



大学生 心理素质训练

主编 汪艳丽 李 斌 晏 宁



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

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

大学生心理素质训练

主 编 汪艳丽 李 斌 晏 宁

電子工業出版社·

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书从大学生的心理需求出发,针对大学生关心和迫切希望解决的成长心理问题,通过幸福、适应、自我探索、自我管理、学习、创新、人际交往、恋爱、情绪管理等主题的知识和训练提升方法,引导学生建立积极心态,提升心理素质。

本书适合普通高等学校本科及专科学生使用。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理素质训练 / 汪艳丽, 李斌, 晏宁主编. —北京: 电子工业出版社, 2016.8

ISBN 978-7-121-29480-8

I. ①大… II. ①汪… ②李… ③晏… 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 (2016) 第 173642 号

策划编辑: 祁玉芹

责任编辑: 张瑞喜

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 787×1092 1/16 印张: 20.5 字数: 499 千字

版 次: 2010 年 9 月第 1 版

2016 年 8 月第 3 版

印 次: 2016 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 46.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

《大学生心理素质训练》编委会

主 编 汪艳丽 李 斌 晏 宁

副主编 卢丹蕾 宋广荣 张菊玲

编 委 孙惠君 秦 明 王 昕

张德兰 李凤英 刘学惠

黄大庆



第三版前言

《大学生心理素质训练》第二版与读者见面后，面对着新的发展形势，我们及时进行了第三次的修订工作。

第三版较前两版而言，在以下几个方面有较大的创新：

一、理念上的创新

加大积极心理学的研究模式。本书的核心理念是正能量的传递。正能量指的是一切予人向上的希望，促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。每个人的心里都潜藏着巨大的正能量，正确使用这种能量，足以成就丰功伟业。相反，如果正能量不足，就会产生巨大的负能量，足以让你一事无成。每个人都应积极积蓄正能量，疏导负能量。因此，新一版更换了前两版的大量案例，不再过于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们怎样走进一个洋溢积极的精神、充满乐观的希望和散发着春天活力的心灵状态？助力大学生们如何超越自身，以更积极的、建设性的情绪来面对生活的挑战。

更加关注互联网技术背景下大学生身心的健康发展发生的变化。毋庸置疑，互联网给人类带来了巨大的利益与享受，生活在信息时代的大学生是幸运的，互联网的使用成为当代大学生必须掌握的一种技能。然而科学技术发展史不断证明，科学技术像一把双刃剑，互联网技术的使用对大学生的发展也会产生一些消极的影响。因此，本书第三版更加注重研究和分析互联网技术对大学生心理健康教育产生的重要影响及引导。

二、内容上的创新

更新教材内容是教材修订的一项基本任务。我们适当补充和增加了新的知识、删除某些相对陈旧的知识。我们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，增加了倾听、观察、共情能力培养及沟通技巧等教学内容，继续保留了第二版积极心理学领域中最新的研究成果：幸福感受能力训练等。但是在教学过程中，我们发现由于各学校采用此教材的基本上是没有心理学学科基础理论的一年级新生，为了使学生们了解心理学流派和基础理论，在未来方法训练中兼容并蓄，举一反三，灵活应用，而不是只见树木不

见森林，我们特别增加了心理学基础理论一章。第三版教材更好地反映了本学科国内外科学研究和教学研究的先进成果，完整地表达本课程应包含的知识，反映其相互联系及发展规律，结构更加严谨。

三、学生自主学习模式的创新

在第二版中，我们注重引入了北京市第七届教学成果奖的成果，在教学方式方面大胆创新，构建了“课内和课外双体验”的课程模式，受到了大学生的普遍欢迎。然而面对互联网+技术的冲击，特别是高校正在加大的VR虚拟实境平台建设，新维学习空间站等，给传统的学习模式带来了挑战，传统的教师讲授，学生课上课下体验已不能满足大学生心理成长的需要，因此，我们加大学生自主学习的研究，在教材的设计上，增加必练和选练的容量，使教材具有更丰富的内涵与可选自由度。

汪艳丽、李斌、晏宁对本书的修改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、秦明、孙惠君、刘学惠等参与了章节的修改。

在这里，我们感谢北京联合大学各级领导和教务处、学生处等职能部门、各相关学院的领导和同事们，他们为我们的学术研究提供了良好的氛围和温暖的人文环境，将此书的修订列为校级“十三五”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；特别感谢电子工业出版社在本书再版时给予的鼎力协助；也感谢读者们的厚爱。

另外，本书在修订过程中，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。由于作者水平和时间所限，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

2016年7月31日



第二版前言

《大学生心理素质训练》于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，发行量达到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，以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春天活力的心灵状态、助力大学生们超越自身，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

精减了教材章节，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，增加了倾听、观察、共情能力培养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：幸福感受能力训练等。使教材更好地反映本学科国内外科学研究和教学研究的先进成果，完整地表达本课程应包含的知识，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

本书结构采用“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。本教材有利于构建“课内和课外双体验”教学方式的课程模式，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，组织学生参加社区服务和爱心基地实践活动等。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提升、情感内化和技能迁移，解决了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。作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。

