

大学生心理素质训练

(第二版)

□ 主 编 汪艳丽 晏 宁 李 斌

高等教育出版社

大学生心理素质训练

(第二版)

Daxuesheng Xinli Suzhi Xunlian

□ 主 编 汪艳丽 晏 宁 李 斌
□ 副主编 卢丹蕾 宋广荣 张菊玲

高等教育出版社·北京

内容简介

本书有三方面特色:第一,理念上的创新。更加突出积极心理学的研究模式。第二,内容上的创新。精简了教材章节,将在其他课程中有可能重复的教学内容舍去。第三,教学模式上的创新。本书结构采用“理论基础——心理行为分析——训练与反思”的“三段法”的逻辑编排方式,将基本理论、基本方法与基本训练恰到好处地结合起来,既有适合大学生们课堂积极参与的训练活动,又有能满足大学生课外的拓展训练设计。

本书适合高等学校作为通识课程教材使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理素质训练/汪艳丽,晏宁,李斌主编

. --2 版. --北京:高等教育出版社,2015.8

ISBN 978-7-04-043375-3

I. ①大… II. ①汪…②晏…③李… III. ①大学生—心理素质—素质教育—高等学校—教材 IV.

①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 163852 号

策划编辑 张欣

责任编辑 张欣

封面设计 张志

版式设计 王艳红

插图绘制 尹文军

责任校对 刘丽娟

责任印制 刘思涵

出版发行 高等教育出版社

社址 北京市西城区德外大街4号

邮政编码 100120

印刷 肥城新华印刷有限公司

开本 787mm×960mm 1/16

印张 14.5

字数 250千字

购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landaco.com>

<http://www.landaco.com.cn>

版 次 2010年9月第1版

2015年8月第2版

印 次 2015年8月第1次印刷

定 价 30.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物料号 43375-00

《大学生心理素质训练》编委会

主 编:汪艳丽 晏 宁 李 斌

副主编:卢丹蕾 宋广荣 张菊玲

编 委:(按姓氏笔画排列)

王 昕 孙惠君 刘学惠

李凤英 张小菊 张德兰

赵凌燕 黄大庆

第二版前言

《大学生心理素质训练》自2010年8月由高等教育出版社正式出版以来,目前已印刷六次,发行量达20 000余册,涉及北京、上海、天津、湖北、江苏、山西、福建、浙江、广东、吉林、重庆、安徽十二个省市的高校。为适应新时期大学生的心理特点,编者对内容做了全面修订,以更贴近大学生生活、更适应教学要求。第二版较第一版而言,在以下几个方面有较大的创新:

一、理念上的创新

更加突出积极心理学的研究模式。“积极心理学是心理学领域的一场革命,也是人类社会发展史中的一个新里程碑,是一门从积极角度研究传统心理学研究对象的新兴科学。积极心理学作为一个研究领域的形成,以Seligman和Csikzentmihalyi 2000年1月发表的论文《积极心理学导论》为标志。它采用科学的原则和方法来研究幸福,倡导心理学的积极取向,研究人类的积极心理品质,关注人类的健康幸福与和谐发展。”本书的核心理念不再关注大学生的不快乐、狭隘、愤怒、嫉妒、恐惧、焦虑等消极心态,而是主要揭示大学生如何保持积极的精神、充满乐观的希望和散发着青春活力的心灵状态、助力大学生超越自身,以更积极的、建设性的情绪来面对生活的挑战。

二、内容上的创新

精简了教材章节,将在其他课程中有可能重复的教学内容舍去(如职业生涯规划能力发展训练等),以当前大学生最关心、最迫切希望得到提升的心理素质为依据,形成有所侧重的心理素质训练主题。除保留了第一版中大学生们较为关注的专题,如适应能力、自我认知能力、交往能力、恋爱能力、情绪管理能力、学习与创新能力、生命价值能力的提升等,增加了倾听、观察、共情能力的培养以及沟通技巧等教学内容,特别增加了积极心理学领域中最新的研究成果:幸福感受能力训练。使教材更好地反映本学科国内外研究和教学的先进成果,完整地涵盖本课程的知识要点,反映其相互联系及发展规律,结构更加严谨。

