

# 大学时代

## 从朋友圈说起

王静 著



非外借



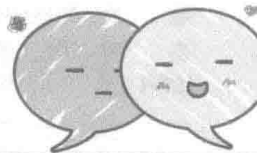
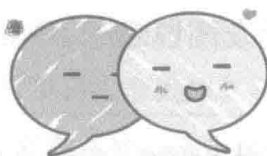
知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

# 大学时代

## 从朋友圈说起

王静 著



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

大学时代：从朋友圈说起/王静著. —北京：知识产权出版社，2019.6  
ISBN 978-7-5130-6299-2

I. ①大… II. ①王… III. ①大学生—学生生活②大学生—心理健康—健康教育 IV. ①G645. G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 112649 号

责任编辑：荆成恭  
封面设计：大名文化

责任校对：王 岩  
责任印制：孙婷婷

## 大学时代——从朋友圈说起

王静 著

出版发行：知识产权出版社 有限责任公司  
社 址：北京市海淀区气象路 50 号院  
责任编辑：010-82000860 转 8341  
发行电话：010-82000860 转 8101/8102  
印 刷：北京虎彩文化传播有限公司  
开 本：720mm×1000mm 1/16  
版 次：2019 年 6 月第 1 版  
字 数：206 千字  
ISBN 978-7-5130-6299-2

网 址：<http://www.ipph.cn>  
邮 编：100081  
责任编辑：jcgxj219@163.com  
发行传真：010-82000893/82005070/82000270  
经 销：各大网上书店、新华书店及相关专业书店  
印 张：14  
印 次：2019 年 6 月第 1 次印刷  
定 价：69.00 元

出版权专有 侵权必究  
如有印装质量问题，本社负责调换。

## 序

王静老师十几年如一日从事大学生的教育管理工作，并且始终保持了对这一职业的热爱之心——这是做好任何工作的本初驱动力，也是能把职业做成事业的根本。她热爱教育，用真诚和耐心去了解学生，帮助学生成长，更重要的是，她也非常善于把成型的大学教育理论创造性地运用于实践当中，又往往能够取得新的收获和积累，最终反映在学生健康成长的过程之中。

本书就是她理论和实践相结合的成果，本书从关注自我发展的视角，讲述了作为一名大学生如何做好自我管理工作，如何在大学这段可以称之为黄金积累期的阶段通过有效的自我认识和自我管理获得自我成长；从与人相处的视角，分析了一个人如何和周围的人处理好各种关系，从而建立起属于自己的人际交往圈，优化自己的社会支持系统，让自我发展的过程中能够获得源源不断的外部支持力量；从年轻人最美的花季如何谈恋爱入手，引导他们建立适合自己发展、适合家庭需要、适合社会要求的恋爱观，理性地把握自己的爱情。

正所谓没有调查研究就没有发言权，没有正确的调查研究更没有发言权，作为北京师范大学的心理学博士，她懂得怎样把专业学习的势能转化为帮助学生成长的动能。王静老师通过微信朋友圈开展了她的调查研究。自从微信问世以来，互联网好像立刻深入到了人们的生活。大家在微信的朋友圈里发表看法、交流思想、介绍各种有意思的事物，相互的距离好像近了。还有各式各样的“群”，讨论群里共同关心的问题。大学生的微信就更热闹了。王静老师作为一个有心人，借助自己的专业优势，又紧密结



合她的实际工作，从微信的朋友圈里，敏锐地观察到大学生成长中的烦恼、对未来事业的困惑、青春期的感情迷茫。通过大量的实例及实事求是地分析，启发大学生如何正确对待遇到的问题。这是我第一次看到从微信入手来深入研究青年学生问题的书籍。本书可读性强，接地气，切合大学生的实际情况。

