

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

大学生 心理健康教育教程

主编 毕凤玲 梁艳艳 张忠宇



中国出版集团 | 全国百佳图书
中国民主法制出版社 | 出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育教程/毕凤玲, 梁艳艳, 张忠宇主编. —北京:
中国民主法制出版社, 2025. 6. —ISBN 978-7-5162-3987-2

I. G444

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 202509J538 号

图书出品人: 刘海涛

出版统筹: 石 松

责任编辑: 姜 华

文字编辑: 单孟祥

书 名 / 大学生心理健康教育教程

作 者 / 毕凤玲 梁艳艳 张忠宇 主编

出版·发行 / 中国民主法制出版社

地址 / 北京市丰台区右安门外玉林里 7 号 (100069)

电话 / (010) 63055259 (总编室) 63058068 63057714 (营销中心)

传真 / (010) 63055259

http: // www.npcpub.com

E-mail: mzfz@npcpub.com

经销 / 新华书店

开本 / 16 开 787 毫米 × 1092 毫米

印张 / 13.5 字数 / 337 千字

版本 / 2025 年 9 月第 1 版 2025 年 9 月第 1 次印刷

印刷 / 北京荣玉印刷有限公司

书号 / ISBN 978-7-5162-3987-2

定价 / 45.00 元

出版声明 / 版权所有, 侵权必究。

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)



前言



在迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻，党的二十大报告指出，要“重视心理健康和精神卫生”，强调要“培养担当民族复兴大任的时代新人”。青年强，则国家强。大学生作为青年群体的中坚力量，其心理健康水平直接关系到个人成长、社会进步与民族未来。为此，我们立足新时代育人使命，融合心理学前沿理论与实践需求，精心编撰本书，力求使大学生提升心理健康水平，以适应未来社会的发展趋势。

本书以科学的心理学理论为基础，结合当前大学生的身心发展特点、思想状况和实际问题，本着科学性、理论性、指导性、实用性的原则进行编写，旨在为大学生提供心理健康的知识、心理调适的方法、心理自助的指南。

本书共分为 10 章，内容包括大学生心理健康概论、大学生的自我意识、大学生的人格发展、大学生的情绪管理、大学生的学习心理、大学生的人际交往、大学生的恋爱与性心理、大学生的意志发展与挫折应对、大学生的压力应对、大学生的生命教育，从不同角度阐述了大学生需要应对的各类心理问题。本书可作为大学生心理健康教育的教材，也可作为教育工作者、心理学从业者等人的参考读物。

整体而言，本书具有以下特色。

1. 价值浸润，筑牢精神根基

本书深入贯彻党的二十大精神，立足“立德树人”根本任务，紧密围绕“培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”的总体要求，以提升大学生心理素养、促进大学生全面发展为核心目标，强调心理健康教育在大学生成长成才过程中的重要作用，引导大学生树立正确的世界观、人生观、价值观，坚定理想信念，增强社会责任感和历史使命感。“引导案例”“心灵港湾”等板块着力引导大学生在认识自我、探索世界的同时，深刻思考个人价值与社会责任、个体生命与民族命运的关系，培养尊重生命、热爱生活、追求意义、奉献社会的崇高情怀，筑牢健康心理的精神基石。

2. 问题导向，强化应用效能

本书直击大学生 11 类高频心理困扰，通过深入浅出的理论讲解和丰富多样的案例分析，为大学生提供了一系列科学有效的应对策略和调适方法。这些策略和方法旨在帮助大学生在面对自我意识、人格发展、情绪管理等多方面的挑战时，能够迅速找到解决问题的途径，从





而在学习和生活中更加从容不迫，实现个人潜能的最大化发挥。同时，本书还注重培养大学生的自我反思能力和自主学习能力，鼓励大学生在遇到心理困扰时主动寻求帮助，积极运用所学知识进行自我调适，形成积极向上的生活态度。

3. 理实并重，突出能力培养

本书在内容上相对淡化了心理学专业理论知识的阐述和分析，更加强调实践性和实用性，注重大学生心理健康教育策略、技巧和方法，突出可操作性的特点。本书通过设置“心理测验”“思考与讨论”“心理训练”等多样化的教学板块，引导大学生积极将所学知识应用于解决实际问题中，从而提升自己的心理调适能力和社会适应能力。

4. 资源丰富，创新教学模式

本书配有精心设计的教学课件、电子教案、教学大纲等丰富的教学资源，便于教师组织教学和学生自学，有需要者可致电教学助手 13810412048，或发邮件至 2393867076@qq.com 获取。同时，大学生可以扫描书中的二维码参与心理健康测试、获取学习资源等，从而增强学习的互动性和趣味性，提升学习效果。这些创新的教学资源和模式，旨在为大学生提供更加灵活多样的学习途径，促进大学生心理健康教育的全面深入开展。

本书在编写的过程中参考、研究了一些公开出版的文献和网络资料，学习、借鉴了一些专家、学者的研究成果，在此一并向这些作者、专家、学者表示衷心的感谢！由于编者水平有限，本书难免存在疏漏和不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者



扫一扫
学习资源库



目 录



第一章 健康心灵 美丽人生——大学生心理健康概论 001

- 第一节 心理健康概述003
- 第二节 大学生心理健康的意义007
- 第三节 大学生心理健康的维护010

第二章 认识自我 发展自我——大学生的自我意识 023

- 第一节 自我意识概述025
- 第二节 大学生自我意识发展的规律和特点032
- 第三节 大学生自我意识的常见问题及其调适037

第三章 优化性格 悦享人生——大学生的人格发展 045

- 第一节 人格概述047
- 第二节 大学生人格发展障碍058
- 第三节 大学生健康人格的塑造064

第四章 驾驭情绪 快乐生活——大学生的情绪管理 069

- 第一节 情绪概述071
- 第二节 大学生的情绪困扰及其调适077
- 第三节 大学生积极情绪的培养084

第五章 学会学习 激发潜能——大学生的学习心理 089

- 第一节 学习与学习心理091
- 第二节 大学生学习心理问题及其调适098
- 第三节 大学生潜能的开发106





第六章	人际沟通 从心开始——大学生的人际交往	111
第一节	大学生人际交往概述	113
第二节	大学生人际交往问题及其调适	120
第三节	大学生人际交往心理的优化	127
第七章	恋爱与性 切勿草率——大学生的恋爱与性心理	133
第一节	恋爱心理概述	135
第二节	大学生恋爱问题及其调适	139
第三节	大学生的性心理	144
第四节	爱与亲密	148
第八章	战胜困难 应对挫折——大学生的意志发展与挫折应对	155
第一节	大学生的意志发展	157
第二节	大学生的挫折应对	162
第九章	压力管理 蜕变之道——大学生的压力应对	169
第一节	压力概述	171
第二节	大学生常见的压力问题及其调适	175
第三节	大学生管理压力的策略	180
第十章	珍惜生命 珍爱自我——大学生的生命教育	187
第一节	生命概述	189
第二节	大学生心理危机干预	198
参考文献		207



