



爱上美丽心世界

——大学生心理导航

主 编：武光路 韩继莹

兵器工业出版社

爱上美丽心世界

——大学生心理导航

主 编 武光路 韩继莹

副主编 韩秀杰 毕 娟 任慧莹 安东华

兵器工业出版社

内 容 简 介

本书从科学的角度分别阐述了各种心理学现象,体现了心理学的科学性。并通过大量具体实例和哲学故事,在解决学生生活、学校、交友等实际问题方面提供较强的可操作性和实用性,本书在语言描述上简单明了,内容的陈述上力求通俗易懂、深入浅出。

本书不仅适合大学生心理健康教育专业人员使用,也可作为大学生的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

爱上美丽心世界:大学生心理导航/武光路,韩继莹
主编. —北京:兵器工业出版社,2007.8

ISBN 978-7-80172-896-8

I. 爱… II. ①武…②韩… III. 大学生—心理卫生
—健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 107644 号

出版发行:兵器工业出版社
发行电话:010-68962596, 68962591
邮 编:100089
社 址:北京市海淀区车道沟 10 号
经 销:各地新华书店
印 刷:北京市登峰印刷厂
版 次:2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
印 数:1-4250

责任编辑:张小洁
封面设计:李 晖
责任校对:全 静
责任印制:赵春云
开 本:787×1092 1/16
印 张:18.25
字 数:441 千字
定 价:23.00 元

(版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换)

前 言

作为工作在大学生心理健康教育第一线的教师，我们一直在思考和探索：以什么样的方式讲授心理健康课才能最容易被当代大学生接受？怎样才能在传授知识的同时激励、鼓舞学生？怎样才能让理论变得生动鲜明、触手可及、印象深刻？怎样增强心理知识的可操作性，让它们变成使学生终生受益的技能？……

带着这些目标，我们在实践中不断摸索，在阅读大量文献的基础上精心挑选讲授内容和体验式课堂活动，并根据课堂效果和学生的反馈反复修改，最后集结成此书。本书的主要特点是：

1. 科学性和基础性：从科学的角度来阐述各种心理学现象，体现心理学的科学性，在内容上主要以介绍心理现象的最基本知识为主，但也力求反映心理学发展的新趋势、新成果。既完整、严谨，又新颖、富有特色；关注学生的认知特点和兴趣爱好。

2. 学生主体性：在内容的选择、组织和编写等方面，充分体现大学生在学习活动中的主体地位，以利于指导学生主动参与心理健康教育活动。

3. 广泛性和实用性：注意选择与大学生生活息息相关的心理学知识，并列举大量实例和哲理故事，在解决学生生活、学习、交友等实际问题方面提出一些方法、技巧。体现大学生心理训练为主的特点，使本书具有较强的可操作性和应用性。

4. 发展性：充分考虑社会发展和学生发展的要求，注意选取对大学生心理具有重要影响的基础知识、基本技能和活动内容，以利于学生学会学习，使学生具有一定的自我设计、自我锻炼、自我评价的能力，促进学生的个性化发展和长远发展，满足学生的需要以及社会发展多样化的要求。

5. 探究性：针对大学生心理发展特点——兴趣爱好相对集中、有较强的求知欲和探究精神、认知能力较强等特点，合理组织、拓展和呈现本书内容，以引导学生进行思考。

6. 简明性：本书在内容的陈述上力求深入浅出，在语言的描述上追求简洁明了，体现通俗易懂的特点。

本书由武光路和韩继莹提出编写大纲并统一编写风格。编写情况如下：第四、五、十一章由武光路编写；第一、二、十章由韩继莹编写；第九章、第七章一、二、三节由韩秀杰编写；第六章、第七章训练营部分由毕娟编写；第三章由任慧莹编写；第八章由安东华编写。最后由武光路和韩继莹对各个章节进行了增删、修改和定稿。

