

论当代大学生健康思维习惯的培养

樊黎霞

(南京理工大学 机械工程学院, 江苏南京 210094)

摘要: 本文提出了当代大学生培养健康思维习惯的重要性和必要性, 论述了八个重要的大学生应具备的正确思维习惯, 并给出了如何发展正确思维习惯的操练方法。

关键词: 大学生; 心理健康; 思维习惯

中图分类号: G647

文献标识码: A

文章编号: 1009-3370(2007)06-0107-05

1 前言

当代大学生是特殊的一代, 其特殊性表现在: 一, 现在的绝大多数大学生都是独生子女; 二, 他们从小学到中学, 都是在应试教育的体制下成长起来的。在这两种环境下成长起来的当代大学生, 一方面他们都比较以自我为中心, 但另一方面他们又承担了太多的期望, 面临着太多的竞争, 因而导致心理健康问题比较突出^[1]。因此, 作为大学的教育工作者, 在大学生进入社会前的最后一道关口, 除了传授他们知识, 更重要的还要培养他们正确的思维习惯, 使大学生心理健康的前期不足通过大学这个关键成长期得到一定程度的弥补和修正, 从而为社会输送合格的人才。

2 思维习惯的力量

现代教育和心理学研究表明: 人的思维习惯对一个人的影响是全方位的, 我们的思维方式决定了我们身体是否健康、事业是否成功、人际关系是否良好等等。道理很简单: 好的思维方式产生好结果, 坏的思维方式产生坏结果。人是思想的产物, 思想决定你是谁, 以及你将成为什么样的人, 拥有健康的思维方式就拥有健康的生活。

然而, 健康的思维并不是天生的, 也不是遗传的, 健康的思维方式是对自己的思维用心琢磨, 反复归纳总结并不断培养好的思维习惯的结果。詹姆士·亚伦^[3]曾经说过: “心思意念好比一座花园。可以殷勤开垦, 也可任其荒芜, 不论殷勤或疏忽, 终将自食其果。”我们一定要注重自我心思的丑陋, 一旦冒出来, 就抓住它, 并用健康的心思意念去替代它, 直到形成良好的思维习惯。习惯是一种持久而自然的反应, 它就像地心引力将我们引向某些行为或思维。我们可

能比较熟悉行为习惯, 但习惯并不只行为上, 也表现在思维上。如对同一件事情, 有人习惯从这个角度看, 有人习惯从另一个角度看, 可能得出的结果大相径庭。思维习惯之于我们的思维就像缰绳和马, 虽然马的能力是来自于它的肌肉, 但通过缰绳, 我们得以控制它。思维习惯也是这样, 我们不是思维的奴隶, 却是某些思维习惯的奴隶, 我们时常在无知、疏忽的情况下形成思维定式, 从而导致坏习惯得以养成。

现代社会更加迫切的需要我们培养良好的思维习惯。随着生活节奏的日益加快, 各种信息、资讯充斥着我们的生活, 从而剥夺了我们思考的时间, 使我们不再能奢侈地停下来, 从容地应付挑战或危机。我们越来越依赖本能的反应来面对挑战, 因为快节奏的生活使我们不得不立即行动起来。这种情况我们可以在生活的各个层面上找到。因此, 只有拥有了健康的思想并养成了正确的思维习惯, 才能在面对危机和挑战时, 作出正确的对策和反应, 避免盲目应对而导致失误。这正是本文所阐述的培养正确的思维习惯的意义所在。

3 当代大学生应具备的几个健康思维习惯

3.1 正确地认识成功

每个人都渴望成功, 渴望自我价值在社会上得到认可, 大学生更是如此。

但什么是成功? 成功是让你的职业生涯达到一定的高度, 如成为教授、经理、总裁? 成功是变得更加富有? 成功是你在电视上露面或是使你的名字被记录在名人录里? 一般来讲, 这是当今社会和大学生们都认可的一种成功。但这只是成功的一种标准, 如果都用这一种标准来衡量世人, 那么将有 95% 的人被

