

大|学|生

心理素质训练

主 编 张云仙 孟丽娟

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

大|学|生

心理素质训练

主 编 张云仙 孟丽娟

副主编 侯义花 吕 薇 王慧捷

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理素质训练/张云仙, 孟丽娟主编. — 济南: 山东人民出版社, 2016.1

ISBN 978-7-209-09444-3

I. ①大… II. ①张…②孟… III. ①大学生—心理素质—素质教育—高等学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第010744号

大学生心理素质训练

张云仙 孟丽娟 主 编

主管部门 山东出版传媒股份有限公司

出版发行 山东人民出版社

社 址 济南市胜利大街39号

邮 编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098914

市场部 (0531) 82098027

网 址 <http://www.sd-book.com.cn>

印 装 山东省东营市新华印刷厂

经 销 新华书店

规 格 16开 (169mm × 239mm)

印 张 12.5

字 数 200千字

版 次 2016年1月第1版

印 次 2016年1月第1次

ISBN 978-7-209-09444-3

定 价 28.00元

如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换。

编 委 会

主 任 刘秀清

副主任 陈秀香

编委会成员(按姓氏笔画排列)

丁淑新 王慧捷 王树果 刘 恒 吕 薇

张云仙 孟丽娟 侯义花 高利华

前言 PREFACE

为了保障大学生有健康的心态、过硬的心理素质，促使其成长成才，我们组织教学经验和临床经验丰富的教师编写了本书。本着“贴近学生、必需够用、实践导向、体验中成长”的原则，我们认真选题、精心编写，力求将本书打造成学生的成长自助手册、教师的课堂辅助工具，为大学生心理素质水平的提升尽绵薄之力。

本书的特色有三个方面：第一，遵循心理学学习思路编写。编写框架和内容设计按照“知情意行”的学习循环模式，以认知引发情感体验、以意志促行动、以行动促改变。选取了心理健康、自我意识、健康人格、情绪管理、人际交往、恋爱与性、生命教育等作为主要内容，每个活动板块分为案例分析、学习目标、训练活动、实践与练习、相关资源等环节，中间穿插丰富的案例故事、翔实的阅读材料、活泼的训练互动和实践练习。第二，贯穿“学生体验、教师引导”的教学理念。以体验式教学法为指导，凸出学生的主体作用和教师的引导作用，学生在教师的引导、鼓励下，自我体验、自我成长，获得深层次的感悟，实现心灵成长。第三，遵循“助人自助、助人助己”的原则。课堂教学采用团体讨论、讲授、个人体验等多种教学方法，使学生自主完成或协作完成丰富的训练和实

践活动，在助人助己的活动过程中共同充实精神世界。丰富的心理自测和阅读材料为学生自主学习和成长拓展了课堂空间，让学生在充分的自我探究中得以健康成长。

本书编者吸收了积极心理学、简快身心疗法、叙事疗法、九型人格、意象对话的理念和技术，选取了心理咨询中的实际案例，现实性、活泼性、实用性、前沿性更加鲜明。

本书编写组成员均为工作在高校心理健康教育第一线、经验丰富的专职教师。各章分工如下：第一章由丁淑新编写，第四、六、七章由张云仙编写，第二章由吕薇编写，第三章由侯义花编写，第五章由王慧捷编写，第八章由孟丽娟编写。

在编写过程中，编者查阅了大量资料，在此，对这些资料的作者一并表示深深的感谢！

由于本书涉及内容较广，编写时间较紧张，难免存在不足之处，望广大教师、同学和读者在使用中提出宝贵意见，使之更加完善。

目 录

CONTENTS

前 言	1
第一章 大学生心理素质训练导论	1
第一节 心理学概述	2
第二节 心理学对人类生活的影响	6
第三节 心理健康与心理素质	12
第二章 大学生自我意识	27
第一节 自我意识概述	28
第二节 大学生认识自我的途径	32
第三节 大学生自我意识特点及培养	36
第三章 大学生人格	45
第一节 人格概述	46
第二节 气质与性格	55
第三节 大学生人格的塑造途径	61
第四章 大学生情绪管理	71
第一节 情绪概述	72

