

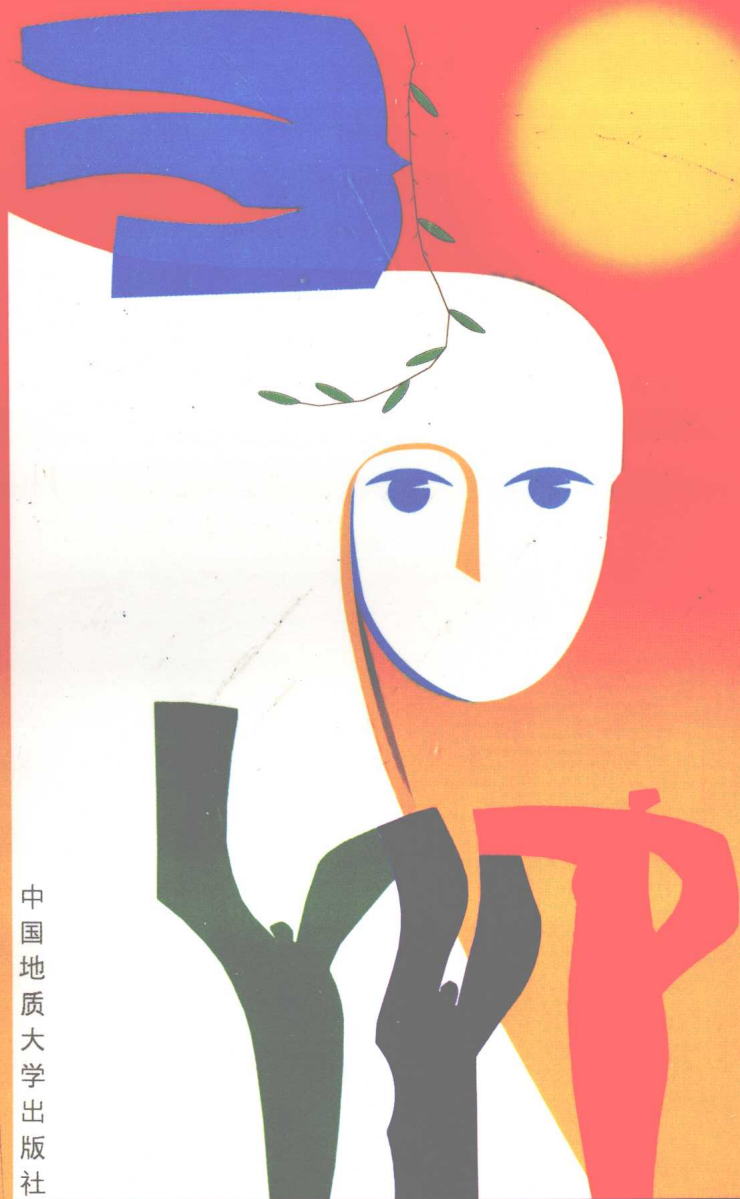
心灵之光

——成人·成才·成功的心理保障

主 编 郭 兰

副主编 张吉军 陈文武

陶继东 李 晖



中国地质大学出版社

心 灵 之 光

——成人·成才·成功的心理保障

主 编 郭 兰
副主编 张吉军 陈文武
陶继东 李 晖

中国地质大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵之光/郭兰主编,张吉军、陈文武、陶继东、李晖副主编,一武汉:中国地质大学出版社,2002.6

ISBN 7-5625-1682-0

I. 心…

II. ①郭…②张…③陈…④陶…⑤李…

III. ①心理保障…②成人…③成才…④成功…

IV. G44

心灵之光

郭 兰 主 编

张吉军 陈文武 陶继东 李 晖 副主编

责任编辑:段连秀

责任校对:胡义珍

出版发行:中国地质大学出版社(武汉市洪山鲁磨路31号)

