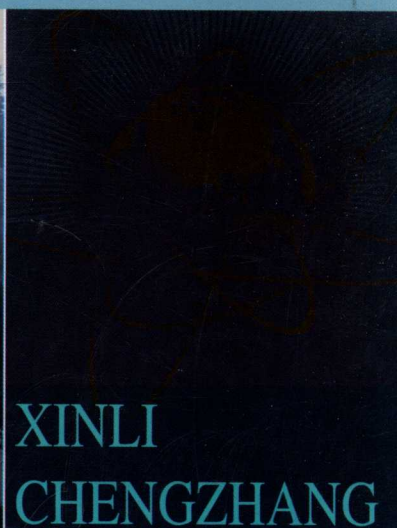
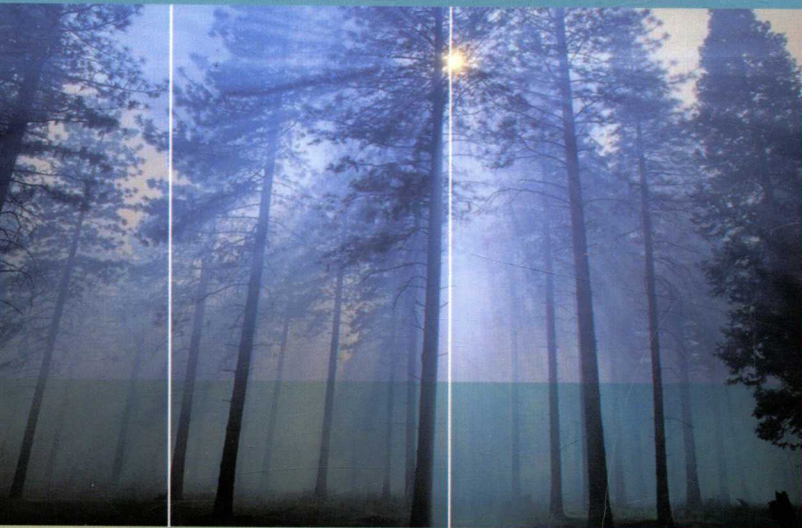


GAOZHI YINGYONGXING RENCAI SHIYONG GUIHUA JIAOCHENG

高 职 应 用 型 人 才 实 用 规 划 教 程



XINLI
CHENGZHANG

心理成长

主 编 费小玲 副主编 王红姣 雷静辉

6

34

高职应用型人才实用规划教程

心理成长

主编 费小玲

副主编 王红姣 雷静辉

高 职 应 用 型 人 才 实 用 规 划 教 程

图书在版编目(CIP)数据

心理成长/费小玲主编. —上海:同济大学出版社,
2011.1
ISBN 978-7-5608-4481-7

I. ①心… II. ①费… III. ①心理卫生—健康教育—
高等学校:技术学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 257487 号

主 编 费小玲 副主编 王红姣 雷静辉

高职应用型人才实用规划教程

心理成长

主 编 费小玲 副主编 王红姣 雷静辉
责任编辑 孙一凤 责任校对 徐春莲 封面设计 潘向葵

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn
(地址:上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)

经 销 全国各地新华书店
印 刷 江苏句容排印厂
开 本 787mm×960mm 1/16
印 张 9.25
印 数 1—4100
字 数 185000
版 次 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5608-4481-7

定 价 25.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

党的十七大明确指出,我们要“优先发展教育,建设人力资源强国”。2010年,教育部在《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》中指出,目前我国已建成了世界上规模最大的教育体系,保障了亿万人民群众受教育的权利,教育事业已从精英教育转变为大众化教育。在此背景下,《心理成长》作为教育中的一个类型,得到了空前的发展,国家和社会对高等职业教育的投入不断加大,高等职业教育的办学水平也得到快速提高,为社会主义的现代化建设输送了大量高技能人才。

