

学生教育系列丛书

总主编：壮国桢 副总主编：鲁伟

思想教育 教材

阳光心理 完美人生

——大学生心理健康指导

吉梅 李玲玲 编著

河海大学出版社

学生教育系列丛书

总主编：壮国桢 副总主编：鲁伟

思想教育 教材

阳光心理 完美人生

——大学生心理健康指导

江苏工业学院图书馆
藏书章

河海大学出版社

内 容 提 要

本书以大学生心理发展为主线,围绕新生适应、学习心理、宿舍人际、恋爱心理、压力与情绪、感恩心理、潜能开发等课题,以学生为主体,任务为引领,活动为载体,设置了“走进象牙塔,做生活的主人”、“倾听内心声音,与自我对话”、“青春心理剧,解密人生心路”、“心心点灯,照亮我的前程”等四辑十大任务。以“心理课堂”为阵地,对学生心路历程进行解析;采用心理测试,探讨心理调适方法;穿插“心灵鸡汤”、“小贴士”,培养学生良好的心理素质,以应对成长过程中遇到的心理问题。

图书在版编目(CIP)数据

阳光心理 完美人生:大学生心理健康/吉梅,李玲
玲编著. —南京:河海大学出版社,2009.8

(学生教育管理系列丛书)

ISBN 978-7-5630-2645-6

I. 阳… II. ①吉… ②李… III. 大学生—心
理卫生—健康教育—研究 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 146202 号

- | | |
|------|---------------------------------------|
| 书 名 | 阳光心理 完美人生——大学生心理健康 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5630-2645-6/B·43 |
| 责任编辑 | 铁 路 |
| 特约编辑 | 李 妍 |
| 封面设计 | 杭永鸿 |
| 出版发行 | 河海大学出版社 |
| 地 址 | 南京市西康路1号(邮编:210098) |
| 电 话 | (025)83737852(总编室) (025)83722833(发行部) |
| 经 销 | 江苏省新华发行集团有限公司 |
| 排 版 | 南京理工大学资产经营有限公司印刷分公司 |
| 印 刷 | 丹阳兴华印刷厂印刷 |
| 开 本 | 787毫米×960毫米 1/16 17印张 323千字 |
| 版 次 | 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷 |
| 定 价 | 29.00元 |

《学生教育系列丛书》指导委员会

主 任：刘明新 曹根基

副主任：壮国桢

成 员：郝 超 朱 平 王建军 鲁 伟

段来根 费云生 翁 煜 吴正勇

瞿 俊 彭银年 柴建国 许朝山

王继水 陶国正 易善安 周洪如

徐 萍 王国良 姚 宏 刘贤锋

徐文媛 王大旭 刘 平 陶永德

序

高等职业教育是教育的一部分,时下对于教育本质的认识及其表述有许多种,主要基于对于促进人的发展和社会发展两个功能的不同量度。科学发展观则把人的发展和社会发展两个方面辩证的统一起来。

人类社会的发展,使人的社会性和社会的人本性两者相辅相成,这成为现代社会的基本特征。马克思主义认为人的本质是“一切社会关系的总和”,而社会发展的终极目标仍然是为了人,社会的一切活动应该以人为本,这是同一问题的两个方面。教育的宗旨是既服务于人的发展又服务于社会发展,其中为人的发展服务是更为根本的,因为没有人,也就无所谓人类社会。人的发展是社会发展的前提和基础,社会发展是人获得更好发展的条件和结果。

教育为人的发展服务的主要目标是帮助人的社会化,即帮助每一位学习者完成从自然人向社会人的过渡。在这过渡的过程中,一方面是促使每个人的自由发展、全面发展和充分发展;另一方面是促使每个人学会对社会他律的自觉服从,增强自我约束和道德自律的能力,进而为他人、为社会的发展尽职尽责。原苏联教育家安东·谢苗诺维奇·马卡连柯在总结自己的教育经验时说:“尽量多地要求一个人,也尽可能地尊重一个人。”这句高度概括的话,同样从上述两个方面阐述了教育的根本责任。

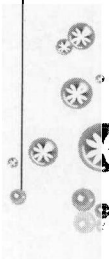
亚当·斯密在《国富论》中强调人的自利特性及其在市场运作中的作用,揭示了人性的部分客观存在。然而如果把人的自利性过分夸大甚而绝对化,如果不从上述两个方面同时促进人的发展,那么,将使人的成长过程等同于甚至更糟糕于一般动物的成长过程,将造成远比金融危机更加严酷的社会危机。

上述两方面要义的总和,我国现在概括为“素质”这一概念,帮助学习者形成这些素质的过程称为“素质教育”。教育部认为,“大学生的基本素质包括思想道德素质、文化素质、专业素质、能力素质和身体心理素质”(《关于加强大学生文化素质教育的若干意见》)。在能力素质中,理论上又可分为两个部分,一部分是从事各种职业都需要的通用能力,德国人将它分为社会能力和方法能

