

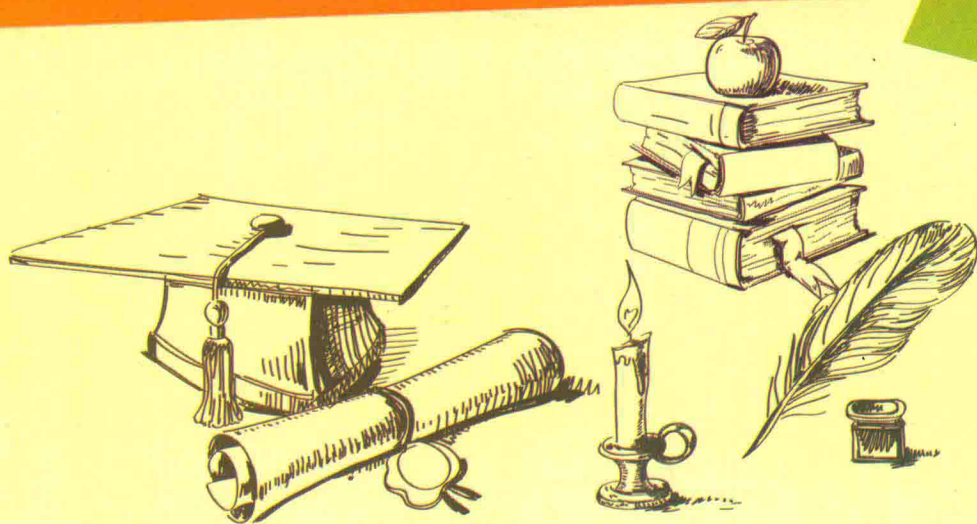
高职高专公共基础课“十二五”规划教材

大学生 心理素质训练

谌海燕 主 编

陈志平 副主编

李 宏 主 审



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>

高职高专公共基础课“十二五”规划教材

大学生心理素质训练

湛海燕 主 编

陈志平 副主编

李 宏 主 审

西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

本书围绕高职大学生身心发展特点以及高职教育特色,从高职学生偏爱体验感受和注重实践应用的特点出发,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、个性完善、恋爱心理、网络心理以及心理咨询等十一个训练主题。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、互联网健康使用和个性完善等发展性心理问题。

本书在学习内容和方法上体现了“学做一体”的思想,既可供高职高专院校老师课程教学使用,也可以供学生课后自学使用,还可以作为团体心理训练开展的指导教材;同时,对于广大教育工作者和心理学爱好者也是一本颇有价值的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理素质训练/湛海燕主编. —西安:西安电子科技大学出版社, 2014.8

高职高专公共基础课“十二五”规划教材

ISBN 978-7-5606-3477-7

I. ① 大… II. ① 湛… III. ① 大学生—心理素质—素质教育—高等职业教育—教材 IV. ① B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 184156 号

策 划 邵汉平 李 伟

责任编辑 邵汉平

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路 2 号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfxb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西华沐印刷科技有限责任公司

版 次 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

开 本 787 毫米×960 毫米 1/16 印 张 19

字 数 381 千字

印 数 1~6000 册

定 价 32.00 元

ISBN 978-7-5606-3477-7/B

XDUP 3769001-1

如有印装问题可调换

前 言

教育部于 2011 年下发教思政厅[2011] 5 号文件(《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》), 其中对大学生心理健康教育课程的性质作出正式定位, 认为“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”。根据文件精神与我校“学做一体”的课程教学要求, 同时也作为 2013 年江西省教改课题“高职生心理健康课体验式教学的研究与实践”的研究成果之一, 我们在充分吸取前人编著的心理学教材和认真考虑高职大学生心理特点和心理需求的基础上, 编写了本书。

本书以心理学、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, 从而提高适应社会生活和自我发展的主体能力。

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, 每一小节由五部分组成, 各部分间相互关联, 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, 形成了系统化的高职院校大学生心理素质成长和发展的教学内容。