《心理成长》编委会

根据教育部《关于加强高职高专教育人才培养工作的意见》(教高〔2006〕2号)及《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》(教高〔2006〕16号)等文件,我院组织、策划
姚健敏 谢陪俐 金扣干 忻建国 陈幼德 刘云龙
丁晓红 唐艳梅 许文春 张钦东 王淑云 费小玲
王红蛟 雷静辉

一、注重教材实用性和知识性的统一。高职培养的是知识型、技能型、发展型的人才,教学中以“必需、够用”为原则,着重设置大量可供学生编席、操练的内容,以达到培养技能的目的。但是,这并不意味着高职的学生不需要任何理论知识。《上海市中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》的核心理念就是“为了每一个学生的终身发展”,在教材中加入必要的概念、定义和公式等理论知识将有利于高职高专学生的长期发展,帮助他们向更高的职业生涯目标冲击。

二、注重教材内容的时代性。相对于快速变化的科技、经济与社会,教材难免有一定的滞后性,如果滞后过多,将极大地降低学生的学习兴趣。本套教材在保持经典知识点稳定的前提下,在案例选取、练习设计等内容上有意识地选取较新的素材,力图与时代紧密结合,引起学生共鸣。

三、以专业学习和就业为导向。由于高职教育强调专业技能、顶岗实习等,这就要求所学课程必须为学生以后的专业学习和工作服务。我们在编写教材时,考虑到高职院校中一般专业设置情况和教学情况,对教材内容作了一定的挑选,以质量为核心、以就业为导向,通过优化教材深化教学改革,将公共基础课内容和专业内容与市场需要对接起来,培养学生的自我学习能力和社会适应能力。

本套教材的编写由于时间和经验的限制,疏漏在所难免,敬请各兄弟院校及有识之士指出,以便我们及时修订、完善。

陈成刚

上海济光职业技术学院
2010年12月

前 言

党的十七大明确指出,我们要“优先发展教育,建设人力资源强国”。2010年,教育部在《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》中指出,目前我国已建成了世界上最大规模的教育体系,保障了亿万人民群众受教育的权利,教育事业已从精英教育转变为大众化教育。在此背景下,我国的高等职业教育作为高等教育中的一个类型,得到了空前的发展,国家和社会对高等职业教育的投入不断增大,高等职业教育的办学水平也得到了快速提高,为社会主义的现代化建设输送了大量高技能人才。

根据教育部《关于加强高职高专教育人才培养工作的意见》(教高〔2000〕2号)及《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》(教高〔2006〕16号)等文件,我院组织、策划并编写了《高职应用型人才实用规划教程》系列教材,通过教材建设,增强学生的职业能力,提高高职教育质量,探索高职教育的发展之路。此系列教材是各科优秀教师总结多年的教学实践经验、特别针对高职学生的实际特点编写而成。本套教材的编写理念如下:

一、注重教材实用性和知识性的统一。高职培养的是知识型、技能型、发展型的人才,教学中以“必需、够用”为原则,着重设置大量可供学生揣摩、操练的内容,以达到培养技能的目的。但是,这并不意味着高职的学生不需要任何理论知识。《上海市中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》的核心理念就是“为了每一个学生的终身发展”,在教材中加入必要的概念、定义和公式等理论知识将有利于高职高专学生的长期发展,帮助他们向更高的职业生涯目标冲击;

二、注重教材内容的时代性。相对于快速变化的科技、经济与社会,教材难免有一定的滞后性,如果滞后过多,将极大地降低学生的学习兴趣。本套教材在保持经典知识点稳定的前提下,在案例选取、练习设计等内容上有意识地选取较新的素材,力图与时代紧密结合,引起学生共鸣;

三、以专业学习和就业为导向。由于高职教育强调专业技能、顶岗实习等,这就要求所学课程必须为学生以后的专业学习和工作服务。我们在编写教材时,考虑到高职院校中一般专业设置情况和教学情况,对教材内容作了一定的挑选,以质量为核心、以就业为导向,通过优化教材深化教学改革,将公共基础课内容和专业内容与市场需求对接起来,培养学生的自我学习能力和社会适应能力。

