

心理素质

教育与训练

——拓展生命的宽度 让你的青春飞扬

吴薇莉
陈秋燕
主编

在当今快节奏的时代，
每一个人都需要承受压力，经历磨炼。
在漫漫旅途上如果能多一些
指示牌、方向标，
您就可能少走一段弯路，
多一些对未来的确定。
愿我们的努力成为您放飞人生的
“一臂之力”！

四川出版集团 · 四川科学技术出版社

心理素质 教育与训练

——拓展生命的宽度 让你的青春飞扬

吴薇莉 陈秋燕 主编

四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理素质教育与训练/吴薇莉.陈秋燕主编. - 成都:
四川科学技术出版社,2005.9
ISBN 7-5364-5835-5

I.心... II.①吴... ②陈... III.心理卫生-
健康教育 IV.B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第107387号

心理素质教育与训练

——拓展生命的宽度 让你的青春飞扬

主 编 吴薇莉 陈秋燕
责任编辑 康永光
封面设计 罗 明
版面设计 康永光
责任出版 周红君
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮政编码 610012
成品尺寸 260mm×185mm
印张 14 字数 340 千
印 刷 成都市白马印刷厂
版 次 2005年9月成都第一版
印 次 2005年9月成都第一次印刷
定 价 20.00元
ISBN 7-5364-5835-5/G·1089

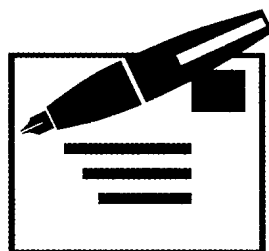
■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。
(028-85651045)
■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。
地址/成都盐道街3号
邮政编码/610012

编 委 名 单

主 编 吴薇莉 陈秋燕

副主编 黄丽珊 卢 勤 胡 珍



前言

20年前我进入大学时,正是懵懂率真的年龄,现在回想起来,记忆中留下的画面大多是每周一锅(火锅)的热腾、每周一舞的兴奋,还有情绪压抑时大段时间的发呆,当然也有临近期末考试的挑灯夜战。大学里经历了经商热、从政热,经历了考研。临近毕业,坐上离校的客车时,心里闪过的念头是:大学就这么读完了?

因为职业的原因,我有机会更多地反省自己的大学人生,常常想如果在大学里遇到迷茫时,懂得找人点拨一下;如果陷入情绪的泥潭时,知道寻求帮助;如果在大学能给自己清楚定位,也许人生发展会更有效率。因为在大学教书,我也有机会接触大量的在校的、毕业的,成功的、失落的,快乐的、痛苦的大学生们,也常常想如果能让更多的学生们学会反省与规划生涯,也许会少一些遗憾。

虽然每一个生命都需要自己去经历磨炼。但在人生漫漫旅途上能多一些指示牌、方向标,总会让我们少走一些弯路,多一些对未来的确定。我们真诚的希望大学生们能从无数的疑惑中成长起来,在离开大学时少一些遗憾,多一些自信与从容。

我和我的合作者大都多年从事心理健康教育的教学与实务,我们对心理健康教育的重要意义有深切地认识,又有丰富的教育、辅导实践经验。我们感到,目前青年人心理健康教育中急需的不是理论的指导,而是实践的体验,是如何将对心理健康的认知转化为行为、积淀为人格。这正是我们编写此书的初衷和目的。因此,本书不追求理论上的周全与系统,而是以训练为主,围绕他们的心理特点、生活环境、常见的生活事件以及心理障碍,提供科学、有效、实用的心理学技术与方法,在心理训练中加深对自身心理行为的理解,从而促进大学生及青年朋友自我潜能的开发,增强社会适应能力,提高心理健康水平。

全书分为三篇,第一篇:总论;第二篇:塑造健康人格 创造成功人生;第三篇:人生规划与管理,总共12章。各章又根据课时分为若干单元,每个训练单元包括10个栏目:

1. QQ博士提问——课前问题
2. 人生百态——文学作品、心理剧、漫画、演讲、电影等
3. 百家争鸣——专家研究、辩论、竞赛
4. 知识链接——心理学相关知识园地
5. 课堂舞台——课堂操作训练
6. 心理魔镜——心理测评
7. 锦囊妙计——心理调节小技巧
8. 前车之鉴——案例介绍
9. 心灵之声——名句、格言
10. 余音缭绕——课后训练、总结与作业

我们依据不同年级大学生的不同特点,制定了针对性较强的训练目标和内容,使用时,可以按不同年级进行选择。一年级的训练目标是“感恩生活,重塑自我”,可以选择第一、第二、第五、第六、第七、第十章为主要训练内容;二、三年级的训练目标是“完善人格,

统合自我”，可以选择第二、第三、第四、第六、第七、第八、第九、第十一章为主要训练内容；四年级的训练目标是“规划人生，实现自我”，可以选择第二、第三、第四、第六、第七、第九、第十二章为主要训练内容。

本书既可适用于大学专科、本科和研究生，还可适用于广大关心自己心理健康又不知道如何训练自己的青年朋友们，同时，对大专院校从事心理健康教育的教师也提供了如何提高训练技能的详细指导。对从事心理咨询与治疗的心理咨询师、心理医生以及其他行业从事人力资源培训的教员也具有参考价值。

我们不能延长生命的长度，却可以拓展生命的宽度！希望我们的努力能够成为大学生和青年朋友们放飞人生的“一臂之力”！



目 录

第一篇 总论

第一章 关于心理健康 1

一单元 做自己心理健康的检测员 1

第二篇 塑造健康人格 创造成功人生

第二章 塑造健康的人格 8

一单元 你是一个独特的人 8

二单元 完善人格 18

第三章 自我意识与自我成长 26

一单元 了解自我与自我探索 26

二单元 自我价值与自我成长 33

第四章 家庭关系和个人成长 41

一单元 家庭对人格的影响 41

二单元 家庭问题和个人成长 45

三单元 家庭问题的应对 47



CONTENTS

第三篇 人生规划与管理

第五章 适应与成长 51

一单元 你的适应能力有多强 51

二单元 适应与成长 59

第六章 情绪管理辅导与训练 67

一单元 与情绪同行 67

二单元 做情绪的主人 77

第七章 人际交往训练 88

一单元 社会交往——人类的基本特性 88

二单元 人际沟通——人类理解的桥梁 94

三单元 人际吸引——人类交往的魅力 97

四单元 交往技能——人类交往的工具 101

五单元 社交障碍——人类交往的大敌 103

第八章 恋爱与性心理辅导 107

一单元 爱的能力 107

二单元 了解男女两性的心理差异 111



目

录

目 录

三单元 健康的性心理 115

第九章 应激与压力管理辅导与训练 125

一单元 什么是应激与压力 125

二单元 与压力共舞——压力管理训练 134

第十章 学习心理辅导与训练 151

一单元 你会学习吗 151

二单元 考试的困惑及常见的学习心理障碍 166

第十一章 网络心理管理 177

一单元 网络认知 177

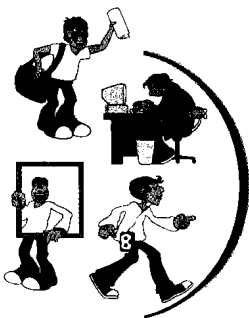
二单元 网络与安全感、成就感 183

三单元 网络成瘾障碍 186

第十二章 职业生涯规划 192

一单元 认识和规划职业 192

二单元 职业生涯发展 204



第一篇 总论

第一章 关于心理健康

训练目的:帮助学生了解自己的心理健康状况,学会辨别自己的心理困扰程度,并能恰当应对,形成正确合理的心理健康观。

- 训练目标:
1. 掌握评价心理健康的基本原则;
 2. 能对自身的心理健康进行正确评价;
 3. 懂得如何应对自身的心理困扰。

一单元 做自己心理健康的检测员

训练目标

1. 掌握心理健康的基本概念
2. 了解判断心理健康的基本原则和标准

训练准备

1. 10cm×10cm 纸片若干张(根据人数确定),大头针一盒,彩色笔一盒(36色),双面胶一个,B5纸若干(根据人数确定)。把标有各组名称或标记的纸片别在学生衣服上,相同名称或标记的学生为一组,形成一个团队。

