

# 大学生心理健康教育 实践教程

---

主 编 王 坚 谢 康

副主编 周 宜 邢乐乐 魏 季



**DAXUESHENG**  
XINLI JIANKANG JIAOYU  
SHIJIAN JIAOCHENG



苏州大学出版社  
Soochow University Press

# 大学生心理健康教育 实践教程

主编 王世德 副主编 王世德

副主编 王世德 王世德 王世德 王世德



WANGSHIDE  
XUEYUAN JIAOKAO JIAOCHENG  
SHIJIAN JIAOCHENG



华东理工大学  
East China University of Science and Technology

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育实践教程/王坚,谢康主编  
—苏州:苏州大学出版社,2022.8  
ISBN 978-7-5672-3989-0

I. ①大… II. ①王…②谢… III. ①大学生—心理  
健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2022)第108942号

书 名:大学生心理健康教育实践教程

主 编:王 坚 谢 康  
责任编辑:吴昌兴  
封面设计:朱晓玲 刘 俊

出版发行:苏州大学出版社(Soochow University Press)

地 址:苏州市十梓街1号 邮编:215006

印 装:丹阳兴华印务有限公司

网 址:<http://www.sudapress.com>

邮 箱:[sdcbs@suda.edu.cn](mailto:sdcbs@suda.edu.cn)

邮购热线:0512-67480030

销售热线:0512-67481020

开 本:787 mm×1 092 mm 1/16 印张:16.75 字数:387千

版 次:2022年8月第1版

印 次:2022年8月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5672-3989-0

定 价:49.00元

凡购本社图书发现印装错误,请与本社联系调换。服务热线:0512-67481020



## 前言 PREFACE

当今是一个科技与经济高速发展的时代。中国在短短的几十年里已经发生了翻天覆地的变化,人们的生活也得到了很大的改善。这个时代的到来既给大学生带来了机遇,也给他们带来了挑战。大学生作为社会的一个特殊的群体,代表年轻有活力的一族,是推动社会进步的积极力量。但是他们的社会经验少,心理发展还不成熟,心理承受能力还比较薄弱,面对“内忧外患”,他们要不断地突破自己,挑战自己,这样才能慢慢地成长、成熟与发展。

加强大学生心理健康教育是培养高素质合格人才的迫切需求。大学阶段处于人生发展的重要时期,也是世界观、人生观、价值观形成的关键时期。大学生在成长过程中遇到的困难和矛盾,产生的困扰和冲突,可能会造成他们这样或那样的心理问题。而这些心理问题又往往同他们的世界观、人生观、价值观的形成交织在一起。现在大学校园是社会的缩影,大学生作为社会的一分子,马上要步入社会,也会面临社会上各方面的压力,这就需要大学生养成良好的心理素质,学会在压力中生存,在压力中感受快乐。所以编者在原有《大学生心理健康教育》的基础上编写了《大学生心理健康教育实践教程》。这样一边学一边做,将学中做、做中学结合起来,更好地解决了心理健康教育中“知与行”的问题。此书全方位地介绍了大学生在生活中容易遇到的心理问题及应对策略。

结合大学生成长阶段的特点,针对大学生普遍存在的心理健康问题,本书从心理发展与健康的角度出发,以大学生的各种心理问题为切入点,分别对心理介绍、心理咨询、挫折应对、人际交往、生涯规划、恋爱交友等基本问题进行分析和指导,同时也对当前新形势进行阐述。编者在编写过程中借鉴了当前心理健康教育领域的最新理论成果和实践经验,在传统的基础上进行创新。本书理论内容严谨,形式结构新颖,是大学生心理健康成长的实践手册。与目前其他同类教材相比,本书具有以下特点。

① 内容丰富。本书主要介绍了大学生的心理健康知识,使大学生了解容易出现心理问题,掌握一些心理调适的方法,树立心理健康意识。

② 实践性强。本书中每章都提供了自我心理测试题,可供大学生借助心理测试的结果,对自己的心理健康状况有一个真实的了解和客观的评价。此外,教材中还设计了各种案例,大学生可以通过一个个心理案例和测试,提高自身的心理素质与水平,教师也可以借助这些训练实现互动教学。

