



普通高等院校“十三五”创新型规划教材



# 大学生健康教育

主 编 邓士婷  
副主编 吴敏婕 张晓冰  
参 编 陈 曼 刘 荔

北京  
国家行政学院出版社

## 图书在版编目（CIP）数据

大学生健康教育 / 邓士婷主编. -- 北京 : 国家行政学院出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5150-2039-6

I. ①大… II. ①邓… III. ①大学生—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①G717.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 243295 号

书 名 大学生健康教育  
作 者 邓士婷  
责任编辑 杨逢仪  
出版发行 国家行政学院出版社  
(北京海淀区长春桥路 6 号 100089)  
电 话 (010) 68920640 68929037  
编 辑 部 (010) 68928761 68929009  
网 址 <http://cbs.nsa.gov.cn>  
经 销 新华书店  
印 刷 北京合众伟业印刷有限公司  
版 次 2017 年 10 月第 1 版  
印 次 2017 年 10 月第 1 次印刷  
开 本 787mm×1092mm 1/16  
印 张 15.5  
字 数 330 千字  
书 号 ISBN 978-7-5150-2039-6  
定 价 38.00 元

# 目录

CONTENTS

<b>第一章 大学生健康与心理咨询</b> .....	1
第一节 理解健康和心理健康 .....	2
一、健康 .....	2
二、心理健康 .....	7
第二节 大学生的心理健康 .....	9
一、大学生心理健康的标准 .....	9
二、高职院校学生心理健康状况及表现 .....	12
第三节 心理咨询概述 .....	13
一、什么是心理咨询 .....	13
二、大学生如何接受心理咨询 .....	18
<b>第二章 大学生适应问题与调试</b> .....	25
第一节 大学新生，你适应了吗 .....	26
一、适应概述 .....	26
二、适应的方式 .....	28
三、适应的作用 .....	28
第二节 大学新生环境的变化 .....	29
一、生活环境的变化 .....	29
二、学习环境的变化 .....	31
三、人际关系的变化 .....	31

	四、管理环境的变化 .....	32
第三节	大学生活秘籍——如何适应大学生活 .....	34
	一、生活中常见的心理适应方法 .....	34
	二、大学生适应不良的具体应对策略 .....	38
<b>第三章</b>	<b>大学生人际交往与健康</b> .....	<b>47</b>
第一节	人际交往概述 .....	49
	一、人际交往和人际关系的含义 .....	49
	二、人际吸引定律 .....	50
第二节	影响人际交往的因素 .....	58
	一、首因效应 .....	58
	二、近因效应 .....	58
	三、晕轮效应 .....	59
	四、社会刻板印象 .....	59
	五、投射效应 .....	60
第三节	大学生常见的人际关系问题 .....	60
	一、自我为中心倾向 .....	60
	二、自我封闭倾向 .....	62
	三、功利化倾向 .....	62
	四、虚拟淡漠倾向 .....	63
	五、人际交往复杂困惑迷茫 .....	63
第四节	掌握人际交往的基本原则和技巧 .....	64
	一、人际交往的基本原则 .....	64
	二、人际交往的基本技巧 .....	69
<b>第四章</b>	<b>大学生恋爱与健康</b> .....	<b>81</b>
第一节	爱情概述 .....	83
	一、什么是爱情 .....	83
	二、爱情的阶段 .....	84
第二节	大学生恋爱及常见问题调试 .....	86
	一、大学生恋爱的特点 .....	86
	二、大学生恋爱花费 .....	89
第三节	培养爱的能力 .....	91



一、识别爱的能力	94
二、表达爱的能力	95
三、接受爱的能力	96
四、拒绝爱的能力	96
五、解决爱的冲突的能力	96
六、面对失恋的心理承受力	98
七、保持爱情长久的能力	98
<b>第五章 大学生性生理和性心理健康</b>	<b>99</b>
第一节 性生理基础知识	100
一、人类繁衍	100
二、性生理基础知识	101
三、女性生理健康知识	103
四、男性生理健康知识	109
第二节 性的本质	111
一、生物属性	113
二、社会属性（本质属性）	113
第三节 大学生性心理	113
一、大学生性心理发展特点	113
二、大学生性生理的困惑	114
三、大学生性心理的困惑	115
<b>第六章 大学生自我意识与健康</b>	<b>125</b>
第一节 自我意识概述	126
一、自我意识的内涵	126
二、自我意识的结构	127
第二节 大学生自我意识发展的特点	129
一、大学生自我意识发展的规律	129
二、大学生自我意识发展的具体特点	130
三、大学生自我意识的主要类型	131
第三节 大学生自我意识的整合	137
一、自我肯定	137
二、自我否定	137

	三、自我矛盾	137
	四、自我扩张	138
	五、自我萎缩	138
第四节	大学生健康自我意识的培养	140
	一、多视角、客观地认识自我	140
	二、用阳光心态对待自我	141
	三、及时有效地调控自我	142
<b>第七章</b>	<b>大学生挫折与健康</b>	<b>151</b>
第一节	挫折概述	152
	一、挫折的含义	152
	二、挫折的种类	153
	三、影响挫折感的因素	153
	四、挫折的作用	155
第二节	大学生的挫折	157
	一、大学生的主要挫折表现	157
	二、大学生挫折产生的原因	159
	三、大学生受挫后的心理防御	164
第三节	大学生挫折承受力的培养	173
	一、改变不合理观念	173
	二、善于调节自我抱负水平	175
	三、正确认识自我、评价自我	176
	四、确立合理的自我归因	176
	五、增强挫折认知水平	177
	六、构建成熟的心理防卫机制	178
	七、和谐的人际关系	179
<b>第八章</b>	<b>大学生常见的心理问题</b>	<b>181</b>
第一节	心理问题的分类	182
	一、常态心理与异常心理	182
	二、常态心理与异常心理的区分方式	183
第二节	大学生常见心理问题的识别	185
	一、心理问题的分类	185



二、大学生常见的心理问题识别·····	188
---------------------	-----

## 第九章 大学生生命教育与心理危机应对····· 203

第一节 生命的本质·····	204
一、什么是生命的本质·····	205
二、什么是生命的特征·····	206
第二节 生命的意义·····	208
一、什么是生命的意义·····	208
二、生命的归宿——死亡·····	212
第三节 大学生心理危机·····	215
一、大学生心理危机的种类·····	216
二、大学生心理危机的特征·····	216
三、大学生心理危机的表现形式·····	216
四、心理危机的正常应对三阶段·····	217
第四节 自杀及其心理干预·····	217
一、导致青少年自杀的危险因素·····	217
二、自杀者的预防·····	218
三、自杀者的性格特征及心理状态·····	218
四、自杀高危人群·····	219
参考文献·····	233



