

# 第一章 健康 “心” 理念

## ——心理健康与大学生活

### 【幸福指示牌】



图 1-1 电影《幸福终点站》海报

大导演斯皮尔伯格导演的电影《幸福终点站》描述了一个这样的故事：来自东欧最小国家的男人维克多，去美国帮父亲实现一个未了的夙愿。从飞机起飞到在肯尼迪机场落地的这一段时间，他的国家发生政变，维克多因此突然成了没有国籍的人，无法入境，也无从出境。纵然纽约和美国就在数米之遥的门外，他仍然只能等在候机大厅里，直到身份明确。谁知这一等，便是9个月。在这9个月漫长等待的逆境中，维克多没有虚度：他在待改建的67号登机口给自己造了一个家。他靠着自己的智慧，帮了一个买药救父的俄罗斯人，撮合了一段姻缘，邂逅了一段浪漫，征服了一群原本拿他当笑话的人。当他离去的时候，这个初时语言不通的东欧男人，已经让整个机场为之感动。大导演用这个身处逆境却赢得精彩的故事启示我们，积极的心态是幸福的根源，而“积极心态”用当前流行的话说便是“正能量”。



二维码 1

## 【幸福广播台】

### 幸福

演唱者：毛阿敏

你是我脚下一条河  
涤荡着多少苦涩  
你是我嘴边一首歌  
唱尽所有悲欢离合

.....

幸福是风霜雨雪都经历过  
再把阳光收获  
是你付出了爱  
是爱教会了我  
幸福是不管一路多颠簸  
双手依然紧握



二维码 2

作为大学生，在丰富多彩的大学生活中，是否也会有一些烦恼和忧愁？快乐的人不是没有痛苦，而是不会被痛苦左右。当人生与痛苦不期而遇时，要坚信痛苦并不可怕，只要拥有一颗健康的心，幸福就会一直与我们相随。让我们怀着一颗乐观的心，带着灿烂的微笑，整理一下自己的心情，走进心理健康教育的课堂，寻找属于自己的幸福人生吧。

## 第一节 心理健康知多少

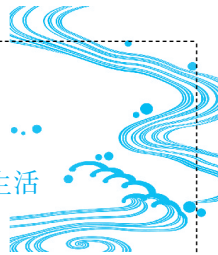
幸福是一种心态、一种感觉。一家人手牵手一起散步的时候，在沙滩上沐浴阳光的时候，享受自己喜欢的音乐的时候，仔细品读自己喜欢的小小说的时候，我们都可以体验到幸福的心态和感觉。然而事实上并不是所有的人都能体验到这种积极的心态，因为这种积极的心态是要以健康的心理为前提的。

## 【幸福加油站】

本·沙哈尔博士毕业于哈佛大学，拥有心理学硕士、哲学和组织行为学博士学位。2006年他所开设的积极心理学课程（又称幸福课）被哈佛大学的同学们推选为受欢迎率排名第一课程。有相当数量的学生向学校校委会反映，这门课程改变了他们的一生。本·沙哈尔本人是积极心理学的实践者，他常在课堂上用积极心理学的理论诠释自己曾经的经历。



二维码 3



## 一、心理健康的概念

### （一）健康

幸福来自健康的心理，那么健康又是什么呢？许多人认为身体没有疾病或身体没有缺陷就是健康。然而，如果我们认真思考一下，就会发现这种理解并不全面。例如，精神病人可能没有任何躯体疾病，但他却是不健康的；而一个人某一器官有缺陷，如眼睛近视，却不能将其排斥于健康之外。世界卫生组织（WHO）指出：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”（图 1-2）因此，健康应是生理健康与心理健康的统一，二者是相互联系、密不可分的。

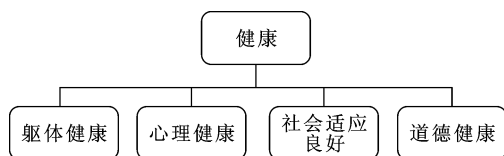


图 1-2 健康的内涵

### 【幸福体验馆】

#### 说说我的健康观

1. 每个同学以“健康就是……”写三句话。
2. 4 个人一组进行分组讨论。相互述说自己写的话，记录自己的观点与他人的观点之间的异同。
3. 每个小组推荐一个同学向全班同学报告本小组各成员观点的共同点。

### （二）心理健康

心理健康是完整健康概念的组成部分，是良好心理素质的基本要求。从广义上讲，心理健康是指一种高效、持续而满意的心理状态；从狭义上讲，心理健康是指生活在一定的社会环境中的个体，在高级神经功能正常的情况下，智力正常、情绪稳定、行为适度，具有协调关系和适应环境的能力及性格。因此，心理健康的基本含义是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。正如美国学者杜巴所诠释的：“真正的健康并不是全无疾病的理想境界，而是在现实的环境中有效运作的的能力。环境不断在变，健康就是不断适应无数每日威胁人们的微生物、刺激物、压力和问题。”也就是说，心理健康是一种内部心理和外部行为的和谐、协调并适应社会准则和职业要求的良性状态。

现代人的生活节奏太快，往往忽视了内心世界的需求。“压力山大”的生活节奏让抑郁的影子常在我们身后不远处徘徊，只有停止“喂养焦虑这只鸽子”，学会为自己解压，懂得悲伤的积极作用，将微笑作为良药，并建立自己的幽默百宝箱，才能让我们的内心时常感受到快乐的“正能量”。

### （三）积极心理学的心理健康观

积极心理学是20世纪末西方心理学界兴起的一股新的研究思潮。这股思潮的创始人是美国当代著名心理学家塞利格曼·谢尔顿和劳拉·金，他们定义了积极心理学的本质特点，即积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德等积极品质的一门科学。积极心理学主张研究人类积极的品质，充分挖掘人固有的、潜在的、具有建设性的力量，促进个人和社会的发展，使人类走向幸福。积极心理学的最大追求是使一切生命更有意义。其研究已经证实，和一般人相比，那些具有积极观念的人具有更良好的生活道德和更佳的社会适应能力，他们能更轻松地面压力、逆境和损失，即使面临最不利的社会环境，他们也能应付自如。积极心理学提出了三大心理健康观，分别是积极观、幸福观、预防观。

#### 1. 积极观

积极心理学立足人的阳光的积极品质，鼓励人们发现积极的元素，并运用正面思维带来的希望和动力应对挑战。传统主流心理学主要从消极方面关注心理问题，如研究心理阴影、障碍和疾病等，并研究弥补改善的方法。实践证明，这种“事后诸葛亮”的思路对问题的解决并无裨益。积极心理学则从源头抓起，主张用积极的理念来面对人类自身和社会。这里的“积极”是指主观上的感受，包括一个人的认知、情绪和行为，“积极”与否只能与自己过去的感受相比。我们不能比较两个人的“积极”，科学家和工人都有自己的“积极”，前者体现在实验室中对科学的献身，而后者可能体现在岗位上对自己工作的敬业。积极是一个带有价值导向的概念，在不同的文化进程中对于何谓积极品质会具有不同的看法。一个优秀的人在什么方面表现出色，是一个复杂的问题。如过去，我们认为节约、谦卑、沉默是积极的品质，而现代社会则更注重创新、自主和外向。积极状态是指一个人所具有的出色的综合心理素质，是积极的人生态度，这种心理素质促使一个人热爱自己，热爱他人，热爱这个世界，拥有快乐和幸福。

#### 2. 幸福观

《现代汉语词典》把“幸福”解释为“使人心情舒畅的境遇和生活”。这表明，幸福是一种个体感到称心如意的主观的积极情绪体验。积极心理学通常被称为“帮助人类发挥潜能和获得幸福的科学”，通过关注人的积极力量和积极品质，研究如何让人活得更幸福，人类自身的潜能如何得到开发，以帮助人们真正到达幸福的彼岸。积极心理学认为，主观幸福感指标是评价心理健康状况的重要依据，心理健康教育的主要目标是促进个体的主观幸福感。而幸福不仅是一种感觉，更是一种能力，幸福的能力可以维持可持续幸福。幸福的人，既能创造外在的富有，让生活变得越来越美好和充实，也能获得内在的富足，

让心灵变得越来越纯净和喜悦。因为内心的丰满才是真正的富有，从内到外的富足才是真正的幸福。

### 3. 预防观

积极心理学强调心理健康的首要任务是建立心理疾病免疫力，以及通过对自身潜能的挖掘，实现个人价值的满足，从而产生主观幸福感。提倡在进行个体心理干预时，通过释放个体自身的积极力量进行心理预防，用个体的积极品质和积极力量来克服出现的问题。它认为在预防工作中所取得的巨大进步来自个体内部系统地塑造各项能力，而不是修正缺陷。人们内心存在着可以缓解心理疾病的积极的人格素质或人格力量，诸如勇气、人际关系技巧、理性、洞察力、乐观、快乐能力等，通过识别和增强人们身上的这些积极特征可以实现对问题的预防。预防的大部分任务是建造一门有关人类力量的科学，其使命是去弄清如何在青年人身上培养出这些品质。例如，要防止那些在易于得到毒品的环境中生活的少年吸毒成瘾，有效的方法并不是对他们进行治疗，而是找出并发展其自身已拥有的力量，一个关注未来、人际关系良好，并能从运动中得到快乐的少年是不会形成毒瘾的。积极预防是积极心理学的新理念，充分挖掘个体内部的心理塑造能力是积极预防心理问题的有效措施。

### 【幸福加油站】

#### 五岁女儿播下的“积极”种子

美国著名心理学家塞利格曼在担任美国心理学会主席数月后的一天，与五岁的女儿尼奇在园子里播种。塞利格曼虽然写了大量有关儿童的著作，但实际生活中对孩子并不算太亲密，他平时很忙，有许多任务要完成，所以种地他也只想快点干完了事。尼奇却手舞足蹈，将种子抛向天空。

塞利格曼叫她别乱来。女儿却跑过来对他说：“爸爸，我能与你谈谈吗？”“当然”，他回答说。“爸爸，你还记得我五岁生日吗？我从三岁到五岁一直都在抱怨，每天都要说这个不好、那个不好，当我长到五岁时，我决定不再抱怨了，这是我做过的最困难的决定。如果我不抱怨了，你可以不再那样经常郁闷吗？”

塞利格曼产生了一种闪电般的震动，仿佛得到了神灵的启示。他太了解尼奇的成长，太了解自己和自己的职业。他认识到，是尼奇自己矫正了自己的抱怨。培养尼奇就意味着要看到她心灵深处的潜能，发扬尼奇的优秀品质，培养她的力量。培养孩子不能只盯着他身上的短处，而要认识并塑造他身上的强项，即发掘他拥有的最美好的东西，将这些最优秀的品质变成促进他幸福生活的动力。

这一天也改变了塞利格曼的生活。他过去都在压抑的气氛中生活，心灵中有许多消极的情绪，而从那天开始，他决定让心灵充满阳光，让积极的情绪占据心灵的主导。

继而，塞利格曼将这种关心人的优秀品质和美好心灵的心理学，定位为积极心理学。

## 二、心理健康的标准

### （一）心理健康标准的内涵

心理以什么作为健康的标志，这是一个非常复杂的问题。因为人的心理不是一个固定不变的状态，它不像躯体的生理活动如体温、脉搏、血压等那样明显，也不能通过各种检查和综合分析结果来了解，且健康和不健康之间并没有一个绝对的界限。国内外学者和心理学家对此都有过研究和论述，从不同的角度进行了积极探索，提出了各种观点，但目前尚无一个公认的、一致的标准。1946年第三届国际心理卫生大会提出的心理健康的标准是：①身体、智力以及情感十分调和；②适应环境；③有幸福感；④在工作中能发挥自己的才能，过着有效率的生活。

美国人格心理学家奥尔波特的七条标准是：①自我开放（不自我封闭）；②良好的人际关系；③具有安全感；④正确地认识现实；⑤胜任自己的工作；⑥自知之明；⑦内在的统一的人生观。

人本主义心理学家马斯洛的十条标准是：①有充分的自我安全感；②能充分了解自己，并能恰当地评价自己；③能与周围环境保持良好的接触；④生活的理想切合实际；⑤能保持自身人格的完整与和谐；⑥善于从经验中学习；⑦能保持适当和良好的人际关系；⑧能适度地表达和控制自己的情绪；⑨能在不违背团体要求的前提下，有限度地发挥个性；⑩能在不违背社会规范的前提下，适度满足个人的基本需求。

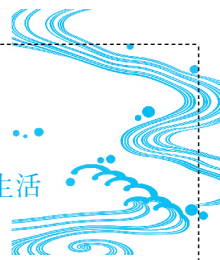
以上关于心理健康的概念与标准的理解，角度有所不同，但基本理念是一致的。我们认为心理健康的标准可以包括以下几个方面：

#### 1. 智力正常

智力是人的一切心理活动的最基本的心理前提，心理健康的人能在工作中保持好奇心、求知欲，并能充分发挥自己的智慧学习知识，掌握技能，解决问题，获得成就。

#### 2. 了解自我、接纳自我，能体验自我存在的价值

心理健康的人能对自己的优缺点作恰当的评价，不苛求自己，生活的目标和理想切合实际，对自己基本感到满意，很少自责、自怨、自卑、自我否定，心理相对平衡。



### 3. 能协调、控制情绪，心境良好

心理健康的人，愉快、乐观、开朗、满意等情绪状态总是占主导的，虽然也免不了因挫折和不幸产生悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但不会长期处于消极情绪状态中，善于适度地表达、调节和控制自己的情绪。他们在社会交往中，既不妄自尊大也不退缩畏惧，争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种需求，心境积极乐观。

### 4. 能与他人建立和谐的人际关系

心理健康的人乐意与人交往，与人为善，对他人充满理解、同情、尊重和关心，乐于助人，有良好而稳定的人际关系，并能在其中分享快乐、分担痛苦，社会支持系统强而有力。

### 5. 独立、自主、有责任心

心理健康的人对周围的人与事均有独立自主的见解，不盲从，热爱并专注于自己的工作、学习、事业，有强烈的责任心，并能在负责的工作中体验生活的充实和自己存在的价值。

### 6. 有良好的环境适应能力

心理健康的人能正确地认识环境和处理个人与环境的关系，能保持与环境的良好接触，善于将自己融入不同的环境中，使自己的心理需要与社会协调统一，从而最大限度地满足自己的需要，实现自己的人生理想。

## （二）怎样正确看待心理健康的标准

心理健康是一个相对概念，从不健康到健康只是程度不同而已，正常与异常是相对的，不像生理健康那样具有精确的、易于度量的指标。人的心理健康可以从相对不健康变得健康，也可以从相对健康变得不健康，因此，心理健康与否是一个动态的过程，不是固定不变的。在理解和运用心理健康标准时，我们应注意下列两点：

### 1. 人的心理健康状态并不是一成不变的

人的心理随着个人的成长、经验的积累、环境的改变以及自我保健意识的发展而发生着变化，心理健康与不健康具有相对性。判断一个人的心理状态是否健康，不能简单地根据一时一事草率下结论。心理健康是较长一段时间内持续的心理状态，一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为，并非意味着这个人就是心理不健康（或心理变态），只能视具体情况而定。因此，心理健康的标准也是相对的。

### 2. 心理健康的标准是一种理想的尺度

心理健康的标准尺度除了提供衡量是否健康的标准外，更为重要的是它为我们指明了提高心理健康素质和心理健康水平的努力方向。人本主义心理学家罗杰斯曾说过：“美好的人生是一个过程，而非一种存在状态；它是一个方向而非目的地。”所以，每个人都应该追求心理健康和心理发展的更高层次，充分发挥自身潜能，促进自我全面发展。

## 第二节 高职学生的心理健康

### 一、我的心理健康吗

高职学生心理健康的标准是衡量高职学生心理健康的尺度。明确高职学生心理健康的标准，不仅可以为我们提供一个分析、衡量自身心理健康状况的尺度，而且可以使我们明确自身心理健康努力的方向。参照国内外学者的研究成果以及心理健康教育实践，高职学生的心理健康标准可以概括为以下八条。

#### （一）正确认识自我，悦纳自我

心理健康的高职学生能体验到自己存在的价值，能了解自我，客观地评价自我，有一定的自尊心和自信心，能为自己树立切合实际的生活目标和理想，对自己存在的不可补救的缺陷能泰然处之，扬长避短，悦纳自我。相反，心理不健康的高职学生则往往缺乏自知之明和自尊自信，他们或自以为是、好高骛远、过于追求完美，但却总因达不到目标而对自己不满意，心理无法保持平衡；或自卑自怨、自暴自弃、拒绝自我、内心充满忧虑，陷入孤独的封闭状态，无法摆脱自己面临的心理危机。正确的自我评价是高职学生心理健康的重要条件，古希腊神庙上刻着的“认识你自己”，古希腊寓言“斯芬克斯之谜”都提醒着我们时刻不忘正确客观地认识自我。

#### （二）智力正常，求知欲强

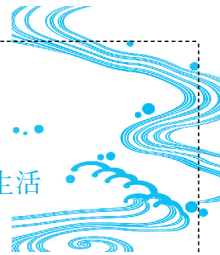
智力是指人认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力，包括观察、记忆、想象、思考、判断等。智力正常是人们从事学习、生活、工作和劳动最基本的心理条件。一般来说，智力超常或中等均属于智力正常，智商低于 70 为智力落后。衡量高职学生的智力是否正常，关键在于判断其是否有强烈的求知欲，是否乐于学习，能否积极参与学习活动，是否正常地、充分地发挥了自身效能。

#### （三）正视现实，社会适应良好

心理健康的高职学生能面对现实、正视现实，主动了解社会、接触社会，对社会现实能做出客观的认识和评价，并主动适应。当自己的需要和愿望与社会的要求不一致时，能调整自己，努力使自己的思想行为与社会协调一致。而心理不健康的高职学生往往不敢正视社会现实，以幻想代替现实，面对挑战采取退缩逃避的态度。

#### （四）人际关系和谐，乐于交往

人际关系状况是否良好最能体现和反映出人的心理健康状况。良好的人际关系是高职



学生个性发展和社会化的必要条件,心理健康的高职学生能认识到别人存在的重要性和作用,乐于与人交往、接受他人、悦纳他人,同时也能为他人所理解和接受。他们能用尊敬、信任、宽容、同情等积极的态度与人相处;能分享、接受和给予爱与友谊;能与他人同心协力、合作共事,积极的交往态度多于消极的交往态度,交往动机端正且被他人或集体所认同,乐于助人,人际关系和谐。而心理不健康的高职学生则内心封闭、孤傲、善妒,对人易产生猜疑甚至敌视,与他人及集体相处不融洽,甚至格格不入,难以为他人所接受,无法建立良好的人际关系。

### (五) 情绪健康,调控情绪能力较强

良好、稳定的情绪是心理健康的首要条件,情绪异常往往是心理疾病的先兆。心理健康的高职学生能经常保持愉快、乐观、开朗、满意的良好心境,对生活和未来充满热情,善于从平凡的生活中寻找乐趣。虽然也会有悲伤、愤怒、焦虑等不良情绪体验,但一般不会延续较长时间。他们能自觉调节并适度地表达自己的情绪,喜不狂,忧不绝,胜不骄,败不馁,谦而不卑,自尊自重。而心理不健康的高职学生则往往喜怒无常,情绪波动频率高、幅度大,或长期陷于消极的情绪状态中不能自拔。

有这样一则寓言,两个口渴的人各找到半杯水,乐观的人想:“啊!我终于找到水了!虽然眼下只有半杯水,但千里之行始于足下,有良好的开端,我一定还能找到更多的水。”于是他变得幸福起来。而悲观的人则想:“怎么就只有这半杯水?就这半杯水有什么用?”一气之下他摔掉水杯,然后坐以待毙。由此,我们就可以看出要保持乐观的情绪状态,就必须从积极的方面来看待问题,合理宣泄,反应强度与情境相吻合。

### (六) 人格完整统一

人格是一个人的整体精神面貌,完整统一的人格,要求个体在认知、情感、意志、行为等方面平衡发展,协调统一。心理健康的高职学生能够保持气质、性格、能力、理想、信念和人生观等各方面均衡发展,所思、所言、所为能协调统一,以积极进取的人生观把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。他们在外显情绪和行为上,平和乐观、积极进取;在个人与他人或社会的关系中,既保持个性又能与社会的步调合拍;在心理倾向与社会规范上,既真诚宽容又遵从法纪原则;在内在潜质上,既具有较强的独立、平等与自我意识,也有一定的利他倾向。他们胸怀坦荡,言行一致,表里如一,而不是认识与行为前后矛盾,表里不一。

### (七) 心理行为符合年龄特征

人的心理行为并不是一成不变的,在不同的年龄阶段其心理行为模式是不同的。具有与绝大多数同龄人相符合的行为特征的人,其心理是健康的。高职学生正处于人生精力最充沛、思维最敏捷、情感最活跃的时期,与之相适应,心理健康的高职学生应该充满青春活力、勤学好问、乐观进取、反应敏捷、喜欢探索。如果一个高职学生经常愁眉不展,老气横秋;或者遇事优柔寡断,没有主见,依赖别人为自己做主;或者像儿童那样有喜怒无

常、好吵好闹等偏离高职学生年龄特征的心理行为，可以认为其心理是不健康的。

## （八）职业意识清晰

职业意识是指人们对职业劳动的认识、评价、情感和态度等心理成分的综合。在职业选择中，它是起决定作用的心理因素。心理健康的高职学生能够认识到职业间的差别是分工不同，个人的职业取舍，要考虑主观个体需要，更应客观考虑社会需要。他们有明确的职业目标，热爱所学专业，能把今天的学习与明天的职业成就联系起来，不为职业的优劣所困扰，表现出顾全大局、奉献社会的精神和较强的自主创业意识。目前，高职校园也有个别同学缺乏职业自尊心，总觉得自己所学的专业不理想，在专业学习中没有求知欲望。尤其是专业学习遇到困难时，生产实习相对艰苦时，就以这个专业没前途，学了也没有用为理由自我放弃，甚至干脆采取逃避态度，这些都是心理不健康的表现。

### 【幸福加油站】

#### 全国大学生心理健康日的来历

大学生心理健康日最早开始于2000年5月25日，由北京师范大学团委发起，由北京市团委和北京市学联将其确定为北京大学生心理健康日。2003年，教育部、团中央正式确定每年5月25日为全国大学生心理健康日。“5·25”谐音“我爱我”，意味着大学生关爱他人应先从关爱自我开始。

## 二、影响我们心理健康的因素

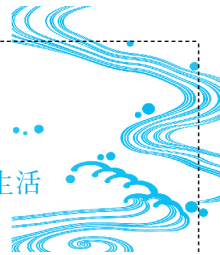
人的心理健康是一个极为复杂的动态过程。影响心理健康的因素也是复杂多样的，既有个体自身的心理素质因素，也有外界环境因素。就高职学生的具体现状而言，其影响主要来自家庭、学校、社会、自身等几个方面。

### （一）家庭因素

家庭是孩子成长的第一课堂，家庭条件、家庭氛围以及父母的语言、情绪、人际关系、教育态度、教育方法等对于塑造学生个性、养成其生活习惯和行为习惯都有重要的影响。

#### 1. 家庭经济条件影响学生的心理健康

父母职业稳定、经济条件相对宽裕有利于学生心理健康成长。在低收入家庭及父母职业不稳定家庭中，相对贫困的状态给学生带来较大的心理压力，有些学生还会因此自卑并表现得比较消极，甚至会在人际关系方面变得非常敏感，在交朋友时怕被人看不起，有困难时不愿意寻求别人的帮助，敏感、多疑、自卑等因子明显增高。



### 2. 家庭氛围影响学生的心理健康

父母关系不和睦、经常吵架、父母与孩子关系紧张会使孩子持续处于警觉状态或应激状态,易形成不安全感和残缺感,敏感、多疑、自卑、敌对等因子均增高。家庭成员间经常互相打骂、缺乏人情温暖的家庭会使孩子迟钝、犹豫不决,甚至具有暴力的倾向。

### 3. 教育方式和认可度影响学生的心理健康

父母的教育方式、对子女的认可程度等都会影响学生的心理健康。例如,有些城市家庭往往对孩子期望较高,对孩子的教育方式是严苛的,学生在家庭中得不到认可,压力相对较大。再如,有些父母的教育方式过于严厉、缺乏沟通,对孩子的认可度过低使他们在人际交往中表现得不自信、没主见,甚至会破罐破摔,产生极强的逆反心理,表现出一定的敌对性。

## (二) 学校因素

学校是高职学生生活学习的主要场所。学校的环境和教育、学生相处的氛围等对高职学生的心理状态有着更直接、更深刻的影响。

### 1. 生活环境的变化影响高职学生的心理健康

生活环境的变化是促使整个人心理发生变化的基础。从中学到大学,令人感触最深的莫过于换了一个环境,开始过独立的但又是集体式的生活。它要求高职学生既要做到生活自理,又要有奉献精神。但由于目前高职学生绝大多数都是独生子女,不少人往往会因第一次离开父母、家庭而缺乏生活自理能力和过不惯集体生活、孤独寂寞而感到压抑和焦虑。环境的巨大变化,加之缺乏心理准备,许多高职学生在适应环境的过程中会产生心理问题和心理困扰。如果问题不能及时解决,将会严重影响他们以后的适应能力与心理健康。

### 2. 对高职教育不适应影响学生的心理健康

高职属于专科二批录取,部分学生经过高考激烈的角逐后,发现自己只能被高职录取,而不是走入理想的大学,会产生挫败感,特别是曾经在重点中学读书的学生,目前的学校和理想中的大学的差距、自己学校与同学学校的差距会使他们内心充塞难以名状的失落和自卑,导致情绪低落、忧郁。另外,职业教育与中学以升学为目的的教育在教学方式上差别很大,许多学生没有了升学的压力,就感觉没有了目标,不知道自己该做什么、怎么做。加上有些学生不适应集体生活,不善于与人交往,或与同学、室友关系紧张,则会心理紧张,导致产生孤独、压抑、空虚等不良情绪。

### 3. 学习方式、方法的变化影响学生的心理健康

中学时,大部分学生习惯于老师的详细讲解和具体辅导,自学能力较差,依赖性强。而在进入高职院校后,同学们获取知识的手段,除了听课和从老师的讲授中获取知识外,自学和技能训练也非常重要,它要求学生不仅要有较强的自学能力,而且要有学习自觉性、自主性和自制能力,还要有很强的动手能力,要善于发现和提出问题。同时,大学的

考试方法比较灵活。这些变化往往使那些死记硬背、墨守成规、缺乏灵活运用知识能力的大学生遇到较多的挫折而出现焦虑、紧张等情绪反应,同时还会严重影响他们的自信心,使他们产生苦恼以及自我否定等心理问题,导致其学业失败。学业成绩不理想以致学业失败极大地影响着学生的心理健康。

### (三) 社会因素

#### 1. 能否适应社会的变化,影响高职学生的心理健康

当前我国正处于社会转型时期。社会主义市场经济体制的建立、社会变革、科技进步,正在转变着人们的生产生活方式、思维方式和价值观念。中西文化的冲突、各种思潮的涌入、诸种矛盾冲突给高职学生带来的心理冲击比以往任何时代都要强烈和复杂。竞争的加剧、压力的增大、中西文化的碰撞、价值观念的多元、贫富差距的拉大、利益格局的调整等,当这些展现在心理结构还相当稚嫩的高职学生面前时,他们的理论知识和人生阅历还无法使他们找到正确的答案,出现心理失衡是很难避免的。

#### 2. 就业压力影响高职学生的心理健康

目前,研究生、本科生数量越来越多,高职学生毕业后从事的大多是一线工作,工资低、待遇差,这与他们的教育成本和工作预期会有较大差距;其次,相当多的企业在招聘员工时,往往喜欢选择有工作经验的人,即所谓的熟手,这使得刚刚迈出校门的高职毕业生非常紧张。而刚刚踏入校园的高职学生也因此感受到就业的压力,在校学习的同时要考虑到校外打工、考取各种证书。同时,一些诸如“关系”、“后门”等社会问题,也使高职学生对自己能否适应社会产生怀疑,甚至增加了他们的社会恐惧感。

### (四) 自身因素

人的心理健康状况是人与社会、自然环境交互作用的结果。外在环境对高职学生心理健康的影响只是提供了一种可能性,而这种可能性要转变为现实,最终还要通过高职学生自身起作用。从高职学生的心理特点上看,他们处于情绪最动荡的时期,情绪富有冲动性,缺乏冷静的思考,在对挫折的判断上往往会以偏概全,内心敏感又脆弱,很容易受到伤害。不少高职学生的生理成熟与心理成熟不同步,当面对各种社会现象时,如心理难以调适,就有可能出现心理健康问题。

#### 1. 自我意识影响高职学生的心理健康

高职学生正处于心理发展开始走向成熟的重要阶段,这一阶段是一个人心理变化最激烈的时期,同时又是心理发展与成长的困惑期。随着年龄和知识的增长,高职学生的自我意识开始增强,但有部分学生往往因在现实中达不到理想中的自我而产生矛盾。一部分学生对自己评价过高,制定过高的、自己难以完成的目标,往往会受到更多的挫折;一部分学生对自己评价过低,在现实中表现得极不自信;还有一部分学生有一些不良个性,使得他们在同样的环境因素、同样的挫折、同样的情境下会有不良的心理反应。

## 2. 对于性的认识影响高职学生的心理健康

高职学生的性生理逐渐成熟，性意识也开始觉醒，对异性更加亲近、更加关心，对性不再持回避的态度。渴望与异性交朋友，渴望得到异性的友谊甚至爱情，但是他们没有独立的经济来源，这使得这种没有经济基础的恋爱关系非常脆弱，在遇到升学、就业等问题时往往不堪一击，有些学生因为恋爱失败而引起烦恼、失眠、焦虑、抑郁等异常行为。

## 3. 人际交往的压力影响高职学生的心理健康

大学校园属人群密集型场所，因此，高职学生面临着各种复杂的人际关系。一个大学里的同学由于来自不同的地域，文化背景、价值观念不尽相同，其个性、习惯的差异更突出，学生容易发生人际关系方面的摩擦与冲突，并无力自行妥善解决，导致交往受阻。也有一些大学生因缺乏交往技巧和能力，为找不到真正的知己而苦恼，出现不同程度的人际关系焦虑。

## 4. 自身缺陷因素影响高职学生的心理健康

有少数高职学生因为遗传等因素的影响，在长相和身材等方面存在一些先天的不足；或是因为身体素质不好，患有疾病，在学习和训练的过程中往往感到力不从心；或是自身存在个性缺陷，如性格内向、心胸狭窄、孤僻封闭、急躁冲动、固执多疑等。这些因素很容易使高职学生产生“我不如人”的心理，久而久之，造成严重的心理负荷，这样恶性循环，其心理承受力将越来越差。

### 【幸福加油站】

#### 埃里克森人生八阶段理论

埃里克森认为，人的自我意识发展持续一生，他把自我意识的形成和发展过程划分为八个阶段，这八个阶段的顺序是由遗传决定的，但是每一阶段能否顺利渡过却是由环境决定的，所以这个理论可称为心理社会阶段理论。埃里克森的人格终生发展论，为不同年龄段的教育提供了理论依据和教育内容，任何年龄段的教育失误，都会给一个人的终生发展造成障碍。它也告诉每个人你为什么会成为现在这个样子，你的心理品质哪些是积极的，哪些是消极的，多在哪个年龄段形成，给你以反思的依据。

埃里克森认为，在每一个心理社会发展阶段中，解决了核心问题之后所产生的人格特质，都包括了积极与消极两方面的品质，如果各个阶段都保持向积极品质发展，就算完成了这一阶段的任务，逐渐实现了健全的人格，否则就会产生心理社会危机，出现情绪障碍，形成不健全的人格。

## 【幸福小测试】

### 积极情绪影响测试量表 (Positive Impact Test)

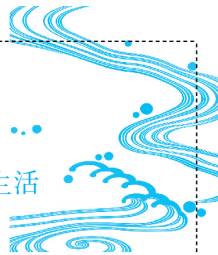
在日常工作、生活的人际交往中，我们的言行常常反映着我们的态度和影响力，从而影响了人际关系和幸福指数。本量表共由 15 道题目组成，可用来了解自己的积极影响能力。请根据目前自己的实际情况如实回答“是”或“否”，并填在题后的（ ）里面。

1. 我在过去的 24 小时里帮助过一个人。( )
2. 我是一个非常有礼貌的人。( )
3. 我喜欢与心态积极的人相处。( )
4. 我在过去的 24 小时里夸奖过一个人。( )
5. 我有一种本领，能让别人心情愉快。( )
6. 我与心态积极的人在一起时效率更高。( )
7. 在过去的 24 小时里，我告诉一个人，我对他/她很关心。( )
8. 我每到一地，都刻意结识别人。( )
9. 我每次受到表扬，都想表扬别人。( )
10. 上星期，我听别人诉说他/她的目标和理想。( )
11. 我能让心情不好的人笑。( )
12. 我刻意以我的同学喜欢的方式称呼他们。( )
13. 我关注同学们的优秀表现。( )
14. 我见到别人时总是笑容满面。( )
15. 见到别人的优秀表现，及时给予表扬，使我心情舒畅。( )

你的选择中有几个“是”呢？如果你的“是”在 6 个以下，请反思一下吧，也许你较多时间在“从别人的水桶中舀水”，你缺乏良好的积极影响力和人际关系。要知道，主控权在你手里，你可以学习多“往别人的水桶中加水”，通过有意增加以上问卷中“是”的数量来改善自己的积极影响力，三个月以后，你将惊奇地发现，你的生活发生了积极的变化。

## 第三节 幸福人生，从心开始

幸福是一种能力，是可以通过人们主动和有意义的活动创造出来的。大学阶段是人生发展的关键时期。对于绝大部分同学来说，大学生活与高中生活有着太多的不一样。我们需要开始规划自己的学习，独立判断生活的坐标；需要自己安排每天的饮食，合理使用银行卡上的资金；需要把握住上课以外许多的自由时间，确定自己努力的方向。这些任务的



顺利完成都需要以心理的健康发展为前提。试想,如果我们拥有健康的体魄,拥有强大的生理免疫系统会怎么样?这是否意味着我们就不会生病呢?当然不是。但这意味着我们不会常生病,就算生病了,也能恢复得更快。我们就是要培养这样的能力——乐观、积极、向上、有价值感。这些因素的作用,会改变我们看待和体验世界的方式,让我们发挥潜能,使我们能更好地应对不可避免的困难。

那么高职学生应该采取何种途径来提高这种处理消极、增进积极的能力,维护和增进自身的心理健康呢?

## 一、爱自己

自爱,是我们感受幸福的前提,也是爱他人的先决条件。爱自己,才能发现自我、欣赏自我,进而超越自我!我们的心才能触摸到世界真实而深刻的一面。

### (一) 悦纳自我

人无完人,我们要无条件地、全盘地接受自己,不管是自己的长相还是学识,不管是优点还是缺点,都应当接受。

有一则古老的伊索寓言:有父子俩赶一头驴到集市上去卖,正走着,路上就有人说:“瞧那两个傻瓜,明明有头驴不骑,却自己走路。”父子俩觉得有理,于是便舒舒服服地骑驴而行。可过了一会儿,又有人议论:“看那两个懒家伙,驴快给压坏了,到了集市还有谁买。”父子俩也觉得有理,于是把驴的四条腿绑在一起,倒挂在扁担上抬着走。

同学们是否也是这样?一味接受外界刺激,频繁更改自己的目标走向,为他人的议论、指责而烦恼,为学习、人际的竞争而焦虑,使自己的心理压力增大且疲惫万分。还有些同学不能正确认识自己,或消极自卑,或自负自傲,使自己滋生不良心态。“金无足赤,人无完人”,完美无缺和一无是处的人都是不存在的。高职学生要努力发现自身的优点和长处,增强自信心,积极地悦纳自我,即对自我及自我的一切特征采取一种积极的、欣然接受的态度。一方面,悦纳自己身体、能力和性格等方面的正面价值;另一方面,欣然正视和接受自己现实的一切,不因存在的某种缺点、失误而自卑。与此同时,对自己的认识处在一个不断发展和深化的过程中,对自己以外的人和事物都保持开放的心态,不因循守旧,善于接受新的观念以及人和事物,愿意成长。

### 【幸福加油站】

#### 珍妮的发卡

有一个小姑娘叫珍妮,她很腼腆,总是低着头,声音细细的,总是害怕做错事。一天,她在便利店买东西的时候看到一枚非常漂亮的发卡,妈妈见她喜欢就买给了她。第二天一大早珍妮就早早地起床了,戴上那枚漂亮的发卡,快快乐乐

地上学去。可能是珍妮太开心了，蹦蹦跳跳地一下撞到邻居叔叔身上，珍妮不好意思地说了声“叔叔对不起”，邻居叔叔见是珍妮，忙说“没关系，珍妮今天真漂亮”。珍妮心里美滋滋的，她唱起了歌，头也不由自主地抬起来了。结果，珍妮发现这一天，好多人都夸她漂亮，好多人都对她微笑，同学们都来找她玩耍，天是那么的蓝，花草树木是那么的美。下午，珍妮放学回到家里，当她想把发卡取下来的时候，才发现那枚漂亮的发卡根本不在头上，原来，早上被她撞掉了。

## （二）管理情绪

每个人都会有喜怒哀乐，心态积极的人会将喜乐延长，将怒哀缩短，保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望。保持乐观的情绪和良好的心境，需要进行积极有效的情绪管理。

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。在生活中，人们难免会遇到不良刺激。然而，剧烈的情绪会降低人的理智水平，一旦失去控制，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，要注意消极情绪的疏导和积极情绪的培养。积极情绪是在个体心情轻松的环境下产生的，它有利于人们放松心情，享受周围一切有利于个体的生活，使个体更加有耐心、更加宽容和容易接纳别人的个性和错误，提高人际交往的成功率，形成很好的悦纳社会、悦纳自己和悦纳他人的心态。对高职学生而言，积极情绪能够更好地促进我们对问题的思考，能够使我们形成更灵活、更具创造性的思维方式，产生喜悦、快乐、幸福和满足等积极体验。最后，还要爱护自己的身体。身体的健康与否会直接影响人的情绪，一个被疼痛折磨得冷汗直冒的人，脸上绝不会绽放出舒心的微笑；一个重病卧床的人，也难得情绪高昂。因此，健康的身体是正常情绪的先决条件。

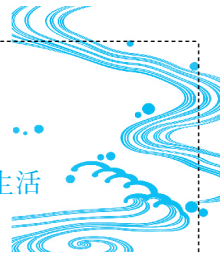
我们可以通过优化个性、尝试成功、助人为乐、善待自己、培养兴趣、参加体育活动等方式来培养和锻炼自己的积极情绪。

## 【幸福体验馆】

### 学鲁滨逊开“快乐清单”

鲁滨逊漂流到孤岛数月后，孤寂和绝望的他打算在一棵歪脖树上投缢自尽。结果，绳子很结实，树枝却断了。绝处逢生的他决定重新考虑自己的现状，于是列出了两份清单。

在第一份清单中，鲁滨逊列出：我身在一座可怕的荒岛，过着与世隔绝的日子。而在另一份清单中他写道：但我还活着，没有像同船的伙伴一样葬身鱼腹，树枝也不让我死。紧接着，在第一份清单中，鲁滨逊抱怨没有衣服穿，而在另一份清单中，他



写下：岛上天气暖和，没有衣服也不会冻死。他在第一份清单中补充道：所有罐头都吃完了。他在第二份清单中写道：但上帝保佑，岛上有新鲜的水果和饮用水……两份清单列完后，他惊喜地发现，他眼前所有的难题都有了解决的办法，一下子增强了活下去的勇气。

怎样列出自己的“快乐清单”呢？先让我们安静下来，回想什么时候的自己是感觉快乐的，那时自己在做些什么，是怎样的状态？再想想这些事情是不是可以重复体验并拿来回味？然后把这些事情记录下来。每人至少列出 10 项。

### （三）正视挫折

挫折是指一个人在有目的的活动中，因受到阻碍或干扰未能达到预期的目的而产生的一种紧张状态或情绪反应。俗话说“人生不如意事十之八九”，这就是说人人都有遇到挫折的可能性，如成绩不理想、高考落榜、就业受挫等。挫折给人造成精神上或肉体上的痛苦，使我们遭受失败和打击，让我们的生活变得曲折和艰难。然而挫折也能磨炼人的意志，激发人的潜能，使人变得勇敢，变得坚强。“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”每一个有理想、有抱负的有为青年，都会受到挫折的考验。那么，当面对挫折时，我们究竟该如何理智看待并战胜它呢？

首先，要树立正确的人生观、世界观。要从全局着想，用发展的眼光看待眼前的挫折。那种具有远大理想、能用正确的积极的眼光去看社会、看生活的人，往往更能够承受挫折带来的影响。其次，要正视逆境。生活中有晴天也有雨天，有欢乐也有痛苦。挫折是不能避免的，我们的一生必然要与挫折打交道。再者，对自己要有一个全面客观的认识，扬长避短，充分发挥自己的优势。最后，要敢于挑战。如果想要改变，我们需要的是行动而不是空谈，任何事情都要付出努力，即使没有取得最终的成功，但至少比以前的不行动要成功。

## 二、爱他人

爱自己与爱他人，看似矛盾，却是相辅相成，缺一不可的。一个心理健康的人能够对自己高度的接纳，同时对周围的人也具有高度的接纳性，能够在了解自己的情绪和感受的同时了解他人的情绪和感受，充满关怀和关爱，而非苛求、指责和敌意。“赠人玫瑰，手有余香”，你在爱别人的同时，也在爱你自己。爱是一种快乐的付出，在爱别人的同时，自己也会因满足而觉得幸福。

### （一）乐于与他人交往

心理健康的高职学生乐于与他人交往，在交往中能用理解、宽容、友好、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往，他们能够认识自身的社会责任，培养遵守纪律和社

会道德规范的习惯；能够增强心理适应能力，能与他人同心协力、合作共事，与集体保持协调的关系，保证心理的健康发展。

### 1. 要保持良好的心态

人与人交往，心理状态不佳，会形成些许隔膜和屏障，在一定程度上阻碍了交朋结友和适应社会。因此，我们在生活、工作中应注重自身修养，既要克服人际交往中的自卑心理，又要克服交往趋利的心理，更要除掉被称为“人际关系杀手”的冷漠和猜忌心理。

### 2. 要学会积极沟通

现代社会人们的生活节奏加快，忙忙碌碌之中往往淡化了心灵的沟通和交往，隔膜由此而生。积极主动地与人沟通，往往会拉近与他人的心理距离，甚至能够化敌为友，化干戈为玉帛。

### 3. 要善于倾听他人的意见和感受

倾听就像一股清澈的泉水，能将你的烦恼洗掉；倾听就像一把钥匙，能把你心里的锈锁打开。特别是当别人有意或无意地做了伤害你的事情时，多些倾听，多些宽容和理解，伤害或许会冰消雪融。

### 4. 要建立良好的人际关系

高职学生拥有良好的人际关系意味着在生活中可以找到彼此了解、相互关心、相互依赖、相互信任、相互忠诚的伙伴，并能够与大部分人和谐相处。一个人幸福的最重要潜在因素，就是要有亲近的和亲密的感情，能够认识到与所爱的人们在一起的时光是最珍贵的。

## （二）培养爱的能力

爱的能力是指和他人建立亲密关系的能力，它对人一生的发展有着重要的意义。爱的能力会引导一个人去真正地爱他人，也真正地爱自己，能使人真正体验到爱给人带来的快乐和幸福。恋爱过程也是培养爱的能力的过程。

### 1. 接受爱的能力

高职学生要有接受爱的能力，应该懂得爱是什么，具备健康的恋爱价值观，知道自己喜欢什么，需要什么，适合什么。应该对自己、对他人、对万事保持敏感和热情。应该主动关心他人、热爱他人。当别人对你表达爱时，应该能及时准确地对爱的信息做出判断，坦然地做出选择。不少高职学生没有做好充分的心理准备，当爱突然来临时，显得惊慌失措，不敢接受属于自己的爱，以致造成终生的悔恨，因此，要勇敢地接纳他人的爱。爱是双向的，不仅仅是付出，同时也是收获。一个人只有领悟到了他人的爱，才有可能给他人以更大的爱。

### 2. 拒绝爱的能力

自己不愿或不值得接受的爱应有勇气加以拒绝。拒绝爱要注意两个方面：一是在并不希望得到的爱情到来时，要果断，勇敢地说“不”，因为爱情来不得半点勉强和将就。二是要掌握恰当的拒绝方式，虽然每个人都有拒绝爱的权力，但是珍重每一份真挚的感情是

对他人的尊重,也是一种自珍,同时是对道德情操的检验。恰如其分地拒绝爱,将对自己和别人的伤害减到最低程度,这既是一种生存能力的表现,更是一种爱的能力的体现。

### 3. 发展爱的能力

很多高职学生在初恋的时候能够彼此欣赏,彼此倾慕,可是经过一段时间相处后,双方的缺点和不足逐渐暴露给对方,矛盾和争吵会越来越频繁,甚至日益升级,最后导致感情破裂,最终分手。所以对高职学生来说,要想拥有持久的爱情还必须培养发展爱的能力。首先恋爱双方要相互关心、相互爱护。其次恋爱双方要学会相互理解、包容。最后要注意的是恋人之间要相互忠诚、忠贞专一。因为爱情的一个重要特征就是专一排他性,它和亲情、友情的一个重要区别就是不能与人分享。正像著名的教育家陶行知说的:“爱之酒,甜而苦。两人喝是甘露,三人喝是酸醋,随便喝,毒中毒。”

爱情是个非常严肃的话题,高职学生要在正确理解爱情的基础上,积极培养爱的能力。当爱情降临时要学会迎接,敢于和善于表达;面对不喜欢的追求者要学会拒绝,慎重分手;失恋后要及时调整心态,积极面对,善于进行情感的升华和转移;同时要学会发展爱,彼此之间相互关爱、相互包容、忠贞专一。

### 【幸福加油站】

#### 开灯的故事

有一个盲人住在一栋楼里,每天晚上他都会到楼下花园去散步。奇怪的是,不论是上楼还是下楼,他虽然只能顺着墙摸索,却一定要按亮楼道里的灯。一天,一个邻居忍不住好奇地问道:“你的眼睛看不见,为何还要开灯呢?”盲人回答道:“开灯能给别人上下楼带来方便,也会给我带来方便。”邻居疑惑地问道:“开灯能给你带来什么方便呢?”盲人答道:“开灯后,上下楼的人都会看见东西,就不会把我撞倒了,这不就给我带来方便了吗?”邻居这才恍然大悟。

正如一句英国谚语所说的:“赠人玫瑰,手有余香。”一件很平凡微小的事情,可能如同赠人一支玫瑰般微不足道,但它带来的温馨却会在赠花人和爱花人的心底慢慢升腾、弥漫、覆盖。

## 三、爱生活

### (一) 追寻生命和生活的真谛

教育人和培养人的终极目的都是提升人的生存质量,使人尊重生命、热爱生活,并在社会实践中去实现生命的价值。高职学生要想充实和快乐,就不能虚度年华,在学校期间多读书、读好书,滋养和培育自己的优秀品质和专业技能,为步入社会、实现自己的人生理想打下坚实的基础。

巴金说:“生命的意义在于奉献而不在于享受。”人生要有一定的价值追求,具备一

种以苦为乐的精神，不畏痛苦和失败。高职学生要努力彰显自己生命的潜能和创造力，体验生命的美好，最终获得一定的成就，实现生活的目标。

## （二）对生活充满希望，确立生命意义感

希望是我们处于逆境或困境时能支撑自己坚持美好理想的特定情绪。一个高职学生如果对未来充满希望，则能更有力量地应对生活中的不幸和压力，以灵活的方式来面对困境。只有把自己培养成充满理想和对未来充满希望的个体，才能从根本上提高我们应对生活不幸和压力的坚强意志。另外，意义感是积极心理学中的幸福元素之一，生命意义感的确立关系到高职学生的身心健康发展，影响着高职学生的人格完善、自身价值的实现及其幸福感水平。希望的缺乏和生命意义感的丧失是引发心理问题的重要因素。

## （三）建立合理的生活秩序

许多高职学生是第一次过自主的生活，开始时往往觉得时间多得不知怎样利用，因此，必须尽快建立合理的生活秩序。

### 1. 学习时间适当，生活节奏合理

高职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。因此高职学生的学习应有一定的压力，这种压力对高职学生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。大学校园生活是丰富多彩的，这为我们合理安排生活节奏、积极参加多种多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，从而经常体验大学生活的快乐。这种平稳的积极状态，能使高职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。

### 2. 爱好一项体育运动

体育运动不仅能增强体质、祛病强身，而且还能提高心理素质、塑造健康心理。高职学生爱好一项体育运动，经常锻炼身体，不仅能为步入社会打下身体素质的基础，而且能舒缓学习和生活压力带来的焦虑情绪。其实不论是参加体育运动，还是在一旁观看体育比赛，人们都能感受到一种良性的心理刺激，这种心理刺激和心理感受能提高应激能力、减少紧张情绪，还利于培养团队合作精神，降低自闭症和孤独感发生的可能，有效预防精神疾病等。

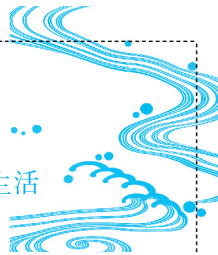
### 3. 保持浓厚的学习兴趣和求知欲望

学习是高职学生的主要任务，有了学习兴趣才能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

## （四）培养良好的社会适应能力

### 1. 主动接触社会、积极适应社会

首先要主动地投入社会环境，只有接触环境，才能认识环境和适应环境。最好的办法



是随着年龄的增长,有目的地进行一些有益的社会实践活动,有意识地锻炼自己,这样可以进一步认识自己,认清自己在社会环境中所处的位置。适应社会环境还分为主动适应和被动适应。主动适应即能发挥自己的主观能动性和无限的创造力,努力克服各种困难,从而产生积极向上、愉快、满意、充实的正性情绪,这不仅能够使我们很好地适应环境,也有利于我们的身心健康。被动适应则会表现出对环境的无可奈何,产生消极、忧郁、焦虑,甚至逃避的负性情绪。

## 2. 多参与社会公益活动

高职学生可以经常参与校内或校外开展的社会公益活动,这样既帮助了别人,又使自己的专业知识和实践技能得到充分锻炼和发挥,从中得到成功的喜悦,树立信心,从而有效地克服不良的心理体验。

## 3. 利用社会支持系统,积极寻求帮助

生活在现实中的人都应该有一个社会支持系统,它包括父母、知己,亲密的朋友、一般朋友,同学、老师等。当我们在接触社会的过程中,遇到各种问题、出现各种心理上的苦恼与困扰时,可以向他们当中自己信赖的人求助。如果自己不愿或不便于向他们求助,可以去寻求心理老师或心理咨询人员的帮助。心理老师或心理咨询人员具备较雄厚的理论功底和生活实践经验,对学生所面临的心理问题具有良好的解答方式和处理技巧。心理咨询对于维护和保持心理健康有重要的作用,可以促进人们从不同的角度看待自己和社会,用新的方式体验和表达他们的思想感情并可能产生全新的思维方式。

总之,一个懂得爱自己的人,才有余力爱别人,才能在与自己、与别人和谐共处的生活中,感受生命的美好、体验幸福的人生。作为高职学生,在丰富多彩的大学生活中,会有烦恼和忧愁,会遇到痛苦与挫折,但只要拥有一颗健康的心,保持乐观积极的心态,幸福就会一直伴随着我们去努力、去奋斗、去开启自己的幸福人生。

## 【幸福体验馆】

### 十分钟轻松缓解压力

你的面前不管有什么问题,都要寻找一片能躲避压力的安静天地。最新资料显示,压力能引起血液里的应激反应激素急剧突变,从而削弱机体的免疫力,使机体变得难以抵御感染。所有疾病,包括胃灼热、气喘、疱疹、癌症,甚至连记忆力衰退都跟压力有关。虽然生活压力不小,但你也不必焦虑不安。有些方法对排解精神负担行之有效。美国西弗吉尼亚大学的心理学家就教会 59 名志愿者用沉思法战胜了压力,他们的各种身体不适症状渐渐消失,心情也能平静许多。为了克服压力,应从根本上改变生活方式,心理学家建议用一周时间试试下列 7 种方法。每天只要 10 分钟掌握其中一项就能减轻心理压力。

### 1. 静坐休息

哪怕一天里用 5~10 分钟安静地坐一坐，什么也不要做，把精力集中到周围的声音上，集中到自己的感觉上，感受自己是否有哪个部位感到不舒服。当你静坐时，如果心跳放慢、血压下降，那就说明压力的症状有所减缓，你已经有能力控制局势了。当局势失控时，也是压力最大的时候。

### 2. 放声大笑

手里拿点能令人发笑的材料，例如，笑话书，也可以回忆看过的喜剧电影……当你发自内心地大笑时，体内引起压力的激素和肾上腺素开始下降，免疫力增强。这种效果能持续 24 个小时。有趣的是，当你预感即将大笑时，这种效果就已经开始有了。

### 3. 倾听音乐

当你接受一项重大任务时，可听听你喜欢的任何旋律的音乐。

澳大利亚进行过一项试验：两组大学生被要求各准备一份报告，一组的工作环境十分安静，另一组伴随着音乐，这两组大学生工作都很紧张。静悄悄准备报告的一组大学生血压上升、脉搏加快，而边听音乐边工作的一组大学生血压和脉搏都很稳定。

### 4. 多想点美好的事情

抽一点时间，哪怕只是 5 分钟，集中精神想想对你来说可亲的人或可喜的事，也可以构思一幅安静休息的画面，甚至一些高度自我评价的单词或句子。多想好事可以阻止体内压力所带来的种种变化。我们经常感到有精神负担是因为无法摆脱不良情绪，如不满、委屈、担心、生气等。如果多想想让你喜欢的人和你高兴的事，效果就完全不同了。

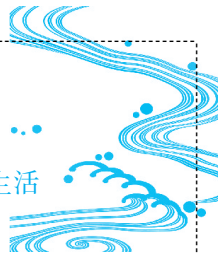
### 5. 走路散步

从桌子旁或沙发里站起来，就算走几分钟也好。专家证实，散步有助于平静内心。据观察，一批志愿者负责照顾智障老人，这是一项非常紧张的工作，志愿者中每周坚持散步 4 次的人，很少烦躁不安，睡眠也好得多，血压保持正常。如果每天抽不出半小时散步也没关系，当你感到紧张时，走上 5~10 分钟，同样会有明显效果。

### 6. 放慢呼吸

放慢呼吸 5 分钟，每分钟用腹部做深呼吸约 6 次，也就是说，用 5 秒吸气和用 5 秒呼气，通常压力大时呼吸既快又浅。几次深呼吸就能挺起肩膀和放松肌肉。

“5 秒吸—5 秒呼”的呼吸节奏跟血压波动的 10 秒自然循环相一致。这种同步不仅使人迅速平静下来，还有利于心血管系统的健康。如果连这点时间也挤不出来，专家还建议，在手表或座钟上画个白点，当你目光落到白点上时做 2~3 次深呼吸，你会惊奇地发现，你立刻平静下来了。



### 7. 轻松起床

晚上躺下入睡前或早晨醒来起床前，在床上用5分钟放松全身：先绷紧脚趾，后渐渐放松。接下来是脚掌、小腿、大腿、臀部，最后是上身和脸部肌肉。

早晨起床就紧张，那么接下来一整天都别想轻松了，你躺下睡觉时总想着问题会影响你的睡眠质量，而这一点又会加重你的精神负担。因此，每天的开始和结束时花上5分钟放松全身很有必要。

## 【幸福训练营】

### 背后留言

【活动目的】通过他人的评价来整合和完善自我意识。

【活动时间】25分钟。

【准备】每个成员一张16开的白纸、大头针若干，同时准备适合本活动的背景音乐。

【活动过程】

第一步，每个成员在一张16开的白纸最上面写下自己的姓名和对留言者说的一句话，大家相互帮助用大头针把纸固定到自己的衣服后背上；第二步，每个成员在同学的后背上写留言（约10分钟时间）；第三步，停止书写，大家围坐在一起，拆开背后的纸条，看看其他人对自己的评价。

【活动分享】

1. 人们因什么而欣赏你？因什么而不欣赏你？你对别人的反馈认同吗？
2. 哪些评价让你感到新颖、幽默而又符合自己的特点？
3. 你有没有看到自己潜在的优势或特长？

## 【修炼幸福】

1. 心理健康对大学生的成长有何意义？
2. 对照心理健康标准，你对自己的心理健康状况有何评价？
3. 你觉得成长的过程中哪些因素对自己的心理健康影响最大？

## 【幸福书馆】

1. [美] 乔纳森·海特：《象与骑象人：幸福的假设》，李静瑶译，南京：浙江人民出版社，2012年版。
2. 陈海贤：《幸福课：不完美人生的解答书》，南昌：江西人民出版社，2017年版。

## 第二章 学海行舟——学习的奥秘

### 【幸福指示牌】

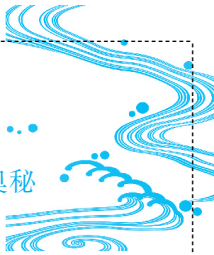


图 2-1 奥普拉·温弗瑞在斯坦福大学毕业典礼上演讲

2008 年，美国著名脱口秀节目主持人奥普拉·温弗瑞在斯坦福大学的毕业典礼上发表了以“感觉、失败及寻找幸福”为题的演讲，奥普拉主要讲述了和感觉、失败及追求幸福相关的三方面人生经历和体会，幽默风趣的演讲，让台下的掌声连连。在演讲中，她鼓励斯坦福大学生要坚定地追随自己内心的想法，努力学习，积极吸取失败的教训，服务他人，快乐自己。



二维码 4



【幸福广播台】

我爱学习

演唱者：三无 Marblue

学习的战场  
只属于年少的时光  
未来是一道光  
是否能到达远方  
把此刻的向往变未来的模样  
还在刷什么微博玩什么手机  
.....  
珍惜当下知道每天自己干什么  
不如学习遇见更好的自己  
我们披星戴月继续沉迷学习  
光鲜的背后堆积时间的沉淀  
.....  
如果前方道路迷茫  
我用学习照亮  
.....



二维码 5

第一节 学习和学习心理

一、学习概述

【幸福小测试】

请试着回答一下下面的问题：  
在母虎教幼虎觅食的现象中，有人说幼虎在学习，有人说那不是学习，你认为呢？  
黑猩猩喜欢吃白蚁，但它们无法用手指把白蚁从洞穴中挖出来，于是，它们会找一些树枝伸到洞中钓白蚁。它们的这种行为能否反映它们有学习心理？

你认为儿时父母教你儿歌、数数等是在教你学习吗？

你是否发现：学习相同的材料时，心情的好坏会导致完全不一样的效果，你知不知道是怎么回事吗？

当我们阅读一段同样的文字后，为何我们形成的观点会有不同呢？

## （一）学习的概念

“学习”这个词，似乎是大家都很熟悉且经常使用的，但在心理学中，它却代表了一个很复杂的概念。它在不同层面上具有不同的内涵。生活中，我们每天都在学习。幼儿学习吃饭、如厕等基本的生活技能；青少年学习他们所喜爱的歌曲；中年人学习改变饮食和培养运动习惯。这一切似乎都是自然而然发生的，那么这种学习现象究竟是什么呢？

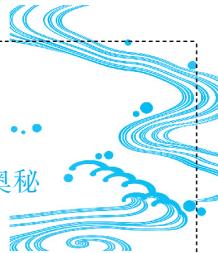
学习的概念有广义和狭义之分。广义的学习是指个体在活动中由经验引起的行为或心理的相对持久变化的过程；狭义的学习则仅仅指学生的学习，它是在学校这样一个特定环境中的一种文化承袭的行为，是一个积极能动的过程，也是高度组织化的社会行为。每一个人在成长过程中都拥有非常丰富的学习经历和体验，高职学生一直都像一块吸水的海绵一样在学习，在学习的过程中我们要了解学习究竟是什么，它包含了些什么内容。

## （二）学习的分类

每个人对待学习的态度是不同的，有的同学会主动出击，尝试新事物；有的同学会照本宣科，死记硬背；有的同学会坐等他人的笔记或攻略。著名的学习教育心理学家奥苏贝尔等人按照学习方式和学习者对内容的熟悉程度对学习进行了分类，见表 2-1。

表 2-1 学习的分类

划分标准	类别		类别
学习方式	接受学习	VS	发现学习
	将别人的经验变成自己的经验。 例如，看视频学唱新歌。		个体自己去独立发现、创造经验的过程。 例如，发现新的旅游线路。
学习内容 能否与学 习者联系 起来	机械学习	VS	有意义的学习
	在缺乏某种先前经验的情况下， 靠死记硬背进行学习。 例如，开始学一门新的外语。		学习者利用原有经验来进行新的学习，理 解新的信息。 例如，攻读感兴趣的学科的研究生。



### 【幸福体验馆】

#### 我的学习方式

请你根据表 2-1，对号入座，并通过回答以下问题，反思你的学习生活。

1. 你都有哪些学习活动？
2. 你主要采用何种学习方式？效果如何？
3. 你的学习方式和学习活动有什么匹配关系吗？

一般来说，当我们在学习中越不了解、越没自信的时候就越容易等着接受别人的指导；而当我们无法依靠别人或者更自信的时候就越愿意采用适合自己的方式来学习。同样，我们对知识内容越熟悉、越主动就越容易学得得心应手；而我们对知识内容越陌生就越容易依葫芦画瓢，甚至会闹出不少笑话。因此，在学习过程中，如果我们更主动加入自己的思考，思考其意义，发现其中的奥秘，就会学得更好。

## 二、学习心理

学习心理指在学习的过程中人的心理反应、心理特点及其活动规律，是影响学习效率和学习效果的心理因素。这些因素分为两大类：一是智力因素，包括注意力、观察力、思维力、记忆力和解决问题的能力等；二是非智力因素，包括学习动机、学习兴趣、意志力、情绪管理能力等。如果说智力因素反映的是一个人能不能干，那么非智力因素反映的就是一个人愿不愿意干，愿意花多大的力去干。心理学研究表明，智力测验所得的智商（IQ）只能解释学生学业成绩的 35% ~ 45%，其余部分则要由非智力因素的作用来说明。同时，还有研究表明，经过激发可能达到的活动能力水平是平时表现的活动能力水平的 1.6 倍。可见，良好的非智力因素对学习起着决定性的作用。

### 【幸福小测试】

#### 了解你的智力类型，选择恰当的学习风格

每个人都有自己擅长的学习模式，关键是要发现自己的优势之处。下表是智力类型与学习风格匹配表，请对照表中的内容，看看你属于哪种智力类型，适合哪类学习风格。

智力类型	优势特点
语言词汇型	喜欢阅读和写作，有很好的听觉能力；记忆力好；擅长倾听与表达；喜欢听老师讲课，喜欢和别人讨论学习到的东西。
逻辑数学型	喜欢数学；喜欢研究图形和它们之间的关系；认为用逻辑推理来解决问题很有条理；分类知识，利用抽象思维找到一般规律的学习方式效果最好。
视觉空间型	喜欢形象思维；视觉空间感强；在学习过程中，如果有图片和形象的东西存在，学习效果会更好。
音乐旋律型	喜欢音乐；对声音、节奏敏感，利用优美的音乐旋律学习效果最好。
肢体运动型	喜欢运动；擅长精细操作；身体协调性好；有身体参与其中的学习效果最好。
自我交流型	喜欢独处，能意识到自己的优缺点；有独立、创造性的思维，喜欢反思；独立学习要比大家一起学习的效果好。
人际交流型	喜欢结交朋友，和人交流；喜欢参与社会活动；通过叙述、分享和参与合作的形式学习效果最好。

1. 你的智力类型\_\_\_\_\_；你的学习风格\_\_\_\_\_。

2. 你目前的学习风格是否有可以调整的地方？\_\_\_\_\_。

如果有，你准备从哪里开始？\_\_\_\_\_。

资料来源：[美] Gerald Corey 等：《心理学与个人成长》，胡佩诚等译，北京：中国轻工业出版社，2007 年版，第 20~21 页。

## 第二节 学海行舟中的风浪

高职学生邓华总觉得自己现在的学习状态和原来差得很远，感觉自己现在很糟糕，对所学的专业提不起兴趣，每天上课都很难集中精力听讲，下课又总与电脑相伴，大道理他都懂，但总是很难让自己从迷茫中走出来。

在反思自己的学习时，我们是否也会有跟邓华一样的苦恼？我们在学习的海洋里还会遇到哪些风浪？对这一节的探索，也许能让我们看清楚自己的现状。

### 一、让人捉摸不透的学习牵引力

#### （一）学习的意义

学习犹如海洋里行驶的小舟，如果没有动力来源，小舟就无法到达目的地，在遇到风

浪的时候更是陷入困境，无法继续行驶。消极、厌学、不思进取、迷茫、没有目标、得过且过就是目前高职学生中存在的缺乏学习动力的现象。进入大学后，学习目标更加多样化，有了更多的选择，对于畏惧选择的学生来说，选择越多越迷茫。

学习动机不足是指学生没有内在驱动力推动学习，没有学习的兴趣，没有求知的欲望。如有的学生想：等我有空再学习吧，等我有时间再好好看书吧，等我精神好的时候再认真思考这个问题吧……于是，日子便在等待中流逝。从此学生的学习兴趣降低，学习效率下降，久而久之造成心理失衡和学习行为变化。

### 【幸福加油站】

#### 我们为什么要学习（节选）

郑学志

古希腊哲学家苏格拉底说：“人类最大的乐趣莫过于学习。”很多人不理解，我们为什么要学习呢？因为——

学习让人聪明。你知道别人犯过的错，你不会重犯；你知道有些痛苦不必要亲自品尝；你学会了观察、推理和判断，能够从外部信息中获取让自己安全的东西。一个善于学习的人，总是和睿智、聪明联系在一起的。

学习让人快乐。学习是一种成长方式，也是一种休闲娱乐。当你孤独寂寞时，学习是让你安宁、打发无聊时光的最好武器；当你高谈阔论时，学习是你的底牌和支撑，丰富的知识不会让浅薄露底；当你对生活绝望时，学习能够给你输入创新的动力，给你提供创造新生活的力量和勇气。

学习让人自信。一个经常学习新知识、新技能的人，他有坦然面对未来的底气，他会清醒地知道自己要干什么，能干什么，会干什么，可以干好什么，而不是听别人、听命运摆布自己。他有足够的把握应对生活，所以他自信。

学习让人善良。善良不是一个人的本性，而是社会习得的一种优秀品质，是通过学习获得的一种对他人关爱、温和淳朴的人格力量。一个善于学习的人，那些来自道德深处的和善，总会像水一样浸润他的心灵。

学习让人勇敢。初生牛犊不怕虎，无知者无畏是一种懵懂的冒险，是一种不知后果的愚勇。真正的无畏是洞悉世事的精明取舍，是知晓历史规律的坦然接受，是准确预知将来的运筹帷幄，是人生经历丰富后的大彻大悟，是决胜千里的果断英明。他无畏，是因为他胸有成竹！

学习给人带来安全感。前任总理温家宝说：“我愿意看到人们在坐地铁的时候能够手里拿上一本书，因为我一直认为，知识不仅给人力量，还给人安全、给人幸福。”当一个人能够安心地翻开一本书，安静地学习时，还有什么样的危险能够让他害怕呢？泰山崩于前他也临危不惧，还有什么不能够从容应对、坦然把握的呢？

学习让社交有魅力。一个热爱学习的人，言行举止体现出的是一种让人亲切的人格温度，一种打动人的儒雅风度，一种让人仰慕的精神高度，一种让人倾倒的时间厚度。

学习让人获得幸福。书犹药，学习可以医愚；书犹灯，学习可以照亮心灵；书犹伴侣，学习让你一生不再孤单，因为你是和人类历史上那么多卓越的思想家同行。仁者乐山，智者乐水，学习会从眼睛开始改变我们的一生，让我们获得青春、获得勇气、获得幸福、获得爱情、获得确保这一切的最基本的生活能力！



二维码6

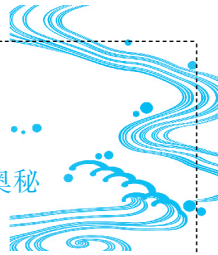
## （二）欲速则不达

小朱是某高校三年级学生，从小就好强，她的父母对她的要求很严格，希望她将来能读研究生，并且能出国深造。小朱自从进入大学以后，就把所有时间都花在了学习上。在专业学习方面她从大学二年级开始就参加了学校法律专业的辅修，还参加了国际贸易专业的自学考试，与此同时除了英语学习外还选修了多门语言学科，希望以后能多些渠道出国深造。在上学期期末考试中，她的各科成绩都不甚理想，她一直闷闷不乐，认为自己努力不够。于是新的学期她中午不休息，晚上“开夜车”，加班加点刻苦学习，对自己的要求几乎达到苛刻的程度，但这学期参加的英语专业八级考试还是没有通过……小朱这么努力地学习，为什么最后学习效果却不佳呢？

不少学生也跟小朱有相同的困惑，其实，小朱的表现就是学习动机过强，学习动机过强会给我们带来巨大的压力。在这种重压之下，我们会对自己的要求严格且苛刻，不能接受学习失败的现实，也不能满意自己的现状，就像一个原地旋转的陀螺，不仅没有慢慢地向前推进，反而迷失在压力、担心、害怕之中。古人所说的“欲速则不达”就是这个道理。从以上案例中，我们可以看出小朱学习动机过强的原因有三：一是目标设置太高；二是自身不恰当的认知模式；三是他人不适当的强化。小朱认为，“只要我付出了努力，我就一定会成功”，从而把努力和勤奋看成成功的唯一条件，这种不良认知是产生过强动机的基础。

## 二、焦虑来自害怕失去——过度学习焦虑

贾某自幼学习成绩优秀，每次都能名列前茅，深受老师的器重，老师对他的学习非常关注，使他的心理负担比其他同学重了许多。在一次复习的时候，恰逢邻居在家用音箱放音乐，他一夜没睡着。第二天他拖着疲惫的身体来到考场上，考试过程中脑子一直都很乱，成绩出来后很不理想。从此以后，他出现了睡眠障碍，特别是在考试期间，总是焦急、心慌和失眠。进入大学后他的睡眠状况也一直不好，平时学习还能应付，可在期末考试临近时，他的神经就紧张起来，越紧张越难入睡，白天疲劳乏力，又故病重犯，最后不



得不缓考。

学习焦虑主要指以学习成绩的好坏作为自身价值评判的唯一标准而导致自信心不足的一种症状。有学习焦虑的人其实学习成绩并不差，甚至良好，但却特别害怕失败，总感到莫名其妙的焦虑。其主要心理特点是学习的动力主要来源于外部目标，而不是个体自身对学习的兴趣，主体为了自己能始终保持优异的成绩而忧心忡忡，即使是偶然的学习失败也会引发强烈的情绪反应，导致出现睡眠不足、注意力不集中等现象。

学习焦虑与学习效率之间成倒“U”型关系，即适度的学习焦虑有助于更好地解决问题，过度的学习焦虑影响学习效果。适度的焦虑可以使人心智敏锐，充满活力和战斗力，主动提前做充分的准备；过度的焦虑使人的思维受局限，扼杀了一个人的创造力，妨碍其成功地完成一件事情。

### 三、力不从心——学习无助感

有些高职学生在学习过程中往往感到力不从心，无法驾驭学习，这种自卑的沮丧心理表现出压抑、消沉的情绪及嗜睡等生理特点。而这些状态主要反映在那些缺乏学习能力、学习技术较差或学习方法不正确而导致多次学习失败的学生身上。

学习无助感主要指个体在被动地接受某种刺激后，感到无力去应付或不能学会去应付的一种情绪状态。学习无助感在认识上主要表现为消极的判断和评价，如无兴趣、无望、无助；在自我矛盾方面主要表现为程度不同的自责、自罪和孤立感。轻度的学习无助感较为常见，并不构成疾病，但长期存在或程度加深，则会对个体生活起消极作用，使之产生退避、畏缩、易怒、易攻击的极端行为。

学习的路途中我们会遇到诸多的风浪，犹如一道道关卡，考验着我们高职学生的学习能力、学习态度、学习方法……那么，我们该如何做一个好的舵手掌控我们的学习小舟呢？

## 第三节 幸福从快乐学习开始

人如何才能获得幸福？本·沙哈尔教授提供了两个思路：一是积极的外部环境，二是有力的内心把控。对高职学生而言，读大学可能是我们第一次离开家庭生活，我们有足够的自由处置生活和学习中遇到的各种问题。我们不再单纯地学习或背诵书本上的理论知识，而是做主动的学习者，开始思考人生独特的意义和价值。允许自己做真正让自己快乐的事情，才能增强自己的内心把控，才能对所面临的问题提出解决方案，在一次次过关斩将中，感受学习带来的幸福感。那么，学习有哪些奥秘？学习有哪些技巧？我们如何在快乐学习中体验幸福感呢？

## 一、学习的动机——让学习变得快乐的力量

学习动机的调动，是指把已经形成的潜在的学习需要充分激发出来，也就是说要培养和调动学生学习的积极性，增强学习自制力，那么如何调动积极性和增强自制力呢？我们可以从以下几个方面进行。

### （一）举重若轻——了解学习动机

从上幼儿园到大学之前的求学生涯中，学习一直都是我们生活的重头戏，甚至到了高中，学习就是我们生活的全部。在日常的学习中，我们也常常会看到，在同一班级里，老师的教学是一样的，但是学生的成绩总存在差异，这很有可能是由不同种类、不同程度的学习动机引起的。

心理学研究表明，一个人之所以会出现某一行为，其动力直接来自动机。因此，动机是直接推动一个人进行行为活动的内部动力，例如，当一个人出现学习行为时，他背后便存在着学习动机。学习动机是动机中的一种，是个体在学习这一特定状态下的表现，因而每个个体的表现都不尽相同，有人是为了满足好奇心或兴趣而学习，有人是为了满足求知欲而学习，有人是为了将来的职业和生活而学习，当然也有人是为了当下取得好成绩、评优秀、获得荣誉而学习，还有人是为了获得父母的称赞、老师的表扬而学习……

#### 1. 调动学习动机的方法

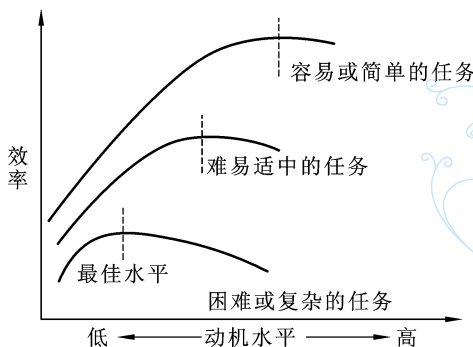
（1）设立明确的学习目标。学习目标是学生奋斗的方向，也是学习要达到的效果。设立明确的学习目标不仅使学习目标具体化，让我们知道如何去做，而且学习目标的难度在适合个人能力的情况下，我们通过自身努力可以达到，更能激励我们的学习动机，调动学习积极性。

（2）创设问情境，启发式学习，激发求知欲。设问情境最容易激发求知欲和好奇心，同时好奇心也是学习动机的内在因素，是一种追求外界信息、指向学习活动本身的内部驱动力。启发式学习最大的特点就是能够充分调动我们的学习积极性，引导我们积极思考，最后自己概括出结论，从而获得理想的学习效果。

（3）开展学习竞争，树立学习榜样。竞争是调动学习动机和提高学习成绩的一种有效手段。通过相互的竞争，我们的成就动机更加强烈，学习兴趣和毅力也会增加。每个人都有进取心，这种进取心往往在学习的竞争中会表现得更加强烈，在合理的积极的竞争中，我们可以把竞争内容设立得更加多样化，多以团体竞赛为主，这样会使自己有更多的机会展示自己，并且也能增强团队的协作精神，有利于集体精神的培养。但是，因为竞赛活动会在一定程度上增加我们的紧张情绪，产生心理压力，所以竞赛活动不宜过于频繁，题目不宜过难。同时，在每次竞赛活动结束后，适当地总结并与成绩优异者分享成功的经验，将他们树立为学习的榜样，也可以使我们在与他人的学习分享中获得更多有效学习的方法。

## 【幸福加油站】

学习动机能调节个体学习行为的强度、持续时间和方向。学习动机决定着学习过程，美国心理学家阿特金森进行了有关动机的研究，得出了“完成某项学习任务所需要的时间与这项任务的动机水平为正相关”的结论。另外，学习动机还影响着学习效果。任务较易，最佳动机激起水平较高；任务难度中等，最佳动机激起水平也适中；任务越困难，最佳动机激起水平越低，这就是著名的耶克斯—多德森定律（The Yerks-Dodson Low）（简称倒U曲线规律）。



## 2. 调节过强动机的方法

(1) 正确认识自己的学习能力。学习动机过强者的抱负和期望值与自己的实际情况往往不相符，或者低估了学习任务的难度，或者过高估计了自己的能力。因此，在学习要不断获得反馈信息，随时知道自己学习的阶段性效果，并不断对这种学习过程和学习效果进行反思。参照同学、朋友对自己的评价，这样就会不断提高自己的自我评价水平。我们应在这个基础上再制定恰当的学业目标与学业期望，调整成就动机，脚踏实地，循序渐进，不好高骛远。

(2) 设置合理的学习目标。学习目标是学习的出发点，也是学习的归宿。合理的学习目标能够使学习任务具体化、系列化，使学习任务具有质与量的规定性。合理学习目标的确定，受多种因素的制约和影响，如个人兴趣、爱好、能力以及自己现有的主观条件等，因此在确立学习目标时，应从个人的实际情况出发，目标分层渐进，确保目标简便易行并具有可测性。一般来说，具体的、短期内能实现的、难度中等的目标可以有效激发学习动机，这是因为这类目标比较容易达到。因此，应学会将相对宽泛的总体目标分成多个具体的子目标，将一个长远目标分成多个近期子目标。

(3) 建立正确的认知模式。首先，找出不合理的信念，特别是要改变努力与成功的必然关系的信念，如“我付出了努力，就必须获得成功”，“别人可以失败，我必须成功”等都是错误认知。其次，建立正确的认知模式，如“成功 = 努力 + 能力 + 方法 + 基础 +

机遇 + 环境 + 心态”等。

(4) 以宽容的心态对待自己。动机过强的学生往往对自己要求过高,且对自己过于苛求。事实上,自尊心很强而又能力不足的高职学生最容易产生高压、高焦虑。因此,动机过强的学生应以宽容的心态来对待自己,降低对学习成绩的敏感度,保持情绪的稳定。

## (二) 兴趣为师——培养广泛的学习兴趣

我们一旦对某些事物产生了浓厚的兴趣,就会以积极的情绪去深究和探究它,就会产生强烈的求知欲望,充分地挖掘自己的学习潜能。“成功的真正秘诀是兴趣”,可以通过以下三个方法来培养兴趣。

### 1. 发现学习的魅力

孔子说:“知之者不如好之者,好之者不如乐之者。”如果能够主动寻找具体生动的,有吸引力、组织连贯流畅的书籍阅读,补充课堂教学的不足,那么就会发现,学习是一件很有趣的事情,就能主动克服困难,排除干扰,最终有所收获。

### 2. 寻找学习的价值

价值观是后天形成的,也是我们在社会生活中不断培养起来的,家庭、学校等社会环境会对我们的个人观念起着关键的作用。对于高职学生来说,学会寻找学习的价值,培养间接兴趣,有正确的价值观,了解自己担负的责任,才能有正确的学习目的,从而实现自己的人生理想。

### 3. 保持学习的兴趣

作为高职学生要能够保持长期的学习兴趣,一方面需要有明确的学习目标,了解学习的目的,或是为了提高自身修养而学习,或是为了提高某种职业技能而学习。另一方面,要培养自己坚忍不拔的毅力,树立终身学习的理念,意识到只有不断学习、终身学习才能适应社会的发展。

## (三) 制定目标——找回学习的自信

“你觉得学期末你能考到全班第一名吗?”你回答“能”与“不能”都是自己对自己的判断。心理学上对此有一个专业名词叫“自我效能感”。

自我效能感由心理学家班杜拉首次提出,指人对自己是否能成功完成某一成就行为的主观判断。学习行为很大程度上取决于学习的自我效能感。

提高学习的自我效能感首先就是要制定目标,再就是增强学习的自信心。

### 1. 制定目标,让学习有动力

有同学说自己每天都会制定目标,但是现在还是什么事情都没做成,这是为什么呢?

