



全国高等职业教育公共素质课精品系列教材
教育部高职高专规划教材

大学生心理健康教育 与心理素质训练

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU YU XINLI SUZHI XUNLIAN

叶琳琳 © 主 编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

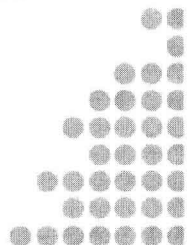


全国高等职业教育公共素质课精品系列教材
教育部高职高专规划教材

大学生心理健康教育 与心理素质训练

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU YU XINLI SUZHI XUNLIAN

主 审	◎ 刘建新		
主 编	◎ 叶琳琳		
副主编	◎ 马仁昕	邓 勇	华红菊
编 委	◎ 吴广浩	吴克勤	李 焱
	陈晓泓	钟剑龙	黄俊彬
	温贞华	程建伟	梅晓锋



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育与心理素质训练 / 叶琳琳主编. — 北京: 北京师范大学出版社, 2012.2

(全国高等职业教育公共素质课精品系列教材)

ISBN 978-7-303-13285-0

I. ①大… II. ①叶… III. ①大学生—心理健康教育—健康教育—高等学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 160579 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 184 mm × 260 mm

印 张: 23.5

字 数: 540 千字

版 次: 2012 年 2 月第 1 版

印 次: 2012 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 32.80 元

策划编辑: 宋淑玉

责任编辑: 宋淑玉

美术编辑: 高 霞

装帧设计: 高 霞

责任校对: 李 菡

责任印制: 孙文凯

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010—58800697

北京读者服务部电话: 010—58808104

外埠邮购电话: 010—58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010—58800825

前言

大学阶段是一个人身心发展的关键时期，能够进入大学校园学习、生活，是宝贵的人生经历和生命体验。当代大学生富有朝气，健康向上，普遍关注自身的全面发展，希望发掘自我潜能，渴望成长成才。但是，面临着升学、就业、人际交往、经济生活等压力，他们在进入大学之初出现心理不适的现象日趋增多，需要适时开展心理服务，实施心理援助。

2008年9月入学的大一新生中，大部分出生于1990年，这意味着高校已经迎来首批90后大学生。与80后大学生相比，90后大学生确实有所不同，他们“时尚、青春、非主流”，是新一代的“新新人类”，他们“优越、早熟、叛逆”，是“需要大人们更多了解、更多关心的一代”。当这一代人走进大学校园时，他们以其特有的行为方式为大学注入新鲜血液，同时也给学校心理健康教育提出新要求——结合90后大学生心理特点，开展心理健康教育，实施心理服务，满足大学生心理需求，引导大学生心理发展。《大学生心理健康教育与心理素质训练》就是在这样的条件下酝酿编写的。

本书由叶琳琳拟定编写提纲，是编写组集体智慧的结晶，作者均是高校一线心理工作者，他们分别是：北京师范大学珠海学院刘建新、四川工商职业技术学院邓勇、山东青岛崂山一中华红菊、绍兴职业技术学院吴克勤、商丘职业技术学院李焱、广东水利电力职业技术学院黄俊彬、深圳信息职业技术学院程建伟、广州铁路职业技术学院马仁听、叶琳琳、吴广浩、陈晓泓、钟剑龙、温贞华、梅晓锋，并由叶琳琳最后统稿，感谢他们付出的艰辛努力，正是他们的知识和经验构成了本书最有价值的部分。相信本书能成为大学学子们心理健康发展的好助手。

由于编者水平有限，加之时间有限，本书尚有许多不足之处，还有许多重要的理论问题与大学生实际心理问题有待进一步探讨，疏漏与错误在所难免，敬请读者批评、指正。

编者

2011年5月

内容提要

《大学生心理健康教育与心理素质训练》是专为大学生编写的心理健康课程教材。基于心理健康，从心理发展角度，回应大学生心理需要，内容涵盖大学生活的所有主要方面或领域，不能因为教师个人兴趣、教材等原因而只涉及其中的少数领域或技能。规定的教育内容必须包括：大学生生活的心理适应、心身问题、需要与动机、学习心理、人际关系、自我意识、人格发展、情绪与情感、性心理、心理危机问题、网络心理与行为问题、精神疾病的识别与防治、职业生涯的设计、职业心理问题等，注重引导大学生关注心理、体验成长和完善人格，推动他们的学习生涯、生活生涯、职业生涯的协调发展，体现了全面系统、全程教育的精神。同时，由于本书依据企业发展需要和职业岗位对从业人员心理素质基本要求建构教学内容，依据高职院校性质和学生特点采用行动导向的教学方式，依据人的心理成长规律和团体心理辅导理论设计教学过程，所以具有如下特点：

1. 立足作为一门“体验式、互动式”的心理健康类课程教材，“以提高大学生的心理素质为重点，促进学生全面发展和健康成长”为教学目标，回应大学生的心理成长需要，增强幸福感。