在和王静老师一起工作的十余年里，我见证了她和同事一起，在大学生教育管理这个广阔的舞台上，牢记立德树人的初心和使命，用教育人的历史自觉和主动营造，用科学的理论指导实践，从需求出发，从服务入手，坚持用可能达到的更高标准要求自己的工作，坚持在准确性上重复、在生动性上实践，用自己艰苦奋斗的经历，不仅帮助了一批又一批学生的成长，实际上，也帮助发现了一个又一个更好的自己。所以，读王静老师的这本书，总体感觉是在分析学生的成长，又有时会感觉是在分析她自己或者是在分析我们的成长，正是这种分析的视角让全书读起来贴近大学生的生活及成长现实，相信读到本书的大学生一定可以找到自己的影子，并且能够在持续的改善心智的思考和持续的定向积累的努力过程中，发现和找到更好的自己。

北方工业大学党委副书记

田红芳

2019年6月

## 自序

信息社会，微信已然成为大学生学习、生活中不可缺少的部分，除却与亲密的人保持联系外，晒朋友圈无疑也是微信使用中的重要部分，开心时要晒，不开心时也要晒，上课晒老师，下课晒同学，回家晒家人，吃饭晒美食，读书晒感触……朋友圈让人更加体会到“天涯若比邻”的感觉。

作为老师，微信中总是不乏学生们发的各种朋友圈，他们的朋友圈内容或感慨学习的困乏无力，或抱怨生活的琐碎繁忙，或分享爱情的甜蜜苦闷……而这些内容或让人忍俊不禁，或让人会心一笑，或让人感同身受，或让人陷入沉思……这些都无疑是大多数大学生们正在面临的各种问题，因此作为心理老师的我，收集了一年以来学生们在朋友圈发布的部分内容。在此给大家具体谈谈它们背后的故事，并以此为引子梳理学生们在生活以及学习方面可能遇到的“疑难杂症”，并介绍几种具体解决办法，希望对大家有所帮助。

本书主要涉及四方面的内容，即“自我成长”“行动力提升”“与人相处”“关于爱情”。

大学是一个人成长的重要过渡期，是从被细心保护到独自迎接风雨的重要阶段。无论是刚跨入大学的新生，抑或是习惯了大学生活的高年级同学们，在这个阶段都会有点儿不适应，会有点儿迷茫，或许在经历着身体与心理的双重折磨……但无论怎样，请明确自己的梦想并为之奋斗，在忙碌中实现自己的价值。因为只有坚持梦想的人才能在人生路上走得更远。在第1讲中我将具体讲述学生们该如何摆脱这种心理和生理上的双重困境，做一名合格的大学生。



大学生活看似繁杂无序，悠闲散漫，但是要把精力放在该做的事上。若是把大好时光沉迷于追剧、打游戏、看小说……无疑是坠入无底深渊。若是投身学习，那么无论是高效率的时间利用和不断充实的文化知识，还是受益终身的学习习惯都无疑将推动你走上人生高处。在此过程中我们或许会有许多障碍：可能会想享受安逸、一味懒惰，可能会自我怀疑甚至于对社会产生质疑等负面情绪。因此第2讲将具体介绍如何适应这种学习方式，反思自我，克服障碍，努力成就更好的自己，另外第2讲中我也会提到运动的问题。总之，青春正好，莫负韶华。

“没有人是一座孤岛，可以自全。”人际交往是大学生生活中很重要的部分。对于大学新生来说，可能会因为初到异地而感到孤独乃至无所适从，也可能会因为彼此文化水平的不同而感到“高处不胜寒”，亦有可能因为思想价值观的不同而产生冲突，有时候即便是大二、大三的学生也不可避免产生这样的感受。总之大学生经常会因为各种原因而面临孤独的境况。面对这种情况，自我怀疑、自我否定显然会让自己陷入更加无助悲伤的情绪中无法自拔。因此我们应当积极反思，寻找解决问题的方法，尤其要注意不能坐以待毙。第3讲将介绍该如何看待这种情况，并帮助大学生们寻求排解孤独情绪的方法，以及如何应对来自各方各面的压力。当然，还有如何与他人正确的交往，尤其是对待与自己亲密的人，又当如何？