第三章

优化性格 悦享人生

——大学生的人格发展

学习目标

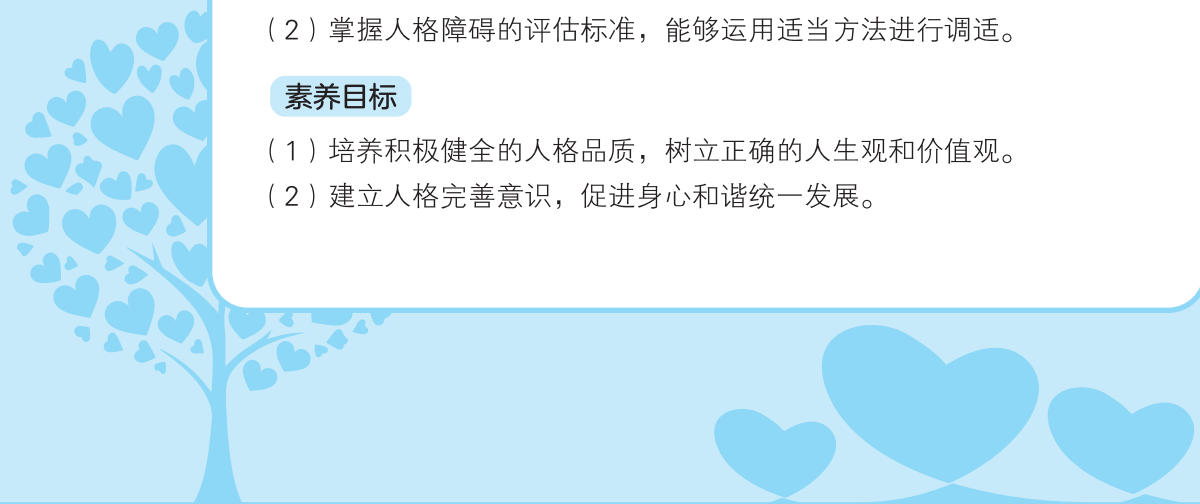
知识目标

- (1) 了解人格的含义和特征。
- (2) 了解大学生健康人格的标准。

能力目标

- (1) 掌握人格的评估维度，能够合理进行自我人格评估。
- (2) 掌握人格障碍的评估标准，能够运用适当方法进行调适。

素养目标

- (1) 培养积极健全的人格品质，树立正确的人生观和价值观。
 - (2) 建立人格完善意识，促进身心和谐统一发展。
- 



引导案例

《论语·先进篇》记载了孔子与四位弟子讨论志向的故事。

一日，孔子坐在杏树下，让子路、冉有、公西华、曾皙谈谈人生理想。子路抢先回答：“若有一个夹在大国之间、饱受战乱饥荒的中等诸侯国交给我治理，只需三年的时间，我就能让百姓变得勇敢且明理！”他语气激昂，手扶腰间佩剑，显得自信果敢。孔子听后微微一笑，未作评价。

冉有接着说道：“若让我治理一个纵横五六十里的小城，三年可使百姓衣食无忧。至于礼乐教化，还需更有德才的人来推行。”他说话时手指轻叩桌案，似在计算田赋数目，神色沉稳。

公西华整理衣冠后起身，恭敬行礼，说道：“我愿在宗庙祭祀或诸侯会盟时担任司仪，学习礼仪典章。”他举手投足皆合礼制，衣袖上的纹样分毫不乱。

最后轮到曾皙。他原本在角落抚琴，此时琴声渐止，缓缓说道：“暮春时节，换上单衣，与几位好友在沂水沐浴，在舞雩台吹风，一路唱着歌回家。”孔子长叹一声：“我赞同曾皙的志趣啊！”

孔子赞赏曾皙观点的原因是曾皙描绘的“春服图”符合孔子重视礼乐教化的思想主张，比起其他三者更为雅洁。

多年后，四人各有所成：子路治理城池雷厉风行，后来在守卫城池时英勇牺牲；冉有精于财政管理，成为辅政能臣；公西华主持外交礼仪，修订礼法典籍；曾皙归隐乡间教书，其子曾参继承儒学衣钵。四人性情迥异：子路刚烈，冉有务实，公西华守礼，曾皙淡泊，但四人均在适合的领域成就了人生价值。

心理启示

现代人格心理学指出，人格特质与职业方向存在适配规律：外向果敢者（子路）适合危机管理，严谨细致者（冉有）长于数据分析，擅守规则者（公西华）宜从事法律外交，开放超脱者（曾皙）倾向艺术创作。不同人格特质的人从事与自己人格特质适配的职业则能激发潜能。人格的多样性恰是社会协作的基础，大学生的成长不在于模仿他人，而在于识别自身特质，在专业探索中寻找“天性”与“环境”的最优解。



第一节

人格概述

人格作为心理学等多领域的重要研究内容，其内涵丰富且复杂。人格的多样性和独特性构成了人类社会的丰富多彩。每个人的人格都是其成长经历、遗传因素和社会环境相互作用的产物，了解并优化自己的人格，对于实现个人的全面发展具有重要意义。

一、人格的含义

“人格”源于拉丁文“persona”，其本意是指面具，即古罗马舞台演员演戏时根据剧情的需要所戴的面具。这种面具不仅用于区分角色身份，还象征着角色的内心特征和行为模式。这一词源暗示了“人格”最初指向他人眼中可见的社会角色特质。

关于人格的定义，中外学者各有侧重，但在心理学上表现出一些共同之处，如下所示。

- (1) 人格是由个体所独具的各种特质或特点组成的多层次有机整合系统。
- (2) 人格反映个体内在模式 and 外在表现的差异性，也反映人类心理的共性规律。
- (3) 人格由生物遗传与社会经验共同塑造。
- (4) 人格模式相对稳定，对行为具有可预测功能。



中外学者对人格的
释义

二、人格的特征

人格具有整体性、独特性与共同性、稳定性与可塑性、生物性与社会性等多重特征，这些特征共同影响着个体的人格发展。

(一) 人格的整体性

人格是由各个密切联系的成分构成的，多层次、多水平的统一整体。人格虽有多种成分和特质，如能力、气质、性格、情感、意志、认知、需要、动机、态度、价值观、行为习惯等，但它们在一个真实的人身上并不是孤立存在的，而是密切联系的，综合成一个有机的整体，具有内在统一性，受自我意识的调控。在这个整体中，各个成分相互作用、相互影响、相互依存，如果其中一部分发生变化，其他部分也将发生变化。人格的整体性是心理健康的重要指标。当一个人的人格结构在各方面彼此和谐统一时，他的人格就是健康的。否则，个体可能出现适应困难，甚至出现人格分裂。

(二) 人格的独特性与共同性

人格的独特性也称人格的差异性，指个体在遗传、环境、教育等因素交互作用下形成的区别于他人的心理与行为模式，即“人心不同，各如其面”。例如，大学生在能力、气质、价值观等方面存在显著差异：有人观察细致，有人擅长操作，有人思维敏捷。每一个人的格都由独特的个性倾向性和人格心理特征组成。人格的独特性被认为是人格最显著的特征。即



即使是同卵双生子，他们在遗传方面可能是完全相同的，但他们的人格也会有所区别。人格的独特性并不意味着人与人之间毫无相同之处，独特性不排斥共同性。作为一个人整体心理面貌的人格，还包含人类共同的心理特点、民族共同的心理特点和集体共同的心理特点。

（三）人格的稳定性与可塑性

人格的稳定性也称人格的经常性、持久性，指的是人格特点有着跨越时间和情境的一致性。一个人即使经历身体变化、职业变换、财富增减，他仍然认为自己是同一个人；即使情境发生了变化，如在校内或校外、在家里或工作单位，他仍然表现出同样或类似的特质和行为特征。个人在行为中偶然表现出来的心理倾向和心理特征不能表征他的人格。例如，一个处世谨慎稳重的人，偶然表现出冒险、轻率的举动，不能由此说他具有轻率的性格特征。“江山易改，禀性难移”这一名言形象地说明了人格的稳定性。

强调人格的稳定性并不意味着人格在人的一生中是一成不变的。人格是在主客观条件相互作用下发展起来的，同时又在主客观条件的相互作用下发生变化。儿童的人格还不稳定，受环境影响较大，成年人的人格则比较稳定。自我调节对人格的改变起着重要作用，当代社会认知心理学家沃尔特·米歇尔指出，个人的行为虽然受到外界条件的控制，但也受自己确定的目标和为达成目标所制订的计划的调节和支配。例如，逆境可以使人消沉，但通过自我调节，个人也可以使自己变得更坚强。因此，人是一个高度灵活自我调节系统，人格是稳定性和可塑性的统一。正因为人格具有可塑性，我们才能培养和发展人格。

（四）人格的生物性与社会性

人格的形成与发展既有生物因素的作用，也有社会因素的作用。人的生物性和社会性、遗传和环境、先天和后天的关系问题历来是哲学家和心理学家共同关心的重要问题。

我国古代哲学家和教育家孟子提出性善说，认为人的本性是天赋的，人天生就是善良的。墨子则重视环境的作用，他用染丝作为例子来说明个性受环境的影响而变化，提出“染于苍则苍，染于黄则黄，所入者变，其色亦变”，即物体染了青颜料就变成青色，染了黄颜料就变成黄色，加到里面的染料变了，染的颜色也会跟着变化。这说明了环境对人的影响。

人生下来只是一个生物实体，还谈不上社会性。社会性是在生物实体上形成和发展起来的，是“依附”在一定的生物实体上的。一个人如果离开了其他人，离开了社会，他的正常心理就无法形成，更谈不上人格的发展。生物因素只给人格发展提供可能性，社会因素才能使这种可能性转变为现实。人格是生物性与社会性的统一。

三、人格的结构

人格结构分为相互联系的两个方面：个性倾向性和人格心理特征。个性倾向性和人格心理特征相互渗透、相互影响，错综复杂地交织在一起。人格心理特征受个性倾向性的调节，人格心理特征的变化也会在一定程度上影响个性倾向性。

