



校园生存艺术

Xiao Yuan Sheng Cun Yi Shu

赵洪恩◎主编

上



新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社

青少年励志文库

校园生存艺术

袁乐乐 编著

新疆美术摄影出版社

新疆电子音像出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

校园生存艺术/赵洪恩主编. —乌鲁木齐: 新疆美术摄影出版社; 新疆电子音像出版社, 2009. 11 (2010 年 1 月重印)

(青少年励志文库)

ISBN 978—7—5469—0304—0

I. ①校… II. ①赵… III. 人间交往—青少年读物 IV. ①C912.1—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 204528 号

书 名: 校园生存艺术

主 编: 赵洪恩

责任编辑: 文 昊

出版发行: 新疆美术摄影出版社

新疆电子音像出版社

(地址: 新疆乌鲁木齐市西虹西路 36 号

邮编: 830000 电话: 0991—4690475)

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

开 本: 700mm×1000mm 1/16

印 张: 45

字 数: 246 千字

版 次: 2010 年 1 月第 3 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978—7—5469—0304—0

定 价: 89.80 元 (全三册)

青少年励志文库编译委员会

主 任:赵洪恩

副主任:张 巧 王 鸿 王 磊 谷心光 陈阳生(香港)

委 员:王学青 张作华 朱 昆 杨永照

张彩霞 周 峰 张志强 周春彦

袁乐乐 李红卫 李明起 魏 炜

钟金辉 孔令峰 袁小春 何红波

董国银 李文涛 谷方方 刘严锋

前 言

大学生一度被称为“时代骄子”，大学校园也成了圣洁的象牙塔。在很多人看来，他们聪明、自信，过着无忧无虑的生活。然而，当我们真正走入大学校园，深入大学生的生活实际，就会发现情况远比我们想象的复杂，有些甚至出乎人们的意料之外。

前不久，即 2004 年 2 月 23 日发生的马加爵疯狂杀害四位同窗的悲伤事件，更是令人深思。云南大学的“天之骄子”马加爵在与同学打牌过程中发生冲突，内心产生了仇恨的膨胀。这种膨胀因缺乏正确的引导，缺乏解决人际冲突的技巧教育，最终他就以自己的方式去解决，在宿舍中用铁锤先后将四人杀害，并藏匿尸体于宿舍衣柜里。

“马加爵”事件显示了一个现代大学生严重的性格缺陷、扭曲的人生观。这是整个社会的悲哀、教育的悲哀、学校的悲哀，是被害者家属的悲哀，更是他本人最大的悲哀。死者已逝，比制裁马加爵更为重要的是如何有效地防止类似悲剧的重演。

因此，在编著本书的过程中，我们根据大学生的心理特点着重引入了大学生的心理健康教育、搞好校园人际关系以及怎样克服个性弱点，建立自信、培养审美观等内容，并结合实际，密切注意大学生的校园学习、校园恋爱及择业就业问题。坚持成人与成才并重，帮助青少年树立正确的人生观、道德观，增强法制意识，将青少年学生培养成为具有社会责任感，有益于国家和人民的有用之才。

我衷心希望广大读者成为本书的受益者，同时我也衷心希望得到广大读者的帮助和指教。

编 者

目 录

第一篇 大学生的“心病”谁来医

- 第一章 校园中的隐形杀手** (2)
大学生心理危机/大学生心理健康的标准/大学生的神经症/大学生的精神病/大学生的人格障碍
- 第二章 揭开大学生“心病”的神秘面纱** (23)
社会,不能承受生命之重/家庭,心理危机的温室/学校教育的误区/大学生,迷失自我
- 第三章 心病还需心药医** (48)
毋需谈虎色变/塑造良好环境/解铃还需系铃人/心理咨询概述/高校心理咨询的现状 & 策略

