

大学生

DaXueSheng XinLi JianKang

JiaoYu

心理健康教育

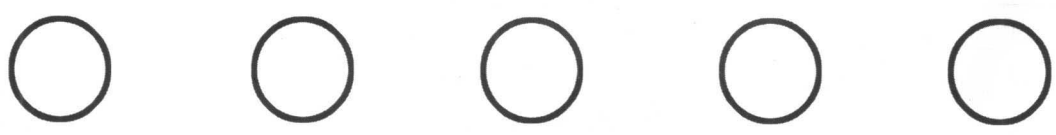
汪元宏 吴贵春 陈传万 著

合肥工业大学出版社

Y B 844.2
47

大学生

心理健康教育



汪元宏 吴贵春 陈传万 著

合肥工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 汪元宏, 吴贵春, 陈传万著. 合肥: 合肥工业大学出版社, 2006.12
ISBN 7-81093-528-3

I.大... II.①汪... ②吴... ③陈... III.大学生—心理卫生—健康教育 IV.B844.2

· 中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第158626号

大学生心理健康教育

汪元宏 吴贵春 陈传万 著 责任编辑 朱移山

出 版	合肥工业大学出版社	版 次	2006年12月第1版
地 址	合肥市屯溪路193号	印 次	2006年12月第1次印刷
邮 编	230009	开 本	710×1000 1/16
电 话	总编室: 0551-2903038 发行部: 0551-2903198	印 张	18
网 址	www.hfutpress.com.cn	字 数	350 千字
E-mail	press@hfutpress.com.cn	发 行	全国新华书店
		印 刷	合肥春晖印务有限公司

ISBN 7-81093-528-3/B·6

定价: 18.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题, 请与出版社发行部联系调换

序 言

大学阶段是人生成长发展过程中一个带有转折性的关键时期，由于自身的生理心理特点所决定，这个阶段是大学生学知识、长才干、全面提升综合素质的极好时期，同时也是他们心理问题和矛盾冲突较多而自己又缺乏相应成熟解决能力的特殊时期。在社会竞争日益激烈，经济、学习、择业等压力不断加大的新形势下，大学生的心理负荷越来越大，心理问题发生率呈逐年上升之态势。这对大学生的成才与发展产生了很大影响：许多大学生因心理问题而休学、退学，甚至少数大学生因心理危机而导致自残、自杀或杀人。事实表明，加强大学生的心理健康教育已刻不容缓。

大学生心理健康教育工作不仅引起了高校自身的重视，也引起了党中央、国务院和教育主管部门的高度重视。《中共中央国务院关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》强调，在全面推进素质教育工作中，必须更加重视德育工作，加强学生的心理健康教育。教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》，对加强新时期大学生心理健康教育提出了十分明确而具体的要求。《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》又进一步强调，要重视心理健康教育，要制定大学生心理健康教育计划，确定相应的教育内容、教育方法。为贯彻中央和教育部的要求，近几年来全国相当多数的高校都将心理健康教育作为素质教育的必备内容，把大学生心理健康教育课作为面向全体学生的一门公共必修课来开设。2004年6月24日，教育部直属高校大学生心理健康教育工作会议在中南大学召开，会上推广了中南大学在全体大学生中开设《大学生心理健康教育概论》必修课的经验。现在，心理健康教育工作在各类高校都得到了进一步深化，心理健康教育开始进入了一个由过去单纯针对少数有心理疾病大学生的教育咨询转向面对全体学生的一种发展性教育的新阶段。

把心理健康教育作为一种发展性教育，开设面向全体学生的心理健康教育课，教材建设是个基础。为了使心理健康教育课程内容充分体现全面性、实用性、针对性、可操作性，我们在总结以往部分高校开展心理健康教育工作经验得失，并参考国内外有关心理健康教育研究及实践成果的基础上，撰写了此书。本书从促进大学生全面发展这个理念出发，着眼于指导大学生形成正确的

