

阳光下的 成长 4

——高职学生心理健康读本

郭昱辰 黄文革 主 编

高等教育出版社

阳光下的 成长 4

——高职学生心理健康读本

YANGGUANGXIA DE CHENGZHANG
— GAOZHI XUESHENG XINLI JIANKANG DUBEN 4

郭昱辰 黄文革 主 编

高等教育出版社·北京

内容简介

本套书是按照高职学生的身心发展特点而设计,全套丛书共分5册,涉及高职学生心理健康的诸多方面内容,涵盖了高职学生成长过程中遇到的各类问题。本套书从读者角度出发,在编写时去掉了传统教材中大量的理论阐述,将一个个晦涩难懂的理论用案例分析或者心灵故事的形式讲解出来。除此之外,本套书还加入了互动讨论、心理游戏、知识链接、心理实验、心理测验、课后练习、影片推荐、拓展阅读等模块的内容。帮助大学生了解自己的健康状况,建立科学的健康观念,掌握有效提升自身心理健康水平的方法和技能。

图书在版编目(CIP)数据

高职学生心理健康读本:全5册/郭昱辰,黄文革主编.——
北京:高等教育出版社,2015.9

(阳光下的成长)

ISBN 978-7-04-043479-8

I. ①高… II. ①郭… ②黄… III. ①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(2015)第171817号

策划编辑 曹京华
插图绘制 杜晓丹

责任编辑 马小晴
责任校对 王 雨

封面设计 李小璐
责任印制 毛斯璐

版式设计 范晓红

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 北京中科印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
本册印张 4.5
本册字数 80千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2015年9月第1版
印 次 2015年9月第1次印刷
总 定 价 39.80元(全5册)

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 43479-003

目录(第四册)

第十章 揭开人格的面纱	171
第一节 人格障碍有哪些?	171
第二节 常见的人格缺陷及调试	176
第三节 如何培养健全的人格?	184
【影片推荐】 《搏击俱乐部》	190
【拓展阅读】 《自卑与超越》	191
第十一章 认识你自己	192
第一节 你了解自己吗?	192
第二节 你的兴趣是什么?	195
第三节 你的性格是什么样的?	197
第四节 你的气质类型是什么样的?	207
【影片推荐】 《楚门的世界》	213
【拓展阅读】 《最熟悉的陌生人》	213
第十二章 我的未来不是梦	214
第一节 我的梦想宣言	214
第二节 职业大匹配	216
第三节 为梦想插上翅膀	222
【影片推荐】 《当幸福来敲门》	231
【拓展阅读】 《适合比成功更重要》	232
参考文献	233

第十章

揭开人格的面纱

【互动讨论】

1. 你如何看待“虐猫事件”？是道德问题，还是心理问题？
 2. 自卑一定是坏事吗？
 3. 有人说“利他就是利己”，你怎么看？
-

第一节 人格障碍有哪些？

人格障碍指与社会发生严重冲突的人格，又称为病态人格。其人格特征明显偏离正常，形成了一贯的反映个人生活风格和人际关系的异常行为模式。人格障碍有时与精神疾病有相似之处或易于发生精神疾病。严重躯体疾病，伤残，脑器质性疾病、精神疾病或灾难性生活体验之后发生的人格特征偏离，应列入相应疾病的人格改变。

对这些人格改变统称为人格异常，由此看出所谓人格异常，它包括的内容比较广泛。而人格障碍则专指那些非继发于某些疾病，是自幼年开始逐渐形成的人格偏离正常者。

美国精神病学会 1987 年编制的《人格障碍的分类 (DSM-IV) 精神障碍诊断与统计手册》将人格障碍分为以下三种类型。

一、怪异型

(一) 分裂样型人格障碍

- (1) 没有与他人建立密切关系 (包括成为家庭的一员) 的愿望，亦不能从中感到乐趣。
- (2) 几乎总是单独活动。
- (3) 几乎没有与他人发生性行为的兴趣。
- (4) 对几乎任何活动不感兴趣。
- (5) 除了一级亲属外，没有亲密的朋友或知己。
- (6) 对别人的赞扬或批评都无动于衷。
- (7) 表现情绪冷淡、隔膜或情感平淡。

