

高等院校基础教育类“十二五”规划教材

DAXUESHENG XINLI JIANKANG YU

RENSHENG GUIHUA

JICHU JIAOCHENG

大学生心理健康与人生规划 基础教程

主 编 王亚男 王 俊 郭殿声

副主编 张 伟 张 华 苏 程 陈鸿雁



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

高等院校基础教育类“十二五”规划教材

大学生心理健康与人生规划 基础教程

主 编 王亚男 王 俊 郭殿声
副主编 张 伟 张 华 苏 程 陈鸿雁



中国水利水电出版社

www.waterpub.com.cn

编 委 会

主 编 王亚男 王 俊 郭殿声

副主编 张 伟 张 华 苏 程 陈鸿雁

参 编 吕蔚薇 刘 凡 李 娟 赵 伟 路 娟

情感、适应、人际、行为等问题，大部分学生的行为问题都出自于对自己的人生认识和规划的偏差上。再例如“上大学的最终目的仅仅只是为了父母的意愿”、“大学的最终目的仅仅只是为了找个好工作，所以在学与不学都一样，只要毕业就行。”学生在学校中无所适从，漫无目的，没有学习目标和人生目标，导致生活没有规律，生命没有意义。因为传统观念认为中学生的学是为了升学，而到了大学就是找个好工作，考研只是一部分学生想做的事，更多的学生是想找一份工作，但是工作的标准，各行业的性质以及自己能够达到的自身能力，都是一个软指标，学生根本没有像“上了高中就想着考大学”那样对学习有直接的准备和目标。一部分学生游离于上了大学，学与不学一个样，目标意识淡薄，人生态度不明确；一部分新同学认为考上大学了，可以放松一下了，在父母不在身边的情况下，放任自己，做与学业无关的琐事，睡觉、通宵熬夜看电影，有的整天出入于网络空间……久而久之学习成绩上不去，时间也耗费了，慢慢地学习成绩不及格，中学时期的所谓的好学生，到了大学里带着悔恨、带着自责、慢慢地开始自卑，这样带有很大学习压力的学生沦为了留级生、休学生甚至还有学生退学、被处分等，也由于压力过大，自己调试不了自己的情绪成为了问题学生。

本教材以大学生常见的心理问题为主线，根据学生的实际情况给出案例，指导学生认识问题与解决问题的方法，理论结合实践，在学习每一节理论的基础上与指导结语相结合，可以提高学生的学习效率，还能够指点学生的学习方法与合理的思维方式。本书也是辅导员与班主任培训的教材之一，希望给读者一定的启示。

本教材在编写过程中，参阅了国内外大量的文献资料，在此谨向文献资料的作者表示衷心的感谢。由于作者水平所限，书中难免存在错误和缺点，敬请各位专家和老师以及同学们批评指正。本书在编写过程中得到了中国水利水电出版社的大力支持，也得到了作者家人的鼓励和帮助，在此深表感谢。

编者

2011年3月29日

目 录

前言

第一章 心理健康与人生规划的理论基础	1
第一节 人的全面发展与心理健康概述	1
第二节 大学生心理健康与人生规划的学科基础	5
第三节 大学生心理健康与人生规划要点	13
第二章 个体心理健康问题的主要类别	26
第一节 学习类问题	26
第二节 情绪与情商	39
第三节 大学生常见的情绪问题及调适	48
第四节 成长类问题	75
第五节 人际交往类问题	93
第六节 道德与道德行为问题	107
第三章 大学生人生规划	127
第一节 关于人生规划综述	127
第二节 大学生能力、兴趣的培养与发展	139
第三节 大学生学业规划	145
第四节 大学生职业规划	154
第五节 大学生生活规划	190
附录1 艾森克 EPQ——人格测试量表	197
附录2 霍兰德六种职业兴趣类型的特点介绍	201
附录3 霍兰德职业类型索引	204
附录4 霍兰德职业性向量表	208
参考文献	218



时代要求人们要在学习生活各方面全方位面对和思考如何正确处理个体与社会的关系等一系列重大问题。人们要学会生存、学会学习、学会创造、学会奉献，这些都是人们将来面向社会和生活所必须具有的最基本、最重要的品质。其中，编者认为最核心的就是学会如何做人，学会做一个符合国家繁荣富强与社会不断进步发展所需要的人格健全的人；学会做一个能正确处理人与人、人与社会、人与自然的关系并使之能协调发展的人；做一个有理想、有道德、有高尚情操的人。一句话，做一个有利于社会、有利于人民、有利于国家的人。这就要求我们每个在校大学生，必须从现在做起牢固树立正确的人生价值观。

3. 大学生要树立多元的成功观

教育在衡量每个人是否“成功”时，常采用一元化的标准，即在学校看成绩，进入社会看名利。尤其是在今天，人们对财富的追求首当其冲，各行各业，对一个人的成功的评价，更多的是以个人财富为指标。但是，有了最好的成绩就能对社会有所贡献吗？有名利就一定快乐吗？成功这个词可以涵盖很多东西，它凝结着许多人的梦想和追求，但成功的内涵到底是什么，不同的人可能会有不同的解释。

李开复说：“成功就是做最好的自己。”真正的成功应是多元化的。成功可能是你创造了新的财富或技术，可能是你为他人带来了快乐，可能是你在工作岗位上得到了别人的信任，也可能是你找到了回归自我、与世无争的生活方式。每个人的成功都是独一无二的。成功不是要和别人相比，而是要了解自己，发掘自己的目标和兴趣，努力不懈地追求进步，让自己的每一天都比昨天更好。

