



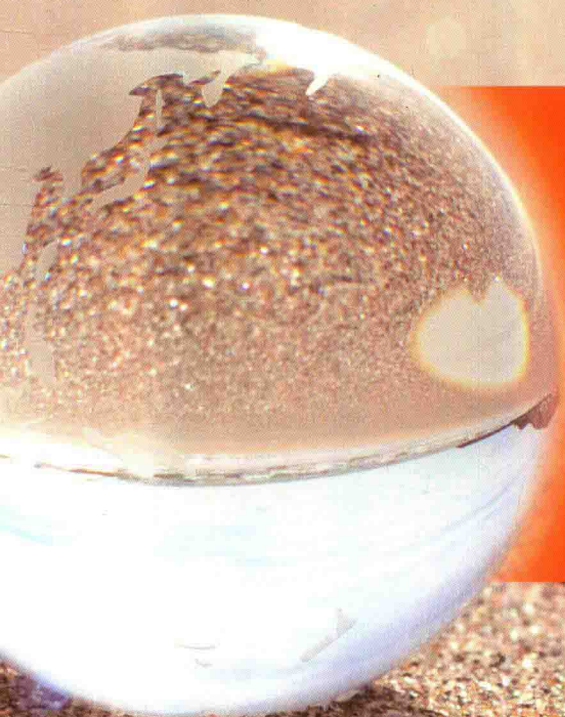
全国机械行业职业教育高职高专优质规划教材

*Yangguang Xinling
Banwo Chengzhang*

阳光心灵 伴我成长

——大学生 心理健康导航

主 编 王官成 刘 艺



配电子课件



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

全国机械行业职业教育高职高专优质规划教材

阳光心灵伴我成长 ——大学生心理健康导航

主 编 王官成 刘 艺
副主编 李慧萍 谢玉兰 邓 燕
许 辉 万春琳 史红娇
参 编 王一竹 钟 华 王东华
主 审 汪素娟 杨 喻 孙建友



机械工业出版社

本书是高等院校大学生心理健康教育课程教材用书,介绍了心理学基础知识,并紧贴大学生的心理需求,对大学生的自我认识、情绪调适、人际交往、恋爱与性、学习生活、网络利用、职业规划等方面作了详细的阐述,为大学生解决学习、生活各方面的困惑提供了科学有效的指导。书中每节均由“青春那些事”“心理知识吧”“快乐向前冲”“心理一点通”“越读越开心”等板块组成,每章结束还提供“延伸阅读”参考,具有较强的针对性、趣味性、科学性和自助性。

本书既可作为心理健康教育课程教材,也可作为大学生和其他读者心理调适的自助读物。

图书在版编目(CIP)数据

阳光心灵伴我成长:大学生心理健康导航/王官成,刘艺主编. —北京:机械工业出版社,2015.1

全国机械行业职业教育高职高专优质规划教材

ISBN 978-7-111-48859-0

I. ①阳… II. ①王… ②刘… 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293284号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:王玉鑫 杨晓昱 责任编辑:杨晓昱 席建英

版式设计:张文贵 责任印制:刘 岚

北京圣夫亚美印刷有限公司印刷

2015年1月第1版·第1次印刷

184mm×260mm·15印张·351千字

0001—4000册

标准书号:ISBN 978-7-111-48859-0

定价:29.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010)88361066 教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售一部:(010)68326294 机工官网:<http://www.cmpbook.com>

销售二部:(010)88379649 机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线:(010)88379203 封面无防伪标均为盗版

前言



目前,高等院校普遍开设了大学生心理健康教育课程,目的是让大学生学会调适自己,打造健康心理,塑造完美人格,从而在学校期间快乐地学习、成长,在未来社会中积极地实现自我,拥有健康幸福的美好人生。为了让这门课程真正发挥最大效用,心理健康教育工作者结合工作实际进行总结和探索,编写了不少心理健康教育教材,本书就是其中之一,是高校教师教学参考和学生自助阅读的佳作。