力;另一部分是从事一定职业所需要的专门能力或专业能力。不同的职业对各种通用能力的要求程度有所不同,例如高风险职业对应变能力和风险承受能力要求特别高,从事一个大系统集中控制岗位的人员,对突发事件的操控能力要求特别高。实际上,在人的成长过程和职业实践活动中,这两部分的能力素质往往是相互制约、相辅相成的,不可决然分割。据我所知,上海的同行业者较早地提出“综合职业能力”概念,我认为这个概念的提出是对我国职教界的重要理论贡献。

总之,中央和教育部有关文件对高职人才培养过程的素质要求是明确的;用人单位对未来人才的素质要求是全面的;随着科技进步、人才流动和对外开放程度的提高,学习者对自身高素质的追求也日益强烈。然而,高职院校如何满足各方面提出的素质教育要求?这是我国高职院校都在积极思考和探索的重大课题。

在目前的多数情况下,专业教学计划着重保证专业素质和专业能力素质的质量,其他素质要求往往缺乏有效的途径和方法加以落实,尤其在贯彻教育部《关于加强大学生文化素质教育的若干意见》中提出“我们所进行的文化素质教育工作的重点是人文素质教育”这一要求时,缺乏合适的载体和抓手。常州机电职业技术学院自2006年以来,对此进行了艰苦的探索。除原教学计划已经能够落实的素质以外,他们把其他有关素质分为三类内容,设置为三类课程,分别以不同形式全部纳入教学计划。第一类是学生思想教育类课程,在“两课”基础上增设了《公民教育》、《心理健康》、《生涯规划》、《恋爱婚姻》、《国防教育》、《就业指导》等六门课,主要培养学生的人文素质,把社会主义核心价值体系的相关要求纳入到这类课程中;第二类是实践活动课程,设置《社团活动》、《社会实践》两门课,着重培养学生的社会适应能力和团队协作精神,提高学生的学习能力、沟通能力、实践能力、创造能力等社会能力;第三类是专业渗透课程,把职业道德、职业态度的培养渗透到专业课教学中,实现与专业课程教学的有机结合,使学做人和学做事融为一体。这三类课程设置的技术路径分如下三个步骤展开,一是进行综合职业素质分析,形成职业素质表;二是进行课程分析,把职业素质分解到三类课程中去;三是进行教学分析,探讨职业素质养成的实施途径和评价体系的构建。他们边开发边试行,陆续编写出3类8本系列教材和1本专业教学渗透职业道德案例选。这套教材贯彻行动性原则,以活动为引领,按照课程性质,分别以问题型、案例式、任务型、主题式、模块式、项目式编写体



例,让学生在活动中明辨是非,在实践中锻炼能力,在融入集体和社会的过程中提高素质;注重时代性、针对性和实效性,贴近学生、贴近生活、贴近实际,强调与学生自我对话、与生活对话、与时代对话,较好的体现了思想性、知识性、可读性的统一,具有较强的可操作性。

该校过去三年在试行这一系列课程的实践中,还同时形成了实施时间上“全程”、实施空间上“全面”、实施责任上“全员”的“三全”实施制度;对学生个体实行“校园人”、“企业人”、“社会人”三个维度上的评价方式,使素质教育处处落到实处,成为包含知识学习、行为养成、心理内化、学业评价全过程的完整系统,它与专业教学系统共同形成一个全面素质教育的新体系。

高职院校学生的成人和成才过程原本不可分割,而且成人的速度和水平在一定程度上决定了成才的效率和质量。他们这个全面素质教育新体系的创建,是高职院校实施素质教育的有益探索和创新,虽然在本校已初见成效,但仍然在初试阶段,不准确、不完善之处在所难免,希望能够引起高职院校同行们的关注,期待通过大家的共同努力,开创高职素质教育的新局面。

杨金土

2009年2月5日于北京

杨金土,曾任教育部职业技术教育司司长,国家督导团第四、第五届国家督学,中国职业技术教育学会副会长兼学术委员会主任,全国高职高专教育人才培养工作委员会顾问,高等职业技术教育研究会顾问,中华职业教育社第7第8届常务理事、研究委员会副主任,职业技术教育中心研究所学术委员会副主任,上海思博职业技术学院院长,全国中等职业教育教学指导委员会副主任,现任中国职业技术教育学会顾问。