李开复曾给大学生总结出七条选择智慧：“用中庸拒绝极端；用理智反对片面；用务实发挥影响；用冷静掌控抉择；用学习累积经验；用自觉端正态度；用真心追随智慧。”他说：“人生最遗憾的莫过于轻易放弃了不该放弃的东西，或者是固执地坚持不该坚持的。所以要有勇气改变可以改变的事情，有胸怀来接受不可改变的事情，用智慧来分辨两者的不同。成功说白了就是做最好的自己。”

俞敏洪说：价值观缺失难获成功。“没有完整的价值观，掌握再多的知识也无法真正获得成功”，他认为，如果一个人缺少对社会的理解、缺少对自己清晰的定位、缺少面对挑战的信心和决心、缺少与社会相融的能力、缺少接受失败和挫折的良好心理准备，那么这个人难以成功。“有两种人的成功是必然的，一种是经历过生活考验和成功与失败的反复交替，最后终成大器；一种是没有经过生活的大起大落，但在技术方面达到了顶尖地步，比如学化学的人最后成为著名的化学家，这也是成功。”

上述众人的标准几乎是当今社会衡量一个人是否成功的唯一标准，在学校看成绩，在社会看名利。这种一元化的“成功观”限制了人的全面发展，使大多数人与成功无缘，也使大多数人为名利所累，失去平衡。

成功观应当是多元的。英国政论家、历史学家埃米尔·莱希（Emil Reich）在《生命中的成功》中谈到：“要树立全面的成功观，要在个人、事业和家庭之间建立起坚固的平衡”；“生命中的成功，不仅包括你的职业和收入，而且包括你的家庭、友谊、个人健康，还有精神的、智力的及情感的发展”。他认为“成功的三个常量”是“健康的身体”、“健康的道德情操”和“健康的经济状况”。这是科学的成功观。



成功，包括事业的进步、人际的和谐、家庭的幸福、友谊的长久、身心的健康等，使人生达到一种平衡的状态。有调查显示，九成香港专业女性认为成功的定义是拥有快乐家庭，其余依次为能够发展个人兴趣、经济独立和健康。到了某特定年龄要在工作上达至某个薪酬或级别，看作主要的成功指标。

有人提出了成功的人生应当在8个方面取得平衡，即事业、家庭、健康、财富、人际关系、快乐、学习和自我实现，如图1-1所示。

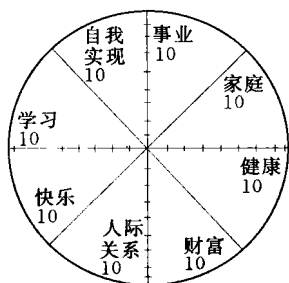


图1-1 人生8项图

每个方向都有10个刻度，从圆心往外越远表示越重视该要素，请在每一个方向上选出一个你认可的点，然后连成一个圈，看一看你的现状和重视的要素。

我们所要树立的成功观应该是全面的、多元化的、平衡式的成功观，在人生的关键要素之间建立起坚固的平衡。而不幸的是，很多人沉浸在所从事的工作和学习的专业氛围中，忽视了真正的自我和自己的家庭等要素。当然人生成功也不是在所有的方面都达到圆满，成功的人生也不见得面面俱到。每个人都有自己的价值偏向和取舍，关键是要取得内心认可的平衡，不可过分追求单一的成功。

三、哲学对心理健康与人生规划的启示

心理健康和人生规划是一个系统，从人生哲学的视角来关注人的内心世界，对人的自我意识以及脆弱和敏感的环节进行解剖，反省我们的生活内容和生活方式，加强人生修养，培育哲学智慧，认识生活，规划人生，感悟人生的美好。就像经营健康，找寻心理平衡，体味生活幸福，构筑健康的人生，呵护我们的精神家园。心理健康和人生规划不仅是心理健康教育的精神追求，同时又是人生规划的实践尝试。

1. 人的精神领域呼唤心理健康与人生规划

人为什么活着？“为理想和信念而活！”人生的追求是什么？“人类的幸福和欢乐在于奋斗，而最有价值的是为理想而奋斗”，“世界上最快乐的事，莫过于为理想而奋斗”！人生的目的绝不仅只是为“活着”，他需要确立使命。就生命个体而言，人活着是因为有生活和事业中最重要的精神追求、精神动力和支柱。

为活着而“活”只是一种生物学上的说法，当我们问及生活是什么？人活着的使命是什么？很多人都一脸茫然，以史为鉴，具有明确使命的人，总是领导和驾驭没有使命的人，如果没有使命你便会存在于别人的使命之中，在人生当中，我们首先要真正了解自己，知道自己要做什么，赋予了什么样的责任和使命，然后找到头绪与自己的人生规划相结合。这样的人生才有价值和意义，才能时刻活出积极主动、自动自发的精神来。什么是理想的人生状态：当代杰出的马克思主义哲学家、伦理学家冯定说：“真正的人的生活，必须向精神生活方面去求得充实和发展。”为了在人生进行中，保持良好的精神状态而努力地追求来实现自己的理想。

2. 心理健康与人生规划是价值观念的完善与修正

价值观、人生观和世界观是哲学思想的基础构件，三者相互依存、相互影响。自然或



对于大学生而言，主要是指学校心理咨询，即学校心理咨询人员运用心理学的原理和方法，对在校学生的学习、适应发展、择业等问题给予直接或间接的指导、帮助，并对有关心理障碍或轻微精神疾患进行诊断、矫治的过程。咨询的对象一般有三种：所有正常的在校学生，当他们在学习、生活、发展、择业等方面遇到问题时，便可找学校心理咨询人员寻求帮助。心理偏常的学生，他们在认知、情感、意志行为等方面有不同程度的障碍，或存在一定心理疾病。学校的教师、行政人员和学生家长，学校心理咨询为他们提供心理学的知识和劝导，从而帮助他们明确学生的身心特点。

