

全国高等学校教学研究会
21 世纪初中国高等教育人才培养体系研究计划
立项课题成果

21 世纪大学生心理素质教育丛书



心理阳光工程推荐用书

大学生 心理 发展训练

主编 邓旭阳

副主编 戴兆骏 赵波



北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社



21 世纪大学生心理素质教育丛书
心理阳光工程推荐用书

大学生 心理 发展训练

主编 邓旭阳

副主编 戴兆骏 赵波



北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理发展训练/邓旭阳主编. —北京:北京出版社,
2004. 9

(21 世纪大学生心理素质教育丛书)

ISBN 7 - 200 - 05545 - X

I. 大… II. 邓… III. 大学生 - 心理卫生 - 健康
教育 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 080322 号

大学生心理发展训练

DAXUESHENG XINLI FAZHAN XUNLIAN

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

网 址 : www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京北苑印刷有限责任公司印刷

*

850 × 1168 32 开本 12 印张 265 000 字

2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

印数:1 - 2 500

ISBN 7 - 200 - 05545 - X/B · 108

定价:18.00 元

21 世纪大学生心理素质教育丛书

编委会名单

主任委员	胡凌云	黄成惠	
副主任委员	王卓君	晏仲超	姜宪明
委员	(按姓氏笔画为序)		
	王小玲	邓旭阳	卢肖明
	江 鸿	陈 华	李献斌
	张 静	杜文东	陈社育
	何家声	宋绍峰	周春开
	赵 波	费俊峰	桑志芹
	陶新华	郭晋林	韩承敏
	樊增荣	戴兆骏	

本书编委会名单

主 编	邓旭阳		
副主编	戴兆骏	赵 波	
编 者	(按姓氏笔画为序)		
	邓旭阳	李献斌	陈 华
	赵 波	费俊峰	戴兆骏

实施素质教育
培育健康身心

王珉

二〇〇一年九月廿五日

原江苏省人民政府王珉副省长题词

序

樊富珉

我面前放着这本由邓旭阳主编、南京几所大学青年教师们集体合作撰写的《大学生心理发展训练》，当我一页一页地翻阅时，内心的感动和兴奋不断升腾……

人类已经进入了崭新的世纪，中国正在全方位开放，大学生成才的舞台越发广阔，发展的机会越来越多。但同时，激烈的竞争也给当代大学生带来更多严峻的挑战，时代的发展对大学生提出了更高、更新、更强的要求。能否把握成功不仅需要掌握知识和技能，更需要开发心理潜能，拥有良好的心理素质。怎样提高个人的修养，保持心理的健康，增加人格的魅力，优化心理素质，已经成为每一个立志成才的大学生必须面对的重要课题。

大学心理教育的目标是提高全体学生的心理素质，优化每一个学生的人格，帮助学生解决成长发展中的各种困惑及问题，增强其适应现代社会生活的能力，开发个体心理潜能，提高心理健康水平，使全体学生都能得到全面发展。从高等教育的实践来看，对于每一个大学生而言，要维持有效的智能活动，更好地掌握现代科学文化知识，全面发展，需要良好的心理素质做保证。此外，大学生正处在人生发展的重要阶段，每一个学生都会遇到学习、交友、恋爱、择业、成长等种种人生发展课题。由于缺乏经验，常常会出现各种困惑和烦恼，影响心理健康。由于21世纪对人才的素质要求更高、更全面，与

以往任何时期相比，当代大学生更需要心理指导和训练。

大学四年时光虽然短暂，但对人一生发展的影响具有决定性的力量。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、职业心理、婚恋态度、潜能开发、求职择业等，重视的是个人全面、健康而均衡的发展。

在我多年所从事的大学生心理咨询的实践中发现，许多学生进入大学后，一直苦苦挣扎在自信、两性交往、人际关系、情绪调控、前途命运等课题中，生活中充满困惑和烦恼。这与以前的教育有密切的关联。在应试教育模式下，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；而学生的注意力则集中在如何取得好成绩上，很少着眼于自身的情绪、意志、自我形象和性格培养。有了优异的成绩并不等于懂得控制情绪、了解自己、善于与他人沟通和交往。应试教育容易导致学生片面发展。进入大学后，面对生活和环境的新变化，适应不良的现象很容易出现。虽然心理咨询可尽力帮助他们，但服务的面毕竟有限。为了帮助更多学生成长，促进心理发展，开发适合大学生身心发展规律和特点的心理发展教育模式和方法就成了高校心理教育的现实课题。