收稿日期: 2007-05-15

作者简介: 樊黎霞(1966—), 女, 副教授, 博士, 研究方向为机械制造。E-mail: fanlixia@gmail.com

认为是不成功的人^[2]。

每个人都需要成功,都渴望成功。从广义上讲,成功是一种个人的满足感和成就感,因此,每个人都应该有自己的对成功的定义。对有些人来讲,成功意味着50岁以前有足够的钱,然后无忧无虑的过下半辈子,但对某些人来讲,成功则意味着到70岁还能正常快乐地工作;对有些人来讲,培养一个有责任心、好孩子,或作别人的好朋友就是一种成功;而对另一些人而言,拥有一间自己的画廊、小店就算是成功。因此,成功的定义应该是多种多样、因人而异的。如果非要用一种固定的标准来衡量,那么你将永远不会成功,因为也许你一段时间达到了这个标准,但你不可能永远保持,最终还是失去成功。

成功是一个动态的过程,即使对同一个人在自己不同的阶段,成功的定义也是不一样的。对大学生来讲,当你毕业后,成功可能意味着你是否找到了一份满意的工作;你在工作中是否有出色的表现。当你有了孩子后,成功对你可能意味着你是否是一个好父亲、好母亲。当你到了四五十岁时,你的社会责任感可能使你觉得成功的定义应该是自己为社会做了多少贡献。总之,成功就像是爬山,当你达到一个山峰,你的眼前就会出现另外的风景和新的山峰,让你看到新的机会和挑战。

总之,成功取决于个人的满足感和成就感。当我们在成功的梯子上上下下攀登时,不要忽略在攀登的过程中每一个小的满足感和成就感,这样使我们不仅向往明天,也生活在今天,随时享受人生旅程中带给我们的快乐。

3.2 强调积极思想

在人与人之间的差异中,积极思想还是消极思想会带来极大的不同。

有一个著名的心理学实验,面对同一幅头像,乐观主义者看到的是一个美丽的少女,而悲观主义者看到的却是一个丑陋的巫婆。如果没有刻意强调要去积极思考,对大多数人来讲,看到的通常都是巫婆头像,这也说明我们强调积极思维的重要性。世界上任何事情都有正反两个方面,当你计划一件事时,如果一开始就从它不利的、困难的一方面去想,那你将迈不开任何步伐。

思想是一种具有能量的东西,正面地去思考,你就会调动积极的力量,使正面的结果得以产生。积极的思想会在你周围营造一种有利于产生正面结果的氛围。而与此相反,消极的思想则会在你周围营造一种适合于产生负面结果的氛围。现代医学和心理学都以通过大量研究证实:不健康的思维方式可以使自己生病。同样,你也可以用一种有疗效的思维方式

使自己痊愈。

当然,积极思想不是否认事实,若否认事实,那将不是积极的思考,而是一种逃避。积极思想者将永远面对事实,越来越用真实去取代虚谎。积极思想者不惧怕失败,也不夸大失败,他将以积极的看法去解读拒绝和排斥,他把每一次的批评当作有利于成长的动力。当原计划行不通时,积极思维者更易于更改计划。让我们都向我们的消极思想挑战,用积极思想取而代之!

3.3 欣赏别人的优点

当今大学生越来越凭着自己的感觉去喜欢或厌恶一些人,他们更喜欢注意别人的缺点而忽略别人的优点,有时一点瑕疵往往就能使大学生忽略他人整体的美。他们非常在乎自己的感觉,使得我们经常听见他们抱怨别人,从而造成同学、同事甚至家庭间关系紧张,给自己和他人带来很多的不愉快。

古罗马皇帝奥雷流士(Marcus Aurelius 生于公元121年)曾说过一段话:“今天我将遇见许多人——絮絮不休的、自私自利的、骄傲自大的、忘恩负义的,但我一点也不惊讶或困扰,因为我无法想象缺少这些人的世界将成如何?”世界就是由各种各样的人组成,每个人身上都有这样或那样的缺点,也有这样或那样的优点。我们没法要求自己去看每一个人,因为喜欢带有情绪化色彩,带有个人的好恶,但我们应该养成“总是”看到别人优点的习惯。看别人的优点不只是对素昧平生的人,对身边的熟人也应如此。

