

成长

C
HENGZHANG DE
T
IANKONG

的

天

空

——大学生团体心理辅导教程

主编 张强 王姮 翟瑞 王基生 杨惠琴



四川大学出版社

成长

C
HENGZHANG DE
T
IANKONG

的
天
空

——大学生团体心理辅导教程



四川大学出版社

责任编辑:曾春宁
责任校对:徐丹红
封面设计:墨创文化
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

成长的天空:大学生团体心理辅导教程 / 张强等主
编. —成都:四川大学出版社, 2012. 8
ISBN 978-7-5614-6106-8

I. ①成… II. ①张… III. ①大学生—心理健康—健
康教育—教材 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 194062 号

书名 成长的天空
——大学生团体心理辅导教程

主 编 张 强 等
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5614-6106-8
印 刷 郫县犀浦印刷厂
成品尺寸 170 mm×230 mm
印 张 14.75
字 数 265 千字
版 次 2012 年 8 月第 1 版
印 次 2012 年 8 月第 1 次印刷
定 价 22.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:<http://www.scup.cn>



前 言

每年的9月，大学校园里都会迎来一批充满朝气的年轻人，他们心中怀揣对大学生活的向往，他们的脸上有着掩饰不住的好奇与兴奋，他们被称做大学“新鲜人”，他们要在这里进行一段未知的旅程……经过多年的新生心理普查与心理健康教育探索，我们发现大多数的大一新生经过一段时间的环境与心理适应，都能够顺利完成高中生向大学生角色的转变，能够逐步解决学习生活中遇到的各种问题；但若能得到及时、有效的引导，将大大缩减这一过程。

大一新生正处在自我同一性建立的关键时期，所遭遇的问题往往是成长性的；这一时期产生的迷茫与困惑除了与环境适应直接相关之外，也具有突出的年龄阶段特征，具有很强的共通性。因此，我们总结出了大一新生可能遇到的方方面面的问题，分章节对这些问题进行讲解和探讨，以期对大学新生的适应和成长起到导航、助推的作用。

本书不仅仅局限于解决学生现实的问题，而是以全人教育理念为依托，以积极心理学为导向，引领学生从进校开始，就着眼于认识自我、规划自我、管理自我、发展自我，并在这一过程中主动培养和塑造爱、创新、坚持、行动力等积极的心理品质，朝着一个更好的自己不断前行。全书运用生动有趣的故事、深入浅出的解析、行之有效的方法、丰富多样的练习帮助学生解读各种成长性问题，并通过方法指导和练习实践，使问题化解于萌芽之中，防患于未然。

在我校，新生心理“团辅课程”已开设数载，在历届新生中都收到了较为理想的教育效果，同时也形成了一支稳定且富有经验的授课团队。本书的内容将进一步指导我校新生“团辅课程”的开展，为学生的成长引路导航。我们更希望借着本书的出版，抛砖引玉，与各高校同行交流、分享，共同促进高校心理健康教育工作的不断发展和完善。



目 录

| | |
|-------------------|--------|
| 前 言 | (1) |
| 第一章 扬起生命之帆 | (1) |
| 第一节 了解生命——生命的奥秘 | (2) |
| 一、概述 | (2) |
| 二、我们身边的故事 | (4) |
| 三、解析 | (5) |
| 四、探索生命奥秘的方法 | (6) |
| 五、练习与实践 | (6) |
| 第二节 珍爱生命——生命的价值 | (8) |
| 一、概述 | (8) |
| 二、我们身边的故事 | (9) |
| 三、解析 | (11) |
| 四、探索珍爱生命的方法 | (13) |
| 五、练习与实践 | (15) |
| 第二章 发现不一样的你 | (21) |
| 第一节 发现我——驻在心里的魔法师 | (21) |
| 一、概述 | (21) |
| 二、我们身边的故事 | (23) |
| 三、解析：如何正确认识自我 | (24) |



