

21 世纪高等院校通识教育规划教材

# 幸福进取者

## 的培养与训练

■ 沈晓 彭晓玲 主编

■ 向晓春 王润华 刘黎 陈盈盈 副主编



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

2014年10月10日 星期五

# 幸福川歌

## 的俗文化



——

21世纪高等院校通识教育规划教材

# 幸福进取者的 培养与训练

沈晓 彭晓玲 主 编  
向晓春 王润华 刘黎 陈盈盈 副主编

人民邮电出版社  
北 京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

幸福进取者的培养与训练 / 沈晓, 彭晓玲主编. --  
北京: 人民邮电出版社, 2012. 2  
21世纪高等院校通识教育规划教材  
ISBN 978-7-115-27279-9

I. ①幸… II. ①沈… ②彭… III. ①大学生—心理  
健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第005397号

## 内 容 提 要

本书由绪论和 11 章构成, 内容包括大学生健康心理的维护、大学生自我意识的完善、大学生情绪的调控、大学生意志品质的锤炼、大学生性格的塑造、大学生学习心理的优化、大学生人际交往心理的培养、大学生恋爱心理的调适、大学生挫折心理的应对、大学生压力的排解、大学生心理危机的防治。

本书具有很强的针对性、可读性和实用性, 适合作为高等院校大学生通识教育教材, 也可以供大学生心理健康教育工作者、学生管理工作读者阅读。

21 世纪高等院校通识教育规划教材

### 幸福进取者的培养与训练

- 
- ◆ 主 编 沈 晓 彭晓玲  
副 主 编 向晓春 王润华 刘 黎 陈盈盈  
责任编辑 马晓霞
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号  
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
三河市海波印务有限公司印刷
  - ◆ 开本: 787×1092 1/16  
印张: 14.5 2012 年 2 月第 1 版  
字数: 351 千字 2012 年 2 月河北第 1 次印刷

---

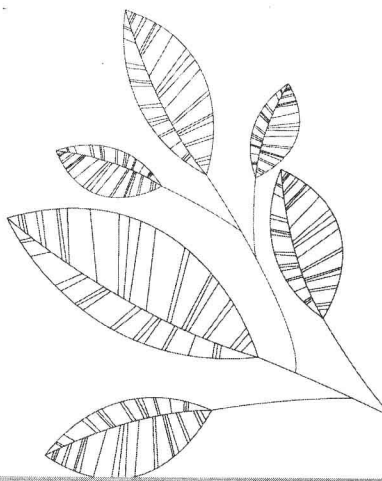
ISBN 978-7-115-27279-9

定价: 29.80 元

读者服务热线: (010)67170985 印装质量热线: (010)67129223  
反盗版热线: (010)67171154

# 前言

Preface



我国著名的心理学家、全国教学名师、西南大学博士生导师黄希庭教授提出：要把德育与心理健康教育相结合，为培养幸福进取者服务。幸福进取者是指在自强过程中有追求而不强求，具有满足和快乐感受的最优主义者。幸福进取者的培养与训练是认真贯彻《国家教育部、卫生部、团中央关于加强和改进大学生心理健康教育的意见》的重要举措，是大学生心理健康教育的内在要求，是构建和谐社会的需要。为了把大学生培养成幸福进取者，我们在认真总结多年来大学生心理健康教育经验的基础上，特编写了《幸福进取者的培养与训练》一书。

本书由绪论和 11 章构成，每章由五部分构成，一是案例导入，引起学生的兴趣；二是聚焦解惑，我们聚焦学生在心理成长过程中主要的带倾向性的问题进行解惑；三是自我测试，选编相关的自我测试题目帮助学生了解自己；四是心理训练，针对学生的心理问题，选编自我训练和团体训练的方案，供学生选择训练提高自己的心理素质；五是阅读思考，选择经典故事和文章供学生阅读，提出问题引导学生深层思考。本书具有很强的针对性、可读性和实用性，我们将自己的劳动成果奉献给大学生朋友，衷心希望本书能为大学生的健康成长提供帮助。

本书由重庆科技学院和重庆正大软件职业技术学院从事大学生心理健康教育的教师编写。重庆科技学院沈晓、彭晓玲为主编；重庆科技学院向晓春、王润华和重庆正大软件职业技术学院刘黎、陈盈盈为副主编。全书由主编负责策划、统稿定稿，副主编参与统稿。本书撰稿情况是：绪论（彭晓玲、沈晓）；第一章（沈晓、刘黎）；第二章（陈盈盈）；第三章（向晓春、陈盈盈）；第四章（李继波）；第五章（向晓春、李继波）；第六章（刘黎）；第七章（王润华、沈晓）；第八章（王润华）；第九章（沈晓、刘黎）；第十章（彭晓玲）；第十一章（王润华）。

本书在编写过程中得到了重庆科技学院和重庆正大软件职业技术学院领导的大力支持，也得到人民邮电出版社的帮助。在写作过程中我们还参考了不少专家学者的研究成果，在此特向关心支持我们的专家学者、领导和朋友致以衷心的感谢。

