




大学生

心理成长导航

DAXUESHENG XINLI CHENGZHANG DAOHANG

主 编 / 逢 伟 朱琳琳



山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

013071348

B844.2
283

大学生心理成长导航

主编 逢 伟 朱琳琳



山东人民出版社

B844.2
283

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理成长导航/逢伟,朱琳琳主编. —济南:山东人民出版社,2013.8

ISBN 978-7-209-07408-7

I. ①大… II. ①逢… ②朱… III. ①大学生—心理健康—健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 192086 号

责任编辑:袁丽娟

大学生心理成长导航

逢伟 朱琳琳 主编

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社址:济南市经九路胜利大街39号 邮编:250001

网址:<http://www.sd-book.com.cn>

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

山东省东营市新华印刷厂印装

规格 16开(184mm×260mm)

印张 21.5

字数 380千字

版次 2013年8月第1版

印次 2013年8月第1次

ISBN 978-7-209-07408-7

定价 36.00元



北航

C1680518

换。(0546)6441693

编委会成员名单

主 编	逢 伟	朱琳琳	
副主编	吴翠玲	郑家刚	杨俭修
	孟 刚	陈鸿雁	焦 雯
主 审	王维兴		

内容简介

本书以心理健康基本理论知识为基础,以促进学生心理的适应和发展,提高大学生心理素质,帮助学生成长成才为目标。运用典型案例导入、心理学知识解读、心理知识拓展、心理问卷评估、实训活动等项目,引导大学生围绕成长过程中经常遇到的心理问题,如适应、挫折、学习、人际交往、恋爱与性心理、情绪困扰、生涯规划等进行科学合理的理解 and 自我指导,帮助大学生更好地认识自我,完善自我,提升心理自我教育的能力。

本书内容贴近大学生活,通俗易懂,既有理论知识,又有实际指导,体现了较好的实用性和可读性,可作为高校心理健康课程的教材或教学参考用书,也可作为大学生心理健康教育自助读物。

前言

人的一生,在不同的发展阶段,都会经历各种各样的挫折和心理压力。对于大学生来说,因其正处于青春发育期阶段,心理特征上迅速走向成熟而又未真正成熟,因此更易出现压力、烦恼、困惑、不适等诸多心理问题。如何帮助大学生处理成长的烦恼、优化心理素质、开发自身潜能,学校的心理健康教育起到了至关重要的作用。

为了让大学生认识到心理健康的重要性,主动认识自我、提高心理承受力,喜欢上心理健康教育课程,编者以《中共中央、国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》《教育部、卫生部、共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》《教育部办公厅关于普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》等文件精神为指导,结合高职高专学生实际,遵循助人自助的心理健康教育原则和科学、科普、实用、易懂的编写原则编写了本书。

本书一改心理健康教育类书籍学术性强、重理论轻实践的不足,通过对大学生的大量调研,设定了本书的编写专题,本着实用、够用、可读、新颖的原则,以“案例导入”“心理解读”“心理体验”“心理评估”“知识拓展”“附录”(好书推荐、电影推荐)等板块呈现了专题内容。其中“案例导入”引用了国内外及发生在大学生身边的经典案例,让大学生认识到心理问题的普遍性和解决心理问题的重要性;“心理解读”介绍了专业的心理学知识,让大学生能够学习到心理学基础知识,从心理学的角度认识、分析进而解决心理问题;“心理体验”运用体验式教学的方法,通过团体心理活动等,让大学生在活动中体悟心理道理,更好地认识自我、完善自我;“心理评估”通过较为科学的心理测评工具,帮助大学生进一步分析自我;“知识拓展”介绍了一些与专题相关、蕴含趣味的心理学知识,帮助大学生增强对专题的认识;“附录”给大学生提供了一些经典的书籍和电影,以帮助他们课后更好地自我成长。