第二节 情绪调控的途径与方法	78
第五章 大学生人际关系	94
第一节 人际关系概述	95
第二节 大学生常见的人际交往障碍	102
第三节 大学生建立和谐人际关系的原则与方法	106
第六章 大学生恋爱心理与性健康	120
第一节 爱情概述	121
第二节 大学生失恋心理解读	137
第三节 大学生性心理与健康	143
第七章 大学生学习心理	151
第一节 学习心理概述	152
第二节 大学生常见的学习问题及调适	159
第八章 大学生生命教育	170
第一节 生命及生命观教育	171
第二节 感恩生命，找寻生命的意义	178
参考文献	193
后 记	195

第一章 大学生心理素质训练导论

让生活失去色彩的不是伤痛，而是内心世界的困惑；让脸上失去笑容的不是磨难，而是禁闭心灵的声音。没有谁的心灵永远一尘不染。战胜自我，拥抱健康。沟通消除隔膜，交流敞开心扉，真诚融化壁垒。心理沟通，健康人生从“心”开始。

——心理访谈

学习目标

1. 掌握心理学的概念、心理学的研究对象。
2. 掌握心理的实质。
3. 了解心理学对人类生活的影响。
4. 掌握心理健康的概念和标准。

基本概念

心理学：心理学是研究人的心理现象或心理活动发生、发展及其规律的科学。

心理的实质：心理是脑的机能，是对客观现实的主观能动的反映。

心理素质：心理素质是在遗传基础之上，在教育与环境影响下，经过主体实践训练所形成的性格品质与心理能力的综合体现。

心理健康：狭义的心理健康是指个体的基本心理活动过程，即认知、情感、意志、行为和人格，内容完整、协调一致，能顺利适应社会。广义的心理健康是指个体不仅仅没有心理疾病，而且自身的心理系统及其机能处于一种持续的积极发展的心理状态，充分发挥身心潜能。

课后作业

课下查阅有关资料，谈谈心理学对人类生活的影响。

相关资源

1. 理查德·格里格 (Richard J. Gerrig) 等著，王垒等译：《心理学与生活》，人民邮电出版社，2003 年。
2. 霍杰茨著，张荣华译：《社会心理学与日常生活》，中国轻工业出版社，2012 年。
3. 约瑟夫·J. 卢斯亚尼著，迟梦筠、孙燕译：《改变自己：心理健康自我训练》，重庆大学出版社，2012 年。
4. 克里斯托弗·彼得森著，徐红译：《积极心理学》，群言出版社，2010 年。

第一节 心理学概述

人类幸福，全在于心之幸福。

——歌德



小故事

感觉剥夺实验

1954 年，美国科学家作了一项“感觉剥夺”实验。实验者以每天 20 美元的报酬（在当时是很高的金额）雇用了一批学生作为被试者。将学生关在有隔音装置的小房间里，让他们戴上半透明的保护镜以尽量减少视觉刺激。接着，又让他们戴上木棉手套，并在其袖口处套了一个长长的圆筒。为了限制各种触觉刺激，又在其头部垫上了一个气泡胶枕。除了进餐和排泄的时间外，要求学生 24 小时都躺在床上。可以说，这样就营造出了一个所有感觉都被剥夺了的状态。结果，尽管报酬很高，却几乎没有人

能在这项实验中忍耐3天以上。最初的8个小时好歹还能撑住，之后，学生就吹起了口哨或者自言自语，有点烦躁不安了。在这种状态下，即使实验结束后让他们去做一些简单的事情，他们也会频频出错，精神也集中不起来了。实验持续数日后，人会产生一些幻觉。到第4天时，学生会出现双手发抖、不能笔直走路、应答速度迟缓以及对疼痛微感等症状。实验结束后，学生得需要3天以上的时间才能恢复到原来的正常状态。

启示：由上述实验可以看出，丰富的感觉刺激对维持我们正常的心理状态是必需的。我们所处的世界丰富多彩，每一个人的生活 and 个人的职业发展都是建立在与外界大量接触的基础上的，需要有足够的心理准备去应对外界的刺激。如果能体验酸甜苦辣的人生百味，如果有机会领略各地不同的风土人情，如果拥有丰富的知识和情感，那么我们对于生命的体验就越深，就越能有效地把握自己，驾驭好自己的命运之舟。

