



我心飞翔

——大学生心理自助手册

WO XIN FEIXIANG
DAXUESHENG XINLIZIZHU SHOUCHE

徐冬生 主编

大学生必备的第一本书

助人自助

从而度过一个精彩绝伦的“我的大学”



安徽人民出版社

我心飞翔

——大学生心理自助手册

徐冬生 主编



安徽人民出版社



序

带着一份欣喜、憧憬与热情,抑或一种失落、悲伤与焦虑,我们走进了大学校园,开始属于自己的崭新生活。从紧张、封闭的高中生活跳出来,进入相对自由、开放的大学校园;从父母、老师无微不至的关怀和照顾中走出来,投入到相对独立、必须自己面对和解决问题的大学生活。如何尽快调整自己的心态,树立明确的生活目标,妥善处理各类人际关系,调节自身起伏的情绪,自主搞好各科学习,是每个大学生必须面对的问题。

教育部印发的《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》认为,应把大学新生“心理健康教育重点放在适应新环境等内容上,帮助他们尽快完成从中学到大学的转变与适应”。本书从怎样适应大学环境说起,分别就大学学习、生活、工作、交往以及如何认识和利用网络等一系列问题展开叙述,案例鲜活,讲解生动,力图成为处于心理、人格成长关键期的大学新生的“快乐成长指南”和“大学生活向导”。

大学新生如何适应校园生活?在本书的“适应篇”部分,作者从正、反两个方面的案例入手:新生小悦离开父母进入陌生的大学校园,生活和学习压力陡然增大,与来自不同地域的同学之间的交流也存在障碍,她的自信心开始动摇;而另一位新生逍遥子则主动适应大学环境,树立自主学习的观念,安排好

自己的学习与生活时间,确立明确的“拿奖学金”和“成为工程师”的学业目标。这样,他的大学生活就很充实,过得很有意义。结合案例,作者生动地分析了何为适应、适应的过程与方略等具体问题,引用了李开复的大学四年该怎样度过、适应测量量表等富于趣味与可读性的材料,深入浅出地讲解了“适应”这一心理问题。作者引用了大量鲜活的案例、生动的材料,运用活泼的语言,意在让新生于轻松阅读中理解“适应”,在初入大学校园后自觉适应环境,树立全新的学习意识和生活目标,培养独立、健全的人格,成功渡过这一段“黄金学业生涯”。

在另外的学习篇、工作篇、交往篇、网络篇等章节中,作者大致沿用适应篇的模式,按照心理学基础理论、案例、分析材料相结合的框架,既有科学理论基石,又不失鲜活、生动的分析说明。同时贴近大学新生的生活,富于时代感。例如在网络篇中,作者对大学新生如何利用网络、防止网恋和网络成瘾这些大学生生活中迫切需要解决的问题作了生动地分析和引导,为新生正确、健康地看待网络上重要的“第一课”。

心理健康教育中的一条重要原则即“助人自助”,其最终目标是帮助来访者利用自身资源,通过自己努力获得心灵成长,人格完善,使其能够越来越独立,能够对自己负责,敢于面对生活,善于处理人生的各种命题,亦即自我的成长。当然,大学新生要做到自我的成长,做到“我心飞翔”,一个重要的前提就是需要理解大学生活,需要掌握处理各种问题的方法。这本书给大家提供了各种视角和方法,旨在使我们的眼界更高远,让我们的未来更光明、清晰。

古语道:“授人以鱼不如授之以渔,授人以鱼只救一时之及,授人以渔则可解一生之需。”作为大学新生,如何适应全新



的大学环境,如何应对生活中的种种困惑与问题,如何规划自己的学业和未来……搞清楚这一系列关乎自己的现在和未来的指导性、方向性的问题,是我们开始大学生活与学习的基础性问题。本书的意图即在于,为我们的大学新生适应新环境与健康发展“授之以渔”,引导学生树立接纳自我、接纳他人和接纳一切美好、积极事物的意识,培养学生掌握塑造自我、规划未来的必要方法。引导大学新生自我成长、助人自助是我们编写本书的最终目的,也是最高目的。

感谢为本书编写付出辛勤劳动的各位编委及为本书提供案例的上海师范大学人文与传播学院社会工作 2008 班孙希希等同学,是你们让本书更加精彩。

是为序。

徐冬生

2009.5.1 于淮南

目 录

序	001
---------	-----

适应篇 走进象牙塔,你准备好了吗

第一节 踏入大学

知识链接	004
------------	-----

适应何解 / 积极适应与消极适应

心理物语	006
------------	-----

认识大学生活 / 适应策略 / 适应大学生活的标准

第二节 适应篇攻略

常见问题解惑	013
--------------	-----

对父母依赖性太强,离开父母总觉得不习惯,怎么办 / 如果你的生活总是没有规律,怎么办 / 为没有明确的人生目标而感到迷茫时,怎么办 / 因遭受打击或失败而挫折感很强时,怎么办 / 觉得自己的情绪总是不大稳定,怎么办

