

“5·25大学生心理健康节”特别奉献

申继亮 主编

青春不困扰

——心理与人生发展



高等教育出版社

“5·25 大学生心理健康节”特别奉献

青春不困扰

——心理与人生发展

申继亮 主编

高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青春不困扰: 心理与人生发展 / 申继亮主编. - 北京:
高等教育出版社, 2003.3

ISBN 7-04-012708-3

I. 青... II. 申... III. 大学生-心理卫生
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 014602 号

责任编辑 曹 华 封面设计 晗东视觉设计工作室
责任印制 孔 源

青春不困扰——心理与人生发展

申继亮 主编

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-64054588
社 址	北京市东城区沙滩后街 55 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100009	网 址	http://www.hep.edu.cn
传 真	010-64014048		http://www.hep.com.cn
印 刷	北京铭成印刷有限公司		
开 本	850×1168 1/32	版 次	2003 年 3 月第 1 版
印 张	8	印 次	2003 年 3 月第 1 次印刷
字 数	157 000	定 价	11.00 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

内 容 提 要

本书从“心理与人生发展”的角度，为正值青春的大学生分析自我、介绍心理健康知识，引导大学生正确看待人生，积极发展自我。

全书分为4个部分。“天地间有个小小的我”介绍认知、情绪、意志、动机、人格、能力等心理学基本内容，以及观察、实验等基本研究方法；“辨析心路历程”以认知和个性为主线描述人类个体从出生到老年的心理发展变化历程；“走出心灵误区”从压力应对、情绪调适、进取心不足与助长、人格的缺陷与完善等方面，剖析当前大学生心理健康方面存在的主要问题，提供解决问题的基本思路；“奔向康盛人生”阐述学习、交往、恋爱、择业以及创造等大学生人生发展中的主要问题。

主 编	申继亮	
编 者	陈 勃	费广洪
	王大华	杨小洋
	彭华茂	汤丰林
	姚计海	刘加霞
	王 鑫	辛自强

写在前面的话

时光荏苒，岁月如梭，人类的脚步已经迈入了新的历史纪元。

经过几百万年的演变，人类成为地球上迥然独立的智慧群体，人类的力量伴随着时间的进程而日益得到弘扬：从晶体管到纳米技术；从克隆技术到基因图谱的解密；从运载火箭到航天飞机……在微观上，人类的洞察力已经从大于 10^{-9} 厘米的原子团深入到小于 10^{-17} 厘米的基本粒子内部；在宏观上，人类的视野从直径 10^{18} 千米的银河系扩展到直径 10^{23} 千米的大尺度总星系……这一切无不显示着人类的威力！

然而，当人类高举着“人定胜天”的旗帜阔步向前时，当人类高喊着“上帝死了”、“人为万物之尊”的口号而追寻自我时，反道德、非道德现象的存在却令人类汗颜。即使生活于象牙塔中的社会佼佼者——大学生，也时有令人迷惑不解、扼腕叹息的消息：中国留学生卢刚在美国依阿华大学开枪杀害了自己的教授和同学；清华大学刘海洋无端用硫酸泼伤了动物园中的狗熊；还有大学生自杀事件……是谁给予我们这样的惩罚？是谁让我们如此尴尬？

于是，人类在享受现代科技带来的物质文明的同时，不得不反观自己的行为，不得不探寻人类行为产生的奥秘所在，心理学正是因此使命而诞生、发展。

不无幽默感的心理学史家们说过：心理学有一个漫长的过去，但却只有一个很短暂的历史。这句话道出了心理学发展的独特轨迹。说其漫长，是因为最早的心理思想可以追溯到公元前7世纪的古希腊米利都学派对灵魂的穿凿附会。此后，探讨灵魂者更是大师芸芸，如我们熟知的古希腊的柏拉图、亚里士多德，古代中国的老子、孔子和孟子，近现代西方的笛卡尔、康德、洛克、贝克莱、休谟等等，都

