

How To

Become Your Best Self

大学生心灵和谐面面观

岳晓东 著

怎样
做
最好的
自己



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

岳晓东 著

How To

Become Your Best Self

大学生心灵和谐面面观



怎样做最好的自己

心灵·氧·吧·系·列

全国百佳图书出版单位
ARCTIME 时代出版传媒股份有限公司
时代出版 安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样做最好的自己/岳晓东著. —合肥:安徽人民出版社,2010.11

ISBN 978-7-212-03854-0

I. ①大… II. ①岳… III. ①大学生—心理卫生—健康教育 IV. ①B844.2
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 114693 号

岳晓东作品集 心灵氧吧系列

怎样做最好的自己

Zenyang Zuo Zuihao de Ziji

岳晓东 著

出版人:胡正义

丛书策划:杜国新

责任编辑:任 济 郑世彦

装帧设计:碧悠动漫 宋文岚

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场八楼

邮编:230071

营销部电话:0551-3533258 0551-3533292(传真)

印 制:安徽新华印刷股份有限公司

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16

印张:20

字数:310 千

版次:2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-03854-0

定价:35.00 元

版权所有,侵权必究

序言：重拾当年梦

1982年2月20日早上，一个阴冷的天。

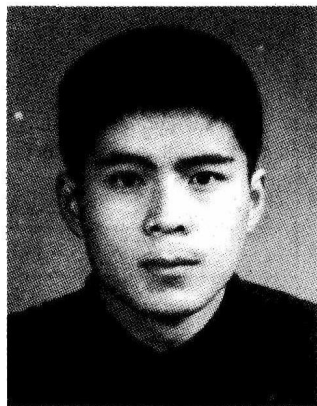
我懒懒地躺在家中的床上，回想着昨天刚参加的大学毕业典礼，思绪万千。

回想在过去的四年当中，我经历了许许多多的生活起伏，也获得了方方面面的个人成长。这是四年前，也就是1978年2月15日我第一天来到北京第二外国语学院报到时所未曾想到的……想到这一切，我忽然产生了一个念头，就是把我大学四年来的生活经历完完整整地写下来，作为个人生活经验的积累与反思，与时下的大学生分享。

我为自己的想法深感兴奋，立即从床上蹦了起来，匆匆洗漱了一下，随便吃了一点东西，然后就坐到桌前，铺开一张纸，构思我的写作大纲。我沿着自己的思路，简要地把我的大学生活分成10大块内容：压力化解、人格完善、人际沟通、爱情成长、工作确立、自信建立、气质培养、学习方法、兴趣爱好、友情发展。可再往下面写，我除了能写出自己四年来的一些见闻体会外，什么特别的名堂都写不出来了。我开始感到很气馁，刚才的兴奋心情也一扫而空。

我索性把笔甩向一边，双手趴在桌子上，打起盹来……

眼下28年过去，其间我不仅又读了10年的书，还前后工作了16年。此时，再构思一本大学生心灵和谐的书，我不仅具备了更多的生活阅历，也积累了更深刻的人生感悟。这当中既有对我个人点点滴滴成长经历的感悟，更有对形形色色他人的生活事件的反思。由此，我同样构思了八大块内容：压力应对、人格完善、自信树立、创新培养、爱情智慧、生涯规划、幽默开发、生命珍惜。此时此刻，我感到自己



1982年，大学刚毕业时的我。

有许许多多的事情可以写,方方面面的经验可以交流,写作起来,感觉顺畅多了。

但就是这样,我还是写了一年多的时间,后来又花了不少时间修订,因为我真的想把这本书写好。

在这里,我有几点想向大家交代。

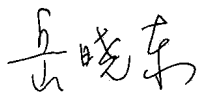
首先,我将此书题名为《怎样做最好的自己——大学生心灵和谐面面观》,这是因为心灵和谐之人会在任何情况下都对生活感到满意,都会感到生活有目标、有意义,都会感到自己有能力战胜压力,都会悦纳自己的一切。换言之,心灵和谐就是自信、乐观、进取、不屈不挠的总和。它是眼下盛行的积极心理学(positive psychology)的核心概念,是大学生成功人生的通行证。

