



心灵越障丛书
XinlingYuezhangCongshu



拆掉心里的墙

20岁从“心”开始的

人生经营课

Chaidiao Xinli de Liang

马志国 著

境由心造，障从心生，人生障碍都是自心所造。

转换了心念，跨越了心障，拆掉了心里的墙，我们就会看到美好，看到希望，看到成功，看到另一番天地，人生就会走上坦途。



中国妇女出版社

心灵越障丛书
XinlingYuezhongCongshu

拆掉心里的墙

20岁从“心”开始的

人生经营课

马志国 著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

拆掉心里的墙：20岁从“心”开始的人生经营课 / 马志国著.
—北京：中国妇女出版社，2012.1

ISBN 978-7-5127-0252-3

I. ①拆… II. ①马… III. ①大学生—心理健康—健康教育
IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第132483号

拆掉心里的墙 20岁从“心”开始的人生经营课

作 者：马志国 著

策划编辑：李白沙

责任编辑：李白沙

封面设计：青鸟意讯艺术设计

责任印制：王卫东

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京联兴华印刷厂

开 本：170×240 1/16

印 张：17.75

字 数：250千字

版 次：2012年1月第1版

印 次：2012年1月第1次

书 号：ISBN 978-7-5127-0252-3

定 价：29.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)



地狱天堂一念间

(代序)

现在，请你翻开第二页，看一眼右下角的图。那是什么？

你的第一反应一定是：骷髅，丑陋的骷髅！而且，你的心头还会掠过一丝不安或恐惧，甚至想弃书“逃之夭夭”了。但是，且慢！再看看，仔细看看，难道你没有看出，那是一对可爱的情侣？你看，特制的灯光下，白色的餐桌上，高脚酒杯斟好了葡萄美酒。那边，健朗的男子向女子真情地拱手道贺；这边，婀娜的女子对男子羞赧中脉脉含情。多么诱人的一幅佳人美景图，甚至美得让你目光“流连忘返”了。

你看，转念之间变了，丑陋变成了美好。

下面，是一个刚学数学的娃娃的一份练习题：

$$3+2=5 \quad 3+3=6 \quad 3+4=7 \quad 3+5=8 \quad 3+6=8$$

你第一眼发现了什么？你一定说：“最后一个错了。”是的，年轻妈妈看到这份练习题，差不多都是这样的反应。于是，妈妈们心头掠过一丝失望。但是，且慢！既然是只错了一个，算对的就是绝对多数。一个娃娃刚开始就这样，多棒，多有希望！

你看，转念之间变了，失望变成了希望。

我们再看一个你也许似曾熟知的生活故事。

过去有位举人进京赶考，住在一个客栈里。考试前几天，举人先后做了两个梦。第一个梦，梦见自己在挺高的墙上种白菜；第二个梦，梦见自己下雨天戴了斗笠还打着伞。这两个梦是不是预示了什么？第二天，举人赶紧去找算命先生解梦。算命先生一听，连拍大腿说：“你还是快回家吧，别考了。你想想，高墙上种白菜，不是白费劲吗？戴了斗笠还打伞，不是多此一举

吗？”举人一听，心灰意冷，回到客栈收拾包袱准备败兴而归。见此情形，店老板非常奇怪：“不是还没考试吗？怎么就回乡了？”举人如此这般说了一番，店老板乐了：“我也会解梦的。我倒觉得，你这次一定要去考。你想想，高墙上种白菜，不是高种吗？戴了斗笠还打伞，不是说明你有备无患吗？”举人一听，觉得店老板说得更有道理。于是，他振奋精神做准备，满怀信心参加考试。结果，真中了个探花。

你看，转念之间变了，失败变成了成功。

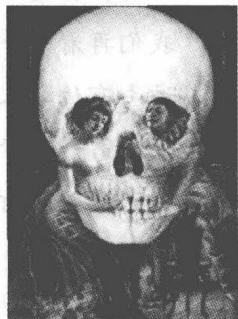
这真是——地狱天堂一念间。

那次，一个全国的培训会让我去讲课。晚上一起座谈的时候，有朋友问道：“地狱天堂在哪里？”我说，在心里，都在人的心里。是的，境由心造，境随心转。人的心念，就是如此神奇。转念之间，我们眼前的世界就会变了样，不单主观的感受变了样，往往客观的现实也变了样。更奇妙的是，初念在地狱，转念到天堂，心念的转换，往往让我们听到的是福音。这，大概就是“初念浅，转念深”的道理吧。

