

大学

心理

健康教育

DA XUE XIN LI JIAN KANG JIAO YU

主编：

郭斯萍

徐朝亮

胡娟

江西教育出版社

大学心理健康教育

主 编:郭斯萍、徐朝亮、胡 娟

副 主 编:史小力、艾振刚、王敬群、黄华古、肖旻婵、朱引芳、陈树发

主编助理:严蔷薇、舒曼

图书在版编目(CIP)数据

大学心理健康教育/郭斯萍编著·—南昌:江西教育出版社,2003.9(2006.8重印)

ISBN 7—5392—4061—X

I. 大... II. 郭... III. 大学—心理卫生—健康教育 IV. B8444.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 077057 号

大学心理健康教育

郭斯萍 徐朝亮 胡 娟 主编

江西教育出版社出版发行

新华书店经销

江西科佳图书印装有限责任公司印刷

2003 年 9 月第 1 版 2006 年 8 月第 4 次印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16 印张:12.25

ISBN 7 5392—4061—X/G·3805 定价:22.80 元

地址:南昌市抚河北路 61 号

邮政编码:330008 电话:6710427

URL:<http://www.jxeph.com>

E-mail:jxeph@public.nc.jx.cn

(赣教版图书如有印装质量问题,可向我社产品制作部调换)

序 一

处在社会转型时期的当代大学生,思想观念和学习、生活方式都在发生着深刻的变化,社会的变化必然会使他们产生新的心理特点。市场经济体制的确立,人才竞争的加剧,又使他们面临的学习、生活、就业等方面的压力不断加大。由于思想观念、心理素质、性格特征的差异,面对相同或不同的问题,便会产生各种各样的心理现象。不同心理健康水平的学生,会产生不同的心理释放方式,不同的方式会产生不同的结果。因此,大学生的心理健康教育引起了政府、社会 and 学校的日益重视。

加强大学生心理健康教育是新形势下全面实施素质教育的重要环节,是高校德育工作的重要组成部分。最近,教育部印发了加强普通高等学校心理健康教育的意见。本书的出版发行,对于各地教育部门和高校加强对大学生的心理健康教育,无疑有着积极的现实意义和实用价值。

本书的作者大都是国内高校从事心理学教学和研究且富有经验的学者,他们长期与大学生相处,十分关注和了解大学生的心理特点和心理问题,并以此为课题进行了大量的分析和研究工作,书中的内容涵盖了当代大学生心理问题的方方面面,具有鲜明的时代特征和较强的针对性。对于普及心理健康知识,帮助大学生树立心理健康意识,优化心理素质,增强心理适应能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题都有着重要的指导作用。

《大学心理健康教育》与《中学心理健康教育》是学校心理健康教育的姊妹篇。全书比较符合大学生的心理发展特点及其世界观、人生观发展和逐渐成熟的过程。本书同样以课的形式出现,便于教师课堂教学和课外辅导,也便于学生的自学,体现了教育与指导、咨询与自助相结合的特色。

本书采用与学生交流的方式,通过大量的事例来使学生掌握相关的知识点,溶知识性、趣味性于一体,着眼于普及和应用,使学生能运用所学的心理知识,学会自我心理调适,有效消除心理困惑。本书有几大特色:1. 保持了与《中学心理健康教育》一样独特而统一的风格,分别由长镜头、知识窗、归真途、精彩链接等几部分组成。长镜头中列举正反两面的例子,知识窗对例子进行了理论上的分析,归真途是知识窗的形象化、操作化的体现,有的设计了操作性比较强的活动课,让学生在操作中体验,使大学生心理健康教育课成为一种自我学习、自我体验、自我教育的过程,调动了大学生的主动性;2. 这本书迎合了大学生自我检查与进一步发展自我的要求,安排了一些心理测验,使大学生健康教育成为一种心理变化的自我反省与总结;3. 此外,在精彩链接中还为大学生们推荐一些心理学的相关书籍或网上的一些相关内容;4. 考虑到现代大学生心理发展和社会发展的特点,本书特别注重大学生人格、实际的社会适应能力、独立能力的教育以及对家庭、集体和个人的责任教育,大胆地把情商与智商、心灵的释放、自杀与伤害、耐挫能力的培养、毒品的相关知识及防范、艾滋病的预防、网络综合症的预防等当今热点内容放入了其中,这些在同类书籍中十分少见。