2. 运用团体辅导原理，引导学生亲身体验、感受和感悟，并且结合相关心理学知识的学习，使学生将获取的知识或经验内化为个人的知识，提高适应社会生活和自我发展的主体能力。

3. 依照大学生群体的心理发展特点和规律，通过“一看、二做、三想、四读、五练”，着力建立朋辈互动、互助的心理支持系统，促进学生心理健康发展与心理素质提升。

本书既可作为课程教学使用，也可以作为学生自学使用。同时，我们也希望通过此书与广大从事大学生心理健康教育的专家、教师和关心大学生心理健康的朋友们相识，共同探讨、共同提高，一起为大学生成长、成才铺就一条健康心理之路。

目 录

项目一 成长的故事——变化与适应	1
任务一(心理影视) 充满变化的生活	1
任务二(团体活动) 翻开旧相册	4
任务三(身边故事) 角色转换与环境适应	7
任务四(心理知识) 转折中的适应	15
任务五(课后反思) 新生活新体验	19
项目二 从“心”认识自己——自我形象与自我觉察	26
任务一(心理影视) 《庄子》心得：认识你自己	26
任务二(团体活动) 我是谁？	27
任务三(身边故事) 关于自我	28
任务四(心理知识) 自我意识	30
任务五(课后反思) 这就是我	41
项目三 我就是我自己——天生我材与缺陷美	53
任务一(心理影视) 缺失的一角：缺陷与满足	53
任务二(团体活动) 发现最好的我	54
任务三(身边故事) 天生我材	55
任务四(心理知识) 自尊、自信、自强	57
任务五(课后反思) 了解自我	66
项目四 你—我—TA——人际关系与交往沟通	76
任务一(心理影视) 我们这一家子	76
任务二(团体活动) 用心体验，快乐交往	79
任务三(身边故事) 那些熟悉的陌生人	82
任务四(心理知识) 人际里的心理学秘密	86
任务五(课后反思) 城市越大，朋友越少	96
项目五 心态决定成败——积极心态与消极心态	103
任务一(心理影视) 关于奋斗与坚强	103
任务二(团体活动) 横看成岭侧成峰	106
任务三(身边故事) 关于态度的故事	108
任务四(心理知识) 当挫折来敲门	114
任务五(课后反思) 直面挫折	122
项目六 我的情绪我做主——压力调适与情绪管理	131
任务一(心理影视) 小不忍则乱大谋	131

任务二(团体活动)	情绪红绿灯	132
任务三(身边故事)	我该如何表达情绪	135
任务四(心理知识)	情绪知多少	140
任务五(课后反思)	情绪稳定性	148
项目七	你是一张网更是一片海——时间管理	161
任务一(心理影视)	偷走的岁月	161
任务二(团体活动)	运筹帷幄——追逐生命的时光	162
任务三(身边故事)	莫为“明日”悔今生	164
任务四(心理知识)	时间管理	169
任务五(课后反思)	大学一年的遗憾	180
项目八	我们的爱——爱与性	191
任务一(心理影视)	那一刻	191
任务二(团体活动)	我心目中的	192
任务三(身边故事)	爱与痛的边缘	194
任务四(心理知识)	爱的学习(爱是什么,爱不是什么)	198
任务五(课后反思)	人生不是一场赛跑,而是一场旅行,每一步都值得体味	211
项目九	智慧生活——生与死	220
任务一(心理影视)	自你离开,后会无期	220
任务二(团体活动)	我的五样	221
任务三(身边故事)	如果还有明天	223
任务四(心理知识)	生命的价值	227
任务五(课后反思)	给生命以时间,给时间以生命	237
项目十	我的大学——感恩与责任	246
任务一(心理影视)	特别的爱给特别的你	246
任务二(团体活动)	算算我们大学的成本	247
任务三(身边故事)	父母的生日	252
任务四(心理知识)	感恩之心语行动	257
任务五(课后反思)	给父母的一封信	263
项目十一	书山有路巧为径,学海无涯乐作舟——学习与创造	268
任务一(心理影视)	为什么而学习?	268
任务二(团体活动)	记忆考验	269
任务三(身边故事)	大学四年应该这样度过	271
任务四(心理知识)	学会学习	283
任务五(课后反思)	你的学习积极性怎么样?	288
项目十二	倒计时的开始——择业与准备	297
任务一(心理影视)	我的理想	297
任务二(团体活动)	职业猜猜看	299