（一）个性倾向性

个性倾向性决定着人对现实的态度，决定着人对认识活动的对象的趋向和选择，是一个



人进行活动的基本动力。个性倾向性主要包括需要、动机、兴趣，它较少受生理因素的影响，主要是在后天的社会化过程中形成。

1. 需要

马克思主义世界观认为，人的一切行动的根本原因在于他的需要，思维则是在需要的基础上对人的行动起能动的指导作用。人为了求得个体和社会的生存和发展，必然会有有一定的需求，如食物、衣服、睡眠、劳动、交往等。这些需求反映在个体头脑中，就形成了他的需要。

需要是有机体内部的某种缺乏或不平衡状态，它表现出有机体的生存和发展对于客观条件的依赖性，是有机体活动的积极性源泉。

心理学家库尔特·勒温认为，个体的心理状态与环境之间存在一种动态平衡。这种平衡由个体的需要与环境中的目标共同决定，构成一个“心理紧张系统”。当个体感知到需要或目标未被满足时，这种平衡会被打破，产生一种“心理张力”，驱使人采取行动以恢复平衡。例如：饥饿会打破生理平衡，促使人寻找食物；未完成任务会打破心理平衡，促使人继续完成。



需要理论

人的需要是一个多维度、多层次的结构系统，我们可以按照不同的标准对其进行分类。根据需要的起源可以将其分为生物性（生理性）需要与社会性需要；根据需要所指向的对象可以将其分为物质需要和精神需要。也有人把需要分为原发性需要与继发性（习得性）需要、外部需要与内部需要、物质性需要与心理性需要等。当我们从某个维度来考察需要时，应注意人的各种需要都不是彼此孤立的，而是互相联系的。例如，进食需要，就人的本性来说，新生儿的进食需要属于原发性的、生物性的需要，但成人经学习和社会因素的影响，其进食需要就含有社会性的成分。心理性需要是相对物质性需要而言的，但满足心理性需要也要有一定的物质条件，例如，为了满足知识的需要，就要有书籍等。人的物质性需要也往往要满足一定的心理性需要和具有一定的社会意义。例如，在满足穿衣需要的同时，也包含着对美及社会意义方面的要求。满足社会性需要的同时，也包含着一定的物质性需要和心理性需要。因此，描述需要的各种分类有助于我们了解需要的丰富性、多样性和关联性。



大学生的需要结构

2. 动机

动机是激发和维持个体进行活动，并促使该活动朝向某一目标的心理倾向和动力，是需要缺乏满足和希望满足之间所形成的张力。

（1）动机的功能。

动机具有激发、指向、维持和调节 3 个方面的功能：①激发功能，激发个体产生某种行为；②指向功能，使个体的行为指向一定目标；③维持和调节功能，使个体的行为维持一定的时间，并调节个体行为的强度和方向。

（2）动机的分类。

由于动机的复杂性，因此对人类行为的动机进行分类是比较困难的。心理学家郭占基认为，动机的不同首先是由于与动机关联的需要的种类不同，其次是由于动机所采取的形式及其影响的范围、动机借以实现的活动的具体内容以及动机所起作用的持续时间不同等。动机



可以从不同的角度和侧面进行分类，如表 3-1 所示。

表 3-1 动机的类型

分类标准	类型
按需要的种类划分	生理性动机与社会性动机
按动机追求的对象划分	物质性动机与精神性动机
按动机影响的范围划分	一般的、概括的动机与特殊的、具体的动机
按动机内容的性质划分	正确的动机与错误的动机；高尚的动机与低下的动机
按动机所持续的时间划分	长远动机与短暂动机
按动机的意识性划分	有意识动机与无意识动机
按动机作用大小划分	主导的动机和辅助的动机

（3）动机冲突。

当个体同时出现的几种动机在最终目标上相互矛盾或相互对立时，这些动机就会产生冲突。

①双趋冲突。当个体的两种动机分别指向不同的目标，而个体只能在其中选择一个目标时产生的冲突。孟子曰：“鱼，我所欲也，熊掌，亦我所欲也，二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。生，亦我所欲也，义，亦我所欲也。二者不可得兼，舍生而取义者也。”这是双趋冲突的一种解决办法。

②双避冲突。两种动机要求个体分别回避两个不同目标，但个体只能回避其中一个目标，同时接受另一个目标而产生冲突。例如，一个人得了重感冒，既不想打针，又不想吃药，打针和吃药这两件事对他来说都是想回避的，但为了恢复健康，他必须从中选择一种方式。

③趋避冲突。个体对同一个目标同时产生接近和回避两种动机，又必须做出选择而产生的冲突。例如：大一新生想参加社团锻炼自己，又怕耽误时间影响自己的学业成绩；想为社会做好事又怕别人不理解；等等。这类矛盾心理，就是趋避冲突。

④多重趋避冲突。多重趋避冲突又称双趋避冲突，指同时有两个或两个以上的目标，但每个目标各有所长、各有所短，分别具有吸引和排斥两个方面的作用时，使人左顾右盼、难以抉择的状态。例如：一名学生在高考填报志愿时，想报计算机专业，认为该专业就业前景好、收入高，但又怕该专业学习难度大，毕业后工作辛苦；想报师范专业，认为教师工作稳定、有假期，但又怕工资太低，不能满足自己的物质需求。这种难以抉择的心态就是多重趋避冲突。



兴趣的作用

3. 兴趣

兴趣是指个体对事物喜好或关切的情绪，是人们力求认识某种事物或从事某项活动的心理倾向。它表现为人们对某件事物、某项活动的选择性态度和积极的情绪反应。

兴趣与需要的关系：兴趣是在需要的基础上形成和发展起来的，它反映人的需要，是人认识事物和获取知识的心理倾向；但需要不一定都表现为兴趣。例如，人有睡眠需要，但并不



不代表对睡眠有兴趣。

兴趣与爱好的关系：兴趣是认识的倾向，当它进一步发展为从事某种活动的倾向时，才成为爱好；爱好是活动中的倾向，是和活动紧密相连的。例如，一个人对小说感兴趣，仅仅表现在阅读方面，当他积极从事写作活动时，就将兴趣转化为了爱好。

根据不同的标准，兴趣可以分为不同的类型，如表 3-2 所示。

表 3-2 兴趣的类型

分类标准	类型	说明	示例
根据兴趣的内容分类	物质兴趣	人们对舒适的物质生活的兴趣和追求	衣、食、住、行方面
	精神兴趣	人们对精神生活的兴趣和追求	学习、研究、文学艺术、知识
根据兴趣所指向的目标分类	直接兴趣	对活动过程本身的兴趣	对学习过程本身的兴趣，对劳动过程本身的兴趣
	间接兴趣	对活动结果的兴趣	对通过学习获得职业的兴趣，对通过工作获得报酬的兴趣

（二）人格心理特征

人格心理特征是指一个人身上经常而稳定地表现出来的心理特点。它是人格结构中另一个重要的组成部分，是人的多种心理特点的一种独特的结合。因此，它集中地反映了人的心理面貌的独特性、个别性。人格心理特征主要包括能力、气质和性格。其中，能力标志着人在完成某种活动时的潜在可能性上的特征；气质标志着人在进行心理活动时，在强度、速度、稳定性、灵活性等动态性质方面的独特结合的个体差异性；而性格则更是鲜明地显示着人在对现实的态度和与之相适应的行为方式上的个人特征。在个体的发展过程中，人格心理特征形成较早，并且在不同程度上受生理因素的影响，构成人格结构中比较稳定的成分。

1. 能力

能力是指人们成功地完成某种活动所必须具备的那些心理特征。它是成功地完成某种活动的必要条件。能力和活动联系在一起，掌握活动的速度和取得成果的质量被认为是能力的两种标志。苏联心理学家瓦季姆·克鲁捷茨基指出：如果一个人能迅速且成功地掌握某种活动，比其他人较易于掌握相应的技能和达到熟练程度，并且能取得比中等水平优越得多的成果，那么这个人就被认为是有力量的。

能力与知识既有区别又有密切的联系。能力和知识属于不同的范畴。能力是人的心理特征，知识是人类社会历史经验的总结和概括；知识的掌握和能力的发展不是同步的，能力的发展比知识的掌握要慢得多。能力在掌握知识中形成和发展，能力也是掌握知识的前提，能力和知识相互促进。

