



第一章 心理健康

名人名言

生活在没有人去生活之前是没有内容的；它的价值恰恰就是你选择的那种意义。

——[法]让·保罗·萨特

本章要点

- 心理健康的含义与标准；
- 心理健康对大学生的意义；
- 获得心理健康的途径。

【案例】

晓敏考入心仪的大学，学校的一切她都很喜欢，唯独跟宿舍室友的相处不太和睦。主要原因是彼此间的生活习惯不一致。晓敏习惯早睡早起，但是室友们却喜欢晚睡晚起。每晚晓敏准备入睡时，室友还没能安静下来，跟男友打电话、玩游戏、和队友交流、听音乐，各种声音让晓敏很难入睡。晓敏曾与室友礼貌地沟通过，其他室友们虽然声音小了一些但还是持续到很晚，晓敏觉得自己的生活习惯没有被尊重。此外，晓敏早上起床准备去学习时，室友们还没有起床，即使晓敏很小心，室友们还是会抱怨晓敏早起的噪声影响了她们。晓敏上课之余基本都会去图书馆自习，或者参加一些学生工作等，当晓敏回宿舍后室友们都已经在宿舍聊天了，晓敏感觉跟室友们关系没有其他室友之间升温快。有一天晓敏发现室友们一起出去聚餐了却没叫自己，忽然觉得悲从中来。晓敏很无助，自己很希望与室友有和谐的关系。不过通过生活习惯、学习目标等，晓敏发现与她们并非同路人。而且即使不与她们做朋友，之后还要继续相处四年，最近晓敏在宿舍的时候经常悒悒不乐，担心时间久了自己情绪会崩溃。

提问：

1. 你如何理解晓敏上大学后遇到的问题？
2. 你是否也有过类似的经历？如果有的话，你是如何应对或者克服的？如果没有的话，你有什么建议给晓敏吗？
3. 你觉得晓敏可能会出现哪些情绪？

4. 你上大学后最大的苦恼是什么? 通过对自己的分析, 你认为大概有哪方面的心理原因?

一、健康从“心”开始

自古至今, 健康成为古今中外、历朝各代人们谈论的永恒话题, 并被视为人生的第一需要。然而, 什么是健康? 是否身体无病就表示健康呢? 应该如何正确理解和把握健康的准确内涵呢?

(一) 现代健康的新概念

世界卫生组织(WHO)在1978年国际初级卫生保健大会上发表的《阿拉木图宣言》中明确提出: 健康不仅是疾病与体虚的匿迹, 而且是身心健康社会幸福的总体状态, 是基本人权, 达到尽可能高的健康水平, 是世界范围的一项最重要的社会性目标。

1989年, 世界卫生组织进一步深化了健康的概念, 认为健康包括躯体健康(physical health)、心理健康(psychological health)、社会适应良好(good social adaptation)和道德健康(ethical health)。这个现代健康概念中的心理健康和社会性健康是对生物医学模式下的健康的有力补充和发展, 使医学模式从单一的生物医学模式演变为“生物—心理—社会医学模式”, 它既考虑到人的自然属性, 又考虑到人的社会属性, 从而摆脱了人们对健康的片面认识。健康应包括以下具体含义:

(1) 躯体健康(生理健康)。躯体健康是指身体结构和功能正常, 具有生活自理能力。

(2) 心理健康。心理健康是指个体能够正确认识自己, 及时调适自己的心态, 使心理处于良好状态以适应外界的变化。值得指出的是, 心理健康有广义和狭义之分: 狭义的心理健康主要是指无心理障碍等心理问题的状态, 广义的心理健康包括心理调节能力与发展心理效能能力。

(3) 社会适应良好。较强的适应能力是心理健康的重要特征。心理健康的人能与社会保持良好的接触, 对于社会现状有清晰、准确地把握与认知, 既有远大的理想和抱负, 又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望, 注重现实与理想的统一。对于现实生活中所遇到的各种困难和挑战, 不怨天尤人, 而是采取积极的态度、切实有效的办法去解决。当发觉自己的理想愿望与社会发展不尽一致, 能够迅速进行自我调节, 以求与社会发展一致, 而不是逃避现实, 更不会妄自尊大和一意孤行。

