

DAXUESHENG XINLI QIANNENG
KAIFA YU TUOZHAN

大学生心理潜能 开发与拓展

牟宏伟◎编著



中国海洋大学出版社
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS

DAXUESHENG XINLI QIANNENG

大学生心理潜能

KAIFA YU TUOZHAN



开发与拓展

★ 牟宏伟 编著

中国海洋大学出版社

• 青岛 •

本书参编人员
(按姓氏笔画排序)

王 萍 王美丽 尹海兰 吴连海
迟昊阳 张 迪 陈云霞 赵方强

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理潜能开发与拓展 / 牟宏伟编著. —青岛:
中国海洋大学出版社, 2016. 9

ISBN 978-7-5670-1244-8

I. ①大… II. ①牟… III. ①大学生—心理健康—健
康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 228423 号

出版发行	中国海洋大学出版社	
社 址	青岛市香港东路 23 号	邮政编码 266071
出 版 人	杨立敏	
网 址	http://www.ouc-press.com	
电子信箱	appletjp@163.com	
订购电话	0532-82032573 (传真)	
责任编辑	滕俊平	电 话 0532-85902342
印 制	青岛国彩印刷有限公司	
版 次	2016 年 9 月第 1 版	
印 次	2016 年 9 月第 1 次印刷	
成品尺寸	170 mm×230 mm	
印 张	12.75	
字 数	218 千	
印 数	1—1000	
定 价	24.00 元	



随爱潜入心 育人细无声

(代序)

大学生心理健康教育中的任何一种理论和方法要取得预期的教育效果,都必须以学生个体的直接经验为中心,使学生经过认知—体验—领悟三个环节,将外界的各类刺激,通过自我的身心系统处理后,产生相应的身心反应,从而达到自我领悟的境界,并将部分刺激材料内化为自我心理结构的成分。

“大学生心理潜能开发与拓展”即是这样一门心理训练课程。它从大学生心理发展的年龄特征和已有心理素质发展水平出发,以大学生的健康个性品质培养和心理潜能开发为核心,引导学生正确认识自己,发掘自身潜能,增强自我调节能力,进而达成指导学生积极适应、促进学生主动发展、赋予学生不断挑战与超越的策略和信心的目的,最终引导大学生掌控自己的身心,把握自己的命运,创造精彩的人生。

我们以学生个体的体验为前提,采用团体心理训练方式,以小班化教学,强调参与互动,要求学生用心觉察、用脑思考、用灵体悟、用言交流。团体心理训练是一种以心理学为基础的专业助人知识、理论与技术。它通过团体内的人际交互作用,促使个体在交往中通过观察、学习、体验,认识自我、探讨自我、接纳自我,调整改善与他人的关系,学习新的态度与行为方式,以发展良好适应的心理素质。团体心理训练重在团体成员的互动,实践性强、形式多样、生动有趣,是协助学生成长发展、自我教育的重要方法。本课程充分运用心理学、教育学、神经学等各学科的研究成果之精华,优化组合,编制出一套适合青少年心理生理发展特征、大学生心态变化规律的团体心理训练模式。在课堂上,我们通过“热身—主题探讨/讲解—心理训练—思考、澄清与分享”,将理论讲解与心理训练有机结合,使学生达到知行合一。传统的教学方式虽然有着较高的知识传递效率,却缺乏对学生的思维启发和兴趣拓展。为了激发学生的学术志趣和创造

精神,我们重新定义课堂,采取心理训练的教学方法,就是要让老师成为学生身边的“教练”,而不是讲台上的“圣人”。

教师,不是园丁,教师本身应该是一朵花儿,教育是师生互相作用的过程;教师,不是蜡烛,教师不能以化为灰烬做代价,以此去照亮学生;教师,不是春蚕,教师的故步自封才会作茧自缚,心灵的成长来自每个季节;教师,不是人类灵魂工程师,没有谁的灵魂是机器,能用某种工艺任意修理完成。教师就是教师,与学生是互相依赖的生命;教师就是教师,每天都在神圣与平凡中穿行。

我是教师,伟人和罪人,都可能在我这里形成,让人如履薄冰;我是教师,心底里喜怒哀乐翻滚,黑板上天高地远开阔,脚板下三尺讲台扎根;我是教师,这是一份职业,更是一个志业;我是教师,这是一份职责,更是一种使命;我是教师,时光缓缓显形,终见此生命;我是教师,以现在求证未来,让生命幸福完整!

