

面向 21 世纪
课程教材



大学生心理素质 训练教程

Daxuesheng
Xinli Suzhi Xunlian
Jiaocheng

刘志华 / 著

面向 21 世纪
课程教材



大学生心理素质 训练教程

Daxuesheng
Xinli Suzhi Xunlian
Jiaocheng

刘志华 / 著

中国科学技术出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理素质训练教程/刘志华著. —北京:中国科学技术出版社, 2003.5

ISBN 7-5046-3467-0

I. 大… II. 刘… III. 大学生-心理卫生-健康教育-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 016305 号

中国科学技术出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码:100081

电话:62179148 62173865

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市民族印刷厂印刷

*

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:10.5 字数:250 千字

2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月第 1 次印刷

印数:1-3000 册 定价:20.00 元



刘志华 女, 1964 年
生于山西,
1985 年毕业于山西师
范大学, 2000 年在河
北大学攻读教育学硕
士学位。现为山西雁
北师范学院教育技术
系书记、副教授。已
出版专著两部, 发表
论文二十余篇。

大学生心理素质训练教程 ◆ 面

信念与人生 ◆ 向

情绪调控 ◆ 21

人际沟通 ◆ 世

挫折承受 ◆ 纪

◆ 课

◆ 程

◆ 教

◆ 材

内容提要

本书共分六章,包括信念与人生观、价值观、自我观、情绪调控、人际沟通及挫折承受等。本书内容新颖,大量吸收了哲学、心理学、教育学、德育学、社会学、人类学等学科领域的理论研究和实践成果,尝试用团体心理训练的方法提升大学生的心理潜能。本书体例独特,各章节以理论基础为纲,在讨论评析中活用理论,通过课后实践运用理论,用心理测量来检验实践效果,学理阐释清晰明确,文笔流畅易读易解,理论实践交融并重,既可作为高等学校大学生心理训练教材,又可作为广大青少年自我修养的读本。

责任编辑：赵秀娥

正文设计：索晶

责任校对：林华

责任印制：安利平

序

这是一本写给大学生的书。在校大学生的心理问题已经引起了学界同仁的普遍关注,各校的心理咨询中心为诊治学生的心理问题做了出色的工作。然而,因心理问题导致的恶性事件屡有所闻。显然,面对大面积的心理问题高发人群,学校心理咨询有些力不从心,难免有“头痛医头,脚痛医脚”之嫌。如何才能标本兼治,防患于未然,本书作者从心理潜能的训练入手,着眼于提高学生的心理素质,抓住了问题的根本。

健康的身体加上健全的心理,构成一个完善的人,心理素质无疑是影响人全面发展的最重要的因素。人的心理活动是在人际交往活动中形成的,因此把心理素质的提高放到团体环境中,是一个正确的选择,这是作者提出团体训练模式的高明之处。

这是一本专论心理辅导的书,但全书结合了哲学、心理学、教育学、德育学、人类学的精神和观念,理论严谨,材料丰富。书中既涉及了信念与人生观、价值观、自我观等心理理论的基本方面,又深入讨论了情绪调控、人际沟通和挫折承受等心理素质的实践层面。理论与实践结合

是本书的一个特点。各章节以理论基础为纲,在讨论评析中活用理论,通过课后实践应用理论,以心理测量检验实践效果。本书行文活泼细腻,或如涓涓流水沁人心田,或如慈母之口娓娓道来,具有很强的可读性和感染力。

这本书是按教程的体例编写的,大学生可以邀请同窗好友共同实践,相互指正,使心理教育走出课堂,进入宿舍,深入学生群体,成为学生们自觉关注和参与的事情,这是广大心理健康教育工作者的共同心愿。在当前心理咨询出书热中,这本书以其内容和体例的特色,给人以耳目一新的感觉。

作者刘志华曾在我的研究所做过访问学者,是一位多年从事学校心理健康教育的年轻教师,发表过不少专业文章,在心理学教学中颇具见地。这部书是她长期工作和学习的成果,相信会对学校心理卫生工作产生积极的影响。

郑日昌

2002.10.10 于北京师范大学

自序

心理健康教育是现代心理科学中较新的一门学科。在我国内地的真正发展也只有 20 年左右的时间,但随着科学技术的迅猛发展和人们物质生活水平的提高,社会生活的急剧变迁,人们对自身发展的关注越来越浓厚,自我成才与自我发展呈现出强劲的势头。