“心理故事”用发生在大学校园里或社会上广为人知的真实事例为引导, 引起学生兴趣, 关注本章主题。

“心理论坛”创设相关的情景或提出针对性的问题, 启发学生对该问题进行充分讨论和思考。

“心理知识”对该主题的相关心理学知识和理论进行详细介绍。

“心理活动”带领学生开展团体心理的小组活动或相关的心理测试, 将理论的知识“在做中学”, 进一步学以致用。

“心理成长”引导学生领悟所学策略方法, 自觉将其转化为个体心理能力, 以便迁移到以后生活中类似问题的解决中去。为了配合学生在课后的学习需要, 每一节的最后补充了与主题相关的学习材料。

本书由九江职业技术学院谌海燕教授任主编, 九江职业技术学院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、第八章和第十章由谌海燕编写;

第二章、第五章、第六章、第九章和第十一章由陈志平编写。全书由谌海燕统稿、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

2014年5月

目 录

第一章 心理素质训练 1

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 7

心理成长 《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 11

心理成长 发现成长的秘密 11

第三节 团体心理训练 12

心理故事 国王的宁静 12

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 19

第二章 环境适应训练 20

第一节 新环境的特点 20

心理故事 美洲鹰的成长 20

心理论坛 想家的日子 21

心理知识 新环境的特点 22

心理活动 滚雪球 24

心理成长 时代的变化 25

第二节 常见环境适应问题 25

心理故事 位置 25

心理论坛 小李的转变 26

心理知识 常见环境适应问题 26

心理活动 心理适应能力测试 32

心理成长 访问陌生人 34

第三节 环境适应的心理调适 34

心理故事 一粒种子的信念 34

心理论坛 小王的困惑 35

心理知识 环境适应的心理调适 36

心理活动 我的人生目标等 40

心理成长 《致我们终将逝去的青春》

赏析 43

第三章 自我成长训练 44

第一节 自我认识 44

心理故事 信念的力量 44

心理论坛 斯芬克斯之谜 45

心理知识 自我认识 45

心理活动 我的橘子 48

心理成长 打开窗口，认识自己 49

第二节 自我接纳 50

心理故事 柏拉图智慧 50

心理论坛 小王的困境 51

心理知识 自我接纳 51

心理活动 十个“我” 55

心理成长 激励自我练习 56

第三节 自我完善 57

心理故事 断臂钢琴师 57

心理论坛 传销迷局 58

心理知识 自我完善 58

心理活动	自我和谐心理测试.....	63	心理知识	交往有方.....	110
心理成长	罗森塔尔实验.....	66	心理活动	解开千千结.....	116
第四章 学习适应训练..... 67			心理成长	爱的银行.....	118
第一节	认识大学的学习.....	67	第三节	有效沟通.....	119
心理故事	小张与小林.....	67	心理故事	口齿伶俐却遭冷遇.....	119
心理论坛	小刚学习的困惑.....	68	心理论坛	宿舍沟通面面观.....	120
心理知识	认识大学的学习.....	69	心理知识	有效沟通.....	121
心理活动	我的大学.....	74	心理活动	撕纸游戏.....	127
心理成长	石匠的故事.....	75	心理成长	《心灵捕手》赏析.....	128
第二节	学习能力的培养.....	76	第六章 情绪调控训练..... 130		
心理故事	天才的秘密.....	76	第一节	认识情绪.....	130
心理论坛	不同的小张和小李.....	77	心理故事	李白过三峡.....	130
心理知识	学习能力的培养.....	77	心理论坛	婷婷的烦恼.....	131
心理活动	学习注意力测试.....	85	心理知识	认识情绪.....	132
心理成长	一个关于时间管理的实验.....	86	心理活动	情绪演讲.....	136
第三节	学习的困扰及调适.....	87	心理成长	《雨的随想》赏析.....	137
心理故事	斯滕伯格的大学.....	87	第二节	常见的情绪问题.....	138
心理论坛	我的专业我不爱.....	88	心理故事	林则徐制怒.....	138
心理知识	学习的困扰及调适.....	88	心理论坛	小灵和小红的争吵.....	139
心理活动	建塔.....	93	心理知识	常见的情绪问题.....	139
心理成长	知识改变命运.....	93	心理活动	戴高帽活动.....	143
第五章 人际交往训练..... 96			心理成长	情绪大家猜.....	144
第一节	认识人际交往.....	96	第三节	学会管理情绪.....	145
心理故事	天堂与地狱.....	96	心理故事	爱巴的秘密.....	145
心理论坛	琪琪的朋友.....	97	心理论坛	小李的“选择困难症”.....	146
心理知识	认识人际交往.....	98	心理知识	学会情绪管理.....	146
心理活动	信任之旅.....	106	心理活动	情绪管理练习.....	153
心理成长	倾听也是交流.....	106	心理成长	汤普森夫人.....	154
第二节	交往有方.....	107	第七章 挫折应对训练..... 157		
心理故事	玫琳凯的成功秘诀.....	107	第一节	认识挫折.....	157
心理论坛	成为流浪汉的大学生.....	108	心理故事	本节的启示.....	157

