# 《大学生心理健康教育》





北京出版社

**课时安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章节** | **课程内容** | **课 时** | **备 注** |
| 1 | **走进心理健康** | **3** |  |
| 2 | **新生入学适应** | **3** |  |
| 3 | **大学生学习心理** | **3** |  |
| 4 | **大学生生命教育与心理危机干预** | **3** |  |
| 5 | **精神障碍的识别与预防** | **3** |  |
| 6 | **大学生的自我意识** | **3** |  |
| 7 | **大学生的人格发展** | **3** |  |
| 8 | **大学生的情绪管理** | **3** |  |
| 9 | **大学生的人际交往** | **3** |  |
| 10 | **大学生的恋爱与性心理** | **3** |  |
| 11 | **大学生的网络心理** | **3** |  |
| 12 | **大学生的职业生涯规划与择业心理** | **3** |  |
| 合计 |  | **36** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课题** | **知识要求** | **技能要求** |
| 1 | 走进心理健康 | * 掌握心理健康的概念。 * 理解大学生心理健康的标准和主要影响因素。 | * 掌握增强大学生心理健康的方法。 * 提高其心理调节能力，遇到问题懂得主动求助。 |
| 2 | 新生入学适应 | * 理解适应的概念。 * 了解大学生活需要适应的内容。 | * 学会管理日常生活，树立新的学习目标，提高人际交往能力。 |
| 3 | 大学生学习心理 | * 掌握大学与中学学习的差异性。 * 了解学习心理相关知识。 | * 形成良好的学习习惯，提高自主学习能力。 |
| 4 | 大学生生命教育与心理危机干预 | * 理解生命的含义、特点。 * 掌握心理危机干预相关理论知识。 | * 遇到心理危机时懂得如何自助，学会帮助处于心理危机中的他人。 |
| 5 | 精神障碍的识别与预防 | * 了解常见精神障碍的具体表现。 | * 学会识别精神障碍，掌握预防精神障碍的基本方法。 |
| 6 | 大学生的自我意识 | * 了解自我意识的含义与结构、自我意识的毕生发展过程、大学生自我意识发展的特点。 | * 能够识别在自我意识发展过程中出现的偏差，并能够对其进行调适。 |
| 7 | 大学生的人格发展 | * 掌握人格的概念、特征及其影响因素。 * 了解大学生常见的人格障碍类型。 | * 正确看待自己以及他人的气质和性格特点，能与不同气质类型和性格特征的人和谐共处。 |
| 8 | 大学生的情绪管理 | * 掌握情绪的概念，认识情绪的表现形式和情绪种类。 | * 学会调节负面情绪，在生活、学习、工作中管理好自己的情绪，提高自己的情商指数。 |
| 9 | 大学生的人际交往 | ●了解大学生人际交往活动中常见的问题。  ●掌握大学生人际交往的影响因素以及人际交往的原则和技巧。 | * 能够将人际交往相关知识应用于现实交往活动中，学会更好地与人交往，收获良好的人际关系。 |
| 10 | 大学生的恋爱与性心理 | ●掌握爱情的含义、爱情的理论。 | * 培养大学生表达爱、拒绝爱的能力。 |
| 11 | 大学生的网络心理 | ●了解网络成瘾、网络暴力和网络诈骗的含义。  ●掌握网络成瘾的防治对策。 | * 科学对待网络，合理安排上网时间，积极参加社会实践活动。 |
| 12 | 大学生的职业生涯规划与择业心理 | ●掌握职业生涯概念、理解职业生涯发展阶段。  ●了解大学生在面对择业时常见的心理状态。 | * 提升学生自我认知水平，能够科学、客观地评价自我。 |

**第7课 大学生的人格发展**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课 题** | 大学生的人格发展 | |
| **课 时** | 3课时（135 min）。 | |
| **教学目标** | **知识技能目标：**  1．了解大学生常见的人格障碍类型。  2．掌握人格的概念、特征及其影响因素。  **思政育人目标：**  让学生通过学习大学生的人格发展，引入理论学习，能意识到人格类型与个人生活学习和成才的关系，培养主动认识和探索自身人格意识，培养人格健全的社会主义建设人才。 | |
| **教学重难点** | **教学重点：**  人格概述  **教学难点：**  人格的结构 | |
| **教学方法** | 讲授法、问答法、讨论法 | |
| **教学用具** | 电脑、投影仪、多媒体课件、教材 | |
| **教学设计** | 第1节课：激趣导入（15min）--传授新知（30min）  第2节课：继续探索（35min）--强化练习（5min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min）  第3节课：观影活动（40min）--互动聊心（5min） | |
