

第一章 美好人生从心开始 ——高职生心理健康导论



心理案例

马加爵何以成为杀人凶手

马加爵（1981年5月4日—2004年6月17日），男，汉族，广西宾阳人，身高171.5厘米，云南高职生化学学院生物技术专业2000级学生，户籍地为广西宾阳县宾州镇马二村一队。1996年—1997年在宾州初中读初三，以优异成绩考取省重点宾阳中学；1997年—2000年就读于宾阳中学；1999年—2000年读高三，成绩优异，被预评为“省三好学生”；2000年—2004年就读于云南高职生化学学院生物技术专业；2004年2月13日晚杀一人，2月14日晚杀一人，2月15日再杀两人后从昆明火车站出逃。2004年3月15日被公安部列为A级通缉犯；2004年6月17日被执行死刑。

据《中国青年报》报道，为揭开“马加爵何以成为杀人凶手”的谜底，犯罪心理学教授李玫瑾奔赴云南，对此案进行了全面调查，还专门为马加爵设计了心理问卷，做了心理测试，之后写出了上万字的《马加爵犯罪心理分析报告》。报告指出，真正决定马加爵犯罪的心理问题，是他强烈的、压抑的情绪特点，是他扭曲的人生观，还有“自我中心”的性格缺陷。

马加爵案件原因分析：

（1）人都是善恶并存的，我们要懂得警觉人性中的恶，人们要想实现利益最大化，需要做出一定的自我约束。因此，日常生活中，人人都做了大量的扬善抑恶的努力。所以，我们轻易不会看到人性中恶的一面。避免这种恶的方式很多，最简单的就是立刻脱离刺激

环境，以及绝不在情绪冲动时做决定。当然，仅有这点远远不够，还要从根本上解决问题才行。

(2) 与马加爵过度的“去圣化”倾向有关，因为过度的“去圣化”倾向，而丧失了人所拥有的一种最基本和最健康的本能：悲悯之心。他自己也因此失去了最后的机会，偶然就这样成了必然。一个人，常常是因为不懂得珍重自己的生命，而轻视别人的生命，并最终毁掉了自己。

(3) 马加爵没有做人的原则和底线伦理，具备底线伦理有助于形成道德焦虑，也就是会使人在考虑是否伤人的时候产生强烈的担心、害怕和不安的感觉，这种感觉往往可以有效制止一个人的恶行。

(4) 不懂得用建设性方式帮助自己。人要确立建设性帮助自己的理念，使自己进入解决问题的良性循环。因此，假如一个人以贫困为由而采取反社会的行为，那么他就是自己去选择被贫困和社会不公正的第二次伤害。

(5) 缺乏一些基本的有助于人健康发展的人格特点。此外，在现实生活中还有一个重要的人格特点是同情能力，也就是设身处地为别人着想的能力。

(6) 学生缺乏最基本的自我保护意识。人与人相处，如果发生了冲突，一定要就事论事，实事求是，绝不翻旧账，尤其是不能戳别人痛处，这最容易让别人恼羞成怒，怒不可遏。

(7) 马加爵缺乏社会支持系统。每个人从客观上都存在一些天然的社会支持系统，如父母、老师、领导等，他们都有支持我们的基本义务。如果一个人平时有良好的人际关系，那么，他的亲朋好友在他需要时，都会成为乐于支持他的人。



第一节 走进浩瀚的心灵——科学的心理健康观

一、现代健康新概念

健康是人的第一财富。如果没有健康，智慧就难以表现，知识也无法利用。有了健康就有了希望。对于当代高职生来说，健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。

什么是健康？长久以来，“没有病痛和不适就是健康”的观念一直为许多人持有，认为只要自己头不疼脑不热的就是健康。随着科学文化和社会的不断发展，人们对健康的理解也发生了很大的变化，社会心理因素对于健康和疾病的影响越来越引起人们的关注，人们在重视生理健康的同时，对心理健康的关切程度也与日俱增。现代医学认为，在人体疾病的发生与发展中，个体的情绪、性格有很大的影响。一个人在遭受重大刺激，心理上遭到严重创伤时，会本能地产生一种应激反应进行自我保护，但是如果这种刺激强烈而持久，就有可能导致机体疾病的产生，甚至精神崩溃，也就是我们常说的精神失常。

1948年联合国世界隆重组织提出了健康新概念：健康是一种生理、心理和社会适应都趋向完满的状态。具体来说，精力充沛，能从容不迫的担负日常工作和生活；积极乐观，心胸开阔，勇于承担责任；情绪稳定，善于休息，睡眠良好；自我控制能力强，善于排除干扰；应变能力强，能适应外界环境的各种变化；眼睛有神，牙齿清洁，无出血现象；体重得当，身材匀称，步态轻松自如。1989年，世界卫生组织又修改了健康的概念，在原来的基础上又增加了道德健康。即健康包括：身体健康，心理健康，社会适应健康与道德健康四个方面。这告诉我们，评价一个人健康与否，不能只看他是不是强壮，化验单上的指标是不是正常，衡量一个人是否健康，必须从生理、心理、行为等因素分析。有没有器质性或功能性异常，有没有主观不适感，有没有社会公认的不健康行为等。

二、心理健康的含义与标准

（一）心理健康的含义

什么是心理健康？所谓心理健康，就是一种良好的、持续的心理状态与过程，表现为个体具有生命的活力，积极的内心体验，良好的社会适应，能够有效地发挥个人的身心潜力以及作为社会一员的积极的社会功能。

