

► 高等学校公共基础课“十三五”规划教材
教育部人文社会科学研究规划项目资助

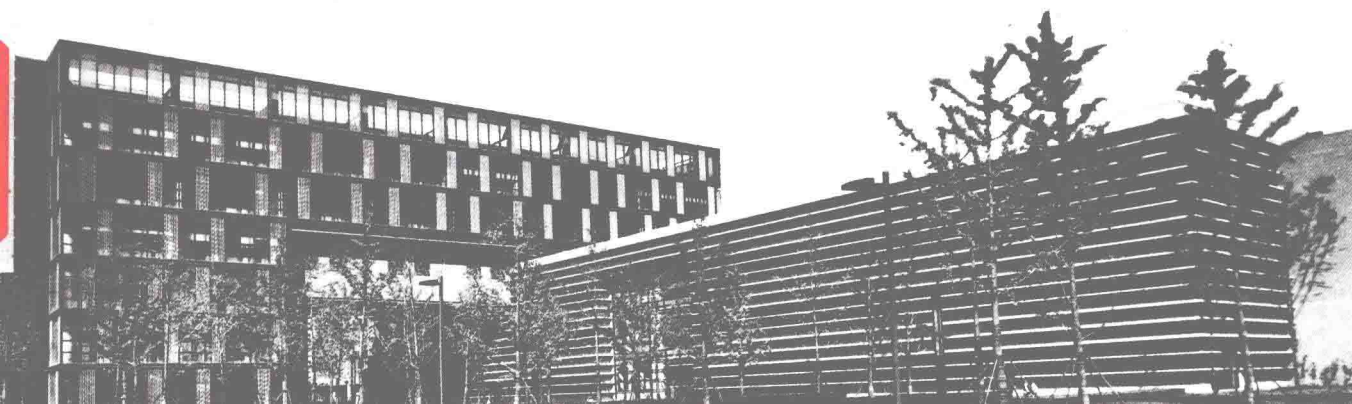
大学生 积极心理健康教育 ——理论与实践



◎主编 宋宝萍



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>



高等学校公共基础课“十三五”规划教材

教育部人文社会科学研究规划项目资助

大学生积极心理健康教育

——理论与实践

主编 宋宝萍

西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

本书根据教育部大学生心理健康教育要求,从积极心理健康教育的角度,紧密结合大学生心理与发展实际,深入浅出地阐述了大学生提升自我心理素质、维护健康心理需掌握的心理健
康基本理论、基础知识,大学生心理健康教育方面的突出问题及解决办法。同时在附录中收集
了心理测验、积极心理效应等资料,增加读者对自我的了解及对心理学的热爱。

本书共分十二章,内容包括认识与接纳自我、保持积极情绪、增进积极体验、建立积极人
际关系、提升学习力、摆脱无助感、增强意志力与独立性、正确认识心理疾病、学会应对心理
危机等。本书旨在引导大学生掌握心理健康知识,学会心理调适方法,开发心理潜能,提高自
我心理健康水平。

本书既可作为大学生心理健康课程教材,也可供广大教育工作者、心理学爱好者和家长学
习参考,还可作为大学生和青年朋友提高自己心理素质的自学参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生积极心理健康教育:理论与实践/宋宝萍主编. —西安:西安电子科技大学出版社, 2015.10
ISBN 978-7-5606-3896-6

I. ① 大… II. ① 宋… III. ① 大学生—心理健康—健康教育—研究 IV. ① B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 244408 号

策 划 高 樱

责任编辑 马武装 杨 璠

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路 2 号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfxb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西华沐印刷科技有限责任公司

版 次 2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印 张 17.5

字 数 420 千字

印 数 1~6000 册

定 价 30.00 元

ISBN 978-7-5606-3896-6/B

XDUP 4188001-1

如有印装问题可调换

本社图书封面为激光防伪覆膜,谨防盗版。

目 录

绪论	1
第一章 认识与接纳自我	11
第一节 概论	12
第二节 认识自我	16
第三节 接纳自我	20
第二章 积极情绪	30
第一节 什么是积极情绪	30
第二节 积极情绪可以带来什么	37
第三节 如何让自己获得最佳的积极情绪比例	41
第三章 积极体验	50
第一节 什么是积极体验	51
第二节 积极体验的分类	55
第三节 增进积极体验的策略	61
第四章 积极人际关系	67
第一节 积极人际关系的作用	67
第二节 积极人格的力量	71
第三节 如何获得积极人际关系	80
第五章 自尊与自我独立	100
第一节 什么是自尊与自我独立	100
第二节 从自尊到自我独立——自尊发展的三个阶段	104
第三节 自尊与自我独立的培养	106
第六章 自我和谐	112
第一节 自我和谐概论	113
第二节 影响自我和谐的因素	121
第三节 增进自我和谐的方法	123
第七章 快乐竞争力	128
第一节 什么是快乐竞争力	128
第二节 影响快乐竞争力的相关因素	134
第三节 如何提升快乐竞争力	141
第八章 学习力	149
第一节 学习力概述	149
第二节 为什么要改善学习力	156
第三节 如何改善学习力	164

