

大学预科系列教材

通识教育 读本

TONGSHI JIAOYU DUBEN

暨南大学华文学院预科部 编



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

大学预科系列教材

通识教育 读本

TONGSHI JIAOYU DUBEN

暨南大学华文学院预科部 编

主编 岑 文
编者 岑 文 成志雄
李 莹 邱赛兰



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

TONGSHI JIAOYU DUBEN

图书在版编目 (CIP) 数据

通识教育读本/暨南大学华文学院预科部编. —广州: 暨南大学出版社, 2010. 8
(大学预科系列教材)

ISBN 978 - 7 - 81135 - 578 - 9

I. ①通… II. ①暨… III. ①素质教育—高中—教材 IV. ①G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 144567 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 广州市至元印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 19.25

字 数: 505 千

版 次: 2010 年 8 月第 1 版

印 次: 2010 年 8 月第 1 次

印 数: 1—2000 册

定 价: 58.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

大学预科的教与学（序）

大学预科教育即大学预备教育。大学预科教育在暨南大学有着悠久的历史。早在20世纪20年代，当时的国立暨南大学就专为海外学生（当时主要是华人华侨学生）来华学习设立预科，为有需要的学生补习华文等科目，以为进入大学阶段的专业学习奠定必要的专业基础，深受海外学生的欢迎。20世纪80年代以来，暨南大学的预科教育随着大学教育改革的深化，无论是教学水平和质量，还是办学规模与社会效益，又有了很大发展，为大学各专业输送了一批又一批优秀的本科学生。因此，暨南大学预科也成为港澳台及海外华人华侨学生与其他外国留学生进入大学前预科学习的热门选择。

大学预科教育作为高等教育的预备阶段，无疑是高等教育不可或缺的一个组成部分，因而它也是高等教育学科不可或缺的一个分支学科，我们可以把它命名为“大学预科教育学”。大学预科教育有自身特殊的教育规律，有自身特殊的教育对象、内容与方式，这些都是需要从理论到实践进行深入研究和探讨的。在世界范围内，大学预科教育有着悠久的历史，迄今仍在蓬勃发展，而且有着多种多样的形式和内容。如有的只是一种语言教育，称为语言预科，是专门为进入大学专业学习但语言水平尚不达标的学生而设立的；有的只是某专业的补习教育，是专为进入大学某特殊专业学习但专业基础尚达不到大学该专业基础要求的学生而设立的，如艺术预科教育等；有的是一种大学文、理科基础文化知识的综合教育，是专为进入大学文科或理科某专业学习但其文化基础知识尚欠缺的学生而设立的，暨南大学的预科教育就是这样的一种预科教育。多年来，暨南大学预科部的专家学者为此付出了许多艰辛的努力和劳动，认真总结国内外各类预科教育教学的经验和做法，探索出了一条暨南大学预科教育教学的新路子，不仅在人才培养方面取得了很大成绩，而且在大学预科教育学科建设、理论研究、教材编写、教学实践、学生专业指导等方面也取得了丰硕成果。本套“大学预科系列教材”就是暨南大学预科部几代专家学者多年来共同努力的结晶，是长期预科教育经验的总结，是多年来预科教育改革发展的结果，其系统性、科学性、创新性和实用性融为一体，必将为广大预科学生的学习又提供一套优秀的教科书，也必然受到预科师生们的欢迎。

集国内外大学预科教育的经验，可以看出，大学预科教育应根据学习者的实际需要安排教学计划，学生缺什么就补什么，一切为了学生进入大学专业学习做准备。即便是文科或理科的综合性预科教育，也应该根据学生不同的文化程度和知识水平，根据其进入大学学习所选择的专业要求，有所侧重，有的放矢，有针对性地进行教学，确实为其进入大学某专业学习奠定坚实的专业基础。比如有的学生中文水平低一些，

预科学习阶段就应该多补一些中文；有的学生英文水平低一些，预科学习阶段就应该多补一些英文；有的学生数学水平低一些，预科学习阶段就应该多补一些数学……总之，学生缺什么就应该补什么。这是大学预科教育的基本规律，也是大学预科教育的基本要求。同时，大学预科教育也是一种素质教育，为学生进入大学阶段的学习打下良好的素质基础，以便使学生进入大学后尽快地适应大学的学习方式与生活方式，培养创新性学习思维，养成良好的学习习惯与生活习惯，学会与人沟通，培养参与校园文化活动及社会活动能力，培养健康的心理素质和积极的社会实践动手能力。这既是对预科教育教学提出的基本要求，同时也是对广大预科学生学习提出的一般要求。教与学是相辅相成的，所谓教学相长是也。大学预科教育教学也必须教学相长，才能真正实现大学预科教育的目的。

