

# 第一章

## 大学生心理健康导论



- \* 人们的心理活动有哪些特点和规律?
- \* 学习心理学对维护我们的心理健康有什么意义?
- \* 怎样辨别日常生活中的心理是否健康?
- \* 如何维护和促进我们的心理健康?





的多少,综合决定了学习动机的水平。

学习动机的需要理论认为人在不同层次的基本需要满足后,会产生更高层次的自我实现需要,这种力求实现自我潜能的需要会激发出个体强大而持久的学习动机。现代生理学和心理学研究还表明,原始的学习需要是一个健康的人类有机体与生俱来的生物学本能,人类的好奇心和求知欲就是在这种本能的基础上建立起来的。大学生的学习需要是人类求知本能和个人发展目标相结合的产物,学习需要指向明确的专业领域,有明确的学习意识倾向。

学习动机归因理论中的“归因”,指的是人们在完成某项任务后,对任务结果进行原因分析判断的过程。心理学发现,人们在学习情境下通常倾向于将成功或失败归因于能力、努力、任务难度和运气四个因素,各因素可以根据“内部—外部”和“稳定—不稳定”进行二维划分。学习者对学习结果的归因(尤其是将结果归因为个人的能力或努力这些内部因素时)会对动机水平产生较大的影响,如将成功归因于自己的努力可以激发学习的动机;将失败归因为自己能力不足则会引起内疚、羞愧的情绪,导致学习动力的减弱甚至丧失。

学习动机的自我效能理论指出,自我效能感是一个影响学习动机的重要因素之一。自我效能感是人们对对自己是否成功从事某项任务的主观判断,与我们日常所说的自信心意义相近。当个体具有较高的自我效能感,确信自己有能力从事某项学习活动并实现预期目标时,就能更好地组织自己的学习行为,维持较高的学习动机。

### 3. 大学生学习动机的特点

大学生处在特定的年龄发展阶段,其学习动机具有多元性、社会性、易变性和转换性等特点。所谓多元性,指的是大学生的学习动机受到不同家庭背景、不同的个人经历及由此形成的个人对未来的独特看法,呈现出既包含外部学习动机、又包含内部学习动机的多元性特征,学习动机的具体表现形式具有明显差异。大学生学习动机的社会性,体现为随着大学生对社会认识的不断发展和对所专业的深入了解,自身的社会责任感在逐渐提升。大学阶段学习活动的目的开始不仅仅局限于个人目的,学习目标的社会意义也越发凸显,学习动机呈现显著的社会性特点。易变性是指大学生的学习动机容易受到个人兴趣的转移、生活事件经历及情绪情感等内部因素影响,也容易受到学校氛围、家庭环境和人际互动等外部因素的影响,因而表现出动机性质和动机程度容易发生变化的特点。虽然大学生的学习动机具有易变的特点,但这种变化是可以通过人为的调

持。大学生的学习目标设置,既要重视长远目标的确立,也要学会将长期的目标分解为一系列短期目标和可操作的具体目标加以逐步实现,并根据自身实际情况,围绕自身的知识结构优化、学习能力培养和学习潜能开发来构建学习活动的目标和方向。

