



高等院校心理健康教育系列教材

金宏章 高铁春 主编

大学生 成功心理训练

——关注·进取·目标

张金学 井 婷◎主编



科学出版社

www.sciencep.com



高等院校心理健康教育系列教材

金宏章 高铁春 主编

大学生 成功心理训练

——关注·进取·目标

张金学 井 婷◎主编

科学出版社

北 京

Psychology

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生成功心理训练——关注·进取·目标 / 张金学, 井婷主编. —北京: 科学出版社, 2010. 2

(高等院校心理健康教育系列教材/金宏章, 高铁春主编)

ISBN 978-7-03-026809-9

I. ①大… II. ①张… ②井… III. ①成功心理学—高等学校—教材
IV. ①B848. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 025933 号

丛书策划: 侯俊琳/责任编辑: 汪旭婷 王昌凤

责任校对: 纪振红/责任印制: 赵德静/封面设计: 无极书装

编辑部电话: 010-64035853

E-mail: houjunlin@mail. sciencep. com

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010 年 3 月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2010 年 3 月第一次印刷 印张: 15

印数: 1—5 000 字数: 300 000

定价: 28.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

高等院校心理健康教育系列教材

编 委 会

主 任	张 信	魏 潋	
委 员	韩玉霞	张仲孚	李广才
	高铁春	金宏章	
主 编	金宏章	高铁春	
副主编	刘晓明	杨 平	于成学
主 审	张 信		



序

大学生心理健康教育是素质教育的重要内容，也是高校培养合格人才的重要环节。党的十七大报告强调，要“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，用正确方式处理人际关系”，并对进一步加强和改进大学生心理健康教育工作提出了新的更高的要求。教育部把“进一步加强和改进大学生心理健康教育工作”作为深入贯彻落实中发〔2004〕16号文件精神的工作重点，并采取了一系列具体措施。多年来，黑龙江省各高校及广大教师都在积极实践和探索，各项工作均取得不同程度的进步，有的高校已步入全国先进行列。但是，我们的工作还不够完善，还应以更高的标准扎扎实实向前推进。

实践证明，开设大学生心理健康教育课程是开展大学生心理健康教育工作的重要环节和主要渠道之一。2001年，黑龙江省教育厅组织专家编写了第一本大学生心理健康教育教材，对大学生心理健康教育工作起到重要推动作用。2009年，我们再次组织力量编写了一套六本“高等院校心理健康教育系列教材”。教材从指导思想，贯彻党中央、教育部关于加强大学生思想政治教育工作的总体要求，针对大学生的身心特点，力求体现心理健康教育的现代理念，密切结合大学生学习、生活实际，全面服务于大学生成长、成才。六本书的内容分别为主课程教材《大学生心理健康教育——体验·认知·训练》、供教师使用的《大学生心理健康教育（教师用书）——理解·规范·提高》、供学生课外阅读的《大学生心理自助读本——感悟·求实·升华》，以及帮助学生提升心理素质 and 应对实际问题能力的《大学生成功心理训练——关注·进取·目标》、《大学生朋辈心理辅导——交往·互助·成长》、《大学生职业生涯指导——规划·发展·未来》。这套教材不仅丰富了课程体系和教学内容，而且在教学规



律、教学方法的认识以及运用等方面做了深入的思考。这套教材在帮助大学生了解心理健康的基本知识、优化个性心理品质、增强心理调适和社会适应能力,以及促进大学生全面发展和健康成才等方面将发挥更大的作用。