健康理念和成才观念,运用心理学和心理健康的理论,既针对大学生在情绪、学习、考试、交往、适应、恋爱、上网、择业等方面遇到的心理问题和发生的心理疾病与心理危机,科学分析其成因,提出了具体的教育与调适、干预措施;又着重阐述了心理健康教育与大学生全面发展、心理素质与大学生其他素质的关系,深刻分析大学生心理发展特点和大学生心理健康状况以及心理健康教育的功能与存在的问题,提出了心理健康教育应把握的原则与方法以及优化心理素质的途径与方法。目的是希望大学生通过学习本书,能全面了解心理健康知识,对心理素质与其他素质、心理健康与成才成功的关系有一个正确认识,强化心理健康与全面发展意识;能正确认识自身特点,把握个性心理品质的形成规律,掌握优化心理素质的基本原则与方法;自觉培养优良心理素质;能正确认识自身存在的心理矛盾冲突,对具体的心理困扰和心理冲突能科学分析,学会自我调适;对出现的心理疾病与心理危机能正确认知和对待,学会自助与咨询求助的方法。最终达到能自觉重视培养健康人格、自我化解各种心理问题与危机,提高适应能力和应对挫折能力,充分发挥心理潜能,成为思想道德素质、科学文化素质、身体素质和心理素质全面发展的人才。

本书可作为高校大学生心理健康教育课的教材,也可作为大学生和青年朋友的自学参考书,还可供高校班主任、辅导员,教育学、心理学和其他学科教师以及家长们参考。

本书第一、二、三、四、九、十章由汪元宏撰写,第五、六章由陈传万撰写,第七、八章由吴贵春撰写,全书由汪元宏策划并统稿。由于我们水平有限,加之大学生心理健康教育是一个新的领域,本书难免存在诸多不妥之处,诚请广大读者批评指正。

作者

2006年12月

目 录

序 言	1
第一章 大学生心理健康教育概述	1
第一节 大学生心理健康教育的重要意义	1
一、心理健康教育是培养高素质人才的应有内容	1
二、心理健康教育的主要功能	2
三、心理健康教育对大学生全面发展的重要作用	6
第二节 国内外大学心理健康教育的现状及趋势	6
一、国外大学心理健康教育现状及趋势	6
二、我国大学生心理健康教育现状及趋势	8
第三节 加强和改进大学生心理健康教育的原则和方法	10
一、当前大学生心理健康教育存在的主要问题	10
二、大学生心理健康教育应把握的原则和方法	12
第二章 大学生心理发展特点和心理健康	18
第一节 大学生心理发展的一般特点	18
一、精力充沛, 朝气蓬勃, 心态积极	18
二、认识能力高度发展, 智力水平空前提高	19
三、感情丰富、反应强烈而又不稳定	19
四、自我意识增强, 自控能力提高	20
第二节 大学生心理健康的一般状况	21
一、20世纪末期大学生心理健康的基本状况	21
二、新世纪大学生心理健康的基本状况	24
第三节 影响大学生心理健康的主要因素	27

一、客观因素的影响	27
二、主观因素的影响	28
第四节 大学生心理健康的一般标准	30
一、心理健康一般标准的有关论述	30
二、大学生心理健康的评价标准	31
第五节 大学生保持心理健康应注意的几个问题	33
一、认真学习心理健康知识,增强心理保健意识	33
二、正确理解和运用心理健康标准	34
三、正确对待心理测试	35
四、科学看待心理咨询	36
 第三章 大学生的常见不良情绪与调节	38
第一节 情绪概述	38
一、情绪的含义及其影响因素	38
二、情绪的构成要素	39
三、情绪的分类	40
四、原始情绪的四种表现形式	41
第二节 情绪对大学生的影响	42
一、大学生的情绪特征	42
二、情绪对大学生的影响	44
第三节 大学生情绪健康的标准及其检测	47
一、情绪健康的一般评价标准	47
二、大学生情绪健康的标准	47
三、情绪的自我测量	49
第四节 大学生中常见的不良情绪及其调控	49
一、大学生常见的不良情绪表现	49
二、大学生不良情绪的自我调节	52
三、大学生情绪的优化	55