最后一讲自然就是关于爱情了。大学的爱情是朦胧而又美妙的。淡淡的情愫，脱离“柴米油盐酱醋茶”的无忧无虑……总是让爱情保留着最原始的美好。但由于阅历的缺乏，大学生的爱情，总是会遇见各种各样的麻烦，总是会显得青涩不成熟，在此过程中，双方将会共同成长。第4讲将就同学们最感兴趣的“如何挑选男女朋友？”“如何判断双方是否合适？”“如何进行关系的维护？”等话题进行具体讲述。

最后，愿大家“不乱于心，不困于情，不畏将来，不念过往”，活在当下，用热情与奋斗，点燃大学生活，为走向社会奠定坚实的基础。

王静

2019年1月

# 目 录

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 第1讲 自我成长 .....          | 1  |
| 你的成长你做主 .....           | 1  |
| 1.1 人最忠实的朋友就是“我” .....  | 2  |
| 1.1.1 三个“我” .....       | 2  |
| 1.1.2 看待和认识自我 .....     | 3  |
| 1.1.3 管理“我”的误区 .....    | 4  |
| 1.2 追求“卓越”是每个人的本能 ..... | 5  |
| 1.2.1 强者之心 .....        | 5  |
| 1.2.2 发现内隐自我 .....      | 6  |
| 1.2.3 两种心理现象 .....      | 7  |
| 1.2.4 高效的自我管理 .....     | 8  |
| 1.3 你的成就感，来源于忙碌 .....   | 9  |
| 1.3.1 越忙碌越优秀 .....      | 10 |
| 1.3.2 忙碌中的收获 .....      | 11 |
| 1.3.3 忙碌请从今日始 .....     | 12 |
| 1.4 忙碌中找到自己 .....       | 13 |
| 1.4.1 大学生在忙什么 .....     | 14 |
| 1.4.2 让行动占据你的时间 .....   | 14 |
| 1.4.3 时间规划金字塔 .....     | 16 |
| 1.5 你驻足大学的理由 .....      | 17 |
| 1.5.1 大学的学习本质 .....     | 18 |



|                       |    |
|-----------------------|----|
| 1.5.2 过来人的声音 .....    | 19 |
| 1.6 坚持梦想之旅 .....      | 21 |
| 1.6.1 梦想能做什么 .....    | 22 |
| 1.6.2 梦想者的故事 .....    | 22 |
| 1.7 大声说出你的梦想 .....    | 25 |
| 1.7.1 公开你的梦想 .....    | 26 |
| 1.7.2 在公开中坚持梦想 .....  | 27 |
| 1.7.3 年轻更有公开的资本 ..... | 29 |
| 1.8 自我暗示的力量 .....     | 30 |
| 1.8.1 自我暗示 .....      | 30 |
| 1.8.2 积极的自我暗示 .....   | 32 |
| 1.9 进退有度 .....        | 33 |
| 1.9.1 放下执着 .....      | 34 |
| 1.9.2 学习取舍 .....      | 34 |
| 1.9.3 不要比较 .....      | 35 |
| 1.9.4 不求完美 .....      | 35 |
| 1.9.5 不看低自己 .....     | 36 |
| 1.9.6 学习欣赏 .....      | 36 |
| 1.10 面对失眠 .....       | 37 |
| 1.10.1 睡眠 .....       | 38 |
| 1.10.2 睡眠剥夺 .....     | 38 |
| 1.10.3 睡眠进程 .....     | 39 |
| 1.10.4 该睡多长时间 .....   | 41 |
| 1.10.5 失眠没那么可怕 .....  | 42 |
| 1.11 保持一颗永远年轻的心 ..... | 43 |
| 1.11.1 心态是什么 .....    | 43 |
| 1.11.2 亚健康 .....      | 44 |
| 1.11.3 心态可以永远不老 ..... | 45 |

