

项目一 健康心灵，美丽人生

——大学生心理健康导论

知识目标：了解心理、心理健康和心理咨询的概念，熟悉健康与心理健康的关系，掌握大学生心理健康的标准。

能力目标：区别健康与心理健康，掌握保持大学生心理健康的方法，能正确看待心理咨询，学会心理求助。

【案例导入】

人生为何如此灰暗、无趣

朱明性格内向，平时不爱和同学说话，有什么事情总爱憋在心里。他在日记中写了这样一段话：“刚读高中时，我还没有什么忧愁，可从高一下学期开始，无论何时何地我总会感到一阵阵烦躁，烦躁的原因有来自生活上的，也有来自学习上的。在学习上我一直都是中上水平，可后来不知怎么搞的，大概是几次考试失利的缘故吧，我感到学习特没劲，成绩也落后了，班主任找我谈了几次，我也没什么变化，我对什么都无所谓了。想来想去，觉得生活没有意思。同学们都在那里学习，可学习好了又有什么用呢，究竟为了什么呢？成绩再好也免不了生老病死。学校有时也搞一些活动，但内容几乎和小学生一样，各种各样的评奖只不过是幼稚的活动，这真的很无聊。家里，爸爸每天出入花鸟市场、打麻将、炒股，对我的学习一点都不关心，妈妈除了做家务，只会每天盯着我，唠唠叨叨说个不停，一会儿说我头发长长了，一会儿又数落我东西没放整齐，事无巨细，她都要唠叨一番。有时夜深，独坐桌前，望着一大堆功课，我会想很多；活着真没劲，就这样一天天混下去也不知道有什么结果，真想离开这灰暗的人生，有个新的开始……”

请思考：哪些因素导致朱明感觉自己的人生灰暗、无趣？

【心理讲堂】

第一节 心理活动的本质

一、心理是脑的功能

心理是脑的功能，脑是心理活动的器官。没有脑为生理基础的心理活动，或者说没有脑的思维是不存在的。正常发育的大脑为心理活动的发展提供了物质基础。

心理活动是随着神经系统的产生而出现，又是随着神经系统的不断发展和不断完善，



才由初级不断发展到高级的。无机物和植物没有心理，没有神经系统的动物也没有心理，只有有神经系统的动物才有心理活动。无脊椎动物的神经系统非常简单，像环节动物只有一条简单的神经索，它们只具有感觉的心理现象，只能认识事物的个别属性；脊椎动物有了脊髓和大脑，它们有了知觉的心理现象，能够对事物外部的整体加以认识；灵长类动物，如猩猩、猴子，大脑有了相当高度的发展，它们能够认识事物的外部联系，有了思维的萌芽，但是还不能认识到事物的本质和事物之间的内部联系。只有到了人类，才有了思维，有了意识，人的心理是心理发展的最高阶段，因为人的大脑是最复杂的物质，是神经系统发展的最高产物。所以，从心理现象的产生和发展的过程，也说明了心理是神经系统，特别是大脑活动的结果。神经系统，特别是大脑，是从事心理活动的器官。

脑是心理活动的器官，人们获得这一正确的认识经历了几千年。现在，这一论断得到了人们生活经验，临床事实，以及从心理发生和发展过程，脑解剖、生理研究所获得的大量资料的证明。今天“心理是脑的功能”这一论断对大家来说已是常识性的知识。

二、心理是客观现实的反映

健全的大脑给心理现象的产生提供了物质基础，但是，大脑只是从事心理活动的器官，有反映外界事物产生心理的机能，心理并不是它自身所固有的。心理现象是客观事物作用于人的感觉器官，通过大脑活动而产生的，所以客观现实是心理的源泉和内容，离开客观现实来考察人的心理，心理就变成了无源之水、无本之木。对人来说，客观现实既包括自然界，也包括人类社会，还包括人类自己。20 世纪 20 年代，印度发现的两个狼孩(让狼叼走养大的孩子)有健全人的大脑，但是，他们脱离了人类社会，是在狼群里长大的，因此，只具有狼的本性，而不具备人的心理。所以，心理也是社会的产物，离开了人类社会，即使有人的大脑，也不能自发地产生人的心理。

心理的反映不是镜子似的机械的反映，而是能动的反映。因为通过心理活动不仅能认识事物的外部现象，还能认识到事物的本质和事物之间的内在联系，并用这种认识来指导人的实践活动，改造客观世界。

心理是大脑活动的结果，却不是大脑活动的产品，因为心理是一种主观映象，这种主观映象可以是事物的形象，也可以是概念，甚至可以是体验，它是主观的，而不是物质的。从这个角度来说，应该把心理和物质对立起来，不能混淆，否则便会犯唯心主义或庸俗唯物主义的错误。

三、心理是以活动的形式存在的

心理是在人的大脑中产生的客观事物的映象，这种映象本身从外部是看不见也摸不着的。但是，心理支配人的行为活动，又通过行为活动表现出来，因此，可以通过观察和分析人的行为活动客观地研究人的心理。





第二节 健康与心理健康

一、健康是身心健康的统一整体

人不仅仅是一个独立的生物体，而且还是作为具有独特心理的生命及单个的社会成员而存在。健康应该包括身与心两个方面。1948年，世界卫生组织把健康定义为：“健康乃是一种生理、心理和社会适应的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”这一定义标志着人类对健康的理解从生理的、个体的理解发展到心理的、社会的理解。1998年，世界卫生组织又对健康做了进一步的解释：健康应包括身体健康、心理健康、良好的社会适应能力和道德健康。

目前，世界公认的健康的13个标志包括：

- (1) 生气勃勃，富有进取心；
- (2) 性格开朗，充满活力；
- (3) 正常身高与体重；
- (4) 保持正常的体温、脉搏和呼吸[体温 37℃；脉搏 72 次/分钟；呼吸婴儿(0~6岁)45次/分钟，6~15岁 25 次/分钟，15~25岁 18 次/分钟]，随着年龄的增长而逐渐减慢；
- (5) 食欲旺盛；
- (6) 明亮的眼睛和粉红的眼膜；
- (7) 不易得病，对流行病有足够的耐受力；
- (8) 正常的大小便；
- (9) 淡红色舌头，无厚的舌苔；
- (10) 健康的牙龈和口腔黏膜；
- (11) 皮肤光滑、柔韧而富有弹性，肤色健康；
- (12) 光滑带光泽的头发；
- (13) 指甲坚固而带微红色。

由此可见，健康是一个综合概念，应包括生理、心理和社会适应等几方面。一个健康的人，既要有健康的身体，还应有健康的心理和行为。只有当一个人身体、心理和社会适应都处在一个良好的状态时，才是真正的健康。

二、健康的核心——心理健康

说到心理，至今为止许多人依旧觉得它很神秘，看不见，摸不着，是无从认识的东西，更不知道何为心理健康。实际上这是一种误解。我们研究心理，并非脱离现实生活，只凭空猜测。我们都知道，人是具有高度主观性的动物，人的言语、行为、态度和情绪无不折射出人的心理活动。我们也正是从这些外部表现研究人的心理活动的规律以及它对人类健康的影响。那么，究竟什么才叫作心理健康呢？





关于心理健康,国内外许多专家学者都提出过各自不同的看法。西方一些心理学家对心理健康的观点如下。《简明不列颠百科全书》的定义是:心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能态度,不是指绝对的十全十美状态。联合国世界卫生组织(WHO)的定义是:心理健康不仅指没有心理疾病或变态,个体社会适应良好,还指人格的完善和心理潜能的充分发挥,亦在一定的客观条件下将个人心境发挥成最佳状态。美国当代心理学家以人本主义为方向的所谓三势力的先驱之一亚伯拉罕·马斯洛(Abraham MaSlow)认为,极度健康的人(自我实现者)有更高级的需要;实现他们潜能和认识并理解他们周围的世界。社会学者波孟(W.W.Boehm)认为,心理健康就是合乎某一水准的社会行为,一方面为社会所接受,另一方面能为自身带来快乐。当代中国学者对于心理健康主要有以下一些观点:王登峰、张伯源在《大学生心理卫生与咨询》一书中指出,“心理健康是了解自我、悦纳自我;接受他人,善与人处;正视现实,接受现实;热爱生活,乐于工作;能协调与控制情绪,心境良好;人格完整和谐;智力正常,智商在 80 分以上;心理行为符合年龄特征”。颜世富认为,心理健康应该是:“智力正常;有安全感;情绪稳定,心情愉快;意志健全;对自己有充分的了解,并作出恰当的评价;适应能力强;能够面对现实,乐于工作、学习、社交;人际关系和谐;人格完整和谐;睡眠正常;生活习惯良好;心理和行为与年龄符合。”

从以上这些心理健康定义中我们可以看出,人们所站的角度不同,对心理健康的理解也会有一定的差异。从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,个人的生理、心理与社会处于相互协调的和谐状态,并能适当地满足个人的基本需要。

第三节 大学生心理健康的标准

大学生的年龄一般在 18~25 岁,从心理学的观点来看,正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点,但作为一个特殊群体,大学生又不能完全等同于社会上的青年。心理健康的标准不是固定不变的,它随着时代变迁、文化背景变化而变化。根据我国大学生的实际情况,评判大学生的心理健康水平可从以下几个标准考虑。

一、智力正常

智力是指一个人认识能力与活动能力所达到的水平,是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力和实践能力等的综合。智力正常是大学生学习、生活和工作最基本的心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证,因此,衡量大学生的智力是否正常,关键在于其是否正常地、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。以四川南充 22 岁的复读生张非为例,从 2002 年开始,他五年之内参加了四次高考,2003 年考上北大,一年以后被退学,复读一年考上了清华,又被





退学，复读一年，2007 年再次考上清华，光看他考上的大学，这位同学智力算较高的，但是为什么会因为七门课程不及格被学校退学呢，因为他把精力完全放在玩网络游戏上了，完全不上课。张非有着超高的智力，但在意志品质方面却存在很多问题：缺乏沟通能力和环境适应能力，其情绪控制能力很差，与 22 岁的年龄极不相称。张非对自己、对家庭缺乏责任感，是个典型以自我为中心，生活自理能力极差，沉迷网络游戏无法自拔，情商极低的青年。虽然他拥有较高的智力，但因没有积极的学习态度，终究会失败。

二、情绪健康

情绪健康的标志是情绪稳定、乐观和心情愉快，其包括的内容有：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；了解自己，悦纳自己；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。

日落还是日出？从细节看我们的心态，一般拥有积极的心态人看到图 1-1 第一幅图，往往会认为这是一幅日出的画面，太阳正生机勃勃地喷薄欲出，张开双臂迎接美好一天的到来；但是悲观心态的人往往看到的是日落的画面，太阳已昏昏欲睡，行将没落，只留下一片凄凉寂寞。

怎样看待半杯水呢？一般乐观的人看到图 1-1 第二幅图，总想着不管怎么说，知足吧，还有半杯水呢！心情顿时高涨起来。而悲观的人就会认为怎么只剩半杯水了！心情自然很低落。所以我们要保持乐观的情绪状态，从积极的方面来看问题。

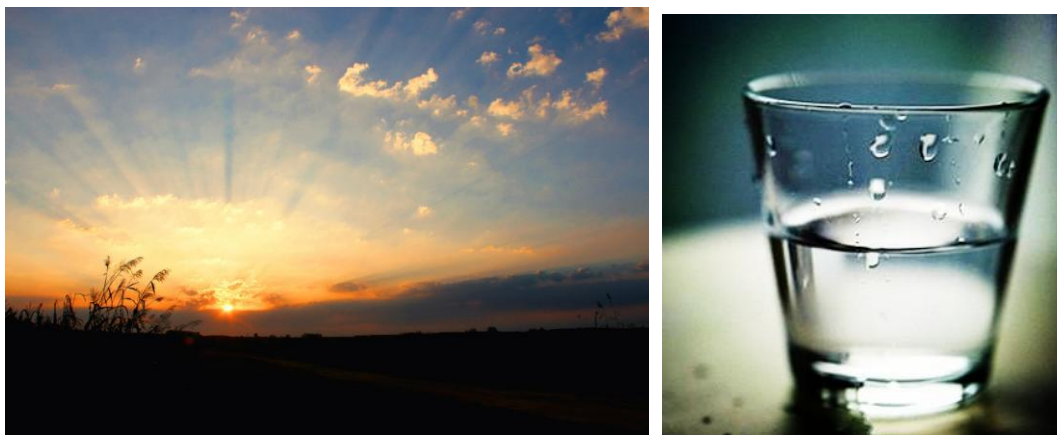


图 1-1 日出日落和半杯水

情绪在心理健康中起着重要作用，情绪异常往往是心理疾病的重要表现。很多抑郁症患者早期都出现过长久的情绪低落无法自行排解的情况。双向情感障碍的患者在情绪上表现为：时而过度兴奋、易怒、易与人起冲突，过分慷慨；时而情绪低落、满面愁容，失眠、早醒或易惊醒，食欲减退，反应迟钝、动作减少，绝望、有自杀念头。因此，保持稳定的情绪对于个体的心理健康意义重大。