我们力求使此书通俗易懂、深入浅出，希望这本书不仅能被大学生心理健康教育专业人员使用，更能供广大学生阅读参考，增加他们对心理知识、技能的了解和掌握，促进他们的个人成长。愿我们共同努力，创造美丽、和谐的心灵世界！

武光路 韩继莹

2006年11月

目 录

第一章 心理健康, 快乐成长	(1)
第一节 心理现象就在身边	(1)
第二节 健康新概念	(3)
一、健康的概念	(3)
二、心理健康的标准	(3)
第三节 拥有健康心理的重要意义	(5)
一、良好的心理素质助人成才	(5)
二、良好的心理素质助人成功	(5)
三、良好的心理素质有助于事业发展	(6)
第四节 怎样提高心理健康水平	(7)
一、减少不必要的心理压力	(7)
二、培养积极心态和良好心境	(8)
三、学会应对挫折	(12)
四、适度调节自己的抱负水平	(15)
五、善待他人	(16)
六、宽以待人	(17)
七、仁爱在心	(19)
八、学会感恩	(21)
九、知足常乐	(22)
十、拥抱幸福	(23)
训练营	(25)
第二章 塑造健康的自我形象	(28)
第一节 自我认识	(28)
一、自我的内涵	(30)
二、自我认识的含义	(31)
三、自我认识的重要性	(31)
四、自我认识的特点	(33)
五、自我认识的策略	(34)
第二节 自我接纳	(41)

一、自我接纳对个体的影响	(41)
二、自我接纳的策略	(42)
第三节 自我控制	(47)
一、大学生需要自我控制	(48)
二、自我控制的策略	(48)
训练营	(54)
第三章 感悟生命, 珍爱生命	(57)
第一节 寻找生命的真谛	(57)
一、生命的过程	(57)
二、生命的意义	(58)
三、人生的价值	(60)
第二节 如何面对死亡	(64)
第三节 怎样度过自己的一生	(68)
一、认真对待生命的每一个阶段	(68)
二、超越生命的苦难	(69)
三、珍惜构成生命的元素——时间	(71)
四、活在今天	(75)
第四节 珍爱生命	(77)
一、热爱自己的生命	(77)
二、热爱大自然中的一切生命	(79)
三、惜缘与感恩	(80)
训练营	(83)
第四章 了解情绪 提高情商	(85)
第一节 情绪影响你的人生	(85)
一、情绪是什么	(85)
二、积极情绪是生命之基	(88)
第二节 情商决定命运	(90)
一、情商的内容	(90)
二、情商的功能	(93)
第三节 了解自己的情绪	(94)
一、不同情绪类型人的分类	(95)
二、了解自己情绪的途径	(96)
三、了解自己情绪变化的意义	(97)
第四节 管理自己的情绪	(97)
一、运用想象力管理畏惧情绪	(97)
二、让自己忙着	(98)

三、不为别人的批评而烦恼	(98)
四、积极调节和改变自我	(99)
五、敢于正视现实、正视失败	(100)
六、控制情绪化的行为	(101)
七、学会制怒	(102)
八、学会弯曲	(103)
九、给心灵松绑, 寻找快乐	(104)
十、用理智消除不良情绪	(104)
第五节 识别他人情绪	(105)
一、通过言谈识别他人情绪	(105)
二、同理心式倾听	(106)
三、通过丰富的身体语言洞察他人情绪	(108)
四、不要根据自己的经验妄下判断	(111)
五、提问时不可冒失	(112)
训练营	(113)
第五章 爱与性	(117)
第一节 爱要怎么说出口	(117)
一、爱情的实质与特点	(118)
二、大学生的恋爱心理	(119)
三、爱是一门艺术	(122)
四、大学生应如何对待爱情	(129)
第二节 大学生的性心理	(130)
一、欲望的“自律”和“他律”	(130)
二、青年人常见的性困惑及原因	(131)
三、大学生常见性心理问题的解决	(136)
四、为性做准备	(136)
训练营	(138)
第六章 学会交往的艺术	(142)
第一节 了解自己的交际能力	(142)
一、社交能力与人际交往不良心理自测	(142)
二、人际交往中的心理困扰	(144)
第二节 提高自己的交往能力	(146)
一、尊重别人	(147)
二、乐于助人	(147)
三、心存感激	(148)
四、塑造良好的个性品质	(148)