| | |
|--------------------------|--------|
| 四、大学生探索自我的方法 | (28) |
| 五、练习与实践 | (32) |
| 第二节 悦纳我——我可以不完美 | (34) |
| 一、概述 | (35) |
| 二、我们身边的故事 | (36) |
| 三、解析 | (37) |
| 四、悦纳自我的方法 | (38) |
| 五、练习与实践 | (40) |
| | |
| 第三章 在环境中成长 | (47) |
| 第一节 适应新环境 | (48) |
| 一、概述 | (48) |
| 二、我们身边的故事 | (48) |
| 三、解析 | (53) |
| 四、自我探索的方法 | (55) |
| 五、练习与实践 | (56) |
| 第二节 学会沟通 | (58) |
| 一、概述 | (58) |
| 二、我们身边的故事 | (60) |
| 三、解析 | (61) |
| 四、自我探索的方法 | (62) |
| 五、练习与实践 | (65) |
| | |
| 第四章 与情绪同行 | (69) |
| 第一节 心态调适——我的快乐我做主 | (70) |
| 一、概述 | (70) |
| 二、我们身边的故事 | (71) |
| 三、解析 | (72) |
| 四、培养积极心态 | (73) |
| 五、练习与实践 | (77) |
| 第二节 情绪管理——与狼共舞 | (80) |



| | |
|-------------------------|---------|
| 一、概述 | (80) |
| 二、我们身边的故事 | (81) |
| 三、解析 | (83) |
| 四、情绪管理的方法 | (85) |
| 五、练习与实践 | (92) |
| 第三节 挫折应对——阳光总在风雨后 | (94) |
| 一、概述 | (94) |
| 二、我们身边的故事 | (95) |
| 三、解析 | (96) |
| 四、挫折应对的方法 | (97) |
| 五、练习与实践 | (102) |
| 第五章 拥有爱的能力 | (106) |
| 第一节 性——探寻神秘伊甸园 | (107) |
| 一、概述 | (107) |
| 二、我们身边的故事 | (108) |
| 三、解析 | (110) |
| 四、正确认识和对待性 | (111) |
| 五、练习与实践 | (115) |
| 第二节 爱情——你是我的天使 | (118) |
| 一、概述 | (118) |
| 二、我们身边的故事 | (119) |
| 三、解析 | (121) |
| 四、探索爱情的真谛 | (124) |
| 五、练习与实践 | (127) |
| 第三节 婚姻——幸福就是彼此珍惜 | (130) |
| 一、概述 | (130) |
| 二、我们身边的故事 | (131) |
| 三、解析 | (132) |
| 四、经营幸福婚姻的方法 | (134) |
| 五、练习与实践 | (137) |



| | |
|-------------------------------|-------|
| 第六章 打破思维的墙 | (140) |
| 第一节 觉察——做黑夜中的眼睛 | (141) |
| 一、概述 | (141) |
| 二、我们身边的故事 | (142) |
| 三、解析 | (143) |
| 四、提高觉察力的方法 | (145) |
| 五、练习与实践 | (147) |
| 第二节 变通——条条大路通罗马 | (148) |
| 一、概述 | (148) |
| 二、我们身边的故事 | (153) |
| 三、解析 | (154) |
| 四、增强变通性的方法 | (154) |
| 五、练习与实践 | (155) |
| 第三节 创新——不走寻常路 | (157) |
| 一、概述 | (158) |
| 二、我们身边的故事 | (158) |
| 三、解析 | (160) |
| 四、破解创新密码——提高创造力的方法 | (164) |
| 五、练习与实践 | (166) |
| 第七章 把握未来 | (170) |
| 第一节 目标规划——敢问路在何方 | (171) |
| 一、概述 | (171) |
| 二、我们身边的故事 | (173) |
| 三、解析 | (175) |
| 四、进行人生规划的方法 | (177) |
| 五、练习与实践 | (179) |
| 第二节 时间管理——与时间赛跑 | (182) |
| 一、概述 | (182) |
| 二、我们身边的故事 | (184) |
| 三、解析 | (185) |



