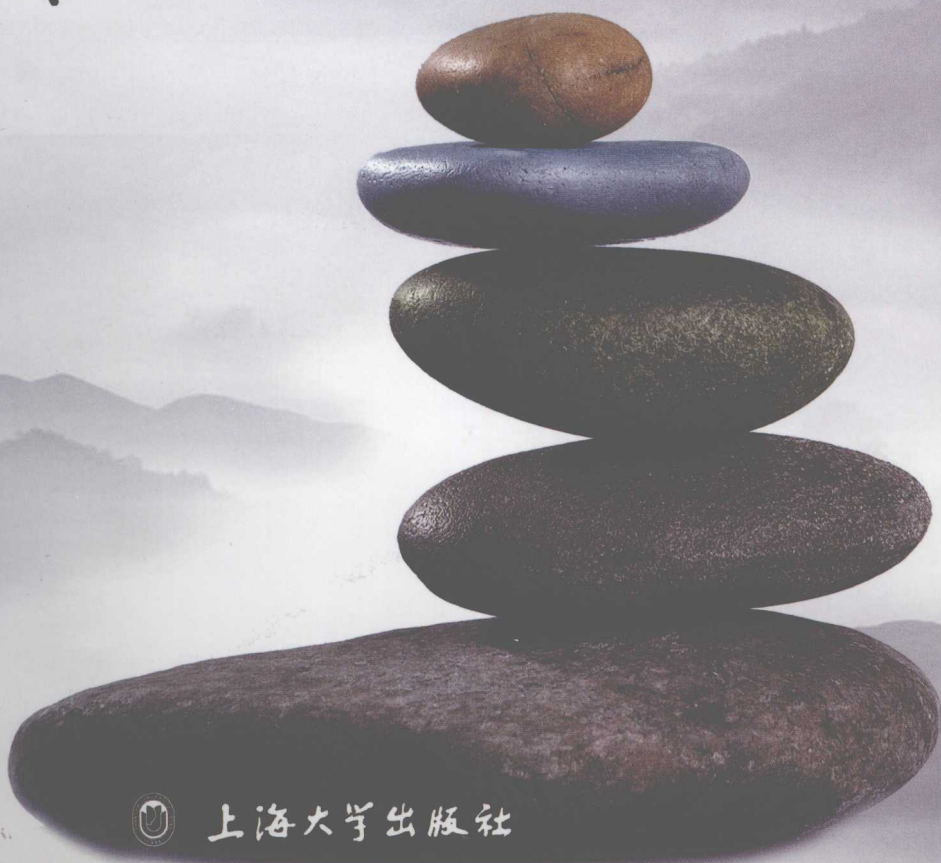


大學生
心理素質
教育與訓練

DAXUESHENG
XINLI SUZHI JIAOYU
YU XUNLIAN

郑洪利 主编



上海大学出版社

大學生
心理素質
教育與
訓練

DAXUESHENG
XINLI SUZHI JIAOYU
YU XUNLIAN



上海大學出版社

内容简介

心理成长的过程不只是相关知识的学习,更需要通过自身的体验和切身的感悟来提升。本书避免以空洞的大道理进行说教,注重从培养学生适应生活、认识自我以及完善人格等心理能力的实际需要出发设计训练内容。在授课过程中,通过小组游戏、团队练习等多种方式,注意多给学生自主探索和感悟的空间;在内容选择上,立足于学生的个人成长和职业发展需要,从基本心理素质、入职心理准备、职业成长心理素质三个方面,选择和构建教材内容。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理素质教育与训练 / 郑洪利主编. —上海: 上海大学出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-81118-614-7

I. ①大… II. ①郑… III. ①大学生—心理卫生—健康教育—高等学校: 技术学校—教材 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第059511号

策划编辑 王永岭
责任编辑 徐丽华 李 洋
封面设计 胡 巍
装帧设计 方 霞

大学生心理素质教育与训练

郑洪利 主编

上海大学出版社出版发行

(上海市上大路99号 邮政编码 200444)

(E-mail: shengk188@126.com 发行热线 51086359)

出版人: 姚铁军

*

上海美雅延中印刷有限公司 各地新华书店经销

开本 787×1092毫米 1/16 印张 12.5 字数 300 千

2010年5月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-81118-614-7/B·025 定价: 32.00元