三、意志健全

意志是一种心理过程，即个体在完成一种有目标的活动时，所进行的选择、决定与执行的心理过程。一说到意志就联想到保尔·柯察金，炼就钢铁般的意志，才让我们在回首人生的时候不会因为虚度年华而悔恨，也不因过去的碌碌无为而羞耻。意志健全的大学生在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平，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、有效的反应方式，善于控制自己的情绪和言行，而不是行动盲目、畏惧困难，顽固执拗。良好的意志品质一经形成，将对人的一生产生极为重大的影响。一个意志健全的大学生，肯定会自觉寻求自身最大的发展，实现自己的价值。

四、反应适度

个体的行为反应都是由一定刺激或者刺激的强化产生的。“刺激(S)—反应(R)”是经典的条件反射实验。实验者巴甫洛夫(Pavlov)给他的狗扔骨头吃，过段时间之后，狗一看到骨头来了就会分泌唾液。骨头就是刺激，分泌唾液就是反应。失恋了就悲伤，吃饱了就快活，中彩票的时候极度激动兴奋，这都是正常的反应，但是要适度。考试前焦虑很正常，可能会比较紧张担心，如果你紧张到完全睡不着觉，脑子里不停地想着考试题，或者考试时的情景，考试失败的结果，等等，到了考场也进入不了状态这就属于反应过度，有点考试焦虑的倾向。坐公交车上别人不小心踩了你一脚，别人对你道歉之后，你仍然不满意，还继续破口大骂，这也属于反应过度。

五、自我评价正确

人的自我意识由自我认知、自我体验和自我控制三个维度构成。大学生评价自己，要靠自我认知，过高地评价自己，就表现为自负；过低地评价自己，就表现为自卑。正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件，心理健康的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，从而有正常的自我体验，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，并能很好地约束和控制自己的行为和情感，做到自知、自尊、自强、自制、自爱适度，正视现实，积极进取。

六、人际关系和谐

社会生活中最重要的是与人接触，同他人打交道也就是人际交往。一家人能和睦相处，要经常地相互了解、体谅和情感交流。在学校、在工作中也需要相互配合、帮助和支持。和谐的人际交往是保持良好的人际关系的前提条件。亲友之间相互敌对、仇视、怨





恨、嫉妒往往起源于缺乏思想上的沟通和情感上的交流。因此，和谐的人际交往是良好的社会适应所不可缺少的。人际关系和谐既是心理健康的重要标准，也是维持心理健康的重要条件之一。良好而深厚的人际关系，也是事业成功与生活幸福的前提。其具体表现为：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；能客观评价他人和自己，善取他人之长补己之短，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。

社会支持系统，这个词听起来很抽象，在讨论这个问题之前，让我们先来做两个小的自我测试：①如果陷入困境，有多大把握能得到他人广泛、及时而又有效的帮助？②这些“他人”都包括谁？请将其列出来。正是以上两点构成了个人所拥有的“社会支持系统”的核心，它具体可感。而且，我们有多少支持系统，在很大程度上决定着 we 内心深处的安全感。所谓个人的社会支持系统，指的是个人在自己的社会关系网络中所能获得的、来自他人的物质和精神上的帮助和支援。一个完备的支持系统包括亲人、朋友、同学、同事、邻里、老师、上下级和合作伙伴等，当然，还应当包括由陌生人组成的各种社会服务机构。每一种系统都承担着不同功能：亲人给我们物质和精神上的帮助，朋友较多地承担着情感支持，而同事及合作伙伴则与我们进行业务交流。每个人都有局限性，没有一个人能独自解决所有的麻烦，没有谁是永远的“孤胆英雄”。我们会发现，生活中那些渴望持续发展的成功者，多半都在一直致力于广泛铺设“双赢”的社会网络。当然，我们是指积极意义的人际关系，彼此信任支持，有助于双方成长，而不是庸俗的关系网。对于陷入困境的人而言，社会支持犹如雪中送炭，带给我们持久的温暖、安全以及重振生活的信心、勇气和力量。那些与我们分享生活甘苦的人，给我们的生活增添了阳光。他们的存在，提升了我们的幸福感和成就感，使我们的人生变得圆满。

七、社会适应正常

心理健康的大学生，能与社会保持良好的接触，认识社会，了解社会，使自己的思想、信念、目标和行动跟上时代发展的步伐，与社会的进步与发展协调一致。如果与社会的进步和发展产生了矛盾和冲突，能及时调解，修正或放弃自己的计划和行动，顺历史潮流而行，而不是逃避现实，悲观失望，或妄自尊大、一意孤行，逆历史潮流而动。同时，心理健康的大学生还能适应客观现实生活环境，既能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；又能根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，或改变环境适应自己需要，改造自我适应环境。

八、心理行为表现符合大学生的年龄特征

大学生个体应具有与角色相应的心理行为特征。人的一生分为不同的年龄阶段，每一年龄阶段其心理发展都表现出相应的特征，称为心理年龄特征。一个人心理行为的发展，总是随着年龄的增长而发展变化的。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，心理健康的



大学生应具有与年龄和角色相适应的心理行为特征。如果严重偏离相应的年龄特征，发展严重滞后或超前，则是行为异常、心理不健康的表现。

第四节 正确理解与把握心理健康的标准——心理灰色地带

心理健康不是一种固定不变的状态，而是通过不断调整、变化、发展和完善的动态过程。心理完全健康，状态十分良好时是在白色地带；出现了心理疾病是在黑色地带。出现在这两个地带的人都是少数，而且不是固定不变的，人有状态好的时候，也有不是非常好的时候，有了心理疾病也是可以完全被治愈的。事实上，大多数人的状态是停留在中间的灰色地带的，也叫作心理亚健康状态，即有一定的心理问题，但是经过自身或者他人的帮助调节可以恢复心理健康的状态。

“心理正常”，是指个体能进行正常的心理活动，具有三大功能：能保障人作为生物体顺利地适应环境，健康地生存发展；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；能使人类正常地、正确地反映、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。而心理异常，即异常的心理活动，是丧失了正常功能的心理活动。由于丧失了正常心理活动的上述三大功能，所以无法保证人的正常生活，而且以其异常的心理特点，随时破坏人的身心健康。其中，正常与异常是针对是否有精神疾病这一问题来说的，“心理健康”与“心理亚健康”，是对具备“心理正常”心理活动的人群来说的，心理问题被妖魔化了，似乎有了心理问题就是有精神疾病一样，这里的“心理问题”不等同于“心理疾病”，例如考试前感到焦虑紧张，遇到麻烦心情烦恼，遇到挫折情绪不好，遇到难以决策时犹豫不决等都应该心理问题，也都属于心理正常范畴。心理健康、心理亚健康、心理异常三者的关系如图 1-2 所示。



图 1-2 心理健康、心理亚健康、心理异常三者的关系

心理健康不是无失败、无冲突、无焦虑、无痛苦，心理健康者也不是对任何事都能愉快地胜任，而是在这些境遇下，对环境与挫折的反应，能有效地自我调整，更好地表现出积极的适应倾向，从而能保持良好的生活状态、学习状态和工作状态，这是心理健康者与心理不健康者的最大区别。





第五节 大学生如何保持健康的心理状态

一、掌握一定的心理卫生知识

大学生已经开始走向成熟，自我意识已基本建立，对他们来说，最重要的教育自我教育。因此，每个大学生都应增强心理卫生意识，了解心理卫生的知识，而不应使自己在在这方面存在盲点。了解了心理卫生知识，如不良情绪的调节方法、心理健康的标准、常见的不合理信念等，就等于拿到了通往健康心理的钥匙，在必要时就可以进行自我调节。

二、建立合理的生活秩序

许多大学生是第一次离家独自生活，一时间似乎得到了许多的“自由”。不过，如果滥用这种“自由”，或随心所欲，或负担过重，不顾自己的身体状况和生理节奏，都会导致精神损伤。因此，尽快地建立合理的生活秩序乃当务之急，这需要注意以下几点。

1. 学习负担适量

大学生的主要任务是学习，很多心理活动都与学习有关。研究表明，个体在适度的压力和焦虑情绪之下，可以提高思考力和机敏度。因此，大学生的学习应有一定的压力，这种压力对心理健康发展及学业的完成是必要的，但不能过分加重负担。许多新生入学，容易出现两种倾向：一是觉得苦读中学这么多年，好不容易进了大学，可以好好轻松一下。而大学相对中学来说，有更多的自由，也比较轻松，少了老师、家长的过多的干涉与束缚，于是终日玩乐，不思进取，高呼“60分万岁”，任自己大学时光荒废过去；二是不太适应大学的学习方式，同时周围又高手云集，以前在本地区的那种优势已不复存在，而家长又寄予自己厚望，于是压力很大，产生高度焦虑，这种状况又导致在学习上疲于被动应付，进而严重影响其自信心。这两种不良倾向，最终都可能导致学业上的挫折，带来苦恼及自我否认等心理问题。

2. 生活节奏合理，有张有弛

大学校园生活丰富多彩，这为合理安排生活节奏，积极参加各种各样的文体活动提供了十分有利的外在条件。这样既可调剂紧张的学习生活，又可以开阔视野、广交朋友，发现自己在各方面的潜力，增加与他人相处的经验，从而经常体验到愉悦。这种平稳的积极状态，能使大学生充分发挥其潜在能量，增强自信，使自己的生活有节奏感，劳逸结合，提高学习效率，得到最佳的适应。

3. 注意保护大脑

大脑是心理活动最重要的物质基础。大脑受到损伤，心理健康就无从谈起。过度的疲劳、紧张，或长时间的高度兴奋、强烈刺激，都会引起脑力衰竭。而脑力衰竭恢复起来就



比较困难。因此，大学生应千万注意不要图一时之快、逞一时之强，忽视用脑卫生。

三、保持健康的情绪

情绪对于心理健康来说是至关重要的，几乎每一种心理疾病都有其情绪上的表现。稳定而良好的情绪状态，使人心情开朗、轻松安定、精力充沛，对生活充满乐趣与信心。相反，如果一个人情绪波动不稳、患得患失、喜怒无常，处于不良的情绪状态中，而自己又不会调节和控制，就会导致心理失衡和心理危机，甚至精神错乱。大学生情感丰富而冲动，就更应学会保持健康的情绪。

保持健康的情绪，首先应学会合理宣泄，找到充分表达自己情绪的方法，既不要压抑自己，也不要放纵自己。每个大学生都应意识到，任何一种情绪都是由一定原因引起的。正视这种原因，接受这种情绪，并让它适当地表达出来，这才会有益于健康。

在生活中，人们难免会遇到不良刺激而出现负性的情绪反应，如愤怒等。然而，剧烈的情绪会降低人的理智水平，一旦失去了控制，会带来许多不良后果。所以，一个人应在自己情绪剧烈变化的过程中及时给予控制，以避免愤怒情绪的最终爆发。

其次，对于消极情绪要学会几种自我疏导、自我排遣的方式。当遇到什么忧愁、不平 and 烦恼时，应把它发泄出来。长期压抑情绪是有害于心理健康的。在忧郁的时候，找知心朋友或亲人倾诉，使不良情绪得以发泄，压抑的心境就可能得到缓解，甚至大哭一场也不失为一种调整机体平衡的方式。在倾诉郁闷的过程中，还可能获得更多的情感支持和理解，获得认识和解决问题的新思路，增强克服困难的信心。另外，也可以使用转移的方式。对一件令人沮丧的事，总去注意它，就会限制自己的思维，使自己越发低沉。这时，不妨将自己的注意中心转移到其他事物上，暂时离开这件不愉快的事，去看场电影，听听音乐，这样便可使郁闷排遣出来。还有一种很好的调节方式就是幽默。幽默能使紧张的精神放松，摆脱窘困的场面，消除身心的某些痛苦，调节和保持心理健康。为了保持愉快、稳定的心境，要注意以下几点。