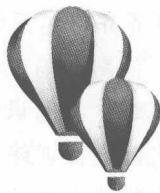
当前,各高校正在深入开展学习实践科学发展观活动。可以说,加强大学生心理健康教育充分体现了科学发展观的要求。近年来,部分高校发生的极端心理危机事件表明,没有健康的心态和良好的心理素质,大学生的素质就无从保证;不关心大学生的心理成长,以人为本就无从谈起;没有良好的心理素质,人与社会的和谐将是一句空话。编写和推广“高等院校心理健康教育系列教材”是加强大学生心理健康教育的又一积极尝试。希望各有关院校进一步提高认识,在更高的起点上构建高校心理健康教育新格局,在教学与工作实践中不断总结经验。实践证明,抓好大学生心理健康教育课程建设和教学工作,是普及心理健康知识、帮助大学生树立心理健康意识的一种最优化、最高效的模式。希望各高校在教学过程中充分理解教材思想和内容,考虑学生心理发展规律和特点,贴近实际、贴近生活、贴近学生,使课堂成为大学生提高心理素质、掌握心理自我调适方法、树立科学心理健康观念的主阵地,并有进一步的总结和提高。

黑龙江省大学生心理健康教育工作一直得到教育部及国内外一大批知名心理专家的关心和支持,这套教材的出版也饱含他们的关心和支持。教育部思想政治教育司杨振斌司长在百忙中亲自为《大学生心理健康教育——体验·认知·训练》作序。在此,我代表中共黑龙江省委高校工委、黑龙江省教育厅对关心支持黑龙江高校心理健康教育事业的领导、专家表示衷心感谢!同时,希望“高等院校心理健康教育系列教材”为黑龙江省乃至全国高校培养德智体美全面发展的中国特色社会主义事业的建设者和接班人、为全面建设小康社会、实现中华民族的伟大复兴贡献一份力量。

黑龙江省教育厅厅长

2009年12月2日

前 言



随着时代的飞速发展，大学生作为一个特殊的群体日益受到人们的关注。大学生应该如何提高自身的心理素质、顺利地完学业，使自身的心理健康成长，以便能够应对日趋激烈的就业压力呢？

成功心理训练是促进大学生心理成长的重要途径之一。为提高大学生的心理素质，本书结合大学生心理发展特点，依据影响大学生成功的因素，设定心理训练内容，注重实用性和可操作性，以期实现提高大学生心理素质的目的。

本书的每一章按下列结构设计：

(1) 心理分析。主要从理论层面上探讨大学生成功的主题。心理的相关主题要求以事例分析开始，以“阅读与感悟”专栏结束。此专栏引入企业心理培训中的“使命故事”这一内容，故事要求切合心理训练内容，发人深思，令人有所领悟。

(2) 心理自测。其目的是使大学生通过心理测试加深对自身的了解，因此除引用标准化的心理量表外，也增加了一些简便的、趣味性的测试。

(3) 心理训练。心理训练包括两部分。第一部分为团体心理训练，提供实效性强的团体心理训练内容；第二部分为自我训练，通过大学生自我训练达到促进自身心理成长的目的。

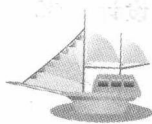
(4) 团体心理训练方案设计。方案设计要求设计合理，内容完善，涵盖团体心理训练的全过程，便于教师操作和指导。

本书改变了以往心理训练书籍以理论介绍为主的写作方式，注重可操作性，便于教师进行指导；增加了大学生自我心理训练部分，使大学生通过自我训练，提高自身的心理素质；与科学研究密切结合，提供心理训练的具体实施方案和



评估资料，便于实证性研究的实施。

本书由张金学（牡丹江师范学院）、井婷（哈尔滨师范大学）任主编，牛振海（齐齐哈尔医学院）、高群（大庆石油学院华瑞学院）、徐娟（哈尔滨医科大学）任副主编。各章编写人员如下：第一章绪论，牛振海（齐齐哈尔医学院）；第二章自我意识训练，张金学（牡丹江师范学院）、杨晓琴（鸡西大学）；第三章人际交往训练，张丽宏（齐齐哈尔医学院）；第四章情绪管理训练，井婷（哈尔滨师范大学）；第五章时间管理训练，付伟（齐齐哈尔医学院）；第六章创新能力训练，王昕（东北林业大学）；第七章学习心理训练，张丽宏、李占（鸡西大学）；第八章压力管理训练，徐娟、赵春辉（哈尔滨医科大学）；第九章人格魅力训练，钟海燕、焦阳（东北农业大学）。



