

Daxuesheng

Xinlisuzhi Xunlian

谌海燕 / 主编

陈志平 / 副主编

大学生 心理素质训练



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

大学生 心理素质训练

湛海燕 / 主编

陈志平 / 副主编

朱元璐 程 江 / 参编

李 宏 / 主审

Daxuesheng

Xinlisuzhi Xunlian



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理素质训练 / 谌海燕主编. — 南昌 :
江西人民出版社, 2017.7

ISBN 978-7-210-09495-1

I . ①大… II . ①谌… III . ①大学生—心理素质
—素质教育—高等学校—教材 IV . ① B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 135100 号

大学生心理素质训练

谌海燕 主编

策划编辑 : 章华荣

责任编辑 : 徐 旻 王珊珊

出版 : 江西人民出版社

发行 : 各地新华书店

地址 : 江西省南昌市三经路 47 号附 1 号

编辑部电话 : 0791-88629871

发行部电话 : 0791-86898815

邮编 : 330006

网址 : www.jxp-ph.com

E-mail : gjzx999@126.com

2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

开本 : 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印张 : 19.5

字数 : 400 千

ISBN 978-7-210-09495-1

赣版权登字—01—2017—468

版权所有 侵权必究

定价 : 35.00 元

承印厂 : 南昌市红星印刷有限公司

赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换

前 言

根据教育部于2011年下发的《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求〉的通知》(教思政厅〔2011〕5号),大学生心理健康教育课程的定位明确为,“高校学生心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程”。结合我校对高技术人才综合素质培养的要求,我们编写了这本在知识的难易程度、能力培养的综合性及实用性上都与高职院校大学生培养目标和市场人才需求相适应的教材。

本教材突出课程“体验性教学”特点,运用心理学、团体动力学的理论为基础,通过精心设计的团体心理小组活动,引导学生亲身体验、感受和感悟,并且结合相关心理学知识的学习,使得学生将课堂上的学习体验内化为个人的心理知识,提高适应社会生活和自我发展的能力。

当前教育信息化发展迅速,本课程承担2016年江西省教育改革课题中的一项研究,探索大学生心理健康教育课程,开展教学改革,结合“线上+线下”教学,“本校+跨校”在线学习交流的模式。为了提升本课程理论性与实践性的内涵质量,教材组已经将本教材中的十章内容的教学PPT、教学微视频和章节测试题上传至网上云课堂。学习爱好者可以扫描本书中的二维码进行自主学习,并通过平台论坛进行交流。

本书精选心理素质、环境适应、自我成长、学习适应、人际交往、情绪控制、挫折应对、人格完善、爱情心理、网络心理、心理咨询以及生命感恩等十二个主题,内容既涉及如何解决高职院校大学生中普遍存在的人际问题、挫折问题、学习问题等现实心理问题,同时又涉及如自我意识的成长、健康使用网络和个性完善等发展性心理问题。

本书遵循“一看、二说、三听、四做、五想”的认识逻辑(一看——

心理故事；二说——心理论坛；三听——心理知识；四做——心理活动；五想——心理成长），将教材内容进行了有效的划分，每一章分为结构合理、层次递进的各小节，每一个小节由五个部分组成，每一部分与部分间相互关联，相互补充。每一个章节的内容设计既体现了体验式教学的指导思想，又严格遵循教育教学规律，在逻辑上环环相扣，在内容上彼此衔接，成为系统化的高职院校大学生心理素质成长和发展的教育内容。

此教材在学习内容和方法上体现了学做一体的思想，既可作为高职高专院校老师课程教学使用，也可以作为学生课后自学使用，还可以作为团体心理训练开展的指导教材。

本教材由九江职业技术学院湛海燕教授任主编，陈志平老师任副主编，各章的编写分工如下：第一章、第三章、第四章、第七章、第八章和第十章由湛海燕编写；第二章、第五章、第六章、第九章和第十一章由陈志平编写；第十二章由程江编写；朱元璐负责全书插图与各章习题编制工作。最后全书由湛海燕统稿、修改，由九江职业技术学院思政部李宏主任担任主审。