一、心理学的发展历史

1826年，德国哲学家赫尔巴特在其著作《心理学教科书》中首次使用了Psychologie（英语写法为Psychology）一词，这个词语的词源拼写体现出心理学是一门研究“心”的科学。1879年，德国学者冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理实验室，心理学作为一门近现代科学产生了。

二、心理学的概念和研究对象

心理学是研究人的心理现象或心理活动发生、发展及其规律的科学。为了便于研究，学者往往把心理现象分为心理过程和个性心理两个方面来加以阐述。

（一）心理过程

它包括认识过程、情感过程和意志过程三方面。其中，认识过程是基本的心理过程，情感和意志是在认识的基础上产生的。

认识过程指人在认识客观事物的过程中对客观事物的认识和观察。感觉、知觉、记忆、想象和思维等心理活动统称为认识过程。

情感过程指人在认识客观事物的过程中所产生的对客观事物的主观体验。愉快、满意、热爱、厌恶、欣慰、遗憾等心理活动统称为情感过程。

意志过程指人有意识地克服内心障碍与外部困难而坚持实现目标的过程。

认识、情感和意志都有其自身的发生和发展过程，但它们不是彼此独立的过程，它们是统一的心理活动中的不同方面。情感和意志过程含有认识的成分，是由认识过程派生出来的，又对认识过程产生影响。

（二）个性心理

个性心理是每个个体所具有的稳定的心理现象。它分为个性倾向性和个性心理特征两个方面。

1. 个性倾向性

个性倾向性是个性心理的重要组成部分，具有一定的动力性和稳定性，对相关的心理活动起着支配和控制的作用。它包含需要、动机、兴趣、爱好、理想、价值观等。

2. 个性心理特征

个性心理特征是个体身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特征。它主要包括能力、气质和性格。

个性心理特征在个性心理中不是孤立存在的，它受到个性倾向性的制约。个性倾向性和个性心理特征相互制约、相互作用，使个体表现出时间上和情景中的一贯性，表现了每个人独特的行为方式。

三、心理的实质

心理是脑的机能，任何心理活动都产生于脑；心理是对客观现实的反映，即所有心理活动的内容都来源于外界环境，心理是外界事物在头脑中的主观能动反映。

（一）心理是脑的机能

人脑是心理产生的物质基础。

现代科学研究表明，人脑约有 120 亿个神经细胞。细胞与细胞之间有着几

乎无限多的相互联络及通路，形成了极为精巧、极为复杂的结构。心理就是特别复杂的物质大脑的机能。

从进化论看，只有在动物产生神经结构后才有心理活动，随着脑结构产生及复杂化程度不同，心理活动亦相应发展和复杂化。

从个体发育看，随着脑的发育、复杂，心理活动亦相应发展。脑的生理学研究也证明，各种心理活动都和一定的脑部位相关，如视觉在枕叶，听觉在颞叶后部，记忆在海马、颞叶、额叶，意志、人格在前额叶。临床观察也证明，任何部位脑损伤时，除发生生理功能障碍外，也发生心理障碍。

由上述可见，各种心理都产生于脑，心理是脑的机能。

（二）心理是对客观现实的主观能动的反映

按产生方式来说，人的心理活动是客观事物作用于人的神经系统引起的一系列反射；就心理活动的内容来说，心理是人脑对客观现实的反映。没有刺激物，就没有反射；没有作用于人脑的客观事物，就没有人的心理活动的产生。人的各种心理活动，无论是简单的感觉、知觉，还是复杂的思维，都是对具体的客观存在的事物或事件的感知。即使是人的想象，就构成想象的元素来说，仍然是来自客观的东西。所以说，心理是对客观现实的反映。