| 教学过程 | 主 要 教 学 内 容 及 步 骤 | 设计意图 |
| **激趣导入**  （15min） | 【**教师**】**讲解案例**  小健（化名），20 岁，大学二年级学生，刚进大学的时候，他觉得自己是一个非常不错的人，无论是外表还是能力，他都认为自己是周围人中的佼佼者。读大学前，他充满了自信，打算在大学里好好展现自己。可进入大学后，面对众多的竞争对手，他的梦想一次次被击碎。竞选受挫，比赛失利，人际关系紧张。他不愿意做小的事情，觉得会让自己大材小用。他经常抱怨自己运气不好，怀疑身边那些远远不如他的人是用了卑劣的手段，才取得了暂时的成功。他不是努力缩小理想我和现实我的距离，而是自我放弃，经常逃课，最后他成了班里的后进生，多门挂科，也没有亲密的朋友。  心理点评：小健进入大学之后，发展很不顺利，他觉得是自己运气不好，选择了自我放弃，最后导致自己学习、人际交往都出现了问题。  想一想：小健到底哪些方面出现了问题？你能给他一些改进的建议吗？  【**学生**】**思考、讨论。** | 通过观看视频，让学生了解心理学，激发学生的学习欲望。 |
| **传授新知**  （30min） | **【教师】讲解大学生的人格发展**  **一、人格概述**  **（一）人格的内涵**  提到人格，我们可能会想到类似这样的话语，如“某人人格高尚”“你这样是侮辱我的人格”，这里的人格通常等同于品格或尊严，是从道德和伦理的角度来使用“人格”，那么，心理学意义上“人格”的含义是什么呢？  人格是指一个人的整个精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总和。人格是一个相对稳定的结构，影响着人的内隐心理特征和外显行为模式。这里说的相对稳定是指在不同时间和不同的情境下，一个人的特质不会有太大的变化。比如，有一个人的特质是热情，那么他在不同时间和不同场合对不同的人大概都会很热情，这时候我们会说热情是他人格的一部分。  人格是一个丰富而复杂的心理成分，凝聚着先天遗传、社会文化与家庭教育的个体风貌，并伴随着人的一生不断发展。人格的成熟意味着个体心理的成熟，人格的魅力展示着个体心灵的完善。  **（二）人格的特征**  1. 独特性  人格独特性是指人与人之间的心理和行为是各不相同的。由于个体的人格是在遗传与环境交互作用下形成的，人格结构组合的多样性使每个人的人格都有自己的特点。在日常生活中，我们随时可以观察到，每个人有其独特的能力、气质、性格、动机和价值观等。如有的人活泼好动，有的人安静沉稳，有的人冲动，有的人谨慎等。当然，文化影响也可能使人们具有一些相似的人格特征。虽然不同的人可以有某些相同的人格特征，但是各种人格特征在每个人身上的整合情况却是各不相同的，因而显示出每个人的人格独特性。  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。人格特征在不同时空下表现出一致性。例如，一个性格外向的大学生，他不但在班级活动中非常活跃，而且在亲朋好友中也表现出积极主动的一面，不仅大学期间如此，即使毕业若干年再相逢，这个特质依然不变。“江山易改，禀性难移”，意思是一个人的某种人格特质一旦稳定下来，想要改变是较为困难的。但是人格的稳定性并不意味着人格是一成不变的。  3. 统合性  每个人的人格，就像一个宇宙世界一样，是依据一定的内容秩序与规则有机组合起来的动力系统。人是极其复杂的，人格的组合千变万化，多种成分构成一个有机整体，各个成分不是孤立存在和独立运作的，而是密切联系和协调一致后发挥整合作用。人格各成分的有机结构具有内在一致性，受自我意识的调控，正像一个发动机一样，各部分必须协调一致作为一个整体来运转。  4. 功能性  人格的功能性是指人格决定着一个人的行为和生活方式，甚至影响到一个人的成败。人格驱动着人们趋向或避开某种行为，也构成人的内在驱动力。人们常常用人格特征解释某人的言行、激起事件的原因。例如，面对挫折与失败，有志者认真总结经验教训，而怯懦者一蹶不振，失去了奋斗目标。当然，人格健全者其功能表现为支配着人们积极主动的人生，但人格失调者其功能表现为懦弱无力，失控甚至病态。  **（三）人格形成的影响因素**  1. 生物遗传  由于人格具有较强的稳定性特征，因此，人格研究者也会注重遗传因素对人格的影响。心理学家对“生物遗传因素对人格具有何种影响”的研究已经持续已久，特别是关于双生子的研究。遗传因素对人格的作用程度，因人格特征的不同而不同，通常在气质、智力这些与生物因素相关性较大的特征上，遗传因素较为重要。而在性格、价值观、信念等与社会因素关系紧密的特征上，后天环境因素更重要。  2. 社会文化  人类出生便置身于社会文化之中，并受社会文化的熏陶。社会文化对人格的影响伴随着人的终身，对人格的形成与发展具有重要的作用，特别是后天形成的一些人格特征，如性格、价值观、人生信念等。社会文化因素使同一社会的人在人格上具有一定程度的相似性。  3. 家庭环境  孩子的人格是在与父母持续的相互作用中逐渐形成的。