

人生的事，无论是成功还是失败，无非是两个原因：外部原因和内部原因，即心理学上的外归因和内归因。贵州率先向全社会进行心理健康教育，进行正确的归因教育。过分的外归因会导致自我心理承受力降低，也会失去自我成长的机会。过分的内归因会不断自我反思，但也可能会导致过分自责，从而焦虑、抑郁等，造成心理健康问题。正确地进行内、外归因，客观真实地认识社会、认识自我，不断完善自我，可使个人进行人生反思、促进心理成长，关系到社会秩序和个人心理健康，关系到正确的人生观、世界观和价值观的形成。

#### 6、破除病态完美主义教育

焦虑和抑郁是所有心理健康问题共有的情绪。焦虑性神经症的人，对未来要求有100%的把握，对未来不停地去想象，不停地去找“万一”，不停地去钻牛角尖，不停地去夸大。抑郁性神经症的人，无论自己身上有多少优点，都会熟视无睹，只关注自己身上的缺点，只拿自己的不足与他人的长处相比，只把注意力集中在他人对自己的“伤害”上。焦虑和抑郁的背后都有病态的追求完美的影子。病态完美主义，其实根本看不到“美”，看到的只是“不美”。贵州率先向全社会进行心理健康教育，进行破除病态完美主义教育，让个人接纳、悦纳自己，既接纳自己身上的优点，又接纳身上

的缺点，即使身处挫折，也能够意识到自身的闪光点。一个人应该每天都找到自身的优点，寻找自身优点的过程，就是寻找心理力量、寻找正能量、寻找精气神以及自我悦纳的过程，就是不断打破病态完美主义、打破钻牛角尖习惯的过程。

#### 7、对待事物“一分为二”教育

辩证思维，就是从多个角度、多个层面考虑问题的思维。对负面事件，换一个角度进行思考，都可以找到它的积极意义。然而，由于家庭教育、文化背景和认知水平等原因，一些人对待事物容易犯“非黑即白”“非此即彼”的错误，不能对事物进行“一分为二”的全面认识。贵州率先向全社会进行心理健康教育，进行对待事物“一分为二”教育，使人们看待事物不简单判断为“好”或者“不好”，不走极端，而是能够根据事物本身的是非曲直，客观地、全面地、辩证地认识事物。人们掌握了“一分为二”的认识事物方法，当他们遇到重大灾难、挫折、打击时，不会绝望，而是能够反思，找到灾难性事件带来的积极方面，从而使自身得到成长的机会。一个人掌握了“一分为二”的方法，在他们顺风顺水、取得巨大成绩时，不会把握不住自己而骄傲自满从而导致停滞不前，不会因为鲜花和掌声之后的失落而放弃、迷失自我。



贵州财经大学心理健康教育中心开展团体心理辅导活动