就能得到解放,你们就能时常拥有快乐的心态。当你们再经历挫折和痛苦的时候,你们感受到的将会是平静和快乐,而不是彷徨和郁闷。

著名足球教练米卢曾经说过快乐足球的真谛是心态,“态度决定一切”。其实,快乐人生的真谛何尝不是心态呢?你们的生活中并不缺少快乐,缺少的只是发现快乐和感受快乐的“心”。只有当你们拥有了健康的心理、快乐的心态,你们的人生才能因此而变得丰盈,才能因此而变得幸福和快乐。

亲爱的大学生朋友们,快乐和幸福是由“心”而发的,如果你们想拥有一个快乐、幸福的人生,请与我们共同来作“心”与“心”的交流和漫谈,我们想与青年朋友们共享的是,启迪心灵,让你们去思考、领悟和体验,因为快乐成长、幸福人生,首先要从培养自己健康的心理开始。

邱观建

2005年仲夏写于武昌

目 录

第一章 快乐成长从心开始——心理健康概述 (1)

快乐感悟 (1)

你长大了,可你为什么不快乐 (2)

心理健康是快乐成长的基石 (5)

心理健康在个人成长中的价值 (16)

本章小结 (21)

反思与成长 (22)

第二章 “我”是谁——认识自己,接受自己 (23)

快乐感悟 (23)

“我”是谁 (24)

“我”是从哪里来的 (31)

学会喜欢“我” (39)

本章小结 (60)

反思与成长 (60)

第三章 你是一个怎样的人——健康人格的塑造与完善

..... (61)

目 录

快乐感悟	(61)
人格是如何形成的	(62)
与众不同的你	(69)
做一个人格完善的你	(85)
本章小结	(90)
反思与成长	(91)
第四章 做情绪的主人——学会管理情绪	(92)
快乐感悟	(92)
认识情绪	(93)
情绪可以管理吗?	(99)
学会管理情绪	(107)
本章小结	(120)
反思与成长	(121)
第五章 善待压力——学会在压力中成长	(122)
快乐感悟	(122)
你的压力源自何处	(123)
审视你的压力	(128)
在压力中成长	(134)
本章小结	(154)
反思与成长	(154)

目 录

第六章 你会学习吗?——反思你的学习…………… (155)

快乐感悟…………… (155)

什么是“学习”…………… (156)

你为什么而学…………… (158)

你要学些什么…………… (165)

什么在困扰你学…………… (170)

你该怎样去学…………… (176)

本章小结…………… (188)

反思与成长…………… (189)

第七章 你的人际富有吗?——学会经营人际关系

…………… (190)

快乐感悟…………… (190)

你为什么需要朋友…………… (191)

谁会成为你的朋友…………… (201)

你为什么没有朋友…………… (216)

你怎样才能拥有更多的朋友…………… (223)

本章小结…………… (228)

反思与成长…………… (229)

第八章 当你遇上“玫瑰”——学会爱与被爱…………… (230)

快乐感悟…………… (230)

问世间情为何物…………… (231)

目 录

你会爱吗?	(236)
爱的学问	(240)
爱是需要学习的	(250)
本章小结	(256)
反思与成长	(256)

第九章 揭开“性”的神秘面纱——树立正确的性观念

.....	(257)
快乐感悟	(257)
你的性别角色来自哪里	(258)
“性”与心理健康	(264)
探索你的性价值观	(271)
本章小结	(278)
反思与成长	(279)

第十章 规划你的人生蓝图——大学生职业生涯规划

.....	(280)
快乐感悟	(280)
什么是职业生涯规划	(281)
职业生涯规划误区	(288)
学会设计你的职业生涯	(295)
本章小结	(306)
反思与成长	(307)

目 录

第十一章 构筑心灵的“防火墙”——心理健康的维护	
.....	(308)
快乐感悟.....	(308)
审视你的心理病毒.....	(309)
当心灵“防火墙”遭到破坏时.....	(311)
学会构筑心灵的“防火墙”.....	(318)
本章小结.....	(330)
反思与成长.....	(330)
参考文献.....	(331)
后记.....	(336)

