

大学生思想政治教育系列丛书

大学生思想政治教育 案例评析与对策

方鸿志 等 编著



東北大學出版社
Northeastern University Press

大学生思想政治教育系列丛书

大学生思想政治教育 案例评析与对策

方鸿志 李红霞 编著

东北大学出版社

• 沈 阳 •

© 方鸿志 李红霞 2009

图书在版编目(CIP)数据

大学生思想政治教育案例评析与对策 /方鸿志, 李红霞编著. —沈阳: 东北大学出版社, 2009.9

ISBN 978-7-81102-742-6

I. 大… II. ①方… ②李… III. 大学生—思想政治教育—研究—中国
IV. G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 160937 号

出 版 者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编: 110004

电话: 024—83687331 (市场部) 83680267 (社务室)

传真: 024—83680180 (市场部) 83680265 (社务室)

E-mail: neuph @ neupress.com

网址: <http://www.neupress.com>

印 刷 者: 沈阳中科印刷有限责任公司

发 行 者: 新华书店总店北京发行所

幅面尺寸: 170mm×228mm

印 张: 15.75

字 数: 291 千字

出版时间: 2009 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 潘佳宁 郭爱民

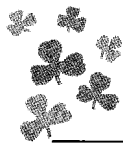
责任校对: 王艺霏

封面设计: 唐敏智

责任出版: 杨华宁

ISBN 978-7-81102-742-6

定 价: 25.00 元



序

胡锦涛总书记在全国加强和改进大学生思想政治教育工作会议上的讲话中指出：“培养什么人、如何培养人，是中国社会主义教育事业发展中必须解决好的根本问题。大学生是国家宝贵的人才资源，是民族的希望、祖国的未来。要使大学生成长为中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人，不仅要大力提高他们的科学文化素质，更要大力提高他们的思想政治素质。只有真正把这项工作做好，才能确保党和人民的事业代代相传、长治久安。”总书记的讲话从中华民族伟大复兴的高度阐释了加强和改进大学生思想政治教育工作的重要性。在全面建设小康社会新的历史时期，如何进一步加强和改进大学生的思想政治教育，探索高校思想政治教育的新特点、新模式、新途径和新方法，使大学生成为品学俱优、德才兼备的合格建设者和可靠接班人，是所有高校教育工作者长时间认真思考的问题。《大学生思想政治教育案例评析与对策》一书的出版，为我国高校思想政治教育的百花园增添了一朵艳丽的奇葩。

《大学生思想政治教育案例评析与对策》真实地记录了大学生成长成才过程中的喜悦与困惑、咏叹与感悟，一个个鲜活的成长案例跃然纸上。掩卷沉思，当代大学生们虽然成为同龄人中的佼佼者，但由于种种原因，往往不能尽情地畅游在知识的海洋中。失学、失恋、失意、失败等心理问题犹如海浪般冲击着他们脆弱的心灵。他们迫切希望老师能在他们人生的十字路口指点迷津，帮助他们应对和破解成长中遇到的难题。这正是高校思想政治教育工作者应高度重视的课题。

从某种意义上说，贯彻落实科学发展观，坚持以人为本，在高校中就是以大学生为本。“培养什么人、如何培养人”历来是关系到中国特色社会主义事业兴旺发达、后继有人的大问题。在改革开

放和社会主义市场经济条件下，大学生思想政治教育面临着新形势、新特点，我们要正视这个现实，促进思想政治教育更加贴近实际、更加贴近生活、更加贴近学生，不断开阔新视野、拓宽新思路。

我们欣喜地看到，自从中共中央、国务院《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》（中发〔2004〕16号）下发以来，各高校都作了积极的有益的尝试，并初见成效。广大思想政治教育工作者尤其是各高校辅导员敢于开拓创新，紧紧围绕大学生思想政治教育工作的内容、方法和途径等问题进行了积极有益的探索和深入细致的研究，并积累了许多宝贵的经验。