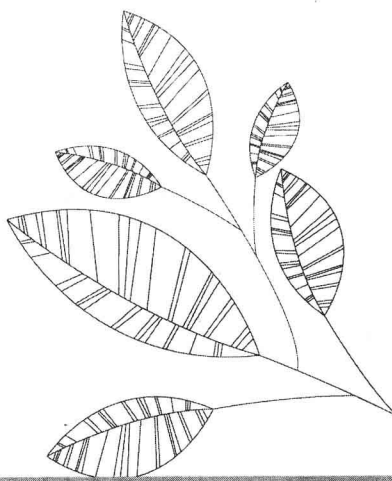
由于我们的水平有限，本书难免存在一些缺陷，敬请同行和读者提出宝贵意见。

编者

2011 年 11 月

# 目录

Contents



|                          |    |
|--------------------------|----|
| 绪论 加强心理健康教育 培养幸福进取者      | 1  |
| 【案例导入】                   | 1  |
| 【聚焦解惑】                   | 2  |
| 一、什么是幸福进取者               | 2  |
| 二、为什么要培养幸福进取者            | 5  |
| 三、如何加强心理健康教育，<br>培养幸福进取者 | 7  |
| 【自我测试】                   | 11 |
| 一、自立水平测试                 | 11 |
| 二、自信水平测试                 | 12 |
| 三、自尊水平测试                 | 13 |
| 四、自强水平测试                 | 14 |
| 【心理训练】                   | 15 |
| 一、培养自信心的三栏目训练            | 15 |
| 二、增强自信的团体训练              | 15 |
| 三、自我训练方法                 | 16 |
| 四、设计全新的自我形象              | 16 |
| 【阅读思考】                   | 17 |
| 第一章 大学生健康心理的维护           | 19 |
| 【案例导入】                   | 19 |
| 【聚焦解惑】                   | 20 |
| 一、什么是心理健康                | 21 |
| 二、如何鉴别大学生的心理问题           | 24 |
| 三、大学生心理保健有哪些途径           | 26 |
| 【自我测试】                   | 30 |
| 一、心理卫生自评                 | 30 |
| 二、心理防御机制测试               | 35 |
| 【心理训练】                   | 36 |
| 一、音乐感受疗法                 | 36 |
| 二、寻找好的一面                 | 37 |
| 三、范例演讲比赛——强者格言           | 38 |
| 【阅读思考】                   | 38 |
| 第二章 大学生自我意识的完善           | 40 |
| 【案例导入】                   | 40 |
| 【聚焦解惑】                   | 40 |
| 一、如何认识自我                 | 41 |
| 二、如何悦纳自我                 | 43 |
| 三、如何完善自我                 | 46 |
| 【自我测试】                   | 47 |
| 一、田纳西自我概念测试              | 47 |
| 二、自控力测试                  | 50 |
| 【心理训练】                   | 51 |
| 一、“我是谁？”活动               | 51 |
| 二、帮助你找到优点                | 52 |
| 三、小组训练                   | 53 |
| 【阅读思考】                   | 54 |

## 第三章 大学生情绪的调控 .....56

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 【案例导入】 .....                | 56 |
| 【聚焦解惑】 .....                | 57 |
| 一、大学生情绪的现状如何 .....          | 57 |
| 二、影响大学生不良情绪的原因分析 .....      | 61 |
| 三、大学生如何调控好情绪 .....          | 64 |
| 【自我测试】 .....                | 66 |
| 一、情商自我测试 .....              | 66 |
| 二、情绪稳定性测试 .....             | 68 |
| 三、情绪调控力测试 .....             | 70 |
| 【心理训练】 .....                | 70 |
| 一、运用 ABC 理论进行现场情景处理训练 ..... | 70 |
| 二、情绪脸谱训练 .....              | 71 |
| 三、自言自语气愤调控训练 .....          | 71 |
| 【阅读思考】 .....                | 72 |

## 第四章 大学生意志品质的锤炼 .....73

|                        |    |
|------------------------|----|
| 【案例导入】 .....           | 73 |
| 【聚焦解惑】 .....           | 74 |
| 一、大学生应具备的意志品质有哪些 ..... | 74 |
| 二、大学生意志品质的现状如何 .....   | 76 |
| 三、如何培养大学生良好的意志品质 ..... | 78 |
| 【自我测试】 .....           | 82 |
| 一、意志力自测问卷 .....        | 82 |
| 二、你有应对困境的能力吗 .....     | 83 |
| 【心理训练】 .....           | 86 |
| 一、克服不良心态 .....         | 86 |
| 二、体育锻炼 .....           | 87 |
| 三、几点建议 .....           | 88 |
| 【阅读思考】 .....           | 88 |

## 第五章 大学生性格的塑造 .....90

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 【案例导入】 .....           | 90  |
| 【聚焦解惑】 .....           | 90  |
| 一、性格是什么 .....          | 91  |
| 二、大学生不良性格及其原因是什么 ..... | 92  |
| 三、大学生如何塑造自己良好的性格 ..... | 95  |
| 【自我测试】 .....           | 99  |
| 一、了解自己的性格 .....        | 99  |
| 二、A 型性格的测量 .....       | 102 |
| 【心理训练】 .....           | 104 |
| 一、团体训练 .....           | 104 |
| 二、自我调节练习 .....         | 104 |
| 三、A 型性格的改造 .....       | 105 |
| 【阅读思考】 .....           | 105 |

