

# 大学生心理健康教育

DAXUESHENG

XINLI JIANKANG JIAOYU

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS  
广西师范大学出版社

· 桂林 ·



图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 广西课程教材发展中心组织  
编写. — 桂林: 广西师范大学出版社, 2020.9

ISBN 978-7-5598-3032-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第125633号

责任编辑 韦兰琴 张昀珠 黄佳梦 黄丽江 文秋鸾

助理编辑 杨昕然 陈美蓉

封面设计 唐 峰

内文设计 梁雪芬 黄小纯

责任技编 石玉珏

广西师范大学出版社出版发行

( 广西桂林市五里店路9号 邮政编码: 541004 )

网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 黄轩庄

服务电话: 0771-2092860

全国新华书店经销

广西金考印刷有限责任公司印刷

( 广西南宁市高新区高新三路3号广西印刷工业城11号厂房 邮政编码: 530007 )

开本: 787 mm × 1 092 mm 1/16

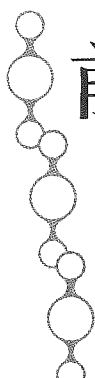
印张: 16.75 字数: 260 千字

2020年9月第1版 2020年9月第1次印刷

定价: 32.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社发行部门联系调换。





# 前言

大学生心理健康教育是大学生素质教育的重要内容，是落实立德树人根本任务、促进学生全面健康成长的重要途径，是提升大学生思想政治教育质量、推动工作内涵式发展的重要任务。习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上强调，要“培育理性平和的健康心态，加强人文关怀和心理疏导”。在党的十九大报告中，习总书记又明确提出要“加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”。习总书记的这些重要论述为进一步做好大学生心理健康教育工作指明了方向。

近年来，自治区党委教育工委、教育厅高度重视大学生心理健康教育工作，在2018年教育部出台《高等学校学生心理健康教育指导纲要》后，研究出台了《中共广西壮族自治区教育厅党组关于进一步加强全区高校学生心理健康教育工作的实施意见》，对大学生心理健康教育的知识教育、宣传活动、咨询服务、预防干预、科学研究、队伍配备等提出重要指导意见，为全区高校开展心理健康教育工作提供了基本遵循。

为进一步发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用，自治区党委教育工委、教育厅委托广西高校大学生心理健康教育指导委员会，根据新形势新要求编写了这本《大学生心理健康教育》。本书主要依据《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》有关规定进行编写。全书共分六个单元，对大学生心理健康教育六个方面（基础知识概述、大学适应、人际关系、恋爱与性、生命教育、自我意识）的主要内容进行系统总结和论述，既有理论又有实践，结构合理、逻辑清晰、内容丰富。本书主要有以下几个方面的特点：

一是以“发展式”教育为目标设计教学模式，创新性强。为解决传统“灌输式”心理健康教育模式产生的问题，本书把大学生心理健康教育的立足点落在“发展式”教育上，每个单元都设置了“导入”“理论导航”“心理健康训练营”和“拓展与思考”等内容，书后还设置了心理测试，让学生在学习理论知识之后，可以立即投入实践运用，实现课程“知”与“行”紧密结合的目标。希望大学生通过心理训练，在认识活动、情感活动、意志活动和个性发展等方面可以形成良好的心理活动的品质，树立积极健康的心态。

二是以“项目模块”为主体构建教学内容，针对性强。本书针对大学生在大学阶段普遍存在的心理健康基础知识、大学适应、人际关系、恋爱与性、生命教育、自我意识等方面的问题，以“项目模块”为主体，构建了六个单元模块。教学内容丰富，适应大学生心理特点。

三是以“自主学习”为主线设计教学过程，实用性强。叶圣陶先生曾说过，教是为了用不着教。本书将“自主学习”模式应用于教学实践，每个单元根据“学、练、思”创设了三个教学环节，即“理论导航”“心理健康训练营”“拓展与思考”。通过理论导航环节，力求使学生系统学习和掌握心理健康理论知识，实现学生全面健康成长的教学目的；通过心理健康训练营环节，力求突破教师与学生台上台下面面对面的传统教学方式，实现课堂上师生融为一体的自然互动；通过拓展与思考环节，力求解决传统的学生为应付教师而完成作业的问题，实现学生课后自我学习和自我成长的目的。同时，在这三个教学环节前有导入环节，在书后有心理测试。导入环节通过案例、小故事等导入，力求实现心理健康知识科普化，达到保持学生高昂的学习兴趣的效果；心理测试可以增强课堂的趣味性，达到实践应用知识与活跃课堂气氛的作用。

希望本书的出版，能为大学生学习心理健康知识和高校教师开展心理健康教育教学工作提供有益的参考。

广西高校大学生心理健康教育教学指导委员会

2020年8月

目  
录

## 第一单元 认识心理健康——基础知识概述

第一节 奇妙的心理活动——心理现象 // 002

第二节 让阳光照入心灵——心理健康 // 012

第三节 成长路上好帮手——心理咨询 // 027

## 第二单元 我的大学我做主——大学适应

第一节 扬帆启航 “从新”开始——生活适应 // 042

第二节 理想现实 交相辉映——心理适应 // 054

第三节 学海方舟 勤学慎思——学习适应 // 067

## 第三单元 心宽以和 善结人缘——人际关系

第一节 相遇相知 诚心以待——人际交往概述 // 088

第二节 心心相印 心心相吸——人际心理效应 // 098

第三节 同舟共济 乘风破浪——人际关系优化 // 112



## 第四单元 羞答答的玫瑰静悄悄地开——恋爱与性

第一节 探索美好的爱——认识爱情 // 130

第二节 爱的心思要明白——恋爱心理 // 138

第三节 关爱彼此——健康性心理 // 147

## 第五单元 让生命充满阳光——生命教育

第一节 体验生命本真——认识生命内涵 // 156

第二节 绽放生命之花——探索生命价值 // 164

第三节 激发生命动力——应对挫折与危机 // 173

## 第六单元 知人者智 自知者明——自我意识

第一节 勾出整体自画像——自我意识概述 // 190

第二节 补齐短板促发展——自我意识偏差 // 200

第三节 绘出未来七彩章——自我完善 // 212

参考文献 // 220

后 记 // 226

# Unit 1

## 第一单元

### 认识心理健康——基础知识概述

习近平总书记在2016年全国卫生与健康大会上的讲话中指出：健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件，是民族昌盛和国家富强的重要标志，也是广大人民群众的共同追求。健康既是一种权利，也是一种责任。对健康的理解不能只限于生理方面，心理健康同样重要。

1989年世界卫生组织对健康的阐述是：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。

心理健康对于大学生来说，是其全面发展的基本条件，是其完成学业的根本保证，是其取得事业成功的坚实心理基础。



## 第一节 奇妙的心理活动——心理现象



### 导入

#### 杯弓蛇影

晋朝有一个县令名叫乐广，某日他设宴款待一位老朋友。酒席间朋友端起酒杯，正欲饮酒，忽然瞥见酒杯中似有小蛇，可匆忙间已将那杯酒饮尽。朋友当时又惊又怕，回到家后，只觉得胸腹疼痛难忍，以致饮食不进，身体日渐消瘦。家里人为他请了许多大夫，也不见好转。

乐广得知此事后反复琢磨，随后再请朋友前来喝酒，并说保证能治好他的病。乐广重摆宴席，仍让朋友坐在原来的席位。当朋友拿起酒杯时，忽然惊叫起来，原来杯中又出现蛇影。这时，乐广走到朋友座旁，将自己的酒杯端给朋友看，里面同样有一蛇影。乐广叫朋友回头看墙上挂着的那把弩弓，对朋友说：“墙上的弩弓映在酒杯中，这就是你看到的杯中的蛇，其实那只是弩弓的影子。”朋友半信半疑，端酒起身，见果真如乐广所言，心中的疑团顿时消失，精神一下子清爽了许多，回去以后，病很快就好了。

《杯弓蛇影》这一故事反映的是错误的感知引发消极的情绪反应。朋友把墙上弩弓映在酒杯中的影子感知成了蛇，并且把酒喝了，“杯中有蛇”的印象一直留在他的脑子里，产生焦虑和恐惧不安的情绪。在这种紧张惶恐的状态下，身体上也出现了不舒服的反应。后来，朋友听乐广把情况解释清楚，重新感知验证，他豁然释疑，不再认为杯中有蛇，焦虑和恐惧不安的情绪逐渐消失，病也就好了。



## 理论导航

### 一、揭开心理的面纱——心理的基本理论

什么是心理?《现代汉语词典》对心理的定义是:人的心理是人脑反映客观现实的过程,如感觉、思维、情绪等。心理是心理现象的简称,心理现象是人类心理活动的表现形式。人的心理是以活动的形式存在的,是在劳动和语言的影响下产生和发展起来的,分为心理过程和个性心理两部分。人的心理与动物心理有本质的区别。

#### (一)人的心理是如何产生的

人类对心理本质的探索经历了相当长的历史,目前研究发现:

1. 心理是脑的功能。正常发育的人脑为心理的发展提供了物质基础,我们每个人的心理活动是人脑对各种刺激活动的主观反映并进行加工的结果。人脑是神经系统发展的最高产物,分为大脑、小脑、间脑和脑干,其中主要部分是大脑,大脑分为左右半球,功能各有不同,与人类不同的心理活动关系密切。学者们认为:大脑神经系统的结构与机能,决定了心理发展的速度和水平。

2. 心理是客观现实的反映。人脑是产生心理的器官,但是仅有人脑本身不能单独产生心理。心理的产生需要客观事物作用于人脑,也就是说,客观现实是心理的源泉,心理是客观现实的反映。人类生存的社会环境和自然环境都是人类心理活动不可或缺的源泉。其中社会环境是人的心理活动最重要的源泉。20世纪20年代,印度发现被狼抚养的两个小女孩,她们有着健全的大脑,但由于脱离了人类社会的生活环境,因此很难产生正常人的心理。

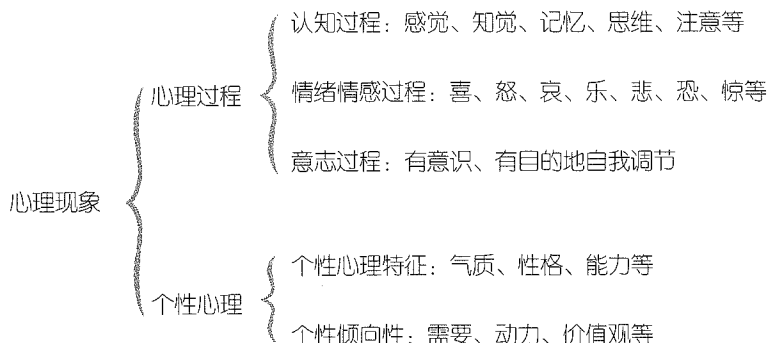
3. 心理是在实践活动中发生发展的。人的心理活动对客观现实的反映是积极主动的,不是消极被动地等待着客观事物作用于自己,也不是像镜子或照相机一样机械地反映事物。不同的客观现实,在不同人的大脑中会有不同的反映。人的心理活动不仅仅发生、发展于实践,还调节和指导着实践,具有主观能动性。

#### (二)人的心理由哪几个部分构成

人类的心理现象丰富而复杂,奇妙而多变。心理学家把心理现象划分为两个部分,即心理过程和个性心理。心理过程是所有人都具有的,它反映着人类心理活动的共同特点;个性心理是每个人稳定而独特的心理活动特点,是把人与人区分开的重要心理依据,也是我们平时所说的人格,它反映着一个人特有



的心理状态。



人类心理现象示意图

1. 心理过程。心理过程就是心理活动的过程。人类的心理现象都有一个发生、发展和消失的过程，是对客观现实的一个动态反应的过程。它由认知过程、情绪情感过程和意志过程三个部分组成。具体过程为：在自然环境和社会环境中，人们在开展实践活动的时候，通过鼻子、眼睛、皮肤等各种感觉器官感知外部的世界，再通过大脑的思考、加工等活动认识世界，在认识世界的同时，人们总是伴随着喜、怒、哀、乐、悲、恐、惊等各种各样的情绪体验，还受到意志的调控。

（1）认知过程。认知过程是人类获得知识、加工信息、应用知识的一系列过程，是人类最基本的心理过程，它由感觉、知觉、记忆、想象、思维、语言、注意等部分组成。具体过程是：人接收到环境的刺激后，刺激经由神经系统传递给大脑，再由大脑经过一系列的加工运转，转换成人类的内在心理活动，从而支配人的行为。

（2）情绪情感过程。人在加工外界输入的信息时，不仅能认识客观事物的属性、特征及其关系，还会产生对客观事物的某种态度的主观体验或感受，这就是情绪或情感。俗话说：“人非草木，孰能无情。”喜、怒、哀、乐、悲、恐、惊等情绪情感体验是每个人都会有的。情绪是通往内心活动的一扇门，通过这扇门我们可以更好地了解自己、解读他人的内心世界。从心理健康的角度来看，情绪分为正常情绪和不良情绪。正常情绪包括正性情绪与负性情绪，适度的情绪反应有助于个体的行为适应，如愉快的情绪能使人精神振奋，适度的焦虑情绪可以提高学习效果；不良情绪是过度的情绪反应，尤其是那些过于持久或激烈的对人的健康产生消极作用的情绪，如过度的紧张、恐惧会对身心健康产生不利影响。



(3) 意志过程。意志过程是人类主动地、有意识地、自觉地支配和调节自己的行为,并且为了实现目标克服重重困难的心理过程。具体表现为两个部分:一是让个体去从事达到目的所必需的行为;二是抑制与目标不符合的行为。大学生在学习生活中,也会遇到各种困难,需要积极、努力地去解决。

认知过程、情绪情感过程、意志过程是心理过程的三个部分,它们既有区别,又互相联系、互相影响、互相作用,共同决定人类个体行为的结果。

2. 个性心理。个性心理也称个性,是人类心理现象的重要组成部分之一。每个人的心理现象是不一样的,正如《左传》里说的“人心不同,各如其面”,人的内心世界各有不同,就好像他们的面貌各不相同一样。个性心理与每个人的遗传因素、成长环境、人生观、世界观、价值观等都有关系。个性心理由个性心理特征和个性倾向性两个部分组成。

(1) 个性心理特征。个性心理特征是指人类个体在长期的心理活动过程中形成的较稳定的心理特点,包括能力、气质、性格。能力是人类个体顺利完成一项实践活动所必需的主观条件。能力是和具体的实践活动联系在一起的,我们经常说“这个人能力很强”,就是指这个人能想尽一切办法顺利地做完某件事情。气质是人类与生俱来的心理活动的个体特点,比如,有的人内向,有的人外向,有的人雷厉风行,有的人慢条斯理,这些都是气质的一种。性格是人类个体后天形成对现实世界的稳定的态度和一贯的行为方式,比如,有的人开朗活泼,有的人寡言少语。

(2) 个性倾向性。个性倾向性是人类个体心理活动的基本动力。它由需要、动力、爱好、兴趣、信念、理念等部分组成。有人“为中华之崛起而读书”,有人“做一天和尚撞一天钟”,这就是不同的人有着不同的个性倾向的表现。

## 二、开启大学生的心理之门——大学生心理特点

大学生生理发育成熟,正处于个体生命的黄金阶段,进一步认识了解此阶段自身的心理特点,适时调整自己的心理状态,有助于人格的成长与完善。

### (一) 认知特点

大学生的学习、生活、实践与其认知特点密切相关,包括知识的掌握、信仰的形成、技能的应用、问题的解决、观念的创新等。

1. 注意力和观察力不断增强。大学生的注意广度较为宽阔,注意的分配能力较强,并能在较长时间内对自己的注意过程进行监控。大学生的观察力更富有自觉性和系统性,他们通过观察能分清事物的主次、本质和非本质的特点,



以及事物的各主要细节, 这些认知特点有利于大学生完成大学期间的学业, 掌握必要的职业技能。

2. 记忆力飞速发展。记忆是大脑对过去经验的存储、组织和提取, 大学生不再以机械记忆为主, 而在意义识记方面有所增强, 能在把握事物的主题和重点的基础上, 把已有的知识与新信息整合起来进行记忆。因此, 大学生的学习能力理论上达到了较高的水平。

3. 抽象逻辑思维开始占主导。大学生的抽象逻辑思维迅速发展, 抽象思维能力越来越强, 思维更具独立性和批判性。因此, 大学生更关心政治、经济、文化、法律、伦理等领域的问题, 喜欢讨论生活中的热点问题, 看问题也越来越深刻。

## (二) 情绪情感特点

1. 丰富性与复杂性。大学生整体表现为乐观、活泼、开放、热情, 精力旺盛, 积极向上, 充满朝气和激情。同时, 大学阶段正是大学生面临许多重大选择的时期, 常常会出现矛盾和复杂的情绪状态, 如: 希望自己独立, 又想依赖他人; 对自己不满, 又不想承担责任; 希望得到他人的理解, 又不愿意接受他人的关心等。

2. 波动性与两极性。大学生的情绪表现出多变、不稳定的特点, 容易兴奋、冲动, 喜欢感情用事, 情绪起伏较大, 容易从一个极端跳到另一个极端, 出现大起大落、大喜大怒的两极性。可能因一时的成功而产生积极的、愉快的情绪体验, 甚至骄傲自满、忘乎所以; 也可能因一时的挫折、失败而低估自我, 甚至意志消沉、悲观失望。

3. 外显性与内隐性。大学生对外部刺激反应迅速、敏感, 喜怒哀乐表现得充分而具体, 由情绪引起的内心变化与外部表现是一致的, 具有外显的特点。例如, 取得好成绩、获得表扬, 高兴之情会溢于言表。但是, 也有一些大学生常会隐藏和掩饰自己的情绪, 体现为外在表现与内在体验的不一致。

## (三) 意志特点

1. 自觉性不断提高, 但盲目性与惰性依然不同程度存在。随着身心发展、自我意识的增强, 以及知识和经验的积累, 大学生行为的目的性、自觉性有了较明显的提高。大学生在学习和生活中都能自觉地提出自己的行动目标, 制订学习、生活计划, 并努力克服困难, 朝着既定目标行动。同时, 也还存在着不同程度的盲目性和惰性。

2. 果断性增强, 但面对重大决定犹豫不决、仓促行事依然明显。大学生的独立性提高, 知识经验丰富, 能力不断增强, 能够独立、迅速地对学习、生活、工作做出决定并付诸行动, 但在关键性的重大行动前, 可能会有优柔寡断、容易事后后悔的表现。

3. 坚韧性品质突出, 但动摇、固执特点依然存在。大学生血气方刚、精力充沛, 富有正义感与冒险精神, 敢想、敢说、敢做, 内心充满着为真理而勇于牺牲自己的大无畏气概。但是, 有的大学生可能容易脱离实际, 陷入空想, 在实现目标的过程中, 往往不顾客观条件, 不善于从现实情况出发, 固执己见, 急躁冒进, 热情很高, 但缺乏勇气、韧性和持久性。

4. 自制力日益增强, 但面临诱惑、干扰容易失控现象依然可见。大学生有较好的修养, 能遵守社会和学校的各项制度, 克制自己内心的冲动和不合理的要求, 调控自己消极的情绪, 保证自己的良好适应。例如, 大多数大学生能正确处理专业学习中兴趣与需要的矛盾, 适当地调整、改变自己的兴趣, 将专业学好; 能正确处理学习、事业与恋爱的关系, 始终把学习和事业放在第一位。但也有一些大学生在面临外界诱惑、同学干扰时, 容易失去控制, 甚至放纵自己。

### 三、做一个快乐的不倒翁——加强心理素质

心理素质是一个人成功的关键。能成功做大事的人, 大多都具备良好的心理素质。

#### (一) 心理素质的含义

什么是心理素质? 一般认为: 心理素质是指在遗传的基础上, 在教育与环境的影响下, 经过个体的社会实践逐步发展形成的心理品质的综合体现, 包括人的认知能力水平、情绪和情感的管控能力、意志力水平、气质和性格特点等心理行为的综合。

心理素质, 对内制约着个体的心理健康状况, 对外与其生理素质一起共同影响着个体的外在行为表现。

#### (二) 心理素质的组成

心理素质是人类心理品质的综合, 主要由下面几个方面构成:

1. 认知能力。认知能力是指人脑加工、储存和提取信息的能力, 是人们成功地完成活动最重要的心理条件。感觉、知觉、记忆、注意、思维和想象的能力都被认为是认知能力。评估人类认知能力水平的常用方法是智力测定, 智力



商数(IQ)是评估认知能力水平高低的常用指标。

2. 情绪和情感的管控能力。情绪和情感有别于认知活动,它具有特殊的主观体验、生理变化和外部表情行为。情绪商数,简称情商(EQ),是用来评估人类情绪情感管控能力水平高低的一个指标。情商主要包括几个方面的内容:一是觉察自身情绪状态的能力;二是妥善管理自己的情绪能力;三是认知他人情绪状态的能力。情商影响着与他人的正常交往,也会影响着认知能力的发挥。

3. 意志力。意志是人的意识能动性的集中体现,意志力是指人们为达到既定目的而自觉努力的程度。意志力强的人对挫折的适应能力、承受能力较强,能将挫折进一步转化为促进目标实现的积极因素,进一步增强自己的自信心。意志薄弱的人常常缺少信心和主见,对自我的控制和约束力较差,在遇到挫折时,容易改变行为的方向,采取消极的应对方式,其结果不仅影响既定目标的实现,还会进一步降低自信心和对挫折的承受能力和适应能力,严重的甚至会出现意志消沉和精神障碍。目前用于评估意志力水平的指标有逆境商数(AQ),其主要评估人在面对逆境时的处理能力,描绘一个人的挫折耐受力。

心理素质优秀的个体,会表现出有较高的认知水平,情绪愉快,抗击打能力较强,就好似一个快乐的不倒翁。



## 心理健康训练营

### 一、自我教育:开好心理素质的大船

#### (一)当好自己人生航船的掌舵人——确立人生目标

1. 正确地认识自我,确立适合自己的人生目标。通过老师、家长、同学、朋友、测评软件等,全面、客观地了解自己的性格、兴趣、需要、能力等,正确地分析自身的长处和不足,确保目标是适合自己的。

2. 做好实现目标的规划,长远目标与短期目标相结合。明白完成长远目标要分哪几个阶段,每个阶段的目标是什么,怎么做才能实现阶段性目标。

#### (二)保证充足的补给——保持积极心态

1. 热爱生活。主动发现和感受生活的美好,在生活中找到快乐,并享受学习、工作所带来的愉悦和满足。

2. 微笑。每天对着镜子向自己微笑,让自己拥有一份愉快的心情。对老师、同学、朋友微笑,给他们送去一份愉悦的感受。

3. 积极的心理暗示。经常对自己说“我能行”“我很棒”“太好了”等积极

的话语,把积极的观念和态度输入潜意识,并反映到意识之中,以积极的观念指导自己的思想行为。

4. 宽容。以一种超然的态度对待那些鸡毛蒜皮的小事,把自己的时间和关注点放在重要的事情上,保持胸襟宽广。

5. 感恩。感激一切美好的东西,感谢生活的美好;感恩身边的人和事,珍惜拥有的一切;真诚相信他人和关爱他人,减少抱怨和责备。

### (三) 拥有有力的水手——科学管理情绪

情绪是一个人的心理活动的最直接也是最真实的外在反映,内心有什么样的想法就会有怎样的情绪体验和表现。一个正常的人,遇到高兴的事情会开心、快乐,遭受到屈辱会难过、委屈,面对困境会紧张、焦虑。

1. 接纳情绪。当情绪到来的时候,我们要接纳情绪,感受当下的情绪,不要排斥负面情绪,想一想我为什么产生这样的情绪,情绪想告诉我什么。

2. 分析引发情绪的原因,改变不合理的认知。运用情绪 ABC 理论来理解情绪的来源不是外界的人和事,而是自己内心的信念系统。

3. 掌握缓和情绪的方法。(1) 适量运动。每天做30分钟的有氧运动,如步行、慢跑或骑自行车等。(2) 改变行为。当遇到不好的事情,激发出紧张恐慌的状态时,先镇定地深呼吸,让自己坐直一点、站直一点,再挺起身子、抬起头来做一个伸展的动作,想象自己是一个海星,有一点像伸懒腰似的。

(3) 放松训练。简单易行的放松法有深呼吸放松法和肌肉放松法。

### (四) 无惧风浪——积极应对挫折

1. 树立正确的挫折观。事物都有两面性,遇到挫折和困境的时候,应从积极的角度进行分析,看到它们产生的正面影响。生活中没有一帆风顺,我们不能避免遇到挫折,同时,挫折是少数,生活中还是有很多快乐和幸福的事情。

2. 调节抱负水平。当想同时追求两个目标,如专业与兴趣爱好,但实际上是“鱼和熊掌不可兼得”时,就要权衡利弊、分出轻重,追求更有价值的目标。

3. 合理使用心理防御机制。在遇到困难、挫折的时候,可以采用以下几种心理防御机制:(1) 理智。当遇到困难时,告诉自己“世界上没有什么不可以克服的困难”,确立正确的态度和选择最佳的处置方案。(2) 宣泄。找老师、要好的同学或亲密朋友,尽情地诉说自己的烦恼和委屈,尽可能将积蓄在内心的破坏性能量释放出来,再冷静处理问题。(3) 升华。在遭遇挫折后,把



内心的痛苦化为一种动力，投入有益的学习、生活和工作中。(4)转移。选择自己喜欢的事情去做，也可以脱离挫折情境，进入新环境。(5)补偿。如果学习成绩没有别人好，但是体育不错，那就注重体育方面的发展。(6)幽默。用一句玩笑话，缓解紧张气氛，消除愤懑不安的情绪，解除尴尬的窘境。

### (五) 建造坚固的大船——培养坚韧品质

1. 培养个体积极的韧性。积极参加素质拓展训练、专题讨论、逆境想象等团体活动，学会各种生活技能、交往和沟通技巧，培养合作能力、决策能力、问题解决能力。把苦难当成人生的老师，以一种积极的信念指导自己行动，把不利情境当作促进自己成长的契机，培养自己坚强的人格。

2. 寻找有利的外部环境。俗话说“近朱者赤，近墨者黑”，主动寻求有利于良好习惯养成的环境，如加入一个社团，争当学生干部等。在遇到挫折之后，集体成员相互安慰、互相关怀，重新鼓起意志的风帆。

## 二、心理测试：心理资本自评量表（见心理测试第01页）



## 拓展与思考

### 心理学的基本知识

#### (一) 什么是心理学

美国心理学家理查德·格里格和菲利普·津巴多在《心理学与生活》一书中，将“心理学”定义为关于个体的行为及心智过程的科学研究。心理学是一门研究人类心理活动发生发展的客观心理特征和心理活动规律的科学，包括知觉、认知、情绪、思维、人格、行为习惯、人际关系、社会关系等许多内容，也与家庭、教育、健康、社会等发生关联。可分为基础心理学与应用心理学两大类。

#### (二) 心理学能给我们什么帮助

作为一个大学生，只关注学习和成绩是不够的，人并不是有心理疾病或者心理障碍时才能用到心理学。学习心理学，对人生具有十分重要的意义：

1. 认识内心世界。学习心理学，可以加深对自身的了解：我是一个什么样的人，我的个性、脾气如何；可以解释自己为什么会做出某些行为，这些行为背后究竟隐藏着什么样的心理活动；可以正确地评价自己的个性品质；等等。例如，学习了记忆和遗忘的规律，就可以理解人为什么会容易忘记一些东西，知道什么时候是复习功课的最佳时期；学习了感觉的适应性，就可

2. 调整和控制行为。心理学可以对心理现象和行为做出描述性解释,揭示心理活动产生和发展变化的规律。人的心理特征具有相当的稳定性,但同时也具有一定的可塑性。因此,我们可以在一定范围内对自身和他人的行为进行预测和调整,也可以通过改变内在和外在的因素,实现对行为的调控。可以尽量消除不利因素,创设有利情境,引发自己和他人的积极行为。

3. 直接应用在实际工作中。心理学分为理论研究与应用研究两大部分, 理论研究的大部分知识以间接方式指导各项工作, 而应用研究的各个分支在实际工作中则可以直接起作用。人的心理是有规律的, 企业管理、思想政治教育、人员选拔、安全生产、人际关系等都需要了解人的心理。学习心理学, 有利于人们更好、更完善地了解、处理问题。例如, 教师可以利用教育心理学的规律来改进自己的教学实践, 利用心理测量学的知识设计更合理的考试试卷等。



## 第二节 让阳光照入心灵——心理健康



### 导入

#### 谁是那只心理健康的狐狸？

在一位农夫的果园里，紫红色的葡萄挂满了枝头，令人垂涎欲滴。当然，这种美味也逃不过附近狐狸们的眼睛。

第一只狐狸来到葡萄架下，它发现葡萄架比自己高很多，自己根本够不到葡萄。于是它恼羞成怒，破口大骂：“为什么把架子搭得那么高，害得我吃不到，太可恶了！”并且撕咬捣毁自己够得到的葡萄藤。种葡萄的农夫发现了它，一铁锹把它拍死了。

第二只狐狸来到葡萄架下，它努力地一次次跳起，无奈架子实在太高，它始终够不到葡萄。但它想：只要我继续努力，我就一定能够到。它坚持不懈地向上跳，却越跳越低，最后累死在葡萄架下。

第三只狐狸来到葡萄架下，眼睁睁看着自己等了一年的葡萄熟了却吃不到，于是它伤心地哭了起来，抱怨葡萄架为什么这么高，哀叹自己为什么如此矮小，不能像长颈鹿那样，想吃什么就能吃到。它不断地哀叹自己命运的悲惨，连吃个葡萄的愿望都满足不了。此后，它整天唉声叹气、自怨自艾，最后郁郁而终。

第四只狐狸来到葡萄架下，在多次尝试失败以后，它明白自己是没办法吃到葡萄了，于是就试着让自己不再去想葡萄，但又抗拒不了葡萄的诱惑。偏偏这时它听说其他狐狸吃到了葡萄，它一时激愤竟然一头撞死在葡萄架下。

第五只狐狸来到葡萄架下，它思考一阵后与伙伴们讨论，认为可以与农夫协商，是否可以通过帮助农夫采摘果实等劳动换取甜美的葡萄。农夫同意了它们的提议，双方都有了收获。



根据大学生心理健康的标准,我们可以对这些狐狸进行分析:第一只狐狸不能正确地认识自己并迁怒他物;第二只狐狸不能客观评估自己、正确制订目标;第三只狐狸不能够很好地接纳自我;第四只狐狸不能很好地接纳自己的同时还不能客观地评价他人;第五只狐狸能够客观评价自己,并乐于交往,有较好的环境适应能力,心理比较健康。



## 理论导航

### 一、心理健康方圆说——心理健康的含义和标准

#### (一) 心理健康的含义

《关于加强心理健康服务的指导意见》指出:心理健康是健康的重要组成部分,是指人在成长和发展过程中认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种良好状态。一般认为,心理健康是指生活在一定社会环境中的个体,其认识活动、情绪反应、意志行动处于积极状态,而且能与他人和谐相处,具有适应变化的调控能力,能充分发挥其身心的潜能。

#### (二) 大学生心理健康的标准

大学生是社会中的一个特殊群体,其心理发展的主要任务是获得自我同一性及亲密感,形成积极的自我认知,开始体验责任,学会与他人建立亲密的关系,获得社会支持。针对大学生的心理健康的标准如下:

1. 能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望。心理健康的人能把学习看作是乐趣而不是负担,他们能把学习中积累的各种有用的信息、知识和技能存储起来,随时提取使用,以解决可能遇到的新问题,使自己的学习行为更有效。
2. 能保持正确的自我意识,接纳自我。心理健康的人能体验到自己的存在价值,既能了解自己,又能接受自己,能对自己的能力、性格和长短处做出恰当的、客观的评价;对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求;对自己的生活目标和理想也能设定得切合实际,即使面对自己无法补救的缺陷也能泰然处之。
3. 能协调与控制情绪,保持良好的心境。心理健康的人能适度地表达和控制自己的情绪,喜不狂、忧不伤,胜不骄、败不馁,谦而不卑,自尊自重,既不妄自尊大,也不退缩畏惧;对于无法得到的东西不过分追求,争取在社会允许范围内满足自己的各种需要;对于自己所能得到的一切都感到满意。
4. 能保持和谐的人际关系,乐于交往。心理健康的人,乐于与人交往,能



在交往中保持独立而完整的人格，而且能客观地评价别人，在交往中积极态度多于消极态度。

5. 能保持完整统一的人格品质。心理健康的人可表现为思考问题的方式是适中和合理的，待人接物能采取恰当灵活的态度，对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应；能够与社会的步调合拍，也能和集体融为一体。

6. 能保持良好的环境适应能力。心理健康的人能正确认识环境及处理个人和环境的关系。

7. 心理和行为符合年龄特征。心理健康的人应具有同年龄多数人所符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征，一般被认为是心理不健康的表现。

## 二、心态晴与阴——心理的正常与异常

### （一）何为异常心理

目前，对异常心理的一般性解释是指个体的心理过程和心理特征发生异常改变，大脑的结构或功能失调，或是指人对客观现实反映的紊乱和歪曲。其既反映为个人自我概念认知和某些能力的异常，也反映为社会人际关系和个人生活上的适应障碍。

### （二）正常心理与异常心理的区分

人类心理与行为的正常与异常是相对的，绝对的健康和正常很难找到，即便是有心理障碍的人，他们的心理活动也并不是全是异常的。而且，心理的异常与正常之间的差别也是相对的，两者之间在某些情况下可能有本质的差别，但在更多的情况下又可能只是程度的不同。所以判断一个人心理是否异常、心理异常的程度如何等，目前还没有完全统一和简洁的标准。

但在进行区分时，一般的方式是把某人的心理状态和行为表现放到当时的客观环境、社会文化背景中加以考虑，通过与社会认可的行为常模进行比较，以及与其本人一贯的心理状态和人格特征加以比较，从而判断此人有无心理异常，以及心理异常的程度如何。

如果一个人能够按社会认为适宜的方式行动，其心理状态和行为模式能为常人所理解，即使他有时出现轻度情绪焦虑或抑郁现象，也不能认为其心理已超出正常范围。也就是说，心理正常是一个常态范围，在这个范围内允许有不同程度的差异存在。平时常说的“心理问题”，就是人们在生活中经常遇到的、与个人发展有关的心理方面的困惑，如求职择业、社会适应、感情婚恋、人际





这个人用低沉哀伤的语调向别人述说令人愉快的事, 或者对痛苦的事做出快乐的反映, 则可认为他的心理过程失去了协调一致, 可以当成异常状态。

(3) 人格的相对稳定性原则。每个人在长期的生活道路上形成的自己独特的人格心理特征, 有相对的稳定性, 在没有重大外界变化的情况下, 一般不易改变。如果在没有明显外部原因的情况下, 一个人的个性相对稳定性出现问题, 也可怀疑这个人的心理活动出现了异常。如, 一个用钱很小心谨慎的人, 突然挥金如土; 或一个待人接物很热情的人, 突然变得很冷淡, 而在他的生活环境中, 找不到足以促使他发生改变的原因, 那么可以说, 他的精神活动可能偏离了正常轨道。

### 三、心情冷暖先自明——心理健康状况的评估

#### (一) 自我评估

心理健康专业人士会依靠综合的标准来看一个人心理是否健康, 在做出判断时, 主要考虑以下四个方面的因素: (1) 个人痛苦水平; (2) 丧失功能行为的领域和影响大小; (3) 对自身的伤害性, 是否使痛苦或死亡的风险增加; (4) 个人行为的社会可接受性, 即是否违反社会规范。个人也可以参考上述因素进行自我心理健康状况的评估。自我评估的方法有:

1. 自我观察法。又称内省法, 是个人凭着非感官的知觉审视自身的某些状态和活动以认识自己。如, 观察自己的情绪状态, 检查自己在一段时间内(一般为一个月)快乐的感觉是否多于痛苦的感觉; 观察自我的社会功能状况, 评估自己的社会功能是否良好, 是否能在一般社会环境下, 充分发挥自身能力, 并利用现有条件(或创造条件)实现自我价值, 如正常的学习和交友。

2. 他人比较法。观察与反思自己的心理活动与周围环境是否相协调, 有没有出现与周围环境和他人格格不入的现象, 自己的行为是否得到周围他人的接受, 即是否违反社会规范。同时, 还可以主动询问周围的人对自己状态的评价。

3. 心理测评法。心理测评是通过有代表性的取样、成立常模样本、检测信度与效度的标准化, 形成测评量表, 但心理测评的实施具有一定的规范要求, 比较难做到。

如果自己不能很好地评估自己的心理健康状况, 可以寻求心理咨询师或心理医生的帮助。学校的心理咨询中心也可以提供帮助。

#### (二) 心理测评的含义

心理测评是依据一定的心理学理论, 使用一定的操作程序, 给人的行为和

心理属性确定出一种数量化的价值。一套标准化的心理测评工具的产生，需要经过一系列科学严格的程序，它包括确定测评目的、拟订编制计划、设计测评项目、项目的试测和分析、合成测评、测评使用标准化、搜集信度及效度资料、编写测评手册等。

