



第一章

敲开这扇心门

健康之精神寓于健康之身体，这是对于人世幸福的一种简短而充分的描绘。

——洛克



快到期末了，小C怎么经常不来上课？



小C上学
期考试成绩不好，
学生干部又落选，
情绪一直很低落。



咱们去安慰小C，
帮助他走出困境吧。



我们都努力过了，
似乎没什么用，
我们都很着急。



那让他去找找
心理辅导老师吧。



对，应该寻求专业
的心理辅导。



一、心理健康对大学生成长发展的意义

健康心态的形成是大学生个体发展的首要任务，以人格的成熟与完善为标志。人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格成熟与完善的个体具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱，他们以积极进取的人生观作为自己人格的核心，并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

1. 心理健康是大学生全面发展的主要内容

2016年12月，习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上指出“让学生成为德才兼备、全面发展的人才”。心理健康和人的全面发展有各自深刻的内涵，虽然两者并不是两个同等的概念，但是心理健康是人的全面发展的基础性内容。“注重学生心理健康教育，促进学生身心全面发展”已经成为广大教育工作者的共识。现代社会需要什么样的人才？我们可以给出不同的素质组合来表达当代社会对于人才能力素质的要求，但心理素质是不可或缺的关键性要素，个体的全面发展必然是人的身心素质的全面发展。没有心理健康的发展是不和谐的发展，而是一种片面发展、畸形发展。总之，心理健康也是大学生适应现代社会发展和获得发展成功的需要。

2. 维护自身心理健康是大学生社会责任的体现

心理健康不仅关乎个人幸福，也是一种社会责任。心理疾病患者不仅因异常行为给家人造成身体乃至生命上的伤害，还会造成家庭经济状况及家人生活质量的下降、精神负担加重等情况，同时还可能会对他人造成伤害。精神病患者还可能会做出一些伤害他人的举动，如攻击他人，多会对被攻击者的心理和身体造成不同程度的伤害，影响家庭与社会和谐。因此，维护自身心理健康是大学生必须义不容辞地肩负起的社会责任。

3. 心理健康是大学生的内在发展需求

每一个人都有自我实现的一种倾向，我们要引导学生充分理解自我实现者的人格特征，并激发他们身上积极正向的能力，聚焦他们的闪光点，通过小改变带来大改变，大改变带来整个身心系统的改变。大学生渴望了解自我，比如，他们非常希望通过心理健康的学习进一步确定自己是否具备内外倾向的特点，他们也希望通过心理健康的科学测量了解自己的情绪状况。总之，学习心理健康的知识可以帮助他们更好地满足了解自我、发展自我的内在需求。

一位大学生的学习体会

一个学期的心理健康学习真的给我带来了一些意料之外的变化，在生活中我们很难感知到变化的存在，但是回过头来看我确实收获颇丰。其中很明显的一点是，我开始能够感知自我，开始思考我是谁，我有什么样的性格，我有什么样的心理诉求，我想要什么，我能做到什么。这样的自我感知使我更加真切地知道自己活在这个世界上，明白自己是一个什么样的人。刚来大学的我还带着高中的稚嫩和天真，一时无法接受和融入正常的大学生活，变得焦虑和烦躁。我脾气向来较为暴躁，通过心理健康课程的学习，我开始关注自己的情绪变化，寻找情绪变化的原因，以及解决这样问题的方法。在不经意之间，我开始意识到要控制自己的情绪。

正如清华大学教授彭凯平所说：“过去 15 年以来，心理学家一直在探索如何弘扬人的积极天性，如何在教育工作中把积极心理学的理念贯彻下来。教育部提出核心素养的教育理念，我们仔细研究、探索、分析、学习了核心素养。我们发现，所有这些核心素养的本质是积极心理。”心理健康教育就是要挖掘、培养学生的积极品质，只有心理健康了，心态积极了，我们才能体会到生活之美、奋斗之美、成长之美，才能收获幸福和快乐的人生。

二、大学生心理健康及其实现途径

1. 什么是心理健康

1929年，第三次全美儿童健康及保护会议在美国召开，与会学者认为：“心理健康是指个人在其适应过程中，能发挥其最高的智能而获得满足、感觉愉快的心理状态，同时在其社会生活中，能谨慎其行为，并有敢于面对现实人生的能力。”1946年，第三届国际心理卫生大会指出：“所谓心理健康，是指在身体、智能及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。”《简明大不列颠百科全书》认为：“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，但不是十全十美的绝对状态。”日本学者松田岩男认为：“所谓心理健康，是指人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会认可的形式适应这样一种心理状态。”