第一章 快乐成长从心开始 ——心理健康概述

✻快乐感悟

八佰伴集团是日本一家从事零售业的公司,在总裁和田一夫的苦心经营下,公司从小到大、不断发展,成为日本最大的零售集团。然而市场无情,他在 72 岁时遭受严重的挫折,事业跌入谷底。看到这位闻名遐迩的世界级企业家一夜之间从事业的顶峰跌入苦难的深渊,人们议论纷纷。有的认为他元气大伤,肯定是穷困潦倒、了此一生。然而,事实使大家出乎意料。和田一夫并没有一蹶不振,从此沉沦下去,而是坚强地站了起来。他很快调整好心态,与几个年轻人携手合作,开办了一家网络咨询公司,向自己陌生的 IT 产业发起了挑战。由于他虚心好学、不耻下问,同时运用做零售业的经验,很快就将生意做得红红火火。

当别人问和田一夫为何能够反败为胜、东山再起时,他说:是快乐的心情和积极的心态使他在失败时没有失去成功的希望,让他在事业的低潮和人生的重创面前,看到光明的前途。

他早在涉足商场之初,就开始培养一种良好的习惯:督促自己每天坚持写一篇“快乐日记”,里面记录的全是快乐的事情。同时,他把每个月末召开的工作例会取名为“快乐例会”,要求每个部门负责人在具体检查和布置工作之前,首先要向大家汇报一下本月以来最快乐的事情。可以说,与快乐同行是和田一夫制胜的法宝。

在这个故事里,你感悟到什么呢?所谓境由心造,对同一种遭遇,个人的心态不同,结果就会有很大的差异。生活就像一面镜子,你对它笑,它就对你笑;你对它哭,它就对你哭。快乐是掌握在你自己的手中的,只有当你拥有健康的心态时,你才能够更加健康、幸福、快乐地成长。

你长大了,可你为什么快乐

当少年的你慢慢成长为青年的你时,你是否发现:随着年龄的慢慢增长,你的烦恼也慢慢增加了呢?不知从什么时候开始,“郁闷”成了你的口头禅,你似乎再也不像小时候那么容易感受到快乐了。你长大了,可你为什么会不快乐呢?

价值冲突

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。在这样的大环境中,你必须要在多元文化中生存、学习和工作,因此个体内部和人际间的价值冲突就成为了不可避免的事情,从而使你陷入到苦恼和郁闷中。

人际淡漠与冲突

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。互联网让你拥有很多虚拟朋友,但“相逢不必曾相识”、“相交未必是相知”的网络交往特点,让你周围有很多“熟悉的陌生人”,身处闹市却备感孤独与凄凉。另一方面,随着人口密度的不断增加、工业化和城市化的不断加强,使得人际摩擦和冲突的几率大大增加,人际冲突日益频繁,你不得不经常处于应激和压力之中,从而产生烦恼。

选择的增加

由于经济、文化生活条件的不断变化,社会给年轻一代所提供的选择机会多了,选择的自由度也大大增加了,当今社会的教育、习俗和价值取向均崇尚、鼓励年轻一代独立自主、自由选择。选择自由度的增加虽然给你提供了更多的发展机遇,但是这种自由是一种使人焦虑痛苦、剥夺人的安全感的自由,是一种使人想要逃避的自由。因为你必须做出选择,无人能替你作出选择,而且只能由你自己承担选择的后果。而选择所带来的结果的不确定性,必然会让你感到郁闷和烦恼。

社会的期望

对于作为大学生的你来说,一方面由于社会对人才素质的要求在不断提高,你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,你的身上承载着学校、社会、家庭太多的关注和期望,

