

第一章 心理健康总论

- * 有人说健康就是指身体没有毛病,是吗?
- * 有人说,一个美国人身边有两个人,左边是律师,右边是心理医生,真的吗?为什么?
- * 过去 20 年里,因故退学的大学生中有心理障碍、精神疾病的占了不少比例,对此你觉得吃惊吗?



健康是生命之本,快乐是生命之源,那么如何才能保持健康,怎样才能拥有快乐呢?这正是本书要讨论的问题。我们首先在第一章要讨论的,是关于健康的概念,心理健康的内涵、标准、特点,作为人生特殊阶段的大学生的心理健康标准的含义等理论知识。接下来将通过参与有趣的实践体验、分享活动,进一步理解健康、心理健康的内涵,了解自己的心理健康状态。让我们共同迈进心理健康的明媚春天!



图 1-1 健康罗盘



理论概述

一、心灵的启示

当我们处在孩提时代时，关注的重心主要是外部感性世界，那时还没有产生认识自身心灵的强烈要求。然而当我们步入青春的大门，儿童期的那种对自我认识的沉睡状态已一去不复返，生命的力量驱使我们反观自己，寻找自我心灵世界的奥秘。对此，一位心理学家曾评价说：“青年初期最有价值的心理成果，就是发现了自己的内部世界。对青年人来说，这种发现同哥白尼当时的革命具有同等重要的意义”。

尽管对自身内部世界的发现意义十分重大，但是我们的“发现”毕竟是比较粗浅的。那个属于自身的心灵世界，我们对此却十分陌生，许多方面如云隔雾，扑朔迷离，恰似一个充满着问号和无法解答的奥秘的迷宫。面对这一切，由于我们过去没有清晰的自我认识，对自身的心灵世界缺乏必要的基本知识，因而对这个神秘的心灵世界蕴含着如此丰富的内容而感到惊讶和震撼。为什么有些人总是胆怯、懦弱、孤僻、遇事退缩不前；为什么有些人脾气暴躁易怒，稍不如意就会大动肝火。我们曾耳闻目睹过这样一些事实，一些人（或许包括你或你的朋友）由于不能妥善地克服所遇到的困难和压力而惊慌失措，焦虑不安；有的人由于经受不了所遭遇的挫折而悲观厌世；也有的人由于不能同别人和谐相处而终日烦闷苦恼；还有的由于在恋爱、成家立业上遭遇不幸打击而心灰意冷，郁郁寡欢，从而丧失生活的信心，甚至有时会产生轻生的念头……这一切都

驱使我们来探索心灵世界的奥秘，寻找解答人生的各种困惑。

生命之舟在我们的一生中要历经一系列航程，其中青年期是最为色彩缤纷的，同时也是最不平静的。“自我”的发现使这些纷呈的色彩在心灵世界尤为丰富。它们不时迅捷地聚散、重组、变异和进化。当我们跨进大学校门，构思青年人成才之路的人生理想时，对未来的生活充满着憧憬和向往。然而，精彩的外部世界并非是单纯的，社会生活的方方面面会在我们的心灵内部激起阵阵涟漪，久久不能平静。生活中既有顺利和坦途，也有坎坷和歧径，而缺乏一个牢固的心灵支点的人，则是很可能在波涛汹涌的人生大海中迷航以至沉没的。由此给我们一个启示，心灵世界的健康与否对人的成长是多么的重要。

青年期是人生必须经历的一个非常重要的阶段，许多心理学家把我们所经历的这一过程称之为：心理上的第二次断乳期。事实上，刚刚踏上人生旅途的大学生，在社会和人生的舞台上，已经受到了时代的严峻挑战。处在改革开放的新形势下，中西方文化的冲突，新旧观念的碰撞，各种社会思潮的影响，以及社会主义市场经济的建立与发展，竞争机制在各方面的引入，从经济结构、经济利益到文化生活各个领域所呈现的多样性和层次性，已把社会转型过程中纷纭复杂、扑朔迷离的矛盾摆在了大学生面前，使其面临多重价值体系的抉择，许多人因此而困惑、苦恼……陷入激烈的心理冲突和矛盾之中。在这种既不具备认识“心灵世界”的基本知识，而又不得不去认识这个内涵丰富的世界时，我们的压力如肩挑重担。

