

高等院校素质教育“十二五”规划教材

大学生

■ 王坚 朱晓玲 主编

心理健康教育实践教本

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

高等院校素质教育“十二五”规划教材

大学生

心理健康教育实践教本

王坚 朱晓玲 主编

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育实践教本 / 王坚, 朱晓玲主编

— 北京: 人民邮电出版社, 2014. 11

高等院校素质教育“十二五”规划教材

ISBN 978-7-115-37247-5

I. ①大… II. ①王… ②朱… III. ①大学生—心理
健康—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(2014)第240583号

内 容 提 要

本书主要是主教材的实践教本, 补充了一些实践知识, 主要根据大学生在生活中出现的心理问题编写, 介绍了大学生心理咨询、异常心理问题及困惑、自我意识培养、大学生的人格心理、学习心理、人际交往、情绪管理调试、心理危机应对以及恋爱交友等问题, 并且还讲述了大学生以后面对社会的职业生涯规划。

本书不仅可以作为大学生心理健康教育与辅导方面的通识教育教材, 也可以作为高校相关教职人员了解大学生心理的参考书, 还可以作为青少年健康成长的指导手册以及青年人提高自身心理素质的自学用书。

◆ 主 编 王 坚 朱晓玲

责任编辑 马小霞

执行编辑 喻智文

责任印制 张佳莹 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本: 787×1092 1/16

印张: 17

2014 年 11 月第 1 版

字数: 403 千字

2014 年 11 月北京第 1 次印刷

定价: 38.00 元

读者服务热线: (010)81055256 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

前言

当今是一个科技与经济高速发展的时代。中国在短短的几十年里已经发生了翻天覆地的变化，人们的生活也得到了很大的改善。这个时代的到来既给大学生带来了机遇，也给他们带来了挑战。大学生作为社会的一个特殊的群体，代表着最先进的文化，代表年轻有活力的一族，是推动社会进步的栋梁之才。但是他们的心理发展还不成熟，社会经验少，心理承受能力还比较薄弱，面对“内忧外患”他们要不断地突破自己，挑战自己，这样才能慢慢地成长、成熟与稳定。

加强大学生心理健康教育是培养高素质合格人才的迫切要求。大学阶段处于人生发展的重要时期，也是世界观、人生观、价值观形成的关键时期。大学生在成长过程中遇到的困难和矛盾，产生的困扰和冲突，会形成这样或那样的心理问题。而这些心理问题又往往同他们世界观、人生观、价值观的形成交织在一起。现在大学校园是社会的缩影，大学生作为社会的一分子，要马上步入社会，也会面临社会上各方面的压力。这就需要大学生养成好的心理素质，学会在压力中生存，在压力中感受快乐。所以为帮助大学生更好地接受心理健康方面的教育，编者在原有《大学生心理健康》的基础上编写了《大学生心理健康教育实践教本》，此书全方位地介绍了大学生在生活中容易遇到的心理问题。

本书结合大学生成长阶段的特点，针对大学生普遍存在的心理健康问题，从心理发展与健康的角度出发，以大学生的各种心理问题为切入点，分别对心理介绍、心理咨询、挫折应对、人际交往、生涯规划、恋爱交友等基本问题进行指导，同时也对当前新形势进行了阐述。编者在编写过程中借鉴了当前心理健康教育方面的最新理论成果和实践经验，在传统的基础上进行创新。本书理论内容严谨，形式结构新颖，是大学生心理健康成长的实践教本。与目前其他同类教材相比，本书具有以下特点。

(1) 内容丰富。本书主要介绍了大学生的心理健康知识，使大学生了解容易出现心理问题，掌握一些心理调适的方法，树立心理健康意识。

(2) 实践性强。本书中每章都提供了自我心理测试题，可供大学生借助于心理测试的结果，对自己的心理健康状况有一个客观的评价和真实的了解。此外，教材中还设计了各种案例，大学生可以通过一个个心理案例和测试，提高自身的心理素质与水平，教师也可以借助这些训练实现互动教学。