2. 安排各组学生课前或即兴准备,将校园心理现象以各种形式在课堂上表现出来(如漫画、相声、心理剧、文学作品等)。

训练过程

【人生百态】 校园心理现象大展台

各组学生将课前或即兴准备的校园心理现象在课堂上进行展示和表演。全班分享。

【QQ 博士提问】

1. 无病=健康吗?
2. 心理健康=没有烦恼吗?
3. 你怎么判断自己的心理是否健康?
4. 哪些校园心理现象是正常的? 哪些是不正常的? 哪些心理现象给你带来了冲突?
5. 心理健康与不健康的区别是什么?
6. 心理健康就是要控制自己的情绪吗?



一、什么是健康与心理健康？

【前车之鉴】

小李，一位 25 岁的电信服务员，近半年来一直不断地到各大医院检查她腹泻的原因，并做了每一个相关的临床诊断性测试，医学上没有发现任何疾病症状，但她仍然确信自己躯体肯定有问题，但尝试了各种药物治疗无效。小刘，研究生，一位看来很健壮的小伙子，害怕与异性谈话，更怕与对方目光接触，整天紧张、焦虑。他主动寻求心理医生的帮助，却遭到家人的极力反对和指责，认为他根本没有病，看什么医生？

小李和小刘他们是健康的人吗？

【课堂辩论】

各组同学对上述案例进行辩论，提出各自的理由：

【心理魔镜】

症状自评量表 (SCL-90)

(注意：以下表格中列出了有些人可能会有问题，请仔细阅读每一条，然后根据最近一星期以内下述情况影响您的实际感觉，在 5 个方格中选择一格，划一个“√”。)

姓名	性别	年龄	评定日期	没有	很轻	中等	偏重	严重	
				1	2	3	4	5	
1.头痛				☒	☐	☐	☐	☐	1
2.神经过敏，心中不踏实				☐	☐	☐	☐	☐	2
3.头脑中有不必要的想法或字句盘旋				☒	☐	☐	☐	☐	3
4.头昏或昏倒				☒	☐	☐	☐	☐	4
5.对异性的兴趣减退				☐	☒	☐	☐	☐	5
6.对旁人责备求全				☒	☐	☐	☐	☐	6
7.感到别人能控制您的思想				☒	☐	☐	☐	☐	7
8.责怪别人制造麻烦				☐	☒	☐	☐	☐	8
9.忘性大				☒	☐	☐	☐	☐	9
10.担心自己的服饰整齐及仪态的端正				☐	☒	☐	☐	☐	10
11.容易烦恼和激动				☐	☒	☐	☐	☐	11
12.胸痛				☐	☐	☒	☐	☐	12
13.害怕空旷的场所或街道				☐	☐	☐	☐	☐	13
14.感到自己的精力下降，活动减慢				☐	☐	☒	☐	☐	14
15.想结束自己的生命				☒	☐	☐	☐	☐	15
16.听到旁人听不到的声音				☒	☐	☐	☐	☐	16
17.发抖				☒	☐	☐	☐	☐	17