在本书的编写过程中，我们参阅了国内同类教材和许多学者专家的著作及研究成果，在此对原作者表示衷心感谢！本书编写时间仓促，错误在所难免，恳请专家同仁批评指正。



编者

2017年5月

教材在线学习平台二维码

目 录

第一章 心理素质训练

第一节 心理素质教育 / 1

心理故事——一只苍蝇引发的悲剧 / 1

心理论坛——为什么叫我“吝啬鬼”？ / 2

心理知识——心理素质教育 / 3

心理活动——换个角度看问题 / 6

心理成长——电影《阿甘正传》赏析 / 7

第二节 心理训练 / 8

心理故事——画家的怒和喜 / 8

心理论坛——护蛋行动的启示 / 8

心理知识——心理训练 / 9

心理活动——规则的意义 / 10

心理成长——发现成长中的影响因素 / 11

第三节 团体心理训练 / 11

心理故事——国王的宁静 / 11

心理论坛——情境应对思考 / 12

心理知识——团体心理训练 / 13

心理活动——缘分组合 / 18

心理成长——个性名片 / 18

第二章 环境适应训练

第一节 新环境的特点 / 19

心理故事——美洲鹰的成长 / 19

心理论坛——想家的日子 / 20



心理知识——新环境的特点 / 21

心理活动——滚雪球 / 23

心理成长——时代的变化 / 24

第二节 常见环境适应问题 / 24

心理故事——位置 / 24

心理论坛——小李的转变 / 25

心理知识——常见环境适应问题 / 25

心理活动——心理适应能力测试 / 30

心理成长——访问陌生人 / 32

第三节 环境适应的心理调控 / 33

心理故事——一粒种子的信念 / 33

心理论坛——新环境的困惑 / 34

心理知识——环境适应的心理调控 / 34

心理活动——环境适应思考等 / 39

心理成长——电影《致我们终将逝去的青春》赏析 / 41

第三章 自我成长训练

第一节 自我意识 / 42

心理故事——信念的力量 / 42

心理论坛——斯芬克斯之谜 / 43

心理知识——自我意识 / 43

心理活动——10个我 / 46

心理成长——认识自我的技巧 / 47

第二节 自我接纳 / 47

心理故事——小男孩与石头 / 47

心理论坛——“牺牲”的代价 / 48

心理知识——自我接纳 / 48

心理活动——我的橘子等 / 50

心理成长——天生我材等 / 51

第三节 自我完善 / 52

心理故事——断臂钢琴师 / 52

- 心理论坛——传销迷局 / 53
- 心理知识——自我完善 / 53
- 心理活动——我的自画像等 / 58
- 心理成长——罗森塔尔实验 / 60

第四章 学习适应训练

第一节 认识大学的学习 / 62

- 心理故事——学习=能力? / 62
- 心理论坛——学习的困惑 / 63
- 心理知识——认识大学的学习 / 64
- 心理活动——我的大学 / 69
- 心理成长——石匠的故事 / 70

第二节 学习能力的培养 / 71

- 心理故事——天才的秘密 / 71
- 心理论坛——学会学习 / 71
- 心理知识——学习能力的培养 / 72
- 心理活动——你了解自己的学习方式吗? / 80
- 心理成长——时间管理小实验 / 81

第三节 学习的困扰及调适 / 81

- 心理故事——斯滕伯格的大学生涯 / 81
- 心理论坛——我的专业我不爱 / 82
- 心理知识——学习的困扰及调适 / 83
- 心理活动——建塔 / 87
- 心理成长——知识改变命运 / 88