当我们探索的视线对准自己的内心世界时，我们看到的東西又是动摇的、矛盾的。我们中的大多数属于初离父母、刚走上独立生活之路，开始独当一面地处理生活、学习、工作、社交等各方面的问题，从而体会“自我”的存在及其价值，此时我们看到的自我是很不稳定的。一方面，自我正处在旺盛的生

长发育与变化之中；另一方面，量度自我的各种心态时，我们所用的标尺也是多种多样的，难于确定一个最佳标准的。事实上，可供选择使用的标尺很多（常常由社会价值观念判定，受文化、习俗等因素的影响），这就使许多朋友的内心世界处在矛盾彷徨之中，行为与情绪也呈现出波动和不稳定。

时常会困扰青年、使青年心情不佳的是幻想，是理想和现实之间的不协调。青春的活力使青年人思想活跃，无所顾虑。我们设想世界应该阳光灿烂，但现实生活却告诉我们，阳光下面也会有阴影。理想与现实的差距，情感与理智的冲突，使得许多事情不尽如人意。如果理念中的世界和感受到的世界相差很大，会使人失望抑郁。无法摆脱的失望会异化为消极悲观的不良情绪体验。我们中的不少人曾经奋斗过，由于竞争激烈遭挫折而败退下来，日渐消沉，自暴自弃。长期体验不良情绪的结果是增生心身疾患。

在漫长的人生旅途中，不免有时处于顺境，有时处于逆境。顺境如下水行舟，轻松快捷；逆境如上水撑船，寸步难移。生活的道路，犹如山间小路，充满着荆棘和坎坷。一个人生活在世界上，一帆风顺是很少的。俗话说：“行船走马三分险！”大学生刚接触社会，经验少，阅历浅，可是人生路上又不能不“走马”，在生活的长河里又不能不“行船”。要“走马”“行船”必然要遇到困难、压力与挫折这是常有的事，不足为怪。然而，令人感到奇怪的是，为什么有些人在激烈的心理冲突面前会产生严重的情绪反应，而有些人则不然呢？由此，我们得到的启示是：人只有具备足够的心理弹性才能适应现代社会发展的需要。

为了从纷繁的社会生活图景中清理出明晰的脉络，找出答案，确定自己目前乃至将来的位置，实现成才目标，青年人都在默默地思索着。然而，思不断，理还乱。我们应逐步意识

到，青年人和成年人的不同之处就在于青年人的人格还处在形成的过程中。处在青春期的大学生们，不但兴趣和爱好广泛、稳定，而且逐渐形成了自己看待事物的标准；不但自我评价、自我教育、自我控制的能力日益发展，而且对社会、生活逐渐形成了比较稳定、系统的观念，世界观开始初步形成。青年人开始逐渐意识到自身的存在和自己在社会和家庭中的地位，因而表现出前所未有的独立自主意向，不愿受人管辖，愿意自己管理自己，对未来充满了美好的希望和幻想。然而，我们终于惊喜地发现，由于涉世不深，初出茅庐，知识经验不足，对人生、社会了解得还少，加上独立思考、分析问题的能力正在发展中，心理发展上还未完全成熟，处事态度和行为方式还容易受各种因素的影响，而我们的人格还没有定型，还有很大的可变性和可塑性。由于人格是在人和环境相互作用中表现出来的独特的行为模式、思维方式和情绪反应特征，所以个人对周围事物怎样认识、采取哪种态度、作出什么样的情绪和行为反应等，都充满特定人格的色彩。这不正是我们苦苦思索的答案嘛！由此，我们又得到一个启示：一个人的人格是否健全，直接影响到他对外部世界和环境的认知程度，影响到全面发展和未来事业的成就，也影响到怎样处理人际关系以及对社会生活的适应能力。

