

大学生生活咨询

辽宁人民出版社



大学生生活咨询

达 雪 主编

辽宁人民出版社

1988年·沈阳

大学生生活咨询

Daxue Shenghuo Zixun

达雪主编

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行

(沈阳市南京街6段1里2号)

沈阳新华印刷厂印刷

字数: 300,000 开本: 787×1092 1/32 印张: 14 1/4 插页: 2

印数: 1-21,184

1988年6月第1版

1988年6月第1次印刷

责任编辑 建新

插图: 龙珠

封面设计: 杨丽珠 李国盛 责任校对: 宋玉培

版式设计: 赵耀今

姚喜荣

张富娟

ISBN 7-205-00511-6/C·46

定价: 3.15元

前 言

谁没有自己的青年时期？谁在青年时期没有为生活意义的思考和生活道路的选择而苦恼过？

今天的大学生，面对的是色彩更加斑斓的社会和人生：新旧体制的转换，新旧观念的冲突，商品经济的辐射，中外文化的反差，理想与现实的矛盾，生理与心理的失衡……这些都给大学生带来了思考的困惑和选择的困难，而且常常又是无法单靠自己解决的。我们编写这本书的目的，就是为在校大学生排忧解难，帮助青年朋友们掌握命运之舵，走出人生的误区，迈上成功之路。

本书的特点是：理论性与实用性结合，文学性与趣味性融为一体。书中所谈问题是同首都一些大学生共同商讨设计的。它涉及大学生生活的主要领域和经常遇到的基本问题，如求学、成才、求职、立业、交友、婚恋、修身、处世，特别是对过去很少有人谈及的大学生的生理与心理疾患、自杀与犯罪行为、业余生活、经济消费以及如何用法律保护自己的正当权益等问题，也进行了大胆而严肃的探讨。可以说，这本书不仅适合在校大学生阅读，对于关心大学生成长和从事大学生问题研究的学者、思想政治工作者也有实用性和参考价值。

参加本书编写工作的同志，大多数是首都高校熟悉大学

生的专业教师和其他教育工作者，不少人是长期从事心理学、生理学、人际关系、婚姻、恋爱、家庭以及大学生特点研究的有成就的中青年学者，有的曾以自己的独到见解赢得了大学生的信任和尊敬。他们在写作时，力求将笔触伸向大学生的生活和复杂的心灵深处，揭示出大学生生活的不同层面。

参加本书编写工作的同志有：侯学忠（北京大学），史仲文、徐慕坚（北京财贸学院），杨国庆、杜青、吴增乐、韩德才、高树荣、金盛华、胡建红、刘伟（北京师范大学），张瑞华、张明廷（北京体育学院），胡佩诚（北京医科大学），许平（南京艺术学院），邹文（中央工艺美术学院），陶春芳（全国妇联妇女管理干部学院），陈宁、方卫渤、肖培、赵三、白文（北京师范学院），孙君践（中国人民大学），项金红（北京航空学院），尹栋年、孙尧东、马辉（北京市委教育工作部）。

编 者

1988年3月

封面照片：《青春的节奏》

作者：梁力昌



ISBN 7-205-00511-6/C

定 价：3.15元

目 录

前 言

第一章 走好大学生活的第一步	1
一、从“独木桥”上挤过来的人	2
二、无底“保险箱”	3
三、摆脱依赖，主宰自己	5
四、自我预测，选准参照系	7
五、摆脱眷恋与孤独	9
六、慎重定向	11
七、泛舟沧海	13
第二章 大学生的成才之路	17
一、认准起跑线	17
二、“自古华山一条路”	18
三、“条条大道通罗马”	22
四、千里之行，始于足下	26
五、苦干与巧干	30
六、“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”	32
七、快马须健儿	35
八、轻装方能疾行	38
第三章 建立理想的智能结构	41
一、大学生智能结构的要素	41
二、运用之妙，存乎一心	43
三、兵马未动，粮草先行	47
四、学会“点金术”	51
五、一技值千金	55
六、“龙生九种，种种各别”	58

