

### 【学生心理活动简讯】

## 高三年级举行高考心理体验式讲座



在距离高考只剩短短两个多月的日子里,高三年级学生奋勇拼搏在做最后的冲刺,在巨大的高考压力和练考中,学生的心理状态也在积极和消极之间波动,日常生活事件和诸多科目习题让学生产生了复杂的情绪体验。为此,我校心理发展指导中心安秀萍老师,于3月21日晚在艺术楼报告厅为高三年级学生做了一场题为《我们看得见和看不见的高三》的心理体验式讲座,讲座采用高三学生自愿参与的方式,为需要心理援助的学生提供心理支援性服务。

安老师用她多年积累的心理教育经验、丰富的学识和形象生

动的语言,切合高三学生的现状和心理需求,为他们带来一段精彩的视听之旅:从“我们共同的成长”到“鹰的蜕变与再生”,从“高效记忆的方法”到“时间的科学管理”,在一次次如:“我过去的24小时,我的耐心和细致,我的努力足够吗?你的高三争强好胜吗?你有诱惑前取舍的智慧吗?”等的自我对话中,引发学生自我探索,用环环相扣的自我心理体验活动引发学生们深入的思考自己成长中的问题。

对于大多数高三生来说,紧张忙碌的高三都在试卷和习题中度过,在埋头苦学的同时容易忽略自我反思、自我成长。安老师的讲座让学生们意识到真正了解自己,看清自己的高三学习与生活状态,及时改变意识,调整自我思考方式、行为方式,行动方式是高考保驾护航的加油站;坚定的目标,积极的心态,专注的学习是未来成功的必要因素。学生们纷纷表示,这样的讲座很有必要,也很有意义。

(学生处供稿)

### 【学生心理活动简讯】

## AP国际班举办心理健康知识竞答活动

3月27日下午,我校心理发展指导中心在心理素质训练室为AP国际班高一高二近百名学生举办心理健康知识竞答活动。

本次心理健康知识竞答活动以拓展学生心理健康知识,提高学生心理健康意识为目的,采用四人一组的团队协作模式,利用心理测评软件的互动课堂系统手持端来完成抢答。整个竞答活动从生活中的心理学知识、人际关系、心理健康、心理障碍等多方面内容出发,共设六十道题目,抢答正确后小组全体成员即可获得奖品一份。本次活动奖品均由AP国际班各班学生自主准备,每个班级准备了15份奖品,竞答活动中,答对小组在奖品中自主选择。

整个竞答活动中,25个小组之间有激烈的抢夺答题权的竞争,4人小组内部又有紧密的团结合作。既培养学生以积极的姿态主动迎接各类挑战参与竞争,又通过共同完成任务以及成果的分享和责任共担中培养学生善于与人合作,充分体现了现代社会讲究公平竞争和团结协作的理念。活动现场,同学们热情高涨,参与

积极,个个开动脑筋,时而独立思考,时而共同商议,用自己的所见所思所想来应对挑战,每一个题目都把活动推向一个小高潮。

本次竞答活动不仅让学生学习了丰富的心理健康知识,更是一次培养学生团结合作与友好竞争能力的实践,竞争意识与合作意识以这样一种潜移默化的活动形式迁移到日常生活和学习中去,可以引导学生善于和敢于竞争,使自己的身心更健全,人格更完善,素质更全面,更好地适应时代发展的需要。



### 【心理常识解读】

## 自尊,源于对自我的负责

自我概念最重要的方面之一是我们的自尊(self-esteem)——我们对自己的评价,以及由此获得的自我概念相关的价值感。咨询受到很多因素的影响,包括与父母相关的童年形成经历,我们自己的标准(或理想自我),以及我们的一般文化(Miller,1999)。例如,自尊心很强的人通常在父母身边长大——接受他们,表达很多感情,并设置严格但合理的规矩,这些都促进积极自我形象的形成。而低自尊的人,他们的父母一般采用过分严厉,过分纵容和前后不一致的养育方式。

