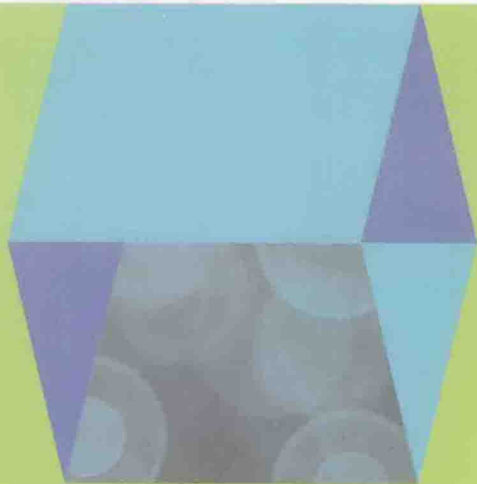




大学生心理健康 教育与素质训练

张仲兵 丁志强 李慧萍 主编

高等教育出版社

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU YU SUZHI XUNLIAN

大学生心理健康 教育与素质训练

张仲兵 丁志强 李慧萍 主编
李启军 刘晓华 副主编

高等教育出版社·北京

内容提要

心理健康才是真正的健康,本书紧紧围绕培养大学生健全心理素质这一主题,以自我教育能力与自我成长能力训练为主导,构思了“心理热身”、“心理讲堂”、“心理训练营”、“心理拓展”、“学以致用”等板块。本书主要包括大学生心理健康导论、健全人格塑造、适应能力提升、自我意识发展、学习心理辅导、情绪管理辅导、人际心理辅导、恋爱与性心理辅导、网络心理辅导、挫折心理调控、生命教育、职业生涯规划辅导等十二个心理健康发展主题。

本书在编写过程中,突出了教材的科学性、针对性,运用了大量案例,设计了丰富的活动,注重对学生健全心理素质的训练。本书可作为普通本科院校及高职高专院校心理健康教育课程教材,又可作为大学生心理自我成长的学习资料,还可供与心理健康相关岗位工作者参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育与素质训练/张仲兵,丁志强,
李慧萍主编. --北京:高等教育出版社,2014.9
ISBN 978-7-04-040424-1

I. ①大… II. ①张…②丁…③李… 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(2014)第 147252 号

策划编辑	刘洛克	责任编辑	刘洛克	封面设计	于文燕	版式设计	童丹
插图绘制	杜晓丹	责任校对	刁丽丽	责任印制	朱学忠		

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 高教社(天津)印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 14.25
字 数 340 千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2014 年 9 月第 1 版
印 次 2014 年 9 月第 2 次印刷
定 价 27.90 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 40424-00

编委会名单（一）

- 主 任：**张亚杭 重庆工程职业技术学院
- 执行主任：**吴 睫 重庆市高等职业技术教育研究会教学资源建设委员会
- 副 主 任：**李慧民 重庆化工职业技术学院
- 吴再生 重庆工程职业技术学院
- 徐 益 重庆工业职业技术学院
- 唐玉林 重庆电子工程职业学院
- 罗小秋 重庆城市管理职业学院
- 李国渝 重庆工商职业技术学院
- 万明春 重庆第二师范学院
- 周一平 重庆电力高等专科学校
- 编 委：**艾继周 重庆医药高等专科学校
- 朱新民 重庆机电职业技术学院
- 陶德宗 重庆信息职业技术学院
- 张 智 重庆三峡职业技术学院
- 梁先勇 重庆城市职业学院
- 陈晓耘 重庆水利电力职业技术学院

编委会名单（二）

本书主编：张仲兵 重庆城市管理职业学院

丁志强 重庆工程职业技术学院

李慧萍 重庆工业职业技术学院

副主编：李启军 重庆信息职业技术学院

刘晓华 重庆财经职业学院

编者（以姓氏笔画为序）：

丁志强(重庆工程职业技术学院)

王梦梅(重庆航天职业技术学院)

刘晓华(重庆财经职业学院)

李启军(重庆信息技术职业学院)

李明芬(重庆三峡医药高等专科学校)

李洪华(重庆医药高等专科学校)

李慧萍(重庆工业职业技术学院)

张仲兵(重庆城市管理职业学院)

张黎逸(重庆医药高等专科学校)

钟兴泉(重庆三峡医药高等专科学校)

胡 妍(重庆房地产职业学院)

秦素粉(重庆水利电力职业技术学院)

曹 坚(重庆电力高等专科学校)

梁利苹(重庆城市管理职业学院)

戴晓伟(重庆工贸职业技术学院)