符合以上 4 项，即可进一步诊断。

(二) 分裂型人格障碍

- (1) 牵连观念 (不包括关系妄想)。

(2) 奇特的信念或魔法思想,影响其行为并且与其所属文化的规范不符(例如,迷信、相信“千里眼”、心灵感应或“第六感觉”;儿童和少年可有怪异的幻想或先占观念)。

(3) 不寻常的知觉体验,包括躯体错觉。

(4) 奇特的思想和言语(如含糊的、赘述的、隐喻的、过分渲染的或刻板的)。

(5) 猜疑或偏执观念。

(6) 情感不适或受限制。

(7) 行为和外表奇特、古怪或特殊。

(8) 除了一级亲属外,没有亲密的朋友或知己。

(9) 过分的社交焦虑,并不随熟识程度而减少,并且多伴有偏执性害怕而不是对自己作否定的判断。

符合以上 5 项,即可进一步诊断。

(三) 偏执型人格障碍

(1) 广泛猜疑,常将他人无意的、非恶意的甚至友好的行为误解为敌意或歧视,或无足够根据怀疑会被人利用或伤害,因此过分警惕与防卫。

(2) 将周围事物解释为不符合实际情况的“阴谋”,并可成为超价观念。

(3) 易产生病态嫉妒。

(4) 过分自负,若有挫折或失败则归咎于人,总认为自己正确。

(5) 好嫉恨别人,对他人道歉不能宽容。

(6) 脱离实际地好争辩与敌对,固执地追求个人不够合理的“权利”或利益。

(7) 忽视或不相信与患者想法不相符合的客观证据。因而很难以说理或事实来改变患者的想法。

符合以上 3 项,即可进一步诊断。

【案例再现】

大一男生,有一次宿舍同学离开时不小心将门上锁,该生在里面无法出来,故认为是同学故意针对他,经老师解释无效,对舍友怀恨在心,伺机将全部宿舍同学反锁在室内;经常有古怪的行为,没说什么话就离开了,同学们觉得他的行为很奇怪;在 QQ 空间上发表“报复”的字眼,认为一个高中女生曾在上学期间伤害了自己,甚至导致自己在上高中的时候想要自杀,于是想要伺机报复这个女生。

二、不稳型

(一) 反社会型人格障碍

(1) 相貌和智力均在中上,给人第一印象良好。

(2) 没有妄想或者其他荒谬的思维障碍。

(3) 没有其他精神病、神经症的症状。

(4) 不可靠,没有责任感。

(5) 不真实、不忠诚。

(6) 没有悔过或自责的心理。

(7) 反社会行为,常违法乱纪,缺乏充分的动机。

- (8) 判断力差,不能从过去的经验中吸取教训。
- (9) 病理性自我中心和不能真正地爱和依恋别人。
- (10) 缺乏主要的情感反应,表现出冷漠。
- (11) 缺乏洞察力。
- (12) 在一般的人际关系中不协调。
- (13) 无论是否饮过酒,都出现古怪而令人讨厌的行为。
- (14) 很少有自杀行为。
- (15) 轻浮而不正当的性生活。
- (16) 对生活没有计划和长远打算。

(二) 边缘型人格障碍

- (1) 发狂似的努力避免真正或想象的被抛弃。注:不包括第5项的自杀或自残行为。
 - (2) 人际关系不稳定和紧张,交替地变动于极端理想化和极端贬低之间。
 - (3) 身份障碍:自我意象或自我感觉持久地和显著地不稳定。
 - (4) 冲动性:可能造成自我损害。例如,消费、性欲、物质滥用、鲁莽开车、暴食(注:不包括第5项的自杀或自残行为)。
 - (5) 反复有自杀行为,做出自杀姿态,以自杀相威胁,或有自残行为。
 - (6) 由于心境的反应性过强而致情感不稳定(例如,发作强烈的苦闷、激惹或焦虑,一般持续几小时,很少超过几天)。
 - (7) 长期感到空虚。
 - (8) 不适当的强烈愤怒或对愤怒难以控制(例如,经常发脾气、发怒、屡次打架)。
 - (9) 短暂的、与应激有关的偏执感或严重的分离症状。
- 符合以上5项,即可进一步诊断。

(三) 表演型人格障碍

- (1) 在自己不能成为人们注意中心的场合感到不舒服。
 - (2) 与别人交往时常有不适当的性诱惑或挑逗行为。
 - (3) 情绪表达变换迅速和肤浅。
 - (4) 总是利用身体外表来吸引别人注意。
 - (5) 言语风格过分地为了给人印象而缺乏具体细节。
 - (6) 显示自我戏剧化、舞台化和情绪表达的夸张。
 - (7) 易受暗示,即容易受其他人或环境影响。
 - (8) 认为与他人的关系比实际更为密切。
- 符合以上5项,即可进一步诊断。