三、教学模式上的创新

本书采用“理论基点——心理行为分析——训练与反思”的“三段法”逻辑编排方式,将基本理论、基本方法与基本训练恰到好处地结合起来,既有适

合大学生们课堂参与的训练活动,又有能满足大学生课外拓展训练的设计。本书有利于构建课内和课外“双体验”教学方式的课程模式(见图1)。课内体验指从心理理论引入,针对问题进行归因分析,设计训练活动,引导学生体验,并在部分课程中组织高年级学生对低年级学生开展朋辈辅导;课外体验指组织学生阅读教材推荐的心理名著、心理自测、小组拓展训练,组织学生参加社区活动等。在体验方面,将教学体验活动从课内延伸到课外,在课外体验中拓展了社区服务、爱心基地等教学形式。在评价方面,既有认知的评价,也有情感和技能的评价,既有教师考核,又有学生自评、朋辈评价。在课程短讲、小组作业、成长日志等体验活动中均设置相应的赋分点和评定等级。构建课内外“双体验”教学方式将极大促进学生认知的提升、情感的内化和技能的迁移,解决大学生心理成长方面“知”与“行”不统一、教学形式单一、实效性不强的问题。编者单位经过五年的探索已取得丰硕的教学成果,获北京市第七届教学成果二等奖。

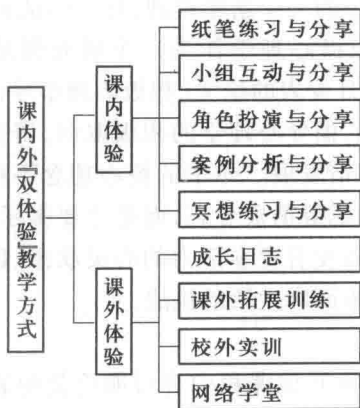


图1 课内外结合“双体验”教学方式示意图

汪艳丽、晏宁、李斌对本书进行了总体设计及定稿,卢丹蕾、宋广荣、张菊玲参与了部分章节的统稿。张德兰、王昕、李凤英、黄大庆、张小菊、孙惠君、刘学惠、赵凌燕等参与了章节的修改。

在这里,特别感谢北京联合大学各级领导、教务处与学生处等职能部门、各相关学院的领导和同事们,他们为本书的修订提供了良好的氛围和温暖的人文环境,并将此书列为校级“十二五”规划教材;我们还要特别感谢北京联合大学师范学院应用心理学专业2011级2班的全体同学,特别是姜雨欣、耿雅倩、耿胜男等同学,他们为本书提供了“心灵启航——大学生自我探索成

长团体心理辅导计划方案”；特别感谢高等教育出版社的鼎力协助；也感谢读者们的厚爱。

另外，在修订过程中，参考和引用了国内外一些文献著作，在此向原作者一并表示由衷的感谢。由于水平和时间所限，书中纰漏之处恐难避免，敬请专家、同行和广大读者批评指正。

教育部心理学教学指导委员会委员

中国教育学会家庭教育分会理事

汪艳丽

2015年3月31日

第一版前言

一个蜜蜂的启示：在春天的清晨，窗外的花丛里总有一团彩虹似的东西在忽闪忽闪地盘旋。一只蜜蜂把它那细长的尖嘴扎入花蕊中美美地进食早餐，但它却没有伤及花瓣。它只吮吸了它所需要的营养一会儿，并给花授粉后就飞走了。那么精确、有效率、灵活而让人崇敬。这就是我们的榜样。可是这个世界，真正睿智的天才不多，绝大多数的人都有一两种或更多的缺陷，不少人往往因一些微不足道的事情处理不当而导致自己一生的失败。

国内外专家在讨论 21 世纪人才应该具备什么素质的问题时，曾提出的素质要求大部分属于心理素质范畴，如进取意识、自主精神、社会适应能力、高度的责任感、自信心、善于学习、合作精神、多样化的个性特长和专长。

