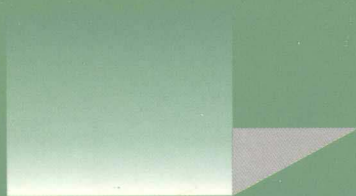
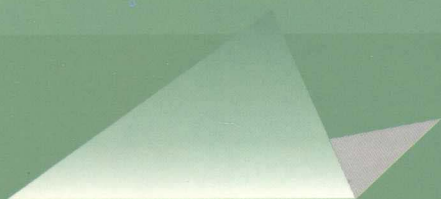


大学生素质教育丛书

大学生心理训练概论

● 王金云 著



河南大学出版社
HENAN UNIVERSITY PRESS

大学生心理训练概论

● 王金云 著



河南大学出版社
HENAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理训练概论/王金云著. —开封:河南大学出版社, 2005

ISBN 7-81091-244-5

I. 大… II. 王… III. 大学生—心理卫生—健康教育—概论 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 081847 号

书 名 大学生心理训练概论
作 者 王金云

责任编辑 程若春
责任印制 王 慧

责任校对 文 增
封面设计 马 龙

出 版 河南大学出版社

地址:河南省开封市明伦街 85 号 邮编:475001

电话:0378—2864669(行管部) 0378—2825001(营销部)

网址:www.hupress.com E-mail:bangong@hupress.com

经 销 河南省新华书店

排 版 河南大学出版社印务公司

印 刷 河南文轩印务有限公司

版 次 2005 年 8 月第 1 版

印 次 2005 年 8 月第 1 次印刷

开 本 890mm×1240mm 1/32

印 张 9

字 数 260 千字

印 数 1—1000 册

ISBN 7-81091-244-5/B·117

定 价 18.00 元

(本书如有印装质量问题请与河南大学出版社营销部联系调换)

序

近年来,心理素质训练越来越多地受到世界各国教育界的重视,这不仅是因为它是一门关于素质教育与心理健康关系的学问,而且从长远来看,它对整个国民素质的改善和提高均具有重大而深远意义。

心理素质是个体在一定遗传素质的基础上,经过后天的培养教育和训练而获得的,是认知、情感、行为的反复整合与统一。可以说,心理素质的获得是一个动态的过程,心理素质重在养成。因此,心理素质训练是改善和提高个体乃至整个民族心理素质的重要途径。

《大学生心理训练概论》一书的问世,为心理学理论在教育领域的应用开辟了新的广阔天地。

《大学生心理训练概论》一书共分十章,前四章主要介绍当代心理训练的最新理论观点;后六章具体阐述心理训练的操作方法与实施步骤,并列举了相应的训练案例,以供心理辅导人员参考借鉴。

本书具有以下特色:

第一,以心理素质训练为中心,具有较强的可操作性,对教师和心理训练的人员具有直接的指导意义。

第二,以解决当代青年学生社会适应问题为重点。心理训练是一门应用学科,应用的价值在于解决问题。

第三,以改善和提高青年学生心理素质为主,以预防和矫治学生的心理障碍为辅。本书撰写着眼于学生的发展,即通过提高全体学生的学习、生活、情感、人际交往和社会适应等方面的心理素质,充分开发他们的潜能,促进他们心理健康的发展。关于青年学生的心理障碍和心

理疾病的治疗不作为本书的重点。

总之,《大学生心理训练概论》既具有扎实的科学理论基础,又具有较强的可操作性。我真诚地祝贺该书的出版,并把它推荐给广大青年学生和心理辅导工作者。

赵国祥

2004 年 12 月 6 日于河南大学

目 录

第一章 心理训练概述	(1)
一、心理训练的概念	(1)
二、心理训练的产生和发展	(1)
三、我国心理训练的现状、存在的问题及发展前景	(5)
四、心理训练的理论基础	(7)
五、心理训练的种类、策略及模式	(9)
六、心理训练的途径和方法	(14)
七、心理训练的过程及特点	(16)
八、心理训练的原则	(20)
九、心理训练的要求	(21)
十、心理训练的目标和任务	(22)
十一、心理训练人员应具备的素质	(24)
十二、心理训练人员应具备的知识	(27)
第二章 放松训练	(33)
一、放松训练的概念	(33)
二、放松训练的作用	(33)
三、放松训练应注意的有关事项	(34)
四、放松训练的方法及其操作技术	(35)
第三章 角色扮演心理训练	(49)
一、角色扮演概述	(49)
二、角色扮演的理论	(51)
三、实施角色扮演的要素	(55)
四、角色扮演的功能	(56)