总之,这是一部不可多得的好著作。

杨治良

(杨治良,中国心理学会副理事长、《心理科学》杂志主编、国务院学位委员会心理学评议组成员、华东师范大学心理学教授、博导、心理学博士后流动站站长)

序 二

当前提高人口素质不仅成为培养人才的重要教育目标,也成为人们自身提高以改善工作与生活质量的迫切愿望。我们所说的素质主要是指在先天生理的基础上,经过后天教育和社会环境影响,由知识内化、升华而形成的素养和相对稳定的心理素质。它包括思想道德素质、文化素质、业务素质和身心素质。本书的作者们把心理学、社会学、教育学的若干理性思考和许多教育实践揉合在一起,以恰当的方式与读者们交流感受,相信会受到大家的欢迎。因为现代社会的发展和开放,尤其是高新科技、信息网络渗入到各个领域的时代,青年人强烈地意识到在崭新的天地中驰骋需要知识、才干、胆识和魄力,另一方面有时也难免会让人感到紧张、焦虑甚至迷惘,作为家庭成员或社会的成员,如何认识自我、健全自我、调整自我,处理好自己对自己、对他人、对家庭、对社会、对自然的关系已经成为提高素质的重要话题之一。

这是一本有别于一般课本的书。它涵盖的领域较宽广,涉及到学习、生活与交往;学校、家庭与社会;思想、语言与行动。它的结构体例别致,有实例、有分析、有议论、有舞台。它的学习方法也独特,不求记忆、不考试,多沟通、讲感悟、靠内化。如果你愿意与它交朋友,你会慢慢懂得怎样才能做一个理性、智慧、心胸豁达的快乐人。

世界上没有绝对的灵丹妙药,解铃还须系铃人,心灵的自助是解除心理压力的最好办法。当然自助是自助的好朋友,愿我们的青年朋友能在关心别人、为他人创造良好氛围的同时自身也感到愉悦,学会自信、宽容、乐观和坦诚,成为一个身心健康的人。

夏秀蓉

(夏秀蓉,上海市人大教科文卫委员会主任委员)

目 录

- | | | | | | |
|-----|-------------------|-----|-------|---------------|-----|
| 序一 | 1 | 二十三 | 善待爱情 | 92 | |
| 序二 | 2 | 二十四 | 幸福的港湾 | 99 | |
| 一 | 健康新概念 | 1 | 二十五 | 教养方式 | 102 |
| 二 | 我是谁? • 7 | 二十六 | 懂你 | 106 | |
| 三 | 走出自卑 | 10 | 二十七 | 认识代沟 | 111 |
| 四 | 远离抑郁 | 14 | 二十八 | 生命的航标 | 116 |
| 五 | IQ & EQ | 18 | 二十九 | 太阳依然升起 | 119 |
| 六 | 智慧之光 | 22 | 三十 | 共撑这片天 | 122 |
| 七 | 江山易改 禀性难移 | 26 | 三十一 | 学会理财 | 126 |
| 八 | 性格决定命运 | 31 | 三十二 | 多读无字之书 | 129 |
| 九 | 释放情绪 | 38 | 三十三 | 志不强者智不达 | 133 |
| 十 | 正本清源话归因 | 41 | 三十四 | 活着是需要证明的 | 138 |
| 十一 | 走向人格新大陆 | 45 | 三十五 | 风雨之后见彩虹 | 141 |
| 十二 | 重视心理咨询 | 49 | 三十六 | 诚信无价 | 145 |
| 十三 | 心理问题扫描 | 52 | 三十七 | 关爱世界 | 148 |
| 十四 | 我的大学 | 57 | 三十八 | 财富≠金钱 | 152 |
| 十五 | 集体是个大课堂 | 61 | 三十九 | 个性与择业 | 156 |
| 十六 | 沟通无极限 | 64 | 四十 | 求职的艺术 | 160 |
| 十七 | 勤学、好学与乐学 | 69 | 四十一 | 工作着,快乐着 | 164 |
| 十八 | 从“鱼”到“渔” | 72 | 四十二 | 网络是把双刃剑 | 167 |
| 十九 | 记忆的奥秘 | 77 | 四十三 | 拒绝毒品 | 171 |
| 二十 | 目标 + 计划 + 方法 = 成本 | 80 | 四十四 | 21 世纪的杀手——HIV | 175 |
| 二十一 | 应试心理调适 | 83 | 四十五 | 珍惜生命 | 179 |
| 二十二 | 能力重于学历 | 89 | 后 记 | 184 | |

