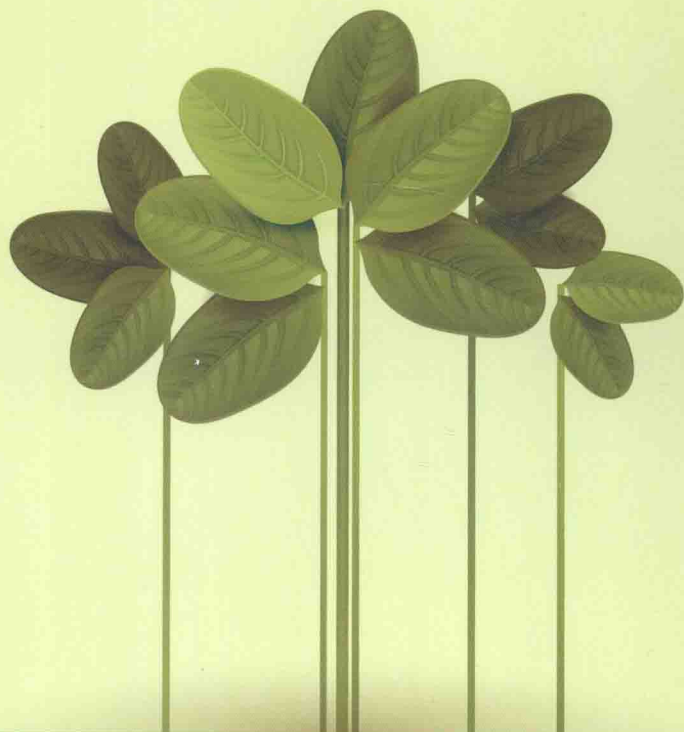




白树虎 谭经纬◎著



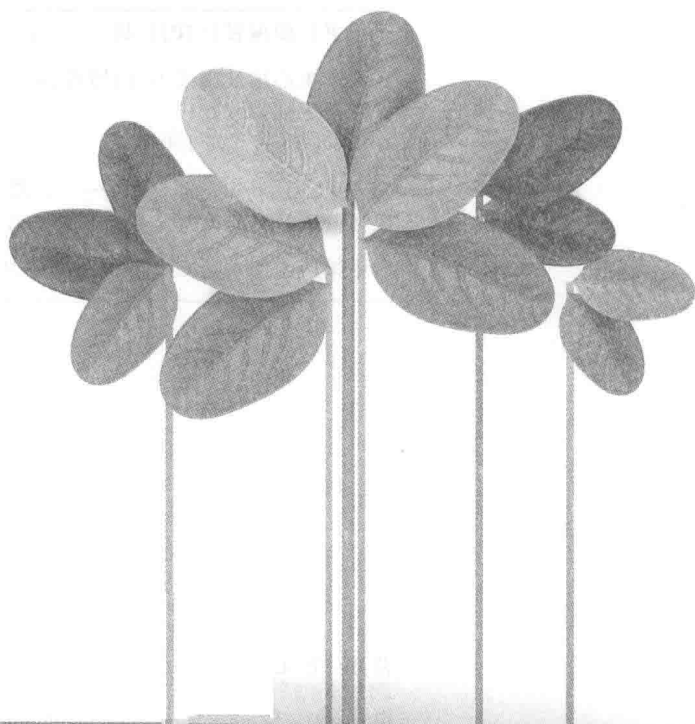
大学生心理健康读本

DAXUESHENG XINLI JIANKANG DUBEN



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

白树虎 谭经纬◎著



大学生心理健康读本

DAXUESHENG XINLI JIANKANG DUBEN



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康读本/白树虎、谭经伟著. — 北京: 北京师范大学出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-303-18006-6

I. ①大… II. ①白… ②谭… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 219687 号

营销中心电话 010-58802181 58805532
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com>
电子信箱 gaojiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京东方圣雅印刷有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 184mm×260mm