在我的办公桌上,一直放着学者朱永新《致教师》中的这段话。出身教育世家的我,从小对教师这个职业有着无尽的崇敬与向往,同时也深知只有热爱教育事业、尊重与欣赏每一位学生,才能真正做到“传道、授业、解惑”。心理健康教育课程并非只是理论的传授,更需要心与心的交融,通过教师的言行与所传递的精神力量滋养学生的心灵。

我是一名教师,也是一名心理咨询师,对学生的爱和专业训练使得我可以敏锐地觉察到学生的情绪与心态变化,及时给予学生关爱与指导。教育归根结底是人和人之间发生的影响,教师的一言一行都可能直接给学生的人生带来不同。教师的生命价值、人生意义在于,我们不仅仅把教师当作谋生的职业,还用自己的生命去影响着别人的生命。希望我的爱可以像润物的春雨一般,给学生带来心灵的滋养。这种影响没有着意教导的痕迹,却是深入人心的。

本书是以“大学生心理潜能开发与拓展”课程讲义为蓝本,以大学生的心理成长需要作为内容取舍的主要依据,希望能给予成长中的大学生心灵的滋养、智慧的启迪。由于时间仓促,加之水平有限,本书定有诸多不妥之处,恳请同行和同学们多提宝贵意见,以便帮助我们不断改进和提高。同时,本书在编写过程中,参考和引用了国内外诸多学者和同仁的大量研究成果,在此一并表示诚挚的感谢!

牟宏伟

2016年8月30日



绪论 你是自己的奇迹	1
读一读	1
想一想	11
推荐阅读	12
第一章 1 + 1 > 2——在团体中引爆你的潜能	13
读一读	13
想一想	25
做一做	27
练一练	29
推荐阅读	29
第二章 潜能探源——寻找真正的自我	31
读一读	31
想一想	47
做一做	48
练一练	50
推荐阅读	50
第三章 潜能启航——有理想有方向	51
读一读	51
想一想	77
做一做	79
练一练	80
推荐阅读	81

第四章 潜能开发——信念成就理想	82
读一读	82
想一想	104
做一做	105
练一练	107
推荐阅读	107
第五章 潜能拓展——行动与方法	109
读一读	109
想一想	137
做一做	139
练一练	141
推荐阅读	141
第六章 突破自我 超越自我——压力与情绪管理	143
读一读	143
想一想	165
做一做	166
练一练	168
推荐阅读	168
第七章 让你的大脑升级——创新人才培养	170
读一读	170
想一想	186
做一做	187
练一练	190
推荐阅读	190
参考文献	192

绪论 你是自己的奇迹



读一读

一、心理学误解

心理学在普通大众的眼中，往往披着一层神秘的面纱。作为一个学习、教授心理学的人，我常常被问到“心理学是什么”，“学心理学的都是些什么人”，“你知道我的心里在想什么吗”，“去做心理咨询的都是心理有病的人吧”……或许你也是带着这样的好奇翻开这本书的。其实在没有学习心理学之前，我也认为心理学就是研究每个人心里怎么想的一门学问，就是专门用来治疗心理疾病的一门学科。大家是不是也有和我当初一样的看法呢？其实这些看法很大程度上是源于大众对于心理学的一知半解甚至是误解。下面就让我们先来了解一下常见的对心理学的误解。