第九章 自控力	173
第一节 意志力和自控力	174
第二节 自控力的影响因素	177
第三节 把控自己,把握人生——如何提升意志力与自控力	181
第十章 走出无助的怪圈——习得无助与习得乐观	187
第一节 习得无助从何来——解密“习得无助”	188
第二节 你也可以乐观——乐观的秘密	194
第三节 活出乐观的自己——训练自己的乐观思维	204
第十一章 大学生常见心理问题与心理咨询	216
第一节 概述	216
第二节 大学生常见的心理障碍与心理疾病	220
第三节 大学生心理咨询与心理治疗	229
第十二章 大学生生命教育与心理危机的应对	238
第一节 生命的意义	238
第二节 大学生的心理危机	243
第三节 心理危机的干预	245
第四节 自杀的干预	251
附录1 积极心理效应	257
一、与大学生生活适应有关的积极心理学的理论成果	257
二、与大学生自我成长有关的积极心理学的理论成果	259
三、与大学生人际交往有关的积极心理学的理论成果	261
四、与大学生的情绪有关的积极心理学的理论成果	262
附录2 心理测验	264
一、社会适应能力自测表	264
二、气质测量	265
三、抑郁自评量表(SDS)	268
四、情商测验	268
五、焦虑自评量表(SAS)	269
六、A型性格测试	270
七、心理健康自测表	271
参考文献	273
后记	276

绪 论

心理健康是时代的课题，是社会进步与人类自身发展的客观要求。

进入 21 世纪的中国教育正在进行全面的改革，以最大限度地适应社会经济发展和全体受教育者自身全面发展的需要。当前我国高等教育经历的从精英型向大众化的教育转型，高等教育规模发生的巨大变化，都使得高等教育面临不少新的问题和困难，对处于发展中的大学生心理健康教育工作也产生了重大的影响。历史赋予了大学生与众不同的使命，他们的素质高低成为能否胜任这一历史使命的关键。而在今天，人的素质所包含的内容日趋广泛，人们对素质也有了更加深刻的认识。在大学生的素质结构中，除了相关专业的业务素质、智力素质、身体素质外，心理素质也是至关重要的一种。对大学生健康心理素质的培养是高校心理健康教育工作的重要内容。

每一个青年人在成长发展中，必然面临一个重要的课题——如何提升自己的心理素质以应对未来工作和生活的要求，应对越来越多的压力与挑战，应对复杂的局面。大学生能否成才，不仅需要掌握知识和技能，更需要开发心理潜能，拥有积极、健康的心态，不断提升心理健康水平。

一、积极心理健康

20 世纪 80 年代，在美国兴起了以人的积极心理品质作为研究内容的积极心理学运动。这是心理学发展过程中首次对以病态心理为主要内容的研究范式的矫正。以马丁·塞利格曼(Seligman)等人为代表的美国心理学家第一次将人的乐观、幸福感、好奇、心理弹性、利他及智慧和创造的能力等作为实证研究的课题。在这个时代精神的影响下，心理健康教育不再仅仅关注人的弱点和病态，而是关注和建设人的优势和正面的力量。心理学不再仅仅与健康 and 疾病有关，而是更关心人的教育、成长、爱和智慧，用科学的方法来研究人的积极的心理品质。这一理念一经提出便受到世界各国的广泛关注，关于积极人格、快乐、幸福等的研究蓬勃发展，以积极心理学的理念来重新整合心理健康教育的各要素，形成的新的心理健康教育模式已经成为当前心理健康教育领域研究的趋势。

“积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德的科学。”积极心理学把研究的重点放在人自身的积极因素方面，主张心理学要以人实际的、潜在的、具有建设性的力量、美德和善端为出发点，提倡用一种积极的心态对人的许多心理现象(包括心理问题)作出新的解读，从而激发人自身内在的积极力量和优秀品质，并利用这些积极力量和优秀品质来帮助有问题的人、普通人或具有一定天赋的人最大限度地挖掘自己的潜力并获得良好的生活。

积极心理学的研究内容主要集中在以下三个方面。一是主观层次上的积极情绪与体验研究，包括幸福感和满足、希望和乐观主义、快乐，重点是对人的主观幸福感的研究，强

调人要满意地对待过去、幸福地感受现在和乐观地面对将来。二是个人层次上的积极人格特质研究。人类的积极品质是人类赖以生存和发展的核心要素,幸福、希望、信心、快乐、满意等是人类成就的主要动机,积极人格特质研究已经涉及好奇、乐观、宽容、爱、毅力、感受力、创造力、天赋、灵性等范畴。积极心理学强调人的本性是偏爱积极的,认为每个人都蕴藏着积极的人格品质,肯定人是具有自我生成、自我管理、自我导向和适应性的整体。认为每个人都期待有积极的心理体验,包括主观幸福感、乐观主义。深信积极的情绪可以促进机体的健康。三是群体层次上的积极组织系统的研究。积极心理学非常重视积极团体和社会机构对于个人健康成长的重要意义,家庭、学校和社会等组织系统的建立要有利于培育和发展人的积极力量和积极品质。