前言

随着我国经济飞速发展，高职教育被推上了发展的快车道。十年磨一剑，如今，高职教育已经桃李满天下。经市场检验和反馈，高职教育必须实现从规模发展向质量发展转型，从重硬件建设向重素质培养转型，高职教育需要更加关注高职大学生这一充满矛盾的群体。如何培养出更多德才兼备、情智并重、身心健康、全面发展的高素质应用型人才，是当前高职教育面临的重要课题。

《大学生心理健康教育与素质训练》是为适应高职教育新形势，促进高职大学生自我成长的迫切需要而编写的高职院校心理健康课程教材。本教材从高职大学生群体心理健康实际出发，旨在让高职大学生了解和掌握心理健康基本知识，正确认识自我、探索自我、整合自我、完善自我，学习助人、自助的基本常识和实用技能，培养心理健康意识和观念，优化心理素质，促进全面发展，为顺利完成学业，平稳进入职场，成为具有幸福感的职业人奠定坚实基础。

本教材在一定的理论基础上，更重实践性和操作性，内容深入浅出，语言简明扼要。教材以“心理热身、心理讲堂、心理训练营、心理拓展、学以致用”等板块来呈现各部分内容，“心理热身”以鲜活的真实案例引入章节理论学习，“心理讲堂”讲授心理健康理论知识，“心理训练营”和“心理拓展”充分体现实用性和操作性，“学以致用”结合现实提出思考，增强了教材的可读性。本教材共分十二个项目，分别从心理健康导论、健全人格塑造、适应能力提升、自我意识发展、学习心理辅导、情绪管理辅导、人际交往辅导、恋爱和性心理辅导、网络心理辅导、挫折心理调控、生命教育、职业生涯规划等十二个方面关注高职大学生心理发展，教、学、练相结合，深入浅出地实现心理健康教育与心理素质培养的功能。

本教材的主编和各章的作者都是工作在高职教育第一线的大学心理健康课程教师，其中一部分是专业心理咨询师，他们对高职教育熟悉，对高职大学生群体的心理现状充分了解。在本教材编写过程中，参阅了国内外大量文献资料，同时得到了重庆市教委的支持及重庆市各高职院校领导的重视和指导，在此表示由衷的感谢！

由于编者水平有限，书中疏漏在所难免，恳请读者批评指正。

编者

2014年4月

目 录

项目一 健康心灵 精彩人生

——高职学生心理健康导论 / 1

心理热身 1

心理讲堂 1

一、认识心理与健康 1

(一) 解读心理 1

(二) 解读健康 4

二、大学生心理健康的标准 7

三、保持健康的心理 9

(一) 善待自己 10

(二) 善待他人 11

(三) 内外兼修 11

心理训练营 13

心理拓展 14

学以致用 16

项目二 和谐人格 和谐人生

——塑造高职学生健全的人格 / 18

心理热身 18

心理讲堂 18

一、人格及其特征 18

(一) 人格的含义 18

(二) 人格的特征 19

二、与人格相关的两个概念 19

(一) 气质 19

(二) 性格 24

三、大学生常见人格问题及调适 28

(一) 大学生人格发展特点 28

(二) 大学生不良人格及其调适 28

四、常见人格障碍 30

(一) 人格障碍概念与特征 30

(二) 常见的人格障碍类型 30

五、塑造大学生健全的人格 37

(一) 健全人格的内涵及其特征 37

(二) 塑造和谐人格的方法 38

心理训练营 40

心理拓展 40

学以致用 42

项目三 浩瀚大学 任我翱翔

——高职院校新生适应能力提升 / 43

心理热身 43

心理讲堂 44

一、每一位大学新生的第一个考验——新生适应 44

(一) 大学新生在不同阶段的表现 44

(二) 是什么导致了大学新生适应不良 44

二、大学新生适应不良可能导致的心理问题 46

(一) 失落心理 46

(二) 放松心理 47

(三) 迷茫心理 47

(四) 自卑心理 47

三、如何解决好大学生新生适应问题 47

(一) 增加社会支持度 47

(二) 积极增加活动 48

(三) 理智面对恋爱情感 48

(四) 开展心理健康教育,提高
学生心理素质 48

心理训练营 49

心理拓展 52

学以致用 54

项目四 懵懂之中 看清自我 ——高职学生自我意识发展 / 55

心理热身 55

心理讲堂 55

一、自我意识概述 56

(一) 自我意识概念 56

(二) 自我的构成 56

二、自我意识的结构 57

(一) 自我认知 57

(二) 自我体验 58

(三) 自我调节 58

三、自我的形成与发展 59

(一) 信任对不信任(0~
1岁) 59

(二) 自主对羞怯(2~3岁) 60

(三) 主动性对内疚(4~
5岁) 60

(四) 勤奋对自卑(6~
11岁) 60

(五) 同一性对角色混乱
(12~18岁) 60

(六) 亲密对孤独(19~
30岁) 60

(七) 创造性对停滞(30~
55岁) 60

(八) 完善对绝望(约60岁)