青年期是人格形成的关键时期，对广大青年朋友们来说，都存在着如何顺利度过这一时期、如何保持和增进自己的心理健康的现实问题。我们知道，人类的心理现象是宇宙间最复杂、最高级的现象之一，心灵之谜曾被称为三大宇宙之谜中的一个。意识主宰人的行为，也能影响人的自主神经系统的运动，心理活动和健康状况息息相关，给人体健康以好和坏的影响，这就促使我们来研究和认识这个重要课题。

二、健康概念的演化

1. 健康的初始概念

个体自诞生伊始，便祈求健康。然而，对于什么是健康，健康的概念应包括哪些内涵，人们一直有不同的见解。人类对健康概念的认识是随着社会发展以及人类自身认识的深化而不断丰富的。在生产力低下的时期，人类只关注如何适应和征服自然，维护自身的生存。其后，随着生产力水平的提高，人类开始关心身体健康，防病、治病的医学科学应运而生。数百年来，生物医学的巨大成就为人类的健康作出了卓越的贡献，这种成就使人们对健康的认识局限于过分关注躯体的生物学变化，而忽视了人的心理活动及社会存在对健康的影响。20世纪初，《简明不列颠百科全书》对健康下的定义为：“没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”甚至我国《辞海》（1989年版）中，也将健康定义为：“人体各器官系统发育良好，功能正常，体质健壮，精力充沛，并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检验和各种生理指标来衡量。”可以看出这种解释是一种生物医学的模式。

2. 健康新概念

现代科技的飞速发展与社会文化的迅猛变革，使生活在现代社会的人们普遍面临着激烈的竞争，频繁的应激，快速的生活节奏，前所未有的巨大心理压力使人不堪重负，这对人们的健康产生了重大影响。人们逐渐认识到了心理、社会因素在健康与疾病及其相互转化中的不容忽视的重要作用，进而逐步确立了心身统一的健康观，从更全面的角度诠释健康概念。由此，生物—心理—社会医学模式应运而生。1948年世界卫生组织（WHO）在成立宪章中指出：“健康乃是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的

现象。”这是对健康较为全面、科学、完整、系统的定义。这种对健康的理解意味着，衡量一个人是否健康必须从生理、心理、社会、行为等因素分析，不仅看他/她有没有器质性或功能性异常，还要看他/她有没有主观不适感，有没有社会公认的不健康行为。

为了加深人们对健康的认识，世界卫生组织还规定了健康的 10 条标准：

(1) 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张。

(2) 态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔。

(3) 善于休息，睡眠良好。

(4) 能适应外界环境的各种变化，应变能力强。

(5) 能够抵抗一般性的感冒和传染病。

(6) 体重得当，身体匀称，站立时头、肩、臂的位置协调。

(7) 反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象，牙龈颜色正常。

(9) 头发有光泽，无头屑。

(10) 肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松。

从这 10 条健康标准可以看出，健康包括生理健康、心理健康和社会适应良好三个方面，相辅相成，缺一不可。严格地说，没有一种病是纯粹的身体方面的，也没有一种病是纯粹的心理方面的。1988 年，F. D. Wolinsky 在其所著的《健康社会学》一书中提出了“立体健康观”，见表 1-1。

表 1-1 健康模型中的 8 种健康状态的构成

健康状态	类 别	心理尺度	医学尺度	社会尺度
1	正常健康	健 康	健 康	健 康
2	悲观者	患 病	健 康	健 康
3	社会疾病	健 康	健 康	患 病
4	忧郁症患者	患 病	健 康	患 病
5	身体疾病	健 康	患 病	健 康
6	自我牺牲者	患 病	患 病	健 康
7	自乐者	健 康	患 病	患 病
8	严重疾病	患 病	患 病	患 病

从上表我们可以看出，健康的目标是追求一种更积极的状况、更高层次的适应和发展，是一种身心健康、适应社会的完满状态。

3. 亚健康概念

20 世纪 80 年代初，世界卫生组织提出了一个崭新的概念——“亚健康”，即一种介于健康与疾病之间的“第三状态”，又称为“次健康”、“疾病前状态”、“第三状态”、“灰色状态”、“潜临床状态”、“半健康人”等等。它具有以下特征：生理、心理、躯体均存在活力减低，适应能力呈不同程度减退现象，即有自觉症状，但作全面的理化检查又未能发现异常或处于临床状态，没有出现功能性或器质性病变。因此，1981 年世界卫生组织在对健康人群进行大量调查后，对“健康”的概念作出了如下的阐述：“健康就是精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动，保持乐观、蓬勃向上及有应激能力。”美国学者杜巴认为：“真正的健康并不是全无疾病的理想境界，而是在一个现成的环境中有效运作的的能力。环境是在不断地变，所谓健康便是能不断适应无数每日威胁人们的微生物、刺