2. 心理健康的标准

心理学家是如何确定心理健康标准的呢？一般而言，有两种确定原则：一是众数原则，二是精英原则。

“众数原则”假定社会成员中绝大多数人的心理行为是正常的，偏离这一正常范围的心理行为可视为异常，它集中体现了常态分配标准。目前的心理测验的编制大都遵循这一原则。

持“精英原则”的心理学家坚持心理健康标准应该根据自我实现者的心理品质来确定，即以自我实现者所共有的那些心理特点作为心理健康的标准。马斯洛是持“精英原则”的代表人物，他概括出自我实现者的15种心理品质。以下是国内外学者提出的比较有代表性的心理健康标准。

第三届国际心理卫生大会提出的心理健康标准包括身体、情绪十分协调；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在职业工作中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

马斯洛、米特尔曼提出的心理健康标准包括充分的安全感，充分了解自

己，并对自己的能力做适当的估价；生活的目标切合实际；与现实的环境保持接触；能保持人格的完整与和谐；具有从经验中学习的能力；能保持良好的人际关系；适度的情绪表达与控制；在不违背社会规范的前提下，适当地满足个人的基本需要；在集体要求的前提下，较好地发挥自己的个性。

我国心理学工作者也提出了心理健康的判别标准，比如许又新提出的体验标准：以个人的主观体验和内心世界为标准，主要包括良好的心情和恰当的自我评价；操作标准：通过观察、实验和测验等方法考察心理活动的过程和效应；发展标准：有向较高水平发展的可能性，并且有使可能性变成现实的行动措施。王登峰、张伯源提出的心理健康标准是：了解自我，悦纳自我；接受他人，善与人处；正视现实，接受现实，热爱生活，乐于工作；能协调与控制情绪、心境良好；人格完整和谐；智力正常，智商在 80 分以上。

3. 大学生心理健康的标准

大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，健康的大学生心理行为必须符合大学生的年龄特征，即大学生应具有与年龄、角色相应的心理行为特征，一般而言，包括年龄的身体发展特征和心理发展特征。大学生身体发展特征包括身体形态日趋定型，呈现一定的性别差异；体内机能健全，大脑分化机能进入成人水平；性成熟。身体的成长发育是心理发展的物质基础，身体的发育会对大学生的心理发展产生影响。

大学生的心理特征包括成人感和独立感逐渐增强；智力发育达到高峰，精力旺盛；自我意识增强；情绪丰富但又不稳定；渴望友谊，交往需求迫切；性意识发展迅速，异性交往欲望强烈。大学生心理健康标准代表性提出者和标准内容主要有如表 1-1 所示几种。

表1-1 大学生心理健康标准代表性提出者和标准内容

提出者	主要标准
樊富珉（1997）	能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望； 能保持正确的自我意识，接纳自我； 能协调与控制情绪，保持良好的心境； 能保持和谐的人际关系，乐于交往； 能保持完整统一的人格品质； 能保持良好的环境适应能力； 心理行为符合年龄特征

(续)

提出者	主要标准
刘新民、 李建英 (2001)	正确的自我意识, 并悦纳自我; 正确的社会认知; 良好的心境, 并能控制情绪; 善于交往, 并保持和谐的人际关系; 能保持完善统一的人格结构; 具有良好的社会适应能力; 没有心理障碍和不良行为习惯

4. 大学生心理健康的测评

心理健康的测评可以形象地比喻为“心理体检”, 它依据心理学及心理测量学理论, 按照一定的操作程序, 通过分析受检者的行为或受检者对问题的回答, 对于受检者的心理特点做出推论和数量化分析的一种科学手段。心理测评主要的工具就是专业的心理测评量表。

下面是几种常见的大学生心理健康量表。

症状自评量表: 是世界上最著名的心理健康测试量表之一。它包含了 90 个问题, 从感觉、情感、思维、意识、行为直至生活习惯、人际关系、饮食睡眠等方面系统地了解自己的心理健康程度。