### (1) 学习的长期目标、短期目标和具体目标

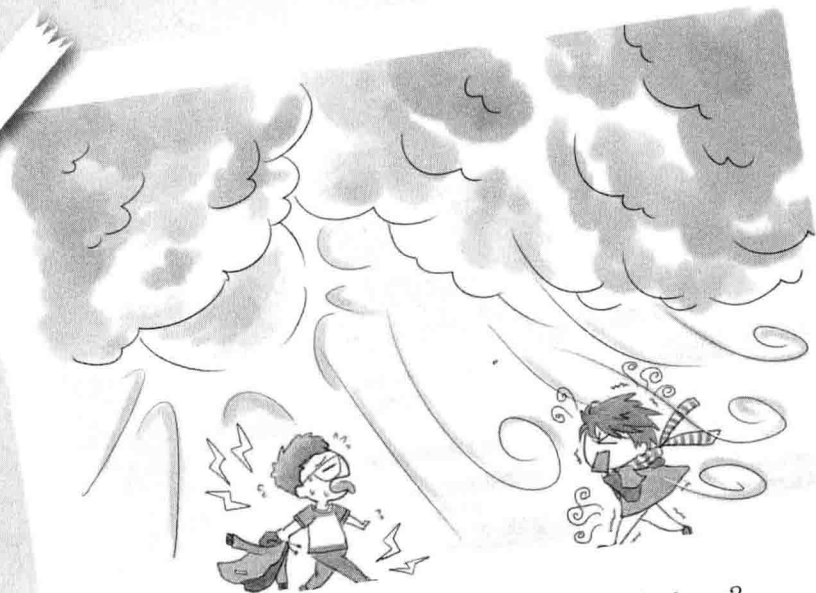
大学生学习的长远目标也就是大学生人生的长期目标,这一长期目标与当代大学生肩负的实现中华民族伟大复兴的历史使命相统一,也与个人未来的职业生涯发展目标相一致。在设立学习的长远目标时,首先要对自己的需要、兴趣、理想、能力、性格等各方面进行全面评估,同时要结合自己所学的专业和职业生涯机会,将在某个特定领域的成功成才、追求卓越作为激发自己不断努力前行的方向。在长期目标的指引下,大学生还要善于将人生目标分解成连贯而渐进的短期学习目标,并能够根据学习的短期目标设置具有可操作性和可实现性的具体目标。举例来说,许多大学生成功成才的长期目标中包含着适应当代经济全球化发展趋势的外语能力要求。有的同学在这个目标的指引下,设定了在大学期间考出英语四级和六级逐级渐进的短期目标。为了实现这两个短期目标,他们又根据自身已有的英语水平,对每天学习的单词量、英语文章的阅读量等进行具体可操作的目标设置,最终通过一个个具体目标和短期目标的实现,不断向长远人生目标的实现迈进。

### (2) 围绕优化知识结构、培养能力和开发潜能设定学习目标

大学生各层级学习目标的核心,是个体知识结构的优化、学习能力的培养和学习潜能的开发。在大学阶段的学习中,知识结构的优化是提升学习能力、开发学习潜能的基础。知识结构是个体在学习基础上所形成的知识体系的构成情况和结合方式,具有整体性、层次性、比例性和动态性的特点。不同的专业、不同的职业所要求具备的知识结构各异,大学生要根据所学的专业和设定的发展目标,有针对性地调整各类知识在自己知识结构中的层次和比例,实现知识结构的动态优化。在掌握专业知识技能的同时,大学学习还需要十分注重凌驾于所有具体学习活动之上的一般学习能力培养和学习潜能开发。学习能力是直接影响学习活动效率的个性心理特征。大学生所需具备的学习能力,主要包括信息获取与处理能力、实际操作能力、研究探索能力、竞争合作能力和自省监督能力。这些能力与个人的学习方法和学习策略具有密切联系,既可以在学习实践的过程中逐步形成,也依赖于对自身学习活动和学习方法的有效反思与总结。大学