根据不同的分类标准，能力可分为多种类型，如表 3-3 所示。



表 3-3 能力的类型

分类标准	类型	说明
按能力的倾向性划分	一般能力	大多数活动所共同需要的能力,适用于广泛的活动范围,符合多种活动的要求,并保证人们比较容易和有效地掌握知识。一般能力以抽象概括能力为核心,包括观察力、记忆力、思维力、想象力、注意力等
	特殊能力	完成某项专门活动所必需的能力,又称专门能力,只在特殊活动领域内发生作用,是完成有关活动必不可少的能力,包括动作能力、机械能力、核对能力、美术能力、音乐能力、数学能力、体育能力、写作能力等
按能力的功能划分	认知能力	学习、研究、理解、概括和分析的能力
	操作能力	操纵、制作和运动的能力,如劳动能力、艺术表现能力、体育运动能力、实验操作能力等
	社交能力	人们在社会交往活动中所表现出来的能力,它是在社会交往活动中发展起来的,如组织管理能力、言语感染能力等
按能力参与其中的活动的性质划分	模仿能力	仿效他人的言谈举止而引起的与之相类似的行为活动的能力。例如,学画、习字时的临摹,儿童模仿父母的说话、表情,等等
	创造能力	产生新思想、发现和创造新事物的能力,主要特征为流畅性、变通性和独创性

2. 气质

气质是人心理活动的稳定的动力特征,主要指心理过程的速度和稳定性(如知觉的速度、思维的灵活程度、注意集中时间的长短等)、心理过程的强度(如情绪体验的强弱、意志努力的程度等)和心理活动的指向性(如有人倾向外部事物、有人倾向内心世界)等方面的特点。

(1) 气质的分类。

根据气质的感受性、耐受性、反应的敏捷性、可塑性、情绪兴奋性、导向性等特点的不同结合,气质主要有 4 种类型。

①胆汁质。胆汁质的人感受性低而耐受性高,不随意反应性强,外向性明显,情绪兴奋性高,抑制能力差,反应速度快而不灵活。

②多血质。多血质的人感受性低而耐受性高,不随意反应性强,具有外向性和可塑性,情绪兴奋性高且外部表现明显,反应速度快而灵活。

③黏液质。黏液质的人感受性低而耐受性高,不随意反应性和情绪兴奋性均低,明显内向,外部表现少,反应速度慢,具有稳定性。

④抑郁质。抑郁质的人感受性高而耐受性低,不随意反应性低,严重内向,情绪兴奋性高且体验深,反应速度慢,具有刻板性和不灵活性。

各种心理特性和气质类型的关系,可以概括为表 3-4 的内容。

表 3-4 各种心理特性和气质类型的关系^①

类型	感受性	耐受性	反应的敏捷性	可塑性	情绪的兴奋性	倾向性
胆汁质	低(-)	高(+)	快(+)	强(+)	高(+)	外向(+)
多血质	低(-)	高(+)	快(+)	强(+)	高(+)	外向(+)
黏液质	低(-)	高(+)	慢(-)	弱(-)	低(-)	内向(-)
抑郁质	高(+)	低(-)	慢(-)	弱(-)	高(+)	内向(-)

(2) 气质的意义。

气质影响个体的整个心理活动。如果一个学生每逢考试就激动，等待朋友时坐立不安，参加比赛前沉不住气，并且经常抢先回答老师的提问，那么这个学生就具有情绪激动的气质特征。气质对个体心理活动的影响，不仅包括情绪和动作方面的某些动力特征，而且包括认识过程和意志过程的动力特征。

气质类型没有好坏之分，任何一种气质类型都能表现为积极的心理特征，也能表现为消极的心理特征。胆汁质的人直率热情，精力旺盛，反应迅速而有力；但是他可能脾气急躁，易于冲动，准确性差。多血质的人情感丰富，反应灵活，易接受新事物；但是他可能情绪不稳定，精力易分散。黏液质的人安静稳重，善于自制、忍耐；但他可能对周围事物冷淡，反应缓慢。抑郁质的人情感体验深刻而稳定，观察敏锐，办事细致、认真；但他可能过于多愁善感，行为孤僻，反应迟缓。每一种气质类型的人都有可能事业上取得成就。

气质特征是职业选择的依据之一，某些气质特征为一个人从事某种工作提供了有利条件。一般地说，持久、细致的工作对黏液质和抑郁质的人较为合适，对多血质和胆汁质的人则不太合适；要求迅速灵活反应的工作对多血质和胆汁质的人较为合适，对黏液质和抑郁质的人则不太合适。由于各种气质特征之间可以起到互相补偿的作用，因此，在一般的实践活动中，各种气质类型对工作效率的影响并不显著。

3. 性格

性格一词源于希腊语“χαρακτηρ”，意为“印记”“雕刻”或“雕成之物”，后指由外界环境造成的深层的、固定的人格特质。我国心理学倾向于把性格定义为个人对现实的稳定的态度和习惯化了的行为方式。在《心理学大辞典》中，性格是与社会道德评价相联系的人格特质，即后天形成的品格，如诚实、坚贞、奸诈、乖戾等性格，性格是可作善恶、是非等价值评价的心理品质。

(1) 以心理机能来确定性格类型。

英国心理学家亚历山大·培因和法国心理学家 T. 李波等人提出，依据智力、情绪、意志 3 种心理机能何者占优势来确定性格类型。他们把人们的性格划分为理智型、情绪型、意志型。理智型的人依照冷静的伦理思考而行事，以理智来支配自己的行动。情绪型的人不善于思考，感情用事。意志型的人目标明确，行为主动，追求将来的憧憬。除了上述典型的类型，

^① “+”表示该项心理特性程度较高或倾向较强；“-”表示该项心理特性程度较低或倾向较弱。对于表中的 4 种气质类型，具有典型特征者称为“典型型”；近似其中某一类型者称为“一般型”。



还有一些中间的类型，如理智一意志型等。

(2) 以某种或某些典型的性格特征来确定性格类型。

奥地利心理学家阿尔弗雷德·阿德勒根据个体竞争性的不同，将人们的性格类型分为优越型和自卑型。优越型的人特别好强，遇事不甘落后，总想胜过别人。自卑型的人遇事甘愿退让，不与别人竞争，有很深的自卑感。

迈耶·弗雷德曼和雷·罗森曼根据人们在时间匆忙感、紧迫感及好胜心等特点上的差异将人们的性格区分为A型性格和B型性格。A型性格的人时间感特别强，常同时做或思考两件不同的事；认为把工作日程排得越满越好，总是闲不住；信不过他人，总想亲自动手，看到别人做得慢或做得不好，恨不得抢过来自己做；争强好胜，效率高，易激动，缺乏耐性；等等。B型性格的人悠闲自得，不爱紧张，一般无时间紧迫感；不喜欢争强好胜，有耐性，能容忍；等等。

尼·德·列维托夫根据社会方向性及性格的意志特征，把人的性格分为4种类型：①目的方向明确和意志坚强的类型；②目的方向明确，但坚持性、自制力有某些缺陷的类型；③缺乏目的方向性，但意志坚强的类型；④缺乏目的方向性且意志薄弱的类型。

(3) 以人类的生活方式来确定性格类型。

德国哲学家、教育家E.斯普兰格把人类的生活方式分为6种：①理论的；②政治的；③经济的；④审美的；⑤社会的；⑥宗教的。相应于这6种生活方式，他把人的性格划分为6种类型：①理论型；②政治型；③经济型；④审美型；⑤社会型；⑥宗教型。美国心理学家高尔顿·奥尔波特等人根据这种划分编制出价值观研究量表，研究人们在这6种价值倾向上的相对强弱。奥尔波特等人认为，这并不表示真有这6种价值类型的人存在，事实上，每个人都或多或少地具有这6种价值倾向。



我国古代的人格分类

四、人格的相关理论

理解人格的奥秘一直是心理学研究的核心课题，不同理论流派从各自独特的视角对人格进行了深入的探讨和阐述。以下是一些主要的人格理论。

(一) 荣格的人格类型论

瑞士心理学家卡尔·荣格论述了人格的性格类型和基本机能。荣格根据力比多流动的方向确定人的性格类型。力比多的流动倾向于外部环境，就是外倾型的人；力比多的流动倾向于自己，就是内倾型的人。外倾意指力比多的外向转移。内倾意味着力比多的内向发展。外倾型的人重视外在世界，爱社交，活跃，开朗，自信，勇于进取，对周围一切事物都很感兴趣、容易适应环境的变化。内倾型的人重视主观世界，好沉思，善内省。

心理学小知识

力比多

力比多是指性力，由精神分析学家西格蒙德·弗洛伊德提出。这里的性不是指生殖意义上的性，而是泛指一切身体器官的快感。弗洛伊德认为，力比多是一种本能，是一种力量，是人的心理现象发生的驱动力。