激物、压力和问题。”还有学者提出了现代人应有的健康观：能对抗紧张，经得住压力和挫折，能积极安排自己的各种活动，使自己的智慧、情感融为一体，生活和精神充满生机，且富有文明意义。

4. 21 世纪健康新概念

1989 年世界卫生组织又提出了 21 世纪健康新概念：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”21 世纪人类的健康是生理的、心理的、社会适应与道德健康的完美整合。在这一新概念中，以生理健康为物质基础并发展心理健康与良好的社会适应，道德健康则是整体健康的统帅。此外，关于死亡的定义，几千年来的传统观念中，都将心跳和呼吸停止视作人的死亡。现代，随着心脏、肾等器官的功能可以靠机器维护，还可进行移植，于是提出了脑死亡的概念，才最后在逻辑上统一了对人体生命中枢问题的认识，而脑死亡的新概念也更强调了人格生命中的心理因素。这种认识是现代社会人们对健康概念的全面总结与更新，健康不再仅仅是躯体状况的反映，而且还必须是心理活动正常，道德发展健康及社会适应良好的综合体现。

三、心理健康

身体是生命的物质载体，是生物学生命的具体体现，没有身体，生命就无法存在，包括心理也无法存在。心理是人脑对客观事物的主观映像，是生命的精神载体。人的生命力，不仅表现在身体上，而且表现在我们的活动与行为上。对人来说，身体只是生命的工具，是我们活动与行为的工具，是完成人生事业的工具；而精神才是生命的主宰，真正体现了生命的价值。人真正的富有是精神的富有，人的真正的力量是精神的力量，人的价值是由其精神力量和精神深度决定的。正是从这个

意义上讲，人发展的本质，是精神、心理的发展。人的身体潜能是有限的，而人的心理潜能是无限的。因此，苏霍姆林斯基说：“人是一种精神力量。”

中国古代医学中就有强调七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）失调可致病一说。《素问·阴阳应象大论》中的“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”，就是指由于七情失调，从而引起阴阳失衡，气血不和，经络阻塞，脏腑功能失常而患病。而现代社会生活节奏的加快，竞争的加剧，都市化生活中的一切不良的精神刺激，不恰当的生活方式、行为和环境因素，都可能导致疾病的发生；许多疾病源于有害的心理和社会因素。1977年，美国罗彻斯特大学教授恩格尔提出了“生物—心理—社会医学模式”的理论。世界精神病协会的专家认为，从疾病发展史来看，人类已经从“传染病时代”、“躯体疾病时代”进入到“精神疾病时代”。随着时代的进步、文化的提高，人们越来越重视心理健康在个体生命中的作用。

1. 心理健康的定义

心理健康是时代的课题，是20世纪中叶以来由科技、文化和社会发展所决定的以一种全新、多元的视角看待健康的产物。它的出现反映了唯物主义心身统一的哲学观在健康观念上的确立。

(1) 1946年第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为：“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人的心境发展成最佳的状态。”

(2) 精神病学家门宁格（Meninger K）认为：“心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况，不仅要有效率，也不只是要有满足感，或是愉快地接受生活的规范，而是需要三者兼备。心理健康的人应能保持平静的情绪，敏锐的智能，适于社会环境的行为和愉快的气质。”

(3) 心理学家英格里士 (English H.B) 指出：心理健康是指一种持续的心理状态，当事人在那种情况下，能作出良好的适应，具有生命的活力，并能充分发挥其身体潜能。这乃是一种积极的丰富体验，不仅仅是免于心理疾病而已。

