



mental health

教育部重大课题

“大学生心理健康教育的理论与实践研究”应用成果



大学生心理健康

(第2版)

张大均 吴明霞 主编

■ 高等院校人文素质教育课程规划教材

DAXUESHENG XINLI JIANKANG



清华大学出版社

高等院校人文素质教育课程规划教材

大学生心理健康(第2版)

张大均 吴明霞 主 编

贵州师范学院内部使用

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书秉持“助人自助”心理健康教育理念,帮助大学生解决心理问题,注重其健康心理素质的提升。精选出与当代大学生学习、生活、成长等息息相关的促进心理健康的主题,内容既涉及大学生中普遍存在亟待解决的人际关系、挫折应对、网络成瘾、职业选择、学习适应、婚恋与性等心理问题,也涉及影响大学生自身发展、幸福(如生命意义)和闲暇娱乐等发展性心理问题的解决。结构体例遵循“客观诊断—科学分析—教会应对—培养素质”的基本目标,将各章内容设计为“身边的故事”“判断鉴别”“心理论坛”“策略训练”和“反思体验”,逻辑上环环相扣彼此衔接,功能上优化整合,具有便学便教,开卷有益特色。

本书是一本融科学性、实用性和可读性为一体的大学生心理健康图书,可作为高校开设大学生心理健康教育的教材,也可作为青年心理健康的自助读物,适合高校学生、青少年、高等教育管理者以及相关工作者阅读和参考。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康/张大均,吴明霞主编. —2版. —北京:清华大学出版社,2019(2019.7重印)

高等院校人文素质教育课程规划教材

ISBN 978-7-302-51907-2

I. ①大… II. ①张… ②吴… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 288146 号

责任编辑:桑任松

装帧设计:杨玉兰

责任校对:周剑云

责任印制:沈 露

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课件下载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62791865

印 装 者:清华大学印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:17.25

字 数:416千字

版 次:2007年9月第1版 2019年3月第2版

印 次:2019年7月第2次印刷

定 价:49.00元

产品编号:078074-01

在长期对大学生心理健康教育及心理素质培养的科学研究中,面对当代大学生日益突出的心理问题,我们一直在思考和探索:哪些事情是他们郁闷、困惑、迷惘的根源?哪些事情是他们快乐或成功的源泉?哪些事情能促使他们思考、成长和健康?教育者应该怎样帮助他们化解内心的矛盾与冲突、引导他们健康发展?在长期面向大学生开展心理咨询、开设“大学生心理健康教育”课程的过程中,我们有机会直接了解大学生的内心世界,有条件尝试针对当代大学生的心理问题开展以培养大学生健康心理素质、维护心理健康,促进积极发展为根本目标的“心理健康教育”的科学研究和实践探索。本书就是以上述理论与实践探索为基础编写的。

在我国大学生心理健康教育日显重要,有关大学生心理健康的书籍不断涌现,在一定程度上推动了大学生心理健康教育的开展。自“九五”以来,我们一方面积极致力于我国青少年心理健康问题及其教育对策的探索,另一方面及时将研究成果转化为教育资源并运用于教育实践,编写出版了青少年学生(大、中、小、幼)心理健康教育系列教材或读物。这本《大学生心理健康》就是以我们承担的多项国家、部委相关科研项目的探索为依据,在总结借鉴国内外相关教材优点的基础上,秉承指导大学生积极适应、促进大学生主动发展,引导大学生健康成才的理念而编写的。

本书是在第一版的基础上修订的,在修订中力求体现如下原则。

(1) 秉持积极心理学思想,突出教育性和发展性。考虑到本书的读者主要是普通大学生,因此,我们在编写中遵循积极心理学的思想,无论是目标的设置还是途径、策略的提出和实施,都始终强调大学生心理健康教育的教育性和发展性功能,十分重视学生健康、积极心理素质的培养。

(2) 相对淡化理论知识,突出实用性。大学生健康心理教育的主要目的不是传播心理学理论知识,而是帮助大学生解决心理问题,指导其适应大学生活,促进其健康发展。因此,本书中尽量减少专业化的心理学理论知识的陈述和分析,而是针对某一心理问题,突出实用性,如在策略训练中介绍操作性强的方法、技巧、策略,每个主题的呈现以学生身边的故事引入,辅以自我检测,创设生动的情境和活动设计以调动学生积极参与。主题明确、语言精练、深入浅出、生活化的语言等都体现了本书注重实用的特点。

