

全国教育科学“十五”规划课题成果

丁新胜 编著

心理素质 养成与训练

河南大学出版社

全国教育科学“十五”规划课题成果

丁新胜 编著

心理素质 养成与训练

河南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理素质养成与训练/丁新胜编著. —开封:河南大学出版社, 2007. 5

ISBN 978-7-81091-612-7

I. 心… II. 丁… III. 青少年—心理卫生—健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 076224 号

责任编辑 刘建吾

封面设计 张 松

出 版 河南大学出版社

地址:河南省开封市明伦街 85 号 邮编:475001

电话:0378-2825001(营销部) 网址:www.hupress.com

排 版 河南大学出版社印务公司

印 刷 河南省瑞光印务股份有限公司

版 次 2007 年 5 月第 1 版 印 次 2007 年 5 月第 1 次印刷

开 本 890mm×1240mm 1/32 印 张 10.625

字 数 267 千字 印 数 1—4000 册

定 价 24.00 元

(本书如有印装质量问题请与河南大学出版社营销部联系调换)

南阳师范学院学术著作出版基金资助

前 言

教育的要义就在于塑造和提高受教育者的素质,从而充分实现人生价值,使自己也使他人,既能美满幸福,又能卓越地创造社会的文明。人的素质有着极为复杂的结构,对于其中的心理素质,越来越多的人日益深刻地认识到它的重要性,肯定它是人的基础素质、核心素质、第一素质。尤其是随着素质教育的全面推进,心理素质教育作为素质教育的重要组成部分,已受到教育界乃至全社会的普遍关注。

与传统社会相比,现代社会始终追求的是高效、快捷、有序。在现代社会中,人的社会化必须以人的现代化为目标,否则,个人就很难适应社会,发展自我,并最终被社会所抛弃。在现代化进程中,现代人始终难以回避高竞争、快节奏的心理摇滚,需要的是宽慰心灵、宣泄抑郁的心理按摩。正因为如此,人们呼唤心理素质教育与训练工作广泛而深入地开展,而心理咨询业也正成为新世纪最紧缺和最受欢迎的职业。

何谓心理素质?心理素质是指心理诸要素及其发展水平,是个体在成长与发展过程中形成的比较稳定的心理机能,是心理品质和心理能力的统一体。这就告诉我们:心理素质作为心理诸要素的发展水平,内含心理品质和心理能力两个方面;心理素质的获得是一个动态的不断养成的过程;心理素质与遗传有关,并具有相对的稳定性。

青少年正处在身心发展的重要时期,是人生中对外界刺激最

敏锐、心理变化最复杂的阶段,这一阶段的心路历程在人的发展、成熟中具有关键性作用。在这一阶段,独立与依赖、自尊与自卑、敏感与偏激,开放与闭锁、成熟与幼稚等众多的矛盾纵横交织并相互影响。矛盾的解决意味着成熟;而矛盾的尖锐化则可能导致心理失衡。更重要的是,当代青少年所处的时代是一个社会关系日益复杂、社会节奏日益加快,社会竞争日益突出的时代。社会的急剧变革要求青少年具有较强的心理素质和健康的心理水准。

心理素质重在养成。这是因为,心理素质是个体在一定遗传素质的基础上,在自身努力、经历、阅历、教育、环境等一系列因素影响下所形成的心理品质和心理能力的综合,是认知、情感、行为的反复整合与统一。可以这样说,一个人的心理素质是其经历、阅历的历史写照。

心理素质训练是提高人的心理素质的重要环节。究其本质而言,心理素质训练就是在一定的理论指导下,依照心理素质的养成原理,人为塑造个体经历与阅历的过程。显然,心理素质训练是改善和提高人心理素质的重要而有效的环节。

本书从心理素质论的角度,对青少年常见的心理问题给予了全面、系统、有针对性的阐释。其主要特色是:理论的介绍深入浅出,实例的分析由浅入深,提供的建议实用可行。

书中参考和引用了国内外诸多学者和同仁的相关研究和智慧的成果,在此表示诚挚的谢意!

丁新胜

2006年6月

目 录

前言	(1)
----------	-------

第 1 章 心理健康新概念	(1)
---------------------	-------

1.1 健康新视野	(1)
-----------------	-------

1.2 心理健康的标准	(5)
-------------------	-------

1.3 青少年常见的心理问题	(11)
----------------------	--------

1.4 心理健康的自我维护	(18)
---------------------	--------

1.5 你的心理健康吗	(24)
-------------------	--------

第 2 章 走向成熟的自我	(26)
---------------------	--------

2.1 自我意识与心理健康	(26)
---------------------	--------

2.2 自我意识的发展	(31)
-------------------	--------

2.3 自我意识发展中的偏差	(34)
----------------------	--------

2.4 自我意识完善的途径	(38)
---------------------	--------

2.5 自我意识训练	(44)
------------------	--------

第 3 章 塑造健全的人格	(49)
---------------------	--------

3.1 你对人格知多少	(49)
-------------------	--------

3.2	人格发展中的缺陷	(61)
3.3	人格障碍面面观	(64)
3.4	塑造健康人格的途径	(74)
3.5	人格提升训练	(78)