一 健康新概念



【镜头 1】1997 年上海某医学院向 1~5 年级的部分学生发放了数百份问卷,并辅以座谈和个别谈话。该调查结果显示,相当部分学生存在不同程度的心理问题。在回答“常有心理问题”和“常为心理问题而苦恼”时,分别有 35.9% 和 29.37% 的学生选择“是”,这一比例也接近全国高校类似调查结果。专家们认为,随着高校就业制度的改革和大学生中独生子女比例上升,大学生的心理问题将呈较快上升态势。

【镜头 2】美国生理学家坎农 (Cannon) 在本世纪初做过大量的实验研究,发现人在焦虑忧郁的时候,会抑制肠胃的蠕动,抑制消化腺体的分泌,引起食欲减退;发怒或突然受惊的时候会呼吸短促且加快、心跳激烈、血压升高、血糖增加、血液含氧量增加;突然惊恐甚至会使人出现暂时性的呼吸中断,心电图波形会发生明显改变。



1948 年世界卫生组织 (WHO) 在宪章中指出:“健康不仅是免于疾病和虚弱,而且是保持身体上、心理上和社会适应方面的完美状态。”这一概念明确指出人的生命活动过程中生理、心理、社会活动等多方面的要求。世界卫生组织还提出健康的 10 个标志:有充沛的精力,能从容不迫地对付日常生活和工作,不感到精神压力;处事乐观,态度积极,勇于承担责任;善于休息,睡眠良好;应变能力强,能适应外界的各种变化;能抵抗普通感冒和传染病;体重合适,身体匀称而挺拔;眼睛明亮,反应敏锐;头发光泽而少头皮屑;牙齿清洁,牙龈无出血且颜色正常;肌肤富有弹性。

由此可见,现代人关于健康的看法不仅是指身体是否健康,更重要的是一个人心理是否健康。生理健康是心理健康的基础,心理健康反过来又能促进生理健康,它们对人的发展具有同等的重要性。一方面,心理不健康不仅阻碍智力水平的正常发挥,影响社会适应力,而且还可能引起或加重生理的疾患。另一方面,生理不健康也会引起心理问题的产生,如有的人对自己的身体疾病或生理缺陷不能正确对待,或者愤世嫉俗,或者自卑厌世,甚至自杀身亡。当然,心身关系并非简单的对立或平行关系,身体健康不能保证心理一定健康,而身体不健康也未必心理都不健康。

心理健康不是一个静止的理想标准。可以肯定地说,绝对、永远心理健康的人是没有的。绝大多数人都处在健康与不健康的边缘状态,有人称之为“第三状态”或“亚健康状态”。社会医学家的观点是:“90% 的就医者可能没有病,或是无病呻吟,或是以病人的角色换取他人的同情与关注;而 90% 的正常人也许有病,他们正遭受现代社会的各种刺激与压力,如升学、就业、求职、下岗……他们随时会成为病人。”这种观点辩证地阐明了健康的相对性。心

理学家认为,大学时代对于大多数学生来说是过渡时期,很多学生是第一次离家,这个时期容易产生心理问题,例如意志消沉或饮食失调。现在的大学生生长在一个繁荣时代,没有经历过任何战争恐慌,突如其来的事件会使高校学生更加难以应对。

人为什么会有心理健康方面的问题呢?心理学提供了不同的理论解释。

精神分析心理学的代表人物弗洛伊德(Freud, S.)认为,人的心理活动分为两个层次:潜意识和意识。潜意识指人的原始本能和被压抑的欲望,其主要特点是非理性、冲动性和无道德性,按照快乐原则去追求满足。潜意识是人活动的内驱力,决定或影响着人的意识活动。意识则指与感知有关的直接的心理部分,服从现实原则,它调节着进入意识的各种印象,压抑着心理中那些原始的本能冲动与欲望。在此基础上,弗洛伊德又提出了三重人格结构理论,将人格分为本我、自我和超我三部分。他认为,每个人内心都经常进行着本我、自我和超我之间的斗争。病人的症状是有深刻含义的,症状反应是一种伪装。它们实际上代表一个人被压抑到潜意识之中的本能欲望或童年时代所遭受的痛苦与精神创伤。人的大多数心理疾患和心理问题来自童年时代的心理冲突或创伤事件,它们会引起焦虑和痛苦,故被压抑到潜意识之中。然而这些经历并没有失去作用,它们可以对人的心理健康产生深远的影响,是心理疾病或心理问题产生的原因所在。

