**第4课 外树形象　内塑品格 ——大学生人格发展与培养**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课 题** | 外树形象　内塑品格 ——大学生人格发展与培养 | |
| **课 时** | 3课时（135 min）。 | |
| **教学目标** | **知识技能目标：**  1．了解人格概述。  2．通过学习与练习塑造学生的健康人格。  **思政育人目标：**   1. 培养学生以人为本、人格平等的理念。 2. 培养学生和谐、互助、稳定、发展的人格品质。 | |
| **教学重难点** | **教学重点：**人格概述  **教学难点：**大学生健康人格的塑造 | |
| **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：考勤（2min）--知识讲解（40min）--作业布置（3min）  第2节课：知识讲解（40min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min）  第3节课：知识讲解（40min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min） | |
| **教学过程** | **主 要 教 学 内 容 及 步 骤** | **设计意图** |
| **考勤**  **（2min）** | ■【教师】清点上课人数，记录好考勤  ■【学生】班干部报请假人员及原因 | 培养学生的组织纪律性,掌握学生的出勤情况 |
| **知识讲解**  （40min） | **【教师】**展示人有千面，各有不同：人格概述  **一、人格的含义**  “人格”一词是人们日常生活中的高频词汇，人们经常说“他具有高尚的人格”“他出卖了自己的人格”“他具有健全的人格”等。“人格”一词涵盖了法律、道德、社会、哲学等领域。“人格”一词最初来源于古希腊语 Persona，是指演员在舞台上扮演角色时所戴的假面具，它用来表现剧中人物的身份和性格。在我国的京剧中，各种脸谱也是用来展示不同角色的性格特点的。心理学上的“人格”沿用了“Persona”的含义，把个体在人生舞台上扮演角色时表现出来的种种行为和心理活动都看作是人格的表现。  因此，心理学上所说的“人格”是指一个人表现在外的、给人以印象性的特点和生活中所扮演的角色以及与此角色相应的个人品质、声誉和尊严等。  **二、人格的基本特征**  人格是一个具有丰富内涵的概念，其中反映了人的多种本质特征。  **（一）人格的整体性**  人格是人的整体精神面貌的表现，人格倾向性和人格特征不是孤立存在的，也不是机械联合在一起的，而是相互联系、相互制约、相互作用组成一个完整的人格。  人格的整体性首先表现在人格的内在统一上。个体能够正确地认识和评价自己，能及时调整内心世界的矛盾冲突，协调主观与客观、心理与环境之间的关系，这样，他的动机和行为才能保持和谐一致。个体的人格一旦失去了内在统一，他的行为就会由几种相互抵触的动机支配，最终导致人格分裂。其次，只有从整体出发才能正确理解某一个体人格特征的确切含义。例如，热情大方，可能是性格外向，也可能是掩饰自己的孤独境况，还可能是情绪突然失控。离开了整体的人格结构，我们就无法分析理解任何具体个体的人格。  **（二）人格的独特性**  俗话说“人心不同，各如其面”，人与人之间没有完全相同的心理面貌，就像世界上没有相同的两片树叶一样。人格的独特性是指个体的人格是由某些和别人共同或相似的特征以及完全不同的特征错综复杂地交织在一起构成的。由于人格结构的多样性，每个人都有自己独特的个性特点。由于遗传、家庭教育、学校教育、周围社会环境、时代背景等方面的差异，人格的形成和发展必然会各不相同。例如，有的人开放自然、有的人顽固自守、有的人沉默寡言、有的人豪爽、有的人谨慎等。上述诸多因素综合在一起，就会渐渐形成各个具体特色的人格特征。  **（三）人格的生物性和社会性**  人格是个体在生物遗传的基础上形成的，人的自然生物性构成了人格的基础，影响着人格的发展方向和方式，影响着某些人格特征在特定个体心理上形成的难易程度。在充分看到人格的生物学意义的同时，绝不能把人格的形成简单归结于先天固定，也不能把人格的发展看作是遗传决定的必然过程。任何初生的婴儿都不具备人格品质，他们既没有工作的能力也没有工作的热情，不会表现出宽容或尖刻、执着或散漫的人格特点。