早在 20 世纪 50 年代末,美国心理学家贾霍达(M. Jahoda)在其著作《积极心理健康的当代理解》中,第一次提出了“积极心理健康”这一命题。心理学家霍里斯特(W. G. Hollister)创造了一个新的英语单词——stren(stren 其实是 strength 的变形词),以此来表示人的积极活力过程。积极心理健康强调心理健康并不仅仅是指没有任何问题,还包括个体各种积极品质和积极活力的产生和增加。积极心理健康认为,消除或摆脱了各种心理疾病的人并不一定意味着心理健康。心理健康应该包括两个方面:一是指没有各种心理问题的困扰;二是指各种积极品质(virtues)和积极活力(positive strength)的产生和增加。积极心理健康把自己的价值重新转向于发掘和培养积极品质上,认为一个没有任何心理问题的人至多只是处于零状态。零状态下的人不能被称为健康而只能被称为没有问题。从根本上说,这种对心理健康概念的界定其实是一种健康理念的转向,它意味着积极心理健康在健康与问题之间划出了一个非健康也非问题的中间状态,并主张这个中间状态不应该被当作心理健康相关学科的终极目标。

积极心理健康所蕴涵的“积极”的核心概念其实是心理健康理念的转向,这种转向不仅使它成为一股新的健康潮流,更重要的是它把心理学提升到了一个新的高度。因此,它是对心理学根本价值的一种守护,它在使心理健康相关学科重新回到正确的道路上的过程中表现出了巨大的价值意义。积极心理健康专家关注对象的积极品质。他们深信,积极品质或积极活力的培养过程就是一个克服各种心理问题的过程,即积极品质或积极活力在积极心理健康专家们的心目中不仅是一种默认的规则——成为心理健康相关学科领域的通用语言,而且是用来克服心理问题的凭借工具和时时追求的价值高度。积极心理学认为,在人的成长过程中总会经历各种不同的问题,有成功也有失败,有快乐也有痛苦,积极心理学的实践能够帮助人对问题做出积极的解释。从本质上说,积极心理健康在研究对象上的这种转向是其健康理念转向后的一个直接结果。

积极心理健康的这种观点几乎在许多心理学研究中可以得到佐证。例如在情绪研究领域,心理学家艾丽思(M. Alice)等的研究表明,人的消极情绪的去除并不意味着积极情绪的生成,人只有通过有意识地培养自己的积极情绪,才能使自己真正战胜消极情绪。不仅如此,积极的情绪体验还能使人产生一种更广泛的、有弹性的认知组织系统,这一系统能整合个体所具有的各方面资源,从而使个体在面对困难时会有更多的行为选择。相反,消极情绪体验则会使个体的认知组织系统变得更狭窄,它使人在面临困难时处于见木不见林的境地。现代神经医学研究也为上述观点提供了生理性依据。

积极心理健康关于转变研究对象的主张不仅仅只是停留在理论探讨上,还运用于各种

实践中。当积极心理健康理论出现后,康复心理学就开始把积极心理健康理念应用于临床实践,迅速开始实践重建传统的以缺陷、痛苦和治疗为核心的学科领域,成绩斐然。如美国最近兴起了一种生活质量疗法(Quality of Life Therapy,简称 QOLT),QOLT 的核心在于使康复对象获得一些增强自己生活满意度的理论、方法、技巧和知识等,从而帮助对象辨清、追求或实现(包括部分实现)自己生活价值领域的目标、需要或希望等。同样,户外教育者和治疗师们也开始通过帮助对象创造自主性(autotelic)积极体验来增加他们获得心理健康的动机,而不是通过增加其恐惧体验来促使对象发生改变。

贾霍达从 6 个方面定义“积极心理健康”的性质:①积极的自我态度;②全面的成长、发展和自我实现;③整合性——一种集中统合的心理功能;④自主发挥功能的能力;⑤对现实的准确认知;⑥能掌控自己周围的环境。

思考讨论:如果把世界上最幸福、最快乐的人集中到一起,你认为这些人具有哪些特点?你的答案会是什么?是下面这些吗?

A. 外表很漂亮 B. 事业成功 C. 非常有钱 D. 经常得到别人的赞赏

可能很多同学会想,如果我长得漂亮,我就是最幸福的人;如果我事业成功,我就是最快乐的人……但实际上,所有这一切,都不是给人带来快乐的根本条件。世界上最快乐的人,是那些有着良好心态的人,即心理健康的人。改变心态,心情就会变得越来越轻松,越来越快乐。



小练习:

造句:写出几个你必须做,但并不想做的事情,以“我不得不”开头造句。

如:我不得不每天早早起床

我不得不准备考 4 级

我不得不参加考试

.....