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| 1. 11. 4 大学生的心态把握 .....  | 45        |
| 1. 12 自我成长的进程 .....      | 47        |
| 1. 12. 1 小时候的自我 .....    | 47        |
| 1. 12. 2 青春期的自我 .....    | 49        |
| 1. 12. 3 终生成长的自我 .....   | 50        |
| <b>第 2 讲 行动力提升 .....</b> | <b>52</b> |
| 心动不如行动 .....             | 52        |
| 2. 1 不要把时间花在情绪上 .....    | 53        |
| 2. 1. 1 行动和情绪管理 .....    | 54        |
| 2. 1. 2 时间管理 .....       | 55        |
| 2. 2 时光不会辜负你的付出 .....    | 57        |
| 2. 2. 1 付出和收获的关系 .....   | 57        |
| 2. 2. 2 “拼爹”时代 .....     | 58        |
| 2. 2. 3 为收获而积累 .....     | 59        |
| 2. 3 榜样的力量 .....         | 60        |
| 2. 3. 1 偶像崇拜 .....       | 61        |
| 2. 3. 2 名人效应 .....       | 61        |
| 2. 3. 3 榜样的作用原理 .....    | 62        |
| 2. 4 客观评价自己 .....        | 63        |
| 2. 4. 1 自我认识 .....       | 64        |
| 2. 4. 2 了解自我的特长 .....    | 64        |
| 2. 4. 3 了解自我的不足 .....    | 65        |
| 2. 4. 4 了解自我小活动 .....    | 66        |
| 2. 4. 5 自我效能感 .....      | 67        |
| 2. 4. 6 自我价值感 .....      | 68        |
| 2. 4. 7 成就动机 .....       | 68        |
| 2. 5 日记中的成长 .....        | 68        |
| 2. 5. 1 用日记帮助反思 .....    | 69        |



|                           |    |
|---------------------------|----|
| 2.5.2 日记的内容 .....         | 70 |
| 2.5.3 高水平日记 .....         | 71 |
| 2.6 运动的好处 .....           | 71 |
| 2.6.1 生命在于运动 .....        | 72 |
| 2.6.2 小小改变，运动出发 .....     | 73 |
| 2.6.3 运动是否伤害身体 .....      | 75 |
| 2.7 克服惰性 .....            | 75 |
| 2.7.1 惰性，人之本性 .....       | 76 |
| 2.7.2 懒惰源于压力之下的一种逃避 ..... | 76 |
| 2.7.3 对付偷懒 .....          | 77 |
| 2.7.4 学习偷懒 .....          | 78 |
| 2.8 偷懒，也需要理由 .....        | 79 |
| 2.8.1 大学生的“大二病” .....     | 80 |
| 2.8.2 偷懒，为什么需要理由 .....    | 80 |
| 2.8.3 清楚自己想要什么 .....      | 82 |
| 2.9 读书 .....              | 82 |
| 2.9.1 读书中感受榜样 .....       | 83 |
| 2.9.2 读书的理由 .....         | 83 |
| 2.9.3 读书的赠予 .....         | 84 |
| 2.9.4 选书之法 .....          | 84 |
| 2.9.5 读书之法 .....          | 85 |
| 2.9.6 大学生选书技巧 .....       | 86 |
| 2.10 应对考试 .....           | 86 |
| 2.10.1 考试面前焦虑平等 .....     | 87 |
| 2.10.2 控制焦虑方向可以不同 .....   | 88 |
| 2.10.3 重新审视学习的目的 .....    | 90 |
| 2.11 结果和过程谁重要 .....       | 90 |
| 2.11.1 享受过程 .....         | 91 |