心理咨询解决的是心理或精神方面存在的问题。一般来说，各种心理问题，尤其是与社会因素有关的各种适应不良、情绪调节问题、心理教育与发展问题等，都是心理咨询的内容。具体可分为发展咨询和健康咨询两大类。发展咨询的内容包括：孕妇的心理状态、行为活动和生活环境对胎儿的影响；儿童早期智力开发；青春期身心发展的不平衡；性心理知识咨询；男女社交与早恋等；青年独立性和依赖性的矛盾；友谊与恋爱；择偶与新婚；人际关系；择业、失业与再就业；中年及更年期人际冲突、情绪失调、工作及家庭负荷的适应；家庭结构调整；更年期综合症等；老年社会角色再适应；夫妻、两代、祖孙等家庭关系；身体衰老与心理衰老；老年性生活等。健康咨询的内容包括：各种情绪障碍，如焦虑、恐惧、抑郁、悲观等；各种不可控制性的思维、意向、行为、动作的解释；各类心身疾病，以及性功能障碍；长期慢性躯体疾病，久治不愈，既对治疗不满意，又丧失信心，因而需进行心理上的指导；精神病康复期求助者的心理指导；对家庭中的求助者，应如何处理、护理等。

学校心理咨询的内容有三方面：一是以教育发展为中心的咨询内容：如不同年龄阶段学生的身心特点与发展规律，各个时期的发展目标与影响因素，促进学生最佳发展的教育、教学手段与途径等。二是以校园指导为中心的咨询内容：如学习方面的心理问题，良好学习习惯的培养与不良学习习惯的纠正，学习方法的掌握与调整，应试技能的提高，人际交往的技巧，升学就业等。三是以心理卫生为中心的咨询内容，主要是常见心理疾病的诊断、治疗和护理问题。如青年期的神经衰弱、强迫症、抑郁症、神经官能症等。根据咨询对象及咨询途径的不同，咨询形式有直接咨询、间接咨询、个别咨询、团体咨询、电话咨询、现场咨询、门诊咨询、书信咨询等多种形式。

2. 国外完善的心理咨询系统

美国的心理咨询行业从20世纪50年代末、60年代初开始兴旺，并逐步发展和完善，其间一项法案发挥了重要作用。1963年，当时的美国总统肯尼迪签署了《关于设置社区心理卫生中心的文件》。该法案颁布后，大大小小的心理辅导和治疗机构便如雨后春笋般地迅速在美国城镇和社区发展起来。1972年，专门负责解决总统心理问题的“总统心理健康委员会”作为白宫办事机构也正式成立。这意味着，上至总统，下至普通百姓，都能随时接受心理咨询，看心理医生。

目前，美国临床心理医生、社会工作者和精神护理人员有28万余人，约每千名美国人就有一个心理工作者。心理医生也分许多等级，要想成为既能开药又能做心理治疗的心理医生，必须要拥有医学院本科以上学历和心理专业学历，同时应该是一个心理相对健康的人，能妥善地处理好自己的心理冲突，这不是件容易的事情。与之相比，心理学博士



的心理援助的人，才能够获得问题的解决。

第六，感情限定的原则。咨询关系的确立和咨询工作的顺利开展的关键，是咨询者和来访者心理的沟通和接近。但这也是有限度的。来自来访者的劝诱和要求，即便是好意的，也是应该予以拒绝的。个人间接接触过密不仅容易使来访者过于了解咨询者内心世界和私生活，阻碍来访者的自我表现，也容易使咨询者该说的不能说，从而失去客观公正地判断事物的能力。

第七，重大决定延期的原则。心理咨询期间，由于来访者情绪过于不稳和动摇，原则上应规劝其不要轻易作出诸如退学、转学等重大决定。在咨询结束后，来访者的情绪得以安定、心境得以整理之后作出的决定，往往不容易后悔或反悔的比率较小。

第八，大学生心理咨询解决问题的原则。大学生心理咨询解决的是心理精神方面存在的问题，而不是帮助大学生处理生活中的具体问题。比如，一个因考试焦虑而来访的大学生希望咨询师帮助他消除考试焦虑的心理问题，并替他交涉缓考问题。消除考试焦虑是心理问题，咨询师要力求给予帮助；而缓考问题是具体问题，咨询师不负责解决这方面的问题。消除考试焦虑是心理上的根本问题，而缓考要求是由于心理焦虑引发的，心理问题解决了，缓考的要求也就容易消除。

4. 大学生心理咨询的作用及校园心理咨询的功能

大学生心理咨询有以下作用。

第一，排解心理话语。每个人都有排解心里话语的心理需要。当他遇到高兴事儿的时候，希望与亲人或朋友分享；当他孤独寂寞的时候，希望有人能与他聊天沟通；当他心情烦闷的时候，希望有人理解宽慰；当遇到难题无法解决时希望有人指点迷津……这些都需要通过诉说来释放心头压力。谁是最好的倾听者，在日常生活中，朋友、同学、亲人都是倾听心声的对象。但是，向他们诉说的时候，有时又不方便、不适宜。例如，向父母诉说，怕他们为自己担心，有的家庭有代沟存在时，两代人有时不能相互理解；同学朋友当然是较好的沟通对象，但自己内心的隐秘也不一定愿意向他们公开，有时还会引起一些议论，无端地招惹是非。倾诉是人的一种心理需要。当你被许多不能解决的问题压得透不过气的时候需要有人能听你倾诉，而且能理解你，你的孤寂感就会消除，进而从混乱的情感中解脱出来，重新的审视自己的内心世界，对那些本来似乎难以解决的问题，也会想出解决的办法来。因此诉说心声是心理咨询的必要条件，又是分析和解决问题的前提。