如何才能养成“总是”看别人优点的习惯呢?这里有三个原则:

承认自己也有不可爱的一面,并不是每个人都喜欢我。籍着承认自己的不可爱而使自己谦卑,提醒自己不要因他人的不可爱而判断别人。

不作情绪化反应。我们不要被个人的好恶牵着鼻子走,选择不理会不好的感觉。

承认自己也有被别人欣赏的需要。籍着提醒自己也需爱,激励自己去爱别人,去做对的事。

知道自己也不是被所有人喜欢,并承认自己也有被人爱的需要,有助于消除自己的一些偏见,并找出别人的优点,以爱作为回报。当你专注于关爱他人,并欣赏他人的优点时,你的感觉将开始改变,你不会再过度的敏感,或在是否被了解,你将会以新的方式来关心别人。

3.4 珍视生命中的祝福

经常听见有大学生在抱怨自己的专业而羡慕别人的专业,抱怨自己的学校而羡慕别人的学校。其实我们不应该让那些在我们生命中不能拥有、没有拥

有或不该拥有的事物来阻碍我们对那已拥有或能拥有的事物带给我们的享受。我们要想有真正的满足、快乐而有成就感的生活,就应该培养成一个习惯,即对生活中的小事常常感恩,懂得享受一些无价的,微小的事物,这样你的生活将会变得更加丰富多彩。

历史上很多故事或人物都给我们启示:在满足了基本生活之后,财富往往会带来负面影响。财富越多,痛苦越多。现代的大学生可能也同意这一点,但他们却没时间,没精力去享受生活中的小小的,微不足道但能带来喜乐的事物,这是因为现代社会把我们的“基本生活标准”提得比以前高了很多。现代社会使我们拥有了更先进的机器,更快速的车辆,更精致的玩具以及更多姿多彩的享受,但正是这些多而刺激的物质养成了我们心里的不满足感,麻醉了我们,以致我们不能享受简单事物所带来的真实、永恒的喜乐。人们以为更多的财富会使生活更好,以致忘了真实的乐趣常常是不需花一分钱的。其实平凡的我们所需要的真是不多。我们实在是应该从现在就开始珍视和享受生命中小小的祝福。一些不经意的小事,可以帮助我们调整情绪并带来一天的快乐,只要我们知道如何发现,欣赏并享受它。例如早晨起来,打开窗户,当一缕阳光照进来时,你会感受到它的温暖和美丽,使你一天心情好起来;除了享受大自然,音乐、诗歌、美术都会带给你快乐和享受,只要你去发现,感受它。

威廉·詹姆斯是一个早期科学心理学的先锋,他说过,“我在这个时代所发现的最伟大的事实就是:人类可以因改变其态度,而改变生命。”改变你的态度,开始珍惜小事情带给你的喜乐,将改变你的气质和生命。

3.5 正确看待情绪

现在大学生在生活中易于情绪化,而非理性地反应,他们以为这就是活出了自我,岂不知他们容忍自己被无法掌握的情绪所牵引,以致毫无招架之力,生活学习一团糟。很多人认为情绪是无法控制的,因此我们只能被动地让情绪进行其毁坏的工作,其实这是一个误解,真理是:我们无法直接靠意志力去控制情绪,但我们能透过思维方式间接地控制。在情绪的问题上,感觉是果而非因。这个真理向我们开启了一个可自由掌握情绪的新天地。

当然,我们不是说情绪不重要,可以忽视。其实,情绪是一种警示的信号,它暗示了我们内在的想法,内心深处的需求,因此我们应该留意并探究何处出了差错。但情绪也可能是不可靠的、不肯定的。你无法永远信赖它。

面对人生的挑战,我们首先当以脑袋(思维)去反应,而后才以心(情绪)去反应。无论如何,千万不

要单用心而不用脑,否则就像无舵的船,毫无方向。当然,生活中很多时候也不能单用逻辑去反应,逻辑只能推导黑白两个极端,而生命中有很多部分是属于中间灰色地带,我们只能用正确健康的思维方式从不同的角度去透视问题,使我们思维更加健全,心思更加清明,从而使我们的感觉、情绪更加可靠。

