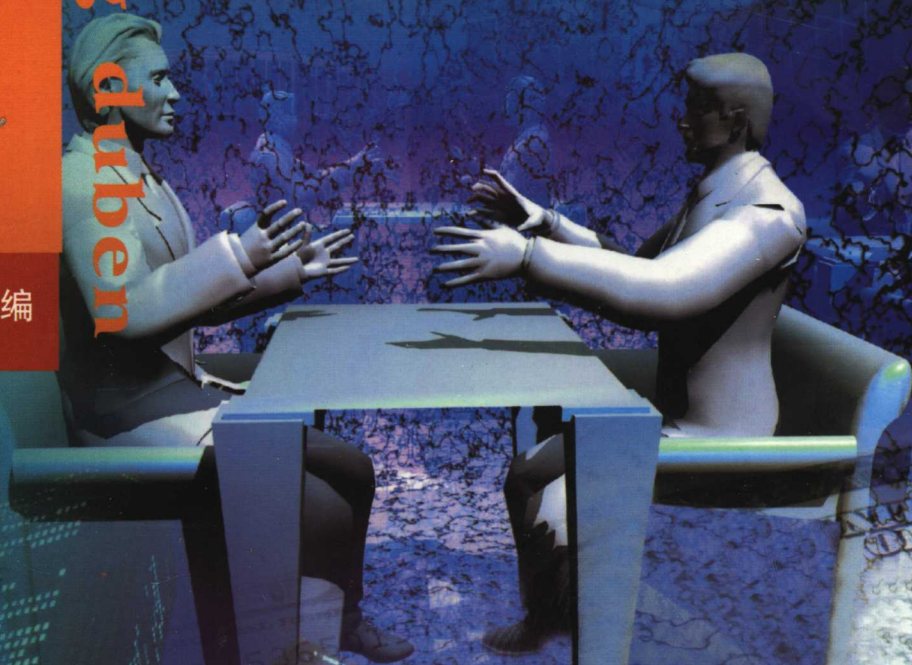


心理健康读本

Xinli jiankang duben

陆家浩 司 鸿 主编

苏州大学出版社





心理健康读本

Xinli jiankang
duben

陆家浩 司 鸿 主编

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康读本/陆家浩,司鸿主编.—苏州:苏州大学出版社,2007.8
(新世纪职业学校“素质树人工程”系列教材)
ISBN 978-7-81090-850-1

I. 心… II. ①陆…②司… III. 心理卫生-健康教育-专业学校-教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 109412 号

心理健康读本

陆家浩 司 鸿 主编

责任编辑 赵 强

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市干将东路200号 邮编:215021)

常州市武进第三印刷有限公司印装

(地址:常州市武进区湟里镇村前街 邮编:213154)

开本 787mm×1092mm 1/16 印张 9.25 字数 231 千字

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81090-851-1 定价:13.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话:0512-67258835

本书编委会名单(按姓氏笔画为序)

王 春 王乃国 司 鸿 刘 江
李翔宇 陆家浩 周敏慧 章亦华
傅寿松 薛 峰

主 编 陆家浩 司 鸿
副 主 编 张 维
编写人员 陆家浩 司 鸿 张 维 金世炯
王 茵(插图)

前言



随着现代生活水平的迅速提高,人们对健康越来越重视。而现代健康概念早已超出人们的传统认识,它不仅指生理上的健康,还包括心理和社会适应等方面的完好状态,即身体健康和心理健康两个方面。心理健康已成为现代健康概念中一个不可缺少的部分。

21 世纪对人才的素质要求是多方面的、高标准的。然而,在充满矛盾的、复杂的社会环境中,我们职业学校的学生作为社会阶层中的一个群体,他们正处于人生的关键时期——青春叛逆期,心理、生理都趋于成熟但没有完全成熟(特别是心理方面),加之外界各种因素的影响和制约,他们很容易受到各种心理问题的影响。因此,开设心理健康教育课程是帮助职校学生解决心理问题、提升心理素质的重要途径之一。本书以职业学校中普遍存在的问题为切入点,针对学生的特点,多以小故事、小活动的形式来阐述心理学的知识,尽量做到通俗易懂,生动有趣;并且强调实用性,力求让学生能够真正掌握一些应对心理问题的实用方法,提高学生解决实际问题的能力。

