

大学生成长导读系列丛书

谢守成 总主编

大学生心理健康导读

吴俊文 寇富安 主编



科学出版社

大学生成长导读系列丛书

谢守成 总主编

大学生心理健康导读

吴俊文 寇富安 主编

科学出版社

北京

· 版权所有 侵权必究 ·

举报电话:010-64030229;010-64034315;13501151303(打假办)

内 容 简 介

“世界上最宽阔的东西是海洋,比海洋更宽阔的是天空,比天空更宽阔的是人的心灵。”对于头顶光环的大学生而言,要想在价值观多元化的大学中找到适合自己的道路并坚持不懈地朝着自己的理想进发,必须要有积极、乐观的心态。本书作为“大学生成长导读系列丛书”中的一本,由工作在大学生教育管理一线的一批经验丰富、理论扎实的优秀教师编写,以传播心理健康理念和传授实用自助方法为目的,分为“我是谁”、“打造人力潜力股”、“走进大学,走出大学”、“爱情——那一场风花雪月的故事”、“释放压力”、“人格塑造”、“欲罢不能的网络世界”、“保健心理 远离疾病”和“创造幸福把握幸福”9章来撰写,力求通俗明了、实用有效地帮助大学生解决心理上的种种困惑,为他们拥有一份积极、乐观的心态提供参考。

本书密切结合了大学生的学习、生活、发展实际,全书语言通俗易懂、生动活泼,深入浅出地传播心理健康理念,传授实用自助方法,书中的诸多观点和建议极具操作性,具有较强的时代性和吸引力。真诚地希望本书能够成为广大读者朋友的枕边必备,为你的成功借风送力!

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康导读 / 吴俊文,寇富安主编. —北京:科学出版社,2011.3
(大学生成长导读系列丛书)

ISBN 978-7-03-030355-4

I. 大… II. ①吴… ②寇… III. 大学生-心理卫生-健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 027552 号

责任编辑:王佳家 / 责任校对:冯 琳

责任印制:刘士平 / 封面设计:黄 超

版权所有,违者必究。未经本社许可,数字图书馆不得使用

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号
邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京市晨辉印务有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

2011年3月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2011年3月第一次印刷 印张:13

印数:1—5 000 字数:297 000

定价:24.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

序

言

十年树木，百年树人。作为社会主义的建设者和接班人，大学生是十分宝贵的人才资源，其成长成才承载着家庭的希望，影响着国家的发展，关乎着民族的未来。在这个空前发展的物质时代，高速运转的经济社会，突飞猛进的市场变革，日益强盛的全球化浪潮，一方面推动着教育水平的快速提升，另一方面也变革着青年学子发展的多样性需求。如何通过大学教育促进大学生健康成长成才，如何激发大学生积极行动，培养健康的身心素质、过硬的专业功底、良好的团队意识等综合素质，成为当前必须思考和关注的时代使命和历史责任。

大学生的健康成长是党和国家高度关注的治国方略。社会的和谐文明，国家的繁荣昌盛，民族的伟大复兴，无一不依托于各类人才的参与与引领。回顾改革开放三十余载的伟大历程，亲历中华大地翻天覆地的沧桑巨变，人才的发掘与培养在我国社会主义现代化建设中的重要作用毋庸置疑。早在改革开放初期，国家就确立了“尊重知识、尊重人才”的国策，为一批批大学生投入国家建设的主战场提供了宽广的舞台。在“十五”计划中，我国将人才战略确立为国家战略，将其纳入经济社会发展的总体规划和布局之中，使之成为其中一个重要组成部分，实施人才强国战略成为党和国家一项重大而紧迫的任务。2007年，人才强国战略作为发展中国特色社会主义的三大基本战略之一，写进了中国共产党党章和党的十七大报告。由此，人才强国战略的实施进入了全面推进的新阶段。新近出台的《国家中长期人才发展规划纲要

(2010~2020年)》作为我国第一个中长期人才发展规划,对更好实施人才强国战略进行了整体部署,是我国昂首迈进世界人才强国行列的行动纲领。时代呼唤人才,人才造就伟业。我们相信,随着人才强国战略的实施,大学生作为宝贵的人才资源,其人人能成才、人人能发展、人人能干事创业的舞台将更加广阔。