目标按照时间长短可以分为长期目标、中期目标和短期目标。学习目标也一样,需要同时制定三个目标。长期目标为行为指明了方向,中期目标为短期目标提供了动力,短期目标的实现保证了中期目标的实现。如果只有短期目标,没有长期目标,就会每天忙忙碌碌地做很多事情,但是最后还是不知道自己做了什么。如果只有长期目标,没有中期和短

期目标，相当于没有目标，动力很弱。

第一，目标要有可行性，要适度，稍做努力就可以完成。

第二，目标要具体，做到“三明确”——明确目标、明确任务、明确时间。

第三，制定目标时要有弹性，要预留一定的时间应对可能出现的临时任务和活动。

第四，对目标的完成要有奖惩，如目标保质保量完成就给自己奖励，例如，奖励自己一些好吃的、看一场电影、休息一天等。

## 2. 增强学习的自信心

(1) 增加学习的成功经验。以往的成功经验能让个体更相信自己有能力完成将要完成的任务。在学习上，接受一项新的学习任务时，要首先选择一些相对简单的任务，经过一段时间和量的积累后，选择难易适中的任务，最后根据自己的情况，选择具有挑战性的任务，增加学习成就感的体验。

当获得成功时，应该对这一成功进行积极的总结，对自己说：“做得不错，我是可以的，我是有能力的。”

(2) 和与自己水平相当的人一起学习。班杜拉的社会学习理论提出了“观察学习”的概念，即个体在观察他人的行为被强化或惩罚后，才在后来做出类似行为，或抑制该行为。也就是，当我们看到与自己水平相仿的学习者取得成功以后，就会增加自我效能感，认为自己也能完成任务。同时，也可以向自己内心佩服的老师进行请教，以增加自我效能感。

## 【幸福加油站】

### 学习目标制定的原则

学习目标的确定要符合 SMART 原则：

目标是具体的，明确的，而且科学的 (Specific)；

目标是可衡量的，可量化的和可描述的 (Measurable)；

目标是可达成的，起到激励作用的 (Attainable)；

目标需要有一定的意义，有价值并有奖惩的措施 (Relevant)；

目标是有时间限制的 (Time-bound)。

怎样做到具体明确？

WHAT——做什么？

WHY——为什么做？它们和我的长远目标与价值观一致吗？

WHEN——什么时间完成？

WHERE——在哪里做？那里的环境如何？

WHO——我来做，谁还可以帮助我做？

HOW ——怎么做？如何提高效率？如何实施？方法怎样？

HOW MUCH——做多少？用多少资源？这些资源从哪里获得？我能得到吗？

#### （四）合理规划——让学习有效率

联合国教科文组织提出大学生要“四会”——学会做事、学会做人、学会与人相处和学会学习。在这个知识、信息爆炸的时代，随时需要接受新的事物，掌握良好的学习能力才能不被社会所淘汰。

##### 1. 拒绝拖延——做好时间管理

上帝是公平的，所有的人每天都是24小时，但是同样的24小时，有的人做了很多事情，有的人感觉什么事情都没做，差别就在于是否做好了时间管理。

那么，怎样有效管理自己的时间？

（1）要有明确的学习目标。有了目标，才有积累；有了积累，才有优势；有了优势，才有突破。假如有一艘船在大海上航行，你问船长：“船在哪里靠岸？”船长说：“我不知道。”你说这艘船最终会停在什么地方？这是一个简单的问题，但是很多人做不到。有的同学也有具体清晰的目标，但是只是把目标放在那里而不往前走，这样的目标就成为“精神安慰剂”，而不是发自内心要达到的目标。

（2）要有详细的计划。目标只是时间管理的起点，所以有了明确的目标还要有详细的计划。这个计划不是简单的大脑构想，也不是一时心血来潮，而是要把它写在纸上，是用来执行的内容。

（3）要列出每天的目标任务清单。可以根据老师的教学计划、班级课表、课堂学习情况等规划自己每天的学习任务，明确自己每天的学习内容，这样就更有成就感，更容易激发自己的学习动力。

（4）在精力最旺盛的时候做最重要的事情。人的精力在不同时间段是不同的，并且每个人的生物钟是不完全相同的，因此要根据自己的情况安排学习任务。

#### 【幸福加油站】

##### 一日生物钟规律

- 9点精神活性提高，疼痛感降低，心脏开足马力工作。
- 10点精力充沛，处于最佳运动状态，是最佳的工作时间。
- 11点心脏照常努力地工作，人体不易感到疲劳。
- 12点到了全身总动员的时刻，此时最好不要马上吃午饭，而是把吃饭时间推迟到13点。
- 13点肝脏休息。上午的最佳工作时间即将过去。感到疲劳，需要休息。
- 14点是一天24小时中身体活跃度的最低点，身体反应迟钝。
- 15点情况开始好转。人体器官此时最为敏感，特别是嗅觉和味觉。
- 17点工作效率很高，运动员的训练量可以加倍。
- 18点疼痛感下降，可增加活动量。

19点血压增高，精神最不稳定，任何小事都能引起口角。  
 20点体重最重。反应异常迅速。  
 21点神经活动正常，此时最适于背书。晚间记忆力增强，可以记住不少白天没有记住的知识。  
 22点体温下降。  
 23点人体准备休息。

高职学生的时间是有限的，要先抓主要矛盾，适当地处理次要矛盾。根据这一先后顺序，就可以评估自己的时间，只要把重要又紧急、重要不紧急的事情做好，一天就算是有了价值了。

## 2. 做好时间表——增强学习自制力

(1) 给自己制订一个切实可行的作息时间表。制订每一个科目的复习时间计划，这个计划既要有长期计划以及每个月的短期计划，还要具体到每天、每一科，要在保证完成老师所留的作业的前提之下，不忘参与调节大脑的体育娱乐活动，然后按部就班，以恒心和毅力每天坚持不懈地完成。也就是说，要习惯行动，并把完成计划与幸福、愉悦和快乐连接起来，把完不成计划与痛苦连接起来，久而久之你就会养成坚持行动的习惯。

(2) 计划公开化，寻求支持与监督。把以上计划写下来，并把它告诉朋友、老师和家长，这样你就会觉得有无数双眼睛在监督自己，进而促使自己按部就班完成计划。

(3) 养成检查总结的好习惯。每天上床之前检查自己的计划完成情况，如果自己完成了当天的学习计划，一定要给予自己肯定和褒奖，这样就等于增加了自己的愉悦和快乐的情感体验，同时也会提高自己的自信心。反之就给予自己否定和惩罚，并立即补上没有完成的计划。如此，每天反复，用不了多久就会养成按部就班完成计划的习惯。

## 二、学习使我幸福——幸福从快乐学习开始

### 【幸福小测试】

学习动机越强，学习的效果就会越好吗？

有些学生进入大学后对学习的内容并不感兴趣，但是为什么大多数人仍能坚持学习？

某同学期末考试成绩不理想，分析后认为是自己努力程度不够，于是更加努力学习，这反映了什么呢？

我们常常会发现这种现象：老师越关注和喜欢自己，自己就会更加积极地学习；反之，就会对学习产生强烈的抵触情绪。这是为什么呢？

如果说“爱学习是人的自然天性”，你相信吗？

学习不是完成任务，也许忘记学习的收获，会让我们收获意外的惊喜和随之而来的幸福感，这就是学习能够给我们的“红苹果”。

### （一）快乐学习的策略

孔子说：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”要想使自己高效地积累知识，在学习中获得人生的智慧，感受学习带来的愉悦，就要突破传统的学习理念和方法，找到适合自己的学习方法，让学习不再是负担，而变成享受知识的过程。

#### 1. 学习要与人生目标结合起来

了解学习的意义、明确学习的主要目的，能让我们收获学习的快乐。高职学生的学习目的是什么？不是为了考高分，而是为了更好地适应社会、积累知识、提升学习能力、增强本领。部分学生不喜欢学习的主要原因是体会不到学习知识的意义，在校学习多年，等走向社会才发现几乎一切都要从头开始。如果在不同的学习阶段，给自己制定明确、清晰的目标，给自己机会感受用知识解决问题的喜悦，那么学习的积极性和自觉性一定会得到提高。

人生的终极目标是实现自我价值，而终极目标是由一个个阶段性目标组成的，在实现阶段性目标的过程中，不断地学习、实践、改变，就会收获成功的喜悦。

#### 2. 规划好自己的知识结构

高职学生需要什么样的知识，才能有效地实现人生目标，成为一个幸福的人？每个人需要的知识结构是不同的，设计自己的知识结构要结合自己的优势、劣势和兴趣点，结合职业生涯的规划和奋斗目标。

高职学生应从学生时代就开始提早规划自己的知识体系，并根据个人发展的需要不断完善。知识积累的过程，就是财富积累的过程。当知识积累到一定量的时候，就会发生质变，收获惊喜。

#### 3. 利用学习软件积累知识

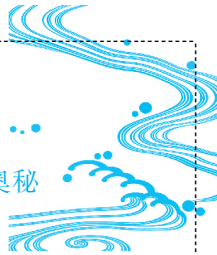
把云笔记与思维导图结合起来用，让知识收集更简捷和系统。云笔记不仅实现了电脑、iPad 和手机的信息同步，而且支持图片、声音、网页、手绘等资料收集，信息可分类和支持全文检索。重要的是手机可随身携带，随手收集知识点、记录灵感，从点滴做起，随时随地都可学习。思维导图是有效的思维模式，是应用于记忆、学习、思考等的思维“地图”，有利于人脑的扩散思维的展开。用过之后，我们就会发现思维导图涵盖了信息之间的逻辑关系，比传统的列表更容易帮助你记忆大量信息，达到最佳学习效果。

#### 4. 充分利用网络资源积累知识

现代高职学生要学会借助于计算机和手机，获得互联网上的海量信息源、丰富的网络知识库。新技术的运用可以让我们的学习变得生动、有趣和高效。

学习资源网站推荐百度百科、百度文库、新浪爱问、豆丁文库等。

大学课堂推荐新浪公开课、网易公开课等。



视频教学资源可在爱奇艺、土豆网、优酷网等搜索。

### 5. 加强学习技能训练, 激发学习热情

我们可以在课余时间开展高效的记忆力训练、创新求异的思维力训练以及事半功倍的学习力训练, 这样会让学习如虎添翼, 充满乐趣。还可以开展快速阅读训练, 以提高学习效率。经过训练, 我们也能成为令人惊叹的记忆大师, 具备过目不忘的能力。

这些训练的共同点是运用右脑的潜能, 包括图片记忆、想象力和创意思维等。所谓思维决定成就, 知识库的质量与思维方式有至关重要的关系, 知识库的框架、延伸和知识价值判断均与思维有关。因此, 学习前瞻思维、系统思维、价值思维和创新思维等非常重要。

### 6. 学以致用, 保持知识的持续更新

在学习中还要学会边运用边分析, 把学到的知识用于实践, 检验知识的真伪。当有成效时, 内心是喜悦的; 当问题不能解决时, 又激发了自己去寻求新的解决方案的动力。要定期修改知识结构以适应新的环境变化, 及时清理无用的知识。

我们积累知识的目的是运用、是改变(打破困境或追求卓越)。只有得到运用并产生价值的知识才是财富, 才能成为力量, 成为竞争力, 因此, 知识体系建立过程要重点关注对知识的运用, 学会运用成果来检验学习效果, 不断推进对知识的认知程度(记忆、领会、分析、综合和评价), 在推进中收获学习成就感, 从而更进一步激发学习热情, 开始新一轮的学习。

### 7. 了解记忆奥秘, 做到温故知新

记忆是通过识记、保持、再现等方式, 在人们的头脑中积累和保存个体经验的心理过程。识记是通过感知、思维、体验和操作等活动获得知识和经验的过程; 保持是已经获得的知识经验在头脑中得到保留和巩固的过程; 再现是过去的事物和学过的知识再次出现在眼前, 把它们辨认出来的过程。

记忆的保持与遗忘是一对矛盾关系, 两者既对立又统一, 有效地利用遗忘的特点, 可以保证记忆的培养。

在日常生活中, 我们经常会碰到这样的情况: 昨天记住的电话号码, 今天却回忆不出来; 刚刚摘下来的眼镜就忘记放在哪里了; 短暂的假期过后, 碰到熟悉的面孔却叫不上对方的名字……诸如此类的现象不胜枚举。

德国心理学家艾宾浩斯对遗忘进行了深入研究。他为了尽量减少原有经验的影响, 选用由三个字母组成的“无意义音节”, 如 dit、vom 等作为实验材料, 将 10~36 个这样的音节组成一组。然后以自己为研究对象, 进行学习, 直到能背诵出来为止。过一段时间, 背诵不出来或背不全, 就重新学习, 直到再次达到刚能背出来的水平。用这种方法, 他得到了著名的艾宾浩斯遗忘曲线。

艾宾浩斯遗忘曲线告诉人们学习过程中的遗忘是有规律的, 遗忘的进程不是均衡的, 不是固定的今天丢掉几个, 明天又丢掉几个, 而是在记忆的最初阶段遗忘的速度很快, 后

来就逐渐变缓慢,到了相当长的时间后,几乎就不再遗忘了,这就是遗忘的发展规律,即先快后慢的原则。观察图 2-2 中的艾宾浩斯遗忘曲线,你会发现,学得的知识在 1 天后,如不抓紧复习,就只剩下原来的 33.7%。随着时间的推移,遗忘的速度减慢,遗忘的数量也就减少。这条曲线也提醒我们,学习结束后需要及时复习,如果等到遗忘很多时再复习,则要花费更多的时间和精力,这无异于将知识重新学习一遍。有人做过一个实验,两组学生学习一段课文,甲组在学习后不久进行一次复习,乙组不予复习,1 天后甲组保持 98%,乙组保持 56%;一周后甲组保持 83%,乙组保持 33%。乙组的遗忘平均值比甲组高。

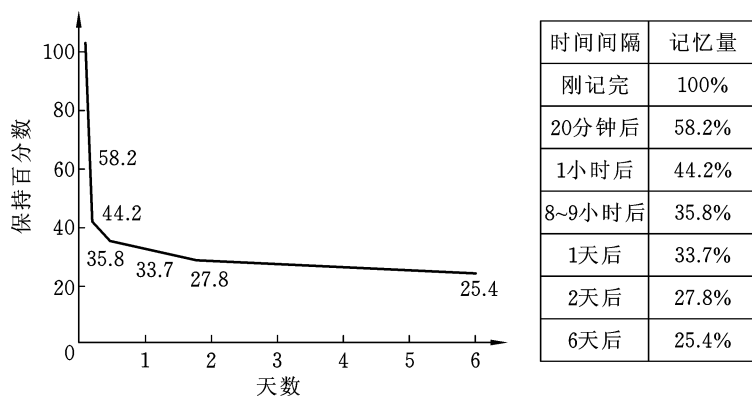


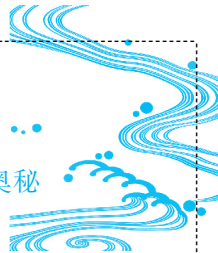
图 2-2 艾宾浩斯遗忘曲线及量表

在学习过程中,对一种材料达到一次完全正确的背诵后仍然继续学习,叫作过度学习。适当的过度学习有助于加强记忆并保持。适当限度的过度学习比刚能背诵的效果好,但如果超过这个限度,其保持效果不再增加。一般认为,150%的过度学习是最适宜的,既能取得一个最佳的记忆效果,又不会浪费时间和精力。如学习四遍后恰能背诵,则再学习两遍效果最好,但若在此基础上再进行学习则效果适得其反。一般记住后,在 5 分钟后重复一遍,20 分钟后再重复一遍,1 小时后、12 小时后、1 天后、2 天后、5 天后、8 天后、14 天后各复习一次就会记得很牢。

## (二) 人生幸福的源泉——积极学习的意义

### 1. 学习使个体具有更好的适应性

学习能增强我们的适应能力,让我们能更加积极地面对人和事。人的生活和工作都离不开学习,学习是人与环境保持平衡、维持生存和发展所必须的条件,也是适应环境的手段。人们的生活方式极为复杂,学习也就显得尤其重要。作为高职学生,可以在学习中不断增强自己分析问题和做出正确判断的能力,面临新环境的变化,就能尽快了解新的要求,明确新的努力方向。另外,还需要通过不断的学习来培养自己坚韧、顽强、果断的精神和较强的自制力、竞争意识和好胜心,还要有对人对事宽容的态度与豁达的胸怀。



## 2. 学习可以提高个人综合素质

学习可以充实我们的内涵,提高我们的思想道德素质和科学文化素质,增强我们在社会中的竞争力,促进我们的全面发展。如今,就业市场上复合型、经验丰富型、外向型、创新型、技能型和学习型人才更受欢迎,而用人单位在选拔大学毕业生时,除看学习成绩外,更是有选择地对政治素质、进取心、团队协作精神、集体荣誉感、外语及计算机水平、逻辑思维能力、创新能力、执行能力、交际能力等多方面的素质提出了更高要求。人类在社会历史发展的长河中,创造了大量的物质文化与精神文化,特别是精神文化,如文学、艺术、教育、科学等方面的成果尤其需要我們通过学习去获得。想要真正地提高综合素质,不可能在一两天达到目标,而是长期坚持的结果,我们不能等到快毕业时才考虑就业问题,应该从进入大学起做好适合自己的职业生涯规划,按照既定的目标完成,才能在社会竞争中立足。

## 3. 学习可以促进人的成熟

人有动物不可比拟的学习能力,可以迅速而广泛地通过学习适应环境。如种植谷物,获取粮食,靠的是学习;战胜毒蛇猛兽等天敌,对付可怕的瘟疫,以免被消灭,靠的也是学习。可以说人能够成为万物之灵,靠的就是学习。学习需要个人的自觉行动、积极参与、主动获取;吸收的内容可以是知识,可以是技能,也可以是智慧;学习的范围既可以是整个社会,也可以是某个个体,所以人就在不断学习和进步中逐渐适应环境而且成熟起来。

### 【幸福训练营】

#### 活动一：时间馅饼

【活动目的】培养管理时间的能力。

【活动时间】30 分钟。

【准备材料】每人 1 张纸、1 支笔。

【活动过程】

1. 请尽量回忆在过去一个月内参加的各项活动,按照活动类型分别填入横线中:

(1) 学习: \_\_\_\_\_。

(2) 兼职: \_\_\_\_\_。

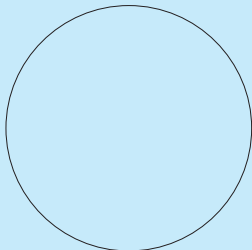
(3) 社团活动: \_\_\_\_\_。

(4) 购物: \_\_\_\_\_。

(5) 娱乐: \_\_\_\_\_。

(6) 体育锻炼: \_\_\_\_\_。

2. 根据自己每项活动所投入的时间多少,按百分比分配在下面的圆形中。



3. 完成图形绘制后,请思考:

- (1) 你在大学阶段的学习和生活目标是什么?
- (2) 你的主要时间用来实现你的目标了吗?
- (3) 你的时间管理是否有问题?
- (4) 哪一部分的时间是可以增加的?哪一部分的时间是可以减少的?

### 活动二:学习监控器

【活动目的】帮助成员学会认知监控。

【活动时间】30 分钟。

【准备材料】认知监控问卷、自我提问清单、笔。

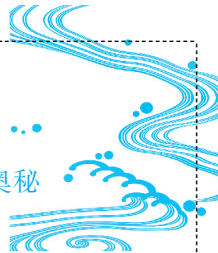
【活动过程】

1. 让成员填写认知监控问卷。
2. 小组内讨论认知监控问卷中列出的问题,然后大家分享感受。
3. 发下自我提问清单,让学生在学习过程中经常自我检查。

#### 认知监控问卷

请根据你的实际情况进行选择。A 表示“符合”,B 表示“不符合”。

1. 我清楚自己偏爱哪种学习方法。A B
2. 每学期初,我都会制订计划。A B
3. 我能为自己设定符合我自己的、富有挑战性的目标。A B
4. 我能对自己的学习负责。A B
5. 针对不同的学习内容,我选择不同的学习策略。A B
6. 我知道自己在学习上的长处与短处。A B
7. 我了解自己的天赋。A B
8. 我清楚自己哪些学科学起来容易,哪些学科学起来困难。A B
9. 我了解自己有哪些习惯,并知道其中哪些好,哪些不好。A B
10. 我知道自己一天中哪一时间段最适合学习。A B
11. 我知道如何安排自己的学习时间。A B
12. 我会根据情绪状况调整我的目标和计划。A B



### 【修炼幸福】

1. 从“幸福训练营”活动中，你得到哪些收获？对改善自己的时间管理和学习方法有何打算？
2. 有的同学认为，学习就是指在校教育，毕业之后就不用学了，这种观点正确吗？为什么？
3. 有的同学认为自己是因为学习成绩一般才来上高职院校的，这辈子就这样了，不能再有改变，所以也不用再努力学习了，这种观点正确吗？为什么？
4. 有的同学认为学习真没意思，也不知道学这些知识有什么用，请分析一下，这种观点有什么问题？

### 【幸福书馆】

1. 韦秀英：《哈佛凌晨四点半：哈佛大学送给青少年的最好礼物》，合肥：安徽人民出版社，2012 年版。
2. 王咏刚、周虹：《乔布斯传：神一样的传奇》，上海：上海财经大学出版社，2011 年版。

### 第三章 寻找幸福的“我”

#### 【幸福指示牌】

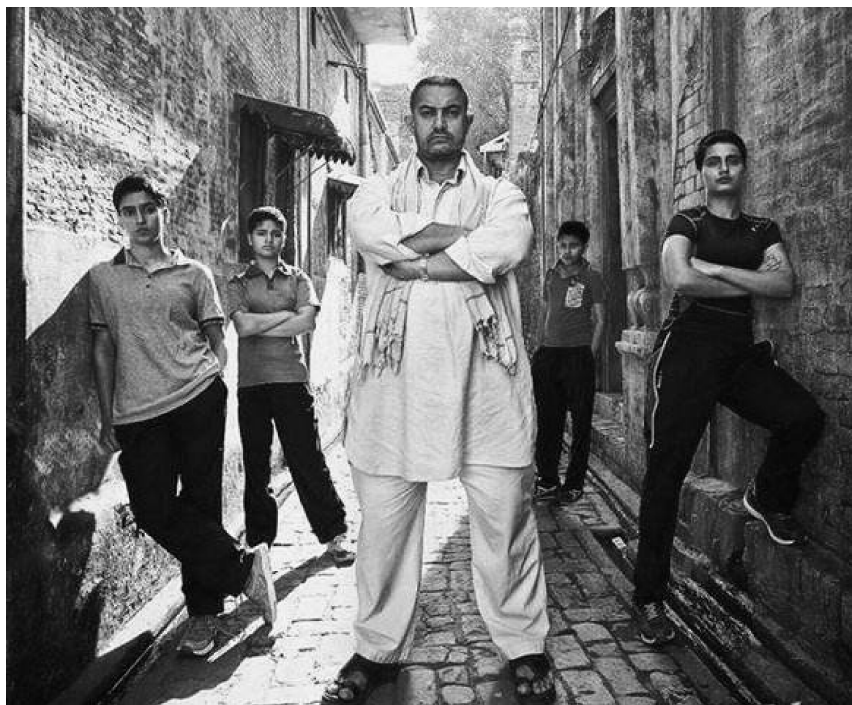
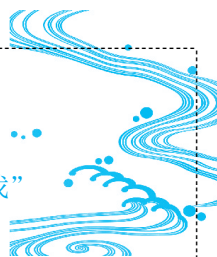


图 3-1 电影《摔跤吧，爸爸》海报

马哈维亚·辛格·珀尕曾是印度国家摔跤冠军，因生活所迫放弃摔跤。他希望有个儿子可以帮他完成梦想——赢得世界级金牌。生了四个女儿的他本以为梦想就此破碎，却意外发现女儿身上的惊人天赋。看到冠军希望的他决定不让女儿的天赋浪费，不能让女儿像其他女孩一样洗衣、做饭过一生。再三考虑之后，他与妻子约定一年时间按照摔跤手的标准训练两个女儿，换掉裙子、剪掉长发，让她们练习摔跤，结果赢得一个又一个冠军，最终赢来了成为榜样、激励千千万万女性的机会。



二维码 7



## 【幸福广播台】

### 我

演唱者：张国荣

I am what I am

我永远都爱这样的我  
快乐是，快乐的方式不止一种  
最荣幸是，谁都是造物者的光荣  
不用闪躲，为我喜欢的生活而活  
不用粉墨，就站在光明的角落  
我就是我，是颜色不一样的烟火  
天空海阔，要做最坚强的泡沫  
我喜欢我，让蔷薇开出一一种结果  
孤独的沙漠里，一样盛放的赤裸裸  
多么高兴，在琉璃屋中快乐生活  
对世界说什么是光明和磊落  
我就是我，是颜色不一样的烟火  
天空海阔，要做最坚强的泡沫  
我喜欢我，让蔷薇开出一一种结果  
孤独的沙漠里，一样盛放的赤裸裸



二维码 8

## 第一节 “我”是谁，谁是“我”

有人会认为自己有创造力、敏感、害羞和热情，而有的人会认为自己独立而又好胜。这些想法是从哪里来的？你是否也为自己所迷惑：时而兴奋、时而低落的人是我；时而冷静、时而冲动的人也是我；时而独立、时而依赖的人还是我，那么“我”到底是谁？

### 一、心理学中的“我”

“我”，在这里指的是自我意识，是对自己存在状态的认知，即自己对自己的认识，具体包括认识自己的生理状况、心理特征以及自己与他人的关系。自我意识是人的意识发展的高级阶段和重要特征。

自我意识的表现形式是丰富多样的，因此我们可以通过多种途径来认识自己和认识他

人。我喜欢自己的外貌、性格、家庭背景吗？我欣赏自己的能力吗？我满意自己的努力和所取得的成绩吗？我认为别人是如何评价我的？这些问题都属于自我意识的范畴。

## 二、“我”的结构

自我意识的结构是从自我意识的三层次，即知、情、意三方面分析的，是由自我认知、自我体验和自我调节三个子系统构成的。

### （一）自我认知

这是自我意识的认知成分，是个体对自己各方面情况的觉察、判断与评价，包括自我感觉、自我观察、自我印象、自我分析、自我评价等。自我认识解决“我是一个什么样的人”的问题，如“我是个女/男生”、“我很可爱”、“我的人缘挺好的”等等。

### （二）自我体验

这是自我意识在情感方面的表现，它往往与个体的自我认知、自我评价和个体对社会规范、价值标准的认识有关，主要解决“能否悦纳自己”、“对自我是否满意”等问题。自我体验的内容十分丰富，比如自尊心与自信心、成功感与失败感、自豪感与羞耻感等。

### （三）自我调节

这是自我意识的意志成分。它主要表现为个人对自己的行为、活动和态度的调控。自我调节是自我意识中直接作用于个体行为的环节，它是一个人自我教育、自我发展的重要机制，是自我意识的能动性的表现，主要解决“我应该做什么”、“我应该成为什么样的人”、“我应该如何做”等问题。例如拿到期末考试成绩单，你发现自己最擅长的某专业课成绩不理想，内心一定会产生波动，自我反思之后，发现自己这段时间确实没有认真学习，自责、愧疚的情绪也会油然而生。这时你心里可能会暗下决定，从此之后开始好好学习，这种心理变化就是自我调节。

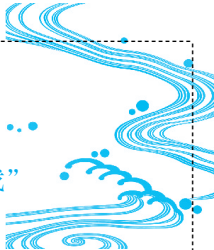
自我认知、自我体验、自我调节这三种心理成分相互联系、相互制约，统一于个体的自我意识之中，共同作用于个体的思想和行为。

## 三、“我”的内容

从内容上来看，自我意识可以分为生理自我、心理自我和社会自我三个层面。

### （一）生理自我——对自己的身体、生理等自然面貌的认识和评价

生理自我指对自己容貌、身材、性别等的认识以及生理病痛、温饱、劳累疲乏的感受等。如果一个人对其生理自我不能接纳，比如觉得自己身材不好、不够英俊或漂亮，就有可能出现自卑或缺乏自信的状态。



(二) 心理自我——对自身心理状态的认识和评价

心理自我指对自己性格、气质、情绪、能力、知识、兴趣、爱好等的认识和体验。如果一个人对自己的心理自我评价较低，比如认为自己的脾气很差、能力不足等，往往就会否定自己。

(三) 社会自我——对自己与周围关系的认识和评价

社会自我指对自己在群体中的地位、作用以及自己与他人关系的认识、评价和体验。如果一个人认为自己不善于交流和沟通，感觉自己在群体中是“隐形人”，体验不到人与人之间和谐和友善的互动，就会感到孤独和寂寞。

自我意识的结构与内容结合起来可形成完整的体系，见表 3-1。

表 3-1 自我意识的结构与内容

内涵	自我认知	自我体验	自我调节
生理自我	对自己的身体、外貌、年龄、仪表、健康状况、所有物等方面的认识	自豪感或自卑感	追求外表的完美、身体的健康、物质欲望的满足，维护家庭的利益等
心理自我	对自己的智力、性格、气质、兴趣、信念、理想、爱好等个性特征的认识	自我实现感或自我缺失感	追求理性，注意行为符合社会规范，要求智慧与能力的发展
社会自我	对自己在集体中的角色、名望、地位、经济条件等方面的认识	成就感或失败感	追求名誉、地位、威望，与他人竞争，争取得到他人的好感等

四、寻求“我”的来源

(一) 探索“我”的原因

人类对于自身的探索与追问是一个永恒的话题。从古希腊哲人苏格拉底提出的“认识你自己”的口号到法国哲学家笛卡尔提出的“用心灵的眼睛去注意自身”的精辟论断，我们可以感受到，人们在对外探索的同时，也不停地对内进行着探究。那么我们为什么需要去关注自我、认识自我呢？

1. 认识自己使自己区别于其他存在物

德国人类学家兰德曼说：“人不像其他存在物，人并不简单地存在着。”每个人从出生的一刻起就对整个人类世界充满无限好奇，我们不仅仅观察着外部世界的变化，也关注着自身的成长与蜕变。因此在人生的轨迹中，我们会时时刻刻不断更新对自己的认识，从而将自己与他人、与别的种群区别开来。

## 2. 认识自我助人更好地生活

人是世界上最高级的动物，人之外的其他存在物仅仅依靠本能，在一种低水平状态下进行静态的、重复性的适应性生存，人则不同，人不仅要生存，还要了解自己的价值。如何了解自己的价值？这取决于人是否能够正确地认识自己。如果一个人看不到自己的价值，只看到自己的不足，认为自己什么都不如别人，就会丧失自信，从而失去朝气、缺乏积极性。但如果一个人只看到自己比别人好，别人都比不上自己，就容易孤芳自赏，难以与人相处，甚至感到被孤立。因此，我们需要不断地增强对自我的认识，从而更加从容、愉悦地过好自己的生活。

## 3. 认识自我助己更加完善

如果人不去认识自己，那么可能永远不了解这时的自己，不清楚自己在某些方面并不擅长，也不会意识到自己在哪些方面有天赋。事实上，很多时候，我们容易为自以为是优点沾沾自喜，也总因自以为是缺点磨灭信心。因此，只有全面地认识自己，用平常心看待自己的优势和劣势，我们才能更好地发挥优点和克服缺点，在一个动态过程中不断调整自己、完善自己。

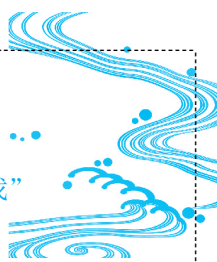
## （二）“我” 的出现与发展

一个人的自我意识并不是与生俱来的，而是随着人生每一阶段的成长而逐渐发展的。心理学研究表明，个体自我意识从发生、发展到相对稳定和成熟，需要二十余年。它是在社会交往过程中，随着语言和思维的发展而发展的，起始于婴幼儿时期，萌芽于童年和少年期，形成于青春期，发展于青年期，完善于成年期。其中青少年阶段是自我意识发展最重要的时期，此时自我形象若得到良好建立，人就会生活得有自信、有憧憬、有动力，同时也能够理解和接纳自己的优缺点，学会善待自己，进一步迈向成熟。

自我意识的发展可划分为三个阶段，即生理自我发展时期、社会自我发展时期以及心理自我发展时期。

### 1. 生理自我发展时期（自我中心期）

刚出生的婴儿是没有自我意识的，他们甚至无法意识到自己与外界事物的区别。婴儿经常吮吸自己的手指，而且津津有味，只因他可通过吮吸手指获得安全感。这时，他还生活在主体与客体尚未分化的状态之中，到了八个月左右的时候，生理自我开始萌芽，这是自我意识的最初形态。到了一岁左右，儿童开始能够把自己的动作和对象区分开来，能够初步地意识到自己是动作的主体。一岁后，儿童逐渐认识自己的身体，开始能够意识到自己身体的感觉。到了两岁左右，儿童逐步学会用“我”来代表自己。三岁左右，儿童的自我意识呈现新的发展，主要表现为：第一人称“我”的使用频率提高。许多事情都会要求“我自己来”，开始有自立的要求。总的来说，这时儿童的自我意识已经有了一定的发展，但其行为的中心仍然是自我，他们按照自己的想法去解释外部世界，并把自己的想法、情感投射到外界事物上去。因此这一时期的自我意识被认为是生理自我意识，也有人



称之为自我中心期，它是自我意识最原始的形态。

### 2. 社会自我发展时期（客观化时期）

这一时期是个体社会化最深入的时期，也是学习与获得社会自我的重要时期。这个时期的儿童在家庭、幼儿园、学校、邻里中游戏、学习、劳动，通过模仿、认同、练习等方式，逐渐形成各种角色观念，个体开始意识到自己在人际关系和社会关系中的作用和地位。在青春期以前，个体眼光是向外的，对外部丰富多彩的世界有着浓厚的兴趣。此时的他们不善于了解自己的心理，并不明白情绪是一种主观感觉，也不太善于用自己的视角去解释事物、认识社会。虽然青春期少年开始积极关注自己的内心世界，但自我意识服从于社会 and 他人，主要还是以别人的观点去评价事物、认识他人，对自己的认识也服从于权威或同伴的评价。因此，这一时期自我意识的发展被称为社会自我发展阶段，也称为客观化时期。

### 3. 心理自我发展时期（主观化时期）

从青春期到成年的大约十年时间是心理自我发展时期，也是自我意识发展的关键期。其间自我意识经过分化、矛盾、统一，逐渐趋于成熟。此时个体的自我意识表现出四个方面的特点：一是倾向于用自己的观点来认识与评价事物，思想和行为都带有浓厚的个人色彩；二是个体会从自己所见到的人格和身体特征出发，强调相应事物的重要性，形成特有的价值体系以指导自己的言行；三是追求生活目标，出现与价值观相一致的理想自我；四是抽象思维能力大大提高，使自我意识能超越具体的情境，进入精神领域。青年的世界观、人生观、价值观的形成是心理自我成熟的标志。

高职学生的自我意识正处于主观化时期，其在得到迅速发展的同时也会经历一个明显而又典型的分化—矛盾统一的过程。此时，个体将原来完整笼统的“我”打破，出现了两个“我”：主观的“我”（I）和客观的“我”（me），即既是观察者又是被观察者。“I”往往代表了社会的要求，在头脑中塑造了一个理想的“我”的形象。“me”实质上就是现实生活中的“我”的形象，即现实自我。自我的分裂使高职学生主动、迅速地关注自己的内心世界，并在思想和行为上产生新的认识和体验，同时也让高职学生意识到自己曾经没有注意到的部分而产生内心的冲突、困惑和迷茫。于是，自我内心活动复杂了，自我沉思、反省的时间增多了，考虑事情的角度也变多了。

自我意识的分化不可避免地带来自我意识的矛盾，毕竟理想自我和现实自我之间会存在一定的差距。例如，有的同学希望自己能够交到更多的朋友，但现实中的自己却不知道怎么与陌生人建立较好的关系，因而经常对自己生气。这便是理想自我和现实自我之间的冲突，这种冲突给个体带来的焦虑、迷惑、不安等消极情绪体验，有可能会影响其心理健康状态。但同时，个体也会寻求解决的方式和方法来化解这些消极的情绪体验，从而力图将分化的两个方面统一起来，在新的水平与方向上达到协调一致的状态。

## 【幸福加油站】

### 网络中的自我

当人们坐下来准备上网时，大多数人都会问自己一个问题：今天我要是谁？互联网生活丰富多彩，其中之一就是能为自己创造一个新身份。当一个女生进入聊天室时，她可以决定自己是一个男人，而不是女人；是一个黑人，而不是白人；是一个成功的管理人员，而不是一个大学二年级的学生。互联网把各种可能的自我生动地带入日常生活。接下来讨论的是这些网络自我给我们的生活带来的好的一面。

现实中，人们被限制在非常狭窄的范围内，这使他们感到很沉重。在和家庭成员、朋友、老板、同事的不断交往中必须保持一致，这样的限制也许并不是他们所希望的，而要突破日常生活中的这些限制，获得更大范围的经验又有很大困难，但互联网做到了这一点，放松了社会关系的限制。人们可以用匿名的方式在网上表达新的兴趣或探索新的观念，而不需要自己做出根本的改变，人们可以在网上扮演各种可能的自我，这些自我跟他的理想自我更为接近。

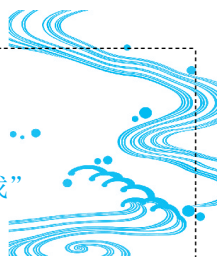
此外，匿名登录使人们更多地表现自我，例如，当人们进行情绪宣泄时，对身体健康有着正向的影响，互联网就提供了一个充分的宣泄机会。人们可以到特别的聊天室或网络新闻组，获得这种宣泄的服务并得到支持。

在互联网上宣泄情绪应注意，一方面，要理性，尤其是评价某些事件时要以事实为依据，不可信口开河；另一方面，要坚持正确的价值导向，言论不可偏激。尤其要注意的是，互联网上的言论并非不用承担任何后果，因不实言论而给事件当事人造成伤害，严重者需要承担法律责任。

以上我们主要讨论互联网带来影响的积极一面：人们能扩展自我经验；能通过表明自己的身份来获得健康和自我接受。当然，这样做也会有一定的危险，匿名可能使人们的生活以某种方式分裂，从而导致不适应行为，同时，一些研究认为人们日益突出的害羞倾向是因为使用了互联网。但我们仍然希望大多数人可以从互联网带来的自我探索机会中获得切实的好处。

## 第二节 “我”的岔路口

人无完人，我们每个人都做不到百分之百的完美，但万事皆有两面性，我们的每个缺点背后都隐藏着优点，关键在于“我”是愿意对自己的缺点视而不见甚至厌恶和苛责，还是愿意真心地去面对，进而欣赏和接纳。这条分岔路需要由我们自己来决定怎么走。



## 一、不接纳的“我”

荣格曾问：“你究竟愿意做一个好人，还是一个完整的人？”

每一个人都是不完美的，每个人身上都有自己不愿意触碰的一面，这一面亲人、朋友不愿意接受，也许连我们自己也无法面对。于是，我们不惜代价、竭力伪装成人人喜欢的“好人”，却时常感到失去自我。如果我们掩饰这些不完美，不接纳它们成为自己的一部分，就会对自己或他人提出很多的要求，时常对自己或他人不满，总是对自己或他人苛责。

### （一）过分追求完美

青年时期的高职学生激情饱满、活力十足，大多具有较强的上进心，有较强的自我控制能力，希望通过自己的努力来实现自身的价值，达到自己的理想状态。但并非所有的自我控制都是积极的。有的学生对自己的要求非常高，自我控制能力强，过分地追求完美，然而在实际生活中却处处碰壁，这样的高职学生容易对自己产生怀疑、否定等消极心理，甚至自暴自弃，变得平庸无为，没有动力。

### （二）自卑

自卑是由于个体自我认知偏差等原因所形成的自我轻视和自我否定的情绪体验。存在自卑心理的学生习惯从消极的方面考虑问题，对世界抱有悲观的看法，遇事首先想到坏的结果，容易产生“我不行”、“我会失败”等自我怀疑，这样就在潜意识中形成了消极的自我暗示，不能以平常心看待自己的缺点和不足，自信心逐渐丧失，阻碍积极的行动。

### （三）从众

所谓从众，就是在群体的影响和压力下，个体放弃自己的意见而采取与大多数人相一致的行为。有些高职学生，尤其是刚入学的新生，为了求得小团体（宿舍、社团等）的认同，避免被孤立，往往选择放弃自己的主见，随大流、凑热闹；有些高职学生由于缺乏自信，不敢肯定自己的判断或观点，因此，总是跟着群众的脚步，认为跟着大部队走总不会错，渐渐抹杀了自己独立思考的能力。高职学生如果从众心理严重，则会抑制自己的个性发展，束缚自己的思维，扼杀自己的创造力，变得无主见和墨守成规。

### （四）过度的自我接受

过度的自我接受是对自己的肯定评价远远超出自己的实际状态，表现为用放大镜看自己的长处，很少认识到自己的缺点和短处；用显微镜看他人的短处，很少看到他人的长处。这类人通常会以自己的情绪变化为中心来支配自己的行为，全然不顾他人的情绪感受，通常表现出自视甚高、轻视他人和嫉妒等心理，从而在人际上难以有较好的发展。

## （五）自我中心

以自我为中心的高职学生时时事事都从自己的利益出发，自私自利、固执己见、唯我独尊，习惯将自己的观点和意愿强加于人，并习惯让人服从自己、迁就自己。

## 二、接纳的“我”

一个接纳自己的人，不管自己的状况是什么样子，不管自己的生活多么的不尽如人意，都能够勇敢地面对现实、接受现实并且迎接挑战。接纳自我的人会相信自己、肯定自己和激励自己。

### （一）我并不比别人差

如果一个相貌一般的人总是羡慕那些长得好看的人，整天为自己的容颜愁眉不展，觉得自己找不到男/女朋友，没有合适的工作全都是毁在这张平凡的脸上，那么这个人的自卑感会越来越强烈。其实每一个人都有自己的优点和缺点、短处和长处，一个人并非要有过人的长处或成就才能够被自己接纳。

### （二）我的生命也很精彩

有些高职学生觉得来到学校后更加迷茫了，不知道自己能做什么，感觉自己特别的渺小，没有亮眼的成绩、辉煌的事业。其实，仔细想想，身边大部分人都是所谓的小人物，每一个人也都拥有着自己的喜怒哀乐，上演着属于自己的小故事。这样的生活平凡却也真实，我们的生命都有着不同的精彩。

## 【幸福加油站】

### 尼克·胡哲的故事

他天生没有四肢，用自己独特的方式去诠释活着的意义。

他在童年时期饱受嘲笑，曾试图结束生命，最后选择了活着。

他突破了身体的极限，创造了一个又一个奇迹。

他的脸上永远都带着自信和微笑，他喜欢用他的头和肩膀去拥抱别人。

他立志成为一个演说家，用自己的经历去激励每一个人。

他迄今已遍访了 35 个国家和地区，成功演讲逾 1500 场，让无数人感动和折服。

他怀着一颗感恩的心去回馈这个世界，用爱去温暖每个人的心灵。

他有一个重要的人生信条——永不放弃！

他就是尼克·胡哲。

尼克·胡哲，1982年12月4日出生于澳大利亚墨尔本的一个普通家庭，出生时就没有四肢，只有一只长着两根脚趾的小脚，被他妹妹戏称为“小鸡腿”，他却因拥有“小鸡腿”而感恩。

尼克的父母并没有因为他的缺陷而放弃对他的培养，而是希望他也能和别的孩子一样生活和学习。

尼克在上学的时候，外表给他带来了诸多困扰，他为此受到了别人的嘲笑：“你这也不能做，那也不能做，你不可能拥有真正的朋友。”于是尼克也开始觉得自己不够好，觉得自己永远都不会被人喜爱和接纳，他希望自己也能像别人一样在足球场上踢球、骑脚踏车、玩滑板……但是这些只能是他的一种向往。他开始抑郁，开始问自己：“为什么而活着？活着就只是为了等待死亡吗？生命不是有目标的吗？”但是很多问题只有一个答案——不知道。尼克问他的母亲：“为什么会这样？”尼克也问医生：“为什么会这样？”然而他们也无法解释，也找不到答案。尼克在10岁的时候曾3次试图把自己溺死在浴缸里，但是没能成功。尼克在父母的鼓励和悉心照顾下，开始慢慢接受了现实，选择了活着。

尼克的成长过程是艰难的，有很多事情他做起来并不像其他人那么容易，但天性的乐观和自信让他找到了适应生活环境的方法，完成了其他人必须要用手足才可以完成的事情，诸如刷牙、洗头、写字、用电脑、游泳、做运动等。经过长期的训练，他用那只只有两根脚趾的小脚不仅找到了平衡感，还完成了一个又一个的奇迹。他甚至在年轻人酷爱的冲浪运动中掌握了一个超高难度动作——在冲浪板上旋转360度。由于这个动作属首创，因而他的这一照片被刊登在了《冲浪》杂志封面上。

这只是尼克给自己设定的一系列目标的一部分。尼克通过不懈努力和坚持，在2003年大学毕业，获得会计与财务规划双学士学位；在2005年，由于他的勇敢和坚忍，他被授予“澳大利亚年度杰出青年”称号。尼克的每一个成功都在告诉人们：“人生最可悲的并非失去四肢，而是没有生存希望及目标！人们经常埋怨什么也做不来，但如果我们只记挂着想拥有或欠缺的东西，而不去珍惜所拥有的，那根本改变不了现状！真正改变命运的，并不是我们的机遇，而是我们的态度！”尼克不仅做到了，而且做得非常出色。

尼克还有一个人生目标——成为一名演说家，用自己的经历去影响更多的人。

然而他的想法起初并没有得到他父亲的理解和认可，他也尝试着给学校打电话，努力推销自己的演讲，一次次的被拒绝始终没有让他放弃最初的梦想。当他被拒绝了52次之后，他获得了一次演讲的机会，尽管演讲只有5分钟和50美元的酬劳。他执着的精神让他获得了成功，从此，也开启了他演讲生涯的序幕。

自从17岁开始第一次充满激情的演讲之后，如今，尼克已经在全球35个国家和地区发表过超过1500场的演讲，他拥有数十亿的听众，每年要接到超过3万个来自世界各地的邀请。尼克在演讲中，讲述了自己如何克服困难，如何去完成一个又一个人生目标，如何用积极、乐观的态度去迎接精彩的生活。尼克幽默和极具感染力的演讲感动了现场的每一个人，他那传奇的人生经历和永不放弃的精神给人以鼓舞和启迪。

尼克的生活总是充满着阳光和希望，他的脸上总是充满了自信和从容的微笑，他怀着一颗感恩的心去回馈这个世界，用爱去拥抱每个人的心灵。

尼克用自己的亲身经历告诉人们，珍惜你所拥有的，你就会获得快乐；遇到困难，无论怎样，不要放弃，你就会遇见希望；学会爱别人，别人也会爱你；每天向前走一小步，你一定可以完成人生的目标。



二维码9

### 第三节 幸福从欣赏自我开始

#### 一、探寻“我”的路径

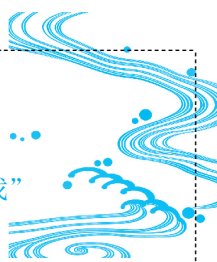
##### （一）认知自我的窗口——乔韩窗口理论

乔韩窗口理论是美国心理学家 Joseph Luft 和 Harrington Ingham 提出的关于人自我认识的理论，认为人对自己的认识是一个不断探索的过程。每个人的自我都有四部分：公开的自我，也就是透明、真实的自我，这部分为自己和他人所了解；盲目的自我，他人看得很清楚，自己却不了解；秘密的自我，是自己了解但他人不了解的部分；未知的自我，是他人和自己都不了解的潜在部分，可以通过一些契机被激发出来。通过与他人分享秘密的自我以及他人的反馈减少盲目的自我，人对自己的了解就会更全面、更客观。

##### （二）认识自我的三条渠道

###### 1. 比较法——从“我”与人的关系中认识自我

他人是反映自我的镜子，与他人交往，是个人获得自我认识的重要来源。我们可以从家庭中的感情扩展到外面的友爱关系，进入社会又可以体验到人与人之间的利害关系。有自知之明的人能在这些关系中用心向别人学习，获得足够的经验，然后按照自己的需要去规划自己的前途。



(1) 现实表象与未来的结果。跟别人比较的应该是行动后的结果，而不是行动前的条件。比如，有的学生认为自己考进高职院校就不如那些考进本科院校的同学，从一开始就置自己于次等地位，这样的想法自然影响学习和生活。其实，高职学生应将学习成绩、素质和能力的提升作为比较条件，而不是把既定的事实作为比较条件，这样才能更为客观地认识自己。

(2) 相对标准与绝对标准。跟他人比较应该是相对标准而不是绝对标准，应该是可变的标准而不是不可变的标准。比如一个人的出身是不可改变的，如果以此作为比较标准，是没有实际比较意义的。

(3) 比较的对象可以是多元化的。人可以跟优秀的人比较，发现自己某个方面的不足，取长补短；也可以跟不如自己的人比较，发现自己的优势，扬长避短。在比较的过程中我们会发现，由于比较的对象不同，我们产生的情绪也不同，对自己的认识也会变化，重要的是在比较之后对自己设定的标准要具有可行性和激励性。

### 2. 经验法——从“我”与事的关系中认识自我

我们可以通过自己所做的事、所取得的成就看到自己身上的优点和缺点。如养成反思的习惯，每天反思自己所做的事情，哪里做得比较好，以后要继续保持；哪里做得有欠缺，下次再遇到同样的事情要引以为戒。在反思的过程中，对自己的优点与缺点也有了明确的认识。

### 3. 反省法——从“我”与己的关系中认识自我

古人曰：“吾日三省吾身。”通过自我观察来认识自己，看似容易，实则困难。我们大概可以从以下三个方面去认识自己。

(1) 自己眼中的“我”，即个人实际观察到的客观的我，包括身体、容貌、性别、年龄、职业、性格、气质、能力等。

(2) 别人眼中的“我”，即与别人交往时，由别人对自己的态度、情感反应而觉知的“我”。不同关系的人对自己的反应和评价不同，它是个人从多数人对自我的反应中归纳出的统觉。

(3) 自己心中的“我”，即指自己对自己的期许，即理想“我”。我们还可以从实际的“我”、别人眼中的“我”、别人心中的“我”等多个“我”来全面认识自己。

## 二、接纳自己让我们靠近幸福

一个不接纳自己的人，习惯用放大镜看自己的缺点，用缩小镜看自己的优点，久而久之，只感受到自己的不足，不能接受自己的全貌，自责、否定也将成为生活的基调，幸福便渐行渐远。因此，我们只有学会接纳自己才能够靠近幸福。接纳自己就是对自己的接受、肯定、认同和欣赏的态度。能愉悦地接纳自己是心理健康的一个重要标准，是发展健全自我的核心和关键。那么如何更好地接纳自己呢？

### （一）请停止否定、苛责和逃避

“我还不够完美!”“我为什么不能用更加开放的态度对待我的室友呢?”“我怎么总是失败!”从现在起,不论自认为做了多少不合适的事情,请停止对自己的挑剔和责备。同时,试着宽容些,允许自己犯错误,但在犯错后首先要做出补偿,以弥补错误造成的损失,并保证“不二过”。例如,“不论做错了什么,我都选择从中吸取教训”。“我选择从中吸取教训,而不是不断地责备自己”。

若是产生了负性情绪,不要去抑制、否认或掩饰它,更不要因为这些情绪的产生而对自己加以责备。不论感受到的是沮丧、愤怒、焦虑还是敌意的情绪都试着坦然地承认、接纳和消化。时刻在心中谨记:“不论我产生什么样的负性情绪,我都选择积极地正视、关注和体验它,我将从中了解自己的思想和问题,并寻求解决方案。”

### （二）认识并接纳自己的优缺点

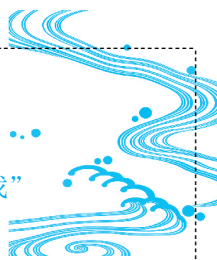
对于大多数高职学生而言,列举自己的缺点远比列举自己的优点简单。因为大部分的人习惯了去寻找自己的缺点,没有或很少关注自己的优点。那么,现在请换个角度来看看自己,如果依旧找不到自己的优点,不妨找同学、家人、老师帮忙,甚至可以使用心理测试来了解自己的突出优势。在找到自己的优势后,有些学生却不能接受,觉得特别不习惯,感觉很虚假,甚至怀疑“这真的是我的优势吗?”这时,可以选择每天抽时间默念它们并感受它们,一段时间后,自己不仅能坦然接受自己的优点,而且还会发现越来越多的优点。

另外,我们也需要认知自己的劣势。每个人的智能发展都会呈现不均衡的特点,我们不仅要注重自己的优势,也要了解自己的劣势。面对自己的劣势需要保持平常心,不要过多苛责,注意自身发展中的短板效应。我们要合理运用自身存在的短板,在接纳的基础上,尽自己最大的努力将其完善。

### （三）请无条件地接纳自己

绝大多数人从小就受到种种条件的限制,或者严格的管束,致使很多人认为只有具备某种条件,如美丽的外表、优异的成绩、过人的家世等,才能获得被自己和他人接纳的资格。由此,不少高职学生给自己设下各种各样的有价值的前提条件,一旦自己不能满足这些条件,就对自己失去信心,认为自己是没价值的。殊不知,一个人的价值其实是无条件的。我们需要学会做自己的朋友,站在自己这一边,接受并且关心自己的身体和心理状况,不加任何附加条件地接纳自己的一切。

走向幸福的道路需要努力,接纳自己也是一个漫长的过程,具体说来,接纳自己需要经历以下几个阶段:一是坦然正视真实的、客观的自我,仅仅是正视,不做任何好或者坏的评价。就像是看着一棵属于自己的树,看到它的高度、大小、粗细等,但不去评价它。二是在正视真实自我的基础上,再审视自己还可以做得更好的地方,甚至不怕来一场自我批评,但之后就要将这种不满转化为对自己的合理寄望。就像承认你的内心确实嫌弃那棵树的叶子不够繁茂、枝干不够高大,同时将这种嫌弃转化为你对于这棵树的寄望,期待它



能有所变化，树叶更加繁茂、枝干更加高大。三是不妨采取一系列的行动，即在真实自我的基础上，按照自己喜欢的样子，一步一步去塑造期待中的自己，就像给那棵树浇水、施肥，促使它成长为你所期待的样子。四是需要接纳自我本来的样子，要接纳对自己的寄望，还要认识到这需要一个并不短暂的过程，其中很有可能会出现有所退步或原地徘徊的情况。

### 【幸福小测试】

#### 自我和谐量表 (SCCS)

SCCS 是北京大学心理系的王登峰教授，在 Rogers 关于自我和谐概念的论述基础上，结合心理治疗实践编制的。它能反映出自我与经验之间的关系，包含了对能力和情感的自我评价、自我一致性、无助感等。

下面是一些个人对自己的陈述，填答时，请看清每句话的意思，然后选填一个数字（1 代表完全不符合你的情况；2 代表比较不符合你的情况；3 代表不确定；4 代表比较符合你的情况；5 代表完全符合你的情况），以代表该句话与你现在对自己的看法相符合的程度。每个人对自己的看法都有其独特性，因此答案是没有对错的，你只要如实回答就行了。

1. 我周围的人往往觉得我对自己的看法有些矛盾。( )
2. 有时我会对自己在某方面的表现不满意。( )
3. 每当遇到困难时，我总是首先分析造成困难的原因。( )
4. 我很难恰当表达我对别人的情感。( )
5. 我对很多事情都有自己的观点，但我并不要求别人也与我一样。( )
6. 我一旦形成对事物的看法，就不会再改变。( )
7. 我经常对自己的行为不满意。( )
8. 尽管有时得做一些不愿意做的事，但我基本上是按自己的意愿办事的。( )
9. 一件事，好就是好，不好就是不好，没有什么可含糊的。( )
10. 如果我在某件事上不顺利，我往往会怀疑自己的能力。( )
11. 我至少有几个知心朋友。( )
12. 我觉得我所做的很多事情都是不该做的。( )
13. 不论别人怎么说，我的观点绝不改变。( )
14. 别人常常会误解我对他们的好意。( )
15. 很多情况下我不得不对自己的能力表示怀疑。( )
16. 我的朋友中有些是与我截然不同的人，但这并不影响我们的关系。( )
17. 与朋友交往过多容易暴露自己的隐私。( )
18. 我很了解自己对周围人的情感。( )
19. 我觉得自己目前的处境与我的要求相距太远。( )

20. 我很少去想自己所做的事是否应该。( )
21. 我所遇到的很多问题都无法自己解决。( )
22. 我很清楚自己是什么样的人。( )
23. 我能自如地表达我所要表达的意思。( )
24. 如果有足够的认识,我也可以改变自己的观点。( )
25. 我很少考虑自己是一个怎样的人。( )
26. 把心里话告诉别人不仅得不到帮助,还可能招致麻烦。( )
27. 在遇到问题时,我总觉得别人都离我很远。( )
28. 我觉得很难发挥出自己应有的水平。( )
29. 我很担心自己的所作所为会引起别人的误解。( )
30. 如果我发现自己某些方面表现不佳,总希望尽快弥补。( )
31. 每个人都在忙自己的事,我很难与他们沟通。( )
32. 我认为能力再强的人也可能遇上难题。( )
33. 我经常感到自己是孤立无援的。( )
34. 一旦遇到麻烦,无论怎样做都无济于事。( )
35. 我总能清楚地了解自己的感受。( )

【评分说明】各分量表的得分为包含的项目分直接相加,三个分量表包含的项目为:

(1) 自我与经验的不和谐: 1、4、7、10、12、14、15、17、19、21、23、27、28、29、31、33。

(2) 自我的灵活性: 2、3、5、8、11、16、18、22、24、30、32、35。

(3) 自我的刻板性: 6、9、13、20、25、26、34。

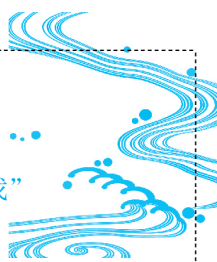
将自我的灵活性反向计分(本量表的计分为选择1、2、3、4、5中的一个。如果本来是选了4分的,那么就应该转换为2分,1分的则转换为5分,以此类推,然后再统计该项目的总分),再与其他两个部分的分数相加,得分越高自我和谐度越低。测试结果低于74分为低分组,75~102分为中间组,103分以上为高分组。

### 三、塑造积极的自我,让我们走向幸福

接纳自我让我们不再与自己作对,而当我们积极地评价自己,并且相信自己会在努力争取的目标上获得成功时,我们会更加健康和幸福。

#### (一) 积极地看待自己

中国历史上的著名诗人李白一生中经历的坎坷不可谓不多,但一句“天生我材必有用”,诠释了诗人宠辱不惊、处变不乱的良好心态。



你不妨完成20个描述“我”的句子，如“我是……的人”，来分析一下目前你对自己的看法是消极的居多，还是积极的居多。只有积极地看待自己的人，才能在一生中保持良好的自我感觉，并在遇到困境时能够从容应对。

### （二）从积极的方面解释事件

对生活中发生的任何一个事件，既可以从积极的角度看，又可以从消极的角度看。思考问题的角度不同，对于自我的感受和认识也就不同。

事实上，任何事件的产生都会有不同的归因，遇到不顺的事件时，如果你更喜欢将原因归结于自己的核心价值，例如，“一定是我不够好”、“我真是太没用了”、“我注定是无法成功的”等，那么你需要注意了，因为这样的归因，不仅没有办法帮你解决任何问题，还会让你对自己越来越失望。因此，遇到挫折时，我们可以先平复情绪，然后思考这件事发生的原因和过程，尤其要做到的是“对事不对人”。试想一下，你最近受到了一次很大的打击。对这次打击你可以有两种看法：一是我这个人真是百无一用、倒霉透了；二是人生不可能事事如意，这次打击是考验我意志品质的机会，我会吸取教训，从头再来。显然，第二种想法更有利于维持人对自己的良好感觉。

### （三）以积极的行动维护和证明自己

人们会以行动来维护和证明自己，尽力维护自己的尊严。同样是保持自我感觉的良好，人们的行为却会朝两个方向前进：积极行为或消极行为。积极行为是直接证明自我的行为，而消极行为则是避免直接证明自我的行为。

有些学生在考试前不认真复习，这样即使没有考好，也可以解释为自己并没有做好准备；有些人习惯性地把工作拖延到最后一刻完成，这样即使没有做好也是因为时间上实在是太赶的原因；有些人把生活中的挫折归结为“我的身体不好，我比大多数人更多的时候感到不舒服”。这种有意无意地为自己的成功设置障碍的情形被称为自我妨碍，是一种消极的自我保护行为。自我妨碍会使成功的可能性减小，但却能使个体为自己的不成功寻找合理的解释，从而使人即使遭遇失败也仍能坚信自己的能力。然而，这样的行为能够保护高职学生的自尊却并没能提供真实的帮助。

更好的行为策略是用积极的行为展现积极的自我。例如，用刻苦学习证明自己是一个勤奋向上的人；用勇于挑战证明自己是一个无惧困难、坚定自信的人；用大胆尝试证明自己是一个敢于创新、活力四射的人。真正的能够悦纳自己的人不是自我封闭的，而是敞开心扉的。这些人不仅愿意结交更多的朋友，构建和谐的人际关系，也愿意参与或组织各种各样的活动。高职学生应通过不同的方式锻炼自己，向他人展现自己的风采，赢得他人的接受与肯定，从而更好地接受自己、欣赏自己和发展自己，成为自己想要成为的人，感受快乐与幸福。

## 【幸福小测试】

### 你自信吗？

以下是一组有关自我感觉的测试题目，请你按自己的实际情况作答。

测试题目	非常不同意	不同意	同意	非常同意
1. 我认为自己是个有价值的人，至少基本上和别人一样。	1	2	3	4
2. 我觉得我有很多优点。	1	2	3	4
3. 总体来说我觉得我是一个失败者。	4	3	2	1
4. 我做事的能力和大部分人一样好。	1	2	3	4
5. 我觉得自己没有什么值得骄傲的。	4	3	2	1
6. 我对于自己总是抱着肯定的态度。	1	2	3	4
7. 总体而言，我对自己感到满意。	1	2	3	4
8. 我希望我能够更多地尊重自己。	4	3	2	1
9. 有时候我确实觉得自己很无用。	4	3	2	1
10. 有时候我认为自己一无是处。	4	3	2	1

【评分方法】将表中对应的分数加起来即得总分。

#### 【评价参考】

10~15分：自卑者。

你對自己缺乏信心，尤其是在陌生人和上級面前，你總是感到自己事事都不如別人，你時常感到自卑。你需要大大提高自己的自信心。

16~25分：自我感觉平常者。

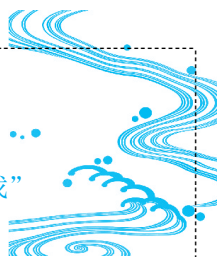
你對自己感覺既不是太好，也不是太差。你在某些場合下感到相當自信，但在其他場合卻感到相當自卑，你需要穩定自己的自信心。

26~35分：自信者。

你對自己感覺良好。在大多數場合下，你都充滿了自信，你不會在陌生人或上級面前感到緊張，也不會因為沒有經驗就不敢嘗試。你需要在不同場合下調適自己的自信心。

36~40分：超級自信者。

你對自己感覺太好了。在幾乎所有場合下，你都充滿了自信，你甚至不知道什麼叫自卑。你需要學會控制自己的自信心，變得自謙一些。



## 【幸福训练营】

### 活动一：天生我才

【活动目的】让小组成员认识到自身优点，从而更加自信。

【活动过程】要求小组成员认真思考后填写，然后组内分享交流。

1. 我最欣赏自己的个性是：\_\_\_\_\_。
2. 我最欣赏自己对家人的态度是：\_\_\_\_\_。
3. 我最欣赏自己对朋友的态度是：\_\_\_\_\_。
4. 我最欣赏自己做事的态度是：\_\_\_\_\_。
5. 我生命中最重要的人物是：\_\_\_\_\_。
6. 我记得童年最开心的一个经验是：\_\_\_\_\_。
7. 如果危机降临到我身上，生命只剩十小时，我最想做的是：\_\_\_\_\_。
8. 我希望别人这样评价我：\_\_\_\_\_。
9. 我最想送给自己的一句话是：\_\_\_\_\_。

### 活动二：优势大转盘

【活动目的】让小组成员认识和了解自己的优势；通过活动，让每个成员能悦纳自己，培养学生的自尊心和自信心；让学生学会用自己的美德和优势生活。

【准备材料】优势卡片，每位同学1张卡片、1支笔。

【活动过程】

一位老人在湖边垂钓，旁边坐着一个愁眉不展的男青年。老人问：“你为何这样垂头丧气？”“唉，我是个穷光蛋，一无所有，哪里开心得起来？”青年人非常郁闷地答道。“那这样吧，我出20万元买走你的自信心。”老人想了想说道。“没有那点自信心我就什么也做不了了，不卖！”青年头摇得像拨浪鼓。

“那我出20万元买你的智慧，你可愿意？”老人继续出价。

“一个空空的头脑什么也做不了。”男青年想都没想一口拒绝。“那我出30万元买走你的外貌。”老人望着青年人的面容说道。“没有了外貌活着还有什么意思？不卖。”青年人答道。“这样吧，我最后再出30万元买你的勇气，如何？”老人笑嘻嘻地询问道。

“我可不想成为一个一蹶不振的人。”青年人愤愤地欲转身离去。

老人忙挽留他并缓缓地说道：“慢，你看，我分别用20万元买你的自信心，20万元买你的智慧，30万元买你的外貌，30万元买你的勇气，这些一共是100万元，你都没有同意卖，年轻人，你拥有着100万元的财富，你还能说自己是穷光蛋吗？”

男青年恍然大悟，他明白了，自己并不是一无所有，只是没有看到自己的优势，成天就知道埋怨命运，以至于懒于奋斗，错失了很多成功的好时机。

每个人都有自己的优势和长处，请同学们在“我的优势卡片”上写出3种“我认为我最大的优势”。写完后，请大家在小组内交流分享，然后随机请几位同学在班级内分享。

请发现其他同学的优点，搜索越细致，表达越准确，效果越明显，所以要求写具体的优点而不是套话。小组讨论后，请小组长将填好的优势卡片交给下一位同学，直到卡片回到主人手里为止。

#### 我的优势卡片

我认为我最大的优势是：

1. \_\_\_\_\_。
2. \_\_\_\_\_。
3. \_\_\_\_\_。

我们认为你还有的优势是：

1. \_\_\_\_\_。
2. \_\_\_\_\_。
3. \_\_\_\_\_。

#### 【修炼幸福】

1. 我是一个能很好认识自己的人吗？
2. 我的优势有哪些？
3. 怎样才能正确地认识自己、悦纳自己？

#### 【幸福书馆】

1. [美] 塞利格曼：《认识自己，接纳自己》，任俊译，沈阳：万卷出版公司，2010年版。
2. [美] 塞利格曼：《活出最乐观的自己》，洪兰译，沈阳：万卷出版公司，2010年版。

## 第四章 我的人格风采——塑造积极人格

### 【幸福指示牌】



图 4-1 电影《美丽人生》海报

二战时德国实行种族主义政策，将大量犹太人关入集中营，圭多一家未能幸免。圭多作为家庭中的丈夫和父亲，在最艰难、最黑暗的日子里，就算了无希望，死亡近在眼前，他仍以乐观的态度及过人的机智和勇气保护着他的妻子与儿子。他的乐观、勇气与智慧，即使在战争的硝烟弥漫中，即使在集中营的暗无天日中，即使在最后枪声响起，死亡来临的那一刻，依然闪现着耀眼夺目的光芒。



二维码 10

## 【幸福广播台】

### 追梦赤子心

演唱：Gala

.....  
向前跑  
迎着冷眼和嘲笑  
生命的广阔不历经磨难怎能感到  
命运它无法让我们跪地求饶  
就算鲜血洒满了怀抱  
继续跑  
带着赤子的骄傲  
生命的闪耀不坚持到底怎能看到  
与其苟延残喘不如纵情燃烧吧  
有一天会再发芽  
.....



