

大学生心理健康教育

编写委员会

(以姓氏笔画为序)

主 编 姚本先

副主编 何元庆

编写者 王东华 王道阳 方 芳 石升起 叶建国
田海洋 严云堂 杜松涛 何元庆 何玉梅
汪海彬 沈 静 张俊杰 陆竞文 卓 潇
罗 佳 金 怡 胡 岚 信中贵 姚本先
耿玉洁 徐 婧 陶金花 谢章明 解登峰



门组织专家多次具体指导本书的编写过程。二十余所高校近三十位从事大学生心理健康教育专业工作者集体智慧的结晶——《大学生心理健康教育》具有以下特色：

内容全：本书选取大学生关心的幸福人生、生活适应、优化学习、人际关系、恋爱心理、情绪管理、自我意识、个性优化、挫折应对、心理障碍、心理咨询、危机干预和创新心理等主题，内容涵盖了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》规定的“了解心理健康的基础知识”、“了解自我，发展自我”和“提高自我心理调适能力”三大部分。

重体验：本教材既有心理健康知识的呈现、心理活动的体验，还有心理调适技能的训练等。教材中有大量的团体辅导的内容，提供了大量相关的图书资料、影视资料、心理测评工具等丰富教学材料，便于充分发挥老师在教学中的主动性和创造性，便于调动学生参与的积极性，开展课堂互动活动，避免了单向的理论灌输和知识传授。

体例新：在每章节设立导语，节前有心灵妙语，章后有学以致用和教师推荐模块。每节包含四个模块：校园故事、理论快线、心理解码和体验感悟。每个模块里面设立一些栏目：心灵鸡汤、开心秘方、心理专栏、心海扬帆、心理影吧等，还使用相当数量的漫画式图片和表格，能够满足当代大学生的心理需求。

因此，本书既可作为高校开设大学生心理健康教育的教材，也可以作为大学生提高心理健康水平的自助读物。

是为序。

编者

2011年9月

目 录

第一章 飞扬青春:大学生的幸福人生	[1]
第一节 心理健康概述	[1]
一、校园故事:一个特别的幸福女生	[1]
二、理论快线:心理健康与幸福人生	[2]
三、心理解码:心理健康自测	[3]
四、体验感悟:心理健康的自我调节	[7]
第二节 心理健康标准	[9]
一、校园故事:林肯的幽默	[9]
二、理论快线:心理健康的要素	[10]
三、心理解码:心理健康的标准	[11]
四、体验感悟:健康心理指南	[13]
第三节 心理健康促进	[15]
一、校园故事:善于求助的大三男生	[16]
二、理论快线:积极心理学是什么	[16]
三、心理解码:幸福感指数自测	[20]
四、体验感悟:幸福的心理攻略	[21]
第二章 校园发展:大学生的生活适应	[25]
第一节 新生适应	[25]
一、校园故事:大学生活初体验	[25]
二、理论快线:如何度过适应期	[26]
三、心理解码:心理适应能力自测	[31]
四、体验感悟:新生适应攻略	[33]
第二节 生活规划	[34]
一、校园故事:大学期间要做啥	[35]
二、理论快线:自我规划引领成功	[35]



三、心理解码:校园生活规划步骤	[40]
四、体验感悟:规划自己的校园生活	[42]
第三节 时间管理	[43]
一、校园故事:他会不会管理时间	[44]
二、理论快线:时间管理是什么	[44]
三、心理解码:时间管理能力自测	[49]
四、体验感悟:切好时间这块蛋糕	[51]
第三章 优化学习:大学生的学习活动	[54]
第一节 学习动机	[54]
一、校园故事:一封学习求助信	[54]
二、理论快线:学习动机调适	[55]
三、心理解码:学习动机自测	[56]
四、体验感悟:学习动机训练	[57]
第二节 学习能力	[60]
一、校园故事:让学习轻松快乐起来	[60]
二、理论快线:拥有学习能力的魔杖	[61]
三、心理解码:学习风格自测	[62]
四、体验感悟:学习优势能力训练法	[65]
第三节 学习习惯	[66]
一、校园故事:别让坏习惯左右自己	[67]
二、理论快线:学习习惯决定成败	[67]
三、心理解码:学习习惯自测	[69]
四、体验感悟:学习自我管理超效法	[71]
第四章 学会交往:大学生的人际关系	[73]
第一节 交往特点	[73]
一、校园故事:为何不敢真诚交往	[73]
二、理论快线:人际交往问题分析	[74]
三、心理解码:人际交往自测	[76]
四、体验感悟:积极交往训练	[77]
第二节 交往模式	[78]
一、校园故事:我怎么和你交往	[78]
二、理论快线:交往模式是什么	[79]
三、心理解码:人际交往类型自测	[81]
四、体验感悟:建立良好人际关系	[83]
第三节 交往能力	[84]
一、校园故事:如何让别人喜欢我	[84]
二、理论快线:良好人际关系的建立	[85]



