

大学生自我管理丛书

你也可以如此

安放**心**灵

师说 心语

臧刚顺 主编

若非大一《彷徨》，何必大二《呐喊》
走出大三《伤逝》，何曾大四《朝花夕拾》



燕山大学出版社
YANSHAN UNIVERSITY PRESS

师说心语

臧刚顺 主编

 燕山大学出版社

2017·春 秦皇岛

you can

图书在版编目(CIP)数据

师说心语 / 臧刚顺主编. —2版. —秦皇岛: 燕山大学出版社, 2017. 5
ISBN 978-7-81142-410-2

I. ①师… II. ①臧… III. ①大学生—心理健康—健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第094223号

师说心语

臧刚顺 主编

总策划: 陈 玉 唐志国

策划编辑: 裴立超 杨春茹

责任编辑: 孙志强

封面设计: 吴 波

插图创作: 马雨晶

出版发行:  燕山大学出版社
YANSHAN UNIVERSITY PRESS

地 址: 河北省秦皇岛市河北大街西段438号

邮政编码: 066004

电 话: 0335-8387555

印 刷: 秦皇岛墨缘彩印有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本:	889mm×1194mm	1/32	印 张:	13.375	字 数:	230千字
版 次:	2017年5月第2版		印 次:	2017年5月第1次印刷		
书 号:	ISBN 978-7-81142-410-2					
定 价:	38.00元					

版权所有 侵权必究

如发生印刷、装订质量问题,读者可与出版社联系调换

联系电话: 0335-8387718

第一版序

柳青说过，“人生的路虽然漫长，但紧要处却只有那么几步，特别是当人年轻的时候”。作为一个人从依附走向独立、从稚嫩走向成熟的关键转折期，大学阶段算得上是人生的一个紧要处。转折意味着会遇到很多新的任务和难题，会出现很多新的矛盾和冲突，会产生很多新的迷茫和困惑，这就需要大学生们学习新的思考方式和新的行为策略，以平稳顺利地实现人生的转型和提升。

也因此，培养学生健全的人格，积极的心态，正确的世界观、人生观和价值观，帮助学生健康地成长、全面地发展，拥有高质量的生活，就成为高校心理健康教育工作者的责任与使命。为了更好地维护和促进大学生的心理健康成长，臧刚顺老师组织燕山大学心理健康教育服务中心各位老师撰写了这本心理科普读物《师说心语》，相信该书会成为同学们顺利度过大学时代的有力助手。

“科学性与可读性并重”是该书的一大特点。科学性是科普书籍的基础，不科学信息的传播不能助人，反会害人。面对伪心理学泛滥的局面，该书并没有随波逐流，所有的心里话都是基于心理学的研究结果和各位老师长期的工作经验和生活阅历，保证了传播内容的科学性。更加可贵的是，各位老师用说心里话的恰当方式来说心里话，通篇没有晦涩难懂的概念堆砌，没有高高在上的说教姿态，每位老师都在保有各自风格的基础上很接地气地和大学生诉说着自己的心里话。每一章以作者的自我介绍开启，生动的语言配以形象的图片，读起来感觉亲切活泼。在各位老师亲切活泼的心里话背后，是他们为学生传道解惑的强烈责任感和使命感，是他们对学生的尊重、理解和热爱。

“实用性与启发性结合”是该书的另一大特点。实用性是自助书籍的基础，而实用性的核心是帮助读者解决实际问题。面对“编撰”心理学流行的现实，该书没有东拼西凑，而是围绕大学生经常出现心理困扰的几个主要方面逐字逐句地撰写而成。既讲解了解决几类现实问题的具体方法，也为存在心理困扰的同学寻求心理咨询的帮助、为存在心理障碍的同学寻求正规诊治提供了指南。更加可贵的是，该书并没有局限在授人以

鱼的层次上，它传授了积极有效地面对和分析问题的方法，传递了懂生活、享生活的智慧，传播了接纳自己进而完善自己的理念，传递了辩证、唯物、历史地看待世界和人生的哲学，这使该书引人思考、耐人寻味，富于启发性。

希望《师说心语》能帮更多的同学尽快走出心理困扰的泥潭，能让更多的老师了解帮助学生成长的知识和方法，能使更多的燕大师生关注大学生心理健康教育，共同促进燕大学子更加健康、快乐地成长。

李焰

2016年4月10日

于清华大学清华园

第二版序

来到美丽的燕山大学从事心理健康教育工作已经满10年了，作为一个“80后”，我接触的学生已经从“90后”“95后”，逐步转换成了“00后”，以前总告诉学生把自己当个大哥哥，现在自己都觉得不像了，真是铁打的大学、流水的学生啊！