| | |
|-------------------------|-------|
| 四、时间管理的方法 | (187) |
| 五、练习与实践 | (190) |
| 第三节 学习适应——学海无涯乐作舟 | (192) |
| 一、概述 | (192) |
| 二、我们身边的故事 | (193) |
| 三、解析 | (194) |
| 四、提高学习适应能力的方法 | (194) |
| 五、练习与实践 | (195) |
| 第八章 走向成功 | (197) |
| 第一节 决策——向左走？向右走？ | (197) |
| 一、概述 | (197) |
| 二、我们身边的故事 | (199) |
| 三、解析 | (200) |
| 四、有效决策的方法 | (202) |
| 五、练习与实践 | (205) |
| 第二节 执行——知行合一 | (208) |
| 一、概述 | (208) |
| 二、我们身边的故事 | (209) |
| 三、解析：如何评价成功 | (211) |
| 四、提高行动力的方法 | (212) |
| 五、练习与实践 | (214) |
| 第三节 意志——心志坚，山能移 | (217) |
| 一、概述 | (217) |
| 二、我们身边的故事 | (217) |
| 三、解析 | (219) |
| 四、培养意志力的方法 | (219) |
| 五、练习与实践 | (220) |
| 后 记 | (227) |

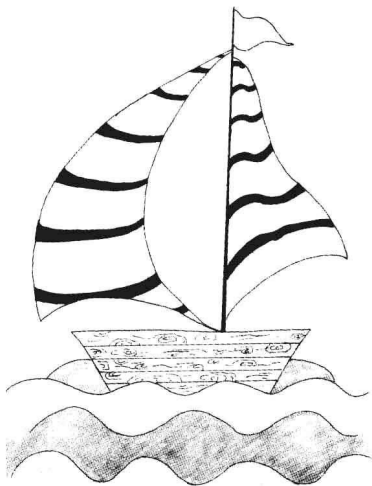


第一章 扬起生命之帆

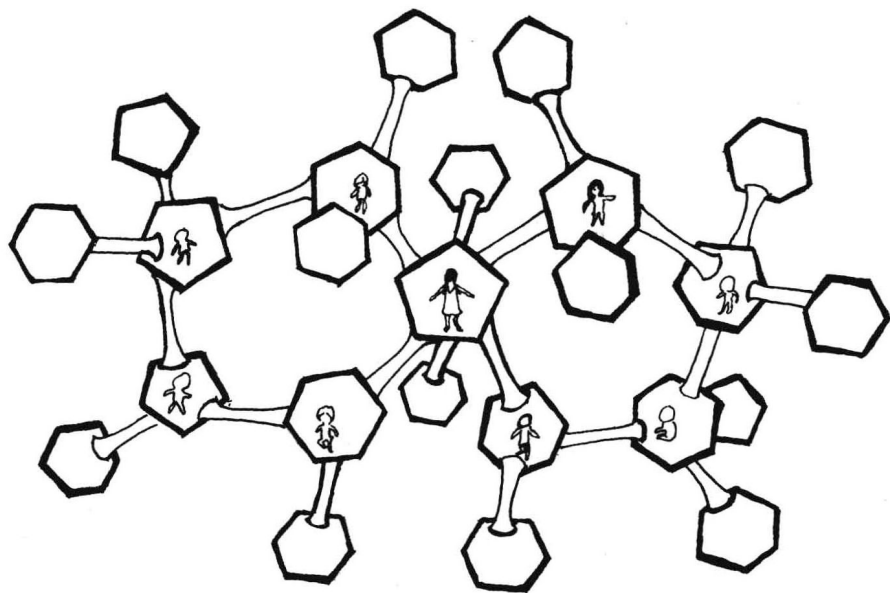
人们常说“生命是美好的”，她朴素平淡而又绚丽缤纷，她坚韧刚毅而又泰然、超然。在诺贝尔的眼中，“生命是自然送给人类的未经雕琢的宝石”；在伯克的眼中，“生命在闪耀中现出绚烂，在平凡中现出真实”；而作家罗曼·罗兰对她的推崇更是让人心动，“世界上只有一种英雄主义，那就是了解生命而且热爱生命的人”……

珍爱生命，就是要珍惜人世间的每一份真情。爱你所爱，淋漓尽致，无怨无悔；孝你所孝，无微不至；快乐着你的快乐，忙碌着你的忙碌，感动着你的感动，享受着生命赋予的阳光雨露，书写着生活赋予的鲜活、精彩。