人本主义心理学则认为,每个人的心中都有两个自我:现实自我和理想自我。前者是个人看待自己的结果。后者是个人自以为“应该是”或者“必须是”的自我。对于大多数人,这后一种自我实际上就是这个人的行为动机,如果过于崇高无法实现,就会使人陷入痛苦,导致个人心理失常。现实自我和理想自我的重合状况直接决定人们心理健康的状况,两者间距过大,就难免会有心理失常感。在人际交往中,人总是愿意别人对自己的行为做出有利的评价,当一个人的行为产生了积极的自我体验并同时得到他人尊重时,他的自我概念是明确的,人格就能正常发展。若一味地去满足别人的期望而不惜改变自身的准则,自我概念就会扭曲。人本主义心理学认为,忽视内心愿望,会引起适应不良。

关于心理健康的标准,不同的群体,不同的年龄阶段,应该有所不同。结合目前我国大学生的状况,我们提出如下几个条件:

1. 智力正常。这是最基本的心理条件。
2. 能协调与控制情绪,心境良好。它表明一个人的中枢神经系统处于相对平衡状态。也就是说人的喜、怒、哀、惧等情绪要与特定的环境相一致,当喜则喜、当怒则怒,并且喜怒有度。喜怒无常是心理不健康的表现。
3. 意志坚强。有切合自身实际的理想目标,行动具有较强的自觉性、果断性、坚韧性和自制力。自觉性是人在行动时意志自主自觉,相反为被动盲从;果断性是指遇事当机立断,相反为优柔寡断;自制力是指控制自己的情绪、言谈和行为的能力,不感情用事,相反为任性和懦弱;坚韧性是指知难而上,找出克服困难的方法,不屈不挠,持之以恒,相反为半途而废。
4. 人际关系和谐。在影响人发展的各种社会因素中,人际关系无疑最为重要。正常的人际关系不仅是维持心理健康必不可少的条件,也是心理健康的体现。
5. 适应社会生活。心理健康能使我们充分地感受生活的美好,更好地发展聪明才智,使我们在困难、失败和挫折面前更有勇气和信心,有助于提高我们的生活、工作、学习的质量,成为道德高尚与才学卓著的人。

总之,心理健康的人具有完整和谐的人格,对生活有常新的体验,能在习以为常的生活中品尝到激动和欢愉,能积极地面对生活,善待他人和自己。

心理健康测验



大学生中大部分人的心理是健康的,只是在主动适应环境和寻求发展的过程中会出现一些不适应的状态。我们可以参照上文提到的心理健康的标准,也可以根据以下“心理健康自评量表”,对自己的心理健康状况做一测评,找出自己需要改善的心理因素。

说明:以下列出了有些人可能有的病症或问题,请仔细阅读每一项,然后根据最近一星期下列问题影响你或使你感到苦恼的程度,在题后标上1~5分。其中:“1”表示“从无”;“2”表示“轻度”;“3”表示“中度”;“4”表示“偏重”;“5”表示“严重”。

1. 头痛
2. 神经过敏,心中不踏实
3. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋
4. 头昏或昏倒
5. 对异性的兴趣减退
6. 对旁人责备求全
7. 感到别人能控制自己的思想
8. 责怪别人制造麻烦
9. 忘性大
10. 担心自己衣饰不整齐或仪态不端正
11. 容易烦恼和激动
12. 胸痛
13. 害怕空旷的场所或街道
14. 感到自己的精力下降,行动迟缓
15. 想结束自己的生命
16. 听到别人听不到的声音
17. 发抖
18. 感到大多数人都不可信任
19. 胃口不好
20. 容易哭泣
21. 感到受骗、中了圈套或有人想整自己
22. 与异性相处时感到害羞或不自在
23. 无缘无故地突然感到害怕
24. 不能控制自己而大发脾气
25. 怕单独出门
26. 经常责备自己
27. 腰痛