心理论坛	失落的小陈	158
心理知识	认识挫折	158
心理活动	成长的经历	161
心理成长	看蜘蛛的三个人	162
第二节	战胜挫折	163
心理故事	皮球的快乐	163
心理论坛	故事三则	163
心理知识	战胜挫折	164
心理活动	说出自己的烦恼	169
心理成长	催人奋进的生命篇章	169
第三节	培养挫折承受力	170
心理故事	总理的心声	170
心理论坛	他为什么烦恼	171
心理知识	培养挫折承受力	172
心理活动	挫折心理测试	175
心理成长	《当幸福来敲门》赏析	177
第八章	人格完善训练	179
第一节	个性与人格	179
心理故事	看戏前的插曲	179
心理论坛	渴望友谊的小林	180
心理知识	个性与人格	180
心理活动	镜中我	189
心理成长	气质测验	190
第二节	常见人格障碍	192
心理故事	马加爵的悲剧	192
心理论坛	性格与命运	193
心理知识	常见人格障碍	193
心理活动	坚持的力量	197
心理成长	性格塑造	199
第三节	完善人格	200
心理故事	延迟满足实验	200
心理论坛	怯懦使他无法表现自己	200

心理知识	完善人格	201
心理活动	我的十年	204
心理成长	我是一朵玫瑰花	205
第九章	爱情心理训练	206
第一节	爱情憧憬	206
心理故事	爱情传说	206
心理论坛	爱情向左走向右走	207
心理知识	爱情憧憬	208
心理活动	爱情态度测试	214
心理成长	诗二首	216
第二节	爱的艺术	217
心理故事	苏格拉底说爱情	217
心理论坛	小鹏的追爱	218
心理知识	爱的艺术	219
心理活动	我心中的白马王子	224
心理成长	《失恋 33 天》赏析	225
第三节	性的困惑	226
心理故事	大学生扮“伪娘”为哪般	226
心理论坛	一封来自大学生小东的信	227
心理知识	性的困惑	227
心理活动	了解异性	236
心理成长	性心理问卷调查	236
第十章	网络心理训练	239
第一节	互联网与大学生活	239
心理故事	贾君鹏走红的背后	239
心理论坛	大学里的网虫	240
心理知识	互联网与大学生活	241
心理活动	互联网利与弊辩论会	243
心理成长	网络时代的智慧	244
第二节	网络使用心理问题	245
心理故事	网络心理病	245

心理论坛	小辉的大学路.....	246	心理活动	走出“舒服圈”.....	272
心理知识	网络使用心理问题.....	246	心理成长	心理咨询.....	273
心理活动	网瘾综合症自我诊断.....	253	第二节 常见心理问题.....	276	
心理成长	戒网宣言.....	255	心理故事	失控谁之过.....	276
第三节 健康使用互联网.....	256	心理论坛	小琴的烦恼.....	277	
心理故事	健康上网、快乐成长.....	256	心理知识	常见心理问题.....	277
心理论坛	互联网上的“偷菜贼”.....	257	心理活动	集思广益.....	279
心理知识	健康使用互联网.....	258	心理成长	葛登解脱法及抑郁自评测试....	280
心理活动	课堂讨论.....	262	第三节 心理咨询.....	282	
心理成长	互联网使用改善计划.....	263	心理故事	大学生自杀案例.....	282
第十一章 走进心理咨询	265	心理论坛	小李和小军.....	283	
第一节 高职院校心理咨询.....	265	心理知识	心理咨询.....	283	
心理故事	汤姆的康复.....	265	心理活动	心理咨询演练.....	293
心理论坛	心理咨询并不神秘.....	266	心理成长	心理咨询员的能力要求.....	295
心理知识	高职院校心理咨询.....	267	参考文献	296	