看看自己写了几个?3 个、5 个?大声读出你的句子,体会一下在你读出这些句子时的心理感受。你的心情是平静的?愉快的?还是沮丧的?无奈的?生气的?憋屈的?烦躁的?

体会一下你的情绪。

接下来,重新修改你的造句,把其中每个“不得不”改成“我选择”,再大声读出每个句子。体会一下在你读出这些句子时的心理感受。对比前后两种状态的感受。当把“我不得不”改成“我选择”时,心情与刚才比较有无变化?有怎样的变化?

在“不得不”句式下,个体会体会到被动、无力、无法掌控等负性情绪。

而在“我选择”句式下,个体会体会到主动、有力、可以自己把握等主动、积极情绪。

其实,仔细分析,你的所有“不得不”都是你自己经过权衡、比较后的最终选择。也许有些无奈,但你之所以选择如此去做,肯定比不这样做感觉要好一些。“不做”的后果是你更不愿意看到的。

既然必须要做,为何不主动“选择”去做!

“既然选择了远方,便只顾风雨兼程”,汪国真的诗句给多少青年以启迪与力量,

传递着年轻正能量。

积极心理健康教育理论吸取了古今中外心理健康教育中的思想精华,扬弃传统心理健康教育偏重病理式要害的弊端。它以积极和发展为取向,提出对人性要坚持积极的评价取向,重视人自身的积极因素和潜能的开发,以人固有的、实际的、潜在的和具有建设性的力量、美德和善端为出发点。积极心理健康教育以一系列激发人自身内在的积极品质为基本体系,一切从“积极”出发,即用积极的视角来发现和解读各种现象,通过积极的内容和有效的途径培养积极健康的心态,用积极的过程体验诱发积极的情感,用积极的反馈强化积极的效果,用积极的态度塑造积极的人生,让每个人学会创造幸福、分享快乐,保持生命最佳状态,塑造洋溢着积极精神、充满乐观希望和散发春天活力的心灵。

二、大学生的心理健康

健康并不代表一切,但失去了健康,就失去了一切。

——马勒

1. 健康

健康,是人类所追求的永恒主题之一,是人生的第一财富。

古希腊哲学家赫拉克利特曾指出:“如果没有健康,智慧就难以表现,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。”而阿拉伯有句谚语:“有了健康就有希望,有了希望就有了一切。”

毫无疑问,健康是人生的第一财富,对于大学生来说,健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。大学阶段是一个人心理发展与成熟的关键时期,在这个时期,自我意识发展、个性人格发展、社会性发展、应对方式发展、价值观发展是大学生心理发展的重要课题与阶段。

理论研究和实际生活都使人深刻地认识到,人不仅仅是一个生物体,而且是有复杂的心理活动、生活在一定社会环境中的完整的人。1948年联合国世界卫生组织成立时,在宪章中把健康定义为:“健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态,而不仅是没有疾病和虚弱的状态。”1989年又将健康进一步定义为:“一个人只要在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康等四个方面都健全,才算是完全健康的人。”

无数科学事实和实践经验证明,人的生理活动和心理活动是密切相关、互为依存的。不存在无生理活动的心理活动,也不存在无心理活动的生理活动。因此,人的生理健康与心理健康是辩证统一的。

首先,当生理或心理方面产生疾病时,另一方面也会受到影响。人们都有这样的经历:当生理上有病时,会情绪低落,烦躁不安,容易发怒,而当面临重要考试而紧张焦虑时,则会出现食而无味、胃口大减、失眠、头痛、易疲劳等现象。有许多研究表明,情绪主宰健康,强烈或持久的负性情绪,如烦恼、忧愁、焦虑、疑惧、失望等,最终会导致生理疾病。临床报告指出,青年学生在应考期间,因精神负担过重、思想过度紧张、焦虑甚至恐惧,加之身体极度疲劳,正常饮食规律常遭打破,容易导致急性胃炎、急性胃溃疡。据耶鲁大学门诊部统计,在所有求诊的病人中,因情绪紧张而致病者占76%。因此,长寿学者胡兰夫德指出:“一切对人不利的影响中,最使人短命和夭亡的是不良的情绪和恶劣的

心境。”

其次, 生理健康是心理健康的基础, 而心理健康反过来又能促进生理健康。有许多专家指出, 人的体内有一种有助于身心健康的力量, 即良好情绪的力量, 若人们能善于调节情绪, 经常保持心情愉快, 可以起到未病先防、有病早除的效果。