## 第三章

### 大学生的情绪调适

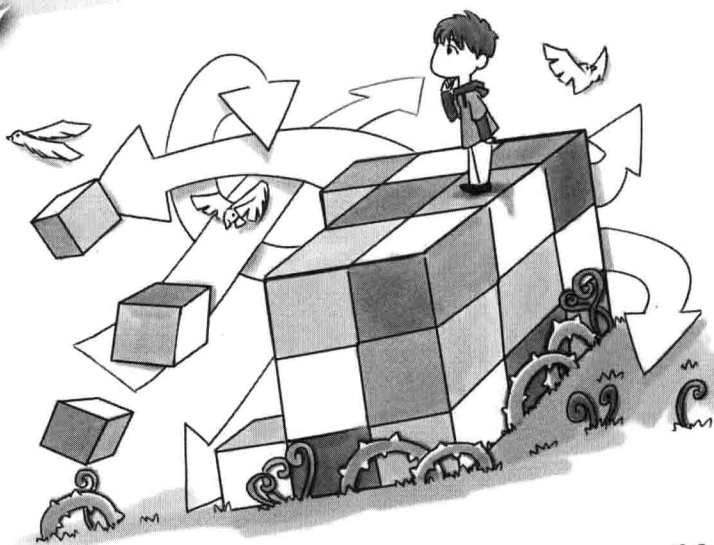


- \* 为什么说情绪是人类最复杂的心理现象之一?
- \* 什么是健康情绪?
- \* 我们的情绪调适有哪些有效的策略与方法?
- \* 怎样做自己情绪的主人?



# 第四章

## 大学生的人格



- \* 人们常说：“性格决定命运。”这句话有道理吗？
- \* 什么是人格，怎样科学全面地认识自己的人格？
- \* 一个人的人格特点会影响日常生活和学习吗？
- \* 我们如何才能塑造更加健全的人格？







## 1. 内隐自我的作用

内隐自我虽然个体无法意识到的,相对也不受个体的控制,但是它对个体的影响却是巨大的,大量的实验研究证明了内隐自我的作用。

**角色扮演效应。**在实验中,研究者诱导实验组的被试选择持有两种对立观点中的一种,并扮演发言人发表该观点。控制组的被试从其他途径接触这两种相对立的观点,对他们持哪种观点不作要求。研究结果发现,只要经过角色扮演的被试,无论事先自己所持的观点是什么,无论是主动选择角色的还是被动选择角色的,在发表演说以后对演说的观念给予了更高的评价。演说使被试将演说的观点与自我产生了关联,而对自我的积极评价又泛化到跟自我关联的演说任务和演说观点上。

**单纯所有权效应。**有心理学者做过一项实验。先让被试学会识别 8 种电脑显示的图标,其中 4 种在电子游戏中代表被试的一方,另外 4 种代表对手的一方,游戏之后让被试对这 8 种图标进行美学评价。研究结果发现,被试对代表自己一方的图标给予了更高的评价。另一项实验的结果也显示了类似的规律。在该实验中,只要将一些平常的物品随机分配给被试,被试对这些物品的评价就立即提高。单纯所有权效应显示了只要跟个体产生关联、成为个体直接或者间接拥有的物品,个体就会提高对它们的评价这一规律。

**小群体效应。**有心理学者在研究中将被试随机分组,并且让被试知道分组没有根据其他标准,只是随机的。但是研究发现,被试对于自己所属的群体以及群体内成员的评价要显著高于其他群体和群体成员。从内隐自我来分析,即使是临时组成的群体,群体及群体成员都与被试的自我建立了连接,被试就自动提高了对他们的评价。

**相似一吸引效应。**有心理学者在自己的试验中先记录被试对一系列问题的看法,然后让被试知道另外一些陌生人对这一系列问题的看法。之后让被试对这些陌生人的喜好程度和假想与这些陌生人在一起时的愉悦程度进行评分。结果发现,陌生人的观点与被试原有的观点越接近,被试对陌生人的评价就越高,就越愿意与他共事。观点的一致性使陌生人与被试的自我建立了不同程度的紧密联系。

**决策选择的扩散效应。**有心理学者先让被试对一系列同类产品进行评价,然后研究人员让被试从他自己评价最为接近的两种产品中选择其中的一种作为赠品,最后再让被试对所有产品进行重新评价。结果发现,被试对自己选择的产

# 第六章

## 大学生的生涯规划



- \* 什么是生涯规划，我们为什么要进行生涯规划？
- \* 个性、兴趣、能力、价值观与生涯有关系吗？
- \* 10年、20年后的你希望拥有一种什么样的生活方式？
- \* 为了梦想，我们应该如何规划自己的学习和生活？



