

“十二五” 高职高专系列规划教材
公共基础精品系列规划教材

大学生心理素质教程

DAXUESHENG XINLI SUZHI JIAOCHENG

主编 © 管云霞 徐 荆 李晓军



中国原子能出版社

大学生心理素质教程

主 编：管云霞 徐 荆 李晓军

副主编：兰常林

中国原子能出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理素质教程/管云霞, 徐荆, 李晓军主编. -- 北京: 中国原子能出版社, 2013. 5
ISBN 978 - 7 - 5022 - 5919 - 8

I. ①大… II. ①管…②徐…③李… III. ①大学生—心理素质—素质教育—高等学校—教材 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 109788 号

大学生心理素质教程

出版发行 中国原子能出版社 (北京市海淀区阜成路 43 号 100048)
责任编辑 王 青
印 刷 北京市彩虹印刷有限责任公司
经 销 全国新华书店
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 14.25
字 数 355 千字
版 本 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5022 - 5919 - 8
定 价 28.80 元

序 言

90后大学生是个性张扬的一代，他们思想独特，思维活跃，乐于表现，同时也普遍存在着浮躁、自私、耐挫折能力弱等方面的特点。90后大学生也是面临巨大机遇和挑战的一代，他们面临着学业、择业与就业等一系列问题、压力甚至危机，因此加强90后大学生的心理健康教育工作，提高90后大学生的心理素质，是高校教育的重要内容。在这样的背景之下，高校心理健康教育越来越普及和受到重视，2011年5月，教育部颁布了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》（教思政厅〔2011〕5号），文件要求各高校把心理健康教育列入到大学生公共必修课当中，还规定了大学生心理健康教育课程的基本要求。

《大学生心理素质教程》一书针对大学生普遍存在对学习不感兴趣，自信心不足，目标缺失或模糊，又具有较强的可塑性等特点，采取了理论模块和实践模块相结合的编写方法，目的在于让大学生在理论学习的基础之上进行体悟性的学习。在体验中去感悟，提高自身心理素质，塑造健全人格。挖掘心理潜能。我们在编写的过程中，结合本校心理健康教育工作和学生实际学习生活中遇到的普遍问题设计了以下七章内容：独特的我、独特的人生、与人交往知多少、了解真正的爱情、我的情绪我做主、斩除成功路上的荆棘、关爱生命 幸福人生。每章由“心灵预热”、“知识探秘”、“案例阅读”、“探索训练”、“课外拓展”、“你的收获”等六大板块组成。

由于编写水平和时间的限制，难免有疏漏和不足之处，恳请各位读者批评指正，以便进一步完善。教材编写过程中，参考了很多国内外学者的观点和著作，在此表示衷心的感谢！

编 者
2013年5月

目 录

第一篇 目标篇

第一章 独特的我	(3)
第一节 走进心灵的殿堂	(3)
第二节 认识我自己——自我意识	(13)
第三节 认识我自己——我的人格	(19)
第二章 独特的人生	(32)
第一节 职业生涯规划	(32)
第二节 执行目标 成就人生	(39)
第三节 就业心理调适	(44)

第二篇 交往篇

第三章 与人交往知多少	(73)
第一节 人际交往概述	(73)
第二节 大学生的人际交往	(80)
第四章 了解真正的爱情	(98)
第一节 爱情是什么	(98)
第二节 大学生的恋爱心理	(103)
第三节 大学生性心理问题及调适	(113)

第三篇 个人成长篇

第五章 我的情绪我做主	(129)
第一节 了解情绪	(129)
第二节 大学生的情绪特点	(135)
第三节 管理情绪 提升情商	(140)
第六章 斩除成功路上的荆棘	(158)
第一节 网络对大学生的影响	(158)
第二节 学习心理调适	(164)
第三节 面对挫折如何是好	(176)
第七章 关爱生命 幸福人生	(191)
第一节 心理危机干预	(191)
第二节 异常心理及应对	(197)
第三节 积极心理与幸福人生	(210)
主要参考书目	(222)