五、学会倾听	(149)
六、学会赞美	(150)
七、保持适度的距离	(151)
八、适时自我暴露	(152)
九、学会批评	(152)
十、学会对待批评	(153)
十一、诙谐幽默	(153)
十二、大度宽容	(154)
十三、诚恳道歉	(154)
十四、学会愤怒	(155)
第三节 如何处理人际冲突	(155)
一、什么是人际冲突	(156)
二、产生人际冲突的原因	(157)
三、常用的处理人际冲突的主要方法	(157)
第四节 怎样处理宿舍关系	(160)
一、抛弃理想化心态	(162)
二、把握自己	(163)
三、求同存异	(163)
第五节 如何与陌生人交往	(164)
一、给人良好的第一印象	(164)
二、主动交往	(165)
三、克服交往中的不良心理	(166)
四、慎重交往	(167)
训练营	(168)
第七章 学会学习	(174)
第一节 学习的含义	(174)
一、传统的学习观	(175)
二、现代学习观	(175)
三、学习的内容与方式	(175)
第二节 学习中常见的心理问题	(176)
一、理想和目标的失落,产生厌学情绪	(176)
二、专业学习方面的心理冲突	(177)
三、考试方面的问题	(177)
四、学习动机问题	(178)
五、学习方法和习惯问题	(179)
六、自我发展定位问题	(180)
第三节 培养健康的学习心理	(180)

一、确立适当的学习抱负水平	(180)
二、培养大学生良好的学习动机	(181)
三、激发学习兴趣和热情	(181)
四、注重有效的学习策略和方法	(182)
五、修养良好的学习心境	(184)
训练营	(184)
第八章 让自信的阳光照耀着你	(195)
第一节 自信的力量	(196)
一、自信的3种理解	(196)
二、自信是潜能的“放大镜”	(200)
三、自信是成功的关键	(201)
第二节 如何获得自信	(202)
一、获取自信的6个步骤	(203)
二、培养自信的几种方式	(208)
三、提高自信心的12条建议	(214)
训练营	(216)
第九章 你也能成功	(221)
第一节 目标决定你的人生	(221)
一、有目标才会成功	(222)
二、目标应有的特点	(226)
三、如何设定目标	(227)
第二节 行动起来	(232)
一、一旦看准,就大胆行动	(232)
二、做一个积极主动的人	(233)
三、在行动中去完善	(235)
四、毅力要与行动相结合	(236)
五、成功的关键在于执著	(242)
六、把精力聚集在一个目标上	(243)
七、从失败中学习	(245)
八、只有放弃才是失败	(246)
第十章 了解心理问题 预防心理疾病	(249)
第一节 什么是“心理问题”	(249)
一、常见的一般心理问题	(249)
二、大学生常见的严重的心理问题及心理障碍	(253)
第二节 心理问题与心理障碍产生的原因	(259)

第三节 如何面对自身的心理问题	(260)
训练营	(261)
第十一章 认识心理咨询	(268)
第一节 心理咨询的内涵	(268)
一、心理咨询的概念	(268)
二、大学生心理咨询的主要内容	(268)
三、大学生心理咨询的基本形式	(269)
四、心理咨询与聊天的区别	(269)
五、心理咨询的5个误区	(270)
六、心理咨询的保密原则	(271)
七、心理咨询能做的和不能做的	(271)
八、心理咨询中心与精神病院的区别	(273)
第二节 心理咨询主要理论流派	(274)
一、精神分析学说及其疏导疗法	(275)
二、行为主义心理学与行为疗法	(275)
三、人本主义心理学与患者中心疗法	(276)
四、认知心理学与RET心理疗法	(277)
精彩阅读	(279)
参考文献	(281)