第四章 大学生心理健康方面的突出问题与调适	60
第一节 大学新生的心理冲突与调适	60
一、大学新生的主要心理问题、不良心理及其成因	60
二、大学新生心理矛盾的调适	64
第二节 大学生学习方面常见的心理问题及其调适	67
一、学习动力缺乏	68
二、过度学习疲劳	70
三、严重的学习焦虑	71
四、习得性自暴自弃	72
第三节 大学生考试方面的心理健康问题	73
一、考试对大学生心理健康的影响	73
二、考试焦虑与考试怯场的成因及其调适	74
第四节 大学生恋爱方面的心理误区及其调适	77
一、大学生恋爱的现状及特点	78
二、影响大学生恋爱的主要因素	80
三、大学生恋爱中的心理误区	81
四、大学生健康恋爱心理和行为的培育	83
第五节 大学生失眠的心理原因及对策	87
一、失眠的主要心理原因	88
二、失眠的主要心理调适措施	89
第六节 大学生不良网络行为的心理原因及调适	91
一、大学生网络行为的一般趋势	91
二、大学生网络成瘾的心理社会因素及其调适	94
三、网络环境下大学生的自我教育	100
第五章 大学生的人际交往与心理健康	102
第一节 人际交往对心理健康的意义	102
一、人际交往的心理功能及意义	102
二、大学生人际交往的一般特点及现状	104

三、影响大学生人际交往的主要因素	106
第二节 大学生人际交往的常见心理问题及调适	108
一、人际交往对大学生心理健康的影响	108
二、大学生人际交往的常见不良心理和问题	109
三、大学生人际交往中常见心理问题的调适	111
第三节 大学生人际交往能力的培养	114
一、尽量避免人际交往心理效应的影响	114
二、注意应用人际吸引的心理学原理	115
三、努力提高人际交往的基本技能	116
 第六章 大学生择业与心理健康	119
第一节 择业心理与成功就业	119
一、择业心理的概念及其对择业的影响	119
二、影响择业心理的主要因素	120
三、大学生择业应有的正确心态	122
第二节 大学生择业的主要心理冲突和心理问题	124
一、大学生择业的主要心理冲突	124
二、大学生择业的主要不良心理	125
三、毕业生择业的主要心理疾病及其致因	129
第三节 大学生择业心理问题的防治与调适	131
一、及早进行职业生涯规划	131
二、树立正确的就业观念	134
三、调整择业心态,提高心理承受能力	137
四、研究择业规律,提高择业技能	140
 第七章 大学生心理防卫机制与心理健康	146
第一节 心理防卫机制与心理健康的关系	146
一、心理防卫机制的含义	146
二、心理防卫机制对促进心理健康的意义	147

第二节 大学生常见的心理防卫机制	148
一、情移作用	148
二、宣泄作用	149
三、暗示作用	150
四、幽默作用	151
五、合理化作用	153
六、幻想作用	154
七、补偿作用	155
八、潜抑作用	156
九、否定作用	157
十、升华作用	158
 第八章 大学生常见心理疾病的调适与咨询	160
第一节 大学生常见的心理疾病与自我治疗	160
一、焦虑症	160
二、社交恐怖症	162
三、抑郁症	164
四、疑病症	167
五、性心理异常	169
六、精神分裂症	173
七、自杀心理	175
第二节 大学生心理咨询的理论	177
一、心理咨询的含义	177
二、心理咨询的意义	178
三、心理咨询的特点	179
四、心理咨询的原则	181
第三节 大学生心理咨询的方法	182
一、支持疗法	182
二、心理分析法	183
三、行为疗法	184