(3) 强化学生主体,突出助人自助。大学生是大学心理健康教育的主体,大学生心理健康教育的效果主要取决于大学生主体性发挥的程度。因此,本书特别强调如何有效地调动学生的积极性和能动性,引导大学生在健康心理素质训练参与活动中学会自我认识、自我评价、自我调控、自我发展,达到助人自助的目的。

基于以上原则,本书此次修订将第一版 11 个主题整合为 9 个主题,分别涉及生命价值、自我成长、学习与创新、人际关系、婚恋与性爱、闲暇与网络、职业准备、情感管理、压力与挫折等心理问题的调适和心理素质培养的系统探讨。这些内容不仅有利于大学生适应大学生活、健康成长,提升心理素质,成为优秀人才,而且对大学生成功走向社会、实现人生梦想,追求幸福生活亦有指导意义。

本书此次修订虽仍然遵循“客观诊断—科学分析—教会应对—培养素质”的认识逻辑,但对各个板块从内容到呈现形式都进行了重新整合、更新和充实:①“身边的故

事”，以大学生中发生过的真实事例或有较大社会效应的事件为引子，揭示该章主题；②“判断鉴别”，运用心理自测，指导大学生对自己某一方面的心理状况进行分析；③“心理论坛”，针对该主题进行心理学观点、方法的分析探讨；④“策略训练”，针对主题和“判断鉴别”发现的问题提出应对策略并进行训练；⑤“反思体验”，引导学生领悟所学策略方法，自觉将其转化为个体的心理能力，以备能运用到今后应对解决类似心理问题之中。修订后这五大板块在逻辑上更加环环相扣、内容上更加贴近生活、功能上更加优化有效。

本书此次由西南大学张大均、吴明霞组织，负责全书的框架结构设计，指导具体写作、进行统稿审稿等。参加本版各章具体修订的人如下：第一章，安晓鹏；第二章，汤芙蓉；第三章，沈子超；第四章，陈敏；第五章，郎敏；第六章，杨兴鹏、朱雨纯；第七章，谢超；第八章，吴明霞、杨济丹、刘利敏；第九章，沈子超、张佳佳。

编写一本科学实用且可读性强的大学生心理健康教育教材是我们的追求，本次修订虽有出版社的支持和全体修订者的通力合作，但由于当代大学生心理问题的复杂性和修订者水平等原因，书中难免会有疏漏和不当之处，我们真诚希望大学生朋友及同行专家提出宝贵的批评意见，以便进一步完善。本书编写中参考、借鉴了国内外该领域的许多论著和教材，除在相应的地方已注明外，在此谨向原作者表示衷心的感谢！

编者



目 录

第一章 生命价值 1

第一节 生命的意义 1

一、身边的故事 1

二、判断鉴别 1

三、心理论坛 2

四、策略训练 3

五、反思体验 8

第二节 人生价值 8

一、身边的故事 9

二、判断鉴别 9

三、心理论坛 10

四、策略训练 11

五、反思体验 15

第三节 社会责任 15

一、身边的故事 16

二、判断鉴别 16

三、心理论坛 17

四、策略训练 18

五、反思体验 26

第二章 自我成长 27

第一节 自我认识 27

一、身边的故事 27

二、判断鉴别 27

三、心理论坛 28

四、策略训练 29

五、反思体验 36

第二节 自我成就 36

一、身边的故事 36

二、判断鉴别 37

三、心理论坛 37

四、策略训练 38

五、反思体验 46

第三节 自我和谐 47

一、身边的故事 47

二、判断鉴别 47

三、心理论坛 48

四、策略训练 49

五、反思体验 56

第三章 学习与创新 57

第一节 时间管理 57

一、身边的故事 57

二、判断鉴别 57

三、心理论坛 58

四、策略训练 59

五、反思体验 64

第二节 学会学习 64

一、身边的故事 64

二、判断鉴别 65

三、心理论坛 66

四、策略训练 66

五、反思体验 71

第三节 创新精神 71

一、身边的故事 71

二、判断鉴别 72

三、心理论坛 72

四、策略训练 74

五、反思体验 79

第四节 创新能力 79

一、身边的故事 80

二、判断鉴别 80

三、心理论坛 80

四、策略训练 82

五、反思体验 90

第四章 人际关系 92

第一节 宿舍人际关系 92

一、身边的故事 92

二、判断鉴别 93

Contents

三、心理论坛.....	93
四、策略训练.....	95
五、反思体验.....	100
第二节 班级人际关系.....	101
一、身边的故事.....	101
二、判断鉴别.....	101
三、心理论坛.....	102
四、策略训练.....	104
五、反思体验.....	108
第三节 职场人际关系.....	109
一、身边的故事.....	109
二、心理论坛.....	109
三、策略训练.....	111
四、反思体验.....	115