## 第二章

# 大学生适应问题与调试

既然不能驾驭外界，我就驾驭自己；如果外界不适应我，那么我就去适应他们。

——蒙田



## 引例

小刘从小生活在一个沿海城市，高考时由于发挥不好及填报志愿的失误，来到了一个本省山区的职业院校。到了大学之后小周感到非常失望，处处不如意。首先，学校的地理位置很高，要走一条很长的坡，交通不便，且面积较小，感觉还不如以前高中的面积大；其次，学校管理得非常严格，班主任就像管高中的学生一样天天盯着学生。各种规章制度也有点不近人情，每天早上要检查学生是否佩戴校徽，迟到一分钟都要扣学分。最让他难以接受的是，每天早上还要早起打扫校园，每天晚上要到教室晚自习。在种种不喜欢中，小周度过了大学生生活最初的2个月，他感觉到上大学越来越没意思，甚至开始郁郁寡欢。

### 请思考

1. 小刘遇到的主要是什么方面的问题？
2. 如果让你给他一些意见，你会说些什么呢？

经过了十多年的学习生涯，我们终于如愿以偿地进入了憧憬已久的大学。然而，当我们真正开始大学生活之后才发现，现实中的大学和理想中的大学会有很多不同。于是，很多大学新生会感觉到各方面不适应，出现各种情绪问题，如不及时调整，有些人甚至可能陷入抑郁、低沉状态，出现适应不良，因此，作为一名刚刚迈入大学校门的大一新生，最重要的是要尽快适应大学生活和学习，以积极健康的心态开始自己的大学之旅，如图2-1所示。



图2-1 适应大学生活

## 第一节 大学新生，你适应了吗

### 一、适应概述

生物学上的适应是指当环境（客观条件或需要）改变时，机体的细胞、组织或器官通过自身的代谢，使功能和结构得到相应改变，以避免环境改变而引起的损伤。

心理学认为适应是当外部环境发生变化时，人们通过自我调节系统做出能动反



应,使自己的心理活动和行为方式更加符合环境变化和自身发展的要求,使个人需要能够在环境中得到满足,从而使个体在现实生活环境中维持一种良好、有效的生存状态过程。

就大学生适应而言,是适应大学的学习环境、生活环境、人际环境,但从整个社会考察,还涉及社会大环境的适应,因为大学不仅仅是学习的场所,更是走向社会的加油站,大学生最终是面向整个社会,是一个社会的适应,因此,我们不能只关注校园的适应,还要面对社会的适应。大学生只有不断地学习新的社会经验、新的知识,不断地完善自己的个性,提高自己的能力,才会建立起新的适应模式,迎接新的挑战。

## 知识链接

### 文化休克

文化休克,是指当一个人突然处于一种新异的文化生活环境,而产生的一种暂时的社会性隔离、焦虑、抑郁的心理状态。人的焦虑、抑郁情绪体验的变化有明显的时间性与条件性。另外,这些情绪与人格、自身价值观也有关系,特别是过分追求完美,害怕失败或好寻求赞许,把自己的愉快认为来自外界等特点的人,最容易引起心理冲突。而大学新生到了大学以后的心理状态就属于文化休克状态,如图2-2所示。

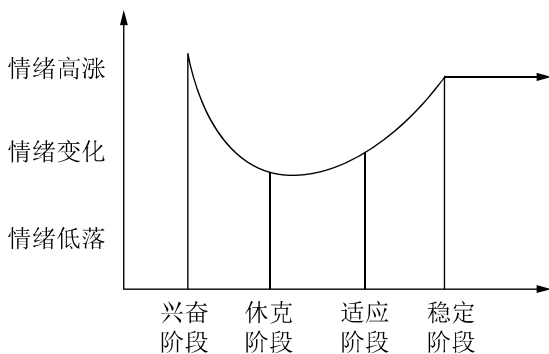


图2-2 文化休克曲线

## 心灵互动

### 初入大学的感受

请用几个形容词来形容你进入大学以来的感受:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## 二、适应的方式

在现实生活中，当个人需要与环境发生作用时，个体通常会表现出积极适应和消极适应两种行为方式。

### （一）积极适应

积极适应是指个体积极努力去完成心中设定的目标，不管遇到任何阻碍，都一定会尽力去克服阻碍，达到目标。即使一时失败，也会改变原有目标，重新制定与原来目标相近的目标，再去适应，因此，积极适应是个体在客观环境中主动调整自己心理行为的不适应部分，以增强个体在环境中的主动性、积极性，使自身得到有效发展的过程。

### （二）消极适应

它是一种人与环境之间的消极互动过程。在消极适应过程中，个体压抑了自身的积极因素及自身的潜能，违背了人的心理发展方向。其结果就是环境改造了人，而人未发挥自己对于环境的能动作用。这种消极的心理行为反应，是生命的退化，而不是进步与发展。

## 三、适应的作用

对于大学生而言，适应外部环境的变化主要有以下两个方面的作用。

### （一）有利于个体的生存

达尔文提出的进化论告诉我们“物竞天择，适者生存”。适应是进化的唯一驱动力，每个物种都必须对环境不断变化所发出的挑战做出回应，如果不能适应就会灭绝。从本质上讲，环境的选择淘汰了那些不利于生物适应环境的遗传基因，而成就了那些最适应环境的物种的基因，因此，适应对个体有重要的生物学意义，有利于个体在这个世界上生存。

“适者生存”的规律也适用于人类社会，人自出生那一刻起，就要不断适应环境的变化。人只有不断适应环境、改变不适应环境的因素，才能在环境中生存下来，并使种族得到繁衍。

### （二）有利于促进个体的发展

适应除了有利于个体的生存外，还能促进个体的发展。所谓发展，是指个体的身心随着时间推进而不断变化的过程。个体的发展意味着身心发育成熟，个体的认识、情绪、情感、能力、社会功能等各个方面趋向完善。发展和适应是辩证统一的，适应是为了更好地发展，而发展则有利于个体更好地适应环境。