社会心理学家鲁鸣在《软能力——在竞争中胜出》一书的自序中，以大量的调研结果和成功案例说明了一个重要的论点：社会的选择和评价与学校里以考试、分数为主的标准完全不同。那些心智健全、自信开朗、具有良好的口头表达能力和文字表达能力、善于与人相处、有责任感的学生，哪怕他当年的学习成绩并不太好，也往往能取得更大的社会成就。孩子从来不会输在分数的起跑线上，在社会中真正竞争的，归根结底是做人的能力，是诚信、善良、自立、认真、爱学习、不拒绝做小事，是人情练达，善于交往与表达，是专业技能之外的“软能力”，这就是我们常说的：情商比智商更重要。努力去做一个身心健康、快乐、有教养的人吧，那才是真正的成功之路！美国教育家戴尔·卡耐基调查了各界许多名人之后，认为一个人事业上的成功只有 15% 是跟他们的学识和专业技术有关，而 85% 是靠良好的心理素质和善于处理人际关系的能力。

心理素质教育在我国大陆地区开始全面实施只有近二十年的历史，大多数高校虽意识到大学生心理素质培养的重要性，但在不少管理者头脑中仍认为心理教育模式属障碍性辅助模式，心理教育的对象只是少数人；加之师资匮乏及主观上的侥幸心理，不少高校只是像医院一样开设一个心理门诊室，外加几场心理讲座。有的高校虽然也开设了大学生心理健康教育课，但其教学内容、教学方式都没有跳出传统教育“传授—接受”的模式，使心理健康教育课成为“小型讲座”。这只是解决了听众一些认知层面的问题，很难有情感的体验、潜能的挖掘及技能的提升。这是由于传统的心理研究比较注重对人类自身出现的各种各样

的心理现象作出阐释和分析,这些理论主要是由大量的信息、数据或推测组成的,偏重于理论问题的探讨。这些理论用于描绘人类极为复杂的心理和行为难免有抽象之嫌。许多人对这些理论知之不少,但却不会从中寻找改善自己心理素质的技巧与策略,不知道如何进行自我训练以调适自己的心理状态。

美学家朱光潜说:“凡是美都必须经过心灵的创造。”随着高校心理素质教育理论和实践的不断深入,越来越多的理论者和实践者认识到开设心理素质训练课,对培养大学生良好的心理素质和实施心理素质教育的重要意义。有意识、有目的地进行心理训练,是形成良好心理素质、完善和发展自我的必要手段。

心理素质作为人在先天基础上,在个体与客体环境相互作用过程中产生、发展起来的比较稳定的心理特征、属性和品质,既影响着生理素质的发展,也影响着社会文化的沉淀。德国物理学家马克斯·冯·劳厄(Max Von Laue)曾说:“重要的不是获得知识,而是发展能力。教育无非是一切学过的东西都被遗忘的时候,所剩下来的东西。”这最后“剩下来的东西”正是我们所强调的“素质教育”的真正内涵。由于人们的先天基础各不相同,后天客体环境大相径庭,因此,每个人的心理素质状况都必然存在着很大的差异。但是,人的心理素质并不是一成不变的,而是会随着年龄的增长以及阅历、知识、经验的丰富而逐渐增强、完善起来的,只不过这种增强、完善不是全方位、尽善尽美的,往往仅是在某些方面、某种程度的提高和完善,并且这种提高和完善往往需要经历较长的过程,可能还要走许多弯路,在挫折和失败中逐渐形成。因此,这种完善和提高,耗费的时间多,取得的效果慢;有些方面即使最后得到了提高,但由于是事后的经验和收获,往往时过境迁,于事无补。心理学家的研究表明,心理素质可以通过训练实现短期提高之目的。

发现并正视个性中的优良特征,把它巩固、发展下去;发现并正视个性中的弱势,给予一个最佳的调整支点,增加力量,使其强壮起来。比如性格脆弱,有意识锻炼一种坚毅品质;自信心不足,有意识在众人面前表现自我;固执己见,听不进别人意见,有意识做学会倾听练习;人缘总是不太好,有意识做一做学会赞扬他人、学会微笑等。在训练过程中,当了解到实际中的自己比想象中的自己能够更精明强干、更美好更强大时,就会变得更加积极、进取、开朗和热情,从而使心灵轻松和愉悦,精神奔放与洒脱,潜能极致发挥。

