

从

新

起

点

起

跑

高职院校学生 心理健康教育读本

■ 主编 尤建国 乔建中

高等教育出版社

高职院校学生 心理健康教育读本 ——从新起点起跑

Gaozhi Yuanxiao Xuesheng Xinli
Jiankang Jiaoyu Duben

主 编 尤建国 乔建中

编 者 尤建国 乔建中 蒋 娇
万 谊 张文静 丁庆如
曹新玉



高等教育出版社 · 北京

HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书针对高职院校学生的心理发展特点,以学生入校后不同时期面临的不同成长困惑为线索,介绍了入学适应、解决学习困惑、处理人际关系、调节情绪困扰、正确处理恋爱问题、职业发展等方面的内容。通过传授心理学的态度、知识、方法和技巧,帮助他们解决不同时期的心理问题,引导他们发现、发挥、发展自身潜能。在写作特点上,语言通俗易懂,重心理学知识、技巧的应用,并引用大量学生的案例和故事,符合新时期学生的阅读特点。

图书在版编目(CIP)数据

高职院校学生心理健康教育读本:从新起点起跑/尤建国,乔建中主编. —北京:高等教育出版社, 2010. 1
ISBN 978-7-04-028678-6

I. 高… II. ①尤…②乔… III. 大学生-心理卫生-健康教育-高等学校:技术学校-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 232879 号

策划编辑	田娟	责任编辑	田娟	封面设计	张志奇
版式设计	王艳红	责任校对	王效珍	责任印制	尤静

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
总 机 010-58581000

购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京东光印刷厂

网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

开 本 787×960 1/16
印 张 10.5
字 数 190 000

版 次 2010 年 2 月第 1 版
印 次 2010 年 3 月第 2 次印刷
定 价 14.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 28678-00

前 言

高职院校是培养技术应用型人才的基地,肩负着造就千百万具有良好综合素质的社会主义事业建设者的重任。但大量研究资料显示,在各高职院校的学生中有相当一部分人出于学业、经济状况、情感、人际交往与职业选择等方面原因存在心理困扰和问题,高职院校学生心理健康问题已成为各高职院校教育工作者亟待解决的重大理论与实践课题。近年来,学术界有关高校心理健康教育方面的研究数量颇多,成果显著,但绝大多数都是以普通高校心理健康教育为研究主题或对象的,直接针对高职院校学生这一特定群体的心理现象、心理特点、心理健康教育实际进行的研究成果较少,学术论文有一些,专著方面针对性不强。

为了改变这种局面,我们组织编写了《高职院校学生心理健康教育读本——从新起点起跑》一书,本书既可作为高职院校进行心理教育的教材和指导书,也可作为大学生的课外读物,当然也可供心理学工作者、教育学工作者、社会工作者及社会各界爱好此方面的读者参考使用。

本书在编排上体现出四大特色。一、量体裁衣。本书的研究对象就是高职院校学生的心理健康教育问题,针对性强。二、独具匠心。本书尽可能区别市面上其他类似书籍,精心遴选了高职院校学生从入学到步入社会所涉及的典型问题并分析原因,力求通过正面引导,晓之以理,导之以行,使学生在轻松愉快的阅读中感悟心理健康真谛,提升心理健康素质。三、事例新颖。本书紧密结合高职院校学生学习、生活实际,从常见的、典型的心理健康教育案例入手,尽可能多地介绍对学生学习、生活有指导意义的相关内容。四、可读性强。本书通俗易懂,深入浅出,即使在阐述基本原理时,也十分注重原理的应用,引导读者运用原理去解决学习、生活中的现实心理问题。

本书由尤建国教授、乔建中教授提出写作思路,确定写作大纲与体例,并组织在高职院校长期从事大学生心理健康教育教学、心理咨询与科研的教师根据自己的工作实践与学习研究参与编写。在写作过程中,高等教育出版社副总编辑、中国人民大学王霖教授亲自参与讨论,提出很多指导性意见,使本书能准确定位。教育部普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会办公室洪傲主任自始至终为本书的写作提供资料和参考意见,对本书的出版提供了有益帮助。谨此一并致谢。

