

• 北京高校学生心理素质教育工作研究中心实践教材 •

大学生成功心理训练

DAXUESHENGCHENGONGXINLIXUNLIAN

——心理素质拓展

XINLISUZHITUOZHAN

林永和 主编



国家行政学院出版社

北京高校学生心理素质教育工作研究中心实践教材

大学生成功心理训练

——心理素质拓展

林永和 主编

国家行政学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理素质拓展/林永和主编. —北京:国家行政学院出版社,2011.1
(大学生成功心理训练)
ISBN 978-7-80140-961-4

I. ①心… II. ①林… III. ①大学生—心理卫生—健康教育
IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 013402 号

书 名 大学生成功心理训练
——心理素质拓展
作 者 林永和 主编
责任编辑 李皖南
出版发行 国家行政学院出版社
(北京市海淀区长春桥路 6 号 100089)
(010)68920640 68929037
<http://chs.nsa.gov.cn>
编 辑 部 (010)68928873
经 销 新华书店
印 刷 北京天宇万达印刷有限公司
版 次 2011 年 3 月北京第 1 版
印 次 2011 年 3 月北京第 1 次印刷
开 本 880 毫米×1230 毫米 32 开
印 张 8
字 数 200 千字
书 号 ISBN 978-7-80140-961-4/D·42
定 价 28.00 元

本书如有印装质量问题,可随时调换。联系电话:(010)68929022

编委会名单

主编:林永和

编委:(按姓氏笔划为序)

吕素香	朱振岭	刘立新	李可
杨舒立	张宏宇	张明	张超勇
陈红敏	顾红	傅磊	



序

大学生成功心理训练——心理素质拓展

人类进入 21 世纪以来,社会生活节奏日益加快,科学技术飞速进步,新知识层出不穷,迫使人们不断更新知识;工业化、都市化、人口高度集中,造成了物理空间和心理空间的日益拥挤。社会竞争加剧、身心压力增大、人际关系变得更疏离和更复杂,心理问题越来越凸现。这种社会的变革,使得人们对生活质量和健康水平的要求也日益提高。

大学生作为社会变革的体验者与实践者,心理也经历着巨大的挑战。如何有针对性地帮助大学生处理好学业发展、择业交友、健康生活等方面的具体问题,提高思想认识和精神境界,打好素质基础,做到协调发展,促进心理健康,在观念、知识、能力、人格等心理素质方面尽快适应社会发展的新要求,是高等学校需要研究和解决的新课题。

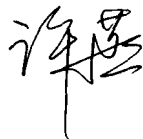
在北京工商大学设立的北京高校学生心理素质教育工作研究中心是北京市教育委员会、中共北京市教育工作委员会批准成立的教学科研机构,拥有一批优秀的校内外专职和兼职心理辅导教师,该中心是我们学院的科研与教学实践的合作单位,在重大课题项目研究中相互合作,互相支持,取得了丰硕的科研成果。此次该中心组织编写的《大学生成功心理训练——心理素质拓展》教程和《大学生成功心理训练——职业素质拓展》教程,针对大学生在成长过程中面临的主要问题,密切结合学生的心理特

点,启发学生积极参与,对大学生掌握增进心理素质和维护心理健康的基本知识和方法、培养良好的心理素质、解决自身在生涯发展中面临的实际问题有积极的促进作用。

知行合一这是两部教程的突出特点,通过体验式教学和对实践环节的关注,可以提升大学生在学习、生活、职业发展等方面的心理素质和职业素质,教程通过简明扼要的基础理论,简单易行的心理游戏,生动活泼的项目训练,必将给大学生留下深刻的心理体验。这种教育方式具有普遍的推广意义,在对各级各类学校从事学生管理工作的干部、企业骨干、部队指战员、社区工作者的培训中都可以灵活运用,帮助人们愉悦心情、挑战极限、互助合作,推动和谐社会的建设,这也是推广和普及应用心理学常识的有效途径。