三、心理解码:人际冲突处理能力自测	[89]
四、体验感悟:人际交往能力训练	[91]
第五章 揭秘爱情:大学生的恋爱心理	[93]
第一节 认识爱情	[93]
一、校园故事:一个多情的男生	[93]
二、理论快线:爱情的心理学视角	[94]
三、心理解码:恋爱态度自测	[97]
四、体验感悟:爱情没有那么简单	[98]
第二节 恋爱与性	[100]
一、校园故事:恋爱中的亲密关系	[100]
二、理论快线:恋爱与性心理	[101]
三、心理解码:恋爱心理自测	[106]
四、体验感悟:理解爱情训练营	[109]
第三节 爱的能力	[111]
一、校园故事:想说爱你不容易	[111]
二、理论快线:爱的能力的类型	[112]
三、心理解码:恋爱心理成熟度自测	[115]
四、体验感悟:培养爱的能力	[116]
第六章 阳光心态:大学生的情绪管理	[119]
第一节 接纳情绪	[119]
一、校园故事:她为何如此痛苦	[119]
二、理论快线:情绪接纳是什么	[120]
三、心理解码:自我接纳自测	[122]
四、体验感悟:情绪接纳训练营	[123]
第二节 表达情绪	[124]
一、校园故事:吃到胃痛的女孩	[124]
二、理论快线:情绪表达是什么	[125]
三、心理解码:情绪表达自测	[129]
四、体验感悟:情绪表达训练营	[130]
第三节 管理情绪	[131]
一、校园故事:阳光外表下的灰色心情	[132]
二、理论快线:管理情绪是什么	[133]
三、心理解码:焦虑水平自测	[136]
四、体验感悟:情绪管理训练营	[137]
第七章 自我完善:大学生的自我意识	[140]
第一节 认识自我	[140]



一、校园故事:寻找回来的世界	[232]
二、理论快线:什么是专业心理咨询	[234]
三、心理解码:专业心理求助态度自测	[236]
四、体验感悟:专业心理咨询面面观	[237]

第十二章 关爱生命:大学生的危机干预

[240]

第一节 生命意义	[240]
一、校园故事:他对生命的漠视	[240]
二、理论快线:认识生命与死亡	[241]
三、心理解码:生命意义自测	[243]
四、体验感悟:生命线与墓志铭	[245]
第二节 识别危机	[249]
一、校园故事:生命之花的凋零	[249]
二、理论快线:心理危机的干预	[250]
三、心理解码:心理危机应对能力自测	[253]
四、体验感悟:心理危机的应对与干预	[254]
第三节 干预自杀	[258]
一、校园故事:一个患躁郁症的女生	[258]
二、理论快线:自杀危机是什么	[259]
三、心理解码:自杀的错误观念	[262]
四、体验感悟:自杀危机的干预	[264]

第十三章 追求卓越:大学生的创新心理

[269]

第一节 创新意识	[269]
一、校园故事:创新的动力源自生活	[269]
二、理论快线:创新意识与创新思维	[270]
三、心理解码:创新倾向自测	[275]
四、体验感悟:挖掘创新的认识	[278]
第二节 创新能力	[280]
一、校园故事:创新放飞追求的梦想	[281]
二、理论快线:创新个性与创新能力	[281]
三、心理解码:创新才能自测	[284]
四、体验感悟:创新能力训练	[287]
第三节 创新生活	[289]
一、校园故事:她的生活真多彩	[289]
二、理论快线:创新生活的方法	[290]
三、心理解码:创意生活经验自测	[292]
四、体验感悟:创新点亮生活	[293]



续上表

题号	问 题	从无	轻度	中度	偏重	严重
		1	2	3	4	5
33	感到害怕。	☐	☐	☐	☐	☐
34	你的感情容易受到伤害。	☐	☐	☐	☐	☐
35	旁人能知道你的私下想法。	☐	☐	☐	☐	☐
36	感到别人不理解你,不同情你。	☐	☐	☐	☐	☐
37	感到人们对你不友好,不喜欢你。	☐	☐	☐	☐	☐
38	做事必须做得很慢以保证正确。	☐	☐	☐	☐	☐
39	心跳得很厉害。	☐	☐	☐	☐	☐
40	恶心或胃部不舒服。	☐	☐	☐	☐	☐
41	感到比不上他人。	☐	☐	☐	☐	☐
42	肌肉酸痛。	☐	☐	☐	☐	☐
43	感到有人在监视你、谈论你。	☐	☐	☐	☐	☐
44	难以入睡。	☐	☐	☐	☐	☐
45	做事必须反复检查。	☐	☐	☐	☐	☐
46	难以作出决定。	☐	☐	☐	☐	☐
47	怕乘坐电车、公共汽车、地铁或火车。	☐	☐	☐	☐	☐
48	呼吸有困难。	☐	☐	☐	☐	☐
49	一阵阵发冷或发热。	☐	☐	☐	☐	☐
50	因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动。	☐	☐	☐	☐	☐
51	脑子变空了。	☐	☐	☐	☐	☐
52	身体发麻或感到刺痛。	☐	☐	☐	☐	☐
53	喉咙有梗塞感。	☐	☐	☐	☐	☐
54	感到前途没有希望。	☐	☐	☐	☐	☐
55	不能集中注意力。	☐	☐	☐	☐	☐
56	感到身体的某一部分软弱无力。	☐	☐	☐	☐	☐
57	感到紧张或容易紧张。	☐	☐	☐	☐	☐
58	感到手或脚发重。	☐	☐	☐	☐	☐
59	想到死亡的事。	☐	☐	☐	☐	☐
60	吃得太多。	☐	☐	☐	☐	☐
61	当别人看着你或谈论你时感到不自在。	☐	☐	☐	☐	☐
62	有一些不属于你自己的想法。	☐	☐	☐	☐	☐
63	有想打人或伤害他人的冲动。	☐	☐	☐	☐	☐
64	醒得太早。	☐	☐	☐	☐	☐
65	必须反复洗手、点数目或触摸某些东西。	☐	☐	☐	☐	☐
66	睡得不稳、不深。	☐	☐	☐	☐	☐
67	有想摔坏或破坏东西的冲动。	☐	☐	☐	☐	☐
68	有一些别人没有的想法或念头。	☐	☐	☐	☐	☐
69	感到对别人神经过敏。	☐	☐	☐	☐	☐



