

<<告别蓝调布鲁斯>>

图书基本信息

书名：<<告别蓝调布鲁斯>>

13位ISBN编号：9787030226600

10位ISBN编号：7030226607

出版时间：2008-10

出版时间：科学出版社

作者：段鑫星，易真龙 编著

页数：225

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<告别蓝调布鲁斯>>

前言

平和中的真情与智慧桑志芹（南京大学心理健康教育与研究中心主任、教授）记得在江苏省心理学会大学生心理专业委员会工作会议上讨论组成人员名单时，有人提名“段鑫星”，我问“段鑫星是谁？”大家七嘴八舌地说开了：她在徐州做咨询很久了；她在徐州地区很有名；她去北京师范大学读博士了；她发表了很多文章，出版了好几本书……故此我便关注来自于段鑫星的消息：在江苏省教育厅精品教材评选中有她；教学成果评选中有她；不时地会看到有关她的工作展示。

当我第一次看到她的时候，很难想象在她弱小的身躯中怎么会孕育着这么多的力量。

我感觉到她人很低调，平凡中透露着智慧，平和的语气使人感到亲切，那么不张扬却硕果累累。

读着段鑫星教授等编著的“大学生心理咨询实录”丛书的4本书，看到这是段鑫星十多年来与大学生心理工作的结晶，是她长期以来辛勤工作的成果。

在大学生心理健康教育实践中，我们深感有严重心理问题的学生毕竟是少数，而拓展大学生的心灵，开发大学生智力潜力，培养健康的心理素质更为重要，这也是预防大学生心理问题发生的有效途径。恋爱、职业生涯、压力管理和情绪管理涉及大学生生活的几个主要的方面，许多人也试图从不同的角度和方法来阐述相关理论来帮助大学生成长，而这套书的文笔很活跃，对话的形式使人感到和蔼亲切，温馨小贴士和心灵咖啡屋读来使人回味无穷。

我相信当学生读该套书时会感觉段老师就在自己的身边，亲切地与自己娓娓道来。

我冒昧地把这种方法称为自助式的辅导方式——读书法，而这种方法对羞于来咨询室的学生非常合适（当然也绝对不限于此）。

如果说十几年前想寻一本心理学通俗读物是那么的困难，现在心理学相关的书籍层出不穷，但精品属凤毛麟角。

我相信，段教授的该丛书一定会受到大学生的喜欢，成为他们床前案头的必看读本，成为他们的心理生活指南，成为大学生的亲密朋友。

祝贺段鑫星教授不断有新的作品奉献给大学生们！

<<告别蓝调布鲁斯>>

内容概要

本书选取了大学生情绪和人际关系处理方面的代表性咨询案例48篇，涵盖情绪的内在与外在表现、了解与掌控情绪、人际冲突处理、人际关系中的自我与他人等内容。

作者对每个案例都进行了全面细致的分析，并提出了心理学指导方案，同时配以名言警句及相关哲理小故事、温馨小美文，读来轻松、不枯燥。

本书最大的特点是从大学生的角度看待和理解他们的情绪与人际问题，没有教条、说教的内容。

本书适合大学生阅读，也适合高校教师、大学生家长和教育心理研究等相关从业人士参阅。

<<告别蓝调布鲁斯>>

作者简介

段鑫星，山西平遥人，心理学博士，现为中国矿业大学教授，博士生导师。
从事大学生心理咨询、心理健康教育 and 心理危机干预的相关研究，出版专著3部，译著1部，在国内外学术刊物上发表学术论文50余篇，创建段鑫星心理课堂（www.xxduan.com）。

<<告别蓝调布鲁斯>>

书籍目录

丛书序一：爱与责任丛书序二：平和中的真情与智慧丛书序三：感受慈爱、理解和尊重本书序：爱心
开出美丽的花情绪在心是煎熬 学会宽容 成熟便是超越现在 寻回独特的自己 回归心灵的家园 打开幸
福的门帘 铭记飞翔的姿势 七彩生活需要发现 让阳光进驻心房情绪表露是晴雨 感受他人需用心 超越
自己 过好生活每一天 缺憾本身就是美 让微笑划过心间 点亮你的心灯 勇敢面对内心的恐惧 为心灵
松绑做情绪的主人 感悟细腻生活 心灵的钥匙 为郁闷找一条出路 风物长宜放眼量 雪尽马蹄轻 做真
实的自己人际纽带上的自我 别样的我有别样的精彩 改变从心开始 天平的两端 踮起脚尖看世界 只要
你能陪我说句话 学习在弹簧床上生活 学会良好的沟通 好学生的苦恼不可或缺的他人 赢在主动 学会
欣赏和尊重 光与影的追逐 用真心打破隔阂 钢球与棉花的角逐 爱需要包容在人际冲突中突围 成长的
背影 放飞美丽的身姿 微笑是一缕春光 当友谊与金钱撞车 别让火气燃烧了友情 成长便是多一份理解
掌控情绪升华人际 后退一步自然宽 为自己留一点空间 画一片静谧给自 爱上交谈 放下自己，收获快
乐 自信，真我的风采后记：感受成长的快乐