《大学生思想政治教育案例评析与对策》就是一个很好的素材积累。它是渤海大学工作在第一线的学生辅导员们辛勤工作的缩影和宝贵经验的总结。用爱心感化学生、用诚心打动学生、用责任心挽救学生是他们做事的原则。为了学生成长，他们可以弃小家为大家，用大爱温暖学生的心；为了学生成才，他们可以历千辛经万难，为迷途者打开一扇扇成就自我的大门。辅导员的“减法”就是帮学生减少内心世界的困惑和孤独，而辅导员的“加法”就是为学生增设通向成功的桥梁。在辅导员的鼓励和帮助下，一棵棵稚嫩幼苗成长为参天大树。

相信，这本书的出版会为高校思想政治工作拓宽新的思路，为大学生的精神世界增添指路明灯，更为推进高校思想政治工作起到促进作用。作为高等教育战线上的一名老兵，我希望有更多的同行和学生家长能够读到《大学生思想政治教育案例评析与对策》这样的作品，从中了解学生的快乐与忧伤，体会他们成长路上的酸甜苦辣。让我们共同关注大学生群体，为开辟高校思想政治教育工作的新局面作出自己的贡献。

是为序。



2009年9月



目 录

一 学业篇

放下心灵的包袱	2
她为何抑郁了	7
他为什么选择退学	12
进入大学的心理落差	16
学会适应大学生活	20
重现往日的笑容	24
贫困不是我的错	28
她为什么出走	31
自强不息的晓光	35
他从绝望中走出来	39

二 恋爱篇

爱的“真空”	48
昂起头，人生依然美丽	52
别让你的爱情鸟飞走了	56
单相思的苦恼	60
别样的恋情	64
少女结束花样年华	68

三 网络篇

被“网住”的父爱	81
网瘾君子的醒悟	85
一“网”打尽求学路	88
是什么毁了他	92
“网恋”的苦果	95

四 就业创业篇

为什么“倒霉”的总是我	102
-------------------	-----

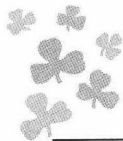
职场征战苦	107
自信缺失的悲哀	113
面对选择她无所适从	120
追梦·圆梦	124

五 心理健康篇

别对忌妒说无所谓	136
行政处分无效后的转变	140
成长的烦恼	144
打开心扉	148
躲闪的目光	154
他真的优秀吗	158
她们真的是“同志”吗?	162
偷衣服的背后	166
重新走到阳光下	169
坠落的明星	172

六 辅导员工作篇

辅导员大爱如海	181
乘着歌声的翅膀	185
科技之路的明媚春光	189
不可思议的受骗	194
打造精英品质 塑造精彩人生	198
她的世界缺少什么	202
打造现代美丽和谐的学生团队	205
实施育人阳光工程 促进思想政治教育	210
让一缕阳光洒进你的心田	214
特殊的毕业生	220
知错能改, 善莫大焉	223
不抛弃, 不放弃	226
以阳光心态直面挫折	231
占座风波	235
阳光总在风雨后	239



— 学业篇

大学是人生的转折点也是人生的关键阶段，是奠定人生基础和储存成长所需养料的重要时期。经过四年的大学学习，大学生会在生活中塑造自我，在学习中掌握真理，在成长中体验自主，在规划中把握未来，在表达中锻炼口才，在交友中品味成熟，在实践中实现价值，在兴趣中收获快乐，在追求中获得力量。大学是一个人终生学习过程中的重要阶段。学会学习，培养良好的学习能力，打造优秀的学习品质，是大学生在学习生涯中必须完成的特殊任务。但是，有些学生在进入大学后，无法适应大学阶段以自学为主的教学方式，从而失去了学习目标，放任自己，虚度光阴。当他们接到补考通知单时，当他们收到来自招聘企业的婉拒信时，才猛然地发现，自己的前途是那么渺茫，一切努力似乎都为时已晚……如何使大学生尽快适应大学生活，顺利完成学业，健康成长，这里的案例将会带给您一些启迪。