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| 2.11.2 大学的忙碌·····        | 92         |
| 2.11.3 水到渠成·····         | 92         |
| 2.11.4 竞争的残酷性·····       | 93         |
| 2.12 坚持就是胜利·····         | 95         |
| 2.12.1 正确理解坚持的意义·····    | 95         |
| 2.12.2 坚持是一种需要训练的能力····· | 96         |
| 2.12.3 坚持中的技巧·····       | 98         |
| <b>第3讲 与人相处</b> ·····    | <b>101</b> |
| 善待你生命中的他人·····           | 101        |
| 3.1 如何与人沟通·····          | 102        |
| 3.1.1 沟通和说话·····         | 102        |
| 3.1.2 我们该如何“说”·····      | 104        |
| 3.1.3 我们该如何“听”·····      | 106        |
| 3.2 解锁人际冲突·····          | 107        |
| 3.2.1 宿舍故事·····          | 108        |
| 3.2.2 冲突的原因解读·····       | 108        |
| 3.2.3 合理解决冲突·····        | 110        |
| 3.3 建立自己的社会支持系统·····     | 111        |
| 3.3.1 画出你的人际圈子·····      | 112        |
| 3.3.2 审视你的人际圈子·····      | 112        |
| 3.3.3 建立丰富的人际圈子·····     | 113        |
| 3.4 活在过程中, 开心就好·····     | 115        |
| 3.4.1 过好自己·····          | 116        |
| 3.4.2 真正的开心·····         | 116        |
| 3.4.3 做开心事的四层境界·····     | 117        |
| 3.5 孤独相伴, 摆脱依赖·····      | 119        |
| 3.5.1 孤独的感受·····         | 119        |
| 3.5.2 孤独的本来面目·····       | 120        |



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 3.5.3 面对孤独·····            | 121 |
| 3.6 排解情绪·····              | 123 |
| 3.6.1 情绪缘何产生·····          | 123 |
| 3.6.2 情绪传染·····            | 124 |
| 3.6.3 情绪管理·····            | 124 |
| 3.7 应对压力·····              | 128 |
| 3.7.1 步骤一：面对压力，坦然接受问题····· | 129 |
| 3.7.2 步骤二：强迫制订计划，执行之·····  | 131 |
| 3.7.3 步骤三：解决问题，关注行动·····   | 131 |
| 3.8 注重细节·····              | 132 |
| 3.8.1 细节需要用心发现·····        | 132 |
| 3.8.2 注重细节的出发点·····        | 133 |
| 3.9 接纳，做一个包容的人·····        | 136 |
| 3.9.1 人与人之间的差异·····        | 137 |
| 3.9.2 求同存异·····            | 137 |
| 3.9.3 无力沟通·····            | 138 |
| 3.9.4 珍惜、接纳·····           | 138 |
| 3.10 体谅他人，换位思考·····        | 139 |
| 3.10.1 严以律己，宽以待人·····      | 140 |
| 3.10.2 宽容别人·····           | 141 |
| 3.10.3 让他人舒服·····          | 142 |
| 3.11 助人和求助·····            | 143 |
| 3.11.1 助人行为的前世和今生·····     | 144 |
| 3.11.2 求助的方法·····          | 145 |
| 3.12 感恩家人·····             | 147 |
| 3.12.1 感恩父母·····           | 148 |
| 3.12.2 感恩亲人·····           | 148 |
| 3.12.3 行动中感恩·····          | 149 |

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 3.12.4 表达出你的感恩 .....        | 150        |
| 3.13 善待亲密的人 .....           | 150        |
| 3.13.1 亲密之人 .....           | 151        |
| 3.13.2 像对待陌生人一样对待亲密之人 ..... | 152        |
| <b>第4讲 关于爱情</b> .....       | <b>154</b> |
| 爱情与婚姻 .....                 | 154        |
| 4.1 恋爱的季节 .....             | 155        |
| 4.1.1 爱情的定义 .....           | 155        |
| 4.1.2 说说一见钟情 .....          | 156        |
| 4.1.3 爱情中的外貌控 .....         | 157        |
| 4.2 我们要找一个什么样的人 .....       | 158        |
| 4.2.1 温暖的爱人 .....           | 158        |
| 4.2.2 温暖的涵义 .....           | 159        |
| 4.2.3 门当户对的道理 .....         | 160        |
| 4.2.4 怎样嫁给“有钱人” .....       | 162        |
| 4.2.5 性格匹配的讨论 .....         | 162        |
| 4.3 爱情的基础 .....             | 163        |
| 4.3.1 男女有别 .....            | 164        |
| 4.3.2 面对男女有别 .....          | 164        |
| 4.4 爱情中该不该主动 .....          | 167        |
| 4.4.1 爱情表白序曲 .....          | 168        |
| 4.4.2 男追女 .....             | 169        |
| 4.4.3 女追男 .....             | 170        |
| 4.5 爱情需要两情相悦 .....          | 171        |
| 4.5.1 两情相悦的境界 .....         | 172        |
| 4.5.2 相思病 .....             | 173        |
| 4.6 爱情中的承诺 .....            | 174        |
| 4.6.1 爱情的三角理论 .....         | 175        |