任务三(身边故事) 专业、学业与职业、事业	303
任务四(心理知识) 职业描述	308
任务五(课后反思) 我的职业取向与领域定位	312
项目十三 我的未来不是梦——生活生涯与职业生涯	321
任务一(心理影视) 我的生命线	321
任务二(团体活动) 职业人格探索	322
任务三(身边故事) 生活与职业的协调	324
任务四(心理知识) 职业生涯发展	327
任务五(课后反思) 我的生涯规划	331
项目十四 做个阳光心旅人——心理健康与日常保健	345
任务一(心理影视) 幸福在哪里?	345
任务二(团体活动) 个性大比拼	347
任务三(身边故事) 心理健康大家谈	348
任务四(心理知识) 心理健康自助餐	353
任务五(课后反思) 我的九宫格日记	355
主要参考书目	362
参考文献	365
教学支持说明	367

项目一

成长的故事——变化与适应

任务一(心理影视) 充满变化的生活

《谁动了我的奶酪》2006 年美国出品

亲爱的同学们，你们好，当你拿到这本书的时候，说明你已经进入了大学校园，那么在大家进入大学之后，请思考以下三个问题：

- 一、你对现在来到的大学校园有感觉呢？
- 二、你觉得你到来的大学生活与你高中的生活有什么不同？
- 三、你会用哪些办法去适应现在的大学生活？

好了，当大家思考完这三个问题之后，其实目的就是希望同学们要适应现在的大学生活，不管现在的大学是否让你满意，既然你来到了，就要接受这个大学，并且去适应它。但是大家有没有想过，为什么会在本书的第一章就和大家分享适应这一点呢？因为我们的生活是变化着的，特别是我们在大学之前的生活与大学的生活是千差万别的，突然换了一个新的环境，对我们的生活习惯是一个挑战，所以我们先要学会适应现在的大学生活，才能在大学生生活中创造自己的精彩。

大家来到大学也有一段时间了，在这段时间大家遇到了什么样的适应方面的问题呢？下面是一个大学新生初到大学之后遇到的困惑。

“我想象中的大学安静而美丽，鲜花盛开，绿树成荫，教室窗明几净，宿舍整洁宽敞；长发飘飘的漂亮女生穿着白色的裙子，抱着书，散步在绿荫小路上；帅气的男生骑着自行车潇洒地从我身边穿过，格子衬衣扬在他的身后；和蔼睿智的老师在课堂上贯通中外、声情并茂地为我们讲课，我们听得如痴如醉。可是我还没有走进大学校门，就蔫了。我来报

到的时候，学校正在整修，大门周围围着高高的架子和护栏，根本看不到学校是什么样；我的宿舍破旧窄小，又没有空调。来到了这个很一般的学校已经很倒霉了，而且系是全校最差的一个系，宿舍楼是全校最破的一栋楼，班里没一个合得来的同学。”

“高中的时候，我们老师每天陪着我们学习，一页书本的知识我们用一周时间来深入学习，那时我们学得多扎实。现在老师一节课讲几十页书，下课就走人，没人叫我们去上课，更没人陪我们自习；马上就要考试了，一周要考十几门课，我都不知道怎么复习这么一大堆知识，我跟不上，我担心考不过。围绕着我的是陌生的人、陌生的事和陌生的感觉。我苦恼极了。”

相信这样的困惑很多同学都会遇到，面对这样的适应性障碍，我们总要想办法去面对、去解决，办法总比困难多。在这里介绍一部电影，相信大部分同学都看过的：《谁动了我的奶酪》。也许大家看的时候觉得搞笑，一部电影带来开心也是值得的，但开心之后还有没有别的感受呢？

电影简介：

《谁动了我的奶酪》是个简单的寓言故事，揭示了人生中有关变化寓意深长的真理。这是个有趣且能启蒙智慧的故事，内容是在描绘四个住在“迷宫”里的小人物，他们竭尽所能地在寻找能滋养他们身心、使他们快乐的“奶酪”的过程。

这四个小人物中，有两只是名叫嗅嗅和匆匆的老鼠；其他两位则是身体大小和老鼠差不多的小人，名叫唧唧和哼哼，而且这两个小人的外形与行为和现今的人类差不多。

这里所谓的“奶酪”是一种比喻，它可以被当成我们生命中最想得到的东西。它可能是一份工作、人际关系、金钱、财产、健康、心灵的宁静。

书中所谓的“迷宫”，代表的是一个你花费时间与精力追寻自己所欲求的东西的地方，它可以是你所服务的机构或你所居住的社区。

在故事里，这些人物面临突如其来的变化。最后，他们之中有一个成功地对这些变化做出适当的应变，并在迷宫的墙上写下他改变自己的心路历程及从中所得到的经验。

当你看到那些墙上的标语时，你就能自己找出处理变化的方法，了解了这些方法，你就不会感到太多压力，并且能够在生活或工作中得到更多的成就感（不管你怎么定义这些成就感和压力）。

