

当代潜人才优化心理丛书 ■ 高校心理素质教育通用教材

大学生心理优化辅导

主编 贺淑曼 副主编 李 焰 赵丽琴



高等教育出版社

当代潜人才优化心理丛书
高校心理素质教育通用教材

大学生心理优化辅导

主 编 贺淑曼

副主编 李 焰 赵丽琴

高等教育出版社

内容简介

本书主要讨论了大学生保持心理健康、追求心理优化的意义和方法,涉及社会化与适应、学习能力、人际智能、性与爱、网络心理健康、创业与成功等内容,可为大学生优化自身的心理素质提供帮助。

本书不仅注意结合当前大学生的心理实际,而且运用了团队训练方法,具有一定的操作性和趣味性,除作为高校心理健康教育教材外,也可供社会各界人士参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理优化辅导/贺淑曼主编. —北京:高等教育出版社,2005.3

ISBN 7-04-016312-8

I. 大... II. 贺... III. 大学生-心理卫生-健康教育 IV. B844.2

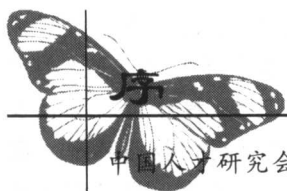
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 017587 号

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landaco.com
			http://www.landaco.com.cn
经 销	北京蓝色畅想图书发行有限公司		
印 刷	北京市南方印刷厂		
开 本	880×1230 1/32	版 次	2005 年 4 月第 1 版
印 张	9.875	印 次	2005 年 4 月第 1 次印刷
字 数	270 000	定 价	12.90 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 16312-00



中国人才研究会会长 原人事部副部长 徐颂陶

全国人才工作会议的春风,拨动着无数学子的心田,激励着人们去开发创新、奋发成才。一个物质财富充分涌流、优秀人才大批涌现的生动局面即将呈现于中华大地。正是在这个重要时刻,我们盼来了“当代潜人才优化心理丛书”的出版。这是中国人才研究会超常人才专业委员会理事长、北京工业大学贺淑曼教授,联合首都十余所大学心理教育专家长期潜心钻研的又一重要科研成果。这套丛书的出版发行,对于大学生的成长和当代青年的成才,具有深远的启迪和推动作用。



大学生和青年朋友,正处在成长成才的关键阶段,他们是人才队伍的后备力量,在人才学上称为潜人才。潜人才的素质好不好,基础打得牢不牢,不仅关系着中国的未来,也关系到个人能不能成才、在成才的道路上能走多远,其关键之一在于要有健康的心理素质。有的人常常抱怨自己缺乏才华,或者怀才不遇,总与成就无缘。其实冷静地想一想,其主观因素必有心理健康的问题。正像贺淑曼教授说的,一个人不怕摔倒,怕的是摔倒了爬不起来,怕的是总在一个地方摔倒。

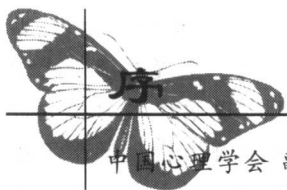
人才成长规律告诉我们,在现代社会中,智商对一个人成才固然重要,但也离不开情商,两者缺一不可。而两者的基础都是建立在健康心理之上的。因此,优化大学生和青年朋友的心理素养,已经成为人才培养工作中的一件大事。

本丛书的出版,适应了社会的需求,为大学生和青年朋友提高心理素质修养,提供了一套实用的教科书。作为一个人才研究工作者,我认为该丛书还具有较高的学术价值。作者们从大量心理实验中精选出很多与健康成长有关的实例,进行了深刻分析和科学总结,形成了一套丛

书,它包括《大学生心理健康必读》、《心理优化粹语》、《大学生心理优化辅导》(全国通用教材)、《心理实验感悟》、《潜能开发训练》、《心理困扰自解》。其特色是富有哲理性、科学性、实用性、操作性。有很多至理名言,令人振聋发聩,给人以耳目一新、可读可用的极强感受。我相信这套丛书会受到大学生和青年朋友的喜欢,并成为他们日常生活中离不开的良师益友。

