



全国电力高职高专“十二五”规划教材
公共基础课系列教材

中国电力教育协会审定

大学生 心理健康教育

全国电力职业教育教材编审委员会 组编

陈淑萍 刘琼珍 主编

行动导向式



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

作者简介:



陈淑萍 江西电力职业技术

学院专职教师、培训师、副教授，国家二级心理咨询师，江西省心理咨询师协会高级会员，江西《晨报》推荐的心理咨询师。主要从事心理学、管理学方面的教学、培训和研究。主持

省级精品课程“心理健康教育”建设，参加江西省电力公司“员工心理调适中心”建设，担任江西省电力公司多个竞赛集训队心理教练。主编、参编多本心理健康类教材，发表相关论文多篇。



刘琼珍 武汉电力职业技术

学院，副教授，心理健康中心专职，2003年华中师范大学心理咨询与治疗方向研究生，硕士学位，2005年国家二级心理咨询师。2004年开始在学院做个体心理咨询和团体辅导，

成功干预多期学生心理危机。2005年开始为全院学生开设“大学生心理健康教育”课程。2005~2007年担任湖北省青少年心理健康教育中心首批“春雨热线”接线员。2010年被省电力公司聘为“员工心理咨询师”，并被省电力公司评为“优秀员工心理咨询师”。

全国电力高职高专“十二五”规划教材

学生素质教育系列教材

- 大学生新生入学教育
- 大学生职业发展与就业指导

公共基础课系列教材

- 高等数学(理工类适用)
- 工程数学(理工类适用)
- 高等数学(经管类适用)
- 大学语文
- 应用文写作
- 应用英语教程(1)、(2)、(3)
- 应用英语教程学习指导(1)、(2)、(3)
- 大学体育教育教程
- 计算机应用基础
- 大学生职业礼仪与社交礼仪
- 大学生心理健康教育
- 大学生校园安全与职业安全

- ◎ 以行动导向教学方法为依据
- ◎ 剖析大学生中普遍存在的心理问题
- ◎ 提出针对性的调适方法
- ◎ 提高大学生心理素质和心理调适能力

中国电力出版社教材中心

教材网址 <http://jc.cepp.sgcc.com.cn>

服务热线 010-63412706 63412548



ISBN 978-7-5123-3310-9



9 787512 333109 >

定价: 33.00 元



全国电力高职高专“十二五”规划教材
公共基础课系列教材

中国电力教育协会审定

大学生 心理健康教育

全国电力职业教育教材编审委员会 组 编

陈淑萍 刘琼珍 主 编

何一澜 曹 坚 孙 锋 闫 强 路晓英 副主编

宋云希 主 审



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

内 容 提 要

本书为全国电力高职高专“十二五”规划教材 公共基础课系列教材。本书立足大学生的心理现状,对大学生中普遍存在的认知、学习、情绪、意志、人际交往、恋爱、人格等方面的问题进行剖析,并提出了针对性的调适方法,旨在帮助大学生提高心理素质和心理调适能力,维护自身心理健康。全书内容基本涵盖了大学生在校学习、生活期间面临的主要心理问题。本书以行动导向教学方法为依据编写,以培养技能为主要教学目的,教材编写讲求以任务承载目标,通过任务完成达到教学目标,力求体现操作性、参与性和可读性的特点。

本书是高校大学生心理健康教育课程的必备教材,也是关注自身成长与心理健康的读者朋友的有益读本,同时也可作为从事教育、心理健康援助等方面工作的人员的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 陈淑萍, 刘琼珍主编; 全国电力职业教育教材编审委员会组编. —北京: 中国电力出版社, 2012.7

全国电力高职高专“十二五”规划教材. 公共基础课系列教材

ISBN 978-7-5123-3310-9

I. ①大… II. ①陈… ②刘… ③全… III. ①大学生—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 (2012) 第 162694 号

中国电力出版社出版、发行

(北京市东城区北京站西街 19 号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>)