大学生的健康成长是家庭和个人臻于一致的迫切愿望。知识改变命运,奋斗成就未来。上大学不仅是个人前途命运的转折点,更是寄托着千万家庭对美好生活的期盼。寒窗十余载,举一家之全力,培养一个大学生,是我国大多数家庭的真实写照。如何确保大学生入学后健康成长,在大学中最大获益,并在人生的后续道路上获得成功,是每一位大学生朋友以及他们身后千万个家庭最为关注的话题。

大学生的健康成长是教育部门和教育工作者恪守传承的职业使命。胡锦涛总书记在2010年7月召开的全国工作会议上发表重要讲话。他指出,教育的根本目的是培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人,必须全面贯彻党的教育方针,把促进学生健康成长作为学校一切工作的出发点和落脚点。在五光十色的现代社会里,教育工作者唯有恪守教育本色,高举育人大旗,落实以生为本理念,坚持因材施教原则,促进大学生朋友的健康成长,方能承载教育所需之使命,方能担负教育所托之责任。那么,当代大学生期待怎样的成长环境,他们渴望什么样的成长引导,怎样才能成为一个对社会有益的人?理应成为也已然成为教育者共同关注的焦点。

为帮助大学生正确处理和解决不同阶段的不同问题,促进大学生全面健康成长,一批长期在一线从事学生思想政治教育理论与实践工作的教育工作者汇聚一起,编写了这套大学生励志教育系列丛书,旨在总结大学生成长教育经验,探索大学生成长规律,指导青年学子成长成才。

本丛书由五大版块构成,内容丰富,信息广泛,关注大学生活各阶段的不同特点,涉及大学生成长的方方面面。

《大学新生适应性导读》,对大学新生遇到的各种问题进行深入浅出的阐述分析。围绕角色适应、学习适应、生活适应、心理适

应和行为适应等内容,向新生揭示大学学习生活的方方面面,旨在帮助他们了解大学,走近大学,适应大学,实现由高中生向大学生的全面过渡,开启大学全新的航程。

《大学生发展导读》,针对大学生在成长过程中的各种学习生活烦恼答疑解惑,指引大学生特别是大学低年级学生全面发展,在大学扬起成功的风帆。力求通过对一批覆盖面广、代表性强、教育意义鲜明的大学生个体及团队代表成长成功的案例分析与理论探究,帮助大学生走出成长困惑,通达成功彼岸。

《大学生心理健康导读》,是一本针对大学生朋友编写的极具实用性的心理健康自助读本。围绕自我定位、人际交往、社会支持系统、正确恋爱观、健全人格、心理问题及心理疾病、心理危机应对策略以及自杀预防知识等内容,为大学生提供心理指导,帮助大学生提高心理素质,培养乐观积极的健康心态,为青年学子营造温暖的心灵港湾。

《大学生生涯发展规划与求职导读》,是一本面向大学生进行生涯发展规划和求职择业技巧的通俗读物。全书围绕“大学生为什么要进行生涯规划”、“大学生如何进行生涯规划”、“大学生求职成功的途径”,以及“大学生求职实战技巧”四大问题展开探究,旨在帮助大学生尽早开始生涯规划,并围绕生涯规划准确定位、完善自我,更好适应社会需求,尽快找到合适岗位。

《大学生自主创业教育与实践导读》,鼓励并指导青年学子自主创业、深入实践,围绕大学生自主创业意识培养、大学生参与创业见习和竞赛的基本途径、大学生自主创业技能提升的各大环节、大学生自主创业经典案例分析对大学生自主创业提供全方位地指导和帮助,让大学生“赢”在大学。

本套丛书理论科学、内容翔实、案例丰富,体现了以下三个特色。

一是科学性与系统性。丛书对大学生的成长予以了全面的关注与关怀,并在广泛涉猎的基础上进行了科学系统的总结,是一套逻辑体系清晰严明的全方位立体式大学生读本。二是针对性与实效性。丛书关注大学生不同成长阶段的不同问题,针对具体情况展开分析与答疑,提出有效解决措施,旨在帮助大学生朋