在这10年里，我见到了太多学生心灵的苦痛、听到了太多学生成长的烦恼，很多朋友关心地问我：“接收了那么多心理垃圾，你还挺得住吧？”这时候我总会微笑着说：“还好，还好。”因为，我们并不是心理垃圾的搬运工，而是心理垃圾的转化器。在我们的帮助下，大多数学生在苦痛中发现了力量、奔向了欢乐，在烦恼中寻到了智慧、走向了成熟。这既是我们神圣的使命，也是我们价值的体现和快乐的源泉。

在这10年里，我处理了很多心理困扰、心理障碍和

心理危机的个案，也讲授了很多心理健康教育的课程，曾经很不解地问自己：“为什么学生的心理问题这么源源不断、层出不穷呢？”后来，我似乎找到了答案：“这就是成长的代价，这就是青春的懵懂。”大学阶段，正是一个人从依附走向独立、从稚嫩走向成熟的关键转折期，转折意味着新的任务和难题、新的矛盾和冲突、新的迷茫和困惑，也就需要新的知识与技能、新的思维与行动。

在这10年里，我一直在思考，除了在咨询室里苦口婆心地开导劝慰和在课堂上吐沫横飞地说服教育，作为心理健康教育教师，我们还能为学生做些什么呢？我想就是把咱们这么多年一遍一遍和学生说的话凝结成文字、撰写成书籍，这样或许在手机没电的时候，学生能有机会瞄上两眼、受点触动吧。于是，我组织燕山大学心理健康教育服务中心的全体老师合写了这本书，供在成长中遇到心灵烦恼的大学生们和对心理健康知识感兴趣的青年朋友们自助阅读。

我们按照科学性与可读性并重、实用性与启发性结合的原则，围绕青年人特别是大学生经常出现烦恼困惑的七大类生活内容来撰写书稿，所有的文字都是基于各位老师丰富的心理知识、丰硕的科研成果、常年的工作经验和长期的生活阅历，想

要传播的是积极面对问题进而理性分析问题的态度，整体接纳自己进而逐步完善自己的理念和唯物、辩证、历史地看待世界和人生的哲学。

《师说心语》从校本读物到正式出版再到修订再版，一直都是惊喜，一路都是感激。感谢党和政府对心理健康教育工作的高度重视，一系列指导性文件的出台，推动了高校心理健康教育的发展；感谢燕山大学历任校处领导对心理健康教育工作的引领支持、多方面创新性工作的设计，提升了学校心理健康教育工作的水平；感谢心理健康教育服务中心各位老师的通力合作，多年来亲身经验的凝练，汇聚成七个篇章助人健康成长的心语；感谢河北省社会科学界联合会的专项资助，获评2015年河北省社会科学普及读物出版资助项目，保证了该书的正式出版；感谢全国社会科学普及工作组委会的表彰肯定，获评全国优秀社会科学普及作品，激励了我们前进的信心；感谢燕山大学出版社的信任抬爱、建设性的意见和包容性的支持，促成了该书的再版问世；最要感谢的是几万燕大学子对心理健康教育工作的拥护热爱，同学们收获的喜悦是我们努力的最大安慰与最强动力。

最后，感谢所有《师说心语》的读者在“芸芸众书”中多

看了我一眼。我们深知水平有限，没能绽放让您不忘的容颜，但请相信我们热诚善良的心田。送一首小诗给读者朋友，祝愿您心灵的花园燕鸣蝶舞、四季如春。

亦师亦友爱耕耘，白发丛生志永存。

人称心灵垃圾桶，我谓成长指南针。

一片心知愁苦痛，三寸舌解贪痴嗔。

十年一瞬初心在，力护燕鸣满园春。

臧刚顺

2017年4月10日

于燕山大学世纪楼

再版说明

一、扩展了读者群体

第一版的读者主要面向燕山大学的学生和教工群体，第二版的读者扩展到全国的大学生、青年人和关心青年人心理健康成长的人群。为此，我们改变了与读者关系的表述，调整了文章结构，增删了部分内容，但仍保留了原有的讲述式的风格。

二、调整了文章结构

第二版对文章标题进行了更改，去掉了各位作者的个人照片，适当降低了个人化的风格。

第二版对文章目录进行了三层级呈现，以方便读者方便地掌握本书全貌和快速地查找到感兴趣的内容。

第二版的每一章仍保持了独立性，你可以不按照篇章顺序来读，即使没读过前面章节，你也能完全明白后一章的内容。

三、丰富了文章内容

我们丰富了文章内容，成块内容的丰富使文章更具有科学性和实用性，表述字句的丰富使文章更加具有可读性和启发性。表述字句的变化不再呈现，成块内容的变化主要包括：

1. 新增了《心理健康的路径》一章，从心理健康的状态、心理障碍的表现、心理问题的成因和心理问题的解决四个方面加以展开，弥补了第一版在心理健康问题相关知识方面过于单薄的问题。这一章由陶建刚、杨超、马慧、臧刚顺四位老师分工完成。