第二，明辨问题。人的心理问题有各种类型和性质，不同的问题应当用不同的方法来解决。不把问题搞清楚，出现了“误诊”，不仅不能消除心理压力，反而会增加心理负担。许多心理问题并非心理疾病，他们是在纷繁复杂的社会生活中引发的，就大学生来说，有的是与学习有关的心理问题，如学习动机、学习方法、厌学情绪、考试焦虑等；有些是在人际交往中产生的情绪波动，需要及时调整。诸如此类问题都是心理问题，不及时解决就会产生低落情绪影响学习和工作，甚至引发身心疾病，因此，应当通过心理咨询及时调整。在心理问题中有些属于人格缺陷或人格障碍的问题，如偏执型人格、强迫性人格、反社会型人格、戏剧型人格、分裂型人格、自恋型人格、自闭型人格等。

第三，磋商对策。在倾诉心声、辨明问题的基础上，咨询师可以与你共同分析问题，



在心理咨询中往往受德育思维模式的影响,违背心理咨询的原则、特有规律和要求,对咨询对象的心理产生负作用。另外,即使是心理学本科毕业的人员,由于不懂教育理论和咨询理论,或者是不具备一定的个人素质和修养而不适合从事心理健康教育工作。心理健康教育人员作为专业工作者,不能只懂理论而不懂操作,也不能只懂操作而理论基础不扎实。专业化是心理健康教育需要解决的一个十分迫切的问题。

3. 高校心理健康教育缺乏对大学生心理健康知识的普及和求助方式的调查

目前高校心理健康教育主要是对大学生的心理问题进行调查,并针对调查结果制定相应的措施,却很少调查大学生在遇到心理问题时采取什么样的求助行为,是否愿意求助于心理咨询机构。

有研究发现中国大学生有心理异常的同学来咨询机构进行咨询的只有1%。一项对全国17所大学800多名大学生心理帮助与求助方式的调查结果显示,大学生表现出自尊性人格的特征,有较强的个人独立意识,崇尚自己的事情自己决定,不盲目听从别人的意见。但受传统文化的影响,爱“面子”,控制、压制情绪的表达,不愿对自我进行开放性表达。因此,有较强的通过人际交往处理心理问题的需要,学生们的求助对象多是身边的同学、朋友,而不是家人和亲戚,也不是更具专业技能的心理服务人员。对心理服务的态度在理念上十分肯定,但具体到自己的情况时,往往持否定和“谨慎”态度,表现出不信任、不了解。他们对自我排解烦恼的能力表示自信,生怕被别人认为是病人而瞧不起。其实是高校心理健康教育所提供的心理服务方式相对单一,学生没有充分的心理健康知识,没有充分认识到自尊需求对于自己的意义以及他们自我认识的能力,不容易得到大学生的承认和肯定。

高校心理健康教育工作的健康开展需要走出上述误区。为此,应对高校心理健康教育有一个科学明确的认识,尤其要认清其区别于相关教育方式的特性和规律。要明确心理健康教育在学校教育中到底处于什么位置,必须认清心理素质在大学生全面素质中居于什么位置。

4. 大学生心理健康教育与心理咨询

心理健康教育注重的是与德育结合,来源于德育,落脚点也在德育,德育是心理健康教育的思想背景,是心理健康教育的理论基础,心理健康教育沿着德育的思想路线和方针就不容易走错方向。心理健康教育是德育的手段与方法之一。

心理咨询是心理健康教育的一个分支,来源于解决心理健康教育出现问题,需要解决的是在心理健康方面出现心理健康教育中的个别方面,进行的特殊问题特殊对待的情况。

心理健康教育者不一定是心理咨询者,但是心理咨询者必须具备心理健康教育的知识,通过咨询活动真正的以德育的方针、心理健康教育的方法和手段指导和教育学生让学生认识人生、认识自己发展阶段的发展方向。

三、大学生心理健康教育的范围不仅是完善人格还包括规划人生

笔者在做学生工作、心理咨询的过程中,把前来咨询的学生分为学习问题、适应问题、恋爱问题、人际交往问题和人生规划问题五大类。其中因为学习、适应与人生规划问题来咨询的同学是最多的,为什么会出现这么多诸如此类的问题,究其原因有以下几方面。



1. 人生目标不明确，导致没有学习动力

人生目标犹如一面风向标，矗立在人们的精神世界里，有了它，人们做事情，想问题，就有了方向，有了方向做的事情就有指向性，它是朝着一个人的理想去努力，去奋斗的。一个人如果没有目的，做事情、想问题没有任何指向性，人就会茫然不知所措，不知道自己的社会属性与社会地位。大学生上了大学的主要目的就是学习，如果学习出了问题，应该不外乎两点。第一，学习方法有误；第二，没有人生目标。我想，学习方法对于已经上了大学的大学生来说是没有问题的，所以在咨询的过程中碰到学习类问题，如果不是学习方法的问题，就一定是人生目标的问题。举个例子，大学生在考大学之前，在高中3年是卯足了劲的，憋足了一口气，“我就是上大学”，好！就这一句话，就像是自我催眠一样说了3年，做了3年，最后就是因为这句话成就了大学梦想。到了大学这股劲没了，因为到了大学没有任何人告诉同学们我们下一步是不是又要考“大大学”或者是什么方向，没有，反正我咨询的学生和我带过的学生几乎都不明确地知道大学上完了以后的路怎么走，或者干什么，明确一点的有考研的、考公务员的，但是还有临时放弃的。这样的现象导致学生学习没有任何动力可言，有人说，不学能过吗，看看我们的大学生吧！有的是办法。