其次,我在书中引用了大量的生活事例与相关知识,为的是增强本书的可读性与趣味性。在这点上,我甚至希望本书能成为各位读者有关心理健康与个人成长知识的工具书,可以使大家根据不同的问题性质而寻找相关的答案与思路。

最后,我在每章的结尾处都附加了一篇英文阅读资料,还有与本章相关的知识与心理/人格自测量表。希望这些资料能够帮助你更加了解自我及本章讨论的话题。

本书此次得到安徽人民出版社出版,编辑们付出了大量的心血,在此表示衷心感谢。我谨以此书献给广大的学子们,希望它能伴随你四年的大学生活,并成为你们终生的好友。谢谢你们的厚爱!

是为序。



2011年春于香港

目 录

第一章 通向心灵和谐——做最好的自己	001
一、陆幼青的生命留言	003
二、快乐源自心灵和谐	004
三、我的心灵和谐公式	005
四、心灵和谐需要培养乐观人格	006
五、心灵和谐需要磨炼认知调整	008
六、心灵和谐源自主观幸福感	010
七、大学生怎样培养心灵和谐	012
八、李鸿章——古人心灵和谐的典范	013
九、心灵和谐英文阅读	014
十、心灵和谐自测量表	016
第二章 相对爱自己——谈大学生自信树立	021
一、马加爵残杀同窗事件	023
二、马加爵事件分析	024
三、大学生心灵和谐需要有自信	026
四、我的自信理论	029
五、大学生如何树立自信	037
六、马加爵应该怎样树立自信	041
七、左宗棠——古人自信的典范	044
八、自信培养英文阅读	048
九、自信自测量表	049

第三章 做个@人——谈大学生人格完善	053
一、Y 君的成长困惑	055
二、Y 君的人格缺陷	056
三、大学生心灵和谐需要有人格完善	059
四、我的@人理论	064
五、大学生如何培养@人格	067
六、大鸾——@人格修炼的典范	075
七、人格完善英文阅读	080
八、人格完善自测量表	082
第四章 压弹节节高——谈大学生压力应对	087
一、震惊全美的卢刚血案	089
二、卢刚为什么要杀人	090
三、大学生心灵和谐需要有压弹力	093
四、我的压弹理论	100
五、大学生如何培养压弹力	103
六、我会怎样开导卢刚	113
七、苏东坡——古人压弹的典范	116
八、压弹英文阅读	120
九、压力自测量表	122
第五章 职趣能匹配——谈大学生生涯规划	127
一、天之骄子 何以折翅	129
二、陈聪的生涯规划失误	131
三、大学生心灵和谐需要有生涯规划	132
四、我的生涯规划理论	138
五、我的生涯投资理论	144
六、大学生如何做好生涯规划	150
七、毕晓普——诺贝尔奖得主的生涯规划	154
八、生涯规划英文阅读	158
九、生涯规划自测量表	160

第六章 冷暖都是情——谈大学生爱情智慧	163
一、两好友为夺女友拔刀相向	165
二、薛冰何以失控杀唐建逸	166
三、薛冰缺乏正确的失恋观	167
四、大学生心灵和谐需要有爱情智慧	171
五、我的爱情理论	175
六、大学生如何培养爱情智慧	184
七、勃朗宁夫妇——古人爱情的典范	191
八、爱情智慧英文阅读	194
九、爱情自测量表	197
第七章 重拾童子心——谈大学生创造力培养	199
一、王垠从清华大学退学	201
二、王垠的退学动机	202
三、是什么扼杀了我们的创造力	204
四、大学生心灵和谐需要有创造力	213
五、我的创新理论	217
六、大学生如何培养创造力	227
七、毕加索——古人艺术创新的典范	237
八、创造力培养英文阅读	240
九、创造力自测量表	243
第八章 活着没商量——谈大学生珍惜生命	247
一、愚人节的恐怖玩笑	249
二、张国荣为什么会自杀	250
三、大学生心灵和谐需要珍惜生命	254
四、我对绝望的理论	259
五、大学生如何珍惜生命	262
六、不忍远离——悲张国荣之死	265
七、歌德——古人珍惜生命的典范	269
八、珍惜生命英文阅读	271