第五章 人际交往训练

第一节 认识人际交往 / 91

- 心理故事——天堂与地狱 / 91
- 心理论坛——令人烦恼的寝室生活 / 92
- 心理知识——认识人际交往 / 92



心理活动——信任之旅 / 101

心理成长——倾听也是交流 / 101

第二节 交往有方 / 102

心理故事——尊重的回报 / 102

心理论坛——成为流浪汉的大学生 / 103

心理知识——人际交往的问题与调适 / 105

心理活动——解开千千结等 / 110

心理成长——存款练习等 / 112

第三节 沟通有道 / 114

心理故事——口齿伶俐却遭冷遇 / 114

心理论坛——宿舍沟通面面观 / 115

心理知识——人际沟通的技巧 / 115

心理活动——撕纸游戏 / 120

心理成长——电影《心灵捕手》赏析 / 120

第六章 情绪调控训练

第一节 认识情绪 / 122

心理故事——李白过三峡 / 122

心理论坛——婷婷的烦恼 / 123

心理知识——情绪的含义与特点 / 124

心理活动——“戴高帽”等 / 128

心理成长——诗歌《雨的随想》(节选)赏析 / 129

第二节 常见的情绪问题 / 129

心理故事——林则徐制怒 / 129

心理论坛——小灵和小红的争吵 / 130

心理知识——常见的情绪问题 / 130

心理活动——情绪辩论赛 / 134

心理成长——欣赏诗词 感受情绪 / 134

第三节 学会管理情绪 / 135

心理故事——爱巴的秘密 / 135

心理论坛——小李的“选择困难症” / 135

- 心理知识——情绪的管理方法 / 136
- 心理活动——寻找不合理信念等 / 142
- 心理成长——汤普森夫人 / 144

第七章 挫折应对训练

第一节 认识挫折 / 147

- 心理故事——木结的启示 / 147
- 心理论坛——失落的坏情绪 / 148
- 心理知识——认识挫折 / 148
- 心理活动——成长的经历 / 151
- 心理成长——看蜘蛛的三个人 / 152

第二节 战胜挫折 / 152

- 心理故事——快乐的小皮球 / 152
- 心理论坛——故事三则 / 153
- 心理知识——大学生常见的挫折类型和应对方法 / 154
- 心理活动——他山之石 可以攻玉 / 158
- 心理成长——催人奋进的生命篇章 / 159

第三节 培养挫折承受力 / 160

- 心理故事——总理的心声 / 160
- 心理论坛——“我”为什么烦恼? / 161
- 心理知识——挫折承受力及培养 / 162
- 心理活动——提高挫折承受力等 / 165
- 心理成长——电影《当幸福来敲门》赏析 / 166

第八章 人格完善训练

第一节 个性与人格 / 168

- 心理故事——个性的差异 / 168
- 心理论坛——渴望友谊 / 169
- 心理知识——人格理论和气质、性格 / 169
- 心理活动——镜中的我 / 178