(四) 自恋型人格障碍

- (1) 对自身有无所不能的感觉。做了一点成绩后总认为自己就是最优秀的。
- (2) 沉迷在无穷的成功、权力、才气、美丽的爱情幻想中。
- (3) 相信自己是独一无二的,认为自己有高贵的血统,认为自己的这些独一无二的“能力”只有少部分高地位的人才能理解。
- (4) 对赞美成瘾,听不进反面的话。
- (5) 有特权者的感觉,无缘无故地期待着他人对自己应该有特殊的照顾;不顾他人的利

益,只顾“只要我快乐”,是人际关系的冒险者。认为“任何人都得围着我转”,在人群里稍有一些“冷落”就会敌视他人。

(6) 缺乏共情的能力。这几乎是所有自恋型人格障碍者的共性。他们看起来有些时候挺理解人,但他们无法做到真正意义上平等的互动关系。

(7) 常常嫉妒他人和相信他人嫉妒自己。

(8) 表现一种高傲自大的行为或态度。

符合以上 5 项,即可进一步诊断。

【案例再现】

网络红人凤姐

罗玉凤是重庆市綦江区赶水镇人,跟牛哥一样,凤姐是网友对她的一种称呼,1985 年 9 月 23 日出生,在綦江师范学校获得中师文凭,在重庆教育学院获得大专文凭。罗玉凤还透露,7 岁时父母离婚。她在离开重庆前曾谈过 4 次恋爱,但没有具体进展,都不了了之。

罗玉凤自称,她曾经在重庆奉节黄泗小学做了两年的老师,学校开始让她教毕业班语文,一学期后,又将她调整到四年级,随后又调整到一年级。

到上海之后,为了找工作,她曾经投出了一万多份简历,从总经理到服务员,几乎各行各业她都试过。罗玉凤认为,从事零售业最适合自己的,而她要了解整个零售业的运作状况,就要从基层做起,所以最终她选择在上海一家家乐福超市工作,月收入不过千余元。但走红后,她声称已经离开了该工作单位。

曾在上海地铁站发过成千上万份征婚传单,也曾电视台情感类节目上公布七大极为苛刻的征婚条件,誓嫁 1.76~1.83 m 的清华或北大硕士生,并且长得要阳光、帅气。因各种雷言囫语层出不穷、开出令人咋舌的高标准征婚条件,罗玉凤一“炮”而红,引起各路媒体和广大网民的关注,被网友戏称为“宇宙无敌超级第一自信”。罗玉凤自嘲称:“青春就是拿来挥霍的,我现在正在挥霍青春”。

三、畏惧型

(一) 畏避型人格障碍

(1) 很容易因他人的批评或不赞同而受到伤害。

(2) 除了至亲之外,没有好朋友或知心人(或仅有一个)。

(3) 除非确信受欢迎,一般总是不愿卷入他人事务之中。

(4) 行为退缩,对需要人际交往的社会活动或工作总是尽量逃避。

(5) 心理自卑,在社交场合总是缄默无语,怕惹人笑话,怕回答不出问题。

(6) 敏感羞涩,害怕在别人面前露出窘态。

(7) 在做那些普通的但不在自己常规之中的事时,总是夸大潜在的困难、危险或可能的冒险。

符合以上 4 项,即可进一步诊断。

(二) 依赖型人格障碍

(1) 如果没有他人的大量的劝告和保证,便难以作出日常决定。

(2) 需要他人为其生活的大多数主要方面担当责任。

(3) 难以表示对他人意见的不同看法,害怕失去支持或赞成(不包括有现实依据的恐惧)。

(4) 难以开始一项事业或自己完成一件事情(对自己的判断缺乏信心,而非缺乏动机精力)。

(5) 愿意不遗余力地争取他人的照料和支持(甚至为此主动去做会令自己不愉快的事情)。

(6) 独处时感到不舒服,十分害怕不会照顾自己。

(7) 在一个亲密关系终结后,迫切寻求另一个作为支持和照料的依靠。

(8) 不现实地沉湎于害怕被人遗弃以致不得不自己照料自己的恐惧中。

符合以上5项,即可进一步诊断。

(三) 强迫型人格障碍

符合下述标准:

(1) 明显不协调的态度和行为。

(2) 这一异常行为模式是持久的、固定的,并不局限于精神疾患的发作期。

(3) 异常行为模式是泛化的,与个人及社会的多种场合不相适应。

(4) 上述表现均于童年或青春期出现,延续至成年。

(5) 这一障碍会给个人带来相当大的苦恼,但仅在病程后期才明显。

(6) 这一障碍通常会伴有职业及社交的严重问题,但并非绝对如此。

另外需要满足至少三条强迫型人格障碍的临床描述特点:

(1) 过分疑虑及谨慎。

(2) 对细节、规则、条目、秩序、组织或表格过分关注。

(3) 完美主义,以至影响了工作的完成。

(4) 道德感过强,谨小慎微,过分看重工作成效而不顾乐趣和人际关系。

(5) 过分迂腐,拘泥于社会习俗。

(6) 刻板和固执。

(7) 病人不合情理地坚持他人必须严格按自己的方式行事,或即使允许他人行事也极不情愿。

(8) 有强加的,令人讨厌的思想或冲动闯入。

【案例再现】

强迫型人格障碍

张某,男,十九岁,待业。自己来心理门诊,自述情况如下:“我家在农村,父母均为农民。在家我排行老大,下有一弟一妹。从小我就很懂事,知道父母很辛苦,对自己要求极为严格,一点儿时间也不许自己浪费,成绩一直名列班上前几名,初一后还任班干部,深得老师喜欢。初一后半学期,父亲节约开支给我买了块手表,作为奖励。

初二上半学期,我开始害怕将表弄丢了,结果果真在一次早操中将表丢了,我深知父母挣钱不容易,内心极度内疚,常常有意识地到寝室和马路边努力寻找,希望能够发现,但始终没找到,也不敢告诉父母,成绩也开始下降。”

说到这里,他有些颓丧。这是强迫型人格障碍初始阶段表现出的特征,如在此阶段能及时发现,注重自我调整,强迫型人格障碍是能够得到纠正的,但是他没能意识到,也不知道具体怎么做。

“后来我家添置了沙发,平时我喜欢坐在沙发上看书。一次母亲说别坐坏了,以后不准坐在沙发上看书。从此我果真再也不敢坐沙发,后来发展到看见椅子也害怕了。初中我勉强读完,其后一直待业在家,成天为看病四处奔波,父母为此花去了不少钱,我更觉得不好受。

我最苦恼的,还是小便失禁,老想去厕所,但又自觉不该去。越想控制则想去厕所的念头越强烈。尤其是吃饭之后想去厕所,拼命克制自己不去,结果吃了饭就吐,按胃病治了很久也未奏效。如此症状持续了3年,什么事也做不了,真是苦不堪言。

近段时间以来,我老是想着自己是否渴了或者饿了,椅子该不该坐,泡在盆里的衣服是现在洗还是过一会儿洗,见到灯亮就要反复检查灯的开关,出了门要反复检查门是否关好锁好,等等。与他人交往时,我总害怕别人笑话我,认为别人的眼睛都在看自己。后来在医生的指导下,服用一段时间的氯丙咪嗪等药,饭后不再呕吐,能克制一点自己害怕的想法和行为,但停药不久则症状再次出现。医生,我的病还能治吗?”末了,他显示出一种急于知道结果的紧张感。

(四) 攻击型人格障碍

- (1) 冲动。
- (2) 易被激怒与使用暴力。
- (3) 不稳定,反复无常的心境。
- (4) 好争吵。
- (5) 难以坚持行动。

符合以上4项,即可进一步诊断。

(五) 被动攻击型人格障碍

(1) 用被动的挑衅态度对待他人的要求和期望,如不愿发挥自己才能,消极怠工,强词夺理,丢三落四,不守诺言等,对他人忠告感到愤恨。

(2) 做事不合作,故意作对,闷闷不乐,易怒,好争辩。

(3) 对自己持抱怨态度,表现出苦恼行为,觉得自己时时处于一意孤行和绝对依赖的矛盾中。缺乏自信,对前途悲观。

符合以上3项,即可进一步诊断。

第二节 常见的人格缺陷及调试

一、猜疑心理

【故事驿站】

曹操梦中杀人

有一次,曹操对照料、服侍自己饮食起居的侍从们说:“我有个毛病,或者说特殊功能,

当我在睡梦中时,只要人稍一接近我,我就会跟梦游症似的,马上跳起身来杀死这个人,所以今后当我睡着,尤其是熟睡之际,千万不要靠近我,以免误杀。”

侍从们一笑,口头上答应了。

曹操为使众人相信自己的话,于是在一天夜晚睡觉时,故意蹬开被子,装作受冻而不知的酣睡状态。

一个平日深受曹操喜爱、对曹操的照料也十分精细入微的小男童,见主人在寒夜受冻,出于职责、更出于对曹操的爱戴,便小心翼翼、轻手轻脚地走到曹操卧床前,刚要伸手捡起地上的被子给主人盖好,曹操突然翻身跳起,抽出床头宝剑,狠命一挥,男童即刻身亡。曹操杀人之后,一言不发,重新躺倒,呼呼大睡起来。

其他侍从吓得面无人色,都呆傻般一动不能动。很长时间才清醒过来,但谁也不敢再靠近曹操。那个被杀的小童也就一直横在曹操床下。

第二天清晨,曹操醒来,一见床头溅满鲜血、床下又横卧着已死的小童,大惊之后便大怒:“谁敢杀我所爱之人?!”

