

第三章 人格

在大学的课堂上,抛出一个问题“人格是什么?”,会得到很多你意想不到的答案,每个大学生都会有他们自己不同的定义。有人说,人格和性格差不多,都是一个人区别于他人的最主要的标志,都能体现出个人的独特风格和精神风貌;有人说,人格和气质很相似,都能够表现出人稳定的心理特征和个性差异;有人说,人格就是个性,是人个性化的存在方式……这些不同的定义正反映了他们每个人对于人格的不同看法,而他们每个人对于人格的看法又都有其自身的意义和价值。

那么人格到底是什么?为什么一提到人格,人们就会想到性格、气质或个性?为什么不同的人对同一个问题会有不同的回答,对同一件事情又会有不同的应对方式和情绪变化?

在大学校园里,每个大学生都是不同的个体,都有着不同的人格特征。相对来说,大学生的自我意识趋向成熟,能正确认知自我,具有良好的观察力、记忆力、思维力、注意力和想像力;对社会环境的适应能力较强,对外部世界有着浓厚的兴趣,有着广泛的活动范围和爱好;具有一定创造性和竞争意识,具有强烈的情感和交往需要。但大学生在现实生活的应对方式和情绪变化中也会出现各种障碍。在遭遇自身和他人的人格障碍时,该如何面对和调试?这些问题都将在本章进行探讨。

留言板

你是不是同意以下看法?如果是,请在框里打“√”。

1. 我是一个容易发脾气的人,情绪上来了,就会控制不住自己。总是

留言板

冲动,真苦恼。

2. 我觉得自己偶尔亢奋、偶尔低落,是不是双重人格的表现?
3. 我经常怀疑自己没锁好门或没关好窗户,总是想去检查。这是不是强迫症的体现?
4. 班里有个同学总是疑神疑鬼、不相信人。可是我觉得他人挺好的,想帮助他,要怎么去做呢?
5. 自己活泼好动,可是会去羡慕那些性格上安静稳重的人,想自己也变成那个样子就好了。
6. 我喜欢看感情细腻、略带伤感的文艺作品,好像书中的人物就是自己。真觉得自己像个林黛玉一样,多愁善感。
- 你是不是还有其他疑问?如果有请填写在横线上,进行一次内心探索。
7. _____ ?
8. _____ ?

第一节 人格概述

一般认为,人格一词最初来自于拉丁文“面具”(persona),原指一个人在生活舞台上演出的种种行为。人格是一个在众多学科和日常生活中被广泛使用的概念,其内涵十分复杂,是一个存在颇多分歧的概念,在心理学上也缺乏共识。

人格虽然是心理学研究的重要主题之一,但对此主题,迄今为止还没有形成一个统一的定义。

1937年,在美国心理学家奥尔波特发表的,标志着现代西方的人格心理学正式问世的《人格:一种心理学解释》一书中,作者在诸多心理学家的著作中竟

发现了多达50种对人格的不同定义，充分展示了研究者对人格认识和研究上的复杂性。

一、人格的涵义

1.什么是人格

参考由中国轻工业出版社出版的美国心理学家Jerry M.Burger的《人格心理学》(第7版)一书,“人格可以定义为源于个体身上的稳定行为方式和内部过程”。

这个定义包括两部分内容:第一部分讲稳定的行为方式,即人格是稳定的。我们可以跨时间、跨情境地来审查这些稳定的行为方式。我们预期,今天活泼开朗的人,明天也是活泼开朗的。在工作中喜欢竞争的人,在体育运动中很可能也喜欢竞争。当我们说“这就像是她干的事情”“他就是他”的时候,就是在承认这种性格上的稳定性。当然,这不等于说,一个外向的人无论在什么时间、无论是在庄重的场合还是在晚会上都兴高采烈、情绪高涨;也不等于说人是一成不变的。但是,只要人格是存在的,而且行为不仅是对我们所处情境的反映的话,我们就可以预期,在人们的行为方式中有某种稳定性。

第二部分关注的是内部过程。内部过程和发生在人与人之间的人际过程不同,它是从人的内心发生,影响着人怎样行为、怎样感觉的所有情绪、动机和认知过程。你将会看到,很多人格心理学家对抑郁、信息加工、快乐和拒绝之类的话题感兴趣。当然,在这些过程中,有些是所有人共有的,例如,有的理论家认为,我们每个人体验焦虑时都有相似的感受力或相似的应对恐惧事件的过程。但是,我们怎样利用这些过程,这些过程怎样与个体差异相互作用,起着决定我们个人性格的作用。

还有一点很重要,根据这个定义,这些稳定的行为方式和内部心理过程都是在个体身上发生的。但这不等于说外部环境对人格没有影响。父母教养孩子的方式自然影响着孩子将来变成什么类型的成人,我们体验到的情绪通常也是对我们经历的事件的反应。关键是,某种行为的产生并不仅仅是情境的作用。如,看到恐怖影片时产生的恐惧感是影片引起的,但是我们每个人对恐惧的不同表达方式和应对方式又是来自我们内部的。

2.人格与性格、气质

人格是一个含义非常丰富的概念,它包括气质、性格等稳定的心理特征。

人格中的气质 (temperament) 是个人在生活早期就表现出来的稳定的个性差异,即那些由遗传和生理因素决定的心理与行为特征。这个概念与我们平常说的“禀性”“脾气”近似。在日常生活中,我们可以看到,有的人总是活泼好动,反应灵活;有的人总是安静稳重,反应缓慢;有的人不论做什么事总显得十分急躁;有的人情绪总是那么细腻深刻。而这些特点,我们似乎从他们刚出生时就可以观察到,一生中少有改变。人格中的气质是先天的,是体质和遗传的自然表现,很难改变,无好坏之分。人格中的性格则是后天的,是社会文化模式的刻印,有可能改变,有好坏之分。



心理测试

气质类型测试

指导语:本问卷共60题,可大致确定人的气质类型。如果题目中的描述与自己的情况“很符合”记2分,“较符合”记1分,“一般”记0分,“较不符合”记-1分,“很不符合”记-2分。

- (1)做事力求稳妥,一般不做无把握的事。
- (2)遇到可气的事就怒不可遏,心里面藏不住话。
- (3)宁可一个人做事,不愿与很多人在一起。
- (4)到一个新环境中能很快适应。
- (5)厌恶那些强烈的刺激。
- (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)善于和人交往。
- (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)在多数情况下情绪是乐观的。
- (12)碰到陌生人觉得很拘束。
- (13)遇到令人气愤的事,能很好地自我克制。
- (14)做事总是有旺盛的精力。
- (15)举棋不定,优柔寡断。
- (16)在人群中觉得很自在。
- (17)情绪高昂时,觉得干什么都有趣;情绪低落时,又觉得什么都没意思。

- (18) 当注意力集中于某事时,别的事物很难使我分心。
- (19) 理解问题比一般人快。
- (20) 在危险情境下,有一种极度恐惧感。
- (21) 对学习、工作怀有很高的热情。
- (22) 能长时间地做枯燥、单调的工作。
- (23) 只有在感兴趣时,才会干劲十足。
- (24) 一点小事就能引起情绪波动。
- (25) 讨厌做那些琐碎细致的工作。
- (26) 与人交往不卑不亢。
- (27) 喜欢热闹。
- (28) 爱看感情细腻、描写人物内心活动的文艺作品。
- (29) 工作学习时间长了,常会感到厌倦。
- (30) 不喜欢长时间讨论思索,更愿意实际动手尝试。
- (31) 宁愿侃侃而谈,不愿窃窃私语。
- (32) 给别人闷闷不乐的印象。
- (33) 理解问题比别人慢半拍。
- (34) 疲倦时只需要短暂的休息就能够恢复精神,重新投入工作。
- (35) 心里有话不愿说出来。
- (36) 认准一个目标就希望尽快实现,不达目的誓不罢休。
- (37) 同样学习、工作一段时间,常比别人更感疲倦。
- (38) 做事有些莽撞,常常不顾后果。
- (39) 在别人讲授新知识、新技术时,总希望讲得慢一些。
- (40) 能够很快地忘记那些不愉快的事。
- (41) 完成一件工作总比别人花费更多的时间。
- (42) 喜欢大运动量的体育活动。
- (43) 不能很快地把注意力从一件事转移到另一件事情上去。
- (44) 总希望把任务尽快解决。
- (45) 更倾向于墨守陈规,而不是冒险。
- (46) 能够同时注意几件事物。
- (47) 当烦闷时,别人很难帮得上忙。
- (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、始终一致的态度。
- (50)和周围人的关系总是不甚协调。
- (51)喜欢做熟悉的工作。
- (52)希望做变化大、花样多的工作。
- (53)小时候会背的诗歌,仍然记得很清楚。
- (54)别人觉得我“出语伤人,不会说话”,可我并不觉得是这样。
- (55)在体育活动中,常因反应慢而落后。
- (56)反应敏捷,头脑机智。
- (57)喜欢有条有理的工作。
- (58)兴奋的事常使我失眠。
- (59)接受新概念慢一些,但一旦理解了,就很难忘记。
- (60)假如工作枯燥乏味,马上就会情绪低落。

计分方法及解释说明。

“多血质”包括:4, 8, 11, 16, 19, 23, 29, 34, 40, 44, 46, 52, 56, 60题。

“胆汁质”包括:2, 6, 9, 14, 17, 21, 27, 31, 36, 38, 42, 48, 50, 54, 58题。

“黏液质”包括:1, 7, 10, 13, 18, 22, 26, 30, 33, 39, 43, 45, 49, 55, 57题。

“抑郁质”包括:3, 5, 12, 15, 20, 24, 28, 32, 35, 37, 41, 47, 51, 53, 59题。

请将各项分数相加,得到4个气质分数。如果某项得分超过20分,则为典型的该气质类型。如,多血质得分超过20,则为典型的“多血质”气质类型,依此类推。如果某项得分在20分以下、10分以上,其他各项得分较低,则为该气质的普通型;如果各项得分均在10分以下,但某项得分较其他高(相差5分以上),则略倾向于该气质。一般来说,正分值越高,表明该气质特征越明显;负分值越高,表明越不具备该气质类型的特点。