放下心灵的包袱



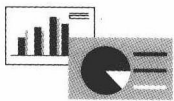
案例回放

期末考试临近了，同学们都投入到紧张的复习之中。在经历了半年的刻苦学习之后，每名学生都想取得一个让自己和家人满意的成绩。但此时此刻，正在读大二的小莉却怎么也进入不了学习状态。看着身边一个个同学埋头苦读、专心备考，她心里特别焦急。但越是着急，白天上课时她越是无法集中精力听讲，下课之后头脑一片空白，老师讲的内容怎么也回忆不起来。小莉因此十分苦恼，感到对不起父母。这种情绪直接影响了她的睡眠，晚上她久久难以入睡。对于这种情况，她不知该怎么办才好。

小莉出生在一个普通的工薪家庭，父母微薄的收入仅够养家糊口。她了解家长挣钱的艰辛和金钱来之不易。从小懂事听话的她在小学至高中期间，从来不用父母操心，学习刻苦努力，成绩在班级中始终名列前茅，深受老师的喜爱。父母对于小莉的学习一直很放心，对于她所取得的成绩也感到十分欣慰和自豪。小莉的成绩也是她的自豪和骄傲，她也始终认为，自己的能力只有在考试中才能够得到最大的发挥。因此，她不像其他同学那样惧怕甚至讨厌考试；相反，她渴望考试，希望以优异的成绩来证明自己的优秀，也期待着同学的羡慕以及老师、父母的赞许。

进入大学之后，她却对考试产生了一种恐惧感，因为她经常听别人说，大学的考试不同于高中的考试，考试内容不再是死记硬背的知识，而是侧重于对综合能力的考评。同时也了解到，即使个别科目考试不及格也不要紧，但是“挂科”，就意味着被公告和补考。自尊心很强的小莉，每次都害怕自己若是“挂科”，公告出去会很没面子；因此每次考试都提心吊胆怕发挥不好，但越是紧张就越出错，以至于常常连原本会的知识也不会了，影响了考试成绩。再加上要通过大学英语四、六级考试，计算机国家二级考试等，压力很

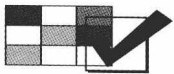
大。小莉对考试的态度渐渐由以前的期待变为了恐惧，甚至几次都有想中途离开考场的冲动。这使得小莉特别焦虑，她总是担心难以正常毕业，却又不知道该跟谁说。向父母倾诉解决不了实质性问题，又怕他们担心；与同学交流，又怕被人瞧不起。在此之前，小莉一直很喜欢罗曼·罗兰的那句话：“最可怕的敌人，就是自己没有坚强的信念。”但现在她已完全失去了信心，几乎是万念俱灰，心理上背负了沉重的包袱，不知如何是好……



案例评析

案例中的小莉在进入大学之前学习一向很优秀，而且学习成绩一直是她的骄傲；但面对大学的学习内容和考核方式，她出现了不适应，又因担心考试“挂科”被公告而丢面子，引起了考试焦虑，并出现了睡眠障碍，从而影响了复习效果和考试的正常发挥。大学生的学习任务是紧张而繁重的，虽然没有来自老师和家长的督促和压力，但是来自学生自身的压力也是不容忽视的。考试是对大学生学习效果和学习能力的检验，每个大学生都要经历多次考试。大学里考试科目多，内容杂，复习备考任务重。因此，在考试来临之际，学生普遍会感到压力大，精神紧张，不堪重负，甚至会出现诸如焦虑、怯场等心理问题。大学生应学会正确对待考试，克服各种考试心理障碍，做好考前的充分准备，在考试过程中沉着应对，发挥出应有的水平。

（贺志燕）



对策建议

（1）改变对考试的不合理认知。学生应意识到自我认识和评价是造成考试焦虑的关键，明确考试只是检验学习效果好坏的手段之一，考试成绩不能完全反映一个人的学习能力和知识水平，更不能决定一个人的前途和命运，不要把考试成绩看得太重，相信人可以用理智和意志来控制 and 调节情绪。