第二篇 克服个性弱点

- 第一章 调整自我** (78)
青年的行为差异/讨人喜欢的性格/个性特点/大学生的心理需要/大

学生的心理特点/摆脱自我意识矛盾的困扰/心理健康与智力开发/
心理健康与身体健康/培养良好的性格/A 型性格的调整/改变内向
的性格/青年情绪行为的控制与调节

第二章 克服弱点…………… (106)

矫正“气量小”的缺陷/克制爱着急、发火的坏脾气/保持良好的心境/
消除烦恼/克服猜疑心/克服偏激、急躁/克服嫉妒/告别孤独/获得尊
重的技巧/消除紧张情绪

第三篇 告别自卑,树立自信

第一章 超越自卑…………… (126)

自卑与自欺/生理缺陷及其克服/让自卑见鬼去吧

第二章 自信、勇气与热忱…………… (135)

自信——成功的第一要素/要有行动的勇气/让热忱充满内心

第四篇 大学生自我心理小测验

自我心理小测验…………… (150)

你心理健康吗/你的气质类型/你的性格是 A 型还是 B 型/你的个性
是内向还是外向/你的个性是否成熟/你的修养程度/你的气量/你的
人缘/你令人讨厌吗/你多愁善感吗/你意志坚强吗/你的优势需要/
你的自尊心、自信心/你经受挫折的能力/你的心理适应能力/你会欣
赏美吗/你的记忆能力/你的工作(学习)能力/你适合做什么工作/你
具有管理素质吗/你处理恋爱难题的能力

第五篇 校园社交艺术

第一章 现代人际交往规则.....	(203)
人际交往的风格和类型/人际交往的原则/人际吸引规律/大学生人 际关系的特点/人际失和的原因与避免/洞察他人/历史名家观人术/ 社会交换的启示/人际行为的八大模式/人际交往六度/交往忌戒/不 受欢迎的人/度过人际关系的磨合期	

第一篇

大学生的“心病”谁来医

第一章 校园中的隐形杀手

大学生心理危机

我们常把青年比喻为早上八、九点钟的太阳，借以说明他们是富有朝气与活力、充满希望的一代，是祖国的未来。但正如太阳也是有太阳黑子一样，在大学生群体之中也存在“黑子”——心理障碍。心理疾患像恶魔、像幽灵一样盘旋在人们上空，随时向心理防线脆弱的对象发起进攻。于是众多心理脆弱的大学生便成了它的牺牲品，被扼杀了青春与希望，成为病态的人。最使人忧虑的是，在大学生中心理反常者的比例呈上升趋势，心理障碍已成为一颗毒瘤，严重侵蚀着大学生的身心，并逐渐在大学校园中蔓延开来。这不仅使大学生个人受到了伤害，更损害了国家发展的整体长远的利益。

大学生心理健康的标准

在社会中乃至在校园中，我们的身边总会有一些人的举止与众不同，从而招致他人异样的目光，那么这些“怪人”难道一定就不正常吗？我们评价他人心理是否正常的标准是什么呢？恐怕大多数人是看不清楚的。如果以自己为标准对凡是看不惯的人都冠以“神经病”甚至“变态”的帽子，不仅是不负责、不道德的，而且时间一久，“众口铄金、积毁销骨”，被评价的人往往会在孤立中真正成为心理不健全者。因而当我们在分析心理危

机的表征时，首先应分析一下什么样才是心理健康。关于心理健康的标准，国内外学者提出了不同见解，从心理学角度看，大致包括以下几个方面：

1. 精神愉快，适应能力强。一个心理健康的人，精神往往是愉快、乐观的，面对困难、挫折具有永远向上的拼搏精神和勇气。能够适应多种不同的环境，具有良好的自我调控能力与应变能力，增强了对困难的耐受力，也扩大了人际交往，易于同他人建立友谊，使自己与社会和谐共处。

