

DAXUE XINSHI

DANGDAI DAXUESHENG DE KUNHUO YU CHENGZHANG

# 大学心事



——当代大学生的困惑与成长

◎ 章劲元 郭晓丽 / 主编



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

# 大学心事

——当代大学生的困惑与成长

主 编 章劲元 郭晓丽  
副主编 余晓敏 雷光辉

华中科技大学出版社  
中国·武汉

图书在版编目 (CIP) 数据

大学心事：当代大学生的困惑与成长/章劲元，郭晓丽主编. —武汉：华中科技大学出版社，2014.10

ISBN 978-7-5680-0484-8

I. ①大… II. ①章… ②郭… III. ①大学生-心理健康-健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 244340 号

大学心事——当代大学生的困惑与成长

章劲元 郭晓丽 主编

策划编辑：王汉江 周芬娜

责任编辑：王汉江

封面设计：刘 卉

责任校对：刘 竣

责任监印：周治超

出版发行：华中科技大学出版社（中国·武汉）

武昌喻家山 邮编：430074 电话：(027) 81321913

录 排：华中科技大学惠友文印中心

印 刷：武汉鑫昶文化有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：15.75

字 数：289千字

版 次：2015年9月第1版第1次印刷

定 价：32.00元



本书若有印装质量问题，请向出版社营销中心调换  
全国免费服务热线：400-6679-118 竭诚为您服务  
版权所有 侵权必究



## 认识自我，挑战挫折，提升境界

大学正是个人成熟的关键时期。大学生成熟的重要标准在于建构起科学的认识模式和合理的价值评价标准，形成良好的思想道德规范和健康的社会化行为模式。为此，大学生需要借助于多种参照系来加强自我认识与自我反思，善于把挫折转化为自己的人生财富，不断地修炼人性与提升精神境界。

### 一、多视角正确认识自我

人应当有一个健壮的体魄，这是大家都普遍认同的。人是否也应当甚至更应当有一个健康的心灵？对此没有人会反对，但在生活中却往往会被人们所忽视。

为什么会这样呢？原因很多。最根本的还是在于人的意识的外部指向性以及相应产生的局限性。人的各种感知器官主要都是直接指向外部世界的，是人们探索外部世界的武器。人也可以使自己的意识指向自身，而人的比较直接和比较容易被对象化的方面就是人的肌体。人的心灵支配着人的行为，但它无论就其存在方式还是功能实现而言都具有某种潜在性和内隐性，不那么容易被人们所自知和自觉。

人的肌体有了毛病，会以各种方式向人的大脑报警，提醒人的注意，以便及时治疗。而人的心灵出了毛病，则难以被人所自知，更难以为人所自觉地加以调适。为了获得健全的体魄，人们发明了并实践着各种有针对性的体育锻炼，而对于如何获得健康的心灵，则往往缺乏足够的研究和探讨，更缺乏有效的办法。

更严重的还在于，如果人的心灵有了毛病而人并不自知，则会以变形的方式来看待自己、他人和世界，产生出各种心灵的畸形与变态，造成各种扭曲的行动，带来难以预料的后果，危害到社会、他人和自己。

人的肌体作为一个高度组织化的有机体，具有很强的自调适和自修复能力，而人的心灵的自我调适则往往要通过人的自我意识和自觉行动才有可能。



个人是在与他人和社会的关系中定位的。健康的心灵所依托的往往是对个人与他人、社会的正确的和合理的定位。因此，人对自我心灵的反观与反思都往往是借助于以他人、集体和社会作为参照来获得的。为此，我们应当更多地关注和关心他人、集体和社会，并借助于他们来提升自己的自我认识，来保持和构架自己的健康美丽心灵。