家庭常被称为人类性格的“加工厂”，它塑造了人们不同的人格特征，家庭虽然是一个微观的社会单元，但它对人格的培育起到至关重要的作用。父母常常按照自己的意愿和方式来教育孩子，使他们逐渐形成某些人格特征。家庭是社会文化的媒介，对人格具有强大的塑造力，其中父母的教养方式对孩子人格的形成具有指导定向的作用。父母在养育孩子的过程中表现出自己的人格，会有意无意的影响和塑造着孩子的人格。  4. 早期经验  人的早期经验对人格的影响力为人格心理学家所重视。人格发展在很大程度上受到早期经验的影响，幸福的童年有利于儿童向健康人格发展，不幸的童年可能会引发儿童不良人格的形成，但两者不存在一一对应的关系。早期儿童经验是否对人格造成永久性影响是因人而异的，逆境也可磨炼出孩子坚强的性格，溺爱也可使孩子形成不良的人格特点。早期经验是不能单独对人格起决定作用的，它与其他因素共同结合来决定人格。而且对于正常人来说，随着年龄的增长，心理的成熟化，童年的影响会逐渐缩小、减弱，其效果不会永久不衰。  5. 学校教育  学校是一种有计划、有目的地向学生施加影响的教育场所，学校对人格形成与发展的影响是不可忽视的。教师的人格特征、行为模式和思想方式对学生产生巨大的影响；班集体是学校的基本组织结构，班集体的特点对于学生人格的发展具有重要作用；少年同伴群体也是一个结构分明的集体，这个群体中体现着不同于孩童和成年的少年亚文化特征，而学校是同龄群体汇聚的场所，同伴群体对学生人格的塑造具有巨大的影响。  6. 自我调控  准确客观的自我认识，实事求是地评价自己是自我调节和人格完善的重要途径。自我体验的调节作用体现在它可以使自我认识转化为信念，进而指导其言行，同时自我体验还能够伴随自我评价，激励积极向上的行为或抑制不当行为。自我调控系统属于人格中的内控系统和自控系统。它的主要作用是对人格的各个成分进行调控，保证人格的完整、统一、和谐。  **二、人格的结构**  **（一）人格的个性倾向性**  1. 需要  需要可以分为生理性需要和社会性需要，或者分为物质需要和精神需要。例如，吃饭、喝水、睡觉这些都是生理性需要；交朋友、工作这些是社会性需要；衣食住行的有关物品是物质需要，对安慰、鼓励、欣赏等的需要是精神需要。  2. 动机  动机是直接推动人去行动以达到一定目的的内在动力。动机可以通过任务选择、努力程度、活动的坚持性和语言表达等行为进行推断。动机必须要有需要引导个体行为的方向，并且提供源动力。动机具有发动行为的作用，能推动个体产生某种活动，使个体从静止状态转向活动状态。同时它还将行为指向一定的目标，当个体活动由于动机激发而产生后，能否坚持活动同样受到动机的调节和支配。  3. 兴趣  兴趣是指一个人积极从事某种活动或探究某种事物的心理倾向。一个人无论从事脑力劳动或体力劳动，只要是他感兴趣的，他就一定会积极主动、兴高采烈地投入进去，并容易做出成绩来。例如，对美术感兴趣的人，对各种油画、美展、摄影展都会认真观赏和点评，并且对好的作品进行收藏。对事物的认知越深刻，情感越丰富，兴趣也就越深厚，慢慢发展成为一种爱好。  **（二）人格的个性心理特征**  1. 气质  气质是指一个人的高级神经活动类型，是指个体表现在心理活动的强度、速度、灵活性与指向性等方面的一种稳定的心理特征。这种特征既决定了个体心理活动的动力特征，又给每个人的心理活动蒙上了一层独特色彩。不同人对不同事物有不同的感受体验，一般把人的气质分为胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质四种气质类型。  （1）胆汁质。情绪兴奋性高，外倾性明显，热情冲动，反应速度快，行为敏捷，暴躁有力，决策果断，但往往不考虑后果，易被煽动。胆汁质的优点是有毅力、积极、热情、有独创性；不良表现是容易缺乏自制性、粗暴、急躁、易生气、易激动，这种人要注意在耐心、沉着和自制力等方面的心理修养，克服粗心大意、简单化的毛病。  （2）多血质。情绪发生快而不稳定，情感的发生迅速而易变，思维语言迅速而敏捷，活泼好动。情感体验不深但很敏感，在行为方面表现为活泼好动，爱参加各种活动，能处理复杂的人际关系，但常常难以有始有终。多血质的优点是适应性强，善于交际，待人热情，有行动力；不良表现是可能发展如轻率、恒心不足等品质。这种人要注意在刻苦钻研、自始至终、严格要求等方面的心理修养，注意保持情绪的稳定。  （3）黏液质。黏液质表现为缄默沉静，内倾耐受性高，交际适度，稳重专一，反应敏捷性慢而不灵活，可塑性低，因循守旧，不善创新，不易适应多变的环境。黏液质的优点是容易形成勤勉、实事求是的精神，坚强有毅力；不良表现是可能发展如萎靡、迟钝、消极等品质。因而这种类型的人应该注意这方面的心理修养，打破墨守成规。  （4）抑郁质。抑郁质表现为情绪兴奋性高，耐受性低，常为小事动感情，性情脆弱，反应慢而不灵活，动作迟缓，心思细密，做事小心谨慎。抑郁质的优点是感受性敏锐；不良表现是容易形成伤感、忧郁、深沉、悲观等心理特征。抑郁质的人要注意这些方面的修养，防止情感过于细腻变成多疑。  2. 性格  性格是一个人在对现实的稳定的态度和习惯化了的行为方式中所表现出来的人格特征。性格是一种与社会相关最密切的人格特征。