



普通高等教育“十二五”规划教材

大学生心理健康教育

DA XUE SHENG XIN LI JIAN KANG
JIAO YU

马兰花 曹继霞 主 编
熊 昊 副主编



经济科学出版社

.2

9065

”规划教材

大学生心理健康教育

主 编	马 兰 花	曹 继 霞					
副 主 编	熊 昊						
编 委	郭 强	耿小飞	高 晶	韩 亚			
	黄 英	宫 铃 铃	谢 娜	刘 飞			

经济科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/马兰花,曹继霞主编. —北京:经济科学出版社,2010.2
普通高等教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-5058-9018-3

I. 大… II. ①马…②曹… III. 大学生—心理卫生—健康教育—高等学校—教材
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 012616 号

责任编辑:王东萍

责任校对:杨晓莹

技术编辑:李长建

大学生心理健康教育

马兰花 曹继霞 主 编

熊 昊 副主编

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址:北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编:100142

教材编辑中心电话:88191344 发行部电话:88191540

网址:www. esp. com. cn

电子邮件:esbj3@ esp. com. cn

北京密兴印刷厂印装

787×960 16 开 16 印张 380 千字

2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5058-9018-3 定价:27.90 元

(图书出现印装问题,本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)

前 言

何为健康?“不但没有身体的缺陷,还要有生理、心理和社会适应能力的完美状态”——这是世界卫生组织给“健康”下的定义。这无疑表明,人不仅要重视身体健康,更要珍视心理健康。

人的一生,总会遇到这样或那样的挫折和困难。一个人的命运到底该往哪个方向发展,是许多欲成大事的人非常关心的一个人生课题。毫无疑问,只有掌握自己命运的人,才是一个成功者。这就要求我们大家要对世界抱开放态度,乐于学习和工作,不断汲取新经验;以正确的眼光看待他人,有良好的人际关系和团队精神;以正确的态度看待自己,能自知、自尊、自我悦纳;以正确的态度看待过去、现在和未来,追求现实而崇高的生活目标;以正确的态度对待挫折,能调控情绪,心境良好。总之,应当以辩证的态度对待世界,对待他人,对待自己,对待过去、现在和未来,对待顺境与逆境,才能做一个自立、自信、自尊、自强、幸福的进取者!

随着社会的飞速发展,科学的不断进步,人们生活节奏的逐渐加快,竞争的日益激烈,心理问题开始成为人们工作、学习与生活的一大困扰,为了更好地将心理健康教育落到实处,我们锐意编撰这本心理健康教育校本教材。

本书是多位作者在总结教学实践经验后,经过大学生心理健康测量、问卷调查、分析研究,反复择定内容编写而成的。在编写中力求资料翔实,说理透彻,个案典型,理论知识介绍深入浅出,心理案例分析发人深省。编写者采用一种循循善诱的方法和手段来获得所期望的教育效果,引导大学生正确认识自身心理发展的特点与异常心理,并通过对典型心理案例的深入剖析,帮助大学生逐渐消除心理问题与人格障碍,学会面对大学时代可能出现的多方面心理冲突与矛盾,树立心理健康意识,优化心理品质,增强预防、缓解心理问题和心理调适的能力,培养积极、乐观、向上的态度和较强的社会适应能力。希望能对广大学生的未来生活有所裨益。

衷心祝愿大家关注自身心理健康,提升自身应对挫折的能力,自信满满,不让心理问题侵袭到你,因此,真诚希望此书能帮助广大青少年学生排除万难,化解心头疑虑,做自己成长的主人,让阴暗的心里充满阳光,让潮湿的心灵不再发霉,让每一个人都带着健康的心态去奋斗拼搏,携着美好的情感去享受生活,并拥有健康幸福的人生。

由于编者水平有限,书中疏漏之处在所难免,敬请读者批评指正,以便再版时修订。

编 者

目 录

第一章 大学生新生活适应与心理健康	1
第一节 心理健康与成功人生	2
第二节 新生活与生涯规划	9
第二章 大学生自我认识与心理健康	27
第一节 自我概念及心理健康	28
第二节 大学生健康的自我概念的建立	31
第三章 大学生性格与气质培养	47
第一节 大学生健康人格的培养	48
第二节 大学生气质培养	58
第四章 大学生社会认知与心理健康	69
第一节 什么是社会认知	69
第二节 大学生社会认知问题及心理调适	72
第五章 大学生人际交往与心理健康	83
第一节 人际交往与心理健康	84
第二节 大学生的人际交往心理问题及调适	89
第六章 大学生情绪管理与心理健康	105
第一节 做情绪的主人	106
第二节 大学生情商的培养	117
第七章 大学生学习心理问题及调适	129
第一节 学习及学习策略	130