## 二、善于把挫折转化为人生财富

人们的心理问题很多在遭遇到挫折时表现得比较突出。如何化解挫折并将其转化为人生财富，这将考验大学生的人生智慧。

挫折是人类活动中的普遍现象。人类生存发展的最重要特征是活动目的的预期性。然而，由于种种原因，预期的目的往往难以完全达到，甚至可能遭遇失败，这就是人们所感受到的困难与挫折。在生活中人们总是期盼着成功，然而挫折却总是与人生进程相伴。于是，如何恰当地面对困难与挫折，尤其是如何及时地从挫折所带来的不良感觉和心理阴影中走出来，便成为人们生存与发展进程中重要的理论和实践问题。

正确地认识挫折是挑战挫折的认识论前提。挫折的产生可能有很多的原因，如预期目标过高，总体设计不周，技术路线不对，自身力量不足，客观条件暂不许可，等等。只有以客观的态度全面分析和把握造成挫折的各种原因（如主观的、客观的，内在的、外在的，自我的、他人的，等等），才能帮助我们保持清醒的头脑；找到克服困难、应对挫折的恰当途径和办法。

勇敢地应对挫折是挑战挫折的心理学前提。挫折并不可怕，可怕的是面对挫折时的沉沦与放弃。自信与勇气是挑战挫折的必要心理前提。在其他很多方面都难以控制的困难处境中，可以控制的就是自己的情绪与态度。健康积极的态度不一定能够直接改变事物的发展方向，但却可以使自己保持信心、激情与机智，以适时地做出恰当的自我调适与必要应变，并保持主动和带来转机。

积极地发展自我是挑战挫折的关键性因素。挫折往往产生于理想与现实的矛盾。能否实现理想在很大程度上取决于个人的能力。对理想的追求要求我们不断地发展自己的竞争力和应变力。挫折可以提醒我们更加清晰地认识自己的不足，并指出正确的发展目标，从而引领我们更有针对性地发展自我，寻求超越自我之路。

由此，人们的激情会在积极应对挫折中得到更大的激发，人们的意志会在与挫折的全力较量中变得更加坚强，人们的智慧会在成功超越挫折后得到更大的发挥与发掘。于是，挫折的性质和功能便发生了转变，它不仅仅是消极和令人伤感的，而且是积极和催人奋进的。挫折激励和引导着人

们更好地发展与提升自我，并由此转变成为一种宝贵的人生财富！

### 三、努力提高人生境界

人不仅要勇于和善于从挫折中走出来，还应当不断地寻求超越，不断追求和创造更高的人生境界。

境界是综合性标示人的道德修养、思想水平、觉悟程度、精神修炼、认识能力、行为效能等的范畴。张岱年先生认为，“境界说是中国人生哲学的一大特色，它是中国人追求的理想人格之极致的一种精神状态、精神天地。”

境界高低既受外部条件的支配，更受内在水平的制约。人生境界是对人的生存方式和生存层面的综合性展示与评价。人生境界可以借助于不同的参照系来加以划分，大体是在善与恶、美与丑、正与邪、雅与俗、公正与偏私、奉献与索取、崇高与平庸等价值取向之间的一定程度和阶梯。人格的崇高是人生的高级境界。

中国著名学者冯友兰先生把人生境界从低到高分为自然境界、功利境界、道德境界、天地境界四个层次。处于自然境界中的人对他所从事的活动尚无清楚的了解，其行为常常是按个人的习惯或社会的习俗而进行；功利境界中的人对自己所从事的活动有较清楚的了解，但其行为常常是“为自己的利”，从而未能把个人与社会统一起来；道德境界中的人是“行义”，即以对社会作贡献为目的，从而超越了个人与社会的对立；天地境界中的人认识到自己是社会和宇宙的一分子，因而要对社会和宇宙均有所贡献。如果此说法成立，则当代大学生尽管不能完全超然于自然生存和功利关系的约束，却应当不断寻求趋于高端的自我超越，追求更加高尚的道德境界并趋于天地境界。