### （三）心理测评的科学性

1. 心理测评的信度。信度指的是心理测评的可靠性或一致性。如，用钢片卷尺去量黑板的长度，所得的结果是可靠的，因为无论是由一个人测量数次还是分别由几个人去测量，所得的结果都是一致的；如，改用橡皮筋做的软尺去测量黑板的长度时，因为拉力大小的不同，多次或多人测量所得的结果就难以一致。因此，用橡皮筋做的软尺测量长度是不可靠的，也就是说，这样的测量工具是缺乏信度的。一份心理测验的信度越高，表示它所测得的某种心理特质的结果越稳定可靠。

2. 心理测评的效度。效度指的是测验的有效性或正确性，是对测量工具的最基本的要求。衡量一个测量工具有没有效，就是看它所测量的是不是它所测的东西。例如，以磅秤量体重是有效的，但如果用它量身高，虽然多次测量结果一致（信度高），但所得的数量并不能代表个人的身高。因此对量身高来说，磅秤是个无效或效度较低的工具。一份心理测验的效度越高，表示它所测得的心理特质越是我们想要测的特质。

3. 心理测评的常模。常模主要涉及的是测验的分数解释。测验分数必须与某种参照系统比较，方能显出它所代表的意义。如，某学生成绩单上写着物理85分，由于缺乏比较的标准，仅从这个分数很难断定该学生学得如何。多数心理测验是把个人所得的分数与代表一般人同类行为的分数相比较，以判别其所得分数的高低。此处的“代表一般人同类行为的分数”，即为“常模”。建立常模的方法是，在将要使用测评的全体对象中，选择有代表性的一部分人（称为标准化样本），对此样本施测并将所得的分数加以统计整理，得出一个具有代表性的分数分布，此即该测验的常模。

4. 心理测评的主试、被试及环境要求。心理测评的主试、被试及测评环境是实施心理测评的基本条件。主试是心理测评的主持人，主导心理测评施测的各个环节。被试是心理测评的受测人员，是心理测评工作的实施对象。测评环境则从空间条件、时间条件及人文环境等方面影响心理测评的实施。在心理测评过程中，主试的主观因素、被试的应试动机、测评环境的适宜性等因素，均会给测评结果带来重要的影响。



5. 心理测评的误差。首先, 测评自身会引起误差。测验编制过程中的项目取样、测验的项目能否代表测验所测的内容、题目用词模棱两可或叙述不清, 均会带来误差。其次, 施测过程中各种因素会引起误差, 如测试环境、时间、主试、意外干扰、评分计分等都可能引起某次具体测评误差。再次, 受测评对象会引起误差, 如应试动机的不同会影响被试作答的态度、注意力、反应速度等, 从而影响测评结果。心理测评是允许误差存在的, 将误差控制在可接受和可观测的范围内, 心理测评就能获得良好的效果。

#### (四) 心理测评的价值

1. 了解个别差异。个体在成长过程中, 因受遗传和环境的相互影响, 在心理和生理上会显示出各不相同的特点。表现在认知差异和人格差异层面上, 如能力、能力倾向、智力、学业成就, 再如人格差异即动机、兴趣、态度、情绪与自我概念等。心理测评可以了解个体的相关差异。

2. 诊断、预测和评价。在心理测评临床上对各种智力缺陷、精神疾病和脑功能障碍的诊断, 是心理测验的主要用途。心理测评可以用于教育领域, 帮助发现大学生适应不良、学习困难、智力缺陷等真实心理因素, 为采取适当的帮助及补救措施提供科学依据。智力测验、能力倾向测验还常被用于推测某人在某方面未来成功的可能性。

3. 甄选、分类和安置。通过心理测评可以达到因材施教及人尽其才的目的。如, 对大学生进行学业能力测评, 按能力层级设计更有针对性的教学; 在择业工作中, 经过相应的心理测评提高职业指导的效率和准确度, 依据个体的特长、兴趣等心理要素使人岗匹配度更高。

4. 为心理辅导和心理咨询服务。心理测评可以帮助当事人发现自己未知的潜能、情绪困扰和人格障碍, 从而为自己升学和择校、选定课程和职业提供有价值的参考信息。与此同时, 也可帮助及指导心理工作者更好地了解当事人的心理状况。如, 高校在新生入学时开展的心理健康普查, 就是运用心理测评来帮助心理工作者了解、筛查大学生心理健康状况, 以便有针对性地开展心理育人工作。

5. 心理和教育科研的辅助手段。心理测评还可以帮助研究者搜集资料, 量化和评价某种实验干预或教育措施的效果。

#### (五) 心理测评的分类

1. 根据测量内容分类。根据测验测量的事物属性和特质的不同, 测验可分为认知测验和人格测验两大类:

(1) 认知测验。又称能力测验, 主要包括智力测验、能力倾向测验、教育测验等。智力测验的目的在于测量受测者智力的高低。能力倾向测验的目的在于发现受测者的潜在才能, 深入了解其长处和发展倾向。教育测验是测量个人(团体)经教育训练或学习后对知识和技能的掌握程度, 如高校中的学科测验。

(2) 人格测验。人格测验指的是个性中除能力以外的部分, 主要用于测量性格、气质、兴趣、态度、品德、情绪、动机、信念、价值观等方面的个性心理特征及其相关的行为。

## 2. 根据测验材料分类。

(1) 语言或文字测验。此类测验的题目是以语言或文字呈现, 受测者也要用语言或文字作答。它可以测量人类高层次的心理功能, 其编制和实施也较容易, 因而应用范围较广。

(2) 非语言测验或操作性测验。此类测验题目不用文字来呈现, 而是以图画(图形)、符号或实物(如方块、积木、仪器和工具等)为测验材料。因为它不受文化因素的限制, 因而可方便地用于学前儿童和不识字的成人, 或进行不同文化背景的差异比较研究。但该测验也存在费时太多、不易团体施测等缺点。

此外, 目前广泛使用的某些测验如韦克斯勒智力量表, 其内容呈现方式是混合的, 既有文字类测试, 也有非文字类测试。

## (六) 心理测评的注意事项

1. 选择恰当的心理测评量表。要根据不同的测评需求、适用对象、施测环境等条件选择与被试适配的测评量表, 特别要注意对量表的信度、效度及常模进行考察。

2. 在指导语下规范开展测评。测评开始前, 被试应仔细阅读测评量表指导语的内容, 根据测评要求评估自己的真实感受与之相符的程度来作答。

3. 严格开展测评统计与分析。不同的心理测评量表其统计方法不尽相同, 需严格按照量表制定的评分标准开展评分。

4. 科学看待测评结果分数与解释。测评结果要结合受测对象的实际心理情况进行科学解析, 避免刻板的“贴标签”效应, 造成不良心理暗示。测评中单纯依靠一个分数来衡量个体的心理健康状态是不全面的。测评结果最好由有资质的心理工作者负责解析。

5. 注意隐私保密。测评结果涉及个人隐私, 须严格保密, 保密原则应贯穿整个测评过程。



## 心理健康训练营

### 一、自我训练：大学生健康心理养成

#### (一) 保持和睦的家庭关系

**每日一电：**上大学后，虽然与家人地域距离拉大，但我们可通过手机、网络拉近与家人的关系。每天给家人打一个电话、发一条微信等，简单地问候一句“昨晚睡得怎么样？”“今天过得怎么样？”“今天工作顺利吗？”“今天有什么开心的事情吗？”“今天有什么烦心的事情吗？”等等。互相说一些自己当天的生活情况、遇到的开心或不开心的事情，这些都会让家人感受到彼此的关心，从而拉近家庭关系。

**每日一小时：**在家时，每天可以把自己的时间留出一个小时来陪伴家人，即使只是在客厅一起坐着看电视，或者只是站在旁边听家人唠叨。这样就给自己和家人提供了一个了解彼此的机会，从中会发现不一样的视角和不一样的家人。

**每周一小事：**在家里，每周特地为家人做一件小事，都会改变家人对自己的印象。可以是帮忙打一次下手，为家人炒一次菜，洗一次碗，出门买一次家人喜欢吃的菜或水果，打扫一次卫生，清洗一次物件等。

#### (二) 建立和谐的朋辈关系

**学会说“我们”：**在人际沟通中，多用“我们”代替“我”“你”“你们”。“我们”指“包括自己在内的若干人”，会让沟通的双方感受到亲切感。同时，“我们”也表示说话的双方是同一个团队的，在同一条战线上的，能加强归属感和凝聚力。如用“我们一定可以共同渡过难关”取代“你一定可以渡过难关”；用“造成这样的局面，是我们大家共同的责任”取代“造成这样的局面，是你和他的责任”等。

**学会说“没关系”：**人难免会有做得不尽如人意的時候，宽容能够减少他人在人际交往中的焦虑感，提升交流乐趣。学会说“没关系”既表明自己的大度，也代表自己原谅了他人。如“没关系，这是件小事，不用放在心上”“没关系，事已至此，你也不用往心里去”“没关系，我有时候也做不好”“没关系，这件事情我也有责任”“没关系，这种事情经常发生”。

**学会说“对不起”：**如果自己做得确实有些不对，那么说一句“对不起”，表明自己已经认识到错误，勇于承担责任，愿意接受由此造成的后果。如“对不起，这是我的责任”“对不起，我在这方面确实做得不好”“对不起，下



次我会做得更好的”“对不起，是我疏忽了”“对不起，给您添麻烦了”。

学会说“你做得很好”：适当地鼓励和赞美他人，能够增强他人的自信心，化解尴尬，提高沟通过程中的愉悦感。有高情商的人会真诚地为他人送上一句赞美，如“你今天很漂亮”“你做得很好”“你做得真出色”“干得漂亮”“你这次比上一次做得更好了”。

### （三）养成健康的生活习惯

健康的生活习惯有助于我们调节身体和心理的节奏，在饮食上要注意营养均衡，少盐少油，控糖限酒，杜绝浪费，同时也要有充足的睡眠时间，经常进行体育锻炼，关注身体健康。

### （四）确立合理的个人目标

我的每日健康生活打卡表

| 日期  | 打卡内容 | 计划完成量 | 完成情况 | 备注 |
|-----|------|-------|------|----|
| 星期一 |      |       |      |    |
| 星期二 |      |       |      |    |
| 星期三 |      |       |      |    |
| 星期四 |      |       |      |    |
| 星期五 |      |       |      |    |
| 星期六 |      |       |      |    |
| 星期日 |      |       |      |    |

一个合理的目标能够激励我们不断地前进，也会让我们的人生轨迹熠熠生辉。在大学生活中，给自己制订一个合理的目标，不断地磨炼自己的心理品质，锻炼自己的良好心态和健康心理。这些目标可以是学习、人际、工作和生活等方面的，以及我们要如何一步一步实现。

如：我的计划是\_\_\_\_\_

我想要实现该计划的原因是\_\_\_\_\_

我实现该计划预计用时\_\_\_\_\_天。

我实现该计划的具体做法是\_\_\_\_\_

我实现该计划需要他人的帮助有\_\_\_\_\_



可能会遇到的困难有\_\_\_\_\_

解决这些困难的办法是\_\_\_\_\_

## 二、自我训练：做自己的心理医生

日常生活中，当遭遇抑郁、焦虑、悲观等负面情绪时，可尝试做自己的心理医生，积极进行心理调节，自觉维护心理健康。下面给大家介绍一些常用的心理保健方法。

### （一）宣泄法

**说一说：**当内心有愤怒、委屈、悲伤、无助时，可以找朋友、同学、父母尽情地倾诉出来。倾诉对象可选择最亲近、最信赖、最理解自己的人，能让自己畅所欲言。此外，倾听者最好能给予理解、支持和安慰，并适时予以正确引导。

**写一写：**用写信、写日记或写文作诗等方式，使那些因各种原因不能直接对人表露的情绪得到排解。比如写日记，对自己想“说”什么就“说”什么，没有任何心理压力，许多不良情绪就在字里行间化解了。

**喊一喊：**寻找合适的契机大声地喊出来，比如在快速冲刺时呐喊，观看赛跑、篮球赛等比赛时大声喊加油，也可以去学校心理宣泄室大喊发泄。

**唱一唱：**通过大声歌唱宣泄自己的情绪，比如去练歌房、空旷的场地等能让自己自在的地方，放声歌唱。

**哭一哭：**大哭是发泄情绪的方法之一，尤其是对突如其来的打击所造成的高度紧张、极度痛苦，可以起到缓解作用，防止自己越陷越深。

**动一动：**人在情绪低落的时候，合理、适当的运动可以在一定程度上缓解不良情绪。比如跑步、拳击、游泳、登山、各种球类运动等，这些往往都是释放情绪的好方法。

### （二）放松法

**呼吸放松法：**呼吸放松法的特点是见效快。在紧张时只要进行深呼吸2—3次，就可以起到放松的作用。呼吸放松法的做法分五步进行：第一步，让心静下来；第二步，用鼻孔慢慢地吸气，想象“气从鼻腔顺着气管进入腹部”，腹部随着吸入的气的不断增加，慢慢地鼓起来；第三步，吸足气后稍微屏息一下，想象“吸入的氧气与血管里的浊气进行交换”；第四步，用口、鼻同时将气从腹中慢慢地自然吐出，腹部慢慢地瘪下去；第五步，睁眼，恢复原状。

身体放松法：通过从头到脚地一步一步放松，并结合自我暗示，达到消除紧张调节精神状态的目的。首先，闭上眼睛，让自己全身松弛下来。选择一种舒适的方式暗示自己“放松”，重复3—5次，再做几次深呼吸。先是头部的放松，然后依次是颈部、胸部、背部、肩部、臀部、腕部、手背、手掌、手指的放松，再次是腰部、腹部、内脏的放松，最后是大腿、膝关节、小腿、脚底、脚趾各关节的放松，从而达到全身放松的目的。这个过程可以重复几次、几十次，具体次数可结合自身情况来定。这种方法对减轻焦虑有一定效果。

意象训练法：意象训练是通过想象轻松、愉快的情境和美好的事物，如大海、白云、鲜花等，达到身心放松、轻松舒畅的目的。训练时，可以想象某一个特定的静态情景，如蓝天、白云，也可以想象动态、有序的画面，像旅游一样从一个地方到另一个地方；最后把想象从外部转向自己，如想象自己置身于鲜花丛中，芬芳四溢……意象训练不仅能消除疲劳恢复精力，长时间训练，还可以达到开发智力的效果。

### （三）注意力转移法

当出现情绪不佳时，把注意力转移到自己感兴趣的事上去，如散步、看电影、读书、打球、下棋等，换换环境有助于情绪平静，在活动中寻找到新的快乐。

### （四）音乐调节法

研究表明，不同的情绪状态选用不同的乐曲，能起到改变情绪的作用。例如，失眠时听舒曼的《小夜曲》《幻想曲》《摇篮曲》，莫扎特的《催眠曲》等；抑郁时听李斯特的《匈牙利狂想曲》，门德尔松的《第三交响曲》《苏格兰C小调》等；情绪焦躁不安、易怒时听贝多芬的《第八交响乐》，约翰·斯特劳斯的《蓝色多瑙河》，贝多芬的《月光曲》等。

### （五）积极自我暗示法

积极自我暗示是指自己的行为达到暗示预期目的的暗示。自我暗示是“意识”与“潜意识”之间互相沟通的桥梁。我们可以通过有意识的自我暗示，将积极思想和良好感觉撒到潜意识的土壤里，如可以跟自己说“别人能行，我也一定能行”，“别人不怕，我也不怕”。

### （六）合理情绪法

合理情绪法是由美国心理学家阿尔伯特·艾利斯于20世纪50年代在ABC理论的基础上创立的，他认为人的情绪和行为障碍不是由于某一激发事件直



接所引起，而是由于经受这一事件的个体对它不正确的认知和评价所引起的信念，最后导致在特定情景下的情绪和行为后果。他借用古希腊哲学家埃皮克迪特斯的一句名言阐述自己的观点：人不是被事情本身所困扰，而是被其对事情的看法所困扰。

艾利斯的情绪 ABC 理论中：A 指诱发事件；B 指信念；C 指由信念引发的情绪与行为。合理信念引发自助性的积极行为，而不合理信念则会引起自我挫折和反社会的行为。不合理信念有三个特征：绝对化要求（必须、应该、一定）、过分概括化（以点概面，以偏概全）、糟糕至极（小时偷针，大时偷金）。例如：

|                 |                      |                              |
|-----------------|----------------------|------------------------------|
| A事件<br>比赛获得最后一名 | 信念B1<br>我应该获得前三名的成绩  | 情绪与行为C1<br>伤心难过，再也不参加类似的比赛了  |
|                 | 信念B2<br>我偶尔也有发挥失常的时候 | 情绪与行为C2<br>平静接受，下次注意避免犯类似的错误 |

通过将不合理的信念 B1 调整为合理信念 B2，进而改变情绪和行为。

### （七）求助他人法

谁都会遇到一些自己无法解决的问题的时候，此时承认自己的不足，积极地向他人求助是勇敢的表现。当我们心理状态不佳时，我们可以主动寻求辅导员、班主任、学校的心理老师或医院的心理医生的帮助，还可以通过在网上查找当地或全国的心理咨询热线寻求帮助。

### 三、团体活动：案例讨论——我们能给同学哪些帮助？

案例：小李是19岁的大二女生，一直开朗活泼、关心同学和班集体。最近她怀疑自己得了抑郁症。她来到学校心理咨询中心，说自己最近两周来睡眠不是很好，晚上12点半左右才能睡着，睡眠的质量也不是很高，还经常做噩梦，早上不愿意起来，即使起来也没有多少精神，白天上课容易走神。每天学习觉得很累，不想和同学讲话，回到宿舍就想躺着休息。她还说自己的好朋友高三时曾去医院检查，确诊为抑郁症。这两年她的这个朋友会跟她倾诉，但这学期课程较多，学习压力很大，她根本无暇顾及朋友的感受，但是如果不回复的话自己又过意不去。小李上网查询了抑郁症的症状，结合朋友平时的表现，感觉自己好像都很符合这些症状，所以怀疑自己得了抑郁症。

组织小组讨论以下问题：

1. 根据前面所学的心理健康的相关知识, 我们可以用哪些方法帮助小李进行分析评估?

2. 如果我们不能判断小李是否得抑郁症, 那我们能给她一些什么建议?

3. 我们平时还可以如何帮助小李?

四、心理测试: 抑郁自评量表 (见心理测试第 03 页)

五、心理测试: 焦虑自评量表 (见心理测试第 05 页)



## 拓展与思考

### 一、中国古人眼里的心理健康标准

我国健康心理学研究虽然起步比西方晚, 但是我国中医文献中有丰富的养生思想和观点, 在养生方面也包含着“养心”的内容。聂世茂在研究《黄帝内经》时总结出了心理健康的九条标准:

1. 经常保持乐观的心境: “心恬愉为务”, “和喜怒而安居处”;
2. 不为物欲所累: “志闲而少欲”, “不惧于物”;
3. 不妄想妄为: “谣邪不能惑其心”, “不妄作”;
4. 意志坚强, 循理而行: “意志和则精神专直”, “魂魄不散”;
5. 身心劳逸结合, 有规律地生活: “御神有时”, “起居有常”;
6. 心神宁静: “恬淡虚无”, “居处安静”, “静则藏神”;
7. 热爱生活, 人际关系好: “乐其俗”, “好利人”;
8. 善于适应环境变化: “宛然从物, 或与不争, 与时变化”;
9. 涵养性格, 陶冶性情, 克服自己的缺点: “节阴阳而调刚柔”。

### 二、广西易班微风心理 SCL-90 测评系统的使用

#### (一) 测评简介

SCL-90 测评是心理健康测评常用量表, 广泛用于大学生心理健康普查活动。该测评量表目的是从感觉、情感、思维、意识、行为直到生活习惯、人际关系、饮食睡眠等多种角度, 评定一个人是否有某种心理症状及其严重程度。测评有躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性症状、其他共 10 个因子, 90 道题。

#### (二) 测评流程

1. 登录手机易班 APP, 选择“探究”——“应用广场”, 搜索“微风心理”



添加使用。

2. 测评开始前，完善和提交个人面板相关信息。
3. 选择“SCL-90”测评量表，阅读测评须知，点击“同意测评”。
4. 根据指导语开展项目测评，完成后点击提交即可。
5. 相关 SCL-90 测评结果解析在结果面板上显示（建议由有专业资质的心理工作者对测评结果做解析）。

### 第三节 成长路上好帮手——心理咨询



#### 导入

#### 小鹏的成长

小鹏是大三的一名学生，他来自农村，父母在他小时候就外出打工，他一直跟着爷爷奶奶长大，与父母的交流很少。中学阶段，他学习非常认真刻苦，考取了不错的大学。可是进入大学后，他在学习上的优势不那么突出了，过去的学习方法似乎也不管用了，成绩不理想，还出现了挂科的现象。他努力解决学业上的问题，可是不知道从哪里开始做起，加上内向不善言谈，内心特别孤独无助，渐渐产生了自己是个无用的人、自己的人生是没有意义的想法。小鹏在听了心理健康教育课后，知道了学校有个心理咨询中心，鼓起勇气去求助。在心理咨询老师的帮助下，他的内心有了积极的变化。虽然目前他的学业还是给他带来困扰，需要付出努力追赶学业，但是他看到了自己的价值，也对未来生活有了希望，而且学校心理咨询中心的保密工作做得很好，这让他感觉到安全、放松……

大学生在成长过程中，可能会出现自我认知的局限。很多大学生刚刚进入学校，只用学习成绩的高低来评断自我价值，往往会产生非理性的自我认知——如自我否定的消极心态。有的大学生主动走进心理咨询中心，跟老师讨论一番，发现原来这不是自己独有的问题，而是大学生在进入新的学习环境后，普遍面临的适应问题或者是认识自我的问题，他们的心境可能会豁然开朗。心理咨询工作就是专业人士发挥心理学的知识、理论和技术作用，帮助人们解决心理困扰，拓展认知的方式，全面发展自我。心理咨询将中外哲学家、思想家和心理学家等对促进人们全面发展的人类心理现象和心理健康的研究转化成为



可操作的方法和技术,引导人们呵护身心健康。大学生正处在塑造价值观和身心发展变化的重要阶段,用古今中外优秀的文化思想引导和塑造自己,能够转变对自己的价值评判认识,换一个视角看待自己,改变处理事情的方式,从而提高身心健康水平。



## 理论导航

### 一、走进心理咨询的神秘世界

什么是心理咨询呢?不少大学生感觉心理咨询有些神秘,对心理咨询有些好奇,还由于对心理咨询的认识不全面、不科学,导致不少大学生对心理咨询产生了“无用”“不安全”等误解。其实,善于求助是强者的行为,通过心理咨询的专业视角可以更好地帮助大学生成长和发展。

#### (一)什么是心理咨询

心理咨询是来访者就自身存在的心理不适或心理问题,通过语言文字等交流媒介,向有专业技术的咨询人员进行述说,在其支持和帮助下,通过共同的讨论找出引起心理问题的原因,分析问题的症结所在,寻求摆脱困境解决问题的条件和对策,以恢复心理平衡、提高对环境的适应能力、增强身心健康的过程。

心理咨询包括三个要素:咨询师、来访者和咨询过程。咨询师是指受过心理咨询专门训练的专业人员,能够熟练掌握和应用心理学的知识、理论和技术。在我国从事心理咨询工作需要经过专业教育并取得资格认证,一个好的心理咨询师需要在专业的道路上不断地进行自我成长与探索。同时,我们也要认识到,咨询师不是万能的,咨询师是拥有心理专业知识和技术的普通人,因此,咨询效果的发生不能单方面地依靠咨询师,而是要依靠咨询师和来访者的共同努力。来访者是指遇到心理困扰或问题,前来寻找咨询帮助的人,可以是儿童、青少年、大学生,也可以是社会上的成年人。针对不同的人群,咨询的方式和方法会有不同。心理咨询的过程是建立在一种特殊的人际关系基础上的专业工作,在这种关系下,咨询师运用心理学的知识、方法和技术帮助来访者处理现有问题,并与来访者共同探讨其自我成长和发展。

国际心理科学联合会认为心理咨询的对象不是病人,而是在应付生活中的压力和任务方面需要帮助的正常人,心理咨询强调发展的模式,试图帮助咨询对象得到充分的发展,并扫除其正常成长过程中的障碍。



## （二）怎么样做一个完整的心理咨询

有效的心理咨询不论时间长短、次数多少，所包含的心理咨询阶段都是大致相同的，这些基本阶段包括：心理评估阶段、心理帮助阶段、结束巩固阶段。

心理评估阶段是咨询的开始阶段，主要的内容包括建立关系、收集资料、评估问题、确立目标、制订方案。在这个阶段，心理咨询需要与来访者建立信任和良好的咨询关系，通过访谈和心理测评工具收集来访者的资料，对来访者的问题进行评估，帮助来访者找寻问题的症结。

心理帮助阶段是分析和解决问题的阶段，是心理咨询的核心阶段。这一阶段，咨询师运用专业的技术引导来访者进行自我觉察，改变其不合理的认知和行为方式，建立新的认知和行为方式，学会解决问题的新技能。

结束巩固阶段，是咨询师和来访者共同认为咨询已经达到预期的目标，准备进入咨询的结束阶段。心理咨询的最终目的是助人自助，促使来访者把咨询中学习到的方法技术应用到日常生活中，依靠自己的力量解决问题。

### （三）心理咨询与心理治疗的区别与联系

许多大学生由于缺乏精神卫生知识，对自己的心理健康问题和状态不够重视，有精神疾病的病耻感，寻求心理帮助害怕会被歧视，因此不注重心理健康的保健，即使有心理困扰也不敢寻求心理咨询帮助。在2013年修订的《中华人民共和国精神卫生法》中，为了提高公众的心理健康水平，保护精神类疾病患者的权益，要求各级各类学校配备心理健康教育教师，开展心理健康教育与辅导工作，同时要求心理咨询人员不得从事心理治疗或精神障碍的诊断与治疗工作。这一规定将心理咨询与心理治疗的关系做了明确的区分：心理咨询的对象主要是正常人，他们的主要问题在于现实生活中的适应与发展问题，而心理治疗的对象主要是有心理障碍的人，如患抑郁症，有人格障碍、精神疾病等的人；心理咨询着重处理日常生活中的人际关系、职业选择、学业发展等问题，心理治疗则是处理各类神经症、心身障碍、精神疾病康复患者的症状问题等；心理咨询的工作模式是教育模式，心理治疗的工作模式是医疗模式。两者的相似之处在于所采用的理论方法是一致的，在帮助来访者的成长和发展上目标是一致的。这些内容可以帮助大家了解：在什么情况下需要寻求心理治疗的帮助，什么情况下可以寻求心理咨询的帮助。当然，心理咨询是否有效，取决于一个人是否有改变和发展自我的动力，也取决于自己是否选对了咨询师，接受的是不是专业的心理咨询服务。大学生应该重视自己的心理健康问题，消除对心理问



题的病耻感，积极主动地解决发展过程中的困惑，不断完善自我。

#### （四）高校心理咨询的常规流程

高校心理咨询的过程主要包括：

1. 预约登记：心理咨询前需要预约咨询师的时间，一般来说，高校的心理咨询中心会开放心理咨询的预约功能，主要的预约方式有电话预约、心理咨询系统预约、现场预约和网络预约等。有咨询意愿的学生可以根据各自高校的情况，选择合适的心理咨询预约方式。

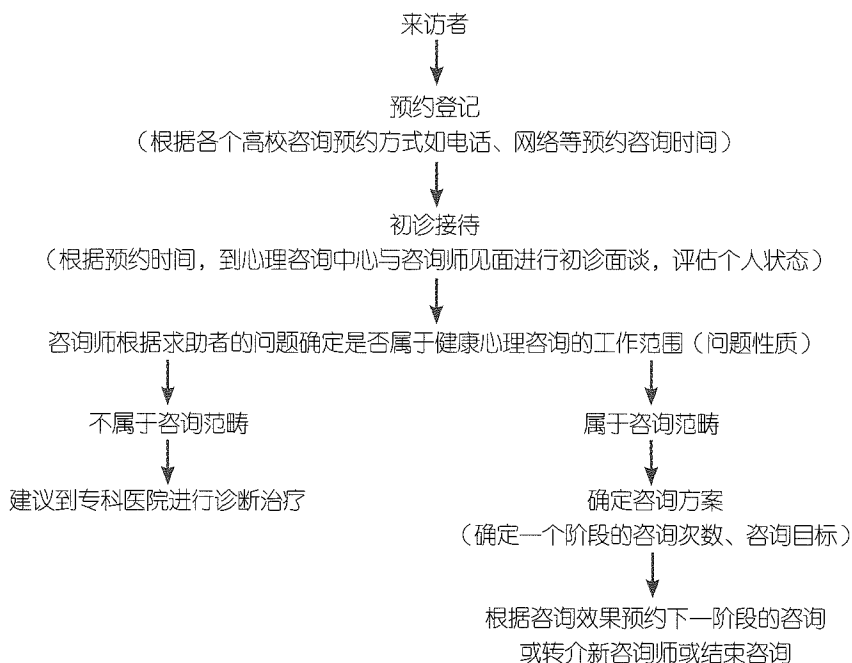
2. 初诊接待：来访者根据预约的时间到心理咨询中心与心理咨询师进行首次面谈。

3. 心理健康评估：根据面谈及心理测验量表的结果，心理咨询师会严格遵守心理健康诊断的标准和原则，给出心理健康评估结果及相关的心理健康维护建议。

4. 正式咨询：与咨询师达成咨询协议的来访者，正式进入心理咨询过程。若咨询师或来访者觉得咨询不匹配，无法继续完成之前的咨询目标，可考虑咨询转介。

5. 咨询结束：在达到咨询目标，或来访者主动提出结束咨询时，可对咨询进行结束处理。

心理咨询的具体流程见下图：



高校心理咨询常规流程图

## 二、大学生的心理咨询

大学阶段是人生新的阶段，进入大学后，会不可避免地面对许多成长中的问题，比如自我认知、自我管理、人际相处、学业发展、职业规划等。在适应大学学习的过程中，心理咨询可以给大学生提供有效的帮助。

具体来说，心理咨询可以解决以下问题：

1. 帮助认识自我。大学生的许多心理问题，往往是由于自身的原因引起的，但人们习惯从外部寻找原因，对自己已有的思维方式和行为问题很难有客观的认识和觉察。为了解决这些问题，咨询师会协助来访者了解自己的思维方式和行为模式，认识到自身内部的心理冲突，理解自己的认知特点，觉察自己的行为方式。当大学生能够真正地认识自我、了解自我时，也就能认识到自己的长处和短处，接纳自己的局限和不完美，减少自卑、自恋、自闭等不健康的心态带来的消极影响，获得幸福和快乐的自我体验。

2. 体验良好人际关系。心理咨询是一种真诚的人际关系，心理咨询师以善意、真诚、尊重、接纳、无条件积极关注的态度，与来访者进行沟通，为来访者提供一种良好的人际关系，让来访者体验到被爱、被关注、被接纳等积极情感。来访者可以把这种积极体验迁移到现实的生活中，利用心理咨询中学习和感悟到的东西，有效地处理人际冲突，体验和谐的人际氛围。

3. 解决情绪困扰。情绪是个人内心困扰的信使，通过情绪活动的变化，一个人可以觉察自己的心理活动。而心理咨询可以帮助个体合理地理解自己的情绪，了解每一种情绪背后的心理活动，接纳和化解情绪困扰，教会个体如何管理自己的情绪，拥有积极稳定的情绪，避免受到抑郁、焦虑、狂躁等不良情绪的影响。积极稳定的情绪对大学生的心理健康有非常重要的作用。

4. 学会面对现实问题。心理咨询最终是为了帮助大学生更好地适应现实生活，在心理咨询的帮助下，遇到困扰的大学生能够有效解决和应对现实中诸如学业、人际、情感等方面的问题时，就拥有了自我化解现实的压力的能力，可以自我救助，创造新的生活。

5. 找寻人生意义。找寻自我的人生意义是每个人成长发展的动力和使命，当体验到人生是有意义有价值的时候，我们往往会感觉特别有动力、特别有生命力量。不少大学生有可能会出现抑郁等严重心理问题，追根溯源，是因为他们觉得自己的生命是没有价值的，没有感受到被人认可和接纳，进而涌现出的无力感让自己陷入抑郁的情绪中。而心理咨询可以引导来访者看到生命本身就是有意义、有价值的，帮助来访者发展自己生命的独特魅力，激发他们生命的活力。



### 三、高校的心理咨询机构

国家非常重视大学生的心理健康工作，要求各高校成立专门的心理工作机构，配置专业心理教师，建设专门的场所用于开展大学生的心理健康工作。

#### （一）心理咨询人员

高校心理咨询服务的质量和心理咨询师的专业培养与职业素养是密不可分的。影响咨询效果的重要因素包括咨询师的人格特质、工作经验、理论取向、个人能力，咨询师所用技术是否合适，咨询师与来访者的关系是否良好，来访者的求助动力是否充足。作为服务大学生的高校心理咨询师，需要具备以下的能力和素养：

1. 具备良好的心理素质和个性心理特征，能够与他人建立良好的人际关系，善于沟通交流。

2. 具备心理学专业学科背景和一定的学历，具备扎实的心理学基础，熟练掌握心理咨询和治疗的理论与技术，并且具备一定的心理咨询经验。

3. 喜欢和热爱学生心理健康教育工作，了解学生身心发展的规律，能够理解处于不同家庭及背景中的学生心理状态。

4. 具备教育、教学和科研能力，善于思考学生的心理现象和心理问题。

教育部规定高校要按一定的师生比率配备心理咨询的专职教师和心理咨询的兼职教师，满足学生的心理发展需求。专职心理咨询教师指全职从事大学生的心理健康教育工作，包括组织管理、教育教学、咨询服务、危机干预等各项工作的教师；兼职心理咨询教师指兼职从事心理咨询、心理健康教育教学的教师。专兼职心理咨询教师的共同配合，为大学生的身心健康发展提供助力。

#### （二）心理咨询形式

1. 个体心理咨询。个体心理咨询指的是咨询师与来访者之间建立的一对一的咨询方式，可以是面对面、电话或网络视频咨询。个体咨询中咨询师和来访者之间比较容易建立信任和稳定的咨询关系，具有较强的针对性，可以深入细致地解决个体的问题，是心理咨询中最主要的方式。

2. 心理危机干预。当个体因为遭受重大生活事件或精神压力，使生活状态发生明显改变，使用现有的经验难以克服困难，从而陷入痛苦不安的状态，伴随绝望等情绪体验和自伤的行为障碍时，心理咨询师运用专业技术，帮助处在危机中的个人克服困难、恢复心理机能的心理援助过程。

3. 团体心理辅导。团体心理辅导主要是由受过培训的心理咨询师与接受辅

导的当事人在尊重、真诚的环境下,协助团体成员认识自己、接纳自己,充分发挥自己的优势和潜能,克服生活中的困难,使其在学业、情感和行为上获得全面发展的过程。团体心理辅导活动参与人数为10—50人,通过设计以游戏为主的辅导活动,让参与者形成自尊、接纳、合群的心理素质。团体心理辅导室中可进行的活动包含团体心理测量、团体心理活动辅导、团体沙盘游戏、团体音乐放松、团体身心反馈训练等。

### (三) 心理咨询场所

心理咨询辅导工作需要专门的场所开展,咨询师不得在咨询室以外的地方进行心理咨询。咨询工作的环境要求具有温馨、安静、放松、安全等特点。开展咨询工作的场所主要有心理咨询室、心理功能室和团体心理辅导室。

1. 心理咨询室。心理咨询室是用于开展个体心理咨询的场所,主要用于一对一的个体心理咨询,咨询室的设施主要有沙发、挂钟、茶几,能够让人放松,咨询室的设置能够满足来访者心理安全的需要。

2. 心理功能室。高校心理咨询机构常见的心理功能室包括心理测评室、图书阅览室、热线电话室、沙盘游戏室、情绪宣泄室等。心理测评室用于开展来访者的心理健康评估工作,图书阅览室接待等待咨询的来访者,热线电话室可以用于心理咨询的预约和心理危机干预,沙盘游戏室主要用于摆放沙盘游戏用于心理咨询和评估,情绪宣泄室主要用于来访者宣泄负面情绪。心理功能室的建设可以满足心理咨询过程中的各种功能需求,为大学生提供更好的心理咨询服务。

3. 团体心理辅导室。团体心理辅导室的场地大小约110平方米,可容纳10—50人,采用轻松、活泼的布置格局,有可拼装的桌椅和灵活的活动空间,便于给参与活动的大学生带来积极的心理体验。团体心理辅导室的最大特点,就是便于团体中的每个成员平等参与活动、发表观点、进行交流,让参与者在团体中获得成长与发展。



## 心理健康训练营

### 一、心理训练技术:心病还需心药医

人们在感冒发烧时会怎么做呢?一些人可能会自己去药店买一点感冒药来吃,轻的感冒可能很快康复;如果是严重感冒就需要找专业的医生来帮助治疗。每个人在成长的过程中,也会遇到和感冒一样的心理困扰和问题。人们可以使用一些方法进行自我调节,也可以寻求专业心理咨询师的帮助。在



心理咨询中，咨询师会运用一些专业的技术方法帮助大学生开拓思维、解决问题，这些方法虽然看似简单，但是大学生要在生活实践中更好地去使用，还是需要心理咨询教师的专业指导和训练。有需要的大学生可以在心理咨询教师的指导下，使用这些方法帮助自己解决问题。