教材既是教育思想的反映，又是教学对象特点与要求的反映，同时也是教学法观念的体现。大学预科教材亦是如此。教材在教学的全过程中发挥着重要作用。教师在教学过程中要认真研究教材，吃透教材，灵活运用教材，指导学生用好教材，学好教材。学生在学习过程中也要学会使用教材，灵活地学习教材，做到举一反三，充分发挥教材在学习过程中的引导作用。无论教师还是学生，都要避免机械、生硬地使用教材，反对教条主义、本本主义。任何好教材都需要老师和学生的密切配合与合作，需要老师和学生的共同努力，才能真正发挥其作用，体现其价值。我们有理由相信，大学预科教育在广大预科教师与学生的共同努力下，一定会越办越好。

是有序。

贾益民

(暨南大学副校长)

2010年8月于暨南园

目 录

大学预科的教与学（序）	1
-------------------	---

第一编 自我与个人成长

第一章 认识自我	3
第一节 自我认识	3
第二节 自我接纳	6
第三节 自我管理	8
第二章 智商与情商	13
第一节 智商	13
第二节 情商	17
第三节 智商和情商的关系	21
第三章 青年学生的心理特征及心理健康	23
第一节 青年心理发展的理论	23
第二节 青年学生的心理特征	23
第三节 青年学生的心理健康问题	26
第四节 青年学生心理健康的培养	28
第五节 心理防御机制的完善	30
第四章 安全防范	33
第一节 安全防范的内涵	33
第二节 青年学生安全防范的具体内容	34
第三节 安全防范，从我做起	35
第四节 常见事故的预防与处理	37
第五章 社会交往	42
第一节 青年学生社会交往的特点	42
第二节 影响青年学生社会交往的因素	44
第三节 社会交往的艺术	46



第六章 体育与健康	52
第一节 体育	52
第二节 健康	58
第三节 体育与健康教育	62
第四节 体育锻炼对青年学生全面发展的促进作用	63
第七章 艺术与人生	66
第一节 艺术与艺术的分类	66
第二节 各门艺术活动与人生的关系	67
第三节 艺术对人生理想的影响	70
第四节 艺术创作与人生理想	72
第五节 艺术欣赏与人生的关系	74
第六节 艺术大师与传奇人生	77
第八章 人生规划	83
第一节 人生规划概述	83
第二节 探索人生规划的价值	85
第三节 人生决策	87
第四节 职业个性测试	91
第五节 人生规划案例	94

第二编 社会与文化

2

第九章 道德与法律	101
第一节 公民道德与法律	101
第二节 校园道德与法律	106
第三节 网络道德与法律	110
第十章 个人、家庭及社会	112
第一节 成长中的个人	112
第二节 成长中的家庭	114
第三节 个人社会化	118
第十一章 不同文化之间的交流	124
第一节 不同地区之间的文化交流	124
第二节 面向 21 世纪的中外文化交流	125
第三节 不同文化之间的冲突与交流	130
第十二章 中国的改革开放和科学发展观	134
第一节 中国改革开放以来取得的成就	134

第二节 科学发展观与和谐社会·····	139
第十三章 中华文化与民族精神 ·····	144
第一节 中华文化·····	144
第二节 民族精神·····	156
第十四章 现代传媒与社会 ·····	161
第一节 影响传媒运作的因素·····	161
第二节 现代传媒对社会的影响·····	164
第十五章 世界的全球化趋势 ·····	171
第一节 全球化的意义·····	171
第二节 全球化的发展趋势·····	177
第十六章 现代世界的和平与战争 ·····	181
第一节 和平与发展是时代的主题·····	181
第二节 引起世界局部冲突与战争的因素·····	184
第三节 共建世界和平·····	187