15年前,我与该书主编林永和先生一同入选第一批北京市社会科学跨世纪人才培养“百人工程”,成为了多年的工作合作伙伴。林永和教授一直活跃在大学生心理的应用研究与实践领域,取得了多方面的显著成就。他至今仍然保持着积极的工作激情和开拓进取的心态。为寻求研究质量的提升,近年来与北京师范大学心理学院一直保持着良好合作,不断出新,共同建构着研究与实践相结合的工作模式。我们衷心希望心理素质研究团队能继续深入开展研究和实践,开发更多丰富多样的心理素质教育活动方式与途径,在各级各类学校中积极推广研究成果,推进首都大学生的心理健康教育的发展,建设更加和谐的校园文化,在大学生心灵深处植下乐观进取、勇于负责、开拓创新、健康生活的人生态度。

北京师范大学心理学院院长、博士生导师、教授



2011年1月于北京



目 录

大学生成功心理训练——心理素质拓展

第一章 绪 论	1
第一节 成功心理训练	5
第二节 成功心理训练的目标和内容	11
第二章 自我认知拓展	15
第一节 自我认知小常识	16
第二节 自我认知小测试	28
第三节 自我认知训练	36
第三章 情绪管理拓展	43
第一节 有关情绪小常识	44
第二节 不良情绪的宣泄和调节	52
第三节 情绪管理训练	57
第四章 意志品质拓展	66
第一节 有关意志的理论	67
第二节 意志力测试	75
第三节 意志品质训练	78

第五章 个性优化拓展	101
第一节 有关个性小常识	102
第二节 优化个性游戏	112
第三节 优化个性训练	117
第六章 人际交往拓展	142
第一节 人际交往的基本常识	143
第二节 人际交往训练	147
第七章 学习心理拓展	166
第一节 学习心理常识	167
第二节 学习能力训练	172
第八章 创新思维拓展	183
第一节 创新思维小常识	183
第二节 创新思维训练	194
第三节 心理拓展训练	202
第九章 适应心理拓展	220
第一节 适应与发展常识	221
第二节 适应与发展训练	230
第三节 环境适应训练	238
参考文献	246
后记	247

每个大学生都渴望成功,每个家长都期盼子女成功,整个社会也积极鼓励成功。那么,什么是成功?成功的要素是什么?怎样才能获得成功?……这正是本书积极探索的问题。大学生成功心理训练就是通过启发认知、项目训练和自我体验,使大学生树立合理的目标和自信心,通过艰苦的努力,去获取成功的积极感觉。

一、科学把握成功的内涵

对于成功,不同的人有不同的理解。正所谓“仁者见仁,智者见智”,衡量是否成功并没有一把握固定的尺子。我们认为,成功就是通过努力达成所设定的目标。成功是一种感觉;成功是一种精神;成功是一个过程;成功是一次升华。

(一)成功是一种感觉

社会心理学研究表明,成功是一种感觉,可以说是一种积极的感觉,它是每个人达到自己理想之后一种自信的状态和一种满足的感觉。我们每个人对于成功的定义是各不相同的,而取得成

功的方法只有一个,那就是先得学会付出常人所不能付出的东西。成功并不是“名人”专有,也不是高不可及,他就在你我身边。只要坚持不懈地努力,成功的希望就在眼前。只要目标明确、科学、合理,通过艰苦努力,每个人都可以成功。

(二)成功是一种精神

成功需要有百折不挠、受得住清苦、顽强拼搏、不达目的决不罢休的精神。爱迪生实验室里有一句格言,“只有离开大道,在崎岖小路上行走的人,才能看到别人看不到的景象”。无数事实证明:在成功的道路上,成功无禁区,不需要与常规保持一致,而只有在逆境中依靠自强、自立、自信的奋斗精神,另辟蹊径,脚踏实地,最终才能体会到成功的喜悦。正如中国近代学者林语堂先生所讲,“社会上的失败者,大多数不是由于他们没有能力,没有诚意,而在于没有坚决的意志”。