本书由陆家浩、司鸿主编,参加编写的还有张维、金世炯,插图由王茵绘制。本书在构思、编写和修改的各个过程中,得到了我校教研室、政治教研组全体老师的大力支持和帮助。特别是本书成稿之后,苏州大学心理咨询研究中心主任、应用心理研究所副所长、江苏省教育学会学校心理教育专业委员会副理事长、苏州市中小学心理辅导学会副理事长黄辛隐教授,在百忙之中抽出时间对我们进行指导,提出了许多宝贵意见和建议,并亲自为本书写序,在此表示衷心感谢!

本书在编写工作中一定存在不到之处,欢迎广大读者批评指正,同时欢迎大家就心理健康和心理教育问题与我们一起探讨,以求共同学习,共同进步。

编者

2007 年 6 月

序



当前,我国社会正处在转型期,伴随改革开放的不断深入,社会生活各领域的竞争和挑战已涉及到每个人,高职、中职学校的学生面临着环境适应、学习适应、人际交往、恋爱与性健康、升学与就业方面的心理压力与冲突。作为全面推进素质教育的内容,我国学校心理健康教育进展良好。开展学校心理辅导,普及心理卫生知识,培养学生良好的心理素质,对学生心理健康问题提供咨询服务和及时处理学生的心理卫生问题,培养出身心健康、情智并重、全面发展的专业人才,是极其重要的。

心理健康是学校心理辅导的主要内容。帮助学生解决心理困扰,更好地挖掘自身潜能,使其更积极有效地生活,是我们心理工作者义不容辞的责任。为了更好地开展心理健康教育和学校心理辅导工作,广大教师、家长和专业人员迫切需要这方面的通俗读物和专业书籍,供学习、参考。

江苏省苏州职业教育中心的陆家浩同志,大学就读于苏州大学教育学院教育专业,毕业后在学校从事特殊教育和职业教育的心理教学和心理辅导工作,参与《职校生心理健康实效性的有效途径》、《职校生个性心理品质和社会适应能力研究》等市级课题研究,现为国家职业心理咨询师,苏州市社区矫正试点工作心理咨询专家组成员,苏州市未成年人健康成长指导中心特聘指导教师。司鸿同志现为江苏省苏州职业教育中心校教务主任,对心理教育工作一贯重视,在教材的编写过程中倾注了大量的心血。苏州工业职业技术学院学工部金世炯老师,从事心理工作多年,现为国家职业心理咨询师,对心理教育工作有着丰富的实践经验。他们不仅在教学上认真负责,而且还克服了繁重的工作困难,潜心研究教材。现在他们结合自己的经验和研究编著的《心理健康辅导教材》,为我们开展职业类学校心理教学和辅导工作提供了一本实用性很强的好教材。该教材层次分明,内容详实,操作性强,融科学性、理论性、实用性于一体。书中既有心理学基本概念、

理论的介绍,又有案例的佐证,还有大量的心理游戏训练。本书内容上有三个特点:一是适应高职、中职学生的知识水平和认知特点;二是理论联系实际,每章既有抽象的理论探讨,又有具体的案例分析;三是每个章节都附有与内容相配套的心理训练活动和心理测试,充分体现了寓教于乐、自我成长的特色。全书通俗、易懂、实用。它既可以作为教师教学用书,也可以作为学生自学自助用书。

我们欣喜地看到越来越多的领导与专业工作者在关注职业类学校的心理教学与心理辅导工作。心理教学、心理辅导学问很深,许多问题还有待我们去探讨和研究。

我衷心祝陆家浩等同志在学校心理教学、心理辅导的道路上不断前进!