<<告别蓝调布鲁斯>>

章节摘录

有德行的人之所以有德行，只不过受到的诱惑不足而已；这不是因为他们生活单调刻板，就是因为他们专心一意奔向一个目标而无暇旁顾。

——邓肯段老师：您好！认识您始于一次党课，您的心理学背景使我坚信您能够帮助我。

辛酸往事不堪回首。

以前我是完全失去自我，我接受的是否定式教育。

在家里，父母从来都没有鼓励，更多的是批评，姑妈也讽刺我，打击我的自尊。

现在，从情感上我是能够理解他们，因为他们没有接受教育，但我的伤口谁来愈合？可我的潜意识记录了这一切，它是不可能背叛客观，历史和真我。

这么多年我在别人的教育和暗示下给自己画了圈然后就钻进去了，不分自我和别人。

我把绝大多数精力和能量用于关注自己，比如说我的体形、别人对我的评价，同时我习惯性认为不是这有问题，就是那有问题。

我真实地感受到恐惧，我把这段路理解为坎坷，我需要改变。

没有了自我，我很容易受别人的暗示，容易把发生在别人身上的情形和感觉想象在自己的身上发生。

记得一年多前，我走进自习教室，发生了一件事：由于习惯性观察别人，我看见一个学生的眼睛在斜视我，还有在食堂里我又发现如此情形，荒唐故事从此开始。

此后我就想如果我这样被别人看见了多不好。

越想越像是真实的，越想越感到害怕。

当余光看见别人的时候我就断定别人在斜视着我，或者我的两边或斜后方来了人，我的精力很容易分散，然后就担心别人看到我。

虽然我知道这样的逻辑是错误的，因为别人正忙着关注和评价自己，我只是别人舞台上的配角，可是这样的逻辑并不能转变为我的信念，敏感和恐惧仍然存在，大有愈演愈烈之势，我的神经时刻紧绷着，我痛！我问自己：为什么不爱自己？为什么那么在乎别人是否在看自己？为什么要用这样的方式思考呢？我可以不这样想吗，不相信这样的逻辑？我不能像解数学题一样解决它们。

在我无助的时候，我想到了您，我要不要接受临床治疗？您能帮助我吗？我能和您面谈吗？让您“分享”我的痛苦，深表歉意！盼着您的回复！小柯2003年5月21日小柯：你好。

感谢你的信任，愿意让我分享你的感觉。

从你的来信中我看了你成长的经历，能够感觉到你童年不是很快乐。

由于你小的时候接受的更多的是批评式的教育，使得你对人性的理解也产生了差异，你觉得身边的人都不是友善的，是这样的吗？但是为什么要总是抱怨这过去的事情或者说是无法改变的事情上面呢？我们的思想、情感和一切行为，总是受到时间因素的制约。

有些人经常生活在过去，一味地回忆过去，幻想过去的光荣或耻辱。

这样的人，心理是老化的，而且是有偏见，有成见的。

有些人则生活在现在，他们“今朝有酒今朝醉”，或者“有花堪折直须折”，这样的人是现实的。

至于生活在未来的人，他们生活在一个空中楼阁，是虚幻的。

人必须超越于过去、现在、未来，同时还要回到当下现实的生活。

意思就是要立足过去，面向未来，把握现在。

比如你说你把绝大多数的时间用于关注自己。

适度的关注自己是一件好事情，古语讲“日三省吾身”，意思就是要关注自己，检点自己的言行，使自己处于一种良好的状态。

但是把绝大多数的时间花在这上面就是虚度光阴了；因为你只关注了，并没有用实际的行动来改变对自己的不满。

有位网友在网上说，太关注自己，反而失去欣赏别人的机会。

眼睛放宽一些，心也就宽了。

你觉得有道理吗？你说，为什么别人总是看你？而从另一个角度来说，你不看别人，怎么会知道别人在看你呢？你只是在观察周围有没有人在恶意看你，结果你发现经常有人恶意看你。