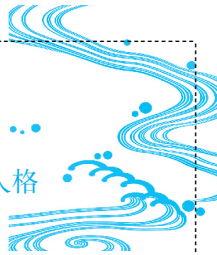
二维码 11

## 第一节 踏入人格秘密之地

### 一、人格使你与众不同

#### （一）人格的含义

说起人格的含义，人们首先联想到的一般是性格、行为习惯、做事风格等，联想到的是焦躁如张飞、奸诈如曹操、聪慧而郁郁寡欢如林黛玉等文学作品中脸谱式的人物。大家对人格的含义好像都知道一点，但又不清楚到底是什么。其实心理学中对人格含义的描述包含甚广，人们日常所熟悉的性格、行为习惯、做事风格、气质、动机等都包含在人格含义当中。“人格”并不像其他词语一样有个比较统一的解释或者认识，这是有原因的。因为“人格”一词属舶来品，追溯其起源是拉丁文“persona”，意为演员在舞台上所使用的面具，颇似中国文化中的京剧脸谱。若要给人格下一个定义以更好地帮助我们理解，我们可以说人格是人在先天遗传因素的决定下与后天环境的交互作用中，通过人的主动建构形成的相对稳定而独特的行为方式和心理特征的总和。通过这个定义我们可以把人格简单地理解为人稳定而独特的行为方式和心理特征，这里的心理特征包括个性心理和心理过程，



我们日常熟悉的感觉、直觉、情绪情感等都包含在其中。

## （二）人格的特征

人格包含了四个主要特征，即独特性、稳定性、统一性和功能性。

### 1. 独特性

人格的独特性是指由于遗传及成长等因素的影响，每个人都形成了各自独特的行为模式和心理特征。人格包含了多个子系统，如兴趣、气质、能力、行为习惯等，每个子系统的细微差异最终构成了人格的丰富多彩。

### 2. 稳定性

谚语“三岁看大，七岁看老”就是人格稳定性的表现。比如你去参加初中同学聚会，虽然时间变迁，很多人都好久没见，容貌、装扮甚至声音都变了，但是大家见面一聊还是能认出对方，曾经活泼开朗的人现在依旧活力四射，曾经内敛害羞的人现在依然稳重独立，一切都是那么熟悉，这种熟悉感就是人格稳定性的体现。

### 3. 统一性

人格的统一性是指人格是人的各种行为倾向和心理特征的有机结合。人格大家庭包含兴趣、价值观、性格、行为习惯、能力、气质等，这些成分并不是彼此独立存在的，而是有机结合、协同作用的，只有这些子系统协调作用才能统合人的内外矛盾，使人的内心活动和外显行为和谐统一。

### 4. 功能性

人们常说的“性格决定命运”便是人格功能性的体现。一个人的人格功能发挥正常的时候个性表现为健康而有力；人格功能受损往往会影响一个人的社会功能和生活，使其表现出怯懦、无力、失控或病态。

需要特别指出的是，这四个主要特征是相对而不是绝对的，例如，稳定性是说人格具有跨时间、情境的一致性，但人格稳定性并不意味着人格一旦形成就无法改变，人格的稳定只是相对的稳定，我们可以通过改变与环境的互动方式，积极主动地去建构、去塑造、去培养积极的人格，以更好地适应发展需要。

## （三）人格的结构

人格的不同导致个体能力发挥的不同。有人是急脾气，有人是慢性子，这是气质的差异。有人勇敢，有人怯懦，这是性格的差异。正是这些心理特征使个人的心理活动以及行为方式存在着差异，也表现了人格差异的具体内容。

### 1. 气质

气质是一种稳定的心理特征，是心理活动表现在强度、速度、稳定性和灵活性等方面动力性质的心理特征。心理学中所说的气质近似于日常人们所说的“脾气”、“秉性”等。

关于气质的分类，不同的心理学家有不同的分类方法，最为常见的是将气质的类型分为多血质、黏液质、胆汁质与抑郁质。

## 【幸福加油站】

## 气质类型

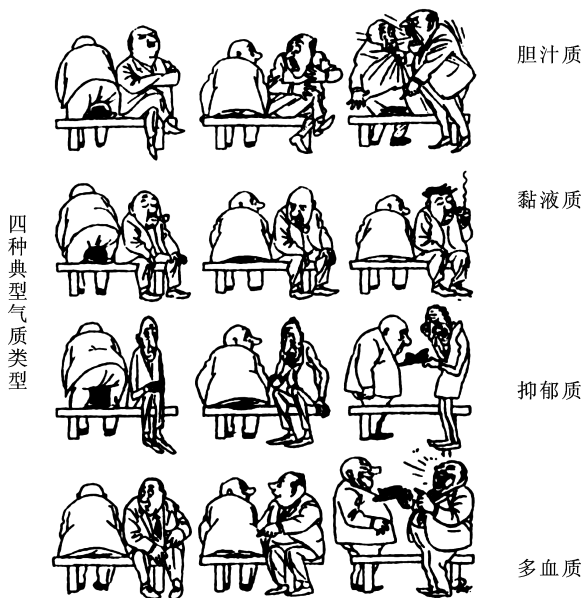
气质类型源于古希腊医生希波克拉底的体液说，他认为人体内有四种液体：黏液、黄胆汁、黑胆汁、血液，这四种液体的配合比例不同，形成了四种不同类型的人。约500年以后，罗马医生盖伦进一步确定了气质类型，提出人的四种气质类型。

胆汁质相当于神经活动强而不均衡型。这种气质的人兴奋性很高，脾气暴躁、性情直率、精力旺盛，能以很高的热情埋头事业。兴奋时，决心克服一切困难；精力耗尽时，情绪又一落千丈。

多血质相当于神经活动强而均衡的灵活型。这种气质的人热情、有能力、适应性强、喜欢交际、精神愉快、机智灵活、注意力易转移、情绪易改变、富于幻想、不愿做耐心细致的工作。

黏液质相当于神经活动强而均衡的安静型。这种气质的人平静、善于克制忍让、生活有规律、不为无关的事情分心、埋头苦干、有耐久力、态度持重、不卑不亢、不爱空谈、严肃认真，但不够灵活，注意力不易转移，因循守旧，对事业缺乏热情。

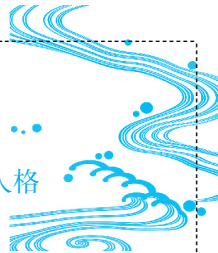
抑郁质相当于神经活动弱型，兴奋和抑郁过程都弱。这种气质的人沉静、易相处、人缘好、办事稳妥可靠、做事坚定、能克服困难，但比较敏感，易受挫折，孤僻、寡断，疲劳不容易恢复，反应缓慢，不思进取。



([丹麦]皮特斯特鲁普)



二维码 12



## 2. 性格

性格是一个人对现实的稳定的态度以及与此态度相应的、习惯化了的行为方式中表现出来的人格特征。它是一个人心理面貌本质属性的独特结合，是人与人相互区别的主要方面。例如，热爱集体、学习认真、关心同学，有崇高的理想、自信心强，这些涉及社会意义的特征，经常地、一贯地从一个人对待现实的态度和行为方式上表现出来，而不是偶然地表现在一时或一事上，这就是一个人性格特征的反映。

## 二、人格形成的影响因素

大学是个体人格发展与形成的关键期，高职学生从中学时代步入大学，学习环境、人际互动方式、生活模式都发生着变化，这个时期的个体人格形成与发展受诸多因素影响，要有目的地去塑造积极人格就需要了解影响人格形成的因素。通常来说，以人格观的视角出发，影响人格形成的因素主要有四个，即生物遗传因素、环境因素、交互作用因素和自我建构因素。

### （一）生物遗传因素

生物遗传因素向来被看成人格形成的前提及基础。生物体特征及神经递质水平的差异直接影响着个体某些人格特质的发展方向及难易程度。美国心理学家格塞尔曾经做过一个著名的实验：让一对同卵双胞胎练习爬楼梯。其中一个为实验对象（代号为T），在他出生后的第46周开始练习，每天练习10分钟。另外一个（代号为C）在他出生后的第53周开始接受同样的训练。两个孩子都练习到他们满54周的时候，T练了8周，C只练了2周，让他们完成爬楼梯任务，常理来看应当是练习更多的T完成得更好，但是后来发现在完成爬楼梯任务时几乎没有差异。C能在更少练习的情况下完成与T相同的任务，只是因为C的生理发展水平达到了完成任务的要求而已。同卵双胞胎的研究表明，个体先天的生理基础与人格的发展及形成密切相关，要发展某种能力或者形成某种特质都需要以相应的生理基础作为前提。

### （二）环境因素

影响人格形成的环境因素可分为自然环境因素、社会文化环境因素、家庭环境因素及教育环境因素。

#### 1. 自然环境因素

自然环境对人格形成的影响体现在自然环境中的生态、气候、空间条件对个体的影响。有研究表明，气温和空间密度与个体的某种人格特征出现的频率相关，日常生活中人们提到北方人性格更为豪爽而南方人情感更加细腻也体现了自然环境对个体人格的塑造。

#### 2. 社会文化环境因素

社会文化环境的影响体现在社会文化对个体人格形成的熏陶及塑造方面，社会生活中

与他人的交往方式、所获得信息的形式及内容都会使同一社会文化下成长的个体形成某些共同的人格特征。

### 3. 家庭环境因素

家庭是“制造人格的工厂”，家庭因素对个体人格形成影响时间最早、范围最大、内容最广。很多研究表明，家庭中父母教养方式、亲子关系、家庭结构等都对个体众多人格品质的形成有着直接影响。个体在家庭中的成长经历直接影响着他们对环境的认知及适应，影响着他们人格的形成。例如，在家庭权威型的教养方式下成长的个体容易形成消极被动、依赖服从的性格，在民主型教养方式下成长的个体则会形成直爽、活泼、合作的积极人格品质。

### 4. 教育环境因素

教育环境对人格形成的影响主要体现在学校教育对个体的影响方面。个体成年前最主要的社会角色之一就是学生，个体在学校接触到的教学模式、学习风气、教师言行等都会对个体人格产生潜移默化的影响。例如，良好的学风会促使个体积极、自律、上进，而不良学风则会使个体作风慵懒，难以形成较强的自控力。

## （三）交互作用因素

在人格形成和发展的过程中，一个因素作用的大小取决于另一个因素处于何种水平。虽然生物遗传因素是对人格形成影响的重要因素之一，但人格形成并不是单纯由生物遗传因素决定的，个体人格的形成也不是单纯地只接受环境施加的影响，而是在与环境的交互作用中形成和发展的。一方面，生物机制对人格产生的影响需要通过外显行为和环境因素共同作用而显现；另一方面，能对个体心理与行为产生影响的环境并不是单纯的客观环境，而是个体自己选取的主观心理环境。可以说生物遗传因素只是为个体提供了发展的潜在的可能范围，而环境将潜在可能性转化为现实水平。

麦肯依针对早期童年经验对人格的影响力做了以下描述：早期的亲子关系定出了行为模式，塑成一切日后的行为。首先，人格发展的确受到童年经验的影响，幸福的童年有利于儿童向健康人格发展，不幸的童年会引发儿童不良人格的形成，但二者不存在对应关系。其次，早期经验不能单独对人格起决定作用，它与其他因素共同来决定人格。再次，早期儿童经验是否对人格造成永久性影响因人而异。因此，从这个层面上来讲，个体人格形成既是生物体质属性本身造成的结果，同时也是个体外显行为和环境交互共同作用的结果。

## （四）自我建构因素

马克思主义哲学强调人是拥有主观能动性的。人格的形成和发展既是客观因素影响及交互作用的结果，也是个体主动建构的结果。人格是先天和后天共同作用下形成的，是遗传与环境交互作用的结果，遗传决定人格发展的可能性，环境决定人格发展的现实性。个体的人格首先是一种外显的社会活动，然后才是在某种生理机制的作用下形成的稳定心理

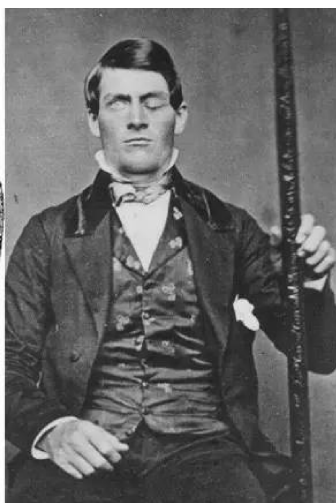
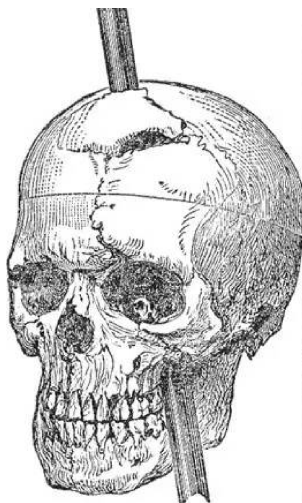
活动，因此从这个角度来看人格是个体主动建构外显活动的结果。人格主动建构的观点强调，个体在人格形成过程中不仅要注意外部因素，也要关注个体内在的潜能，要通过内在的积极力量去将外显活动内化为积极的人格品质，通过增强积极体验的方式主动地、有目的地去建构积极人格。

### 【幸福加油站】

#### 人格是在何时定型的

人格是具有稳定性的，那一个人的人格是在什么时候定型的呢？一般而言，人格在 20 岁的时候就开始趋于稳定，到 30 岁的时候便基本定型了，之后一般不会出现大的改变，但这种稳定是相对的，个体如果在生活中经历了重大的特殊事件就可能发生一些变化。

19 世纪后期，生活在美国的盖吉受雇于一家铁路公司，他的工作是把那些很难用人工移动的大石头炸掉，为铺路工人清理道路。做这项工作需要把炸药埋在大石头下面，然后用粗铁棍压紧，再点燃引信。因为盖吉工作细心、冷静并且有责任感，所以他被派去做这项危险的工作。然而有一次，盖吉在紧要关头分心了，铁棍撞击大石块，擦出了火花。结果，爆炸冲击力太大，铁棍迸进盖吉的眼窝，穿过他头的前部，穿透了头盖骨的顶部。铁棍被拿出来之后，他的额叶里很多脑组织都被破坏了。令人称奇的是，盖吉除了瞎了一只眼睛，身体恢复得很不错。但是，他的性格完完全全改变了。他变得满嘴脏话，好斗而且草率、冲动。



受伤后的盖吉

不论是像盖吉这样生理上受到重大创伤还是遭遇其他重大的事件都会使稳定的人格发生改变。当然除去特殊的大脑生理上的改变，人格的形成及改变不是完全由客观条件决定的，重大事件造成的人格改变也是个体在与客观变化的交互作用中发生的。



二维码 13

## 第二节 高职学生的人格特点

高职学生在生理和心理上逐渐成熟，在自我意识上逐渐趋向统一，其人格的发展受个人身心成长的影响呈现个人独特性的一面。同时，高职学生生活在当今的文化背景下，受当代社会环境的影响，在人格上呈现鲜明的时代特征。

### 一、风华正茂

#### （一）能正确认知自我

高职学生能自我认可，基本上能接受一切属于自我的东西，从而形成对自己的积极看法。同时，高职学生能够理解现实自我与理想自我之间的差别，有较为明确的奋斗目标和愿望。

#### （二）智能结构健全而合理

高职学生具有良好的观察力、记忆力、思维力、注意力和想象力，各种认知能力能有机结合并发挥其应有作用。

#### （三）社会适应能力较强

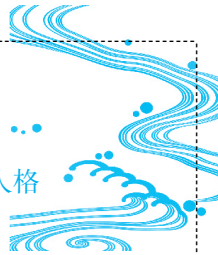
当代高职学生对外部世界有着浓厚的兴趣，乐意扩展自己的交往范围，积极参与各种形式的活动。同时，大部分学生能够容忍别人与自己在价值观与信念上存在的差别。

#### （四）富有事业心

高职学生能把事业看成生活的重要组成部分，在事业上有较强的进取心和责任感。

#### （五）情感饱满适度

高职学生在情绪上表现出稳定性与波动性、外显性与内隐性并存的特征，丰富的情感积极的情绪在学习、生活中占主导。



## 二、白玉微瑕

高职学生作为一个文化层次相对较高的群体，大部分学生在日常生活和人际交往中表现出良好的适应能力，但仍然有一些学生因为某些人格方面的缺陷或障碍而影响正常的学习和生活。

### （一）高职学生常见的人格缺陷的原因与表现

人格缺陷是人格的某些特征相对于正常而言的一种边缘状态或亚健康状态。高职学生的人格发展仍处于塑造期，同时高职学习和生活环境、自身年龄特点等导致了他们在自我认知、控制自我情绪、独立自理等方面有所不足。

#### 1. 自我认知能力欠缺，易产生认知偏差

高职学生出现的偏差主要表现为易走极端，即要么高估自我，要么低估自我。自我认知能力的不足导致一些高职学生出现常见的人格缺陷，如以自我为中心、虚荣、羞怯等。

#### 2. 易波动的情绪状态

高职学生往往在未知的环境中难以确定自己的行为方式。因此，在这一时期，他们所表现出来的一些人格特征带有明显的不稳定性。比如，有时表现出空前的自信，认为自己无所不能，而有时又极度自卑，认为自己一无是处，而且这两者可能反复出现。高职学生情绪不稳定的特点，使其易产生抑郁、激动、急躁等人格缺陷。

#### 3. 心理状态失衡，矛盾尴尬

高职学生面临的环境变化、学习压力等因素使他们失去既往的心理平衡，人际交往中遇到的困惑也使其思想陷入自我矛盾的尴尬境地。比如，在与人际交往中，他们虽然内心渴望得到友谊和关怀，但却因害怕被拒绝而做出冷漠、高傲的姿态。高职学生的这种心理状态如果得不到调适，可能会引起狭隘、猜疑、偏见等人格缺陷。

#### 4. 意志薄弱，抗挫能力差

随着社会的发展与进步，高职学生升学、恋爱、就业等各种各样的问题随之而来，且愈演愈烈。如果独自面对挫折，一旦遭受失意，他们有可能就会失去原有的自信 and 希望，不知所措，在这种状态下的高职学生的人格缺陷表现为悲观、懒惰、拖拉。

## 三、人格异常

当身体健康时我们通常不会注意自身的身体状况，我们总是在生病时才会关注身体的状况，然后吃药、打针进行治疗以保持健康，但是其实最有效的保持健康的方法是加强锻炼以提升身体免疫力，从而避免生病。人格也是一样，说起异常人格大家既感兴趣又害怕，尽管大多数学生的人格都是健康的，但我们也有必要了解一下异常人格。

扭曲的人格即异常人格，又称人格障碍，是一种自我协调障碍。患有人格障碍的个体常常表现出认知、情感、意志和行为等一系列活动的异常，并导致个体出现社会适应、人际交往不良等问题。一般来讲，患有人格障碍的个体通常不会认为自己的心理活动及行为有问题，也不会主动求变，从而导致个体健康成长与发展受到严重阻碍。

人格障碍的类型很多，高职学生中常见的人格障碍有偏执型人格障碍、自恋型人格障碍、回避型人格障碍和强迫型人格障碍。

## 【幸福加油站】

### 常见的人格障碍

#### 1. 偏执型人格障碍

偏执型人格障碍是以固执、敏感多疑、过分警觉、心胸狭隘、好嫉妒、自我评价过高、拒绝接受批评、缺乏幽默感、对挫折和失败过分敏感等为主要表现特征的人格障碍类型，这类个体因缺乏安全感而经常处于戒备和紧张状态之中，寻找并不存在的怀疑偏见的根据，会对他人的中性或善意的动作歪曲而采取敌意和藐视，常对事情缺乏正确评价。这类个体常常伴有人际交往恶劣的问题，因此在矫正调适上主要是进行交友训练和敌意纠正训练。

#### 2. 自恋型人格障碍

自恋型人格障碍是以夸大自我价值感，脆弱的自尊，过分关心别人的评价，要求别人持续的注意和赞美，对批评则感到愤怒和羞耻，但外表以冷淡和无动于衷的反应来掩饰为主要表现特征的人格障碍类型。这类个体幻想自己很有成就，自己拥有权力、聪明和美貌，遇到比他们更成功的人就产生强烈的嫉妒心。他们不能理解别人的细微感情，缺乏将心比心的共感性，因此人际关系常出现问题。矫正主要从认知矫正及共情训练等方面入手。

#### 3. 回避型人格障碍

回避型人格障碍是以对拒绝过度敏感、喜欢孤立于社会、极度害羞和自卑、不愿追求目标或冒险、无法从生活经历中体会到愉悦和享受、在社交场合中感到强烈的紧张和惊慌为主要表现特征的人格障碍类型。这类个体总希望被他人所承认和接纳，但又害怕做错事而遭谴责，内心冲突不安，适应困难。矫正主要是从消除自卑入手，如正确评价自己，提升信心。

#### 4. 强迫型人格障碍

强迫型人格障碍是以追求完美、注重细节、反复思索、按部就班、不喜欢变化、难以适应新环境、对己对人要求苛刻、以控制感缓解内心的不安全感为主要特征的人格障碍类型。该类个体希望所有事都能按照既定的程序发展，喜欢控制

他人，同时往往会觉得他们在工作上是值得信赖的，但他们对己要求过于苛刻，过分沉溺于责任义务与道德规范，使得他们无业余爱好，拘谨吝嗇、缺少友谊。这类个体的矫正主要通过认知领悟、顺其自然、阻断焦虑的方法进行。

### 第三节 幸福从塑造积极人格开始

大学时代是个体人格形成和发展的阶段。先天生物遗传因素虽然是人格形成不可或缺的基础，但是人格的形成主要还是依赖于个体后天的社会生活经历及个体的主观建构和选择。因此，高职学生要树立积极的人格观念，积极调适，塑造健康人格以达到个人的自我实现。

#### 一、了解积极人格的主要观点，挖掘积极因素

什么是积极人格呢？其实所谓的积极人格就是人格特质当中稳定的积极品质及力量，积极人格特质是人固有的、实际的、潜在的、具有建设性的力量，是人的长处、优点和美德，是有价值的性格特征或个性品质，是人的优点、优势等正向特征的统称，是人成长与发展中的建设性力量。它与个体幸福生活紧密相连，人们常说的“人格魅力”就是个体体现出的积极人格特征的表现，像乐观、专注力、毅力、诚实、勇气、真诚、勤奋都属于积极人格品质。人格具有可塑性，我们可以通过主动地、有意识地建构积极人格以更好地帮助我们成长成才。

积极心理学家塞利格曼认为每个人的人格中都包含一组积极的特质，这些积极的特质是人获得满足感及幸福感的来源，是人走向成功的核心力量。人们常说性格决定命运，在已有的研究中，心理学家发现积极人格在人的成长和发展中起着重要作用。每一个人的内心深处都存在两股抗争的力量：一股力量是消极的，它代表压抑、侵犯、恐惧、生气、悲伤、悔恨、贪婪、自卑、怨恨、高傲、妄自尊大、自私和说谎等；另一股力量是积极的，它代表喜悦、快乐、希望、负责任、宁静、谦逊、宽容、仁慈、慷慨等。这两股力量谁都可能战胜谁，关键是看个体自身到底是在给哪一股力量不断注入新的能量，在给哪一股力量创造适宜的生存心理环境。具有积极人格的人总是在给积极的力量不断注入新的能量，并给这股力量创造适宜的生存心理环境。

#### 二、积极人格特质促进健康成长

##### （一）积极人格有魅力

日常生活中我们更应关注的是人格中能帮助我们应对挫折、走向成功的积极因素，积

极的人格是有力量的，能够帮助我们构建自身的心理防御体系，抵御外界的干扰，增加幸福体验。

具体来说，关于积极人格特质方面的研究主要集中在三个方面，即素质性乐观主义、主观幸福感和自我决定性。

### 1. 素质性乐观主义

同样是面对期末考试挂科的问题，有的同学可能会想，“我学习能力不行”或“我一直以来没有学习天赋”，而有的同学就可能想，“可能是我这次运气不佳，复习的没考到”或“考试那天天气不好导致我考试状态不佳”。这两种不同的归因倾向反映的正是个体的解释风格。积极心理学家塞利格曼按照个体不同的倾向把人的解释风格分为乐观型解释风格和悲观型解释风格。面对失败时，乐观型解释风格的个体会把失败和挫折看成是暂时的，是特例，是由外在的因素引起的；而悲观型解释风格的个体则会认为失败和挫折是常事，是不可避免的，是由于自己的能力和天赋向来不行造成的。

这种乐观的人格特质的养成一方面得益于个体投身于满意而愉快的实践活动，体验到了积极的情绪，保持了良好的乐观心态；另一方面也得益于个体在成长过程中能以一种积极的、有建树的归因方式和解释方式对待成长事件，将自己能控制的如勤奋、投入、努力等积极因素充分发挥从而获得掌控感，拥有自信乐观的素质。

### 2. 主观幸福感

主观幸福感是积极人格的一个重要特质，也是一种心理体验，虽然个体生活质量及环境千差万别，但个体主观幸福感是因人而异的，并不由生活本身的状况所决定，即使个体所处境况相同，但个体在内在气质影响下的认知加工也会产生不同的主观感受。

研究表明，主观幸福感受到个体的目标、期望等因素的影响较大，如某位同学在学校的学习和生活环境下会产生相应的主观幸福感，但随着他自己目标期望的提高，他就开始不再对自己的生活状态产生主观幸福感而变得习惯于自己拥有的一切。此外，个体人际关系状况也与主观幸福感密切相关，良好的人际关系是个体形成主观幸福感的重要因素。

### 3. 自我决定性

自我决定性作为积极人格中的一个重要特质，意在表明人是有自我实现的积极潜能的，它对个体的内在积极动机的形成、社会性的发展及幸福感的体验有较大的促进作用。

自我决定性作为一种人格特质体现的并不是表面意义上的自我决定，而是强调个体在先天的学习、好奇、创造等心理品质和健康、幸福等心理需要下，主动吸收社会价值观并与环境积极协调、互动从而成长、发展的这个过程。作为高职学生，我们要遵从我们具有的内在积极因素，并主动去发掘和积极展现自己的人格特质。

## 【幸福加油站】

## 乐观，让理想飞翔

小时候，每次考试之后，总有几个成绩不理想的女孩哭得一塌糊涂，急得周围的同学们搜肠刮肚地想法子劝解。她却是个例外。成绩一向突出的她即使偶尔失手，大家也丝毫看不到她的失落和难过，挂在她脸上的始终是开心爽朗的微笑。时间一久，班里的同学都明白了一个事实——想让太阳从西边出来有可能，想让她放弃自己的乐观根本不可能！

几个要好的女同学私下里问过她：“你考试成绩不好的时候不伤心吗？怎么就没看见你哭过鼻子呢？”她脸上仍旧挂着微笑：“谁也不能时时刻刻都出类拔萃，只要我尽力做到了最好的自己，那就够了。全力以赴地付出过，剩下的就是乐观地面对生活。”

后来，她身患重病的父亲去世了，家里的生活一度拮据到了极点，有时候一天只能用一个面包勉强充饥。然而，即使面对如此恶劣的环境，擦干眼泪的她仍旧面带笑容继续生活，并且在学业上取得了骄人的成绩。

十几年之后，已经成为上海电视台当家花旦的她，生活有了巨大改变——拥有一份人人羡慕的职业，还自己买了房子，事业、生活一帆风顺。就在此时，中央电视台突然向她发出了邀请。一方面是已经拥有的不小的成功，依靠几年辛苦打拼才积攒下的人脉和地位，另一方面是一个全新的发展机会，却要面临着一切从零开始的挑战。经过慎重考虑之后，她还是毅然选择北上，在竞争异常激烈的中央电视台开始了新的打拼。

刚刚来到北京那会儿，是她人生最低落、最压抑的一段日子。在那段最苦、最难的日子里，她没发过一句牢骚，也没有丝毫的抱怨。她告诉家人和朋友，自己已经尽全力做到最好的自己了，如果不能成功，也该轻松快乐地去面对。她的乐观感染了身边所有的人，大家不再多说什么，只是力所能及地多给她一些帮助。

很快，人们开始被电视里一个叫欧阳夏丹的女孩吸引。她俏皮的语言、乐观的性格、专业的主持能力，给越来越多的观众留下了深刻的印象。这个累得几乎虚脱，还在调侃着“黑夜给了我黑色的眼圈，我把它奉献给《第一时间》”的女孩，以其独特的魅力迅速成为央视知名主持人。

“气球里充满了比空气轻的氢气，它才能飞上天空。”在谈到自己成功经历的时候，欧阳夏丹用一句话来总结自己：“我的身体里充满了快乐轻松的生活理念，所以我能飞翔。”

（资料来源：《真正的阳光，住在心里——独家专访央视主持人欧阳夏丹》，《解放日报》，2014-05-16）

## （二）积极人格与健康成长各因素的关系

高职学生的健康发展包括身心健康、具有主观幸福感、充分地发挥自我效能、合理且有效地处理各种问题，积极人格和高职学生的健康发展有着密切的联系，了解这些因素，可以促使高职学生发挥积极人格的最佳作用，达到自我实现。

### 1. 积极人格与身心健康

身心是人格的载体，现代医学与心理学研究证明了心理因素可以转化为生理因素，即某些心理因素会影响到生理功能的表现。研究表明，乐观、开朗、自尊、自信等积极人格特质与个体良好的健康状态相关。积极人格一方面通过积极的、有意义的行为增强身体抵抗力，减少疾病发生；另一方面也能够很好地调节环境对身心产生的不良影响，从而保证个体身心健康。

### 2. 积极人格与主观幸福感

主观幸福感是积极人格的重要特质之一，拥有积极人格的个体会以更加乐观、积极的方式去感知环境，并与环境产生良性互动，从中获得积极的体验，体会到获得感、满足感，从而更容易感受到幸福。

### 3. 积极人格与学业成绩、工作绩效

研究表明，积极人格特质与取得良好的学业成绩密切相关，具备积极人格特质的个体更可能在学业上取得好的成绩。同样，积极人格也会通过影响个体的工作风格与沟通方式等进而影响个体的工作绩效。拥有积极人格当中的乐观性、自律性等特质的个体能在学习和工作中更加主动、有计划，在遇到困难及挫折时能积极地采取有效措施应对，从而取得更大的成就。

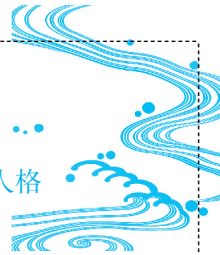
### 4. 积极人格与应对策略

生活中高职学生总会面临各式各样的问题，处理好这些问题能使我们成长，处理不好则可能阻碍成长。在面对问题情境及压力情境时，具有积极人格特质的个体能采取有效的策略来解决问题，积极应对压力情境。拥有积极人格的个体通常在调整认知、理性评估情境及采取行动上会更加合理有效，从而使得问题能够顺利解决。

## 三、扬长避短，积极人格使成长更健康

### （一）人格无好坏之分，性格有好坏之分

生活中人们常说人格是没有好坏之分的，但是性格有。很多人不理解，性格不是包含在人格系统之中吗，为什么人格没有好坏之分而性格却又有呢？其实这里有一个误区，人格系统包含两个重要的人格结构——气质和性格。所谓人格没有好坏之分是针对人格系统中的气质而不是整个人格系统而言的，因为气质是个体心理活动的强度、速度、灵活性与指向性等方面的特征。气质反映的是人的自然属性，而自然属性是天生的，所以无好坏之



分。那为什么性格有好坏之分呢？这是因为性格特征是具有社会文化价值的。每一种文化为了自己的延续和发展，都会崇尚它所需要的性格。如古代中国农业社会的文化崇尚责任和服从的性格，因为在农业社会中，人必须适时播种、耕种才能获得食物。另外，性格特征还具有道德评价意义，与个人潜能的发挥密切相关。一般而言，个人在意志行动中所追求的目标总是具有道德意义的，我们对一个人的性格是优良还是恶劣就是根据社会的道德标准来评价的。一些积极、优良的性格特征，如勇敢、勤奋等有助于个人潜能的发挥；而懒惰、怯懦等不良的性格则会阻碍个人潜能的发挥。作为新时代的高职学生，我们应当了解性格中的好与坏，以社会发展的要求及道德标准来主动培养自己的优良性格并矫正不良性格。

## （二）性格的矫正和塑造

优良的性格品质的形成以及不良性格品质的形成不是天生的，而是个体自身素质与环境交互作用的结果。很多研究表明，即使是像攻击型性格（情感上容易受伤、行为充满攻击性）这类坏性格也是可以通过针对性训练予以矫正的。我们需要明确的是，人非完人，每个人身上都会有某种性格上的缺陷，但是人是具备主观能动性的，每个人都可以通过自我修养塑造自己的良好性格。明确了这种观点，我们才能以积极有效的行动去主动培养和塑造积极人格。

# 四、塑造积极人格，体验幸福生活

## （一）积极进行自我教育，并投身于社会实践

每个人都有巨大的潜能和各种基本需要，高职学生的成长过程是一个基本需要不断满足、自身潜能不断实现的过程。为了有效地进行人格塑造，高职学生首先应该充分了解自己的人格状况，明确人格塑造的目标与内容、途径与方法，积极进行自我教育，不断地完善自我。完善自我的过程是一个选择某些优良的人格特征作为自己努力的目标，针对自己人格上的缺点、弱点予以纠正的过程。积极的自我教育能够培养个体的积极心理品质并克服消极心理品质，从而使个体能够更加健康积极地面对生活，更好地适应社会。另外，个体在社会化过程中也离不开社会实践，个体的知识及能力都是在实践中获取和形成的，健康人格的塑造和形成也是如此。学生时代接触更多的是学校环境，对于社会的接触还是很少。当代高职学生要认清事实，投身于实践，完善自身知识结构，在实践中激发潜能，将积极的心理品质转化为理想信念和行为习惯。

## （二）增进积极体验，感知幸福

### 1. 增进个体的积极体验是塑造积极人格和积极心理品质的重要途径

心理学家假设，每个人都拥有一个先天遗传的积极基准线，当个体在实践经历中有了更多的积极体验以后，他的基准线就会提高，个体就会对自己提出更高的要求，这种要求

由于是来自个体内部的,所以更容易形成某种人格特征,进而促进个体的社会性行为的发展,培养积极向上的人生观。20世纪80年代几位哈佛心理学家对数千人进行了有关“什么是幸福最重要的原因”的随机问卷调查,调查表明真正幸福的人只有两点是共同的:他们明确地知道自己的生活目标,同时他们也感受到自己正在稳步地向目标前进,从而使人生获得幸福。

## 2. 幸福是一种感受和体验

高职学生要增进积极体验,就要在日常学习和生活中培养专注力、提高品位,做生活中的有心人,多关注生活中出现的美好的事情,努力健全自己的人格。人格是独特的心理结构、动力组织和对环境的反应模式与生活状态。感受幸福和创造幸福的能力是人格结构中的一个特性。一个人格健全的人不仅善于感受日常生活中许多适度的欢乐,而且善于享受和体验最高层次的幸福,懂得使自己的能力和欲望两者达到充分的平衡以获得幸福。

## 3. 培养良好自尊,建立良好人际关系

自尊简单来说就是个体关于个人自我价值的判断,也就是说自尊是个体关于自己能力、人际关系等方面的评价,以及由此产生的对待自我的态度。一般而言,高度自尊的个体能进行有效的自我管理,能有效地面对学习生活中的各种问题,他们在生活中通常表现得更具有灵活性,有恒心、责任心、主动性和创造性,对待他人也很有爱心并表现得真诚和宽容,因此发展良好自尊也是培养积极人格的一条重要途径。

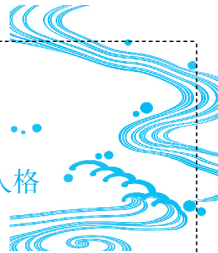
要提高自尊水平,一方面,要提升个体自我认知。自我认知是提高个体自尊水平的基础,没有自我认知就不会形成自尊感,因此当代高职学生要努力认识自我,并在认识自我的基础上正确评价自我。另一方面,心理学研究表明,个体倾向于从社会文化环境方面来看待自尊,简单来说就是,个体通常会认为自尊源自周围对他具有重要意义的人对他的看法,因此建立良好的人际关系也是提高自尊水平的重要手段。

在团体的情境下进行的心理辅导是有效促进高职学生良好的人际适应与发展的手段,它是通过团体内人际交互作用,促使个体在交往中观察、学习、体验,认识自我、探索自我,调整、改善与他人的关系,学习新的态度与行为方式。它能够培养高职学生积极的认知方式和主动的生活态度,使高职学生关注积极情绪体验,分享快乐体验,感受生命的精彩。它能够帮助高职学生探索人生意义,积极思考并规划自己的人生,提升高职学生对未来的憧憬与希望。

## 【幸福体验馆】

### 三件好事练习

在接下来的一个星期的每天晚上,都请你在睡觉之前花10分钟写下今天发生的3件好事,以及它们发生的原因。这三件事情不一定要惊天动地,比如,“已经连续几天是雾霾天气了,今天见到了蓝天白云”,“今天室友在回来的路上帮我打了开水”,



这些都算好事。也可以是很重要的事情，比如，“我考上研究生了”，“我姐姐今天结婚”。

在每件好事下面，都写清楚它为什么会发生，比如，“天气好转”，“室友很热心”，“我很努力”，“姐姐很聪慧，很会规划自己的人生”。

刚开始写的时候可能会很困难，坚持一个星期后就会变得容易，一般来说6个月后，你郁闷的心情会更少，积极的感觉会更多，你会更幸福，并会喜欢上这个练习。

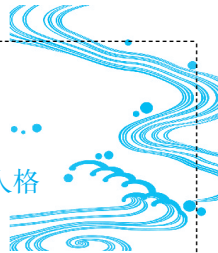
### 【幸福小测试】

#### 气质类型了解一下

下面60道题可以帮助你自我诊断气质类型。回答的方法很简单：你认为很符合自己的情况，记2分，比较符合的记1分，介于符合与不符合之间的记0分，比较不符合的记-1分，完全不符合的记-2分。

1. 做事力求稳当，不做无把握的事。
2. 宁肯一个人干事，不愿很多人在一起。
3. 遇到可气的事就怒不可遏，只有把心里话全说出来才痛快。
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、危险镜头等。
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. 善于同别人交往。
9. 羡慕那种善于克制自己感情的人。
10. 生活有规律，很少违反作息制度。
11. 在多数情况下抱乐观态度。
12. 碰到陌生人觉得拘束。
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. 在人群中从来不觉得过分拘束。
17. 情绪高昂时，觉得干什么都有趣；情绪低落时，又觉得干什么都没意思。
18. 当注意力集中于一事时，别的事很难使我分心。
19. 理解问题总是比别人快。
20. 碰到危险情境，常有一种极度恐惧和紧张感。
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. 喜欢参加剧烈的活动。
28. 常看感情细腻、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. 理解问题常比别人慢些。
34. 疲倦时只要短暂的休息就能精神抖擞，重新投入工作。
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、工作的时间与别人相同时，却比别人更疲倦。
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、新技术时，总希望他讲慢些，多重复几遍。
40. 能够很快地忘却那些不愉快的事情。
41. 做作业或完成一件工作总比别人花的时间多。
42. 喜欢运动量大的体育运动，或参加各种文艺活动。
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，就希望把它迅速解决。
45. 认为守陈规比冒风险强些。
46. 能同时注意几件事情。
47. 当我烦闷时，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. 希望做变化大、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. 别人说我出口伤人，可我并不这样觉得。
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，我常常听不懂，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。

多数人的气质是一般性气质或两种气质的混合型，典型气质和三种气质混合型的人较少。

把每题的得分按下面的题号分类相加，再算出各栏的总分。

胆汁质：2、6、9、14、17、21、27、31、36、38、42、48、50、54、58

多血质：4、8、11、16、19、23、25、29、34、40、44、46、52、56、60

黏液质：1、7、10、13、18、22、26、30、33、39、43、45、49、55、57

抑郁质：3、5、12、15、20、24、28、32、35、37、41、47、51、53、59

如果多血质一栏得分超过20分，其他三栏得分相对较低，则为典型的多血质。如这一栏在20分以下，10分以上，其他三栏得分较低，则为一般多血质。如果有两栏的得分显著超过另两栏得分，而且分数比较接近，则为混合型气质。如胆汁—多血质混合型、多血—黏液质混合型、黏液—抑郁质混合型等。如果一栏的得分很低，其他三栏都不高，但很接近，则为三种气质的混合型，如多血—胆汁—黏液质混合型或黏液—多血—抑郁质混合型。



二维码 14

## 【幸福训练营】

### 镜中人

【活动目的】从观察别人中了解自己，了解压力来源于自己所期望的社会角色。

【活动时间】约30分钟。

【活动策略】关注策略、同伴辅导策略。

【准备材料】写好各种可供表演的词语字条5张（表演的内容）、3支笔、白纸若干。

#### 【活动过程】

1. 大家两两相对，面对面站立。由其中一人扮演照镜子的人，另一人扮演镜中人。照镜子的人可以做出任何他想做的动作和表情，镜中人则需要快速模仿出照镜子的人的动作和表情，最好能做到和真正照镜子一样的同步。两分钟之后，角色互换，重复上述步骤。

2. 全体活动完毕，分享活动心得。

### 【修炼幸福】

1. 试分析自己的人格特质。
2. 基于自己的人格特质，试寻找让自己体验幸福的途径。

### 【幸福书馆】

1. [美] 卡尔·罗杰斯：《论人的成长》，石孟磊译，北京：世界图书出版公司北京公司，2015 年版。
2. [美] 欧文·亚隆：《当尼采哭泣》，侯维之译，北京：机械工业出版社，2011 年版。

## 第五章 我的情绪我做主——情绪及情绪管理

### 【幸福指示牌】



图 5-1 电影《头脑特工队》海报

可爱的小女孩茉莉出身于明尼苏达州一个平凡的家庭中，她从小在父母的呵护下长大，脑海中保存着无数美好、甜蜜的回忆。茉莉有 5 个小伙伴，他们就是人类的五种主要情绪：乐乐、忧忧、怕怕、厌厌和怒怒。乐乐是这些小伙伴中的孩子王，她和其他四个小伙伴的目标是一起为小主人茉莉创造美好、快乐的回忆。某天，茉莉随同父母搬到了旧金山，肮脏的公寓、新的校园环境、新的同学都让茉莉无比怀念从前的日子，她变得越来越不开心，对美好新世界的期待变成了幻想。为了让小主人茉莉重新找回从前的快乐，乐乐和其他四个小伙伴开始了行动……



二维码 15

## 【幸福广播台】

### 感到幸福你就拍拍手

演唱者：凤凰传奇

我们来自不同的舞台  
每人都有自己的精彩  
迎着日出奔向那晚霞  
努力拼闯不留遗憾  
有风有雨也有些快乐  
不管明天又会怎样  
啊……幸福有时很简单  
敞开心扉用爱去感受  
感到幸福你就拍拍手  
我们一起大声吼一吼  
感到幸福我想说爱你  
我们一起跳舞 one two three four  
.....



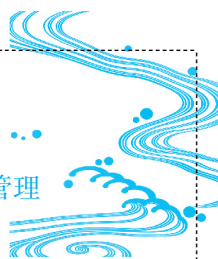
二维码 16

## 第一节 情绪是什么

### 一、情绪知多少

情绪是与人的需要密切相关的个性心理特点。当需要得到满足时，人会产生积极的心理体验；当需要得不到满足时，人会相应地产生消极的心理体验。例如，马上放暑假了，在同学的介绍下一个学生如愿地找到了一份兼职工作，想到马上能赚到钱了，他非常开心，于是把手上仅有的几百块钱差不多花完了。但是放假后拿着行李到了打工的地方，发现一起找工作的人很多，没有那么多工作岗位，在等了半天后，他被告知需要自己另外找工作了。这位同学非常生气，与给他介绍工作的同学吵起来，一想到自己要拿着行李坐公交、搭地铁回到学校，再看看自己马上身无分文，生气、沮丧、懊悔的情绪一下子全部涌了上来。

情绪体现为生理反应、内心体验和外部表现。我们可以通过外部表现判断一个人的情



绪。外部表现包括面部表情、肢体动作和言语声调。面部表情是最直接的表达情绪的方式,所谓喜怒形于色,高兴时喜笑颜开,生气时怒发冲冠,伤心时垂头丧气,惊讶时目瞪口呆。有时候面部表情不足以表达当时的情绪或者不能通过面部表情表达当时的情绪时,可以借助于肢体动作表达情绪,例如,非常高兴时手舞足蹈,特别生气时捶胸顿足,伤心时抱头痛哭,无所谓时耸耸肩,着急时不停地看手表,紧张时坐立不安,等等。

## 二、情绪的类型

### (一) 以情绪的强度、持续度和紧张度为依据划分

根据情绪的强度、持续度和紧张度,情绪可以分为心境、激情和应激。心境是一种持续时间较长、强度较弱的情绪状态,即我们平时所说的心情。心境在一段时间内具有稳定性,不因简单事件的变化而变化,是一种整体的情绪体验。

激情是一种持续时间较短的、强烈的、具有爆发性的情绪状态。激情往往由特定的重大事件引起,伴随有明显的生理反应和外部表现,且情绪记忆深刻。例如,参加高考后,经过漫长的等待,成绩公布的那一刻,或是欣喜若狂、蹦蹦跳跳,或是垂头丧气、走路有气无力、伤心得不想出门。

应激是一种持续时间很短的、强烈的、伴随消极体验的情绪状态。应激往往与突然的、紧急的、不好的事件相联系。应激状态下伴随有强烈的生理反应,如心跳加速、呼吸急促、手脚冰凉、血压升高、肾上腺素升高等,这一状态下人体会调动和消耗全身的能量。应激的情绪可以帮助个体迅速启动身体保护和应对机制,避免遭受伤害。例如,当个体遭遇火灾时,紧张的、害怕的情绪让其迅速想办法逃生。

### (二) 以情绪引起的后果为依据划分

根据情绪引起的后果,可将情绪分为积极情绪和消极情绪。

#### 1. 积极情绪

积极情绪即正性情绪,是指个体由于身体内外刺激、事件满足个体需要而产生的伴有愉悦感受的情绪。

(1) 快乐。快乐是指当情境被评价为安全的和熟悉的,或者事件被理解为个人目标取得进步和实现时而产生的情绪感受。快乐是一种与生俱来的情绪,是最简单也是最容易的情绪,但是始终保持快乐情绪需要一些方法。

## 【幸福体验馆】

### 分享让你快乐的方法

每个同学以“让我快乐的方法是……”为主题，思考自己的快乐之法，4个人一组进行分组讨论，说说你的快乐之法是如何让你快乐的。讨论过程中进行必要的记录，讨论结束后每个小组推荐一个同学向全班同学报告本小组的共同方法与不同方法。

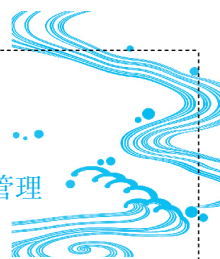
(2) 满足。满足是指被他人接受和关爱所引起的感受，如果情境被评价为安全的、高度确定的和需要低付出的，就会引起满意感。例如，你高考时发挥超常，比平时任何一次考试成绩都好，虽然你只被一所高职学校录取，但是你也满足；从小爸妈在外打工，过年可以回家陪你，还给你买很多你喜欢的东西，那是一种满足；对于家庭贫困的学生，每个月能吃饱穿暖，偶尔还有多余的钱买点自己喜欢的东西，那是一种满足。满足对于不同的人有不同的呈现方式，对物质和精神要求不高的人更容易感到满足。中国有句俗语“比上不足，比下有余”，就是告诉我们要根据自身情况，看到自身所拥有的，所谓“知足常乐”，懂得满足的人会始终保持一种幸福的生活状态。

(3) 兴趣。兴趣是指对引发人的好奇心和求知欲的事物或实践产生的一种具有动机作用的积极情绪体验。兴趣具有引发动机的作用。兴趣是最好的老师。无论做什么事情，激发兴趣是行动的关键一步。当我们对某件事物产生兴趣时，会引发我们的探索 and 追求行为，主动投入其中的专注力就会增强，而专注力带来的成就感和意义感能带给我们更多积极的内心体验。

兴趣可以分为直接兴趣和间接兴趣。直接兴趣是事物本身能够引发我们的好奇心，间接兴趣是事物本身并不能引发我们的好奇心，但是为了达到目的而产生的兴趣，例如有的同学对会计专业感兴趣，对学习数学本身没有什么兴趣，但是要想学好会计专业，必须先把数学学好，学习数学就成为一种间接兴趣。对于高职学生来说，寻找直接兴趣可以丰富我们的生活，但是也要注重培养自己的间接兴趣，以达到更高的目标，提升自身整体素质。

(4) 感激。感激是得到他人的帮助后感受到的一种幸运的情绪体验。感激会让人联想起生活中的愉快经历，用乐观和欣赏的态度看待生命，感觉到满足。常怀感激之情的人会记着他人的帮助，在适当的时候回报他人，容易与他人建立良好的人际关系，提高幸福感。古人曰：“滴水之恩当涌泉相报。”时刻牢记对自己有过帮助的人，心怀感激之情，在适当的时候用自己的能力回报对方，彼此之间的互相帮助就是一种亲社会行为，体现人际交往中的互惠互利原则，双方从心理上产生被支持的力量感。

(5) 幽默。幽默是宣泄情绪、有效缓解压力的一种积极应对问题的方式。幽默可以使人们更加积极乐观和充满希望。幽默是人际关系的润滑剂，在生活中有幽默感的人更受欢迎。幽默还可以促进创造力的发展，因为幽默可以提供一种放松、安全、融洽的学习氛围，减少紧张和焦虑，使得思维更活跃，从而促进创造力的发挥。幽默有助于身体健康，



因为幽默引起的笑能放松肌肉、改善呼吸、促进血液循环、减少压力荷尔蒙的分泌、增强免疫能力。有幽默感的人既可以欣赏幽默，也可以自己制造幽默。

幽默可以分为亲和型幽默、自强型幽默、嘲讽型幽默和自贬型幽默四种类型。亲和型幽默是指在人际交往中通过与他人开玩笑，让交往氛围更轻松的幽默类型；自强型幽默是指人在遭遇挫折时，用幽默的方式应对，以使自己坚强面对的应对机制；嘲讽型幽默是指通过诋毁、贬低、嘲笑他人的方式抬高自己的幽默类型；自贬型幽默是采用自我贬低，把自己作为他人幽默的对象，使大家一起开心的幽默方式。

(6) 敬畏。敬畏是个体对具有神圣性或强大力量的客观事物（如自然、生命、规则、信念等）的一种既崇敬又畏惧的情绪体验。敬畏使我们怀着喜悦的心情欣赏周围的事物和生活，是道德和精神追求的力量之一。敬畏可以让我们觉得生活是美好的，感受到幸福，对生活充满希望。实证研究表明敬畏情绪可以延长个体的时间知觉，增加亲社会行为，促进精神追求，减少自我意识等。可以激发人的敬畏情绪的是自然、艺术、音乐和他人的成就，以及结婚或死亡等部分社会性事件。敬畏让人觉得生活是美好的，对生活充满希望。

(7) 自豪。自豪是通过自身的能力或努力成功实现目标或被他人评价为成功时产生的积极的情绪体验。自豪可以增加个体的控制感和自我价值感；自豪能够促进人的合作行为，有助于良好人际关系的建立；自豪也可以增加行动的动机。

## 2. 消极情绪

(1) 抑郁。抑郁是一种常见的持续低落、无精打采的情绪体验。抑郁情绪基本每个人都可能在某个时间段经历，经过自我调节后可以消除。但持续的抑郁情绪会降低学习效率、阻碍人际交往、降低行动力。

伴有兴趣减退、食欲减弱、睡眠障碍、注意力不集中、记忆力明显下降、对生活无望或自我评价过低、感觉自己一无是处等表现的抑郁情绪持续两周以上的时间，可能发展成为抑郁症。抑郁症是一种心理疾病，需要及时进行治疗。

抑郁症的临床表现与抑郁情绪困扰时的表现相似，容易被作为简单的心情不好对待，因而常被忽视。抑郁症作为一种心理疾病，根据患病程度可以分为轻度抑郁、中度抑郁和重度抑郁。部分轻度抑郁症患者在家人和朋友的陪伴和支持下，可以自我调节恢复到正常状态；中度抑郁症患者通常伴随有严重的睡眠障碍、注意力难以集中、记忆力下降等症状，需要借助于药物进行治疗，同时配合心理治疗或心理咨询；重度抑郁症患者除了具有典型的抑郁症状表现外，内心非常痛苦，常常伴随自杀的想法和行为，无法控制，不能正常地学习和工作，需要住院治疗。抑郁症的治疗需要家人的支持和陪伴。

家庭发生重大变故、身体患有严重疾病、学习压力过大、学习困难、个人感情受挫、人际关系不和谐、性格过于内向和孤僻、缺乏社会支持、家庭贫困、经济负担过重、家族遗传等因素都可能会引发抑郁症。

(2) 冷漠。冷漠是对周围的人和事漠不关心，对周围发生的事情均无相应的情绪变化的情感体验。例如，不参与班级集体活动、没有集体荣誉感，认为班级事务都与自己无关；对受伤的室友无关心的话语和行为，当作什么事情都没有发生。冷漠情绪会拉开人际间的距离，彼此感觉不到支持和温暖，在人际交往中给人难以接近的感觉。

(3) 焦虑。焦虑如同快乐、悲伤一样是一种经常被我们体验到的情绪。不可控的环境、不可预测的结果或重大事件会引发焦虑情绪。适度的焦虑是好事,可以使人心智敏锐、充满活力和战斗力,促使人主动提前做充分的准备,有助于事情的成功;过度焦虑会影响人的正常生活,使人思维受限、注意力不能集中于当前活动,严重者表现为坐立不安、心烦意乱、不停重复一个简单动作或行为等。

高职学生常见的焦虑包括以下六个方面:①适应焦虑,即因环境适应困难而引起的焦虑;②自我形象焦虑,即因对自己的外在形象不满(如身体肥胖、矮小)或错误的认知而引起的焦虑;③就业焦虑,即因就业压力等社会因素而引起的焦虑;④人际交往焦虑,即因人际关系失调而引起的焦虑;⑤学习焦虑,即因考试等学习压力而引起的焦虑;⑥情感焦虑,多因过度担心爱情的失去而引起的焦虑。

(4) 愤怒。愤怒是由于事情不能满足人的期望而产生的激烈的情绪体验。愤怒往往伴随比较明显的生理反应,如呼吸变得深而长、咬牙切齿、心跳加快、怒发冲冠等。

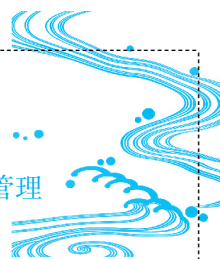
愤怒是一种具有破坏性的情绪。研究发现,人在愤怒的时候,身体会分泌出有毒物质,一个人愤怒10分钟所消耗的能量相当于参加一次3000米的赛跑。易怒的性格容易引发高血压、冠心病等疾病。同时,易怒的人在人际交往中传递的是负能量,冲动之下易做出伤害他人的行为或说出伤害他人的话语。因此,人需要通过合理地宣泄和建立合理认知等方式调节愤怒的情绪,避免伤害自己 and 他人。

(5) 自卑。自卑是一种常见的情绪。自卑是通过与他人比较之后产生的认为自己不如别人的情绪,属于一种社会情绪。适度自卑具有积极作用,过度自卑是低自尊的表现,具有破坏作用。适度自卑可以激励人奋发向上,通过追求卓越超越他人从而克服自卑,弥补自身某方面的缺陷。所谓笨鸟先飞、勤能补拙就是这个道理。过度自卑的人看不到自身的优点和优势,认为自己任何方面都不如别人,没有值得被欣赏、被肯定的地方,人际交往中表现得唯唯诺诺,很难融入集体,进一步产生疏离感和孤独感。行为方面表现出缩手缩脚、不敢尝试新事物、成就动机弱等状态,做事情时往往选择特别简单的任务,或者特别难的任务,因为选择难的任务的话,一旦失败就可以归因于任务太难。

(6) 嫉妒。嫉妒是在与他人比较的过程中产生的一种不满的消极情绪体验。有研究者认为嫉妒是在与别人比较时,发现自己在才能、名誉、地位或境遇等方面不如别人而产生的焦虑、不满,甚至有可能演变成暴力、诽谤行为或出现中伤他人的话语等。还有的说法是嫉妒是人体验到一段有价值的关系或者自己所爱的东西可能会被第三个人夺走时产生的情绪体验。嫉妒存在于每个人身上,但是程度会有所不同。嫉妒在人际交往中具有更多的破坏作用。

## 第二节 好情绪与坏情绪的力量

情绪是多种感觉、思想和行为综合产生的心理和生理状态,不同的情绪产生不同的后果。适度的情绪体验有助于我们适应周围的环境,例如,适度的考试焦虑可以激发学习动



力、规范学习行为，提前为考试做好充分准备；适度的自卑可以让我们认识到自身的不足，不断完善自己，在人际交往中保持一种谦卑的态度，学会欣赏他人；适度的悲伤和痛苦可给人带来改变、促进成长。

## 一、消极情绪与我们的成长

### （一）消极情绪对身体健康具有破坏作用

文学作品中消极情绪影响身体健康的事例比比皆是，例如，《三国演义》中的周瑜，本身是一个很优秀的栋梁之材，但是由于嫉妒诸葛亮比自己有才华，最终被诸葛亮气死；《红楼梦》中的林黛玉，终日愁云笼罩，最后郁郁而终。

我国中医上讲“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”，情绪与我们身体的五脏六腑是对应的，长期处于消极情绪中，会导致五脏六腑出现生理性病变，破坏人的身体健康，降低抵御疾病的能力。如果消极情绪长期被压抑，得不到合理的宣泄，会导致内分泌失调，最终以各种各样的身体疾病表现出来。

### （二）消极情绪破坏人际关系

消极情绪在人际交往中会引发对方的消极情绪和不舒适感。一个过度焦虑的人，在人际交往中表现为不断地担心未来可能出现的坏的结果，让他人感受到压力，行动上不停地催促，增加他人的紧张感，使得人际交往缺乏舒适感的体验；一个抑郁的人对生活有无望感、无兴趣感和无价值感的体验，带给他人的也是无聊、不幸福的消极体验；与一个善妒的人交往，会让人感觉到处处都是自己的错，时刻被他当作敌人对待，善妒的人甚至会做出很多破坏他人利益的行为；与一个冷漠的人交往，感受到更多的是无助和孤独；与一个易怒的人交往，容易遭到语言或非语言的暴力攻击。

## 二、积极情绪让生活更幸福

### （一）积极情绪可以提高人的免疫力

古人曰：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”这说明积极的情绪可以让人看上去更年轻。

美国生理学家艾尔马也对情绪的作用做了相关研究。研究是将人在心平气和、高兴、愤怒三种情绪状态下呼出的气体收集在玻璃试管中，将气体冷却后形成的液体注射到小白鼠的身体中，发现带有愤怒情绪的液体杀死了小白鼠。医学研究表明：人情绪不好时，体内一种叫 MKT 细胞的活性就会下降，因而不能战胜体内病毒，形成疾病。

在我们生活中可以看到，两个人到医院检查，检查结果被拿错，自身健康的人看到检查结果，发现自己得了癌症，不能接受这个事情，消极情绪随之而来，没过多久身体真的

出现了问题，得病去世了；而本身得了癌症的人看到自己的检查结果没有问题，开开心心地活过了医生预想的年数。这说明积极的情绪对一个人的身体健康具有非常重要的作用，可以增强身体免疫力，帮助其与病魔抗争。

## （二）积极情绪让你思维和行动更理智

消极的情绪使人的思维受限，感知觉通道不能完全打开，导致无法理智地思考问题，容易做出冲动的行为，造成破坏性的后果；而积极的情绪可以调动更多的认知功能，例如，感知觉更全面，可调动更多的记忆力功能，扩大注意力的范围，从而进行理智的思维，做出的决定和行为也是更理性的。有这样一则例子，德国著名的化学家瓦尔德由于牙病疼痛难忍，情绪很坏时，将一位不知名的青年寄来的稿件随手扔进纸篓；情绪好时，捡起稿件发现其科学价值并向相关杂志推荐，轰动学术界，该作者最后获得诺贝尔奖，可见积极情绪让人的思维和行动更理智。

## （三）积极情绪帮你建立良好的人际关系

具有积极情绪的人活泼、乐观、宽容、真诚待人，具有消极情绪的人在人际交往中自卑、多疑、善妒、自负、自私；积极情绪可以让人际交往更加轻松、自由和快乐，消极情绪更多地引发人际冲突和矛盾。心理学研究发现，在人际交往过程中，消极情绪多的人往往很难拥有朋友，因为消极情绪具有连环效应，带给他人同样的消极情绪，让人际交往氛围变得不开心、不舒服；而拥有积极情绪的人更愿意与人交朋友，懂得分享、感恩，真诚且积极地对待人际关系，这样轻松愉快的交往方式，也让更多人愿意与之成为朋友。

### 【幸福小测试】

#### 总体幸福感量表

测一测你的总体幸福感。人的幸福感虽然是个人的主观体验，但是也是可以通过客观指标进行测量的。请根据你目前的生活和学习状态，将第一反应如实勾选出来。

1. 你的总体感觉怎样？（ ）

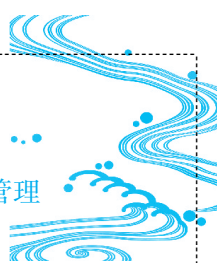
- |           |         |          |
|-----------|---------|----------|
| A. 精神好极了  | B. 精神很好 | C. 精神不错  |
| D. 精神时好时坏 | E. 精神不好 | F. 精神很不好 |

2. 你是否为自己的神经质或“神经病”感到烦恼？（ ）

- |         |           |         |
|---------|-----------|---------|
| A. 极端烦恼 | B. 相当烦恼   | C. 有些烦恼 |
| D. 很少烦恼 | E. 一点也不烦恼 |         |

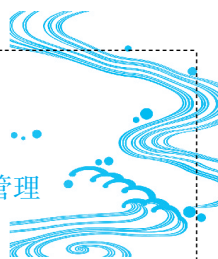
\*3. 你是否一直牢牢地控制着自己的行为、思维、情感或感觉？（ ）

- |           |          |           |
|-----------|----------|-----------|
| A. 绝对的    | B. 大部分是的 | C. 一般来说是的 |
| D. 控制得不太好 | E. 有些混乱  | F. 非常混乱   |



4. 你是否由于悲哀、失去信心、失望或有许多麻烦而怀疑没有什么事情值得去做? ( )
- A. 极端怀疑                      B. 非常怀疑                      C. 相当怀疑  
D. 有些怀疑                      E. 略微怀疑                      F. 一点也不怀疑
5. 你是否正在受到或曾经受到任何约束、刺激或压力? ( )
- A. 相当多                          B. 不少                              C. 有些  
D. 不多                              E. 没有
6. 你的生活是否幸福、满足或愉快? ( )
- A. 非常幸福                      B. 相当幸福                      C. 满足  
D. 略有些不满足                  F. 非常不满足
7. 你是否有理由怀疑自己曾经失去理智, 或对行为、谈话、思维、记忆失去控制? ( )
- A. 一点也没有                      B. 只有一点点                      C. 有些, 不严重  
D. 相当严重                      E. 非常严重
8. 你是否感到焦虑、担心或不安? ( )
- A. 极端严重                      B. 非常严重                      C. 相当严重  
D. 有些                              E. 很少                              F. 无
9. 你睡醒之后是否感到头脑清醒和精力充沛? ( )
- A. 天天如此                      B. 几乎天天                      C. 相当频繁  
D. 不多                              E. 很少                              F. 无
10. 你是否因为疾病、身体的不适、疼痛或对患病的恐惧而烦恼? ( )
- A. 所有时间                      B. 大部分时间                      C. 很多时间  
D. 有时                              E. 偶尔                              F. 无
11. 你每天的生活中是否充满了让你感兴趣的事情? ( )
- A. 所有时间                      B. 大部分时间                      C. 很多时间  
D. 有时                              E. 偶尔                              F. 无
12. 你是否感到沮丧和忧郁? ( )
- A. 所有时间                      B. 大部分时间                      C. 很多时间  
D. 有时                              E. 偶尔                              F. 无
13. 你是否情绪稳定并能把握住自己? ( )
- A. 所有时间                      B. 大部分时间                      C. 很多时间  
D. 有时                              E. 偶尔                              F. 无
14. 你是否感到疲劳、无力或精疲力竭? ( )
- A. 所有时间                      B. 大部分时间                      C. 很多时间  
D. 有时                              E. 偶尔                              F. 无

