



心灵驿站

2020年11月(总第三期)

化工与印染工程学院二级心理辅导站

自信

第三期导读

自信是进步的阶梯，

自信是成功的翅膀，自信是幸福的源泉！

封面故事：尼克松败于自信 索拉利奥的“自言自语”

本期主题：做一个自信的人

中心风采：增强自信心

心理咨询：常见心理问题及解决方法

心理测试：通过一幅图看你最近的状态

心灵诗歌：《面朝大海，春暖花开》



封面故事

尼克松败于自信

美国总统尼克松，因为一个缺乏自信的错误而毁掉了自己的政治前程。

1972年，尼克松竞选连任。由于他在第一任期内政绩斐然，所以大多数政治评论家都预测尼克松将以绝对优势然而，尼克松本人却很不自信，他走不出过去几次失败的心理阴影，极度担心再次出现失败。在这种潜意识的驱使下，他鬼使神差地干出了后悔终生的蠢事。他指派手下的人潜入竞选对手总部的水门饭店，在对手的办公的尼克松，因缺乏自信而导致惨败。

索拉利奥的“自言自语”

--人应该给自己自信的暗示

流浪街头的吉卜赛修补匠索拉利奥，每天早上起床的第一件事，就是大声地对自己说：“你一定能成为一个像安东尼奥那样伟大的画家。”说了这句话后，他就感到自己真的有了这样的能力和智慧，他就满怀激情和信心地投入到一天的工作和学习之中。十年后，他成为了一个超过安东尼奥的著名画家。

心理咨询

（一）大学生心理健康的标准

- 能保持对学习的浓厚兴趣和强烈的求知欲望
- 能保持正确的自我意识，接纳自我
- 能协调和控制情绪，保持良好的心境
- 能保持和谐的人际关系，乐于交往
- 能保持完整统一的人格
- 能保持良好的环境适应能力
- 心理行为符合年龄特征

（二）大学生心理健康现状

- 1、精神疾病成为休学、退学、死亡的主要原因。
- 2、精神疾病呈上升趋势。
- 3、神经症是主要的精神障碍，而重性精神病危害极大。在许多高校，因精神疾病休学、退学的学生中，神经症患者分别占到 76.1%多和 54.8%多，而神经症中又以神经衰弱为主。因神经症而休学、退学的有，但更多的则仍在继续学习，然而他们的学习效率、生活质量、社会适应能力已受到严重影响。
- 4、心理健康状况不良者比例颇高。在大学生中，约 1/5 的人有各种程度不一的心理卫生问题，至于偶尔出现的、或者轻微的、局部的心理困惑则出现在更多的学生身上，它们不同程度地干扰着大学生的正常生活与学习。

5、尽管大学生中存在如此普遍的心理困扰，但其中只有极少部分接受了心理咨询方面的专业性帮助。

(三)我国大学生常见的心理问题

- 学习问题(考试焦虑、学习恐惧、学习困倦).人际关系问题
- 青春期问题(体像问题、白日梦、早恋)
- 严重心理障碍问题(焦虑症、恐惧症、抑郁症、人格偏执、强迫症)

据调查:高校中真正由于精神疾病而导致自杀的学生有11.1%，其余的都是出于一般心理问题:生理疾病原因占5.6%，人际关系占27.8%、恋爱问题占有22%、学业压力大占了33.3%。

高校学生风华正茂，为何有人易患“心理感冒”？

心理学家分析:这也是“成长的烦恼”，处于这一-成长阶段的学生对世界的认知很敏感。当今社会节奏加快、竞争加剧，一旦面对理想和现实之间的矛盾，面对-时难以妥善处理好问题就容易走进死胡同，并有可能导致悲剧。对待这一-问题，除了应借助新的教育模式外，一个重要手段就是加强心理辅导。

(四)心理危机常见预兆

如果表现出以下任何预兆症状，请立即予以注意，并应视为心理危机处理！

- 心境(情绪)剧变
- 敏感多疑
- 个性(行为)改变
- 不寻常的信念
- 死亡(自杀)想法
- 对周围事物的感知改变
- 分发重要的个人收藏物
- 嗜好改变
- 生活无价值感
- 社交兴趣减退
- 安排后事

*精神病性症状-幻听、幻视、人格解体

(五)大学生心理问题的应对

- 般心理问题:朋辈咨询、心理疏导
- 严重心理问题:心理咨询师
- 心理障碍:心理咨询师，必要时心理医生介入
- 精神病性:精神病医生科医生对症处理

为了预防出现心理问题，我们应该以一种自信的态度过好我们的大学生活

关于人格

通俗地讲，就是人的个性。在大学阶段，大学生的人格特征在遗传和后天因素影响下已基本形成。

一般来说，所谓人格障碍，是指人格系统发展的不协调，主要表现为情感和意志行为方面的障碍。

有人格障碍的大学生一般能处理自己的日常生活和学习，智能是正常的，意识是清醒的，但由于缺乏对自身人格的自知，常与周围人发生冲突，但很难从错误中吸取应有的教训加以纠正。

★ 偏执型人格障碍

这类人格障碍的特点是主观、固执、敏感多疑，心胸狭隘，报复心强。一方面，骄傲自大，自命不凡，总认为自己怀才不遇，自我评价甚高;另一方面，在遇到挫折失败时，又过分敏感，怪罪他人，推谈客观，很容易与他人发生冲突与争执。这类人格障碍多见于男大学生。

★ 戏剧化型(癡症型)人格障碍

又称癡症型人格障碍。这种人具有浓厚而强烈的情绪反应，行为特点是自吹自擂、装腔作势;爱虚荣，喜欢引起他人的注意和关心。自我中心，依赖性强。

★ 冲动型人格障碍

冲动型人格障碍又称暴发型或攻击型人格障碍。由于发作过程中其有突发型，类似癫痫，故它又叫癫痫型人格。这种人往往在童年时就有所表现，往往因微小的事和精神刺激，就会突然爆发强烈的暴力行为，自己控制不住自己，从而造成破坏和伤害他人。

