

實用心理學叢書

心理健康系列

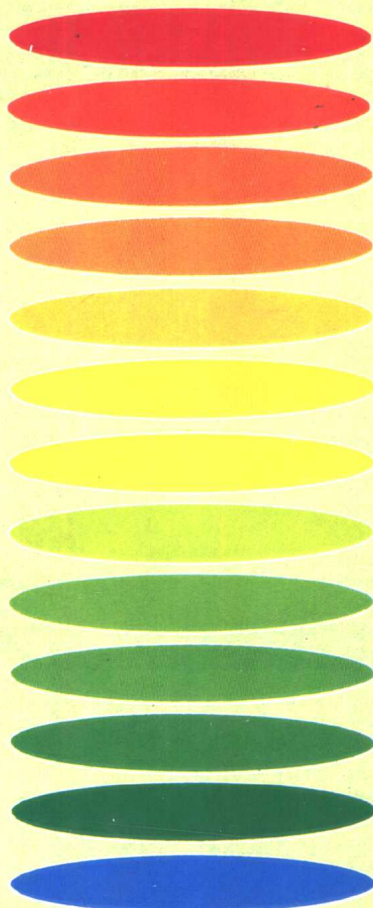
楊國樞 張春興 主編

大學道上

—— 做個快樂的大學生 ——

大學的路無限的寬廣與長遠，為自己畫個美麗的圓。

楊極東 等著



實用心理學叢書・心理健康系列

楊極東等著

大學道上——做個快樂的大學生

實用心理學叢書

大學道上——做個快樂的大學生

作者：楊極東等著

出版：桂冠圖書股份有限公司

發行人：賴阿勝

登記證：局版臺業字第一一六六號

發行：桂冠圖書股份有限公司

地址：臺北市新生南路三段96—4號

電話：三四一六九四九・三九二一四〇七

郵撥：〇一〇四五七九一二

印刷：春榮彩色印刷有限公司

初版：一九八六年九月十日

再版：一九八七年三月二十五日

■本書如有缺頁或破損請寄回調換■

定價：新臺幣一二五元

■本書如有缺頁或破損請寄回調換■

定價：新臺幣一二五元

總經銷 聯經出版事業公司

臺北市忠孝東路四段五五五號

電話：七六三一〇〇〇—六九三

再版序

新春年假旅遊北返後，接到桂冠圖書公司賴發行人電話，一則祝賀新禧，再則告知《大學道上》一書暢銷再版，囑速修正並附再版序，以便付梓供需，聽來心中實是快慰。

十幾廿年來，由於個人研究旨趣和工作取向大多偏重於輔導理論和實務方面，所以經常有人，尤其是採訪寫作的人，總在談話中提及：「到底到輔導中心來請求輔導諮商的人有多少？」。這是一個很難以確切回答的問題，因為回答這個問題必須考慮好幾個角度，同時也得避免引起不必要的誤會，就如同《大學道上》一書的暢銷也可從好幾個層面來作解釋一樣。

從適應的觀點來看，人生本來就是一連串的適應過程。所謂適應係指個人與環境的互動關係

或狀態，在適應過程中個人所持的態度，尤其是心理態度最爲重要。假如適應態度不理想，負向作用較多，如自卑退縮、逃避現實、懷疑、反社會，則其適應狀態可能就較不理想，趨向於不良的層面；而假如適應狀態理想，正向作用較多，如自信、勇於面對現實，較好的自我概念、理性的思考、能作較具體性的行爲反應、挫折容忍力大，則其適應狀態可能較爲理想，趨向於理想的層面。所以嚴格說來，每個人在適應上都只是程度上的差別而不是種類上的不同，每個人每因其適應態度的不同而在適應狀態上有所不同而已。具體的說，沒有絕對適應良好的人，也沒有絕對適應不良好，大家都只是站在適應線上的不同點，但可以設法讓自己移趨於良好的狀態上。

所以「人多」可能代表著很多人都有上述的概念，在積極方面他很能面對問題，運用多種有效的資源，包括閱讀或自我訓練，來提昇或促助自己的適應能力和條件，使自己隨時都能處於健康的狀態之中，而在消極方面，當他有了適應上的困擾，每能藉由輔導中心的協助以獲得問題的改善或困擾的解除。如是說來，「人多」正代表著很多人都有健康的觀念，正如同《大學道上》一書很能爲許多讀者接受，應是好現象。