2003年12月25日于北京





中国心理学会 副会长 林崇德

我十分欣赏贺淑曼教授的论著,也欣赏她主编的书籍。原因有三:其一是科学性强,没有半点“假”、“大”、“空”的、非科学的“水货”的感觉;其二是言之有物,实实在在地给人以知识;其三是语言优美,行文生动、活泼、亲切,贴近读者,给人以极强的可读性。

“当代潜人才优化心理丛书”即将与读者见面,这是继“21 世纪人才心理素质教育丛书”后又一套适合高校学生心理健康教育骨干教师使用和大学生阅读的好书。仔细品味,我有三点启示:

首先,一部好书,书的内容和格式必须创新。本套丛书尽管是具有实用性的读物,但在理论上和实践中都突出了一个“新”字。丛书从认知发展和社会性发展出发,结合实践介绍了贴近大学生生活的方方面面,如社会化与适应、学习、情绪情感、人际关系、网络心理、团体辅导、领袖素质训练等,不论从深度还是广度来说,比起同类的书籍来说,都体现出了“新”意。例如,《大学生心理健康必读》新颖而独特地对普及大学生心理健康教育知识和提高大学生对心理健康的认知进行了阐述;可供从事大学生心理健康教育的教师们参考的《大学生心理优化辅导》,强调课堂团体辅导的具体操作方法,团体辅导的被试从 30 个扩展到上百个,这种做法尽管可能存在一定的风险,但从另外的角度看也体现了求新;适宜于大学生提高自我心理素质的《潜能开发训练》、《心理优化粹语》、《心理实验感悟》和《心理困扰自解》,给大学生提供了自我优化的心理训练和心理调适的科学指导,真正体现了新颖的方法和技巧。

其次,一部好书,书的意义必须产生良好的社会价值。在这套丛书



中,《大学生心理优化辅导》是教材,其他几本是普及心理健康知识、贴近大学生生活的自学读本。本套丛书的编著目的之一就是要激励大学生的成功和成就心理,因此,本丛书真正体现了心理学读本的社会价值。这样对大学生进行心理健康教育,可以切实锻炼大学生坚忍不拔的意志、培养大学生艰苦奋斗的精神、培养大学生良好的社会生活和社会适应能力,为大学生更好地步入社会奠定良好的基础。

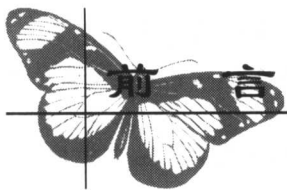
第三,一部好书,写作队伍是个关键。本套丛书联合了北京十余所大学的心理咨询中心主任、教授、副教授等心理学领域的专业人员进行编著,这些人员的理论深度和教学实践都为本丛书的编写打下了良好的基础。



我向来强调大学生心理素质的重要性。我们的教育目的是培养全面发展的人。一个全面发展的大学生,应该在身心两方面都得到健康充分的发展。教育要促进大学生身心的发展,就离不开心理健康教育。在大学生们的整体素质中,心理素质直接影响着其他素质的发展和提高。良好的心理素质是思想品德发展的基础,是有效学习文化科学知识和进行智力开发的前提,是促进大学生身体健康的必备条件,是提高大学生专业技能和综合能力的保证。

我坚信,广大大学生能喜欢上这套丛书。

2004 年元旦



1999年由贺淑曼、冯培主编的《21世纪人才心理素质教育丛书》(6本),是北京十余所高校联合编著的中国本土化的第一套心理素质教育丛书,它的出版在全国高校已有了深远的影响,并成了数百所大学的教材和主要参考书。在此基础上,贺淑曼等又主编了这套《当代潜人才优化心理丛书》,这是北京十余所高校又一次合作编著的中国本土化的丛书,也是更具有科学性、激励性、实用性、操作性的著作。参与本丛书编著的有北京工业大学、首都师范大学、北京师范大学、清华大学、北京航空航天大学、北京国际关系学院、中国政法大学、北京联合大学等高校的心理咨询中心主任、教授、副教授等。他们长期工作在心理素质教育、教学和心理咨询的第一线,不仅有深厚的理论功底,还有丰富的实践经验,相信会给读者带来新的知识和感受。