五、角色扮演的优点及作用	(57)
六、角色扮演实施的步骤	(58)
七、角色扮演的形式	(59)
八、专题训练	(62)
第四章 音乐心理调适训练	(73)
一、音乐心理调适概述	(73)
二、音乐心理调适的原理	(79)
三、音乐心理调适的方法	(80)
四、音乐心理调适训练的基本过程	(82)
五、专题训练——音乐心理调适训练案例	(83)
第五章 认知行为调节与训练	(88)
一、认知行为调节法的概念	(88)
二、认知行为调节与训练的理论依据	(89)
三、认知行为调节法的基本框架	(96)
四、认知行为调节法的功能	(98)
五、认知行为调节法的操作要求	(99)
六、专题训练	(101)
第六章 人际交往训练与指导	(115)
一、人际交往及其功能	(115)
二、人际交往的理论	(118)
三、大学生人际关系的主要发展趋势	(123)
四、良好交际心态的培养与训练	(125)
五、良好交往风度的培养	(128)
六、几种常见的人际交往心理障碍	(133)
七、消除人际交往心理障碍的方法	(134)
八、专题训练	(136)
第七章 良好性格的塑造与培养	(158)
一、性格的界定	(158)
二、性格的形成	(159)
三、性格类型的划分及相应的性格特征	(162)

四、性格与身心健康的密切关系	(164)
五、良好性格品质的塑造	(167)
六、不良性格的修正	(172)
七、专题训练	(179)
第八章 情感心理调控与训练	(187)
一、情绪情感及其作用	(187)
二、情绪理论	(188)
三、情绪、情感与身心健康	(190)
四、青年学生负性情绪、情感变化的规律	(191)
五、几种特殊的负性情绪、情感的调控训练	(193)
六、良好情绪的培养	(206)
第九章 挫折承受能力培养与训练	(215)
一、挫折及其理论	(215)
二、大学生挫折心理发展轨迹	(219)
三、大学生常用的心理防卫机制	(220)
四、大学生耐挫能力的培养	(227)
五、应对挫折的方法	(234)
六、专题训练	(235)
第十章 就业心理指导与训练	(243)
一、就业与就业心理	(243)
二、职业指导及其产生与发展	(244)
三、就业指导的目的和意义	(245)
四、就业指导的内容	(247)
五、就业指导的基本方式与技术	(248)
六、大学生择业心理	(251)
七、做好求职择业前的准备工作	(257)
八、一举取得面试的成功	(263)
九、专题训练	(269)
后记	(278)

第一章 心理训练概述

一、心理训练的概念

心理训练是指通过辩论、演讲、郊游、社会调查等形式,运用放松、暗示、音乐、表象、心理剧、模拟与模仿等心理技术与方法,结合其他辅助手段和设施,设计特定的情景,并使参与者在其中积极活动,最终达到使参与者改变心理面貌,养成所预期的技能、良好习惯和行为,提高其心理素质,促进其人格全面发展的目的。^①

二、心理训练的产生和发展

(一) 心理训练的产生

心理训练作为一种专门化的技术手段,是近一二十年的事。但是如果溯本求源的话,它则具有很悠久的历史。早在公元前,我国和印度就已经有了类似于今天的心理训练的修身养性功法。它在我国被称为“气功”,在印度被称为“瑜珈术”。

我国气功里的许多功法都把修身养性,减轻和解除人们的心理压力作为最基本的健身目的。如“放松功”要求从肌肉到骨骼关节,从外部感官到大脑皮层都要达到放松状态,通过具体的放松动作,使整个机体和心理活动都处于放松状态。意守功也是运用一系列的手段,对意