(1) 不对自己过分苛求。有些人把自己的目标定得过高，根本无法达到，一旦达不到，就终日郁郁不欢。有的人做事要求十全十美，往往因为小小的瑕疵而自责。如果把自己的目标和要求定在自己的能力范围内，自然就会心情舒畅。

(2) 对他人期望不要过高。许多人把希望寄托在他人身上。如果对方达不到自己的要求便会大失所望。其实，每个人都有自己的个性和特点，何必一定要别人迎合自己的要求呢？

(3) 疏导自己的愤怒情绪。当你勃然大怒时，很多蠢事都会干出来。与其事后后悔，不如事前自制，把愤怒平息下去。

(4) 偶尔也要妥协。要心胸开阔，做事从大处看，只要大前提不受影响，小事则不必斤斤计较，以减少自己的烦恼。

(5) 暂时回避。在遇到挫折时，应该暂时将烦恼放下，去做些喜欢做的事，如运动、看电影、听音乐等。





(6) 找人倾吐。如果把内心的烦恼告诉你的朋友、师长，心情就会舒畅得多。

(7) 为别人做些事。帮助别人不仅能使自己忘却烦恼，而且还可以确定自己存在的价值，更可以获得珍贵的友谊。

四、建立良好的人际关系，学会去爱

建立良好而真诚的人际关系，是非常重要的心理保健的途径。大学生都是同龄人，共同点较多，人际关系比社会上单纯。和谐的人际关系，可以增加自信和理解，减少心理上的不适感，实现心理平衡。健康的心理需要丰富的营养，最重要的营养就是爱。爱不是抽象的，它有着十分丰富的内涵。除了大家通常意义上的男女爱情之外，诸如眷恋、关怀、惦念、安慰、鼓励、帮助、支持、理解等，都可归为爱的范畴，而这些都可以从良好的人际关系中得到，反过来，又可以使人际关系更为和谐。大学生的友谊往往是深刻而持久的，它可以成为大学生情感的寄托，增加归属感。而且，去关心他人，理解他人，又能促使自己拥有博大的胸怀，从而大大增加生活、学习、工作的信心和力量，最大限度地减少心理应激和心理危机感。这是人们维护和保持心理健康的最基本、最重要的因素之一。一个孤芳自赏、离群索居、生活在群体之外的人，是不可能做到心理健康的。

大学生在交往过程中应该意识到，现实生活中的每个人都不可能是完美无缺的，在个性、行为习惯、价值观念和情绪状态等各个方面都可能会有各自的优点与不足。因此，对他人要有一种宽容的态度，不要期望过高。对他人期望过高，往往会产生失望感，其结果是使自己的心理平衡受到干扰，对自己造成更大的不良影响。

五、树立符合实际的奋斗目标

每个人都有成功的欲望，但客观地讲，每个人的能力都有一定的限度，都具有优势和劣势两个方面。一个心理健康的人，应该能对自己的能力作出客观的评价，并依此付诸社会实践。做到这一点，对于保护个体少受挫折及充分发挥才能等都是非常重要的。因此，不对自己过分苛求，把奋斗目标确定自己能力所及的范围以内，使自己通过艰苦努力，能最终实现一目标。成功的体验，对于维持心理健康是极为重要的。

与此相反，如果不自量力，仅凭良好的愿望和热情，盲目地制定宏伟目标，结果往往是目标落空，在个人心理上蒙受打击，产生挫折体验，不仅白白耗费了精力，也给自信心和心境造成不良影响，而且还会影响到今后的进一步发展。

此外，树立切实的目标，还包括不盲目地处处与人竞争，以避免过度紧张。大学生处于青年阶段，青年人在一起容易出现争强好胜、相互攀比的现象。然而，每个人精力有限，优势各异，如果处处与他人竞争，不可避免地会受一些挫折、失败。而且，处处竞争会使自己终日生活在紧张状态之中，心理上承受过大的压力，这对心理健康极为不利。因此，每位大学生应根据自己的实际情况选择竞争的领域。这样，一方面有利于充分发挥自己的优势，获得成功；另一方面，也会有助于身心健康发展。



六、学会自娱

一个人如果能注意培养和发展自己的业余爱好,进行多方面的自我娱乐活动,就可能在寂寞孤独、烦闷忧郁时,通过自我娱乐来缓解心境压抑,这对心理健康是极有好处的。人不可能总是工作和学习,业余时间要积极开展愉快的娱乐活动,做到积极的放松和休整,才能使自己得到真正的心身健康,并使自己更有效地从事工作和学习。每个大学生在大学阶段,都要依据自己的性格特点和条件,注意培养和发展一些兴趣和业余爱好,学会自我娱乐,这对维护自身的心理健康是十分有益的。

七、学会寻求心理咨询的指导

心理咨询,是指心理咨询的专业人员给来访者以心理上的帮助过程。心理咨询在美国、日本等国家已成为心理学的热门分支学科,在日本的大学中有 70%以上的学校设有心理咨询机构。在这些学校中,学生退学、病休、自杀的人数明显低于没有设立咨询机构的学校。

我国的心理咨询起步较迟,随着现代社会和科学的发展,特别是医学模式的改变、健康观念的更新,心理咨询必将在我国迅猛发展。近十多年来,北京、上海、浙江等地的一些高校已经取得了一些可喜的成果。事实表明,心理咨询的地位和作用已越来越得到教育者和大学生的共识,逐渐被更多的大学生所接受。



心理训练营

活动一:相互认识(滚雪球)

目的:活跃气氛、促进新同学之间相互认识和初步了解。

操作:

1. 两人一组自我介绍

目的:初步相识。

时间:约 10 分钟。

准备:纸张和笔,一定的空间,最好是有可挪动的椅子。

操作:指导者先让成员在房间内放松活动,当指导者说“停”的时候,正在握手的或面对面挨着的两个人为一组,拿出指导者分发的纸张,写下自己的姓名、院系、班级、宿舍,分别写下自己喜欢和不喜欢的东西或事物,并介绍自己。

2. 四人一组相互介绍

目的:扩大交往圈子,拓展相识面。

时间:10 分钟。

操作:刚才自我介绍的两个二人组合并,形成四人一组,每位成员把自己刚认识的朋





友向另外两位新朋友介绍。

3. 八人一组自我介绍

目的：进一步扩大交往范围，引发个人参与团体的兴趣。

时间：15 分钟。

操作：每个人把刚认识的朋友介绍给另外一组(两个人)认识，然后再把认识的这三个朋友介绍给另外一组(四个人)，最终形成八人小组。

活动二：找“领袖”

活动目的：让学生体验不同的角色定位；让学生学会换位思考，学会站在他人的立场看问题、解决问题。

活动时间：约 20 分钟。

活动程序：

(1) 选出两位同学作为志愿者，让他们远离活动现场，不能让他们看到和听到主持人和同学之间的小声说话。

(2) 接着找一名同学作为“镜子”，其功能是反射“领袖”的动作给其他同学，即“领袖”做什么动作，“镜子”要完全复制。

(3) 剩下的全体同学按方形队列站立。可以由主持人指定一名同学作“领袖”，也可以由同学自愿担任“领袖”。“领袖”的任务是连续地发出动作，如刷牙状、洗脸状、挠耳状等。

(4) “领袖”开始发出连续的动作，“镜子”复制“领袖”的动作，其他同学则复制“镜子”的动作，这样看起来，所有的同学都在模仿“镜子”做动作。此时，主持人可让两个志愿者进来，告诉他们在这些同学里面，有一个“领袖”是动作的发出者，给他们一分钟或两分钟的时间，让他们猜猜谁是真正的“领袖”。

(5) 让猜谜的志愿者、“镜子”“领袖”和其他同学分别谈谈对这个游戏的感想。

注意事项：

(1) “领袖”发出的动作要连贯，每个动作最好持续 6~10 秒，中间不能有停顿，动作变化的幅度不宜过大，例如一个刷牙动作突然变成甩手的动作，这样很容易被猜谜者看出谁是“领袖”。

(2) “镜子”反应速度要快，否则，“领袖”在换动作的时候，若“镜子”反应慢半拍，也很容易暴露“领袖”。所以主持人在选“镜子”的时候，最好找反应灵敏、视力好、个子高的同学，为及时、准确复制“领袖”的动作奠定基础。

(3) 模仿“镜子”的所有同学都要步调一致，认真复制“镜子”的动作。若有同学动作随意快或慢，会给猜谜的同学造成错觉，会对游戏造成一定的干扰，降低游戏的意义。

(4) 若猜谜的同学很长时间猜不出正确答案，主持人可随时终止游戏。

活动三：盲人走路

活动目的：帮助学生体会站在他人的角度考虑问题；让学生理解他助与自助同等重要。

活动时间：约 30 分钟。





活动道具：一条通往教室门口的路线(路线中是由绳子、楼梯等构成的障碍)，眼罩。

活动程序：

(1) 每个人戴上眼罩扮演盲人，先尝试独自一人穿越障碍旅程，体验盲人的无助、艰辛、甚至恐惧。

(2) 所有学生中每两个人随机组合，一个人继续扮演盲人，另一人则扮演帮助盲人的“拐棍”，由“拐棍”帮助盲人完成从教室内到教室门口的充满障碍的旅程。

(3) 所有学生均扮演盲人，并两个盲人相互帮助完成这一段障碍旅程。

(4) 学生们交流：在不同情况下，扮演不同角色时的感受。

注意事项：

(1) 可以根据实际情况从这三种“盲人”之旅中选择一种完成。

(2) 障碍旅程的设计，应该有跨越、钻圈、下蹲、上下楼梯等多种障碍。

(3) “盲人”旅行过程中不允许用语言交流，最好配置适当的背景音乐。

(4) 在角色互换的旅行中，“盲人”与“拐棍”最好不要选择同一人，以陌生的对象为好。

活动四：环境适应能力的测验

下面共有 60 个问题，你认为“对”的请填 A，认为“不对”的请填 B。

- (1) 世界上怪人多的是，一概不予理睬。
- (2) 别人交谈时忍不住想插言。
- (3) 总是主动向人问好。
- (4) 遭人指责时，首先想到的是“讨厌”。
- (5) 难以确切表达自己的意思，容易遭人误解。
- (6) 对于他人不可思议的举动能够理解。
- (7) 不愿与同自己不合的人交往。
- (8) 在家里说话常常得不到父母的重视。
- (9) 好奇心强、兴趣广泛。
- (10) 遇到困难便一筹莫展。
- (11) 在与同性交往中就会自如，而对异性的想法则茫然无知。
- (12) 走投无路就绝望。
- (13) 看到有不良嗜好的人就想加以制止。
- (14) 不知道别人在想什么。
- (15) 在听别人说话时，常会受到启发，不由得点头称是。
- (16) 听天由命胜于一切。
- (17) 以为有了好条件便能学习好。
- (18) 即使因某种原因只剩下孤身一人，仍会充满信心生活下去。
- (19) 自认命运多舛，反抗是无用的。
- (20) 不论跟谁交谈都没有用，干脆哑口无言。





- (21) 善解应用题，长于智力游戏。
- (22) 听别人自我吹嘘，会觉得很无聊。
- (23) 对方动气，自己也会恼火。
- (24) 决定要干的事，不获成功，决不罢休。
- (25) 父母为子女操劳是天经地义的事，不必感恩。
- (26) 对于失败难以忘怀。
- (27) 十分清楚父母对自己寄予的期望是什么。
- (28) 因为有自信，而听不进别人的话。
- (29) 对牛弹琴，不如不费口舌。
- (30) 总是很留意别人的服装、发型。
- (31) 有时觉得活着没有意思。
- (32) 生气时便会揭人之短。
- (33) 对自己周围环境的变化很敏感。
- (34) 总觉得时间不够用。
- (35) 不管别人说什么，依然我行我素。
- (36) 在看电影和电视剧时，常会感动得流下泪来。
- (37) 渴望躲入荒无人烟的地方。
- (38) 心安理得地让父母和老师代办一切。
- (39) 本想说什么，但考虑到对方的情绪，欲言又止。
- (40) 对那些貌似幸福的人十分羡慕。
- (41) 每天都似乎是在人的操纵下生活。
- (42) 再忙也不会乱了阵脚。
- (43) 自己的人生属于自己，不容他人指手画脚。
- (44) 对家里人的想法漠不关心。
- (45) 人的言行都是有目的的，不能简单地只作表面理解。
- (46) 不同年代的人想法也不一样，因而寻求共同语言只能是徒劳。
- (47) 对“好”“坏”如不加区分，便一事无成。
- (48) 同一个人，立场不同，自然其所讲的话也就不同。
- (49) 盲目行动，不计后果。
- (50) 即使想学习，也集中不了注意力。
- (51) 对与自己关系亲密的人的兴趣和爱好十分熟悉。
- (52) 把不能充分发挥自己才能的原因归咎于环境。
- (53) 常常会有愉快的想法。
- (54) 独立决定自己毕业后的去向问题。
- (55) 和朋友相比，似乎总有种吃亏的感觉。
- (56) 虽很有才能却得不到承认。
- (57) 必要时，可以结交新朋友。