大学生是祖国的栋梁和未来的希望,大学生能否健康成长,不仅关系到个体的未来发展,也关系到整个中华民族的兴衰。关注大学生健康成长是我们每一位教育工作者的责任,本书编者都是工作在心理健康教育工作第一线的教师,在编著本书过程中,精心撰写,反复审校,可谓竭尽全力。

本书文笔流畅,深入浅出,内容丰富,形式活泼,既有理论知识,又有实际指导,体现了较好的实用性和可读性,既可作为高校开展大学生心理健康教育课程的教材或教学



参考用书,也可作为大学生心理健康教育自助读物。

本书在编写过程中引用了大量的资料,由于各种原因,未能与这些成果的著作权人和作者一一取得联系,在此表示深深地谢意和歉意。由于编者水平有限,书中不足之处难免,恳请读者批评指正。

编者
2013年

本书在编写过程中引用了大量的资料,由于各种原因,未能与这些成果的著作权人和作者一一取得联系,在此表示深深地谢意和歉意。由于编者水平有限,书中不足之处难免,恳请读者批评指正。

126
131
138
目 录			
143
151
161
项目一 健康成长 从心开始——大学生心理健康解读 1			
166	案例导入	2
168	心理解读	5
171	心理体验	16
177	心理评估	21
181	知识拓展	27
191	附录	34
项目二 善于适应 悦纳自我——适应大学新生活解读 36			
191	案例导入	37
197	心理解读	40
209	心理体验	54
215	心理评估	56
218	知识拓展	62
224	附录	66
项目三 奏响大学生生活的主旋律——大学生学习心理解读 68			
225	案例导入	69
230	心理解读	71
244	心理体验	86
249	心理评估	89
252	知识拓展	96
263	附录	102
项目四 主动交往 享受友情——大学生人际交往解读 103			
269	案例导入	104
269	心理解读	106
281	心理体验	115
284	心理评估	116
293	知识拓展	124



附录	126
项目五 青苹果 红苹果——大学生爱情心理解读	127
案例导入	128
心理解读	131
心理体验	141
心理评估	143
知识拓展	155
附录	163
项目六 接受挑战 永不言弃——大学生挫折心理解读	165
案例导入	166
心理解读	168
心理体验	175
心理评估	177
知识拓展	184
附录	191
项目七 我的情绪 我做主——大学生情绪管理解读	193
案例导入	194
心理解读	197
心理体验	209
心理评估	212
知识拓展	218
附录	224
项目八 探寻我的人格密码——大学生塑造健全人格解读	226
案例导入	227
心理解读	230
心理体验	244
心理评估	246
知识拓展	258
附录	263
项目九 网络伴我健康行——大学生网络心理解读	265
案例导入	266
心理解读	269
心理体验	281
心理评估	284
知识拓展	292

附录	296
项目十 我的未来不是梦——大学生职业生涯规划与择业心理解读	298
案例导入	299
心理解读	303
心理体验	312
心理评估	316
知识拓展	326
附录	331
参考文献	333



项目一

大学生心理健康

健康成长 从心开始

大学生心理健康解读

编者寄语：

人不能决定生命的长度，但可以把握它的宽度；不能左右天气的阴晴，但可以改变自己的心情；不能改变自己的容貌，但可以展现自己的笑脸；不能控制别人，但可以把握自己；不能预知明天，但可以利用今天；不能样样胜利，但可以事事尽力。让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心世界的困惑；让脸上失去笑容的不是磨难，而是禁闭心灵的缄默。在这个世界上从来没有真正的绝境，有的只是尽看的思维。只要心灵不干涸，再荒凉的土地，也会变成生机勃勃的绿洲。人生是一场旅行，不必在乎终点，在乎的是沿途的风景及欣赏风景时的心情。学会适应，让你的环境变得明亮；学会调节，让你的心情不再忧伤；学会宽容，让你的生活烦恼减少；学会奉献，让你的生活布满阳光。没有谁的心灵永远一尘不染，健康成长，从心开始！