一个人对现实的稳定的态度决定了他的行为方式，而习惯化了的行为方式又体现了他对现实的态度。例如，有人大公无私，有人自私自利，有人勤劳朴实，有人懒惰奢侈，有人自信自强，有人自暴自弃等，这些都是人的性格特征。性格是在社会生活实践中逐渐形成的，一经形成便比较稳定，它会在不同的时间和情况下表现出来，除非遇到生活环境重大变化。  从不同角度可以对性格类型进行如下划分。  （1）按照知、情、意在性格中的表现程度，可分为理智型、意志型和情绪型三种。理智型的人通常习惯以理智支配自己的行动；意志型的人通常具有较明确的目标，行为主动；情绪型的人，情绪体验深刻，举止容易受情绪左右，表现出情绪化的特征。  （2）按照个体的心理倾向，可分为外倾型和内倾型。外倾型的人心理活动倾向于外部，活泼开朗，善于交际，感情易于外露，处事不拘小节，独立性较强，但有时粗心、轻率；内倾型的人心理活动倾向于内部，一般表现为感情含蓄，处事谨慎，自制力强，交往面窄，但有时适应环境比较困难。  （3）按照个体独立性程度，可分为独立型和顺从型。独立型的人不易受外来事物的干扰，他们具有坚定的信念，能独立地判断事物，发现问题，解决问题，在紧急和困难的情况下不慌不忙，但有时会把自己的意志强加于人，固执己见，不易合群；顺从型的人随和、谦虚，易与人合作，但有时独立性较差，容易受他人暗示，被他人的意见所左右，在紧急情况下易惊惶失措。  3. 能力  能力是直接影响活动效率，使活动顺利完成的个性心理特征。  （1）能力是和活动紧密相连的，离开了具体活动，能力就无法形成和表现。一个人的写作能力只有在写作实践中才能展现出来，一个人的交际能力只能在交际活动中才得以显现。  （2）能力是顺利完成某种活动直接有效的心理特征，而不是顺利完成某种活动的全部心理条件。能力必须与其他心理的和非心理的因素共同结合才起作用。  （3）能力与知识技能是密切联系的。一方面能力是在掌握知识技能的过程中形成和发展的，另一方面知识和技能的掌握又要以一定的能力为前提。  **三、大学生健全人格的塑造**  **（一）健全人格的基本特征**  健全人格并不是为了追求完美，而是为了不断进步、超越自我，是否有一个严格成熟的标准可以参考呢？强调个体自我实现和发展潜能的人本主义心理学对健全人格的研究贡献非常大，很多人本主义心理学家根据一系列的心理测验与临床经验的结果，提出了健全人格模式。下面将为大家介绍马斯洛的自我实现的模式。  马斯洛认为具有健全人格的个体就是能够自我实现的人，自我实现就是个体通过发挥自己的潜能，展示自己的才能，来实现自己的理想，并对社会做出有价值的贡献，而且自己为此感到最大的满足。马斯洛对自我实现的需要进行了大量的研究，并概括出自我实现者的人格特征有如下内容。  （1）了解并认识现实，持有较为实际的人生观。  （2）悦纳自己、他人及周围的世界。  （3）情绪与思想表达较为自然。  （4）有较广阔的视野，就事论事，较少考虑个人利害。  （5）有独处和独立的需要。  （6）自主而不依赖环境。  （7）能欣赏生活，有持续的新鲜感。  （8）比一般人有较经常的高峰体验。  （9）关心社会、他人，富有强烈的同情心。  （10）能发展起与他人的亲密关系，但深交有选择。  （11）能区别手段和目的，不会为了目的而不择手段。  （12）具有民主风范，尊重他人的意见。  （13）富有哲学幽默。  （14）富有创造性。  （15）重大问题上不信奉权威，能坚持自己的观点，顶住压力。  人格健全的人，其人格的各个方面是统一、平衡的。上述标准不仅是我们衡量一个人人格健全的尺度，同时也为青年朋友们改善自己的人格提供了具体的方向。  **（二）大学生常见的人格障碍**  一般来说，一个人只要能与外部环境相适应，就具有正常的人格。而少数人，他们不能适应社会环境，在待人接物、为人处事、情感反应及意志行为方面表现出与常人格格不入或不相协调，那么就有人格障碍的可能。它是指不伴随有精神症状的人格缺陷，没有认知障碍和智力障碍情况下的情绪、行为方面的异常。  人格障碍者的行为偏离大多涉及认知、情感、人际关系和冲动控制方面，而且这种偏离具有稳定和长期的特点。人格障碍者行为问题的程度不同，轻者可以完全正常生活，只有与他们接触较多的人才会发现，严重者表现为明显的社会适应障碍，不能正常地学习和生活。常见的人格障碍包括以下几种类型。  （1）偏执型人格障碍。典型特征是有明显的猜疑和偏执。特点是主观固执、敏感多疑、心胸狭窄、好嫉妒、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，常怀疑他人的用心，怪罪他人，推卸责任，很容易与他人发生冲突与争执，把生活中本来与自己无关的事件都认为是针对自己的，对现实生活中或者想象中的耻辱特别敏感。  （2）强迫型人格障碍。典型特征是过分要求严格和完美，过分的认真和自我控制，十分注意细节和追求完美，常感紧张和焦虑，易发生强迫性神经症。做事过分谨慎与刻板，事先反复计划，事后反复检查，不厌其烦，平时优柔寡断；坚持要求他人严格服从或按照他们的方式做事，否则就极不愉快，表现过分谨慎刻板。  （3）自恋型人格障碍。典型特征是以自我为中心，自我评价过高，在生活中爱听表扬，渴望持久的关注与赞美，对批评的反应是愤怒、羞愧或感到耻辱。