※ ※ ※

大学生的自我认识、心灵健康与境界提升既需要来自外部的引导与教化，也需要个人的内部修炼与自我提升。对此华中科技大学历来高度重视，设立了大学生发展研究与指导中心，组织了大学生心理文化节等多种类型的活动，积极开展大学生心理困惑咨询、心理健康教育和心理问题治疗。章劲元和一批老师多年来在这个领域里勤奋工作，尽心竭力为诸多朋友解开结心锁，发挥了很好作用，也接触到很多典型案例，积累了很多心得体会。他们将其修改提升，结集出版，相信能造福于更多的同学和教师。我有幸先行阅读，感到很有价值，很受启发。于是谈上这点粗浅的感想，聊以表达我对于大学生全面健康发展的最良好祝愿！

华中科技大学  
欧阳康教授

## 序 二



翻读一遍之后，我问自己，这是一本什么样的书？

我的第一个回答是，这是一本教人怎样做人、怎样生活的书。看着这个回答，我吓了一跳。因为在我的潜意识里，最害怕的事情之一就是教人怎样生活，最不愿意被赋予的角色之一就是教人怎样活着。更有甚者，本书的目标读者群是大学生，是能读、能想、有判断力的大学生。所以我不由得替作者捏把汗，这本书能讨到好吗？

我又从作者的角度来看看这件事，他们为什么要写这样一本书？他们是大学生心理咨询中心的专职教师，他们的日常工作，是帮助前来求助的大学生面对他们生活和学习中的困难，协助学生成长。他们每天所面临的工作，是如何才能更好地帮助那些向他们求助的人。这本书不是学术著作，不能用来评职称。因此，有些话，有些道理，他们觉得有必要写成小册子，以便跟更多的人交流，所以才有这本书。

这样一想，我就有些释然了。不是每位大学生都需要这本书，有一些人，也可能是比较少的一群，需要它。不是书中每个做人的道理都“有道理”，人也不需要总是按“道理”去活，但有些道理，的确对那些需要它们的人“有用”。这些道理能帮到他们。所以，我想我可以给潜在的读者一个忠告，如果你发现你不需要这本小册子，轻轻把它放到一边，不必朝它吐唾沫；如果你觉得它对你的胃口，读它，跟它做朋友，但不必对它恭恭敬敬。

我的第二个回答是，这是一本关于怎样上大学的书。大学里有各种大楼：教学楼、宿舍楼、图书馆、实验楼、餐饮中心……大学里有各种人：读书的、教书的、后勤服务的……大学里有各种事：读书、实验、交友、讲座、考试、谈情说爱……大学就是各种人在各种楼里楼外做各种事。大多数上过大学的人，对当年在楼里楼外做的各种事情怀着美好的记忆，但也有人的大学岁月不堪回首。美好与否，全在于在大学的空间时间里，当事人是否过得充实、有价值全在于当事人的感觉。而充实、有价值的感觉，跟当事人如何应对大学的人和事息息相关。对有些人来说，大学真不是容



易待的地方，有太多挑战、挫折、焦虑要去面对。这本小册子，从大学生实际会遭遇的事情着眼，帮助那些正经历挑战、迷茫和焦虑的同学，看得清楚一点，想得透彻一点，做得有效一点。我想这可能是作者的用心所在。这个用意挺好，而且做得也不错。

我的第三个回答是，这是一本蛮好读的书。它讲道理，但不教训人；它讲心理，但不晦涩；它励志，但不装腔作势。把它放在手边，闲的时候，烦的时候，好奇的时候，翻一翻，读上几篇，会是蛮受用的。

美国有本为大学生提供心理帮助的畅销书，叫《其实你有选择》（*I never knew I had a choice*）。我非常喜欢这个书名。人生从大处说，真有许多无奈，许多不能选择。我们的家世、体貌、智力都不由我们决定，我们生在一个什么样的时代、面对什么样的社会环境也不由我们做主，但两个有着同样出身和遗传背景的人，却可以活得完全不一样。一个活得快乐、充实，于个人于社会都有价值；另一个活得委屈、猥琐，一辈子下来，除了自己的心理痛苦之外，真是风过无痕。其中变化，全在于个人做了不同的选择。人生从小处说，我们每天、每件事都会面对选择。大人生是由小选择构成的（偶尔也有大选择）。如果一个人能有系统地做出于己有利、于人有益的选择，这个人生就会成功和幸福。问题常在于，当我们面对困难、挑战、机会之时，往往会看不到那个更好的选择，还以为自己别无选择。

