



大学生心理健康教育 实践指导

朱琦 张艳萍 ◎ 编著

DAXUESHENG

XINLI JIANKANG JIAOYU SHIJIAN ZHIDAO



西南交通大学出版社

[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)



大学生心理健康教育实践指导

朱 琦 张艳萍 编著

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生心理健康教育实践指导 / 朱琦, 张艳萍编著.
—成都: 西南交通大学出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5643-2305-9

I. ①大… II. ①朱… ②张… III. ①大学生—心理
健康—健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 082327 号

大学生心理健康教育实践指导

朱 琦 张艳萍 编著

责任编辑	吴 迪
特邀编辑	梁 红
封面设计	何东琳设计工作室
出版发行	西南交通大学出版社 (成都二环路北一段 111 号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	成都蓉军广告印务有限责任公司
成品尺寸	148 mm × 210 mm
印 张	4.75
字 数	131 千字
版 次	2013 年 5 月第 1 版
印 次	2013 年 5 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-2305-9
定 价	16.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前言

当前,大学生的心理问题已经是高等教育中不容忽视的现实问题。心理健康教育已逐渐成为高校的必修课程。心理健康教育课程具有独特的学科特色,它不仅传授理论、改变学生的知识结构,更注重强化学生的合理认知、改变错误认知,并塑造有利于学生全面发展的行为模式。从这个意义上讲,传统课堂授课模式只完成了这个学科的很小一部分使命。

因此,在教学中,教师们逐步强调学生在学习理论知识的基础上,关注自身心理健康状况,增强内心体验,掌握心理调节的方法,并在实践中发展综合运用知识解决心理问题的能力,完成从认知到行为的转化,最终形成健全的心理素质和积极的个性品质。相对传统课堂授课模式,实践课程具有不可替代的优势和极强的补充意义。

本书专门针对大学生心理健康教育课程中的实践部分而编写。每一章包含一系列活动,致力于训练或拓展学生一种或多种心理素质和能力,让学生在实践的过程中认识到心理健康的重要性,了解日常的维护和调试方法。本书每一章节大致包括五部分:课程目标、活动准备、综合实践活动过程、理论依据提示和拓展阅读。值得一提的是,本书中的理论依据提示并未展开详细阐述,原因在于本书

重点针对实践课程，理论课程有众多教材可以参考。拓展阅读则是实践的升华部分。

本书第一章、第三章由朱琦撰写，第二章、第四章到第七章由张艳萍撰写，第八章、第九章由高长平撰写。

本书既可作为教师教学的参考用书，也可以作为学生自行实践或阅读的指导教材，还可作为广大心理学爱好者的阅读材料。

本书行文仓促，书中疏漏之处在所难免，敬请谅解。若能不吝赐教，当感激不尽。

编 者

二〇一二年十二月

目 录

第一章 选择和适应新的生活	1
第二章 探索真实的自我	23
第三章 时间是沙,目标是斗	35
第四章 人际交往你我他	51
第五章 生动的爱与性	67
第六章 我的情绪我做主	82
第七章 我存在,我自信	97
第八章 窥探学习的支点	110
第九章 我的未来不是梦	128
参考文献	144

二、活动准备

信纸(内装比人数少一张的白纸条)、铃铛等。

三、综合实践活动过程

一、训练活动1:我的选择

1. 活动要求

(1) 请你放松一下,想象一颗熟透的小苹果。

第一章 选择和适应新的生活

一、课程目标

(1) 在探索训练中了解,适应与转变是每个人在人生的每个阶段都必须面对的发展主题。

(2) 在活动过程中体验和探索,明白主动选择是缩短适应时间、促进角色转变的必要条件,也是解决日常心理困扰的积极的主体因素。

(3) 引导学生将活动中所学运用到日常生活中,促进自我选择概念的发展,促进适应与转变的进程,积极融入大学新的生活和学习。

二、活动准备

信封(内装比人数少一张的白纸条)、轻音乐。

三、综合实践活动过程

(一) 训练活动 1: 我的选择

1. 活动要求

(1) 请你放松一下,和我一起做一个小活动。

(2) 请你从坐着的椅子上站起来, 请你一定站起来! 你站起来了吗? 好的, 非常好, 现在, 请你坐下。你坐下了吗? 很好, 谢谢! 然后, 请你再一次起立, 离开你的椅子。嗯, 很好。最后, 请坐。

(3) 活动结束。无聊吗? 你认为这个活动有什么意义? 对吗?