	没有	很轻	中等	偏重	严重	
	1	2	3	4	5	
18.感到大多数人都不可信任	☐	☒	☐	☐	☐	18
19.胃口不好	☒	☐	☐	☐	☐	19
20.容易哭泣	☒	☐	☐	☐	☐	20
21.同异性相处时感到害羞不自在	☐	☐	☐	☐	☐	21
22.感到受骗、中了圈套或有人想抓住您	☐	☐	☐	☐	☐	22
23.无缘无故地突然感到害怕	☒	☐	☐	☐	☐	23
24.自己不能控制地大发脾气	☐	☐	☐	☐	☐	24
25.怕单独出门	☐	☐	☐	☐	☐	25
26.经常责怪自己	☐	☐	☐	☐	☐	26
27.腰痛	☐	☐	☒	☐	☐	27
28.感到难以完成任务	☐	☐	☒	☐	☐	28
29.感到孤独	☐	☐	☒	☐	☐	29
30.感到苦闷	☐	☒	☐	☐	☐	30
31.过分担忧	☐	☐	☒	☐	☐	31
32.对事物不感兴趣	☐	☒	☐	☐	☐	32
33.感到害怕	☒	☐	☐	☐	☐	33
34.我的感情容易受到伤害	☐	☒	☐	☐	☐	34
35.旁人能知道您的想法	☒	☐	☐	☐	☐	35
36.感到别人不理解	☐	☐	☒	☐	☐	36
37.感到人们对您不友好,不喜欢您	☐	☐	☒	☐	☐	37
38.做事必须做得很慢以保证做得正确	☐	☐	☐	☐	☐	38
39.心跳得很厉害	☒	☐	☐	☐	☐	39
40.恶心或胃部不舒服	☐	☐	☒	☐	☐	40
41.感到比不上他人	☐	☐	☐	☐	☐	41
42.肌肉酸痛	☒	☐	☐	☐	☐	42
43.感到有人在监视您谈论您	☒	☐	☐	☐	☐	43
44.难以入睡	☒	☐	☐	☐	☐	44
45.做事必须反复检查	☐	☐	☐	☒	☐	45
46.难以作出决定	☒	☐	☐	☐	☐	46
47.怕乘电车、公共汽车、地铁或火车	☒	☐	☐	☐	☐	47
48.呼吸有困难	☒	☐	☐	☐	☐	48
49.一阵阵发冷或发热	☐	☒	☐	☐	☐	49
50.因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动	☐	☐	☒	☐	☐	50
51.脑子变空了	☒	☐	☐	☐	☐	51
52.身体发麻或刺痛	☒	☐	☐	☐	☐	52
53.喉咙有梗塞感	☐	☒	☐	☐	☐	53
54.感到前途没有希望	☐	☒	☐	☐	☐	54
55.不能集中注意	☐	☒	☐	☐	☐	55
56.感到身体的某一部分软弱无力	☐	☐	☒	☐	☐	56
57.感到紧张或容易紧张	☒	☐	☐	☐	☐	57
58.感到手或脚发重	☒	☐	☐	☐	☐	58
59.想到死亡的事	☒	☐	☐	☐	☐	59



	没有	很轻	中等	偏重	严重	
	1	2	3	4	5	
60.吃得太多	☐	☐	☒	☐	☐	60
61.当别人看着您或谈论您时感到不自在	☐	☒	☐	☐	☐	61
62.有一些不属于您自己的想法	☐	☒	☐	☐	☐	62
63.有想打人或伤害他人的冲动	☐	☒	☐	☐	☐	63
64.醒得太早	☒	☐	☐	☐	☐	64
65.必须反复洗手,点数目或触摸某些东西	☒	☐	☐	☐	☐	65
66.睡得不稳不深	☐	☒	☐	☐	☐	66
67.有想摔坏或破坏东西的冲动	☒	☐	☐	☐	☐	67
68.有一些别人没有的想法或念头	☒	☐	☐	☐	☐	68
69.感到对别人神经过敏	☒	☐	☐	☐	☐	69
70.在商店或电影院等人多的地方感到不自在	☒	☐	☐	☐	☐	70
71.感到任何事情都很困难	☐	☒	☐	☐	☐	71
72.一阵阵恐惧或惊恐	☒	☐	☐	☐	☐	72
73.感到在公共场所吃东西很不舒服	☒	☐	☐	☐	☐	73
74.经常与人争论	☒	☐	☐	☐	☐	74
75.独自一人时神经很紧张	☒	☐	☐	☐	☐	75
76.别人对您的成绩没有做出恰当的评价	☐	☒	☐	☐	☐	76
77.即使和别人在一起也感到孤单	☐	☐	☒	☐	☐	77
78.感到坐立不安心神不定	☐	☒	☐	☐	☐	78
79.感到自己没有什么价值	☐	☒	☐	☐	☐	79
80.感到熟悉的东西变成陌生或不象是真的	☒	☐	☐	☐	☐	80
81.大叫或摔东西	☒	☐	☐	☐	☐	81
82.害怕会在公共场合昏倒	☒	☐	☐	☐	☐	82
83.感到别人想占您的便宜	☒	☐	☐	☐	☐	83
84.为一些有关“性”的想法而很苦恼	☒	☐	☐	☐	☐	84
85.您认为因为自己的过错应该受到惩罚	☐	☐	☒	☐	☐	85
86.感到要赶快把事情做完	☒	☐	☐	☐	☐	86
87.感到自己的身体有严重问题	☒	☐	☐	☐	☐	87
88.从未感到和其他人很亲近	☒	☐	☐	☐	☐	88
89.感到自己有罪	☐	☐	☒	☐	☐	89
90.感到自己的脑子有毛病	☒	☐	☐	☐	☐	90