这本书适合任何年龄层，虽然阅读这故事花费你不到一小时的时间，但其中独特的真知灼见却能对你产生一辈子的影响和帮助。

书中有4个人物——两只小老鼠嗅嗅、匆匆和两个小矮人哼哼、唧唧。他们生活在一个迷宫里，奶酪是他们要追寻的东西。有一天，他们同时发现了一个储量丰富的奶酪仓库，便在其周围构筑起自己的幸福生活。很久之后的某天，奶酪突然不见了！这个突如其来的变化使他们的心态暴露无遗：嗅嗅、匆匆立刻穿上始终挂在脖子上的鞋子，开始出去寻找，并很快就找到了更新鲜、更多的奶酪；两个小矮人哼哼和唧唧面对变化却犹豫不决，烦恼丛生，始终固守在已经消失的美好幻觉中追忆和抱怨，无法接受奶酪已经消失的残酷现实。经过激烈的思想斗争，唧唧终于冲破了思想的束缚，穿上久置不用的跑鞋，重新进入漆黑的迷宫，并最终找到了更多、更好的奶酪，而哼哼却仍在对苍天的追问中郁郁寡欢……

电影“心”赏

生活在这样一个快速、多变和危机的时代，每个人都可能面临着与过去完全不同的境遇，人们时常会感到自己的“奶酪”在变化。各种外在的强烈变化和内心的冲突相互作用，使人们在各种变化中茫然无措，先是追问——到底是谁动了“我的奶酪”？然后对新的生活无所适从，不能正确应对并陷入困惑之中难以自拔。如果你在各种突如其来的变化中，总沉于“失去”的痛苦、“决定”的两难、“失望”的无奈……那么生活本身就会成为一种障碍。生活的迷宫很大，你会滞留在其中一角安身立命，久了就“懒得变动”，或者是“没有勇气和激情”再去变动和追寻。

大家喜欢这本书，因为它是一个可爱的故事，轻松愉快地便澄清了混沌的生活。当一位被变化所困惑的人坐在一面肮脏的镜子前，希望看清自己的真面目而看不到时，《谁动了我的奶酪》就像一位智者，用一条白毛巾从容不迫地擦去镜子上的污迹，让困惑者真正发现自己的问题所在。

作者斯宾塞·约翰逊博士是美国知名的思想先锋和畅销书作家，此外，他还是一位医生、心理问题专家，也是将深刻问题简单化的学者。在他清晰洞彻当代大众心理后，便在该书中制造了一面社会普遍需要的镜子——怎样处理和面对信息时代的变化与危机。

当代的一位诗人说，“今天，全世界都需要安慰”。作者正是迎合了世界性的巨大心理需求，用一个小小的寓言打开了人们的心扉，给人带来一种内在的勇气，去直面“软心理问题”（即医学病态心理之外的个人心理问题，又叫“正常人的心理问题”）这种每个人都存在的心理障碍。

世事变化本无常，《谁动了我的奶酪》告诉我们一个最简单的应对方法，那就是把跑鞋挂在脖子上，时刻准备穿上它，在千变万化的世界里追寻自己的目标。

《谁动了我的奶酪》中有四个角色，嗅嗅，能善于嗅出变化的气息，匆匆能迅速作出行动，而矮人哼哼和唧唧，则由于害怕改变而否认和拒绝变化。显然，我们多数人都更像哼哼和唧唧，既怕“没有奶酪”的饥饿和落魄，也怕寻找“新奶酪”的艰辛和危险。

生活在这个世界上，就不能不承认它的变化，无论是精神层面的情感，还是物质层面的哲理。有句歌词这么唱：不是我不明白，是这个世界变化快。然而，出于人的本性，我们都渴望能永远生活在安逸、温暖的环境里，没有风吹草动，没有辛苦劳顿，这样，我们就会少些感受世事无常、生离死别的折磨，但问题是，事物总是在或明或暗地发生着变化。有了变化，我们知道父母会老而尽孝，知道家庭、友情和爱情需要付出汗水来培植，知道孩子的长大需要我们教育和引导……

世界在变，变的结果是让我们不断丰富知识与情感，知道回忆和不断进步，唯此，我们才能时刻“绷起‘时光的耳朵’，听那过去的声音和有限的未来”（小仲马语），才能像嗅嗅和匆匆，能在“享用奶酪”时不忘变化的来临，变得更加稳重和成熟。

当然，人在适应变化时，总忘不了给自己一个“偷懒”的理由，就像唧唧和哼哼。但是，这个迅猛发展的世界容不得我们尽享安逸。唧唧还是好样的，他在“奶酪被动”、消极等待了一段时间之后，还是痛定思痛，勇敢地向未知的迷宫挺进了，尽管他还有回到“奶酪C站”的想法，但毕竟没有沉湎幻觉、停滞不前。我们生活在这个世界上，只有承认变化，并尽全力去适应它，才能在不远的将来重新找到属于自己的“新的奶酪”，虽然这是个