第五章 婚恋与性爱.....116

第一节 爱中成长.....	116
一、身边的故事.....	116
二、判断鉴别.....	117
三、心理论坛.....	117
四、策略训练.....	119
五、反思体验.....	130
第二节 健康性爱.....	130
一、身边的故事.....	131
二、判断鉴别.....	131
三、心理论坛.....	131
四、策略训练.....	132
五、反思体验.....	138
第三节 经营婚姻.....	138
一、身边的故事.....	139
二、判断鉴别.....	139
三、心理论坛.....	139
四、策略训练.....	140
五、反思体验.....	147

第六章 闲暇与网络.....148

第一节 认识休闲.....	148
一、身边的故事.....	148
二、判断鉴别.....	149

三、心理论坛.....	150
四、策略训练.....	150
五、反思体验.....	155
第二节 学会独处.....	155
一、身边的故事.....	156
二、判断鉴别.....	156
三、心理论坛.....	157
四、策略训练.....	158
五、反思体验.....	160
第三节 网络与休闲.....	161
一、身边的故事.....	161
二、判断鉴别.....	161
三、心理论坛.....	162
四、策略训练.....	163
五、反思体验.....	167
第四节 网络文明.....	168
一、身边的故事.....	168
二、判断鉴别.....	169
三、心理论坛.....	169
四、策略训练.....	170
五、反思体验.....	174

第七章 职业准备.....176

第一节 职业规划.....	176
一、身边的故事.....	176
二、判断鉴别.....	176
三、心理论坛.....	177
四、策略训练.....	178
五、反思体验.....	194
第二节 成功求职.....	194
一、身边的故事.....	195
二、判断鉴别.....	195
三、心理论坛.....	195
四、策略训练.....	196
五、反思体验.....	200
第三节 职业适应.....	200
一、身边的故事.....	201
二、判断鉴别.....	201



三、心理论坛	202
四、策略训练	203
五、反思体验	210
 第八章 情感管理	212
第一节 认识情感	212
一、身边的故事	212
二、判断鉴别	212
三、心理论坛	213
四、策略训练	214
第二节 表达情感	219
一、身边的故事	220
二、判断鉴别	220
三、心理论坛	221
四、策略训练	223
五、反思体验	227
第三节 调控情感	228
一、身边的故事	228
二、判断鉴别	228
三、心理论坛	229
四、策略训练	230
五、反思体验	235

 第九章 压力与挫折	237
第一节 压力应对	237
一、身边的故事	237
二、判断鉴别	238
三、心理论坛	238
四、策略训练	240
五、反思体验	243
第二节 认识挫折	244
一、身边的故事	244
二、判断鉴别	244
三、心理论坛	245
四、策略训练	247
五、反思体验	250
第三节 承受挫折	250
一、身边的故事	250
二、判断鉴别	251
三、心理论坛	252
四、策略训练	253
五、反思体验	261
 参考文献	262

第一章 生命价值

每个人都拥有生命，但并非每个人都珍惜生命、懂得生命的真谛。很多人都在追问生命的价值所在。水珠投进海洋，生命就会无限，把有限的生命投入到自己的使命中，实现内心的渴望、履行应负的职责，这样的一生才会充实而圆满。

第一节 生命的意义

未知生，焉知死？

——《论语》

人如果知道了为什么而活，那他就可以面对任何生活。

——尼采

人最宝贵的是生命，生命对于每个人只有一次，在这有限的生命中，每个人都有自己的人生之路。活着时我们追求幸福和充实，到了生命的尽头，我们希望享有内心的圆满和恬然，赋予生命意义才不会虚度人生。

一、身边的故事

凌志军，人民日报社资深记者，当今中国时政作家的代表性人物。2007 年凌志军刚完成新书《中国的新革命》便晕厥过去。他一醒来就得到了医生告知的“肺癌脑转移”的事实，无法手术，只能全身化疗，那一瞬间，他走路都走不了，看东西也看不了，满脑子都是死到临头的想法。在经历了癌症患者都会经历的恐惧、急躁、怨天尤人后，凌志军理性、乐观地选择了适合自己的治疗方式，从起居和饮食习惯开始彻底改变自己的生活，告别忙碌的工作，安排好吃、喝、拉、撒、睡；每天步行五公里、日光浴、深呼吸、身心合一等。2012 年，凌志军从一位“活不过三个月”的重病患者好转起来，并将他的经历撰写成《重生手记》。