第一章 心理健康，快乐成长

心理小测试：看看你的心理开放性

能够真实地表现自己是心理健康的表现。开放性测验是评定一个人对他人坦诚表现自己的能力。想一想，你是否曾有过以下情况：

我认识的人里，不是个个我都喜欢。

偶尔我会想到一些坏得说不出口的事。

有时我真想骂人。

有时我也讲假话。

我更喜欢与漂亮的异性交往。

我有时发怒。

我曾经喜爱过某个异性。

做游戏时，我只愿赢而不愿输。

有时我也会说别人的闲话。

我曾经做过有性内容的梦。

上述问题属于测谎题，一般来说，每个人对上述问题都应选择肯定答案。健康的心理是敞开的，上述问题我们无需防范和伪装，不掩饰自己的真情实感，敢于敞开自己，才是心理健康的表现。

第一节 心理现象就在身边

清晨，到点儿自己醒来，这是人体生物钟的作用，是时间知觉心理；当你起床之后，感觉天气的冷暖变化或根据季节时令而增减衣服，这是人的温暖知觉心理在起作用；走出房间，发现绿色的树木、各色的花朵，使人心旷神怡，这是人的视觉与内心的体验；来到校园，生活在集体中，要与老师、同学交往，人际交往心理必然参与其中；学习时，要专心听讲，记下知识的结构和主要内容，要思考问题，其间要调动多种感觉器官，如听觉、视觉、触觉等参与其中，要有记忆、思维、观察、想象、书写、创新等心理活动。

在人的社会发展中，也处处有心理活动，小到平凡的生活琐事，人与人之间的交流、合作，亲子沟通，爱情需要，求职就业中兴趣与性格的了解，体育运动中的训练和比赛心理等，大到国际间的交流与合作，再到极端的政治——战争中的心理宣传战，如美国在伊拉克战争中的信息心理战就是绝好的例子。在高新技术对现代战争产生巨大影响的今天，世界各国在注重发展高技术武器的同时，从未放松过对心理战的研究。

我国从20世纪60年代开始对飞行员进行心理检测，20世纪80年代后对汽车驾驶

员、领航员、航天员等专业人员进行心理检测。2002年冬季,我国部分地区在征兵体检中,增加了心理测试试点,应用《性格特征调查表》和《运算能力测验》对应征青年进行心理检测,以达到对严重心理障碍、精神疾病的识别和预测,确保身心健康的青年走进军营。在国家公务员考试中也设有若干心理测试题目,对应考人员的推理等思维能力进行评估。

“神六”航天员的心理训练

载人航天是高风险的事业,它要求航天员必须具备办事果断、处变不惊的心理素质。航天飞行所经历的特殊环境对航天员的生理冲击特别大,不是一般人能忍受的。再者,航天员在太空所处空间狭小,身体活动受到严格限制,说话也不能随便,说什么,什么时间说,都有限制,这种信息交流的限制,也要求航天员能耐受孤独。

另外,由于载人航天实践名额有限,航天员面临的竞争淘汰压力大。如何处理各方面的关系,怎样能超越挫折,摆正心态,都将影响他们是否能进入任务人选,这些都对他们的心理素质提出了很高要求。因此,一名优秀的航天员必须具备意志坚强、沉稳果敢、情绪调节能力强、人际相容性强、学习能力强等素质。

所以,世界各载人航天的国家都为航天员配备了心理医生,以便在训练中随时对航天员进行心理观察和指导,美国航天局甚至请来牧师抚慰航天员。

我国在借鉴国外对航天员进行心理训练经验的基础上,成立了专门研究航天员心理的机构,及时成功地制订出了有中国特色的航天员心理选拔和训练方案。

航天员选拔与训练分系统副主任设计师、心理训练教员刘芳说,我国对航天员的心理训练主要从三个方面进行:

首先是训练保持情绪稳定性。教员们会教给航天员自我管理情绪的办法,使他们具备危机处理能力、阻断过度压力的能力。教他们在压力大时如何调节睡眠,如何能处变不惊,当面对媒体采访、重要领导人接见时,怎样调整心态,使自己更自信,这些都是需要训练的。

然后是心理相容性训练,主要是如何正确面对自己、看待他人的问题。通过这样的训练,使航天员能够宽容对待他人,从而具备很好的团队意识。

同时,还要教给航天员一些方式方法。比如放松训练有助于航天员把自己调整到最佳状态,表象训练则帮助他们在头脑中回放任务程序,从而对训练内容记忆更深刻。

刘芳告诉记者,“神舟”六号与“神舟”五号航天员的心理训练有很多不同。“神舟”六号任务时间长,航天员面对的压力更大。有同伴的存在,对心理是个支持。但是怎样使两名航天员发挥出 $1+1>2$ 的工作效能,是这次心理训练需要做的主要工作。“神舟”五号任务考验的是航天员与工作人员的相容性,“神舟”六号还要考验航天员乘组的相容性。

精神卫生专家赵国秋对航天员们良好的心理状态非常钦佩。他注意到一名航天员的心率一直保持在每分钟59次;在失重的情况下把饭盒拿在手里“把玩”,不禁惊叹:“这说明他很放松,也说明我们对航天员的心理选拔、训练很科学、很合理、很到位!”

赵国秋说,2003年杨利伟在点火前的心率为每分钟80次,他的这种良好的心理素

质, 无疑为飞天取得胜利奠定了基础。

对于航天员来说, 家人的心理支持也至关重要。这次“神六”发射前, 有关专家除了对航天员进行了心理训练, 还为航天员的家属上了心理辅导课, 这是对航天员情绪稳定的直接支持和帮助。

在飞行中, 航天员出现情绪障碍, 在某种程度上说, 甚至比机器出现故障更可怕。

起飞前 50 天, 航天员的睡眠、外出行为、锻炼等都被封闭起来训练了, 直到飞行回来都将处在隔离状态。隔离意味着与家人、朋友和社会的别离, 各种关系的丧失, 在地球上曾担任的角色的丧失等。飞行中, 舱里面只有两个人, 尽管大家是战友, 但那个时候不可能像平时一样谈笑风生, 这就会感到很孤独。在强压下, 孤独还会影响睡眠、饮食、注意力等, 这就需要航天员学会忍受孤独, 整个隔离期绝对是心理层面上的重大考验。

现实中的事时时都在提醒着我们: 心理现象无时不在, 心理健康问题无处不有。大学生活的开始, 也是新阶段自身心理探索的开始。

第二节 健康新概念

一、健康的概念

1989 年 WHO (世界卫生组织) 修订了健康的定义, 把健康概念规定为“躯体健康, 心理健康, 社会适应良好。”这个新概念的突出特点是强调人的生理与心理、自然性与社会性的不可分割。

现代医学认为, 在许多疾病的发生、发展和演变过程中, 心理因素都扮演了重要角色, 现在这类疾病被统称为“心身疾病”, 就是指那些主要或完全由心理因素引起的、与情绪有关而主要呈现为身心症状的躯体疾病, 如心脑血管疾病、糖尿病、支气管哮喘、消化性溃疡、神经性厌食、斑秃等。所以, 人要健康长寿, 不仅要有良好的物质生活条件和医疗条件, 还需要许多其他的因素, 其中最重要又最容易被人忽视的就是心理因素和科学文明的生活方式。

二、心理健康的标准

(一) 什么是心理健康

广义上, 心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态; 狭义上, 心理健康是指人的基本心理活动的内容完整、协调一致、能顺应社会并与社会保持同步。