## 第六章 大学生学习心理的优化 .....107

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 【案例导入】 .....                | 107 |
| 【聚焦解惑】 .....                | 108 |
| 一、大学学习和大学生学习心理的特点是什么 .....  | 108 |
| 二、常见的大学生学习心理问题及其成因是什么 ..... | 112 |
| 三、大学生如何优化学习心理 .....         | 114 |
| 【自我测试】 .....                | 117 |
| 一、学习心理的自我测试 .....           | 117 |
| 二、考试焦虑度测试 .....             | 118 |
| 三、学习动机自我诊断 .....            | 120 |
| 四、学习能力测试 .....              | 121 |
| 【心理训练】 .....                | 122 |
| 一、自我放松训练 .....              | 122 |
| 二、适应能力训练 .....              | 123 |
| 三、学习动机训练 .....              | 123 |
| 【阅读思考】 .....                | 123 |

## 第七章 大学生人际交往心理的培养 ..... 125

## 【案例导入】 ..... 125

## 【聚焦解惑】 ..... 126

- 一、大学生人际交往心理及其  
培养的意义是什么 ..... 126
- 二、常见的大学生不良交往心理  
及其原因是什么 ..... 129
- 三、大学生如何培养良好的人际  
交往心理 ..... 133

## 【自我测试】 ..... 136

- 一、人际关系行为困扰度测试 ..... 136
- 二、你善于编织社会关系网吗 ..... 136
- 三、社交回避和社交焦虑度测试  
..... 139

## 【心理训练】 ..... 140

- 一、如何与他人进行有效的沟通  
..... 140
- 二、存款练习 ..... 140
- 三、角色扮演 ..... 141
- 四、社交问题解决能力的训练 ..... 141

## 【阅读思考】 ..... 142

## 第八章 大学生恋爱心理的调适 ..... 145

## 【案例导入】 ..... 145

## 【聚焦解惑】 ..... 146

- 一、大学生恋爱的心理行为特点  
和成因是什么 ..... 146
- 二、大学生恋爱中常见的心理  
问题是什么 ..... 149
- 三、大学生如何培养健康的恋爱心理  
..... 152

## 【自我测试】 ..... 156

- 一、恋爱态度诊断测试 ..... 156
- 二、喜欢和爱情测试 ..... 158

## 【心理训练】 ..... 159

- 一、团体训练 ..... 159

## 二、失恋体育干预疗法 ..... 159

## 【阅读思考】 ..... 160

## 第九章 大学生挫折心理的应对 ..... 162

## 【案例导入】 ..... 162

## 【聚焦解惑】 ..... 163

- 一、如何认识大学生挫折心理 ..... 163
- 二、大学生如何提高挫折承受能力  
..... 168

## 【自我测试】 ..... 172

- 一、挫折承受力自测问卷 ..... 172
- 二、心理承受力测试 ..... 173

## 【心理训练】 ..... 174

- 一、挫折情绪体验与处理 ..... 174
- 二、软化挫折训练 ..... 175
- 三、挫折原因反思 ..... 175
- 四、挫折辩论会 ..... 176
- 五、强化挫折耐受力训练  
——扮演爱迪生 ..... 176

## 【阅读思考】 ..... 177

## 第十章 大学生压力的排解 ..... 180

## 【案例导入】 ..... 180

## 【聚焦解惑】 ..... 181

- 一、什么是压力 ..... 181
- 二、大学生面临的压力及其  
成因是什么 ..... 182
- 三、大学生如何排解压力 ..... 186

## 【自我测试】 ..... 189

- 一、压力状况测量 ..... 189
- 二、压力应付能力测试 ..... 191

## 【心理训练】 ..... 196

- 一、放飞压力气球 ..... 196
- 二、放松训练 ..... 196
- 三、简易的自我催眠法 ..... 199
- 四、抛弃不合理的观念 ..... 199

|        |     |
|--------|-----|
| 【阅读思考】 | 200 |
|--------|-----|

## 第十一章 大学生心理危机的防治·····201

|        |     |
|--------|-----|
| 【案例导入】 | 201 |
|--------|-----|

|        |     |
|--------|-----|
| 【聚焦解惑】 | 202 |
|--------|-----|

### 一、大学生心理危机的表现及其

|       |     |
|-------|-----|
| 原因是什么 | 202 |
|-------|-----|

### 二、怎样预防大学生心理危机·····206

### 三、怎样干预大学生心理危机·····208

|        |     |
|--------|-----|
| 【自我测试】 | 212 |
|--------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 一、精神症状的自我鉴定 | 212 |
|-------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 二、测量忧郁及其程度 | 216 |
|------------|-----|

|          |     |
|----------|-----|
| 三、忧郁自评量表 | 217 |
|----------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 四、你总是带有敌对情绪吗 | 217 |
|--------------|-----|

|        |     |
|--------|-----|
| 【心理训练】 | 219 |
|--------|-----|

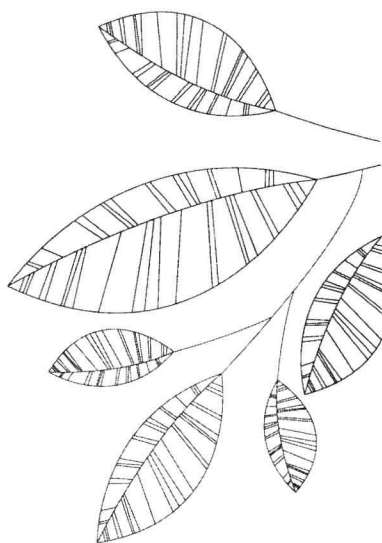
|                  |     |
|------------------|-----|
| 一、各种运动对心理起到的调节作用 | 219 |
|------------------|-----|