第一章

心理素质训练

【内容提要】

在大学期间，高职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外，还有一个非常重要的方面，即心理素质的培养。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。高职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高职生的心理素质，还需要学校、教师和学生共同努力。作为本书的第一章，这部分内容将主要介绍高职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的主要教学内容做简要的说明。

第一节 心理素质教育



一只苍蝇引发的悲剧

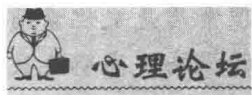
有一位著名的台球运动员，参加了一场非常重要的比赛。这是一场举世瞩目的赛事，曾经获得过冠军的他现在正朝着卫冕的目标迈进。

这位台球运动员已经走到了卫冕的门口，他只要把最后那个 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号黑色球一起打进了。卫冕失败，他恨死了那只苍蝇。可惜的是，他后来患了不治之症，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出现，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。



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其养大。小张自小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，成为村里的第一个高职生。村里人对他都很器重，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钱来养活自己，满足自己生活和学习的最低需求。为了不辜负母亲和父老乡亲的期望，顺利完成学业，他节衣缩食度过经济难关。当班上和宿舍组织要花钱的活动时，他都很少参加。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外，高职生还应该注重培养自己其他哪些素质？



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,高职生必须具备良好的心理素质。心理素质不仅是高职生素质的的重要组成部分,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。高职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、高职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。高职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高职生的学习、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指狭义的心理素质。

心理素质按其作用和功能可以分为低级、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。衡量心理素质好坏的标准是活动效率、效益或成就,以及身心健康状况,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。对高职生来说,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。

高职生心理素质教育是指为培养和提高高职生的心理素质所实施的教育。其内容包括智力开发、情绪调节、意志锻炼、气质修养和性格塑造等,旨在使高职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。高职生心理素质教育的重要性源于其心理素质的重要性,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高职生的学习成就密切相关,是提高高职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,发现其中有些人后来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。

良好的心理素质是高职学生学业优秀的基础,是培养职业发展能力的保障。研究表明,一部分高职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、思维水平、求知欲、灵活性、权衡性相关联,这些特征高,则学业成绩好,适应能力强。高职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出现不同的发展方向,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发展上很快;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高职生心理健康的增力因素。其中面对困难、挫折和失败而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怖症;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好处。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、紧张等不良心理因素相关,这类疾病称为身心疾病。有研究表明,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。具有这种



个性特征的人在一些引起持续的紧张情绪和长期的内心冲突的因素作用下,中枢神经活动过程强烈而持久地处于紧张状态,当超过了神经系统张力所能承受的限度时,就会导致神经衰弱。国外学者发现,冠心病的发生与人的性格有一定的关系。美国心脏病专家森曼博士和弗德曼博士把人的性格分为A型和B型。他们认为,A型性格的人容易急躁发脾气,做事缺乏耐心,养病治疗也缺乏耐心,好强争胜,不知满足。因此,A型性格的人容易患冠心病,并且治疗也困难。而B型性格的人遇事比较冷静,从容安逸,不争强好胜,做事有耐心,养病治疗也能遵循医嘱,安心疗养。因此,B型性格的人,一是不易患冠心病,二是患了冠心病也能较好治疗。为此,具有A型性格的人,应该努力使自己的性格向着B型发展,以减少患冠心病的几率和发病的次数。近年来,随着A型性格与冠心病关系的研究取得极大的成功,C型性格与癌症关系的研究越来越受到了各国科学家的重视。研究表明,这种性格的中心表现为“息事宁人”。美国哈佛大学医学院的专家们研究发现,有几种性格特点的人比较容易患癌症,这就是:喜欢抑制烦恼、绝望或者悲痛情绪的个性;害怕竞争,逃避现实,企图以姑息的办法来达到虚假和谐的个性;表面上处处牺牲自己来为别人打算,但是心中其实又有所不甘的个性;遇到困难,当时并不出击,到最后却作困兽之斗的个性,等等。这些特征可称为“易患病性格”,这也就从一个反面说明了良好的心理素质有助于提高人抵抗疾病的能力。

