

第3节 塑造健康人格

心理故事3-4

周恩来总理的人格魅力

周恩来总理去世以后联合国为他降半旗，这件事情在联合国是非常少有的，没有想到引起别的国家代表的抗议。他们说，他们元首逝世了，他们的总统、总理逝世了，联合国也没降半旗，怎么中国的周恩来逝世了联合国就降半旗？联合国是这样答复的：各位代表，中国是一个10亿人口的大国，他们的周先生，掌管这么大的个资源，听说在世界各地没有他个人一毛钱存款，周恩来先生没有子女，整个中国的孩子们就都是他的子女，你们哪个国家的领袖、元首、总理如果像他一样，联合国也降半旗，这叫做人格魅力。中国的周恩来先生在联合国里面被认为是一个很值得尊敬的人，所以他去世时联合国为哀悼这位深受世界人民尊敬的中国伟人而降半旗，这就是人格魅力。

一、塑造健康人格的意义



(一) 对社会而言，健全人格有利于社会秩序的稳定

(二) 对个人而言，健全人格有助于提高生活质量

二、健康人格的标准

第一，认识自我。

具有健康人格的人对自己有恰如其分的评价,既不狂妄自大,又不妄自菲薄,在日常生活中能有效调节自己的行为与环境保持平衡。

第二，体验幸福。

幸福的人对自己的生活状况满意度高，能坦然面对现实，痛苦少。

第三，人际和谐。

人际关系最能体现一个人人格的健康程度。积极的人际关系能激发积极的情绪，人格健全者能与人友好相处并平等待人。

第四，积极乐观。

乐观的人常常能看到生活中的阳光，对前途充满希望和信心，对自己所从事的工作或事业抱有浓厚的兴趣，并在其中发挥自身的智慧和能力。

二、健康人格的标准

第五，情绪稳定。

良好的情绪有助于身心健康，是人格成熟的标志。

第六，有所追求。

人格健全的人一定是有目标、有追求、希望人生过得有意义的。定目标、做规划、强执行，会让人生充满希望感。而且追求不分年龄。

日本柴田老奶奶92岁开始学习写诗，99岁出了第一本诗集《请不要灰心呀!》，瞬间走红，10个月销售出了150万册，感动和抚慰了许多经历了海啸的日本人。



二、健康人格的标准

第七，勇于挑战。

人生唯有不断地向内突破自己，才能不断突破外在的挑战和藩篱，拓展人生格局。

第六，有所追求。

人格健全的人一定是有目标、有追求、希望人生过得有意义的。定目标、做规划、强执行，会让人生充满希望感。而且追求不分年龄。

第八，独立创新。

用自己的目光去观察事物，从新的角度去分析问题，并在前人的肩膀上有所创新。





知识链接：马斯洛对个性培养的7条建议

- ①把自己的感情出口放宽，莫使心胸像个瓶颈
- ②在任何情境中，都尝试从积极乐观的角度看问题，从长远的利害作决定。
- ③对生活环境中的一切，多欣赏，少抱怨；有不如意之处，设法改善；临渊羡鱼，不如退而结网。
- ④设定积极可行的生活目标，然后全力以赴追求其实现；但却不能期待未来的结果一定不会失败。
- ⑤对于是非之争，只要自己认清正义之所在，纵使违反众议，也应挺身而出，站在正义一边，坚持到底。
- ⑥莫使自己的生活会僵化，为自己在思想与行动上留一点弹性空间；偶尔放松一下身心，将有助于自己潜能的发挥。

三、塑造大学生健全人格的途径

（一）培养健康的自我意识

1.正确认识自我

2.积极悦纳自我

3.主动调控自我

（二）保持积极的情绪状态

1.常怀感恩

2.乐观豁达



乔布斯的故事

苹果公司创办人乔布斯在美国斯坦福大学的演讲中,与同学们分事了他生中的三个真实故事:“贵族学校自动退学”“自己创办的苹果电脑公司开除”“医生诊断患胰脏癌”。他说:“自动退学”是他最棒的决定,因为后来他转学了,投入到真正有兴趣的学科中;“被苹果开除”是他最棒的遭遇,因为他后来重新创业,推出《玩具总动员》,“患胰脏癌”是他最棒的提醒,因为后来他手术成功,更了解生命的真谛。