（一）误解一：心理学家知道你在想什么

这句话对，但也不完全对！说它对，是因为心理学的确可以在一定程度上通过人的行为来探测人的心理。比如说，一群人在一个屋子里开会，有一个人的脚尖指向门口的方向，他的这个动作表明什么样的心理呢？其实，这个动作就表明他不想待在这个屋子里继续开会了，想离开这个会场。再比如，我们在教室里上课时，一般没有固定的位置，大家可以自由选择自己坐在哪里。那么大家想一下，喜欢挑选前排座位的人是一种什么心态呢？喜欢挑选后排座位的人又是一种什么心态呢？一般来讲，喜欢挑选前排座位的人可能是比较自信的，他们可以很自如地把自己暴露在老师面前；而喜欢挑选后排座位的人可能是不太自信的，一般不太自信的人在别人的注视下就会有点紧张，所以他们选择坐在

后排座位,就能远离别人的视线,也就让自己感觉比较轻松。不过,需要强调的是,通过行为来猜测别人的心理,其准确率并不是百分之百的。而且,在心理学领域,甚至在整个科学领域,没有什么规律是百分之百准确的。比如,大家学习的物理学中的牛顿力学三大定律并不是放之四海而皆准的规律,牛顿力学只适用于宏观物体的低速运动,超越了这个适用范围,牛顿力学就不能进行解释了。再比如,在医学领域也没有百分之百的事情,就算是死亡率再高的绝症,都可能出现幸存的奇迹;就算成功率再高的手术,也会存在一定的风险;任何一种药不可能对所有的人都有效,任何一种治疗方法也都有它的适用范围。

在《百家讲坛》的一个系列节目《易经的奥秘》里,曾仕强教授曾讲过这样一个发生在他身边的真实故事。他有一个在美国读数学专业博士的朋友。但是就在这个朋友博士论文答辩的时候,有个老师问了他这样一道题: $1+1$ 等于几。这个朋友就想:“我现在已经是博士了,老师绝对不会问我小学生都会的问题。”于是,他就在黑板上写了满满一黑板的数学公式,最后推导出来 $1+1$ 是不等于2的。但是,他万万没想到这个老师却对他说:“ $1+1$ 就是等于2嘛,这个问题连小孩子都知道,你的答辩没通过!”就这样,因为 $1+1$ 等于几这个问题,曾仕强教授的这个朋友在苦读了这么多年书以后没有得到博士学位。曾教授说,如果换成他参加这个博士论文答辩,遇到老师问他 $1+1$ 等于几这样的问题,他就会回答:“在大部分情况下 $1+1$ 等于2,但在某些特殊的情况下, $1+1$ 不等于2。如果你让我证明 $1+1$ 等于2,我可以证明给你看;如果你让我证明 $1+1$ 不等于2,我也可以证明给你看。”这样回答,这个老师还能有什么话说!所以,大家千万别把什么规律、格言当成金科玉律,任何规律、格言都有一定的适用范围,离开了这个范围,都不保证它还会百分之百地适用!举例来说,就算是太阳过去和现在每天都从东方升起,我们也不能确保太阳在未来都会百分之百地从东方升起。在心理学领域也是一样,任何一项研究都有其适用范围。比如我们前面举过的例子,那个把脚尖指向门口的人,我们只可以说他很有可能是心里不想开会,想走出去,但是也不排除他只是偶然地随意把脚尖指向门口,根本没有任何心理学意义,他心里也没有想过不想开会。再比如说座位,我们也不可能百分之百地说坐在前排座位的人就一定是自信的人、坐在后排座位的人就一定是不太自信的人。或许今天他只是迟到了,才被迫坐在后面的;又或许他只是因为想跟朋友坐在一起才坐在后面的,其实在内心深处是想坐在前面的;也有可能他虽然想坐在前排,但因为很少有同学坐在前排,出于从众心理才坐在后面的。那么,说这句话不完全对,是因为一般来讲,心理学在通过外部行为来探索人的心理时,所探索的是一个人的性格特征,一个人被压抑的、自己也不清