环境总是在不断变化，个体的适应是短暂的、相对的，而发展是绝对的。个体就是通过不断地适应、发展，再适应、再发展，促使自己的心理不断地成长和成熟，以



面对环境中更多、更新的挑战。

郑日昌提出的全人教育模型，如图2-3所示。

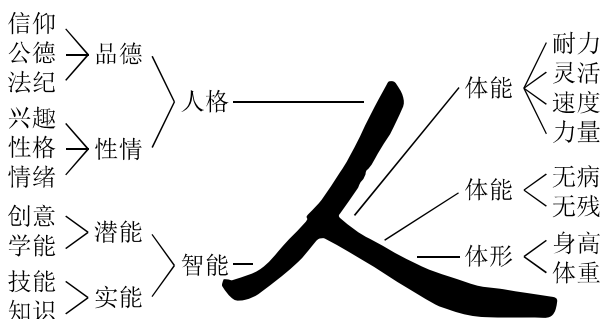


图2-3 郑日昌提出的全人教育模型

## 第二节 大学新生环境的变化

大学新生初入校时，都感觉面临着一个全新的环境。对他们来说，无论是生活条件还是人际关系，无论是学习方法还是学习环境，都需要尽快适应。大学新生面临的环境发生了巨大变化，主要表现在以下几个方面。

### 一、生活环境的变化

最明显的变化在于由依赖父母到相对独立生活。中学时代，生活起居主要由父母照顾，尤其在高考阶段，考生更是“重点保护对象”，在独生子女日益增多的今天，学生的生活能力、自理能力都相对减弱，依赖心理较重。而非独生子女多数在家里是老小，接受的也是直接的“保姆式”管理，凡事不用操心。而到了大学，生活会发生很大的变化：需要住集体宿舍，吃集体食堂，凡事要自己处理。此外，生活范围大大拓宽，饮食、作息、卫生等生活习惯也面临着改变。此外，由于同学来自不同地区，各地的文化、风俗、生活习惯等方面都有比较大的差异，容易使某些学生在生活上产生不适，给新的学习生活带来影响，如图2-4所示。大学期间的课余生活与高中相比也更加丰富多彩，各种比赛、晚会、讲座，各种社团和学生会，有的同学拒绝参加一切活动，有的同学则来者不

上了大学，没有人告诉你应该做什么



图2-4 大学生活的迷茫

拒，应接不暇。



## 心灵互动

### 高中和大学对比

请认真思考高中生活和大学生活有什么不同，然后填写在表2-1内。

表2-1 高中和大学的不同

内 容	高中阶段	大学阶段
学习方面		
人际关系方面		
日常生活方面		
管理方面		



## 心灵故事

### 注重生活能力的提高

新生小李说：“高中时只要管好学习就好了，生活琐事基本上父母全权负责，一点都不用操心。进了大学以后，一切都要靠自己，洗衣服，买东西，办各种手续。”第一个学期时，父母把一个学期的生活费都给他打到卡里了，结果不到一个月的时间，他的钱就用完了，不得已只得再伸手向父母亲要。



## 二、学习环境的变化

大学的学习环境也较中学有所不同。变化主要体现在学习任务目标、内容和学习方法的变化上。在高中时，学习目标、学习内容都很明确，老师不断重复地把各种知识及应试手段灌输给学生，学生对老师依赖性大；在教学内容上，高中的教学内容主要是非定向的文化基础课，而大学的内容主要是定向的专业课，无论是在深度上还是广度上都比高中有了更深的拓展，特别是在高职院校，大量的专业课和技能训练课更容易使学生感到学习的难度。强调启发式教学，授课方式也与中学大不相同，如公共课采取大课的形式，一二百人一个大教室，老师与学生交流较少，而专业课又往往是一二十人的小课堂，要求学生发挥学习的主动性；其次，教学方法上高中和大学也存在很大的差别，高中主要是以教师讲授为主，教师是教学的中心，而大学更强调启发式教学，以学生自学为主，教师讲授为辅，如图2-5所示。



图2-5 大学生的学习主要靠自觉

### 心灵故事

#### 大学新生的迷茫

初进大学以后，小王最大的感受就是对新的教学方式的不适应。高中时，各科老师都盯得很紧，时不时有个测验或考试，总有人在后面推着走。但是进入大学之后，作业很少了，老师上完课也很少看到了，也很少有人主动关心自己的学习，连上课的地点都不固定了。面对这样的学习方式，小王有些迷茫。

## 三、人际关系的变化

人际关系的变化主要体现在人际交往的方式与对象、人际交往的要求等方面。

中学生生活内容比较单一、贫乏，社会交往被限制在极小的范围之内，主要是和父母、老师、同学打交道，人际环境相对简单。而进入大学，成为一名大学生，由于生活领域的扩大，人际交往的范围扩大到学习、生活、娱乐等各个方面，要面对来自

各地、风俗各异、各具特点的新同学，要学会与不同的人建立和保持协调的人际关系，还要和校、系等有关部门的老师打交道；有很多同学参加各种学生会、社团活动，还要和不同年级、不同专业的同学打交道；还有一些同学由于勤工俭学、当志愿者等，还要广泛地与社会接触，再加上同学之间来自不同地区在语言、生活习惯等方面有差异，增加了交往的难度。



## 心灵故事

### 环境变化带来的苦恼

王某，女，19岁，北方某高职院校一年级新生，性格内向。原籍西北某县，家中有父母和弟弟，深得父母宠爱，上大学前一切生活事宜均由父母料理。上大学后，由于水土不服，不能适应当地的气候条件和生活习惯，不久，因体质虚弱而住院。在生病期间，她同父母商量打算回家，并向老师提出退学要求。老师问其原因，她回答：想家、想父母、不能适应学校的生活环境和周围的自然环境。她说：家乡地旷人稀，自然环境优美，空气新鲜；而学校人多嘈杂，宿舍拥挤，学校餐厅的饭菜不合口味，生活上很不习惯。而且，听不到熟悉的乡音，自己浓重的方言又常引起别人的讥笑，连开口说话的勇气都没有，总觉得自己是被抛弃的外乡人。人也变得孤独自卑了，非常想念中学的老师和同学。每天晚上熄灯后就在被窝里哭，久久不能入睡。

## 四、管理环境的变化

大学的管理环境与高中有很大不同。高中阶段，面临严峻的升学压力，其管理几乎是完全围绕着高考指挥棒转，在学校有老师的严格管理，在家有家长的严密监督；大学无论是教学管理还是日常管理，都与中学不同，更强调学生的自我管理、自我教育和自我服务，许多活动由学生自己组织。



## 延伸阅读

### 大学新生常见问题及其解答

一问：从小学开始到高中，老师和家人一直都对我说，要努力学习，考好的大学，我也一直为这个目标而奋斗。现在我终于站在大学的殿堂里了，在大学里我想看书但不知道要看什么书；知道要看什么书后，又不知道看了有什么用，我忽然不知道上大学到底为了什么。