其中，“良好的社会适应”表现在：能恰当地承担自己的社会角色和社会职能，和谐的人际交往，灵活的应变能力，没有非适应行为四个方面。

（二）心理健康的标准

心理健康的标准不像生理健康的标准那样具体、精确和绝对。对心理健康状况的划分，一般用“常态”和“变态”或者“正常”与“异常”来表示。心理健康与否、正常与否的界限是相对的，是一个连续体的两端，没有绝对的分界线。

美国心理学家马斯洛与米特曼在《变态心理学原理》中提出了一个正常人的行为标准：

- （1）具有适度的安全感，有自尊心，对自我与个人的成就有“有价值”之感；
- （2）适度的自我批评，不过分夸耀自己，也不过分苛责自己；
- （3）在日常生活中，具有适度的自发性与感应性，不被环境所奴役；
- （4）与现实环境保持良好的接触，能容忍生活中挫折的打击，无过度的幻想；
- （5）适度的接受个人的需要，并具有满足此种需要的能力，特别不应对个人在性方面的需要与满足产生恐惧或歉疚；
- （6）有自知之明，了解自己的初衷与目的，并能对自己的能力做适当的评估；
- （7）对个人不违背社会规范、道德标准的欲望不做过分的否认或压抑；
- （8）能保持人格的完整与和谐，个人的价值观能视社会标准的不同而改变，对自己的工作能集中注意力；
- （9）有切合实际的生活目的，个人所从事的多为实际的。可能完成的工作，及个人生活目的中含利己与利人两种成分；
- （10）具有从经验中学习的能力，能适应学习的能力，能适应环境的需要而改变自己；
- （11）在团体中能与他人建立和谐的关系，重视团体的需要，接受团体的传统，并能控制为团体所不容的个人欲望或动机；在不违背团体意愿的原则下，能保持自己的个性；

有个人独立的意见，有判断是、非、善、恶的能力，对人不做过分的阿谀，也不过分追求社会赞许。

浙江大学青年心理学者马建青主编的《心理卫生学》认为，一个心理健康的人，智力正常，善于协调和控制情绪，心境良好，意志品质健全，人际关系和谐，能主动适应环境，心理行为符合年龄特征。

三、高职生心理健康的标准

综合国内外专家学者的观点，根据高职生的年龄特征、心理特征和角色特征，我国当代高职生心理健康的标准一般包括以下八个方面：

1. 智力正常

智力是指一个人认识能力与活动能力所达到的水平，是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力和实践能力等的综合。智力正常是高职生学习、生活、工作的最基本的心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证。

2. 情绪健康

其主要标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有，愉快情绪多于负性情绪，乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄；情绪反应与环境相适应，情绪反应是由适当的原因引起的，反应的强度与情境相符。

3. 意志健全

意志是一种心理过程，即个体在完成一种有目标的活动时，所进行的选择、决定与执行的心理过程。一个意志健全的人在行动的自觉性、果断性、顽强性、自制力等方面都表现出较高的水平，在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地做出决定并运用切实有准备的方法解决所遇到的问题，在困难和挫折面前能采取合理的、有效的反应方式，善于控制自己的情绪和言行，而不是行动盲目、畏惧困难，顽固执拗。

4. 人格完整

心理学上的人格是指与一个人比较稳定的心理特征的总和，包括气质、性格、能力、兴趣、爱好、需要、理想、信念，等等，也就是我们常说的个性。人格完整就是一个人所想、所说、所做的都是协调一致的：人格结构的各要素完整统一；具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱，以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的、需要、目标和行动统一起来。

5. 自我评价正确

正确的自我评价是高职生心理健康的重要条件，对自己的认识比较接近现实，有自知之明，恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，对优点感到欣慰，又不致于狂妄自大，对弱点既回避，也不自暴自弃，而是善于自我接纳，喜欢自己，接受自己，自尊、自强、自制、自爱适度，正视现实，积极进取。

6. 人际关系和谐

良好而深厚的人际关系，是事业成功与生活幸福的前提。其表现为乐于与人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知自明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善于取长补短；对人宽容，乐于助人，积极的交往态度多于消极态度；交往动机端正。

7. 适应能力强

和社会保持良好的接触，对周围事物和环境能作出客观的认识和评价，能够面对现实，接受现实，并能主动适应。以有效的办法对应环境中的各种困难，不退缩，还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调。

8. 心理行为符合年龄特征

在校高职生正处于青春期，心理特征应与年龄特征和角色相适应。如果一个高职生经常严重地偏离这些心理行为特征，有可能是心理异常的表现。

第二节 为心灵播撒阳光——高职生心理健康的维护

一、高职生心理健康维护的策略

从策略上讲，高职生可以从以下三个方面维护自己的心理健康：

(1) 主动学习心理健康和心理问题方面的知识，正确认识心理健康和心理问题，树立科学的健康观，掌握一些心理问题的鉴别方法和常用心理调适方法。

(2) 积极参加实践活动，丰富生活体验，增加社会阅历，从而不断增进人际关系，提高挫折承受力和社会适应力。

(3) 以科学、理智的态度对待心理问题，发现有心理困扰时，主动、积极、及时地到心理咨询机构进行心理咨询或心理治疗。

二、高职生心理健康维护的方法

具体来说，高职生学习掌握以下方法来维护和提高心理健康水平。

(一) 从根本上，要树立积极的人生态度

例子：维克托·弗兰克儿什么罪也没有，只因为他是犹太人，就被投入了纳粹德国某集中营。每天，他都在积极思考，用什么办法能够逃出去，他请教同室的伙伴，伙伴儿嘲笑：“来到这个地方，从来就没有人想过能活着出去，还是老老实实干活吧，也许能多活几天。”可维克托不是这种想法，他想到的是家有老母妻儿，自己一定要活着出去。积极的思考终于给他带来机会。一次，在野外干活，趁着黄昏收工的时候，他钻进了大卡车底下，把衣服脱光，趁人不注意，悄悄地爬到了附近不远处的一堆赤裸死尸上。刺鼻难闻的气味，蚊虫叮咬他，但他全然不顾，一动也不动地装死，直到深夜，他确信无人，才爬起来光着