目前,以班级团体辅导为形式的心理素质训练课正逐渐成为学校开展心理素质教育工作的重要载体。一方面,班级心理素质训练课符合现代学校心理素质教育的发展型和教育型模式。著名心理辅导专家林孟平女士这样说过:“心理辅导之所以进入学校,是由于一些富于热情的教师看到学校资源分配不公平,要么用于天才儿童,要么用于爱打骂学生的人。而中间人口(80%),却未受到

重视。教育专家为此提出,不能因这 80% 学生不引人注目而忽略对他们的教育。因而心理辅导是在民主思潮的影响下,使得所有的学生都在成长,成长的过程都需要辅导。”而班级心理素质训练课正是面向 80% 的学生,以提高学生良好的适应能力、开发学生潜能、培养学生健康的心态为主要目标,是一种注重心理问题 and 心理疾病预防的好形式;另外,这种形式也弥补了学校缺乏心理学和心理咨询专业人员的不足。班级团体心理训练较个别心理咨询相比,信息源更加广泛,效率更高。在团体活动中,特别是班级团体更具有志同道合、同辈人相处的特征。大学生可以获得安全感、归属感、自信心,可以满足社会交往的需要,而且通过团队目标的实现来获取自尊和成就感。即使团队活动遇到挫折或团队目标未能实现,成员之间也可以相互安慰,从而降低心理压力、缓解情绪紧张等。所以,班级团体本身有促进成员心理发展之功效,因此,班级团体训练对教师心理专业背景的要求不像个别心理咨询那么高,班主任、辅导员甚至心理社团成员经过一些专业训练即可实施。

然而,高校在开展心理素质训练课的过程中,首先遇到的一个难题就是缺乏科学性和可操作性强的教材。有一些团体心理辅导的教材虽然也涉及心理素质训练的内容,但大多是理论的探讨或障碍性辅导的介绍,主要适合专业人员或少数心理问题突出的大学生阅读,而并不适合开展班级心理素质训练课程的需要。本书的编写体现以下四大特色:

第一,在编写指导思想上,体现了“以人为本,全面发展”的价值理念。即一切从大学生的心理需求出发,一切为了提高大学生的心理素质,一切服务于大学生心理潜能的开发,一切着眼于大学生的全面发展。

第二,在编写内容上,坚持“以实为本,突出主题”的原则。我们以当前大学生最关心、最迫切希望解决的心理问题为依据,体现“学会生存、学会认知、学会做事、学会共同生活”的育人理念,形成有所侧重的心理素质训练主题,如适应能力、耐挫能力、自我探索能力、学习能力、创新能力、自我管理能力、人际交往能力、恋爱能力、情绪管理能力、生涯规划能力、生命价值提升能力的训练等。

第三,在编写结构上,采用“逻辑建构,科学运作”的方式。即根据当代大学生的心理特点和年级特征,采用“理论基点—心理行为分析—训练与反思”的“三段法”的逻辑编排方式,将基本理论、基本分析与基本训练恰到好处地结合起来,既有适合大学生课堂积极参与的训练活动,又有能满足大学生课外活动需要的拓展训练设计。

第四,在编写组织上,采取“集思广益,互相碰撞”的策略。首先,精心设计框架和写作风格后,各章人员拿出初稿,定期召开说稿会,相互启发、相互学习、相互补充,起到相互支持与鼓励的作用,使得写作的过程成为成员分享收获与成

长的过程。作者们在团队创作的氛围中无数次感受到了团队的力量与快乐,使写稿的过程溢满苦并乐着的感受。

在编写过程中,我们研究了大量新经验、新文献、新论著,尽可能汲取大学生心理素质训练的理论和实践研究的先进成果。在体系结构上,分为(画龙点睛的)图片—名人名言—本章导论—学习与行为目标—正文—本章小结—复习思考题—拓展训练—推荐阅读—参考文献。在正文写作上,分为两节:第一节,介绍心理素质专题训练的基本原理和基本分析;第二节,针对第一节分析的心理问题进行主题性训练。

汪艳丽承担了本书的总体设计、部分活动方案的设计及编纂定稿。李斌、晏宁参与了本书的体例设计,并负责初审和编辑工作。各章作者为:前言、第一章,汪艳丽;第二章,李斌;第三章,宋广荣;第四章,张菊玲、李斌;第五章、王昕、晏宁;第六章,宋广荣、张德兰;第七章,赵凌燕;第八章,晏宁;第九章,孙惠君;第十章,卢丹蕾;第十一章,张小菊;第十二章,李凤英、晏宁;附录,李斌。

本书的原型源于主编六年前的教学讲义,然而在一个富有生气的心理学教育团队组成后,集大家智慧,写出一本有更高质量教材的动机便油然而生。大家六易其稿,不惜将成稿推倒重来,大有一种“六年磨一剑”的精神。尽管如此,由于能力和精力有限,书中纰漏之处恐难避免。我们在本书即将面对大学生读者朋友时,还是做好了接受批评的心理准备!