分析统计指标:

1.总分 将所有项目评分相加,即得到总分,能反映病情的严重程度。总分超过 160 分,可考虑筛为阳性,需要进一步检查。

阳性项目数:大于或等于 2(或 1)的项目数。表示被试在多少项目上呈现有症状。

阳性症状均分=(总分-阴性项目数)/阳性项目数。表示被试在有症状的项目中的平均得分,反映受测者自我感觉不佳的项目,其严重程度究竟介于哪个范围。

2.因子分 将各因子的项目评分相加得因子粗分,再将因子粗分除以因子项目数,即得到因子分。根据总分、阳性项目数、因子分等评分结果情况,判定是否有阳性症状、心理障碍,或是否需进一步检查。因子分越高,反映症状越多,障碍越明显。



10 个因子的定义、项目数及其含义:

躯体化:1、4、12、27、40、42、48、49、52、53、56、58 共 12 项, 主要反映主观的身体不适感。

强迫:3、9、10、28、38、45、46、51、55、65 共 10 项, 主要反映强迫症状。

人际敏感:6、21、34、36、37、41、61、69、73 共 9 项, 主要反映个人的不自在感和自卑感。

抑郁:5、14、15、20、22、26、29、30、31、32、54、71、79 共 13 项, 主要反映抑郁症状。

焦虑:2、17、23、33、39、57、72、78、80、86 共 10 项, 主要反映焦虑症状。

敌意:11、24、63、67、74、81 共 6 项, 主要反映敌对表现。

恐怖:13、25、47、50、70、75、82 共 7 项, 主要反映恐惧症状。

妄想:8、18、43、68、76、83 共 6 项, 主要反映猜疑和关系妄想等精神症状。

精神病性:7、16、35、62、77、84、85、87、88、90 共 10 项, 主要反映幻听、被控制感等精神分裂症症状。

附加项:包括 19、44、59、60、64、66、89 共 7 项, 主要反映睡眠和饮食情况。

二、你怎样知道自已的心理是否健康?

[案例 1] 某大学生小王,平时性格开朗,同学关系好。每次同学聚会或者去食堂吃饭,从不吃鱼,也从不沾有鱼腥味的任何东西。有一次,一同学想与他开玩笑,就把叉在自己盛有红烧鱼的饭盒里的饭勺放到 A 的饭盒里,小 A 突然脸色大变,大发脾气。同学都觉得他反应太过分,原来小 A 所居住的村子有一个传统:吃鱼会不吉利。

[案例 2] 某大学生小包每天出门时总要反复检查其宿舍门是否锁好,甚至上楼下楼来回折腾几次,总担心门未锁好,即使同学给他保证门已关好,他仍忍不住要去检查,结果每次上课都要迟到,严重影响了他正常的学习生活。同学们都说他行为怪异,他自己也认为自己反复检查门其实没有必要,但就是控制不住,若不去检查就会心里难受,焦虑不安。

[案例 3] 夏某,一机关单位行政人员,工作努力、勤奋,但同事们却不太愿与他多说话,因为夏某常常在交流中喜怒无常,有时同事一句不经意的玩笑也会引起他情绪的强烈反应,要么勃然大怒,要么黯然神伤,他心情好时对谁都充满着热情,且乐于助人,心情不好时,看谁都不顺眼,充满着敌意,同事们不知道什么时候与他谈话是恰当的时机,所以干脆就不理他。