(4) 道德健康。道德健康是指能够按照社会规范的细则和要求来支配自己的行为, 能为人们的幸福做贡献, 表现为思想高尚, 有理想、有道德、守纪律。

新的健康观认为, 没有生病只是健康的一个基本方面, 主要是机体的正常状态, 同时还应包括心理健康和对社会、自然环境适应上的和谐。也就是说人的机体、心理与社会、环境的适应能力均处于协调和平衡的状态。这就是新的完整而全面的健康观念。它更突出了以往忽视的心理健康, 将其提高到一个和身体健康接近的高度, 并且强调了身体健康和心理健康的关系。心理健康是身体健康的精神支柱, 身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使身体的生理功能处于最佳状态; 反之, 则会降低或破坏某种功能而引起疾病。身体状况的改变可能带来相应的心理问题, 生理上的缺陷、疾病, 特别是

痼疾,往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪,导致各种不正常的心理状态。作为身心一体的人,身体和心理是紧密依存的两个方面。

随着现代生活的节奏越来越快、信息化的高度发展,每个人都和更多的人、更遥远的人以及越来越多的陌生人产生了联系。现在大学生基本已是“05后”,甚至不久后大学校园就要进入“10后”时代了。大多数学生的物质生活变得越来越富足,而互联网和人工智能也将人们带入了新时代。年轻人面临的挑战很多,如何在“乌卡(VUCA)时代”^①探询自我价值与人生意义,如何找到自己的爱、工作与社会以及家庭归属,是年轻人在人生成长中需要解决的重要课题。大学生需要增强心理适应与韧性,培养终身学习的心态,持续自我心理成长,构建支持系统,关注健康的生活方式并积极参与社区和志愿服务。

(二) 心理健康的标准

我们究竟应该以什么样的标准来衡量自己的心理是否处于健康的状态呢?心理健康的标准不是绝对的,而是一个可供参考的系统。下面我们来看看国内外机构、专家学者对于心理健康所提出的较为权威、已被普遍接受的一些标准。

1. 世界卫生组织提出的标准

心理健康的概念是指一种健康状态,在这种状态中,每个人能够实现自己的能力,能够承受正常的生活压力,能够有效地工作并能够对其所处的社区作出贡献。从积极意义上来说,心理健康是个人保持健康和社区有效运作的基础。

(1) 智能良好。智能是人对客观事物的认识能力和运用知识、经验、技能解决问题能力的综合体。智能良好体现在两个精神和四种能力上,即科学精神、人文精神和发现问题的能力、认识问题的能力、分析问题的能力以及解决问题的能力。

(2) 善于协调与控制自己的情感。情感是人对客观事物认识的内心体验的外在反映。人的情感活动具有倾向性,喜怒哀乐都要表现出来。人的情感一定要与外界环境协调,心情要开朗,要乐观。

(3) 具备良好的意志品质。意志就是为达到既定目标而主动克服困难的能力。良好的意志具备四个特点:一是目的性,目的要合理;二是要学会调整自己的期望值和一些心态;三是要培养自己的坚强性和自觉性;四是要培养自己的果断性和自制力。

(4) 人际关系和谐。要有一个相对稳定的、相对广泛的人际交流圈;在人际交往中要独立思考,要保持一个独立完整的人格,不要人云亦云,不要盲从;在人际交往中要注意宽以待人,要积极主动,要坦诚。

(5) 适应、改造现实环境。适应社会是绝对的,改造社会是相对的,重点是适应,只有在适应的基础上才能局部改造。

(6) 要保证人格的完整和健康。人格体现在三个方面:一是构成要素要完整,不能有缺陷;二是人格的同一性,不能混乱,生理上的“我”和心理上的“我”必须是一个人,不能分离;三是要有一个积极进取的人生观。

(7) 心理年龄和生理年龄要适应。一个心理健康的人,其心理特点与所属年龄阶段

^① VUCA:指 Volatility 不稳定性、Uncertainty 不确定性、Complexity 复杂性、Ambiguity 模糊性。

的共同心理特征是大致相符的。无论是心理发育滞后或心理发育超前,应对社会生活变化的能力都会受影响,这就需要对自己的心理状态进行调整。

【延伸阅读】

美国心理学家马斯洛(Abraham Harold Maslow)和密特尔曼(Mittelman)提出的心理健康的十条标准被公认为是“最经典的标准”:

- 充分的安全感;
- 充分了解自己,并对自己的能力作适当的评估;
- 生活的目标切合实际;
- 与现实的环境保持接触;
- 能保持人格的完整与和谐;
- 具有从经验中学习的能力;
- 能保持良好的人际关系;
- 适度的情绪表达与控制;
- 在不违背社会规范的条件下,对个人的基本需要作恰当的满足;
- 在集体要求的前提下,较好地发挥自己的个性。

2. 中国人心理健康标准

2011年8月,中国心理卫生协会首度公开中国人心理健康标准。中国心理卫生协会理事长蔡焯基教授在题为《维护心理健康 构建和谐社会——心理健康概念与标准》的学术报告中,首次公开介绍了中国人心理健康标准及其制定确立的过程。中国的心理卫生专家们开展研究主要基于两个背景:一是心理健康对人生的幸福以及对构建和谐社会所产生的影响日渐明显;二是党和国家十分重视我国心理健康的维护工作。心理健康的意义已经得到国家高度重视和社会充分认可,通过反复调查与研究,确立了中国人心理健康6条标准与评价要素:

- 情绪稳定,有安全感。
评价要素:情绪稳定、情绪控制、情绪积极、安全感。
- 认识自我,接纳自我。
评价要素:自我认识、自我接纳。
- 自我学习,独立生活。
评价要素:生活能力、学习能力、解决问题能力。
- 人际关系和谐。
评价要素:良好人际交往能力、人际关系和谐、接纳他人。
- 角色功能协调统一。
评价要素:角色功能、行为符合年龄、行为符合环境、实现个人满足。
- 适应环境,应对挫折。
评价要素:接触现实、接受现实、挫折应对。

3. 我国学者阐述的大学生心理健康标准

大学生的年龄一般为18~25岁,从心理学的观点来看,正处于青年中期。根据我国大学生的实际情况,评估大学生的心理健康水平应从以下几个方面予以考虑:

(1) 智力正常。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必须的心理保证,因此衡量时,关键在于是否正常地、充分地发挥了效能,即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

(2) 情绪健康。情绪健康的个体通常能够识别、表达和调节自己的情绪,能够对自己的情绪及时觉察并做出调整、拥有一定的心理韧性和应对压力的能力,情绪波动不过于激烈,在情绪波动后能够及时稳定回来。

(3) 意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地做出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题,在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪和言而有信,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

(4) 人格完整。人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整是指有健全统一的人格,即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。一是人格结构的各要素完整统一;二是具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱,以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

(5) 自我评价准确。客观、积极的自我评价有助于保持心理健康。大学生通过自我观察、自我认定、自我判断和自我评价,做到自知,恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既不以自己在某些方面“高”于别人而自傲,也不以在某些方面“低”于别人而自惭,能够自我悦纳,喜欢自己,接受自己,自尊、自强、自制、自爱且适度,正视现实,积极进取。

(6) 人际关系和谐。良好而深厚的人际关系,是事业成功与生活幸福的前提。其表现为:乐于与人交往,既有广泛而深厚的人际关系,又有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善于取人之长补己之短,宽以待人,乐于助人,积极的交往态度多于消极态度,交往动机端正。

(7) 社会适应正常。个体与客观现实环境保持良好秩序,作客观观察以取得正确认识,以有效的办法应对环境中的各种困难,不退缩,还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改变环境以适应个体需要,改造自我以适应环境。

(8) 心理行为符合大学生的年龄特征。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体。大学生应具有与年龄及角色相应的心理行为特征。

综合来看,心理健康标准大致包括了对自己的认识接纳和情绪管理、与他人的关系处理、面对人生百态的态度等要素。大学生可以尝试以上面的标准来对照自己,看看自己最近一段时间是否过得“健康”。

【心理测试】

我心理健康么

——症状自评量表(SCL-90)

指导语:下面有 90 条测试项目,列出了有些人可能有的症状,仔细阅读每一条,根据自己现在或最近一周内的感觉,在相应的方格内划“√”。请逐条填写不可遗漏,每一项只能划一个“√”,不能划两个或更多。自我评定的五个等级:

- 0分—无:自觉并无该项症状;
 1分—轻度:自觉有该症状,但发生得并不频繁、不严重;
 2分—中度:自觉有该症状,其严重程度为轻到中度;
 3分—偏重:自觉常有该症状,其程度为中到严重;
 4分—严重:自觉该症状发生的频度和强度都十分严重。



扫码查询结果解释

序号	题 目	无	轻度	中度	偏重	严重
1	头痛	0	1	2	3	4
2	神经过敏,心中不踏实	0	1	2	3	4
3	头脑中有不必要的想法或字句盘旋	0	1	2	3	4
4	头晕或晕倒	0	1	2	3	4
5	对异性的兴趣减退	0	1	2	3	4
6	对旁人求全责备	0	1	2	3	4
7	感到别人能控制您的思想	0	1	2	3	4
8	责怪别人制造麻烦	0	1	2	3	4
9	忘性大	0	1	2	3	4
10	担心自己的衣饰整齐及仪态的端正	0	1	2	3	4
11	容易烦恼和激动	0	1	2	3	4
12	胸痛	0	1	2	3	4
13	害怕空旷的场所或街道	0	1	2	3	4
14	感到自己的精力下降、活动减慢	0	1	2	3	4
15	想结束自己的生命	0	1	2	3	4
16	听到旁人听不到的声音	0	1	2	3	4
17	发抖	0	1	2	3	4
18	感到大多数人都不可信任	0	1	2	3	4
19	胃口不好	0	1	2	3	4
20	容易哭泣	0	1	2	3	4
21	同异性相处时感到害羞、不自在	0	1	2	3	4
22	感到受骗、中了圈套或有人想抓住您	0	1	2	3	4
23	无缘无故地突然感到害怕	0	1	2	3	4
24	自己不能控制地大发脾气	0	1	2	3	4
25	怕单独出门	0	1	2	3	4
26	经常责怪自己	0	1	2	3	4
27	腰痛	0	1	2	3	4
28	感到难以完成任务	0	1	2	3	4
29	感到孤独	0	1	2	3	4

续表

序号	题 目	无	轻度	中度	偏重	严重
30	感到苦闷	0	1	2	3	4
31	过分担忧	0	1	2	3	4
32	对事物不感兴趣	0	1	2	3	4
33	感到害怕	0	1	2	3	4
34	您的感情容易受到伤害	0	1	2	3	4
35	旁人能知道您的私下想法	0	1	2	3	4
36	感到别人不理解您、不同情您	0	1	2	3	4
37	感到人们对您不友好、不喜欢您	0	1	2	3	4
38	做事必须做得很慢以保证正确	0	1	2	3	4
39	心跳得很厉害	0	1	2	3	4
40	恶心或胃部不舒服	0	1	2	3	4
41	感到比不上他人	0	1	2	3	4
42	肌肉酸痛	0	1	2	3	4
43	感到有人在监视您、谈论您	0	1	2	3	4
44	难以入睡	0	1	2	3	4
45	做事必须反复检查	0	1	2	3	4
46	难以做出决定	0	1	2	3	4
47	怕乘电车、公共汽车、地铁或火车	0	1	2	3	4
48	呼吸有困难	0	1	2	3	4
49	一阵阵发冷或发热	0	1	2	3	4
50	因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动	0	1	2	3	4
51	脑子变空了	0	1	2	3	4
52	身体发麻或刺痛	0	1	2	3	4
53	喉咙有梗塞感	0	1	2	3	4
54	感到前途没有希望	0	1	2	3	4
55	不能集中注意力	0	1	2	3	4
56	感到身体的某一部分软弱无力	0	1	2	3	4
57	感到紧张或容易紧张	0	1	2	3	4
58	感到手或脚发麻	0	1	2	3	4
59	想到死亡的事	0	1	2	3	4
60	吃得太多	0	1	2	3	4
61	当别人看着您或谈论您时感到不自在	0	1	2	3	4
62	有一些不属于您自己的想法	0	1	2	3	4