### （一）合理化

当我们在日常生活中遭遇挫折和失败时，尽可能搜集一些合乎自己内心需要的理由或者在外部寻找理由和原因，给自己一个合理的解释，以掩饰自己的过失，减少焦虑的痛苦和维护自尊免受伤害。

特点：有效降低内心的冲突，降低痛苦的感受。

使用说明：当遇到困难或挫折时，把事情发生的原因归结为自身以外的因素，或者用合适自己内心需要的方式去解释没有达成目标的原因，以降低自己的自责感，减轻痛苦体验。尝试完成下面的题目：

1. 回顾一下近期你的生活，看看有没有自己想要达成又没有达成的小目标？

---

---

2. 使用合理化的方式来解决这个问题，你可以怎样思考这个问题？

---

---

### （二）补偿法

当因为生理或心理的缺陷使我们的目标不能达成时，我们用其他方式来弥补这些缺陷。建立自尊心以减轻内心焦虑的方法，就是补偿。补偿可以是积极的也可以是消极的。我们常说的“失之东隅，收之桑榆”就是成功的补偿。

1. 回顾一下你的成长过程，有没有使用过补偿法解决问题？

---

---

2. 在使用补偿法来解决问题时，你的感受和体验是什么？

---

---

### （三）升华法

升华是将一些本能的行动如饥饿、性欲或攻击的内驱力转移到一些自己或社会所接纳的范围内，把受到否定或挫折的内驱力转化为对社会发展或个人成长有价值有意义的行为活动中，通俗地讲就是一个人在情感满足上受挫，

从而将全部的精力转移到拼搏事业上的过程。司马迁忍辱含垢，在身体和精神受到巨大创伤的情况下，创作了我国第一部纪传体通史《史记》。这个故事就是升华的最好例证。

1. 回顾一下成长的过程中，有没有使用过升华法解决问题？

2. 在使用升华法来解决问题时，你的感受和体验是什么？

上述这些方法在心理调适的过程、一定的情景中都能够发挥积极作用。在健康的环境中，个体使用的解决问题的方法可能是合适的，能够促进自身成长和发展的；在不健康的环境中，个体应对问题的方法也可能只是暂时缓解问题，并没有彻底解决问题。随着环境的变化，我们需要不断地学习新的解决问题的方法，而不能只停留在过去的应对方式中去解决问题。当遇到自己无法调节的心理困惑时，记得寻求专业的帮助和支持！

## 二、团体辅导：认识你我他，一起爱我家——新生班级建设团体心理辅导活动

**活动介绍：**借助游戏，通过“经历、体验、成长”的形式，促使班级成员之间建立互信互助关系，增强感恩意识，学会欣赏与接纳他人，为个人与班级的和谐发展打下良好基础。

**活动要求：**

1. 放松身心，快乐体验。

2. 遵守团体辅导的契约：全身心地投入活动，真诚地表现自己，无条件地接纳他人，遵守团体的秘密，尊重他人的隐私，听从主持人的指令。

**简明活动方案（约90分钟）：**

| 活动阶段 | 活动目标         | 活动内容                                                                | 时间（分钟） |
|------|--------------|---------------------------------------------------------------------|--------|
| 开场介绍 | 明确本次活动的目的和意义 | 介绍本次活动的主持人及其身份；本次活动的目的和意义                                           | 5      |
| 破冰阶段 | 热身           | 游戏1：对对碰                                                             | 15     |
| 暖身分组 | 凝聚团队         | 游戏2：松鼠与大树<br>全班同学1、2、3报数，1和3双手搭成大树，2是松鼠，通过松鼠、大树的口令变换位置和角色，落单的同学表演节目 | 15     |



续表

| 活动阶段   | 活动目标                           | 活动内容                                                        | 时间(分钟) |
|--------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------|
| 辅导主体活动 | 1.促进成员间非言语互动<br>2.促进团结,提高班级凝聚力 | 1.我的家庭我做主:全班分为6—8人为一组的家庭,为每个家庭起名称、家庭口号,进行角色确定分配和设定家庭愿望,全班展示 | 30     |
|        |                                | 2.欣赏他人:戴高帽,在小组内结合实际的生活情况依次赞扬每一个同学的优点                        | 10     |
|        |                                | 3.分组照相:美好赠言                                                 | 5      |
| 结束总结阶段 | 烘托氛围,为班级发展奠定良好基础               | 机遇与陷阱:左手食指代表机遇、右手手掌代表陷阱,全班同学的左手放在右手下,通过口令,左手逃脱、右手抓握         | 5      |
|        |                                | 集体合唱《感恩的心》(手语老师可以领做)                                        | 4      |
|        |                                | 全体学员合照                                                      | 1      |

### 三、心理实践活动

选择下列的一项活动进行体验,将自己的感受和思考记录下来。

#### (一)参与一次学校组织的心理健康教育宣传活动

为引导大学生关注自身的心理健康,2000年,“5·25”全国大学生心理健康节在北京师范大学拉开帷幕。健康节取“5·25”的谐音“我爱我”,意为关爱自我的心理成长和健康,活动的主题是大学生人际交往和互助问题,口号为“我爱我——走出心灵的孤岛”。2004年,教育部、共青团中央、全国学联办公室向全国大学生发出倡议,把每年的5月25日确定为全国大学生心理健康日,全国高校都会在这天组织心理健康教育的相关活动。10月10日是世界精神卫生日。为了提高政府部门、社会各界广大群众对精神卫生重要性和迫切性的认识,普及精神卫生知识和对精神发育障碍疾病的研究认识,每年10月10日前后,全国相关单位都会开展“世界精神卫生日”宣传活动。

#### (二)参观大学生心理咨询中心,做一次心理咨询体验

多数高校都设置有为大学生提供心理咨询服务的专门机构,大学生在大学生活中遇到困扰时,可以前往寻求帮助。

#### (三)做一次心理健康教育宣传的志愿服务工作

如果你通过自学、课堂学习、网络学习掌握了一些心理健康的知识,不妨做一次心理健康的志愿服务工作,把这些知识传播给家人、朋友、同学,提高大家对心理健康问题的重视和心理健康知识的普及度。



#### （四）采访一位心理咨询教师，了解大学生普遍关心的成长话题

高校心理咨询教师的主要工作是帮助大学生解决成长过程中的困惑和问题，因为长期与大学生一对一地交流、谈心，他们对大学生在成长中遇到的问题有丰富的处理经验，可以很好地为大学生提供帮助。

#### （五）采访同班级或同宿舍、同社团的人，了解大学生对心理咨询的认识和看法

大学生在进入大学后，可能会遇到很多成长、适应的共性问题。可以通过采访同班级或同宿舍、同社团的人，看看大家都会遇到哪些成长中的问题，是否可以探讨出解决问题的新方法。

上述推荐给大学生的实践活动，大家可以积极参与，把活动中的体验或思考记录下来：

---

---

---

---

---

---



### 拓展与思考

#### 一、高校心理咨询机构职能

高校心理咨询机构是服务大学生心理健康成长的专门机构，区别于医院心理门诊和心理咨询的专门机构，高校心理咨询机构的服务面向全体学生，着眼于全体学生心理健康水平的提高，而严重的心理障碍和精神疾病患者需要到专科医院接受治疗。目前，我国多数高校的心理咨询机构隶属学校的学生工作部（处），也有设置在校医院、心理学系部和教育研究所等机构内。各高校心理机构的称谓不同，如心理健康教育与咨询中心、学生心理发展辅导中心等，但主要职能是相同的，主要有以下内容：

1. 推进心理健康知识教育。各高校通过开设大学生心理健康教育的必修课程，传授心理调适知识和方法，引导和帮助大学生树立心理健康意识，提升自我心理调适能力以及社会生活适应能力。

2. 开展宣传活动。为加强心理健康知识的宣传普及，各高校通过举办心理健康教育月、“5·25”大学生心理健康节等形式多样的主题教育活动，组



织开展各种有益于大学生身心健康的文体娱乐活动 and 心理素质拓展活动, 增强心理健康教育吸引力和感染力, 以多种方式宣传心理健康知识, 倡导健康生活方式, 提高心理保健能力。

3. 强化咨询服务。各高校通过设立心理发展辅导室、心理测评室、团体活动室等, 积极构建教育与指导、咨询与自助、自助与他助紧密结合的心理健康教育与咨询服务体系, 帮助大学生排解、消除心理困惑和心理障碍。

4. 加强预防干预。各高校通过完善心理测评方式, 准确把握学生心理健康状况及变化规律, 不断提高心理健康素质测评覆盖面和科学性, 预防校园心理危机事件的发生。

高校心理咨询机构的主要目标是帮助大学生更好地成长和发展, 培育大学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态, 促使他们的心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。

## 二、心理咨询的原则

心理咨询中, 咨询师需要和来访者一起遵守一些原则, 这些原则对咨询师和来访者都具有重要的作用, 是心理咨询专业性的保障, 是心理咨询与一般谈话的重要区别。

1. 保护隐私、确保信任的保密原则。保密原则是心理咨询中最为重要的原则, 保密原则是咨询双方确定相互信任关系的前提, 也是咨询活动顺利开展的基础。保密原则要求咨询双方在没有得到对方同意的情况下, 不得将在咨询场合下对方的言行随意泄露给任何人和任何机构, 咨询师及相关工作人员需要充分保护来访者的利益和隐私, 包括对来访者的个人信息、谈话内容保密, 让来访者体会到安全、尊重、真诚, 鼓励来访者敞开心扉, 开放自我。

2. 具有训练作用的时间限定原则。心理咨询需要遵守一定的时间限制。咨询的设置频次大概为每周一次或两周一次, 每一次咨询时间约50分钟(初次咨询或遇到危机情境时可以适当延长), 原则上不得随意延长咨询时间或间隔时间。事先对心理咨询的时间和频次进行限定, 可以让来访者体验到安定感, 能够让来访者珍惜咨询的机会; 在咨询的间隔期, 来访者将咨询中学习到的方法迁移到日常生活中, 实现来访者在现实中进行学习的目的; 限制时间还可以促进来访者的独立, 让来访者体验分离的感受, 而分离也含有成长的意义。

3. 来者不拒、去者不追的来访自愿原则。心理咨询需要遵循来访自愿原

则,只有自己愿意解决心理不适,愿意找咨询人员倾诉烦恼,才能在咨询中有动力去解决问题。较多心理咨询的研究表明心理咨询有效的前提是来访者做好了接受心理咨询的准备,愿意开始“冒险之旅”,因此,咨询师在咨询中会遵循“来者不拒、去者不追”的原则,在咨询开始前、开始后,来访者都有权利打破、中止和结束咨询关系,咨询关系不是强制的关系。

4. 平等不依赖的情感限定原则。在咨询的过程中,咨询师与来访者会因为信任关系的建立发生情感的交流等,这种交流有助于来访者解决问题,但是这种情感的交流仅仅限于咨询关系中。原则上咨询师与来访者不能在咨询外发生接触和交往,不能对来访者产生爱憎与依恋,更加不能在咨询中获得情感的满足,如果出现了来访者对咨询师的不合理情感要求,应该及时转介。心理咨询中应该避免多重关系的出现,以免影响咨询效果。

5. 能够保护来访者的重大决定延期原则。在心理咨询期间,来访者的情绪状态处于不稳定阶段,原则上应该避免在咨询期间做出诸如退学、转学等重大决定,有自杀倾向的来访者还需要接受精神科医生的专业指导,必要时需要得到有关人士的协助,在危机情况下咨询活动必须谨慎,以避免意外事件的发生。

6. 保证心理咨询专业性的伦理原则。2018年《中国心理学会临床与咨询心理学工作伦理守则》(第二版)发布,将心理咨询的伦理规定为善行、责任、诚信、公正、尊重等五项总的原则,以保证和提升心理咨询的专业服务水平,保障寻求服务者和专业心理咨询师的权益,增进民众的心理健康、幸福、安宁。心理咨询活动的开展必须以一定的伦理规范为约束,让心理咨询中的双方都能在咨询中得到应有的尊重和保护。



# Unit 2

## 第二单元

### 我的大学我做主——大学适应

著名心理学家让·皮亚杰说：“智慧的本质是适应。”从心理学角度来看，在人生的每一个阶段，每个个体都有它的核心任务。这就要求个体必须建立相应的思维方式和行为方式，相应的人际关系、自我评价、适应环境的方式。在两个相邻的阶段之间，需要适时调整自己的思维方式和行为方式。人的一生中，要经历几次重要的转折，从中学到大学，就是其中很重要的一次。由于生活、学习环境等方面发生了较大的变化，大学新生面临着一个重要的适应环境与角色转换的过程，积极地完成这个过程是顺利进行大学学习的基础。如果大学新生能够在面临这个转变之前，对将要发生的转变有所准备，那么转换就可能会比较顺利，从而为大学生活、学习和发展打下一个良好的基础。



## 第一节 扬帆启航 “从新”开始——生活适应

### 导入

#### 想 家

琪乐从小学到高中一直是在家附近的学校就读，从未住校独立生活。进入大学的第一个月，琪乐总觉得心里空落落，不愿与人交流，经常失眠，深夜躲在被子里独自一人抹眼泪，吃饭没食欲，军训没精神，注意力无法集中。总是想着回家，又不敢往家里打电话，害怕家人担心，一秒钟也不想待在学校，于是和辅导员提出了退学的想法。

#### 舍 友

入学几个月，小米感觉越来越苦恼，心里一直很压抑，干什么都觉得没精神、没兴趣。她的烦恼来自宿舍，宿舍里的小姐妹来自不同的地方，刚开始大家很珍惜相遇的缘分，相安无事，但是时间久了就有很多的摩擦。例如舍友A，爱占别人的小便宜，经常蹭别人的零食和日常生活用品；舍友B性格比较孤僻，不爱说话，有时候会莫名其妙发脾气；舍友C经常向其他舍友炫耀自己的名牌包包，也喜欢指使别人做事。小米越来越不想待在宿舍，不知道如何是好。

#### 无 底 洞

大一新生明威生活自理能力较差，进入大学后，父母每个月初给他生活费，但明威由于缺乏计划，大手大脚用钱，几乎每个月都是“月光族”。他怕被父母责备，不敢再问要生活费。他在网络上看到大学生可以信用贷款的广告，心想每个月初父母给生活费时都能还上最低额度，于是决定办理小额

消费贷。过了几个月，他才发现这是个无底洞陷阱，而此时自己已经欠下巨额贷款，不知道如何是好的他感到很绝望，又不想拖累自己的父母，于是有了轻生的念头。

怀揣梦想、初入大学校园的你，面对陌生的环境和未知的生活是否会感到有些焦虑甚至束手无策？在新的环境中出现一些不适应是正常的，如果无法改变环境，那就改变自己，主动适应环境，勇敢接受挑战，开启多彩的大学生活吧！



## 理论导航

### 一、大学生生活的变化

中学时代，学生大部分的时间和精力都用在在学习上，生活上的事绝大部分由父母包办，而到了大学后，生活环境会发生很大的变化，这些变化主要表现在以下方面：

#### （一）生活环境的变化

大学新生在进入大学后，首先要面临的的就是生活环境的变化。从熟悉的家乡来到陌生的校园，这样的变化是在一瞬间完成的，特别是环境变化的跨度大，从农村到城市、从南方到北方、从东部到西部、从高原到平原、从沿海到内陆，气候环境、饮食习惯、民俗民风都有很大的差异，面对这样巨大的落差，如何适应新的环境，对新生而言不仅是心理的挑战，也是身体上的挑战。如果长时间“水土不服”无法适应，不仅心里非常难受，产生“独在异乡为异客”的孤独情绪，郁郁寡欢，心情受到极大影响，负性情绪增多，而且因为饮食、睡眠等受影响，身体健康也会受到威胁。

#### （二）生活方式的变化

对绝大多数新生而言，进入大学是真正意义上的第一次独立生活。一方面很多大学生是家里的独生子女，在中学时代几乎所有的生活琐事都是父母包办，自己只管学习，独立意识不强。离开父母后，生活自理能力差，例如不会洗衣服、买生活用品、排队打饭等，常常产生烦躁、痛苦、不安的情绪，非常想家，寻求各种机会或者借口回家。另一方面，很多来自农村、县城的大学生进入大城市上学，由于城乡经济发展不平衡，存在公共生活设施、消费水平及方式等的巨大差异，有些大学生会无所适从。



### （三）自主决定权的变化

在中学时代，无论大小事情都可以依赖父母或老师等帮助解决，大部分问题甚至都是由父母直接代办。父母的长期“独宠”，造成自身面对问题时独立判断和处理的能力较弱。来到大学，发现无论是学习还是生活中大大小小的事情都需要自己做决定，拥有自主决定权，反而一下子就六神无主了。中学时抱怨父母管得太多太严，心里总是觉得被压抑，来到大学“山高皇帝远”，父母和亲戚朋友都无法提供帮助，面对突如其来的“自由”和“独掌大权”的局面突然就束手无策了，不仅没有为获得所谓的“自由”而感到高兴，还更多地感受到无助和孤独。

### （四）经济规划的变化

独立生活能力很重要的一个表现是自主理财能力。上了大学，家长大多数是按月或者按学期给生活费。很多大学生都是第一次面对理财问题，不知道如何独立计划消费。除了交学费、买学习生活用品外，对生活消费没有“理财”经验。在消费过程中也会遇到理性消费和欲望需求的冲突，个别大学生计划不当或是没有计划，变成“日光族”“月光族”，常常在月初或者学期前一两个月过度消费，或超前消费，导致生活中常出现捉襟见肘的情况。甚至个别学生不考虑父母经济能力和家庭经济情况、自身挣钱能力，为满足虚荣心而陷入网贷、消费贷、高利贷等陷阱或做出盗窃行为。

### （五）人际关系的变化

大学生一天有将近一半的时间是在宿舍度过的，宿舍不仅是大学生生活休息的场所，也是新生学习处理人际关系的重要处所。大学的舍友来自五湖四海，每个人生活习惯、语言、个性、家庭背景各不相同，身上带着各自不同环境背景成长的烙印，因此也造成了价值观、性格、生活习惯等多方面的差异，一旦没能很好地磨合，或者产生的误会没能及时沟通，沟通中又缺乏必要的技巧，就有可能导致宿舍关系紧张，严重时还可能引发其他人际关系危机或心理问题。

## 二、大学生生活的适应

由于生活环境发生了变化，大学新生如果能主动应对，积极适应，就能够更快地融入新环境中，可以尝试从以下方面入手：

### （一）适应新的生活环境

1. 熟悉校园生活环境。面对陌生的大学环境，大学生需要尽快熟悉自己新的居住生活环境即校园环境。了解校园内的基本交通信息，例如校车发车时间



及位置、校道名称、主要地标建筑物等。了解校园内生活基本设施,例如食堂、校医室、超市、文印店等,熟悉其具体位置。最重要的是了解学校教学区域的位置,对照课程表确定上课教室,了解学校教学设备和资源及相关教学课堂管理制度等,为开启新生活做准备。

2. 熟悉学校周边环境。了解校园周边的生活设施,包含车站、饭馆、购物街、派出所、医院、娱乐休闲区、公园等位置,特别要了解出行的公共交通工具及运行时间,了解公共交通的基本情况,如线路方向,为融入新生活做准备。

3. 熟悉学校所在城市的环境。了解学校所在城市的具体地理位置,了解当地的饮食习惯、自然气候、风俗习惯、人文景观等,善于发现环境中的美,学会享受新环境带给自身的新鲜感,以尽快适应当地生活环境。

## (二) 培养良好生活习惯

习惯是个体在后天生活中,通过长期地重复某个动作而形成的一种需要,生活习惯有优劣之分。俗话说“学好三年,学坏三天”,在大学,父母的管束鞭长莫及,也没有了中学时代的封闭管理,更强调自我管理。因此,大学生要学会自我管理,首先要培养良好的学习和生活习惯,因为良好的习惯是个体适应环境的基础。只有当一个人的生活有规律时,才能把握现在环境的变化,保持稳定的情绪。习惯是一个后天养成的过程,关键在于“坚持”。大学生应该尝试培养以下几种习惯:

1. 早睡早起的作息习惯。大学有固定的课程学习时间,学校的管理和安排都围绕此开展。如果不注意自我约束,有拖延的习惯,经常是“猫头鹰”型作息,晚上熬夜通宵,白天昏昏欲睡,提不起精神,就可能会上课迟到,无法集中注意力,学习效率低。此外,长期熬夜可能会导致神经衰弱、焦躁不安,危害身心健康。同时与同学生活节奏不同步,脱离“集体”生活规律,也可能引发人际矛盾,给学习生活带来极大困扰。养成早睡早起的作息习惯,不仅能帮助我们形成健康生活规律,保障身体健康,还能帮助我们形成良好的性格品质。

2. 合理饮食,坚持锻炼。大学阶段对于大学生来说是身体发育的又一个高峰阶段,合理的饮食对于身体发育很重要,因此应该注意营养搭配、荤素搭配。大学生应有意识地保持健康生活,减少垃圾食品的摄入,倾向选择绿色健康食品,避免暴饮暴食,拒绝节食减肥。同时,为不断提高自身免疫力、增强环境适应能力,为学习、工作打下良好的身体基础,还应养成锻炼身体的习惯,可以参加类似打球、游泳等有技巧的训练,或参加散步、爬山等游戏性质的运



动。有技巧的训练可以帮助我们学会控制身体、磨炼自身的意志；游戏性质的运动也可以达到一定的锻炼目的，同时还能帮助放松身心，有益于提高学习和工作效率。

3. 良好的卫生习惯。预防身体疾病，要注意讲究个人生活卫生，养成良好的卫生习惯，不仅给个人也为集体创造良好的生活环境。如勤洗手、勤洗澡、勤换衣服、勤洗晒被子、勤打扫卫生，收拾好个人用品，规整私人物件，按时倒垃圾，参与宿舍卫生整理和维护，内外衣分开洗涤等。

### （三）提高生活自理能力

独立生活的能力是大学生未来在社会中生存的基本技能，进入大学要有独立意识，即脱离父母独立面对生活的意识，为自己的生活负责。在大学这一新的生活环境中，需要尽快形成生活规律，养成良好的生活习惯，不断提高自主生活管理能力，学会独立处理个人内务，解决个人生活中的琐碎问题，学会寻求帮助协助解决问题，同时也要不断积累生活经验，增长生活生存技能。

### （四）提高个人财务管理能力

学会合理消费是大学生的必修课。所谓合理，是结合自己的需要和实际能力来综合考虑的，具体来说，大学生的消费水平应该考虑自身挣钱能力、父母赚钱能力、家庭总体经济状况等方面的因素，应做到消费有计划、适度消费，不宜超前消费。在花钱时，首先要考虑哪些是必须、基本的消费，哪些是能力范围内的消费，金钱的分配应优先必须、基本的消费。在除去必要开支外，应考虑自我提升投入，切勿盲目攀比，为满足虚荣心陷入消费怪圈。存钱也是理财能力之一，在存钱的过程中，学会控制不合理的需求欲望。挣钱是生存的必备技能，在合理兼顾、保证安全的前提下，学习兼职挣钱，既能得到收入又能提升自身社会实践能力。学习个人的财务管理，可以尝试用记账的方式，把自己的消费清单罗列出来，更能清晰地看到自己的消费习惯、消费偏好、消费重心，养成有计划、有规划的消费习惯。

### （五）与舍友建立良好关系

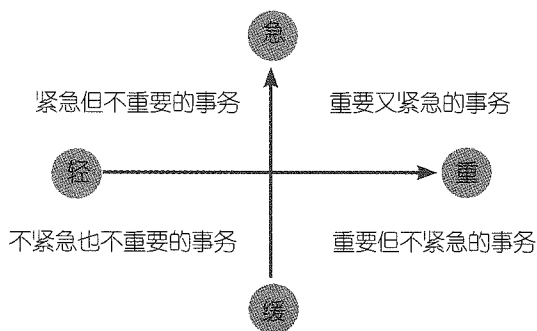
和谐的宿舍关系，会给人温暖的力量，学生可以从中获得更多社会支持力量，同时在一定程度上满足人内在的归属感和安全感等多种心理需求，从而增强自尊和自信。在与来自不同地域、不同性格和生活习惯的舍友相处时，首先要接受彼此的差异，尊重彼此的差异，尊重他人的价值观和生活习惯，不以自己的标准衡量别人。当别人的行为确实损害公共利益、自己的合理权益的时候，

可以委婉提出, 正面真诚地进行沟通, 或者寻求辅导员的帮助。想要与舍友建立良好的关系, 不妨尝试以下与舍友相处的十个小技巧: (1) 不搞宿舍中的“小团体”; (2) 不逞一时口快, 记住“祸从口出”; (3) 不拒绝他人分享, 学会主动分享; (4) 积极参与集体活动, 乐于奉献; (5) 尊重他人, 不触犯舍友的隐私; (6) 通过沟通合理解决日常矛盾; (7) 给予别人关心, 互助互爱; (8) 学会赞美, 不吝啬对别人的夸奖; (9) 维护共同生活环境, 完成自己的任务; (10) 与舍友商量作息表, 在日常起居生活中给予包容和理解。

### (六) 学会时间管理

时间管理是有效地运用时间, 降低变动性, 进行自我管理的重要环节, 是大学生需要学习的一项重要技能。“时间就是金钱”, 学会合理安排时间, 高效地学习和生活, 就能促进自身飞跃成长。进行时间管理和规划, 不妨尝试以下时间管理的方法技巧:

1. 四象限法则。美国管理学家史蒂芬·柯维在《要事第一》这本书中提出了时间管理的“四象限法则”, 即把要做的事情按照紧急、不紧急、重要、不重要的排列组合分成四个象限, 这四个象限的划分有利于我们对时间进行深刻的认识及有效的管理。



第一象限: 重要又紧急的事务, 立即去做。

第二象限: 紧急但不重要的事务, 尽量少做。

第三象限: 不紧急也不重要的事务, 尽量不做。

第四象限: 重要但不紧急的事务, 有计划重点去做。

2. 二八法则。二八法则又名80/20定律, 是19世纪末20世纪初意大利经济学家巴莱多发明的。主要观点为要学会抓主要矛盾, 避免将时间和精力花费在琐事上。他认为, 在任何事物中, 最重要的、起决定性作用的只占其中一小部分, 约20%; 其余的80%尽管是多数, 却是次要的、非决定性的。二八法则在



经济学、管理学领域应用广泛，它对我们的时间管理和自身发展也有重要的现实意义。

一个人的时间和精力都是有限的，要想真正“做好每一件事情”几乎是不可能的，要学会合理分配时间和精力，要想面面俱到还不如重点突破。把80%的时间和资源花在能出关键效益的20%的方面，这20%的方面又能带动其余80%的发展。

### （七）丰富休闲生活，自我拓展成长

大学生活不只有学习，还有很多可以自由支配的休闲时光。经过漫长的无休闲的中小学习生活，许多大学生进入大学常常不知道该如何度过休闲时光。不良的休闲嗜好会伤害我们的身体，甚至会损害个体发展和成长的潜力。作为新时代的大学生，如果能够在休闲时光中发展自身的兴趣爱好，利用资源拓展人际关系，学习更多的生活生存技能，例如参加志愿公益服务活动、读书沙龙、旅游等增强精神力量、充实精神生活、获得精神财富的休闲活动，将会极大丰富青春生活，促进自我成长，同时为未来的发展蓄积更多能量。



## 心理健康训练营

### 一、自我训练：我的大学梦

活动目标：通过活动，让大学生了解自己目前的情况，引导学生规划自己的大学生活，也可以作为团体活动，组织学生分享。

活动过程：

1. “五个最”。初入大学，到目前为止一定有很多的感受，请根据以下内容，描述进入大学之后的“五个最”。

- (1) 进入大学后最高兴的\_\_\_\_\_
- (2) 进入大学后最满意的\_\_\_\_\_
- (3) 进入大学后最期待的\_\_\_\_\_
- (4) 进入大学后最担心的\_\_\_\_\_
- (5) 进入大学后最困惑的\_\_\_\_\_

2. 我的大学拼图。准备纸和笔，根据自身实际完成以下内容，这可以帮助你了解大学生活所要规划的内容，同时做好自己的生活规划。

|      |      |      |
|------|------|------|
| 课程学习 | 专业发展 | 人际关系 |
| 个人情感 | 身心健康 | 休闲生活 |
| 自我成长 | 实践工作 | 兼职工作 |

## 二、自我训练：舍中密友

### 1. 了解宿舍舍友关系。

- (1) 你和舍友是根据怎样的原则被分到同一宿舍的？
- (2) 若可以重新调整宿舍，你会选择新的舍友与你同住吗？
- (3) 每间宿舍都会有一名舍长，那么，你们是如何推选舍长的？
- (4) 你认为当一名舍长，最重要的条件是什么？
- (5) 假如你是舍长，你会采取怎样的方式增进舍友之间的感情？
- (6) 当舍友之间发生矛盾冲突时，若你是一舍之长，你会如何处理？
- (7) 宿舍的清洁卫生是怎样解决的？
- (8) 你们可曾为宿舍某成员庆祝生日？或一起过节日吗？是以什么样的方式进行的？
- (9) 若学校或学院举办一个活动，参加的条件之一是全体宿舍成员都参与，那么你们宿舍是如何决定参不参加这个活动的？
- (10) 在宿舍成员中，可有分帮结派的情况？若有，它是以怎样的方式形



成的？你会扮演什么角色？

(11) 关于水电费支付问题，你们宿舍是如何处理的？

(12) 在节约水电问题上，你们宿舍是否采取措施？如果有，采取了什么措施？

(13) 若你们宿舍设立了舍规，那么它都涉及哪些方面？

(14) 宿舍成员之间是否经常聊天？一般的话题涉及哪些方面？聊天安排在哪个时间段？

(15) 若宿舍成员中有你不喜欢的类型，你会如何与其相处？

## 2. 宿舍问题困扰解决方式。

(1) “猫头鹰”和“百灵鸟”。

你的寝室有没有“猫头鹰”型（晚睡晚起）和“百灵鸟”型（早睡早起）的同学？比如夜里打游戏、语音聊天、挑灯看书、打电话等；或者每天早上起得很早，影响大家早上的睡眠。遇到这样的舍友你有没有协调的方法？

与舍友协商制定寝室作息制度：

① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

③ \_\_\_\_\_

④ \_\_\_\_\_

(2) “邋遢大王”和“栗原太郎”。

你的寝室有没有“邋遢大王”（不讲卫生者）和“栗原太郎”（洁癖者）？比如乱扔东西，从来不叠被子，床上又脏又乱，袜子穿完也不洗，踢了球一身臭汗也不洗澡，上厕所常常忘记冲水，从不打扫寝室卫生，反而是垃圾制造者；或者不允许任何人碰他的东西，每天要洗很多次手，每天都要洗衣服，觉得到处都是细菌。遇到这样的舍友你该如何调节与其相处的方式？寝室卫生需要大家来共同尽义务，请你制作一份值日表，并写出如果不履行规定应受到怎样的惩罚。

(3) “万人迷”和“无人理”。

有些同学是班级里的“宠儿”，是学生中的焦点人物。但是也有一些同学长相平平、成绩平平，得不到大家的关注。如果你的寝室存在这两种类型的人，你会怎么调节相互的关系？如果你是“万人迷”或者“无人理”，你想对自己说些什么？

我（“万人迷”）想对自己说：\_\_\_\_\_

我(“无人理”)想对自己说:\_\_\_\_\_

(4)“富二代”和“草根族”。

有的学生家庭条件好,经常请客吃饭,买名牌衣服和化妆品,用高级电子产品;有的学生家境贫寒,节衣缩食,自己打工补贴生活费,可能还要申请助学贷款。你觉得经济条件差距较大的同学之间能有长久的友谊吗?为什么?他们之间应该从哪些方面互相理解和包容?

(5)“胶布人”和“独行侠”。

有的同学无论舍友是否愿意,都要拉上舍友一起锻炼、上课、吃饭、娱乐等;有的同学什么事都独来独往,万事不求人,很难与他人建立亲密关系。如果你的宿舍有这两类人,你会怎样处理与他们的关系?