第三编 科技与环境

第十七章 科技与人的发展 ·····	191
第一节 科技进步是人类自身发展的产物·····	191
第二节 科技对人的发展的影响·····	194
第三节 科学技术适度发展观·····	196
第十八章 资讯科技与社会 ·····	198
第一节 资讯科技的概况·····	198
第二节 中国香港资讯科技的发展·····	199
第三节 新加坡资讯科技的发展·····	205
第四节 资讯科技改变我们的生活方式·····	207
第五节 资讯科技需要提高资讯素养·····	209
第十九章 污染与环境 ·····	211
第一节 环境问题的产生与发展·····	211
第二节 造成环境污染的因素及对生态系统的影响·····	220
第三节 控制环境污染的措施·····	226
第四节 低碳生活·····	231
第二十章 生物科技与伦理 ·····	235

第一节	· 生物科技的最新成果·····	235
第二节	· 生物科技对人类的影响·····	253
第二十一章	· 太空探索与社会·····	262
第一节	· 人类在太空探索方面的成果·····	262
第二节	· 太空探索永无止境·····	278
第二十二章	· 运输与科技·····	283
第一节	· 公共运输与人们的生活方式·····	283
第二节	· 公共运输对社会的影响·····	286
第二十三章	· 能源与资源·····	289
第一节	· 能源与城市发展·····	289
第二节	· 能源对环境的影响·····	293
第三节	· 各国发展再生能源的前景·····	296
参考文献	·····	298
后 记	·····	301

第一编 自我与个人成长

第一章 认识自我

人生活在世界上，既要与自然界作斗争，又要与周围的人群产生各种各样的联系；不仅有物质生活，而且离不开精神生活；不仅有现实生活，而且有理想和信仰。于是，人们在对待和处理这些关系的过程中，逐渐形成了对整个自然界和人类社会的总的根本看法，这就是世界观。

人生是什么？所谓人生，是指人的生命活动的社会旅程，即人在自己生命活动过程中表现出来的社会活动及社会意义。人们用一定的世界观去观察和处理人生的各种问题，对人生产生一定的感受和认识，并且由此形成对生活的根本看法和态度，这就是人生观。人生观是对人的生活目的和意义的一贯的看法、信念和态度，它既是世界观的有机组成部分，又是世界观在人生问题上的具体体现和应用。

从古代起，中外的思想家们就有了认识自我的强烈愿望，认为认识自我是人生探索中首先遇到的问题，把认识自我作为认识人生的一个重大目标，把认识自我看作个人成长的一种重要智慧。

早在两千多年前，古希腊人就在德尔菲神庙的阿波罗神殿中，镌刻了这样一句人生箴言——认识你自己，被人们视为神谕。苏格拉底也提出了要认识自我的任务。中国古代哲学家庄子说过：“知人者智，自知者明。”北宋文学家苏轼的《题西林壁》里说：“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”俗话说：“旁观者清，当局者迷。”这些都表明：认识自己是很重要的，但认识自己也是困难的；只有既认识他人，又认识自己的人，才算得上是真正聪明的人。

3

第一节 自我认识

一、自我认识

所谓自我认识，就是指个体对于自己的目标、能力、优缺点等各个方面都有所认识 and 了解。自我意识在婴儿时期就出现了，经过童年、青少年的发展，不断地丰富和完善。美国心理学会主席福勒博士等人曾于1993年提出：成功 = 自我认识 + 动机。现代脑科学和心理学的研究表明，每个人都拥有很大的潜力，这是一笔巨大的无形财富。充分认识这些潜力，就能更主动地开发它们、发展它们，以创造更大的人生价值。有些人有自卑情结，为自己碌碌无为、毫无成就而感到内疚，这与没有正确地认识自己的潜力有很大的关系。这些人不相信自己具有巨大的、潜在的思维能力和创造能力，更多的人看不到自身存在的巨大的创造潜力，因此缺乏创造动机，创造性成就不大。如果能正确地认识自身的创造潜力，自觉地发展潜在的创造力，发挥创造力，就会有一个新的富有创造性的人生。

