

大学生心理健康教育课程单元教学设计

单元标题： 人格发展与心理健康			单元教学学时	2
			在整体设计中的 位置	第5次
授课 班级		上课 时间		上课 地点
教学 目标	能力目标		知识目标	素质目标
	掌握常见的人格缺陷的调试策略。		了解什么是人格 了解大学生常见的人格缺陷有哪些。	引导教育学生塑造健康的人格。
能力 训练 任务	<p>情境：</p> <p> 龟兔赛跑拼的是个性，不是暂时的能力和技巧；再一次比赛，兔子可能会赢，但是多次比赛或者下次比赛的赛程较长时，兔子输得几率就会增大；如果兔子几次失败后彻底改变了懒惰、自大、投机的习惯，兔子将会成功，但是这是兔子的个性已经改了。再者，若果兔子没有改掉这种个性特点，即使一次、两次胜利了，但是比赛的过程却不是幸福的。</p> <p>任务：</p> <p> 学生的学习亦如此。有的人说中小学只有两个任务，小学教会孩子读书的习惯，中学培养孩子稳定、健康的兴趣。这两个任务完成了，教育就成功了。</p>			

<p>本次课使用的外语单词</p>	<p>人格 personality 人格理论 Personality theory 人格缺陷 Personality defects 调试策略 Debug strategy 理想人格 Ideal personality 人格塑造 Personality molding</p>
<p>案例和教学材料</p>	<p>教材 王灿. 大学生心理健康教育. 上海: 上海交通大学出版社, 2016. (普通高等教育公共课精品教材)</p> <p>案例: 一位老教授昔日培养的三个得意门生事业有成: 一个在官场上春风得意, 一个在商场上捷报频传, 一个埋头做学问如今也苦尽甘来, 成了学术明星。于是有人问老教授: 你以为三人中哪个会更有出息? 老教授说: 现在还看不出来。人生的较量有三个层次, 最低层次是技巧的较量, 其次是智慧的较量, 他们现在正处于这一层次, 而最高层次的较量则是人格的较量。</p> <p>网络教学资源 http://open.163.com/special/cuvocw/daxueshengxinlijiankang.html http://www.suu.com.cn/jingpinkecheng/daxueshengxinlijiankangjiaoyu/ http://zlgc.gipc.edu.cn/JPKC/2016/dxsxljk/6.6.html http://mooc1.chaoxing.com/course/86887527.html PPT 课件 开通网络 (学生团队查询资料用)</p>

教学过程 与时间 分配	主要教学内容	教学方法 与手段
<p>导 入 5 min</p>	<p>视频导入新课</p> <p>一位老教授昔日培养的三个得意门生事业有成：一个在官场上春风得意，一个在商场上捷报频传，一个埋头做学问如今也苦尽甘来，成了学术明星。于是有人问老教授：你以为三人中哪个会更有出息？老教授说：现在还看不出来。人生的较量有三个层次，最低层次是技巧的较量，其次是智慧的较量，他们现在正处于这一层次，而最高层次的较量则是人格的较量。</p> <p>我在学术及经商实践中深有体会，人的最终较量在人格，企业的最终较量在企业文化。</p> <p>龟兔赛跑拼的是个性，不是暂时的能力和技巧；再一次比赛，兔子可能会赢，但是多次比赛或者下次比赛的赛程较长时，兔子输得几率就会增大；如果兔子几次失败后彻底改变了懒惰、自大、投机的习惯，兔子将会成功，但是这是兔子的个性已经改了。再者，若果兔子没有改掉这种个性特点，即使一次、两次胜利了，但是比赛的过程却不是幸福的。</p> <p>扩展：李时珍在艰苦的环境下撰写本草纲目、研究药理的幸福指数，取决于李时珍的个性，即钻研活动处于认知、自我实现的动机，还是功利的经济和声誉动机。</p> <p>学生的学习亦如此。有的人说中小学只有两个任务，小学教会孩子读书的习惯，中学培养孩子稳定、健康的兴趣。这两个任务完成了，教育就成功了。</p> <p>一、人格及其特征</p> <p>1、什么是人格</p> <p>它反映了一个人总的心理面貌，是相对稳定、具有独特倾向性的心理特征的总和，它是在长期的社会生活实践中形成、发展起来的。包括气质、性格、能力、兴趣、爱好、需要、理想、信念等方面内容，人与人之间显著的差别就在于人格。</p> <p>人格一词来源于古希腊语“面具”，解释了人格具有外在表现、内在实质两个层次的特征。</p> <p>2、人格的特征：</p> <p>（1）独特性。</p> <p>A、个体的人格是在遗传、成熟、环境、教育等先、后天环境交互作用下形成的。不同的遗传、生存及教育环境，形成了各自独特的心理特点；如有的人开放自然，有的人顽固保守，有的人沉默寡言，有的人豪爽，有的人谨慎等。</p> <p>B、“人心不同，各如其面”：</p> <p>即使是同一种特征在不同的人身上表现出的具体含义也是不同的。环境会使某一人格品质在不同人身上表现出不同的含义。如独立性这一人格特质，作为缺乏父母爱护的家庭中成长的孩子，独立带有靠自己努力的含义；而在一个民主型家庭成长的孩子，独立则作为健全人格培养的重要部分。又如固执对应的是撒娇亦或反抗。</p>	<p>心情 放松，面 带微笑</p>