|         |     |
|---------|-----|
| 二、日常内观法 | 220 |
|---------|-----|

|         |     |
|---------|-----|
| 三、瑜伽放松功 | 221 |
|---------|-----|

|        |     |
|--------|-----|
| 【阅读思考】 | 222 |
|--------|-----|

|      |     |
|------|-----|
| 参考文献 | 224 |
|------|-----|



## 绪论

### 加强心理健康教育 培养幸福进取者

Preface

德育与心理健康教育相结合，为培养幸福进取者服务。

——黄希庭

#### 【案例导入】

一座深山里有两块石头，第一块石头对第二块石头说：“与其在这里养尊处优，默默无闻，还不如到外面世界去经历一番艰险和坎坷，经历一些磕磕碰碰。能够见识一下旅途的风光，也就知足了。”

“不，何苦呢？”第二块石头说，“安坐高处，一览众山小，周围花团锦簇，谁会那么愚蠢地在享乐和磨难之间选择后者，再说那路途的艰险磨难会让我粉身碎骨的！”

于是，第一块石头随山溪滚涌而下，虽然受尽了雨雪风霜和大自然的非难，但它依然执著地在自己的路途上奔波。第二块石头见它如此辛劳和困苦，讥讽地笑了，独自在高山上享受着安逸和幸福。许多年后，饱经风霜、历尽沧桑、千锤百炼的第一块石头，被有心人发现了，并收藏在博物馆中，它成了世间珍品，被万人赞美称颂。第二块石头知道后，有些后悔，现在它想投入到世间风尘的洗礼中，然后得到第一块石头所拥有的成功和高贵，可是一想到要经历那么多的坎坷和磨难，甚至疮痍满目、伤痕累累，还有粉身碎骨的危险，便又退缩了。

一天，人们为了更好地珍存那石艺的奇葩以及众多的艺术珍品，准备重新修建一座博物馆，建筑材料全部用石头。于是，他们来到高山上，把第二块石头凿方推平，开始施工了……

经典故事中的两块石头两种不同的命运告诉我们：不畏辛劳和困苦的执著进取者才会成为幸福的珍品，养尊处优不思进取者会遭遇不幸的命运。这也说明幸福与进取的心态相关，所以，

我们要加强心理健康教育，把大学生培养成幸福进取者。

## 【聚焦解惑】

### 一、什么是幸福进取者

#### (一) 什么是幸福

对幸福的追求是每一个人从心灵深处发出的呼唤，大学生追求幸福的渴望更加强烈，他们以各种方式追寻着幸福的人生，但幸福究竟是什么，却是一个仁者见仁，智者见智的问题。

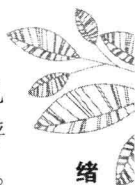
##### 1. 幸福的内涵

在现实生活中，幸福是一个经常变幻的不等式：富裕不一定带来幸福；贫穷不一定夺走幸福；名利不一定增加幸福；苦难不一定减少幸福。人生经验也告诉我们，幸福还是一个没有标准答案的矛盾选择：得到了，也许你并不幸福；失去了，你也许获得了更多的幸福；接受了，也许会损失幸福；给予了，也许会倍增幸福。学者们认为：幸福是个体依据自己设定的标准对其生活质量所作的积极、乐观、美好的整体评价，并在此基础上形成的主观感受和稳定的心理体验。这一概念可以从三方面去理解其内涵。

(1) 幸福是一种通过对比来自内心的满足感。例如，一个刑满出狱的犯人，当他走出监狱大门，呼吸着新鲜空气，沐浴着温暖阳光时，从心底发出一声感叹：自由原来是这样的幸福。一个在5·12大地震中被活埋在废墟中五天的生还者，被救助出来后由衷地感叹：活着多么幸福啊！他们通过与监禁的痛苦和活埋的恐惧进行对比，对自由和生还发之肺腑的满足，这来自内心的满足感就是幸福。

(2) 幸福是一种积极的情感体验。积极心理状态和积极的心理体验是幸福的本质内涵。对同样一件事情，持积极的心态就会有幸福感，持消极心态就会产生不幸福感。比如，发明家爱迪生想从植物中找出天然橡胶的新原料，并为此做了无数次的实验。当他在第五万次实验失败后，他的助手垂头丧气地对他说：“先生，我们已经做了五万次的实验了，毫无结果。”“有结果！”爱迪生热切地叫出声来，“怎么没有结果呢？我们有了了不起的发现呀，我们已经知道有五万种东西是不行的！”由此可见，对同一问题，从不同角度持不同心态得出的结论完全不同，心情自然也不一样。只有积极的情感体验才会产生幸福感。