第 4 章 培养健康的学习心理 (81)

4.1	怎样理解学习	(81)
4.2	学习中的种种烦恼	(84)
4.3	开启学习的发动机	(92)
4.4	灵活运用学习策略	(97)
4.5	有效的时间管理	(103)
4.6	学习心理训练	(105)

第 5 章 做情绪的主人 (112)

5.1	你对情绪知多少	(112)
5.2	常见情绪问题解析	(124)
5.3	情绪的有效表达	(143)
5.4	你的情商有多高	(145)
5.5	情绪自我调整训练	(150)

第 6 章 在人际交往中获得成熟 (153)

6.1	全面认识人际关系	(153)
6.2	正常与病态人际关系的差异	(161)
6.3	人际交往中的心理障碍	(163)
6.4	建立良好人际关系的技巧	(168)
6.5	你拥有良好的人缘吗	(179)

6.6 人际交往训练	(184)
第7章 培养健康的爱情观	(191)
7.1 爱情是什么	(191)
7.2 爱的条件	(197)
7.3 恋爱心理透视	(203)
7.4 恋爱心理调适	(214)
7.5 预测你的恋爱成功指数	(224)
7.6 恋爱心理训练	(233)
第8章 走出性心理的误区	(238)
8.1 谈“性”无需色变	(239)
8.2 青春期常见的性心理问题	(246)
8.3 健康及歪曲的性心理	(249)
8.4 走出不必要的性困扰	(253)
8.5 正确看待婚前性行为	(258)
第9章 在挫折中成长	(264)
9.1 挫折即是学习	(264)
9.2 受挫折后的行为反应	(270)
9.3 挫折承受力的培养	(273)
9.4 战胜挫折,笑对人生	(281)
9.5 挫折承受能力训练	(285)
第10章 为职业生涯做好准备	(290)
10.1 你对职业生涯知多少	(291)

10.2	职业生涯规划·····	(297)
10.3	职业选择中的心理问题·····	(308)
10.4	职业生涯发展中的心理调适·····	(314)
10.5	择业的方法及技巧·····	(318)
10.6	择业心理训练·····	(222)
主要参考书目 ·····		(329)

第 1 章 心理健康新概念

良好的健康状况,和由之而来的愉快情绪,是幸福的最好资本。

——斯宾塞

许多人的一生并不缺乏才华、能力和机遇,但总与成就和财富擦肩而过,原因何在?对此人们众说纷纭,有人说:“心态决定一切。”也有人说:“性格决定命运。”亦有人云:“想到才能做到,人生最大的敌人就是你自己,成功就是要挑战自我,超越心理极限。”

事实证明,健康的心理素质已成为 21 世纪合格人才的通行证,它将为你搭起通向成功人生的桥梁!

1.1 健康新视野

健康是一个古老的话题。从古到今,健康的概念随着不同的时代背景和生产水平不同而有所不同。在远古时期,健康就是不得病;在近代,活的时间长就是健康。随着社会文明程度的不断提高,健康已被赋予了新的含义。

1948 年世界卫生组织(WHO)成立时,在宪章中把健康定义为“健康乃是一种生理、心理和社会适应上的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态”。不仅如此,世界卫生组织还提出了十分具体的健康标准:

• 1 •

1. 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活,而不感到疲劳和紧张;

2. 态度积极,勇于承担责任,不论事情大小都不挑剔;

3. 精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;

4. 能适应外界环境的各种变化,应变能力强;

5. 自我控制能力强,善于排除干扰;

6. 体重得当,身体均匀,站立时,头、肩、臂的位置协调;

7. 眼睛炯炯有神,善于观察,眼睑不发炎;

8. 牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常;

9. 头发有光泽,无头屑;

10. 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松匀称。

1989年世界卫生组织又提出了21世纪健康新概念:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”这就是说,21世纪人类的健康应该是生理的、心理的、社会适应和道德的完美整合。

所谓生理健康,是指人体各个器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,能保持良好的劳动与工作状态;没有疾病(躯体疾病)。生理健康是其他健康层次的基础,尽管它是低层次的自然人的健康。

心理健康,是以生理健康为基础并高于生理健康,是生理健康的发展。世界卫生组织提出的标准是:(1)良好的个性。情绪稳定,性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,豁达乐观。(2)良好的处世能力。观察问题客观现实,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境。(3)良好的人际关系。助人为乐,与人为善,对人际关系充满热情。