本套教材的编写由于时间和经验的限制,疏漏在所难免,敬请各兄弟院校及有识之士指出,以便我们及时修订、完善。

陈永刚

上海济光职业技术学院
2010年12月

前言

人的第一个十年,懵懵懂懂,在好奇和快乐中成长。

人的第二个十年,壮志满怀,也许跌跌撞撞,在期待的目光中努力地成长。

人的第三个十年,投身社会,这时你长大成人,最高兴的是可以离开父母的怀抱,尝试自己做主。开始领略人生中不同的风景,也会遭遇不曾预期的挫折。

现在的你正处在第三个十年的开端,不管你有什么样的过去,新的成长开始了。

生命的每个历程都有必须学习的课程。这本《心理成长》将给你不一样的学习,也许它没有教你成为最顶尖的人,但却能让你成为最好的你。

《心理成长》一书的特点:

一是遵循高职教育提倡的“实用为主,够用为度”的教学原则,没有过多的理论,让学习过程达到“学时有趣、学后有用”的目标。

二是根据高职学生的培养目标、现实状况和心理特点,全书内容包括认识心理、成长适应、认识自我、生涯规划、人际交往、恋爱心理、情绪管理、积极心态等八大高职学生最关注最重要的心理成长主题。

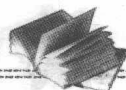
三是通过案例导入、知识讲授、心理频道和成长训练等模块,使学生掌握实用的心理学知识,并能联系自身实际,提高心理素质,培养健康完善的人格。

《心理成长》的编者是一群高职院校满腔热情的青年心理健康教育教师,团队成员们结合对实际工作的观察和思考,编写了这本简洁而生动、简明却实用的高职心理健康课教材。具体分工是:第一章和第六章由上海济光职业技术学院费小玲编写;第二章由上海交通职业技术学院温婷婷编写;第三章和第八章由上海新侨职业技术学院王红姣编写;第四章由上海济光职业技术学院胡春宝编写;第五章和第七章由上海欧华职业技术学院雷静辉编写。全书由费小玲负责统稿,编写过程中的许多细节都经过五位老师反复讨论,是共同智慧的成果。

编写《心理成长》促进了我们工作的很大飞跃,而我們也需要在实践中不断成长。书中若有错误与不完善之处,恳请各位同仁、专家不吝赐教,也欢迎阅读本书的学生朋友们提出宝贵意见。

编者

2010年9月

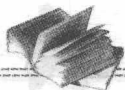


第一章 目 录

前言	1
第一章 认识心理学	(1)
导读	(1)
第一节 认识心理学	(1)
第二节 认识心理健康	(5)
成长训练	(14)
第二章 成长适应	(15)
导读	(15)
第一节 变化与适应	(15)
第二节 成长任务	(19)
第三节 压力与应对	(25)
成长训练	(30)
第三章 认识与悦纳自我	(32)
导读	(32)
第一节 认识自我	(33)
第二节 悦纳自我	(40)
成长训练	(45)
第四章 生涯规划	(48)
导读	(48)
第一节 生涯与发展	(50)
第二节 职业生涯规划	(56)
第三节 职场心理品质提升	(63)
成长训练	(67)
第五章 交往与沟通	(69)
导读	(69)
第一节 亲子关系	(69)
第二节 同伴关系	(79)
成长训练	(88)
第六章 恋爱心理	(90)



导读	(90)
第一节 遇见爱情	(90)
第二节 经营爱情	(95)
第三节 感谢爱情	(100)
第七章 情绪管理	(105)
导读	(105)
第一节 认识情绪	(106)
第二节 管理情绪	(114)
成长训练	(121)
第八章 积极心态	(123)
导读	(123)
第一节 什么是积极心态	(124)
第二节 积极心态的作用	(128)
第三节 阻挡积极心态的因素	(130)
第四节 积极心态的培养	(132)
参考文献	(137)



第一章 认识心理学

导读

1. 通过列出一些对心理学存在的常见的误解,指出心理学研究的内容和范畴,让学生真正认识心理学,揭去心理学神秘的面纱;
2. 列出心理健康的八大标准,使学生能科学地掌握标准的意义,同时关注自我和他人的心理健康。

第一节 认识心理学

时至今日,心理学已经成为时髦的名称,电视节目常常邀请来心理专家,书店畅销书的前十名一定有一本是心理学相关的大众读物,抑郁症、多动症这类心理学的学术名词也成为人们耳熟能详的口头语。心理学似乎离我们很近,但却总是蒙着神秘的面纱。心理学究竟研究什么?