九、抑郁自测量表	274
第九章 幽默是智慧——谈大学生幽默开发	277
一、哈佛大学搞笑诺贝尔奖	279
二、搞笑诺贝尔奖的思索	281
三、大学生心灵和谐需要有幽默	283
四、幽默有什么好处	287
五、我的幽默理论	292
六、中国人为什么缺幽默	295
七、大学生如何开发幽默	301
八、林肯——古人幽默的典范人物	306
九、幽默培养英文阅读	310
十、幽默自测量表	312

第1章

通向心灵和谐

——做最好的自己

快乐就是心灵和谐能力的表现，而怎样看待幸福
比其本身更重要。

——题记

一、陆幼青的生命留言

2000年12月11日清晨，上海青年陆幼青平静地走完了自己的人生路，时年37岁。

陆幼青在离开这个世界之前，做了一件前人从未做过的事情，就是把自己对人生最后100多天的感受在网上发表。这后来被整理出一本书，名为《生命的留言》。

陆幼青1985年从华东师范大学毕业后，在上海的一所职工大学任教。四年后，他与朋友合作开办了一家广告公司。然而，就在陆幼青事业有成、大展宏图时，他突然被诊断患上了晚期胃癌。陆幼青曾在日记中写道：“我刚刚得知自己患了癌症，惊讶得拉住每一个来探望我的朋友，问他们是否知道我无意识做过什么坏事，不停地问自己为什么，为什么这惩罚要落到我的身上。”

1995年，陆幼青接受了第一次胃癌切除手术，之后便重新投入工作。他热切希望能在工作中忘掉痛苦，他的健康也曾一度好转，但到了1998年夏天，陆幼青被确诊患上了恶性腮腺肿瘤，并需再做手术。手术后半年，陆幼青的腮腺肿瘤再次复发，并无治愈的可能了。

面对死神的降临，陆幼青没有沉沦下去，他开始把走向死亡的心境写下来，在网上发表，称为“死亡日记”。“死亡日记”在网上和一些新闻媒体上发表，立即引起了强烈的反响，网友们给了他各种各样的鼓励和支持。陆幼青黑暗的死亡之路现出了光亮，他一家的生活也变得灿烂起来，他们重拾起过去的生活乐趣，经常外出旅游，直到他不能出门为止。

这一切，都是因为陆幼青的心灵是和谐的。

而他的心灵和谐，则来自于他的内心平静。

陆幼青妻子时牧言曾言：“对他来说，他因为靠了自己的意志力，靠这么多观众

给他的支撑,我觉得是一种奇迹……我也常常会从他写的文章里面,得到一种感染,就这样相互感染着往前走。现在有时候我们真的觉得死亡可能是一种涅槃。我觉得我先生在书里面,有一句话写得特别好——生命因为有结局才绚丽。”

真的,如果没有《生命的留言》,陆幼青的故事不过是一个普通肿瘤患者的痛苦经历。但有了《生命的留言》,陆幼青生命结局变得不同凡响,因为千千万万的人跟随他一起进行了一次不寻常的生死体验!

过平静的日子,享受常人的乐趣。这既是陆幼青的生命留言,也是他心灵和谐的结果。

而本书,将会与您共同探讨,人的内心平静,源自何处?



陆幼青

二、快乐源自心灵和谐

人生在世,什么事情最重要?是快乐。

那么快乐是什么?快乐是发自内心的一种美好的感觉。

陆幼青的生命奇迹告诉我们,就是面对死亡,人们依然可以寻求快乐,索取快乐。

这,便是苦中作乐的功夫,也是本书所探讨的主题。

那么,什么是快乐的核心?人又怎样可以在苦中作乐呢?