荣格认为，个人的心理活动包括感觉、思维、情感和直觉4种基本机能。感觉告诉我们存在着某种东西；思维告诉我们它是什么；情感告诉我们它是否令人满意；而直觉则告诉我们它来自何方和去向何处。在荣格看来，直觉是人们在缺乏事实材料的情况下进行的推断。

按照2种性格类型与4种基本机能的组合，荣格描述了人格的8种机能类型。

1. 外倾感觉型

这种类型的人，既是外倾的，又是偏向于感觉功能的。他们头脑清醒，倾向于积累外部世界的经验，但对事物并不过分地追根究底。他们的知觉来自外部世界，是对客观对象的直接反映。

2. 内倾感觉型

这种类型的人，既是内倾的，又是偏向于感觉功能的。他们远离外部客观世界，常常沉浸在自己的主观感觉世界之中。他们的知觉深受自己心理状态的影响，似乎是从自己的心灵深处产生的。

3. 外倾思维型

这种类型的人，既是外倾的，又是偏向于思维功能的。他们的思想以客观的资料为依据，以外界信息激发自己的思维过程。例如，他们会思考机器是怎样开动的，为什么水加热到一定温度就会变成蒸汽等。科学家是外倾思维型，他们认识客观世界，解释自然现象，发现自然规律，从而创立理论体系。荣格认为，达尔文和爱因斯坦这两位科学家在思维外倾方面得到了最充分的发展。

4. 内倾思维型

这种类型的人，既是内倾的，又是偏向于思维功能的。他们除了思考外界信息，还思考自己内在的精神世界，他们对思想观念本身感兴趣，善于收集外部世界的事实来验证自己的思想。哲学家属于这种类型。荣格认为，德国哲学家康德是一个标准的内倾思维型的人。

5. 外倾情感型

这种类型的人，既是外倾的，又是偏向于情感功能的。他们的情感符合客观的情境和一般价值。荣格认为，外倾情感型的人在爱情选择上表现得最为明显。他们不太考虑对方的性格特点，而主要考虑对方的身份、年龄和家庭等方面。

6. 内倾情感型

这种类型的人，既是内倾的，又是偏向于情感功能的。他们的情感由内在的主观因素所激发。

7. 外倾直觉型

这种类型的人，既是外倾的，又是偏向于直觉功能的。他们力图从客观世界中发现多种多样的可能性，并不断地寻求新的可能性。他们对于各种尚处于萌芽状态但有发展前途的事物具有敏锐的洞察力，并且不断追求客观事物的新奇性。

8. 内倾直觉型

这种类型的人，既是内倾的，又是偏向于直觉功能的。他们力图从精神现象中发现各种各样的可能性。荣格认为，艺术家属于内倾直觉型。

荣格并没有把人格简单地划分为8种机能类型，他的心理类型学只是作为一个理论体系



用来说明人格的差异，在实际生活中，绝大多数人都是兼有外倾型和内倾型的中间型。

（二）卡特尔的人格特质理论

美国心理学家雷蒙德·卡特尔认为，人格特质是人格结构的基本元素。特质是一种心理结构，表现为相当持久和广泛的行为倾向。1936年，奥尔波特和他的同事从词典的40万个词中选出了17953个描述人格的形容词，再将相近的词合并，汇总成一个有4504个描述人格特点词语的列表，卡特尔把它们归纳为171个特质，然后用聚类分析法将171个特质合并为35个特质群。卡特尔将这些通过聚类分析法得到的特质群称为“表面特质”，并对它们进行因素分析，提出了16种人格根源特质，即16种人格基本因素，如表3-5所示。为了便于区分和研究，卡特尔用不同的字母代表不同的人格因素。

表 3-5 卡特尔的 16 种人格根源特质

人格因素	特质名称	低分者特征	高分者特征
A	乐群性	缄默孤独	热情外向
B	聪慧性	智力较低	智力较高
C	稳定性	情绪激动	情绪稳定
E	恃强性	谦逊、顺从	好强、固执
F	兴奋性	严肃、稳重	轻松、兴奋
G	有恒性	权宜敷衍	有恒负责
H	敢为性	畏缩退缩	冒险敢为
I	敏感性	理智、着重现实	敏感、感情用事
L	怀疑性	信赖、随和	怀疑、刚愎
M	幻想性	合乎实际	富于幻想
N	世故性	坦白直率、天真	精明能干、世故
O	忧虑性	安详、沉着	忧虑、抑郁
Q ₁	实验性	保守	勇于尝试、实验
Q ₂	独立性	依赖、附和	自立、当机立断
Q ₃	自律性	矛盾冲突	自律严谨
Q ₄	紧张性	心平气和	紧张困扰

（三）积极心理学的人格与幸福

积极心理学是由美国心理学家马丁·塞利格曼在1998年提出的。积极心理学强调心理学的研究应从过去对心理问题的过分关注转向对人类积极力量的关注，主张心理学要以人实际的、潜在的、具有建设性的力量、美德和机能等为出发点，提倡用一种积极的方式来对人的心理现象做出新的解读，并在这个过程中找到帮助所有人在良好条件下获得自己应有幸福的各种因素。

积极心理学提出6种美德、24种积极人格特征，并将其作为积极力量的行为分类评价系



统，如表 3-6 所示。

表 3-6 美德和积极人格特征

美德	界定特征	积极人格特征
(1) 智慧	知识的获得和应用	(1) 对世界的好奇与兴趣 (2) 爱学习 (3) 创造性、独立性和创新性 (4) 判断力、批判思维和开放性 (5) 情感智力 (6) 全局观
(2) 勇敢	面对压力誓达目标的意志	(7) 英勇、勇敢 (8) 坚持性 (9) 正直、诚实、真实
(3) 仁慈	人际交往的积极力量	(10) 善良、慷慨 (11) 爱与被爱的能力
(4) 正义	文明的积极力量	(12) 公民的职责、团队精神 (13) 公平、正义 (14) 领导职责、权利和义务
(5) 节制	谨慎处世的积极力量	(15) 自我控制和自我调节 (16) 谨慎小心 (17) 适度、谦逊
(6) 卓越	个体与全人类相联系的积极品质	(18) 对优秀和美丽的敬畏和欣赏 (19) 感激 (20) 希望、乐观和对未来的规划 (21) 信念和信仰 (22) 宽恕、仁慈 (23) 风趣、幽默 (24) 热心、激情和精力充沛

积极心理学认为，每一个人的内心深处都存在着两股抗争的力量。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、和平、爱、希望、负责任、宁静、谦逊、仁慈、宽容、友谊、同情心、慷慨、真理、忠贞和幸福等。积极心理学认为，积极人格力量得到培育和增长，消极人格力量就能被抑制或消除。

已有研究证实，人类自身的积极人格力量和各种心理疾患可能具有某种对应关系，某些特定的积极人格力量可用来预防、缓解或治疗一些特定的心理疾病，而缺乏某种积极人格力量才是罹患某种心理疾病的根源所在。勇气、信心、乐观、人际交往技能、信仰、责任感、希望、忠诚、毅力、适应能力、洞察力等，可以成为抵御和减轻精神疾病的缓冲器。外向性、乐观、自尊、自我效能感等与良好的主观和客观健康状态相关。乐观、决断、坚韧、自信、



诚信、耐性等，会降低个体出现心理疾病的可能性，有利于保持身心健康。耐受性可以抵制应激，能使个体在高强度应激的生活情境下免于伤害。

第二节

大学生人格发展障碍

人格障碍是指明显偏离了个体文化背景预期的内心体验和行为的持久模式，是广泛的、缺乏弹性的，涉及个人和社交场合的诸多方面，会引起个体临床意义上的痛苦，也会导致社交、职业或其他重要功能方面出现损害。这种心理行为模式在长时间内是稳定不变的，其发生可以追溯到青少年时期或成年早期；且这种持久的心理行为模式不能用其他精神障碍的表现或结果来更好地解释，也不能归因于某种物质（如药物）的生理效应或其他躯体疾病（如头部外伤）。

一、大学生常见的人格障碍

《精神障碍诊断与统计手册（第5版）》基于症状的相似性，将人格障碍分为3大类群，共计10种类型。

A类（怪异或古怪类）：以社交疏离、偏执或认知扭曲为特征，包括偏执型人格障碍、分裂样人格障碍、分裂型人格障碍。

B类（戏剧化、情绪化或不稳定类）：以情绪不稳定、行为冲动或过度寻求关注为特征，包括反社会型人格障碍、边缘型人格障碍、表演型人格障碍、自恋型人格障碍。

C类（焦虑或恐惧类）：以焦虑、恐惧或依赖行为为特征，包括回避型人格障碍、依赖型人格障碍、强迫型人格障碍。

（一）偏执型人格障碍

偏执型人格障碍主要表现为对他人广泛的不信任和猜疑，具体表现如下。

- （1）无端地怀疑他人正试图利用、伤害或欺骗自己。
- （2）无理由地怀疑朋友或同伴的忠诚度或可靠性。
- （3）很难依赖他人，因为无理由地害怕自己的信息会被他人恶意利用来伤害自己。
- （4）将他人善意的表达或提醒理解为潜在的恶意或威胁。
- （5）容易记仇。
- （6）感到被攻击，怀疑别人攻击自己的性格或名誉（而别人并没有这样的行为），因此很容易生气，并进行反抗。
- （7）极易猜疑，毫无根据地怀疑伴侣的忠诚。