(三)成功是一个过程

成功是一个过程,是一个艰辛的实践过程,也是一个持续的成长过程。成功者总是首先关注自己的成长,而不是终日盘算何时成功。他们懂得,成功其实是向某个目标前进的成长过程。成功是一个坚持不懈的奋斗过程,是一个艰辛的实践过程,是由一个个具体的阶段目标堆砌起来的过程,每个目标都是成长的一个台阶。今天的成就是因为昨天的积累,明天的成功则有赖于今天的努力。真正的成功是将勤奋和努力融入每天的工作实践中。

(四)成功是一次升华

俗话说,失败是成功之母。世上少有一帆风顺之事,而失败却随时会有。纵观历史,那些出类拔萃的伟人之所以会取得成功,正是因为他们能正确对待失败,从失败中获取教益,从而踏上了成功的大道。比如伟大的发明家爱迪生,一生矢志不移,一生

的失败也是不计其数。他曾为一项发明经历了 8000 次失败的实验,但他却从未沮丧过。他说,“我为什么要沮丧呢,这 8000 次失败至少使我明白了这 8000 个实验是行不通的。”这就是爱迪生对待失败的态度。他从失败中吸取教训,总结经验,从而取得一项项建立在无数次失败基础之上的发明成果。

二、成功的基本要素

要把着力点放到提高自身整体素质上,并且要从自身优势出发,找准发展方向,加上坚持不懈的努力,就能走出一条成功之路。至于成功的大小,在很大程度上取决于机遇,机遇有时似乎是天赐的,但大多数情况下,则有待于我们的发现和把握。成功的基本要素如下。

(一)学习成功者

要研究成功者的想法策略和行为习惯:成功者是比对手多一份坚持的人;成功者是拥有强烈的坚定信念的人。

(二)积极主动

成功者凡事应主动出击,愿意做一般人不愿意做的事,愿意做一般人做不到的事,凡事以最短的时间取得最大的效率。此外,要成功就不要有借口,要借口就难以成功。

(三)热爱痛苦

失败往往是痛苦的,但成功者要“热爱痛苦”,积极面对失败,因为很多事情往往没有失败,只是暂时没有取得成功,良好的态度决定成功。

(四)追求卓越

成功者要积累知识,拥有一流的态度技巧和能力,因为技巧

和能力决定胜负。因此成功者要追求卓越,力争成为行业第一名。

(五)成功步骤

成功五大步骤:明确目标、详细计划、立即行动、修正行动、坚持到底。目标要实现,第一要专注,第二要永不放弃。成功是很简单的事情,只要方法正确,坚持到底,成功就会如期而至。

三、大学生成功发展之路

对于大学生来说,在校学习期间都有一个共同目标,就是取得良好的学习成绩,提高自身的综合素质。在毕业即将来临之际,大家都面临重大的人生选择,将来也会走向不同的人生之路。总体上说,大学生毕业后将面临继续深造、就业工作和自主创业这几种选择。