就心理学而言,快乐源自主观幸福感(subjective well-being),它泛指一个人的愉悦的情绪反应、范畴满足及整体的生活满足感。换言之,主观幸福感旨在培养个人体验快乐、欢欣、知足、自豪、欣喜、感激等愉悦情绪的能力。虽然这些情感体验大多是人们与生俱来的生理反应,但通过训练,人们可以强化对这些情感体验的强度和持久度。

由此,快乐不完全在于拥有,因为拥有并不能使人完全快乐。例如,拥有财富的人必然要面对财富的烦恼,而拥有娇妻俊男的人必然要与嫉妒为伴。快乐也不完全在于取得成功,因为成功总是动态的,而不是静态的。

在这层意义上讲,陆幼青是快乐的,因为无论死亡怎样恐惧,他的内心是平静的,他的情绪是愉悦的。

这,是他留给后人最大的生命留言。

真的,人生在世,再没有比活得快乐更重要了!

近年来,国际心理学界兴起了一个新的思潮——积极心理学(positive psychology),它主张心理学不仅仅应对损伤、缺陷和伤害进行研究,也应对力量和优秀质量进行研究;治疗不仅仅是对损伤、缺陷的修复和弥补,也是对人类自身所拥有的潜能、力量的发掘。

而本书,也将与您一同思索,人怎样可以在各种不利条件下变得开心起来。

三、我的心灵和谐公式

人要活得快乐,就需要有心灵和谐,那么,什么是心灵和谐的真谛?

在此,我愿提出一个心灵和谐的公式:

$$H=(O+A) \times S$$

其中 H=心灵和谐(Harmonizing)

O=乐观人格(Optimism)

A=认知调整(Adjustment)

S=主观幸福感(Subjective well-being)

我的心灵和谐公式说明,人的快乐需要以乐观的人格为基础,而这就需要人具有高超的认知调整能力。这两者的和积便构成了人主观幸福感,而其不断累积又会反过来强化人的乐观人格和认知调整能力,其良性循环便构成了一个

人的心灵和谐。

我的心灵和谐公式还说明,人的快乐是一个不断的修炼提高的过程,而且它是动态的,而非静态的。由此,人要不断完善自己的乐观人格和认知调整才能维护其心灵和谐,这就犹如人要不断锻炼身体才能维护其健康一样。更重要的是,人之心灵和谐修炼,是不进则退的,其结果不是段位似的(如在围棋段位中,一旦晋位就是终身的),而是甲 A 似的(如在篮球联赛中,今年的成绩/晋位只是一年性的,而非永久性的),一年算一年的。

总之,快乐源自人的心灵和谐,而心灵和谐又确保人的快乐幸福。

而本书,将会与您一同寻找,人怎样可以永葆心灵和谐的途径。

拓展阅读 1-1: 罗杰斯论自我实现

自我实现的人会对他们的生活经历持开放的态度。

自我实现的人会努力过好每一天。

自我实现的人会相信他们的自我感觉。

自我实现的人会有较他人更不屈从社会角色的期望。

自我实现的人会有较他人更深切地感受自我的情绪。

自我实现的人会主动接受并表达自我的愤怒。

摘自: Rogers, C. (1969). Freedom to Learn. Columbus, HO: Charles E. Merrill.

四、心灵和谐需要培养乐观人格

乐观人格(optimism Personality)是心灵和谐的一大支柱。

就心理学而言,乐观泛指一个人对周围人与事物的正面、积极的认知取向。而乐观人格是一个人的稳定的积极的认知取向。由此,怎样看待幸福与健康比

其本身更重要。

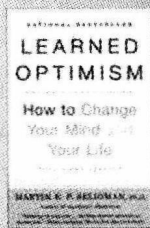
心理学研究表明,乐观既是一种动机状态,也是一种性格品质。它包括了开朗、自信、坚毅、合群等人格特征,也善于运用升华、幽默、利他行为等成熟的精神防御机制。所以,人要想维持个人的心灵和谐,就需要培养乐观向上的人格特质,使自己无论处在任何恶劣的环境下,都能维护自己内心的一片春意。