人才,分显人才和潜人才。显人才是指在某一方面或某一专业,作出了有益的创造性贡献的人,并以创造性贡献的大小而分等级。潜人才即潜在的人才,如在校大学生等。对已走上工作岗位,但尚无创造性贡献的人,谓准人才。有的人可能终生都处在准人才的状态。他们并不缺乏才华、能力和机遇,然而却总与成就和财富擦肩而过,其根本原因就是因为他们缺乏创新能力和健康的心理。实践告诉人们:一切智慧、成就、财富和幸福都始于良好的心理素质。

《大学生心理优化辅导》是本丛书之一。贺淑曼承担了本书的总体设计,如目录、每章前的精辟语、课堂团体训练方案及内容审编等。李焰、赵丽琴和李金珍分别对本书部分章节作了统稿。各章节编著的具体分工是:贺淑曼第一、四、十章;李金珍第二章;崔方第三章;李焰第



五章;杜峰、宋歌第六章;张平第七章;赵丽琴第八章;景怀斌第九章。

由于作者们都是业余写作,时间紧迫,必有不周之处,欢迎批评指教。

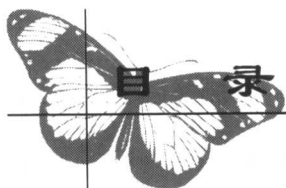
感谢高等教育出版社相关人员的热情支持,他们为本丛书的出版、发行等付出了艰辛的劳动。

贺淑曼

中国人才研究会超常人才专业委员会理事长

2004年11月20日于北京





第一章 心理优化辅导——学校心理辅导的主流 1

- 一、心理健康——刻不容缓的关注 2
 - 1. 变态与犯罪:社会的隐患 3
 - 2. 校园危机:呼唤干预机制 6
- 二、心理健康——应对未来的资本 10
 - 1. 心理健康:由量到质的渐进 10
 - 2. 心理健康:健康人格的标准 13
 - 3. 都市新人类:独生子女的心理健康 17
- 三、心理辅导——促进健康人格 20
 - 1. 心理辅导 ABC:健康成长的常识 20
 - 2. 生涯辅导:为梦想而展现 23
 - 3. 潜能开发:助你出类拔萃 26
- 四、课堂团体辅导 28

第二章 生命的价值——素质教育的重要内容 30

- 一、生命——生存的权利 31
 - 1. 关注生命:身心的发展 31
 - 2. 尊重生命:保护生的权利 35
- 二、死亡——人生的重要命题 41
 - 1. 死亡大事:对死亡的理解和面对 41
 - 2. 思考死亡:提升生命的价值 46
- 三、珍爱生命——风光地走一回 48
 - 1. 关爱生命:让人间充满爱 49



2. 生命价值:人在索取而在奉献	52
3. 活在当下:才是真正的赢家	56
四、课堂团体辅导	58

第三章 社会化与适应——生存发展的根基

一、社会化——社会成员的必修课	61
1. 社会化的作用:获得社会角色和健康心理	62
2. 社会化的进程:终生的课题	64
3. 社会化的要领:规范与理性	67
二、环境适应——人生运转的智慧	70
1. 环境适应:对社会化的检验	70
2. 大学生的不良适应及改善:融入现实	72
3. 适应调适:调控自我的智慧	76
三、课堂团体辅导	82



第四章 学习——迎接挑战的能力

一、学习的困惑——大学生的郁闷	85
1. 停滞的困惑:高原现象	86
2. 动机的困惑:动力与谋生	89
3. 效率的困惑:如何“提速”	93
二、素质和策略——学习的基本条件	95
1. 基本素质:智力因素+非智力因素	95
2. 策略和状态:学习的保障	102
三、学习模式与方法——感知学习法	105
1. 视听学习法:速读与速听	106
2. 五感综合法:疯狂的记忆	109
3. 迁移学习法:创造性学习	112
四、课堂团体辅导	115