第二节	大学生学习心理调适	137
第三节	大学生网络心理及调适	148
第八章	大学生时间与目标管理	160
第一节	做时间的主人	161
第二节	学会管理目标	166
第九章	大学生压力与挫折应对	176
第一节	压力与管理	177
第二节	挫折与应对	183
第十章	大学生恋爱心理及调适	192
第一节	大学生恋爱心理	193
第二节	大学生的性心理	202
第十一章	大学生就业与心理准备	215
第一节	大学生就业心理与自我调适	216
第二节	求职前的心理准备	224
第三节	大学生职业心理适应性及调适	227
第十二章	大学生考研与留学心理	236
第一节	大学生考研心理及调适	237
第二节	大学生留学心理及准备	242



第一章 大学生新生活适应与心理健康

你是否有过因为某次考试失利而长久郁闷,走不出失败的阴影,以致影响你今后的学习和考试?你是否有过因为某件事的干扰,久久不能平静,以致影响上课的注意力和情绪的稳定?你是否有过因为交不到真心的朋友而感到孤独和无助,以致不能进行正常的学习和生活?

你有没有想过为什么会这样?你有没有发现,以上这些事例都可以和四个字紧密联系起来——“心理健康”。据权威机构测试,有 20% ~ 30% 的大学生都或多或少存在这样或那样的心理问题。而对于大学生来说,因为我们正面临着来自自己和父母较高的期望,焦虑、抑郁、强迫、神经衰弱、人际关系失调、病态人格等一系列心理问题越来越严重……这一切,不得不使我们关注自身的心理健康。

健康报警器——生命如此脆弱

据北京心理危机研究与干预中心数据:自 1980 年以来,中国已有 1200 多名企业家自杀。1993 年,上海大众集团董事长方宏跳楼;1997 年,贵州习酒陈星国开枪自杀;2003 年,浙江东方集团朱云龙在办公室上吊;河南首富乔金岭自杀;2005 年,山西鑫龙董事长赵恩龙跳楼。陕西金花集团副总裁徐凯在酒店上吊(生前曾与出租车司机谈自杀方式);山东德州晶华董事长苗建中因抑郁症自缢……他们都倒在了自己的脆弱和身心健康问题上。

2006 年 4 月 3 日晚间,台湾地区老牌演员叶雯被人发现在台北石门乡山溪村海边投海自杀身亡,享年 63 岁。据说叶雯生前身体状况不好,曾罹患子宫癌、忧郁症,怀疑自杀原因也可能是因为精神抑郁症引起。

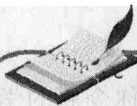
1999 年 2 月 14 日上午,年仅 27 岁的青年歌手谢津在天津市她的家中,从 23 层高楼中坠亡。

2002 年 7 月 31 日,有过多次自杀和自残经历的香港艳星陈宝莲,在上海南阳路一幢 24 楼顶楼跃下身亡,终年 29 岁。

2009 年 9 月 16 日上午 9 点半左右,深圳大学大三女生杨倩从自家楼顶跳下,结束了自己年仅 19 岁的生命。

是什么让这些生命远去,给我们留下惋惜和伤痛,我们不得不推开心理健康的大门,去探究心理健康与人生的关系和意义。

第一节 心理健康与成功人生



课前讨论

1. 什么是心理健康?
2. 心理健康有什么标准吗?
3. 我的心理健康程度怎么样?
4. 心理健康与人生有什么关系?