心理成长——你是哪种气质? / 179

第二节 常见人格障碍 / 182

心理故事——马加爵的悲剧 / 182

心理论坛——性格与命运 / 182

心理知识——常见的人格障碍 / 183

心理活动——坚持的力量等 / 186

心理成长——性格塑造 / 188

第三节 完善人格 / 189

心理故事——延迟满足实验 / 189

心理论坛——怯懦使人失去尊严 / 189

心理知识——健康的人格 / 190

心理活动——我的十年 / 193

心理成长——我是一朵玫瑰花 / 194

第九章 爱情心理训练

第一节 爱情憧憬 / 195

心理故事——古希腊爱情传说 / 195

心理论坛——爱情向左走向右走 / 196

心理知识——爱情心理学 / 196

心理活动——爱情态度测试 / 203

心理成长——爱情诗歌赏析 / 203

第二节 爱的艺术 / 204

心理故事——苏格拉底说爱情 / 204

心理论坛——小鹏追爱记 / 205

心理知识——爱的艺术 / 206

心理活动——我心目中的白马王子(白雪公主)等 / 211

心理成长——电影《失恋33天》赏析 / 212

第三节 性的困惑 / 213

心理故事——少年的相思病 / 213

心理论坛——小东的求助信 / 213

心理知识——性的困惑和调适 / 214

心理活动——了解异性等 / 222

心理成长——少男少女的性道德 / 223

第十章 网络心理训练

第一节 网络与大学生活 / 224

心理故事——贾君鹏走红的背后 / 224

心理论坛——大学网虫“消灭”法 / 225

心理知识——网络的特点与大学生网络行为 / 226

心理活动——网络利弊辩论会等 / 228

心理成长——网络时代的信息资源 / 229

第二节 网络心理问题 / 230

心理故事——使用网络也会生病 / 230

心理论坛——一发不可收拾的网瘾 / 230

心理知识——网络心理问题 / 231

心理活动——网瘾综合征自我诊断 / 237

心理成长——戒除网瘾宣言 / 239

第三节 健康使用网络 / 240

心理故事——健康上网 快乐成长 / 240

心理论坛——网络“偷菜贼” / 241

心理知识——大学生网络心理调适及素质提高 / 242

心理活动——情景讨论 / 246

心理成长——网络使用改善计划 / 247

第十一章 走进心理咨询

第一节 高等院校心理咨询 / 249

心理故事——汤姆的变化 / 249

心理论坛——小张的心理咨询 / 250

心理知识——高等院校心理咨询 / 251



心理活动——走出“舒服圈”等 / 255

心理成长——心理测试等 / 256

第二节 常见心理问题 / 259

心理故事——自我失控谁之过 / 259

心理论坛——被孤立的小琴 / 260

心理知识——常见心理适应性问题 / 261

心理活动——集思广益 / 263

心理成长——葛登解脱法等 / 263

第三节 心理咨询 / 265

心理故事——大学生自杀现象 / 265

心理论坛——小李和小军的烦恼 / 266

心理知识——心理咨询的原则和方法 / 266

心理活动——心理咨询演练 / 276

心理成长——心理咨询员的能力要求 / 278

第十二章 生命感恩训练

第一节 生命如花 / 279

心理故事——生命的力量 / 279

心理论坛——救还是不救? / 280

心理知识——生命的内涵 / 280

心理活动——安全知识测试 / 286

心理成长——生命价值的思考 / 287

第二节 学会感恩 / 288

心理故事——“老阿姨”龚全珍 / 288

心理论坛——霍金的感恩之心 / 289

心理知识——感恩的心 / 289

心理活动——感恩小调查 / 297

心理成长——诗歌朗诵 / 298

第一章 ▷

心理素质训练

【内容提要】

在大学期间,大学生的主要任务是提升自身综合素质。除了专业素质、文化素质和文体艺术素质,还有一个非常重要的方面,即心理素质。心理素质是文化素质和思想素质等其他素质形成和发展的基础,直接制约着个体整体素质的提高。大学生良好心理素质的训练显得异常重要。但是,究竟如何有效地增强和提高大学生的心理素质,还需要学校、教师 and 学生的共同努力。作为本书的第一章,这部分内容将主要介绍大学生心理素质训练的基本概念和相关理论知识,同时还将对本门课程主要教学内容做简要的说明。

▶ 第一节 心理素质教育

心理故事

一只苍蝇引发的悲剧

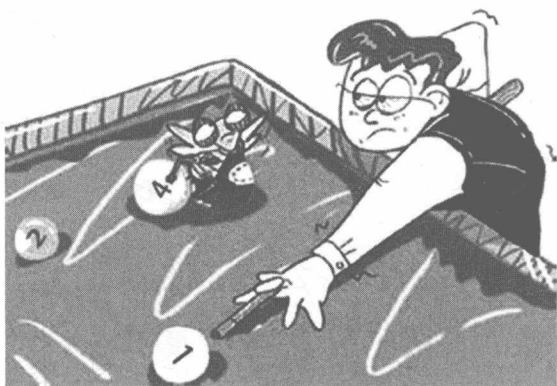
有一位著名的台球运动员,参加了一场非常重要的比赛。这是一场举世瞩目的赛事,曾经获得过冠军的他正朝着卫冕的目标迈进。

