



心灵驿站

2020年05月（总第十五期）
化工与印染工程学院二级心理辅导站

第十五期导读

封面故事：人格是最高的学位
本期主题：大学生人格追求与塑造

中心风采：化工与印染工程学院二级心理辅导站

心理百科：大学生健康人格特征

答疑解惑：如何塑造大学生健康人格

心灵诗歌：《我们去寻找一盏灯》

网络心语：心理测试



卷首语：在现实生活中，人们都十分尊重自己的人格，正如宋代郑思肖《咏菊》中所写的那样：“花开不并百花丛，独立疏篱趣无穷；宁可枝头抱香死，何曾吹落北风中”。一个善于做人的人，必须以自己的人品为最高准则，不论是得意或失意时，都应以自己的形象赢得他人的信赖，以自己的人格赢得他人的崇敬。

人格是最高学位

很多年前，有一位学大提琴的年轻人去向本世纪最伟大的大提琴家卡萨尔斯讨教：我怎样才能成为一名优秀的大提琴家？卡萨尔斯面对雄心勃勃的年轻人，意味深长地回答：先成为优秀而大写的人，然后成为一名优秀而大写的音乐人，再然后就会成为一名优秀的大提琴家。

听到这个故事的时候，我还年少，对老人回答中所透露出的含义理解不多。然而，在以后的工作生涯中，随着采访接触的人越来越多，这个回答在我脑海中便越印越深。

在采访北大教授季羨林的时候，我听到一个关于他的真实故事。有一年秋天，北大新学期开学，一个外地来的学子背着大包小包走进了校园，实在太累了，就把包放在路边。这时正好一位老人走来，年轻学子就拜托老人替自己看一下包，自己则轻装去办理手续。老人爽快地答应了。近一个小时过去，学子归来，老人还在尽职尽责地看守着。学子谢过老人，两人分别。几日后北大举行开学典礼，这位年轻的学子惊讶地发现，主席台上就座的北大副校长季羨林，正是那一天替自己看行李的老人。

我不知道这位学子当时是一种怎样的心情，但我听过这个故事之后却强烈地感觉到：人格才是最高的学位。后来，我又在医院采访了世纪老人冰心。我问她：您现在最关心的是什么？老人的回答简单而感人：是老年病人的状况。

当时的冰心已接近自己人生的终点，而这位在“五·四运动”中走上文学之路的老人，对芸芸众生的关爱之情历经80年的岁月而仍然未老。这又该是怎样的一种传统！冰心的身躯并不强壮，然而她这一生却用自己当笔，拿岁月当稿纸，写下了一篇关于爱是一种力量的文章，在离去之后给我们留下了一个伟大的背影。

当你有机会和经过“五·四”或受过“五·四”影响的老人接触，你就知道，历史和传统其实一直离我们很近。这些世纪老人身上所独具的人格魅力是不是也该作为一种传统被我们延续下去呢？

不久前，我在北大又听到一个有关季先生的清新而感人的新故事。一批刚刚走进校园的年轻人，相约去看季羨林先生，走到门口，却开始犹豫，他们怕冒失地打扰了先生，最后决定每人用竹子在季老家门口的地上留下问候的话语，然后才满意地离去。这该是怎样美丽的一幅画面！在季老家不远，是北大的博雅塔在未名湖中留下的投影，而在季老家门口的问候语中，是不是也有先生的人格魅力在学子心中留下的投影呢？

听多了这样的故事，便常常觉得自己像只气球，仿佛飞得很高，仔细一看却是被浮云托着；外表看上去也还饱满，但肚子里却是空空。这样想着就不免有些担心：这样怎么能走更长的路呢？于是，“渴望老年”四个字，对于我不再是幻想中的白发苍苍或身份证上改成60岁，而是如何在自己还年轻的时候，能吸取优秀老人身上所具有的种种优秀品质。于是，我也更加知道了卡萨尔斯回答中所具有的深义。怎样才能成为一个优秀的主持人呢？心中有个声音在回答：先成为一个优秀的人，然后成为一个优秀的新闻人，再然后就会成为一名优秀的节目主持人。