了解生命而且热爱生命的人是幸福的。



第一节 了解生命——生命的奥秘



一、概述

古往今来，每一个生命的诞生，都是奇妙的机遇；每个人的生命都是独一无二、令人自豪的，我们要为生命感到骄傲。台湾作家杏林子曾说过，貌不惊人的种子，往往隐藏着花季的灿烂；丑陋的毛虫，可能蜕变为五色斑斓的彩蝶，因为生命就是奇迹。

在这个世界上，人与人是不一样的。不论是我们的头脑、心灵、言谈举止，还是我们的眼睛、耳朵、嘴唇、双手乃至头发彼此都是不同的，与我们完全一样的人过去没有、现在没有、将来也不会有。我们是独一无二的造化，是自然界最伟大的奇迹！

生命构成了世界存在的基础，世界也正是因为有了生命才显得更加精彩。而在所有的生命存在中，人是超越一切其他生命现象之外的存在物。“生命”，这个直观而又神圣的字眼，也被人们常常挂在嘴边。但是，究竟什么是生命？



生命从何而来？生命是由什么组成的？生命的价值何在？……对这些问题的思考一直是人们苦苦探寻和孜孜以求的。

生命是生物体所表现出的自身繁殖、生长发育、新陈代谢、遗传变异以及对刺激产生反应等的复合现象。现代科学证明，在活细胞中除去水分后，约有90%是蛋白质、核酸、糖、脂这四类大分子，其中以蛋白质和核酸最为重要。生物体蛋白质由20种氨基酸组成，对核酸代谢的催化，新陈代谢的调节控制，以及高等动物的记忆、识别机能等起重要作用。核酸是由碱基、戊糖、磷酸组成。根据核酸中所含戊糖的不同，可以将核酸分成核糖核酸（RNA）和脱氧核糖核酸（DNA）。核酸控制蛋白质的合成，决定蛋白质的性质。可以说，蛋白质和核酸两者相互依赖、相互作用；使生命体成为一个统一体。

人的生命是在一定社会环境关系中具有自我意识的生物实体。人的生命是生物属性与社会属性高度的统一体，而人的社会性是区别于其他动物生命的最本质特征，人的生存是生命的物质价值、精神价值和人性价值的统一。对每个人来说，不仅要有信念、精神、意志，更重要的是要怀有对生命的敬意与感怀，认同生命，使它灿烂无比。

人的生命存在形式有生物性、精神性和社会性三种形态。

首先，人是生物性的存在，生物性是人的生命最基本的特性，是人的生命的社会性、精神性存在的基础和前提。人的生命作为一个自然生理性的肉体生命而存在，人的生长和发展就必然要服从生物界的法则、规律。

其次，人之所以为人，就在于人不仅仅是为了满足自己的自然生命而活着，还要追求超越生物性存在的精神性存在。人要规划自己的人生，创造自己的价值，指导和提升生物性的存在。正是有了生命的精神性的存在，才使人的生命有了人文意义和价值，有了理性的意蕴和道德的升华。

最后，每个人要想生存下去，就必须参与和融入到社会活动中，在与人的沟通、交往和互动中保存自己的生命，追求自己生命的意义，实现自己生命的价值。正是这种社会性存在，使人面对千差万别、千变万化的社会生活时，能够使自己有一种生命的智慧和坚定的信念；使人面对有生有死、有爱有恨、有聚有散、有得有失的有限人生和无奈命运时，有一种豁达的胸怀和安然的态度。

生命，在母亲的呵护下孕育成长。天地万物，延续不绝，其奥秘在于生命的不息。凡是生命，也都存在着死亡的必然性。但是，当我们听到有关“死



亡”这类名词或话题时，第一反应是什么？是改变话题还是加以沉思？死亡是生命新陈代谢的必然历程。人从生下来的那一刻起，就在逐渐接近死亡。虽然生命有长有短，但死亡却是每个人都得接受的必然结果。我们能够坦然地生活，也意味着我们能与死亡和平相处。