黄辛隐

2007年4月

目 录



第1课	认识心理	走进健康	1
第2课	认识自我	悦纳自我	9
第4课	认识自我	走向成功	18
第4课	认识情绪	学会控制	24
第5课	认识情绪	驾驭情绪	33
第6课	认识友谊	学会交往	43
第7课	认识青春	走过雨季	53
第8课	认识青春	完成蜕变	61
第9课	认识亲情	跨越“代沟”	70
第10课	学会创新	走向成功	77
第11课	展望未来	选择目标	83
第12课	认识价值	认识人生	89
第13课	认识挫折	面对人生	94
第14课	劳逸结合	滋养生命	103
第15课	认识职业	认识自己	112
附录:			118
主要参考书目			140



第 1 课

认识心理 走进健康

当告别昔日的老师、同学,走进全新的学校,你是否感到怀念、惆怅,甚至还有一丝迷茫?步入职校,也许周围的世界并不是那么的熟悉,也许一张张脸庞并不是那么熟识,但这是你人生的新起点。我们将从这里打开心门,去认识多彩的世界;我们将在这里发掘自我,去开拓美好的明天。让我们携起手、并起肩,共同开创我们的世纪。

本课程的任务就是帮助大家认识自我、发掘自我、开拓自我,开发自己的潜能,实现自己的理想。

首先我们来认识一下什么是心理学,什么是心理健康。

一、心理学的起源与名家

心理学是一门探索心灵奥秘,研究人和动物心理活动及行为表现,揭示人类自身心理活动规律的科学,它具有重大的理论意义和实用价值。它研究范围广泛,涉及人类活动各个领域的心理问题。心理学作为一门独立的学科,只有百年的历史,但它却有着数千载的渊源。

有人曾这样比喻心理学的产生:哲学是父亲,生理学是母亲,而哲学与生理学结合生育的新生儿就是心理学。心理学最早源于哲学,属于传统哲学的范畴。早在两千多年前,亚里士多德就在其著作中讨论人类的本性、人类知识的由来以及记忆等问题。19世纪德国三位生理学家分别对神经能量、感官理论及物理刺激与心理经验的关系进行了深入的研究,为心理学能够作为独立的科学奠定了基础。德国冯特教授的实验工作一般被公认为心理学的正式诞生。1879年,冯特在莱比锡大学建立了世界上第一座心理实验室,从此开始用科学的方法对心理学进行系统地研究。自此,心理学开始成为一门独立的、系统化的科学。

下面介绍几位对心理学发展有重大影响的心理学家:



1. 弗洛伊德·西格蒙德

弗洛伊德·西格蒙德是奥地利医生兼心理学家,精神分析学派的创始人。早年从事神经学的研究,随后在J. M. 夏尔科、A. A. 利博尔特和J. 布罗伊尔的影响下,应用催眠治疗精神疾病。1893年与布罗伊尔合作发表《癔病的研究》,提出一个假设,认为病人把曾经有的情绪经验排除到意识之外,由此阻碍了许多心理能力;通过催眠回忆后,情绪发泄了,病就痊愈了。由此逐渐发展了精神分析技术。

弗洛伊德终生从事写作和临床治疗。他的思想极为深刻,在探讨问题的过程中,往往引述历代文学、历史、医学、哲学、宗教等材料。他思维敏锐,分析精细,推断循序渐进,构思步步深入,揭示出人们心灵的底层,这就是精神分析内容极其丰富的根源。

2. 罗杰斯

罗杰斯出生于美国伊利诺斯州一个封闭的宗教家庭,1924年毕业于威斯康星大学,1928年获心理学硕士学位,1931年获哲学博士学位。他是美国应用心理学学会的创始人之一,并曾任该学会主席,还曾担任过临床和变态心理学分会的主席和美国心理学会主席。罗杰斯认为每个人都生而具有自我实现的趋向,当由社会价值观念内化而成的价值观与原来的自我有冲突时便引起焦虑。为了对付焦虑,人们不得不采取心理防御,这样就限制了个人对其思想和感情的自由表达,削弱了自我实现的能力,从而使人的心理发育处于不完善的状态。而罗杰斯创立的来访者中心疗法的根本原则就是人为地创造一种绝对的、无条件的积极尊重气氛,使来访者能在这种理想气氛下,修复其被歪曲与受损伤的自我实现潜力,重新走上自我实现、自我完善的心理健康之路。其主要著作包括《问题儿童的临床治疗》、《咨询和心理疗法》、《患者中心疗法:它的实践、含义和理论》、《在患者中心框架中发展出来的治疗、人格和人际关系》、《学习的自由》、《择偶:结婚及其选择》等。

