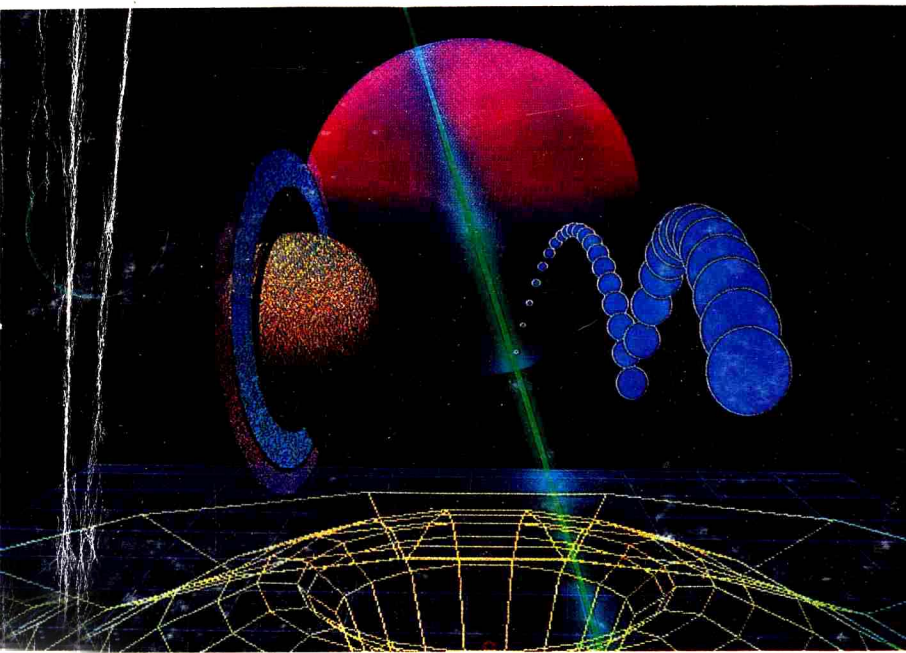
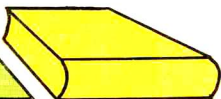


學子叢書之三



走出精神沼澤

——與大學生談苦惱

眭依凡 著



江西高校出版社

走出精神沼泽

——与大学生谈苦恼

眭依凡 著

江西高校出版社

(赣)新登字第 007 号

书 名: 走出精神沼泽
——与大学生谈苦恼
作 者: 睦依凡
出发版: 江西高校出版社(南昌市洪都北大道 16 号)
发行: 各地新华书店
经 销: 南昌市印刷五厂
印 刷: 787×1092 1/32
开 本: 7.75
印 张: 17 万
字 数: 1992 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
版 次: 1—5,000
印 数: 4.20 元
定 价:

ISBN 7—81033—310—0/Z·12

邮政编码: 330046 电话: 331257、332093

(江西高校版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

《学子丛书》编委会

主 编： 睦依凡

编 委： 王力农 王 恺 马千里

高宝立 肖庆璋 王悦群

目 录

自 序：你，就依靠自己	(1)
第一章 生活是出悲剧还是一席盛宴	(6)
面对来自大学生调查材料的沉思(7)——文 明人：不拒绝心理帮助(13)——重提认识生 活的话题(18)——不要自己打倒自己(26)	
第二章 关于苦恼的解析	(32)
苦恼释义(33)——苦恼之产生(36)——苦恼 心境及其表现(39)——苦恼是无需惧怕的 (52)	
第三章 苦恼的社会致因	(57)
社会变化的不适应(58)——利益误区的陷入 (62)——竞争的失落(69)——太阳亦有黑子 (79)	
第四章 伊甸园里的躁动	(87)
过高期望的落潮(88)——价值观嬗变中的迷 惘(96)——挣不脱的人际紧张(107)——爱 情，甜酒乎？苦酒？(115)——学习压力及其 他(125)	

第五章	自我精神家园的尴尬	(132)
	被抱大一代的“约拿情结”(133)——第四代人的“斯芬克司之谜”(140)——自悬于顶的“达摩克利斯利剑”(148)——有时你得相信:自己的头盔并不坚硬(153)	
第六章	困扰年轻学子的情绪种种	(159)
	无奈没劲的“世纪末情绪”(160)——烦躁易怒的“地震情绪”(165)——自卑:一条束缚人的界线(171)——排他:一种很有腐蚀力的内扰(176)	
第七章	走出精神沼泽:化解苦恼的途径(I)	(184)
	不要陨落那颗心中的太阳(185)——重要的是开始行动(191)——如果你能为别人做点什么(198)——修改性格:永远举着自信的火炬(205)	
第八章	走出精神沼泽:化解苦恼的途径(II)	(214)
	回归人群(215)——天天都过好日子的法则:换个思路(221)——读书的好处(226)——豁达之美(233)	
第九章	尾声:你的未来不是梦	(240)