二、我们身边的故事

来看看我们的生命是如何来的吧。

在妈妈的一生中，能够孕育生命的卵子共有 400 个左右。爸爸一次提供（排出）的精子有 3 亿至 5 亿个之多，其中只有一个和卵子相结合。精子、卵子变为一体，这个变为一体的精子和卵子就叫受精卵，这就是婴儿新生命的开始。

卵子和精子结合后 4 个星期，子宫里的胎儿已经长到 6 至 7 毫米了，透明的身体上已能分辨出眼睛、手和脚了。过了 6 个星期，胎儿的身体已长到 1.2 厘米至 1.5 厘米左右，头、手和脚也变得明显了，像团扇一样的手可以分出 5 个手指头。11 个星期后，身体已长到 5 至 6 厘米，体重大约有 10 克，胎儿的脸也渐渐清晰可见。





20个星期过去了，妈妈已经能明显地感觉到胎儿在子宫里运动，就连胎儿在肚子里打嗝也传给了妈妈。医生通过超声波仪器，能听到健康的心脏跳动声，也能清楚地看到妈妈肚子上的胎儿。现在胎儿的身长约25厘米，体重约350克，大小像个中型法式面包，开始长眉毛，指甲也逐渐变硬，而且会吃自己的手指头了。34个星期过去了，胎儿在妈妈肚子里拳打脚踢，而且会睁开眼睛和眨眼睛了。现在胎儿的身长约有46厘米，体重约2300克。

又一个月过去了，胎儿迅速地成长，急切地想到外面的世界来。终于到了该出生的日子。为了把胎儿挤到外面来，妈妈的子宫开始收缩，这就会阵痛。

子宫的收缩会渐渐变强，间隔也越来越短，腰部酸，肚子也非常疼，可妈妈仍在继续努力使劲儿，妈妈全身被汗水湿透了。

“哇”的一声，一个新生命诞生了！

卵子和精子结合后，经过280天——我们都是这样被自己的妈妈生下来的。

三、解析

生命的出现是宇宙中的奇迹。从猿到人，一种看似平凡的哺乳动物逐渐演变成了思维高度发达的人类，仅从时间上来看，就属不易。在这中间，经历了多少付出？而在这之后，又承受了多少痛苦？个体生命的诞生同样艰辛不易，能以现实的生命个体来到世间，是茫茫人海有情相遇的互爱之人的爱情结晶，是母亲十月怀胎并承受分娩之痛的果实，是父母神圣期待的理想。当我们的母亲怀上我们的时候，对于她们来说是一件多么幸福的事情！即使她们必须忍受怀胎时的一切不适、一切辛苦，她们都在这个过程中感受着我们来到这个世上的喜悦。母亲从怀上我们的那一刻，就开始对我们付出关怀。当生我们的那一刻，母亲们更是要忍受着我们无法想象的痛苦，经过几小时甚至十几个小时的时间才能把我们生下来。而且，从出生起，母亲每天的期待就是看着你一天一种变化。

生命是独特的，而且是美好的。就每个生命个体而言，在浩瀚的宇宙中是短暂和微不足道的，但每个人的生命是绝对不可替代的。法国作家罗曼·罗兰曾说过，每个人都有他隐藏的精华，和任何别人的精华不相同，它使人具有自己的气味。的确，每一个生命都有其不同的天赋、兴趣和气质，我们的生命是独一无二、与众不同的，世界上没有人能相互代替！



生命是爱的礼物。我们在出生的那一刻就获得了一种内在的价值，这并不是寻找价值、获得价值和证实价值的问题，而是不辜负与生俱有的价值问题。

四、探索生命奥秘的方法

(一) 体验母亲怀孕情景模拟训练

母亲在整个孕育过程当中，体重大约会增加 15 公斤，有的甚至更多。体会一下母亲曾经历过的艰辛，在腰上绑 10 公斤的沙袋，带着沙袋吃饭、刷牙、蹲下。

(二) 观看法国纪录片《生命之旅》

这部影片由尼尔斯·塔维涅导演，雅克·贝汉主演。它通过现代科学的影像技术，为观众呈现出了一段关于生命起源的全新旅程，也就是一个新的生命是如何在经历了 9 个月后最终诞生的。在医学照相术的帮助下，从别样的视角讲述了这个上演了千万次的、属于全人类共有的、每一次都是不同的、每一次又都是唯一的，同时也是世界上最美丽的故事。