2. 大学生心理健康的标准

关于大学生心理健康的标准, 不同的人有不同的表述, 虽然表达方式不同, 但内容大致相似。王登峰等人通过总结, 提出中国大学生心理健康的八条标准。

(1) 了解自我, 悦纳自我。一个心理健康的人能体验到自己的存在价值, 既能了解自己, 又能接受自己, 有自知之明, 对自己的能力、性格和优长与不足都能作出恰当的、客观的评价; 对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求; 对自己的生活目标和理想也能定得切合实际, 因而对自己总是满意的; 努力发展自身的潜能, 即使对自己无法补救的缺陷也能泰然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明, 并且总是对自己不满意; 由于所定的目标和理想不切实际, 主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑; 由于总是要求自己十全十美, 而自己却又总是无法做到完美无缺, 于是总跟自己过不去, 结果心理状态永远无法平衡, 无法摆脱自己感到将要面临的心理危机。

(2) 接受他人, 善与人处。心理健康的人乐于与人交往, 不仅能接受自我, 也能接受他人、悦纳他人。能认可别人存在的重要性和作用, 同时也能被他人和集体所理解、接受, 能与他人相互沟通和交往, 人际关系协调和谐; 在生活的集体中能融为一体, 既能与挚友相聚时共享欢乐, 也能在独处沉思时无孤独感; 在与人相处时, 积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等), 因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。而心理不健康的人可能常常置身于集体之外, 与周围的人格格不入。

(3) 正视现实, 接受现实。心理健康的人能够面对现实、接受现实, 能动地适应现实, 进一步改造现实, 而不是逃避现实; 对周围事物和环境能作出客观的认识和评价, 并能与现实环境保持良好的接触; 既有高于现实的理想, 又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望; 对自己的力量有充分的信心, 对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实, 而不敢面对现实, 没有足够的勇气去接受现实的挑战; 总是抱怨自己“生不逢时”或责备社会环境对自己不公而怨天尤人, 因而无法适应现实环境。

(4) 热爱生活, 乐于工作。心理健康的人能珍惜和热爱生活, 积极投身于生活, 并在生活中尽情享受人生的乐趣, 而不会认为生活是重负; 他们在工作中尽可能地展示自己的个性和聪明才智, 并从工作成果中获得满足和激励, 把工作看作是乐趣而不是负担; 他们能把工作中积累的各种有用的信息、知识和技能存储起来, 随时提取使用, 以解决可能遇到的新问题, 使自己的工作行为更有效。

(5) 能协调与控制情绪, 心境良好。对于心理健康的人, 愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪总是占优势, 当然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验, 但这些消极情绪一般不会长久; 他们能适度地表达和控制自己的情绪, 喜不狂、忧不伤、胜不骄、败不馁, 谦而不卑, 自尊自重, 既不自卑自大, 也不退缩畏惧; 对于无法得到的东西不过分追求, 争

取在社会允许范围内满足自己的各种需要；对于自己所能得到的一切都感到满意。

(6) 人格完整和谐。心理健康的人，气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面平衡发展，人格作为人的整体的精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来；他们思考问题的方式是适中和合理的，待人接物能采取恰当灵活的态度，对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应；他们能够与社会的步调合拍，也能和集体融为一体。

(7) 智力正常(智商在 80 分以上)。智力正常是人们正常生活工作和学习的基本心理条件，是心理健康的重要标准。一般智商低于 70 分者为智力落后，而智力落后是很难称为心理健康的。

(8) 心理行为符合年龄特征。在人的生命发展的不同年龄阶段，都有相对应的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有多数同龄人所符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征，一般是心理不健康的表现。

需要注意的是，大学生心理健康与不健康是一个连续体，具有相对性。心理健康与不健康之间并没有一条绝对的分界线，而是一种连续过渡、不断变化的状态。



小视窗：

1. 美国健康中心提出的健康五要素(The dimensions of health and wellness):

① 情绪健康。情绪不低落，感到幸福；能克服每天环境的影响，用积极的、乐观的和建设性的态度处理个人的情感。

② 智力健康。没有智力上的健康障碍，如脑、神经方面的疾病；具备个人学习的能力；主动接受信息，利用信息来提高生活质量。

③ 身体健康。没有疾病，身体各脏器生理功能正常；身体能够满足每天处理工作的需求，而且能有效利用业余时间。

④ 社会健康。能与别人进行良好的沟通，建立有意义的关系，处理彼此之间的关系，以此提高生活质量，远离孤独。

⑤ 精神健康。建立价值系统和按照自己信念行事的能力，能够建立和执行有意义的终生目标。精神健康的人不是通过个人而是通过集体的力量帮助人们实现重要的人生。

2. 世界卫生组织提出了人体健康的十条标准：

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

② 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细、不挑剔。

③ 善于休息，睡眠良好。

④ 应变能力强，能适应环境的各种变化。

⑤ 能够抵抗一般性感冒和传染病。

⑥ 体重得当，身材均匀，站立时头、肩、臀位置协调。

⑦ 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。

⑧ 牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血。

⑨ 头发有光泽，无头屑。

⑩ 肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松。

三、心理素质

促进大学生心理健康，不仅仅是没有心理疾病，更重要的是提升大学生的心理素质，提升积极心态，树立积极心理健康的理念。

心理素质是人的整体素质的组成部分，是以自然素质为基础，在后天环境、教育、实践活动等因素的影响下逐步发生、发展起来的。心理素质是先天和后天的表现，它包括人的认识能力、情绪和情感品质、意志品质、气质和性格等个性品质的诸方面。心理是人的生理结构特别是大脑结构的特殊机能，是对客观现实的反映。心理素质具有人类素质的一般特点，但也有自己的特殊性。