一答：有人形容高中生活“就像在黎明前漆黑一片的隧道中赛跑”，高考就是前方那一盏最明亮的灯，同学们你追我赶地向着这一目标奔跑，虽身心疲惫但目标十分明确，因而生活紧张但却充实。顺利地进入大学之后，天虽已大亮，但高考这盏明灯却也熄灭了，生活中也就失去了目标和动力，周围全然一片陌生的景观，大学生活反倒显得失落和茫然。这是诱发新生心理问题的病灶，因此新生入学熟悉环境后，应立即确立一个新的学习、奋斗目标。有了一个明确的目标，就能克服目标、方向、理想的迷失。同时，从心理学角度来说，有一个明确的目标，会使心理指向集中于—处，这样无形中会转移注意力，削弱心理问题对心理的影响，摆脱因不适应而带来的心理问题，并且，有了明确目标，就有了内在驱动力，可促使人变得积极向上，从而更有利于克服各种心理问题和疾病。

二问：从小学到高中，老师在课堂上会告诉我学什么、背什么、做什么样的复习资料，老师讲授什么我们记住什么，老师布置大量的作业我们按时按量完成，但是在大学课堂上，老师授课进度快、内容多、信息涵盖量非常大，我觉得跟不上大学的节奏，有种被击垮了的感觉。

二答：一般刚进大学的新生，都会有3~4个月的调适期。在这段时间里，需要完成从高中的应试教育模式到大学的开放式教学的转换。大学的学习和高中区别很大，高中以老师讲授为主，只学习具体的知识，而在大学，更多的是学习一种思维方式。面对“爆炸式”发展的信息，我们要从学习知识的过程中学习多角度思考问题。压力的来源是对学习、对自己有较高的要求，要排解这种压力，首先就要做到不把分数看得太重，在大学里分数并不能代表一切；其次，应该不急不躁地摸索自己的学习方法，逐渐调整状态，达到平衡。可以根据自己所学专业找到合适的学习方法，关键还要给自己制定目标，目标要小要细，这样你才会不断有成就感，才会对学习始终保持一种激情。

三问：在中学里我一直是班里的骄子，成绩优秀，工作能力强，是父母和老师的骄傲，但是到了大学，周边每个同学都很优秀，有的甚至比我更强，我突然发现自己很平常，我很失落，甚至自卑。

三答：新生在中学阶段，一般为佼佼者，有着一—种心理优越感。而入学后，作为大学中普通的一—员，许多新生心里很难接受这一角色，从而导致心理失衡。对此，新生首先要逐步接受已成为普通—员的事实，能够接纳自我。毕竟能进入大学的都是强手，强手在—起，应该说大家都在同—条起跑线上，都已成为普通—员，都应从头开始。新生应为成为胜利者的一—员而高兴，而不是相反。

新生在认识自我的过程中，应积极与他人做比较，通过比较发现自己的优缺点，恰当地评价自我，发挥加强自身的长处，克服弱点，发展自身，这样会获得自信，减轻心理压力。对自己的评价不要太高，也不要太低。对自己有—个清楚全面的认识，才能准确地重新对自己进行角色定位，也才能很快地适应新环境，克服心理失衡。

四问：总以为上了大学，同学之间没有了升学的压力和巨大的竞争力，同学之间

可以建立更亲密的友谊。我怀着极大热情，期待与大学同学交往，可是我发现，虽然可以认识比高中更多的同学，但是大学同学之间相处似乎都隔层面纱，在这里知心朋友好难找。

四答：处于青春期的大学新生，有着强烈的自尊、认同和归属的需要，非常渴望从朋友中获得感情的共鸣，但往往有青春期的闭锁心理，当他们与大学里面的新同学接触时，总习惯拿高中时的好友为标准来加以衡量。由于有老朋友的存在，常常会觉得新面孔不太合意，因此，他们宁愿采取被动接受的态度，从而阻碍了相互间的沟通和交流。此外，在高中阶段，上大学几乎是所有高中生最迫切的目标，在这个统一的目标下，找到志同道合的朋友很容易。但是进入大学以后，各人的目标和志向会发生很大的变化，要找到一个在某一方面有共同追求的朋友，就需要较长时间的努力。

为了与同学和睦相处，交往顺畅，首先，新生与人相处应本着诚实的原则，以自己的诚心换取他人的诚心；其次，要了解自己和他人的优缺点和性格特性，找到相同点，交往起来就较容易。与人交往时，既要自尊，也要尊重别人。在与同学交往时，应讲信用，学会谦让，积极关心别人。对一些不拘小节的人，要学会容忍，不要过于敏感。与同学发生不快和矛盾时，应通过换位思考来冷静处理。要关心热爱集体，正确处理个人与集体间的关系。总之，要以一种平等的姿态与人交流沟通、相处。

五问：以前我只要一心读书，写作业，做复习题，生活上的事情什么都不用管。但是到了大学后，什么都要自理，生活上的很多事情都不懂。

五答：现在新生较多为独生子女，自理能力差，又远离家庭，一般会不适应新的环境。所以，新生入校后应培育独立生活的能力。在生活上，要逐步学会独立自主，如在生活、学习作息上合理安排，学会自主理财。面对不适应，新生除自己积极调适外，应该积极寻求外部支持。可积极参加各种文体活动，在活动中体验集体的力量和温暖，认同新集体。参加各种学生组织，在组织中展现自己的长处，获得自信。心理问题长久不能解决的，则应该寻求老师和心理医生的帮助。

### 第三节 大学生生活秘籍——如何适应大学生活

#### 一、生活中常见的心理适应方法

大学生在学习、生活中，难免会遇到不适，人的情绪也会出现波动和不稳定，只有学会了正确的自我调适，大学生才能够尽快、及时地摆脱不良情绪困扰，恢复心理平衡，更好地适应环境。生活中常见的心理适应方法主要有以下几种。



### （一）顺其自然法

这种方法的核心思想是学会在适应的过程中保持自然、宁静、平和的心态，能够直面出现的各种得失成败，特别是要能够坦然接受出现的各种困难问题，不抵抗、不回避，采取积极、乐观的态度对待问题，之后努力克服、解决问题，形成能够和大学相协调的生活态度，对学习、生活的个体安排与学校的整体能够保持一致。