友解决实际问题,揭示大学生健康成长的基本规律。三是可读性与操作性。丛书充分尊重大学生朋友的阅读兴趣与习惯,通过简明的理论讲解、丰富的案例展示,深刻的学理分析,系统的成长思考,力求为大学生朋友献上一道精美的思想盛宴和易于掌握的操作指南。

大学读什么?是一栋栋挺拔巍峨的大楼?还是一处处撩人的鸟语花香?或是莘莘学子奋斗成长、成人成才那一段段难以忘怀的青春印记?成功与失败相携,泪水与笑容交织,友情与爱情融会,编织成隽永多姿的大学生活,它的点点滴滴,它的真真切切,无一不铸就着刚毅和坚强,无一不存蓄着美好与希望。简而言之,这是一套针对大学生、服务大学生、帮助大学生、指引大学生朋友健康成长的人文读物。

没有比人更高的山,没有比脚更长的路。而健康成长则是我们攀登高山、迈向成功的第一步。衷心地希望本套系列丛书能够为广大青年学子和高校思想政治教育工作者提供一些学习参考和教育范式,成为青年学子们成长成才路上宝贵的精神财富!

成长的分量,不在能知,而在能行。与青年朋友共勉之!



2010年8月于华师桂子山

目

录

第一章 “我是谁”	(1)
第一节 曲径通幽,认识自我	(2)
第二节 调节认知,接纳自我	(7)
第三节 自信自强,成就自我	(10)
第二章 打造“人际潜力股”	(21)
第一节 揭开“关系”的神秘面纱	(21)
第二节 谁在左右我们的关系	(26)
第三节 打造“人际潜力股”	(30)
第三章 走进大学,走出大学	(41)
第一节 大学校园里的高材生	(41)
第二节 找准方向,走好自己的路	(48)
第三节 自信走出大学	(54)
第四章 爱情——那一场风花雪月的故事	(66)
第一节 有一种感情,名叫爱情	(66)
第二节 穿过爱的白桦林	(71)
第三节 当爱已成往事	(76)
第四节 走入爱的禁区	(80)
第五章 释放压力	(90)
第一节 几多忧喜几多愁	(90)
第二节 压倒骆驼的最后一根稻草	(104)
第六章 人格塑造	(116)
第一节 人格——生命的第二属性	(116)
第二节 性格面面观	(120)
第三节 人格完善:永不终止的过程	(128)
第四节 人格障碍:古怪的“脾气”	(134)

第七章 欲罢不能的网络世界	(138)
第一节 网瘾:难以摆脱的梦魇	(138)
第二节 我患上了网络依赖症吗	(144)
第三节 拿什么拯救你,我的朋友	(147)
第四节 度过阴霾,迎接阳光人生	(154)
第八章 保健心理 远离疾病	(157)
第一节 心理保健良方多	(157)
第二节 心理疾病知多少	(162)
第三节 大学生常见四种心理疾病	(167)
第九章 创造幸福 把握幸福	(176)
第一节 幸福的真谛	(176)
第二节 别放弃,活着就是幸福	(185)
后记	(195)

第一章 “我是谁”

当我们从千军万马之中挤过高考的独木桥，捧着录取通知书，跨入大学殿堂时，我们的心情无疑十分激动，情绪也极为振奋，脑子中已编织着一幅幅大学生活的美好图景，心中充满了对大学生活的好奇和新鲜感，融入了各种各样的诗情画意。

然而，当生活初步安顿下来，正常的学习生活开始之后，激动振奋的情绪往往被新的困惑所代替。在适应大学新生活的过程中，曾经自信十足、满怀希望和幻想的我们往往会遇到种种现实的打击和挫折。如在高中学习期间，大多数同学都是就近入学，在家吃住，生活上的许多具体问题都由家长料理，不用自己操心。而现在一切都要由自己安排，对这种强调独立性的新的集体生活，对我们中的很多人来说就需要有一个适应过程。在管理和教育方法上，大学和高中也存在许多差异。中学的教育中，老师的指导比较具体，而大学里则更强调自学能力。因此对我们大学新生来说，这也需要一个适应的过程。另外，我们中间有相当一部分同学来自乡村和中、小城市，生活范围比较狭窄，面对繁华的都市、各式各样的生活方式、各种类型的同学，让我们心理上也会产生许多波动。我们能够一路凯歌走进这所大学，在中学时代必定都是班上的佼佼者，我们习惯了中学时代心理上的优越，但进入大学以后，人才聚集，在新的班集体中，名列前茅者总是少数，多数同学都要居于中等甚至中下的地位，我们非常不喜欢这种失落和自卑，我们开始困惑和彷徨……