极其辛苦、危险的过程，但有了这样务实、真切、充足的认知和准备，我们才不会在灾难和痛苦突然降临时变得手足无措，这在当前社会竞争的大环境下就显得更为重要！

生活并不是笔直通畅的走廊，
让我们轻松自在地在其中旅行，
生活是一座迷宫，
我们必须从中找到自己的出路，
我们时常陷入迷茫，
在死胡同中搜寻。
但如果我们始终深信不疑，
有一扇门就会向我们打开，
它或许不是我们曾经想到的那一扇门，
但我们最终将会发现，
它是一扇有益之门。

这个社会是变化的社会，我们的人生也是变化的人生，我们的生活也是变化的生活，既然生活是在变化的，那么我们就要主动去适应这个变化的环境。从《谁动了我的奶酪》中可以看出，我们要想找到自己的“奶酪”，在寻找我们的“奶酪”的过程中，就是一个不断变化的过程，只有像故事中的小矮人唧唧，看到变化的环境，主动调整自己去适应变化着的环境，才能找到自己的“奶酪”。变化是一个很现实的问题，我们在大学生活中会经常遇到。

任务二(团体活动) 翻开旧相册

我们都知道，说时容易，做起来难，虽然现在跟大家说，我们生活的环境是多变的，这个大家从小学到高中也经历了不少，只是这个过程变化相对没那么大，对我们的影响也相对没那么大，所以大家的体会不是很深。但是来到大学，却是我们人生一个重要的转折点，我们会感觉巨大的变化，从而出现一时的适应不良，造成一系列的不良反应。也许现在我们一时说不上来这个变化是怎么回事，自己是怎么样去适应这个环境的。那么接下来进行一个实践活动，来体验变化与适应。

活动介绍：

活动名称：森林大火

活动规则：全班同学排成队伍，然后1、2、3、1、2、3报数，同时留下1~2名同学单独出来，另有安排。报1和2的同学扮演树木，两位同学面对面站立，相距80厘米，双手向上举，掌心向外，与对面同学的双掌握在一起，搭成一个家的形状，然后报3的同学扮演松鼠，蹲在由1和2同学搭成的家下面，每个家里面只能住一只松鼠。这样就是3个同学为一组。活动中有3种口令，分别为：“猎人打猎”、“樵夫砍柴”和“森林大火”。第一，当同学们听到“猎人打猎”的口令时，扮演松鼠的同学就要立即转移家园，跑到别人的家里，越远越好，要求不能跑到旁边的家里，扮演树木的同学则不能移动，单独出来的

同学就可以利用这次机会去抢一个家，这样最后还是会有松鼠无家可归；第二，当同学们听到“樵夫砍柴”的口令时，扮演树木的同学就要转移位置，跑到别的地方去搭建新的家园，但必须要找到有松鼠的位置去搭建，离自己原来的位置越远越好，不能找在自己旁边的松鼠上就搭建家园，单独出来的同学就有机会去寻找松鼠搭建家园，同样会有同学单独出来；第三，当同学们听到“森林大火”的口令时，扮演松鼠和树木的同学都要转移阵地，同时相互的角色可以互换，原来扮演松鼠的同学，在这个口令下可以去扮演树木，原来扮演树木的同学也可以去扮演松鼠，要求是每个完整的家要求有两棵树木和一只松鼠。同样，原来单独出来的同学就可以去寻找机会搭建家园。

场地要求：最好有空的教室，或者是桌椅可移动的教室。

时间要求：10~15分钟。

注意事项：强调在活动过程中注意安全，避免在换位中受伤，为了激发同学们参与的积极性，可以对活动中被抢不到角色而单独出来的同学设立一些表演机会等。

活动结束：分享大家参与活动后的体会。

这个活动就是一个变化与适应的浓缩体现，在平稳的生活中，我们扮演着自己的角色，悠然的过日子，但突然有外在的因素，导致环境发生改变，让我们不得不转移自己的家、自己的位置、自己原来生活的地方，比如在“猎人打猎”口令中，扮演松鼠的同学就要转移到别的地方去。同时一些变化的发生还会要求我们去适应别人，比如在“樵夫砍柴”口令中，扮演树木的同学不仅要转移到别的地方，还要找有松鼠的地方才能搭建新的家，而不能自己想在哪里搭建在哪里搭建。同时一些变化的发生会要求我们转变原来的角色，去扮演新的角色，开始新的生活，比如在“森林大火”口令中，原来扮演松鼠的同学可能要去扮演树木，原来扮演树木的同学也可能要去扮演松鼠，这些都是要结合当时的实际情况来决定的。从这个活动中，大家都可以看到，活动中充满了竞争，同时也设置了一些条件来限制我们，如果我们不够积极主动，可能就找不到自己的位置，被淘汰出局，同样，如果违反了规则，就会被淘汰。达尔文曾说过“适者生存，劣者淘汰”。现实就是这么残酷，我们要做好准备，瞄准最佳方位，以最快的速度抢先，同时我们也要有两手准备，万一别人比自己抢先了，自己能随时调整，在短时间内转移目标。如果我们迟钝了，被动着在等，或者随大流，别人跟着跑，自己也跟着跑，位置只有一个，你跟在别人后面，别人争到了，你却是空手而归，最后就会被淘汰下来。