★ 回避型人格障碍

心理自卑，行为退缩。面对挑战采取逃避态度或不能应付。想与人来往，又怕被人拒绝、嫌弃；想得到别人的关心与体贴，又害羞不敢亲近。

★ 分裂型人格障碍

情绪不稳定，冲动行为，自我形象混乱。这类人的人格在情感、意志、行为上的不一致。主要表现为内倾孤僻，言语怪异，不爱交往，不关心别人对自己的评价，常常处于幻想之中，也可能沉溺于钻研某些纯理论性问题。他们回避竞争性情境，对他人漠不关心，独来独往。

如何培养自信心

1.发现自己的长处。发现自己的长处是自信的基础。但在不同的环境里，优点显露的机会并不均等。我们在评价自己的时候，可以采用场景变换的方法，寻找‘立体的我’，这样我们可能会意外地发现，自己原来有很多优点与长处。

2.正视自卑。自卑是一种自我怜悯的心理反应，在正常人都不同程度地存在着，不一定是病态心理，虽然是种不良体验，但能使人认识到自己的不足以及与别人的差距。人们认识到自己生理、心理或其他方面的不足，就会生发出改变现状的希望，从而导致对优越性的追求，这是一个人进步的动力。问题的关键在于以什么样的态度对待自卑，如能正视历史，坦然面对现实，反而能够化消极为积极，绝地反击，获得人生转折的新的起点。

3.学会自我接受，认识自我价值。“自我接受”是自信的主要内涵本身的意义是指一个人对自己能否有一种基本的承认、认可，以及自己对自己的接受程度。我们每个人都是一个独立而特殊的存在，认识自己的自我本性。并且接受自己作为一种独立而特殊的个体的存在。惟有接受自己。才能“相信”自己，才能尊重自己。才能体会到自我存在的价值。“自我价值”或“自我价值感”是我们自己对自己的感觉、态度、认识和评价自我接受密切相关，同为自信的基本内涵。大学生们应当学会感谢自己这份独特的存

在。感谢自己所持有的生命，正确分析评价自己的优点和缺点。了解自己的独特价值，最终达到愉快地接纳自己。

为此,我们要在回忆过去成功的经历中体验信心。

4.同时，更要多做，力争把事情做成，从中受到更多的鼓舞。当然，在尝试中，会有些失败和错误。如果我们相信爱迪生所说的“没有失败，只有离成功更近一点儿”，那么，对于前进过程中的问题、困难乃至失败，就能看的淡一-点儿，从容应对，把注意力集中到完成任务上，不断增强实力。而实力，才能撑起信心。

5.练习当众发言。拿破仑希尔指出，有很多思路敏锐、天资高的人，却无法发挥他们的长处参与讨论。并不是他们不想参与，而只是因为他们缺少信心。从积极的角度来看，如果尽量发言，就会增加信心，下次也更容易发言。所以，要多发言，这是信心的“维他命”。

6.积极乐观地与人相处。自信心差的人往往看不起自己。同时也看不起别人，不能积极乐观地与人相处，妨碍正常的人际交往。自信心的培养应该改变这种不利的社会交往倾向和态度。

7.要不懈地努力。一个成功的人、光有自信心和理想是不够的。英国作家、历史学家迪斯雪利曾经说过：“成功的奥秘在于目标的坚定。“一-个真正经得起失败打击的人不会因为成功在召唤时才努力。

心理测试

下面这幅心理测试图就成从你的注意力上来测试你最近一段时间的心理状态的。下面大家一起来看这幅图中，你第一眼能看到什么？看完之后，接着看下面的心理分析吧



- A、2 只鸟；
- B、知了（蝉）；
- C、树叶；
- D、骷髅头。

选择答案 A 的人：说明你最近心无杂念，内心比较清静，总是能够不被外界的事情打扰到，相对来说正在追求内心当中你喜欢的人或者事情，能够持之以恒地做下去，你或许会有一番作为。这个时候你很容易遇到改变自己主意的人或者事，所以请一定切记不要被未接干扰，改变了航线。

选择答案 B 的人：这种人最近可能遇到烦心事了，因为第一眼有意避开本来特别明显的实物，总是喜欢鸡蛋里提骨头，或许是在转移压力，也或许是遇到了无法解决的问题。总之，你需要好好调整一下，不然你的脾气可能会变得很火爆，不喜欢跟人讨论问题，容易上火。

选择答案 C 的人：你最近可能完成沉浸在了一种往复循环的生活中，生活没有任何起色或者改变，很多东西你都想按部就班的来做。或许正是因为你这样的低迷，才导致了你不愿意做出生活的改变，你的生活将会变得越来越平淡。

选择答案 D 的人：你是生活中最平的一位，往往能被众人都能发现的亮点吸引，最大的毛病就是粗枝大叶不顾细节。最近一段时间的你，粗心大意，极容易犯错。不过错误之处也并不是不可挽回大的大错，希望接下来的每一步都要格外小心。

心灵诗歌

面朝大海，春暖花开

海子

从明天起，

做一个幸福的人喂马，

劈柴，

周游世界

从明天起，

关心粮食和蔬菜我有一所房子，

面朝大海，

春暖花开

从明天起，

和每一个亲人通信告诉他们我的幸福

那幸福的闪电告诉我的我将告诉每一个人

给每一条河每一座山取一个温暖的名字陌生人，

我也为你祝福

愿你有一个灿烂的前程愿你有情人终成眷属

愿你在尘世获得幸福我只愿面朝大海，

春暖花开