目 录

大学生成功心理训练——关注·进取·目标

序 前言

第一章 绪 论

第一节 成功心理训练概述 / 1

- 一、成功的概述 / 1
- 二、大学生在成功道路上存在的主要问题 / 1
- 三、心理训练概述 / 6

第二节 心理训练的内容和方法 / 8

- 一、心理训练的内容 / 8
- 二、心理训练的方法 / 10

第三节 团体训练方案的设计与实施 / 16

- 一、团体训练方案设计的原则 / 16
- 二、团体训练方案设计的内容 / 16
- 三、团体训练方案设计的步骤 / 17
- 四、团体训练方案的实施 / 18

第二章 自我意识训练

第一节 自我意识分析 / 22

- 一、自我意识的界定 / 23
- 二、自我意识的功能 / 23

第二节 自我意识自测 / 27

- 一、自我定性测量方法——“我是谁?” / 27
- 二、测测你的自我认识能力 / 28
- 三、测测你的自卑程度 / 29

第三节 自我意识训练内容 / 30

- 一、团体训练 / 30
- 二、自我训练 / 33



第三章

人际交往训练

第四节 自我意识团体训练方案设计 / 35

- 一、总体方案 / 35
- 二、单元训练计划表 / 40

第一节 人际交往分析 / 43

- 一、人际交往的内涵及功能 / 43
- 二、人际交往的方法 / 44

第二节 人际交往自测 / 46

- 一、人际关系自评量表 / 46
- 二、处世能力测试 / 48
- 三、人缘测验 / 51

第三节 人际交往训练内容 / 53

- 一、团体训练 / 53
- 二、自我训练 / 56

第四节 人际交往团体训练方案设计 / 58

- 一、总体方案 / 58
- 二、单元训练计划表 / 65

第四章

情绪管理训练

第一节 情绪分析 / 69

- 一、情绪的概念 / 69
- 二、情绪的功能 / 71
- 三、大学生情绪发展的特点 / 72
- 四、情绪对大学生的影响 / 72

第二节 情绪自测 / 74

- 一、四种常见的情绪困扰 / 74
- 二、情绪自测分类 / 75

第三节 情绪管理训练内容 / 78

- 一、团体训练 / 78
- 二、自我训练 / 81

第四节 情绪管理团体训练方案设计 / 82

- 一、总体方案 / 82
- 二、单元训练计划表 / 87

第五章

时间管理训练

第一节 时间管理概述 / 89

- 一、时间管理的概念 / 90

第六章

创新能力训练

- 二、时间管理的途径 / 92
- 第二节 时间管理自测 / 98
 - 一、时间管理能力自测 / 98
 - 二、时间管理心理测试 / 99
 - 三、个人组织性水平测试 / 100
- 第三节 时间管理训练内容 / 102
 - 一、团体训练 / 102
 - 二、自我训练 / 106
- 第四节 时间管理团体训练方案设计 / 110
 - 一、总体方案 / 110
 - 二、单元训练计划表 / 117