自序：你，就依靠自己！

夜，很是静谧，这是今天和明天开始交接或已经完成交接的时间。校园里绝大多数劳碌了一天的教书人和读书人恐早进入了梦乡，以此积蓄翌日再搏必需的能量。这时的我，开始了一本新书的写作：《走出精神沼泽——与大学生谈苦恼》。

作为还敢自诩为青年大学生朋友的将届不惑之年的高校社科理论工作者，对纠缠于大学生并使这群纯真的年轻人时常不能安宁的心理苦恼现象，我已注意许久了。每每看到被现实生活中种种问题所惑所困并露出一脸无奈、一脸失望、一脸沮丧、一脸哀伤且显得有些一筹莫展、悲苦无告的青年学生时，每每闻知一项又一项大学生调查结果证实这个素称为天之骄子的群体中有百分之二十多患有不同程度的心理障碍并因此影响到正常的身心发展和学习生活时，每每获悉又有一个曾被家乡父老捧为掌上明珠、被亲人朋友视为光荣骄傲的学子耐承不住精神之重、久受不了苦恼煎熬而导演了又一部人生悲剧时，我的心都会生出一股苦涩的滋味甚至一种滴血般的痛苦。我不清楚这是因良知或同情或责任所致还是三者叠合的结果，但我确信，我确是一直都象爱惜自己本人一样爱惜着比自己年少十几个年头的大学生朋友。因为，我还摆脱不

出“我仍属于这代大学生”的固执。

我知道，大学生不喜欢苦恼，不喜欢生命里负着精神之重，他们渴求着、憧憬着、向往着一种轻松、愉快、潇洒、自如的生活。然而，命运总是喜欢捉弄人的：你希望得到的东西，常常扑空；而你不想得到的或者害怕得到的东西，它往往使你躲不掉、跑不脱。其实，并非命运真在扮演什么捉弄人的角色。凡我们不希望出现的不幸、挫折等如此种种均为生活中的本然、生命中的自然，想逃也是逃不掉的，唯一的办法就是战胜它们。这取决于我们怎样面对现实、面对生活。故此，某哲人劝告我们：“要懂得欣赏——好的，坏的。”人人向往坦途，但你知道，那坦途往往藏在历经了艰难曲折的人生之后。大学生应当有一种这样的人生认识。

苦恼作为一种受外界刺激引起的内部消极情绪，凡正常者人人皆有。因为作为社会的人，你无法避免与社会与他人的交往和接触，无法回避他人和社会对你寄予的期待、作出的评价、提出的要求。因此你也就无法回避交往接触中引起的矛盾和冲突。尽管这些人际矛盾和社会冲突不乏推动社会进步和人自身发展的成份，但从对个体的局部作用看，往往又构成了诱发人苦恼的刺激，更何况这些矛盾和冲突中亦不乏有纯属耗人心力的消极的东西。生活中的刺激会伴随着人的终生。毛泽东就告诉过身边的同志：“我这一辈子就是在刺激中过来的。”与人不同的是，他认为：“受刺激未必不是好事。”这种达观的认识恰恰反映了一个伟人的性格并奠定了他人生成功的心理基础。

由此见，凡人都会有自己的苦恼，否则就大可怀疑他是否有正常的思维了。于是，苦恼作为生活中的本来之物也就无所谓可怕了，可怕的是若果有了苦恼又长时不能摆脱或化解，势必就会积恼成为“心疾”，而“心疾”比“身疾”更能摧残人。因此，对苦恼我们绝不可掉以轻心。

在外人看来，大学时代是人生最美妙的阶段，也许真是。这是需要比较才能做出的结论。譬如，有位自称为冥子的女大学毕业生，在“已知道太多的生存的艰难”后，又悄然返回了母校。她在灯光昏暗的咖啡屋里，在品着鸡尾酒注视着风情万种、窃窃私语、无忧无虑地为百慕大三角下面是否有个神秘黑洞而争论的大学生情侣们时，忽然感到：“大学是你一生中唯一一段可以最自由最尽兴最本色地生活的时光。那时你唯一只属于自己。”因此，她深情地对还留在校园里的莘莘学子们说：“每一天都不要辜负了，失去了就永远不再有。”