研究发现，由狼群哺育大的“狼孩”，尽管有健全的人体组织和构造，也有高度发达的大脑，但却没有人的智力和道德品质，也不具备完善的人格。人格的社会性是指社会化把人这样的动物变成社会的成员。人格是社会的人所特有的。  **（四）人格的稳定性和可塑性**  个体经过母亲的孕育，历经出生、婴儿期、童年期、少年期、青年期、成年期、老年期的发展，逐渐形成相对稳定的人格。个体在不同的生活情境中都表现出大体一致的心理品质，这就是人格的稳定性。当然，个人行为中也会偶然性表现出一些心理特征和心理倾向，但这些偶然行为并不代表个体的人格特征。例如，任何人在特定条件下都会忘记一些事情，但并不能说健忘是所有人的人格特征；相反，某人在生活或工作中经常表现出粗心大意或丢三落四，那么可能健忘是他的人格特征。当然，强调人格的稳定性并不意味着它在人的一生中是一成不变的。随着生理的成熟和环境的变化，人格也有可能产生或多或少的变化，这是人格可塑性的一面。所以说人格是相对稳定的，但人格也具有可塑性。每个人的人格都可能随着现实环境的改变或多或少地发生变化。儿童的人格在形成过程中易受环境影响发生较大的改变，因而可塑性较大；成年人的人格比较稳定，可塑性小，但也并非不能改变。我们在生活中经常能够发现由于生活环境的重大变化或受到重大生活事件的影响，一个人的性格会发生比较明显的变化。例如，本来沉默内向的人由于长期从事销售工作，渐渐变得健谈了；本来热情活泼的人在生活中某个不幸事件的刺激下变得沉默寡言。正因为人格具有可塑性，才能培养和发展人格。人格是稳定性与可塑性的统一。  **三、人格的类型及其发展**  在人格的形成和发展过程中，人格与气质和性格的关系最为密切。就人格与气质的关系而言可以说没有离开人格的气质，也没有缺乏气质的人格。从严格的意义上来划分，性格是对人格的评价，而人格则是对性格的再评价。由此可见人格、气质、性格三者之间的紧密联系。因此，气质与性格的研究，对人格的形成与发展，特别是对青年的人格塑造有重要的意义。  **（一）人格的发展**  每个人的人格塑造，都经历了不同的发展阶段，大体上可分为萌芽期、重建期和成熟期。每个时期又有其不同的特点。  1. 第一阶段为萌芽期  萌芽期阶段是从人一出生到进入青春期之前。在出生 3～8 个月时，婴儿便可区分“我 - 他”。成长到 8 个月到 1 岁时，婴儿对自我开始有些模糊的认识。2 周岁时，他开始确立作为个体的一些基本概念，如性别、年龄等。此后，在父母和老师的教育下，他在生理上提高了动作的协调性和自控能力，逐步能比较自如地运用语言，在心理上形成了初步的性格及情绪反映方式等。随着怀疑感的产生，他也会对周围的事情提出问题，并逐步发展到在一定程度上对周围世界有观察与思考。在观念上人因灌输等而产生了朦胧、机械的道德观、价值观等。在这个时期，人以模仿为主，依赖性很强，自觉程度低，缺乏个体的主动性。  2. 第二阶段为重建期  重建期是指从青春期开始到青年期结束这一时期。这是人格突变、重建和产生新质的时期，是人的生理和心理都处于显著变化的时期。  身体的急剧发育和性的成熟，使青年在关心自己的身体和探索自己的内心世界的同时，也开始关心他人对自己的评价。学者们把这个时期称之为“断乳期”“I 与 me 的分裂期”“感情上的暴风雨期”等。人在这个时期由过去的依附走向独立，由无忧无虑的儿童成长为承担责任和义务的成年人。在心理方面，气质、性格、情感、态度等都开始由易变转向稳定，独立意识增强，学会用自己的眼睛去审视世界，确立自己的世界观与人生观，人格在此阶段得到调整、修正和完善，所以称之为人格的重建。  3. 第三阶段为成熟期  成熟期阶段是从成年期到老年期。随着自我意识的日趋成熟，人在社会中的位置和适应性得到强化，人格特质也逐步稳定，行为方式进一步稳固，社会角色得到确立，由过多的自我调节向积极参加社会生活迈进。开始专注于各自的事业，发挥才干，为社会谋利益并进一步实现人生价值，同时会关注、维持家庭及教育子女。在事业和情感上会产生全面的体验和认识，心理上若遇到强烈刺激也会趋于平稳，观念上会把青年后期积淀下来的东西消化，有选择性地由成熟走向坚定和开阔。  **（二）气质及其分类**  气质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的色彩。