以上) 61

四、个体心理免疫系统——

自我防御 62

(一) 自我防御 62

(二) 防御的类型 62

心理训练营 64

心理拓展 67

学以致用 67

项目五 欲善其事 先利其器 ——高职学生学习心理辅导 / 68

心理热身 68

心理讲堂 68

一、高职院校的学习特点 68

(一) 一年级大学生学习
特点 68

(二) 二年级大学生学习
特点 69

(三) 三年级大学生学习
特点 69

二、学习与心理健康 69

(一) 缺乏动机 70

(二) 缺乏自信 70

(三) 考试焦虑 71

(四) 记性不好 72

(五) 功利 76

三、培养兴趣,快乐学习 77

心理训练营 79

心理拓展 81

学以致用 82

项目六 百变情绪 由我掌控 ——高职学生情绪管理辅导 / 83

心理热身 83

心理讲堂 84

一、情绪 84

(一) 情绪和情感 84

(二) 情绪的构成	84
(三) 情绪的功能	84
二、大学生常见的情绪问题	85
(一) 焦虑情绪	86
(二) 抑郁情绪	86
(三) 愤怒情绪	87
(四) 嫉妒情绪	88
(五) 冷漠情绪	88
三、大学生情绪问题产生的原因	88
四、情绪的自我管理和调控	90
(一) 情绪对大学生的影响	90
(二) 健康情绪的标准	90
(三) 大学生情绪的自我管理 与调控	90
心理训练营	93
心理拓展	94
学以致用	96

项目七 放飞心灵 沟通你我 ——高职学生人际心理辅导 / 97

心理热身	97
心理讲堂	97
一、人际交往概述	98
(一) 人际交往与人际关系的 内涵	98
(二) 人际关系的构成	98
(三) 人际关系的特点	98
(四) 人际关系建立的前提 ——人际吸引	99
(五) 人际关系的发展过程	100
二、大学生人际关系的特点及 常见类型	102
(一) 大学生人际关系的基本 特点	102
(二) 大学生人际关系的常见 类型	103
三、大学生常见的人际交往障碍 及调适	103

(一) 大学生常见的人际交往 障碍	104
(二) 大学生人际交往障碍的 调适	108
四、大学生良好人际关系的 建立	110
(一) 把握成功交往的原则	110
(二) 掌握人际交往的艺术	111
(三) 增强个人的人际魅力	113
(四) 合理处理人际冲突	114
心理训练营	115
心理拓展	116
学以致用	120

项目八 呵护芳草 享受恋爱 ——高职学生恋爱与 性心理辅导 / 121

心理热身	121
心理讲堂	121
一、爱情内涵的心理学解释	122
(一) 爱情内涵	122
(二) 爱情三角理论	122
二、健康与不健康的爱情	124
(一) 健康爱情的表现	124
(二) 不健康爱情的表现	124
三、大学生恋爱心理的发展	124
(一) 大学生恋爱心理特点	124
(二) 大学生恋爱中常见的 心理障碍	126
四、爱情是一种亲密关系	128
(一) 关于亲密	129
(二) 亲密关系对人成长的重 要性	129
(三) 大学生亲密关系的 类型	129
(四) 爱情与依恋类型	132
五、如何在爱中成长	134

(一) 爱情是需要学习和准备的	134
(二) 爱的能力的培养	134
六、大学生恋爱与性的关系	141
(一) 当前大学生性心理的特点	141
(二) 大学生性心理的常见问题	141
七、解决性心理困扰的对策与建议	148
(一) 科学地掌握性知识	148
(二) 男女生共同活动,满足与异性交往的需求	148
(三) 培养选择信息的能力,抵御不良性刺激	148
(四) 充实精神生活,转移兴奋点	148
(五) 增强自制力,用意志调节情感、控制性冲动	149
(六) 对性骚扰的自我保护	149
心理训练营	149
心理拓展	150
学以致用	152

项目九 虚拟之网 由我羁络

——高职学生网络心理辅导 / 153

心理热身	153
心理讲堂	153
一、网络及其特点	153
(一) 网络	153
(二) 网络的特点	154
二、网络对大学生的影响	155
三、大学生常见网络心理障碍	156
(一) 网络心理障碍的含义	156
(二) 常见网络心理障碍	156
四、网络成瘾综合征	159
(一) 网络成瘾综合征概念	159