3. 幸福是通达,执著追求然而舍得放手。
4. 幸福就是我丢了的东西,某天某个角落又找到了。
5. 幸福就是繁忙中记得给父母打电话,母亲关怀地说:“我们身体都很好,你自己要记得给自己加餐。”
6. 接纳,理解,陪伴,只要你愿意,幸福无处不在。
7. 幸福是当闭着眼睛向后倒时,会落入一个温暖的怀抱。
8. 高耸的悬崖,背对着山谷,仅存的一丝力气只想轻轻地向后倒去,那时心就会变轻吧?一双手的出现,在乎你的情绪,在乎你的波动,在乎你的心情,在乎你的激动,在乎你的笑容……只因是在乎你的朋友。心存感激,足以幸福!
9. 幸福就是偷偷做好事,偶然被人发现。



心理解码

心理健康的标准

心理健康标准是一种理想化的心理功能状态。根据对心理健康的结构关系和核心要素的认识,并综合国内外学者的观点,大学生的心理健康标准应从以下九个方面来考虑。与这些标准相比较,每个人都可能有这方面或那方面的不足,之所以提出心理健康的标准,可以把它视为每个人应努力达到的目标。

(一)智力水平正常

智力是以思维能力为核心的各种认识能力和操作能力的总和,它是个体心理健康的重要前提和基础。正常的智力水平是人们生活、学习、工作最基本的心理条件。一般来说,智商在130以上为智力超常;智商在90以上为智力正常;智商在70—89间为智力偏低;智商在70以下为智力落后。智力落后的人较难适应社会生活,很难完成学习或工作任务。衡量一个人的智力发展水平要与同龄人的智力水平相比较,及早发现和防止智力的畸形发展,以保证个体心理的健康发展。

(二)自我意识正确

自我意识正确是个体心理健康的核心标准,它提倡一种积极的自我观念,包括了解自我、接纳自我和完善自我。了解自我就是有自知之明,对自己有客观的评价。心理健康的人了解自己的优点和缺点,了解自己的能力、性格、爱好和情绪的特点,并据此来安排自己的生活与工作,不自傲也不自卑。另外,由于了解自我,所确定的生活目标、自我期待会切合实际,不会对自己提出过高的期望。相反,一个不了解自我的人,其目标超越现实,对自己要求过高而又无法达到,为此而自卑、自责、自怨;或者狂妄自大,倭过于人,用嘲笑讽刺甚至攻击的手段来消除受挫的紧张感,因而易陷入心理危机。心理健康的人不仅了解自我,而且还接纳自我,他总是努力发展自身的潜能,肯定自己;另一方面,对于自己无法弥补的缺陷,他能



安然处之,特别是在不利的条件下,还能安慰自己。一个人能了解自我、接纳自我,就能修正自我、完善自我。相反,如果一个人没有自知力,其行为就会发生偏差。

(三) 人际关系和谐

人际关系和谐是心理健康的重要标准,也是维持心理健康的重要条件之一。人际关系和谐具体表现为:在人际交往中,心理相容,相互接纳、尊重,而不是心理相克、相互排斥、贬低;对人情感真诚、善良,而不是冷漠无情,施虐、害人;以集体利益为重,关心、奉献,而不是“私”字当头,损人利己等。健康的人际关系应具备以下特征:其一,了解他人,理解他人。心理健康的人能客观地了解他人,了解他人的个性、情绪、兴趣和品质,能看到并学习他人的优点,并善意地指出他人的错误。心理不健康的人,不想了解他人,只关心自己的私利,对别人的痛苦、欢乐、兴趣、爱好都漠不关心。其二,乐于接受他人,也愿意被他人接受。心理健康的人与人相处时,其积极的态度总是多于消极的态度,如与他人相处时,同情、友善、信任、尊重总是多于猜疑、嫉妒、畏惧、敌视。由于心理健康的人喜欢别人、能接受别人,所以他们在人际交往中也总是受欢迎的。