我们的人生就是这样。一个人的生活境遇如何，往往就在于你有一颗怎样的心。

你，或许还生活在中学，或许已经走进大学，或许已经步入社会，或许已经有了家庭。不管人生走到哪一步，我们都希望自己一路坦途。可我们偏偏会感觉事与愿违，不是这里不顺心，就是那里不如意，似乎人生路上总是障碍重重。人生障碍哪里来？境由心造，障从心生，人生障碍都是自心所造。或者说，人生所有的障碍都源于心的障碍。所以，要想转境先转心。会不会转换心念，能不能跨越心障，也许是人生大智了。转换了心念，跨越了心障，拆掉了心里的墙，我们就会看到美好，看到希望，看到成功，看到另一番天地，我们的人生就会走上坦途。这便是境随心转了。

如何转换心念？怎样跨越心障？“心灵越障丛书”正好伴你一路前行。它将帮助读者朋友在各自的人生旅程中，少一些障碍，多一些坦途。





20岁，是人生旅途的重要历程。20岁，让我们的心灵走向成熟，也让我们心生很多困惑和迷惘：怎样取得学业的发展和成功？怎样促进自我的成熟和完善？怎样营造良好的人际关系？怎样把握自己的情感生活？怎样处理彼此的恋爱迷局？怎样把握和善待两性心理？怎样化解大学生活中的异常心理？如此等等，我们都可以在这本书中寻找心路，转换心念，跨越心障，走向心的幸福彼岸。

心理咨询工作中，我知道了太多20岁左右的年轻朋友的心灵困扰。正是其中最具有代表性的故事，让这本书容易走进读者的心中。书中有故事，有案例，有问题，具有可读性；书中有解析，有诊断，有探究，讲求科学性；书中有建议，有方法，有对策，突出实用性。当然，按照通例，故事中隐去了主人公的真实姓名等有关背景资料，对有些内容做了必要的技术性处理。

全书分为几个部分，每部分有若干话题及分析指导。最后一部分，还特意提供了心理自测量表。

好，拆掉心里的墙，让我们从现在开始。

马志国

辛卯夏月于空心斋



目 录

C O N T E N T S

地狱天堂一念间（代序） / 1

拆掉学业心障之墙 成功从“心”开始 / 1

虽然，“志当存高远”一向为人称道，但没有芸芸众生何谓社会？虽然，“不想当将军的士兵不是好士兵”一向有人欣赏，但没有小小兵卒何谓军队？天上只有一个太阳，地上只有一座珠峰。群星虽没有太阳耀眼，同样熠熠生辉；群山虽没有珠峰高大，同样勃勃向上。