(58) 常常会因话不投机而出现冷场。

(59) 想干的事不能干，是因为父母不理解自己。

(60) 人在幸福的时候对谁都充满好意。

计分方法：

第(3)、(6)、(9)、(12)、(15)、(18)、(21)、(24)、(27)、(30)、(33)、(36)、(39)、(42)、(45)、(48)、(51)、(54)、(60)题选择 A 的得 1 分，其余各项选择 B 的得 1 分，最高得分 60 分。

分数解释：

(1) 60~50 分，个人环境适应能力较好，能在不同的环境中学习、工作、生活自如，说明适应性较强。

(2) 49~30 分，个人环境适应能力一般，应努力锻炼提高自己。

(3) 30~20 分，应考虑改善日常生活态度。

(4) 20 分以下，对环境适应能力较差，应重视自己良好个性的培养，人际交往能力要提高。

活动五：心理健康自我检测

你是否需要心理咨询？

如果你和一般人一样，那么你的心情在一生中便必然会时好时坏。精神病学家和心理学家认为，当你觉得心情太坏，无法工作，或当你的问题开始干扰你的日常生活、学习和人际交往时，便应该考虑求助于心理咨询了，但如果你只是偶然有这类感觉或行为，就不能以为有了心理问题。那么，正常的心情好坏和需要治疗的心理问题究竟有何不同呢？下面的 15 个问题可以帮助你判断。

(1) 在新环境中，例如加入新社团时有陌生难堪或不顺利的事？

A. 永远或大部分时间如此

B. 从不如此

(2) 在做决定时，你是否会感到很困难，如选购一件新上衣或决定周末如何消遣时？

A. 永远或大部分时间如此

B. 从不如此

(3) 参与团体活动时，你是否犹豫不决？在聚会中你是否孤单地伫立一旁？

A. 永远或大部分时间如此

B. 从不如此

(4) 你是否满意与你关系亲近而密切的人？

A. 永远或大部分时间如此

B. 从不如此

(5) 在加入新社团或参加聚会之前，你是否需喝杯酒或服颗镇静剂以增加信心？

A. 永远或大部分时间如此

B. 从不如此





- (6) 你对不能控制的习惯，如吸烟或吃得太多，是否感到忧虑？
A. 永远或大部分时间如此
B. 从不如此
- (7) 你在飞机里或什么狭小的地方，是否会有无法控制的恐惧或吓得不能动弹？
A. 永远或大部分时间如此
B. 从不如此
- (8) 你出门后，是否必须再回来一次，看看房门可曾锁好，炉子可曾熄灭以及诸如此类的事。
A. 永远或大部分时间如此
B. 从不如此
- (9) 你是否常常注意自己的排尿和性器官？
A. 永远或大部分时间如此
B. 从不如此
- (10) 你是否要一个多小时才能入睡，或醒得比你希望的早一个多小时？
A. 永远或大部分时间如此
B. 从不如此
- (11) 你是否非常关心清洁，或怕被你接触的东西弄脏了或怕弄脏了你所接触的东西？
A. 永远或大部分时间如此
B. 从不如此
- (12) 你是否觉得前途无望，或曾想伤害自己或自杀？
A. 永远或大部分时间如此
B. 从不如此
- (13) 你曾否看到、听到或感觉到他人觉察不到的东西？
A. 永远或大部分时间如此
B. 从不如此
- (14) 你是否认为你有高超的能力，或认为别人用高超的能力来对付你？
A. 永远或大部分时间如此
B. 从不如此
- (15) 你做经常做的事，诸如打扫宿舍或做家务，是否请求别人的赞成或鼓励？
A. 永远或大部分时间如此
B. 从不如此

计分方法：A 计 1 分，B 计 0 分。

深呼吸然后看答案：

分数为 5 分以下：心理正常，不需要治疗。

分数为 6~9 分：在表达感情上有问题或对自己缺乏信心，如果想改变这类感觉或行为，心理治疗可能有效。

分数为 10~15 分：问题已干扰了日常生活，应该立刻去请教心理专家，若需治疗，越早越容易。





我为什么总是留恋中学时代?

以下是一所高职院校一年级新生王某与咨询师的对话。

“老师，我是刚刚入学不久的一年级新生。进大学前，幻想着大学生活浪漫、幸福，可是来到学校后却觉得人地两生。特别是到了周末、假日，看到当地同学陆续回家或与老同学团聚，我的思乡之情油然而生。我是多么留恋过去的中学时代、同学、朋友、熟悉的生活环境，甚至后悔不该报考外地的学校。我觉得大学还不如过去的中学时代好，人长大了上了大学但生活却没什么意思，还不如少年时代好玩。老师，您说我这种心理是不是不正常呀？”

“你的这种心情，每年入学的新同学中都有，是大学新生经常遇到的心理问题。心理学上称之为‘回归心理’，具体表现为：迷恋过去，有一种希望回到过去的心态，主要是由于对大学生活不适应，对新环境的陌生而造成的，由于人地两生，而特别留恋过去，想回到过去那个熟悉而亲切的环境中去。你的心态也是这种回归心理的表现。”

“老师，我的这种心理正常吗？有没有办法改变呢？”

“‘回归心理’应当说是一种正常的心态。每个人，尤其是第一次离家的年轻人更容易产生这种心态。因为还没有与新同学建立起友好熟悉的关系，对新环境中的一切都没有对自己家乡那种亲切、熟悉和热爱的感觉，如果遇到一些挫折或不愉快的事情，这种回归心理还会增强。这就是为什么大一新生的普遍比高年级的学生与中学时的同学联系得多的原因。

“回归心理”应该说是一种正常的心理状态，但是如果长期处于一种怀旧、留恋过去的心理状态中，会造成学习上的不安心理，甚至夜不能眠，形成阻碍学习的心理压力。对于入学存在这种心态的新生，应尽快熟悉新环境，克服“回归心理”。具体建议如下。

(1) 找老乡谈心。首先了解一下学校里有哪些老乡。当你思乡心切，或在节假日感到孤独的时候，可以找他们聊聊，拉拉家常，谈谈家乡的变化和趣事，或相邀到附近的旅游区参观，在一定程度上可以缓解你的思乡之情。

(2) 多与同学接触。俗话说，一回生、二回熟，三回成朋友。再要好的朋友，开始也是陌生人。人际交往有“自我循环”的特性：越是不敢交往，陌生感越是强烈；越是不怕陌生，越是敢于同陌生人接触，陌生感越是消失得快。特别是在与同学的交往中，互相交流下从中学到大学的感受，你会发现，很多情感、心理活动是一样的，包括人来到一个陌生的新环境，一时的不适应是很正常的，从不适应到适应，人人都要经历这个过程。懂得这个过程有利于“回归心理”的调控。

(3) 培养业余爱好。整天紧张的学习生活会使人感到生活单调乏味，培养一下业余爱好，如下棋、画画、音乐、跳舞等，不仅能调剂枯燥的学习生活，还可以和周围同学更快地熟悉起来，从而结交一些新朋友。在周末或节假日积极参加丰富多彩的课余活动，可以





消除孤独和寂寞。

(4) 与老同学、老朋友或家人及时交流信息、沟通思想、介绍新环境中的人和事，可减轻思乡、怀旧的情绪。

能力检测

一、心灵房一树一人

基本工具：A4 白纸、2B 铅笔、橡皮、油画棒。

目的：挖掘自己心中未知的潜能，发现自身的局限。

程序：请在这张纸上画一间房子、一棵树和一个正在做某一个动作的人。尝试去画一个完整的人，不要画漫画或火柴人。

二、心理案例分析

1. 药家鑫驾车撞人后又将伤者刺了八刀致其死亡

新华社西安 2011 年 6 月 7 日电 经最高人民法院核准，故意杀人罪犯药家鑫于 2011 年 6 月 7 日在陕西省西安市被依法执行死刑。

最高人民法院经复核认为，被告人药家鑫开车撞倒被害人张妙后，又持刀将张妙杀死，其行为构成故意杀人罪。药家鑫仅因交通肇事将被害人撞倒后，为逃避责任杀人灭口，持尖刀朝被害人胸、腹、背部等处连续捅刺数刀，将被害人当场杀死，其手段特别残忍，情节特别恶劣，后果特别严重，属罪行极其严重。

思考：药家鑫作为一名音乐学院的在校大学生，在交通肇事事事件发生后，不是关心被害人张妙的伤情，而是想着如何逃避责任，这一事件让我们想到了什么？

上述事件告诉我们要关注校园心理健康问题，校园心理问题已经成为威胁大学生发展的第一公敌。请思考，你有过心理困惑吗？你是否处于亚健康状态？

2. 留日男生浦东机场捅母亲 9 刀

2011 年 4 月 1 日晚，上海浦东国际机场到达大厅，赴日留学 5 年的 23 岁青年汪某对前来接机的母亲顾某连刺 9 刀，致其当场昏迷。事后，汪某被警方刑拘，顾某 4 月 8 日才从特护病房转入普通病房。对于行凶原因，汪某称，母亲表示不会给他钱，“还要钱的话就只有一条命了这种话，我脑子一下子空白，冲上去就捅了她”。但顾某否认他们当晚曾因学费发生争执。

思考：汪某为什么对母亲狠下毒手？请分析造成儿子连刺母亲这一悲剧的根本原因。

3. 川大学生因被嫌丑杀人

2010 年 3 月 30 日晚，四川大学公共管理学院 2008 级信息资源管理专业本科生曾世杰手持刀具，在校内制造了 1 死 2 伤的惨案。成都市人民检察院经依法审查查明，被告人曾世杰自感因家庭经济条件不好及自身相貌等原因受到他人歧视，产生了杀人泄愤的念头，于 2010 年 3 月 30 日 21 时许，携带事先准备的尖刀，到四川大学江安校区环形大道北段路旁，先将本校学生被害人唐某刺伤后，又将被害人彭某当场杀死。随即，被告人曾





世杰又窜至四川大学江安校区建筑与环境学院楼后的“沫溪”旁，持刀捅刺被害人张某，被害人张某被刺伤后立即与其搏斗并将被告人曾世杰控制，曾世杰被闻讯赶至的保安和警察捕获。

在曾世杰向法院提交的个人陈述中，有这样一段内心自述。“自己上大学后因为相貌、经济方面原因受到很多人的嘲笑与歧视，加之性格内向，不爱与人交谈，遇到什么事都爱憋在心里，时间长了以后，便产生了特别强烈的抑郁感与自卑心理。经常在寝室里发呆，也经常藏在被窝里掉眼泪，严重到了一天只吃一顿饭，晚上才敢出去的境地。同时，成绩也一落千丈，甚至考试都不敢去了。白天遇见人时也从来不敢抬头，但还是逃不掉别人的歧视与取笑。想到无法面对家人时便极度自责与怨恨，对取笑我的人产生了极度的愤恨心理，只能在痛苦与怨恨的伴随下度过每一天。到后来严重到感觉所有人看我的眼神、与我交谈时的表情都是在取笑我。”

思考：曾世杰的悲剧是什么原因造成的？如果在我们的身边出现了这样的同学，我们可以怎样做呢？



项目二 优化性格，成就人生

——大学生良好性格塑造

知识目标：熟悉气质、性格的概念；理解气质与性格的联系与区别；掌握优化性格的方法。

能力目标：了解自己的气质类型与性格特点，在此基础上优化性格，成就魅力人生。

【案例导入】

有位美国记者采访晚年的投资银行家 J.P.摩根(John Pierpont Morgan Sr.)，问：“决定你成功的条件是什么？”老摩根毫不掩饰地说：“性格。”记者又问：“资本和资金何者更为重要？”老摩根答道：“资本比资金重要，但最重要的还是性格。”