(四) 生活平衡积极

心理健康的人能享受学习、工作和休闲给自己带来的不同满足,他们能过一种平衡的生活,并不只是埋头工作,也懂得享受学习给自己带来的满足感和休闲给自己带来的放松感。在工作中,他们能把本身的智慧和能力发挥出来,以获得成就;同时他们能从工作中得到满足感,因此他们通常是乐于工作的,不会把工作看成负担与痛苦。心理不健康的人常有不必要的疑虑与恐惧,使他们不能把精神与注意力放在工作上,从而降低了工作效率。

(五) 社会适应良好

心理健康的人,与社会保持良好的接触,认识社会,了解社会,使自己的思想、信念和行动能跟上时代发展的步伐,与社会的进步与发展协调一致。他们能正确看待物质和金钱的作用,对现代科技发展给人类带来的影响有辩证的观点,他们珍惜和保护自然环境,并与社会政治有良好的适应关系。如果自己的认识和行动与社会的进步和发展产生了矛盾和冲突,他们能及时调整、修正或放弃自己的计划和行动,顺历史潮流而行,而不是逃避现实、悲观失望,或妄自尊大、一意孤行,逆历史潮流而动。

(六) 情绪乐观向上

情绪乐观向上是指情绪的产生是由适当的原因所引起,情绪的持续时间随着主客观情况的变化而变化,情绪活动的主流是愉快的、欢快的、稳定的。有人认为,快乐表示心理健康如同体温表示身体健康一样的准确。一个人的情绪乐观,就会使整个身心处于积极向上的状态,对一切充满信心和希望。心理健康的人乐观开朗、热爱生活、积极向上,在一般情况下,总能保持满意的良好心境。当然,这并不是说,心理健康的人不会产生消极情绪。心理健康与否,不在于是否产生消极情绪,而是消极情绪持续时间的长短,以及它在整个情绪生活中所占的比重。心理健康的人,其积极的情绪状态占优势,当面对失败、疾病和死亡时,他们也会产生焦虑、悲伤、忧愁等消极情绪,但是不会长久。他们能控制、调节、转移消极情绪,



善于避免消极情绪对自身的伤害。

(七)意志行为健全

一个人的意志是否健全主要表现在意志品质上,意志品质是衡量心理健康的主要意志标准,其中,行动的自觉性、果断性和顽强性是意志健全的重要标志。行动的自觉性是对自己的行动目的有正确的认识,能主动支配自己的行动,以达到预期的目标;行动的果断性是善于明辨是非,适当而又当机立断地采取决定并执行决定;行动的顽强性是在作出决定、执行决定的过程中,克服困难、排除干扰、坚持不懈。

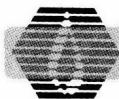
反应适度是意志健全的主要组成部分,也是心理健康的外在表现之一。反应适度是指人的行为表现协调有度。主要表现为:意识和行为一致,即言行一致;为人处世,合情合理,灵活变通;在相同或相类似情境下,行为反应符合情境,既不过分,也不突然。

(八)人格统一完整

人格是指一个人的整个精神面貌,即具有一定倾向性的心理特征的总和。人格的各种特征不是孤立存在的,而是有机结合并有一定联系和关系的整体,对人的行为进行调节和控制。如果各种成分之间的关系协调,人的行为就是正常的;如果失调,就会造成人格分裂,产生不正常的行为。双重人格或多重人格是人格分裂的表现。一个人的人格一经形成,就具有相对稳定的特点。因此,形成一个统一的、协调的人格或形成一个残缺的、失调的人格,对心理发展和精神表现的影响是截然不同的。

(九)心身特征一致

人的一生包括不同的年龄阶段,每一年龄阶段的心理发展会表现出相应的质的特征,称为“心理年龄特征”。一个人心理行为的发展,总是随着年龄的增长而发生变化,心身特征一致,表现为心理特点符合年龄特征。如果一个人的认识、情感和言语举止等心理行为表现基本符合他的年龄特征,是心理健康的表现;如果严重偏离相应的年龄特征,心理发展严重滞后或超前,则是行为异常、心理不健康的表现。



体验感悟

健康心理指南

近年来,幸福已经成为我们这个时代的关键词,从黎民百姓到国务院总理,无不在关注幸福、探讨幸福、诠释幸福、追寻幸福。温家宝总理在与网民在线交流时指出:让人们生活得舒心、安心、放心,对未来有信心,是为幸福的标准。而提升国民幸福感,已经成为国民经济“十二五”规划的核心目标之一。