案例一：烦恼来自哪里？——小李的烦恼

李某,男,20岁,某职业学院大一新生,父母务农,家里还有上高三的妹妹,家在外地,中学时住过校,近期情绪低落,上课无精打采。入校两个月时曾找辅导员说想调换宿舍,调换的具体原因不愿告诉辅导员,但当时别的宿舍人都满了,没能给其调换,近期找辅导员想申请退学。辅导员将其介绍到学校心理咨询中心。

在心理辅导老师的引导下,李某将心事说了出来:“我想退学,不是因为我不喜欢这个专业,也不是因为我不喜欢学校,主要是因为我不喜欢宿舍的同学。第一,我宿舍的同学家庭都很富裕,非常爱慕虚荣,他们在一起就是谈名牌,花钱聚餐吃饭,当然吃饭的时候也会叫上我,但是我都不愿意去。因为我怕我吃了他们的,到时候轮到我请客,他们嫌我寒碜,所以我都借故不参加聚餐。时间长了,我就显得很不合群。第二,我和宿舍的同学性格不合,我性格比较内向,可他们都很能闹腾,晚上经常打闹到很晚,影响我学习和休息。第三,我宿舍的同学都喜欢抛头露面,喜欢权力,好几个都是学生干部,学校有活动,他们就催我参加,我和体育委员(我宿舍成员之一)经常因为我不参加班级体育活动而争吵,这让我觉得自己失去了自由。第四,我宿舍的同学不务正业,老想着谈恋爱那点事,甚至他们很不道德,还在宿舍公然谈性,有三个同学已经有了女朋友,有时候我很嫉妒也很恨:女生怎么会喜欢这样的男生!总之,我在宿舍就是个另类,现在他们都排斥我,出去玩、聚餐、体育比赛也不喊我了。第五,他们都不喜欢学习,老想着参加学校活动,只有我一个人在宿舍学习,我就像个傻子一样,久而久之,搞得我也没心情学了。我觉得像他们这样的人,不好好学习,毕业了是找不到工作的,所以我也瞧不起他们。在这样的宿舍生存,我觉得压抑极了,每天度日如年,不想回宿舍,不想见到他们,甚至因为他们的存在,我都不想去班级上课,但老师没法给我调宿舍,我只能退学了,要不然再这样下去,不是我疯了就是他们完了!”

这位同学思路很清晰,存在的种种困惑,其实都是成长的烦恼,属于一般的心理问题,很多人在成长的阶段都曾经有过。只要他合理认知,就可以解除心理烦恼。该同学存在以下心理问题:家庭贫困的自卑心理、学习动机过强心理、对恋爱和性的认识不正确心理、自负心理、人际适应不良。其实家庭状况和性格都不是影响同学人际关系的因素,在交往中只要真诚大方都可以交到朋友。再就是,在大学里,学习成绩不再是衡量一个学生水平的唯一标准,大学生还应该多参加学校其他的活动,提高自己的综合素质,这样才能在毕业求职时符合用人单位的要求。第三,大学生正处于青春发育期,爱上别人或者谈论性的话题都是正常的生理和心理需求,只要把握好恋爱的度,文明恋爱

即可。第四,人与人之间的交往有个适应的过程,多发现别人的优点,坚持积极沟通,不要采取逃避的态度,正确理解别人的意图,不过多地依赖自己的主观臆断,矛盾总会得到解决的。

近几年来,高校频频出现同学之间因为小矛盾而引发血案的例子,网友们纷纷在微博或论坛灌水表示:“感谢舍友不杀之恩。”一夜之间,“感谢舍友不杀之恩”遍布各大网络社区,成为广大网民热议的话题。大学生年少轻狂,青春澎湃,同学之间没有什么解决不了的重大矛盾。同窗友谊非常可贵。大学生要珍惜友谊,积极成长!切不可因一时冲动毁了别人也毁了自己!