身子一口气跑了 70 千米。这正是，世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。这位幸存者后来对人们说：“在任何特定的环境中，人们都有最后一种自由，就是选择自己的态度”。也正是因为这位幸存者在当时恶劣、令人绝望的处境中从来没有放弃，一直以积极的心态进行积极的思考，他才由此获得了人生宝贵的感悟，成为积极心理学的创始人。

这就是积极的人生态度。有人对积极心态是这样诠释的：不能改变环境就适应环境，不能改变别人就改变自己，不能改变事情就改变对事情的态度，不能向上比较就向下比较。积极的人生态度来源于对生命的体悟和觉察，是智慧与洒脱的表现。

1. 享受过程

因为每个生命都是一段旅程，从出生到死亡，这是一段不可逆的过程。不可快进，不能倒退，不能暂停，不能回放，每个阶段都有每个阶段的价值和乐趣，每个阶段的空白都是终生的空白，每个阶段的遗憾都是终生的遗憾。生命是一个括号，左边括号是出生，右边括号是死亡，我们要做的事情就是填括号，要争取用精彩的生活、良好的心情把括号填满。

例子：有一个年轻人看破红尘了，每天什么都不干，懒洋洋地坐在树底下晒太阳。有一个智者问他：“年轻人，这么大好的时光，你怎么不去赚钱？”年轻人说：“没意思，赚了钱还得花。”智者又问：“你怎么不结婚？”年轻人说：“没意思，弄不好还得离婚。”智者说：“你怎么不交朋友？”年轻人说：“没意思，交了朋友弄不好会反目成仇。”智者给年轻人一根绳子说：“干脆你上吊吧，反正也得死，还不如现在死了算了。”年轻人说：“我不想死。”智者于是说：“生命是一个过程，不是一个结果。”年轻人幡然醒悟，这就叫“一句话点醒梦中人”。

2. 活在当下

活在当下的真正涵义来自禅。有人问一个禅师，什么是活在当下？禅师回答，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，这就叫活在当下。如果现在问大家，对于你们来说，什么事情是最重要的？什么人是最重要的？什么时间是最重要的？有人可能会说，最重要的事情是升官、发财、买房、购车，最重要的人是父母、爱人、孩子，最重要的时间是高考、毕业答辩、婚礼。我告诉大家，这些都不是，最重要的事情就是现在你做的事情，最重要的人就是现在和你在一起的人，最重要的时间就是现在，这种观点就叫活在当下。

例子：一个人被老虎追赶，他拼命地跑，一不小心掉下悬崖，他眼疾手快，抓住了一根藤条，身体悬挂在半空中。他抬头向上看，老虎在上边盯着他；他低头往下看，万丈深渊在等着他；他往中间看，突然发现藤条旁有一个熟透了的草莓。现在这个人有上去、下去、悬挂在空中吃草莓三种选择，他怎么选择？他选择吃草莓。这是一个禅学故事，吃草莓这种心态就是活在当下。你现在能把握的只有那颗草莓，就要把它吃了。现在连接着过去和未来，如果你不重视现在，你就会失去未来，还连接不上过去，你能够把握的只有现在。如果一味地为过去的事情后悔，你就会消沉；如果一味地为未来的事情担心，你就会焦躁不安。

3. 学会感恩

如果你把别人看成是魔鬼，你就生活在“地狱”里；如果你把别人看成是天使，你就生活在“天堂”里。如果你能把别人变成魔鬼，你就在制造“地狱”；如果你能把别人变

成天使，你就在制造“天堂”。怎么才能把别人变成天使呢？要学会感恩、欣赏、给予、宽容。

一个人幸福不幸福，在本质上与财富、地位、权力没关系。幸福由思想、心态决定，心可以造“天堂”，也可以造“地狱”。

例子：一个武士问老禅师：“师父，请问什么是‘天堂’？什么是‘地狱’？”老禅师轻蔑地看了他一眼，说：“你这种人根本不配和我谈‘天堂’。”武士被激怒了，嗖地拔出刀，把刀架在老禅师的脖子上，说：“糟老头，我要杀了你！”老禅师平静地说：“这就是‘地狱’。”武士明白了，愤怒的情绪就是“地狱”。于是把刀收了回去。老禅师又平静地说：“这就是‘天堂’。”武士明白了，心情好就是“天堂”。

4. 停止抱怨

“与其埋怨世界，不如改变自己。”俗话说，车到山前必有路。只要有突破困境的愿望，改变抱怨的态度，积极地去做好当下应该做的事情，那么就一定能突破困难，继续向追求的目标前进。