(3) 幸福是一种主观评价。幸福的评价标准具有很强的主观色彩和明显的个体差异性。幸福可能是茫茫沙漠中的一汪泉水，也可能是饥肠辘辘时的一个馒头；幸福也许是月光下彼此手牵手的浪漫，也可能是风雨中同撑一把伞的相依；幸福可能是寒冷中相偎体贴的温暖，也可能是无怨无悔、永不言弃的真挚。幸福是以个人设定的评价体系为标准，这一标准构成了人们幸福感的内在尺度。个体是否幸福不以外在物质生活是否充裕为标准，而取决于外在物质生活是否适合内在的评价标准。当外在物质生活状况超出内在评价标准时，个体就会感到幸福。比如，有一对夫妻从乡下来到城市打工，男的做清洁工，女的刚进城时怀有身孕，生了孩子就出去擦皮鞋。他们租一间只能放一张床的小房子，在房外搭建了一个简易厨房，吃饭只能在屋外的板凳上进行，属于典型的城市贫民。可是，他们没有愁苦的感觉。男的成天哼着小曲忙进忙出，



跟来来往往的人打招呼、聊天，而且热心助人，有求必应，特别快乐。他们觉得自己的需求已经满足，觉得很幸福。由此可见，幸福不是物质的丰裕，而是一种主观的评价。个体主观的评价体系是幸福感形成的关键环节。调整我们对生活状态的评价体系，就能够调控我们的幸福感。

## 2. 幸福的特征

(1) 幸福的多样性。幸福的多样性主要体现在两方面。

第一，幸福来源的多样性。幸福来源的多样性是指人们获取幸福的源泉多种多样。例如，有的人从追逐金钱、财富的过程中获得幸福感；有的人从追逐成功事业的过程中获得幸福感；有的人在广交朋友的过程中得到幸福；有的人在职位晋升的过程中获得幸福；有的人在和睦的家庭生活中得到幸福。

第二，幸福体验的多样性。幸福体验形式的多样性是指个体内心对幸福的感受存在着多样性，每个人都有自己独特的幸福感受和体验。不同时代、不同群体的幸福感千差万别，无限多样；不同年龄阶段、不同职业、不同民族、不同文化背景、不同的生活经历，就可能形成多样的幸福感和心理体验。人们的性格、能力、价值观、信念、理想不同，从而导致对相同的生活事件和生活状态的评价和感受也是千差万别、多种多样的。

(2) 幸福的不可替代性。幸福的不可替代性是指自己的幸福不能代替别人的幸福，同样别人的幸福也不能代替自己的幸福。相关的幸福学研究证明，非洲饥民的幸福指数与美国富翁的幸福指数比较接近，在城里人看起来并不幸福的农村人，其幸福指数则高于城里人。这都从侧面说明了幸福的不可替代性。

(3) 幸福的群体性。幸福的群体性是指在特定群体中人们往往具有某些相似的幸福观。幸福的群体性表明，同一时代的人们由于受到当时社会环境和生活条件的影响，往往有着大致相同的理想生活目标，因而也会有大致相同的幸福观。

(4) 幸福的相对性。幸福是相对的，而非绝对的。如果幸福是通过痛苦换来的，那么这种痛苦实际上也应该理解为幸福的一部分。

(5) 幸福的衍生性。所谓幸福的衍生性就是指幸福本身也能够衍生出幸福感。我们常常会有这样的体验，当我们感到非常幸福或者快乐之后，我们在遇到其他原本非常平凡的事时，也能够获得极大的幸福感，而这种幸福感能够使以上反馈的形式得到放大，从而使幸福感保持的时间更长。

## 3. 衡量幸福的标准

我们将从主观幸福感的角度，概括地描述一下幸福的衡量标准。

(1) 幸福的目标——理想。理想是指人们在心目中设立的幸福目标，是指引幸福的航标。确定理想并采取行动努力去实现理想的人，就会有幸福感。

(2) 幸福的本源——满足。满足包括知足和满意两个方面。知足是一种生存智慧，也是幸福的要素。只有知足才有满足，只有知足才有幸福；反之，不知足就可能会降低幸福感。

(3) 幸福的动力——快乐。快乐是人们积极的、良好的情绪状态。快乐不能等同于幸福，但快乐的人往往也是幸福的。

(4) 幸福的条件——平安。俗话说“平安是福”，不论是否实现了理想目标，幸福的前提条件都是平安。但平安是相对的，有时是在社会比较的过程中得到强化的。比如，经历地震、海啸等自然灾害劫难后的幸存者，他们通过生者与死者的现实比较后，都能够真切地体会到“平平安安就是福”的道理。

(5) 幸福的保障——健康。健康是幸福的一个关键要素。如果把“健康”比作“1”，那么“财富”、“地位”等就是在“1”的后面增加的“0”，你获得的越多，“1”后面画的“0”就越多。但是，一旦你失去了健康，就意味着把“1”去掉了，后面不论有多少“0”，它们也都只是“0”。可见，没有健康作为支撑，幸福就失去了意义和价值。一个人不论多么富有、多么快乐、多么满足，一旦他失去了健康，也就没有什么幸福可言了。

所以对于幸福而言，健康是保障，平安是条件，快乐是动力，满足是本源，理想是目标。

## (二) 什么是进取者

所谓进取者，就是指具有自强品格的人。自强是进取者的为人品质。所谓自强是个体不断提升自我，发挥自身潜能，努力进取，克服困难的一种人格特质。进取者具有以下三个显著特征。