3.6 容许自己失败

现代大学生越来越趋向于两个趋势,一个是不容许自己失败,一失败就非常自责,甚至承受不了,走向极端;另一种就是自暴自弃,从网络等虚幻世界中去寻求安慰。这两种其实都是无法接受失败的表现。有一句名言“失败是成功之母”。特别是我们这些受过高等教育的更应该明白,失败并非耻辱,关键是要学会“败得聪明”,冷静地分析每一次的失败,找出原因,并从失败中站起来。

我想每一个人或多或少都经历过失败,生活中很难逃离挫败感,有时,不一定需要真有失败的事件,也会令我们有挫败感。例如,我们没有满足别人的需要而被排斥,我们就在与他们的关系上失败,又如,你没有被选为球队队员,而别人都选上了,你也会有一种挫败感。人人都会有挫败感,问题是如何面对和处理我们的挫败感。

我们的文化是一种追求成功的文化。“成者为王,败者为寇”;在这样的文化氛围里,我们几乎把成功当作宗教信仰来追求,这样更加使我们承受失败的能力减少。因为我们太看重成功了,以至于我们经常愚昧地把一时的失败当作永远的失败。其实,你可能多次失败,但不一定成为失败者。翻开各类名人的传记,里面充满了失败,但他们都是成功者。伟大的物理学家爱因斯坦在完成了他的物理学博士论文后,呈给了伯恩大学,但他的指导老师丢回来的评语是:文不对题,充满幻想。但他没有一蹶不振,他收拾起行李,转往苏黎世大学,苏黎世大学肯定了他,最后他成了现代物理学的奠基者。

只有当失败后,停止了尝试,你才有可能成为失败者,倒下来不一定是你的错误,但不站起来就是你的错了。对于成功有不同的定义,其实失败也有不同的定义,并没有所谓绝对的失败。当我们正经历失败时,我们应该看到将来,如果我超越了这次失败,将会带给我什么样的命运和道路。我们应该学会给自己失败的空间,将失败当作一次新的机会和起点。

3.7 按本相接纳自我

有个调查,大约有95%的人对自己不满意,无法肯定自己,在年轻的大学生里更是如此。女孩子不是嫌自己不够高就是嫌自己身材不够好,或者皮肤不够这样,头发不够那样等等。男孩子可能自己会嫌自

己不够帅,没有别人幽默等等。总之,就是希望自己不是自己,而是别人。自己无法肯定自己,多半是因为我们被自身的缺点所蒙蔽,而未能看清事情的全貌。当一个人自视甚低,不喜欢自己时,就像在内心里装了一个过滤器,当别人出言批评时,他们听得一清二楚,但对赞赏的话,却过滤掉了。

另一个使我们限制自己,摧毁自信的因素就是:与他人比较。拿自己和别人比较的习惯是摧毁自信最大的一个杀手。当我们和别人比较时,我们的额头好像装有雷达,不断搜寻是否有人比我更好,如成绩更高,动作更敏捷,皮肤更漂亮,头脑更聪明等等,一旦发现别人更胜一筹时,就给自己造成极大的心理压力。

把自我评估奠基在“比较”上是愚蠢的。其实我们应该建立这样的信念,我们每个人都是独特的,都有自己的特点,与比我们更聪明或更有名的人在一起时,我们的价值并没有减少;当与比我们低的人在一起,我们的价值也不会增高。任何人的价值与别人的存在无关。

因此,我们要按本相接纳自己,活出自己。首先要停止与他人比较,并为你是你自己而骄傲。一百多年前,德国哲学家史考芬豪(Arthur Schopenhauer)就认为,当人努力模仿他人时,至少会失去四分之三潜力。但令人遗憾的是,一代接一代,我们都在模仿他人,从而毁掉了自己的潜能,只因觉得别人好。

要按本相接纳自己,还要学会努力喜欢自己,对自己不要太苛刻,人不可能十全十美,我们应该学会自我解嘲,拿自己的弱点或错误开点小玩笑,有助于使自己更坦然并接纳自己。美国总统林肯就素有不苛求自己之名,他可以非常幽默地对自己的长相开玩笑。让自己放松点,笑笑自己的错误,和自己的特性和谐相处,因为在这个不容易适应的世界里,你必须绝对和一个人共同生活——那就是你自己,只有善待自己,才能使我们在这个竞争激烈的社会中占有立足之地。