普通高等学校高职高专文化教育类专业“十一五”规划教材

大学生心理素质教育与训练

DAXUESHENG XINLI SUZHI JIAOYU YU XUNLIAN

编写委员会

主 编 郑洪利

副主编 鞠晓辉 尹海兰

编 委 金 芳 王兆红 李 莉

费晓玉 黄玉斌 徐志红

刘俊辉 杨晓燕 周 彬

序言

PROLOGUE

我非常荣幸地接受了青岛职业技术学院教育学院郑洪利教授的邀请，为他的新作作序。我之所以接受这个邀请，一方面是对作者长期在心理素质教学第一线默默耕耘、孜孜探索、不断实践、善于创新精神的欣赏和敬佩；另一方面也是被这本新作独特的写作风格和创意结构所吸引。

大学是一个能够实现人梦想的地方。四年时光虽然短暂，但对人一生发展却具有决定性的影响力量。心理学家的研究证明，大学阶段是掌握专业知识技能和个人自我发展完善的重要时期，两大任务并驾齐驱，缺一不可。自我发展涉及的领域很宽，包括自我评价、社会适应、人际交往、情绪管理、科学思维、团队合作、婚恋态度、潜能开发、求职择业等，重视的是个人全面、健康、均衡的发展。但是由于考试的压力，学校只重视学习，教师的注意力也主要放在知识的传授方面，很少着眼于学生的情绪、意志、自我形象和性格的培养。面对生活和环境的变化，大学生很容易出现适应不良的现象。为了促进学生的心理发展，开发适合大学生身心发展规律和特点的心理教育模式和方法就成了高等教育的现实课题。

本书与以往的教材相比，有以下五个特点：

1. 形式新颖。与以往我们所熟悉的大学教程不同，本书把学生的体验和感悟，作为一条主线，渗透在教程的结构中，非常具有新意。心理学研究证明，人的心理成长，靠的不只是相关的知识学习，更需要人的亲身体验和感悟。
2. 内容针对。本书在内容选择上，充分考虑到当前大学生的心理需要以及容易出现心理困扰，把大学生的自我认知、交往、学习、恋爱、网络、求职等内容列为重要的主题，符合学生的实际需要，具有较强的针对性，学生将从中获得很大的帮助。
3. 结构独特。充分考虑到教学的各个环节的需要，本书每一单元分四个部分：“读一读”提供相应的心理学背景知识，适合学生自学；“做一做”适合组织课堂教学；“想一想”小故事或案例，来启发学生思考；“练一练”的内容适合课后练习和反思。各部分相互关联、相互补充，非常实用。
4. 便于操作。书中大量的练习使学生可以去体验、去感受、去总结、去提升，可以达到自我觉察、自我探索、自我教育、找到自我发展目标的效果。这就使得该书适阅读、易明白、便实践、助成长。
5. 依据可靠。本书根据团体辅导的原理，把活动式、体验式教学作为课

堂教学的主要组织形式，符合人的心理成长规律。

本书作者郑洪利教授多年来怀着强烈的社会责任感、使命感在大学生心理健康教育实践中进行坚持不懈的努力和追求，勇于探索、大胆实践、敢于创新。针对当代大学生渴望成才、追求卓越的愿望，顺应大学生成长的需要，不断探索和积累心理教育的技术和经验，终于构建了这样一本内容丰富、形式活泼、方法多样的教材。全书紧密结合大学生自身成长的需要，融会贯通，深入浅出，从而为大学生心理素质培养提供了一本很有价值的参考书。衷心希望这本书成为高校心理健康教育工作者的好帮手。

樊富珉

2010年3月30日

前言

FOREWORD

自上世纪80年代我国就陆续开展了关于学校心理健康教育的讨论、探索和课题研究，开始了对心理健康教育的关注。由于众多的原因，这项工作目前还有很多问题值得我们进一步研究和探索。其中，如何开设心理健康教育课程，如何选择课程内容，采用什么样的课堂组织形式等，就成为迫切需要解决的问题。

《大学生心理素质训练与教育》是为大学生开设的心理素质课程而定身打造的教材。对大学生进行心理健康教育有很多途径，其中，开设心理健康教育方面的课程，是既重要又有效的途径。但我们在教学实践中，苦于缺少一套既适应学生心理发展规律和特点需要，又易于操作的有效教程。我们经过几年的思考以及教学实践的佐证，终于形成了本书的内容、结构以及由本书所体现的教学模式。