正确认识自我就是指一个人对自我的认识要与自我的实际情况相符。它包括两个方面的含义：①正确、全面地认识自己的特点和长处；②正确认识自我与社会、个人与集体的关系。个人的成长离不开集体，自我的人生价值主要体现在自我对社会的贡献。可见，正确的自我认识对于成功具有重要意义，良好的自我认识能够促进我们发挥自己的优势和强项，起到事半功倍的作用。我们要努力认识自己的智力水平、情感态度、个体特征、长处短处、自己的目标和价值、实现自我的途径和方法等。所以，了解自我，是一个人生活在社会上的基本条件。也只有了解自我，才能在生活和学习中扬长避短。知己知彼，百战不殆。尤其是在现代社会，面对的资源极其丰富，只有了解自己的需要，才能做到目标明确，有的放矢。对自我的认识越深刻、越正确，人生就越主动、越自由，在复杂多变的世界中就活得越有意义。

二、自我认识的途径和方法

自我包括生理自我、心理自我和社会自我三个方面。生理自我即对自己生理状况的认识；心理自我是对自己的兴趣、才能、情感、意志等方面的认识；社会自我则是对自己在社会中的角色、地位、作用、责任等方面的认识。相比较而言，后两方面更为重要。那么，怎样才能更好地认识自我呢？

(1) 通过自我分析来认识自我。“吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传而不习乎？”自我反省是古人修身养性的重要方法。许多哲人是通过其独特的方法来分析自我、认识自我的。如傅雷（1908—1966，上海人，翻译家、文艺评论家）就是通过每天的日记，分析一天的得失，达到总结经验、修正错误的目的。古人和前辈的方法都很有益，值得借鉴。

(2) 通过与他人比较来认识自我。有比较才有借鉴。与周围的普通人比较，可以认识自己的实际水平，以及自己在群体中的地位；与杰出的人物比较，则能找到自己的差距和努力的方向。不过，与他人比较，最重要的是要选定恰当的参照对象。

(3) 通过他人的评价来认识自己。古代的周处（《世说新语》中所记故事的主人公），正是在乡里人把他列为“三害”之一时才幡然醒悟，认识到自己的不足。现实生活中，我们可以从他人对自己态度的好坏、期望的高低、评价的真伪等方面，来认识自己在他人心目中的形象，以及在社会中的角色地位，从而达到认识自我的目的。

(4) 在实际生活和学习中认识自己。生活和工作中的成功和挫折，可以帮助人们重新认识自己。如果觉得自己具有某方面的天赋或才能，那就不妨寻找机会来表现它们，以证实自我感觉。科学家杨振宁从实验物理转向理论物理的研究，后来取得巨大的成功，也是在实际工作中认识到自己的长处与短处，而后进行自我调整的结果。

(5) 从气质、血型上分析。两千多年前，古希腊著名医生希波克拉底将人的气质分为四种类型：血液型、黄胆型、黑胆型和黏液型。希波克拉底指出，人体里有四种液体：出自心脏的血液；出自肝脏的黄胆；出自胃部的黑胆；出自胸部的黏液。这几种液体在不同的人的身体中占有的比例不同，造成了不同的人有不同的思维模式和行为方式，这就是古代医学的体液学说。在此基础上，现代医学和心理学家提出了现代气质学说。

气质是一个人表现在心理活动和动作方面的动力特征，即心理过程和动作发生的强度、速度、灵活性、持久性和心理指向性等方面特点的总和。从人的各项活动中可以看出，有的人活泼好动，反应灵活；有的人安静稳重，反应迟缓；有的人显得十分急躁，情绪明显外

露；有的人则不动声色，情绪体验细腻深刻。人们在心理特征方面的差异和相似，就表现为气质的异同。气质一般可分为胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质四种类型。气质本身并无优劣、好坏之分，与一个人的社会价值和成就高低也无直接关系。然而气质与一个人处理问题的方式及反应是有关联的，因此，气质对所从事的工作的性质和效率有一定的影响。

每种气质类型都有其相对的典型特征，具体如下：

胆汁质的人直率、热情，精力旺盛，情绪易冲动，为人直爽坦诚，工作主动，行为果断，爱指挥人，心情变化剧烈，情绪明显外露。但自制力较差，容易感情用事，行为具有攻击性，故又称为“好斗型”。这类人对工作生活中碰到的困难能坚决克服，但如在短期内不能解决，则会情绪低落，主动性较差。这类人的情绪和情感发展迅速，爆发力很强，同时，情绪和情感消失得也快；智力活动表现灵敏有力，但理解问题时容易粗心大意；在意志力上表现为坚强、不怕挫折、勇敢果断，但容易冲动的缺点会影响决策；这类人在工作中热情很高，雷厉风行，顽强有力。