本书每节均由以下几个板块组成:“青春那些事”“心理知识吧”“快乐向前冲”“心理一点通”“越读越开心”,每章结束都提供“延伸阅读”参考。从板块构成可以看出本书有这样几个特点:① 针对性强。本书主要针对大学生常见的心理问题,“青春那些事”基本来源于学生中的案例,侧重于大学生的实际运用;“快乐向前冲”等板块则提供了大量的有针对性的可实践内容。② 趣味性强。本书结合心理健康知识点选取了相关案例,配有大量的漫画插图,有助于学生在自助阅读时轻松地领会、接受一些心理健康知识。③ 科学性强。本书同时注重心理健康理论知识的正确与严谨,专辟“心理知识吧”板块,深入浅出地介绍心理健康的知识和理论。④ 自助性强。本书通俗易懂,结合学生实际,注重心理素质训练,在“心理一点通”“越读越开心”等板块选用了大量名人名言、哲理故事和心理科普短文,能够给学生传递基本的心理健康常识,并给学生较好的启迪。

本书共十一章。第一章“心理学,因我而生”,介绍了心理学一些基本常识和学生中常见的心理问题;第二章“生病了吗?”,让学生了解一些心理障碍知识及如何应对心理障碍;第三章“探索自我密码”,让学生了解自我、探索自我和成长自我;第四章“情绪的鸡尾酒”,介绍常见的情绪困扰,教会学生调适自己的不良情绪;第五章“做个优质的心理弹簧”,让学生认识挫折并学会应对挫折;第六章“享受生命的春光”,让学生了解生命的意义,认识心理危机并掌握应对心理危机的基本方法;第七章“人际相处之道”,介绍人际交往的常识和一些困扰,并教给学生人际交往艺术;第八章“走进爱情伊甸园”,让学生了解爱情和性,学会正确处理恋爱中的困扰;第九章“学习,一种生命状态”,为学生自主快乐学习提供指导;第十章“网,让我欢喜让我忧”,让学生正确认识网络,并学会远离网络困扰;第十一章“我的未来我做主”,教会学生如何规划未来,从容地走向社会。

本书是集体智慧的结晶。全书由重庆工业职业技术学院王官成和安徽机电职业技术学院刘艺统稿并担任主编,重庆工业职业技术学院李慧萍、谢玉兰,安徽机电职业技术学院邓燕,湖南生物机电职业技术学院许辉,江西机电职业技术学院万春琳,湖南电气职业技

术学院史红娇担任副主编。本书的具体编写分工为：第一章由重庆工业职业技术学院李慧萍、王一竹编写；第二章由广西机电职业技术学院钟华编写；第三章由安徽机电职业技术学院刘艺编写；第四章由安徽机电职业技术学院邓燕编写；第五章由湖南生物机电职业技术学院许辉编写；第六章由重庆工业职业技术学院王官成、谢玉兰编写；第七章由江西机电职业技术学院万春琳编写；第八章由安徽机电职业技术学院王东华编写；第九章由湖南电气职业技术学院史红娇编写；第十章由安徽机电职业技术学院汪素娟编写；第十一章由重庆工业职业技术学院杨喻编写。本书所有漫画插图均由安徽机电职业技术学院孙建友绘制。

本书在编写过程中，参考了大量国内外的相关文献和心理健康的研究成果，并在阅读材料中引用了许多网站发布的材料，在此，谨向这些作者、研究者和网站材料提供者表示深深的谢意。由于编者水平有限，书中难免会有疏漏之处，恳请专家、同行和广大读者批评、指正。

编 者

目 录



前言

第一章 心理学，因我而生	1
第一节 有人的地方，就有心理学	1
第二节 心理健康，明明白白我的心	5
第三节 心理学懂我，驿动的心灵	13
第二章 生病了吗?	21
第一节 了解障碍，判断真伪	21
第二节 认识障碍，防微杜渐	29
第三节 正视障碍，善于矫治	34
第三章 探索自我密码	43
第一节 回望成长，欣赏自我	43
第二节 认识自我，悦纳自我	48
第三节 完美人格，非凡人生	54
第四章 情绪的鸡尾酒	67
第一节 走进情绪的酒吧	67
第二节 让情绪鸡尾酒不再绚丽	71
第三节 调好情绪的鸡尾酒	75
第五章 做个优质的心理弹簧	82
第一节 人生不如意事十之八九	82
第二节 成长中的压力与挫折	87
第三节 直面压力与挫折	94
第六章 享受生命的春光	101
第一节 追问生命	101
第二节 危机与你共存	106
第三节 走出危机，绽放生命之花	115