楚的潜意识里的情绪和欲望等，而不是探索一个人具体在想什么事，因为他具体想什么事对于解决心理问题不是太重要。

（二）误解二：心理学就是心理咨询

心理咨询只是心理学的一个应用分支，但并不是心理学的全部。心理学包含的领域很广，有三个主要的分支：基础心理学、发展心理学、应用心理学。基础心理学主要是研究心理学的基本概念和基本原理，就好像数学、物理、化学中对基本公式的研究一样；发展心理学主要是对人在不同年龄段的心理特征进行研究，包括儿童心理、青少年心理、成年心理、老年心理等；应用心理学则是把心理学的基本原理应用于现实生活的各个领域，包括组织管理、市场消费、医疗保健、体育运动、司法、文学等各个领域。一般来说，心理咨询是面向正常人的，来访者有心理困扰，但没有出现严重的心理偏差。

（三）误解三：心理学只研究病态的人，或者说研究心理学的人心理都有病

心理学主要以正常人的心理现象为研究对象。心理学家不同于精神病学家。学心理学的人有不少曾经是心理出现过严重问题的人。不过，也正是由于自身的心理问题让他们十分痛苦，才使得他们对心理学产生了浓厚的兴趣和强烈的探索欲望。不少心理学界的大师都是在探索如何解决自身心理问题的过程中，逐步摸索出了一套行之有效的治疗方法，创立了一个新心理学理论和流派，成为心理学界的泰山北斗。自身的心理问题对他们来讲并不是障碍，反而很可能成为其前进的动力和成长的资源。

精神分析学派的创始人弗洛伊德，提出了俄狄浦斯情节（恋母情结）。他之所以能提出恋母情结这个理论，是因为他本人就是一个有恋母情结的人。弗洛伊德描述他在幼年时曾出现过典型的亲母反父的心理和行为特征，在分析了自己的心理和行为特点的基础上才提出了这个理论。除此之外，弗洛伊德治疗的病人主要是神经症患者，而他自身就曾患有严重的神经症。他就是在解读自己、理解并治疗自身的神经症的基础上，对神经症的分析和治疗更上一层楼。心理学的流派虽然很多，但是占主流的有三大流派，第一大流派就是精神分析。心理学的第二大流派是行为主义，其创始人是美国心理学家华生。华生曾经患过严重的抑郁症，两次想要自杀。心理学的第三大流派是人本主义，它的代表人物之一罗杰斯在年轻的时候非常孤僻，几乎不与家庭以外的人交往，在上大学之前一个朋友也没有，用现在的专业名词来讲就是有“社会交往障碍”。但是，后

来他在治疗自己的基础上成为人际交往的专家和大师。罗杰斯后来回忆说：“回首往事，我认识到，自己对交谈和治疗的兴趣的确部分地来自我早期的孤独。”除了这些心理学大师之外，我接触过的学习心理学的人曾经患过心理问题的也不在少数。有的小时候曾经被父亲暴打，留下过严重的心理创伤，现在还在做心理辅导；有的因为家人脾气暴躁，自己现在也无法有效地控制好自己的脾气；有的患过焦虑症；有的患过社交恐惧症等。在参加心理咨询师考试培训的社会人员中，也有很大一部分是为了解决自身的心理问题而学习心理学的。比较常见的是婚姻正面临危机但是不知道如何处理而学心理学的，还有的是单身妈妈想了解教育孩子的方法而学心理学。

由此可见，学心理学的人心理存在问题是一个比较普遍的现象，也是一个非常正常的现象。不仅是学心理学的人，其实只要是人就不可能说这一辈子心理从来没出现过问题。所以，心理有问题并不是一件可耻的事情，而是像生理上会生病一样，是人人都在所难免、人人都在经历的一件正常的事！不同的是，有的人心理素质好，可以自己通过努力调适过来；有的人讳疾忌医，一辈子带着心理问题也稀里糊涂地过来了；而有的人通过积极治疗和努力探索不仅治愈了心理疾病，还使心理素质得到了提升！