尽管如此，却不能说大学生仿佛是栖居在世外桃源中大可无忧无虑尽情享受生活的小仙子。其实，特殊的社会背景、生活群体、人生阅历，尤其是他们正处在文化吸收、身心发展这样一个“青春斜坡”的人生特殊阶段，加之社会变革的频率和振幅也已超出了这代虽崇尚变迁但心理仍形成于传统文化背景下的年轻人所能坦然接受的程度，于是这种人生特征和特殊时代的历史性耦合，更易造成青年学子的精神之重——心理苦恼。我想此时的他们定然苦涩，而思想的复杂繁乱和选择的矛盾困惑，使他们渴求理解，渴求朋友，渴求交流，渴求有人帮助自己摆脱精神之重。正是此因，促使我想为大学生写本

战胜苦恼的书。

十年前，在某大学的一个毕业晚会上，有位口吃而平素寡言少语的毕业生在人们诧异的目光注视下，令人吃惊地走上前台自报节目要给大家朗诵一首诗。他这一反常而又勇敢的举动使大家蓦然严肃起来。他清了清嗓门然后用口齿不清的声音朗诵道：“你要问我是谁，那就说我就是我……”人们轰然地笑了，但笑过之后却无不从中玩味到潜藏其间那深刻的人生哲理。参加过这个晚会的一位叫秋鸿的女学生就坦承说，十年来她怎么也抹不去这两句简短的诗句对自己人生留下的顽固印象。

我亦很敬佩这位口吃的朋友，他用自己的行为注释了自己的诗，又用自己的诗解说了自己的行为。故事本身给了我一个启迪：过好人生靠自己，战胜苦恼亦靠自己！L·梅耶尔曾说：“拯救人类的尘世力量，象一两个世纪以前消逝的神的力量一样抛弃了我们……这真是一个苦闷的时代。”倘若你认识到那个充满力量的神就是你自己，或许你体会到的就是另一个欢乐的时代。不是吗？应当试试！电视剧《上海一家人》主题歌有句词也道出了这样的人生要义，那就是：“人生苦短要努力，走出逆境靠自己。”

弗洛姆曾认为，病态的是社会而不是社会内部的个人。这和“存在决定意识”异曲同工，它揭示了社会存在和发展的一个方面的规律：社会及其环境改变了、完美了，自然就为健康人格的形成和发展提供了外界条件和物质保证。但从苦恼产生的机制来看，外界条件及其变化只是引发苦恼的刺激，其能

否引起苦恼,且苦恼的程度及持久如何,则取决于受刺激者个人的心理承受能力及其心理成熟程度。既然苦恼的产生最终决定于个体的内部条件,那么也就说明了人完全可以驾驭苦恼,自拔于这种心理误区。是被苦恼纠缠不休,还是从中摆脱出来,调控它,战胜它,这正是强者和弱者生命质量的反差所在。我希望大学生都做生活的强者,于是我决定就写一本靠自己战胜苦恼的书。

其实,从心灵的苦痛中走出来,最终也只能依靠自己。因为外因只是变化的条件,内因才是变化的根据。这是毛泽东同志很早就阐明过的哲学道理。

.....

夜越来越深,越来越静,墙壁上的石英钟发出的声音也越来越清晰。不知时间过去了多久,不知自己静思了多久,但稿笺上依旧空白一片。思绪中不时会冒出这样的念头:自己是否选择了一件不应选择的事情?写战胜苦恼的书,自己本身就会陷入苦恼并与之苦苦搏斗。

.....

最后,我的意志胜利了。半年之后,当我怀着如释重负的兴奋心情续写此序时,本书已经完全脱稿。有本书出版为证。但我更期待的是,当大学生朋友读完本书,能充分理解“当一个人认识到诉苦于事无补时,他就已不再是一个孩子了”这句话的深义,并且能够象《旧约全书·诗篇》所说的那样:“人尽可哭一整夜,只是次日早晨又会满心欢喜。”这正是本书的目的,也算是我对大学生朋友的真诚祝福。

第一章 生活是出悲剧还是一席盛宴

生活或了解生活，哪个比哪个绝对地好，谁能临机答出来？我们必须交替地生活又了解生活：一把剪刀只有一片刀子就不能剪东西，一个人更不能把自己只局限只顾生活或只顾了解生活。