<<告别蓝调布鲁斯>>

其实包括你说的“容易把发生在别人身上的情形和感觉想象在自己的身上发生”都是一种心理暗示。心理暗示是人们日常生活中，最常见的心理现象。

它是人或环境以非常自然的方式向个体发出信息，个体无意中接受这种信息，从而做出相应的反应的一种心理现象。

心理学家巴甫洛夫认为：暗示是人类最简单、最典型的条件反射。

从心理机制上讲，它是一种被主观意愿肯定的假设，不一定有根据，但由于主观上已肯定了它的存在，心理上便竭力趋向于这项内容。

人都会受到暗示。

受暗示性是人的心理特性，它是人在漫长的进化过程中，形成的一种无意识的自我保护能力，当人处于陌生、危险的境地时，人会根据以往形成的经验，捕捉环境中的蛛丝马迹，来迅速做出判断。

这种捕捉的过程，也是受暗示的过程。

因此，人的受暗示性的高低不能以好坏来判断，它是人的一种本能。

暗示有积极和消极两方面的作用。

你由于觉得身边的人都不友善，所以接受到的暗示大部分是消极的。

走出这样的圈子，将自己幸福的门帘打开，多和朋友接触，多和人进行沟通，你会慢慢走出这样的怪圈。

有一位网友说得很好，他说20岁时我很在意别人怎么看我，30岁时我不管别人怎么看我，40岁时我发现根本没有人看我。

明白了吗，随着时间的推移，你会越来越成熟，你会更加坦然，更加自信地生活在自己的舞台上。

给你几点建议供你参考：第一，每天告诉自己，我要改变现在的我，我是平凡而独特的；第二，改变自己的看法，世界上绝大多数人是善良的，愿意给人以称赞和褒奖；第三，专注于自己的事情，当你不再去刻意地看别人有没有看你时，你就会发现，根本就没有人刻意地看你。

好了，写了很多，希望能对你有所帮助。

欢迎你来找我面谈。

<<告别蓝调布鲁斯>>

后记

感受成长的快乐当“大学生心理咨询实录”四本书的校稿渐渐露出可爱的模样时，心中的喜悦是不言而喻的，此时盛大奥运正渐渐走近。

在书稿完成之际，最想说的还是感谢：感谢青年大学生！

本丛书搜集的所有案例来自于走进咨询室的同学、来自心理课堂上的案例、来自面对面的咨询、来自邮件中的倾诉、来自书信……这两百来个案例是从十余年间数千个案例中一点点精选出来的，正如散落在民间的珠宝需要有心者精心搜集来并进行归整，当我们看到这些案例时，有似曾相识的感觉，我们对所有的案例都进行了加工整理，这些案例中诉说的事情更多的是发生在大学生活中的具有普遍性和代表性的例子，一位大学生看了书稿后说到：“这本书谈到的案例，真是说到了我们心里去了，它再现了大学生活的细细碎碎的方方面面，看了之后感觉特别亲切和自然”。

案例涉及大学生活的方方面面，关注大学生发展性问题而非障碍性问题，因此这本书是一本自助性心理读物，当我们面临一些问题和困惑时，也许可以自己寻找答案，期待其中的一些方法、一些自助性建议能够对大家有所启发。

感谢网络，通过“段鑫星心理课堂”这个小小的窗口，使我有缘结识了五湖四海的青年朋友，每天晚上坐在电脑前，“倾听”他们娓娓道来生活中的烦恼和痛苦，静静地与他们分享我的经验和经历，已经成了生活中必不可少的部分。