邮编:430074

电话:(027)87483101 传真:87481537 E-mail: cbo@cug.edu.cn

经 销:全国新华书店

开本:850毫米×1168毫米 1/32

字数:195千字 印张:7.5

版次:2002年6月第1版

印次:2002年6月第1次印刷

印刷:荆州市鸿盛印刷厂

印数:1—7 000册

ISBN 7-5625-1682-0/G · 286

定价:12.00元

如有印装质量问题请与印刷厂联系调换

序

有人观察蚂蚁在沙滩上回巢的爬行路线,发现大方向不错,最终能达到目标,但迂回曲折,表现出行为的复杂性。“一只蚂蚁,若视作行为系统,是很简单的。它的行为随时而表现出的表面复杂性主要是它所处环境的复杂性的反映。”^①

目前,正面临改革、开放,内外环境表现出前所未有的复杂。环境复杂导致人行为的复杂。

大学生毕业进入社会,面临的是复杂的环境。由于时间结构^②的特殊,对大学生毕业后将面临的复杂环境很难具体预测。因此,必须让学生在校期间学会判断、选择、预测。一般用盲人爬山法,即用盲杖向左、右、前方试探找到较高的一点向前移动一步。局部优,并不能保证全局最优,也不可避免会出现挫折,暂处逆境。应对挫折,克服逆境,需要心理能量和克服逆境的技巧。学生在大学期间储备知识、智慧、能量(身体和心理),面对复杂学会应变,就能够吸收振荡,逆境取胜。因为,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

① [美]西蒙(Herbert A. Simon):《人工科学》,中文版,北京:商务印书馆,1987,P56。

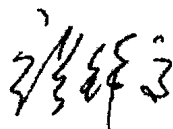
② 关于时间结构特殊性,[德]迪特里希·德文纳(Dietrich Dörner)在其所著《失败的逻辑》一书中有详细论述。(王志刚,中译本,上海:上海科技教育出版社,1999)

预知明天,但你可以把握今天;你不可以样样顺利,但你可以事事尽心;你不能延伸生命的长度,但你可以决定生命的宽度;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^①。联合国教科文组织近年来发表的报告,把“学会生存”、“学会学习”、“学会关心”作为对学生教育的基本要求。

基于以上的认识,在20世纪80年代中期我们就开始对大学生进行系统的心理素质的教育和训练,开出了《大学生心理发展及调适》课程,开展了心理咨询,随后,又进行了团体训练。正是在十多年心理健康教育和心理咨询实践的基础上,我校部分中青年教育工作者完成了《心灵之光》一书。

本书作者都是我的同事,他们常年在学生工作第一线,接触学生实际,努力学习,勤于思考,把自己的体验、经验与理论融会,写出了本书,想从心理层面为学生的成人、成才、成功过程提供一些帮助,目的是使青年朋友们在面对挫折崎岖时,能一路走好。

是为序。



^① 《做人的学问》,转引自《报刊文摘》(沪),2002.1.17,3版。

前 言

青年朋友们,本书的作者是一群立志献身祖国高等教育事业、勤于思考、敢于创新的中青年教育工作者。他们在多年的教育实践中,深切感到心理素质对于大学生成人、成才、成功的决定性意义和重要作用,于是酝酿着要编写一本指导大学生心理调适和心理健康保健的书籍。经过一年的努力,这本凝聚了全体编写人员智慧与心血的《心灵之光》与你见面了,尚不成熟的她正期待着青年朋友们的关注和检验,并希望听取你们的意见和建议,以便修订。

本书以青年学生及其他青年朋友们为读者对象,旨在帮助引导青年学生提高心理素质,为其成人、成才、成功提供心理保障。全书依据高等教育的人才培养目标,社会对人才素质的需求,青年学生的现状、原因以及全面发展的需要,探讨了青年学生的心理发展,生存成长、优化人格、调整心态、走向成功这些从成人、成才到成功所必须遇到的有关问题及调适方法,介绍了心理咨询、心理测验以及心理危机处理的有关知识和技巧。全书既立足于青年学生当前需要解决的问题,又着眼于其长远的终身发展要求,以心理学理论为基础,用平等的、分析的、说理的方式娓娓道来,层层递进,力求培养青年学生学会学习、学会生存,长足地发展,成为自识、自控、自理、自立的人,提高生存适应能力、学习交往能力和抗挫竞争能力,走向成功的人生目标。