本书的编写得到了作者的单位——北京联合大学各级领导和教务处、学生处等职能部门的大力支持,得到了北京联合大学心理学教授曾美英的悉心指导,吸取了北京联合大学旅游学院心理学教师秦明许多好的建议。特别要提及的是给予了我们极大创作动力和精心指导的高等教育出版社的相关编辑,以及在编写过程中参考和引用的国内外文献著作的原作者们。我谨代表全体作者对上述领导、专家、编辑及同行们的鼎力支持表示由衷的感谢!

汪艳丽

2010年8月于北京

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》,其行为人将承担相应的民事责任和行政责任;构成犯罪的,将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序,保护读者的合法权益,避免读者误用盗版书造成不良后果,我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人进行严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为,希望及时举报,本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话 (010)58581897 58582371 58581879

反盗版举报传真 (010)82086060

反盗版举报邮箱 dd@hep.com.cn

通信地址 北京市西城区德外大街4号 高等教育出版社法务部

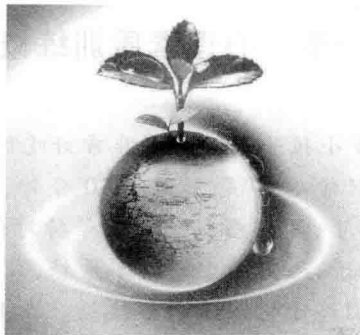
邮政编码 100120

目 录

第一章 导论	1
第一节 心理素质训练概述	2
第二节 心理素质训练的方法	10
拓展与应用	23
第二章 自我认知与管理能力训练	28
第一节 自我意识概述	29
第二节 自我认知能力训练	38
拓展与应用	52
第三章 人际交往能力训练	59
第一节 人际交往能力概述	60
第二节 沟通与交往能力训练	72
拓展与应用	80
第四章 恋爱能力训练	86
第一节 恋爱概述	87
第二节 大学生恋爱能力训练	93
拓展与应用	101
第五章 情绪调节能力训练	108
第一节 情绪调节概述	109
第二节 情绪调节能力训练	118
拓展与应用	125
第六章 学习与创新能力训练	130
第一节 学习与创新能力概述	131
第二节 学习和创新能力训练	141
拓展与应用	152
第七章 生命价值提升训练	156
第一节 生命价值概述	157
第二节 生命价值提升训练	164
拓展与应用	173

第八章 幸福感受能力训练.....	179
第一节 幸福概述	180
第二节 幸福感提升训练	188
拓展与应用	198
附录 心灵启航——大学生自我探索成长团体团体心理辅导计划方案 ...	202

第一章 导论



心理素质是一个人最重要的资本,是健康的基石,是成功的基础。

快乐就是健康,忧郁就是疾病。

——马克·吐温

心理素质是一个人综合素质的基础,心理的健康发展是最基本的人生课题。心理素质,对于一个人终身成就和幸福水平的重要性,远远超过了知识和文化素质。心理素质训练已经渗透到了生活中的每个角落,在日常生活中引入心理素质训练,是现代社会发展的必然趋势,也是现代人的一种积极的生活方式。那么什么是心理素质?为什么要训练心理素质?怎样才能提高心理素质,这是本书开篇要回答的问题。