2. 人生目标不明确，导致各方面能力下降

大学就像是象牙塔，学生就在象牙塔里，没有风雨、没有坎坷、有彩虹但只能看看。对生活、对学业、对以后要从事的工作合理的规划是大学生的准备。笔者在参与学生工作的时候看到这样的情况：学生找工作都不愿意出省，都到了大四的毕业生，每天只是在宿舍里睡觉打游戏来消磨度日，没有一丝的紧迫感和羞愧，居然学校还派老师去外省帮助学生找工作，而找到的工作还嫌报酬低不去。派去的老师回来也是一脸愁容，说“接收单位答复没见过老师帮助找工作的，可见你们的学生的能力了”。大学生活应该是让莘莘学子学得热火朝天、玩得热火朝天。在这个过程中，大学生要有合理的规划，比如放假把剩下的零花钱，或者课余时间赚来的钱汇集起来去旅游、去探险还是再去社会实践，很多同学没有，只是一条路子走到底“回家 $\longleftrightarrow$ 学校”。该找工作了，“这儿不认识，那儿不敢去”唯唯诺诺，还带一点羞涩，就像是大姑娘要出嫁。“不经历风雨，怎能见彩虹？”学生没有对职业规划的意识、没有生活规划的理念、没有学业规划的思绪，这一切导致学生的各方面能力无形地下降。

3. 大学生心理健康教育的范围不仅是完善人格还包括规划人生规划

在人生规划的过程中需要将心理健康渗透到规划当中去，例如在择业就业的过程中学生需要合理的调整良好心态，保持良好的心理状态才能够将面试的过程发挥到最好状态，心理健康也需要学生有目标，有计划地生活，如果没有目标和计划就容易陷入心理问题的困境，生活得浑浑沌沌，不明白生活和学习的真谛。

第二章 个体心理健康问题的主要类别

第一节 学习类问题



内容提要

认识学习类问题，大学学习不等于中学学习。学习类问题是与学习有关的问题，进入大学以后，没有了老师手把手地教，没有了成堆的家庭作业，也没有与课程相配套的辅导资料，可能对如何学习感到茫然无措，如果不主动地启用学生的自主学习意识，学生就会很不适应大学的学习。由于中学教育与大学教育的目标不同，决定了教学方法的不同。学生这时已是18岁以上的成人初期阶段，要变中学时期的被动学习方式在大学时期的主动学习方式。在这一过程中会出现厌学、注意力不集中、考试焦虑、学习方法与习惯不当等行为，这里对前三方面的内容进行理论的阐释，而学习方法和学习习惯会在指导节语中与学习类问题相结合给学生融会贯通。

一、学习的概念

学习与记忆是脑的重要功能之一。学习是指人和动物依赖于经验来改变自身行为以适应环境的神经活动过程，而记忆则是学得的信息贮存和“读出”的神经活动过程。条件反射的建立就是最简单的学习和记忆过程。

学习是指学习者因经验而引起的行为、能力和心理倾向的比较持久的变化。关于学习的概念，研究者有很多说法：学习是通过由经验产生的个体行为的适应性变化而表现出来的过程（Thorpe, 1963）。学习是由强化练习引起的有关行为潜能的持久性变化（金布尔 Kimble, 1961）。学习是人的倾向或能力的变化，这种变化能够保持而不能单纯归因于生长过程（加涅 Gagne, 1965）。学习是描述那种与经验变化过程有关的一种术语。它是在理解、态度、知识、信息、能力以及经验技能方面学到相对恒定变化的一种过程（威特罗克 Eitrock, 1977）。学习是由练习或经验引起的行为或知识的较持久的变化（温菲尔德 Wingfield, 1979）。学习是指一个主体在某种规定情境小的重复经验引起的、对那个情境的行为或行为潜能的变化（鲍尔和希尔加德 Bower, Hilliard, 1981）。学习是人及动物在生活过程中获得个体的行为经验的过程（潘菽, 1980）。学习是因经验而使个体行为或行为潜势产生改变且维持良久的历程（张春兴, 1994）。学习是由于经验所引起的行为或思维的比较持久的变化（陈崎, 1997）。学习是机体通道与其环境相互作用导致能力或倾向相对稳定变化的过程（皮连生, 1997）。

由于不同的历史条件，不同的研究角度，也形成各种不同的学习观，纵观古今中外学者关于学习概念的论述，比较有代表性的有下列10种：一是说文解字说。我国古



面加以适应。寻找新的学习动力，克服学习无目标状态；在高中学习时，多数同学都希望参加高考，到大学接受高等教育，因此“考大学”就成了一个非常具体的目标。这不仅是高中同学自己的目标，同时也是许多家长和教师的目标，除了同学自己的动机之外，家长和教师也在积极推动，在这种动力或压力的驱使下，同学们必须努力学习。进入大学以后，“考大学”的目标业已实现，而新的目标还不够具体，因此一部分同学出现了学习无目标状态，不知道现在的学习究竟是为了什么具体目的。还有的同学由于高中的学习很辛苦，而产生了厌学情绪，想歇歇脚、松口气。