美国著名心理学家、积极心理学的倡导者马丁·塞利格曼(Martin Seligman)指出:“乐观不但是迷人的性格特征,还有更神奇的功能,它能使人对生活中的许多困难产生心理免疫力。”他的研究表明,乐观的孩子不易患忧郁症,他们也更容易成功,身体也比悲观的孩子更健康。塞利格曼还认为,乐观与悲观的最大区别就是对有利和不利事件原因的解释。

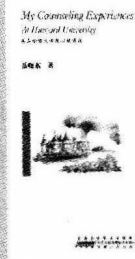
这,便是积极心态的力量。

这,也是陆幼青的生命奇迹之所在!

马丁·塞利格曼曾专门著写了《习得的乐观》(Learned Optimism)一书。他在书中强调,乐观不仅是一种人格特质,也是一种社会技巧,它是可以通过不断的练习与成功体验而掌握的。他呼吁每个人都要学习乐观,学会乐观。



美国心理学家 Fordyce 在 200 多名大学生身上做过一个提高幸福感的实验研究,结果表明培训幸福意识的确可以提高个人的幸福感受和生活满意。笔者多年的心理咨询经历也表明,强化人的愉悦情绪体验可大大提高其对生活压力的心理承受能力。



登天的感觉

笔者曾在哈佛大学做过两年的心理咨询实习,并在此基础上写下了《登天的感觉》(安徽人民出版社出版)一书。在书中,我将心理咨询给人带来的愉悦体验比作登天的感觉,为的是强调积极心态所给人带来的力量。

乐观主义者一般认为,有利的、令人愉快的事情总是永久的、普遍的,他们能够促使好事发生,而一旦不利事件发生,他们也能视为是暂时的。而悲观主义者

则认为,好事总是暂时的,坏事才是永远的。由此,他们在解释坏事发生的原因时,不是责怪自己,就是诿过别人。此外,从情感智商的角度来看,乐观指个人面对挑战或挫折时,不会满腹焦虑、抱持失败主义或意志消沉;这种人在人生的旅途上较少出现沮丧、焦虑或情感不适应等问题。由此,对于豁达的人来说,生活的起落是人生的教科书,事业的起落是其中的作业与考试。久而久之,人就会练就出一颗非同寻常的平常心,可以不因事业沉浮而自暴自弃,不因生活颠簸就怨天尤人,并学会以一颗静心来面对世间的得失进退,以一份激情来化解人生的悲欢离合。

而本书,将会通过大量的事例说明,乐观人格对人的心灵和谐是多么重要!

五、心灵和谐需要磨炼认知调整

认知调整(cognitive adjustment)是确保心灵和谐的另一重要支柱。

就心理学而言,认知调整泛指个人面对生活逆境与困境之正面归因,积极化解的能力,以愉悦个人生活体验的能力。美国著名应激心理学家拉泽鲁斯(Larzarus)主张:人的应激成效不取决于应激的大小,而取决于对应激的评估。心理咨询界也有一句类似的行话:心理咨询不能改变来访者面临的现实,却能改变来访者改变其对现实的看法。即是如何面对应激状况,提高当事人的应对能力。对此,俄罗斯著名作家托尔斯泰也有一句名言:“一个人对不幸的体验取决于对其不幸的态度。”

心理学的研究显示,认知调整能力高的人不仅较为健康,而且婚姻生活较为幸福,事业上也较易获得成功。美国得克萨斯大学心理学教授史耐德(Snyder)的希望研究发现,对生活充满希望的人较平常人更能激励自我,更能寻求各种方法实现目标,并在遭遇困境时更能自我安慰,知道变通。美国著名心理学家班图拉(A. Bandura)也曾指出:“一个人的能力深受自信的影响。能力并不是固定产