一般认为，心理素质由以下五方面组成：

1. 心理潜能

现在国内外的一般共识是，每个人生来都具有一定的潜能，特别是现代人本主义心理学家还认为每个人生来都具有优秀的潜能；每个人都亟欲把自己的潜能发挥出来；每个人只要自己努力都可以充分发挥自己的潜能。潜能并不神秘，它是人的心理素质乃至社会素质赖以形成与发展的前提条件或某种可能性。或者说，正因为人具有一定的潜能，所以才能把他们培养成为真正的人。积极心理健康注重激发人的积极性与阳光心态，促进潜能发挥。

2. 心理能量

心理能量即心能量，是促使人意识到自己的需求和主体性、驱使人采取适当行为的冲动、勇气、意志力及各种特征的情绪、感情等心理力量，亦称心理力量或心理能力。心理能量相对于身体能量主要表现为精神力量。这种心理能量是人的心理素质的体现，也是用意识来调节的能量作用，其大小强弱也能够反映出一个人的心理素质水平。

3. 心理特点

特点、特性、特征、属性等是一回事，都是指事物本身所固有的某种东西。人的心理活动具有自己的特点，可以把它归结为六对：客观性与主观性的统一、受动性与能动性的统一、自然性与社会性的统一、共同性与差别性的统一、质量与数量的统一、时空性与超时空性的统一。人的各种心理现象也具有各自的特点，如感知的直接性与具体性、思维的间接性与概括性、情感的波动性与感染性、意志的目的性与调控性，等等。心理特点也是心理素质的具体标志。

4. 心理品质

心理品质与心理特点有联系，但二者也有区别，不能混为一谈。它并非心理活动本身所固有的，而是后天习得的。品质有两个方面的涵义：一是个别差异，即人与人之间各具有不同水平的心理品质；一是培养标准，即要求人们的心理所应当达到的水平。几乎每一种心理现象都具有一定的品质，如记忆的敏捷性、持久性、准确性、备用性，思维的灵活性、深刻性、独立性、批判性，情感的倾向性、多样性、固定性、功效性，意志的自觉性、果断性、坚持性、自制性，等等。心理品质的优劣最能表现出人的心理素质的水平。

5. 心理行为

对于人类来说，无论简单的行为还是复杂的行为，归根结底都受到人的心理的支配，

都是人的心理的外部表现。因此,从这个意义上说,人的一切行为都可以称为心理行为。这种心理行为是心理素质的标志,通过它可以检验心理素质水平的高低。而且,前述心理素质的四个组成因素如心理潜能、能量、特点、品质等,也都会明显地或不明显地在行为上反映出来。可见,心理行为是构成心理素质的一个重要成分。

由上所述,心理潜能、心理能量、心理特点、心理品质与心理行为的有机结合,称为心理素质。而这五个方面又都蕴含在智力因素与非智力因素之中。也就是说,所谓培养心理素质,就是要发挥、发展、培养、提高、训练智力与非智力因素的潜能、能量、特点、品质与行为。

心理学家张大均等人通过大量的调查,提出学生心理素质发展的目标系统。他将大学生心理素质发展目标分为个性、动机、自我发展、应对方式及归因五个方面(二级子目标)。并针对提升大学生心理素质提出了详细的心理素质发展目标(三级子目标),如表1所示。

表1 学生心理素质发展的目标系统^①

发展目标	二级子目标	三级子目标
着眼于梳理学生的主体意识,引导学生主动参与、亲身实践、合作探究、在自由愉悦的氛围中开发心智潜能,发展个性特长,促进心理素质各成分及其整体结构的健全、健康发展	健全发展的个性	1. 具有不怕困难、追求成功的倾向(抱负水平) 2. 能独立思考,有独立见解,不依赖于他人(独立性) 3. 能持之以恒,坚持到底(坚持性) 4. 具有主动积极探求知识的欲望(求知欲) 5. 能控制调节和支配自己的思想、情绪和行为(自制力) 6. 能确信自己的能力(自信心) 7. 能对自己的行为负责(责任感)
	积极的动机	1. 培养具有高尚的远景性和社会责任感的学习动机 2. 培养学生的专业兴趣,增强学生的内在学习动机
	合理的自我发展	1. 正确认识自我,全面评价自我 2. 欣然接受自我,恰当评价自我 3. 有效控制自我,不断超越自我
	有效的应对方式	1. 用主动的态度和积极的行为来对待各种压力 2. 面对各种压力,要主动寻求社会支持 3. 学会调节情绪、控制情绪 4. 用积极的认知模式来对待压力 5. 适应挫折,并能战胜挫折
	科学归因	1. 成功时尽量归因于努力和能力强,失败时尽量归因于努力不够和策略不当等因素 2. 采取信任、合作、鼓励等积极态度,增强学生的自尊心和自信心 3. 通过讲解、讨论、诱导、个案咨询等多种手段促使学生积极正确地归因