（2）调整期望值。学生应学会恰当地估计自己的能力，既相信自己的能力水平，又能实事求是，不作过高的期望。应制定合理的学习目标，保持适当的学习压力，重视学习过程而不是考试结果。

（3）刻苦学习，全面复习。平时学习做到刻苦勤奋，考试时就会“艺高胆大”，充满信心；考前全面复习，尽量熟悉考试题型，了解考试时间、地点和要求等，做到心中有数、胸有成竹。

(4) 劳逸结合。学生应科学用脑、讲究方法、注意营养、劳逸结合,保证睡眠充足,维护神经系统的正常机能。保证充沛的精力、清醒的头脑和良好的身心状态,是防止考试焦虑的有效途径。

(5) 进行放松训练。这种训练主要针对的是焦虑时产生的躯体紧张状态,通过全身肌肉的放松,达到放松精神的作用,要坚持经常练习。

(6) 采用系统脱敏法。这是治疗焦虑症的一种常用方法。将自己焦虑的场景根据导致焦虑水平的高低,从低到高进行排列。然后先想象自己正处于焦虑水平最低的场景,当焦虑产生时,用放松训练方法加以对抗,直到想象这一场景完全不紧张为止。这种方法可以在心理老师的指导下进行。

励志名言

自信是走向成功之路的第一步,缺乏自信是失败的主要原因。

——〔英〕莎士比亚

只有满怀信心的人,才能在任何地方把自信沉浸在生活中,并实现自己的愿望。

——〔苏联〕高尔基



心灵鸡汤

“疯狂英语”李阳靠自信取得成功

20世纪60年代末,李阳出生在一个普通的家庭。中学时他的学习成绩很不理想,因此他变得内向、害羞、怕见生人。读初三时,一次他去医院治疗鼻炎,医生放好电疗工具后离开,不巧设备漏电,他感到钻心地疼,但就是憋着不喊,结果脸上留下了伤疤。高三时,他曾几次因信心受挫而萌生退学的念头。他清楚地记得,自己希望长大后从事“不需要和人打交道的行业”。

1986年,李阳考入兰州大学工程力学系。进入大学后,他是班上的后进生。大学二年级时,他有13门功课不及格,多次需要补考才能继续上学,他感到丢人极了。李阳决心以英语为突破口,于是天天跑到校园的空旷处大声“喊”英语,并想出两个办法督促自己坚持下去:一是告诉很多同学,他要坚持每天学英语、喊英语;二是邀请本班学习最认真的一位同学,陪他一起大喊英语。4个多月后,他发现自己可以复述十多本英文原版书,背熟了大量的

四级考题，听说能力也脱胎换骨！正是学习英语取得的成功，使他重新树立了自信。他认为，自信心是最重要的，无论是目前找工作还是参加工作后，都会面对许多无法想象的困难，只有自己勇敢面对才能常胜。无论做什么都需要坚持。

毕业后，他进入西北电子研究所工作。在那里，他坚持每天上班前都跑到9层楼顶上大喊英语，无论酷暑严寒，一年半的时间从未间断过。后来他考入广东人民广播电台英文台，成为职业英语节目主持人，为“疯狂英语”席卷全国奠定了基础。大多数人认为，别人成功是因为拥有特殊的素质。“我20岁以前发过誓的事情没有一件做到的，但是我今天的成就让我自己都感到吃惊。”他建议大学生，一定要找到自己喜欢做的事情，然后竭尽全力把它做到最好。做到这一点，任何人都能在社会上找到自己的位置，任何人都会过上一种丰富的、成功的生活。



知识链接

放松训练

放松训练是指使有机体从紧张状态松弛下来的一种练习过程。放松有两层含意，一是肌肉松弛，二是消除紧张。放松训练的直接目的是使肌肉放松，最终目的是使整个机体活动水平降低，达到心理上的松弛，从而使机体保持内环境平衡与稳定。