第四章 学习方法探微	62
一、思维的巨大力量	63
二、课堂讲授与听课技巧	66
三、“无师自通”之功	70
四、实验室里的情趣	73
五、讲座的魅力	77
六、令人神往的社会实践	80
七、科学研究的尝试	82
八、献给攀高峰者的“示意图”	84
第五章 生命在于运动	88
一、增强体质奥秘	88
二、体育锻炼对你意味着什么	92
三、锻炼须知	95
四、体育锻炼的方法	98
五、健美是健康的发展	106
六、健美的标准	107
七、健美的主要内容	110
八、健美的原则	111
九、健美运动的主要方法	113
十、饮食与健康	116
第六章 身体的智慧	121
一、青春的洗礼	121
二、大学生——美的雕塑	125
三、青春期的性医学	130
四、智力生理的奥秘	136
五、愿你青春常在	141
六、战胜疾病	149
第七章 大学生的心理健康	156
一、心理健康的标准	158

二、心理的自我防卫·····	165
三、怎样提高自己的心理健康水平·····	185
第八章 心理障碍及其治疗·····	203
一、心理障碍·····	203
二、心理障碍的治疗·····	225
三、怎样知道自己是否需要心理学家的帮助·····	238
四、论自杀·····	254
第九章 大学生的人际关系·····	261
一、什么是人际关系·····	262
二、人际关系建立与发展的过程·····	268
三、建立和维持良好人际关系的原则·····	276
四、建立良好人际关系的方法·····	283
五、人际关系不良的原因·····	289
六、人际关系的改善方法·····	291
七、关于爱情的探讨·····	295
第十章 大学生的生活美·····	304
一、一个人的“亚决定”·····	304
二、思想的形象·····	307
三、别戴不准时的金表·····	311
四、君子与味觉审美·····	314
五、归巢就在校园中·····	318
六、把“阳台”搬进来·····	320
七、一技之乐·····	324
八、柜台前的犹豫·····	327
第十一章 大学生经济生活指导·····	330
一、家庭教师与华姿系列·····	330
二、购书热、“打平伙”及其他·····	336
三、钱包里的管理学·····	342
第十二章 大学生业余生活指导·····	348

一、忙中之闲和闲中之忙	348
二、琴棋书画与自我完善	356
三、“侃大山”两面观	363
四、社团招聘广告前的选择	370
五、旅游向导	375
第十三章 大学生法律修养	385
一、“法典是人们自由的圣经”	385
二、权利观	391
三、义务观	406
四、犯罪的心理预防	414
第十四章 职业的选择	426
一、竞争机制必将引入毕业分配	427
二、择优汰劣带来生机又伴随危机	430
三、目光向下，处处是成才创业的沃土	433
四、小城市同样可以有大作为	435
五、基层在改革中充满活力和希望	437
六、远方在深情地召唤	439
七、怎样选择最适合你的“婆家”	442
八、就业意识与职业选择	444



第一章 走好大学生活 的第一步

“朋友们啊想想看：
道路该怎样走？
洁白如雪的大地上，
该怎样留下脚印一串串？”

《脚印》这首歌的歌词，一开头便把你带进了雪花纷飞的校园。唱起它，你仿佛已经漫步在那白雪覆盖的小径上。它把人生道路描绘得象“洁白如雪的大地”一般美。但是，

同在这条路上行走，各人都会留下不同的脚印，有深有浅，有直有弯……

人生的道路关键处，只有那么几步。从中学到大学，可以说是人生道路上的重要一步，是一个关键性的转折。大学一年级在转折中处于十分重要的地位。所谓迈好第一步，就是指处理好由中学向大学转折过渡的新情况，解决好许多新问题。

一、从“独木桥”上挤过来的人

人们几乎都承认，我国目前的中学教育结构尚不够合理：职业高中少，普通高中毕业生又无一技之长，因此，只有考大学这一条生路。但是，由于经济基础所限，高等教育不能更快发展，大学招生数量少得可怜，能够进入大学的青年只占同龄人的1%。“僧多粥少”，考大学竞争相当激烈，很自然地便形成了千军万马去挤“独木桥”的局面。进了大学门的人都能体会到，为了那个“挤”字曾付出了什么样的代价。

