

## 第一章 做心理健康的大学生

“青年是整个社会力量中的一部分最积极最有生气的力量。”

——毛泽东

在我国，大学生已成为一个庞大而不断发展的青年知识群体。到 2003 年，我国在校大学生人数已达到 1 900 万人，在校生人数位居世界首位。根据联合国教科文组织的相关标准，中国高等教育已开始迈入大众化阶段。

社会对青年大学生寄予了无限的期望。大学时期处于人生发展的黄金阶段，精力充沛，心智活跃，没有过多的生活羁绊，创造力旺盛，正是学知识、出成果的大好时机。大学生已成为当代社会中最积极、最富创新精神和最有生气的力量。

然而大学阶段也是人生中极不寻常的时期，由于缺乏对自身成长的科学认识和正反经验，青年人内心交织着种种矛盾。置身于快速变化发展的现今社会的青年大学生，需要及时得到有关成长的正确引导。社会也应积极关心当代大学生面临的全新问题。在一个飞速变化的世界，青年大学生自我意识发展的性质是什么？如何更好地解决性成熟前倾和社会心理成熟相对滞后的矛盾？多元文化对大学生价值取向有哪些影响？社会、学校、家庭如何帮助青年大学生树立正确的择业观、爱情观和人生价值观以促进其健康成长？如何帮助大学生学习新的性别角色以增强个性魅力？如何增强大学生的创新能力使之适应日益激烈的社会竞争？

这些都需我们做出正确解答。我们无需期盼年轻一代大学生遵循传统成长的历程，我们所期待的是新的一代学会走自己的路。要善于借鉴前人的经验，在实践中磨炼性格，培养积极进取的人

生观，增强鉴别能力，学会宽容、爱、自律、合作。唯有如此，我们才能寄望当代大学生成为社会进步的生力军，未来社会的主人翁。

## 一、认识自我 发展自我

为了准确把握当代大学生心理素质状况，帮助大学生在社会化过程中找到自己的合理定位，以更积极的心态面对社会竞争的压力与挑战，四川省哲学社会科学“十五”规划课题组采用自编的“大学生生活状态调查”，对当代大学生的自我意识、生活方式、学习态度与动机、人际交往、求职择业和社会适应等方面进行分析。调查显示，尽管从总体上看大学生观念、心态与社会行为呈健康态势，但仍存在种种心理困惑，若不能得到及时教育与帮助，将严重阻碍大学生的健康成长。

### （一）大学生自我意识调查

在自我意识分问卷中，主要调查自我知觉、自我体验和自我监控三个层次。自我知觉具体表现为自我观察、自我分析、自我观念等，它主要涉及“我是谁”、“我为什么会这样”等问题。自我体验具体表现为自我感受、自尊、自爱、自卑、自傲、责任感、成熟感、优越感等，它主要涉及“我是否满意自己”等问题。自我监控具体表现为自主、自立、自强、自制、自信、自律、自卫等。

调查显示，在自我知觉方面，有过半学生对自己拥有不同程度的自信，认为自己非常自信的学生占 26.9%，认为自己有点自信的学生占 30.2%；也有相当一部分学生对自我缺乏把握，丧失自信心，认为有点不自信的学生占 12%，非常不自信的学生占 2.8%。有 61% 的学生认为“有时了解我自己，有时又不了解”；4.5% 的学生认为“一点也不了解自己”。这说明多数学生仍处于

自我分裂与矛盾的过程。13.4%的学生回答“不知道如何获得自信”，24.9%的学生回答“我对自己的认识越来越模糊了”。面对自我认识的种种迷惑，绝大多数学生都寻求自我分析的途径，仅有2%的学生认为“自己是一个非常不善于自我分析的人”。

在自我体验方面，4.6%的学生“对自己非常满意”；26.4%的学生“对自己满意”；60.3%的学生“对自己有些不满，不过正积极改善”；7.7%的学生“对自己有些不满却不愿改变”；0.7%的学生“对自己严重不满却不愿改变”。尽管拒绝改变自我的学生不到总数的1/10，但其绝对数也不可忽视。对自己的不足视而不见，是青年自我健康成长的大敌。22.2%的学生认为“自己很理性”；18.6%认为“自己很感性”；58.8%认为“有时很理性，有时很感性”，这符合心理发展的特点。但如何增强青年大学生对自我的客观认识，是大学生自我教育需要面对的新问题。