(二) 相关争论	159
(三) 网络成瘾综合征的危害	160
(四) 网络成瘾综合征的类型	161
五、大学生健康网络心理的培育	163
(一) 正确认识网络	163
(二) 加强自我管理	163

心理训练营 165

心理拓展 166

学以致用 168

项目十 战胜压力 应对挫折

——高职学生挫折心理调控 / 169

心理热身 169

心理讲堂 170

一、了解挫折	170
二、挫折来自何方	172
(一) 自然因素	172
(二) 社会因素	173
(三) 家庭和学校因素	173
(四) 个人因素	173
三、高职学生常见心理挫折	173
(一) 学业挫折	173
(二) 经济负担的压力	174
(三) 感情挫折	174
(四) 人际交往挫折	174
(五) 就业挫折	174
四、高职学生的挫折反应	174
(一) 挫折后的积极行为反应	174
(二) 挫折后消极的行为反应	175
五、培养挫折承受力	176
(一) 正确认识挫折,改变不合理观念	176
(二) 对挫折进行正确归因	177
(三) 确定合理的个人抱负水平	177
(四) 学习运用心理防御方式,减轻心理压力	177
(五) 适时宣泄不良情绪	177

- (六) 主动寻求社会支持,或借助于心理咨询 177

心理训练营 178

心理拓展 179

学以致用 180

项目十一 命之精彩 必寄于生 ——高职学生生命教育 / 181

心理热身 181

心理讲堂 182

一、生命教育概述 182

- (一) 生命教育的提出与发展 182

- (二) 生命教育的目标 183

- (三) 生命教育的内容 183

二、高职大学生与生命教育 184

- (一) 高职大学生自杀现象 184

- (二) 校园暴力事件 185

- (三) 拒绝吸毒、预防艾滋 185

- (四) 抑郁情绪的预防和应对 186

心理训练营 188

心理拓展 190

学以致用 196

项目十二 职业生涯早规划 高职人生也精彩 ——高职学生职业生涯规划辅导 / 197

心理热身 197

心理讲堂 197

- 一、什么是职业生涯规划 197

- 二、职业生涯规划的基本步骤 198

- (一) 觉知与承诺 198

- (二) 认识自己 199

- (三) 认识工作世界 199

- (四) 决策 199

- (五) 行动 199

- (六) 再评估/成长 199

三、高职学生职业生涯规划现状 199

- (一) 消极心理 200

- (二) 依赖心理 200

- (三) 自卑心理 200

- (四) 矛盾心理 200

- (五) 侥幸心理 200

四、高职学生职业生涯规划的重点 201

- (一) 性格探索 201

- (二) 兴趣探索 202

- (三) 技能探索 203

- (四) 价值观探索 204

- (五) 职场探索 205

五、高职学生职业生涯规划的第一步 207

- (一) 母校文凭 207

- (二) 自学能力 207

- (三) 独立人格 207

- (四) 实用的技能 208

心理训练营 208

心理拓展 209

学以致用 210

参考文献 / 212

后记 / 214

健康心灵 精彩人生——高职学生心理健康导论

心理热身

案例

重庆某国家示范高职院校学生信达(化名)毕业后到一家煤电公司工作,由于谦虚好学、务实本分、勇于探索、自信豁达,工作没几年就被提拔为一个业务部门科长,同事羡慕他、领导信任他,都觉得信达不仅有本事,人也很好。可是,他本人还觉得自己需要不断学习充电,尤其是采煤专业领域的技术本领还需要进一步修炼,于是,事业曙光初露的他,毅然作出一个决定,向单位领导申请准备复习报考研究生以进一步扎实专业理论功底、提升专业本领。他的想法得到了领导的大力支持。经过努力,终于圆了研究生梦,顺利考上了贵州大学 2012 级研究生。到贵州大学办理好入学手续刚安顿下来没几天,就给原学校的心理健康教育课程任课教师发了一封 E-mail,在信中他说道:之所以他能圆研究生梦,主要跟自身有一个健康的心态、良好的个性有很大的关系,它让信达每到一个地方都能很快适应环境、与身边的人友善相处,为自己快乐学习、开启工作,追求未来始终拥有一种良好的心境准备了条件。

心理讲堂

一、认识心理与健康

(一) 解读心理

心理通常指心理现象,是对感觉、注意、记忆、情感、性格、焦虑、郁闷、惬意、爱恋等多方面现象或事件的综合与概括。心理是一个复杂的系统,不仅可以从意识和潜意识、心理和行为两大类加以认识考察,也可以从个体心理的动态——稳态维度,将其区分为心理过程、心理状态、心理特征予以系统考察。