28. 感到难以完成任务
29. 感到孤独
30. 感到苦闷
31. 过分担忧
32. 对事物不感兴趣
33. 感到害怕
34. 感情容易受到伤害
35. 旁人能知道自己的私下想法
36. 感到别人不理解你,不同情你
37. 感到人们对你不友好,不喜欢你
38. 做事必须做得很慢以保证做得正确
39. 心跳得很厉害
40. 恶心或胃部不舒服
41. 感到比不上别人
42. 肌肉酸痛
43. 感到有人在监视你、议论你
44. 难以入睡
45. 做事必须反复检查
46. 难以做出决定
47. 怕乘电车、公共汽车、地铁或火车
48. 呼吸有困难
49. 一阵阵发冷或发热
50. 因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动
51. 脑子变空了
52. 身体发麻或刺痛
53. 喉咙有梗塞感
54. 感到前途没有希望
55. 不能集中注意力
56. 感到身体的某一部分软弱无力
57. 感到紧张或容易紧张
58. 感到手或脚沉重
59. 想到死亡的事
60. 吃得太多
61. 当别人看到你或谈论你时感到不自在
62. 有一些不属于你自己的想法
63. 有想打人或伤害他人的冲动
64. 醒得太早
65. 必须反复洗手、点数目或触摸某些东西
66. 睡得不稳、不深



67. 有想摔东西或破坏东西的冲动
68. 有一些别人没有的想法或念头
69. 感到对别人神经过敏
70. 在商店或电影院等人多的地方感到不自在
71. 感到任何事情都很困难
72. 有时会感到一阵恐惧或惊恐
73. 感到在公共场合吃东西很不舒服
74. 经常与人争论
75. 独自一人时神经很紧张
76. 认为别人对你的成绩没有给予恰当的评价
77. 即使和别人在一起也感到孤独
78. 感到坐立不安、心神不定
79. 感到自己没有什么价值
80. 感到熟悉的东西变成陌生或不像是真的
81. 大叫或摔东西
82. 害怕会在公共场合昏倒
83. 感到别人想占你的便宜
84. 为一些有关“性”的想法而苦恼
85. 你认为应该因为自己的过错而受到惩罚
86. 感到要尽快把事情做完
87. 感到自己的身体有严重的问题
88. 从未感到和其他人很亲近
89. 感到自己有罪
90. 感到自己的脑子有毛病

评分办法：

1. 总体状况

(1)总分 = 各单项之和；(2)均分 = 总分/90；(3)阳性症状均分 = 有症状项目总分/有症状项目数。若均分在3以上，阳性症状均分在4以上，心理处于重度失衡状态。

2. 身心9个方面的状态

方面分 = 组成某一方面的项目总分/组成某一方面的项目数。9个方面及所含项目分别为：

(1)躯体方面。该方面主要反映主观的身体不适感。包括心血管、肠胃道、呼吸道系统不适以及头痛、脊痛、肌肉酸痛、焦虑等其他躯体表现。含1、4、12、27、40、42、48、49、52、53、56、58共12项。

(2)强迫症状。主要指那种明知没必要，但又无法摆脱的无意义的思想、冲动、行为等。含3、9、10、28、38、45、46、51、55、65共10项。

(3)人际关系敏感。主要指个人的不自在感与自卑感，尤其是在与他人相比时表现更突出。含6、21、34、36、37、41、61、69、73共9项。

(4)忧郁。代表症状是忧郁苦闷的心境，对生活的兴趣减退，缺乏活动愿望、丧失活动力

等。含 5、14、15、21、22、26、29、30、31、32、54、71、79 共 13 项。

(5) 焦虑。主要指无法安静、神经过敏、紧张、惊恐、震颤等。含 2、17、23、33、39、57、72、78、80、86 共 10 项。

(6) 敌对性。表现为敌对思想、感情及行为。含 11、24、63、67、74、81 共 6 项。

(7) 恐怖。反应为内心害怕某事物, 恐惧对象包括外出、空旷、人群、交通工具等。含 13、25、47、50、70、75、82 共 7 项。

(8) 偏执。主要指思维的偏执。含 8、18、43、68、76、83 共 6 项。

(9) 精神病性。精神性反应失衡。含 7、16、35、62、77、84、85、87、88、90 共 10 项。

(10) 其它。反映睡眠及饮食情况。含 19、44、59、60、64、66、89 共 7 项。

提醒: 如果某个方面均分高于 3, 如“敌对”6 个项目均分高于 3, 那么你就可能在该方面失去了心理平衡, 你就可能对他人、对外界充满敌意。该量表可以使你对自己有所了解, 并及时采取措施, 进行自我身心调节, 并在必要的情况下, 及时向有关方面专家咨询治疗, 以避免给自己带来更大的麻烦。