具有高度幻想性，特别是过高的自我评价带来成功的虚幻体验，对无限的成功、权力、荣誉或理想的爱情有非分的幻想；对自己的才能夸大其词，希望受到特别关注，缺乏同情心，有很强的嫉妒心；自信心与自尊心都较强，生活在理想世界中，当面临挫折，甚至失败时无法面对现实世界，而导致心理崩溃。心理学家认为每个人都存在不同程度的自恋倾向，但绝大多数人成长过程中社会化起到重要的作用，在与他人交往中我们逐步发现自己的不足，调整自我并在与他人的社会比较中确立正确的自我观，走出自我中心的误区。  （4）回避型人格障碍。典型特征是退缩，心理自卑，当面临内心的冲突时，不是选择解决问题，而是选择逃避或无能应付。很容易因他人的批评或不赞同而受到伤害，在没有从他人处得到大量的建议和保证之前，对日常事务不能做出决策。对需要人际交往的社会活动或工作总是尽量逃避。在社交场合总是缄默无语，怕被人笑话，怕回答不出问题，敏感羞涩，害怕在他人面前露出窘态。在做那些普通的但不在自己常规之中的事时，总是夸大潜在的困难危险或可能的冒险。失恋、考试失败、就业困难等压力会让其变得不再坚强，甚至有些迷茫，不知所措。  （5）依赖型人格障碍。典型特征是缺乏独立性，过多依赖他人，很少独立地开展计划或行动。感到自己无能为力和缺乏精力，生怕被他人抛弃，将自己的需要依附于他人，过分顺从他人的意志要求和容忍他人安排自己的生活，当亲密关系终结或孤独时则感到失落无助甚至崩溃。易与他人发生冲突，有一种将责任推给他人来对付逆境的倾向。在交往中，担心被朋友遗弃，不坚持自己的观点。过度容忍，为讨好他人甘心做自己内心不愿意做的事，不轻易拒绝他人。容易因未得到赞许或遭到批评而受到伤害。  人格障碍发展到一定程度不仅危害个人，还可能会给他人带来严重的困扰，为此对人格障碍的及早发现和治疗是十分必要的，由于人格障碍是个体在长期的生活中形成的，比较稳定，所以对人格障碍的治疗所需时间较长，这就需要亲人、朋友保持耐心，多给予其帮助和鼓励。  **（三）健全人格的培养途径**  人格逐步健全的过程就是心理健康不断完善和心理逐渐成熟的过程，塑造健全人格是一项系统的自我改造和自我实现工程，大学阶段是人格完善定性的关键时期，当代大学生应该努力运用各种策略，不断完善自身的人格，优化人格结构，完善人格品质。怎样塑造健全人格呢？除了创造良好的生活环境外，就每个人而言，应该从以下几方面着手。  1. 准确认识自我，合理评价自我  正确地认识自我对健全人格的塑造具有明显的积极作用。作为一名大学生，首先要做到自知而后才能做到自尊自信、自立自强。要了解自我，可以从以下几个方面着手。  ①认识自己人格中的首要特征、中心特征和次要特征，尽量用准确、清晰、有条理的语言表达出来。例如，是活泼的还是安静的，是勇敢的还是怯懦的。②通过专业的人格问卷更好地了解自己的人格结构。③经常进行自我反省，同时认真听取他人的评价，将自我评价与他人评价相比较，不断深化自我认知并加以修正完善，只有这样，才能真正实现个体在生活和人际关系中不妄自菲薄同时不妄自尊大。  2. 优化与整合，克服人格弱点  人格的发展是先天遗传因素与后天因素共同作用的结果，每个人的人格都具有积极良好的一面，也具有消极不足的一面。一个人的缺点仿佛是他的优点的继续，如果优点的继续超过了限度，表现得不是时候、不是地方，那就会变成缺点，相反，缺点也能成为优点。因此，在人格的培养过程中，大学生只要敢于面对自我，不文过饰非，那么缺点就能被控制在一定的限度之内。同时我们可以通过合理运用社会比较的策略，在优势领域获得成功体验，进行积极的自我暗示，增强意志品质等方式不断激励自己，优化自己的人格。  3. 积极调控情绪，保持愉悦心境  良好的心境状态能够使人精神振奋，有利于个体人格的健康发展，消极低沉的心境则容易让人看轻自己，以至于自暴自弃。大学生要学会通过向朋友倾诉、写日记、参加体育运动等方式，及时合理地宣泄内心的不良情绪，以乐观向上的心态面对现实生活，避免消极心理的积累对个体人格可能造成的危害。  4. 努力学习知识，丰富智力内涵  学习科学文化知识，增长智慧的过程也是塑造健全人格的重要环节。当今时代是一个信息不断更新，科学知识与技术日新月异的时代，事实上有不少人格发展缺陷源于无知，可以说只有具备了智力基础，人格发展的速度与质量才有保证。因此当代大学生应顺应时代的进步，在学习过程中努力提升自己，坚持做到科学精神与人文素养并重。  5. 提高人际交往技巧  健全的人格只有在人与人的交往中才能体现出来。塑造健全人格必须发展良好的人际关系。首先，坚持以真诚、热情、信任、尊重、宽容的态度对待身边的每一个人。其次，学会站在对方的角度考虑问题，通过换位思考来加深双方的了解。最后，掌握赞美、批评、倾听等促进沟通常用的交际技巧，了解各种社交礼仪。  6. 锻炼自我调控能力  大学生的心理成熟度虽然在不断提高，但仍存在许多尚未成熟的地方，因而高效的自我调控能力对其心理发展、人格健全十分重要。自我调控能力弱的大学生容易受到外界事物的诱惑与影响，容易形成脆弱的个性心理特征。