### 1. 目标性

进取者有自己的人生理想、志向、目标和计划。他们不甘于现状，不管在顺境还是逆境都对未来充满希望，朝着一个又一个目标前行。比如，首届中国大学生自强之星刘思琪面对父亲去世，家庭负债，还要自付大学费用和完成学业的困境，却勇敢迎接挑战，并给自己树立了明确的生活和学习目标，她以成绩名列全班前五名、每学期获奖学金、被评为校级三好学生、考取秘书资格证书和计算机二级证书告慰亲人，证明自己的勇气和不屈的意志。

### 2. 坚韧性

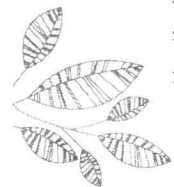
进取者具有知难而上、意志坚强、持之以恒的人格品质。进取者在追求目标的过程中，勇敢而自律，不怕困难和失败，表现出一种坚韧不拔的意志力。比如，被称为“中国的托马斯”、“当代徐霞客”的中国旅行家余纯顺，自1988年7月1日起开始进行一项挑战毅力极限之旅——“孤身徒步走访全中国”。他为了实现这一目标，风雨8年，穿坏了54双鞋，走过的地方留下邮戳1500余枚；他风餐露宿，跋山涉水，遇到千难万险却始终不放弃；他走访了33个少数民族主要居住点，完成了59个探险项目，徒步考察丝绸之路全程，一步一个脚印地完成了他的宏伟计划，创下了人类历史上第一个孤身徒步挑战青藏高原的记录，总行程高达4.2万千米。

### 3. 积极性

进取者具有乐观开朗、悦纳自己、自信、自尊的积极心态和勤奋努力、力争上游的品质。他们为了自己的目标和志向而努力奋斗。比如，美国优秀中长跑运动员格伦·坎宁，7岁时的一次意外事故使他腰部以下的知觉完全丧失，医生告诉他不能再走路了。但他用积极的信念应对灾难，坚信自己一定能用腿走路。他通过不懈努力，终于能坐起来，他无数次栽倒，无数次爬起来，纵使伤痕累累，依然坚持要重新走路的信念。最后，格伦·坎宁不但站了起来，还考上了大学，而且还在各种田径运动会上获得好成绩，最终摘得了奥运会金牌。

### 4. 才干性

进取者是有能力、有才华、有作为的人。他们通过克服困难和坚持不懈的努力而取得成功，这种成功体现了进取者某方面的能力和才华。比如，体操运动员桑兰高位截瘫后，毅然面对灾难性的打击，不懈地追求。受伤10年中，她在轮椅上不断创造自己的人生奇迹：考上北京大学，成为上海星空电视的主持人，荣获美国颁发的“勇敢运动奖”；点燃中国第五届残疾人运动会火炬；代表中国残疾人艺术团赴美演出；被聘为中国奥委会官网记者。她用自己积极进取





的行动和事迹充分展现了她的人生价值。

### （三）幸福进取者的涵义

幸福进取者指在自强过程中有追求而不强求，具有满足和快乐感受的最优主义者。

所谓最优主义是主张在某一特定情况下追求最好最有利的结果。最优主义者是相对完美主义者而言的。两者既有相同点又有巨大的不同。其共同点是：两者都是勇于进取，积极向上的自强者。但两者对待现实的态度存在显著的差异。完美主义者拒绝现实，最优主义者则接受现实，这是两者区别的关键。

泰勒·本-沙哈尔（Tai Ben-Shahar）著，倪子君、刘骏杰翻译的《幸福超越完美》一书中，阐述了完美主义和最优主义的区别，其基本观点如下。

#### 1. 两者对待失败的态度不同

完美主义者拒绝失败，而最优主义者接受失败。完美主义者唯心地期望自己的人生旅程笔直畅通，当他们遇到障碍或者失败时就会产生极度的挫折感，并感到无法接受和应对，拒绝失败使他们饱尝焦虑的滋味。最优主义者唯物地把失败看作人生不可或缺的一部分，认为失败是成功之母，所以，当挫败来临时会欣然接受、十分淡定，抱着学习的态度去迎接挑战，他们在沉着应对中寻找战胜困难的途径和方法，在战胜困难中获取快乐。

#### 2. 两者对待负面情绪的态度不同

完美主义者拒绝负面情绪，而最优主义者悦纳负面情绪。完美主义者相信幸福生活一定充满了无数完美的积极情绪，他们为了追求幸福而拒绝所有痛苦情绪。然而，拒绝痛苦使他们更加痛苦，因为他们试图压抑的负面情绪会因得不到疏导而更加强烈。最优主义者则认为负面情绪是生命中不可避免的一部分，是一种自然现象，给自己留下体会悲伤和痛苦的空间，他们不会因强行压抑痛苦而使它恶化；他们去体验，从中学习，然后继续前进，并能从自身的努力中获得更多快乐。

#### 3. 两者对待成功的态度不同

完美主义者拒绝成功，最优主义者享受成功。完美主义者不停地给自己设定难以实现的目标和标准，使自己永远处于不满状态，无论客观上多么成功，他们总是觉得自己所拥有的还不够好，无法在自己的成就中找到快乐。最优主义者则承认现实世界存在诸多限制和约束，他们会基于限制给自己设定可以完成的目标，并能够真正地体会、欣赏和享受成功。