在静谧的夜里，敲击键盘的声音成了心灵沟通最美的伴奏。

通过邮件，我深深地感受到一颗颗渴望成长的年轻的心，有时候“伤痛”和“幸福”并存，“成长”与“挫折”共生，但成长的动力正如春日草发般强劲，这些都带给我心灵的震撼！

感谢百忙之中写序的专家学者和朋友，我敬爱的导师陈会昌教授欣然为本丛书写序并给予我极大的鼓励，我知道鼓励背后的那份沉甸甸的爱和责任；四川大学肖旭教授忙于汶川救灾，未能抽空写序却一直关注此书的进展；南京大学桑志芹教授刚刚从四川灾区回来便赶着帮我写下序，认为此书属“自助式的辅导方式——读书法”；王东莉教授一边忙于震后心理援助的相关工作，一边为本丛书提出了建设性修改建议；张新立教授是我多年的朋友与同行，在仔细校阅了所有稿件后欣然作序，并就每本书的书名、各章节的题目进行了细致讨论，提出宝贵意见，还就部分案例的回复深入交换了意见；赵然和顾梅都是我北京师范大学的硕士同学与同行者，这么多年来大家彼此鼓励、支持，相互扶持着走在心理学这条路上，见证着彼此的成长和进步，相信读者可以从这些真实的文字中感受出来。

感谢研究生孟莉在数千个案例中进行细致分类，这是一项费时费力的工作，她能够静静地坐下来，再一次用心倾听这些声音并细心归类整理，这项工作也使她用心走近了大学生，同时也为后续的工作提供了极大便利。

感谢研究生易真龙，身在学生工作中，当他开始整理案例时，对自己的工作与研究都有了新的认识。

感谢科学出版社付艳编辑，同样毕业于北京师范大学，同样从事心理学工作，不同的是她通过图书传递着关爱，而我通过讲台传授心理学知识，共同的心愿把我们紧紧地连在一起，为了这套小书能够尽快到读者手中，她心思全到：在版式设计、文字加工、心理学原理使用等方面进行细致核准，使本书更加精细。

最后，期待所有读到此书的人都能感受成长的快乐，在此我愿意将我个人成长的故事与大家分享。

我被格式化了吗？

人生，一个被格式化的历程。

从小到大，从自然人到社会人，可以说是一个逐渐成熟与适应的过程。

怎样看待成长过程中人自身的种种改变？

成年的我们是否变得面目全非了？

被生活不经意的格式化后，我们是否成长了？

曾经有人说过：成功的人有魄力保持自己人性化的一面，舒心的人有雅量接受自己社会性的一面，而内心自由的人二者兼而有之。

童年：天性的张扬我的格式化，从童年就开始了！

少小父母离异，爷爷、奶奶成为我的心理父母，而他们是迥然不同的两个人。

<<告别蓝调布鲁斯>>

爷爷是一个宽厚得没有边际的人，他的心中，装得下天地万物，心宽天地大，经历了流浪与动荡不安的生活之后，四海为家是他天生的情怀，对人的悲悯、慈爱、怀柔是他的人性；而奶奶，一个富商家的大小姐。

有着天生的男人气概，天塌下来双手擎，在她面前，所有困难都退避三舍，刚毅、果断、执著的阳刚之气包围着我的童年！

没有母亲，而我关于父亲的记忆是极其淡薄的，似乎他只存在于隐隐约约之中，祖父母便是我的天，我的一切！

爷爷让我自由地疯长，正如阳光下的树木，承接着自然的雨露，没有修剪、没有任何束缚，只要自然就好，特别是缺少了母亲，爷爷更认为应当让我不受委屈地成长，自然、自由、自在。

不知不觉地，我成了爷爷的“小尾巴”，他走到哪里，我就跟到哪里，跟爷爷在一起，我是自然而自由的，常常在人群中，爷爷会大声说：“星子，给他们唱一段提篮小妹！”

我便放大童声唱着，而且还模仿剧团演员的表演，常常会赢得喝彩声，现在想来，爷爷培养了我自然的天性。

爷爷会武功，这既让我感到神奇更让我感到骄傲，因为爷爷总是一甩胳膊就把我扛到肩膀上，既潇洒又豪迈，而且常常赢得赞赏，和爷爷在一起，我总象明星似的，被人关注、被人称赞，更让我感到人性的温暖。

与爷爷不同，奶奶是严格的。

在她看来，规矩是最重要的，是不能改变的。

常常听奶奶说：“要有女孩样！”

具体表现在：吃饭时等大人坐齐了，才能动筷子；来客人了，小孩子是不能上桌子的；在炕上，不能靠被子坐；不能坐压大人的衣服等。

这些繁冗的规矩是我不喜欢的。

但奶奶常说：“没有规矩何成方圆；国有国法，家有家规。”