案例二:别对自己说“不可能”——约翰·库缇斯的故事

当你抱怨自己的头发的时候,你是否知道有人早已因为身患癌症做过化疗手术?当你抱怨自己的鞋子的时候,你是否知道有人天天戴着手套用双手走路?当你抱怨自己行路困难的时候,你是否知道有人能够用手控制着滑板走过漫长而坎坷的道路?当你抱怨连驾照都没考出来的时候,你是否知道有人没有双腿却申请驾照并轻松驾驶汽车?

他没有双腿,却能潜水;他没有双腿,却能驾驶汽车;他没有双腿,却能成为运动场上的冠军;他没有双腿又得了癌症,却能环游世界四处演讲;他时时刻刻面对着死亡,却能拥有最完美的爱与生活!你相信吗,这么多看来“不可能”的事情全都发生在一个人的身上!他就是曾与世界级大师乔·吉拉德、汤姆·霍普金斯、美国前总统克林顿同台演讲,受到南非前总统纳尔逊·曼德拉接见的世界级激励大师——约翰·库缇斯,一个与众不同的人。为什么他能逃脱死神的魔掌?为什么他能战胜癌症的磨难?为什么他最终找到真爱?他是如何用他的双手走出一条不寻常的坎坷路?来聆听他的故事,寻找答案。

约翰·库缇斯,1969年8月14日出生于澳大利亚,出生的时候只有可乐罐那么大,腿是畸形的,而且没有肛门,躺在观察室奄奄一息,医生断言他不可能活过24小时,建议他的父亲为其准备后事。当悲伤的父亲给儿子准备好小棺材、小墓地后,发现儿子居然还活着。医生又断言他活不过一周、一个月、一年……而今天约翰依然健康地在全世界发表演讲。

有人说,上帝缔造他的时候,一定用了另外一副模子。他天生严重残疾,身患癌症,但他挑战死亡;他从小受尽歧视和折磨,依然笑对人生;他只能依靠双手行走,却成为运动健将;他只能算半个人,却是世界上最著名的激励大师。他的演讲雄伟壮丽,他有清晰的头脑、很好的幽默感,他乐于付出他的时间和才能。约翰在全世界向千千万万热情、热切的人们演讲,他没有双腿,也不依靠轮椅生活、移动和存在,却形成了世界级的自尊、自信和自立。他所经历的逆境与成功,对每个人来说,都是巨大的个人感召。他在世界190多个国家、地区和城市激励超过150万人。约翰·库缇斯已成为世界上最著

名的残疾人激励大师!

约翰的一生都在和恐惧、孤独、侮辱、折磨、病痛甚至死亡抗争,回想往事,他想:“这个世界充满了伤痛和苦难。有人在烦恼,有人在哭泣。面对命运,任何苦难都必须勇敢面对,如果赢了,就赢了;如果输了,就输了。一切皆有可能,所以永远不要对自己说‘不可能’。”

约翰·库缇斯的名言:每一天都会成为你生命中最美好的一天!不管你觉得自己是多么不幸,世界上永远还有人比你更加不幸!不管你觉得自己是多么了不起,这个世界上永远还有人比你更加强大!

案例三:大学生心理健康教育需多管齐下——刘海洋泼熊事件

2002年2月23日下午1点10分,在北京动物园的熊山,两只黑熊突然口吐白沫,倒在地上,来回翻滚,口中发出“嗷嗷”的惨叫,同时,水泥地上冒起一股股白烟。围观的人群一阵骚动,一个手拎食品袋、戴着眼镜的男青年急匆匆地挤出人群向熊山外溜去。在附近巡逻的动物园派出所民警、工作人员和在场群众的围追堵截下,这个男青年被抓住并被带回了派出所。肇事者的身份很快就被查清,他就是清华大学电机系大四学生刘海洋。据刘海洋交代,为了验证“熊的嗅觉敏感,分辨东西能力强”这句话是否正确,他先后两次把掺有火碱、硫酸的饮料倒在北京动物园饲养的五只狗熊的身上或嘴里。