你在学习、就业等方面所承受的心理压力必然要大于其他人。因此,在巨大的心理压力下感到郁闷和烦恼也就不足为奇了。

自我意识的发展

随着青春期的到来,你开始考虑这样的一些问题:我是一个怎样的人?在别人的心目中我是什么样子的?你很希望能够得到别人的积极肯定和称赞。但是要得到别人的积极肯定和称赞是有条件的,不管你是否愿意,社会所关注的人都有特定的标准,即价值条件,只有符合社会的期望和标准,才会得到积极肯定;不符合价值条件的,就得不到积极肯定。为了得到积极肯定,你很希望自己符合价值条件。但符合价值条件就意味着要接受现实自我,包括自己的缺点。而人们常常认为接受自己的实际表现包括缺点,就意味着自己不如别人,因此你往往难以心平气和地接受自己的弱点、接受现实自我,因而就会感到不快乐。

所有这些来自社会的、文化的、个人的因素都不可阻挡地影响着现代人的精神生活,高节奏、高科技、高风险和高压力给现代人带来的不仅是成功的机遇,更多的是无法回避的心理重负和挑战。面对这些心理重负和挑战,如果没有健康的心态,你就会长期处于郁闷的状态之中,甚至影响自己的人生发展。因此,作为大学生的你,应当积极关注自己的心理健康,才能健康、快乐地成长。

心理健康是快乐成长的基石

什么是健康

我国有句成语叫作“杯弓蛇影”，说的是古代有位乐广公，十分好客，家里常常是高朋满座。一日有位客人在喝下几杯酒以后，墙上雕弓的影子正好映在杯中，他误以为是赤炼蛇，而认为自己中毒了。回家以后，果然得病，一天重似一天，服药也不见功效。幸好乐广公闻讯前来探病，听病人说出中毒原委之后，知道是场误会，就力劝其再去他家，将酒杯中的毒蛇和弓影相互指证，病人才知自己并未中毒，病乃霍然而愈。这个成语故事说明了什么呢？其实，人的身体健康和心理健康是相互影响的。

过去，人们对“健康”的认识只局限于身体没有疾病，而不太重视心理的健康。随着人类科学文明的不断发展，人们的“健康”意识不仅仅只局限于生理学范畴，人们越来越认识到心理健康的重要性。1948年，世界卫生组织就明确指出：健康不仅是没有疾病或虚弱，它是一种在躯体上、心理上和社会等各个方面都能保持完全和谐的状态。也就是说，健康至少应包含身体健康和心理健康两方面的含义。

1989年，世界卫生组织又提出了21世纪健康新概念：“健康不仅是指没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。

最近，世界卫生组织又提出了人的身心健康的八大标准，

第一章 快乐成长从心开始——心理健康概述

即“五快三良”。“五快”是食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。食得快,说明胃口很好,对食物不挑剔,证明内脏功能正常;便得快,说明排泄轻松自如,胃肠功能好;睡得快,说明中枢神经系统功能协调,且内脏无病理信息干扰;说得快,表明头脑清楚,思维敏捷,心肺功能正常;走得快,证明精力充沛、旺盛,无衰老之症。“三良”是指良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。

对于人类的健康来说,身体健康和心理健康是相辅相成、缺一不可的。身体健康有利于保持心理健康,心理健康又可以促进身体健康;反之,身体的不健康会影响到心理健康的维持,心理的不健康也会导致身体疾病的产生。你也许曾经有过这样的体会,当你生病的时候,你可能会特别容易感到烦躁、不安或心情忧郁;病愈之后,心情也会随之好转。大量的心理学及医学研究证明,心理健康与生理健康是密切联系的。例如,当一个人具有急躁、没耐性、争强好胜、易激动、行动快、做事效率高、整天忙忙碌碌、经常感到时间不够用等A型行为及心理特征时,他就比较容易患上冠心病;当一个人长时间处于焦虑、紧张、恐惧、愤怒、敌意和抑郁等情绪状态中时,就很容易导致血压升高,患上原发性高血压;当一个人经常产生焦虑、愤怒、忧愁、悲伤等不良情绪,并过度地压抑这些不良情绪,使其不能得到合理疏泄时,则易患癌症。因此,经常保持心情愉快、乐观进取的精神,对身体健康是非常重要的,也是非常有帮助的。如果你的心态是健康的、乐观的,那么一切都能抵抗,一切都会增强抵抗力。