心理学发展有一个漫长的过去。我国古代的《孙子兵法》、《三十六计》早早地将心理学的规律运用于作战或管理中;而在古希腊,哲学家亚里士多德所著的《论灵魂》、《论感觉和被感觉的》、《论记忆》、《论睡眠》、《论梦》、《论睡眠中的预兆》便是最古老、最朴素的心理著作。

心理学创立有一个短暂的历史。心理学这个名称直到16世纪才开始在欧洲出现。当时的人们把心理学作为研究灵魂的哲学。心理学真正作为一门独立的科学,并在科学世界有一席之地,其标志是1879年德国的心理学家冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理实验室。

一、人们印象中的心理学

在许多人的印象中,心理学有点“玄”、有点“神秘”、有点“故弄玄虚”。对于一个非心理学专业的人士,对心理学有不少偏见和误解。



威廉·冯特 (Wilhelm Wundt, 1832—1920) 德国生理学家、心理学家,科学心理学的创始人。



(一) 误解一:学习心理学就能知道别人想什么

大多数心理学工作者和学习者都有过这样的经历:当有人得知你的职业或专业是心理学时,他们马上会好奇地问:“你是研究心理学的?那么你知道我在想什么吧?……”也有人说:“那我要离你远一点,不能让你看透我的内心。”人们总是以为心理学家应该能透视眼前人的内心活动,应该比算命先生高明一些。这样的臆想当然有一定的逻辑:心理学就是研究人的心理活动,心理活动就是人的所思所想,所以研究心理学的人就是能看透人的内心。

纠正:所谓心理并不只是人在某种情境下的所思所想,它具有广泛的内容,包括人的感觉、知觉、记忆、思维、情绪和意志等。研究心理学就是要探索这些心理活动的规律,即它们如何产生、怎样发展、受哪些因素影响以及相互间有什么联系等。随着心理学的研究日益深入和细化,心理学产生了许多研究方向和分支,某些心理学研究方向的专家可能通过人的外在行为和情绪表现来分析人的心理过程,但也很难通过一两句话、一两个动作来推测他人的内心世界。

(二) 误解二:学习心理学就能做心理咨询

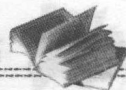
2008年的“5·12”汶川大地震牵动了亿万中国人民的心,“心理援助”这个名词也在那段时间开始被普通大众所熟悉,心理咨询师、心理治疗师也成为一种神奇、令人羡慕的职业。因为这种熟悉度,让许多人产生了这样的误解:心理学就是心理咨询,心理咨询就是心理学的代名词。

纠正:心理咨询只是心理学的一个应用分支。心理咨询是专业人员运用心理科学及相关学科的知识,对来访者的心理问题提供专业帮助,促进来访者心理健康和个性充分发展的过程。心理咨询过程遵守“关系平等、来访自愿、价值中立、方案守法、信息保密”的原则。心理学还有很多其他领域,比如:基础理论领域,包括普通心理学、实验心理学、认识心理学、发展心理学、生理心理学、社会心理学、变态心理学、人格心理学等;应用领域,包括教育心理学、管理心理学、消费心理学、工业心理学、心理咨询学、法律心理学、心理测量学、临床心理学等。如此看来,心理咨询只是心理学应用领域很小的一部分。

(三) 误解三:学习心理学就是研究变态的人

对于大学生来说,接触心理学大都是从学校的心理健康教育与咨询中心开始的。但是,许多学生还是有着这样一种偏见:去心理老师那里的人就是有心理问题的人,或者会被别人认为心理有问题。心理有问题就是不正常,就是变态的人。这样的逻辑就推断出:心理学只研究变态的人。