例子：有一个作家出差时，无意中坐了一辆非常有特色的出租车。这辆出租车的司机穿着干净，车里也非常干净。作家刚刚坐稳，就收到司机递来一张精美卡片，卡片上写着：“在友好的氛围中，将我的客人最快捷、最安全、最省钱地送达目的地。”看到这句话，作家来了兴趣，便和司机攀谈了起来。司机说：“请问，你要喝点什么吗？”作家诧异：“这辆车难道还提供喝的吗？”司机微笑着说：“对，我不但提供咖啡，还有各种饮料，而且还有不同的报纸。”作家说：“那我能要杯热咖啡吧。”司机从容地从旁边的保温杯里倒了一杯热咖啡给这个作家。然后又给了作家一张卡片，卡片上是各种报纸的名称和各个电台的节目单。只见上面写道《时代周刊》、《体育报》、《今日美国》……简直太全面了！作家没有看报，也没有听音乐，而是和司机攀谈了起来。其间，这个司机善意地询问这个作家，车里的温度是否合适，到目的地还有条更近的路是否要走，作家简直觉得温馨极了。这个司机对作家说：其实，刚开始的时候，我的车并没有提供如此全面的服务。我像其他人一样爱抱怨糟糕的天气、微薄的收入、堵得一塌糊涂的路况，每天都过得很糟糕。有一天，我偶然在广播里听到一个故事，改变了我的观念。那个广播节目请了励志成功学大师韦恩·戴尔博士，让博士来介绍他的新书。那本书我现在都记得名字，它叫《心诚则灵》。书中重点阐述了一个观点——停止抱怨，停止在日常生活中的抱怨，会让任何人走向成功。他让我突然醒悟，我目前糟糕的情况其实都是自己抱怨造成的。所以，我决定停止抱怨，开始改变。第一年，我只是微笑地对待所有的乘客，我的收入就翻了一倍。第二年，我发自内心地去关心所有乘客的喜怒哀乐，并对他们进行安慰，这让我收入又翻了一番。第三年，也就是今年，我让我的出租车变成了全美国都少有的五星级出租车。除了我的收入，上涨的还有我的人气，现在要坐我的车，都需要提前打电话预约。而您，其实是我顺路搭载的一个乘客。

这位出租车司机的话，让这个作家惊讶极了。作家不禁反思自身，其实在日常生活中，自己何尝不是抱怨很多。因此他决定改变自己，他将这个司机的故事写成一本书。有受到启发的读者试着去做了，生活真的发生了改变。这种改变让作家知道了，停止抱怨的力量是多么的强大。

（二）建立合理的认知模式——积极看待周围的人和事

为什么面对同样一件事情不同的人会有完全不同的情绪反应？答案：决定我们情绪的是我们对事物的认知和评价，快不快乐，完全由自己的想法决定。美国心理学家艾里斯的ABC理论可以帮助我们更深入地理解这一点。

1979年，艾里斯曾提出四点基本假设^[1]：

（1）自寻烦恼是人的本性，人并非完全是理性的动物，人常为情绪所困扰，而困扰的原因，多半是内生自取的，很少是外因造成的。

（2）人有思考能力，但在思考自身问题时，则多表现出损人利己的倾向。对与自己密切相关的事，往往做过多的无谓思考，这是困扰自己的重要原因。

（3）不需要有事实根据，单凭想象就可以形成信念，这是人区别于其他动物的特征之一。这种无中生有的想象力，如果太丰富，就会使人陷入越想越苦恼的困境之中。

（4）人有自毁倾向，同时也有自救能力，可以通过转化前者，来帮助发展后者。艾里斯根据自己提出的这四种假设，创立了ABC理论。

A: Activating Events, 指发生的事件。

B: Beliefs, 指个人对事件所持的信念。

C: Consequences, 指人的情绪及行为结果。

A代表与自己有关的事件。所谓事件，可能是客观事实（如丢了一笔数量不少的钱），可能是他人的态度和行为（如有人对自己很冷淡），可能是与别人的关系发生了变化（如失恋），也可能是自己所造成的后果（如自己学习不得法，导致考试成绩不理想）。

B代表个人对与自己有关的事件所持的信念，也就是所作的解释和评价。

C代表个人对事件的情绪反应，这种反应可能是积极的，也可能是消极的；可能是适度的，也可能是过度的。

通常，人们会认为，人的情绪及行为反应是由诱发事件A直接引起的；即A引起了C。ABC理论则指出，诱发性事件A，只是引起情绪及行为反应的间接原因，而人们对诱发性事件所持的信念、看法、解释，即B，才是引起人的情绪及反应的最直接的原因。即人的情绪不是由某一诱发事件本身所引起的，而是由经历这一事件的个体对这一事件的解释和评价引起的。总之，A不是C产生的直接原因，C的性质关键取决于B的中介作用。这就是ABC理论的基本观点。

在此基础上，艾里斯提出通过改变认知达到调节情绪的目的。而生活中的不良情绪产生、发展并影响人的整个状态多是由于不合理的认知或非理性信念导致的。美国心理学家韦斯勒（Wessler）等人曾对非理性信念进行了专门研究，认为，不合理认知有以下三个基本特征：

1. 绝对化的要求

所谓绝对化的要求是指人们以自己的意愿为出发点，对事物怀有必定发生或不会发生的信念^[2]。这是不合理认知中最常见的特征。例如，“只要我付出了努力，我就应该获得成

[1] 马绍彬. 心理保健. 暨南大学出版社, 1999年, 第129页.

[2] 马绍彬. 心理保健, 暨南大学出版社, 1999年, 第140页.

