



“十三五”职业教育规划教材

当代大学生 心理健康教育

陈淑萍 肖逾白 何一澜 **主 编**

阎 程 杨小建 叶丽萍 李 磊 邢 利 **副主编**



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS



“十三五”职业教育规划教材

当代大学生 心理健康教育

主 编 陈淑萍 肖逾白 何一澜
副主编 阎 程 杨小建 叶丽萍 李 磊 邢 利
编 写 王 文 曹雪梅 陈玲玲 熊淑玲 王 群
秦 红 张春雨 刘爱萍 简建辉
主 审 胡青春



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

内 容 提 要

本书为“十三五”职业教育规划教材。

在大学开展心理健康教育是帮助大学生顺利成长的重要手段,也是促使大学生各方面素质顺利发展的基础。本教材是大学开展心理健康教育的公共教学用书,目的是向大学生普及心理健康知识,为大学生提供心理健康指导,同时为从事心理健康教育的教师提供从教学内容、教学形式到教学方法的全方位的帮助。全书包括心理健康基础知识、大学生的自我适应、认知调节、情绪调控、挫折应对、人格塑造、人际关系构建、恋爱与性心理调适、择业与创业准备、异常心理的觉察与干预、生命教育等内容,基本涵盖了大学生在校学习、生活期间面临的主要心理问题。本书采用“行动导向法”编写,编写力求体现操作性和参与性的特点。

本书是高职高专院校大学生心理健康教育课程的必备教材,也是关注自身成长与心理健康的读者朋友的有益读本,同时也可作为从事教育、心理健康援助等方面工作人员的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

当代大学生心理健康教育 / 陈淑萍, 肖逾白, 何一澜主编. — 北京: 中国电力出版社, 2016.7

“十三五”职业教育规划教材

ISBN 978-7-5123-9512-1

I. ①当… II. ①陈… ②肖… ③何… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 149374 号

中国电力出版社出版、发行

(北京市东城区北京站西街 19 号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>)

北京市同江印刷厂印刷

各地新华书店经售

*

2016 年 7 月第一版 2016 年 7 月北京第一次印刷

787 毫米×1092 毫米 16 开本 16.25 印张 399 千字

定价 35.00 元

敬告读者

本书封底贴有防伪标签,刮开涂层可查询真伪
本书如有印装质量问题,我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究

前言

世界卫生组织对于健康有着明确的定义,健康不单是免于疾病和虚弱,而是身体、心理和社会适应方面良好而完满的状态。长期以来,人们重视的仅仅是身体健康,往往会忽略心理健康。人的心理状态不是静止的,随着年龄的增长、环境的变迁、际遇的改变,人的心理也会随之而变。每个人都会遇到困扰甚至是危机,正是这些并不美好的体验成就了丰富多彩的人生。对于走进大学校门的学生而言,这是他们接触社会的第一步,也是他们正式脱离父母独自前行的第一步。如何调整心态去适应这个纷繁的世界,是摆在每个大学生面前的重要课题。因此,每个大学生都需要通过了解心理健康知识、学习调节心态的方法和技巧,从而克服各种心理障碍、获得健全的人格,进而能够勇敢、自信地面对人生中的风雨,获得幸福的人生。

编者根据多年的大学生心理健康教育工作经验,在吸取该领域先进理论成果的基础上,紧密结合大学生学习生活中的心理实际,编写了本书。书中以积极心理学为导向,采用“行动导向法”编写。即以行动能力为目标,以任务为载体,以学生为主体,在教师指导下,通过完成一项项具体的项目或任务,达到学习目的。其核心理念就是“为行动而学习,通过行动来学习,学习是为了以后更好的行动”。在教材编写上,参照教育部文件(教思政厅〔2011〕5号)要求设计了12个学习情境,每个学习情境下设有1~3个学习任务。每个学习情境由1~2个案例引入,帮助大学生更好地理解所要讲述的心理问题。后面的每个学习任务皆通过组织学生完成一些实践性活动,引导学生加深对所学知识的理解。同时增加了引人深思的“心灵感悟”、帮助认知的心理测试及知识拓展、课后的复习思考等内容,力求做到理论联系实际,达到学以致用效果。