第一篇 目标篇

第一章 独特的我

学习目标

1. 了解心理和心理健康的内涵，掌握维护心理健康的途径和方法；
 2. 了解自我意识的内涵及自己的自我意识，学会树立正确的自我意识；
 3. 了解人格的内涵及自己的人格特点，学会调适人格中的偏差。
-

第一节 走进心灵的殿堂

心灵预热

两棵苹果树，终于结果了。

第一年，它们都结了10个苹果，9个被拿走，自己得到1个。对此，其中一棵苹果树愤愤不平，于是自断经脉，拒绝成长。第二年，它结了5个苹果，4个被拿走，自己得到1个。“哈哈，去年我得到了10%，今年得到20%！翻了一番。”这棵苹果树心理平衡了。但是不久它就不结果实，停止了生长。

而另一棵苹果树则相反，它选择继续成长。第二年，它结了100个果子，被拿走90个，自己得到10个。第三年结了1000个果子，被拿走900个，自己得到100个……

其实，得到多少果子不是最重要的。最重要的是，苹果树在成长！等苹果树长成参天大树的时候，那些曾阻碍它成长的力量都会微弱到可以忽略。所以，不要太在乎果子，成长是最重要的。

我们每个人都经历过成长，包括身体的成长，知识的增长，技能的增长等等。然而一个人有多强大，不在于你有多大的力气，多么丰富的知识，或者多么精湛的技能，而在于你有一颗怎样的心灵，在于你的内心是否在成长。

本书将带领我们一起探索自己的心灵，挖掘心灵成长的力量。

知识探秘

一、什么是心理

(一) 人的心理现象

心理现象是心理活动的表现形式。一般把心理现象分为两类,即心理过程与个性。

1. 心理过程

人的心理活动过程可分为三个部分:①认知现象:是人们获得知识或者运用知识的过程,或信息加工的过程。这是人基本的心理现象。包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等;注意则是伴随心理过程的一种心理特征。②情绪和情感:其过程是一个人在对客观事物的认识过程中表现出来的态度体验。例如,满意、愉快、气愤、悲伤等,它总是和一定的行为表现联系着。人在认识客观事物时,不仅仅是认识它、感受它,同时还要改造它,这是人与动物的本质区别。③意志:为了改造客观事物,一个人有意识地提出目标、制定计划、选择方式方法、克服困难,以达到预期目的的内在心理活动过程即为意志过程。这三个部分是心理学研究心理现象的主要的三方面。

2. 个性

心理过程是人们共同具有的心理活动。但是,由于每个人的先天素质和后天环境不同,心理过程在产生时又总是带有个人的特征,从而形成了不同的个性。个性心理结构主要包括:个性倾向性和个性心理特征两个方面。

个性倾向性是指一个人所具有的意识倾向,也就是人对客观事物的稳定的态度。它是个人从事活动的基本动力,决定着一个人的行为的方向。其中主要包括:需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观。世界观在个性倾向诸多成分中居于最高层次,决定着人的总的意识倾向。

个性心理特征是一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点。例如:有的人有数学才能,有的人有写作才能,有的人有音乐才能。因此,在各科成绩上就有高低之分,这是能力方面的差异。在行为表现方面,有的人活泼好动,有的人沉默寡言,有的人热情友善,有的人冷漠无情,这些都是气质和性格方面的差异。能力、气质和性格统称为个性心理特征。

3. 心理过程和个性的关系

人的心理过程和个性是相互密切联系的。一方面,个性是通过心理过程形成的,如果没有对客观事物的认识,没有对客观事物产生的情绪和情感,没有对客观事物的积极发生的意志过程,个性是无法形成的。另一方面,已经形成的个性又会制约心理过程的进行,并在心理活动过程中得到表现,从而对心理过程产生重要影响。

(二) 人的心理发展

心理发展从广义上来看指的是人类个体从出生到死亡整个一生的心理变化。心理发展是有客观规律的,它是通过量变而达到质变的过程;是从简单到复杂、由低级到高级、新质否定旧质的过程;是矛盾着的对立面又统一又斗争的过程。