15. 你对自己的健康关心或担忧的程度如何? (从0至10表示关心程度逐渐加重) ( )  
不关心 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常关心
16. 你感到放松或紧张的程度如何? (从0至10表示紧张程度逐渐加重) ( )  
松弛 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 紧张
17. 你感觉自己的精力、精神或活力如何? (从0至10表示精力充沛程度逐渐加重) ( )  
无精打采 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 精力充沛
18. 你忧郁或快乐的程度如何? (从0至10表示快乐程度逐渐加重) ( )  
非常忧郁 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常快乐
19. 你是否由于严重的性格、情感、行为或精神问题而感到需要帮助? ( )  
A. 是的, 曾寻求帮助 B. 是的, 但未寻求帮助 C. 有严重的问题  
D. 几乎没有问题 E. 没有问题
20. 你是否曾感到将要精神崩溃或接近于精神崩溃? ( )  
A. 是的, 在过去一年里 B. 是的, 在一年以前 C. 无
21. 你是否曾有过精神崩溃? ( )  
A. 是的, 在过去的一年里 B. 是的, 在一年以前 C. 无
22. 你是否曾因为性格、情感、行为或精神问题在精神病院、综合医院精神科或精神卫生诊所治疗? ( )  
A. 是的, 在过去的一年里 B. 是的, 在一年以前 C. 无
23. 你是否曾因为性格、情感、行为或精神问题求助于精神科医生、心理学家? ( )  
A. 是的, 在过去的一年里 B. 是的, 在一年以前 C. 无
24. 你是否因为性格、情感、行为或精神问题求助于以下人员? (1代表是, 2代表否) ( )
- |                                 |   |   |
|---------------------------------|---|---|
| A. 普通医生 (真正的躯体疾病或常规检查除外)        | 1 | 2 |
| B. 脑科或神经外科专家                    | 1 | 2 |
| C. 护士 (一般内科疾病除外)                | 1 | 2 |
| D. 律师 (常规的法律问题除外)               | 1 | 2 |
| E. 警察 (单纯的交通违章除外)               | 1 | 2 |
| F. 婚姻咨询专家                       | 1 | 2 |
| G. 社会工作者                        | 1 | 2 |
| H. 其他正式的帮助如_____ 种类_____ 否_____ |   |   |



25. 你是否曾与家庭成员或朋友谈过自己的问题? ( )

- A. 是的, 很有帮助      B. 是的, 有些帮助      C. 是的, 但没有帮助  
D. 否, 没有人可与之谈论      E. 否, 没有人愿意与我谈论  
F. 否, 不愿与人谈论      G. 没有问题

注: \* 为反向计分数。

#### 【计分方式】

正向计分: A=1 分, B=2 分, C=3 分, D=4 分, E=5 分, F=6 分, G=7 分

反向计分: G=1 分, F=2 分, E=3 分, D=4 分, C=5 分, B=6 分, A=7 分

【总分】所有项目分数之和。得分越高, 总体幸福感程度越高; 得分越低, 总体幸福感程度越低。

### 第三节 幸福从体验积极情绪开始

从日常经验看, 我们更多地调节消极情绪, 因为消极情绪带给我们的体验更深刻, 破坏了我们的身体健康和人际关系, 使得我们不能正常地学习和生活。从小到大, 每个人都根据自己的人生经历学会了一些调节消极情绪的方法, 例如, 通过调节呼吸改变身体反应和情绪, 找亲朋好友倾诉, 听歌或打游戏转移注意力, 睡觉, 外出旅行, 适度地运动, 到 KTV 或者空旷的地方吼出来, 逛街购物等。还有一些不合理的调节消极情绪的方法, 例如, 愤怒的时候攻击他人, 摔东西或用手捶墙, 用玻璃伤害自己; 抑郁的时候用小刀割自己; 伤心、痛苦的时候借酒消愁; 嫉妒的时候做损害他人利益的行为等。消极情绪的调节方法有很多, 我们需要建立一套合理的、适合自己的方法, 避免集中使用一种方法, 同时, 对于不同的消极情绪我们可以采用不同的合理的方法。以上介绍的调节消极情绪的方法虽然有用, 但是只能在部分情况下, 暂时发挥作用。调节情绪还需要从改变认知、积累积极情绪的体验出发, 这样才更能让我们感受幸福。

#### 一、世界的美好因你的看法而不同

古时候, 有一个秀才进京赶考, 住进一家客栈。一天晚上, 秀才做了 3 个梦, 梦到自己在高墙上种白菜、下雨天戴斗笠还打着伞、和表妹背靠背在床上睡觉。秀才非常担心, 去找了一个算命先生, 算命先生听后, 哀叹不止, 并说: “高墙上种白菜, 不是白费劲吗?! 再看第二个梦, 下雨天戴斗笠又打伞, 不是多此一举吗?! 第三个梦就更预示你这次考试考不好了, 和表妹背靠背睡觉, 那不是没戏吗?! 唉, 赶紧收拾一下回家吧!” 秀才垂头丧气地回到客栈, 到老板那儿结账。客栈老板好奇地问秀才: “怎么马上要考试了你却收拾东西回家呀?” 秀才把算命先生和他说的话告诉了客栈老板, 老板哈哈大笑, 说: “我也会解梦, 秀才是否愿意听我解梦呀?” “愿闻其详。” 秀才说。客栈老板说: “高墙上

种白菜是高中，下雨天戴斗笠打伞是有备无患，和表妹背靠背睡觉说明你翻身的机会到了呀！”秀才一听还挺有道理，非常开心，满怀信心地去参加了殿试，结果中了个探花。

美国心理学家阿尔伯特·埃利斯提出了情绪 ABC 理论，他认为情绪并非事件本身引起的，而是人们对事件的认知和评价引起的，即诱发性事件（A）——认知、信念、解释（B）——情绪、行为、后果（C）。同样的事件，不同的认知和评价引发不同的情绪、行为和后果。

对事件的认知和评价有正确和错误之分。对事件错误的认知和评价往往会产生不良的情绪反应；而正确的认知和评价一般会产生适当的情绪反应。

对事情的认知和评价在左右着我们的情绪，那么我们调节情绪就可以从改变认知和评价着手，即通过改变错误认知和评价，调节不适当的情绪。

我们对事情错误的认知和评价是怎么来的呢？不合理信念使我们产生情绪困扰。不合理信念有哪些特征呢？

（1）绝对化要求：必须、应该、肯定。

（2）过分概括化：对事件的评价以偏概全，话语中常出现“所有”、“全部”、“每次”这样的词。结果是自己一件事没做好，就自暴自弃、自怨自艾，认为自己一无是处；他人稍有差错，就对别人全盘否定，产生敌意、愤怒和嫉妒的情绪。

（3）糟糕至极：认为事件的发生会导致非常可怕或灾难性的后果，话语中常出现“完了”、“没希望”这样的词。

调节情绪是把不合理信念转化为合理信念，与不合理信念进行辩论，建立合理信念，步骤是首先对不合理信念主动质疑；其次是换个角度看问题；再次是寻找证据证明不合理信念的不合理之处。

例如，小李每次见到辅导员时，辅导员都是一副严肃的面孔，从来没对小李笑过。小李想，辅导员肯定对我有意见，生我气了。所以，每次见到辅导员他都很紧张，唯恐做错事情被辅导员叫去谈话。

第一步，主动质疑：

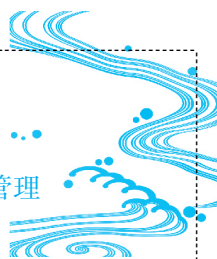
- （1）一个人只要不笑就一定是在生气吗？
- （2）就算辅导员在生气，一定是在针对我吗？
- （3）即使辅导员不笑是因为生我的气，就一定糟糕透顶了吗？

第二步，换个角度：

- （1）一个人不笑或许是因为他不喜欢笑。
- （2）说不定他最近工作遇到很多麻烦，很烦、很生气。
- （3）就算真的惹辅导员生气了应该也没什么大事吧，他人还是挺好的。

第三步，寻找证据：

- （1）好像我们班篮球赛打赢的时候也见他笑了呢。
- （2）周末晚点名的时候辅导员生气了，因为上周五到课率很低，也不是针对我一个人的，那天很多人都请假了。
- （3）我们偶尔旷一次课也没什么，辅导员也就让我们到操场跑两圈惩罚一下而已。



这样一想，就不那么紧张、担心了，情绪也会得到平复。

## 二、给幸福感觉留个出口

生活中，我们总是善于发现自己的不足和需要改进的地方，希望把自己变得更好，痛苦的体验往往让我们印象深刻，也促使我们成长，我们学会了总结经验教训。理性地思考问题让我们获得更多的成长，我们的感受往往被掩盖和忽视。

痛苦是成长的动力，因此痛苦等消极情绪很容易被我们感受到，愉悦、宁静、幸福等积极情绪却很难被我们记住。中国文化提倡谦虚、低调，让我们觉得和他人分享开心快乐的事是一件炫耀自己的行为，所以我们习惯于压抑积极情绪体验。积极情绪对行动具有促进作用。

### 【幸福体验馆】

#### 记录幸福时刻

你多久没有让自己感受幸福了？我们总是对消极情绪记忆深刻，对让我们产生消极情绪的事情记忆深刻，但是让你感到幸福、感动、高兴、激动、自豪的时刻你还记得吗？你是否对这些积极情绪进行了记忆呢？

1. 让你感到最幸福的一件事/时刻 \_\_\_\_\_。
2. 让你感到最感动的一件事/时刻 \_\_\_\_\_。
3. 让你感到最高兴的一件事/时刻 \_\_\_\_\_。
4. 让你感到最激动的一件事/时刻 \_\_\_\_\_。
5. 让你感到最自豪的一件事/时刻 \_\_\_\_\_。

## 三、正确表达情绪，沟通无限美好

无论是消极情绪还是积极情绪都需要表达出来。正确表达情绪可以促进双方有效沟通，减少误会；正确表达情绪可以调适消极情绪，增加积极感受。

### （一）在对的时间、对的地点，用他/她的方式沟通

每个人的气质类型、成长经历、性格特征都不同，对情绪的表达方式和接受程度也不同。胆汁质和多血质气质类型的人情绪来得快去得也快，与这种类型的人相处，情绪可以直接表达；抑郁质和黏液质气质类型的人性格比较内向，情绪容易压抑，不能忍受当面批评和激烈的情绪表达，与这两种类型的人相处，情绪表达要委婉，要用对方可以接受的方式。表达消极负面情绪尽量选择他人心情较好的时间，选择单独或人少的场合，顾及他人的面子和尊严，表达积极正向情绪可以选择第三个人在场的时候，及时表达对他人的积极情绪。

## （二）正面表达自己，让幸福流动起来

正确表达情绪是向他人表达自身的内心感受和想法，而不是一味地压抑情绪、逃避问题、不沟通，也不是指责对方的想法和做法。表达自我情绪和感受是一种有效的沟通方式，可以增进双方的理解，减少因为指责带来的防御性反击。

### 【幸福体验馆】

小华与小熊是一对情侣，他们两个约好了一起看电影，小熊迟到了。

女友小华焦急地在麦当劳门口等男友小熊。他们约好5点准时见面，但5点30分却还不见他的人影。又过了5分钟，小华觉得过了好久好久，心里开始纳闷是不是小熊忘了，打电话问，家里人说他4点多就出门了。都已经5点40分了，小华开始担心：会不会骑摩托车出事了呢？怎么会这样？小华急得像热锅上的蚂蚁，坐立不安。这时小熊却满脸笑容地出现了。

小熊兴高采烈地说：“对不起，让你等这么久，我碰到中学同学，就跟他们聊了一会儿，他们都混得不错，我们还约好有时间一起去……”

小华面无表情地站着，也不说话。

小熊又说：“走吧，我们不是还要赶下一场电影吗？”

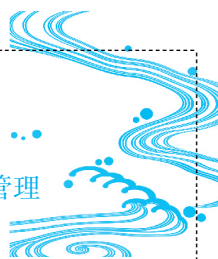
“我不想去了。”小华说完就一个人走了。小熊不知道发生了什么，追小华但是没有追上，就回自己家了。

回家后，小熊又给小华打电话，小华在电话里说：“你太过分了，让我等你那么久，你讲不讲信用啊？难道我们的约会对你来说无所谓吗？你有考虑过我的感受吗？”说完就将电话挂了。

请大家分组讨论，小华和小熊的问题出在哪里，怎样做才是正确的做法，把讨论结果分角色表演出来。

## 四、保持好情绪从点滴开始

有的学生想要体验积极情绪，可是却始终找不到方法，这让他们不禁想问：真的有保持好情绪的方法吗？有学者对记录愉快事件和进行感激训练做了实证研究，发现记录愉快事件和进行感激训练可以增强积极情绪；也有学者就积极情绪对大学生心理健康的促进作用做了实证研究，让参加研究的同学分享近几天来与快乐、满意、自豪、感恩、希望等积极情绪相关的事件，每个人每次记录相关事件不少于5件，发现记录和分享与积极情绪相关的事件提高了学生的幸福感，强化了他们的积极应对方式。由此可知，保持好情绪是有法可循的。



### （一）记录生活中愉快的事情

在一个月內，以日记的形式记录令你心情愉快的事情。哪怕只是一些小小的细节，例如，得到了同学的夸奖、认识了一位新朋友、天气很好等。简单叙述事件，并描述你当时的情绪感受。

### （二）感动常在，幸福永存

在一个月內，努力回忆或关注当前在你生活中让你想说感谢的人，或让你感动的事情。例如，他人对你的帮助，或为你做出的牺牲，或你遇到了好运、好机会，甚至包括你对人生和生命本身的感激。总之，请你用感恩的心来审视你现在和过去的生活，通过日记的形式记录下你的感受。

### （三）培养积极思维的能力

对问题的看法和认识不同，由事件引发的情绪就不同，应培养从多个角度看问题的思维能力，扩展思考问题的方向，特别培养用积极的思维看待问题。从任何事情中都可以看到积极的一面是一种能力，从危机中看到转机，从灾难中看到力量，用一双发现美的眼睛看世界，是人获得持久幸福的必由之路。

### （四）培养爱与被爱的能力

爱与被爱是一种能力，但这种能力不是每个人天生就具有的，需要后天的培养。一个从小体验到被爱的人，可以获得满足、懂得感恩、心存敬畏，对生活充满兴趣和希望，经常得到父母和周围的人肯定，是一个自信的人。得到过爱的人，知道爱的样子，也会把自己的爱给他人。爱他人是一个获得快乐、体验自豪感和成就感的过程。爱与被爱的能力会让我们体验积极情绪，感受到幸福。

## 【幸福训练营】

### 乌龟和乌鸦

**【活动内容】**每位同学伸出右手，掌心向下，伸出左手食指，将自己的左手食指顶在左边同学的右手掌心下。活动中，同学们将听到一个乌龟与乌鸦的故事，当听到“乌鸦”一词时，右手抓住掌心下同学的手指，同时左手需要逃避左边同学的抓握。这是一个短故事，故事中会多次出现“乌鸦”一词，请大家及时把左右手复位，直到活动结束。

森林里有一座城堡，里面住着可怕的巫婆和她的仆人——乌鸦。突然有一天，天上慢慢飘来一片乌云，转眼间天空就乌黑乌黑的，什么也看不见了，不一会儿还

下起了大雨。在狂风暴雨中，巫婆听到有人在敲门，开门一看，原来是一只乌龟和一只乌贼。它们求巫婆让它们进屋，可是乌鸦不同意，因为它和乌龟是宿敌。

**【活动分享】** 当右手抓住同学的手指时或者左手手指逃脱成功时，你的心情如何？活动中有的同学听到“乌”字时，手就在微动，此时你的心情如何？

### 【修炼幸福】

1. “人只要消除了痛苦，就会过上幸福的生活。”这个观点正确吗？为什么？
2. 感受幸福需要什么样的能力？

### 【幸福书馆】

[美] 弗雷德里克森：《积极情绪的力量》，王珺译，北京：中国人民大学出版社，2010年版。

## 第六章 逆风起航——挫折应对

### 【幸福指示牌】

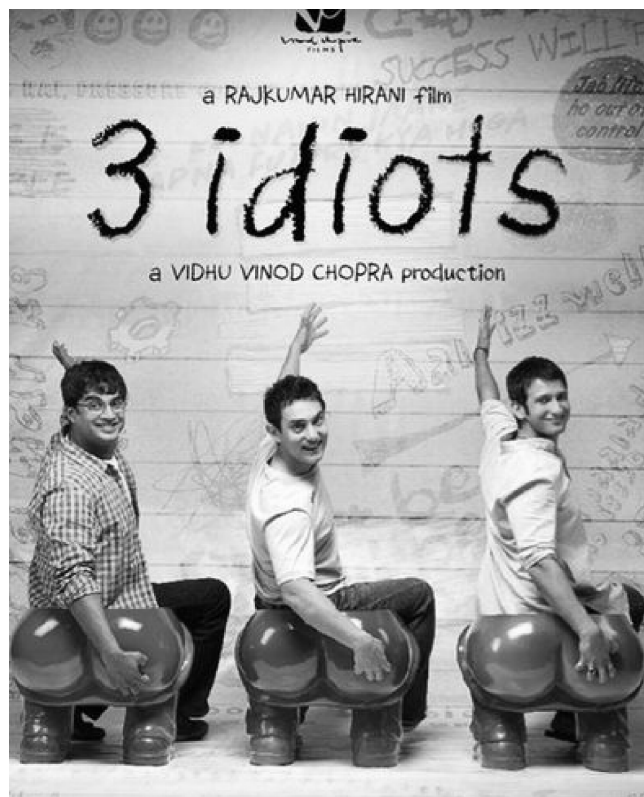


图 6-1 电影《三傻大闹宝莱坞》海报

法罕、拉加和兰彻是同寝室的大学同学，他们都在印度的著名学府帝国理工学院就读。法罕其实并不想学工业设计，他想成为一名野外摄影师；拉加的家庭十分贫困，他的家人希望他毕业后能找个好工作以改善家庭的经济状况；而兰彻的身世一直是一个谜，这个谜要到他们毕业十年之后才能揭晓。

大学里的生活总是和学习、考试、爱情相伴。兰彻成绩很好，总是名列前茅，而且他对机械有一种异乎寻常的热爱和天赋。而另外两个室友法罕和拉加则没有这么好

的脑子，虽然学习很努力，但他们的成绩总是倒数。除了成绩出众之外，兰彻还是一个喜欢开导别人的人，他似乎是先知，又似乎是上天派来的神明，每每当他人在无助、错误或者是生活即将步入歧途的时候，他总是会恰当地出现，恰当地给予指点。

毕业的时候，法罕得到了一个匈牙利摄影师的工作邀请，拉加得到了公司的聘用，而兰彻则一声不响地离开了学校。他去了哪里，没有人知道。十年之后，当年被兰彻整蛊的“消音器”找了回来，他要带着拉加和法罕找到兰彻。旅途渐次展开，他们也在屡屡回忆着大学生活的点点滴滴。而兰彻那离奇的身世和经历也将一点一点被揭露开来……



二维码 17

### 【幸福广播台】

#### 蜗牛

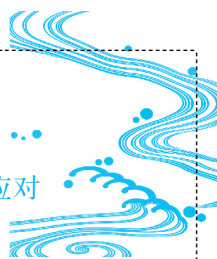
演唱者：周杰伦

该不该搁下重重的壳  
寻找到底哪里有蓝天  
随着轻轻的风轻轻地飘  
历经的伤都不感觉疼  
我要一步一步往上爬  
等待阳光静静看着它的脸  
小小的天，有大大的梦想  
重重的壳裹着轻轻的仰望  
我要一步一步往上爬  
在最高点乘着叶片往前飞  
小小的天，流过的泪和汗  
总有一天我有属于我的天  
我要一步一步往上爬  
在最高点乘着叶片往前飞  
任风吹干，流过泪和汗

.....



二维码 18



## 第一节 挫折从何而来

### 一、什么是挫折

挫折是什么？学者们曾经给挫折下过各种定义：

挫折有狭义和广义之分。狭义的挫折专指有目的的活动受到阻碍时而产生的消极情绪反应；广义的挫折泛指一切能够引起人们精神紧张、造成疲劳和心理变化的刺激性生活事件。

挫折是指个体在从事有目的的活动过程中，因客观或主观的原因受到阻碍或干扰，致使其动机不能实现，需要得不到满足时产生的情绪体验。

挫折有两种含义，一是个体的动机行为受到阻碍所产生的焦虑、烦恼、愤怒、紧张、困惑等情绪反应。二是使个体动机行为受阻的情境。

从这些不同的描述中，我们不难看出对于挫折的理解，既具有较为统一的看法和观点，也有不同的侧重。总体说来，挫折所刻画的是一种行为目标受阻后的情绪状态，其中包含有三个因素，即挫折情境、挫折认知和挫折反应。

(1) 挫折情境是客观的，指需要不能获得满足的内在障碍或干扰等情境因素。

(2) 挫折认知是主观的，指对挫折情境的知觉、认识和评价。

(3) 挫折反应是主观体验，指主体伴随着挫折认知，对自己需要不能获得满足时产生的情绪和行为反应。

在这三个因素中，挫折认知是挫折情境与挫折反应的桥梁，两者的关系要通过认知来确定。只有当挫折情境被主体知觉后，才可能产生挫折感。否则，即便是挫折情境存在，人们也不会产生挫折感。例如，学优生、中等生和学困生英语考试都考了80分，学优生可能认为自己没有考好，大大低于自己的平时成绩，有强烈的挫折感；中等生可能认为自己平时就是这个成绩，没什么挫折感；而学困生则可能认为，自己的分数大大超出平时成绩，这是一次成功，不仅没有挫折感，还感到十分高兴。可见，同样的情境，不同的人对它的认识、评价以及感受不一样，反应也就不尽相同。

### 【幸福加油站】

#### 学生眼中挫折的含义

思想活跃的学生是如何描述挫折的呢？一项研究采用开放式问卷和个案访谈研究的形式就学生的挫折和心理承受力进行了调查，结果发现学生对挫折的描述有着较大差异，具体归纳为以下十一个方面。

### 1. 强调挫折是一种情境的观点

(1) 对不同的人来说,挫折的内涵是不同的,或大或小。如求职中的不顺,工作上的不适,学习中的困难,抑或生活中的不如意,都会成为挫折。挫折因人而异,被不同的人赋予不同的内容。

(2) 挫折是一个很广泛的概念,有大挫折、小挫折、轻挫折、重挫折,但主要是对人的心理上所造成的严重性的打击与磨难,它可以使坚强的人更坚强,使脆弱的人更脆弱。

(3) 挫折就是遇到与自己的愿望相反或者是不相符的事实,是检验一个人意志是否坚定的标准。

(4) 挫折就是自己遇到无力面对的事情,或遇到给自己精神上、肉体上带来沉重打击的事情,或者必须要自己拼命去努力才能挽回的事情。

(5) 挫折是指在完成自己所希望完成的、理想的目标的过程中,遇到了麻烦、困难以及心理压力,或未能实现自己所愿的事情,即事与愿违。

### 2. 强调挫折是一种消极感受的观点

(1) 挫折是指在前进的道路上遇到的与自己的目的相反而又处于意料之外的打击、失败。如很努力学习却没能升入理想的学校,或已经选定了目标却由于非常实际的原因被迫放弃,或感情上一心一意付出,但由于现实原因而被迫分离等。

(2) 挫折概括说就是自己的行为、言语不被别人接受时,自己内心产生的一种被否定感,从而导致了心理受到不同程度的打击。

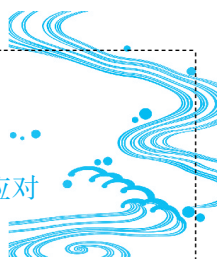
(3) 挫折是指自己预定的目标受到外来的阻力,或因自身能力欠缺而没有达到时的一种消极心理状态。

### 3. 强调挫折是一种情境和情绪感受的观点

(1) 挫折主要是指自己的主观愿望、动机与客观条件达不到一致,没有取得预定的结果。总的来说即个人欲望得不到满足,从表现上讲好像挫折是指客观条件、环境上出现的不如意、障碍等。但是挫折主要产生于心理,如果心情好,一点麻烦,哪怕是大麻烦,也会乐观地面对,根本无所谓;而心情不好时,就会迷茫、悲观。

(2) 挫折是指与预定的目的或意向相违背,或者是一个人由于某种客观原因而没能完成任务,自己觉得受到打击、很失败,心理上产生压抑的现象。

(3) 挫折就是生活、工作、学习中遇到不如意的事,从而导致心理上的失望感、自卑感等心理现象的总和。



## 二、挫折的来源

容易引发挫折的事件就是挫折源。人在某一人生阶段或承担某种人生角色时所经历的挫折往往具有很强的特定性，因而高职学生的挫折源与普通成人相似，但又注定有其特殊性。总体说来，挫折主要由以下几个方面引起。

### （一）客观原因

#### 1. 自然环境因素

自然界中的一切事物，都按照自己固有的规律发展着。因此，每一个在自然环境中生存和发展的人，必然会遇到自然因素引起的种种挫折。俗话说：“天有不测风云，人有旦夕祸福。”例如，自然灾害（地震、洪水）以及由于自然因素影响而引起的疾病、事故，等等，这些都是人们无法克服的客观因素。

#### 2. 社会环境因素

高职学生生活在社会之中，社会的政治、经济、道德甚至风俗习惯等，都可能是引起高职学生挫折的因素。例如，由于各地风俗习惯不同，造成的人际关系紧张；所学专业和社会需求的匹配性决定了找工作的顺利程度，这些都可能成为造成挫折的原因。社会环境造成的挫折对于人行为产生的影响，远比自然环境因素造成的影响要大。

#### 3. 校园环境因素

校园中学习的氛围、同学的关系、管理的模式等都有可能都是导致大学生感受到挫折的直接原因。例如，高职学生对就读的学校不满意。一位高职学生这样写道：“高中毕业了，我以高出录取分数线的成绩考入××学校，学校的设施让我觉得不太满意，我感到委屈与愤懑。”人际关系也常常是使高职学生受挫的重要因素，其中同学之间、异性朋友之间的人际交往挫折对高职学生的影响最大。

#### 4. 家庭环境因素

对于学生而言，家长对子女的教养方式、所灌输的价值观念、家庭的经济情况和家庭成员之间的关系都会对高职学生产生影响，家长过分溺爱或者过分忽视、家庭经济困难、家庭成员之间关系的疏离，都有可能让当代的高职学生体验挫折感。

### （二）挫折产生的主观因素

#### 1. 个体生理方面的因素

个体对自己的身材、外貌等生理方面的情况不满意，并且这样先天的限制，使自己追求的目标不能达到而造成挫折。

## 2. 个体能力方面的因素

个体能力是指个体智力条件或性格、能力等心理特征因素引起的心理挫折。它主要包括两个方面：一是由于个体条件的制约和限制不能达到目标。有一些高职学生由于自己的学习方法、自控能力等因素不能完成学习任务，例如，少数学生连续多次不能通过英语四级水平考试而产生极大的挫折感。二是部分高职学生可能因能力卓越而承受外界因素给自己带来的挫折感，就像人们常说的“树大招风”、“枪打出头鸟”。

### （三）突发事件

如亲人患重病或者猝逝、本人突患重病，或者由于某些原因不得不终止求学，等等，这些突发事件极易形成重大挫折，还可能导致个体出现严重的心理问题。

### 【幸福体验馆】

#### 挫折的体验

什么是挫折？由于年龄和经历差异，每个人对挫折的理解会有所不同，在给挫折下定义之前，请你跟随下面的提示线索回忆印象中最深刻的挫折经历：

时间：\_\_\_\_\_。

挫折经过：\_\_\_\_\_。

挫折后感受：\_\_\_\_\_。

挫折后你做了什么：\_\_\_\_\_。

什么原因导致挫折：\_\_\_\_\_。

你觉得这次挫折给你的生活带来什么改变：\_\_\_\_\_。

用一句话概括你对挫折的认识：\_\_\_\_\_。

## 三、影响挫折感的因素

挫折在人的一生中是不可避免的，但每一个人对于挫折的感受是不同的，即使面对同样的刺激，不同的人也会产生不同的挫折感。影响挫折感的主要因素可以归结为以下几个方面。

### （一）生活阅历

随着生活阅历的丰富，人们逐渐在挫折中成长，承受挫折的能力也会逐渐增强。如同“吃一堑，长一智”的道理一样，单凭说教并不能增强抵抗挫折的能力。例如，一帆风顺的人一旦遭遇挫折就会惊慌失措，不知如何应对；而历尽坎坷的人，同样的打击却不会引

起重大伤害。可见，增加经验能切实地增强抵抗挫折的能力。

## （二）个体的归因方式

个体的归因方式，也即对挫折的认知判断。挫折认知在增加挫折感和缓解挫折感中有着非常重要的作用。拥有乐观的解释风格的人和拥有悲观的解释风格的人一样，也会有挫折、不如意的事发生，只是拥有乐观的解释风格的人处理得比较好。因为拥有乐观的解释风格的人在遭受打击后能很快复原，所以他们在事业上、学业上、运动场上能表现得更好。乐观让身体更健康，也更长寿。对拥有悲观的解释风格的人而言，即使事情都如他的意，他似乎还会为不可预知的灾难而忧心。

## （三）积极心理品质及心态

拥有不同人格特质的人对挫折的感受也不尽相同。积极心理学认为人类自身存在着可以抵御各类心理或精神疾病的力量，当挫折产生时，个体可依靠其内部的各项塑造能力进行修补而非借助于外在的力量。比如拥有勇敢、坚持、感恩等积极心理品质的高职学生谭之平以其自强不息、创业与求学的进取精神和积极向上的乐观心态，直面生活中的重重挫折，收获了属于自己的幸福。

### 【幸福加油站】

#### 谭之平事迹

谭之平，女，26岁，土家族，湖北职业技术学院学生。

谭之平16岁时，生母因意外事故去世，父亲患上了严重的风湿病。为了扛起这个家，谭之平毅然承担了家务和田间农作。为治父亲的病，她到一家百货店打工。两年间，谭之平摸索出了一些经营之道。为改变家庭的生活状况，她大胆创业，揣着两年多省吃俭用的积蓄和借款共2万多元，带着父亲来到汉口，在火车站附近开了一家超市。经过6年的打拼，她经营的超市资产达9万多元。随着生活状况的好转，她上大学的愿望更加强烈，其间，她始终坚持边工作边自学。为了给像自己的父亲一样的病人解除病痛，她考入湖北职业技术学院五年一贯制临床医学专业学习。她珍惜来之不易的深造机会，刻苦学习，成绩一直名列前茅。此时谭之平的父亲也再婚，她又有了一位母亲。

谭之平十分看重亲情，对于父亲的再婚十分理解，对待继母像对待亲生母亲一样。为了给父母治病，谭之平定期买药寄回家，寄药时，她总要寄上一些营养品。她以对长辈的敬重、关爱和孝道，促进了家庭的和谐。她深知父亲和继母走到今天太不容易，为方便照顾父母，给他们治病，她把父母接到了孝感居住。

谭之平对待其他困难群众同样充满爱心。每逢周末和节假日，她组织同学到孝感市福利院、孝感市精神病康复医院等单位，为老人、病人送温暖，进行义务劳动。谭之平整合湖北职业技术学院义工资源，成立了湖北职业技术学院义工社（青年志愿者协会）。现在，越来越多的同学自发地加入志愿服务的行列中来。

谭之平先后荣获“湖北省自立自强优秀大学生”、“湖北青年五四奖章”、“全国自强不息优秀大学生”、“全国优秀共青团员”等荣誉称号。



二维码 19

#### （四）环境

事实上，挫折感与人所处的环境有着直接的关系。对于高职学生而言，环境更多地倾向于家庭和学校。专制的教育方式、长期不和睦的家庭关系、拮据的经济条件、学校管理作风和方式的不当、缺乏适当的挫折教育等都可能使人产生挫折感。

## 第二节 阳光重现——换个视角看挫折

生活在现实社会中的高职学生，总是无时无刻不受到自然环境、社会现实和个人素质的影响，因此对他们来说，挫折和失败也就在所难免。然而，面对同样的挫折情境，有的人勃然大怒，拍案而起；有的人淡然处之，从容不迫；有的人心灰意冷，万念俱灰；有的人百折不挠，奋勇前行。一千个人眼中有一千种挫折的形态，它既可以是碍人向前的阻力，也可以是引人向上的助力。

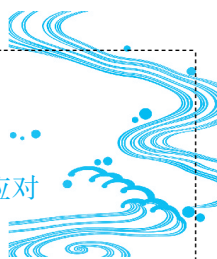
### 一、挫折不利于身心健康

长期积累的挫折，可能会对我们的生理、情绪、行为、认知等诸多方面造成伤害。

在生理方面，受挫后可能增强个体对自身的破坏性，如攻击性强，自身发生中风等脑血管疾病，尤其是长时间处于受挫状态，可能导致高血压等疾病，进而受挫感增强。

在情绪方面，挫折感会使人产生焦虑、恐惧、愤怒、怨恨、压抑、冷漠、抑郁、悲伤的情绪体验。

在行为方面，挫折造成人的紧张和压力感，可进一步引起当事人外显行为上的变化，导致其既有可能伤害自己，也有可能伤害他人。例如，因竞选学生干部而不得、学习不理想、入党不够条件，或者自己感到预定的目标难以实现，前途渺茫，又没有精神寄托，有些学生便逃避现实，经常逃课、上网、酗酒，甚至在麻醉和幻想中获得满足。挫折还会影响人际交往能力，如有些高职学生在受挫后，不再与亲戚、朋友、同学往来，把自己封



闭、隔离起来。

在认知方面，经常遭受挫折的人，自我价值和自豪感可能会降低，造成个人的自我概念和自尊心不足。同时，经常处于挫折状态的人，成功的原因会被外化，即认为成功是偶然的，是靠运气或命运；而失败则是必然的，产生习得性无助感。

## 二、挫折也有积极意义

### （一）挫折可以磨炼意志

宋代词人辛弃疾曾写道：“叹人生，不如意事十有八九。”关于挫折，古今中外皆有丰富而深刻的认识，如“天行健，君子以自强不息”（《周易》）这句话告诉我们，对待挫折应该持迎难而上的态度。又如泰戈尔所说的，“只有经历地狱般的磨炼，才能炼出创造天堂的力量；只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱”。这提醒我们挫折对人生目标有着重要的意义，只有在挫折的磨炼中才能培养人的意志和挫折承受力。事物总是一分为二的，意志品格坚强的人，经历了持续的挫折和磨难而不气馁，将被磨炼得更坚强，靠着顽强的毅力和坚韧不拔的精神，愈挫弥坚。

有一个非常有趣的“羚羊实验”可以印证挫折对个性发挥着积极的作用。在非洲大草原的奥兰治河两岸，生活着许多羚羊，动物学家们发现了一个奇怪的现象：东岸的羚羊不仅奔跑速度比西岸的羚羊快，而且繁殖能力也比西岸的羚羊强。为了研究两岸羚羊的不同之处，动物学家们在两岸各捕捉了10只羚羊，然后把它们分别送到对岸。一年后，由东岸送到西岸的羚羊繁殖到了14只，而由西岸送到东岸的羚羊则只剩下3只。这是什么原因呢？动物学家们百思不得其解。后来，动物学家们终于找到了原因。原来，东岸不仅生活着羚羊，在其附近还生活着一群狼，为了不被狼吃掉，羚羊不得不每天练习奔跑，使自己强健起来；而西岸的羚羊因为没有狼群的威胁，过着安逸的生活，结果奔跑能力不断降低，体质也不断下降了。这个故事告诉我们，生活在安逸环境中的人往往过于脆弱，只有不断经受困难和挫折的人，才具有坚强的意志和强大的生存能力。

### （二）挫折能激发人的活力

为了摆脱挫折带来的痛苦，人们常常被驱使去为实现目标而做出更大的努力。挫折是一种内驱力，生活中的强者往往被挫折激发出强大的身心力量。他虽身处逆境，却百折不挠，投入更多的时间和精力，发奋努力，终于实现了自己的愿望。如歌德因绿蒂另有所爱而初恋失败，于是写下《少年维特之烦恼》。

### （三）挫折助人探索前进的方向

强者面对挫折和失败，不是手足无措、被动等待，而是积极总结、反思，探寻更有效的方法来转变逆境。例如，鲁迅先生早年想单纯地通过提高国民的身体素质使祖国强大起

来,然而,在一次又一次的挫败中,他发现想要一个国家强大起来,必须提高国民的思想觉悟,于是弃医从文,以笔代戈唤醒中国百姓。

由此可知,挫折对个体的影响也有其积极的一面。挫折所产生的适度紧张,对有些人来说具有积极意义。比如,有的人可以因挫折而使自己认真面对挫折情境,分析造成挫折的内因与外因,了解排除挫折的主客观条件,考虑排除挫折的方案,积累应对经验;有的人可以促使自己认真分析自己的行为 and 动机,探求预定目标的可行性和真实意义,从而对行动的目标进行修正,使个人的行为更好地适应主观条件和客观环境;有的人可以促使自己最大限度地动员身心潜能,让自己的知识经验、技能技巧和智力能力达到激活状态,从而冲破障碍、实现目标。挫折可以磨炼人的意志,增强心理调节能力;挫折可以使强者的意志坚强而通达,精神饱满而愉快,增强其抓住机遇获得成功本领;挫折也可以铸造一个人高昂的斗志,历练其心志,完善其人格。

## 【幸福加油站】

### 挫折教育各国高招

近年来,一些学生因缺乏抗打击能力而罹患各种心理疾病,引发自杀的事件时有发生,一次次血的教训让社会震惊,心理疾病引发的恶性事件已成为世界性的公共卫生事件。那么国外是如何进行挫折教育的呢?

#### 1. 英国:自己挣钱交话费

在英国,几乎三分之一的孩子要靠干家务来赚取零花钱。在英国父母的观念里,让孩子们感受金钱的来之不易远比让他们理所当然地享受家长的给予更重要。大部分英国孩子都会使用手机,不可避免地就要产生话费,但这笔费用父母一般不为孩子支付,而是由孩子自己去挣。

英国有一所很著名的贵族学校叫伊顿公学,之所以称它为贵族学校是因为像查尔斯王子、威廉王子和哈里王子等许多英国皇室子弟均在此就读。英国有17位首相、36位获得过维多利亚十字勋章的达官贵人都是该校的毕业生。就是这样一所学校,却没有豪华的学生公寓,没有优越的生活条件,学生睡的是窄窄的床,吃的是很普通的饭,而英国的贵族们却纷纷将自己的孩子送入此校读书,由此可见英国人早已明白了挫折教育在孩子成长的过程中起着怎样的作用。

#### 2. 法国:鲸鱼学校的荒野求生

在法国有一所特殊的学校,叫“鲸鱼学校”。这是一所没有教室的学校,它的学习空间是在两艘分别为10米和12米的船上。这所学校只有两个老师,学制是一年,学生的年龄不限,也无须入学考试。

学生在这一年中必须完成以下课程：①两次横渡大西洋；②在无人的荒岛上学会生存；③集体潜水到海洋下与鱼嬉戏；④与长约20米、重约40吨的鲸鱼做伴；⑤晚上轮流值夜班；⑥学习文化课。在这样艰苦的环境下学会生存，并且具备了不畏大风大浪、不怕艰难困苦、不怵饥饿难忍的能力才可以毕业。虽然每月的学费很贵，但还是有许多家长把自己的孩子送到这所学校来学习。

### 3. 德国：模拟死亡

德国人认为，孩子总有一天要去更广阔的天地闯荡，家长无法永远保护他们，但可以教给他们认识生活和社会的能力，教他们怎样保护自己。因此，德国人总是有意识地在生活中培养孩子战胜挫折和困难的能力。

在柏林一所小学的课堂上，孩子们异常安静。讲台前，殡仪馆的工作人员正在讲述人死时会发生的事情。讲完后，孩子们轮流扮演角色，模拟诸如父母因车祸身亡时如何应对等情境。看到孩子们进入角色后的痛苦表情，现场旁听的记者们都会为之动容。老师们认为，通过这种情景再现，让学生们体验到突然成为孤儿的感觉，有助于其情绪的控制。

### 4. 瑞士：女佣训练法

瑞士是世界上最富裕的国家之一，人均年收入约5万美元，居世界第一。但瑞士国土面积小，人口稠密，耕地不多，矿产资源贫乏，再加上冬季漫长、气候多变，所以瑞士人世代养成辛勤劳作、节俭支出、居安思危、吃苦耐劳的美德。

在瑞士，父母为了不让孩子成为无能之辈，从小就培养孩子自食其力的精神。比如对十六七岁的姑娘，初中一毕业就送到一家有教养的人家去当一年女佣，上午劳动，下午上学。因为瑞士是多语言国家，有德语区，有法语区，所以父母通常会将姑娘送到讲另一种语言的地区去当佣人，这样做一方面锻炼了其劳动能力，另一方面还有利于学习语言。

### 5. 俄罗斯：请自己爬起来

漫步在俄罗斯的街头或广场，无论是在莫斯科、圣彼得堡，还是在海参崴，很难见到大人抱孩子或背孩子。才两三岁的小孩走不稳摔倒了，甚至跌得眼泪汪汪，他们的父母也只是停下脚步，鼓励他们自己爬起来继续往前走。小孩子一起玩，你追我赶、打打闹闹中磕破了皮、流出了血，疼得流眼泪，父母看见了，常常也只是查看一下伤口，简单处理一下，然后让他们继续玩。在他们看来，摔跤破皮是不值一提的小事。

俄罗斯人主要通过体育锻炼来培养孩子的意志力。一般的居民点都有单杠、双杠、吊环、滑梯、秋千等运动器械。在俄罗斯，经常能看到只有五六岁大的孩子穿着溜冰鞋从10米高的斜坡上往下冲。



二维码 20

### 第三节 幸福从笑对挫折开始

众所周知,《龟兔赛跑》以寓言的形式告诉我们优势者、强大者、领先者和有成功把握者,也难免马失前蹄遭遇挫折。中国的众多成语故事也从不同角度揭示了人生之旅挫折难免,如急于求成的挫折、刻舟求剑的挫折、南辕北辙的挫折,等等。挫折是生活的一部分,也是人生旅途中的必经之处,它们可以是压垮我们的恶魔,也可以是帮助我们重新看待自己、认识生活、感受幸福的导师。

#### 一、看清你的挫折源

挫折感的产生与挫折源有着千丝万缕的联系。许多事情之所以成为挫折是由于我们缺乏解决问题的能力。心理学家班图拉指出,相信自己有解决问题的能力的人在困难情况下能够保持较有效的分析思想。理清自己的思路,看清挫折的形态,才能找到解决的方法。比如,佳佳在宿舍中与小 A 发生矛盾,其他的室友想要上前劝说,但争吵却越演越烈,佳佳感受到了强烈的人际挫折,若想解决这个问题,佳佳可以做以下的思考:

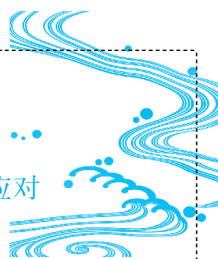
(1) 了解挫折的性质。在处理挫折感之前,需要确定我们所经历的挫折情境。对于佳佳来说,挫折情境就是宿舍里与小 A 发生的人际冲突事件。

(2) 界定挫折的内容。尽可能地描述和定义挫折情境,挫折情境的界定越具体越有利。例如,本来定义挫折的内容为“这个寝室里面,真的没人能够理解我”。将其具体化之后,可能变成:“我特别受不了我的室友小 A,她总是不能很好地听我说话,而且总是不认同我的观点,总是跟我站在对立面!”

(3) 列出可能的解决方法。经过界定挫折之后,积极寻求能够帮助解决问题的办法和社会支持。例如,与别的寝室或班级的学生交朋友、尝试着接纳小 A、将自己的感受告诉朋友、跟小 A 坦白自己的感受、与辅导员谈论自己的处境等。

(4) 做决定。审视上面所列出的方法是否可行,评价每种方法的优缺点。根据自身目前的条件,选出最容易实行或者最理想的方法,然后列出计划所需要的条件和需要克服的困难,最后践行解决方案。例如,佳佳在与辅导员探讨之后,经过衡量,选择了跟小 A 坦白自己的感受并尝试着接纳小 A 的待人处事方式。

(5) 澄清。验证解决方案的成功与失败,如果计划是可行的,则持之以恒,直到完成。必要时修改计划,或者探索其他解决问题的方案,然后继续解决问题,直到问题解决或目标达到。需要注意的是,并不是所有的问题都能得到很好的解决,许多问题的解决需要一定的主、客观条件,在条件尚不具备的时候,暂时避一避,顺其自然,等待合适的时机或采用迂回的策略,都是值得提倡的积极应对方式。



## 二、释放挫折压力

挫折容易使人感到焦虑或有压力，这种感受时常让人觉得难以缓解，从而影响工作、生活、学习。因此，注重情绪的调节，消除紧张和焦虑的情绪，为情绪做按摩，让自己更放松显得尤为重要。常见的方式有以下两种。

### （一）缓和或消除身体困扰法

研究表明，常做个人运动（如慢跑、韵律健身舞、举重等）可以减轻焦虑感和改善心情。因为经常从事体力运动，特别是有氧体育锻炼，可以增强体质和免疫系统功能，增加活力，远离疾病，延缓衰老；运动也可以主动地利用发力和松弛的时机以控制生理唤醒水平，纾解愤怒与焦虑，释放压抑的情绪；有规律的剧烈运动能促进睡眠，使人暂时忘掉令人烦恼的问题；运动的随意性又可以使人产生驾驭感和自我控制感，可以防止过度紧张，避免和减轻忧郁。

消除身体困扰还可以通过松弛练习来达到。松弛练习指通过某些行为操练而达到身心松弛的活动。松弛练习需要达到的松弛状态是一种低唤起状态，骨骼肌完全放松，自主神经和内分泌系统均处于低活动水平，从而可对抗焦虑和紧张情绪。松弛练习的方法有很多，自我暗示、自我催眠、瑜伽、渐进性松弛、自身训练和我国气功中的三线放松法，都可达到身心放松的目的。

### 【幸福加油站】

#### 渐进式放松法

雅各布森提出渐进式放松法，教导人们遵循下列步骤放松其肌肉：第一步，增进对肌肉的收紧和放松的感知；第二步，区别肌肉紧张与放松的情况；第三步，依次从一组肌肉进到另一组肌肉。这个练习需要15分钟，最好每天做2次，每次练习后，你都能发现自己的放松程度逐渐加强。渐进式放松法的具体操作如下：

（1）找一间安静的房间，舒适地坐在带靠背的椅子上，双脚平放在地板上，闭上双眼。

（2）倾听自己的呼吸，体会空气进出自己身体的感觉。做几次深呼吸，每次呼吸要缓慢，心里默念“放松”。

（3）集中注意力在脸上，感觉你的脸或眼睛、下巴或舌头很紧张。心里描绘出紧张的样子，然后再想象紧张消失，一切都变得松弛柔软。

(4) 感觉你的脸、下巴、眼睛，然后是你的舌头变得松弛，同时感到一股松弛感传遍全身。

(5) 使劲绷紧脸部和眼部的肌肉，然后放松，感到全身都在慢慢放松。

(6) 全身各部分做同样的练习：头、颈、肩、手臂、手、腹部、大腿、小腿、脚踝、脚、脚趾。

(7) 全身练习完毕，静坐5分钟。

(8) 感觉眼皮轻了，再闭眼1分钟，睁开双眼。

## (二) 缓解或消除心理压力法

由挫折产生的压力可以是促进高职学生成长的动力，也可以是阻碍高职学生发展的阻力。过度的心理压力对高职学生的心理成长和发展有着极大的影响。缓解或消除心理压力，不仅是维护身心健康的需要，也是自我成长和人格成熟的条件。

对心理压力的自我调节，可以采取以下的方法：

### 1. 转移注意力

转移注意力法是指用建设性的活动把注意力从痛苦的或压抑的思想和情感中转移出来。如通过听音乐、看电视、散步、购物、忙于工作忘掉痛苦。转移注意力作为一种过渡性的方法，可以使我们的情绪得以缓解。

### 2. 适当宣泄

适当宣泄是平衡心理、舒缓压力、保持和增进心理健康的重要方法。当压力如山一样压在心上时，我们不应一味地承受、压抑，而应该适当地宣泄。

常见的宣泄方式有说出来、喊出来、写出来、哭出来、击出来等。值得一提的是，一般高职院校都配备了心理健康教育的专业机构，其中，情绪宣泄室可以为学生提供一个安全且私密的场所供其进行宣泄，而专业的心理咨询师也可以帮助高职学生缓解压力。

## 【幸福加油站】

### 霍桑实验

1928—1932年哈佛大学心理学教授梅奥主持了霍桑实验，采用了个别谈话法对职工进行采访，开展了一次涉及面很广的关于士气问题的研究。实验起初，他们按事先计划的提纲提问，了解职工对工作、工资、监督等的意见，但收效不大。后来访谈改由职工自由抒发意见。研究人员只是洗耳恭听、详细记录，经过了上万人次的谈话。由于采访过程既满足了职工的尊重需要，又为其提供了发泄

对当局的不满和抱怨的机会，结果职工士气高涨，产量大幅度上升。研究者经分析认为，这是由于工人长期以来对工厂的各项管理方法有许多不满意，但无处发泄，这次实验中，工人无话不谈，发泄了心中的怨气，由此感到高兴，因而使产量大幅度上升。

### 三、掌握乐观的方法让我们看到幸福

正如前面所提到的，每个人的生活中都会有挫折、有不如意的事情发生，相较于悲观的人来说，乐观的人在遭受打击后能够很快恢复，所以他们在事业上、学业上、人际关系上能表现得更好。有的学生认为自己是个悲观者，即使事情都能如其所愿，还是会为不可预知的未来而忧心忡忡。然而，积极心理学强调乐观并不是天生的，而是后天习得的。人们可以通过尝试和练习变得乐观，增强面对挫折的力量，改善生活的品质。

#### 【幸福小测试】

测量气质性乐观工具——生活定向测验（LOT）

题目	非常同意	同意	不确定	不同意	非常不同意
1. 在不确定的情况下，我常常期望最好的结果。	5	4	3	2	1
2. 对我来说，如果事情有出错的可能，那么实际上就会出错。	5	4	3	2	1
3. 我对自己的未来很乐观。	5	4	3	2	1
4. 我从不期望事情会朝我希望的方向发展。	5	4	3	2	1
5. 我从不指望好事情会发生在我身上。	5	4	3	2	1
6. 总体来说，我更期望好事情而不是坏事情。	5	4	3	2	1

【评分方法】1、3、6 题正向计分，2、4、5 题反向计分。得分越高，气质性乐观越显著。

#### （一）采取行动，尽管去做

安静地待在自己的安全圈内可能不会有什么伤害，但是如果想要改变，我们需要的是

行动而不是空谈，任何事情都要付出努力，想变得更加乐观和自信也是如此。因为只有走出自己的安全圈，努力过后才有可能获得成功，至少试过就比以前不行动要成功。这很像我们身体的免疫系统，当我们生病时，身体就会释放出抗体，我们的身体通过失败获得免疫力。在心理层面也是如此，经历失败挫折也有可能给心理带来免疫力，在挫折中成长，才能学会用乐观的态度去诠释挫折。

## （二）培养乐观的解释风格

一个人之所以乐观，主要是因为学会了把消极事件、消极体验以及个体面临的挫折或失败归因于外在的、暂时的、特定的因素，这些因素不具有普遍的价值意义。例如，学生在考试中没有及格，乐观的学生会对自己说：“没什么大不了，我下次只要用功一点就行了。”而悲观的学生会说：“我的运气不好，什么事情都做不好，我太笨了。”由此我们可以看出，乐观的人善于将挫折归因于可控因素，如努力、能力等；而悲观的人则容易将挫折归因于不可控因素，如命运、运气等。多用乐观的解释风格来看待挫折事件，久而久之，我们能在挫折中体验到催人奋进的力量。

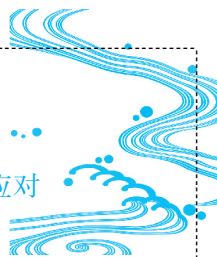
## （三）化消极为积极的 ABCDE 理论

当我们碰到不好的事件（Adversity）时，我们最自然的反应就是不断想它，这些思绪很快凝聚成想法（Belief），这些思维会变成习惯，我们不会意识到我们的这些想法。这些想法并不是待在那儿不动的，它们会引起后果（Consequence），我们的所作所为就是这些想法直接的后果。它是我们放弃、颓丧或是振作、再尝试的关键。例如，小C已经节食了两个星期，今天放学后，她和朋友出去玩，吃了美味的烧烤和小龙虾，吃了以后，她立刻感到自己破坏了节食计划，前功尽弃了。她对自己说：“亲，今晚你的节食努力都报销了。你真是不可思议的软弱，只要和朋友出去玩就会受不了诱惑而大吃大喝。你干脆把冰箱中的蛋糕拿出来，痛快地大吃一顿算了。”于是，小C打开一盒巧克力蛋糕把它吃得精光。她的节食计划真的前功尽弃了。这是这个故事唯一的结局吗？当然不是，这个故事还可以朝另外一个方向发展，如果小C对自己说：“我在那儿并没有大吃大喝，只吃了一串鸡翅和十只小龙虾，但我没吃晚饭，所以平均起来，我可能只是比食谱允许的热量多了一点。只有一个晚上多吃了一点并不表示我意志薄弱，想想看，我坚持了两个星期，这证明我很坚强。最重要的是，即使我吃了我不应该吃的东西，我也不应该继续破坏我的节食计划，这样做是没有意义的。最好的方式是不再去想这次犯的错，继续努力节食。”那么，小C会依旧按照自己的计划努力减肥，并且注意饮食的热量。因此，对于事件的看法才是影响人行为的直接原因，这就是所谓的ABC模式。

当我们掌握了ABC分析法之后，我们可以试着把悲观的解释风格变成乐观的解释风格，主要包括以下三种技能：转移、远离和辩论。

### 1. 转移

转移是指做些其他的事情转移注意力，让内心停止对坏事的悲观解释。



## 2. 远离

远离是指不断提醒自己，悲观解释仅仅是一种可能的解释，而不是客观的现实。

## 3. 辩论

辩论是指一种内部对话，目的是给坏事找一个同样有力甚至更有力的乐观解释。在辩论过程中，我们分别就证据、代替、影响和功用四个问题进行对话。

(1) 证据：这种悲观解释的证据是什么？这些证据是否确凿？

(2) 代替：是否有其他可能的乐观解释，让我们把不幸归因于外部的、特殊的和暂时的因素？

(3) 影响：如果找不出一个合理的乐观解释，那这种悲观解释的消极影响是长期的还是暂时的？

(4) 功用：如果不能决定哪种解释的证据更充分，那么哪种解释对我们产生积极情绪和达成目标是最有用的？

ABC 分析技巧与转移、远离和辩论技巧放在一起，就成为 ABCDE 练习，其中 A 代表坏事、B 代表信念、C 代表结果、D 代表辩论、E 代表振作。我们除了指出坏事、信念和结果之外，还要围绕信念进行辩论，关注辩论过程让情绪发生了什么样的积极变化。以下举例说明：

A（坏事）：朋友不打电话给我。

B（信念）：他不在意我们的友谊了，因为我总是惹人烦。

C（结果）：我的心情从好变到很坏。

D（辩论）：证据→可以找出他在意这份友谊的证据；代替→他可能在想其他事情，也可能正面临某个麻烦；影响→就算他不在意这份友谊，那也不是世界末日，我还有其他朋友，生活可以继续；功用→他之所以不打电话给我，是因为他自己暂时遇到了麻烦，而不是我让他厌烦了。

E（振作）：我现在觉得好受些了。

你现在应该会用这种方法培养乐观的思维了。其实挫折并不直接影响你的行为，直接影响你的行为、情绪的是你对挫折的看法。如果你改变了你对挫折的心理反应，那么你就能更好地应对挫折。当你养成了反驳消极想法的习惯，你就会觉得快乐很多。

## 【幸福加油站】

### 换个角度看问题

一个商人在翻越一座山时，遭遇了一个拦路抢劫的山匪。商人立即逃跑，但山匪穷追不舍。走投无路时，商人钻进了一个山洞里，山匪也追进了山洞里。

在山洞的深处，商人未能逃过山匪的追逐。黑暗中，他被山匪逮住了，遭到一顿毒打，身上所有钱财，包括一把准备为夜间照明用的火把，都被山匪掳去了。

幸好山匪并没有要他的命，之后，两个人各自寻找着山洞的出口。这山洞极深极黑，且洞中有洞，纵横交错。两个人置身于洞里，像置身于一个地下迷宫。

山匪庆幸自己从商人那里抢来了火把，于是他将火把点着，借着火把的亮光在洞中行走。火把给他的行走带来了方便，他能探清脚下的石块，能看清周围的石壁，因而他不会碰壁，不会被石块绊倒。但是，他走来走去，就是走不出这个山洞。最终，他力竭而死。

商人失去了火把，没有照明的工具，他在黑暗中摸索，行走得十分艰辛。他不时碰壁，不时被石块绊倒，跌得鼻青脸肿。但是，正因为他置身于一片黑暗之中，所以他的眼睛能够敏锐地感受到洞口透进来的微光，他迎着这缕微光摸索爬行，最终逃离了山洞。

身处黑暗的人，磕磕绊绊，却在最终走向了成功。眼前光明一片，却让人迷失了前进的方向，终生与成功无缘。

关键不在于是否拥有火把，而在于持火把前进的人的态度、信念与思维方式。

#### （四）寻找社会的支持力量

当挫折体验达到了极限时，不少高职学生不知如何应对，将要选择退缩、逃避、放弃时，可以试着寻求身边的力量。社会的支持能给人提供强大的力量。父母、老师、同学、朋友以及专业的心理咨询机构都是社会支持系统中的一员，在无法承担挫折带来的痛苦时，不妨寻求他们的帮助，使我们重新审视挫折，找到全面的解决办法。

#### 【幸福训练营】

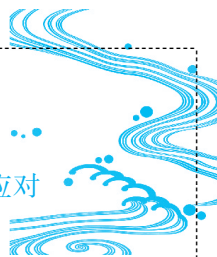
##### 活动一：成长三部曲

【活动目的】体验成长的艰辛和困难以及成长后的欢乐。

【活动时间】5 分钟。

【活动过程】开始两人一组，成员蹲下，从小鸡开始，与别人开始石头、剪刀、布的比赛，赢了变成小鸡，半蹲，再找别的小鸡比，赢了变成大鸡。鸡蛋跟鸡蛋比，小鸡跟小鸡比，大鸡跟大鸡比。先长大的坐在一旁看别人成长。

【活动分享】体验成长中的艰辛，看到别人成长自己有什么感觉？自己从小鸡变成大鸡有什么感觉？最先成长完的成员在一旁看别人艰难成长是什么感觉？由此，你想到了什么？



## 活动二：风云变幻

**【活动目的】** 让成员了解有时候做一些看起来难堪的事或者犯一些错误没有什么大不了的，不是不可接受的。

**【活动时间】** 10 分钟。

**【活动过程】** 每位成员在其他成员面前做一件平时不敢做的难堪的事，比如，主动跟女同学搭讪，假装不小心摔倒，做夸张的动作，唱很难听的歌，直到其他成员觉得满意了、可以通过了才停止，换下一位同学。

**【活动分享】** 活动结束后各成员分享在活动中自己有何感受，如做很难堪的事情时心里是什么感觉？平时出现这种情况的话会是什么感觉？有何顾虑？从活动中受到什么启发？

## 【修炼幸福】

1. 我是如何看待挫折的？
2. 我的挫折源自哪些方面？
3. 我能如何更好地应对挫折？

## 【幸福书馆】

1. [美] 塞利格曼：《活出最乐观的自己》，洪兰译，沈阳：万卷出版公司，2010 年版。
2. [美] 塞利格曼：《持续的幸福》，赵昱鲲译，杭州：浙江人民出版社，2012 年版。

## 第七章 建立和谐朋友圈

### ——大学生人际交往伴我同行

#### 【幸福指示牌】

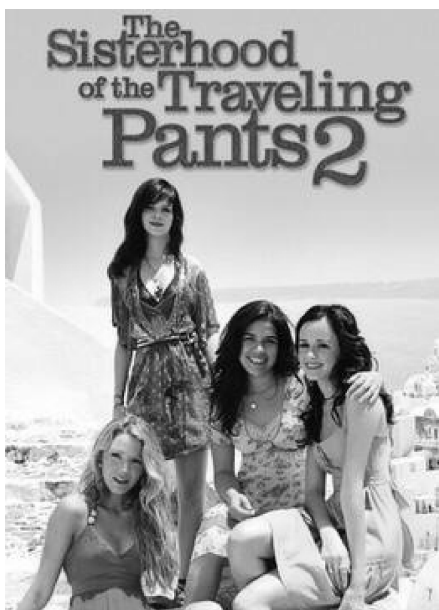
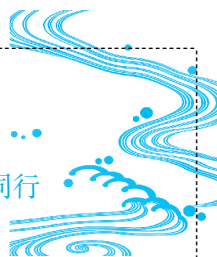


图 7-1 影片《牛仔裤的夏天》海报

该影片讲述了四个妙龄少女和一条“会飞”的牛仔裤之间的故事。四个 15 岁的美国少女，出生于同一个夏末，孩提时代经常在一起玩耍，彼此之间形成了纯真、深厚的友谊。16 岁的夏天，四个亲如姐妹的好朋友即将面临第一次分离，依依不舍的她们决定最后一次一起逛街。在一个旧杂货店，她们发现一条适合四个人体形的牛仔裤，无论高、矮、胖、瘦，谁穿上它都恰恰合适、完全贴身，大家一致认为这是一条魔法裤。虽然四个女孩会在不同的地方度过这个夏天，但是她们决定用这条牛仔裤来维系彼此之间的感情，她们甚至还立下了魔法裤公约：“在一个月里，每人穿它一周然后传给另一人，看它能带来什么样的际遇。”就这样，夏天开始了。一条承载着友谊的牛仔裤在四个小伙伴之间传递，陪伴她们，学着去爱，学着长大。四个女孩有各



自的人生与故事，却又互相紧密牵连。四个女孩一直相互支持与关爱，共同渡过那些生活中看似难以解决的难关。这就是朋友，虽然有时让你失望，让你伤心，却永远在你需要帮助的时候挺身而出。



二维码 21

### 【幸福广播台】

#### 一个像夏天一个像秋天

演唱者：范玮琪

.....

如果不是你  
我不会相信  
朋友比情人还死心塌地  
就算我忙恋爱  
把你冷冻结冰  
你也不会恨我  
只是骂我几句  
如果不是你  
我不会确定  
朋友比情人更懂得倾听  
我的弦外之音  
我的有口无心  
我离不开 Darling 更离不开你

.....



