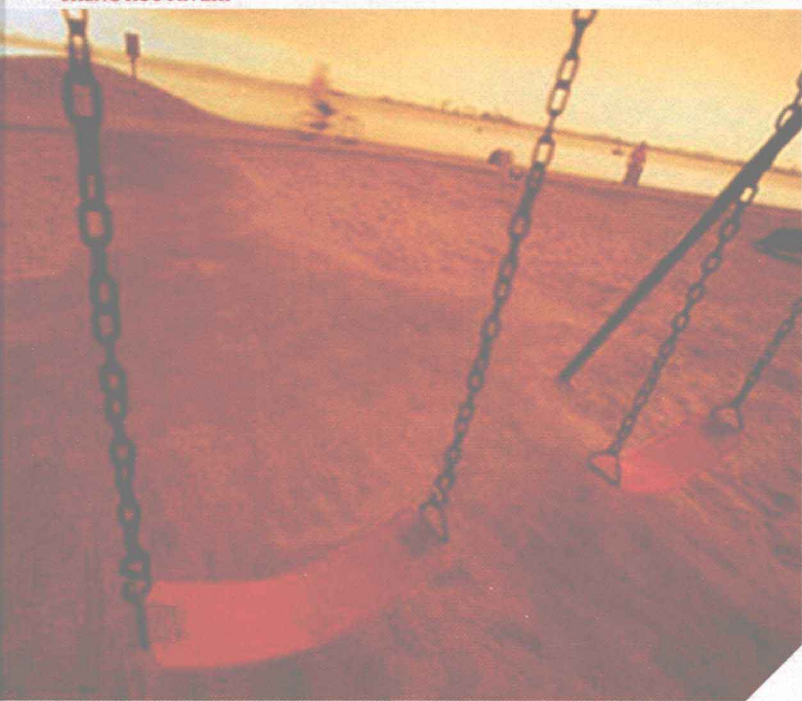


刘胡
泽天
文生

◎ 编著

CHUAN YUE
JIN SE SHI GUANG
RU HE TI SHENG DA XUE
SHENG HUO PIN ZHI



穿越金色时光

如何提升大学生生活品质

提高大学生的心理健康水平
提升大学生的自我发展能力
培养大学生的创造力

FL



海洋出版社

穿越金色时光

如何提高大学生生活品质

胡天生 刘泽文 ◎编著



海洋出版社

2009年·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

穿越金色时光：如何提升大学生生活品质/胡天生，刘泽文编著. —北京：海洋出版社，2009.7

ISBN 978 - 7 - 5027 - 7522 - 3

I. 穿… II. ①胡… ②刘… III. 大学生 - 心理卫生 - 健康教育
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 120040 号

责任编辑：常青青

责任印制：刘志恒

海洋出版社 出版发行

<http://www.oceanpress.com.cn>

北京市海淀区大慧寺路 8 号 邮编：100081

北京海洋印刷厂印刷 新华书店北京发行所经销

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

开本：787 mm × 1092 mm 1/16 印张：20

字数：320 千字 定价：25.00 元

发行部：62147016 邮购部：68038093 总编室：62114335

海洋版图书印、装错误可随时退换

前 言

青年大学生就像早晨八九点钟的太阳，朝气蓬勃。我们年轻的心必将远行，每个人都拥有不断穿越地平线的渴望！在大学时代，我们不仅要登高望远，领略无限风光，驾驭美好生活；还要如沐春风，激发心灵潜能，追寻心灵自由；更要真才实学，珍惜金色时光，实现自我超越。

我们正生活在一个社会急剧变化、经济迅速发展、生活节奏加快、矛盾复杂多元的时代。现在的大学生中绝大多数是独生子女，个个都是家中的宝贝，人人都是幸福的宠儿，但却很少受过苦难、很少遭遇挫折、很少得到磨炼。在茫茫学海中，在纷繁人世間，年轻人难免会感觉心路淤积，有时茫然不知所措。近年来大学校园里发生的许多不尽人意甚至令人震惊的问题便是不争的事实。如何珍惜与利用大学的宝贵时光，如何打造属于自己的黄金时代并拥有高品质的大学生活，已成为大学生必须正视且无法回避的现实课题。