纠正:心理学是对个体的行为及心理过程进行科学研究的学科。总体来说,心理学研究的个体多是正常人。正常人包括心理健康的人,有些轻微的心理问题或心理倾向也属于正常人的范畴。研究异常问题的工作者一般是精神病工作者,他们要求



有很高的专业素质,不仅要接受心理学专业的学习,还要学习更多的精神病病理和药物的知识。精神病工作者的研究对象和工作对象较多的是所谓“变态”的人,即心理失常的人。一些经典的影片,如《沉默的羔羊》、《美丽心灵》中所描述的角色就是精神疾病患者。

(四) 误解四:学习心理学就会催眠

催眠对于普通人来说,是很神秘的东西。我们会在一些电影资料中看到催眠的神奇:催眠师要求当事人彻底放松,然后把注意力放在某个小东西上,如晃动的钟摆或闪烁的灯光,同时用语言不断引导,不久,当事人进入催眠状态,看似像在睡眠中,却能遵照催眠师的指令行事。因此,很多人认为,催眠是心理学专业人士必备的一项技术,也似乎是心理学最神秘的最有特色的研究内容。

纠正:催眠术只是心理学的精神分析流派在心理治疗中使用的一种技术,并非是所有心理学工作者的“特技”。除了催眠术以外,还有很多科学有效的心理治疗方法,如行为疗法、认知疗法、家庭疗法、森田疗法等。催眠也不是每位学习心理学的人都会使用的,要经过系统培训学习和练习才能掌握。

其实催眠现象是人的一种自然适应的反应,生活中也有这样的自然催眠现象。比如公路催眠就是一个典型的例子,驾驶员长途驾驶,单调的汽车马达声会诱发催眠状态,容易发生事故,所以在修筑公路时会在路旁设置一些醒目的标志,或者有意识地将公路筑成弯道,避免诱发公路催眠。长途乘车旅行也是同样,长途旅行中单调、刻板的车轮转动声也会成为催眠性刺激诱人进入催眠状态,在催眠中似乎能听到列车员报站的声音,而对其他声音则迷迷糊糊甚至一无所知。

周公解梦



《周公解梦》是靠人的梦来卜吉凶的一本流传于中国民间的解梦书籍,共有七类梦境的阐述。

西格蒙德·弗洛伊德(Sigmund Freud, 1856—05—06—1939—09—23),犹太人,奥地利精神病医生及精神分析学家,精神分析学派的创始人。



(五) 误解五:学习心理学就能分析梦

很多人的睡眠会伴随着形形色色的奇奇怪怪的梦,在梦中亦真亦幻、似真似假,梦似乎隐藏着秘密又诉说着真实,人常常对自己和别人内心深处的秘密充满好奇,所以人总想分析分析那些梦。《周公解梦》是我国古代的文化遗产,是劳动人民智慧的结晶,虽难登大雅之堂,但在民间却流传甚广,古代的人们对于梦这个神秘的东西进行总结得出的那些解释,现在看来似乎有些迷信。当时的生活环境、文化氛围、知识水平、经济条件、意识形态等与现代人都有天壤之别,我们当然不能再按图索骥了。近现代心理学的研究帮我们剥离了关于梦的神秘外衣,梦大部分都是心理学现象,是人潜意识的种种反应。《梦的解析》是心理学家弗洛伊德最有影响力的著作之一,也因此很多人认为学习了心理学就能分析自己和他人的梦。

纠正:和催眠术一样,梦的分析只是精神分析流派所使用的治疗技术之一。弗洛伊德在《梦的解析》中通过对梦的科学探索和解析,发掘了人性的另一面——潜意识,揭开了人类心灵的奥秘。然而,其他的心理学流派就较少涉及梦的解析。