第七章 人际相处之道	122
第一节 我与他人	122
第二节 互动中的困扰	129
第三节 建立和谐的人际关系	135
第八章 走进爱情伊甸园	145
第一节 透视爱情魔力	145
第二节 正视恋爱,健康成长	150
第三节 穿越爱情的神秘禁区	158
第九章 学习,一种生命状态	166
第一节 什么是学习	166
第二节 谁扰乱了我的学习	170
第三节 我的学习我做主	175
第十章 网,让我欢喜让我忧	182
第一节 网事知多少	182
第二节 认识网络心理,正视网络诱惑	188
第三节 远离网络忧愁,警惕网瘾泥沼	196
第十一章 我的未来我做主	204
第一节 成功人生始于正确的人生目标	204
第二节 携手共绘人生蓝图	209
第三节 踏上舞台走向未来	220
参考文献	229

第一章

心理学，因我而生



日常生活和学习中，我们几乎无时无刻不与心理学打交道。我们也许读过几本心理学的科普读物，也许正在为人们的观念意识、情感态度的复杂多变而苦恼；在为理性与现实的冲突、人际关系的处理和未来的择业而焦虑；同时也在思考怎么进行更好的情绪调节，怎样提高记忆力等，而这些都是与我们生活息息相关的心理学问题。当然我们也随时可能遇到各种各样的心理现象和心理困惑。那么，我们就从这里开始，认识心理学，认识自己。

第一节 有人的地方，就有心理学

心理学是什么？有人曾说：“心理学是一门与人类生活密切相关的科学。”事实确实如此，心理学与人类生活关系密切，也对人类生活起着越来越重要的作用。心理学者尽可能地以科学的方式，间接地观察、研究或思考人的心理过程，如人的人格或个性，动机、能力、气质、性格和自我意识等，从而运用这些规律，更好地为人们的生活和工作服务。



心理学究竟研究人的心还是脑？

青春那些事

案例一：猜猜看，糖果在哪里？

有一个三岁和五岁的小孩在一个屋子内看电视，电视中有一个小孩 A 拿着手中的糖果在玩要。后来小孩 A 将自己的糖果放在了地上的纸盒子里，然后关门出去了。接着走进来一个大人，他捡起纸盒子里的糖果放到一个衣柜里，然后他也关门出去了。这个时候小孩 A 走进房间找糖果。猜猜看，如果我们问看电视的三岁和五岁小孩，小孩 A 会在什么地方找糖果，他们分别会怎么回答？

人的思维总是在变化着的，三岁小孩会说 A 会在衣柜里找，五岁小孩会说在纸盒子里找。因为三岁小孩不知道要从别人的角度去思考问题，他认为既然自己看到了糖果是被放在了衣柜里，他就不理解为什么小孩 A 会不知道。而五岁小孩已经学会了从别人的角度来思考问题，他把自己放在小孩 A 的位置来思考，所以他知道小孩 A 没有看到糖果被转移了位置。

案例二：窗户为什么会越来越破

一个房子如果窗户破了，没有人去修补，不久，其他的窗户也会莫名其妙地被人打破；一面墙，如果出现一些涂鸦没有清洗掉，很快墙上就布满了乱七八糟、不堪入目的东西。一个很干净的地方，人会不好意思丢垃圾，但是一旦地上有垃圾出现之后，人就会毫不犹疑地抛，丝毫不觉得羞愧。这真是很奇怪的现象。



心理学家认为这就是个“引爆点”问题，地上已经脏了，人们才会觉得反正这么脏，再脏一点无所谓，情况已经很坏，就不如自暴自弃，让它脏到底。

案例三：为什么我的英语成绩总是很差

小张是一名马上要高考的文科学生，他的成绩处于重点本科与一般本科之间，而他的英语恰好是决定他能否上重点本科的关键。因为他其他科目都比较好，唯独英语一直不好，从初中到高中都让他很头疼。他有很强的学好英语的愿望，同时也投入了大量的精力，但总是达不到预期的学习效果。

这种无法体验到乐趣和成就感的学习，往往会使自我效能感降低，造成学习者焦虑、恐惧和沮丧等消极心理体验。而这种消极心理具有普遍性和延续性，如果不及时进行矫正，会逐渐形成一种否定的、悲观的认知风格，导致英语学习中的“习得性无助”。



解读

以上三个案例揭示的社会心理现象经常发生在我们生活中。在我们身边，不同年龄的孩子对待客观世界的看法千差万别，我们需要因时因人而进行引导，尤其是面对我们学习中的“习得性无助”时，更应调整心态，多给自己积极的心理暗示，避免学习和生活中的那些由“破窗效应”引起的破罐子破摔行为。