1. 放松训练注意事项

一是选择一处安静的场所，配置一把舒适的椅子（以单人沙发为宜），坐卧均可；二是放松训练前要松开紧身衣物及领带、腰带，脱下鞋子，摘下眼镜和珠宝首饰。将呼吸变慢是减轻压力最有效的方法。这种方法简便易学，使用有效。舒适地坐下或躺下，尽可能让背挺直，集中注意力在你的呼吸上，每分钟呼吸3~4次，不要呼吸太重。闭上眼睛，开始让鼻子缓慢而均匀地呼吸，尽可能地用腹式呼吸。深深地吸进来，慢慢地呼出去。你可以默默地对自己说：“吸气，一、二、三；呼气，一、二、三。”开始时可能不习惯，慢慢就会习惯了。

2. 渐进式肌肉放松法

右手用力握拳，体会紧张感；放松，再体会放松感。重复。

左手用力握拳，体会紧张感；放松，再体会放松感。重复。

弯曲右前臂，收缩二头肌；放松，体会。重复。

弯曲左前臂，收缩二头肌；放松，体会。重复。

锁眉，收缩前额肌肉，放松。重复。

闭紧眼，放松。重复。

咬紧牙，放松。重复。

上下腭紧张，放松。重复。

舌头顶紧上腭，放松。重复。

闭紧双唇，放松。重复。

头尽量向后倒，颈部紧张，放松。重复。

下巴尽量抵住胸部，体验喉部与颈背的紧张感，放松。重复。

耸肩，头尽量往下缩，放松。重复。

深吸气，同时弓起背，屏住气保持背部肌肉紧张；放松胸部，缓慢呼气，重复。

收缩腹部肌肉，绷紧，像被强力冲击般的紧缩，放松。重复。

将右臀和右大腿肌肉拉紧，放松。重复。

右小腿：将右脚板往身体方向拉，紧缩右小腿肌肉，放松。重复。

右足：尽量卷曲右脚趾及脚板，放松。重复。

将左臀和左大腿肌肉拉紧，放松。重复。

左小腿：将左脚板往身体方向拉，紧缩左小腿肌肉，放松。重复。

左足：尽量卷曲左脚趾及脚板，放松。重复。

做完后；深呼吸三次，将注意力集中于整个呼吸过程（即“意守”）。让松弛加深的感觉传遍全身，享受松弛的舒适感觉。在呼吸和放松的过程中，可使用一些提示语，如“我是松弛而平静的。”“抛去紧张，我感到舒适和轻松。”“肌肉松弛柔软了。”“让紧张消融、离去，离去！”，等等。

注意全身各部位肌肉，看是否还有紧张的部位；如果有，再通过意守呼吸的方式，将放松感引向紧张部位。

恢复到正常呼吸状态，睁开眼睛，结束。

3. 想象放松法

想象放松法一般有三种：第一种是想象你从小到大“过五关斩六将”的美好的事情；第二种是想象你就是自己的偶像，正在做偶像做的事情；第三种是想象大自然美好的景色。经过一段时间对紧张和放松的交互练习后，应能在需要时，随心所欲地充分放松自己的身体。要注意的是，放松训练不是一朝一夕能够奏效的，必须经过数周乃至几个月的练习，方能收到明显的效果。

她为何抑郁了



案例回放

雯娟出生在甘肃陇西一个偏僻的村庄。2006年，她和双胞胎姐姐同时考上了大学。这件常人眼中“双喜临门”的高兴事儿，却使雯娟全家笼罩了一层愁云：父母是农民，由于年景差，家里收成不好；哥哥又在读大三，家里已经负债累累……巨大的经济压力使他们一家人喘不过气来。看着两个女儿渴望求学的眼神，脆弱而又无奈的母亲在雯娟入学前夕，喝农药自杀了。经过一番思想斗争，雯娟的姐姐决定放弃学业外出打工，把求学的机会让给妹妹。就这样，年仅17岁的雯娟强忍悲痛，怀着复杂的心情进入了大学。