（二）分裂样人格障碍

分裂样人格障碍主要表现为与社会关系广泛分离，严格限制在人际环境中的情绪表达，



具体表现如下。

- (1) 对亲密关系(包括成为家庭成员)既无兴趣,亦无快乐感。
- (2) 总是偏爱单独行动。
- (3) 对性关系缺乏兴趣。
- (4) 仅对极少数活动有兴趣。
- (5) 除一级亲属外,缺乏亲近的朋友或知己。
- (6) 对他人的批评或表扬均无动于衷。
- (7) 情绪冷淡、超然或情感平淡。

(三) 分裂型人格障碍

分裂型人格障碍主要表现为广泛的社会和人际关系缺陷状态,对亲密关系严重不适,人际能力衰退,认知或感知扭曲,行为怪异,具体表现如下。

- (1) 牵连观念。
- (2) 影响行为的古怪信念,或奇幻思维。
- (3) 不同寻常的知觉经验,包括躯体错觉等。
- (4) 古怪的想法或言语(如模糊的、赘述的、隐喻的、过分渲染的或刻板的)。
- (5) 猜疑或偏执观念。
- (6) 不适当或非常受限制的情感。
- (7) 古怪的、反常的或特别的行为或外表。
- (8) 除一级亲属外,缺少亲密或知心的朋友。
- (9) 过度的社交焦虑,其程度即使面对熟人时也一样,并倾向于将这种表现与偏执性的恐惧相联系。

心理学小知识

分裂样人格障碍与分裂型人格障碍的区别

分裂样人格障碍和分裂型人格障碍是两种不同的精神障碍,尽管名称相似,但仍存在显著差异,如表 3-7 所示。

表 3-7 分裂样人格障碍与分裂型人格障碍的区别

维度	分裂样人格障碍	分裂型人格障碍
核心特征	情感淡漠、社交回避	认知扭曲、行为怪异
社交动机	主动疏离,无兴趣	渴望关系但受阻
认知表现	思维清晰,无妄想	逻辑混乱,偏执或迷信
与精神分裂症的关系	无关	谱系关联,存在进一步恶化的可能
社会功能	部分适应良好	严重受损



（四）反社会型人格障碍

反社会型人格障碍主要表现出漠视并侵犯他人权益的普遍的行为模式，具体表现如下。

- （1）不遵守法律及社会规范。
- （2）欺诈，例如，反复说谎，为个人利益或仅仅为了高兴而操纵他人。
- （3）易怒和具有攻击性，例如，经常打架、斗殴。
- （4）极度漠视自己和他人的安全。
- （5）一贯不负责任，例如，不能长期保持稳定的工作状态。
- （6）缺乏愧疚感，例如，漠视对他人的伤害、虐待，有偷盗行为以及为上述行为狡辩。

（五）边缘型人格障碍

边缘型人格障碍主要表现为人际关系、自我意象和情绪等方面的不稳定，以明显的冲动性为标志，具体表现如下。

- （1）疯狂地努力避免真实或想象中的被抛弃。
- （2）有不稳定、紧张的人际关系模式，其特点是在过度理想化与过度贬低之间摇摆。
- （3）有认同障碍，存在明显而持久的、不稳定的自我意象。
- （4）至少在两个存在潜在自我伤害的领域内有冲动行为（如冲动消费、危险性行为、物质滥用、鲁莽驾驶、暴食）。
- （5）反复出现自杀行为、自杀姿态、自杀威胁或自残行为。
- （6）因明显的心境反应而导致情绪不稳定（例如，强烈的间歇性烦躁，易怒，常常持续数小时或不超过几天的偶然出现的焦虑）。
- （7）长期感到空虚。
- （8）出现不恰当的、强烈的愤怒或难以控制愤怒（如经常生气、愤怒，发生斗殴）。
- （9）有短暂的、与应激相关的偏执观念或严重的解离症状。

（六）表演型人格障碍

表演型人格障碍主要表现为广泛存在的过度情绪化和寻求他人注意的心理，具体表现如下。

- （1）自己如果不是众人注意的中心，就会感到不舒服。
- （2）与人交往时常出现不适当的挑逗或挑衅行为。
- （3）情感易变且肤浅。
- （4）习惯用外表吸引别人的注意。
- （5）言语风格引人注目，但缺少细节。
- （6）舞台化、戏剧化，以及过于夸张的情绪表达。
- （7）易受暗示（即容易受他人或环境的影响）。
- （8）自认为拥有比其实际人际关系更亲密的关系。

（七）自恋型人格障碍

自恋型人格障碍主要表现为（幻想或行为上的）自大、对赞美的需要以及缺乏共情，具体



表现如下。

- (1) 有不切实际的自大感(例如:夸大自己的成就和才能;没有相应的条件,却希望被当作“特殊”人物)。
- (2) 对无限的成功、权力、才华,以及美丽或理想爱情的过分幻想。
- (3) 认为自己是独特的,并且只能被其他特殊的或地位高的人(或机构)理解或与之交往。
- (4) 要求过度的赞美。
- (5) 有特权感(例如,不合理地期待特殊的优待或他人自动顺从自己的愿望)。
- (6) 在人际关系上剥削他人(例如,利用他人达到自己的目的)。
- (7) 缺乏共情,不愿意了解或认识他人的感受和需要。
- (8) 经常嫉妒他人或认为他人妒忌自己。
- (9) 有傲慢、自大的行为或态度。

成长案例

大学生小杨是同学与朋友眼中的风云人物,他不仅以高分考入理想中的大学,而且在大学期间成绩优异,还多次获得奖学金。某次,小杨在准备论文选题时,发生了一件令他十分苦恼的事情。起因是小杨写了一篇自认为创新性很强的论文,并深信该论文会有比较大的影响力,但他的导师却认为这个选题缺少理论价值和应用价值,劝他放弃该选题。小杨认为导师是在刁难他,而同学对他的劝告也被他认为是嫉妒心作祟。实际上,小杨平时就过分标榜和展示自己的行为,甚至在稍微不如别人时就妒性大发,把别人贬得一文不值。

案例分析

上述案例中,小杨表现出了明显的不健康的自恋。自恋其实是所有人都具有的特质,这种特质会让我们敢于想象、敢于追求。但不健康的自恋则会让人总是感觉自己特殊的,为此可以做出任何事。这并不利于人格的健康发展,也容易给他人带来伤害,造成较差的人际交往关系,并影响我们在做决定的过程中的判断,如做出错误决定而不自知。

(八) 回避型人格障碍

回避型人格障碍主要表现为与社会隔离,感到不够完美,对负性评价高度敏感,具体表现如下。

- (1) 因为害怕被批评、遭到反对或被拒绝,所以回避那些有可能被卷入重要的人际联系中的职业活动。
- (2) 除非确定被欢迎,否则不愿意与人交往。
- (3) 因为担心被羞辱或被嘲笑,所以尽量避免与人发展亲密关系。
- (4) 在社交场合有被批评或排斥的先占观念。



- (5) 因为感觉不完美, 所以在新的人际场景中表现拘谨。
- (6) 认为自己社交无能、没有魅力或地位比他人低下。
- (7) 不愿意承担个人风险或参与任何新的活动, 因为这会证明自己的笨拙。

(九) 依赖型人格障碍

依赖型人格障碍主要表现为过度需要别人照顾, 因此产生顺从或依附行为, 害怕分离, 具体表现如下。

- (1) 如果没有他人大量的建议和反复的保证, 难以做出日常决定。
- (2) 需要让他人为自己生活中的大事做决定。
- (3) 因为害怕失去支持或赞同, 所以难以表达与他人不同的意见。
- (4) 因为对自己的判断或能力缺乏自信, 而难以独自制订计划或采取行动。
- (5) 过度需要他人的照顾与支持, 甚至因此主动去做一些自己不愿意做的事。
- (6) 因为过分担心自己不能照顾好自己, 所以独处时感到不舒服或无助。
- (7) 当一段亲密关系结束时, 会急切寻求建立另一段关系, 以此作为关心和支持的来源。
- (8) 不现实地沉浸于害怕被人抛弃, 以致不得不自己照顾自己的恐惧中。