一、认识心理健康

(一) 健康新理念

健康是生活素质的支柱,是人类最宝贵的财富,是亘古至今人类生命史上一个令人神往的、不断追求的共同目标。然而什么是健康,并不是每个人都能够正确理解。20 世纪前,人们认为“身体没有病、不虚弱,就是健康”。其实,这样的认识是不准确、不全面的。随着社会的发展、人们生活水平的提高、医学模式的转变以及疾病谱与死亡谱的变化,人们的健康观念发生了根本的转变。对健康的定义也不断丰富完善。

1948 年,世界卫生组织(WHO)在其《宪章》中提出的健康定义是:“健康不仅是没有疾病和衰弱,而是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”30 年后的 1978 年,国际初级卫生保健大会发布的《阿拉木图宣言》中,又重申:“健康不仅是疾病体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”这个概念不仅阐明了生物学因素与健康的关系,而且强调了心理、社会因素对人体健康的影响。生理完美状态是指身体各系统无疾病。心理社会方面的完美状态是指一种持续的、积极的内心体验,良好的社会适应能力,能有效地发挥个人的身心潜能和社会功能。

新的健康概念告诉人们,健康不再是单纯的生理上的病痛与伤残,它涵盖了生理、心理、社会及道德健康。这是一个整体的、积极向上的健康观。新的健康观念说明了人们对健康的理解越来越科学、完善,对自身健康要求越来越高,对幸福的追求越来越趋完美。

随着对健康的深入了解,人们对疾病的理解也发生了质的改变。疾病不再是由单纯的生物因素(如遗传、细菌、病毒、寄生虫等)所引起,许多疾病特别是中老年人常见的慢性非传染性疾病(如高血压、冠心病、肿瘤等)多由心理行为与社会因素所致,有些疾病甚至由他人的不良行为(如吸烟行为等)所致。因此,只有在躯体、心理、社会的各层面之间保持相对的平衡和良好的状态,才能称得上完全的健康。否则,虽体壮如牛,但心理缺陷、生活质量低下,也就谈

不上健康了。

我国古已有云：“善医者，必先医其心，而后医其身”。“情欲之感，非药能愈；七情之病，当以情治。”也早已朴素地对健康和疾病的概念提出了身与心的辩证关系。

（二）心理健康的概念和标准

心理健康已经成为我们健康的重要组成部分，那么什么是心理健康，心理健康的标准又是什么呢？

1. 什么是心理健康

心理健康的概念是随时代的变迁、社会文化因素影响而不断变化的。心理学家对心理健康的概念有以下几种说法：

“心理健康是指人们对客观环境具有高效、快乐的适应状况。心理健康的人应保持稳定的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为。”

“心理健康是指在知、情、意、行方面的健康状态，主要包括发育正常的智力、稳定而快乐的情绪、高尚的情感、坚强的意志、良好的性格及和谐的人际关系等。”

“心理健康是指人的一种持续的心理状态，主要在这种情况下能做良好的适应，具有生命的活力，能充分发挥其身心的潜能。”

我们认为，所谓心理健康，是指对于环境及相互关系具有高效而愉快的适应。心理健康的人，能保持平静的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为和气质。个体能够适应发展着的环境，具有完善的个性特征；且其认知、情绪反应、意志行为处于积极状态，并能保持正常的调控能力。生活实践中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡协调，就已具备了心理健康的基本特征。

2. 心理健康的标准

人的生理健康是有标准的，一个人的心理健康也是有标准的。不过人的心理健康的标准不及人的生理健康的标准具体与客观。了解与掌握心理健康的标准对于增强与维护我们的健康有很大的意义。掌握了人的健康标准，以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断。发现自己的心理状况某个或某些方面与心理健康标准有一定距离，就能有针对性地加强心理锻炼，以期达到心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准，就要及时求医，以便早期诊断与治疗。

一般认为心理健康的标准有以下十点：

（1）智力发展正常

智力是指一个人的观察力、注意力、记忆力、想象力和思维能力等的综合。

智力正常是一个人学习、生活、工作的基本心理基础，是一个人适应周围环境，谋求自我发展的心理保证，因此，智力正常是一个人心理健康的首要标准。

(2) 情绪稳定乐观

情绪是人们以客观事物是否符合其需要所产生的态度体验,情绪稳定乐观是心理健康的主要标志。心理健康的人积极情绪多于消极情绪,总体上能保持乐观、积极向上的心态。当然,每个人在生活、学习及工作中都难免遇到困难和挫折,心理健康与不健康的主要区别不在于是否产生了消极情绪,而在于这种消极情绪持续时间的长短。心理不健康的人陷入消极情绪中不能自拔,持续时间久;而心理健康的人能主动及时地调整自己的不良情绪以适应外界环境。