3. 让·皮亚杰

让·皮亚杰是瑞士心理学家,发生认识论创始人。1896年出生于瑞士纳沙特尔,一生都居住在瑞士。

1919—1921年皮亚杰在亨利·西蒙领导下的“比纳实验室”工作。这期间,他开始从事心理学研究。1921年,皮亚杰被指派到日内瓦卢梭学院(后来改为日内瓦大学国际研究所)工作,1924年起担任日内瓦大学教授。皮亚杰在1933—1971年间一直担任所长,先后当选为瑞士心理学会、法语国家心理科学联合会主席,1954年任第14届国际心理科学联合会主席。此外,皮亚杰还长期担任联合国教科文组织领导下的国际教育局局长和联合国教科文组织总干事之职。皮亚杰还是多国著名大学的名誉博士或名誉教授。

皮亚杰早期研究儿童语言和思维等认识的发展问题,并从此入手,最后创立了发生认识论,给后人留下了许多珍贵的文献。他对儿童思维或智力的发展进行了规模庞大和系统完整的研究。他以数理逻辑作为刻画儿童思维发展的工具,他的一篇讲演录《逻辑学与心理学》对此有简要的说明。他在儿童思维研究的领域中开辟了新的研究途径。他的《儿童智力的起源》、《儿童的心理意象》、《儿童逻辑的早期形成》、《从儿童到青年逻辑



思维的发展》等书分别就各不同年龄阶段儿童的思维发展作了深入的研究。他的晚年代表作是《结构主义》和《发生认识论》，这意味着他的发生认识论体系的确立，并公开标榜他的结构主义的哲学立场。

4. 巴甫洛夫

伊凡·彼特诺维奇·巴甫洛夫，俄国生理学家、心理学家，高级神经活动学说的创始人。

他一生最突出的贡献是关于高级神经活动的研究。他是用条件反射方法对动物和人的高级神经活动进行客观实验研究的创始人，也是现代唯物主义高级神经活动学说的创立者。他发展了谢切诺夫关于心理活动反射本性的学说，把反射解释为有机体与外部世界相互作用的要素。他详细地研究了暂时神经联系形成的神经机制和条件反射活动发展与消退的规律性，论述了基本的神经生理过程——兴奋和抑制现象的扩散和集中及其相互诱导的规律，提出了神经系统类型的学说和两种信号系统的概念。他的条件反射理论是后来行为主义发展的奠基石。

二、心理健康

现代健康概念早已超出人们的传统认识，它不仅指生理上的健康，还包括心理和社会适应等方面的完好状态，即身、心两个方面。而心理健康已成为现代健康概念中一个不可缺少的部分。

1948年，世界卫生组织(WHO)在其《世界卫生组织宪章》中开宗明义地指出：健康不仅是没有疾病和病态(虚弱现象)，而且是一种个体在身体上、心理上、社会上完全安好的状态。健康不仅仅是传统意义上的身体健康，还包含良好的精神状态、健全的社会适应能力，即身心健康。《世界卫生组织宣言》近年一再明确指出：健康不仅是没有躯体疾病、不体弱，而且是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。因此，健康不仅仅是指生理、躯体方面的，而且还应包括心理方面的。



议一议



A. 小赵除了心律不齐外，
其他身体部位都非常健康。



B. 小张身体非常好，是校田径队队员，
但他与同学关系总处不好，常感烦恼。



C. 小强身强体壮,学习时一遇难题就发怵,大家说他缺乏自信心。

D. 小兰身体健康,善与人交往,情绪比较稳定,自制力强,意志坚定,大家都喜欢她。

问:他们健康吗?

三、 职校学生的心理健康现状



我国有 3000 万青少年处于心理亚健康状态,每年至少有 25 万人因心理问题而丧失生命,自杀成为青少年人群的头号死因。专家表示,部分青少年面对挫折的承受能力较差是造成心理问题的主要原因。