确实，翻开摩根的奋斗史，无论他成功地在欧洲发行美国公债，采纳无名小卒的建议大搞钢铁托拉斯计划，还是力排众议，甚至冒着生命危险推行全国铁路联合，都由于他倔强和敢于创新的性格，如果排除这一条，恐怕有再多的资本也无法开创投资银行这一伟大的事业。

1998 年 5 月，华盛顿大学 350 名学生有幸请来世界巨富沃伦巴菲特和盖茨演讲，当学生们问道：“你们怎么变得比上帝还富有？”这一有趣的问题时，巴菲特说：“这个问题非常简单，原因不在智商。为什么有些聪明人会做一些阻碍自己发挥全部工效的事情呢？原因在于习惯、性格和脾气。”盖茨表示赞同。无论是在工作和生活中，都是性格决定命运，性格好比是水泥柱子中的钢筋铁骨，而知识和学问则是浇筑的混凝土。

请思考：性格对一个人有怎样的影响？

【心理讲堂】

第一节 气 质

一、气质的概念

在日常生活中，气质常用来描述一个人整体表现出来的心理特征，如说某人气质不错、某人具有艺术气质等。而在心理学中，气质是指人的心理活动的稳定的动力特征，主要表现在心理活动的强度、速度、稳定性及其指向性等方面。这些相对稳定的心理动力特征相互联系和相互作用，使人的日常活动带有一定的倾向性色彩，因而具有浓郁的个人色彩。



气质是与遗传相关的,个体一出生即表现出气质方面的差别。例如,有的新生儿活泼好动、哭声响亮,而有的新生儿则比较安静、哭声较小。新生儿的这种特征在其以后的生活、学习、工作和人际交往中都会有所体现。气质在很大程度上受到了先天遗传因素的影响,它只是为个性的形成和发展提供了自然基础,而后天在成熟和环境的影响下,个体在生长发育过程中的气质也会发生改变,所以我们说气质也有一定的可塑性。

二、气质的类型

按照气质的不同特征的不同组合,可以把人的气质分成几种不同的类型,希波克拉底是最早划分气质类型并且提出气质类型学说的人。

(一)古希腊体液说

古希腊医生希波克拉底(公元前 460—前 377 年)很早就观察到人有不同的气质,他认为人体内有四种体液:血液、黏液、黄胆汁和黑胆汁,并根据人体内的这四种体液的不同配合比例,将人的气质划分为以下四种不同类型。

- (1) 多血质:喜欢活动,体液中血液占优势。
- (2) 黏液质:冷静、善于算计,体液中黏液占优势。
- (3) 胆汁质:易怒、动作激烈,体液中黄胆汁占优势。
- (4) 抑郁质:神经过敏,易于郁闷,体液中黑胆汁占优势。

这种学说缺乏生理支持,但气质的这四种类型名称被沿用下来。事后还有人将气质归因于体型、内分泌腺或血型的差异,但仍然不能令人信服。

(二)巴甫洛夫的高级神经活动类型学说

巴甫洛夫关于高级神经活动类型的学说,科学地解释了气质的机制。通过大量的实验研究,巴甫洛夫发现高级神经活动的基本过程包括兴奋过程和抑制过程。两个过程的作用相反,但却又相互依存和转化。这两个过程有三个基本特性:强度、平衡性和灵活性。其中,神经过程的强度是指大脑细胞的工作忍耐力,有强弱之分。神经过程的平衡性是指兴奋过程和抑制过程之间的强度关系,有平衡和不平衡之分。神经过程的灵活性是指兴奋过程和抑制过程之间转换的速度,有灵活与不灵活之分。这三种特性的独特结合构成了四种高级神经活动类型,即活泼型、安静型、兴奋型和抑制型。巴甫洛夫认为,神经系统的类型是气质的生理基础,并可分别与希波克拉底的四种气质类型相对应,四种气质类型即四种典型的高级神经活动类型的行为表现,即兴奋型相当于胆汁质,活泼型相当于多血质,安静型相当于黏液质,抑制型相当于抑郁质,如表 2-1 所示。

在现实人群中,多数人往往是接近于某种气质而又兼有其他类型的混合型或介于各类型之间的中间型。这四种气质类型,在日常生活中虽然有典型的代表人物,但大多数人都是属于混合型的,如胆汁—多血质、胆汁—黏液质、多血—胆汁质、多血—黏液质、多血—抑郁质、黏液—胆汁质、黏液—抑郁质等。各种气质类型,都是先天和后天的“合金”。因而,它总是随着人的年龄和经历的发展变化而变化的。





表 2-1 高级神经活动类型与气质类型对照表

气质类型	神经过程的特征	高级神经活动类型	主要心理特征
多血质	强、平衡、灵活	活泼型	活泼好动，敏捷乐观，喜欢与人交往，注意力易转移，兴趣易变换，具外倾性
胆汁质	强、不平衡	兴奋型	直率热情，精力旺盛，情绪易于冲动，心境变化强烈，具外倾性
黏液质	强、平衡、不灵活	安静型	安静、稳定、迟缓、有节制、情绪不外露、注意力稳定但难转移
抑郁质	弱、不平衡、不灵活	抑制型	孤僻、胆小，柔弱易倦，感觉细腻，多愁善感，具内倾性

我们每个人在做事情的时候总是要受到气质的影响，所以我们把气质比喻为生命的底色。

三、气质的实践意义

(一)气质本身没有社会评价意义，只是给个体行为渲染上特定色彩

气质本身并没有善恶、好坏之分，每种气质都有其积极的一面，也有消极的一面。例如，胆汁质的人直率热情，精力旺盛，反应迅速而有力，但脾气易暴躁，冲动性强，准确性差；多血质的人情感丰富，反应敏捷，容易接受新鲜事物，但他们的情绪不稳定，精力容易分散，浮躁而不够踏实；黏液质的人安静稳定，自控力强，能忍耐，但对周围事物的反应过于冷淡和缓慢；抑郁质的人情感体验深刻而稳定，观察敏锐，办事细致，但又过多愁善感，行为孤僻，反应迟钝。

人的气质的特点会使个人行为涂上某种特定的色彩，但气质特点并不决定一个人的道德水平。实际上任何一种气质类型的人都可能成为品德高尚的人，也可能成为行为卑劣的人。

(二)气质并不能决定一个人活动的社会价值和成就高低

任何一种气质类型的人都可能成为有所作为的人，也可能成为一事无成的人。例如，俄国四位著名的文学家就是四种不同气质类型的代表：普希金属于胆汁质，赫尔岑属于多血质，克雷洛夫属于黏液质，果戈理属于抑郁质，四人虽然气质类型各不相同，但却并不影响他们在文学上取得同样杰出的成就。

(三)气质具有稳定性和可塑性

气质类型是由神经过程的特点决定的，而神经过程的特点主要是先天形成的，所以，遗传素质相同或相近的人，气质类型也比较接近。一个人的气质类型在一生中是比较稳定的，但也不是一成不变的。如果在童年时期生活条件极为恶劣，或者在成年时期遇到了重大的生活事件，可以导致人的气质发生显著变化。但是这种变化过程是很缓慢的，甚至当



条件适宜时原来的面貌还会得到恢复。所以，有人说气质的变化可能只是一种被掩盖的现象，俗话说“江山易改本性难移”，就是这个道理。

(四)气质类型影响性格特征形成的难易和对环境的适应

性格主要是在后天环境中形成的。不同气质类型的人，在形成某些性格特征的时候比较容易，但在另外某些性格特征的形成上就比较困难。例如，胆汁质的人容易形成果断、勇敢、热情的性格特征，但在形成善于控制自己情绪的性格特征上则相对困难；多血质的人容易形成机智开朗的性格特征，但在形成耐心细致的性格特征上则相对困难。

环境是在不断变化的，遇到变化的环境，一个人怎样应付，这是对一个人适应能力的考验。一般来说，多血质的人反应灵活，容易用很巧妙的方法应付环境的变化；黏液质的人常用自控忍耐的方法应对环境的变化，也能达到目的；胆汁质的人脾气暴躁，在不顺心的时候容易产生攻击行为，造成不良后果；抑郁质的人过于敏感，较为脆弱，容易受到伤害，感受挫折。相对而言，后两种类型的人在适应环境方面需要更多自身的调适以及他人的帮助。

(五)气质类型可以作为人际交往特别是因材施教的重要参考

人的气质的特点会使个人行为涂上某种特定的色彩，面对同样的情境，不同气质类型的人的心理活动各有特点。因此，在和不同气质类型的人相处时，应当采取适合该气质类型的方式进行人际交往。特别是教育工作者在对学生进行文化知识传授或良好个性品质塑造时，更要注意因材施教。例如，对抑郁质的学生，应多给予关心和鼓励；对胆汁质的学生，要注意说服教育，切忌采取粗暴方式“硬碰硬”；对多血质的学生，鼓励其多花点时间思考，避免一蹴而就；对黏液质的学生，尊重其按照自己的计划完成学习任务，并在此基础上鼓励其更好地适应多种变化。

(六)气质类型可能影响人的活动效率，可作为个体职业选择的参考依据之一

气质在人的实践活动中不起决定作用，但有一定的影响，主要表现在可能影响活动的效率。例如，要求作出迅速灵活反应的工作，具有多血质和胆汁质的人比较合适，而具有黏液质和抑郁质的人则较难胜任。反之，要求持久细致的工作，具有黏液质、抑郁质的人较为合适，而具有多血质、胆汁质的人又较难适应。显然，为了提高工作效率，对不同职位和岗位的员工的气质特性就要提出特定的要求，有些特殊工种还有其特殊要求，否则是难以适应和胜任的。因此，气质类型可以作为个体作出职业选择的一个依据。

一般来说，大多数工作对从业人员的气质要求并不是很严格，但如果了解气质与职业之间的匹配关系，则可以根据自身气质类型的特点选择适合自己的职业或岗位，这就有可能提高工作效率，并在工作中发挥自己的优势。当然，作出正确的职业选择还需综合考虑兴趣、性格、价值观和企业文化等多种因素。气质类型与职业选择的关系只是相对而言的，许多职业，例如教师，各种不同气质类型的人都可以从事，并且都有机会取得很好的成就。每一位求职者应从自己的实际气质特征出发，认真考察职业气质要求与自身特征的





对应关系，选择那些能使自己气质的积极方面得到发挥的职业与岗位，避开消极的一面。

在本项目的“心理训练营”中提供有气质类型测试问卷，可以帮助你一定程度上了解自己的气质类型。

第二节 性 格

一、性格的概念

性格不是先天具有的，而是在后天的长期社会生活和劳动实践中，在环境和教育影响下逐步形成的。在心理学上，通常把性格理解为个人对现实的稳定态度以及习惯化的行为方式。例如，一位大学生在各种场合都表现得热情、谦虚、严于律己、乐于助人。这种对人、对己、对事的稳定态度和习惯化的行为方式，就是这位大学生的性格特征。

值得注意的是，在某种情况下，那种属于一时的、情境性的、偶然的表現，不能构成人的性格特征。例如，一向对人热情的某位同学，因为家里突发变故自己一时无法接受，而对其他同学表现出冷淡的态度，就不能说这个同学具有为人冷漠的性格特征。也就是说，性格必须是经常出现的、习惯化的、从本质上最能代表一个人个性特征的那些态度和行为。在《三国演义》中，正是由于诸葛亮掌握了司马懿多疑寡断的性格，才敢于施展“空城计”。

二、性格结构

性格具有十分复杂的心理结构，它包含着各个侧面，并在每个个体身上形成了独特的组合。心理学上一般将性格结构分为四个组成部分：性格的态度特征、意志特征、情绪特征和理智特征。

(一)性格的态度特征

人对现实的态度体系是性格最主要的组成部分，也是性格最直接的表现，与人的社会属性密切相关，具体可分为三个方面，如表 2-2 所示。

表 2-2 性格的态度特征及其主要表现

性格的态度特征	积极的特征表现	消极的特征表现
对社会、集体和他人的态度特征	爱祖国、关心社会、热爱集体、乐于助人、待人诚恳、正直、具有社会责任感等	不关心社会与集体，缺乏社会公德，为人冷漠、自私、虚伪等
对工作和学习的态度特征	认真细心、勤劳节俭、富有首创精神等	马虎粗心、拈轻怕重、因循守旧等
对自己的态度特征	严于律己、谦虚谨慎、自强自尊等	放任自己、骄傲自大、自负、自卑等