前面提到，大家多多少少都经历过变化，现在大家都坐在大学的教室，说明大家都从当年的变化中适应了过来，不过大家适应的过程可能有些方式还是有待改进的，但是可能自己不知道要怎么改进，也不知道还有什么方式可以改进、可以选择，因为在这方面我们好像没有和别人交流过，也不觉得需要交流，但是和别人交流之后，我们会看到新的方式，也会学到新的方式，这样就可以提高我们适应的效率。刚才我们进行了一个比较激烈的活动，接下来我们进行一个比较安静的活动。

活动介绍：

活动名称：齐分享，共进步

活动规则：以8~10个同学为一组，围圈而坐，每人准备纸和笔，把自己印象中最深刻的、与适应方面相关的过去写下来，然后在组内进行分享自己当时的故事、当时遇到的问题，以及自己是如何应对的，然后其他组员根据该同学的经历，结合自己的经历分享自

己的看法，如果是自己会怎么去应对等，以此类推，每个同学都在组内进行交流分享并对其他同学的事例给出自己的看法。

场地要求：最好有空的教室或者是桌椅可移动的教室，多媒体。

时间要求：20~30 分钟。

心灵的天空不下雨

炎热的夏天，一个五六岁的小女孩，手捧一杯冰淇淋，蹦蹦跳跳地走出冷饮店，一不小心，冰淇淋“啪”地掉在了地上。小女孩沮丧地望着那一堆即将到口的美食，眼泪就要掉下来了。

这时，一位小哥哥走过来：“只会哭，不怕羞。你知道光着脚踩在冰淇淋上的感觉吗？我就试过！”小哥哥背着手，昂着头，像个小大人。

小女孩迟疑了一下，还是脱下凉鞋，把小脚丫轻轻地放到冰淇淋上。当乳白色的冰淇淋从她的脚趾缝里歪头歪脑地钻出来时，小女孩惊讶得睁大眼睛，快活地告诉小哥哥：“凉凉的，滑滑的，还有点痒痒的，真好玩！”

.....

小哥哥的点拨就像稻草人的建议，让“小豆豆”、“小姐姐”们的心情一下子从低潮中冲了出来。

冰淇淋落地也好，下雨也好，这些在大人看来微不足道的小事，在孩子眼里都是重大事件，这种变故常常令他们不知所措。而我们，除了习惯性地给他们备好雨具或者把他们关在屋里，以免他们的身体遭受雨淋以外，很少注意到此时孩子们更需要另一种“雨具”——为他们的心灵撑起一片晴空。

人生路上不可能总是晴空万里，我们的事业、家庭、身体、亲情与友情……都有下雨的时候，都有美食即将到口却又落地的时候，我们谁都没有一套完整的对付这些“下雨”的技巧。但是，我们可以拥有、也应该培养拥有一颗不变的晴朗的心，那就是积极主动地迎接变化，享受变化，与变化共舞。

下雨了，在稻草人的建议下，小豆豆、小姐姐，还有窗子里边的小朋友们，全都出来开开心心地玩起来了。而支撑他们的，则是那些藏在宽大的雨衣里的爸爸、妈妈甚至爷爷！

是啊，假如心灵的天空不下雨，我们还用怕外面风雨交加吗？

通过交流，大家慢慢都会知道，生活中的变化是多姿多彩的，同时也是充满挑战的，你适应了这次的变化，那么你的人生就发展了一步，变化越大，对应的机遇也越大，所以我们要改变对变化的看法，变化并不可怕。变化如同一场测验，检测我们适应的能力、发展的能力，当然，如果我们适应不了变化，也许我们的人生道路的方向也会发生变化。有的同学因为觉得自己高考失败，不敢面对外界，甚至轻生，这些都是逃避的表现，是适应不良的表现。既然适应对于我们人生是非常重要的，是我们人生的奠基，那怎么适应就是一个关键的问题。在大家交流中会有同学提到积极主动、勇敢面对等这些字眼，这些看法是对的，我们面对变化，面对挑战，应该勇于面对、积极主动去适应这个变化，掌握主动权。同时我们还要注意调节自我的意识，认真评价自我和变化的环境，对自己采取的行动进行估计，并尽量可以去征求身边同学朋友的看法，做出恰当的调整。通过自己的努力和身边朋友的帮助，适应变化的环境就不是一件很难的事情了，相信自己，人生的路会越走越平坦。

任务三(身边故事) 角色转换与环境适应

经过高考的奋力拼搏,大学新生满怀希望进入高等学府。面对新的教学风格、学习方式、新的人际氛围和生活环境,可能会出现心理不适。入学之初,新生由于水土不服、想家等原因,往往出现不能融入班级和宿舍,甚至想退学等现象,并引发焦虑、倦怠、烦乱、无聊、自责和行为上的不良症状,这种现象被称为“新生适应不良综合征”,也有研究者把大一这段适应时间称为“心理间歇期”。这本属正常现象,但如果不对其加以引导和疏通,一味任其蔓延,必将影响学习、生活,严重者甚至出现心理问题。