印张: 16.25

字数: 330 千字

版次: 2014 年 10 月第 1 版

印次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

策划编辑: 祁传华

责任编辑: 祁传华

美术编辑: 焦丽

装帧设计: 焦丽

责任校对: 李菡

责任印制: 陈涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

唐僧

这又是一本书。

悟空

有用吗？

悟能

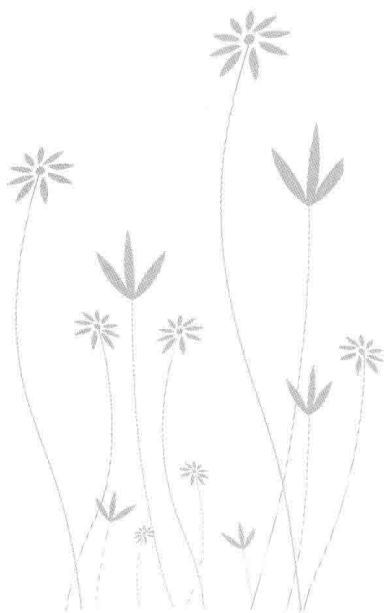
黄金屋？颜如玉？

悟净

能帮我干活吗？

白龙马

……能变成马吗？



序 言

一、这本书所秉承的理念

这是一本写给凡人的书。

为的是如何让凡人变成快乐的人。

最终确定这个想法的时候，我被夹在拥挤的公交车上。

在这之前，孕育着秋雨的忧郁云团聚集在不远的天空，风发疯似的摇着树枝，偏执地告诉它们雨就要来了。而我，在灰色水泥围成的一个小办公室里，心里想着要写这本书，满心困顿，怀疑自己，情绪低沉，无所适从。

当我被挤压在公交车上时，那些伟大的思想被挤压出体外，像汗水一样消失在其他人的汗水中。

我真实的思想留在了身体里，清清楚楚，明明白白。

“我是一个凡人。”

我平淡而略带欣慰地承认了这一点。

承认自己是一个凡人，对每一个人来说是一个不小的进步。据我们所知，周围有许多凡人不能轻易做到这一点。因为我们从小就被一再教育——要成为非凡的人。经常被那些极少数人的成功例子所迷惑，并稀里糊涂地为此内心并不是真正情愿地努力了十几年。事实是，很早就知道了自己是一个凡人，但还是不愿意痛快地承认这一点，依然辛苦地活在凡人的肉体里，做不切实际的事情，努力或者不努力地想超越别人，为此闷闷不乐。

最后的结果是可以预见的：不知道自己是谁，无所谓真实的梦想，只是依靠着追求物质活下去，其间找点乐子，最终不能成为自己，然后彻底死去。

很多人已经用生命重复多次演绎、证实了这一点。

我们认为，这样的道路不是什么好的道路，并不适合大多数人，我们应该走适合自己的道路——内心踏实地走属于自己的凡人之路。

什么是凡人之路呢？认清自己，保持内心那些小小火花的热度，踏踏实实，做自己能做的，不做自己不能做的，不执着于超越自己能力的欲望，又能全身心地努力实现自己力所能及和当为的事情。恬然吃饭，安心睡觉，内心愉悦，把困难和痛苦当做要干的活干掉就行了，好好活下去，借着那些火花的热度，获得自由的广场，发现自己，成就自己，最后欣然地消失在浩瀚的宇宙里。

这就是凡人之路，放下非凡人的枷锁，更快乐地活一次。

其实，在凡人之路上行走的人极多，我们从教十几年，目前还没有在我们的同学中发现非凡的人，无论是因为我们有眼不识泰山，还是因为“超人天才”还没有脱颖而出，如果按照天才出现的比率，事实上，我们绝大部分同学终其一生必然都是凡人。

但是，就像非凡的人对应的不都是快乐一样，凡人不等于不快乐。超人也有自己无法摆脱的烦恼，凡人也可能拥有超越超人的快乐。

因此，这本书从心理出发，就是要讲一个凡人在走人生路的时候，内心可能碰到什么，可能有什么办法去解决困难，减少痛苦，增加快乐，远离疾病，保持心理健康，能够内心比较顺畅地走完这条路，成为一个快乐的凡人。