大学生人格问卷 (UPI): 主要以大学生为调查对象, 入学时作为心理卫生状况实态调查而使用, 是一种心理健康筛选量表。

艾森克人格问卷 (EPQ): 基于以人格结构层级说和三维度人格类型说为主要内容的人格理论, 包括四个分量表, 即内外倾向量表 (E)、情绪性量表 (N), 心理变态量表 (P, 又称精神质) 和效度量表 (L)。

明尼苏达多项人格问卷 (MMPI): 是迄今应用极广、颇富权威的一种纸-笔式人格测验。该问卷的制定方法是分别对正常人和精神病人进行预测, 以确定在哪些条目上不同人有显著不同的反应模式, 因此该测验最常用于鉴别精神疾病。

5. 大学生实现自身心理健康的途径

(1) 认识自我, 发展自我同一性

“发展”是一个动态的概念, 是个体成为社会人, 并获得社会角色的过程。人的发展包括生理发展和心理发展, 其中心理发展指认知、情感以及人

格发展等多个方面，其标志是健康人格的形成或者人格成熟。

就大学生而言，同一性的获得是其健康人格形成的标准。自我同一性，是美国心理学家埃里克森（E.H.Erikson）提出的社会心理发展理论中的一个非常重要的概念，是一种自己熟悉自己的感觉，是清晰地了解“我是谁”“我想干什么”等一系列与自己有关的知识，是自己对自己的个性、能力、理想以及过去的经验的一种整合，其核心问题是确立了自己的人生观和价值观。

大学生心理健康的目标是促进大学生健康人格的形成，而自我同一性的获得是其重要的标志。如何探索自我同一性呢？探索自我同一性，基础在于形成清晰的自我意识。本书将告诉你如何认识自我，为你探索自我同一性打好基础。

一个戴着面具生活的大学生

高中时的小捷聪明好学、出类拔萃、高考成绩优异，最终却因为家境贫寒“屈就”某师范大学，看到成绩不如他的同学纷纷上了各所名校，他的心理极度失衡。大学时的小捷重整旗鼓，勤奋刻苦，多方面表现突出，最终被保送本校研究生。但他并不开心，本想报考名校研究生的他因为担心交不起昂贵的学费而不得不放弃，转而选择可以免交学费的本校研究生。看到与他一起奋斗的好友考上了名校研究生，他的心理再度失衡。他说贫困始终是他心底最深的痛。他似乎比周围任何一个同学都辛苦，但上天并没有眷顾他。

忙碌的大学活里，小捷在学习之余还从事多种社会兼职。由于阅历丰富、话题新奇，平时的他十分开朗，几乎可以与周围的每个人相处融洽。在男同学的眼里，他是一个坚强而有头脑的人，但他自己却不这样认为。他说这不是他，这只是一种无奈的选择。他不敢与人谈家庭、谈学校、谈奔波的辛苦，因为这些都是心底最隐秘的部分，想改变却又是徒劳的。他认为这个隐秘的“我”才是真正的“我”，而那个外在的“我”不过是个假象而已，不曾真实地存在过。在女同学的眼里，他一表人才，成熟深沉，不乏幽默感，且极具吸引力。曾有不少女孩对他暗示好感，但他总是将爱情的火苗扼杀在萌芽状态，不敢与之深交，不曾开始便已结束，为此，他恨透了自己。

小捷所要解决的问题其实是大学生发展过程中的重大课题——自我同一

性。小捷的痛苦之源就在于此，他总是戴着面具生活，怎么也找不到真正的自己。“内在我”与“外在我”之所以不能够整合，是因为他存在着强烈的自卑情结，不愿相信也不敢承认自己优秀的一面，拒绝将那个勇敢、独立、坚强、勤奋、深沉的“外在我”融入自我体系。

（2）掌控情绪，呵护心灵

弗洛伊德提出了两种人格发展的障碍：停滞现象和退行现象。前者指的是当某一阶段的需求不能得到满足或过度满足时，有些人在发展过程中会固着于某个发展阶段，形成与此相关的性格；后者个体使用比自己年龄更幼稚的方式来解决困难。退行现象在大学生的情绪上表现得尤为突出，很多大学生遇到挫折时经常会像小孩子一样发脾气，这是情绪不成熟的一种表现。何谓成熟的情绪特点？马斯洛在研究自我实现者时，归纳了自我实现者的情绪特点，包括适当的欲望，有清醒的理智，平和、稳定、愉悦和接纳自己，对人类有深刻、诚挚的感情，富于哲理、善意的幽默感，丰富、深刻的自我情感体验。我们应该学会合理地自己的情绪，保持心境平衡，并能够培养自己的情商。我们通过活动“心情图谱”来了解和评估自己今天的情绪吧！