多血质:反应迅速、有朝气、活泼好动、动作敏捷。情绪不甚稳定、粗枝大叶。对一切吸引注意力的东西能作出生动的、兴致勃勃的反应。有高度的可塑性,容易适应新环境,善于结交新朋友。一般为外倾性格,容易产生情感,言语表达富于感染力。但是多血质的人热情容易消退,在不能提供足够挑战和刺激的事务中,容易变得萎靡不振。

胆汁质:精力充沛但脾气暴躁,整个心理活动表现为迅速而突发的特点。胆汁质的人态度直率、精力旺盛,能以极大的热情投入工作,具有较高的主动性。但有时表现出缺乏耐心、脾气暴躁、冲动、感情用事、好挑衅等特征。

黏液质:安静稳重但反应较慢,稳重有余而灵活不足。反应性较低,情感不易发生和外露。有良好的自制力,遇事不慌不忙。但容易因循守旧,缺乏创新精神,一般为内倾性格。

抑郁质:感觉敏锐但耐受性差。抑郁质的最大优势是心思敏锐、体验深刻、富于想象力,他们能体察出其他类型的人无法觉察到的信息。也正因为他们加工的信息比别人多,所以更容易受到伤害,表现为多愁善感、挫折承受力差的特点。主动性较差,性格退缩被动,但对认准的事常表现出很强的坚韧性。

四种气质类型有明显的区别,但在现实生活中,很少有人表现为某种典型的气质特征,大多数人都是混合型或中间型,同时具有几种气质的优缺点。在团队合作中,气质的互补是很重要的。比如多血质反应很快但经常出错,而黏液质正好可以用稳重踏实来弥补其弱点。因此,团队成员间气质的匹配十分重要。

二、人格的特征

我们都知道,世界上没有两片完全相同的树叶,更何况是人呢?每个人都是不同的个体,人和人之间有着很大的不同。

为什么有些人会生活得很快乐?为什么有些人会经常沮丧?为什么有些人不想学习,不想进步,而有些人却在不断超越自我中前进?为什么有些人交往顺畅而有些人和别人交往会困难重重?

每个人都有着自己独特的人格,每个人也都有着与自己不同于他人的独特的人格特征。

人格的基本特征主要表现在以下几个方面。

1.人格的整体性

它是指人格不是单一的特质,更不是多个特质或特征的简单堆砌,而是多个身心特质之间相互密切联系的一个有机组织。一个现实的人具有多种心理成分和特质,如才智、情绪、愿望、价值观和习惯等,但它们并不是孤立存在的,而是密切联系并整合成一个有机组织的。各特质之间的协调整合保证了我们与外界的和谐相处,保证了个体自身的健康完整,同时又是自身发展的前提。一个现实的人的行为不仅是某个特定部分运作的结果,而且是与其他部分紧密联系、协调一致进行活动的结果。一旦这些特质之间出现了断裂,不仅特质间无法实现统合,而且也无法将外界经验统合到自身的人格结构之中去,精神分裂症就是其极端的代表。

2.人格的稳定性

人格的稳定性表现为两个方面。一是人格的跨时间的持续性。在人生的不同时期,人格持续性首先表现为自我的持久性。每个人的自我,在世界上不会存在于其他地方,也不会变成其他东西。昨天的我是今天的我,也是明天的我。过去的我透过现在的我,影响着我的现在和将来。虽然未来不能决定现在,但自我对未来的洞察力能决定现在的我。这就是自我的持续性。二是人格的跨情境一致性。所谓人格特征是指一个人经常表现出来的稳定的心理与行为特征,那些暂时的、偶尔表现出来的行为则不属于人格特征。例如,一个外向的学生不仅在学校里善于交往,喜欢结识朋友,在校外也喜欢交际,喜欢聚会,虽然他偶尔也会表现出安静,与他人保持一定距离。

3.人格的独特性

人格的独特性是指人与人之间的心理与行为是各不相同的。由于人格结构组合的多样性,使每个人的人格都有其自己的特点。在日常生活中,我们随时随地都可以观察到每个人的行动都异于他人,每个人都各有其需要、爱好、认知方式、情绪、意志和价值观。

我们强调人格的独特性,并不排除人们之间在心理与行为上的共同性。人类文化造就了人性,同一民族、同一阶层、同一群体的人们具有相似的人格特征。文化人类学家把同一种文化陶冶出的共同的人格特征称为“群体人格”或“众数人格”。例如,许多研究表明,由于受传统儒家文化的影响,世界各地的华人都有不少相同的人格特征。但是,人格心理学家更重视的是人的独特性,虽然他们也研究人的共同性。

4.人格的社会性

人格的社会性是指社会化把人这样的动物变成社会的成员。人格是社会的人所特有的。人格是在个体的遗传和生物基础上形成的,受个体生物特性的制约。从这个意义上也可以说,人格是个体的自然性和社会性的综合。但是人的本质并不是所有属性相加的混合物,或者是几种属性相加的混合物。构成人的本质的东西,是那种为人所特有的,失去了它人就不能称其为人的因素,而这种因素就是人的社会性。其实,即使是人的生物性需要和本能,也是受人的社会性制约的。例如,人满足食物需要的内容和方式是受具体的社会历史条件制约的。



哈佛大学心理学博士岳晓东论人格成长

人格完善就是对个人性格特点扬长避短,补善去恶。

人格完善就是要跟自己斗,斗个十年、二十年的,直到有一天终于完善了自我。

人格之成长,在于不断地给自己念“紧箍咒”,迫使自己不断完善。

孔老夫子曾言,克己复礼为仁。在这里,“仁”其实就是自我的最佳状态。

做人,就是不断寻求自我超越。

三、当代大学生的人格特征

大学生的人格特征是时代精神与自身特点相融合的综合反映。根据国内外心理学家对人格素质结构的研究,结合我国当今社会发展的现状和大学生们的实际表现,我们归纳、总结出当代大学生的人格特征如下。

1. 自我意识趋向成熟,能正确认知自我

大学阶段是自我意识迅速发展的特殊时期和关键时期。此时,大学生的自我意识从分化、矛盾走向统一,从而可以清晰地意识到自己的内心活动,全面地认识到自己的心理品质,正确地感知自己的社会角色,并主动按社会要求去认识、调整和发展自己。大学生人格的形成在一定程度上摆脱了依赖性,走上了自主发展的道路,这是和大学生们自我意识的发展紧密相关的。自我意识的形成是反映大学生人格健康、成熟的一个重要特征。

2. 智能结构健全而合理

具有良好的观察力、记忆力、思维力、注意力和想象力,没有认知障碍,各种认知能力能有机地结合起来并发挥其应有作用。

3. 开放、务实,对社会环境的适应能力较强,不断地进行社会化活动

当代大学生对外部世界有着浓厚的兴趣,有着广泛的活动范围和许多爱好,人际交往范围扩大,积极参与各种形式的社会实践。同时,能容忍别人与自己在价值观和信念上存在的差别,能根据事物的实际情况看待事物,而不是根据自己的主观愿望来看待事物。

4. 富有事业心,具有一定的创造性和竞争意识

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。

具有竞争意识,具有开放性的思想观念,少有保守思想。喜欢创造,勇于创新,甘愿冒险,独立性强,富有幽默感,态度务实。

5. 强烈的情感和交往需要

渴望友情和情感交流是当代大学生人格的一个重要特点。大学生是最为活泼、敏感的一个群体,他们比任何阶段的人都渴望情感的共鸣和温暖的归属。当代大学生能够自觉意识到良好的情感和交往对于学习和生活的重要性。

总体来说,大学生情绪上稳定性与波动性、外显性与内隐性并存;情感丰富多彩,积极的情绪、情感体验在学习、生活中占主导地位。



心理测试

菲尔人格测试

测试简介:这个测试是菲尔博士在著名主持人欧普拉的节目里做的,国际上称为“菲尔人格测试”,已经成为很多大公司人事部门实际用人时的“试金石”。

菲尔人格的十项测试题。

(1)你何时感觉最好?

- A.早晨 B.下午及傍晚 C.夜里

(2)你走路时是……

- A.大步地快走 B.小步地快走 C.不快,仰着头面对着世界
D.不快,低着头 E.很慢

(3)和人说话时,你……

- A.手臂交叠站着 B.双手紧握着 C.一只手或两手放在臀部
D.碰着或推着与你说话的人
E玩着你的耳朵、摸着你的下巴或用手整理头发

(4)坐着休息时,你的……

- A.两膝盖并拢 B.两腿交叉 C.两腿伸直
D.一腿蜷在身下

(5)碰到你感到发笑的事时,你的反应是……

- A.一个欣赏的大笑 B.笑着,但不大声 C.轻声咯咯地笑
D.羞怯的微笑

(6)当你去一个派对或社交场合时,你……

A.很大声地入场以引起注意 B.安静地入场,找你认识的人

C.非常安静地入场,尽量保持不被注意

(7)当你非常专心工作时,有人打断你,你会……

A.欢迎他

B.感到非常恼怒

C.在上述两极端之间

(8)下列颜色中,你最喜欢哪一种颜色?