C、生活在同一社会群体中的人会有一些相同的人格特征。

(2) 稳定性

人格的稳定性是指那些经常表现出来的特点，是一贯的行为方式的总和。正如我们所说：“江山易改，本性难移”。一个人的某种人格特质一旦稳定下来，要改变是较为困难的事，这种稳定性还表现在人格特征在不同时空下的一致性。成熟和环境的变化，人格或多或少会有所变化。内在特质和外表现的辩证关系会掩盖部分特征。

(3) 统合性

人是极其复杂的，人的行为表现出多元性、多层次的特点。人格的组合千变万化并非死水一潭。各种人格结构的组合千变万化，因而使人格表现得精彩纷呈。在每个人的人格世界里，各种特征并非简单的堆积，而是如同宇宙世界一样，依据一定的内容、秩序与规则有机组合起来的动力系统。人格的有机结构具有内在一致性，受自我意识的调控。

当一个人的人格结构的各方面彼此和谐一致时，人们就会呈现出健康的人格特征，否则就会出现各种心理冲突，导致“人格分裂”。

(4) 功能性

人格是一个人生活成败、喜怒哀乐的根源。正如人们常说的“性格决定命运”。人格决定了一个人的生活方式，甚至有时会决定一个人的命运。人们常常使用人格特征解释某人的言行及事件的原因。面对挫折与失败，有志者认真总结经验教训，在失败的废墟上重建人生的辉煌；而怯懦的人一蹶不振，失却了奋斗的目标。当人格功能发挥正常时，表现为健康而有力，支配着人的生活与成败；当人格功能失调时，就会表现出懦弱、无力、失控甚至变态。

二、人格的结构

人的气质是一个复杂的结构系统，它包括许多成分，其中主要包括气质、性格、认知风格和自我调控系统。

1、气质和性格

(1) 气质：

表现在心理活动的强度、速度、灵活性和指向性等方面的心理特征。即平时所说的脾气、秉性。

气质是先天形成的，受神经系统活动过程的特性之约；

气质无好坏之分，给人们的言行涂上某种色彩，但不能决定人的社会价值，不直接具有社会道德评价的含义。任何气质的人都能成功、成为道德高尚的人。

(2) 性格：

性格表现了人们对现实和周围世界的态度，并表现在他们的行为举止中。性格表现了一个人的品德，受人的价值观、世界观、人生观的影响；性格是在社会生活中逐渐形成的，同时也受个体的生物学因素影响。