本书编写人员均为多年从事大学生心理健康教育与心理咨询工作的教师,深厚的理论功底和丰富的实践经验,对学生工作的热爱和对大学生心理状态的把握,使本书从内容到形式都具有独到之处。本书由陈淑萍、肖逾白、何一澜担任主编,阎程、杨小建、叶丽萍、李磊、邢利担任副主编,各学习情境编写作者分别为:绪论——陈淑萍(江西电力职业技术学院);情境一——阎程、李磊(山西电力职业技术学院);情境二——陈玲玲、刘爱萍(江西电力职业技术学院);情境三——何一澜(福建电力职业技术学院);情境四——熊淑玲、王群(江西电力职业技术学院);情境五——杨小建(南昌工学院);情境六——叶丽萍(江西中医药大学);情境七——王文(江西电力职业技术学院);情境八——何一澜(福建电力职业技术学院);情境九——邢利(保定电力职业技术学院);情境十——曹雪梅(红河学院)、简建辉(江西中医药大学);情境十一——秦红、张春雨(江西电力职业技术学院);情境十二——肖逾白(江西电力职业技术学院)。

本书由江西电力职业技术学院胡青春教授担任主审。此外,本书在编写过程中还借鉴和

吸收了国内外专家、学者的相关资料及研究成果，同时，也参考了近年来出版的心理学方面的教材和刊物，吸收了其他院校对这一领域的研究成果，在此深表感谢。除书后列出的参考资料外，另有部分参考文献和数据未能详列，还望多多包涵。

在编写的过程中，尽管力图做一些积极的探索，但限于编者水平，本书不足之处在所难免，欢迎广大读者批评指正。

编 者
2016 年 5 月

目 录

前言

绪论 培养积极心理, 成就幸福人生	1
任务一 了解积极心理学的理论	1
任务二 掌握培养积极心理的方法	5
复习思考	13
学习情境一 了解心理特点, 走近心理咨询	14
任务一 了解心理活动的一般规律	14
任务二 了解大学生心理健康的标准	19
任务三 了解大学生心理咨询的相关知识	24
复习思考	36
学习情境二 适应大学生生活, 提升学习能力	37
任务一 掌握适应大学生活的方法	37
任务二 掌握学习心理的调适方法	43
任务三 掌握能力提升的方法	47
复习思考	52
学习情境三 明确自身特点, 形成正确认知	54
任务一 认识大学生自我意识特点	55
任务二 掌握自我意识偏差的调适方法	62
任务三 掌握自我意识的评价方法	68
复习思考	77
学习情境四 培养积极心态, 调控不良情绪	79
任务一 了解情绪的内涵	79
任务二 掌握培养健康情绪的方法	84
任务三 掌握调适不良情绪的方法	87
复习思考	95
学习情境五 学习挫折应对, 学会压力管理	97
任务一 了解挫折的内涵及其影响	97
任务二 掌握挫折的应对方法	101
任务三 掌握管理压力的方法	106
复习思考	113

学习情境六 认知个性特质, 培养健全人格	115
任务一 掌握健全人格的塑造方法	115
任务二 了解气质对人的影响	121
任务三 了解成功人生必备的性格特质	125
复习思考	132
学习情境七 掌握交往技巧, 和谐人际关系	133
任务一 了解人际交往特点	133
任务二 掌握人际交往技巧	137
任务三 掌握调适人际交往障碍的方法	141
复习思考	149
学习情境八 领悟爱情心理, 建立健康性观念	151
任务一 领悟爱情心理	152
任务二 掌握大学生恋爱困惑的调适方法	157
任务三 掌握调适性心理困惑的方法	163
复习思考	178
学习情境九 跳出择业误区, 做好创业准备	180
任务一 了解就业的健康心理表现	180
任务二 掌握择业心理的调适方法	185
任务三 了解大学生创业的心理准备	190
复习思考	202
学习情境十 战胜心理弱势, 远离网络诱惑	203
任务一 掌握克服贫困群体心理问题的方法	204
任务二 掌握解除富裕群体心理问题的方法	210
任务三 掌握戒除网瘾的方法	213
复习思考	220
学习情境十一 认识心理异常, 应对心理障碍	221
任务一 识别正常心理和异常心理	221
任务二 识别常见的心理障碍	226
复习思考	235
学习情境十二 珍惜宝贵生命, 预防心理危机	236
任务一 认识生命的意义和价值	236
任务二 掌握大学生心理危机的干预方法	240
任务三 掌握自杀危机的预防和干预方法	244
复习思考	253
参考文献	254



绪论 培养积极心理，成就幸福人生

案例导读

中国青年报报道：2016年4月27日上午，武汉科技大学大四学生王珊来到共青团湖北省委，领取2015年度“中国大学生自强之星”荣誉证书。

去年9月，就读于武汉科技大学材料与冶金学院的王珊被保送浙江大学硕博连读，几个月后，她将开始自己期待已久的研究生生活。

幼年烧伤被鉴定为三级伤残，历经十多次整形手术，脸上的伤疤依然可见，鼻子和耳朵还有残缺，10根短了一截的手指需要每天做伸直运动……这个23岁女孩乐观自强、艰辛求学的故事在这个毕业季渐渐传开，感动了整个大学校园。