航远印刷有限公司印刷

各地新华书店经售

*

2012 年 8 月第一版 2012 年 8 月北京第一次印刷

787 毫米×1092 毫米 16 开本 18 印张 435 千字

定价 33.00 元

敬告读者

本书封底贴有防伪标签,刮开涂层可查询真伪

本书如有印装质量问题,我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究

全国电力职业教育教材编审委员会

主 任 薛 静

副 主 任 张薛鸿 赵建国 刘广峰 马晓民 杨金桃 王玉清

文海荣 王宏伟 王宏伟_(女) 朱 飙 何新洲 李启煌

陶 明 杜中庆 杨义波 周一平

秘 书 长 鞠宇平 潘劲松

副秘书长 刘克兴 谭绍琼 武 群 黄定明 樊新军

委 员 (按姓名笔划顺序排序)

丁 力 马晓民 马敬卫 文海荣 方国元 方舒燕

毛文学 王 宇 王火平 王玉彬 王玉清 王亚娟

王宏伟 王宏伟_(女) 王俊伟 兰向春 冯 涛 任 剑

刘广峰 刘克兴 刘家玲 刘晓春 朱 飙 汤晓青

阮予明 齐 强 何新洲 余建华 吴金龙 吴斌兵

宋云希 张小兰 张志锋 张进平 张惠忠 李启煌

李建兴 李高明 李道霖 李勤道 杜中庆 杨义波

杨金桃 陈延枫 周一平 屈卫东 武 群 罗红星

罗建华 郑亚光 郑晓峰 胡 斌 胡起宙 赵建国

饶金华 倪志良 郭连英 陶 明 盛国林 章志刚

黄红荔 黄定明 黄益华 黄蔚雯 龚在礼 曾旭华

董传敏 佟 鹏 解建宝 廖 虎 谭绍琼 樊新军

潘劲松 潘汪杰 操高城 戴启昌 鞠宇平

参 与 院 校

山东电力高等专科学校	西安电力高等专科学校
山西电力职业技术学院	保定电力职业技术学院
四川电力职业技术学院	哈尔滨电力职业技术学院
三峡电力职业学院	安徽电气工程职业技术学院
武汉电力职业技术学院	福建电力职业技术学院
江西电力职业技术学院	郑州电力高等专科学校
重庆电力高等专科学校	长沙电力职业技术学院

公共基础课专家组

组 长 王宏伟

副组长 文海荣

成 员 (按姓名笔划排序)

马敬卫 孔 洁 兰向春 任 剑 刘家玲 吴金龙
宋云希 郑晓峰 倪志良 郭连英 霍小江 廖 虎
樊新军

本 书 编 写 组

组 长 陈淑萍

副组长 刘琼珍

组 员 何一澜 曹 坚 孙 锋 闫 强 路晓英 胡淑仙
王 文 邢 利 张葵葵 杨小建 彭平良

序

为深入贯彻《国家中长期教育改革和规划纲要（2010—2020）》精神，落实鼓励企业参与职业教育的要求，总结、推广电力类高职高专院校人才培养模式的创新成果，进一步深化“工学结合”的专业建设，推进“行动导向”教学模式改革，不断提高人才培养质量，满足电力发展对高素质技能型人才的需求，促进电力发展方式的转变，在中国电力企业联合会和国家电网公司的倡导下，由中国电力教育协会和中国电力出版社组织全国14所电力高职高专院校，通过统筹规划、分类指导、专题研讨、合作开发的方式，经过两年时间的艰苦工作，编写完成本套系列教材。

全国电力高职高专“十二五”规划教材分为电力工程、动力工程、实习实训、公共基础课、工科基础课、学生素质教育六大系列。其中，公共基础课系列汇集了电力行业高等职业院校专家的力量进行编写，各分册主编为该课程的教学带头人，有丰富的教学经验。教材以行动导向形式编写而成，既体现了高等职业教育的教学规律，又融入电力行业特色，适合高职高专的公共基础课教学，是难得的行动导向式精品教材。

本套教材的设计思路及特点主要体现在以下几方面。

（1）按照“项目导向、任务驱动、理实一体、突出特色”的原则，以岗位分析为基础，以课程标准为依据，充分体现高等职业教育教学规律，在内容设计上突出能力培养为核心的教学理念，引入国家标准、行业标准和职业规范，科学合理设计任务或项目。