总之，年轻的我们在新生活的适应期中会产生很多心理上的矛盾和困惑，想家、怀念中学时代、自我认知失调、自信心动摇、独立性不强、生活不会安排、经济不会管理……把我们初入大学时的迷惑比作在森林中迷路，如果你是那个迷路的人，第一件事要做什么？你会停下来，看看四周和自身的储备再作打算，不是吗？那么，现实生活里也是同样的，迷失困惑的时候，不妨先静下心来分析一下自己。

让我们先来做一个心理小游戏吧。

请用最快的速度、以你的第一反应，把下面五个句子补充完整，想到什么就写什么，不要思考。

我是_____

我是_____

我是_____

我是_____

我是_____

五个句子都很简单，但它所反应的现实并不简单，它反应的是你之所以成为你的原因。同时，它更反应了你无意识里对自己的定位以及生活的重点。比如，



心得体会

如果你写的是“我是一个长头发的人”或者“我是一个戴眼镜的人”，这说明你用自身的外在形象来定位自己，说明你是一个比较在乎自己身体形象的人。如果你写的是“我是一个爱读书的人”或者“我是一个爱唱歌的人”，那么你在对自身的定位中用了业余爱好来定位自己，说明你的生活并不单调，而且休闲娱乐也在你的生活中占据着重要的地位。如果你写的是“我是一名学生”，那么学习就是你生活的主要内容，是你生活中一件很重要的事。如果你写的是“我是一个女儿”，那么你就把你的身份角色看得很重要，从另一个方面来说，可能你的生活中更多的是为了满足自己的社会角色和他人的期望，比如父母，而不是为了自己。如果你写的是“我是一只快乐的小鸟”，如果……一个简单的游戏，折射出的是不同的生活。你的五个句子做好了么？你是谁？

第一节 曲径通幽，认识自我

人类追问自身的心灵和行为，与探索外部世界奥秘的历史同样久远。“认识你自己”，著名哲学家苏格拉底这句镌刻在古希腊德尔菲神庙上的碑铭，犹如一把千年不熄的火炬，表达了我们人类与生俱来的内在要求和至高无上的思考命题。它告诉我们：“人的一生就是一个探索自我的过程，认识自我是人生之旅的出发点，是实现自我价值的基础。”尼采也曾说：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去”。

“我”或者“自我”是我们最为熟悉、每天都在使用的词。据说，美国教育家卡耐基曾对纽约 500 次电话的通话记录进行了调查，结果发现，在通话中出现的最多的概念就是“我”字。人们通常会在电话中说“我要”、“我想”、“我打算”、“我希望”等等。事实上，全部通话内容都是围绕着电话线两端的两个不同的“我”而展开的。然而，“我”或“自我”就是这么一个“陌生的朋友”，既让我们十分熟悉，又常常令人困惑；它是我们“自己手中的东西”，然而往往熟视无睹，似乎远在天边，神秘缥缈得很。这就用得着苏东坡的一句话：“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。明明就站在这个山中，却偏偏不识其真面目；明明自己就拥有“自我”，却偏偏不自悟，或者仅是个模模糊糊的认识。

我国古代道家的领袖人物老子曾在《道德经》中说“知人者智，自知者明”，这句话流传到现在就变成了“人贵有自知之明”，一个“贵”字，就道出了认识自我的多么不容易！正如黑格尔所言：熟知非真知。塞万提斯说：“把认识自己作为自己的任务，这是世界上最困难的课程。”尽管如此，我们仍然在不断探索、不断追寻，因为——一个人一生只有一条路不能选择，那就是放弃的路；只有一条路不能拒绝，那就是成长的路。