③ 案例真实。教材的每个章节都收录了心理咨询案例,编者通过对案例的真实描述和深入分析,可以让大学生对本章节内容认识得更加深刻,对如何进行自我调适有所



启示。

总之,在当前我国社会迅速发展的特殊时期,大学生的心理问题日益显现,包括学习方面、人际关系方面、自我认知方面、情爱方面、情绪方面等心理问题,以及焦虑、抑郁、强迫等心理症状,严重影响大学生的心理健康,因此,高度重视大学生心理健康问题,是我们培养高素质社会主义接班人的需要,具有重要的现实意义。此书不仅可以作为大学生心理健康教育与辅导方面的通识教育教材,也可以作为高校相关教职人员了解大学生心理的参考书,还可以作为青少年健康成长的指导手册及青年人提高自身心理素质的自学用书。

本书由南昌师范学院王坚教授和谢康教授担任主编,周宜、邢乐乐和魏季老师担任副主编。本书在编写过程中参考了大量的相关资料,谨向有关作者表示衷心的感谢!

本书是省教改重点项目“‘O-P-T’模式在‘大学生心理健康’混合式教学中的研究与实践(项目编号:JXJG-18-23-3)”的成果之一。

由于时间仓促和编者水平有限,书中难免存在不足之处,恳请广大读者给予批评指正。

编者  
2022年6月



# 目 录 CONTENTS

- **第一章 大学生心理健康导论 / 1**
  - 第一节 心理活动的特点与实质 / 1
  - 第二节 大学生心理发展的特点 / 6
  - 第三节 心理健康的标准 / 13
  - 第四节 影响大学生心理健康的因素 / 19
- **第二章 大学生心理咨询 / 33**
  - 第一节 心理咨询的概念和功能 / 33
  - 第二节 大学生心理咨询的主要内容 / 39
- **第三章 大学生异常心理与心理困惑 / 47**
  - 第一节 异常心理的判别 / 47
  - 第二节 大学生常见的心理困惑 / 52
  - 第三节 大学生常见的心理疾病 / 58
- **第四章 大学生的自我意识与培养 / 68**
  - 第一节 自我意识概述 / 68
  - 第二节 大学生自我意识发展的特点 / 73
  - 第三节 大学生自我意识的偏差及调适 / 78
- **第五章 大学生的人格心理 / 93**
  - 第一节 人格概述 / 93
  - 第二节 大学生的人格特征 / 100
  - 第三节 大学生人格问题与调适 / 106
  - 第四节 大学生人格完善的途径 / 112



- **第六章 大学生学习心理** / 121
  - 第一节 大学生学习的特点与心理机制 / 121
  - 第二节 大学生学习能力的培养 / 125
  - 第三节 大学生常见学习心理问题及调适 / 132
- **第七章 大学生人际交往** / 141
  - 第一节 人际关系概述 / 141
  - 第二节 大学生人际交往及影响因素 / 147
  - 第三节 大学生人际交往原则和技巧 / 154
- **第八章 大学生性心理及恋爱心理** / 165
  - 第一节 大学生性心理的发展和性心理的特点 / 165
  - 第二节 大学生性心理问题及调适 / 172
  - 第三节 大学生恋爱心理及常见问题 / 177
- **第九章 大学生情绪管理** / 187
  - 第一节 情绪理论概述 / 187
  - 第二节 大学生情绪的特点 / 193
  - 第三节 大学生常见不良情绪及调适 / 200
- **第十章 大学生挫折应对及压力管理** / 212
  - 第一节 压力与挫折概述 / 212
  - 第二节 大学生压力和挫折的产生及特点 / 220
  - 第三节 压力和挫折对大学生心理的影响 / 227
  - 第四节 大学生压力管理与应对策略 / 234
- **第十一章 大学生生命教育与心理危机应对** / 243
  - 第一节 大学生生命教育 / 243
  - 第二节 危机干预与创伤治疗 / 252