(十) 强迫型人格障碍

强迫型人格障碍主要表现出沉湎于对次序、完美以及精神和人际关系上的控制, 而牺牲灵活、开放和高效的普遍心理行为模式, 具体表现如下。

- (1) 专注于细节、规则、条理、秩序、组织或日程安排, 以致失去主要的行为目标。
- (2) 阻碍任务完成的完美主义(例如, 因过于严格的标准, 而导致任务无法完成)。
- (3) 对工作过分投入, 导致闲暇活动和交友减少(并非明显的经济原因所致)。
- (4) 在道德、伦理或价值观上过度谨慎、认真、不灵活(并非文化或宗教原因所致)。
- (5) 即使那些破旧、无用的东西已经没有情感价值, 也不丢弃。
- (6) 不愿将任务安排给他人, 也不愿意与他人一起工作, 除非其他人能够严格遵从自己做事情的方式。
- (7) 对自己和他人的消费都非常吝啬, 认为钱需要被存起来以应对将来可能发生的危机。
- (8) 显得古板僵硬。

二、大学生人格障碍的矫治

人格障碍一般需要通过心理治疗来矫治。患有人格障碍的大学生, 可通过以下几种治疗方法来应对。

(一) 认知疗法

认知疗法试图通过改变患者对自己、对他人或对事的看法和态度来解决其心理问题。认知是一个人对一件事或某个对象(如自己、他人或环境等)的看法。人格障碍常伴随异常或歪曲的思维方式。通过发现、挖掘这些思维方式, 并对其加以分析、批判, 再代之以合理的、现实的思维方式, 患者可以有效减少或解除痛苦, 更好地适应环境。



认知疗法能够帮助偏执型人格障碍患者认识到他们对他人所做的错误假设，集中改变其关于他人都是恶意的、不可信任的想法；也能够引导分裂型人格障碍患者对周围环境做出客观的评估，使其不再依赖于主观反应；还能够改变自恋型人格障碍患者对赞美的夸大和过分敏感，帮助其解除自我中心观并教导其学会爱别人。

（二）行为治疗

行为治疗也常用于人格障碍的干预。回避型人格障碍患者可以采用对社会情境的逐步暴露法和社交技能训练，按梯级任务作业的要求给自己定一个交朋友的计划，最终消除自卑感，克服人际交往障碍。反社会型人格障碍患者也经常采用行为治疗。程度较轻的反社会型人格障碍患者可根据心理医生的要求，分3个步骤进行治疗：一是研究哪些情境会导致反社会行为，并撤除它们；二是树立良好的榜样，并有意识地给自己安排奖励或强化物，以激励自己；三是随着自己能够逐渐控制自己的行为，有序地撤除物质的奖励，把强化作用从由外界环境的行为支配逐渐转换为由自己进行支配，发展自己的内在调控能力，从而把对外在奖励的需要减到最低。

（三）团体治疗

团体治疗为患者提供了一个安全的环境。心理医生在团体情境下，根据患者问题的相近性，组成课题小组，通过团体内人际交互作用，促使患者在交往中通过观察、学习、体验来认识自我、探讨自我、接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，从而发展良好的生活适应能力，彼此启发。通过团体治疗，患者可以了解自己和他人的心理，增强社会适应性，促进人格成长。团体治疗为患者建立社会支持系统提供了机会，也提供了一个暴露自我和社会反馈的舞台。因此，通过团体治疗，患者可以学会怎样处理别人的反应，同时通过角色扮演和家庭作业，患者可以逐步学会社会技能。

（四）限制性团体箱庭疗法

箱庭疗法由瑞士心理治疗师多拉·卡尔夫于20世纪50年代末至60年代初创立，是指在医生陪伴下，患者从玩具架上自由挑选玩具，在盛有细沙的特制箱子里面作画，进行自我表达的一种心理疗法。限制性团体箱庭疗法是指有一定规则限制的团体心理疗法，它的治疗环境需要一个标准沙箱和许多玩具。团体箱庭疗法的基本前提是承认团体“心理场”的存在。“心理场”影响着团体的人际关系和其中每个患者的认知，对于改善团体的人际互动、促进团体和患者的成长有很好的效果。因为人格障碍患者遇到的最现实的问题是人际关系问题和环境适应问题，能否处理好自己与周围人的关系直接影响到患者的心理发展和心理健康状况。

限制性团体箱庭疗法可以为人格障碍患者提供现实人际互动，促进现实人际关系的改善，以及团体成员的心理发展和成长，发挥由成员自身强大的自我治愈力组合而成的团体动力场，帮助他们释放内心被压抑、郁结、隐藏的心理能量，宣泄内心的不愉快或消极体验，表现那些由情境引起的恐惧、不安、担忧、焦虑等负面情绪。正是由于这些作用，限制性团体箱庭疗法可以应用于大学生人格障碍的干预，让成员在团体游戏中交流分享关于人际交往的经验和感受，从而引发成员对自身问题的思考，最终达到人格改善的目的。



总之，患有人格障碍的大学生要提高认识，学会培养自己科学的思维方式，形成正确的自我观念，加强行为训练，增强适应环境的能力，学会情绪调节，学会合理宣泄，适当控制，有效地改变自身的体验和行为方式，从而增强自主性，实现健康人格的塑造。

第三节

大学生健康人格的塑造

健康人格是一种人格发展的理想状态。对于大学生而言，健康人格不仅有助于个人的学业和职业发展，还能提升个人生活质量，促进心理健康。因此，大学生应了解健康人格的相关知识，塑造健康人格，以更好地面对未来的挑战。

一、大学生健康人格的标准



健康人格标准理论

健康人格是人在其生活经历中以其生活方式和生活风格逐步建立起来的一种自我意识，是人的世界观、心理素质、道德修养等方面的综合体现和重要标志，也是人能够准确把握自己、寻找适合自己发展的社会位置，以及获得他人尊重和好感的基础。大学生健康人格的标准包括以下几个方面。

（一）拥有正确的自我意识

具有健康人格的大学生对自己有恰如其分的评价，充满自信，扬长避短，在日常生活中能有效地调节自己的行为，与环境保持和谐、平衡。

（二）拥有良好的情绪调控能力

人格健康的大学生具有调节和控制情绪的能力，经常保持愉快、开朗的心境，并且具有幽默感。当消极情绪出现时，其能合情合理地宣泄、排解、转移、升华这些消极情绪。

（三）拥有良好的社会适应能力

人格健康的大学生能和社会保持良好的接触，以一种开放的态度主动关心社会、了解社会，观察所接触到的各种事物现象，能看到社会发展的积极面和主流，并具有社会责任感。在认识社会的同时，能与时俱进，使自己的思想、行为跟上时代的发展，与社会的要求相符合，能适应新的环境。

（四）拥有和谐的人际关系

人格健康的大学生乐于与他人交往，能与他人建立良好的关系，与他人相处时，尊敬、信任等正面态度多于妒忌、怀疑等消极态度；常常以诚实、公平、信任、宽容的态度对待他人，同时也受到他人的喜爱和接纳。

（五）拥有乐观的生活态度

具有健康人格的大学生常常能看到生活的光明面，对前途充满希望和信心，对自己所从



事的工作或学习抱有浓厚的兴趣，并在工作和学习中发挥自身的智慧和能力；即使生活中遇到困难和挫折，也能勇于面对，不畏艰险，勇于拼搏。

（六）拥有健康的审美情趣

健康的审美情趣对于大学生树立审美观、人生观、世界观，以及塑造健康的人格结构具有重要作用。具有高尚、健康的审美情趣，能提高自身的修养，自觉抵制各种不健康思想的侵蚀，追求更高的人生价值，实现自我完善。

心理学小知识

审美情趣

审美情趣是指人们对于艺术、美学和审美价值的欣赏和偏好。它是一个主观且个人化的经验，它涉及个体对于美感的判断和情感反应。审美情趣不仅仅是对物理外貌的评价，更包括对于文化、历史、传统和社会影响的感知和理解。

审美情趣的形成受到多种因素的影响，包括个体的生活经验、文化背景、家庭教育和个性性格等。随着时间的变化和经验的积累，个体的审美情趣可能发展和演变。

在艺术领域，审美情趣是评判艺术作品的重要标准之一。不同的人有着不同的审美情趣，对于同一件作品的评价可能相差甚远。审美情趣还与艺术创作和艺术理论密切相关：通过理解和分析审美情趣，艺术家可以更好地创作作品，艺术学者可以深入研究和理解艺术现象。