由于人人都要在挤“独木桥”中取胜而不被别人挤掉，就形成了一种畸形的社会心理。家长为了孩子能逐级升学，从幼儿园至中学，对孩子的衣、食、住、行实行“四包”；学校为了追求升学率，上课满堂灌，作业成堆，复习材料成山，把学习也给“包”了起来；学生在“五包”的情况下，一切为了升学，升学就是一切，无暇顾及及其他。而一旦挤过了“独木桥”之后，学生便会发现自己身上存在着明显的欠缺：长期的“五包”生活，使新入校学生的自立能力十分微

弱；中学过早地分科，又造成了大学新生的知识结构极不合理；片面追求升学率的中小学教育和单调乏味的生活使大学生的个性被压抑，心理被扭曲，业余爱好被限制，成为畸形人。

由于以上问题的存在，目前招收的大学新生一般还保留着浓厚的少年时期的心理特征。诸如依赖性、理想化、盲目自信等。一旦发生生活环境的变迁、师友的更新、学习内容和学习方式的改变，就往往出现种种心理矛盾。主要表现在：

自豪感与自卑心理的矛盾；

新鲜感与恋旧心理的矛盾；

轻松感与被动心理的矛盾，等等。

这些矛盾在大学新生身上都有不同程度的表现。要克服这些矛盾，不是一朝一夕所能奏效的。最有效的方法，一是正视自己，二是参加实践，三是汲取理论知识。

二、无底“保险箱”

一旦接到大学录取通知书，在激动之余，你也许对即将开始的大学生活充满着神秘感，也许对自己的前途和未来怀着美好的憧憬。当然也不排除，有人会长吁一口气：十几年寒窗之苦终于有了报偿，捧上了“铁饭碗”，进了“保险箱”。然而，大学是什么样的“保险箱”？这一类看上去象是“保险箱”的东西，其实只是一种幻觉，或者可以称为“误区”。它并不能为你保险！

长期拼搏之后的疲惫之感，使人很想稍微轻松一下，这

是可以理解的。作为一张一弛的运动规律也是对的。但这种轻松应当被理解成长途赛跑中的换气和步幅调整，绝不等于懈怠，更不能停步。事实上轻松感与被动感往往是相互交织的，是对大学生活不适应的心理矛盾的表现。大学一年级是学好基础课关键性的一年，如果放松对自己的要求，加上对大学学习方法、学习环境不适应，很可能会在学习上造成从未有过的被动。而被动再变成主动就困难了。有这么一位同学，入大学前一直是在赞扬声中度过的。他以很高的分数考进北京某重点大学，自以为今后的道路不成问题了。于是他看电影、看电视、下棋，尽情地玩。一个学期下来，等待他的是两门课考试不及格。这时他才大吃一惊！还有一个学生，中学学习异常突出，参加省和全国性的学科竞赛均名列前茅，被免试保送进重点大学。入校以后，他感到从未有过的轻松和愉快，认为大学也不过如此而已！看小说、睡大觉，课也不愿听，更不复习功课。老师劝告、同学帮助，他均不以为然。时隔不久，他便感到了被动。加上心理素质差，缺乏应有的承受力，由苦恼到自暴自弃，一年下来，所有考试竟无一及格，只得按规定退学回家。由此可见，哪里有什么“保险箱”？说大学是“保险箱”，它也是无底的，全无“保险”可言！

随着高等教育和劳动人事制度的改革，用人单位对人才的需要，不仅在数量上精打细算，在质量上更是刻意挑选。特别是人才市场的出现，将使大学生受到严峻的考验。各校为了适应国家建议的要求，培养发展社会主义商品经济需要的毕业生，纷纷把竞争机制引入高校。近几年，上海高校已

经普遍推行了“奖优汰劣”的措施。仅在1987年内，整个上海高校就对862名学习差的学生作了处理，其中275名退学，587名留级。这种筛选淘汰制，改变了那种大学“门难进，文凭好混”的局面。同时，那些认为自己进入保险箱的人，必然会出现危机感。即便是勉强混上一张文凭，也未必有那么大的用处。如果没有真才实学，在人才市场上必然失去竞争力。1987年高校毕业生分配后，学生被退回的一个原因就是质量不合格。