(3) 案例真实。教材的每个章节都收录了心理咨询案例，通过对案例的真实描述和深入

分析,可以让大学生对本章节内容认识得更加深刻,对如何进行自我调适有所启示。

(4) 图文并茂。本书语言活泼、结构新颖、形式多样,图片丰富,不仅有阅读材料、测试与结论等文字内容,还配有大量生动形象的插图和表格,增加阅读的趣味性和可读性。

总之,在当前我国社会迅速发展的特殊时期,大学生的心理问题日益增多,包括学习方面、人际关系方面,自我认知方面、情爱方面、情绪方面等心理问题及不同程度出现的焦虑、抑郁、强迫等症状,严重影响大学生的健康成长,因此,高度重视大学生心理健康问题,是我们培养高素质社会主义接班人的需要,不仅具有理论意义,而且具有重要的现实意义。本书不仅可以作为大学生心理健康教育与辅导方面的通识教育教材,也可以作为高校相关教职人员了解大学生心理的参考书,还可以作为青少年健康成长的指导手册以及青年人提高自身心理素质的自学用书。

由于时间仓促和编者水平有限,书中难免存在不足之处,恳请广大读者给予批评指正。

编者

2014年9月

目录

第一章 大学生心理健康导论.....	1
第一节 心理活动的特点与实质	1
第二节 大学生心理发展特点	7
第三节 心理健康的标准	14
第四节 影响大学生心理健康的因素	21
第二章 大学生心理咨询.....	35
第一节 高校心理咨询的历史回顾	35
第二节 心理咨询的概念与功能	40
第三节 大学生心理咨询的主要内容	46
第三章 大学生异常心理及心理困惑.....	52
第一节 异常心理的判别	52
第二节 大学生常见的心理困惑	57
第三节 大学生常见心理疾病	62
第四章 大学生自我意识与培养	71
第一节 自我意识概述	71
第二节 大学生自我意识发展的特点	75
第三节 大学生自我意识的偏差及调适	79
第五章 大学生的人格心理.....	93
第一节 人格概述	93
第二节 大学生的人格特征	99
第三节 大学生人格问题与调适	104

第四节 大学生人格完善的途径·····	109
第六章 大学生学习心理 ·····	117
第一节 大学生学习特点与心理机制·····	117
第二节 大学生学习能力的培养·····	121
第三节 大学生常见学习心理问题及调适·····	127
第七章 大学生人际交往 ·····	135
第一节 人际关系概述·····	135
第二节 大学生人际交往及影响因素·····	140
第三节 大学生人际交往原则及技巧·····	146
第八章 大学生性心理及恋爱心理 ·····	157
第一节 大学生性心理的发展和性心理特点·····	157
第二节 大学生性心理问题及调适·····	163
第三节 大学生恋爱心理及常见问题·····	168
第九章 大学生情绪管理 ·····	177
第一节 情绪理论概述·····	177
第二节 大学生情绪特点·····	182
第三节 大学生常见不良情绪及其调适·····	188
第十章 大学生挫折应对及压力管理 ·····	199
第一节 压力与挫折概述·····	199
第二节 大学生压力和挫折的产生和特点·····	206
第三节 压力和挫折对大学生心理的影响·····	212
第四节 压力管理与挫折应对·····	219
第十一章 大学生生命教育与心理危机应对 ·····	227
第一节 大学生生命教育·····	227

第二节 大学生心理危机干预和创伤治疗	235
第十二章 大学生生涯规划与能力发展	244
第一节 生涯规划的概述	244
第二节 大学生能力概述及发展目标	250
第三节 大学生生涯规划的制定	255

第一章

大学生心理健康 导论

本章提示

核心词:

心理学

健康的标准

心理活动的特点与实质

影响大学生心理健康的因素

重点:

大学生心理健康的标准

心理活动的特点与实质

实践路径: 课前浏览—师生互动—课本记录—自测评价—实践报告

第一节 心理活动的特点与实质

什么是心理学? 比较专业的解释是: 心理学是一门研究人类及动物的心理现象、精神功能和行为的科学, 既是一门理论学科, 也是一门应用学科。专业人士研究心理的特点和实质, 是为了描述、解释和预测大众的心理定式。而对于我们普通人来说, 了解心理学的最终目的是为了提高自己的生活质量。人只有心理健康了, 才能充分发挥其身心潜能, 才能正确处理事业、家庭、爱情和婚姻等各个方面出现的问题。例如, 足球世界杯期间, 广大球迷不辞辛苦地熬夜看球, 影响宿舍其他人的休息, 为此出现了舍友间的矛盾。假如你也是球迷, 世界杯期间你会怎么跟舍友解释? 作为舍友希望球迷舍友怎么来安抚你?