3.8 不与现实脱节

我们已经了解了思维的力量,但思维不代表现实。无论它有多积极,思维无法变出食物,你可以使脑中充满积极的思想,却也无法为你找到工作——除非你行动起来。因此所有的健康思维必须要与现实相结合,而不是幻想或一相情愿。要养成面对现实的良好习惯,也就是务实的思维习惯,就必须不断地提醒自己:“此处的事实是什么?”并且鼓起勇气来面对,慢慢地你就会养成务实的思维习惯。

务实思维的观念并未与其它思维模式如积极思想相抵触,反而使我们在思想的境界上更上一层楼,它

强调所有的心思意念,必须以现实为基础,有理而且合乎逻辑。务实思维可以防止冲动,其实人的心思很容易屈从冲动的反应,也容易逃避现实。因冲动而冒不必要的危险不是务实思维,相反,那只是荒谬与疯狂。务实思维不是消极的而是积极的,它可以防止消极与挫败思想的腐蚀,它直视事实,让我们找出建设性又自由的方法去处理问题,其积极性绝不同于藐视或拒绝承认现实生活的负面部分。

务实思维旨在当我们面临麻烦或紧张的情况下,不但不歪曲事实,而以正面视之,并接纳事实,实际地评估问题的所有层面,包括积极面和消极面。务实思维也可以帮助我们脱离受制于人或环境的陷阱,因为不受他人的想法所辖制,才能够想得切合实际,我们必须为自己的生命负责,必须掌握自己的命运,行动和感觉。这样我们方能自由地做我们自己。

在当今世界里,生活在现实中是我们成功的必要途径。务实思维可使我们正确地判断事实,从而实现我们的人生道路。离现实越远,我们的生命就越歪曲。

4 如何发展正确的思维习惯

健康的思维习惯是一种抉择,正如任何坏习惯一样,你必须反复操练好的习惯,它才能取代坏习惯。现代心理学家给我们提供了两种切实可行的操练方法,以帮助我们锻炼并塑造出健康的思维模式。一是掌握思维之流,二是改变自我对话,下面我们分别来阐述。

4.1 掌握思维之流

心思的活动有如流过意识的溪流,心理学家称之为意识流。人类无时无刻不在思维,思维之流可分为两种,一种是自主的思维,另一种是非自主的思维。自主的思维是我们可主导的,这类思维不会使我们觉得意外,因为我们可以在任何时间选择任何我们所想要思维的东西,包括愉悦的回忆与美好的意象。非自主的思维是不易掌握的,而且常常是不受欢迎的。有时它们闯入你的意识,扰乱你内心的平静,但健全的思维应有能力除去这类非掌控性思维的影响。

要想改变思维的方式,掌控思维之流,首先要捕捉思想意念,在决定改变思维之前,我们先要知道自己的思维是什么。捕捉思维有个重要的方法就是:藉由情绪显露引发出我们的心思意念,当我们发现自己产生某种情绪时,不要忽略或压抑,停下来,承认自己正在感受什么,也许你很生气,也许你很沮丧,也许你感到怨恨,先记录下来,然后问自己:“我为什么有这种感觉?”是同学忽略了你,还是老师批评了你?尽可能把原因一一列出,列出原因后再问自己“是哪些意念引起我的这种情绪?”例如你被老师批

评后,你是想“我真的很笨,没有人喜欢我”还是“我不值得被人欣赏,我总是搞砸事情”;正是这样不良的想法引起了你的消极情绪。

当你捕捉到思想意念后,第二步就是评估它,以此决定是否要改变思维方式。你可以把捕捉到的思想意念写下来,经常看一看这些思维的源头,问自己:这些念头是真是有其事吗?它们是否有事实证据?这种想法是否合理?如果不合理,就开始向它挑战。所谓挑战就是一个辩驳的过程,以理性驳斥虚谎,像一位律师一样,与自己辩论,说服自己。例如,上面的例子,老师批评你,并不是不喜欢你,而正相反,他是爱护喜欢你,才批评你,给你指出缺点。其实你很聪明,在别的事上都做得很出色,只是这次疏忽了,下次注意就行了。只要你愿意坚持按照事实去思考,你就能够改变不合理的观念。