化工与印染工程学院二级心理辅导站服务项目

化工与印染工程学院心理健康教育与咨询中心是为我院广大师生提供心理健康教育指导、心理咨询服务的专门机构。我们将为全院师生提供以下服务：

1. 心理健康教育

二级心理辅导站通过开设通识教育选修课、举办心理辅导专题讲座、心理沙龙等方式，普及心理卫生知识，传授心理调适技能，指导大学生树立正确的心理健康理念，促进大学生优良心理素质的养成。

目前中心开设了一门通识课：《大学生心理健康教育》，之后中心还将陆续开设其他心理健康教育课程。

2. 心理咨询服务

二级心理辅导站承担面向全校师生的心理咨询与治疗服务。中心是一个能谈论任何私人事情的地方，包括了压力、孤独、焦虑、抑郁、适应不良、人际关系、恋爱情感、自我认同、生涯发展等心理健康话题，及其他任何困扰。

(1) Free Talk：中心开放的 Free Talk 时间，无需预约，您可随意地在这个时间段到心理健康教育与咨询中心与老师一起喝喝茶，聊聊想法、问题或者经验。

(2) 个体咨询：个体咨询在安全、舒适的环境进行，来访者在咨询师的协助下了解自己的问题，并寻求方法解决自己的问题。

(3) 团体咨询：团体咨询是在团体情境下提供心理帮助与指导的一种咨询形式，由咨询师根据团体成员问题的相似性组成课题小组，通过共同商讨、训练、引导，解决成员共同的发展或共有的心理问题。一般每次 90-120 分钟。中心会定期招募各种不同团体的参加人员。

3. 心理危机干预

心理危机是指个体面临突然或重大的负性生活事件时，既不能回避，又无法用通常解决问题的方法来解决时所出现的心理失衡状态。

确定“危机”的三项标准是：①存在具有重大心理影响的生活事件；②引起急性情绪扰乱或认知、躯体和行为等方面的改变，但又均不符合任何精神病的诊断标准；③当事人用平常解决问题的手段应对无效。

大学生健康人格

人格——是各种心理特性的总和,也是各种心理特性的一个相对稳定的组织结构,在不同的时间和地点,它都影响着一个人的思想、情感和行为,使他具有区别于他人的、独特的心理品质。

健全人格的理想标准就是人格的生理、心理、道德、社会各要素完美地统一、平衡、协调,使人的才能得以充分发挥。对于大学生而言,其基本特征主要包括积极客观的自我认识,正视现实,对他人对社会具有理性认知,有健康的体魄、愉快乐观的情绪体验和积极向上的人生目标,有良好、稳定、协调的人际关系,独立的自我意识,有责任感和创造力,热爱并投入到自己的学业中去。

美国著名的人格理论家马斯洛用他的需要层次理论和自我实现理论做为其人本主义心理学的重要支撑,而人格概念在其两大理论中的落脚点是承上启下的概念点。马斯洛的“自我实现”既是需求层次论的最高层级,在其自我实现理论中也是反哺需求层次论各个层级的养料。马斯洛关于“自我实现”的概念有两层含义:一是作为一种人格的自我实现。人格是指一个人长期稳定的心理特征的总和,因此作为一种人格的自我实现,只有少数人能够做到;二是作为一种基本需要或动力的自我实现。这种自我实现是人潜能的实现,是人的高层次需要,包括认知、审美和创造的需要,任何人都有可能体验到。做为一种基本需要或动力的自我实现是一个连续发展的过程,趋向它的每一步都有高峰体验的出现,这更多的体现在教育活动的过程中受教育者的个人感受上。

而对于大学生人格塑造的教育活动而言,人格的自我实现才是终极目标,因此,人格教育的实施方针应该以学生实现人格的自我分析,自我优化为最终目的。



大学生人格发展的阶段性划分主要是依据不同年级学生人格发展的主要问题的不同，以大一、大二、大三、大四的划分将其分为三个阶段。

1、大一新生适应期

新生入学，适应期内的生活难自理给学生带来的烦恼和压力。许多新生一时间感到手足无措、无所适从，并由此产生焦虑、恐惧、自卑等不良心理。

2、大二、大三期间的学业焦虑，人际交往障碍和情感困惑

第一、学习任务繁重带来的紧张与焦虑。大一时生活上的不适应很容易分散新生的时间和精力，许多学生在一年级时放松对自己的要求，缺乏高中阶段那种勤学苦练、锲而不舍的学习劲头。