A.红色或橘色

B.黑色

C.黄色或浅蓝色

D.绿色

E.深蓝色或紫色

F.白色

G.棕色或灰色

(9)临入睡的前几分钟,你在床上的姿势是……

A.仰躺,伸直

B.俯躺,伸直

C.侧躺,微蜷

D.头睡在一手臂上

E.被子盖过头

(10)你经常梦到自己在……

A.落下

B.打架或挣扎

C.找东西或人

D.飞或漂浮

E.你平常不做梦

F.你的梦都是愉快的

菲尔测试题答案得分:

(1)A2 B4 C6

(2)A6 B4 C7 D2 E1

(3)A4 B2 C5 D7 E6

(4)A4 B6 C2 D1

(5)A6 B4 C3 D5

(6)A6 B4 C2

(7)A6 B2 C4

(8)A6 B7 C5 D4 E3 F2 G1

(9)A7 B6 C4 D2 E1

(10)A4 B2 C3 D5 E6 F1

得分标准

经过上述十项测试后,再将所有分数相加。

低于21分:内向的悲观者。你是一个害羞的、神经质的、优柔寡断的人,永远要别人为你作决定。你是一个杞人忧天者,有些人认为你令人乏味,只有那些深知你的人知道你不是这样。

21~30分:缺乏信心的挑剔者。你勤勉、刻苦、挑剔,是一个谨慎小心的人。如果你做任何冲动的或无准备的事,朋友们都会大吃一惊。

31~40分:“以牙还牙”的自我保护者。你是一个明智、谨慎、注重实效的人,也是一个伶俐、有天赋、有才干且谦虚的人。你不容易很快和人成为朋友,却是一个对朋友非常忠诚的人,同时要求朋友也对你忠诚。要动摇你对朋友的信任很难,同样,一旦这种信任被破坏,就很难恢复。

41~50分:平衡的中道者。你是一个有活力、有魅力、讲究实际,而且永远有

趣的人。你经常是群众注意力的焦点,但你是一足够平衡的人,不至于因此而昏了头。你亲切、和蔼、体贴、宽容,是一个永远会使人高兴、乐于助人的人。

51~60分:吸引人的冒险家。你是一个令人兴奋、活泼、易冲动的人,是一个天生的领袖,能够迅速作决定,虽然你的决定不总是对的。你是一个愿意尝试机会、欣赏冒险的人,周围的人喜欢跟你在一起。

60分以上:傲慢的孤独者。你是自负的自我中心主义者,是个有极端支配欲、统治欲的人。别人可能钦佩你,但不会永远相信你。

第二节 大学生人格异常的表现与原因探析

大学生是一个比较特殊的群体,他们正处于身心急剧发展和自我意识由分化、矛盾逐渐走向统一的特殊时期。因此,大学阶段是大学生人格不断发展、成熟的重要时期,他们的人格发展呈现出一些明显的、积极的特点。另外,急剧的变革、文化与价值取向的多元化,使大学生在其人格的发展中也表现出一系列的迷茫和冲突,相当一部分人存在着不同程度的人格发展缺陷。

到心理咨询室寻求心理辅导和帮助的大学生,多半是由于其某种异常的人格表现,如,自卑、自负、猜疑、敏感等,致使其无法正常地学习和生活。



“心”的烦恼

分手了我该如何站起来

案例描述 小明是一名理工科的大二学生,自言此前的自己很幸福,让很多人羡慕,因为能够和自己的女友共同面对高考,并相约考取了同一所大学。在近两年的大学生活里,通过自己的不断努力,提高了学习成绩,也获得过奖学金;同时,积极参加大学的社团活动,拿到过“校园十佳歌手”奖项。女友漂亮、开朗、优秀、活泼,别离了中学时代,在大学的校园里,他们依然是人见人美的一对。

可是,谁也想不到的事却发生了。大二下学期,女友和他提出分手,说自己喜欢上了别人。小明无法相信,更不能接受这样一个残酷的事实。虽然他知道

进入大学后,接触的范围广了,优秀的人多了,最近他能够感觉到女友和自己之间的默契不如从前,但他也一直努力,一直坚信他们的感情可以经得起考验。

但女友还是和他提出了分手。女友说,自己念在和他多年的感情上,一直没敢告诉他,其实早在大二上学期,她就已经“移情别恋”了。因为不愿意再欺骗他,所以应该早点把事情说清楚,坚决要求分手。女友提出分手后的两天,小明睡不安寝、食不下咽,还一个人偷偷地哭过。他不知道饿,不知道累,困了睡觉,醒来想她,总觉得像在做梦,希望能有梦醒的奇迹。

就这样,小明浑浑噩噩、不知所以地过了两天,埋怨女友狠心舍下多年的感情,抛弃了自己。不理解自己到底哪里不如别人。想想心里就很难受,无法做事,更无力做事、无心做事,他想不通,为什么这样的事会发生在自己身上。

但他知道这是事实,他明白自己需要找个理由重新站起来。因此,他走进了心理咨询室,希望老师能够给他帮助和指导。

小明所遇到的问题是当代大学生中间普遍存在的情感挫折问题。遇到情感挫折,绝大多数大学生的反应是抑郁、焦虑。

案例分析 如何对待这样的异常人格表现?

首先,明确来访者的反应是正常人所有的反应。无论谁遇到来访者的问题都会抑郁、焦虑,无法正常工作、学习和生活。

其次,说明他有消沉的权利,但消沉是有限度的,消沉之后,要作出调整。

第三,肯定来访者能够走进咨询室是迈出了自我调整的第一步,帮助来访者树立信心。

第四,为来访者提出参考意见。如将抑郁和焦虑写在纸上,然后撕碎;或到操场、花园等地大喊几声,发泄一下。

第五,鼓励来访者转移注意力,将自己打造得更加优秀,让挫折成为动力等。

当代大学生四年的大学生活不可能一帆风顺,总会遇到各种困难、变故,甚至各种厄运和灾难。如何在变故和灾难面前不被打倒,并激发出更大的勇气和干劲,不断努力,不断前进呢?

这就需要我们正确认识大学生人格发展异常的表现,深入探析人格发展异常的原因。本节将重点阐述以上两个问题。

一、大学生人格发展异常的表现

这里所说的人格发展异常包括人格偏差和人格障碍。人格偏差是介于健康人格与病态人格之间的一种人格状态,表现为人格发展的不良倾向。大学生中有相当一部分人存在着不同程度的人格偏差,常见的主要有自卑、抑郁、焦虑、自我中心等。人格障碍则属于病态人格的范畴。

(一)人格偏差

1.自卑

自卑是对自己不满、鄙视、否定的情感。表现为对自己的能力、品质评价过低,同时可伴有一些特殊的情绪体现,如害羞、不安、内疚、忧郁、失望等。

进入大学后,有些学生发现“山外有山,人外有人”。尤其是当学习、社交、文体方面显露出某些不足时就会陷入怀疑自己、否定自己之中,从而产生自卑心理。

如何才能走出自卑的阴影?对大学生来说,首先要正确认识自己,悦纳自己,认识到人有所长也有所短,不要为自己的所短而自卑。其次要进行自信心磨炼,将目标定得小些,切合实际些,多积累成功的愉悦体验。最后要确立合理的评价参照系和立足点,若以强者为标准则可能感到自卑,因而寻找适合自己的评价标准就显得很重要。俗话说“人比人,气死人”。理性的比较方式是多与自己作纵向比较而不是一味地与人作横向比较。有了足够的自信心,自卑感就会悄然而退。



心智点拨

英国心理学家克列尔拉依涅尔提出的增强自信的10条建议

(1)每天照三遍镜子。清晨出门前,对镜整理着装;午饭后,照一遍镜子保持整洁;就寝前洗脸并照镜子。这样你就不必为仪表担心,而会一心一意去学习和工作了。

(2)不要总想着自己的身体缺陷,其实每个人都有自己的缺陷。你对缺陷想得越少,自我感觉就会越好。

(3)不要让人觉察到你的窘态。你感觉明显的事情,其他人不一定注意到,当你在众人面前讲话感到面红耳赤的时候,听众可能只看到你两腮红润。

(4)不要过多地指责别人。批评别人是缺乏自信的表现。

(5)别人讲话时,你不必用插话来博取别人的好感,只要注意地听别人讲话,他们就一定会喜欢你。

(6)为人要坦诚,不懂就是不懂。对别人的成就要勇于承认,不能故做冷漠。

(7)要在自己的身边找一个能与你分享快乐和承受痛苦的朋友。这样就不会感到孤独。

(8)不要试图用高声大叫或酒精来壮胆或提神。

(9)如果别人不理睬你,不要总觉得自己有错。对于有敌意的人,不讲话是唯一的方法。

(10)避免使自己处于一种不利的环境中。否则,虽然人们会对你表示同情,但他们同时也会感到地位比你优越,而在心里轻视你。

2.自我中心

自我中心是指考虑问题、处理事情都以自我为中心,只关心自我的需要、兴趣、利益得失,很少关心他人,不考虑他人感受,这种人一般爱自吹自擂,固执己见,盛气凌人,自尊心过强,将自我作为思考问题的出发点与归宿。其表现为一切以自己为出发点,目中无人,甚至自私自利,遇到冲突时,认为对的是自己而错的是他人。特别是那些自尊心强、优越感强、自信心高、独立的大学生,比较容易陷入自我中心。当这种倾向与一些不健康的思想意识和心理特征,如个人主义、自私自利、过强的自尊心、唯我独尊等相结合,便会呈现出自我膨胀。

随着自我意识的发展,大学生越来越感到自己内心世界的千变万化和独一无二,他们越来越多地把关注的重心投向自我,尤其是那些有较强自信心、自尊心、优越感、独立感的学生,更容易出现自我中心倾向。

自我中心主要表现在以下三个方面。

(1)少关心别人,与他人关系疏远

自我中心的学生时时事事都从自己的利益出发,不顾别人,有事则登三宝殿;而不求于人时,则对人没有丝毫热情,似乎人人都是为他服务。

(2)固执己见唯我独尊

自我中心的学生在人群中总是以自己的态度作为别人态度的“向导”,认为别人都应该与自己一样的态度。而且他们在明知别人正确时,也不愿意改变

自己的态度或接受别人的态度,因而难以从态度、价值观的层次上与别人进行交往,整个交往的水平较低。

(3) 自尊心过强、过度防卫、有明显的嫉妒心

自我中心的学生有很强的自尊心,事无巨细都不愿损伤自己的自尊、强烈地维护着自己。因此他们不希望或不愿意别人在自己之上,对别人的成绩、成功非常地妒忌,对别人的失败则幸灾乐祸,不向他人提供任何有益的信息。

人际交往都讲求互惠的原则,如果希望别人对自己好,那么自己也应该有相应的付出。如果在交往中为了满足自己的要求,处处维护自己的自尊,与其他人造成对立,最终只能将自己封闭起来,与外界隔离开来,处于自我封闭和自我隔绝的状态。对于自我中心的人来说,应该正视社会现实,学会礼尚往来,在必要时作出让步。学会尊重、关心、帮助他人,这样才可获得别人的回报,从中也可体验到人生的价值与幸福。要加强自我修养,学会控制自己的欲望与言行。



