

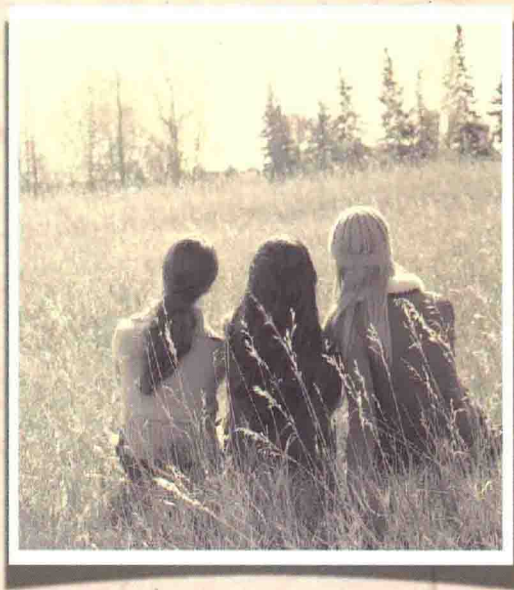


全国高等院校规划教材·公共课
普通高等教育“十二五”规划教材

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

李广平 余凯 郭贇 主 编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



全国高等院校规划教材·公共课
普通高等教育“十二五”规划教材

本书以大学生心理特点为出发点，遵循心理发展的客观规律，结合大学生心理发展的实际，力求做到科学性、系统性和可读性的统一。本书共分八章，第一章为绪论，第二章至第七章分别介绍大学生心理发展的主要方面，第八章为大学生心理健康教育。本书可作为高等院校公共课教材，也可供从事大学生心理工作的教师、管理人员和广大学生参考。

大学生心理健康教育

李广平 余凯 郭赞 主编

葛剑 宋毅 马龙凤 副主编

大学生心理健康教育是大学生成长成才的一个重要环节。大学生正处于心理发展的关键时期，面临着许多心理问题和挑战。本书旨在帮助大学生了解心理发展的规律，掌握心理调适的方法，提高心理素质和适应能力。本书内容翔实，案例丰富，语言通俗易懂，是大学生心理教育的理想教材。

健康的心态来自于积极的心理调节。大学生应学会面对压力，调整心态，保持乐观向上的良好心态。在遇到困难时，要学会自我激励，增强自信心。同时，也要学会与他人沟通，建立良好的人际关系。只有拥有健康的心态，才能在激烈的竞争中脱颖而出，实现自己的人生价值。

人的一生总是有逆境和顺境，在顺境时要保持清醒的头脑，在逆境时要保持坚定的信念。要学会在逆境中寻找机遇，在顺境中保持警惕。只有具备强大的心理承受能力，才能在人生的风雨中屹立不倒，实现自己的梦想。

本书由李广平、余凯、郭赞主编，葛剑、宋毅、马龙凤副主编。本书可作为高等院校公共课教材，也可供从事大学生心理工作的教师、管理人员和广大学生参考。



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

本书定价：35.00元。ISBN 978-7-301-21521-2。本书由北京大学出版社出版，印刷精美，装订考究，是大学生心理教育的理想教材。

新公共·卓越出版计划·全国
“十二五”普通高等教育
内容简介

大学生心理健康教育有利于大学生的健康发展,有利于心理障碍的预防和康复。本书有针对性地提出了大学生尤其是高职学生在人际交往、学习、恋爱、挫折等在校期间遇到的心理问题和心理障碍,概括地介绍了相关的心理学理论知识,重点介绍大学生如何通过自我心理保健,提高工作、学习效率的基本方法与技巧。全书共分九章,主要包括大学生心理健康特点、如何适应环境、完善自我意识、学会情绪管理、和谐人际关系、调节学习心理、解读恋爱心理、调适网络心理、应对挫折压力等内容。

本书可供各类高职院校和应用型本科学校的学生使用,也可供广大心理学爱好者和教育工作者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/李广平,余凯,郭贇主编. —北京:北京大学出版社,2013.1

(全国高等院校规划教材·公共课)

ISBN 978-7-301-21951-5

I. ①大 II. ①李…②余…③郭… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第007434号

书 名: 大学生心理健康教育

著作责任者: 李广平 余凯 郭贇 主编

策划编辑: 李玥

责任编辑: 李玥 (liyue102@vip.sina.com)