这位台球运动员已经走到了卫冕的门口,他只要把最后的8号黑球打进洞,凯歌就会奏响,一切剧情就都会按照他预先设计的那样发展。可是,就在这时不知从什么地方飞来了一只苍蝇。苍蝇第一次落在了握杆的手臂上。有些痒,他停了下来。苍蝇飞走了。他俯下腰去,继续准备击球。苍蝇又来了,这回竟飞落在他锁着的眉头上。他不情愿地只好又停下来,烦躁地去打那只苍蝇。苍蝇又敏捷地逃脱了。他做了一番深呼吸再次准备击球。天啊!他发现那只苍蝇像是故意似的又飞了回来,像个幽灵似的落在了8号黑球上。他怒不可遏,拿起球杆朝着苍蝇捅去。苍蝇受到惊吓飞走了,可球杆触动了黑球。按照比赛规则,该轮到对手击球了。对手抓住机会死里逃生,一口气把自己该打的球,再连同8号黑球一

起打进了。卫冕失败，他恨死了那只苍蝇。可惜的是，这位运动员后来患了不治之症，再也没有机会走上赛场。临终时他对那只苍蝇仍然耿耿于怀。

【启迪与思考】

一只苍蝇和一个人的命运交织在一起，也许是偶然的。他为什么没能卫冕，为什么后来得了不治之症，这些都是偶然因素导致的吗？倘若他能制怒并冷静对待那只苍蝇的骚扰，倘若他能理性地看待自己的失败，倘若他有良好的心理素质，故事的结局也许就该重写了。



心理论坛

为什么叫我“吝啬鬼”？

小张是某高职院校大一学生，来自贫困的山区。他幼年丧父，母亲一人含辛茹苦地将他养大。小张学习成绩一直比较好，为了让他多读些书，哥哥姐姐初中未毕业就辍学。最终他考上大学，成为村里的第一个大学生，村里人对他都都很器重，家人更是希望他能出人头地。可是，哥哥在他考上大学的那一年患了重病，借了几千元医药费，病还未痊愈，姐姐又出嫁到一个偏远的贫困山区，现在家里只有多病的母亲一人在支撑。进入大学以来，除了亲戚给点资助外，他每个月只能靠在校食堂勤工俭学挣下的四百元来养活自己，为了不辜负母亲和父老乡亲的期望，能完成学业，他节衣缩食渡过经济难关。当班上和宿舍组织要花钱的活动时，他都很少参加，买东西尽量节约，因此，招致一些不理解的同学嘲笑为“吝啬鬼”，更有些同学指责他不关心集体。他常为钱的事发愁，基本上不能把心思放在学习上，因此学习成绩很不理想。为此他觉得对不起家人和父老乡亲，时常感到苦恼、孤独、自卑，叹息命运的不公平。

【头脑风暴】

- (1) 为什么曾经自信优秀的小张来到大学后，却遇到这些困惑？
- (2) 除了很好地完成大学学习任务，大学生还应该注重培养自己哪些素质？

心理知识

心理素质教育

为更好地适应社会发展和迎接将要面临的挑战,大学生必须具备良好的心理素质。心理素质不仅是大学生素质的重要组成部分,而且对其他素质的发展有很大的制约作用。它既是素质教育的出发点,又是素质教育的归宿。大学生各种素质的形成和发展必须依赖其心理素质水平,心理素质渗透在其他素质之中,各种素质的提高最终都要体现在心理素质上。良好的心理素质必须依靠教育来培养。

一、大学生心理素质教育概述

心理素质是指个体在遗传的基础上,通过后天教育和环境影响形成的较为稳定的基本心理品质。大学生心理素质可分为广义和狭义两种。广义的心理素质是指影响大学生的学习、生活和工作的水平和成效的心理品质;狭义的心理素质主要是指非智力因素,即情感、意志、兴趣和性格等方面的心理品质。通常所讲的心理素质主要是狭义的心理素质。