《穿越金色时光》基于心理科学的视角，紧扣学生的思想实际、心理特点和阅读爱好，阐发了作者作为教育工作者的深入思考和对学生健康成长的由衷期望。取这个书名得益于《穿过金色光阴的哈佛人》（Richard Light 著）一书的启发。本书旨在让不同专业背景的大学生都能带着轻松愉悦的心情阅读，以提高学生的心理健康水平和自我发展能力，积极引导学生会学习、学会生活、学会交往、学会做人、学会创造，引导学生拥有积极的心态，养成良好的习惯，发现自身的优势，从而最大限度地发展自我、超越自我。

本书以心理学基本理论为支撑，以塑造健全人格、促进和谐发展为主线，紧紧围绕影响学生人格发展和自我完善的主要困惑与难题而展开。章节内容涵盖了

贯穿大学生活全程的心理适应、自我认知、人格完善、人际交往、学会学习、用好网络、调控情绪、意志磨炼、恋爱问题和生涯规划十个方面。每章都以深入探讨一个典型实例为引子，简要介绍心理理论，分析心理困扰及提出对策，进行科学的心理导航。文中穿插一些小贴士、资料窗和漫画来辅助理论阐释，然后附以拓展训练、推荐阅读以及心理测试等实践环节以帮助大学生更好地认识自我，增强心理健康教育的自觉性、主动性和积极性，从而提升大学生心理健康素质和心理问题预防及调适能力。本书力求深入浅出、语言生动、结构新颖、图文并茂，尽可能避免说教、减少艰涩难懂的学术理论，添加了具体形象的图表，注重体现可读性、生动性和参与性。每章最后都有一个小故事及温馨提示，以生活哲理点亮读者的心灵。

本书的创作主要基于以下几方面目的：一是以生为本。从心理学角度，为学生提供可借鉴的相关理论和处理问题的技巧。大学生生活将要遇到和必定遇到的诸多问题，如生活适应、学习疲劳、考试焦虑、逆境抗挫等横亘在学生面前，未雨绸缪总胜过亡羊补牢。二是贴近生活。本书的内容框架是以大学生生活期间发生的和可能发生的问题为线索。在辅导中预防，在预防中成长，如学业问题、人际交往、恋爱问题等。我们曾广泛听取同学的意见和建议使得本书更加贴近学生的思想生活实际。三是释疑解惑。大学生的个性特征、生涯选择和生活方式等都是困扰学生情感和思维发展的疑难问题，以心理学理论加以解释和疏导，努力提升大学生的生存质量和生活信心。四是养心泽人。身心和谐发展是大学生们的渴望与追求。大学生生活辅导与心理健康教育就是要使每个同学的心智和社会适应能力得到

健全和完善。成熟的个体既能表现出平和的心态、得体的行为，又能形成愉悦的人际环境，从而在健康快乐的氛围中珍爱生命、拥抱生活、创造人生价值。

本书是由长期从事高校学生思想政治工作和心理健康教育的浙江理工大学党委学工部部长胡天生副教授、浙江理工大学心理学副教授刘泽文博士共同编著。编撰过程中参阅汲取了许多著作的精华，融合吸纳了与同仁探讨交流的很多感悟，在此一并表示衷心的感谢！同时，还要感谢方婷老师、吴英同学为提供部分咨询实例和素材整理所付出的辛勤劳动，感谢李大伟、朱倩龄、金路、靳倩如、林海庆五位同学为本书创作了富有创意的漫画插图，他们将自己对大学生活的感悟体现在插图中，为本书增色不少。

尽管我们对书稿认真地做了多次修改，但由于时间和精力有限，本书存在不完善和错误之处在所难免，希望广大读者多提宝贵意见，以便使我们不断改进、不断完善。我们真诚希望与大家一起努力，共同引领广大青年学生身心和谐发展，生活充满阳光，让“隐形的翅膀”飞得更高！