功。”“我爱他，他就应该用同样的爱来回报我。”下面这一案例就是“绝对化要求”的典型。

李昆，某重点大学三年级学生，与本班一位女生在两年前建立了恋爱关系，可最近他的女友对他在感情上越来越疏远，时常发生争吵，并多次表态要终止恋爱关系，而且，他发现自己的女友与本班的另一个男生关系很密切。于是，他近一个月来，食欲很差，几乎每天失眠，常感到头晕、头痛、浑身疲乏无力，无论做什么提不起精神，他的精神很烦闷，总想报复女朋友。

下面是心理医生与他的一段对话^[3]：

○ 你很爱你的女朋友吗？是的。

○ 她也很爱你吗？不，她不像我爱她那么深，不过以前还勉强说得过去。

○ 她要离开你，你为什么很苦恼甚至恨她呢？因为我那么爱她，可她一点情义都不讲，太没良心了。

- 在认识她之前有别的女孩子喜欢你吗？有，不止一个。
- 为什么没有与她们其中一位建立恋爱关系呢？因为我不喜欢她们。
- 她们喜欢你，你为什么不喜欢她们呢？感情是复杂的，可我不能勉强自己。
- 这是不是说你有权选择的权利？是的。
- 每个人都有选择的权利吗？是的。
- 包括你的女朋友吗？当然包括。
- 那为什么她行使这个权利你又很恨她呢？因为她忘恩负义。
- 那为什么你能做而她不能做呢？（答不上来了）

通过对这位男青年与心理医生之间对话的分析，我们可以发现，他的不合理信念就是：我爱她，她就应该爱我。

所以，这类信念常与“必须”、“应该”等词语联系在一起。

这类信念之所以不合理，主要原因是，事物的发展并不能以个人的主观愿望为转移，事物的发生和发展都有其自身的规律，而我们对这些客观规律的认识往往是不完全的，因此，我们看问题就不能太绝对，要留有余地。

2. 过分概括化（Overgeneralization）

过分概括化^[4]是一种以偏概全的、不合理思维方式的表現。用艾里斯的话来说，这就好比以一本书的封面来判定它的好坏一样。过分概括化的表现是个体对自己或别人不合理的评价。其典型特征是以某一件事或某几件事来评价自身或他人的整体价值。如当其面对失败时，会认为自己一无是处，或者以自己所做的一件事的结果来评价自己整个人，甚至评价自己作为人的价值。如一遇到挫折就认为“我没用，我是一个失败者”；一遇到不幸便认为自己“前途渺茫”。以这种思维方式来评价自己的人，常会引起焦虑或抑郁的情绪。我们举例说明。

一个男青年爱上了一个姑娘，他千方百计地想赢得姑娘的芳心，可事与愿违，姑娘并不爱他，反而很讨厌他。他终于灰心丧气，认输了。但他不肯就此罢休，于是转向了一个他并不是很喜欢的姑娘，在他看来，这位姑娘各方面都很一般，没有什么资本值得骄傲，

[3] 马绍彬. 心理保健, 暨南大学出版社, 1999年, 第132页.

[4] 马绍彬. 心理保健, 暨南大学出版社, 1999年, 第142页.

想和她处朋友应该是轻而易举的,甚至可以说是唾手可得,可没想到姑娘已经有了意中人。最令他伤心的是,姑娘的心上人是他平时从没放在眼里的一个同学。这两次挫折使他深深地感到自己是个没有魅力的男人,进而又感觉到自己不仅在恋爱问题上是个“低能儿”,而且在处理其他问题上也同样是个“低能儿”,从而感到自己在这个世界上活着已经意义不大了,倒不如死了,免得人家看笑话。于是,他两次企图自杀,一次割腕,一次服安眠药,但都因抢救及时,自杀未遂。于是,他哀叹自己在自杀上也是个“低能儿”。

这位男青年的思维方式就是典型的过分概括化。他的思维结论是从两次恋爱挫折中得出来的,这就是以偏概全。过分概括化不仅会对自己做出不合理的评价,还会对他人做出不符合实际的评价,从而导致一味地责备他人,甚至产生敌意、轻蔑和愤怒等情绪。

3. 糟糕至极

不合理信念的第三个主要特征是“糟糕至极”。这是一种对事物的可能后果进行非常可怕、非常糟糕、甚至是一种灾难性的预期,致使自己陷入极端不良的情绪状态而难以自拔。这种信念易导致个体产生严重的不良情绪。

例如,有一个大学一年级的学生,因期末考试作弊受到了记过处分。无疑,学校的处理是正确的。这位学生受到处分后,思想包袱很重,他想了很多问题:自己刚上大学就受到处分,自己的家人、同学和朋友会因此而瞧不起自己。大学四年,一开始就给老师一个坏印象,以后就是表现再好,恐怕也是徒劳。在读书期间,有如此重大的污点,等到就业时会很麻烦,用人单位一看档案就会拒绝,即使接受,也不会得到重用,没想到自己一生的前途就这样葬送了。结果,他平时无精打采,上课心不在焉,晚上睡不着觉,整日忧心忡忡,灰心丧气。问题出在那里呢?就在于他把事情的后果想得太糟糕了^[5]。

(三) 掌握心理调试的方法,做情绪的主人

情绪对于心理健康来说,是至关重要的。几乎每一种心理疾病都有其情绪上的表现。稳定而良好的情绪状态,使人心情开朗,轻松安定,精力充沛,对生活充满乐趣与信心。相反,如果一个人情绪波动不稳,患得患失,喜怒无常,处于不良的情绪状态中,而自己又不会调节和控制,就会导致心理失衡和心理危机,甚至精神错乱。高职生情感丰富而冲动,就更应掌握自我调节的方法,通过自我心理调节,保持健康的情绪,增强“免疫”能力,提高心理健康水平。

1. 合理宣泄法

通过说一说、写一写、哭一哭、喊一喊、唱一唱、跳一跳等方法把情绪合理表达出来。找到充分表达自己情绪的方法,既不要压抑自己,也不要放纵自己。每个高职生都应意识到,任何一种情绪,都是由一定原因引起的。正视这种原因,接受这种情绪,并让它适当地表达出来,这才会有益于健康。