但人的反映并不像照镜子那样机械、刻板，它总带有个人的特点，是主观能动的反映。一个具体的人反映客观现实时，总是受他的全部个人经验、认识水平、个性心理特征以及当时的心理状态制约的。例如，人们同时看一场球赛，不同的人观看后有不同的感受或评价，因为这种感受或评价受到观众的个人观念、兴趣、当时的情绪等因素的影响。同一个人不同的时间或在不同的情绪状态下对同一件事的反映也不尽相同。所以说，人对客观现实的反映是主动的、有选择性的。



拓展阅读

狼 孩

1920年9月19日，在印度加尔各答西面约1000千米的丛林中，发现了狼哺育的两个女孩。年长的估计8岁，年幼的1岁半，大概都是在出生后半年被

狼衔去的。两人回到人类世界后，都在孤儿院里养育，分别取名为卡玛拉与阿玛拉。她们的言语、动作姿势、情绪反应等方面都能看出很明显的狼的生活痕迹。白天她们一动也不动，一到夜间，到处乱窜，像狼那样嚎叫，人的行为和习惯几乎没有。这两个狼孩回到人类社会以后，辛格牧师夫妇俩为使两个狼孩能转变为人，做出了各种各样的尝试。阿玛拉到第2个月时，可以发出“波、波”的声音以诉说饥饿和口渴了。遗憾的是，回到人间的第11个月，阿玛拉就死去了。

卡玛拉在两年后才会发两个单词（“波、波”和叫牧师夫人“妈”），4年后掌握了6个单词，第7年学会45个单词。她动作姿势的变化也很缓慢：1年4个月时只会使用两膝步行，1年7个月后可以靠支撑两脚站起来。到两脚步行竟用了5年的时间，但快跑时又会用四肢。经过5年，她能照料孤儿院幼小儿童了。大女孩卡玛拉一直活到17岁，她直到死也没真正学会说话，智力只相当于三四岁孩子的智力水平。

从狼孩的故事可以看出，一个人的智力高低并不完全取决于大脑的生理状态，而更多地受到后天成长环境的影响。狼孩虽有人脑，但由于在狼的环境中长大后，其心理活动基本是狼的心理，说明心理是外界事物在脑中的反映。

第二节 心理学对人类生活的影响

人是一种不断需求的动物，除短暂的时间外，极少达到完全满足的状况，人生本来就充满缺憾，完美人生并不存在于现实生活中，人生虽不完美，却是可以令人感到满意和快乐的。

——马斯洛



小故事

生活中的心理学

鸟笼逻辑

挂一个漂亮的鸟笼在房间里最显眼的地方，过不了几天，主人一定会做出选择，把鸟笼扔掉，或者买一只鸟回来放在鸟笼里，这就是鸟笼逻辑。设想你是这房间的主人，只要有人走进房间，看到鸟笼，就会忍不住问你：“鸟呢？是不是死了？”当你回答：“我从来都没有养过鸟。”人们会问：“那么，你要一个鸟笼干什么？”最后你不得不在两个选择中二选一，因为这比无休止的解释要容易得多。鸟笼逻辑的原因很简单：人们绝大部分的时候是采取惯性思维。可见，在生活和工作中打破惯性思维很重要。

破窗效应

心理学研究中有个现象叫作“破窗效应”：一个房子如果窗户破了，没有人去修补，隔不久，其他的窗户也会莫名其妙地被人打破；一面墙，如果出现一些涂鸦没有被清洗掉，很快墙上就会布满乱七八糟、不堪入目的东西。一个很干净的地方，人会不好意思丢垃圾，但是一旦地上有垃圾出现之后，人就会毫不犹豫地抛垃圾，丝毫不觉羞愧。

任何坏事，如果在开始时没有阻拦掉，形成风气，改也改不掉，就好像河堤，一个小缺口没有及时修补，可以崩坝，造成千百万倍的损失。

纽约市在20世纪80年代，真是无处不抢、无日不杀。地铁更不用说了，车厢脏乱，到处涂满了秽句。纽约市用的就是破窗效应的理论，先改善犯罪的环境，使人们不易犯罪，再慢慢缉凶捕盗，回归秩序。纽约市从维护地铁车厢干净着手，并将不买车票白搭车的人用手铐铐住排成一列站在月台上，公开向民众宣示政府整顿的决心。发现每七名逃票的人中就有一名是通缉犯，二十名中就有一名携带武器，认真地去抓逃票，这使得歹徒不敢逃票，出门不敢带武器，以免得不偿失、因小失大。这样纽约市就从最小、最容易的地方着手，打破了犯罪环节，使这个恶性循环无法继续下去。