作者

2009年3月于杭州

目 次

第一章 走进大学 让我们从“心”开始	001
第一节 心理健康的标准	004
第二节 心理发展新特点	008
第三节 适应，大学生活第一课	022
第四节 大学生活，Let's go	039
第二章 认识自我 拿面“镜子”照自己	045
第一节 叩问我是谁	048
第二节 自我意识发展及其偏差	051
第三节 在成长中品味自我	059
第四节 了解自己很简单	065
第三章 修炼人格 发现自己的优势	073
第一节 人格	076
第二节 气质 & 性格 & 能力	081
第三节 人格发展中的一些问题	090
第四节 人格修炼进行时	099
第四章 学会交往 你也是个“万人迷”	105
第一节 人际交往纵横谈	108
第二节 人际关系的形成与发展	113
第三节 如何增进人际和谐	119
第四节 我要成为“万人迷”	129
第五章 学会学习 勿以分数论英雄	133
第一节 学而时习之	136
第二节 学习是大学学生的内在需要	138
第三节 走出学习困境	152
第四节 学习改变人生	157

第六章 用好网络 你是网络的主人	161
第一节 网络情结	164
第二节 常见的网络心理障碍	168
第三节 让“网”撒向何方	179
第七章 调控情绪 让自己沐浴阳光	183
第一节 情绪一点通	186
第二节 常见的情绪困扰及调节	194
第三节 我的情绪，我掌握	207
第八章 不畏挫折 阳光总在风雨后	215
第一节 挫折及挫折反应	218
第二节 锤炼挫折承受力	226
第三节 生命不能承受之轻——自杀	232
第四节 挫折训练	237
第九章 珍视爱情 Is it love or something else?	241
第一节 问世间情为何物	244
第二节 恋爱的心理问题面面观	248
第三节 学习爱的艺术	254
第四节 坦然面对性	261
第五节 恋爱课堂	271
第十章 找准方向 为生涯作好规划	277
第一节 职业与职业生涯	280
第二节 求职与择业心理	286
第三节 我的生涯规划	291
第四节 快乐生涯之旅	303
主要参考文献	311

走进大学 让我们从“心”开始

本章提要：

* 心理健康的标准

* 我们有不同的心理面貌、心理矛盾和心理问题

* 适应，让我们的大学生活顺利启航



丨 他的问题 丨

“以前老师总是告诉我：大学是一个充满自由和梦想的天堂。可是现在这个所谓天堂里的一切都让我厌恶。同学们谈论的东西我都不知道，感觉自己和他们的差距太大了。学习上我很努力，但却总觉得自己学得很吃力。我很迷惘，真的，我该怎么办？”

丨 情景回放 丨

小伙子张某出生在一个穷乡僻壤的山沟沟里，一家人主要靠几亩田地生活，家里的兄弟姐妹多，生活极其拮据，父母把家中值钱的东西都卖了，东借西凑总算解决了张某的学费问题。

大城市的一切都是那么新鲜，那么美好，张某的心情一下子感到了从来没有过的舒畅。可是看到大批从各地赶来报到的衣着光鲜的新同学后，他的心像撕开了个大口子。看着自己俭朴的衣服，他一下子觉得自己好像是刚从垃圾堆里爬出来的一样，感觉大家都在盯着他、嘲笑着他……和同学们慢慢熟悉后，身边的同学常常相互请客，又吃又玩又卡拉 OK。因为没钱，他总是很知趣地婉转地回绝了同学们的热情邀请。几次之后，大家也就不再邀请他了。张某学习很用功，目的很明确，就是要争取学校的奖学金，以解苦涩的生活支出。

果然，张某在第一学年就获得了学校的二等奖学金，奖金为 1500 元，这着实让他高兴了好几天。可是，有一天，他从饭堂回到宿舍时，无意中听到一位同学讲：“才 1500 元，瞧他小人得志的样子。”真是说者无心，听者有意。本来 1500 元对于张某的家境来说可算是一笔不小的数目。但他听了这位同学的议论后，一下子就像掉进了冰窖，脑海里不停地涌现一个问题：我真的是小人得志吗？张某从来不计较自己的家庭出身，而现在，自己却让这从来没想过的问题缠绕住了。张某的心乱了，本来还蛮健谈的他突然变得沉默