需要说明的是,作者在阅读、整理资料和撰写心得过程中,尽可能注明引用资料的出处,但也难免挂一漏万;尤其很多资料来自网络,没有明确作者,在此,先对各位著作权人致以诚挚的谢意,并请各位与本编者联系,联系方式:jiangjiao11@126.com。

尽管我们在编写中作了很大的努力,但是由于专业水平有限,其中恐有不妥之处,谨望读者批评指正,以便我们今后加以完善。

编 者

2009年11月10日

目 录

第一章 入学心理问题及其调适	1
一、失落心态	1
(一) 典型案例	1
(二) 原因分析	3
(三) 对策建议	3
(四) 心理链接	6
二、新生心理落差	7
(一) 典型案例	7
(二) 原因分析	8
(三) 对策建议	9
(四) 心理链接	11
三、时间管理不善	12
(一) 典型案例	12
(二) 原因分析	13
(三) 对策建议	14
(四) 心理链接	16
四、人际孤独	17
(一) 典型案例	17
(二) 原因分析	18
(三) 对策建议	19
(四) 心理链接	21
五、人生目标茫然	22
(一) 典型案例	22
(二) 原因分析	23
(三) 对策建议	24
(四) 心理链接	26
第二章 学习心理问题及其调适	29
一、学习动力不足	29

(一) 典型案例	29
(二) 原因分析	30
(三) 对策建议	31
(四) 心理链接	33
二、专业兴趣不浓	36
(一) 典型案例	36
(二) 原因分析	37
(三) 对策建议	38
(四) 心理链接	40
三、学习习惯不良	41
(一) 典型案例	41
(二) 原因分析	42
(三) 对策建议	43
(四) 心理链接	46
四、考试焦虑过度	47
(一) 典型案例	47
(二) 原因分析	48
(三) 对策建议	49
(四) 心理链接	51

第三章 情绪心理问题及其调适

一、喜怒无常	54
(一) 典型案例	54
(二) 原因分析	55
(三) 对策建议	56
(四) 心理链接	58
二、嫉妒	61
(一) 典型案例	61
(二) 原因分析	61
(三) 对策建议	63
(四) 心理链接	64
三、体貌自卑	65
(一) 典型案例	65
(二) 原因分析	66
(三) 对策建议	67

(四) 心理链接	70
四、情绪型犯罪	71
(一) 典型案例	71
(二) 原因分析	72
(三) 对策建议	73
(四) 心理链接	75
第四章 交往心理问题及其调适	80
一、不愿合作	80
(一) 典型案例	80
(二) 原因分析	81
(三) 对策建议	82
(四) 心理链接	84
二、交友困惑	86
(一) 典型案例	86
(二) 原因分析	87
(三) 对策建议	88
(四) 心理链接	89
三、社交焦虑	90
(一) 典型案例	90
(二) 原因分析	92
(三) 对策建议	93
(四) 心理链接	94
四、宿舍矛盾	95
(一) 典型案例	95
(二) 原因分析	97
(三) 对策建议	99
(四) 心理链接	101
第五章 恋爱心理问题及其调适	103
一、糊涂的爱	103
(一) 典型案例	103
(二) 原因分析	104
(三) 对策建议	105
(四) 心理链接	107

二、失恋	108
(一) 典型案例	108
(二) 原因分析	109
(三) 对策建议	110
(四) 心理链接	112
三、虚拟的网恋	113
(一) 典型案例	113
(二) 原因分析	115
(三) 对策建议	116
(四) 心理链接	117
四、爱的错觉	118
(一) 典型案例	118
(二) 原因分析	119
(三) 对策建议	120
(四) 心理链接	121
五、性道德淡漠	123
(一) 典型案例	123
(二) 原因分析	123
(三) 对策建议	124
(四) 心理链接	125