可见，大学生千万不能陷入“保险箱”的误区。如何走出误区？关键是把大学的生活与将来的成才、成功联系起来，与国家和民族的命运联系起来。要下决心，立大志，下大功夫，争取最大的收获。心理学家告诉我们，动机是推动人们活动的内动力。当代大学生的学习动机是多种多样的。不仅不同的人学习动机有别，就是同一个人也可能同时存在着相互交织的几个学习动机。就其动机内容的指向来看，大致有两大类：一是指向学习自身（兴趣、爱好等）的，叫直接动机；二是指向学习结果（理想、信念等）的，叫间接动机。二者是相互促进，不可偏废的。只有间接动机，往往难以持久和巩固；而只有直接动机，又容易使学习境界狭隘，难以进一步发展。二者只有有机地结合起来，才是最佳的学习动机，才能形成推动学习的强大而持久的内动力。

三、摆脱依赖，主宰自己

“五包”式的中、小学生活，形成了一些大学新生的依赖性。这种依赖性在学习和生活两个方面都有表现。带着这

种依赖性进入大学之后，要过渡到较为“自由”的大学生活和学习环境，需要付出艰苦的努力。

绝大多数同学在入大学前过的是走读生活，即使住校也经常回家。没有钱了家长给，没有东西了家长买，衣服脏了家长洗。走进大学校门，一切作息时间都由学校安排得很具体。因此，一些同学显得缺乏自立的生活能力。至于交往、办事能力，就更为欠缺了。过去，学生上大学很少由家长陪送。而近年来，家长陪送的情况却相当普遍。家长不仅为孩子整理床铺和衣物，甚至替孩子办理入学手续。

在学习方面，中学时学生被课堂教学、作业和复习资料压得喘不过气来，自行支配的自学时间是很少的。而到了大学则不然，课堂上教师只讲重点、列出参考书，大部分学习时间是由自己支配的。中学到大学学习特点的不同，使很多大学生感到不适应。从处处靠别人变成了事事靠自己，终日奔波，不少人渐渐感到生活枯燥无味，甚至产生心理上和身体上的惰性。惰性的表现形式多种多样，包括极端的懒散及处理事情的犹豫拖拉。

要想摆脱依赖，克服惰性，有效的办法就是培养自立、自强、自律的能力，主动地安排时间，主动地学习，主动地做事。

在生活上，要设法强制自己去做那些必须做而原来又不会做的事。刚开始不会干没关系，虚心向别人求教就是了。重要的是主动学着干。谁都不是生而知之，什么事情都可以在干中学会的。熟能生巧，只要能坚持下去，一定会越干越好，信心会逐渐增强，你也就成为生活的主人了。

在学习上，要学会科学地运筹时间，或曰学会在现时中

生活，又叫“从现在做起”。其实，仔细想想，除了现在，你永远不可能生活在任何其他时刻。因此，我们必须珍惜现时的时光，科学地安排，发挥它的最佳效用。在这个问题上，可以向老师和高年级学得好的同学请教。一周之内，尤其是一天之内，要做些什么事，应安排得很具体。然后就要以最大的毅力坚持下去。这里有一个实例。北京大学有一位学生，高中二年级时被保送进了大学。入校后，不管别人多么懒散，她从不放松，学习时精神高度集中，一丝不苟。该玩的时候她也相当会玩，唱歌、跳舞都是积极分子。她从来不睡懒觉，坚持锻炼身体，学习成绩不仅在本年级名列前茅，同时还选修了部分高年级的课程。最后，她用三年时间学完了四年的课程，被推荐提前免试去读研究生。

事实说明，只要锻炼坚强的意志，努力培养自立能力，掌握科学的方法，你就一定会很快适应大学的学习和生活。

四、自我预测，选准参照系

古诗云：“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”有许多在旁人看来很明白的道理，但常有些身临其境的人弄不明白；一般看来很容易处理的事情，有些当事者又硬是处理不好。身处土丘，面对平地说“我最高”无疑是对的。但是转而面对群峰仍喊：“我最高”，这就不切实际了。如果真的这样去分析和处理问题，必定会出错失误。其原因在于参照系不准。在大学的现实生活中，类似现象也是屡见不鲜的。

在目前高考淘汰率很高的情况下，能够升大学的，尤其是升入重点大学的人，一般都是中学里的“尖子”。但是天