寡言，也不再参加集体活动，学习成绩更是一落千丈。

| 问题分析 |

大学生活对于新生张某来说是一个崭新的开始，适应的内容包含了很多方面。

首先自然环境发生改变，张某从山区到了城市，地理、气候等各方面都会产生一定的不适应；其次所处的社会环境发生变化，大城市里的一些娱乐活动和同学的生活习惯对他产生了冲击；再次是生存技能面对挑战，大城市的消费水平与他之前的消费水平产生了强烈对比。

从更高层次的适应来看，小张的生活目标、生活方式和学习方式面临着改变。小张的城市社会化水平明显不高，这和他的生长环境有着很大关系。经济拮据其实还可以通过社会打工、学校勤工助学、助学贷款、减免学费等多种途径来缓解，而他只选择用功学习、争取奖学金，极少与外界接触、沟通，使得许多在大学里应该学习的其他方面被忽略。另外，张某的心态里存在着较大的自卑心理，主要由经济落后导致的各方面局促，尤其对同学的话分外敏感，这个时候更应该理清目标，调整心态，不应以他人的不正确言论来惩罚自己，而应当用健康的情绪、积极的方式去争取自己大学生活的精彩。

| 点评 |

人是需要不断去适应环境的动物。有句话说的好：“上帝赐予我能力，让我去解决我能够解决的问题；上帝再赐予我勇气，让我去接受那些我不能改变的问题；而上帝最后再赐予我智慧，让我去分辨这件事情到底是我能够解决的还是我不能改变的。”

大学生是国家的希望、民族的未来、未来社会的栋梁，大学生能否健康成长在很大程度上决定着社会未来的发展。同时，大学生作为思想最活跃、感受最灵敏、对自己期望很高、对挫折承受力不强的一个特殊人群，正面临着更多的机遇和挑战，承受着更大的压力与冲突，因此也呈现出更多的心理问题与疾患。

从刘海洋硫酸泼熊事件、震惊全国的马加爵事件到某高校一周连续多起学生自杀事件，近年来发生在大学生群体中的每一个恶性事件都会引起社会舆论的聚焦……

这一系列事件都在警示我们：大学生的心理健康问题已刻不容缓。可以说，心理健康问题是引发不良事件的主要因素之一。因此，提高心理健康水平和大学生活品质对于大学生具有重要意义。

第一节 心理健康的标准

一、健康的含义

1946年，世界卫生组织（WHO）在其《宣言》中开宗明义：健康不仅是没有疾病和虚弱现象，而且是一种个体在身体上、心理上、社会上完全安好的状态。由此可见，健康应包括生理、心理和社会适应等方面。所以，一个健康的人，既要有健康的身体，还应有健康的心理和行为；只有当一个人的身体、心理和社会适应都处在一种良好状态时，才是真正的健康。根据现代生物—心理—社会医学模式，世界卫生组织确定了个体健康的10项标准：

1. 有足够的充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
2. 处事乐观，态度积极，勇于承担责任，事无巨细，不挑剔。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重适当，身材匀称，站立时头、臂、臀位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁，无空洞，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉、皮肤富有弹性，走路

感觉轻松。

健康是生理健康与心理健康的统一，二者是相互联系、密不可分的。我们经常用心身疾病或身心疾病来描述各种不健康状态，是因为当生理产生疾病时，其心理也必然受到影响，会产生情绪低落，烦躁不安、容易发怒，从而导致心理不适；同样那些长期心情抑郁、精神负担重、焦虑的人也易产生身体不适。因此，健全的心理有赖于健康的身体，而健康的身体也有赖于健全的心理。

心理健康有广义和狭义之分。我们认为心理健康是指个体在适应环境的过程中，生理、心理和社会性方面达到协调一致，保持一种良好的心理功能状态。追求心理健康是一个过程，而不是一个结果。

所谓良好的心理功能状态，并不是绝对的，而是相对的。即个体心理在自身和环境条件许可的范围内所能达到的最佳心理功能状态，而不是绝对完美的心理功能状态。良好心理功能状态的相对性包含两层含义：