第六章 就业心理问题及其调适..... 127

一、就业迷茫	127
(一) 典型案例	127
(二) 原因分析	128
(三) 对策建议	129
(四) 心理链接	131
二、期望过高	133
(一) 典型案例	133
(二) 原因分析	134
(三) 对策建议	134
(四) 心理链接	136
三、面试焦虑	137
(一) 典型案例	137
(二) 原因分析	138

(三) 对策建议	138
(四) 心理链接	141
四、悲观心态	142
(一) 典型案例	142
(二) 原因分析	143
(三) 对策建议	144
(四) 心理链接	146
五、女生就业困境	147
(一) 典型案例	147
(二) 原因分析	148
(三) 对策建议	149
(四) 心理链接	151
参考文献	153

第一章

入学心理问题及其调适

橘生淮南则为橘,生于淮北则为枳,叶徒相似,
其实味不同。所以然者何?水土异也。

——《晏子春秋·内篇杂下》

本章导读 接到大学录取通知每位考生都会激动不已。但步入向往已久的大学校园,兴奋、新鲜、好奇的感觉会转瞬即逝,紧接着你可能会发现烦恼和困惑接踵而来。如:没有被理想的大学录取,高考失利的阴影长时间存在;在新的人群中找不到朋友,感到特别孤独;失去了高考这个目标,生活好像没了动力,找不到前进的新方向;没有了老师的约束,不知该如何支配大把的课余时间;中学时优势地位的丧失令你沮丧,产生了对自我的怀疑……本章对高职生入学适应中几个常见问题的分析和探索,会使你“开卷有益”。



一、失落心态

(一) 典型案例

小鹏满脸沮丧,无奈地走进心理咨询室,说:“老师,我觉得我有问题,而且很严重。我也不知道怎么了,上课就是打不起精神,一看到桌子就想趴下睡觉,有时候尝试着听课,但这些东西对我没有吸引力。在宿舍里,我看谁也不顺眼,总觉得他们很无聊,说话没水平,还特别幼稚。我不喜欢他们,所以脾气也很急躁,稍有点儿不顺心就很烦,就想吵架。我知道这样不好,但就是控制不住。我在班上找不到知心朋友。学校的集体活动我也想参加,看着别人获奖,我也很羡慕,可就是没胆子、也没有能力参加。偶尔和中学同学联系,发现他们都比我的学校好,就觉得不想再和他们联系了。这样的状态让我很难受,但又无力改变。慢慢

地,我发现上网是我解决困惑的唯一办法。于是,我开始逃课上网,有时候一待就是一天。但每次从网吧回来,我都痛恨自己无所事事,也会担心自己的未来。面对父母的电话,我也会自责,但是没过多久,我又这样了。”

原来,小鹏是某高职院校大二的学生,开学已经一个多学期了,他却对什么都不感兴趣,不喜欢上课,不喜欢同学,不敢参加活动,也不愿意和中学同学联系。很多时间是在发呆和上网中度过,但又觉得这样下去没有未来,会自责。他在中学时期的成绩不错,父母包括他本人都觉得考本科没有问题,谁知道,高考的成绩不理想,连自己都不敢相信。本来父母的意思是再复读一年重新考试,但是他自己却不想再苦一年,不想再经受这个折磨,于是来到了这所学校。本以为进入一个新的环境,自己的状态会改变,但是不仅没有改善,反而更不好了。小鹏现在很痛苦。他说:“我肯定完蛋了,当高考成绩出来后,我就知道自己完蛋了。进入这样的学校,我还有什么希望?我还有什么前途?我就是个失败者。”