二维码 22

## 第一节 结伴同行——走近人际交往

天下快意之事莫若友，人生乐在相知心。好人缘是明媚的阳光，有了它，心情会更加舒畅；好人缘是瑰丽的财富，有了它，生活会更加如意；好人缘是事半功倍的利器，有了它，事业会更加成功。很多同学都知道人际关系的重要性，那么人际关系是什么？人际交往呈现怎样的发展阶段？高职学生人际关系的特点有哪些？这一节也许能给我们一些启示。

## 一、人际交往概述

### （一）什么是人际交往

人际交往也称人际沟通，指个体通过一定的语言、文字或肢体动作、表情等表达手段将某种信息传递给其他个体的过程。简单地说，人际交往就是人与人之间通过一定方式进行接触，在心理和行为上产生相互影响的过程。据心理学家的研究统计，在正常的情况下，一个人除了几小时的睡眠外，其余 70% 以上的时间花在了人与人之间的直接或者间接交往上。由此可见，人际交往在人的生活中占据极其重要的地位，构成了人生的主要内容。

### （二）什么是人际关系

人际关系是指人与人在相互交往过程中所形成的心理关系，是人们交往情绪体验的积淀，也是人们进一步交往的起点，并对人们进一步的交往起指导作用。人际关系表现出人与人之间的心理距离，并由此导致人际吸引和人际排斥。人际吸引是个人之间在感情方面相互亲近和喜欢的现象。人际排斥与人际吸引相对，是人际冲突的一种，表现在交往双方在认识上有分歧、在感情上彼此厌恶以及在行为上相互对立的一种人际关系。人与人的交往关系包括亲属关系、朋友关系、学友（同学）关系、师生关系、雇佣关系、战友关系、同事关系及领导与被领导关系等。

人际交往和人际关系是两个既有联系又有区别的概念。两者的联系表现在人际交往是人际关系形成的基础和前提，是人际关系形成的途径，人际交往对人际关系的建立、发展和巩固有十分重要的作用，而人际关系是人际交往的表现和结果。两者的区别在于人际交往侧重于人与人之间联系的动态过程，而人际关系侧重于相对稳定的心理结果和状态，人际交往发生在人际关系形成之前。

### 【幸福加油站】

#### 印度狼孩的故事

1920 年 10 月，印度传教士辛格在印度加尔各答的丛林中发现两位被狼哺育的女孩。大的女孩约 8 岁，小的 1 岁半左右。据推测，她们应该是在半岁左右时被母狼带到洞穴里去的。之后，辛格给她们起了名字，大的叫卡玛拉（Kamala）、小的叫阿玛拉（Amala），并把她们领进孤儿院。由于她们自幼脱离人类社会，在狼群中长大，初进孤儿院时，她们一切生活习惯都同野兽一样，不会用双脚站立，只能用四肢走路；她们经常白天睡觉，一到晚上则活跃起来，昼伏夜行；她们完全不懂语言，也不发出人类的音节，只会如狼般嚎叫；她们经常动物似的蜷

伏在一起，不愿让他人接近；她们不肯洗澡，也不肯穿衣服，并随地便溺。

心理启示：人际交往作为我们生活的重要组成部分，是我们正常成长、顺利成才的必要条件。如果一个人长期被剥夺了与他人进行交流的机会，得不到社会环境的熏陶，就无法拥有正常人的心理，因而难以适应社会，更难以在社会上独立生存和发展。

## 二、人际交往的发展阶段

人际交往就像一段曼妙的旅程，每到一个新阶段都有美不胜收的风景等着我们去欣赏。一般来说，人际关系的形成和发展大致需要经历一个由浅入深的过程。参照社会心理学家欧文·阿特曼的人际交往发展阶段理论，他认为良好人际关系的形成和发展一般会经过四个发展阶段：选择和定向阶段、试用和情感探索阶段、情感交流阶段、稳定交往阶段。

### （一）选择和定向阶段

在交往初期，人们总是自觉或不自觉地从各个方面观察和评价交往对象，进而通过观察和评价结果来决定是否将对方作为继续交往、发展的对象。确定交往对象之后，相互之间的沟通也只是很表层的，比如，相互交流一下兴趣、专业和最近广泛传播和广受社会大众关注的事件等。这一阶段的心理活动主要包括对交往对象的观察、评价、选择以及初步沟通等。

### （二）试用和情感探索阶段

经过选择和定向阶段初步的沟通，交往双方在情感上彼此产生好感，进入试用和情感探索阶段，有进一步交往的意向和兴趣，相互之间沟通的内容和程度也进一步加深，交流的内容会涉及自身的一些体验、经历、感受、态度和价值观等，但是还不会涉及私密性的领域。在这一阶段，交流双方通过交流内容和过程来观察对方的反应以进行试探，进而决定交流是否继续加深，许多人际关系也都停留在这一阶段。在这一阶段，每一件事似乎都很愉快、轻松，每一件事都是非批评性的，双方的交流比较正式。

### （三）情感交流阶段

经过情感探索阶段的双方的试探，交流双方如果在试探中出现共同期望和假设，彼此觉得谈得来，能够进一步深入交流，就可能发展到情感交流的阶段。在这一阶段，交往双方都会投入比较深的感情，谈论一些相对私密性的话题，交流比较自由、随意。

### （四）稳定交往阶段

情感交流如果能够在一段时期内顺利展开，人们之间的交往就有进一步加深和密切的

可能,交流双方会发展成为亲密的朋友,分享彼此的高度私密领域,甚至分享彼此的生活空间和金钱。所谓“人生得一知己足矣”,“自古知音最难觅”,在实际的人际交往过程中,很少有人情感境界能够达到这一阶段和层次。

友情的建立和维系需要经营。高职学生在交朋友的过程中要善于运用人际关系发展的阶段理论,合理把握每一阶段的交往尺度和进程,做好相应的事情,稳定有序地推进人际关系向前进一步发展,收获纯真的友谊,交到真正的人生朋友和知己。

## 第二节 交朋友的层层障碍

### 一、高职学生的人际交往

同学情,是一张课桌上的两对明眸;师生情,是孜孜教诲的两个身影;亲情,是牵挂一生的两根心弦;爱情是心心相印的两个灵魂。即使时光飘远、时光不再,即使两地分隔、陪伴不再,情谊依旧长存,美好依旧在心间。高职学生有自己的交友特点,他们用独特的方式建立属于自己的色彩斑斓、丰富多彩的朋友圈。

#### (一) 我的朋友们

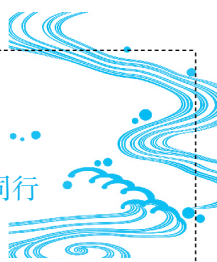
同学、老师、父母、恋人是高职学生朋友圈的常客。同学间的友情如花朵般灿烂,照亮我们的心灵;师生间的师生情如春风般柔和,滋养着我们的心田;亲人间的亲情如太阳般温暖,普照在我们的心间;恋人间的爱情如月光般神秘,拨动着我们的心弦。

##### 1. 纯真的同学情

与同学交往是高职学生人际交往的基本内容。与同学之间的交往大致包括同班同学之间的交往、宿舍成员之间的交往、老乡之间的交往、社团成员之间的交往、各种学习和兴趣小组之间的交往等。同学之间的交往是最普遍的,也是复杂和微妙的。一方面,高职学生生活在学校这个统一的大集体中,且年龄相仿,兴趣爱好相近,相互交流和沟通比较容易,相互之间易产生好感,形成浓厚的同学情,并最终成为朋友。另一方面,高职学生来自五湖四海,风俗习惯和生活习惯不尽相同,家庭背景和教育方式也不一样,且当代高职学生都很有自己的主见,在交往的过程中容易各持己见,以自我为中心,不懂得适当地妥协和让步,不懂得站在对方的角度思考问题,在与同学交往的过程中容易出现僵持不下、不欢而散的局面,长此以往,容易形成消极退避的人际交往态度。

##### 2. 温暖的师生情

电影《放牛班的春天》描绘了这样一个故事:一群叛逆的孩子,一个暴虐的校长,当他们遇见仁慈的马修老师,整个校园奇迹般地度过阴霾,迎来了春天。马修老师宽和而不失严谨,懂得维护孩子们的尊严。马修老师组建了合唱团,每一位孩子都成了小小合唱



团的一员。孩子们在音乐中学会了配合,懂得了美丽,实现了成长。电影情节为我们展现了浓浓的师生情谊,让我们懂得了师生情的珍贵和意义。教师和学生是学校的两大基本群体。教师是高职学生人际交往的重要对象,师生关系是高职学生人际交往的主要内容。与小学和中学阶段相比,高职院校里的师生关系相对自由、松散和活泼,教师与学生之间既是教育者与被教育者的关系,又是朋友甚至是知己的关系。

### 3. 无私的亲情

亲子关系是人生命中最先参与的人际关系,是最亲密无间的一种社会关系,也是人一生中最为持久的人际关系,是一种特殊的社会关系。部分高职学生不能正确、合理地处理自己与父母的关系,与父母之间的关系出现矛盾,甚至排斥与父母沟通,对父母和自己造成极大的情感伤害。当然,这其中可能双方都有责任。作为子女,应该主动与父母沟通,更加全面、客观和合理地认识自己的父母,理解、体谅父母的辛苦,建立和谐、幸福的亲子关系,为学习和生活乃至以后的工作提供一个安心、快乐的后援。

### 4. 神秘的恋情

高职学生感情世界日益丰富,对异性之间的感情充满好奇和期待,很多高职学生在大学期间找到了吸引自己的恋人,开启了大学时代青涩而美好的恋爱生涯。作为高职学生,在求学期间,学习依然是第一要务,应该处理好课业与恋爱之间的关系,合理地分配两者之间的时间,并且做到与恋人之间在学习上相互支持和监督,共同努力、共同成长。

## (二) 高职学生人际交往的特点

习近平总书记在哈萨克斯坦纳扎尔巴耶夫大学演讲时说:“青年是人民友谊的生力军。青年人情趣相近、意气相投,最谈得来,最容易结下纯真的友谊。”高职学生处于青年时代,其人际交往呈现显著的青年时期特有的特征。比如交往的愿望强烈、交往具有开放性、注重与异性之间的交往、交往追求理想化等,正是这些交友特点成就了青年人之间的充满活力和魅力的独特友谊。

### 1. 敞开心扉,渴望友情

当代高职学生大多是独生子女,成长过程中缺少兄弟姐妹的陪伴。他们其实比有兄弟姐妹的人更加渴望友谊、珍惜友情。高职学生精力充沛、思想活跃、兴趣广泛、不甘寂寞,随着生理和心理的日趋成熟,他们迫切需要通过人际交往广交朋友,渴望他人的认同、接纳与欣赏,希望建立属于自己的和谐朋友圈。

### 2. 积极开放,广泛交友

随着社会的开放和物质文化水平的提高,高职学生的交往更加开放,主要表现在交往的方式和范围上。在交往方式上,突破了传统的面对面交往,充分利用网络作为中介进行人际交往。在交往的范围上,高职学生渴望走出校园、走上社会,与社会人群进行交往。这是一种心理成长和积极的心理倾向,它是学生走上社会、开阔视野的重要途径之一。

### 3. 日渐成熟,异性吸引

高职学生正处于心理成熟阶段,感情世界日益丰富,渴望与异性交往,希望通过交往

了解异性，得到异性的理解、尊重和爱慕。正确引导高职学生与异性之间的交往，有利于他们个性的全面发展和健康心理的培养，加深对异性的理解和尊敬，使自己在与异性的交往中更加自尊、自爱、自重，提升用理智控制情绪、情感欲望的能力，从而得到异性的欣赏和好感。

#### 4. 美好纯洁，追求理想

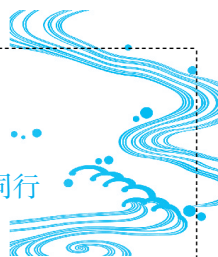
首先，在大学时期，高职学生渴望友谊、珍惜友情，对友情充满了美好的憧憬与向往。其次，高职学生的主要任务是学习科学知识和技能，社会阅历比较少，对于经济、利益关系接触的还比较少，思想比较单纯。再次，政治平等、民主的观念已深入大学生心中，影响着他们人际交往的原则，他们在人际交往中更加注重平等、民主，追求平等、自由的理想化人际交往。最后，高职学生的知识水平和思想道德水平较高，可以避开一些社会世俗观念的影响，对人际交往多持积极、乐观、理想化的态度。这些因素决定了高职学生人际交往的纯洁性和理想化。

### 【幸福小测试】

#### 测测你的人际交往特点

请对下列问题做出“是”(√)或“否”(×)的选择：

1. 碰到熟人时我会主动打招呼。( )
2. 我常主动写信给友人表达思念。( )
3. 旅行时我常与不相识的人闲谈。( )
4. 有朋友来访我从内心里感到高兴。( )
5. 没有引见时我很少主动与陌生人谈话。( )
6. 我喜欢在群体中发表自己的见解。( )
7. 我同情弱者。( )
8. 我喜欢给别人出主意。( )
9. 我做事总喜欢有人陪。( )
10. 我很容易被朋友说服。( )
11. 我总是很注意自己的仪表。( )
12. 如果约会迟到我会长时间感到不安。( )
13. 我很少与异性交往。( )
14. 我到朋友家做客从不感到不自在。( )
15. 与朋友一起乘公共汽车时我不在乎谁买票。( )
16. 我给朋友写信时常诉说自己最近的烦恼。( )
17. 我常能交上新的知心朋友。( )
18. 我喜欢与有独特之处的人交往。( )



19. 我觉得随便暴露自己的内心世界是很危险的事。( )

20. 我对发表意见很慎重。( )

#### 【评分规则】

第1、2、3、4、6、7、8、9、10、11、12、13、16、17、18题答“是”记1分，答“否”不记分；第5、14、15、19、20题答“否”记1分，答“是”不记分。

#### 【结果解释】

1~5题得分表示交往的主动性水平，得分高表明交往偏于主动型，得分低则表明偏于被动型。

6~10题得分表示交往的支配性水平，得分高表明交往偏于领袖型，得分低则表明偏于依从型。

11~15题得分表示交往的规范性程度，得分高意味着交往讲究严谨，得分低则意味着交往较为随便。

16~20题得分表示交往的开放性程度，得分高表示交往偏于开放型，得分低则意味着倾向于闭锁型；如果得分处于中等水平，则表明交往倾向不明显，属于中间综合型的交往者。

由于人的气质、个性等特点不同，表现在人际关系中也有不同的类型。正如不同气质类型的人适合做不同的工作一样，不同人际关系类型的人所适合的工作也不同。

主动型的人在人际交往中总是采取积极主动的方式，适合需要顺利处理人与人之间复杂关系的职业，如教师、推销员等。

被动型的人在社交中总采取消极、被动的退缩方式，适合不太需要与人打交道的职业，如机械师、电工等。

领袖型的人有强烈的支配和命令别人的欲望，在职业上倾向于管理人员、工程师、作家等。

依从型的人比较谦虚、温顺，惯于服从，不喜欢支配和控制别人，他们愿意从事那些需要按照既定要求工作的、较简单而又比较刻板的职业，如办公室文员等。

严谨型的人有很强的责任心，做事细心周到，适合的职业有警察、业务主管、社团领袖等，而随意型的人则适合艺术家、社会工作者、社会科学家、作家、记者等职业。

开放型的人易于与他人相处，容易适应环境，适合空中小姐、服务员等职业，闭锁型的人适合的职业有编辑、艺术家、科学研究工作者等。

## 二、高职学生交朋友的困惑

相遇是一种奇妙的缘分，相识、相知、相惜则需要打开心灵之门。由于层层障碍，很多人的交往始于相遇，也止于相遇。高职学生面对的人际交往障碍大致有不敢交往、不想

交往和不会交往三种。

### （一）关闭心门，不敢交往

受害羞、自卑、猜疑、恐惧等心理的影响，部分高职学生不敢迈开交往的步伐，而把自己封锁在自我的狭小空间，长此以往就会产生孤独、孤僻等心理疾病，严重影响高职学生的健康发展和顺利社会化。

#### 1. 害羞

害羞心理是高职学生最为常见的人际交往障碍之一，是指在他人面前感到不舒服，甚至压抑、害怕与人接触的倾向。主要表现在，在交往过程中过于被动、羞涩和拘谨等。害羞心理不利于人际交往，应该加以克服。

#### 2. 自卑

自卑是一种由过低的自我评价和过多的自我否定而造成的消极情绪体验，是主体反常的自我意识，是一种性格缺陷。比如，总觉得自己优势太少、缺点太多，没有原因地认为别人看不起自己等。

#### 3. 猜疑

猜疑，是指在人际交往中由主观推测而产生的对别人不信任的复杂情绪体验。具体表现是：总认为别人在议论自己、说自己坏话，将别人的好意误解为别有用心等。

#### 4. 恐惧

恐惧是指在与他人交往时，特别是在公共场合感到紧张、害怕、担心，以至于手足无措、语无伦次。有社交恐惧心理的人，在交往结束之后，会特意回顾自己在交往过程中的行为细节，如发现有不妥当之处，会特别在意和紧张，这进一步加强了他的社交恐惧心理。

### （二）封锁自我，不愿交往

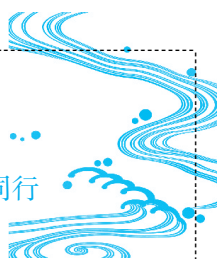
不愿交往是指只希望活在自我的世界里，对外面的世界和人际交往不感兴趣。主要原因有闭锁心理、自负心理和孤独心理。

#### 1. 闭锁心理

闭锁心理即自我封闭心理，表现为不愿与人交往，即使在交往过程中，也在自己和交往对象之间建立一道无形的心理屏障，不能推心置腹，交不到真心的朋友。

#### 2. 自负

与自卑心理相反，自负是一种过高估计自己、盲目自信的心理倾向。自负的人常常表现出莫名的优越感，总觉得自己高人一等，给人一种高高在上的感觉。具有这种心理倾向的个体在人际沟通中往往不懂得尊重别人、赞美别人，甚至看不起别人，给人以距离感，让人感到难以接触。



### 3. 孤独

孤独,简单地说就是不合群,孤独的人经常独处,很少与人接触,从而产生孤单的情绪体验。适当的独处,有助于高职学生静下心来思考、享受宁静,但是长期的独处会使高职学生变得孤僻、不合群,甚至与社会脱节,不利于高职学生的身心健康,因此,必须加以调整和克服。

### (三) 技巧欠缺,不会交往

不会交往或者说不懂交往、不善交往,是指具有强烈的交往愿望,也不惧怕与人交往,但是由于不懂得如何与人相处,导致事与愿违。不懂交往的原因有很多,主要表现在不善表达,常常因为行为、言论有失妥当而无意间伤害别人;空有一腔交友的热情,但是不懂得人际交往的原则和技巧,往往弄巧成拙,事与愿违等。

### 【幸福小测试】

#### 人际关系综合诊断测验

这是一份人际关系行为困扰的诊断量表,共 28 个问题,对每个问题可做“是”(√)或“否”(×)两种回答。请认真回答,然后参照后面的计分结果和评分办法,对测验结果做出解释,并结合自身的实际情况,对自己的人际关系状况进行分析。

1. 关于自己的烦恼有口难言。( )
2. 和生人见面感觉不自然。( )
3. 过分地羡慕和嫉妒别人。( )
4. 与异性交往太少。( )
5. 对连续不断的会谈感到困难。( )
6. 在社交场合感到紧张。( )
7. 时常伤害别人。( )
8. 与异性来往感觉不自然。( )
9. 与一大群朋友在一起,常感到孤寂或失落。( )
10. 极易受窘。( )
11. 与别人不能和睦相处。( )
12. 与异性相处不知道如何适可而止。( )
13. 当不熟悉的人对自己倾诉他的生平遭遇以求同情时,自己常感到不自在。( )
14. 担心别人对自己有什么坏印象。( )
15. 总是尽力使别人赏识自己。( )
16. 暗自思慕异性。( )
17. 时常避免表达自己的感受。( )

18. 对自己的仪表（容貌）缺乏信心。（     ）
19. 讨厌某人或被某人所讨厌。（     ）
20. 瞧不起异性。（     ）
21. 不能专注地倾听。（     ）
22. 自己的烦恼无处倾诉。（     ）
23. 受别人排斥与冷落。（     ）
24. 被异性瞧不起。（     ）
25. 不能广泛地听取各种意见、看法。（     ）
26. 自己常因受伤害而暗自伤心。（     ）
27. 常被别人谈论、愚弄。（     ）
28. 与异性交往不知如何更好地相处。（     ）

【评分规则】打“√”的给1分，打“×”的给0分。

#### 【结果解释】

如果你得到的总分是0~8分，那么说明你在与朋友相处上的困扰较少。你善于交谈，性格比较开朗，主动关心别人，你对周围的朋友都比较好，愿意和他们在一起，他们也都喜欢你，你们相处得不错。而且，你能够从与朋友的相处中，得到乐趣。你的生活是比较充实而且丰富多彩的，你与异性朋友也相处得比较好。一句话，你不存在或较少存在交友方面的困扰，你善于与朋友相处，人缘很好，获得许多的好感与赞同。

如果你得到的总分是9~14分，那么，你与朋友相处存在一定程度的困扰。你的人缘很一般，换句话说，你和朋友的关系并不牢固，时好时坏，经常处在一种起伏波动之中。

如果你得到的总分是15~20分，那就表明你在同朋友相处上的行为困扰较严重，分数超过20分，则表明你的人际关系困扰程度很严重，而且在心理上出现较为明显的障碍。你可能不善于交谈，也可能是一个性格孤僻的人，不开朗，或者有明显的自高自大、让人生厌的行为。

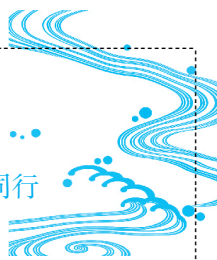


二维码 23

## 第三节 幸福从交朋友开始

### 一、有朋友更幸福

因为有阳光，大地更欢畅；因为有雨露，禾苗更健壮；因为有希望，生命更顽强；因为有关爱，心灵更敞亮；因为有朋友，我们更加幸福。拥有朋友，不仅让我们收获社会幸



福感，也让我们感受到心理的满足和快感。

## （一）满足社会需要，收获幸福

### 1. 满足需要，实现发展

人是社会性的动物，有进行人际交往的需要。美国人本主义心理学家马斯洛把人的需要分为五个层次，分别为：生理需要、安全需要、社交的需要（归属和爱的需要）、尊重的需要和自我实现的需要。这五种需要层次由低到高，当低层次的需要得到满足之后，就会产生高层次的需要。其中社交的需要就是希望与伙伴之间、同学之间、同事之间相处和谐。

美国心理学家沙赫特·斯坦利曾经做过这样一个实验：他以每小时 15 美元的酬金聘人待在一个小房间里。这个小房间与外界完全隔绝，没有报纸，没有电话，不准写信，也不让其他人进入。最后，有两人应聘参加实验。实验结果是一个人在小房间里只待了不到两个小时就出来了，另一个人待了 8 天。这个待了 8 天的人出来以后说：“如果让我在里面再多待一分钟，我就要发疯了。”这个实验充分验证了人有社会交往的需要，良好的人际关系是个体生存和发展的基础和条件。

### 2. 沟通交流，获取信息

俗话说“听君一席话，胜读十年书”，人际交往是获取信息的重要途径，比从书本上获取信息更为直接、简便和快捷。我们正处于信息时代，从某种意义上而言，信息就是时间，就是效率，就是财富。人际交往的过程实际上也是沟通和交流信息的过程。每一个人对客观世界的认识、经验和体会都与众不同，往往在交流中自觉或者不自觉流露出来，我们可以通过人际交流学习别人的思想和观念；每一个人的社交圈都不会完全一样，接收和了解到的信息也不一样，我们可以通过人际交往从别人身上快捷地获取自己所需的信息。

### 3. 认识自我，改善自我

认识自我主要有两种途径：自我评价和他人的评价。我们通过与他人交往、与他人进行比较，并通过他人的评价客观认识自我、看到自身的价值和优缺点。在人际交往的过程中，我们可以把对方作为自己的一面镜子，找出自己的优点加以发扬，发现自己的缺点加以修正，从而实现自身的不断提高和完善。

### 4. 健康成长，优秀成才

美国著名的钢铁大王、成功学家卡耐基经过长期的研究得出这样一个结论：“专业知识对一个人的成功所起的作用只占 15%，而其余的 85% 则取决于人际关系。”人际交往有助于高职学生顺利实现社会化，高职学生可在交往中接受他人和社会的教育与引导，在交往中实现个体的健康成长和社会化。

## （二）实现心理满足，感受幸福

### 1. 分享喜悦，散播快乐

幸福因分享而增值。幸福是一件神奇的宝藏，它不会越分越少，只会越分越多。所谓

“独乐乐不如众乐乐”，朋友之间相互分享彼此的成功与喜悦，可使这份幸福实现传递、扩散。高职学生大多生活在统一的集体中，学会分享喜悦，把一个人的喜悦变成大家的喜悦，可以活跃集体生活氛围，实现快乐的散播。

### 2. 倾诉忧愁，得到安慰

生活不会一帆风顺，每个人都会因困难或挫折而忧愁，这时我们就需要向朋友倾诉，从朋友那里获得宽慰。如果内心有忧愁，却找不到倾诉的对象，长期以来就会变得抑郁，从而影响个体的身心健康。生活中，我们不仅需要倾诉、需要宽慰，在朋友遭遇忧愁之际也要学会聆听，懂得安抚。

### 3. 净化心境，升华思想

人需要有思想感情上的交流。志同道合、积极向上的朋友，和谐、信任、友爱、团结的朋友圈，能使人处在一种舒畅、快慰、奔放的精神状态中，形成乐观、自信、积极的人生态度，能使人的情操、心理环境得到净化，思想境界得到升华。

## 二、学会交往，不再孤独

了解人际交往的心理效应和影响因素，把握人际交往的原则，进行心理调适，巧妙运用人际交往技巧能够起到锦上添花的作用，有助于高职学生实现自身与周围人的和谐相处，快乐融洽地度过大学生涯，也为将来步入社会、走上工作岗位打下坚实的基础。

### （一）了解人际交往的心理效应和影响因素，形成整体认知

茫茫人海中，我将选择谁成为我的交往对象，谁将选择我成为交往对象，并不是毫无规律可循的，而是受到一定的内在心理效应和外在社会因素的影响。了解人际关系的心理效应和影响因素，在人际交往中加以运用，可以帮助我们顺利开展人际交往，交到人生中的好朋友。

#### 1. “心”的选择

心理学家的研究表明，在人际交往中，一些有趣的心理效应会不自觉地、潜移默化地影响着我们，使我们乖乖“中招”。充分了解、科学运用人际交往中的心理效应，有助于建立良好的人际关系。

（1）首因效应——先入为主。首因效应也称为第一印象效应，是指个体在社会交往过程中，通过最初感觉、知觉获得的信息，这些信息为首次交往定下了基调，并影响着以后的认知过程，如先入为主、一见钟情都属于首因效应。一位心理学家曾做过一个实验：他让两个学生都做对30道题中的一半，但是让学生A做对的题目尽量出现在前15题，而让学生B做对的题目尽量出现在后15题，然后让一些人根据此次测试对学生A和B进行评价，比较谁更聪明一些。结果发现，多数人都认为学生A更聪明，这就是受第一印象影响而产生的。第一印象非常重要，影响着以后的交往过程。比如，初次看到某人谈吐优雅、待人礼貌，形成一个好印象。在日后的交往中，往往不会想到他在其他场合会有行为

粗鲁、蛮横的表现。相反，若给人的第一印象不好，要转变别人的印象则需要花很长时间。

(2) 近因效应——改变认知。近因效应与首因效应相对，也称作最近印象，是指在人际交往过程中，由于交往对象的最近信息使过去形成的认识和印象发生改变。所谓“士别三日，当刮目相看”就是近因效应的积极作用。与首因效应不同，近因效应主要发生在熟人之间。

### 【幸福加油站】

#### 首因效应与近因效应

小强和小文是一个院系的同学，彼此相识，但是接触不多。在小文心里，小强是个没有礼貌、不懂得为别人考虑的人。这个印象的形成源于两人交往中的一次“小插曲”。

一次，学校邀请了著名的专家到学校做讲座，这个专家是小文的偶像，小文一心想着听讲座的时候坐到第一排的位置，离自己的偶像近一些，不仅可以聆听偶像的专业讲解，还可以近距离欣赏偶像的风采，如果幸运，偶像还可以注意到自己。但是由于小文到达会场的时间比较晚，他发现第一排位置几乎已坐满，只有一位同学的旁边还有一个空位置，上面放着一个书包，而且这个同学还是跟自己一个院系的小强。于是，小文走过去跟小强说：“我能坐你旁边的位置吗？”结果小强看了他一眼，说道：“不是还有很多空位置吗？你为啥不坐后边，我书包里的东西很重。”讲座马上就要开始了，小文不想多做解释，于是气呼呼地找了后排的位置坐下来。自此，小强在小文心里就是一个爱占位置、没有礼貌的同学。之后，两个人就没有过多的接触了，小文对小强的印象也没有改变。直到最近，恰逢五一假期，室友和要好的朋友都回家了，小文独自一人在宿舍，中午出去吃饭，他一不小心把钥匙落在了宿舍，手机、钱包都留在宿舍。天渐渐变黑，小文陷入恐慌中，他不仅没钱吃饭，连栖身之地都成问题。这时，小强从他们宿舍门口经过，注意到小文的焦虑之情，主动上前询问，小文把前因后果告诉了小强，小强二话不说带他到食堂吃了饭，并且邀请他晚上到自己宿舍睡一晚，还积极联系小文的室友，问他们什么时候能够返校。经过最近这次接触，小文发现小强很有礼貌，也懂得关心别人，自己以前对他有误解，于是想跟他交朋友。

心理启示：最近的交往使小文改变了对小强一贯不好的印象，并且愿意与他交朋友，这就是近因效应发挥积极作用的表现。在人际交往中，如果想改变自己在朋友心中的形象，可以充分运用近因效应。

(3) 晕轮效应——以偏概全。晕轮效应也叫作光环效应，是一种人际交往情境中的认知倾向，是从交往对象所具有的某个特征而推断出其他特征，从局部特征泛化到整体特征。俗话说“情人眼里出西施”、“爱屋及乌”，人们习惯于按照自己对一个人的一种品质

的关注来推断出他还具有一些其他的品质，这是一种普遍的倾向。

(4) 刻板效应——人以群分。刻板效应又称定势效应，是指人们对某一类人物或一类事物进行固定化判断和评价的认知倾向。刻板印象一旦形成，就难以改变。受刻板效应的影响，人们习惯于将交往对象归于某一类人，且认为他们具有共同的特征。如南方人心思比较细腻，北方人性格比较豪迈；男性比较阳刚、理智，女性比较温柔、情绪化；老年人比较刻板、墨守成规，青年人比较活泼、善于创新等。刻板效应有助于我们对他人进行概括性的了解，但是忽略了个体间的差异性，在交往中会产生先入为主的认知，特别是当这类评价带有偏见时，会损害人际关系，给人际交往的顺利进行带来不利的影响。

(5) 投射效应——以己度人。投射效应，顾名思义就是指把自己所具有的某些特质归到交往对象身上的心理倾向，即在对别人形成印象时总是假设他人与自己有相同的倾向。“以小人之心度君子之腹”就是典型的投射效应。又如，某男大学生暗恋一位女大学生，由于投射效应的作用，在平常的交往中，很容易把对方表现出来并不具有特定含义的信息解释成对方默许，于是鼓起勇气向其表白心迹，如果被婉言拒绝，该男大学生也还深信自己判断正确，认定对方是不好意思才拒绝自己的。

## 【幸福加油站】

### 刺猬法则——心理距离效应

刺猬在寒冷的冬天彼此靠拢取暖，但要保持一定的距离，以免互相刺伤，这就是所谓的刺猬法则。这也是人际交往中著名的心理距离效应。在人与人的交往中，彼此间应留有一定的空间距离和相应的心理距离，这样才能够长久维持相互之间的人际吸引。

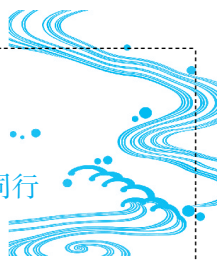
戴高乐说：“仆人眼里没有英雄。”一个你很敬佩的人，由于相处过密，对方的缺点日渐显露，你就会不知不觉地改变原有的崇拜之情，甚至变得失望和厌恶。同学、师生、恋人、夫妻之间，概莫如是。

我们在日常生活中经常会有这样的感受，朋友在相处比较久之后反而觉得没有刚相处时的那种亲切感和好感。这就是因为彼此之间的交往距离过于亲密，没有了交往之初的那种距离产生的美，发现了彼此之间的一些缺点。

### 2. 人际交往的吸引力

我究竟为什么喜欢别人，别人为什么喜欢我，这就涉及人际交往的影响因素。心理学家认为影响人际交往的因素很多，主要表现在外貌、品格、需求和能力等方面。

(1) 外貌——外在吸引。虽然在人际交往中我们不能以貌取人。但是心理学家认为，在交往中，人们会不由自主地以貌取人，倾向于认为外表美丽的人也有其他方面的优秀品质。貌美、气质高雅的人留给别人的第一印象往往比较好，更容易获得别人的青睐，随着交往的深入，外貌的吸引作用会逐渐减弱。貌美的人如果滥用他们的外表，比如利用美貌进行欺骗，可能会招致反感和更为严厉的惩罚。



外貌不仅包括容貌,还包括体态、服饰、举止、风度和气质等。高职学生在人际交往中应当适当修饰自己的仪容仪表,注意自己的言行举止,不断提升自己的气质风度,给别人留下好的印象,取得人际交往的首胜。

(2) 心灵——品格欣赏。人格品质是影响人际关系的最稳定和最重要的因素。外表美是一时的,而心灵美是经久不衰的。在交往初期外貌比较重要,随着交往的深入,品格等内在特性所起的作用越来越重要,而且更加持久、稳定和深刻。在实际交往中,只有那些品格高尚、心灵美的人才会长久地、真正地受人尊敬和喜爱。

良好的人格品质包括真诚、诚实、理解、忠诚、真实和可信等,在人际交往过程中,高职学生要不断提升自身的修养、提高自己的人格品质,成为一个内外兼修的人。

(3) 需求——互补互帮。主要表现为交往双方之间的需求互补,需求互补是将人际交往联系在一起的最强有力的纽带,其作用较多发生在感情较深的朋友、恋人和夫妻之间。高职学生正处于快速成长的青年时期,在这一时期会产生很多青春期心理问题,需要一个人能够倾听自己的心声,来抒发自己的情感,这是高职学生建立人际关系所追求的重要目标之一。高职学生生活在统一的大集体中,遇到困难互帮互助,实现需求互补,相互之间更容易成为朋友。

(4) 能力——才能崇拜。才能包括智慧、能力和学识等。在实际交往的过程中,有才能的人更容易受到人们的欢迎和喜爱。通常人们觉得与有才能的人在一起更有安全感,可以得到更多的指导,少犯错误。但是,才能的吸引力是相当复杂的,并不是一个人的才能越高,就越受欢迎。美国的心理学家埃利奥特·阿伦森提出了著名的犯错误效应,其中指出:“人们最喜欢的是能力高但出了点小错的人,最不喜欢能力低又出错的人。能力高固然让人喜欢,但是太完美就显得高不可攀,对自己会造成压力,而小错则显出他也有平凡的一面,让人感觉容易接近。”这一效应还受到性别和自尊心的影响,大多数女性喜欢无错误而能力非凡的人,而男性则更喜欢犯错误而又能力超凡的人;自尊心很强或者很弱的人喜欢那些没有犯错误而又能力超凡的完人;有中等程度自尊的人喜欢犯了错误而又能力非凡的人。

了解人际交往的影响因素,有助于高职学生理解在人际交往中出现的情感 and 行为反应,从而更好地调整、完善自身,建立和维护良好的人际交往及人际关系。

## (二) 把握原则,勿踩底线

原则性问题一般都是根本性问题,在人际交往中,违背交往原则,就容易触及别人的底线。所以在人际交往中要谨慎把握原则,促进交往顺利进行。人际交往的原则主要有:平等相待,真诚相处;把握分寸,保持适度;心理相容,尊重差异;合作协助,友好竞争。

### 1. 平等相待,真诚相处

平等,是指在人际交往中彼此间身份地位平等,不存在你高我低的等级观念,是人际交往的基础性原则。高职学生具有强烈的自尊心,他们内心渴望遵循平等原则,在交往中希望得到对方的尊重。如果总觉得自己高人一等、高高在上,用盛气凌人、以强凌弱的态

度对待别人，就会遭到排斥，最终影响人际交往的顺利进行。真诚，是指在人与人交往的过程中要以诚相待、真诚坦率。真诚是人际交往中最重要、最有价值的原则，是人际交往得以延续和深化的重要保证。美国心理学家安德森曾列出 555 个描述人品的词汇，让大学生说出最喜欢哪些、最不喜欢哪些。结果大学生评选出来的最高的品质是真诚；而评价最低的品质是虚伪。诚信正直的人使人感到安心，使人具有安全感。

## 2. 把握分寸，保持适度

适度原则也可以称为把握分寸原则，是指在人际交往中应该尊重别人的私人时间和隐私，疏密有度，保持适当的距离。遵循适度原则需要注意以下三个方面。第一，人人都需要一定的私人时间和独处时间，我们在人际交往中要注意把握时间尺度，过分侵占别人的私人时间，容易让人产生压迫感，即使最亲密的朋友也不能时时刻刻待在一起。第二，人人都有属于自己的小秘密，在人际交往中，我们要尊重交往对象的隐私权，不干涉别人的隐私。第三，人际交往有一定的发展阶段，在人际交往中不能过于激进，要循序渐进，实现感情的逐步深化。

## 3. 心理相容，尊重差异

相容原则，是指人际交往中，在非原则性问题上遇到分歧和冲突时要懂得忍让，不要把小事扩大化。金无足赤，人无完人，每个人都有缺点，我们必须在心理上承认和接受这一点。在人际交往中，对待别人的不足和错误不要用放大镜来放大，要懂得宽容，用豁达的胸怀和态度来容忍别人的不足。此外，世界因差异而纷繁美丽，当代社会，是价值多元化的社会，每个人都是独特的个体，在人际交往中，要尊重彼此的个性差异。

## 4. 合作协助、友好竞争

合作协助，是指交往双方相互关心，相互帮助，相互扶持，实现共同成长。只有合作协助，关系才能长久维持；只有合作协助才能实现双赢。人际交往双方之间不仅有合作还存在竞争：同班同学之间有学习成绩的竞争；同事之间有工作绩效的竞争。我们必须从心理上接受竞争，保持友好的态度，用光明正大的、公平公正的方式去竞争，在竞争中互相促进、互相进步。

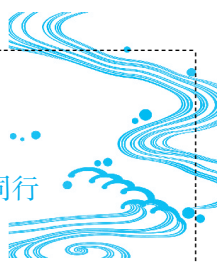
# （三）调适心理，积极交友

进行适度的心理调适能够帮助高职学生打开心扉，克服不敢交往的心理，勇敢、自信地进行人际交往；进行适当的心理调适能够帮助高职学生开放自我，解除不愿交往的心理，主动、谦虚地进行人际沟通。

## 1. 打开心门，勇敢自信

受害羞、自卑、猜疑、恐惧等心理因素的影响，部分高职学生表现出不敢交往的倾向，应当及时进行调整。

（1）调适害羞心理。高职学生发现自己在人际交往中存在害羞倾向，要及时克服，可以从以下几个方面努力。首先，学会正确认识自我，善于发现自身的长处和优点，挖掘自身的价值，提升自己在人际交往中的自信心；其次，加强实践锻炼，积极参加实践活动，



在实践活动中锻炼自己的社交能力，提升自信心。

(2) 调适自卑心理。自卑心理一经产生，就具有扩散性和感染性，严重影响个体的学习和生活，特别是严重地影响着正常的人际交往。高职学生在人际交往中若发现自己有自卑的心理倾向，要积极克服，主要从以下两个方面进行努力。首先，正确认识自身的优点，接纳自身的不足。世界上没有十全十美的人，人人都有缺点，我们应该学会接纳自己的缺点。其次，进行积极的心理建设，要不断进行自我心理暗示，在内心鼓励自己，告诉自己可以的。

(3) 调适猜疑心理。每个人都有猜疑之心，适当的猜疑是自我保护，但是过于敏感和疑心就不正常了，需要及时调适，可以从以下几个角度加以改变。第一，用事实说话，不做无根据的揣测。任何事情都是有事实根据的，如果在人际沟通中存在疑问，要及时沟通，找出原因，解决矛盾。第二，转移注意力，减少对别人的关注。过分关注交往对象就容易胡思乱想、凭空揣摩，把别人无心的话语和动作误解为别有用心。应该把注意力从别人身上转移到学习和其他方面，放开胸怀。

(4) 调适恐惧心理。对待社交恐惧，要及时发现，并加以调节。可以在以下几个方面做出尝试。首先，做到不回忆过去，过去的就让它过去，每次社交都是重新开始，做好当下最重要。其次，不要对自己过于苛刻，不要过于追求完美。在人际交往中只要尽力了，即使结果不理想也无所谓，可以当作一次经验。最后，把恐惧发泄出来，最好是对信得过的人倾诉，或者哪怕是找听不懂人类语言的大树、河水倾诉，也不要把恐惧放在心里越积越深。

## 2. 开放自我，主动谦虚

受闭锁、自负、孤独等心理因素影响，部分高职学生在人际交往中表现出不愿交往的倾向，应该进行恰当的调适。

(1) 调适闭锁心理。在人际交往中，可以通过积极交往、消除顾虑的方法来缓解和克服闭锁心理。人际交往是一个互动的过程，遇到值得交往的人要主动打开心扉，以坦率的心态进行交流，让别人了解自己。

(2) 调适自负心理。高职学生在人际交往中，要善于发现交往对象的优点，适当地赞美别人，同时保持平等、谦虚的人际交往态度。

(3) 调适孤独心理。孤独心理可以通过以下两种方式加以调整：第一，开放自我，多与外界接触和交流。主动亲近他人，真诚对待他人，多参加集体活动，想方设法融入大集体中。第二，培养广泛的兴趣爱好，充实自己的心灵。高职学生可以培养各种健康的兴趣爱好，用兴趣打发无聊的时间，还可以通过兴趣爱好的培养不断充实、提高自己，使自己成为有魅力的人，更容易受到大家的喜爱。

## (四) 掌握艺术，轻松交友

不会交往很大程度上是因为人际交往能力和技巧的欠缺。人际交往能力的形成在很大程度上依赖于后天的实践和培养，在人际交往过程中掌握一些实用、有效的人际交往技巧，就能够妥善解决人际矛盾，维持愉快、和谐的人际关系。人际交往技巧主要有：称呼得当，注意礼貌；主动热情，学会聆听；真心实意，不吝赞美；设身处地，换位思考；宽

容耐心，善处冲突。

### 1. 称呼得当，注意礼貌

记住别人的名字，主动与人打招呼，称呼要得当。记住别人的名字是交往的第一步，恰当的称呼使人感到心理满足，能够创造良好的交往氛围。一般来说要根据对方的年龄、职业、身份等进行称呼。对于长辈、领导、老师的称呼要尊敬，对于同辈可以直呼其名，对于不熟悉的人要用全称。礼貌是交往的基本要求，在交往中无论是称呼还是行为举止都要有礼貌，特别亲密的朋友之间可以随意一些，但是也要保持基本的礼貌。

### 2. 主动热情，学会聆听

在人际交往中，主动热情给人以温暖，能够打破初次见面的尴尬，是人际交往中的润滑剂。一般来说，高职学生朝气蓬勃，在人际交往中能够做到主动接近他人、热情对待他人。在人际交往中既要主动热情，又要学会耐心聆听，做一位积极的聆听者。一方面，在人际交往中，专注聆听他人，使交往对象感到受重视和尊重。另一方面，聆听是了解对方的一个快速又便捷的途径，仔细聆听，从他人的语言中获取信息可以作为了解他人的基础。

### 3. 真心实意，不吝赞美

赞扬是一门艺术，在人际交往中，要善于发现别人的优点和闪光点，不吝赞美。每一个人都需要被肯定、被赞扬，赞扬他人可以使他人心情愉悦，发现他人的长处一定要不吝赞美之词，及时地向对方表达，让他人感受到你的善意。在人际交往中，赞美别人一定要真诚、要有根据，赞美不是虚伪、不是阿谀奉承。

### 4. 设身处地，换位思考

设身处地，换位思考，就是指在人际交往中，要善于站在对方的角度和立场理解别人的感受和想法。高职学生是父母眼中的“小公主”、“小王子”，在家庭中处于中心位置，习惯以自我为中心，在人际交往中往往不能设身处地地考虑别人的感受，结果导致误会和冲突的发生。学会换位思考，就能够将心比心，对待别人的错误采取接纳、宽容的态度，最终得到别人的好感。

### 5. 宽容耐心，善处冲突

冲突不仅发生在对手之间，朋友、父母、情侣之间也不可避免地会发生冲突，冲突是人际交往中的正常现象。很多人认为，冲突是不良现象，应该加以避免。其实冲突不一定是坏事，如果对人际冲突加以正确处理，就会产生意想不到的结果，进一步增加彼此之间的感情。当然也不能因为如此，就故意制造冲突，过多的冲突会伤害彼此间的感情。高职学生在人际交往过程中，朋友之间、父母之间、师生之间发生冲突时，要直面冲突，不能消极逃避，采用适当的策略如适当让步策略、沟通策略、和解策略等，可成功化解矛盾，恢复关系。

高职学生要勇于与周围的人进行沟通、交往，并在交往的实践中巧妙地运用人际交往的原则和技巧，不断提升自己的交际能力，建立良好的人际关系，在和谐的朋友圈中度过自己美好的大学生涯。

## 【幸福加油站】

### 建立良好人际关系的七要素

人是社会动物，人际关系对于每个人的情绪、生活、工作有很大的影响，建立融洽的人际关系需要具备以下七点。

#### 1. 真实

待人真实，使你变得独一无二。你就是你自己，不要去刻意地装出另一副样子。

#### 2. 对别人感兴趣

关注他人，而不只是期望他人关注自己。对他人感兴趣的人，会得到他人积极的反应，因为我们总是喜欢那些对自己有兴趣的人。

#### 3. 正确倾听以获取更多信息

用心去了解别人，寻求有助于提供更好服务的信息，这样做会赢得对方的好感。理解并认同他们的需求，会增加你为他们提供服务的价值。

#### 4. 体谅

如果你对他人有兴趣，并认真倾听，尽力去真正理解他们，你就能更好地体会他们的感受，才能真正设身处地为他们着想。被别人理解是人类最强烈的需求之一。

#### 5. 诚实

不要承诺你做不到的事情，不要让别人对你产生不切实际、无法满足的期望，不要随口应承、大包大揽。做一个言而有信的人，这就是诚实。

#### 6. 乐于助人

小事情可以造成大改变，许多小事情累积起来，就可以形成天翻地覆的改变。学会为他人提供帮助，别人不会忘记你的友善。

#### 7. 守时

关心他人，给他们时间，这是一份最珍贵的礼物。通过守时、高效、迅捷的行为，节省他人的时间，会创造价值，变平庸为杰出。

## 【幸福训练营】

### 优点轰炸

【活动目的】学习观察和发现他人的优点，并且直接表达对他人的欣赏，增强人际良性互动；同时，学习接纳他人的欣赏，体验被表扬的愉悦感，增强自信心。

### 【活动过程】

1. 5 到 10 人为一个小组围圈坐。
2. 每人发数张可制成帽子的彩纸。
3. 每位成员轮流站或坐在团体中间。
4. 组中每人轮流给中间的人找一个优点或令人欣赏之处，写在纸上，并制成帽子送给中间的人，请中间的人将优点大声地读出来，然后将帽子戴到头上。
5. 必须说优点，态度要诚恳，努力去发现他人的长处，不能毫无根据地吹捧。
6. 参加者要用心体验被人称赞时的感受，学习如何用心去发现别人的优点和长处，如何做一个乐于欣赏他人的人。
7. 最后轮流谈活动感受并由主持人做活动总结。

### 【活动分享】

活动结束后，请同学们围绕以下四个方面进行分享：

1. 被人称赞的感觉如何？
2. 被称赞的成员说说哪些优点是自己以前就知道的，哪些是未曾意识到的。
3. 称赞别人是什么感受？
4. 同学们称赞你的话符合你的特点吗？

## 【修炼幸福】

1. 找出自己在与宿舍成员相处过程中的不恰当的行为，宿舍成员互相交流，并相互监督改正。
2. 结合自己人际交往中的某次成功案例，谈谈自己人际交往的技巧。
3. 给自己的父母写一封感谢信，并分享自己的体验。

## 【幸福书馆】

1. [美] 卡勒德·胡赛尼：《追风筝的人》，李继宏译，上海：上海人民出版社，2013 年版。
2. [法] 大仲马：《基督山伯爵》，韩沪麟译，上海：上海译文出版社，2016 年版。

## 第八章 爱的千言万语——大学生恋爱心理调适

### 【幸福指示牌】



曾经有一段真挚的爱情摆在我的面前,我却没有珍惜,直到失去才追悔莫及。人世间最大的痛苦莫过于此。如果上天再给我一次机会的话,我一定会对那女孩说三个字:我爱你。如果非要在这段爱情前加个期限的话,我希望是一万年。

I had my best love before, but I didn't treasure her. When I lost her, I fell regretful. It is the most painful matter in this world. If God can give me another chance, I will say 3 words to her — I love you. If you have to give a time limit to this love, I hope it is 10 thousand years.

图 8-1 周星驰电影《大话西游》剧照

《大话西游》讲了这样一个故事:孙悟空的前世至尊宝在做山贼的时候遇到了自己心仪的女子白晶晶,并经过一系列事件之后与之确认了夫妻关系。然而由于一场误会,白晶晶挥剑自刎,为了救回自己的娘子,至尊宝使用月光宝盒让时光倒流,由于操作失误导致回到五百年前。回到五百年前的至尊宝遇到了紫霞仙子,在此期间紫霞仙子爱上了他,但是一心想要救娘子的至尊宝毅然拒绝了紫霞仙子,直到至尊宝发现紫霞仙子留在自己心中的一滴眼泪的时候,才发现自己真正爱的是紫霞仙子,为了救回自己真正爱的人,至尊宝选择变回法力无边的齐天大圣,可是当他为救紫霞仙子戴上紧箍儿的时候,也失去了爱紫霞仙子的权利,以至于最后至尊宝眼睁睁看着紫霞仙子在自己眼前飘走。

当我们有机会爱的时候，不懂得怎样去爱；而当我们经过了岁月的洗礼终于懂得了什么是爱的时候，却失去了爱的机会——这就是电影《大话西游》对爱情的阐释。



二维码 24

## 【幸福广播台】

### My Heart Will Go On

演唱者：席琳·迪翁 (Celine Dion)

Everynight in my dreams  
I see you, I feel you  
That is how I know you go on  
Far across the distance and spaces between us  
You have come to show you go on  
Near far wherever you are  
I believe that the heart does go on  
Once more you open the door  
And you're here in my heart  
And my heart will go on and on  
.....



二维码 25

## 第一节 什么是爱情

### 一、爱情的含义

爱情的定义是什么？有人认为爱情是互相支持，有人认为爱情是一种纯粹的情感，每个人对爱情都有不同的定义，那么爱情到底是什么呢？生物学家常常解释爱情是人类在面对喜欢的异性时大脑产生的一种化学物质——多巴胺。社会学家认为爱情是人际吸引的强烈形式和最高形式。广义的爱情是指存在于各种亲近关系中的爱，意味着人际关系中的接近、悦纳、共存的需要及持续和深刻的同情，是一种共鸣的亲密感情。狭义的爱情是指心理成熟到一定程度的异性个体之间的强烈的人际吸引。

## 【幸福加油站】

## 名人论爱情

长相知，才能不相疑；不相疑，才能长相知。

——曹禺

爱一个人意味着什么呢？这意味着为他的幸福而高兴，为使他能更幸福而去做需要做的一切，并从中得到快乐。

——（俄）车尔尼雪夫斯基

成熟的爱情，敬意、忠心并不轻易表现出来，它的声音是低的，它是谦逊的、退让的、潜伏的，等待了又等待。

——（英）狄更斯

真正打动人的感情总是朴实无华的，它不出声，不张扬，埋得很深。

——周国平

童稚之爱的原则是：“因为我爱，所以我爱。”成熟之爱的原则是：“因为我爱，所以我被爱。”

——（美）弗罗

选择你所喜欢的，爱你所选择的。

——（俄）列夫·托尔斯泰

爱情就像银行里存一笔钱，能欣赏对方的优点，就像补充收入；容忍对方的缺点，这是节制支出。所谓永恒的爱，是从红颜爱到白发，从花开爱到花残。

——（英）培根

如果你爱一个人，先要使自己现在或将来百分之百的值得他爱，至于他爱不爱你，那是他的事，你可以如此希望，但不必勉强去追求。

——罗兰

## 二、爱情的特征

即使了解了爱情的含义，还是会有不少高职学生问：到底什么是爱情？我喜欢一个女孩子，但她不中意我，这算是爱情吗？回答这个问题之前，我们首先来了解一下爱情的特征。

## （一）爱情具有相互性

爱情是发生在两个人之间的特殊情感关系。爱情的相互性表现为两个人都愿意为这段感情而努力。恋爱双方经历相当充分的磨合，全面了解了彼此多方面的差异，并能接受和容忍这些差异。

## （二）爱情具有平等性

所谓的平等性是指在形成和发展爱情关系的过程中，男女双方处于平等的地位。爱情不仅仅是两情相悦，更是两个平等灵魂的对话。不管怎样悬殊的两个人，一旦他们走到一起就建立了平等的关系，不是一方对另一方的施舍，也不是一方对另一方的怜惜、攀附、仰望。健康的爱情应该建立在彼此平等、相互给予的基础上。

## （三）爱情具有排他性

爱情从本质上来讲是排他的。两个人一旦形成爱情关系，就不容许第三者介入，也不容许其中的任何一方同时涉足第三者。爱情的排他性，要求恋爱的双方重视爱的忠诚，一旦双方确立了恋爱关系，就必须一心一意。

## （四）爱情具有互惠性

两个人为什么会彼此吸引，最终选择在一起？从本质上来讲，就是因为双方互相满足对方的需要。良好的爱情关系必须是双方两情相悦、互尊互敬、互谅互让、互信互爱、互勉互慰，使双方生理、心理及社会的各种需要都能得到最大的满足，从而能在爱中真正地获得幸福感。

# 三、爱情的心理结构

美国心理学家罗伯特·斯滕伯格提出的爱情的三角形理论，阐释了爱情的本质。他认为爱情这一个心理学概念有三种成分，这三种成分分别是：亲密、激情和承诺。

## （一）亲密

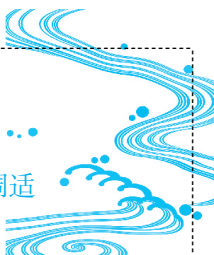
亲密即两人之间有着同甘共苦、心灵相通、相互支持、互相归属的感觉，属于爱情的情感成分，包括热情、理解、交流、支持及分享等特征。

## （二）激情

激情是基于浪漫、身体吸引之上的性冲动与性兴奋，是爱情的主要驱动力，也是决定爱情热烈程度的首要因素。激情是最不容易掌握的，也是最容易产生变化的。不少高职学生认为当两个人的关系不再如开始时那样热烈的时候，爱情也随之渐渐消失了。

## （三）承诺

承诺是两个人相爱相伴、彼此忠诚的决定，是个体去爱一个人以及决定长久相爱相伴的选择，属于爱情的认知成分。承诺由两方面组成：短期的承诺和长期的承诺。短期承诺就是要做出爱不爱一个人的决定。长期承诺则是做出维护爱情关系的决定。



这三种成分中，亲密是感情性的，激情是动机性的，而承诺主要是认知性的。爱情关系的热度来自激情，温度来自亲密，理智来自承诺。随着认识的时间增长及相处方式的改变，上述的三种成分将有所改变，如果单纯考虑三种不同成分的强弱，排列组合后，能够组合成八种类型（见表 8-1）。

表 8-1 爱情的类型

类型	亲密	激情	承诺
无爱	×	×	×
喜欢	√	×	×
迷恋	×	√	×
空爱	×	×	√
浪漫的爱	√	√	×
友伴的爱	√	×	√
虚幻的爱	×	√	√
圆满的爱	√	√	√

斯滕伯格认为无爱、喜欢、迷恋、空爱都不能被称为爱情，浪漫的爱、友伴的爱、虚幻的爱以及圆满的爱是可以被称为爱情的四种类型的情感体验。

四、爱情的发展阶段

恋爱中的小明每天都想要跟女朋友黏在一起，小刚却希望双方能保持一定的自我空间，没谈恋爱的小吴困惑了：这都是爱情的表现吗？难道爱情不应该是如胶似漆的吗？其实，爱情是一个过程，每一个阶段的需求也是不同的。

心理学家称，想要获得一段成熟的爱情，必然要经历四个阶段，分别是：共存、反依赖、独立、共生。

（一）共存阶段

这个阶段是两个人的热恋时期，恋爱双方都对对方充满了吸引力，几乎想要每时每刻都待在一起，甚至到了着迷的境界。这也是激情最浓的时刻。

（二）反依赖阶段

到了这个阶段，激情慢慢消退，两人的感情也逐渐稳定。这个时候至少会有一方想要有更多的个人空间，做一些自己想要做的事情，然而此时另一方有可能会感觉到被冷落而容易发生争执。处于这个阶段的恋人需要冷静处理两个人的关系。

### （三）独立阶段

此阶段中，个体的个性意识凸显，更加强烈地表达自我。恋爱中的双方都渴望对方给予更多的包容和理解。这一阶段对情侣感情发展是一个大考验，如果度过了这个时期，感情会上升到更深的层次，否则，感情夭折的可能性很大。

### （四）共生阶段

这一时期的爱情已经步入了成熟稳定的状态中。经历了吸引、融合和自我强调的过程后，已经形成适用于双方交往的恰当模式。在彼此了解和信任的前提下，给予对方心灵上的宽容和重视。虽然这个时期比不上最初的激情和热烈，但更加稳妥而厚重的情感状态会充盈彼此的内心，爱情也会在彼此身心中根深蒂固。

## 【幸福加油站】

### 有关爱情的心理效应

#### 1. 吊桥效应——心动不一定是真爱

当一个人提心吊胆地过吊桥的一瞬间，抬头发现了一个异性，这是最容易产生感情的情形，因为吊桥上提心吊胆引起的心跳加速，会被人误以为是看见了命中注定的另一半而产生的反应。

#### 2. 契可尼效应——为什么初恋最难忘

西方心理学家契可尼做了许多有趣的试验，发现一般人对已完成了的、已有结果的事情极易忘怀，而对中断了的、未完成的、未达目标的事情却总是记忆犹新。这种现象被称为契可尼效应。

#### 3. 黑暗效应——光线昏暗的地方更易产生恋情

在光线比较暗的场所，约会双方彼此看不清对方的表情，就很容易减少戒备感而产生安全感。在这种情况下，彼此产生亲近的可能性就会远远高于光线比较亮的场所。心理学家将这种现象称为黑暗效应。

#### 4. 首因效应——初次见面为什么重要

首因效应指人与人第一次交往中给对方留下的印象，在对方的头脑中形成并占据着主导地位的效应。《大明宫词》中，太平公主揭开薛绍的面具，开始了一段“一见薛绍误终身”的邂逅。

#### 5. 多看效应——如何擦出爱的火花

对越熟悉的东西越喜欢的现象，心理学上称之为“多看效应”。如日久生情就是多看效应的表现。

### 6. 互补定律——为什么性格互补的人更易产生恋情

人与人能够互相满足，会产生强烈的人际间相互吸引，这就是互补定律。

### 7. 罗密欧与朱丽叶效应——为什么受阻挠的爱情更坚不可摧

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。

## 第二节 爱情降临

### 一、我的恋爱小特质

高职学生的恋爱方式各式各样，那高职学生的恋爱心理又有什么样的特征呢？

#### （一）注重恋爱过程，轻视恋爱结果

恋爱向来被看作为了寻觅生活伴侣的行为，是婚姻的前奏。但有调查显示，当代高职学生注重的是恋爱过程本身，至于恋爱的结果已经不太在意。注重恋爱过程，有利于双方的深入了解，也有利于培养感情，反映出高职学生不愿落入世俗，善意追求爱的真谛。但是，把恋爱当作一种感情体验，借以寻求刺激、满足精神享受、解除寂寞、填补空虚，把恋爱当作一种消遣文化，导致一些高职学生只重恋爱过程，轻视恋爱结果。

#### （二）主观学业第一，客观爱情至上

从理性上看，高职学生都知道学业是第一位的，感情是第二位的，大学阶段应以学习为主，爱情应当服从学业；或者希望学业和爱情双丰收，既渴求学业有成，又向往爱情幸福。但真正在客观上、行为上能够正确处理学业与爱情关系的人，虽然也有，可为数不多。更多的人是一旦坠入情网就不能自拔，强烈的感情冲击一切，学习同样受到严重影响。

#### （三）恋爱观念开放，传统道德淡化

随着时代的发展，高职学生的恋爱观念日益开放，传统道德观逐渐淡化。部分学生信奉“爱情就是即时的快乐”等观念，在恋爱中只顾及当时的感觉，不愿再受传统道德观念的束缚。例如，有学生认为，“只要有爱情，性是可以理解的”，他们对恋爱中的人发生性关系表现出宽容的态度。甚至有的学生不再把性行为看成一件非常严肃的事，而是顺着内心的冲动，不加以克制，引发未婚先孕等负性事件。

#### （四）强调爱的权力，缺乏爱的能力

高职学生中的恋爱大都是激情碰撞下的初恋，在激情平息之后，却不懂得如何在爱中成长。在爱与被爱的磨合中如果不会相处、不能体谅和理解，往往容易造成彼此的伤害。有些高职学生轻易地开始，轻易地结束，仅仅强调爱情那热烈的体验，却不愿担负爱情应有的责任。

## 二、爱有千千结

### （一）我的爱情困扰

#### 1. 他不爱我——单相思

小芳最近上课不像往日那样积极了，原来小芳喜欢上了隔壁班的小王。小芳用更多的时间来打扮，希望能够在小王面前更有吸引力。然而，小王只把小芳当妹妹，全然不解小芳的心思，这让小芳很难过，不知如何面对这“剪不断、理还乱”的单相思。英国心理学家佛曼斯特指出，单相思比恋爱更常见。单相思通常包括两种形式：一种是内心爱慕对方但无法表达出来或已被对方拒绝而痴心不改的单恋，另一种是把对方的喜欢理解为爱情而产生的爱情错觉。单相思者由于对倾慕的对象一往情深，希望得到对方爱情的动机十分强烈，往往按照自己的主观需要去理解对方的言谈举止，造成对对方认知的偏差，甚至可能会做出影响对方学习和生活的行为。同时，这样对爱的期望并没有被对方所应允也会造成自身强烈的痛苦感受。

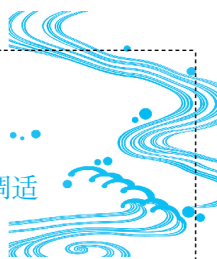
#### 2. 迷失的爱恋——多角恋

高考过后，确定了关系的佳佳和小刚考取了不同的学校，他们约定要珍惜这段感情，即使在不同的地方也要让爱情延续。走进高职院校的小刚加入了学生会，过人的才华、踏实的个性让他在学生会的新生中脱颖而出，并成功地引起了小雪的注意。由于工作关系，小雪和小刚经常接触，小刚觉得跟小雪在一起更有恋爱的感觉，于是决定跟佳佳分手。分手后，佳佳又气愤又难过，跑来找到小刚，希望能够与之和好，小刚觉得自己确实有些对不起佳佳，答应佳佳陪她度过这一段难过的时光。可是现任女友小雪知道后大发雷霆，坚决不让小刚陪着佳佳，从此，三人陷入了三角关系的泥沼里……

恋爱纠葛中，多角恋是最为突出的问题，容易引起纷争，也极易发生冲突，本身也为社会规范所不容。陷入多角恋的高职学生容易感受到紧张、不安、犹豫、焦躁、恐惧等负面情绪。

#### 3. 全世界失眠——失恋

自从男友跟小丽提出分手后，小丽已经好几天没有上课了，白天窝在寝室里，哪里也不想去，而到了晚上，时间就特别难熬，满脑子都是曾经在一起的美好时光。小丽每每想



起分手的那一刻，就会觉得自己再也不会爱了，再也不能爱了。

谁都希望自己的爱情一帆风顺，拥有一个圆满的结局，然而爱情通常不像人们想象的那样只有甜蜜没有痛苦。甜蜜之后，痛苦袭来之时，不少高职学生是难以承受的。失恋可以说是高职学生最严重的挫折之一，也会引起一系列的心理反应，如难堪、羞辱、失落、悲伤、孤独、虚无、绝望和报复等。这些不良情绪如果得不到及时的排解，容易导致失恋者忧郁、自卑的情绪。

## （二）我的性烦恼

步入青春期，进入了一生的黄金年华，性的成熟会促使青年追求异性，当进入一段爱情关系中时，性就成了一个不可回避的话题，作为高职学生会有哪些性的烦恼呢？

### 1. 性焦虑

高职学生的性焦虑主要是指对自己形体的焦虑、对自己性角色的焦虑和对自己性功能的焦虑。如果认为自己在这方面不如意，而且很难改变它时，就会出现烦恼和焦虑的情绪。如果男生觉得自己矮小、瘦弱，就可能感到自卑，而女生若觉得自己过胖、长相平平，就可能会产生苦恼。

### 2. 性冲动的困扰

性冲动是男女高职学生生理、心理的正常反应，它是在性激素作用下和外界刺激下产生的，并不是不纯洁、不道德或可耻的，但不少高职学生难以接受自己的性欲、性冲动，对此感到羞愧、自责、苦恼、厌恶和恐惧。

### 3. 性梦

性梦是指在睡眠中出现的带有各种性内容色彩的梦境，青春期的男女一般都会有这种体验。弗洛伊德认为，“梦是一种受压抑的愿望经过变形的满足”。性梦是正常的生理现象，是一种不由行为人自控的潜意识的性行为，故又被称为非意志性的性行为。因此，视性梦为卑鄙下流，进而感到羞耻、自卑，甚至不安，是完全没有必要的。

### 4. 性幻想

性幻想，又称性爱的白日梦，是指在白天清醒状态下想象与异性发生性行为。其心理活动的基础是性，是性冲动的一种发泄方式，适当的性幻想有利于释放压抑的性行为。但是，如果性幻想过于频繁且沉溺其中，以至于影响正常的学习和休息，甚至把幻想当成现实，就会成为病态，则属于不健康状态，应加以调节和克服。

### 5. 性自慰

性自慰是指通过自我抚弄（用手或其他器具、物体）或其他方式刺激性器官，缓解性欲望、疏泄性冲动获得快感，从而产生性兴奋或性高潮的一种行为方式。

因自慰而产生心理压力的高职学生也占有一定比例。性自慰的危害并不在于性自慰本身，而在于对性自慰的担忧、恐惧、羞愧和罪恶感。对性自慰的错误认识，既是大学生烦

恼的真正原因，也是使之变得难以节制的心理原因。高职学生一旦明白性自慰是正常的、无害的，并且性自慰并不是个别人的行为后，心理的负担卸了下来，这样性自慰的欲望和行为反而会减少或容易调节了。

#### 6. 婚前性行为

随着社会开放程度的不断增加，高职学生在恋爱的过程中，个别学生会无所顾忌地在公共场合、众目睽睽之下出现接吻、搂抱、抚摸等亲密行为。与此同时，越来越多的高职学生“偷尝禁果”，发生婚前性行为。虽然婚前性行为能在一定程度上满足高职学生的欲望，使他们的情感找到一个宣泄的出口，但由于高职学生各方面的不成熟使得他们难以承担婚前性行为带来的生理上或心理上的后果，容易为日后的感情生活埋下祸根。

### 第三节 幸福从培养爱的能力开始

#### 一、走出爱的阴霾——学会爱的自我调适

##### （一）告别单恋心事

单恋是很多高职学生面临的一种感情痛苦，是一种求而不得的感情体验，它常使人自作多情、想入非非，做出一些荒唐可笑的事情来。单恋严重影响高职学生身心健康发展，那么，怎样告别单恋心事呢？

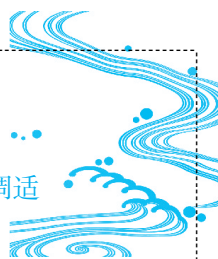
首先，需要理智地对待恋爱问题，客观地认识自己和对方。很多时候单恋是因为我们将对方太过理想化了，因此，当我们对某人产生强烈的情感时，不妨问问自己，这个人真的是我的真命天子或真命天女吗？对他/她的感觉真的不是因为我的生理需求吗？

其次，适当地表达自我。单恋虽然不是爱情，但对于当事人来说，依旧有可能造成负性的心理影响，产生负性情绪。这时，可以向他人倾诉，以适当地纾解自己的情绪。同时，有些当事人过于内敛，虽然很喜欢对方，但是碍于重重顾虑，不敢表达自己，这时应该找适当的时机用适当的方式向对方表达自己的情意，当然也需要做好表白失败的心理准备。

最后，及时地移情、移景。移情就是将自己的注意力从对方身上转到其他自己感兴趣的事情上，而移景则是远离对方所在的环境以免触景伤情。久而久之，这段单恋可能随着时间的推移而逐渐被淡忘。

##### （二）看清感情归宿

陷入多角恋中的每一个人，或多或少都会感受到负性情绪的来袭，尽快解决这样的多



角关系才能有利于自己和他人身心的健康成长。

首先,认识爱情的选择性与排他性。爱情是专一的真挚情感,是具有排他性的。在没有确定恋爱关系之前可以自由选择,但恋爱关系一旦确定,恋爱双方都必须尊重对方的感情,承担道德感情和道德义务,对爱情忠贞。在爱情中的双方都应该划定自己的界限,注意自己的言行,尽量避免暧昧情况的发生。

其次,重新评价自己与恋爱对象之间的关系。爱情中会产生危机,而且次数可能也不少,这时我们需要冷静下来审视一下爱情中双方有些什么问题,寻找合理的解决办法,如若双方都有努力却始终没办法再回到爱情的轨道上,双方在放手时也不会留下遗憾。

最后,明智理性地退避。一段感情的结束也许意味着另一段人生的开始。正如中国的古话所说,“退一步海阔天空”。有时,在爱情已经开始变质的时候,勇敢地放手,也不失为一种明智的选择。

### (三) 一个人的世界也很精彩

有人说失恋失去的是一种习惯,失去的是一种信仰。失恋的痛苦深沉而剧烈,有时甚至对初尝爱情滋味的高职学生来说是一种致命的打击。如何面对失恋呢?