### （二）积极暗示法

心理学研究证明，暗示对人的心理活动和行为具有显著的影响，语言可以引起或抑制人的心理和行为。自我暗示法是通过语言的暗示作用，缓解压力和调整不良情绪。比如大学生面临不愉快的事情时，不要老是去想它，可以默默告诫和提醒自己制怒，可以远离现场出去散步、看电影、找同学聊天等。忧思苦愁无济于事，不如抛开它，去做、去想一些能转换心情的事情。因此当我们遭遇困难，受到沉重的打击而心灰意冷时，适当运用积极的心理暗示来增强信心，就能从内心给自己新的动力与支持。

### （三）参加实践法

人的心理是在社会文化交往、社会实践中形成发展的，因而大学新生应该多参加人际交往、社团活动、社会实践、校园文化活动和体育运动等，有利于扩大视野，锻炼心理，增强自我，丰富人生经验，发展个人才智，从而促进心理的健康与发展。

### （四）交流沟通法

当个体在人际交往和环境适应等方面产生困惑苦闷时，应针对不同问题，及时主动与父母、老师或师兄师姐交流、沟通，与他们共同探讨对策，倾听他们的建议和意见，寻求他们的支持，以消除紧张心理，恢复心理平衡。在遭受困难、挫折时，靠自己难以有效调节时，可以借助别人的疏导。一方面，使自己的不良情绪得以宣泄，压抑心境得到缓解和减轻，失去平衡的心理得到恢复；另一方面，听从他人的疏导，别人的劝慰、点拨可能会使自己茅塞顿开，减轻自己心中的痛苦。

### （五）情绪宣泄法

个体在适应过程中不可避免地会产生各种负面情绪，如果把这种悲痛的情绪一味加以压抑，可能会变得忧心忡忡、脾气暴躁，这会对其心理造成极大伤害，甚至引起当事人的心身疾病或精神疾病。为防止长期被负面情绪困扰，应及时宣泄负面情绪，从而获得心理平衡、恢复正常心境。此时可以采用情绪宣泄的方式，例如可以在适当的场合痛痛快快地大哭一场，宣泄心中的苦闷与失败的悲伤。另外，笑也是一种良好的宣泄方式，运动宣泄更是值得提倡的一种良好的宣泄方式。





(2) 凡是偶数号的题,选“是”得2分,选“无法确定”得0分,选“不是”得-2分。

### 结果解释

35~40分:心理适应能力很强,能很快地适应新的学习、生活环境。与人交往轻松、大方,给人的印象极好,无论进入什么样的环境,都能应付自如,左右逢源。

29~34分:心理适应能力良好。

17~28分:心理适应能力一般,当进入一个新的环境,经过一段时间的努力,基本上能适应。

6~16分:心理适应能力很差,在各种新环境中,即使经过一段相当长时间的努力,也不一定能适应,常常困惑,因与周围事物格格不入而十分苦恼。在与他人的交往中,总是显得拘谨、羞怯、手足无措。

如果你在这个测验中得分较高,说明你的心理适应能力较强。但是,如果你的得分较低,也不必忧心忡忡,过于担心。事实上,一个人的心理适应能力是随着年龄的增长、知识经验的丰富而不断增强的。只要你充满信心,刻苦学习,虚心求教,加强锻炼,你的心理适应能力一定会增强的!

## 二、大学生适应不良的具体应对策略

### (一) 对生活的适应

#### 1. 生活习惯方面

上大学后,大学生们的生活环境发生了很大的改变,从过去离不开父母的家庭生活到事事完全自理的大学生活,一切都要从头学起。从某种意义上说,这是一种真正的生活独立性的训练。那么,大学生要想尽快适应大学生活,必须养成良好的生活习惯,以提高自己的生活自理能力。良好的生活习惯不仅能促进个人的身心健康,还能对人的未来发展起到间接的作用。大学生精力旺盛,又处于长身体、长知识的阶段,良好的生活习惯是确保他们顺利、成功度过大学阶段的一个重要基础。

#### 2. 理财方面

养成理财的习惯,要有计划,钱要花在刀刃上,合理安排。很多大学生上了大学之后才开始拥有较大数量自己可以支配的金钱,导致用钱比较忙乱,看到什么都想买,总是稀里糊涂钱就没了。对付乱花钱最有效的办法就是记账。每天临睡前花几分钟记一下当天的所有开支,一个月下来,就很清楚哪些钱花得不应该。对症下药,对今后的开支做出必要的修改,达到控制的目的。钱财不要随意乱放,学会保管钱财。

#### 3. 时间管理方面,制定目标

做好大学生活总体规划。可以多与专业老师和学长学姐见交流,学会多问,提前



了解本专业的总体培养目标和每学年具体的教学任务和教学进度，这样可以保证自己在制订计划时与学校的教学秩序不相冲突。学会分清生活中“重要且紧急”的事情，然后集中精力去做好。剩下的重要但不紧急的事情可以缓一下做；不重要但紧急的事情可以请同学朋友帮忙去做；不重要且不紧急的事情干脆就不做。学会珍惜时间，抓住“零碎”时间，充分利用。



## 心灵互动

### 确定大学目标

请仔细思考，写出在大学三年里你最想实现的5个目标，请填写在表2-2内。

表2-2 大学目标

最重要的5个目标	实现目标的理由	具体的措施

### （二）对自我的适应

在适应过程中，要善于在与他人的比较中了解自己，全面客观地评价自己，既要看到自己的长处，又要看到自己的不足，善于取长补短，恰当全面地认识、评价自我、悦纳自我，养成并保持“平常心态”，确定适合自己的奋斗目标，并以此付诸社会实践，最终实现自己的预定目标。但是，如若不能及早地正确认识到这个问题，进行心理调整，并发展自己的心理优势，建立自己的自信支点，就将引起心理失衡。

### （三）对学习的适应

对于学习的适应最重要的是正确认识大学的学习特点，培养良好的学习习惯和适合自己的学习方法。

适合自己的学习方法主要有以下几个特点：首先，最重要的标准是学习效率较高。掌握学习方法的根本目的是为了**提高学习效率**，学有所获；其次，要因人而异。有的方法适合于别人，并非适合自己，不同年级、不同专业、不同学生之间的学习方法都可能不一样。有的同学看到别的同学只在考试前临时抱佛脚，可是每门考试都过了，自己也随大流，可是等到期末成绩出来才发现挂了好几科。