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 4.6.2 承诺的陷阱需小心·····    | 176 |
| 4.7 爱情中的“我”·····       | 177 |
| 4.7.1 “我”在爱情中的样子·····  | 178 |
| 4.7.2 展现真实的自我·····     | 179 |
| 4.8 爱情中的期望值·····       | 180 |
| 4.8.1 双向的爱情期待·····     | 180 |
| 4.8.2 满足期待和制造浪漫·····   | 181 |
| 4.9 磨合的痛·····          | 183 |
| 4.9.1 吵架没有“谁对谁错”·····  | 184 |
| 4.9.2 吵架也可以有公约·····    | 184 |
| 4.9.3 男生和女生之间的友谊·····  | 188 |
| 4.10 面对失恋危机·····       | 189 |
| 4.10.1 失恋是怎么一回事·····   | 189 |
| 4.10.2 失恋后的应对·····     | 190 |
| 4.10.3 前男友或前女友的问题····· | 193 |
| 4.11 恋爱是“谈出来的”·····    | 194 |
| 4.11.1 为什么是“谈”恋爱·····  | 195 |
| 4.11.2 恋爱“谈”什么·····    | 196 |
| 4.11.3 恋爱如何“谈”·····    | 198 |
| 4.12 一段不断前进的路·····     | 200 |
| 4.12.1 为什么不能早恋·····    | 200 |
| 4.12.2 大学恋爱需学习·····    | 202 |
| 参考文献·····              | 205 |
| 后 记·····               | 207 |

## 第1讲 自我成长

### 你的成长你做主

每个人从小到大，除了个子长高、身体长壮之外，更主要的是逐渐有了自己的意识、自己的想法，形成了对自己能力、素质、特点的认知，这个过程就是一个人自我成长的过程。

自我成长的过程融入人的一生，从出生开始到最后生命的结束，从未停止。和人的身体变化一样，自我成长也是年龄越小成长得越发明显。整个生命的历程中，有几个关键期，最早的一个阶段是0~5岁。心理学研究表明，孩子幼年期获得充分温暖的爱将给成年后的个体构筑一个安全的防护盾牌，帮助人们抵御逆境和风险。接下来，就是众所周知的青春叛逆期，这个时期孩子和家长发生的碰撞和冲突从根本上来讲就是孩子个体自我成长，这也是自我成长最为剧烈的时期，有的个体青春期的成长成为该个体的人生拐点。再接下来呢，人生的每一次重大事件，譬如结婚、生子、失去至亲……都会成为人的自我成长的关键点。个体的自我成长，一生都在进行之中。

人一路走来，需要让自我不断地趋于稳定，并同时走向强大。只有一个不随便摇摆的自我，才能帮助你在人生道路上，不偏离方向，不迷失自我，知道来路，懂得去路。现在就跟着以下讲解，开始构筑强大、稳定自我的征途吧！



## 1.1 人最忠实的朋友就是“我”



这是2010级的学生发的微信，他写道：“做自己生命的主角，而不是别人生命中的看客。”写这个朋友圈的时候他正在读研究生，相对于读本科的大学生来说，已经显得很成熟了。

这句话主要道出了人如何看待和认识自我。

### 1.1.1 三个“我”

先讲讲关于三个“我”的故事。自我研究是心理学研究领域的一个主要课题，不同的心理学家对“自我”的解读也不尽相同，这里要讲的是精神分析学派大师弗洛伊德的三个“我”的故事。他认为人体生理层面上的“我”在心理层面被分成了三个“我”。

第一个“我”是“本我”，这个“我”最接近生理本能的那部分，以快乐为主要推手推动本我行为，怎么开心怎么来是本我最大特点。受本我的“享乐原则”影响最大的是人的婴幼儿时期，也是本我表现最突出的时期。