心智点拨

克服过分自我中心的途径

(1) 树立健康的人生观,自觉地将自己与他人、集体结合起来,走出自己的小天地。

(2) 恰当地评价自己,既不低估也不高估。既不妄自菲薄,也不自高自大。

(3) 平等相处,尊重他人。只有尊重和信任才能获得友谊,与他人双赢。

(4) 设身处地地从他人的角度思考问题,将心比心,换位思考,学会主动付出爱,真诚地关爱他人,从而做到“我爱人人,人人爱我”。

3. 无聊

无聊心理的主要特点是空虚、幻想、被动,感觉不到自我存在的意义与人生的价值,其核心在于没有确立合适的人生目标。人一旦失去目标的牵引,生活就没有动力;缺乏对生命意义的深刻认识,就会出现茫茫然混日子的现象。只是为学习而学习,为考试而考试,疲于应付,学习生活中缺乏主动性和创造性。活力不足,什么也不想做,没有计划,随波逐流;无法将精力集中在学业中,无法从事自己喜欢的事,百无聊赖,心情不爽,情绪不佳,犹豫不决,顾此失彼,做事磨蹭。常为自己的懒散寻求合适的解释,做事一误再误,无休止地

拖下去,虽下决心改正,但不能自拔,不接受教训,对任何事没有信心,没有欲望。可以完成的事而不及时完成,今天推明天,明天推后天,正是“春天不是读书天,夏日炎炎正好眠,秋多蚊虫冬又冷,一心收拾待明年”。

克服无聊心理的根本方法是确立恰当的人生目标,并由人生目标牵引着实现自己的人生价值。从小事做起,自我监控,学习运筹和管理时间。其次要科学安排时间,凡事有轻重缓急,要一件一件地完成,还要讲究科学的学习和工作方法。再次要敢于做不合心意或者需要花大力气的工作,必须完成的事。

4. 懒惰

青年大学生本应是充满朝气和活力、开拓进取的群体,但事实并不总是如此。大学校园内曾经流行着这样的打油诗:“人生本该 HAPPY,何必整天 STUDY,只要考试 PASS,拿到文凭 GO AWAY。”许多大学生拥有得过且过、做一天和尚撞一天钟、缺乏进取精神的懒惰心理。

懒惰是不少大学生为之感到苦恼又难以克服的一种人格偏差,是意志活动无力的表现,是影响大学生积极进取、张扬青春活力的天敌。尤其是在经济高速发展、社会日新月异的今天,它与时代是那么格格不入,必须予以改变,否则会有被时代淘汰的危险。

处于懒惰状态的大学生也常以此感到内疚、自责、后悔,但又觉得无力自拔,心有余而力不足。这主要是因为他们往往想得多而做得少,缺乏毅力所致。

要克服懒惰,应充分认识到其危害性,自己对自己负责,振作精神。“起而行之”,从日常小事做起,并努力做到不给自己找借口,不原谅自己的偷懒,力争今日事今日毕,多与人交往,多关心外部世界,多参加有益身心的社会活动。而做到这一切,有一个坚定而有价值的理想是非常重要的。

(二) 人格障碍

人格障碍指明显偏离正常人格并与他人和社会相悖的,一种持久和牢固的适应不良的情绪和行为反应方式。人格障碍患者形成了特有的行为模式,对环境适应不良,常影响其社会功能,甚至与社会发生冲突,给自己或社会造成恶果。人格障碍常开始于幼年,青年期定型,持续至成年期甚至终生。大学生中常见的人格障碍有强迫型人格障碍、依赖型人格障碍、偏执型人格障碍、边缘型人格障碍等。

1. 强迫型人格障碍

强迫型人格要求严格和完美,容易把冲突理智化,具有强烈的自制心理和自控行为。这类人在平时有不安全感,对自我过分克制,过分注意自己的行为是否正确、举止是否适当,因此表现得特别死板、缺乏灵活性。他们责任感特别强,往往用十全十美的高标准要求自己,追求完美,同时又墨守成规。在处事方面,过于谨小慎微,常常由于过分认真而重视细节、忽视全局。怕犯错误,遇事优柔寡断,难以作出决定。他们的情感以感觉焦虑、紧张、悔恨时多,轻松、愉快、满意时少。不能平易近人,难于热情待人,缺乏幽默感。由于对人对己都感到不满,易招怨恨。

强迫型人格的具体行为表现有三个方面。

①心里总笼罩着一种不安全感,常处于莫名其妙的紧张和焦虑状态。如门锁上后还要反复检查,担心门是否锁好;写完信后反复检查邮票是否已贴好,地址是否写对了等。

②思虑过多,对自己做的事总没把握,总以为没达到要求,别人一怀疑,自己就感到不安。

③行为循规蹈矩,不知变通。自己爱好不多,清规戒律倒不少。处理事情有秩序、整洁、严守时刻,但对节奏明快、突如其来的事情显得不知所措,很难适应,对新事物接受慢。总之,强迫型人格总是给人以刻板、僵化、缺乏生命活力的印象。



“心”的烦恼

案例描述 小高是一所理工大学的大一学生,高中阶段一直被强迫型人格障碍困扰着,但因为高考学习紧张,拖着没去看医生。现在虽然顺利考入了大学,但心里的困扰却越来越强烈。

小高读高一时,班级有位同学的重要学习资料丢失了。为了这件事,班主任曾经在班级进行过地毯式搜索,但是还是没有找到丢失的资料。从那以后,小高一直担心自己会丢东西,每天上学前和放学后,都要将书包反反复复检查好几遍才放心。随着时间的推移,小高检查的次数越来越多。

眼看着高考临近,学校会进行一些模拟仿真考试。小高的学习压力日渐增大,他的学习任务越来越重,反复检查的范围也不再仅限于书包,而是蔓延到了生活中的方方面面。

离开家会担心门没有锁好,来来回回地检查,从家到车站5分钟的路程,小高有时会花去半个小时的时间,那些多出的20多分钟都用在来回检查门锁上了。

考试会担心答题卡没有写姓名,上课会担心重点没有做笔记……小高知道自己的生活不能被这样反反复复的检查所占据,他虽然能够进行正常的学习和生活,但感觉很辛苦,生活得很艰难。

案例分析 对于小高的这种强迫型人格障碍,心理咨询师建议他做了事情以后就不再去想,书包整理好就整理好,再也不去检查;门没锁就没锁,再也不去管它;试考完就考完,再也不去想它。努力改变以往的反反复复、犹犹豫豫,相信没什么大不了。比如书包就算没整理好,自己同样可以认真听课,不会太影响到自己的学习;门就算没锁好,家里也没什么可偷、可丢的;考试就算没考好,以后也还有机会等。

也可以在感到自己有强迫行为或强迫念头时,一边努力在自己头脑中进行否定,不停地对自己说“不能这样想”“不能这样做”;一边转移自己的注意力,去做一些其他的事情,或和别人聊聊天、玩玩游戏等。

强迫型人格障碍与强迫症的区别

由于强迫型人格障碍和强迫症都有“强迫”两个字,很多人将两者混为一谈。其实,虽然强迫型人格障碍和强迫症都存在一些强迫症状和强迫意识,但是,强迫型人格障碍跟强迫症还是不一样的,具有强迫型人格障碍的人不一定患有强迫症。那么,如何区别呢?

强迫型人格障碍是一种以要求过于严格与完美无缺为主要特征的人格障碍,是个人不安全感和内心疑虑导致的过分认真、固执、谨小慎微和僵化,可有反复出现且不愿意有的想法和冲动。研究表明,这种人格障碍一般有如下特点:过度自我怀疑,过分专注细节、规则、清单、组织和时间表,喜欢做记录,追求完美,过于小心谨慎,严格并固执地坚持要求别人按计划行事,过分追问,有工作狂的倾向,全身心投入工作以致忽视了业余兴趣和人际交往等。但尽管如此,其尚未达到强迫症症状标准的程度。

所谓强迫症,其主体特征为:明知道不该想的事非想不可,明知道不该做的事非做不可。这种疾病的程度使患者的社会生活功能会明显受损,所以应该及时进行治疗,这一点十分关键。如果社会功能尚未严重受损,正常生活还能

维持,在临床上就可以不诊断为强迫症,而只定义为强迫性人格障碍。

强迫型人格障碍患者在压力下会表现出类似强迫症的症状,症状具有现实性,通常只是影响社交和人际关系,对工作影响可能较少,有时反而对患者的生活或者工作有一定的正面帮助。如有强迫倾向的银行柜台工作人员,要求完美和注意细节,对工作倒有帮助。

区别二者的一个关键是看患者社会功能有无受损。在现实生活中,大多数人有过强迫观念,例如不自主地反复思考某一问题,或唱一两首歌。但因其不影响正常的心理活动和行为,正常社会生活还能维持,在临床上就可以不诊断为强迫症。即使反复出现强迫观念、强迫行为,只要没严重影响正常的生活,也只是定义为强迫型人格障碍。但如果社会功能严重受损,不能正常生活,则很可能就是强迫症。

2. 依赖型人格障碍

依赖型人格对亲近与归属有过分的渴求,这种渴求是强迫的、盲目的、非理性的,与真实的感情无关。

依赖型人格的人宁愿放弃自己的个人趣味、人生观,只要他能找到一座靠山,时刻得到别人对他的温情就心满意足了。依赖型人格的这种处世方式使得他越来越懒惰、脆弱,缺乏自主性和创造性。由于处处委曲求全,依赖型人格障碍患者会产生越来越多的压抑感,这种压抑感阻止着他为自己干点什么或有什么个人爱好。

这些患者不能对日常生活中的事情独自作决定,他们需要被人反复指导和作保证;有时他们甚至听任别人为他们选择职业、住所、朋友或作出重大决定。这种过分依赖导致他们难以独自开始做一件事。他们竭力避免独处,如不得已独处时也感到不舒服、孤独和无助。他们一心害怕被别人抛弃,当亲密关系终结时,感到异乎寻常的绝望。

由于将自己依附于他人,这类患者也容易因受批评和不理会而被伤害。有时他们明知道别人是错误的,也要迎合别人的意思;为讨别人的喜欢,他们情愿做令人不愉快或降低自己身份的事情。这种情形导致他们的社会关系局限于他们依赖的少数人,如果从事高度独立性的工作,对他们而言会非常困难。