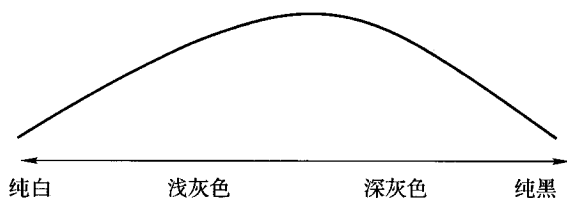
有学者提出心理健康“灰色区”的观点, 也可以帮助我们更好地理解心理健康。

(二) 心理健康水平的判定

有学者将人的心理健康水平大致分为 3 个等级

1. 一般常态心理者: 表现为心情经常愉快, 适应能力强, 善于与别人相处, 能较好地完成任务, 具有调节情绪的能力。

2. 轻度失调心理者: 表现为不具有同龄人所应有的愉快、与他人相处略感困难、生



颜 色	人 员	服务人员	服务模式
纯白	健康人格, 自信心强, 适应能力强	无需	无需
浅灰色	各种由生活、人际关系压力而产生的心理冲突	心理咨询师 社会工作者	咨询心理学模式
深灰色	各种变态人格和人格异常与障碍之人	心理医师 心理门诊大夫	临床心理学模式
纯黑	精神病	精神病医生	医学模式

图 1-1 心理健康“灰色区”示意图

活自理有些吃力, 若主动调节或通过心理辅导专业人员帮助, 可恢复常态。

3. 严重病态心理者: 表现为严重的适应失调, 不能维持正常的生活、工作, 若不及时治疗就可能恶化, 成为精神病患者。

人体的身高、体温可以用尺子、温度计准确测量, 心理健康水平的测试就困难得多了, 不妨来看看下面的这些例子:

一个人玩扑克牌游戏正玩得开心, 同伴走过来拿走了他的扑克牌, 他立刻大哭大叫。你认为他正常吗? 也许你会认为他不正常。但是, 如果他是一个四五岁的孩子, 你还这样认为吗?

有一位同学, 精力旺盛, 易与人相处, 每天无忧无虑。可是近两个星期来, 他变得极为抑郁, 不能集中精力学习, 晚上失眠, 还时常发出阵阵失去控制的哭喊。他是精神不正常了吗? 或许你会这样认为。但是, 假如你知道他两个星期前收到家里的来信, 得知自己心爱的弟弟得了白血病, 两天前又得知弟弟已离开了人世。你还会认为他的精神出了问题吗?

通过这些例子, 我们已能意识到人的心理健康标准是相对的, 判断人的心理健康状况必须考虑年龄、性别、社会身份、情境等各种因素。某些行为发生在女性身上是可以接受的, 而发生在男性身上则难以容忍; 某些行为在特定的社会背景和条件下是正常的反应, 而在其他情况下出现则被视为超常规的行为。

基于对这些因素的考虑, 心理学家和精神病学家提出的判定心理健康或心理正常与否的基本标准, 就是同等条件下大多数人的心理和行为的一般模式, 也就是社会常模。

(三) 大学生心理健康的标准

大学生心理既有青年心理的一般特征, 又具有自身的特点。大学生心理健康标准是一个有待我们共同研究的课题, 下面提出六点基本要求供大家讨论:

1. 心胸宽广、能容己、容人、容事。

2. 热爱生活、乐观向上、相信自己、相信他人、相信未来。
3. 对社会发展变化反应灵敏并能积极地适应和参与。
4. 好学乐学、有较强的求知欲和较高的学习效率。
5. 情感健康稳定, 善于自我调节。
6. 有理想抱负和实现理想、不怕困难挫折的毅力。

(四) 正确理解和运用大学生心理健康标准应注意的问题

1. “心理不健康”与“有不健康的心理和行为表现”不能等同。心理不健康是指一种持续的不良状态, 偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康, 更不等于已患心理疾病。因此, 不能只看一时一事就武断地对自己或他人做出心理不健康的结论。

2. 心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面, 而是一种连续状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带。在许多情况下, 异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间没有绝对的界限, 只是程度的差异。