[摘自：凌志军. <https://baike.baidu.com/item/凌志军/81411?fr=aladin>]

【想一想】

面对死亡，凌志军的应对有哪些值得我们借鉴的地方？

人生短暂，光阴如梭，你如何看待你的生命与所处世界的关系？

二、判断鉴别

面对生活你是什么态度？请仔细阅读每道题，选择符合你的答案。

1. 我对未来充满希望和热情	符合	不符合
2. 当事情变糟时，我知道不会一直这样，心情就会好转	符合	不符合



续表

3. 我不能想象今后的十年中, 我的生活会是什么样子	符合	不符合
4. 我预料我最关心的事情能够成功	符合	不符合
5. 我运气不佳, 也不相信会有好运	符合	不符合
6. 我过去的经历已为我的将来打下良好基础	符合	不符合
7. 当我展望未来时, 我预想会比现在幸福	符合	不符合
8. 我从未得到我想得到的东西	符合	不符合
9. 将来我不可能获得真正满意的生活	符合	不符合
10. 对我来说, 前途渺茫, 捉摸不定	符合	不符合
11. 我想, 将来好的时候会多于坏的时候	符合	不符合
12. 追求自己想要的东西是徒劳的, 因为很少有可能得到它	符合	不符合

[摘自: 中国心理卫生评定手册]

【评分与评价】

3、5、8、9、10、12 选“符合”得 1 分, 选“不符合”得 0 分; 1、2、4、6、7、11 选“符合”得 0 分, 选“不符合”得 1 分。

得分小于或等于 6 分, 表明你对生活充满希望和信心;

得分为 7~12 分, 表明你对生活有轻度无望感;

得分为 13~20 分, 表明你对生活有重度无望感, 甚至有自杀意愿, 建议立即寻求心理援助。

三、心理论坛

《论语》有云: “未知生, 焉知死。”死亡作为生的结果, 是确定无疑的。在科技发达之前的很长一段时间里, 宗教帮助人类理解生和死: 在世的劳作和辛苦, 会在死后和来世得到回报。但是, 随着自然科学的发展, 宗教轮回的观念渐渐衰落, 死亡似乎就是终结。那么, 应该怎样理解我们的生命存在呢?

人类和其他动物的区别就在于我们会思考和内省。动物不用纠缠生命的意义是什么, 而人类的喜怒哀乐和意义感紧密连接, 获得意义感, 才有存在感。一些人感到无聊、沮丧、抑郁、无所事事, 靠不断追求越来越强烈的感官刺激而获得存在感, 这多半和存在的意义感缺失有关。事实上, 感官刺激的快乐再强烈, 也依然是本能和生理层面的, 这并不能消除意义感缺失所带来的影响。

可以说, 对生命意义的追寻, 是人类的社会本能。我们需要对自己的生命负责, 用自己的理解和自己的方式, 赋予自己的生命以意义。抽象的生命意义并不存在, 生命的意义因人而异, 因时而异。每个人都具有特定的人生存在状态。心理学家弗兰克尔认为: 存在本身就有价值和意义。“生命的意义在于每个人、每一天、每一刻都是不同的, 所以重要的不是生命意义的普遍性, 而是在特定时刻每个人特殊的生命体验。”在弗兰克尔回忆集中营生活的《活出生命的意义》一书中提到: 即使饥寒交迫, 环境残酷, 随时面临死亡的威胁, 但集中营中的人仍然可以通过自己的方式, 例如念诗、唱歌、看风景、做祈祷等,





来选择快乐，选择给自己的集中营生活赋予生活的意义。

人本主义心理学家马斯洛认为，生命意义在于达成自我实现的过程中。在努力实现自己的追求、完善自己的过程中，个体获得更加丰富的生命意义。好比如果你是苹果，你的自我实现就是做这个世界上最好的苹果之一。在追求自我实现的过程中，就会体验到完满、幸福而又有意义的人生。

积极心理学家斯蒂格将生命意义分为“拥有意义”和“追寻意义”两个维度。拥有意义是指我们对自己活得是否有意义的感受程度(强调结果)，追寻意义则是个体对意义的积极寻找程度(强调过程)。人生的最大意义在于体验过程而不在于得到结果。我们只有积极地寻找生命意义，才能在这个过程中获得真正的快乐与满足，也才能真正拥有“有意义的人生”。