对各阶段的划分,较有代表性的是美国新精神分析派的代表人物埃里克森提出的心理发展八阶段理论。他认为,人的心理发展八个阶段的顺序是由遗传决定的,但是每一阶段能否顺利度过却是由环境决定的。现代人心理上的变态都是人的本性需要和社会要求不相适应乃至失调所致。

1. 婴儿期(0~1.5岁):基本信任和不信任的心理冲突

此时是基本信任和不信任的心理冲突期。这期间孩子开始认识人,当孩子哭或饿时,父母是否出现是建立信任感的重要问题。信任在人格中形成了“希望”这一品质,它起着增强自我的力量。具有信任感的儿童敢于希望,富于理想,具有强烈的未来定向。反之则不敢希望,时时担忧自己的需要得不到满足。

2. 儿童期(1.5~3岁):自主与害羞和怀疑的冲突

这一时期,儿童掌握了大量的技能,如,爬、走、说话等,开始“有意志”地决定做什么或不做什么。此时是第一个反抗期的出现,一方面父母必须帮助儿童养成良好的习惯,如训练大小便,按时吃饭,节约粮食等;另一方面儿童开始了自主感,他们坚持自己的进食、排泄方式。这时孩子会反复应用:“我”、“我们”、“不”来反抗外界控制,而父母决不能听之任之、放任自流,这将不利于儿童的社会化。反之,若过分严厉,又会伤害儿童自主感和自我控制能力。如果父母对儿童的保护或惩罚不当,儿童就会产生怀疑,并感到害羞。因此,把握住“度”的问题,才有利于在儿童人格内部形成意志品质。

3. 学龄初期(3~6岁):主动对内疚的冲突

在这一时期如果幼儿表现出的主动探究行为受到鼓励,幼儿就会形成主动性,这为他将来成为一个有责任感、有创造力的人奠定了基础。如果成人讥笑幼儿的独创行为和想象力,那么幼儿就会逐渐失去自信心,这使他们更倾向于生活在别人为他们安排好的狭窄圈子里,缺乏自己开创幸福生活的主动性。当儿童的主动感超过内疚感时,他们就有了“目的”的品质。埃里克森把目的定义为:“一种正视和追求有价值目标的勇气,这种勇气不为幼儿想象的失利、罪疚感和惩罚的恐惧所限制”。

4. 学龄期(6~12岁),勤奋对自卑的冲突

这一阶段的儿童都应在学校接受教育。学校是训练儿童适应社会、掌握今后生活所必需的知识和技能的地方。如果他们能顺利地学习课程,他们就会获得勤奋感,这使他们在今后的独立生活和承担工作任务中充满信心。反之,就会产生自卑。另外,如果儿童养成了过分看重自己的工作态度的态度,而对其他方面木然处之,这种人的生活是可悲的。

5. 青春期(12~18岁):自我同一性和角色混乱的冲突

一方面青少年本能冲动的高涨会带来问题,另一方面更重要的是青少年面临新的社会要求和社会的冲突而感到困扰和混乱。所以,青少年期的主要任务是建立一个新的同一感或自己在别人眼中的形象,以及他在社会集体中所占的情感位置。这一阶段的危机是角色混乱。埃里克森把同一性危机理论用于解释青少年对社会不满和犯罪等社会问题上,他说:如果一个儿童感到他所处的环境剥夺了他在未来发展中获得自我同一性的种种可能性,他就将以令人吃惊的力量抵抗社会环境。在人类社会的丛林中,

没有同一性的感觉，就没有自身的存在，所以，他宁做一个坏人，或干脆死人般的活着，也不愿做不伦不类的人，他自由地选择这一切。随着自我同一性形成了“忠诚”的品质。

6. 成年早期（18~25岁）：亲密对孤独的冲突

只有具有牢固的自我同一性的青年人，才敢于承担与他人发生亲密关系的风险。因为与他人发生爱的关系，就是把自己的同一性与他人的同一性融合一体。这里有自我牺牲或损失，只有这样才能在恋爱中建立真正亲密无间的关系，从而获得亲密感，否则将产生孤独感。埃里克森把爱定义为“压制异性间遗传的对立性而永远相互奉献”。