标准书号: ISBN 978-7-301-21951-5/G·3574

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路205号 100871

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62765126 出版部 62754962

网 址: <http://www.pup.cn> 新浪官方微博: @北京大学出版社

电子信箱: zyjy@pup.cn

印 刷 者: 北京大学印刷厂

经 销 者: 新华书店

787毫米×1092毫米 16开本 15.5印张 290千字

2013年1月第1版 2014年7月第2次印刷

定 价: 28.00元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn



... 广平先生嘱我为《大学生心理健康教育》作序，我欣然受命。因为关注年轻人的心理健康在当代是一个重要的命题。年轻人能不能取得成功，除知识、能力外，心理健康也是极为重要的因素。我曾在教育战线工作多年，当过教师，也当过校长，对年轻人的教育始终有着一分无法割舍的恋情。广平先生及其同人积多年的研究与实践，用浅显易懂的语言和生动的实例，向年轻的朋友们讲述在这个竞争激烈的社会，如何正确地面对人生，如何迎接时代的挑战。

健康的心态来自于长期的自我修养，来自于对家庭、对社会、对祖国的使命感。要想一生有成，在做事之前，要先学做人，就是要修身。人的知识是学来的；能力是练出来的；健康向上的良好心态和宽广的胸怀也是修炼出来的。孟子说的“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”，是我们民族极有价值的格言警句。古往今来，各种成功者几乎都是经过十分艰苦环境的锻炼，通过顽强的奋斗而成长起来的，这可以说是成功的一般规律。只有具备健康的心态的人，才能把创造力、竞争力以及主动精神充分发挥出来，在竞争中取得胜利。

人的一生总有逆境和顺境，在顺利时就奋力拼搏，逆境时要加油充电。逆境和顺境会互相转换，所以人生需要不断地自我调整。当你不能改变风的方向时，你就要改变帆的方向；当你无法改变环境时，就要想办法顺应环境，走出一条自己的路。

一切不甘平庸、欲图人生辉煌的人，都要有一个拼搏创业的人生准备。努力未必成功，放弃一定失败。大器之才如果甘愿默默无闻，等于自暴自弃。人原来是有极大潜能的，有时要把自己放在一个没有退路的位置，把身后想象成万丈深渊，使自己不能退后半步，这时你所作出的决定也许就会很不同。有时不顺心的事一个接着一个，让你心力交瘁，这时还有一样最重要的东西就是耐力。耐力是意志，也是一种境界，一种历经挫折后依然敢于直视前方的力量。要做到这一点，自我控制是关键。每个人必须要悟出：地球几亿年才创造了人，你有幸才能作为一个人来到这个世界，这世界上以前没有你，以后也不会再有你，只有现在的你才是真正的你！好大喜功并不一定是贬义词，成王败寇有时就是真理。

广平先生嘱我为《大学生心理健康教育》作序，我欣然受命。因为关注年轻人的心理健康在当代是一个重要的命题。年轻人能不能取得成功，除知识、能力外，心理健康也是极为重要的因素。我曾在教育战线工作多年，当过教师，也当过校长，对年轻人的教育始终有着一分无法割舍的恋情。广平先生及其同人积多年的研究与实践，用浅显易懂的语言和生动的实例，向年轻的朋友们讲述在这个竞争激烈的社会，如何正确地面对人生，如何迎接时代的挑战。

心理健康的另一个重要方面是要懂得感恩，让内心充满爱。人不是孤立存在的，成功需要贵人相帮和友谊搭建的平台，但友谊和贵人往往只关照那些懂得感恩的人。《诗经·大雅》中有一句话，“投我以桃，报之以李”。“投我以桃”是给予；“报之以李”是感恩。人与人之间是一种互动关系，它反映了我国古代人际交往中的君子美德。要做人，就要做一个与人为善的人，做一个懂得感恩的人。

作家冰心的名言是：有了爱就有了一切。有些人认为市场竞争异常残酷，真善美在当今只是哲学中的概念，现实生活中已无处寻觅。持这种看法的人实在是大错特错了。在市场经济初期，人们疯狂地追求财富。但随着财富的增加和社会的进步，人们开始认识到，只靠物质利益来平衡人际关系，社会就太脆弱了。于是一些先进的思想家和社会学家就提倡一种无法以金钱来计算的价值观，一种无法用物质衡量的精神，如倡导博爱、奉献，推崇广泛的良知和人性的崇高，歌颂对美和诗意的追求，以及作为人的自尊自重。我们统称这些价值观为人文精神。多年来，在一些国家和地区推广人文精神，取得了巨大的成效。