目 录

第一辑 走进象牙塔 做生活的主人

任务一 走进新生活——大学适应从这里出发	002
活动一 让我们相识	002
活动二 让我们彼此欣赏	003
活动三 让我们面对现实	004
活动四 让我们共筑家园	004
活动五 让我们相亲相爱	005
心理课堂 团体心理辅导简介	006
揭开心理学的神秘面纱	016
大学生生活中的心理问题	030
心理测试 你的心理健康指数有多高?	036
心灵鸡汤 大学新生6准备	038
小贴士 给大一新生的20条忠告	042
任务二 青春心电图——心理健康与大学生	044
活动一 你知道这些吗	044
活动二 月光宝镜	044
活动三 写给心理咨询老师的一封信	045
活动四 你说,我说,大家说	046
心理课堂 解读心理健康	047
大学生心理困扰面面观	051
解除心理困扰,走向和谐与健康	059
心理测试 新生适应性测试量表	063
心灵鸡汤 救人无数的七个心理寓言	065
小贴士 开心的37个理由	071

第二辑 倾听内心声音 与自我对话

任务三 第三只眼——我是谁	074
活动一 我的手印	074
活动二 我的 20 行诗	074
活动三 我是谁——生理自我	075
活动四 我是谁——心理自我	076
活动五 我是谁——社会自我	077
心理课堂 认识你自己	078
性格的类型	081
优化你的气质	083
完善你的自我意识	085
心理测试 气质测试	089
心灵鸡汤 独一无二的我	091
小贴士 10 条规则帮你增强自信心	095

第三辑 青春心理剧 解密人生心路

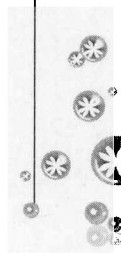
任务四 迷途的羔羊——大学生学习心理探析	098
活动一 学习困扰有多少	098
活动二 记忆力训练	099
活动三 时间管理	099
活动四 学习计划	100
心理课堂 学习与大学生	101
世界著名大学校长谈大学生应该怎样学习	103
健康学习心理的培养	107
心理测试 测一测你的学习心理状态	115
心灵鸡汤 他们怎样走向成功?	116
小贴士 关于学习的名言	117
任务五 同一屋檐下——宿舍人际关系探密	120
活动一 宿舍烦恼知多少	120
活动二 销售中异议	121
活动三 倾听者与不倾听者	121

活动四 校园心理情景剧表演	122
心理课堂 人际交往的基本原则	122
人际交往的心理效应	123
人际吸引的影响因素	126
有效沟通的技巧	130
心理测试 你的人际交往能力有多强?	135
心灵鸡汤 人际交往中的“太极”	137
小贴士 处理人际关系小建议	139
 任务六 向左走 向右走——校园爱情万花筒	 141
活动一 一个爱情故事的 N 个结局	141
活动二 恋爱是大学生的必修课吗?	142
活动三 男生女生对对碰	142
活动四 学会表达与拒绝	143
心理课堂 爱情的真谛	143
大学生恋爱类型和恋爱观	145
大学生恋爱误区	148
表达爱与拒绝爱	150
心理测试 恋爱观自测	155
心灵鸡汤 爱的味道	157
小贴士 20 条爱情语录	162
 任务七 痛并快乐着——压力与情绪管理	 164
活动一 写出你生活中的压力	164
活动二 压力的正向、负向作用	164
活动三 少女和老妇	165
活动四 理性情绪训练	166
心理课堂 压力漫谈	166
压力的消极应对模式	169
压力应对与情绪管理	173
心理测试 你是容易产生压力的人吗?	180
心灵鸡汤 生命因磨炼而美丽	182
小贴士 减压有道	183

第四辑 心心点灯,照亮我的前程

任务八 感恩的心——给心灵播洒感恩的种子	186
活动一 手的交流	186
活动二 走近父母	186
活动三 废墟中的天使	188
活动四 信任之旅	188
活动五 共创爱心家园	189
心理课堂 生命从这里开始	190
给生命一个笑脸	192
感恩生活	194
心理测试 测一测你的感恩指数	197
心灵鸡汤 感谢身边的懒人	200
小贴士 10种珍惜生活的态度	201
 任务九 发掘潜能——唤醒心中沉睡的巨人	203
活动一 看谁学得像	203
活动二 奇妙的木材	203
活动三 我还能做什么?	204
活动四 偏向虎山行	205
活动五 潜能激发	205
心理课堂 认识自我潜能	206
潜能开发	207
潜能释放的技巧与练习	209
心理测试 职业潜能测试——测测你最适合的行业	215
心灵鸡汤 平庸是因为没有激发潜能	217
小贴士 成功激励格言 30 条	218
 任务十 启航——职业生涯规划	220
活动一 家族职业树	220
活动二 生活设计师	221
活动三 生涯年历	221
活动四 价值大拍卖	221
活动五 天涯历险	223

心理课堂	职业生涯规划的基础	223
	了解企业,谋求发展	234
	职业规划心理	242
心理测试	大学生择业倾向测验	245
心灵鸡汤	一天 48 小时	247
小贴士	15 条职业适应忠告	249
后记		252
总后记		254