一是要理智地面对。不少高职学生在失恋之后,自信心受到打击,因为一个人的放弃而产生“自己不值得被爱”、“自己不配拥有爱情”等否定自己的想法。其实,仔细想想,失恋是失去了自我,还是失去了一个可能不太适合的人呢?歌曲《体面》的歌词“离开也很体面,才没辜负这些年,爱得热烈,认真付出的画面,别让执念,毁掉了昨天,我爱过你,利落干脆,再见不负遇见”写的就是正确面对失恋的态度。

二是要远离悲伤之地。设法躲开伤心情境,让悲伤的心情得到充分的喘息和缓解。河南三门峡职业技术学院的一个学生在失恋后,进行了一场说走就走的旅行,骑车近千公里。途中他看到、听到、感受到了生命的美好、生活的幸福。于是,他学会了放下并珍惜眼前所拥有的生活。失恋后即刻换个环境,暂时与能触动恋爱痛苦回忆的景、物、人隔离,不失为聪明之举。有时候,时间是最好的解药。

三是要想想收获。失恋之后,人们想到最多的是我失去了什么,但是却很少考虑有没有在这段失败的爱情中获得什么,而这些其实更为关键,更能够让人产生积极的想法,从而更好地为下一段恋情做准备。例如,有人在失恋后才意识到爱情是需要责任来约束的,那么当他带着这个领悟进入下一段感情的时候,可能会建立更加牢固的亲密关系。

## 二、正视性的困扰

### (一) 知性智行——爱要有底线

在恋爱过程中,应当守住自己的底线,而守住底线就是要坚持性与爱统一原则、平等自愿原则、无伤害原则。

### 1. 性与爱统一原则

性与爱统一原则是人类性行为活动和性关系建立所必须遵循的首要原则。人类的性不仅仅是生理上的满足和宣泄，当男女之间性行为没有情爱的成分时，我们就不能称之为人类之性，因为事实上这只不过是动物的本能表现而已。人类的性与爱是统一的，性是爱的生理基础，爱是性的情感升华。

### 2. 平等自愿原则

两性之间作为彼此独立的个体存在，其人格是平等的，因此在处理两性性关系的过程中，应当以尊重对方的意愿为前提。

### 3. 无伤害原则

无伤害原则强调，真正的道德的性应当是既不伤害自己，也不伤害对方，同时也不伤害第三者的性。这里所说的伤害不仅指身体上的伤害，也包括心理、精神上的伤害。高职学生正值青春期，容易因冲动而发生性行为，需要用理智和道德来约束自己，本着慎重的态度，为自己的青春少留一些后悔和遗憾。

## （二）性困惑的调适

当出现性困惑时可依照以下方法进行调试：

### 1. 掌握科学的性知识

作为当代的高职学生，应该对性有一个科学的认识。性是一门综合性的科学，它包括性生理学、性心理学、性伦理学等。高职学生应当努力学习和掌握科学的性知识，消除对性认识的偏见，避免谈“性”变色。

### 2. 培养健康的人格

想要给人以爱，首先需要自爱，而自爱的前提条件便是拥有健康的人格。一个人格健全的人不会为了证明自己的魅力而不断地寻找新的伴侣，不会为了证明自己的能力而不断地控制对方。

### 3. 要对性行为负有社会责任感

在性行为中，可能会涉及另一个人，那么便需要涉及许多社会责任。性行为可能给另一个人带来心理和肉体上的伤害，甚至产生第三个生命。高职学生应该了解个人性行为对他人、自己和社会带来的后果。尊重他人，尊重自我，为自己的行为负责。

### 4. 培养良好的意志品质

高职学生对于性冲动的控制在一定意义上取决于个人意志品质的强弱。鲁迅先生曾经说过：“不能只为了爱——盲目的爱，而将别的人生的意义全盘忽略了。”为了自己和别人的长远幸福，高职学生应努力培养自己的意志品质，适当地抑制和调整自我的性冲动。

### 5. 进行自我调节

性能量的发泄是高职学生在大学生涯中必须面对的一件长期而艰巨的任务，有性欲是

正常的,但同时,性欲是可以控制的。对于高职学生来说,可以通过培养艺术爱好、参加社团艺术活动、升华学习目标等方式来释放性冲动。

#### 6. 寻求心理帮助

高职学生对性彷徨时,也可以寻求心理咨询师的帮助,在专业的心理咨询师陪伴下,走出性困惑。

### 【幸福加油站】

#### 山东大学:《大学生性健康修养》进课堂

早在多年前,山东大学的全校任选课程《大学生性健康修养》正式进入课堂讲授。本课程由医学院硕士生导师马保华教授担任主讲。

据主讲教师马教授介绍,大学生青春期躯体激素的萌动,身体逐渐成熟,但是心理稚气未脱,特别是对性的正确与错误的观念有差异。他们自控力不强,情感和行为极易偏激,情绪波动大,经不起外界诱惑。

《大学生性健康修养》课程根据大学生的生理和心理特点,通过学习让学生逐渐做到在生理、心理上与社会达到协调状态,弥补大学生性健康知识的贫乏;倡导大学生加强性健康修养,学养兼济,养成健康的性观念,逐渐形成健全的人格素质,以良好心理状态去适应社会。

《大学生性健康修养》首次开课受到全校学生的欢迎,据统计,全校有19个学院120名学生选了这门课程。课后,学生们反映,这门课程开得很及时,解除了他们身体和精神上经常遇到的一些困惑。

《大学生性健康修养》由马保华教授编著,分为12章,内容涉及性健康概述与性的历史文化,性与性别,性解剖生理,性心理,性心理偏离,性病与艾滋病,性健康保健,恋爱与婚姻,受孕、怀孕与分娩,性自我保护,性伦理以及性与法。全书从生物学、心理学、伦理道德和社会学等角度,系统、全面阐述了性生理、性心理和性伦理等内容。书中概念准确、文字简明、层次清楚,有助于学生了解自我、发展自我以及提高自我心理调适能力,引导学生注重自身性情和人文素质与科学素质的培养,增进对自身、社会、自然及其相互关系的理解,形成健全的人格素质,以良好心理状态去适应社会。

### 三、恋爱进行时——在爱情中成长

在恋爱的过程中,高职学生更多地在意怎样才能被人爱,例如,男生和女生都想在心仪的对象面前表现出最好的一面,生怕因为自己的不足而失去这份恋情。很少有高职学生去思考如何爱,相爱容易相处难的例子不胜枚举。爱是一种能力,也是一种艺术,它需要学习和实践。

## （一）提高鉴别爱的能力

### 1. 喜欢与爱情

无论是偶像剧还是现实生活中，都时常发生“我喜欢你，但是我不爱你”的乌龙事件。不少高职学生十分不解，喜欢难道不就是爱吗？其实人的交往常常由相识开始，互相产生好感，进行较密切的联系，之后根据交往的情况决定是否确定为爱情关系。然而，在实际中有些人常弄不清楚相互之间是爱还是喜欢，有可能将友谊视为爱情而产生误会。

社会心理学家鲁宾对爱情和喜欢的关系进行了系统的研究，他发现爱情不是喜欢的一种特殊形式，爱情与喜欢根本就是两种不同的情感。虽然两者有许多共同之处，但是爱情有依恋感、关怀感和亲密感；而喜欢只是正面的好感、崇拜，没有涉及奉献和独占的感觉。喜欢的对象可以是很多人，而爱的对象只能是特定的一个。

### 2. 虚荣与爱情

全寝室的室友都恋爱了，只剩下孤独的小范，为了保护自己的面子，小范答应和一个他不喜欢的女生交往；小风进校后就定下了一个目标，一定要追到校花莉莉，莉莉在小风猛烈的追求下答应与之交往，然而相处中两人互不相让，可是小风碍于面子又不愿意和莉莉分手……

找一个有面子的伴侣，这样的想法可以理解，但仅仅只是为了满足自己的虚荣心而发展出来的关系和真正的爱情是不同的。

### 3. 迷恋与爱情

迷恋和爱情虽然在很多地方看起来很像，但还是有差别的。迷恋是在很短的时间内产生的，所谓的一见钟情大部分都是迷恋；爱情往往是经过很长时间，彼此都有了充分的了解之后产生的。要区别迷恋与爱情，可以从以下几个方面考虑：

（1）完美和缺陷。当我们迷恋一个人时，更倾向于认为那个人拥有浪漫伴侣的所有品质，我们认为他（她）是完美的。然而，当我们恋爱时，可能对这个人并不完美的事实有更现实的感受，但是无论如何都会爱他（她）并接受他（她）的缺点。

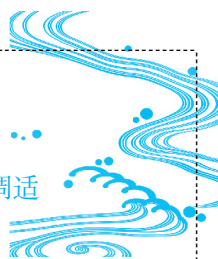
（2）自私的欲望。恋爱的时候，我们希望和那个人永远在一起。我们也许会变得敏感起来，在意对方的付出，在意自己的得到。在一起的时候其他的人和事件都显得不重要了，因为想要在一起而期望所有其他事情都让步。然而，爱情是更体贴和优先满足对方的需求，同时在恋爱的过程中除了两个人的世界，还有其他的社会责任和担当。

（3）拥有。当我们迷恋对方时，希望总是与对方腻在一起。可能总是要求对方多花时间享受两人的美好时光，此时的我们占有欲很强，甚至没有安全感。

虽然有很多迷恋也可以发展成爱情，但是了解并懂得区分迷恋和爱情会对我们的感情有所帮助。这可以帮助我们理清自己的感受并在对迷恋对象采取行动之前谨慎思考。

## （二）提高表达爱的能力

爱需要表达，但如何表达是需要思考的问题。表达爱是一种能力，在表达爱的过程中



如何使对方理解自己的意思并接受自己,同时又要使自己在被拒绝的时候不被伤害,这真的需要技巧。因此,除了勇敢说出来之外,还需要使用合适的方式和技巧。

### 1. 把握好表达的时机

爱的表达应基于感情的发展程度,表达早了可能会因为不成熟而遭到回绝,断送希望;表达晚了可能错失良机。什么样的时机最合适?刚刚认识就表白,显得不太稳重,因此,爱的表达应该在双方有一定感情基础之后再考虑说出来。可在交往一段时间后,选在双方心情良好、感情深厚的时候说出口。

### 2. 表达方式要含蓄

表达爱情,不要选在公开场合,高声厉言、直来直去。表达爱情之时,不论是女性还是男性,毕竟都会带些羞涩,向对方求爱,还要给对方留下考虑的余地。因此,含蓄的表达对于求爱者和被求爱者都是合适的。例如,皮埃尔·居里向玛丽亚求爱的过程就是非常含蓄的。电影《归心似箭》中,玉贞爱上了在她家养伤的东北抗联战士魏得胜,一天,魏得胜抢着帮玉贞挑水,玉贞深情地说:“好,让你挑……给俺挑一辈子。”这也是一种含蓄的表达。含蓄地表达爱慕之情,是一种美德。它为爱情的传达增添了柔情和蜜意。但应注意的是,不能把含蓄当成含糊、含混,这样的“含蓄”表达不清、表意不明,往往达不到预期效果。

### 3. 表达态度要坚决

想要和对方走在一起,自己的态度首先要坚决,使对方感受到这份爱是值得信任的,是坚定的、成熟的。自古以来,情场上就有一个动人的词——海誓山盟。海誓山盟就是男女相恋时表达对爱情忠诚的誓言,以示坚定不移。

### 4. 表达方法要灵活

传情的方法多种多样,不拘一格,如以言传情、以物传情、以信传情、通过中间人传情等。现在网络发达,我们有了更多的方式去表达爱,如微信、QQ等聊天工具,用哪种方式,要根据对方的性格、气质,根据环境、时机而定。总的原则是,选用的方法,应有利于使对方接受,最终能获得对方的爱情。

## (三) 学会接受爱

被爱常常意味着我们在别人眼中具备价值或吸引力,反过来说,一个缺少自我价值感的人,很难真正感受到被人所爱和眷恋,他们常常处在焦虑和担心之中,时刻害怕失去对方。

健康的爱首先来自对自我价值的认可,相信我们值得被爱这个事实与爱的对象或关系的波动无关。作家雪小禅曾写道:“有没有人欣赏,不是花要开的理由。”只有当我们首先感受到被自己所爱的时候,才能全然地享受被别人所爱的幸福感。

## (四) 学会拒绝爱

生活中,表达爱很难,拒绝爱可能更难,不善于拒绝爱的人面对众多的追求者,往往

拒绝一个就得罪一个。拒绝爱需要一定的方法和策略，学会如何拒绝爱，却不伤对方的心是值得每个人学习的一项重要能力。

### 1. 不要伤人自尊

遭到拒绝是令人心痛的，被尊重的拒绝虽心痛但心存感激，被侮辱的拒绝则是心痛与仇恨并存。聪明人应该掌握适当的拒绝方式，学会巧妙地拒绝爱，同时给予对方尊重，感激别人对自己的欣赏。

每个人都拥有接受爱和拒绝爱的权利，遇到不喜欢的追求者，可以拒绝他的热情，拒绝他的追求，但切忌贬低嘲讽，要让对方明白，你拒绝的是恋爱，而不是拒绝他这个人。

### 2. 告知拒绝的真实理由

在恋爱中，没有哪一种拒绝的方式会让人感到非常开心，因为毕竟结果是对方不情愿接受的，尽管如此，高职学生也要在不伤害对方自尊的前提下，尽可能告诉对方拒绝的真实理由，因为爱情里容不下欺骗或隐瞒。

在追求爱的过程中，男性通常会表现出高度执着的精神，不会轻言放弃。这种情况下，如果告知对方自己目前还不想谈恋爱，容易让对方感觉到他还是有机会的，只是时机未到。如此则不如早日表明自己的立场，用委婉的方式，在不伤害自尊的前提下，让对方死心。

比如可以告诉对方：你是一个非常优秀的人，但是我们之间可能并不合适，我希望我们永远都是好朋友，也相信你会找到更优秀的女孩，拥有更美好的爱情。这种委婉的方式在拒绝的同时也赞美了对方，保护了他的自尊，另一方面也能有效地转移他的注意力。

### 3. 不拖泥带水

对于死缠烂打的追求者要当机立断，绝不能拖泥带水。优柔寡断或因为对方的辛勤付出而委曲求全是非常不明智的，纵使当下勉强接受了对方，以后也很难维持幸福的生活。

爱就是爱，不爱就是不爱，爱情不能强求，勉强得来的感情像强扭的瓜，不会甜。不要因为一时将就而错爱，更不要因为一时错爱而遗憾终身。

### 4. 拒绝后为对方保守秘密

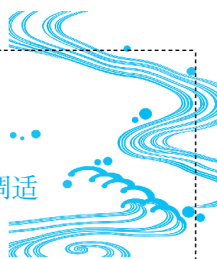
拒绝别人也要给对方留面子，为对方保守秘密，被拒绝不是光彩的事情，没有人希望自己的不光彩被昭告天下，弄得人尽皆知，让一段被拒绝的爱止于二人之间就好。

总之，掌握正确的拒绝方法，划清爱情与友情的界限，做到错误的人不将就，正确的人不错过。

## （五）妥善处理恋爱冲突与挫折

### 1. 沟通、理解化解冲突

恋爱中的男女可能因为很多事情发生冲突，比如，消费观念、处理事情的方法、跟哪些人做朋友、两人相处的距离拿捏、与其他异性的相处等。当冲突产生了之后，每个人也会有不同的应对方式，有的人习惯用冷战，有的人习惯用热吵，有的人习惯用分手作



威胁……如何合理地处理这些冲突也成为每一对情侣的必修课。在双方都爱着对方且不涉及原则底线的情况下，我们需要进行合理的沟通。

(1) 尊重的心态与平等的沟通。恋爱中的双方都是平等的，每个人都有自己的需求，因此，自己很重要，对方也同样重要。高高在上的沟通姿态，一切以自我为中心的心理状态是不利于化解冲突的。

(2) 不惧怕冲突的发生，让爱在冲突中升华。有些高职学生明明在恋爱中感觉到了不满，但是害怕说出来就会发生冲突，于是一直隐忍不发或用冷战的方式来解决。然而，不满的事情还是一而再，再而三地发生，不满的情绪还是一天一天地累积。其实，有时真诚、尊重、坦率的谈话更容易消除误会和猜忌，也是一条让对方认识你的快捷路径。说出自己的不满，让对方更深刻地了解自己的需求，也是帮助爱情升华的重要途径。

(3) 理解出发点的不同。男生和女生除了性别不同，在心理上也会有所不同。不少男生认为女生的心思太细腻，完全猜不透，而女生认为男生大大咧咧，并对此表示非常无奈。其实男女在思维模式和沟通模式上的不同在很多情侣身上都有体现。一般来讲，男生的思维是直线的，他们沟通的目的是发现问题、解决问题。而女生的思维是曲线的，她们沟通的目的不一定要解决问题，而是在乎关系的维护。比如，女生在讲述自己的烦恼时，男生习惯于帮她解决问题，然而对于女生来说，也许一个简单的拥抱，耐心的鼓励比这些解决策略更有用。

## 2. 积极地应对恋爱的挫折

高职学生在恋爱的过程中可能会遭遇爱情挫折，常见的爱情挫折有四种类型：一是舆论挫折，指由社会上的传统思想、习惯势力形成的舆论所产生的阻力；二是家庭挫折，由于家庭成员的观念差异而给爱情设置的障碍；三是遭遇挫折，指对方在学业、经济、身体等方面遭到的变故，比如学习成绩滑坡、经济发生困难、染上重病或遭遇某种不幸等；四是自我挫折，就是自我怀疑已建立的爱情，产生动摇感以及要求对方做到尽善尽美而招致的烦恼。对于此，我们要做好心理建设来积极地面对可能遇到的这些难题。

一般来说，对于舆论挫折和家庭挫折，由于受挫的对象是相恋着的双方，虽然有挫折感但爱情仍然在，因此可以使两人生出强大的力量来对抗挫折；而对于如失恋、单恋之类，由于种种原因造成恋爱关系的被否定及中断的爱情挫折，都伴有痛苦、孤独、绝望的负情感产生，若不及时疏导、转移，就会形成情绪障碍，极易导致报复、内郁、自杀等不良后果。所以，面对爱情挫折，努力地自我克制，求得心理平衡是上上策。如何面对爱情挫折？行为主义心理学家通过实验发现，在挫折面前，人的意识主要有三种反应形式：一是用强大的力量去克服；二是改变目标并相应调整自己的行动；三是直面现实，重新审视、评判自我及挫折。在本教材的第六章里同学们也学习到了不少应对挫折的办法。我们要积极地面对挫折，在恋爱的挫折中学会成长，让爱情的旋律更加和谐。

## (六) 在爱中共同成长

现实生活中往往有很多这样的例子，人们觉得很适合的一对情侣最后却分开了，而人们觉得不太适合的一对情侣最后却终成眷属。这是为什么呢？

决定爱情持久度的因素如下：

### 1. 给予

爱情是一种积极的而不是消极的情绪，即爱情首先是给予而不是索取。给予就是付出，是力量的最高表现，人恰恰是通过给予才能体验自己的力量、富裕和活力。爱情同样如此。处于爱情中的双方更应该用爱去换取爱，用信任去换取信任。

### 2. 关心

爱情是对生命以及我们所爱之物生长的积极的关心。如果缺乏这种积极的关心，那么那种被视为爱情的情感就只是一种情绪，而不能被称为爱情。在相互关心的过程中，恋人之间的关系会联结得更加紧密。

### 3. 责任心

每每谈及责任心，不少高职学生会认为这是一种外部强加的东西。但是“责任心”这个词的本来意义是一种完全自觉的行动，是一个人愿意为另一个生命表达出或尚未表达出来的愿望的答复。爱情除了甜蜜的时刻，也需要用责任心作为约束，巩固双方的关系。

### 4. 尊重

尊重就是要努力使对方得以成长和发展，而不是仅仅服务于自己的需求。爱一个人，就应该接受他本来的面目，而不是要求他成为自己希望的样子。

### 5. 了解

人与人之间的尊重、责任等都应建立在了解对方的基础上。如果不以了解为基础，关心和责任心就会很盲目，而如果不是从关心的角度出发了解对方，那么了解也只是一句空话。

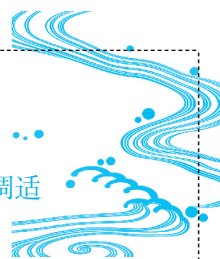
关心、责任心、尊重和了解是相互依赖的。在成熟的爱情中可以看到这些态度的集中表现。

## 【幸福加油站】

### 学会在爱情中成长

爱是一种深入交流的能力，是一种深刻共情的能力——对他人的情感保持一种敏锐的感觉，才能够积极地共鸣。

马斯洛提出两种类型的爱：一种是D型爱，它以缺失为基础，需要这种爱去满足缺乏它们时产生的空虚，这是一种自私的爱，关注的是获得，而不是给予。一种是B型爱，是一种无私的爱，以成长需要为基础，是丰富的、愉快的，和其他人一起成长，这是更为成熟的爱。那么，请正在恋爱中的你也学会做一个更无私、更成熟的爱人者，不肆意盲目，也不妄自菲薄，学会在爱情中成长，发现更好的自己！



## 四、因为爱情才幸福

建立良好的爱情、亲密关系会给人以归属感和爱的满足，能促进人的成长与成熟，增强对幸福的体验。若不能建立亲密关系，就难免走向孤独，回避与他人的亲密交往。因此爱情的获得与人的总体幸福感获得有明显的正向关系。

### （一）积极地反馈，增进感情的传递

伴侣之爱需要回应，就像默契的双人舞，没有比对方的欣赏和感激更好的回应了。我们都希望自己爱的对象能够觉察到我们身上的积极品质，即发现和感受到我们最深的价值。同理，善于欣赏和赞美的人能够更多地得到别人的爱，因为积极的反馈将提升对方的自尊和自我价值感。心理学研究表明，这种欣赏和赞美能够慢慢地让对方相信，他们正是我们所相信的那么出色的人，并随着时间的推移，提升满足感、信任感，并有助于保持更为持久的关系。同样，如果对方为我们做了什么，也要给予对方适当的积极反应。

言语不代表行为，但是言语表征情感。言语的表达往往比行为更有力量。高职学生的爱情常闹出“猜猜”闹剧，猜一猜你是否爱我或是你爱我多一分或是少一分，由此造成学生对情感的迷茫与困惑。感情的表达要直截了当，要大胆地对恋人说出我们的爱。一句简单的“我爱你”或“你就是我最重要的那个人”等类似的情感的表达，可以让恋爱中的人感受到关心，感受到爱，在恋爱中有爱的安全感。

### （二）懂得欣赏对方，体会彼此的美好

因为对方的优点、相同的爱好、共同的志向，两颗年轻的心走到了一起。当相互之间畅谈人生、美好憧憬之时，我们看到的是对方身上的优点，我们欣赏的是对方的长处。用爱的眼光去看人，我们会发现尽管在生活中人无完人，但是任何人都有闪亮的一面。同时也学会了欣赏，懂得欣赏是一种健康的人际沟通方式。在相互交往中，由欣赏而获得愉悦感，对生活也会有一个积极、乐观、向上的状态。

### （三）修炼爱情是幸福婚姻的基石

高职学生的爱情，从懵懂到好感到欣赏到喜悦，感情逐步地递增是爱情发展的必经之路。但是爱情需要有一个完美的凝结，那就是婚姻。如何能修成爱的“正果”？如何获取爱情胜利的果实？在爱情走向婚姻的道路上彼此呵护、经营爱情、发展爱的能力；在恋爱的过程中积极地面对爱的挑战，能够破茧而出；彼此相互真诚，相互信任，相互理解，相互包容，相互关心，相互担当，这样，我们在爱情中不但可以彼此共同成长，还将携手走向人生幸福之路。

## 【幸福加油站】

### 爱情与幸福

罗志渊

张小娴说，爱情正是由许多无聊的小事组成的。有一天，我们想念一个人和一段感情，令我们回首微笑。爱情应是世间最美的花朵，也应是人类渴望的最美的情感。然而，人生在世，茫茫人海，能真正拥有爱情的人又有几个？连徐志摩也说，爱情是可遇不可求的，得之，我幸，不得，我命！如此可见，真爱难得。

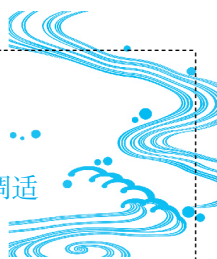
也许正因为爱情的难得，所以人们都渴望得到爱情。但是，爱情之路并非简单的道路，它应该是两个相爱的人的共同体验，一个人的爱，便会陷入痛苦的单相思之中！所以，在爱情失去的时候，总有人出来抱怨，爱情是多么残忍！

一般来说，爱情是诗意的。拥有爱情的人，总会露着微笑，世间的一切都会变得美好起来，所有的世俗都变得微不足道。只要与爱人一起，便感觉自己是世界上最幸福的人。所以，爱情更多是发自内心的感觉，陶醉在爱情里的人，会觉得很有幸福感。海德格尔说，诗意地栖居才能幸福。而诗意的爱情便是通向幸福的道路。然而，当今之世，物欲横流，爱情成了奢侈品！特别是一些年轻人，还不知道爱是何物的时候，就成了“爱无能”的人！他们开始追求物质的享受，甚至连择偶标准都是以金钱为唯一衡量标准。在这样的氛围下，又如何会幸福？难怪有人感叹：千金易得，真爱难求！

虽然物质是走向幸福之路的基础，但并不是说物质越多，人就越幸福，因为幸福是指向人的内心的。有时候，物质的匮乏并不代表人就没有幸福感。美国经济学家理查德·伊斯特林用科学数据论证了经济发展与幸福不成正比，有时候还是反比关系，这就是著名的伊斯特林悖论。这也为我们走向幸福之路提供了参考——更多关注自己的内心，回归心灵，追求最本真的爱情，才能真正拥有幸福。

时下，“你幸福吗”成了最热的问题。这让我想起陀思妥耶夫斯基，他在将要死的时候还在问自己：“我幸福吗？我从来没有拥有过我想要的幸福！”所以，我们在追求幸福的道路上，一定要不停地问自己的内心：“我幸福吗？”

当然，也有人说，爱情是不会长久的，它来得快，去得也快！这世间到底有没有永恒的爱情？有的！真正永恒的爱情就如同静静的河流，在平淡的生活中如同细水，长流在相爱的人心里。因此，回归内心，诗意生活，在平淡生活中感受爱情的永恒，便是走向幸福之路的一条途径。



## 【幸福训练营】

### 活动一：知己知彼

【活动目的】了解男女生的差异，了解自己在异性心目中的形象。

【活动时间】约 15 分钟。

【活动过程】请大家思考，完成下面的语句。

1. 我眼中的男生是\_\_\_\_\_。
2. 我眼中的女生是\_\_\_\_\_。
3. 我觉得男女生最大的差别是\_\_\_\_\_。
4. 我在女生眼中是\_\_\_\_\_。
5. 我在男生眼中是\_\_\_\_\_。
6. 我对待男女生最大的差别是\_\_\_\_\_。
7. 若我和异性交往，会成功是因为我\_\_\_\_\_。
8. 若我和异性交往，会失败是因为我\_\_\_\_\_。

【活动分享】以小组为单位，对给出的答案进行分享和讨论，探讨男女生之间的差异。教师可以从男性特质、女性特质角度进行总结。

### 活动二：爱情价值观——爱的拍卖会

【活动目的】了解自己和别人的爱情价值观，思考自己在恋爱中更看重什么。

【活动时间】约 30 分钟。

【活动过程】

1. 在与异性交友的过程中，你最希望得到什么？除以下列举的 13 项内容外，是否有人要补充项目？

- (1) 可以和他（她）分享生活中的点点滴滴。
- (2) 可以因他（她）而扩展生活领域。
- (3) 可以和他（她）相知很深。
- (4) 可以和他（她）共同建立一个家庭。
- (5) 可以因他（她）提携、激励而成长进步。
- (6) 可以多一个工作伙伴。
- (7) 可以获得爱和支持的感觉。
- (8) 可以享有和他（她）的美好性生活。
- (9) 可以有他（她）随时随地陪在身边。
- (10) 可以和他（她）一起赚很多钱。

- (11) 可以去照顾他（她）和爱他（她）。
- (12) 可以因他（她）而使生活更富有变化。
- (13) 可以由他（她）照顾生活起居。
- (14) 可以和他（她）一起生儿育女。
- (15) 可以因他（她）而增加生活乐趣。
- (16) 可以因他（她）而获得安定感。

2. 每人分配一个项目，并假设每人有 100 万元，由教师进行拍卖，叫价以 1 万元为单位，至 16 项卖完为止。

**【活动分享】** 拍卖完，讨论下列题目：

- (1) 各买到什么？
- (2) 出于何种考虑而买到自己所得之项目？这一项目是自己所需或喜欢的吗？
- (3) 若重选一次，结果是否会相同？如何选？
- (4) 当你的价值与你的男（女）朋友相冲突或不同时，怎么办？
- (5) 若以人生目标来看，工作、爱情、亲情、朋友、嗜好，哪个最重要？

### 【修炼幸福】

- 1. 你眼中的爱情是什么样子？
- 2. 单纯的喜欢是不是爱情？
- 3. 你对现在的恋爱关系满意吗？

### 【幸福书馆】

- 1. 孙睿：《草样年华》，呼和浩特：远方出版社，2004 年版。
- 2. 穆铭：《完全图解恋爱心理学》，海口：南海出版公司，2008 年版。

## 第九章 珍惜生命,感恩生活

### 【幸福指示牌】



图 9-1 《钢铁是怎样炼成的》封面

《钢铁是怎样炼成的》是一部优秀的长篇小说，是一部影响几代人的励志长篇小说。小说的作者苏联著名作家奥斯特洛夫斯基以坚强的毅力，在全身瘫痪、双目失明的极端条件下，花费了三年时间创作完成了这部小说。小说讲述的是主人公保尔·柯察金如何从一位普通的工人子弟成长为一个无产阶级的英雄人物，他闪烁着崇高的理想光芒、洋溢着炽热的革命激情。保尔积极向上的性格优势感染着无数青年读者，他拥有为追求理想前赴后继的决心，为坚定信念赴汤蹈火的恒心，为绽放生命价值不懈奋斗的韧性，为追求理想人生锲而不舍、艰苦奋斗的信心，这些积极心理品质深深吸引着广大青年学生。书中有一段名言：“人最宝贵的东西是生命，生命对于人只有一次。”这是保尔·柯察金的一段独白，他告诉了我们人的生命只有一次，生命因不可重复性而弥足珍贵；人的生命是短暂的，有限的生命也能发挥无限的价值；生命是我们自己的，只有自我的超越才能获得生命的幸福和完整。



二维码 26

## 【幸福广播台】

### 念亲恩

演唱者：陈百强

长夜空虚使我怀旧事  
明月朗相对念母亲  
父母亲爱心  
柔善像碧月  
怀念怎不悲莫禁  
长夜空虚枕冷夜半泣  
遥路远碧海示我心  
父母亲爱心  
柔善像碧月  
常在心里问何日报  
亲恩应该报  
唯独我离别  
无法慰亲旁  
轻弹曲韵梦中送  
.....



二维码 27

## 第一节 解开生命的密码

### 【幸福体验馆】

几个不同身份的人围绕“世界上最宝贵的东西是什么”这一话题进行探讨，都从自己的角度去理解。

球员说：“最宝贵的东西是激动人心的进球。”

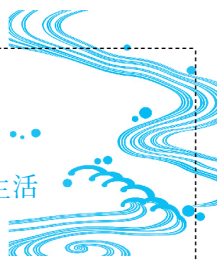
商人说：“最宝贵的东西是源源不断的利润。”

画家说：“最宝贵的东西是绚烂丰富的色彩。”

面对此，小孩和病人会怎么说？请你代他们回答。

小孩说：“\_\_\_\_\_。”

病人说：“\_\_\_\_\_。”



生命，从诞生之初就是个奇迹，每一个生命都是一个奇迹，生命是自然赐给人类雕琢的宝石，军事家库尔茨认为谁能以深刻的内容充实生命的每个瞬间，谁就能无限地延长自己的生命价值。生命，是无价的，生命因短暂而弥足珍贵。生命是多彩的，人的生命似洪水奔流，不遇到岛屿和暗礁，难以激起美丽的浪花。生命是一种力量，它同蜡烛一样，从顶燃到底，一直释放光明。生命也是充盈的，了解和热爱生命的人终会获得幸福。拥有生命请珍惜，生命得来不易，不要輕易地将之舍去，让生命闪光，在平凡中绽放光芒。

## 一、什么是生命

生命给予我们机会去了解和探索这个世界，生命给予我们力量去追寻自身的无限可能。那么什么是生命？如何理解生命？让我们一起来寻找答案。从生物学角度来看，生命是由高分子的核酸蛋白体和其他物质组成的生物体所具有的特有现象。《现代汉语词典》解释生命是生物体所具有的活动能力。众所周知，生物体承载着生命，生命是生物体存在的表现形式。有生命的就是生物体，没有生命就不是生物体。世界上的一切生物体的生命都是通过身体形式表现出来的，身体表现程度反映生命的质量。

而从心理学角度来看，生命的意义比生物学所解释的要丰富得多。首先，人的生命有丰富的精神内涵。人不同于植物，也不同于动物，人是一个复杂的生命体。人生存的目的和意义不仅仅在繁衍后代，还包含了很多的心理需求，如归属的需求、尊重的需求、自我实现的需求等。这样丰富的精神世界促使我们的大脑不停地思考，从而主动去认识世界、改造世界。其次，人的生命因不断追求而彰显价值。每一个人都有着不同的生活体验，追寻着不同的生命意义。有的人一生都在追逐名利，有的人一生都在追逐内心的平静，有的人一生都在追逐美好的爱情……人们追逐的生命意义可能千差万别，但追寻自我生命的意义，实现自身存在的价值，是一个永恒不变的话题。

## 二、生命的特征

### （一）有限性

生命是有限的，人的生命只有一次。生命就像流沙，无声无息地从岁月中消逝。人必将经过出生、成长到消亡的自然变迁过程，不可改变。生命是脆弱的，不因我们的主观愿望逆转或重复。无论人们对生命如何留恋，死亡都是生命唯一的终点。正因生命的有限，人们才会不停地追寻生命的可能性、超越性和生命的意义，最终寻求对自身有限性的不断突破。

### （二）双重性

生命的双重性体现在人的生命是有限的，但是人在一生的历程中可以不断追求生命的意义与生命的价值，追求永恒的精神价值。例如，我们传统文化的亘古流传。著名的音乐

家贝多芬说过：“扼住命运的咽喉！”贝多芬的一生疾病缠身，他以顽强的勇气，珍惜生命最后的时间，谱写出大量的经典乐章，用充盈的人生，体现了自己的生命价值，抒写着——一位音乐家美丽的人生。我们无法控制生命的长度，但是可以通过丰富生命的内涵来拓展它的宽度，提升它的价值。因此，生命的价值体现了生命的精神性，拥有生命就要实现生命的价值、保持强劲的生命状态，参与更多的具有创造价值的社会活动。

### （三）独一无二性

“世界上没有两片完全相同的树叶。”同样，世界上也没有两个完全相同的生命。不同的家庭环境，不同的教育方式，不同的社会感知，不同的社会经历，不同的心灵感悟，决定了世界上没有两个完全一样的人。世界犹如一个大的花园，百花齐放；生命犹如一朵朵绽放的鲜花，各美其美。生命具有独特性，每一个生命都不可替代地存在于这个世界，任何一个生命都具有其独一无二的价值构成。

### （四）社会性

常言道：“大海是由一滴滴水组成的，而一滴水离开大海就会干涸。”如果将人比作一滴水，那社会犹如大海。个体离不开社会，社会是由各异的个体组成的。社会性是人的本质属性，人的本质是在实践基础上的一切社会关系的总和。因此，人的生命是具体的、真实的、有意识的，是在社会活动和社会实践中得以存在和完成的。人从出生的第一天起，生命就带着各类社会符号，生命被置于某个地域之中，说着某种语言，有着某种风俗习惯和文化传统等。同理，人的生命也被赋予了某些社会标准和规范，人的生命也具有社会性。人只有作为社会的人才能获得解放和幸福。

## 【幸福加油站】

### 弗兰克尔的故事

著名心理学家弗兰克尔的自传体著作《活出生命的意义》，用幽默的语言，真实的生活写照，从一个心理治疗大师的角度解答了一个深沉的话题，即当一个人面对巨大的苦难时，用什么拯救自己的内心世界，探寻生命的意义、爱的意义、苦难的意义、超越的意义，从而找到绝境再生的动力，追寻生命的归属。

弗兰克尔出生于20世纪初维也纳一个并不富有的犹太家庭。做一名医生是儿时弗兰克尔的理想。到了大学，他对心理学逐渐产生了兴趣，将自己的研究重心转移到心理学上，并和当时的心理学大师弗洛伊德和阿德勒建立了良好的关系。到了20世纪中叶，他已经成了一名优秀的心理医生并颇具影响力。正当弗兰克尔躊躇满志、大展宏图的时候，纳粹的入侵打乱了他原本平静的生活，他的全家被迫关进了奥斯威辛集中营。在极其恶劣的环境下，他的父母、妻子、哥哥

全都死于毒气室，只有他和妹妹相依为命。在集中营的生活中，他尝尽了各种苦难。有一次，一个德国军官把他带到一个小房间里训话，纳粹士兵将他的衣服剥光，拷打并侮辱他，使他的身体和精神备受折磨。失去亲人、失去家园、失去尊严的弗兰克尔痛苦万分，苦难的极致使其豁然开朗，他将此感受命名为“人类终极的自由”，弗兰克尔曾说：“人所拥有的任何东西，都可以剥夺，唯独人性最后的自由——也就是在任何境遇中选择一己态度和生活方式的自由——不能剥夺。”人会受制于客观环境，但个体的自我意识却是独立地存在着，它超脱于个体肉体之外，超越躯体的牵制，寻求“生”的意义。仅凭着想象与记忆，弗兰克尔不断地磨炼自己的意志，他知晓心灵的自由终将超越纳粹的禁锢，这种超越也感召了其他囚徒，甚至狱卒，他协助狱友们在磨难中寻求意义，寻回自尊。在弗兰克尔出狱后，他将这种磨难后的再生感受传授给了他的学生，即在最恶劣的环境中如何运用自我意识的天赋，去发掘人性可贵的一面，并开创了针对精神疾病患者产生巨大效果的意义心理疗法。

弗兰克尔的意义疗法立足人要学会追寻生命的意义，他认为要抛弃环境的干扰，让生命充满意义，让自己的情绪得到“自由”，这种情绪本身也包括感恩心理。弗兰克尔认为人类存在的意义应着眼于对生命意义的追求，并表示世界上最有效地帮助别人活下去的方法，尤其在恶劣的环境下还能坚强生存的方法就是帮助别人寻求生命的意义，知晓生活中拥有什么，珍惜现世的生活。弗兰克尔认为这样做会有三个好处：

第一，诠释了生命的全面性，即人人都应追问生命的意义。他曾说：“人的一生想做出一点点有意义的事太难，可只要做一点点就会有意义。”

第二，生命拥有的独特性，即对不同的个体来说，生命的内涵是不同的。他曾说：“‘生活’并不是模糊不清的东西，它是具体的事物，正如生活的任务也是真实而具体的一样。它们形成了对于每个个体来说都是不同的、独一无二的命运。没有一个人及其命运可以与其他人及其命运相比较。没有任何情形可以重复，并且，每一种情形都要求人们做出不同的反应。”

第三，生命非确定形式。生命的存在形式没有固定的模式，生命的意义不是被给予而是被提出，注重在生活中做到“给予爱也能接受爱”。

在认识生命意义的特性基础上，弗兰克尔提出了自己的心理健康观——自我超脱理论。他认为不论在什么情境下，人类对待生命的态度都是自觉的选择。环境是无法改变的，唯有改变自己的态度。追问生命的意义，并且通过承担有意义的生命来实现对人生意义、理想、目标的自觉探求，也是心理健康者的基本特征，即关注生活中的拥有，珍惜当下生活，滋生积极情绪。弗兰克尔将其命名为“超越自我”。

## 第二节 让人困惑的生命价值

### 【幸福体验馆】

#### 假如生命只有三天，我会……

假如生命只有三天，我会回家多陪陪父母，多跟父母聊聊天；

假如生命只有三天，我会跟好朋友联系；

假如生命只有三天，我会做力所能及帮助别人的事情；

假如生命只有三天，\_\_\_\_\_；

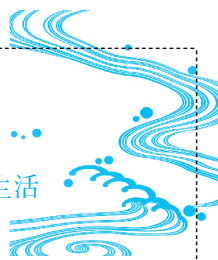
假如生命只有三天，\_\_\_\_\_。

生命的价值是什么？生命的存在有何意义？人们都会思考这些问题，心理学家认为：生命的意义就是个人对自己存在目的和价值的感知。高职学生要思考的问题是如何探索生命的价值和人存在的意义，如何确定有价值的目标。高职学生中不善待自我、不珍爱生命的现象时有发生，当高职学生对生命价值充满困惑的时候就要认识到生命中最大的课题是对生命价值的追寻与生存意义的探索。

### 一、生命价值与健康生命价值观

生命价值作为价值观体系中最重要的一环，就是价值观在生命上的体现。它是个体价值观在生命意义层面上的表现，是其在现实生存中判定、抉择某种类型的生存形式和机制中最为有意义和有价值的准则与规约个人言行的心理取向体系。生命价值观是社会意识方面的内容，它包含了人们对生命价值的主观判断、情感体验和意志保证。康德所谓的“想的愈多，做的愈多，就表示你活得愈长”也正是对生命意义的一种价值判断。因此，积极的生命价值观会提升个体生命的个性意识、责任意识和健康意识。消极的生命价值观会导致生命价值意识的危机。

生命是脆弱的，它绝不像电脑游戏或者动画片中的人物那样，可以死而复生。因此，珍惜自己的健康，珍爱自己的生命，拥有健康生命价值观在当今社会中显得尤为重要。健康生命价值观是指个体对自身生理功能、心理功能和社会功能的价值进行评价的稳定的内部标准和主观看法。健康生命价值观对高职学生的成长和成才有着重要的意义，健康生命价值观是个人具有对一切生命充分尊重、敬畏与呵护的态度，其目标是立足生命的存在，增强生命意识，提升生命质量。



## 二、生命价值的迷失

### （一）态度消极——生命意义感的缺失

俗话说“态度决定一切”。态度不是与生俱来的，生命的态度是个体在认识世界和改造世界的社会活动中逐步产生的。对待生命的态度包括对生命的内在感受、情感体会和生命的意向。如果一个人执着于生命的痛苦，那么生命就会痛苦不堪；如果一个人专注于生命的喜悦，生命就会充满愉悦。人生中重要的不是我们的生命中经受了多少痛苦和喜悦，而是我们对待生命的态度。相关调查表明，高职学生对自己生活现状表现出的实质性的喜悦很少。很多同学经常会说“没有什么意思”、“不知道该干什么”、“活着没劲”、“有什么可开心的”、“人活着本来就是受苦的”、“生活无聊”等。这些话语几乎成为部分高职学生，尤其是部分大一、大二学生的口头禅，这均反映了高职学生对生命价值的态度——对待生活，他们略显消极；对待生命，他们表现被动。

### （二）目标功利——成长获得感的不明显

生命的获得感在高职学生中更多表现为对生命成就感的认知。生命成就感简单来说就是人对自己的行为所获知的积极感受、领悟、体会和认知，它是衡量个体行为及态度的尺度。对于生命的感悟，人们都希望是对周边环境、人和事物的积极、正向的能量传播，从而更加细致、全面地体现自我生命价值。但是，当下随着人们对物质财富、功名利禄的趋之若鹜，人们更多地遗忘了这些象征性的生活目的和生命意义，使得对自我的关注、自我价值的提升被忽略。高职学生人生目标的功利化与大学课堂中理想化、崇高化的价值观教育产生了持续的冲突和背离。部分大学生在义与利、是与非、公与私等选择面前无所适从，逐步陷入价值观的混乱与迷失之中，生命意义感被削弱。当高职学生对生存的意义和生命的价值产生怀疑，对自我的价值和肯定频生疑惑和否定时，就会表现出生活成就感不明显，生活意志薄弱的状态。

### （三）责任感弱化——担当意识的缺乏

生命是具有责任的，生命因承担和履行社会责任而显得亮丽。生命的意义绝不在于一己之享受。生命具有一种与生俱来或后天萌发的责任，承担和履行这种责任的过程就是探索和实现生命价值的过程。生命因承担和履行着对自己、对他人、对社会的责任而显得亮丽、充实和富有意义。而当前高职学生对待生命职责往往表现出这样几种现象：首先，不清楚自己需要担负哪些责任，并因此感到迷茫；其次，对自己要面对的某些责任感到心慌；再次，不清楚自己需要担负哪些责任，虽然愿意去理清思路并应对，但总是浑浑噩噩；最后，对将要承担的责任和已经承担的责任不能清楚地认知、欣然地接受，牢骚满腹、抱怨频频。

#### （四）感恩意识薄弱——不懂换位思考

家庭成员关系紧张、淡漠，家庭解体，应试教育的教学模式以及市场化和功利化的社会环境，使得有些高职学生不懂感恩，主要表现为：一是忽视父母的养育之恩，视父母恩情为理所当然，以自我为中心，不能体会父母的艰辛，在家里衣来伸手，饭来张口，除了向父母要生活费时会打电话给他们，平时很少想念、关心养育自己的父母；二是漠视师长教导之恩，在大学校园里，上课讲话、玩手机，甚至缺课这些不尊重老师的现象不在少数，有些同学见了老师擦肩而过却不打招呼，形同陌路；三是无视他人关爱之恩，一些高职学生只注重自己的感受，认为别人就应该顺着自己，帮着自己，骄横任性、漠视友情、见利忘义。

生活像一面镜子，你对它哭，它就会对你哭，你对它笑，它就会对你笑。同样的，如果不懂感恩，漠视他人的付出，他人也会慢慢漠视你的存在。生活在没有温暖、支持、关爱的环境中，幸福的体验必定大打折扣。

#### （五）我行我素——健康身心养护意识的不足

人们经常用“身心健康”或“身心疲惫”等词语来形容身心状态。人活着有时候是很轻松的，有时会很累。身体的感觉只有亲身体会了才会知道，身体状况可以通过与外界的能动反应进行调节。

生命的质量首先根植于对生命养护的依托，即对自身养护的重要性认识。大学阶段是人生发展的重要时期，对生命的养护意识的重视，关系着大学生能否健康地成长。心理上的疲惫和挫折感会让人有消极的感受，高职学生面临的各种心理困惑让他们有时充满了挫折感，他们正处于成长烦恼期，故容易产生心理失调，出现心理矛盾。比如，求知欲和知识水平的矛盾，自主性与依赖性的矛盾，自信与自卑的矛盾，理想性与现实性的矛盾，闭锁性与理解需要的矛盾，冲动与压抑的矛盾，孤独感与强烈的交往需求的矛盾，等等。面对此，心理养护显得格外重要。

高职学生身体方面养护意识的缺乏也广为存在，如在生活习惯上，为了多睡一会儿，不吃早饭；为了减肥，一天甚至几天只吃一顿饭；为了赶作业或为了看电视剧、看电影、打游戏熬夜到凌晨；节假日，为放飞自我而任性透支精力，导致上课时精神涣散。高职学生不注重自己的身体健康、对自己的人生没有规划、沉迷网络、游戏人生、对容貌过分关注、缺乏奋斗目标、对自己不负责任、肆意挥洒青春等不良情况，均影响着自己的身体健康状态。高职学生的生命养护意识应体现为有节制且健康的生活方式。

### 【幸福加油站】

#### 霍金的生命价值

21岁的霍金被确诊患上了萎缩性脊髓侧索硬化症（肌肉萎缩症），一位医生断言他只能活两年半的时间。生活不能自理，四肢不能动弹，常年坐在轮椅上生活，命运让他失去了像常人那样生活的能力。不能行走、不能说话、不能写字，

命运关掉了他与社会交往的各种渠道，仅只给他开了一扇小小的“窗”——思维的大脑，通过大脑的思维让他与世界交流。丧失了语言能力，他用仅能活动的几根手指吃力地操作一个特制的鼠标器，努力地在电脑屏幕上选择字母，通过一台电脑声音合成器表达他的思维。要表达一个普通句子常人仅需几秒钟，他却要花上五六分钟。让人难以想象的是，在这样极端的身体条件下，他积极从事科学研究工作，完成了关于时间、空间、黑洞、宇宙的起源与未来的创新理论，震撼整个世界。他拥有很多惊人的成就，他用伟大的科学事业让世人敬仰。

他勇敢而坚韧。病痛折磨，他努力抗争，他对命运说：“随你的便吧！时间只有两年半，不算多，要努力做些有意义的事，让生命留下一点辉煌。”他用自己的意志，用忘我的精神，顽强地与病魔抗争。在他的挑战面前，命运好像做了退让，一个两年半过去了，几个两年半过去了，他还是坚强地活着，最终成了世界上最伟大的物理学家。他用自己的行动，奏响了一曲令人敬佩的生命之歌。

霍金的故事告诉我们，生命的依托在于躯体，更在于对信仰的坚守。初为父母的人都期待孩子能拥有健康的身体，成长的孩子都期盼自己能具有令人羡慕的容颜和强壮的体魄。人们在意自己的躯体，甚至趋于过分。韶华易逝，容颜易老，人生常青的依旧是生命的价值，使命的担当。信仰不是空洞无形的，它是一个人思想的灵魂。对信仰的坚定和守护，反映在行动上的坚持、工作态度上的认真、处事方式上的严谨、生命责任上的担当。

### 第三节 幸福从珍爱生命开始

#### 【幸福加油站】

一个成长于孤儿院的男孩，常常怀疑：“像我这样没人要的孩子，活着究竟有什么意义呢？”智者给男孩出了个主意，他交给男孩一块石头到市场上去假卖，不论别人出多少钱，都绝对不能卖出。最终，男孩发现了惊奇的结果，由于自己的惜卖，一块普通的石头竟然在市场上变得价值连城。男孩不解：“为什么一块石头在不同的情境下会有不同的价格呢？”这是一则关于生命价值的经典寓言故事，通过男孩的困惑我们发现，任何物品都是有其价值的，尤其是人的生命。生命的价值就像故事中的石头，在不同的环境下就会有不同的意义。一块不起眼的石头，由于你的珍惜、惜售而提升了它的价值，被说成是稀世珍宝。那么个体不就像这块石头一样吗？只要自己看重自己，自我珍惜，生命就有意义和价值。生命的价值首先取决于你自己的态度，要珍惜独一无二的自己，珍惜这短暂的几十年光阴，然后再去不断充实、发掘自己，最后世界才会认同你的价值。

人人都想体验幸福感，当代高职学生尤其如此。在 00 后高职学生幸福感获得调研报告中显示，珍爱生命，学会感恩，树立正确的生命价值观，实现个体生命价值，提升生活质量，获得生活满足感和幸福感，最终促进自身健康和谐发展，是高职学生的普遍需求。

## 一、热爱生活，寻找幸福的动力源

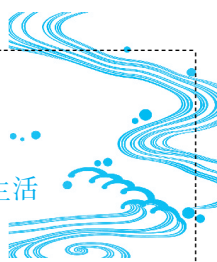
高尔基曾经说过：“要使周围的一切大放光彩，自己也应该像蜡烛那样燃烧。”积极心理学认为幸福生活首先就要热爱生活。人生一世，草木一秋，活着便要过好每一天。热爱生活，就是珍惜生命。热爱生活，内心才会更幸福，学习、工作才会更成功。当人内心充满对生命的期待与憧憬时，平淡的事物也会变得精彩，愉悦、满足、幸福的感受也随之而来。苏联著名文学家奥斯特洛夫斯基就是热爱生活、热爱生命的典范。他经受了生活的考验和磨炼，他以崇高的理想、顽强的意志和对生活的热爱感动着一代又一代人。他说：“只有像我这样发疯地爱生活、爱斗争、爱那新的更美好的世界的建设的人，只有我们这些看透和认识了生活的全部意义的人，才不会随便死去，哪怕只有一点机会就不能放弃生活。”

### （一）寻求“正能量”

有的高职学生经常会在同学面前说自己“正能量”不够，生活上的烦恼多，没有感受到大学生活的乐趣。“正能量”成为高职学生口头语中的流行词语。那么什么是“正能量”呢？其字面意义代表着积极的能量、正向能量，它原本是一个物理学的概念，后来引申为一切给予人向上和希望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。而且近年来该词经常被引用。2008 年的奥运火炬传递期间，很多博主在微博上发表“点燃正能量，引爆小宇宙”和“点燃正能量，运气挡不住”的博文，之后这两句迅速被网友跟进和模仿，这两句话也成了当时网络最热门的句子。后来，网友把“点燃正能量”的励志口号与伦敦奥运火炬传递结合起来，伦敦奥运火炬成了正能量的代言物，“正能量”一词也借此在中国走红。正能量对于存在诸多问题的高职学生无疑是一股积极向上的力量。当我们的内心充满正能量的时候，自信、豁达、愉悦、进取就会在我们身上尽情地表现出来。正能量就是一种积极向上的意念，是一种朝气蓬勃的生活态势，从实践的角度看，心理能量对于高职学生是很有帮助的，例如，一个人的精神压力可以把自己压垮，正能量从最狭隘的角度看，就是一种抗压能力。但是值得高职学生注意的是，“正能量”是否能够带来好运，还要看其他因素，比如能力等。

### （二）找寻适合的解压方式

有的高职学生读大学以来最大的苦恼就是觉得生活很沉闷，心理上有种莫名的压力，未来的就业问题、自身的情感问题都让他无法释怀。人的生活不可能永远激情无限，充满正能量。在实现人生目标的过程中，我们总会遭遇困难，不如意就需要释放，关键是要找到适合的解压方式。有的高职学生喜欢独处，一人听歌，一人冥想；有的高职学生喜欢健



身，在操场享受挥汗如雨的感觉；有的高职学生喜欢找朋友倾诉，感受他人倾听给予的支持与力量。总之，高职学生需要找到适合自己的解压方式来化解生活的烦恼。缓解和释放压力有很多方式，每一种方式不一定适合我们每个人，最重要的是要寻求适合自己的方式。

### （三）培养健康的生活方式

每个高职学生都有自己的生活方式，但如何使自己的生活方式能有利于生活与学习呢？这种生活方式是否是健康的？是否能获得幸福感呢？这些都是萦绕在高职学生心头的困惑。健康的生活方式是指有益于健康的习惯化的行为方式。人要幸福地生活在社会中，首先要摆正自己在生活中的位置，与环境达到一种和谐的状态。健康生活方式是需要培养的，培养的主动性在于我们自己。

健康的生活方式是一种习惯，应该是慢慢养成的。俗话说，培养习惯，收获成功。健康的生活方式不仅能促进个人的身心健康，而且能对个人的未来发展起重要作用。高职学生精力旺盛，又处于长身体、长知识的阶段，良好的生活习惯是确保其顺利度过大学阶段的一个重要基础。为了达到身心健康的目的，从进入大学开始，高职学生就该切实重视这个问题，培养良好的生活习惯。健康的生活方式是有序的、有规律的，它需要比较科学的管理方法，除了我们学到的健康知识，现代的移动互联网为我们提供了很多这方面的资源，可使我们更有效、更快捷地掌握健康生活方式。

## 二、确立人生的目标，面对生命的“节点”

人的生命旅程是有曲线的，在人生的旅途中我们很有可能会遇到各种挫折，这些挫折会使我们失去方向，失去信心与热情。我们在这段生命的旅程中需要确立一个人生目标，使我们不会在挫折中迷失自我。如果人生的目标能尽早并坚定地确定下来，那么人的成长过程就会更有目的性、目标感和成就感，这样的人易于成功，因为这样的人已把人生目标融入日常生活中。因此高职学生在大学期间要制订好学业生涯规划和职业生涯规划，并能早早地进入可操作性阶段，从而避免迷失方向、偷懒不前、碌碌无为，甚至荒度人生。

但是人生无常，在人的生命历程中，由于一些突如其来的事件和不可预测的外在因素，而引起生命在局部出现各种非连续性发展。生命非连续性发展特点是针对生命具体发展阶段的具体发展点而言的，我们将此称为关键点或者节点，它虽不能改变生命发展的顺序和一般规律，但是却能创造出生命发展尤其精神生命发展中的突变，从而给个体发展造成重大的影响。高职学生应将生命的节点置于积极、正面的视域中，即便遇到生活中的危难和挫折也要坚强而不被轻易打倒。例如湖南怀化学院大学生洪战辉，在家庭屡遭变故、生活艰辛的情况下，12年来克服种种困难，把一个和自己没有血缘关系的弃婴一手养大。艰难困苦并没有压弯他稚嫩的脊梁，反而砥砺他乐观坚强地面对生活，不但自己考上了大学，还靠做小生意和打零工赚来的钱供“捡来”的妹妹读书。尽管生活很拮据，但他却从来没有申请过特困补助，还自己拿钱资助其他困难同学。他怀着一颗朴实而善良

的心，顽强地学习和生活，真诚地关爱社会、呵护家人，自强自立，勇于进取。洪战辉同学的感人事迹再次说明，只要我们以真诚的爱心去关心家人，以奉献的情怀去面对社会，我们的生活就会更加美好，我们的社会就会更加和谐。人的生命周期中有很多重要的生命节点，积极的人会将生命的节点认为是生活幸福桎梏的跨越，消极的人会将生命的节点视为生活幸福的绊脚石。

## 【幸福加油站】

### 生命的节点（节选）

沈洪顺

每个人的生命都在百岁左右，超出百岁的人寥寥无几。但即使是活了一百岁，也只活了876000小时。

每个人都有前二十年的生长期。在人生的旅途中，这二十年应该是学习的二十年，是积累知识和经验的二十年。很少有人在这二十年里就名声大震，为国家、为社会、为人类做了大的贡献。绝大多数人这二十年是在大人们的指导下度过的。

人生的后二十年，即从八十岁到一百岁会是怎么样的呢？这二十年大多数人是享受快乐的二十年。他们不再有生活的压力、工作的重担，大多数人都已经退休在家，他们在人生中已经有了极大的收获。有的人在社会上有了极高的名望和地位，有的人已经有了足够的财富积累，最普通的人在这二十年里也已经有了子孙满堂的晚年生活。如果身体如意，这二十年的确是人的一生中最快乐、最幸福的二十年！

那么，人的最有效、最有成就的时间应该是二十岁至六十岁。这是漫长的四十年。但在这四十年里，一个人要完成许多事。第一，每个人都要学会一个或两个专业，并能养活自己；第二，须得找到自己的另一半，成家立业、生儿育女、传承后代；第三，尽可能地在自己的工作领域内或在自己的知识和经验范围内建立起受社会认可的功业；第四，要为自己的晚年尽可能多地积累财富，建立名声和地位；第五，要保持健康的身体。然而，四十年也只有350400个小时。其中三分之一的时间还要睡觉，三分之一的时间要用于穿衣吃饭、休闲娱乐、抚养子女、赡养老人。这两个三分之一时间去除后，你和我就只剩下116798个小时。也就是说，那些有名望、有成就的人，那些有亿万资产的人，那些为人类做出贡献的精英们就是用了这不到十二万个小时的时间使他们的生命变得伟大、发出异彩的！

现在应该说，如果你想使自己的生命伟大而闪亮，你就该在二十岁时有一个健康的体魄，有厚实知识功底，有一定的谋生能力或专业技能，有较好的社交能力，有活泼向上的精神面貌，有好学的求知态度，这样你在二十岁至四十岁时才会有收获。二十岁到四十岁应该是人的一生中最能取得成功的年龄。

下一个二十年就是从四十岁到六十岁。许多人在这个年龄段成了出色的人物，造就了成功的人生。他们或有了社会地位，或有了巨额财富，或已为社会、为人类做出了很大的贡献。即使没有这些大的成就，他们中的绝大多数人也应该是家庭幸福，收入稳定，个人财富足以支撑其今后的生活。他们的子女也已长大成人，并有了养活自己的能力，或者正在取得某种成功。

一个四十岁的人一无所有，也可以在四十至六十岁之间取得某种成功。但他或她必须在四十岁时有在某个领域里的经验积累和知识技能的积累，并一直在为某个目标奋斗，或者说他或她有了许多失败的教训，并还在勇往直前。这样的人多半会有坎坷的人生，但如果到了六十岁都还没有取得某种成功，那么他或她这一生就可能是极为平淡的，没有闪光点。

所以，人生有三个节点。第一个节点是二十岁，第二个节点是四十岁，第三个节点是六十岁。在这些节点上该做的事你做到了吗？如果你做到了，这一生一定不会遗憾！

### 三、担负生命责任

生命责任是人在认知水平和价值观上对生命价值的自觉认知、对承担责任的自觉意识和对履行行为的心理倾向，它包括生命责任认知、生命责任情感、生命责任意志三个方面。

#### （一）生命责任认知

生命责任认知是人的心理活动过程的一种基本形式，是生命责任意识的核心，它反映的是人对“生命责任是什么”和“生命具有哪些责任”问题的感知。个体的生命历程中主观能动性的发挥是以个体对生命负有责任的认知作为起点的，如高职学生逐渐意识到自己应对自己的生命负责后，就会努力地学习，踏实地工作，感恩地生活，追寻生命的价值，实现自己的理想。如高职学生在遭遇人生的困境时第一个就会想到父母的养育之恩，想要不辜负这份恩情就必须去面对困境、突破困境，让自己更成熟、更勇敢，以便日后回报父母之恩。

#### （二）生命责任情感

生命责任情感是人在生命历程中心理活动过程的一种外显态度和体验。它的产生与人对生命所能达到的境遇紧密相关。生命责任情感是个人在生命成长历程中形成的对生命的态度，是个人面对生命境遇时最真实的心理体验。生命责任情感在生命责任意识中起到调节作用。如有的人会对自我生命产生认可、肯定、接纳和珍爱；有的人会对生命意义产生自觉、欣赏和感动；还有的人会对生命体乃至整体生命世界表示同情和关爱。

#### （三）生命责任意志

生命责任意志是指个体在实践活动中自觉确认达到的生命目标状态，或为维护生命健

康、追寻生命价值和实现生命意义的一种心理状态。生命责任意志体现了个体将自我的生命责任认知内化于心,并产生外化于行动的心理过程,它是在生命责任认识和生命责任情感的基础之上产生的。如前面提到的大学生洪战辉坚定的责任意志就是他在对待生命中出现的挫折状态时最强大的动力。

生命责任认知、生命责任情感和生命责任意志三者相互作用、紧密联系。认知是情感和意志的起点,情感是认知的内心体验,意志是认知的行为表达。如当我们认识到生命是有生命力的个体,它有价值、有希望并指向未来时,便会感到兴奋并随之艰苦奋斗,展现顽强的生存意志;而当我们觉得生活无聊、生存毫无意义、没有顾盼、没有期待时,则会失落、颓废并消极地对待生活,表现出脆弱的生存意愿。

## 四、学会感恩

感恩是中华民族的传统美德,中华民族自古就有着浓厚、悠久的感恩思想,如“滴水之恩当涌泉相报”、“投之以桃,报之以李”、“知恩图报”、“羊有跪乳之恩,鸦有反哺之义”等,这些都展现出了中华民族的感恩情怀。随着积极心理学的兴起,人们对行为科学的研究更多地开始关注积极心理的研究倾向,关注积极心理的发生、发展规律及对人类社会的意义,对宽容、满意、幸福等积极情感给予了更多的关注。生命给予了人类很多东西,那么人类的感恩之情是如何产生的?幸福是源于感恩吗?

### (一) 什么是感恩

感恩(gratitude)一词来源于拉丁语“gratia”,意指恩惠、仁慈或感激。在《辞海》中“感”指“感谢、感激”,“恩”是“恩惠,待人的好处”,“感恩”被解释为“感恩戴德”。

#### 1. 感恩是一种心理活动现象

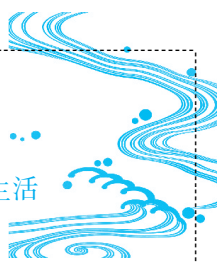
一般来说,感恩心理包括识恩、感恩、报恩、施恩四个环节。即感恩心理的认识过程、感恩心理的情感过程、报恩和施恩的感恩心理行为过程。

#### 2. 感恩具有心理效能

感恩的心理效能是指个体的感恩情感对其行为活动发生作用的程度。拥有感恩之心的人会勇敢地面对生活的挫折,不会因埋怨生活的不公而意志消沉。有研究表明:对生命中美好事物心怀感激,能训练大脑更好地养成习惯,创造幸福的生活。感恩心理强烈的个体拥有较多的积极情感和主观幸福感,较高的生活满意度。在现实生活中懂得感恩的人比其他人更容易获得幸福。感恩能够使人际关系和谐,缓解焦虑和抑郁,抵抗压力。心理治疗专家特浦福说:“感恩是一剂良药,对身体所有器官都能起正面作用;感恩是一种不能忽视的力量之源,对身心两方面都能施以巨大的能量。”

### (二) 感恩的情感层次

感恩是一种健康情感,个体在得到帮助之后均会产生感恩的情感。在人际互动的过程



中，这种情感会对施恩者或他人表现出亲社会行为。常表感激之情，原谅那些伤害过自己的人，人生就会充实而快乐。感恩父母的养育，感恩大自然的恩赐，感恩苦难逆境，甚至也要感恩自己的竞争对手，正是因为他们的存在才铸就了自己的成功。

### （三）如何感恩

#### 1. 记录值得感恩的事情

人们要善于记录生活的点点滴滴，特别是能令自己产生感激之情的事情。每周花一定的时间冥想有哪些事情值得自己去感谢。这样能增强自己积极情绪的培养，克服消极倦怠的心理动机，能够让人忘记不高兴、不快乐的事。每天记录下生活中有哪些小小的快乐，包括和亲人的拥抱、来自孩子的一次微笑，甚至一个鼓舞的眼神，或者是给予他人的一丝安慰等，这些都会让我们意识到：生活中的点点滴滴都是值得我们感激的。

#### 2. 使用感激的语言表达

语言的表达能增进人与人之间的了解，能便于情感传输。感激的语言表达能增强对他人的呵护与关爱，是善意的情感传递，能增强正面的心理效能。在现实生活中，“爱”、“和平”、“感谢”等感激的言语表达能激发个体大脑前额叶的神经冲动，让个体更加智慧、更加聪明、更加愿意从事有利于他人和自己的行为，增强人的心理抗压能力。

#### 3. 养成回馈社会的习惯

回馈不是简单地回报给自己施恩的人和事，而是效仿感恩的精神和行动回馈社会、回馈他人。真正有道德的、善良的施恩的人，是不希望也不需要别人的回报的；他们只是乐意看到其言行给别人带来的正面影响，让更多的人去回馈社会、回报生活，这才是感恩的真实意义。感恩不仅仅是单纯的回报和义务，更是一种感染和升华。

### 【幸福体验馆】

#### 感恩的体验：感恩父母的方法

1. 多向父母表达你爱他们。
2. 主动承担家务。
3. 纪念日、节日送点小礼物给父母。
4. 遇特殊情况写一封信表达对父母的感激。
5. 适时为父母倒杯茶、削个水果。
6. 和父母有分歧时学会换位思考，站在父母的角度上去想一想。
7. 应让父母感觉你相信他们，对交流经常给予赞美。
8. 多向父母说说自己的情况、自己的愿望。
9. 多倾听父母的话。
10. 遇上烦恼，告诉父母，寻求父母的帮助。
11. 回家和外出主动给父母打招呼。

## 五、珍爱生命，正视死亡

### （一）什么是死亡

当生命状态极致微弱，或者说丧失了生存的要求，就表示生命即将死亡。死是相对于活而言的，二者反映的都是生物体生命的状态。死亡在现代生物学上的传统解释是身体机能、脏器、器官及所有生命系统的功能永久地不可逆的死亡。死亡具有必然性、不可逆性和偶然性。

对自我生命的否定可能导致自残甚至自杀的行为。某些高职学生不能正确认识到生命的价值，不能意识到自己对家庭和社会的责任，就会导致他们在遇到委屈和挫折时，选择以自杀结束自己的生命。看到相关大学生自杀的信息，有的学生用“惨不忍睹”、“不敢相信”来形容。他们会疑惑为什么年轻的生命会如此简单地结束呢？是什么使他们失去了继续在困难中前行的勇气？这些问题值得我们高职学生进行思考。

### （二）如何面对死亡

有学生会问“死亡是一种什么感受”？“人死了到底会有怎样的感觉”？对于此类问题谁也不可能给出正确的答案，因为人的生命只有一次，人的生命是不存在死亡体验的。生老病死乃人之常情，死亡是人生命的终结，这是生物体生命生长的规律。

死亡让一切珍贵的情感价值显得弥足珍贵，如何让生命更有分量、更有意义，如何找到人生的价值、获取生命的幸福，这需要对生命的坚守，带着勇气、目的，让生命前行。前行的路途总会遇到艰难险阻，因此生命的旅程一定是带有力量的迈进，只有害怕、退却的人才会计结束生命来逃避自身的责任。这是懦弱的表现，它只会给关心你的人带来痛苦。

### （三）珍爱生命表现为心理上呈现积极的生活态度

#### 1. 积极的心态

积极的心态是一种对生活的肯定的态度，是能把生活中的一切当作一种享受的态度。在面对问题、困难、挫折、挑战和责任时，拥有积极心态的人善于直面挑战，从可能成功的一面去想，进而积极采取行动，努力拼搏。研究表明，最受高职学生青睐的十大积极生活心态是执着、挑战、热情、奉献、激情、愉快、爱心、自豪、渴望和信赖。

#### 2. 学习身心健康的相关知识

高职学生要学习心理健康知识，积极地调适不良的心理，改善心理环境，适应大学生生活。积极心理学主张积极的心态，遇到挫折和困难要有阳光的心态。什么是阳光的心态呢？当面对他人善意的建议、批评和责备时，将其看成是一种关爱、帮助和造就，以感恩和学习的心态，虚心听取、思考、分析和反省，从中吸收有利于自己进步成长的营养，促进自己进步成长。

良好的生活习惯能促使我们的身体健康成长。首先要学会合理地安排作息时间，形成良好的作息制度，这对促进身心健康是非常有利的，如养成早睡早起的习惯。其次要进行

适当的体育锻炼和文娱活动。“一张一弛，文武之道。”学习之余参加一些社团文体活动，不但可以缓解刻板、紧张的生活，还可以放松心情、增加生活乐趣，反而有助于提高学习效率。听音乐、跑步、做广播体操、踢足球等都有助于增强体质，提高对疾病的抵抗力。再则要保证合理的营养供应，养成良好的饮食习惯。营养学家们的研究证明：早餐吃饱、吃好，对维持血糖水平是很有必要的；用餐时不能挑食、偏食，要加强全面营养，还要多吃水果和蔬菜。

### 3. 实现生命的价值

每个人都带着某种使命来到这个世界上，都有实际存在的意义和价值，找到属于自己的天赋，发挥自身特有的潜能，为人类发展做出应有的贡献，是每个人发展的终极目标。人们在认识世界和改造世界的过程中，会加深对人类生命价值的认知，突破现实世界的种种困境与藩篱，探寻自我生命价值的超越与提升，构筑更高的生命价值和人生意义，这就是人类兢兢业业、努力工作、锐意进取、开拓创新的本质所在。

生命需要点缀，因为人类富有激情。高职学生的生命应是多彩斑斓的，只有活出生命的精彩，才能实现生命的价值，才能感悟人生的幸福。发挥生命的潜能，张扬生命的个性，才能谈得上生命的完整。古罗马诗人贺拉斯曾经说过：“每天都想象这是你最后一天，你不盼望的明天将越显得可欢恋。”这句话告诉我们，要珍惜生命、尊重生命、呵护生命、热爱生命，过好生命中的每一天，活得幸福，活得完整。

### 【幸福加油站】

有一个女孩，从一出生就罹患了脑性麻痹，运动神经和语言神经受到损伤。她从小只能全身软软地卧在床上或地上，口水常常不停地往外流，没有一点智力的样子。医生判定她活不过六岁，但她却靠着无比的毅力与信仰的扶持，在美国拿到了艺术学博士学位。

有一次，她应邀到一个场合演“写”（不能讲话的她必须以笔代口），会后发问时，一个学生当众小声地问：“你从小就长成这个样子，请问你怎么看你自己？你都没有怨恨吗？”这个无心但尖锐的问题让在场人士无不捏一把冷汗，生怕会深深刺痛她的心。

只见她回过头，用粉笔在黑板上吃力地写下了“我怎么看自己？”这几个大字。她笑着再回头看了看大家后，又转过身去继续写着：一、我好可爱！二、我的腿很长很美！三、爸爸妈妈这么爱我！四、上帝这么爱我！五、我会画画！我会写稿！六、我有只可爱的猫……

忽然，教室内鸦雀无声，没有人敢讲话。她又回过头来静静地看着大家，再回过头去，在黑板上写下她的结论：“我只看我所有的，不看我所没有的。”众人安静了几秒后，一下子，全场响起了如雷的掌声。那天，许多人因为她的乐观得到激励。这个乐观的女孩是谁？她，就是美国南加州大学艺术学博士，在台湾开过多次画展的黄美廉女士。

黄美廉的故事让我们看到了一位美丽女孩的励志成长——不向命运屈服、热爱生命。她的故事验证了要使自己的人生变得有价值，就必须经受住磨难考验，成长的路上不会总是一帆风顺，风雨之后必见彩虹；要想使自己活得快乐，生活幸福，首先必须要接受和肯定自己，用积极的心态去体验阳光般的生活。每个人都有着不同的缺陷或不如意的东西，并非只有你是不幸的，关键是如何看待和对待不幸。无须抱怨命运的不济，不要只看自己没有的，而要多看看自己所拥有的，我们就会感到：其实我们很富有。生命有限而弥足珍贵，生命的苦难只是生命的一种颜色，生命的斑斓需要你的勇气去填补并创造它的奇迹。

## 【幸福训练营】

### 活动一：生命倒计时

【活动目的】引导成员思考生命议题。

【活动过程】

1. 请每个小组分别迅速算出如果以 60 岁、70 岁、80 岁、90 岁作为生命的长度分别共有多少天？多少小时？把数字写在本子上。
2. 请每位成员算出自己已经度过了多少天，多少小时，可能还剩下多少时间。
3. 学生讨论：当你算完这些数字后有什么感受？这些数字对你有什么意义？

### 活动二：未来之路

【活动目的】肯定自我价值及生命的意义，设计自己未来的生命历程。

【活动过程】

1. 团体指导者先说明练习内容（见表格），然后让团体成员自行填写，10 分钟后大家一起分享交流。小组交流中，每个人都拿出自己的表格给其他人看，边展示边说明，注意自己与他人内心的反应。

#### 填写与交流

1. 预测死亡年龄的依据：本人的健康状况、家族的健康状况、生活地域的平均寿命。
2. 找出今天你的位置：写上今天的年龄，写上今天的日期。
3. 肯定过去的我与未来的我：列出过去觉得有意义的三件事，列出今后你最想做的三件事或最想实现的三个目标。

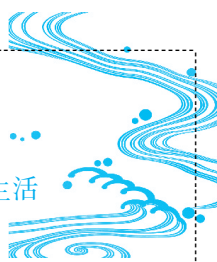
过去的三件有意义的事

未来想做的三件事

- (1)
- (2)
- (3)

- (1)
- (2)
- (3)

2. 由团体指导者示范画出自己的生命曲线，并根据曲线讲述自己从出生到现在



生命中的波澜和转折；学生拿出笔和纸各自画出自己的生命线，可以以年龄和上学的时间为界绘制自己到目前为止的生命曲线，继而描绘自己未来希望的生命曲线或方向，许生命一个梦想。绘制完毕后各个成员在小组内进行讲述，并说出未来希望的生命线方向。要求讲述的时候其他成员用心聆听，同时思考在每次曲线转折或者高低不同的地方得到了什么，失去了什么，对那些得到与失去的看法如何。（感谢生命赐予自己的曲线美，客观认识生命中发生的一切）

### 活动三：爱的传递速度

**【活动目的】**引导成员学会感恩，懂得感恩。

**【活动过程】**让团体成员手拉手站成一圈。随意在圈中选出一个人，让他用自己的左手捏一下相邻同伴的右手。问第二个人是否感受到了队友传递过来的捏手信号，这里我们把它称为“电波”。告诉大家收到“电波”后要迅速把电波传递给下一个队友，也就是要快速地捏一下下一位队友的手。这样一直继续下去，直到“电波”返回起点。告诉大家你将用秒表记录“电波”跑一圈所需要的时间。然后大喊：“游戏开始！”并开始计时。告诉大家“电波”传递一圈所用的时间，鼓励一下大家，然后让大家重新再做一次“电波”传递，希望这次传递能更快一些。让队员们重复做几次“电波”传递，记录下每次传递所用的时间。等大家都熟练起来之后，变更“电波”的传递方向，使“电波”由原来的沿顺时针方向传递变为沿逆时针方向传递。“电波”沿着新方向被传递几次之后，再一次让队员们逆转“电波”的方向，同时让队员们闭上眼睛或是背向圆心站立。

**【活动分享】**为什么“电波”传递方向突然改变后，“电波”传递速度会变慢？为什么闭上眼睛后，“电波”传递速度会变慢？在“电波”沿两个方向同时传递的情况下。“电波源”对面的队员们感受如何？当别人将“电波”传给你的时候，你感觉怎么样？与你传给别人的时候有什么不同？

### 【修炼幸福】

1. 你是如何理解珍爱生命的？珍爱生命是一种责任，那你是如何看待死亡的？
2. 请列出 20 条左右的你对你自己目前状况感恩的理由。
3. 写一篇小作文，阐述两个问题：“我是谁？”“我为什么而活着？”