爱的反馈，是人类的一个共同特征，而这个特征，在东方民族中尤为突出。善意地帮助别人，就能够改变人际关系，常常就会出现“无心插柳柳成荫”的意想不到的结果。北宋范仲淹之所以写出“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”这样的句子，是因为小的时候他的母亲告诉他，“不为良相，即为良医”。因为良相可以治国，良医可以为人治病。做了让别人快乐的事，则自己在其中也会感到快乐和幸福。

关注青年就是关注未来。高职学生正处于青春期发展过程，心理成长的问题很多。本书的出版将弥补高职学生心理健康教育的一个缺口，它必将引起更多的年轻人关注自己的心理健康，是一件功德无量的大好事。人生不总是要预防心理问题，更重要的是要积极地感受生命的意义。中华民族要想成为受人尊敬的伟大民族，就要让每一个炎黄子孙充满爱心，成为心理健康的人。

李庚其

(北京大学特聘教授、清华大学客座教授、历史学家、国学教育家)

2012年7月于北京



前言

我国的现代化建设不仅需要一大批由普通高等院校培养的研究型、学术型人才，也需要由高等职业院校培养的数以千万计的高素质技能型专业人才。

大学生是一个特殊的社会群体，他们正处在心理发展成熟的重要时期。在对大学生的心理咨询过程中，我们发现许多大学生对他们在成长过程中存在的问题感到困惑和苦恼，对各种心理压力产生的心理矛盾和冲突无所适从，从而严重影响了他们的学习和生活。

随着我国高考人数的逐年递减，高职学生报考人数越来越少，入学分数也越来越低，尤其是大部分高职学生来自农村，家庭经济条件不宽裕，社会经验略显不足，加上学习方法不丰富，基础相对薄弱，所以高职学生更容易产生种种不适应和众多心理障碍。随着社会就业对高职人才需求的日益增大，如何培养学生直接面向社会岗位；如何贴近高职学生实际，对这一更加特殊的群体开展心理教育和心理辅导，使其能够“下得来、留得住、用得上”，最大限度地满足社会基层和生产一线的需要，是摆在教育工作者面前的严峻课题。

本书围绕大学生尤其是高职学生心理发展的一般规律和特点，从新生适应、学习、人际交往、恋爱、网络心理、挫折等方面展开论述，以大量案例分析进行心理健康教育，达到帮助大学生正确认识和解决在心理发展过程中出现的心理问题，提高自身的心理素质水平和情商水平，正确认识职业教育，自觉努力掌握知识技能，尽快适应社会，成为企事业单位欢迎的人才的目的。

本书由李广平负责全书大纲拟定、统稿和修改定稿，具体分工为：第一、第二章由李广平撰写，第三、第六章由葛剑撰写，第四、第五章由余凯撰写，第七章由郭赉撰写，第八章由宋毅撰写，第九章由马龙凤撰写，案例分析部分由李广平撰写。本书作者来自江西制造职业技术学院和江西工业贸易职业技术学院。

本书在编写过程中参阅了大量专家、学者的著述和研究成果，还得到了许多同志、朋

友的支持和帮助，如吴萍、王妍娜、陈昌梅参与编写并提出许多宝贵意见；本书的出版，得到了北京大学出版社的大力支持，在此一并表示由衷的感谢！

由于编者理论水平和研究能力有限，加之时间仓促，书中疏漏、不妥之处在所难免，恳请专家、同行和广大读者批评指正。

编者

2012年12月

本教材配有教学课件，如有老师需要，请加QQ群（279806670）或发电子邮件至 zyjy@pup.cn 索取，也可致电北京大学出版社：010-62765126。



目录

第一章 关注心理健康 1

- 第一节 心理健康的意义与价值 | 1
- 第二节 健康与心理健康 | 8
- 第三节 大学生常见的心理问题 | 13
- 第四节 课后自我心理训练 | 25

第二章 如何适应环境 28

- 第一节 认识高等职业教育 | 29
- 第二节 高职学生的环境适应存在的问题 | 34
- 第三节 大学生对环境适应不良的心理调整 | 40
- 第四节 心理实践 | 44

第三章 完善自我意识 46

- 第一节 自我意识概述 | 47
- 第二节 自我意识理论及发展 | 55
- 第三节 大学生自我意识的常见问题及调适方法 | 58
- 第四节 大学生完善自我的途径与方法 | 62
- 第五节 心理训练 | 69