全新的大学环境并没有帮助雯娟驱散心灵中的阴影，相反，看到同学们有说有笑、精神饱满的样子，她却闷闷不乐，由羡慕而生痛苦；看见别人想买什么就买什么，而自己连凑齐学费都很艰难，她怨恨命运的不公。白天上课时，她常常对着屋顶发呆，脑子里一片空白；晚上回到寝室，她常常扪心自问：“今天我收获了什么？明天要干什么？我怎么什么都不会，我如何对得起去世的母亲和为我放弃学业的姐姐，活着究竟还有什么意义？”渐渐的，雯娟与同学们疏远了，一个人游走在“三点一线”的生活圈子里，她感到从未有过的孤独。有的时候，她甚至想选择逃避，结束眼前的一切。然而，想想家人的期盼和付出，她不得不打消这样的念头，强打精神面对求学之路。在梦里，雯娟多次发出痛苦的呐喊：“我好痛苦。我该怎么办？”

面对忧心忡忡的雯娟，辅导员张老师及时了解了她的情况。为解决雯娟经济上的困难，帮助她自强自立，树立生活的信心，张老师给她介绍了一份家教工作来贴补生活。张老师多次找她谈心，向她推荐励志书籍，帮助她鼓起生活的勇气。同时，张老师还告诉雯娟，大学里生活困难的同学很多，但靠自身努力克服困难完成学业的例子不胜枚举。此时，孤独的雯娟在异乡第

一次感受到了慈母般的关怀，她的心灵重新燃起了希望的火花。一个月后，第一次拿到薪水的雯娟心情十分激动，她多想告诉逝去的母亲：“妈妈，您放心吧。女儿可以自己努力赚钱完成学业了！”

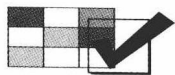
如今的雯娟，学习成绩名列前茅，是学校励志奖学金的获得者，还担任了学院勤工助学部的学生干部，带领低年级同学积极参加社会实践。雯娟用自己的实际行动，鼓励和鞭策着与她一样有过生活压力和精神困惑的学弟学妹们。在一次演讲中，雯娟曾这样说道：“风雨泥泞的日子，你是自己的太阳！”



案例评析

对于一些家庭经济困难的大学生来说，迈入大学校门后，虽然看到了美丽的校园、自由的空间和四面八方的朋友，但更多的是生活环境的变化、生计的压力和随之而来的精神上的极度困惑和抑郁。案例中的雯娟是比较特殊的例子，她来自贫困家庭，带着母亲去世的悲痛入学。随之而来的学习和生活环境等诸多变化，更让她感到颇为不适、苦恼至极，甚至萌生了轻生的念头。辅导员的耐心帮助和劝导，是帮助迷茫中的雯娟树立信心、积极面对生活的巨大的力量源泉。

(王凤)



对策建议

(1) 辅导员老师应善于运用心理学知识，为学生排解困惑。正确地认知和评价自我价值，是克服和消除抑郁的关键。对于像雯娟这样自我否定倾向明显的学生，辅导员应进行有针对性的心理疏导，千方百计寻求突破口，帮助其树立信心，自强自立。

(2) 辅导员应具有强烈的爱生如子的感情。“敬其师而信其言”，良好的师生感情是建立在爱心之上的。要得到学生的信任，辅导员必须了解和信任学生，与他们交朋友，这样才能充分调动和挖掘他们的潜能，更好地发挥他们自身的作用。也只有这样，辅导员才能与学生心心相通，及时解除他们的困惑，使他们尽快适应周围环境，健康快乐地成长。

(3) 辅导员应善于发现学生的优点并给予鼓励。辅导员要了解学生的情况，看到他们的进步要及时给予鼓励，这是促使学生再次迈向成功的一剂良

方。要适时地教育学生：我们无法改变环境，但是可以改变自己的心态；贫穷并不可怕，可怕的是丧失斗志。

(4) 辅导员应和学生一起探讨解决问题的办法。学生在求学过程中，会遇到林林总总的实际困难。辅导员要设身处地地为学生着想，指导和帮助学生打开思路，寻求切合实际的解决困难的方法。