2、认知风格：

认知风格是指个人所偏爱使用的信息加工方式。

3、自我调控系统

(1) 自我认知：对自己的洞察和理解，包括自我观察和自我评价；

(2) 自我体验：伴随自我认识而产生的内心体验，是自我意识在情感上的表现，包括自尊和自卑；

(3) 自我控制：自我意识在行为上的表现，是实现自我意识调节的最后环节，包括自我监控、自我激励、自我教育等成分。

弗洛伊德人格“三我”结构

弗洛伊德(Freud Sigmund,1856—1939)将人格结构分为三个层次：本我、自我、超我。

1、本我

本我(id)位于人格结构的最底层，是由先天的本能、欲望所组成的能量系统，包括各种生理需要。本我具有很强的原始冲动力量，弗洛伊德称其为力比多(libido)。本我是无意识、非理性、非社会化和混乱无序的。它遵循快乐原则。

2、自我

自我(ego)是从本我中逐渐分化出来的，位于人格结构的中间层。其作用主要是调节本我与超我之间的矛盾，它一方面调节着本我，一方面又受制于超我。它遵循现实原则，以合理的方式满足本我的需求。

3、超我

超我(superego)位于人格结构的最高层次，是道德化了的自我，由社会规范、伦理道德、价值观念内化而来，其形成是社会化的结果。超我遵循道德原则，它具有三个作用：抑制本我冲动、对自我进行监控、追求完善的境界；

在人格结构里，本我自我超我三者相互交织在一起，构成人格的整体。他们各自代表了人格的某一方面，本我是生物本能我，自我是心理社会我，超我是道德理想我。它们各自追求不同的目标，本我追求快乐，自我追求现实，超我追求完美。当三者处于协调状态时，人格表现出一种健康状况；当三者互不相让时，产生敌对关系，就会产生心理疾病。

在人格结构里，本我自我超我三者相互交织在一起，构成人格的整体。他们各自代表了人格的某一方面，本我是生物本能我，自我是心理社会我，超我是道德理想我。它们各自追求不同的目标，本我追求快乐，自我追求现实，超我追求完美。当三者处于协调状态时，人格表现出一种健康状况；当三者互不相让时，产生敌对关系，就会产生心理疾病。

三、人格的理论

(一) 特质理论

1、奥尔波特的特质理论：

(1) 特质的分类：

奥尔波特认为，人格的特质有两类，即共同特质而个人特质。个人特质依其在生活中的作用又分为首要特质、中心特质和次要特质；

2) 各种特质的内涵及作用

A、共同特质指的是在某一社会形态下，大多数人或一个群体所共有的、相同的特质，是人格的文化差异；

B、个人特质是指个体身上所独具的特质；

a 首要特质：

是最典型、最有概括性的特质，影响到一个人格方面的行为；如林黛玉的多愁善感、曹操的狡猾奸诈；

b 中心特质：

构成个体独特性的几个重要特质，每人大约5—10个，如林黛玉

清高、率直、聪慧、孤僻、内向、抑郁、敏感；

c 次要特质：

是指个体不太重要的特质，往往只在特殊的情境下才会表现出来，除了亲近的人，其他人很少知道。如李逵对待母亲的“顺从”。林黛玉的“冷酷”。

现代人个理论在临床心理、健康心理、发展心理、职业心理、管理心理、工业心理等方面显示出广泛的应用价值。

外倾性、神经质、随和型均与心理健康有关；

责任心与人事选拔关系密切；

高开放性、高责任心的青少年学习优秀；低责任心、低宜人性的违法行为较多；高外倾性、低宜人性、低责任心的学生与外界冲突行为多；高神经质、低责任心青少年常有内心冲突引起的问题。

(二) 类型理论

1、A—B—C 型人格

A 型人格：性格急躁，缺乏耐性，成就欲强，上进心强，有苦干精神，工作投入，做事认真负责，时间紧迫感强，富有竞争意识，外向，动作敏捷，说话快，生活常处于紧张状态；办事匆忙，社会适应差，属于不安人格；易患冠心病，据调查是 B 型人格的两倍；