心理知识吧

一、心理学的概念

1. 心理学概述

心理学的英文为“Psychology”，源于古希腊语，意思是“灵魂之科学”。心理学是研究人和动物心理现象的发生、发展和活动规律的一门科学。1879年德国学者冯特受自然科学的影响，在莱比锡大学建立第一个心理实验室，标志着科学心理学的诞生。心理学是研究心理现象的一门科学，主要研究个体心理，包括认知、情绪和动机、能力和人格等，也研究团体和社会心理。

2. 心理学的研究领域

“有人的地方，就有心理学”，心理学的研究领域日渐扩大，主要的研究领域包括：

(1) 普通心理学 它研究心理现象的发生和发展的最一般的规律，如感知、记忆、思维的一般规律，人的需要、动机及各种心理特征最一般的规律等。

(2) 生理心理学 它研究心理现象的生理机制，主要指各种感官的机制、神经系统特别是脑的机制、内分泌腺对行为的调节机制、遗传在行为中的作用等。

(3) 发展心理学 它研究心理的种系发展和人的心理的个体发展。

(4) 教育心理学 它研究教育过程中所包含的各种心理现象，揭示教育同心理发展的相互关系。

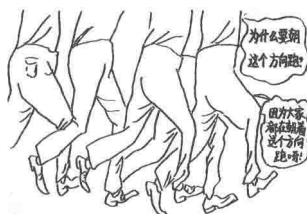
(5) 医学心理学 它研究心理因素在疾病的发生、诊断、治疗及预防中的作用，是心理学与医学相结合的产物。

二、生活中的心理学

有人的地方就有心理学，心理学的现象随处可见，无时无刻不影响着我们的生活。

1. 从众现象

一则笑话这样说到：一人闲逛街头，忽见一长队绵延，赶紧站到队后排队，唯恐错过什么购买紧缺必需品的机会。等到队伍拐过墙角，发现大家原来是排队上厕所，不禁哑然失笑。从众其实是指个人的观念与行为由于群体的引导或压力，而向与多数人一致的方向变化的现象。用通俗的话说，从众就是“随大流”。某个观点一旦被大众所接受，就会顺理成章地变成事实，变成真理。



别人都去了，我们也要去！

2. 安慰剂效应

安慰剂效应是指在不让病人知情的情况下，让其服用完全没有药效的假药，但病人却得到了和真药一样甚至更好的效果。这种似是而非的现象在医学和心理学研究中都并不少见。几个很少接触乡村环境的城里人郊游，到达山腰时，他们为眼前清澈的泉水、碧绿的草地和迷人的风景所深深吸引。休息时，其中一人很高兴地接过同伴递过来的水壶喝了一口水，情不自禁地感叹道：“山里的水真甜，城里的水跟这儿真是没法比。”水壶的主人听罢笑了起来，他说，壶里的水是城市里最普通的水，是出发前从家里的自来水管接的。

3. 罗密欧与朱丽叶效应

罗密欧与朱丽叶相爱，但由于双方家庭有世仇，他们的爱情遭到了极力阻碍。但压迫并没有使他们分手，反而使他们爱得更深，直到殉情。这样的现象称为罗密欧与朱丽叶效应。所谓罗密欧与朱丽叶效应，就是当出现干扰恋爱双方爱情关系的外在力量时，恋爱双方的情感反而会加强，恋爱关系也因此更加牢固。

4. 攻击行为的产生

在生活中，我们往往会产生各种形式的攻击行为，轻者如争吵、辱骂等，重者如打架、伤害他人等，更有甚者作出谋杀或者反社会行为。产生这种攻击行为的原因多种多样，而在这些对攻击行为的解释中，最有趣的莫过于认为是媒体的影响。有研究者在经过长达22年对暴力节目的统计后发现，有关暴力和犯罪的电影电视剧会极大地影响人们的行为，甚至是暴力犯罪。因此，对于还在成长中的学生，认识到这些事实，了解暴力节目的潜在危害，其意义更为深远。

快乐向前冲

心理 游戏一

破冰游戏

小组成员围成一圈，任意提名一位成员开始自我介绍，包括姓名、籍贯。第二名学员轮流介绍，但是要说：“我是×××（第一位成员的姓名）后面的



×××（自己的名字），我来自×××。”第三名学员说：“我是×××（第一位成员的姓名）后面的×××（第二位成员的姓名）的后面的×××（自己的名字）。”依次下去，最后介绍的一名学员要将前面所有学员的名字复述一遍。