（2）在内容编排上充分考虑学生认知规律，充分体现“理实一体”的特征，有利于调动学生学习积极性，是实现“教、学、做”一体化教学的适应性教材。

（3）在编写方式上主要采用任务驱动、项目导向等方式，包括学习情境描述、教学目标、学习任务描述、任务准备、相关知识等环节，目标任务明确，有利于提高学生学习的专业针对性和实用性。

（4）在编写人员组成上，融合了各电力高职高专院校骨干教师和企业技术人员，充分体现院校合作优势互补，校企合作共同育人的特征，为打造中国电力职业教育精品教材奠定了基础。

本套教材的出版是贯彻落实国家人才队伍建设总体战略，实现高端技能型人才培养的重要举措，是加快高职高专教育教学改革、全面提高高等职业教育教学质量的具体实践，必将对课程教学模式的改革与创新起到积极的推动作用。

本套教材的编写是一项创新性的、探索性的工作，由于编者的时间和经验有限，书中难免有疏漏和不当之处，恳切希望专家、学者和广大读者不吝赐教。

前言

心理学教授乔治·斯格密指出：“如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶层的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺得成功的桂冠。”大学时期是一个人身心走向成熟的重要发展阶段。对于大学生来说，通过了解心理健康知识来增强心理健康意识、预防心理疾患，通过学习心理健康技巧和方法来调节情绪、增强自信、克服障碍、挖掘潜力、自我实现，无疑具有重要的发展性意义。因此，如何保持健康平衡的心态，从容应对各种挑战，使自己不断走向成熟，需要每一位大学生认真思考和实践。

根据多年的大学生心理健康教育工作经验，在吸取该领域先进理论成果的基础上，紧密结合大学生学习生活中的心理实际，我们编写了《大学生心理健康教育》教材。与以往的教材不同，本书以积极心理学为导向，采用“行动导向法”模式编写。即以行动能力为目标，以任务为载体，以学生为主体，在教师指导下，通过完成一项项具体的任务或项目，达到学习的目的。其核心理念就是“为行动而学习，通过行动来学习，学习是为了以后更好的行动”。体现在教材编写上，我们根据教育部文件（教思政厅〔2011〕5号）要求设计了13个学习情境，每个学习情境下设有1~3个学习任务。每个学习情境由一、两个案例引入，帮助大学生更好地理解所要讲述的心理问题。后面的每个学习任务通过组织学生完成一些实践性活动，引导学生加深对所学知识的理解，同时增加了引人深思的“心灵感悟”、帮助认知的心理测试，以及知识拓展和课后的复习思考等内容，力求做到理论联系实际，达到以学致用的效果。

本书编写人员均为多年从事大学生心理健康教育与心理咨询工作的教师，深厚的理论功底和丰富的实践经验，对学生工作的热爱和对大学生心理状态的熟练掌握，使本书从内容到形式都具有独到之处。本书由江西电力职业技术学院陈淑萍和武汉电力职业技术学院刘琼珍任主编，何一澜、曹坚、孙锋、闫强、路晓英任副主编，各学习情境编写作者分别为：绪论—杨小建；情境一—闫强；情境二—彭平良、胡淑仙；情境三、情境七—何一澜；情境四、情境五—曹坚；情境六—王文；情境八—孙锋；情境九—陈淑萍；情境十、情境十二—刘琼珍；情境十一—邢利；情境十三—路晓英。参加编写的还有张葵葵老师。本书由宋云希主审。

本书在编写过程中，借鉴和吸收了国内外专家、学者的相关资料及研究成果，在此深表感谢。同时，我们也参考了近年来出版的大量心理学方面的教材、刊物，吸收了其他院校对这一领域的研究成果，除书后列出的参考资料外，另有部分参考文献和数据未能详列，还望多多包涵。