现代心理学将人的气质分为四种典型类型，即胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质。每一种气质类型的心理特征及典型表现都是不同的。  （1）胆汁质——夏天里的一团火。胆汁质的人反应速度快，具有较高的反应性与主动性。这类人情感和行动动作的产生迅速且强烈，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。这种气质类型的典型代表有鲁智深、李逵、张飞等。  （2）多血质——喜形于色，喜怒都在展现中，可塑性强。多血质的人行动具有很高的反应性。这类人情感和行为动作发生得很快，变化得也快，但较为温和；易于产生情感，但体验不深，善于结交朋友，容易适应新的环境；语言具有表达力和感染力，姿态活泼，表情生动，有明显的外倾性特点；机智灵敏、思维灵活，但常表现出对问题不求甚解；注意与兴趣易于转移，不稳定；在意志力方面缺乏忍耐性，毅力不强。这种气质类型的典型代表有赵云、王熙凤等。  （3）黏液质——冰冷耐寒。黏液质的人反应性低，情感和行为动作进行得迟缓、稳定，缺乏灵活性；这类人情感不易发生，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，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。这种气质类型的典型代表有沙僧等。  （4）抑郁质——秋风落叶。抑郁质的人有较高的感受性。这类人情感和行为动作都进行得相当缓慢、柔弱；情感容易产生，而且体验相当深刻，隐晦而不外露，易多愁善感；往往富于想象，聪明且观察力敏锐，善于观察他人观察不到的细致事物，敏感性高，思维深刻；在意志方面常表现出胆小怕事、优柔寡断，受到挫折后常心神不安，但对力所能及的工作表现出坚忍的精神；不善交往，较为孤僻，具有明显的内倾性。这种气质类型的典型代表有林黛玉等。  在现实生活中，并不是每个人的气质都能归入某一气质类型。除少数人具有某种气质类型的典型特征之外，大多数人都偏于中间型或混合型，也就是说，多数人具有某一类型的特点，同时又具有其他气质类型的一些特点。气质本身无优劣之分，任何一种气质都有其积极和消极的方面，气质也不能决定一个人活动的社会价值和成就的高低。因此，大学生要正确对待自己的气质类型，经常有意识地控制自己气质的消极品质，发扬积极品质，以有利于形成良好的个性。  **（三）性格及其分类**  性格是指个人的品行道德和风格。它是人格结构的重要组成部分之一；是个人有关社会规范、伦理道德方面的各种习性的总称；是不易改变的、稳定的心理品质，如诚实、坚贞、奸险、乖戾等可作善恶、好坏、是非等价值评价的心理品质。性格是后天形成的，而人格的某些方面（如气质）却是生来就有的。性格表现了人们对现实与周围世界的态度，对自己、对别人、对事物的态度。  根据人的心态的倾向来划分，性格可以划分为外倾型与内倾型。外倾者被“心理力”引向客观的外部环境的知觉、思维和情感之中；外倾者情感外露、注重实际、善于交际、活泼开朗、对周围的一切兴趣广泛。内倾者被“心理力”引向主观的内心世界而产生自我感知、思维和情感；他们小心谨慎、深思熟虑、顾虑重重、冷漠寡言、不善于交际。这两种基本倾向具有四种心理机能，即思维、情感、感觉和直觉。思维是由彼此联结的观念组成的，受伦理、法则的支配；情感是一种价值判断的功能，是一种根据表象唤起的愉快与不愉快的体验；感觉是通过感官刺激而产生的经验；直觉是一种可以直接把握，而不是作为思维和情感的结果产生的经验。这四种心理机能的支配，就形成了八种类型性格。  1. 外倾思维型  外倾思维类型的人重视理解自然现象和客观事物的规律，重思考而不重感情，喜欢分析问题，处理问题讲求逻辑顺序，有判断和鉴别能力。  2. 内倾思维型  内倾思维类型的人不关心外界现实，以自我为主，情感冷漠，与人疏远，倔强偏执，不体谅他人。  3. 外倾情感型  外倾情感类型的人容易感情用事，情绪反应强烈，热情奔放，爱浮华虚饰，喜怒无常。  4. 内倾情感型  内倾情感类型的人情感沉着，不向外表露，沉默寡言，对人冷淡，有抑郁情绪；有时表现为恬静、深沉，给人以自信自足之感。  5. 外倾感觉型  外倾感觉类型的人依据感觉估量生活价值，讲究实际，情感体验肤浅，对事物存在的意义不作更多的思考。  6. 内倾感觉型  内倾感觉类型的人不能深入事物的内部，重视个人内心的感觉，在事物与自我之间凭借知觉观察一切，缺乏实际的思想和情感。  7. 