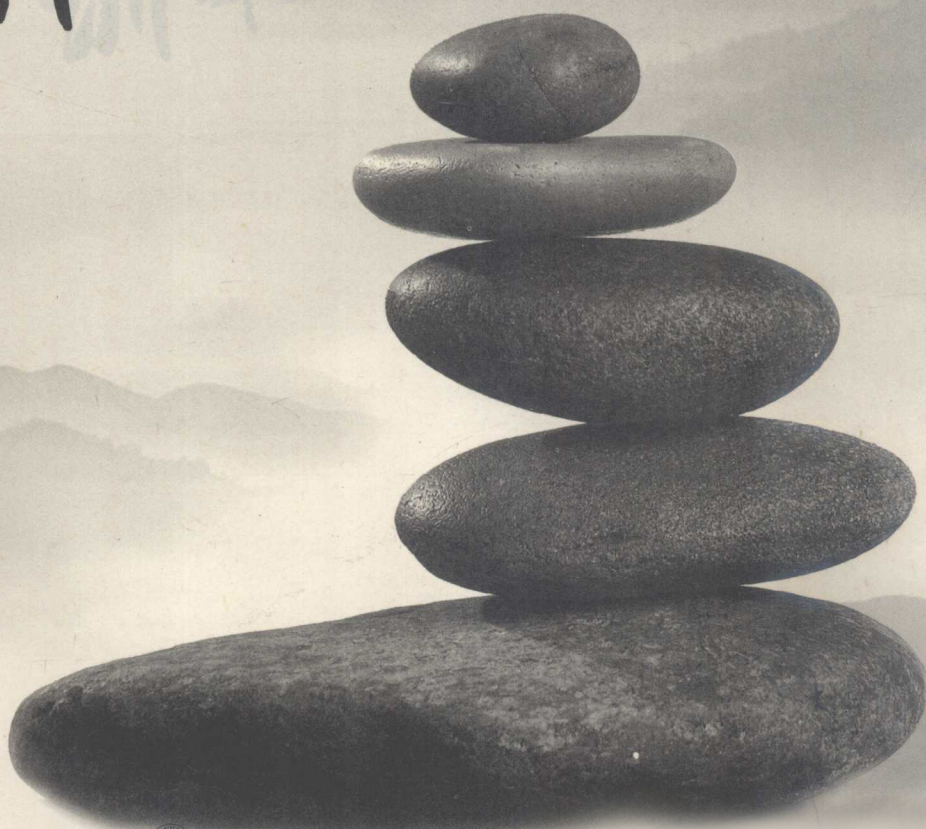


大學生
心理素質
教育訓練
練習冊

郑洪利 主编



上海大学出版社

大學生
心理素質
教育與
訓練
練習冊

郑洪利 主编

上海大学出版社

第一章 相聚是缘

1. 承诺书

表1-1 承诺书

承诺书

我自愿参加《心理素质训练》团体，在活动期间愿做如下保证：

1. 我一定准时参加所有的活动，不迟到、不早退。因为我的缺席会对整个小组活动造成影响。
2. 对于小组成员的个人隐私我绝对保密。课外我不做任何有损小组成员利益的事。
3. 小组活动时，我对其他成员持信任态度，愿意真诚表达自我，与大家分享自己的情感和认识。对他人的表露，我愿提供反馈信息。
4. 小组活动时，我决不对他人进行人身攻击。
5. 我一定认真完成作业。
6. 小组活动时，我不做任何与活动无关的事。

签名：

年 月 日

2. 我的小组

我的小组的名字：_____

我的小组的口号：_____

我的小组的成员有：_____

3. 请用简短的话语描述这节课的体会和收获

第二章 学会交往（一）

1. 在过去的人际交往中给你印象最深的事件是什么？你从中有什么感受？

2. 心理测试

表2-1 人际关系测验评分

试题 \ 答案	A	B	C
1	1	3	5
2	1	3	5
3	1	3	5
4	1	3	5
5	1	3	5
6	3	5	1
7	3	5	1
8	3	5	1
9	3	5	1
10	3	5	1
11	5	1	3
12	5	1	3
13	5	1	3
14	5	1	3
15	5	1	3

