

Students

快乐成长营

大学生 心理素质提升训练

Xin Li Su Zhi Ti Sheng Xun Lian

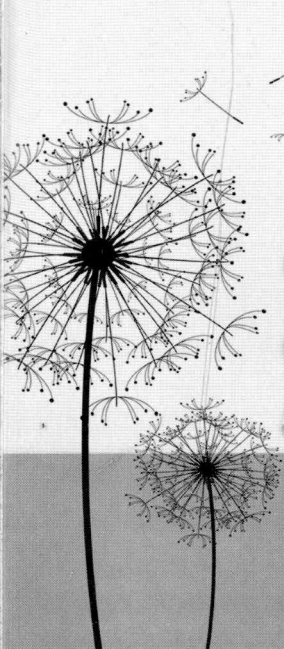
Psychology

桐江学术丛书

崔建华 / 著



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS



大学生

心理素质提升训练

Xin Li Su Zhi Ti Sheng Xun Lian

Psychology

崔建华 / 著



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理素质提升训练/崔建华著. —厦门:厦门大学出版社, 2009. 10

ISBN 978-7-5615-3369-7

I. 大… II. 崔… III. ①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(2009)第 181750 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编:361008)

<http://www.xmupress.com>

xmup @ public. xm. fj. cn

厦门明亮彩印有限公司印刷

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

开本:889×1194 1/32 印张:9.25 插页:1

字数:240 千字

定价:30.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

前 言

在对高校大学生进行心理素质教育的过程中,往往由于选用和自编的教材缺乏具有实际心理训练的操作性内容,而使得本应生动活泼和富有感染力的心理素质教育课堂变成了理论讲授和枯燥说教的讲台;由于一些大学生得不到可以直接进行心理素质训练,特别是方便自我进行心理素质提升训练的图书,也使他们感到学习心理健康教育课程的实际收获不大;由于目前我国高校心理健康教育的师资相对不足,相当一部分在校大学生尚不能够选修到心理健康教育的课程,因此,大学生非常需要进行个人心理素质提升训练的课外读物。所以,我们决定编写一本针对当代大学生和青少年、理论联系实际、可以进行自我心理训练、有一定实际应用价值的心理素质教育类书籍。

在设计本书写作大纲的时候,我们有目的地征求了部分大学生的意见和建议,归纳他们提出的要求,主要有以下几方面:一是希望写作的内容能够符合当代大学生的实际心理需要,能解决大学生目前面临的各种实际问题;二是希望有一定的理论作指导,做到理论联系实际,但理论不要太多和过于晦涩难懂;三是希望写作内容不仅能对现在遇到的实际问题有帮助,最好能对今后的成长与发展具有指导作用;四是希望内容生动有趣,可读性强,避免枯燥乏味和传道似的说教;五是希望有实际的心理训练内容,最好能有进行自我心理训练的内容,便于随时随地进行自我的心理调整;六是希望简单明了,针对性强,方便随学随用。

我们在编写本书的过程中,力求使其内容和结构符合广大高校学生和青少年的实际要求,同时,也可作为心理素质教育教师授课的参考教材。

在写作的过程中,我们参考了大量书籍、文章和相关资料以及无法查到出处的材料,我们将已查证的参考文献和资料与作者——列在本书的后面,为感谢各位专家、学者和无法查证的资料的作者对本书的贡献,我们在此一并表示深深的谢意和敬意。