中青网讯：2015年4月10日，××师范大学大一学生小吴在学校单间宿舍烧炭自杀。在学校的一次义务献血之后，她被查出大三阳，系乙肝病毒携带者，被安排进单独的学生宿舍居住。独居的第34天，她用一盆炭火结束了自己的生命。她的母亲想过挽救女儿生命的各种可能性。假设女儿的性格不那么脆弱、敏感，假如……

上面两则报道，让人既欣慰又痛心。人们为王珊的坚强而欣慰，为小吴的脆弱而痛心。同样是面对困境，两名大学生选择了不同的应对方式。一位战胜了困难，解救了自己；一位被困难压倒，放弃了宝贵的生命。王珊和小吴或许在家庭状况、个人遭遇、社会支持等方面有许多不同，但两人最大的不同是当逆境来临时呈现的心理状态和心理应对。这也正是两人截然不同的结局的真正归因。

教学目标

知识目标：

- (1) 了解大学生心理健康现状。
- (2) 了解积极心理学理论。
- (3) 掌握培养积极心理的方法。

能力目标：

学会运用积极心理防御消极事件的不良影响。

任务一 了解积极心理学的理论



任务描述

- (1) 任务名称：了解积极心理学的理论。

(2) 任务内容: 通过“最好的我”的自我介绍活动, 认识积极心理对大学生心理健康的重要意义。在此基础上, 了解积极心理学的理论要点。

(3) 任务要求: 了解大学生心理健康现状, 了解积极心理学的相关理论。



相关知识

知识点一: 大学生心理健康现状

象牙塔里大学生的生活一直以来备受关注, 大学生心理健康现状也一直是人们关注的焦点, 关于大学生心理健康状况的调查分析也常见诸报纸杂志。尽管, 各个调查得出的数据不尽相同, 但总体趋势是明显一致的。概括地说, 当代大学生的生活状态、精神状态总体是积极向上的, 他们热情、乐观、开朗、进取……但是, 许多专家学者的调查显示, 也有不少学生的学习状态、心理状态已经出现不良的现状, 大学生的心理健康已经告急。

1. 不愿看到的现实

近年来, 有关大学生不良状况的描述频频见诸报刊、杂志及网络, 下面摘录部分内容:

关于学习: “上课是不听的, 下课是消失的, 学习是无奈的, 考好是意外的, 重修是常在的, 论文是瞎掰的, 成绩是心寒的” “上课一排全睡, 考试基本不会, 成绩分数个位” “考试不作弊来年当学弟, 宁可没人格不可不及格” ……

关于感情: “恋爱是随地的, 分手是随时的” “谈及爱情, 令人心碎, 雁儿纷飞, 爱得好累” “只要花钱赞, 爱情尊严全滚蛋, 付出青春心情愿” ……

关于课余生活: “生活是贫贱的, 睡觉是最爽的, 昼夜是不分的, 精神是疲劳的, 借钱是气壮的, 还钱是心虚的” “落叶与袜子齐飞, 废纸共墙壁一色” “A 片看到乏味, 逃课成群结队, 上街花钱干脆, 打饭从不排队, 白酒两瓶不醉, 晚上点灯开会, 短信发到欠费” ……

关于精神状态: “发疯是常有的, 自杀是勇敢的” “不在放荡中变坏, 就在沉默中变态” “世界是如此精彩, 生活是如此艰难, 人生是如此无奈, 诺言是如此短暂, 感情是如此脆弱” “生活就像钟摆, 一端是痛苦, 一端是无聊” ……

这难道就是天之骄子们的生活状态? 这难道是大學生应有的心态? 这是个别现象还是普遍状况呢?

2. 不容乐观的现状

调查表明, 约九成以上的大学生有过心理方面的困扰: 认为自己经常有心理方面的困扰的有二成多, 认为自己偶尔有心理方面的困扰超过半数, 表明自己没有心理困扰的只有极少数。

引起大学生心理问题的原因依次是人际交往带来的压力问题、就业压力问题、自我管理问题、情感问题、人生发展与职业选择上的困惑问题、对环境的适应问题、学习压力和经济困难问题等。

而大学生认为最需要辅导的项目依次是: 在面临人生重大选择时提供参考意见、解答一些思想问题、介绍一些为人处世的经验、开放校内外资源、在难以自我控制时给予警醒等。

3. 不容忽视的问题

有分析认为, 当代大学生处在东西方文化交叉、多种价值观冲突的时代, 面对不同于以往的文化背景和多种价值选择, 常常感到茫然、疑惑、混乱, 形成心理的不正常的状态。精神颓废, 情绪沉迷, 眼里看见的、心里想到的大都是些消极、黑暗的东西, 人生观、价值观、