表面的规矩下是严格的规则：如做人不能懒散，生活要有定势……。

因此，在奶奶面前，我始终是谨慎而细致的，要记住各种各样的规矩不逾矩，更重要的是要力争做他们心中的好孩子，听话、懂事、乖巧、不惹事生非，和奶奶在一起，我总是极力表现得让她满意，这时候，奶奶总会得意地说：“小孩子就像小树苗一样，好树苗也得修剪，才成长得好！”

在奶奶的雕刻下，我在慢慢顺着奶奶的修葺成长着。

在教育我的问题上，爷爷奶奶的冲突是显而易见的。

奶奶的理由是：“严是爱，宽是害，不管不问要变坏”；而爷爷的理由是：“小孩子嘛，长大了自然就明白了！”

及至上学，我是天生的左撇子，写字又慢又难看，在学校找不到我的快乐，因此，最初的学校生活是痛苦的，每天都不想去学校，就想跟着爷爷玩。

直到有一天，我又偷偷溜出学校，正巧被爷爷看见，我跟在爷爷后面，却被爷爷踢了脚。

爷爷亲我、疼我，从不舍得动手打我，而这一脚让我彻底明白书必须读，学校必须上！

哭泣并没有引来爷爷的同情，爷爷将我交给老师后头也不回地走了！

泪水化成了委屈悄无声息地流到心里，那一刻，我才明白爷爷也是有原则的！

作为祖孙俩共同的秘密，我没有告诉奶奶逃学被“谴返”学校的事，因为我们俩都知道，奶奶肯定会说：“都是爷爷宠的结果！”

上了小学后，奶奶更加强化她的管教，她常用“孔融四岁，能让梨”和孟母三迁的故事激励我，常常说“人小志气大”、“自古英雄出少年”，这是对我立志的要求。

另外，奶奶还对我的玩伴认真挑选，比如说家教不良的孩子是不可以作为玩伴的。

奶奶总会找出理由，比如说“近朱者赤，近墨者黑”、“跟谁学谁”。

小孩子不懂得大人的道理，小伙伴总还是在一起玩。

但我的小伙伴都对奶奶畏惧三分，只要在我家时，都很会守规矩的。

奶奶是一个非常守时的人，严格得有些严厉。

常常我要出去玩，奶奶总是嘱咐回家的时间，在她看来，守时是重要的心理品质。

<<告别蓝调布鲁斯>>

小时候，因为贪玩，用今天心理学的专业术语讲就是不能“拒绝诱惑”，我经常因为不能在指定的时间回家而挨打。

而奶奶打我总是很艺术的，回家晚了，奶奶什么话也不说，一如既往安排晚饭，给我洗涮，等一切停当了，奶奶会将家中厚重的门闩倒插，然后开始抄起笤帚，边打还边问：“下次可能记住按时回家？”这种切肤之痛使我时至今日仍然不敢有丝毫的懈怠，养成了守时的好习惯，甚至有些时间焦虑。我也有任性的时候。

记得七岁那年，奶奶生病住院，曾外祖母照顾自己的女儿，照应我的日常起居。

因为身体孱弱，爷爷奶奶一直为我订了牛奶，那是一个夏日的午后，睡醒后，时辰已近黄昏，我习惯性地张望了一下放牛奶的桌子，却不见我熟悉的盛着牛奶的青花瓷碗，不知是意识还未完全还是为何，我顿时大哭，从炕上滑到地下，坐在地上哭个不停，曾外祖母是一位慈爱的母亲，她养育了11个子女，仍然没有丝毫的厌倦，她不知如何抚慰大哭的我，躺在床上生病的奶奶也不知道如何让我安静下来。

现在想来，我把自己的任性放纵发挥到了极致，后来是爷爷回家后领我出去散心后才平息过去。

曾外祖母总是对奶奶说：“你的这个孙女，恁任性，将来了得的！”

那是一种独享某种特权受到挑战后的不平，也是一个人“独”的活生生的体现。

但总的方向还是顺着爷爷奶奶的期望进行着，没有任何痕迹……在我九岁那年，我的格式化过程开始了新的分区。

少年，有一种成长叫痛那年的中秋前，继母来到我家，我的生活从此完全改变了。

记得那段时间，家里里里外外洋溢着喜气，我也被这种喜悦所感染。

在上学的路上，不时有人问起：“听说你要有新妈妈了？”