——威廉·詹姆斯

对于人类，生活的确是一个恒久而不能回避的主题。然而，“一个人只需回想一下我们期望生活中得到的一切，就可以明白它是多么的陌生，就可以得到结论：我们已误入其中，但并没有真正属于那个世界。”我们不得不承认伊塔罗·斯韦沃的洞察力是深刻的，尤其是在被生活所累之后开始静下来思考生活意义的更高层次的时候，我们的确有过这样一

种顿悟：我们生活着，但却少有对生活的了解和理解。没有对生活的了解，就无从对生活做出正确选择，没有这种选择亦不能真正把握人生。哲学家莫里斯说：“生活就是选择。”

大学生不是有掌握自己命运的强烈愿望吗？若真是这样就对了！但是，若真有人朋友式地告诫我们说，大学生面临着一种危机，而这种危机的根源就在于我们尚未真正了解自己、理解生活，因而也就无法真正把握自己的生活。对此我们是感到奇怪、震惊，还是愤怒？人类真有悲剧的话，最大的悲剧莫过于总认为自己最了解自己。这是智者对人类弱点的解剖。或许我们的确不能回避人生中稍不留神就会陷落进去的带有悲剧色彩的误区，但凭藉我们自身的智慧和力量我们完全能够使之缩小或者从中自拔出来，但这有赖于我们认识自己，认识生活。

一、面对来自大学生调查材料的沉思

1990年5月1日，是全世界劳动者普天共庆的日子。日历接着再翻过3页，就是中国青年人自己的节日了。尤其对今日大学生来说，“五四”不仅仅只有以往传统教育的意义，其娱乐性、文化性、社交性的强化，使大学生视其为自己的“狂欢节”。他们把365天中的这一天看得很重要，不只是在这一天他们可以从一种过于紧张的学习生活中松弛下来，还在于他们能按自己的意愿和兴趣选择和体验多彩的生活。一天是短暂的，但对负压已久又渴求自我表现的学子来说，有这么一天真是生活的慷慨。于是，离节日愈近，青年大学生的心情愈加

兴奋。

然而，就在这一天，一位身着洁白连衣裙的年轻姑娘在蜀郡守李冰父子治水防洪的伟大工程都江堰堤岸上投入了滚滚的波涛。在自己溢满青春活力的倩影将消逝于人间之前，她在江岸上徘徊了许久、许久，但她那孤独无援的纤弱意志最终未能战胜灵魂的苦痛而选择了拒绝生命。这位正值花季的少女是才进四川某重点大学几个月的学生，只因被事事不如人的自卑心理所扰从而竟连再度一个青年节的勇气也失去了……

如果说投江少女是纤细的心理承受不住自卑的侵蚀而自扼了年轻的生命，那么我们来看另一则发生在大学园内的故事：在一次班干部改选中，一位大学生因未能连任班长后无法从落选的痛苦中摆脱出来而选择了在铁轨上等待隆隆作响的火车将自己碾碎。在已浸透血迹的学生证中夹留着他的绝笔：我感到自尊心受到很大伤害，不如趁早解脱这种痛苦为好……有让庞大的钢铁之躯驰过身体的勇气，却不能承受可怜“自尊心”受伤的这么一点打击，这是一种什么样的思维？

1991年初，这是北京气候比较寒冷的季节。午夜，一位大学生离开了宿舍走向了另一个毫无生机的世界。据科学原理，清晨或深夜尤其是寒湿的清晨或深夜，空气里含有更多的负离子，而在负离子多的环境里，人脑会更加清醒冷静。即便如此，这也未能留住北京高校这位学生匆匆要“走”的脚步。次日，人们在其所在班的教室黑板上发现了他自寻绝路的注释：“活着太累！”也许在他的理念中，生活是平易轻松的，别人愿活下去是他们感到轻松，而唯有他的生活太沉重了。然而事实又如何

呢？连我们崇敬的伟人也不得不叹喟：“生活不是太易的事，是一项沉重的工作。”即使他们人生的结局笼罩着那么诱人的光环和辉煌，但他们在行进的过程中却同样流过血、淌过泪。与居里夫人、奥斯特洛夫斯基、张海迪的际遇相比，我们遭逢的磨难又算什么呢？“指给我看一个英雄，我就能写给你看一出悲剧。”斯科特·菲茨杰拉德的话似乎有助于我们真正地羡慕一个英雄。