学习与行为目标

1. 掌握心理素质、心理健康的基本概念；
2. 掌握大学生心理健康的标准；
3. 了解心理素质训练的目标、原则、内容、基本理论和方法。

第一节 心理素质训练概述

实验人员给一些4岁小孩子每人一颗非常好吃的软糖,同时告诉孩子们可以吃糖,如果马上吃,只能吃一颗;如果等20分钟,则能吃两颗。有些孩子急不可待,马上把糖吃掉了;另一些孩子却能等待对他们来说是无尽期的20分钟,为了使自己耐住性子,他们闭上眼睛不看糖,或头枕双臂、自言自语、唱歌,有的甚至睡着了,他们终于吃到了两颗软糖。在美味的软糖面前,任何孩子都将经受考验。这个实验用于分析孩子承受延迟满足的能力,所谓的延迟满足,很通俗地说就是能够等待自己需要的东西的到来,而不是想到什么就要什么。

当这些孩子长到上中学时,就会表现出某些明显的差异。对这些孩子的父母以及教师的调查表明,那些在4岁时能以坚忍换得第二颗软糖的孩子常成为适应性较强,冒险精神较强,比较受人喜欢,比较自信,比较独立的少年;而那些在早年经不起软糖诱惑的孩子则更可能成为孤僻、易受挫、固执的少年,他们往往屈从于压力并逃避挑战。对这些孩子分两级进行学术能力倾向测试的结果表明,那些在软糖实验中坚持时间较长的孩子的平均得分高达210分。

研究人员在十几年以后再考察当年那些孩子现在的表现发现,那些能够为获得更多的软糖而等待更久的孩子要比那些缺乏耐心的孩子更容易获得成功,他们的学习成绩要相对好一些。在后来的几十年的跟踪观察中发现有耐心的孩子在事业上的表现也较为出色。

人与其他动物不同之处在于人类有理性,而理性产生的一个重要特征就是能够识别与控制自己的行为。具有良好行为的人必有良好的品质,具有伟大人格的人必有伟大的心性。

一、心理素质的内涵

(一) 心理素质的概念

1. 素质

关于素质(quality)的最基本解释是事物本来的性质。《管子·势》:“正静不争,动作不贰,素质不留,与地同极。”晋张华《励志诗》之四:“如彼梓材,弗勤丹漆,虽劳朴斲,终负素质。”素质一词本是生理学概念,指人的先天生理特点,主要指神经系统、脑、感觉器官和运动器官的特点,例如人的视力、音色、耐力、反应的灵敏度等。素质只是人的心理发展的生理条件,不能决定人的心理内容与发展水平,人的心理发展是在遗传素质、环境、教育、文化和个人主观努力相结合中发展起来的。

苏联著名心理学家列昂捷夫在《活动、意识、个性》一书中指出:“我们很容易地将对人的研究划分出不同的水平:生物的水平,在这一水平上是一个肉体的自然生物;心理的水平,这时人是一个生机活泼的主体;最后是一个社会的水平,此时他表现为一个实现客观的社会关系、社会历史过程的人,这些水平的存在,就提出了使心理水平与生物水平、社会水平联系起来的内容关系”。正是在这个意义上,我们认为,心理素质是人的素质结构的核心因素,是使人的素质各部分“联系起来”成为能动发展的内容根据。

2. 心理素质

心理学界为心理素质概念所下的定义多种多样,但并没有一个公认的确切定义。在许多书籍中,往往是把许多学者关于心理素质的理论主张并列地介绍。概括起来可以分为两个方面:

一方面从产生的机制方面下定义。张大均认为:心理素质是以生理条件为基础的,将外在获得的东西内化成稳定的、基本的、衍生性的,并与人的社会适应行为和创造行为密切联系的心理品质,它由认知因素、个性因素和适应性因素三个方面构成。刘岸英认为:心理素质是个体整体素质的基础。它是个体在遗传素质的基础上,通过自身努力和外界环境与教育的作用下,所形成的比较稳定的心理特征、品质和能力等心理因素的总和。

另一方面从心理素质结构方面下定义。肖汉仕认为:心理素质是指人的心理过程及个性心理结构中所具有的状态、品质与能力之总和,其中包括智力因素与非智力因素,在智力方面是指获得知识的多少,也指先天遗传的智力潜能,但我们主要强调心理潜能的自我开发与有效的利用,在非智力方面,主要指心理健康状况的好坏,个性心理品质的优劣,心理能力的大小以及所体现出的行为习惯与社会适应状况。王希永认为:所谓心理素质是指在先天与后天共同作用下形