心理健康的人,愉快、乐观、开朗等积极情绪状态总是占据优势的,虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验,但一般不会长久。他能适当地表达和控制自己的情绪,喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁、谦逊不卑、自尊自重,在社会交往中既不自尊自大也不畏缩恐惧,对于无法得到的东西不过于贪求,争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种需求,对于自己能得到的一切感到满意,心情总是开朗的、乐观的。

能适当地表达和控制自己的情绪,即情绪反应适度也是一项标准。情绪反应要与情境相符合,弱刺激弱反应,强刺激强反应。

总之,我们一定要善于调节自己的情绪,做情绪的主人,使自己的情绪保持良好的状态。

(3) 意志品质健全

意志是人们自觉确定目的,并根据目的克服各种困难,实现预定目的的心理过程。

意志品质健全主要表现在四个方面:自觉性、顽强性、果断性、自制力。意志品质对一个人的成功具有非常重要的作用,是一个人成功的保障。

自觉性指有自主意识,善于按照自己的想法独立地确定目标,选择实现的方法并付诸行动。

顽强性有两方面的含义:一是表现为坚定的意志,即在任何条件下都对目标具有执著的追求;二是表现为顽强的毅力,即为了目标不怕困难,坚持到底。

果断性指在复杂的情况下能够迅速、有效地采取措施,及时、勇敢地付诸行动,而不是优柔寡断、草率鲁莽。

自制力也表现在两方面:一是指能抵制与实现有目标分歧的思想,外界的诱惑等;二是为了目标能够忍受各种痛苦和磨难。

如果将这四方面集中到一个人身上,这个人做什么事情都一定会成功。因此,我们要将这四方面与自己对照,看一看自己哪方面存在不足,如何加强和改进。

(4) 自我意识正确

自我意识是指个人对自己的身体、心理、行为以及自己与他人、自己与社会关系的一种认识。

自我意识正确,指的是能够正确地认识自己,客观、全面地评价自己,对自己的生活目标和理想也能定得切合实际,即理想的我和现实的我统一。心理健康的人对自己基本上是满意的,同时能够不断地提高自己,即使对自己无法补救的缺陷也能泰然处之。心理不健康的人



要么和自己过不去,对自己持否定态度;要么对自己评价过高,感觉过于良好,不切实际。

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值,具有自知之明,即对自己的能力、性格、情绪和优缺点作出恰当、客观的评价,对自己不会提出苛刻的非分期望与要求;因而对自己总是满意的。相反,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、自卑;总是要求自己十全十美,而自己却又总是无法做得完美无缺,于是就总是和自己过不去,结果使自己的心理状态永远无法平衡,也无法摆脱自己面临的心理危机。

(5)人格和谐完整

人格也称为个性,是指一个人区别于另一个人的独特的心理特性,它包括能力、物质、性格、需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等众多因素。

心理健康者的人格在其整体的精神面貌中能够完美和谐地表现出来。主要表现在思考问题的方式是适中而合理的,待人接物能采取恰当、灵活的态度,对外界惊奇不会有偏激语言和行为反应,既能与社会的步调合拍,也能与集体融为一体。

(6)人际关系和谐

人际关系是指人与人之间由于交往而产生的一种心理关系,和谐的人际关系既是心理健康水平的一个重要标志,也是提高人们心理健康水平的重要途径。

心理健康的人乐于交往,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。能为他人所理解,为他人和集体所接受,能与他人相互沟通和交往,人际关系融洽和谐,在生活小集体中能融为一体,乐群性强,既能在与挚友间相聚之时共欢乐,也能在独处沉思之时而无孤独之感。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、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。一个心理不健康的人,总是与周围的环境和人们格格不入。

(7)适应能力良好

人活在世界上,就要有一种积极的适应机制,当外界环境发生变化的时候,我们就要作出行为上的改变,与外界环境相协调。适应主要表现在以下三方面:

社会适应,主要是指能和集体保持良好的关系,能够与集体步调一致,当个人的需要和愿望与社会的要求、集体的利益发生冲突时,能够迅速地进行自我调节,达到与社会协调一致。

学习适应,主要指善于学习,掌握科学的学习方法和策略,能够优化自己的学习过程,能够调控自己的学习状态,不断地开发自身的潜能。

生活适应,主要指能够解决生活中遇到的各种问题,掌握排解心理困扰、减轻心理压力的方法。

(8)人生态度积极

对人生持乐观向上的态度,有进取心,乐于学习、工作和生活,能把自己的智慧和才能在学习、工作和生活中充分地发挥出来。取得成就,获得满足感。能够从自己的实际情况出发,



积极地完成学习和工作任务。在遇到困难的时候能够努力克服,争取更大的成就,实现自己的人生价值。

(9) 行为协调一致

人的行为像是心理的一面镜子,人的心理活动的各个方面都会在行为中得到反映,因此,人的心理健康也能通过行为体现出来。一个心理健康的人,其行为方式必须具备两点:

一是行为方式与年龄特点相一致,如果一个成年人表现出小孩的幼稚行为,那么就不能说他的心理是完全健康的。

二是行为方式与社会角色相一致,我们每个人都充当着多种社会角色,充当不同社会角色的时候,言谈、举止应与该社会角色相符。

(10) 兴趣爱好广泛

兴趣爱好广泛,给人们带来的积极影响是方方面面的,可以丰富知识、陶冶情操、增强体质、开阔视野、调节情绪、舒缓压力等。一个人要想达到真正的心理健康,做一个全面发展的人,就必须有广泛的兴趣爱好。

一般而言,我们可参照上述标准检视自己的心理健康状况。严格意义上的心理健康则要求助于临床心理学家的测查与诊断,不能随意给自己和他人胡乱下结论。



心理小词典

什么是心理?

心理是人脑的机能,是人脑对客观物质世界的主观反应。人的心理包括心理过程和个性心理特征。

什么是心理过程?

人的心理活动都有一个发生、发展、消失的过程。人们在活动的时候,通过各种感官认识外部世界的事物,通过头脑的活动思考事物的因果关系,并伴随着喜、怒、哀、乐等情感体验。这折射着一系列心理现象的整个过程就是心理过程。按其性质可分为三方面,即认知过程、情感过程和意志过程,简称知、情、意。

二、心理健康与成功人生

人的发展可以划分为生理、心理和社会三级水平。生理发展是自然过程,心理水平的发展体现了先天与后天的交互作用,是社会发展的基础,生理与心理共同构成了人类发展的基础,是人取得成功的根本保障。马克思主义关于人全面发展的学说:“人全面发展的第一含义就是唤起自然历史过程赋予人的生理素质和心理素质潜能,使之得到最为充分的发展。”成功就是最大程度地发挥个体潜能,创造性地、最佳状态地圆满完成所从事的学习和工作。



心理健康是事业成功的前提和保障,只有心理健康的人才会拥有成功的人生;要享受到成功的喜悦必须有健康的心理。只要保持健康的心理,就能使生命保持在富有活力和创造力的最佳状态,就会获得成功,同时享受成功的喜悦。

(一) 心理健康与躯体健康相辅相成

人是生理、心理、社会、精神文化的统一体,心理精神内环境和物质外环境在不断地进行能量、信息的交流,人的心灵与躯体在不停地进行对话。20 世纪的科学家对此作出了令人信服的解释——心灵对话会产生影响躯体健康的物质——荷尔蒙,大脑通过荷尔蒙在人体细胞之间传送信息指令。从生理学的角度讲,人的情绪与体内荷尔蒙的分泌息息相关,如果没有荷尔蒙人就不会思考、不会行动和不会有感觉。当人们心情舒畅时体内会分泌 β -内啡肽荷尔蒙, β -内啡肽荷尔蒙能改善机体内循环、提高人体免疫力、防御疾病、促进健康;还能使人记忆清晰、思维敏捷、想象力丰富,从而提高人们学习工作的效率。当人们感觉恐怖或心情郁闷时体内就会分泌出有毒的荷尔蒙,抑制人体机能、降低免疫力,给人们带来疾病;也使人们思维检索出错。心理健康是学习和事业成功的根本保障,生命的色彩是自信和意志炼成的,自信的人才会用好生命,让有限的生命爆发出令人难以置信的勇气和力量。