#### （四）对人际的适应

大学就是一个小型社会，大学生在校园中能够协调好人际关系，就为以后真正踏入社会打下良好的基础。每个大学生都应该清楚地认识自己面对的新型人际关系，并掌握人际交往的基本原则和交往技巧，形成符合自己为人处事的原则和模式，认识到人与人之间很多事情是可以沟通的，但人与人之间的各种差别是不可能消除的，这就需要求同存异，相互尊重相互容纳，才能与人正常交往与相处。在大学期间，形成较为良好的人际关系才能为以后步入社会打下一个坚实的基础。（对人际关系的适应可参见第三章）



#### 延伸阅读

##### 一位大学老师谈大学应当怎么读

临近9月，一年一度的大学新生次第入学。每年的这个时候，也是我接受亲朋好友咨询最多的时候，他们的唯一问题就是：大学应当怎么读？

这是一个简单的问题，但回答起来却很复杂，尤其是在当下中国教育环境中。在大学老师一个比一个更“忙”，一个比一个更忽视学生的现实背景下，要回答好这个问题，确实需要全面考量。

作为一个大学老师，作为一个曾经的大学生，我想从如下八个方面和大学新生谈谈即将到来的大学生活，以及在大学中究竟应当如何读书、如何思考、如何锻炼。这个回答，也可以供还在苦思中的大二、大三同学们参考。

##### 正确认识中国的大学

了解你即将进入的大学，目前究竟是什么样的。恕我直言，对于绝大多数同学来说，那个你想象了很多回的神圣的“大学”，其实现在已经有**很多问题**。

从学习上而言，中国的大学，很多已经陷入文科“不学无术”、理工科培养“熟练工匠”的尴尬境地。所谓不学无术，是指大多数大学的文科，学生满足于每个学期考试及格或优良，他们通常是平常不怎么读书，考试前半个月按照老师所划的“考试重点”，突击背书，考完后很快又忘了，几年下来，不知道自己脑海里留下了哪些印记。

所谓“熟练工匠”，是指大学的理工科，以知识灌输为主，学生只顾掌握公式、



定理、计算方法、编程技术、设计原理。中等以上的毕业生，走出大学后，能够胜任手头的工作，但由于整个四年的学习中，缺乏人文训练，内心没有培养一种人文情怀，因而无法深刻理解科学背后的以人为本精神，很难超越前贤，只能充当“熟练工匠”的角色。

“杰人观察”观察过很多大学生的四年生活，发现他们四年的人生轨迹大抵类似——大一时刚入学，一半以上孩子也发誓要继续高中时候的刻苦精神，可到了新的环境，突然感觉没人管，没人告诉他们要怎么读书，也没人有过高要求，从集中营式的高中生活，突然跌入像无人之境的自由环境，很多开始迷惘，开始躁动。尤其是大一期间，大多数高校开设的往往是哲学、法学概论、邓小平理论等课程，孩子们觉得枯燥无味，也不知道这些学科的用场，所以学习兴趣一开始就明显降低。对于部分孩子来说，他们进入城市化的大学环境，还需要从语言、形象等方面适应，同时也会以旅游者的心态对待大学所处地域。浪漫一点的孩子，甚至在第一个学期就会把所在地的旅游景点踏遍，加上国庆、春节、元旦、五一四个假期，同学们互相串联、走动，如此折腾一番，大一就算过去了。

大二时，同学们已经从大一新聚首变成了老朋友，加之正处十八九岁青春风华，部分同学开始恋爱，其他同学跟着学样，很多男孩女孩甚至都觉得，如果身边没个“老公”“老婆”，似乎都不好意思和人家说自己是大学生。于是，校园里多了很多曼妙的情侣身影，饭桌上、花园中、自习室、楼门口、大树下，凡是那些适合或不适合卿卿我我的场所，都被新一波恋人迅速占领。于是，在一场接一场的相思与约会、猜疑与误会、哭闹与争吵之中，大二、大三两年的时光，就像朱自清先生所言匆匆而过。等到大四的时候，很多人才明白，原来大学恋爱一场，不过就是浪费自己最美好的时光，替他人义务照顾了几年老公老婆而已。

至于在学习上，由于无人督促、无人引导、无人关心，多数同学基本上会重复“前辈”的路径——极度鄙视忽略公共课、学习成绩但求考试过关，等到大四时，发现很多该念的书还没有念，但那个时候，连惊慌都没有时间了，因为，大家要忙着失恋，要忙着实习，要忙着投简历，要忙着一次又一次的失望乃至绝望！

我之所以啰唆这么多，是因为我所观察到的很多大学新生，都是从入学前的踌躇满志，慢慢跌落到前述“连惊慌的时间都没有”的境地，所以了解这些现状，也就是为你即将到来的大学生活打一阵预防剂。

### 大学生是什么？

我曾经把这个问题至少抛给了100多个大学新生，所得到的答案大同小异。在部分人看来，大学生，就是年纪大一点的学生，还有部分人则认为，大学生无非就是要学习大本领的学生。对于前者，我只能无语，对于后者，我觉得失之虚幻，事实上，什么是大本领？大本领如何来的？作为学生应该怎么学习大本领，恐怕是更难以回答的话题。

在“杰人观察”看来，“大学生”已经不再是普通意义上的学生，甚至不愿意把

这个词分成“大一学生”来理解，而更愿意作为“大学一生”来理解。对于后者，我认为，可以大致理解为在大学中生活的“人”；如果再高一点理解，可以称之为在大学中感悟生命、理解生活、思考人生、强化生存的人。

大学生，首先不再是传统语境下的“学生”——只顾学习不论其他。一个优秀的大学生，必须在学习之余观察社会、思考人生；大学生，最重要的则是需要以社会人的角色，使自己在学习之余，形成较为稳定的人生观、价值观，并从人生定位、职业规划、独立思考、掌握技能、触类旁通、培养人格等方面做系统的训练；大学生，最高境界就是通过学习和思考，培养学习能力和创新能力，使自己成为可以不断学习、自我革新、正确思考的“可持续发展”人才。

### 如何学习

大学生活的主要成分应该是学习，可很多同学，因为不理解课程设置，因为缺乏远见，因为其他各种事务耽搁，真的无法静下心来学习。那么，究竟应该怎样学习？我想分几点论述。

一是要相信，不管你所处大学的知名度与好坏，也不管你的任课老师教得如何，学校为每个专业所设置的课程，一定都是借鉴了中国教育乃至世界教育的经验，经过精心设计而成，这些课程，一定在你的专业中有重要价值。所以，学好每门课，不要偏废，是保证你成为优秀人才的最起码基础。