心理 游戏二

青蛙跳水

以小组为单位，围坐在一起，第一个人说：“一只青蛙。”第二个人说：“一张嘴。”第三个人说：“两只眼睛。”第四个人说：“四条腿。”第五个人说：“扑通，跳下水。”下一个人继续说：“两只青蛙。”第二个人说：“两张嘴。”第三个人说：“四只眼睛。”第四个人说：“八条腿。”第五个人说：“扑通，扑通，跳下水。”如此循环，一直到出现错误为止。出现错误的人被惩罚一次，并从犯错组员开始重新游戏。

讨论：让参与游戏的同学发表在游戏过程中的感想，从自身反应能力和其他组员的反应能力等方面进行分析，加强组员之间的默契和熟悉度。

心理 游戏三

猜猜我是谁

小组成员把自己的名字写在纸上，做成一张名片。老师收集小组名片贴纸，然后在每个组员背后分别贴上一张贴纸（不能在组员背后贴上带有其名字的贴纸），也不能让他们事先就知道背后人的名字。

每个组员要通过向其他组员询问“是”或者“不是”的问题，来猜测他们背后名片上的名字。以3~4个问题为限。

讨论：让学生评价自己在活动中的表现，反思自己对小组其他成员的了解和熟悉程度。培养自己的人际交往能力。

心理一点通

心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的习惯跟着改变，习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的人生跟着改变。

——马斯洛

人生就像弈棋，一步失误，全盘皆输，这是令人悲哀之事；而且人生还不如弈棋，不可能再来一局，也不能悔棋。

——弗洛伊德

越读越开心

俄狄浦斯情结

田间麦穗枯萎，牧场上牛羊病死，妇人流产，哀鸿遍野；带火的瘟神降临到城邦特拜。神谕明示消灾的办法在于缉拿杀害前国王的凶手问罪。这样大家的目光都被吸引到“谁是凶手”的问题上去了。

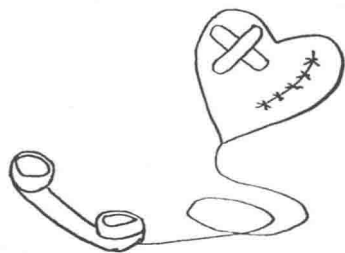
紧接着，剧本以倒叙的形式让俄狄浦斯显身：

无子的特拜国王拉伊俄斯曾经诱拐了皮萨国王佩洛普斯的小儿子克律西波斯，导致他自杀。佩洛普斯向主神宙斯祈祷降祸于拉伊俄斯。当拉伊俄斯祈求神恩赐他一个儿子的时候，神一边答应了他的请求，一边预言他的儿子将弑父娶母。为了逃避神谕的实现，拉伊俄斯夫妇一等儿子俄狄浦斯降生即钉住他的双足（俄狄浦斯乃双脚肿胀之意），派一位仆人把他扔进山谷。但心地善良的仆人却将俄狄浦斯送给了科任斯国的牧羊人，以至于俄狄浦斯被无子的科任斯国王波吕玻斯收养。逐渐长大的俄狄浦斯在一次宴会中偶然闻知自己非科任斯国王亲生子，便去求问神谕，得知自己命将弑父娶母。为避厄运，俄狄浦斯离开了科任斯国，来到了特拜边境。在一个三岔路口，为争夺道路，与一个老人争执起来，一怒之下，他用手杖打死了这个老人。俄狄浦斯不知，这老人就是要去德尔菲神庙求解解除斯芬克斯灾难的他的父亲。因为此时，特拜城正遭受狮身人面鸟翼怪兽斯芬克斯的袭击。俄狄浦斯来到斯芬克斯面前，斯芬克斯的问题是：“什么东西早晨用四只脚走路，中午用两只脚走路，傍晚用三只脚走路？”俄狄浦斯回答：“是人。”于是，斯芬克斯一头扎入大海。俄狄浦斯被特拜民众拥戴为新国王，并娶王后为妻。