社会适应健康,是指每个人在不同时间、不同岗位上对各种角色均有良好的适应,能胜任各种社会和生活角色。包括职业角色、家庭角色及婚姻、家庭、工作、学习、娱乐中的角色转换与人际关系

等。社会适应良好,不仅要具有生理健康、心理健康和道德健康,而且要具有较强的社会交往能力、工作能力和广博的文化科学知识;不仅能胜任个人在社会生活中的各种角色,而更主要的是能创造性地取得成就并贡献于社会,达到自我成就、自我实现。这是健康的最高境界。缺乏角色意识,发生角色错位是社会适应健康不良的表现。

道德健康是以生理健康、心理健康为基础并高于生理健康和心理健康,是生理健康和心理健康的发展。道德健康是人类健康中最根本、最重要的标志。道德健康的主要衡量标准在于具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念,能按社会行为的规范准则来约束自己及支配自己的思想行为。道德健康的最高标准是“无私利他”,基本标准是“不损害他人利益”,不健康的表现是“损人不利己”。

把道德健康纳入健康的大范畴,是有其道理及科学根据的。巴西医学家马丁斯经过 10 年的研究发现,屡犯贪污受贿罪行的人,易患癌症、脑出血、心脏病、神经过敏等症。善良的品格、淡泊的心境是健康的保证,与人相处善良正直、心地坦荡,遇事出于公正,凡事为别人着想,这样便无烦恼,使心理保持平衡,有利健康。良好的心理状态,能促进人体内分泌更多有益的激素、酶类和乙酰胆碱等,这些物质能把血液的流量、神经细胞的兴奋调节到最佳状态,从而增强机体的抗病力,促进人们健康长寿。但是,有悖于社会道德准则的人,其胡作非为导致紧张、恐惧、内疚等种种心态,食不香、睡不着,惶惶不可终日,这种精神负担,必然引起神经中枢、内分泌系统的功能失调,干扰其各种器官的正常生理代谢过程,削弱其免疫系统的防御能力,最终在恶劣的心境重压和各种身心疾病的折磨下,或早衰,或丧生。

伴随着科学技术和生产力的迅速发展,人们的生活与工作方式发生了巨大变化。生活与工作中的应激、矛盾、冲突,不仅使精

神疾病、心理问题成为困扰社会与个人、家庭的重要问题,而且与社会心理因素有密切关系的许多“文明病”,如心脑血管病、癌症和意外事故,也严重威胁着人类的健康。疾病的生物学模式向生物——心理——社会模式逐步转化,这已成为20世纪后半叶医学发展的趋势。20世纪70年代后期以来,随着生物——心理——社会医学模式理论的日趋完善,进而将健康定义为“一种身体上、精神上、社会上的完满状态”。这种对健康的全面理解,不仅看到了心理健康与社会适应能力对人类健康的价值,也为人类防治疾病,维护健康开辟了一个全新的实践领域。

相关链接:

“亚健康状态”

在长期的探索与实践,人们逐步认识到,健康并非非此即彼的特征,而是一个动态的、相对的、连续变化的过程。“亚健康状态”是由前苏联学者布赫曼提出的,即介于健康与非健康之间的中间状态,是机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化,但尚未达到明显病理性反应的程度。从生理学角度来讲,就是人体各器官功能稳定性失调尚未引起器质性损伤。“亚健康状态”主要表现为:各项身体指标无异常,但与健康人相比,生活质量低、学习效率低、注意力分散、生活缺乏动力、学习没有目标、有些茫然不知所措,感觉生活没劲。躯体反映为睡眠质量不高,容易疲劳,身体乏力,食欲不振。尽管“亚健康状态”并非严重的心理问题,如果不引起高度重视,极易引发相应的心理问题。

1.2 心理健康的标准

众说纷纭的心理健康标准

一个人的心理怎样才算健康,以什么作为心理健康的标准,不同时期、不同的心理学家有着不同的界定。

1. 美国学者坎布斯认为:一个心理健康、人格健全的人应有 4 种特质:(1)积极的自我观;(2)恰当地认同他人;(3)面对和接受现实;(4)主观经验丰富,可供取用。

2. 美国心理学家马斯洛和密特尔曼提出心理健康的 10 条标准:(1)是否有充分的安全感;(2)是否对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的能力;(3)自己的生活 and 理想是否切合实际;(4)能否与周围环境保持良好的接触;(5)能否保持自身人格的完整与和谐;(6)是否具备从经验中学习的能力;(7)能否保持适当和良好的人际关系;(8)能否适度地表达与控制自己的情绪;(9)能否在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;(10)能否在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需求。

3. 美国人格心理学家奥尔波特认为心理健康包括 7 个方面:(1)自我意识广延;(2)良好的人际关系;(3)情绪上的安全性;(4)知觉客观;(5)具有各种技能,并专注于工作;(6)现实的自我形象;(7)内在统一的人生观。