在自我监控方面，15.7%的学生认为“自己是一个非常善于控制情绪的人”；70.7%的学生认为“一定程度上能控制自己的情绪”；6.6%的学生认为“放任自己的情绪”；6.7%的学生“试图控制自己的情绪，但往往失败”。据西南交通大学心理研究与咨询中心的咨询记录，近年来，因种种情绪（恋爱、交友情绪）问题来求助咨询的学生占咨询总数的20%。这与调查的结果相符。情绪控制是青年情绪智力发展的关键，也是自我监控的重要内容。近年来出现的大学生自杀和他杀现象，均与情绪发展成熟程度密切相关，这是值得警惕的。如何有效地帮助大学生认知、监控和发展情绪，是高校心理健康教育的重要课题。

关于人生设计，26.3%的学生持非常积极的态度，有41%的学生回答“很好，虽感觉很累，也要逼自己做”；18.4%的学生回答“因为感觉很累，就很容易放弃”；2.8%的学生认为“简直是自己给自己找事，命运不由自己决定”。在本次调查过程中，许多学生反映“有很累的感觉”、“没有幸福感”。面对自我成长中的种种挫折，23.6%的学生积极寻求自我激励的途径；8.3%的学生表

示“自己是一个不善于自我激励的人”；2.9%的学生回答“非常不善于自我激励”。对于理想自我的评价取向,51%的学生认为“一个人最重要的是人品”；38.5%的学生认为是“多方面的能力”。可见重人品与才智仍是当代大学生追求的价值取向。对于理想的自我性格品质,43%的学生最看重“责任感”；22.5%的学生最看重“正直”；22%的学生最看重“诚实”；21.3%的学生最看重“守信”；17.9%的学生最看重“孝顺”。

## (二) 大学生生活方式调查

生活方式是指在日常生活中习以为常的生活行为和习惯,能够折射出人生信念和生活态度。生活方式分问卷主要调查消费方式、社会实践、闲暇活动等方面。生活方式会对个体发展带来有益或有害的影响。

调查显示,在课余生活方面,54.7%的学生认为“自己的课余生活很单调,不过自己不想做什么改变”；39.2%的学生认为“自己的课余生活很丰富,不需要做任何改变”；6.9%的学生认为“自己所有时间都用在了学习上,没有课余生活”。多数大学生对课余生活的单调性是不满的,一些学生持有被动适应环境的消极心态,少数学生将所有的时间用于专业学习,而忽视了自我成长中的重要内容——心理素质的提高。

大学生主要的休闲方式依次为:上网(62.2%的学生选择此项)(以下略为百分数),看书(58.7%),与朋友聊天、聚会(56.7%),运动(43.2%),逛街(34%),发呆(21.3%)。在课余时间,学生最喜欢阅读的书依次为:小说(60.2%),闲书(40%),专业书(20%),哲学(17.4%)。阅读的主要目的在于提高自我素质、开拓视野和打发时间。

网络已成为当代大学生学习与休闲的重要方式,每月上网时间累计为:10~30小时的学生有36.6%,30~75小时的有21.4%,

76 ~ 150小时的有 10.3%，150 小时以上的有 4.9%。使用电脑的主要用途依次为：上网（59.6%），学校课程和作业（36%），看电影录像（27.8%），游戏（23.4%）许多学生将电脑作为消遣方式，而不是作为促进专业发展的有力工具。

大学生总体对社会实践和打工兼职持肯定的态度。52% 的学生认为这对于了解社会和提高自身的能力有很大的促进作用；10% 的学生持观望态度；3% 的学生认为没有促进；3.7% 的学生仅把它作为挣钱的手段。从实践来看，65% 的学生有过打工兼职和主动社会实践的经历；其中近 4% 的学生一直从事兼职和社会实践活动；35% 的学生从来没有打工兼职。

总体来看，39% 的学生对于目前的生活方式是满意或很满意的；14.3% 的学生持无所谓的态度；46.7% 的学生不满意目前的生活方式。一些人正在积极寻求生活方式的多样化与丰富化，一些人生活单调枯燥，生活中缺乏亮点，苦闷彷徨。在多元文化日益交融的社会，如何汲取众长，是每一位大学生必须思考、探索与实践的人生问题。高等教育如何提供优质文化精神与文化环境，积极引导并促进青年的健康成长，是教育改革面临的重大问题。