第四章 学会情绪管理 75

- 第一节 什么是情绪 | 76
- 第二节 大学生情绪概述 | 86
- 第三节 大学生常见的不良情绪障碍 | 90
- 第四节 正确表达自己的情绪 | 94
- 第五节 如何管理不良情绪 | 95
- 第六节 心理训练 | 97

第五章 和谐人际关系

101

- 第一节 人际交往概述 | 102
- 第二节 大学生人际关系及其特点 | 109
- 第三节 人际关系的心理效应 | 111
- 第四节 常见人际交往心理问题的调适与辅导 | 114
- 第五节 人际交往的原则及沟通技巧 | 122
- 第六节 心理训练 | 135

第六章 调节学习心理

141

- 第一节 大学学习概述 | 142
- 第二节 培养有效的学习方法 | 149
- 第三节 能力的培养与提高 | 153
- 第四节 心理训练 | 160

第七章 解读恋爱心理

163

- 第一节 爱情概论 | 164
- 第二节 大学生恋爱的心理特点 | 172
- 第三节 大学生恋爱常见问题及对策 | 175
- 第四节 培养爱的能力与责任 | 177
- 第五节 心理训练 | 180

第八章 网络调适心理

188

- 第一节 大学生的网络心理特点 | 189
- 第二节 大学生网络成瘾 | 192
- 第三节 大学生的网络心理问题 | 198
- 第四节 心理训练 | 205

第九章 应对挫折与压力

206

- 第一节 挫折和压力概述 | 207
- 第二节 大学生心理压力源及应对策略 | 212
- 第三节 大学生挫折的应对及调适 | 219
- 第四节 心理训练 | 233

参考文献

238

关注心理健康

第一节 心理健康的意义与价值

幸福和快乐不仅会影响人们的自信和成功，还会影响人们的人际关系。一个心理不健康的人是没法感受到幸福的。只有认识到心理健康的巨大价值，人们才会真正去重视它。

心理健康的人更容易感受到幸福和快乐。

相信大家听说过“四叶草”的故事吧。传说中的四叶草是夏娃从天国伊甸园带到大地上的，花语是幸福。它的学名为苜蓿草，是多年生草本植物，一般只有3片小叶子，叶形呈心形，叶心较深色的部分也是心形，最为有趣也最特别的是，在十万株苜蓿草中，你可能只会发现一株是“四叶草”。因为几率大约是十万分之一，所以四叶草是国际公认的象征，如图 1-1 所示。



图 1-1 四叶草

四叶草的每片叶子都有着不同的意义，包括了人生梦寐以求的四样东西：第一片叶子代表真爱；第二片叶子代表健康；第三片叶子代表名誉；第四片叶子代表幸福。其实，故事真实与否无关紧要，小小的一棵草，承载的是人们向往幸福的美好心愿。因为，在这个世界上，无论贫穷还是富有，谦卑还是高贵，丑陋还是美丽，我们每个人都有追求幸福的权利。

是的，每个人都渴望幸福，而幸福却好像又那么遥不可及，所以人们终其一生都在追求幸福。在心理学中把幸福称为主观幸福感。

主观幸福感 (Subjective Well-Being, SWB), 是指个体根据自定的标准对其生活质量的总体评估, 它是衡量个体生活质量的重要综合心理指标。主观幸福感有 3 个特点: ① 主观性。它依赖于评价者本人的标准而非他人的标准。② 整体性。它是一种综合评价, 包括积极情感、消极情感、对生活的满意感这 3 个维度。③ 相对稳定性。虽然在每次测量时会受到当时情境和情绪状态的影响, 但研究证实, 它是一个相对稳定的值。在某种意义上, 决定人们是否幸福的并不是实际发生了什么, 关键是人们如何根据自己的标准对所发生的事情进行解释, 在认知上进行怎样加工。幸福不幸福在于自己的感受, 一个乞丐也许会因得到一枚硬币而感到幸福万分; 而一名亿万富翁虽然腰缠万贯, 但未必感到幸福。

心理学家认为, 一个人的主观幸福感是与他的心理健康程度密切相关的, 心理越健康的人, 越容易感受到幸福。你是一个容易感受到幸福的人吗?