只有牢牢地扎根于现实土地上的梦想，才有指望化为你一生可以为之奋斗的理想；如果梦想离开了现实，就会成为磨灭你人生的空想。

走进大学的“第一课” / 2

别忘了自己是大学新生 / 7

学会接受自己的平凡 / 10

普通大学不是你的鸡肋 / 12

高职生，一样收获成功 / 14

走进大学门，为何学不进 / 17

兴趣不在我的专业上 / 21

魔咒一样的英语考级 / 23

让人失落的班干部选举 / 25

别盲目卷入“校园代理” / 28

该怎样面对“考研情结” / 30

面对毕业求职的困惑 / 34

拆掉自我心障之墙 和自己好好相处 / 37

如果你能够接纳自己，从心里喜欢自己，那么，你就会用灿烂的微笑重新审视自己，你的身上就会闪耀着青春的光彩。更奇妙的是，你身边的人也会渐渐以这样的眼光看你。

一旦真正从内心接纳了自我，接纳了别人，你就会切身体验到一种安全感，你的心灵就能安宁下来。只有在安宁的心态下，才有更好的自我完善。

都知道我是一个坏女孩 / 38

接纳自我，才能完善自我 / 41

男孩躲进阅览室的背后 / 46

你的一位“特殊朋友” / 49

男孩，整容还是调心 / 53

女孩，你不是丑小鸭 / 56

同学丢东西，为何我害怕 / 58

人生高度不是身高决定的 / 61

牵手不为爱，为什么 / 64

不敢见导师的女研究生 / 67

男子汉的“女孩气” / 72

拆掉人际心障之墙 别把阳光关在门外 / 75

互惠互利，是人际关系的本质。任何人的发展，与他人都有种千丝万缕的联系，这种联系，就是一种互惠互利，而不是互伤互损。

问题的关键在于，我们不能对人际交往的回报期望太多、太高、太急。更多的时候，人际交往的互利关系，好比春种与秋收，是一个过程，是一个自然而然的過程。越是对回报的期待淡漠一些，越会心地坦然一些，越会感到人际关系简单一些。

人际回报期望太高了 / 76

对朋友冷热不均好不好 / 78

竞争的本质是什么 / 80



干涉别人“内政”的背后 / 82

别把阳光关在门外 / 85

人际依赖的女孩 / 87

一个女孩的人际障碍 / 90

一个男孩的人际过敏 / 93

别人为什么排斥我 / 95

女孩为何手机骚扰成瘾 / 97

同性缘，异性缘 / 100

拆掉情感心障之墙 让心回到家园 / 103

同一个现实情境，如果从一个角度看，可能引起消极的情绪体验，而从另一角度看，就可以发现积极意义，从而使消极情绪转化为积极情绪。这就好比同一台电视机，可以看到不同的节目，就看你怎样遥控了。

人常常是自寻烦恼，常把一些烦恼在心里叠加、缠绕、生发、放大，于是，烦恼就像池塘里有上百万只青蛙一样多。但是，只要拿出一点儿理性，你就会看清，每个人池塘里的青蛙不过一两只。于是，满心的烦恼也就烟消云散了。

你的池塘里有多少青蛙 / 104

从“睡生梦死”中醒来 / 106

他为何心生杀机 / 111

你的故事与爱情无关 / 114

别让感情拖泥带水 / 117

未必是爱情的力量 / 119

女孩不可思议的故事 / 122

她为何不准我和女孩好 / 125

女孩走过“师生迷情” / 127

和父母冲突的背后 / 130

女孩为何如此恋家 / 132

拆掉恋爱心障之墙 爱是需要理由的 / 137

有人说，爱是不需要理由的。乍听起来，这句话很雷人，很震撼，很真理，其实是很冲动，很感性，很没有道理。人的任何感情都不是无源之水，人的任何情感体验都是有缘由的，都是有理由的。爱，更是如此。

婚恋关系不是要改造一个人，而是要接纳一个人。即便几十年的婚姻，也很难真正改造对方，只能是相互磨合，在相互磨合中双方自然而然地发生着改变。

心中男孩成了别人的男友 / 138

女孩为何怕交男友 / 141

面对依赖我的“男性朋友” / 143

爱，也要先积累一点儿资本 / 144

为何将“爱情”乔装成“友情” / 146

不再蒙蔽自己的眼睛 / 149

恋爱不是要改造一个人 / 153

爱情不是“单相思” / 155

女孩何来“恐男症” / 158

如果过分取悦你的男友 / 160

一见钟情与日久生情 / 162

拆掉两性心障之墙 学会做它的主人 / 167

对于一个发育成熟的人来说，能够体验到性欲念，不管这个欲念是怎样的，都是人之常情，没有可耻，没有低级，没有堕落，有的只是要学会做它的主人。

性并不等于爱，不要拿“性”来检验“爱”，自欺欺人，也不要拿“性”来套牢“爱”，自作自受。任何性的放纵都是与爱相背离的。爱，需要负责，需要尊重。

走出童年性伤害的阴影 / 168

性梦不是“鬼东西” / 172

男孩为什么担心坐牢 / 174



- 女孩的心灵不再蒙尘 / 176
- 忧虑乳房畸形的男孩 / 181
- 担心阴茎短小的男孩 / 184
- 网吧性测试让我陷入噩梦 / 187
- 总看异性敏感部位的痛苦 / 189
- 怕男人坐在我对面 / 192
- 揭开跨国之爱的面纱 / 196
- 修复处女膜，还是修复心灵 / 199
- 善待“第一次情结” / 201