（四）误解四：心理学是灵丹妙药

持有这种观点的人对心理学有种盲目的崇拜，认为心理学可以治疗一切心理疾病，而且是一说就通，能立竿见影地解决心理问题。这种观点显然夸大了心理学的作用。有位研究记忆的著名心理学家艾宾浩斯曾经说过一句名言：“心理学有着源远流长的过去，却只有短暂的历史。”这句话在心理学界经常被引用，它点明了心理学的发展现状。虽然从古希腊、古罗马时代历代的哲学家就已经对人类的心理做出了一些阐述，不过，这些见解都是他们根据观察分析得出的主观的看法，而且都是些零星片断，没有成为一个完整的体系，也没有经过临床实践的证实。心理学学科的建立也只有 100 多年的历史，前面提到过的心理学三大流派的形成都是近 100 年的事。

所以，心理学相对于物理、化学、生物等这些已经发展得非常成熟的自然科学来说还是一个不成熟的学科。在物理、化学、生物这类自然科学中大家学到的知识都是已经被该学科内部公认的真理，是没有争议的。而在心理学内部则是派系林立，各派都有独立的理论体系，这些体系有时还会相互矛盾、互相攻击。比如，精神分析学派认为人性本恶，这些恶的思想被压抑到潜意识里就形成了

心理问题，所以要把这些被压抑的思想挖掘出来才能解决心理问题；而人本主义认为人性本善，只要是在一个理解、真诚、接纳的环境里，每个人都会成长为心理健康的人，但是社会、家庭中很少能找到这样一种环境，因此才使很多人得了心理疾病。所以，心理咨询师要能提供一个理解、真诚、接纳的环境使心理问题得到解决。

由此可见，在心理学内部至今还没有形成一个统一的标准化的理论，而心理学界至今还对很多心理现象没有研究明白，无法解释清楚。那么，讲到这里，显然“认为心理学可以治疗一切心理疾病”的观点是根本不成立的。以心理学目前的发展水平，它对不涉及人格问题的轻度的心理障碍基本上是可以根治的；但是对于人格问题的障碍就很难根治，只能尽量去缓解；而对于某些严重的心理障碍目前还处于探索和研究阶段，无法进行有效的治疗，比如说自闭症、易性癖、偏执性精神障碍，等等。

“心理学能立竿见影地解决心理问题”，这种观点也是不符合心理治疗的实际情况的。心理咨询一般是一次一小时，一周一次，在咨询中极少有见面一个小时就把问题解决掉的。当然，一次就解决问题的案例也并不是没有，这种案例通常是来访者的问题并不严重，没有涉及人格层面或涉及潜意识层面，而来访者的领悟能力又比较高的情况下才有可能发生。大部分的心理咨询少则数周，多则几个月，有些比较严重的问题还有可能持续数年甚至是终身接受心理治疗。

不过，一些人对此很不理解，认为心理咨询师不能很快地把问题解决就是水平低、技术差。其实，理智分析一下，一般都是心理问题比较严重，痛苦到无法忍受的人才去寻求心理帮助。“冰冻三尺，非一日之寒”，这种比较严重的心理问题，其形成绝非一朝一夕的事，所以，要解决它也不可能会立竿见影地见效，肯定是一个长期的过程。所以，对心理咨询抱有不切实际的幻想，无助于问题的解决，只有面对现实，做好长期努力的心理准备，积极配合治疗，才能以最快的速度痊愈。

（五）误解五：心理学是骗人的东西

持这种观点的人一般有两种。一种是对心理学根本就不了解的人，凭想象就感觉心理学骗人。其实，这种观点不攻自破。毛主席说：“没有实践就没有发言权。”连心理学是怎么回事都没弄清楚就来下定论、下断言，这个定论、断言的可信度是零。第二种人就是前面讲过的那一种人，他们对心理学抱有过高的期望，希望心理学能包治百病、立竿见影。当希望破灭以后，他们往往也会认为心

理学是骗人的。

至此,已经分析完对心理学认识的五个误区,那么究竟什么是心理学也已经呼之欲出了。现在你认为什么是心理学呢?请写下你对心理学的定义:_____。

其实“心理学就是一门研究人的行为和心理过程的科学”。它研究人的心理活动规律,并且把这些规律运用在生活中的各个领域,更好地服务于人类。“描述—解释—预测—控制”是心理学的四大功能。描述是指表现层面的;解释是指表现背后的原因;预测是指可以根据规律来预测将要出现的表现;控制是指通过操纵条件来控制行为的出现与不出现以及出现何种行为。心理学的研究内容可以通过图 0-1 来表示。