# 第一章

## 大学生心理健康导论



### 本章提示

#### \* 核心词

心理学  
健康的标准  
心理活动的特点与实质  
影响大学生心理健康的因素

#### \* 重点

大学生心理健康的标准  
心理活动的特点与实质  
实践路径: 课前浏览—师生互动—课本记录—自测评价—实践报告

### 第一节

### 心理活动的特点与实质

什么是心理学? 比较专业的解释是:心理学是一门研究人类及动物的心理现象、精神功能和行为的科学,既是一门理论学科,也是一门应用学科。专业人士研究心理的特点和实质,是为了描述、解释和预测大众的心理定式。而对于普通人来说,了解心理学的最终目的是提高自己的生活质量。人只有心理健康了,才能充分发挥身心潜能,才能正确处理事业、家庭、爱情和婚姻等各个方面出现的问题。例如,世界杯期间,广大球迷需要熬夜看球,为此会占用大量两性相处的时间,甚至出现因男友看世界杯而冷落女友,导致两人分手的悲剧。假如作为男友的你也是球迷,世界杯期间你会怎么安抚女友受冷落的心? 作为女友的你,希望男友怎么来安抚你的心?

#### 【师生讨论】

你的观点: \_\_\_\_\_



---

---

---

---

---

教师评语:

---

---

---

### 【结论】

通过讨论,我们知道了大家在面对这个问题时所采取的方式方法都各有差异,因为每个人的心理个性和特点都是不同的。所以说,每个人都可以称自己是个小小“心理学家”。我们在每天的生活中都会或多或少地研究身边人的心理动态。

### 1. 心理是一种主观能动性的存在

#### 【师生讨论】

#### 平坦世界

有一天,从三度空间世界来了一个圆球形生物。当他进入二度空间的“平坦世界”,引起了该处生物们的惊慌。平坦世界的一位发言者说:“我巴不得立刻就把这个侵入者驱逐出境!”

这个发言者是一个平面的四方形,他质问闯入者:“你说你是从三度空间来的?三度空间在哪里?是什么样子的?怎么我一点也不知道?”

来客(三度空间圆球)说:“不错,我是从三度空间来的,它既是在上面,也是在下面。”

平面四方形说:“老天爷!你一定是指南和北了!”

圆球说:“完全不是这个意思,我是说你的上面和下面,这是你看不见的,因为你是平面的,你旁边又没有眼睛!”

平面四方形说:“我的旁边确有视力!”

圆球说:“但是你是平的,你没有眼睛,看不见外面的空间。你是平的,你的旁边没有眼睛,你的里面也没有眼睛——你们称为‘里面’,我们视之为你的‘旁边’。”

平面四方形说:“在我里面长个眼睛?在我肚皮上长个眼睛?先生你太会开玩笑!”

圆球说:“我不是寻你开心!你无法了解三度空间的意义,你顶多只能看见我的一面——圆圈圈,因为你没有能力把你的视力从平面上升起,你只能看见我身体的一面。现在,我要向空中升起了,你应该可以看见我身体的圆圈越来越小,越来越小,以至消失。”

圆球从平板上跳起消失了。平面四方形自言自语道:“完全是鬼话!我根本没看见他升起!怎么是‘升’呢?莫名其妙!可是,他消失了!我不懂,是怎么回事呢?”



突然不知从何处传来圆球的声音：“平面四方形老兄！你以为我真的消失了吗？我还在这里呀！只因你是平面的，你看不见我罢了！等我再回到你的平面来，你就会看见我的圆圈越来越大了。”

圆球跳回平板上，平面四方形果然看见一个圆圈越来越大，可是始终不明白这是怎么回事。他叹了一口气，说道：“他有些奇怪，蛮会玩把戏的！但是，我还是不相信他说的什么三度空间！他不过是个会变把戏的圆圈罢了！”

你的观点：\_\_\_\_\_

---



---



---



---

教师评语：\_\_\_\_\_

---



---



---

### 【结论】

上面的故事摘自英国科幻作家艾特温·阿伯特的名著《平坦世界》。故事讲的是三度空间物体——“立体圆球”闯入了一个二度空间世界。二度空间的居民平面四方形因为难以理解立体圆球所说的三度空间，所以他只能将立体圆球认为是一个满嘴谎话的“疯子”。