2. 新增了各位老师关于心理健康的科学研究结果，相关文献附在参考文献部分。

3. 徐静英老师撰写的《大学生生活的艺术》一章中新增了“学会接纳”“学会沟通”“学会自爱”这三部分。

4. 李靖环老师撰写的《性格完善的知识》一章中新增了“九型人格介绍”这一部分。

5. 马慧老师撰写的《情绪管理的策略》一章中新增了“失眠”这一部分，新增了“承认差异，增加包容”“享受过程，不过分追求完美”这两种情绪管理策略。

6. 高红新老师撰写的《人际交往的智慧》一章中新增了

“换位思考”这一部分。

7. 臧刚顺老师撰写的《婚恋幸福的方法》一章中新增了“爱情的6种态度”“性爱如糖，甜到忧伤”“痛那么久，为什么”这三部分。

8. 赵延庆老师撰写的《心灵成长的密码》一章中新增了“成长的约拿情结”这一部分。

目录

Contents



大学生活的 艺术

001-052

上大学，想清楚“为什么”才知道怎么度过；学会适应、学会接纳、学会沟通、学会学习、学会做事、学会选择、学会控制，大学的意义取决于你自己。



性格完善的 知识

053-100

一个人的性格表现在认识、情感、意志和态度四个方面，根据九型人格理论，你可以了解本性、悦纳自我，科学方法帮助你完善自己的性格。



情绪管理的 策略

101-148

情绪是一种主观体验，当你学会衡量情绪是否健康，学会识别大学生活中经常出现的不健康情绪，你完全能够变身情绪管理的高手。

四

人际交往的 智慧

149-182

人际交往能使人们确立自我价值，获得自信心和安全感，大学时代建立良好的人际关系、学会合理地解决冲突，本身就是在走向成熟。

五

婚恋幸福的 方法

183-246

爱，需要能力，追求和维护幸福当然需要方法，无论你认为在大学里恋爱、结婚是必修课还是选修课，它都是门技术加艺术。

六

心灵成长的 密码

247-298

左手成长，右手成才，成长与成才形影不离，大学是丰富心灵的地方，专心、努力、轻松、快乐，注入信仰和正能量，你的成长你就能定义。

七

心理健康的 路径

299-410

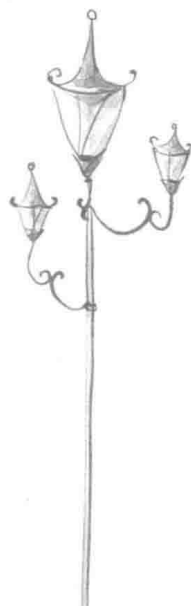
不易察觉的心理困扰、心理障碍为何频频造访？心理危机发生又该如何应变？社会、心理、医学三种途径提示根源，助你重获内心宁静。

参考文献

411

一 大学生生活的艺术

文／徐静英



我叫徐静英，是一个身高一米七的高个子女老师，自觉自己的名字和长相都很普通。但不少学生说，“老师，你长了一双会说话的眼睛”，“老师，从你的眼睛里我能读到真诚、信任和鼓励”。听着好像有点儿玄乎，但每次听到类似的赞美我都会飘飘然地有些晕乎，随后亦会格外自省与珍惜，并努力秉持人类心灵应有的真诚与正直、平和与纯净。

再普通的人，再平凡的生活，也会品味出独特的味道。我没有读过高中，曾经一直把它当作一种遗憾。1993年，中学毕业后我考取了中等师范学校，当时能考上公费的中专是一件很不容易的事情，但我却因为不能上高中、不能上大学而痛苦过很长一段时间。1997年，中师毕业后我有幸以专业第一名的成绩被保送到辽宁师范大学心理学专业学习。或许是这大学生活来之不易吧，我格外地珍惜。四年里踏踏实实地在专业学习、社团活动、社会实践等方面做了很多有益的尝试，使得自身的专业素养和综合素质得以快速提升，2001年毕业后我应聘到了燕山大学工作。转眼间，在和同学们心与心的陪伴中，十六个春秋过去了。但即使现在回想起大学生活，内心依然充满无限的留恋与感激，感谢它将一种全新的生活展现在我的面前；感谢它将我带进了心理学的神奇世