第九章 大学生心理危机的干预与自我调适	193
第一节 心理危机的概述	193
一、心理危机的含义	193
二、心理危机的主要特征	194
第二节 大学生心理危机的一般情况	196
一、大学生心理危机的发生情况与特点	196
二、大学生心理危机的发生类别	198
三、大学生心理危机成因	199
第三节 大学生心理危机的预防与干预	201
一、大学生心理危机的判断标准	201
二、大学生心理危机的预防	202
三、大学生心理危机的干预	204
第四节 大学生心理危机的自我调适与处置	207
一、大学生心理危机自我调适的必要性与可能性	207
二、大学生心理危机自我调适的方法	209
三、大学生心理危机自我处置原则	210
第五节 大学生自杀的预防与干预	210
一、人类社会自杀的一般情况	210
二、大学生自杀的一般情况	211
三、自杀的表现形式	212
四、自杀能否预防和干预	213
五、大学生自杀的自我预防	214
六、大学生自杀的外在预防与干预	217
第十章 大学生心理健康与成才成功	220
第一节 大学生心理素质与其他素质的关系	221
一、心理素质与思想品德素质的关系	221
二、大学生心理素质和科学文化素质的关系	222

三、大学生心理素质与身体素质的关系	223
第二节 大学生心理素质在成才成功中的重要作用	229
一、智商不是成才成功的决定因素	229
二、情商在成才成功中的重要作用	233
三、心理素质是人才的基本素质	235
四、大学生的表现差异源于心理素质	236
第三节 心理品格与大学生的成才成功	237
一、人才成功的基本心理品格	237
二、妨碍人才成功的不良心理	240
三、当代大学生应当培育的几种心理品格	241
第四节 大学生培育优良心理素质的途径与方法	244
一、努力学习科学理论, 树立正确的世界观、人生观和价值观	244
二、努力提高综合文化素质, 塑造完美人格	246
三、积极交往, 拓展心理空间	247
四、积极参加社会实践, 磨炼意志品质	248
五、从小事做起, 养成良好的习惯	249
六、体美劳协调发展, 全面提高身心素质	250
七、针对弱点, 有目的地强化提高心理素质	251
附录 心理测试中常用的自评量表	253
一、气质测验	253
二、考试焦虑测验	257
三、焦虑自评量表 (SAS)	259
四、抑郁自评量表 (SDS)	260
五、临床症状自评量表 (SCL-90)	261
六、大学生人格健康调查表 (UPI)	267
七、心理健康诊断测验 (MHT)	271
参考文献	276

第一章 大学生心理健康教育概述

大学生心理健康教育近年来一直受到人们的高度重视。《中国普通高校德育大纲》明确规定,高等学校德育教育的目标之一是使大学生“具有良好的道德品质和健康的心理素质”;德育教育的具体要求之一是使大学生“具有良好的个性心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品质,具有较强的心理调适能力”;德育教育的具体内容之一是“心理健康知识教育、个性心理品质教育、心理调适能力培养”。《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》明确要求:“通过多种方式对不同年龄层次的大学生进行心理健康教育和指导,帮助大学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折能力、适应环境能力。”根据党中央的明确要求和教育主管部门的具体规定,各高校都逐渐把心理健康教育作为选修课或必修课纳入人才培养计划,同时还建立了心理咨询机构,使大学生的心理健康教育出现了一个崭新的局面并取得了丰硕成果。

第一节 大学生心理健康教育的重要意义

一、心理健康教育是培养高素质人才的应有内容

大学是培养高素质人才的基地。高素质人才的内涵不仅仅是德才兼备,而应当是包括身心素质在内的各种素质的全面发展。目前,教育家们普遍认为,德才兼备、全面发展的人才的素质应当包括思想道德素质、科学文化素质、专业素质、身体素质、心理素质等五个方面。在这五大素质中,心理素质处于一个十分关键的基础性地位,它影响并制约着其他素质的发展,是其他各种素质形成和提高的基础与中介,是衡量一个人整体素质高低的重要指标。