大学四年的课程安排是一环扣一环的，大一开设的主要是基础课、工具课以及与大学生总体素质有关的课程，这些课程学好了，可减轻和消除以后学习的障碍。比如，外语、计算机等工具课的学习和考级应在大一、大二完成，否则就会影响后续课程的学习。进入大三以后，学习目标又比较具体和清晰了，它涉及毕业后的安排。是就业还是继续深造，都与学习成绩和在校期间的总体表现有关，因此又产生了时间紧迫感。如果大一、大二没有抓紧，把低年级的学习任务放到高年级去完成，到大三以后就会不堪重负。

摆脱应试学习方式的束缚，做自己学习的主人。高三的学习方式还是以应试为主，因为面临高考的竞争，学校、教师都不能不考虑如何进行知识的系统复习，这种复习不仅有利于高考，而且对巩固中学所学知识也是非常必要的。高考的目的也正是要了解你中学知识的掌握情况，没有良好的知识基础，就不能胜任大学专业知识的学习。进入大学以后，又开始了一个新的学习阶段，其目的是培养较高级的专业人才。各科教师只专注于自己的教学任务，横向联系很少。对于已经进入成年期的大学生来说，大学教师没有必要再像中学班主任那样具体细致地对每一个学生加以管束，而要培养学生自己管理自己的能力。如果说在中学学习时期，学生还处于一种受教师严格管束的被动学习状态的话，进入大学以后，学生就要学会自己管理自己，做自己学习的主人这个转变过程是大学生成长的重要一步。

大学生对自己的学习有更大的自主性。无论是学习时间的安排，还是对所学科目精力的投入以及课内学习与课外活动的协调等方面，都要根据自己的实际情况加以组织、安排和实施。这对提高大学生的独立自主精神具有重要意义。

学会时间运筹，合理安排学习活动。大学生与中学生相比，在时间运筹方面有了更大的独立自主性。除了上课时间以外，课外时间都由自己安排，这就要求大学生学会合理运筹自己的时间。应当说，大学生的学习时间还是很紧凑的，白天的时间主要是听老师讲课，有的课程还安排在晚上甚至中午。除了上课认真听讲而外，课后的复习怎样安排也很重要。从记忆规律来看，及时复习有助于知识的巩固，应当把复习赶在遗忘之前，所以，当日的课程最好当天晚上能安排复习。除了整块时间以外，一些零散时间也可以充分加以利用，如记外语单词可利用早饭后、上课前的时间。你会发现每天早晨，校园里有很多同学在读外语，时间虽短，但这时头脑清醒，效果很好，从时间上看积少成多。此外，还要合理安排课内学习和课外活动。大学生的课外活动也是很多的，体育运动队、乐队、社团活动都需要时间，参加这些活动有时也会影响课内的学习，这就需要协调。课外活动对于丰富文化生活、增长才干、开阔视野都有好处，应当积极参加，但不能安排得太多，要有取舍。



合童年时期表现进行判断。心理学家们还认为，情商水平高的人具有如下的特点：社交能力强，外向而愉快，不易陷入恐惧或伤感，对事业较投入，为人正直，富有同情心，情感生活较丰富但不逾矩，无论是独处还是与许多人在一起时都能怡然自得。专家们还认为，一个人是否具有较高的情商，和童年时期的教育培养有着密切的关系。因此，培养情商应从小开始。情商的价值是无量的，情商伴随着人的一生，是后天培养与修炼都能达到的。它需要自己去勇敢地面对自己厌恶的事情，这样你才可以迅速地成长，去勇敢地面对自己所害怕的。

情商是一种能力，情商是一种创造，情商又是一种技巧。既然是技巧就有规律可循，就能掌握，就能熟能生巧。只要我们多点勇气，多点机智，多点磨炼，多点感情投资，我们也会像“情商高手”一样，营造一个有利于自己生存的宽松环境，建立一个属于自己的交际圈，创造一个更好发挥自己才能的空间。

对于情感智商的概念，丹尼尔·戈尔曼并没有提出一个精确的概念。但是从丹尼尔·戈尔曼《情感智商》一书的字里行间，人们还是可以看出情感智商概念的端倪。“情感智商包含了自制、热忱、坚持，以及自我驱动、自我鞭策的能力”丹尼尔·戈尔曼接受了萨洛维的观点，认为情感智商包含以下五个主要方面。

(1) 了解自我，能够察觉某种情绪的出现，观察和审视自己的内心体验，监视情绪时时刻刻的变化。它是情感智商的核心。

(2) 自我管理，调控自己的情绪，使之适时适度地表现出来。

(3) 自我激励，能够依据活动的某种目标，调动、指挥情绪的能力。

(4) 识别他人的情绪，能够通过细微的社会信号、敏感地感受到他人的需求与欲望。

(5) 处理人际关系，调控与他人的情绪反应的技巧。

情商形成于婴幼儿时期，成型于儿童和青少年阶段，它主要是在后天的人际互动中培养起来的。青春期是一个人的黄金时代，因为这是一个人走向成人的一个过渡时期。在这个时期，其学习和发展任务是非常重要的。但是，中学生由于面临着生理上、心理上的急剧变化，还有学业上的巨大压力，这些，都会使现代中学生造成心理失衡和复杂的心理矛盾，甚至产生种种不良的后果。据一份22个城市的调查报告显示，实际上我国中学生中有各种心理问题者达15%~20%，表现形式以亲子矛盾、伙伴关系紧张、厌学和学习困难、考试焦虑等现象为多。这些问题的发生大多与学生的自我控制能力有关，多是源于其心中时常涌出的各种非理性情绪。而提升情商水平最快捷、最有效的方法是心理训练。

弘扬个性，发展能力是素质教育的目标，但这一切都源于心理素质的提高。通过心理教育、心理训练，着重开发学生的非智力因素，提高自我心理觉察能力和认知水平，学会自我情绪控制，改善其不适当的情绪行为，提高情商水平，让孩子学会“做自己情绪的主人”，使学生树立良好的价值观及具理性信念的人生观，增强其心理适应能力，提高学习能力，以积极的心态应对各种压力和挑战，促进身心健康发展。