二是外语学习，你千万不要被当下很多有关外语考试改革的说法蒙蔽双眼，不管学校要求严不严，你一定要扎实学会至少一门外语，这是你将来具备竞争力的基础，是你获得很多更好机会的前提。你们须知，当今的科学和思想，已是美国遥遥领先的年代，要真正学到本领，就必须学好英语。当然，如果你是法学专业，学好德语或日语也是不错的选择。学外语，千万不要只是书面学习，你每天听一个小时录音，每周至少看一部原声外语电影，每天试图用英语对话15分钟，都是非常必要的。

三是公共课很重要。很多大学生最烦的就是公共课，包括马克思主义哲学、邓小平理论和科学社会主义理论、法学概论、人文基础、思想品德修养、礼仪形象等。

我很理解同学们烦这些课程，因为多数教这些课的老师，不是照本宣科，就是敷衍塞责，不是随意打发，就是胡侃乱扯。甚至连那些老师，对这些本身就不懂装懂，纯属应付。尤其是这些课程又被设置在大一阶段，实在太伤同学们的学习积极性。

但是我要告诉大家，不管如何，这些课都很有价值，甚至比你的专业课对你的整个一生更有价值。比如马克思主义哲学，你学的时候不一定要信奉它，但它确实存在很多思辨的技巧，你从中掌握其理解世界的一种思维方式，对你自己未来规范思考世界很有帮助，甚至，你可以批判它，但准确批判的前提是要吃透它。同学们需要知道，哲学是人类最高深的学问，也是影响最深远的学问，但在中国，你其实是缺乏学习各种流派哲学的机会，所以，你如果能够通过学习马克思主义哲学而产生对这些思辨技巧和境界的些许兴趣，那么恭喜你，这辈子你赚大了。

再比如法学概论，同学们，不要轻视它。这个世界上，不管你未来做什么，都免



不了和社会发生各种冲突或矛盾，而法律概论，正是能够告诉你怎么有效规避那些隐患、怎么处理那些矛盾的最好老师。也许你会说，你未来可以请律师，但作为一个法律圈人士我要告诉你，你自己懂不懂一些法律基本常识，会深刻影响到你请律师的准确性。

更重要的是，法学概论里，不仅教给你法律知识，更让你能够明白什么是宪法政治、什么是权力监督、什么是程序公正、什么是罪《刑法》定、什么是以人为本。这些理念，对于你未来观察社会、思考人生、职业规划、昂立社会，会有深远的意义。

四是专业课相当重要。专业课，是你所学专业的基础。学习这些课程，你首先需要准确理解甚至背诵有关的重要概念和定义，并且要能举一反三地论述这些概念，包括如何区别其他类似概念。千万不要小看概念和定义，这会是将来工作、谈话乃至生活的资本，比如我们平时看到一个人谈论某话题，如果他能准确地用规范化学术语言表达，马上就会赢得刮目相看，而规范化学术表达的基础就是定义准确。

学好专业课，极端重要的一点就是千万不能满足于掌握一本教科书的内容。教科书，既是最有水平的书，又是最没水平的书。所谓最有水平，是指它能带给学生以各种基本概念和知识点，引导一个门外汉迅速入行；所谓最没水平，是它往往只是知识点的堆砌，泛泛而论，蜻蜓点水，对任何问题都缺乏深入讲述。

打一个比方：法学院的《刑法学》教科书中，会讲述“未遂犯”的问题，简单一两页，就是讲一个概念——犯罪没有达到行为人的预定目的。可你千万别小看这个问题，它所涉及的问题多着呢！以故意杀人为例，如果一个人用刀砍某人意欲杀死他，可最后没杀死，毫无疑问这是杀人未遂。可再设想几种情形：倘若一个人想杀死别人，而他相信在家里做个谋杀对象的纸画像，然后每天念经并朝画像上扎针就能杀死对方，于是他这么做了一个月，对方终究没死，这算不算杀人未遂？倘若一个人想谋杀某人，于是他拿着猎枪在晚上到那人房前，发现有个阴影很像他要谋杀的对象，于是开枪并逃跑，但实际上，他射中的是一头牛而不是谋杀对象，这算不算杀人未遂？

还有很多种有趣的情形，会让你越思考越有趣，也越深入。这些深入的探讨，在教科书上是见不到的，只有在专著里才能找到。对于法学研究如此，对于其他各科学学习都是这样。你如果真的不想做一个浅尝辄止的人，你如果想在未来的工作和生活中，在某个方面能够深刻思考、全面考虑、生动讲述，那么，你就应当经常去图书馆，寻找那些教科书之外的、有关某个问题的专著，去一本一本啃下来。这个过程，也许一开始有些无聊，但随着你深入的学习，你会越来越感觉有趣，就像进入了一个华美的殿堂，让你惊叹不已。

## 职业规划

很多大学生乃至家长，从入学之初就开始担心毕业后的“找工作难”。其实，所谓“就业难”是一种假象，作为一个曾经担任过几个单位负责人并多次招聘过人员的我，在这里告诉大家，只要你学习好了，别说什么专业、什么学校，都一样是职场的香饽饽。

现在的就业难，准确地说是招人难和找工作难并存的局面。好多次，我在上千份应聘简历中好不容易挑选出几个中意的对象，一谈感觉也不错，他们给我的印象几乎一致——对专业理解深入、能准确表述定义和有关问题、对应聘的岗位理解深刻、具有一定实践经验。可让人遗憾的是，这些让我印象大好的应聘者，很多时候又同时接到了其他单位的录用通知，对比之下，他们就有舍弃了。

为什么同是名校毕业，或者同一个专业毕业，有的人如此受追捧，而有的人却无人问津？这里涉及大学生在大学阶段对自己职业规划的问题，以及围绕这个规划所做的有针对性学习和实践。

通常而言，一个大学生，应当最晚在大二的时候，在适应了大学新的环境，并对自己所学专业有一定社会理解的前提下，开始思考自己未来的职业。一个人，不能光凭理想去进行职业定位，而是应该根据自己的性格特征、兴趣爱好、所学专业等因素，进行可行的规划设计。

有了职业规划，你就需要围绕这个规划去进行学习准备和经验准备。所谓学习准备，就是要把这个职业将来可能面临的最重要理论问题，在大学阶段深入学习、扎实掌握；所谓经验准备，就是要在大学阶段，抽出时间到你所规划的这个职业领域去实习，去感受和体验，条件允许的话，最好到这个行当全国最牛的单位去实习。比如想做律师的，就应该争取去最好的律所实习；想做会计的，就应该争取到最好的会计师事务所实习；想做医生，就应该争取到全国最好的医院去实习。