作为长期从事大学生心理健康与发展研究的我，看到这本教材之所以感动是因为作者多年来以强烈的社会责任感、使命感在大学生心理健康教育实践中坚持不懈的努力和追求，精诚合作，做心理教育的有心人，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。全书从成功切入，将心理学、成功学、教育学、管理学等知识与大学生自身成长实际紧密联系，融会贯

通，深入浅出，从目标规划、自我管理、社会适应到人生发展，针对性强，操作性强，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。

这本教材之所以让我兴奋是因为与以往的教材相比，少了许多大道理，多了许多培养能力的实际训练。能力的提高和行为的习得绝不能仅靠知识的灌输，必须知识、态度、技能三管齐下，尤其需要可操作的练习，才能避免知行脱节的问题。书中大量的练习使学生可以去体验、去感受、去总结、去提升，达到自我觉察、自我探索、自我教育并找到自我发展目标的效果。这就使得该书可阅读、易明白、便实践、助成长。

2002年夏季在我访美期间，美国明尼苏达大学学生咨询中心主任送给我一本他的著作，书名是《帮助大学生成功》。书中谈到“人们追求成功，向上不断攀登，因为他们知道自己在做什么。”“有效帮助大学生的方法有：温暖、移情以及有层次的调查（包括产生困难的内因以及特殊认知和学习技巧、策略）。最好将三种方法一并使用。更重要的是要找到燃点。一旦找到燃点，教师可以帮学生增加动力，并且付诸行动。帮学生找到燃点并非简单讲解学习技巧或告之变化的发生，而应帮助他们克服意识到现实与理想之间差距时产生的痛苦情绪（发现问题所在→理解其→增加动力→传授学习技巧），”“最重要的是让学生意识到自己有能力获得成功，老师对他们只是辅助，真正的助手是他们自己。”激发学生的思维、创造力，帮学生树立明确的目标，增强自信心，掌握学习技巧，懂得时间管理，克服生活中的挫折，学会团队合作，提高生存能力，是帮助学生走向成功的保证，这些正是本书中重要的训练内容。可想而知，如果这些心理训练能真正实施，学生将从中获得很大的收获！

渴望成功是每一位青年学子的梦想，协助大学生走向成功

是高等教育工作者的光荣使命。良好的心理素质是成功的基础，关注大学生心理素质培养和优化就是关注民族的兴旺和国家的未来。衷心希望这本书成为高校心理健康教育工作者的好帮手。

2004年8月3日
于清华大学文西楼

前 言

本书作为国家“心理阳光工程”推荐用书，是全国高等教学研究会“21世纪初中国高等教育人才培养体系研究计划”立项课题“大学生心理素质系列化课程教育的理论与实践”的系列成果之一，是《21世纪大学生心理素质教育丛书》的第二本著作，此系列丛书还包括《大学生心理自我保健》、《大学生情感心理与性健康》、《大学生职业心理辅导》等多本著作。本书是根据大学生的心理发展特点，从入学、毕业到整个生涯发展的角度，主要吸收国内外有关大学生生涯发展、心理潜能的开发研究成果，结合六位作者多年来的心理发展训练的理论与实践研究经验加以著述的，力求成为科学严谨、生动有趣、深入浅出、实用有效的心理能力综合发展的训练指导。

全书分为六章、十二个单元。第一章燃起成功的火焰、点亮生命的灯塔，分为成功发展信念、目标规划能力训练两单元；第二章塑造良好的心像、走出生命的孤岛，分为积极自我心像、人际交往能力训练两单元；第三章饱汲生命的养分、驾驭人生的航船，分为学习能力、时间的自我管理能力训练两单元；第四章开启心灵的密码、寻求生命的突破，为创造力训练一单元；第五章笑迎人生的挑战、拥抱美好的未来，