2. 活动分析

我要问的问题是, 是谁让你起立和坐下的? 请你仔细思考后再回答。

你的答案是什么? 是我? 你说是我让你起立和坐下的? 那我再问你: 如果我请你和我做的活动, 不是起立和坐下, 而是要你趴在地板上, 或是, 把你的钱包掏出来, 交给我, 你会怎样?

我相信, 你不会那么听我的话。

那么, 请你再想一想我的问题, 是谁让你起立和坐下的? 找到答案了吗? 对, 是你, 是你选择和我一起玩游戏, 听我的指令, 起立或是坐下; 是你选择不参与我的第二个游戏, 趴下或是乖乖交出钱包, 是你自己!!

3. 活动反思与体验

道理看似很简单, 但事实上, 在我们的生活中, 我们常常搞不清楚, 是谁让我们处于现在的境地、经历现实事件、体验现在的感受。

我们习惯于把我们发现的问题和遇到的问题归咎于外界而不是自身。我们常常把自己放在“受害者”的位置上, 认为是周围的环境和人造成了自己所面临的困境, 而自己无能为力, 别无选择。

不知道此时此地, 在座的各位有没有人在抱怨: 学校不好、系部不好、专业不好、老师不好、同学不好、城市不好、宿舍不好、食堂不好……总之, 一切都有问题! 是的, 生活中时时处处都有不尽如人意的地方, 可是, 你有没有想过: 真正的问题出在哪里?

思考一分钟, 把你的想法和你身边的人分享。

4. 活动小结

希望大家慢慢理解这样一个事实：任何经验都是我们自己的选择，包括所有的经历和所有的情绪都是我们自己选择的结果。是选择高兴、愉快、幸福地生活，还是选择悲伤、愤怒、消极地逃避生活？这都需要我们做出选择。不管你做出何种选择，别人都不会对此负责，唯一负责的人是你自己。你对你的生存状况负全责。你是唯一一个有权利支配你自己、决定你自己命运的人。

(二) 训练活动 2：冰海沉船时的选择

1. 活动介绍

在一片冰海上，一艘大船孤零零地在航行。它出现了问题，至于是什么问题，我们现在已无法得知，我们只知道，它快要沉没了。此时，船上只有一个救生艇，只能容下 3 个人。但当时船上有 10 人，他们分别是：歌星、影星、医生、学生、老人、孩子、世界小姐、科学家、军人、运动员。

2. 活动要求

(1) 请 4 个不同的学生选择让哪三个人留下，说出理由。每个学生不超过 3 分钟。

(2) 请 10 个学生分别扮演这 10 个不同的角色，说出留下自己的理由。每个学生不超过 1 分钟。

3. 活动分析

(1) 谁该留下，谁比谁有生存的理由，谁比谁更重要，谁的生命更值得拥有和珍惜？

(2) 询问角色扮演的每个同学，当你之前思考谁该留下的时候，和当你自己扮演某个角色，思考自己该生存下来的理由，并试图说服他人的时候，你的情感和思维有什么不同？

(3) 请思考：每个人所陈述的生存的理由是否成立？这是否就

能说明他们更重要？

4. 活动反思与体验

表面上看来，现在的青年学生都自视很高，但深入他们内心就会发现，他们对自己的评价总是在自卑与自负这两个极端摇摆，尤其更容易停留在自卑这个点上。一个人总是自责，不敢给自己提高要求，这是因为他缺乏自我接纳；一个人总是埋怨别人，不能接纳他人，其根源也在于他缺乏自我接纳；而一个人不仅能善待自己，也能善待别人，关键在于他能够接纳自己。自我接纳是人天生就拥有的权利，并非要有突出的优点、成就或做出别人希望的改变才能被接纳。

请大家思考：

- (1) 如何更有效地接纳自我？
- (2) 如何能不止于接纳，更好地成长？

参考资料

有效实现自我接纳的方法：

(1) 停止与自己对立。“停止与自己对立”是指停止对自己的不满和批判。不论自认为做了多少不合适的事，有多少不足，从现在起，都停止对自己的挑剔和责备，要学习站在自己这一边，维护自己生命的尊严和价值。