### 三、自我训练:时间管理

1. 体验时间。先根据你的回忆,将你典型的一天24小时的每个活动占据的时间按比例画在一个圆中。然后,准备一个小本子,记录你每天所做的事情,以及这些事情所花费的时间,坚持一个星期。最后,将你的记录与你刚刚画的“时间馅饼”进行对照,看看差别有多大。

写下你的感受:\_\_\_\_\_

#### 2. 按重要性安排事情。

(1) 首先写下所有你需要在今天完成的工作,不用考虑次序:

日期:

①

④

②

⑤

③

⑥

(2) ABCD 等级次序方法。将你写下的事情分为 A、B、C、D 四类: A 类事情是指重要又紧急的事情; B 类事情是重要但不紧急的事情; C 类事情是紧急但不重要的事情; D 类事情是不重要也不紧急的事情。

A

B

C

D

正确的时间管理观念是先做 A 类事情,然后做 B 类事情,少做 C 类事情,不做 D 类事情。

### 四、心理测试:大学生理财能力测试(见心理测试第 07 页)



## 拓展与思考

### 一、谁动了我的奶酪

《谁动了我的奶酪》是美国作家斯宾塞·约翰逊创作的一个寓言，主要讲述四个“人物”——两只小老鼠“嗅嗅”“匆匆”和两个小矮人“哼哼”“唧唧”找寻奶酪的故事。这个故事中，四个“人物”身上表现出应对变化的不同态度。

老鼠嗅嗅：他能够及早嗅出变化的气息，说明他始终保持着警惕，并不沉迷于安逸的现状。即使在遍地美味奶酪的环境下，也能时刻注意着微小的变化，未雨绸缪。

老鼠匆匆：他能够迅速行动，在奶酪消失后，没有犹豫不决，没有怨天尤人，没有坐以待毙，而是迅速掌握当前情况，快速分析出最佳做法，放弃空空如也的奶酪站，开辟新方向，寻找新的食物来源。

小矮人哼哼：他因为害怕改变而否认和拒绝变化。当他认为拥有了全世界时，便沉浸其中无法自拔；当他失去所拥有时，便歇斯底里地抱怨整个世界，不从自身寻找问题所在，甚至自欺欺人，幻想着有一天失去的东西会再回来。于是乎，只得饥肠辘辘、头晕目眩地在原地苦等永不复返的奶酪。

小矮人唧唧：他看到变化会使事情变得更好时，能够及时地调整自己去适应变化。他也曾浑浑噩噩地在自己编织的迷惘中活着，当突如其来的灾难降临时，也曾手足无措，也曾幻想，也曾抱怨，但当这一切都无济于事时，他能看清现状，在最后关键时刻选择改变。

作为初入大学校园的“新新人类”，在应对变化时，你会选择哪种态度呢？奶酪消失了，我们怎么办？

不变是相对的，变化是绝对的，世界在变化中走向有序，人生因变化而丰富多彩。时刻把跑鞋挂在脖子上，随时迎接不断变化的挑战，并心存感谢；用平和的心态去接受所有的幸福和痛苦，勇敢地走入迷宫深处，不断寻找新的奶酪。当代大学生如果勇敢面对大学生活的变化，奋勇前行，就一定能在不断适应和挑战过程中收获成长！

### 二、给大学新生的五句话

第一句话：告诉自己我的大学很美丽。大学宽容博大的精神特质和独特的文化环境造就了每一所大学的独特魅力。既然来到这片圣地，就要尝试着让自己热爱并且迅速融入其中。时刻让自己处于一种充满着梦想和进取精神的良好状态，用心去感受她的味道，欣赏她的细节，吮吸她的养分，聆听她



的声音，从而不断地在前行中纯洁自己的心境，升华自己的品格，获得自己的成就。

第二句话：尝试加入大学的社团组织。社团是一种文化、一个舞台，也是大学的一种象征。在大学里多体验一些纯粹的感觉，带着自己儿时的梦想和对民族进步的执着追求精神，勇敢地去体验社团精神并坚定地走下去，你的所有脚印都将刻录下那个叫“梦想”的字眼。

第三句话：别忘记不断充实自己的脑袋。要时刻让自己清醒地意识到，我们生活的时代变化是那样快，在这个伟大的大数据时代，不断学习是多么的重要。大学是知识的宝库、智慧的海洋，进入大学，要抓住任何可以学习的机会和时间，不断地充实自己、提升自己。同时，要利用一切机遇来拓展自己的思维深度和广度，不断增强自己认知世界、感知社会的能力和水平；还要不断寻求机会让自己所学的理论知识在实践中证实和升华。这一点在当今竞争激烈的社会背景下显得尤为重要。

第四句话：让自己周围充满优秀的朋友。有位成功学专家曾经这样说：人生的每一个转折点都会有贵人相助，这位贵人可以是你的亲人、老师、朋友，也可以是路遇的陌生人。大学也是你的“贵人”。其实，在大学里，帮助你、启发你最多的往往是你周围那些优秀的朋友。经常和他们保持良好的沟通，对你的成长和成功将起到巨大的推动作用。相反，如果你周围充满了不思进取或怨天尤人的朋友，就不要指望你的大学会有多么的充实和精彩。

第五句话：无论怎样，请坚持你的梦想。大学的浩瀚博大，注定孕育着无数兴趣不同、梦想斑斓的大学志士。在茫茫大学中，能寻找出自己的梦想所在，能发现自己的兴趣所指，并执着地坚守，是最幸福不过的了。千万别让一些琐碎的小事羁绊了你追求梦想的勇气，要经常告诉自己，没有什么挫折和理由可以阻挡青春前行的脚步。如此，我们的大学生活便将成为最美最有意义和最令人印象深刻的大学生活，我们的青春也将成为最富有战斗力和最饱满充实的青春。



## 第二节 理想现实 交相辉映——心理适应



### 导入

#### 为什么大学不如我想象的那样

来大学之前，小娟对大学和大学生活有比较高的期望，盼望由知识渊博、风趣幽默的教授上课；预想自己上的大学现代建筑林立，实验设备精良；认为大学是提高综合素质的地方，学习随便对付着过就行了……结果发现很多都不像自己所想象的那样，感到很沮丧。

#### 想转专业的小阳

刚上大学的小阳，对什么都好奇，什么都想挑战一下，所以他在第一次班干竞选的时候，大胆地走上讲台参加竞选，然而不幸的是，他落选了，这让他感到沮丧。他认为自己是一个不受欢迎的人，产生了自卑、逃避、退缩等情绪，进而影响到其人际关系的发展和学习能力的提高，他觉得自己在班级中无法立足，萌生了想转专业的念头。

#### 我的大学好迷茫

上大学近两个月了，没有了高中的紧张、有序，没有了明确的奋斗目标，每天除了按照课表去上课，按照要求参加学院的活动外，小强一闲下来就不知道该干什么，感觉大学好无聊，一想到未来就觉得好迷茫，不知道未来路在何方。他知道不能一直这样下去，但却不知道自己在哪里出了问题。

大学新生在面对理想与现实的矛盾时可能会出现焦虑、沮丧和迷茫的心理状态，如果能尽快地认识大学、认识自己，适应大学生角色，完成由中学生到

大学生的角色转换,规划好大学生活,必定会在大学生生活中有所收获。



## 理论导航

### 一、大学生角色意味着什么

“大学之道,在明明德,在亲民,在止于至善。”一直以来,大学被人们尊为象牙塔,让莘莘学子为之奋斗。然而,部分大学生却发出了如案例《为什么大学不如我想象的那样》中小娟的疑问,出现心理矛盾加剧、学习动力缺乏、人际关系紧张等问题,严重影响了大学生的成长与进步。因此,如何正确认识大学生角色,尽快完成从中学生到大学生的角色适应和转换是每一位新生入学后都面临的一次重要挑战。

#### (一) 大学生角色与角色转变

“角色”是从戏剧舞台中借用过来的一个概念。它的原意是指演员在戏剧舞台上根据剧本所扮演的某一特定人物。在心理学中,角色也叫社会角色,通常指期望个人的、训练个人的,并鼓励其在一定社会情境中去完成的某种权利、义务和责任的行为模式。在人生的舞台上,每个人都扮演着一定的社会角色,每一种社会角色应该符合当时的社会对这种角色的期待。

大学生的角色是作为大学生个体在一定的社会环境和人际关系中被期待的一种身份。大学生作为社会的一个特殊群体,作为学习运用社会新技术、新思想的前沿群体,国家培养的高级专门人才,承担着崇高的社会使命,其中心任务是努力学习以专业知识为主的多方面知识,培养以专业能力为主的各种能力。大学生应该以此为依据,明确自己所承担的社会角色的特征,接纳自己作为一个大学生应该具备什么样的人生态度、行为规范以及社会对大学生的期待与要求,认真学习知识技能和相应的社会规范,并通过自己的思想、情感、意志和信念在行为中稳定地表现出来。大学生只有对自身的角色定位清晰准确,才能知道自己前进的方向,才能行为有序,尽快完成从中学生到大学生的角色适应和转换。

#### (二) 大学生角色转变的特点

1. 大学生角色转变的滞后性。通常情况下,当所处的环境发生改变后,个体会会有新的角色出现,要达到心理适应就必须及时完成角色改变。也就是说,当大学新生认同了自己在大学这个新环境中的角色,从中学生向大学生角色的转变才可能真正产生。但是,在角色期望的作用下,大学新生对大学生角色的



认同需要一定的时间和过程,从而使大学生角色转变表现出滞后性。大学生角色转变的滞后性是大学生环境适应不良的根本原因。

2. 大学生角色转变的差异性。这种差异性主要表现为两个方面:一是速度差异。不同的大学生角色转变的速度不同,有的进入大学后如鱼得水,很快就能在大学中过得风生水起,尽情发挥自己的才能,有的则需要较长的时间,甚至难以适应。决定角色转变速度差异性的原因往往与大学生角色期望的内容及角色认同的速度相关,一般情况下,对大学的期望越理想化,角色认同可能越延迟,角色转变的速度就可能越缓慢。二是内容差异。这种差异主要体现在人际、学习等方面,这就是为什么有的学生在学习方面适应,但在人际关系方面不适应,而有的学生在多个方面都表现出不适应的原因。

### (三) 大学生角色适应与转变中常见的问题

1. 角色固守。角色固守是个体固守某种角色的心理和行为模式。如进入大学后,学生仍然抱持着中学时的心理和行为模式,就会产生角色固守。产生角色固守的大学生会对大学的学习和生活方式产生适应困难。

2. 角色不清。也称角色模糊,指个体对其扮演的角色认识不清晰,对给定的角色的期待或规定缺乏明确的理解和认识,对角色的行为规范不明了,处于一种迷茫的状态。比如进入大学后,不清楚大学生这个身份对自己到底意味着什么,不知道如何定位自己,没有明确的目标和方向,对未来发展感到迷茫。角色不清容易导致大学生产生焦虑及对学校环境、教学资源等产生不满,甚至会选择逃避的方式来应对。

3. 角色失败。也称角色崩溃,指的是个体难以继续承担或履行该角色的权利与义务,不得不中途退出舞台,放弃原来角色的现象,是角色转换中最严重的问题。如进入大学后,面对理想与现实的冲突,可能会由希望变为失望、热情变为消沉、进取变为迷茫,甚至产生退学的念头;因人际交往受挫后觉得自己不受欢迎,甚至导致自我封闭等。

### (四) 大学生角色适应与转变发展策略

一般情况下,大学生出现的角色转变困扰大多会随着时间和自身的变化而逐渐改善甚至消失。但也有一些学生在角色转变中出现困难,或者在某些方面不能顺利完成转换,这就需要及时调整好自己的心态。

1. 良好的自我意识。良好的自我意识主要表现为正确的自我认知和自我评价,并在此基础上构建一个全新的自我意识,完成角色转换。首先,在自我认

知上,大学生应该意识到自己已经是大学生,并能根据大学生的角色要求做好角色的扮演。在自我评价上,要学会多角度地认识自己后再做出评估,要接纳自己的不完美,欣赏和发展自己的优点和特长,善于发现自己的潜能。面对现实学习、生活中碰到的各种困难或不如意,尽可能做到不逃避、不退缩,可以改变的去改变,不可改变的去改善,不可改善的去接纳。只有清醒地认识自己的能力及价值,形成良好的自我意识,才能更快更好地适应大学生活的环境、适应现代化社会。

2. 清晰的角色认知。角色认知是角色扮演的先决条件,一个人能否成功地扮演各种角色,取决于对角色的认知程度。一个清晰的大学生角色认知应该明确知道自己的角色特征,知道作为一个大学生应该具备什么样的人生态度、符合什么样的行为规范、担负什么样的责任与使命,并愿意去内化、接受这个认知,在日常学习、生活的点滴中践行,做出相应的改变。

3. 积极的自我调节。大学生在角色转换过程中,容易进入一种不稳定的状态,引发焦虑、烦躁、冲动、自卑、无力感、不满、怨愤等多种负性情绪。合理释放负性情绪,积极地自我调节是一种重要的手段和方法。可以通过宣泄法,如大哭一场、写日记、参加体育运动与艺术活动等方式进行调节,也可以通过改变认知进行调节或主动寻求教师、同学、学长、家长的帮助。同时,充分利用学校的各种资源,如图书馆、社团、学生组织等帮助目标达成,以加速大学生角色适应与转变。

## 二、遇见未知的自己

在中学阶段,学习和考大学是最主要的生活方式和生活目标,然而,到了大学,“上大学来做什么?将来毕业后要做什么样的人?”这些问题对于很多大学新生来说,并没有清醒的认识。因此,在大学会遇见一个怎样的自己,如何正确认识自己、发展完善自己,对大学生活至关重要。

### (一) 大学生的自我认同

大学阶段是个体从青年期向成年期过渡的重要时期,是人的自我意识发展并走向完善的重要时期。进入大学的学生,都会遇到各种各样的学业、情感、人际关系、个人前途方面的问题,这些问题的核心归结起来可以体现为:我是一个怎样的人?我现在想要什么?我适合做什么?我应该做些什么?我今后的目标是什么……也就是回答“我是谁”的问题。这其实就是自我认同要回答的核心问题。很多学生是在进入大学之后才开始真正发展自我认同。



“自我认同”一词最早是由美国人格心理学家埃里克森提出，他指出，自我认同（也译为自我同一性）是将自身内在的感觉、自我意识以及外部评价等加以综合，从而对“我是谁”这个问题给出自己的答案。自我认同是自我意识的重要组成部分，在个体的发展过程中起到关键作用。形成正确的自我认同是每个人在青年时期的一个重要任务，也是个人成长过程中需要解决的发展危机。

## （二）大学生自我认同的特点

1. 大学生自我认同更多的关注点在自身，并试图透过自我来关注社会。大学生由对外部世界的注意更多转向了内部世界，开始将注意力集中到发现自我、关注自我上来，这是大学时期自我发展的显著特点。所以，大学生的认知容易聚焦于自我，并较多地关注身边的“我”与“他者”间的关系，从贴近自己的个人与社会关系来获得认知并形成认同。

2. 大学生的自我认同受自我分化的影响。大学生自我意识的发展从分化开始，而自我认同是自我意识的重要组成部分。大学时期，随着学生认知水平的提高，社会经验的增多以及对自我注意的增加，“自我”往往会被分化为主体我和客体我，或理想我和现实我、个体我与社会我，自我分化使大学生了解了以前从未注意到的“我”的许多方面和细节，从而影响自我认同水平。

## （三）大学生自我认同中常见的问题

1. 高预期带来的自我认同困难。理想中的大学与现实中的大学造成的心理落差就是学生高预期的一个典型表现。进入大学后，部分学生还停留在高中的佼佼者身份，有着“鹤立鸡群”的优越感，认为自己必将在新的环境中“崭露头角”。然而，到了大学后，面临的是新的挑战，原有的优势已不复存在。特别是经过期中考试的首次较量后，一些学生的理想自我受到冲击，过去在同学中名列前茅，如今各种荣誉可能一去不复返。自我价值认知的落差往往会让一些学生从刚来时的自信乃至自负陡然变得自卑甚至自暴自弃。

2. 角色定位不清导致的自我认同困难。主要表现为对自身的“大学生”角色定位不清，不知道大学生这个身份对自己到底意味着什么，不知道自己是一个怎样的人，自己为什么上大学，自己的未来和前途在哪里等，不能从其他人的态度及自己扮演的社会角色中很好地认识自己。

## （四）大学生自我认同的发展策略

1. 提高自我探索的主动性和积极性。要对自己做出正确的认识和评价，必须提高自我探索的主动性和积极性，将认识和了解自己看成一件乐事。积极积

累自我经验和生活经验,形成衡量自己的尺度。同时,面对自我现实,冷静而理智地对待自己的成功与失败、优点与不足;在师长的指导下,正确认识自己存在的价值和未来发展的价值,明确自己的社会责任与义务。经过自我探索,但自我认同仍存在困难的学生可以主动寻求心理咨询或心理辅导的帮助,心理咨询和心理辅导是提高大学生自我认同的一种有效途径。

2. 在学习中成长自己、提升自己。从自我认同的角度来看,大学生学习科学文化知识的任务是发展主体意识与主体能力,因此,大学生必须成为知识与技能的主动学习者,应积极利用各种学习机会,克服被动、依附的学习心理与学习习惯。同时,在学习生活中勇于尝试,充分利用学校、教师提供的各种环境,掌握科学知识,学习社会文化规范,学会处理自己碰到的各种问题;培育积极心理品质,培养积极的思维方式和习惯,优化心理素质,积极面对生活的挑战,提高主观幸福感,提升大学生自我认同的客观性、全面性。

### 三、我的大学我规划

大学阶段的时光是非常宝贵的,毕业时做出怎样的生涯发展选择并努力去实现,都与个人在大学生活中的所想所做紧密相关。可以说,大学是职业生涯的探索和定向阶段。所以,为了不让自己在不远的将来追悔莫及,作为大学新生,需要提前设问,理清自己究竟该如何度过自己的大学生涯。

#### (一) 大学规划

对大学生来说,规划包括了身心健康规划、学习发展规划、情感生涯规划、生活管理规划和职业生涯规划等。如古语所言,“凡事预则立,不预则废。”要想在大学中脱颖而出并立于不败之地,必须事先做好自己的大学生涯规划。

#### (二) 大学各阶段的发展任务

1. 低年级大学生的发展任务。完成从中学生向大学生的角色适应和角色转换,并在此基础之上,对自己所学专业有一个重新认识的过程,初步了解职业,特别是自己未来所想从事的职业或自己所学专业对口的职业。具体为:认真对待每一门专业课程的学习,多与师长沟通,以便尽快了解所学专业的特点、就业前景、社会需求状况以及所需能力等多方面信息,将最初比较空泛及具有直觉性特点的有关专业和职业的想法变得更加具体与贴近现实;多和学长进行交流,询问就业情况及就业单位对人才的要求;学习计算机知识,争取可以通过计算机和网络辅助自己的学习;多参加学校活动,增加交流技巧,提高人际沟



通能力；多利用学生手册，了解相关规定；为自己未来可能就业或继续深造或获取双学位做好资料收集及课程准备等。

2. 中、高年级大学生的发展任务。经过一年的学习与适应，对大学生活的新奇心理已经消失，学生个体差异逐渐明显，对自己的职业生涯规划也出现了明显分化。这时就应该更多地考虑在大学阶段应该怎样在学好专业课的基础上，结合自身的兴趣和特点，确定自己的生涯发展目标，并根据自己的生涯目标有侧重地进行学习和实践。具体为：清楚自己未来是直接就业、创业、继续升学还是出国深造，并有针对性地去详细了解相关的情况，如准备就业的学生，主要目标应锁定在提高求职技能、搜集公司信息等方面。打算继续升学的学生，就应把精力放在专业学习上，尝试专业方向的科研工作并撰写学术论文等。希望出国留学的学生，可多接触留学顾问，参与留学主题的系列活动，准备 TOEFL、GRE 等国际性英语标准化水平测试，注意留学考试资讯，向相关教育部门索取招生简章等。准备创业的学生，要对创业有一个初步的规划，包括创业的内容、目的、程序、进度表等，参加创业培训或到相关企业实习等；有选择地辅修其他专业的知识充实自己；以提高自身的基本素质为主，通过参加学生会或社团等组织，锻炼自己的各种能力；可以在课余时间开始尝试兼职、参加社会实践活动，最好能从事与自己专业或未来职业或创业方向有关的工作，提升自己的工作技巧和管理能力。

3. 毕业班大学生的发展任务。毕业季是大学生生活总结和收获的时期。这一时期，学生掌握了一定的专业理论和专业技能，人际交往能力、思维能力、创新意识、团队精神都得到了相应提高。同时，经过自我全方位的探索及对所处环境的探索，对自己的未来定向更加明确。所以，对于打算就业的大学生，应首先检验自己已确立的职业目标是否明确，准备是否充分；然后充分利用学校提供的条件，进行模拟面试等训练；积极搜集工作信息，参加招聘活动，强化求职技巧，并选择适合自己的工作。对于继续深造的大学生，其任务是参加考试、面试证明自己，取得继续深造的机会。

### （三）大学规划中的问题

1. 规划的意识薄弱。近年来，尽管规划对大学生而言已经不是一个陌生的词语，但许多大学生没有真正认识到规划的重要性，所以出现“我才大一，急什么”的心态，总觉得大学的日子很漫长，觉得自己刚进大学的校门，应该先好好轻松一下，所以对大学的学习、工作、人际、课余生活等各方面未做长、



中、短期目标规划，更没有想清楚具体的实施步骤；不知道自己是一个什么样的人，不清楚自己适合做什么、不适合做什么，学习、生活缺乏方向和目标，甚至以所谓的“计划赶不上变化”为由拒绝制定自己的发展规划。

2. 缺乏规划的技巧。缺乏对规划的正确理解，不了解大学生规划的思路和方法，也不清楚大学各阶段的发展任务，不知道如何对大学做一个整体的规划。

3. 大学规划与行动相脱节或缺乏坚持性。能认识到规划的重要性，也根据老师的指导做出一份规划书，却把规划书束之高阁，没有转化为行动，更没有在行动中不断调整和完善规划。也有学生制定了规划，也实施了相关行动，但在实施过程中半途而废，缺乏坚持性。当中的原因可能与规划太死、缺乏灵活性有关，也可能与规划执行过程中遇到一些意外的活动，把规划打乱了或规划没能如期实现有关。

#### （四）如何进行大学规划

1. 充分认识规划的重要性。大学规划的重要性主要表现为有助于确立大学生的发展目标；能够激励大学生努力学习、工作；有助于把握关键节点、关键行动；有利于挖掘大学生个人潜力；有助于了解当前的努力。通过规划，可以让自己每天都有一个更清晰的目标和行动的步骤，从而加快成功的步伐，让自己更有信心面对未来。

2. 在充分认识自我的基础上确定自己的发展目标。大学新生进入大学后，应该尽快完成从中学到大学的角色适应和转换，接受大学生的角色，接受现实大学和理想大学的落差，完成自我认同和发展。只有正确认识自我、把握自我，才有可能确定出合理的发展目标。一般情况下，合理的发展目标可以通过六个“W”和两个“H”来思考：

“What”指自己要达成什么目标。目标一定要具体细化，比如说，每天要背30个单词。只有细化目标，才能知道自己的目标达成了多少，哪些地方还需要加把劲。

“When”指自己要在什么时候完成目标，例如大二第一个学期要通过大学英语四级考试。

“Where”指达到目标可利用的各个场所地点，例如图书馆、学校英语角等。

“Who”指促成目标实现的有关人物，例如学长、某位好朋友等。

“Why”是明白自己为什么要这样做，并确定这样做的理由是正确的。

“Which”是让自己能够在思考上保持更多的弹性，让自己有不同的选择方案。



“How”是指选用什么方法进行。

“How much”是指要花多少时间、多少精力等。

3. 坚持不懈，实现自己的发展目标。发展目标一旦确定下来，就要克服内外的一些不确定的因素影响，付出实际行动，坚决执行。同时，还要根据具体的情况对自己的目标进行评估和调整，以更符合自身发展的需要。对于大学生而言，大学规划最终要达到的目标一般有四个：继续升学、就业、出国深造、创业。不管自己选择哪个目标，都应该根据大学的发展任务要求，早点做准备，做好规划，并坚持走好规划的每一步，才能将发展目标从理想变为现实。

### （五）大学规划的三大误区

大学新生在进行规划的时候，应全面考虑自己的情况及环境的因素，努力培养和提高自己独立思考和明辨是非的能力。遇事和看待问题，既要慎重考虑多数人的意见和做法，也要有自己的思考和分析，制订出一个切实可行的规划，才能切切实实地有利于大学生涯的发展。只有这样，才能避免大学规划中可能存在的从众心理、从全心理、从大心理三大误区。

1. 从众心理。从众是人云亦云、随大流，大家都这么认为，我也就这么认为；大家都这么做，我也就跟着这么做。在大学规划方面，从众主要表现为：在没有对自身进行全面、准确评估的情况下，盲目地把自己的短期目标和长期目标给确定下来。看到别人学习，自己也学习；看到别人玩，自己也玩；看到别人考研，自己也考研；等等。这样的盲目跟风、随波逐流具有一定的危害性，使得生涯规划不适合自己的，从而失去规划的指导意义。

2. 从全心理。从全是一种追求十全十美，不能正视自身存在的不足，不能容忍自己比他人缺少某些方面的心理。在大学规划方面，从全主要表现为：希望可以制定出一个全面、完美的生涯规划，把自己所有想做的事情都放进规划里。抱有这种心理的大学生制定出来的规划，由于囊括了各种各样的目标，没有重点，可行性往往很低，难以贯彻到实际的生活中去。

3. 从大心理。从大心理主要表现为两种情况：一是在制定规划的时候，倾向于从长远的角度来考虑，但同时又不擅长把长远的目标短期化；二是生涯发展目标过高，比如部分学生在选择考研的学校时，不按自身的实际情况选择，而倾向于选择名牌院校，这样的人生目标往往难以实现。



## 心理健康训练营

### 一、自我训练：时光简史

活动目的：以结果为导向，通过设立目标来规划大学时光应该如何度过。

活动时间：20分钟。

活动内容：

1. 设想一下大学毕业时自己是什么样子的。
2. 思考一下为了达成目标，大学时光应该怎样度过。
3. 对接下来的这一个学期列一个详细计划表。
4. 追踪计划落实情况，及时做好调整。

### 二、团体活动：目标搜索

活动目的：

1. 让学生学会树立目标意识，让目标引领自己的行为。
2. 让学生澄清并明确自己近期的目标，懂得分清主次。

活动时间：大约需要25分钟。

活动道具：每人一张白纸、一支笔。

活动场地：以室内为宜。

活动程序：

1. 请学生在纸上写出近期要完成的五件重要的事情，可以是学习、交友、旅游、练字、买衣服、读完某一本书或参加某方面的活动等。

2. 邀请学生分享：假如你现在因故必须在五件事中抹掉两项，你现在的心情如何？你会抹掉哪两项？

3. 现在又有特殊情况发生，你必须再抹掉一项，你的心情又如何呢？你又会抹掉哪一项呢？现在还要再抹掉一项，你又会做出怎样的选择呢？

4. 最后只剩下一件事了，这就是近期你最想做的、对你来说最重要的一件大事，即你当前的奋斗目标。

5. 和大家谈一谈你的奋斗目标。

6. 大家静坐在座位上，想下面三个问题：

- (1) 我是不是想要实现这个目标？我是不是一定要实现这个目标？
- (2) 我有没有实现目标的条件呢？我要怎样发挥这些条件呢？
- (3) 实现目标的困难障碍难以克服吗？我要不要克服？我一定要克服吗？



注意事项:

1. 希望的目标是跳一跳就够得着的, 可以实现的, 而不是高不可攀的, 如完成一项计划或在现在的基础上学习进步等。那种太难实现的目标对指导实际的学习行为往往效果不大, 有时甚至还起到反作用。
2. 目标实现要有期限。将自己要实现的目标, 明确一个实现的期限, 比如, 短期目标可以以一个星期、一个月为期限, 中期目标可以以半个学期或一个学期为期限等。



## 拓展与思考

### 一、心理实验: 角色人生

1973年, 斯坦福大学的心理学家津巴多做了一个经典的模拟实验, 形象而深刻地阐明了人与角色的密切关系。所谓模拟实验就是让被试在模拟得非常逼真的情境下做出反应, 然后对被试的行为进行观察研究。

津巴多首先发出广告, 录取了20多名大学生担任志愿者。随后, 他随机地把这些志愿者分成两组, 其中6名大学生扮演“看守”, 另外的扮演“犯人”。接下来的一切都完全按照当时监狱里的情境进行。实验者发给“看守”警服和警棍, 让他们装备得与真的一样, 告诉他们要轮流值勤, 注意维持秩序。“犯人”先是被“看守”戴上手铐, 押到“警察局”; 签字画押、验明正身后, 又被蒙住双眼, 带到一个地下室的“监狱”里。在这里, 他们进一步经历了作为“犯人”所受的一切, 如全身喷消毒剂, 脱去平常的衣服, 换上统一制作的布袋式囚衣, “看守”和其他“犯人”不再对他们称呼姓名, 而改用号码称呼, 每名“犯人”被分别关入只有一张床、一个门的单人牢房。

实验期间, “看守”和“犯人”的公开行为都会被录像、录音。津巴多和他的助手们通过闭路电视和录音装置来观察“犯人”和“看守”的行为与谈话, 并不定时地与他们进行个别谈话和交流, 从而获得更丰富全面的信息。仅过几天, 实验就超出了研究者们的控制范围, 参加实验的“看守”和“犯人”们的表现越来越“专业化”: “看守”日益强化自己的权力, 渐渐学会侮辱、恐吓以及非人性地对待“犯人”, 从中获得乐趣; 而“犯人”最初会进行反抗, 但很快就变得被动、情绪低落, 一个接一个地出现了抑郁、愤怒、沮丧等心理症状。这个实验原计划进行两周, 可6天后, 有一半的“犯人”要求“释放”, 因为他们几乎达到了崩溃的边缘。因此, 津巴多被迫停止了实验。

这个实验给我们最大的启示在于：人的社会角色地位的改变将对人的心理和行为产生巨大影响。不同角色赋予一个人的权利和责任不同，人们对他的期待也不同，这些无形的东西会影响一个人的心理和行为，从而促使他发生变化。当在社会地位或社会角色发生较大变化的时候，我们应该有意识地调整自己的心理状态，防止或减少其向不好的方向变化。

## 二、回归心理

不少新生进大学前，幻想着大学生活浪漫、幸福，可是来到大学后却觉得人地两生。特别是到了节假日，看到当地同学回家或与老同学团聚，思乡之情油然而生。这些学生心里很留恋过去的同学、朋友，过去熟悉的生活环境，甚至后悔不该考外地的大学，常常觉得大学还不如过去的中学时代好。这种心情是大学新生中经常遇到的心理状态，心理学上称为“回归心理”。“回归心理”是一种恋旧心态，当我们面对新环境的时候，总会不自觉地从回忆中寻找慰藉。

“回归心理”是一种正常的心态。每一个人，尤其是第一次离家的大学生更容易产生这种心理。因为还没有与新同学建立起友好熟悉的关系，对新环境中的一切都没有对自己家乡那种亲切、熟悉和热爱的感觉，如果再遇到一些挫折或不愉快的事情，这种回归心理还会增强。恋旧是对新的现实不适应的一种反映。一方面是由于墨守成规，对新的环境、生活方式或变化不能接受，喜欢维持既定的生活秩序；另一方面是由于缺乏弹性，对现实缺乏应战的能力。有人说：失去的总是最好的，忘记过去是一种背叛。总有人沉湎与追忆过去，但过度依恋是不健康的表现。如果长期处于一种怀旧、留恋过去的心理状态，影响情绪、人际交往和学习，就会产生心理不适，严重的甚至导致心理障碍。

克服“回归心理”的建议：

1. 首先要认识到人的一辈子，其实就是一个不断“丧失”的过程：胎儿丧失了襁褓，才能学会站立和走路；青少年丧失了父母的呵护，才能成为具有独立生活的人……如果我们一辈子都惧怕丧失，都不愿意付出任何代价，那么我们也终将丧失发展的机会。从这个角度来看，今天由于丧失所带来的暂时的痛苦和不适应，换来的正是明天的飞跃。如果明白了这一点，那么与其消极被动地面对新的环境，不如积极主动地去适应新的环境。

2. 与他人多接触。与家人、老同学、老朋友多交流信息，沟通思想，可



减轻怀旧情绪。与新同学一回生，二回熟，三回成朋友。如果你想赢得别人的喜爱，赢得朋友，就必须开放自己、关心别人，当你有了新朋友时，就会有人分享你的快乐和烦恼，你也就有了更多的进步动力。

3. 培养业余爱好。整天学习工作会使人感到枯燥、单调、乏味。充分利用大学里的课余时间，利用社团活动机会，开辟实践途径，让自己的业余生活丰富起来。

### 第三节 学海方舟 勤学慎思——学习适应



#### 导入

#### 大学很轻松吗

小王，大一新生，因期末考试挂科而苦恼，他分析原因时说道：“经历过紧张的高考，我如愿以偿地跨入了大学校园，我觉得大学已经是我‘理想的顶点’，满足感油然而生，再加上老师在管理上也不再像中学时那样管得很细、很多，也听不着父母整天没完没了的唠叨，于是便不由自主地松了劲。今天与老乡聚一聚，明天又参加个什么活动，上课读小说，下课逛街，早上睡懒觉，晚上打游戏，整天不思学习，无所作为。这种消极颓废的生活伴我度过了半年，等到回过神来想学习的时候，已无从下手了。第一学期期末考试成绩出来，我竟然挂了三科，在全班倒数几名之列。这对于中学期间一直名列前茅的我犹如当头一棒。”

#### 无所适从的学习

小唐是个很爱学习的女生，但是进入大学一个多月来，她感觉无所适从，老师上课进度快，知识点多，有些知识在课本上根本找不到，老师还经常引进与教材观点不同的内容。小唐越学越迷糊，甚至不懂什么时候该记笔记、怎样记笔记，感觉课余时间特别多，但是就是不知道怎么学习。

#### 我的学习烦恼

小何，一名大学二年级语言类专业女生，性格较内向。一直以来，家中亲人对她的期望很高，由于高考失误，她没能进入家人和自己都向往已久的名牌大学。进入大学后，她发誓不再让亲人失望，要取得好成绩，今后通过



考研进入家人期望的大学。从此她勤奋学习，把一切活动都抛开，把所有的时间都放在学习上，大学一年级学习成绩位居班级第二。这个成绩让一心扎在学习上的她很失望。大学二年级开学后，她更是加班加点学习，对自己严格到了苛刻的程度，一天只睡五六个小时。她认为自己这么刻苦，考试肯定没问题，谁料一次小考，她还是只拿了第二名。她心里非常难过，最近老失眠，上课注意力也集中不起来，经常为学习而苦恼，感觉快要崩溃了。

经过高考的激烈竞争，终于进入了梦寐以求的大学，但大学并不是学习的终点，而仅仅是一个新的开始，由于学习目标、学习任务和教学方式等方面发生了改变，因此如何主动适应大学的学习就显得特别重要。你会学习吗？在大学怎样才能进行有效学习？



## 理论导航

什么是学习？你会学习吗？面对这样的问题，肯定有许多大学生会不屑一顾，也许有人会说：学习，不就是听课、看书、做作业吗，有什么不会的？其实这种说法是不全面的。

### 一、学习的含义及特征

“学习”一词，我国古代文献中早已有之。孔子最早提出：“学而时习之，不亦乐乎？”这时，“学”与“习”是分开使用的。按照孔子和其他中国古代教育家的看法，“学”就是闻、见，是获得知识、技能，主要是指接受感性知识与书本知识，有时还包括思的含义。“习”是巩固知识、技能，一般有三种含义：温习、实习、练习，有时还包括行的含义。所以学习就是获得知识、形成技能、培养聪明才智的过程，实质上就是学、思、习、行的总称。

按照现代心理学和教育学的理解，学习的含义有广义和狭义之分。广义的学习是人在生活过程中，通过练习或反复经验而产生的行为或行为潜能的相对持久的变化。它有四个特征：（1）学习是一种后天习得性行为，由经验和实践引起；（2）学习所引起的行为和行为潜能的变化是相对较持久的；（3）学习是由反复经验引起的，是在个体和环境的交互作用过程中产生的；（4）学习所引起的行为变化，有的是外显的，有的是潜在的，没有变化就没有学习。学习带来的行为改变有时是隐性的、潜在的，也就是“行为潜能”的改变，这是一种内隐学习，为我们以后的学习奠定了基础。



我们一般讲的学习是狭义的学习。狭义的学习是指在教师的指导下,有目的、有计划、有组织、有系统地掌握前人的知识、技能,发展智力和能力,培养个性和思想品德的过程。它有两个特征:(1)学生以学习前人的间接经验而非直接经验为主,这样可以通过学习接受人类经过千百次实践获得的认识成果,从而避免人类认识活动中的许多曲折和错误,可以“站在巨人的肩膀上”省时、高效、高起点地学习;(2)学生的学习是在教师指导下有目的、有计划、有组织地进行的,是一种系统而高效率的学习。

## 二、学习的过程

学习过程是指学生在教学情境中通过与教师、同学以及教学信息的相互作用获得知识、技能和态度的过程。

学习是一个很复杂的过程。它的复杂性,可以从多方面进行分析。如,学习是如何发生的、如何进行的,它的结构是什么,学者们从不同角度对它进行分析,产生了不同的观点。

儒家就曾把学习划分为若干个阶段。孔子将学习过程划分为立志、博学、审问、慎思、明辨、时习、笃行七个阶段。立志就是激发学习动机,博学就是多见多闻,审问就是多问多疑,慎思就是学思结合,明辨就是形成明确的概念,时习就是及时复习,笃行就是学以致用。

19世纪德国心理学家、教育家赫尔巴特把学习划分为连续进行的四个步骤,即明了、联想、系统和方法。这其实就是学习的四个阶段。这几个步骤后来被美国赫尔巴特派发展为五个步骤:准备、提示、比较和抽象、概括、应用。

我国现代教育心理学家在前人的基础上,认为学习可以划分为动机、感知、理解、巩固和应用五个阶段。

**动机阶段:**动机是推动学习的内在原因,是学习的强大动力。其心理因素主要包括对学习的认知、要求、目标,兴趣、爱好、习惯等。构筑有力的学习动机是一个成功的课堂教学的先决条件,课堂教学中教师通常用故事、歌曲、插图等多种形式引入新课,激发兴趣。

**感知阶段:**感知是利用感官对物体获得的有意义的印象。在学习活动中,就是对新事物、新知识的感性认识。课堂教学中提供的各种感性材料、例题、现象、事例等,都为学生提供了对知识的感知。

**理解阶段:**理解是大脑对事物本质的认识。这其实是一个比较和抽象的过程,学生将新的事实和那些已经知道的事实进行比较印证,逐渐将新旧知识体



系结合起来,完成知识的迁移。

**巩固阶段:**巩固是指将原来拥有的东西反复操练,使之不易失去或削弱。学生在巩固阶段会完成新知识的概括与抽象,在课堂教学中通常采用课堂练习的形式完成巩固。

**应用阶段:**应用是指能将学习材料用于新的具体情境,包括原则、方法、技巧、规律的拓展。课堂中的应用通常是用新的知识来解决问题,一般以作业的形式体现。

### 三、大学的学习特点

大学生是一个特殊的学习群体,他们的学习具有人类学习的一般特点,又具有自身的特点,明显不同于中小学生的学习。

#### (一)专业性

中小学是基础教育阶段,主要学习各知识领域的基本知识、技能。而大学的学习则不同,这一阶段学习的显著特点就是专业性强。大学的学习活动在学习的目的、性质、途径、内容和方法上都是围绕专业学习展开的,都是为未来的职业做准备的。

#### (二)多样性

中学的学习形式较简单,主要通过课堂学习来获取知识,而大学的学习形式则复杂多样,除了课堂学习外,还可通过课外阅读、同学讨论、实验课、各种学术报告和讲座、科研活动、网络、大学生社团活动、社会实践活动及实习、课程设计、毕业设计等形式学习。丰富多彩的学习形式是为了适应学习内容的“博”和“专”,这些学习形式对于形成和完善大学生的知识能力结构、提高大学生的综合素质起到了很好的作用。

#### (三)实践性

实践性教学环节在大学的学习中占有十分重要的地位,在总学时中所占的比例较大,一般超过20%。工科院校的实践性教学环节所占的比例高达30%。大学中的实践性教学环节主要有实验课、课程设计、教学实习、生产实习、毕业实习、毕业设计等。实践性教学环节对于培养大学生的实验和工艺操作技能等实践能力是必不可少的。大学生在实践性教学环节中,通过观察和直接参与实践活动,获得本专业领域的操作技能,并培养自己的理论运用能力。

#### (四) 自主性

大学生的学习具有高度自主性，主要表现在以下几个方面：第一，学习有更多自由支配的时间。除上课学习外，大学生约有45%甚至更多的学习时间可由自己支配。第二，学习的内容有较大的选择性。除了公共必修课和基础课，大学生还可以根据自己的兴趣、需要、特长选择学校开设的选修课，这给了学生很大的自我选择的空間，有利于学生个性化发展。第三，学习方法自主性。大学生经过十几年学习，摸索总结出一些适合自己的学习方法和经验，在知识和技能的获取方面有较强的自我选择空间。

#### (五) 探索性

大学生的学习具有研究和探索的性质，不仅表现在完成课程论文和毕业论文，参加学术报告会、讨论会上，而且表现在所学课程内容上。大学生的学习不只是掌握知识，而且要掌握科学知识的形成过程、科学的研究方法，了解各学科存在的问题及其解决的可能性。大学深造阶段是个人成为专业人才的关键阶段，在专业上有很多问题需要深入探究。因此，大学生必须具有探索精神，培养发现问题、分析问题及解决问题的能力。

### 四、在大学怎样有效学习

学习方法是学生在学习过程中为完成学习任务而采用的手段或途径。自从有了人类文明，学习方法问题便开始引起人们的广泛关注。我们的祖先早就留下了“授人以鱼，不如授人以渔”的古训。孔子早在两千多年前就对学习方法进行了研究，对学生的学学习提出了要求：博学、好学，学与思结合；学与习相结合；学与行相结合；学贵有恒等。在科学技术迅猛发展的今天，掌握学习方法比掌握学习内容更重要。