而自我调控能力强的大学生对外界环境有很强的适应能力，他们能自觉主动地控制自己的行为和设立明显的奋斗目标，通过追求目标、实现目标、再追求更高的目标这种良性的循环不断地自我发展，自身能力不断提高，进而培养出良好健全的人格体系。  7. 增强承受挫折的能力  当代社会节奏快，竞争激烈，使得社会上的多数人都生活在压力和挫折之中。大学生处于校园与社会的过渡阶段，对社会的了解不深，经验也相对缺乏，在面对挫折与困难时往往容易显得不知所措，从而产生严重的挫败感与失落感。如何面对社会中的竞争与失败，是每位大学生在学习专业知识与技能之余，还需要大力提高与完善的成长课题。人格的形成也是如此，适当地经历一些失败与挫折，并尝试从这些挫折中提取经验，将对大学生健全人格的培养与形成具有重要的促进作用。  8. 养成良好的行为习惯  一个人良好的人格特点也是通过长期的良好行为习惯慢慢积累形成的。个体健全的人格特点也体现在良好的行为活动方式中。行为主义心理学认为行为习惯实质上就是一种行为的定势，它决定了我们在做某件事情的时候会采取何种方式。外界反馈的行为效果通过作用在我们的心理层面使得个体心理内容发生变化，而个体心理内容的变化也会影响其外部行为的表达。  我们要以振兴国家民族为己任，增强自身的责任感、使命感和奉献精神、创新精神，把自身人格的发展同国家的富强、民族的振兴结合起来，把理想自我与时代和社会的要求结合起来，确立远大的目标，不断超越自我，为社会的文明进步，塑造自己的人格魅力。  【**学生**】**讨论。** | 讲述大学生的人格发展，进一步增强学生对心理知识的认知。 |
| **继续探索**  （35min） | 【**教师**】**讲解课堂活动**  **一、名著人物气质类型讨论**  活动目的：熟悉典型气质类型的表现，在生活中更好地理解个体差异。  活动准备：纸、笔、相关名著人物图片（林黛玉、张飞、李逵、孙悟空、王熙凤、  唐僧、薛宝钗、林冲等）。  活动时间：15～20 分钟。  活动形式：小组讨论。  活动过程：  1. 分组，6～8 人为一组。  2. 小组成员共同完成连线任务，将名著中的人物与对应的气质类型相连。  3. 小组讨论，四种气质类型表现的优点和缺点。  4. 小组派代表汇报连线结果，并说明理由。  活动分享：  1. 你能想到哪些具有典型气质表现的人物？  2. 你自己的气质类型有哪些优点和缺点？  3. 教师总结。  **二、猜猜我是谁**  活动目的：帮助学生更好地认识自己的人格，也更好地认识身边的人。  活动准备：纸、笔。  活动时间：15～20 分钟。  活动形式：团体活动。  活动过程：  1. 以“我是……的人”为开头造 10 个句子，描述自己的人格特点，并写上自己的名字，然后将白纸交给教师。  2. 教师从学生上交的白纸中随机抽出其中一张，向全班同学念出造句的内容，并请同学们猜猜这些句子所描述的是哪位同学。  3. 教师公布答案。  活动分享：  1. 你的人格特征是否突出？你对自己了解多少？  2. 你自我评价的人格特点是否为其他同学所熟悉？  3. 教师总结。  **三、我的自画像**  活动目的：通过自我分析以及他人的反馈，增进对自己的了解。  活动准备：纸、笔。  活动时间：15～20 分钟。  活动形式：小组讨论。  活动过程：  1. 在一张白纸上画出自己的自画像，可以用夸张的手法表达自己的特征。  2. 两两一组，与身边的同学分享自己的自画像，并相互谈谈感受。  活动分享：  1. 在画自画像的时候，你有怎样的感受？  2. 在画的过程中，你有遇到什么困难吗？  3. 你喜欢自己的自画像吗？  4. 自画像能否表现出你的特点？身边的同学如何评价？  5. 教师总结。  **【学生】理解、记忆。** | 通过分享见解，带领学生进一步了解课堂活动，客观直接的展示课堂活动的基础知识。 |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点：**  **这节课上一起学习了课堂活动。因此明白了性格是一个人在对现实的稳定的态度和习惯化了的行为方式中所表现出来的人格特征。**  【**学生**】**理解、记忆。** | 通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力。 |
| **作业布置**（2min） | 【**教师**】**布置课后作业**  **典型的气质类型有哪几种？** | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **继续探索**  （35min） | 【**教师**】**讲解课后训练和心理资源**  **一、气质类型测试**  活动目的：帮助同学们通过测试了解自己的气质类型。  活动准备：纸、笔、气质类型测试量表、安静的场所。  活动时间：20～25 分钟。  活动形式：心理测试。  活动过程：  1. 认真阅读测试指导语。  2. 进行气质类型测试。  气质类型自测量表  气质类型自测量表由我国著名心理学家陈会昌等人编制，共有 60 个题目，请你根据自己的情况如实回答。每题共有 5 个档次分数，即非常符合 +2；比较符合 +1；介于符合与不符合之间的计 0；比较不符合 -1；完全不符合 -2。