人们为什么会感受不到幸福和快乐? 因为人们给快乐和幸福设置了太多的条件。人们常常以为拥有了金钱和财富、爱情和友情、权利和成就等外在的条件后才会幸福。

很多人以为, 赚钱这件事可谓“多多益善”, 哪有人会嫌钱太多! 然而, 英国媒体最新的一份民意调查结果显示, 对英国民众而言, 年薪 5 万英镑 (约合 7.6 万美元) 的群体过得最快乐, 一旦年薪超过 5 万英镑, 赚钱越多反而过得越不快乐。在年薪超过 7 万英镑的受访者中, 大多数人承认自己过得不如那些仅赚 5 万英镑的人快乐。

有一个耳熟能详的故事也许会告诉我们什么是幸福。

有一个美国商人坐在墨西哥海岸边一个小渔村的码头上, 看着一个渔夫划一艘小船靠岸, 小船上有好几条大黄金枪鱼, 这个美国商人对墨西哥渔夫抓到这么高档的鱼恭维了一番, 问他要多长时间才能抓这么多? 墨西哥渔夫说, 不一会儿工夫就抓到了。美国商人又问他为什么不多待一会儿, 再多抓一些鱼? 墨西哥渔夫不以为然地说: “这些鱼已经足够我一家人生活所需啦!” 美国商人又问: “那么你一天剩下那么多时间都在干什么呢?” 墨西哥渔夫解释: “我每天睡到自然醒, 出海捉几条鱼, 回来后跟孩子们玩一玩, 再跟老婆睡个午觉, 黄昏时到村子里喝点小酒, 跟哥们儿玩玩吉他。我的日子可过得充实又忙碌呢!” 美国商人不以为然, 帮他出主意说: “我是美国哈佛大学企业硕士, 我倒是可以帮你忙! 你应该每天多花一些时间去抓鱼, 到时候你就有钱去买艘大一点的船。自然你就可以抓更多鱼, 直接卖给加工厂。或者你可以自己开一家罐头厂, 这样你就可以控制整个生产, 加工处理和行销。然后你可以离开这个小渔村, 搬到墨西哥城, 再搬到洛杉矶, 最后到纽约, 在那里经营你不断扩充的企业。” 墨西哥渔夫问: “这要花多少时间呢?” 美国商人回答: “15~20 年。” 墨西哥渔夫问: “然后呢?” 美国商人大笑着说: “然后你就可以在家运筹帷幄。时机一到, 你就可以宣布股票上市, 把你的公司股份变卖给投资大亨。到时候你就大发啦! 你可以几亿几亿地赚!” 墨西哥渔夫问: “再然后呢?” 美国商人说: “到那个时候你就可以退休啦! 你可以搬到海边的小海村去住。每天睡到自然醒, 出海随便捉几条鱼, 跟孩子们玩一玩, 再跟老婆睡个午觉, 黄昏时, 到村子里喝点小酒, 跟哥们儿玩玩吉他!” 墨西哥渔夫不屑地说: “有那么复杂吗? 我现在不是已经在享受退休的待遇吗?”

这个故事告诉人们，幸福和快乐的唯一条件是有能够感受幸福和快乐的健康心灵。如果缺乏健康的心态，人们常常是身在福中不知福，并一味地抱怨上天的不公。其实每个人的幸福都在身边，你只要拥有一颗健康的心灵，用心去体会，就会发现幸福无所不在。

一、心理健康的人更容易保持乐观、自信

案例分析

2004年2月云南大学马加爵事件

2004年云南大学“2·23”特大杀人案的犯罪行为人马加爵，22岁，是云南大学生命科学学院生物技术专业学生。2004年2月寒假，案发前几天，马加爵在云南大学鼎鑫学生公寓与其同学唐学李、邵瑞杰、杨开红等几个同学在打牌时，邵瑞杰怀疑马加爵出牌作弊，两人发生了争执。其间，邵瑞杰说：“没想到连打牌你都玩假，你为人太差了，难怪龚博过生日都不请你……”这样的话从邵瑞杰口中说出来，深深地伤害了马加爵。邵瑞杰和马加爵都来自广西农村，同窗学习、同宿舍生活了4年，马加爵一直十分看重这个好朋友，但他万万没有想到，自己在邵瑞杰眼中竟然会是这样的评价，而且好朋友龚博居然也是如此，就是这句话使马加爵动了杀邵瑞杰和龚博的念头。马加爵认为邵瑞杰、杨开红等人说自己为人差、性格古怪等诋毁了自己在学校的名声，感到很绝望，于是决意杀害邵瑞杰、杨开红、龚博。因担心同宿舍的唐学李妨碍其作案，决定将4人一起杀害。被告人马加爵购买了铁锤，并制作了假身份证，到昆明火车站购买了火车票，以便作案后逃跑。2004年2月13日至15日，马加爵采取用铁锤打击头部的同一犯罪手段，将唐学李等4名被害人逐一杀害，并把被害人尸体藏匿于宿舍衣柜内。马加爵作案后于2月15日晚乘坐昆明至广州的火车逃离昆明，经公安部通缉，马加爵于3月15日晚被海南省三亚市公安局抓获归案。法院认为，被告人马加爵为报复杀人而进行了一系列周密而细致的准备，积极实施犯罪，最终致4人死亡，其主观上具有非法剥夺他人生命的故意，客观上实施了非法剥夺他人生命的行为，构成故意杀人罪。