作为结束大学生活 10 年有余且至今仍在大学园里工作的青年人，我不想在本书的开篇就过多引述这类令大学生朋友不快和沮丧的事例，虽说上述事实只是大学生群体中极端化的特例，但我手上现有资料表明，在大学生的死亡比率中，自杀并不是一个可忽略不计的小数。据国家教委不完全统计，1987 年全国就有 50 名大学生自杀；而有关专家认为，每次成功的自杀背后，有 8—10 次自杀未遂。

当现代社会发展到连对不可再生的资源的消耗及野生动物的猎杀都深怀痛惜和忧虑的时代，我们有些大学生又何以对自己唯有一次的生命也如此轻率？难道不需要思考或重新思考生命的意义吗？当然，对于一个赋予了知识的头脑来说，思考生命的意义是一种很沉重的事情。然而，这种思考即便不能使我们产生车尔尼雪夫斯基关于“生活是美”的心境，但思考过的体验，即便是斯威夫特所说的“悲剧”，我们也会因此产生一种自制力，从而像这位出身寒门但凭藉自身努力而成为著名的讽刺作家那样，能在这“悲剧”中，“先是冷眼旁观片刻，然后就扮演起自己的角色。”“只有像我这样发疯地爱生活、爱

斗争、爱那新的更美好的世界的建设的人，只有我们这些看透了和认识了生活的全部意义的人，才不会随便死去，那怕只有一点机会就不能放弃生活。”伟人之所以伟大，就在于他们还具有与《钢铁是怎样炼成的》作者相同的特质：怀着信念、无畏地对待生活，无论环境多么恶劣。奥斯特洛夫斯基这段关于《人生就是奋斗》的自白对我们初涉世事，尤其是际遇人生挫折的青年是否有一点启迪呢？

当然，对大学生的轻生现象应当全面分析其原因，切不可妄下结论。有的调查就证实，大学生自杀身亡者中患精神疾病的占有较高的比率。譬如，一份来自北京 16 所大学的调查表明，由于精神疾病而休、退学或死亡的学生占休、退学或死亡总数的一半以上，因病死亡的 17 例中，有 9 例是因患急性精神病而自杀的。清华大学因精神病疾休学、死亡的人数分别占休学、死亡人数的 51.03% 和 50%。

然而，问题在并不是所有成功或未成功的轻生都可以因精神疾患而获得解释，否则，我们就完全低估了人类自身的力量。

一位明天就要参加入团宣誓的大学生就因为口吃而担心在宣读入团自愿书时被耻笑，而留下一张遗书告别了自己为之奋斗的追求，难道这也可简单地归咎于精神病疾患？即使是精神病的突发，精神病的常识也告诉我们，这是一种多因素共同作用的结果，既有遗传与素质因素作为精神病滋生的培养基，又有生物性或社会心理因素作为促发的导火线。大量调查证实，差不多所有精神病人发病前心灵都有过不同程度的创

伤,受到轻重不等的精神刺激,发病与不发病只有一叶之隔,其个人心理承受力的强弱在防线崩溃与否中起着巨大作用。

于是在这里我更倾向使用一个更宽泛的概念:心理健康。率领十几名各单位科研人员共同承担“中学生健康标准及自我保健技能与方法培养”这一国家“八五”科研项目的北京五中校长吴昌顺先生就一直认为:“大多数学生的问题,既不是政治思想问题,也不是品德素质的问题,而是由多种因素造成的心理承受问题,心理不平衡问题以及心理失常问题。”谈及大中学生缺乏心理健康意识,使他尤为惋惜的是他亲自培养的两名得意门生竟分别在进大学校门和出大学校门的辉煌时期先后自杀了。他说:“其实都没有遇到什么大事,只因为现在的学生心理承受能力太差了。”也许这是我们大学生朋友更应正视的事实。

然而这一事实并未引起人们包括大学生本人的重视,因为青年大学生的时代宠儿地位使人们总以为他们是最欢乐、最幸运因而也最健康的群体。倘若从通常意义的疾病概念来说,这也许是对的,但从现代健康的意义来说,情况就未必如此了。世界卫生组织对健康有如下的定义:“健康不仅指身体无疾病,还要有完整的心理状态和社会适应功能。”大不列颠百科全书也把健康定义为:“使个体能长期适应环境的身体、情绪、精神及社会方面的能力。”于是,我们现在所说的健康就具有心理健康的内涵,而对一个生活在日益复杂、快速变化、竞争加剧的现代社会中的人来说,心理健康更显重要,青年人尤其如此。但目前我国大学生的心理健康状况并不是令人满