续表

序号	题 目	无	轻度	中度	偏重	严重
63	有想打人或伤害他人的冲动	0	1	2	3	4
64	醒得太早	0	1	2	3	4
65	必须反复洗手、数数或触摸某些东西	0	1	2	3	4
66	睡得不稳、不深	0	1	2	3	4
67	有想摔坏或破坏东西的想法	0	1	2	3	4
68	有一些别人没有的想法	0	1	2	3	4
69	感到对别人神经过敏	0	1	2	3	4
70	在商店或电影院等人多的地方感到不自在	0	1	2	3	4
71	感到任何事情都很困难	0	1	2	3	4
72	一阵阵恐惧或惊恐	0	1	2	3	4
73	感到公共场合吃东西很不舒服	0	1	2	3	4
74	经常与人争论	0	1	2	3	4
75	单独一人时神经很紧张	0	1	2	3	4
76	别人对您的成绩没有做出恰当的评价	0	1	2	3	4
77	即使和别人在一起也感到孤单	0	1	2	3	4
78	感到坐立不安、心神不定	0	1	2	3	4
79	感到自己没有什么价值	0	1	2	3	4
80	感到熟悉的东西变成陌生或不像是真的	0	1	2	3	4
81	大叫或摔东西	0	1	2	3	4
82	害怕会在公共场合晕倒	0	1	2	3	4
83	感到别人想占您的便宜	0	1	2	3	4
84	为一些有关“性”的想法而苦恼	0	1	2	3	4
85	感到因为自己的过错而受到惩罚	0	1	2	3	4
86	感到要很快把事情做完	0	1	2	3	4
87	感到自己的身体有严重问题	0	1	2	3	4
88	从未感到和其他人很亲近	0	1	2	3	4
89	感到自己有罪	0	1	2	3	4
90	感到自己的脑子有毛病	0	1	2	3	4

(三) 心理健康与幸福人生

心理健康是指没有心理障碍,能帮助个体实现更多潜能,与他人建立良好的关系,以及能够应对生活中的挑战,并对社会作出贡献的心理状态。积极心理学就是研究如何让

人的生活变得更充实和幸福地工作,通过强化个体的积极心理品质(如希望、勇气、智慧、节制等),能促进幸福感并实现更加健康、富有意义的生活目标。例如,通过培养积极情感、增强投入和兴趣、加强社会联系、追寻生活的意义、追求成就与目标等活动,能帮助人们全面增进心理健康指数、稳固生活幸福框架,使个体在面对生活中的挑战 and 变化时,能够发现和发挥调动自身潜能,让生命更加充实丰沛。

1. 心理健康与身体健康

现代“健康”的含义包括了心理健康与身体健康两部分。然而,心理健康与身体健康并不是相互独立的,而是相互影响着。身体健康是心理健康的基础和载体,心理健康又是身体健康的条件和保证。俗话说:“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头。”心理与身体具有高度的统一性。

人的情绪影响着身体的健康状况。我国古代医学家认为人的情绪与健康有着重要的关系,他们认为七情“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”是致病因素,总结出“七情过度百病生”的说法,认为人的情绪发生过度变化,会引起阴阳失调、气血不和、经脉阻塞、气机紊乱。古代医书《内经》上也说“怒则气上、喜则气缓、思则气结、悲则气消、恐则气下、惊则气乱”,也就是“喜伤心、怒伤肝、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾”,《内经》还特别强调“心者,五脏六腑之主也,故悲哀忧愁则心动,心动则五脏六腑皆摇”,人的情绪影响着身体的健康状况。美国心理学家弗里德曼发现紧张与血胆固醇浓度有直接关系。例如,同学们在生活中可能也会发现情绪性进食的情况。有的同学会“压力胖”,当感到紧张和焦虑的时候,他们可能会比平时进食更多,加上皮质醇等分泌的变化,同学们会发现自己变胖了;当然,也有的同学是“压力瘦”,当他们感到压力的时候,一般会失去食欲,紧张得吃不下饭,最终会因为压力而变瘦。

人的认知风格也会对身体健康产生一定的影响。面对生活中的挑战时,如果人拥有积极的认知风格,那么会倾向于采取更正向的方式来应对,遇到挫折时也能保持稳定的自尊水平。例如面对失恋这一情况,如果同学们对自己有较为消极的认知,那么可能会认为分手的根源是自己很糟糕,自己“并不值得”,持有这一认知的人,不仅很难从失恋中走出来,甚至可能还会影响到个体对自己生活其他方面的表现。