在内容选择上，本书立足于学生的个人成长和职业发展需要，从基本心理素质、入职心理准备、职业成长心理素质三个方面，选择和构建教材内容：

基本心理素质主要对当前学生的心理发展需要以及容易出现心理问题 and 心理困扰，把大学生的自我认知、人际交往、学习、恋爱、情绪等内容列为重要的主题，具有较强的针对性。从生活问题入手，选择与学生该阶段的实际生活联系最密切的主题。

入职心理准备主要针对学生在角色转换过程中可能出现的职业选择、个人兴趣与职业的匹配、面试技巧等问题选择相应的教学内容，设计相应的心理训练，帮助学生实现自己的兴趣及理想与岗位和现实的最佳匹配，以积极的态度面对择业和就业，提升职业适应力。

职业成长心理素质主要针对学生未来职业的可持续发展所需要的心理素质而设计，重点培养学生团队协作能力、抗挫折能力、接受挑战和应对压力的能力，以及主动向上、充满自信、认真负责的积极心态等，使我们的学生具有较强的发展后劲，为学生在未来的工作中不断成长和进步打下良好的基础。

本书共分18个章节，每章由读一读、做一做、想一想、练一练四个部分组成。“读一读”提供相应的心理学背景知识，适合学生课前自学；“做一做”主要依据团体辅导的原理，围绕有关主题，设计相应的活动，适合组织课堂教学；“想一想”是通过一些与主题有关的小故事或案例，来启发学生思考；“练一练”的内容适合课后练习和反思。各部分相互关联、相互补

充，充分考虑教学的各个环节的需要。

本书是在五年前出版的《大学生心理素质训练教程》一书的基础上修订而成。删除了“感受到的不都是真实的”、“网络带给我的……”两章，增加的是“做时间的主人”和“态度决定成败”两章。实践中发现很多学生之所以出现学习、生活等方面的问题，往往是在时间的安排和掌控能力上的问题，而在一个人未来职业生涯发展过程中，职业态度在其中起着至关重要的作用。

本书经修订后终于呈现在大家面前，在欣慰之时，我首先想到的是我的合作伙伴，也是我尊敬的同事们，我们是一个充满活力和朝气、富有理想和创造精神的团结和谐团队。他们不但参加了本书的编写工作，还在本书编写前后的教学实验阶段做了大量细致复杂的工作。我要特别感谢中国大学生心理咨询专业委员会前主任、中国高等教育管理研究会大学心理学专业委员会主任委员、清华大学博士生导师樊富珉教授在百忙中为本书作序；感谢上海大学出版社编辑的辛苦劳动；感谢参与我们实验课的全体同学的全身心的投入；书中我们还参考和引用了国内外诸多学者和同仁的大量研究和智慧成果，在此一并表示我们诚挚的谢意！

郑洪利

2010年3月30日于青岛

目录

CONTENTS

001	第一章 相聚是缘
009	第二章 学会交往(一)
027	第三章 学会交往(二)
037	第四章 懂得感恩
049	第五章 做时间的主人
055	第六章 我是谁(一)
065	第七章 我是谁(二)
075	第八章 完美只是一个概念
093	第九章 天生我才必有用
109	第十章 做情绪的主人
119	第十一章 换种想法
129	第十二章 学会学习
141	第十三章 恋爱需要学习
151	第十四章 生命的价值
159	第十五章 什么是最看重的
165	第十六章 态度决定成败
173	第十七章 我的未来不是梦
183	第十八章 把心留住

第一章 相聚是缘

身心灵完全平衡才能拥有真正的健康、解脱和喜悦。

——希波克·拉底

播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；
播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。

——威廉·詹姆斯

一、做一做

（一）滚雪球

目的：活跃气氛、促进学生的相互认识和初步了解，形成小组。

材料：录音机。

操作：（1）将所有人排成两个同心圆，随着歌声同心圆转动，边唱边转，内外圈的旋转方向相反。

（2）歌声一停，面对面的两人要彼此握手寒暄并相互自我介绍。

（3）每个人把刚认识的朋友介绍给另外一组（两个人）认识，然后再把认识的这3个朋友介绍给另外一组（4个人），最终形成8人小组。

（4）填写小组活动“承诺书”。

（二）找朋友

目的：促进学生尽快相识，形成小组。

材料：纸盒、卡片。

操作：（1）在盒子内设有与学生人数相同的卡片，卡片有形状、颜色的区别。每一颜色的卡片有两张的形状是相同的，每一颜色的卡片可设6或8张，颜色的种类与老师希望将学生划分的小组数一致。