正因为心理素质与人的成就、身心健康密切相关,因而心理素质教育日益显出其重要性而引人关注。随着社会的进步和社会主义市场经济的发展,对人才的素质要求也越来越高。如果我们只是注重高职生的智力素质、思想素质和身体素质,而忽视心理素质的培养,那么很难使他们的人力资源得到充分的开发和利用。因此,在高职生中发展心理素质教育势在必行。通过心理素质教育使高职生养成良好的心理素质,就在一定程度上增加了他们抵御心理困扰的能力,提高了他们对于身心疾病的免疫能力。当前普通高职学生心理健康知识指导的需求量增加与心理咨询师缺乏构成了一对尖锐的矛盾,部分学生常常因为各种原因不愿意去学校心理咨询室。如果把高职生心理教育的重点放在少数有心理困扰的学生的心理咨询上,结果就忽视了更大群体的需要。如果能在做好高职生心理咨询工作的同时,兼顾把高职生的心理健康的课程教育的重点放在心理素质教育上,就能够有效地抓好高职心理健康教育的主要问题,同时也为学生心理困扰和心理疾病的产生起到了良好预防效果,在实践中起到一箭双雕的作用。

二、高职生心理素质教育的主要途径与方法

高职生的培养方向是应用技能型人才。在面对枯燥工作环境或解决复杂技术问题时,常常需要有良好的心理素质。这就需要高职院校在学生在校期间给予与未来职业特点相



结合的专门心理素质教育和训练。高职院校开展心理素质教育可以从以下重要途径和措施入手:

(一) 开展心理素质状况调查

通过问卷调查、观察、心理测试等方法对当前高职生的心理素质状况开展全面调查,了解高职生存在哪些常见的较为低级的心理素质(如自信不足),基本形成了哪些常见的中级或高级的心理素质(如自信心较强)。只有全面了解和掌握当前高职生的心理素质状况,才能有针对性地在高职生中开展心理素质教育。近年来,不少高职院校开始运用心理测验法对入学新生进行心理普测,对了解大学新生的心理素质状况,有针对地、主动地开展心理素质教育起到了积极的作用。

(二) 开展心理学系列课程教学

由于受到应试教育的影响,在高中开设心理健康必修课程的学校很少,因而高职入学新生受过心理学教育者较少。据编者对我校 379 名高职生的调查表明,在高中阶段受过心理学课程教育者仅 13%,听过心理学讲座者占 15.2%,曾经阅读过心理学书籍的人占 44.3%,对心理学一点都不了解者占 35.6%。可见,高职生在心理方面要补课,在高职院校开展高职生心理素质训练必修课,同时开设管理心理学和就业心理指导等系列课程供学生选修也很有必要。通过心理学课程的学习,高职生可以了解基本的心理现象和规律,认识心理素质的必要性,由此在高职生生活中自觉地提高自身的心理素质。

(三) 各教学环节都必须渗透体现心理素质的思想

通过心理学系列课程教学,在提高高职生心理素质方面能够收到一定的效果。但是,心理学系列课程教学只是整体教学的一部分,完全依靠心理学课程教学是很不够的,各教学环节、各门课程应相互配合,体现心理素质教育的思想。只有如此,才能形成一个良好的心理素质教育的氛围,使心理素质教育切实取得预期的效果。为此,大学教师应当具备心理学的修养,牢固树立现代化教育思想,在教学过程中应切实提高高职生的心理素质。如在数学教育中注意培养高职生耐心细致的心理品质,在实验中注意培养高职生的恒心、毅力和耐挫力。