一、全面认识自我

（一）乔韩窗口理论

 **心得体会** 美国心理学家 Jone 和 Harry 提出了关于自我认识的窗口理论，被称为乔韩窗口理论（表 1-1-1）。他们认为，人们对自我的认识是一个不断探索的过程。每个人的自

我都有4个部分：公开的自我，也就是透明真实的自我，这部分自己了解，别人也了解；盲目的自我，别人了解，但自我不了解；秘密的自我，自己了解，但别人不了解；未知的自我，别人不了解，自己也不了解，但需要一些契机就可以激发出来。通过与他人分享秘密的自我，通过他人的反馈减少盲目的自我，人们对自我的了解就会更多、更客观。每个人的自我都由这4部分构成，但每个人这4个部分的比例不同。而且随着人的成长和生活经历，自我的4个部分也在发生变化。

当一个人的公开领域扩大，自我认识就更加客观、准确，其生活就变得更真实，无论与人交往还是独处，都会感到轻松、愉快而充满活力，心理也就越和谐。盲目领域变小，人对自我的认识就会更加清晰，在生活中扬长避短，发挥自己的潜能。

表 1-1-1 乔韩窗口理论

	自己知道	自己不知道
别人知道	公开的自我	盲目的自我
别人不知道	秘密的自我	未知的自我

（二）认识自我的方法

正确认识自我可以有3条途径：一是通过自我分析认识自我；二是在和别人的比较中认识自我；三是从别人的议论、态度中认识自我。

1. 静坐观心——自我反省 孔子曰：“吾日三省吾身”，省的目的就是认识自己。

（1）认识我们的情绪：想象一下，在某一个时刻，你有多快乐、多生气或者多害怕？有的同学可能会想，这也算个问题吗？我们不是不需要思考就能知道我们的感受吗？没错，我们是不需要思考就能“体会”我们的感受。可心理学研究告诉我们，人们的情绪或多或少是任性、随意而发的，它取决于我们对自己当时的情绪所找到的最合理的解释是什么。比如，如果一个男生刚跟女友吵完架，走路又被人不小心踩了脚，结果就跟人大吵了起来，那么他的愤怒仅仅是源于被人踩了一脚吗？

当我们体察到自己的情绪的时候，更多想到的是让我们产生这些情绪的外部事情，很少去观察我们的情绪本身。我们习惯于将情绪的原因归结于最为临近的情境，而不会去思考引发我们情绪的真实原因。

当自己被情绪绊住的时候，想一想，这些情绪究竟从哪儿来的？

（2）认识我们的行为：行为，是心理的镜子。通过分析我们的行为，就能把握自己的心理状态，尤其当我们在不确定自己的感受时，就可以通过行为来推断自己的感受。但是，行为是多变的，它会因人、因时、因地而改变，我们的行为是真实源于自己的感受还是受到了情境的影响？我们怎样透过变换的行为表现来准确地把握我们的真实心理特征呢？让我们来看这样一个例子：

如果我昨天在车上让了座（行为表现），能否认为我具有助人为乐的品质（心理特征）呢？首先，你可以自问：我是否只在车上让座而从不做其他好事？如果是，那么让座可能是因为“我在车上喜欢站而不喜欢坐”。如果回答是否定的，那你再自问：在那种情况下，别人会不会也让座呢？如果别人都起身让座，那可能是车快到终点了，或是坐得太久都想活动活动筋骨。如果情况并非如此，那么再问最后一个问题：我有座的……