外倾直觉型  外倾直觉类型的人凭直觉观察事物和解决问题，不安于稳定的情境，不能保持长久  的对工作目标追求的兴趣，对反复出现的日常事务容易厌倦，不断转移方向。  8. 内倾直觉型  内倾直觉类型的人不关心外部事物，以自己的意象为主，从一个意象跳跃到另一个意象，而又不能超出个人直觉的范围，内心充满幻想。  大学生性格发展的一个突出特点是对性格的自我认识、自我控制水平的提高。他们会常常主动观察自己，自觉地分析、总结 内向和外向和评价自己的态度及行为，并积极做出调整以达到适应环境和完善自我的目的。  **【学生】**思考、讨论。 | **展示人有千面，各有不同：人格概述，激发学生的学习欲望。** |
| **作业布置**（3min） | **【教师】**布置课后作业  简述性格的分类。 | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **知识讲解**  （40min） | **【教师】**展示做一个有魅力的人：大学生健康人格的塑造  **一、健康人格的含义**  健康人格是对人性持乐观的态度，能够超越生物本性和环境特征，能够扩展、丰富、发展、完善和开发自身潜能的人格特征。国内外心理学者从各方面对健康人格的特征进行了阐述。  奥尔波特提出“成熟者”模式，认为具有健康人格的人是成熟的人。成熟的人有七条标准：专注于某些活动，在这些活动中是一个真正的参与者；对父母、朋友等具有显示爱的能力；有安全感，接纳自我；能够客观地看待世界；有多种技能，能够胜任自己所承担的工作；能够客观地认识自己；具有统一的人生观，行为的动力来自长期的目标和计划。  罗杰斯提出“机能充分发挥型”模式，认为具有健康人格的人所表现的是真实的自我。他认为幸福并不在于全都满足，而在于积极参与和持续地奋斗。具有健全人格的人是充分起作用的人。“机能充分发挥型”的人具备下列具体特征：对个人的各种经验均开放接受；充分体验个人的存在；充分相信个人的体验能够引导个人做出正确的决策；有自由感；具有高度的创造力；乐意给他人以无条件的关怀，能与其他人高度协调。  弗洛姆提出“创发者”模式，他认为具有健康人格的人是具有创造性的人。“创发者”有四个特征：创发性爱情；创发性思维；有真正的幸福感；以良心为其定向系统。  弗兰克倡导“超越自我者”模式，认为具有健康人格的人是超越自我的人。超越自我的人被概括为：在选择自己行动方向上是自由的；自己负责处理自己的生活；不受自己之外的力量支配；缔造适合自己的有意义的生活；有意识地控制自己的生活；能够表现出创造的、体验的态度；超越了对自我的关心。  马斯洛提出了“自我实现者”模式，他认为，具有健康人格的人是自我实现的人。所谓“自我实现”就是个人的潜能得以实现，所有的能力得到了运用。马斯洛从“自我实现者”身上归纳出十五种特点：能准确地认识现实；能认同和接纳自己、他人和自然；自发、单纯和自然；以问题为中心的态度；有独处和独立的需要；对自然和社会环境具有相对自主性；高品位的鉴赏力；有高峰体验；关心社会；能发展与他人的深厚友谊；民主的性格特征；能分辨目的与手段的区别，有明确的伦理和道德标准；不带有敌意的幽默感；有创造性；不随波逐流，不消极地适应现存的社会文化。  我国学者王传旭指出，大学生健康人格应概括为七个方面的内容：能有意识地控制生活，控制自己的行为，把握自己的命运，而不被意外的、不能控制的、无意识的力量所驱使；能正确地认识自我，了解自己的实际情况，能意识到自己的优点和缺点并能正确地对待；能立足于现实，而不是沉溺在过去的生活之中，在遇到失败和挫折时，能较快地摆脱其带来的阴影，在现实中找到解决问题的方法并付诸行动；具有紧张而有节奏的工作和生活方式，不满足于平平淡淡的工作和生活，渴望挑战和刺激，渴望新的目标和新的经历；能给予爱也能接受爱，热爱学习和工作，并乐于承担义务，情绪成熟健全，经常保持愉快的心态，生活充满了活力；有独立和自主的需要，不依赖于别人来求得安全感和满足，乐于自己去思考和解决问题，有自己的主张和见解，不过分顾虑他人的态度；有良好的人际关系和社会适应能力，既承认自己，又尊重别人，能体谅他人的痛苦，并用各种办法来帮助他人，具有同人类共祸福的意识。  以上所述都是人格健康者的标准，生活中很多人达不到这个标准，但这些都为健康人格的培养提供了一种模式。我们认为，大学生健康人格包括以下几方面的内容。  **（一）积极的自我意识**  自我意识是个体对自己和自己与他人、与周围世界关系的认识。