7. 成年期（25~65岁）：生育对自我专注的冲突

当一个人顺利地度过了自我同一性时期，以后的岁月中将过上幸福充实的生活，他将生儿育女，关心后代的繁殖和养育。他认为，生育感有生和育两层含义，一个人即使没生孩子，只要能关心孩子、教育指导孩子也可以具有生育感。反之没有生育感的人，其人格贫乏和停滞，是一个自我关注的人，他们只考虑自己的需要和利益，不关心他人（包括儿童）的需要和利益。在这一时期，人们不仅要生育孩子，同时要承担社会工作，这是一个人对下一代的关心和创造力最旺盛的时期，人们将获得关心和创造力的品质。

8. 成熟期（65岁以上）：自我调整与绝望期的冲突

由于衰老过程，老人的体力、心力和健康每况愈下，对此他们必须做出相应的调整和适应，所以被称为自我调整对绝望感的心理冲突。当老人们回顾过去时，可能怀着充实的感情与世告别，也可能怀着绝望走向死亡。自我调整是一种接受自我、承认现实的感受；一种超脱的智慧之感。如果一个人的自我调整大于绝望，他将获得智慧的品质。

埃里克森认为，在每一个心理社会发展阶段中，解决了核心问题之后所产生的人格特质，都包括了积极健全的人格，否则就会产生心理社会危机，出现情绪障碍，形成不健全的人格。与消极两方面的品质，如果各个阶段都向积极品质发展，就算完成了这阶段的任务，逐渐实现了健康的人格品质。

二、什么是心理健康

（一）心理健康的含义和标准

从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，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，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。具体来讲，心理学家将心理健康的标准描述为以下几点：

1. 有适度的安全感，有自尊心，对自我的成就有价值感。
2. 适度地自我批评，不过分夸耀自己也不过分苛责自己。
3. 在日常生活中，具有适度的主动性，不为环境所左右。
4. 理智，现实，客观，与现实有良好的接触，能容忍生活中挫折的打击，无过度

的幻想。

5. 适度地接受个人的需要，并具有满足此种需要的能力。
6. 有自知之明，了解自己的动机和目的，能对自己的能力作客观的估计。
7. 能保持人格的完整与和谐，个人的价值观能适应社会的标准，对自己的工作能集中注意力。
8. 有切合实际的生活目标。
9. 具有从经验中学习的能力，能适应环境的需要改变自己。
10. 有良好的人际关系，有爱人的能力和被爱的能力。

（二）大学生心理健康的标准

在实践中，我们认为，大学生心理健康应从以下几个方面把握：

1. 智力正常。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证，因此衡量时，关键在于是否正常地、充分地发挥了效能：即有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。

2. 情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快。愉快情绪多于负面情绪，乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄；情绪反应与环境相适应。

3. 意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时，所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地作出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题，在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式，能在行动中控制情绪和言而有信，而不是行动盲目、畏惧困难，顽固执拗。

4. 人格完整。就是指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。一是人格结构的各要素完整统一；二是具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱，以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

5. 自我评价正确。能自我观察、自我认定、自我判断和自我评价，做到自知，恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以某些方面低于别人而自惭，能够自我悦纳，喜欢自己，接受自己，自尊、自强、自制、自爱适度，正视现实，积极进取。

6. 人际关系和谐。乐于与人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善取人之长补己之短，宽以待人，乐于助人，积极的交往态度多于消极态度，交往动机端正。

7. 社会适应正常。个体与客观现实环境保持协调。做客观观察以取得正确认识，以有效的办法对应环境中的各种困难，不退缩，还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，或改革环境适应个体需要，或改造自我适应环境。

8. 心理行为符合大学生的年龄特征。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，大学生应具有与年龄与角色相应的心理行为特征。