时候是否经常让座。如果只此一次,那么是偶然事件,不能说明什么问题。如果经常如此,那才能得出结论:“我”具有助人为乐的美德。

2. 比一比,识一识 “不怕不识货,就怕货比货”。识货如此,识人亦是如此。只有在与别人的比较中,才能找准自我的坐标。但是,比较也是有讲究的,必须找准比较的对象、把握好比较的尺度。不然,盲目地比较,只会致使自我认识发生偏差。这样的事例在现实生活中比比皆是:有人找的是十分强大的参照对象,结果发现自己十分渺小;有人找的是很弱小的对手,结果觉得自己强大无比;有人专拿自己的长处去比别人的缺点,自我感觉不可一世;有人总是拿别人的长处与自己的缺点比较,越比越泄气。“人比人,比死人”,与姚明比身高,与刘翔比跨栏,与潘安比相貌,其比较的结果只会与我们的初衷适得其反。一般而言,当我们想激励自己努力进取,改进和提高自己时,通常会与比我们优秀的人进行“上行”比较。而当我们目标是为了提升自我评价,获得愉快、满足和成就感的体验时,通常就会与比我们弱的人进行“下行”比较。而当我们想对自己的能力和水平有一个准确地评估、更好地认识自我的时候,应该将自己与和我们相似的人比较。所以,在与别人比较时,要注意可比性,看看双方的基础是否相当、双方的条件是否相同、双方的机会是否均等。只有具备了上述条件,比较才有意义,才有说服力,才能反映出自我的真实面目。

3. 以人为镜,反观自我 不管你自以为多么了解自己,总有那么一个或大或小的区域是你自我认识中的盲区,这是一个“人知,自不知”的盲目区域。要了解这一部分的“自我”,只有通过别人的交往,从别人的议论中得知,从别人的态度中觉察。

有时,有些意见不便当面提出,你可以从别人对你的态度中觉察出来。如果别人总是对你态度冷漠、甚至充满敌意,那你就得有所警觉。冷静地对自己进行反思,或许你会发现不少自己以前从未留意的问题,及时地加以改正,你会重新得到人们的笑脸。但如果别人一向对你热情友好,那也同样需要作自我反省,分析一下自己有哪些方面吸引人,不要对自己的优点熟视无睹,要让它充分地发挥出来。

从别人的议论中认识自我,需要注意区分哪些是对一时一事的看法,哪些是一贯不变的看法?哪些是主要观点,哪些是次要的评价?要全面地理解他人的意思,不要断章取义。此外,还要注意听取多方面的意见。古人说得好:兼听则明,偏听则暗。此外,还要有自己的判断,他人的评价有时未必正确,听什么就信什么反而有时会让我们对自己的认识越来越糊涂。别人的态度和评价是一项参考指标,但更要有自己的主见。

认识自我,必须“三管齐下”。任何一条途径的偏废,都会造成自我认识上的偏差。有的人习惯于从以往的经历中看自我,这就可能因为过去的成就而沾沾自喜,或因以前的失败而畏缩不前;有的人一味地与别人比较,自觉比人强时就盲目自大,自感不如人时又坠入自卑;而有的人则过分关注别人对自己的评价,以至于别人的只言片语或无意的一个眼神、一声叹息都会搅乱对自我的认识。可见,认识自我的途径虽有 3 条,但每一条途径都不容易用好,因为人只要稍不留意就很容易犯片面性的错误,因而

必须时时提醒自己:认识自我须全面。

有位画家画了一幅自己颇为得意的画,拿到画廊去展出。他在画的旁边放了一支笔,并附上了这样一段话:任何一位观赏者如果认为这幅画有败笔之处,敬请用笔在画上作个标记。晚上,画家将画拿回去仔细察看,惊异地发现整个画面上作满了标记,几乎没有一处不被指责。然而,这位画家并没有因此而感到沮丧。第2天,他重新又描摹了一幅一模一样的画放到画廊里,但这次的要求与上次不同:请在最欣赏的地方作标记。当他晚上再取画的时候,画面上又一次被画满了标记,而原先被指责的地方都换上了赞美的标记。

二、我是这样一个人

自我认识就是自己对自己的认知,它使我们认识到自己的身心特点、自己和其他人以及周围环境的关系、自己在不断变化的条件下和未来一生的时间里始终是我们自己。我们对自己的认识通常可以从3个方面来看。

(一) 生理自我

生理自我指自己的性别、年龄、相貌、身材、健康状况、体能等生理因素决定的生理特征。这是我们与生俱来的一部分,受遗传的影响很大,也在我们的一生中很难改变。

(二) 社会自我

社会自我指我们如何被他人看待和承认,主要包括个人的社会关系,比如家庭状况、经济条件,以及自己在群体(如班级、寝室等)中的角色、地位和与他人的关系等,这是我们在实际生活中形成的对自己的定位。