心理过程通常就是人们所说的心理活动,两个术语常交错使用。它包括认识过程、情感过程和意志过程。

1. 认知过程

认知过程即是个体获取知识和运用知识的心智活动过程,包括感觉、知觉、记忆、思维、想象和言语等。

个人对自身和外部世界的认识从感觉和知觉开始。眼、耳、口、鼻、舌是人的五官,是与周围外部世界保持接触的主要感觉系统。感觉是个体从被认知对象获取个别属性以认识事物的初始环节。如人用眼睛看一看就知道事物的颜色,用手掂一掂就知道事物的轻重,用鼻嗅一嗅就知道一些液体的气味。人认识事物是从对个别属性的感觉开始的,它是一切较高级、较复杂的心理现象的基础,是人的全部心理现象的基础。感觉为我们提供了内外环境的信息。没有感觉提供的信息,人就不可能根据自己机体的状态来调节自己的行为;感觉保证了机体与环境间的信息平衡,信息超载或由“感觉剥夺”造成的信息不足,都不利于人的健康。总之,若个体感觉功能失效,得不到外界信息或信息超限,都不能正常生存,更谈不上健康成长与发展。

知觉是客观事物直接作用于感官而在头脑中产生的对事物整体的认识。如看到一幢房子、一辆卡车、一台作业的机器、微风拂面感到丝丝凉意等,均属知觉现象。知觉是对事物较为全面的认知,获取了事物整体的信息。它是事物直接作用于感觉器官产生的,同属于对现实的感性认识形式。它不是个别感觉信息的简单叠加,比如,我们看到一个长方形,它的成分是四条线段,但是仅把对四条线段的感覺相加起来,并不等于知觉到的一个长方形,原来知觉是按一定方式来示例个别的感覺信息,形成一定的结构,并根据个体的经验来解释由感觉提供的信息。知觉作为一种活动、过程,包含了互相联系的觉察、分辨、确认几个作用环节。

人的知觉活动有两条明显的路径,一条是对直接作用于感官的刺激物的特性进行自下而上的加工或数据驱动加工。另一条是知觉主体对自身头脑中已经存储的信息进行加工,这种加工叫自上而下的加工或概念驱动加工。比如,我们去机场接一位陌生的客人,对来人的期待将影响我们对他的识别与确认。

2. 情绪或情感过程

个体在加工自身或外界输入的刺激信息时,不仅可以达到认知事物属性及其相互关系、掌握事物变化发展的规律,而且也会因为对事物的认知而渐次清楚事物对自身的价值,进而产生对事物一定的态度,引发满意、喜欢、爱慕、不满意、憎恶、痛恨等情绪或情感体验。情绪是一种复杂的心理现象,是客观现实与个体主观需要在头脑中经过比对其内心深入得出满足或不满足结论的情况下产生的一种态度体验,同时还伴随情绪行为、生理反应等复杂成分。情绪源于个体的主观需要,根据个体需要是否获得满足或满足的程度,情绪有肯定和否定或强弱程度之分的性质差异。不同个体面对同一刺激,产生的情绪状况完全可能不相同,这一方面很可能是由不同个体的主观需要不相同所致,同时即便不同个体主观需要相同,也很可能因为不同个体认知水平的差异,而对同一刺激物对自身的存在意义作出不同结论所致。A、B 两位参加班委竞选的新生均以失败告终,但是两人的情绪反应完全不同,A 同学没有任何不高兴的情绪出现,而 B 同学郁郁寡欢、垂头丧气,之所以如此,是因为 A 同学认为竞选的意义不在于结果,更重要的在于竞选活动的参与锻炼本身;B 同学却认为竞选是一把标尺,失败证明自己无能。由此,可看出情绪过程受认知过程的影响,不同的认知会产生不同的情绪。情绪具有适应功能、动机功能、组织功能、信号功能。良好的情绪能够促进个体健康成长,不良情绪阻碍个体健康成长。

情感是情绪过程的主观体验,具有相对稳定性、内隐性,如青年大学生对我们伟大祖国的爱

国主义情感就具有一种持久性,很多时候是藏于心而落实到每一桩细小的事情上;又比如对父母的情感,尽管有些时候做错了事被父母批评甚至“打骂”,即便当时内心不好受或有些埋怨,但不因为如此而割断这种亲情,忘掉父母的养育之恩。情感这个概念通常仅用于人类,特别是在描述人的高级社会性情感方面,而情绪这个概念既可用于人类也可用于动物。感情通常是对情绪、情感的统称,既包括与生理需要相联系的低级情绪,也包括与社会需要相联系的高级情感。