【师生讨论】

你的观点: _____

教师评语: _____

【结论】

通过讨论，我们知道了每个人在面对这个问题时所采取的方式方法都各有差异，因为每个人的心理个性和特点都是不同的。所以说，我们每个人都可以称自己是个小小“心理学家”。我们在每天生活中都会或多或少地研究身边人的心理动态。

1. 心理是一种主观能动性的存在

【师生讨论】

平坦世界

有一天，从三度空间世界来了一个圆球形生物，进入二度空间的“平坦世界”，引起了该处各生物的惊慌。平坦世界公民之一，一位发言者说：“我已不得立刻就把这个入侵者驱逐出境！”

这个发言者是一个平面的四方形，它质问闯入者：“你说你是从三度空间来的？三度空间在哪里？是什么样子？怎么我一点也不知道？”

来客（三度空间圆球）说：“不错，我是从三度空间来的，它就是在上面，也在下面。”

平面四方形说：“老天爷！你一定是指南和北了！”

圆球：“完全不是这个意思，我是说你的上面和下面，这是你看不见的，因为你是平面的，你旁边又没有眼睛！”

平面四方形：“我的旁边却有视力！”

圆球：“但是你是平的，你没有眼睛，看不见外面的空间。你是平的，你的旁边没有眼睛，你的里面也没有眼睛——你们称为“里面”，我们视之为你的“旁边”。”

平面四方形：“在我里面长个眼睛？在我肚皮长个眼睛？先生你太会开玩笑！”

圆球：“我不是寻你开心！我明白，你是平面的，你无法了解三度空间的意义，你顶多只能看见我的一面——圆圈圈，因为你没有能力把你的视力从平面上升起，你就只能看见我的身体一面。现在，我要向空中升起了，最低限度你应该可以看见我身体的圆圈越来越缩小，越来越小，终于消失。”

圆球从平板上跳起消失了。平面四方形自语道：“全是鬼话！我根本没看见他升起！什么是“升”呢？莫名其妙！可是，他消失了！我不懂，是怎么回事呢？”

突然不知从何处传来圆球的声音：“平面四方形老兄！你以为我真的消失了吗？我还在这里呀！只因你是平面的，你看不见我罢了！等我再回到你的平面来，你就会看见我的圆圈越来越大了。”

圆皮球跳回平板上，平面四方形果然看见一个圆圈越来越大，可是始终不明白是怎么回事。他就叹一口气说：“他是有些奇怪的，蛮会玩把戏的！但是，我还是不相信他说的什么三度空间！他不外乎是个会变把戏的圆圈罢了！”

你的启示：_____

教师评语: _____

【结论】

上面的故事摘自英国科幻作家艾特温·阿伯特的名著《平坦世界》。故事讲的是三度空间物体——“立体圆球”闯入了一个二度空间世界。二度空间的居民平面四方形因为难以理解立体圆球所说的三度空间，所以他只能将立体圆球认为是一个满嘴谎话的“疯子”。

平面四方形之所以不能理解三度空间的存在，主要有两个原因。一方面是由于平面四边形本身所处世界的维度的限制，导致他不可能去相信有更高维度空间的存在。这是一个科学命题，不是本书的重点，因此不再详细赘述。另一方面就是心理原因造成的。过往的生存经验教会我们一个处世的道理，即要相信常识、相信经验。常识和经验又会影响每个人的心理，直至影响每个人的潜意识。比方某个人跟你说他看到的苹果是个正方形的，那你也许会认为他是在说胡话。二度空间的平面四边形也是如此，常识和经验告诉他，世界只能是由长和宽组成的二维空间，假如他相信有三维的存在，那它的那些常识、经验，甚至心理潜意识将会被彻底颠覆。要知道如果一个人的潜意识被颠覆了，那无异于经历了一次痛苦的死亡。