(四) 充分发挥心理训练与心理咨询的作用

在心理训练和心理咨询中,可通过辩论、演讲、郊游、社会调查等小组活动形式,运用放松、暗示、音乐、表象、心理剧、模拟和模仿、“空椅子”等心理技术与方法,结合其他辅助手段和设施,设计特定情景并使参与者在其中积极活动,最终达到使参与者改变心理面貌,养成所预期的技能、习惯与行为,提高心理素质,促进人格全面发展的目的。如通过基本生活技能训练,提高高职生的生活欲望和信心,增强他们应对现实生活压力的能力;通过领导才能训练,培养高职生的组织和领导能力。



心理活动

换个角度看问题

失败，它只不过是一块普通的石头：对于强者，它是垫脚石，让人站得更高、看得更远；而对于弱者，它就是阻碍人前进的绊脚石，使人一蹶不振。作为成长中的年轻人，应该以积极主动的心态去接受挫折的考验，做一个有准备的人。

1. 活动内容

全班同学分成若干小组，组内讨论，参照所举例子，进行换个角度看问题的练习。

【举例】 一个人要走 100 里路，已经走完 50 里，还有 50 里没走。

原来的认识：“唉，怎么还有一半的路要走啊？”

换个角度认识：“没想到这么快就走完一半的路了，可真不错！”

【练习一】 妈妈失业了，家庭经济特别紧张。

原来的认识：太糟了，谁来供我读完大学啊？

换个角度认识：_____

【练习二】 莉莉失业了。

原来的认识：没有了工作，生活该怎么办呢？

换个角度认识：_____

【练习三】 婷婷感冒、发烧了。

原来的认识：生病真难受，什么时候才好啊？

换个角度认识：_____

2. 讨论与分享

小组派代表发言，与全班同学分享练习完成后的感受。



心理成长

《阿甘正传》赏析

《阿甘正传》(《Forrest Gump》)是一部根据同名小说改编的美国电影，小说作者为温斯顿·格卢姆(Winston Groom)，电影荣获 1995 年奥斯卡最佳影片奖、奥斯卡最佳男主角奖、奥斯卡最佳导演奖等 6 项大奖。

一个智商只有 75 的低能儿，通过自身的不懈努力，从要靠金属支架走路到飞奔如风成



为大学橄榄球明星，从籍籍无名成为街知巷闻的越战英雄、乒乓球外交大使，甚至是拥有十几条渔船的公司股东。阿甘如同一个战士，以他貌似简单，实则更为简单的头脑和特殊的才能以及强大的体魄为武器，一次又一次地赢得了生存和发展。这是一种对上帝奖励善良的希望；同时，它更包含了一种基调：向前，跑。有人说，这样奔跑会给人带来希望，事实上，希望确实存在。这部独特的影片赢得了如此众多的观众，吸引了甚至只喜欢轻松娱乐片的观众，便说明了希望本身和希望的魅力。

第二节 心理训练



画家的怒和喜

有一位画家创作了一幅颇为得意的画后，拿到画廊里展出。为了提高自己的绘画技艺，画家在旁边放了一支笔并附上他的要求：有哪一位观赏者认为这画有欠佳之笔，请在画上做记号。晚上，画家取回了这幅画，发现整个画面涂满了记号，几乎没有一处不被指责。画家决定换一种方式试试看。他又摹了一张同样的画拿到画廊展出，不过这次与上次不同，他请每位观赏者在他们最为欣赏的地方标出记号。当取回画时，他看到画面又被涂满了记号，原来被指责的地方，都换上了赞美的标记。

【启迪与思考】任何一件事情都有两面性，就像一枚铜钱的两面。那些曾经让我们深深自责、讨厌的缺点，其实都一直陪伴着我们。这个世界没有完美无暇的人，与其低着头处处盯着自己的缺陷，不如抬头好好看看这个独一无二的“我”。最好的改变就是接纳，并学会用欣赏的眼光来看待自己的短处。



护蛋行动的启示

新学期开始，心理老师宣布要开展一项心理活动，让全班每个同学准备一只生鸡蛋。这个道具“生鸡蛋”在这里被当作一个小生命，要求学生每天护送鸡蛋从家到学校，到学校时，把鸡蛋带到心理老师这里，由主持人作一次标记。然后再把鸡蛋带回家，每次作的