平面四方形不能理解三度空间的存在，主要有两个原因。一方面是由于平面四方形本身所处世界的维度的限制，导致他不可能去相信有更高维度空间的存在。这是一个科学命题，不是本书的重点，因此不再详细赘述。另一方面就是心理原因造成的。过往的生存经验教会我们一个处世的道理，即要相信常识、相信经验。常识和经验又会影响每个人的心理，直至影响每个人的潜意识。比如，某个人跟你说他看到的苹果是正方形，你也许会认为他在说胡话。二度空间的平面四方形也是如此，常识和经验告诉他，世界只能是长和宽组成的二度空间，假如他相信有三度空间的存在，那他的那些常识、经验，甚至心理潜意识将会被彻底颠覆。要知道如果一个人的潜意识被颠覆了，那无异于经历了一次痛苦的死亡。

但是，我们每个人的存在证明了更高维度空间的确存在。我们所能看到的高楼大厦、穿梭的车流无一不是由长、宽、高三个维度组成的。但是，我们看到的就一定是世界的真实面目吗？世界会不会还存在其他我们看不到的维度？或者说我们的心理就一定是成熟的吗？这个问题恐怕是仁者见仁，智者见智。英国哲学家罗素曾说过：“世界上真的存在智慧这种东西吗，还是只是看起来极其精炼的愚蠢。”

也许这个世界还存在更高的维度，甚至人类在存在于更高维度空间的生物眼里，也只是一个平面四方形。可不管这个问题的答案是对还是错，都不影响一个个平凡的你我在这个三度空间很好地生活。不过你有没有想过这个问题，由于你的心理不成熟，导致在



你身边某些人的眼里,你也只是个平面四方形。作为一名当代有理想、有朝气、有强烈自尊心的大学生,你肯定不乐意被人如此看待。如何使自己的心理更加成熟将是你人生一个非常重要的课题。心理是很主观的、神奇的,人们心理的主观能动性依赖于人们对客观世界规律的认识水平,并且也要接受社会道德标准的衡量。发挥主观能动性的最高境界是实事求是,也就是尊重自然规律,遵守自然规律,按科学办事。既要克服无所作为的消极观念,也要克服藐视自然、违背规律的唯意志论。否则,人类不可避免地要受到自然规律的惩罚。

## 2. 心理是人脑机能的体现

### 【师生讨论】

### 人为什么会成为万物之主

在远古时期,人类的祖先过着游牧生活。100多万年来,寒冷期与炎热期不断交替更迭,此时,地球正经历着最后一次大降温,河流即将封冻,白昼越来越短,一切生物都将接受残酷的生存考验。

狼和人一样,也饱受着食物紧缺的煎熬。这两个种群其实很相似:他们都是强大的捕食者,都位于食物链的顶端,都有复杂的群体结构,在同一块土地上捕捉着同样的猎物。

人和狼这对竞争对手,注定要相遇。但这似乎并不是一场公平的角逐。因为人能够制造工具,可以在远距离外杀死猎物。狼最终选择了退出。但人类捕捉到猎物后并不会把猎物全部带走,他们会把猎物的内脏,以及部落的族人不吃、不用的其他躯干部分,留在原地。这使得狼群待人离开后,可以享用剩下的美食。

随着冰河期的结束,饥荒成为过去,食物又变得充沛起来。人类的迁移路线因此变得更加开阔,迁徙也变得更为平常。与此同时,一些狼群也悄悄地跟在人类的迁徙队伍后面,充分享用人类的剩余食物。

终于有一天,一个念头偶然出现在原始人的脑海中:为什么不借助狼的力量,取其所长,来帮助自己更高效地抓捕猎物呢?这个想法,使一些幼小的狼崽被人们捉到部落中去圈养起来。这一时期,在北半球的许多地方,在同样的时刻,几乎以同样的方式,人和狼也经历着相同的故事。

从野生狼到第一批狼犬,中间只经过了50代。1.2万年前的狼犬在外形上和它们的野生祖先十分相似,但体型明显变小,性格也更加温顺。这些转变,一部分是因为它们的活动量减少了,食量也相应变小。不过,最主要的原因是,从自然环境到人类环境的转变,使它们的荷尔蒙分泌发生了巨大变化。它们已经不再捕猎,首要任务是保卫家园,遇到危险发出警报。另外,把剩菜剩饭打扫干净。