（2）让全班学生每人从盒子中摸一张卡片，找到与自己的卡片颜色形状配对的同学，互相之间介绍基本情况（姓名，班级，来自何方，个性特点，最喜欢、最得意、最感兴趣的是什么等），组成一个较为固定的小组。

（3）填写小组活动“承诺书”。

（三）七手八脚

目的：促进小组成员合作精神，创造一种和谐的团体氛围。

材料：海报纸、彩笔若干。

操作：（1）分组。请同学依序由1-N报数（N为希望划分的小组数目），报到1的为第一组，以此类推。

（2）分在同一个小组的人在指定地点集中，完成下列事项：①填写小组活动“承诺书”。②成员给自己的小组起一个组名。③为自己的小组画一幅画，内容包括小组名称、小组组标、小组特点等。

（3）活动结束后，请大家欣赏每一组所画的画。每一组将自己的画介绍给大家。

二、想一想

（1）只有优异的成绩，却不懂得与人交往，是个寂寞的人；只有过人的智商，却不懂得控制情绪，是个危险的人；只有超人的推理，却不了解自己，是个迷惘的人。

思考：你希望自己成为一个什么样的人？

（2）在公布考试结果时，他名落孙山。他得知消息后，深感绝望，顿生轻生之念。然而自杀技术欠佳，只在脖子上留下了一道长长的标记。正当该人神昏意迷之际，忽然传来他被录用的消息，原来此人名列榜首，只是统计时出了差错。就在他把喜讯告诉朋友，准备庆祝一番之时，又有消息传来，他被公司解聘了。

思考：你认为公司解聘他的理由是什么？你若是公司的负责人，你会录用他吗？为什么？

三、读一读

健康新概念

1989年联合国世界卫生组织（WHO）对健康作了新的定义，即“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。由此可知，健康不仅仅是指躯体健康，还包括心理、社会适应、道德品质的相互依存、相互促进、有机结合。当人体在这几个方面同时健全，才算得上真正的健康。一般而言，心理健康概念是指：个体的心理活动处于正常状态下，即认知正常、情感协调、意志健全、个性完整和适应良好，能够充分发挥自身的最大潜能，以适应生活、学习、工作和社会环境的发展与变化的需要。世界卫生组织对健康的定义细则：

（1）有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。
- (3) 善于休息，睡眠良好。
- (4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重得当，身材均匀，站立时，头、肩、臂位置协调。
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。
- (8) 牙齿清洁，无空洞，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象。
- (9) 头发有光泽、无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤有弹性。

其中前4条为心理健康的内容，后6条则为生物学方面的内容（生理、形态）。

心理健康的十项标准

(1) 充分的安全感。安全感是人的基本需要之一，如果惶惶不可终日，人便会很快衰老。抑郁、焦虑等心理，会引起消化系统功能的失调，甚至会导致病变。

(2) 充分了解自己，对自己的能力做出恰如其分的判断。如果勉强去做超越自己能力的工作，就会显得力不从心，于身心大为不利。超负荷的工作，甚至会给健康带来麻烦。

(3) 生活目标切合实际。由于社会生产发展水平与物质生活条件有一定限度，如果生活目标定得太高，必然会产生挫折感，不利于身心健康。

(4) 与外界环境保持良好接触。因为人的精神需要是多层次的，与外界接触，一方面可以丰富精神生活，另一方面可以及时调整自己的行为，以便更好地适应环境。

(5) 保持个性的完整与和谐。个性中的能力、兴趣、性格与气质等各种心理特征必须和谐而统一，方能得到最大的施展。

(6) 具有一定的学习能力。现代社会知识更新很快，为了适应新的形势，就必须不断学习新的东西，使生活和工作能得心应手，少走弯路，以取得更多的成功。

(7) 保持良好的人际关系。人际关系中，有正向积极的关系，也有负向消极的关系，而人际关系的协调与否，对人的心理健康有很大的影响。

(8) 能适度地表达和控制自己的情绪。人有喜怒哀乐不同的情绪体验。不愉快的情绪必须释放，以求得心理上的平衡，但不能发泄过分，否则，既影响自己的生活，又加剧了人际矛盾，于身心健康无益。