心理健康是一个人创造财富、获得成功、享受成功喜悦的关键条件。古希腊著名的哲学家赫拉克利特说:“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,知识也无法利用。”在这一点上,林黛玉和周瑜是最好的例证。

(二) 心理健康是人生成功的基础和前提

1. 健康的意志品质是一个人成功的基础条件

心理健康的人能面对现实,客观地认识自己和悦纳自己,以顽强的毅力承受挫折,接受命运的挑战。有了奋斗精神生命才会开花结实。双目失明、全身瘫痪的奥斯特洛夫斯基经受了战争年代的流血负伤,但他懂得珍惜生命的真理,以豁达的胸怀克服了常人难以想象的困难,完成了《钢铁是怎样炼成的》这部闻名世界的长篇巨著。在承受痛苦的同时享受生活赐予他的幸福。青年时代的歌德遭受失恋的深深痛苦后振作精神完成了不朽之作——《少年维特之烦恼》。

一个心理健康、积极向上的人总是怀着对爱情的向往、对知识的渴望以及对人类灾难深深地怜悯。这些是人生价值观的精髓,是一个人持之以恒的动力源泉,也是事业成功的核心元素。

2. 健康的人际关系是一个人获得成功的重要条件

人是群居的社会动物,一个篱笆三个桩,一个好汉三个帮,人际交往是人生的必修课,良好的沟通、融洽的人际关系是一个人事业成功的重要条件。从古至今,得民心者得天下。曹操死后,在诸侯割据、列国争雄的形势下,刘备顺应民心,打着“刘皇叔”的旗帜在成都称帝受到群臣拥戴;曹丕篡夺帝位将汉献帝赶下台遭到天下志士的反对。社会学家统计说明,一个人要取得成功,80% 取决于人际关系,20% 取决于个人自身的知识水平。



3. 健康的认知是一个人获得成功的必备条件

认知能力的体现是智力,智力的核心是思维能力,思维是一种高级的心理活动,是人脑对外界事物间接概括的反应,它能揭示事物的本质和规律。人的大脑分为左、右两半球,左半球拥有“理论性”功能,主管语言、思维逻辑、高级神经活动以及右半身的各种活动;右半球拥有富于创造力和想象力等“非理论性”功能。如果增加左半身的活动,就会增强右半球的功能,提高人的记忆力。如今左半球的大部分功能正在逐步被计算机所取代,这就特别需要增强左半身的活动,努力开发右半球产生新设想、进行直觉综合判断的功能。生命在于运动,一方面运动能促进血液循环、增大肺活量、增强机体组织代谢能力;另一方面人只有在实践中才能增长才干,行动反过来丰富我们的心灵。

4. 健康的性格是事业取得成功的关键条件

性格的形成与教育条件、环境条件、家庭条件、意外事件和主观努力等诸因素有关。好习惯养成得越多,驾驭自己的能力越强,成功的概率就越大。单一的性格难以保持心理上的平衡,既胆大又细心才是健全的心理。单纯强调细心,过分谨慎容易限制主观能动性的发挥,错失成功良机;一味强调大胆冒险很可能鲁莽无谋导致失败。

5. 健康的人格是成功的主观条件

自信的人具有奋发向上、积极进取、开拓创新的优秀心理品质。自信有助于潜力的挖掘,提升和超越自我。美国本主义心理学家马斯洛认为,当一个人生理和安全最基本的需要满足后,就会产生自我实现的需要,最大程度地发挥个人潜能实现人生理想。常言道:“有志者,事竟成。”

心理健康与人生成功密切相关,情绪影响心智,干扰人们对事物的判断以及作出正确的选择。人是心身的统一体,没有健康的心灵,就没有健康的身体,就没有从事学习、工作所需要的体能,成功便成为无源之水、无根之树,所以说心理健康是事业成功的前提和保障。有了健康才能获得成功,有了健康的心理才能享受成功的人生。



心理小词典

什么是人格?