(一)学会乐观

乐观是对事物好坏在时间和空间上的解释风格。如果将好事解释成永远的和普遍的,



即是乐观。譬如,路边开满了带刺的蔷薇花,有两个人同时路过这里。第一个感慨万端,叹了口气:“天呐!花中有刺。”第二个却眼睛一亮:“不!应该说刺中有花。”第一个挺悲观,眼中只有消极的事物;第二个人从消极中发现积极,真正发现了美好的真谛。快乐是一种选择,你想选择快乐,你就能找到快乐的地方。即使遇到最糟糕的事情,你也可以从中找到值得庆幸的理由。对于一个悲观的人来说,即使事情再好,你也会“瞄准”事情不好的一面,自作自受。所以说,你有什么样的态度,就有什么样的人生。

比如烦恼,原本就不属于你,可是你如果不去清除心绪混乱的杂念,烦恼就会在你的心田里滋生。怨恨是由生气产生的。有人说:生气是拿别人的错误来惩罚自己。凡事都能想开的人,往往不会受“生气”的罪。如果你能像《不气歌》所说的那样:“你要气我,我不气,生气正中你的计;气出病来无人替,不气,不气,真不气!”心中的怨恨就会烟消云散。

疾病使人痛苦,但疾病的产生在相当程度上是由不健康的心理感染的。比如说癌症,有关专家认为,“癌性格”是人体与生俱来的癌基因从“癌”到“症”的催化剂,不良情绪是癌细胞最有效的营养液。癌症的发生80%与环境因素、个人经历的内心冲突以及性格特征有关,癌症性格有可能引发身体癌症,身体癌症反过来又加重性格癌症。那么,什么是“癌性格”呢?心理学家归结为:孤僻、抑郁、多疑善感、好生闷气、沉默寡言、处世冷漠、心胸狭窄、常钻牛角尖、怨天尤人、报复心强、易躁易怒、忍耐力差、常跟别人闹别扭,也跟自己过不去。如果经常能与人为善,养成乐观、豁达的性格,癌症就很难缠上你。

(二)学会放弃

人活着,有许多责任和欲望,这些东西背在身上,要是拿掉了,人生就会变得轻飘、无意义。可老背着它们,一样也舍弃不了,最终有可能累死在路上。生活中的人们总是单腿立地的,因为这是一种奔跑的姿势。一个人身上背负着许多东西,单腿立地。这人说:“我实在坚持不住了,怎么办呢?”方法很简单,把腿放下来不就行了吗?

生活原本是非常纯朴、简单的。人们所需要的并不多。这并不是鄙视物质的存在,但是不应让这些东西堆在身上把人压垮。学会舍弃自己不特别需要的东西。学会放下你的另一条腿,保持一颗简单和明朗的心,你会觉得,其实在奔跑中也可以很沉稳。人,正因为不懂得舍弃,才会有很多纠结无解的痛苦,甚至陷于深深的而又无法自拔的困境中。当自己懂得舍弃的艺术和智慧时,自己就会豁然开朗,生命就会向你展现另外一个截然不同的景致。

电影《卧虎藏龙》里有一句话:当你紧握双手,里面什么也没有;当你打开双手,世界都在你手中。很多时候,我们都应该懂得舍弃,生活中鱼和熊掌都能兼得毕竟是少数,每一次的放弃是为了下一次得到更好的回报。紧握双手,肯定是什么也没有,打开双手,至少还有希望。

勇于放弃者精明,乐于放弃者聪明,善于放弃者高明。学会放弃吧,放弃失落带来的痛楚,放弃屈辱留下的仇恨,放弃心中所有难言的负荷,放弃耗费精力的争吵,放弃没完没了的解释,放弃对权力的角逐,放弃对金钱的贪欲,放弃对虚名的争夺——放弃烦恼,摆脱纠缠,使整个身心沉浸到轻松悠闲的宁静中去。

倘若蝌蚪总是炫耀自己的尾巴而舍不得放弃,那它将长不成自由跳跃的青蛙。请别忘记,放弃是为了更好拥有。



62 开心秘方

改变哪一个？

你改变不了环境，但你可以改变自己；
你改变不了事实，但你可以改变态度；
你改变不了过去，但你可以改变现在；
你不能控制他人，但你可以掌握自己；
你不能预知明天，但你可以把握今天；
你不能样样顺利，但你可以事事尽心；
你不能左右天气，但你可以改变心情；
你不能选择容貌，但你可以展现笑容。

（三）学会通达

我国古代儒学和道学的精华可以用《易经》中的两句来概括：一是“自强不息”，其意是人有着蓬勃的生命力，永远努力，永不停息，体现了儒家所倡导的执著进取的精神，即为“达”；二是“厚德载物”，其意为胸怀广大，不拘泥于一种倾向，喻人之自由包容一切，正可谓道家所弘扬的开阔宏通，即为“通”。

通达是我们青年人摆脱困境实现健康人格的手段，通达的境界使大学生不受历史、环境的羁绊，不受成长带来的烦恼的局限而客观认识自己与世界的关系，做到自然表达、充分发挥、保持信心和勇气。让我们充满希望，伴着良好的心境，伸开你的双臂，寻找人生最美丽的风景，拥抱最真实的生命吧。