B 型人格：性格不温不火，举止稳当，对工作和生活的满足感强，喜欢慢步调的生活节奏，在需要审慎思考和耐心的工作中，比 A 型好；属于较平凡的人；冠心病得病率占总体患者的 1/3。

C 型人格：癌症倾向性格。很难公开表达自己的情绪，谨慎言行，常常自责，极怕失败；患病不肯求医，对人有戒心，没有很密切的人际关系；认命，生活无意义、无价值、无乐趣；和家人有很密切的隔膜，不把心思向别人倾诉，情绪不按时找不到倾诉的对象。

A 型性格诱发冠心病的相关理论尚需进一步研究，但“忙碌、强烈追求、敌意、个人知觉到缺乏控制力”等因子被认为与冠心病联系紧密；

C 型性格与癌症的关系也需进一步研究，但有些看法目前比较一致。例如，对愤怒的压抑、抑郁与癌症的发生和导致治疗失败有直接的联系。

2、内——外向人格

荣格认为，任何人都具有外向和内向两种特征，根据优势倾向对人格分类：

(1) 外向型人格：注重外部世界，感情表露在外，热情奔放，当机立断，独立自主，善于交往，行动敏捷，有时轻率；

(2) 内向型人格：自我剖析，做事谨慎，深思熟虑，疑虑困惑，交往面窄，有时适应困难；

结合人的心理的四种功能思维、感情、感觉、直觉可以分为 8 种人格类型：外向思维型、外向情感型、外向感觉型、外向直觉型、内向思维型、内向感情型、内向感觉型、内向直觉型。

3、气质类型说：希波克里特、盖伦、巴甫洛夫

(1) 胆汁质

(2) 多血质

(3) 粘液质

(4) 抑郁质

胆汁质

胆汁质的人反应速度快，具有较高的反应性与主动性。这类人情感和行为动作产生得迅速而且强烈，有极明显的外部表现；性情开朗、热情，坦率，但脾气暴躁，好争论；情感易于冲动但不持久；精力旺盛，经常以极大的热情从事工作，但有时缺乏耐心；思维具有一定的灵活性，但对问题的理解具有粗枝大叶、不求甚解的倾向；意志坚强、果断勇敢，注意稳定而集中但难于转移；行动利落而又敏捷，说话速度快且声音洪亮。

多血质

人的气质类型之一。四种液体中血液占优势的人就属于多血质。多血质的人表现出这样的特点：容易形成有朝气、热情、活泼、爱交际、有同情心、思想灵活等品质；也容易出现变化无常、粗枝大叶、浮躁、缺乏一贯性等特点。这种人活泼、好动、敏感、反应迅速、喜欢与人交往、注意力容易转移、兴趣和情感易变换等等。神经特点：感受性低；耐受性高；不随意反应性强；具有可塑性；情绪兴奋性高；反应速度快而灵活。

心理特点：活泼好动，善于交际；思维敏捷；容易接受新鲜事物；情绪情感容易产生也容易变化和消失，容易外露；体验不深刻。

典型表现：多血质又称活潑型，敏捷好动，善于交际，在新的环境里不感到拘束。在工作学习上富有精力而效率高，表现出机敏的工作能力，善于适应环境变化。在集体中精神愉快，朝气蓬勃，愿意从事合乎实际的事业，能对事业心向往，能迅速地把握新事物，在有充分自制能力和纪律性的情况下，会表现出巨大的积极性。兴趣广泛，但情感易变，如果事业上不顺利，热情可能消失，其速度与投身事业一样迅速。从事多样化的工作往往成绩卓越。

黏液质

黏液质的人反应性低。情感和进行动作进行得迟缓、稳定、缺乏灵活性；这类人情绪不易发生，也不易外露，很少产生激情，遇到不愉快的事也不动声色；注意稳定、持久，但难于转移；思维灵活性较差，但比较细致，喜欢沉思；在意志力方面具有耐性，对自己的行为有较大的自制力；态度持重，好沉默寡言，办事谨慎细致，从不鲁莽，但对新的工作较难适应，行为和情绪都表现出内倾性，可塑性差。