(2) 停止苛求自己。具体说就是：允许自己犯错误，但在犯错误后要做到以下两点：做出补偿，以弥补自己的错误造成的损失；“不二过”，也就是一个错误不犯两遍。

(3) 停止否认或逃避自己的负性情绪。

(4) 无条件地接纳自己，接受自己的不完美，接受自己的缺陷。

如何能不止于接纳，使自己更好地成长：

- (1) 以宽容的态度与正确的方法对待自己的弱点和错误。

(2) 尽可能地扬长避短，发挥优势。

(三) 训练活动 3：“开启信封”

1. 活动要求

(1) 每个人一个信封，若干纸条（比人数少一张）。如果人数较多，可分为若干小组，6~10人为一组。

(2) 每个成员发几张白纸条和 1 个信封。在信封上写上自己的姓名。然后，将自己目前最困扰、最想得到帮助的问题写在纸上。每张纸条写同样的问题，并留有足够的回答问题的空间，每张纸条上写上自己的姓名（如果不想让其他人知道这个问题是自己提的，也可以临时起一个名字）。例如“怎样减轻生活压力？”“怎样愉快渡过大学生活？”“紧张焦虑的消解方法”“改善人际关系的方法”“睡不着怎么办？”，等等。然后，把写好的纸条发给每一位小组成员，请他们回答。

(3) 每位成员拿到他人的纸条时，认真思考，根据自己的经验与体会，怀着一颗真诚助人的心，以自己独特的方式回答。没有什么对与不对之分，把自己对某一问题的真实看法写出来，回答者不用署名。信封放在小组中央，回答完成后，把每个人的问题放回信封内。每个成员取回自己的信封，一一阅读。最后，全组集中，每个人谈自己阅读完后的感想。

2. 活动反思与体验

(1) 你所回答的问题，是否也是你自己的困惑？如果你也有或者曾经有过这样的困惑，那么，你就该知道，每个人在生活中都会遇到一些问题，你的问题不是你所独有。

(2) 别人对你的问题的解答，你是否满意？回答是否有建设性？你是否可以依葫芦画瓢地借用来解决你的困境？

3. 活动小结

(1) 在我们每个人的生活、学习和工作中，都会遇到各种各样

的问题。我们总以为，只有自己才会遇到问题，好像别人都生活得很顺利、很开心，别人都没有多大的问题。为什么我们会产生这样的想法呢？

其实，这是因为，我们每个人关注的中心都是我们自己。因为我们每个人最了解的人，就是我们自己。而对于别人，我们都不够了解。所以，我们也不能完全了解别人遇到的问题和别人的困惑。因此，我们理所当然地认为，我们比其他人遇到更多的麻烦，有更糟糕的问题亟待解决。

其实，麻烦和问题、困惑和迷惘，是人生的每个阶段都会遇到的，因为我们在人生的每一个阶段，都有不同的发展任务，所以会遇到不同的问题和迷惘。正是在解决这些问题、思考这些困惑的过程中，我们在不断地适应环境、改变环境，在不断地成长。

(2) 正是因为我們是最了解我们自己的人，所以，别人为我们提供的解决问题的方法，我们都觉得“似乎”可行，有很大的建设性，却无法完全照样实施。我们需要根据自己的生活环境、生活经历、人际关系来调整解决问题的策略和方法。因为，只有自己，最了解自己；只有自己，才能真正地解决自己的问题。不管是朋友，还是亲人，还是专业的心理工作者，都只能帮助你解决问题，无法代替你解决问题。所以，面对问题，直视人生的困惑，思考适合自己的方法，执行自己的选择，才是适应和发展的最好途径。每个人都有一个自己的世界。“每个人都是在根据自己的经历，从自己的体会出发，对别人做出判断，带有自己经验的深刻烙印。”因此，不同的人从不同的角度提出不同的意见，供我们参考，我们才能够在综合分析别人的意见之后，做出一个更贴近实际的选择。

(四) 训练活动 4：“临终总结”