职业学校的学生年龄大多在 15 ~ 20 岁之间,正处在身心发展的关键时期。他们带着憧憬跨入 21 世纪,但经济的发展、观念的更新、市场的竞争、就业的压力也给他们的心理带来很大冲击。有的人由于受兴趣、情感、意志、习惯等非智力因素或其他因素的负面影响,导致学习成绩欠佳,中考失意,产生了自卑。他们绝大多数是独生子女,家长过高的期望给他们造成诸多的压力或困扰,而过分地宠爱、生活上的包办,又使他们产生过分依赖的心理,缺乏自立能力。进入职校后,由于对专业学习的不适应,对职业、社会缺乏认识,特别是面对未来的人才市场竞争和求职择业,他们存在一定的自卑心理和恐惧心理也有人在人际关系方面处理不当而遇到一些挫折。还有人在异性交往方面缺乏自制力。

职业学校学生存在的心理障碍:

1. 人际关系问题

这是同学之中最常见也是最主要的问题,它几乎涵盖了大家学习生活的各个方面。

(1) 积极谨慎地对待友情

人不可能离开友谊,每个人都应该有朋友,朋友应当志同道合。但是,什么是志同道合?一起吃吃喝喝、玩玩乐乐是不是叫志同道合?这个问题值得大家深思。友情应该建立在相互促进、共同进步的基础上。

(2) 正确理解爱情

什么是爱?相信这是大家私下经常谈论的话题。什么是爱情?作为一个职校的学生,我们应该如何来看待爱情呢?

(3) 代沟

大部分同学都认为自己的父母不理解自己,对自己管束过于严格,与父母之间缺乏沟通,关系十分紧张,有的甚至一两个月不和父母说一句话。而且对于这种情况的产生,大部分同学还认为都是父母的不对,都是父母不理解自己!真的是这样吗?



2. 自卑心理

一方面,我们有的学生自认为进错了门,未能被普通高中录取而感觉低人一等,并对自己的智力和能力产生怀疑。另一方面,有些学生来自低收入家庭,教育体制改革中的缴费制度给他们带来的沉重经济压力,使他们徘徊于痛苦的边缘——欲学不能、欲罢不忍,加上周围同学出手大方,超前消费,更引起他们心理失衡,使他们产生自卑心理。大约有45%的学生存在不同程度的自卑心理,其中严重者超过21%,女生的比例较男生略高。

3. 焦虑心理

进入职业学校后,学习内容专业化,深度和难度比以前加大,学习方法也和中学有所不同,导致一部分学生学习缺乏动力,对专业不感兴趣,学习效果不理想,从而引起心理上的困惑和焦虑。还有部分学生,面对复杂多变的社会环境、严峻激烈的市场竞争,特别是即将毕业的师兄、学姐们在求职过程中面临的就业形势,更使他们无所适从、紧张不安。长此下去,神经紧张、失眠、胸闷、心跳加剧等焦虑并发症相继出现。我们在对高职院校学生进行心理健康状况测试中发现,有70%的学生存在不同程度的焦虑心理,有超过15%的学生表现为焦虑症。

4. 抑郁心理

当前,我国正处于社会转型时期,随着我国改革的深入,民族文化与西方文化广泛交流、相互影响,文化的撞击带来了心理的冲击,加上社会上的行贿受贿、欺诈勒索、损公利己、金钱至上、享乐主义等不正之风,影响了校园内的学子,侵蚀了他们的心灵,使他们对社会产生悲观、失望的心理。有些学生在学习、生活中碰到挫折时,情绪低落,整日忧心忡忡、愁眉不展、唉声叹气。长此以往,必将出现食欲不振、体重下降、失眠等心理问题。



小知识

影响心理健康的因素

- | | | |
|-------------|---------|---------|
| 1. 遗传和生物性因素 | 2. 家庭因素 | 3. 学校因素 |
| 4. 社会因素 | 5. 个体因素 | |

四、 正确面对心理咨询

面对如此之多的困惑,我们应该如何去面对呢?如何通过最简单最快捷的方式来调整自身的心理呢?那就是要改变自己的观念,勇敢地走进心理咨询室,解决自己的心理问题。



在外国,有一对青年男女第一次约会,男青年迟到了,女青年很生气。但男青年告诉

她,自己的迟到是因为去看心理医生,于是女青年转怒为喜,觉得男青年非常重视自己,很乐意和他继续交往下去。这是为什么呢?