^① 陈国海:《心理训练是提高大学生心理素质的有效途径》,载于《煤炭高教研究》1996年(4)第45页。

识进行自我控制,使人的意识获得自守,而意识的安全又会给整个身心的安静带来益处,使人养精蓄锐,恢复身心能量,为身心健康打下良好的心理和物质基础。目前,心理训练中的肌肉放松训练和意象放松训练等方法,在许多方面都是沿用或借鉴“意守功”和“放松功”的做法。比如我国气功中的“调息功”,又称“吐纳功”,主要是训练人们有意识地调节呼吸的功法。在进行训练时,其基本要求是“悠、均、细、缓”四个字,并且与放松动作配合练习,以达到“息调则心定,心定则身亦定”的目的。目前,心理训练中调节呼吸的方法,基本上也是借用气功“调息功”的经验并加以具体的应用而成。当然,气功的功法并不仅仅局限于上述几种,但这足以说明心理训练与气功练习之间的血缘关系。

与我国气功练习相似的是印度佛教的“瑜伽术”。“瑜伽”一词出自印度的教义,是梵文的音译,意思与“训练”一词相近。“瑜伽术”也是调整身心的一种训练方法。其基本内容也是肌肉和骨骼的放松、呼吸的调节以及类似意守功的“冥想”训练等。实践证明,通过瑜伽术练习,可使人达到身心调和统一,控制身体和情欲,解除人的精神痛苦的目的。这种方法被引入西方后,用于治疗精神病人,后来又被广泛用于体育活动和竞赛中的放松训练。可见,我国的气功和印度的“瑜伽术”是现代心理训练形成和发展的原始基础。

(二) 心理训练的发展

20 世纪初,美国著名的成人教育家戴尔·卡耐基运用心理学知识,开创并发展了一整套融推销、演讲、人际关系、智力开发为一体的心理训练技术,人们把它称为“戴尔·卡耐基”心理训练。卡耐基心理训练的出现,标志着当代心理训练开始走向自己真正独立发展的道路。卡耐基心理训练主要采用演讲的形式,其训练内容主要有:1. 组织领导能力训练。主要是培养成员的组织领导才能。2. 理念培训。即通过讲解和灌输,使学员拥有并在现实中运用这些理念。3. 自信和勇气训练。通过训练使参与者提高自信心和勇气以及领导技能。4. 销售心理训练。通过训练使参与者掌握销售心理的规律,了解顾客的心理特点,从而建立和发展与新老顾客的良好关系。5. 职业发展培训。这种训练旨在帮助队员及其工作机构集中注意力于团队工作、执行命令以及提高

效能上。通过这种训练,激发员工的创新精神,培养其工作责任感及事业心。^①

至今为止卡耐基心理训练已有 80 多年的历史,是世界上最大的心理训练组织,参加培训的人数累计达 500 多万,遍布 79 个国家和地区。

继戴尔·卡耐基之后,美国的罗恩·贺伯特于上世纪 50 年代创立了戴尼提技术。这是一门关于自我心理调节的科学。它揭示了人类前所未知的思维规律。这一技术适用于治疗任何一种器质性精神病和非器质性心身疾病^②。戴尼提技术为人们提供了成功的可能性,给予人们战胜困难的勇气和信心。这种方法给个体在身体和心理两方面都带来了更高的效力。由于戴尼提技术提供了关于人的心灵和人类理解力的基本真理,因此,它已为不同社会背景的人所接受。戴尼提技术自 50 年代创立以来,其发展速度是非常惊人的。迄今为止,戴尼提的培训机构已遍布世界 70 多个国家和地区,数量达 160 万左右。戴尼提技术的主要培训内容有:戴尼提分析技术与辅导、交际心理训练服务、戒毒辅导及心理测验等。

卡耐基心理训练和戴尼提技术训练在世界范围内迅速发展 to 各国的高校校园内。上世纪中期以来,各国的高等院校普遍开展了小组心理训练和团体心理训练。如美国一些高校开展了敏感性训练、情感适应训练、基本生存技能训练和交友训练等,这些形式的训练,旨在培养大学生良好的心理素质和社会适应能力。如今,有 50% 以上的美国大学生参加了心理训练或类似心理训练的活动。日本各高校也开展了“合宿”计划训练,通过这一训练提高日本大学生的意志力。香港大学开展了“领袖才能训练计划”、“模拟面试”等心理训练,目的在于培养和提高大学生的组织管理能力和社会适应能力。世界各国对大学生所开展的心理训练迅速扩大了心理训练的规模,加快了世界心理训练的发展速度。近年来,参加小组心理训练和团体心理训练的学生人数之多