如果某只狼犬身上还残存着野性,人类就会把它杀死。通过杀死凶猛的个体、保留温顺的个体这样一种方式,人类的祖先在下意识中完成了一个“选择”的过程,这就使得第一代狗的习性、外形甚至基因,都更加适应人类社会。人类饲养的狼犬与野狼在基因上有一点不同,那就是,狼犬会有意识地发出叫声,它们能看懂某些手势,能和人类进行一定



的交流。

你的观点: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

教师评语: \_\_\_\_\_

---

---

---

### 【结论】

人脑是心理的器官,心理是人脑的机能。从进化论看,动物心理发展的各个水平和阶段与神经的进化水平有关;从儿童心理发展看,不同年龄的心理水平与儿童的神经发育水平有关;从医学研究看,一定的异常心理或行为缺陷与一定的脑组织、脑神经病变有关。因为人类进化出了更高级的大脑神经系统,这种更高级的大脑神经系统驱使着人类产生不断改善生活环境的心理活动。可以说,人越具有丰富的神经系统,心理活动越复杂。

### 3. 客观现实是心理的源泉,心理是对现实的主观认识

#### 【师生讨论】

① 你觉得图 1-1 里的老鼠恐怖或者恶心吗?

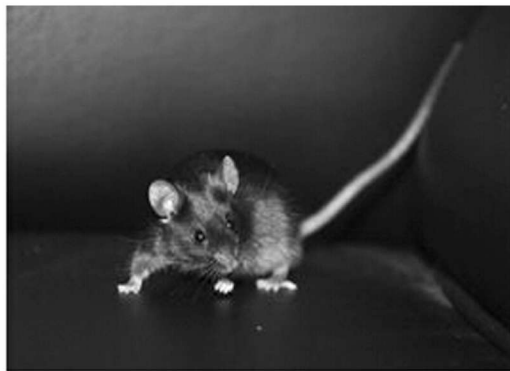


图 1-1 老鼠



② 你觉得图 1-2 里的老鼠恐怖或者恶心吗?



图 1-2 老鼠杰瑞

③ 两岁时的你会因为看见老鼠而吓得大哭,现在 22 岁的你还会因为看见老鼠被吓哭吗?  
你的观点: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

教师评语: \_\_\_\_\_

---

---

---

### 【结论】

面对同一现实事物,人在不同年龄、不同环境下的心理反应是有很大差异的。比如,你在野外看见一只猛虎时,你会恐惧地马上想要逃走。但是如果将这只猛虎放置于长满着奇花异草的假山上,也许你不仅不会恐惧,还会像欣赏一幅名画一样为猛虎拍照。这就是心理的主观性,也是人与人之间的个性差异。我们要了解这种个性差异,理解每个人的性格独特性,只有这样才能与人和睦相处。

## 第二节 大学生心理发展的特点

什么是认知能力? 认知能力是人脑加工、储存与提取信息的能力,也就是人们对事物的构成、属性与他物的关系的掌握能力,它是人完成认识的重要过程之一。认知能力是人们在重构与应用知识时所需要的能力,如言语能力、归纳能力、记忆能力、逻辑推理能力等。现代大学生的认知能力主要有道德认知能力、职业认知能力、人际认知能力、科技认知能力、社会认知能力等。这些认知能力对培养大学生健康心理与人格具有重要意义。



例如,大学生自主创业的时候需要认知自己的职业能力、职业方向、职业兴趣等。假如一个大学生即将步入职场,他需要对即将从事的职业进行哪些认知?