可见，只要我們想要去追寻意义，就能在我们的信念中、工作中，在我们所爱的人和事中，在我们体验到的世界上的真、善、美中，发现生命的意义。甚至在痛苦与绝望中，我们也仍旧有机会发现生命最深刻的意义，即挫折和苦难的意义。

四、策略训练

追寻生命意义、享有幸福快乐的人生是我们的内在需要，没有意义的生命不可忍受，所以我们需要直面人生境遇，承担起生命赋予我们的责任。

策略一 赋予生命意义、享有幸福生活

(一)挖掘生命的内在渴望

我们从小很现实，强调短期效益，小学成绩好是为了考初中，初中为了高中，高中为了大学，到大学为了什么？我们开始有点含糊，那就考研吧！

——洪晃

你知道什么是沮丧吗？那就是当你花了一生的时间爬梯子并最终达到顶端的时候，却发现梯子架上面并不是你想上的那堵墙。

——约瑟夫·坎贝尔

有时候人生的不快乐并非拥有的太少，而是发现自己苦苦追寻得来的东西不是自己真正想要的、最该珍惜的。很多人走完了人生道路，却从未问过自己内心渴望的东西究竟是什么。在少数问过自己这个问题的人当中，很多人也没有得出一个明确、清晰的答案。一个人若能够挖掘出自己内心真正的渴望，并能主动舍弃那些可有可无、并不触及生命意义的东西，那他的人生必能收获更多的充实与愉悦。

【做一做】游戏——“我的五样”

取一张纸、一支笔，写下你生命中最重要的五样东西。你尽可以天马行空地想象，只要把内心最珍贵的五样东西写出来就行，不必考虑顺序。

然而遗憾的是，你的生活发生了意外，你要在这最宝贵的五样东西中舍去一样，请你把其中的某一样抹去。

生活又发生了重大变故，你必须再放弃一样。现在只剩下三样宝贵的东西了，但又一





次不幸的遭遇迫使你还得放弃一样。

最后,你的生活滑到了前所未有的低谷,你必须作出一生中最艰难的选择,只能留下一样,其余全部放弃。至此,你的纸上只剩下你最宝贵的一样东西。你涂掉了四样,它们同样是你看重的东西,被涂掉的顺序就是你心目中划分的主次台阶。

人生的决定必有取舍,有取舍就会有痛苦,世上没有万全之策,你不可能占尽便宜。当你明确了什么是生命中最重要东西,依次明晰了重要事项的次序,剩下的就是按图索骥,以实际行动来实现自己的人生愿望。

【读且思】

- (1) What is your greatest passion in life?
- (2) Are you doing it now?
- (3) If not, why not? What is preventing you from doing it now?
- (4) To achieve this objective, make a plan and make sure you have all the resources you need and I think you will get there.

——Philip Beck

[摘自: 尼克·胡哲. <https://baike.baidu.com/item/尼克·胡哲/1202p852?fromtitle=尼克·胡哲&fromid=2604102&fr=aladdin>]

(二)珍惜拥有,感恩生活

尼克·胡哲生于澳洲,天生没有四肢,这种罕见的现象医学上取名“海豹肢症”,但不可思议的是:骑马、打鼓、游泳、足球,尼克样样皆能,在他看来人生没有难成的事。他拥有两个大学学位,是企业总监,更于2005年获得“杰出澳洲青年奖”。他为人乐观幽默、坚毅不屈,善于鼓励身边的人。这些年,他用演讲和书籍,影响和启迪着面临困境的人去重燃生活的热望。现在的尼克·胡哲已经结婚生子,生活幸福。

天生身体不健全的尼克·胡哲之所以活得美好而充满意义,是因为他从残缺的生命中积极发现自己拥有的、珍惜已经拥有的,勇敢和坚持改变他可以改变的、并且努力追求他认为重要的,他的生活才会有满足感。

遭遇不幸的生命尚且可以活得美好而充满意义,从自己残缺的生命中积极发现自己拥有的东西,发现享有的幸福。平常人拥有的更多,但遗憾的是,似乎我们拥有的越多,我们想要的就越多,想要的越多就越不珍惜已经拥有的,一味地追求更多和抱怨拥有的太少,幸福总离我们很遥远。珍惜自己的拥有吧,用心体会它们带来的心灵富足和喜悦。