#### (一) 大学学习的基本原则

遵循科学的学习原则能给学生指明航向，帮助其取得更高的学习效率。具体说来，大学生的学习要遵循以下四个原则：

1. 循序渐进原则。所谓循序渐进，就是按照一定的顺序，由浅入深、由简到繁、由易到难地去求知、去深造的过程。循序渐进是积少成多的过程，它既符合知识的结构原理和逻辑体系，也符合人们认识世界、获得知识和技能的主客观条件，“不积跬步，无以至千里”说的就是这个道理。

2. 博专相济原则。博，即博览，广泛涉猎，扩大知识面；专，即专攻，指



确定专业,选择目标,深入而细致地研究。对多种书籍的浏览可以开阔视野,避免偏于一隅、坐井观天,而对一些重要知识的反复咀嚼,则可以深入掌握专业知识。只有二者并重,才能达到古人所说的“博而精通”“由博返约”的境界。

3. 学思结合原则。在学习过程中,学生不应把自己的大脑当成消极被动地吸收贮存他人知识或现成结论、答案的容器,而应该善于不断发现问题、提出问题,并运用大脑进行独立的分析、综合、比较、判断,进而得出自己的观点和看法。孟子说过“尽信书则不如无书”,这就是说学习不能盲从,要独立思考,不要人云亦云,要超越既成思维,培养创造性气质。明代学者陈献章说:“学贵置疑,小疑则小进,大疑则大进。疑者,觉悟之机也。一番觉悟,一番长进。”

有所悟才会有所得,善学者必善思而求其贯通。大学生学习的本质是学会不断提出问题,进而不断解决问题,从而获得发展,这是一个多层次的渐进过程。读书思考不能只偏于一面,若只读不思,囫囵吞枣,好比进食不消,只思不读也毫无益处,只有学思结合,才能加深对识记材料的理解,并将识记材料纳入自己已有的经验和知识体系中去。

4. 学用结合原则。学用结合指的是理论与实践相结合,它以科学理论为逻辑起点,以客观实际为指向性目标,进而达到理论与实践的相互作用、相互制约和相互转化。书本上的知识和理论是引导人类进步的阶梯,也是人类改造世界的工具。但要真正掌握知识和理论,还必须在实践中加以应用和检验。人们只有经过“实践—认识—再实践—再认识”的循环往复才能获得真知。实践是检验真理的唯一标准,是知识的源泉和归宿。这就要求我们把读书与实际、理论与实践结合起来,把书本知识变成实际本领,避免学用分离。

## (二) 大学学习的常用方法

1. 发现学习法。发现学习法又称为问题法或探索法,由美国心理学家布鲁纳所倡导,他认为发现并不限于寻求人类尚未知晓的事物,而应指人们用自己的头脑亲自获得知识的一切方法。要善于找出解决问题的方法,善于找出所研究的问题同自己已经掌握的知识之间的内在联系,并且找出最有希望解决问题的途径和方法,通过实践去获得“发现”。

2. 织网学习法。织网学习法是一种积累知识和运用知识的有效方法。从开始积累到形成知识之网,一般都要经过“博采”“勤思”和“求同”三个阶段。“博采”就是博览相关的书籍资料,采集众长;“勤思”是在理解的基础上认真思考,进行分析、归纳、概括的思维加工过程;而“求同”则是在异中求同,发现各个知识点之间的内在逻辑联系,找出组成知识网络的纵横之线的交接点,然后

从处于“交接点”上的这些材料出发,把所有有用的资料有机地组织起来,形成结构化的知识体系。

3. 比较学习法。比较学习法就是找一些论述同一主题的材料进行对照阅读学习。有比较才有鉴别,通过比较、鉴别才能深刻认识事物的本质和特性。根据比较的角度不同,可以分为纵横比较、同类比较和对立比较等。

4. 循环学习法。循环学习法就是用一系列的循环知识单元来代替平铺直叙的知识积累和阐述,每一循环都比上一个循环更高一层、更进一步,具有“格式塔”的特征。后一循环需要以前一循环为基础,又比前一循环更深、更高;同时,后一循环的学习,又使前一循环得到丰富和补充。这种学习方法一般以学生感兴趣或想研究的内容为目标。起点可以是某个基本概念、某个公式、某个实验现象、某个疑难问题,甚至可以是自己的某种设想。从这个起点出发,围绕中心内容,学习、掌握与中心内容有直接关系的基本知识。同时了解那些与中心内容有联系但无直接影响的有关知识。经过一阶段的学习,使基本概念得以掌握,公式得以理解和运用,实验现象得以分析,疑难问题得以解决,设想得以丰富和完善。同时还了解了与所学内容有关的知识领域。

5. 框架学习法。框架学习法是将有关知识点通过整理和分析,归纳而形成一个“框架”,以便在学习过程中随时找到合适的对应内容,从而加深理解,便于记忆。比如,当我们翻开一本英语书时,似乎很难找到两个完全相同的句子,但如果我们以句子的语法结构来分析各种句子时就会发现,它们完全可以统归为五种基本句型。当我们读到任何一个新的句子时,都可以在记忆中选择一个可称为“框架”的东西与之相对应。如果我们进一步掌握五种基本句型,并通过几种变换方式分辨出千差万别的英语句子,就能找到一个“框架”。当要记住一本书的全部内容时,注意书的目录会有很大帮助,好的目录往往是一个很好的知识框架。另外,记住了某本书的逻辑结构,在读别的书的时候就能运用它找到相对应的“框架”,通过比较补充知识,使知识系统化。

6. 四环学习法。四环学习法是通过由面到点的综合概括,逐步缩小记忆范围,利用较短的时间掌握全部材料内容的一种方法。它包括精读材料、编写提纲、尝试背诵、有效强化四个环节。精读材料就是抓住抓住所学内容的中心细心阅读,根据材料的不同类型、不同分量,掌握其要点、重点和难点,理解知识之间内在的必然联系,在头脑中形成一个知识网络;编写提纲就是在理解所学内容的基础上细致地进行筛选、概括、组织,然后根据材料的性质,用自己的语言,编写提纲(每篇划分为几部分,每部分划分为几段,每一段概括为几句



话),从而使学习内容有条有理、简单直观地表现出来;尝试背诵就是对所编的提纲按照顺序一遍一遍地试着背诵,遇到不会和不清楚的地方再翻书对照,进行“反馈”,这一过程能增进对知识的理解、深化和记忆,是对学习材料进行迁移内化的过程;有效强化就是用最短的话语抓住概念内涵、实质和学习材料的核心内容,再对提纲进行压缩,使之成为简纲(把每句压缩为关键的几个字),然后针对简纲进行强化记忆,在头脑中留下深刻的印象。

## 五、大学生常见的学习心理问题及自我调适

### (一) 学习动机缺乏及自我调适

学习动机缺乏指的是学习没有内在的驱动力量,没有明确的学习方向,无知识欲求,厌倦学习。

#### 1. 主要表现。

(1) 懒惰行为。逃避学习,不愿上课,或上课无精打采,不愿意动脑筋,不完成作业,学习上拖拉、散漫、怕苦怕累,沉迷于各种各样的娱乐活动,并经常为自己的懒惰行为找借口,学不好也不感到丢面子。

(2) 容易分心。注意力差,不能专心听课,不能集中思考,学习满足于一知半解,容易受各种内外因素干扰,行动忽快忽慢,情绪忽高忽低。

(3) 厌倦情绪。对学习冷漠、畏缩,常感到厌倦,对学校与班级生活感到无聊。

(4) 缺乏方法。把学习看成是奉命的、被迫的苦差事,因此不愿积极寻求一些适合自己的学习方法,满足于死记硬背,应付考试。

(5) 独立性差。在学习上没有明确的目标,学习行为往往表现出从众与依附性,随大流,极少有独立性和创造性。

#### 2. 原因分析。

(1) 个人原因。如认为考上大学就等于端上了“铁饭碗”,奋斗就到此为止了;或者高考的挫折引起的沮丧和痛苦,对所学专业不感兴趣,毅力不够,不想努力,身体健康状况不好等,都容易使大学生失去学习动机。

(2) 家庭原因。家庭环境会对大学生的学习动机产生影响,如父母的期望过高、管教太严,使大学生产生逆反心理或畏难心理,反而降低学习动机。

(3) 学校原因。如学校的名声、校园环境、专业的课程设置、教师的教学水平等都会对大学生的学习动机产生影响。

(4) 社会原因。社会价值观念如“读书无用论”等错误的价值观,以及社会

的就业形势都会对大学生的学习动机产生影响。

### 3. 自我调适的方法。

(1) 制定适合自己的学习标准。学习标准定得过高或过低都不利于提高大学生学习的积极性。一般来说, 学习标准以一个学生在其原有学习成果的基础上增加20%为佳, 实现该标准的时间以一学期为宜。

(2) 掌握适合自己的学习方法。好的学习方法并无固定的模式, 每个人应该结合大学学习的规律和自己的特点, 制定学习策略, 采取切实可行的改进措施, 使自己真正学会学习。

(3) 提高对学习目的和意义的认识。明确学习目的和意义是培养和激发学习动机的重要条件之一, 当我们认识到自己学习的价值时, 对学习就有了责任心和使命感, 只有当兴趣与奋斗目标及人生理想结合起来的时候, 个体的学习兴趣才会由有趣、乐趣发展到志趣, 这样的志趣才具有更大的自觉性和方向性, 有更大的推动力量。

(4) 培养并保持对所专业的学习兴趣。首先, 要明确这一学科的社会意义和专业意义, 认识此学科对于自己的专业学习、品行修养等方面所产生的影响。其次, 要带着问题去学习, 抓住本学科中一些没有定论的、有争议的问题, 广泛搜集资料。再次, 通过独立思考, 激发学习动机。

## (二) 学习动机过强及自我调适

学习动机过强对大学生最大的影响是使大学生心理压力增大, 从而难以专注学习。虽然说学习动机对学习活动的推进、维持的作用, 但这并不意味着学习动机的强度越大, 效果就越好。学习动机作用于学习活动有一个最佳水平的控制问题。动机之所以促进学习, 是由于它能唤起、集中并保持学生的注意力, 使他们专注学习。动机缺乏, 学生则不能专注学习, 学习行为便不会发生, 即使发生了也不能维持。而动机过强, 既可能是内部的抱负和期望过高, 也可能是外部的奖惩诱因过强, 会使学生专注于自己的内部抱负和外部奖惩, 而不能专注于学习, 从而阻碍了学习。

### 1. 主要表现。

(1) 容易自责, 在学习上追求成功, 要求完美, 对自己的要求严格而苛刻, 不敢接受学习失败的现实, 易产生挫败感, 争强好胜, 看重分数名次。

(2) 过于勤奋, 几乎把所有心思和时间都用在在学习上。

(3) 情绪紧张, 伴随学习焦虑和考试焦虑而常感到紧张不安。压力过大, 情绪难以松弛, 导致学习过程中注意力不集中, 记忆力下降, 思维迟钝, 学习效



率低下。

## 2. 原因分析。

(1) 成就动机过强，急于取得成就并超过他人，但对自己的能力认识不足，对自己的期望远远超过自己的实际能力和潜力。

(2) 不恰当的认知模式，认为“只要付出了努力，我就一定会成功”，从而把努力和勤奋看成是成功的唯一条件。

(3) 具有一定的补偿心理，除学习外，大都无其他特长和爱好，因此想从学习中得到补偿。

(4) 不适当的强化，如家庭、社会等的强化。此外，社会文化倾向于赞扬发奋者，大多数人更支持那些动机过强者，称赞他们学习劲头足、刻苦、有志向，从而对他们进行了不适当的强化，使他们看不到动机过强的危害，等到造成身心困扰时已难以自拔。

## 3. 自我调适的方法。

(1) 进行恰当的自我评价。对自己的能力要有充分的正确认识，使自己的抱负和期望契合自己的能力发展水平。

(2) 建立正确的认知模式。首先，改变“把努力和勤奋看成成功的唯一条件”的认识。其次，要认识到任何成功都与自身能力和环境因素有关，努力是成功的必要条件，但非唯一条件。最后，建立正确的认知模式：“努力+能力+环境=成功”。

(3) 以宽容的心态对待自己，降低对学习成败的敏感度。

(4) 培养广泛的兴趣爱好，积极参与各类文化娱乐活动，注意劳逸结合，重视综合素质提高，培养多种特长。

(5) 树立远大目标，淡化名利得失，克服虚荣心理，学会调整情绪，保持旺盛的学习斗志。

## (三) 学习疲劳及自我调适

学习疲劳是指学习者由于学习过度或学习方法不当而产生学习效率逐渐降低，并伴有渴望停止学习活动的生理和心理现象。在极度疲劳的状态下，一个人可能陷入完全不能学习的状态，即所谓的学习疲惫或学习疲劳症。学习心理研究表明，凡是需要紧张注意、积极思维和加强记忆的学习活动，都容易产生疲劳。

### 1. 原因分析。

#### (1) 心理原因。

① 学业不良状态的长期积累。大学生是通过激烈的竞争考试而被选拔入学



的,之前长期高压的学习可能给大学生造成疲劳感。

②习得性无助。学生在学习过程中,可能会遇到各种各样的困难、挫折,部分学生由于调适不良连续失败,往往会产生一种无助的心理,从而放弃努力,意志消沉。

③不正确的归因。当一个人认为造成他学业、心理问题的因素是内在的、稳定的、不可控制的时候,就容易感到内疚、沮丧和自卑,认为无论自己尽多大努力都难以提高自己的学习成绩,从而降低学习动机,不愿做尝试性努力,得过且过。

(2)生理原因。大学生学习疲劳的生理原因与学生体质的强弱、同一动作持续时间的长短和这一动作是否有累积的经验基础有关。比如,不习惯做笔记的学生,在教师要求下做了大量的笔记之后会感到手指酸痛,有时眼睛也有不适的感觉;不端正的坐姿,既是学习积极性较差的标志,又是积极性不能很好发挥的原因,容易使人疲劳。教室通风、照明、温度,甚至座位的方向等,也是引起学生身体疲劳的重要因素,如很多人长时间挤在封闭的空间,使空气中的含氧量减少,极易引起身体疲乏;晚上缺乏很好的睡眠,对第二天的学习会有影响;外界刺激的单调,如教师讲课时没有节奏感、语言平铺直叙,也易于引起学生的疲劳。

总之,大学生的学习疲劳是心理上和生理上的双重状态,是内因和外因双重作用的结果。

## 2. 自我调适的方法。

(1)善于科学用脑。大脑有左右两半球,大脑左半球主要同抽象的智力活动(如数学计算、语言分析等逻辑思维活动)有关;大脑右半球主要同音乐、色彩、图形、空间想象等形象化的思维活动有关。为了克服疲劳,就要使大脑左右两半球交替使用,将数学、哲学等需要高度抽象思维的活动同音乐、绘画、文娛体育活动交替进行,以利于克服疲劳,提高学习效率。此外,大脑活动还有一种“优势现象”,即当大脑某一功能区的活动占优势时,可使其他功能区的活动相对地处于休息状态,所以穿插进行读书—计算、读书—思考、写字—听音乐等脑力活动,能防止疲劳,起到事半功倍的效果。

(2)注意劳逸结合。学习一定时间后,应该休息片刻,放松一下。在学习之余,可参加一些文体活动,使身心得到放松和调节,有利于消除疲劳,提高学习效率。另外,每天还应保证充足的睡眠时间,一般认为,对大学生来说,每天的睡眠时间应保证7—8小时。当然,这有很大的个体差异,应视自己的实际



情况而定。

(3) 遵循人体生物钟。按照人体生物活动的规律, 上午7—10时, 机体的生物机能处于上升状态, 10时左右精力最充沛, 是学习与工作的最佳状态, 此后逐渐下降, 至下午5时后又再度上升, 到晚上9时达到最佳状态。因此, 学习时间的安排应顺应人体生物钟的节律变化, 但这一变化规律会因地因人而异, 所以大学生最好能查明自己的“黄金时间”, 以合理安排作息时间。

(4) 养成良好生活习惯。大学生要在大脑中建立起一个合理的“动力定式”, 使脑神经的兴奋与抑制保持平衡。这时, 大脑的兴奋和抑制就会有规律地进行, 减少脑力和体力的消耗, 从而有效地学习和工作。因此, 养成良好的生活和学习习惯, 不仅是大学生遵守学校规章制度的要求, 而且是防止学习疲劳、进行有效学习的需要。

(5) 培养学习兴趣。如果学习兴趣浓厚, 学习时心情愉快, 则即使学习时间长也不易感到疲劳; 反之, 学习那些兴趣不大, 甚至令人厌烦的内容时, 就会感到枯燥, 很快进入疲劳状态。因此, 培养自己的学习兴趣也是防止学习疲劳的方法之一。

(6) 创设良好学习环境。良好的学习环境可使大学生在学习活动中感到身心舒畅, 提高学习效率; 而在嘈杂、脏乱的学习环境中, 人容易心烦意乱、焦躁不安; 在光线过亮的地方学习, 可能头晕目眩, 出现视觉疲劳, 影响学习效果。在学习过程中, 大学生应该注意和避免上述这些情况。

#### (四) 拖延行为及自我调适

拖延行为是指在能够预料后果有害的情况下, 仍然把计划要做的事情往后推迟的一种行为。拖延行为是一种普遍存在的现象, 严重的拖延行为会对大学生的身心健康带来消极影响, 如出现强烈的自责情绪、负罪感, 不断地自我否定、贬低, 并伴有焦虑症、抑郁症等心理疾病, 需要引起重视。

##### 1. 原因分析。

(1) 外部环境诱惑。拖延行为与来自外界的娱乐等方面的诱惑有关。大学生往往难以抵制外界的诱惑, 尤其是娱乐方面的诱惑, 从而导致拖延行为的发生。

(2) 学习任务过难。学习任务的难易程度会影响大学生拖延行为的发生, 学习任务越难, 越容易拖延。当大学生认为某项任务超出自己的能力时, 由于缺乏对成功的控制感, 通常会采用拖延的方式推迟或逃避执行该项任务。

(3) 对学习任务的厌恶。对于可能带来令人乏味、产生挫败感和怨恨的学习任务, 大学生往往会选择回避, 如果不能回避, 就会尽可能地推迟面对。

(4) 自我效能感低。对自身能力信心不足、自我效能感低的大学生往往容易产生逃避心理,不断地推迟完成任务。

## 2. 自我调适的方法。

(1) 改变认识。拖延与自卑、完美主义等认知心理紧密相关,可以通过一些方法来改变这些不正确的认知。如运用积极暗示、增加成功体验和放大优点等方法获取自信;改变完美主义,分析完成任务带来的益处。

(2) 积极情绪和调节动机。可以通过适当的休息转移注意力,适当地放松娱乐等来转换心情,以获得暂时的积极情绪,不能逃避现实,不能忽视长远利益和问题的根本解决。在动机方面,对任务的厌恶心理会造成拖延,所以需要将厌恶的任务转换为喜欢的任务或附加一些奖励。

(3) 增强自我效能感。增强自我效能感,可以在很大程度上预防拖延的发生。鼓励个体在任务完成过程中对自己进行自我管理,积极监控自己的行为并评估干预期。

(4) 发挥群体作用。群体氛围可以为成员提供一种特殊的情境,充满理解、关爱、信任和支持,这种环境的变化必将引起个体行为的改变。

(5) 学会时间管理技巧。学会列出任务清单,规定完成时限,珍惜自己的时间,更有效地利用时间。

## (五) 考试焦虑及自我调适

考试焦虑是一种比较复杂的消极情绪现象。一般来说,考试焦虑是在一定应试情境的刺激下,受个体认知评价能力、人格倾向及其他身心因素所制约,以担忧为基本特征,以防御和逃避为行为方式,通过不同程度的情绪性反应所表现出来的一种心理状态。

### 1. 主要表现。

(1) 心理层面:忧虑、紧张、恐惧、思维紊乱、注意力和稳定性差、记忆力减退、学习效率下降、情绪抑郁、易怒烦躁、缺乏自信心、夸大失败、依赖性强和独立性差等。

(2) 行为层面:坐立不安,采用躲避方式进行防卫,或胡乱作答、过早离场,或东张西望、无心作答等。

(3) 生理层面:肌肉紧张、呼吸急促、心跳加快、头昏、多汗、恶心、大小便频率增加、睡眠不良、食欲减退和肠胃不适等。

### 2. 原因分析。

(1) 存在不合理认知。学生对考试认知评价不合理,如认为某次考试考不



好，自己终身前途就没希望。

(2) 期望值过高。对自身能力估计不足，对考试结果抱有过高的期待。此外，家庭、学校的期待和社会环境的压力也会影响学生的考试焦虑水平。

(3) 知识经验及能力不足。学生知识经验储备不足，记忆提取困难，难以应付考试，就会焦躁万分。应试中如遇到不会做的题时就会十分紧张，焦虑水平逐渐升高。一个缺乏应试技能的人，在考场上极易产生慌乱现象，不能有效地分配时间，抓不住重点，从而增加考试焦虑。

(4) 身体状况不好。身患疾病、体质虚弱、疲劳过度、经常失眠的人，容易激起较强的情绪波动，产生过度考试焦虑。另外，神经类型太强的人对刺激容易产生紧张反应，易导致考试焦虑。

### 3. 自我调适的方法。

(1) 改变对考试的不合理认知。认识到自我认识和评价是造成考试焦虑的关键，明确考试只是衡量学习好坏的手段之一，考试成绩不能全面反映一个人的学习能力和知识水平，更不能决定一个人的前途和命运，所以不应把考试成绩看得太重。

(2) 调整期望值。大学生要恰当地估计自己的能力，既相信自己的能力水平，又能实事求是，确定合适的期望值；降低过高的学习目标，保持恰当的学习压力，重视学习的过程而不是考试的结果。

(3) 认真学习和复习。平时学习做到刻苦勤奋，考试时就会“艺高胆大”，充满信心；考前全面复习，尽量熟悉考试题型、时间、地点、要求等，做到心中有数、胸有成竹。

(4) 劳逸结合，科学用脑，讲究方法。注意营养，睡眠充足，维护神经系统的正常机能，保持充沛的精力、清醒的头脑和良好的身心状态，是防止考试焦虑的有效途径。



## 心理健康训练营

### 一、自我训练：我的学习目标

有人说：目标向上看就是信仰，向下看就是意识；向远看就是理想，向近看就是计划；向外看就是抱负，向内看就是责任。生活就是由一连串的目标组成的。目标是人们面对未来的选择，是人生价值的一种抉择，是实实在在地把理想变为现实的步骤。请按照以下步骤制订你的目标：

步骤1：请列出在这一年里对你最重要的三个目标。

| 最重要的三个目标 | 目标对自己的意义和重要性 | 实现目标的把握 |
|----------|--------------|---------|
|          |              |         |
|          |              |         |
|          |              |         |

步骤2：要完成目标，必须注意以下三个方面。

| 目标要求          | 目标1 | 目标2 | 目标3 |
|---------------|-----|-----|-----|
| 目标具体、生动       |     |     |     |
| 目标完成的期限       |     |     |     |
| 用肯定的语气来预测你的目标 |     |     |     |

步骤3：列出你实现目标过程中的有利条件和不利条件以及你的对策或措施。

| 目标分析  | 目标1 | 目标2 | 目标3 |
|-------|-----|-----|-----|
| 有利条件  |     |     |     |
| 不利条件  |     |     |     |
| 对策或措施 |     |     |     |

步骤4：回顾过去事件，总结经验教训。

| 事件  | 成败原因 | 经验启示 |
|-----|------|------|
| 事件1 |      |      |
| 事件2 |      |      |
| 事件3 |      |      |

步骤5：为自己找一些值得效法的榜样。

在你的目标领域中找出有杰出成就的人，或者就是你身边的同学、朋友，简单地写出他们成功的特质和事迹。闭上眼睛想一想，仿佛他们每一个人都给你提供一些实现目标的建议，他们是你追求成功的最佳顾问。

步骤6：好好地计划每一天的生活。

每日清晨，想想：我要做什么？我要如何开始这一天？我要朝哪个方向



努力？我要得到什么结果？

二、心理测试：大学生学习动机问卷（见心理测试第09页）

三、心理测试：学习习惯测试（见心理测试第13页）



## 拓展与思考

### 一、《论语》论“学”

孔子是中国古代思想家、政治家、教育家，儒家学派创始人。他在《论语》一书中，谈“学”共有四十三章六十一一次。历经千年，这些学习思想至今仍熠熠生辉，值得后人学习。

“学”是《论语》的一个基础性范畴。孔子所提倡的“学”包括读书与修德力行，除了书本学习外，还需要学做人、做事。

以下是《论语》关于“学”的一些经典论述：

学而时习之，不亦乐乎？——《论语·学而》

学而不思则罔，思而不学则殆。——《论语·为政》

知之者不如好之者，好之者不如乐之者。——《论语·雍也》

知之为知之，不知为不知，是知也。——《论语·为政》

温故而知新，可以为师矣。——《论语·为政》

逝者如斯夫！不舍昼夜。——《论语·子罕》

三人行，必有我师焉；择其善者而从之，其不善者而改之。——《论语·述而》

默而识之，学而不厌，诲人不倦，何有于我哉？——《论语·述而》

### 二、艾宾浩斯遗忘曲线

人的大脑是一个记忆的宝库，人脑经历过的事物、思考过的问题、体验过的情感和情绪、练习过的动作，都可以成为人们记忆的内容。例如，英语学习中的单词、短语和句子，甚至文章的内容都是通过记忆完成的。但记忆的保持是非常难的，因为我们的大脑要经历遗忘。

德国著名的心理学家艾宾浩斯最早研究了遗忘的发展进程，他创造了一些无意义音节，如 zup、rif、bik 等，使用这些音节作为记忆材料，这就避免了人在记忆过程中过去知识经验及联想记忆的影响。艾宾浩斯将几个无意义音节排成一行，让参加实验的人反复学习这样一系列的无意义音节，直到能

够按音节的排列顺序回忆出这一系列音节为止，记下完全记住所用的学习次数。然后有计划地让他们在某段时间后回忆学习过的一系列音节。艾宾浩斯采用的计算方式是：他让参加实验者重新学习不能完全回忆的无意义音节系列，直到能够再次完全回忆为止，记下重新学习的次数。将第一次学习的次数减去重新学习的次数再除以第一次学习的次数，最终结果就是还记得的音节的百分比。用公式表示如下：

$$R = \frac{N-n}{N} \times 100\%$$

其中： $R$ ——记住的百分比

$N$ ——第一次学习的次数

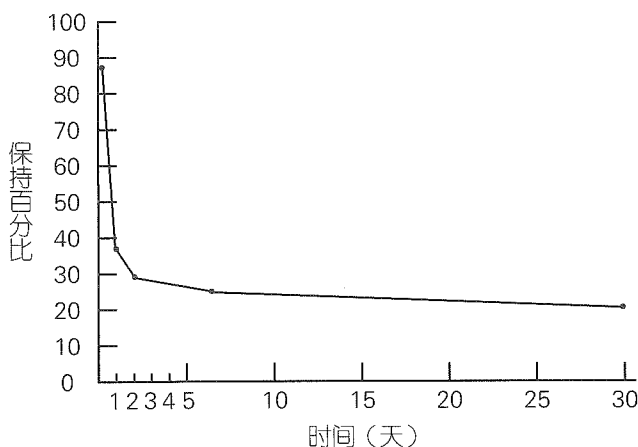
$n$ ——重新学习的次数

艾宾浩斯用这种方法对记忆做了系统的研究，得到了不同时间间隔记忆所保持的百分比。下表记录了他的一些研究结果。

遗忘的进程表

| 次序 | 时距（小时） | 保持的百分比（%） | 遗忘的百分比（%） |
|----|--------|-----------|-----------|
| 1  | 0.33   | 58.2      | 41.8      |
| 2  | 1      | 44.3      | 55.7      |
| 3  | 8.8    | 35.8      | 64.2      |
| 4  | 24     | 33.7      | 66.3      |
| 5  | 48     | 27.8      | 72.2      |
| 6  | 144    | 25.4      | 74.6      |
| 7  | 744    | 21.1      | 78.9      |

从表中我们可以看出，遗忘在学习之后立即开始，遗忘的过程最初进展得很快，以后逐渐缓慢。例如，在学习20分钟之后遗忘就达到了41.8%，而在31天之后遗忘仅达到78.9%。艾宾浩斯将实验的结果绘成曲线，这就是著名的艾宾浩斯遗忘曲线（如下图所示）。图中竖轴表示学习中记住的知识数量，横轴表示时间（天数），曲线表示记忆量变化的规律。



这条曲线告诉人们,学习中的遗忘是有规律的,即遵循着“先快后慢”的原则。这个规律就是在记忆的最初阶段遗忘的速度最快,后来就逐渐减慢了,到了相当长的时间后,几乎就不再遗忘了。

俄国教育家乌申斯基曾经说过:“不要等墙倒塌了再来造墙。”这句话生动地描绘了遗忘曲线应用的精髓:及时复习。遗忘规律要求我们学习之后要立即进行复习,加强记忆,并且以后还要再复习几次,但复习的时间间隔可以逐渐增加。比如学习的第一天后进行第一次复习,三天后再复习一次,下一次的复习则可安排在一周之后,以此类推。不管间隔时间多长,总之要在发生遗忘的时刻之前及时复习,以克服遗忘。

### 三、怎样在学习中找乐趣

#### (一)带着喜欢的心情去学习

心理学研究发现,一个人的情绪会影响学习兴趣的产生。因为人的大脑中有愉快中枢和厌恶中枢。愉快中枢接受刺激会引起欢乐的情绪,并大大提高学习效率;反之,则抑制学习兴趣的发生,导致学习的主动性和效率大大降低。因此要想在学习中获得乐趣,把学习变成享受,首先必须调整好自己的情绪,要带着愉快的情绪学习。苏联心理学家西·索洛维契克在《学习与兴趣》一书中论证了心理准备在形成学习兴趣中的作用。他说,如果从心理上预先喜欢某一内容,相信自己一定会对目前正要做的工作发生兴趣,并精神昂扬地着手工作,兴趣就会调动起来。比如,当面对植物这门平时不感兴趣的学科时,可以高兴地搓着双手,微笑地对自己说:“植物学,从现在起我真的喜欢你了!我将兴高采烈地去阅读书中的一切,我将愉快地完成学习计划!”这一方法很有用,建议大家试一试。



## (二) 激发求知欲, 解开未知之谜

做难题肯定是一件艰苦的事。正因为艰苦, 它才能锻炼我们的意志。做难题也是一件愉快的事。为什么有的同学自己主动找来难题做, 并且花上几个小时甚至几天的时间来苦思冥想呢? 找不到解题思路, 想不出正确答案对这些同学来说是不能罢休的。因为强烈的求知欲望使他们对难题欲罢不能。更重要的是, 当他们最后终于发现了求解的方法, 成功的喜悦会使他们获得一种巨大的精神奖励。

## (三) 跟自己打个赌, 看看能否赢

给自己定个学习目标(例如在期中考试中排第几名, 注意目标一定要适当), 假如实现了, 就给自己一个奖励(如去书店买一本好看的小说); 假如没有实现, 就取消这个奖励, 甚至还可以给自己一个小小的惩罚(如取消周末的娱乐活动, 改为帮家人做事)。这样打赌会给学习带来一些动力。

## (四) 把学习变成创造, 在知识森林中探险

有些同学讨厌学习, 是因为把学习看成一种刻板的活动。其实学习中照样孕育着创造的火花。比如解题, 同一道题往往有多种解法。以几何证明题为例, 从解题思路看, 可以使用从已知条件出发逐步推演出要证明结果的解题思路, 也可以使用从特征结论出发推论出已知条件充分满足特征结论的解题思路; 从解题中运用的知识看, 可以只运用平面几何的基本公理和定理, 也可以综合运用三角函数、代数、解析几何等领域的知识。有时, 还会找到比书上更好的方法。又如写同一个内容的作文, 构思方法却是多种多样的, 可以选择记叙文、议论文、说明文等形式, 也可以选择杂文、散文、小说、诗歌等体裁。有了几种方案, 就可以比较, 进而找出一种比较好的方案; 有了多个方案, 就可以进行选择, 学习活动也就会变成一个充分体现个人主动性、创造性、趣味性的活动, 这使学习成了一种真正的享受。在看似任务繁重的学习中, 一旦找到了乐趣, 就会发现有很多事情要做, 学习不再是沉重的负担, 时间会变得短促而且在轻快中不知不觉过去。

学海无涯, 知之者不如好之者, 好之者不如乐之者。驾“乐知之舟”, 乘风破浪万里浪, 不亦快哉?



