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,所以他上 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



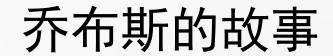
- ①把自己的感情出口放宽, 莫使心胸像个瓶颈
- ②在任何情境中,都尝试从积极乐观的角度看问题,从长远的利害作决定。
- ③对生活环境中的一切,多欣赏,少抱怨;有不如意之处,设法改善;临渊羡鱼,不如退而结网。
- ④设定积极可行的生活目标,然后全力以赴追求其实现;但却不能期待未来的结果一定不会失败。
- ⑤对于是非之争,只要自己认清正义之所在,纵使违反众议,也应挺身而出,站在正义一边,坚持到底。
- ⑥莫使自己的生活僵化,为自己在思想与行动上留一点弹性空间; 偶尔放松一下身心,将有助于自己潜能的发挥。

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

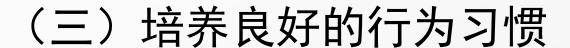






苹果公司创办人乔布斯在美国斯坦福大 学的演讲中,与同学们分事了他生中的三个 真实故事: "贵族学校自动退学""自己创 办的苹果电脑公司开除""医生诊断患胰脏 癌"。他说:"自动退学"是他最棒的决定, 因为后来他转学了,投入到真正有兴趣的学 科中:"被苹果开除"是他最棒的遭遇,因 为他后来重新创业,推出《玩具总动员》, "患胰脏癌"是他最棒的提醒,因为后来他 手术成功, 更了解生命的真谛。







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: 1一7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: 21一90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

From the producers of "Four Weddings And A Funeral," "Elizabeth" and "Notting Hill"

[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