在我国学校心理学界,多年来许多专家、学者对心理健康教育的概念和模式进行了不懈的探索。最初,人们把心理健康教育称作心理辅导,并把心理辅导等同于思想政治教育,后来才逐渐理清了内涵与外延。从狭义的角度而言,心理辅导最简单的定义是:“帮助一个人自助”;从广义的角度而言,心理辅导是促进人的全面发展。香港中文大学心理学家林孟平教授对心理辅导下的定义是:“心理辅导是一个过程,在这个过程中,一位受过训练的人,致力于与当事人建立一个具有治疗功能的关系,来协助对方认识自己,接纳自己,进而欣赏自己,拥有自尊、自信,以克服成长的障碍,充分发挥个人潜能。使人生有综合丰富的发展,迈向自我实现。”^①从这个定义中我们可以看出,心理辅导包含着改变、发展和成长的含义。那么,改变什么,发展什么,怎样成长呢?各学派的专家学者,仁者见仁,智者见智。我们认为,心理辅导的目的在于改变人们不合时宜的态度、行为和思维方式,发展其内部潜力,提升综合素质,促进人生

① 林孟平.我国心理辅导迈向专业化之路.教育研究与实验,1994

和谐发展,实现理想。个人潜能的开发利用,实际上是心理辅导的核心。

怎样才能实现心理辅导的目标呢?在我国,心理辅导模式最早倾向于医疗和疾病取向。从20世纪80年代后期始,在各高校、大专、中专以及中小学校相继开设了心理咨询室,针对有心理问题、心理障碍或心理疾病的学生进行咨询和治疗,随后发现,这种医疗模式关注的是学生的病症。它的局限性显而易见,一是服务的学生面太窄,大多数学生没有受益;二是有亡羊补牢,为时已晚之叹;三是费时费力,实效不明显。后来,从事学校心理辅导的工作者接纳了预防和发展取向的辅导模式,在学校开展了各级各类人员参与的心理健康活动,举办心理卫生知识讲座,开设心理咨询课程等等,近年来又在一些高校和中小学,尝试组织小组训练,注重人的整体素质发展,取得了良好的效果。

对生活在大学校园的年轻人来讲,他们更为关注的是通过心理辅导,激发他们的内部潜力,充分发挥其创造力,让他们体验明天更美好的人生。我们在工作实践中提出“大学生心理潜能的团体训练”辅导模式,该模式通过心理训练来激发大学生的心理潜能。我们之所以重视心理潜能,是因为我们深信:潜能好比一粒种子,我们并不急于让它马上就发芽、生根和长出茂密的叶子,而是盼望这粒种子能得到良好的土壤、阳光、水分,从而发挥出其自身最大的能量,生长出壮苗来,能抵御狂风暴雨、烈日酷暑的侵袭,生长成枝繁叶茂的大树。我们认为,心理潜能训练的核心包括信念系统、情绪调控、人际沟通和挫折承受等方面,成功的心理潜能训练对改变人的一生至关重要。

我们采用团体训练模式的指导思想是:“书本中获得的经验,尽管可贵,本质上仍只是知识的积累,而取之于生活的经验才是智

慧之源,其价值远远超过了前者。”生活是最好的启迪,行动是最好的思想。团体心理训练不仅经济,而且有效。美国团体心理训练的创始人杰瑞得·柯瑞(Gerald Corey)曾撰文明确提出团体心理训练的六大好处,认为团体心理训练在帮助人们改变人生的态度、对自己及对他人的观念和情感、行为等方面,有许多优越性^①。然而,针对大学生的团体咨询的辅导材料较为缺乏,我国目前尚处于尝试阶段,系统性的材料尤为缺乏,我们综合了当代心理学、教育学、人类学、德育、哲学、心理咨询等有关学科的资料,提出了系统化的互助体验训练模式,并在实践中加以验证,取得了较好的效果。

本书的核心思想

* 人有选择自己命运的权利,一个人应为自己选择的后果负责。

* 每个人都是无穷发展的个体。卓越之人与普通人的差别首先在于信念的不同。

* 乐观、积极的信念是决定一个人能否成功的首要因素。

* 一切有意义而持久的变化都是从内部开始,由内向外扩展。

学习本书你会发现

* 你的成长虽是渐进的,效果却是显而易见的。

* 信念系统的训练,可以大幅度地提高你的自信心。你将会认清自己的本质、内心深处的价值观、个人独特的才华和潜力。你会发现,凡是坚持自己的信念而生活,就能产生自尊、自重与自制力并心安理得;你还会发现,以自己内在的价值观为标准,而不以