1. 心理素质对大学生其他素质的重要影响作用

(1) 心理素质是大学生其他素质形成和发展的基础。实践表明,任何事物的发展,都是内因外因矛盾转化的结果,外因是变化的条件,内因是变化的根据,外因通过内因而起作用。心理学的研究表明,心理素质是人的其他素质形成发展的内在基础。人的一切行为都要受到认知能力、情感意志、人格个性以及需要、动机、兴趣等因素的支配,而这些都属于心理因素的范畴,这就决定了人的心理素质是其他素质形成和发展的内在根据。

(2) 心理素质制约着人的其他素质的发展水平。人的情感、个性、意志、理智、思维能力、记忆力和判断力等心理构成要素直接影响人的情商 (EQ)、智商 (IQ)、体能以及反应事物的敏锐性的发展水平, 因而对人的其他因素起着重要的制约作用。如理智感强、记忆力好、意志坚定、情感稳定、注意力集中、思维敏捷的人, 往往学习的质量高、效果好, 而且信念坚定、耐受困难的能力强, 通常心胸开阔、容易与人相处; 因而更容易成为有能力、有事业心、有责任感的高素质人才。

(3) 心理素质影响着其他素质作用的发挥。心理因素不仅影响其他素质的发展水平, 而且对其他素质的作用发挥有着很大的制约作用。如在考试过程中, 心理素质好的大学生, 在考试时能发挥出正常水平甚至超常水平, 而心理不稳定、容易怯场的大学生, 往往被焦虑、紧张的情绪所左右, 不但难发挥应有的水平, 有的甚至因怯场而被迫放弃考试。再比如, 人的性格常常影响人际关系, 而人际关系是否和谐对人的能力发挥有着很大影响。当一名大学生不仅能力强, 而且性格开朗温和、善于团结人, 便能很好地与人合作共事, 凝聚团结其他人一起工作, 就容易获得事业的成功; 相反, 如果一名大学生性格孤僻, 不善交际, 便很难与人合作共事, 做事的阻力就比较大, 尽管自身的能力强, 往往难以成就大事业。

2. 心理问题已成为影响大学生全面成才的重要因素

当今, 青少年心理健康问题已经成为全球共同的公共卫生问题。据世界卫生组织估计, 全球大约有五分之一的儿童和青少年在成年之前会出现或多或少的情绪或行为问题, 主要表现为学习困难、缺乏自信、与同龄人或成人交往困难、吸烟、酗酒、吸毒、过早的性行为、少女怀孕、离家出走、自杀及暴力、犯罪等。有关专家指出, 我国已进入了青少年心理问题的多发时期。大学生作为青少年群体的一部分, 在社会转型、经济转轨、改革开放不断深化和扩大的大背景下, 心理问题的发生率呈逐年上升态势, 已成为影响大学生健康成才的重要因素。据北京市高校学生心理素质教育研究课题组的一项调查显示, 北京市有16.5%的大学生存在中度以上的心理健康问题。北京大学精神卫生研究所对北京16所高校大学生10年中辍学原因进行了调查分析, 发现1982年以前主要是传染性疾病, 而1982年以后则主要为精神障碍, 心理问题明显有逐年上升的趋势, 主要表现为焦虑、抑郁等神经症状的增多。因此, 无论是从理论上分析还是从实际情况出发, 心理健康教育都应当成为高校培养高素质人才不可或缺的内容。

二、心理健康教育的主要功能

1. 学校心理健康教育的目标是培养学生健全的心理素质

目前, 教育专家一致认为, 学校心理健康教育是学校素质教育的重要组成部分

部分,素质教育的根本目标是培养学生的整体素质,而学生的素质应包括思想道德素质、身体素质、科学文化素质、专业素质和心理素质。身体素质主要取决于先天遗传和后天生长发育的条件及锻炼的情况;科学文化素质主要靠学校科学文化教育来促进;思想道德素质的培养主要靠学校德育和社会教化,专业素质主要靠专业教育与训练来培养。心理素质作为学生整体素质的重要组成部分,它通过什么途径来提高呢?结合我国教育的实际,当前,学生心理素质培养的主要途径应该是心理健康教育,即通过学校心理健康教育培养学生健全的心理素质,而学生健全的心理素质是其心理健康的内在根本条件。健全的心理素质主要是指学生心理素质水平符合年龄特征,心理素质结构与心理素质功能相匹配。培养学生健康的心理素质,就是使学生心理素质的各种构成要素都得到全面的发展,使其形成正常的智能、完善的人格和良好的适应能力,为促进学生整体素质的发展奠定良好的心理基础。