(4) 我国学者王效道等认为心理健康具有如下特征：智力水平处在正常范围内，并能正确反映事物；心理和行为特点与生理年龄基本相符；情绪稳定、积极，与情境适应；心理与行为协调一致；社会适应良好，主要是人际关系的心理适应与协调；⑥行为反应适度，不过敏、不迟钝，与刺激情境相应；⑦不背离社会行为规范，在一定程度上能实现个人动机并使合理要求获得满足；⑧自我意识与自我实际基本相符，“理想我”和“现实我”之间的差距不大。

心理健康是一个相对的概念，它不像人的躯体健康与不健康有明显的生理指标，比如脉搏、体温，所以要区别心理是否健康并不那么容易。心理健康的参照系是，相对的心理健康的理想状态是以无心理疾病为准的；而“正常”这一概念不论对于整体还是个体都是有阶段性的，因为一个人随时都可能产生心境不良，所以个体的心理健康也不是一条直线。这里的“正常”是用于评价阶段行为的，不是用来描述某一阶段行为的。要区分心理正常与异常，尚无一个适用于任何人的任何情境的心理健康标准，因为人的心理世界是复杂多样的，即使一个健康的人，也可以有突发性、暂时的心理异常。因此，每个人随时随地都可能产生心理问题，心理冲突有如感冒、发烧一样不足为奇。

界定心理健康与否应遵循三条基本原则：

(1) 心理活动与外部环境是否具有同一性。即一个人的所思所想、所作所为是否正确地反映外部世界，有无明显的差异。

(2) 心理过程是否具有完整性和协调性。即人的心理活动中认知、情感、意志三个过程内容是否完整，是否协调一致。

(3) 个性心理特征是否具有相对稳定性。即人的个性心理特征在没有重大的外部环境改变的前提下，人的气质、性格、能力等个性特征相对稳定，行为表现出一贯性。

综上所述，我们定义心理健康为：心理健康是一种持续良好的心境，个体在这种状态下，其认识活动、情绪反应、意志行动处于积极状态，而且具有正常的适当的调控能力，并能充分发挥其身心的潜能。

2. 心理健康的标准

(1) 心理卫生联合会（WFMH）提出的标准。世界心理卫生联合会具体地指明了心理健康的标准：身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中彼此谦让；有幸福感；在工作职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

(2) 《简明不列颠百科全书》认为，心理健康是指个体、心理活动在自身环境条件许可范围内所能达到的最佳状态，而不是指一种绝对的十全十美的状态。其具体标准为：认知过程正常，智力正常；情绪稳定，乐观，心情舒畅；意志坚强，做事有目的；人格健全，性格、能力、价值观等均正常；养成健康习惯和行为，无不良行为；⑥精力充沛地适应社会，人际关系良好。

(3) 马斯洛（A. Maslow）提出的标准。马斯洛将心理健康的标准概括为十个方面：有足够的自我安全感；能充分了解自己，并有恰当估计自己的能力；生活理想切合实际；不脱离周围现实环境；能保持人格的完整与和谐；⑥具有从经验中学习的能力；⑦能保持良好的人际关系；⑧能适度地宣泄情绪和控制情绪；⑨在符合社会规范的前提下，能有限度地发挥个性；⑩在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人

的基本需求。

(4) 罗杰斯 (C. Rogers) 提出的标准。罗杰斯认为, 每一个人都依赖自己对于世界的经验, 一个心理健康者 (自身功能充分发挥者) 有五个特点: 能接受一切经验; 可时刻保持生活充实; 相信自己的机体; 有自由感; 具有高创造性。

(5) 奥尔波特 (G. W. Allport) 提出的标准。奥尔波特认为心理健康者的功能发挥是在理性和意识水平上进行的。他提出健康个性的七个特征: 自我意识广延; 自我与他人关系融洽; 有情绪安全感; 知觉客观; 有各种技能, 并能专注于工作; ⑥现实的自我形象; ⑦内在统一的人生观。

(6) 坎布斯 (A. W. Combs) 提出的标准。坎布斯认为一个心理健康、人格健全的人应有四种特质: 积极的自我观念; 恰当地认同他人; 面对和接受现实; 主观经验丰富, 可供取用。