审美情趣也可以表现在生活中的方方面面。个体对于服装、家居、美食、音乐等的喜好和选择都与其审美情趣有关。审美情趣可以体现个体的个性和品位，也可以反映个体对于美的认知和追求。

审美情趣是一个开放和多样化的概念，它不仅包含传统的美学观念，也包括个体对于当代艺术和新兴审美趋势的认同和接纳。审美情趣的多样性和变化性使得艺术和文化领域充满了丰富的创造力和发展潜力。

总而言之，审美情趣是个体对于美感的主观评判和情感反应。它是一个个人化和多样化的经验，涵盖了个体对于艺术、美学和审美价值的欣赏和偏好。它也是一个开放和变化的概念，与个体的生活经验、文化背景和个性品位密切相关。

二、大学生健康人格的塑造方法

掌握健康人格的塑造方法对新时代大学生而言至关重要。这不仅能够帮助我们更好地应对学习和生活的挑战，还能促进我们的全面发展。以下是一些有效塑造健康人格的方法。

（一）正视并接纳自己

大学生或多或少都有一些人格偏差，但这些偏差并不意味着人格障碍。正视并接纳自己的不完美，是塑造健康人格的第一步。接纳自己包括接纳自己的优点和不足，理解自己的情感需求和行为模式，以及接受自己的过去和现在。通过自我接纳，大学生可以建立积极的自



我形象，增强自尊和自信，为健康人格的发展奠定坚实的基础。

（二）培养积极情绪

大学生正处于成年早期，走向成熟但又未真正成熟，具有过渡阶段特有的心理发展不平衡的特点，表现为在独立生活、自主学习和人际关系上会遇到许多不适应，产生复杂的内心矛盾。当大学生面临环境变化、自我同一性冲突的时候，如何顺利应对、克服冲突就显得尤为重要。这时，有效地管理好自己的情绪，对于自身的学习、身心健康以及人格的发展和完善具有重要的意义。因此，为了维护身心健康、促进人格健康发展，大学生就要正确认识自己的情绪，主动调控自己的情绪，不断增进积极情绪体验。

（三）制订个人发展计划

心理学家丹尼尔·吉尔伯特研究发现，人类的人格不是一成不变的，随着时间的推移，人格也在不断发生变化。因此，大学生可以通过制订个人发展计划，使自己趋于更理想的状态，成为更想成为的自己。

在制订个人发展计划时，大学生首先需要深入了解自己的兴趣、优势和不足，以便能够设定符合自身实际情况的目标。这些目标应该具有明确性、可衡量性和可实现性，以便大学生在追求目标的过程中保持清晰的方向感和动力。其次，个人发展计划还需要包括具体的行动步骤和时间安排。通过设定阶段性目标和相应的行动计划，大学生可以逐步逼近自己的长远目标，并在每个阶段中获得成就感和自信心。最后，大学生还需要学会如何高效利用时间，平衡学习、工作和娱乐等方面的需求。

在实施个人发展计划的过程中，大学生要不断反思和调整。通过定期回顾自己的进展和遇到的问题，大学生可以及时发现自己的不足之处，并采取相应的措施进行改进。同时，大学生也需要保持开放的心态，勇于接受新的机遇和挑战，不断丰富自己的经验并提升自己的能力。

（四）升华价值观

价值观会影响大学生的性格、态度和行为模式，使其形成与价值观相对应的人格。升华价值观后，人格将更加健全。大学生可以通过以下方式升华价值观。

（1）树立理想。大学生应当树立远大的理想，在追求理想的过程中不仅能体验到幸福与快乐，发现人生的美好与价值，也能让自己成为一个更好的人。

（2）践行社会主义核心价值观。社会主义核心价值观可以作为道德标杆约束大学生的思想行为，消除享乐主义、拜金主义、利己主义等可能给大学生带来消极影响的腐朽思想，促使其形成良好的道德认识，努力成为一个正面的、健康的人。

（3）积极开展社会实践活动。大学生可以积极参与多种形式的社会实践活动，深入接触社会、了解社会，在实践中形成积极正确的价值观。

此外，保持善良、乐观、心胸开阔，与他人保持亲密互助的关系，给他人信赖感和安全感，追求自我完善等也是升华价值观的方法。



心理学小知识

升华作用

“升华”一词原为物理学概念，精神分析学家弗洛伊德最早将其引入心理学，并将其描述为自我防御机制的一种。个体将不为社会认可的本能冲动（如性欲冲动、攻击冲动等）转化为符合社会标准的行为表现，例如，将性欲冲动升华为诗歌、音乐等艺术创作，将攻击冲动升华为拳击等体育竞赛运动，就是“升华”。

升华是将本能的力量以一种非本能的方式予以释放的过程，将社会所不能接受的、指向原始的本能力量置换到具有较少本能色彩的、社会所能接受的对象和行为上时，与这些对象和行为相伴随的情感转换成去攻击性的情感。在升华的防御机制中，本能被部分满足，内心可获得宁静与平衡。因此，升华是最积极、最富建设性的防御机制。将一些本能冲动或生活挫折中的不满、怨愤转化为有益世人的行动，将减少很多不幸事件的发生。

思考与讨论

(1) 根据某一个人格理论，分析自己的主要人格特质，并结合实际生活案例说明这种特质如何影响你的学习、社交或职业选择。

(2) 列举人格障碍的核心特征及可能对大学生活造成的负面影响。

(3) 结合自身经历，说明如何提升人格修养。



心理训练

冲突调解日记

连续一周记录自己的心理冲突事件，用本我诉求、超我要求、自我调节三栏表进行分析，如表 3-8 所示。

“本我”代表最原始、最感性的欲望和需求，追求快乐、舒适、即时满足，害怕痛苦。它会说什么？它真正想要的是什么？请写在“本我诉求”栏。

“超我”代表内化的道德、规则、责任、理想。它会提出什么要求？它会作出什么批评？它背后的核心原则是什么？请写在“超我要求”栏。

“自我”是现实的协调者，倾听“本我”和“超我”，努力在现实条件、时间、能力范围内找到一个可行的、不那么痛苦的解决方案，或者学习接纳这种矛盾的存在。“自我”会怎么想？有什么折中的办法？或者需要接纳什么？请写在“自我调节”栏。

表 3-8 冲突调解三栏表

心理冲突事件	本我诉求	超我要求	自我调节
(示例) 是否通宵玩游戏	想通宵游戏	必须早睡	玩 1 小时后设置自动关机



续表

心理冲突事件	本我诉求	超我要求	自我调节



心灵港湾

《觉醒年代》：一场穿越百年的精神对望

作为“庆祝中国共产党成立100周年电视剧展播”的重点剧目，《觉醒年代》的剧情从1915年《青年杂志》诞生开始，通过对新文化运动、五四运动、中国共产党成立这一历史进程艺术化、审美化的处理，描绘出一幅20世纪初中国知识分子奋力求取民众思想解放与觉醒、艰难探索救国救民之路的历史画卷。

这部作品撕碎了我们与教科书历史之间那层冰冷的距离感。在这部作品中，陈独秀是狂狷的斗士，是《新青年》上锋芒毕露的笔锋，是面对儿子时笨拙又深沉的父亲；李大钊也不仅仅是“革命先驱”四个字，他是“守常先生”，是北大图书馆里温和的引路人，是长辛店工人运动中赤脚奔走的实践者，是在海河边目睹民生疾苦后痛彻心扉、“为了他们能够像人一样活着”的理想主义者。还有蔡元培的兼容并包与长者风范，鲁迅的冷眼热肠与笔如刀锋，胡适的理性与踌躇……一个个名字，从纸页中站起，有了血肉，有了温度，有了挣扎，有了彷徨，更有了那份在黑暗中摸索真理、不惜以身殉道的决绝。

走出《觉醒年代》的历史画卷，我们身处一个截然不同的时代。战火硝烟远去，物质日益丰盈，但精神的困惑、价值的迷思、前路的挑战，从未消失。这部剧，像一面镜子，映照出先辈们用生命探索的答案——个人的命运永远与家国相连，民族的复兴需要一代代人接续奋斗，而信仰与理想，是穿越任何迷雾的灯塔。

“他们信仰光明，我们便看见了光。”《觉醒年代》不仅是一部剧，更是一次精神的溯源、一场力量的传递。它让我们明白，那些百年前在黑暗中擎火前行的人，从未走远，他们的精神血脉，正流淌在你我之中，呼唤着新的担当与前行。