婚姻观、消费观等被扭曲,对健康成长形成严重的困扰。这实际上已经不是个人问题,而是不容忽视的社会问题,是一个必须引起高度警惕的危险信号。



心灵感悟

打开心锁

有好多天了,慧能小和尚独坐寺内,闷闷不语。师父看出了其中的玄机,也不语,微笑着领着弟子走出寺门。门外,是一片大好的春光。师父依旧不语,怀抱春光,打坐于万顷温暖的柔波里。

放眼望去,天地之间弥漫着清新,半绿的草芽,斜飞的小鸟,动情的水河。慧能小和尚深深地吸了口气,偷窥师父,师父正安详地打坐在山坡上,心中空无一物。

小和尚有些纳闷,不知师父葫芦里到底卖的什么药。过了晌午,师父才起来,还是不说一句话,不打一个手势,领着弟子回到寺内。刚到寺门,师父突然跨前一步,轻掩上两扇木门,把小和尚关在寺门外。小和尚不明白师父的意旨,径自坐在门前,观天纳闷不语。很快,天色暗了下来,雾气笼罩了四周的山冈,树林、小溪、鸟语、水声,也渐渐变得不明朗起来。

这时,师父在寺内朗声叫他的名字,进去后,师父问:“外边怎么样了呢?”慧能答:“全黑了。”“还有什么吗?”“什么也没了。”慧能又回答说。

“不,外边还有清风,绿草,花,水溪,一切都还在。”

慧能顿悟,明白了师父的苦心,这些天笼罩在心头的阴霾一扫而空。

知识点二:积极心理学相关理论

要改善大学生的心理健康状况,有必要学习积极心理学的相关知识。

1. 改变人生的积极心理学

人们为什么经常不快乐?怎样保持生命的最佳状态?怎样走进一个洋溢着积极的精神、充满着乐观的希望和散发着春天活力的心灵状态?如何获得幸福?

以上这些问题一直是心理学家关注的重点。但在20世纪心理学家曾经进入到一个悲观主义的怪圈之中,以精神分析大师弗洛伊德为集大成者。他把从病人案例中发现的心理现象和规律,推广到普通人群中,给人的印象是:人们都有心理问题,心理的压抑和冲突是人类心理活动的主题。哈佛大学“幸福课”的主讲者泰勒·本·沙哈尔曾统计过心理学论文中与积极心理和消极心理有关的心理学研究论文,发现在1967~2000年间,大部分的心理学研究都是与焦虑、抑郁、愤怒有关;而研究快乐、幸福、生活满意的论文则很少,二者的比例是21:1。

1999年,新当选的美国心理协会主席马丁·塞利格曼在就职演讲中正式提出,心理学应该给予积极心理和消极心理同样的重视。从此,积极心理学运动在全世界范围内蓬勃发展。

马丁·塞利格曼在与五岁的女儿尼奇相处的过程中受到启发,认识到培养孩子不是盯着他身上的短处,而是认识并塑造他身上的长处,将这些最优秀的品质变成促进他们幸福生活的动力。继而,塞利格曼将这种关心人的优秀品质和美好心灵的心理学,定位为积极心理学。

为了将积极心理学应用于实践,塞利格曼首先在他所在的宾夕法尼亚州立大学开设了“积极心理学”这门课程。后来,越来越多的学校相继开设了这门课程。目前全美共有100余所

高校开设了“积极心理学”课程。

后来,年轻的讲师泰勒·本·沙哈尔在哈佛大学讲授“积极心理学”。该课程成为该校“上座率最高的、最受学子欢迎的课程”。该课程从心理学的方面探讨如何过一个充实美满和繁荣兴旺的人生。主题包括幸福、由内心对自己的满意而生的自尊、与他人的情感认同、友情、目标设定、爱、成就、创造性、心灵灵性、幽默、人生的意义等。哈佛大学中有20%的学生选修此课,创下了哈佛大学历年来听课率最高的历史纪录。并且,有23%的听课者向教学委员会反馈,这门课“改变了他们的一生”。因此,本·沙哈尔被誉为“最受欢迎的人生导师”。泰勒·本·沙哈尔也多次应邀来北京授课,并在北京高校开设积极心理学专场讲座。在清华演讲后,一位清华学生说,“今晚对积极心理学的感受,正如泰勒先生第一张幻灯片上所说——一生至少一次,一次改变一生”。