我们翻阅刘海洋的成长史不难看出,这位出身于工人家庭、从小承受家庭离异冲击的孩子,在母亲与外婆关爱的目光中成长,他懂得学习,酷爱读书,成绩非常优秀,优异的学业成绩又能带给他所需要的一切。据刘海洋自己说,他在社会上没有一个朋友,更没有女朋友,平时没什么特别爱好,业余时间全部用来看书,看的书都是理工类的,武侠、言情类的书一概不看,流行音乐也不喜欢。刘海洋实施泼熊行为时,已通过了本校的研究生考试,他的学习成绩优异,作为一个社会人必要的心理的正常成长却被忽视与弱化了,“高材生”的称号与社会评价掩盖了他个人成长中的缺陷,致使他作出极端的举动。自然,单亲家庭不能成为刘海洋某些行为的全部理由。然而,个体、家庭、学校与社会组成的四联屏障必然是大学生健康成长所必需的。

此事件发生时,恰逢全国人代会召开期间,人代会代表、从事心理教育的学者、网民就此事展开了广泛深入的探讨。究竟如何看待此事?时任教育部副部长、人大代表袁贵仁委员阐述了自己的观点:今天学生的教育至少存在四方面的欠缺。一是心理教育。有正常心理的人都不会这样做,这位同学的心理方面有些缺陷。现在教育侧重知识的传授,对学生而言,知识也应该包括心理健康方面的知识。无论是家庭教育还是学校教育,都应该重视心理健康,以增强学生对复杂影响的抵抗力。二是环境教育。这位同学成长于单亲家庭,性格内向,不爱交流,与人和谐相处的能力不是非常好。如一开始他能与人交流自己的想法,可能就不会发生这样的事情了。从教育角度来说,应该提供宽松环境。很多学校只重视思想教育和专业教育,在创造学校和宿舍的文化氛围中,还需

要进一步改善素质教育。三是人文精神教育。即教学生怎样做人,与自然、人和社会和谐相处。大学更重视自然科学的传授,对人文教育的重视远远不够,我们的教育目标应该把他律变成自律,内化为自觉。四是家庭、学校和社会教育要形成整体,形成三位一体的教育理念,朝一个方向用力,为学生制定一个统一的努力目标。



心理解读

一、大学生心理健康概述

(一)心理健康定义

世界卫生组织(WHO)把心理健康定义为:一种持续高效而满意的心理状态,在这种状态下,生命具有活力,潜能得到开发,价值得到实现。从广义上讲,心理健康是一种持续高效而满意的心理状态;从狭义上讲,心理健康是知、情、意、行的统一,是人格完善协调,社会适应良好。

(二)大学生心理健康的标准

心理健康标准迄今为止没有一个统一的概念,不同的心理学家对心理健康的标准有不同的看法。概括地说,心理健康的标准就是:凡对一切有益于心理健康事件或活动作出积极反应的人,其心理便是健康的。根据国内外心理健康的标准,结合大学生的实际情况,大学生心理健康标准主要包括如下八条:

1. 智力正常

智力,是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力等的综合,包括在经验中学习或理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境作出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。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备的心理保证。因此,衡量大学生的智力是否正常,关键在于其是否正确地、充分地发挥了自我效能,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。包括的内容有:愉快情绪多于负性情绪,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自己的情绪,情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要,在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达;情绪反应与环境相适应,反应的强度与引起这种反应的情境相符合。

3. 意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时进行的选择、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、坚持性和自制性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. 人格完善

人格是个体稳定而独特的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格,有坚强、自信的性格,正确的人生观、价值观,合理的需要,广泛的兴趣等,个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完善包括人格结构的各要素完整统一,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

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。大学生在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时,能做到自知、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卑;面对挫折与困境,能够自我悦纳,喜欢自己,接受自己,自信、自尊、自强、自制、自爱,正视现实,积极进取。