大学生以往的学习都是父母、老师带领着,到了大学之后很多学生都觉得迷茫,这些迷茫的人有可能会过度依赖别人。长此以往会自我淡化,害怕遭到遗弃。



需要独立的小明

案例描述 小明高中时,妈妈和一个外地人走了。因为从小到大,小明基本上是父亲抚养的,妈妈很少过问他的事,所以父亲觉得妈妈的出走对小明来说应该无所谓。小明上大学时,鼓励父亲找个老伴,当时父亲真的很感动。小明快毕业时,父亲想儿子就要独立生活,他也该考虑一下自己了,于是经人介绍,认识了一位姓姚的丧偶女性。因为投缘,他们很快就结婚了,这时候,父亲把原来的房子卖掉,给已毕业的小明买了新房并花心思装修一新后,自己搬到了姚女士的家。同他一起生活的还有姚女士的婆婆、姚女士一个上初中的女儿。父亲轻松地想:小明刚毕业就有了自己的房子,又是本科生,他的生活一定会越来越美好。

可是很快父亲就发现,小明的独立就是那么难:找工作要自己帮忙,吃饭要自己去做,找女友还要自己参谋拿意见。总之,一天没有父亲的陪伴,小明就觉得父亲不想要他了。父亲为小明找了很多工作,可最后不是因为人际关系,就是小明觉得工作上不能胜任或是人际环境不适合等问题而不干了,每次的工作时间不超过一个月。小明还总是向父亲抱怨,自己在工作中对人对事已经很容忍很努力,却还是会受到太多的伤害和批评。亲友们都说父亲把小明惯坏了,一点不为大人着想的孩子,不要理他,但父亲觉得,小明是个善良的孩子,只是他承受力不行。父亲渴望着小明有一天心理上能真正独立。

案例分析 小明性格内向,不善与人交往。由于从小和父亲生活在一起,缺乏母爱,而父亲又对其关怀备至,对他照顾过多。家庭过分的溺爱使得小明形成了胆小、懦弱的性格。小明进入社会以后,由于父亲突然不在身边,失去了可以依赖的人,因而难以适应生活。他对自己缺乏自信、自暴自弃、逃避现实。很明显,小明缺乏独立自主能力,一旦遇到与亲人分离、疏远的情况,心理上就会产生恐慌无助的反应;同时伴随着自我评价不恰当、人际间交往不适、独处时不能怡然自乐等问题。

依赖型人格的依赖行为已成为一种习惯,治疗首先必须破除这种不良习惯。清查一下自己的行为中哪些是习惯性地依赖别人去作,哪些是自己作决定的。可以每天做记录,记满一个星期,然后将这些事件按“自主意识强”“中等”“较差”分为三等,每周一小结。

对自主意识强的事件,以后遇到同类情况应坚持自己做。对自主意识中等的事件,应提出改进的方法,并在以后的行动中逐步实施。对自主意识较差的事件,可以采取诡控制技术逐步强化、提高自主意识。诡控制法是指在别人要求的行为之下增加自我创造的色彩。

3.偏执型人格障碍

偏执型人格又叫“妄想型人格”,指以极其顽固地固执己见为典型特征的一类变态人格,表现为对自己的过分关心,自我评价过高,常把挫折的原因归咎于他人或推诿于客观原因。

偏执型人格其行为特点常常表现为:极度的感觉过敏,对侮辱和伤害耿耿于怀;思想行为固执、死板;敏感多疑、心胸狭隘。爱嫉妒,对别人获得成就或荣誉感到紧张不安,妒火中烧,不是寻衅争吵,就是在背后说风凉话,或公开抱怨和指责别人。自以为是,自命不凡,对自己的能力估计过高,惯于把失败和责任归咎于他人,在工作和学习上往往言过其实;同时又很自卑,总是过多、过高地要求别人,但从来不轻易信任别人的动机和愿望,认为别人存心不良。不能正确、客观地分析形势,有问题易从个人感情出发,主观片面性大等。持这种人格的人在家不能和睦,在外不能与朋友、同事融洽相处,别人只好对他敬而远之。

这类人总是将周围环境中与己无关的现象或事件都看成与自己关系重大,是冲着他来的,甚至还将报刊、广播、电视中的内容跟自己对号入座。尽管这种多疑与客观事实不符,与生活实际严重脱离,但虽经他人反复解释也无从改变,甚至对被怀疑对象有过强烈的冲动和过激的攻击行为,最后从一般的心理障碍演变成精神性疾病。

大学生中猜疑和偏执的人很常见。大学毕竟是个学校,很多舞台都是为那些优秀的人准备的。但占多数的普通学生难免会有人心存不满,长此以往会产生病理性的嫉妒,对于拒绝和挫折会非常反感。



心智点拨

按照《中国精神疾病分类方案与诊断标准》(CCMD-2-R),偏执型人格的特征描述如下。

(1)广泛猜疑,常将他人无意的、非恶意的甚至友好的行为误解为敌意或

歧视,或无足够根据,怀疑会被人利用或伤害,因此过分警惕与防卫。

(2)将周围事物解释为不符合实际情况的“阴谋”,并可成为超价观念。

(3)易产生病态嫉妒。

(4)过分自负,若有挫折或失败则归咎于人,总认为自己正确。

(5)好嫉恨别人,对他人的过错不能宽容。

(6)脱离实际地好争辩与敌对,固执地追求个人不够合理的“权利”或利益。

(7)忽视或不相信与患者想法不相符合的客观证据,因而很难以说理或事实来改变患者的想法。

(8)易有病理性妒忌,过分怀疑恋人有新欢或伴侣不忠,但不是妄想。

(9)过分自负和自我中心的倾向,总感觉受压制、被迫害,甚至告状、打官司,不达目的不肯罢休。

(10)具有将其周围和外界事件解释为“阴谋”等的非现实性观念,因此过分警惕和抱有敌意。

患者的症状只有符合上述项目中的三项,方可诊断为偏执型人格障碍。

4. 边缘型人格障碍

边缘型人格障碍英文称为“borderline personality disorder”,是一种较严重的人格障碍。它介于神经症和精神病之间的临界状态,以反复无常的心境和不稳定的行为为主要特征。

边缘人格障碍者的临床表现为如下六条。

①紊乱自我身份认同。患者缺乏自我目标和自我价值感,自尊低,对诸如“我是谁?”“我是怎么样的人?”“我要到哪里去?”这样的问题缺乏思考和答案。这种自我身份认同的紊乱往往开始于青春期。

②不稳定的、快速变化的心境。患者往往有强烈的焦虑情绪,很容易愤怒、悲哀,感到羞耻、惊慌和恐惧,在兴奋感和全能感之间摇摆不定,往往会被长期的、慢性的、弥漫的空虚感和孤独感包围。心境状态有快速多变的特点,特别在遭遇到应激性事件时,患者极易出现短暂发作性的紧张焦虑,易激惹、惊恐、绝望和愤怒。但是其情绪往往缺乏抑郁症所特有的持久悲哀、内疚感和感染力,也没有生物学特征性症状,如早醒、体重减轻等。

③显著的分离焦虑。他们被形容成“手拿脐带走进生活,时刻在找地方接

上去”。他们非常害怕孤独和被人抛弃,对抛弃、分离异常敏感,千方百计地避免分离情景,用乞求甚至自杀相威胁。对孤独感到非常害怕,缺乏自我安慰能力,往往需要通过各种刺激性行为和物质,如饮酒、滥交、吸毒等来排遣空虚孤独感。

④冲突的亲密关系。他们在亲密关系中会在两个极端间摆动:一方面非常依赖对方,一方面又总是和亲近的人争吵。一会觉得对方天下第一,一会又把对方说得一钱不值。反复的关系破裂,人际关系中冲突不断。和他们相处的人经常会感觉很累,但是又无法抽身而出。

⑤冲动性。常见的冲动行为有酗酒、大肆挥霍、赌博、偷窃、药物滥用、贪食、淫乱等。50%~70%的患者有过冲动性的自毁、自杀行为,8%~10%的患者自杀成功,是一种高自杀率的疾病。突发性的暴怒、毁物、斗殴、骂人也是常见的冲动行为。

⑥应激性的精神病性症状。在应激情况下,容易出现人格解体,牵连观念,如短暂的或情景性的、似乎有现实基础的错觉或幻觉等。一般来说这些症状比较轻微、历时短暂,精神压力解除后能很快缓解,使用抗精神病药物也往往有效。

二、大学生人格异常的形成原因

大学生一般年龄在十七八岁至二十二三岁之间,正处在青年中期,而青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟,情绪不稳定,大学生在面临一系列生理、心理、社会适应的课题时,心理冲突矛盾时有发生。如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别能力差的冲突、竞争与求稳的冲突等。这些冲突和矛盾若得不到有效疏导和合理解决,久而久之就会形成心理障碍。特别是当代大学生,为了在激烈的高考竞争中取胜,几乎是全身心投入学习,家长的过度保护、学校的应试教育、生活经历的缺乏,使这些学生心理脆弱、意志薄弱、缺乏挫折承受力,在学习、生活、交友、恋爱、择业等方面出现小小的挫折就足以使他们中的一些人难以承受,以致出现心理疾病,甚至离校出走、自杀等。

以下我们将围绕生理、心理,家庭、学校、社会等几个方面详细探究大学生人格发展异常的形成原因。

1.生理因素

根据对人格障碍者家谱调查、双生子调查以及染色体调查,人们认为遗传与人格障碍有关,而神经系统疾病,如脑炎、颞叶癫痫及脑外伤等也可为促发因素。这些结论均提示生理因素是形成人格障碍的原因之一。

心身医学的研究也表明,许多生理疾病都有相应的人格特征模式,这种人格特征在疾病的发生、发展过程中起到了生成、促进和催化的作用。例如,哮喘患者多有过分依赖、幼稚、暗示性很高的人格特征;偏头痛患者多有刻板、好胜、嫉妒心强、刻意追求完善的人格特征;而具有矛盾、强迫性、吝啬、听话、抑郁特征的人容易得结肠炎、胃溃疡等疾病,如此等等。

2.心理因素

很多大学生在中学时都是班级中的佼佼者,进入大学后,他们对自己的期望值过高,但往往无法在大学中也保持佼佼者的位置,导致理想与现实产生落差。为此,他们容易产生一些消极情绪,认为自己能力不够、不够聪明。由于不能正确地认识自己,对自己失去信心,从而产生自卑、抑郁、焦虑、自我中心等人格偏差。

例如,许多同学因为考取了大学,老师表扬,同学羡慕,亲友夸奖,父母庆贺,在这种自我陶醉中,他们渐渐松懈了斗志,终日优哉游哉。他们认为自己是中学的尖子,大学里成绩也不会差,从而盲目自满,放松了对自己的要求。