五、练习与实践

(一) 名字的故事

每一朵花只能开一次，只能享受一个季节的热烈的或者一次温柔的生命历程。我们又何尝不一样？我们只能来一次，只可能有一个名字。而你，又要怎样地度过你这一生呢？你要怎样地来写你这个名字呢？在时间的长河中让生命静静地流淌。

谈谈你的名字蕴含什么意义：

(二) 畅想人生的形状

题目：你认为人生是什么形状的？

材料：A4 纸、笔。

时间：5 分钟。

活动内容：以小组为单位，每组一张纸，每组围圈坐好；各小组成员思考人生的形状，各小组由一个人负责将意见记录在纸上；意见越多越好，争取超



过别的小组，同时希望意见是经过思考的；最后选出共同的答案和特别的答案让大家发表感想。

（三）6 个月的生命计划

死亡是一位特殊客人。在我们每个人出生的那一刻起，这位客人就已经发出邀请函。现在，他正马不停蹄，日夜兼程，准备登门造访我们。而当有一天，他叩打门环的时候，我们总觉得这是一位不速之客。但我们终究要面对他，接纳他。

假使生命只剩 6 个月，您会如何安排？让我们一起来做一个“6 个月的生命计划”：

1. 您最想做的是哪些？（6 个月内）

2. 您最想见的是哪些人？

3. 您最想说的话：

我想对父母说_____

我想对朋友说_____

4. 您最想送给自己的一句话是：

推荐阅读

1. [美] A. H. 奥巴林：《生命的起源》，科学出版社 1956 年版。
2. [美] 利奥·巴斯卡利亚著，任溶溶译：《一片叶子落下来：关于生命



们依然是无价之宝。只要自己看重自己，自我珍惜，生命就有价值。”

人的生命是人的生物性和社会性相统一的过程。生命的价值就是一个人的生命对于作为主体的自身需要和作为主体的社会需要的满足。人的生命价值具体表现为生命存在的价值、生命延续的价值和超越生命的价值即牺牲的价值。生命的价值首先是基于生命的存在，请尊重生命及尊重生命存在的价值。

（引自《生命·生存·生活》）

人的生命价值的特殊性体现了生命价值的绝对性，即人的生命是优于其他生命的；同时，人的生命从其逻辑基点来说，又是等价的，每个生命都具有同等的尊严。因而，生命应受到承认、保护和尊重，无论人的种族、性别、年龄、身体状况和受教育程度是如何不同的，生命是每个人不可非法剥夺的基本权利。

生命是具体的、独特的，而不是抽象的。鲁迅先生曾指出，生命应是“以己为中枢，亦以己为终极，即立我性为绝对之自由者也”。每一个生命都有其不同的天赋、气质、兴趣和冲动等。每一个生命都是独一无二的。我是独一无二、与众不同的，世界上没有一个人能替代我！无论我身上有多少缺点和不足，我的生命都是有价值的。我身边的每一个人都是独一无二的，无论他们和我有多不同，我都必须尊重他们、悦纳他们。蒙田曾说过，我们的生命会受到自然的厚赐，它是优越无比的。生命的价值不依赖于我们的所作所为，不取决于我们拥有多少财富，而是取决于我们本身，我们是无价之宝——请永远不要忘记这一点！请珍爱生命。

二、我们身边的故事

在现实中，许多人在艰难困苦中仍然希望生命之花常开不败，希望生命的叶子苍翠欲滴。这不能不使人深深感动。

无臂钢琴王子

一个失去双臂的瘦弱青年，用双脚弹奏钢琴浪漫王子理查德·克莱德曼的经典曲目《梦中的婚礼》。所有观众都沉浸在这个残疾青年所营造的缠绵悱恻、浪漫多情的音乐氛围中，去感悟人生与爱情的神圣庄严。

这是东方卫视播出的《中国达人秀》电视节目的一幕。这位失去双臂的青