### （三）学习分调查

学习分问卷主要调查大学生的学习态度、动机、方式和策略等方面。学习能力是现代人必须具备的基本素质，也是当代大学生为国家现代化建设建功立业的基本条件。如何开掘当代大学生的巨大心理潜能，培养真正合格的高素质人才，是知识经济时代对高等教育的紧迫要求。

调查显示，65.6% 的大学生认为学校的学习“很重要，但只是我生活的一部分”；20.9% 的学生认为“很重要，是我生活的中心”。可见，大多数学生的学习态度是积极进取的，对学习认识

是比较客观的。但也有 12% 的学生回答“无所谓，只要拿到毕业证就行了”，反映出学业成就动机不足。绝大多数学生的学习目的非常明确，认为学习的最主要的目的是“为了让我更自由地选择我自己的生活方式”（45.6%）；“为了让我生活得更好”（33.1%）；“为了生活，要找工作”（20.9%）。可见，多数学生将学习与未来个人幸福生活联系起来，不少学生将学习同谋生等同起来，凸显出学习的工具性目的。一些学生忽视了学习与完善人格的密切关系，忽略了增强学习能力对于提升自我价值与社会责任感的重要意义。

43% 的被调查大学生认为“自己很注重，一直积极探索和改善学习方法”；31.5% 的学生通过“总结考试失败的经验”来改善学习方法；21.4% 的学生“向师长和学习好的同学请教”；27% 的学生能够意识到“自己的学习方法不对，学习效率低下，但努力了，总是没有结果”；17% 的学生也能发现自己的学习方法不对，学习效率低下，但不去努力改善自己的不足；12% 的学生根本不考虑改进自己的学习方法。在反映学习意志的一项指标中，33% 的学生“制定的计划往往不能执行”，缺乏韧劲和毅力；36% 的学生“不喜欢计划，随性而为”。反映出相当多的学生学习质量不高。对于考试复习，41% 的学生的临时抱佛脚，“平时就没学，完全就依靠考前复习”；也有 45% 的学生学习态度比较端正，“虽然平时很认真，考前复习也不能马虎”。32.3% 的学生认为社会实践是最有价值的学习方式；40% 的被调查者认为校外学习能够提供给自己一种新的视野。

#### （四）人际交往分调查

人际交往是大学生社会化成长的重要内容，也是大学生成长的心理需要。积极而健康的交往能够极大地拓展青年大学生的社会阅历，积累宝贵的社会经验，也能对他们的事业发展产生

推动作用。消极而不健康的交往则会给大学生的发展带来负面影响。

调查显示,29.5% 的大学生认为“自己有很多且真心的朋友”;46.2% 的学生认为“自己朋友不多,但都很真心”;17.3% 的学生认为“自己朋友很多,但多是泛泛之交”。绝大多数学生均拥有不同程度的朋友,回答“我没有什么朋友”的占 2%。认为朋友最重要的品质是真诚(85.7%)认为其他因素如相貌、地位等并不重要。在处理与同寝室同学的关系上,31.1% 的同学认为非常好;50.9% 认为还好;14.1% 认为一般;3% 认为有点不好;0.5% 认为寝室人际关系非常不好。总的来看,同学间交往是和谐的,尽管会出现一些磕磕绊绊,但绝大多数学生还是会寻求解决问题的办法。尽管对寝室人际关系评价非常不好的学生不到 1%,但也要注意对学生消极情绪的积极疏导。

与异性交往并恋爱是大学生人际交往的特殊形式。对恋人的选择折射出审美观与人生态度的基本趋向。男女大学生在选择异性恋人时,都觉得最主要凭“一种感觉”。持浪漫爱情观的大学生仍较为普遍。62% 的大学生谈恋爱“只是觉得喜欢他(她)”。

对性行为的态度,42% 的大学生认为“性行为是人类正常的需要,但自己不会轻易尝试”;28.5% 的大学生认为“自己应对自己的行为负责”;17.9% 的大学生回答“婚前不应该有性行为”;9% 的被调查者承认偶尔进行性尝试。可见,绝大多数学生对性行为持认真负责的态度。

## (五) 求职择业分调查

求职择业分调查主要侧重分析大学生的择业价值观念及择业行为倾向。求职择业反映了大学生人生设计的取向。

调查显示,41% 的大学生重视工作所带来的发展机会;41.3% 的大学生“希望自己将来的职业风格应具有竞争性”。从总体上讲,

大学生更重视职业选择后更加宽阔的个人发展空间及工作所带来的挑战性。52.2%的学生回答“虽然对社会了解不深，但并不担心，因为我适应环境的能力还不错”；15.8%的学生回答“很开心，终于可以开始新的生活了”；也有20%的学生对毕业有点恐惧，很难从人生规划的高度做出适合自己的职业选择。