我总是骄傲而喜悦地确信。

少不经事的我并没有读出人们脸上的隐忧，依旧简单快乐着，还不时地告诉同学家里的喜讯。

在期待与喜悦的氛围中，继母真正进入了我们的生活。

从此，贫无所苦的安然生活一去不复返了。

最初的日子还是被喜悦填充，母亲总是沉默但又浅笑着，阳光下看着我“跳房子”，给我做漂亮的鞋子，还坐在种满枣树的院子里给我认真而细致地梳头，母亲的爱让我如同掉在蜜糖中般，我以为生活会永远这样下去，我也会成为小公主。

因为看到我梳得整齐的辫子常常被同学羡慕的眼光包围着，我以为生活的笑脸一直向我绽放。

不知从何时起，我看到母亲脸上总有挥不去的阴郁，少年不懂成年人的心思，却常常看见母亲一个人发呆，不知为何，她总是不快乐，无论我做什么都不能使她快乐。

我不愿意她不快乐，因为我也爱她，她给我的童年抹上一层明亮的暖色，尽管这个时光短得想来都有心痛的感觉，但我想起此事心依旧是“满”的。

生活很快显示出本来的面貌，不知为何，家庭冲突渐渐显露出来。

原来，我是一个有些缺憾的公主，被爷爷奶奶宠着；母亲来了，我成为真正的公主，尽管这个时光短得来不及回忆；而现在，我不再是公主，我变成了这个家中最多余的人，因为每一次，我无一例外会成为争吵的焦点。

我过早学习了独立，也懂得了委曲求全、忍让和顺从。

大学，傻并快乐着1983年，在经历三年高考复读的等待后，我终于搭乘高考的列车离开-了黄土地上爱我的爷爷奶奶，离家的感觉是欢快的，年轻的心终于可以放飞梦想了！

当时，我并不知道，这一次远行意味着什么……一个从来没有坐过汽车、看见过火车、不会讲一句普通话、没有出过远门的农村丫头，就这样傻傻地进入大学。

还清晰地记得在县城上火车的一刻，一转眼亲人就消失在视野之外，内心忽然有一种莫名的情绪涌上来。

一路上，为换乘快车多交两角钱而心疼过，为节省钱而忍饥挨饿过，为数不清车站铁轨而迷惑，为学校迎新的绿色大客车而欣喜。

可以说，一路上的好景色看也看不够，对大学生活的向往无法用言语表达。

来到学校，已是掌灯时分，接我的老师是一位慈爱、尽责的老先生，他温和地问我为何报到这么晚，

<<告别蓝调布鲁斯>>

吃晚饭了没有。

只会讲家乡话从来没有讲过普通话的我一时语塞，才知道开口说第一句普通话也是一种挑战，不记得当时如何回答老师的问候，我傻傻地跟在老师身后，来到我的宿舍：学5.206。

一进宿舍，我就被暖意包围着，大家拥上来嘘寒问暖，五个女同学都伸手帮助我把简单的行李打理好。

第一次住宿舍，见到上下床，第一夜睡觉的时候就梦见睡在家里的炕头。

大学生活就这样仓促地开始了，在我还没有任何准备的时候。

常常一个人走在学校的路上，想一个问题：“我就是大学生了？

！

”有些怀疑，有些迷惑，更有些自豪，常常会想着想着就浮起笑意。

毕竟，这是我太想过的生活了！

进入大学，上了两堂重要的课：一是一名女同学因为恋爱问题而被勒令退学，我隐隐感觉到“爱是会伤人的”；二是表彰大会，记得会议结束，我走在路上，感觉浑身是劲，要力争在来年表彰会上写下我的名字。

自然而然，我成了大学生活的积极参与者，学院组织新生运动会，我主动报名，1500米与800米出人意料的成绩让我有幸成为校长跑队的队员；学院组织新生演讲比赛，我积极参加，代表班级参加系里的演讲比赛得了三等奖，至今同学还记得我演讲的开场白：“我爷爷是党员，我奶奶也是党员……”学院组织大学生活征文比赛，我踊跃投稿，被选为校广播台学生记者。

大学期间首次评选“优秀团员”，我几乎全票当选，“优秀学生”的荣誉接踵而至，大学二年级，顺利加入党组织，成为院学生会宣传部部长，大学生活向我展开了笑脸，我也忙碌并快乐着。