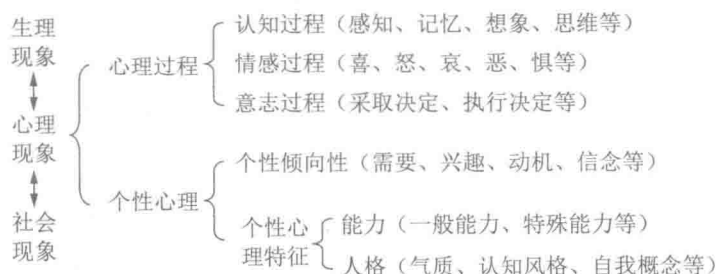


图 0-1 心理学的研究内容

二、心理学的研究领域

当今心理学是一个应用广泛、分支繁多的学科体系。在这个体系中,一些心理学分支承担理论上的任务,一些分支承担实际应用的任务。根据其承担任务性质的不同,大致可以把它们划分为两大领域:基础领域和应用领域。

基础领域的心理学分支,主要探讨心理科学中与各分支心理学都有关的基础理论和基本的方法学问题,研究心理和行为发生、发展的基本规律。此领域包括普通心理学、实验心理学、生理心理学、人格心理学、社会心理学以及比较心理学、发展心理学等多个分支学科。

普通心理学(General Psychology)研究心理和行为现象的一般规律,探讨心理学的基本理论,阐述心理行为的一般规律,概括各分支学科的研究成果,同时为各分支心理学提供理论基础。

实验心理学(Experimental Psychology)是通过实验程序对心理和行为加以研究的一个心理学分支,主要探讨心理实验的原理、设计、方法、设备、技术以及资

料处理等问题。许多分支学科都会采用实验程序。

生理心理学(Physiological Psychology)是探讨心理和行为的生理机制的一个心理学分支,主要研究感觉系统、学习和记忆、动机和情绪等各种心理现象的神经机制以及遗传基因、内分泌腺等生物因素对心理和行为的调节等。

人格心理学(Personality Psychology)是以现实的完整的人作为研究对象,对人的思想、情绪及行为的独特模式做整体性解释的一个心理学分支。它注重研究个体心理和行为跨时间稳定性和跨情景一致性的独特性质。

社会心理学(Social Psychology)是心理学和社会学的交叉学科,主要研究社会情境中个体与群体心理的本质及其产生、发展和变化规律的一个心理分支学科。具体研究社会认知、社会动机、社会态度、社会感情、团体心理以及时尚、风俗、舆论、流言等。

比较心理学(Comparative Psychology)是研究比较各种动物的行为并探究行为内在机制和发生发展规律的一个心理学分支学科,同时也通过研究动物行为来考察人类心理的演化。

发展心理学(Developmental Psychology)是研究人类个体不同年龄阶段的心理发生发展规律的一个心理学分支学科。按照人生发展的各个阶段,可分为婴幼儿心理学、儿童心理学、少年心理学、青年心理学、成年心理学和老年心理学。

认知心理学(Cognitive Psychology)有广义和狭义之分。广义的认知心理学指以人或动物的认知过程为研究对象,探索认知过程的内容、机制以及研究方法的心理学科;狭义的认知心理学就是根据信息加工观点揭示人类认知过程及其机制的心理学科,又叫信息加工心理学。

心理学的应用十分广泛,涉及人类社会生活的各个方面。主要的分支学科有教育心理学、临床心理学、咨询心理学、管理心理学、司法心理学、运动心理学以及广告心理学、健康心理学、商业心理学、军事心理学,等等。

教育心理学(Educational Psychology)是研究教与学过程中的心理和行为的一个心理学分支学科。其目的是促进受教育者掌握知识及技能,发展智力和个性,形成良好的道德品质,旨在建立系统的、科学的教育理论。