心理保健歌

心无病, 防为早, 心理健康身体好。
气平衡, 要知晓, 情绪稳定疾病少。
调心理, 寻逍遥, 适应环境病难找。
练身体, 动与静, 弹性生活健身妙。
要营养, 八分饱, 脏腑轻松自疏导。
七情宜, 不暴躁, 气愤哀怒要去掉。
人生气, 易衰老, 适当宣泄人欢笑。
想得宽, 童颜少, 心胸狭窄促人老。
事不急, 怒不要, 心平气和没烦恼。
品书画, 溪边钓, 选择爱好自由挑。
与人交, 义为高, 友好往来要做到。
动脑筋, 不疲劳, 息睡养心少热闹。
有规律, 健身好, 正常生活要协调。



【镜头1】著名哲学家叔本华(Schopenhauer, A.)早晨常到公园去散步。有一天,他正在公园中漫步沉思时,迎面碰上一个小孩,小孩好奇地望着他,然后抛出一句话:“你是谁?”叔本华从沉思中抬起头来,愣了片刻,对小孩说:“我也正在想这个问题,如果你能告诉我我是谁,我将无比感激、受用不尽。”

【镜头2】著名物理学家杨振宁教授刚去美国留学时,选择的专业是实验物理。但他发现自己实验的能力远不如美国同行,而思维与判断能力明显地优于别人,于是他放弃了已经有相当基础的实验物理,改攻理论物理。数年后,他同李政道一起荣获了诺贝尔奖。

二 我是谁?



古希腊时人们就将“认识你自己”的铭文刻在神殿之上,但千百年来人类仍不断地在询问“我是谁?”。对我们大学生来说,认识自己同样是一个非常重要的问题。有什么样的自我认识,就有什么样的行为选择。一个人自信,他就能肯定自己,表现得热情大方、勇敢乐观;自卑者则容易畏缩、消沉悲观。所以正确的自我意识是个性健康发展的

前提条件,正确的自我意识一旦形成,我们就会对自己做出客观准确的评价,从而了解自己的优势与不足,选择合适的奋斗目标与生活道路。所谓自我意识是指我们对自身状态的识别和觉察能力,主要有自我知觉、自我评价、自我体验和自我调控等。

自我知觉是指我们对自己的身体、欲望、情感和思想方面的认识,它首先表现在关注自身的身体形象方面。自我评价是指我们对自己的生理和心理特征的判断。大学生自我评价的独立性较强,能够对自己的内心世界与人格特征进行比较客观的评价。但也容易出现过低或过高地评价自我的倾向。自我体验是我们对自己的情绪和情感的认知、体会和态度。自尊心是大学生自我意识中最敏感、最不容别人侵犯的部分。自我调控是指我们对自身的心理和行为的主动把握,大学生的自我调控能力已趋于成熟,由以往的外部控制为主转向内部控制为主。

古往今来,都说知人不易,知己更难。青年初期最有价值的心理发展成果就是发现自己的内部世界。对于青年大学生来说,这种发现就像一次哥白尼革命。一般而言,认识自我有以下途径:

1. 通过他人认识自己。

在与他人交往的过程中,既可以通过与他人的比较认识到自己的一些特点,也可以通过

他人对自己的评价和态度认识自己。

2. 通过活动认识自己。

社会实践活动在一定程度上反映着我们的智力水平和人格特征等心理素质。因此,通过对活动过程和结果作一定的分析,也能很好地认识自己。

3. 通过内省认识自己

我们既是心理活动的主体,又是心理活动的对象。通过内省就可以了解到我们自己的智力、情绪、意志、能力、气质、性格和身体结构等特点。内省是形成自我意识的重要途径之一。

在认识自己的过程中,我们一定要注意客观、全面,要辩证地看待自我,形成正确的自我意识,真正地了解自己,并以此来选择适合自己的发展道路。

与健康的自我意识相对的就是病态的自我意识,主要有三种情况:

1. 意识模糊。是指在思维、理解、记忆和计算等心理活动方面变得缓慢、迟钝等。周围一般细小的变化不能引起注意,不能对时间、空间正确地估计和定向。这种情况多见于高热、颅内压增高、中毒、醉酒、脑外伤等患者。

2. 意识混乱。表现为联想障碍、思维不连贯、言语紊乱等。意识不像上面那样模糊迟钝,在表面上反而有更活跃的倾向。

3. 意识朦胧。一种在意识程度降低的情况下突然发生的意识范围狭窄,只能在一定的范围内与周围环境保持清醒的接触,并做一些复杂的完整的动作,但有时会突然打人、骂人或自行徘徊,事过以后会全然遗忘。这种情况常见于脑外伤和脑血管痉挛的患者。



(一) “Who Are You”测验(又称“20 问法”)

问自己 20 次“你是谁”,将自己想到的答案写在纸上,每次问只有 20 秒左右的时间供思考并写下答案。如果过了 20 秒左右还没有想出答案,可以不写,当问下一个“你是谁”时,再继续往下写。当问完 20 个问题后停笔。如果自己完成有困难,也可以请同学帮忙提问。

(二) 积极心理暗示

每天早晨醒来,先呼吸三次,然后闭上眼睛,对自己说:“我很有魅力,我很聪明,我有能力,我很重要,我会越来越好。”带着这种心境去面对一天中的大大小小的事,你会发现你自己的确很重要,你变得更有信心了,更努力了。



为自己画像

汤姆的画在同事中是出了名的,尤其是出自于其手的人物肖像画,更是形象逼真,呼之欲出。他几乎给每一个同事都画过像,人人看过之后都说像得很。令约翰迷惑不解的是,汤姆却从来没有给自己画一幅像。

一天,约翰问:“伙计,你为什么没有一幅自画像?”“理由很简单,画不好。”汤姆率直地说。

“这有什么难的,还不是像为别人画像一样画?”约翰很不以为然。

“给别人画像,即使对方是个陌生人,如果你能仔细观察,将其最细微的神态特征一一描绘,就一定能把他们画得活灵活现。然而画自己就不一样,不论你如何认真,都无法画好。”汤姆随即建议道:“约翰,现在让我们来做实验:闭上你的眼睛,回忆一下你母亲的模样。”

约翰将双眼轻轻闭上,脑海中顿时清楚地浮现出母亲的音容笑貌,感到十分熟悉和亲切。汤姆接着要求约翰想象一下自己,看看是什么样子。约翰虽然把眼睛闭起来了,可思维却顿时凝固了。尽管知道自己穿的是什么衣服,还戴着一幅眼镜。然而奇怪的是无论如何也回忆不起具体的模样。

“天哪!在这个世界上我们最不了解的人竟然是自己。”约翰惊叹道。

汤姆点了点头,接着说:“怎样才能给自己画一幅像呢?看来只有借别人的画笔,为自己画一幅像,再把自己当作别人审视和挑剔。”

的确,自己脸上的污点,自己会毫无知觉,只有借别人的眼光或镜子来看自己,才能将其发现,然后擦得干干净净。唯有靠他人的眼睛看自己,才能将自己视为芸芸众生的一页,从中反省,完善一个崭新的自我。



三

走出自卑



【镜头1】拿破仑第一次被流放后，当法国军队受命捉拿他时，他不但没有跑掉，或躲藏起来，相反地，他勇敢地出去迎接他们——一个人去面对一支军队。他是抬起头出去的。在面对军队时，他显示了一个帝王那种君临天下的自信。让所有人意外的是，他掌握局势

的极大信心奇迹般地生效了。来捉拿他的士兵，被他的自信所折服，心甘情愿地接受了他的指挥。

【镜头2】心理学家曾做过这样一个实验，让一个女大学生分别与两个人讨论问题，并告诉她第一个人是中学毕业生，第二个人是研究生。结果，在与第一个人的谈话中，女大学生表现得非常自信，对问题的解决方案表述得很清楚，也很到位；但在与第二个人的谈话中，她明显缺乏自信，说话变



得支支吾吾，甚至不敢正视对方，和第一次表现相比简直判若两人。

大学生是同龄人中的佼佼者，在小学和中学里，一般都是同学的“偶像”、老师的“宠儿”，或多或少地都会有一种优越感。而升入大学后，“佼佼者”云集，自己昔日的辉煌不再、风光不再，许多对此缺乏思想准备的“一路顺境”的同学，便可能走上另一个极端——自卑。