必须了解心理咨询的几个“不等式”。

1. 心理问题≠精神病

心理咨询在我国是一门起步较晚的新兴学科,人们对它有一种神秘感。在许多人眼里,来咨询的人很可能有什么不正常或有精神病,要不就是有见不得人的隐私或道德品质方面的问题。因此,很多人宁愿饱受精神上的痛苦折磨,也不愿或不敢前去就诊。

其实,心理问题与精神病是两个不同的概念。每个人在成长的不同阶段及生活工作的不同方面,都有可能遇到这样那样的问题,导致消极情绪的产生。对这些问题如能采取适当的方法予以解决,个体就能顺利健康地发展;若不能及时加以正确处理,则会产生持续的不良影响,甚至导致心理障碍。心理问题是日常生活中经常会遇到的,就这些问题求助于心理咨询并不意味着有什么不正常或有见不得人的隐私,相反,这表明了个体具有较高的生活目标,希望通过心理咨询更好地自我完善,而不是回避问题。

2. 心理学≠窥见内心

许多来访者不愿或羞于吐露自己的心理活动,认为只要简单说几句,咨询师就应该能猜出他心中的想法,要不就表明咨询师水平不高。

其实,心理治疗师也是人,他们没有什么特异功能可以窥见他人的内心世界,他们只是应用心理学的理论和方法,对来访者提供的一定信息进行讨论和分析,并进行咨询与治疗。因此,来访者须详尽地提供有关情况,这样才能为找到问题的症结提供帮助,以利于治疗师作出正确的诊断并进行恰当的治疗。

3. 心理咨询≠无所不能

许多来访者将心理咨询神化,似乎心理咨询师无所不会、无所不能,什么样的心结都能一下打开,所以常常来诊一两次如果还没有达到所希求的“豁然开朗”的心境,就大失所望,再也不来了。

实际上,心理咨询是一个连续的、艰难的改变过程。心理问题常与来访者的个性及生活经历有关,就像一座冰山,积封已久,没有强烈的求助、改变的动机,没有恒久的决心与之抗衡是难以冰消雪融的,所以来访者必须有打“持久战”的心理准备。

4. 心理医生≠救世主

一些来访者把心理医生当作“救世主”,将自己的所有心理包袱都丢给医生,以为医生应该有能力把它们一一解开,而自己无须思考。

来访者必须认识到,“救世主”只有一个,那就是自己。只有改变自己,战胜自己,最终才能超越自我,达到理想目标。倘若把自己完全交给医生,消极被动,推卸责任,只会一事无成。

5. 心理咨询≠思想工作

来访者中还有另一种极端的认识,就是认为心理咨询没多大用处,无非是讲些道理,因而忽视或未意识到心理问题是需要治疗的。它与思想工作是本质区别的。思想工



作的目的是说服对方服从、遵循社会规范、道德标准及集体意志,而心理咨询则是运用专门的理论和技巧寻找心理障碍的症结,予以诊断治疗。咨询者持客观、中立的态度,而不是对来访者进行批评教育。另外,某些心理障碍同时具有神经生化改变的基础,需要结合药物治疗,这更是思想工作所不能取代的。



思考题

1. 我们应该如何理解健康?
2. 当遇到心理问题时,你会采取哪些方式来解决?

一个案例分析

2004年云南大学“2·23凶杀案”震惊全国。马加爵,一个人们眼中的“好学生”、父母眼里的“好儿子”一夜之间变成A级通缉犯,流浪了20多天后落网。杀人后的第四个月,他被指控蓄意杀人,判刑伏法,这个曾经风华正茂的大学生,现实中面目狰狞的“屠夫”,终于罪有应得被执行了死刑。

许多人称马加爵是“大学生屠夫”。让我们来回顾一下,马加爵这23年是怎么走过来的。1981年5月4日马加爵出生在广西壮族自治区宾阳县宾州镇马二村。孩提时代,马加爵没有受到家庭特别的呵护。1994年,身材瘦小、头发卷曲、脸上长满了青春痘的马加爵进入了宾州中学。在同学中间,他是穿得最寒碜的几个人之一。在食堂吃饭,他专挑最便宜的菜。他被公认为是一个没有朋友、只会老老实实读书的孩子。他曾经有过在8个班级中名列第一的好成绩。而且这个时期,马加爵还获得了一次全国物理竞赛的二等奖。