第一节 创新能力分析 / 120

- 一、创新能力的概述 / 121
- 二、创新能力的培养 / 121

第二节 创新能力自测 / 126

- 一、简易创新能力自测表 / 126
- 二、威廉斯创造力倾向量表 / 127

第三节 创新能力训练内容 / 130

- 一、团体训练 / 130
- 二、自我训练 / 133

第四节 创新能力团体训练方案设计 / 136

- 一、总体方案 / 136
- 二、单元训练计划表 / 139

第七章

学习心理训练

第一节 学习心理分析 / 143

- 一、学习的概述 / 144
- 二、影响学习的心理因素 / 148
- 三、影响考试的心理因素 / 150

第二节 学习心理自测 / 152

- 一、学习动机自测 / 152
- 二、学习兴趣的自我评估 / 153
- 三、文字记忆能力测验 / 154
- 四、意志力的自我评估 / 155



第八章

压力管理训练

第三节 学习心理训练内容 / 156

一、团体训练 / 156

二、自我训练 / 158

第四节 学习心理团体训练方案设计 / 165

一、总体方案 / 165

二、单元训练计划表 / 170

第一节 心理压力分析 / 175

一、心理压力的概念及影响 / 175

二、压力应对的方式 / 179

第二节 心理压力自测 / 182

一、测测你的压力有多大 / 182

二、你正在承受什么样的压力 / 183

三、测测你的心理是否超负荷 / 183

第三节 压力管理训练内容 / 184

一、团体训练 / 184

二、自我训练 / 187

第四节 压力管理团体训练方案设计 / 193

一、总体方案 / 193

二、单元训练计划表 / 197

第九章

人格魅力训练

第一节 人格魅力分析 / 200

一、人格魅力的概述 / 200

二、人格魅力的构成 / 202

三、人格魅力的养成 / 203

第二节 人格心理自测 / 205

一、内向-外向型性格测试量表 / 205

二、气质测试量表 / 206

第三节 人格魅力训练内容 / 209

一、团体训练 / 209

二、自我训练 / 213

第四节 人格魅力团体训练方案设计 / 216

一、总体方案 / 216

二、单元训练计划表 / 223



第一节 成功心理训练概述

一、成功的概述

(一) 成功的定义

成功是每个人都希望实现的梦想，但什么是成功呢？

成功就是获得预期的结果。

那么，什么样的人成功的人呢？每个人的看法不尽相同，因为每个人评价成功标准不同。

(二) 成功标准

评价成功标准，大体可以从外在评价和个体心理的满足两方面予以确定。

1. 外在评价

事业有成、家庭幸福是评价一个人是否成功的外在标准之一。

事业有成是指在自己所从事的职业或工作领域中有所建树和作为，得到同行和他人的肯定与认可。

家庭幸福是指有一个符合自身年龄及社会文化特征的家庭结构和内在充实的家庭生活，能享受和体会到天伦之乐。

2. 个体心理的主观感受和体验

个体对自我现有的状态达到一种满足的心理感受和体验。

二、大学生在成功道路上存在的主要问题

大学阶段是人生的重大转折时期。在这一时期，大学生成功道路上的障碍很多，大学生只有清除前进道路上的拦路虎才能走向成功的彼岸。目前我国大学生在成功的道路上存在的问题主要包括如下几个方面。



（一）缺乏对自我的正确认知

大学生已经进入成年初期，随着自我意识的提高，大学生不仅关注自己的行为举止和外表，而且关注自己的性格、能力等方面的发展。大学生对自我的认识更加广泛，同时其内心体验也更加敏感和深刻，自我调节的能力也进一步加强。

但是由于大学生自我意识的发展要经历一个分化、矛盾、再分化和转化的过程才能走向成熟，因此大学生在成长过程中就会出现自我意识的矛盾冲突。这些矛盾冲突主要表现在以下几个方面：

（1）“理想的自我”与“现实的自我”的矛盾冲突。随着知识的增长和认知的发展，大学生不断塑造自己未来的形象，在思想上形成了一个“理想的自我”，这个“理想的自我”是大学生建构的自己所希望达到的理想标准。当“现实的自我”无法达到“理想的自我”的标准时，二者之间必然会产生冲突，从而容易导致大学生自暴自弃、消沉、自卑，不能继续向预定的目标前进。

（2）“主观的自我”与“客观的自我”之间的矛盾冲突。“主观的自我”是自己所认识和评价的“自我”，“客观的自我”是他人所认识和评价的“自我”，这种自我评价与他人对自己评价的矛盾构成了“主观的自我”与“客观的自我”之间的矛盾。“主观的自我”与“客观的自我”之间的矛盾会使大学生容易形成不正确的自我评价，迷失前进的方向。

在这些矛盾冲突下，大学生的自我意识容易出现以下几种偏差：

（1）自我认识不正确。自我认识是指一个人对自己及自己与周围关系的认知。大学生在自我认识过程中容易出现对自己缺乏正确的认识和评价的偏差。

（2）自我体验过于消极。自我体验是指一个人对自己的一种态度体验，包括自尊、自信、自卑、自豪感、自我效能感等。大学生经常出现的自我体验偏差表现为自尊心过强、自卑过重、自信心不足、过于自负、自我主观效能感低等消极体验，这些消极体验阻碍着大学生的发展。