有人会问，那为什么不直接探究如何成为一个快乐的非凡人呢？这样岂不是更好。

对不起，我们做不到，一个凡人怎么能教别人做非凡的人呢？虽然很多人都在这样做。他们的实践只证明了一件事情——通过统一的方法教出来的非凡人与凡人没有什么区别。非凡人意味着与众不同，即使非凡人之间也是大不相同，成就这些与众不同的都是他们自己，而不是教师、教科书之类的统一教育。

现在的学校教不出非凡的人，我们主要为大多数凡人同学服务，对少数的非凡同学来说，他们自有自己与众不同的方法。

如果你要坚持做一个非凡的人，在成功之前，先看看什么是凡人，怎样做一个凡人，至少你要知道如何引凡人为戒，毕竟非凡的人都是从凡人开始的。

二、这本书要做和不做的事情

如果说上面的话还多少有些类似“非凡人”豪言壮语式的宣言，那我们就再实际一些吧。

这本书里不会有什么伟大的真理出现。

那些自称概括了一切真理、指人明路的书籍都宣告了自己的失败。用那些冗长生硬、自以为是的定义和定理增加了别人的痛苦，同时以这种方式让这种失败增加了更加面目可憎的形象。

凡人不会做这种伟大的事。

我们要在这里做的事情有如下四点。

1. 达成共识，那些共同认同的知识。讨论一些关于心理健康的基本概念，达成一定共识，依靠这些共识进行交流。

2. 启悟思考，思考自己，尤其是内心。交流一些真实真情的生活、生命感悟，引起一些思考，用这些思考对自己内心进行衡量，对自己的行为进行指导。

3. 总结技能，总结心理保健的方法。衡量自己内心的健康程度，寻找生命健康的支点，寻找生活健康的方式，学习和总结解决内心困难的方法，还有积累那些让自己快乐幸福的小技巧。

4. 练习实践，用行动来完成以上三点。最后就是练习，练习如何认清自己、恬然踏实地做事情，最终健康快乐地生活。

我们在这里不做的事情也有如下四点。

1. 不提供绝对的知识。我们不会给出绝对正确的定义和定理类的东西，这没有用，对这个领域来说也不可能。
2. 不迷信权威。我们不迷信已经存在的学派、理论、方法和技巧，这对一个活着的生命是不健康的。
3. 不学习揣测人心。我们不用这些理论、方法和技巧评判别人，尤其是他人的内心，这样不会正确，不会让别人和自己更健康。
4. 不放弃善良正义。我们不放弃人类现存的那些善良正义的道德、法律和规则，一个心理健康的个体不会存在于真空中，遵守已有的真、善、美，是心理健康所必须的规则。

三、这本书有什么用

好吧，我们承认以上还是宣言，看来还没有摆脱非凡人的习气。那接下来，说点实在的、有用的，说一下这本书到底有什么用。

1. 更健康。种植心理保健的意识，增加心理保健的知识，提高心理保健行动力，让我们更健康。

2. 更有活力。培植贴近客观的思维，树立积极乐观的人生态度，促进生命的主动性，让我们的生命更有活力。

3. 更能创造和感受幸福。摒弃怀疑和等待幸福，学习用行动创造幸福，在这个过程中，慢慢体悟生命，学会转变生命中的痛苦，享受生命中经历的一切美好。

四、这本书怎么用

好吧，我们承认，凡人有凡人的毛病，以上的话多少有些像广告词。但确实是货真价实，童叟无欺。不过再好的产品如果不正确地使用，那最终的结果也还是——没用。那就附上一些产品使用说明吧。

1. 仅供参考。一是要参考，就像照镜子一样，用书中的文字照看自己的内心；二是“仅供参考”，用别人的言论作为镜子照看自己，但不用照着那些言论扮自己的脸、走自己的路，人生无法模仿，心理更是如此。尤其是那些有关心理保健的方法和技巧仅供参考。总之，我们是为了看自己，不是为了做镜子。