越是缺乏感恩,我们已经拥有的东西就越是没有价值。心理学研究证实,感恩与幸福有着莫大的关系,你可以选择对自己拥有的一切保持一颗感恩的心,从而给自己带来幸福;你也可以选择对自己拥有的一切习以为常,认为它理所当然,把幸福拒于心灵门外。

保持一颗感恩的心,可以从这三个方面开始。

- (1) 通过言语或行动把我们的感恩之情表达出来,向关爱、帮助你的人表示感谢。
- (2) 每天向生活赋予你的东西表示由衷的感谢。
- (3) 写感恩日记,记下我们每天值得感恩的人和事,这将是一笔丰厚的心灵财富。



**【做一做】活动——“珍惜我所拥有的”**

- (1) 列举出你所拥有的生理资源，有了生理基础，你的人生就有了各种可能。
- (2) 列举出你已具备的能力，有了这些能力，你可以有实现梦想的可能。
- (3) 列举出你所拥有的好的关系，有了这些关系，你的生活将变得更有意义。
- (4) 列举出生活带给你的各种重要经历，包括各种顺境和逆境，有了这些经历，你的人生将变得更加丰满。
- (5) 列举出你迄今为止各种深刻的情感体验，无论是好的还是坏的，有了这些体验，你的人生就有了深度。
- (6) 停止不满和抱怨，识别出你自身的好和外界的好，通过言语或行动把你的感恩之情表达出来，向关爱、帮助你的人表示感谢；向生活表达感谢，因为它赋予你各种人生体验；向你自己表达感谢，因为你是那么努力地成长。

(三)微笑面对，选择快乐

生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。

——萨克雷

当你因为痛苦、烦恼而无法对生活展颜时，你可以这样思考。

我改变不了环境，但我可以改变自己；
我改变不了事实，但我可以改变态度；
我改变不了过去，但我可以改变现在；
我不能控制他人，但我可以掌握自己；
我不能选择容貌，但我可以展现微笑；
我不能预知明天，但我可以把握今天；
我不能样样顺利，但我可以事事尽心；
我不能延伸生命的长度，但我可以拓展生命的宽度。

学说三句话

“算了吧！”——生活中有许多事，可能你付出再多努力都无法达到目的，因为人的目标的实现要受各种条件的限制，只要自己努力过、争取过，结果已经不很重要了。

“不要紧！”——不管发生什么事，没有过不去的坎。上天在关上一扇门时，必定会打开一扇窗，那么现在要做的就是寻找那扇窗。

“会过去的！”——不管雨下得多么大，连续下了多少天，你都要对天晴充满信心，因为一切都会过去的。不论何时，以积极的心态去面对生活，坚信总有雨过天晴之时。

[摘自：www.gmw.cn. 2005]

(四)人对己，宽容以待

世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。

——雨果





1. 不要拿自己的错误惩罚自己

生活中有很多烦恼都源于自己同自己过不去,由于自己的一些过错终日陷入无尽的自责、哀怨、痛悔中,觉得如果自己曾做了或没做某事该多好。原谅自己的过失,把“如果”改为“下次”吧!

“如果我那时再努力些就好了。”——“下次我会努力把事情做好!”

“如果我当时坚持下去就好了。”——“下次我会坚持到底!”

“如果我那时不那样对待他(她)就好了。”——“下次我会好好对待心爱的人!”

泰戈尔说:“如果错过太阳时你流泪,那么你也要错过群星了。”人生苦短,何必执着于过去的遗憾,你只需用行动和希望来代替无尽的悔恨和自我折磨。

2. 不要拿自己的错误惩罚别人

为掩饰伤疤、维护自尊,把自己的过错归咎于别人或迁怒于别人,这样只会导致更多的指责和埋怨。谁也不想做“替罪羊”“出气筒”,伤害我们身边真正关心自己的人,只会让生活更加不幸福。要敢于承担自己的过错,得到别人的宽恕和谅解,做出弥补和改进。

3. 不要拿别人的错误惩罚自己

康德说:“生气是拿别人的错误惩罚自己。”人生旅途中总会遇到伤害自己和事,这已对自己造成伤害,若再对此耿耿于怀,沉浸在痛苦、愤怒中不能自拔,就是反复伤害自己。人非圣贤,孰能无过,学会宽容别人的过错就是让自己保持快乐的心情,原谅别人就是善待自己,我们控制不了别人的行为,但我们完全可以控制自己的态度,一笑而过,轻描淡写,做自己心情的主人。