# Unit 3

## 第三单元

### 心宽以和 善结人缘——人际关系

大学伊始，大学生们来到了新的校园，与来自全国各地、性格各异的新同学相遇相识，大家生活在同一个校园里，同一个班级里，同一间寝室里……在这里，除了学习知识、钻研学术、提高自身学识之外，学习如何与人相处、建立良好的人际关系也是一个非常重要的人生课题。这不仅是正常学习生活的保障，也是自我发展的深层需要，是大学生社会化的基本途径。大学生的人际交往有哪些形态，如何有效地运用人际的心理效应与吸引因素促进人际交往，大学生的人际交往存在哪些方面的问题，如何优化人际交往……这些问题将在本单元为大家一一进行解答。



## 第一节 相遇相知 诚心以待——人际交往概述



### 导入

#### 马克思与恩格斯的革命友谊

马克思与恩格斯这两位革命导师之间的友谊，是世界上的任何友谊都无法相比的。他们共同研究学问，共同领导国际工人运动，共同办报，编杂志，共同起草文件。著名的《共产党宣言》就是由他们共同起草的。

马克思受反动政府的迫害，长期流亡在外，生活很穷苦。但他毫不在意，仍然坚强地进行研究工作和革命活动。恩格斯把马克思的生活困难看作自己的困难，省吃俭用，把节省下来的钱不断地寄给马克思。1863年初，马克思一家到了一贫如洗的地步。马克思打算让大女儿和二女儿停学，找个地方去做工，自己和妻子燕妮、小女儿搬到贫民窟去住。恩格斯得知这个消息后，连忙打电报劝停马克思，又迅速筹集了一笔钱，汇给马克思，使马克思一家暂时渡过了难关。马克思在给恩格斯的信中写道：“亲爱的恩格斯，你寄来的100英镑我收到了。我简直没法表达我们全家人对你的感激之情。”当恩格斯需要帮助的时候，马克思也同样竭尽全力，伸出援助之手。1848年11月，恩格斯逃亡到瑞士，因为走得匆忙，身边没带多少钱。马克思知道了，从病床上爬起来，到银行将自己仅有的钱取出，全部寄给了恩格斯。

马克思和恩格斯不仅在生活上互相关心、互相帮助，更重要的是他们在共产主义事业上相互支持，亲密合作。他们同住在伦敦时，每天下午，恩格斯都会到马克思家，他们讨论各种政治事件和科学问题，一连谈上好几个小时，各抒己见，滔滔不绝，有时候还进行激烈的争论。马克思对恩格斯的才能十分敬佩，谦虚地说自己总是踏着恩格斯的脚印走。而恩格斯却认为马克思的才能超过自己，在他们的共同事业中，马克思是第一提琴

手，而自己是第二提琴手。《资本论》这部经典著作的写作及出版，就是他们伟大友谊的结晶。

人生在世，难遇一知己，如果有缘相逢、相识、相知，应该好好珍惜，相互尊重，让友谊之花常开不谢。在大学校园里，我们都希望能像马克思与恩格斯那样，遇到自己的知己，结为良师益友。但在现实生活中，有些大学生因不知道如何处理好与同学、朋友、师长之间的关系而倍感苦恼，甚至因此影响学业与生活。学习人际关系的基本知识，了解大学生人际交往的主要特色与类型，有助于我们善待各种人际关系，进行良性的人际交往，提高个人社交能力。



## 理论导航

### 一、人际关系与人际交往

社交能力是人生必备的一项重要素养，学习人际关系知识、开展良性的人际交往，是大学生活的一项重要内容。大学生从全国各地相聚到一起、进入同一所大学，正如毛泽东在《为人民服务》一文中所讲：“我们都是来自五湖四海，为了一个共同的革命目标，走到一起来了。”在革命年代，革命战士因革命目标走到了一起。今天，年轻的大学生们为了学习知识文化、建设强大祖国而走到了一起，与老师、同学以及其他建立起各种人际关系。

#### （一）人际关系概述

1. 人际关系的定义。人际关系是指在相互交往过程中，彼此间相互影响而形成的直接的心理上的关系或心理上的距离。人际关系反映个人或群体寻求满足其社会需要的心理状态，因此，人际关系的变化、发展取决于双方社会需求满足的程度。

每个人几乎都离不开社会关系，但刚出生的时候只能算是“个体人”。人在成长过程中，逐渐与家庭成员、家族亲属以及学校、社会上的人员进行交往，产生相应的人际关系，逐渐成为“社会人”。人际关系包括亲子关系、同胞关系、亲戚关系、师生关系、同学关系、朋友关系、上下级关系、同事关系、业务伙伴关系等。大学生身处大学校园，同学关系、师生关系是最主要的人际关系。

2. 人际关系的重要性。良好的人际关系有助于人与人友好和谐相处，促进个体成长、学业进步、事业成功；不良的人际关系会导致人与人之间关系紧张、不和谐，妨害个体健康成长。大学生要正确认识人际关系的重要性。



(1) 良好的人际关系有利于正确认识自我。《旧唐书·魏徵传》写道：“夫以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。朕常保此三镜，以防己过。今魏徵殁逝，遂亡一镜矣！”这段话启示我们，人与人之间的关系犹如一面镜子，从别人身上能够照见自己的优缺点，从而改进自我，发扬优点、克服缺点。

(2) 良好的人际关系有利于自我成长。自我成长，不仅包括自然科学、才艺、技能等方面的成长，思想品行、社科人文方面的成长也极为重要。人际关系是社科领域的一门重要学问。子曰：“三人行，必有吾师焉，择其善者而从之，其不善者而改之。”孔子教导我们不仅仅“以善为师”，对那些“不善”的人也应当将其作为反面教材和自己的借鉴之师。这对于指导我们为人处事、待人接物、修身养性很有裨益。现代人最容易犯的毛病是过于自尊自大，听不进别人的意见，不肯向他人虚心学习，大学生在成长路上要避免这个障碍。

(3) 良好的人际关系有利于个体社会化。马克思说：“人的本质不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”在复杂多变的人际关系中，人与人之间良好的关系，有利于个体不断对自我进行定位，修正偏差，使自己顺利地扮演新角色、融入新环境，更好地与他人、与社会和谐相处。从人生发展阶段和社会交往的广度来说，大学生属于“半社会人”。在大学期间，大学生应当学会处理同父母亲戚、兄弟姐妹、老师同学、朋友恋人以及其他人员的关系，学习基本的社交原则，掌握与他人和谐相处的若干技巧与方法。处理好上述各种关系，有助于将来进入社会后，进一步处理好与上下级、同事、业务伙伴等社会关系，最终促进我们成为合格的“社会人”。

## (二) 人际交往概述

1. 人际交往的定义。人际交往是指在社会生活中，人们运用语言符号系统或非语言符号系统交流信息、沟通情感的过程。人际交往一旦进行，就会形成相应的人际关系。当今社会是一个人际交往复杂多变、合作与竞争并存的社会，人的一生要同各种各样、不同类别的人员打交道，形成复杂的人际圈。当前，我国日益与世界接轨，而一个人进入社会后其职业的流动性也在不断增大，这就对当代大学生的社交能力提出了更高要求。在大学期间，大学生既要认识人际关系的种类和重要性，更要重视人际交往，在交往实践中培养良好的人际关系。

2. 人际交往的三维需要理论。人为什么要交往？社会心理学家舒茨对此提出了人际交往的三维需要理论。他认为，个体进行人际交往，有三种基本需要，

即包容需要、支配需要和情感需要。三种需要决定了个体在人际交往中所采用的行为定式,以及如何描述、解释和预测他人的交际行为倾向。

(1) 包容的需要。指个体希望与别人接触、交往并建立和维持和谐关系,进而融入社会的需要。人是社会化的人,每个人要生存和发展、实现自我价值,都必须或多或少地与其他人打交道。社会上每个人都希望得到他人包容、认可和接纳,在一个群体中共同学习或工作。大学生在人际交往中,也渴望融入群体,成为群体的一员。但如果缺少换位思考的能力,不会站在对方角度看问题,不能包容同学、朋友的过失,就很难建立和谐的人际关系。古人云:“人非圣贤,孰能无过?”明事理且有修养的人,能认识到每个人都有缺点,也有犯错误的时候,所以对于他人的过失往往采取包容的态度。大学生要明白,个人离不开群体、需要融入社会,维持良好和谐的人际关系需要豁达包容的心态,要心胸宽广,懂得包容他人。

(2) 支配的需要。指个体倾向于控制他人或者被他人控制的需要。社会分工协作,产生支配与被支配。支配的需要激发的人际交往的主动取向表现为喜欢运用权力,影响及控制他人;被动取向则表现为期待他人引导和支配,愿意追随他人。舒茨认为,一个人如果成长于既有要求又有自由度的环境,久而久之就会形成既乐于顺从又可以支配的民主型行为倾向,能够顺利解决人际关系中与控制有关的问题,并根据实际情况适当地确定自己在社会中的位置和权力范围。支配与被支配,是一对可以互相转换的矛盾,向任何一方倾斜都不符合中道原则。中道原则是指刚刚好、没有不及或太过的状态,如弹琴前对琴弦的调校,弦太紧会音僵、太松则音懒,不松不紧才能弹出最美妙的音乐。支配意愿太强的人,要适当降低自己对局面的控制欲,而属于被支配型的人要适当提升自己的能力与意愿,这样才能促进个体心理健康成长,有益于同学间的和谐相处。

(3) 情感的需要。指在感情上与别人建立和维持亲密联系的需要。情感的需要激发的人际交往的主动取向表现为主动对他人表达友善、喜爱、同情和亲密等,被动取向则表现为冷漠、被动期待他人对自己表现亲密。一个人在早期生活中没有获得适度的爱的满足时,容易形成“低个人行为”,他们可能表面上对人友好,但在情感世界的深处却与他人保持距离,经常避免出现亲密的人际关系,难有知心朋友。大学生都有被别人关爱的渴求,但自身要学会关爱他人,这样才能赢得情感回报。

舒茨的人际交往三维需要理论,揭示了人际交往中“先人后己”的智慧。融



入群体、得到关爱是我们每个人所渴求的，为此要懂得先包容他人、关爱他人，才能得到他人的包容和关爱，建立良好人际关系。

## 二、大学生人际交往的特点

大学生思想活跃，生理和心理日趋成熟，逐渐意识到良好的人际关系对促进学习和生活的重要性，渴望建立良好的人际关系。他们对和谐人际关系有着正确的认识，普遍认为交往的双方应该和睦相处、竞争协作、友爱互助、平等尊重。总体来看，大学生人际交往具有以下一些特点：

### （一）人际交往愿望强烈

随着大学生年龄的增长，生活空间的扩展，社会阅历的不断增长，大学生向外交往的愿望也会越来越强烈。大学生十分关心自己所扮演的社会角色以及在集体中的位置，关心自己的发展和奋斗目标、肩负的义务，他们希望开阔视野，早日成熟，适应社会，因此会表现出比以往更加强烈的交往愿望。

### （二）人际交往自主性增强

进入大学校园后，大学生的自我意识迅速发展，自主性相对中学时期有了本质上的飞跃。他们在人际交往中有自己的思想，不轻易服从他人，喜欢表达自己的观点，人际交往的自主性明显增强，自由度变大。

### （三）人际交往注重平等性

大学生的交往对象主要是同龄人，在价值观、世界观方面大致相同，交往双方都希望得到互相尊重，建立相互接纳的良好人际关系。因此大学生在人际交往中具有较强的民主平等意识和积极主动参与意识，注重自己主观能动性的发挥，在人际交往中要求双方平等和彼此尊重，他们会在一个民主平等的基础上建立和处理自己与他人的关系。

### （四）人际交往多样化

大学生的交往对象从同学、朋友、老师扩大到了社会的各个层面，交流和范围也从学校、家庭拓展到社会的各个领域，交往的内容丰富多彩。此外，大众传媒与社交软件的迅速发展，为大学生在传统交往的基础上增添了许多新兴的交往内容和方式。大学生已不仅仅局限于面对面的沟通和交流，QQ、微信、微博等网络交流成为人际交往的重要方式；交往也具有更大的开放性，可以进行一对一、一对多、多对多、多对一等多种交往方式，交往的广度和深度都在不断地拓展和增加。



### （五）人际交往更重视同辈关系

大学生对同辈关系的重视程度超过与父母或其他成年人的交往。一方面是因为大学生的自我意识有了进一步的发展，另一方面也是因为与同学和同龄朋友在生理、心理上有更多的相似之处，在理想、爱好、愿望等方面有更多的共同点。共同的兴趣爱好使年轻的大学生走到一起，组成不同的校园文化团体，探讨不同的文化领域，体验不同的文化人生。

## 三、大学生人际关系的类型

根据埃里克森人生发展八阶段理论，大学生正处于获得亲密感、避免孤独感的重要阶段，他们迫切渴望得到他人的接纳和认同，与他人建立亲密友好的人际关系。常见的大学生人际关系有朋辈关系、师生关系和亲子关系等。

### （一）同窗好友：朋辈关系

朋辈有“朋友”和“同辈”的双重含义。他们通常年龄相近，所关注的问题相同且具有共同的价值观念、相似的生活方式和生活经验。朋辈关系主要是指同龄人或心理发展水平相当的个体在交往过程中建立和发展起来的一种人际关系。对大学生来说，最主要的朋辈关系就是班级关系、宿舍关系和社团关系等。班级关系以学习和班级活动为主，宿舍关系以情感交流与生活交往为主，社团关系以兴趣与工作交往为主。

朋辈关系在大学生成长发展中具有重要意义：它可以满足大学生情感交流的需求和促进情感的发展成熟，能够促进大学生学习和兴趣爱好的发展，是大学生获得生活经验和社会信息的主要来源；它对大学生培养社会角色、学习行为规范、树立生活目标和培养价值观有重要影响，有利于培养大学生环境适应能力和合作竞争的本领。因此，大学生要努力建立和维护良好的朋辈关系，发挥朋辈关系在个体成长中的促进作用。

春秋时期齐国的管仲和鲍叔牙友谊深厚，管仲陷于困境时，鲍叔牙并不轻视他。齐桓公任命鲍叔牙为相，鲍叔牙却举荐管仲。后来管仲辅佐齐桓公进行改革，成就霸业。管仲感叹：“生我者父母，知我者鲍子也。”这就是“管鲍之交”这个成语的由来。管仲和鲍叔牙之间深厚的友情，已成为中国代代流传的佳话。

### （二）良师益友：师生关系

教师与学生，是大学校园里两大基本群体。师生关系是教师与学生之间通过课堂与课外、校内与校外交互互动的人际关系。在大学校园里，良好教育活



动的基础就是一个活跃、积极、能动的师生关系，良好的师生关系往往能激发师生的活力和创造力。教师是学生人际交往的重要对象，是知识的传授者，是学生人格模仿的对象。与教师的交往是学生满足知识需求和获取知识的重要途径，教师与学生的平等交往也是师生共同成长的前提。

### （三）骨肉之情：亲子关系

亲子关系即父母与子女之间的关系，是一种复杂而微妙的关系，它是我们来到人世间的第一个人际关系，也是个体安全感的第一来源，安全感又是一个人健康人格和健康心理的基础。此外，大学生与父母的关系呈现生活上的独立、经济上的依赖的特点。

从认识原生家庭开始认识自我，有助于个体对自我的认识。我们要感谢父母给予我们生命、抚育我们成长，并给予我们许多优秀的性格特点。尽管我们的很多问题都与原生家庭有关系，但是作为成人，可以选择自我调节和完善，帮助自己成长。



## 心理健康训练营

### 一、团体辅导：打开心门交朋友

活动目标：建立信任，打破熟悉的界限与防御。

活动准备：气球一袋（50只），打气筒一个，线团一个，眼罩每人一个。

活动程序：

1. 热身游戏：踩气球。两人一组，分组时可采用报数的方式，如首数和尾数相结合。左右脚各捆绑两个气球。在活动开始后，互相踩其他组的气球。能保持自己的气球不破，或破得最少者胜出。获胜队交流自己的经验及取胜的方式，以及如何与组员合作。

2. 体验活动：牵手盲行。将参加的成员随机分成两组，一队为“盲人”组，一队为“哑人”组。

（1）对“盲人”组进行项目布置：假设我们正行进在一段征途上，很不幸，由于敌人使用了毒气弹，我们这支部队全体官兵的眼睛都暂时失明了。根据这一情节，现在大家来佩戴眼罩，戴上后以看不到任何光线为适宜。从现在开始到游戏结束，各位队友没有培训师的允许都不得摘下眼罩。如果途中遇到特殊情况，大家要及时大声通知培训师。培训结束后，大家要闭上眼之后才能摘掉眼罩，然后缓慢地睁开眼睛，以免受到强光刺激。

(2) 对“哑人”组进行项目布置：假设我们正行进在一段征途上，很不幸，由于敌人使用了毒气弹，我们这支部队的全体官兵都暂时失声了，也就是说从现在开始到游戏结束，大家不可以从嘴中发出任何声响。但更不幸的是，我们的友军受毒气弹的影响已经全军失明了，上级命令我们在受伤的情况下，带领我们的友军行进到终点。我们的行军旅途比较辛苦，一路上都是敌人留下来的障碍物。因此，我们要在保障好队友安全的前提下，行进到终点。根据这一情节，现在每个人按照次序寻找一名队友进行帮助，记住：不要从嘴中发出任何声音。

项目进程过半时，“盲人”“哑人”可以互换角色完成任务。

思考与分享：成员可以交流做盲人的感觉。让每一位成员发表自己的看法，引导成员学会感恩。在扮演盲人角色的时候，对旁边的同伴有什么评价？用一个词或者一句话来评价，鼓励每位成员都谈一下自己的感受。

## 二、团体辅导：优化我的人际圈

活动目标：了解自己的人际关系，找到优点和需要改进的地方，并付诸行动。

活动准备：每人一张白纸、一支笔、一张小卡片。

活动程序：

1. 热身活动：坐地起身。将成员随机分成两组，确保两组的人数以及男女生的比例差不多。每组先派出两名成员，背靠背、臀部贴地、双臂相互交叉地坐在地上。当领导者发出“开始”的指令时，两人合力使双方一同站起。要求在站起的过程中，手不能松开，也不能触碰地面。如果成功站起，则该小组继续增加一人，三人一起手挽手地坐地起身。如果失败则重新再来一次，直到成功方可再增加一人。如此类推，小组成员全部成功地一起坐地起身者为胜方。在游戏过程中，领导者负责发出“开始”的指令，并监督各小组不要犯规。

2. 体验活动：我的人际财富圈。给每位成员分发一张白纸、一支笔，然后请成员跟着领导者的指导语和示范，绘制自己的人际财富图：首先在白纸的中央画一个实心圆点代表自己，然后以这个实心圆点为中心，画三个半径不等的同心圆，代表三种人际财富或者人际圈。同心圆内任意一点到中心的距离表示心理距离。将亲朋好友的名字写在图上，名字越靠近中心圆点，表明他与你的关系越亲密。



(1) 写在最小同心圆内的属于你的“一级人际财富”。你们彼此相爱。你愿意让对方走进自己心灵的最深处,分享你内心的秘密、痛苦和快乐。这样的人际财富不多,却是你最大的心灵慰藉,也是你生命中最重要的成长力量。

(2) 写在第二大同心圆内的是你的“二级人际财富”。你们彼此关心,时常聚在一起聊天玩耍,一起分享快乐,一起努力奋斗。虽然你们之间有些秘密是无法分享的,但这类朋友让你时常感到人生的温馨。

(3) 写在最大一个同心圆内的属于你的“三级人际财富”。这些朋友,可以是平时见面打个招呼,但是需要帮助时也愿意尽力帮忙的朋友;可以是曾经比较亲密但渐渐疏远,却仍然在你心中占有一席之地朋友;可以是平时难得见面,却不会忘记在逢年过节问候一声的朋友。

(4) 同心圆外的空白处代表你的“潜在人际财富”。尽量搜索你的记忆系统,把那些虽然比较疏远但仍属于你的人际财富的人的名字写下来。

思考与分享:如果人际关系过疏或过密,都容易引发个体的心理问题,或孤独无助,或自我迷失。你的人际关系现状如何?是否合适?你认为自己身上的什么性格品质给你带来了好人缘?或者如果你的人缘不太好,是什么原因导致的?(比如是否因一时愤怒的情绪而失去了曾经的知己;是否因太自我、忽略他人的感受而被周围的朋友渐渐疏远)试着整理自己的人际财富,反思自己在人际交往中所体现出来的性格特点,找出自己需要继续发扬和改进的地方。



## 拓展与思考

### 六尺巷的故事

清朝康熙年间,安徽人张英在朝廷任文华殿大学士、礼部尚书。老家桐城的老宅与吴家(当时官拜安庆府同知,钦定五品)为邻,两家府邸之间有块空地,供双方来往交通使用。后来吴家建房,要占用这空地,张家不乐意,于是双方将官司打到了县衙门。县官接到案件后,非常为难,双方都是名门望族,都不能得罪,所以迟迟不判。在此期间,张家给张英写了一封信,要求张英出面干涉此事。张英是明理人,收到信件后,给家里人回信中写了四句话:“千里修书为一墙,让他三尺又何妨?万里长城今犹在,不见当年秦始皇。”老家见书信回来,以为张英有办法阻止吴家建房,但看到那首诗后不由得有些泄气。大家虽然不愿意,但还是按照张英的意见,同意吴家建房,且





## 第二节 心心相印 心心相吸——人际心理效应



### 导入

#### 以貌取人

“以貌取人”，意思是根据一个人的外貌来判断他的品质才能。该成语出自《史记·仲尼弟子列传》：“吾以言取人，失之宰予；以貌取人，失之子羽。”这源自孔子两个弟子的故事。孔子有一个弟子叫宰予，长相很好，能言善道，孔子对他的印象很好，但后来宰予慢慢露出了本性，既懒惰又无仁德。孔子的另一个弟子叫子羽，长相丑陋，孔子认为他资质低下，不会成才，因此对他很冷淡。但子羽致力于修身实践，处事正大光明，后来成为有名的学者。子羽游历到长江的时候，跟随他的弟子有三百多人，各个诸侯国都在传诵他的名字。孔子感慨之下说了上述那句话，意思是：“我只根据言辞来看一个人的好坏，结果对宰予的判断就错了；我只根据相貌来看一个人的好坏，结果对子羽的判断也错了。”

这一典故反映了人际交往中的晕轮效应和外貌吸引因素——当我们对他人的某一个特点形成或好或坏的印象，就会根据这一印象去看待此人的其他方面。而在日常的人际交往中，心理效应以及吸引因素会对交往产生很大的影响，大学生们如果能了解人际交往中的心理效应与吸引因素，并将其恰当运用到人际交往中，会帮助大家促进人际交往的深度和效果，使自己能够拥有良好的人际关系。



## 理论导航

## 一、人际交往中的心理效应

心理效应是日常生活中的心理现象和心理规律，一般来说，是某个个体或事物的行为或作用，引起某个个体或事物产生相应变化的因果反应或连锁反应。人际交往中较为常见的心理效应主要有首因效应、近因效应、晕轮效应、刻板效应、投射效应、距离效应等。

### (一) 先入为主：首因效应

首因效应由美国心理学家洛钦斯首先提出，通常我们也称为第一印象效应、优先效应。个体在社会认知过程中，通过“第一印象”最先输入的信息对客体以后的认知产生的影响作用。

虽然第一印象并非都是正确的，但影响作用却是最强的，持续的时间也长，并且会决定双方交往的进程，比以后得到的信息对于事物整个印象产生的作用更强。也就是说，在人际交往中如果一个人在初次见面给他人留下了良好的印象，人们就会愿意继续与他交往，对他的评价也较高，同时还会影响人们对他之后一系列行为和表现的认知。相反，如果一个人在初次见面时让他人很反感，人们就会对他避而远之，对他的态度也会十分的冷淡，甚至可能会拒绝与他交往。《三国演义》中的庞统去拜见孙权，“权见其人浓眉掀鼻，黑面短髯，形容古怪，心中不喜”，庞统又去见了刘备，“玄德见统貌陋，心中不悦”。孙权和刘备都因为庞统长得丑陋，认为他不会有太大的才能，这就是受到首因效应的影响。因此，大学生在平时的社交活动中，可以充分利用首因效应，在第一次见面时从着装、外表、谈吐等方面向他人展示自己良好的形象，帮助自己顺利建立良好的人际关系，为今后更深入沟通交流打下人际基础。

## （二）记忆犹新：近因效应

近因效应同样是由美国心理学家洛钦斯提出的，也称新颖效应，它是指最新出现的刺激物促使印象形成的心理效应。

简单地说，就是我们对某个人或某件事物的评价，很大程度上取决于他最近给我们留下的印象。信息前后间隔时间越长，近因效应越明显。例如，关系很好的两位同学，A 同学在日常的学习生活中经常帮助 B 同学，最近一次 B 同学请 A 同学帮忙，但 A 同学因为有事拒绝了。于是 B 同学对 A 同学拒绝他这一事情会耿耿于怀，而忽略了此前 A 同学对他的多次帮助。原因在于前面的信息



在记忆中逐渐模糊，从而使近期信息在短时记忆中更清晰。这也是为什么有时候一句话或一件事会伤了朋友之间多年感情的原因。

### （三）爱屋及乌：晕轮效应

晕轮效应由美国著名心理学家爱德华·桑戴克于20世纪20年代提出。晕轮效应又称成见效应、光环效应等，指人们在交往认知中形成以点概面、以偏概全的主观印象，对方的某个特别突出的特点、品质会掩盖人们对对方的其他品质和特点的正确了解。

如果一个人一旦给人以非常好的印象，在这种印象的影响下，人们对他的其他品质，也会给予较好的评价。反之，如果对一个人印象欠佳，也会对他的其他方面评价不高。《韩非子·说难篇》中曾讲过一个有关卫灵公的故事。卫灵公当时非常宠幸一个叫弥子瑕的弄臣。有一次弥子瑕的母亲生病，他连夜偷偷乘坐卫灵公的马车赶回家去，依照当时卫国的法律，偷乘卫灵公的马车要被处以刖刑（把脚砍掉）。但是卫灵公不仅没有惩罚弥子瑕，反而夸奖他孝顺。还有一次，弥子瑕陪同卫灵公在桃园游玩，弥子瑕摘了一个桃子咬了一口，觉得很甜，就把这个咬过的桃子献给了卫灵公，卫灵公不仅没有生气，反而夸奖他有爱君之心。后来，弥子瑕不受宠幸了，卫灵公不再喜欢他，对他的很多行为开始感到反感，甚至这两件曾被夸奖过的事情也成了欺君之罪。

### （四）印象固化：刻板效应

刻板效应也称刻板印象，是指对事物形成的一般看法和个人评价，认为某种事物应该具有其特定的属性，而忽视事物的个体差异。刻板印象常常是一种偏见，人们不仅对接触过的人会产生刻板印象，还会根据一些不是十分真实的间接资料对未接触过的人产生刻板印象。例如，我们通常认为：老年人保守，年轻人冲动；北方人豪爽，南方人细腻；农民质朴，商人精明；等等。

苏联社会心理学家包达列夫做过这样的实验，将一个人的照片分别给两组被试看，照片的特征是眼睛深凹，下巴外翘。向两组被试分别介绍情况，给甲组介绍情况时说“此人是个罪犯”，给乙组介绍情况时说“此人是位著名学者”，然后，请两组被试分别对此人的照片特征进行评价。评价的结果是，甲组被试认为：此人眼睛深凹表明他凶狠、狡猾，下巴外翘反映出其顽固不化的性格；乙组被试认为：此人眼睛深凹，表明他具有深邃的思想，下巴外翘反映他具有探索真理的顽强精神。为什么两组被试对同一照片的面部特征所做出的评价竟有如此大的差异？原因很简单，人们对社会上各类人员有着一定的定型认



### （五）以己度人：投射效应

心理学家罗斯曾做过实验来研究投射效应。他向80名参加实验的大学生征求意见，问他们是否愿意背着一块大牌子在校园里走动。结果，有48名大学生同意背牌子在校园内走动，并且这些学生认为大部分学生都会乐意背牌子，而拒绝背牌子的学生则普遍认为，只有少数学生愿意背。这些学生将自己的态度投射到其他学生身上。由此可见，在人际关系中我们要注意避免以己度人，避免用自己的标准和想法去揣测他人，要客观地评价他人，努力克服投射效应，拥有良好的人际关系。

### (六) 距离产生美：距离效应

这就是人际交往中的“距离效应”，也称为“刺猬法则”。在人际关系中，



保持恰当的距离有助于维护良好的人际关系，也就是日常说的“距离产生美”。既不要太过亲密干扰到对方的生活，也不要太过疏远造成相互之间的冷漠。大多数人都曾经有过这样的体会和经验：越是亲密的人际关系越是容易发生摩擦和矛盾，不如刚开始交往时的相处那么容易，亲子之间、夫妻之间、情侣之间常会出现这样的情况。在我们的印象中，似乎交往越密切、越深入，相互之间的人际关系就会越好，可是在现实中会发现，和一个你欣赏的人相处的时间越久，关系越深入，对方缺点就会越来越明显，你会不知不觉地批评他、挑剔他，甚至可能会厌恶他，这就是人际交往中“距离效应”的反映。这个时候若能适当地拉开人际距离，也许会对改善关系有所帮助。

## 二、人际交往的吸引因素

在人与人之间，有的一见如故，有的却相看两相厌，这与人际交往中吸引力的强弱程度有关。人际吸引是人与人之间在情感方面相互喜欢、相互需要的一种现象。在大多数情况下，人际吸引呈现积极的心理状态，有助于人际交往的需要。

### （一）以貌取人：外貌因素

在人际交往中，“美即是好”这样的印象是正确的吗？有研究表明，外表上有吸引力的人在人际交往中不会那么拘谨，更加外向，社交技能更好，更容易受人欢迎。以下几个心理学实验表明了外貌对人际关系的影响。

1. 斯尼德的实验：外貌影响对方的交往愿望。实验让相互不认识的男大学生与女大学生通过电话进行交流。打电话之前，先给男生每人一份有关对方女生的简介和一张照片。简介是一样的，而照片分为漂亮和不漂亮两类。电话交流后，询问这些女生如何评价与她通电话的男生。女生对拿到漂亮照片的男生的评价是：较为友好、自信和乐于交往；对拿到不漂亮照片的男生的评价是：不友好、缺乏自信和不愿交往。实验说明，交往时，外貌形象在很大程度上会影响人际知觉和人际关系。拿到漂亮女生照片的男生更愿意与电话另一端的女生交谈，而拿到不漂亮女生照片的男生与电话另一端的女生交谈时显得更冷淡。

2. 卡利克的实验：整容后更被人喜欢。男女大学生被试各48名，让学生们看8位女士整形手术前后所拍摄的侧面照片共16张，整容部位为鼻子，整容后鼻子比之前的更好看。然后要求被试对她们的人格做评价。结果表明，学生们不仅认为女士们手术后的外表更有吸引力，而且也认为她们更善良、更敏锐、更性感、更热情、更有责任感、更讨人喜欢，等等。

3. 埃弗兰的实验：体貌影响有罪判断。选择一些学生作为实验的被试，要求被试对被指控作弊的学生做出是否有罪的判断，而被指控学生的照片在外貌上分高吸引力和低吸引力两种。实验结果发现，被试对高吸引力的被指控学生的有罪判断，要明显少于低吸引力的被指控学生。而单独问被试是否长得好看的人就可以不被判有罪时，大部分被试却认为相貌不应该影响判决。可见，在体貌影响有罪判断问题上，认知与行动常常是不一致的。

4. 爱泼斯坦的实验：整洁的体貌更为人喜欢。爱泼斯坦以公立小学的黑人和白人学生为被试，给他们看一名黑人儿童和一名白人儿童的照片，每名儿童有两张照片。一张照片里的人容貌端正，服装整洁，头发整齐；另一张照片里的人面部污秽，衣服很脏，头发蓬乱。他问被试：“哪位孩子好看？你愿意和谁玩？”实验结果发现，无论是白人还是黑人被试，均以整洁为选择标准，而没有考虑种族因素。

从以上几个有关外貌的心理实验可以看出，尽管我们会说“人不可貌相，海水不可斗量”，但无论在何种文化背景下，外貌漂亮的人确实容易被人喜欢。也许会有人说：“我的长相就是很普通，很平凡，难道要为了漂亮去整容吗？”当然不是，外貌的漂亮还包括整洁干净的仪容仪表。没有人喜欢和脸部邋遢、不修边幅的人交往。在日常生活中只要保持脸部清洁、着装整洁、行为大方得体即可。

## （二）内外兼修：人格因素

人格品质是影响人际吸引的一个重要且稳定的因素，虽然外貌在人际的初次交往和浅层次的交往中有重要影响，但随着交往的深入，人格品质则更富有吸引力。美国学者安德森研究了影响人际关系的人格品质，他发现排在最前面、受人喜爱程度最高的五种人格品质分别是：真诚、诚实、理解、忠诚、真实。拥有良好人格品质的人在人际关系中会表现出对他人和对集体的真诚热情，富有同情心，乐于助人，关心和积极参加集体活动。大学生作为时代的先锋，要注重培养自己良好的人格品质，提升自身的道德修养，广泛发展自己的兴趣爱好，努力学习知识，提高自己的文化修养。在人际交往中加深对人格因素的理解，促进人际关系向良好的方向发展。

## （三）人以群分：相似因素

人们之间的相似性，会引起喜欢、吸引的情绪或态度。也就是说，人们普遍都会喜欢那些与自己相似的人，由相似而带来情绪偏好倾向，这里的相似包括人口统计特征、文化、个性、态度、信念、爱好、信仰、社会阶级、种族、



国籍等多方面的相似。纽科姆在美国密歇根大学选取了该校17名大学生作为实验对象，他为这些学生免费提供四个月的住宿，但是作为交换条件，大学生们要定期接受谈话和测验。在这些大学生进入宿舍前，纽科姆的助手首先测定他们关于政治、经济、审美、社会福利等方面的态度和价值观以及他们的人格特征，然后将那些态度、价值观和人格特征相似和不相似的学生混合安排在几个房间里一起生活四个月。四个月以后，再来测定这些学生对上述问题的看法和态度，同时，让他们相互评定寝室的人，喜欢谁或者讨厌谁。通过一系列的科学评定和详细的访谈记录，实验表明，在这些学生相处的初期，空间距离的邻近性决定人际的吸引，即同寝室的同学比较亲密，但是到了后期相互吸引发生了变化，彼此间的态度和价值观越相似的人，相互间的吸引力越强。这些学生的态度一致，则彼此双方在感情上容易产生共鸣，同时在行为上容易相互支持，这样双方容易构建比较好的关系。

我们常说的“人以群分”“物以类聚”“同病相怜”等都是相似因素的体现。在人际交往中，如果我们想获得对方的肯定和支持，可以先接近彼此之间的心理距离，引起彼此之间的共鸣，然后再提出我们的请求，这样得到对方支持的可能性会更大。

#### （四）同桌的你：相邻因素

人际中的相邻因素主要是指物理上的空间距离，双方之间在空间位置上的距离越接近，交往越容易，彼此之间越容易建立起良好的人际关系。例如，我们所熟知的俗语“远亲不如近邻”，在遇到紧急情况需要帮助的时候，近旁的邻居就比远道的亲戚更能给予及时的帮助。正是因为平时邻里距离近，相互见面交往的频率高，所以人际关系深厚。还有学生中的“睡在上铺的兄弟”“同桌的你”都是在日常生活中空间距离较为接近，人际关系也更为亲近的体现。

#### （五）取长补短：互补因素

在人际交往的过程中，当双方的需要或心理品质正好是互补关系时，会产生强烈的人际吸引，彼此的心理状态得到满足。例如，性格优柔寡断的人通常喜欢与做事果断的人在一起；喜欢主动支配他人的人，与期待别人帮他安排生活的人，心理动力有相互得到满足的趋势，他们的人际关系一般会比较和谐。

比尔·盖茨创立微软的时候是由自己来经营公司的，可是他发现自己经营管理方面有些力不从心，而他自己真正的兴趣所在是做软件开发。于是他请了自己的大学同学鲍尔默出任微软的CEO，专门负责公司的运营管理。

鲍尔默是个管理的天才，非常擅长公司的管理与运营，对管理工作充满热情与自信。于是，比尔·盖茨与鲍尔默之间形成了很好的互补，共同缔造了微软帝国的神话。

另外，美国心理学家克霍夫等人研究那些已经建立恋爱关系的大学生。研究成果表明，对于短期的恋爱关系来说，熟悉、外貌、价值观的相似是形成人际吸引的主要因素，而对于长期恋爱关系来说，互补是发展密切关系的一个非常重要的内容。



## 心理健康训练营

### 一、团体辅导：请你帮我签个名

活动目标：通过活动增加宿舍同学、班级同学之间的相互了解，加深人际印象。

活动准备：每人一张“请你帮我签个名”活动表。

| 你的姓名：                     |                        |                        |
|---------------------------|------------------------|------------------------|
| 最喜欢的颜色<br>_____<br>( )    | 最喜欢的水果<br>_____<br>( ) | 家庭所在市县<br>_____<br>( ) |
| 生日的月份<br>_____<br>( )     | 最喜欢的花<br>_____<br>( )  | 最喜欢的运动<br>_____<br>( ) |
| 手机的最后一个数字<br>_____<br>( ) | 最喜欢的电影<br>_____<br>( ) | 最喜欢的书<br>_____<br>( )  |
| 最喜欢的明星<br>_____<br>( )    | 最喜欢吃的菜<br>_____<br>( ) | 最喜欢的动物<br>_____<br>( ) |

活动程序：把自己的真实情况和喜好填写在表格中画横线的地方。填写完成后，拿着表格与你的舍友、同学进行交流，并请与你有相同答案的舍友、同学在对应的括号内帮你签名，看看谁能拿到的签名最多。

思考与分享：拿到同学们的签名后，请仔细看看哪些同学与你有相同的



爱好, 哪些同学是你的老乡, 哪些同学和你同一个月生日……通过这项活动增进彼此的了解。活动结束后, 你们还可以考虑, 哪些同学和自己有相同的爱好, 今后是否可以相约一起去看喜欢的电影、一起去做喜欢的运动等。

## 二、团体辅导: 沟通从倾听开始

**活动目标:** 人际沟通是一个双向的过程。有时候你所表达的并不一定就是别人所理解的, 你所听到的未必就是别人想表达的。沟通并不是一件简单的事情, 需要双方不断反馈、调节沟通方式, 才能达到沟通的最佳效果。

**活动准备:** 一些画有简单线条和图形组合的图片, 每人两张纸、一支笔, 一个小纸箱, 一张白纸。

**活动程序:**

1. “我说你画”。团体成员自由组合, 形成若干个两人小组, 领导者给每组中的一名成员出示一张图片, 并确保另一名成员无法看到。然后请前者向后者描述图片的内容, 后者根据前者的描述画出该图片。要求在描述的过程中, 只能通过言语表达, 不能用手比画。比一比看哪一组画得又快又准确。然后每组中的两个成员交换角色。

2. “倾听的技巧”。分小组讨论“可以运用哪些言语技巧和非言语技巧来表达你在认真倾听”, 然后请各小组代表发言, 接着请每位成员观察团体中其他成员的良好倾听行为, 并把它们写在纸条上, 放入小纸箱内。要求:

(1) 只允许记录好的行为, 不记录不好的表现。

(2) 写清楚被赞扬的成员的姓名。

(3) 允许记录多个成员的良好倾听行为, 只要你认为某个成员在倾听时的某个方面做得好就可以把它写下来。

领导者将小纸条从纸箱内拿出来当众宣读, 以激励每位成员在今后的团体中自觉练习倾听技巧。

**思考与分享:** 想一想倾听的言语技巧有哪些? 如避免沉默不语; 变换回答的方式, 不要总是回答“嗯、嗯、嗯”“对、对、对”等; 适当地插入提问, 或要求对方进一步补充说明, 表达对对方所说内容的兴趣; 指出共同的经历和感受; 用自己的话简要复述对方所说的内容, 表达对对方所说内容的理解等。倾听的非言语技巧又有哪些呢? 如身体面向对方, 并适当地前倾, 使对方感觉你在洗耳恭听; 保持目光接触, 表示对对方所说的话感兴趣; 停下手中正在做的事; 面部表情随对方所说内容而发生变化; 利用积极的面部表情

和头部运动,如微笑、点头、扬眉等。

### 三、团体辅导:话要怎么说

活动目标:让学生学习人际交往的技巧,提高学生的人际交往能力,成为一个受欢迎的人。

活动程序:

1. 练习表达的技巧。让所有的人站起来,讨论一个话题(例如,异性之间是否有纯粹的友情、男生与女生的区别)。不过,在讨论中,不能使用“我”“我的”这样的词,如果谁用了,就坐下。

2. 快乐大转盘。将所有的成员分成男女两组,分别围成一个圈,每组按照1、2报数,报到2的同学向前一步,并与报1的同学面对面站好,这样就有里外两个圈。面对面的两位同学随机伸出手指,如果同时伸出1个手指,两位互相微笑;同时伸出2个手指,两位握手;同时伸出3个手指,两位握手并拍肩膀;同时伸出4个手指,两位拥抱;同时伸出5个手指,两位拥抱并拍肩膀。但如果不一样,则不做任何表示,向右边移动一个位置,用同样的方式与下一位成员互动。

3. 情有千千结。将成员分成15—20人一组,手牵手围成大圈,每个人都要记住自己左右两边的人,听到主持人说“解散”的口令后开始随便向圈内走动。当主持人叫“停”的时候,大家都要停止运动,然后找到刚开始在自己身边的人,保持原地不动,重新牵手。想尽一切办法恢复到原来的牵手状态。

思考与分享:让学生意识到想要做一个好的倾听者,就是利用开放式的问题鼓励他人表达自己的观点,把关注的中心放到他人身上。当你想与对方拥抱,而对方只是伸出1个手指(与你微笑)时,你的感觉如何?当你只是伸出2个手指,而对方却伸出5个手指的时候,你又有什么感受?交往中需要你的主动,你希望别人怎么样对待你,你首先就要怎么样对待别人。正如游戏所带给你的,你希望别人拥抱你,你自己首先要拥抱别人。而当人际关系中混乱的问题得以解决时,你是否感觉很开心?