有的学生入学前把大学生活过于理想化、神秘化,入学后感到理想与现实差距太大,因而觉得失望。有的学生曾是中学的尖子,是家庭与学校的重点保护对象,进入大学一下子不受重视了,就会产生失落感。

有的同学认为考上大学就是端上了铁饭碗,长期拼搏的目标已经达到,心理上得到了满足,因此生理上希望得到休整。加上进入大学后奋斗目标不明,适应能力不强,竞争的气势也有所减弱,便产生了“松口气,歇歇脚”的心理,再也鼓不起前进的勇气了。

3.家庭因素

大学生群体暴露出的人格异常问题并非完全是大学生自身原因造成的,很多问题是个体在所处的家庭环境中长期累积潜伏下来的。例如:父母的婚姻状况不好,家庭关系不和谐;家长对孩子不关心,犯了错只是严厉的惩罚;家庭贫困、经济条件差等。这些方面都会影响到孩子人格的正常发展。



“心”的烦恼

望子成龙

案例描述 黄某是广州某高校01级大学生。他的父亲中学毕业时正遇上“文化大革命”，失去了升学机会，回乡务农。他的父母将家庭的一切希望都寄托在他身上，希望他不仅能读大学，还能读研究生，出人头地，为家庭争口气。在这种思想指导下，家里好吃的、好穿的都留给他，农活再忙也不让他下地帮忙。黄某也很争气，中学毕业考上重点高中，高中毕业考取的虽不是重点大学，但他在大学就读期间成绩优异，年年拿奖学金。父母看到儿子学业有成，在感到欣慰、自豪的同时，鼓励他继续攻读研究生。他报考了某师大，为此十分刻苦地学习，并自信一定能考上，甚至构想出考研成功后灿烂的人生道路。但成绩出来后，因为英语差了几分，他的读研梦破灭了。他开始自责，认为自己对不起父母，对不起自己十几年的辛勤苦读，情绪十分低落。毕业分配时，他被某高等专科学校录用为教师。但他明确表示不愿当教师，认为在教师行业中要出人头地、为家庭争光困难重重。经历考研、就业挫折，背负沉重思想压力的黄某在毕业离校后的第一天，选择了结束自己的生命。

案例分析 黄某因家庭贫困，从小便承受过高的、孤注一掷的沉重期望。不能实现就“无法交差”的心理压力过大，导致他不能正确地对待自己的人生，从而轻易结束了自己宝贵的生命。

4. 学校因素

跨进大学，周围的人来自不同地区，素昧平生，语言、习俗各不相同；同学间由原来的热热闹闹、亲密无间变得陌生，班集体成为主要生活环境。班集体的特点、要求、舆论和评价对学生人格的发展具有“弃恶扬善”的作用。宿舍成了主要的生活区，日常生活全要自理。大学里强调学生的自我管理能力，班里事务多，社团活动多。学生除了要搞好自身的学习外，还要担负一定的社会工作，关心班集体建设。新生往往不大适应这种较大工作量的生活，缺乏工作主动性，在其位又不知如何谋其政，感到压力很大。这对那些平时习惯于依靠父母、家庭的人来说，形成了一定的精神压力。



“心”的烦恼

新生适应怎么那么难

案例描述 小王是某理工大学大一的一名学生，前几天家里来人办理了休学手续并将其带回了家，原因是他最近突然头痛，无法学习。据他的舍友与同学介绍，自从进入大学，原本在高中一直优秀的小王，立志要继续保持优秀。但随着竞选班干部失败，来自南方又不大能适应北方生活的他，慢慢变得自闭，在宿舍行为古怪，直到最近他突然头痛。

案例分析 小王主要是因为对新环境暂时的不适应，导致他不能进行正常的大学生活。

顺利通过高考进入大学的新生们，对大学生活充满美好的憧憬。他们希望自己在大学里依然名列前茅，成为优秀的大学生，给自己、给家人一份安慰和骄傲。但来自全国各地、五湖四海的大一新生在高中阶段都是所在中学的佼佼者，要在校佼佼者中保持优秀是难上加难的事情。努力将刚进大学所遇到的学习、情感、生活等方面的问题，看做是一种人生的经历，正视这些变化，新生们才能更好地迎接未来的生活。

5. 社会因素

社会环境是大学生形成异常人格的关键因素。当代社会是一个生产力发达、物质丰盛、网络盛行的社会。很多大学生追求金钱和利益，上网成瘾，终日在网吧中消磨度日，导致其角色混乱、自我封闭、产生网络依赖、道德自律弱化。此外，社会上的不良风气、不合理现象、拜金主义等都会影响到大学生道德观和价值观的形成，使大学生产生对抗、压抑、自暴自弃等不良心理，最终发展成异常人格。



心灵鸡汤

著名心理学家阿德勒对于自身弱点的克服

阿德勒于1870年出生于维也纳郊区一个中产阶级犹太人家庭，但富裕的家庭条件并没有给他带来快乐的童年。在他的记忆中，他的童年生活是不幸与多灾多难的。他自己曾说他的童年生活笼罩着对死的恐惧和对自我的虚弱而感到的愤怒。他在弟兄中排行第二，长相既矮又丑，幼年时患软骨病，身体活动不便。他4岁才会走路，又患佝偻病，无法进行体育活动。在身体健康的哥哥

面前他总感到自惭形秽,觉得自己又小又丑,样样不如别人。他还被汽车轧伤过两次。5岁时,他患了严重的肺炎,甚至连他的家庭医生也对他绝望了。然而,几天后病情却意外地好转了,从此他想当一名医生。在后来的回忆中,他曾说自己的生活目标就是要克服儿童时期对死亡的恐惧。进学校读书以后,他的成绩开始很差,以致老师觉得他明显不具备从事其他工作的能力,因而向他的父母建议,及早训练他做个鞋匠才是明智之举。

不过在一些小事上,我们还是能看到他不甘人后的一面。他曾自述过一件小事:“我记得走往学校的小路上要经过一座公墓。每次走过公墓我都很惊恐,每走一步都觉得心惊胆战,然而看到别的孩子走过公墓却毫不在意,自己感到十分困惑不解。我常因自己比别人胆小而苦恼。一天,我决心要克服这种怕死的恐惧,采用了一种使自己坚强起来的办法。我在放学时故意落在别的同学后面,间隔了一段距离,把书包放在公墓墙壁附近的草地上,然后多次地来回穿过公墓,直到我感到克服了恐惧为止。”

第三节 大学生人格完善的途径和调适方法

人格完善指的是什么?简单说来,就是实现个人的人格优化组合与优势互补,就是主张不断改善自己的性格,完善自己的人格。换言之,人格主张“缺什么,补什么,什么差,去什么”,这是人格改变的内容和方向。我们关心的是每个人的人格都有不完善之处,都需要磨炼提高,这就够了。

人格完善就是指一个人不断认识自我、完善自我的过程。每个人都有其独特的人格,人格完善就需要个人对自我的成长有明确的目标,并规划自己的最佳性格组合。比如说有的人太自卑、敏感,非常想变得自信、随和起来,那么,他唯有不断地与自己作斗争,才能终有一天达到自我的人格完善,做一个不自卑、不敏感、从容自信的人。

大学时期是人生重要而关键的阶段,也是大学生人格发展的最佳时期。因此,作为社会最敏感、最特殊的一个群体——大学生,如何对自己的人格进行完善和调试,是当代高等教育的一个重要课题。一些学者和有识之士从不同层次、不同角度对这个课题进行了研究。正是在这些研究成果的基础上,本章尝

试着进行进一步的研究和探讨。

借鉴国内外在人格完善方面研究的重大理论贡献,结合中国的实际情况,健全人格可归纳为个体人格结构中的各种成分和特质都得到健康、全面、和谐、均衡的发展,也即个体的身体、心理、文化等各方面素质都得到协调发展,人格内部各方面不发生对抗、冲突和分裂。本章将从以下几个方面探讨人格完善的途径和调适方法。

一、人格完善的途径

(一)正确掌握心理健康知识

- ①阅读相应的书籍、报纸杂志,浏览网络媒体。
- ②学习相关课程,包括听讲座和参加学校组织的心理健康教育活动。
- ③参加集体培训,尤其是学生成长小组活动或专题辅导工作坊。

(二)对自我进行积极调整

- ①正确地自我认识,充分认识自己与接纳自己。



心灵鸡汤

改变自己

世界上的事物本来就千差万别,可以说,世界上没有完全相同的两片树叶。我们往往能认识到这种差别,但如果你希望对方改变性格,那就错了,也许你更应该学会适应对方的性格。有这样一个故事。有一只乌鸦打算往东方飞,途中遇到一只鸽子,对方看见乌鸦飞得很辛苦,就关切地问:“你要飞到哪里去?”乌鸦愤愤不平地说:“其实我不想离开这里,可是这个地方的居民都嫌我的叫声不好听,所以我想飞到别的地方去。”鸽子好心地告诉乌鸦:“别白费力气了!如果你不改变你的声音,飞到哪里都不会受到欢迎的。”生活往往就是这样,如果你无法改变周围的环境,唯一的方法就是改变你自己。

- ②和谐的人际关系,进行积极的人际交往争。



心灵鸡汤

你觉得别人无足轻重,别人也对你漠不关心

一位名牌大学硕士生住在公司的公寓楼一楼。由于刚工作不久就为公司

做成了两个大项目，老总对他很是器重，他也自视甚高，平时说话做事难免有些盛气凌人。很多同事对他敬而远之，包括住在同一栋公寓楼的那些人。他的想法是，只要兢兢业业地把本职工作做好，能够得到上层人物的赏识，就有前途，对同住一栋公寓楼的那些人的态度和看法，根本不予理睬。一天，他去外地出差。回来后发现自己的房间被盗，值钱的东西被洗劫一空，他立刻就到派出所去报了案。派出所的人经过调查，和他谈话时劈头就问：“你出门的时候是不是把钥匙落在门上了？”警察告诉他，窃贼是用钥匙开门进入房间的，这不仅是因为门和窗户没有任何被撬的痕迹，而且公寓里的很多人也都证实，他出差的那天早上看到他的门上插着一串钥匙。警察说：“我不明白，你住在一楼，你们单元除去你还住着14户人家，按每户两口人计算，他们那天即使每人只上下楼一次，也共有28人次经过你的房门。可是他们看到你的钥匙落在门上，却没有一个人替你拔下来，这岂不是怪事吗？看来这只能有一种解释——你的人缘是不是不太好？”他满脸通红地坐在那里，哑口无言。由此，他认识到：你对待他人的态度，就是将来别人对你的态度；你觉得别人无足轻重，别人也会对你的事情漠不关心。