精彩推荐	017
------------	-----

趣味测试	023
------------	-----

学习篇 种瓜得瓜,种豆得豆

第一节 初来乍到——充分了解学习环境

知识链接 030

大学学习 $\neq$ 中学学习 / 现在与过去不同

心理物语 033

向同学和学长请教 / 师者是大学的灵魂 / 图书馆是丰富的知识海洋 / 在大学听讲座

第二节 调整融入——适应新的学习气氛

知识链接 038

学习内容的变化 / 学习方法的变化 / 学习形式的变化

心理物语 040

目标指引方向 / 熟悉并理性认识自己的专业

第三节 提升强化——培养学习的能力

知识链接 042

学习与读书的区别 / 大学学习的基本步骤

心理物语 044

强化学习能力 / 掌握多样化的学习方法 / 制订学习计划 / 合理安排时间 / 培养创造能力 / 培养“问题解决意识”

第四节 学习篇攻略

常见问题解惑 049

刚入学,对大学的学习感到不习惯,怎么办 / 一临近考试就会觉得紧张不安,怎么办 / 处理不好社会活动与专业学习之间的关系,怎么办

精彩推荐 051

趣味测试 056

交往篇 西出阳关有故人

第一节 与人交往——交往的一般原则

知识链接 062

人际交往的心理效应 / 人际吸引的规律 / 人际交往的心理模式

心理物语 066

平等交往 / 尊重他人 / 真诚待人 / 主动交往 / 互助原则

第二节 与同性交往——竞争与合作

知识链接 069

微笑在人际交往中的作用 / 人际交往状况图解

心理物语 071

第一次交往时 / 与同学深交时 / 与人发生冲突时 / 没有知心朋友时 / 融入集体时

第三节 与异性交往——互异与互补

知识链接 076

迎接爱的能力 / 拒绝爱的能力 / 发展爱的能力

心理物语 078

如何判断友谊与爱情 / 谈恋爱要做好心理准备 /
从失恋中站起来 / 爱的表白被拒绝时

第四节 交往篇攻略

常见问题解惑 082

内心感到孤独时,怎么办 / 对别人的任何批评都受不了,怎么办 / 对周围的人谁都看不起,怎么办 / 很想认识新朋友但不知如何结交时,怎么办 / 在和异性交往时总感到紧张,怎么办 / 与人交往时总觉得自己不善言谈,怎么办 / 到大学后难与人相处,怎么办 / 谈恋爱的愿望很强烈,却又为该不该去谈恋爱而苦恼,怎么办 / 因失恋而感到痛苦时,怎么办

精彩推荐 088

趣味测试 091

第一节 消费——少年贫困是财富

知识链接 096

从众心理：心理学中的巴纳姆效应 / 阿德勒的自卑情结 / 合理情绪疗法

心理物语 100

认识情绪的合理性 / 摆脱从众与自卑心理

第二节 课余——鱼与熊掌如何兼得

知识链接 103

合理安排课余时间 / 学习、生活相辅相成 / 处理舍友之间的关系

心理物语 104

认清自己 / 制订休闲计划 / 友善对待室友

第三节 锻炼——贵在坚持

知识链接 108

健康的定义 / 心理健康与身体健康同样重要

心理物语 108

德、智、体、美全面发展 / 锻炼自己的意志 / 相信自己的潜力

第四节 生活篇攻略

常见问题解惑 109

在大学校园里如何做到不随波逐流 / 大学生如何“理财” / 如何开展丰富多彩的课余活动 / 如何让课余时间获得精神上的充实 / 一进宿舍就有一股难闻的气味扑鼻而来,怎么办 / 如何拥有健康、美丽的人生