心理素质按其作用和功能来划分可以分为低级、中级和高级三种。就意志力而言,缺乏恒心可视为低级的心理素质,有一定的恒心可视为中级的心理素质,而有较强的坚持性和毅力可视为高级的心理素质。衡量心理素质的标准是活动效率、效益或成就,以及身心健康程度,即良好的心理素质应当有助于提高活动的效率,促使人们获取更大的成就,维护个体的身心健康。对大学生来说,在认知、情感、意志、需要、兴趣方面表现出来的自知、自尊、自立、自信、自制、自强以及乐观、豁达、进取、坚强、果断等品质就是良好的心理素质的具体表现。

大学生心理素质教育是指为培养和提
高大学生的心理素质所实施的教育,内容
包括智力开发、情绪调节、意志锻炼、气
质修养和性格塑造等,旨在使大学生了解
作为技术应用型人才所必须具备的各种心
理素质,掌握并运用培养这些心理素质的
有效途径、方法和技术,提高心理素质。
所谓提高心理素质,是指对同一种心理品
质而言,使其由低级向中级发展,再由中



级向高级发展。如人际关系敏感性被认为是一种良好的心理素质,通过人际关系敏感性训练则可提高这方面的心理素质。大学生心理素质教育的重要性源于心理素质的重要性,具

体表现如下：

（一）良好的心理素质有助于人们获得更大的成就

研究表明，较强的进取心、自信心、好奇心以及具有特定的学科兴趣爱好、坚强的意志等心理素质与大学生的学习成就密切相关，是提高大学生学习成就的重要因素。就意志品质而言，美国心理学家特尔曼和西尔斯曾对 1000 多名智力超常儿童进行了长达 50 年之久的追踪研究，发现其中有些人在事业上获得了很大的成就，另一些人则一事无成、默默无闻。心理学家根据这些人获得的成就大小，把他们分成“有成就组”和“无成就组”，并具体比较了这两组人各方面的情况，结果发现，两组人的智力相接近，几十年以后，他们的智商仍高于一般人。他们之间最令人注目的差异在于意志品质方面，成就大的一组在个性、意志品质方面优于另一组，他们有较强的进取心、自信心，有不屈不挠、坚持到底的精神；而无成就组的那些人则意志较薄弱，在困难面前畏缩不前，害怕失败或优柔寡断而失去了许多成功的机会。由此可见，坚强的意志在很大程度上影响人们能否取得事业上的成功。

良好的心理素质是大学生学业成绩优秀的基础，是培养职业发展能力的保障。研究表明，一部分大学生学业成绩低下是由于心理素质问题造成的。学业成绩与性格有一定的关系，在性格特征中与独立性、自制力、坚持性、果断性、求知欲、灵活性、权衡性相关联，这些特征良好则学业成绩好，适应能力强。大学生特别是同一个班级的同学在智力上通常不相上下，但是他们往往由于个性品质、意志品质等心理素质的不同而有不同的发展方向，善于动手的同学在实践应用上发展良好，有经济头脑的同学则在创业上发展很快，而喜欢钻研技术的同学在技术开发上逐渐成为一把好手。

（二）良好的心理素质有助于心理健康

从心理素质与身心健康的关系来看，良好的心理素质有助于心理健康，如稳定的情绪、客观的自我认识、较强的自信心、开朗的性格等心理素质都是维护大学生心理健康的增力因素。其中面对困难、挫折和失败表现出来的心理素质（包括应对能力和心理防御机制）在维护个体的心理健康方面具有十分重要的作用。个性特点与神经症的关系特别显著。有研究表明，以自我为中心、幻想丰富、暗示性高、情绪不稳定的人容易患癔症；胆小、内向、害羞、依赖性强的人容易患恐惧症；思想不开朗、情绪不稳定、多愁善感的人容易患抑郁症。可见，良好的个性是心理健康的前提条件。

（三）良好的心理素质有助于身体健康

研究表明，稳定的、愉快的情绪对身体健康很有益处。许多疾病与心理因素密切相关，如高血压、冠心病、心律失常、神经症、神经衰弱等与焦虑、紧张等不良心理社会因素相关，这类疾病称为身心疾病。有研究显示，神经衰弱患者在情绪稳定性、自律性和有恒性三种个性特征的分數低于常模，而在忧虑性和紧张性两种个性特征的分數高于常模。具有