本書再版原擬增加部分新系列以增篇幅，後經商定，除錯誤修正外，保留原樣，惟新系列則另彙集成冊爲《大學道上》續編，用以回饋讀者。

楊極東 謹識

於政大學生輔導中心七十六年二月

序

• 1 • 序

今年大學聯招甫於七月初考完，目前正在加緊核計分數準備放榜工作。根據聯招會統計，今年報名人數突破十一萬大關（一一〇、三八四人），雖然臨場有一千餘人（一、四七三人）缺考，使考生總數跌進十一萬（一〇九、九一人），但人數之多仍然打破歷年紀錄。其中最多的是第一類組，即文法商學院的考生，共計六萬四千三百餘人，較去年增加六千一百餘人。各類組預計錄取率為三〇·七一一%（因缺考而調升為三一·二一%），第一類組的錄取比率最低為二三·七八%（缺考後為二四·三一%），大學之門可真是愈來愈窄了。

事實上，影響大學窄門的因素很多，上述現象不過是生態因素中的人口膨脹和人口變遷的表

徵現象而已，就深一層來看，社會文化的影響更大。因為在現代化的今日社會裏，社會階層變動的可能性很大，而其變動的有效途徑之一即是教育功能的發揮。從社會流動的觀點看，教育的功能有二：一是功能性的（functional），二是象徵性的（symbolic）。不論功能性的或象徵性的，其價值皆在強調教育具有促進社會流動的力量，使受過良好教育者向上流動，因此，教育庶幾成為改變個人社會階層和提高個人社會地位的重要進程。再者，現代人日益重視未來的計劃和進步，亦即由傳統的過去取向轉變為現代的未來取向，而現實社會的用人仍擺脫不了文憑主義，使得大學之門成為千千萬萬莘莘學子全力以赴的目標。影響所及，不僅造成升學主義氣焰的高漲，也形成社會中一股潛在的、強勁的壓力和一些非理性的、反教育的怪異現象——教育的脫序。

在論及大學窄門問題時，論者多偏重於大學聯招制度與高中教學的相關。在大學聯招放榜後，社會大眾雖也關心那些不幸被排擠於大學窄門之外的莘莘學子，寄予無限的同情與關懷，但對於能入於大學窄門的勝利者，則多投以羨慕的眼光和讚賞的口語。然則，這些新勝利者進了大學之後真的是勤學且快樂的一羣嗎？

教育部李煥部長月前曾慨然指陳當前大學生意識形態偏差，不夠勤學，缺乏對學術研究的敬業精神。楊國樞教授也曾以某國立大學生為對象從事大學生價值觀轉變的研究，結果發現：①社會約束與自我控制的價值降低，顯示大學生生活中重視自律的程度逐漸減弱；②行動為樂與進步

是尙的價值降低，顯示大學生藉積極行動以掌握環境與解決問題的興趣減弱；③自我縱容與感官享樂的價值增高，顯示大學生對安逸享受與放任自得的興趣逐漸加強。上述價值觀軟化的原因有二：一是長期富裕生活的結果，二是升學主義下的窄化教育結果。至於大學生的學校生活適應問題，根據筆者的實證研究結果，大學生的學校生活適應並不理想，其中笨笨大者有：覺得生活太散漫、不夠充實（六三%）；鬱鬱不樂心情不開朗（六〇%）；想做某些事，但總提不起勁（五一%）；不知如何利用休閒時間（五一%）；生活缺乏目標（五〇%）；不知如何爲將來的前途從事準備工作（六七%）；上課常不能獲得明晰的概念（六三%）；不知如何增進學習效率（六〇%）。至於對大學生活的滿意度，有二三·二〇%的大學生表示對自己目前的大學生活相當不滿意。

大學時代的四年，其意義和個人一生中的其他任何時期的四年，大有相異之處。此時期正值青年後期到成人初期的過渡期，是一個不穩定但極富生氣和機會的時期。心理學者 Erikson 認爲：大學時代的四年，是個人建立真正的自我本體的重要關鍵，且是容易產生所謂的心理危機的時期。因此，大學四年生活不僅需要學生的高度智慧，同時更需要他們的自立性、創造性和心理上的成熟。大學生身體和智慧上，雖已達相當發展程度，但在情緒和社會生活上則尚未達發展成熟的程度，因此往往在學業、生活、人際、感情、就業、情緒和自我概念等方面的適應上遭遇困難

，甚至發生問題，亟需協助與輔導。

本校有鑑於個體生活適應的良窳與其心理健康和成就的密切相關，更感於大學生輔導工作的重要性，早在民國五十四年即率各大學之先成立心理衛生中心（後教育部統一名稱改為學生輔導中心），結合本校教育、心理及社會系所中之教育學、心理學、社會學、輔導學、心理衛生學、心理計量學、教育社會學及精神醫學等教授十七至廿人爲輔導委員共謀推動學生輔導工作。廿餘年來，無論在場地設備或實務作法上均時有突破與創新。民國七十一年迄今又承教育部委託在本中心附設北區大專院校輔導諮商中心，擴大輔導範圍，爲北區廿四大專院校提供輔導諮商服務，幾年來，工作績效甚獲肯定。