4. 哈威哥斯特综合许多心理学家的意见,认为个体具有以下 9 个有价值的心理特质即为心理健康:(1)幸福感,这是最有价值的特质;(2)和谐,包括内在和谐及与环境的和谐;(3)自尊感;(4)个人的成长,即潜能的发挥;(5)个人的成熟;(6)人格的统整;(7)与环境保持良好接触;(8)在环境中保持有效的适应;(9)在环境中保持相对独立。

5. 斯考特提出 10 类共 75 条心理健康标准:(1)一般的适应能力:灵活性,把握环境的能力,适应和对付变化多端的世界的能力,阐明目的并完成目的的能力,成功的行为,顺利地改变行为的能力;(2)自我满足的能力:生殖欲(获得性高潮的能力),适度满足个人需要、对日常生活感到乐趣,行为的自然性,放松片刻的感觉;(3)人际间各种角色的扮演:完成个人社会角色,行为与角色一致,社会关系适应、行为受社会的赞同,与他人相处的能力,参与社会活动,利用切合实际的帮助,托付他人,社会责任,稳定的职业,工作和爱的能力;(4)智慧能力:知觉的准确性,心理功能的有效性,认知的适当,机智,合理性,接触现实,解决问题的能力,智力,对人类经验的广泛了解和深刻理解;(5)对他人的积极态度:利他主义,关心他人,信任,喜欢他人,待人热情,与人亲密的能力,情感移入;(6)创造性:对社会的贡献、主动精神;(7)自主性:情感的独立性,同一性,自力更生,一定的超然;(8)完全成熟:自我实现,个人成长,人生哲学的形成,在相反力量之间得以平衡,成熟的而不自相矛盾的动机,自我利用,具有把握冲动、能量和冲突的综合能力,保持一致性,完整的复杂层次,成熟;(9)对自己有利的态度:控制感,任务完成后的满足,自我接受,自我认可,自尊,面对困难充满解决问题的信心,积极的自我形象,自由和自决感,摆脱自卑感,幸福感;(10)情绪与动机的控制:对挫折的耐受性,把握焦虑的能力,道德,勇气,自制力,对紧张的抵抗,道义,良心,自我的力量、诚实、率直。

6. 严和侵提出 6 条心理健康的标准:(1)有积极向上、面对现实和环境的能力;(2)能避免由于过度紧张或焦虑而产生病态症状;(3)与人相处时,能保持发展融洽互助的能力;(4)能将其精力转化为创造性和建设性活动的的能力;(5)有能力进行工作;(6)能正常进行恋爱。

7. 王效道提出,正常心理应具备下列 8 项标准:(1)智力水平

在正常范围以内,并能正确反映事物;(2)心理行为特点与生理年龄基本相符;(3)情绪稳定,积极与情境适应;(4)心理与行为协调一致;(5)社会适应,主要是人际关系的心理适应协调;(6)行为反应适度,不过敏,不迟钝,与刺激情景相适应;(7)不背离社会规范,在一定程度上能实现个人动机,并结合生理要求得到满足;(8)自我要求与自我实际基本相符。他还认为心理水平可从适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力、康复力、道德愉快甚至于道德痛苦等7个方面加以测量。

8. 王极盛等认为,人的心理健康标准应包括5个方面:(1)智力正常;(2)情绪健康:情绪稳定与心情愉快是情绪健康的重要标志;(3)意志健康:行动的自觉性和果断性是意志健康的重要标志;(4)统一协调的行为:一个心理健康的人,他的行为是一致的、统一的,思想与行动是统一的、协调的,他的行为有条不紊,做起事来按部就班;(5)人际关系的适应。

9. 樊富珉提出大学生心理健康的7个标准:(1)能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望;(2)能保持正确的自我意识,接纳自我;(3)能协调与控制情绪,保持良好的心境;(4)能保持和谐的人际关系,乐于交往;(5)能保持完整统一的人格品质;(6)能保持良好的环境适应能力;(7)心理行为符合年龄特征。

10. 王希永等认为,心理健康的标准可以概括为:(1)智力正常,思维方式正确,能唯物辩证地看待社会,看待自己,看待一切事物;(2)具有高尚的情感体验,能控制自己的情绪;(3)正确对待困难和挫折,不苛求环境,不推卸责任,有战胜困难的信心、勇气、毅力,有创新意识和开拓精神,顺利时不骄傲自满;(4)需要是合理的,动机是可行的,有理想、有追求、有社会责任感,精神生活充实;(5)具有自觉的社会公德,具有社会所赞许的道德品质,能恰当地处理好人际关系;(6)经常处于内心平衡的满足状态,出现心理不平衡时,自己可以及时地、成功地进行调整。