(一)继续深造

可能会有少数同学选择读研或考博,以便获得更高的学历,提高专业技能,提高市场竞争力。如果自身条件和家庭条件允许,继续深造是个不错的选择。

(二)就业工作

大部分毕业生都选择了就业。大学毕业生要想迅速就业,就必须转变观念,从基层做起,不计较薪水高低,选定了目标,就脚踏实地地去实现它。

(三)自主创业

党的十七大的一大亮点是提出了以创业带动就业的新观念。自主创业的过程在充满期待的同时也会充满辛酸和坎坷,但随着

各种环境条件的完善,只要坚持下去,成功的可能性还是很大的。也有很多毕业生选择先就业,再创业。

第一节 成功心理训练

一、成功心理训练的涵义

所谓成功心理训练,就是利用心理学、教育学、行为科学和成功学的原理和方法,改变人的认知和行为,使人的心理和行为处于良好状态,这是迈向成功之路的一种科学训练方法。

(一)成功心理训练是一种激励模式

凡有人群的地方,就需要激励,激励是促使人迈向成功的要件之一。在人的生活中,不是所有的人都会受到激励,也不是所有的人都会用激励去帮助人的。激励作为一种调动人积极性的正向反馈,有着促使和引导人们向着激励发出者的旨意趋近。人们要求得到他人或社会的激励,已经成为人们的人格特征之一。激励能开发人的潜能,使人得到意想不到的收获,产生无比巨大的力量,足以使人克服前进中遇到的种种困难。成功心理训练是一种激励模式,它使用切实可行的一些方法来提升人的自信心,强化人的信念,坚定人的意志,鼓励人们经过努力去追求成功。

(二)成功心理训练是一种教育模式

教育是培养人的活动,从古到今,以至未来,只要培养人的职

能还存在,就可称之为教育。教育常常被看做是对一个人从生到死的全部感化的总和。这包括有计划的和偶然的,有组织的和无组织的,自觉的和自发的,等等。教育作为传授知识、传递思想的职能,随着社会的发展,不是越来越减弱,而是越来越加强了。成功心理训练重视素质教育,反对应试教育。在训练中,它强调人人都能成功,重视人的非智力因素发展,培养人的领悟能力,使其最终走向成功之路。

(三)成功心理训练是一种管理模式

管理,不仅仅是对物和财的管理,而且是对人的管理。物、财、人三者比较起来,对人的管理更重要。因为物与财是由人来支配的。因此,现代管理特别强调要以人中心。在我们这个充满无穷智慧的社会中,蕴藏着巨大的创造性和积极性,一旦被激发,就会取之不尽用之不竭,就会变成长江大河,一泻千里。成功心理训练是一种软管理,是一种人性化的管理。它重视创新思维、团队协作、人的生产和学习积极性。同样是成功企业,美国和日本是有区别的。日本企业强调团队协作精神,因此,它们有了风靡世界的魔鬼训练法(一种成功心理训练方法),而美国企业强调创新和冒险,当然,这也是训练所追求的目标。人是最活跃、最具潜力、最具创新精神的因素,管理好人,企业就会成功。成功心理训练重视沟通和凝聚力,而这正是我们所需要的。

(四)成功心理训练是一种开放式的心理辅导

心理辅导是指来访者与心理咨询师之间,就来访者提出的问题和要求进行共同分析、研究和讨论,找出问题的所在,经过心理咨询师的启发和指导,找出解决问题的方法,以克服情绪障碍,恢复与社会环境的协调适应能力,维护身心健康。心理辅导不仅仅是一对一地进行,也可一对多地进行。成功心理训练所要解决的一些问题,如自信心、意志、沟通,也是心理辅导研究和要解决的

问题。成功心理训练与心理辅导的相同之处在于,它们都是在帮助人们解决心理问题,都是在认识、情感、意志和行为四个层次上进行,都立足于教育模式和发展模式。成功心理训练具有集体性、激励性和开放性,但不要求保密性,在一定程度上,我们认为,成功心理训练是一种开放式心理辅导。

二、成功心理训练的意义

(一)应对压力

当前,大学生面临巨大的压力和挑战,尤其是在择业方面。很多学生对人生缺乏信心,学习目的不明确,学习热情不高。成功心理训练是一种意志训练,成功心理训练采取一种主动、激励的方式,去影响大学生,改变大学生。在大学生中开展成功心理训练,会使他们自觉地、愉快地去学习,会使他们积极克服自身存在的人格缺陷,提高自己的意志品质。即对于强烈、持久的精神刺激或压力能够有较强的承受力、抵抗力。如遇到亲人亡故、事业受挫、希望破灭等短暂而强烈的刺激,或遇到疾病缠身、生活贫困、处境不如意等持久的精神压力,可以坚强地承受并理智地处理,或者以更积极、有效的方式化解压力,使之转变为进取的动力。不会因为刺激和压力而导致心理活动出现紊乱、活动效率下降,甚至情绪失去控制、行为变态、人格萎靡。