三、大学生心理健康的维护

(一) 大学生心理发展的特点

大学生随着生理发育的成熟,社会环境的影响,特别是学习行为和生活方式促使个性心理发生变化,形成了大学生特有的心理特点。

1. 大学生的思维达到了较高和较成熟的程度,已从经验型思维转向理论型逻辑思维。但有时辨别是非能力较差,不能很好地把握现象和本质的内在联系。

2. 大学生的社会性情感得到充分发展。特点是热情奔放,容易激动,而且带有明显的两极性,具有不稳定性。常处于“急风暴雨”式的激情状态。

大学生的道德感、理智感和美感,在这一时期都得到了充分的发展。其道德感的发展主要表现为产生了对社会的使命感、责任感和义务感。理智感的发展主要表现为对真理的强烈追求,对所学知识充满兴趣和好奇心。美感的发展主要表现为美的感受日益丰富;审美能力大大提高,不仅能体验到事物的外在美,更能体验到事物的内在美;创造美的能力不断增强。

3. 大学生具有比较明确而富有社会意义的理想。经过大学阶段的生活和学习,人生观逐步形成,心理亦渐成熟,并同价值观紧密结合,不仅是明确的,而且是丰富多彩和比较现实的大学生的理想大都具有社会意义,但理想的社会价值又有所差异。大学生的理想尽管多种多样,但归纳起来主要是生活理想、职业理想和社会理想三个层次。

4. 大学生的自我意识进一步增强。大学生在学校生活和社会生活的实践中,逐步形成了各自的气质和性格,同时,也形成了自己的世界观。他们要求了解和关心自己的发展,常常进行独立深思,考虑自己的情况,进行自我设计。处在这一阶段的大学生,开始寻找现实的“我”与理想的“我”之间的差距。

综上所述,大学生由于正处在迅速走向成熟而有未真正完全成熟的发展阶段,有各个方面积极的与消极的心理特点,其发展也不平衡。因此,往往容易造成各种各样的自我矛盾,诸如独立性与依赖性的矛盾、强烈的求知欲与识别能力低的矛盾、情绪与理智之间的矛盾、理想与现实的矛盾等。

(二) 大学生心理健康的维护

随着社会的发展,时代的变化,当代大学生心理问题也层出不穷,如何维护自身的心理健康,增强心理抵抗力,是每个大学生都应关注的问题。下面介绍几种方法有助于大学生对心理问题进行有效地自我调适。

1. 合理运用心理防御机制

心理防御机制是指个体面临挫折或冲突的紧张情境时,在其内部心理活动中具有的自觉或不自觉地解脱烦恼,减轻内心不安,以恢复心理平衡与稳定的一种适应性倾向。它分为积极的防御机制和消极的防御机制,共有五大类。

第一类 逃避机制:这是一种消极性的防卫,以逃避性和消极性的方法去减轻自己在挫折或冲突时感受的痛苦。这类防卫机制有以下四种形式:

(1) 压抑：是各种防卫机制中最基本的方法。指个体将一些自我所不能接受或具有威胁性、痛苦的经验及冲动，在不知不觉中从个体的意识中排除抑制到潜意识里去作用。表面上看起来我们已把事情忘记了，而事实上它仍然在我们的潜意识中，在某些时候影响我们的行为，以致在日常生活中，我们可能做出一些自己也不明白的事情。

例如，李老师的岳母相当势利，又爱挑剔，由于她一直觉得李老师配不上自己的女儿，故此多年来每次见到李老师总是冷嘲热讽的，令李老师十分难受和尴尬。上星期日李太太生下第一个儿子，于是请李老师通知各位至亲好友。李老师忙碌地打了一连串电话后，在与太太复核有无遗漏时，才骤然发觉自己居然忘了致电岳母大人。李老师用“压抑”的防卫方式来逃避面对岳母的痛苦。当然不是每一次的压抑都会导致失去记忆，只有个人主观认定极端可怕的经历，才会导致失去记忆。

(2) 否定：是一种比较原始而简单的防卫机制，其方法是借着扭曲个体在创伤情境下的想法、情感及感觉来逃避心理上的痛苦，或将不愉快的事件“否定”，当作它根本没有发生，来获取心理上暂时的安慰。“否定”与“压抑”极为相似。唯“否定”不是有目的地忘却，而是把不愉快的事情加以“否定”。