希望这本小册子能够帮助那些需要它的同学，发现自己的选择，做出更聪明的选择。

湖北省青少年心理健康教育中心主任  
江光荣教授

## 序 三



大学生心理健康不仅关乎其本身的幸福和健康问题，也关乎其个人的成长和成才问题，更关乎其家庭的希望和国家的未来。大学生心理健康教育的重要性和必要性不言而喻。尽管高等教育主要是以课堂教学形式进行的，但是，大学生心理健康教育恐怕就需要灵活多样的形式了。心理咨询教师和专家针对大学生个体的诉求愿望，对其进行心理辅导，通过与他们对话和谈心，试图帮助他们解决心理迷茫、情绪困惑和思想问题，也应该是大学生心理健康教育的重要环节了。

大学生是一个充满人生故事的群体，他们的心理故事也丰富多彩。但是，当我们真正走进他们的内心时，我们又会发现，他们的心理故事又是那么似曾相识，仔细分析起来，这些心理故事的根源、转承、脉络甚至结局都那么具有共性。一个有丰富经验的心理咨询教师或专家就像一个临床经验丰富的老医生，他能够从大学生这些丰富多彩的心理故事中找到内在心理本质上的共性，甚至能够预测其可能的结局。不仅如此，他应该还像一个养生专家，能够从这些心理故事中梳理出解决各种类型心理问题的心理处方，为正在演绎同样心理故事和即将演绎类似心理故事的大学生提供鲜活的经验和有效的指导。

其实，从大学生角度来说，他们在历经人生的心理故事的时候，其心理上的困惑、迷茫和疑问也是必然的、经常的，许多情况下也是需要寻求他人的帮助才能解决的。自然而然地，他们也会主动寻找心理健康及其维护方面的知识（包括向专家求助和从书本中寻求答案）。专家的力量是有效的，但也是有限的；而书本的力量可以是无限的，但不一定是有效的。如果有着丰富咨询经验的教师能够把自己的咨询案例和相应的心理处方收集起来并加以总结，以书本的方式与正在求助的大学生进行沟通交流，那么这种维护大学生心理健康的力量就会被无限地放大了。现在看来，心理学知识分为两种：一种是朴素知识，一种是学术知识。朴素知识以心理故事的形式呈现出来，这种知识更容易让人理解和接受。学术知识以抽象概念和定理的形式呈现出来，这种知识可能更接近真相和真理。如果有这样的



心理学书本，它不仅有学术知识的底蕴，所传递的知识不只是片面经验的总结，还有朴素知识所包含的心理叙事，那么大学生阅读者，就可以轻松愉快、直截了当地学到这些知识，又不至于上像张悟本之流的伪专家的当。

华中科技大学大学生发展研究与指导中心的章劲元老师和郭晓丽老师都是经过系统的心理学训练而又有多年实际咨询经验的心理咨询专家，他们带领的华中科技大学大学生心理健康教育团队不仅认真专心、耐心细致地服务于华中科技大学的全部学生，而且也有志于大学生心理健康教育的科研和推广工作，更期望把他们多年来在心理咨询和相关学习中获得的体验、经验和感悟总结出来，以案例结集成书本，以此与更多的大学生朋友分享，使更多的大学生朋友受益。这份专心、爱心和责任心最终汇聚在《大学心事——心理咨询师与你聊成长》（第2版）中。本人有幸先睹为快，感觉此书有以下几个特点。

第一，全书几乎涵盖大学生可能经历的所有的心理故事，应该算是一本大学生心理故事的百科全书了。因此，每个阅读此书的大学生朋友几乎可以从找到自己心理故事的脚本，当然也可以读到心理咨询老师给出的有针对性的建议和指导。