多血质的人活泼、好动、敏感，反应迅速，善于交际，情感易外露；对一切吸引他的事物都会作出兴致勃勃的反应，在群体中比较受欢迎，语言富有感染力，表情生动，反应灵敏。但情绪不稳定，喜怒明显，常有不守信用的行为表现。注意力容易转移，对事物的热情维持时间不长，灵活性高，活泼好动，但往往不求甚解；工作适应能力强，讨人喜欢，交际广泛，容易接受新事物，也容易因见异思迁而显得轻浮。

黏液质的人安静、稳重，反应迟缓，沉默寡言，善于忍耐，不尚空谈，富有理性；情感不易外露，自制力强；行动沉着缓慢，善于完成需要意志力和长时间注意力的工作；有时情感过于冷淡，行动拘谨，不善于随机应变，缺乏创新精神，灵活性差；情绪比较稳定，冷静踏实；对工作考虑周到细致，坚定地执行自己作出的决定，往往对已经习惯了的事情表现出高度热情，而不易适应新的工作环境和工作的。

抑郁质的人孤僻、喜静，行动迟缓，多愁善感，感情细腻，沉稳冷静，情绪体验深刻，富有想象力，工作认真，不轻易许诺。情绪不易外露，善于察觉他人不易觉察到的细小事物，在群体中容易领会他人的想法与感觉；但不善与人交往，在处理事情时优柔寡断，主动性较差；在工作中常显得信心不足，不够果断，交际面窄，孤独感强烈。

不同气质的人所适合的职业大体是：

胆汁质的人一旦就职，对本职工作往往不是那么专注，即使是自己深思熟虑后选择的工作，也没有一定要为这个职业奉献全部身心的决心。这种类型的人的最大特征是外向、行动力强和直觉准确。因此，这一类型的人就职于策划、广告、商业、设计、体育等方面可有成就。

多血质的人在激烈竞争的环境中，能施展出自己的才干。这类人充满自信，有活动能力，而且会越来越强。在一定意义上说，多血质的人对所有职业都能适应。这类人具有外向型性格，适合做外交官、政治家、商人、律师、记者等。

黏液质的人积极认真，努力向上，毫不懈怠，归属感强，富有协调精神，就职公务员会比较成功；有很强的思考力和协调性。因此，这类人可就职教师、会计、秘书和负责一般事务等，适应性较强。

抑郁质的人能力不凡，适合有一定创新性质的工作。这类人不仅能从事学术研究、技术、医师、作家等内向性职业，还可根据其才能从事编辑、记者、漫画设计、艺术家、广告宣传等中性职业。

第二节 自我接纳

你能接纳自己的体貌吗？如自己的相貌、身高、体重等？

你能接纳自己的现状吗？如自己的家庭、学习成绩等？

你能接纳自己的优点和缺点吗？如开朗、乐观或内向、孤傲等性格？

你能接纳自己的情绪体验吗？包括正性情绪（开心、惊喜等）和负性情绪（焦虑、悲伤等）？

大家可能对自身的积极方面，如高挑的身材、优异的学习成绩、开朗的性格、愉快的心情等，都是乐于接受的；而对于自身的消极方面，如平凡的相貌、贫穷的家境、害羞的性格、抑郁的情绪，几乎没有人愿意接受。

不接纳自己的人常常会有某种程度的自我否认和自我排斥。例如，一名女大学生是这样描述自己的：因为我没有考上理想的大学，所以刚入学时，我内心充满了矛盾与痛楚。我责怪自己，为什么平时没有多努力一些？考场上没有发挥得更好一点？我甚至觉得在这个学校一点前途都没有，这种矛盾与痛楚折磨了我许久。后来，这个女孩认识到只有接纳自己才会有自信，带着太多对自己的不满和拒绝，是不能健康成长的。所以，后来她谈到：我当时想，无论怎样，我都不要再苛求自己，要学会包容，学会从跌倒的地方爬起来……现在我已经停止了否认和逃避自己的负性情绪，变得自尊和自爱，同时也更加自信了，我又找到了真实的自己……