第三节 心理健康促进



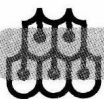
心灵妙语

奇迹多在厄运中出现。

——培根

人生如同故事。重要的并不在有多长，而是在有多好。

——塞涅卡



校园故事

善于求助的大三男生

担心,害怕,继续强迫着,却没办法,也只能这样,生命于我到底是怎样,我与他又会是怎样的结局?我不知道,我甚至无法保证我生命的下一秒会是怎样一个状态,我就这样孤零零地站在生命的边缘,面无表情,不想折腾,也折腾累了。

感觉自己快被困死了,总是在转圈,不停地强迫,注意力转向哪里,哪里就开始了强迫。然而,强迫的那个我,那个不希望出现的我,那个我恐惧的我,是真实的我强化的一个产物,而我希望维持的那个表面的我,是一个异化的产物。那我到底应该成为哪个我,抑或哪个才是我的真相?哪个才是我心的选择?哪个才是我真正的感情寄托所在?

强迫他来了,他一步一步地向我走来,让我觉得自卑,让我觉得害怕,让我觉得生命无意义。然而,那是他吗?抑或又是一个假想。我什么都不知道,我被我自己骗怕了,剩下的也只有知道了。但我的心仍希望我能慢慢好起来,能过上正常的生活,尽管很难很难,我也不知道有多难,但我仍希望着。

以上是大三学生张强(化名)关于强迫的痛苦的内心理体验,他在高中阶段曾因面临“读文科还是理科”的两难选择,内心“纠结”不已,患上了“强迫症”。升入大学后,他仍整天郁郁寡欢,极度自闭,甚至严重到服用药物,休学治疗。然而如今的他,面对他人却能谈笑风生,凤凰涅槃。他说这一切的变化主要得益于自己善于使用各种心理健康资源,这使他重新找回了原来那个开朗、活泼的自己。

其实有心理问题并没有什么,问题是我们是否需要有一个正确的态度去正视自己的问题,是讳疾忌医,还是敞开心扉、吐露心声,使用各种心理健康资源?是勇敢地去接受那个自己,还是害怕进而逃避那个自己或是永远活在那个负面的自我中而不能自拔;是躲在阴暗处不见阳光,还是张开双臂拥抱幸福的生活?……我想这些问题的答案都是不言而喻的,但是就是这些简单的问题让我们苦于面对,不能抉择。

任何事情本没有什么可怕的,之所以可怕是因为我们了解得太少了,我们得到的正面的信息太少了。生活本来就是一个不断自我磨砺、自我成长的过程。我们需要的是一个正确的心态,一个正确的心态来面对自己,一个正确的心态去对待别人。学会正视问题,一切问题便如同纸老虎,你越是躲着它,它越会像影子一样始终跟随着你。



理论快线

积极心理学是什么

只有心理的健康,才有人生的幸福;而只要你觉得自己是幸福的,你才会幸福,反之,如果你感觉不到幸福,无论在别人眼里你是多么风光,你内心也是疲惫和痛苦的。那么,如何使我们保持良好而积极的心态,让自己常常感觉到幸福呢?



(一) 积极心理学的理论背景

积极心理学(Positive Psychology),在台湾被翻译为“正向心理学”,在香港被翻译为“正面心理学”,倡导心理学应该研究积极方面,关注人类积极的心理品质,强调人的积极价值与人文关怀。1998年,马丁·赛里格曼(Martin E. P. Seligman)邀请部分心理学家在艾库马尔召开了具有里程碑意义的会议,商讨了积极心理学的内容、方法和结构问题。谢尔顿(Kennon M. Sheldon)和劳拉·金(Laura King)的定义道出了积极心理学概念的本质特点,“积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德等积极品质的一门科学”^①。积极心理学是通过反对传统心理学中过多地注重人的消极方面的局限性而兴起的。人本主义和后现代建构主义心理学理论的提出,为积极心理学的崛起奠定了理论基础。在研究方法上,积极心理学借鉴了传统心理学的研究方法,并把这些研究方法和人本主义的现象学方法、经验分析法等有机地结合起来。

心理专栏

心理学家马丁·赛里格曼简介

马丁·赛里格曼(Martin E. P. Seligman, 1942—),著名的学者和临床咨询与治疗专家,



积极心理学的创始人之一,本科毕业于普林斯顿大学,1967年获得宾夕法尼亚大学的博士学位。他目前在宾夕法尼亚大学心理系担任首席教授,同时也是美国积极心理学中心的主管。1996年,以有史以来最高票的记录,被选为美国心理学会(APA)的主席。

赛里格曼对于积极心理学的贡献在于:(1)20世纪末开创积极心理学研究,将心理学引向探索和促进人类性格力量发展和美德完善的轨道,逆转了20世纪中后期心理学过分关注人性的消极面和弱点的研究取向;(2)明确并促进了积极心理学3个研究领域:积极的情感、积极的人格和积极的环境;(3)提出幸福的3要素,并将其运用于心理咨询和提高生活满意度,进而提出运用美德和特长来治疗心理疾病的积极心理治疗理论。