表2-2 第一印象测验（女性）评分

试题\答案	A	B	C	D
1	1	3	5	0
2	1	5	1	5
3	5	1	3	1
4	1	5	3	1
5	5	3	1	0
6	5	3	1	0
7	1	3	5	0
8	5	3	1	0
9	5	3	1	0
10	5	3	1	0
11	1	3	5	0
12	3	5	1	0

表2-3 第一印象测验（男性）评分

试题\答案	A	B	C
1	5	1	3
2	5	1	3
3	5	1	5
4	5	1	3
5	3	5	1
6	3	5	1
7	3	5	1
8	3	5	1
9	3	5	1
10	1	3	5
11	1	3	5
12	1	3	5

3. 你认为什么是友谊？怎样才能获得友谊？

4. 请用简短的话语描述这节课的体会和收获

第三章 学会交往（二）

1. 好人缘的秘密

你们小组成员共同讨论的好人缘的秘密是什么呢？

2. 与陌生人打招呼

与陌生人打招呼，我最大的感受是：

3. 请用简短的话语描述这节课的体会和收获

第四章 懂得感恩

1. 算算大学的经济成本

(1) 算算你上大学一年的经济成本，填下表：

表4-1 成本表

项 目	需花费资金（一年）
学费	
书费（资料费）	
住宿费	
吃饭费用	
服装费用	
娱乐费（请客吃饭、出去玩等）	
上网费	
手机费	
其他费用	
总计	
每月花费（总计/12）	

(2) 计算大学几年的总消费量（总计×4年或总计×3年）。

(3) 预计自己毕业后可能赚到的一个月的工资额。

(4) 计算需要用多长时间才能回报父母。

(5) 了解父母在家的每月花费，和自己的在校每月花费进行对比。

2. 特别的爱给特别的你

_____：

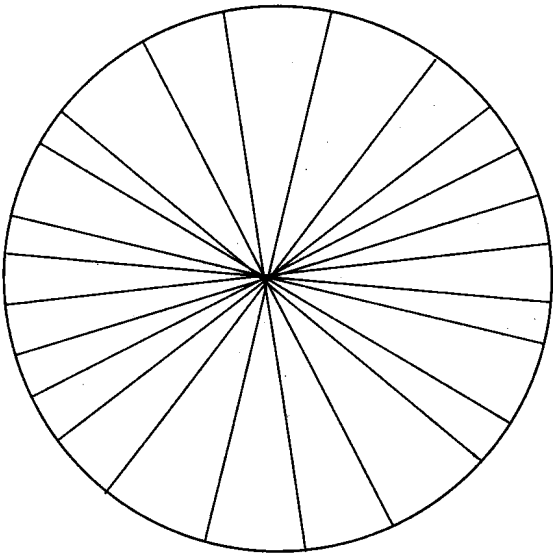
我想对你说：_____

第五章 做时间的主人

1. 生活馅饼

看着我的生活时间分配表，我感到：_____

表5-1 我的生活时间分配表



2. 认识时间，计算生命

- (1) 假定人的生命长度有30000天（约82.4岁），请算一下已用去了多少天，还剩下多少天？
- (2) 填表把计算结果填入下表。

年 月 日	签名：
我的生命已用去 天，我的生命只剩下 天	

(3) 写感受。把最直观的第一感受，用简单的语言描写下来。

第六章 我是谁（一）

1. 20个我

（1）在下面写出20句“我是一个怎样的人”，要求尽量选择一些能反映个人风格的语句，避免出现类似“我是一个男生”或“我是一名中国人”这样的句子。

- ①我是一个_____。
- ②我是一个_____。
- ③我是一个_____。
- ④我是一个_____。
- ⑤我是一个_____。
- ⑥我是一个_____。
- ⑦我是一个_____。
- ⑧我是一个_____。
- ⑨我是一个_____。
- ⑩我是一个_____。
- ⑪我是一个_____。
- ⑫我是一个_____。
- ⑬我是一个_____。
- ⑭我是一个_____。
- ⑮我是一个_____。
- ⑯我是一个_____。
- ⑰我是一个_____。
- ⑱我是一个_____。
- ⑳我是一个_____。