其实小鹏的问题并不复杂,很多问题就是来自他失落的心态。他没有考上理想的大学,觉得自己是个失败者,存在着很深的自卑心理,在这种心态下,他觉得学习没有意义,脾气变得越来越糟,不喜欢交朋友,连过去的同学都不愿意往来,他把自己封闭起来,不接受现实世界,逃到了网络的虚幻世界。但是他清醒的时候也知道这样不好,于是会产生自责感和挫败感。他想改变,但又缺乏改变的动力。走进咨询室,是他为自己做的最后努力。其实在高职院校中,像小鹏这样的学生并不少见,小鹏说的许多话都可以代表这部分学生的心声。他们带着这种失落心态进入高职院校,常常会有以下这些表现:(1) 嘲笑、谩骂、损物伤人,或者自责甚至自虐。如案例中的小鹏通过和同宿舍的同学吵架来释放自己的不满情绪,并且控制不住这种情绪。心理学将此类现象称为攻击。(2) 常常会担心发生一些不好的事情,甚至对常人认为不必要担心的事情也会十分在意。很容易被刺激,对某些事情反应特别强烈,严重的话,还会出现失眠、头痛等现象。如小鹏对自己未来就比较担心。心理学把这类现象称为焦虑。(3) 情绪低落,感到悲观失望、孤独无助,缺乏自尊心和自信心,对什么事情都提不起兴趣,做什么事情都有无力感。这些感受可能是短暂的,也可能持续较长时间。文中的小鹏就有明显的表现,而且持续的时间并不短了。这类现象心理学上称之为抑郁。(4) 对外界环境漠不关心,无动于衷。除非自己感兴趣的事情,其他一概不予理睬。这是一种比攻击更为复杂的心理反应,称之为冷漠。它对心身健康的损害很大。冷漠多是对失败感的逃避,它并非不包含愤怒的成分,只是个人把愤怒暂时压抑罢了。以上这四种表现,有可能会同时具备,也可能具备某一部分,但无论是哪种方式,对于处在这种状态下的学生而言,都是不利的。长此以往,会出现较为严重的心理困扰,甚至导致较为严重的心理问题。

（二）原因分析

为什么很多高职院校的学生会产生这种失落心态呢？

高考失利带来的挫败感 在中国的教育中,高考几乎是所有学生最重要的一个战场。大部分进入高职院校的学生高考分数都不是很高,不管是以前成绩好高考没有考好的,还是以前成绩不好的,对于高考成绩不高的结果,或多或少都会产生失败感。看着其他同学纷纷考到好的大学,与其他人相比,自己似乎显得很没用,这时挫败感增加。再加上亲人的失望、沮丧和失落,这些都告诉他们,自己是失败者。在这样的感受下,很多学生不会调整自己,他们在那个漫长的暑假封闭自己,甚至选择逃避,不再想这件事情。但是这样的调整对心态的恢复是没什么作用的,其结果只是暂时压抑住了挫败感,但问题并没有解决。另外,很少有家长能够非常重视这个时候孩子们的心理状态,甚至连家长自己都没有及时调整好失望和沮丧的心态,这样更会加重孩子心理困惑和不良的行为反应,并一直延伸到进入高职院校之后。

对高职院校的误解 社会上普遍认为只有成绩差的人才去读职业学校。由于“重学轻术”传统观念根深蒂固,社会上也存在着轻视职业教育的观念,认为高等职业教育为二等教育、低等教育,职业学校毕业生的社会地位低、收入低。有人曾在一些考生中作了个小小的调查,询问他们“如果报考专科,是愿意填报本科院校的专科专业,还是愿意填报专科(高职)院校”,结果有一大半的考生选择了“填报本科院校的专科专业”,理由是“有升本机会”,有的甚至说“至少学校的名字比专科(高职)好听”。有的考生考分平平,但出于对高职院校的“误解”,不屑填报。甚至有的考生收到高职院校的录取通知书后,放弃录取而返回高中复读,不仅自己要多花一年时间来重复学习,还浪费了高校的录取名额。