(9) 有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好。人的才能和兴趣爱好应该充分发挥出来，但不能妨碍他人利益，不能损害团体利益；否则，会引起人际纠纷，徒增烦恼，无益于身心健康。

(10) 在不违背社会道德规范下, 个人的基本需要应得到一定程度的满足。当然, 必须合法, 否则将受到良心的谴责、舆论的压力乃至法律的制裁, 自然毫无心理健康可言。

在进行心理健康判断时, 应注意以下几点:

(1) 心理健康是一个相对的概念。一个心理健康的人并不意味着完全没有不健康的心理和行为。

(2) 心理健康与病态之间很难找到确切的界限。

(3) 心理健康是动态的, 始终处于不断变化之中。

大学生心理健康的标准

对于一个大学生来说, 维持健康、愉快的生活, 一要躯体健康, 二要心理健康, 心理健康是身体健康的支柱。大量的生活经验告诉我们, 只有心理健康的人才能把握自己, 适应环境, 面向未来, 积极进取; 自强不息, 显示出生命的价值。现代医学研究表明: 信仰破灭、自卑、多疑、抑郁、嫉妒、骄傲等都是不健康心理的表现, 都会不同程度地影响人的身体健康。那么, 大学生心理健康的标准有哪些呢?

(1) 健康的情绪。心理健康的大学生具有乐观向上的精神, 理智、稳定、愉快的情绪, 豁达的心胸, 遇事不斤斤计较, 不为一点小事动肝火或郁结于心。他们说话办事理智冷静, 从不感情冲动、随心所欲或急躁冒进。他们对生活和学习乐观、自信, 积极进取, 很少为自己的形象不佳、专业不好、才华难展、关系不和等而苦闷失望、怨天尤人。

(2) 和谐的人际关系。心理健康的大学生, 总是乐于与他人交往, 希望获得真正的友谊和朋友。他们对师长、同学总是抱着信任、理解、关心、友爱的态度, 乐于助人, 能够做到“己欲达先达人, 己欲立先立人”, “己所不欲, 勿施于人”, 待人宽宏豁达, 善于容忍他人的不足和过错, 在小是小非上, 从不斤斤计较、吹毛求疵、以牙还牙; 办事重声誉、讲信用, 从不口是心非; 善于以诚相见, 适宜地暴露、显现自己, 让别人了解自己, 不伪装、掩饰自己。他们能够和各种人融洽相处, 并能和少数人建立深厚的友谊。

(3) 完整统一的人格。心理健康的大学生具有正确、稳定的人生观和信念, 并以此为中心形成高尚的理想和远大的抱负, 将自己的需要、愿望、思想、目标与行为统一起来, 形成完备统一的人格。

(4) 良好的自我意识。心理健康的大学生能够正确、客观地认识自我、评价自我。他们既不自视清高, 狂妄自大, 责怪环境或盲目冒险, 去干力不能及的事, 又不自轻自贱, 妄自菲薄, 退缩保守。他们自尊自信, 对前途充满信心, 在学习上刻苦努力、积极进取、坚持不懈, 不达目的誓不罢休, 并善于抓住机遇, 敢于竞争。

(5) 能与社会协调一致。心理健康的大学生对社会具有敏锐的观察力及深刻的认识力和理解力,因而能正确认识社会、了解并使自己的思想、信念、目标和行为跟上时代的发展,与社会要求相适应。他们不利令智昏,不违反社会道德规范和法规约束,不妄取强求,不采取反社会的态度。

(6) 善于适应环境。心理健康的大大学生善于调整自己对现实的期待和态度,使自己更好地适应环境。当现实与理想产生矛盾时,他们不悲观失望、怨天尤人,而是深信环境在改进,命运之神就是自己。当自己不能改变现实时,他们便以理智的办法改变自己对现实的态度。当不了将军,可以当一个好战士;当不了文豪,可以当一个像样的业余作者,从而使自己以坚定的追求、永恒的热情,使人生的火炬常明。

大学生成才与心理素质培养

(1) 心理素质的重要性。人与人之间最基本的关系是心理关系,因此人与人之间的矛盾往往是心理冲突所致,而人与人之间的友谊则是心理相融的结果。心理素质是一个人综合素质的基础,心理的健康发展是最基本的人生课题。