第五章 情绪、意志——成败的意识倾向

一、情绪、情感——成败的魔术师	118
1. 情绪智力:人生的必修课	119

2. 情感文化:精神文明的沉淀	123
二、意志与行为——实现目标的保障	126
1. 意志及心理过程:成败的关键	126
2. 意志的心理品质:目标的护航员	129
三、情感与意志——左右你的行为	130
1. 情绪+意志:相辅相容的合力	130
2. 优化情、意:自我心理调适	134
四、课堂团体辅导	141
第六章 人际智能——做人与做事的学问	143
一、人际交往——生存发展的学问	144
1. 人际交往:一生的需要	144
2. 人际交往:变革与效应	148
二、交往的困惑——走出误区	152
1. 走出心理误区:认识与调适	153
2. 走出行为误区:给你一面镜子	157
三、成功的交往——人品+技能	160
1. 人品的魅力:永远的好感	160
2. 基本技能:永远的需要	161
3. 沟通的成败:火候与分寸	165
四、课堂团体辅导	167
第七章 性与爱——人类的潜能源	168
一、青春——性感的魅力与困惑	169
1. 性感的魅力:青春期的性驱力	170
2. 青春的困惑:自慰与性心理障碍	172
二、在爱河里冲浪——品味爱情	176
1. 大学校园景观:挡不住的恋爱风	177
2. 网上恋爱:E时代的风流	181
三、婚姻和性——归属与升华	183
1. 婚姻的本质和模式:延续与冲击	184
2. 婚姻:对爱负起责任	187



3. 性道德:爱和婚姻的前提	189
四、课堂团体辅导	192

第八章 网络心理健康——社会的呼唤

一、网络的利弊——判断与理智	195
1. 互联网的诱惑:无所不能	195
2. 双刃魔剑:你有自主权	197
二、网络心理异常——虚拟中的变态	200
1. 网络心理疾患:网络沉溺的表征	201
2. 最易“落网”者:个性的弱点	204
三、网络心理健康——标志与防范	205
1. 网络心理健康:判断与标志	205
2. 自我防范:学会拒绝诱惑	209
3. 社会防范:家庭、学校、政府	216
四、课堂团体辅导	219

第九章 优化性格——成功人生的开端

一、性格——“命运”的奥秘	220
1. 性格与身心健康:生命之本	221
2. 性格与友情:造就苦与乐	223
3. 性格与职业:成就人生	225
二、认识性格——了解你自己	226
1. 性格的形成:先天+后天	227
2. 认识自己:你的性格特征	231
三、优化性格——理念与方法	236
1. 性格优化的理念:可塑性与现实性	236
2. 优化性格的核心:把握几个关键	238
四、课堂团体辅导	242

第十章 创业与成功——卓越者的追求

一、创业教育——面向未来的高教理念	244
1. 创业教育:大学生的第三本教育“护照”	244



2. 创业意识:创业潮将风生水起	247
3. 创业理念:让你少走弯路	250
二、创业中的成败——亮出你的个性	254
1. 面对“瓶颈”:思考你的举措	255
2. 创业新人类:亮出你自己	258
三、成功教育——对卓越的投资	264
1. 成功教育:人才辈出	264
2. 成功教育:圆你创业的梦	267
四、课堂团体辅导	271
附:大学生创业案例	272
主要参考文献	278
附录 常用心理测验量表	280



第一章

心理优化辅导 ——学校心理辅导的主流

心理乃一个人的意识、言行的全貌,也是一个人现实表现的一面镜子。优化心理,即“心理美容”,将带给你愉悦的心态和成功的自信。

心理健康的人是自尊、乐观的人,是能自如地应付荣誉、地位、挫折、困苦的人,也是没有心理疾病的人。但没有心理疾病的人,不一定是心理健康的人。

本章关键词:心理健康 变态与犯罪 校园危机 心理辅导 生涯辅导 潜能开发 团体辅导

现代化的市场经济,促使人们在价值观、生活方式、行为模式等方面发生了变化,同时也对我们的民族文化及国民性格发生了一定的影响。它带来了社会的进步和发展,也带来了负荷与危机。它在提高人民生活的时候,也制造了新的有害身心的诸多因素。

人口膨胀、交通拥挤、环境污染、竞争加剧、失学失业、子女教育、人际关系等,促使许多人产生了焦虑、烦躁、苦闷、自卑、冷漠、茫然等不良的心理应激,甚至产生了各种心理问题。这些问题构成了阻碍个人和社会发展的某些恶性循环,使人们面对生存发展的挑战,显得脆弱和无