临床心理学(Clinical Psychology)是研究行为异常和心理障碍,并从事实际心理疾病的诊断、治疗和预防等工作的一个心理学分支学科。

咨询心理学(Counseling Psychology)是用心理学原理来帮助生活适应困难或心理异常者,使其认识自己、了解环境、澄清观念、解除困惑,进而消除不良习惯,重建积极人生的一个心理学分支学科。

管理心理学(Management Psychology)主要研究组织中的管理人员及其与从属之间交互作用的问题,其目的是促进发展和工作绩效提高。根据管理内涵的不同,还可分为行政管理心理学、企业管理心理学、学校管理心理学等。

司法心理学(Forensic Psychology)又叫法制心理学,是运用心理学原理和方法探讨研究人们在法制活动中的心理学问题,探究司法程序中犯罪动机、犯罪证据的信效度等,以提高司法的公正性的一个心理学分支学科。

运动心理学(Sport Psychology)又叫体育心理学,主要研究人们在体育运动、训练、竞赛活动中的心理和行为问题,是旨在提高体育运动成绩的一个心理学分支学科。

三、你是自己的奇迹

(一) 什么是心理潜能

当今时代,潜能开发流行,潜能训练课程火爆,甚至连婴儿的胎教、幼儿的早教都在宣扬全脑开发、素质拓展。那提到“潜能”二字,你会想到什么呢?你认为什么是潜能呢?

詹姆斯(1842—1910),美国心理学家和哲学家,美国机能主义心理学和实用主义哲学的先驱,美国心理学会的创始人之一。他是美国心灵学研究会(1885年成立)的主要创立者,终其一生都在探讨超个人的心理现象与超心理学,认为人的精神生活有不能以生物学概念加以解释的地方,可透过某些现象来领会某种“超越性价值”;并强调人有巨大的潜能尚待开发,人的意识只有很少一部分为人所利用。

潜能也是人类原本具备却忘却使用的能力,深藏在深层意识中,也就是潜意识中。所谓的潜意识指的是指人类心理活动中,不能认知或没有认知到的部分,是人类已经发生但并未达到意识状态的心理活动过程。

潜意识内聚集了人类数百万年来的遗传基因层次的讯息,囊括了人类生存最重要的本能与自主神经系统的功能与宇宙法则,即人类过去所得到的所有最好的生存情报都蕴藏在潜意识里。因此如果能了解并开发这股与生俱来的能力,就可能让我们的潜能最大程度地被开发利用。

传统意义上的潜能,是指个体本身所具有的但是还没有完全被挖掘释放的能力。这种能量潜伏在每个人的体内,控七情、处六欲、决生死,引导着人的外在行为,是人最深层的欲望,也是推动个体行为的内在原动力。大家都熟悉能

量守恒定律：能量既不会消灭，也不会创生，只会从一种形式转化为其他形式，或者从一个物体转移到另一个物体，而转化和转移过程中，能量总量保持不变。比如，人一生下来就要学走路，并且每天都在走路，到了18岁，即他18岁那年走路的潜能就是自他学走路以来所沉淀下来的能量。正常情境下这种能量并不显现出来，只在一些特殊的情境下被激发，比如被野狗追赶时，我们或许能够跨越4米的悬崖，这是平时不可能跨越的宽度。其实潜能不仅仅是以往遗留、积淀、储备的能量，更是心理的“发展势力”，是一种动态的、变化的能量。它的释放有时是在一种应激状态中，如果需要持久、稳定的潜能，则需要经过一定的努力与训练以及坚定的意志力，后天逐渐养成。人的一生，归根结底，就是激发潜能、运用潜能、追求自我、实现自我的活动过程。

人的潜能犹如一座待开发的金矿，蕴藏无限，价值无比。既然我们每个人都具有这样的能力，那为什么没有完全被开发利用呢？是什么力量阻碍了我们施展才能呢？

其实，在很多人的习惯思维里有太多的“不可能”。许多事情还没动手做，自己先想当然地否決了，自然偃旗息鼓，不战自败。神话与现实并无界限，100多年前，飞机就是个神话；谈力之前，盲人摄影也是个神话。记得一位大师说过，你所要做的，就是比你想象的更疯狂一点儿。只要你去做，有什么不可能呢？只要你去做，你就是自己的奇迹。