马加爵曾经是父母眼中沉默乖顺的儿子，曾经是一个成绩非常优秀的学生，是村里唯一的高才生。然而，就是这样曾经优秀的人，亲手杀死了四名同窗！若不是想到第五个同学对他好一点，差一点就身犯五条命案！

在云大校园里，所有认识马加爵的人描述起他的性格来，大都会用3个词来形容：内向；孤僻；自卑。他的班主任认为，马加爵的自卑表现在两个方面：一个是因为经济上的贫穷；另一个是因为其貌不扬的外表。性格内向的马加爵几乎没有和班里的女生聊过天，也从不主动和女生说话。平时马加爵的交往范围很窄，甚至没有一个知心朋友。性格孤僻的马加爵有一个特点，就是爱在夜深人静的时候上网浏览并下载武侠小说，也许只有夜晚

才能让他找到安全感。

二、心理健康的人更容易与他人保持良好交往

案例分析

大学生铊中毒事件

2007年6月8日下午,石家庄市中医院接诊一名疑似食物中毒的患者,后经确认为铊中毒。该患者为中国矿业大学(校址为江苏徐州)大一学生,自诉于5月31日晚与另外几名同学在学校食堂就餐,6月1日,有3人同时出现胸闷、胃疼、恶心、呕吐等症状。

河北有关部门与江苏方面联系后,确认另外两名同学也是铊中毒。警方迅速介入调查,几日后成功侦破此案,并确定此案为一起同学投毒案。因为这三名同学平时不喜欢和自己一起玩,自认为受冷落的常某遂往三名同学的水里投毒。据常某交代,由于自己性格内向,对三名受害人平时经常一起玩耍而不理睬自己心存不满,怀恨在心,遂投毒泄愤。据知情人士透露,常某性格内向,平时与同学的关系比较紧张,经常怀疑同学对其另眼相看。由于常某对化学知识有所了解,遂悄悄将铊投入水中。这三名同学放晚自习后,喝下带有铊毒的矿泉水。由于中毒比较深,徐州没有条件进行解毒,因此这三名大学生均在北京接受治疗。

中国矿业大学徐州学院机电系2006级材料专业的学生小王(化名)告诉记者:“常某平时很少说话,在班级里平时很少有露脸的机会,是一个不被别人注意的人。不仅仅是和女生,他和同班的男同学之间关系也似乎不太好,给人的感觉是很不合群。”曾和常某有过多次接触的中国矿业大学老师张明(化名)说:“以前我曾代过他们的课,常某给人的感觉是性格木讷,思维并不是太敏捷,而且偶尔还出现旷课的情况,成绩也很一般。”

因为与同学人际关系不好就嫉恨同学并投毒,真的是令人感叹不已。这同时也让我们思考,我们在生活中怎样才能与他人友好地相处呢?