- 一是个体的心理与大多数人相比，其心理功能是正常的；
- 二是心理健康与心理疾病是心理功能状态这一序列的两极，是一种相对关系，而非一种非此即彼的关系。

保持良好的心理功能状态，必须符合三项基本原则：

1. 心理活动与客观环境的同一性原则。例如，青少年儿童富于想象，喜欢幻想未来，无疑是正常现象，但若一个人整天想入非非，甚至产生幻觉，则是心理异常的表现。

2. 心理过程之间协调一致性原则。即一个人的认知、情感、意志等心理活动保持自身的完整统一，协调一致，保证准确有效地反映客观现实。例如，当一个人对令人愉快之事却做出冷漠的反应，而对使人痛苦之事却做出欢迎的反应，则是心理异常的表现。

3. 个性特征的相对稳定性原则。即一个人在长期的生活经历中形成的个性心理特征，具有相对稳定性，一般是不易改变的。但是，如果在外部环境没有巨大变化的情况下，一个人的个性出现明显变化，就应考虑到心理活动是否出现异常。例如，一个平常热情活泼的人突然变得沉默寡言，一反常态。

二、大学生心理健康的标准

心理健康与否的界限是相对的。在实践中，心理健康应从以下几个方面把握：

一是智力正常。这是我们学习、生活与工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证。因此衡量的关键在于是否正常、充分地发挥了效能，即有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。

二是情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有，愉快情绪多于负性情绪，乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄；情绪反应与环境相适应。

三是意志健全。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地作出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题。在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式，能在行动中控制情绪并做到言而有信。

四是人格完整。人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱，以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

五是自我评价正确。正确的自我评价乃是我们心理健康的重要条件。正确的自我观察、自我认定、自我判断和自我评价，做到自知，恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以某些方面低于别人而自惭。能够自我悦纳，喜欢自己，接受自己，自尊、自强、自制、自爱适度，正视现实，积极进取。

六是人际关系和谐。良好而深厚的人际关系，是事业成功与生活幸福的前提。其表现为：乐于与人交往，既有广泛的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知自明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善取人之长补己之短，宽以待人，乐于助人，积极的交往态度多于消极态度，交往动机端正。

七是社会适应正常。个体与客观现实环境保持良好秩序。能够以客观观察来获得正确的认识，以有效的办法对应环境中的各种困难，不退缩，根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，改变环境适应个体需要，或改造自我适应环境。

八是心理行为符合年龄特征。大学时代是我们一生中朝气蓬勃而又勤于思考的年龄阶段，心理逐步趋于成熟，行为逐渐形成个人风格，为将来步入社会进行工作和生活的各项准备，我们应具有与年龄、角色相应的心理行为特征。

| 资料窗 |

心理健康公式

台湾大学柯永河教授曾提出一个心理健康公式，试图以此综合心理健康的各种制约因素：

$$B = \frac{P + (KP)}{E + S.S. - (S.S.C)^2}$$

公式中：B 代表心理不健康程度，B 值越大，心理越不健康；P 代表个人所承受的生活压力；K 代表个人所需要的最小刺激量；E 代表个人适应能力或称自我强度，包括个人的自我概念、生活态度、应对技能等，它通过改变认知评估的性质或解决问题的有效性来调节压力情境对心理健康的影响；S.S. 代表可获得的社会支持；C 代表个人所需的社会支持的最低量。对于特定时期的个人来说，K 与 P 都是常数。

此公式表明：（1）有三大要因影响心理健康：生活压力、社会支持与个人适应能力。（2）从维护个人心理健康考虑，生活压力不宜太大或太小，应维持在一个适当的范围之内。具体多少适合，要依个人所需最低刺激量而定。（3）从维护个人心理健康考虑，社会支持量过多或过少都不利。过多的社会支持只会造成当事人的依赖性、无能感，而过少的社会支持则使人感到孤独、无助。（4）个人适应能力愈强的人，心理健康状况愈佳。