2. 积极心理学的理论要点

积极心理学是研究幸福以及意义、成就、爱、公义等美好心理和品质的科学。

作为一场心理学运动,积极心理学倡导人类要用一种积极的心态来对人的许多心理现象和心理问题做出新的解读,研究人类的积极品质,关注人类的生存与发展,并以此来激发每个人自身所固有的某些实际的或潜在的积极品质和积极力量,从而使每个人都能顺利地走向属于自己的幸福彼岸。

积极心理学主张以人的积极力量、善端和美德为研究对象,强调心理学不仅要帮助处于某种“逆境”条件下的人们知道如何求得生存和发展,更要帮助那些处于正常境况下的人们学会建立起高质量的个人生活与社会生活。

积极心理学的研究已经证实,和一般人相比,“那些具有积极观念的人具有更良好的社会道德和更佳的社会适应能力,他们能更轻松地面压力、逆境和损失,即使面临最不利的社会环境,他们也能应付自如。积极心理学致力于研究人的积极品质,这既是对人性的一种伟大的尊重和赞扬,同时在更大程度上也是对人类社会的一种理智的理解。

积极心理学从关注人类的弱点和疾病转向关注人类的优秀品质,它有三个层面的含义:

(1) 从主观体验上看,积极心理学关心人的积极的主观体验,主要探讨人类的幸福感、满意感、快乐感,建构未来的乐观主义态度和对生活的忠诚。

(2) 对个人成长而言,积极心理学主要提供积极的心理特征,如爱的能力,工作的能力,积极地看待世界的方法,创造的勇气,积极的人际关系,审美体验,宽容和智慧灵性等。

(3) 积极的心理品质包括一个人的社会性、作为公民的美德、利他行为、对待别人的宽容和职业道德、社会责任感、成为一个健康的家庭成员等。

积极心理学为人们揭示了与传统心理学完全不一样的心灵世界。相信在了解了这一理论后,人们一定能超越自身的不快乐、狭隘、愤怒、嫉妒、恐惧、焦虑等消极心态,以更积极的、建设性的情绪来面对生活的挑战。



心灵感悟

损失也可成为财富

有一位国王想将王位传给自己的儿子,他膝下有两位王子,都很聪明可爱,这可让他犯了难。

一天,国王叫来两个儿子,给了每人一枚金币,让他们到集市上买回一件物品。出发前,国王派人将他们的衣兜剪了一个洞。

下午,两兄弟都回来了,大儿子垂头丧气,小儿子却喜笑颜开。

国王佯装不明就里,询问他们发生了什么事情。

大儿子沮丧地答道:“金币掉了!”

小儿子回答说:“我用金币买回了一个教训:把贵重物品放进衣袋前,要先检查一下衣兜有没有洞。这可是我一辈子都受用的无形财富啊!”

国王听后,立即决定让小儿子继承自己的王位。

从积极的角度思考,你会发现有些损失也可以成为一笔财富。



任务实施

(1) 任务准备。

场所:教室。

设备:录音机或摄像机。

材料:白纸、笔。

(2) 活动要求。请每位同学进行自我介绍。在介绍自己时,不仅要提叫什么名字、在哪里人、有什么爱好等信息,还要讲一个“最佳时刻”的故事。在这个故事里,有“最好的我”,能呈现自己的性格优势和美德。教师现场录音或录像。

(3) 活动开展。

(4) 讨论与交流。讲到“最好的我”时,自己的心情如何?有什么感悟?听了其他同学的介绍,有什么触动?有什么收获?

(5) 教师点评。

任务二 掌握培养积极心理的方法



任务描述

(1) 任务名称:掌握培养积极心理的方法。

(2) 任务内容:采用角色扮演的方法,通过亲身体验“积极回应”和“消极回应”两种人际交往形式,领悟心理健康法则,领悟培养积极心理的方法。

(3) 任务要求:了解心理健康法则,掌握积极心理的培养方法。



相关知识

知识点一:心理健康法则

俗话说得好:养心重于养生。正如中华传统医学中所提倡的:药补不如食补,食补不如气补,气补不如神补。人们的身心可以在积极心理学的“调养”中得以神补,这就是积极心理学在实践应用中的根本。因为积极心理学能够改善人们的心理健康,积极的心理健康教育能够帮助人们缓解身心压力,提高“心理病毒”的免疫力。因此说,积极心理学是现代人获得心理健康的“养心大补丸”。

积极心理学专家王薇华教授总结了心理健康的几点法则：

1. 真实的快乐来自内心

一个快乐的人，他眼中的世界也是快乐的。快乐的人懂得为自己制造好心情，知道去获取快乐的人生体验。他们过着简单的生活，遇事不钻牛角尖，不陷入完美主义情节，用乐观的心态去真实地活在当下的每一天。这样的人无论是富人还是穷人，他们对幸福的感觉是一样的。因为他们找到了内心的平衡，他们豁达而快乐着；他们内心有自己的信仰和依托，在找到明确的奋斗方向时，他们运用智慧而拥有了更多的快乐。