1. 活动要求

(1) 准备多媒体设备和温柔的轻音乐。将灯光调得轻柔或将灯关闭。

(2) 让学生集中注意力思考老师提出的问题。

(3) 活动时间：25 分钟。

2. 活动过程与指导语

你现在已经年过古稀，由于某种原因，你今天将离开人世。死神已经伸出了他可怕的大手，随时会把你吞噬，你只剩一点点时间了（声音缓和、低沉，让学生真正感受到死亡的沉重感——能否让学生进入面临死亡的状态是整个活动能否成功的决定性因素）。在离开人世之前，你们要给自己写一份墓志铭，反映自己的一生。墓志铭将会刻在墓碑上，供人凭吊。墓志铭除了生年、死年外，至少还要包括以下几点：

- A、一生的最大目标；
- B、在不同年纪的成就；
- C、对家庭、社会或其他人的贡献；
- D、最大的遗憾；
- E、评价自己是一个什么样的人。

我的墓志铭

3. 活动分析

此活动的目的就是希望通过生与死的体验，让学生站在更高、更长远、更历史的角度去思考问题。让学生接受一次死亡的洗礼，并获得新生，从而从更高的角度来体验人生。

分析内容：你现在所遇到的问题，以及我们此前做过的活动中，你所列举出来的问题，在你即将死亡的那一刻，还会让你纠结吗？你还会因此而困扰吗？你还会为那些问题而郁闷而愤怒而伤心吗？

4. 活动反思与体验

(1) 请想一想，是某个具体的问题持续的时间更长久，还是生命持续的时间更长久？是某个个体的生命持续的时间更长久，还是历史发展持续的时间更长久？

(2) 当你在临终时刻，思考自己的死亡和一生的经历与成就时，有什么感受？如果愿意，请与身边的同学分享。

5. 活动小结

从我们每个人一出生起，生命之钟的倒计时就开始了。面对着我们生命有一个大限存在这样一个残酷的事实，无论是谁，都要直面这样的现实。

现代生活节奏越来越快，我们独处的空间越来越窄，思索的时间越来越短。但死亡并不因为我们的忙碌而退而远之，它步履坚定地持之以恒地向我们走来。现代医学把死亡用白色的韩帐包裹起来，让我们不得而知它的细节，但死亡顽强前进，它是无所不能的，没有任何力量能够抗拒它。

按照哲学家们的看法，死亡地发现是个体意识走向成熟的必然阶段。一个人的心理健康，和他的生命观念、死亡观念息息相关。你不能设想一个对自己没有长远规划的人，会有一个健康的心理状态。

一个人年轻的时候就思索死亡，和他老了才思索死亡，甚至死到临头都不曾思索过死亡，这是完全不同的境界。如果我们知道有一个结局在等待着我们，那么，我们对生命的珍惜，对光明的求索，对人间温情的珍爱，对丑恶的扬弃和鞭挞，对虚伪的憎恶和鄙夷，都要坚定很多。

所以，当你在思考自己的一生的时候，现在所有的问题、所有的不适、所有的困扰、所有的情绪垃圾，都变得那么渺小和短暂。以历史和终极的态度来思考问题，我们就会变得开朗和豁达，也会让所有的问题变小，因为，我们的心变大了。

四、理论依据提示

艾里克森的人格发展八阶段理论

美国的著名精神分析理论家艾里克森（E. Erikson）认为，在个体发展的不同时期，社会对个体提出不同的要求，在个体自身的需要和能力与社会要求之间就出现不平衡现象，这种不平衡给个体带来紧张感。艾里克森将社会要求在个体心理中引起的紧张和矛盾称为心理社会危机。他根据个体在不同时期的心理社会危机的特点，将个体人格发展过程划分为八个阶段。每个阶段都有其特定的发展任务，每个阶段都存在着特有的心理危机。他认为个体人格的发展过程是通过自我的调节作用及其与周围环境的相互作用而不断整合的过程。人格发展任务完成得成功与否，会产生人格发展的两个极端，属于成功的一端，就形成积极的品质，属于不成功的一端，就形成消极的品质。每个人的人格品质都处于两极之间的某一点上。如果不能形成积极的品质，就会出现发展的“危机”。

期别	年龄	心理危机（发展关键）	发展顺序	发展障碍
1	1岁	对人信赖 $\longleftrightarrow$ 对人不信赖 (Trust vs. Mistrust)	对人信赖，有安全感	与人交往，焦虑不安
2	2~3岁	活泼自动 $\longleftrightarrow$ 羞愧怀疑	能自我控制，	自我怀疑，