有一个画家,画了一幅他认为平生画得最好的画。他很想让别人评价一下这幅画,于是他临摹了一幅,并把它放在路边,请路过的人看了这幅画后在认为画得最不好的地方做个记号。到了晚上,他把这幅画收回来一看,心里顿时凉了半截,他发现这幅画上所有的地方都被做上了记号。换言之,这幅画没有一个地方是画得好的。但他转念一想,当天夜里又临摹了一幅一模一样的画,第二天仍然把它放在路边。不同的是请路过的人看了这幅画后在他认为画得最好的地方做个记号。到了晚上,他把这幅画收回来后,发现这幅画上所有的地方都被做上了记号。换言之,这幅画上的每一个地方

都有人认为是画得最好的。也就是说，这幅画上的每一个地方，都是既有人认为是画得最好的，也有人认为是画得最不好的。

这个故事说明，在人际交往中，如果你时时处处以别人的观点为行动标准，就会感到无所适从；如果要求别人时时处处以你的观点为行动标准，最终的结果也只能是失望。因此，由于受不同的家庭背景、生活经历、知识经验等的影响，对于同样的事情，不同的人往往会有不同的看法。

我们在跟别人相处时，要学会尊重他人的价值观，学会接纳他人的不同观点，尊重他人的生活习惯，同时也要坚持自己的原则，做到有礼有节，相互尊重，这样才能与别人相处融洽。人们只有保持健康的心态，才能在与别人交往中做到既承认自己，又尊重别人；才能体谅别人的痛苦，才能在友好的关系中享受轻松和快乐的感觉；才能与别人融洽地相处，良好地交往。

三、心理健康的人更容易拥有成功的人生

心理故事

有一位日本青年想报考一家大公司，但公布考试结果时他却名落孙山。得知消息后，他在绝望之余产生了轻生的念头。当他正在医院被抢救的时候，突然传来消息：他被录用了。原来是计算机统计出了差错，他的考试成绩实际上是名列榜首。但很快又传来消息，他被解雇了。因为公司总裁听说他自杀的事情之后，认为他连如此小小的人生打击都承受不起，不可能在今后艰难曲折的人生道路上建功立业，于是决定解雇他。

下面再来看另外一个人的故事——新东方校长俞敏洪。俞敏洪注定是大器晚成的人，他高考三年才考上北大英语系，学习成绩一直是班上的倒数第一名，也没有一个女生喜欢他。由于得了肺结核，他还休学一年，5年才毕业。毕业后由于成绩好的同学都出国或进国家机关了，他就幸运地留校当了老师。由于在外做培训惹怒了学校，当时北大给了他一个处分，他觉得待下去没有意思，只好选择了离开。为了生计，他自己办了一个英语培训班，这就是现在的新东方。而今，出国留学的莘莘学子中有大部分都经历过新东方的英语培训。走出北大成了俞敏洪人生的分水岭。俞敏洪说：“北大踹了我一脚，当时我充满了怨恨，现在却充满了感激。如果一直混下去，现在可能是北大英语系的一个副教授。”

案例分析

俞敏洪在同济大学的演讲（节选）

……我在北大的时候受到的打击比较多，首先是身份上的悬殊，确实我是穿着大补丁衣服走进校园的。我们体育老师上课从来不叫我的名字，都是叫“那个大补丁”来做动作。因为我在农村锻炼过，跳跃性动作做得蛮好看，所以我常常被叫出来做演示。

开学第一天晚上，全班开班会，我起来讲了一句话，现在新东方的王强老师是我们班级的班长，站起来跟我说你能不能不讲日语，因为我一直在农村上学，我们的语文老师从来没用普通话给我们上过课，所以我当时根本不知道普通话该怎么说。北大当时按照英语成绩分班，我当时因为高考英语考得蛮好所以被分到了A班。其实我的听说水平并不好，所以到了A班一个月以后就被贬到了C班，而C班主要是针对那些语音、语调较差及有听力障碍的同学。等后来，我发现我和同学的智商真的有差距，我的那些同学平时看他们学习也并不怎么认真，却一到期末考试就能考出好成绩，我每天学习时间都要比他们多两三个小时，但每次期末考试都在全班倒数几名，这让我的心情非常郁闷。

当时，我们班50个同学，25个男生，25个女生。一开始我听完这个数字就特别兴奋，但是没想到我们班的女生没一个正眼瞧我一眼的。到了2001年的时候，我们全班同学聚会，大家从世界各地赶回来。蓦然回首，大家突然发现班上那个挺没出息、普通话也讲不好、默默无闻的人怎么就成了全班最出色的了。这个时候女同学们都热情地走上来握住我的手，后悔当初没下手。

所以后来大学女生问我，俞老师，我们现在找男朋友要什么标准，我说很简单，参考我的长相。当然，如果长得像我，那是绝对不能放过的，凡是长得比我难看的也不要放过，因为这个世界上的规律就是，越难看的人内涵越丰富。