学校心理健康教育的根本目标是培养学生健全的心理素质。由于教育是一个复杂系统,心理健康教育也不例外,不同学校、不同年级、不同学生个体和群体,甚至不同地区、不同文化背景、不同教育形式或任务在实现心理健康教育根本目标的具体操作上应该是有差异的。因此,各级各类学校开展心理素质教育不能简单照搬根本目标,而应在学校心理素质教育根本目标的统摄下,具体情况具体分析,制定出切合实际的教育目标,这是实现根本目标的基本要求。

2. 心理健康教育的功能

学校心理健康教育的作用主要体现在三方面:一是完善学生心理素质的基本结构;二是帮助学生解决生活、学习、交往中出现的心理问题,三是训练提高学生的心理素质。

(1) 完善学生心理素质的基本结构

学校心理健康教育的根本目标是培养学生健全的心理素质,学生心理素质健全与否是以学生心理素质结构的完善程度为标志的,因此学校心理健康教育的一个重要方面,就是从完善学生心理素质的基本结构出发,通过加强以下教育内容提高学生心理素质结构发展水平。

① 认知品质教育培养。认知品质是学生心理素质结构的基础。大学生很多心理问题与其不能正确认知事物和自我认知有关。从实证研究结果看,认知品质主要包括记忆力、联想力、判断力、分析力、意识性、目的性和好奇心等。通过认知品质教育培养,可以提高学生认识问题、分析问题的能力以及自我认知能力。

② 个性品质教育培养。个性品质是学生心理素质结构的核心部分,从实证研究结果看,个性品质主要包括进取心、乐观倾向、成就动机、自制力、责任感、情绪调控力、坚韧性、独立性和自信心等因素。可以通过加强相关教育内容,促进学校对学生个性品质的培养。

③ 适应能力教育培养。适应能力是学生心理素质结构中认知品质和个性品质在行为中的综合表现。从实证研究结果看,适应能力主要包括社会环境适应、职业适应、学习适应、人际适应、生活适应、应激情境适应和生理适应等。学校通过加强相关教育内容,可促进对学生适应能力的培养。

(2) 预防和缓解心理问题

通过开展心理健康教育不仅可以帮助大学生优化心理品质,增强心理调适能力和社会适应能力,而且能帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习生活、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑,从而预防和缓解心理问题,增进大学生心理健康。

实践充分表明,学校通过开展心理健康教育以及开展心理咨询,可以使大学生获得很大帮助。如男生小马爱上同班女生小琳又不敢表白,一年之后小琳有了男朋友,小马极度沮丧,学习成绩下降,生活目标丧失,总是过不去这个坎儿。他去心理咨询中心咨询,老师首先指出他爱上小琳是正常的,但他没有付诸行动,小琳在不知晓的情况下找其他男孩也是正常的,关键是怎样处理爱情与学业的关系,怎样看待感情挫折。大学生有很强的认知能力,经过启发会转换思维方式应对问题,使情绪、行为发生改变。如果不去咨询,小马可能一两个月甚至一学期也解不开这个心结,从而影响学习和生活。咨询老师帮他理清思路,转换思维方式,很快摆脱了痛苦。心理咨询提供特定机会会使来访者重新认识、评估自己的思想和行为,同时改变以往的思维方式,学会新的适应方式。有关高校的调查显示,大学生的心理问题具有不同的层次,从一般的适应问题到严重的心理障碍或精神疾病都可能存在,其中真正有严重心理障碍或精神疾病的人数很少,大约在1%到2%左右。大部分学生主要表现为不同程度的心理困惑、心理压力、心理矛盾和冲突,这大部分人应是高校心理健康教育的主要对象。同时,高校心理咨询工作应定位在发展性咨询,不仅面向有问题的学生,而且面向全体学生,要针对大学生在成长过程中带有普遍性的发展问题给予指导、帮助,帮助他们完善个性、增强适应能力,整体上提高学生的心理素质。要把发展性心理辅导作为大学生心理咨询的主要内容,个别学生心理障碍的排除以及危机事件的干预只是其中的一部分内容。