2. 适当的自我了解，具有悦纳自己的态度。一个人生活在某种环境中，经常要使自己能够和环境相适应，这就要求他应对自己的各方面有颇为明确的了解，方可能在整个生活中获得满意的结果。心理学对于个人自我主观的印象称之为“我观”，正确的“我观”是心理健康的一个条件。一个心理健康的人往往具有正确的“我观”，即能客观地评价自己的长处和短处，对自己抱有正确的态度，既不自傲也不自卑。对自己的优点产生自尊、自信，并努力发挥其潜能；对于自己的短处能坦然承认并积极设法克服或补救，对于无法补救的缺陷如身材、相貌等能泰然处之，不以为耻。特别是在处于逆境时，能容纳、宽慰自己，减轻心理压力，增添勇气。如果因为自己的某个优点就沾沾自喜、狂妄自大，对于自己的弱点（尤其是不可克服的弱点）或视而不见或不能容忍而忧心忡忡、愤愤不平甚至嫉妒他人，便是心理不成熟的表现。

3. 工作、学习效率高，能充分发挥自己的才能。一个心理健康的人不仅应有正常的智力，而且应能充分发挥自己的才识，使其在工作、学习上得到充分体现，也就是心理效能发挥得好。同一种工作，心理健康的人往往效率较高，速度快、质量优、差错少，从而易于产生较卓越的成就。美国著名心理学家韦克斯勒曾考察过40余名诺贝尔获得者，发现他们儿童时智商绝大部分是中等或中等偏上，其成长及成就主要是后天的非智力因素，其中心理健康是主要原因。而心理不健康者往往存在不必要的疑虑或恐惧，从而长期陷于紧张的境地，不能把全部精力和注意放在工作上，效率自然降低。

4. 人际关系和谐。人是社会动物，与社会中其他成员交往是不可避免的。心理健康的人大都乐于与人交往，与他人、群体建立良好的关系，这种良好的人际关系可以使人获得安全感，驱散孤独感，得到友谊和支持，提高对挫折的耐受力，宣泄压抑感，减轻心理负担，提高自尊与自信。因此人际关系和谐不仅是心理健康的重要标志，也是促进心理健康的重要因素。许多心理不健康者便是由于人际关系紧张造成自我封闭而引起的。

5. 行为统一协调。人的行为是受心理活动支配的，行为的特征也表现着心理活动的特征，行为是否协调一致直接表明了心理状态是否稳定、正常。一个心理健康者的行为往往是统一协调的，行为方式适当、符合其身份，为他人所接受和理解。而心理不健康者则行动往往前后矛盾，往往伴有突发性、怪诞的行为，与其身份不符，也难以为社会理解、接受。

上述几条可以作为衡量一个人心理是否健康的尺度，但在具体判断某人的心理状态时，应注意心理健康状态是相对的，健康与不健康之间并不存在明显的界限，不同社会文化背景、不同时间、情境下个体的心理表现是有差别的，因此对具体的人应具体分析，考虑其一贯表现或某些异常行为持续的时间，避免简单下结论。

在对心理健康的标准进行一番分析后，我们会发现当代大学生的心理状态往往存在着这样或那样的障碍，其中不乏严重障碍者，而他们的所作所为不仅让人震惊，更发人深省。大学生中的心理疾病总体分为四类：神经症、精神病和性行为变态和人格障碍。我们将分别予以分析，并辅以一些典型的案例。

大学生的神经症

神经症是临床最常见的心理疾病之一，以 18 至 35 岁的青年居多。作为一种精神障碍，其特征为持久的心理冲突，病人觉察到冲突并因之而精神上十分痛苦。其种类很多，在大学生中主要有以下几种：

1. 不安神经症（焦虑症）。该症状体现为一种没有明确对象和具体内

容的焦虑，患者不能对自身的焦虑反应提供中肯的合理解释。患焦虑症的人总感到提心吊胆，心神不定，好象不幸的事就要来临，但又说不出究竟会发生什么不幸，自己到底怕什么。与正常的焦虑不同，其症状是持久的，和情境完全不相称，并伴有剧烈心跳、呼吸急促、胸闷、皮肤潮红或苍白、多汗、恶心等心理症状和坐不住、经常要变换姿势，忍不住要做些小动作等运动性不安的表现。