		(Autonomy vs. shame and doubt)	行动有信心	行动畏首畏尾
3	3~6岁	自动自发 $\longleftrightarrow$ 退缩内疚 (Initiative vs. Guilt)	有目的方向, 能独立进取	畏惧退缩, 无自我价值感
4	6岁~青春期	勤奋进取 $\longleftrightarrow$ 自贬自卑 (Industry vs. Inferiority)	具有求学、做人、待人的基本能力	缺乏生活基本能力, 充满失败感
5	青年期	自我统一 $\longleftrightarrow$ 角色混乱 (Identity vs. Confusion)	自我观念明确, 追寻方向肯定	生活缺乏目标, 时感彷徨迷失
6	成年期	友爱亲密 $\longleftrightarrow$ 孤独疏离 (Intimacy vs. Isolation)	成功的感情生活, 奠定事业基础	孤独寂寞, 无法与人亲密相处
7	中年期	精力充沛 $\longleftrightarrow$ 颓废迟滞 (Generativity vs. Stagnation)	热爱家庭, 栽培后进	自我恣纵, 不顾未来
8	老年期	完美无憾 $\longleftrightarrow$ 悲观绝望 (Integrity vs. Despair)	随心所欲, 安享天年	悔恨旧事, 充满遗憾

1. 信任对怀疑 (0~1.5岁)

这一时期的主要任务是满足生理上的需要, 发展信任感, 克服不信任感。婴儿是否得到了充满爱的照料, 他们的需要是否得到了满足, 他们的啼哭是否引起了注意, 这都是生命发展中的第一个转折点。需要得到满足的儿童, 会产生基本的信任感, 这种信任感指对他人的信任感, 也指对自己的信任感。对那些受到适当关注的儿童来说, 世界是美好的, 人们是充满爱意的, 是可以接受的。然而, 有一些婴儿从没有得到他们所需要的关爱和照顾, 这使他们产生一种基本的不信任感, 这些儿童在一生中对他人都会是疏远的, 退缩的, 不相信自己, 也不相信他人。如果儿童得到较好的抚养并与父母建立起良好的亲子关系, 儿童将对周围世界产生信任感, 否则将产生怀疑和不安。弹性好的儿童大多数在幼年时获得了安全的养护。婴儿必须学会信任别人对他们基本需要的照料。如果照料者拒绝或

前后不一致，婴儿可能认为世界是危险的，这里的人是不可信任或不可靠的。主要的社会动因是照料者。

2. 自主对羞怯（1.5~3岁）

一周岁以后，儿童会主动形成一种与外界的关联感。他们想知道，我能做什么？外界的哪些东西是我能控制的？外界的什么东西控制着我？在这个年龄阶段，他们常常要试试自己能力的范围和大小。自主的儿童，觉得自己是独立的，他们善于自我表现，富于自信心，父母的过度保护会阻碍这个年龄儿童自主性的发展。如果不允许儿童进行探索，不能获得个人控制感和对外界施加影响的认识，儿童就会产生一种羞怯和怀疑的感情。在大人介绍自己时用手捂住自己脸的孩子，就是缺乏自主性的儿童。

该阶段大多数儿童产生的自我控制感是自由意志的开始。具有较强自主性的儿童，在他们以后的生活中，将很愿意掌握自己的命运，自信使他们能向艰难困苦挑战。相反，羞怯和怀疑的儿童将永远是追随者，他们依赖性强，缺乏果断性，对自己的能力缺乏足够的自信，而这些正是在激烈的竞争中得以生存的必要条件。

这一阶段儿童出现自我控制的需要和倾向，渴望自主，除了养成适宜的大小便习惯、自我照料外，他主要已不满足于停留在狭窄的空间之内，而渴望探索新世界。幼儿能够更好地控制肌肉，能以自己的双脚走路，开始能够控制外部世界，凡事都喜欢自己动手而不愿他人的干预。儿童必须学会“自主”——自己吃饭、穿衣、讲究卫生，等等。如果不能实现这种自立，可能引起儿童怀疑自己的能力，感到羞耻。主要的社会动因是父母。

3. 主动感对内疚（3~6、7岁）

这一阶段儿童的活动范围逐渐超出家庭范围，开始希望按照自己的意愿行动，这时如果成年人过多地干涉，儿童将会缺乏尝试的勇气和主动性。艾里克森认为，个人未来在社会中所能取得的工作