本書共有生活、學習、自省、適應、感情、人際關係和就業等七篇，各篇文稿原爲本中心近年來商請各委員撰寫提供各有關輔導人員、導師和學生參閱之系列，發行以來，除深受校內師生歡迎外，外校各輔導單位或索取運用，或仿而印行，咸認具有推廣與流傳價值。本書採彙編方式，除承各執筆教授之惠允同意外，尤蒙桂冠圖書公司賴發行人阿勝之支持玉成，謹此一併致謝。

楊極東

識於政大學生輔導中心
七五年八月一日

大學道上 目 錄

再版序

序

一、生活篇

憧憬與徬徨——談新鮮人與大四生的角色適應	楊極東	三
爲自己畫幅生活的藍圖	紀文祥	九
大學生的角色扮演(一)——由考大學的動機談起	楊極東	一五
大學生的角色扮演(二)——考上大學是否代表已	黃春枝	
經成長	楊極東	二三
	黃春枝	二三

二、學習篇

大學生快樂嗎？.....	楊極東.....	二七
期盼中的大學生角色.....	黃春枝 楊極東 黃春枝.....	三一
如何提高學習意願.....	藍三印.....	三九
問題面面觀.....	黃炳煌.....	四五
注意力不能集中，我該怎麼辦？.....	紀文祥.....	五一
考試焦慮及其防治.....	林邦傑.....	五九

三、自省篇

從心理學角度談人性.....	黃春枝.....	六七
自我加油・力爭上游.....	楊極東.....	七三
大學生理想形象的塑造.....	楊極東.....	七九
秉持本色・自我開拓——走出自己的路來.....	楊極東.....	八七
人的自覺與社會關懷.....	楊極東.....	九三

四、適應篇

社會變遷與社會現代化·····	楊極東·····	九九
現代社會的心理適應·····	楊極東·····	一〇七
心理適應(一)——如何釋疑·····	黃國彥·····	一一三
心理適應(二)——如何不憂·····	黃國彥·····	一一九
心理適應(三)——如何不懼·····	黃國彥·····	一二一
從挫折中走出來·····	鍾思嘉·····	一三五
化壓力為成長·····	朱敬先·····	一三九
如何消除緊張焦慮·····	楊極東·····	一四五

五、感情篇

情歸何處·····	鍾思嘉·····	一五三
愛情備忘錄·····	朱敬先·····	一六一
改變中成長——從校園情侶即將離別的焦慮談起·····	鍾思嘉·····	一六九

六、人際關係篇

姻緣道上.....	朱敬先.....一七三
不必趕搭末班車.....	楊極東.....一八一
大學生邁向理想婚姻的心路歷程.....	黃春枝.....一八五
愛情的病理分析.....	沈君傑.....一九三
大學女生應有的心理調適——從「整合性女性」談起.....	黃春枝.....二〇一
人際關係——像樣子.....	李緒武.....二〇九
你來我往——人際吸引.....	黃春枝.....二五三
臉紅時刻.....	鍾思嘉.....二二三
跨越溝通的障礙——傾聽.....	楊極東.....二二九
如何做一個自己喜歡的人.....	鍾思嘉.....二三五

七、就業篇

我將來該做什麼？.....	張慶凱.....二四一
大學生也該注意職業問題？.....	張慶凱.....二四五
大學生就業的心理準備.....	張慶凱.....二五三
以奮鬥的心迎上前去.....	楊極東.....二七一

一、生活篇

憧憬與徬徨——談新鮮人與大四生的角色適應

楊極東

時序仲夏，大學校園中又是一陣熱潮，新鮮人滿懷憧憬開始正式進入大學生活，而大四生也依順位而在校園中成為大學長而開始為未來省思與徬徨。

新鮮人和大四生在大學校園中顯然是兩類較為特殊的學生族羣。新鮮人剛進大學，一切新鮮，故被稱為新鮮人。新鮮人在新的學校生活適應上有某些特殊的適應問題，如人際關係、課程學習、自我概念等；而大四生在大學裏已是資深的學長、學姊，他（她）們在心態上以老大自居，在發展上以自我成熟為特色，他（她）們大學生活已習慣得有點「定向」而開始想到、關心到許多現實生活中的未來問題，如就業、婚姻、升學等。根據筆者最近完成的「政大學生學校生