的确，自我接纳是一个人健康成长的前提。一个人如果连自己的问题都不敢正视，对自己有过多的不满与失望，甚至是否定和拒绝，又怎么能引导自己健康地成长呢？所以，我们应坦然面对自己的人生，停止苛刻地要求自己，不要无端忧虑和自责，做到自我接纳，接纳全部的自己。

一、自我接纳

自我接纳是指个体对自身及自身特征所持有的一种积极的态度，不因自身优点而骄傲，也不因自身的缺点而自卑，即能够坦然接受现实中的自我。

一个人如果能够清楚地认知自己、准确地评价自己，就能够制定现实可行的目标，进而采取有效的行动，充分发挥自己的长处，最终是会取得成功的；相反，一个人如果不能清楚地认识和评价自己，对自身的评价不稳定，时而自卑，时而自负，就会影响自身的发展。心理学研究表明：一个人如果能够接受自己，就说明他没有明显的自卑心理，能够比较客观地认识自己，心理比较平衡，他采取的自我防御越少，社会适应能力就越强。

二、自我接纳的方法

1. 正视自己的缺点

不论认为自己有多少缺点和不足，做过多少傻事、坏事和蠢事，从现在起，都停止对自己的挑剔和责备，要学会为自己辩护，维护生命的尊严和价值。如果一个人能够正视并且接纳自己的弱点，那就意味着他不但能正确地认识自身的局限性，而且能停止对自己的不满和批判。这样，我们就不会把时间浪费在自责和沮丧上，而是集中精力去发掘自己的优势或增

强自身的能力，就可以少走弯路。

2. 正视自己的负性情绪

每个人或多或少有一定的负性情绪，如嫉妒、恐惧、紧张、生气、愤怒……如果产生了负性情绪，不要压抑、否认或掩饰它，更不要责备自己懒惰，苛求自己，而应坦然地承认并且接纳自己的负性情绪，不论它是沮丧、愤怒、焦虑还是敌意。

负性情绪是生命中合情合理的部分。例如，不小心扭伤了脚，我们会感到疼痛；家人生病，我们会感到痛苦；当受到威胁时，我们会感觉恐惧；有人离开时，我们会感觉悲伤：这就是生活，是合情合理的痛苦。基本的人类情绪，如恐惧、愤怒、悲痛等，自有其存在的目的。它们保护我们，提醒我们对现状要有所警觉，驱使我们反思生命的意义，它们是促使我们改变现状的先决条件。一个人如果不为自己的学习成绩差而沮丧，他就不会努力学习；如果不为与他人的矛盾而苦恼，他就不知道自己的人际交往方式需要调节。所以，不要怕产生负性情绪，也不要否认或逃避，而应首先接纳它，然后再想办法解决负性情绪引起的问题。

有位同学谈起曾经困扰了她很久的一件事：她上初中时，外婆病重，她每周都去看望外婆。一个周末，因为作业太多，她没有去看外婆，打算下周再多陪陪老人家。没想到，外婆就在那周去世了。这么多年来，她一直都不能原谅自己，这件事成了她心中挥之不去的阴影，她陷入了深深的自责之中：由于父母忙于工作，从小就是外婆照顾自己，可是现在外婆病重自己却没有去看望，也没有见到外婆最后一面。在接受了自我接纳的训练后，她好像想通了。她觉得：“既然再怎样自责都无济于事，那么我就争取不再犯类似的错误，重要的还是把握好现在。从那以后，我只要有空就会在家陪伴父母，或者去看奶奶，把时间花在有意义的事情上。”

3. 无条件地接纳自己

无条件的接纳是心理咨询中“以人中心”的理论中非常重要的一点，它强调咨询师应该对来访者无条件地积极接纳。其实，在日常生活中，我们每个人也应该无条件地积极接纳自己。绝大多数人从小就受到种种限制，致使很多人以为只有具备某种条件如漂亮的外表、优秀的学习成绩、过人的专长、出色的业绩等，才能获得被自己和他人接纳的资格，于是，很多人背上了自卑的心理包袱。由于曾经被他人挑剔，也就逐渐习惯于用挑剔的目光看待自己，无法接纳自己。我们提倡无条件地接纳自己的意思是：不管我们外表如何——美丽、平凡还是丑陋；不管我们能力如何——过人、平庸还是低人一等；不管我们性格如何——讨人喜欢还是不被人喜欢等，这些都是我们的一部分，所有这些构成了一个独特的我。我就是这样一个人，我接受这样的自己，没有是非对错。