譬如，小孩子闯了祸，用双手把眼睛蒙起来，就像沙漠中的鸵鸟，敌人追赶逼迫在眼前，无法面对，把头埋于沙堆中，当做没这回事一样，都是一种否定的表现。

(3) 退化：是指个体在遭遇到挫折时，表现出其年龄所不应有的幼稚行为反应。是一种反成熟的倒退现象。

例如，已养成良好生活习惯的儿童，因母亲生了弟妹或家中突遭变故，而表现出尿床、吸吮拇指、好哭、极端依赖等婴幼儿时期的行为。或夫妻吵架，妻子跑回娘家向母亲哭诉，都是退回的行为。有一女学生，自从被班上同学嘲笑后，每当要上学时，就会肚子痛而无法上学。

偶然“倒退”，反而会给生活增添不少情趣与色彩。但如常常“退化”，使用较原始而幼稚的方法来应付困难，利用自己的退化行为来争取别人的同情与照顾，用以避免面对现实的问题与痛苦，其“退化”就不仅是一种现象，而是一种心理症状了。

第二类 自骗机制：此类防卫机制含有自欺欺人的成分，也是一种消极性的行为反应。

(1) 反向：当个体的欲望和动机，不为自己的意识或社会所接受时，乃将其压抑至潜意识，并再以相反的行为表现在外显行为上。

例如：一位继母根本不喜欢丈夫前妻所生之子，但恐遭人非议，乃以过分溺爱、放纵方式来表示自己很爱他。又如一位好吃糖，但被告诫吃糖会蛀牙，且不为妈妈所喜欢的女孩，每每与母亲逛超市，总指着糖果对母亲说：“不可以吃糖，吃糖会蛀牙，且妈妈不喜欢。”

反向行为，如使用适当，可帮助人在生活上适应；但如过度使用，不断压抑自己心中的欲望或动机，且以相反的行为表现出来，轻者不敢面对自己，而活得很辛苦、很孤独，过度使用将形成严重心理困扰。

(2) 合理化：又称文饰作用。即个体无意识地用似乎合理的解释来为难以接受的情感、行为、动机辩护，以使其可以接受。

在人生的不同遭遇中,除了面对错误外,当我们遇到无法接受的挫折时,短暂的采用这种方法以减除内心的痛苦,避免心灵的崩溃,并无可厚非,不过,个人如常使用此机制,借各种托词以维护自尊,则不免有文过饰非,欺骗别人也欺骗自己之嫌,终非解决问题之道。

一般,“合理化”可分为三种方式:

A. 酸葡萄:当自己所追求的东西因自己能力不够而无法取得时,就加以贬抑和打击,称为酸葡萄。例如:一个体育能力差的学生,说只有四肢发达的人,才会喜欢体育;容貌平凡的女子特别爱说“自古红颜多薄命”,“红颜是祸水”。

B. 甜柠檬:此方法是指企图说服自己和别人,自己所做成或拥有的已是最佳的抉择。例如:娶了姿色平平的妻子,说她有内在美;嫁给木讷寡言的丈夫,说他忠厚老实;孩子资质平庸,说他“傻人有傻福”。此方法有时适当地运用,能协助我们接受现实,过分使用,会妨碍我们去追求生活的进步。

C. 推诿:此种自卫机制是指将个人的缺点或失败推诿于其他理由,找人担负其过错。例如:学生考试失败,不愿承认是自己准备不足,而说老师教得不好、老师评卷不公或说考题超出范围。

(3) 仪式抵消:无论人有意或无意犯错,都会感到不安,尤其是当事情牵连他人时。我们用象征式的事情和行动来尝试抵消已经发生的不愉快事件,以减轻心理上的罪恶感,这种方式称为仪式抵消。例如:一位有了外遇的丈夫,买轿车、送钻戒给妻子来消除心中的罪恶感。

(4) 隔离:所谓“隔离”是把部分的事实从意识境界中加以隔离,不让自己意识到,以免引起精神上的不愉快。如人死了,不说死掉而用“仙逝”、“长眠”、“归天”,或“去苏州卖鸭蛋”,个体在感觉上就不会因“死”的感觉而悲伤或有不祥的感觉。