第二、专业发展问题带来悲观与压力：一类是由于高考填报志愿盲目追求所谓的热门专业，如电信、计算机、电子等专业。但是进入大学后发现热门专业并不符合自己的兴趣和特长；另一类是由于高考分数没有达到自己理想专业的分数线，只能服从分配调剂到学校生源不足的冷门专业。这类学生觉得自己以后的前途暗淡，不能静下心来学习。

第三、人际交往欠缺带来的孤独和寂寞。一些调查显示，一半以上的新生有人际交往方面的心理困惑，有些学生表现为人际关系敏感，有些学生表现为人际交往心理障碍。或因为语言表达能力差等人际交往能力上的欠缺，或因为对他人不太信任等人际交往认知上的偏差，使得他们害怕与他人沟通思想感情。

第四、遭遇情感困惑。大二、大三是学生恋爱的密集时间段，由此产生了部分问题学生。包括有恋爱失败导致的心理变异；追求异性遭到拒绝产生严重的挫败感；爱情发生变故导致严重的心理失衡等等。

3、大四的择业彷徨

大部分学生从进入大四开始就将自己的就业放在首要问题的位置上，在这短时期，与择业相关的需调适的心理症状主要包括三类：一是日趋严峻的就业形势带来的心理焦虑。二是就业期望值过高带来的心理失衡。三是未来发展前景不明确带来的心理彷徨。



当代大学生中存在的人格缺陷及其产生的原因

1, 理想和社会责任感缺失, 利己主义、享乐主义倾向较为明显

随着改革开放的深入和多元化社会矛盾的加深, 许多大学生对以往空泛的理想价值观产生了困惑、怀疑甚至否定, 从而形成一种功利性很强的个人价值满足体系, 他们很少关心国家政治和社会生活, 不少学生热衷于金钱和物质享受, 有的甚至牺牲学习时间忙于各种社会兼职。比如, 有的学生明确表示自己入党是为将来就业增加筹码等。

2, 以自我为中心

学习尊重他人与关心他人、处理好人际关系、创造和谐的学习生活环境, 是健康人格的基本要求, 但这方面的修养往往不被大学生所重视。当代大学生中独生子女占了很大比重, 父母对他们关怀备至, 大事小情都不用他们操心, 使他们凡事只想得到别人的帮助, 而不懂得尊重别人, 更不注意学习别人的优点、长处等, 这就容易形成以自我为中心。

3, 心理状态失衡

这主要反映在三个方面: 一是精神颓废, 生活空虚。部分大学生沉溺于网络难以自拔, 轻则逃课、厌学, 重则逃避现实社会; 一些大学生把大好时光用在谈情说爱上。还有一些大学生对未来感到困惑、迷茫, 整天无所事事。二是自卑、抑郁。大学生的自卑首先来自于自尊受挫。进入大学以后, 当他们感到自己在人际交往、学习、兴趣爱好等方面表现不如别人, 或因经济困难而影响学习和生活时, 就会陷入怀疑与否定自我的状态, 从而变得自卑、抑郁。三是懒惰、浮躁, 缺乏脚踏实地、执著的精神。比如, 一部分大学生心态浮躁, 难以静下心来认真读书。

4, 意志薄弱。抗挫折能力差

许多大学生特别是独生子女, 遇到困难时容易退缩不前, 经不起挫折的打击, 稍有不顺就不知所措, 受到外界刺激容易激动等, 甚至诱发心理疾病。

5, 诚信缺失

大学生有一定的道德选择、判断和评价能力。在这样一个价值多元的社会中, 虽然以“国家利益为重, 关心他人”为主流价值取向, 但是在进行具体的行为价值选择时他们又往往采用双重标准。比如, 在找工作时, 一些大学毕业生对个人简历做手脚、签约不久又毁约或签约后不去报到等诚信缺失现象屡见不鲜。