具有健康人格的大学生对自己有恰如其分的、全面客观的评价，充满自信，扬长避短，愉悦地接纳自己，并在日常生活中能有效地调节自己的行为与环境的平衡。缺乏正确自我意识的人常常表现出自我冲突、自我矛盾，或者自视清高、盲目自信，做力所不能及的事情，或者自我否定、妄自菲薄，轻易放弃一切可能的机遇。  **（二）良好的情绪调控能力**  情绪标志着人格的成熟程度。人格健康的大学生情绪反应适度，具有调节和控制情绪的能力，经常保持愉快、满意、开朗的心境，对生活充满热情，善于自得其乐，并富有幽默感，当消极情绪出现时能合理地宣泄、排解、转移和升华。  **（三）和谐的人际关系**  人际关系最能体现人格健全的管理程度。人格健康的大学生乐于与他人交往，并与他人建立良好的关系；与人相处时，尊重、信任、接纳等积极态度多于嫉妒、怀疑、冷漠等消极态度。人格健康的大学生常常以真诚、平等、谦虚、理解、宽容、关爱的态度对待他人，同时也受到他人的重视与接纳。  **（四）良好的社会适应能力**  社会适应能力反映了人与社会的协调程度。人格健康的大学生能够和社会保持良好密切的接触，以一种开放的态度，主动关心社会、了解社会；在认识社会的同时，使自己的思想和行为跟上时代发展的步伐，与社会的要求相符合，能很快适应新的环境，包括学习环境、生活环境和人际环境等。  **（五）乐观的生活态度**  积极乐观的人生态度是人类在社会实践中获得的本质力量的表现。乐观的大学生常常能看到生活中的阳光，对前途充满信心和希望，对自己所做的事情拥有浓厚的兴趣，并在其中努力发挥自身的智慧和能力。即使在遇到困难和挫折时，也不畏艰险，勇于拼搏。表现在学习上，人格健康的学生对学习怀有浓厚的兴趣，表现为观察敏锐、注意力集中、想象力丰富、充满信心、勇于克服困难，通过刻苦、严谨的学习过程，获得学习的满足感和成就感。  **二、塑造健康人格的途径和方法**  大学生现实人格与健康人格的标准存在较大的反差。要消除这种反差，塑造健康的人格，应从以下几方面努力。  **（一）认识自我，优化人格整合**  生活中的许多事例告诉我们，人格系统中存在一种基本的动机，它是个体的一个中心能源。为了有效地塑造人格，就应该充分了解自己的人格状况，深刻理解这种要求实现的动机，明确人格塑造的目标、内容、途径、方法。认识自我是改变自我的开始。  人格塑造也是为了实现优先人格整合，以达到人格的健全。人格整合的基本含义是随着个体心理的成熟，人格的各个方面逐渐由最初的互不相关，发展到和谐一致状态的过程。优化人格整合，一要择优，二要汰劣。  择优即选择某些优良的人格特征作为自己努力的目标，如自信、勇敢、勤奋、坚毅、善良、正直等可作为人格塑造的依据。汰劣即针对自己人格上的缺点、弱点予以纠正，比如自卑、胆怯、抑郁、冷漠、懒惰、任性、自我为中心等。当然，择优与汰劣往往是同步进行的。  **（二）努力学习科学文化知识**  卡尔·荣格有句名言：“文化的最后成果是人格。”培根也有名言：“知识就是力量。”学习科学文化知识、增长智慧的过程也是优化人格整合的过程。事实上，有不少人格发展缺陷源于无知，如无知容易使人自卑、粗鲁，而丰富的知识则使人自信、坚强、理智等。有了智力基础，人格发展的速度与质量才有保证。对此，培根的论述很深刻：“读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，科学使人深刻，伦理学使人庄重，逻辑修辞之学使人善辩：凡有所学，皆成性格。”受应试教育影响，许多理工科大学生缺乏人文知识，文科大学生缺乏科学精神，这对于人格的健全发展是不利的，当代大学生应做到科学与人文并重。  **（三）学会自我教育**  健全人格的自我塑造，有一个很重要的途径，就是学会自我教育。自我教育是其他教育和环境影响的内化，是人格形成中由被动变为主动的过程。其主要内容和方法有：①学会反省，经常反省自己的思想和言行。②培养自我调控能力，主动按照自己的实际情况与社会的要求，对自己的思想、道德、学习及行为提出具体的奋斗目标，并能有意识、有目的地调控自己的活动。③保持良好的心境，在日常的学习、生活中，应主动培养健康的生活情趣，合理调节自己的情绪，保持积极、乐观的心境。  **（四）增强应对挫折的承受力**  痛苦和挫折是人走向成熟的必经之路。学生富于理想，总是把未来看得很美好，而对可能遇到的困难和挫折缺乏充分的心理准备。