[案例 4] 姚某去年以全县第一名的成绩考入某名牌大学热门专业,入学后踌躇满志,原本以为凭借自己中学时的学习方法和刻苦劲,在大学里也能成为佼佼者,然而,进入大学才发现人才济济、强手如林,与大城市来的同学相比,自己除了知道学习,其他什么也不会,第一次发现自己有如此多的弱点,过去的白天鹅现在黯然失色成了丑小鸭,心理压力极大,觉得自己太糟糕,无颜面对父母、老师和过去的同学,以至于找不到自己活着的理由而跳楼自杀。

[案例 5] 杨某,从大学毕业后一心想成就一番事业,先在一家大公司工作,其工作能力是大家公认的,常常成功地解决工作中棘手的问题,但他始终找不到成就感,认为这些都是琐碎小事,总觉得自己应该做更大的事业,并为自己的未来做了许多的设想,于是他在毕业后十年中换了十二次工作,想过考研究生、出国,还开过一家公司,最后均以主动放弃或失败而告终,而他过去的许多条件、能力不如他的同学、同事逐渐成功,他见此情



景更加忧虑和悲伤,开始自我怀疑和否定。

[案例 6] C 男士是一位中专毕业生,毕业后在某大城市一家私人电脑培训学校找了一份工作,做培训教师,小 C 性格内向,很少与人交往,总认为周围的人不可信,同时也怕在与别人的交往中暴露自己的自卑和退缩,于是除了上班,小 C 闭门不出。

请你判断上述案例中的主人公有无心理问题?你根据什么来判断的?请写下理由:

【百家争鸣】

针对校园心理百态展示开展讨论

- 1.判断心理健康的原则是什么?
- 2.判断心理健康的标准有哪些?
- 3.一个心理健康的人应具有哪些特征?

请你写下你认为校园心理百态中哪些表现是不健康的?为什么?

【知识链接】

世界卫生组织(WHO)将健康定义为:“身体、心理和社会都趋于完满的状态,它不仅仅是没有疾病或虚弱。”

一个完满健康的人应该从四个方面考察:第一,在躯体方面,健康就意味着一个人能享受精力充沛的生命,有能力去追求美满的生活和探索环境,即躯体没有疾病,这是传统意义上的健康。第二,一个健康的人能充分享受情感的实现和自尊,这两者都是积极的精神健康的表现,即一个健康的人应该是自我感觉良好,没有明显不良情绪困扰和行为问题。第三,有良好的社会适应力,这不仅体现在有亲密的社会人际关系,还体现在能胜任正常的学习、工作而并不感到疲劳。第四,有合乎社会规范的道德品质,有恰当的道德情感和行为,从而能得到他人的肯定与赞同。

据联合国卫生组织(WHO)的调查,全球完全有和完全无心理疾病的人只占人类总人口的 6%和 9.5%,而 84.5%的大多数人多居于健康与疾病之间的亚健康状态,即“第三种状态”,其间生理的、心理的和社会适应等因素都会影响着人的健康状况。所以,当一个人称他无病时并不等于说他就是一个健康的人。



精神正常

精神不正常

同样,如上图所示,在人类的精神领域,如果把精神不正常看作黑色,把精神正常看作白色,那么大多数人都处在黑色与白色之间的地带,即灰色区域,这是一些非器质性精神痛苦的总和,包括心理不平衡、情绪障碍、行为问题等,它们均不同程度地干扰了人们的正

常生活,灰色区域又分为浅灰色区和深灰色区。浅灰色区的人只有心理冲突而无人格变态,表现为失恋、丧亲、家庭不和、学习困难、工作不顺心、人际关系不协调等各种矛盾带来的心理压抑和精神痛苦,这部分人的心理困扰若不能通过自我调节消除,就必须寻求心理咨询的帮助,缓解内心冲突,获得心理平衡;深灰色区的人往往是一些人格障碍和神经症患者,如抑郁症、强迫症、恐惧症等,这部分人常常有一些人格上的偏离,多需要心理治疗的配合,逐渐改变偏离常态的思维方式和变态行为,以消除和减轻心理压抑,获得正常的生活。