(二)性格的意志特征

性格的意志特征是指人在对自己行为的自觉调节方式和水平方面的性格特征，主要表现为四个方面，如表 2-3 所示。

表 2-3 性格的意志特征及其主要表现

性格的意志特征	积极的特征表现	消极的特征表现
对行为目的明确程度的意志特征	独立性、目的性、纪律性等	冲动性、盲目性、散漫性等
对行为自觉控制的意志特征	自制、主动等	任性、盲动等
对自己作出决定并贯彻执行方面的意志特征	恒心、坚韧等	见异思迁、半途而废等
在紧急或困难情况下表现出来的意志特征	勇敢、镇定、果断等	胆小、紧张、犹豫等

(三)性格的情绪特征

性格的情绪特征是指人在情绪活动中经常表现出来的强度、稳定性、持久性和主导心境方面的性格特征，具体表现如表 2-4 所示。

表 2-4 性格的情绪特征及其主要表现

性格的情绪特征	基本内涵	主要表现
强度特征	人的情绪对工作和生活的影响程度和情绪受意志控制的程度	有人情绪反应强烈、明显，易受感染；有人反应微弱、隐晦，不易受感染
稳定性特征	情绪的起伏和波动程度	有人情绪稳定；有人情绪易波动
持久性特征	情绪对人身心各方面影响的时间长短	有人情绪产生后很难平息；有人情绪虽来势凶猛但转瞬即逝
主导心境	不同的主导心境在一个人身上表现的稳定程度	有人终日精神饱满、乐观开朗；有人整日愁眉苦脸、郁闷悲观

(四)性格的理智特征

性格的理智特征是指人在认知过程中的性格特征，包括感知、思维、记忆和想象方面表现出来的特征，具体表现如表 2-5 所示。

表 2-5 性格的理智特征及其主要表现

性格的理智特征	主要表现
感知方面	有人观察精细，有人观察粗略；有人观察敏锐，有人观察迟钝等
思维方面	有人善于独立思考，有人喜欢人云亦云；有人善于分析，有人善于综合等
记忆方面	有人记忆敏捷，过目不忘；有人记忆缓慢，需反复记忆方能记住；有人记忆牢固且难以遗忘；有人记忆不牢且遗忘迅速等





续表

性格的理智特征	主要表现
想象方面	有人想象丰富、奇特，富有创造性；有人想象贫乏、狭窄；有人想象主动，富有情感色彩；有人想象被动、平淡寻常等

三、性格的类型

性格的类型是指一类人身上所共有的性格特征的独特结合。按一定原则和标准把性格加以分类，有助于了解一个人性格的主要特点和揭示性格的实质。心理学家们曾经以各自的标准和原则，对性格类型进行了分类，下面是几种有代表性的观点。

(一)机能类型说

英国心理学家培因(A.Bain)等依据智力、情绪和意志三种心理机能在人身上所占的优势，把性格分为理智型、情绪型和意志型。理智型者依冷静的理性思考而行事，以理智来支配自己的行动；情绪型者不善于思考，凭感情办事；意志型者目标明确，行为主动，追求将来的憧憬。

(二)向性说

瑞士心理学家卡尔·古斯塔夫·荣格(Carl Gustar Jung)是向性说的代表人物。他从心理活动倾向性上划分，将性格分为内倾型和外倾型。个体心理能量的活动倾向于外部环境，就是外倾型的人。外倾型的人重视外界，爱社交、活跃、开朗、自信、勇于进取、兴趣广、易适应环境。个体心理能量的活动倾向于自己，就是内倾型的人。内倾型的人重视主观世界、好沉思、善内省、常自我欣赏和陶醉，孤僻、缺乏自信、害羞、冷漠、寡言、较难适应环境的变化。外倾型和内倾型是性格的两大态度类型，也就是个体对特有情境反应的两种态度或方式。

在此基础上，荣格从感觉、思维、情感和直觉四种基本机能方面推演出八种性格类型。感觉告诉你存在着某种东西；思维告诉你它是什么；情感告诉你它是否令人满意；直觉则告诉你它来自何处和向何处去。一般而言，直觉在荣格看来是允许人们在缺乏事实材料的情况下进行推断。按照两种态度类型与四种机能的组合，荣格描述了八种性格类型，如表 2-6 所示。

荣格并非截然地把人格简单划分为八种类型，他的心理类型学只是作为一个理论体系用来说明性格的差异，在实际生活中，绝大多数人都是兼有外倾型和内倾型的中间型。纯粹内倾型的或纯粹外倾型的人是没有的，只有在特定场合下，由于情境的影响而导致其中一种类型占优势。每个人也能同时运用四种心理机能，只不过个人的侧重点不同。此外，外倾型和内倾型也并不影响个人在事业上的成就。荣格的类型理论已广泛地应用到教育、管理、医学和职业选择等领域，因这种划分带来了使用上的方便。现在已有许多研究证实内外倾是性格的主要特质，心理学家还编制了测量内外倾的量表。



表 2-6 荣格性格类型

性格类型	性格特点
外倾思维型	既外倾, 但又偏向于思维。其思想特点是一定要以客观资料为依据, 以外界信息激发自己的思想过程。情感压抑, 缺乏鲜明的个性, 甚至表现为冷淡和傲慢等性格特点
内倾思维型	既内倾, 又偏向于思维功能。其除了思考外界信息外, 还思考自身的精神世界。情感压抑、冷漠、沉溺于幻想、固执、刚愎和骄傲等性格特点
外倾情感型	既外倾, 又偏向于情感功能。其情感符合于客观情境和一般价值。其思维压抑、情感外露、好交际、寻求与外界和谐
内倾情感型	既内倾, 又偏向于情感功能。其感情由内在的主观因素所激发。其思维压抑、情感深藏、沉默、力图保持隐蔽状态、易忧郁
外倾感觉型	既外倾, 又偏向于感觉功能。其头脑清醒, 积累外部世界的经验, 对事物并不过分地追根究底。寻求享乐、追求刺激、情感浅薄、直觉压抑
内倾感觉型	既内倾, 又偏向于感觉功能。他们远离外界, 常沉浸在自己的主观感觉世界中。其知觉深受心理状态的影响, 艺术性强, 直觉压抑
外倾直觉型	既外倾, 又偏向于直觉功能。他们力图从外界中发现各种可能性, 并不断寻求新的可能性。这种人可以成为新事业的发起人, 但不能坚持到底
内倾直觉型	既内倾, 又偏向于直觉功能。他们力图从精神现象中发现各种可能性。不关心外界事物, 脱离实际、善幻想, 观点新颖, 但有点稀奇古怪

(三)独立—顺从说

美国心理学家威特金(H. A. Witkin)等人根据场的理论, 将人的性格分为场独立型和场依存型。场独立型的人不易受环境因素的影响, 具有独立判断事物、发现问题、解决问题的能力, 同时具有较强的应激能力; 场依存型的人倾向于以外在参照物作为信息加工的依据, 易受环境或附加物的干扰, 常不加批评地接受别人的意见, 应激能力差。

需要说明的是, 两个性格特点各有优劣。在某些方面, 场独立型的人占有优势, 而在另一方面, 则是场依存型的人占有优势。例如, 场独立型的人具有较强的判断能力和自主性, 在理性思维方面较为出色, 但社会敏感度和社交技能往往偏低; 而场依存型的人能很快觉察环境中微妙的人际信息, 从而作出最恰当的反应, 所以往往社交能力出众。

(四)社会生活类型说

德国心理学家斯普兰格(E. Spranger)按照人的价值观和行为, 把人的性格分为经济型、理论型、社会型、审美型、宗教型和政治型 6 种类型, 如表 2-7 所示。

表 2-7 斯普兰格性格类型

性格类型	性格特点
经济型	以经济的观点看待事物, 从实际效果来判断事物的价值, 以获得财产、追求利润为生活目的





续表

性格类型	性格特点
理论型	冷静而又客观地观察事物，根据自己的知识体系来判断事物的价值，但遇到实际问题时无法处理。以追求真理为生活的目的
审美型	不大关心实际生活，而是从美的角度来判断事物的价值
宗教型	相信宗教，有感于圣人相救之恩，坚信永存的绝对生命
政治型	重视权力，并努力去获得权力，总想指挥别人或命令别人
社会型	重视爱，以爱他人为其最高价值，有志于增进他人或社会的福利

在现实生活中，某个人的性格往往是多种类型特点的组合，但常以一种类型为主。

四、气质与性格的关系

气质与性格是既有联系又有区别的两个概念。

(一)气质与性格的联系

气质会影响性格的形成与发展速度，不同气质的人要形成同一种性格特征，其速度是不一样的。例如，要形成果断的性格特征，胆汁质的人比较容易，抑郁质的人则比较困难；而要形成细心的性格特征，胆汁质的人往往需要较大的努力，而抑郁质的人则比较容易。

气质可以渲染性格，使性格带上某种气质的独特色彩。例如，同样是助人为乐的性格特征，四种气质类型的人的具体表现可能不尽相同，胆汁质的人雷厉风行，主动提供帮助；多血质的人行动敏捷，感情明显外露；黏液质的人默默无闻地去为他人做事，不大张扬；抑郁质的人则可能要等到对方提出请求后才提供帮助。

性格可以在一定程度上掩盖和改造气质，使它服务于生活实践的要求。例如，要想成为一名合格的领导，需要具备一定的语言表达能力。在经过实践活动的锻炼后，一个黏液质的职员有可能掩盖和克制自己内向、安静的气质特征，成为一个健谈、合群而富有感染力的人。

(二)气质与性格的区别

从起源上看，气质是先天的，一般产生在个体发生的早期阶段，是以高级神经活动类型差异为基础的自然属性；性格主要是后天的，个体发展到一定阶段才会出现，是人在社会生活中生物遗传因素与社会环境因素相互作用的产物，反映了人的社会属性。

从可塑性上看，气质变化较慢，可塑性较小，即使改变，也较困难；而性格的可塑性较大，受社会环境中众多因素的影响，改变起来相对较易。

从性质上看，气质没有好坏之分，每一种气质都有积极的一面，也有消极的一面；而性格则有好坏之分，体现着一个人的社会性和道德性。

从对活动的影响来看，气质影响个体活动的方式，而性格则主要影响个体活动的内容。





五、影响性格的因素

性格不是与生俱来的，它是在遗传与环境的交互作用下逐渐形成的。性格的形成和发展折射着一个人的生活经历，并受到来自多方面因素的制约。影响性格形成与发展的因素主要有以下几个方面。

(一)生物遗传因素

生物遗传因素是指机体的遗传因素和后天形成的某些生理特点，主要有神经类型、运动系统、感知系统、内分泌系统的特点以及生理倾向等。一个人性格的形成与发展有着深刻的生物学根源。

(二)家庭环境因素

家庭是个体出生后的第一个生存环境，是个体社会化的重要场所，个体性格形成的关键期在这一环境中度过，可以说它对性格的发展起着先导作用，个体总是经由家庭教育才到学校教育、社会教育，以至于自我教育。家庭对性格的影响是通过父母的养育态度、家庭气氛、家庭结构特点以及家庭的社会经济地位来实现的。

(三)学校教育因素

学校教育是一种特殊的社会影响，对学生性格的形成与发展具有重要影响。教师的人格特点和教育方式对学生的性格发展具有重要作用。另外，学校的集体生活等对学生的纪律性、组织性、自制性和责任感等性格形成都有一定的影响。

(四)社会文化因素

社会文化因素主要包括文化背景、社会背景和社会经济地位等，也对个体性格的形成和发展有着深刻的影响。

(五)自我因素

自我因素是个体的主观因素。人的性格是在实践活动中形成和发展起来的，任何环境因素都要通过人已有的心理发展水平和心理活动才能发挥作用。来自社会环境的各种因素，首先要为个体所接受和理解，才能转化为需要和动机，才能推动他的行为，而个体已有的理想、信念和世界观对其接受什么样的社会影响起决定作用。

六、性格与职业选择

根据气质类型特点选择职业可以提高工作效率，同样，性格也会影响一个人职业发展的前景。心理学研究表明，不同的职业对从业者的要求是不同的。例如，从事教师职业的人要求为人乐观、有亲和力、耐心、正直、责任心强、冷静自信；从事广告职业的人要求