（3）自我调节能力差。自我调节是指对自己行为和心理活动的自我作用的过程，包括自我监督、自我控制、自我教育等。大学生由于自我意识发展的不成熟，在一定程度上缺乏自我监督、控制、教育的意识，加上自我调节的方法、自我调节能力往往比较差，在处理问题时，容易出现过激的行为。

（二）缺乏人际交往的技巧

人际交往问题是影响大学生发展的重要因素，人际关系直接影响着大学生的生活质量，而且对大学生将来的就业也会产生一定的影响。大学生人际交往存在的主要问题包括如下两个方面：

(1) 缺乏交往的勇气和信心。一些大学生希望自己有好的人际关系,有很强的交往意识和愿望,但是由于气质和性格等原因却不去主动与别人交往,缺乏交往的勇气和信心,从而失去了锻炼的机会。

(2) 缺乏交往的技巧。人际交往需要一定的技巧,但是,大学生从小到大既没有经过专门的训练,又没有有意识地进行这方面的锻炼,所以,在人际交往中遇到问题时就不知所措,从而产生挫折感。

大学生在人际交往中容易出现的偏差包括:

(1) 害羞心理。害羞是大学生容易出现的心里偏差,有害羞心理的大学生对人际交往采取回避的态度,由于无法正确表达自己的情感和态度,常常造成交往的失败。

(2) 自卑心理。有自卑心理的大学生往往过低评价自己的能力,轻视自己,缺乏自信心,自我效能感低,将失败归因为个人能力差,在交往中往往采取消极的应对方式。

(3) 嫉妒心理。嫉妒是大学生常见的消极情感,是因他人的成就、家庭、才能、体貌等方面优于自己而产生的不愉快情感体验。嫉妒会打消大学生人际交往的热情,破坏人际交往的和谐氛围,甚至出现敌对的情绪。

(4) 自我中心观念。由于当代大学生中独生子女的人数日益增多,再加上社会不良价值取向的影响,大学生中存在着自我中心主义的思想。自我中心观念导致大学生以自我为中心,当个人利益与他人利益发生冲突时,便采取不理智的态度和行为。

(三) 缺乏情绪管理的方法

大学生正处在从不成熟走向成熟的年龄阶段,处在这个年龄阶段的大学生因为其不同需要的满足程度不同,产生不同的情绪体验。大学生情绪管理存在的主要问题有以下方面。

1. 缺乏对自己情绪的正确认识和感知

大学生在遇到问题的时候,不能够正确地认识自己情绪的真正来源,只是凭一时的感受和对事情的主观看法处理问题,缺乏对自己情绪的分析能力和正确的感知能力。

2. 缺乏管理情绪的方法

面对问题时,大学生往往不知如何表达情绪,在出现负性情绪后,不能采取建设性的应对方式,使自己的负性情绪处于失控的状态。

大学生的负性情绪主要表现为如下几个方面:

(1) 抑郁情绪。抑郁是一种感到无力应付外界压力而产生的消极情绪。有



些大学生由于性格内向、不善于交往，遇到挫折后不知如何排解，情感长期得不到释放而导致抑郁。

(2) 焦虑情绪。焦虑是个体主观上预料将会有某种不良后果或模糊的威胁产生，而出现的一种不安情绪。大学生常见的焦虑有成就焦虑和情感焦虑。

(3) 孤独情绪。孤独是对人际关系的无效性或不满足的一种情绪状态。大学生由于缺乏知心朋友或人际关系不和谐而出现孤独的情绪。

(4) 过激情绪。大学生由于缺乏社会经验，情绪控制能力差，容易出现过激的情绪，包括愤怒、悲伤、绝望等情绪。这些过激的情绪如果控制不好，会给社会、他人、自身造成不良的影响。