(三) 心理自我

心理自我是我们所感知到的内部心理品质,是我们自己内心的主观体验,包括我们感知到的自己的能力、态度、情绪、兴趣、动机、愿望、气质和性格等。一个人对自我心理的认识越充分,越能调整好自身的状态,并让我们的行为能够更好地适应环境。

1. 认识自我的性格特征 性格特征是指一个人的独特个性的特征,表现在对人、对己、对事物的反应上,具有相当的跨时间和跨情境的一致性和稳定性,性格特征也称个性特质或人格特质(详见第六章人格与心理健康)。

2. 认识自我的兴趣爱好 兴趣是我们对人、事、时、地、物等特定对象的喜好态度,通常是一时接触、不经思考判断就令我们感到很开心。即使做得很多很累,仍然兴致盎然、不以为苦、乐在其中。兴趣不仅可以让我们在做事时保持一种积极热情的态度,而且可以让我们尽早地为将来的职业和生活定位。

兴趣具有个别差异性,有的人兴趣广泛,有的人兴趣专一。我们做的是否是自己.....

感兴趣的事,决定着我們是否感到快乐。

那么怎样才能认识自己的兴趣?通常,一方面可以通过一些职业兴趣小测验对自己的兴趣有大致的认识;另一方面,可以通过整理自己过去的快乐经验,列举出自己最喜欢做的事,也可以从中找到自己感兴趣的事情或领域。

3. 认识自我的价值观 每个人的生命中都有他认为最重要的东西,有人重视钱财,有人重视名声,有人重视权力,也有人重视爱、外表或成就感,因人而异。一个人内在的系统性标准,反映着人们对事物的珍视或排斥程度,也在影响着人们在制订目标和行为上的取舍,这就是“价值观”。

对每个人而言,价值观是内在持久一致的判定标准,从某种程度来讲,我们生活的各个层面都受我们内心最深处的价值观引导。



小游戏

价值大拍卖

人的一生是由无数次的选择所构成的,不同的选择把人们导向不同的路途和方向,使各自的人生呈现出不同的色彩和价值,最终收获不同的果实。那么,在爱情、友情、健康、自由、美貌、爱心、权力、财富、快乐、亲情等这些东西面前,我们又是如何选择的呢?你的选择就体现了你对人生的追求和事业的追求。

规则:这是一个团体小游戏,可以由 6~8 个人的小团体对以下东西竞拍,由一名同学担任拍卖主持。

1. 每一样东西的底价都是 2000 元。
2. 每人总共有 10 000 元钱。
3. 每次最低以 1000 元加价。
4. 封顶价是 5000 元。
5. 报价举手的同时叫价,价高者得。

1. 爱情	6. 欢乐	11. 友情
2. 健康	7. 威望	12. 亲情
3. 美貌	8. 财富	13. 精湛的技艺
4. 爱心	9. 自由	14. 理想的事业
5. 知识	10. 诚实	15. 名垂青史

结束后思考:

1. 你最初打算买进的 5 样东西是(并排序): _____
2. 你最终买进的东西是: _____
3. 你的花费为: _____
4. 最终确定你想要的东西是: _____

5. 你的感受是: _____

4. 认识自我的能力 西方有一则寓言故事:有一群动物在讨论如何通过训练使自己成为更好的通才,于是兔子、鸟、松鼠等全部以它们的特长(跑、飞、游泳、跳等)作为训练课程来训练。兔子要学鱼游泳,鱼要学松鼠爬树,松鼠要学鸟飞……最后的结果可想而知。

这个故事告诉我们,每个人都有自己擅长的领域,不能“让猪去唱歌,兔子学游泳”。有的人动手能力强,有的人逻辑思维敏捷,有的人人际交往无可匹敌,有的人文笔优美如行云流水,还有的人对色彩、乐曲等艺术作品有着独到的敏感和领悟。“天生其人必有其才,天生其才必有其用”,一个人最重要的是珍惜并且发挥自己最好的能力和特长,而不是克服弱点。认识自己有所能、有所不能,能让我们对自己的未来有正确的预期、对自己的现在有更好的规划。



我目前的专业是否合乎我的兴趣?