2. 情商发展

情绪情感智慧这个概念是美国耶鲁大学心理学家彼得·萨洛维(Peter. Salovey)和新罕布什尔大学的约翰·梅耶(D. Mayer)于1990年首次提出的。情绪情感智慧是指个体监控自己及他人的情绪情感，识别、利用这些信息指导自己的思想和行为的能力。情绪



情感智慧也称“情绪智商”，简称“情商”。英文表达是 Emotional Quotient，简称为 EQ。

以前心理学家认为，情绪是人基于个人需要对情境进行评估后的体验，是有别于认知、意志的被动性、反应性的主观体验。而情商概念综合了现代心理学研究的许多领域的结果，反映了心理学家对情感情绪的新理解。

(1) 由被动的心理过程向主动的心理过程迈进，例如，主动识别情绪、主动识别人际关系、主动表达情绪等。用情绪促进思维质量，而不是因情绪而降低思维质量；用情绪促进意志品质，而不是因情绪而削弱意志品质。

(2) 由较单一性的心理过程向综合性的心理过程迈进，情绪不在单纯是一个主观体验，而是与认知、意志、个性和社会交往相联系成为一个复杂的综合性的心理过程，例如，情绪与意志相联系成为情绪“自控”，情绪与认知相联系产生情绪“自知”。

(3) 由生物遗传性的心理过程向社会塑造性的心理过程迈进，由此，情绪成为一个高尚的、可以调节个体的社会行为的心理过程，例如，情绪与社会交往相联系产生“关怀”、“尊重”。

美国哈佛大学心理学博士丹尼尔·戈尔曼在 1995 年发表了《情感智商》，书中提出“情绪智慧”（Emotional Intelligence），通常称为“情商”或 EQ，这一理论在全球教育界掀起了一股强劲的旋风。他通过科学论证得出结论，智商最重要的传统观念是不准确的，情商才是人类最重要的生存能力；人生的成就至多 20% 可归于智商，另外 80% 则要受其他因素（尤其是情商）的影响。高情商者能是能清醒地把握自己的情感，敏锐感受并有效反馈他人情绪变化的人。情商决定了我们怎样才能充分而又完善地发挥我们所拥有的各种能力。

现在对情商的理解被概括为以下五个方面的能力。

(1) 自知（Self-awareness）就是能准确地识别、评价自己和他人的情绪情感，能及时察觉自己的情绪变化，能归结情绪产生的原因。自知的特点是：①准确识别情绪，包括情绪对象特征、情绪强度特征、情绪时间特征和情绪变化特征；②准确识别情绪原因，准确归因，包括能准确识别自己的需要特征、动机特征和自己的角色特征；③准确识别环境关系，包括自己与他人的关系，自己所处的任务目标特征和环境的结构特征。

(2) 自控（Managing emotions）就是适应性地调节、引导、控制、改善自己和他人的情绪，能够使自己摆脱强烈的焦虑忧郁，能积极应对危机，并能增进实现目标的情绪力量。自控包括自我监督、自我管理、自我疏导、自我约束和尊重现实。尊重现实包括尊重自己的现实、他人的现实和周围环境的现实。高度自控是职业人或职业管理者的主要特征，但高度自控不是压抑。压抑是把自己的情绪，尤其是不好的情绪，深埋心灵之中，不愿回忆。压抑的结果是更猛烈的爆发。自控是有目的的疏导自己的情绪，是积极地释放升华性的情绪。压抑是“堵”，自控是“疏”。高度自控者能认清和融入自己的工作环境处境，摆正和适应自己的角色，自己要清醒地认识到，自己能做什么，不能做什么；应做什么，不应做什么；现在能做什么，将来能做什么。比如，领导干部要有肚量，“肚量”这就是自控。当别人做了一件不合你意的事，你能不能容？当别人没有征求你的意见，就做了一件与你有关但不合你的观念的事，你能不能容？当有一个有能力、有个性、但有棱角人，你能不能宽容？这时的一言一行，一举一动，体现的都是情商的高低！不宽容的具体



表现很多,有的急躁、有的狂妄、有的抑郁、有的绝望自尽。据2001年10月31日中国青年报报道:一项22省(自治区、直辖市)的调查显示,我国儿童青少年行为问题检出率为12.97%,其中人际关系、情绪稳定、学习适应方面问题尤为突出。

(3) 自励 (Motivating emotions) 就是利用情绪信息,整顿情绪,增强注意力,调动自己的精力和活力,适应性地确立目标,创造性地实现目标。自励就是上进心、进取心上上进心、进取心就是确立奋斗目标,并为之而积极努力。自励意味“主动追求”,对一个情商高的人来说,会主动完成自己的工作,而不是等着别人来安排或督促。自励意味“开放性学习”,只有具有开放性学习品质,才能接受新的知识,不断地完善和充实自己的知识结构,而一个意识完全封闭的人,不可能有什么发展和进步。自励意味“负责忠诚”,对一个情商高的人来说,会忠诚自己的诺言,对行为负责,而不是推诿或找借口。自励意味“求实坚毅”,对一个情商高的人来说,面对困难能够一点一滴地从事自己的工作,坚强自己的信念,而不是抱着“干得了就干,干不了就算”的心态。