有一个老师，喜欢问同学们一个问题：“如果你是一只鸟，你要做一只什么样的鸟？”有人说要做一只雄鹰，在蓝天上自由自在地翱翔，傲视大地；有人说，要做一只凤凰，一飞冲天，耀人眼目；也有人说，要做一只天鹅，活得多情，飞得优美，即使死，也像《天鹅之死》中的天鹅，让人感伤……也许不会有人要做麻雀、做企鹅。但有个同学的回答让这位老师心中一动。那位同学回答说：“是什么鸟就做什么鸟，什么鸟都行。只要它会飞，它想飞。”做一只想飞的鸟？你一定听过赵传的《我是一只小小鸟》，那只小小鸟，想飞却怎么也飞不高。飞不高的鸟，会成为猎人的目标；飞不高的鸟，会顾影自怜，自惭形秽；飞不高的鸟，会享受不到快乐、成功，享受不到更加广阔自由的蓝天……真的是这样吗？大家都知道凤凰是神话传说中的鸟，是幸福吉祥的鸟，是神鸟。如果现在问你一遍刚才的那个问题：“如果你是一只鸟，你要做一只什么样的鸟？”你会怎么回答？我希望你这样回答：“是什么鸟就做什么鸟！”是的，就做你自己！你有自己的鲜明个性，你有自己独一无二的思想，你不是完美的，你流过泪、有过伤痕，但是依然坚忍，你还有爱，还有梦，你的头脑、你的身体还有无限的潜能等你挖掘、等

你引爆……要做你自己，爱你自己，超越你自己，成就你自己！记住：你是自己的奇迹，而这个奇迹只能由你去创造！

蜕变之前

蜷缩在枝头之上/潜藏在密林之间/既没有雨露的体贴温存/也没有阳光的殷情探问/所拥有的/只是平庸的面貌、寒酸的外表/所承受的只有无知无尽的折磨与煎熬/微不足道的卑贱与渺小

以寂寞孤独作经/以凄凉苦涩为纬/织就一处/勉强可以栖息、暂时可以休憩的巢窝/虽然这里环境相当恶劣,使人望而生怯/可是/我很清楚事业的缔造得靠心血/非凡的成就得靠志节/我很明白圆满的境界需要时间/真正的精髓需要提炼/只要我无怨无悔、继续坚守、继续奋斗

总有一天/旧的躯壳将被挣脱、突破/新的生命将会诞生、成形/届时/我将破蛹而出/舞出轻盈的姿态,绽放缤纷的色彩/超越有限的存在,飞向无限的未来

这首诗显然是青少年心理成长历程的缩影,而我们的课程也是为了帮助大学生在成长的过程中,通过心理训练的形式,体验成长中蜕变的痛感与快感,获得一种过去没有过的经验,给人一种豁然开朗、新天新地的感觉,就像破蛹而出的蝴蝶,展现出新的生命,飞向未来无限美好的空间,以丰富自己的人生。在大学生心理健康教育实践中,我们深感有严重心理问题的同学毕竟是少数,而拓展大学生的心灵、开发大学生的智力潜力、培养大学生健康的心理素质更为重要,所以本课程就是为帮助大学生自我成长而设。

(二) 大学生心理潜能开发与拓展课程的目的

从大学生心理发展的年龄特征和已有心理素质发展水平出发,以大学生的健康个性品质培养和心理潜能开发为核心,引导同学们正确认识自己,发掘自身潜能,增强自我调节能力,进而达成指导同学们积极适应、促进同学们主动发展、赋予同学们不断挑战与超越的策略、信心的目的,最终引导大学生掌控自己的身心,把握自己的命运,创造精彩的人生。

(三) 怎样才能学好这门课

- (1) 用心觉察。
- (2) 用脑思考。
- (3) 用灵体悟。
- (4) 用言交流。