本书的思路和逻辑框架独具匠心,不拘一格,力求改变理论教科书那种严肃有余、生动不足的老面孔。作者还特意

选择了一些与本书内容相关的心理学知识、心理调适技巧和心理测试,供读者自学和思考,从而极大地增加了可读性。也希望此举能给教与学双方都带来更多的空间和余地,使教者有所补充,学者有所延伸。

全书共有九章,其作者依次是陶继东、张吉军、陈文武、帅斌、李晖、刘陈陵、傅安洲、王明华、郭兰。郭兰统稿。由于水平有限,虽殚精竭虑,仍有不少遗憾,好在有第一才有第二,故该拙著还有待进一步修改完善。在此向为此书的编写作出贡献的大学生吴平、潘惠忠、桂国强及研究生韩华、秦贤一并表示感谢。

希望本书能够为许多青年朋友们提供帮助,并给予他们完善自我的方向、力量和勇气!

郭 兰

2001年12月24日

目 录

第一章 何谓心理健康·····	(2)
I 健康与心理健康·····	(2)
健康·····	(2)
心理健康的内涵·····	(3)
心理健康的标志·····	(5)
影响心理健康的因素·····	(10)
II 大学生的心理健康·····	(13)
大学生的心理健康现状·····	(14)
心理问题及表现·····	(15)
提高心理健康水平的途径·····	(18)
第二章 青年学生的心理发展·····	(23)
I 半幼稚、半成熟的心理特点·····	(23)
自我意识的特点·····	(25)
情绪发展的特点·····	(27)
个性发展的特点·····	(29)
心理危机的特点·····	(31)
II 如何培养良好的心理素质·····	(33)
学校的心理健康教育·····	(33)
社会的心理保健支持系统·····	(36)

自我的心理保健策略	(38)
Ⅱ 健康心理的发展模式	(41)
充分了解自我	(41)
完全接纳自我	(42)
尽快适应社会	(44)
不断有所追求	(46)
第三章 生存的课题	(49)
Ⅰ 新环境的适应	(49)
环境的改变	(49)
角色的改变	(50)
人际关系的变化	(51)
怎样适应新环境	(51)
Ⅱ 构建良好的人际关系	(56)
什么是人际关系	(56)
人际关系中的各种障碍及其克服	(57)
人际交往的几种技巧	(64)
Ⅲ 学会独立	(72)
学习动机	(72)
自主自立	(73)
自尊自信	(74)
明确方向	(76)
自控负责	(77)
第四章 成长的代价	(81)
Ⅰ 挫折是一种机遇	(81)
挫折概述	(81)
如何面对挫折	(83)
挫折的分类及应对措施	(85)

Ⅱ 情绪伴你成熟	(92)
情绪的特点与功能	(92)
压力与情绪	(94)
焦虑紧张的正面意义	(98)
驾驭你的情绪	(99)
Ⅲ 意志助你一臂之力	(103)
意志概述	(103)
意志品质	(105)
大学生的意志特点	(107)
意志的培养和训练	(109)
 第五章 优化你的人格与心态	(114)
Ⅰ 丰富的情感	(114)
建立和发展友谊	(114)
性心理及其发展	(116)
爱论种种	(119)
情感世界的误区	(122)
培养建设性的爱	(124)
Ⅱ 塑造你的人格魅力	(130)
什么是人格魅力	(130)
感受人格的魅力	(130)
塑造健全的人格	(133)
魅力人格的大忌	(136)
Ⅲ 保持积极的心态	(139)
成功与积极的心态	(139)
消极心态的缘由	(140)
培养积极的心态	(143)
重建自我的行动	(146)

第六章 向成功迈进	(151)
I 建立目标	(151)
真实的大学生活	(151)
建立大学生活的目标体系	(154)
II 开发潜力	(158)
人人都有潜力	(158)
发掘你的潜力	(158)
III 终身学习	(165)
大学的学习	(165)
建立终身学习观	(167)
如何实现终身学习	(168)
第七章 心理咨询与学校心理咨询	(174)
I 心理咨询面面观	(174)
心理咨询的起源和发展	(174)
什么是心理咨询	(175)
心理咨询的对象、内容和形式	(176)
心理咨询的原则	(178)
心理咨询的方法	(179)
II 学校心理咨询	(182)
学校心理咨询的原则	(182)
学校心理咨询的类型	(184)
学校心理咨询的任务	(184)
第八章 心理测验及其应用	(187)
I 心理测验概述	(187)
心理测验的发展简况	(187)
心理测验的定义及特点	(188)
心理测验的作用	(189)