（2）归类。将上述20个句子根据内容做以下归类：

①身体状况（你的外貌、身高、体型等）

编号：_____；

②心理状况（你常持有的情绪情感，比如开朗、内向、心烦、多愁善感；你的才智状况，比如有能力、灵活、迟钝等）

编号：_____；

③社会状况（与他人的关系，对他人常持有的态度和原则，如乐于助人、爱交朋友、坦诚的、孤独的等等）

编号：_____。

（3）检查你的答案里是不是包括了这些方面？如果没有的话，再补充一些句子从三个方面去认识一下自己。

2. “我心目中的自己和别人眼中的我”活动，了解自我评价是否与他人一致，更客观的评价自己。

（1）下面是一些描述个人特征的形容词，将最符合你的描述涂上绿色，将较符合你的描述涂上黄色，将不符合你特征的描述涂上红色。

表 6-1

朴实的	单纯的	成熟的	有才华的
内向的	爱发脾气的	助人的	温和的
固执的	律己的	随便的	有信用的
冒险的	乐观的	勇敢的	独立的
刻苦的	慷慨的	热情的	腼腆的
顺从的	不服输的	有同情心的	外向的
自私的	快乐的	有进取心的	幽默的
认真的	爱表现的	懒惰的	有毅力的
果断的	谨慎的	可靠的	合群的

(2) 做完上述练习后，请将下面同样的表给你的同学，让他根据对你的印象，分别涂上绿、黄和红色。

表 6-2

朴实的	单纯的	成熟的	有才华的
内向的	爱发脾气的	助人的	温和的
固执的	律己的	随便的	有信用的
冒险的	乐观的	勇敢的	独立的
刻苦的	慷慨的	热情的	腼腆的
顺从的	不服输的	有同情心的	外向的
自私的	快乐的	有进取心的	幽默的
认真的	爱表现的	懒惰的	有毅力的
果断的	谨慎的	可靠的	合群的

③将下表交给你的家长，让他们也按照上述方法涂上色。

表 6-3

朴实的	单纯的	成熟的	有才华的
内向的	爱发脾气的	助人的	温和的
固执的	律己的	随便的	有信用的
冒险的	乐观的	勇敢的	独立的
刻苦的	慷慨的	热情的	腼腆的
顺从的	不服输的	有同情心的	外向的
自私的	快乐的	有进取心的	幽默的
认真的	爱表现的	懒惰的	有毅力的
果断的	谨慎的	可靠的	合群的

(4) 对比你所填的色与同学和家长所填色的相同数，即可知道你的自我评价是否与别人一致。思考：“为什么别人会这样看我？”

3. 你对自己熟悉吗?

表6-4 自我评估表

请用最简洁的文字描述1-10项，并随即作出评估：				
	A	B	C	D
我的	非常满意	满意	不满意	很不满意
1. 外表				
2. 家庭背景				
3. 性格				
4. 能力				
5. 学历				
6. 职位				
7. 价值观				
8. 人生观				
9. 行事为人				
10. 生活方式				

第七章 我是谁（二）

1. 谁塑造了我

请在各方格中简单描述不同人物对你的看法、评语及任何难忘的正面和负面的经历。

表7-1

自己	老师	父亲
母亲	一位重要人物_____	另一位重要人物_____

2. 家庭树

请在下面的空格里画出我的家庭树。

表7-2 家庭树

3.家庭带给我的

提起我的父亲时，我会想到的词语是:_____

提起我的母亲时，我会想到的词语是:_____

父母对我的态度:_____

父母对我的评价:_____

家庭带给我的:_____

第八章 完美只是一个概念

1. 我是一个独特的人

表 8-1 我是一个独特的人

我的长处	我的限制
当我再一次看清楚自己的长处和限制之后，我感到：	

2. 我的核桃

做完这个游戏，我最大的感受是：_____