(7) 我国学者提出的标准。王效道提出了心理健康水平的 10 条评估标准: 适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力、康复力正常, 以及道德愉快胜于道德痛苦等。马建青主编的《心理卫生学》认为心理健康的标准为: 智力正常; 善于协调与控制情绪, 心境良好; 具有较强的意志品质; 人际关系和谐; 能动地适应和改造现实环境; ⑥保持人格的完整与健康; ⑦心理行为符合年龄特征。

综上所述, 可以看出心理健康的标准众说纷纭, 莫衷一是。我们认为心理健康的标准有以下七个方面: 心理行为符合年龄特征; 智力正常; 善于控制情绪; 人格完整; 人际关系和谐; ⑥能较好地适应环境; ⑦具有相当的意志力。

3. 心理健康的特点

(1) 心理健康的状态具有相对性。一个人是否心理健康与

一个人是否有不健康的心理和行为，并非完全是一回事。假如有这样一个情景：一位大学生，平时性格开朗，活泼大方，可近几个星期以来，他变得抑郁寡欢，常常神思恍惚，神不守舍，以致学习成绩一落千丈，还常常半夜里哭醒。他精神失常了吗？如果告诉你，不久前他相恋多年的女友不幸因车祸丧生，你又会怎样认为？由此我们可以看出，人的心理健康具有相对性，与人们所处的时代、环境、年龄、文化背景等方面的因素有关，所以不能仅仅从一种行为或者一种偶然的行为来判断他人或自己心理是否健康。

(2) 心理健康的状态具有连续性。人的心理健康水平可分为不同的等级，“心理健康”与“心理不健康”不是泾渭分明的对立面，而是一种连续或交叉的状态。良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间是渐进的、连续的，异常心理与正常心理，变态心理与常态心理之间没有绝对的界限，只是程度的差异。

(3) 心理健康的状态具有可逆性。如果我们不注意心理保健，经常出现不良的心理状态，那么心理健康水平就会下降，甚至出现心理变态和心理疾病；反过来，如果心理有了困扰或出现失衡时，学会及时自我调整和寻求心理咨询的帮助，就会很快解除烦恼，恢复健康的心理。

(4) 心理健康的状态具有动态性。心理健康的状态不是静止不变的，而是一个动态发展过程。心理健康的水平会随着个人的成长、经验的积累、环境的改变，以及自我保健意识的发展而发展变化。

四、大学生的心理健康

1. 解读当代大学和大学生

(1) 大学和中学的九大不同。尽管大学一再扩招，但从人

们对高考的关注程度和激烈的入学竞争来看，能进入大学深造的人，无疑是十分幸运的。现在，幸运的你已经迈进了被称为“象牙塔”的大学校园门槛，但也许此刻的你还没有意识到，你所面对的是一个与你所读中学完全不同的新环境了。不同之处在哪儿呢？我们认为有以下几点：

1) 校园：大学校园比中学校园面积大，这一点是基本可以肯定的。但这还不是最大的不同，最大的不同是校园的“风景”。在中学所有学生的目标和节奏都是一致的，那就是一心奔着高考、跨入大学门槛，因此大家一起上课、自习、吃饭和睡觉，倒也没有什么不同的，比较单调，整齐划一；而大学校园却是另一道别致的“风景”，在这里聚集了成千上万人，也许每时每刻都有人在学习、在睡觉、在吃饭、在玩……当然不能否认，大家都是抱有成才目的的。因此在大学校园里，每一位学生都要有敢于“与众不同”的想法、做法，可以说这是客观现实所致的必然。“齐步走的方队是走不出世界冠军的。”你，准备好了吗？

2) 学习：学习永远是学生生活的主旋律，中学是这样，大学也不例外。但中学和大学的学习目的和学习方法却有区别的。中学时为了高考，你的任课老师会不厌其烦地“传道、授业、解惑”，负责的态度一点儿也不亚于父母对你的关心，而你也会时时感到有老师的辅导，真是处处方便；大学里一开始你肯定会有点儿不习惯：怎么老师一上完课就不见踪影了？是的，你必须得明白，大学的学习完全靠一个人的自觉性。所谓“师傅领进门，修行靠个人”，指的就是这种情况吧。