二、心理学的研究领域

在冯特提出科学心理学之前,心理学被称为哲学心理学。古代时期认为“心理学是研究灵魂之学”,近代时期认为“心理学是研究心灵之学”,在科学心理学诞生之初,则认为“心理学是研究意识的科学”。随着人类对自我的探索日益深入,现在认为心理学是一个学术性和实用性的学科,该学科涉及到对心理过程和行为进行科学的研究。

心理学家研究的内容包括:感觉、知觉、情绪、人格、行为和人际关系。心理学也包括将上面的知识应用到人类行为的各个方面,涵盖了日常生活(如家庭、教育、职业)和对心理健康问题的治疗。心理学家想要了解这些功能在个人和社会行为当中的角色,同时也探究潜在的神经和心理过程。心理学还涉足了很多亚领域的研究和应用,与人类发展、运动、健康、工业、媒体和法律等相联系。

下面是美国心理学会(APA)的分支机构,每个机构都代表一个特定的研究或应用领域。这样的细分,我们可以从中了解到心理学涉及的方方面面:

普通心理学

心理学教学

实验心理学

评价、测量和统计

神经行为科学和比较心理学

发展心理学

教育心理学

学校心理学

理论咨询心理学

人格和社会心理学

社会问题的心理学研究

心理学和艺术

临床心理学

应用咨询心理学

工业和组织心理学

宗教心理学

儿童、青少年和家庭服务

健康心理学



公共服务中的心理学

军事心理学

成人发展与老龄化

应用实验和工程心理学

康复心理学

消费者心理学

理论和哲学心理学

行为实验分析

心理学史

社区心理学

精神药理学和药物依赖

心理治疗

心理催眠

各州心理学常务联合

人本心理学

智力缺陷和发展性障碍

人口与环境心理学

女性心理学

心理分析

临床神经心理学

心理学和法律

独立从业的心理学家

家庭心理学

男同性恋的心理学研究

少数民族的心理学研究

媒体心理学

锻炼和运动心理学

和平心理学

团体心理学和团体治疗

成瘾治疗

男性和男性化的心理学研究

国际心理学

临床儿童心理学

幼儿心理学

药物疗法

第二节 认识心理健康

健康对每个人都十分重要,前世界卫生组织(WHO)总干事马勒博士曾指出:“必须让每个人认识到,健康并不代表一切,但失去了健康,便丧失了一切。”在传统的观念里,身体没有疾病就是健康,因此我们在写信祝福语或者节日问候语总是会说:“祝身体健康!”

一、健康新概念

随着人类对自我探索的完善,人们开始意识到人不只是血肉之躯,不只是吃五谷杂粮,人需要思考,需要表达和处理情绪,需要人际互动,单纯的身体健康不是健康的全部。后来人们逐渐发现,很多疾病不单纯是身体本身的因素,而是与社会的、心理的、情绪的等等很多因素都有关系。比如:人在情绪激动时可以引起血压升高、心脏病发作;较大的精神打击可以使人的眼睛突然失明;医院病房墙壁的颜色影响病人康复期的长短;情绪郁闷可以引起胃部不适而且还得到生物学证明:人在情绪郁闷时胃黏膜呈现充血状态,这是人感觉到不适的生物学基础。这样的例子还有很多,这些现象都说明了人的身体状况是受社会、精神因素的影响的。因此,1989年世界卫生组织



织就对健康重新进行定义:健康不仅是没有疾病,而且还包括躯体健康、心理健康、社会适应和道德健康四个方面。

世界卫生组织对健康的定义细则为:

- 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
- 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。
- 善于休息,睡眠良好。
- 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
- 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- 体重得当,身材均匀,站立时,头、肩、臂位置协调。
- 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎。
- 牙齿清洁,无空洞,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象。
- 头发有光泽、无头屑。
- 肌肉、皮肤有弹性。

其中前四条为心理健康的内容,后六条则为生物学方面的内容(生理、形态)。

二、心理健康的八大标准

从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能适应社会,与社会保持同步。

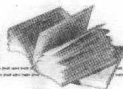
人的生理健康是有标准的,医生可以测量血压、心律、血糖,也可以通过CT、磁共振等精密仪器了解内部器官的健康状况。一个人的心理健康也是有标准的,不过人的心理健康的标准不及人的生理健康的标准具体与客观。了解与掌握心理健康的标准对于增强与维护人们的心理健康有很大的意义。掌握了心理健康标准,可以对自身或他人的心理健康状况进行初步的判断。