第二，每个心理故事短小精悍，大概都是1000字左右。语言平实亲切，就像跟朋友或亲人聊天谈心。你在床上发呆的时候，你在车上无聊的时候，你在平常吃饭的时候，你靠在男朋友（或女朋友）身上休闲的时候，你想急于帮助和说服你的同学或朋友但苦于找不到生动案例的时候，打开此书，它也许会给你带来温暖，带来启发，带来乐趣，带来点子。

此书用词鲜活、精练实用，我非常欣赏这种风格，在此郑重推荐给大家。

华中科技大学教科院  
陈建文教授

# 目 录



第一部分 感悟人生 .....	(1)
接纳不完美 .....	(3)
情感需求 .....	(5)
时间与人生 .....	(7)
寻找人生新的起跑线 .....	(9)
这有什么用? .....	(10)
敢于选择, 敢于承担 .....	(12)
第二部分 认识你自己 .....	(15)
她无法拒绝 .....	(17)
大学规划之不着急 .....	(19)
对自己说是 .....	(21)
就是爱比较 .....	(23)
不再纠结 .....	(25)
完美, 其实并不美 .....	(27)
Try it, Do it .....	(29)
你有权以自己的方式成长 .....	(31)
认识你自己 .....	(33)
所谓理想 .....	(35)
自卑证明题 .....	(37)
自信, 由心而生 .....	(39)
第三部分 学海心航 .....	(41)
学会时间管理, 做时间的主人 .....	(43)
大学中的学习 .....	(45)
放松心情, 享受大学时光 .....	(47)
目标远大, 始于足下 .....	(49)
歇一歇, 也许可以走得更远 .....	(51)
学业中的自我妨碍 .....	(53)
做自己的任务管理器 .....	(55)



告别昨日的辉煌，迎接明天的美好 .....	(57)
<b>第四部分 为人处世</b> .....	(59)
爱与被爱 .....	(61)
爸爸妈妈，请让我自己做决定！ .....	(62)
人际关系中的“黄金定律” .....	(64)
不做“老好人” .....	(66)
想象≠现实 .....	(68)
莫愁大学无知己，知己尚需慢慢寻 .....	(70)
那些过于沉重的爱 .....	(72)
每日一见，心情如何灿烂？ .....	(74)
我真的想多了吗？ .....	(76)
欣赏别人，接纳自己 .....	(78)
真诚——打开心灵的金钥匙 .....	(80)
成为一个受欢迎的人 .....	(82)
<b>第五部分 问世间情为何物</b> .....	(85)
爱情不是生命的唯一点 .....	(87)
爱情中的理性 .....	(89)
爱我还是她（他）？ .....	(91)
爱要大声说出来！ .....	(93)
爱在沟通 .....	(95)
暧昧这个东西 .....	(97)
把心交给自己 .....	(99)
走出失恋——那些所失与所得 .....	(101)
放不下的初恋是怎么回事 .....	(103)
分手不需要理由 .....	(104)
走出失恋的阴影 .....	(106)
怎样面对异地恋 .....	(108)
你会因为寂寞而恋爱吗？ .....	(110)
强大自我的背后 .....	(112)
请不要过于执着第一次 .....	(114)
请给你爱的人以力量 .....	(116)
谁也不是谁的谁 .....	(118)
相爱容易相守难 .....	(120)
橡树与木棉 .....	(122)
<b>第六部分 我的情绪我做主</b> .....	(125)