心情图谱

回答下面的问题：哪些事情会引起你生气、难过、焦虑、害怕、丢脸、无助的感觉呢？

我最生气的一件事：_____

我最难过的一件事：_____

我最焦虑的一件事：_____

我最害怕的一件事：_____

我最丢脸的一件事：_____

我最无助的一件事：_____

思考：（1）事件发生时，你的身体状态有什么变化？

（2）事件发生时，你做了些什么？

健康的情绪是健康人格的必要条件之一。一般而言，情绪的目的性恰当、

反应适度，不带幼稚、冲动的特征，符合社会规范的要求，就是情绪健康。那么如何做到情绪健康呢？本书将在“我想更快乐”一章中帮助你进一步认识自己的情绪特点，掌握情绪管理的方法和技巧，不断帮助你提高情绪成熟度。

（3）适应社会，建立和谐人际关系

有教育研究者基于 1.4 万条招聘广告的量化分析发现，除了业务技能外，雇主对本科毕业生的要求还包括人际沟通能力、团队协作能力、责任心、思维能力、组织协调能力等通用性能力。而在一份关于“进入大学后你感觉最烦恼的问题”调查中，发现大多数学生最烦恼的不是经济问题和独立生活能力或者学习成绩，而是人际交往能力差。建立和谐的人际关系是适应社会的重要体现。大学生人际交往有什么特点？如何收获友谊？这些都是大学生关心的问题，本书将在“我想有个好人缘”一章中教会你如何在大学生期间建立起自己的人际关系网，并积极地融入大学的集体生活之中。

● ● ● 某市六成 90 后大学生最烦恼人际关系

日前，某市对 13 所高校进行了一项网上问卷调查，结果显示：“人际关系”“就业压力”“学习问题”是导致当代大学生心理压力增大的三个主要因素。其中，66% 的大学生表示，自己的心理压力主要来自人际关系的处理上；有 53% 的大学生承认，当与同学发生矛盾时，不知该如何化解，少数学生甚至选择用激烈对抗来应对。另外，有 40% 的大学生表示，自己的抑郁情绪源自进入高校前后的心态落差。

（4）走近两性，体验爱情

“哪个男子不钟情？哪个女子不怀春？”歌德笔下少年维特的烦恼，也从一个侧面生动形象地表现出青少年在性成熟与性觉醒后内心的冲突与困惑。性问题是摆在每一个成长过程中的青少年面前无法回避的问题。因为性是人类最基本的生物学特性之一，也是人类的一种正常需要与本能。正确认识性，并且发展爱的能力也是大学生发展的任务。健康的爱是人格成熟的表现，也是一种能力。著名的心理学家罗洛·梅（Rollo May）在著作《爱与意志》中表达了他对爱的心理学意义的看法。他认为爱是一种创造性的活动，是人存在的基本方式。他还认为，健康的爱是健康人格的一部分，自由是爱的前提，

爱需要勇气，因为爱是要奉献自我的。根据一项大学生情感困惑调查发现，一半以上人分不清是喜欢还是爱情，可见加强大学生恋爱心理教育非常重要。什么是爱情？大学生的恋爱心理有什么特点？如何看待大学生的性与恋爱的问题？本书将在“我期待那份爱情”一章中为你答疑解惑。

90 后大学生爱情观调查

《中国经济生活大调查（2017—2018）》针对 18～25 岁的在校学生进行了专项调查，他们大多数都是 90 后，有些结果还是有些出乎意料的。90 后大学生最看重另一半的温柔、体贴、有家庭观念，在择偶的考虑要素中，他们眼中排在第一位的是温柔、体贴、有家庭观念，超越了颜值、才华，甚至家庭和经济条件。