我像穿上红舞鞋的舞者，尽情地挥洒着自己的青春、汗水与热情，感觉浑身有使不完的劲，每天有做不完的事，读不完的书。

我沉浸于图书馆，尽情享受文学、哲学带给我的智慧；我出入于各个学生宿舍，征集宣传稿件，刻蜡版编辑学生刊物《希望》；我行走在广播台与宿舍间，听着经自己整理编辑的稿件用清脆标准的声音传达给全校师生。

我如同上紧发条的时钟，有节律地游弋在大学里。

每天早晨五点多，起床跑步出操，然后直接到食堂吃饭，常常是踏着薄雾离开宿舍，守着星星回到宿舍，宿舍仅仅成为我睡觉的地方。

现在，我常常想，是什么让我如此执着？

是什么让我如此投入？

动力，一种向上的、积极的动力一直催着我前进，不能有丝毫的懈怠，一旦有休息的念头便进行自我批评，我的身上承载着太多，只是当时没有觉得。

收获学业的同时，我也收获着爱。

他的出现就如同张爱玲所说的那样：“在时间的荒野里，在那一刻，不迟也不早”。

两个具有相同生活境遇的人，两颗同样年轻而上进的心，在相互的观察与了解中，渐渐走近。

现在想来，当时的傻劲，是干劲、朝气与生机！

青春的底色，写着无悔。

失去，让我懂得珍惜大学的第一个假期，我也飞似地回到爷爷奶奶的身边，家的感觉让我感到踏实与温暖。

因为有爱，我幸福着，却不知一切都将永远失去。

年少的我只沉浸在自己的新生活中，对爷爷身体的衰弱与疾病浑然不觉，只知道自己的幸福。

爷爷非常珍惜和我在一起的时光，不愿意我外出太长时间，而我沉浸在回家的喜悦与同学少年的情谊中，哪有丝毫的察觉呢？

记得有一天，我在同学家呆得太久，爷爷去叫我回家，我当时非常不情愿回家，还当着同学的面顶撞爷爷。

快乐的寒假匆匆而过，我又回到了学校，暑假为了减轻家里的经济负担，我参加学校的勤工助学，挣了76元钱，这是我人生淘得的第一桶金，却付出了无法挽回的代价。

<<告别蓝调布鲁斯>>

我亲爱的爷爷，在这个世界上最爱我的人因为癌症去世。

而他在生病住院期间，最放心不下、最想见的就是我，而我对这一切却一无所知。

等我寒假再回到家中，再也没有了爷爷熟悉的脚步声，没有了这份比血缘还浓的爱，没有了爷爷的庇护，从此阴阳两界，我再也握不到那双给我温暖的手，再也看不到那双给我信心的眼睛，再也触摸不到在我受伤时给我庇护的坚实的肩膀。

接下来的两年半，常常夜里哭着醒来，总是梦到爷爷生病的样子，梦到爷爷急切见我的眼神，梦见我们四目以对，感觉得到却握不住对方的手，不能走近……经历了人生的重大丧失，我了悟了，世间有一种爱是永远的伤痛。

失去，使我懂得亲情是人世间最真的情与最深的痛。

交大，自信并成长着1987年秋，带着锐气，带着抱负，还有对新生活的无限期望，我考入上海交通大学，开始了第二学士学位的学习。

到上海，呼吸到的空气也带着新鲜感，很快融入上海交通大学的生活，快得连我自己都感觉没有充分的准备。

在到校后不久的一场征文比赛中，我的“秋思”脱颖而出，被学生刊物《益友》选中，成为第一批新生编辑。

尔后，在上海交通大学自由宽松的校园氛围中，学生杂志《心宇》创刊，而我正是刊物的主编。

那段日子，我如同一只穿上红舞鞋的舞者，在属于自己的舞台上尽情挥洒着激情、热情与执着。

穿梭于上海各大高校之间，宣传着学生自己的刊物，为一种信念而亢奋，为一种理想而执着，为一份生活而奋斗，我体味着快乐与挑战，更重要的是我渐渐退却了高考复读带来的淡淡的影子，那个傻傻的有些自卑的小女孩在上海交通大学宽容的目光中长大了，变得自信、成熟、美丽。