4. 自我接纳≠止步不前

自我接纳是构成健康人格的重要特质。但有些人可能会有这样的疑问：自我接纳岂不变成了故步自封？自我接纳会不会导致自暴自弃？这是很多人对自我接纳存在的一种误区，担心自我接纳会使自己不思进取，甚至认为自我接纳等于自暴自弃。存在这种误区的原因是，中国的教育模式使我们善于自责，不善于接纳，习惯追究自己的不足，总是用挑剔的眼光审视自己……

其实，进取心有两种，一种是避免遭受失败，另一种是追求自我成长。不接纳自己的人，是因为对自己的能力充满了怀疑，所以很难鼓起勇气对自己提出较高的目标，即使在旁人看来，这个目标他是可以达到的，所以这种人的进取心更多地用在了避免失败上，导致他无法取得建设性的进展，能够做到的仅仅是避免遭受失败。而对于接纳自我的人来说，局限

于自我接纳是远远不够的，就像部分贫困的人能够接受贫困，却不能改变贫困一样，接纳自我之后，还应学会自我成长。接纳自我的人正是因为看到了自身的长处与不足，对自己有了客观的评价，才能够根据自身的实力，为自己制订出有建设性的成长计划，从而使自己一步一个脚印地迈向成功。

三、充足的自信是成功的保证

全面地认识自己、真诚地接纳自己，你就会自信。

自信地朝你想的方向前进！过你想过的生活。随着自信的激励，人生的法则也会变得简单，孤独将不再孤独，贫穷将不再贫穷，脆弱将不再脆弱。

——（哈佛大学）亨利·戴维·梭罗教授

如何看待自我，在一个人的心态与性格中是非常重要的。自信是在客观认清自己的现状之后仍保持的一种昂扬斗志。自信是成功者必须依赖的精神潜能。百年哈佛在对当代世界名人成长的经历进行研究后发现，这些名人对自我都有一种积极的认识和评价，表现出相当的自信。因为他们自信，才会相信自己的选择、相信自己的事业有成功的可能性，所以才会坚持到底，直至达到自己的目标。

在现代社会，一个人要想成就一番大业，单枪匹马的拼杀是不够的，它需要众多人的支持和合作，这样，自信就显得尤为关键。一个人只有相信自己，才能说服别人相信你；如果连自己都不相信，就意味着你已失去在这个世界上最可依靠的力量。哈佛大学的教授认为，凡是有自信心的人，都表现出一种强烈的自我意识。这种自我意识使他们充满了激情、意志和战斗力，没有什么困难可以压倒他们，他们的信条就是：我要赢！我会赢！约翰·摩根是美国的银行大王，也是哈佛人生哲学中多次引用“以自信创造成功自我”的实践者。

因此，全面地认识自己、真诚地接纳自己，你就会发现自己突然变得美丽、自信起来，周围的一切也更加清新，原来我们的身上有那么多可爱之处。所以，只要拥有一颗包容的心，爱上自己是不难的。爱自己、爱生活、爱我们身边美好的事物，从此你的世界就会与众不同！

第三节 自我管理

一、心理学中的自主性

相传佛祖在传道途中因病逝世，贴身弟子在他临终前请教：“吾师圆寂后，吾辈依靠什么生活？”佛祖笑道：“舍弃依赖心。”

的确如此，只有舍弃依赖之心，才能成为生活中的强者。生长在参天大树下的树苗，因其依赖于大树的庇荫而最终只能成为灌木，甚至死去。人亦如此，有些人经济不能独立，生活不能自理，工作不能自强，皆因一味依赖他人。现在青年学生的依赖现象主要表现在以下三个方面：依赖父母、依赖朋友、依赖网络。须知，依赖只能滋生懒惰，束缚手脚，最终泯灭独立自强的勇气和毅力。清代书画大师郑板桥说得好：流自己的汗，吃自己的饭。

一个人从幼年到成年，可以看成是从依赖走向自主、独立的过程。自主、独立是青少年社会化过程的重要方面。自主性是指人们掌握或主宰自己命运的意识、意志和行动。人区别