(二)良好适应

成功心理训练是一种适应训练,有助于增强大学生对环境的适应能力,使个人对于所处的自然条件、生活环境、工作氛围、人际关系及自身的内部环境,能够保持良好的适应。当以上环境发生变化时,能较快地调整自己的应对方式,重新获得良好的适应,不会因为缺乏灵活性而导致各方面出现障碍或身心出现不良反应。

(三)挖掘潜能

每个人自身就是一座金矿,每个人自身就是一个沉睡的巨人,人的潜能是巨大的,人的潜能一旦被激发出来,就会不惧怕一切,以极大的意志力朝着自己树立的奋斗目标勇往直前。

(四)增强自信

成功心理训练是一种自信心训练,是一种性格训练。在大学生中开展成功心理训练,会使他们自觉地、愉快地去学习,充满自信地面对人生。

(五)改善社交

成功心理训练也是一种人际交往训练,能改善人的社会交往能力。要使个人能够保持正常的人际交往的需要,主动地与周围的人交往,自觉、恰当地选择交往的对象、范围和方式,把握交往的目的、深度与方向。从对自己有益的角度扩大社会联系,增进与他人的交流,从而保证个人能得到他人的关心、接纳、帮助和有用的信息。

(六)自我康复

人生在世,不如意的事情常常会发生,严重的打击和厄运也难以完全避免,所以人人都有可能在人生的某一段时期蒙受心理创伤,情绪、行为等暂时偏离常态,严重的还可能导致身心疾病。但是,每个人都有不同程度的自我康复能力,可以自己消除心理创伤的阴影,重新恢复往日的活力。成功心理训练可以获得较高的心理自我康复能力,如有较清晰的自我意识,有较积极的人生态度,对改变自己有坚定的信念,有良好的学习能力,并且从态度到行为能够较顺利地纳入到新的模式中去。

三、成功心理训练的理论基础

(一)心理学与成功心理训练

心理学是研究心理和行为的科学,它的研究内容包括两个方面,一方面是心理过程,包括认识过程(感觉、知觉、记忆、思维、想象)、情感过程(喜、怒、哀、乐等)和意志过程(目的确定、困难的克服等)。心理过程是人人都有的,是人的心理现象的共性。另一个方面是个性,包括个性倾向(动机、需要、信念、理想、世界观)和个性心理特征(能力、气质、性格)。个性是心理现象的个别性,正像世界上找不到两片完全相同的树叶一样,也找不到两个心理特征完全相同的人。心理学正是从这两大方面来研究人的心理和行为规律的。成功心理训练中的许多训练方法来源于心理学中的心理训练和心理治疗方法。例如,心理剧表演和角色扮演就来源于心理学中的集体心理疗法。再如,要让人接受成功的观念,就可采取心理学中的认知疗法,等等。

(二)教育学与成功心理训练

教育学是研究教育现象及其规律的一门科学,诸如教育本质、教育目的、教育制度、教育内容、教育方法、教育管理等等,都是教育学所要探讨的问题。教育作为培养人的社会现象,是随着人类社会的产生、发展而产生、发展的。随着社会的发展和教育的发展,人们对教育现象的探讨和认识也发展起来。教育学在其历史发展中,研究的具体对象是变化发展的,在理论观点上也是变化发展。在阶级社会里,教育学是为一定的阶级服务的。不同阶级的人们,总是根据自己的阶级利益和历史条件,对培养受教育者成为什么样的人,用什么培养这种人,怎样培养这种人等问题,提出自己的教育观点。无产阶级的伟大导师马克思、恩格斯创立了辩证唯物主义和历史唯物主义,为教育现象的研究提供了