具有良好心理素质的人通常具有合理的自我认知、积极稳定的情绪、良好的适应能力、乐观积极的人生态度、坚强的意志。在遭遇挫折困难时,他能迅速调整自我以积极的方式应对问题而不是纠缠在不良情绪之中。发展良好的心理素质,提升自我心理健康水平,是

^① 资料来源:张大均,陈旭.中国大学生心理健康素质调查[M].北京:北京师范大学出版社,2009:245-246.

每一个人，尤其是肩负重任与压力的大学生需积极学习提升的。



小测试:

在以下的 8 道心理素质测试题中，每题只能有一个选择，根据括号内的分数将 8 道题的得分累加起来，算出总分后就能大致了解你的心理素质和应付能力。

1. 你骑车闯红灯时，被警察叫住；后者知道你急着要赶路，却故意拖延时间，这时你会_____

- A. 急得满头大汗，不知怎么办才好
- B. 十分友好地、平静地向警察道歉
- C. 听之任之，不作任何解释

2. 在朋友的婚礼上，你未料到会被邀请发言，在毫无准备的情况下，你会_____

- A. 双手发抖，结结巴巴说不出话来
- B. 感到很荣幸，简短地讲几句
- C. 很平淡地谢绝了

3. 你在餐馆刚用过餐，服务员来结账，你忽然发现身上带的钱不够，此刻你会_____

- A. 感到很窘迫，脸发红
- B. 自嘲一下，马上对服务员实话实说
- C. 在身上东摸西摸，拖延时间

4. 假如你乘坐公共汽车时忘了买票，被人查到，你的反应是_____

- A. 尴尬，出冷汗
- B. 冷静，不慌不忙，接受处理
- C. 强作微笑

5. 你独自一人被关在电梯内出不来，你会_____

- A. 脸色发白，恐慌不安
- B. 想方设法让自己出去
- C. 耐心地等待救援

6. 有人像老朋友似的向你打招呼，但你一点也记不起他(她)是谁，此时你会_____

- A. 装作没听见似的不搭理
- B. 直率地承认自己记不起来了
- C. 朝他(她)瞪瞪眼，一言不发

7. 你从超市里走出来，忽然意识到你拿着忘记付款的商品，此时一个很像保安人员的人朝你走过来，你会_____

- A. 心怦怦跳，惊慌失措
- B. 诚实、友好地主动向他解释
- C. 迅速回转身去补付款

8. 假设你从国外回来，行李中携带了超过规定的烟酒数量，海关官员要求你打开手提箱检查，这时你会_____

- A. 感到害怕，两手发抖

B. 泰然自若, 听凭检查

C. 与海关官员争辩, 拒绝检查

计分方式: 选 A 得 0 分, 选 B 得 5 分, 选 C 得 2 分。

试题答案:

1. (0~25 分)你承受压力的心理素质比较差, 很容易失去心理平衡, 变得窘促不安, 甚至惊慌失措。

2. (25~32 分)你的心理素质比较强, 性情还算比较稳定, 遇事一般不会十分惊慌, 但有时往往采取消极应付的态度。

3. (32~40 分)你的心理素质很好, 几乎没有令你感到尴尬的事, 尽管偶尔会失去控制, 但总的来说, 你的应变能力很强, 是一个能经常保持镇静、从容不迫的人。

第一章 认识与接纳自我

一个人真正伟大之处，在于他能够认识自己。

——约翰·保罗

【故事赏析】

总有一片土地适合自己生长

他出生在捷克布拉格的一个犹太商人家庭，从小性格孤僻，沉默寡言，懦弱胆怯，多愁善感，总喜欢一个人躲在角落里发呆。父亲对他很不满意，觉得这不是一个男子汉应该具有的性格。父亲片面地认为，只有那些活泼开朗、能言善辩、坚强勇敢的人，将来才会有出息。为了把他培养成这样的人，父亲煞费苦心，拿着皮鞭把他从家里赶了出来，逼着他与人交往，让他做自己不喜欢的东西。