励志名言

灰心生失望，失望生动摇，动摇生失败。

——〔英〕培根



心灵鸡汤

打好上帝发给你的牌

艾森豪威尔是美国第34任总统，他年轻时经常跟家人一起玩纸牌游戏。一天晚饭后，他像往常一样跟家人打牌。这次，他的牌运特别不好，每次抓到的都是很差的牌。起初他只是有些抱怨，后来他实在忍无可忍，便发起了少爷脾气。一旁的母亲看不下去了，正色道：“既然要打牌，你就必须将手中的牌打下去，不管牌是好还是坏。好运气是不可能都让你碰上的。”艾森豪威尔听不进去，依然愤愤不平。母亲于是又说：“人生就和这打牌一样，发牌的是上帝，不管你名下的牌是好是坏，你都必须拿着，你都必须面对。你能做的就是让浮躁的心情平静下来，然后认真对待，把自己的牌打好，力争达到最好的效果。这样打牌、这样对待人生才有意义。”

艾森豪威尔从此记住母亲的话，激励自己去积极进取。就这样，他一步一个脚印地向前迈进，成为中校，成为盟军统帅，最后登上美国总统之位。

上帝发的牌总是有好有坏，一味埋怨是没有半点用处的。印度前总理尼赫鲁也曾说过这样一句话：“生活就像玩扑克，发到的那副牌是定了的，你的打法却取决于你自己的意志。”我们或许会工作、学习和生活在一个好的环境，或许会工作、学习和生活在一个不好的环境。一个人所处的环境靠个人也许无力改变，但如何适应环境则是自己完全可以控制的。人的一生可能会碰上许多问题，在面对问题和挫折时，怨天尤人解决不了任何问题，积极调

整好生活态度，勇敢迎接人生的挑战，并尽最大努力去做好每一件事，这才是最佳的选择。

请记住，牌是上帝发的，我们分到什么就是什么，别无选择，也不可能更换；我们唯一能够做的就是，如何将手中的牌优化组合，并力求把每一张牌打好。



知识链接

有抑郁情绪就是抑郁症吗？

抑郁是一种很常见的情绪，人人均可产生。当人们遇到精神压力、生活挫折和天灾人祸等情况时，理所当然会产生抑郁情绪。但是，抑郁症则不同，它是一种病理心理性的抑郁障碍，与遇到挫折后产生的抑郁情绪完全不同。如果遇到不愉快的事情而不产生抑郁情绪，那才是不正常的。

那么，怎样区别抑郁情绪与抑郁症呢？

(1) 正常人的抑郁情绪基于一定的客观事物，事出有因。而抑郁症通常无缘无故地产生抑郁情绪，缺乏客观精神应激的条件，或者虽有不良因素，但是“小题大做”，不足以解释真正的原因。

(2) 一般的情绪变化有一定的时限性，通常是短期的，人们通常通过自我调适，充分发挥自我心理防卫功能，能恢复心理平稳。而抑郁症的症状通常长期存在，甚至不经治疗难以自行缓解，症状还会加重和恶化。精神医学规定，一般忧郁不应超过两周，如果超过一个月甚至持续数月或半年以上，则可以肯定是病理性抑郁症。

(3) 抑郁情绪程度较轻，而抑郁症则程度严重，并且影响患者的工作、学习和生活，无法适应社会，影响其社会功能的发挥，甚至产生严重的消极的、轻生的言行。

(4) 抑郁症可以反复发作，每次发作的基本症状大致相似，有既往病史可以印证。

(5) 抑郁症患者的家族中常有成员有精神病史或类似的情感障碍发作史。

抑郁症发作的典型症状：一是每天的绝大部分时间或几乎全天都存在抑郁情绪；二是丧失日常活动中的兴趣或快乐；三是精力下降或容易疲劳。

抑郁症的附加症状：精神运动活动改变、激越或迟滞；睡眠紊乱；食欲