此外,个体的行为模式,如生活习惯、睡眠质量等,也会对个体的身体健康带来影响。

认识到心理健康与身体健康之间的紧密联系,并采取积极的生活方式和情绪管理策略,是维持整体健康的重要方式。

【延伸阅读】

关于“世界精神卫生日”,你知道多少

每年的10月10日,是世界精神卫生日(World Mental Health Day)。世界精神卫生日首次设立于1992年,由世界精神卫生联盟(World Federation for Mental Health, WFMH)发起,随后得到了世界卫生组织(World Health Organization, WHO)及其合作伙伴的支持和推广。世界精神卫生日的设立旨在提高公众对于精神健康问题的意识,改变社会对精神疾病的偏见,促进更有效的精神健康疾病预防和治疗措施的实施。精神卫

生问题在不同程度上影响了人们的正常生活,限制了人们对生活的幸福感知以及个性与潜能的发挥,也会给身边的亲人朋友带来诸多痛苦。我们应该明确,罹患精神类相关疾病的人,他们是“病了”而不是“疯了”“傻了”“心眼小”……,一方面,他们不应该遭受非议和污名化,另一方面,他们也不应该因为怕被别人戴有色眼镜看自己而讳疾忌医,导致病情延误或反复。所以,设立世界精神卫生日,努力在全球范围内推广普及心理健康知识,鼓励支持系统的建设,促进和加深对精神健康的认识和理解,使更多的人了解掌握有效的疾病知识,从而减少歧视和消除污名化,对动员社会各界关注心理健康、增进对精神健康重要性的认识,鼓励那些受精神健康疾病影响的人寻求医治,有着重要的积极促进作用。

近些年的精神卫生日主题如下:

2013年:发展事业、规范服务、维护权益

2014年:心理健康,社会和谐

2015年:心理健康,社会和谐

2016年:心理健康,社会和谐

2017年:共享健康资源,共建和谐家庭

2018年:健康心理,快乐人生

2019年:心理健康社会和谐·我行动——进校园,进家庭,进社区

2020年:弘扬抗疫精神,护佑心理健康

2021年:青春之心灵,青春之少年

2022年:营造良好环境,共助心理健康

2023年:促进儿童心理健康,共同守护美好未来

2. 心理健康与学习工作

【案例】

晓枫从小就是一名乖巧懂事、成绩优秀的好学生。她带着一系列的光环考入了某所全国重点大学。在入学后的第一次主题班会中,辅导员向大家更新了一个观点,大学并不是终点,而是刚刚开始美好的充满奋斗的人生。晓枫感到很有触动,开始思考要如何为自己的未来努力。晓枫来自一个普通家庭,她是父母和家族的骄傲,也知道今后的道路只能靠自己才能走得更远。所以她决定要保持年级前二的名次,这样她才有机会去更高的平台。从此她每天早出晚归,拼命学习,钻研一切能提升排名的加分项目。她除了保持成绩,还很有目标性地参加了一些可以加分的学生活动、竞赛项目、志愿服务等。为此她几乎没有时间参与同伴的社交。同学们的集体活动,她都委婉地拒绝。在同学的眼中,晓枫是不折不扣的“卷王”,对此晓枫也坦然接受,还因为自己坚定明确的目标而感到自豪。然而,随着专业课程比例的不断加重,晓枫开始觉得学习越来越吃力,更让晓枫难过的是,她发现同学们也不都是只顾玩耍,也将很多精力投入在学业方面。终于,大二下学期的成绩出来了,晓枫的成绩排名滑落到了十名开外。看到成绩排名晓枫实在无法平复自己的心情,她无法将自己的愁苦告诉父母,似乎也没有朋友能陪伴和倾听,在室友们一起出去玩耍的某日,她独自一人久久地窝在被子里无声哭泣。想到未来难度更大的课程,想到同样认真学习和积极享受大学生活的其他同学,自己过半的大学生活几乎没有什么有色彩的记忆,晓枫感到很绝望,她怀疑自己是不是之前的选择做错了,但是已经无法回头了,自己