对于考研动机，43%的学生基于现实的考虑，他们认为“现在工作不好找，读研以后要容易一些”；13.4%的学生将读研究生作为一个过渡，因为“自己对社会不了解”；44%的学生将考研作为自己择业的备选，“和找工作一同进行”；18%的学生将考研这个过程作为提高自我的一种途径。

## （六）社会适应分调查

社会适应是人类生存与发展的必要条件。青年人需要不断提高社会适应能力，以应对纷繁复杂社会的种种挑战。

大学生对挫折的认知是积极和正面的，79%的被调查者认为“挫折人生难以避免，但能在失败中吸取教训”；52%的学生能将挫折转化为动力，不断积累战胜困难的勇气；72%的学生主要依靠自己的力量战胜困难，但也不会拒绝他人给予的支持和帮助。

面对一个新的环境，77%的被调查者能够通过自我调整很快适应周围的环境，14.4%的被调查者能够在朋友和老师的帮助下适应新的环境。

如何摆脱困境？通常的选择方式是：找朋友聊天（70%）；找父母或其他长辈寻求建议（40%）；尽量克制自己的失望、悔恨、悲伤和愤怒（56%）；改变自己的想法，重新发现生活中什么重要（40%）；尝试各种方法，坚信一定可以有解决的方法（40%）。

总的来看，多数大学生具备较强的社会适应能力，他们会不断寻求解决问题的合理方案。但由于缺乏社会经验，会遭遇

到种种的矛盾与困惑，他们更需要社会情感支持。面对竞争激烈的复杂社会，一些青年会茫然失措。针对新的教育形势，高校心理健康教育内容还应该注重加强青年大学生的情绪智力的发展。

## 二、做成功大学生——核心心理素质

有一位同学对心灵致动产生浓厚的兴趣。他希望运用精神的力量使物体发物理的变化或其他变化，如将墙内的宝藏移向墙外什么的。这属于超心理学（Parapsychology）或所谓心灵感应范畴。1956年出版的《苏联百科全书》把心灵感应定义为：一种反社会的唯心主义的虚幻说法。

科学心理学（The Science of Psychology）告诉我们，真正靠得住的财富深藏于我们内心。一个心理潜能得到充分激发的人，可以为社会创造极大的物质与精神财富，比如，比尔·盖茨的一个观念能带来上千亿美元的社会财富，并深刻影响到现代人的学习与生活方式。

每一个大学生必须思考这样的问题：在知识经济时代，一个人要获得成功应该具备的根本性心理素质有哪些？

### （一）自信

自信是成功的基石。自信心对人一生的发展，无论是在智力、情感、体力上，还是在为人处世上，都起着举足轻重的作用。自信心就像人的能力催化剂，能将人的一切潜能都调动起来，将各部分的功能激发到最佳状态。早在春秋时期，我国古代著名思想家孔子就有“吾心信其成，则无坚不摧；吾心信其不成，则反掌折枝之易亦不能”的论述，指出了自信与成功的相关性。

在这样一个竞争日趋激烈的社会，大学生的青春锐气受到各

种挫折的打击，如何才能树立自信？

我们要认识到自信不是盲目的乐观，更不是自负、自高、自大。

威廉·詹姆斯创造了一个简单的公式，以说明不明确的极高期望是如何挫伤自尊心的。詹姆斯的公式如下（他用抱负替代我们所指的期望）：

$$\text{自尊心} = \text{成功} / \text{抱负}$$

这个公式阐明了一个人通过降低其期望值能够增强自尊心。过高的期望值是不切实际的自我压力。用詹姆斯的话说，“放弃自己的抱负就像减轻负担一样，要使它们得到满足”。心理分析学家哈利·斯塔克·沙利文（Harry Stack Sullivan）指出，自我感就是为来自我们如何感觉自己的行为 and 来自社会分析的态度与观点赋予主观特性的一种方式。