③良好的执行力。就是要付诸行动。即使是很小的改变或象征性的计划，也比停留在脑子里的计划要好一百倍。要相信自己能够成长、能够改变，相信行动是改变自我、接近理想人格的最佳途径。尤其是最初产生自我完善的想法之时，是最有行动动力的时候，此时应尽快行动起来。

在行动的过程中，要注意两点。

首先是在行动之前，要战胜“内在的批评”。所谓“内在的批评”是指“毫无用处，何必做呢”“这是行不通的”之类的想法。这些想法会贬低自己的能力。对于这些想法，首先要意识到，这种想法是你完善人格路上的障碍。对于它的出现，你要分别找出答案。比如，去问问别人是怎么想的，维持这样的现状会让我更好受吗，等等。

其次，在行动中要善于接受失败。一般来说，谁也不喜欢失败，但失败往往无法避免。在失败面前，要善于把抱怨变成目标。一旦开始实施自我完善计划，就要坚持到底，绝不可半途而废。即使遇到困难，也不要退缩，因为最后的成果是自己极大的骄傲与荣誉！

④乐观向上的生活态度,有适当的抱负。



心灵鸡汤

万一失败了,我该怎么办?

在过去的25年里,中国科技大学少年班培养了数以千计的“少年大学生”,其中最引人注目的一个叫宁铂,他是中国科大少年班的“第一人”。他作为第一个少年大学生,成为全国儿童学习的榜样,也成为父母们教育子女的新模式。出乎人们意料的是,在20年以后,宁铂默默无闻,成为中国科技大学的一名普通老师。他的不幸在于,人们加在他身上的荣耀和期望过于沉重。而他那时候毕竟还是个孩子,无法负荷那么重的东西。他开始担心自己的能力,害怕失败。他觉得自己无法承受失败,因为没有人会接受一个“神童”的失败。他由此失去了“神童”身上最神奇的东西——自信,甚至对自己渴望得到的东西,也畏首畏尾,不敢伸手去拿。

宁铂面对人生的诸多选择,总是想:“万一失败了呢?”大学毕业之后,他在内心里强烈地希望报考研究生,但是他一再放弃自己的希望。第一次是在报名之后,他放弃了;第二次是在体检之后,他又放弃了;第三次,他甚至领取了准考证,但是在走进考场的前一刻,他又放弃了。他后来再也没有为自己争取类似的机会。

宁铂的昔日同窗张亚勤为宁铂惋惜:“宁铂如果向前迈一步,走进考场,很可能通过考试,因为他的智商很高,并且成绩也很优秀,可惜他没有进考场。后来,很多机会他都不敢去尝试。那些敢于去尝试的人一定是聪明人,他们不会输。因为他们会想,‘即使不成功,我也能从中学到教训。’所以,只有那些不去尝试的人,才是绝对的失败者。

“有时候我们回过头去看看过去,对比周围形形色色的人,就会发现有些人比你更聪明、更杰出,那不是因为他们得天独厚,事实上你和他们一样好。如果你今天的处境与他们不一样,只是因为你的精神状态和他们不一样。在同样一件事情面前,你的想法和反应与他们不一样。他们比你更加自信,更有勇气。仅仅是这一点,就决定了事情的成败,以及完全不同的成长之路。”

⑤良好的情绪调控和运用智慧的能力。学会管理和调整情绪,建立理性的认知方式,合理规划目标,学会以适当的方式宣泄,培养自己的各种兴趣爱好,

多参加有益的活动。

能有效运用智慧,与人比较的标准要恰当。确定比较的是可变标准还是不可变标准,是单一标准还是多元标准。



心灵鸡汤

你粗鲁,我婉转

在一家咖啡厅里,一位顾客的高嗓门打破了静谧的氛围。“小姐,你过来!你过来!”他一边喊着,一边指着面前的杯子,“看看!你们的牛奶是坏的,把我一杯好好的红茶都糟蹋了!”服务小姐陪着不是:“真对不起!我立即给你换一杯。”新红茶很快上来了,跟先前一样,碟边放着新鲜的柠檬和牛奶。小姐轻轻放在这位顾客面前,又轻声说:“先生,建议你,如果放柠檬,就不要加牛奶,因为有时候柠檬酸会造成牛奶结块。”那位顾客的脸“刷”地一下红了,他匆匆喝完茶,径直走出去。旁边有人笑问服务小姐:“明明是他土,你为什么不说他呢?他那么粗鲁地叫你,你为什么不还以颜色?”小姐说:“正因为粗鲁,所以要用婉转的方式对待;正因为道理一说就明白,所以用不着大声。理不直的人,常用气壮来压人;理直的人要用气和来交朋友。”

⑥个体心理的和谐发展。



心灵鸡汤

你有质疑权威的勇气吗?

世界著名指挥家小泽征尔在一次欧洲指挥大赛的决赛中,在按照评委会给他的乐谱指挥乐队进行演奏的时候,发觉有不和谐的地方。起初他以为可能是乐队演奏错了,就停下来重新演奏,但仍然有个地方不和谐、不流畅。小泽向评委会的权威人士郑重地说明乐谱存在问题,但在场的作曲家和评委会的权威人士都郑重地说明乐谱没有问题,而是他自己的错觉,请他找出原因,把乐曲演奏好。当时小泽只是一位籍籍无名的参赛者,但他稍加考虑,面对一批音乐界大师和权威人士大吼一声:“不,一定是乐谱错了!”话音刚落,评判台上立刻报以热烈的掌声。原来这是评委会精心设计的圈套,以此来检验参赛的指挥家们在发现乐谱有错误并遭到权威人士“否定”的情况下,能否坚持自己的正确判断。前两位参赛者虽然也发现了问题,却终因趋同权威而遭淘汰。小泽征尔自信坚定,因而摘取了这次世界音乐指挥家大赛的桂冠。

类似的现象在现实生活中并不鲜见。有些人在作出选择和决定后,一遇到领导、专家甚至是老师、朋友提出不同意见,就发生动摇,怀疑自己的主意不对头,随之放弃原来的选择与追求。有的人甚至明明发现权威的指示与实际不符,也不敢坚持自己的观点,以致将错就错,随风摇摆。

(三)寻求心理帮助

1.正确认识心理咨询

心理咨询是咨询师协助求助者(称来访者或来询者)解决各类心理问题的过程。心理咨询不是同情安慰,不是算命,也不是治疗精神病,更不是思想政治教育。心理咨询的主要工作对象是正常人,它所着重处理的是人们的正常需要和问题。

2.心理困扰人人有

当你对自己不了解、对未来迷茫时,当你遇到重大问题犹豫不决时,当你无人理解、情绪低落时,当你长期心情压抑、无法缓解时,当你人际关系处理不好时,当你遇到挫折、一蹶不振时,当你遇到突发事件、难以应付时……所有这些困扰都可以寻求心理咨询师的帮助。

3.心理咨询是一个过程

在这个过程中,要保持一个开放的思想,由受过专业训练的咨询师,通过与来访者建立一种特殊的人际关系,协助来访者(即来寻求心理咨询帮助的人)认识自己、接纳自己,进而欣赏自己,克服成长障碍,发展个人的潜能。

(四)做自己的心理咨询师

生活中每个人都会遇到一些心理困惑,因此应掌握一些心理调解的方法,帮助自己调出好心情,享受生活的快乐,成为自己的心理咨询师。

1.善待自己的心灵

学习一些心理学知识,掌握一些心理调解方法,随时调适自己的心情,善待自己的心灵。

2.在困惑中成长

人生永远不可能摆脱压力和困惑,人生之海总是因有波澜才有气势,生活之路总是因为有艰难的处境和挫折才有动人的故事。

当我们经历每一次的困惑和烦恼时,应该把它当做是个人成长、发展的机会。这样我们就会积极面对,找到解决它们的方法,我们也就能成长、成熟了。

3.换一种思考问题的方式

许多类似的心理困扰都与封闭、简单、绝对化的思维方式有关。如果我们不再固执地坚持自己惯有的思维方式，而采用开放、弹性的思维方式思考问题，也许烦恼会变成快乐。转换一种思考问题的方式，每一种困惑都可以找到解决的方案。



心灵鸡汤

已落到最后，有何担心的呢？

李世鹏现为微软亚洲研究院一个研究小组的负责人。他自幼聪明过人，15岁时以山东省高考理科第二名的优异成绩进入中国科技大学。但是自从走进学校大门，他就发现自己遇到了麻烦。他第一学期的考试成绩非常糟糕，位于班级的后十名，第二学期也差不多。他无法接受这个事实，因为读了这么多年书，他总是稳居前三名，已经习惯于看到别人都在自己身后，从来没有体会过让别人走在自己前面的那种感觉。在痛苦地咀嚼了“失败”的苦涩后，他猛然意识到：“既然我已经落在最后，那我还有什么可担心的呢？我就尽我最大的努力去追赶好了”。从此，他不再被患得患失的忧虑所烦扰，不再在意自己的名次排名，压力随之一扫而空。到了大学二年级期末的时候，李世鹏的综合评分已是班上第二名。就是在这个时候，他由衷地体会到：“好多人都觉得进了大学就是革命到头，其实那是人生的十字路口。每个人都会遇到挫折，在这一点上你和别人没有什么差别，我也是一样。问题是你怎么去对待挫折，想办法解决你的问题，永远不要失去信心。”

他重新拾起了自己的信心。他能感觉到，经历过起伏跌宕之后的自信，和那种一帆风顺的自信是不一样的。

二、人格完善的调适方法

1.听其自然法

由于强迫型人格的主要特征是把冲突理智化，过分压抑和控制自己，因此强迫型人格障碍的纠正方法主要是减轻和放松精神压力。最有效的方式是任何事听其自然，该怎么办就怎么办，做了以后就不再去想它，也不要对做过的事进行评价。比如担心门没有关好，就让它没关好；课桌上的东西没有收拾干