#### 【师生讨论】

你的观点: \_\_\_\_\_

---



---



---

教师评语: \_\_\_\_\_

---



---

#### 【结论】

经过讨论,我们发现大学生了解自己的认知能力是十分重要的,不仅仅体现在求职过程中,还体现在生活的方方面面。大学生对道德水平、人际关系、社会等认知越清晰,对于自己的人生路径与职业生涯就越明确,而且如果能够严格执行,将更容易定位人生、选择职业。这说明大学生了解自己的认知能力是十分必要的。

### 1. 具有强烈的求知成长欲望

#### 【师生讨论】

#### 渴望提高与成长

19岁的王某是一名大二的学生,专业学习、学生工作与兼职让王某每天都很忙碌,他经常连吃饭的时间都没有。很多时候,都是别人去食堂吃饭时,顺便帮他买回来。他利用节省的时间为辩论赛和考试做准备。“这样很累,但我就是一个闲着就会难受的人,虽然我现在的职业规划还不是特别明确,但我总觉得,青春里要做点什么,不要等十年之后,后悔自己虚度了青春。”

他就读于河北某大学无机非金属专业,但是职业理想却是与他所学专业不太沾边的传媒策划类。因为高考分数不高,填报志愿时,王某选择了录取率较高的理工科专业。进入大学后,他仍然觉得自己最大的兴趣是传媒类工作。对此,王某经常会对未来职业规划感到迷茫。每到这种时候,他都会去跟老师们谈心,他们总能为王某解惑,给他提供很多好的建议。两年的时间里,王某在求职网站进行了注册,寻找与传媒相关的兼职工作,如销售、钢琴老师、服务员、网站编辑等,以积累相关知识。这位“90后”大学生在短短的时间里做了很多尝试。他说:“每份工作对我来说都是锻炼自己的过程,在适应社会的过程中,我遇见了很多优秀的人,我喜欢他们身上那种上进的精神,喜欢他们快节奏的生活。”



对于这位“90后”来说,虽然未来的职业方向还并不明确,但他有一颗上进的心,对不同的工作一次次地尝试,不断地体验和学习,让他一直都在丰富着自己的知识储备。

你的观点: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

教师评语: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 【结论】

大学生的一个典型思维特征是能够依赖逻辑思维有条理、有系统地解决问题,认知发展到这一阶段的显著标志是演绎推理能力与抽象思考能力不断发展。进入大学之后,大学生拥有了很多自由学习时间,又有图书馆这个丰富的知识库,还有很多著名专家学者,这些都为大学生提供了广泛的学习资源。大学生正值青春年华,有活力、有激情,求知欲强,兴趣广泛,在了解社会、人际交往、学习专业知识、了解课外知识等方面都极富热情。所以,大学生要珍惜美好的大学时光,认真学习,充实自己。

## 2. 自尊与自卑心理并存

### 【师生讨论】

#### 一个大二学生战胜自卑的心路历程

阿龙是来自赣南边远山村的一位大二学生,从小喜欢与人比赛,凡事喜欢比个高低和输赢,很在乎结果和他人评价,性格内向。他儿时就想走出大山看外面的世界,高中时想考上心仪的大学,可高考成绩并不理想,结果来到了南昌某学院。

阿龙说他本来有充分的思想准备,即使高考失利,只要能上大学,就会好好珍惜,不管什么学校,都会认真学习,以后一样能获得一个满意的职业。可是到学校一段时间之后,看到有的同学整天不学习,吃喝玩乐,又听到高中同学大多考上了自己理想的大学,心里很不是滋味。想想自己家境贫寒,又无特别才能,他感觉在很多方面都低人一等,不敢抬头和人说话,也不会主动社交,制订的计划无法坚持执行,身心疲倦。

阿龙的自卑心理也是目前一些大学生普遍存在的,大学阶段是心理成长的重要阶段。结合当代大学生生活特点与阿龙的具体情况,学校心理老师对其实施了如下干预措施。

① 每周进行两次心理调适,改变对自卑和自身的认知。

② 自我规划,发展自身优势。列举自己的优势与不足,下决心从小事做起,少想多行动,在小成功中,重新树立自信心。



③ 增强能力,充实自我。鼓励他参与集体活动、参加社团活动、学习演讲、考级考证等。这些活动既能提高智商,还能增加情商,并引导阿龙努力培养学习能力、人际交往能力、适应能力、解决问题的能力,以及帮助别人与寻求帮助的能力。

④ 建立良好的自我形象。从精神状态、言谈举止和内心素质不断完善自己。

⑤ 建立合理的目标体系,用行动来证明自己的能力。目标既要现实,又要高于现实。目标过高,不利于建立自信,反而会因挫折感而打击自信心;目标过低,无法激起动力,不利于建立自信。鼓励阿龙与自己所处的环境和现有条件和解,脚踏实地,不断实现每个目标。