大三的时候我最喜欢读的是《红楼梦》，而且刚好读到林黛玉咳嗽而死的那一章。结果发现自己也在吐血。到医院，医生一查说得了肺结核，立刻被关了起来，一关就是一年。我跟医生说，像我这样的小伙子怎么会得肺结核呢？医生让我讲讲现状。我说，您看我学习特别刻苦，可成绩就是上不去，班里没有一个女孩子喜欢我。他说，这种情况不得肺结核是完全不可能的。

但这个病也给我带来了心态上的调整，因为我在大学一二年级，想要追赶上我的同学就是我的精神支柱。但是到了三年级，病了一年后我完全改变了，我觉得活着就挺好。然后我就给自己定了一个最低标准——至少保证大学毕业能拿到毕业证书，最后国家给我分配一份工作就挺好。虽然我并没有放弃努力，结果反而获得一个更加开阔的心胸。所以，到现在为止我学会了永远不要去比，因为总有比你更加优秀的，也总有比你更加落后的。

这个世界上最正确的是跟自己比，想一想今天是不是比昨天进步了一点，想一想

明年是不是比今年更加好一点。想一想，10年以后的你是不是比今年的你要更加出色。这样的心态一直保持到我大学毕业。

大学毕业的时候，每个人都要上去讲一段话，比如后半辈子怎么过。我就上去讲了这么一段话，我说，同学们大家都很有厉害，我追了大家5年没追上，但是请大家记住了，以后扮演一个骆驼的同学肯定不会放弃自己，你们5年干成的事情我干10年，你们10年干成的事情我干20年，你们20年干成的事情我干40年，实在不行我会保持心情愉快、身体健康，到了80岁后把你们一个个送走了我再走。这是我个人保持到现在的人生态度，而我认为这种人生态度对我来说非常有效。

又是两个不同的故事和两段不同的人生。心理素质太差的人，如那个日本青年，往往难以做到合理地看待困难和挫折，从而使自己陷入到悲观、消极的心态中无法自拔，甚至一蹶不振，最终则会被困难、挫折所击垮。这样的人即便智商再高也是难以有所作为的。而像俞敏洪那样，只要拥有了良好的心理素质和健康的心态，面临困难、挫折能及时地调整自己，合理地看待困难和挫折，使自己保持乐观、自信的心态，并最终战胜困难、挫折，就可以拥有成功人生。



第二节

健康与心理健康

一、什么是健康

早在1948年，世界卫生组织就给出了关于要“健康”的新的定义：健康不仅仅是没有疾病或虚弱现象，而且是一种生理上、心理上和社会适应上的良好状态。这一定义标志着人类对健康的理解已从生理的、个体的理解发展到心理的、社会的理解。

在上述认识的基础上，世界卫生组织又具体规定了健康的10条标准：①有充沛的精力，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；②态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔；③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能够抵抗一般性的感冒和传染病；⑥体重得当，身材匀称，站立时头、肩、臂的位置协调；⑦反应敏锐，眼睛明亮，眼睑无炎症；⑧牙齿清洁、无空洞、无病菌、无出血现象，牙龈颜色正常；⑨头发有光泽，无头屑；⑩肌肉和皮肤富于弹性，走路轻松自然。

1998年，世界卫生组织又对健康问题做出了进一步解释：健康应包括身体健康、心理健康、良好的社会适应能力和道德健康。有关学者也提出了具有现代意义的新的健康观：健康应是能对抗紧张，经得住压抑和挫折，积极安排自己的各种生活及活动，智慧、情感和躯体能融为一体，物质生活和精神生活充满生机，且富有文明的意义。

在21世纪的今天，随着生活和工作节奏的不断加快，人们对健康的含义有了更进一步的思考。最新科学研究发现，现代社会中60%的人都处于一种亚健康状态——第三状态。现代人更多的共同体验是：我没有疾病，但似乎又不健康。焦虑感、罪恶感、烦倦感、无聊感、无助感、无用感，这些感受是现代人陷于第三状态的信号。

知识链接

最近，世界卫生组织又提出了人的身心健康的八大标准，即“五快三良”。

“五快”是食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。食得快，说明胃口很好，对食物不挑剔，证明内脏功能正常；便得快，说明排泄轻松自如，胃肠功能好；睡得快，说明中枢神经系统功能协调，且内脏无病理信息干扰；说得快，表明头脑清楚，思维敏捷，心肺功能正常；走得快，证明精力充沛、旺盛，无衰老之症。