2. 重在感悟。各位曾经记住并忘记了很多定义和定理，事实证明“记住”或者“忘记”似乎对你的人生并没有什么本质的影响。那么，使用这本书的时候就不要这样了吧，一开始你就不要记，忘记也没有关系。看看大多数人认可的观点，再看看“西游版”的故事。然后一定要用心“悟”，“悟”字的结构就告诉了这个字的内在深意——“吾”+“心”，一个人知道自己的心。书里面的文字只是激发你开启“悟”自己之“心”的启动器，启动了之后，你就会用书中的角度去看待自己的行为、人际、学习、周围环境、社会等，新的发现就会产生，你就会生产属于自己的知识、观点和理论，内心就会比以前清晰，行动就会比

以前坚定。于是，自我就会比以前更清晰，道路就会比以前更宽阔，人生就会比以前更快乐。嗯！就是这样！

3. 勤于使用。“学而时习之”，对这句话我所理解的一层意思就是边学边实习，边学边用。自己生产的知识是否适用，实用是检验的唯一标准。用了之后，如果有用，就坚持用，学了本来就是为了用；如果没有用，那就在明思确断后果断舍弃。然后再学，再悟，再用，直至把问题粉碎。这一点是根本，明白的人不少，但做到的人不多。不做，再好的书也没用。因此希望各位在课堂上多配合老师，多想、多写、多说、多做。

4. 勇于写书。你拿到的别人的这本书，还没有写完，这本书要变成你的书，就要靠你写完。书里面的任何空白部分都是为你留的，尽可能把它们写满吧。在书里面提出问题的部分，先把自己现有的观点写下来，再去看作者对此问题的观点。在听了老师的讲解、看了大众的共识和作者的观点之后，再把自己对问题新的理解写下来，你就会发现你的坚持或者改变。也可以写看书或者听课时的心情，相关的经历、故事，写成小说也可以，写诗会让我们惊喜！写属于自己原创的东西在书上，这就是在行动，就是在练习，就是在进行心理保健，铸造人生，这是本书最重要的目的、用处和用法。这样才能做到书到用之时，此时无书胜有书。因此，给老师们说一句，不要让同学们带作业本了，就写书啦！

五、关于这本书的补充说明

补充说明的东西往往不重要，是吗？既然要补充说明，那其实是很重要的。人们在做一件事情的时候，仔细认真，千辛万苦，大功告成之际，还没有来得及激动就猛地痛敲脑袋——一个巨大的错误或者疏漏跳出来，横在眼前！于是赶紧补充说明。或者，其实不是这样。就像母亲看着自己的孩子远行，在说完所有话之后，总还是要喋喋不休地补充说明，以便让孩子明白自己的苦心。

对的，每个挚爱自己孩子的母亲都是凡人的典范。那我就怀着母亲般的心情再说几句吧，虽然我们都是父亲。

有一种书叫做教材，这本书就是教材。

很多书大家都说没用，尤其是很多叫做教材的书大家在用来应付完考试之后，就作为垃圾处理掉了，尤其是这种非专业课的文科教材，几乎必然遭受如此的待遇。

所以，我们想写一本有用的书，不仅仅对上课有用，对考试有用，对垃圾回收有用，最重要的是对人的心理健康有用，要做到这一点很难。

在主动看书，尤其是看教材已经成为传说的年代，首先要解决的是要让各位看，就要像看修仙、玄幻、都市、爱情小说那样地看。为此我们做了三点。

1. 简洁。涉及基本共识的部分尽量简洁，不翻来覆去解释大家都知道、都认可的东西，提及即可。不用提及的、与主题无关的一概不提，所以什么寓言故事、名人名言之类的就免了吧，总之一切附属的东西都去掉。同时，语言也需要简洁，做到最大限度地不说废话。