3) 学分制：许多学生也许中学时就听说过，大学里实行学分制，并计划着用多少多少时间修完学分。但要提醒你是，中国目前实行的仍是学分制和学年制相结合的学籍管理制度。除了修满学分，你也得有在校园里呆够四年或五年的心理

准备。

4) 恋爱：你的中学校长可能不止一次在全校大会上告诫大家“绝对不许谈恋爱”，为了前途即使你情窦初开也得狠狠心理藏在心底，这当然是可以理解的。在大学里你却绝对听不到校长类似的发言或公开表态，也找不到学校关于恋爱问题的明文规定。不过不要太走极端了，大学也没有哪条规定是鼓励谈恋爱的，全看你个人的了。

5) 老师：从上面所列你就可以明白，中学老师不仅陪你上课，也陪你上自习；大学老师除了上课，却不会陪你上自习。而大学里的自习时间又何其多！因此“修行”的高低就在自习的含金量上了。请务必抓住它，如果你想成才的话。

6) 图书馆：中学时你进过图书馆吗？相信大部分学生都会摇头；在大学里你能不进图书馆吗？相信所有学生都会肯定地说：不能。大部分有成就的人，都不会否认大学图书馆的用处。

7) 人际关系：中学里的人际关系要简单些，一是因为同学多是来自同一地方，另外有许多学生是不住集体宿舍的；可大学里与你同居一室的却可能来自全国各地。不同的城乡背景，不同的方言和习俗，更重要的，集体宿舍中不同性格如何磨合等都是问题。大家都是同龄人，好好考虑一下如何相处吧。

8) 打工：大学生打工早已不是什么新鲜事了。过去大家都选择去做家教，这不也是打工吗？现在大学生打工的范围和形式更广泛、更灵活了，如果你会外语、懂电脑、交际能力强又肯吃苦的话，不妨趁学习的间隙去打一份工吧，既锻炼了能力，又多了一份收入，何乐而不为呢？但切忌为打工而打工，“满脑袋”比“满口袋”的事更重要！

9) 讲座：除了某些实验中学和师大附中之类的，很难想

像中学校园里会出现讲座。但在大学校园里，各种各样的讲座海报却铺天盖地的贴满了校园的广告栏，让你眼花缭乱。该不该去听，该听什么样的讲座，一定是挺让大家头疼的事。有句话说：“大学者，非有大楼也，乃有大师也。”有幸聆听到大师的讲座，是读大学的一大收获。重视大学里的讲座，是你大学生活里的一大妙处。可千万别错过哦。

(2) 当代大学生的心态。1990 年罗亦湘在《求是》上发表文章，对第四代大学生做了定性概括：“第四代大学生既不同于他们的祖辈、父辈，即红色的、革命的第一代，建设的、奉献的第二代大学生；也不同于他们的兄辈，即动乱的、思考的第三代大学生。他们有强烈的自我意识，但缺乏自我约束、自我监督、自我控制能力；他们有鲜明的个性，但却不会处理与他人、社会和集体的关系；他们渴望成才，但缺乏艰苦奋斗的精神；他们想参与社会政治，但却缺乏分辨大是大非的能力和参与社会、政治的经验；他们反对救世主，但却往往以救世主自居：‘世人皆浊我独清，世人皆醉我独醒。’”

这一段描述也可以看做是我们当代大学生的基本心理写照。许多心理学专家从以下 8 个方面分析我们当代大学生心理的“双重性”：

1) 思想上的开放性与内心的闭锁性：当代大学生的思想开放表现在很多方面。在理论上他们对尼采、叔本华、萨特等人的哲学感兴趣，甚至一部分人还作为信仰。在道德上，他们表现了打破传统观念的勇气，有时却超越了道德和法律的界限；在行为上，他们穿着打扮、行为方式表现为更自由化和现代化。而同时他们的内心世界又不愿向别人开放，表现为闭锁性。开放性与闭锁性交织在一起，构成了一对矛盾，但开放性占主导方面。

2) 思想上的独立性与行为上的依赖性：思想上的独立性