心理承受能力较差 尽管同样面对高考失利,但是不同的学生会有不同的反应和表现。有的学生比较乐观、坚强,容易接受这一事实,把希望放在未来,重新振作起来投入新的生活;有的学生心理承受能力较差,不能接受现实,总是沉浸在失败的阴影中,自卑甚至自怨自艾,过去很长时间了还“拔”不出来,影响到了未来的生活。像小鹏这样的就属于心理承受能力较差的学生,而这类学生不在少数。很多学生从小娇生惯养,加上学校忽视挫折教育,他们的抗挫折能力都比较差,一旦遇到成绩下降、竞赛失利、升学落榜、父母离异等挫折,就会心灰意冷,甚至一蹶不振。

（三）对策建议

像小鹏一样有着失落心理的高职生该如何调整自己呢?首先该做的事情就是转变心态,接受现实,从高考阴影中走出来,然后给自己重新定位,确定新的目

标,开始新的人生。

走出高考阴影 我们很多学生不能从失落的阴影中走出来,很重要的一个原因就是不敢面对高考失利这一现实,采取逃避和消极的态度。比如进入大学后,对什么都不感兴趣,总觉得自己就这样了,没有前途了,在游戏中麻木自己,外表看上去似乎很快乐很舒服,实际上内心很痛苦。这是一种很不负责任的做法,这样下去,不仅问题本身没有解决,还会让自己的失败继续下去,成为真正的失败。要想真正从失败者的阴影中走出来,只有从接受目前这个事实开始。接受这个事实不是承认失败,而是看清楚当前的形势,从客观实际出发,这样才能更好地找到解决问题的对策。在接受高考失利这一事实的基础上,还要学会正确看待高考失利。很多学生认为高考失利就没有了前途,没有了希望,这辈子就完了,因此才颓废沮丧。其实这种观念是不对的,高考失利并不意味着自己人生的失败,我们可以从很多成功人士那里获得这一经验。另外,要走出高考失利的阴影,还需要增强自己的抗挫能力。大部分面对高考失利一蹶不振的学生都是属于心理承受能力较差的人。作为这样一类学生,我们首先要在思想上意识到,人生的道路上随时都可能遇到大小、轻重不同的失利,学会承受失利带来的影响是非常必要的。同时还应该认识到,一个人一生中经受一些失利和挫折,并不完全是坏事,因为它们可以磨砺人的意志,提高扭转逆境、克服困难、适应社会生活的能力。

重新定位成功 有这样一则寓言:为了和人类一样聪明,森林里的动物们开办了一所学校。开学典礼的那天,来了许多动物,有小鸡、小鸭、小鸟,还有小兔子、小山羊、小松鼠。学校为它们开设了5门课程:唱歌、跳舞、跑步、爬山和游泳。当老师宣布,今天上跑步课时,小兔子兴奋地在场地上一下子跑了一个来回,并自豪地说:“我能做好我天生就喜欢做的事。”再看看其他小动物,有撅着嘴的,有沉着脸的。放学后,小兔子回到家对妈妈说,这个学校真棒,我太喜欢了。第二天一大早,小兔子蹦蹦跳跳来到学校。老师宣布,今天上游泳课,小鸭子兴奋地跳进了水里。从不会游泳的小兔子傻了眼,其他小动物更没了招。第三天是唱歌课,第四天是爬山课……以后发生的情况,便可以猜到了,学校里的每一天课程,小动物们总有喜欢的和不喜欢的。这是一则在美国职业经理人中广泛流传的寓言,它来自一本名为《飞向成功》的畅销书,作者之一便是心理学博士唐纳德·克里夫顿。他说,这则寓言诠释了一个通俗的哲理,那就是“不能让猪去唱歌、兔子去游泳”。要成功,小兔子就应跑步,小鸭子就该游泳,小松鼠就得爬树。成功心理学的理论告诉我们,判断一个人是不是成功,最主要的是看他是否最大限度地发挥了自己的优势。如果你的优势不在考试成绩上,那又何必为了这个而完全否决了自己的可能性。没有考上好大学的同学可能就像不会游泳的小兔子,为什么一定要学游泳呢?成功之路并不是只有上了大学才可以