抑郁质

抑郁质的人神经类型属于弱型，他们体验情绪的方式较少，稳定的情感产生也很慢，但对情感的体验深刻、有力、持久，而且具有高度的情绪易感性。为人小心谨慎，思考透彻，在困难面前容易优柔寡断。

抑郁质：抑郁质的人一般表现为行为孤僻、不太合群、观察细致、非常敏感、表情腼腆、多愁善感、行动迟缓、优柔寡断，具有明显的内倾性。

4、性格类型说

(E. Spranger, 1882--1963) 德国教育学家和哲学家斯普兰格，曾任莱比锡大学和柏林大学的教授。

他认为，人以固有的气质为基础，同时也受文化的影响。他在《生活方式》一书中提出，社会生活有六个基本的领域（理论、经济、审美、社会、权力和宗教），人会对这六个基本领域中的某一领域产生特殊的兴趣和价值观。据此，他将人的性格分为六种类型（理论型、经济型、审美型、社会型、权力型和宗教型）。这种类型划分是一个理想模型，具体的个人通常是主要倾向于一种类型兼有其它类型的特点。

1) 理论型的人。该类型的人以追求真理为目的，能冷静客观地观察事物，关心理论性问题，力图根据事物的体系来评价事物的价值，碰到实际问题时往往束手无策。他们对实用和功利缺乏兴趣。多数理论家和哲学家属于这种类型。

(2) 经济型的人。该类型的人总是以经济的观点看待一切事物，以经济价值为上，根据功利主义来评价人和事物的价值和本质，以获取财产为生活目的。实业家大多属于这种类型。

(3) 审美型的人。该类型的人以美为最高人生意义，不大关心实际生活，总是从美的角度来评价事物的价值。以自我完善和自我欣赏为生活目的。艺术家属于这种类型。

(4) 社会类型的人。该类型的人重视爱，有献身精神，有志于增进社会和他人福利。努力为社会服务的慈善、卫生和教育工作者属于这种类型。

(5) 权力型的人。该类型的人重视权力，并努力去获得权力，有强烈的支配和命令别人的欲望，不愿被人所支配。

(6) 宗教型的人。该类型的人坚信宗教，有信仰，信奉上帝，富有同情心，以慈悲为怀。爱人爱物为目的的神学家属于这种类型。

奥尔波特指出，每个人或多或少地具有这六种价值倾向，并不表示真有这六种价值类型的人存在。

(三) 整合理论

特质理论和类型理论分别从不同角度描述了人格的差异。

特质理论强调个体间的人格差异，描述了人格的量的差异，通过心理测量来评定，显示了下位层面的人格差异；

类型理论强调群体间的人格差异，描述人格质的差别，通过观察可以获得，显示了上位层面的人格差异。

艾森克把两种理论整合起来，更加全面地描述了人格的结构。

第二节 大学生的人格特点与心理健康

一、大学生的气质和性格特点

1、大学生的气质特点

(1) 属于典型的一种气质的人是少数，大多数人属于复合型；黄希庭(1987)调查表明，我国大学生单一气质型 34.07%、复合气质型 65.93%；

(2) 文理差异：

文科生胆汁质、胆汁-黏液质、多血质、多血-黏液质、抑郁-多血质、抑郁-黏液质的人，较多于理科生，但只有胆汁-黏液质差异显著；理科生胆汁-多血质、多血-胆汁质、黏液质、黏液-胆汁质的人多于文科生，但只有胆汁-黏液质差异显著

(3) 性别差异：

男生胆汁质、胆汁-多血质、多血质、多血-胆汁质、抑郁-多血质多于女生，但差异不显著；女生胆汁-黏液质、多血-黏液质、黏液质、黏液-胆汁质、抑郁-黏液质多于男生，但差异也均不显著；

张履祥(1989)调查略有差异：

文理科胆汁质明显多于医学生；理科生抑郁质明显多于文科、医学学生；

男生胆汁质-抑郁质多于女生，女生多血-胆汁质、多血质多于男生。

气质差异的描述需要相关研究不断深入(陈会昌气质量表)