由于写作仓促,时间紧迫,加之本人理论水平有限,书中难免存在不足和纰漏,诚望各位读者提出批评意见,本人将不胜感激,并于再版时加以完善和提高。

作 者

2009 年 9 月

目 录

前 言

第一主题	相逢相知是首歌——请让我来认识你·····	(1)
第二主题	多想知道我是谁——深入探索自我·····	(21)
第三主题	与你同在有知音——提升同理心·····	(39)
第四主题	我的追求在哪里——自我价值观辨析·····	(53)
第五主题	独一无二我最棒——自信心培养·····	(67)
第六主题	情绪管理是关键——情商的拓展·····	(81)
第七主题	坚持到底才会赢——意志力培养·····	(99)
第八主题	风采迷人哪里来——人格魅力塑造·····	(115)
第九主题	掌握生存金钥匙——人际交往技巧·····	(137)
第十主题	心身康健很重要——学会压力缓解·····	(163)
第十一主题	乌云边缘是蓝天——积极心态培养·····	(195)
第十二主题	奇思妙想绘新图——思维拓展训练·····	(219)
第十三主题	一寸光阴一寸金——时间管理法则·····	(247)
第十四主题	众人拾柴火焰高——创建团队精神·····	(277)
主要参考资料·····		(291)

第一主题

相逢相知是首歌
——请让我来认识你



相逢相知是首歌

——请让我来认识你

1. 训练目的

通过各种各样的游戏和活动打乱学员间相互熟识的关系,然后通过“握手”、“找对象”、“跳整脚舞”、“钻山洞”等游戏方式达成二人的组合,以此实现初次相识;再通过“滚雪球”、“找邻居”等方式扩大学员的交往圈子,并形成稳定的训练小组;通过“看看谁的记忆力好”等方式让学员进行自我介绍,使小组学员之间能有一个初步的了解并建立起一定的“同盟关系”。当这些游戏进行完毕以后,小组学员之间可以达到如下情形——陌生感与腼腆感已经消失,由彼此不熟悉到小组学员基本熟悉并开始对话。

接下来就可以进入本次训练的主题:相逢相知是首歌——请让我来认识你。在这个主题进行完以后,小组学员可以达到:由不好意思开口说话到大家都积极主动地讲话,甚至抢着说话,进入角色比较快的小组已经有学员开始开玩笑,急性子和喜欢交朋友的学员已经开始交换电话号码等通讯方式了。

2. 介绍训练规则

参加训练的规则与要求可分为两部分进行介绍。

第一部分主要介绍《快乐成长营——当代大学生心理素质提升训练》对参训学员的整体要求和注意事项,如自愿参加、遵守纪律,遵循游戏规则,听从指挥,打消顾虑,开放自我,注重投

入,重在参与,准备相关备品等。

第二部分主要给学员讲解本次主题训练:《相逢相知是首歌——请让我来认识你》的具体要求和基本规则,如克服陌生感,主动参与,注重体验,遵守规则,大胆讲话,一视同仁,积极回应他人等。

2.1 整体训练要求

2.1.1 自愿参加的原则

要求所有参加本次训练的学员都必须遵循自愿的原则,凡被动、勉强、强迫的学员立即可以退出本次训练,因为只有自愿才能投入,投入进去才会有感受,有了感受才有改变,训练才会有收获,参加才是有意义的。

2.1.2 重在参与的原则

参与是感受的前提条件,没有参与就不会有体验,也就不会有收获。所以我们十分强调倾情投入,倾心交流,开放自我、共同分享。在注重自我参与和投入的过程中,学员的知识、能力、心理、认知和行为等方面将会发生不同程度的变化,并形成崭新的、不同于以往的观念、思维方法和行为模式。

2.1.3 开放自我的原则

开放自我是训练有所收获的重要环节。在参加训练的过程中,只有不断地开放自我、敞开心扉、坦白自我,才能达到对自我的重新审视与认识,对他人的理解、接纳与包容;才能在双方乃至多方的不断交流与互动中获得成长与快乐的体验,才会有心理素质的本质的不断提升。

2.1.4 学会聆听

有人说 21 世纪是一个倾诉的时代。可见人人都想诉说,都希望得到别人的倾听与理解。因此,在这个社会里,谁是最好的倾听者谁就最受欢迎,谁就会有更多的朋友。所以,学会聆听,带着尊重与关爱去聆听,怀着虔诚与理解去倾听,千万别打断对