在编写的过程中，尽管我们力图做一些积极的探索，但由于编者水平所限，本书不足之处在所难免，欢迎专家读者批评指正。

编者

2012年6月

目 录

序

前言

绪论 培养积极心理，成就幸福人生	1
任务一 了解积极心理学的理论	1
任务二 掌握培养积极心理的方法	6
学习情境一 了解心理特点，树立健康理念	15
任务一 了解心理活动的一般规律	15
任务二 明确大学生心理健康的标准	20
任务三 掌握提升幸福感的方法	24
学习情境二 走近心理咨询，寻求心理援助	32
任务一 了解心理咨询的知识	33
任务二 学会求助心理咨询	38
学习情境三 明确自身特点，形成正确认知	49
任务一 了解自我意识	50
任务二 掌握自我意识偏差的调适方法	54
任务三 掌握自我意识评价方法	60
学习情境四 评估自我能力，规划个人生涯	71
任务一 学习规划大学生生涯	72
任务二 认识个人能力特质	79
任务三 掌握时间管理方法	84
学习情境五 开发学习能力，调适学习障碍	97
任务一 掌握学习策略	97
任务二 掌握提升学习动机的方法	102
任务三 学会调适学习心理	108
学习情境六 掌握交往技巧，和谐人际关系	118
任务一 了解人际交往特点	118
任务二 掌握人际交往技巧	123
任务三 学习调适人际交往障碍	127
学习情境七 领悟爱情心理，建立健康性观念	136
任务一 领悟爱情心理	136
任务二 培养健康的恋爱观和择偶观	143
任务三 学习性心理困惑调适	146

学习情境八	培养积极心态，调控不良情绪	160
任务一	正确认识情绪	160
任务二	培养健康情绪	166
任务三	学会调适不良情绪	170
学习情境九	学习挫折应对，学会压力管理	179
任务一	正确理解挫折	179
任务二	学会应对挫折	184
任务三	学会管理压力	188
学习情境十	认知人格特质，培养健全人格	198
任务一	认识人格及其特征	198
任务二	掌握大学生常见人格缺陷方法	206
学习情境十一	跳出择业误区，做好创业准备	221
任务一	跳出择业心理误区	222
任务二	做好创业准备	228
学习情境十二	认识心理困惑，应对心理异常	240
任务一	学会识别与预防常见心理问题	241
任务二	学会识别和应对常见心理疾病	244
学习情境十三	珍惜宝贵生命，预防心理危机	254
任务一	正确认识生命的意义	254
任务二	认识大学生心理危机	259
任务三	正确面对自杀危机	265
参考文献		274

绪 论

培养积极心理，成就幸福人生

【案例导读】

江南时报报道：在南京师范大学“5·25 大学生心理健康征文演讲比赛”现场，南京师范大学公共管理学院 2002 级王丽博同学的真实经历感动着在场的每一个人。王丽博同学 7 岁的时候父亲去世，20 岁的时候，母亲又离开了这个世界，在巨大的打击面前，王丽博更加坚强，现在，王丽博的表现非常优秀，连年获得奖学金，她告诉自己“站起来，只有你才能解救自己！”王丽博的话语赢得了雷鸣般的掌声……

羊城晚报讯：昨日清晨，小林留下遗书，从学校的宿舍楼纵身跳下，结束了宝贵的生命。轻生的原因，各方有着一致的看法：留级一年仍不能毕业……在校内，小林是个另类“名人”。2007 年入学的他，本应去年毕业，因为挂科只得留级补修。今年期末考，小林的考试成绩又不理想，仍有几门科目未过，未达到毕业要求。据悉，小林的遗书流露出较为强烈的厌世情绪，称“很早已想一死了之”……

上面两则报道，让我们既欣慰又痛心。我们为王丽博的坚强而欣慰，为小林的脆弱而痛心。同样是面对困境，两名大学生选择了不同的应对方式。一位战胜了困难，解救了自己；一位被困难压倒，放弃了宝贵的生命。王丽博和小林或许在家庭状况、个人遭遇、社会支持等方面有许多不同，但两人最大的不同是当逆境来临时呈现的不同的心理状态。这也正是两人截然不同的结局的真正归因。

【教学目标】

知识目标：

- (1) 了解大学生心理健康现状。
- (2) 了解积极心理学理论。

能力目标：

掌握培养积极心理的方法。

任务一 了解积极心理学的理论

【任务描述】

- (1) 任务名称：了解积极心理学的理论。
- (2) 任务内容：通过“一次美好回忆”的活动，认识积极心理对大学生心理健康的重要意义，在此基础上，了解积极心理学的理论要点。