3. 心理健康的状态不是固定不变的, 而是动态变化的过程。随着人的成长、经验的积累、环境的改变, 心理健康状况也会有所改变。

4. 心理健康的标准是一种尺度, 是从人的优秀的心理素质中总结出来的有代表性的特征, 它不仅为我们提供了心理是否健康的标准, 而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。

第三节 拥有健康心理的重要意义

心理健康的基本要求是心理各个方面的均衡发展, 是个人与社会的协调, 最终形成完整统一的人格品质。青年期是健康心理的奠基时期, 这一时期塑造的优秀品质, 对人的一生都会有重要影响。

一、良好的心理素质助人成才

其实, 一个人能否成才, 除了躯体健康、智力完善以外, 健全的人格、健康的心理、良好的社会适应能力和良好的心理防御方式同样起着决定性的作用。很多国际权威人才机构在对“人才”进行论证时, 第一关就是要考察其心理素质, 其中就综合了智力水平、创造性、适应能力、组织能力、克服困难能力等方面。良好的心理素质中, 人际交往能力常常被强调, 它包括沟通能力、合作能力和主动关心别人的意识。关心集体、关心他人, 从某种意义上讲是为了更好地关心自己。一个孤芳自赏的人不可能成为现实生活中的成功者。所以大学生在现阶段就应着力培养自己在班级和宿舍内良好的人际关系, 这样才能在踏入社会后游刃有余, 成为优秀人才。

二、良好的心理素质助人成功

心理素质对人的成功非常重要。美国著名心理学家特尔曼在对 800 名男性进行了十几年的追踪研究后发现, 成就最大的 20% 男性与成就最小的 20% 男性之间, 最明显的差别不在于智力水平, 而在于其是否具有良好的心理素质。西方心理研究者也曾追踪调查了

1 500名智力超常儿童，经过20多年的追踪研究后，发现这1 500名超常儿童中有的成了社会名流、专家学者，有的却变得穷困潦倒、流落街头。对这两类人的智力和人格特点进行分析的结果表明，他们结局不同的主要原因不在于智力，而在于其人格特点的差异。尤其在意志品质方面。成就最大的人具有自信、自强、谨慎的品格和坚韧、抗挫折的心理素质。有些智力平常却有坚强意志和健康心理的人，也同样取得惊人的成绩。

故事：成功的大门需要多敲几下

瑞典的化学家塞夫斯特穆，在1830年发现了一种新的化学元素——钷。

其实，当初和他一起研究的，还有他的好朋友维勒。可是维勒受不了一再失败的打击，在中途退出了研究。塞夫斯特穆仍然继续坚持，最后获得了成功。

在公布这个重大发现的时候，塞夫斯特穆以轻松风趣的笔调，像童话一般地写道：“在宇宙的极光里面，住着一位漂亮又可爱的女神。有一天，有人来敲女神的门，因为女神正在忙，所以没有应门。女神正等着那个人再来敲门，可是这个人只敲了一次，就离开了女神的家。女神心想：这个匆匆忙忙的冒失鬼，一定是维勒！其实，如果维勒再敲一下，不就可以见到女神了吗？过了几天，又有人来敲女神的门。这个人很固执，一次敲不开，就一直继续地敲下去。最后女神终于开了门，发现是塞夫斯特穆。塞夫斯特穆见到了女神，钷就因此被发现了。”虽然失败不见得会带来成功，可是至少是向成功更迈进了一步。成功的大门需要多敲几下。

故事：成功就是简单的事情重复地做

一位世界著名的推销大师，在他结束推销生涯的大会上吸引了保险界的5 000多位精英参加。当许多人问他推销的秘诀时，他微笑着表示不必多说。

这时全场的灯光暗了下来，从会场一边出现了4名彪形大汉。他们合力抬着一副铁架（铁架下垂着一只大铁球）走上台来。当现场的人丈二和尚摸不着头脑时，铁架被抬到讲台上了。

那位推销大师走上台，朝铁球敲了一下，铁球没有动，隔了5秒，他又敲了一下，还是没动，于是他每隔5秒就敲一下。这样如此持续不断，铁球还是一动也没动，台下的人开始骚动，陆续有人离场而去，但推销大师还是静静地敲铁球，人越来越多，留下来的所剩无几。