2. 注意力转移法

对一件令人沮丧的事,总去注意它,就会限制自己的思维,使自己越发低沉。这时,不妨将自己的注意中心转移到别的事物上去,暂时离开这件不愉快的事,去看看电影,听

[5] 马绍彬编著:《心理保健》,暨南大学出版社,1999年,第133~135页。

听音乐,这样便可使忧闷排遣出来。

3. 放松训练法

利用深呼吸、打哈欠、伸懒腰、听音乐、想好事、按摩、催眠或在大脑中浮现出蓝天白云、森林草原、海浪沙滩、小桥流水等美好景色或宁静的田园风光,让自己体验轻松的感觉。

4. 运动疗法

美国医学研究人员通过对 1799 名男女的观察,证实了长期坚持积极的、大量的运动锻炼者患抑郁症的危险明显低于不运动者。研究还发现,用力的运动可使人减少情绪上的负担。这同人在愤懑时用力抽树枝、摔东西时的迁怒、宣泄作用相似,只是前者比后者文明、高尚、有益得多。这是因为运动能使脑血流量增加,促使内啡肽分泌增多,因而有益于防治抑郁症。

体育锻炼是振奋人精神的好方法。锻炼能使人身体发生化学和心理的变化,改变血液中激素的含量,从而改善精神健康状况和自主神经系统的功能。另外,锻炼时所做的动作,可以给人一种成就感,并使忧郁的人减少孤独无援的感受。专家强调,心理状况、精神状况和身体状况三者一起,不可分割,身心永远是互动而并非是不相干的。体育锻炼还可以促进自信心、安定感等性格因素的成长,可以使人们的意志变得勇敢、坚强、果断,可以使锻炼者产生满足、舒适等良好情绪。

5. 笑疗法

常言道“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头”,原因是笑对人的身心健康是有益的。笑能改善血液循环,提高免疫力;稳定心脏和大脑的工作;舒缓压力,治疗失眠和抑郁症;减缓疼痛,加速康复;缓解哮喘及皮肤病症状。俄罗斯的一位心理学家这样说:“笑是一种特殊的呼吸方式”。笑的时候,吸气变得又长又深,而呼气则短促有力,从而使肺部得到彻底的放松。此时血液中的氧气交换量会增加 4 倍,体内生理过程变得异常活跃,面部肌肉也运动起来,进而促进大脑血液循环。最重要的是,人在开怀大笑时,血液中会出现内啡肽——让人产生快感的激素,压力和疼痛感就会烟消云散,笑 10 分钟能使高血压患者的血压降低 10~20 毫米汞柱!

(四) 建立良好的人际关系,学会去爱

建立良好而真诚的人际关系,是非常重要的心理保健的途径。高职生都是同龄人,共同点较多,人际关系比社会上单纯。和谐的人际关系,可以增加自信和理解,减少心理上的不适感,实现心理平衡。健康的心理是需要丰富的营养的,最重要的营养就是爱。爱不是抽象的,它有着十分丰富的内涵。除了大家通常意义上的男女爱情之外,诸如眷恋、关怀、惦念、安慰、鼓励、帮助、支持、理解,等等,都可归为爱的范畴,而这些都可以从良好的人际关系中得到,反过来,又可以使人际关系更为和谐。

(五) 树立符合实际的奋斗目标

一个心理健康的人,应该能对自己的能力做出客观的评价,并依此付诸社会实践。做到这一点,对于保护个体少受挫折及充分发挥才能等都是非常重要的。因此,不对自己过

分苛求，把奋斗目标确定自己能力所及的范围以内，使自己通过艰苦努力，能最终实现目标。成功的体验，对于维持心理健康是极为重要的。

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

（六）必要时寻求专业的支持与帮助

荀子在两千多年前就曾说：“君子生非异也，善假于物也。”他告诉我们，一个人的知识、经验及思维能力都是很有限的，但是他可以通过借助他人的智慧来解决自己的难题。当我们遇到一些心理方面的问题自己没法解决时，就需要及时寻求他人的帮助。我们既可以向亲人、朋友、同学、老师求助，也可以借助于心理咨询，得到专业的支持与帮助。



（一）六只狐狸的命运

一个炎热的夏天，几只口干舌燥的狐狸，来到一个葡萄架下。抬头仰望，琳琅满目、晶莹剔透的大个葡萄挂满枝头，狐狸的口水就流下来了。

第一只狐狸开始跳，够不着；咬牙、跺脚、使劲，再跳，还是够不着；去周围找找，梯子、板凳、砖头、竹竿等，什么都没有。“这葡萄肯定是酸的，不好吃。走吧，捉只鸡，喝杯可乐、矿泉水等不行吗？”于是乎，这只狐狸心安理得，哼着小曲，高高兴兴地走了。

第二只狐狸使劲跳，同样也是够不着葡萄，心想：“我吃不着葡萄，死不瞑目。”于是从天亮跳到天黑，又从天黑跳到天亮，结果呢，这只狐狸累死在葡萄架下，两眼圆睁，望着高高挂在枝头上的葡萄。

第三只狐狸吃不着葡萄，开始骂大街：“谁这么缺德，把葡萄栽这么高，让老子吃不着！”结果骂出老农，“怎么着，这葡萄是我栽的，你骂什么，偏不让你吃。再骂，再骂就打死你。”于是老农抡起锄头打狐狸，狐狸含恨而死。