2、大学生的性格特点：

存在着性别差异和专业差异，李德伟（1984）研究结果，在谦让、克己、忍耐、谨慎等方面女生强于男生；在支配、冲动、自信、外向方面，男生强于女生；

（1）聪慧好强，喜欢表现：

学业优异、撰写科研论文、发表文艺作品、积极参与各种娱乐活动、协会、班干部竞选。大学生参与各种活动中，培养和提高能力，更为了展示和表现自己，甚至为自己赢得更多的资本；穿着、发型更是大学生表现自己的直接方式；

（2）恃才傲物

隐藏不住自己的优越感；交往中不顾及一般礼节，傲慢任性；选择某些狂妄人物作为自己的榜样；品评教师，批判社会；

“指点江山，激昂文字，粪土当年万户侯”

尼采

（3）紧张困惑、虚假老成

生活和人际关系的压力；成熟装扮，追求老练世故；理性不足，感性有余；可以条分缕析安慰别人，自己遇到困难时却难以摆脱。

二、大学生人格中的不良品质与心理健康

每个大学生的人格都不是十全十美的，都或多或少的存在一些不足和缺陷。

1、不良性格与心理健康：ABC 性格理论

2、性格中的不良品质与心理健康

（1）偏激：低年级学生较常见；看问题绝对、片面；根据个人好恶、心血来潮论人论事；行动莽撞，不顾后果。

（2）依赖：自理能力缺乏信心，遇事乞求他人帮助，生活上寻求父母的保护和照顾。很容易形成依赖型人格。

（3）孤僻：性格内向，不合群，对人怀有戒备和厌烦情绪；独来独往，疑心较重，好神经过敏；容易把不良情绪积聚于身，引起严重的心理疾病；

（4）自卑：自我否定，自我拒绝；丧失信心，处事消极；

（5）嫉妒：

忧虑、愤怒、怨恨他人优于自己的复合体验；采用贬低甚至诽谤他人的手段维护自己的自尊心和虚荣心，求得心理上的平衡；掩盖嫉妒心，终日处在被揭露的焦灼不安、倍受折磨的痛苦中；用自己的心思窥探他人“隐秘”，整天寻找别人的挫折和失败，使自己长时间处于紧张体验中，无谓的消耗精力，积愤成疾，严重损害身心健康。

三、大学生中的人格障碍

1、人格障碍的界定

人格障碍又叫变态人格或人格异常，是指有一种或几种人格特质的强度超出了正常范围，妨碍了正常的人际交往，表现为持久而牢固的适应不良的情绪和行为反应模式，通常有不同类型。