一个不断遭受挫折，身处困境的人该如何找回自信呢？

一个人只有充分相信自己的能力，才有勇气去冒险，才有勇气去接受挑战，才有可能获得成功。所以，大学生自信心的塑造应成为青年心理发展不可或缺的内容。

下面综合一些智者的看法：

- 自信是获得成功的先决条件。
- 自信是做事的心理勇气。
- 自信是一种美好感觉。
- 自信是内心的标准。
- 自信就是摆脱束缚。
- 自信是战胜恐惧的渴望。
- 自信是一种气质。
- 自信是一种热情。
- 自信是最重要的美德之一。

自信是一种习得，也是一种自觉。要学会从我做起，从点滴做起。按以下的建议去做，定会取得令自己惊喜的进步：

- 每天多做一点点，就是成功的开始。
- 每天多创新一点点，就是领先的开始。
- 每天多进步一点点，就是卓越的开始。

## （二）责任感

一个人负责还是不负责，不仅决定他的人际关系质量，而且也是决定个人成长与否的关键因素之一。责任感这一特质可以派生出许多有助于个人和社会发展的重要特质，如：敢担当、自律、守信用、忠实于信念和感情等。一个对爱情缺乏责任感的人，很难想像能够承担未来家庭生活的责任。

责任感则是指对自己义务的知觉，以及自觉履行人生义务的一种态度或意愿。它是各种社会角色所必须遵守和履行的。责任感可以从纵横两个方面划分：

从纵向看，责任感包括了对过去与对未来的担当意识。就过去而言，包括是否勇于承担对某个过失的责任；就未来而言，小到是否再三考虑过自己将采取的一项行动，大到是否慎重考虑过自己将要选择的人生道路，并准备为这种选择承担后果。

从横向看，责任感包括一个人对自己和对社会的担当意识。对自己来说，你对自己角色分内的事清楚吗？是否要求自己有效完成相应的任务？是否对人生目标做出了慎重思考与选择？对社会与他人来说，你是否对亲友承担起了关心、帮助的义务，并且有“关注社会”的志向与行动？

需要学会：在承担责任中实现个人成长。

## （三）团队精神

通俗地讲，团队精神就是“人人为我，我为人人”，团结互助、平等互爱的精神。团队精神并不仅仅是群体观念的简单集合，而是拥有共同目标的集体创造出来的精神。

美国著名的管理学家彼得·圣吉在其著作《第五项修炼》中提出企业“共同的愿景”，意思是说一个企业必须有一个共同的目标。这个目标能够引导大家共同去追求、去努力。每个团队成员的行为则是团队精神价值的源泉。

现代心理学原理证明，基于组织发展目标而形成的规范体系越是与团队成员的行为心理规律相适应，则这种规范体系的生命力越强。大学学习不仅要学习理论和应用，还要主动增强良好心理品质的培养，其中团队意识与团队精神是当代大学生应具备的重要素质之一。在共同学习与生活中，学会集思广益，同心协力，共同创造，其产生的群体智慧将远远高于个人智慧。青年大学生应该意识到，在知识经济时代单凭个人的力量去实现社会价值是远远不够的，要善于借助群体的力量，将个人的心智潜能充分释放。团队力量会产生相乘的效果。

一个人若能将团队精神内化为积极进取的主动意识，将提升内在的精神力量与人格魅力，并能赢得更多的朋友与理解，极大拓展个人职业发展的空间。

#### （四）激情与创造

青年期是人生激情燃烧的岁月，敢说、敢干，很少有条条框框的制约。创造的动力在于激情，青年人有的是激情，故要积极开展自身丰富的心理潜能。

激情是创造的原动力。它是一种美妙的情感状态，交织着对未来生活的热切期待，单纯、自然、“幼稚”、自我陶醉、甘于牺牲。激情状态下的人都是美丽可爱的，他的热烈、率真、不容置疑使人感动。青年期是人生激情燃烧的岁月，是人生最具亮点的时期。青年人没有过多的心灵桎梏，敢说敢作敢为，这是人生的真性情，极为宝贵。激情是健康心灵的灵丹妙药，她让你切实感受蕴藏于心的生命价值，感受潜伏于心的巨大创造力。

## （五）健全人格与自我魅力

魅力对男子而言易联想到结实、威武、健美的形象；对女子而言易联想到优雅苗条的形象。但魅力的内涵并不仅仅如此，它不仅仅是外表的美丽和吸引力，从本质上说，魅力是一个人的综合素质。