方的讲话,这是训练中的重要内容。如果说我们过去忽视了一点,那么现在就开始改变吧!学会聆听,你会有意想不到的收获与发现,你会得到另一种快乐的体验与神奇的变化。

2.1.5 学习接受不同的看法

人们总是希望在争论中坚持自己的观点,总希望别人能按自己的意愿行事,所以人与人之间才有纷争与矛盾,甚至结下冤仇。学会倾听他人不同的意见或观点,学会从他人的角度去理解他的思想或态度,学会接受与自己不同的看法,是本训练中的又一重要内容。当你改变了过去固执己见的做法时,当你能够接受不同的观点时,你会发现你的眼界豁然开朗,你真的又成长了,因为你懂得了怎样与和你不同看法的人和谐相处了。

2.1.6 遵守规则听从指挥

在训练中注意遵守纪律,遵循游戏规则,听从统一指挥,按进度与要求进行活动,是提高活动效率和增强训练效果的关键与保证。假如有学员各行其道,自以为是,必将影响整个小组的训练与进度,损害他人的利益,因此要求学员应听从指挥和遵守规则,做到以训练大局和全体学员的利益为重。

2.1.7 善于提出合理化建议

训练中,主要考虑的是小组学员整体的情况与进展,往往容易忽视某些个人的问题。因此,为了使训练达到最好的效果,欢迎学员针对训练的形式与内容,以恰当合理的方式表达自己的意见与建议,打消顾虑,一切从训练出发,从有利于学员的成长与进步出发来思考问题,这也是参加训练的主要内容之一。因为学员是训练的主体,学员的成长是训练的最终目的,决不能离开这一点空谈训练。

2.1.8 准备相关备品

在有些训练中会使用一些设备或器材,指导老师会准备一些,可能有些物品会让学员自己准备,到需要时会告诉你们,希望大家积极配合,提前做好准备,不要遗忘,以免因为缺少器材

或物品而影响训练的开展及其训练的效果。

2.2 第一主题训练要求

2.2.1 介绍主题

本次训练的主题是《相逢相知是首歌——请让我来认识你》，主要是让参加训练的学员通过各种活动达到初步相识和建立起友好和谐的“联盟关系”的目的。

2.2.2 具体要求

(1)克服初次见面的陌生感,主动参与活动与交流;克服被动感,不要总等待别人主动与你沟通,要学会主动、自觉地与他人进行交谈,通过主动交流来改变自己。

(2)学习和培养自己在众人面前讲话的能力,学会怎样在讲话前打好腹稿和进行条理化,做到大胆讲话,大声讲话,言简意赅,不拖泥带水。

(3)在小组训练中要做到一视同仁,决不厚此薄彼,要懂得积极回应他人的思想、语言及表达,善于进行有效的沟通和自我表达,要尝试与小组所有成员建立良好的关系。

(4)要十分注重训练中的自我体验,并学会感受和理解他人,学会分享他人的感受和体验自我的感受,并从中体验到快乐和看到自我的不断成长与进步。

2.2.3 注意事项

(1)注意安全,树立安全第一的观念。参加任何训练都要首先想到安全问题,避免任何意外事故的发生。

(2)一定要遵守训练中的游戏规则,学会从整体和大多数人的角度去思考自己所面临的问题,尽量不要为了自己的一小点儿事就影响整个训练计划的进行。

(3)禁止在训练过程中发生恋爱关系,不赞成训练期间学员有训练以外的深入交往。大学生想恋爱、产生爱情是无可厚非的,但是将这种情感带入训练中来,会影响个人的训练效果和小

组学员间的关系,更会影响和干扰其他学员的正常训练与收获,严重者将会使训练无法正常进行下去。

(4)务必做到遵守时间,不迟到不早退,不得中途退出训练,否则会影响小组其他学员的情绪。

(5)未经允许,不得带领其他人员参加我们的训练,以保持训练的规范性与严肃性,保护参训学员的根本利益。个别学员由于感受到了训练的收获,会主动做宣传或带领其他人来参加训练,这种心情可以理解,但这是不允许的。