人格也称个性,这个概念源于希腊语 *Persona*,原来主要是指演员在舞台上戴的面具,类似于中国京剧中的脸谱,后来心理学借用这个术语来说明:在人生的大舞台上,人也会根据社会角色的不同来换面具,这些面具就是人格的外在表现。面具后面还有一个实实在在的真我,即真实的人格,它可能和外在的面具截然不同。

“人格”一词在生活中有多种含义。有道德上的人格,它指一个人的品德和操守;有法律意义上的人格,它指享有法律地位的人;有文学意义上的人格,它指人物心理的独特性和典型性。在心理学上,由于心理学家各自的研究取向不同,对人格的看法也有很大差异。我们认为,人格是构成一个人的思想、情感及行为的特有统合模式,这个独特模式包含了一个人区别于他人的、稳定而统一的心理品质。



第二节 新生活与生涯规划

课前讨论

1. 大学新生活带给我什么感觉?
2. 好的感觉是什么? 不好的感觉是什么?
3. 哪些情况让我适应不了?
4. 我怎么规划我的大学生活?

一、适应新生活

(一) 适应与人生

1844年,科学家做了一个实验,将生长在同一个地方的菊芋一部分放在平原上生长,一部分放在海拔2400米的植物园里,经过数代后,在植物园里的菊芋发生了巨大的变化,其形态、结构、生理机能变得更适应高原气候了。

适者生存,这是一条颠扑不破的真理,但是社会的进步却是由无数“不适者”推动的。

公元前4世纪,奴隶社会处于没落期,贵族们却毫无警觉,继续寻欢作乐。而“不适者”商鞅不与这社会妥协,艰难地推行着变法。当无数人沉醉于男尊女卑的社会伦理中,贾宝玉第一次道出了“男人是泥做的骨肉,女子是水做的骨肉”;当20世纪50年代,全国上下齐唱“人多力量大”导致人口激增的时候,学者马寅初就提出了我国必须控制人口增长;在黑暗的令人窒息的中世纪,是“不适者”布鲁诺、伽利略等自然科学家为之带来了一丝丝微弱的亮光……

而他们在当时都是一些“异类”,备受世人的争议。在这些人之中,很少有人被当时的社会所认同。反之,有的人被杀头,有的人被关进监狱,有的人被送进了疯人院,有的人甚至被推上火刑柱……而促进时代和社会前进的恰恰就是这些“不适者”。商鞅死后,秦国不断壮大,最终统一其余六国,建立了中国历史上第一个统一的封建制国家;而今,布鲁诺、伽利略的思想熠熠生辉……

从前,有一位国王,一天,他到离皇宫很远的地方旅行。路途遥远,路面崎岖不平,国王回到皇宫后,不停地抱怨脚疼。

第二天,国王向天下发布诏令,让百姓用牛皮铺好他要走的每一条路。很显然,这需要大量的金钱、人力,需要宰杀大量的耕牛,而且事实上也是难以办到的。一位大臣冒着被杀头的危险谏言道:“陛下,为什么要费那么多的事呢,您只要剪两块小牛皮包在自己脚上不是一样可以嘛!”国王恍然大悟,立刻接受了这个建议,命人为自己做了一双漂亮又实用的厚底牛皮鞋——皮鞋从此诞生了!

国王穿上了舒适的牛皮鞋,感慨地说:“过去,我一直强调改变世界,以为自己无所不能,现在看来,有时,改变我们自己也是一个不错的方法。”

大自然在进化过程中,蕴涵着一个深刻的道理,适应环境的能力决定着自身的生存和发展。有时候当我们不能改变环境时,不如适应环境。

 **思考:**我对适应与人生发展有何感想呢?

(二) 大学新生的适应问题及调适

听听身边同学的心声——

1. 一直以为大学生活是轻松的,可是真正步入大学以后才发现事实并非如此。步入大学的这几十天我每天都过得忙忙碌碌,从军训到报社团,再到竞选班委并管理班级事务……这让我忙得团团转,甚至忙得没时间想家。

2. 短短的几十天我改变了许多,我学会了竞争、学会了积极。我不再是只等老师安排,而是学会了自己去参加竞选;我不再害怕上台演讲与竞选,因为我知道如果我不想默默无闻,如果大学生活想要过得精彩,我必须学会表现自己,必须去努力争取。

3. 上大学一个月了,我心情还没恢复,总是很失落,特别在每天早上睡醒时最严重,另外还经常感到孤独,身边和自己有相同志向的同学基本没有。

适应环境是人成长的必然要求,也是人身心健康和发展的重要标志和基础。我们对新环境、新角色的适应结果影响着大学生涯以及未来的发展。那么我们应该从哪些方面来适应新生活,实现从中学到大学的转折呢?