但是，我们每个人的存在证明了更高维度空间的确存在。我们所能看到的高楼大厦、穿梭的车流无一不是由长、宽、高三个维度组成的。但是，那么我们就看到的就一定是世界的真实面目吗？世界会不会还存在其他我们看不到的维度？或者说我们的心理就一定是成熟的吗？这个问题恐怕是仁者见仁，智者见智。英国哲学家罗素曾说过：“智慧，有可能根本就不存在，也有可能是精练的愚蠢。”

也许这个世界本身还存在更高的维度，甚至我们人类在居住于更高维度空间的生物眼里，也只是一个个平面四边形。可不管这个问题的答案是否正确，都不影响一个个平凡的你我在我们这个三维空间很好地生活。不过你有没有想过这个问题，由于你的心理不成熟，导致在你身边某些人的眼里，你也只是个平面四边形。作为一名当代有理想、有朝气，有着强烈自尊心的大学生，你肯定不乐意被人如此看待。那么使自己的心理更加成熟将是你人生一个非常重要的课题。心理是很主观的、神奇的，人们心理的主观能动性的大小依赖于人们对客观世界规律的认识水平，并且也要接受社会道德标准的衡量。发挥主观能动性的最高境界是实事求是，也就是尊重自然规律，遵守自然规律，按科学办事，既要克服无所作为的消极观念，又要克服藐视自然、违背规律的唯意志论。否则，人类不可避免地要受到自然规律的惩罚。

2. 心理是人脑机能的体现

【师生讨论】

人为什么会成为万物之主

1.8 万年前，人类的祖先还过着游牧生活，他们的食物和衣服来自野牛和驯鹿。100 多万年来，寒冷期与炎热期不断交替更迭，此时，地球正经历着最后一次大降温，河流即将封冻，白昼越来越短，一切生物都将接受残酷的生存考验。

狼和人一样，也饱受着食物紧缺的煎熬。这两个种群其实很相似：他们都是强大的捕食

者，都位于食物链的顶端，都有复杂的群体结构，在同一块土地上捕捉着同样的猎物。

人和狼这对竞争对手，注定要相遇。但这似乎并不是一场公平的角逐。因为人能够制造工具，可以在远距离外杀死猎物。狼最终选择了退出。但人类捕捉到猎物后并不会把猎物全部带走，他们会把猎物的内脏，以及其他部落的族人不吃、不用的躯干部分，留在原地。这使得狼群待人离开后，可以享用剩下的美食。

在公元前 2~1.5 万年，地球气温开始大幅上升。随着冰河期的结束，饥荒成为过去，食物又变得充沛起来，阻碍人类从亚洲迁往欧洲的冰盖，也逐渐向北移动，人类的迁移路线，因此变得更加开阔，迁徙也变得更为平常。与此同时，一些狼群也悄悄地跟在人类的迁徙队伍后面，充分享用人类吃剩的食物。

终于有一天，一个念头偶然出现在原始人的脑海中：为什么不借助狼的力量，取其所长，来帮助自己更高效地抓捕猎物呢？这个想法，使一些幼小的狼崽被人们捉到部落中去圈养起来。这一时期，在北半球的许多地方，几乎正以同样的方式，人和狼也经历着相同的故事。

从野生狼到第一批狼犬，中间只经过了 50 代。1.2 万年前的狼犬在外形上和它们的野生祖先十分相似，但体型明显变小，性格也更加温顺。这些转变，一部分是因为它们的活动量减少了，食量也相应变小。不过，最主要的原因是，从自然环境到人类环境的转变，使它们荷尔蒙的分泌发生了巨大变化。它们已经不再捕猎，首要任务是保卫家园，遇到危险发出警报。另外，把剩菜剩饭打扫干净。

如果某只狼犬身上还残存着野性，人类就会把它杀死。通过杀死凶猛的个体、保留温顺的个体这样一种方式，人类的祖先在下意识中完成了一个“选择”的过程，这就使得第一代狗的习性、外形、甚至基因，都更加适应人类社会。人类饲养的狼犬与野狼在基因上有了一点不同，那就是，狼犬会有意识地发出叫声，它们能看懂某些手势，能和人类进行一定的交流。