走出来的,上了大学没有成功的人到处都是,而没有考上大学而成功的例子也比比皆是。艺术明星与体育明星,从来不需要高学历来证明其价值。稍有常识的人,都应该明白打篮球的姚明、练体操的刘璇、跳水的郭晶晶、跨栏的刘翔、打斯诺克的丁俊辉、弹钢琴的李云迪……(以及所有艺术和体育人才),能够在这些领域成功的人,都是有特殊才能的人。让这些人参加高考,只会毁了他们,而不会成全他们。而其他领域没有上大学而成功的例子更是举不胜举,如比尔·盖茨、爱迪生等等。

探索新的未来 我们很多高职学生进入高职学校读书时,对高职都不了解,存在着很多误解,如认为读了高职就没有出息,认为自己根本不是大学生,以后受高水平教育的可能性也不大。那高职究竟是什么类型的学校呢?高职是高等职业教育的简称,也叫高等职业技术教育,是高等教育的一类,相对于普通高等教育而言,高职偏重于培养技术应用型人才。高职的学历目前主要是专科层次,但不仅仅限于大专学历。随着社会发展和科技的进步,职业教育的学历会逐渐“上移”,这是国际职业技术教育的总趋势。高等职业教育以适应社会需要为目标,以培养技术应用能力为主线来设计学生的知识、能力、素质结构和培养方案,强调理论教学和实践训练并重,毕业生具有直接上岗工作的能力。同时,许多学校按劳动和社会保障部门有关职业技能考核标准,对学生实施职业技能考核鉴定,使学生毕业时能同时获得相应的学历证书和职业资格证书。可以说,在当今我国的高等教育领域,本科和高职已经“平分天下”,过去所说的普通大专已经成为历史名词逐步退出了教育舞台。在高等教育领域,无论是学校数量还是在校生数量,高职已经占据了“半壁江山”。

认识了高职的概念,我们对自己高职生的定位也需要重新审视。高职生和其他大学生不一样的特点,在现在就业紧张的形势下,高职教育的目标定位是培养面向生产和服务第一线的高级应用型技术人才。中国的优势产业都处在技术升级的阶段,大量需要的仍是高技能人才,因此高职学生的前途将是一片光明的。尽管职业教育在我国起步较晚,但社会对它的认识与重视,正在逐步提高。作为高职生,我们不应该有自卑感,而应以自己是高职人才的前驱而感到自豪和骄傲。只要我们高职生有较好的综合素质,较强的专业知识和能力,凭借我们的真才实学,用人单位是不会拒绝我们的,用人单位虽重视学历,但更注重能力。为了达到这个目标,我们平时就要结合高职院校的特点,不断提高自己。比如高职院校比较注重学生活动,从活动中培养学生的实践能力,因此,可以多参加学校的活动,通过活动了解自己、提高自己。另外,高职院校强调学生的动手能力,因此可以多学习实际操作,多参加实训和能够培养动手能力的活动,不断提高自己的实际动手能力,在未来的就业市场与理论较强的本科生一决高低。

亲爱的同学们,高考不是人生的终点,只是步入社会的一个新起点。从这个起点奔向人生的目标,路有千条万条,进入好大学之门只是其中一条。条条大路通罗马,请树立坚定的信念,去奋斗、去探索、去寻求吧!

(四) 心理链接

成功的标准是什么

上帝听说世间鼎盛,人人都前所未有地崇尚成功,心下窃喜,决定去探听虚实。他召集来若干凡人,问:“你们认为什么是成功?”

张三说:“成功就是像大款那样有闲有钱。”

李四答:“成功就是像明星那样有型有款。”

王老五喊:“成功就是像名人那样有头有脸。”

上帝摇头,禁止他们用“像某某一样”的句型,众人面面相觑,不明所以。

上帝索性问:“成功的标准是谁给的?”