俄狄浦斯弑父娶母这一悲剧事件，曾经被弗洛伊德解读为普遍存在的人类先天的恋母情结而广为人知。恋母情结，构成整个弗洛伊德理论的基础。

第二节 心理健康，明明白白我的心

世界卫生组织（World Health Organization, WHO）将健康定义为：“健康不仅仅是没有疾病和虚弱，而且是生理、心理和社会上的完好状态。”世界卫生组织提出人的身心健康的八大标准是“五快”和“三良”。所谓“五快”，是指食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。所谓“三良”，是指良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。



心灵需要沟通

青春那些事

案例一：不堪重负的压力

梁鹏是电影学院导演系的研究生，个子高高的，长得也很帅，但几年下来他有一个很悲观的想法：做导演需要出名，而真正出名的导演又有几个呢。而且自己家是外地的，从本科到研究生一路走来实在太累了，要协调各方面的关系，这种压力压得他喘不过气来。最终，他办理了退学手续。学校的老师、同学无不为他惋惜。

案例二：她抑郁了

小林高中成绩十分优异，以当地第一名的成绩考入了某重点高校。第一学期期末，本来踌躇满志准备获得奖学金的她却未能如愿。从此她的情绪一落千丈，变得郁郁寡欢，无心学习，也无法处理好与同学的人际关系。她的睡眠情况也很不理想，经常失眠。最后不



得不去医院精神科检查，结果诊断她是患了抑郁症。

案例三：青涩的爱情

小张（男）和小李（女）是大学同班同学，通过接触，互有好感。大一下学期没多久，两人自然而然地走到了一起。可小张在认识小李之前有心仪的对象小吴，因为各方面条件的限制，他们没能在一起。当小吴知道小张恋爱以后非常伤心，而小张在两个女人之间也很纠结，他不知道他的心里到底是爱着谁，对两个女人都有感情，谁也放不下。后来经过反反复复的分分合合，他果断地选择了那个身在远方的小吴。而小李受不了这样的打击，她一直苦苦哀求他能回到她身边，可是小张这次真的下了决心，他认为自己懂了什么是爱而什么是喜欢。可小李却说他让她懂得了什么是爱，她一直不肯放手。小李因为接受不了这个事实而颓废了好久，那段时间弄得两人都一直没心思学习，浪费了很多时间，就这样持续了很久，终于她又对小张说要等他回心转意，可是不久又觉得无望，加之受身边朋友的影响而放弃了这份等待。而在这过程中小李因为冲动和不成熟而作出了一些过激的事，开始恨小吴，说了很多狠话，说自己看错了人，曾经的爱已不在……环境依旧，人心已变！



解读

看看我们身边，那些年轻的面孔下总隐藏着许许多多的压力、痛苦和对爱情的迷茫。这样的故事时常发生在我们身边，他们有的战胜了心理上的困难，有的却选择了极端的方式进行逃避。其实“这世界除了心理上的失败，实际上并不存在什么失败”。

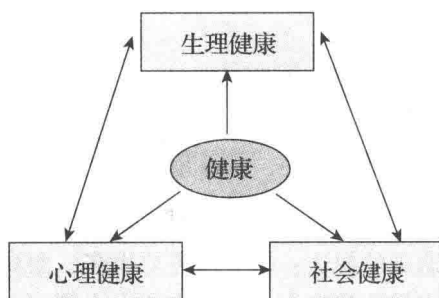
心理知识吧

一、看透自己的“心”，保持心理健康

心理健康是指生活在一定社会环境中的个体，在高级神经功能和智力正常的情况下，情绪稳定、行为适度，具有协调关系和适应环境的能力以及在本身及环境条件许可的范围内所能达到的心理最佳功能状态。

心理健康按其健康程度可分为三种状态。一是正常状态，简称常态。个体在一般没有较大困扰的情况下，心理处在正常状态。个体的常态行为基本上与其价值观、道德水平和人格特征相一致。这种

状态一般称为心理健康。二是不平衡状态，简称偏态，是指个体心理处于焦虑、恐惧、压抑、担忧、矛盾、应激等状态。一旦个体处于不平衡状态，他会首先通过“心理防御机制”来进行自我调节。如果无效，就得借助他人疏导，使之消除不平衡，恢复正常状态。这种状态一般称为心理问题。三是不健康状态，简称变态。它包括神经症、人格障碍、性心理障碍、精神分裂症等。这时必须到医疗部门求助于心理治疗和药物治疗。这种状态一



健康的三维结构

般称为心理疾病或精神疾病。

二、评一评，看你健康吗

1. 心理行为与年龄特征相符

在人的不同年龄阶段，都有相对应的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式，心理健康的人应具有与多数同龄人相符合的心理行为特征。青年应该是精力充沛、反应敏捷、行为果断的，过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