（5）立足发展，学会学习

大学生的本质是学习者，学习者的主要任务是学习。学习是个体适应环境的一种方式，是主体和客体互动的结果；学习既是行为倾向、能力和个性相对比较持久的改变，也是认知或经验的重组，更是个体潜能的一种激发。对大学学习与高中学习有什么区别，有什么特点，如何掌握大学的学习方法，提高学习效率，以及如何规划大学学习，都需要进行科学指导。我们所处的时代是一个“尊重知识、崇尚学习”的时代，知识经济的作用越来越明显，进入学习型社会，学习能力对于个体的生存和发展都具有重要的意义，如何提高学习能力也是大学生学习心理的重要内容。同时，随着高校的扩张，高等教育从精英化阶段进入了大众化阶段，大学生群体中存在逃课、考试作弊、学习动力不足、学习适应不良等消极现象，这些问题也是大学生学习心理健康的重要课题。本书将帮助你重新认识学习，提升学习能力，激发你的学习动力，并树立终身学习的观念。

大学生逃课催生“代课族”到底怨谁？

如今大学校园内，“有偿代课”成为一些学生“不能说的秘密”。只要有需要，在兼职代课群里喊一句，就会有人响应。近日，北京某报社记者调查发现，部分高校学生钻老师“认不全人”的空子，花钱雇人代课。一

些兼职代课学生每周代四五节课，一个月收入近千元。此外，更有代课中介按代课双方需要匹配年龄、样貌等，按次抽取佣金，形成了一条校园内的灰色产业链。

学习不刻苦没有“违法”却也当引起重视

一则关于“大学生学习不刻苦涉嫌违法”的消息引起不少热议，起因是有人在《中华人民共和国高等教育法》中看到了“应当刻苦学习”的字样，不少网友在抱着娱乐心态转发的同时也在询问，按照法律条文的规定大学生学习不刻苦真的涉嫌违法吗？对此，律师表示这样的规定意在鼓励高校学生将刻苦学习作为自己的一项义务，努力践行并遵守。

三、心理问题的分类与心理咨询的范围

1. 心理问题的分类

人的心理状态可分为心理正常与心理异常，心理问题按严重程度可分为：一般心理问题、严重心理问题、心理障碍。一般心理问题和严重心理问题可以寻求专业的心理辅导和咨询的帮助，心理障碍需要进行专业的心理治疗。

一般心理问题：指由现实生活、工作压力、处事失误等因素导致的内心冲突，一般持续时间不超过 1~2 个月，体验到厌烦、后悔、懊丧、自责等不良情绪，情绪反应局限于最初事件，不会泛化到其他事件中，情绪反应也在理智控制之下，基本能维持正常生活、学习、社会交往，但效率有所下降，社会功能未受到严重破坏。

严重心理问题：来自较为强烈、对个体威胁较大的现实刺激，持续时间为 2 个月到半年，初始情绪反应剧烈，体验到悔恨、冤屈、失落、恼怒、悲哀等痛苦情绪，那些与最初刺激相类似、相关联的刺激也可以引起此类痛苦，会短暂失去理性控制，对生活、工作和社会交往有一定影响。

心理障碍：是对许多种不同种类的心理、情绪和行为异（失）常的统称，这些异常现象通常是由于心理、社会、生理或药物等多重原因所造成的，并以个体无法有效地适应日常生活为特征。心理障碍可以按照心理现象异常份额分为认知过程障碍、情感过程障碍、意志行为障碍、意识障碍；也可以按照病因和症状分类。

2. 心理咨询的范围

心理咨询是指运用心理学的方法，对心理适应方面出现问题并主动要求解决问题的求助者提供心理援助。凡面临在生活、学习、工作、婚恋、家庭、人际关系等方面产生的困惑、冲突、压力等问题，体验到不适或痛苦，都可求助心理咨询师的帮助。而心理咨询与心理治疗有着本质区别，心理治疗针对的是精神障碍诊断的临床患者，对病理心理现象进行矫治性帮助；心理咨询主要为来自普通人群的咨询服务，通过提供信息、支持，激发自助的信心，以解决较轻的情绪问题，帮助人们适应紧张的环境或做出困难的决定。

心理咨询从其目标和内容上，应当包括三种类型，即适应性心理咨询、发展性心理咨询和健康性心理咨询，如表 1-2 所示。

表1-2 心理咨询类型和内涵

类型	内涵
适应性心理咨询	针对来访者在各个年龄阶段以及相应阶段的生活和学习中遇到的各种问题进行的咨询，目的是更好地完成各个时期的发展任务
发展性心理咨询	指导来访者确立正确的自我认知，帮助他们认识和开拓自身的潜能，不断突破自我的局限，实现全面而充分的发展
健康性心理咨询	凡是因为某些社会心理因素刺激而引起心理紧张状态的人，并且明确体验到躯体或情绪上的困扰者，都可以是健康性心理咨询的对象