### 1. 男性人格魅力的培养

男性大学生需要培养男子汉气概。“发达结实的肌肉、低沉有力的声音、完美的‘V’形体型”长期以来似乎成为魅力男子的样板模式。不过这种看法已开始转变。许多调查显示，更让女子心仪的男性魅力包括彬彬有礼，具有聪明才智，富幽默感，社交能力出众，能分担家务等。“男子汉”的内涵是很丰富的。我们社会公认的男子汉气概（男性气质）的主要特征有：良好的道德、有智慧、有能力、有责任感、有力量、有风度、有幽默感和值得信赖等。男子汉气概是外显行为（姿态、言语、礼貌、表情、眼神等）和内在特性（学识、智慧、理性、道德等）的综合效应。因此，男子汉气概的自我养成应从身体和精神两个方面着手进行。现代社会的男子汉形象已不仅仅是伟岸体魄，而更多地体现在精神力量上。不少身材矮小、容貌不佳的男子，通过提高自身的素养，弥补了先天的不足，因而在各自的领域取得了成功，事业与爱情两不误。

男子汉气概的养成，关键在于内心的修养。在此基础上自觉加强男性特质的培养，以获得理想的外部效果。男子汉气概自我修养应注意以下方面：

#### （1）学会扮演适宜的男性角色

青年期是学习与扮演性别角色的重要阶段，这是提高青年自身魅力的关键时期。青年男子根据自身的特点选择恰当的角色，将有助于最大程度地发挥心理潜能，并为未来的幸福生活创造积极的条件。男性究竟应扮演怎样的性别角色？长期以来被推崇的

典型男性特质包括：很具攻击性、很独立、喜怒不形于色、很客观、支配欲强、很喜欢数学和科学、不怕挫折、很主动、很具竞争性、很有逻辑性、善于处世、富于经商经验、直率、敢于冒险、决策果断、不掉眼泪、极富领导能力、很自信、不怕受到冒犯、雄心勃勃、绝不感情用事、不受外表迷惑等。随着社会的进步，传统的性别角色模式已发生变化。据新近的调查，兼备男性特质（如武断、独立等）和女性特质（如温柔、同情等）的人，其自我感觉要比典型男女性别角色的人好得多。一些研究显示，过分强烈的男性特质要影响男女双方的亲密感。因此，男性需要在不失自己特色的基础上吸纳女性气质的合理之处，积极发展出更接近人性的心理品质。

### （2）增强内在的道德力量和果敢性

男子汉气概并不是毫无顾忌的粗鲁，而是受制于内在的道德力量。男性有其必须遵循的社会道德行为规范，如见义勇为、尊老爱幼等。如果一位外貌威壮的男子在公共场合被一个弱小歹徒的邪恶气势所压倒，那他根本就与男子汉气概无缘。应积极培育优良的男性性格特质，学会果断地处理好各种危机事件，以增强自身的适应力与竞争力。对女性而言，沉稳、果敢的男人可以给人以安全感。内涵深厚的男子是极具持久魅力的。

### （3）学习男性的语言

首先应学习男性的表情和眼神。一位男子的表情与眼神往往能反映其掌控情绪的能力，一个成熟的男人是不会受幼稚情绪左右的。要学会做到宠辱不惊。男性的眼神往往是内在精神状况的自然流露。男性眼神不宜羞涩与游移不定，而应充满自信、坚定和关怀。这些都可以通过训练形成，可在平时言行时默念这些标准，或对着镜子，对自己的表情和眼神进行修正。其次，应学习男性的语言。应做到语调铿锵，音质浑厚，语词精练，富有逻辑性。在正式场合切忌哗众取宠，忌用粗陋低俗、不得要领的语言。

#### (4) 加强体育锻炼，塑造健壮男体形象

不一定要像健美先生那样拥有硕大的肌肉群，但拥有一个健康、强壮的体魄是十分必要的。强壮的身体是一种积极的心理暗示，能够增强自信、自强的信念。健壮的身体是心理发展的基础条件，能够促进健康明朗性格的养成。因此，加强体育或健美活动，可以极大提升男性的自我认识，促进身心的良性互动，增强男女沟通的亲合力。

#### (5) 注重男性打扮

不少男人认为，精心装扮只是女人的事。其实，男性也是需要打扮的。适当的打扮，可以极大地展示男性的魅力与风度，甚至发挥“爱屋及乌”的联想作用。应根据年龄、职业、身体、交际场合等条件，选择健康文明，有个性风格的男性服饰。例如，在运动场、海滩、酒吧、家居等场合，男性微敞衬衫，露出结实肌肉的装束是很“酷”的，但在办公场所却是很不得体的。若男士们办公着装注重裁剪得体、利落活泼、搭配出色、合乎潮流，会更显职业男性的魅力，并能提高男女合作工作的效率。男士应学会展现男性风格的着装艺术，把自己打扮得更富有魅力。