如何培养和塑造当代大学生健康人格

1, 以课堂教育为主, 培养和塑造大学生健康人格

人格教育必须与课堂教学相结合。教师要通过课堂知识的传授, 提高大学生辨别是非的能力, 帮助他们树立正确的世界观、人生观和价值观, 形成优良的个性心理品质, 如自尊、自律、进取心、爱心等。

2, 以普及心理健康教育为途径, 培养和塑造大学生健康人格

高校可以通过开展心理咨询活动以及开设心理健康课程或讲座, 普及心理健康知识, 解决大学生在学习、人际交往、恋爱、择业等方面遇到的问题, 及时帮助他们缓解心理压力, 预防心理疾病的发生。

3, 以人为本、实施人性化管理。培养和塑造大学生健康人格

真正的教育是触动灵魂的教育。在教学中, 教师要用宽容、公平、理解和信任等精神力量先塑造自己, 然后去感染学生、熏陶学生和影响学生。实施人性化管理, 就是要在学校的管理活动中, 始终贯彻以“平等、尊重、发展”为主的人本思想。

4, 以身边先进人物为榜样, 培养和塑造大学生健康人格

榜样的力量是无穷的。让学生了解先进人物的生活环境和成长环境, 就会使他们感到这些先进人物是可信、可学的, 就可以拉近他们与先进人物情感上的距离, 从而培养和塑造大学生健康人格。

5, 组织大学生积极参加校园文化活动和实践活动, 培养和塑造大学生健康人格

大学生活是丰富多彩的。积极参加社会实践活动、校园文化活动, 不仅丰富和活跃了大学生的业余生活。而且满足了大学生归属的需要和交往的需要; 同时, 提供了一个自我教育、自我管理、自我服务的环境。

追求

覃子豪

大海中的落日
悲壮得像英雄的感叹
一颗星追过去
向遥远的天边
黑夜的海风
刮起了黄沙
在苍茫的夜里
一个健伟的灵魂
跨上了时间的快马



www.aipic.com

我们去寻找一盏灯

顾城

走了那么远
我们去寻找一盏灯

你说
它在窗帘后面
被纯白的墙壁围绕
从黄昏迁来的野花
将变成另一种颜色

走了那么远
我们去寻找一盏灯

你说
它在一个小站上
注视着周围的荒草
让列车静静驰过
带走温和的记忆

走了那么远
我们去寻找一盏灯

你说
它就在大海旁边
像金橘那么美丽
所有喜欢它的孩子
都将在早晨长大

走了那么远
我们去寻找一盏灯

人格追求与塑造

在你生活的闲暇时间，有这样四个选项，你会选择哪个来丰富自己的生活呢？

- A: 去周边城市旅游
- B: 做一些自己感兴趣的事情，例如：手工、运动
- C: 参加和自己工作有关的培训会
- D: 做一名志愿者去帮助他人



选择 A: 别人眼中的你非常阳光，你的性格中积极因素很多，所以，在别人看来你对他们的心理影响十分正面，当他们面对生活“阴霾”时，你会是一个学习榜样；但是，有时候你容易只顾着自己开心而不去用心理解他人的痛苦，这点需要注意。

选择 B: 别人眼中的你非常贴心，你的性格中具有同理心的能力，所以你能够在别人需要的时候适时的站出来帮助他们，无论是谁，你都能以同样的态度去安抚对方。但是，你也需要注意的心理健康，不要过度接受负面信息。

选择 C: 别人眼中的你善于发现优点，你是一个很会说话的人，你擅长找到对方的优点并且加以表扬，所以你的人缘很好，因为你能带给身边人信心。但是，对于那些没有真能力还会说大话的人你会毫不犹豫的给予抨击。

选择 D: 别人眼中的你非常正直，无论对谁，错就是错，对就是对，在你眼中没有中间值，所以，虽然在一些时候你能够客观的批评事情或人，但是，有时候，过于强调规则的你可能会受到群体的排挤。