另外，有些学生自身的优越感很强，对社会缺乏了解，人生经历经单一，缺乏艰苦生活的锻炼，再加上社会、家庭等多种因素的影响，使其应对挫折的承受力较差，稍有小事即可引发挫折感，难以面对现实生活的挑战。由于挫折往往会导致心理上的曲折感、缺陷感和失落感，与此相随的便是抑郁与失望，因此，加强对自己的挫折教育，增强挫折承受力，这对健全人格的培养有着重要的意义。  **（五）积极参加实践活动，从小事做起**  实践是人格发展的必由之路。无论是知识的获取、能力的形成，还是意志的磨炼都离不开实践。诸如一个人的勤奋、坚忍、乐观、细致等人格特征都是长期实践锻炼的结果。大学生应积极参加各种有益身心健康的实践活动，如近年来校园内兴起的青年志愿者活动对大学生人格的发展与塑造就很有意义。  一个人的一言一行往往是其人格的外化，反过来一个人日常言行的积淀成为习惯就是人格。例如，个人有刷牙、梳头、洗手、勤换衣服、常剪指甲等习惯，就反映了他具有“爱清洁”这一人格特质。因此，优化人格整合要从眼前的小事做起，无数良好的小事可“积沙成塔”，最终构建成优良的人格大厦。  **（六）发展良好的人际关系，融入集体**  人格发展、塑造的过程是个体实现社会化的过程，是个体与他人、集体、社会相互作用的过程。人格是在行为中表现的，健全的人格也只有在与人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：尊重社会习俗、关心他人的需要、真诚地赞美他人、不作无建设性的批评、多与他人沟通意见、保持自尊和独立等。集体是人格塑造的土壤，通过与集体交往，自己的某些人格品质或受到赞扬、鼓励，或受到压制、排斥，从而有助于做出有针对性的调整，而且集体能够伸出手来帮助集体中的个体择优汰劣。  **（七）锻炼身体，强健体魄**  人格发展的过程是体质、心理因素与智力因素协同作用、相互促进的过程，健康的体质是人格健全发展的物质基础。一个体弱多病的人是难以发展健全人格的，拖拉、懒惰、急躁、怯懦等人格发展缺陷与不坚持体育锻炼有着明显的关系。  **（八）防止“过犹不及”**  凡事都有“度”，人格发展和表现的“度”是十分重要的，人格塑造过程中应把握辩证法，掌握好度，否则就会“过犹不及”，适得其反。  具体来说，应该是自信而不自负、自谦而不自卑、勇敢而不鲁莽、果断而不冒失、稳重而不犹豫、谨慎而不怯懦、豪放而不粗俗、好强而不逞强、活泼而不轻浮、机敏而不多疑、忠厚而不愚昧、纯真而不世故等。  人格“度”的把握还表现在不同的人格特质协调发展上，做到“刚柔兼济”，对于“刚”者应多发展些“柔”，对于“柔”者应多发展些“刚”，这样才能形成合理、和谐的人格结构。此外，还要因人因时因地地表现人格特征，有时表现“刚”比表现“柔”好；有时表现“柔”比表现“刚”好；有时应多表现自信；有时应多谦恭，即所塑造出的人格应有韧性，有较强的应变、适应能力。人格健全的过程，就是心理健康和心理成熟的过程。塑造健全人格，是一项系统的自我改造、自我实现的工程，要从小做起，贵在坚持。当代大学生应从塑造健全人格做起，努力将自己塑造成为符合时代要求的具有良好综合素质的现代型人才。  **【学生】**思考、讨论。 | **通过教师讲解，了解做一个有魅力的人：大学生健康人格的塑造。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **这节课我们一起学习了做一个有魅力的人：大学生健康人格的塑造，让学生知道健康人格的含义和塑造健康人格的途径和方法。** | 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  简述塑造健康人格的途径和方法。 | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **知识讲解**  （40min） | **【教师】**展示理想自我与现实自我的博弈：大学生常见的人格障碍与调适  **一、自卑**  自卑心理来源于心理上的一种消极暗示，是人的自怨自艾、悲观失望、变形自尊的情感体验。有些大学生一遇到不如意的事便垂头丧气，怨天尤人，或自认为无能为力并甘愿失败，对前途失去信心，心灰意冷等，这都是自卑的表现。引起自卑的既有人生态度、意志品质方面的原因，也有认知错误、人格不成熟等方面的原因。  克服自卑心理应该培养多方面的兴趣与爱好，多参加集体活动，多加强体育锻炼，多看幽默剧、相声等能给人带来笑声的节目，以培养乐观的性格。  **二、猜疑**  猜疑主要表现在人际交往中过度的神经过敏，遇事太敏感，疑神疑鬼。有些大学生在人际交往中往往具有双重性，一方面渴望能得到他人的理解和信任，另一方面又经常不理解、不信任他人。疑心重的人对他人的一言一行、一举一动都十分敏感，认为有其特定的含义，总以为他人在评论自己，说自己坏话，于是整天闷闷不乐。猜疑心理实际上是一种对别人不放心、不信任的戒备情感体验，这种心理往往把自己带入如履薄冰的境地，容易造成人际交往中的对立、误解情绪。  当出现猜疑心理时，可以尝试运用以下的方法加以调整。  （1）当产生猜疑时先不要外露，可留心观察所疑的人和事，若猜疑被证实时，不要因此感到震惊；当猜疑不成立时应打消疑心。因为不曾外露也不会伤害他人。  （2）加强沟通。猜疑常常是由于误会或他人搬弄是非引起的，因此碰到这种情况应主动和被猜疑者沟通交流，这样有助于消除误会，改善、增进彼此的信任感。  （3）抛弃成见和克服自我暗示，学会全面、发展地看问题，改变封闭的思维方式。  （4）“心底无私天地宽”，无私无畏，坦坦荡荡做人，和同学朋友坦诚相处，别人如何看自己，不必过分在意，相信“日久见人心”。  总之，要克服猜疑的心理主要是自己做人要正，“人正不怕影子斜”，对他人以宽厚为怀，即使被别人误会也不必去计较；充分驾驭好“语言”这个工具，出现了误会或彼此不信任、产生猜疑时，通过沟通思想，说明情况来取得彼此的谅解。  **三、羞怯**  羞怯这一问题在大学生中并不少见，比如，不敢在大众场合发表意见，害怕与陌生人打交道，路上见到异性同学会手足无措，见到老师便难为情，说话总是感到紧张等。羞怯是自我防御心理过强的结果，它会阻碍人际交往，影响个人正常发挥才能，还会导致压抑、孤独、焦虑等不良心态。虽然羞怯的人格特征与神经类型有一定的联系，但更多的还是后天因素所致。所以通过有意识的调节，羞怯是可以被改变的。  （1）要对自己做一个具体分析，找到自己的所长和所短，发扬所长可增强信心并补偿不足，特别是要多看到自己的长处以增强信心。  （2）放下思想包袱。事实上每个人都有怕羞心理，只是有些人善于调节，注意锻炼罢了。“金无足赤，人无完人”，一个人说错话、办错事没什么可怕，也不必难为情，错了就改正。  （3）不要太在意别人的议论，所谓“众口铄金”，总把别人说的话放在心上就可能寸步难行，什么也不敢做，不敢说了。只要自己看准的就大胆去做，不必在意别人的议论，因为无论你做得多好，也不可能获得所有人的称赞。  （4）有意识地锻炼自己。有胆量和有能力都是平时锻炼的结果，要敢于说第一句话，敢于迈第一步。一旦这样做了，你会发现自己不仅有能力把事情干好，而且有潜力把事情干得更好。  **四、褊狭**  褊狭是人们常说的“小心眼”，主要表现为心胸狭窄、耿耿于怀、挑剔、嫉妒。褊狭是一种百害而无一利的人格特征。褊狭人格多出现于性格内向者，尤其是女性。褊狭不是与生俱来的，而是后天形成的。因而，克服褊狭人格首先要学会宽容，能够容人容事，正确看待生活中出现的矛盾冲突，对事不对人；其次要开阔心胸，拓宽视野。人一旦心胸狭窄，就容易进入管状思维，只见树木，不见森林。  **五、急躁**  急躁是常见的不良人格特征之一，表现为碰到不称心的事情马上就激动不安；做事缺乏充分准备，没准备好就盲目行动，急于达到目的；缺乏耐心、细心、恒心。性情急躁之人说话办事快，竞争意识强，容易冲动，情绪常常处于紧张状态。日常生活中有急躁特点的人为数不少，常常什么都想学，而且想短时间内学会，生怕比别人落后，急于求成，但实际常常达不到期望的目标，从而泄气、发怒，既影响自己的健康和工作、学习效率，又妨碍正常的人际关系的发展。  要克服急躁的人格缺陷，需要做到以下几点。  （1）思先于行。加强自我修养，自觉地养成冷静沉着的习惯。在学习、生活中，对非原则性问题，尽量避免与人发生矛盾以致激化，把精力用到积极思考之中。  （2）改变行为，细心认真行事。吃饭时间不得少于 20 分钟，细嚼慢咽；说话控制语速，想好了再说，不随意打断别人谈话；看书要一字一句细读，边读边想；走路骑车有意不超过别人；学习、生活中改掉心急火燎式的习惯，不要着急。  （3）控制发怒。性格急躁的人容易发怒，应把制怒格言“能忍则自安”“退一步则海阔天空”铭记在心，时时提醒自己遇事要保持冷静。  （4）采用松弛疗法，坚持静养训练。在学习之余，常听轻松、优雅、恬静的音乐，赏花悦心，书画静神，打太极拳和练练气功，闭目养神，使肌肉、神经都处于完全放松的状态。  **六、懒散**  懒散是指一种慵懒、闲散、拖拉、疲沓、松垮的生存状态，主要表现有活力不足，什么也不想做，没有计划，随波逐流；无法将精力集中在学业上，无法从事自己喜欢的事，百无聊赖，心情不爽，情绪不佳，犹豫不决，顾此失彼，做事磨蹭等。在大学生活中常常是踏着铃声进教室，常为自己的懒散寻求合适的解释，做事一误再误，无休止地拖下去，虽下决心改正，但不能自拔，不接受教训，对任何事都没有信心，没有欲望。克服懒散的办法是从小事做起，自我监控，学习运筹和管理时间。正如一位学者所言：你是容量极大的水库，里面蓄积了从未使用过却随时随地可以供你使用的你的天赋与才干，但如果拖拉和胆怯，将使你永远无法打开那智慧的闸门，那水库也就如同空的一样。  **七、退缩**  退缩是指在困难面前表现出怯懦与畏难的心理恐惧，最终选择逃避与后退，主要表现为在困难面前缺乏勇气和信心、不表明自己的态度、不敢承担责任、不敢冒险、不敢与不良行为做斗争，回避困难，逃避责任等，这样的人常常抱怨自身的不幸，却宁愿忍受痛苦而不主动追求。克服退缩这一人格缺陷的办法是鼓励自己积极应对生活中的挫折，发现自己的优点，变被动为主动。克服退缩需要勇气与毅力。  **八、虚荣**  虚荣是指过分看重荣誉和他人的赞美。虚荣心往往与自尊心、自卑感紧紧相连。没有自尊心，就没有虚荣心，也就没有自卑感。虚荣心是自尊心与自卑感的混合产物。虚荣心强的人一般性格内向，情感脆弱，自尊敏感，虽然有些自卑，又担心别人伤害到自己的尊严，过分介意别人的评论与批评，与人交往时防御性强，喜欢抬高自己的形象，他们捍卫的是虚假的、脆弱的自我。克服过强的虚荣心，首先要对虚荣心的危害性有明确的认识；其次要正确看待名利，正视自己的优势与不足，扬长避短；再次是要树立健康与积极的荣誉心，正确表现自己，不卑不亢，正确对待个人得失与他人评价。  **九、抑郁**  抑郁是一种常见的情绪困扰，是一种感到无力应付外界压力而产生的消极情绪，常伴有厌恶、痛苦、羞愧、自卑等情绪体验。抑郁，人皆有之，对于大多数人来说，抑郁只是偶尔出现，很快就会消失；但对于那些性格内向，多疑多虑，不爱交际，生活中遭遇意外挫折的人来说，抑郁状态容易长期存在，甚至可能发展成为抑郁症。抑郁的主要表现为情绪低落、郁郁寡欢、闷闷不乐、思维迟缓、兴趣丧失、缺乏活力、反应迟钝、打不起精神、体验不到快乐等。抑郁在低年级大学生中更为普遍。所谓的“周末综合征”在很大程度上就是抑郁。要避免抑郁或从抑郁中解脱出来，就需要正确地评价自己，看清自己的长处，建立自尊，增强自信；调整认知方式，建立理性认知，不把事物看成非黑即白；扩大人际交往，多与人沟通，多交朋友。如果抑郁情绪较严重，应寻求心理咨询帮助。  **十、自我中心**  自我中心是指考虑问题、处理事情都以自我为中心，将自我作为思考问题的出发点与归宿，表现为一切以自己为出发点，目中无人，甚至自私自利，遇到冲突时，认为对的是自己，而错的是他人。特别是那些自尊心强、优越感强、自信心高、独立性强的大学生，比较容易陷入自我中心之中，当这种倾向与一些不健康的思想意识（如个人主义、自私自利）和心理特征（如过强的自尊心、唯我独尊）相结合时，自我中心与自我膨胀便呈现出来。  改变自我中心的途径主要有：一是正确评估自己，认识到自己的社会责任，既不妄自菲薄也不夜郎自大，既不自我贬损也不自恋；二是树立正确的人生观与价值观，将自己与他人、自我与社会、个人利益与集体利益统筹考虑，从狭隘的小天地中走出来；三是学会尊重自己与尊重他人，懂得设身处地，换位思考，真诚待人。  **【学生】**思考、讨论。 | **通过教师讲解，掌握理想自我与现实自我的博弈：大学生常见的人格障碍与调适。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **这节课我们一起学习了理想自我与现实自我的博弈：大学生常见的人格障碍与调适，让学生知道自卑、猜疑、羞怯、急躁、懒散、退缩、虚荣、抑郁和自我中心。** | 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  当出现猜疑心理时，运用哪些方法加以调整？ | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **教学反思** | 如果心理教师能在适当和必要的时候，作真诚的自我剖析、自我开放，学生也会减轻自我防卫心理，真实地表达自己、安全地探索自己。 | |