分为挫折承受能力、自我调节能力训练两单元；第六章炼铸成功的诺言、直面生命的洗礼，分为团队合作能力、勇敢品质、生存能力训练三单元。

每一章的每一训练单元的设计，既出自全体作者多年的心理辅导训练实践，也出自对大学生学习生活的实际观察和未来发展的需要，当然也广泛参考借鉴了国内外心理训练的成果。

本书注重大学生心理潜能的开发训练，充分运用团体心理辅导训练的技术与方法，采取以行为指导训练为主，辅以启发讨论、案例分析、体验分享和内心剖析等多种方法，使大学生愉快地接受理论知识学习、心理行为训练、自我内心探索与分享三层面的多样化、渐进性训练体验活动，从而使每位接受训练者重新审视自我内心世界，透彻地洞察内在需求与渴望，深入挖掘自身巨大的潜力，恰当地定位人生发展目标，科学规划生涯；学会与人有效沟通，培养团队合作精神；学会科学的学习和时间管理，驾驭生命的航程；学会剖析、评估自身长短，促进自我深层改变，培养创新能力，力求自我突破；学会积极思维，以积极心态，直面失败，在挫折中茁壮成长；不断积蓄生命的力量，实践自己的诺言，完成生命的一次次飞跃，迈向成功发展的人生路！

根据实际的训练要求，在本书附录中增加了心理训练快速检索表，便于大家结合自己的需要，有效地选择相关内容，进行针对性的训练。需要提醒的是本

书的某些训练具有一定的拓展性和危险性，希望在训练过程中一定要确保受训者安全，在具备必要的安全措施的基础上，由有经验的训练师指导进行。

我们本着认真负责的态度，在过去多年的训练实践基础上，结合更多更新的国内外研究成果，不断地予以修正，期望做得更好。但我们也深知“金无足赤，人无完人”，我们所做的只是献给人类智慧长河的微不足道的一滴水，希望能通过我们的心灵体会，对学习者和接受训练的大学生有所帮助。心理发展训练是一个心理互动的过程，在训练教学实践和完成书稿过程中，我们得到了接受训练的大学生们的内心体验分享、训练感受的及时反馈，丰富了我们的内心世界，也为本书增色不少。在我们与心理卫生协会的同学讨论书中漫画的构思时，也从他们身上获得感悟，并对相关部分加以重新审视和润色。在此，对曾经与我们一起度过课堂学习和著作编写的大学生朋友，表示由衷的感谢！

同样，本书的出版得到了北京出版社的大力支持和密切合作，在此一并表示由衷的感谢！我们希望本书能起到抛砖引玉的作用，也愿意诚恳接受大家的批评指正！

编者

2004年8月

目 录

第一章 燃起成功的火焰 点亮生命的灯塔

——成功发展信念、目标规划能力训练 (1)

第一节 成功和发展始于梦想与信念 (3)

第二节 确定目标 规划人生 (17)

第二章 塑造良好的心像 走出生命的孤岛

——积极自我心像、人际交往能力训练 (61)

第一节 构建积极心像 走向成功发展 (62)

第二节 融入团队生活 走出生命孤岛 (81)

第三章 饱汲生命的养分 驾驭人生的航船

——学习能力、时间的自我管理能力训练 ... (107)

第一节 不断学习进取 饱汲生命养分 (108)

第二节 时间的自我管理 (146)

第四章 开启心灵的密码 寻求生命的突破

——创造力训练 (177)

第一节 人人都有创造力 时时都有创造力
..... (178)

第二节 不断地自我创造 成为创造的高手
..... (185)

第五章 笑迎人生的挑战 拥抱美好的未来

——挫折承受能力、自我调节能力训练 (229)

第一节 心中充满希望 迈向成功之路..... (231)

第二节 昂首阔步向前走 成功之路在眼前
..... (246)

第三节 调动潜意识 注入新希望 (256)

第四节 学会自我放松 达到身心平衡..... (267)

第六章 炼铸成功的诺言 直面生命的洗礼

——团队合作能力、勇敢品质、生存能力训练
..... (281)

第一节 培养团队合作 开启崭新篇章..... (284)

第二节 锤炼勇敢品质 塑造坚强意志..... (310)

第三节 提升生存能力 炼铸成功诺言..... (327)

心理训练快速检索表 (351)

参考文献 (359)

后记 (367)