## 拓展与思考

### 一、人际心理效应

本节中我们学习了首因效应、近因效应等人际交往中较为常见的六种心



理效应，除此之外，人际心理效应还有霍桑效应、超限效应、瀑布效应等六种效应。

### （一）积极关注：霍桑效应

“霍桑效应”就是当个体在意识到自己正在被关注或者观察的时候，会刻意去改变一些自己的行为或者言语表达。“霍桑效应”是在美国国家科学院的全国科学委员会于西方电气公司所属的霍桑工厂进行的一项实验中发现的。实验最初的设计是希望通过改善车间的工作条件 and 环境等外在因素，找到提高劳动生产率的方法，但是实验结果显示，无论这些外在因素如何调整，试验组的生产效率均无明显上升。后来，又请来心理学家和各类专家与工人访谈，听取工人对管理的意见和不满意的地方，出乎意料的是，霍桑工厂的工作效率得到了很大的提高。这场长达9年的实验揭示了一个现象：个体不仅会受到外部条件和环境的刺激，内在自身的激励作用也会非常大。在霍桑实验中，当工人意识到自己是被专家关注的，是被特殊对待的，这种备受关注的感觉会让他们更努力地工作，以证明自己是值得被关注的。

霍桑效应给我们的启示是，在人际交往中如果个体受到关注或被重视，交往频率和深度就会大大增加。例如，当我们在QQ空间或微信朋友圈、微博等更新内容或发布新的动态，被很多人关注点赞时，就会更有动力去分享自己的生活和学习。此外，大学生在日常的学习生活中要知道什么样的行为是会被他人接受和欣赏的，只有不断增加自己良好的行为习惯，在人际交往中才能被更多地关注和接纳。

### （二）过犹不及：超限效应

超限效应是指刺激过多、过强或作用时间过久，从而引起极不耐烦或逆反的心理现象。这个心理效应与马克·吐温听牧师募捐的演讲有关：演讲的最初，马克·吐温感觉牧师讲得好，打算捐款；10分钟后，牧师还没讲完，他开始感到不耐烦了，决定只捐些零钱；又过了10分钟，牧师还是没有讲完，这个时候他决定不捐了；在牧师终于结束演讲开始募捐时，因为过于气愤，马克·吐温不仅分文未捐，还从盘子里偷偷拿走了2元钱。这种由于刺激过多或作用时间过久，从而引起逆反心理的现象，就是“超限效应”。

超限效应给我们的启示是，两个人在人际交往的谈话中，要注意控制谈话的时间或节奏，需要表达的内容尽量在半小时以内讲完。如果铺垫太长很容易引起对方的不耐烦和反感。另外，在交谈中喜欢滔滔不绝的人往往不太注



重别人的感受，不管别人爱不爱听、想不想听，也常常不给别人说话的机会。所以在人际沟通中，尽量避免无意义的反复，否则效果可能会适得其反。

### （三）说者无心，听者有意：瀑布效应

瀑布效应主要是指一句无意说出的话，却弄得别人心里十分不舒服，有点“一石激起千层浪”的意味。正像大自然中的瀑布一样，顶端表面平静，波澜不惊，下面却水花飞溅。即信息发出者的心理比较平静，但传出的信息被接受后却引起了不平静的心理，从而导致态度行为的变化等，也是我们常说的“说者无心，听者有意”。

《红楼梦》里面有两个场景很好地说明了瀑布效应。一是宝钗的生日宴上大家一起看戏，贾母特别喜欢其中一个扮小旦的戏子。王熙凤知道贾母是因为这孩子长得像黛玉，所以才特别喜欢，于是说道：“这个孩子扮上活像一个人，你们再也看不出来。”宝钗心里知道王熙凤说的是谁，但只是一笑没有说出来，宝玉也猜着了，但是也不敢说。就在大家都没说话的时候，性格直爽的史湘云大大咧咧地说了句：“倒像林妹妹的模样儿。”林黛玉听了心里非常地生气，后来还引发了一场风波。二是薛蟠生日那天，宝玉问宝钗怎么不看戏去，宝钗说：“我怕热，看了两出，热得很。”宝玉顺嘴就说：“怪不得他们拿姐姐比杨妃，原来也体丰怯热。”宝钗听了这话，不由大怒，冷笑了两声，说：“我倒像杨妃，只是没一个好哥哥好兄弟可以做得杨国忠的！”所以，无论是心思细腻的林黛玉，还是性格宽厚平和的薛宝钗，在某些情况下听了别人无心说的一句话，心里也是十分在意的。

在人际交往中有时不经意间说出的一句话，对方却十分地在意，感觉你在挖苦或是讽刺他，导致人际关系紧张。因此，在人际交往中，我们要尽量避免瀑布效应，与他人交谈，要考虑对方接受的程度，把握好自己说话的分寸，不要随便开对方的玩笑，不要以为你不在意的事情，别人也不在意。

### （四）无事也登三宝殿：多看效应

多看效应又称为曝光效应、接触效应，是指个体对越熟悉的东西越喜欢的现象。心理学家查荣茨做过这样一个实验：他向参加实验的人出示一些人的照片，让他们观看。有些照片出现了二十几次，有的出现十几次，而有的只出现了一两次。之后，请看照片的人评价他们对照片的喜爱程度。结果发现，参加实验的人看到某张照片的次数越多，就越喜欢这张照片。他们更喜欢那些看过二十几次的熟悉照片，而不是只看过几次的新鲜照片。也就是说，看的次数增加了喜欢的程度。心理学家还做了另一个类似的实验：在大学女



生宿舍楼里随机挑选了几间宿舍，发给她们不同口味的饮料，并让她们相互走动，品尝不同口味的饮料，但要求她们碰面时不能交谈。过后评估她们之间相互喜欢的程度，结果显示，相互见面的次数越多，相互喜欢的程度就越高，相反那些见面次数少的，相互喜欢的程度就很低。

因此，在人际交往中若要增强你的人际吸引力，给对方留下好印象，经常在对方面前“露脸”会是一个有效的方法。作为大学生，想要有一个好人缘，不妨尝试着在宿舍和同学之间多走动，即使只是借本书、打个水、约个饭，也会无形中加深你在他们心里的印象。

#### （五）先抑后扬：增减效应

增减效应是指人们喜欢那些对他们的喜爱不断增加的人，不喜欢那些对自己的喜爱不断减少的人。美国心理学家阿伦森将80名大学生被试分成4组，每组被试都有7次机会听到某一同学（心理学家预先安排的）谈有关对他们的评价。其方式是：第一组为贬抑组，即7次评价只说被试缺点不说优点；第二组为褒扬组，即7次评价只说被试优点不说缺点；第三组为先贬后褒组，即前4次评价专门说被试缺点，后3次评价则专门说被试优点；第四组为先褒后贬组，即前4次评价专门说被试优点，后3次评价则专门说被试缺点。当4组被试都听完该同学对自己的评价后，心理学家要求被试们各自说出对该同学的喜欢程度。结果发现，最喜欢该同学的竟是先贬后褒组而不是褒扬组。

也就是说人们喜欢奖励和赞扬不断增加，而不喜欢奖励和赞扬不断减少。因此，在人际交往中可以先说对方一点无伤大雅的小毛病，然后再给予中肯的赞扬和肯定，会让对方心里感到更舒服，也更有利于人际相处。

#### （六）润物细无声：登门槛效应

登门槛效应是指在一般情况下，人们都不愿接受较高较难的任务，因为它费时费力又难以成功，相反，人们却乐于接受较小的、较易完成的任务，在完成了较小的任务后，人们才慢慢开始接受难度较高的任务。犹如登门槛时要一级台阶一级台阶地登，这样能更容易地登上高处。

心理学家派人随机访问一组家庭主妇，要求她们将一个小招牌挂在她们家的窗户上，这些家庭主妇愉快地同意了。过了一段时间，再次访问这组家庭主妇，要求将一个不仅大而且不太美观的招牌放在庭院里，结果有超过半数的家庭主妇同意了。与此同时，派人又随机访问另一组家庭主妇，直接提出将不仅大而且不太美观的招牌放在庭院里，结果只有不足20%的家庭主妇同意。类似的实验还有一个，心理学家分别到两个居民区请人们在自己的房

门前竖一块“小心驾驶”的大标语牌。在第一个社区是直截了当地向居民提出了这个要求，结果仅有17%的居民愿意接受。在第二个社区，先请居民在安全行驶的请愿书上签字，几乎所有的人都同意了签字；过了几周再向他们提出竖标语牌的要求，结果同意的居民达到了55%。

这种心理效应就如同杜甫的诗中所写“随风潜入夜，润物细无声”，在人际交往中，当我们想请对方做一件难度较高的事情，又担心会被对方拒绝时，不妨试一下“登门槛效应”，先请对方做一件相关的难度较小的事情，然后再请他做难度较大的事情。

## 二、阅读推荐：《沟通的艺术：看入人里，看出人外》

《沟通的艺术：看入人里，看出人外》(插图修订第15版)，[美] 罗纳德·B. 阿德勒 (Ronald B. Adler)、拉塞尔·F·普罗科特 (Russell F. Proctor) 著，黄素菲、李恩、王敏译，北京联合出版公司2018年出版。本书分为“看入人里”“看出人外”和“看人之间”三个部分，从三个层面教你养成既有效又适当的沟通方式。“看入人里”主要探讨与沟通者有关的因素，说明了人际关系的本质，强调自我在沟通中的角色，并分析了知觉与情绪在沟通中的重要性；“看出人外”聚焦于沟通者之外信息的传送与接收，分析了语言的运用和语言线索的特征，强调倾听的重要性；“看人之间”则主要讨论关系的演变过程，侧重于亲密关系的探索，提出了增进沟通氛围、处理人际冲突的各种沟通方法。



### 第三节 同舟共济 乘风破浪——人际关系优化



#### 导入

#### 我们还可以回到以前吗

我们宿舍有12个兄弟，大家关系都不错，我跟小风走得更近一些。小风玩电脑比较入迷，有时饭都顾不上吃，更别提学习了。我就常催他按时去吃饭，考试前他也总找我帮他复习功课。一次期末考试前，我正焦头烂额地在自习室复习，突然收到小风的短信：“你在哪儿？”我知道他又找我帮他考前突击复习。当时我真是自顾不暇，于是就回复他：“现在特忙，自己都顾不过来了。”发完这条短信后，我压根儿没当回事，继续复习。晚上回到宿舍后我依然像往常一样和大家有说有笑。可当我跟小风打招呼时他却看都不看我一眼，像没听到一样。我想可能他心情不好也没在意。等我洗完脸回来，准备跟他说一件有意思的事情时，他偏偏歪在一旁摆弄手机，仿佛我根本不存在。我有点蒙了：他真的生气了？接下来的几天我一直主动跟他说话，甚至私下问他是不是生气了。他依然对我不理不睬的。有时候我问烦了，他就回一句：“别磨叽了行不行？我啥事没有。”

接下来的日子，我们之间就一直这样，我在他面前好似空气。真不明白，这几年的友谊就因为这么一件小事没了？看见他和兄弟们兴高采烈地聊什么时，我也不插嘴，自己在一边待着。时间一长，我有了一种被人孤立的感觉。

“我”和小风之间的人际矛盾如何解决，如何做才能回到从前？本节将讲述大学生人际交往中存在的心理问题，如何采用有效的沟通方式化解人际矛盾或冲突，以及学习人际关系优化的法则。



## 理论导航

### 一、大学生人际交往中的心理问题

大学生在人际交往过程中,常常因各种不同意见而发生或轻或重的心灵相撞和行为冲突。有关调查表明,大学生心理问题中,关于人际交往占了很大一部分。而大学生常见的人际交往心理问题主要有自卑、自负、猜疑、孤独、嫉妒等。

#### (一) 自惭形秽: 自卑心理

自卑心理是自我情绪体验的一种形式,是个体由于某种生理或心理上的缺陷或其他原因所产生的对自我认识的态度体验,表现为对自己的能力或品质评价过低,轻视或看不起自己,担心失去他人尊重的一种心理状态。

1. 自卑心理的表现。在人际关系中以退缩行为居多。在学习上遇到不懂的问题,往往不愿主动请教,生怕被别人笑话自己,不愿主动回答老师提出的问题或参加同学讨论,学习动力不足。与人交往时,畏畏缩缩,不能自如地与他人交谈,害怕自己说错话,对主动与之交往的人产生怀疑,或在交往中故作姿态、畏于与人交往。

2. 形成自卑心理的原因。家庭经济、社会地位是自卑心理形成的主要外在因素。部分家庭经济困难的学生进入大学后,发现周围环境发生了巨大变化,同学之间家庭背景差异较大,容易导致他们在认知上产生偏差,易形成情绪和情感上的强烈波动。他们一方面渴望得到关怀和帮助,另一方面又不愿意接受同情和怜悯,害怕被人看不起而封闭自我,顾影自怜。生理因素也是自卑心理发生的重要原因之一。生理缺陷所导致的相貌、体态等这些与生俱来无法改变的条件,无形中阻碍着个体正常的社交活动,形成其谨小慎微、畏首畏尾的行为特点,他们把自己封闭起来,游离于集体之外,长期这样会致使其孤僻怯懦的性格形成。此外,自我意识偏差是引发自卑心理的主要内部因素。低自尊的个体往往过低地评价自己,看不到自己的价值,认为自己处处不如人,事事不如意,妄自菲薄,在人际交往中害怕自己不被认可,得不到承认。

3. 自卑心理的克服。一是客观地认识自我。可以通过自画像的方式客观正确地认识自我。每天抽几分钟的时间跟自己在一起,感受自己的呼吸,感觉自己的身体,体会自己的情绪,反思自己的行为,增强自我觉察力。二是积极地悦纳自我。比如发现自己的优点,懂得扬长避短。积极地进行自我暗示,经常对自己说“我可以”“我能行”。三是完善和超越自我。可以由“我长大了要做什么?”引发



自身关于梦想的思考。通过向老师、学长等了解大学阶段需要完成的任务,了解大学毕业时想要从事的职业需要具备的能力和素质,初步制订成长和发展目标,并根据实际情况对自己的目标进行调整,逐步提升自身能力,实现自我超越。

## (二)孤芳自赏:自负心理

自负心理就是过高地估计自己,对自己过于自信。在人际交往中表现出自我意识过强,过度地以自我为中心,傲气轻狂,拿放大镜看自己的优点、用显微镜看人家的缺点,常从“我”出发,居高临下,盛气凌人,对他人造成伤害。

1. 自负心理的表现。一是自视过高。认为自己非常了不起,什么都比别人强。有时即便知道自己的一些弱点,也不以为然,或千方百计地加以掩饰。自负的人常忽视他人的优点和长处,过分注重他人的缺点与不足,甚至予以讽刺、挖苦。二是固执己见。将自己的观点强加于人,在明知别人正确时,也不愿意改变自己的态度或接受别人的观点。不愿与老师、家长多交流,对老师和父母的教育有较强的逆反心理。对集体活动漠不关心,我行我素,有时甚至漠视纪律,显得有些放任散漫。三是过度防卫。在生活中有很强的自尊心,当别人取得成绩时,妒忌之心便油然而生,极力去打击别人、排斥别人,用“酸葡萄心理”来维持自己的心理平衡。四是抗挫折能力差。由于对自己过高评价,又低估任务的难度,因此一旦遇到挫折,往往焦虑不安、茫然不知所措。面对挫折时易感到无助,一蹶不振,甚至自暴自弃,在怨天尤人中感到一种强烈的孤独无助感。

2. 形成自负心理的原因。一是过分娇宠的家庭教育。一般来说,自我评价首先取决于周围人的看法,家庭是自我评价的第一参考系。父母过分的娇溺宠爱的赞美、评价,会使其觉得自己“相当了不起”。二是不能准确自我定位。平时只看到自己的优点,而常常掩饰自己的不足,以至于“一叶障目,不见泰山”,从而陷入自我陶醉、自我标榜之中。

3. 自负心理的克服。一是全面认识自己,承认自己的不足。既要看到优点和长处,也要看到缺点和不足,更重要的是承认自己的短处,改变处处高估自己的自我认识。二是学会赞美,与人平等相处。悉心观察,发现周围每个人的优点和长处,承认他人并且赞美他人,这会改变自负者的人际关系,同时也会得到他人的感激和赞美。三是要以发展的眼光看待自负。既要看到自己的过去,又要看到自己的现在和将来。

## (三)捕风捉影:猜疑心理

猜疑心理即用自己所掌握的不全面的甚至是毫无事实根据的信息,主观臆

断地去推测、怀疑他人的言行，做出对自己不利的判断。一个人一旦掉进猜疑的陷阱，容易事事捕风捉影，对他人失去信任，对自己也同样心生疑窦，在人际交往中树立很多“假想敌”，从而造成人际关系的冷漠。《三国演义》中曹操刺杀董卓不成，与陈宫投奔曹父故人吕伯奢家中，受到热情款待。吕家磨刀霍霍杀猪待客，然而曹操听闻堂后磨刀之声，怀疑吕伯奢要加害自己，遂与陈宫将吕家全部杀死，造成天下大冤。

1. 猜疑心理的表现。一是在人际关系上，对他人排斥不信任。这是猜疑心理最为突出的特征，容易认为别人在背后议论、诋毁和算计自己。对同学和朋友处处防范，时时戒备，每当自己的利益受到损害时，眼睛总盯着别人，习惯于从别人身上找原因，总认为有人在暗中捣鬼。二是在性格上自我困扰和自我封闭。具有猜疑心理的人往往缺乏应有的自信心，不愿与人交流思想，把自己封闭起来。三是在情绪上表现为焦虑和愤怒。猜疑心理一旦产生，首先带来的是心理上的不平衡，进而造成情绪波动，通常表现为焦虑、烦躁、不安和愤怒。在开始时，多为自我折磨，有意识地进行压抑和控制。当发展到一定程度时，往往带有较强的攻击性和报复性，寻找借口，挑起事端，激化矛盾。

2. 造成猜疑的原因。一是作茧自缚的封闭思路。猜疑一般总是从某一假想目标开始，按照自己的主观判断，逐渐增加所谓的“理由”，围绕假想目标而进行封闭性的“验证”，使这一假想目标得以强化。二是对环境、对他人缺乏了解。古人说：“长相知，不相疑。”反之，不相知，必定长相疑。有的同学长期不与人来往，往往导致一个人心理状态和心理特征陷入恶性循环，阻隔了外界信息的输入和人间真情的流入。由于对所处环境、对周围的人缺乏了解，容易导致对他人行为动机的怀疑。三是对交往挫折的自我防卫。猜疑心理的形成，常由于轻信别人而曾经在人际交往中蒙受过巨大的精神损失或感情挫折，导致很强的防御心理。

3. 猜疑心理的克服。有猜疑心理的人通常过于敏感。敏感不一定是缺点，对事物敏感的人往往很有灵气，有创造力，但如果过于敏感，特别是在人际交往时过于敏感，就需要想办法加以控制。具体可采用以下几种方法：一是提高认识问题的能力。克服猜疑心理，最根本的是思维方法要科学，遇事从实际出发，不主观臆测，学会识别各种流言蜚语所夹带的“信息”，遇事要全面客观地认真分析，不凭想当然办事，不要急于下结论，以防出现不应有的差错。二是开诚布公，解除疑惑。要建立和谐的人际关系，就要敞开心扉，同“怀疑”的对象开诚布公地谈一谈，以便弄清真相，解除误会。若是误会，可以及时消除；



若是看法不同,可通过谈心了解对方的想法,这对消除误会也很有好处;若真的证实了猜疑并非无端,那么,心平气和地讨论也有可能使事情解决在冲突之前。随着彼此间沟通的深入,心理透明度也随之增强,彼此间的隔阂才会消除。三是勿听传言,学会自我安慰。对于流言、传言,不能轻听、轻信,避免受蛊惑,在一些生活细节上不必斤斤计较,这样就可以避免自己烦恼。如果觉得别人怀疑自己,应当安慰自己不必为别人的闲言碎语所纠缠,不要在意别人的议论。四是心胸宽阔,提高自我修养。要想矫正猜疑心理,在平时的生活和工作中,就要提高自我修养,有意识地锻炼自己的心胸,用坦然的心态、开阔的胸怀与人交往。

#### (四)形单影只:孤独心理

孤独感是指当个体渴望的社交关系与实际的社会关系网络在质量上(如失去亲密关系)或数量上(如朋友太少)存在差异时产生的一种不愉快的心理体验,是个体社会适应程度的重要指标之一。长期或严重的孤独感可引发个体的某些情绪障碍,降低人的心理健康水平,影响大学生的顺利成长。

1. 孤独心理的表现。有孤独感的人倾向于在社交时对他人和自己给予严厉的、苛刻的评价,许多有孤独感的人缺乏一些基本的社交技能,从而使他们无法与他人建立持久的、良好的、正常的人际关系。

2. 造成孤独的原因。研究者将孤独感的产生原因按其重要性依次归为:一是个人性格的易孤僻或者过于内向。这种人喜欢一个人独处,不喜欢与人交往,将自己的内心封闭起来。由于不愿与人交往,所以性格孤僻的人容易产生孤独感。二是个体消极的认知和应对。已有研究表明,害羞与孤独感间关系密切,低自尊、焦虑和害羞则妨碍了个体建立和维持满意的人际关系,又会增加个体的孤独感体验。而缺乏人际互动,个体可能慢慢变得退缩、害羞、胆怯、孤独,产生人际关系困扰,还可能会引发其他心理问题。三是社交技巧的缺乏和社会性忽略。埃里克森的心理社会危机理论指出,大学阶段个体发展任务的一个重要方面就是建立新的社会关系,获得亲密感并避免孤独感。由于大学生自我调节和自我监控能力较差,社会阅历和生活经验不足,在处理学习、生活、人际交往、情感以及环境适应等问题上,常出现内在矛盾与心理冲突。研究表明,不能顺利完成以上任务的最主要的消极后果是出现持久的孤独感。

3. 孤独心理的克服。一是主动交往,克服孤傲封闭的心理。增加心理透明度,培养高尚的道德情操和健康情趣,勇于冲破自我封闭的牢笼。以开放的态



度，积极主动、真心诚意与人交往，扩大社交面，取长补短，不断完善自我，融洽人际关系。二是认识自我，塑造健全的人格品质。增强自我意识，提高自我调控能力，以发展的眼光看待周边的人和事，培养积极乐观的心态。客观辩证地看待孤独感，懂得享受孤独，充分运用孤独的内驱力作用。三是拓展资源，健全个体社会支持系统。建立良好的人际关系，积极参与集体活动，扩大交往范围，不断建立健全自己的社会支持系统。

### (五)嫉贤妒能：嫉妒心理

英国科学家培根说：“在人类的一切情欲中，嫉妒之情恐怕要算作最顽强、最持久了。”嫉妒是因别人在某些方面优于或超于自己，而自己又不甘心丧失原有的优越性，从而产生的一种羞愧、愤恨和愤怒等组成的复合的情绪状态。在大学生活中，因为嫉妒引起人际关系失调的例子不胜枚举，许多大学生都或多或少、或轻或重地体验过嫉妒之情。嫉妒是人际交往的一大心理障碍。

1. 嫉妒心理的表现。一是学业带来的嫉妒。学习是大学学生的主要任务，学习成绩的好坏是大学生证明自身社会价值的最有力证据。在完成学业的过程中不可避免地有考试、竞争、评优等问题，如果在同学中不能表现优越，则容易对自己的同学产生嫉妒心理。二是人际交往带来的嫉妒。一些大学生在人际交往方面缺乏应有的技巧，导致人际关系紧张，在集体中长期受到忽视和排斥。因此，对于在班级中有威信、人缘好、受老师器重的同学容易产生嫉妒心理。三是情感交流带来的嫉妒。初尝爱情甜蜜的大学生，往往会把更多的注意力关注到自己所喜欢的人，并且希望对方也以自己为中心，一旦发现自己所喜欢的人与其他异性接触，就会怀疑自己的恋人，并把这个异性看成是自己的竞争对手，从而产生恐惧和愤怒的嫉妒心理。

2.嫉妒心理产生的原因。一是“失宠”心理。由于大学生活独立自主的特点,教师不再密切关注学生的一举一动,使某些学生产生了“失宠”的感觉。而同时各种学生团体的独立性和自主性,为广大学生提供了发挥各自特长的舞台,发掘出一批能力较强的学生干部。在相互的对比中,有“失宠”心理的学生更容易消极地看待自我的行为及其结果,从而失去心理平衡。二是由匮乏感引起的嫉妒。大学的开放性和社会性更强调学生的实践能力,学生要接触的事情更现实化、社会化。部分大学生由于自己知识面窄,又很少与实践相联系,于是产生匮乏感,在有意或无意中与别人进行对照,极易产生嫉妒心理。

3. 嫉妒心理的克服。一是认清嫉妒的危害，树立正确的竞争意识。嫉妒既



打击别人也贻误自己，认识嫉妒的危害之后，便要建立正确的竞争意识，以合理为基础的竞争是向上的动力，对手之间可以互相取长补短，共同进步。二是密切交往，将心比心。要密切与他人的交往，加强心理沟通，将心比心，让自己体验对方的情感，理解他人，从而避免误会，抑制不良心理状态的蔓延。三是充实自己，自我升华。要改变自己的境遇，缩小与别人的差距，唯一正确的方法是努力充实自己，脚踏实地去奋斗，使自己的知识、技能、身心素质得到提高。当我们有很多事情要做时，就无暇去嫉妒别人。因此，让丰富多彩的课余生活将自己的闲暇时间填得满满的，努力学习，勤奋工作，使自己真正充实起来，自然也就减少了“无事生非”的机会。四是善于调适自己的情绪，培养乐观的人生态度。俗话说“心底无私天地宽”，要懂得“天外有天，人外有人”，“强中自有强中手”，封闭、狭隘意识使人目光短浅，因此，应该不断提高自身道德修养，不断开阔自己的视野，与人为善。

## 二、有效的人际沟通方式

人际沟通是指人与人之间的信息交流过程。有效的人际沟通，对构建良好的人际关系可以起到积极的作用。

### （一）非暴力沟通方式

“人的本性究竟是什么？为什么有的人用暴力处理问题？为什么有的人用温情与他人相处？什么可以改变人们的暴力倾向？怎样的沟通方式可以让彼此之间建立更好的连接，能够更好地为自己或他人的幸福做出贡献？”美国心理学家马歇尔·卢森堡博士长期致力于研究上述问题，他提出了采用非暴力沟通的方式化解冲突，采用和平对话的方式与他人建立人际连接。非暴力沟通有以下的四步：

1. 观察事实。首先，思考一件特定的事情，他人做的你不喜欢的事情。观察一下周围的人做出了哪些我们喜欢或不喜欢的东西。其次，可以尝试写下自己想跟他人谈论的一件事情，坦承他的所作所为，但是并不是告诉他你不喜欢他做这件事情或者指出他做得不对。再次，看看自己是否能够具体地描述这个人的所作所为，不加上自己的主观评论。

2. 体会感受而非评价。当他人做这些自己不喜欢的东西时，体会一下内心的情绪感受是怎样的。比如，“凌晨0点，舍友玩王者荣耀，发出声响，让你睡不着觉。”此时此刻体会一下自己的情绪感受。这时，会有人说：“我觉得他这样子不对，比较以自我为中心，不考虑其他人感受。”那么“不对，以自我为中心”





“情”具体是指情绪感受。因此，动之以情则意味着首先觉察自己的情绪感受，并在沟通过程中表达出来；其次，在感动或打动对方的基础上，再晓之以理，提出自己的需要和请求，更好地实现有效人际沟通，避免人际冲突。

## （二）积极倾听

中国有句老话：“说三分，听七分。”心理学家保罗·沃克提出，人类的沟通主要有两种语言：沉默的语言（聆听）和公开的语言（说话），公开的语言的本质并不比沉默的语言（聆听）更胜一筹，公开的语言（说话）也必须通过聆听作为媒介，才能被了解。由此可见，“善于倾听”在人际交往中非常重要。那么，如何做到积极倾听？

1. 主动积极地听。人际沟通的关键是能否用“同理心”来聆听对方，并给予反馈。站在对方的角度，能够设身处地地考虑对方的感受 and 需要。带着同理心的倾听对于人际沟通非常重要，它可以帮助我们进一步理解他人；通过同理心，人们可以把自己和对方融合在一起。

2. 保持目光交流。敏感、细心的倾听者会适当地注视对方的眼睛，保持一定的目光接触，当然不是一直盯着对方的眼睛，也不是盯着天花板，四处张望。如果觉得与他人目光接触，容易害羞或情绪紧张，可以尝试把注意力集中在对方面部其他的地方，例如嘴巴、鼻子、发际线等地方。目光接触是一种非言语的沟通，表达出对对方的尊重和重视。

3. 适时用动作、表情和语言给予回应。在倾听过程中，可以用点头、面部的表情和积极的眼光接触，向说话人表明你正在认真听，也可以用皱眉、迷惑不解的表情，给对方准确地反馈信息以提示对方及时调整。如果在倾听过程中，没有听清楚、没有理解，或想得到更多的信息，可以明确告知对方，让对方感觉到你的确在听他说话。

4. 准确理解，克服惯性思维。理解对方要表达的情绪和意图是倾听的主要目的，同时也是使沟通能够进行下去的条件。倾听过程中要注意以下几点：一是不要急于下结论，评价对方的想法；二是整理出一些关键点和细节，并加以回顾；三是体会对方的情绪感受，领会对方的意图。例如，失恋的同学找你谈心，可能他更多的是感受到孤独和无助，并不需要你过多劝导，而仅仅需要你陪伴他。四是克服习惯性思维。人们常喜欢对听到的话进行评价和给予建议，很多时候对方并不想知道你如何评价他的问题，更加不需要你的建议，因为很多建议可能对方已经尝试过却无效，也可能这些建议本来就不适合对方。

### （三）学会表达

近几年在网络上流行一个词语叫作“尬聊”，是指强行聊天的意思，即在聊天中相互找不到共同话题，只能尴尬地聊天。因此，在人际交往中学会表达，做到准确自如、恰到好处地表达自己，学会赞美和感激，不仅能够双方增加了解，还能感受到积极的情绪体验。

1. 寻找共同点。人际交往中对对方初始的接纳就是寻找共同点，这也是最基本的沟通技巧，特别是在和陌生人的首次会面中特别有效。找寻共同点就是寻找彼此共同的话题、共同的爱好、相似的地方，从而使对方认同自己，产生一种最初的共情和理解。俗话说，“老乡见老乡，两眼泪汪汪”，其实也是在表达两个陌生人因为是同乡，有了共同点。因此，在首次交往中，即使是一点点的相似性，也会给对方带来情绪的共鸣，为后续的交往奠定基础。

2. 学会表达感激。积极心理学研究表明，清点你的朋友或伴侣为你带来的快乐和幸福，让他 / 她感受到你的感激，是朋友关系 / 亲密关系的润滑剂，更是黏合剂。表达对对方的感激，有时还会引发对方更加关注你的感受，甚至主动调整自身的行为。表达感激的目的并不是要奖励他人，而是希望他们知道，他们的何种行为使我们的生命更加丰富。

3. 学会拒绝。一些人在人际交往过程中由于担心朋友评价自己不讲义气、自私、小气等，对朋友的要求不敢拒绝，结果自己做起来很吃力，心里很累。事实上，良好的人际关系并不是建立在一味地讨好、顺从别人的基础之上。盲目地顺从对方、讨好对方，这种不平等的人际交往会逐渐成为自己的负担，最后弄得自己身心疲惫。因此，适当的拒绝也是必要的，当然，拒绝总会给对方带来遗憾和失落，如何把拒绝可能带来的危害降到最低，就需要掌握一些拒绝的技巧。一是直接拒绝。直接拒绝对方的时候，语气要温和、诚恳，含有歉意，并把拒绝的原因说明白。例如，可以这样说：“我也很想帮你拿快递，但是我已经返回宿舍路上，我的东西太多了，实在是拿不了，不好意思。”切不可对他人的请求流露出一丝不快，更不要蔑视或忽略对方。二是巧妙转移。当对方提出要求难以回绝时，可以转移话题，暂时把对方说话的焦点移开，从而达到拒绝的目的。把话题转移到对方熟悉或者感兴趣的点上，可能让对方很快开始跟你交谈新的话题，忘记了刚才的提问。

### 三、人际交往优化法则

人类作为群居的动物，从出生开始，就逐渐与各种各样的人打交道，从婴



儿时期与父母、家人，童年、青少年时期的玩伴、老师到成年时期身边形形色色的个体，伴随着成长，我们交际的圈子变广、变大，随之而来面对的人际压力也逐渐增加。我国医学心理学家丁瓚曾经说过：“人类的心理适应，最主要的就是人际关系的适应，所以人类的心理病态，主要是由于人际关系的失败而来。”那么，我们如何对待他人？如何维护好人际关系网？除了要使用有效的人际沟通方式，还需要遵循哪些人际交往的法则呢？

### （一）“己之所欲，施之于人”

“己之所欲，施之于人”，指的是像自己希望别人对待自己那样去对待别人，成功学家格莱恩·布兰德将之定义为人际关系的“黄金原则”。具体是指，需要拥有更为主动的态度和优先服务他人的精神：要他人关心自己，就需要先关心他人；要他人理解自己，就需要先理解他人；想得到同学的尊重，就先尊重其他同学；想受到同学们欢迎，就要对同学们热情。例如，一些同学入学一年多了却总是独来独往，是同学们口中的“独行侠”。事实上，这些人内心非常渴望与同学们成为好朋友，却总是等待其他人先发出邀约，否则会觉得掉价，久而久之，就会越来越孤独。因此在人际交往中，要学习主动关心理解他人，向他人表达善意和真诚，从而得到自己所希望的理解和尊重。

### （二）“人之所欲，才施之于人”

人际交往的黄金原则告诉我们，在处理与他人的关系时，首先要从自身的角度出发。但是在现实生活中，人们的人格、需要、行为方式大相径庭，如果一味地按照自己期待的方式去对待别人，有时会遭到拒绝和排斥，甚至导致冲突。因此，美国最有影响力的演说人之一和最受欢迎的商业广播讲座撰稿人托尼·亚历山德拉博士与人力资源顾问、训导专家迈克尔·奥康纳博士提出了人际交往的“白金法则”。

白金法则的精髓就在于“别人希望你怎样对待他们，你就怎样对待他们”，也就是学会真正了解别人，然后以他们认为最好的方式对待他们，而不是我们中意的方式。白金法则是建立在尊重每个人都有自己的习惯、有他或她自己审视世界的方式之上。

白金法则的具体做法是花些时间去观察和分析我们身边的人，然后调整自己的行为，以便让对方觉得更称心和自在。这当然就使得他人更容易对自己产生认同。例如，同宿舍的同学之间家庭经济状况相差甚远，有些同学认为一起外出旅行或者经常聚餐能够增进大家的友谊，但是对于经济困难的同学，可能





别人不用善意待我，我也用善意待他。”孔子评价说：“这是亲属间应有的做法。”同学之间的交往，既要有诚意，还要表现出自己的善意，使周围同学对自己产生比较良好而又深刻的印象，才能进一步建立关系。

自己不仅要向善，还要引导周围的朋友向善。朋友的优点，应该替他宣扬；朋友有缺点，要帮助他改进。古有“忠告而善道之”“良药苦口，忠言逆耳”等，说明朋友之间的规劝是一件难事。那么，如何规劝朋友比较容易被接受呢？有以下三种方法供借鉴：

一是先扬后抑再扬法。指出朋友的缺点或错误时，先赞美他，然后批评他，最后再赞美他，这样他才容易接受。例如：“你在担任班长时为同学们付出很多，而且为大家办了很多好事情，大家都很认可你。但是有时候布置工作，说话语气如果能更委婉，同学们可能更加容易接受。其实，你一直都是我们的好班长，我们都很感激你。”

二是借用他人的话来批评对方。例如：“我看你整天忙于学生会工作，偏偏还有人在批评你偷懒、工作不主动。”这样就可以弱化批评的语气。

三是以身作则，让其耳濡目染，慢慢自己调整。尽可能发现朋友之间彼此相似的地方，最好能找出他的优点，逐渐喜欢他、关心他，并反馈给他，他也会有所回馈。首先，承认他言之有理，让他了解并不是存心要改变他；其次，晓之以理，使他觉得如果换个角度也别有洞天。当他身心放松时，趁机提出建议，这样比较容易达到效果。