MBTI 性格测试是共性的研究,它将人的性格分成 16 个大类来认识。事实上,个体的复杂程度远高于目前任何一种测评类型,所以即使通过测评得到一个结果,亦不要陷入类别名称的描绘,而更应该看到这一类工作的特点。人们还可以借助身边的资源,诸如同学、朋友、家人、老师,看看他们对自己的认识与自我认识、测评结果有什么不一样,并和他们讨论这些异同,从互动中了解自己的性格取向,不要被测评得到的所谓的个性类型限制了自身的发展。

在现实生活中,我们不难发现“工作”也会持续不断地对人格特质的塑形和修正发挥其影响力,使个体的人格特质逐渐发生改变。例如,一位害羞内向的学生,由于专业的关系,毕业后当了一名老师,经过多年课程教学历练,她的性格发生了变化,她自信、热情,充满了活力,善于表达和交流,可能谁也不会相信她曾经是个害羞内向的女孩。

## (2) 兴趣与生涯发展的关系

兴趣是指一个人力求认识、掌握某种事物并经常参与该种活动的心理倾向。当人的兴趣对象指向职业活动时,就形成了人的职业兴趣。职业兴趣对于人的职业活动有着重要的作用。

目前职业生涯规划指导中影响最广泛的是美国著名的生涯辅导理论家约翰·霍兰德 1959 年提出的职业兴趣理论。图表 6-6 可以帮助我们对我们的兴趣类型与职业环境类型的适配性进行评估。

图表 6-6 霍兰德职业兴趣类型

形态	人格倾向	典型职业
现实型 (R)	此种类型的人具有顺从、坦率、谦虚、自然、实际、有礼、害羞、稳健、节俭的特征,其行为表现为:喜爱实用性的职业或情境,以从事琐细的活动,避免社会性的职业或情境。以具体实际的能力解决工作及其他方面的问题,较缺乏人际关系方面的能力	工程师、园艺师、机械师、操作 X 光的技师、鱼类和野生动物专家等
研究型 (I)	此种类型的人具有好奇、聪明、内向、谨慎、谦逊、条理、精确、理性、独立的特性,其行为表现为:喜爱探索和理解事物,喜欢学习研究那些需要分析、思考的抽象问题,喜欢独立工作,对未知问题的挑战充满兴趣。适宜研究型的职业或情境,避免企业型的职业或情境。但相对缺乏领导方面的才能	临床科研、医学技术、新药研发、气象学家、化学师、数学家、地质学家、实验员、科研人员、植物学家等

图表 6-8 决策平衡单

考虑因素		权重	职业选择一		职业选择二	
		分值	得+	失-	得+	失-
个人物质方面的得失	1. 收入	4	8			-2
	2. 工作的难易程度	3		-5	5	
	3. 升迁的机会	5	6			-3
	4. 工作环境的安全	2	4		8	
	5. 休闲的时间	4		-3	6	
	6. 选择工作任务的自由度	2	4			-4
	7. 对健康的影响	5		-3	5	
	8. 就业机会	3	6		4	
	9. 其他(如工作接触的人群类型等)	1	1		2	
他人物质方面的得失	1. 家庭经济收入	3	4		1	
	2. 家庭社会地位	2	2		4	
	3. 与家人相处的时间	4		-3	5	
	4. 家庭环境类型	1	1		1	
	5. 可协助组织或团体	1	3		2	
	6. 其他(如家庭可享有福利等)	1	3			-1
个人精神方面的得失	1. 生活方式的改变	2	4		2	
	2. 成就感	4	5			-1
	3. 自我实现的程度	5	4			-2
	4. 兴趣的满足	5	4			-2
	5. 工作的创造性和挑战性	4	6			-3
	6. 社会声望的提高	3	3		1	
	7. 达成长远生活目标的机会	5	5			-3
	8. 其他	1	1		1	

# 第七章

## 大学生的人际交往



- \* 你能在 4 秒钟内启动与别人的交往吗?
- \* 人际交往与心理健康有什么关系?
- \* 影响人际交往有哪些因素?
- \* 如何增强自己在人际交往中的吸引力?