总之，与心理社会因素有关的各种适应不良、情绪调节问题、心理教育与发展问题等更适合心理咨询的领域。严重的神经症病人，发作期、症状期的精神疾病来访者，由于与外界接触不良，缺乏自知（自制）力，难以建立正常人际关系，因而一般不属于心理咨询范围。心理咨询的原则包括理解支持原则、保密性原则、耐心倾听和细致询问原则、疏导抚慰和启发教育的原则、促进成长的非指示性原则。在我们遇到困难的时候，一定要寻求专业人士的帮助。

四、学习本书的建议

什么才是心理健康教育的真正目标？是知识的增长？是情感、态度和价值观的改变？还是方法的掌握？或者是行为的改善与人格的优化？在诸多目标当中最容易实现的目标是知识增长，大学生们通过阅读本书或聆听心理健康讲座就可以达到对心理健康知识和技能的了解。可是根据人本主义心理学家罗杰斯（C·R·Rogers）的观点，这是无意义的学习，因为这种学习仅仅是“颈部以上的学习”，它还没有对学生的心理健康行为发生影响，更不用说健康、成熟人格的形成。

因此，我们建议：作为本书的学习者，首先要认同本书所提出的心理健康教育的理论和方法是有价值的；其次要多实践，心理健康教育目标的实现更多是在课外以及在未来的生活实践中。我们必须认同这样一个事实：行为的改善与人格的优化是一个漫长的过程，不是仅仅依靠本书的阅读或者课堂教学所能达到的。

促进自身心理健康是一项实践性活动，人格的完善、个性的优化以及幸福生活的创造，都是行动取向的，只有在个体实践中才能得以实现，并且这种持续改变与不断实现的过程是艰难的。因此，我们应把本书有关心理健康的建议加以内化，进而在实践层面表现为个体的行为模式或生活方式。

测一测

完美主义量表

量表说明：如果你非常赞成题目所叙述的想法，则填上“+2”“+1”表示有些同意，“0”表示没有意见，“-1”表示有些不同意，“-2”表示极度不赞同。你把适当的分数填在每道题左侧的括号里，每题只能选一个分数填进去。这些答案没有所谓的对或错，所以请以你最真实的感觉来回答。

- () 1. 倘若我不为自己设定一个最高的标准，我就会沦为二流人物。
- () 2. 假如我犯了错，别人会把我看低。
- () 3. 如果我不能把一些事做得非常好，我就不做。
- () 4. 倘若我犯错了，我应该为之苦恼。
- () 5. 假如我够努力的话，我应该可以把我想做的事情做得非常好。
- () 6. 对我而言，暴露自己的弱点或做出愚鲁的行为，是件令人羞耻的事。
- () 7. 我不应该反复犯同样的错。
- () 8. 表现平凡会令我对自己不满意。
- () 9. 在某些重要事情上失败，这就意味着我是差劲的。
- () 10. 对自己预期要做而没做到事，要深加自责才能鼓励我。

计分：把各题分数全部加起来，正分和负分可互相抵消。例如，有五道题都答“+1”，另五道题都答“-1”，则你的总分是0。倘若所有的题目都答“+2”，则总分就是“+20”，这代表你有非常高的完美主义倾向；倘若每道题都答“-2”，总分就是“-20”，那表示你几乎没有完美主义倾向。

问题：完美主义倾向会对你的生活带来什么影响呢？

推荐资源

1.《心理学与个人成长》(第十版),中国轻工业出版社,【美】Gerald Corey, Marianne Schneider Corey 著 王晓波译。

这本书具有很强的实用性和互动性,按照生命成长的轨迹,基于人从出生到离世的各个阶段的环境、思想、行为以及可能遇到的选择,逐一从心理学的角度展开分析。

2.《幸福的方法》,当代中国出版社,【美】泰勒·本·沙哈尔著 汪冰,刘骏杰译。

作者是哈佛大学最受欢迎的人生导师泰勒·本·沙哈尔博士,该书给饱受忧郁和心灵困惑折磨的人们带来福祉,使他们轻松获得了追求幸福和持久满足感的方法。该书还为个人提升幸福感提供了观念、诀窍和练习。