6. 人际关系和谐

良好的人际关系是事业成功与生活幸福的前提。其表现为: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. 社会适应良好

个体应与客观现实环境保持良好秩序,既要进行客观观察以取得正确认识,以有效的办法应付环境中的各种困难,不退缩,又要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调或改变环境以适应个体需要,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适应的心理行为特征。

正确理解大学生心理健康的标准还应重视以下几个方面:

一是标准的相对性。国内学者张小乔提出一种灰色区的概念,即人的精神正常与不正常无明显界限,它是一个连续变化的过程。具体来说,如果将人的精神正常比做白色,精神不正常比做黑色,那么在白色与黑色之间存在一个巨大的缓冲区域——灰色区,世间大多数人都散落在这一灰色区域内。大学生心理健康与不健康也并无明显界限,而是一个连续变化的过程,对多数大学生而言,在人生的发展过程中面临心理问题

是正常的,不必大惊小怪,应积极加以矫正。与此同时,个体心理状态处于灰色区域时,应提高自我保健意识,及时进行自我调整。人的健康状态的活动是一个发展的问题,一个人遇到了某种心理障碍并不意味着会永远保持或行将加重。出现心理冲突是非常正常的,而且是可以自行解决的。

二是整体协调性。把握心理健康的标准,应以心理活动为本考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看,健康的人的心理活动是一个完整统一的协调体,这种整体协调保证了个体在反映客观世界过程中的高度准确性和有效性。事实表明,认识是健康心理结构的起点,意志行为是人格面貌的归宿,情感是认识与意志之间的中介因素。从心理结构的几个方面看,一旦它们不能和谐地进行协调运作时,就可能产生一系列的心理困扰或问题。从个性角度看,每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理,一个人的个性在没有明显的剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的。从个体与群体的关系看,每个人在其现实性上可划分成不同的群体,不同群体间的心理健康标准是有差异的。

三是发展性。事实上,不健康的心理可能是人的发展过程中不可避免地具有发展性的问题,随着个体的心理成长会逐渐调整而趋于健康。

(三)大学生心理健康的意义

1. 心理健康是大学生健康成长的需要

关于健康,早在20世纪70年代世界卫生组织就将之定义为:“不仅指没有疾病或躯体正常,还要达到生理、心理和社会适应方面的完满状态。”多项研究也表明,人的身体和心理是相互影响的,过度的或长期的不良情绪会使人的大脑功能严重失调,易于引发“心身疾病”,如高血压、心脏病、胃溃疡、癌症等。巴甫洛夫说:一切沉重顽固的焦虑和忧郁足以给各种疾病打开大门。更严重的是,有的大学生由于心理健康问题引发了较为严重的抑郁症、焦虑症、恐惧症等,进一步甚至导致自杀或者伤人的负面行为。因此一个人要健康成长,必须心理健康,这样才能更有利于身体健康发育。

2. 心理健康是大学生适应社会的需要

适应是智慧的本质,物竞天择,适者生存。现代社会挑战与机遇并存,面对社会的迅速变革,每个人都会承受来自各方面的巨大压力。迎接挑战,战胜压力,要不断调整个人心理,使之与环境相适应。大学生要在现代社会中发展,必须拥有健康的心理。

3. 心理健康是大学生成才发展的需要

当一个人拥有自信,情绪积极乐观、意志坚定时,能够最大限度地开发自己的潜能;当一个人处于自卑、愤怒、抑郁、焦虑、紧张等消极状态时,其对外界的感知能力就会下降,从而限制自己潜能的发挥。健康的情绪、坚强的意志、良好的性格对人的智力发展和成就的取得具有巨大的推动作用;相反,情绪不稳定、意志力薄弱、性格存有明显缺陷的人,在事业上也往往到处碰壁,其智能的发展亦同样会受到阻抑。

也就是说,一个人要成才发展,身体健康、智商高、专业好固然重要,心理素质在成