第四只狐狸也没有办法吃到葡萄，还挺内向，憋在心里，就这样整天压抑、愁眉苦脸，结果抑郁成疾，得癌症而死。

第五只狐狸心想：“想吃葡萄都吃不着，真没用，还活着干嘛，活着还有什么意思呀？”于是乎，找颗歪脖子树，上吊而死。

第六只狐狸，跳了几下，吃不着葡萄，一气之下就精神分裂了，整天蓬头垢面，满大街转悠，口中念念有词。“吃葡萄不吐葡萄皮，不吃葡萄倒吐葡萄皮。”

（二）巴纳姆效应

在日常生活中，我们既不可能每时每刻去反省自己，也不可能总把自己放在局外人的地位来观察自己，于是只能借助外界信息来认识自己。正因如此，每个人在认识自我时很容易受外界信息的暗示，并把他人的言行作为自己行动的参照。

很多人请教过算命先生后都认为说的“很准”。其实，那些求助算命的人本身就有易

受暗示的特点。当人的情绪处于低落、失意的时候，对生活失去控制感，于是安全感也受到影响。一个缺乏安全感的人，心理的依赖性也大大增强，受暗示性就比平时更强了。加上算命先生善于揣摩人的内心感受，稍微能够理解求助者的感受，求助者立刻会感到一种精神安慰。

要避免巴纳姆效应，客观真实地认识自己，有以下几种途径。

1. 要学会面对自己

有个测验人的情商题目：当一个落水昏迷的女人被救起后，她醒来发现自己一丝不挂时，第一个反应会是捂住什么呢？答案是尖叫一声，然后用双手捂着自己的眼睛。从心理学上来说，这是一个典型的不愿面对自己的例子，因为自己有“缺陷”或者自己认为是缺陷，就通过自己的方法把它掩盖起来，但这种掩盖实际上也像上面的落水女人一样，是把自己眼睛蒙上。所以，要认识自己，首先必须要面对自己。

2. 培养一种收集信息的能力和敏锐的判断力

判断力是一种在收集信息的基础上进行决策的能力，信息对于判断的支持作用不容忽视，没有相当的信息收集，很难做出明智的决断。

3. 以人为镜，通过与自己身边的人的比较来认识自己

在比较的时候，对象的选择至关重要。找不如自己的人作比较，或者拿自己的缺陷与别人的优点比，都会失之偏颇。因此要根据自己的实际情况，选择条件相当的人作比较，找出自己在群体中的合适位置。

4. 通过对重大事件，特别是重大的成功和失败认识自己

重大事件中获得的经验和教训可以提供了解自己的个性、能力的信息，从中发现自己的长处和不足。越是在成功的巅峰和失败的低谷，就越能反映一个人的真实性格。

心理测试

高职生心理健康测试^[6]

对以下 40 道题。如果感到“常常是”，画“√”；“偶尔是”，画“△”，“完全没有”，画“×”。

- (1) 平时不知为什么总觉得心慌意乱，坐立不安。
- (2) 上床后，怎么也睡不着，即使睡着也容易惊醒。
- (3) 经常做噩梦，惊恐不安，早晨醒来就感到倦怠无力、焦虑烦躁。
- (4) 经常早醒 1~2 小时，醒后很难再入睡。
- (5) 学习的压力常使自己感到非常烦躁，讨厌学习。
- (6) 读书看报甚至在课堂上也不能专心致志，往往自己也搞不清在想什么。
- (7) 遇到不称心的事情便较长时间地沉默少言。

[6] 吉家文. 新编大学心理健康教育, 南开大学出版社, 2012 年, 第 21~23 页.

- (8) 感到很多事情不称心，无端发火。
- (9) 哪怕是一件小事情，也总是很放不开，整日思索。
- (10) 感到现实生活中没有什么事情能引起自己的乐趣，郁郁寡欢。
- (11) 老师讲概念，常常听不懂，有时懂得快忘得也快。
- (12) 遇到问题常常举棋不定，迟疑再三。
- (13) 经常与人争吵架发火，过后又后悔不已。
- (14) 经常追悔自己做过的的事，有负疚感。
- (15) 一遇到考试，即使有准备也紧张焦虑。
- (16) 一遇挫折，便心灰意冷，丧失信心。
- (17) 非常害怕失败，行动前总是提心吊胆，畏首畏尾。
- (18) 感情脆弱，稍不顺心，就暗自流泪。
- (19) 自己瞧不起自己，觉得别人总在嘲笑自己。
- (20) 喜欢跟比自己年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛。
- (21) 感到没有人理解自己，烦闷时别人很难使自己高兴。
- (22) 发现别人在窃窃私语，便怀疑是在背后议论自己。
- (23) 对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑，甚至嫉妒。
- (24) 缺乏安全感，总觉得别人要加害自己。
- (25) 参加春游等集体活动时，总有孤独感。
- (26) 害怕见陌生人，人多时说话就脸红。
- (27) 在黑夜行走或独自在家有恐惧感。
- (28) 一旦离开父母，心里就不踏实。
- (29) 经常怀疑自己接触的东西不干净，反复洗手或换衣服，对清洁极端注意。
- (30) 担心是否锁门和可能着火，反复检查，经常躺在床上又起来确认，或刚一出门又返回检查。
- (31) 站在经常有人自杀的场所如悬崖边、大厦顶、阳台上，有摇摇晃晃要跳下去的感觉。
- (32) 对他人的疾病非常敏感，经常打听，深怕自己也身患其病。
- (33) 对特定的事物、交通工具（电车、公共汽车等）、尖状物及白色墙壁等稍微奇怪的东西有恐怖倾向。
- (34) 经常怀疑自己发育不良。
- (35) 一旦与异性交往就脸红心慌或想入非非。
- (36) 对某个异性伙伴的每一个细微行为都很注意。
- (37) 怀疑自己患了癌症等严重不治之症，反复看医书或去医院检查。
- (38) 经常无端头痛，并依赖止痛或镇静药。
- (39) 经常有离家出走或脱离集体的想法。
- (40) 感到内心痛苦无法解脱，只能自伤或自杀。