终于，大铁球开始晃动起来，40分钟后，任凭任何人努力也不能使大力摇晃的铁球停下来。

最后，这位大师面对仅剩下来的人分享了他一生的成功经验：成功就是简单的事情重复地去做。以这种持续的毅力每天进步一点点，当成功来临的时候，你挡都挡不住。秘密如此简单，但不是每个人都能做得到。

三、良好的心理素质有助于事业发展

美国国家科学委员会一份关于大学生教育问题的调查报告指出，心理素质和专业成绩相比，如果前者不是更加重要的话，至少是同等重要。日本大型企业在录用大学毕业生

时, 注重毕业生的独立人格更甚于学习成绩。

故事: 心平气和好做事

清朝宫廷派驻台湾的总督刘铭传, 是建设台湾的大功臣, 台湾的第一条铁路便是他督促修建的。刘铭传的被启用, 有一则发人深省的小故事: 当李鸿章将刘铭传推荐给曾国藩时, 还一起推荐了另外两个书生。曾国藩为了测验他们三人中谁的品格最好, 便故意约他们在某个时间到曾府去面谈。可是到了约定的时刻, 曾国藩却故意不出面, 让他们在客厅中等候, 暗中却仔细观察他们的态度。只见其他两位都显得很不耐烦、不停地抱怨, 只有刘铭传一个人安安静静、心平气和地欣赏墙上的字画。后来曾国藩问他们客厅中的字画, 只有刘铭传一个人答得出来。结果刘铭传被推荐为台湾总督。

没有耐性的人, 必定缺乏坚毅持久、克服万难的精神, 自然成就不了什么伟大的事业。我们希望自己将来能有所作为, 首先便须磨炼自己的耐心和毅力。

第四节 怎样提高心理健康水平

我们每个人的心理状况都不会是很完美的, 都会有这样或那样的缺陷, 这并不奇怪, 也不可怕。傅雷先生在小说《约翰·克里斯朵夫》的译者献辞中说过: “真正的光明决不是永远没有黑暗的时候, 只是永不被黑暗所掩蔽罢了。真正的英雄决不是永远没有卑下的情操, 只是永不被卑下的情操所屈服罢了。” “所以在你要战胜外来的敌人之前, 先得战胜你内在的敌人; 你不必害怕沉沦堕落, 只要你能不断地自拔与更新。”

一位哲人讲过: “一个聪明人, 对于挫折、失败或不幸的事情, 真正感到痛苦的时间只能有两天。第一天是发生事情的当天, 由于……一时不能抑制, 难免痛苦不堪。第二天是针对事情发生的始末缘由做自我检讨……再痛苦一天。第三天以后的痛苦, 就是死钻牛角尖了……”

每一个人在自己现有的基础上做出努力, 都可以追求心理发展的更高层次, 不断发挥自身的潜能。下面是一些提高心理健康水平的具体方法:

一、减少不必要的心理压力

在日常生活中, 人们常常面临来自各方面的压力。压力指由刺激引起的、伴有躯体机能以及心理活动改变的一种身心紧张。

适当的压力是身心健康所必须具备的条件, 它有助于提高人的学习和生活效率, 正可谓“人无压力轻飘飘”, 但是紧张与松弛状态要维持在合理的平衡的水准上, 当平衡点趋近松弛状态, 生活就会变得枯燥无味, 生理活动也会停滞下来; 当平衡点趋近紧张状态, 生活就会变得具有冒险性、挑战性、刺激性, 同时也可能影响身心健康。

(一) 学会自我放松

通过自我默想, 使意识范围逐渐缩小, 排除外界干扰, 全身松弛, 纠正情绪的失衡状态, 冷静地引导自己从烦恼、愤恨、紧张等消极情绪状态中解脱出来, 达到内心平静和安定。