人生应有追求，但不可强求。有追求，但不强求，人就会变得洒脱、快乐、幸福。人生没有追求，就会变得死气沉沉，缺少快乐与幸福；但追求过度，就会令人痛不欲生。我们倡导大学生成为幸福进取者，就是期待大学生正视和悦纳现实，正确对待现实生活中的失败和负面情绪，合理设定成功目标和标准，在进取中感受和体验成功的喜悦，成为一个最优主义者。

## 二、为什么要培养幸福进取者

### （一）培养幸福进取者是大学生心理健康教育的内在要求

我们国家十分重视大学生心理健康教育，再三强调加强和改进大学生心理健康教育工作，

其目的就是引导大学生健全人格，做到心理和谐。大学生心理健康教育的目标就是要提高大学生心理素质，帮助他们成为幸福进取者。我们之所以说培养幸福进取者是大学生心理健康教育的内在要求，是因为幸福进取者以辩证的态度认识世界，具有以适度目标为基础，以坚韧的意志力为核心的综合性人格，这种人格对化解目标冲突，促进心理和谐具有积极作用。其主要体现以下两点。

### 1. 幸福进取者能化解个人目标和集体目标的矛盾，达到双赢

幸福进取者是具有社会责任感的人，他们在面临个人目标和集体目标冲突时，能坚定地以大局为重，把个人目标和集体目标有机结合起来，通过集体目标的实现来体现个人的价值追求。例如，北京奥运会皮划艇冠军杨文军为了双人艇项目能在 2008 年奥运会上卫冕成功，毅然放弃单人艇奥运夺牌的个人目标，重新与孟关良搭档。最终，杨文军不但实现了双人艇再次夺冠的组织目标，同时也实现了个人的梦想。杨文军在正确处理个人目标和集体目标的冲突的过程中获得了成功，感受到了幸福。

### 2. 幸福进取者能化解双趋矛盾，促进心理和谐

所谓双趋冲突是指个体要追求两个并存的目标，但又不能同时实现而产生的冲突。比如，有的贫困大学生在读本科期间既想以优异的成绩完成本科学业并考上研究生，又想去公司兼职挣生活费。当幸福进取者面临这样的冲突时，会区分短期目标和长远目标、重要目标和次要目标，他们会根据自己的精力和学习实力权衡轻重缓急做出理智的选择，一般情况下，他们会以长远的目标为重，把学业的完成和学历的提升作为首选。

## （二）培养幸福进取者是社会进步与和谐的需要

### 1. 幸福进取者是推动社会进步的动力源

幸福进取者具有积极的人格特征，具体表现为自立、自信、自尊、自强。所谓自立是个体从自己过去依赖的事物那里独立出来，自己行动、自己做主、自己判断、对自己的承诺和行动负起责任的过程。自立者能摆脱依赖，用自己的双手创造明天，自立者能勇于承担，敢于对自己的决定负责。所谓自信就是自己相信自己，包括对自己的品德、能力、身体、人际关系等方面的信任。自尊就是尊重自己，对自己的尊严的维护。自强是个体不断提升自我，发挥自身潜能，努力进取，克服困难的一种人格动力特质。自立是幸福人生的起点，自信是成功的基石，自尊是完善自我的品质，自强是进取者的为人品质。自立、自信、自尊、自强的幸福进取者有一种奋发向上，勇往直前的积极的人生态度，而积极的人生态度将产生巨大的动力，这动力不仅能促进个人进步，走向成功，而且还将推动社会的进步。

### 2. 培养幸福进取者是构建和谐社会的需要

幸福进取者具有健全的人格，能做到心理和谐。著名心理学家黄希庭教授认为：心理和谐就是个体对自己各个方面的表现与自己的期望之间协调一致的状况。通俗地说，心理和谐就是一个人能够与他人和睦相处、与社会和睦相处、与自己和睦相处。与他人和睦相处，主要表现为能正视人与人之间的差异性，不以自我为中心，换位思考问题，不强人之难，尊重和信任他人，能与家人、邻居、同事、朋友和睦相处，人际关系和谐，家庭幸福。与社会和睦相处，主要表现为理解、认同、遵守社会规范和行为准则，能自觉处理好个人与社会的关系，充满爱心，





热心社会公益事业,遵守社会公德。与自己和睦相处,主要表现为悦纳自己,尊重自己,能深刻理解前途是光明的,道路是曲折的道理,正确认识人生面临的苦乐、生死,能从实际出发立大志。定目标,能立足本职实干巧干,对自己充满信心,有成绩不骄不躁,有缺点不自卑自贱,不与自己为难。构建和谐社会要求人们心理和谐,而心理和谐又是幸福进取者重要的特征,所以,幸福进取者是构建和谐社会的需要。