测评方法：

“√”得2分，“△”得1分，“×”得0分。

评价参考:

- (1) 0~8分。心理非常健康,请你放心。
- (2) 9~16分。大致还属于健康的范围,但应有所注意,也可以找老师或同学聊聊。
- (3) 17~30分。你在心理方面有了一些障碍,应采取适当的方法进行调适,或找心理辅导老师帮助你。
- (4) 31~40分。是黄牌警告,你有可能患了某些心理疾病,应找专门的心理医生进行检查治疗。
- (5) 41分以上。有较严重的心理障碍应及时找专门的心理医生治疗。



活动训练

(一) 冥想放松训练

冥想放松训练对保持心理健康能够奏效的理论依据,大体上与我国的气功、印度的瑜伽是一样的道理:闭目守静,把精神集中到一点,造成大脑里的一个优势兴奋中心,从而抑制其他部位。下面介绍一种在国外流行的简便易行的冥想放松训练。

具体方法:

- (1) 凝视手里拿着的橘子,反复仔细地观察它的形状、颜色、纹理脉络,然后用手触摸它的表面质地,是光滑还是粗糙?再闻闻它有什么气味。
- (2) 闭上眼睛,回忆和回味这个橘子都留给了你哪些印象?
- (3) 放松肌肉,排除杂念,集中精力地想象自己越变越小,越变越小,钻进了橘子里,那么里面是什么样子?你感觉到了什么?里面的颜色和外边的颜色一样吗?然后再想想你尝了一口这个橘子,记住它的滋味。
- (4) 想象自己从橘子里面走出来,恢复了原来的样子,记住刚才在橘子里面所看到的,尝到的和感觉到的一切,然后做深呼吸5遍,慢慢的数5下,睁开眼睛,你会感到头脑轻松而又清爽,你可以每天早中晚各做一遍。

(二) 正向思维习惯的养成^[7]

- (1) 在本子上罗列让你心情不好的几件事和你相应的消极看法。

事 件	消极思维
例①被上级批评	我完了,再也没有机会发展了
例②被朋友误会	我们的友情完了,他再也不会理我了
例③……	
例④……	

- (2) 从例①开始想,当出现消极思维时,在心里对自己说一声“停”!

[7] 杨眉. 心理关键词影响你的一生. 广东出版集团花城出版社, 2011年, 第148~149页.

事 件	消极思维	喊 停
例①被上级批评	我完了，再也没有机会发展了	停
例②被朋友误会	我们的友情完了，他再也不会理我了	停
例③……		

(3) 再从例①做起，对应每一个消极思维做至少一个积极思维的新解释。

积极思维就是指从事物的好处入手去进行解释，这样说不是要我们不注意事物的另一面，而是要有消极思维习惯的人能够学习从事物的积极面去看问题，这样不仅有助于我们的心情，更有助于我们对问题的解决。

例题如下：

事 件	消极思维	喊 停	积极思维
例①被上级批评	我完了，再也没有机会发展了	停	领导批评我是关心我的工作，这正好是个人成长的机会
例②被朋友误会	我们的友情完了，他再也不会理我了	停	误会表明我们之间现在需要增加沟通和了解。我们的友情会因为误会的消除而更牢固
例③……			
例④……			

(4) 与朋友分享上述练习后的感受和发现。

(5) 在本子上记下你的感想。

(6) 在日常生活中用上述方法养成从资源角度解释问题的习惯。



作业反思

(一) 两位经理的不同眼光

在美国曾发生过这样一件事：一家鞋子制造商，为了进一步扩大市场，同时派两名市场经理到非洲去调查市场。他们到达那里后，都发现当地的人赤脚。甲经理回到宾馆，马上打电话告诉董事长说：“这里的人都没有穿鞋的习惯，即使有鞋也不穿，我们的鞋子在这里恐怕没有市场。”乙经理看到当地人都没穿鞋，心中很兴奋，一回到旅馆，立刻电传告诉总裁说：“这里的人都还没有穿鞋的习惯，市场发展的潜力非常大，快发一千万双鞋子来。”

请分析、比较两位市场经理的认知方式的差异。


(二) 黄阳光的故事

黄阳光出生于广西桂林农村，五岁时和母亲去亲戚家喝喜酒，因一时贪玩爬上了电流变压器，触摸了高压线，导致双臂残疾，但他没有放弃生活，别人能做到的我也能！就凭着这样一个信念，支撑着他。虽然只有小学三年级文化，却铸就了他成为一个最美的舞者，知名的书画家！而完成这些任务的则是他的双脚！

黄阳光没有了双臂双手，完全有理由可以依赖别人，但他要选择自己生存！失去双臂

没有影响他的生命旅程，他可以上学，用脚写字；他能够自理，洗脸、刷牙、洗衣用脚来完成；接电话，用脚发信息，他可以骑车、编织、挑水、务农、绘画，手艺精湛异于常人。

黄阳光说：“我从来不看自己没有什么，只看自己拥有什么，想着好好利用起来。”

请谈谈黄阳光的故事给你的启示。 

电子工业出版社版权所有
盗版必究