#### 自尊会受到什么影响

我们的自尊也受到成功和失败的影响(Brown & Gallagher,1992)。心理学家一度认为大量的成功会提高自尊,而不断失败会削弱自尊。例如,人们曾经认为表扬孩子的成功或成就会使孩子认为自己很聪明,从而给予他们更多自信。但是,最近的重要研究表明这种看法不尽正确。表扬孩子的努力,而不是智力会使孩子渴望更多挑战。总想着自己聪明的孩子害怕冒险,并可能产生适应不良的成就模式(Dweck,1999)。此外,某个成就的影响常常取决于参照群体比较的过程(Leary,1999)或者被自己的群体拒绝的担心(Sommer & Baumeister,2002)。例如,某同学得到班级最好成绩后,会对自己的表现感觉很好。然而同班的另一个同学得到了同样高的成绩,但是跟其他更高水平班级的同学比较之后,她对自己的表现不是很满意。所以,有相似才能和成就的人们,其自尊水平可能不同,这取决于他们将自己和谁进行比较。反过来,过分专注于这些拒绝,无论是想象中的还是真实存在的,都将进一步削弱他们的自尊,并成为消极关系恶性循环的基础(Josephs, Bosson & Jacobs,2003)。很明显,大多数人都有适度高的整体自尊。他们通常对自己十分满意,并且对自己做出比想象中更为正面一点的推断(Ackerman, Beier & Bowen,2002; Baumeister, Tice & Hutton,1989)。这时,人们就会受到焦虑和自我怀疑的困扰。

自尊强有力地影响着人们的期望,行为以及对自己和他人的评价。高自尊的人愿意检验他们对自己的推断的有效性。因为自我认可程度很高(肯定自己的整体价值),他们往往倾向于接受其他人,甚至包括那些和他们意见相左的人,并且一般具有令人满意的人际关系。同时,高自尊的人期望把事情做好,他们会努力尝试,很可能在事业上取得成功。他们倾向于把成功归因于自己的能力,而适当地把失败归咎于环境因素。因



此,高自尊的人有很强的自信心,并且对自己的优缺点也有很显示的评价。相反,低自尊的人不太愿意检验他们对自己的推断,并且不相信自己的自我价值。此外,他们常常把事情往坏处想,并且付出的努力很少——尤其当任务充满挑战而且费力之时(Sommer & Baumeister,2002),这样他们在事业中取得的成功也较少。通常低自尊的人对社会过分敏感,他们用不断的批评来胜过他人,从而使自己变得孤立。

幸运的是,自尊不是天生的。确切地说,不论你的起点有多低,自尊是一个可以改善的习得性的特征。由于自尊存在于你的内心,所以最终只有你能够改变它。然而,只有你认识并接受自己,包括瑕疵和所有一切,你才可能开始成长,这是个体改变的矛盾之一。然后,你还要确定你用来评价自己的标准和期望,即你的理想自我是合理的。完美主义者经常用不切实际的标准来评估自己,这会不断削弱他们的自尊。最后,尽管其他人的反应将会通过反馈和社会比较影响你的自尊,但是你自己才是自己的自我价值的最终评判者。古代哲学家塞内卡(Seneca)说:“你对自己的看法比别人对你的看法重要的多。”尽管人们习惯于把自尊看成是一个单一的存在——整体自尊,但是我们的自尊还包括分隔开来的或具有情景特殊性的多个方面,这些方面根据环境的不同而不同。

#### 自尊的六大支柱

##### 支柱一:有意识的生活

1. 我越清楚与我利益、价值、需要和目标相关的事物,我的生活就越成功。
2. 经常使用大脑其乐无穷。
3. 改正错误比掩盖错误于我更有意义。
4. 注意区分事实、解释和情感。
5. 我应时刻警惕,抗拒自己规避现实的念头。
6. 如果我的眼界更宽,我的生活和行动将更具效力。

##### 支柱二:自我接受

1. 我是为自己而活。

2. 我接受自我,并接受自己思想存在的现实。
3. 我不一定要喜欢、赞同或受自己情感的控制,但我能接受它们的存在。
4. 即使我后悔、自责,但做过的事我会承认。
5. 我承认我所思、所感、所为均是自我表现,至少当它们发生时如此。
6. 我承认自己有很多问题,但我不受它们的束缚。我的问题不是我的本质,我的恐惧、痛苦、困惑、或错误不是我的核心。

##### 支柱三:自我负责

1. 我为自己的存在负责。
2. 我为实现自己的欲望、幸福负责。
3. 我为自己的选择、价值观和行动负责。
4. 我为自己以何种意识层面进行工作和参加各种活动,与他人交往负责。
5. 我为自己如何安排时间负责。
6. 我为提高自己的自尊感而负责,别人无法给我自尊感。

##### 支柱四:自我保护

1. 我可以尽情地表达自己的思想、信念和情感。除非在某种场合中我觉得不说为好。
2. 我有权维护自己的信念、价值与情感。

##### 支柱五:有目的生活

1. 只有我自己才能选择生活的目标,没有任何其他人能设计我的存在。
2. 我若想成功,就必须学会如何去实现自己的目标。我需要自己规划并完成行动计划。并关注自己行动的结果。
3. 为了自我利益,我应高度审视现实,即注意承载我的信念、行动和目的的信息和反馈。
4. 对于自律,我不应视之为“牺牲”,而是实现自我欲望的一种自然的先决条件。