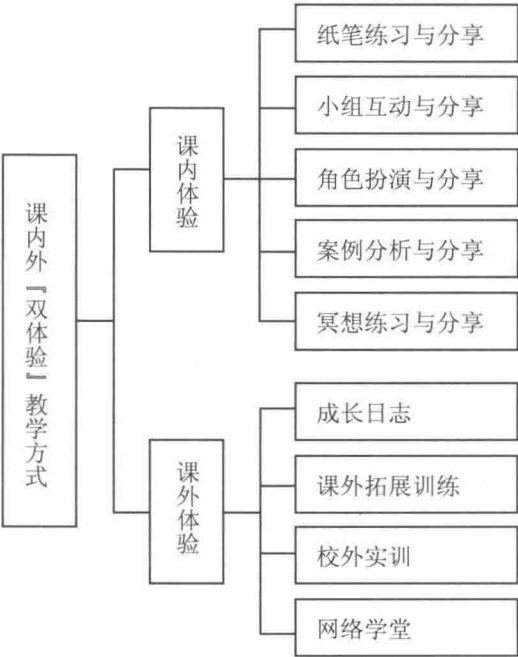


图1 课内外结合“双体验”教学方式示意图

汪艳丽、晏宁、李斌对本书的修改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、刘学惠等参与了章节的修改。

在这里，我们感谢北京联合大学各级领导和教务处、学生处等职能部门、各相关学院

的领导和同事们，他们为我们的学术研究提供了良好的氛围和温暖的人文环境，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，本书在修订过程中，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 1 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，所剩下的东西。”这最后“剩下的东西”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和心理

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，晏宁、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。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

目 录

第一章 绪论	1
第一节 心理素质训练概述	2
一、心理素质的内涵	2
二、大学生心理素质分析	5
三、大学生心理素质训练的内容	9
四、大学生心理素质训练的理论基础	10
第二节 心理素质训练的技术方法	12
一、大学生心理素质训练的目标	12
二、心理素质训练课的原则	12
三、心理素质训练课的教学模式	13
四、心理素质训练课的教学方法	14
本章提要	20
复习思考题	21
拓展训练	21
推荐阅读	21
参考文献	22
第二章 心理技能训练的理论与方法	23
第一节 心理技能训练概述	24
一、心理状态	24
二、心理技能训练	26
三、为什么要在大学生群体开展心理技能训练	27
四、心理技能训练的原则	28
第二节 心理技能训练方法	29
一、以表象技能为核心的训练	29



二、以认知策略为核心的训练	38
三、以适应能力为核心的训练	43
四、现代化、信息化的仪器设备在心理技能训练领域的应用	44
本章提要	47
复习思考题	48
参考文献	48
第三章 适应能力发展训练	49
第一节 适应能力概述	50
一、适应的内涵	50
二、大学生适应常见问题	53
三、影响大学生适应的因素	57
四、适应与发展	59
第二节 大学生适应能力提升	60
一、确立目标	61
二、善用资源	62
三、树立自信	65
本章提要	66
复习思考题	66
拓展训练	67
推荐阅读	73
参考文献	73
第四章 自我探索能力发展训练	75
第一节 自我意识概述	76
一、自我意识概述	76
二、大学生常见的自我意识偏差	83
三、大学生产生自我意识偏差的原因	86
第二节 大学生自我探索能力提升	86
一、合理认识自我	87
二、积极悦纳自我	92
三、勇于超越自我	94
本章提要	95
复习思考题	95
拓展训练	96
推荐阅读	100

参考文献	101
------------	-----

第五章 自我管理能力发展训练102

第一节 自我管理能力概述	103
一、自我管理的内涵	103
二、大学生自我管理常见问题	105
三、影响大学生自我管理的因素	107
第二节 大学生自我管理能力提升	108
一、时间管理	108
二、财务管理	112
三、健康管理	115
本章提要	116
复习思考题	116
拓展训练	116
推荐阅读	117
参考文献	118

第六章 人际交往能力发展训练119

第一节 人际交往能力概述	120
一、沟通与交往内涵	120
二、人际交往理论	128
第二节 大学生人际交往能力提升	130
一、学会人际沟通	131
二、处理人际冲突	133
三、构建社会支持系统	134
本章提要	136
复习思考题	137
拓展训练	137
推荐阅读	140
参考文献	140

第七章 恋爱能力发展训练142

第一节 恋爱能力概述	143
一、爱情的内涵	143
二、恋爱能力概述	147



三、大学生常见的恋爱心理偏差	149
四、大学生恋爱心理偏差产生原因	152
第二节 大学生恋爱能力提升	153
一、树立科学的恋爱观	153
二、提高迎接爱的能力	154
三、提高表达爱的能力	156
四、提高拒绝爱的能力	157
五、提高鉴别爱的能力	158
六、提高解决爱的冲突的能力	159
七、提高恋爱受挫能力	160
八、提高经营爱的能力	162
本章提要	163
复习思考题	163
拓展训练	163
推荐阅读	166
参考文献	167

第八章 情绪管理能力发展训练

168

第一节 情绪调节概述	169
一、情绪的内涵	169
二、情绪调节的实质	173
三、情绪调节的理论模型	175
第二节 情绪调节能力训练	177
一、情绪的多样性	177
二、情绪的积极认知	179
三、情绪的合理表达	181
四、情绪的合理宣泄	182
本章提要	184
复习思考题	184
拓展训练	184
推荐阅读	187
参考文献	188

第九章 学习能力发展训练

189

第一节 学习概述	190
一、学习的内涵	190