拆掉异常心障之墙 心病还须心药医 / 209

心病还须心药医。任何心理问题都不是光靠吃药能治好的，都需要花力气进行自我心理调节，都需要花工夫进行自我心理救助。

心理学上有个“标签效应”，是说不同的自我心理暗示，对人有不同的影响。单就身心健康来说，这种影响是惊人的：消极的标签会危害身心健康；积极的标签会促进身心健康。因此，睿智的策略是经常给自己贴一个好标签……

- 别让“手机依赖症”赖上你 / 210
- 签名，让我紧张让我怕 / 213
- 疑病症：心灵避难所 / 216
- 女孩“怪病”的背后 / 219
- 吃，吃，奇怪的贪吃 / 223
- 一段非常的“另类恋情” / 227
- 担心妹妹的处女膜 / 230
- 虚构的小孩叫爸爸 / 233
- 窥阴，让年轻人掉进深渊 / 237
- 玉足，我既爱又恨的美女蛇 / 242
- 怎样告别“受虐幻想” / 245

自我心理测试 看透自己的心 / 249

你的心理健康吗 / 250

你的情感稳定吗 / 254

你的意志品质如何 / 256

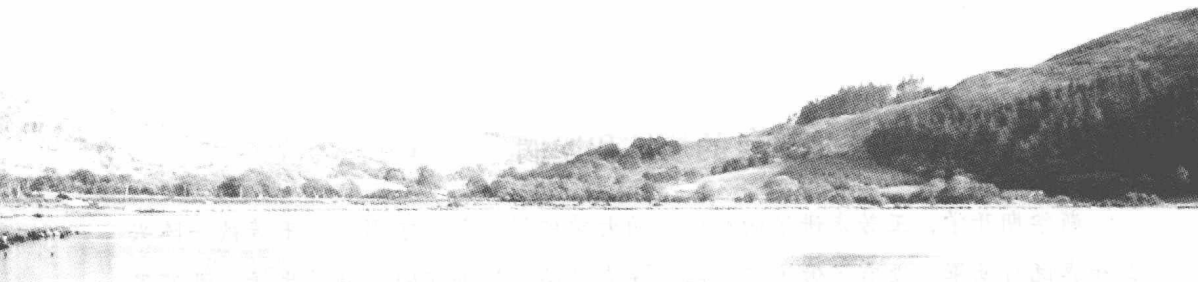
你属于哪种气质类型 / 258

你的性格倾向怎样 / 261

你的恋爱心理如何 / 264

你的人际环境适应能力如何 / 266

后 记 / 269



拆掉学业心障之墙

成功从“心”开始

虽然，“志当存高远”一向为人称道，但没有芸芸众生何谓社会？虽然，“不想当将军的士兵不是好士兵”一向有人欣赏，但没有小小兵卒何谓军队？天上只有一个太阳，地上只有一座珠峰。群星虽没有太阳耀眼，同样熠熠生辉；群山虽没有珠峰高大，同样勃勃向上。

只有牢牢地扎根于现实土地上的梦想，才有指望化为你一生可以为之奋斗的理想；如果梦想离开了现实，就会成为磨灭你人生的空想。

走进大学的“第一课”

心路迷障

从未遇到过的烦恼和迷惘

新学期开学，王芳走进了向往已久的大学校园。刚入学那会，王芳被一阵兴奋和喜悦所笼罩。没有了做不完的题，没有了高三压抑沉闷单调的生活，没有了老师和家长的管束，她像一只快乐自由的鸟在大学的天空自由地飞翔。但这只鸟没飞几天，好奇和新鲜感退去了，代之而起的是一些从未遇到过的烦恼和迷惘。