在大学中，群英荟萃、人才云集，竞争激烈，能考上大学的学生大都是中学的佼佼者——特别是考上重点大学的学生——他们在原来的学校受到老师的青睐，同学的推崇，有“鹤立鸡群”的优越感。但是到了大学，面对新的挑战，原有优势不复存在，地位一落千丈，许多学生由于找不到自己的位置而茫然不知所措，从而产生失落感、孤独感，导致多种焦虑并发病的出现。普通的焦虑症的症候有自卑、易怒、犹豫不决等。

自卑产生的内在原因主要有三方面。自然条件的差异，如身材的高矮，相貌的丑俊，体型的胖瘦，甚至于皮肤的黑白都能使一部分学生自惭形秽而产生自卑。此外个人专长也易使一些学生产生自卑。大学是社会的小舞台，在这里多是才艺俱佳之士，他们易于博得周围同学的掌声与崇敬，而缺乏专长的同学则往往感到低人一等而产生自卑。第三，性格、智力的原因也会造成自卑。性格内向的人往往不善于开放自己，因而影响了与他人的交往，使他们心灵日趋封闭。另外由于智力上的差距使一些学习上较为吃力的同学同样会产生自卑。

自卑的产生还有其外在原因。环境的变迁使昔日生活在父母羽翼下、受师长的宠爱、同学推崇的“天之骄子”猛然成为普通一员，甚至在竞争中落后，强烈的反差滋生了一些人的自卑情绪。学校、专业的不理想，城乡差别的存在也都使部分学生感到低人一等，久而久之很容易造成心理的扭曲。正如一位大学生所言：“我在中学里成绩比较好，担任学习委员、数学课代表等职务，我在同学们面前多么自豪。……现在总觉得不如别人，好像自己没有一点能力，事事不如意。今昔对比，我多么懊丧，我多么心灰意懒，丧失了信心。”可见自卑在大学生尤其是重点大学的大学生

中是一种非常普遍的心理障碍，如果任其发展，最终会成为病态心理。

长时间的心理自卑会带来情绪上的忧郁，一个处于敏感、忧郁中的心灵必然是脆弱的，因此很容易消沉、放纵自己。例如一名大学毕业生，由于在大学学习并不出色，长期处于自卑中，处处怀疑自己的能力。在单位中，同事承认其在化学研究上的才能，让他做研究员，他却私下告诉领导，他在化学知识方面一窍不通，并且认为让他做研究员只不过是可怜他。当在实验室做完一个实验后，他总怀疑自己的结果是错误的。这种自卑心理一旦受到某种程度的打击便很容易崩溃，使患者对前途感到绝望，走上自绝的道路。

甄某，是广东医学院 95 级临床系 6 班的本科生，平时学习成绩各科在 80 分以上，但由于他有着“不漂亮”的外貌和瘦小的身材，再加上不善言辞的内向性格，他不愿与别的同学交往，同学们觉得其性格太古板，是个“科学怪人”。甄某心里认为同学们都瞧不起自己，自己是他们的欺负对象，对于睡在自己上铺的室友张某在一次争执中称自己为“变态佬”，怀恨在心，认为要“找个机会干掉他”。

甄某与欧某本是好友，只是在一次下棋中，欧某戏称甄某的棋艺太差，不欲与他再较量了。从此甄某对欧某怀恨在心，伺机报复。

1998 年 4 月 28 日凌晨，甄将浓硫酸灌入张某口中并用刀乱捅，致使张某死亡，后甄某又将硫酸灌入欧某口中，造成其喉管被严重烧伤，无法进食。随后甄某又冷笑着将硫酸向与自己素无冤仇的同宿舍同学身上喷去，使数名同学烧伤。作为一名在中学时勤奋好学的学生，作为一名本应将救死扶伤当作己任的医科大学生，甄某的行为多么令人震惊与深思呀！