众侍从一直战战兢兢地远避在旁边,见曹操怒问,才一齐跪倒,说出事情经过。

曹操听后,惊愕又悔伤,顿时流下泪来。抱起那小童尸身,难过地说:“我跟你说过,我会梦中杀人而不自知。你怎么还在我睡觉时靠近我呢!”

于是,曹操下令,厚葬这个被自己误杀之人。整个葬礼中,曹操表情十分沉痛。

军中众人终于相信:曹公睡梦中,确有神秘的自我保护能力。并互相告诫:当曹操睡觉时,万万不可靠上前去(图10-1)。

从这个故事中,你得出曹操是一个什么样的人?



图10-1 曹操

(一) 猜疑的表现

猜疑是有害的人格缺陷,它会导致人际关系紧张、伤害他人感情、无中生有等;自己则会陷入惶惑的不良心境中。培根在“论猜疑”一文中指出,疑心“是迷陷人的惘,混淆敌友,破坏人和事业”。

好猜疑的人往往对人对事敏感多疑,往往爱用不信任的眼光去审视对方和看待外界事物,看到同学背着自己说话,疑心是在说自己的坏话;某人没和自己打招呼,便猜他(她)对自己有意见等。猜忌成癖的人,往往捕风捉影,节外生枝,说三道四,挑起事端,其结果只能是自寻烦恼,害人害己。

(二) 造成猜疑的原因

1. 作茧自缚的封闭思路

猜疑一般总是从某一假想目标开始,最后又回到假想目标,就像一个圆圈一样,越画越粗,越画越圆。最典型的例子就是“疑人偷斧”的寓言了:一个人丢失了斧头,怀疑是邻居的儿子偷的。从这个假想目标出发,他观察邻居儿子的言谈举止、神色仪态,无一不是偷斧的样子,思索的结果进一步巩固和强化了原先的假想目标,他断定贼非邻居的儿子莫属了。可

是,不久在山谷里找到了斧头,再看那个邻居儿子,竟然一点也不像偷斧者。现实生活中猜疑心理的产生和发展,几乎都同这种封闭性思路主宰了正常思维密切相关。

2. 对环境、对他人、对自己缺乏信任

古人说:“长相知,不相疑。”反之,不相知,必定长相疑。不过,“他信”的缺乏,往往又同“自信”的不足相联系。疑神疑鬼的人,看似怀疑别人,实际上也是对自己有怀疑,至少是信心不足。有些人在某些方面自认为不如别人,因而总以为别人在议论自己,看不起自己,算计自己。一个人自信越足,越容易信任别人,越不易产生猜疑心理。

3. 对交往挫折的自我防范

有些人以前由于轻信别人,在交往中受过骗,蒙受了巨大的精神损失和感情挫折,结果万念俱灰,不再相信任何人。如在恋爱中受到伤害的人,在下一段感情中就容易产生猜疑。

(三) 克服猜疑的办法

1. 寻找事实

所谓猜疑,一猜二疑,疑是建立在猜的基础上,因而往往缺乏事实根据,有时也缺乏合理的思维逻辑。当产生猜疑时先不要外露,可留心体察所疑的人和事,如果事实不成立就应打消猜疑的念头。

2. 加强沟通

猜疑常常是由于误会或他人搬弄口舌引起的,因此碰到这种情况应主动地和被猜疑者沟通交流,这样有助于消除误会,改善、增进彼此的信任感。

3. 抛弃成见

学会用全面、发展的眼光看问题,改变封闭式思维方式,和同学朋友坦诚相处。

二、自卑心理

【案例再现】

自卑的小王

王猛小的时候生了一场大病,之后腿部就落下了残疾,虽然家境还不错,但是小王一直觉得很自卑。于是就非常努力地学习,希望得到老师和同学的认可,但这种自卑感依然存在(图 10-2)。

小王自述:“高中时更严重,学校需要经过一个大上坡才能去教室,每次上去的时候旁边有一些礼仪女生站在那里,我就会非常紧张。后来每一次上坡心里就很紧张,一紧张,我的脚就不是走而是托着上去的,越紧张脚就越踮越高,有些时候我想马上蹲下抱着头。有时看见女生看我,我也会这样,因为紧张眼前一黑,现在也一样,还是紧张不能克服。”