积极心理学认为,心理学不应仅对缺陷和伤害进行研究,它还应对美德和优秀进行研究;心理治疗不仅是对缺陷的修复和伤害的弥补,还是对人们自身所拥有的潜能、美德的发掘;心理学不仅是关于疾病的科学,它也是关于理解、工作、教育、成长和娱乐的科学。它研究3个主题:积极情绪、积极人格和积极环境。积极心理学主要关注怎样建立积极的社会、家庭和学校,从而使人的潜力得到充分发挥的同时也能感受到最充分的幸福。社会发展必然会要求心理学以增进人类的快乐、促进社会的繁荣为目的。积极心理学的目标正是顺应了这一潮流:达成从消极心理学到积极心理学的转换,从修复心理疾病到构建人类的积极品

^① 任俊:《积极心理学》,第3页,上海教育出版社,2006。



质的转变。

（二）积极心理学的主要观点

1. 强调积极的研究视角

从成为一门独立科学起,心理学就被赋予了3项命题:第一是心理疾病的治疗;第二是使人的生活更加幸福;第三是培养人才和发掘潜能。但是,第二次世界大战后,心理学的研究重点是治愈战争创伤、治疗精神疾患。这都集中在第一个命题上,当时的心理学家以医生治疗病人身体疾病的视角来看待人的心理问题,把研究重心放在了从负向、病理的角度来了解心理问题,致使传统主流心理学被认为是“消极心理学”。这可以从“临床心理学家”的数量超过了其他专业人数的总和得到证明。积极心理学强调从正向和正面去研究如何使人更加幸福,改变了心理学过于注重从负面角度研究问题的倾向。积极心理学与传统主流的消极心理学并不是对立的,使被传统心理学长期忽视的两个命题又重新获得重视,是对传统心理学的一种延伸,给心理学的发展带来了新的活力和空间,拓展了心理学的研究领域,它使原来具有片面性的心理学变得更完整、更平衡。

2. 强调研究人的积极特质

积极心理学主张,心理学应对普通人如何在良好的条件下更好地发展、生活,具有天赋的人如何使其潜能得到充分发挥等方面进行研究。人的积极特质包括正向的力量、资源、潜能等,具体表现为积极情绪、积极人格和积极环境。

(1)积极情绪。从主观层面来说,对过去、现在和将来的积极情绪体验是积极心理学研究的一个主要方面。这些研究主要集中在主观幸福感、快乐、爱等积极情绪体验,以及积极情绪与个体生理健康之间的关系上。具体来说,研究针对过去的幸福感和满足、针对未来的希望和乐观主义以及针对现在的快乐和幸福。近年来,国内外对主观幸福感的研究越来越多,但是研究的重点大都集中在影响主观幸福感的因素上,如生活事件、人格因素、金钱观念、文化、健康、社会支持以及信仰。快乐作为一种积极情绪,是积极心理学研究的重点之一,是影响人心理选择的一个重要因素,直接影响着人类的行为模式。人类只有对其充分关注,才能真正改善人类自身的生活质量。

(2)积极人格。从个体层面来说,积极人格是积极心理学得以建立的基础,因为积极心理学是以人类的自我控制、自我定向和自我实现为理论假设的。积极人格主要是对个体各种现实能力和潜在能力加以选择和强化,当变成一种习惯性的模式时,积极人格也就形成了。积极心理学具体研究自我决定性、乐观、爱、工作能力、勇气、交往技能、美感、坚持不懈、宽容、创新、理想、灵性、天赋和智慧等积极的人格特质,其中成果较多的是自我决定性和乐观。自我决定性是指个体对自己的发展能作出某种合适的选择并加以坚持。乐观虽然在不同的人身上存在着不同的表现方式,但大部分人都可以通过学习而形成“习得性乐观”,这是在“习得性无助”的基础上提出的观点。乐观人格可以分为“现实性乐观”和“非现实性乐观”。在一定条件下,“非现实性乐观”对人的生活、健康有一定的积极作用,但是它容易使个体产生乐观偏差。

(3)积极环境。从群体层面来说,积极的社会环境主要包括人类幸福的环境条件:家庭、学校、社会和各种制度。积极心理学认为,人及其经验是在环境中得到体现的,同时环境又在很大程度上影响个人,良好的环境适应性是一种积极的心理品质。个体积极品质的形成



离不开良好的群体环境,积极心理学把积极的社会环境分为积极的社会大环境,如建立使公民有责任感、有职业道德的国家法律法规;还有积极的社会小环境,包括健康的家庭、关系良好的社区、有效能的学校、有社会责任感的媒体等。