上海交通大学，你的自信感染了我，也让我变得自信。

上海交通大学，重新塑造了我的个性，不再拒绝，不再退缩，不再害怕失败，这是一所著名大学给予学生最重要的。

感谢上海交通大学，尽管只有两年，却让我享用一生。

有一种成长是等待从上海交通大学满怀理想地回到原点——我出发时的中国矿业大学（徐州），真正经历到社会上的第一次成长。

刚刚抛到社会生活中的棱角分明的石子开始了生活的打磨。

我如同所有的新生代工作人员成为真正的“蘑菇”，没有人在乎你，更没有人在意你的才情，你只能默默地忍受着。

所有曾经的闪光忽然间谢幕了，另一种规则下的生活要求你学会适应。

寂寞并落寞着。

这样的日子，书是最好的伴，不弃不离地伴着我；这样的日子，爱是最好的滋养，失意就不再那么重要。

结婚似乎是那个时间做的最有意义的事，和很多找不到生活目标的人一样，筑一个小窝安顿下来，两个年轻人相依相伴地走着。

有了爱，有了孩子，日子就这样从指缝间滑过，我曾经的梦想淹没在凡俗而悠然的生活里。

女儿成了我生命中的亮光，点燃了我的热情和爱……假如时光可以倒流，我依旧希望生命中有这一段被放逐、被遗忘的日子，让我真正体会生命的成长。

心理学，我的心灵花园有缘心理学，让我享受另一种成长。

还记得1994年秋天，学校要求我开展与大学生心理健康教育有关的工作。

对心理学这门学科一无所知的愚钝的我，只能自己寻找心理学的大门。

初秋午后，随心步入学校西门一个只能容一人进门的简陋书店内，却见架上一本台湾张春兴教授的《现代心理学》，白色书皮浅蓝色的字，朴素而大方，我立即决定买下来，甚至还有“众里寻他千百度”的那种知遇之情。

这本书，成为我进入心理学大门的领路人，也让我真正领略到这门学科与我们自身是如此之近。

有缘踏入这个大门，心便不可收拾地向前奔。

2000年，考入北京师范大学这所百年名校，攻读心理学硕士，才真正进入这座玫瑰庄园，进入这个盛

<<告别蓝调布鲁斯>>

藏着无穷心灵奥秘的巨大的思想库。

我只有一个办法就是努力学习，不负自己，也不负大家期望。

2004年，我幸运地考取北京师范大学心理学博士研究生，继续跟从陈会昌教授学习，终于在2008年6月获得心理学博士学位。

授予学位的6月26日，我戴上了无数次梦里企盼的博士帽，心中开出了一朵心理学灿烂的花。

心灵的泉水一旦被开掘，就会源源不断。

是心理学让我有机会走近自己，了解自己，让我有勇气真正面对自己，了解自我，而且真正体会成长

！

岁月无悔，人生无悔，成长无悔！

<<告别蓝调布鲁斯>>

媒体关注与评论

我相信，每一位阅读此书的学生，会有借鉴、吸收、领悟，会从中得到力量和自我成长；而每一位阅读此书的心理辅导和心理咨询人员，会从中得到理论的丰富、观念的启示、方法的引导、技巧的训练——张新立博士（徐州师范大学教授）段老师：每次看你的文章，总有种清澈的感觉。

不管是描述什么，你都以一种乐观向上的态度对待，每一篇文章都是一篇美丽的散文，读过顿时感觉轻松，略带一丝丝感动！

有点朱自清的感觉，我喜欢！

——路莉（网友）她用一颗热情、真诚的心对待工作、生活和朋友，这种精神也深深地感染着周围的每一个人，给人激情和动力。

——nannan（网友）在陪伴孩子走过最困难的那一段日子里，段老师始终是耐心而温和的。

她能够直指心灵，让孩子面对自己从来不愿意面对的问题，学习自己解决问题。

——华伟的父亲（52岁，企业管理者）

<<告别蓝调布鲁斯>>

编辑推荐

《大学生心理咨询实录之情绪管理:告别蓝调布鲁斯》适合大学生阅读，也适合高校教师、大学生家长和教育心理研究等相关从业人士参阅。

我们都有这么一个真实而忠诚的朋友，一直伴随左右，不即不离，不舍不弃，它懂我们的需要，亦能感受我们的当下，它就是情绪。

《大学生心理咨询实录之情绪管理:告别蓝调布鲁斯》作者以丰富的实践经验和专业的心理咨询的视角，透过一个个真实的大学生的故事，深刻洞察大学生们成长过程中遇到的困惑和烦恼，深入剖析与解决大学生对于情绪管理的误区，帮助大学生超越人生的路障，健康快乐的成长！

让我们一起来了解、走近情绪，珍爱自我，活出真实吧！

<<告别蓝调布鲁斯>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>