(4) 通情达理 (Empathy) 就是能设身处地考虑他人的情感感受和行为原因,具备换位思考的能力和习惯,理解和认可情感差别,能与自己的观念不一致的人和平相处,理解别人的感受,察觉别人的真正需要,具有同情心。“Empathy”作为心理咨询学的专业词汇,常被翻译为“共情”。“共情”的基本特征是“准确理解他人”和“准确表达他人的思想”。准确理解他人就需要换位思考和高位思考。只有换位思考,才能达到“己所不欲,勿施于人”的效果;只有高位思考,才能达到“欲穷千里目,更上一层楼”的佳境。

(5) 和谐相处 (Handling relationships) 就是能妥善处理人际问题,与他人和谐相处。在专业分工越来越细的前提下,相互协作变得越来越重要,时代呼唤团队合作精神,时代需要人人相互信赖、相互尊重和相互协作。协作的作用在于提高组织的绩效,使团队的工作业绩超过成员个体业绩的简单之和,从而形成强大的团队凝聚力和整体战斗力,最终实现团队目标。只有真正融入了团队,才能保证工作的效率和质量。

3. 情商的培养

智商和情商是两种可用来衡量个人素质的关键因素。智商反映人的智慧水平,情商则反映了人在情感、情绪方面的自控和协调能力。在现代软件企业中,情商的重要性甚至超过了智商。有人调查了188家公司,他用心理学方法测试了这些公司里每一名员工的智商和情商,并将测试结果和该员工在工作上的表现联系在一起进行分析。经过研究,他发现,在对个人工作业绩的影响方面,情商的影响力是智商的两倍。此外,他还专门对公司中的高级管理者进行了分析,发现在高级管理者中,情商对于事业成败的影响力是智商的9倍。这说明,智商不及他人的人如果拥有更高的情商指数,也一样可以获得成功;反之,智商很高,但情商不足的人很难在事业上做出成绩。那么怎样培养情商呢?这里介绍几个简单的方法。

第一,学会划定恰当的心理界限,这对每个人都有好处。

你或许自认为与他人界限不明是一件好事,这样一来大家能随心所欲地相处,而且相互之间也不用激烈地讨价还价。这听起来似乎有点道理,但它的不利之处在于,别人经常伤害了你的感情而你却不自知。

其实仔细观察周围你不难发现,界限能力差的人易于患上病态恐惧症,他们不会与侵



犯者对抗，而更愿意向第三者倾诉。如果我们那个侵犯了别人心理界限的人，发现事实的真相后，我们会为自己所做而后悔，我们会感到受伤害，因为我们既为自己的过错而自责，又对一个第三者卷进来对我们评头论足而感到愤慨。

界限清晰对大家都有好处。你必须明白什么是别人可以和不可以对你做的。当别人侵犯了你的心理界限，告诉他，以求得改正。如果总是划不清心理界限，那么你就需要提高自己的认知水平。

第二，找一个适合自己的方法，在感觉快要失去理智时使自己平静下来，从而使血液留在大脑里，做出理智的行动。

美国人曾开玩笑地说：当遇到事情时，理智的孩子让血液进入大脑，能聪明地思考问题；野蛮的孩子让血液进入四肢，大脑空虚，疯狂冲动。当血液充满大脑的，你头脑清醒，举止得当，反之，当血液都流向你的四肢和舌头的时候，你就会做蠢事，冲动暴躁，口不择言。事实上，科学实验证明，当我们在压力之下变得过度紧张时，血液的确会离开大脑皮层，于是我们就会举止失常。此时，大脑中动物的本性起了主导作用，使我们像最原始的动物那样行事。要知道，在文明社会中，表现得像个原始动物会带来大麻烦。

控制情绪爆发有很多策略，其中一个方法就是注意你的心律，它是衡量情绪的精确尺子。当你的心跳快至每分钟100次以上时，整顿一下情绪至关重要。在这种速率下，身体分泌出比平时多得多的肾上腺素。我们会失去理智，变成好斗的蟋蟀。

当血液又开始涌向四肢时，你可以选用以下的方法来平静心情。

(1) 深呼吸，直至冷静下来。慢慢地、深深地吸气，让气充满整个肺部。把一只手放在腹部，确保你的呼吸方法正确。

(2) 自言自语。比如对自己说：“我正在冷静。”或者说：“一切都会过去的。”

(3) 有些人采用水疗法。洗个热水盆浴，可能会让你的怒气和焦虑随浴液的泡沫一起消失。

(4) 你也可以尝试美国心理学家唐纳·艾登的方法：想着不愉快的事，同时把你的指尖放在眉毛上方的额头上，大拇指按着太阳穴，深吸气。据艾登说，这样做只要几分钟，血液就会重回大脑皮层，你就能更冷静地思考了。

第三，想抱怨时，停一下先自问：“我是想继续忍受这看起来无法改变的情形呢，还是想改变它呢？”对于没完没了的抱怨，我们称之为唠叨。抱怨会消耗精力而又不会有任何结果，对问题的解决毫无用处，又很少会使我们感到好受一点。

但是如果你不抱怨呢，你会感受到巨大的心理压力。压力有时并不是个坏东西，是的，它也许会让你感觉不舒服，但同时也是促使你进行改变的力量。一旦压力减轻，人就容易维持现状。然而，如果压力没有在抱怨中流失，它就会堆积起来，到达一个极限，迫使你采取行动改变现状。

因此，当你准备向一个同情你的朋友抱怨的，先自问一下：我是想减轻压力保持现状呢，还是想让压力持续下去促使我改变这一切呢？如果是前者，那就通过抱怨把压力赶走吧。每个人都有发牢骚的时候，它会让我们暂时好受一些。但如果情况确实需要改变的话，下定决心切实行动起来吧！

第四，避免一切浪费精力的事物。