每题都要回答。  （1）做事力求稳妥，不做无把握的事。  （2）遇到生气的事就怒不可遏，想把心里话全说出来才痛快。  （3）宁肯一个人做事，却不愿很多人在一起。  （4）到一个新环境很快就能适应。  （5）厌恶那些强烈的刺激，如尖叫、噪声、危险的镜头等。  （6）和人争吵时，总是先发制人，喜欢挑衅。  （7）喜欢安静的环境。  （8）善于和人交往。  （9）羡慕那种能克制自己感情的人。  （10）生活有规律，很少违反作息制度。  （11）在多数情况下情绪是乐观的。  （12）碰到陌生人觉得很拘束。  （13）遇到令人气愤的事，能很好地自我克制。  （14）做事总是有旺盛的精力。  （15）遇到问题常常举棋不定，优柔寡断。  （16）在人群中从不觉得过分拘束。  （17）情绪高昂时，觉得干什么都有趣。  （18）当注意力集中于一件事时，其他事情很难使我分心。  （19）理解问题总比他人强。  （20）碰到危险情境，常有一种极度恐怖感。  （21）对学习、工作、事业怀有很高的热情。  （22）能够长时间做枯燥、单调的工作。  （23）符合兴趣的事情，干起来劲头十足，否则就不想干。  （24）一件小事就能引起情绪波动。  （25）讨厌做那种需要耐心、细致的工作。  （26）与人交往不卑不亢。  （27）喜欢参加热烈的活动。  （28）爱看感情细腻、描写人物内心活动的文学作品。  （29）工作、学习时间长了，常感到厌倦。  （30）不喜欢长时间谈论一个问题，愿意实际动手干。  （31）宁愿侃侃而谈，不愿窃窃私语。  （32）他人说我总是闷闷不乐。  （33）疲倦时只要短暂的休息就能精神抖擞，重新投入工作。  （34）理解问题常比他人慢些。  （35）心里有话宁愿自己想，不愿意说出来。  （36）认准一个目标就希望尽快实现，不达目的，誓不罢休。  （37）学习、工作同样一段时间后，常比他人更疲倦。  （38）做事有些莽撞，常常不考虑后果。  （39）老师或师傅讲授新知识、技术时，总希望他讲慢些，多重复几遍。  （40）能够很快地忘记那些不愉快的事情。  （41）做作业或完成一件工作总比他人花的时间多。  （42）喜欢运动量大的剧烈体育活动，或参加各种文艺活动。  （43）不能很快地把注意力从一件事转移到另一件事上去。  （44）接受一个任务后，希望把它迅速完成。  （45）认为墨守成规比冒风险强。  （46）能够同时注意几件事物。  （47）当我烦闷的时候，他人很难使我高兴起来。  （48）爱看情节起伏跌宕、激动人心的小说。  （49）对工作抱认真严谨、始终一贯的态度。  （50）和周围人们的关系总是相处不好。  （51）喜欢复习学过的知识，重复做已经掌握的工作。  （52）希望做变化大、花样多的工作。  （53）小时候会背的诗歌，我似乎比他人记得清楚。  （54）他人说我“出语伤人”，可我并不觉得这样。  （55）在体育活动中，常因反应慢而落后。  （56）反应敏捷，头脑机智。  （57）喜欢有条理而不甚麻烦的工作。  （58）兴奋的事常使我失眠。  （59）老师讲新概念，常常听不懂，但是弄懂以后就很难忘记。  （60）假如工作枯燥无味，马上就会情绪低落。  胆汁质包括第 2、6、9、14、17、21、27、31、36、38、42、48、50、54、58 题。  多血质包括第 4、8、11、16、19、23、25、29、34、40、44、46、52、56、60 题。  黏液质包括第 1、7、10、13、18、22、26、30、33、39、43、45、49、55、57 题。  抑郁质包括第 3、5、12、15、20、24、28、32、35、37、41、47、51、53、59 题。  计分方法：分别把属于每一种类型的题的分数相加，得出的总分即为该类型的得分。最后的评分标准是：如果某种气质得分明显高出其他三种（均高出 4 分），则可定为该种气质类型；如果两种气质得分接近（差异低于 3 分），而又明显高于其他两种（均高出 4 分），则可定为两种气质的混合型；如果三种气质均高于第四种的得分且接近，则为三种气质的混合型。  活动感悟：  1. 测试结果和你的实际情况相符吗？  2. 你认为现实生活中的自己是怎样的？他人对你的印象又是怎样的？  **二、重新认识自我**  活动目的：通过分析自己的表现，了解自己的人格特征。  活动准备：纸、笔。  活动时间：25～60 分钟。  活动形式：自我分析。  活动过程：  1. 请按下列指示填写完整内容，尝试容许将真实的自我流露出来。  当我遇到困难的时候，我会 。  当我被人误解的时候，我会 。  当我感到孤独的时候，我会 。  当我取得成绩的时候，我会 。  当我受到委屈的时候，我会 。  当我在面对陌生人时，我会 。  当我面对讨厌的人时，我会 。  当我……（可自行补充），我会 。  2. 与身边好友分享自己所写的内容，询问好友是否认同自己所写的内容。  活动感悟：  1. 你是否留意自己经常使用哪些面具？  2. 相信自己能重新整理自我的新面貌吗？  **三、完善自己的人格**  活动目的：理解优点和缺点不是绝对对立的，学会用发展的眼光看待自己的缺点。  