#### 男性魅力自测

你了解自己是否具备男性魅力吗？请就下面的问题做出自己真实的回答。

你能与性格与自己截然不同的人融洽相处吗？

A. 是            B. 否

你在与人约会时经常注意修整自己的仪表吗？

A. 是            B. 否

你与新结识女性交往时能以坦然自信的目光对视吗？

A. 是            B. 否

你在陌生的环境发言时总感到兴奋吗？

A. 是            B. 否

你经常锻炼身体吗？

A. 是            B. 否

⑥ 你受到冒犯时常用幽默化解敌意吗？

A. 是            B. 否

⑦ 你在遇到挫折时从不轻易放弃吗？

A. 是            B. 否

⑧ 你与自己感兴趣的女性交往时也能表达自己的真实想法吗？

A. 是            B. 否

⑨ 你经常思考诸如自我设计与人生发展的问题吗？

A. 是            B. 否

⑩ 你喜欢接受智力挑战吗？

A. 是            B. 否

计分方法：

每小题选“**A**”计 1 分；选“**B**”计 0 分。若总分在 8~10 分，表明你具备较好的魅力；在 5~7 分，表明你具备基本的魅力；在 5 分以下，说明你与真正有魅力的男子汉还有一定距离，还需在各方面努力。

## 2. 女性人格魅力的培养

女性大学生需要塑造自信女性新形象，即增强女性的内在气质。需要说明，女性魅力不等同于所谓的“性感”。对很多人来说，性感具有无穷的诱惑力。其实质就是异性或异性身上的某一东西能引起人们在性方面的一种反应和感觉。不过，把性感与魅力简单等同起来是愚蠢和危险的。不能仅留意外在美丽而忽视内在精神的构建。女性能真正靠得住的财富是自己的才能和人格。

女性魅力是构成现代女性健康自我形象的重要内容。如何增强女性魅力呢？下面提出一些具体建议：

### (1) 女性角色的学习

这是提高女性自身魅力的关键。尽管传统的性别角色在改变，

男女性别角色的差异在缩小，但承认男女之间存在着客观的性别差异是很有必要的。在这里需要指出，性别角色的学习并不是为了要扩大男女之间的不平等，相反，而是在更高水平上实现这种平等。

“两个人，像一枚硬币的两面，虽然不同但是平等。”女性根据自身的特点选择恰当的角色，努力挖掘与培养女性气质（女性风韵）。包括显现于外的容貌装饰、表情神态、举止态度等。女性的柔和温顺、典雅大方、漂亮可爱对男性具有相当大的吸引力。处于青春期的女性是极富魅力的，从某种意义上说，年轻和美丽是女性的一大财富。但这种自然禀赋将随着时光的流逝而很快消失。“美犹如盛夏的水果是容易腐烂而难保持的。只有把美的形貌与美的德行结合起来，美才会放射出真正的光辉。”女性应积极培养优良的性格品质，如独立性、坚强性等，最大程度地开发自身潜能。总之，女性气质的实质是一种内在文化修养溢于言表的综合效应。

### （2）加强营养与体育锻炼，促进女性形态发育

进入青春期的男女在外部体征上会出现明显的分化。男性骨骼变硬、肌肉发达、喉节突起、声音变粗，女性体态丰满、骨盆增宽、乳房隆起、声音变尖，即开始出现第二性征。第二性征既是生理成熟的重要标志，也是构成青年自我形象的重要内容。因此，必须注意加强营养与体育锻炼，为身体与心理的良好发育打下坚实的基础。需要指出，一些女孩因迷恋所谓的“魔鬼身材”而过分节食则是不可取的，这很可能导致厌食、身体衰弱、丧失自我的不利后果。

### （3）女性的语言

包括女性的行为姿态（身体语言）和女性的语言表达。一位女性在社交场合出现的时候，从表情神态、站立姿势、走动体态上，都应让人很快感受到其良好的修养与素质。女性的表情应在柔和温顺中让人感到大方与明朗，目光应自然亲切，站姿要端庄典雅，坐姿两腿不能左右分开。在语言表达上应注意语调柔和、音质清新、语词含蓄丰富。