而且甄某的行为并非偶然，近年来大学生由于心理障碍犯罪的案例层出不穷。当我们痛心于国家多年培养的心血毁于一旦时，当我们痛惜于当代大学生的心理素质过于低下时，应当醒悟到加强心理教育，缓解大学生心理危机决非杞人忧天。

此外，焦虑症的另一特征便是易怒，发怒者并不知为何易怒，容易烦恼，但却不能控制这种情绪。在大学生中，往往会有一些人不知为了什么

原因而对周围同学大发雷霆，拒绝他人善意的帮助。这种情况不一定是青春期的特点，而往往是一种焦虑神经病。争吵与易怒显然是给压抑的情绪找一个出路，那就是希图将各种问题和烦恼置之于意识之外。

犹豫不决是焦们神经病很深的特征。一个人非但在重要问题上不能够下一个决心，即使在最最琐屑的问题上，亦不能决断。大学生在这种症状中，他的焦虑症引导他转向他的学业，他们非但顾虑着终身的职业或学术事业，甚至于对所学的功课亦、不断地焦虑。有一个18岁的大二女学生，经常去和其老师商量选修的每一门科目。在一学期开始的时候，她把选科改了四次，每一次改变后，她就很烦恼，因为怕自己不能念这门功课，或者和教授不合，或者该门功课不切合她将来事业的准备，于是便又改变，直至教务长拒绝见她并将她送到大学精神病学家那里才告一段落。在病态的焦虑中，犹疑不决是一种病态的怀疑，还伴着惧怕行动，患者并不惧怕行动本身，而是怕结果做错。

2. 强迫症。强迫性神经症是以强迫症状为主的神经症。所谓“强迫”就是想到一件事或作一件事在头脑中形成固定的模式，强迫自己反复为某一行为。不仅有自我强迫感，而且同时有自我反强迫。其常见形式有强迫观念、强迫意向和强迫行为三种。

强迫观念就是想到一点小事，某种想法就在头脑中盘旋，想忘也忘不掉反而在头脑中挣扎得更深。例如，认为自己的手或常用的物品脏的观念；总怀疑自己做错了事、说错了话的观念等等。有一名大学生由于经常看有关暴力的书刊、电影等，产生了用斧子砍别人头的想法，开始只是偶然的，但后来只要看到斧子便会想起这个念头。于是他便避免看到斧子等铁器，但是以后只要是形状有点像斧子的东西就会唤起这种强迫观念，并同时伴随着不安与恐惧，比如甚至将门这样成直角的东西都看成了斧子的化身。发展到后来，因为“L”这个字母看起来像斧子，他连英语书都无法阅读了，由于这种强迫症严重困扰了他的学习与生活，最终不得不接受有关治疗。

强迫意向是指患者感到有一种马上就要行动的强烈冲动，实际上并不

付诸行动。例如某大学生看到汽车时常有想撞上去的冲动，尽管他并没有这样做过，冲动感却使他紧张不安。

强迫行为则是患者反复做某种行为。例如反复洗手或洗衣物，反复检查门户是否锁好等等，患者明知没有必要这样做，却不能控制自己，因而深感痛苦。

王某是东北某大学化学系的本科生。在每次化学试验接近尾声时，老师或同学们发现王某总是反复地冲洗试管，有时长达半个小时，冲洗的次数达数十次之多。当老师问他原因时，王某答是怕试管洗不干净，尽管他也明知没有必要冲洗这么多次，但却不能控制住自己。王某本人也感到很苦恼，但只要一做实验，他就又反复地冲洗试管，以致于他本人对化学试验产生了一种恐惧，进而不敢再做化学实验了。最后只能就医于有关专家。