心灵感悟

乐观者的快乐

有人问乐观者：“假如你一个朋友也没有，你还会高兴吗？”

“当然，我会高兴地想，幸亏我没有的是朋友，而不是我自己。”

“假如你正行走间，突然掉进一个泥坑，出来后你成了一个脏兮兮的泥人，你还会快乐吗？”

“当然，我会高兴地想，幸亏掉进的是一个泥坑，而不是无底洞。”

“假如你被人莫名其妙地打了一顿，你还会高兴么？”

“当然，我会高兴地想，幸亏我只是被打了一顿，而没有被他们杀害。”

“假如你在拔牙时，医生错拔了你的好牙而留下了患牙，你还会高兴么？”

“当然，我会高兴地想，幸亏他错拔的只是一颗牙，而不是我的内脏。”

“假如你正在打瞌睡时，忽然来了一个人，在你面前用极难听的嗓门唱歌，你还会高兴么？”

“当然，我会高兴地想，幸亏在这里号叫着的，是一个人，而不是一匹狼。”

“假如你马上就要失去生命，你还会高兴么？”

“当然，我会高兴地想，我终于高高兴兴地走完了人生之路，让我随着死神，高高兴兴地去参加另一个宴会吧。”

2. 认知自我才能接纳他人

人类是这个世界上最高级的群居动物。每个人的一生都面对着三大关系：一是自己与自己的关系，其次是自己和他人的关系，再者就是自己和环境的关系。一个人只有正确地认识了自己，知道了自己的优点和长处，喜欢现在的自己，不与他人攀比，才能与现在的自己把关系搞好，才能在现实生活中与他人和环境和谐地相处。

能肯定和喜爱自己的人，他们不会为自己错贴标签，在面对坏事物时不会把痛苦放大，也不养成不良的习惯；他们遇事冷静，懂得控制情绪，面对自己的错误知错就改，懂得防微杜渐；他们似乎是天生的乐观者；他们自己信得过自己，相信自己能够改变现状；他们不断地充实自己，在愉快的生活中做真实的自己。

肯定和喜爱自己的人，真切地知道：幸福之路的过程不是决定我要成为什么，而是决定什么是最想要的。在日常生活中，只有真诚地去喜欢周围的人，才会得到周围人的喜欢和欣赏。

3. 正视现实是智慧的表现

人们想获得快乐，可是内心总是莫名地出现那么多消极的对话，谁是内心的“小鬼”？

人的情绪总是有高有低，自己可以控制自己的大脑吗？

具备积极心理的人，从他们抬头挺胸的行走姿态中，便可以感受到他们的自信。他们懂得忍耐，遇事能够处理得厚薄得当、恰到好处；他们不轻易发火，能够勇敢地面对恐惧和生命中的离别，并用智慧排除一切失败的意念，赢得属于自己的快乐天地；他们凭借智慧和足够的勇气，使自己的生命不留或少留遗憾，他们在努力前行中接近了自己的美好理想。

4. 积极心理是战胜挫折的法宝

具备积极心理的人，无论走到哪里，都懂得取长补短将自己的劣势变为优势；他们把人生的每一次挫折都看成是常态，把顺利视为例外；面对心灵的“伤口”不是简单地归类“被人伤害”，而是看作又一次锤炼的机会，他们坚信人人具备抗挫复原力。

在人生道路中他们懂得自我激励，学会赞美和肯定自己，并在包容他人的过程中，坚韧不拔地完成自己的信念，他们是生活的强者。具备积极心态的人，懂得在逆境中不断地调适自己，乐观地面对困难，自信并坚持着，永不放弃寻找新的出路。



心灵感悟

掉落是走稳的条件

特技团来了个新的弟子，教练从走钢丝开始教起。这个弟子在练习的时候，总是没走几步就掉下来，反复练习还是如此，最后沮丧地坐在地上，教练走了过来，拍拍弟子的肩膀说：“掉落，是走稳的先决条件。”弟子闻言，又重新爬上去练习。教练在旁叮咛着：“走，不停地走，直到你忘了那条钢丝的存在，忘了掉落这件事，你就算真正学会了。”