要改变思维,最常用的方法就是用一个新的健康的,正确的想法去代替旧的,不合理的想法,并经常自我复述,久而久之,正确的健康的思维就会在脑袋里生根。另一个方法就是下定决心相信新的想法,这并不如想象中的那么困难,如果前面你已有效地挑战了自己的想法,说服了自己,那么思维便改变了。

正如运动可以增加身体对疾病的抵抗力一样,在你思维清晰时就多做些思维、情绪方面的健康务实的操练,也可以增加对不健康思维的抵抗力。操练的方法可能有很多,不同的人可能也有不同的方法。例如,在你思维清晰时,将自己常有的,或特殊的,不合理的观念列下来,看看针对每个不合理的观念,你能想出多少相对合理的观念,记下来,时时复习,这将可以帮助你培养合理的思维习惯,当生活中实际的状况发生了,便可以运用自如。

4.2 改变自我对话

自我对话是人类进行思考的一种方式,不论你是否相信,其实你一直都对自己说话,只是你自己没有意识到。自我对话往往不如与他人对话来得理性、

合乎逻辑。对别人说话时,我们的头脑远比自己说话时清醒。不知你有没有这种经历,你把自己的感觉对别人说出来后,突然发现对自己遭遇的事看得比较清楚了,自己原来所持的想法是荒谬可笑的。同样,如果我们通过倾听自我对话,就可以更加清醒地察觉自己的想法,从而能以理性的合乎逻辑的想法来抵制错误的想法。

通常,拥有不良思维习惯的人自我对话都比较负面。例如他们会把一个小小的事件诠释成天大的状况,把想象的情节火上加油,不切实际,夸大其辞,使自己过度敏感。例如有一天你正在宿舍睡午觉,被隔壁宿舍的吵闹声吵醒,你自我对话的内容可能这样:“我真受不了,我快被他们吵疯了,我真不懂他们是真不知道还是假不知道,我正在休息,我晚上有一个重要的考试,他们是不是故意不让我休息,他们怎么能这样?……”不久,你可能会说:“我这辈子怎么这么倒霉,尽碰上和我作对的人……”再不久,你发现你自己极为沮丧,觉得周围的每一件事都不顺心。

看了上面的自我对话,你是否觉得可笑,但如果你试着把自己的自我对话写下来,很多时候可能也是这样。你可能会惊讶于你对自己所说的。因此,要想养成健康的思维模式,最重要的莫过于改变自我对话的内容。健康与成功的人懂得认出,并停止消极的自我对话,他们能够分析问题并找出冲突点,把荒谬与想象的内容摆在一边,试验其正确性,然后采取必要措施,他们知道如何注入更健康、更合乎实际的想法在自我对话中,以保护自己免受错误思维的侵扰。

5 结束语

当代大学生应该正确地认识成功,正视现实,积极思想,欣赏别人的优点,珍视生命中的每个祝福,正确地看待情绪,容许自己失败,并按本相接纳自我,才能形成一套良好的思维习惯,拥有健康快乐向上的人生。

参考文献:

- [1] 齐平,吴金昌.大学生心理状况的调查、分析及对策研究[J].现代教育科学,187,2004,6:70—72.
- [2] Cherie Carter-Scott.If Success is a Game,These are the Rules.Roadway Books,New York,2000.
- [3] Dr.Archibald D.Hart.Habits of the Mind—Ten Exercises to Renew Your Thinking.Word Publishing Group,U.S.A,1996.

How to Form a Good Habits of Thinking for a University Student

FAN Li-xia

(Mechanical Engineering School, Nanjing University of Science and Technology, Nanjing 210094)

Abstract: It is very important and necessary to develop good habits of thinking for current university students. Eight health thinking habits are discussed and the right exercises to renew your mind are given in the paper.

Key words: University students; Mental health; Habits of thinking

[责任编辑:箫姚]