活在现实中 .....	(127)
带着问题去生活 .....	(129)
与压力同行 .....	(131)
那些忘不掉的伤痛 .....	(133)
哦! 负面情绪, 原来你也在这里 .....	(135)
“思”与“行” .....	(137)
跳出负面情绪的恶性循环 .....	(139)
痛苦的微笑 .....	(140)
选择情绪, 不要被情绪选择 .....	(142)
相信自己的正能量 .....	(144)
抑郁症——心灵的摄魂怪 .....	(146)
战胜恐惧 .....	(148)
从高中到大学 .....	(150)
带着你的生命礼物去生活 .....	(152)
今天你“拖”了吗? .....	(154)
如何反击我们的拖延症 .....	(156)
为“眠”所苦 .....	(158)
为什么别人都过得比我好? .....	(160)
伤心处, 请痛哭 .....	(162)
<b>第七部分 大学心路</b> .....	(165)
坚持, 考研成功的钥匙 .....	(167)
保研这个小事儿 .....	(170)
考研, 人生的转折点 .....	(172)
只要付出结果就不会太差 .....	(174)
我的求职历程 .....	(176)
青春的印记 .....	(179)
尔已亭亭, 不忧亦不惧 .....	(181)
不可或缺的认真态度 .....	(184)
沉静力量 .....	(187)
步步为营 .....	(190)
掌握自己的节拍 .....	(192)
让每一份热情有去处 .....	(194)
帮助学业困难学生的几点经验 .....	(197)
如何帮扶学业困难的学生 .....	(199)
怎样走出学业困境 .....	(203)



心路留痕 .....	(205)
在社团工作的挫折中成长 .....	(207)
升华？看我的！ .....	(211)
亡羊补牢，犹未晚矣 .....	(213)
“差生”，也可以考研 .....	(216)
少年壮志不言愁 .....	(219)
对自己狠一点 .....	(221)
遵循内心，大学无悔 .....	(224)
执着追求，艺术人生 .....	(227)
向前生活，看见晨光 .....	(230)
笑对人生，前路光明 .....	(233)
志愿伴我行 .....	(236)

# 第一部分

## 感悟人生





## 接纳不完美



我们的生活是不完美的，我们一生中会有很多无法选择只能承受的痛苦。关于人生的痛苦，自古以来就有着多种描述，例如“人生无常”“人生不如意十之八九”，等等。

在网络上有一个老太太和智者对话的故事广为流传：有一个老太太她不快乐，为什么不快乐，她焦虑她两个儿子，一个儿子是卖伞的，一个儿子是染布的。天下雨，她焦虑，为什么？天下雨了，我的大儿子染的布怎么晾得干啊？天晴了，我的二儿子的伞怎么卖得出去？下雨她焦虑，出太阳她也焦虑，都焦虑出病来了。有一个智者对她说，你换一种思维吧，天下雨你高兴，你二儿子的伞卖得出去；天晴你也高兴啊，你大儿子的布晾得干。如同天气的变化是我们无法控制的一件事情，生活中我们会遇到很多自己无力控制的情况：天灾人祸造成的家人受伤、财产损失等，因为疾病留下的后遗症等。大多数时候，这种情况确实让人沮丧。面对这种无力控制的情况，是如老太太一样整天焦虑，直至生病，还是接纳我们不可控制的情况，接纳人生的不完美，保持一种乐观的态度，都取决于我们自身的选择。

接纳生命中的创伤和不完美是一项极为重要的应对压力的策略，然而这可能是意识最难以接受的策略。接纳不是一种“一夜获得的感觉”，而是可能要持续几天、几个星期或几个月才能适应的态度。2008年汶川地震给当地人带来的是遍地的瓦砾、倾斜的楼房、崩塌的山体、财产的丧失和亲人的逝去。在度过了最初的愤怒、哀伤和恐惧之后，接纳无力抗拒的天灾、积极重建成为面对灾难的最重要的信念和应对方式之一。老子在《道德经》中提出，我们随着宇宙的节律一起运动，而不能违背它的力量。拒绝和操纵，就像淤泥中疯转的车轮一样，是没有结果的，因为它们已经违背了自然的规律。逆着潮汐的方向游泳会使自己筋疲力尽，有时甚至是致命的。正如俗语所说，有时候放手比握住不放更需要力量。在面对生活中无力控制的压力性事件时，接纳或宽恕自己世界的不完美，让自己的生活继续前行似乎是更具有适应性的策略。

上帝给你关上一扇门时，往往也给你打开了另外一扇窗。当我们感觉不幸运时，也许是另一个幸运的开始。某天，嗜好咖啡的我在超市里买到