① 肖沛雄:《大学生心理与训练》,中山大学出版社,2000 年,第 23 页。

② [英]《戴尼提自我心理调节技术》,于晓译,大象出版社,1990 年,第 509 页。

是空前的。

到了 20 世纪 80 年代,随着应用心理学的飞速发展,一些心理训练的方法,如自信心理训练、人际交往训练等在心理咨询和治疗领域得到了广泛的应用,这在一定程度上也促进了心理训练的进一步发展和深入。

进入 90 年代以后,随着世界体育竞赛的日益加剧和竞技水平要求的不断提高,心理学者对运动员心理素质训练给予高度的重视。他们发现,在影响运动员成绩的诸因素中,心理因素起了相当重要的作用。美国《研究季刊》曾报导过一项实验^①:让第一组学生在 20 天内每天练习实际投篮,把每天的成绩累加起来。第二组学生也记录第一天和最后一天的成绩,但在此期间不做任何练习。第三组学生记录下每一天的成绩,然后每天花 20 分钟的时间做想像中的投篮,如果投不中时,便要求他们在想像中做出相应的纠正。实验结果表明:第一组队员每天练习 20 分钟,进球增加了 24%;第二组队员没有练习也就毫无进步;第三组队员每天除进行 20 分钟的投篮练习外,还增加了 20 分钟的想像练习投篮,结果进球增加了 26%。这一实验证明了心理训练对改进篮球运动员的投篮技巧具有一定的作用和效果。

心理学家 R. A. 凡戴尔通过实验也得出同样的结论。他让一个人每天坐在靶子前面在头脑中想像着自己在做靶子的投镖练习,经过一段时间后,这种心理练习几乎和实际投镖练习一样能提高准确性。大量的实验和实践表明,心理训练是决定运动员成绩的重要因素之一,尤其在竞赛中,心理素质起着重要的作用。因此,在当代体育运动心理学中,世界各国都加重了心理训练的内容和分量,尤其是对于专业运动员,增加了专项竞赛的心理素质训练。目前,在体育心理训练中,常用的训练方法有暗示心理训练、放松训练、想像训练(动作想像和情景想像)、语词控制训练等,这些训练方法进一步丰富和完善了心理训练的内容和形式。^②

①②易法建:《心理医生》,重庆大学出版社,1996 年,第 351,352 页。

三、我国心理训练的现状、存在的问题及发展前景

在我国,心理训练工作起步较晚,并在很长一段时期内一直处于空白或止步不前的状态。心理训练真正在我国发展只是近几年的事。80年代中期,随着我国心理卫生和心理健康教育工作的蓬勃发展,一些高校率先开始在大学生的中心理素质训练,这些训练主要是结合心理健康教育课程内容进行的,主要是人际交往、自信和放松等方面的训练。但由于其内容较为零散,缺乏完整性和系统性,操作起来比较困难,因此,训练效果并不明显。即使如此,仍然受到广大学生的欢迎和喜爱。此外,少数学校还尝试开展了课外心理训练,主要是以卡耐基的演讲训练为主的健康人格培训。通过演讲的形式,提高大学生的自信力和人际交往能力。还有一些高校,在就业心理指导工作中,开展了模拟面试、生存能力训练等方面的演示,受到广大学生的欢迎。

目前,我国心理培训的范围已从学校扩展到社会上。在社会方面,心理训练比较成功的是JS训练。JS训练是由中国青年报培训中心主办的。JS训练是以自学为主的一种函授培训方式。该训练重视学员的自身体会和正确认知观念的形成,注重教师与学员之间的交流与沟通。JS训练的内容也更为广泛,它包括成功心理素质训练、自我创新能力训练、学习工作能力训练、交际公关能力训练、潜在智慧开发训练、口语表达能力训练、个人组织能力训练、创业经营能力训练等方面。截止到目前,全国大约有5万多人参加了JS的培训。除了JS训练之外,个别地方还开设了成功人生培训班、销售心理训练班等类似的培训。^①

总之,我国的心理训练事业在短短的时间里,从无到有、从小到大、由点到面蓬勃展开,其成效是显著的,有不少经验值得总结和发扬。当然,我国的心理训练在发展过程中也存在着种种问题。概括起来有以下几个方面:

1. 对心理训练的意义和作用缺乏明确的认识。很多人包括高校教师仍然没有认识到心理训练是提高学生心理素质,增强学生社会适

^① 肖沛雄:《大学生心理与训练》,中山大学出版社,2000年,第25页。

应能力的有效途径;没有看到心理训练在学校心理健康教育中的特殊作用以及对整个学校教育的指导意义。

2. 从事心理训练的师资队伍整体专业素质和业务水平不高。不少学校的专职或兼职心理辅导教师,缺乏必备的心理训练知识和实践经验。

3. 心理训练的内容较为零碎,缺乏系统性。心理训练的形式较为单一和古板。训练时常常照本宣科,缺乏灵活性。

为了适应 21 世纪社会发展对人才的需求,我国的学校教育必须把心理训练纳入到学校的整体教育系统之中,并贯穿于整个教育的全过程。为此,可以从以下几个方面着手:

1. 培养一批具有丰富的心理训练理论知识和实际操作能力的高层次人才和专职的心理辅导教师。

2. 对我国现有的专、兼职心理辅导教师进行专业培训,加强他们对心理辅导、心理训练技术和方法的学习与实践,提高他们的辅导和培训水平。

3. 学校心理辅导工作者、临床心理学家与社区专门的培训机构之间应建立起培训网络,使人们无论在校内还是校外,都能接受心理培训,为心理培训终身化做好充分的准备。

总之,我国的心理训练事业虽然比较落后,但其发展前景是喜人的。目前,我国的心理训练与辅导已逐渐形成一定的组织体系和网络,心理训练人员的培养和管理工作的逐步走上健全化、制度化的轨道,心理训练的理论研究、训练手段和技术也必将会有较大的进步和提高。展望我国的心理训练事业,在今后若干年内,必将前程似锦,大有作为。这是因为,从长远看,心理辅导与心理训练是提高全民族心理素质,促进社会主义精神文明和社会稳定繁荣的一个有机组成部分;是学校心理学服务于社会,直接为教育改革贡献力量的必然趋势。心理训练在我国不仅有着坚实的基础,而且在世界上也有着共同的理论渊源和职业根基。因此,可以预料,我国的心理训练与辅导事业在不久的将来一定能够得到更大的发展。笔者坚信,只要心理辅导与训练工作真正得到国家教育部门的重视和支持,有着悠久历史渊源的我国心理训练事

业,就一定能够得到快速发展,在不远的将来一定能够赶上甚至超过世界发达国家的水平。

四、心理训练的理论基础

心理训练是心理辅导的方法之一。生物反馈学说和条件反射学说为心理训练的产生提供了理论依据。

(一) 生物反馈学说与心理训练

随着生物学的发展,出现了生物反馈的概念。“生物反馈”又称“生物回授”,是指有机体的一个系统输出信息后又返回到本系统,从而对本系统的活动产生增减作用。例如,人们血压的升降、心率的快慢、体温的变化等,都不能单独依靠人的感官直接觉察,这些生理变化属于自主神经系统的机能。而通过生物反馈的方法,借助于一定的电子仪器,将体内系统变化的信息放大,使其变为感觉能接受的信息。根据这些信息,实现大脑对机体系统有意识的调节和支配,这就是生物反馈原理的意义。

人的心率变化、呼吸的频率及其他不随意运动或腺体活动等,本来是不能控制的,但是借助于仪器的帮助,按照生物反馈机制,可以有意识地训练这些系统的活动,使其达到人的感官能觉察的程度,并成为人的大脑能主动调节的随意动作。例如,用“心率遥测仪”,将心脏跳动的信息放大,并传送到人的视、听感官及大脑皮质相应的区域,使其变为可觉察的信息,然后,通过自身的有意运动增减它的跳动频率,这样就可以实现人们对心率变化的控制,以达到调节性情的目的。

生物反馈原理在临床心理学中的应用,为心理训练提供了特殊的生理和心理调解机制。在心理训练中,利用生物反馈的机制,有意识地调节机体生理过程和肌肉骨骼系统的变化,已成为心理调节的特殊手段。生物反馈作为心理训练的理论基础,主要是为心理训练提供了对人体的不随意系统进行控制和调节的生物学途径。因此,生物反馈学说是心理训练产生和发展的理论依据之一。