(6)不得在训练期间做与训练无关的事情,不得吃零食、做零活,如写作业等。

3. 进行人格问卷测量

进行人格问卷调查,可选择一份有针对性的问卷,如《卡特尔 16 种人格特性问卷》或《EPQ》。有能力和有条件的指导教师,亦可根据训练要求与训练目的,自行设计问卷的内容与格式,再进行测量。

测量应当场进行,当场收回。

4. 初步相识的团体训练

4.1 巧相逢(实践体验)

首先让全体学员围成一个大圆圈坐好,然后通过“钻山洞”、“刮大风”、“蹙脚舞”、“多握手”和“击鼓传花”等活动打乱相互认识并坐在一起的学员,并形成两人小组,称之为“二人巧相逢”。上述活动选择其中一个就可以,无需每一个都进行。

下面将这些活动作一个简单介绍。

4.1.1 钻山洞

让学员分成平均的两队。一队学员手拉手围成圆圈并高高举起拉着的手,形成山洞。另一队学员则手拉手在“山洞”中间钻进钻出。当教师喊“停”的时候,两队学员挨得最近的两人即为一组(巧相逢),让他们在教室内自找位置各自进行自我介绍。

4.1.2 蹩脚舞

将学员分成平均的两队。各队手拉手围成圆圈,两个圆圈,里边一个外边一个,面对面站好。然后跳一种自编的舞蹈(可配音乐),这个舞蹈应该只能往一个方向转,这样两队学员跳舞时都往相反的方向转。当转到大半圈的时候叫“停”,让两个面对面的学员组成一组(巧相逢),让他们在教室内自找位置各自进行自我介绍。

4.1.3 刮大风

以学员身体或服饰的任何一种“标记”为“刮大风”的信号,使学员离开原有的座位并找到另外的座位。做法是老师喊:“刮大风”,学员喊:“刮什么”,老师喊:“刮系领带的大学生”。这时系领带的学员要马上离开原来的座位找到另外的座位坐下。经过几次“刮大风”,多数学员已经不知道自己是谁挨着坐着了。这时再以一名学员为起点,两人组成一组(巧相逢),让他们在教室内自找地方各自进行自我介绍。

4.1.4 看谁与人握手多

老师先宣布:“一会儿给大家1分钟时间,看看谁与别人握手最多,注意握手时要说一声‘你好!’我说停的时候,握住最后一个人的手不要松开”,稍停,说:“开始”!约1分钟时喊“停”,当喊停之后,可问一问谁握手最多并给以鼓励,然后请与最后握手的人成为一组(巧相逢),让他们在教室内自找地方各自进行自我介绍。

两人交谈的时间限定为1分多钟即可,以达到意犹未尽的效果最好。这时就可以进行下面的项目了。

4.2 滚雪球——扩大小组交往圈子(实践体验)

这时可以让两个离得最近的2人小组进行联合,形成“四人组合”(要求尽量找不认识的学员),让他们互相交叉给新学员介绍自己刚刚认识的新朋友。时间约5分钟。

4.3 建立稳定的训练小组(实践体验)

接下来继续滚雪球,再让两个4人小组联合,形成“八秀喜相逢”的稳定小组(这个小组就是日后进行训练的基本单位了)。然后通过“看看谁的记忆力好”的活动,短时间内使小组学员尽快相互熟悉并记住每一个学员的名字和特点。

做法是,先推出一个人为第一自我介绍人,作如下介绍:“我是来自××市(县)××高中现在在××学院××专业学习的爱好×××的×××”,然后从右(或左)开始小组学员依次进行自我介绍。所不同的是,每一个人在做自我介绍之前,都要在其前面多加上一个已经做过自我介绍的学员的“自我介绍”,如“我是左边的来自××市(县)××高中现在在××学院××专业学习的爱好×××的×××右边的来自××市(县)××高中现在在××学院××专业学习的爱好×××的×××”。当然,随着介绍不断推进,难度会越来越大,学员的兴奋程度也会越来越高。有人会着急,有人会给予提示,有人说错了会让其他人哈哈大笑。

当小组学员都介绍完之后,可以给1~2分钟的自由交谈时间,缓解一下刚才的紧张情绪。时间约30分钟。

这时可以休息5分钟。

4.4 请让我来认识你(讨论交流)

4.4.1 “我是谁?”