人生处处充满意外，我们必须像练习走钢丝一样，带着微笑，抬头挺胸。若是不慎掉落，就重新再站起来。当我们不再在意“意外”，不再在意“掉落”，我们就可以走得更稳了。

5. 世界上没有陌生人

在行色匆匆的人流中，那些怀着积极心态、热爱生活的人，很少看到世界上的陌生人，他们总会发现自己的朋友并希望结识新的伙伴。他们珍惜生命中的每一次机会，把工作当成使命；他们总是微笑地面对每一个人，记住别人的名字，积极寻找与自己相近的人；他们勇于信任他人，在朋友中找到属于自己的靠山。这些心理健康的人们常常成为生活的幸运儿。

6. 相信爱的力量

一个人是否懂得爱，这是衡量一个人心理是否健康的标准之一。爱是奠定家庭幸福的基石，爱的亲子教育是培养孩子健康成长的基地。好孩子的标准并非是要很听话，只有充满爱的家庭，才能培养出德智体美劳全面发展的好孩子。

爱是婚姻美满的基础，用最亲的语言告诉你的爱人：我爱你，用愉快的心情营造自己的爱巢。爱是生命的延续，爱是奉献，爱是责任，爱是快乐的源泉，爱是生命的支撑。

7. 美德是幸福的原动力

一位哲人说过：美德是一个人获得幸福生活的灵魂。这个灵魂用希望点燃起支撑生命的力量；用自尊搭建着自信的骨架；用感恩的心和行善的双腿在稳健中行走，让每个人在互惠互利中感受着美好的人生。

人类生命中最美好的和弦是友爱和关心、是友善和仁慈。一个懂得愉快自己也愉悦他人的人，是拥有真实幸福的人。

8. 身心健康才是真幸福

经常会有人问：什么是心理健康呢？健康并不是指一个人身体没有疾病或没有虚弱的状态，而是指一个人具备生理健康、心理健康，并且社会适应状态的完满；还包括在内外环境变化时，这个人依然能够持久地保持正常的心理状态，没有心理困扰和心理疾病。

现代人真的是太繁忙，没有机会为自己留点空闲。时常出现的抑郁就在身后的不远处徘徊着，只有停止“喂养焦虑这只鸽子”，学会为自己解压，懂得悲伤的积极作用，用微笑作为最好的良药，并建立自己的幽默百宝箱，才能让自己的内心时常感受到快乐的因子。

知识点二：培养积极心理的方法

积极心理学的理论告诉人们，人人都有积极的心理潜能，都有自我向上的成长能力。培养积极的心理就是培养积极的思维品质、积极的情绪情感体验、积极的习惯、积极的人格、积极的认知方式、积极的心态、积极的组织与积极关系的建立等。具体来说，包括培养真诚、忠诚、坦诚、诚实、正直、仗义、率真、信用、自信心、自制力等积极的心理品质，包括提升情绪控制能力、情绪调节能力、自我认知和评价能力、有效地管理自己的能力、心理承受能力、环境适应能力、人际交往能力、人际吸引力等各种智力潜能和非智力潜能。

积极的心理并非每个人天生就有的，但无论个体原来气质、性格和处境怎样，积极的心理都可以通过后天的学习和培养逐渐获得。

关于积极心理的培养方法有很多，概括地说，主要有下面几种：

1. 向自己的榜样学习

心态是紧跟行动的，向自己的榜样学习，这种行动会带来积极的心态，形成积极向上的动力。

2. 心怀积极的想法

美国成功学大师拿破仑·希尔说：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异，这种很小的差异是你所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败的差异！”

积极的想法可以使懦夫成为英雄，使人性变得活泼、富有弹性，使人充满进取精神，充满冲劲和抱负。

3. 培养奉献精神

奉献是人类最纯洁、最崇高的道德品质。奉献会洗净人灵魂中的斑点和污渍，奉献能斩断人们性情中的劣根，奉献能构建和谐的环境，使世界变得更美好。学会了奉献，人们便拥有了快乐，拥有了幸福，也拥有了力量！



心灵感悟

得奖的玉米

詹姆斯·班德讲过一个农夫种植他的得奖玉米的故事。每年他的玉米都在全州博览会上赢得蓝带奖。有一年，一个记者采访他，得知了他如何种植玉米的趣闻。

记者得知，这个农夫将他的种子与他的邻居分享。“你怎么可以将你最好的玉米种子与你的邻居们分享呢？这些可是每年都为你赢得大奖的种子啊！”记者问道。

“嗨，先生，”农夫说，“你可知道？风将成熟玉米的花粉吹来吹去。如果我的邻居种植差的玉米，交叉异花授粉就会逐渐降低我的玉米的品质。如果我想种植好的玉米，我就必须帮助我的邻居也种植好的玉米。”