2. 和谐的人际关系

人总是生活在社会中，需要与社会中的其他人交往。心理健康的人乐于与人交往，能够接受他人，悦纳他人，能认可别人存在的重要性和作用，在与他人交往中，能以尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处，能分享、接受，给予爱和友谊，与集体保持协调的关系，能与他人同心协力、合作共事，乐于助人。一个心理不健康的人，总是与集体和周围的人格格不入。



溺爱容易引发幼稚心理

3. 积极且稳定的情绪

人们的情绪包括正面情绪与负面情绪。心理健康的人在生活中愉快、乐观、开朗、满意等正面情绪状态总是占优势的，虽然也会有悲、忧、愁、怒等负面情绪体验，但能进行自我调节，迅速恢复到轻松愉快的情绪状态。而当负面情绪占了主导地位时，也能进行调节，有适度表达和控制情绪的能力。

4. 健全的意志品质

健全的意志品质表现为意志的目的性、果断性、坚韧性、自制性。在学习、训练等任务中不畏困难和挫折，知难而上，持之以恒；需要作出决定时，能毫不犹豫、当机立断；还能够为了达到目的而控制一时的感情冲动，约束自己的言行。

5. 正确的自我意识

心理健康的人能体验到自己存在的价值，既能了解自己，又能接受自己，有自知之明，对自己的能力、性格和优缺点都能作出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。

6. 完整的人格结构

心理健康的人的人格结构是有机统一的、稳定的。如果知道一个人具有某些人格特点，一般就可以预见他在某种情况下，将会怎样行动。如果一个人的行为表现不是一贯的、统一的，则说明他可能存在心理健康问题。

7. 良好的环境适应能力

对环境的适应能力是人赖以生存的最基本条件，“适者生存”是生物进化的普遍规律。



在人的一生中，内外环境是不断变化的，有的变化还很大，因此要求人们对各种变化作出相应的适应性反应。而对变动着的环境能否适应，是心理健康的重要标志。有的人适应能力较差，环境一旦改变，就容易紧张、焦虑、失眠，有的人则适应能力良好，很快就能随遇而安。

快乐向前冲

心理 游戏一

情感病毒

情感是人与人交往中的重要因素之一，强烈的感情尤其是负面的情绪会在人与人之间有如病毒一样传播开来，下面这个小游戏可以方便快捷地说明这一点。

首先，请所有同学围成一圈，并且闭上眼睛，主持人在由同学组成的圈外走几圈，然后拍一下某个同学的后背，确定“情绪源”。注意，尽量不要让第三者知道这个“情绪源”是谁。然后请同学们睁开眼睛，随机散开，并告诉他们现在是一个鸡尾酒会，他们可以在屋里任意交谈，和尽可能多的人交流。“情绪源”的任务就是通过眨眼睛的动作将不安的情绪传递给屋内的其他三个人，而任何一个获得眨眼睛信息的人都要将自己当作已经受到不安情绪感染的人，一旦被感染，他的任务就是向另外三个人眨眼睛，将不安的情绪再次感染给他们。5分钟以后，让同学们都坐下来，让“情绪源”站起来，接着是那三个被他感染的，再然后是被那三个人感染的，直到所有被感染的人都站了起来，你会惊奇于情绪感染的可怕性。

接着告诉同学们，你已经找到了治理不安情绪感染的有效措施，那就是制造快乐源，即用真挚柔和的微笑来冲淡大家因为不安而带来的阴影。让大家重新围成一圈，并闭上眼睛，告诉大家你将会从他们当中选择一个同学作为快乐源，并通过微笑将快乐传递给大家，任何一个得到微笑的人也要将微笑传递给其他三个人。你在同学的身后转圈，假装指定了快乐源，实际上你没有指任何人的后背，然后让他们睁开眼睛，并声称游戏开始。

最后自由活动3分钟。3分钟以后，让他们重新坐下来，并让收到快乐讯息的同学举起手来，然后让大家指出他们认为的“快乐源”，你会发现大家的手指会指向很多不同的人，微笑着告诉大家实际上根本就没有指定的“快乐源”，是他们的快乐感染了自己。