2. 活跃。不说废话是指不说没用的话，有用的一定要说到，而且要说透，不只是透到你的理性里，最主要是要透到你的感性里，感受到的东西才是真实的，才能给人动力。所以语言要有喜感、幽默，让大家愉快地读，读完最好的效果是能笑。要讲故事，整本书要讲的故事就是中国四大名著之一的《西游记》，它是最早的修仙类小说，是修仙类小说的鼻祖。本书用五大主角的心理故事来让大家“悟”，不悟“空”、“能”和“净”，只悟快乐健康。郑重声明，我们不做宗教传播。

3. 片面。这本书只讲最主要的一片、一面，不全面，其实就是专一。任何书在本质上讲都是片面的，这本也是，号称全面的书从来就没有真正全面过。其实够用就行，多了就是浪费，知识也是如此。我们尽量在书的每个部分只讲核心的一两个问题，讲透彻，所涉及的次要问题能不讲就不讲。我们能够理解大家只想看主角的心情。

我们要承认，仅做到以上三点也许并不能够让大家主动看书，但目前我们只能做到如此，谁让我们是凡人呢。但是我们是用了全力把能做好的都做好了，我们严格按照教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》写作此书，这个应该是把这件事情做好的最为坚实的基础了。

最后要补充说明的是本书的口语化表达方式。用这种方式来写作教材是一种新的尝试，会与我们提倡的“简洁”原则相冲突，会有一些错误。但我们再三思考之后，依然坚持比较口语的表达方式，是因为这是我们想做的，探索一种能够让读者更愉悦、更快乐、更健康的阅读体验。我们不见得能做到这一点，但我们已经在努力地实现我们的想法。快乐的凡人就应该以这种方式追求更多快乐。这本书不是要探究快乐凡人的道路吗？我们自己先这样做，才能启悟大家吧！

补充说明结束，接下来祝愿大家有个愉快的读书旅程。

其实书读不好也没有什么关系，人可不是为了读书而活着。人活着可以通过读书让自己成长，也可以不读书通过其他途径让自己成长。如果读这本书的过程中觉得不合你的胃口，那就果断不读吧。

我们是为了导人快乐，可不是为了让人郁闷。

所以，还是祝各位生活愉快吧！

作 者

2014年8月

背景人物简介

本书借用《西游记》里面的情节和人物，根据我们自己的理解来改编，通过唐三藏、孙悟空、猪悟能、沙悟净和白龙马相关特征来阐释有关心理健康的观点。我们承认，这五个“人”都是“非凡的人”，从严格意义上讲，他们都不是正常的人，或者根本就不是人，也就是一个和尚、三个妖怪和一匹由龙“变”的马。而且，做的事情——降妖除魔去取经，也不是一般人生活中的事情。但这并不表示我们离开了主题——怎样成为一个快乐的凡人，恰恰相反，一定程度上超离凡人和日常生活，反而更能够看清楚平凡的快乐是什么、在哪里。那么，我们现在就来介绍一下中国有史以来知名度最高、流传最广的第一部修仙类小说以及小说中的主人公。

从前，世界有东南西北四大洲，族群分为妖界、人界和仙佛界，分别被妖、人、仙、佛四大势力占领。

一开始，妖是妖他妈生的，人是人他妈生的，神仙是妖或者人他妈生的。

最后才发现，妖也可能是人生的，人也可能是妖生的。

因为有些人长得像人，有妖心没人性，其实他是妖；有些妖长得像妖，有人心有善心，其实他是人。

第一主角

姓名：唐三藏；别名陈江流、陈三藏、唐玄奘；前世名金蝉法师；绰号唐僧。

性别：男

职业：和尚

父亲：陈状元

母亲：大唐王朝宰相的女儿

成长史：未出生父死母被霸占，一出生就被抛弃，为和尚所救，在寺庙旁的村庄受人托养长大。18岁成年剃度，开始了作为和尚的职业人生，成为大唐第一高僧。其后经过千辛万苦，到印度留学，学习和尚专业，回国后终成一代高僧，流芳百世。