图 10-2 自卑心理

自卑是由于意识到自己不如别人而产生的一种自我体验,表现为过低评价自己的能力与品质,轻视自己,担心失去他人尊重的心理状态。

(一) 自卑心理的特点

1. 泛化性

具有自卑心理的大学生,往往会因为某一方面的失败,落后于人,而把自己看得一无是处,全盘否定自己。

2. 敏感性

自卑心理严重的大学生在同他人交往中,对他人的态度、评价等表现得特别敏感,女生自卑者更是如此。

3. 掩饰性

由于担心自己的缺陷被人知道,因而特意加以掩饰或否认。

(二) 自卑产生的原因

(1) 自我评价过低。

(2) 消极的自我暗示。

(3) 不当归因。

(4) 潜意识中的自负。

(5) 理想自我与现实自我的冲突。

(6) 自卑源于比较,当与他人比较,发现某一方面比别人强时,就容易产生自负,而当某一方面不如别人时,就容易产生自卑,甚至产生嫉妒心理。

(7) 习得性无助。

【心理实验】

习得性无助

“习得性无助”是美国心理学家塞利格曼 1967 年在研究动物时提出的,他用狗做了一项经典实验(图 10-3),起初把狗关在笼子里,只要蜂音器一响,就给以难受的电击,狗关在笼子里逃避不了电击,多次实验后,蜂音器一响,在给电击前,先把笼门打开,此时狗不但不逃而是不等电击出现就先倒在地开始呻吟和颤抖,本来可以主动地逃避却绝望地等待痛苦的来临,这就是习得性无助。

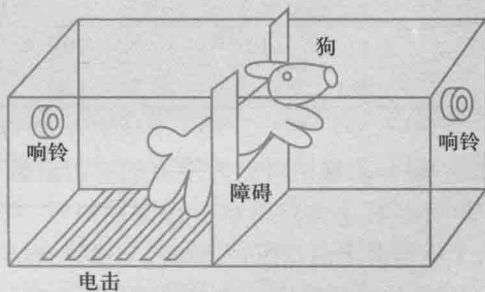


图 10-3 习得性无助实验

(三) 如何调试

1. 学会客观地评价自己

【故事驿站】

蝴蝶发卡的故事

珍妮是个总爱低着头的小女孩,她一直觉得自己长得不够漂亮。有一天,她到饰物店

去买了只绿色蝴蝶发卡,店主不断赞美她戴上蝴蝶发卡挺漂亮,珍妮虽不信,但是挺高兴,不由昂起了头,急于让大家看看,出门与人撞了一下都没在意。珍妮走进教室,迎面碰上了她的老师,“珍妮,你昂起头来真美!”老师爱抚地拍拍她的肩说。那一天,她得到了许多人的赞美。她想一定是蝴蝶发卡的功劳,可往镜前一照,头上根本就没有蝴蝶发卡,一定是出饰物店时与人一碰弄丢了。自信原本就是一种美丽,而很多人却因为太在意外表而失去很多快乐。

无论是贫穷还是富有,无论是貌若天仙,还是相貌平平,只要你昂起头来,快乐会使你变得可爱——人人都喜欢的那种可爱。

学会从多角度看问题,全面辩证地看待和评价自己,不是只看到自己的不足而是发现自己的长处,树立自信心。要用理性的态度面对失败和挫折,不因挫折而放弃追求。善于挖掘自己的潜能,利用自身的特点,大胆尝试,勇于拼搏。

2. 学会客观归因

【案例再现】

比赛的成败归因

某班在一次羽毛球比赛中派出的两名选手都失败了。班里的同学非常失望,对于他们的表现颇多微词。其中一名选手张立非常沮丧:“我真没用,真丢人啊!别人会看不起我的!”另外一名选手王海却很高兴:“对手确实很棒,看来我要加紧训练了!”
运气不会永远坏下去的,在后来的一次比赛中他们获得了胜利,他们两位一下子成为同学心目中的英雄。张立的反应是:“这算什么!我本来可以剃他们一个光头!”王海的反应是:“对手很棒,我们不过准备充分罢了。下次还要争取胜利!”(表 10-1)

表 10-1 成败的归因

	失败	成功
张立	自己没用,贬低自己	对手不行,贬低他人
王海	训练不够	训练充分

美国心理学家维纳对行为结果的归因进行了系统探讨,并把归因分为三个维度:内部归因和外部归因、稳定性归因和非稳定性归因、可控制归因和不可控制归因。在成败归因中,成功时,个体倾向于内归因;失败时,个体很少用个人特征来解释,而倾向于外归因。成功内归因有利于自我价值的确定,失败外归因,减少自己对失败的责任则是一种自我防卫(表 10-2)。