### 【幸福书馆】

1. [美] 利奥·巴斯卡利亚：《一片叶子落下来》，任溶溶译，海口：海南出版公司，2014 年版。
2. [苏联] 奥斯特洛夫斯基：《钢铁是怎样炼成的》，哈尔滨：北方文艺出版社，1993 年版。

## 第十章 虚拟世界中的得与失

### ——互联网与高职学生心理健康

#### 【幸福指示牌】



图 10-1 公益参赛作品——《放下手机》

我们在一起，却没有眼神的交流；我们对着屏幕微笑，却对身边的人视而不见；我们向陌生人吐露心声，却从不告诉最亲近的人。我们是最熟悉的陌生人！

放下手机，欣赏你身边的美好；关掉屏幕，给你的亲人一个笑脸；离开微博，对生命中的另一半说“我爱你”；停止刷屏，陪爸妈聊个天。心需要沟通，爱需要表达。爸爸妈妈我爱你！——《中国之声》一段关于远离手机的公益广告语。

科技的发达，社会的进步，通信工具的发展也使得人与人之间的感情淡了，倡导大家放下手机，关注身边的人，别让手机代替了我们的情感，别让冷漠成为我们的选择。

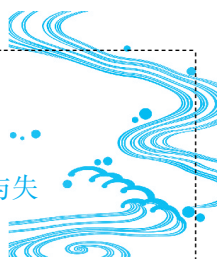


二维码 28

#### 【幸福广播台】

##### 放下手机，抱抱我

如今地球上成万上亿的人类，都被智能手机所绑架。被抽空的脑子，麻木的表情，空洞的眼神，盯着手机的你，就像一颗彻彻底底的毫无思想的螺丝钉。很多人说：“不是我爱玩手机，而是除了手机外没人会陪我。”做不完的工作犹如噩梦缠绕着



你，不知所措；没有手机的生活，更不知何处是归宿。每天低头过日子，心中只想着远在天边虚拟世界的朋友，却往往忽略离你最近真正关心你、包容你、爱你的人。为什么不放一放不离手的手机，放空自己，看看自己真正需要的是什么……无聊的时候，最好听听音乐，或者睡睡觉，或者找点事情做做。如果遇到烦心事不要找朋友哭诉，找他们去打球。球场上呼呼的旗子，送来夹着汗水的青草味的风，好熟悉的味道。放下手机，抛开羁绊，打点行装出发；不一定要很久，但一定要投入，让自己放下尘世中的诱惑与烦恼，随着本心过一段自由自在的生活；放下手机，重拾逝去的美好；放下手机，原来生活还有这么多美好和选择。



二维码 29

## 第一节 现代的虚拟世界——互联网

### 一、互联网是什么

网络，也称为互联网（Internet），又称因特网，它是由节点和连线构成，集通信网络、计算机、数据库以及日用产品于一体的电子信息交换系统，被称为 20 世纪末最伟大的发明。互联网被称为继报纸、广播、电视三大传统媒体之后的“第四媒体”。互联网作为一种崭新的信息技术，以其信息量大、传播速度快、人人可以成为发送者和接受者的特点，把网民带入了一个真正的信息时代。

### 二、互联网的特征

#### （一）开放性

任何一台计算机只要支持 TCP/IP 协议就可以连接到互联网上。在互联网上，信息的流动自由使人们通过键盘操作就能表现出独特的自己。

#### （二）虚拟性

互联网的一个重要特点就是通过信息的传输来代替传统实物互动。由于网络世界开放平等的特点，人们的身份可以以符号等形式出现，比如可以使用一个虚拟的网名，真实身份的隐匿使得人们容易摆脱现实世界中的各种束缚，任何人都可以在互联网上表达自己的观点，在这个虚拟的空间里人们能轻松实现现实生活中无法企及的想法。

### （三）交互性

网络上的每一个用户既是信息的发布者，又是信息的接受者，即形成“发布—接受”双向或多向互动。由于绝大多数的网络服务都是免费的，人们可以在资源共享的基础上实现互利共赢：一方面人们可以借助于微信、映客、微博等手机 APP 在网络上分享自己的生活状态，随时随地与他人沟通联系；另一方面，信息资源的实时传输使得人们的互联网交互方式更加快捷、主动，从而做到“一网在手，尽知天下事”。

### （四）持续发展性

互联网具有持续发展性，网络为网民编制了丰富多彩、随时变化、不断发展的“另一个世界”。互联网是一个飞速旋转的涡轮，它的持续发展带来更多价值，被现代社会称为“十倍速力量”。

#### 【幸福加油站】

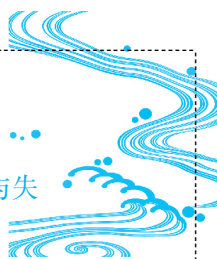
#### 运用互联网手段增强社会主义核心价值观建设的科学性

互联网的蓬勃发展和广泛应用，为社会主义核心价值观建设提供了新的手段、开辟了新的领域。在今天，互联网已成为人们离不开的空气、阳光和水，成为社会运行的“血液”。“互联网+”正以其横向切割、纵向贯穿的磅礴气势冲击一切、改变一切。互联网已不仅仅是一种技术设施，更是完整的现实社会。

互联网的即时到达、移动互联、海量信息、多媒体传播等技术特质，为社会主义核心价值观建设提供了新的手段和方式。通过构建手机、客户端、微博、微信等信息传播阵地，通过使信息内容故事化、视频化，传播渠道垂直化、平台化，终端发展移动化、社交化，信息传播对象化、分众化，可以构造出覆盖人们视觉、听觉、触觉等全部感官的随时、随地、随身的“立体全息”传播环境。通过建设、完善专业化、规模化的内容数据库，运用大数据方法来分析网民的价值取向、关注热点、行为偏好，在此基础上通过量身定做、精准投放的内容精加工，可实现内容与用户的有机智能适配，点对点地、及时准确地把特色信息、客观内容和正确观点送到每个用户身边，积极抢占信息传播第一落点，有效提高社会主义核心价值观的覆盖面和到达率。

### 三、互联网的两面性

互联网是具有两面性的，它丰富了高职学生的生活、拓宽了他们的思维，满足了他们多样化的需求，但是由于高职学生正处于世界观、人生观、价值观形成的青春期，网络上



不健康的信息和一些负面的影响使高职学生容易沉溺网络。具体说来,互联网的正面影响和负面影响如下。

### (一) 正面影响

首先,互联网使高职学生的学习和生活更便利。一方面,互联网平台提供了多样化的学习途径、丰富的知识内容,为高职学生学习理论知识和实践技能提供了良好条件。另一方面,互联网便捷、高效、多样化的浏览方式及其所呈现的丰富内容有助于高职学生开阔视野、培养创造性思维。其次,互联网使高职学生加强了与他人、与社会的交往,利于心理健康。互联网扩展了高职学生的社会交往空间,有助于建立良好的人际关系。而互联网的这种强大的社交功能丰富了青少年的情感,有助于提高高职学生的心理健康水平。同时,互联网创造了更为有效、快捷的方式,使高职学生与社会之间构筑起信息通道,便于更深入地了解社会,更迅速地融入社会。

### (二) 负面影响

互联网技术的日新月异,对于喜欢探索、追求新事物的高职学生无疑充满着诱惑力,自然就有不少高职学生痴迷于它。对于网络的探索,有的是有用的,有的是无用的,稍有不慎,负面效应立即产生:

#### 1. 学业荒废

网络上精彩纷呈的各类游戏对热爱网络游戏的高职学生有着强烈的吸引力,由于现在的上网条件比较成熟,在智能手机普及的今天,使用网络必须具备的 Wi-Fi、流量已经成为高职学生不可缺少的工具,当高职学生面对现实与梦想的冲突时,一部分学生就开始“触网”,上网的时间也越来越长。社会上不少网咖为迎合学生的需要,给学生提供更好的上网体验,使学生玩家乐此不疲,一次次的正性强化,许多学生逐渐把网络游戏作为逃避现实问题的避风港。这种长期的沉溺于网络的状态久而久之成为病态的网络沉溺,其表现为上课抱着手机不放,逃课泡在网吧冲浪,从而导致学业荒废。

#### 2. 危及身心健康

健康专家指出,沉迷网络给网民个人的身心健康带来种种不利影响,包括对身体健康的忽视、睡眠和运动不足、社交能力下降以及眼干、腕管综合征等。例如,玩游戏时全神贯注,身体始终处于同一种姿态,眼睛长时间注视显示屏,会导致视力下降、眼睛疼痛、畏光、脖子酸痛、头晕眼花等症状。

在心理方面,高职学生网络依赖的结果呈现为注意力不能集中、记忆力减退、为人冷漠、时间感知能力缺乏、对其他活动丧失兴趣、情绪低落等。在行为方面,会出现品行障碍甚至攻击行为。例如,有些高职学生在网络社交中一旦受骗,对现实社会人际交往也会有焦虑感,担心自己的隐私泄露、担心病毒侵害,对人际交往采取怀疑、敌视等悲观态度。

#### 3. 信息污染

网络是把双刃剑,高职学生在网络上获得大量的信息的同时,也存在着接受网络上的

各种网络垃圾、网络黄毒等消极信息侵袭的可能性。此外，网络犯罪的手段也层出不穷，如网上色情、小额贷款、散布谣言或恶意诽谤、非法网络游戏道具交易、恶意更改数据库等。若不能较好地分辨信息的可信度、安全性，高职学生可能在不知情的情况下走上违法犯罪道路。

#### 4. 思维能力减退

对于部分过分依赖网络的高职学生而言，网络阻断了他们的现实社会体验，他们在网络上获得的零碎的信息和结论无法帮助他们体会、思考和解决问题，因此也很难做到知其然且知其所以然，这不利于培养高职学生的思维能力和自学能力。例如，近年来流行的“快餐文化”（只求速度不求内涵的一种现象，比如看名著只看精简版，想学东西只想报速成班），人们只追求快而不注重文化的内在价值，其结果是造成人的思维能力、实践能力、表达能力和阅读能力下降。

### 【幸福加油站】

#### 只有真正理解了阅读，才能发现纸质书与电子书的区别（节选）

有研究表明，从纸质书中获取的信息，相比于从屏幕上获取的信息，给人留下的印象更深，而这也跟我们普通人的主观阅读体验相符。但是，从学术角度而言，这一说法仍然不够严谨。过去以来，人们一直习惯把阅读——或者更为广泛地说，信息处理——类比为进食。所以，我们会说“如饥似渴地读一本小说”，“吃透一篇报道”，以及“吸收信息”。可是，如果阅读真的如同进食，那么不管是通过纸还是屏幕，只要是读同一本书，结果就应该并没有区别。那么，区别从何而来呢？

在“阅读如同进食”这一思维框架下，唯一合理的解释就是：人们读纸质书时，会消化得更为完全。众所周知，通过电子屏幕阅读时，人们不得不经常花时间定位文本，而且读的时间长了会产生视觉疲劳。另外，人们在读电子书时容易犯懒，不愿意花功夫仔细吸收与理解所读的内容——这也是普遍折磨现代人的浮躁所致。总而言之，我们在通过电子书阅读时，不能有效吸收有营养价值的信息，而会把信息当作废物一样排出大脑。

但在现实生活中，“阅读如进食”这一类比并不准确。人类认知学研究显示，不同场景下人们的阅读方式截然不同，而且在阅读时，人们还会同时做很多很多事情，比如根据文本产生视觉画面、寻找反驳作者主要观点的论据、琢磨小说人物的动机、从书中的故事情节联想到个体经历、形成自己的观点、欣赏文本的形式美，凡此种种。并不是每次阅读时人们都会同时进行这么多的活动，但读者需要明白，阅读（无论质量高低）不仅仅是单纯的一个活动。

越来越多的研究表明,当人们的认知目标不同时,即使阅读同一文本,阅读结果也并不相同。人们在读一本精装大部头书时,总会联想到与其紧密相关的概念,如课堂、思维的体操,于是乎特定的认知目标会在潜意识中被激发,读者在阅读过程中会更具批判性地思考,努力整理思路,重读以填补理解的空白,并且不断检查自己对文段的理解和掌握程度。只有真正弄清楚阅读时人们的认知过程,我们才能放弃原来的偏见,即认为文字的呈现方式与西餐装盘中是否使用欧芹一样无关紧要。事实上,文字的呈现方式,对人们的认知目标、阅读体验与结果的影响,重大且深远。

(转自公众号“做书”ID: ipublishing,译者: 蛭蛭,原文作者: Julie Sedivy)

## 第二节 虚拟世界中的“我”

### 一、离不开虚拟世界的“我”

当今世界,科技发展日新月异,为我们创造了一个光怪陆离的虚拟世界。当虚拟世界里的“虚拟”越来越成为现实世界里的“现实”时,不少高职学生发现:我好像已经离不开这个虚拟世界了。那么,让人沉浸在虚拟世界的原因有哪些呢?

#### (一) E 时代的社会环境

网络世界充满了魔力,渗透到人们生活的各个方面,高职学生是众多网民群体中的一个重要分支,网络也不断影响着高职学生的学习方式、交友方式和生活方式。高职学生在网络上可以通信(即时通信、电邮、微信等)、社交(Facebook、微博、空间、博客、论坛等)、网上购物(网购、点餐、买电影票等)、运用云端化服务(网盘、笔记、资源、微课等)。这样一个虚拟空间,让高职学生在其中充分展示自己的个性,从而获得心理上的愉悦。在社会环境中,由于网络世界的开放性,大多数高职学生都懂得如何进入网络世界,互相模仿、互相促进,这种现象也对高职学生自身行为产生一些不良的影响,即热衷于把网络当成排遣的对象,形成网络依赖。

#### (二) 不和谐的家庭氛围

高职学生对网络的依赖与不和谐的家庭氛围和家庭教养方式有紧密联系。在专制型的家庭里父母常常采用严苛、强迫命令式的教育,子女因为这种家庭氛围变得冷漠和偏执,缺乏安全感,为了摆脱家庭氛围的压力会把注意力转移到网络世界上来;在独生子女家庭里父母对孩子完全顺从溺爱、百依百顺,子女常表现得任性、自私、无责任感,这样的学

生投入到网络世界里，就没有自控能力；另外单亲家庭或是父母由于各种原因不在子女身边的这类学生由于缺乏管束和关爱形成放荡不羁的个性，他们一旦接触了网络，没有监督和约束，也容易产生网络依赖。现实生活和虚拟社会在人文关怀方面的反差，很容易让不和谐家庭的孩子“躲”进网络。

### （三）自控能力欠缺

高职学生与成年人相比，其自制性和自律性较为逊色，往往更容易被网上光怪陆离且层出不穷的新游戏、新技术和新信息所吸引。由于高职学生能在网上找到志趣相投的朋友，又能不设防地互相倾诉心声，因此对网络世界缺乏抵御能力。同时面对网上新奇、刺激的信息极易受其诱惑，极易沉溺其中。高职学生在这个“海阔任鱼跃，天高任鸟飞”的虚拟世界可以畅所欲言，实现现实生活中无法实现的“梦想”，因此，高职学生一旦入“网”就很难从中抽身。

### （四）网络本身的诱惑力

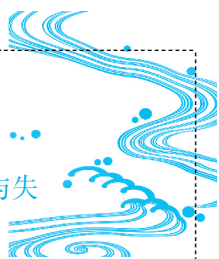
由于网络信息具有涉及面广、受众多、传播速度快、形式多样等特点，高职学生在信息时代内心渴求得到信息、获取资源。网络信息的这些特点满足了高职学生的信息需求。高职学生通过网络工具的使用，不再局限于时间和地域的束缚，不同地区的高职学生可以在同一个平台联盟合作、比拼技能。网络游戏中的多种角色也吸引着高职学生，因为在其中可以自由地变换自己的身份与角色，满足对不同角色的好奇心、在网络游戏中释放一天的压力。如今出现的各种网络应用如微信、抖音、各类直播平台使得我们网络社交不但可以文字交流，还可以语音、视频交流，借助于移动设备还可以进行网络视频交流，大大丰富了高职学生的社交形式和社交乐趣。不同种类和渠道的网上消费方式，使高职学生即使足不出户，也可依赖着网络而不用担心衣食问题。如今，“互联网+”行动计划在全国范围内开展，更加促进了电子商务的发展，现在不但有淘宝网、京东商城等购物网站，还出现了美团网、大众点评网等和现实生活接轨的生活消费网站，不仅使购物的成本降低，也大大丰富了高职学生的消费需求。

## 二、那些在虚拟世界中迷失的幸福

虚拟的世界在改变一些高职学生的生活方式的同时，也改变了高职学生的生命状态，在充分享受虚拟世界的同时，高职学生的生命和精神也被虚拟化了，渐渐丧失了来自现实社会的幸福感。

### （一）人格异化

高职学生群体在网络时代的社会交往呈现出交往主体人格异化的特点，主要表现为自我认知、个体性格以及价值判断方面的异化。在网络这个虚拟世界里高职学生常常出现



“忘我”的状态，习惯在网络上进行虚拟的行为，实现一个虚拟的自我，这种长期脱离自我、脱离现实的行为极易形成人格失真。在个体性格方面，一些高职学生受一些非主流价值观的影响，缺少责任感、反传统，形成多疑、暴躁、追求与众不同的个性。有的甚至沉迷于邪教、幻想网络犯罪、崇尚网络黑客等。

### （二）情感障碍

高职学生的情感障碍表现在冷漠、孤独、抑郁、空虚、冲动等方面。高职学生情感丰富，对社会上的很多事情都非常感兴趣，高职学生的互动如果不是建立在现实环境和亲友互动上就很容易指向网上的虚拟交流。由于长期的网络交往，高职学生对外界的刺激会降低情感反应，久之就会对亲友冷淡、对周围环境反应迟钝，面部表情呆滞，内心体验缺乏，对一切都漠不关心。随着在现实生活中交往的减少，高职学生会感到孤独，离开网络就会觉得精神无所寄托。现实中的人际交往出现问题后，高职学生只有更加依赖网络带来的刺激与兴奋，一旦断网，就会精神萎靡、心情苦闷、抑郁空虚。一些高职学生在网络游戏中由于队友配合得不够默契、网络浮躁的语言和刺激的杀戮场景，导致在现实中不冷静，容易产生冲动情绪。

### （三）意志力减弱

沉湎于网络交际的高职学生，上网频率和时间常常要比计划的高和长。如有的高职学生上网前曾为自己定下上网时间，但一旦在网上遇到感兴趣的人和事就会忘却时间，一发而不可收。下网后又责怪自己不能自控，但又抑制不住自己再次想上网的欲望，为此自己也觉得万分焦虑和沮丧，有个别高职学生索性就放纵自己，随心所欲了。可见，长期沉迷于网络交际，会降低一些高职学生自我监控的信心和水平。

### （四）网络依赖

“早上不起床，起床就上网，上网到天黑，天黑不上床”，这是很多高职学生的真实写照。这些高职学生即使有很多时间去完成学习任务，也不会表现得很积极，这正是由于依赖网络带来的消极影响。网络的强大功能，例如百度、作业帮等搜索引擎让高职学生习惯于以搜索代替学习和思考，这就给高职学生造成了一种假象，让高职学生认为自己已经掌握了相关知识。这种现象在网络越来越盛行的环境下更加的明显与突出，就会使他们养成一种依赖的习惯，不肯花费更多的精力去思考。这种习惯于以搜索代替学习和思考的方式会影响高职学生的学习能力，网络似乎成为提供知识和解决难题的百科全书。这种倾向，极易催生懒惰的心理，这对高职学生的心理健康是不利的。

面对这些网络的负面影响，高职学生并不是无能为力的。网络其实是一个工具，高职学生完全可以以主动积极的姿态来决定如何使用它。适度地使用网络，充分发挥它积极的一面，高职学生就能最大限度地体会到网络带来的幸福。

## 【幸福加油站】

### 可以从头再来的是游戏，不是人生

《头号玩家》是2018年最热的电影之一。影片将背景设定在处于混乱和崩溃边缘的2045年，现实世界令人失望，人们将救赎的希望寄托于“绿洲”——一个由鬼才詹姆斯·哈利迪一手打造的虚拟游戏宇宙。在那里，想象力主宰一切，你可以去任何地方，做任何想做的事，成为任何想成为的人。哈利迪弥留之际，宣布将巨额财产和“绿洲”的所有权留给第一个闯过三道谜题，找出他在游戏中藏匿彩蛋的人，自此引发了一场全世界范围内的竞争。当韦德·沃兹成为首位解出第一道谜题的玩家，他和他的朋友们不可避免地卷入了这场奇遇和凶险共存的波澜壮阔的寻宝之旅——为拯救“绿洲”，也为拯救世界。

影片涉及怪物、惊悚、平行时空、虚拟等不切实际的幻想，但归根到底那还是现实的映射。就像电影开头说的那样，我们感谢游戏的创始人，因为他给了我们一个机会去体验这辈子都不会去体验的真实人生，去做英雄，去做一个敢爱敢恨的人。

但创始人最后做了一个彩蛋，这个彩蛋却告诉人们，已经给予人们一个逃避现实的机会了，而他现在想要人们回到现实，因为现实的爱，才是最值得追逐的。电影里“绿洲”是游戏场景的代号，但实际上，“绿洲”就是真实生活。

敢于面对现实的人，才是导演和这部电影最想歌颂的。退出游戏后，我们还是要面对现实。《头号玩家》的反思还在于，虚拟世界再美好，你也要摘下眼镜回到现实，不要害怕现实，在这里才能体验真实的情感。正如那个游戏的创始人所说：“我一直想躲避现实，但直到我快死去的那一刻，才发现只有在现实里，你才能现实地吃到一口美味的食物。”“拥抱现实，因为那是唯一真实的东西。”

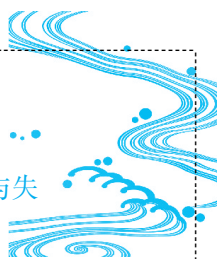
## 第三节 幸福从合理用网开始

### 【幸福小测试】

#### 网络依赖度测试

选项：完全没有（1分） 很少（2分） 偶尔（3分） 经常（4分） 总是（5分）

1. 你上网的时间比你原来打算的时间要长。（     ）
2. 你经常忽视了你准备要做的事情而把更多的时间花在網上。（     ）
3. 你喜欢互联网的刺激而不是与亲人之间的亲密。（     ）
4. 你会与网上的人建立各种关系。（     ）



5. 你生活中的其他人抱怨你在网上所花的时间太长。( )
6. 你在网上多花费的时间影响了学业或其他事项任务。( )
7. 你做其他事情之前,会多次检查有无新的网络信息。( )
8. 网络使你的学习表现或学习效率多次遭受影响。( )
9. 你经常为你在网络上的行为遮遮掩掩。( )
10. 你向往网络上幸福的感受又无法排遣你生活中的那些烦心事。( )
11. 你总是期待着下一次上网。( )
12. 你担心没有了网络,生活将变得烦闷、空虚和孤独。( )
13. 你上网时有人打扰你,你会表示愤怒。( )
14. 你因为深夜上网而睡眠不足。( )
15. 你下网时还在想象上网或是幻想自己在网上。( )
16. 你有多少次发现你自己在说“就再玩一会儿”。( )
17. 你试图减少你花在网上的时间但却失败了。( )
18. 你试图隐瞒你在网上所花的时间。( )
19. 你多次选择把更多的时间花在網上而不是和其他人一起外出。( )
20. 当你下网时,你有多少次感到沮丧、忧郁或者神经质,而这些情绪一旦回到网上就会消失。( )

将 20 道题的总分累加。

20~39 分:你是一个普通的网络使用者。你有时可能会在网上花较长的时间冲浪,但你能控制你对网络的使用。

40~69 分:由于频繁地接触网络,你正越来越频繁地遇到各种各样的问题。你应当认真考虑它们对你生活各方面的影响。

70~100 分:你钟爱的网络正在给你的生活造成许多严重的问题。你需要现在就去解决它们。

## 一、网络心理健康的标准

网络心理健康是心理健康的一个方面,即人们在使用互联网时能够保持高效且满意的积极心态,能够较好地把握虚拟与现实之间的关系,具体体现在以下几方面。

### (一) 确立科学的网络认知

高职学生要具有正确的网络心理健康的意识和观念,要认识到网络是把双刃剑,要有健康的上网动机;合理满足自己和他人的需要;能使用健康的网名,保持较稳定的自我身份;能保持人格的完整与和谐;对网络既不依赖,也不谈“网”色变。

### (二) 有效分配时间, 管理上网情绪

高职学生要具有健康、良好的网络使用习惯,能充分了解自己时间分配的能力,并做

到有效地分配上网时间。在上网过程中要适度宣泄情绪，不把网络作为生活中唯一的兴趣爱好，与现实的环境保持接触。

### （三）对网络信息要有辨认真伪的能力

能正确对待和处理网络与现实生活的关系。高职学生要能运用所学的知识，理智地辨认真假信息，并能够有勇气及时改正自己不正确的认知和行为；要比较真实、客观地表现自我，没有恶意欺骗行为，客观对待网络环境，有较强的信任感与安全感。

### （四）掌握网络心理知识

高职学生要掌握网络心理知识，了解网络心理问题的主要表现、判断标准，了解网络心理问题产生的原因、治疗和预防的方法，增强对自己的控制能力，不影响身体健康。

## 【幸福加油站】

### 世界卫生组织更新《国际疾病分类》，游戏成瘾为病

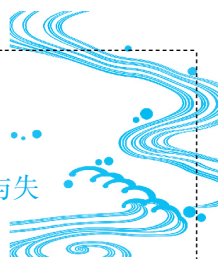
（新华社日内瓦2018年6月19日电）世界卫生组织18日发布新版《国际疾病分类》，“游戏障碍”，即通常所说的游戏成瘾，被列为疾病。《国际疾病分类》是确定全球卫生趋势和统计数据的基础，其中含有约5.5万个与损伤、疾病以及死因有关的独特代码，使卫生专业人员能够通过一种通用语言来交换世界各地的卫生信息。新制定的《国际疾病分类》第11版首次将传统医学纳入其分类系统。有关性健康的新章节则汇集了之前以其他方式分类的疾病，比如曾被列为精神疾病的“性别不一致”，即自我认知或者表达的性别与生理性别不一致。

新版《国际疾病分类》将游戏障碍列为一种成瘾性疾病，这意味着游戏成瘾将属于一种精神疾病。相关症状包括无节制沉溺于单机或网络游戏，因过度游戏而忽略其他兴趣爱好和日常活动，明知会产生负面后果却仍沉溺于游戏等。

世界卫生组织表示，确诊“游戏障碍”疾病往往需要相关症状持续至少12个月，如果症状严重，观察期也可缩短。研究表明，玩游戏的人中，只有一小部分人受游戏障碍影响。但世界卫生组织提醒，游戏玩家应警惕耗费在游戏上的时间，不要让游戏影响到其他日常活动，并警惕玩游戏在身心健康和社交方面引发的所有变化。

世界卫生组织总干事谭德塞说：“《国际疾病分类》使我们能够深入了解人们生病和死亡的缘由，并为避免遭受痛苦和拯救生命而采取行动。”

新版《国际疾病分类》经过10多年的修订，和以往版本相比有了重大改进，如第一次完全采用电子方式发布，文件格式也更便于用户使用。新版本将由明年5月举行的世界卫生大会最终批准，并将于2022年1月1日生效。



## 二、积极出击——培养网络自律力

### （一）根据积极心理学倡导的积极心理品质来培养自律能力

积极心理学提出的6大美德、24项积极心理品质，其中有一项就是“自律”。自律的人能够很好地掌控自己的生活和工作，往往比一般人更加优秀。《少有人走的路》里有这样一句话：“自律，是解决人生问题的首要工具，也是消除人生痛苦的重要手段。”积极心理学理论讲到：其实，人没有太多的自律性，人只有一点点的自律性。说明自律是需要锻炼和培养的，也是可以通过一些方式来提高和增强的，根据积极心理学理论的提示，我们应如何来培养自律能力呢？

#### 1. 责任是动力，目标是方向

责任是产生内在动力的源泉，责任明确，才会有自觉的行动。目标是引起行动最直接的动机，科学的目标会使人产生实现目标的强烈需要，给人以激励和指引方向的作用。高职学生首先要明确来到高职院校自身所担负的使命与责任，积极培养自身的综合能力，把提高自身整体素质作为大学阶段学习生活的最高目标，这样才会深刻认识过度的网络依赖会使他们忘记责任、模糊目标，无法顺利地完成任务。

#### 2. 提高自我教育能力

自我教育，即高职学生把自己作为一个受教育的客体，有目的、有意识地对自己的思想、道德行为进行转化和调控的活动。自我教育过程是学生在知、情、意、行心理过程中加强自我认识、自我约束、自我践履、自我管理的过程。自我教育能力产生、发展于自我教育的活动中，自我调控能力是在自我评价的基础上建立起来的自觉调节控制自己思想与行为的能力。一般情况下，若高职学生的自我教育能力有了很大发展，就能正确分析自己的思想与行为，就能认识到精彩纷呈的互联网应该作为更好地学习、生活的工具，而不是生活本身，明确应该做网络的主人而不是奴隶。

#### 3. 加强自律行为的训练

自律行为就是自愿、自觉的行为，一个人能否做到道德自律不是停留在口头上，而是要有实际行动。孔子教导学生要“讷于言而敏于行”。亚里士多德也十分重视社会实践和行为训练在美德形成中的地位，他说：“我们做公正的事情，才能成为公正的人；进行节制，才能成为节制的人；有勇敢的表现，才能成为勇敢的人。”

可见，自律行为训练是检验高职学生的自律水平、促进学生形成自律习惯的重要途径。对于高职学生而言，训练自律行为首先就要锻炼自律意志。自律意志是高职学生在履行道德义务或责任过程中克服内心障碍和外部困难，在实际行动中表现出来的意志反应。

### （二）发扬中国传统文化倡导的自律精神，培养自律能力

中国文化强调的是向内而不是向外，强调任何事情都要反求诸己、反躬自问，人类不

仅需要自我管理、自我节制，还需要把这种管理与节制扩之于万物中。

当在网络中冲浪的高职学生对网络的负面影响感到束手无策时，也可以回到传统的儒家那里去寻找医治弊病的良方，从而为抵御现代文明的负面作用发挥巨大威力。孔子强调：“为仁由己，岂由人乎哉？”（《论语·颜渊》）认为良好的思想品德的养成要依靠个人的自我努力，而不是依靠外在的约束。高职学生要自觉地控制和改正自己的不良网络行为，从而达到自我约束、脱离网络依赖的目的。

### 1. 反省

反省即省过，指经常察看自己是否有过不良行为或不符合要求的行为。古人通过反省使自己内心纯正，以提高道德修养。高职学生要反省自己的网络行为，通过反省形成良好的网络行为习惯，从而使网络成为他们生活中真正有益的一部分。

### 2. 自讼

自讼即对待自己的错误能认真检查，作自我批评并及时改过。自讼法是孔子首创，他说：“吾未见能见其过而内自讼也。”（《论语·公冶长》）这种自讼精神对于今天网络世界中的高职学生来说也十分重要。网络虽然是一个虚拟的世界，但在网络社会中的不良行为也能给现实社会带来严重的后果，经常没有节律地上网，对自己的身心也会有损害，所以在网上有过不良行为和沉溺于其中的高职学生应及时调整，做一个健康的、自律的网民。

## （三）培养自律能力要注意的几个方面

萧伯纳说过：自我控制是强者的本能。自律的人能把生活掌握在自己手中，把每一天都过得丰盈充实，因为越自律，就会越自由，也就越高级。人生是一个不断面对问题并解决问题的过程。我们在解决问题中得到智慧与成长，当人能够自律面对问题时，才会变得更加坚定不移，并能从痛苦中获取智慧。真正的自律就是以积极态度去承受问题给我们带来的不悦或疑惑，解决问题、得到答案、达到目标。而要做好自律，则需要掌握这四个方面：

### 1. 推迟满足感

心理学表明，自律的人都懂得推迟自己的满足感，不断进取。一个真正自律的人大都懂得为了得到更好的奖励或者实现自我价值，推迟满足感是必须经历的过程。香港首富李嘉诚以勤奋自律著称。他的作息时间非常有名：不论几点睡觉，都在清晨5点59分闹铃响后起床；随后读新闻、打一个半小时高尔夫；然后去办公室，开始工作，数十年如一日。所以懂得自律的人都是非常认可自我价值的人，这是自律的根基，当他们认为自己有价值的时候，就会认为自己的时间很有价值，所以他们也尤为珍惜自己的时间，会很合理地规划时间，而不是拖延。

### 2. 敢于承担责任

自律的人敢于承担自己的责任，因为不能及时解决自己的问题，那么问题会积少成

多,横亘在我们心中,阻碍心智的成熟。很多人产生心理疾病的根源就在于他们逃避自己的责任,心理学研究曾发现,大多数心理问题产生的最主要的原因就在于主体放弃了自己的力量,不愿意承担生活的责任。

有些高职学生沉迷于网络中不能自拔,他们有的认为大家都这样,我当然无法避免;有的认为是网络太精彩,无法控制自己;有的认为学习不好那都是网络游戏害的……这些逃避责任的态度使他们永远都无法成熟起来。真正敢于承担责任其实就是敢于面对自己,对自己身上的问题进行正确的分析,并为个人的行为承担责任。

### 3. 忠于客观现实

自律的人都懂得追求健康的生活,所以他们杜绝虚假,因为虚假与事实完全对立。我们越是了解事实,处理问题就越能得心应手,而对事实了解越少,思维就越是混乱。高职学生必须接受网络与现实的差别,并通过调整自己的视角进行自我反省,采取积极的行动,才能真正摆脱网络依赖,接受现实。

### 4. 把握时间平衡

人生之路是漫长的,它像一场马拉松,太过用力,可能你就只能坚持个开头。自律也是这样,要把握好平衡,让自己走得更远一些,让自己走得不疾不缓,却拥有无限力量。自律本身是一种高度平衡的工作。把握好平衡意味着自律的弹性,也意味着我们需要有一整套的灵活情绪处理系统,高职学生走出网络世界会发现外面的世界一样精彩。把握平衡就要做到合理地分配时间、合理地安排各项生活事务等。例如,我们可以看看外面的世界,出去旅游,去找同学们一起吃个饭,找好朋友聊天、打球、跑步等,好好平衡学习和上网的时间,合理规划一下未来行动的计划。

### 5. 重视体育锻炼

运动心理学研究证明,各项体育活动都需要有较强的自我控制能力、坚定的信念、勇敢刚毅的意志心理品质,因此有针对性地进行体育锻炼是纠正网络引起的心理缺陷、培养自控能力的有效措施。专家推荐的运动项目有慢跑、健美操、球类运动等,每周三次,每次30至60分钟。可选择中长跑、长距离竞走、游泳等耐力项目培养毅力,克服自制力低下的问题,养成健全的人格品质,从而预防和治疗网络依赖。

## 【幸福加油站】

### 自律和毅力对学业成绩的重要性

苏澈

美国2013年麦克阿瑟“天才奖”获奖名单公布,共有24人得奖。其中43岁的华裔女科学家Angela Lee Duckworth因让人了解自律和毅力对学业成绩的重要性而获奖,奖金62.5万美元。Angela毕业于哈佛大学神经系统科学专业,后来又进入宾夕法尼亚大学攻读心理学博士。她的工作是研究人类行为通过学习干

预对儿童发展的影响，她指出许多教育问题责任不仅在学校，学生也有责任。那些不想学习的学生、认为自己不能学的学生和看不出学习有什么用的学生，不论学校和老师有多好，对其学习都没有帮助。因此她认为，要帮助低成就但高智商的学童，老师和家长须先认识到毅力、自律和智商一样重要。与积极心理学家塞利格曼博士一起做研究时，Angela 开始想弄清楚是什么特质超越了智商，从而使得那些学生成为自己领域的佼佼者。她把量表发给了一些访问积极心理学网站的 25 岁以上的人，以及常春藤联盟大学本科生、西点军校学员和斯克里普斯全国拼字比赛决赛的参赛者。纵观六个研究，Angela 发现了自律和毅力对成功的获得有显著的影响：也许并不奇怪，更坚定的本科生比同龄人获得了更高的平均绩点；西点军校中拥有这两种品质的人更有可能在第一个夏天之后留下来；同时，在拼写大赛的参赛者中，具备毅力的拼写者的排名比缺少毅力的竞争者靠前。与同龄同伴相比，能够自我约束和具备毅力的个体往往有更高的教育背景，且更少做出职业的变更。她说：“我不相信那些让人更聪明的方法，但是这些坚韧的品质也许是可以被教授的。如果对你来说，成为你所在领域内的翘楚是一件重要的人生大事的话，那么在你感到困难的时候你就更应该坚持住。”

（资料来源：《毅力、自律和智商一样重要》，《中国科学报》，2013-10-11）

### 三、我的网络我做主

#### （一）健康上网全攻略

##### 1. 掌控时间

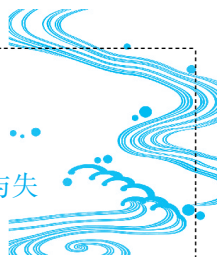
高职学生应利用业余时间上网，同时还要掌握一些上网的技能，可节省时间、提高效率。上网时间建议分时进行，控制在每天 2~3 个小时，上网之前有所计划，安排好科学的时间段上网。不要破坏正常的饮食与生活习惯，上网时间最好不要安排在晚上，不要打乱自己的生物钟。

##### 2. 目的明确

上网要有明确的目的，不要在海量信息中“迷航”。有选择地浏览自己所需要的内容，而不要漫无目的。例如，我们每次上网之前都要明确这次上网要做什么，如果没想好就不要去上网，把上网的目的和计划写在纸上，把上网要做的事情罗列清楚，要尽量详细，然后把纸条摆放在显眼的地方，时刻提醒自己。

##### 3. 转移兴趣

上网过程中应保持平和的心态，消除猎奇心理，不宜过分投入。转移兴趣，告诉自



己，世界那么大，大学生活不只有网，还有“诗和远方”。培养兴趣，多参加室外活动。

#### 4. 加强自律

高职学生要加强上网时的自我控制能力，制订一些对自己的奖惩机制和时间长度原则。根据当天的上网控制情况而给自己一些小小的奖励或惩罚，但应注意其内容最好与上网无关。

#### 5. 学会求助于心理专家

大学生心理健康教育中心是学校心理指导教师组成的心理援助组织，能有效地帮助有不同程度网络依赖的学生尽快走出困境，回到正常的生活与学习中来。

#### 6. 评估现实、对比权衡

有网络依赖的同学可以分析自己上网的得失，将上网的好处和坏处分别列在纸上，按程度轻重排好顺序，每天做排列比较，每次认真思考并总结，尤其是在控制不住的时候；也可以将上网的好处和坏处分别贴在经常上网的地方，提醒自己控制上网频率和时间，战胜自己关于上网不合理的观念。

#### 7. 行为契约法

高职学生可以跟同伴、老师、长辈等自己比较亲近的人签订“戒网契约”，并成为契约的遵守者，监督者则担任契约的执行者，通过连续不断的鼓励，使其逐步达到目标。可采取循序渐进的方式，将每周上网次数由七八次逐渐减为六次、五次、四次、三次……每次上网时间由五小时逐渐减为四小时、三小时、两小时，达到尽量在周末上网，每次不超过两小时的目标。每个目标都应是契约遵守者力所能及的，监督者要热情鼓励其做好朝目标渐进的每一步，确保其能通过不断取得进步而获得成功的体验，从而增强其自我效能感，也易据此来衡量其上网行为纠正的程序，制订下一步的目标。

### （二）使用网络的正确态度

- (1) 不应以娱乐作为上网的主要目的。
- (2) 只在学校或家里上网。
- (3) 对网络上认识的新朋友保持应有的警惕。
- (4) 不与陌生网友见面。
- (5) 网上购物要谨慎。
- (6) 不理睬陌生人发送的邮件。
- (7) 自觉抵制不良网站。

## 四、实现互联网价值，营造幸福

### （一）在合作中学会网络生存

高职学生在学习中可以采取小组合作、团体分享等各种合作学习的方法，在合作学习中进行分享和交流，学会彼此认可和相互信任，彼此接纳和支持。这样既建设性地解决了问题又建立了一个和谐的人际关系；同时在合作中共同收集、理解、分析信息，判断信息的正确性，增强接收信息的自制力，为将来的网络生存打下基础。

### （二）娱乐，但不沉迷

许多高职学生上网的主要目的就是畅享游戏的乐趣，但是一些高职学生因为自制力不强而沉迷于其中，从而荒废学业、远离亲友。首先，我们并不能杜绝网络游戏，而是应该适当调节游戏时间。适当游戏可以愉悦心情、益智益脑，例如，有些网络游戏比较注重战略意识，可以考验玩家的灵活性、协调性等，如果加入公会跟团一起还可以培养集体意识。很多学生沉迷于游戏最主要的原因在于刚开始接触游戏时没有把握好适度原则。因此，在高职学生刚开始接触游戏时，有必要学习一下维护网络游戏心理健康方面的知识，提前预防。

### （三）制订任务驱动策略，让网络成为工具而不是玩具

许多学生学会上网之后，主要的兴趣在于通过网络玩游戏、聊天、看电影、听音乐，并没有把网络作为获取信息的工具来使用。任务驱动活动的策略强调让学生在密切联系学习、生活和社会实际的有意义的任务情景中，通过完成任务来学习知识、获得技能、促进创新。因此，任务驱动更能体现网络的工具性、实用性。例如，高职学生可以将英语学习或是驾校科目考试等学习内容作为一种任务驱动在课外延伸，不仅可以增长课外知识，还可以调动团体学习的主动性和积极性，充分发挥主体作用，从而不再把学习当成一种负担。

### 【幸福加油站】

#### 高职学生通过网络提升自我的在线课程推荐

##### 1. 多贝网 (<http://www.duobei.com>)

多贝是中国新开的时尚视频公开课网站，有最新的网络公开课课程，是具备在线教学功能的网络教室。你可以找到好的老师和课程，也可以发布自己的公开课。

##### 2. 中国大学 MOOC (<http://www.icourse163.org>)

中国大学 MOOC（大规模开放在线课程，简称慕课）是由网易与高等教育出

版社携手推出的在线教育平台,承接教育部国家精品开放课程任务,向大众提供中国知名高校的 MOOC 课程。在这里,每一个有意愿提升自己的人都可以免费获得更优质的高等教育。

### 3. 网易公开课 (<http://open.163.com>)

网易正式推出“全球名校视频公开课项目”,首批 1200 集课程上线,其中有 200 多集配有中文字幕。用户可以在线免费观看来自哈佛大学等世界级名校的公开课课程,也可以观看可汗学院、TED 等教育性组织的精彩视频,内容涵盖人文、社会、艺术、科学、金融等领域。网易公开课力求为爱学习的网友创建一个公开的免费课程平台。

### 4. 网易云课堂 (<http://study.163.com>)

网易云课堂是网易公司打造的在线实用技能学习平台,该平台于 2012 年 12 月底正式上线,主要为学习者提供海量、优质的课程,用户可以根据自身的学习程度,自主安排学习进度。

网易云课堂立足于实用性的要求,与多家教育、培训机构建立合作,课程数量已达 4100 多堂,课时总数超 50000 课时,涵盖实用软件、IT 与互联网、外语学习、生活家居、兴趣爱好、职场技能、金融管理、考试认证、中小学、亲子教育等十余个大门类。

### 5. 万门大学 (<https://www.wanmen.org>)

万门大学是中国第一所网络大学,于 2012 年由本科就读于北京大学物理系、硕士就读于巴黎高等师范学院理论物理 M1 的童哲(校长)创立,致力于利用互联网“零边际成本”的力量,为社会提供免费的高品质学习课程,降低中国教育的门槛,提高社会整体受教育程度。

### 6. 学堂在线 (<http://www.xuetangx.com>)

学堂在线是由清华大学研发的中文 MOOC 平台,于 2013 年 10 月 10 日正式启动,面向全球提供在线课程。任何拥有上网条件的学生均可通过该平台,在网上学习课程视频。

### 7. 大学生自学网 (<http://v.dxsbb.com>)

大学生自学网是提供经管营销、电气电子、计算机、机械土木、农林医药等大学课程,PS、UG、CAD、Word、Excel 等软件视频教程的网站。

## (四) 发挥网络的积极作用

由于网络的飞速发展及其功能多样化的拓展,高职学生要学会新的学习方式。高职学

生除了在传统的课堂模式下获得知识以外，还可以利用网络进行微课、公开课等课程学习；可以利用网络查找各种学习资料，提高学习效率和学习深度、广度；可以利用网络找到各种招聘信息，为自己的前途找到好的信息渠道；可以利用网络认识更多志同道合、积极发展的朋友，积累社会关系；可以利用网络进一步掌握现代咨询方式，更好地创业就业、开阔视野、培养综合能力；还可以利用网络接受远程教育。

互联网有功有过，但作为知识含量较高、素质较好的高职学生群体，更应该在网络中学会取其精华去其糟粕，将网络中有用的部分变为自己的财富。

## 【幸福加油站】

### 大学生互联网创业成功案例

从大学生创业成功的案例中我们不难发现，中国的大学生也可以像扎克伯格那样，成为互联网创业的成功者。

#### 1. 陈欧

陈欧，聚美优品 CEO，也是一名标准的大学生创业者。陈欧是一个资深游戏爱好者，还在新加坡南洋理工大学计算机专业读大四的他，决定在游戏领域创业，凭着有限的资源做出了游戏平台 GG-game。2010 年，陈欧获得美国斯坦福大学 MBA 学位，3 月创立化妆品电商网站——聚美优品，2014 年 5 月 16 日，聚美优品正式在美国纽约证券交易所挂牌上市，市值超过 35 亿美元。

#### 2. 王兴

王兴是校内网、饭否网、美团网这三个中国大名鼎鼎的网站的联合创始人，除此之外，他还有另外一层身份——大学生创业者，是在毕业之后没有丰富的职业履历就开始创业的人。王兴创立了中国版 Facebook——校内网，并很快风靡于大学校园圈之中。校内网于 2006 年 10 月被千橡以 200 万美元收购。2007 年 5 月 12 日，王兴创办饭否网，这也是中国第一个类 twitter 项目的网站。但就在饭否网发展势头一片良好之际却被关闭，这让王兴的事业受到挫折。之后连环创业客王兴于 2010 年 3 月上线新项目美团网，并在“千团大战”中脱颖而出，稳居行业前三，并先后获得红杉和阿里的两轮数千万美元的融资，这个连环创业客的事业现逐渐走上正轨。2016 年五月份，美团单月流水已经突破 10 亿人民币。

#### 3. 庄辰超

庄辰超，男，毕业于北京大学本科电子工程系，去哪儿网 CEO。还在大学的时候，庄辰超就和同学创业，做了一套搜索软件，成立公司，并成功找到百万融资，最后卖给了 Chinabyte。1999 年，庄辰超和美国人戴福瑞做体育门户“鲨威

体坛”。此后，庄辰超在美国华盛顿工作四年，担任世界银行系统架构的核心成员，设计并开发世界银行内部网系统，2003年，该系统被专业研究网站和产品易用性的权威公司 Nielsen Norman Group 评为“最佳内部网”。2005年5月，庄辰超创办去哪儿网。仅仅8年时间，去哪儿网已成长为互联网旅游业中的佼佼者。

#### 4. 阿诺

阿诺，本名伏彩瑞，沪江网创始人兼 CEO。2001年，尚是上海理工大学大三学生的伏彩瑞，创办了沪江语林，2006年开始公司化运营。在十数年如一日所坚持的教育理解下，沪江网已成长为影响力覆盖2亿受众、8000万用户、300万学员的大型互联网教育企业。在互联网教育行业深耕十数载，这让他获得了2014中国十大经济潮流人物、2014中国企业未来之星、上海IT青年十大新锐、上海首届新锐青商等荣誉，被不少师弟、师妹昵称为上海理工大学新生代“第一学长”。

#### 5. 周源

周源，硕士毕业于东南大学计算机专业。2010年8月，周源创办知乎，担任 CEO。知乎是一个知识性的问答社区，这是一个定义性的说法。与其他社区显著区别之处在于，知乎用户之间的社交关系，都是建立在一问一答的讨论之间。直至2014年，知乎社区注册用户超过1000万，同比增长十倍。

#### 6. 阿北

阿北，本名杨勃，豆瓣网创始人兼 CEO，2007年青年领袖评选候选人。从2005年3月阿北一个人开发、运营集书评、影评、乐评于一体的网站豆瓣网，到2013年豆瓣注册用户已经有7900万，成了Web 2.0们的明星。起初在他看来“计算机不过是工具和兴趣”，最后却“玩出了名堂”。他一手打造的豆瓣网成了互联网Web 2.0时代的又一个奇迹。

#### 7. 黄一孟

黄一孟，网名 Dash，1982年生。VeryCD.com 是中国大陆的一个 eD2k 资源分享网站，2003年5月份，黄一孟开始着手做 VeryCD，其团队中90%都是技术人员。当时，VeryCD.com 是中国大陆浏览量最大的资源分享网站之一，也是一个执行 Web 2.0 理念的站点。黄一孟除了是 VeryCD 的创始人，也是心动游戏的创始人。2012年，心动游戏的收入达到了10亿人民币，从入不敷出的 VeryCD 成为年收入10亿的网页游戏公司。

#### 8. 刘成城

刘成城，36氪 CEO，2008年，刘成城还是北京邮电大学一名通信专业的学生。出于对互联网前沿知识的强烈兴趣，刘成城坚持写科技博客，并逐渐被业内人士所关注。一次偶然的机会，刘成城结识了北邮师兄、前百度联合创始人王啸。

王啸很看好科技博客的前景，便在 2010 年拿出一笔钱进行投资，支持刘成城组建团队。最初，36 氪的内容主要是编译 TechCrunch 的内容，介绍最新的资讯。在新应用、新产品不断爆发的 2011 年，36 氪介绍的国外各种创新，让国内的创业者们耳目一新。

#### 9. 肖异

2004 年穷游网创始人肖异在德国留学时，创办穷游欧洲论坛，主要为华人留学生提供自助游互助交流平台，上线的第一个月便得到了近万名网友的关注，其间甚至还闹出了服务器托管商因为流量过大而解约的插曲。

2006 年，穷游欧洲论坛正式更名为穷游网。穷游网的服务宗旨是“让中国人的出境旅行更加容易”，目的是帮助大家获得更好的旅行以及生命体验。

#### 10. 杨明平

超级课堂的联合创始人杨明平是典型的大学生创业者，并且是一位连续创业者。杨明平毕业于中欧国际工商学院。2005 年，大三的他接手了学校边上的一家川菜馆，发展到拥有 400 多平方米、一年 200 多万营业额的火锅店，大学的创业经历为他赢得第一桶金。而后杨明平决定朝着更大的方向发展，进入在线教育领域，创建超级课堂（Super Class）。超级课堂成立于 2010 年 10 月，由杨明平创立的超级课堂将线下教育搬到线上，为中小学学生提供好莱坞大片式的网络互动学习课程。

#### 11. 黄恺

风靡全国的中国最成功的桌游三国杀，其创始人黄恺 2004 年考上中国传媒大学动画学院游戏设计专业，他在大学时期就开始“不务正业”，模仿国外桌游设计出了符合国人娱乐风格的桌游三国杀。2009 年 6 月底三国杀成为中国被移植至网游平台的一款桌上游戏，2010 年三国杀正版桌游售出 200 多万套。

### 【幸福训练营】

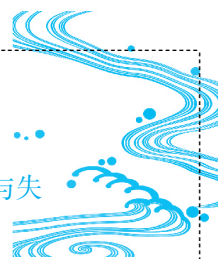
#### 活动一：解放鼠标手

【活动过程】先用右手的一个手指拍击你左手的掌心，然后再用两个手指拍击掌心，再用三个……直到用五个手指一起拍，重复五个手指一起拍一次。在此过程中默数 1234，2234，3234，4234，5234 的节拍。

请大家跟我一起做！

#### 活动二：小组调查

利用网络小组讨论完成高职学生网络心理调查。



### 【修炼幸福】

1. 高职学生上网的消极心理有哪些？这些消极心理你遇到过吗？如果遇到，你又会怎么处理呢？
2. 请尝试写出 5 个放下手机不做“低头族”的方法。

### 【幸福书馆】

连山：《心理学与自控力》，北京：中国华侨出版社，2014 年版。

# 第十一章 我的未来不是梦 ——规划点亮人生

## 【幸福指示牌】



图 11-1 电影《中国合伙人》海报

成东青、孟晓骏和王阳跟八十年代的莘莘学子们一样，怀抱着一个美国梦。申请签证的结果是：两个成功，一个被拒。

孟晓骏成功留学美国，准备要一展抱负，却未料在美国根本找不着工作，助教任务只当了不久就辞去，只得在餐馆当侍应助理。理想与现实的冲击，让他开始重新审视自己。

王阳签证成功，却因一个一见钟情的美国女孩放弃出国，贯彻其浪漫派个性。

成东青签证被拒，眼看两个好友出国圆梦，他只有留在燕京大学任教，却又因在外私自授课，被校方发现，央求悔罪仍被除名，毫无余地地成为一个真正的“失败者”。一无所有的成东青，只有偷偷在肯德基办英语补习班，其独特的自嘲教学法，渐渐吸引了不少学生。这是命运的安排，亦是成就他人生的契机。

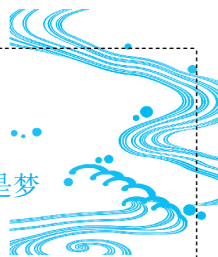
补习班渐成规模，成东青请王阳一起办补习班。同时，成东青邀请孟晓骏加盟，正式开办新梦想学校。三人凭借个人魅力，包括成东青的自嘲式幽默教学法、孟晓骏的美国经验和签证技巧以及王阳的创新电影教学，让新梦想空前成功。

新梦想再扩规模，成东青被媒体和青年塑造成留学教父，不由自主地散发着一股从土鳖蜕变成领导者的光芒，让孟晓骏看不过去，二人渐渐貌合神离，王阳左右为难。

孟晓骏远走沈阳，三人的友情面临重重考验。然而时代却有着一幕又一幕的挑战，包括 1999 年中国驻南斯拉夫大使馆被北约军机轰炸，还有 ETS 美国普林斯出版社控告新梦想侵犯版权，把三人再次凝聚起来，共同面对新梦想的困境。



二维码 30



## 【幸福广播台】

### 最初的梦想

演唱者：范玮琪

.....  
最想要去的地方，  
怎么能在半路就返航  
最初的梦想绝对会到达  
实现了真的渴望  
才能够算到过了天堂  
如果骄傲没被现实大海冷冷拍下  
又怎会懂得要多努力  
才走得到远方  
如果梦想不曾坠落悬崖  
千钧一发  
又怎会晓得执着的人  
拥有隐形翅膀  
把眼泪装在心上  
会开出勇敢的花  
.....



二维码 31

## 第一节 聚焦职业生涯

大学校园生活多姿多彩，是人生中最美好同时也必定收获良多的阶段。但终究我们都要走出校园，开启职业的大门。在此过程中，若能做好全面的心理准备，全面地认识自己，进而拥有属于自己的职业规划，那么梦想将会照进现实，人生也将踏入新航程。

### 一、掌握生涯的驶向——职业生涯概述

职业是现代社会人类的基本生存方式，是一个人连接和融入社会的基本途径，同时也是一个人价值的基本体现。职业往往体现了一个人的生活目标、人生理想，是实现人生价值的重要途径。对于高职学生来说，恰当地选择职业是人生的一件大事，也是每个人通往

幸福的基石。

### （一）职业生涯规划的含义

一个人职业发展的状态、过程及结果构成了个人的职业生涯。职业生涯规划，则是个人对职业生涯的主观和客观因素进行分析和测定，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业生涯发展目标，制订相应的教育、培训、工作计划等行之有效的安排，并采取积极行动去实现目标的过程。职业生涯规划具体应含以下8个方面的内容：确立志向、自我评估、生涯机会评估、选择职业、设定职业生涯目标、确定职业生涯路线、制订行动计划、评估与反馈。

### （二）前行中的守则——职业生涯规划的原则

职业生涯规划一般应遵守以下几个基本原则：

#### 1. 择世所需

社会的需求不断演化，新的需求和新的职业不断产生，所以在规划自己的职业生涯时，一定要分析社会需求，否则，只会自食苦果。但规划职业生涯如同下棋，需要有预见性，目光要长远。准确预测未来行业或者职业发展方向，不盲目跟风，才不会迷失方向。

#### 2. 择己所爱

兴趣是最好的老师，调查表明，兴趣与成功概率有着明显的正相关关系。从事一项自己喜欢的工作，职业生涯也会从此变得妙趣横生。规划时应考虑自己的性格特点、兴趣爱好，选择自己喜欢的职业。

#### 3. 择己所长

尺有所短，寸有所长，在进行职业生涯规划时择己所长，有利于发挥自己的优势。运用比较优势原理充分分析别人与自己，尽量选择冲突较少的优势行业。

#### 4. 择己所利

职业是个人谋生的手段，其目的在于追求个人幸福，因此在择业时，首先考虑的应是自己的预期收益——个人幸福最大化。明智的选择是在由收入、社会地位、成就感和工作付出等变量组成的函数中找出一个最大值，这就是选择职业生涯中的收益最大化原则。

#### 5. 与时俱进

进行生涯规划时必须考虑到职业生涯发展的整个历程，作全程的考虑。而且规划不是一成不变的，随着外部和内部环境的不断变化，要随时做出调整和修正，才能保证职业规划的指导作用。

## 【幸福加油站】

## 就业、择业与职业生涯规划（节选）

作为即将走出象牙塔的应届大学毕业生，选好第一份工作、找准个人职业生涯的起点至关重要。这其中，理清就业、择业与职业生涯规划之间的关系，更是成功的关键。

职业生涯规划专家认为，大学生作为职场新人，步入社会的第一个最重要的生涯决策就是就业决策，确切地说是择业决策。

就业，简而言之，指的是寻找到一份工作，获得物质上的报酬，从而解决自己的生活经济来源问题。

所谓择业，不光是找到工作，而且是在众多的就业机会里选择某个适合自己的、长远来看能够获得更大的成功的职业。总而言之，它意在选择，是主动、自主地就业，而非被动地就业，它应该是有远见的。

职业生涯规划也可叫职业生涯设计，是指个人和组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上，对其兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等各方面进行综合分析与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。比如，做出个人职业的近期和远景规划、职业定位、阶段目标、路径设计、评估与行动方案等一系列计划与行动。职业生涯设计的目的绝不只是协助个人按照自己的资历条件找一份工作，达到和实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己订下事业大计，筹划未来，拟订一生的方向，进一步详细估量内、外环境的优势和限制，在衡外情、量己力的情形下设计出各自合理且可行的职业生涯发展方向。



二维码 32

## 二、前行中的干扰——影响职业生涯规划心理的因素

对于高职学生而言，从学生到社会职业人的转变，是其人生中的一次重大转折。伴随着角色的变化，高职学生的内心世界也将随之改变，因此，为了顺利完成这种角色的转变，我们需要了解有哪些因素会影响我们的心理状态。

## （一）客观因素

影响高职学生职业生涯规划的客观因素主要有三个方面：一是社会环境因素，随着我国经济不断增长，某些新兴行业蓬勃发展，青年学生在职业的选择上也容易把目光投向这类行业；二是学校教育因素，高校迎合就业市场的需求合理设置专业，提高就业率使高职

学生趋于选择更有利于自身发展的职业方向；三是家庭环境因素，很多高职学生在择业时对地域、职业类型等的选择很大程度上会受父母的态度影响。

## （二）主观因素

高职学生的生理发展水平、心理发展水平、个性特点及个人的知识结构都是影响其职业规划的主观因素。在生理发展水平方面，不少用人单位因职业本身的性质会对应聘者身高、体重、长相甚至性别等生理状态提出要求，因此，高职学生在职业规划中也应权衡自身生理条件，有选择地规避某些职业。在心理发展水平方面，高职学生的情绪调节能力、记忆力、分析能力、意志水平等都会影响其在职业规划中能否找到符合自己心理特征的规划路线。在个性特点方面，高职学生个性中包含的气质、性格、能力影响并决定着职业生涯规划取向。在知识结构方面，丰富的知识容量、人职匹配的认知、较强的学习能力是高职学生在职业生涯规划中确立择业、求职的自信基础。

### 【幸福加油站】

#### 刘强东，草根创业的教科书

刘强东，祖籍江苏省宿迁市，毕业于中国人民大学，1998 年在中关村创办京东公司，代理销售光磁产品，并担任总经理。2004 年，初涉电子商务领域，创办京东多媒体网并出任 CEO。2014 年，京东在美国纳斯达克证券交易所正式挂牌上市，是中国第一个成功赴美上市的大型综合型电商平台，目前京东已是中国最大的自营式电商企业。

##### 1. 从贫穷中提炼品质

生于农村的刘强东儿时家境贫困，一年就能吃一两次猪肉。父亲对他的影响极大，父亲管撑船做生意叫守本分，其实就是诚信的意思，父亲没有给他遗留财富，但留给他一句话：你比别人多流一滴汗，你就比别人多一点机会；你想生活得比别人好，你就必须比别人做得多、比别人努力。大学刚开始，刘强东只身带了 500 元，这也是他大学四年的所有生活费。大三他又自学计算机，给一些单位编程序、做系统，也因此赚了不少外快。刚开始创立京东，为了省下房子租金，他便在办公室睡了整整三年。

农村出身的刘强东恪守着贫穷基层骨子里最传统的价值观：吃苦耐劳，比别人更加勤奋，机会也就多一点。回顾京东成长，他很少置身于媒体的曝光下，为人低调沉稳、坚持睿智，数十年磨一剑，把京东一路做强做大。可以说，创业从来不是一件轻而易举的事儿。

### 2. 从失败中汲取养分

大四，他将手头 24 万积蓄全部投入一家餐厅。由于管理经营不善，这家餐厅从赚钱到巨亏 16 万元，用了不到一年。大学毕业的时候，他身上就背了 16 万元的巨债。第一次创业失败，给他后来管理京东积累了经验。2008 年金融危机，企业亏损，为了融资，他一周见了 42 位投资商，幸好遇到了梁伯韬先生的扶持才渡过危机。这一切人生风雨的袭击正如访谈记里赵婕写到的一段话：刘强东能在短短的时间里，轻盈持重地在他人心中留下温暖。受过骗、上过当，但他很好地消化了创伤，留下温和、明朗与某种清澈。刘强东说公司承载着他的梦想。

### 3. 从诚信中树立人品

诚信第一，“在京东，价值观是我们的生命线和高压线”。京东从来不做水货，不偷税不漏税，这也是一个企业价值观最具魅力的地方。刘强东还要让员工活得有尊严。多年前刘强东看到一篇报道：春节有一个 6 岁的孩子因为父母没有回家过年自杀了，他当天晚上就决定：春节期间只要加班的员工，每年都可以把孩子接到城里来跟父母一起过年，每个孩子补贴 3000 块钱。他同时还关注京东基层配送员 60 岁后的生活保障、员工子女的就学问题、住房问题、赡养老人的问题……

## 第二节 不知路在何方——高职学生职业规划的心理困扰

### 一、迷路的自我——职业生涯规划中的迷思

“认识你自己”，这是刻在希腊古城特尔斐的阿波罗神殿上的一句箴言，也是高职学生在进行职业生涯规划时的首要内容，是在进行职业选择时的重要前提。只有在客观全面的自我评价的基础上，才能找准自己的职业定位，制订合适的职业生涯规划目标，避开择业过程中常见的心理误区，做到知己知彼、百战不殆。不少高职学生对自己的兴趣爱好、性格类型、优势和弱势、自己适合从事的职业都不太了解，职业生涯规划也不知从何处着手。

### 二、路途中的障碍——高职学生职业规划中常见的心理困扰

随着我国高校毕业生就业制度的改革和高等教育规模的迅速扩大，高校毕业生的数量迅速增加，复杂严峻的就业形势增加了学生在职业规划中择业心理的压力，在此过程中高职学生难免出现种种心理困扰。

### （一）焦虑与急躁

焦虑与急躁是高职学生择业中常见的不良心态，而焦虑与急躁的背后是深深的担心和害怕。现实中，有的学生既希望谋求到理想的职业，又担心自身条件不佳会被用人单位拒之门外；有的学生担心在毕业前若没有找到理想的工作，就会失去找到好工作的机会；还有的同学担心自己选错了单位，入错了行，酿成终身的遗憾；更有甚者因为过分的担心导致面试怯场、表现不佳而与用人单位失之交臂。心理上过度的紧张焦虑、烦躁不安，会严重影响高职学生主观能动性的发挥。

### （二）自卑与怯懦

自卑是一种轻视自己或低估自己能力的心理倾向，它对人的思维活动有明显的抑制作用。自卑的学生，面对激烈的竞争，因受到几次挫折就开始怀疑自己的能力，觉得自己样样都比不过别人，缺乏竞争的勇气和自信心。自卑容易使人怯懦，在怯懦的心态影响下，自己的特长与优势也不能得到有效的发挥。

### （三）自负与孤傲心理

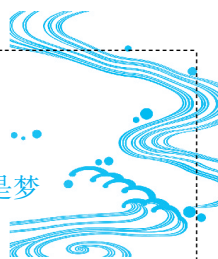
自负是缺乏客观的自我分析和自我评价的表现，眼高手低便是盲目自信的表现。有的学生不能对自己的专业能力、个人素质与工作岗位进行客观衡量，对自己估价过高，认为自己的出身、专业或长相高人一等。他们在择业时好高骛远、期望值过高，往往只在大城市、热门行业、大公司和高薪的岗位中做选择，择业目标不切实际，不愿在普通岗位磨炼自己，错过很多宝贵的机会。这些同学往往陷入一种自设的困境，很容易脱离现实，在心理上产生强烈的失落感。

### （四）攀比与嫉妒

在职业生涯规划中，择业的客观条件千差万别，争强好胜的高职学生很容易产生攀比心理，择业时“这山望着那山高”，把注意力过多地集中在别人的择业取向上，看到学习好、能力强的同学，甚至有的不如自己的同学签约单位的社会地位高、经济条件好，也不考虑自己的客观条件、综合素质，非要找个条件相当的岗位，逼着自己和别人同挤独木桥，最终以自己求职失败而告终。甚至有的学生因心理不平衡，产生嫉妒心理，自己择业受挫就对别人进行挖苦、打击。高职学生在择业中一旦被虚荣心冲昏头脑，不能及时调整并正确定位，就会影响其未来职业的发展。

### （五）从众与依赖

从众是指个体在社会群体的无形压力下，不知不觉或不由自主地与多数人保持一致的社会心理现象，通俗地说就是“随大流”。自我认知不完善、独立性不强的大学生，不明确自己的兴趣、专业等特点，不了解自己适合什么岗位，择业时随波逐流、赶时髦，盲目跟随或听从别人的意见。许多同学缺乏独立意识以及判断能力，择业就十分茫然，犹豫不



决、举棋不定，把择业决策权推给家长和老师。甚至有的依赖父母或亲朋好友出面找关系、托人情，希望借此找到好的工作。

### 第三节 幸福从职业生涯规划开始

#### 一、出发前的准备——做好规划前的心理功课

高职学生在职业生涯的规划中要对自我的能力和水平以及预期择业目标进行提前评估与定位。规划包括对个人理想与志向、个人专业能力、个人心理状态、择业目标、预期困境以及择业中出现的各种状况的全面评估和预案。良好的择业心理准备，将是实现择业目标、理想就业乃至实现人生价值的重要基础。

##### （一）发现最好的我——做自己人生的主人

###### 1. 真诚面对自己

面对自己的态度要真诚，这个事情听上去容易，做起来却很难。社会的复杂性和诱惑性，很容易让我们迷失方向，分不清哪些是自己内心真正想要的，哪些是自己理智上认为应该要的。职业生涯规划首先是一个人开始重新认识自己的过程，用“心”看自己，不断挖掘自己的潜能，也许我们会发现原来自己比想象中更出色。但同时，我们也要重新审视自己以往从未注意到的或不太愿意面对的不足之处，从而真正做到全面地认识自己，真诚地面对自己。

高职学生在职业规划中易产生焦虑、自卑、依赖等心理，要学会合理地去分析，勇敢地直面自己的不足，而不是刻意回避自己的问题。客观地看待自己的缺点和不足，做好清晰的自我定位，只有这样才能不断地去超越自身的局限性，改进和完善自己。

###### 2. 学会独立思考

伟大的古希腊哲学家苏格拉底曾经说过：“未经思考的人生不值得一过。”每个人的人生都由自己负责，每个人都是自己职业生涯规划的主角，在职业规划的过程中我们要学会独立思考，要有自己的想法，要对老师、朋友的建议虚心听取并做出合理的分析。同时，依赖心理也是我们需要去克服的，没有任何一个人能代替我们过属于我们自己的人生，所以我们不能依赖老师、父母或任何其他他人帮我们做出职业生涯规划及决策。独立思考能力的培养是一个逐渐深入、逐渐扩展的过程，有能力去思考和思考的水平高低，都要经历一个漫长而艰苦的自我训练过程。通过不断思考—实践—总结—再思考—再实践—再总结这样一个循序渐进的过程，我们慢慢地就开始具备了思考问题的基本思路和正确的理念，也就是我们常说的“人生的智慧”。世界上很多的事物总是有很多的联系和相通之处，人一旦拥有了这样的智慧，就等于拥有了打开财富人生大门的金钥匙，真正成了自己

人生的主人。

### 3. 懂得自我调适

职业生涯规划应该是人生中最值得关注和投入的事情之一。如果我们没有一个严肃而认真的态度,只是把“认识自我”这个规划环节当成一场简单的心理游戏,那只能说这是对自己的人生缺乏责任心的表现。自我调适对高职学生职业生涯规划具有非常重要的作用,有效的自我心理调适,能够使高职学生在就业过程中展现出良好的状态,从而最大限度地发挥个人潜力、维护心理平衡、消除心理问题,最终顺利地做好职业生涯规划。

## (二) 高职学生职业生涯规划不良心理的调适方法

当我们了解自我调适的重要性后,我们再来了解一下自我调适的一些方法。自我调适是指个体运用心理学原理和方法,促使自己的心理和行为获得积极改变的过程。当遇到心理冲突时,改变原有的思考问题和解决问题的方式,学会客观地分析自我与现实,有效地排除心理困扰,能帮助高职学生保持积极而又稳定的心态,从而维护自己的身心健康。高职学生在职业规划中遇到挫折产生心理困惑时,可以通过以下方法及时进行自我调适,消除困扰,寻找最佳途径以实现自己的理想和目标。

### 1. 自我反省法

自我反省法,即面对各种矛盾和冲突,冷静、理智地进行思考和反省,找到自我的确切位置。面对择业,高职学生除了要客观地分析就业大环境外,还要正确认识自我和评价自我。只有通过冷静理智的自我反省,才能在职业规划中对自己正确定位,科学地进行人职匹配,为理想的职业做好知识、能力、心理准备。