净,就让它不干净;字写得别扭,也由它去,与自己无任何关系。开始时可能会由此带来焦虑的情绪反应,但由于患者的强迫行为还远没有达到强迫症那种无法自控的程度,所以经过一段时间的训练和自己的努力,症状是会消除的。

2.当头棒喝法

强迫型人格障碍患者把行动的自主权交给了“规矩与习惯”,把自己活泼的心智锁进了牢笼。因此要砸开锁链,打开牢笼,让曾被囚禁的自由思想主宰自己的行为。当头棒喝便是打开牢笼的妙法。所谓“棒喝”是借用禅宗中的“德山棒,临济喝”的说法。德山常以大棒惊吓学生,使执迷不悟的学生顿然开悟;而临济则以模棱两可的问题问学生,当学生犹豫不能作答时,临济则大喝一声以示警醒。那些弟子为何会执迷不悟呢?原因是他们过分依赖自己头脑中呆板的教条。当一个人过分执著于经典与规矩时,他对活生生的多变的现实就常会感到无所适从。强迫型人格的人已经习惯于按教条办事,总是按“应该如何,必须如何”的准则去做,在某种程度上像个机器人。要改变这种状况,就应努力寻找生活中的独特事件,让这些独特事件带来新的观念和解决问题的新思路、新方法,以起到“当头棒喝”的作用,改变以往墨守成规、循规蹈矩的习惯。

另外,自己也可以制造一些“棒喝”。当感到将要不能控制某些行为时,对自己大喝一声“停”或“不”,都是有效的。这时人的思维、行为的习惯被打乱,自我意识就能起作用了。如自己对他人办事不放心,迟疑着不肯把事情交给手下人去办时,就可以对自己大喝一声“当断则断”,在那一瞬间抛弃所有的顾虑,把任务很快下达给下级。有时发现自己叫停的力量不足,还可以请自己的好朋友、同事甚至上司在必要时“棒喝”一下。例如:当一件工作即将收尾时,由于自己追求完美,迟迟不能完工,这时帮助者不妨用严厉的口吻大喝一声“当断则断!”一定会有效果的。

3.习惯纠正法

依赖型人格的依赖行为已成为一种习惯,治疗时首先必须破除这种不良习惯。清查一下自己的行为中哪些是习惯性地依赖别人去做,哪些是自作决定的。你可以每天作记录,记满一个星期,然后将这些事件按自主意识强、中等、较差分为三等,每周进行一次小结。

对自主意识强的事件,以后遇到同类情况时应坚持自己做。对自主意识中等的事件,应提出改进的方法,并在以后的行动中逐步实施。对自主意识较差的事件,可以采取诡控制技术逐步强化、提高自主意识。诡控制法是指在别人

要求的行为之下增加自我创造的色彩。

4.重建自信法

如果只简单地破除了依赖的习惯,而不从根本上找原因,那么依赖行为也可能复发。重建自信法便是从根本上对此加以矫正。

第一步,消除童年不良印迹。依赖型的人缺乏自信,自我意识十分低下,这与童年期的不良教育在心中留下的自卑痕迹有关。你可以回忆童年时父母、长辈、朋友对自己说过的具有不良影响的话,例如:“你真笨,什么也不会做”“瞧你笨手笨脚的,让我来帮你做”等。你把这些话语仔细整理出来,然后一条一条地加以认知重构,并将这些话语转告给你的朋友、亲人,让他们在你试着干一些事情时,不要用这些话语来指责你,而要热情地鼓励你、帮助你。

第二步,重建勇气。你可以选择做一些略带冒险性的事,每周做一项。例如:独自一人到附近的风景点做短途旅行;独自一人去参加一项娱乐活动或一周规定一天“自主日”,这一日不论什么事情,决不依赖他人。通过做这些事情,可以增加你的勇气,改变你事事依赖他人的弱点。



心理拓展

活动一:我是最好的

活动目的

本项心理拓展活动的目的在于帮助学生学会面对面地给予他人具体的正面回馈,增加相互了解。帮助自信心不足的学生了解自己的长处,增强自信心。通过他人的赞许和认可获得巨大的精神鼓舞,满足一种心理需要,促使同班同学之间互相了解、相互团结,从而增加自信心。

活动步骤

拓展方案

1.准备。每个同学自己做一个信封,信封上写上自己的名字。再准备十张左右的卡片。然后随意从班级、宿舍中选择同学,并分别在卡片上写出他们拥有的五个优点(注意:要诚恳,不要阿谀奉承)。

2.整理。每个同学将写好的卡片分别塞到写有相应同学姓名的信封中,所有同学先不要看卡片上的内容,都将塞好卡片的信封都放在讲台上。

3. 猜猜他(她)是谁。同学两个一组地上台,每人随机抽取一个信封,将抽取的信封打开,分别念卡上的内容,其他同学根据卡片内容猜他(她)是谁。

活动感受

通过这次的心理拓展活动,很多学生收获良多,感慨颇深,他们每个人都有自己以前没有的体会。请写下你自己的感受:

活动二:我也有错

活动目的

本项心理拓展活动的目的在于帮助学生认识到自身人格的缺陷,帮助女生肖娜明确怎样做才是正确的,学会谦让、理解他人,努力成为一名受同学和老师欢迎的学生。

活动步骤

请大家模拟几个场景,展现一名自以为是的女生肖娜。她由于过分张扬而不顾他人的感受,说话不讲究方式、方法,总是颐指气使,把责任都推到别人的身上。

1. 准备。该女生为班长,叫肖娜。班级同学有刘丽、王强等,还有老师。场景分为宿舍、教室。

2. 场景一:宿舍里,大家都在做自己的事,肖娜气呼呼地推门而入并大喊:“这次宿舍评比又没我们的份,”她指着刘丽说,“都怪你那天没整理书桌,出门前还叮嘱过你要好好整理,你就是不听,害得大家跟你一起受牵连。”刘丽没说话,也没理肖娜,在肖娜离开宿舍后,宿舍同学开始数落她……

3. 场景二:课堂上,肖娜迟到了。老师问她为什么迟到,她理直气壮地说自己是为班级同学王强办事去了。老师说了一句:“为同学办事可以上完课再去。”肖娜便不满地嘀咕:“又不是我想去的,还不是听其他老师的差遣。”老师看了她一眼,继续上课……

活动感受

通过这次的心理拓展活动,你的体会和感受是:



“心书”推荐

书 名:24重人格

作 者:卡梅伦·韦斯特

译 者:李永平

出 版 社:上海译文出版社

出版时间:2007年3月

内容介绍

本书刚出版就登上《纽约时报》畅销书排行榜,并先后在十个国家出版。

国际人格分裂研究协会主席马林·A. 亨特医学博士推荐这本书:“是一本相当重要的书。对想恢复正常心灵的患者来说,它是一本福音书。”

书中,作者将他自己的人格分裂的经历,以及他治疗满是创伤的心灵的过程展现在读者的面前。书中描述作者在接受治疗的过程中,他尽力维持他与妻子、儿子的关系,渴望过一种正常的生活。描述了多重人格患者的各个分身们和谐相处的珍贵的和前听未有的资料,以及心灵扭曲的痛苦、诡秘的气氛和最终的希望。“我究竟怎么了?”“我仿佛被恶魔缠住了,在镜子面前我说着一些莫名其妙的话,我的嘴巴里发出别人的声音。”在说这些话的时候,卡梅伦·韦斯特30多岁,是一位成功的商人,拥有幸福的婚姻和可爱的孩子。这个“声音”是戴维发出来的,戴维是第一个出现在卡梅伦生命中的分身,是他的24个分身中的一个,他详细地描述了卡梅伦小时候恐怖的受虐经历。还有8岁的克莱,紧张兮兮,说话结结巴巴的。12岁的尘儿,温柔、能干,她对于自己生活在一个中年男人的身体里,感到很失望。帕特,开朗幽默,以孩子们的保护者身份自居。利夫,浑身充满精力,干劲十足,总是将自己的意志强加给韦斯特。还有其他的19个分身——他们的性格、习性、记忆都各不相同。

这是一本能够让你对心灵的自我保护力量产生敬畏的书,你也会为作者勇于把握自己命运的精神而喝彩。

书 名:九型人格
作 者:海伦·帕尔默
译 者:徐扬
出 版 社:华夏出版社
出版时间:2006年10月
内容介绍

《九型人格》最卓越之处在于能穿透人们表面的喜怒哀乐,进入人心最隐秘之处,发现人最真实、最根本的需求和渴望。《九型人格》能够帮助我们洞察人心,用有效的方式应对他人,最终提升我们人生的幸福感和成功率。

“九型人格”中的每一种人对这个世界的看法都是不一样的,但是通常我们并不知道别人的看法,我们只是根据自己的看法来判断他人的思想。“九型人格”的教义所强调的,就是要走出自己的固有观念,去感受他人的思想。它帮助你对他人的处境有更多的了解,从而设身处地为他人着想。当你能够透过其他性格类型人的眼睛来看待这个世界时,你立刻就会发现,没有哪一种性格是完美无缺的。不仅你本身对其他性格的人存在偏见,而且不同性格的人因为自身观念的不同,也会有着这样那样的局限性。



心灵影院

《一个头,两个大》

《一个头,两个大》凭借粗俗笑料成为喜剧片中的一枚重磅炸弹。影片为男主角提供了尽情发挥的空间,加上他丰富的面部表情和令人惊讶的肢体语言,自然使得影片的喜剧效果源源不断地出现。男主角在片中原是一个意气风发的小镇警察,当妻子留下三个黑皮肤的小孩给他,而跟侏儒私奔后,他就变得畏畏缩缩,使得镇民趁机占尽他的便宜,而从不生气的他直到一天终于发飙了。问题是这个发飙的人其实是另一个潜在的他,过去的嫉妒压抑,令他患了精神分裂,于是一好一坏、一温柔一粗暴的两个自己,搞得他几乎崩溃。偏偏他又被指派护送女主角回纽约销案,而牵出的一件警匪勾结的案外案,又逼使他面对两个人格如何调适的问题。

另外,《一个头两个大》还有一个独特的幽默,就是在片尾把那些在前面剧情一闪而过、观众根本不太可能留下印象的临时演员们,一一按剧照指出他们的大名。