3. 意志过程

人在认知事物并建立情绪情感的基础上,能自觉地确定目的、不断地克服困难、自觉支配和调节行为以实现预定目标的心理过程就是意志过程。意志过程与认知过程、情绪情感过程密不可分,个体是通过对自己、外界环境中人和事的认知以及由此产生的情绪情感来实现的;反之,个体的意志状况对认知、情绪情感也会产生重要影响。比如,一个意志坚强的同学,即使学业道路上困难重重,也不会动摇心中的理想抱负,依然一如既往地锁定自己的目标潜心学习,提高自身对人对事对专业的认知水平,不断获得新知识、形成新方法、掌握新工艺,在进步的过程中产生成就感,生发积极愉快的情绪体验,激发求知奋进的学习情感。

意志有着复杂的心理结构,目标、抱负水平、冲突与矛盾心理、自信心、决策等都是意志的构成成分。意志过程一般包括意志行动的发生、发展和完成几个环节,大致可分为两大阶段:采取决定阶段一般包含选择目标、设定标准、制订计划、心理冲突和矛盾、作出决定等许多环节。再者就是执行决定阶段,它是意志行动最重要的环节,若作出的决定没有执行、不付诸行动,再大的决心、信心都是纸上谈兵;随着决定的执行,当意志行动达到预定目标时,又会增强克服困难的毅力,提高克服困难的勇气,意志行动的过程,就是锻炼培养意志品质的过程。

认知、情感、意志即是我们平时所说的知、情、意。人的心理过程一般遵循认知、情绪情感、意志这样一个渐进的过程。但是随着个体经历事情的不断增多,内心世界的不断丰富,认知、情绪情感、意志过程又常常是相互影响、交错在一起的,一个人是否自觉参加认知活动以及认知的效果如何,在很大程度上受其情绪情感和意志状况的制约影响,一个人的意志行动能否彻底,在很大程度上又跟他对行动本身重要性的认知和自身对它的情绪情感分不开,一个人是否具有良好的情绪状态又跟其是否能正确认知、是否有坚强的意志力顺利完成各项学习任务并养成良好生活习惯等方面分不开。

克服自卑心理小技巧

奥地利心理学先驱阿德勒认为,人在成长路上不断承受生活带来的挫折,因此,几乎每个人都会产生一定程度的自卑感。然而,自卑可以克服,并给人正能量。

生活中,总有人受到自卑的困扰:有人自觉能力不行,做事畏首畏尾;有人不敢直抒己见,也不敢看人;有人自认为外貌差,不敢追求爱情……奥地利心理学先驱阿德勒认为,人在成长路上不断承受生活带来的挫折,因此,几乎每个人都会产生一定程度的自卑感。然而,自卑可以克服,并给人正能量。

1. 回忆过去的闪光点

自卑的人爱把注意力集中在自己的不足上,使自我形象扭曲。积极心理学强调,把注意力放在哪里,哪里就会成长,回忆成功的经验和过去的闪光点能提升信心和正能量。美国心理学家露易斯·海认为,通过冥想自我肯定和做擅长的事,能提升自我价值感。

2. 做自己的伯乐

阿德勒自小就驼背,而健康活泼的哥哥令他自惭形秽。但他奋发努力,成为著名的心理学家。他认为,自卑能使人振作,以补偿弱点。做自己的伯乐,发现自己的优点,及时激励自己,自信心会大增。

3. 多照镜子

美国心理学家布里斯托表示,照镜子能给人信心。早上,不妨笔直地站在镜子前,看着自己的眼睛,微笑地告诉自己“你看上去真棒”,或想开心的事,体会与心灵对话的美好感觉。

4. 直视他人

不敢正视别人是心虚、胆怯的表现,因此,经常提醒自己正视别人,用温和的目光与别人打招呼。这种练习不仅能增强亲和力,还能赢得别人的信任,强化自信。

5. 让步履轻松稳健

调整步态可以改变心理状态。挺起胸膛,让步子稳健轻松,你的自信心就会增长。

此外,与自卑的人相处,我们要理解和接纳他们,用平等谦和的态度与之交流。让他们知道,人无完人,有缺点是正常的。要肯定他们的优点,鼓励他们做擅长的事,这会提升他们的内在心理能量,强化自信心。

(资料来源: <http://www.jdzol.com/2013/0810/66971.html>)