你的启示：

教师评语：

【结论】

人脑是心理的器官，心理是人脑的机能。从进化论看，动物的心理发展的各个水平和阶段，与神经的进化水平有关；从儿童心理发展看，不同年龄的心理水平，与儿童的神经发育水平有关；从医学研究来看，一定的异常心理或行为缺陷与一定的脑组织、脑神经病变有关。因为人类进化出了更高级的大脑神经系统，所以驱使着人类产生不断改善生活环境的心理活动。可以说，越是具有丰富的神经系统，心理活动越是复杂。

3. 客观现实是心理的源泉，心理是对现实的主观认识

【师生讨论】

1. 你觉得图 1-1 所示的老鼠恐怖或者恶心吗？



图 1-1 老鼠

2. 你觉得图 1-2 所示的老鼠杰瑞恐怖或者恶心吗？

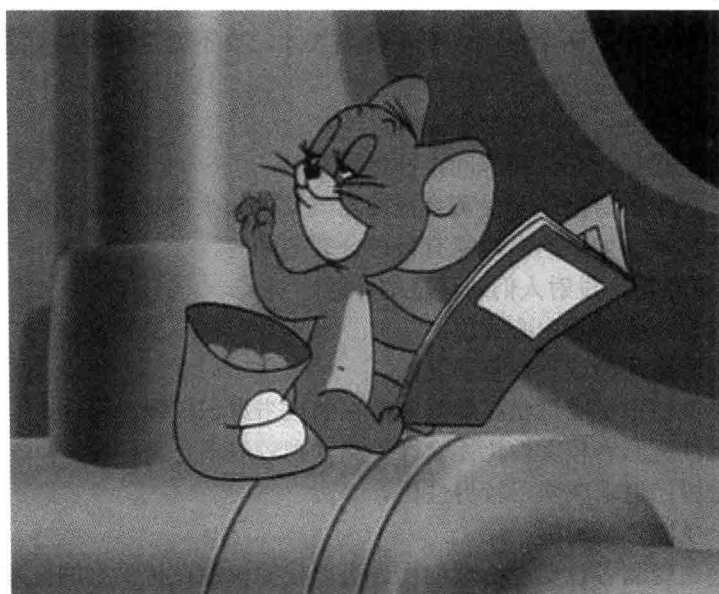


图 1-2 老鼠杰瑞

3. 两岁时的你会因为看见老鼠而吓得大哭，现在 22 岁的你还会因为看见老鼠被吓哭吗？

你的启示： _____

教师评语： _____

【结论】

面对同一事物，人在不同年龄、不同环境下的心理反应是有很大差异的。比方你在野外看见一只斑斓猛虎时，你会恐惧得马上想要逃走。但是如果将这只猛虎放置于长满着奇花异草的假山上，也许你不仅不会恐惧，还会像欣赏一幅名画一样为猛虎拍照。这就是心理的主观性，也是人与人之间的个性差异。我们要了解这种个性差异，理解每个人的个性独特性，只有这样才能与人和睦相处。

【自测评价】

画出你的内心

要求在白纸上或者计算机上，画上房子、树和人，三者都要出现在画面上，位置可以自由安排设计。注意，先将三者画好才能看下面的答案，否则该测试的准确性将大打折扣。

1. 房子——人们成长的场所，投射内心的安全感

- (1) 画楼房：智商较高。
- (2) 房子画得像庙宇：两个极端，要不就是人才，要不就是怪异的行为表达；强调地面是缺乏安全感。
- (3) 瓦片画得很仔细：追求细节和完美。
- (4) 房子侧面画楼梯：想回避和间接性接触。
- (5) 画烟囱：向上的直烟暗示受测者需要出气筒；向上的烟代表受测者内心的压力；一般人画的烟方向会向右，如果向左可能有精神分裂的倾向。

2. 树——象征感情，投射人们对环境的体验

- (1) 单线条的树：受测者内心忧郁。
- (2) 嫩叶：受测者渴望或正在重新开始。
- (3) 树干涂黑或树根呈鹰爪状：受测者潜在的攻击意识较强。
- (4) 柳树：男性受测者较女性化；女性受测者则较追求完美。
- (5) 女性画松树：追求成熟，较男性化。
- (6) 白桦树：受测者较敏感。
- (7) 画上树疤：受测者曾受过心理创伤，可以根据树疤在树干上的位置判断受创的大致年纪。
- (8) 画果实：受测者童心未泯或有退行行为。
- (9) 高山上一棵树：受测者可能有性行为问题或恋母情结。