相关讨论：

1) 不安和快乐哪一个更容易被感染？在第一轮中，当你被感染了不安的情绪时，你是否会真的感觉到不安？你的举止动作会不会反映出这一点？第二轮呢？

2) 在游戏过程中，对于别人要感染给你不安的预期，导致你真的开始不安，同样你想让别人对你微笑，这促使你接受和给予微笑。在日常的生活和工作当中，你是否会遇到这种事情？

3) 在一个团队里面，某个人的情绪是否会影响到其他人，是否会影响到团队的工作效率？为了防止被别人的负面情绪所影响，你需要做什么？

总结：

1) 科学实验证明，当妈妈的表情呈现出痛苦的样子时，大多数的婴儿都会变得不安，

进而哇哇大哭。就如在上述实验中所指出的人的情绪是会相互感染的。

2) 对一个管理者来说，常年保持一张扑克脸，很容易在办公室里面形成一种郁闷、压抑的气氛，从而不利于员工的正常发挥，影响企业的业绩。对于一个员工来说，长期的阴沉情绪会让别人对你敬而远之，包括你的上级和你的升迁机会，所以保持一个健康的心态，时常以一个轻松快乐的面孔对人是至关重要的。

3) 经常去一些快乐的地方，舒缓一下自己紧张的情绪，你会发现微笑其实很简单。

心理 游戏二

自测健康评定量表 (SRHMS)

自测健康是指您本人对自己健康状况的主观评价和期望，自测健康评定是目前国际上比较流行的健康测量方法之一。本量表由 48 个问题组成，问的都是您过去四周内的相关情况。每个问题下面有一个划分为十个刻度的标尺，请逐条在您认为适当的位置以“×”号在标尺上作出标记。(请注意每个标尺上只能画上一个“×”号)

例如：您的睡眠怎么样？

非常差 0—1—2—3—4—5[×]—6—7—8—9—10 非常好

0：表示睡眠非常差；10：表示睡眠非常好；0~10：越靠近 0 表明睡眠越差，越靠近 10 表明睡眠越好；图例标出的本答案（“×”的位置）：5.2 表示睡眠一般。

下面请根据自己的具体情况作答。

1. 您的视力怎么样？

非常差 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 非常好

2. 您的听力怎么样？

非常差 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 非常好

3. 您的食欲怎么样？

非常差 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 非常好

4. 您的胃肠部经常不适（如腹胀、拉肚子、便秘等）吗？

从来没有 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 一直有

5. 您容易感到累吗？

非常不容易 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 非常容易

6. 您的睡眠怎么样？

非常差 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 非常好

7. 您的身体有不同程度的疼痛吗？

根本不疼痛 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 非常疼痛

8. 您自己穿衣服有困难吗？

根本不能 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 无任何困难

9. 您自己梳理有困难吗？

根本不能 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 无任何困难

10. 您承担日常的家务劳动有困难吗？

根本不能 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 无任何困难



11. 您能独自上街购买一般物品吗?

根本不能 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 无任何困难

12. 您自己吃饭有困难吗?

根本不能 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 无任何困难

13. 您弯腰、屈膝有困难吗?

根本不能 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 无任何困难

14. 您上下楼梯(至少一层楼梯)有困难吗?

根本不能 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 无任何困难

15. 您步行半里路有困难吗?

根本不能 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 无任何困难

16. 您步行三里路有困难吗?

根本不能 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 无任何困难

17. 您参加能量消耗较大的活动(如剧烈的体育锻炼、田间体力劳动、搬移重物等)有困难吗?

根本不能 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 无任何困难

18. 与您的同龄人相比,从总体上说,您认为自己的身体健康状况如何?

非常差 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 非常好

19. 您对未来乐观吗?

非常不乐观 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 非常乐观

20. 您对目前的生活状况满意吗?

非常不满意 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 非常满意

21. 您对自己有信心吗?

根本没信心 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 非常有信心

22. 您对自己的日常生活环境感到安全吗?

根本不安全 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 非常安全

23. 您有幸福的感觉吗?

从来没有 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 一直有

24. 您感到精神紧张吗?

根本不紧张 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 非常紧张

25. 您感到心情不好、情绪低落吗?

从来没有 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 一直有

26. 您会毫无理由地感到害怕吗?

从来没有 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 一直有

27. 您对做过的事情经反复确认才放心吗?

从来没有 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 一直有

28. 与别人在一起时,您也感到孤独吗?

从来没有 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 一直有

29. 您感到坐立不安、心神不定吗?

从来没有 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 一直有