精彩推荐 111

趣味测试 115

网络篇 爱恨弹指间

第一节 初识网络——世界真奇妙

知识链接 121

新生网络知识入门 / 大学生上网都做些什么

心理物语 125

厘清上网动机 / 学习上网知识 / 多关注现实中的成就感

第二节 理性看待网络——为我所用

知识链接 126

大学生上网的五大用途 / 大学生应该知道的网站

心理物语 128

网上资讯 / 网上知识 / 网上影视 / 网上旅游 / 网络学习 / 网络聊天 / 网络 BBS / 网上博客 / 网上求职 / 网上购物 / 网上开店

第三节 忧伤网恋——虚幻的花终结不出现实的果子

知识链接 135

距离产生美,只爱陌生人 / 寻找自我,纵情的释放 / 移情别恋,失恋者的同盟 / 潇洒走一回,换一种活法 / 乘网络飞机,更上一层楼

心理物语 138

理性认识网络情感 / 培养正确的爱情观

第四节 拒绝网游——玩物必丧志

知识链接 139

网络成瘾的概念及分类 / 网络成瘾的原因 / 网络成瘾的治疗

心理物语 143

深入剖析迷恋网络的原因 / 充分认识网络成瘾的不良后果 / 树立克服困难的信心

第五节 网络篇攻略

常见问题解惑	144
--------------	-----

大学生该不该上网 / 网络成瘾是不是精神疾病 /
每时每刻总是想上网, 怎么办 / 同学总是拉我去上
网, 怎么办 / 如何防止网络成瘾

精彩推荐	147
------------	-----

趣味测试	151
------------	-----

工作篇 我的未来我做主

第一节 学生干部

知识链接	159
------------	-----

角色定位, 学生与学生干部 / 社团工作, 放权与
管理 / 行事风格, 律己与待人 / 人际桥梁, 老师与同
学 / 付出与回报, 大我与小我

心理物语	163
------------	-----

志向选择 / 求精不求多 / 重能力不重权力

第二节 大学生兼职

知识链接	165
------------	-----

家教 / 导游 / 促销员 / 礼仪 / 翻译 / 服务生 / 实习

心理物语	169
------------	-----

学会保护自己 / 校外兼职适可而止

第三节 大学生就业

知识链接 171

职业生涯规划的概念 / 大学生职业生涯规划
的基本步骤

心理物语 174

调整择业心态 / 坦然面对严峻的就业形势

第四节 大学生创业

知识链接 176

什么是“九型人格”

心理物语 178

学业与创业 / 创业心经

第五节 工作篇攻略

常见问题解惑 180

大学生应该兼职打工吗 / 不知道自己适合从
事什么职业, 对自己的前途担忧, 怎么办 / 不知道
自己的性格和能力与职业是否匹配而感到烦恼, 怎
么办 / 大学生创业的准备有哪些 / 大学生创业的
方向有哪些

精彩推荐 186

趣味测试 188



适应篇

——走进象牙塔，
你准备好了吗

金秋之初,伴着高考的喜悦,怀着入学的期盼,又一届大学新生走进神圣的大学殿堂,准备开始美好的大学生活。

跨入大学后,大学新生扮演的社会角色、所处的生活环境及其学习特点、面对的人际关系等都发生了很大的变化:生活相对独立、学习自主自立、管理模式新颖、人际交往频繁。

如何尽快地适应大学生活是摆在每一个大学新生面前的第一个难题。

这一转折点“过渡”得好坏,将直接影响其整个大学阶段以至一生的成长。因此,实现由中学生到大学生转变,适应将是新生入学后首先要面临的重要挑战。



第一节 踏入大学

小悦,上海某高校大一学生,一名来自外地的女生,19岁。

小悦家里有一个姐姐在当地上大学,父母身体、工作都很好。小悦在家时,除了学习,其他事情一概不用自己操心,家人全权代劳。进入大学后,她不懂得料理自己的生活,也不喜欢与人沟通。在中学学习成绩很好,老师喜欢,父母也高兴。可上大学后这些优势都不复存在。她发现上海同学懂很多东西,会玩、会学、会生活,而自己则像个孩子似的无知。在学习和生活的压力之下,小悦感到处处不如人,尤其是同寝室的6个能说会道的上海同学。她不会说上海话,不能与她们交流,她感到孤独,寂寞。

小悦从家乡考到上海,上海的生活、习惯、文化背景和家乡有极大的不同,这种差异带来了冲突。而寝室中6个上海同学的存在,更使小悦无可避免地遭到冲击。小悦进大学以前的学习,比其他同学学得都轻松,成绩也好,老师都喜欢她。进大学后,周围都是优秀的学生,以往的优势不复存在,这时她的自信心开始动摇、倒塌。

其实,许多大学新生第一次离开父母,进入一个陌生的环境,要独自面对生活,都有一个学习掌握人际交往技巧、学会与他人相处的过程。但在目前所处的心理状态下,小悦看到的就只是自己的笨拙无能。

可以看出,小悦在各方面的适应都出现了问题。其一,是