他很明白生命是密不可分的道理。他自己的玉米品质无法提高，除非他邻居玉米的品质也提高。

在其他方面也是如此。分享和奉献才能构建美好的世界。

4. 用美好的感觉去影响别人

随着行动与心态日渐积极，人们就会慢慢获得一种美满人生的感觉，信心日增，人生中的目标感也越来越强烈。紧接着，还会吸引别人，因为人们总是喜欢跟积极乐观者在一起。

5. 满足他人被重视的需要

人人都有被重视、被需要、被感激的欲望，这是普通人的自我意识的核心。如果能满足他人心中的这一欲望，他人就会反馈一种积极的态度，形成一种你好我好大家好的局面。

6. 心存感激

感激是一种美好的情感，是道义上的净化剂、事业上的原动力和内驱力，是人的高贵之所在。学会心中常存一份感激，尊重他人的帮助，就会得到他人的亲近和帮助。即使是自己身边最亲近的人，也要对他们的关爱与帮助心怀感激，适时以行动或言语表达自己的感恩之情。

7. 学会微笑

面对一个微笑的人，人们会感到他的自信、友好，同时这种自信和友好也会感染大家，使大家油然而生出自信和友好来，并和对方亲切起来。

8. 学会称赞别人

在人与人的交往中，适当地赞美对方，会增加和谐、温暖和美好的感情。自己存在的价值也就会被肯定，并得到一种成就感。

9. 积极寻找最佳的新观念

有些人认为，只有天才才会有好主意。事实上，要找到好主意，靠的是态度，而不是能力。一个思想开放有创造性的人，哪里有好主意，就哪里去。

10. 放弃计较鸡毛蒜皮的小事

有积极心态的人不把时间、精力浪费在对小事的计较上，因为小事使他们偏离主要目标和重要事项，往往得不偿失。

11. 自信能做好想做的事

永远也不要消极地认为什么事是不可能的。首先要认为自己能，然后去尝试。通过尝试，最后就发现自己确实能。

12. 培养乐观心态

拥有乐观心态的人，往往将人生的感受和人的生存状态区别开来，认为人生是一种体验、一种心理感受。认为人们或许不能通过自身的能力改变自己的生存状态，但却可以通过精神力量去调节自己的心理感受，尽量地使其调适到最佳的状态。

乐观心态是每个人不可或缺的维他命，可以滋养自己的生命，让人可以排除一切不良因素的影响，欢畅地享受人生至高无上的快乐。



心灵感悟

永远的坐票

朋友经常出差，经常买不到对号入座的车票。可是无论长途短途，无论车上多挤，他说，他总能找到座位。

他的办法其实很简单，就是耐心地一节车厢一节车厢找过去。这个办法听上去似乎并不高明，但却很管用。每次，他都做好了从第一节车厢走到最后一节车厢的准备，可是每次他都用不着走到最后就会发现空位。他说，这是因为像他这样锲而不舍找座位的乘客实在不多。经常是在他落座的车厢里尚余若干座位，而在其他车厢的过道和车厢接头处，居然人满为患。

他说，大多数乘客轻易就被一两节车厢拥挤的表面现象迷惑了，不大细想在数十次停靠之中，从火车十几个车门上上下下的流动中蕴藏着不少提供座位的机遇；即使想到了，他们也没有那一份寻找的耐心。眼前一方小小立足之地很容易让大多数人满足，为了一两个座位背负着行囊挤来挤去有些人也觉得不值。他们还担心万一找不到座位，回头连个好好站着的地方也没有了。与生活中一些安于现状、不思进取、害怕失败的人永远只能滞留在没有成功的起点上一样，这些不愿主动找座位的乘客大多只能在上车时最初的落脚之处一直站到下车。

朋友作为生意人，经常被同行羡慕“运气好”。因为一些看来希望渺茫的机会一旦被他们撞上，总能达成最后的合同。当我听过他“找座位”的故事后，我开始悟出，他的运气其实是他不懈追求的回报。他的自信、执着，他的富有远见、勤于实践让他握有了一张人生之旅永远的坐票。



任务实施

(1) 任务准备。

场所：教室。

设备：录音机或多媒体。

材料：白纸、笔。

(2) 活动要求。全班同学分成四个小组，每组派出一至两位同学，组成两个表演小组，按照老师要求进行表演。教师提出表演要求：随机请一位同学把一个有关自己的好消息告诉大家，然后两组同学分别用“积极回应”方式和“消极回应”方式来应对这位同学。具体情节可以自己设计。教师现场录音或录像。

(3) 活动开展。

(4) 讨论与交流。两个小组的表演是否真实？假如自己就是那位告知好消息的同学，面对着两种应对方式，作何感想？假如自己是被告知好消息的同学，自己对两种不同的应对有什么感触？将自己的感受记录下来。