学一行,容易怨一行。经常听到刚入校的大学生对自己所学的专业不满。当一个人的兴趣和能力不一致时,就容易出现“眼高手低”或“眼低手高”的情况。所谓“眼高手低”,是指空有兴趣却能力不够,比如,对绘画或艺术很感兴趣,却创作不出好的作品来。虽然可以通过学习提升能力,但过程十分辛苦,除非兴趣非常专一坚决,否则在学习过程中很容易受挫。而所谓“眼低手高”,是指兴趣不大但能力足够的人,虽然能够胜任学习任务,但必须从中培养兴趣。从某种程度来说,培养兴趣似乎比培养能力容易一些,如此一来能力也就成为兴趣的后盾。

如果你对专业不满,那么问问自己:我是“眼高手低”呢,还是“眼低手高”呢?是选择培养能力呢,还是培养兴趣?

第二节 调节认知,接纳自我

一、自我的形成

一个人在发展的过程当中,除了体格、生物能力的增长,还要从一个“生物个体”发展成为一个“社会人”,从一个生物体到一个社会人的过程,我们称之为社会化。一个人的自我认识也是在社会化的过程中形成的。从婴幼儿时期所接触到的第一个社会化单位——家庭,到学龄阶段所进入的另一个重要的社会化机构——学校,以及影响青少年发展阶段的同伴团体与传播媒体等,都是影响一个人自我认识的社会化单位。

(一) 家庭

家庭对一个人自我的认识有很大影响,家庭所提供的,不只是伦理、常规的教导,.....

我们还从家庭的结构、父母所期许的目标中,逐渐找到自己的定位。“我”的概念,也是从父母、兄弟姊妹的反射中,影像逐渐清晰。这个“我”,是父母口中的好孩子还是不肖子;是“懂事的”还是“不懂事的”;是“能干的”还是“没有能力的”;是“优秀的”还是“不如别人的”;是老让父母摇头的,还是常让父母流露出骄傲的目光……自我便从他人口中、眼中的自己,综合出一个“我”的形象。一个人对自我的很多认识最初是来自他人,主要是父母对我们的评价,而后这些原本是他人的评价便内化成了自己对自己的认识。



想一想

你会因别人对你的夸赞而感到不自在吗?如果是,那么问一问自己:在以前的生活中父母是不是很少称赞你?

大多面对任务的时候,你会对自己没有信心吗?如果是,那么问一问自己:在以往的生活中心父母是不是经常责备你这也做不好、那也做不对?

.....

你还能想到哪些对自我的认识是来自早年父母对你的评价?

(二) 学校

学校是我们接触到的第二个社会化机构,始于家庭的社会化过程,在学校制度中延续。虽然不同的学校有不同的特色,但是它们大致都传递了共同的社会文化规范,以及相似的社会价值观。此外,在家庭环境中形成的自我雏形,在学校中又从老师和同学的角度得到反射的机会,我们原本对自我的认知,可能又进一步强化或者做了某种程度的修正。

综合各种角度所反射的自我,“我”可能是父母眼中的好孩子、老师眼中的捣蛋鬼、同学眼中的开心果——在自我形成的过程中,由不同角度所反射到的自己,常会产生不一致的情形。因此,在我们形成一个稳定的自我认识之前,往往会经过一段混沌矛盾的时期,而此混沌的高峰常见在青少年时期。这个时期的同伴团体对于自我的形成是最具有影响力的。寻求同伴团体的接纳与肯定是对自我评价的关键。

此外,社会也不断地为我们提供着新的学习内容,包括新事物、新观念及新思维方式,也要求我们在生活中不断调整自我。比如大众传播媒体,电视、电脑网络等对于个人社会化的影响也是一股不可忽视的力量。

由上可见,一个人对自己的看法不是天生的,而是在后天的环境中学来的。自幼我们即与社会、文化、环境中的他人接触。如果别人(父母、老师、同伴或其他人)给我们的反应大多是赞美和肯定,则会让我们相信“我是好的”;相反,如果别人给我们的反应大多是批判和贬损,则会让我们相信“我是不好的”。很多人从小就受到种种有条件的关注或严格的管束,所以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、出色的工作能力等,才有被自己和他人接纳的资格。曾经被挑剔