1997年,马加爵考进了宾阳中学,因为迷上了武侠小说,他不再像以前那样拼命学习了,成绩也不再名列前茅。在高中时期,他的身体变得很粗壮,脸型由圆成方,嘴唇变厚,眼睛深陷,额头外凸,而且很少露出笑容,给人难以接近的印象。于是,大多数同学只是跟他表面上过得去。在高中,马加爵没有一个真正的好朋友,他躲开了集体的圈子,逐渐远离了同学。五年前,马加爵高中三年级的时候,他出走了。他的老师、同学,还有公安人员以及他的家人开始四处寻找,方圆好几里都贴了有他画像的寻人启事,结果一点音讯都没有。同学们甚至判断他可能会轻生,于是就到学校周围的枯井、沟壑中寻找。马加爵的父母为此差点精神崩溃,他们以为儿子永远不会回来了。而这个时候,马加爵一个人在50公里外的贵港市游荡着。当时,他口袋里只剩10元钱。结果他被当地巡警带回了派出所。对那次出走,马加爵后来是这么解释的,他没有见过大海,贵港的名字听上去像在海边,他就去了。而马加爵的班主任卢利铭老师并不这么看,他说大家都认为他的解释不是心里话,真正的动机并不那么简单。可真正的动机究竟是什么,后来也就没人再关心了。不过经过这件事,马加爵好像突然明白了什么似的,发了疯地恶补以前拉下的课,而凭着最后这半年的努力,他竟然考上了大学。大一时,寡言少语的马加爵试



图改变自己孤僻的个性,融入大学的文化。他的一位不愿意透露姓名的同学说,看其他同学幽默地开玩笑,他有时也想表现一番,结果往往弄巧成拙,反而让大家觉得他很可笑。情况越来越糟糕,他开始怀疑一切,变得有些神经兮兮,而且脾气越发暴躁乖戾。有时其他人在宿舍一起说笑,他就认为笑声中包含对他的嘲弄,为此少不了动怒、吵架、摔门。渐渐地,他说话的次数越来越少,发脾气的叫声却越来越大。伴随时间的推移,他同寝室室友之间的积怨越来越深,严重时他甚至动手打人。

马加爵的一位同学在接受媒体采访时说:“大家都觉得他心理有问题,每次同别人闹不愉快,他从不反思自己,总认为是别人找他麻烦。后来,大家只能以远离的方式对待他,但绝没有料到他会如此极端。”在大学期间,马加爵独来独往,没有参加过任何社团组织,他把头发有意理得很短,这样看起来更加凶悍。他还苦练体魄,早上6点不到就起来,到操场上长跑,到了冬天只用冷水洗澡。久而久之,马加爵找不到倾诉的对象,而遥远的家人并不清楚他内心的痛楚。大学期间,他只给父母写过一封信。

(资料来源: www.cctv.com)

以上究竟是什么造成了马加爵的悲剧呢?从中我们可以获得哪些经验教训呢?

SCL-90 测试(见附录1)

第2课

认识自我 悦纳自我

面对镜子中的自己,你可曾问过:“我是谁?我真的认识镜子中的这个人吗?”正当人生最美好的花季,当心灵与自己面对面的时候,你看清了自己吗?你喜欢你自己吗?每一个人都是一座宝藏!让我们共同来发掘它吧,看看有多少奇珍异宝藏在我们心灵的深处。

自我意识的内涵



找“钻石”

有个农民在自家的田里干活,生活得并不错。但他听说如果找到有钻石的地方,只要有一颗钻石,就可以富得难以想象。于是他卖了自己的地,背井离乡,四处寻找埋藏钻石的地方。

农民走遍异国他乡,一直没有发现钻石,最后他积劳成疾,囊空如洗,一命呜呼了。

可是说来也巧,那个买下他土地的人辛勤耕耘,在一次耕作时偶然发现了一块异样的石头,拿起来一看,它闪闪发光,再仔细一看,竟然是一颗钻石。

这个小故事给了我们什么启示?

要迈出人生的步伐,我们首先要做的就是认识自我,只有充分地认识自我,才能更好地发展自己、完善自己,做一个真正的人。

1. 自我意识的定义

自我意识是人的意识活动的一种形式,指人对自己同客观世界的关系的意识和察