(3) 任务要求: 了解大学生心理健康现状, 了解积极心理学的相关理论。



【相关知识】

知识点一: 大学生心理健康现状

1. 不愿看到的现实

象牙塔里大学生的生活一直是人们关注的焦点。我们注意到, 当前, 大学生的生活、精神状态总体是积极向上的, 他们热情、乐观、开朗、进取……但是, 许多专家、学者的调查显示, 不少大学生的学习状态、心理状态已经呈现出不良的现状, 关于这方面的描述频频见诸于报刊、杂志、网络, 下面摘录部分内容。

关于学习: “上课是不听的, 下课是消失的, 学习是无奈的, 考好是意外的, 重修是常在的, 论文是瞎掰的, 成绩是心寒的”; “上课一排全睡, 考试基本不会, 成绩分数个位”; “考试不作弊来年当学弟, 宁可没人格不可不及格”……

关于感情: “恋爱是随地的, 分手是随时的”; “谈及爱情, 令人心碎, 雁儿纷飞, 爱得好累”; “只要花钱赞, 爱情尊严全滚蛋, 付出青春心情愿”……

关于课余生活: “生活是贫贱的, 睡觉是最爽的, 昼夜是不分的, 精神是疲劳的, 借钱是气壮的, 还钱是心虚的”; “落叶与袜子齐飞, 废纸共墙壁一色”; “A 片看到乏味, 逃课成群结队, 上街花钱干脆, 打饭从不排队, 白酒两瓶不醉, 晚上点灯开会, 短信发到欠费”……

关于精神状态: “发疯是常有的, 自杀是勇敢的”; “不在放荡中变坏, 就在沉默中变态”; “世界是如此精彩, 生活是如此艰难, 人生是如此无奈, 诺言是如此短暂, 感情是如此脆弱”; “生活就像钟摆, 一端是痛苦, 一端是无聊”……

以上这些现象, 让我们的广大家长和教育工作者揪心不已。这难道就是天之骄子们的生活状态, 这难道是大学生的应有心态, 这是个别现象是还是普遍状况呢?

Y 【心灵感悟】

享 受 过 程

有一个年轻人看破红尘了, 每天什么都不干, 懒洋洋地坐在树底下晒太阳。

有一个智者问他: “年轻人, 这么大的时光, 你怎么不去赚钱?”

年轻人说: “没意思, 赚了钱还得花。”

智者又问: “你怎么不结婚?”

年轻人说: “没意思, 弄不好还得离婚。”

智者说: “你怎么不交朋友?”

年轻人说: “没意思, 交了朋友弄不好会反目成仇。”

智者给年轻人一根绳子说: “干脆你上吊吧, 反正也得死, 还不如现在死了算了。”

年轻人说: “我不想死。”

智者于是说: “生命是一个过程, 不是一个结果。”

年轻人翻然醒悟, 这就叫 “一句话点醒梦中人”。

2. 不容乐观的数据

据千龙网报道：日前，大学生杂志社、中国大学生网围绕涉及大学生心理困扰产生原因、现状及对策等十个方面的问题，对大学生的心理健康状况进行了网络调查。调查结果显示如下。九成多的大学生有过心理方面的困扰：27%的大学生认为自己经常有心理方面的困扰，66%的大学生认为自己偶尔有心理方面的困扰，仅有2%的大学生表示自己没有心理困扰，另有3%的大学生选择没有想过这个问题。

引起大学生心理问题的原因依次是人际交往带来的压力问题（67%）、就业压力（55%）、自我管理能力不强（51%）、情感问题（48%）、人生发展与职业选择上有困难（48%）、对周围环境的不适应（45%）、学习压力（44%）、经济困难（26%）、不适应大学生活（16%）。

大学生认为最需要辅导的项目依次是在面临人生重大选择时提供参考意见（68%）、解答一些思想问题（56%）、介绍一些为人处世的经验（50%）、介绍和开放校内外资源（30%）、在我难以自我控制时给予警醒（39%）。