第一章 燃起成功的火焰 点亮生命的灯塔

——成功发展信念、目标规划能力训练

引言：每个人都有成功和发展的欲望和渴求，但要想获得真正的成功和发展，必须明确自己生命中真正的欲望和渴求。我们需要大胆的梦想，真实的行动，并确立恒定、明确的目标，树立成功与发展的信念，那么，我们必将终有所成！

热身活动

活动一：人生三问

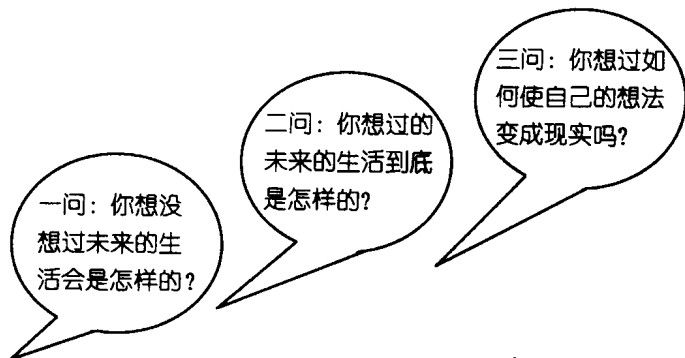


图 1-1 人生三问

活动二：把你的手儿拍一拍——成功发展有方法！

步骤:

(1) 伸出你的双手, 打开你的手掌, 让我们拍拍手。

(2) 拍手一: 左手摊开手掌, 右手伸出 1 个手指——食指, 拍打你左手掌, 体会拍打时的感受和声音。

(3) 拍手二: 左手摊开手掌, 右手伸出 2 个手指——食指和中指, 拍打你左手掌, 体会拍打时的感受和声音。

(4) 拍手三: 左手摊开手掌, 右手伸出 3 个手指——食指、中指和无名指, 拍打你左手掌, 体会拍打时的感受和声音。

(5) 拍手四: 左手摊开手掌, 右手伸出 4 个手指——食指、中指、无名指和小指, 拍打你左手掌, 体会拍打时的感受和声音。

(6) 拍手五: 左手摊开手掌, 右手伸出 5 个手指——并拢成半空心状, 有节奏地拍打你的左手掌, 体会拍打时的感受和声音, 同时注意感受全体同伴拍打发出的声音, 并注意与“拍手一”时的感受相比较。

讨论

拍手活动中, 你体会到了什么?

拍手意味着什么?

拍手效果的变化又意味着什么?

思考

在你的生活、学习中, 有无类似的事情?

请举例:

第一节 成功和发展始于 梦想与信念

人，生活在这个世界上，或多或少都想做一点事情，但能否把自己想做的事情做好，则可能会由于各自的努力不同出现完全不同的结果。下面有这样的两个例子值得我们思考：

【事例 1-1 爱迪生的故事】

一百多年以前，有一位世界著名的美国发明家爱迪生（1847～1931），自幼生活贫困，7岁时，患了猩红热，造成耳聋，8岁时仅读书3个月，被老师斥为“低能儿”而被撵出校门，随后在母亲的良好教育下，“他

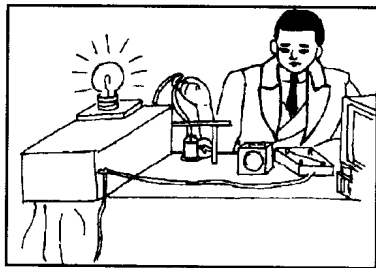


图 1-2 爱迪生

不仅博览群书，而且一目十行，过目成诵”。10岁时酷爱化学，为了赚钱购买化学药品和设备，开始工作。12岁开始在列车上售报，且一边卖报，一边做水果、蔬菜生意，有空就到图书馆看书。有一次爱迪生试图登上一列货运列车时，列车员抓住他的两只耳朵推他下车，导致爱迪生终身耳聋。但这并未阻挡爱迪生对科学的好奇和不断探索的勇气，他先后发明了印刷机、油印机、电报机、英文打字机等新产品。

看到每当夜晚来临时，周围总是漆黑暗淡，房间里的煤油灯发出微弱的光，这无尽的黑夜大大限制了人们晚上的活动。他想要是能利用电能进行照明，使黑暗变成光明，该有多好！于是，他开始研究电灯，1894年10月22日，爱迪生点燃了第一盏电灯，并经过6000多种纤维材料的灯芯实验，终于找