【做一做】练习——宽恕法

“宽恕法”包括三个步骤。

步骤一,建立四个经验掣:确定清楚需要处理的问题(比如朋友做了一件不恰当的事,你觉得需要跟这个朋友维持或改善关系,但又放不下那件事情),放松下来,然后引导自己回忆曾经有过的四种情况。

- (1) 一件绝对不能接受的事情;
- (2) 一件本来不能接受的事情,但后来发现也许不是绝对不能接受的;
- (3) 一件本来不能接受的事情,但后来发现可以接受,并且愿意去做出改变来接受;
- (4) 一件本来不能接受的事情,后来改变了,而且带来了很好的效果。

引导自己按上述方式逐一找出这样的经验,用四张白纸分别代表这四种经验,按次序排列在地上。

步骤二,改变信念系统:引导自己思考有关的信念、价值观和规条。必须在原有的信念、价值观和规条方面有所松动,这个技巧才会有效。其步骤如下。

(1) 引导自己站入“第一次经验”,充分回忆那件绝对不能接受的事情,待内心充满那份感觉时,再完全静止站立 10~15 秒,此过程中要越来越大力地吸气。然后从刚才的位置站出来。重复整个程序一次,之后打破状态。

(2) 引导自己站入“第二次经验”,充分回忆那件不能接受但后来发现可以接受的事





情，待内心充满那份感觉时，再完全静止站立 10~15 秒，此过程中要越来越大力地吸气。然后从刚才的位置站出来。重复整个程序一次，之后打破状态。

(3) 用同样的方式完成第三、第四次经验。每次之后打破状态。

(4) 引导自己将这四次经验的效果连贯起来，做法如下：先站在第一张纸上，待那份感觉充分出现时站上第二张纸，待第二次的经验感觉出现时站上第三张纸，直到站上第四张纸，之后打破状态。若有需要，重复这个步骤。

(5) 引导自己想着那件需要处理的事，踏上第一张纸，在每张纸上停留 15~20 秒，或者自己决定在每张纸上停留的时间，依次从第一张纸逐一经过第二、第三张纸后到达第四张纸。若有需要，重复一次。

步骤三，打破状态，测试效果。

策略二 把死亡当作生命的导师

(一)以死启生，活在当下

著名的人本心理学家马斯洛在心脏病突发被抢救过来后说道：“面对死亡又暂时从死亡中解脱，使世间的一切事物显得如此珍贵，如此神圣，如此美丽。我现在比任何时候都更强烈地热爱这一切，更渴望拥抱这一切，更迫不及待地要投身于这一切……死亡及其突然降临的可能性，使我们更有可能去爱，去热烈地爱。”

[摘自：那些在雷火里无从拯救的灵魂. <http://jn2008.bokee.com/13p632p0.html>]

【想一想】

假如你罹患绝症马上就要死去，你有哪些遗憾？请你列举在下面。

_____；
_____；
_____。

假如无论因为何种原因，你确定知道自己只能再活三天，你会怎样度过？

我会_____；
我会_____；
我会_____。

深刻地思考死亡，教会我们珍惜当下的生活、抓住当前的时光，从现在开始享受生命的每一天。

- (1) 幸福源自内心，而非外界。从今天开始让生活中的每个细节充满快乐与温暖。
- (2) 每天都以良好的心态去适应外在的一切，停止不满和抱怨。
- (3) 每天坚持锻炼身体，健康是实现生命意义的基础。
- (4) 每天拿出一段时间来充实思想，阅读一些丰富心灵的书籍。
- (5) 培养博爱的心，坚持每天为别人做一件好事。
- (6) 把精力集中在今天度过的每一秒上，解决好今天的问题，就是为明天做好准备。
- (7) 用欣赏的眼光去看待一切，体验生活中的真、善、美。



(二)直面死亡,临终关怀

直面死亡,升华自己对生命意义的体验,莫过于照顾临终者,因为他让你对死亡做了一次深度的观照和反省。在照顾临终者时,你会深刻地理解到,什么是人生最重要的问题。学习帮助临终者,就是开始对自己的生命负责任、对临终不畏惧。

临终关怀提供的是一种特殊服务,满足临终者在人生最后岁月中的生理、心理和社会需要,尤其是解除其对疼痛及死亡的恐惧和不安,使其正确认识生命的价值,适应角色的转换,在充满人性和温情的氛围中,安详、舒适且有尊严地离开人世。