聪明、敏锐、富有创造力；从事科学研究的人必须认真、严谨、独立自信、敢于怀疑、富有批判精神和创新意识。

一般来说，性格影响着一个人对职业的适应性，一定的性格适宜从事一定的职业。例如，某科技公司的小张，性格外向，乐于助人，擅长与人沟通，让他坐下来从事技术研究工作，虽然他兢兢业业，全身心投入，可是工作业绩却非常一般；后来领导把他调到销售代表的位置上后，工作如鱼得水，取得了很突出的成绩。有一句话叫“给老虎一座山，给猴子一棵树”，也是谈的性格与职业的匹配性。人们常说“性格决定命运”，其实也决定事业成败。性格对一个人的职场成功有很大的影响。如果一个人从事的职业与他的性格相适应，工作起来就会得心应手，心情舒畅，容易取得成功；如果性格与职业不相适应，这种性格就会阻碍工作的顺利进行，使从业者感到被动，缺乏兴趣，容易倦怠，力不从心，工作上成功的概率也会相对较小。

虽然许多工作对性格品质有着特定的要求，如果选择某一职业需要具备这一职业所要求的性格特征。但是，性格在很大程度上来源于后天的培养，并不是无法改变的，每个人在社会中都会因为种种原因而改变自己的一些性格特征，也许这种改变会让人意外发现自己的潜力。另外，人的性格并不能决定他的社会价值与成就水平。当发现自己的性格与职业的匹配度不高时，可以通过个人努力来弥补。当然，一个人在自己性格适宜的职业中，如果不努力也不会成功。

第三节 大学生性格优化

相信每位大学生都有自己的梦想，都渴望自己能书写辉煌的人生篇章。如何才能书写辉煌的人生篇章呢？除了可望而不可即的机遇和天赋之外，更重要的是自身的性格。

美国心理学家特尔曼(L. M. Terman)曾主持开展了对 1528 名天才儿童进行的长达 50 年的追踪研究。1921 年，特尔曼从幼儿园、小学和中学选拔了 1528 名高智商的儿童和少年，这些小神童平均智商 151 分，其中 80 人智商高于 170 分。特尔曼与他的助手们为这些小神童每人都做了十分详细的卡片，每隔 5 年，对这些小神童进行一次追踪调查，一直追踪了 50 年。

1950 年，超常儿童中的 800 名男性平均年龄 40 岁时，特尔曼将他们与随机抽取的 800 名男性作了对照研究，发现天才组共出版了著作 67 种，发表学术论文 31 400 多篇，文学作品 2000 多篇，有 47 人被列入《美国科学家年鉴》。就总的贡献和成就而言，天才组远远高于随机抽样选出的 800 名男性，几乎多 10~20 倍。但天才组中也有 20%的人没有超出一般人的成就，常人中也不乏获得高成就者。由此，特尔曼得出第一条结论：智力与成才具有重要相关性，但不具备完全相关性。

特尔曼又对天才组的 800 名男性按成就大小排序，对成就最大的 160 人与成就最小的 160 人进行比较，发现两组被试者在智力上相差不大，但个性品质上却差别很大，特别是在进取心、自信、坚持性、献身精神、超人勤奋、不屈不挠、坦率和诚恳等方面，高成就组十分突出，而低成就组基本不具备。这样，特尔曼得出了第二条结论，即性格品质与成





才具有密切相关性。

两条来之不易的结论表明：能力、智力对于成才是重要的，但性格品质则是关键的，具有决定性作用。

这两条看似平凡的结论轰动了世界，动摇了人们的传统认识。世界上不少国家纷纷做实验证实，研究结果均支持了特尔曼的结论。

心理学的研究表明，性格品质与成才具有密切相关性。而我们的谚语也说：“播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。”性格是决定一个人成功与否的关键因素。成也性格，败也性格；好性格能成就你的一生，而坏性格可能毁掉你的一生。所以要将我们的人生书写得更加辉煌灿烂，优化性格是一项很重要的举措。

优化性格，就是从认识和了解自己的性格入手，把握自己性格的优势和劣势。对自己的优良性格发扬光大，对不利于自己成才的缺陷性格逐渐改正。

一、认识和了解自己的性格

1. 外向性格的经验判别

- (1) 能快速适应新环境；
- (2) 喜欢参加社交活动；
- (3) 在众人之中不会感到不安或陌生；
- (4) 能经常保持对周围事物变化的注意；
- (5) 能随不同场合调整自己的态度与行动方式；
- (6) 社交范围广，朋友多，泛泛之交；
- (7) 自己一个人独处容易不安；
- (8) 行动快速但思考不深；
- (9) 很容易仓促地作决定；
- (10) 经常未经评估就采取行动。

2. 内向性格的经验判别

- (1) 重视主体性与自我；
- (2) 在乎自己的习惯与思想；
- (3) 喜欢自我反省；
- (4) 对周围环境的变化观察敏锐；
- (5) 交友范围狭窄，但亲密的朋友则深交；
- (6) 只有在很亲近的朋友面前才能放得开；
- (7) 不喜欢追随别人的做法；
- (8) 不习惯与陌生人接触；
- (9) 适应新环境需用较多的时间；
- (10) 与人交往时倾向于采取被动的姿态。

此外，还可以通过与同龄人比较、自我反省和征求他人意见等方法全面客观地认识自





己的性格。最重要的是要坚持唯物、辩证的观点，结合自己生活实践，既要充分发现自己的长处、优点，也要认清自己的短处与不足，只有这样，才能扬长避短，把握自己，取得更大的进步。

二、优化性格的目标与方法

性格优化的重要目的就是要克服不良性格，实现从不良性格向优良性格的转变。而这一点不是很容易就能做到的，它需要有一个长期努力的过程，还需要有比较恰当的转化途径。

(一)抓住重点，优化成才心理品质

在中等智力水平基础上，人格因素中正确的自我意识、追求高目标、责任感、恒心毅力和自控力这五项因素是对大学生成长起决定性作用的因素。

第一，要培养正确的自我意识。正确认识自己及自己与周围世界的关系，具有自尊心、自信心、进取心，克服和消除自负、自卑乃至自暴自弃，进而形成正确的自我意识、价值意识。

第二，要明确符合自己实际且通过努力能够实现的目标，特别是人生目标。改变进大学后由于目标失落而无所事事、不思进取，或由于目标过高过多、力不能及而造成的自尊与自卑相交织的矛盾心理，纠正自己偏离成才目标的各种行为。

第三，自觉做好自己应做的事，并对自己的行为后果负责，形成较强的责任感，克服凭兴趣办事、敷衍塞责的行为。

第四，努力培养恒心毅力，用于克服困难，积极应对挫折，坚持不懈地朝既定目标努力，避免浅尝辄止，半途而废。

第五，增强自控力，正确选择、控制、调节、修正自己的行为，达到成才目标，减少冲动和依赖、等待和随心所欲等不良行为。

(二)培养良好习惯

性格最明显的外部表现就是习惯化的行为方式。有人曾把习惯比作人的“第二天性”。实际上，人们性格中的很大一部分所表现的正是一个人的习惯化的行为方式。它使人能在典型环境中作出某种模式化的反应，形成一个个区别于他人的外显特质。重复某种行为直至形成习惯是性格形成的重要心理机制。因此，从小事入手是形成良好习惯的捷径，关键要抓住三点：一是适合自己特点，不能照搬别人经验；二是从每天必做之事入手坚持反复练习，直到形成相应行为；三是制定出具体的练习指标与措施，便于操作和检查。

从培养习惯到改变性格，这个过程要求我们能够针对自己暴露出来的性格弱点，有意识地培养与之相反的习惯，通过这种新的习惯来克服和改变原有的性格弱点。例如，好胜心过强，经常使自己惴惴不安，就要放弃做一个“超人”的企图，并且中止以眼前胜败来衡量成绩的习惯，而培养从长远看问题的习惯；如果性格急躁，就不要老是忙忙碌碌，要



在时间安排上留有余地，培养从容地进行工作的习惯；如果性格易怒，就应当学会用克制和幽默来克服怒气，并培养自己宽宏待人的习惯。总之，在最容易暴露性格弱点的地方，要先行“对抗”，用相反的习惯去克服和战胜它。这种办法将有助于你积小胜为大胜，最后达到完全改变性格弱点的目的。对于培养一种新的性格，许多人往往认为是很难的事。但对于培养一种好的习惯，大家还是有信心的。实际上，只要我们有决心、有恒心，真正培养起良好的生活习惯，优良的性格也就在这些习惯中自然而然形成。

(三)控制自身情绪

情绪是性格的特征指标之一，不同性格，常常通过不同的情绪反映出来。性格乐天、心胸豁达的人，其情绪会经常处在喜悠悠、乐陶陶、无忧无虑的境界；性格抑郁、心胸不宽的人，在情绪上则常常唉声叹气、愁眉苦脸，似乎有无穷的忧虑和无尽的烦恼。尤其是在重要的事情面前，人们不同的情绪反应更能表现出人们不同的性格。同样是在行动中遇到了阻力和困难，有的人因困难引起愁闷和忧虑；有的人则因困难激起更高昂的斗志和干劲。同样面对残暴的敌人，有的表现出害怕、畏惧的情绪，有的则表现出愤怒、仇恨和誓死拼斗的情绪。显然，前一种情绪表现出的是软弱怯懦的性格，后一种情绪则表现了英勇顽强的性格。

因此，可以通过有意识地培养某种情绪，逐步地改变某种与之相应的性格。例如，性格抑郁的人可以首先培养自己具有愉快欢悦的情绪，使自己高高兴兴地生活。欢悦愉快的情绪持续越长，越有可能形成比较稳定的愉快心境。长期受到愉快心境的感染，原来比较抑郁的性格就会逐步转化，变得开朗和活跃起来；同样，性格比较暴躁的人，也可以通过努力培养平静、从容的情绪，使自己保持心平气和的心境，促进暴躁性格的转化。有的人认为，当情绪冲动起来时，人们很难理智地控制自己，因此，暴躁易怒的性格实际上难以克服。这种看法是不对的，情绪不是不可控制的，它完全能够被人所主宰。情绪是人脑的机能，当激烈情绪爆发时，可以暂时地出现“意识狭窄”的现象，即注意力的中心被集中引向激起情绪的事物上，人的理智分析能力受到抑制，容易为情绪所支配。但是，即使在这种时候，也并不是说人已完全失去理智力。因此，控制自己的情绪冲动是完全可能的。只要能控制住情绪冲动，实际上已经在逐步改变急躁易怒的性格了。一个人如果能够经常地消除烦恼、愤怒、急躁等不良情绪，这对于帮助他克服急躁易怒的不良性格无疑会有帮助。在困难和失败面前，情绪对性格的感染作用更为明显。这时，情绪越是沮丧，越容易助长性格中的怯懦倾向。而通过鼓舞情绪等手段激发自己奋勇拼搏的战斗激情，就能使我们坚强起来。经常地、反复地进行这种情绪鼓舞，我们就能在困难和失败面前成为勇敢和坚强的人。

(四)根据不同性格类型确定塑造目标

1. 内向型性格的塑造目标

内向型性格的优势主要是善于思考、严谨和稳重，劣势主要体现在对外交际不够，自我展示不够，决断能力不足等。这可以在优化性格中有针对性地进行改善。





(1) 要有意识地多进行交际。如果你不愿意与陌生的人群交往或者不愿意参加你不感兴趣的活动，那么你可以首先尽量创造条件让自己在熟悉的群体中活跃起来。或者你可以积极参加你感兴趣的一些团体活动，在与志同道合的朋友中的交流中提高自己的交际能力，进而让自己交际能力得到改善。

(2) 勇于展现自己的优势，如诚实、稳重、思维缜密，在为人处世中积极展现出自己的优点。为人可靠、办事踏实的人，永远值得别人尊重和欣赏。

(3) 培养决断能力。假如优柔寡断、懦弱是你的弱点，因此，在重大问题上要该断则断。你再心思缜密，也不可能解决所有问题，你只能给当前问题一个解决方案，新问题出现后再寻求解决方案。

(4) 从牛角尖中钻出来。世界上的路无数条，这条路走不通还有另外一条。充分发挥自己的想象力，积极寻求多种途径，不要耻于向他人寻求帮助。其实在适当的时候寻求他人的帮助也是拉近自己与他人距离的有效方式。

2. 外向型性格的塑造目标

外向型性格的人一般交际能力较强、社会适应较快，其不足是做事容易浅尝辄止、粗枝大叶、自我反省不足等。外向型性格的人一方面应当继续保持自己的优势，另一方面也应当对自己的劣势给予改善。