(二) 解读健康

每个人都希望拥有健康,马克思认为“健康是人的第一权利”,古希腊思想家苏格拉底曾说过“健康是人生最为可贵的”,我国经济学家于光远曾指出“健康地生存是人生的第一需要”。尽管拥有健康并不一定能拥有一切,但是没有健康将失去一切。高职院校的大学生要成长为国家经济社会各条战线上的高端技能型人才,必须关注自己的健康,掌握健康方面的知识,以便健康学习与生活进而健康成长与发展。

1. 基于生物医学视角的健康

在古代,人们对自身生命活动本质及规律的认识十分肤浅,加之医学落后,人们的认识常常受宗教桎梏、神灵医学的束缚,对健康的认识仅仅停留在没有疾病、能活着有生命的层面,认为没有疾病、有生命就近乎健康。在人们心目中健康常跟神灵联系在一起,认为健康是神灵的恩赐。随着社会的进步、生产力水平的提高,医学技术也得到不断发展,逐渐建立了以生物机体和机体的生物性为研究取向的生物医学模式。在这种模式下,健康概念的内涵有了新的发展:健康不再局限在没有疾病层面,而定位在“人体各器官系统发育良好,体质健壮,功能正常,精力充沛,具有良好的劳动效能状态,并通常能用人体测量、体格检查和各种生理生化指标来衡量。”生物医学模式促进了医学的大发展,让人们对于生物机体和各种致病因素的认识迈上了新高度,找到了许多预防和控制疾病的方法,大大提高了人类的总体健康水平。无疑,建立在人体生理功能基础上的纯生物医学模式下的健康观是一个巨大的进步,至今不论是对医学本身抑或健康学方面仍旧有广泛的影响。

2. 基于生物心理社会学视角的健康

尽管建立在生物医学模式下的健康概念内涵在原本“健康即无疾病”的认识基础上有大的突破,但是随着科学技术、医学本身和人类社会的发展,人们越来越意识到人类的活动远不止生

理活动,更重要的是能够彰显人的本质属性的心理活动和社会活动。事实上,造成人产生疾病的因素不限于生物学方面,还有心理、社会方面的因素,比如长期的忧郁、焦虑、悲伤等不良情绪、强烈的精神创伤、紧张的快节奏生活、复杂不良的社会环境等都是某些疾病发生发展的重要致因,心脑血管病、肿瘤及至癌症一定程度上都跟心理社会因素密不可分。而过去人们对于疾病的致因常从生物学视角寻找答案,认为是由细菌、病毒、寄生虫等致病生物,一些物理化学因素以及营养、遗传、免疫等方面因素引起的机体器官及其功能下降或损害所致。于是,人们对健康的认识也就从生物医学模式迈上了生物、心理、社会医学复合模式的新高度,建立了躯体、心理、社会三维一体的健康观。

基于此,1948年世界卫生组织(WHO)对健康作了新的诠释:“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是身体、心理和社会适应方面的完好状态。”同时还提出了健康的10条标准:(1)精力充沛,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)处世乐观,态度积极,乐于承担责任,不挑剔事物的巨细;(3)善于休息,睡眠良好;(4)应变力强,能适应环境的各种变化;(5)能抵抗一般性感冒和传染病;(6)体重得当,身材匀称,站立时头肩臂的位置协调;(7)眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;(8)牙齿清洁,无空洞,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象;(9)头发有光泽,无头屑;(10)肌肉皮肤有弹性,走路轻松有力。

尽管此标准并非十全十美,但是体现了现代健康观不仅关注个体的生理健康,也关注其心理健康和社会适应健康,体现了人的健康是三者的有机统一。之所以要关注人的心理健康,是因为人不仅是一个生物体,而且是一个具有各种复杂心理活动的社会成员。当今社会,心理因素成了影响个体健康的一个不可忽视的重要因素,它可诱致人植物神经系统和内脏机能变化,让某一器官或组织的功能衰减或丧失,而导致心因性疾病。临床数据显示,当今心因性疾病患者在整个疾病患者中占据了较大的比例。溃疡病、高血压、支气管哮喘、偏头痛、神经性皮炎等属于心身疾病的范畴。马克思说,人的本质是社会关系的总和。这有力地说明社会属性是人的本质所在,人赖以生存发展的生命活动不是纯粹的生物现象,更多的是复杂化的社会活动现象。健康的个体在社会活动或社会生活中其思想、心理、行动等必须与社会环境和谐融洽,符合社会环境及其变化之要求,为他人所理解、大家所接受,即拥有一种良好的社会适应状态,体现社会适应健康。