(2) 当今大学生需要高度重视培养成就动机。“动机+智商=成功”。现在不少大学生缺乏“巅峰体验”,原因是没有全力以赴去做某些看起来不可能的事情。美国心理学家麦克里兰提出“成就需要理论”,其要点为:①具有高度成就动机的人的数量和质量是一个公司最宝贵的资源。②具有这种高度成就动机的人是可以培养的。大学培养出来的学生,应该有强烈的成就动机。有了它,就拥有3种最重要的东西:自觉性、主动性、创造性,就不会被一些小小的心理问题所纠缠。

(3) 将成就动机转化为现实追求——PT战术。现在有两种人才:普通型(P)和特长型(T)。理想的情况是将两者结合起来,即日常的学习、工作不差做,合于规范,又在某一两个方面形成自己的特色,从而建立自己的信誉。信誉是将高成就动机需要转化为现实成功的关键。如果你能够找到自己的特长并创造条件把它发挥出来,你就能够逐步赢得自信,取得成功。

(4) 保护而不要污染你的小环境。美国国家科学委员会一份关于大学生教育问题的调查报告指出:人际交往能力和专业成绩相比,如果前者不是更加重要的话,至少是同等重要。日本大型企业在录用大学毕业生时,注重独立人格甚于学习成绩。良好的人际关系包括沟通能力、合作能力和主动关心别人的意识。关心集体、关心他人从某种意义上讲是更好地关心自己。一个孤芳自赏的人不可能成为现实生活中的成功者。大学生应着力培养班级内、寝室内良好的人际关系。

(5) 正确面对现实的自我和挫折感。真正站在顶峰的总是少数人,因此成功感总

是相对的。人生难免有很多挫折。面对挫折，必须做到一是要重视自己、接纳自己，如果不能接受自己，就不能真正地发展自己；二是要有一个正确的行为模式，集中精力去干你手头的事并尽力干出最好的结果。当在这个问题上无进展时，要有一种补偿能力，开辟新的领域；当你处在下滑阶段时，一定要稳住。一个人受挫之后，通常情绪恶劣，产生烦恼和失望，容易意气用事，导致意识模糊，从而受到新的挫折，这是一个恶性循环。所以受挫时一定要保持沉着和理智，即“平常心”。因为有竞争就有胜败，无论如何都要输得起。

如何保持心理健康

(1) 树立坚定正确的信念。信仰危机最容易造成人们心理上的崩溃，没有了精神支柱很难承受住各方面强大的心理压力。

(2) 提高认识水平。知识贫乏，闭目塞听，就容易钻牛角尖，变得心胸狭窄。

(3) 学会调节抱负水平。抱负水平过低虽然容易实现，但并不能带来满足感，会觉得生活乏味；抱负水平过高，超过了自己的能力水平或社会现实，又会因失败而苦恼，变得颓废。为学会调节自己的抱负水平，既不得过且过，又不好高骛远，这样才能保持积极向上的态度。

(4) 学会做情绪的主人。情绪好坏直接影响心理健康。大学生情绪波动大，因此要学会控制自己的情绪，做情绪的主人。应学会对不愉快的事冷静分析，学会理智，抑制不必要的冲动，不感情用事，做到情感适度。

(5) 学会正确认识自己，正确认识他人，搞好人际关系。过高地估计自己，过低地估计别人，就会事事处处感到不顺心、不如意，常常为嫉妒而烦恼。只有摆正自己在集体中的位置，才会心理平衡。

(6) 丰富精神生活，积极休息。休息可以是睡觉，也可以是开展文娱活动，而后者这种积极的休息更有利于身心健康。

(7) 多参加集体活动。集体活动给人创造了融洽、亲切的气氛，它能给人以温暖，以精神力量；多参加集体活动可以使人更开朗、活泼，有益心理的健康发展。

(8) 培养幽默感。幽默可以消除烦恼，令人心情愉快。当然，幽默应该是有节制的、适度的。

(9) 心理疗法。如果已经有了心理疾病要到心理咨询机构及时诊治。

四、练一练

制作胸卡

目的：使同学间尽快地互相了解，也是重新审视自己的一次机会。

要求：（1）包括个人的基本资料（姓名、联系方式、爱好、兴趣等）。

（2）尽量展现自己的个性内容。

（3）图文并茂。

附小组活动“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 and 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