活动准备：纸、笔。  活动时间：25～60 分钟。  活动形式：自我分析。  活动过程：  1. 参考以下例子，思考自己缺点中的积极因素。  例如：  自负的旁边是真正的自尊心，我希望抛弃自负心理，同时能够保持真正的自尊。懒惰的旁边是对无须费力工作就能获得生活乐趣的渴望，我渴望拥有真正快乐的生活并抛弃懒惰。  2. 请你列出自己的缺点。  3. 列出紧挨着这些缺点的优良品质。  4. 缺点：  （1）  （2）  （3）  （4）  （5）  优点：  （1）  （2）  （3）  （4）  （5）  活动感悟：  1. 你是否能够用谅解的态度面对自己的缺点？  2. 在你意识到这一缺点已经获得原谅的情况下，想办法改善这一缺点。  **心理资源**  **一、书籍——《少有人走的路：心智成熟的旅程》**  《少有人走的路：心智成熟的旅程》作者是 M·斯科特·派克。该书讲述了如何灵活运用传统心理分析方法去解决人生的冲突和难题，告诉我们怎样才能找到真正的自我，获得心智的成熟。该书是一本通俗易懂的心理学著作，处处透露出沟通与理解的意味，它跨越时代限制，帮助我们探索爱的本质，引导我们过上崭新、宁静而丰富的生活。帮助我们学习爱，也学习独立，告诉我们如何成为更称职的、更有理解心的父母。人生是一场艰辛之旅，心智成熟的旅程相当漫长，拒绝成熟，实际上就是在规避问题、逃避痛苦。而规避问题和逃避痛苦的趋向，是人类心理疾病的根源。  相关书目  1. 《自我观察》，作者雷德·霍克，孙霖译，深圳报业集团出版社。  2. 《刻意练习》，作者安德斯·艾利克森、罗伯特·普尔，王正林译，机械工业出版社。  3. 《认知天性》，作者彼得·C. 布朗、亨利·L. 罗迪格三世、马克·A. 麦克丹尼尔，邓峰译，中信出版社。  4. 《人格心理学》，作者 Jerry M. Burger，陈会昌等译，中国轻工业出版社。  **二、电影——《无问西东》**  《无问西东》是一部由李芳芳自编自导，章子怡、黄晓明、张震、陈楚生等人领衔主演的剧情片。该影片讲述了四个不同时代却同样出自清华大学的年轻人，对青春满怀期待，也因为时代变革在矛盾与挣扎中一路前行，最终找寻到真实自我的故事。影片以非线性的叙事方式，讲述了四个截然不同的故事，却指向了一个共同的主题：美好的德行和与人有益的言辞，是青春飞扬的根基。每个人都面临纷繁的选择，唯有对自己真诚，内心没有杂念和疑问，才能勇往直前。  相关电影  1. 《落凡尘》。  2. 《海关战线》。  3. 《搏击俱乐部》。  4. 《马语者》。  **三、音乐——《最美的太阳》**  最美的太阳  作词：刘吉宁 作曲：刘吉宁 演唱：张杰  我的世界 因为有你才会美  我的天空 因为有你不会黑  给我快乐 为我伤心流眼泪  给我宽容 让我能展翅高飞  你的话你的泪 你的笑你的美  在我眼中胜过最美的玫瑰  抱着梦 往前飞 不逃避 不后退  你是我成功路上的堡垒  给我翅膀 让我可以翱翔  给我力量 是你让我变坚强  不怕受伤 因为有你在身旁  你的笑 你的泪  是我筑梦路上最美的太阳  你的话你的泪 你的笑你的美  在我眼中胜过最美的玫瑰  抱着梦 往前飞 不逃避 不后退  你是我成功路上的堡垒  相关音乐  1. 《心的方向》，由徐爱维作词，陈扬作曲。  2. 《命运》，由陈没作词，温尚翊作曲。  3. 《勇敢一点》，由袁惟仁作词、作曲。  4. 《人生无悔》，由梁国华作词，徐沛东作曲。  **四、节目——《对话》**  《对话》栏目是中国中央电视台财经频道推出的谈话节目，每次时长 60 分钟。每次节目由突发事件、热门人物、热门话题或某一经济现象引入，捕捉鲜活经济事件，演绎故事冲突，着重突出思想的交锋与智慧的碰撞。《对话》通过主持人和嘉宾以及现场观众的充分对话与交流，直逼热点新闻人物的真实思想和经历，展现他们的矛盾痛苦和成功的喜悦，折射出经济社会的最新动向和潮流，同时充分展示对话者的人格魅力及其鲜为人知的另一面。  相关节目  1. 《青春的征途》。  2. 《人物》。  3. 《杨澜访谈录》。  4. 《背后的故事》。  **【学生】理解、记忆。** | 通过分享见解，带领学生进一步了解课后训练和心理资源，客观直接的展示课后训练和心理资源的基础知识。 |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点：**  **这节课上一起学习了课后训练和心理资源。因此明白了大学生常见的人格障碍包括：偏执型人格障碍、强迫型人格障碍、自恋型人格障碍、回避型人格障碍和依赖型人格障碍。**  【**学生**】**理解、记忆。** | 通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力。 |
| **作业布置**（2min） | 【**教师**】**布置课后作业**  **大学生健全人格的培养途径有哪些？** | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **教学反思** | 继续完善小组讨论和角色扮演等活动，提前明确规则和要求，加强过程指导，鼓励每个学生参与。 | |