表 10-2 内部归因与外部归因

事件	内部归因	外部归因
考试没考好	状态不好	今天运气不好
	自己不努力	考试题目太难
	智力有问题	我没有答完题目
恋爱失败了	自己令人讨厌	性格不合适
	长得太丑	价值观不统一
	身材瘦弱	缘分还没到

3. 学会补偿与升华

【案例再现】

邓亚萍的学术生涯

邓亚萍,对于这个拥有18个世界冠军头衔的乒乓球坛的常胜将军,大家应该并不陌生,然而对于她的学术生涯,就很少有人知道了。

1997年,邓亚萍来到清华大学外语系学习;2001年,邓亚萍取得了清华大学外语系英语学士学位的文凭;2001年9月,邓亚萍来到了英国的诺丁汉大学,攻读中国当代研究专业研究生;2002年12月,邓亚萍获得了英国诺丁汉大学中国当代研究专业硕士学位,获得硕士学位后,她又动身前往剑桥大学攻读经济学博士学位;2008年,邓亚萍从英国剑桥大学基督学院毕业,获得土地经济学博士学位。在剑桥大学近八百年的历史中,第一次有像邓亚萍这种重量级的世界顶尖运动员拿到博士学位(图10-4)。



图 10-4 邓亚萍

邓亚萍不断地超越自己,她曾经是清华大学的一名差生,然而却超越自己,最终获得了博士学位。她当年因为个子矮,老师说她不适合打乒乓球,倔强的她没有放弃,而且选择不断地超越自己,成为乒乓球坛的常胜将军。一个人的自卑可以通过升华来得到矫正。升华可以转移目标,实现原有的情感,达到内心平衡,同时创造积极的价值。

三、自我中心

【案例再现】

宿舍让我抓狂

李强多次找到辅导员要求调换宿舍,他真的无法忍受舍友。他们在宿舍抽烟,垃圾扔得遍地都是,整个宿舍非常脏乱,每次检查都被扣分,但是却没有一个人肯打扫,每次李强打扫干净之后没过两天,宿舍就又回到了之前的样子,一个舍友反对李强打扫卫生,他说“宿舍弄得太干净了,就没有了家的感觉”;一个舍友每次洗澡要一个小时,上厕所时还带着一本书进去,没有半个小时是不会出来的,有时上完厕所还忘记冲水;最让李强无法忍受的是,每天晚上舍友都开着灯打英雄联盟,高兴的时候还大声喊叫,本来就睡眠不好的他,因此晚上根本无法正常入睡,常常是等到了后半夜大家慢慢安静下来的时候自己才能休息,这样久而久之李强开始变得神经衰弱,他每天晚上都需要服用药物才可以入睡。

大学宿舍的室友大多来自不同的城市,每个人都有着自己的生活习惯和方式,需要一定的时间互相了解和适应。然而由于缺少沟通和自我中心的倾向,不能客观地从他人的观点认识事物,使得问题长时间得不到解决。选择调换宿舍当然是一种解决问题的方式,但是如果可以有效地沟通和解决这样的矛盾,将会从中得到成长,毕竟,我们不能每次遇到问题都

选择回避,面对问题是痛苦的,然而痛苦却可以让我们成长。

(一) 产生自我中心的原因

(1) 早年时期亲子关系冷漠造成个体的社会兴趣不良,没有发展起对他人的亲密感和关注需要。

(2) 童年期与同伴的集体活动机会被剥夺,有效的社会作用匮乏,不能进行换位思考。

(3) 家庭教育出现偏差,过分溺爱或严厉导致处理问题极端偏激。

(4) 生活的文化背景发生变迁,后现代文化的熏陶以及个体成长发展的年龄局限。

(5) 大学生自我关注度过高带来的焦点效应。

(二) 如何减少自我中心

1. 学会利他

【故事驿站】

天堂与地狱(图 10-5)

有一个人很想知道天堂和地狱有什么区别,于是他虔诚地向上帝祷告,最终上帝答应带他去看看天堂与地狱。他们先来到一个房间,看见许多人围坐在一口大锅前,锅里煮着美味的食物,可每个人都又饿又失望,原来他们手里的勺子太长了,没法把食物送到自己的嘴里,于是,一个个饿得面黄肌瘦。上帝说:“这就是地狱。”

转眼间,他们来到另一个房间,看见的是另一幅景象,这里的人面容慈祥,在他们中间也有一口大锅,每个人也是有一根非常长的勺子,不同的是,他们舀出锅中的食物喂给对面的人。上帝说:“这就是天堂。”