##### 支柱六:个人诚实

1. 我应言行一致。
2. 我应信守诺言。
3. 我应公平、正直、善爱、热情地对待他人。
4. 我应努力保持道德前后一致。

##### 总结:支持自尊感对现实的信念

1. 是即是,事实就是事实。
2. 自我蒙闭双眼不能使真变假,也不能使假变真。
3. 尊重现实(尽自己最大努力去把握它们)比漠视现实更能带来硕果。
4. 生存依赖于正确地运用意识、忽视意识的责任不能提高自己的适应力。
5. 从原则上说,意识是可靠的,知识是可得的,现实是可知的。

引言:美国潜能成功学家罗宾说:“面对人生逆境或困境时所持的信念,远比任何事都来得重要。”这是因为,积极的信念和消极的信念直接影响创业者的成败。

古时有一位国王,梦见山倒了,水枯了,花也谢了,便叫王后给他解梦。王后说:“大势不好。山倒了指江山要倒;水枯了指民众多离心;若是舟,民是水,水枯了不能行了;花谢了指好景不长了。”国王惊出一身冷汗,从此患病,且愈来愈重。一位大臣要参见国王,国王在病榻上说出他的心事,哪知大臣一听,大笑说:“太好了,山倒了指从天下太平;水枯指真龙现身,国王,你是真龙天子;花谢了,花谢见果子呀!”国王全身轻松,很快痊愈。

有这样一个老太太,她有两个儿子,大儿子是染布的,二儿子是卖伞的,她整天为两个儿子发愁。天一下雨,她就会为大儿子发愁,因为不能晒布了;天一放晴,她就会为二儿子发愁,因为不下雨二儿子的伞就卖不出去。老太太总是愁眉紧锁,没有一天开心的日子,弄得疾病缠身,骨瘦如柴。一位哲学家告诉她,为什么不反过来想想?天一下雨,你就为二儿子高兴,因为他可以卖伞了;天一放晴,你就为大儿子高兴,因为他可以晒布了。在哲学家的开导下,老太太以后天天都是乐呵呵的,身体自然健康起来了。

看来,事物都有其两面性,问题就在于当事者怎样去对待它们。

强者对待事物,不看消极的一面,只取积极的一面。如果摔了一跤,把手摔出血了,他会想:多亏没把胳膊摔断;如果遭了车祸,撞折了一条腿,他会想:大难不死必有后福。强者把每一天都当做新生命的诞生而充满希望,尽管这一天有许多麻烦事等着他;强者又把每一天都当做生命的最后一天,倍加珍惜。

美国潜能成功学家罗宾说:“面对人生逆境或困境时所持的信念,远比任何事都来得重要。”这是因为,积极的信念和消极的信念直接影响创业者的成败。

美国成功学学者拿破仑·希尔关于心态的意义说过这样一段话:“人与人之间只有很小的差异,但是这种很小的差异却造成了巨大的差异!很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的,巨大的差异就是成功和失败。”

是的,一个人面对失败所持的心态往往决定他一生的命运。

积极的心态有助于人们克服困难,使人看到希望,保持进取的旺盛斗志。消极心态使人沮丧、失望,对生活 and 人生充满了抱怨,自我封闭,限制和扼杀自己的潜能。

积极的心态创造人生,消极的心态消耗人生。积极的心态是成功的起点,是生命的阳光和雨露,让人的心灵成为一只翱翔的雄鹰。消极的心态是失败的源泉,是生命的慢性杀手,使人受制于自我设置的某种阴影。选择了积极的心态,就等于选择了成功的希望;选择消极的心态,就注定要走进失败的沼泽。如果你想成功,想把美梦变成现实,就必须摒弃这种扼杀你的潜能、摧毁你希望的消极心态。

美国宾州大学的塞利格曼教授曾对人类消极心态作过深入的研究,他指出了三种特别模式的心态会造成人们的无力感,最终毁其一生。

(1)永远长存。即把短暂的困难看作永远挥之不去的怪物,这是在时间上把困难无限延长,从而使自己束缚于消极的心态不能自拔。

(2)无所不在。即因为某方面的失败,从而相信在其他方面也会失败。这是在空间方面把困难无限扩大,从而使自己笼罩在失败的阴影里看不到光明。

(3)问题在我。即认为自己能力不足,一味地打击自己,使自己无法振作。这里的“问题在我”,不是勇于承担责任的代名词,而是在能力方面一味地贬损自己,削弱自己的斗志。

你有过这样的情形吗?如果有,请尽快从消极心态的阴影里解脱出来。记住德国人爱说的一句话吧:“即使世界明天毁灭,我也要在今天种下我的葡萄树。”

## 你失败,是因为你在藐视积极心理

### 【心理透视】