3. 强调积极地看待问题

积极心理学强调,对问题要做出积极的理解。问题的产生本身并不能为个体和社会增加积极体验,但却提供了人们解决问题的机会和展现人类潜能的平台。积极心理学主张从多方面探讨问题产生的原因,并且从问题的本身获得积极的体验。这和主流心理学不同,如对于抑郁,主流心理学的解释是被动的情绪低落,而积极心理学的解释是能对冲突做出深刻的情绪反应。积极心理学认为从消极向积极转化的前提是:从消极中找到积极的方面。因为对问题做出积极解释有助于接受现状进而改变现状、解决问题。积极心理学认为,心理咨询不是修复受损部分,而是培育人类美好的力量;对幸福感、自主、乐观、智慧、创造力、快乐、生命意义等积极力量的强化比对来访者的缺陷修补更重要,克服了为问题而问题的治疗倾向。积极心理学把人类自身的美德、潜力等积极力量作为出发点,不仅丰富了心理咨询理论,而且开辟了新的心理咨询实践道路。

(三) 积极心理学的主要技术

积极心理咨询包括美国积极心理咨询和德国积极心理治疗。积极心理治疗是20世纪60年代末70年代初由德国著名心理治疗专家诺斯拉特·佩塞施基安(Nossrat Peseschkian)教授在跨文化研究的基础上创立的一种心理治疗范式^①。二者殊途同归,都强调积极心理咨询是多种心理咨询流派的理念与方法的整合。积极心理咨询经常使用的技术有:

1. 讲故事技术

在咨询中借助寓言、神话等故事的形式,可以深化良好的咨访关系,使来访者能从象征的角度认识自己的问题。积极心理咨询的特殊技术在于治疗过程中运用直觉与想象,运用故事作为咨访双方的媒介,强调激发主观能动性,使来访者最终成为环境的积极改善者,是让病人参与思考、获得领悟。积极心理咨询认为,不能给病人强加一个结论或观念,而是要引导病人多思、多探索、多感受,去发现新的选择,并有一个良好的反馈,这样便有一个新的信念和思考模式诞生,逐步用新的合理想法去代替旧的观点。讲故事可以作为心理咨询的重要手段。对故事的认识、反应,可以间接反映来访者的问题、态度、观念和行。

2. 快乐干预技术

快乐干预技术是一组小的技术,主要有感恩拜访(Gratitude visit):闭上双眼,回忆一下在你的生活中造成巨大转变、使你的人生得到提高,而你却没有认真感谢过的那个仍然健在的人,然后给那个人写一封感谢信并打个电话,问他你能否登门拜访,别告诉他原因,见面时,由你对他念出这封信;长处约会(strengths date):和伴侣说出各自的长处,接着设计一个约会,让他们各自的长处都能在其中得到发挥,这样的约会能让双方的关系变得牢固;“快乐对慈善”:让来访者做些帮助他人的事,再做些快乐的事,然后比较两种活动后的感受;美好一天(beautiful day):运用留意技巧(mindfulness skills)和品味技巧(savoring skills)来为自

^① 崔景贵:《德国积极心理治疗范式的特点与评价》,《宁波大学学报》(教育科学版)2009(3)。



己设计美好的一天。

3. 表达鼓励技术

积极心理咨询认为,人际关系出现问题是因为人际沟通出了问题,主要因为语言经常存在形式上的歪曲和内容上的变形,要帮助来访者学会消除语言曲解,最终帮助来访者形成良好的语言沟通模式。来访者在适当的场合要对自己的冲突对象进行各种形式的鼓励,即来访者直接充当自己周围环境尤其是自己冲突对象的咨询师。因此,咨询师必须有意地把来访者的冲突对象纳入到咨询过程中来,同时要帮助来访者与自己的冲突对象建立起新型的、良好的相互信任关系,为此,要让来访者主动承认和肯定冲突对象的积极品质,进而改变来访者与对象的交往方式,促进双方的信任以改变来访者的态度。

本一沙哈尔的快乐主张

本一沙哈尔(Tal Ben-Shahar)教授的积极心理学自从在哈佛大学开课以来,已经成为该校选修学生最多的课程。他的快乐主张是:

1. 要接受自己。无论是优点还是缺点,需要自我悦纳,特别要直接面对恐惧、悲伤、焦虑等各种负面的情绪。
2. 快乐需要意义。无论是工作还是生活,人们参与的活动最好既愉快又有意义。
3. 态度说了算。快乐与否大多数情况下取决于主观意识。态度不同,心情自然也不同。
4. 越简单越好。人们往往希望在越来越短的时间里完成越来越多的任务,却忽视了“数量会影响质量”,人们可能会因参与过多活动而牺牲掉快乐。
5. 身体也重要。身心需要和谐发展,因而坚持锻炼、充足睡眠、健康饮食习惯都会对快乐产生影响。
6. 感激要说出来。学会欣赏和感激生活中美好的事物相当重要。
7. 快乐需要专注。当你做一项活动觉得时间停止时,这就是我们所说的“专注”了。



心理解码

幸福感指数自测

(一) 问卷

指导语:请你根据自己对生活的总体感受,在下列9个项目的7级指数中选择最符合自己的分值。每项只选择一个分值。