### 2. 注意转移法

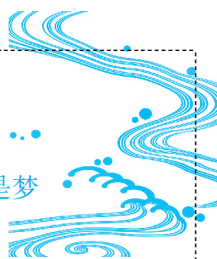
注意转移法,即把注意力从消极情绪转移到积极情绪上。当不良情绪不易控制时,可采取转移注意力的方法把情感和精力转移到其他活动中去,如欣赏音乐、参加有趣的活动、学习一种新知识技能等,使自己没有时间沉浸在不良情绪中,以求得心理平衡,保护自己。

### 3. 适度宣泄法

适度宣泄法就是将心中的怒火、不满、愤恨等负性情绪用对人无害的方式发泄出来,以求得心情舒畅的方法。在职业生涯规划中受挫造成焦虑和紧张时,消除不良情绪最简单的方法莫过于宣泄。宣泄的较好方法是找人倾诉,向朋友、老师、家长倾诉自己的忧愁、苦闷,在此过程中获得更多的情感支持和理解,增强克服困难的信心;也可以通过跳舞、打球、郊游等运动量较大的活动宣泄情绪,恢复心理平衡;还可以通过写日记,将自己职业生涯规划过程中积压在胸中的郁闷,从笔端流泻出去,达到心理平衡的目的。

### 4. 自我安慰法

自我安慰法又称自我慰藉法,是指当挫折使预定目标无法实现时,为避免精神上的痛苦与不安,找出种种冠冕堂皇的理由为自己辩解,从而感到心安理得,借以缓解心理压力



与不安情绪的方法。在职业生涯规划的过程中大学生常常会遇到挫折和困惑，当自己的主观努力仍无法改变现状时，就可运用自我安慰，说服自己适当让步，例如，“这家公司不适合我”、“我还能找到更好的工作”等，以缓解矛盾冲突，解除焦虑、抑郁、烦恼和失望情绪，承认并接受现实。

### 5. 松弛练习法

松弛练习是一种通过手臂、头部、躯干、腿部的逐次松弛而达到全身松弛的目的的练习方法。松弛练习可帮助人们迅速减轻或消除各种不良身心反应，如焦虑、紧张、恐惧等。高职毕业生择业中遇到类似生理反应时，可以进行适度的放松练习。

总之，在职业生涯规划的过程中，高职学生应提高自我调适的自觉性，不要惧怕困难、挫折，努力使自己保持良好的心态，更好地实现角色转换，顺利走向社会。

## 二、行程攻略——职业规划之路

### （一）前进的方向——职业规划的目标

目标的选择是职业生涯规划的关键，职业生涯本身就是一个动态且不断发展的变化过程。职业规划不是应变之策，而是经营未来。有效的职业规划，有利于明确人生未来的奋斗目标。高职学生究竟应向哪个方向发展，可以通过制订职业生涯规划明确起来。“目标之所以有用，仅仅是因为它能帮助我们从现在走向未来。”只有树立明确的目标，才能激励人们去奋斗，并积极创造条件去实现目标，以免漫无目的地四处漂浮、随波逐流。通过职业生涯规划，高职学生可选择适合自己发展的职业，确定符合自己兴趣与特长的生涯路线。正确设定自己的人生目标，运用科学的方法，采取有效的行动，化解人生发展中的危机与陷阱，使人生事业发展获得成功，担当起一定的社会角色，实现自己的人生理想。

### 【幸福体验馆】

#### 设定目标的问题追踪法

发现自己职业目标的方法有很多，下面提供问题追踪法作为参考。

（1）“你有何种才能？”把它们全部列出来，选择三种最重要的才能，例如，“我最重要的三个才能是表达能力、沟通能力和组织能力”。

（2）“你的追求是什么？”例如，“我的追求是成为销售大王”。

（3）“什么环境让你感到如鱼得水？”例如，“我在客户、人群中最能展现我的才华”。

现在，将上述问题的答案列出来，将每个答案中你认为最重要的因素结合起来组成一个完整的句子就可以成为你的职业目标了，比如，“我的目标是利用我的表达能力、沟通能力和组织能力，在人群中最大限度地发现客户，成为销售大王”。

## （二）途中的动力——职业兴趣与价值的探索

### 1. 职业兴趣探索

美国著名的职业指导专家、心理学家约翰·霍兰德于1959年提出了具有广泛社会影响的职业兴趣理论，后来发展为人格—职业匹配理论，认为人的人格类型、兴趣与职业密切相关，人格特征与职业之间应有一种内在的对应关系。一个人的职业兴趣可以影响其对职业的满意程度，当所从事的职业和他的职业兴趣类型匹配时，个体的潜在能力可以得到最彻底的发挥，工作业绩也更加显著。对于高职学生而言，职业兴趣是职业选择中最重要的因素，也是日后迈向职业成功的重要因素。职业兴趣测验可以帮助我们探索自己的职业兴趣，明确自己择业的主观倾向，并与适合的职业相匹配。



二维码 33

### 【幸福加油站】

霍兰德将人格分为现实型、研究型、艺术型、社会型、企业家型和常规型六种类型：

现实型的人愿意使用工具从事操作性工作，动手能力强、手脚灵活、动作协调。偏好于具体任务，不善言辞，做事保守，较为谦虚。缺乏社交能力，通常喜欢独立做事。典型职业如技术型职业（计算机硬件人员、摄影师、制图员、机械装配工），技能型职业（木匠、厨师、技工、修理工、农民等）。

研究型的人是思想家而非实干家，抽象思维能力强、求知欲强、肯动脑、善思考、不愿动手。喜欢独立的和富有创造性的工作。知识渊博，有学识才能，不善于领导他人。考虑问题理性，做事喜欢精确，喜欢逻辑分析和推理，不断探索未知的领域。典型职业如科学研究人员、教师、工程师、电脑编程人员、医生、系统分析员。

艺术型的人有创造力，乐于创造新颖、与众不同的成果，渴望表现自己的个性，实现自身的价值。做事理想化、追求完美、不重实际，具有一定的艺术才能和个性。善于表达、怀旧、心态较为复杂。典型职业如艺术方面（演员、导演、艺术设计师、雕刻家、建筑师、摄影家、广告制作人），音乐方面（歌唱家、作曲家、乐队指挥），文学方面（小说家、诗人、剧作家）。

社会型的人喜欢与人交往，不断结交新的朋友，善言谈，愿意教导别人。关心社会问题、渴望发挥自己的社会作用。寻求广泛的人际关系，比较看重社会义务和社会道德。典型职业如教育工作者（教师、教育行政人员），社会工作者（咨询人员、公关人员）。

企业家型的人追求权力、权威和物质财富，具有领导才能。喜欢竞争、敢冒风险、有野心、有抱负。为人务实，习惯以利益得失、权利、地位、金钱等来衡量做事的价值，做事有较强的目的性。典型职业如项目经理、销售人员、营销管理人员、政府官员、企业领导、法官、律师。

常规型的人尊重权威和规章制度，喜欢按计划办事，细心、有条理，习惯接受他人的指挥和领导，自己不谋求领导职务。喜欢关注实际和细节情况，通常较为谨慎和保守，缺乏创造性，不喜欢冒险和竞争，富有自我牺牲精神。典型职业如秘书、办公室人员、记事员、会计、行政助理、图书馆管理员、出纳员、打字员、投资分析员。

## 2. 职业价值观探索

职业价值观是人生目标和人生态度在职业选择方面的具体表现，也就是一个人对职业的认识和态度以及他对职业目标的追求和向往。理想、信念、世界观对于职业的影响，集中体现在职业价值观上。

职业价值观是一个复杂的多维度的心理因素，对职业的选择和衡量有多种要素的参与，但各要素起的作用是不同的。在为自己做职业生涯规划之前，一定要清楚和明确自己的职业价值观，这决定了在择业时哪些因素是重要的，哪些是不重要的；哪些是需要优先考虑和选择的，哪些不是。

### 【幸福加油站】

#### 职业价值观的探索

发展因素，包括个人发展和晋升空间大、能发挥自身才能、符合兴趣爱好、机会均等、公平竞争、工作有挑战性、工作自主性大、培训机会多、专业对口、出国机会多等内容，这些职业要素都与个人发展有关，因此称之为发展因素。

保健因素，包括工资高、福利好、保险全、职业稳定、工作环境舒适、工作时间灵活、工作地点在大城市、能解决户口或住房、交通便捷、生活方便等内容，这些职业要素与福利待遇和生活有关，因此称之为保健因素。

声望因素，包括能建立广泛的人际关系、能得到领导和同事的认同、单位知名度高、单位规模和权力大、行政级别和社会地位高等内容，这些职业要素都与职业声望和地位有关，因此称之为声望因素。

### （三）开足马力——做好时间管理，增强择业效能感

择业效能感，也称职业决策自我效能，是高职学生在职业生涯决策中对自己成功完成各项任务所必需的能力的自我评估或信心。有研究表明，时间管理能力和高职学生择业效能感之间存在正相关性，即时间管理能力强的高职学生往往行为目的性更强，为实现自己的目标能够持之以恒地付诸实践，以提升职业效能感。因而高职学生在校期间应有意识地加强时间管理能力，为更有效地管理时间打下基础。

#### 【幸福加油站】

##### 俞敏洪的一天

俞敏洪曾说：我每年有1/3的时间上班，晚上有1/3的时间会回家吃饭，因为要回家陪孩子。还有1/3的时间用于应酬，我每年有大约100天在外出差的时间。

这说明每年他都会去认真分配工作时间、陪伴家人时间、人际关系时间这三大块，达到一个平衡的状态。

这里我们就揭秘一下自称智商一般的他是如何安排自己的一天的。

(1) 早晨6点半起床，早起冲澡，第一件事跑步1~2 km（早睡早起，锻炼身体）。

(2) 早上7点半~中午12点，邮件处理、工作布置（要事优先）。

(3) 中午90%概率吃盒饭，吃完散步10分钟（健康饮食，学会休息）。

(4) 每天晚上11点关手机，第二天上午7点开机（减少干扰）。

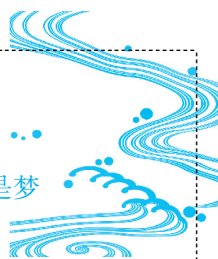
(5) 每月都会抽时间锻炼身体或去旅游，看看外面的世界（锻炼身体，平衡兴趣）。

(6) 利用坐飞机、汽车等碎片化的时间看书和视频，培养阅读习惯（碎片化学习）。

如何过一天就是如何过一生，生活模式决定着你的效率。职场中很多人都陷入“没有时间”的陷阱里，无法自拔，天天喊着这句口号，却一直不去行动。想在职场上获得成功，就要懂得合理安排自己的一天，跳出“假忙碌”的怪圈，朝着自己的目标去努力。

### （四）超越与竞争——竞争力的培养

职业生涯总会有竞争，我们要达到职业生涯目标，除了制订好职业生涯规划目标以外还要培养自身的各项能力。在设计职业生涯规划的时候要规划培养竞争能力如专业能力、科学地安排时间的能力、心理自我调适的能力、发展兴趣的能力等，修炼自己的职业素养。



### 三、积极心理学带来的过关锦囊

职业是幸福的基石，是满足生存和心理需求、实现理想与人生价值的依托。职业生涯伴随着人生的青壮年阶段、中年阶段甚至老年阶段，因而职业幸福感的获得是我们整个人生幸福的重要源泉。职业生涯规划并不仅仅是权衡利弊与条件后找一份工作，而是远超于这个层次的，是有关个人理想、梦想、信念、责任、承诺等一系列人生重要命题的考量。从这个意义上讲，职业生涯规划，也是为自己的幸福人生绘制一份蓝图。那么如何在以后的职场中获得更多的幸福感呢？积极心理学为你提供了几条过关锦囊。

#### （一）增加心理资本，提升职场竞争力

美国心理学家 Luthans、Youssef 与 Avolio 等人提出，个人的职业生涯发展资本包括能力资本、社会资本及心理资本。所谓能力资本，也就是我们常提及的职业专业核心竞争力，如沟通、企划、问题解决等能力。社会资本指的是职场中的人际关系与人脉建立，是职业发展中的重要资本。最后，心理资本是一种职业积极心理能力，Luthans 等人认为，心理资本是个人维持高竞争力的关键，是上述三种资本中最重要的一环，深深影响着个人的职业生涯发展。

心理资本又称为心理竞争力，主要包括自我效能、希望、乐观、韧性四个方面。

##### 1. 自我效能

自我效能，又可称为自信。指个体在特定情境中，为了持续激发动机来成功达成特定任务或活动，而采取一种个体对自己的能力判断、信念与感受皆具有把握的态度。自信与一个人的能力水平无关，也非受制于人格特质，而是可借由平日经验的累积，循序渐进地培养与促进，例如，通过反复练习与回馈，让自身在熟能生巧的原则下逐步提升自信；在职业生涯规划中设定难度循序渐进的目标，在每次的积极成果回馈中逐步提升个人的成就信念，或通过社会回馈提升自信；而个体自身采纳学习或模仿他人，也可发现自己与成功者或楷模间的距离，以便强化个人对自我效能的信念。

##### 2. 希望

希望是一种个人追求目标的积极状态，是个人追求成功的动力来源，也是达成目标的一种动机状态。在这种状态中，个体能够设定能实现并具有挑战性的目标和期望，随后通过自我引导的决心、能量和内控的知觉（也就是动因或意志力）来达到这些目的。影响希望的关键因素有可达成目标及目标途径。换句话说，希望感的促进仰赖于设定适当且具体的工作目标，并使个体感觉到组织中拥有充分的途径及资源予以协助来面对该目标之达成，这些途径可来自组织、主管或是充实的自身能力。

##### 3. 乐观

以积极心理学的观点看，乐观被视为一种个人对事件的解释与归因风格，即把积极的事件归因于自身的、持久的和普遍的原因，而把负向事件归因于外部的、暂时的及与情境

有关的原因。乐观的培养必须依靠思维的转换,可分为三个步骤:包容过去、珍惜现在及寻求未来机会。这些行动基于对人生有着乐观的思维与态度。包容过去、珍惜现在拥有的,在充分了解自身的情境条件后,便可着眼于未来,积极地寻求其他可能的机会,而不会落入自暴自弃、愤世嫉俗的心理状态。

#### 4. 韧性

韧性是个体在重大困难或危险情境中能积极行动并适应的现象。当高职学生面对逆境,比如择业不顺、面试受挫,甚至一毕业就失业的困境时,充分利用身边的人际关系资源,依靠自身的积极心理品质、信念及价值观,可帮助自己克服困难,尽快从困境中复原。当人在面对心理上和生理上的严峻挑战时,保持韧性具有重要意义。

### (二) 积极心理法则, 获得职业幸福感

“只有成功,才能快乐”,这是现代社会流行的信条。近年来,越来越多积极心理学研究表明:事实并非如此。一个人越快乐,就越容易成功,而牺牲快乐去换取成功,却反而大大降低了成功的概率。这是哈佛幸福课的首席助教肖恩提出的,他认为快乐可以重塑我们的大脑,使其变得更有创意、活力、效率,看到更多的可能性,从而使我们更容易成功。实际上,积极心理学之父马丁·塞利格曼在1991年出版的《学习乐观》中就提出乐观对于成功的重要性。

职业生涯就像一条未知的道路,等着我们去开辟和探索。它可能荆棘密布,可能一马平川,但只要我们以积极乐观的态度为基调,以职业的兴趣点为罗盘,在不断的自我调适中,激发自己无限的创造性,促使思想和心理不断成熟,终将规划出一条属于我们自己的职业生涯之路并坚定地走好未来的每一步。

### 【幸福加油站】

#### 7 个积极心理学法则

7 个积极心理学法则中的每一个法则都经科学研究检验证明有效。

法则 1: 接受快乐,快乐带来竞争力。积极大脑比中性或消极的大脑更具有生物优势,让我们重塑大脑,使其变得更为积极,以提高效率和业绩。增加快乐的方法包括冥想、锻炼、做好事、感恩。

法则 2: 支点与杠杆,改变心态增加潜能。调整我们的心态(支点),可以增加我们自我实现和满足的力量(杠杆)。改变我们看待自己和工作的方式,我们就能极大地改善结果。

法则 3: 俄罗斯方块效应。我们的大脑有过滤器,只让最相关的信息进入我们的意识,其他的信息就会被错失掉。比如,玩俄罗斯方块游戏上瘾的人,容易把世界看作俄罗斯方块的组合。大脑容易陷入某种看待世界的模式,如果陷入消极模式,容易对很多好机会视而不见。而积极的模式,容易让大脑认出和发现好的机会。可坚持每天写下当天的三件好事,找到自己生活的积极面。

法则4：向上跌倒其实是关于创伤后成长的理论。马丁·塞利格曼对习得性无助的研究表明，面临逆境，人容易变得无助，通过使用ABCDE技术，我们可以做的就是将悲观的解释形态变得乐观。

法则5：佐罗的圈。控制感对我们很重要，而当面临挑战的时候，大脑会被情绪绑架，使我们变得无助。这个法则让我们首先关注小的、可以管理的目标，然后逐渐扩大圈子，最终重新获得控制感。

法则6：20秒规则。我们的意志力有限，一旦意志力用完，我们常会做的是阻力最小的事情，比如早上不愿起床去做晨练，而是多睡一会儿。一下班，赖在沙发上看电视。这个原则就是让我们减少建立好习惯的障碍，比如，穿着锻炼的衣服睡觉，这样一起床就去锻炼，减少了启动能量。对于坏习惯则要竖立障碍，增加启动能量，比如，把遥控器的电池拿走，这样每次要看电视，需要装电池，很麻烦，久而久之就减少了看电视的时间。

法则7：社会投资，赢得社会支持。当面临挑战和压力的时候，不要躲入自己的世界，而是投资更多时间在社会支持系统上，这样做反而有助于我们前进。

通过努力让自己变得更快乐、更成功，进而有能力改善我们周围的人的生活，将快乐的优势进行传播。简而言之，就是让自己成为快乐的人，然后做快乐的分享者，进而做传播者。一步步来，先从让自己快乐开始！

## 【幸福训练营】

### 活动一：提升职业能力研讨

【活动目的】通过研讨活动，让同学们进一步理解职业能力的内涵，明确如何提升自己的职业能力。

【活动内容】以小组为单位进行研讨，也可以自由组合（人数约为10人），围绕职业能力的内涵、提升的途径、自己准备怎么做等内容进行讨论。

### 活动二：我的未来不是梦——生涯列车

【活动目的】学会画生涯列车，对自己的生涯有初步的设想，并通过交流了解他人的规划。

【准备材料】纸、彩笔。

【活动过程】

1. 热身活动：播放歌曲《我的未来不是梦》。
2. 卡片分组：儿童组、少年组、青年组、中年组、老年组。
3. 主题活动：每个成员设计自己的生涯列车，车厢节数、长短、形状等都由自己设定，每节车厢按年龄段连贯起来。
4. 小组内交流“生涯列车”的含义，同组成员间可以提出质疑。

【活动分享】主持人找出典型的案例与全体组员分享。

### 【修炼幸福】

1. 高职学生在职业生涯规划时有哪些心理困扰？应该如何调适？
2. 尝试为自己制订职业生涯规划。

### 【幸福书馆】

1. [美] 卡尔·纽波特：《深度工作》，宋伟译，南昌：江西人民出版社，2017年版。
2. [美] 肖恩·埃科尔：《快乐竞争力：赢得优势的7个积极心理学法则》，师冬平译，北京：中国人民大学出版社，2012年版。

## 第十二章 高职学生心理咨询与心理危机

### 【幸福指示牌】



图 12-1 电影《心灵捕手》海报

影片讲述了一个名叫威尔的麻省理工学院的清洁工的故事。威尔在数学方面有着过人天赋，却是个叛逆的“问题少年”，在教授蓝勃、心理学专家桑恩和朋友查克的帮助下，威尔最终把心结打开，消除了人际隔阂，并找回了自我和爱情。



二维码 34

### 【幸福广播台】

#### 电影《我不是药神》：人生很难，但总会趋于圆满（节选）

一个成熟的人就是这样在生活里慢慢成长起来的。有一种人，他曾经经历过苦难，然后慢慢走了出来，那么成熟就是生活对他的奖赏；还有一种人，他没有经历过困境，但是认真思考过困境的模样，那么成熟就是生活对他的恩典。

《我不是药神》的导演文牧野说：“生的信念会给人饱满的力量，电影传递出来的应该是相信世界的希望。你怎么善待时代，时代一定会善待你。”

这让我想起科恩的话：“万物皆有裂痕，那是光照进来的地方。”每一次困境背后，都有希望；每一次两难背后，都有意义。生活里的苦难，并不能真正夺走我们的全部勇气。如果意义还没有完全呈现，那就再多给自己一次机会。

所以，如果你觉得一件事有坚持下去的必要，那就别轻易放弃。因为，任何英雄都拯救不了一个打算放弃自己的人。



二维码 35

## 第一节 走近心理咨询，开启幸福生活

### 一、心理咨询知多少

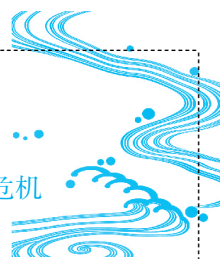
#### （一）心理咨询是什么

心理咨询是一项心理咨询师运用专业的心理咨询理论和技术协助有困惑的来访者解决心理问题的专业活动。不少学生认为心理咨询就是在做思想政治教育，其实这两者是有本质上的差别的。首先，心理咨询工作的内容是心理问题，不是思想问题；其次，心理咨询的从业者是心理咨询师，思想政治教育工作的从业者主要是辅导员；再次，心理咨询的原则是价值中立，心理咨询师不以自我的价值观要求来访者，需要尊重来访者自身的价值观，思想政治教育的原则是价值干预，通过引导的方式将不符合社会主流价值观的思想引导到正确的道路上来；最后，心理咨询的目标是助人自助，协助来访者自我觉察、自我成长，发展出自我解决成长中问题的能力，思想政治教育的目标是统一思想，引领和指导学生的人生道路。

#### 【幸福加油站】

##### 心理问题与思想问题的区别

心理问题是与心理活动相关的问题，例如，一个人的感觉、知觉、思维、注意力、记忆力、情绪、性格、职业规划、人际交往、学习动机等；思想问题是与思想、观点、看法等有关系的问题，例如，在班级中不团结同学、旷课、夜不归宿、违反校纪校规等。心理问题没有明确的对错、好坏之分，是由一个人的心理活动产生的问题，思想问题有明确的衡量标准，有对错、好坏之分。



## （二）心理咨询师

心理咨询师是经过心理学及相关专业、心理咨询训练的，专门从事心理咨询活动的专业人员，在学校里，心理咨询师多数情况下会被称为心理老师。心理咨询是一项专业的工作，同样的，心理咨询师需要经过专业训练，因此，不是任何一个人都可以做心理咨询工作的。心理咨询师不是简单的心理倾诉对象，也不是在心情不好时单纯的陪伴来访者的人。心理咨询师的作用是陪伴着来访者往前走，看到生活中的困难，帮助来访者靠自己的努力渡过难关，最终使来访者达到一个自己更满意的状态。

## （三）来访者

来访者是存在某方面心理困惑或心理问题，走进心理咨询室接受专业心理咨询服务的人。在学校，来访者又被称为来访学生，是存在心理困惑或心理问题，但是没有心理疾病的学生，或者是因为心理疾病正在服药需要辅助心理咨询的学生。患有心理疾病的学生需要到专业的心理咨询机构接受诊断和治疗，不能成为学校心理咨询师的服务对象。

## （四）心理咨询助理

心理咨询助理是负责心理咨询预约接待及与心理咨询有关的行政工作人员。在高校，心理咨询助理可以由具有一定心理咨询知识、对心理健康感兴趣的、愿意帮助他人的学生担任，不需要经过专业的心理学和心理咨询训练。

# 二、心理咨询的次数

心理咨询不是一蹴而就的事情，一般情况下，它需要经过一定的过程才能达到咨询目标。心理咨询根据时间长短，可以分为短期、中期和长期三类。通常情况下，心理咨询是一周1次，一次50分钟，短期咨询可以是1次，也可以是4~8次，中期可能是20次到半年，长期咨询要持续数年。在高校中的心理咨询一般为短期和中期，因为高校心理健康教育中心对学生免费服务，资源有限，每位学生每学期可以咨询8次，特殊情况需要增加咨询次数可以特殊对待。

## （一）咨询初期

心理咨询初期一般是2~4次的咨询次数，主要是咨询师与来访者建立咨询关系，搜集信息和对来访者进行评估，制订心理咨询目标。

## （二）咨询中期

围绕心理咨询目标，咨询师可协助来访者觉察自己的思维误区，体验情绪，疗愈创伤，探索心理困扰的根源，发展应对困难的新技能。

### （三）咨询结束

回顾咨询过程，总结体验和收获。咨询师和来访者可以商量咨询是否结束，咨询师可以提出结束咨询，也可以由来访者提出结束咨询，双方商定后，咨询师确保来访者可以安全地离开咨询关系，能更加独立地面对来自生活中的各种挑战。

## 三、心理咨询遵循的原则

### （一）价值中立原则

在心理咨询过程中，心理咨询师会避免干预来访学生的价值观，避免把自己的价值观强加给来访学生，会尊重来访学生自身的价值观。例如，来访学生认为没有必要与太多的人相处，自己有自己的生活，自己每天过得很充实，有自己的兴趣爱好，生活有规律，但是在周围人看来来访学生性格孤僻，不喜欢与人相处。那么在与这位来访者进行沟通时，即使心理咨询师认为人际关系非常重要，也会在心理咨询过程中放下自己的看法，尊重来访学生的人际交往观念。所以在心理咨询中来访学生可以有自己的想法，心理咨询师会尊重学生的价值观。

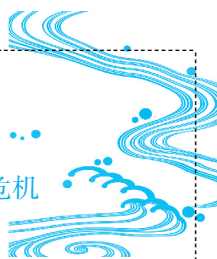
### （二）保密原则与保密例外

在心理咨询中，来访学生可以坦诚、开放地把自己的信息告诉心理咨询师，这种坦诚、开放意味着对心理咨询师的信任，心理咨询师也有替来访学生保密的义务。

心理咨询师替来访学生保密也是有限度的。例如，当来访学生有伤害自己或伤害他人的风险时，心理咨询师为了来访学生或他人的人身安全，针对咨询中部分内容会突破保密原则。为了来访学生的利益，心理咨询师会与其他咨询师或专家会商，或接受督导，有时候也包括与来访学生的父母、老师沟通。心理咨询师所有的做法都是为了保障来访学生的最大利益，也会征得来访学生的同意。在进行专业的科学研究或在教学中使用来访学生的资料时，心理咨询师会保证在纯专业环境中，隐去可能会辨认出来访学生的姓名、性别、学院、住址等个人信息的情况下进行。对于未成年来访学生在接受心理咨询过程中透露正在遭到虐待或遗弃，根据《中华人民共和国未成年人保护法》，咨询师会在判断虐待或遗弃确实存在的情况下，向相关机构报告，保护来访学生的利益。当来访学生患有致死性、传染性疾病（如艾滋病），且极其有可能传染给他人时，心理咨询师会突破保密原则，向他人提出警示。除以上情况外，心理咨询师会对来访学生的所有信息（如心理测试结果、心理咨询记录等）进行保密，来访学生的咨询记录由学校大学生心理健康教育中心统一保管，不允许外借，心理咨询师不会在公共场合讨论与咨询相关的内容。

### （三）自愿原则

心理咨询一般遵循来访学生自愿咨询服务的原则，因为心理咨询是一个改变和个人成长的过程，如果来访学生没有改变的动机，没有追求个人成长的愿望，心理咨询师一个人



是无法让咨询顺利进行的,也没有办法帮助学生带来改变和成长。心理咨询是心理咨询师和来访学生一起跳的双人舞,需要相互配合才能完成。

在高校,由于很多学生对心理咨询缺乏了解或者存在误解,不愿意主动走进心理咨询室,需要辅导员建议或第一次由辅导员带学生走进心理咨询室,此种情况仍然属于自愿行为。

## 四、心理咨询的形式

根据单次咨询人数的多少,可以将心理咨询分为个体心理咨询和团体心理咨询。

### (一) 个体心理咨询

个体心理咨询是心理咨询师与来访者在个体咨询室进行的一对一的心理咨询。个体心理咨询私密性较好,咨询氛围更安全,咨询形式、咨询内容和方案可以灵活调整,有助于更好地建立咨询关系,保证有针对性的、个性化的咨询。

### (二) 团体心理咨询

团体心理咨询是1~2个咨询师带领8~10位具有共同心理困惑的成员开展的心理咨询。一个团体咨询选择一个主题(如人际交往、职业生涯规划、自我成长等),进行6~8次,一周1次,一次1.5~2个小时。每位团体成员通过与团体中其他成员和心理咨询师的人际互动,达到减轻或解决心理问题,实现个人成长的目标。

团体心理咨询可以高效地解决问题,团体成员之间可以感受到相互支持,在团体中找到归属感,但是团体心理咨询对个人问题的探索没有个体心理咨询深入。团体心理咨询中的人际互动模式是对生活场景的重演,所以对有人际交往方面困扰的来访者效果更好,成员收获也更多。

## 五、心理咨询助力幸福的内容

### (一) 自我成长与探索

认识自我是心理健康很重要的组成内容,认识自我也是需要一生来完成的任务。高职学生仍然处于青春期,美国心理学家埃里克森的人格发展理论认为,青春期人的主要发展任务是建立自我同一性。大一学生处于由高中到大学转变的适应期,从高中时的“无我”到大学时的“自我”,大一学生主要面临的适应问题是迷茫,只有真正开始认识自我、探索自我,才能走出迷茫。大学生活只有在认识自我的前提下,才能过得充实而有价值。

### (二) 学业帮助与提升

进入大学后,学习仍然是学生的主要任务。学业辅导是高职学生心理咨询的重要内容,高职学生在校期间主要会遇到以下困惑。

### 1. 学习成就动机过强

高职学生中有一部分同学是高中学习很努力，但是由于高考发挥失常进入了高职院校的，对于他们来说上大学是一次重新开始的机会，立志好好学习，将来可以继续深造。这样的同学把大学的重心放在学习上，每天过着教室、图书馆两点一线的生活，考试没有达到自己理想的成绩就会沮丧，甚至考试前出现严重的考试焦虑症。对于学习成就动机过强的同学，出现明显的焦虑和身体方面的症状，可以通过心理咨询帮助自己调整到一个正常的状态。

### 2. 学业习得性无助

进入高职院校的大学生，部分是因为在高中没有好好学习，对于这部分同学来说大学也是一次重新开始的机会，但是由于学业基础差，无法跟上大学的学习进度，学习动机再次减弱，不再对自己的学业抱有希望，整天浑浑噩噩，随波逐流，毫无目标地过日子，帮助他们重新获得学业自信是心理咨询可以做的工作。

### 3. 学习动机过弱

高职院校学生中普遍存在对学习不感兴趣、学习动机过弱的现象。高考填报志愿时，由于缺乏对自我的认识、缺乏对专业的深入了解，进入大学后发现对所学专业不喜欢，同时缺少了外部力量的监督，学习变成一个需要完成的任务。课下不再花时间在在学习上，但是大学课余时间变多，生活变得无聊，缺乏意义感和成就感，通过心理咨询中的自我探索，可激发这类学生的学习动机，让其大学生生活变得充实。

## （三）生涯测评与规划

高职院校学生毕业找工作也是双向选择，实际工作岗位与在校所学专业存在较大比例的不匹配现象。对于学生自身来说，出现此类现象主要是由于高职学生对职业缺乏认识，例如，对自己的职业兴趣、职业价值观、职业人格、职业能力等认识不足。通过对职业生涯咨询可以减少此类学生在校生活的迷茫感，提前为就业做职业准备，同时也增加对毕业后工作岗位的职业认同感。

## （四）情绪控制与调节

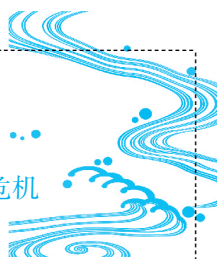
高职学生处于青春期中后期，情绪处于波动的阶段，具有不稳定性的特点，同时高职学生因缺乏社会经验，不能自我调节情绪，需要专业帮助。当我们经常出现情绪无法控制、压抑、抑郁、焦虑、情绪持续低落等情况时，可以主动寻找心理咨询。

## （五）恋爱困惑与成长

进入大学后，学习不再是学生的全部内容，谈恋爱也不再是被禁止的事情。大学一年级，大部分同学没有恋爱经验，青春期生理的发育，促使高职学生容易开始一段恋爱关系，但是由于缺乏恋爱经验和恋爱观不成熟，遇到恋爱困惑时往往手足无措。

### 1. 表白被拒绝

对喜欢很久的他/她表白，但是被拒绝，无法接受被拒绝的理由，不知道以后该如何



与他/她相处,认为自己可能都不会再喜欢上别的人了。

### 2. 走出失恋的阴影

与前男友/前女友分手一年多,还是会经常默默地关注他/她,不想与他/她联系,但是又控制不住地打听他/她的消息,想知道他/她最近的动态。

### 3. 维持一段长久的感情

谈过几次恋爱,但是每段恋爱时间都不超过半年,无法与一个人走得太近,每次靠太近就会发生矛盾,结局就是分手。几段恋爱之后发现谈感情是不可靠的,大学生恋爱经不起时间的考验,恋爱的动机可能更多是生理需求,无法接受这样的恋爱现象的同学往往不愿再走进一段恋爱关系中。

## (六) 人际关系改善与提升

人际关系问题是进入大学后面临的最大的挑战,人际交往模式的改变、离开家乡的孤独感、渴望与他人建立人际关系,但是又无法与他人建立信任、亲密的人际关系,导致高职学生体验到更多的孤独感。

### 1. 三五成群的寝室关系

进入大学后,与高中不同的是班级同学之间不再熟悉,同桌的你一般都是寝室同学。但是由于性格差异、家庭背景、生活习惯、地域差异等,小小的宿舍也会分崩离析,想要室友一起活动甚至和睦融洽地相处都变成了一件难事。

### 2. 志向不合难觅知音

在寝室里可能由于大家的兴趣爱好不同、人生规划不同,无法玩到一起,要寻找一个和自己一样积极上进的同学成为难事。高职学生中有个别同学仍然爱学习,但是大多数同学把时间花在打游戏、宅寝室等无意义的事情上,爱学习的学生因为有自己的追求无法苟同同学的生活方式,但是也苦于找不到一个和自己一样想法的知音。

## (七) 压力应对与管理

面对来自父母的高期望、就业的压力、社团学长对自己的期待、家庭突然的变故等重重压力,缺乏社会经验的高职学生往往会选择用逃避的方式面对,但是逃避到一定程度会出现情绪问题、无法正常上课等情况。面对自己无法处理的压力时,寻求专业的心理咨询是一种明智的选择。

## (八) 网络依赖与成瘾

进入大学后,高职学生学习压力减少,自制力、意志力本身较弱,加上网络极具诱惑力,网络依赖和成瘾成为高职学生面临的主要问题,也是学生管理面对的重要挑战。网络依赖与成瘾可能导致学生人际交往中自我认知、个性性格以及价值观的异化,从而出现情感冷漠、抑郁空虚、人际交往能力下降等问题,甚至出现旷课逃课、违纪违规、违法犯罪等问题。通过心理咨询帮助学生摆脱网络依赖与成瘾是心理咨询的一项工作内容。

## 六、心理咨询前的准备工作

### （一）为心理咨询留下固定的时间

稳定的心理咨询频率是保证咨询效果的基本因素，如果时间不能保证或三天打鱼两天晒网是无法感受到心理咨询带来的效果的。

通常情况下，心理咨询的频率是一周一次，每周咨询的时间是固定的，如有特殊情况可与心理咨询师商量调整时间，因此在准备做心理咨询前，需要安排好自己的时间，预留8次左右的咨询时间。

### （二）准备好承受咨询和改变过程中的痛苦

心理咨询会给来访者带来改变和成长，改变和成长的过程必然要经历痛苦，来访者必须承受一些焦虑和痛苦，面对、接受和承受自己的内心冲突。“小痛小悟、大痛大悟、不痛不悟”，没有痛苦的心理咨询只能起到安慰作用，并不能带来成长和改变。没有勇气承受心理咨询带来的痛苦的来访者，是无法真正从心理咨询中获益的。

### （三）真诚地表达内心想法

在你觉得安全和对心理咨询师完全信任的情形下，为了让心理咨询师全面了解你的情况，你需要把你的真实想法和你对咨询师的想法说出来，在咨询中越放开自己，对自我的改变就会越多。

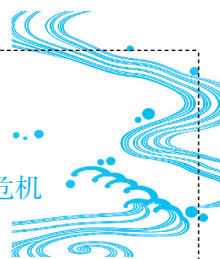
当然，安全感和对心理咨询师的信任感是逐渐建立起来的，正如你不可能一开始就决定信任心理咨询师，我们也不鼓励你从一开始就把内心最深层的感受说出来。但是，如果经过多次咨询都没有办法建立对心理咨询师的信任感，那你可以开诚布公地与咨询师讨论一下这个问题。

### （四）自愿接受心理咨询并有改变的想法

如果你愿意主动接受心理咨询，希望自己在感受、想法和行为上做出改变，希望从心理咨询中获得帮助，那么就应主动表达和反思自我，在心理咨询中愿意合作，与咨询师坦诚交流。

## 七、心理咨询导图

在人的一生中，我们会经历很多次感冒，感冒后我们通常会选择睡觉、跑步、多喝水的方式让感冒自愈，如果一周后无法自愈，会选择吃感冒药，如果吃了感冒药依然不见好转，通常会选择到医院看医生，借助于医生的诊断和治疗。心理问题如同感冒，在我们每个人的一生中都会经历，当我们遇到很多问题、困难的时候，我们会感到孤独、无助、彷徨、痛苦，无法通过自己的力量解决，在寻求了身边的人的帮助后依然无法减轻痛



苦,甚至因为心理问题影响到自己正常的学习、生活和人际交往,那么尝试寻找专业的心理帮助是智者的行为。

### (一) 正式开始咨询前需要预约登记

第一次到心理咨询机构(如学校心理咨询室)做心理咨询时,需要通过电话、QQ或到现场三种方式进行预约登记,填写《个案咨询预约登记表》。

为什么要预约呢?因为心理咨询是一个持续的过程,不是一次就可以结束的,一个来访者可能预约了6~8次咨询,每周的相应时间被占用,心理咨询师在结束当前咨询个案前不可能在此时间接待另外的来访者。预约的目的是保证咨询师和来访者的时间。

为什么要填写预约登记表?心理咨询助理可以根据预约登记信息(如紧急程度、心理困惑的类型)对来访者进行分类,为来访者做精准的服务,选择适合来访者的心理咨询师。同时,心理咨询师在开始咨询前可以通过预约登记表对来访者的基本情况有所了解。

### (二) 按照约定时间前往咨询室

来访者按照预约的咨询时间,提前5~10分钟到达心理咨询室,等待进行心理咨询。如果来访者因为个人原因在约定的时间迟到,通常情况咨询时间为50分钟减去迟到的时间,不会相应推迟结束咨询的时间。

每次咨询结束后,前往预约接待处告知咨询助理是否预约下次咨询,咨询时间一般不发生变动。如果不能按照约定时间进行心理咨询,来访者可以提前24小时打电话或到心理咨询室取消咨询或变更咨询时间。

## 第二节 火眼金睛识危机,柳暗花明寻幸福

### 一、心理危机是什么

心理危机是当一个人遇到了需要解决的问题,但是运用惯有的解决问题的方法无法应对,超出了现有的解决问题的能力,已经影响到正常的生活、学习或工作时的心理困惑状态。

### 二、什么让我们迷失了幸福——引起心理危机的原因

- (1) 遭遇亲人去世的家庭重大变故、性侵犯、地震、火灾或社会意外刺激等。
- (2) 曾经患有严重的心理疾病,如患有抑郁症、恐怖症、强迫症、癔症、焦虑症、精神分裂症、情感性精神病等疾病引起的病情复发。
- (3) 既往有自杀未遂史或家族中有自杀者。
- (4) 身体患有严重疾病,个人很痛苦,治疗周期长。
- (5) 学习压力过大或个人感情受挫。

(6) 人际关系失调, 没有朋友或感觉周围人都不友善。

(7) 性格过于内向、孤僻, 缺乏社会支持, 遇到事情没有人可以求助, 一个人孤立无援又无能为力。

(8) 严重环境适应不良。

(9) 家境贫困、经济负担重、深感自卑。

(10) 由于身边的同学出现心理危机状况而受到影响, 产生恐慌、担心、焦虑、困扰。

以上十种情况中, 同时经历了四种及四种以上情况, 很有可能让人处于心理危机状态。

### 三、在心理危机中迷失的幸福

心理危机如果没有得到及时有效的处理, 就可能转化为心理疾病。大学生常见的心理障碍和心理疾病有以下几种:

#### (一) 抑郁症

抑郁症已经成为普遍的心理疾病, 也成了导致自杀的原因之一。抑郁症表现为情绪低落、悲伤、过分自责、兴趣减退、自我评价过低、无望、很难做决定、失眠、食欲下降, 体重明显减轻等。

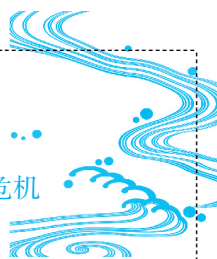
抑郁症根据程度不同可以分为轻度抑郁、中度抑郁和重度抑郁。抑郁症并不可怕, 它是可以治疗甚至治愈的。抑郁不一定都有自杀的想法, 重度抑郁会比较频繁地有自杀的想法。轻度抑郁如果认知功能和社会功能没有受损, 经过自我调整, 部分患者可以恢复到抑郁前的状态。中度和重度抑郁症需要就医, 并要积极配合治疗, 吃药同时配合心理治疗效果最佳。抑郁症患者最需要的是家人的陪伴、理解和支持, 本人可以通过适当的运动或到开阔的地方走走, 来调节心情。

#### 【幸福加油站】

##### 小崔从抑郁中走出来

中央电视台《实话实说》的著名主持人崔永元在 2002 年患上了抑郁症, 有媒体报道他情绪低落, 不愿说话, 三天三夜睡不着, 感觉生活很痛苦。在专业心理机构的心理医生的帮助下, 通过按时吃药, 同时参加 2006 年中央电视台新闻中心组织的大型电视活动“我的长征”, 与 20 多名体验者重走 70 年前的红军长征路, “长征”结束后, 崔永元走出了抑郁。

案例点评: 抑郁症是一种疾病, 不是心情不好、散散心就可以改变的。抑郁症是可以治愈的。抑郁症可以通过药物治疗加心理治疗痊愈, 运动也有助于抑郁症的治疗。



## （二）躁狂症

躁狂症是一种与抑郁症相反的情感障碍。躁狂症表现为情绪高涨、自大、易怒，一旦遭遇挫折，便会大哭；思维奔逸，产生丰富的联想；言语比平时明显增多；注意力不集中、睡眠减少，常出现冲动行为和艳丽的装扮等。躁狂症典型的“三高”症状是情绪高涨、思维奔逸、精神运动性兴奋。

躁狂症不太容易被识别为疾病，在普通人看来这类病人很正常，社交、生活、学习等都可以正常进行，但是会对他人的生活造成影响。躁狂症可能会转化为抑郁症。

## （三）精神分裂症

精神分裂症属于一种重性精神疾病。患者缺乏自知力，往往不会觉得自己生病了，拒绝就医。精神分裂症表现为幻觉（幻听或幻视）；妄想；说话没有逻辑性，无法正常交流；表情呆板、与人交谈时很少与对方有眼神接触；经常迟到、旷课、早退；不愿出门、不关注个人形象等。

幻觉常见于幻听和幻视，患者常听到或看到现实生活中不存在的事情。幻听内容好笑，会独自傻笑；对幻听内容有兴趣，会自言自语；幻听内容有侮辱性，会与幻听对骂。

导致精神分裂症的原因可能为胆小、孤僻、主动性差、依赖性强等性格；也可能是家庭成员之间交流差、相互之间长时间的消极情感表达等。

精神分裂症的治疗以药物治疗为主，应及早吃药。心理治疗辅助改善患者不良的人际关系，促进其与社会有更好的接触。

## 四、高职学生在危机中寻找幸福的方法

心理危机并不可怕，每个人一生中都会遇到很多次危机，但是如果危机得到很好的处理，危险会变为发展的机遇。当我们自己或身边的人遭遇心理危机的时候，我们可以做什么自救或者帮助他人渡过危机呢？

### 【幸福加油站】

#### 突如其来的车祸让男孩更快成长

小林，男生，19岁，独生子，某高校在读大学生。来自农村，父母都是普普通通的农民，母亲在家干农活，父亲给别人打工，家庭经济条件一般。小林学习成绩一般，平时喜欢玩游戏，和其他同学一样过着普普通通的生活。

突然有一天，小林接到妈妈打来的电话，要他赶紧回家，因为爸爸骑三轮车与一辆大货车相撞，发生了严重的交通事故，医生说爸爸很有瘫痪的可能。小林

接到妈妈的电话，犹如晴天霹雳，收拾东西，向辅导员请了假赶到医院。县城医院医疗条件有限，爸爸又被转到市里的大医院。在医院陪伴爸爸的几天里，小林不愿接受这样的事实，幻想这是一场梦，梦醒了就好了。小林的妈妈也受到了刺激，精神状态不好，很多事情都需要小林做决定。面对这样的事情，小林也不知所措，不能接受，感觉崩溃，想到找心理老师，但是小林想到自己是家里唯一的男人，在这样的情况下，自己要先振作起来，调整好自己，让爸爸妈妈开心一点，看到希望。小林来不及寻求专业的心理帮助，迅速调整好自己，面对现实，每天尽量让父母看到一个开心的自己，每天陪伴在爸爸的病床边。小林认为虽然发生了这样的事情，但是爸爸还活着，自己还能每天看到他，还能喊“爸爸”；虽然以后可能会瘫痪在床，但是他相信只要坚持给爸爸治疗，总有一天他可以站起来，自己照顾自己。面对高额的医疗费，小林积极主动想办法，通过轻松筹等方式为父亲筹集医药费。

案例点评：小林作为一个19岁的学生，家里唯一的儿子，面对家人突如其来的变故，遭遇的是一种危机。但是小林及时调整好心态，用乐观的人生态度，采取积极的行动应对事实。小林没有被危机打垮，反而被危机激发出了能量，成长为一个有责任、有担当的男人。

## （一）自我拯救的力量

### 1. 积极的心理暗示，开启心灵“防火墙”

存在一人本主义心理学认为人天生有一种积极向上的实现趋向，精神分析心理学也认为人有求生的本能，在遇到心理危机时，首先开启自我保护机制，给予自己积极的心理暗示，做出调整。但是一个人的精力、能力和力量是有限的，在遇到困难时，需要他人的帮助，可以利用身边的社会支持系统，筑造一堵“防火墙”保护自己。例如，在遇到心理危机时，多想想那些关心你、支持你、带给你温暖的人们；主动找可以信赖的朋友打开心灵，与朋友分享痛苦和烦恼；转移注意力，在关心和帮助身边人的过程中寻找生命的意义和价值感；积极参加校园活动，丰富自己的业余生活，让自己的生活变得充实。

### 【幸福加油站】

#### 捐献器官拯救5个人的花季少女的父母

果果，重庆大渡口巴渝中学一名初中二年级学生，2016年9月24日因突发疾病导致脑部大出血而离世，年仅13岁。果果的父母面对突如其来的变故，不能接受这个事实，悲痛之余，却帮果果捐献了角膜、肾脏和肝脏，救助了5人，让他们重获新生。

2018年5月在《朗读者2》节目中，果果的父母表示虽然已经过去2年时间，他们还是非常想念果果，但是他们没有被痛苦压倒，更没有对生活失去信心，相反他们成立了一个基金会，帮助了100位来自山区的贫困儿童，为他们每个人购买了10万元的重大疾病保险。对于果果的父母来说，面对失去女儿的痛苦，他们选择用帮助更多人的方式摆脱痛苦，付出比痛苦更多的爱渡过心理危机。

### 2. 合理宣泄消极情绪，让心情得到平复

消极情绪需要及时进行调整，宣泄情绪属于情绪调节的一种，合理宣泄情绪是非常必要的，长期过度压抑消极情绪，在某一时刻爆发会具有伤害他人或自我伤害的危险性。合理宣泄情绪是保持心理健康的有效途径。情绪宣泄的方式可以划分为向内和向外两种，向内的有压抑、逃避、自残；向外的有谩骂、打架等，但是以上方法都具有破坏性，合理宣泄情绪的方式有向他人倾诉、痛快地喊叫、适度地运动、写出烦恼和适当地哭泣等。每个人都应该寻找几种适合自己的合理宣泄情绪的途径和方法。

### 3. 适时寻求专业心理帮助，做一名人生的智者

在无法自我调整的情况下，能够适时寻求专业的心理帮助是智者的做法。专业的心理帮助包括就医治疗、心理治疗、心理咨询。当出现精神类疾病需要就医时，需要到专业的心理机构或综合医院的精神科找医生及时进行诊断；当没有达到精神类疾病或心理障碍的程度时，可以到学校的心理健康教育机构或社会上专门从事心理咨询的机构进行心理咨询。

## （二）拯救他人的力量

学校出台了心理健康教育工作方案和大学生心理危机干预实施方案，建立大学生心理健康教育中心—学院辅导员、心理辅导员及党政干部—班级心理委员、党员及学生干部—寝室长的四级心理危机干预工作体系，有专业机构的专门人员帮助学生渡过危机。

### 1. 同学之间积极倾听和陪伴，必要时及时报告

同学之间可以最先发现处于危机中异常表现的情况，第一时间积极倾听同学诉说自己的烦恼，适当地表示理解，不做对错、好坏评判是帮助同学最好的方法。同时注意同学的语言信息和非语言行为是否与平时、正常人一样，根据你的判断，在需要的时候将同学的情况及时报告辅导员，等待专业老师进行处理。

### 2. 辅导员：了解情况，确保安全，及时上报

辅导员会根据同学们反映的情况，找处于危机中的同学谈话，了解其心理状态；经初步判断，确定学生可能正处于危险情况时，首先保证学生的生命安全，然后将处于危险中的学生的情况报告给学院领导、大学生心理健康教育中心，联系家长，向家长说明情况，并做好24小时陪护，等待家长的到来。

### 3. 心理老师：心理评估，必要时转介

心理老师在接到辅导员的报告后，会及时与处于危机中的学生进行访谈，对学生的心

理状况做出评估。经过评估，发现学生有严重心理障碍或心理疾病，需要将其转介到专业的精神卫生机构；没有发现严重心理障碍或心理疾病的，学生可以继续在学校学习，建议到学校心理健康教育中心做心理咨询，以解除心理困扰，渡过心理危机。

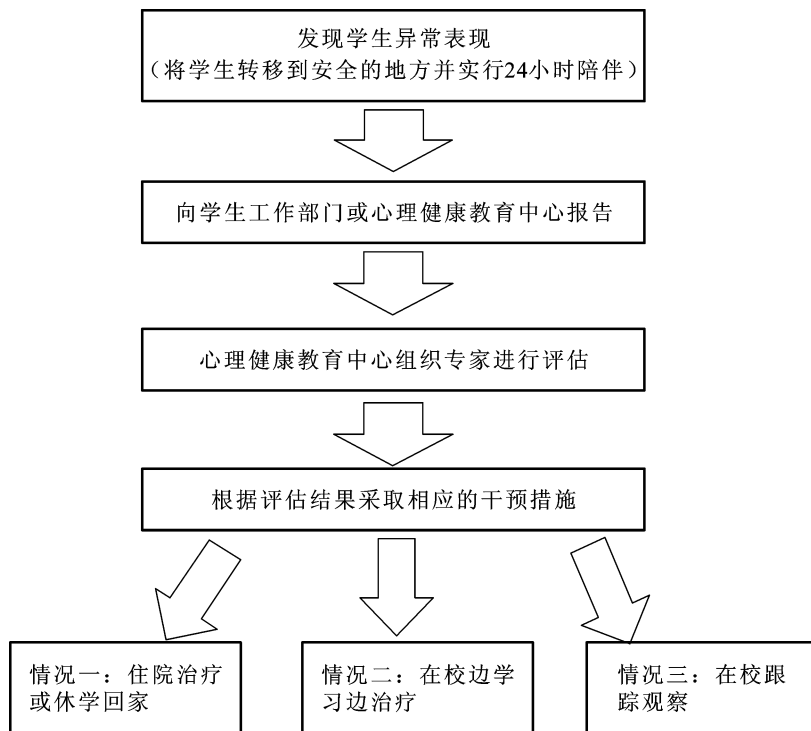


图 12-2 心理危机干预处理流程

### 【修炼幸福】

1. 心理咨询是什么？你能接受心理咨询吗？在什么情况下你会选择做心理咨询？
2. 作为寝室长，感觉宿舍一个同学最近有点不太正常，你找他聊了聊，他说最近失恋了，不想吃饭，每天晚上也都是两三点才能睡着，心情非常不好。你遇到这样的情况会怎么做？

### 【幸福书馆】

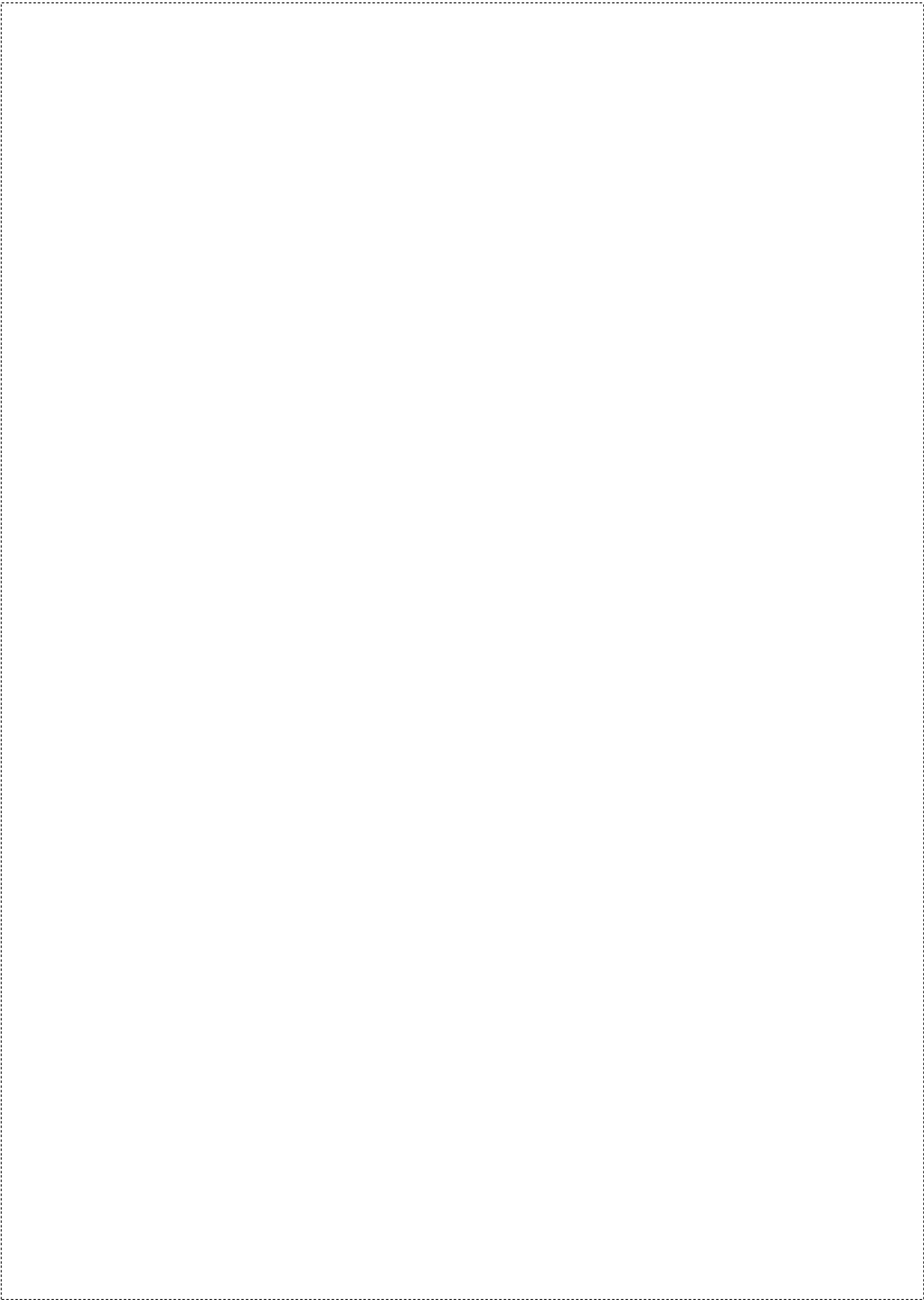
岳晓东：《登天的感觉：我在哈佛大学做心理咨询》，上海：上海人民出版社，2008 年版。

## 主要参考文献

- [1] 卡尔. 积极心理学: 关于人类幸福和力量的科学 [M]. 郑雪, 等译, 北京: 中国轻工业出版社, 2008.
- [2] 陈浩彬, 苗元江. 积极人格研究概述 [J]. 北京教育学院学报, 2008 (2): 14-17; 22.
- [3] 陈慧君. 积极心理的力量 [M]. 武汉: 华中科技大学出版社, 2017.
- [4] 陈秀清, 胡平贵. 大学生网络依赖行为与心理健康研究 [M]. 长春: 吉林大学出版社, 2017.
- [5] 陈艺文, 伍庆敏. 不要忽视计算机网络对青少年思想教育的挑战 [J]. 师道, 2000 (5): 34-35.
- [6] 迈尔斯. 社会心理学 [M]. 侯玉波, 等译. 北京: 人民邮电出版社, 2006.
- [7] 邓彦. 大学生心理健康教育实用教程 [M]. 上海: 上海交通大学出版社, 2016.
- [8] 董蕊, 彭凯平, 喻丰. 积极情绪之敬畏 [J]. 心理科学进展, 2013 (11): 1996-2005.
- [9] 杜建政, 夏冰丽. 自豪的结构、测量、表达与识别 [J]. 心理科学进展, 2009 (4): 857-862.
- [10] 樊富珉, 王建中. 当代大学生心理健康教程 [M]. 武汉: 武汉大学出版社, 2006.
- [11] 张潮, 杨晓荣. 自助与成长——大学生心理健康教育: 高职高专版 [M]. 北京: 教育科学出版社, 2010.
- [12] 耿文秀. 当代大学生婚前性行为研究及性教育设想 [J]. 华东师范大学学报 (教育科学版), 1991 (2): 87-96.
- [13] 郭常亮. 心理健康教育 [M]. 北京: 北京邮电大学出版社, 2012.
- [14] 郭晋林, 冯国强, 裴义, 等. 1000 名大学生性观念的调查与分析 [J]. 东南大学学报 (医学版), 2007 (6): 442-445.
- [15] 郭小艳, 王振宏. 积极情绪的概念、功能与意义 [J]. 心理科学进展, 2007 (5): 810-815.
- [16] 何静春, 袁一平. 大学生心理健康教程 [J]. 北京: 化学工业出版社, 2015.
- [17] 胡慧敏. 团体辅导对研究生积极心理品质的影响研究 [D]. 北京: 北京工业大学, 2014.
- [18] 胡象斌, 吴量. 大学生心理健康教育——自我成长与发展 [M]. 西安: 西北工业大学出版社, 2017.
- [19] 黄希庭, 徐凤姝. 大学生心理学 [M]. 上海: 上海人民出版社, 1989.

- [20] 江光荣. 心理咨询的理论与实务 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2012.
- [21] 江光荣, 梁宇颂. 大学生心理健康教育: 高职高专适用 [M]. 武汉: 华中师范大学出版社, 2014.
- [22] 李菁华. 大学生心理健康教育 [M]. 西安: 西安交通大学出版社, 2014.
- [23] 李自璋. 高职高专学生心理健康与成长 [M]. 北京: 科学出版社, 2009.
- [24] 刘慧. 生命教育内涵解析 [J]. 课程·教材·教法, 2013 (9): 93-95.
- [25] 刘丽. 责任: 迈向美好生活的通行证 [M]. 北京: 华艺出版社, 2009.
- [26] 卢家楣. 学习心理与教学: 理论和实践 [M]. 上海: 上海教育出版社, 2010.
- [27] 路桑斯, 等. 心理资本 [M]. 李超平, 译. 北京: 中国轻工出版社, 2008.
- [28] 塞利格曼. 学习乐观 [M]. 洪兰, 译. 北京: 新华出版社, 1998.
- [29] 梅萍, 周凤琴. 生命尊严教育: 不可缺失的德育主题 [J]. 思想政治教育研究, 2018 (1): 129-134.
- [30] 孟万金. 积极心理健康教育为立德树人提供精神支柱 [J]. 中国德育, 2016 (4): 10-13.
- [31] 任俊. 积极心理学 [M]. 北京: 开明出版社, 2001.
- [32] 任俊, 叶浩生. 积极人格: 人格心理学研究的新取向 [J]. 华中师范大学学报 (人文社会科学版), 2005 (4): 120-126.
- [33] 桑英程, 陈妍. 新媒体视域下的 90 后大学生恋爱观 [J]. 赤峰学院学报 (自然科学版), 2012 (18): 129-130.
- [34] 施剑飞, 骆宏. 心理危机干预实用指导手册 [M]. 宁波: 宁波出版社, 2016.
- [35] 宋宝萍. 大学生积极心理健康教育: 理论与实践 [M]. 西安: 西安电子科技大学出版社, 2015.
- [36] 谭华玉, 马利军. 大学生心理健康教育: 基于积极心理学角度 [M]. 北京: 人民邮电出版社, 2016.
- [37] 陶国富, 王祥兴. 大学生挫折心理 [M]. 上海: 立信会计出版社, 2006.
- [38] 王克. 大学生敬畏感问题研究 [D]. 北京: 中国地质大学, 2016.
- [39] 王建平, 等. 变态心理学 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2015.
- [40] 王融. 善用“微信”创新大学生思想政治教育 [J]. 湖北函授大学学报, 2014 (17): 40-41.
- [41] 王文鹏, 等. 大学生心理健康教育: 发展与适应 [M]. 北京: 教育科学出版社, 2012.
- [42] 陶国富, 等. 大学生恋爱心理 [M]. 上海: 华东理工大学出版社, 2002.
- [43] 王燕. 积极心理学的十年研究综述 [J]. 河南教育学院学报 (自然科学版), 2014 (3): 27-31.
- [44] 王艳梅. 积极情绪的干预: 记录愉快事件和感激的作用 [J]. 心理科学, 2009 (3): 598-600.
- [45] 王振宏, 等. 积极情绪对大学生心理健康的促进作用 [J]. 中国心理卫生, 2010

- (9): 716-717.
- [46] 吴丽, 欧阳文珍. 幽默感的心理学研究 [J]. 中国健康心理学, 2011 (1): 113-115.
- [47] 夏翠翠. 大学生心理健康教育 [M]. 北京: 人民邮电出版社, 2015.
- [48] 肖川, 陈黎明. 生命教育: 内涵与旨趣 [J]. 河南师范大学教育科学学报, 2013 (4): 30-36.
- [49] 肖盛兰. 积极人格理论评述 [J]. 西南交通大学学报 (社会科学版), 2012 (2): 95-98.
- [50] 亚里士多德. 尼各马科伦理学 [M]. 苗力田, 译. 北京: 中国社会科学出版社, 1990.
- [51] 严多佳. 大学生生命教育研究 [D]. 合肥: 安徽医科大学, 2010.
- [52] 燕国材. 当代青年心理咨询 180 题 [M]. 上海: 东方出版中心, 2000.
- [53] 闫明, 高洪娟, 周国莉. 揭开幸福的密码: 大学生心理健康教育与心理素质训练 [M]. 南京: 河海大学出版社, 2015.
- [54] 闫颖, 闫瑞. 新编大学生心理健康教育 [M]. 长春: 吉林大学出版社, 2016.
- [55] 杨道远. 大学生职业发展与就业指导 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2017.
- [56] 杨在攀. 大学生心理健康教育 [M]. 北京: 中国传媒大学出版社, 2015.
- [57] 叶丽琳, 李伟强. 网络暗流与学校德育对策 [J]. 班主任, 2002 (8): 29-31.
- [58] 余娟. 积极心理学及其人格观 [J]. 河西学院学报, 2009 (1): 76-78.
- [59] 于骞. 大学生积极人格培养研究 [D]. 兰州: 兰州交通大学, 2013.
- [60] 张承芬, 马广海. 社会心理学 [M]. 济南: 山东人民出版社, 2010.
- [61] 傅德荣, 章慧敏. 教育信息处理 [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2001.
- [62] 张宁. 异常心理学 [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2012.
- [63] 张平平, 孙浩然. 西方生命教育发展历程及其对我国的启示 [J]. 昆明学院学报, 2018 (2): 122-126.
- [64] 张玉凤, 王承清. 积极心理学视野下的心理健康观 [J]. 新乡教育学院学报, 2009 (1): 15-17.
- [65] 仲理峰. 心理资本对员工的工作绩效、组织承诺及组织公民行为的影响 [J]. 心理学报, 2007 (2): 328-334.
- [66] 朱志明. 新时代大学生生命教育的发展向度 [J]. 教育评论, 2018 (4): 72-75.



# 课程实践教学手册

20    ~ 20    学年度第    学期

学生姓名 \_\_\_\_\_

学院专业 \_\_\_\_\_

班级学号 \_\_\_\_\_

主讲教师 \_\_\_\_\_

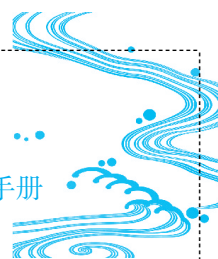
审      核 \_\_\_\_\_

年      月      日

## 一、实践课教学实施计划

周次	实践活动	教学重难点	学时安排					
			讲授	实践	讨论	测验	答疑	作业
	活动一 团队（小组） 共建	1. 在教师的指导下组队，塑造积极向上的团队心态。 2. 要求有团队队长、名称、口号、个性宣言、队标等。 3. 在建队中体会团结，加强团队凝聚力。		2				
	活动二 幸福训练营	1. 学生能根据教师挑选的幸福训练营内容，达到训练目的，提升心理素质。 2. 了解幸福训练营团体活动的基本原则：活动的真正意义在于活动结束后的讨论与分享，避免为了活动而活动。		2				
		3. 培养团队成员的集体精神，在团体情境下不断挑战自我，增强团队的凝聚力和团队成员的自信心。		2				2
	活动三 阅读“幸福书馆”书籍或观赏“幸福指示牌”影片	推荐优秀心理影视、文学作品让学生贴近生活、了解心理学与生活的密切关系，能在观赏之后写出心得与体会。		2				
	活动四 活动建议、讨论记录与心得体会总结	能对本学期课程提出建议，并将心理健康教育理论知识运用到实际问题中。		2				

备注：具体时间安排请参考教学计划安排。



## 二、实践活动作业

### 团队共建

指导老师: \_\_\_\_\_

活动时间: \_\_\_\_\_

活动地点: \_\_\_\_\_

活动成员: \_\_\_\_\_

1. 团队队名 \_\_\_\_\_

2. 团队口号 \_\_\_\_\_

3. 团队队歌（歌词） \_\_\_\_\_

4. 个人宣言 \_\_\_\_\_

5. 队标（附照片1~2张）。不方便打印照片的同学可传电子版给老师，照片描述要求备注在贴照片处，并写出照片人物人数、各自姓名，描述队标并说明队标含义。（队标——各成员用身体的某一部分如手、脚组成一个形状）

备注:

贴

照

片

处

（黑白复印）

### 幸福训练营活动反馈

指导老师：\_\_\_\_\_

活动时间：\_\_\_\_\_

活动地点：\_\_\_\_\_

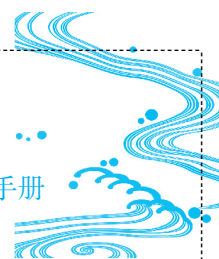
活动成员：\_\_\_\_\_

#### 1. 团体活动的内容。

(1) 活动名称：

(2) 活动目标：

(3) 活动过程：



2. 团体活动感受（成员各自介绍在活动中的体会并进行分享）。

3. 团体活动收获（分享后进行归纳并谈谈收获）。

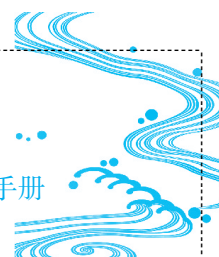
阅读“幸福书馆”书籍或观看“幸福指示牌”影片有感（在带班老师的组织和推荐下阅读书籍或观看影片并写下心得体会）。

推荐老师：\_\_\_\_\_

活动时间：\_\_\_\_\_

活动地点：\_\_\_\_\_

活动成员：\_\_\_\_\_



幸福实践课建议（将这学期幸福训练营实践活动进行总结并给出建议）。

时间：\_\_\_\_\_

地点：\_\_\_\_\_

成员：\_\_\_\_\_

总结：

建议：

### 三、实践课教学成绩登记记录表

周次（任课教师填写）	考核成绩（30分）		
	考核内容	分值	得分
	团队共建	30	
	幸福训练营反馈	40	
	阅读（观影）感受	20	
	幸福实践课建议	10	
总分：			

## 后 记

本教材由武汉交通职业学院思想政治理论课部心理健康教研室、学生工作部等部门从事大学生心理健康教育的一线教师和专家编写。本书内容涵盖大学生心理健康教育的12个专题，王芳、刘红卫任主编，邓剑虹、李思晴任副主编。参与编写的人员有王芳（第一章），方媛（第二章），李思晴（第三章、第六章），汪小凡（第四章），郭敏慧（第五章、第十二章），左婷、郭苏平（第七章），周格玲（第八章），曾晶（第九章），邓剑虹（第十章），凌超、吴丽姣（第十一章）。王芳、邓剑虹、李思晴负责全书的编审工作，刘红卫、左婷负责全书的统稿与校对工作，郭苏平、湛雷元负责对全书配套网络素材教案、团体辅导等补充资料的整理工作。

本教材在编写过程中得到了思想政治理论课部、学生工作部领导以及华中师范大学出版社的大力支持和无私帮助，在此表示由衷感谢！教材编写中所参考的相关文献和成果，有些疏于列举，在此一并感谢！

在教材编写的过程中，尽管编者查阅了大量的文献资料，但由于实践和理论水平的局限，书中难免有疏漏和不足，希望读者见谅并提出宝贵意见。

衷心希望所有的青年大学生身心健康，积极乐观地迎接生活中的困难与挑战，体验生活中的甜蜜与幸福。