3. 人——投射受测者的自我形象和人格完整性

- (1) 符号化的人：受测者有掩饰性，说谎的能力较强。
- (2) 头：头画得越大，受测者的心理年龄越小。一般 12 岁以后不应该出现大头小身体的样子，否则可能智力有问题。
- (3) 耳朵：孩子不画耳朵可能有逆反心理，不愿家长啰嗦；画大耳朵的受测者如果画的不是卡通形象，可能比较敏感。
- (4) 鼻子：画纽扣鼻的人可能智力有问题；成人画出鼻梁则表示对性的关注；画牙齿：受测者有情绪、言语攻击性。
- (5) 眼睛：眼睛画得太大的比较敏感、多疑、偏执；画眼睫毛的人对美过分关注。
- (6) 瞳孔：不画瞳孔的人在人际交往中有回避倾向。

(7) 手：一般人只画形状，画手指的人太注意细节；手代表对环境的支配，伸得越开支配力越强，但一般在 90° 以下；画中手放到后面的受测者一般有被动攻击行为，如果是儿童则可能经常掩饰自己的错误行为。

(8) 脚：代表人的活动力，分得越开活动力越强；反之则比较拘谨，不善与人交往。

(9) 头发：把头发画得竖起来的受测者攻击性较强。

(10) 衣服：画口袋、纽扣的受测者比较注意细节；如果很注重对称则有强迫症的倾向。

(11) 裸体人：受测者有品行障碍或显露癖。

(12) 画出内脏：受测者有精神分裂症的倾向。

(13) 居中：受测者自我意识较强，以自我为中心。

(14) 偏左：受测者留恋过去。

(15) 偏右：受测者憧憬未来。

(16) 偏上：受测者喜欢幻想。

(17) 偏下：受测者注重现实，对安全较为关注。

(18) 画在角落：受测者可能有病理性疾病。

4. 注意事项

作画时，不可参照某幅画，也不必非得按照现实世界为参照物。只有随心所欲地画，才能最接近你真实的心理状态。

自我评价：_____

教师建议：_____

第二节 大学生心理发展特点

什么是认知能力？认知能力是人脑加工、储存与提取信息的能力，也就是我们对事物的构成、属性与他物的关系的掌握能力，它是人完成认识的重要过程之一。认知能力是人们在重构与应用知识时所需要的能力，例如言语能力、归纳能力、记忆能力、逻辑推理能力等。现代大学生的认知能力主要有道德认知能力、职业认知能力、人际认知能力、科技认知能力、社会认知能力等。这些认识能力对培养大学生健康心理与人格具有重要意义，例如，大学生自主创业的时候需要认知自己的职业能力、职业方向、职业兴趣等。假如一个大学生即将步入职场，需要对自己与即将从事的职业进行哪方面认知？

【师生讨论】

你的观点：_____

教师评语: _____

【结论】

经过讨论,我们发现对于大学生了解自己的认知能力是十分重要的,不仅体现在求职过程中,还会体现在生活中的方方面面。大学生对道德水平、人际关系、社会等认知越清晰,自己的人生路径与职业生涯就越明确,而且如果能够严格执行,将更容易定位人生、选择职业。这说明了解大学生认知能力是十分必要的。

1. 具有强烈的求知成长欲望

【师生讨论】

渴望提高与成长

19岁的王志强是一名大二的学生,专业学习、学生工作与兼职让王志强每天都忙碌,经常忙得连吃饭时间都没有。很多时候,都是别人去食堂吃饭时,顺便帮他买回来。他利用节省的时间为辩论赛和考试做准备。“这样很累,但我就是一个闲着就会难受的人,虽然我现在的职业规划还不是特别明确,但我总是觉得,年轻时要做点什么,不要等十年之后,后悔自己虚度了青春。”