心理测验的类型·····	(190)
心理测验的信度和效度·····	(191)
Ⅱ 心理测验的应用·····	(192)
测验量表的选择·····	(192)
心理测验的实施·····	(194)
测验结果的解释·····	(195)
Ⅲ 大学生常用的心理测验·····	(197)
有关心理测验的几个问题·····	(197)
大学生常用的几种心理测验·····	(198)
 第九章 怎样理解与处理心理危机·····	(205)
Ⅰ 危机与危机干预·····	(205)
危机的涵义·····	(205)
怎样理解危机·····	(205)
什么是危机干预·····	(206)
几种危机干预的理论·····	(207)
Ⅱ 大学生心理危机·····	(212)
心理健康与心理危机·····	(212)
大学生心理危机的特征·····	(214)
Ⅲ 如何处理危机·····	(216)
危机干预的原则、目标和方法·····	(216)
个人如何应对危机·····	(217)
Ⅳ 自杀及其预防·····	(221)
自杀预防的策略·····	(221)
自杀干预的策略·····	(223)
参考文献·····	(226)



袁元插图

心理健康并不意味着不会出现焦虑或抑郁，因为健康的适应也需要对于世界有比较正确的感知，而正确感知往往会带来痛苦的感受。

——George E. Vaillaht [美]

第一章

何谓心理健康

I 健康与心理健康

健 康

在人类文明史中，随着社会的发展和科学的进步，人们对健康的理解和认识经历了一个不断深入的过程。在生产力低下和科学技术落后的时代，人们认为只要生理机能正常，没有缺陷和疾病就是健康。但随着人类社会的发展、社会关系的日益复杂、生活节奏的不断加快，人们普遍感到生活压力和工作压力日渐增大，从而引发了许多心理疾病和心理障碍，甚至导致躯体的病变。因此，人们逐步认识到只有当一个人的生理、心理和社会环境高度和谐统一，才是真正意义上的健康。

世界权威机构对健康的定义也是不断改变的。

1948年联合国世界卫生组织（WHO）对健康下的定义是：“健康不仅是免于疾病和虚弱，而是保持体格、心理、社会方面的完美状态”。并提出了健康人应达到的十条具体标准：① 有足够充沛的精力，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，睡眠正常；④ 有适应外界环境变化的应变能力；⑤ 能够抵抗一般性的感冒和传染病；⑥ 体重适中，身体匀称，站立时头、肩、臂的位置协调；⑦ 反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；⑧ 牙齿清洁，无空洞，无病感，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。

1979年联合国世界卫生组织又重申：“健康不仅是疾病和体弱的匿迹，而是身心健康、社会幸福的完美状态”。1989年又进一步把健康概念明确为：“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”。只有四个方面都健全，才算是完全健康的人。

(1) 躯体健康。是指生理机能正常，无缺陷和疾病。

(2) 心理健康。包括三个方面的内容：① 具有完整的人格，自我感觉良好，积极情绪多于消极情绪，情绪稳定，有较好的自控能力，能保持心理上的平衡，能自尊、自爱、自信、有自知之明，能正确评价自己；② 对所处的环境有充分的安全感，且能保持正常的人际关系，能受到别人的欢迎和信任；③ 对未来无恐惧感，有明确的切合实际的生活目标，有理想和追求，能不断进取。

(3) 社会适应良好。是指一个人的心理活动和各种行为都能适应当时的环境变化，为他人所理解，为社会所承认和接受，行为与社会身份相符。

(4) 道德健康。是指不以损害他人的利益来满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱的是非观念，能按社会的道德规范来约束和支配自己的言行，为人们的幸福作贡献。