(四) 缺乏有效的时间管理

时间管理就是能够对有限的时间资源进行科学、合理、有效的利用。大学生在进入大学后，从紧张的高考压力中解放出来，因此，大学阶段能否进行有效的时间管理对大学生来说非常重要。科学、合理、有效地利用时间，不仅可以为未来打下坚实的基础，同时也可今后的工作养成良好的习惯。

大学生时间管理存在的主要问题有以下方面：

(1) 缺乏在时间安排上的合理性。大学生在时间安排上往往不够合理，不能把需要解决的问题按照主次进行安排。

(2) 缺乏时间安排的计划性。大学生在安排时间时，往往缺乏计划性，主要表现在以下两个方面：①没有一个长远的目标。一些大学生在进入大学后，便觉得万事大吉了，整天抱着“混”的态度生活，导致了在大学阶段一事无成。②没有详细的时间安排。一些大学生采取粗放式安排时间，遇到干扰就放弃了计划的实施。

(3) 缺乏时间管理的高效性。时间管理需要按照一定规律进行，应该在最有精力的时间段做最重要的事情；应该了解自己的生物节律，按照自己的生物节律安排时间；应该根据自己的生活作息规律安排时间。

大学生在时间管理中容易出现的偏差有：

(1) 拖拉。拖拉是大学生最容易出现的行为。大学生虽然有了一定的目标，但是在实施目标的过程中，遇到问题就采取拖延的态度，最终不得不放弃目标。

(2) 得过且过。一些大学生整天无所事事，缺乏紧迫感，对时间不作什么安排，浪费了大好时光。

(五) 缺乏创新能力

当代大学生肩负着振兴祖国的重任，对其创新能力的培养尤为重要。但现

在的大学生普遍缺乏创新能力，主要表现在以下两个方面：

(1) 缺乏自主创新的意识。由于大学生自身缺乏自主创新的意识，不善于创设和利用外界条件，这往往限制了自身创新能力的进一步发展。

(2) 缺乏创新思维的训练。随着知识和经验的积累，大学生的思维能力有了很大程度的发展，但由于缺乏相应的创新思维训练，其创新思维能力没有真正得到加强。

(六) 缺乏学习心理的调适

大学与中学相比，学习方式发生了根本的改变，即由原来在教师指导下的学习变成了自主学习。一些大学生在进入大学之后，由于缺乏正确的学习动机和科学的学习方法，从而影响到学业的顺利完成。

大学生在学习过程中主要存在的问题包括如下两个方面：

(1) 缺乏正确的学习动机。大学生学习动机缺乏主要表现在以下两方面：①学习动机过低。一些学生由于对将来的发展缺乏明确的目标，因此出现学习动力不足的现象。②学习动机过强。一些学生由于学习动机过强，当达不到预期的目标时会产生消极的心态。

(2) 学习能力不强。学习能力是完成学习任务的重要心理素质，大学生学习的好坏不仅受学习动机的制约，也受学习能力的制约。大学生的学习能力既包括理解、掌握知识的能力，也包括运用知识的能力，大学生的学习能力影响着大学生的学习效率和在未来事业上的发展。

大学生在学习过程中容易出现心理偏差主要有：

(1) 过度学习焦虑。学习焦虑是大学生常有的心理现象。过度的学习焦虑会使大学生自信心受挫，产生紧张、恐惧、心烦意乱、无精打采、喜怒无常等不良情绪，这些不良情绪又会引发如失眠、头痛、尿频、腹泻等生理反应。

(2) 学习疲劳。学习疲劳是因学习时间过长、学习强度过大而在生理和心理上产生劳累感，使学习效率下降的现象，其心理表现是注意力涣散、思维迟钝、情绪烦躁、易怒、忧郁等。

(七) 缺乏正确的压力应对方式

大学生在大学阶段面临着许多压力，主要包括学习烦扰、个人烦扰、消极生活事件三个方面，具体表现在学习、就业、人际关系、生活、经济、社会、家庭、未来、能力、个人、健康、竞争、失败等方面。大学生在压力面前往往容易产生消极的应对方式。

这些消极应对方式主要有：