案例重现

(一)她很矛盾

学生甲,女,土家族,单亲家庭。父亲早逝,靠母亲做农活拉扯大。该生学习很认真,对自己要求很高。高中神经绷得很紧,出现失眠,食欲不振。高二时因为一次考试失利,怕同学看不起,就不敢和别人交流,后来逐渐发展到不敢看别人。看医生后,被确认为神经官能症中的惊恐症,服药后逐渐稳定。

进入大学后,陌生的环境和新的同学关系,让她的精神又紧张了起来。由于怕室友误解,刚进寝室的时候,她就把自己的真实情况告诉了大家,可告诉完后又很后悔,怕室友看不起她,又怕室友告诉别的同学,为此她一直生活在矛盾之中。当她准备和新同学交往的时候,她觉得别人已经知道了她的病情,而且总觉得自己看人时的眼神很怪,怕别人看到她的怪眼神之后害怕,所以很苦恼,不敢与人交往。周末的时候怕出去,可待在寝室里,又觉得好孤单,希望舍友能留下来陪她。而且她还变得特别敏感,经常在宿舍里唉声叹气,有时候还偷偷地躲起来哭。宿舍同学也很无奈,不知道怎么处理。后来反映到班主任老师处,经过老师与学生甲的交流,发现该同学有适应性障碍,后来把她带到学校心理咨询中心,让专业的心理咨询老师进行辅导,经过三个多月的时间,学生甲的情况好了很多。

(二)集体宿舍的困扰

爱占小便宜让室友无语

郑州北郊一所高校的大一新生小黄遇上一个爱占小便宜、爱借东西的室友小詹,无论什么物品一旦借给小詹,几乎都是无去无回。

同宿舍的6个姐妹当中,小詹的家庭条件算是比较好的,但就是爱占人家小便宜。小黄说,学校附近有大型超市和各种小店,大家经常结伴去逛,但小詹只会买一些日用品。问她怎么不买点零食以备晚上做宵夜,小詹就说零食什么的不能吃,吃了对皮肤不好,还会发胖。可等大家掂着自己的“战利品”回到宿舍开吃,小詹马上就凑过来,一顿狂吃,把所谓“发胖”的话抛到了九霄云外。

室友有时轮流做东，唯独小詹常常“白吃”，从来没有主动买单过，每次吃过了总说自己没带零钱。洗发水、面霜之类也是能蹭就蹭。连外面刚认识的男生都会让人家请她吃饭！

小詹爱借东西，一见别人新买的小首饰、衣服什么的就说：“这个真好看啊，借我试一下吧……”碍于情面，室友一般会让她“试一下”。可小詹一般都是把借的东西用旧了或者用得差不多坏了才还，甚至据为己有，室友只好自认倒霉，吃哑巴亏。

遭遇“邋遢帝”室友没脾气

艺术生小郑是一个很讲究的小伙子，卫生习惯非常好，衣服、床铺每天都收拾得很整洁。然而，他的室友小方可是出了名的邋遢，平时爱耗在电脑上玩游戏，玩的时候还爱喝饮料、吃零食，瓜皮纸屑随手乱扔，随地吐痰，把寝室搞得一团糟，看起来无处下脚，桌子上的垃圾甚至把他的电脑都埋住了，可他就是熟视无睹。小方臭气熏天的汗脚，更让室友觉得生活在“水深火热”之中。

室友们都说，基本上没见小方洗过，没见他换过床单，更不要说洗澡和洗衣服了。小方每月回家一次，换下来的衣服都是塞进塑料袋，攒到要回家时，打包把脏衣服带回去，让他妈妈给洗好了再带回来，连袜子和内衣也是如此。如果哪天突然来了兴致，也只是把所有的脏衣服放在盆子里泡泡，再用清水冲出来就算完事，等于给衣服冲个澡。可怜了小郑的一屋室友，待在寝室里几乎有种窒息的感觉，有时被熏得失眠，结果第二天上课打不起精神，生活和学习大受影响。

孤僻“敏感妹”半夜会发飙

就读于郑州某大学英语专业的小孙反映，她们的室友小韦，孤僻、敏感，性格也有些偏激，且“情绪很不稳定”，随时可能发飙。

女生晚上睡觉前喜欢躺床上聊八卦，小韦从来不参与，也不说“你们别聊了”之类的话。就是每天晚上睡在床上疯狂地翻身。“一开始我们都不明白她是怎么回事，后来才知道，她是用肢体语言来抗议呢！”