早晨起床时，再也没有了爸妈的提醒，也没有了可口的早餐等着她享用。有好几次，竟然一下睡到了将近9点，慌忙穿衣起床，顾不得梳洗打扮，更不用说吃早餐，便匆匆飞奔教室而去。可想而知，当她蓬头垢面出现在教室时，是怎样的尴尬：老师的批评少不了，同学们的眼光里更是有一种别样的含义：一个女孩子家，怎么这么懒，这么邋遢。从未遇到过这种情况的王芳，更是无地自容，羞愧难当，在众目睽睽之下竟差点儿忍不住哭起来。

起床的问题刚解决，又有了新问题。在家时为了让王芳一心学习，所有的衣服都是母亲帮她洗的，她从未动手洗过一件衣服。而今来到了远离家乡的大学，面对这一大堆脱下来的脏衣服，王芳不禁皱起了眉头。能换的都已穿过了，总不能再换这些脏衣服吧！于是，王芳开始自己学着洗衣服。可能对许多人来说，洗衣服并不是什么难事，但是对从未洗过衣服的王芳来说，并不比做高考题简单。

王芳在理财方面，也是一本糊涂账，花钱从来没有计划，常常随意而为。宿舍里的女孩爱逛街，常常拉上她一块儿去。到了街上，看见五颜六色的衣服和花样繁多的小工艺品，王芳常常经不起诱惑，不管需要不需要，便会买一些回来。而日常其他方面的花销，她也是兴之所至，想花就花。这样下来，她口袋里的钱，往往不知道干了什么，就不见了踪影。而她并不是一个追求物质享受的女孩，也知道父母赚钱不易。她有时很懊恼，但王芳就是不知道怎样去花钱，怎样



去计划和管理……

更让王芳郁闷的还在后头。经过一段时间的学习，她感觉自己学习不像高中时候那样充满了劲头，不会再像以前那样有激情四溢的感觉。她感觉自己突然间没有了学习的目标和动力，为此陷入了更大的迷惘……

心理透析

大学新生不适应及其原因

王芳的烦恼与迷惘，正是很多大学新生都会遇到的适应性问题。适应是一个源于生物学的概念，心理学引用过来，说的是有机体对环境变化作出的反应。适应是一种过程，通过这个过程，有机体在不断运动变化的过程中与环境保持平衡。如果有机体与环境失去平衡，就需要改变行为来重建平衡。这种由平衡到不平衡，再由不平衡到平衡的过程，就是适应。这就告诉我们，生活就是适应，人生就是一个不断适应的过程。如此看来，大学新生面临一个新生活的心理适应期，多多少少会出现适应性问题，便是生活的必然了。换句话说，大学新生出现适应性问题是情理之中的事，没有适应性问题才是怪事。适应就是平衡，适应就是发展，适应就是成长。

1. 大学新生会面临哪些不适应

一是环境的不适应。大学新生，多数是第一次真正离开家乡，离开父母，离开亲朋，来到大学校园，面对的是一个全新的生活，也是一个完全陌生的环境。陌生的城市，陌生的校园，陌生的脸孔。从地方中学到高等学府，校园环境发生了很大的变化。许多新生从中小城市、乡镇农村到大城市读书，更会感到环境的陌生。再有，大学里的上课场所，由中学里“一个萝卜一个坑”，变成了“打一枪换一个地方”，图书馆、网吧、宿舍、自习室，也今非昔比。这一切都需要逐渐适应。

二是生活的不适应。中学时候，生活上许多事情都由父母包办。进入大学后，卫生要自己搞，衣服要自己洗，饭要自己打，钱要自己花，许多生活上的事情需要自己处理。再有，新生入校后，很多家长把一个学期的生活费一次性给了孩子，孩子一下子拿着这么多钱，缺乏统筹性的安排，盲目冲动性消费太多。这都需要重新适应。

三是学习的不适应。中学阶段，学习目标、内容、要求，主要是教师来安排的。学生在上课时习惯于“填鸭式”的教学，只要听懂教师的讲解，课后顺利地完成教师布置的作业即可。大学的学习目标、内容和方法，都与中学有了很大不同。大学教师讲授比较抽象和概括，教师上课时数明显减少，学生自学时间大大增加。学生更多要靠自学。这对大学新生来说更难以适应，以致一些在高考中取得高分的学生，入学后第一次考试会出现不及格的现象。

