



教学目标

使学生了解常见的大学生心理困惑及异常心理,了解心理疾病,懂得哪些状态可以通过自我调整或心理咨询进行解决,哪些心理疾病需要专业医疗机构诊治,掌握必要的心理健康知识。

教学要点

- (1) 心理正常与心理异常;
- (2) 大学生常见的心理问题及其调节方法。

心理故事

心中的顽石

从前有一户人家的菜园摆着一颗大石头,宽度大约40厘米,高度有10厘米。到菜园的人,不小心就会踢到那一颗大石头,不是跌倒就是擦伤。

儿子问:“爸爸,那颗讨厌的石头,为什么不把它挖走?”

爸爸这么回答:“你说那颗石头喔?从你爷爷时代,就一直放到现在了,它的体积那么大,不知道要挖到什么时候,没事无聊挖石头,不如走路小心一点,还可以训练你的反应能力。”

过了几年,这颗大石头留到下一代,当时的儿子娶了媳妇,当了爸爸。

有一天儿媳妇气愤地说:“菜园那颗大石头,我越看越不顺眼,改天请人搬走好了。”

爸爸回答说:“算了吧!那颗大石头很重的,可以搬走的话在我小时候就搬走了,哪会让它留到现在啊?”

媳妇心底非常不是滋味,那颗大石头不知道让她跌倒多少次了。

有一天早上,媳妇带着锄头和一桶水,将整桶水倒在大石头的四周。

十几分钟以后,媳妇用锄头把大石头四周的泥土搅松。

媳妇早有心理准备,可能要挖一天吧,谁都没想到几分钟就把石头挖起来了,看看大小,这颗石头没有想象的那么大,都是被那个巨大的外表蒙骗了。

启示:抱着下坡的想法爬山,便无从爬上山去。如果你的世界沉闷而无望,那是因为你自己沉闷无望。改变你的世界,必先改变你自己的心态。阻碍我们去发现,去创造的,仅仅是我们心理上的障碍和思想中的顽石。

任务阅读

小猫逃开影子的招数

“影子真讨厌!”小猫汤姆和托比都这样想,“我们一定要摆脱它。”