刚开始，他很难过，试图去改变自己，做一个让父亲喜欢的好儿子。可是，正如人们所说的那样，“江山易改，本性难移，”无论他怎么努力，始终无法战胜内心的怯弱，做到口若悬河、当机立断、英勇神武、奋不顾身。与其他同伴相比，他发现自己是这样的格格不入，那段时间，他自卑到了极点，觉得自己一无是处。

父亲的严厉和粗暴非但没能改变他，反而令他更加恐惧和不安，变得比以前还要懦弱、胆小。在父亲一次次的伤害中，他学会了察言观色，学会了承受和忍耐，也体会到了生活的痛苦与无奈。他常常把自己一个人关在屋子里，小心地审视着周围的一切，生怕再受到任何的伤害。看到他这副没出息的尊容，父亲彻底失去了信心，索性不再管他，任他自生自灭。在父亲的眼里，他是一个彻头彻尾的懦夫，一个毫无前途可言的可怜虫。

就这样，在困惑与伤痛中，他一天天地长大成人，性格还是没有丝毫的变化，内向、怯弱、多愁善感。但出人意料的是，他并非像父亲想象的那样无能，18岁时就考入了布拉格大学，并获得了博士学位。

更令人震惊的是，一次偶然的机遇，他走上了文学创作的道路，他把对生活的敏感、怯懦的性格、孤僻忧郁的气质、难以排遣的孤独和危机感、无法克服的荒诞和恐惧融入到小说之中，形成独特绚丽的风格，成为那个时代资本主义社会的精神写照。他的《变形记》《判决》《城堡》等作品享誉全球，经久不衰，成为奥地利最负盛名的作家，被誉为“西方现代派文学的宗师和探险者”。他就是世界级文学大师、现代派文学的开山鼻祖弗兰兹·卡夫卡。

卡夫卡的成功告诉我们，有些东西无法改变，比如性格、容貌、高矮等，对于这些与生俱来的缺陷，我们没有必要去改变它（当然也无法改变），更不要为此懊恼和自卑。每个

人都有自己的优点，但也有自己的缺陷，与其抱怨上天对自己的不公，不如去寻找一片适合自己生长的土地。天地之宽，社会之大，只要你肯用心，无论你是一朵什么样的花，都会有一个完美的春天。中国有句古话：“人贵有自知之明。”所谓自知之明就是自己了解自己、认识自己。可能有人觉得很可笑，我们每天都和自己打交道，且已经十几年甚至几十年了，我就是我，我肯定认识自己，为何“人贵有自知之明”呢？其实更多时候我们可以很好地认识别人、社会、环境甚至整个世界，但是我们常常忽视了对自己的认识。我们不清楚自己的特长、兴趣，常常一叶障目，无端打击诋毁自己；盲目比较，对自己的缺点与不足耿耿于怀，徒增自卑与消极情绪；追求完美，却总为不完美的自己纠结烦恼。我们都知人无完人，但年轻的大学生看待自己的时候，总是觉得“不令自己满意”，且常常因为无力改变这种不满意的现状而消沉懈怠。

如何正确地认识自我是愉快地接受自我、积极地发展自我的前提，也是大学生心理健康的基石。

第一节 概 论

你是否经常因为自己的一些小缺陷而十分苦恼，是否因为这些小缺陷而觉得自己很多事情都无法完成，但是事实并非如此。其实更多时候，阻碍你的不是你自己认为的缺陷，而是你缺少勇气、毅力、意志和信念。尼克·胡哲不会因为他没有四肢而影响他乐观的人生态度与战胜困难的决心，邓小平同志不会因为他的个头影响他伟人的高度。事实上很多你自以为是缺陷或是缺点都不足以阻止你前进，可能换个角度你会发现这些缺陷、缺点根本不算什么，甚至有些时候，它们反而是你成功的主要促进因素。很多时候试着转个身、换种做法，你便会发现其实某些缺点会成为优点，而你需要做的是正确认识自己，进而在认识的基础上接纳自己。

一、认识自我

【故事赏析】

认识自己

骆驼长得高，羊长得矮。骆驼认为长得高好，羊认为长得矮好，于是它们进行了一场比试。他们走到一个院子旁边，院子四周有围墙，里面种了很多树，茂盛的叶子伸出墙外来。骆驼一抬头就吃到了叶子，而羊却怎么也吃不到。于是，骆驼说长得高好。羊不肯认输，他们俩又走了几步，看见围墙上有一个又窄又矮的门，羊大摇大摆地走进门去吃园子里的草，可骆驼却怎么也钻不进去。于是，羊说长得矮好。骆驼也不肯认输。他们俩找老牛评理，老牛说：“你们俩只看到自己的长处，看不到自己的短处，这是不对的。”在现实生活中，我们是否也会经常遇到这样的事呢？或许当你静下来想想之后就会明白，很多时候我们都需要静下来，审视自己、认识自己，这可能比努力更重要。

1. 自我认知

认识自己即自我认知，是自己对自己的认识，它是自我意识的首要成分，也是自我调