有效的职业规划，既能指引你在大学的学习，也会让你有意识地接近一些人，融入一些圈子，感受到一些职业体验。所有这些东西，会是你将来应聘和在职场制胜的法宝。

我还想特别说一句，千万不要人为地把各种专业划分为就业难和就业容易。在我看来，不管什么专业，甚至广为大家所低看的哲学、历史等专业，只要学好了，也很容易就业。当前，在很多对人才需求宽口径的单位，哲学、历史等专业，如果真正学好了，具备了较强的思辨能力与宽广的历史视野，其实也很受欢迎。打一个极端的比方，倘若你哲学或历史学得好，即便是坐在家里写写历史散文或者哲思短语，也会很快成为一个有名望的思想者，收入也很丰厚，这，难道不可以成为一种追求吗？

### 如何融入社会

大学生，虽然生活在金字塔中，但大学生活，最忌成为书虫生活，或者“躲进小楼成一统”。大学生需要明白，通过几年系统学习之后，你将很快走向社会。倘若在走向社会前，你对社会完全一无所知，就像一个毫无免疫力的肌体，突然被放入病菌丛生的现实环境，岂有不得病的？

大学生要融入社会，有两种最好也最可行的方式。一是坚持每天看新闻；二是抽时间去体验底层、做做义工。每天坚持看新闻，不是要你每天看CCTV的新闻联播，看那种新闻很害人的，因为它让你误以为中国永远是繁花似锦。你需要在腾讯网、凤凰网、搜狐手机客户端、微信朋友圈等场所，去看看有关中国政治、经济、社会的新



闻以及知名评论家的新闻评论，并在看新闻之后思考两个问题：为什么这个事会成为舆论热点？为什么会发生这样的事？倘若我来评点这个新闻，应该怎么说？你只要坚持每天看一个小时新闻，不出半年，你就会发现，你已经在周围人中高人一筹。

体验底层，可以有很多种方式，比如你在坐火车回家的时候，不妨去硬卧车厢坐上几个小时，观察那些民工、那些拖儿带女的旅客、那些旅客之间的各种对话；你也可以在农忙的时候去趟农村，看看农民是怎么耕作收获的；你还可以到贫困地区去访贫问苦，学着用自己可能的方式去关心和体贴那里的人们。

做义工，就是定期或不定期地去孤儿院、养老院、环保机构、图书馆等场所做些力所能及的服务工作，比如陪陪老人孩子、做做环保宣传、帮助整理图书等。这些工作，会让你在实践中慢慢找到感觉，那是一种只可意会不可言传的妙境。

你每天看新闻，就会让自己生活在一个真实的社会，并且学会思考；你接触底层，就会让你看到真正的社会，从而培养一种悲天悯人的情怀，学会全面理解社会。所有这些准备，对于你将来融入社会，有着绝对的好处。

### 独立思考

大学不像中学，中学是老师说什么你就得听什么，老师说啥就是啥，因为如果你不按老师所说的去做，你可能考试就会不及格，这一切，皆因为你是被当作考试机器，你将来的应试，只有一个答案，不许有其他思考。这也是中国基础教育最摧残人的地方。

但是到了大学，你需要好好地转变。你可以不认同老师的观点，但你需要有反驳的理由和依据。甚至，你为了反驳老师，而去图书馆寻找很多答案和依据，那么恭喜你，你已经找到大学的真感觉了。

在大学里，你永远要带着质疑的习惯去读书、去观察、去思考。你不仅可以不认同老师的观点并据理反驳，你还需要对各种政治宣教保持警惕。比如，你是否思考过“党和国家的关系”这个问题，你是不是认为，爱党就等于爱国，如果不爱党就是不爱国？对于诸如此类的问题，你都要开始学着保持独立思考，不要人云亦云。

在大学里学会独立思考的方法有两个，一是经常去听各种优秀学者的讲座，从那些讲座中汲取营养，开阔视界；二是多看看境外媒体尤其是世界主流媒体如《纽约时报》《华盛顿邮报》《金融时报》《香港明报》、新加坡《联合早报》等的报道和评论，从中找到更多不一样的视野。

### 男女感情

大学生正是20岁左右的时光，青春萌动、情窦初开、风华正茂，男女之间产生感情，是很正常的事情。甚至，一场积极的恋爱，还能让两人更深刻理解人生。

但现在的问题是，有一部分大学生，把谈恋爱当成一种虚荣，当成一种玩乐。比如，有的因为身边同学都恋爱了，自己却没对象，害怕被人说成“没人要”，所以要“拉郎配”。

我相信，其实每个孩子，至少都把自己的第一份感情看得非常神圣。既然如此，

我想奉劝各位同学，要谨慎对待你的第一份感情，因为，那是你人生最特别的经历和最宝贵的历练。

对待感情，我建议同学们考虑几个问题：

第一，你要相信，这个世界总是讲究配比的，特别的你，一定有个特别的他（她）在某个角落等待，你千万不要认为自己没人要，只不过，她（他）还没有出现而已。

第二，找对象，千万不要以身高、外貌、家庭条件作为最重要的参照物，那些东西其实容易消逝，而最难磨灭的，则是一个人内心的情怀和境界。

第三，谈恋爱，要互相尊重，切忌赌气行事。不管男孩女孩，要学会转弯，因为恋爱中的人，甚至比家人还亲，对待亲人你不需要太多的较劲，而是需要更多的宽容与退让。

第四，谈恋爱，切忌影响学习。在我的母校清华大学，校园漂亮至极，但很少见到恋人在校园中无事消磨，大家的恋爱，是在自习室中的互相鼓励，是考试场上的暗暗较劲，是生活中的真诚关怀，是人生中的互相弥补。我希望更多的同学，至少在恋爱问题上向清华的同学借鉴，把恋爱当作一种学习的延伸而不是学习的阻断。

### 健康

孩子们，你们要明白，父母送你们上学，首先是希望你们平安、健康。清华大学有句口号：“为祖国健康工作五十年。”如果一个人22岁毕业，要达到这个目标，那么就要健康活到72岁。

可现在，很多同学不自觉地把自己培养成“植物人”，平时呆坐教室、课余呆坐电脑前、生活中低头玩手机，必要的锻炼越来越少，大学生的体质，日益降低。

也许你现在想，需要好好学习，将来有更大竞争力。其实你有没有想过，这个世界上，人最大的竞争力不是别的，恰恰就是健康。

亲，你要在学习之余，不断锻炼，打打球、走走路、爬爬山，都可以，我祝愿你每个假期回家，父母都会惊喜于你的日益健美。