“一天深夜，大伙儿已经都睡了，有一女生半夜起来上厕所。尽管动作已经非常轻了，但还是让敏感的小韦察觉到了，她一下子就爆发了，大声吼着‘能不能小声点，还让不让人睡觉了！’一下子大家都惊呆了，睡意全无！”小孙现在想起来还心有余悸。

“郁闷啊，怎么会遇到这样的室友呢？”大家很不解，既然大家有缘分成为室友，宿舍集体生活是需要相互适应的，可是孤僻的小韦为何就融入不到这个小集体当中呢？

天天被烟熏也得忍一忍

18岁的小林是体育系的学生，宿舍里的几名同学虽然来自不同的省区，但因为年龄相仿，爱好相近，来学校之前在网上已经沟通过，所以到学校后即使是初次见面，大家也并不觉得陌生，很快就打成了一片。

可让小林受不了的是，除了自己，宿舍里的那几个室友竟然都是烟民，让从小接受传统家庭教育的小林难以接受。他觉得，抽烟、喝酒最好不要涉及，这对身体没好处。

可宿舍里的其他几个男生并不这样认为。一旦回到宿舍，就迫不及待地吞云吐雾，从不抽烟的小林被动地吸起了二手烟。“真的好害怕这种二手烟，据说比自己抽对身体更有害，简直就是慢性自杀啊！”

对于这样天天要被动吸二手烟的情形，小林觉得很受伤。只要其他人一把香烟拿出

来，小林就会逃也似的离开宿舍。

“毕竟大家都是一个宿舍的，既然被分到了一起，只好忍一忍，总不能为了这个原因而伤了和气吧？”小林说。

专家观点

大学新生在大学校园的新环境，适应不良是经常遇到的，但是类似学生甲，是属于比较严重的适应不良，也就是适应障碍，不仅自己要加深认识，同时应在专业心理辅导老师的指导下才能比较有效。特别是现在的大学生都习惯了在家依赖父母，突然在大学里要和其他来自五湖四海的同学住在一起，不只生活习惯有冲突，在性格方面也有摩擦。而这些现象的发生，既有当事人的责任，但同宿舍的同学也要用恰当的方式来解决。对于我们平时遇到的适应不良，主要的问题有三大方面，只要正确认识这三方面的性质，进行有效的把握，转变自己的观念，就能适应大学新环境。

一、学习方面，从被动走向主动

对于大学生来说，学习还是重要任务，相信大家都知道在高中的学习方式是一种被动的学习方式，上课是老师讲，学生听、记笔记、背笔记等；晚自修，老师巡堂监督，学生做着枯燥的训练题；还有早课，在教室里读半个小时以上的书，背课文，背英语单词等。在这个过程，学生都是被灌入知识的机器，放进去了，却用不起来。学生背了很多古诗，让他自己作诗，却一句也说不出来；学生背了很多英语单词，让他进行简单的对话，却结结巴巴；学了那么复杂的数理化，让他装个灯泡都不会……这些学习方式在大学不再风光，大学学习的内容不是把所有的知识灌输给学生，而是根据学生根据自己的兴趣选择对应的专业，专项学习，学生学习自己喜欢的技能，并参加学校组织的各项技能比赛等，展示自己的才能，比如装机大赛、物流竞赛、网页制作大赛等比赛都是让学生检验自己学习的平台。当然，不少大学新生对专业认识不深，来到大学之后发现专业并不是符合自己的兴趣，这些也会出现一些学习方面的适应不良。

总体来看，大学新生的学习适应主要集中在专业认同、自我定位、学习方法三个方面。有些新生由于盲目填报志愿或者是被调剂专业的原因，在学习了一段时间后，有可能发现对专业提不起兴趣，看不到本专业发展的希望，自然对所学专业产生不认同感，上课不能集中注意力。很多学生是高中班级的“佼佼者”，但“山外青山楼外楼”，进入大学后有可能丧失了以往“尖子”的地位与优越感，落差较大，难以在学习上找到新的支撑点和成就感。另外，大学学习风格的改变也要求新生转变学习方法，提高自主安排学业的能力。大学课堂容量大，教师讲授比较抽象概括，意在培养学生的学习习惯和思维方式，加之大学课余时间比较多，自由度大，这让不少学生感到很吃力、无助、无所适从。

对于已经确定的事实，学生如果想着换专业就不太现实了，一来每个专业都有自己的特色，也有自己的难点，就算转了别的专业，一遇到难点，又没有兴趣了，那这样只会耽误自己珍贵的大学时光；二来现在高校对专业的人数有限制，要转专业又转不过去，花费了时间却一事无成，同样是耽误了时间，然后又错过了本专业的学习进度。每个专业有难点，也同样有自身的特色，学生只要耐心的摸索专业领域里自己的兴趣点，并结合自己的能力和价值观，必要的时候参考“职业人格能力测试”，进行积极有效的学业生涯规划。另外要明确我们需要做的以及我们能做的就是忠于自己的选择，并让这个选择更有价值。