(5) 理想化:当事人往往对某些人或某些事与物作了过高的评价。这种高估的态度,很容易将事实的真相扭曲和美化,以致脱离了现实。

例如:方老师常常在朋友面前称赞自己的女朋友盈盈如何貌若天仙,以致大家都渴望早日可以见见他口中的美人。在上周日大伙儿一同去旅行时,方老师手拖着一位又矮又瘦,相貌极为平凡的女士出现了。当他热烈地向众人介绍那女士就是盈盈时,每个人都失望了。在这事件中,方老师是将自己的女朋友理想化了。

(6) 分裂:有些人在生活中的行为表现,时常出现矛盾与不协调的情况。

例如:富甲一方的田先生不但是一位社会知名的慈善家,他的妻子和三位早已成材的儿女,都常常在朋友面前称赞他是一位难得的慈父,品德情操,都令他们景仰。但是,在他的工作中,他对自己的下属却十分苛刻,冷酷无情,为此人人都批评他是刻薄成家的。田先生并非虚伪,只是他在生活中采取了分裂防卫机制。

第三类 攻击机制:心里产生不愉快时,但又不能向对象直接发泄,便会利用转移作用,向其他对象以直接或间接的攻击方式发泄,或把自己的不是转嫁到别人身上,并判断他人的对错。这类防卫机制有两种方式——转移和投射。

(1) 转移:指原先对某些对象的情感、欲望或态度,因某种原因,(如不合社会规范或具有危险性或不为自我意识所允许等)无法向其对象直接表现,而把它转移到一

个较安全、较为大家所接受的对象身上，以减轻自己心理上的焦虑。

例如：有位被上司责备的先生回家后因情绪不佳，就借题发挥骂了太太一顿，而做太太的莫名其妙挨了丈夫骂，心里不愉快，刚好小孩在旁边吵，就顺手给了他一巴掌，儿子平白无故挨了巴掌，满腔怒火地走开，正好遇上家中小黑狗向他走来，就顺势踢了小黑狗一脚，这些都是转移的例子。

(2) 投射：指把自己的性格、态度、动机或欲望，“投射”到别人身上。有一首词“我见青山多妩媚，料青山、见我应如是”。

在日常生活中，使用“投射”的情形也很普遍。例如：一个在潜意识里对自己女秘书有非分之想的上司，却推说她在勾引他，如一个工作余暇以看色情影片和寻花问柳以排遣时间的人，每逢与人交谈则，他总是在批评同事闲谈时离不了色情与女人，令他十分厌恶。此种机制可以保护个人内心得以安宁，但会影响个体对事情的正确观察和判断能力，并易造成人际关系上的问题，对个人缺乏建设性的功能。

第四类 代替机制：是用另一样事物去代替自己的缺陷，以减轻缺陷的痛苦。这种代替物有时是一种幻想。这类防卫机制分幻想型和补偿型两种。

(1) 幻想：当人无法处理现实生活中的困难，或是无法忍受一些情绪的困扰时，将自己暂时离开现实，在幻想的世界中得到内心的平静和达到在现实生活中无法经历的满足，称为“幻想”。可以是一种使生活愉快的活动（很多文学、艺术创作都源自幻想），也可能有破坏性的力量（当幻想取代了实际的行动时）。

幻想使人暂时脱离现实，使个人情绪获得缓和，但幻想并不能解决现实问题，人必须鼓起勇气面对现实，并克服困难，才能解决问题。

(2) 补偿：当个体因本身生理或心理上的缺陷致使目的不能达成时，改以其他方式来弥补这些缺陷，以减轻其焦虑，建立其自尊心，称为补偿。可分为消极性的补偿与积极性的补偿。消极性的补偿，指个体所使用来弥补缺陷的方法，对个体本身没有带来帮助，有时甚或带来更大的伤害。

例如：一个事业失败的人，整日沉溺于酒精中而无法自拔；一个想减肥的人，一遇到不如意的事，就以暴饮暴食来减轻其挫折。

另一种积极性的补偿，指以合宜的方法来弥补其缺陷。

例如：一个相貌平庸的女学生，致力于学问上的追求，而赢得别人的重视；有位美国的第一夫人曾说，她年轻时，容貌不美，转而致力于培养内在美，去追求成就感，才能有今天的成就。