心理健康不仅是一种情绪,也不仅是一种行为,更不仅是一些生活事件,它是个体心理在本身及环境条件许可的范围内所能达到的最佳功能状态(即个体在一般适应能力、自我需要满足能力、人际间各种角色的扮演、学习思考能力、对他人的积极态度、自主性、成熟性、对自己有利的态度、情绪与动机的自我控制等方面达到正常或良好水平)。

心理健康者与心理不健康者的区别在于:心理健康的人能够及时感知到自己的心理困扰,并能积极采取适当的应对方式来调节自己,以尽快恢复到正常水平,并尽可能适应环境的变化。

判断心理健康的原则:和谐性、统一性、稳定性、适应性。

判断心理健康的第一条标准是——智力正常。

心理健康与否的第二条重要标准是——自我认知完善。

心理健康与否的第三条重要标准是——与环境保持良好接触,具有良好的人际关系。

判断心理健康的第四条标准是——心理健康的人应该能适时、适度地表达自己内心的种种情绪体验,

判断心理健康的第五条标准是——心理年龄与实际年龄大致相当,其心理与行为符合其年龄的心理特征。

判断心理健康的第六条标准是——具有安全感。

判断心理健康的第七条标准是——个人需要的满足以社会道德规范为前提。

一个心理健康的人应具有如下特征:

第一,适应良好,自己感到舒适和愉快,有完好的自尊和自信,能现实地看待自己能力的限度,明白自己的优点和弱点,即有自知之明。

第二,人际关系满意,善交友,乐意与别人相处,能信任和尊重别人,能敏锐地察觉别人的情绪,设身处地理解别人,善于团结别人,能和别人一起愉快地学习工作。与人交往时,善意的态度(如尊敬、信任、喜悦等)多于敌意的态度(如怀疑、嫉妒、憎恶等)。

第三,能正确对待工作,热爱学习和劳动。有人说,工作和劳动、学习对于心理健康之重要,犹如身体之必需维生素,饱食终日而无所事事,即使体格再健壮,其精神也是空虚的。

第四,有满足自己基本需要的能力,能建设性地对待客观现实,顺应客观情况的变化,对未来没有恐惧心理,对未来能做出安排,并有现实的积极的生活目标,并且能知道自己今后应该如何去努力。

【心灵之声】

“一切对人不利的影响中,最能使人短命和夭亡的是不良的情绪和恶劣的心境。”

——长寿学者 胡兰夫得

【余音缭绕】

· 回顾并写下在你曾经遇到不愉快的事件时,你采用过什么样的方式来应对?效果如何?

(吴薇莉 西华大学)



第二篇 塑造健康人格 创造成功人生

第二章 塑造健康的人格

训练目的 培养大学生良好的性格,完善他们的人格,促进大学生成为健康和谐而有个性的人,

训练目标 1.了解自己的人格特征

2.完善人格

3.做一个健康独特的人

一单元 你是一个独特的人

训练目标

1.了解你的性格和气质

2.做一个有风采的人

训练准备

1.根据人数准备适当的动物面具,请每个学生选择一个自己喜欢的动物面具,并戴在脸上。

2.按报数规律分6个人一组,每个组进行讨论,分享自己为什么要选择这个动物面具,你喜欢这个动物的什么特征,你欣赏它的哪些特点?

训练过程

【QQ 博士提问】

1.在小组分享过程中,你觉得戴上面具的同学和平时有什么区别呢?

2.你了解面具下的自己和他人吗?

3.你有哪些自己和他人都很欣赏的个性呢?

4.你的个性中是否有需要完善的地方呢?是什么?

【课堂舞台】

情境剧表演 1:地点:教室 人物:班主任和全班同学

事件:公开选举班干部,班主任推荐的学生选票不高

情境剧表演 2:地点:宿舍 人物:六个室友

事件:讨论评选奖学金,一个同学经济困难,但成绩没有经济条件富有的同学好

情境剧表演 3:地点:图书馆 人物:管理人员、学生和其好友

事件:该学生将书带出图书馆,被管理人员发现后要按规定处理

情境剧表演 4:地点:公共汽车 人物:三个男生,两个女生上街