（三）培养良好的行为习惯

知识链接 21天养成习惯

在行为心理学中，人们把一个人的新习惯或理念的形成并得以巩固至少需要21天的现象，称之为21天效应。这是说，一个人的动作、或想法，如果重复21天就会变成一个习惯性的动作或想法。根据我国成功学专家易发久研究，习惯的形成大致分为三个阶段：

第一阶段：1—7天，此阶段表现为“刻意，不自然”，需要十分刻意地提醒自己。因为你一不留意，你的坏情绪、坏毛病就会浮出水面，让你又回到从前。你在提醒自己、要求自己的同时，也许会感到很不自然、很不舒服，然而，这种“不自然、不舒服”是正常的。

第二阶段：7-21天左右。此阶段表现为“刻意，自然”，但还需要意识控制。经过一周的刻意要求，你已经觉得比较自然、比较舒服了，但你不可大意，一不留神，你的坏情绪、坏毛病还会再来破坏你，让你回到从前。所以，你还要刻意提醒自己，要求自己。

第三阶段：21—90天，此阶段表现为“不经意，自然”，无需意识控制。这一阶段是习惯的稳定期，它会使新习惯成为你生命的一部分。在这个阶段，你已经不必刻意要求自己，它已经像你抬手看表一样的自然了。

好习惯，坏习惯，均是如此，都是在不断的重复中慢慢形成的。任何一种行为只要不断地重复，就会成为一种习惯。同理，任何一种思想只要不断地重复，也会成为一种习惯，进而影响潜意识，在不知不觉中改变我们的行为。

（四）磨练坚强的意志品质

1.明确人生目标

2.敢于直面挫折



拓展阅读 半途效应

心理学家研究，当人们追求一个目标做到一半时，常常会对自己能否达到这目标产生怀疑，甚至对这个目标的意义产生怀疑，这时候的心理会变得极为敏感和脆弱，这样就容易导致半途而废，心理学上称之为半途效应。产生半途效应的原因主要有两个，一是制订的目标不够合理。目标制订的越不合理越容易出现半途效应；二是执行这个目标的人意志薄弱。意志力越弱的人越容易出现半途效应。这就要求我们一方面多注意对学生进行意志力的磨练。另一方面，要根据学生的实际情况，与学生共同制定合理的目标，并将目标分解成一个个小目标，这对防止半途效应的发生也具有积极的意义。

小结

本章首先介绍了人格概念、特征及影响因素；分析了气质类型及特点、性格的类型、结构及特征，使学生能理解其对自身生活、学习及职业选择的影响；然后介绍了大学生健康人格的基本特点，以及健康人格的培养方法。通过自测、游戏和活动训练，学生可以了解自己的气质类型、掌握性格调适方法，掌握健康人格的培养方法，进而成为独立、善良、身心健康的当代大学生。

思考题



1. 案例分析：

一位老板想让值得信任的甲、乙、丙三位助手分别负责管理财务、推广业务、策划的工作。这位老板想了解三位助手的性格特点，根据性格分配适合的工作，于是他安排三位助手下班后留在公司与他一起研究问题。在这期间，他故意制造了一起假火警，以便观察他们三人各自的性格特点。

在火警面前：

甲说：“我们赶快离开这里再想办法。”

乙一言不发，马上跑到屋角拿出灭火器去寻找火源。

丙坐着不动说：“这里很安全，不可能有火警。”

分析：老板通过三位助手各自的行为表现，会怎样安排他们的工作？为什么？

答案提示:

老板通过三位助手各自的行为表现，找到了满意的答案。他认为甲首先离开危险区，立于不败之地，表现也了客观、谨慎、稳重、老练的特点；乙积极向危机挑战，抢先救火，忠于公司，表现出了勇敢、大胆、敏捷、果断、敢于冒险的特点；丙对公司的安全早有了解和信心，甚至可能是才智过人，早已看出这是一出“戏”，表现出了沉着冷静、深谋远虑、胸有成竹的特点。老板通过自己的观察，根据他们的性格特征，分别将甲、乙、丙安排在不同的岗位上，发挥他们的性格优势，以做到人尽其才。

甲----财务管理

乙----业务推广

丙----筹划和后勤



推荐欣赏

电影推荐

《Billy Elliot》(《跳出我天地》)

书籍推荐

[美]皮克·菲尔著,章岩译. 2010.气场.重庆:重庆出版社

[德]勒尔著,王蔚译.2003.内心枷锁.上海:上海人民出版社