他就读于河北联合大学无机非金属专业,但是职业理想却是与他所学专业不太沾边的传媒策划类。因为高考分数不高,填报志愿时,王志强选择了录取率较高的理工科专业。进入大学后,他仍然觉得自己的最大兴趣是传媒类工作。对此,王志强经常会对未来职业规划感到迷茫,“每到这种时候,我都会去跟我的老师们谈心,他们总能为我解惑,给我提供很多好的建议。”两年的时间里,王志强注册了求职网站,寻找与传媒相关的兼职工作。销售、钢琴老师、服务员、网站编辑等,以积累相关知识,这位90后大学生在短短的时间里做了很多尝试。“每份工作对我来说都是锻炼自己的过程,在适应社会的过程中,我遇见了很多优秀的人,我喜欢他们身上那种上进的精神、喜欢他们快节奏的生活。”对于这位90后来说,虽然未来的职业方向还并不明确,但一颗上进的心,对不同的工作一次次地尝试,不断地体验和学习,让他一直都在丰富着自己的知识储备。

你的启示: _____

教师评语: _____

【结论】

大学生的一个典型思维特征是能够依赖逻辑思维有条理、系统地解决问题, 认知发展到这一阶段的显著标志是演绎推理能力与抽象思考能力不断发展。进入大学之后, 大学生拥有了很多自由学习时间, 又有图书馆这个丰富的知识库, 还有很多著名专家学者, 这些都为大学生提供了广泛的学习资源。大学生正当青春年华, 有活力、有激情, 求知欲强、兴趣广泛, 在了解社会、进行人际交往、学习专业知识、了解课外知识等方面都极富热情。所以, 大学生要珍惜美好的大学时光, 认真学习, 充实自己。

2. 自尊与自卑心理并存

【师生讨论】

一个大二学生战胜自卑的心路历程

阿龙是一个大二的清秀男生, 来自赣南边远山村, 从小就喜欢与人比赛, 凡事喜欢比个高低和输赢, 很在乎结果和他人评价, 性格内向。儿时就梦想走出大山看外面的世界, 高中时想考上心仪的大学, 可高考结果还是不够理想, 结果阿龙来到了南昌一所普通高校。

阿龙说他本来是有充分思想准备, 即使高考失利, 只要能上大学, 都会好好珍惜, 不管什么学校, 都会认真学习, 以后一样能获得一个满意职业。可是到学校一段时间之后, 看到有的同学整天不学习, 吃喝玩乐, 听到高中其他同学考上自己理想大学的故事, 心里非常不是滋味, 想想自己家庭贫寒, 又无特别才能, 感觉在很多方面都低人一等, 开始不抬头说话、不主动社交、不出风头, 计划的事情无法坚持下去, 消磨时间, 身心疲倦。

阿龙的自卑心理也是目前大学生普遍存在的现象, 大学生活既学习专业知识, 也为职业做准备, 是心理成长的阶段。结合当代大学生生活特点与阿龙的具体情况, 学校心理老师对其实施了如下干预措施。

(1) 进行每周两次心理调适, 改变其对自卑心理和对自身的认知。

(2) 自我规划, 发展自身优势。分析自己的优势与不足, 下决心从小事做起, 少空想多行动, 在小成功中, 重新树立自信心。

(3) 增强能力, 充实自我。鼓励他参与集体活动、参加社团活动、学习演讲、考级考证等, 这些活动都有利于情商和智商的提高, 努力培养学习能力、人际交往能力、适应能力、解决问题能力, 以及帮助别人与寻求帮助的能力。

(4) 建立良好的自我形象。从精神状态、言谈举止和内心素质不断完善自己。

(5) 建立合理的目标体系, 用行动来证明自己的能力。目标既要现实, 又要高于现实。目标过高不利于建立自信, 反而会因挫折感而打击自信心; 目标过低无法激起动力, 不利于建立自信。鼓励阿龙与自己所处的环境与现有条件紧密联系, 脚踏实地, 不断实现每个目标。

“我现在终于理解了‘天生我才必有用’这句话的真正含义了”。两个月后的一天, 阿龙来到心理老师咨询室向我说出了这句话。想起两个月前他紧锁眉头, 声音怯生生的, 如今昂首挺胸, 充满阳光。经过近两个月的心理干预, 阿龙战胜了自卑, 走出了绝望。

你的启示: _____