第一辑

走进象牙塔 做生活的主人

放飞梦想

穿过六月的黑纱

从九月重新起步

陌生的象牙塔

散发神秘的光环

奇妙的力量

翻开生命新的一页

对自己说

做生活的主人

承载父辈的期盼

背负满怀的憧憬

展开翅膀

让梦想从这里起飞



走进新生活——大学适应从这里出发

活动一 让我们相识

活动目标

1. 团体形成。
2. 成员相互认识,建立互动关系。

活动要求

1. 小组形成:坐位相近的 10~12 位同学组成一个小组,手手相握,表示小组形成。

2. 滚雪球:见过雪的孩子大都玩过滚雪球游戏。一个小小的冰块、石头或是一把雪,在雪地上滚几下就会迅速膨胀成一个大雪球,只要你有足够的力气和兴趣,这个雪球会滚成惊人的体积。这就是所谓的滚雪球效应!我们这里要做的活动是信息量的滚雪球。



“滚雪球式自我介绍”,例如:

我来自××县(市),性格有点内(外)向,名字叫×××。

.....

各组成员围成圈,依次进行“滚雪球式自我介绍”。

3. 头脑风暴:

- (1) 每组视为一个家庭,并选出一个家长、一个形象大使。
- (2) 给自己的家庭取一个响亮的名字,提一句响亮的家庭口号,设计一个能体现家庭面貌的集体造型。

4. 我行我秀:

- (1) 家长带领家庭走上展示台,摆出集体造型。
- (2) 形象大使介绍家庭名称,带领家庭成员喊出家庭口号。

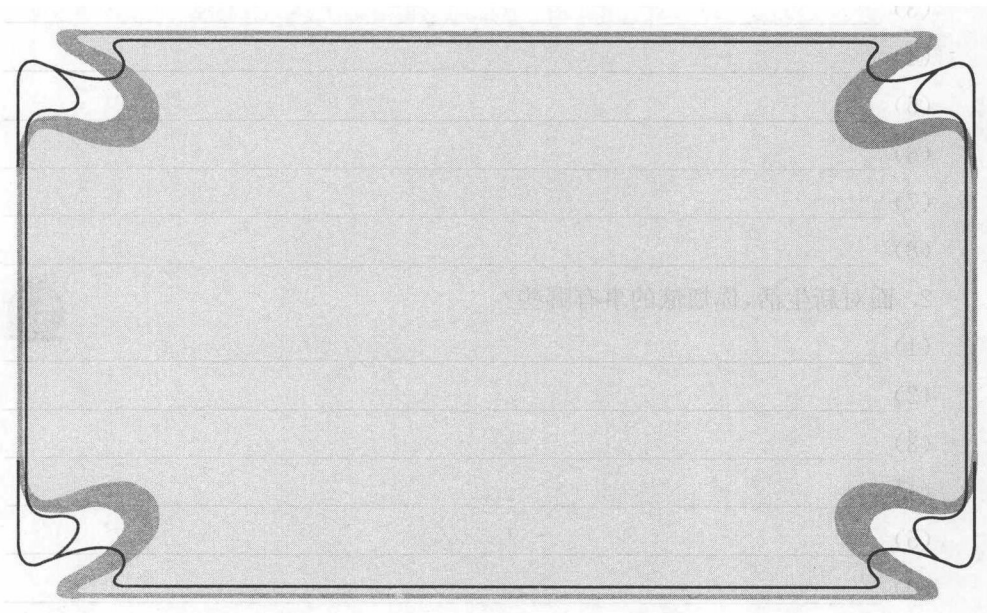
活动二 让我们彼此欣赏

活动目标

1. 充分发挥同学们的想象力,在设计自我、阐述自我的过程中,全面了解自己。
2. 发现自己与别人的不同之处,学会欣赏他人,取长补短。

活动要求

1. 请闭上眼睛,充分展开想象:如果现在你就是动物园里的一员,那你觉得自己应会是什么动物?
2. 请把这个动物画在下面空白处。



3. 选择这个动物代表自己的三个理由。

理由一: _____

理由二: _____

理由三: _____

4. 同组相互分享,小组每位同学在听完其叙述后,要说出这个同学的一个优点并加以赞美。

活动三 让我们面对现实

活动目标

1. 促进成员熟悉度,并交流彼此经验。
2. 进行负面情绪的宣泄,促进成员开放内心,以现实的态度来面对人生。

活动要求

1. 面对新生活,你开心的事有哪些?



- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____
- (4) _____
- (5) _____
- (6) _____
- (7) _____
- (8) _____

2. 面对新生活,你烦恼的事有哪些?



- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____
- (4) _____
- (5) _____
- (6) _____
- (7) _____
- (8) _____

活动四 让我们共筑家园

活动目标

1. 发挥成员的创造力,体验成就感。