在不遗余力地与灵魂打交道。说其短暂，是因为心理学从哲学母体中分离出来另立门户只是1879年以后的事。1879年德国心理学家冯特在莱比锡建立世界上第一个心理学实验室，自此之后心理学才大踏步地跨入科学殿堂。百余年来，世界各国的心理学家们沿着不同的轨迹，运用不同的工具，孜孜不倦地打造着开启心理黑箱的金钥匙：弗洛伊德的冰山中的“三我”；华生的S-R（刺激-反应）理论；格式塔学派的整体大于部分之和；素有心理学第三势力之称的马斯洛的人本主义心理学；把人脑比拟为电脑的信息加工心理学……学派林立，各领风骚，在人类探寻自我、认识自我的征途中留下了难以抹去的痕迹。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。揭示人类心理奥秘的过程将是一个漫长的旅程，这一旅程既是人类朝向认识自身目标迈进的过程，也是人类不断完善自身的过程。未来学研究权威、罗马俱乐部总裁佩西在《未来一百年》的报告中指出：“无论从哪个角度揭示未来，有一点是首肯的，未来是以个人素质全面发展为基础的社会。”而且，未来社会是“一场人的革命，如果我们打算操纵我们这一时代的其他变革，如果我们想使人类走向希

望的未来，那么这场人的革命比其他事情更紧迫”。

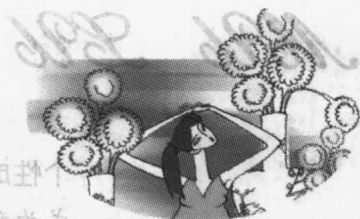
让我们每一位大学生都积极投身到这场“人的革命”中，去完善自我，成就未来；让自己的生命在了解自我、放眼世界的旅途中闪射出璀璨的光芒！

本书是集体创作完成的，具体分工是：“天地间有个小小的我”，陈勃；“辨析心路历程”，费广洪、辛自强；“走出心灵误区”，陈勃；“奔向康盛人生”，王大华、杨小洋、彭华茂、汤丰林、姚计海、刘加霞、王鑫。由于时间紧迫，水平有限，纰漏之处在所难免，恳请广大读者不吝赐教。

申继亮
2003年1月

目

录



天地间有个小小的我

我的困惑 / 3

一 我是谁 / 4

二 我从哪里来 / 11

三 我向何处去 / 18

我的探寻 / 22

一 踏着前人的足迹 / 23

二 迈开自己的步伐 / 29

辨析心路历程

读懂世界的路途 / 37

一 心灵的窗口 / 37

二 心灵的港湾 / 42

三 心灵的源泉 / 45

四 多彩的心灵世界 / 51

青春不困扰

心理与人生发展

目录

目

录

个性成型的进程 / 52

一 成为独特的个体 / 53

二 成为社会成员 / 62

走出心灵误区

压力、挫折与应对 / 73

一 生命有多重 / 73

二 彩虹被风雨阻断的时候 / 79

三 我承受,我解决 / 84

困扰、异常与调适 / 90

一 真是烦死人 / 90

二 我是不是不正常 / 94

三 做心弦的调音师 / 96

退缩、停滞与进取 / 101

一 垃圾时间 / 101

二 半途而废的背后 / 106

三 开始于行动 / 110

弱点、缺陷与完善 / 115

一 树同叶异 / 115

Mr. L. L.