然而,无论走到哪里,汤姆和托比发现,只要一出现阳光,它们就会看到令它们抓狂的自己的影子。

不过,汤姆和托比最后终于都找到了各自的解决办法。汤姆的方法是永远闭着眼睛。托比的办法则是永远待在其他东西的阴影里。

知识之窗

一、心理正常和心理异常

(一) 心理正常与心理异常

心理正常、心理异常、心理健康、心理不健康四者关系需要区分清楚。

心理正常是指人的心理发展与社会生活相一致,具备正常功能的心理活动,或者说不包含有精神疾病症状的心理活动。心理活动主要有三大正常功能。

(1) 能保障人作为生物体顺利地适应环境,健康地生存发展。

(2) 能保障人作为社会实体正常地进行人际交往,在家庭、社会团体、机构中正常地肩负责任,使人类赖以生存的社会组织正常运行。

(3) 能使人类正常地、正确地反映和认识客观世界的本质及其规律性,以便创造性地改造世界,创造出更适合人类生存的环境条件。

心理异常则是丧失了正常功能,有典型精神障碍(俗称精神病)症状的心理活动。

心理正常、心理异常、心理健康、心理不健康四者的关系如图 3-1 所示。

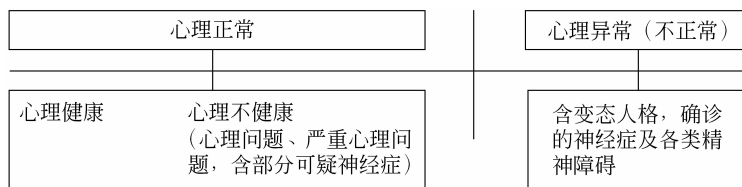


图 3-1 心理正常、心理异常、心理健康、心理不健康四者关系

(二) 心理不健康

心理不健康包括心理问题、严重心理问题,还有神经症性心理问题,即部分可疑神经症。

1. 一般心理问题

一般心理问题是现实因素激发,持续时间较短,情绪反应能在理智控制之下,社会功能没有被严重破坏,情绪反应尚未泛化的心理不健康状态。

区分是否有心理问题可以从刺激的性质、反应的持续时间、强度和是否泛化 4 个维度加以鉴别。具体地说,诊断为心理问题,必须满足以下条件。

(1) 由现实生活、工作压力、处事失误等因素而产生的内心冲突,并因此体验到不良的情绪,如厌烦、后悔、懊丧、自责等。



(2) 不良情绪不间断地持续满一个月,或间断地持续满两个月仍不能自行化解。

(3) 不良情绪反应仍在相当程度的理智控制之下,始终保持行为不失常,基本维持正常生活、学习、社会交往,但效率有所下降。

(4) 自始至终,不良情绪的激发因素仅仅局限于最初事件,即便是与最初事件有联系的其他事件,也不引起此类不良情绪。

2. 严重心理问题

严重心理问题是相对强烈的现实因素激发,初始情绪反应剧烈、持续时间长久、内容充分泛化的心理不健康状态。

(1) 引起严重心理问题的原因是较为强烈的、对个体威胁较大的现实的刺激。

(2) 求助者体验着的痛苦情绪,如悔恨、冤屈、失落、恼怒、悲哀等。从产生痛苦情绪开始,间断或不间断地持续时间在两个月以上,半年以下。

(3) 遭受的刺激强度越大,反应越强烈。多数情况下,会短暂地失去理性控制。在后来的持续时间里,痛苦可以逐渐减弱。但是,单纯地依靠自然发展或非专业性的干预难以解脱,对生活、工作和社会交往有一定程度的影响。

(4) 痛苦情绪不但能被最初的刺激引起,而且与最初的刺激相类似、相关联的刺激,也可以引起此类痛苦,即反应对象被泛化。

3. 神经症性心理问题

这种类型的心理不健康状态,已接近神经衰弱或神经症,或者它本身就是神经衰弱的早期阶段。有时,也把有严重心理问题但没有严重人格缺陷者(如均衡性较差的人格)列入这一列。

二、大学生常见的心理问题

目前,大学生常见的心理问题表现在适应、职业生涯规划、人际关系、学习、恋爱与性、就业与择业、遇到突发事件等方面。这些问题的处理、应对将在具体的章节阐述,这里不再做重复叙述。这里只列举其他章节没有阐述到的几种大学生常见的心理问题及其调节方法。

(一) 自私

自私是一种极端的利己心理,指的是只顾自己的利益,不顾他人和集体的利益。自私的程度表现不同,轻微的是计较个人得失、私心重,不讲公德,严重的则表现为为达到个人目的不择手段,如诬陷他人、破坏他人财物。从某种程度上讲,贪婪、嫉妒、报复等都是自私的表现。

自私作为一种普遍的心理问题,是可以克服的,最有效的方法就是心理调节。具体的方法如下。

1. 内省法

因为自私常常是一种下意识的心理倾向,要克服自私心理,就要加强学习,提高自己的人生观和价值观,强化社会价值取向,并对自己自私行为的不良后果进行分析,看到危害,找出问题,总结改正的方法,并坚持对自己的心态和行为进行自我觉察。

2. 树立榜样

选择大爱和大公无私的人作为自己的榜样,如雷锋、身边的老师和同学等,然后认真分析这些榜样身上的品质和特点。仔细观察他们是怎样做的,又是怎么想的,当碰到与个人利益相

冲突的时候,他们是怎么选择的,是什么力量推动他们选择大公无私的行为。在生活和学习当中时时处处以他们为榜样,提醒、督促、推动自己。

3. 从小事着手,多做利他的事情

想要改变自私的心理,需调整心态,多暗示自己,从小事着手,多做利他的事情。如可以帮同学提开水、买早餐、递送物品、值日打扫、辅导学习等,这些小事容易做,也容易被同学感知,从同学的肯定和赞许中获得利他的快乐,净化自己的思想和灵魂。

(二) 自我封闭

自我封闭是指个人将自己与外界隔绝开了,很少或没有社交活动,除了必要的学习、生活之外,大部分时间不与他人交往。自我封闭的人大都很孤独,几乎没有朋友,往往害怕社交活动。

引发自我封闭的原因很多,最常见的原因有语言表达不良、社交活动经验严重缺乏、感知反应迟钝、活动与兴趣固定模式、智力问题、突发事件的强刺激等。

自我封闭者的自我调适的方法如下。

(1) 信任他人。自我封闭者往往是缺乏安全感,对周围的人不信任,对周围的人和事表现冷淡,也体验不到与人交往的乐趣。因此,要暗示自己,去信任他人,学会放松心情与他人交往,见面跟人打招呼。

(2) 积极交往。尝试着与同寝室同学一起上课、一起上食堂吃饭、一起闲聊。假如一开始不能有很好的语言交流,那就倾听,眼睛多注视对方,多使用微笑、点头和“嗯、呀、是的、对”等之类的动作或语言做出回应。多观察,看看同学和老师是怎样交流的,一步步尝试参与交流。

(3) 不掩饰自己的真情实感。碰到事情,在大多数时候,可以不用掩饰自己的真情实感。譬如今天你被同学冤枉或受了委屈,那你不必为了避免让别人看见而躲到洗手间偷偷哭泣。学会倾听自己内心的声音,即使做得不够好或做错了,也没有关系。

(4) 允许自己不完美。不用为自己所做的事没有达到自己内心所预期的目标,或没有达到父母、同学、老师的要求而自责、后悔。学会跟自己说:“没关系,下次我就可以做得更好。”即使被他们批评,也要暗示自己:“他们是希望我做得更好才批评我的。”不用为某一句话表达不恰当而烦恼,要知道,没有一个人的语言表达都是恰当的,都有出错的时候。