由此可见，健康的标准已从具体的可操作的标准上升到理想的抽象化的标准。按照这个标准，一个人对健康的追求就是一个可以无限接近又永无止境的过程；同时，对人的健康的研究也不仅局限于生物意义上的人，而是必须研究一个人的性格、情绪、世界观、生活态度、人际关系以及这个人所处的社会环境。

心理健康的内涵

心理学家英格里西(H. B. English, 1958)指出：“心理健康是指一种持续发展的心理状况，在这种状况下主体能作出良好的适应，具有生命的活力，能充分发挥其身心潜能，并不仅仅是没有疾病”。

精神病学家梅尼格尔(Kair Meninger)认为：“心理健康是指人

们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。心理健康者应保持稳定的情绪、敏锐的智力、适于社会环境的行为和愉快的气质”。

社会心理工作者波孟(W. W. Bochm)认为:“心理健康是合乎某一水准的社会行为,一方面能为社会接受,另一方面能为本身带来快乐”。

事实上心理健康是一个非常复杂的概念,因为社会制度、民族风俗、传统习惯、道德观念、宗教信仰等因素的不同而具有不同的内涵。在心理健康与心理不健康之间事实上并不存在截然的界线,无绝对的标志,因为它们之间存在着从量变到质变的连续谱系。

那么,怎样理解心理健康的概念呢?

心理健康具有广义和狭义之分

广义的心理健康,是一种高效而满意的、持续的心理状态,以人们自我心理调节、最大限度地发挥心理效能为目标。心理健康的人能够不断提高心理健康水平,更好地适应社会生活,更有效地为社会和人类作出贡献。狭义的心理健康,是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,以预防人们的心理障碍、心理疾病和行为障碍为目的。

心理健康的两层含义

其一是没有心理疾病,这是心理健康最起码的含义,如同身体没有疾病是身体健康的最基本的条件一样;其二是具有一种积极发展的心理状态,这是心理健康最本质的含义,它意味着要消除一切不健康的心理倾向,使一个人的心理处于最佳状态。

总而言之,心理健康是指一种合乎某种社会水准的行为,一方面个体的行为能被社会所接受,另一方面它能为个体本身带来心理上的自我完善和积极发展。

心理健康的三个水平

(1)一般常态心理。表现为心情愉快,适应能力强,善于与别人相处,能较好地完成同龄人正常发展水平应完成的活动,有调节情

绪的能力。

(2) 轻度心理失调。不具有同龄人应有的愉快,与人相处略感困难,生活自理能力较差。主动调节或通过心理咨询帮助可恢复常态。

(3) 严重病态心理。严重的适应失调,不能维持正常的生活、工作,如不及时治疗,可能恶化发展为精神病患者。

判断心理健康与否的基本原则

(1) 看其心理活动与外部环境是否具有同一性。即一个人的思想、行为能否正确地反映外部世界。

(2) 看其心理过程是否具有完整性和协调性。即人的认识、情感、意志三个过程的内容是否完整,协调一致。

(3) 看其个性心理特征是否具有相对稳定性。即人的气质、性格、能力等个性心理特征在外部环境无重大改变的前提下是否相对稳定,行为表现是否具有—贯性。

综上所述,一般应该从环境适应能力、对挫折的耐受能力、情绪调控能力、社会交往能力和自我意识水平等方面去判断个体的心理健康水平。

心理健康的标志

人的心理怎样才算是健康的,以什么作为心理健康的标志?这是一个非常复杂的问题。因为心理健康和不健康之间没有一个绝对的界限,不像躯体的生理活动有诸如体温、血压、肝功能等指标显示,所以一般是依据统计学标准、病理性标准、社会适应标准来衡量一个人的心理是否健康。

心理学家提出的心理健康标准

许多心理学家从不同的角度对心理健康标准进行了积极的探索,提出了各种观点。下面介绍几种具有代表性的观点。

美国心理学家奥尔波特(Allport)提出了心理健康的六条标准:

- ① 力争自我成长;
- ② 能客观地看待自己;
- ③ 人生观的统一;
- ④ 具有与别人建立亲睦关系的能力;
- ⑤ 人生所需的能力、知识和技能的