(3) 训练提高心理素质

心理健康教育专家普遍认为,心理素质训练是大学生心理健康教育的主要内容之一。心理素质训练一般是针对个体或群体存在的心理弱点,通过一定的场景设计特定的心理游戏或活动,让受训者得到心理锻炼或产生特殊的心理体验。实践表明,这是提高大学生心理健康水平的一个有力措施。因为人的一些潜能可以通过训练和体验而激发出来。《中国教育报》记者朱振岳曾对浙江大学宁波理工学院的大学生体验心理游戏活动作了如下生动报道:

“此前,你有没有正视过自己的生命?你有没有感受到家人和朋友生命的

重要性?”在浙江大学宁波理工学院的《大学生心理学》选修课上,授课教师胡建兵向学生提出了这样的问题。问题一提出,课堂顿时安静了下来。

在随后的45分钟里,选修该课的100多名学生感受了一段紧张而特殊的心路历程。

“请同学们在纸上写下对自己最重要的5个人的名字”,胡建兵开始了他的第一个心理游戏——“我的5个最重要的人”。

“天有不测风云,人有旦夕祸福。我们现在开始模拟和假设,一次意外使你失去了其中一位,你必须涂掉他的名字。”胡建兵的话音刚落,“嗡”的一声,刚才还异常安静的教室顿时炸开了。“不会吧?这么残忍啊!”

尽管如此,学生们下了一番狠心,划掉了其中一个名字。但这毕竟是游戏,有些学生还显得很轻松,没有完全沉浸进去。“人的生活永远不会一帆风顺的,请大家再划掉一个名字。”……“请大家再划掉一个。”“最后请同学们再划去一个人!”

大多数学生此时就剩下父母的名字了。“当我在亲人中作出选择时,我第一次这么强烈地感受到家人竟然是那么重要。今后我一定会对父母更好。”学生小沈说这些话时,显得很激动。

“生离死别是任何人都无法逃避的。”胡建兵说,“人生是一个不断失去的过程,只有在失去中你才能体会到每个生命的无价,你才能懂得去珍爱在你生命中那些重要的人。”

停顿了片刻之后,第二个心理游戏“墓志铭”又开始了。

胡建兵首先给学生们营造了一种氛围:现在你正坐在宽敞明亮的波音客机内,透过舷窗,外面是蓝天和白云。

“突然!”胡建兵话锋一转,“飞机遇到了强气流,机长宣布飞机已经无法回避空难,现在离飞机坠毁只有5分钟,大家必须在5分钟内写下自己的生命遗言。”

在场的学生长这么大,第一次感到短短的5分钟变得如此重要。

学生们的笔开始在纸上飞舞。时间很紧,思绪很杂,可是关于人生、关于亲情,此时表现得最真实。5分钟很快就过去了,胡建兵叫停以后,还有很多学生在低头猛写,此刻他们有说不完的话。

“心理游戏极大地冲击了我的人生价值观念。”新闻专业的学生小陈告诉记者,在他的成长过程中,从来没有过危机意识,也没有一种时不我待的观念,但这个游戏让他改变了这种态度,从某一种角度而言,人生短暂,让人警醒。

心理游戏在西方发达国家早已流行,最近几年才进入中国。心理游戏进入高校课堂,更是心理健康教育的一种新尝试。通过这两个心理游戏活动,胡建兵希望以此唤起当代大学生对生活的激情、对周围人的关注以及对父母的爱。除了做心理游戏外,有不少高校还通过设计特定的活动场景,有针对性地