外向型性格的人应当节制过于频繁的交际活动。八面玲珑的人没有时间和兴趣专注自己的工作。社交不是生活的全部；注重培养耐力，一次用心做好一件事情，避免眉毛胡子一把抓或者浅尝辄止；做事尽量周密思考，考虑细节；看问题避免简单化，人生并不是非黑即白，还有丰富多彩的中间色；多进行自我反省，在反思中发现自己的不足，进行改进和完善。

三、优化性格的注意事项

(一)把握节奏，循序渐进

心理学告诉我们，性格是一种比较稳定的个性特质，其稳定性的特点决定了性格的转化只能是一个缓慢的过程。

如果一开始就提出过高要求，想使性格一下子来个一百八十度的大转弯，这是不现实的。一个心胸狭窄、容易发怒的人，想马上变得豁达宽宏、雍容大度，实际上是办不到的。一个虚荣心很强的人，想让自己马上就能做到闻过则喜、欢迎批评，这也是很难办到的。在性格的改变上急刹车、陡转弯，不但难以奏效，而且很可能使人失去信心。我们应当允许在性格的转化上有个缓冲的过程。一辆高速前进的车子，如果要倒车，就需要先把车停稳，然后往回倒，停车的过程就是缓冲的过程。有了这个缓冲过程，才能抵消车子前冲的惯性，顺利地把车子倒回去，否则就会把车子弄翻。性格在发展中也有种惯性，你要改变它的发展方向，就必须首先把它的惯性停下来，然后再慢慢改变它的发展方向。例如，急躁易怒、爱发脾气的人，性格培养的第一步应当是先设法克制火气，在将要发火时





使自己冷静下来。即使克制火气时,呼吸急促、脸涨得通红、表情很不自然,也不要放弃克制。过了一段时间,再提出进一步要求,即不但不发火,还要表情自然、呼吸不急促、脸色无变化。这个要求也达到了,进而要求自己抑制火气时能潇洒自如、豁达大度。如此循序渐进,性格才会逐步地由急躁易怒变为豁达大度。克服不良性格,只有这样从较低的起点开始,一步一步提高要求,才能顺利实现性格的优化。

(二)强化成果,增强信心

有一个成语叫作“脱胎换骨”,其实用来形容优化性格非常恰当。说明性格的改变其实是一个比较缓慢的过程,在这个过程中会有一些波折,个体在优化性格的过程中由于自身惰性等因素也容易发生波动。个体在重塑和优化性格过程中偶然出现的,或刚学会但尚不稳定的行为或态度,会因外部社会的正强化所促进、巩固,或因负强化而减弱、消退。社会就是通过这种机制,雕塑着一个人的性格。当个体自我意识发展到一定水平,还会出现内部的自我强化,即个体以内部已建立的行为态度规范为标准,实施对自己的奖励(如自我欣赏)或惩罚(如自责),这种强化对个体良好性格的形成有重要意义。如果有意识地运用这种强化手段,可以加快重塑和优化的过程和质量。

合理的奖惩是最重要的强化机制。在确定了目标和计划后,要定期反省、检查。如果做得好,就自我奖励,或者自我表扬。如果做得不好,就要进行自我批评。

(三)注重环境,营造氛围

环境包括物理环境和心理环境,不管是哪种环境,对人的性格塑造的影响也是不可忽视的。优美的风景、舒适的学习和工作场所,有助于个体陶冶情操,以及良好心境的形成,对优化性格起着促进作用。而脏乱的环境、嘈杂的气氛,则容易让人心烦气躁,做事处处不顺心,失去前进的动力。一般而言,大学的校园环境是比较优美的,在这样的环境中同学们比较容易心平气和地去学习和生活。但有的班级环境特别是宿舍环境可能会比较糟糕,如有的男生宿舍,脏乱差,舍友总是在寝室里打电脑到半夜,而且烟雾缭绕,这样的环境既让人休息不好,也不利于身心健康,更不利于优良性格的塑造。这是同学们在校园生活中需要注意和改善的。

此外,人的性格总是在与他人交往中得到体现,俗话说:“近朱者赤,近墨者黑。”在良好的人际环境中,个体形成优良性格相对更为容易。所以,同学们应当多和积极向上,具有优良品格的朋友交往,在耳濡目染中、在与他人的良好互动中,积极培养自己良好的性格。

总而言之,在生活中,我们总是希望与那些热情、友善、谦虚的人相处,也总是对那些严于律己、坚决果断、光明磊落的人充满好感,这正是性格的魅力之处。性格是一个人的道德品质的集中反映,是理想和追求的外部表现,是一个人灵魂的折射。如何完善与优化性格是人生的一个重要课题,真诚地希望大学生们能够远离懒散,从小事入手,不断锤炼自己的意志品质,优化自身性格,在成长中成才,做一个散发着独特个性魅力的人。





心理训练营

气质类型测试

请认真阅读下列各题，对于每一题，你认为非常符合自己情况的，在题后面写上“+2”，比较符合的写上“+1”，拿不准的写上“0”，比较不符合的写上“-1”，完全不符合的写上“-2”。

- (1) 做事力求稳妥，不做无把握的事。
- (2) 遇到可气的事就怒不可遏，想把心里话全说出来才痛快。
- (3) 宁肯一个人干事，不愿很多人在一起。
- (4) 到一个新环境很快就能适应。
- (5) 厌恶那些强烈的刺激，如尖叫、噪声、危险的镜头等。
- (6) 和人争吵时，总是先发制人，喜欢挑衅。
- (7) 喜欢安静的环境。
- (8) 喜欢和人交往。
- (9) 羡慕那种能克制自己感情的人。
- (10) 生活有规律，很少违反作息制度。
- (11) 在多数情况下情绪是乐观的。
- (12) 碰到陌生人觉得很拘束。
- (13) 遇到令人气愤的事，能很好地自我克制。
- (14) 做事总是有旺盛的精力。
- (15) 遇到问题常常举棋不定，优柔寡断。
- (16) 在人群中从不觉得过分拘束。
- (17) 情绪高昂时，觉得干什么都有趣。
- (18) 当注意力集中于一件事时，别的事很难使我分心。
- (19) 理解问题总比别人快。
- (20) 碰到危险情境，常有一种极度恐怖感。
- (21) 对学习、工作、事业怀有很高的热情。
- (22) 能够长时间做枯燥、单调的工作。
- (23) 符合兴趣的事情，干起来劲头十足，否则就不想干。
- (24) 一点小事就能引起情绪波动。
- (25) 讨厌做那种需要耐心、细致的工作。
- (26) 与人交往不卑不亢。
- (27) 喜欢参加热烈的活动。
- (28) 爱看感情细腻、描写人物内心活动的文学作品。
- (29) 工作、学习时间长了，常感到厌倦。





- (30) 不喜欢长时间谈论一个问题, 愿意实际动手干。
- (31) 宁愿侃侃而谈, 不愿窃窃私语。
- (32) 别人说我总是闷闷不乐。
- (33) 疲倦时只要短暂的休息就能精神抖擞, 重新投入工作。
- (34) 理解问题常比别人慢些。
- (35) 心里有话宁愿自己想, 不愿说出来。
- (36) 认准一个目标就希望尽快实现, 不达目的, 誓不罢休。
- (37) 学习、工作同样一段时间后, 常比别人更疲倦。
- (38) 做事有些莽撞, 常常不考虑后果。
- (39) 老师或师傅讲授新知识、技术时, 总希望他讲慢些, 多重复几遍。
- (40) 能够很快地忘记那些不愉快的事情。
- (41) 做作业或完成一件工作总比别人花的时间多。
- (42) 喜欢运动量大的剧烈体育活动, 或参加各种文娱活动。
- (43) 不能很快地把注意力从一件事转移到另一件事上去。
- (44) 接受一个任务后, 希望把它迅速完成。
- (45) 认为墨守成规比冒风险强些。
- (46) 能够同时注意几件事物。
- (47) 当我烦闷的时候, 别人很难使我高兴起来。
- (48) 爱看情节起伏跌宕、激动人心的小说。
- (49) 对工作抱认真严谨、始终一贯的态度。
- (50) 和周围人们的关系总是相处不好。
- (51) 喜欢复习学过的知识, 重复做已经掌握的工作。
- (52) 喜欢做变化大、花样多的工作。
- (53) 小时候会背的诗歌, 我似乎比别人记得清楚。
- (54) 别人说我“出语伤人”, 可我并不觉得这样。
- (55) 在体育活动中, 常因反应慢而落后。
- (56) 反应敏捷, 头脑机智。
- (57) 喜欢有条理而不甚麻烦的工作。
- (58) 兴奋的事常使我失眠。
- (59) 老师讲新概念, 常常听不懂, 但是弄懂以后就很难忘记。
- (60) 假如工作枯燥无味, 马上就会情绪低落。

气质量表结果参考如下:

一、胆汁质, 包括(2), (6), (9), (14), (17), (21), (27), (31), (36), (38), (42), (48), (50), (54), (58)各题;

二、多血质, 包括(4), (8), (11), (16), (19), (23), (25), (29), (34), (40), (44), (46), (52), (56), (60)各题;

三、黏液质, 包括(1), (7), (10), (13), (18), (22), (26), (30), (33), (39), (43),





(45), (49), (55), (57)各题;

四、抑郁质, 包括(3), (5), (12), (15), (20), (24), (28), (32), (35), (37), (41), (47), (51), (53), (59)各题。

本气质测验量表为自陈形式, 计分采取数字等级制, 即非常符合+2, 比较符合+1, 拿不准的计 0, 比较不符合-1, 完全不符合-2。分别把属于每一种类型的题的分数相加, 得出的和即为该类型的得分。最后的评分标准是: 如果某种气质得分明显高出其他三种(均高出 4 分以上), 则可定为该种气质; 如两种气质得分接近(差异低于 3 分)而又明显高于其他两种(高出 4 分以上), 则可定为两种气质的混合型; 如果三种气质均高于第四种的得分且相接近, 则为三种气质的混合型。



心理加油站

一、故事分享

瓦尔坦·格雷戈里安(Vartan Gregovian)是美国布朗大学的校长, 卸任后, 又当上了卡耐基金会主席。但是他的童年生活却十分不幸。在他六岁的时候, 母亲不幸因病去世, 他的父亲也因为战争而不知所踪。他变成了一名孤儿, 常常受到大孩子们的欺负, 原本天真活泼的瓦尔坦开始变得内向, 整天紧闭着嘴巴一句话也不说。就在这时, 他的祖母来到了他身边, 并将他带回自己所在的伊朗山区, 悉心抚养他长大。

瓦尔坦的祖母是一个非常坚强的女人, 本身遭遇种种不幸, 但是从未失去对生活的信心。她不想让瓦尔坦生活在过去的阴影里, 她想尽办法帮助瓦尔坦健康快乐地成长。虽然他们的生活依然贫困, 但是日子过得平静、安定, 瓦尔坦慢慢恢复了原来的活泼开朗, 并且变得坚强、积极乐观和热爱学习。

经过孜孜不倦的努力, 当年那个瘦弱的瓦尔坦已经成了美国布朗大学的校长。有记者采访他请他讲述一下自己的成长经历时, 他说起了对自己影响至深的一句话, “这句话是我的祖母告诉我的。我小的时候, 她经常这样教导我: ‘孩子, 有两件事你一定要记牢。第一是命运, 那是你无法控制的; 第二是你的性格, 那可是在你掌握之中的。你可以失去你的美丽, 也可以失去你的健康和财富, 但是你决不能失去你的性格, 因为它是掌握在你自己手中的。’ 这句话在我的成长道路上起了至关重要的作用……”

我们真诚地希望每位大学生都能够远离自我中心与懒散, 从小事入手, 不断锤炼自己的意志品质, 优化自身性格, 在成长中成才, 做一个散发着独特个性魅力的人。

二、诗一首

习 惯

我不是你的影子, 但我与你亲密无间。
我不是机器, 但我全心全意听命于你。
对成功的人来说, ——我是功臣;





对失败的人来说，——我是罪魁祸首。
成功和失败，对我毫无差异。
培训我，——我会为你赢得全世界。
放纵我，——我会毁掉你的终生。
我到底是谁？——我平凡得让你惊奇。



能力检测

我的“自画像”

每位同学请对照成才的五项心理品质(即：正确的自我意识、追求高目标、责任感、恒心毅力、自控力)，分析自己性格中的优势与不足，明确对自己成长影响最大的某一性格弱点，邀请身边的朋友参与评价，在此基础上制定出自己的优化目标与措施，在全班展示，并每月公布自己的执行情况。