临终关怀不仅可帮助临终者有尊严地迎接死亡,还可对我们进行死亡教育,让我们以一颗坦然的心来面对死亡、接受死亡,以更饱满的热情、珍惜的态度投入到现实生活中,赋予生命丰富的意义。临终关怀需要注意以下几个方面的问题。

(1) 建立信任而轻松的气氛。

(2) 倾听、鼓励临终者自由地表达想法和感受。

(3) 向临终者表达无条件的爱。手的触摸、眼睛的注视、按摩或抱在怀里均可给予临终者莫大的安慰。

(4) 帮助临终者完成未了之事。

(5) 帮助临终者道别。临终者就像站在即将起航的船上,船已离岸,除了离开,别无选择,听到亲人们说再见,才能安心离开。

(6) 帮助临终者安详离世。带去鲜花、亲友的相片、孩子的图画、音乐等,让临终者在安详、温馨的环境中毫无牵挂地离世。

五、反思体验

请阅读下面的故事并思考:它带给你什么感想?你该如何珍惜每一天?

晚年的林语堂在香港生活,有一次圣诞节前夕与女儿去商场购物,坐在轮椅上,他看到商场里一个个鲜活的生命在面前来来往往,看到琳琅满目的节日饰品装点着这个美丽的世界。突然,他失声痛哭起来,因为他明白自己将不久于人世,而生活又是多么美好啊!到了生命的尽头,很多人生出对生命的特别渴求,这是正享受着生命的人常常无法体验到的。

[摘自:获得太多与拥有太少.生活潮,2006(14)]

第二节 人生价值

你若要欣赏自己的价值,你就得给世界创造价值。

——歌德

生命的长短以时间来计算,生命的价值以贡献来计算。

——裴多菲

每个人来到世上都面临着“人的一生该如何度过”这个问题,不同的人会有不同的人生选择、不一样的人生道路,但实现自我、体现人生的价值是我们毕生的追求。





一、身边的故事

秦玥飞，是美国耶鲁大学毕业生，也是中国湘西山村里的一名大学生“村官”。有人说他“打坏了一手人生赢家的好牌”，也有人说，他才是随心而动、让人生更自由的典范。2011年大学毕业时，秦玥飞选择回祖国农村服务，担任湖南衡山福田铺乡白云村村官，仅仅一年，无钱无背景的他，帮村民引进80万元现金，建起了新敬老院等多个公共项目。村民亲昵地称他“耶鲁哥”。在他的号召下，30多名哈佛大学、澳大利亚国立大学、清华、复旦的名校学子，把“家”安在了贫困山村，并一起发起黑土麦田公益计划。2017年感动中国颁奖词说：“在殿堂和田垄之间，你选择后者。脚踏泥泞，俯首躬行，在荆棘和贫穷中拓荒，洒下的汗水是青春，埋下的种子叫理想。守在悉心耕耘的大地，静待收获的时节。”

[摘自：秦玥飞. <https://baike.baidu.com/item/秦玥飞/4080214?fr=aladdin>]

【想一想】

秦玥飞的人生经历给你什么样的启示？人生的价值通过什么来体现？你的人生价值取向是什么？

二、判断鉴别

下面的题目能够帮助你了解自己的人生价值取向。仔细阅读每道题，选择符合你的答案。

1. 个人利益应该符合党和国家的利益	符合	不符合
2. 个人的事再大也是小事，国家的事再小也是大事	符合	不符合
3. 人生应该最大限度地追求权力、地位和荣誉	符合	不符合
4. 人生的价值应当看他贡献什么，而不应当看他取得什么	符合	不符合
5. 人生应该正当地索取，积极地奉献	符合	不符合
6. 人生苦短，及时行乐	符合	不符合
7. 大利大干、小利小干、无利不干	符合	不符合
8. 人生的价值重在社会创造物质和精神财富	符合	不符合
9. 人不为己，天诛地灭	符合	不符合
10. 倘若用天平来衡量人生价值，贡献应是最重的砝码	符合	不符合
11. 个人价值的实现应融入社会价值的创造中	符合	不符合
12. 主观为自己，客观为别人	符合	不符合

【评分与评价】

选择3、6、7、9得-1分；选择1、5、11、12得0分；选择2、4、8、10得1分。
分数为负值表示人生价值是个人取向的，关注于个人的利益、权势和享乐；
分数为0表示个人与社会价值的统一，将个人价值的实现融入为社会作出贡献当中；
分数为正值表示人生价值是社会取向的，人生致力于为他人和社会做奉献。