### 三、如何加强心理健康教育,培养幸福进取者

#### (一) 德育与心育结合起来培养幸福进取者

之所以要坚持与德育紧密结合的原则,是因为大学生心理健康教育与德育具有紧密的关联性。这种关联性体现在以下三方面。

##### 1. 两者追求的理想和目标是一致的

心理健康教育与德育都是为了塑造学生完美高尚的人格,促进学生全面发展成为“四有”新人。心理健康教育侧重个体的心理健康和心理素质,注重学生人格的完善和潜能的开发,促使学生调整自我、改善关系,以利于学生更好地生存和发展。心理健康教育的过程就是帮助学生健康成长的过程、好好做人的过程,它不只是帮助学生找到解决问题的技巧,也是一种助人、助己的过程,通过耐心聆听、积极关注、热诚帮助,营造一种自由、平等、和谐的沟通氛围,使学生在真诚、理解、关怀、尊重、信任、安全的关系中成长。德育侧重个体的道德品质和道德行为,它也是教育者与受教育者之间积极、平等的交流关系,注重受教育者智慧的充盈和人生的丰满,更注重受教育者人格的培养,德育教与学的过程也是帮助学生健康成长、正直做人的过程。因此,在充盈知识、助人成长、丰富人性、更好地生存和发展上,两者的使命是相近的。

##### 2. 两者在基本原则和基本方法上相互借鉴,相互补充,共促完善

人们的思想政治活动必然受着心理活动规律的支配和影响,反过来又影响和作用于心理活动规律,这就决定了心育与德育在基本原则和方法可以相互借鉴和交流。心理健康教育要求真实性、实践性、诚恳性和区别对待的原则,遵从交友性、保密性、启发性和渐进性原则,注重心理激励、正面强化的原则。德育倡导实事求是、理论联系实际、一切从实际出发的原则,注重密切联系群众、坚持民主、关心群众的原则,要求调动自我教育积极性、坚持疏导和引导的原则。心理健康教育和德育在原则上具有相通性和一致性,两者之间存在着不可分割的内在联系。

##### 3. 两者的模式是有机统一的

心理健康教育与德育都遵循“发展模式”与“问题模式”的有机统一这一思维路线。学生的成长和发展是它们所关注的,把来访者和受教育者都看成需要帮助的人或有“问题”需要解决的人,同时,心理健康教育与德育都遵循一条“平等关系模式”与“不平等关系模式”有机统一的思维路线。德育教师 and 心育教师与学生和来访者都是教育的主体,其法律地位是平等的,但由于教师与学生的学识水平和认知能力有差异,因而两者在德育与心理健康教育过程中应起的作用又是不平等的,前者是主导,后者是被导。因此,他们之间是平等和不平等

等关系的共存。

从上述可见,心理健康教育与德育相辅相成,相互补充,有着紧密的相关性。心理健康教育不仅辐射渗透到德育之中,而且还是德育的基础。学生只有具备健康的心理素质才能顺利地接受政治思想教育和思想道德教育,学生的心理素质是发展思想政治素质的基础和中介,而大学生良好的思想政治素质又是健康心理的前提。正因为如此,《中国普通高等学校德育大纲》把心理健康教育作为高校德育的一部分。德育大纲把德育与心理健康教育的关系定位于主辅关系,即以德育为主,以心理健康教育为辅。所以,我们在构建大学生心理健康教育目标和内容的新体系时要坚持与德育紧密结合的原则。

## (二) 坚持全员培育幸福进取者

培育幸福进取者是大学生心理健康教育的目的,是高等学校全体教职员义不容辞的责任,也是家庭、社会的责任。所以,要建立联动育人机制,调动校内外各方面力量,合力培育幸福进取者,其具体作法如下。

### 1. 高校内部可建立校领导、心育教师、德育教师、学生四结合的心理健康教育组织体系

(1) 校级领导决策层应树立德、智、体、美、劳、心的观念,把培养学生良好的心理素质作为人才培养目标的一个重要内容,成立由校领导为首的相关部门参加的大学生心理健康教育工作领导小组,各院系成立由院系领导为首的教师、学生参加的心理健康教育工作组。要求各院系根据本系学生的实际情况有计划有步骤开展心理教育工作。

(2) 建立大学生心理健康教育与咨询中心。一是各高校要参照中共教育部党组《关于进一步加强高等学校学生思想政治工作队伍建设的若干意见》(教党[2000]21号)精神,通过专、兼、聘等多种方式选拔一批心理教师、德育教师、心理医生参加大学生心理健康教育和咨询工作,并采取学历长训、专项技术短训、课题研究、经验技术交流四结合方法培训师资,形成一支职业道德高尚、知识结构合理、优势互补、专兼结合的心理辅导队伍。二是大学生心理健康教育与咨询中心负责开设心理健康教育讲座和有关的选修课;开展心理测试建立大学生心理档案,开展心理咨询、心理训练等工作;指导各院系心理健康教育和学生心理协会的工作。三是德育教师,包括思想政治理论课教师和辅导员应深入了解学生的心理状况,每学期组织一定的心理健康教育的活动,指导学生心理协会的工作。四是大学生心理协会,由学生骨干组成,负责组织或协助心理健康教育与咨询中心开展全校性的心理健康教育活动;编辑学生心理发展刊物;管理各分会的工作,营造人人关心大学生心理健康教育的浓厚氛围。

### 2. 利用校外资源建立心理健康教育联动机制

一是与精神卫生中心和相关医院建立医校心育联动机制,请心理专家来校讲课、出门诊,送患有心理疾病的学生到医院治疗。二是与学生家长建立联动机制。学校要与家长联系共同关心解决学生的心理问题。

## (三) 全程培育幸福进取者

全程是个时限概念,大学生心理健康教育应贯穿大学的全过程,即从大学生一跨入大学校门开始到毕业离开校园为止,做到4年(或3年,5年)不断线。大学生心理健康教育不能断