^① Gerald Corey 团体治疗.台北:杨智出版社,1998

别人的好恶为标准,不拿与别人盲目比较的结果来评判自己,生活将会变得绚丽多彩。

* 当你坚持做情绪调控训练时,你会惊喜地发现,在你不介意别人的观感时,反而会主动去关心别人的感受,关心他们对其自身所处环境和与你关系的看法;在你不受别人的影响,情绪稳定时,你才会以自己的价值体系为本质并把它作为人生的支柱。

* 人际关系是衡量心理健康的重要标准。人际沟通的训练能帮助你建立温馨、和谐、融洽的人际关系,体验美好人生。

* 承受挫折训练帮助你增强心理免疫力,让你拥有“兵来将挡,水来土掩”的应变能力,使你能够坦然接受现实,笑迎艰难困苦,创造人生奇迹。

学习本书你须知道

* 不论你的现状如何,天下没有改变不了的习气,只要你愿意敞开“改变之门”,培养新的思维方式,学习新的行为模式,就必定能收到可喜的回报。

* 光靠阅读书本无法使你改变,如果不把知识根植于现实生活之中,学习就会变成华而不实的游戏,而以此获得的知识只能是纸上谈兵,而无实战意义。

* 重要的并不是你掌握了多少知识,而是你掌握知识的目的。掌握知识的目的应该是韬光养晦、塑造性格;为了使我们的生活更美好、更幸福,让我们以百倍的勇气,用毕生的精力去追求人生的崇高理想吧!

本书的教学模式

要改变人的观念,培养新的思维方式,学习新的技巧是困难

的。因为我们不光要了解它,更重要的是在现实生活中灵活自如地应用它。在一门课程的学习中,学会人生的全部课题是不切实际的,有效的学习是终身进行的。记住:本课程的学习只是开始,千里之行,始于足下。本书采用系统的教学模式包含理论基础,着重加强课后实践环节,注重课堂信息反馈等,帮助学习者更好地学习与思考。

刘志华

2002.10.10 于雁北师范学院

目 录

第一章 信念与人生观	(1)
第一节 人生之命运——早信此生终不遇	(1)
第二节 人生之品格——只留清白在人间	(13)
第三节 人生之目标——吾将上下而求索	(30)
第四节 人生之态度——人生自古谁无死	(46)
第二章 健全的人格与价值观	(61)
第一节 价值冲突——砌下落梅如乱雪	(61)
第二节 价值选择——众里寻她千百度	(77)
第三章 自我观	(87)
第一节 寻找自我——树木有根水有源	(87)
第二节 认识自我——淡妆浓抹总相宜	(105)
第三节 接受自我——天生我材必有用	(121)
第四节 拓展自我——衣带渐宽终不悔	(129)
第四章 情绪调控	(144)
第一节 情绪的感知——楚客欲听瑶瑟怨	(144)
第二节 倾听的艺术——家童鼻息已雷鸣	(155)
第三节 情绪的利用——杖藜徐步转斜阳	(170)
第四节 情绪的管理——天涯何处无芳草	(184)
第五章 人际沟通	(196)
第一节 人际沟通的能力——只愿君心似我心	(197)

第二节	人际沟通的技巧——敲门试问野人家·····	(213)
第三节	化解矛盾的秘诀——东北看惊诸葛表·····	(232)
第四节	沟通陌生的途径——为君沉醉又何妨·····	(244)
第六章	承受挫折 ·····	(259)
第一节	防御机制——桃源望断无处寻·····	(261)
第二节	应对方式——淡烟流水画屏幽·····	(277)
第三节	音乐疗法——小弦切切如私语·····	(293)
第四节	修心养性——少年自负凌云笔·····	(306)
主要参考文献 ·····		(320)

第一章 信念与人生观

我们所做的一切决定都受控于某种力量,它不仅时时影响着我们的思考和感受,也主宰着我们是否能拿出行动。这个力量就是信念。信念是人类思维特有的一种意志品质,泛指人们的精神寄托,指因对某种事物或学说的崇拜、信服而产生的影响自己行为的精神目标。信念决定人们的人生追求、人生选择,不同的信念决定不同的人生。

人生观,是指生活在一定社会条件和环境中的人们,依据一定的世界观和生活实践经验,对于人生的目标、价值和道路等重大问题所形成的根本看法、信念和态度。一个人怎样活着才有意义,怎样死才有价值?在人类进化的历史长河中,作为个体生命的人,其生命是短暂的,个体生命应当怎样地度过?人一生为之奔走和追求的目标是否值得?

第一节 人生之命运

——早信此生终不遇

“早信此生终不遇”是宋人陆游晚年在临安所作《蝶恋花》中的词句。“信”是知道、料到的意思。此处引用意谓古人亦不为命运所困。