心理特质：热爱人类，意志坚忍，怯懦，患有惧妖恐怖症。

第二主角

姓名：孙悟空；官名弼马温、齐天大圣；实名猴子。

性别：男

职业：动物、妖怪、妖怪头目、留学生、神仙、神仙的敌人、囚犯、和尚

父亲：石头

母亲：石头

成长史：没爹没娘，天生天养，成为猴王，留学四大洲，从师菩提老祖学习法术，本领强大，学成后去生死，广交游，被玉皇大帝先后聘请为喂马和看护桃园的专家。后来监守自盗，偷抢仙酒仙丹，打伤众多神仙，图谋造反，被佛界老祖如来佛镇压。后获得自由，成为唐三藏的大徒弟，一起留学印度，学习佛法，终成正果。

心理：勇敢、胆子大、雷厉风行、急躁、好胜，疑似多动症患者。

第三主角

姓名：猪悟能；官名天蓬元帅；绰号猪八戒、八戒，传说中的二师兄。

性别：男

职业：神仙、妖怪、和尚

父亲：未知，肯定不是猪

母亲：未知，据说是猪

成长史：天堂高级大将，掌管银河，天生爱美，爱错了对象——嫦娥仙子（虽然人家老公是凡人，但也是有夫之妇），被贬下凡间投胎于猪，基因突变，变成妖怪，追求高老庄的高翠兰，被悟空降服，专职做留学和尚，留学结束，终成正果。

心理：乐观、率性、爱美，疑似贪食症患者。

第四主角

姓名：沙悟净；官名卷帘大将；绰号沙僧。

性别：男

职业：神仙、妖怪、和尚

父亲：未知

母亲：未知

成长史：天堂高级大将（主管卷帘？一直没有搞懂卷帘可以卷成大将，不一般，有内幕），失手打碎琉璃盏，被贬下凡间投于流沙河，每七日剑穿胸百次，痛苦不堪，吃人充饥。被观音菩萨点化，专职做留学和尚，留学结束，终成正果。

心理：沉稳、忠心、踏实、无病史

第五主角

姓名：白龙马

性别：男

职业：龙、马(做龙做马，龙马精神?)

父亲：东海龙王

母亲：母龙

成长史：出身龙之世家，富二代，不循天条，当斩，被观音菩萨救下，后投于深涧中为霸一方，受菩萨点化成了一匹马，唯一做马的龙，驮唐僧到西天留学，苦尽甘来，终成正果。

心理：未知，龙和马的心理这真的很未知，何况是龙马。

各位的心理我们大概可以理解，很失望。失望的不只是男同学，因为没有女主角；女同学也很失望，因为原来骑白马的帅哥不是白马王子，而是和尚。

无论如何，五大主角闪亮登场，我们的故事正式拉开序幕。

《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》

课程性质与教学目标

高校学生心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程。课程旨在使学生明确心理健康的标准及意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实提高心理素质，促进学生全面发展。

通过课程教学，使学生在知识、技能和自我认知三个层面达到以下目标。

知识层面：通过本课程的教学，使学生了解心理学的有关理论和基本概念，明确心理健康的标准及意义，了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识。

技能层面：通过本课程的教学，使学生掌握自我探索技能、心理调适技能及心理发展技能。如学习发展技能、环境适应技能、压力管理技能、沟通技能、问题解决技能、自我管理技能、人际交往技能和生涯规划技能等。

自我认知层面：通过本课程的教学，使学生树立心理健康发展的自主意识，了解自身的心理特点和性格特征，能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价，正确认识自己、接纳自己，在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

目 录

第一部分 了解心理健康的基础知识

第一章 大学生心理健康导论	3
第一节 心理是大脑的机能	5
第二节 心理是生命经历形成的特质	8
第三节 心理健康	13
第二章 大学生心理困惑及异常心理	23
第一节 快乐与痛苦	24
第二节 异常心理	30
第三节 心理疾病	32
第三章 大学生心理咨询	40
第一节 心理咨询的本质	41
第二节 心理咨询师的咨询工作	43
第三节 大学生心理咨询	47