人格障碍并非精神病，亦非神经病，但能给病人本人和社会造成精神痛苦和危害

（1）人格障碍与正常人格的主要区别

①社会的接受性：符合社会规范、道德标准、与价值观念，而为社会所接受；

②生活的适应性：适应其所生活、工作的环境；

③主观感受：接受生存的社会与否；

(2) 人格障碍的主要特征：

①心理紊乱，与人难处，如偏执、怀疑、自恋、自怜、被动性侵犯等；

②把自己遇到的一切困难都归咎于命运和别人的错误，把社会 and 外界对自己的不利的条件都看做是不应该，而对自己的缺点却无所察觉，也不改正；

③认为自己对别人不负任何责任，对不道德的行为没有罪恶感，对伤害别人的行为不后悔，对自己的一切行为都执意地偏袒与辩护；

④在任何环境中都表现出猜疑和认识上的偏颇。

具有人格障碍的人，由于其内心体验背离生活常情，外在行为违反社会准则，所以经常给社会和他人造成损害，给自己带来痛苦。（刘力，谭立海，1992）

、人格障碍的类型

偏执型人格；

强迫型人格异常；

自恋型人格异常；

回避型人格异常；

依赖型人格异常；

戏剧型人格异常；

反社会型人格异常；

3、对人格异常的认识

(1) 正常和异常界限：

二者无明显界限，很多人格异常者往往很难归类至某一特殊的人格异常类型。异常分类，仅是有益于观念上的区分；

正常个体有时也会出现异常人格特征，但只有持续时间、强度超出正常限度，难以为人们所接受，才是病态人格

(2) 治疗人格异常的效果甚为缓慢，调整人格结构需要时间较长，亲人、朋友、治疗者要有耐心，给患者以精神上的支持；配以心理咨询、药物、理疗、催眠、生活指导、暗示等方法；患者积极将治疗中获得经验和原则，应用与生活，矫正不良行为；

(3) 及早发现、及早治疗是非常必要的。

4、大学生人格障碍发生的原因

遗传和环境共同影响

(1) 人格特质：人格特质发展、表现不均衡，超出正常范围，就会出现人格异常。

自卑、抑郁、恐怖、焦虑、悲观、敏感、多疑、浮躁、厌世、偏执、逆反、疑病；以上特质有一个异常，就可能存在人格障碍。

(2) 家庭背景：家庭遗传基因；父母的教养态度、家庭氛围；

(3) 成长经历：家庭中的生活情况，个体在社会中的生活经历尤其是意外事件。

毫无思想准备的失态、被别人欺骗等。

案例：穷学生借蜡笔遭拒绝、咸菜馒头被公开，感到形象的破坏等

第三节 大学生人格心理健康咨询

一、培养良好的个性品质，塑造健全的人格

1、树立正确的人生观和价值观；

	<p>2、树立良好道德品质</p> <p>3、塑造健全人格：</p> <p>(1) 自尊心；</p> <p>(2) 自信心；</p> <p>(3) 责任心：人的行为必须对他人和社会负责；</p> <p>(4) 友谊感：沟通、支持、安全感；</p> <p>(5) 独立性；</p> <p>(6) 自制力：理智对待周围发生的事件；控制自己的欲望；危险和紧张状态时不意气用事，镇定，克制内心的恐惧和紧张；自我调节与控制。</p> <p>二、大学生人格障碍中不良品质的调控</p> <p>任何人对不是十全十美的。</p> <p>1、自卑心理的调控</p> <p>(1) 正确看待自己的优点和不足；</p> <p>(2) 正确看待竞争，积极地自我暗示：不断获得小成功增强信心。</p> <p>(3) 培养坚强的个性：坚强和自信心是分不开的。</p> <p>2、摆脱嫉妒心理的干扰</p> <p>(1) 加强道德修养，防止自私心泛滥；</p> <p>(2) 对自己要有恰当的认识和评价；</p> <p>(3) 加强自我调节、自我控制。</p> <p>化嫉妒为动力！</p>	
<p>学生训练</p> <p>30min</p>	<p>(三) 常见的人际交往问题</p> <p>1.害怕人际交往</p> <p>2.轻视人际交往</p> <p>3.缺乏交往方法</p>	<p>由学生讨论完成</p>
<p>检查评价</p> <p>35 min</p>	<p>保持心理健康的途径和方法</p> <p>(一) 树立科学的世界观、人生观、价值观</p> <p>(二) 心理健康关键：积极心态和积极努力</p> <p>1、心理健康是一个过程，而不是结果</p> <p>2、心理健康不是没有心理困扰，而是能否有效地解决困扰</p> <p>(1) 掌握科学的心理思维方法</p> <p>(2) 建立科学的防御机制、控制不良情绪</p> <p>(3) 主动寻求心理辅导、摆脱心理困扰</p> <p>(4) 积极参加集体活动、增进人际交往</p>	<p>由学生独立完成</p>
<p>作业</p> <p>40min</p>	<p>体验时刻：讨论：1.如何看待自己的责任和别人的过错</p>	
<p>过关练习</p>	<p>当自己的同伴失败的时候，你的情绪是怎样的？</p>	<p>由学生讨论完成</p>

45 min		
课后反思	如何塑造自己健康的人格	