伴随科学技术的飞速发展,社会物质财富不断丰富,人们生活水平得到极大提高,与此同时,为争夺物质财富满足个人利益、小团体利益而道德沦丧的不良事件也纷纷出现,给青年大学生的健康成长、社会的和谐发展带来不良影响。在新的形势下,为了本世纪世界人人享有健康,世界卫生组织又丰富了健康概念的内涵,把道德修养纳入了健康范畴。1987年,世界卫生组织制定了《2000年人人健康全球策略》,其中一个核心理念即是健康的真正主人是自己,疾病是可以避免的,人人都有力量摆脱可以避免的疾病桎梏。1990年,世界卫生组织对健康概念进行了重新定义,健康不是仅仅指没有疾病或身体强健,而是包括身体健康在内的心理健康、社会适应健康和道德健康四维一体的有机统一。总之,现代健康观是伴随着科学技术、医学和人类社会的发展,在一维健康(生物维度)、二维健康(生物、心理维度)、三维健康(生物、心理、社会维度)基础上不断发展起来的(生物、心理、社会适应、道德维度)四维健康。

3. 健康的几个特性

对健康概念的理解要把握几大特性,即复合性、动态性、主体性、预防性、价值性。

如上所述,健康包括生理健康、心理健康、社会适应健康和道德健康四个方面,对个体健康的

评估就要从这四个方面来综合评估,任何单方面的评价都不能全面反映个体健康方面的真实情况,从这个角度讲,健康具有复合性。当然,有时在不严格的情况下,由于社会适应健康和道德健康跟心理健康关联性较大,有时会把社会适应健康、道德健康归入心理健康概念以内。因此,平时人们谈及健康就简单化指生理健康和心理健康,这种简化并不影响对健康的研究。

健康也还具有动态性。随着科学技术的发展,医学越来越先进,人们生活水平和精神需要也越来越高。与此同时,人们对健康的认识随之发生变化,其内涵不断丰富、外延不断扩大,体现一种发展性。目前,健康概念建立在生理、心理、社会适应、道德四维基础上来加以定义与研究。今后,随着人类社会的进一步发展和人们生活水平的进一步提高,人们对健康的要求完全可能随之提高,人们对健康概念的理解与认识也随之与时俱进,始终处在变化发展的动态之中。

个体的健康只有自己才能真正感知觉察,也只有自己才能真正把持。尽管每个人的健康跟周围环境都有着千丝万缕的联系,但是健康的真正主人是自己而不是环境也不是医生。对此,有专家高度概括道:“自己可以是健康最好的朋友,也可以成为健康最大的敌人。”要想拥有健康需要“多依靠自己,少依赖医生”。这些精辟的语言充分说明健康具有主体性,谁拥有健康,谁就对自己的健康负责,充分发挥自身在涵养健康方面的主观能动性;否则,谁就将失去健康。

健康具有预防性。健康不是生了病才想办法“去病”,而是在没有生病的时候就要想办法让自身不生病,或采用科学养身方法做好保健工作,增强身体器官组织功能素质,使之具有极强的抗病能力。正如中医所说的“上工治未病,下工治已病。”其基本的思想就是预防。

健康也少不了价值性。健康人人都想,但并非人人都能得到。人不同,对待健康的态度不相同。有的人是为健康而健康,错误地认为享乐腐化、贪图安逸、游手好闲、无所事事就能拥有健康,追求理想、刻苦学习、勤奋工作就不能拥有健康。事实上,恰好相反,贪生怕死、不思进取、无所事事不利于一个人的健康,因为这样会让一个人的内心萎缩。因为人是基于价值而存在的,这种价值的体现就表现在一个人对理想抱负的追求,为国家、集体、人民做出自己的贡献,体现人之为人的价值。因此,从某种意义上讲,个体追求理想抱负是人作为人的“本能”体现,总的来讲,内心是快乐的、幸福的,这种追求促进着个体健康成长。同时,健康的个体,学习生活都会有充沛的精力、积极的态度、持续的动力,其学习、工作的质量与效率都会提高,有助于其理想目标的实现,体现其人生价值。

为什么越害怕的事情越易发生

人的心情,许多是阴性的。

例如,害怕、自卑、担心、不好意思、焦虑、无奈、烦心、紧张、慌张、怀疑、绝望、遗憾、失落、后悔、想不通、犹豫等等。

害怕是一个非常招灾的东西,大家千万要高度警惕之。

有的人总说:“我省点钱,就是怕以后得个病什么的,好给医院送去。”结果,就真的给医院送去了,这回人塌实了,“因心结后果。”

有的女人,特别害怕自己丈夫有外遇,结果害怕多了、久了,这个心缘生成了,丈夫就真给找上了。

害怕就是诅咒,害怕就是怀疑,疑久必生真。

有的人走夜路害怕,有的人晚上在家害怕,有的人看见虫子害怕等等。