正确理解心理健康的标准应重视以下几个方面：

一是标准的相对性。事实上心理健康与不健康也并无明显界限，而是一个连

续化的过程，如将正常比作白色，将不正常比作黑色，那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区，我们大多数人都散落在这一区域内。对大多数人而言，在一生的发展过程中出现心理问题是正常的，应积极加以矫正。与此同时，个体灰色区域也是存在的，我们应提高自我保健意识，及时进行自我调整；人的心理健康状态在于，一个人产生了某种心理障碍并不意味着永远保持或必将加重。这是一个发展的问题，形成心理冲突是很正常的，许多发展性问题是自行解决的。

二是整体协调性。把握心理健康的标准，应以心理活动为本，考查其内外关系的整体协调性。从心理过程看，健康人的心理活动是一个完整统一的协调体，认识是健康心理结构的基础，行为是健康心理结构的外在表现，情感是认识与行为之间的中介因素；从心理结构的这三个方面来看，一旦它们不能符合规律地进行协调运作时，就可能产生一系列的心理困扰或问题；从个性角度看，每个人都有自己长期形成的、稳定的个性心理，一个人的个性在没有明显的、剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的，否则说明其心理健康状况出了问题。

三是发展性。事实上，不健康的心理是人一生发展中不可避免的问题，其症状会随着发展而自行消失。健康不是一种固定状态和水准，而是向更高潜在机能方向的进步，健康具有整体性，它是生存、自我更新和创造性的调整及实现的良好状态。换言之，健康是没有止境的，每一个人都应该追求心理健康和心理发展的更高层次，以充分发挥自身潜能，达到自我实现。

第二节 心理发展新特点

在当今社会变革与转型过程中，现代大学生表现出与以往任何一个年代大学生都不同的心理面貌、心理矛盾和心理问题。

一、心理发展的新面貌

从群体上看，大学生个性心理面貌出现三大转变：从闭锁转向开放、从依赖

转向独立、从关心书本转向关心社会。主要表现为以下几个方面：

1. 学习行为实用化

在当今世界务实避虚的社会变革大背景下，在择业竞争、完善自我、迎接挑战与适应未来的目标驱使下，大学的学习越发显得实用。大学生将学习对自己的将来工作是否有用作为产生学习需要的主要甚至唯一标准，往往是自己觉得有用就肯学、想学、苦学、乐学；要是觉得没有用就不肯学、不想学、少学、厌学甚至逃学。许多人都认同这样的观点，即学习就是为了将来到社会上能够管用，学了无用等于不学，学了不好用，还不如不学。

2. 个性发展自主化

现代的校园是一个相对过去较为自由和开放的环境，大学生们的“成人感”迅速增强，几乎无一例外地认为自己已经完全长大成人了，开始具备自主自立的强烈意识。对个性有着自己独特的理解，渴望拥有“帅呆”的、“酷毙”的鲜明个性，希望自己能够主宰、决定自己的一切，自己独立地走自己的路，从而为适应将来的社会做好准备。因此，学生们大多不满足于学校管理部门、班主任老师或家长为他们设计好的成才模式和发展道路，试图摆脱所谓“独裁专制、家长式”的束缚，对“出自好心”的包办代替和别人的“指手画脚”特别反感。

3. 需求结构多样化

当代社会政治、经济、文化、科技和教育诸方面都在影响着大学生的思想、心理和行为系统，使得他们产生丰富强烈、纷繁复杂的需求结构。“超前”的现代化物质生活需求，多维自主的社会交往需求，新奇、高雅的文化娱乐需求，提升自我的学习求知需求，自我实现的专业成才需求，加上青年期强烈的归属和爱的需求、尊重与理解的需求等等，使得他们在需求满足上“似乎没有不需要的”，甚至表现出有点“贪婪”。可以说，他们与以往任何一个时代的大学生相比，其需求的最大不同和突出特征就是它的丰富多样性。

4. 价值观念多元化

在当今社会变化日新月异的形势下，大学生的价值观出现了前所未有的多元化重新组合，也表现出前所未有的包容性。多元价值观并存现象在他们身上表现突出，绝对权威崇拜、绝对一元的价值信仰和价值评价标准已经不复存在，而代