(三) 虚荣

虚荣心理是一种常见的心理问题。林语堂曾在《吾国吾民》中指出,统治中国的三女神是“面子、命运和恩典”。虚荣实际上是自尊心强的过分表现,是一种为了取得尊重或面子,为了引起普遍注意而表现出来的一种不正常的社会情感,是一种扭曲了的自尊心。

虚荣心强的人往往是浮躁的、华而不实的。在物质上讲排场、爱攀比,社交上爱出风头,在人格上很自负、嫉妒心重,是一种病态的社会心理。但是,想在世界上寻找一个毫无虚荣心的人,就如同寻找一个内心毫无低劣感情的人一样困难。其实,虚荣心就是以一种不恰当的虚假的方式来保护自己自尊心的一种心理问题。

要克服虚荣心,要做到以下几点。

(1) 正确对待荣誉和名声。不图虚名,追求崇高的、真实的美和价值。力求通过自己的努力获得好成绩、奖学金、优秀班团干部、三好学生等荣誉,而不是为了获得奖学金在考试中作弊,也不是为了虚荣心而购买超过自己经济承受能力的高档手机、计算机、服装等奢侈品,更不



能为了满足自己的虚荣心而谈恋爱或同时结交几个男朋友或女朋友。

(2) 做到自尊自强。诚实、正直、自强、独立等是个人良好的品质,社会所需的人才首先必须是诚信、自强的。用自强换取的自尊才能真正赢得大家的尊重和赞美,而用虚荣换取的自尊最后一定是落得自哀自怜、苦楚和困境。自尊自强是大学生基本的品质和成才的基础。

(3) 正确攀比。攀比是一把双刃剑,它能够激发个人的积极奋斗、不断进取、向上的动力,又容易激发个人虚荣心,让人失去心理平衡的因素。学会正确的攀比,不与同学、朋友及他人比物质的享受、表象的虚荣,而应把眼光放到提高自己的专业能力和职业素养上。

(4) 纠正虚荣行为。一旦发现自己出现虚荣的苗头,就要及时刹住。对出现了的自夸、说谎、嫉妒等行为,可以采用行为训练或暗示的方法自我加以纠偏。当然,这需要一定的意志力和坚定的信念,同时,也可以请同学协助纠正。

(四) 逆反

逆反是人们彼此之间为了维护自尊,面对对方的要求采取相反的态度和言行的心理。

逆反心理在个体成长过程的不同阶段都有可能发生,并且有多种表现。譬如小时候不听家长的话,喜欢跟父母的要求对着干;在大学里,更多表现在对正面宣传的不认同、不信任的反向思考;对先进人物、榜样等无端怀疑,甚至否定;对不良倾向持认同情感,甚至喝彩;对思想道德教育及规章制度消极抵制,甚至蔑视对抗等。

克服逆反从下面几点展开。

(1) 正确认识逆反。要明白逆反是一种单向、单值、固执、片面的思维习惯,它容易使人对事物失去客观、公正、准确的判断和认识,也容易使人的思维变得狭隘、短视和显得愚蠢。因此,要认识到逆反心理的危害,树立正确的思维观念。

(2) 提高自身素养。消除逆反最根本的方法就是开阔视野,即通过提高自身文化素养、增长见识、多实践、多吸取他人的经验等途径来克服逆反。因为当一个人对生活有着广博的认识,他就能采用更科学、更宽容的思维方式避免自己采取凭直觉就能够认识事物的荒谬做法。

(3) 调整心态。学会信任他人,并采用空杯心理,对他人的说法和做法先予以全面接收,再慢慢地用所学的知识 and 所实践的经验加以分析,吸取其精华,剔除其糟粕。即使自己完全不能苟同父母、老师和同学的观点,也不断然拒绝和反对。接纳是一种能力,宽容是一种大气,融合是一种智慧。



任务分析

这个寓言说明了一个小的心理问题是如何变成更大的心理问题的。

一切心理问题都源自对事实的扭曲。什么扭曲的事实呢?主要就是那些令我们痛苦的负性事件。因为痛苦的体验,我们不愿意去面对这个负性事件。但是,一旦发生过这样的负性事件就注定要伴随我们一生,我们能做的,最多不过是将它们压抑到潜意识中去,这就是所谓的忘记。但是,它们在潜意识中仍然会一如既往地发挥作用。并且,哪怕我们对事实遗忘得再厉害,这些事实所伴随的痛苦仍然会袭击我们,让我们莫名其妙地伤心难过,而且无法抑制。这种疼痛让我们进一步努力去逃避。发展到最后,通常出现应对的措施就两个:一是像小猫汤姆一样,彻底扭曲自己的体验,对生命中所有重要的负性事实都视而不见;二是像小猫托比一