(二) 经典性条件反射学说与心理训练

条件反射的理论是俄国生理心理学家巴甫洛夫提出的。他以狗作

为实验对象,用食物作为无条件刺激物,把食物喂到狗的嘴里,狗吃到食物会分泌唾液,这是无条件反射。但若将食物与灯光(无关刺激物)结合起来,即在给狗喂食的同时,把灯打开,并且多次强化,后来,不给狗喂食,而只把灯打开,狗看见灯光,也会分泌唾液,此时,灯光就成了代表食物的一种信号,对信号意义的揭露,就意味着条件反射形成了。巴甫洛夫把这种学习称为反射性条件学习。后人把巴甫洛夫的条件反射学说称为经典性条件反射学说。

巴甫洛夫的条件反射学说告诉人们,条件反射的形成和建立的过程,实质上就是条件刺激物取代无条件刺激物而形成特定的刺激——反应关系的过程。经典性条件反射原理在心理学中的应用为心理训练的产生提供了理论依据。我们可以将这一原理运用到具体的心理训练中,从而为心理训练提供科学的指导策略。比如,将某一项让人感到厌烦或不感兴趣的活动任务与一项人们所喜爱的项目相连接,从而使目标任务与愉悦的情绪产生条件反射,以达到训练的目的。

在运用经典性条件反射学说进行心理训练时,应注意以下几方面的问题:

第一,在心理训练中,要确定训练的目的。如训练那些易分心的学生,让其上课时对学习内容专注,首先就要确定训练的目的。在确定训练目的时,要考虑是否符合儿童的发展规律,是否可行,这些都是在确定训练目的时必须考虑的。

第二,要注意防止出现泛化反应。在运用经典性条件反射进行心理训练时,要防止被训练者把条件刺激的反应迁移到用作训练手段的条件反应或无条件反应上。例如,一个女学生一看到男教师就脸红。教师在训练时,一般是要求她先注意男学生,但如果在训练时方法不当,那么该女生就会产生条件反射的泛化反应,就有可能使她不仅看到男老师时脸红,而且在看到男学生时也会感到脸红。这就是条件反射发生了泛化反应。

第三,要注意新建的条件反射会出现消退现象。我们前面提到的狗与灯光的实验中,虽然经过强化实验,使狗对灯光有了“分泌唾液”的反应,但如果在以后的实验中只给狗以灯光刺激而不给狗食物刺激,那

么,狗对灯光的条件反应就会逐渐削弱,最终消退。这说明新建立的条件反射如果不与基础条件反射相结合的话,就有可能消退。这就提醒人们,在心理训练中,要注意维持训练的结果。同时,条件反射可消退的原理还告诉我们,如果希望消除某种行为习惯,就必须找出强化或维持这一行为习惯的强化物。

(三) 操作性条件反射学说与心理训练

操作性条件反射学说是由美国著名的心理学家斯金纳提出的。斯金纳通过白鼠的实验来说明操作性条件学习。他把一只白鼠关在一个箱子里,箱子里装有一个杠杆,白鼠在箱子里乱跑,无意中按压了杠杆,指示灯亮了一下,随即有食物出现,经过多次巧合之后,按压杠杆这一偶尔的行动就会成为特定的行为。同时,白鼠按压杠杆的次数会增加。斯金纳把它称之为操作性条件反射,即行为本身就是获得强化刺激的手段。斯金纳认为,行为主要是由操作性条件反射构成的,人们已有的行为,无论是好的还是不好的,都可以看做是环境强化的结果。操作性条件学习的关键在于有机体的反应是自发的。这种行为会对有机体所处的环境产生影响,在新行为的发展中起着重要的作用。因此,辅导者要及时给予强化。如在人际交往训练中,当行为者达到一定的人际交往水平时,就可以给予强化,如奖励一面小红旗或红五星。我们可以把操作性条件反射的这一原理运用到心理训练之中,尤其是在团体心理训练中,辅导者可以通过设置情景,使被训练者做出一定的行为反应,从而达到改变行为的目的。

操作性条件反射原理主要是为心理训练的实际操作方法提供理论依据。因此,操作性条件反射学说也是心理训练产生和发展的重要理论基础。

五、心理训练的种类、策略及模式

心理训练的种类是极其繁多的,按照不同的标准可有多种划分方法。但心理训练种类的划分,必须建立在对心理训练层次理解的基础上,只有这样才能科学地对心理训练进行分类。

(一) 心理训练的层次