从以上例子可以看出，无论是强迫观念还是强迫行为，都是为了逃避不安，或者说，强迫症总是伴随着极端的非理性疑虑。具有这种症状的人，强迫性地驱使自己对所想到的一切都疑神疑鬼，对所处的一切都无所适从。这种疑虑在面临重大问题和需要作出人生抉择时，常常也表现出犹疑不决，从而白白浪费了精力。

这种症状是一种使精神统一起来的能力减弱，不能控制内心多种倾向的状态，其产生并不是偶然的，而是由于内心的纠结引起的。过去的体验和愿望积累的结果使患者产生了一种观念或行为，同时伴随着一种负罪的不安，于是强迫的观念或行为也便形成了。例如，一位20岁的女大学生由于头脑中总是盘旋着杀死母亲的想法而痛苦不已，长期困扰着她的学习、生活。经过精神分析发现她对母亲是抱有怨恨的。原来在上大一时她被一个年轻男子迷住了，并在信中向母亲表白了自己的心事，但遭到母亲的反对，母亲反对她和无人介绍的人结婚。她尊重母亲的意见，极力想驱赶脑海中男青年的形象，但怎么也忘不了他，内心产生了剧烈的冲突，这种状况持续了好几个月。由此可以看出，强迫的现象往往源于有原因的事件在无意识引起的冲动，只要找到了原因，解除了内心纠结，患者的症状

就会减轻或消除。

3. 压抑症。压抑感是压抑症的最基本特征。压抑感是焦虑与恐惧兼之，紧张与不安并存。其它的症状则有：羞怯、腼腆、自我封闭、敌意、过度的罪恶感、失眠、神经过敏、脾气暴躁、无法与别人相处等。

压抑症的患者常表现出过分用心或过分谨慎，他们害怕犯错误，害怕失败而过分地束缚自己。在大学生活中常可发现一些学习成绩良好却在公共场合（如课堂、演讲比赛、讨论会等）极少发言或一言不发的“老听众”，看似不善言谈，实际是缺乏自信，害怕发言失败招致讽刺，这种现象在女生身上表现得较为突出。由于过分小心，使得这些人愈加不敢公开表述自己思想，而愈不敢开口，表达能力就越差，一旦开口讲话，其失败的可能性就越大，如此恶性循环，最终造成这部分人情绪压抑，与他人交往少，心理自我封闭倾向渐深，演变为心理障碍。

近年来，在大学生中说话口吃的人多了起来，原因就在于因过分用心，害怕犯错误而出现了医学上所称的“目的性颤抖”。相对于其他同龄人，口吃患者成熟较早，其体验的焦虑与恐惧的程度较高，感受的压力更大。他们害怕被人察觉，害怕从别人的眼里发现异样的眼光，害怕被人歧视、被人拒绝，言谈举止过分谨慎，对自己的语言表达有意地苛求，结果事与愿违却导致了口吃的出现。

由于患压抑症的人过分谨慎、小心，因而在人际交往中往往很难与人相处，从而形成了自我封闭，心理往往失去平衡，陷入矛盾之中。据有关人士对上海 575 名大学生拥有知心朋友情况的调查，无知心朋友的竟占 37.3%。有的大学生在名为“寂寞的生活”的诗中写道：“我们渴望别人的理解/却把心扉紧闭/冻结的溪流/怎能汇入理想的大江？”这种“我行我素”的“孤家寡人”的景观表明了当代大学生一种强烈的自我意识，但由于部分学生过分关注自我，忽视他人的需要和存在，对他人缺乏关心与谅解，人际交往中过于挑剔、敏感，导致了很大一部分人把自己封闭在狭小的天地中，不关心集体，成为性格孤僻、自私的人。这种人际交往淡漠的现象在全国的大学中普遍存在并且已演变成一股风潮，在这种气氛下，人