一、医学心理学

医学心理学是研究心理活动与病理过程相互影响的心理学分支，兼有心理学和医学的特点。它研究和解决人类在健康、患病以及二者相互转化过程中的一切心理问题，即研究心理因素在疾病病因、诊断、治疗和预防中的作用。在医学领域，现代人大多已接受了心身健康关系的重要性，心理因素与生命健康的密切关系也为大量事例所证实。唐山大地震的医学调查证明，许多人并非死于外伤性创伤，而是在惊恐焦虑中死去的。我国食管癌高发区河南林州，当地人通俗地将这种病称为“噎病”，调查统计表明，多数人在发病前都有着严重的负性事件经历，也就是说，心理因素是这一疾病发作的重要诱因。《黄帝内经》中记载“喜伤心，怒伤肝，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾”，特别是压抑、孤僻、忧伤等不良情绪对个体身体健康影响很大。医学心理学家研究发现，恶性肿瘤患者共有的人格特征是压抑、有不良情绪、内心矛盾冲突、不善于发泄、情绪压抑、沉默寡言。



案例

邓丽君心理解读

邓丽君是一位著名的用歌声影响了几代人的成功艺术家，她的英年早逝是对现代医疗模式的典型佐证。作为一个受人欢迎的艺术家和亿万富姐，邓丽君的艺术成功和商业成就斐然，对于她的自我实现而言，她要求获得人生的巨大自由，而她又是一个不幸的人，她的爱情坎坷和漂泊异乡与她死后身上覆盖的国民党党旗有着深刻的关联。作为一名信使（高级情报人员），成功的艺术家和富姐与受人操控的信使之间是有着强烈心理反差的，长期在这样的压力下生存，她缺乏归属感，虽然追求者很多，但是感觉很寂寞，心理压抑，矛盾冲突，导致英年早逝。

二、管理心理学

管理心理学是一种把心理学的知识应用于分析、说明、指导管理活动中个

体和群体行为的工业心理学分支，是研究组织管理过程中人们的心理及行为现象、心理过程及其发展规律的科学。我们说管理心理学比医学心理学影响着更为众多的社会群体，是因为经济的社会化和工业化几乎在每一个环节都强调和实施着管理。比如，著名的“霍桑效应”已经成为管理心理学中“激励理论”的重要理念，有效地促进了经济管理。



知识链接

霍桑实验

霍桑实验是心理学史上最出名的心理学研究之一。本实验是由哈佛大学的心理学教授梅奥主持的，实验在美国芝加哥西部电器公司所属的霍桑工厂进行了八年。霍桑工厂是一个制造电话交换机的工厂，具有较完善的娱乐设施、医疗制度和养老金制度，但工人们仍愤愤不平，生产成绩很不理想。为找出原因，美国国家研究委员会组织研究小组开展实验研究。

霍桑实验共分四阶段。

第一阶段：照明实验，从1924年11月至1927年4月。

当时关于生产效率的理论占统治地位的是劳动医学的观点，认为工人生产效率不高的原因是疲劳和单调感等。于是当时的实验假设便是“提高照明度有助于减少疲劳，使生产效率提高”。可是经过两年多的实验发现，照明度的改变对生产效率并无影响。

第二阶段：福利实验，从1927年4月至1929年6月。

实验目的总的来说是查明福利待遇的变换与生产效率的关系。经过两年多的实验发现，不管福利待遇如何改变（包括工资支付办法的改变、优惠措施的增减、休息时间的增减等），都不影响产量的持续上升，甚至工人自己对生产效率提高的原因也说不清楚。

第三阶段：访谈实验。

研究者在工厂中开始了访谈计划。访谈者事先不规定内容，每次访谈的平均时间从30分钟延长到1~1.5个小时，多听少说，详细记录工人的不满和意见。访谈计划持续了两年多。工人的产量大幅提高。工人们长期以来对工厂的