四是人际的不适应。想家，是大部分新生的共同心态。这是因为过去的同学好友分手了，新的人际关系还没有建立，人际交往的需要不能满足。中学的时候，新生也有一个适应的问题，但到底同学们是一个地区的人，有更多的共性，而且老师就在身边。到了大学，大家来自四面八方，语言习惯、生活习惯等会有更多不同，老师也不可能常在身边。于是，会出现种种人际关系的适应问题。

五是角色的不适应。社会角色的变化也是需要适应的问题。走进大学校门的学生，很多在中学时代是班级乃至学校的佼佼者。进了大学校园以后，“山外青山楼外楼”，面对新的竞争群体，使许多人感到自己没有了过去的优势。有人把这叫做“大学生的相对平庸化现象”。有的大学新生为此在学习上找不到新的支点，找不到新的方向。这是一种需要适应的角色问题。另外，中学那会儿，是全校资格最老的“大哥哥”“大姐姐”，而到了大学，成了资格最嫩的“小弟弟”“小妹妹”，从峰顶一下跌到了谷底。这种角色变化也需要适应。

2. 大学新生为什么会出现适应性问题

一是生活变化带来的自然反应。如前所述，生活就是适应。不管怎样努力使中学教育与大学教育衔接得好一些，从中学到大学，也是一个重大的人生转折期，也就必然会出现一些适应性问题，是一种自然而然的反应。

二是年龄特征带来的适应困难。许多大学新生往往有闭锁心理以及自我中心倾向，人际交往缺乏主动性，从而阻碍了相互间的沟通和交流。再有，思维容易陷入极端化。入学前对高校怀着太多美好的憧憬，把大学想象得“好得很”；入学后发现大学也有许多不如意，又认为“糟得很”。这种反差也增加了适应的困难。

三是教育失误造成的适应能力不足。由于家庭教育的失误，许多同学潜在的适应能力没有被更好地挖掘出来。以致每年的新生入学之际，由家长护送上大学



的现象是越来越普遍，而在新生办理入学手续的时候，排在各项手续桌前的不是大学生，而更多的是学生家长。这样导致许多同学没有独立生活的经验，有强烈的依赖心理，自理能力、自立能力、人际交往能力较差，难以适应大学的独立生活。

四是自我认知失调导致的适应困难。一方面是自我评价过高。绝大多数新生在中学时代都是佼佼者，突然面对前述的“大学生的相对平庸化现象”，一时很难以适应。另一方面是自我评价过低。有些新生容易产生强烈的自卑感。男同学可能因为身材矮小而自卑；女同学可能因长相不佳而自卑；从农村和偏远小镇入学的同学更容易感到自卑，从而导致各方面的适应性问题。

心灵跨越

主动调整积极适应新生活

1. 主动进行心理调整，积极适应新生活

一要做好心理准备。认识到适应是走进大学应有的第一堂课，适应是自我成长的机会。遇到一些适应困难的时候，拿出顽强的意志力，勇敢地去面对。这样，面对一些适应性问题就比较容易坦然面对：不因心理上的不适应而产生恐惧感；不因生活环境的不适应而产生失望感；不因学习上的优势消失而产生失落感；不因经济上的一时困难而产生自卑感；不因人际关系处理不得当而产生压抑感。还可以借助积极心理暗示，比如，“适应能力是在实践中提高的，我一定能够很快地适应新生活”，来增强自己适应新生活的信心。这样，有助于缩短适应期。

二要调整角色心理。适应就需要改变自我。人的社会角色变化了，相应的角色心理就应该跟着转变，让自己在心理上实现从中学生到大学生的转变。经常想想“我是大学生了”会促进这种转变。同时，还要学会正确评价自我。上大学后，每个人都会面临对自己重新评价的问题。一方面要破除优越感，正视“大学生的相对平庸化现象”，以平常心态面对新的生活，另一方面要破除自卑感，正确对待与同学的差距。差距有两类，一类是必须补救的，比如，在学习或人际交往上的问题，一定要想办法缩短距离，但要允许自己有一个逐渐改变的过程。一类是可以接受的。贝多芬不会因为打拳打不过阿里而自卑；阿里也不会因为创造