自卑是自我情绪体验的一种，是个体由于生理或心理缺陷及其他原因所导致的对自己认识的态度体验，表现为对自己的能力、品质评价过低，轻视自己，担心失去他人尊重等心理状态。可见，自卑的实质在于自我评价过低。

自卑的形成，有客观的因素，更有自身的原因。人在自以为比自己优越的人面前，容易产生自卑的心理。精神分析学家阿德勒(Adler, A.)认为，人的自卑感源于幼年时期，是一种由于幼年各方面的无能而在内心产生不胜任和痛苦的感觉。他还认为，每个人都有先天的生理或心理缺失，这就决定了人们的潜意识中都有自卑感存在。有的人成功地解决了这一问题，有的人却处理不当，从而产生许多精神病理现象。

自卑的人，往往趋向于同他人进行不合理的比较。首先，自卑的人往往不能进行全面的比较，容易拿自己的短处同别人的长处比。比来比去，自叹事事不如别人，比别人矮三分。其

次,自卑的人常常不能进行实质性的比较。特别是大学生,对别人的评价都较为敏感,但很多时候过于注重表面的东西,身高相貌、衣着口音等都会成为他们自卑的诱因。再次,自卑的人往往只看到现在的“平凡”与过去的“辉煌”,结果越想越“黯淡”。

自卑感强的人往往有这样一个特点:他们的注意力总是放在自己的身上,不愿意与人交往,害怕在大众场合露面。对自己的不足以及别人的评价也很敏感,并常常对自己的缺陷加以掩饰或否认,表现出很强的虚荣心。大学生产生自卑的原因是多方面的,主要是自我评价过低,认为自己某一方面明显不如他人,而且把这种感觉泛化到其他各个方面。

其实,每个人都有自己的长处与不足,能歌善舞的人也许成绩平平,智力平常的人也能功成名就……只要我们把目光放宽放远,就会发现:谁都有自己的不足,谁都有自己的优势。有一句话说得好,每个人都拥有一片独特的天空。

一个成功的人,首先应该是一个自信的人。自卑容易使人陷入沮丧、萎靡和悲观的状态,使人半途而废,劳而无功;自卑甚至还会使人放弃主观努力,不求上进,自甘落后,从而自暴自弃。只有打碎了自卑这条束缚心灵的枷锁,树立起信心,才能化渺小为伟大,化平庸为神奇,才能找出自身的亮点,发挥自身的价值。克服自卑感应掌握以下要点:

1. 分析自卑。了解你的恐惧不安、自认不行到底是怎样引起的,查明了原因,就是克服自卑的第一步。

2. 正确评价自己的才能。把自己的价值和专长用书面语言表达出来,在和同龄人比较后,对于自己的优点就可以一目了然。

3. 要面对自己的恐惧。不可娇宠自己,必须正确地解决自己的问题。例如害怕在众人面前讲话,就要强迫自己在众人面前讲话。

4. 在学习、生活上努力前进。与其徒自烦忧,不如付诸行动。不管结果如何,都可以促使自己一步步建立信心。

5. 挑前面的位子坐。把它当成一个规则试试看,从现在开始就尽量往前坐。当然坐在前面会比较抢眼,但要记住,有关成功的一切都是抢眼的。

6. 练习正视别人。一个人的眼神可以透露出许多信息。不正视别人通常意味着:“在你旁边我感到很自卑,我感到不如你,我怕你。”

7. 把你走路的速度加快 25%。表现出超凡的信心的人,走路比一般人快,他们用步伐告诉世界:“我要去做很重要的事情。”

8. 练习当众发言。要在众多人的场合发言,这是信心的“维他命”。不用担心你会显得很愚蠢,因为总会有人同意你的见解。

9. 要善于笑。笑能给人带来实际的推动力,它是治疗信心不足的良药。

10. 定期提醒自己,你比想象的还要好。成功的人并不是靠运气,也没有什么神秘之处,但他们相信自己,并肯定自己的所作所为。



(一) 每天朗诵一遍下面的小诗。

如果

如果你不能做一棵青松挺立山巅,
就去做峡谷中的一墩灌木……
但要做最好的小树摇曳在溪边;
如果你不能做参天大树,