心理健康的标准主要有以下八个方面:

(一) 智力正常

智力,是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思考力、创造力及实践活动能力等的综合,包括在经验中学习或理解的能力,获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。智力正常是人正常生活的最基本的心理健康条件,良好的智力水平是一切社会人学业成功、事业有成的心理基础。当然,智力水平高也不能保证心理健康。

图 1-1 为简易的智商分布示意图。智商用 IQ 值来表示,智商 ≥ 90 为正常,上不封顶, < 70 为智力落后。据科学研究统计,人的智商分布成正态分布,大多数人的智力属于正常的范围。智力的影响因素一部分是遗传,而另一部分则是后天的学习。智力正常是大学生学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需



的心理保证。“智力正常”作为心理健康的标准之一,不能简单地从智商的角度来衡量,而应引申到正常地、充分地发挥了自我效能:即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动,能以积极的态度面对学习和考试,不把学习当作负担,没有不合适的考试焦虑,没有明显厌学情绪和逃课行为。能从自身实际出发,确定学习目标,重视开发学习潜力。

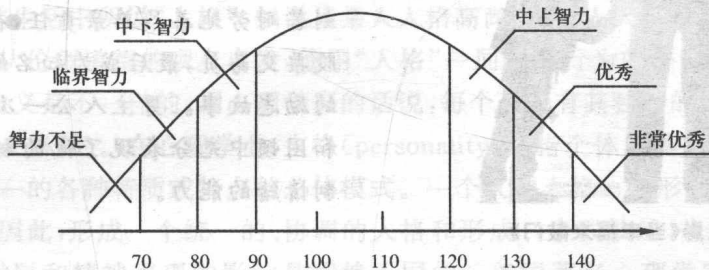
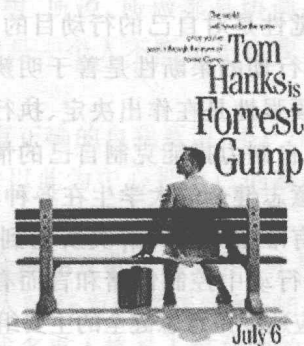


图 1-1 智商分布示意图

◎ 心理频道

《阿甘正传》(英语:Forrest Gump)是一部根据同名小说改编的美国电影,荣获 1994 年度的奥斯卡最佳影片奖、奥斯卡最佳男主角奖、奥斯卡最佳导演奖等六项大奖。影片的主人公阿甘的智商只有 75,可母亲和好友珍妮的爱伴随着他的成长,他的执著让他获得了荣誉,获得了财富,获得了爱情。讽刺的是,阿甘刚入伍时训练装卸枪支,以最快的速度让黑人教官大喊他的智商一定是 160。



电影《阿甘正传》

(二) 情绪健康

其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有:愉快情绪多于负性情绪、乐观开朗、富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄自己的情绪,情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要,在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达;情绪反应与环境相适应;反应的强度与引起这种情境相符合。

心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占据优势的,虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验,但一般会长久。他能适当地表达和控制自己的情绪,喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁、谦逊不卑,自尊自重,在社会交往中既不自尊自大也不畏缩恐惧,对于无法得到的东西不过于贪求,争取在社会规范允许范围内满足自己的各种需求,对于自己能得到的一切感到满意,心情总是开朗的、乐观的。



WILL SMITH

the PURSUIT of HAPPINESS



电影《当幸福来敲门》

◎ 心理频道

美国电影《当幸福来敲门》(The Pursuit of Happiness)成功诠释出一位濒临破产、老婆离家出走的落魄推销员,如何刻苦耐劳地善尽单亲责任,奋发向上成为股票交易员,最后成为知名的金融投资家的励志故事。男主人公一次次的在挫折和困顿中充分表现了他的积极心态与控制情绪的能力。