3. 必须正视的问题

心理学家弗洛伊德曾断言：“文明程度越高，人类的心理压力越大。”心理问题是年轻人成长过程中无法回避的烦恼，也是大学生成才的巨大障碍。大学生正处在个人发展的关键阶段，这个阶段不确定的因素很多。加之，现代社会开放程度高，变化比较大，社会责任的压力，竞争的压力，就业的压力，现代社会不断加快节奏所带来的压力是许多大学生心理问题的根源。当代大学生处在东西方文化交叉、多种价值观冲突的时代，面对不同于以往的文化背景和多种价值选择，常常感到茫然、疑惑、混乱，造成心理的不正常的状态。精神颓废，情绪沉迷，眼里看见的、心里想到的都是些消极、黑暗的东西，人生观、价值观、婚姻观、消费观等被扭曲，对健康成长形成严重的困扰。这实际上已经不是个人问题，而是不容忽视的社会问题，是一个必须引起高度警惕的危险信号。

Y【心灵感悟】

心理的力量

有一个教授找了九个人进行实验。他把他们带到一间黑屋子里，说：“你们九个人听我的指挥，走过脚下这座曲曲弯弯的小桥，千万别掉下去。不过掉下去也没关系，底下就是一片水。”九个人听明白了，摸索着都走过去了。

然后，教授打开了一盏黄灯。透过黄灯九个人看到，桥底下不仅仅是一片水，还有几条在蠕动的鳄鱼。他们吓了一跳，庆幸刚才没掉下去。教授在桥那端又问：“现在谁敢走回来？”没人敢走了。教授接着说：“你们要用心理暗示，想象自己走在坚固的铁桥上。”他诱导了半天，终于有三个人站起来，愿意尝试一下。第一个人颤颤巍巍，过桥的时间多花了一倍；第二个人哆哆嗦嗦，走了一半再也坚持不住了，吓得趴在桥上；第三个人才走了三步，就再也不敢向前了。

教授于是打开了所有的灯，大家这才发现，在桥和鳄鱼之间还有一层网，网是黄色的，刚才在黄灯下看不清楚。于是，绝大多数人都不怕了，几个人都快速地走

过来了。最后只有一个人不敢走，教授问他：“你怎么回事？”这个人说：“我担心网不结实。”

这个实验揭示的原理是心理影响能力。

知识点二：积极心理学相关理论

1. 改变人生的积极心理学

现代人为什么经常不快乐？怎样保持生命的最佳状态？怎样走进一个洋溢积极的精神、充满乐观的希望和散发着春天活力的心灵状态？如何获得幸福？

马丁·塞利格曼，美国著名心理学家，积极心理学的创始人。他在担任美国心理学会主席数月后的一天，与五岁的女儿尼奇在园子里播种。赛利格曼虽然写了大量有关儿童的著作，但实际生活中跟孩子却不算太亲密，他平时很忙，有许多任务要完成，其实种地也只想快点干完。尼奇却手舞足蹈，将种子抛向天空。

赛利格曼叫她别乱来。女儿却跑过来对他说：“爸爸，我能与你谈谈吗？”“当然”，他回答说。“爸爸，你还记得我要过五岁生日了吗？我从三岁到五岁一直都在抱怨，每天都说这个不好那个不好，等我长到五岁时，我决定不再抱怨了，这是我从来没做过的最困难的决定。如果我不抱怨了，你可以不再那样经常郁闷吗？”

赛利格曼产生了一种闪电般的震动，仿佛出现了神灵的启示。他太了解尼奇的成长，太了解自己和自己的职业。他认识到，是尼奇自己矫正了自己的抱怨。培养尼奇意味着看到她心灵深处的潜能，发扬尼奇的优秀品质，培养她的力量。培养孩子不是盯着他身上的短处，而是认识并塑造他身上的最强潜质，即他拥有的最美好的东西，将这些最优秀的品质变成促进他们幸福生活的动力。

这一天也改变了赛利格曼的生活。他过去的五十年都在阴暗的气氛中生活，心灵中有许多不高兴的情绪，然而从那天开始，他决定让心灵充满阳光，让积极的情绪占据心灵的主导。

继而，赛利格曼将这种关心人的优秀品质和美好心灵的心理学，定位为积极心理学。

为了将积极心理学应用于实践，赛里格曼首先在他所在的宾夕法尼亚州立大学开设了“积极心理学”这门课程。后来，越来越多的学校相继开设了这门课程。目前全美共有 100 余所高校开设了“积极心理学”课程。