二 不足之处知多少 / 122

三 没有最好,只有更好 / 130

奔向康盛人生

不断学习 丰富自己 / 139

一 动物也有学习行为 / 139

二 更上一层楼的转折点 / 145

三 工欲善其事,必先利其器 / 147

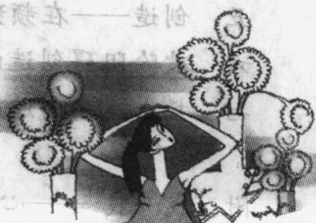
四 没有界限的校园 / 154

在交往中成长 / 157

一 人类失去交往,世界将会怎样 / 158

二 人际交往是什么 / 159

三 学会人际交往,拥有一张自己的“网” / 165



MR LB



目

录

让婚恋更完满 / 174

一 问世间情为何物 / 174

二 众里寻他千百度 / 180

三 为伊消得人憔悴 / 185

四 伊甸园的禁果 / 189

成功迈出实现人生价值的第一步 / 191

一 大学生择业的心理准备 / 191

二 大学生择业的心理误区 / 201

三 大学生求职“三部曲” / 203

积极创造 增添人生新色 / 210

一 创造——人类永恒的追求 / 210

二 创造——敢叫日月换新天 / 212

三 新颖性、价值性——创造的精髓 / 214

四 青春——创造之神流连的行宫 / 217

五 创造——在频频向你招手 / 219

六 破除阻碍创造的藩篱 / 224

七 插上飞向创造的翅膀 / 228

附：“我考我”——心理健康知识学习自测 / 231

天地间有个小小的我



青春不困扰

心理与人生发展

在天与地构成的宽广无际的夹缝间，栖息着一个小小的我。时光不断催促着我诞生、成长和消亡。相比于源远流长的岁月长河，我的存在不过是转瞬即被蒸发的一颗水珠。可是，我不仅能够意识到自身的微乎其微，而且能够在非物质的世界中超越有形的寰宇，在自己从未到过的时空中尽兴游历。只要我愿意，我可以将宽广无际的天地夹缝看做一条纤细的直线，将源远流长的岁月长河视为一缕轻飘的炊烟。我这颗水珠虽小，却能够变幻出多姿多彩的形态；我这颗水珠虽轻，却有着知识、经验、智慧、技能等强劲潜力，以及好恶、喜怒、哀乐等厚重的感情。归根结底，是因为在这颗水珠的中央还包裹着一颗无法以大小、轻重衡量的心灵。就让我们从此处开始努力，紧跟着用文字踩出的脚印一步步地向心灵靠近。

我的困惑

“了解你自己。”不知从什么时候开始，我对这句哲人的教诲由不以为然变得格外在意。原有的观念总认为，我与“自己”无时无刻不在一起，比与任何其他事物相处的时间都要多得多。既然对日月星辰、江河陆地、花草树木、鸟兽虫鱼、风土人情、文学艺术、处世规则或吃穿用住等事物都能了然于心，那么对“自己”岂有不了解之理？

某一天，我突然被如下所述的某个问题所困惑：

“为什么碰到同一件事，他会心平气和，我却会愤然不已？”“为什么同时学一样东西，他能易如反掌，我却难似登天？”“为什么他在困苦面前能坚持到最后，而我却早早地退缩或放弃？”“为什么我会将物理长度相等的两根直线看得有长有短？”“为什么我会构想出从未见过的奇特的形象？”“为什么我会做稀奇古怪的梦？”“为什么我现在看问题的方式与以前大相径庭？”……“为什么我会有这么多的‘为什么’？”兴许就在这一天，我发现原来那个每时每刻都不会分开的“自己”居然一下子变得非常陌生。

在以后的日子里，我渐渐认识到有一门以人类心理为研究对象的学科——心理学，能够为我解除关于“自己”的困惑。我将这些困惑归结为三大问题：我是谁？我从哪里来？我向何处去？

一 我是谁

当别人问我是谁，我很可能会说出张三、李四之类的姓名。其实，不管什么样的姓名，都不过是一个并无实质内容的符号。我对着镜子，看着镜面中呈现出的人像，问：“我是谁？”。此刻的我已不再是一个姓名，而是一个看得见摸得着的实体。先前积累下的知识与经验告诉我，这个实体是由细胞等有形物质构成的头颈、躯干、四肢及内脏等的组合，有人称之为“生理我”。此外，我穿着一套我这种年龄的人常穿的衣服，口袋里装着表明我身份的学生证、用于购物的纸币、与家人的合影或朋友的照片，由此，我发现了另一个我——受同龄人影响的青年、某某大学的学生、社会的消费者、父母的儿女、朋友的朋友……有人称之为“社会我”。上述的两个我，要么看得见摸得着，要么可以从有据可查的社会关系中反映出来，但是直觉告诉我，这二者远非我的全部，还有一个最深奥、最复杂、最奇妙、最宽泛的我，他无影无形却时刻发挥着关键的作用，其具体的存在方式只是人们根据一些未必充分的外部表现所做的推测，这就是下文隆重推介的“心理我”。

概括地说，自己所具有的一切心理现象的总和便是“心理我”。那么，心理现象又是什么呢？不少人往往会顾名思义地认为，心理现象就是人心里所想的東西，研究心理学也就能洞悉别人心里在想什么。事实上，这种看法与心理学的实际存在着很大偏差。即使是最有成