力。因此,关注心理健康,提升心理素质,就是关注自己的生存、快乐、幸福、发展。同时,也是关注社会的安全、文明与道德等的发展。这已成为当今人们刻不容缓的行动。

一、心理健康——刻不容缓的关注

随着社会发展速度的不断加快,现代化在带给人们热望、炽热和信心的同时,又留给人们许多惶恐、矛盾和不安,稍不留神便使人陷入心理失衡之中。

据2004年4月26日《瞭望》杂志报道,从世界范围看,目前估计每年有100多万人死于自杀,而自杀未遂的人数则可能是自杀死亡者的10~20倍。因自杀行为造成全球范围的经济损失,合计占全部疾病经济负担的2.5%。自杀已成为世界各国关注的重大公共卫生问题。中国自2000年以来,每10万人中有22.2人自杀,每两分钟就有1人自杀、8人自杀未遂,自杀未遂者往往也造成不同程度的功能残疾。报道还说,自杀在死亡原因中位列第五,仅次于心脑血管病、恶性肿瘤、呼吸系统疾病和意外死亡。报道还指出,每一位自杀者最起码严重影响到6名亲友。在中国,每年13.5万未成年的孩子经历母亲或父亲死于自杀的伤痛,1500多万自杀死亡者的亲友因无法面对亲人自杀的现实,接受过各种类型的心理帮助。而在15岁至34岁的人群中,自杀在死因中位居首位。

随着社会竞争的不断加剧,太学生的心理问题越来越突出,这已经是一个不争的事实。据北京16所高校统计,293位因精神疾病休学、退学者,分别占总体学、退学人数的37.9%和64.4%。南京4所高校1万多名大学生精神卫生调查结果显示,约有1/4的人有心理卫生问题,有11.7%的学生患有程度不同的心理疾病,不少人有过自杀念头。近几年来在大学生中因心理疾患而发生的跳楼、跳塔、上吊、自残、杀人、投毒等事件,屡见不鲜,这不仅是个人的不幸,也已威胁到社会的安宁。所以心理健康已到了亟待关注的地步。

1. 变态与犯罪：社会的隐患

所谓变态心理,是精神医学中的用语,它是相对于“常态心理”而言的。“常态心理”即绝大多数人所具有、符合自然的心理状态。

变态心理会表现在“心理”的不同方面,如感知、记忆、想象、思维、注意、情感、意志、智力、人格、行为等。其中,任何一种心理现象出现变态都可视为变态心理。譬如:有的人是感知变态引发的心理异常;有的人是兴趣变态引发的心理异常;有的人则是想象变态引发的心理异常;还有的人是人格变态、性行为变态、逻辑推理能力变态等引发的心理异常。因此,“变态心理”并非等同于心理的全部异常。许多变态的人,其智力及社会心理活动都很正常,只是在某一活动对象上或方式上不同于常人。因此,变态心理者多数都具有行为责任能力。

(1) 变态与犯罪：人格障碍的危害

人格可以分为两大类:一类是健康人格;一类是不健康人格(含变态人格和缺陷人格)。不健康人格者遇到致罪因素时可能犯罪,可能成为刑法上的犯罪人。根据人格刑法的研究,人格不健康者可以分为具有犯罪人格的人、反社会人格障碍的人、病态人格的人、人格障碍的人及具有心理缺陷的人。在同样的致罪因素下,前序的行为人犯罪的可能性要大于后序者。



对变态心理的理解,绝大多数人是模糊而极不准确的。比如在生活中,许多人存在轻度的变态心理,尽管他的行为已出现一定程度的反常甚至是病态,但由于本人的日常生活能够自理,并对自己的行为具有认识、控制等能力,如果他自己不去求医,别人(主要是亲属或周围人)也往往不重视。这就造成这部分人的心理问题不能及时地得到矫治或控制,甚至导致其出现严重的行为后果。

在变态人格中,有偏执型、分裂型、冲动型、癔症型、反社会型等;在性心理变态中,有恋兽癖、恋童癖、窥阴癖、施虐癖等。它们是非理性犯罪,即心理变态犯罪的最直接的导火索。

心理变态犯罪是指犯罪者没有任何犯罪动机或者犯罪动机非常荒谬,换言之,就是自己都不知道为什么去作案,这种犯罪意识是在潜意识里存在的。他们没有显性的作案动机,只是受自己心理上的某种不