大家小声嘀咕:“管他是谁,反正不是我!”

上帝不甘心,决心继续考察。

他先是变成了一个有钱人。在花园里,他远远地望见一个年轻女人正在微笑地注视着在不远处玩耍的孩子和老人。他走上去,说:“我是有钱人,你认为我和你谁更成功?”

女人笑了,回答:“我是孩子的好母亲,父母的好女儿,丈夫的好妻子,单位的好员工,社会的好公民,而你只是有钱人,你说谁更成功?”

“有钱人”继续问:“成功的标准难道不是我们这些有钱人给的吗?”

女人说:“那上帝造我们这些人出来是干什么的呢?”

上帝满意地走了。

他接着变成了一个明星。在路边,他远远地望见一个中年男子正在悠闲地蹬着自行车。他迎上去,说:“我是明星,你认为我和你谁更成功?”

男人乐了,回答:“我活得坦荡而自由,而你只是个连结没结婚都不敢承认的明星,你说谁更成功?”

“明星”继续问:“成功的标准不是我们这些明星给的吗?”

男人说:“那这世界岂不是像娱乐圈一样无聊?”

上帝满意地走了。

他最后变成了一个名人。在稻田里,他远远地望见一个老农在种地。他走上去,说:“我是名人,你认为我和你谁更成功?”

老农擦了把汗,想了想,回答:“俺不知道什么是成功,俺只知道俺把四个娃都供着念书成人。”

“名人”不屑地说：“我能供40个娃。”

老农说：“可是，你有俺这样的自豪感吗？”

“名人”继续问：“成功的标准不是我们这些名人给的吗？”

老农说：“俺供俺娃读书的快活可不是你给的。”

上帝有点糊涂了，他反复想着老农的话，心说：难道成功只是享受成功那一刻的快乐？难道成功只是一种快活的情绪？如此说来——他继而形而上地想：成功只是一种审美情趣？他带着疑问去找马克思，马克思说：“上帝先生，美，就是人自身本质力量的对象化。”

“什么意思？通俗点。”

“一个人通过自己的行动和努力，感受到了自己的力量，看到了自己的内心，就会获得美的愉悦。”

上帝明白了——成功也是一样。

成功可以证明许多，但不能证明一切，说到底，“将上帝的归上帝，撒旦的归撒旦”才是我们看待成功的正确态度。

二、新生心理落差

（一）典型案例

刘菲菲刚进入商贸职业技术学院的时候自我感觉挺好，她进校分数比较高，在班级的排名靠前。中学时候，虽然不说是老师的宠儿，也是老师比较重视的学生，在班级里大小是个班干部。但是进校没到一个学期，菲菲心里就越来越不是滋味。在评选班干部的时候，她以为凭借自己进校的成绩当选个班干部没有问题，谁知大学里是学生自己民主选举，被选上的大部分是人缘好的，竟然没有人选她。她的专业是商贸英语，这应该算是她的强项，但是渐渐地她发现自己的强项其实也并不强。在上课的时候，老师经常表扬她的同桌发音吐字纯正，而自己的发音有点乡音。为了保证自己成绩的优势，菲菲比别的同学学得更刻苦。可是，很快她就发现只有成绩好是拿不到第一的，因为大学里讲究综合排名，不仅仅是看学习成绩。另外，她还发现并不是成绩好就讨人喜欢、受人欢迎。班级里的许多同学虽然学习成绩不如她，但是一样也很讨人喜欢。比如有的人唱歌很好，每次去KTV都非常风光；有的人运动很好，运动会上出尽风头；有的人长得很好看，进校没多久就有人追；有的人虽然什么都不行，但家里很有钱，有个好爸爸，围着他转的人也不少……菲菲越比越觉得自己不如自己以前想象得那么好，心里充满了失落感，对自己也越来越没有信心了。