在哈佛大学，由本·沙哈尔讲授的“积极心理学”已经成为该校上座率最高的、最受学子欢迎的课程，打败了历来的王牌课程“经济学原理”。该课程从心理学的方面探讨如何过一个充实美满和繁荣兴旺的人生。主题包括幸福、由内心对自己的满意而生的自尊、与他人的情感认同、友情、目标设定、爱、成就、创造性、心灵灵性、幽默、人生的意义等。哈佛大学中有 20% 的学生选修此课，也就是说，每五个学生中就有一人选修他的“积极心理学”课程，创下了哈佛大學历年来听课率最高的历史纪录。并且，有 23% 的听课者向教学委员会反馈，这门课“改变了他们的一生”。因此，本·沙哈尔被誉为“最受欢迎的人生导师”。本·沙哈尔也多次应邀来京授课，并在北京高校开设积极心理学专场讲座。在清华演讲后，一位清华学生说，“今晚对积极心理学的感受，正如泰勒先生第一张幻灯片上所说——‘一生至少一次，一次改变一生’”。

2. 积极心理学的理论要点

作为一场心理学运动，积极心理学倡导人类要用一种积极的心态来对人的许多心理现象和心理问题作出新的解读，研究人类的积极品质，关注人类的生存与发展，并以此来激发每

个人自身所固有的某些实际的或潜在的积极品质和积极力量，从而使每个人都能顺利地走向属于自己的幸福彼岸。

积极心理学主张以人的积极力量、善端和美德为研究对象，强调心理学不仅要帮助处于某种“逆境”条件下的人们知道如何求得生存和发展，更要帮助那些处于正常境况下的人们学会怎样建立起高质量的个人生活与社会生活。

积极心理学的研究已经证实，和一般人相比，“那些具有积极观念的人具有更良好的社会道德和更佳的社会适应能力，他们能更轻松地面面对压力、逆境和损失，即使面临最不利的社会环境，他们也能应付自如。积极心理学致力于人的积极品质，这既是对人性一种伟大的尊重和赞扬，在更大程度上也是对人类社会的一种理智理解。

Y【心灵感悟】

损失也可以成为一笔财富

有一位国王想将王位传给自己的儿子，他膝下有两位王子，都很聪明可爱，这可让他犯了难。

一天，国王叫来两个儿子，给了每人一枚金币，让他们到集市上买回一件物品。出发前，国王派人将他们的衣兜剪了一个洞。

下午，两兄弟都回来了，大儿子垂头丧气，小儿子却喜笑颜开。

国王佯装不明就里，询问他们发生了什么事情。

大儿子沮丧地答道：“金币掉了！”

小儿子回答说：“我用金币买回了一个教训：把贵重物品放进衣袋前，要先检查一下衣兜有没有洞。这可是我一辈子都受用的无形财富啊！”

国王听后，立即决定让小儿子继承自己的王位。

从积极的角度思考，你会发现有些损失也可以成为一笔财富。

积极心理学从关注人类的疾病和弱点转向关注人类的优秀品质，它有三个层面的含义。

(1) 从主观体验上看，它关心人的积极的主观体验，主要探讨人类的幸福感、满意感、快乐感，建构未来的乐观主义态度和对生活的忠诚。

(2) 对个人成长而言，积极心理学主要提供积极的心理特征，如爱的能力，工作的能力，积极地看待世界的方法，创造的勇气，积极的人际关系，审美体验，宽容和智慧灵性等。

(3) 积极的心理品质包括一个人的社会性，作为公民的美德，利他行为，对待别人的宽容和职业道德，社会责任感，成为一个健康的家庭成员。

积极心理学为我们揭示了与传统心理学完全不一样的心灵世界。相信在了解了这一理论后，我们一定能超越自身的不快乐、狭隘、愤怒、嫉妒、恐惧、焦虑等消极心态，以更积极的、建设性的情绪来面对生活的挑战。

⚙【任务实施】

(1) 任务准备。

场所：教室。

设备：录音机或摄像机。