第五类 建设机制：在防卫机制中较好的一类，是向好的方面去做补偿，是属于建设性的，它可分为认同和升华两种类型。

(1) 认同：始于儿童至青少年期，成为主要发展任务。儿童用来学习社会团体态度与习惯，青少年用来找寻自我、肯定自我。

“认同”意指个体向比自己地位或成就高的人的认同，以消除个体在现实生活中因无法获得成功或满足时，而产生的挫折所带来的焦虑。就定义来说，认同可借由心理上分享他人的成功，以为个人带来不易得到的满足或增强个人的自信。

例如：一位物理系学生留了胡子，是因为他十分仰慕系中一位名教授，而该教授

的“注册商标”就是他很有性格的胡子，此学生以留胡子的方式向教授表示认同。其他如“狐假虎威”，“东施效颦”都是认同的例子。认同有时也可能认同一个组织。例如：一个自幼失学的人，加入某学术研究团体成为该团体的荣誉会员，并且不断向人夸耀他在该团体的重要性。

(2) 升华：是弗洛伊德最早使用的，他认为将一些本能的行动如饥饿、性欲或攻击的内驱力转移到一些自己或社会所接纳的范围时，就是“升华”。

例如：有打人冲动的人，借锻炼拳击或摔跤等方式来满足；喜欢骂人，以成为评论家来满足自己；想杀人，以“外科医师”或“屠夫”（杀猪、杀牛）工作为职业来满足自我本能的冲动。一生命运多舛的西汉文史学家司马迁，因仗义执言，得罪当朝皇帝，被判处宫刑，在狱里，他撰写了《史记》。《少年维特的烦恼》作者歌德，失恋时创作了此书，他们都是悲恼中之坚强者，将自己的“忧情”升华。

升华是一种很有建设性的心理作用，也是维护心理健康的必需品，如果没有它将一些本能冲动或生活挫折中的不满怨愤转化为有益世人的行动，这世界将增加许多不幸的人。

2. 掌握几种自我心理调节的方法

其一，暗示调节。暗示作用对人的心理活动和行为具有显著的影响，内部语言可以引起或抑止人的心理和行为。自我暗示即通过内部语言来提醒和安慰自己，如提醒自己“不要灰心”、“不要着急”、“一切都会过去的”、“事情并不像我想象的那么糟”等等，以此来缓解心理压力，调整不良情绪。

其二，放松调节。是通过对身体各部分主要肌肉的系统放松练习，抑制伴随紧张而产生的血压升高、头痛、手脚冒汗、腹泻、睡眠等生理反应，从而减轻心理上的压力和紧张焦虑情绪。

首先要学会体验肌肉紧张时的感觉，即收缩肌肉群，注意体验其感觉；然后再放松肌肉群，注意体会相反的感觉。

呼吸调节也是放松调节的一种。通过某种特定的呼吸方法，来解除精神紧张、压抑、焦虑、急躁和疲劳。比如，紧张时，采用深呼吸的方法可减缓紧张感。平时也可以到空气新鲜的大自然中去做呼吸训练。

其三，想象调节。指在想象中对现实生活中的挫折情境和使自己感到紧张、焦虑的事件的预演，学会在想象的情境中放松自己，并使之迁移，从而达到能在真实的挫折情境和紧张的场合下对付各种不良的情绪反应。

想象调节的基本做法是：首先学会有效的放松；其次把挫折和紧张事件按紧张的等级由低到高排列出来，制成等级表；然后依据等级表由低到高逐步进行想象脱敏训练。

3. 寻求外界支持

第一，寻求家人的支持。家庭是最重要的社会支持系统，来自家庭的支持和帮助，能最直接地缓解我们的压力，帮助我们重塑信心。

第二，寻求同学、朋友等的支持。同学、朋友等能分享我们的快乐，分担我们的忧愁，大学生远离父母，朝夕相处的都是自己的同学和朋友，建立良好的同学或朋友