(三) 意志健全

意志是人在完成一种有目的活动时进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。行动的自觉性是对自己的行动目的有正确的认识,能主动支配自己的行动,以达到预期的目标;行动的果断性是善于明辨是非,适当而又当机立断地采取决定并执行决定;行动的顽强性是在作出决定、执行决定的过程中,克服困难、排除干扰、坚持不懈的奋斗精神;自制力指能克制自己的情感、情绪冲动,不让消极行为产生,表现出应有的忍耐性。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地做出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题,在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪和言而有信,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

反应适度是意志健全的主要组成部分,也是心理健康的外在表现之一。反应适度说明人的行为表现协调有度,主要表现为:意识和行为一致,即言行一致;为人处世合情合理,灵活变通;在相同或相类似情境下,行为反应符合情境,既不过分,也不突然。

◎ 心理频道

尼克·胡哲 1982 年出生于澳大利亚墨尔本。先天没有四肢的他,通过艰苦卓绝的奋斗和常人不可想象的努力,不仅能够打理自己的日常生活琐事,还可以操作电脑以及从事游泳、钓鱼、打高尔夫球等运动,并且还获得了会计和财务策划双学士学位。由于他不凡的成长经历、不屈不挠的自立精神,以及他对青年人的积极影

响和示范作用,他于 2005 年被授予“澳大利亚年度青年”荣誉称号。

作为世界著名演讲家,尼克在全球各地进行过逾千场演讲,每次听众都深受感动。这不仅仅是因为演讲水平高,还因为他虽然天生没有四肢,但却能如此自信,如此超然地面对生活,所以他又被人们称为是生命战士。他说:“虽然我无法抓住我妻



子的手,但我终将抓住她的心,而且不是用我的手!”“不要害怕失败,而且永远不要放弃。”尼克说,他之所以能做到这些,并不是靠练习一两百次就可以成功的,而是需要不停的更多的练习。他认为到达目的地前的跌倒是可以的,却决不能因为跌倒而成为失败者。无论是做任何事情,大家都一定要不停尝试,永远不要放弃。

(四) 人格完善

我们日常生活中所说“人格”,如说某某人人格高尚,某某人人格卑劣或某某人缺乏人格,这是从伦理道德的观点出发,使用“人格”一词对人行行为的评价,与心理学所说的“人格”含义是不一样的,用心理学家的话说,每个人都有其独特的人格,因此,没有人会没有“人格”的。在心理学上,人格(personality)是指个体独具的、有别于他人的、稳定而统一的各种特质或特点的总模式。一个人的人格一经形成,就具有相对稳定的特点,因此,形成一个统一的、协调的人格和形成一个残缺的、失调的人格,其性质对心理发展和精神表现的影响是截然不同的。美国著名心理学家罗杰斯(C. Rogers)认为人格的成长在于充分实现理想自我与现实自我之间的和谐,而二者之间的冲突会导致人的心理失常和不协调。

人格完善就是指有健全统一的人格,个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完善是理想自我与现实自我的统一。人格完善是一个人不断认识自我、提升自我、完善自我实现的结果。

人格完善包括人格结构的各要素完整统一:具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱,以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

人格的各种特征不是孤立存在的,而是有机结合成相互联系的整体,对人的行为进行调节和控制。如果各种特征之间的关系协调,人的行为就是正常的;如果失调,就会造成人格分裂,产生不正常的行为。双重人格或多重人格是人格分裂的表现。

◎ 心理频道

20 世纪福克斯公司 (Fox, USA)

2000 年出品《我,我自己和艾琳》(Me, Myself & Irene)著名喜剧明星金·凯瑞在片中饰演一个罗德岛的州警,因被新娘抛弃而人格分裂。吃药前他是暴戾的汉克,吃药后他是温驯的查理。他必须和他另一个的“自我”抢夺女主角的芳心。这种“一半是疯子,一半是傻子”的分裂状态令观众也很难消受。

JIM CARREY



电影《我,我自己和艾琳》