“我现在终于理解了‘天生我材必有用’这句话的真正含义了。”两个月后的一天,阿龙来到心理咨询室向老师说出了这句话。两个月前他紧锁眉头,声音怯生生;如今他昂首挺胸,充满阳光。经过近两个月的心理干预,阿龙战胜了自卑,走出了绝望。

你的观点: \_\_\_\_\_

---



---



---



---

教师评语: \_\_\_\_\_

---



---



---

### 【结论】

每位大学生过去都有一段“辉煌历史”,这是相对于没有机会上大学的同龄人而言的。但是大学校园人才济济,要想像中学时代那样在大学校园出类拔萃是不太容易的。这时候必须鼓励自己,树立自信心,消除自卑感,努力实现自己的理想。

## 3. 闭锁心理与交往、需要心理的矛盾

### 【师生讨论】

#### 战胜闭锁心魔

某日,记者在郑州公交车上见到勇敢的大学生小汪时,他正专注地站在车厢里给乘客演讲,介绍自己的家乡信阳。他的演讲很坦然,不受乘客上上下下、公交车报站等影响,语速稍慢,吐字清晰,虽有几次结巴,但整体表意很清楚。在近20分钟的演讲期间,一些乘客由不在意渐渐地变为专心聆听。尤其是,当得知他是为了战胜心理障碍进行说话锻炼时,很多乘客都面露敬意。演讲结束后,车厢里响起了热烈的掌声,很多乘客都主动跟小汪聊了起来。

“你很勇敢,这样锻炼下去,一定可以像一个正常人那样流畅地说话,你一定可以



的。”24岁刚从郑州某大学毕业的小张,激动地握住小汪的手使劲地摇了摇,给他传递信心与力量,并开导小汪别给自己太大压力,可以多渠道进行练习,比如去夜市上摆摊吆喝生意、多去人群里交流等。“佩服,太有勇气了。”一位30多岁的男士竟然竖起了大拇指,他说自己普通话不好,领导多次让他练习,可自己就是缺乏勇气和毅力,怕人笑话,一直没敢大胆练习。“你是我学习的榜样,好样的。”

一番交流之后,记者跟随小汪在绿城广场站下车后,来到广场公园内,只见小汪径直走向几个陌生的市民,礼貌地说明用意后,给他们讲起了自己与心魔斗争的经历。“我四五岁时跟别人学口吃的说话方式,结果学得结巴了。从那以后,因为结巴,经常被人笑话,自己就开始自责害怕,久而久之,竟然对说话产生了歇斯底里的恐惧。一想到说话就会不由自主地害怕。”小汪回忆起噩梦般的往昔,眼睛有些湿润,他说因为受不了别人的嘲笑,甚至还产生过轻生的念头。

2014年考上大学后被调剂到俄语专业,小汪意识到要直面自身问题了。2015年,他开始仿效古希腊雄辩家德摩斯梯尼,三年内,坚持口含石子练习说话克服口吃。前两年每天练习两个小时,第三年减为每天练习1个小时。有时候练得满嘴鲜血,但他咬着牙挺下来了。到2018年毕业时,他不仅敢说了,还说得很清晰,虽然有时还是会结巴。之后,小汪没有停步,而是在生活、工作中继续培养说话的勇气。他曾经辞去了埋头文案但稳定的国企笔译工作,选择了有挑战性的销售工作。从不敢开口到做出不凡业绩,他付出了常人难以想象的努力,也渐渐找回了说话的自信,心理障碍在一点点消除。之后,他又通过了研究生统考,正准备复试。5天前,他又开始在公交车上演讲。

你的观点: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

教师评语: \_\_\_\_\_

---

---

---

### 【结论】

每一位大学生都希望参加社会实践,与其他同学建立良好的关系。但有些大学生存在闭锁心理,担心自己不善言谈、缺少社交风度与气质。有些同学渴望与人多交往,却因生性内向,存在心理顾虑,从而游离于校园交际圈之外。这些不良心理是可以克服的,好比上面故事中的小汪,只要下定决心去克服,是可以战胜闭锁心理的。