首先给5分钟的时间,让每个学员列出12个“我是……”

(见表 1-1)。然后,一个学员把自己写的 12 个“我是……”先读给大家,请小组的其他学员对其进行初步的、印象性的评价,注意一定要谈出特点,不能只是一味地恭维或说一些不着边际的漂亮话。随后其他学员依次进行下去,全部进行完为止。时间约 30 分钟。

表 1-1 “我是谁?”

序	我是谁……
1	我是:
2	我是:
3	我是:
4	我是:
5	我是:
6	我是:
7	我是:
8	我是:
9	我是:
10	我是:
11	我是:
12	我是:
13	我是:

4.4.2 “我的体会”

给 5 分钟的时间,让小组学员交流本次训练的体会。给 2 分钟时间,每个小组推出 1 人做发言人,小组学员把自己最深刻的体会用最简练的语言告诉发言人,由发言人代表小组在全营进行交流,让大家共同分享今天的收获。

4.5 全营分享

各小组代表发言,给每个发言人以热烈的掌声鼓励。如果时间允许,可以给一定的自由发言时间。

约 5~10 分钟左右即可。

4.6 教师小结

小组代表发言时,教师要注意聆听,点头回应并作些记录。

然后,教师要根据小组代表发言的内容和训练期间参加小组讨论时听到的体会,作总结性发言。教师的小结不要太长,应着重总结如下内容。

第一,回顾并简述训练过程,突出强调学员的积极参与给训练带来的推动力。

第二,肯定学员的投入精神,学员的真情投入增强了小组的凝聚力,活跃了小组的气氛。

第三,归纳小组代表发言中学员感受最深、体会最强烈的方面和小组讨论中典型的自我表达所体现的变化与成长。

第四,表扬在整个训练中有突出表现和主动解决问题的学员,鼓励更多的学员在今后做得更出色。

第五,希望在今后的训练中注意克服被动、投入不够、等待观望的现象,学会用你的身心去感受你自己和周围的人,在感受中你就会发生变化。

第六,欢迎学员有什么想法或意见、建议写下来交给指导老师,如果愿意也欢迎将自己内心的体会写下来交给老师,老师会保密的。

第七,叮嘱学员携带下次训练所需的物品或东西,以及训练时间和地点。

第八,请大家帮助老师搞好训练场地的卫生,摆好桌椅、设备或物品等。

5. 团体训练前的准备

5.1 训练场地

训练场地要宽敞明亮,温度适宜,安静温馨,包括桌椅、黑板、饮用水、杯子,最好有音响设备和教学用的多媒体。

5.2 训练计划书

每个指导教师在开展训练之前,一定要准备好包括主题、目的、程序、活动内容、注意事项等在内的训练计划书。还要准备一些纸和笔、剪刀、橡皮、格尺、胶带纸等,以备急需时用。

5.3 测量问卷

选好一个人格问卷并准备足够的答题纸。一定要选择标准测量问卷,国外引进的问卷必须是经过国内标准修订的才可以使用。

如果使用自制问卷,要先经过试测并得到可靠结果后方可使用。

5.4 其他物品

如定时钟、录音带、彩笔、衣架、茶叶、一次性水杯等。

6. 附:16PF 人格问卷简介

6.1 关于《16PF》

《16PF》是美国伊利诺州立大学人格及能力测验研究所卡特尔(R. B. Cattell)教授于1949年编制的。以后又经过多次修