其实,当你凡事都为了自己,把个人的利益放在他人的利益之上,你的心就已经成了一个地狱,而当你把他人的利益放在自己的利益之前时,你的心就是一个天堂,当你给别人一勺羹时,自己也同样是受益者。

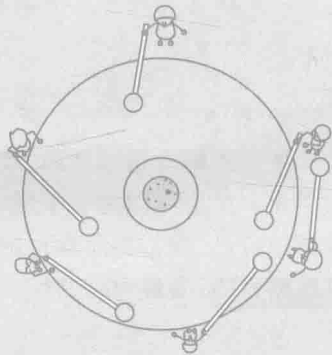


图 10-5 天堂与地狱

利他就是先他人后自己,把他人和集体的利益放在自己的利益之上,其实将他人的利益摆在自己的利益之上,最终受益的往往还是自己。如果人人都能利他,那人人都会得到自利,因为我们在别人眼中也是“他”,这是人类自古就明白的道理。人类这个种群,在原始部落时代就明白:只有这个种群活着,个体才有机会生存,一个人是根本不行的,这个种群有了生存的条件,才能分个体一杯羹,人人都为这个部落的生存而努力,一点儿也不担心自己。李嘉诚说“我每次做生意时,总让对方赚得比我多,这样每个人都想和我做生意。帮助别人实现目标后,我自己的目标也实现了。”

2. 学会理解

【故事驿站】

用理解表达需要

杰克和约翰是多年的同事、好朋友,都有看报的习惯。

一次,他们两个人一同去曼哈顿出差。第二天早上,当他们在旅店点完早餐之后,约

翰说：“我出去买份报纸，一会儿就回来。”

过了5分钟，约翰空着手回来了，嘴里嘟嘟囔囔、含糊不清地发泄着怨气。“怎么啦？”杰克莫名其妙地问。

约翰答道：“我走到马路对面的那个报亭，拿了一份报纸，递给那家伙一张10美元的票子，让他给我找钱。他不但不找钱，反而从我腋下抽走了报纸。我正在纳闷，他倒没好气地开始教训我了，说他的生意正忙，绝不能在这个高峰时间给人换零钱。看来，他是把我当成借买报纸之机换零钱的人了。”

两个人一边吃饭，一边议论这一插曲。约翰认为，这里的小贩傲慢无理，不近人情，素质太差，很可能都是些“品质恶劣的家伙”，并劝杰克少同他们打交道。但杰克心里却并不同意约翰的看法。

他们吃完早餐后，杰克请约翰在旅店门口等一会儿，自己则向马路对面的那个报亭走去。

杰克面带微笑十分温和地对报亭主人说：“先生，对不起，您能不能帮个忙。我是外地人，很想买一份《纽约时报》看看。可是我手头没有零钱，只好用这张10美元的票子。在您正忙的时候，真是给您添麻烦了。”

卖报人一边忙着，一边毫不犹豫地把手里的一份报纸递给杰克，说：“嗨，拿去吧，方便的时候再给我零钱！”

当约翰看到杰克高兴地拿着“胜利品”回来的时候，疑惑不解地问：“杰克，你说你也没有零钱，那个家伙怎么把报纸卖给你了？”

杰克真诚地说：“你我之间是无话不说的最好朋友。我的体会是：如果先理解别人，那么自己就容易被别人理解。如果总想让别人先理解自己，那么自己就容易觉得别人不可理解。如果用理解来表达需要，那么自己的需要就容易得到满足。”

相互理解主要是指人与人之间的言行能够得到对方的接纳、赞成或支持，从而引起双方看法、意见的一致和情感的共鸣。人际交往时，相互理解应该首先从自己做起，不能只想到自己的言行需要别人的理解，而不设身处地去理解别人。人与人之间的不理解，一般表现为不明白、不清楚对方为什么要这么说、这么做，或者根本误会了对方为什么要这么说、这样做。由此，当别人的某些说法或做法在你看来是不妥、甚至是错误的时候，最好不要盲目地责备别人，而应换一个位置，站在别人的角度为别人设想一下，他这样说、这样做的原因和理由，这样往往就能更容易理解对方的言行。同样，每个人自己也需要别人理解。这就要求自己的言行一般要符合常理、有一定的透明度，使对方易于接受、易于明白。

【心理游戏】

魔法手指

将双手交叉握在一起，看看你左手大拇指在上，还是右手大拇指在上？统计一下班级中左手在上的人数和右手在上的人数分别是多少？尝试用你不习惯的方式再交叉握在一起，看看是什么感觉？反复多次用不习惯的方式双手交叉，看看感觉会发生改变吗？通过这个小游戏，你能得到什么启发呢？