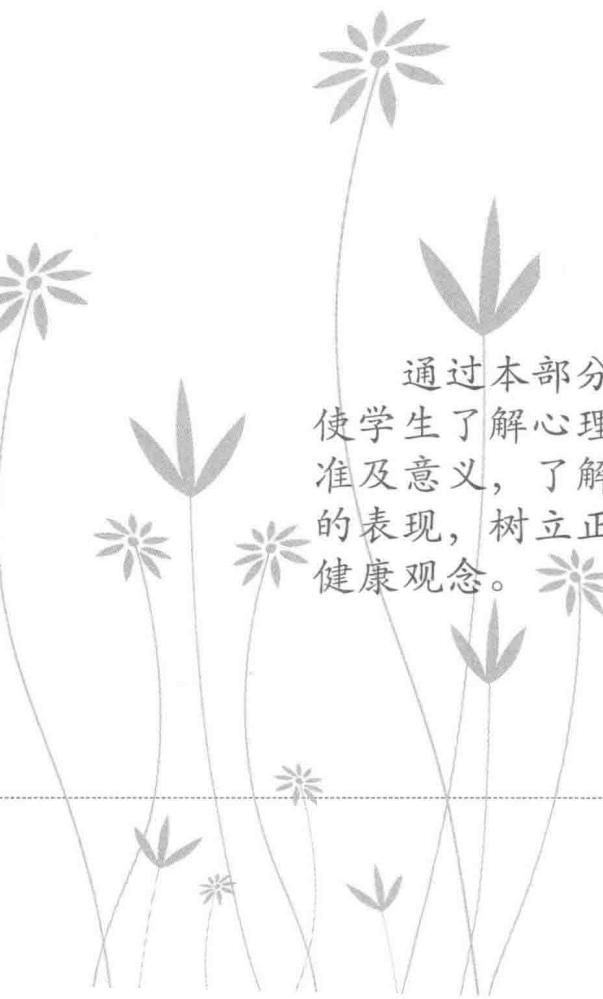
第二部分 了解自我，发展自我

第四章 大学生的自我意识与培养	55
第一节 自我意识	56
第二节 自我意识评估	61
第三节 自我意识培养	67
第五章 大学生人格发展与心理健康	77
第一节 心理学意义上的人格	78
第二节 正确评估自己的人格	86
第三节 完善自我人格	92

第六章 大学期间生涯规划及能力发展	100
第一节 生涯规划	101
第二节 大学生生涯规划	108
第三节 时间管理	112
第七章 大学生学习心理	118
第一节 学习的概念	120
第二节 改变我们的学习	122
第八章 大学生情绪管理	137
第一节 熟悉而陌生的情绪	138
第二节 健康情绪的表现	141
第三节 情绪管理	144
第九章 大学生人际交往	156
第一节 人际关系	157
第二节 人际关系状态	160
第三节 人际关系中常见的一些心理状态	167
第四节 在人际关系中进行心理保健	171
第十章 大学生性心理及恋爱心理	179
第一节 性	180
第二节 恋爱	185
第三节 健康的性和爱	189
第十一章 大学生压力管理与挫折应对	198
第一节 心理压力	200
第二节 大学生心理压力现状	204
第三节 挫折	207
第四节 压力管理和挫折应对	208
第十二章 大学生生命教育与心理危机应对	218
第一节 生命的意义	219
第二节 死的意义	222
第三节 自杀的危机	224
第四节 平衡的生命意义	227
第五节 用行动构建平衡的生命意义	234
结束语	242

第一部分

了解心理健康的基础知识

A decorative illustration of stylized plants with long, thin stems and various flower shapes, including daisies and tulips, rendered in a light gray tone. The plants are positioned on the left side of the page, with some stems extending upwards and others curving downwards.

通过本部分的学习，
使学生了解心理健康的标准及意义，了解异常心理的表现，树立正确的心理健康观念。