1. 学会适应新环境

(1) 适应新的校园环境

离开了父母呵护的日子,你也许正为拥有的自由而兴奋不已,但自由也会有代价。今后的日子要自己打理自己的生活,一切由自己作出决定,无论是一日三餐还是学习休闲的时间以及内务整理、消费支出都由自己安排。

首先,要尽快熟悉校园的“地形”;尽快熟悉校园及校园的服务设施,如图书馆、宿舍、上课地点、邮局、超市、食堂、银行;此外还要学会合理安排作息时间及管理内务和“财政”的方法、技巧。其次,要多向高年级的同学请教;另外,向自己的同乡请教也是不错的选择。

(2) 适应校园中的人际环境

离开熟悉的亲友,不免会有孤独的思念,尽量多接触自己的同学、老师及师兄师姐,结识新的朋友。良好的宿舍关系,同学、同乡关系,网络会成为大学生生活中最重要的支持源以及环境适应的晴雨表。但是也不要过于期待同学应该像父母亲一样关怀自己,每个人都要为自己负责,在精神上逐渐独立和成熟。同学们来自不同的地域和家庭,一定存在生活习惯、性格特点、思维方式等许多方面的不同,甚至会产生摩擦和不快,如果学会用宽容的态度、欣赏的眼光看待同学之间的差异,处理彼此之间的摩擦,你会感受到另一种风景。



(3) 适应新的语言环境

新生在平时的生活和学习中,应多向字典学习,向普通话好的同学学习,尽量掌握标准的发音。要很好地适应校园外面的社会环境,首先要了解适应社会环境都有哪些形式。总的来说,适应社会环境有两种形式:一种是改造社会环境,使环境合乎我们的要求;另一种是改造我们自己,去适应环境的要求。那么,究竟怎样才能很好地适应校园外面的社会环境呢?首先,要主动接触这个社会环境;其次,要积极调整,选择恰当的对策。

2. 学会适应新生活

(1) 培养生活自理能力

小张从小属于“被管大的一代”,上中学时,父母什么都不让她干,早上来不及吃饭,妈妈就把早餐送到学校去。读大学以后她慌了神,每天不知道该干什么,整天浑浑噩噩,学习成绩下降,成了班上的“第三梯队”。她开始头痛,注意力无法集中,成了心理障碍中的一员。那么应该如何培养生活自理能力呢?

首先,应学会日常生活的打理;

其次,大学新生要学会一种“理财”的观念,要避免完全不必要的消费。

(2) 培养良好的生活习惯

第一,有规律地生活作息;

第二,要进行适当的体育锻炼和文娱活动;

第三,要保证合理的营养供应,养成良好的饮食习惯;

第四,要改正或防止吸烟、酗酒、沉溺于网络游戏等不良的生活习惯。

(3) 合理安排课余时间

大学里时间很多,究竟做些什么事情才不致浪费自己的时间呢?应该如何安排我们的课余时间呢?

首先要对自己在近期内的活动有一个理智的分析。看看自己近期内要达到哪些目标,长远目标是什么,自己最迫切需要的是什麼,各种活动对自己发展的意义又有多大等。然后作出最好的时间安排,并且在执行计划中不断地修正和发展。另外,最好能专门制订一份休闲计划,对一些较重大的节假日和休闲项目作出妥当的安排,这样能使你的休闲和学习有条不紊交叉进行,使身心得到有效的放松和调适。以终为始,作一个长期的规划蓝图,一步步地向你的目标迈进,这样,你就能一步步地看到进展,就会更有动力、更自信地继续做下去。

3. 适应新学习

A 同学的困惑:“我是大一新生,最近在校园发现很多社团,我也想参加,但是同学说要参加就加官方的,但是我个人爱好摄影,又想参加官方的拿学分,又怕忙不过来,自己加入的社团与所学的专业有没有必要的联系?”

大学学习与中学有很大不同。大学阶段的学习,知识的广度和深度大大增加,专业方向基本确定,需要大力发挥学习的主动性、创造性。大学主要实行的是学分制,除了公共科目、