## 心理健康训练营

### 一、团体辅导：“和谐之旅”——人际沟通体验

活动对象：以宿舍或班级为单位。

活动程序：

1. 想一想最近一周发生的快乐的或者需要感恩的一件事情，接下来找到一位同伴准备进行角色扮演，一位同学扮演A，一位同学扮演B。教师示范人际沟通的四种模式：

(1) 被动建设性回应：A说话的时候，B不要跟他有目光接触，表现出一副爱理不理的样子，只说“哦”或“呵呵”。

(2) 破坏性回应：B听完A的话，讲一个强过他的信息给对方听（例如：我英语六级都已经通过了）。



(3) 挑剔性回应: B 听完 A 的话, 表达“请他不要高兴得太早, 他的事情可能还会出现这样那样的麻烦”。

(4) 主动建设性回应: 听完 A 的话后, 向 A 表达“这真是太好了, 太棒了, 两个人要在一起好好庆祝一下有这样的好事情发生”。

2. 角色扮演。A 同学只用分享刚才想到的快乐或感恩的事情, B 同学采用四种沟通模式扮演四个不同角色回应对方。

(1) B 采用被动建设性回应方式, A 分享刚才得到回应的感受;

(2) B 采用破坏性回应方式, A 分享刚才得到回应的感受;

(3) B 采用挑剔性回应方式, A 分享刚才得到回应的感受;

(4) B 采用主动建设性回应方式, 二人分享感受。

3. 角色交换再进行一次。

思考与分享: 想一想这四种不同的人际沟通方式, 你在日常生活中常常使用哪一种, 你最喜欢别人用哪种方式来与你沟通, 并分享体验人际沟通四种方式的内心感受。

## 二、团体辅导: “温馨之旅”——戴高帽

活动对象: 以宿舍或班级为单位。

活动准备: A3 纸若干张, 水彩笔 10 盒, 心情图画 PPT (含 16 幅风景图画), 一段放松音乐, 金色高帽 50 顶, 双面胶若干。

活动程序:

1. 以宿舍班级成员为单位, 分组坐好。每位成员用 1 张 A3 纸, 折成 16 幅, 播放心情图画 PPT (附 PPT), 每幅 3—5 秒, 同学们看到每 1 幅画后写出感受, 用画笔画出自己的感受。

2. 每个成员选出 1 幅图画, 代表近 1 个月的状态, 宿舍舍长 / 班长担任小组组长, 让小组每位成员都有发言的机会。寻找自己近期最需要的是什么, 选择 3 张心情图画在小组里面分享。每个成员选择 1 幅图画送给小组内的每一位成员, 并告诉对方希望对方能够收获到什么。

3. 优点大轰炸, 表达赞美和感激。首先想想身边的舍友 / 同学有什么优秀的品质或者近期有哪些让你感动的事情, 并选出这些事情给你带来的情绪体验的图画 2—3 幅, 并在图画上写明当事人所做的事情或优秀的品质。

4. 戴高帽。选出 1 位舍友 / 同学 (请他戴上高帽), 大家轮流对他表示赞美和感激, 并把自己选出的心情纸条, 用双面胶把纸条粘在对方帽子上, 最后以宿舍或班级为单位, 大家都戴上高帽, 照相留念。



思考与分享：被大家指出优点时有何感受？是否有一些优点是自己以前没有意识到的？是否加强了对自身优点、长处的认识？指出别人的优点时你有什么感受？

### 三、团体辅导：克服嫉妒心理，开创美好人生

活动目标：通过活动使成员正确认识嫉妒对自身的影响，缓解自身心理压力，了解自己对嫉妒心理的调控能力，学习如何避免和克服嫉妒心理，学会以宽容友善的态度与人相处。

活动对象：以班级为单位，每组8—10人

活动程序：

1. 热身活动。先播放一段轻音乐，成员闭上眼睛，让自己处于自认为最舒适的状态，再让成员继续欣赏一段热情的音乐，激发团体活力。播放音乐的同时，随机请成员自我介绍，包括姓名、心情及当天想要去做的事及要做的原因（遵循成员自愿原则），每位成员尽可能说得详尽。

2. 以我之见。请小组成员在纸上写下自己遇到了哪些有关嫉妒情绪的困扰并向大家说说，且思考以下四个问题，记录下自己的回答。

（1）当你因嫉妒而心境不稳时首先闪现出来的是什么念头？然后呢？是怎么结束的？

（2）当时可能发生的最糟糕的事是什么？

（3）在这种情境下，究竟是什么让你产生嫉妒心理？

（4）这种经历、这个念头对你意味着什么？

思考与分享：各小组成员先就以上四个问题的回答反思自己的思维误区，尝试重新审视自己的观念，然后小组内进行讨论，找到其中的一个共性问题，共同探讨存在的原因及想到的解决办法。（注意事项：在团体成员参与讨论各成员的问题时，不要过于强化问题的解决，要引导成员在团体讨论当中得到一些启发，或引导成员从另一个角度看待问题）

### 四、心理测试：孤独感量表（见心理测试第15页）

### 五、心理测试：朋友关系测试（见心理测试第17页）



## 拓展与思考

## 梁实秋谈友谊之“规劝”

梁实秋说：规劝乃朋友之间应有之义，但是谈何容易？名利场中，人们沆瀣一气，自己都难以明辨是非，哪有余力规劝别人？而在对方则又良药苦口忠言逆耳，谁又愿意让人批评他的逆鳞？规劝不可当着第三者的面行之，以免伤他的颜面，不可在他情绪不宁时行之，以免逢彼之怒。劝善规过是友谊之消极的作用。友谊之乐是积极的。只有神仙与野兽才喜欢孤独，人是要朋友的。共享快乐，比共患难，应该是更正常的友谊中的趣味。

梁实秋告诉我们，规劝他人需要采用宜情、宜境的方法，否则容易导致人际冲突，消极的情绪会让对方逐渐疏远，两人关系破裂。因此，忠告而善道之，不行就不要说。除此之外，每个人都需要朋友，需要分享，分享让人更加快乐，提升友谊中积极情绪体验，既加深彼此友谊，又增强彼此人际联结。



# Unit 4

## 第四单元

### 羞答答的玫瑰静悄悄地开——恋爱与性

爱情是人类永恒的主题，也是每个人生命中不可或缺的一部分。其实，爱与被爱是人类最基本的需求。每个人都希望自己是可爱的，都希望有一个人全心全意地爱自己，收获一份美丽的爱情。然而，也有无数的人在爱情的世界里徘徊彷徨、茫然失措，有的人不知爱情为何物，有的人不知如何爱人，有的人在爱情里过于理想主义，还有的人在爱情中没能很好地把握住自己，伤人更自伤……其实，爱人和被爱也是一种能力，其中蕴含着许多心理学的道理。下面让我们一起走进大学生的恋爱世界。



## 第一节 探索美好的爱——认识爱情



### 导入

关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。参差荇菜，左右流之。窈窕淑女，寤寐求之。求之不得，寤寐思服。悠哉悠哉，辗转反侧。参差荇菜，左右采之。窈窕淑女，琴瑟友之。参差荇菜，左右芼之。窈窕淑女，钟鼓乐之。

中国第一部诗歌总集——《诗经》第一篇《关雎》描述了一位男子追求他心中的淑女的经过。这篇诗歌描写的三千多年前男女恋爱的画面，现在看来就像周围正在发生的恋情一样，牵动人们心里深深的渴望和期待。



### 理论导航

#### 一、解读爱情

爱情是什么？每个人的心中也许都有一部属于自己的爱情词典，爱情是首诗，爱情是支歌；爱就是付出，爱就是激情……答案可能各不相同。

##### （一）爱情的概念

爱情是男女双方基于一定的客观现实基础和共同的生活理想，在各自内心形成的最真挚的彼此倾慕、互相爱悦，并渴望对方成为自己终身伴侣的最强烈持久、纯洁专一的感情。

心理学家威廉·舒茨指出，人类有三种基本的人际需求：爱、归属和控制。其中，“爱”居第一位，是人类最基本的人际需求。弗洛姆在《爱的艺术》一书中认为，“爱”有四项特征：

(1) 奉献：愿意为所爱的人工作并付出所有。

(2) 责任：不断地考虑自己的行为可能对对方产生怎样的后果。当所爱的人有困难时，愿意立即去帮助对方。

(3) 尊敬：能抑制自己利用他人的冲动，避免害人利己。

(4) 了解：尝试推己及人，设身处地为对方着想。

所有人际关系中的爱都应该同时具备以上四项特征，爱情也是如此。只有男女双方在互相了解的基础上，尊重对方，愿意承担责任，并甘愿不计回报地奉献，那才是真正的爱情。

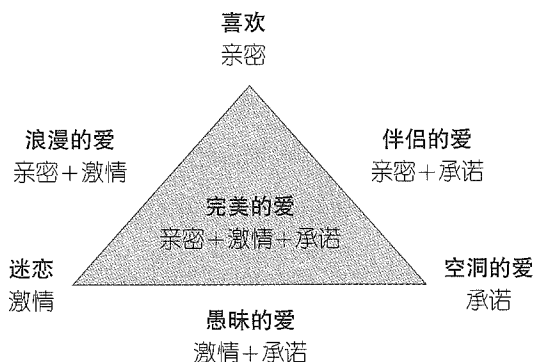
## (二) 爱情的相关理论

1. 爱情三角理论。美国心理学家斯腾伯格提出了爱情三角理论，认为爱情存在三个要素：亲密、激情和承诺。

(1) 亲密：两个人彼此分享自己的内心世界，得到对方的接纳，是感觉亲近、温馨的一种体验。“亲密”属于爱情的情感成分。

(2) 激情：男女之间本能的异性吸引，强烈地渴望与伴侣结合，促使关系产生浪漫和外吸引力的动机，也就是与“性”相关的动机驱力。“激情”属于爱情的动机成分。

(3) 承诺：包括短期和长期两个部分，短期部分就是要做出爱不爱一个人的决定，长期部分则是对两个人的亲密关系所做的持久性承诺，包括对爱情的忠诚和责任心。“承诺”属于爱情的认知成分。



斯腾伯格的爱情三角理论图

从爱情三个要素组成的三角形可以看出，三角形的三个顶点及三条边和三角形内可划分出七种类型的爱情。其中，激情是爱情中的自然属性，是激发爱情的原动力；亲密是爱情的社会属性，拉近了人与人之间的心理距离；承诺是



爱情中的道德属性,规范了爱情的发展。美好的爱情是三者的结合。

2. 爱情依恋理论。爱情依恋理论将爱情与童年依恋相联系进行研究。婴儿时期与人建立的依恋关系,会使个体形成一个持久且稳定的人格特质,这项特质在个体与异性建立亲密关系时会自然流露出来。心理学家辛迪·哈赞和菲尔·谢弗将成人的爱情关系视为一种依恋的过程,分为三种类型:

(1) 安全依恋型:与伴侣的关系良好、稳定,能彼此信任、互相支持。在研究中,超过一半的研究对象的爱情属于安全依恋型。

(2) 逃避依恋型:害怕且逃避与伴侣的亲密。

(3) 焦虑/矛盾依恋型:时常具有情绪不稳、极端反应的现象,善于嫉妒且希望跟伴侣的关系是互惠的。

辛迪·哈赞和菲尔·谢弗在研究中发现,三种不同的爱情依恋类型在成人中所占比例为:安全依恋型约占56%,逃避依恋型约占25%,而焦虑/矛盾依恋型约占19%。

### (三) 爱情的基本特征

爱情作为一种社会现象、一种人与人之间特定的社会关系,与其他人与人之间的关系有着许多不同的地方,形成独有的基本特征。

1. 爱情具有对等性。恩格斯在论述爱情第一特征时就指出,爱情是以所爱者的互爱为前提的,就是双方互相爱慕,自主自愿。主要表现在:第一,尊重对方自愿选择的权利,双方都有爱和被爱的权利,都有对爱选择的权利,一方强制、勉强凑合都不是爱情。第二,单相思不是爱情。马克思说得好,“如果你在恋爱,但没有引起对方的反应……没有使你成为被爱的人,那么你的爱就是无力的”。这种缺少被爱的“爱”,不能算爱情。第三,尊重对方人格。双方在人格上是平等的,没有高低之分,不能形成谁依附谁、谁占有谁的心理局面。

2. 爱情具有排他性。爱情是一男一女之间的爱慕关系,是一种特殊的相互拥有的感情,不容第三者介入。对爱情至死不渝、忠贞专一是高尚的。如何正确理解爱情的排他性?首先,爱情的排他、专一和封建礼教的“从一而终”截然不同,前者是对男女都有约束力的道德观念,后者是封建社会不平等的礼教观念。其次,爱情的排他性要求在爱情存续期间任何一方不能与他人建立恋爱关系。再次,爱情的排他性并不排斥爱人与其他异性的正常交往。

3. 爱情具有持久性。相爱的双方,共同经受人生道路的种种磨难与考验,相知相守、白头偕老、永葆魅力,是爱情的持久性特征。持久性有三个因素:第一,男女双方互相信赖。爱情产生于忠诚坦白、互相信任,并贯穿始终。顺



境时互相尊重、互相帮助，逆境时互相关心、互相支持，这是人格的体现，也是双方感情发展的牢固基石。第二，保持爱情的纯洁性。有爱情，就有义务、有责任守护对彼此的承诺。任何对爱的亵渎，都会损伤爱的纯洁性。第三，爱情需要深化发展。爱情是一种感情，感情不是固定不变的。若要保持爱情的温馨、浪漫、芳香，就必须不断培养、发展、深化这种特殊的感情，正如鲁迅所说，“爱情必须时时更新、生长、创造”。

## 二、亲密关系的发展

恋爱是个过程，需要身在其中的人用心探索与体会，它萌生于两心相悦之时，两个感情激荡的心灵撞击在一起产生彼此相互吸引的状态。心理学家默斯特因主要探讨亲密关系如何发展，注重爱情的阶段性。他提出的 SVR 理论认为，亲密关系的发展依双方接触的次数多少分为刺激、价值和角色三个阶段。

1. 刺激阶段：通常双方第一次的接触即属于刺激阶段。在这个阶段中，双方彼此间互相吸引，主要建立在外在条件上，例如被对方的外貌或身材所吸引。

2. 价值阶段：一般而言，双方大约第2—7次的接触便属于价值阶段。在这个阶段中，彼此情感上的依附，主要是建立在彼此价值观和信念上的相似。

3. 角色阶段：通常双方大约第8次以后的接触，便开始属于角色阶段。在这个阶段中，彼此对对方的承诺，主要建立在个体是否能成功地扮演好在此关系中对方对自己所要求的角色。

虽然默斯特因认为亲密关系包含刺激、价值和角色三个阶段，但在亲密关系的每个阶段中，这三种因素对关系都有影响，只是在每个阶段中，各有一个因素是最主要的影响因素。从整个关系的发展历程来看，刺激因素一开始占较高的比重，之后随着接触次数的增加而逐渐上升，但是所增加的幅度很小，最后会趋于一个平稳的水准；价值因素虽然一开始时的比重较低，但关系发展至价值阶段的时候，这个因素的比重会迅速提高，不过在角色阶段时，其比重也会趋于平稳，且最后平稳的水准所占的比重也比稳定后刺激因素所占的比重高；同样的，角色因素一开始最低，到角色阶段则会超越其他两个因素，且随着关系的继续发展，其比重也会不断地往上提升。

## 三、影响爱情建立的因素

爱情的发生，不是无缘无故的。从心理学的角度看，两个人之所以能够相爱，是存在一定的客观因素。

1. 空间的接近。空间上的接近表现为两个人物理距离越近，相遇的次数越



多,相互喜欢的可能性就越大。空间上的接近使双方互动和接触的频率和机会要更多一些,随着接触与了解的深入,也更容易产生好感与爱慕。所以,如果第一次接触很愉快,且离得近,进一步交往并相互喜欢的概率就很高。

2. 外表的吸引力。虽然内涵和价值观、性格是影响双方恋爱关系的关键性因素,但外表的吸引力依然是影响选择的重要因素,特别是初识阶段。因为,人们头脑中会有一个既定的假设或者思维定式——“美的就是好的”,常常会将一些好的品质和特征赋予那些外貌比较漂亮的人身上。心理学家戴恩和他的同事在实验室向大学生被试出示3个外表吸引力不同的人的照片,并请他们对照片上的3个人在27项特质上打分,并预测未来的幸福程度。结果表明,大多数被试对外貌好的人给予较高的评价和预测,且觉得外貌好的人聪明、独立、会交际、能干。

3. 态度的相似性。态度上的相似会带来彼此的喜欢。因为个体在认知上的一致性会带来心理上的舒适,特别是双方在非常重要的事情上达成一致时,会增加彼此的喜欢。按照社会比较理论的观点,当别人的态度与我们相同,别人的观点对我们有“证实”作用时,会增强我们的信心;反之,态度上的冲突和不一致会威胁我们的信念,使我们产生某种“自我防御”,阻止自己同态度相反的人走得更近。

4. 正向的表达。我们为什么在同喜欢自己的人交往时会感到愉快?人们总是在社会交往的过程中逐步认识和了解自己,形成自我意识。所以,我们会把别人对自己的评价作为自己评价自己的依据。当我们同喜欢自己的人交往时,收获的评价是积极的、正向的,这会令我们更加自信,交往时也会更加愉快。

#### 四、容易与爱情混淆的几种感情

爱情作为人际交往中一种特殊情感,在现实生活中很容易与其他情感混淆。

##### (一) 好感与爱情

好感与爱情是大学生与异性交往中经常遇到又难以区分的两种感情。青年人在性发育成熟时,便开始被异性吸引,对异性产生好感,开始有寻求恋人的需要。这是人生理上的自然本能。但生活中,一些大学生容易将这种异性之间相互的吸引、好感等同于爱情。其实,并非异性之间凡有好感便可产生爱情。异性之间的好感一般来讲是广泛的、无排他性的,而爱情则是专一的、具有排他性的。好感常常表现为人们一时出现的情绪感受,而爱情则是在长时间的相互了解中形成的。

## （二）虚荣与爱情

从心理学角度说，虚荣心理是人的情感反映，也反映着人的某种需要。根据美国心理学家马斯洛需要层次理论，需要是人的心理活动的基本动因，人的需要有各种不同的层次和广泛的内容，包括受他人尊重的需要。虚荣心理是一些人试图以追求名誉、荣耀等表面的光彩来满足自尊需要的心理，有一个令人羡慕的男朋友或女朋友，似乎便满足了这种需要。

## （三）友谊与爱情

现实中确实有不少大学生把一般的友谊误解为爱情，常有大学生讲：那个男同学为什么总是帮我们取快递、搬东西？为什么在一些活动中那个女生总是对我特别地关心？大学生在与异性相处时，一个眼神、一个动作，常常都会被赋予很特别的意义。日本青年心理学家曾对异性间的友谊和爱情做过区分，认为二者在五个方面有不同：

1. 支柱不同：友谊的支柱是理解，爱情的支柱是感情。
2. 地位不同：友谊的地位是平等，爱情的地位是一体化。
3. 体系不同：友谊的系统是开放的，爱情的系统是关闭的。
4. 基础不同：友谊的基础是信赖，爱情则纠缠着不安和期待。
5. 心境不同：友谊充满“充足感”，爱情则充满“欠缺感”。



## 心理健康训练营

### 一、团体辅导：爱是什么

活动目的：通过活动让学生思考自己的爱情观，同时通过学生对爱的实质的讨论，拓宽大家的思路，并能对自己的感情生活有所反思。

活动准备：以6—8人为一组，将全班学生分为若干组，准备白纸和笔。

活动方法：

1. 请静静地思考“爱”是什么？并在白纸上写出5条你所认为的爱的实质，如爱是需要、关怀……（请更多关注那些来自直觉的、第一印象的内容，而非理性思考的内容和感受）

2. 写完后每个学生在小组里向大家汇报自己的认识及感受。

3. 讨论：

（1）你在活动中有何感受？

（2）对你而言，爱的实质是什么？它对你曾经或目前或未来的恋爱有何



影响？你的选择与你的爱情观相符合吗？

(3) 其他人的爱情观对你有何影响？

4. 最后，每个小组将排在前5位的爱的实质写到黑板上，在全班进行分享，教师进行点评、总结。

二、心理测试：爱与喜欢量表（见心理测试第19页）



## 拓展与思考

### 巴金与萧珊的爱情

1936年的大上海，年仅32岁的巴金声誉卓著。在20世纪30年代的中国，像巴金这样的男子，很容易演绎出浪漫动人的爱情故事，可是，巴金的爱情不绚丽、不夸张，他为自己找到了幸福、温暖、安稳的家。

巴金成名后追求他的人很多，但他却没看上任何人。在给他写信的学生中有一女生写给他的信最多，她笔迹娟秀，言词不多，落款总是“一个十几岁的女孩”。他们保持书信往来有半年之久，却未曾见过面。最后，还是女孩在信中写道：“笔谈如此和谐，为什么就不能面谈呢？希望李先生（巴金原名李尧棠）能答应我的请求……”信中不仅约了时间、地点，还夹着一张她的照片。巴金怀着好奇的心情，来到约定的饭店。一会儿，一位梳着学生头、身着校服的女生出现了，还没等巴金反应过来，那女孩已像熟人似的欢快地说道：“哎呀，李先生，您早来啦！”巴金谦逊地一笑：“唉，你也早啊！”她看着巴金，文雅、快乐地笑着说：“李先生，您比我猜想的可年轻多了。”不善言语的巴金一下子少了许多拘束，开心地说道：“你比我想象的还像个娃娃呀！现在可以告诉我你的名字吗？”于是，18岁的萧珊开始介绍自己。此后，两人开始了8年的恋爱。

一天，萧珊高兴地来到巴金的住地，不一会儿，却泪流满面地从楼上下来。同院的朋友好心拉住萧珊问道：“李先生欺侮你啦，我去找他算账。”萧珊不好意思地说：“我爸爸要我嫁给一个有钱人，我来请他决定。他却说，这件事由你自己考虑。”这时，随后下来的巴金解释说：“我是说，她还小，一旦考虑不成熟，会后悔终身的。如果她长大有主见了，成熟了，还愿意要我这个老头子，那我就和她生活在一起。”巴金一番发自肺腑的表白更坚定了萧珊对他的爱。

1944年5月1日，巴金在桂林漓江东岸，借了朋友的一间木板房用来当

他和萧珊的新房。新房里，他们没有添置任何家具，只摆放了巴金4岁时与母亲的合影。婚礼也没有做什么安排，只委托巴金弟弟李济生以双方家长名义，向亲友印发了一张旅行结婚的“通知”。

第二年，巴金与萧珊生下了女儿李小林。5年后，又添了儿子李小棠。新的家给巴金带来了全新的人生体验，这是此前40年来从未有过的一种温馨宁静而又充满爱的家庭生活。他曾经因为反对旧社会而告别四川老家，到外面的世界寻找新的人生理想；也因为献身社会解放而有意躲避爱情、婚姻。现在，他却过起了另一种生活。过去，巴金喜欢到处旅行奔跑，对每个地方都恋恋不舍。现在，他却“最愿意安安稳稳地在上海工作”，因为这里有他和萧珊亲手筑造的家。萧珊是第一个走进巴金内心的少女，在她之后，巴金再也不曾动情过。

而萧珊也很爱巴金，把巴金看成自己的生命。“在我的生活里，你是多么重要，你永远是我的偶像，不管隔了多少年。”“能够作为你的妻子，在我看来永远是一件值得庆耀的事。”所以，萧珊在人们面前、在通信中，一直都称巴金为“李先生”。

20世纪60年代，萧珊患了肠癌没能得到及时治疗，身体一天天消瘦。为了不让巴金担心，她从不哼一声，也不诉说疾病的痛苦。直到1972年7月底，萧珊才好不容易住进中山医院病房，但是癌细胞已经扩散。在进手术室前，她对巴金说：“看来，我们要分别了……”1972年8月13日，萧珊走了。巴金的爱情也走了。

萧珊辞世后，巴金很长时间回不过神来，他坐在桌前，无法写出一个字。萧珊的骨灰一直放在巴金的卧室里。而巴金的床头也放着萧珊的译作。他说：“人死犹如灯灭。我不相信有鬼。但是，我又多么希望有一个鬼的世界。倘使真有鬼的世界，那么我同萧珊见面的日子就不太远了。”

巴金先生是中国现代文学巨匠。他穿越百年，用手中的笔描述一个世纪的人间烟火。从寒夜走过家春秋，他用独立品格和反思精神，为中国知识分子树立了一座丰碑。在生活中，巴金和妻子的爱情故事也同样可歌可泣、感人至深。冰心先生曾经说过，她最佩服巴金的，就是他对待恋爱和婚姻的态度是严肃、专一的。巴金一生的爱情，只和一个叫萧珊的女人有关。



## 第二节 爱的心思要明白——恋爱心理



### 导入

我是某大学一名大三男生，最近甚是苦恼。这学期开学以来，与女朋友拌了几次嘴，觉得她总无理取闹，不可理喻。比如上周考试我没有考好，自己想一个人好好待会儿，女朋友却不停问我这几天为什么不太说话。她生日前，我问她想要什么礼物，她却气鼓鼓地说：“你是我男朋友，应该知道我喜欢什么。”我是她男朋友，想买到她真正喜欢的东西，就不能问吗？到周末，我问她想吃什么，她却说：“吃吃吃，你就知道吃，你就不能浪漫点吗？”我真觉得女生的心犹如海底针那般难以捉摸……

女生和男生在生活各方面都有不一样的地方，不仅在交流方式上不同，而且在思考、感受、感知、应答、示爱、需要以及欣赏角度等方面也不一样。因此，对于跨入爱情之门的大学生来说，增进彼此了解，更能让两颗真诚的心灵得到滋养与成长。



### 理论导航

#### 一、大学生的恋爱动机和择偶标准

##### （一）大学生的恋爱动机

动机源于需要，爱情的发生也有自己的源头。恋爱动机既反映出双方的恋爱目的，也影响着双方在爱情中的态度、交往方式和发展方向。“愿天下有情人终成眷属”，“我要给你一生幸福”，恋爱向来被看作是为了寻觅生活伴侣，是为婚姻打基础，是婚姻的前奏。大学生的恋爱动机大多数是以追求美好与神圣的

爱情、寻觅志同道合的伴侣为目的, 为结婚做准备和向往浪漫的爱情占据了恋爱动机的主流。在恋爱动机上, 女生和男生的恋爱动机具有一致性。

大学生的恋爱，是两个人在长期共同学习生活交往中，相互吸引，彼此了解，以情感为基础，渴望能由友谊发展到爱情。这种动机促成的恋爱，双方都注重精神上的契合，把和谐的精神生活和共同的生活作为目标。这种恋爱符合爱情的本质，在爱情中双方都能体验到甜蜜与和谐。青春的萌动使大学生对爱情有着美好的幻想与期待，认为大学校园是一个比较纯洁的地方，相信浪漫爱情的存在，恋爱时会更注重心灵的沟通，追求爱的真谛和神圣的爱情。

爱不仅是一种情感，更是一种责任。当一个人确认一份爱情时，就要承担起对爱情的责任和义务，要学会尊重和信任对方，要懂得关心和照顾对方、宽容和体谅对方。但也有部分大学生体现出对爱情的不负责任，少数人还存在着自私的恋爱动机，轻易随便，视爱情为玩物。为了追求所谓的时代潮流，希望尝试恋爱滋味，或者具有从众心理、因为生活空虚寻找刺激等而谈恋爱。这样的恋爱是不稳定的，容易引起不幸和冲突，最终给双方带来较大伤害。

## （二）大学生的择偶标准

择偶标准是确定恋爱对象的重要依据，也是人们在内心所勾勒出的“爱人形象”。大学生的恋爱，也是以婚姻为目的，在择偶过程中除了考虑价值观、性格及家庭等因素外，重点会考虑人品因素，将对方的内在品质作为重要的择偶标准。具体而言，男生和女生在共性的基础上又各有不同。

女生通常把婚姻生活作为一种“托付”，要求对方有坚实的可依靠感。因为男生的情欲具有冲动性与不稳定性，会对家庭的稳定产生不利因素，所以男生的责任与担当也是女生的一个重要择偶标准。因此女生择偶常从婚姻及未来的角度考虑，衡量双方的关系多从现实出发，既侧重男生的内在美——思想品行、道德、生活能力、温存体贴，也较注重男方的社会条件。

男生的择偶标准比重由大到小依次是人品修养、相貌、温柔体贴、身材、孝敬父母、开朗、贤妻良母、有共同点和身心健康。这表明大多数男生的择偶标准积极而务实，较为契合传统文化和社会现实的要求。大多数男生虽然倾向于外形姣好的女生，但外貌不是最重要的因素，他们更注重把对方的道德修养和思想品质放在重要位置。具体来说，男生在择偶时更看重女生的人品修养、双方志趣相投及学识才干等内在品质；但同时也注重对方的相貌，在外部条件中大多把外貌条件置于首位，这与男性自身的择偶价值定向有关。此外，男生还会看重女性天然的温柔贤惠的品性和迷人的气质美，这两种内部条件在男性



择偶标准上占据着最重要的地位。

## 二、大学生的恋爱心理特点

大学生是一个较为特殊的青年社会群体，有着文化层次高、思想比较开放、易于接受新观念、独立意识强等特征，在恋爱中具有自身的特点，具体表现为自主性强，在爱情上个性比较突出，不太接受他人尤其是长辈的影响；注重情感，对精神层面追求比较多，注重双方的情感体验和交流；看重形式，双方交往比较在乎具体的外在行为，强调浪漫的氛围；与自我概念紧密相关，经常把恋爱作为检验自我的试金石；等等。另一方面，男女生在恋爱中表现出来的心理和行为特征也各有不同，双方如能充分认识到当中的差异，便能更好地了解对方和增进感情。

### （一）女生的恋爱心理特点

1. 女生在恋爱中的感情通常羞涩而少于外露，善于掩饰自己，更喜欢用婉转含蓄、暗示的方法来表现自己的情感。她们认为，如果男友真的爱她，就应该知道她的需要，而不用直接告诉他，总期望男友能从自己的动作、眼神中明白自己的需要和期待。

2. 女生在恋爱中的社会化情感强于男生。她们需要与周围交流分享，在爱情中更需要男友的陪伴，更希望两人可以相互诉说，相互倾听、支持。在遇到困难或事情没有做好时，会第一时间与男友倾诉。其实很多时候并不是她不会处理这件事，而只是想与男友说说而已，这时候男友如果要对该事情进行分析建议，多半会吃力不讨好。

3. 女生在恋爱中往往情感细腻，善于体察对方的心理，时常会因为男生不经意的一句话、一件事，引发不快和伤感；容易为一点不愉快就激动不已，甚至哭泣，渴望得到男生的体贴与关心。

4. 恋爱中的女生更希望男友专一，给自己安全感。她们会把自己和男友的其他女性朋友做比较，寻求男友对自己与对其他女孩的不同之处，以此来证明男友对自己的爱是特殊而唯一的。

### （二）男生的恋爱心理特点

1. 恋爱中的男生由于爱情角色的影响，认为自己应该成为力量、能力、成就的象征，当他们遇到压力与困难时，不会像女生那样用诉说来缓解压力，而是希望尽快找到解决问题的方法。他们更倾向找一个安静的地方，走进他自己的“洞穴”中，默默地寻找解决问题的方法。



2. 恋爱中的男生更注重整体与务实。他们不会纠缠于细节，也不像女生那样敏感。比如，他们会认为女生逛街购物时挑来挑去就是在浪费时间，还是好好学习，为两个人的未来做一番打算重要得多。

3. 恋爱中的男生表达更直接。因为这样能够表明他们的力量与主见。但这可能会让女生觉得他们忽略了别人的感受，会让人产生不愉快。

4. 恋爱中的男生非常看重信任。他们认为不信任会带来一种恐慌，那样的生活会难以为继。如果女友不信任自己，对自己来说也会产生一种强烈的挫败感。

### 三、大学生的爱情角色

社会赋予不同性别以特定角色。女生与男生存在天然的生理差异，社会的要求也不可避免地影响着各自在爱情交往中的角色定义。

#### （一）女生在爱情中的角色

从生理角度看，女性的情感特征是心境的变化。一般而言，女性会比男性体验到更强烈的感情。女性具有高度敏感性，环境、事情的变化对她们的情感反应会产生较大影响，情感表现出易感性和波动性。在女性某些特定生理状态下，情感的易感性和波动性表现得更为突出。生活中人们往往会看到，在同样的刺激面前，女性的反应要比男性敏感得多，女大学生尤其处于情绪反应十分敏感的时期。谈到爱的时候，女性比男性更为谨慎。

从社会角度看，性别角色的要求通常在传统文化熏陶中成型，一般来说，端庄大方、温柔善良、温文尔雅等特质更符合中国传统社会对女性的认知。而随着时代的发展，知书达理、谈吐得体、思想独立等特质让女生的角色层次更加丰富。

#### （二）男生在爱情中的角色

从生理角度看，男大学生正处于青春期后期，性生理和性心理都已基本发育稳定，进入了恋爱萌发的阶段。男生在这个阶段与女性接触的愿望非常强烈，他们渴望激情澎湃的爱情，遇见心仪的女生会采取大胆的追求攻势，积极创造各种机会接近对方；相对于求爱时的主动，男生在确定恋爱关系后，有时并不善于表达自己的情感，大多数倾向于用行动来表达爱，用自己特有的方式去关心对方。同时，男生在恋爱中对性表现出更大的兴趣。两性亲密的行为多以男生为主动，一旦喜欢上了对方很快就会产生一种亲昵的需要，而且容易在约会时产生性冲动，对亲吻、拥抱等性行为的欲望较为强烈。

从社会角度看，男生更多地承担起爱情中负责任和有担当的角色，展现自



己的男性魅力。在大众眼中,男生展现出来的进取、稳健、大度、体贴、温情等具备男子汉气概的特质在爱情中更容易得到肯定和欣赏。譬如充满活力,敢于拼搏;遇事勇敢自信、冷静沉稳,做事坚决果断,意志刚强;与人交往真诚正直,善良可亲,慷慨大方,心胸宽广;能够与伴侣同舟共济,共同开创美好的新生活;等等。

#### 四、大学生恋爱的交往艺术

大学生在恋爱中如何交往是一门艺术,经营好爱情需要不断学习,共同培养爱的能力。

1. 人格独立。要想在恋爱中保持平等的关系,最重要的就是要保持人格上的独立,绝不能成为对方的附庸,失去自我。在爱情中为爱付出是无可厚非的,但如果超过了一个度,就会让双方深受其苦。

2. 提升自我。相较于花前月下的浪漫,自我的内在品质、才华、实际本领等条件也很重要。大学阶段是人生的黄金时期,是自我修炼、奠定成才立业基础的最佳时期,如果虚度这一宝贵的时期,爱情就会变成空中楼阁。

3. 相互包容。宽容的心是化解一切矛盾的良药,能消除一切烦恼。不要强迫自己所爱的人为自己做出任何改变。真心地爱一个人,不应该像放风筝一样牢牢地抓住手中的线不放,而是应该让它飞到更高的地方,更自由地呼吸。

4. 善解人意。在对方最需要理解、最需要安慰的时候出现,给予关爱和支持。不用计较无伤大雅的小错误,遇到冲突时要主动沟通。

5. 注意细节。爱情中要留意对方的小心思,恋人换了个新发型或新时装不要视若无睹,在重要的日子可以有个小礼物或言语上的表示。“细节决定成败”在爱情里也同样适用。

6. 安全可靠。爱情的特点是排他的,恋爱中的人本能地抗拒他人亲近自己的恋爱对象,这种特点对维持爱情的稳定长久是有必要的。热恋中的人尤其具有敏感性,爱她(他)就要给她(他)安全感。

#### 五、大学生常见的恋爱困惑及调适

大学生的世界观和人生观尚未完全成熟,在受到各种不同社会思想的影响下,不成熟的人在面对恋爱过程中纷繁复杂的问题时会不知所措,所以,当问题出现时学会处理尤为重要。

##### (一) 单恋

单恋是指一方的倾慕与爱恋苦于不被另一方知道或接受而造成的强烈的渴

望，是一厢情愿式的爱情。单恋多发生在性格内向、情感丰富而又缺乏恋爱体验的人身上。他们对所爱恋的对象抱着敬畏的心理，把对方想得完美无缺，可望而不可即。因此，只能将爱恋藏在内心，结果造成痛苦的自我折磨。克服单恋，首先要避免恋爱错觉，不要错误解读对方传递的信息；其次要克服怯懦和自卑的心理，以适当的方式表达自己的感情，勇敢面对；再次要调整心态，树立信心，客观评价自我，多给自己一些积极的心理暗示，尽快走出阴影。

## （二）网恋

网恋是指以恋爱为目的，在网络虚拟世界和社区以恋人的身份和网上恋人共同生活，共同经营一段爱情的一种恋爱关系。在网络世界里，可以塑造“理想的自我”，也可以随意改变自己的或者其他方面的情况。这样很容易迎合对方的需要而掩盖真实的一面，进而在较短的时间内赢得对方的好感甚至爱情，使双方很快就陷入迷恋当中。但是，一旦从网络走向现实，面对双方“真实的自我”的时候，往往会遭遇更大的失望。同时，网络的虚拟性，也容易给犯罪分子提供可乘之机，诸多报道已经提示网恋有陷阱。

## （三）失恋

失恋是指恋爱过程的中断。失恋带来的悲伤、痛苦、绝望、忧郁、焦虑、虚无等种种不良的情绪会严重影响身心健康，甚至会导致一系列社会问题。失恋者可以尝试运用以下方式进行自我调适。

1. 倾诉。失恋者精神遭受打击，被悔恨、遗憾、愤怒、惆怅、失望、孤独等不良情绪困扰时，应主动找朋友、家人倾诉烦恼，也可以通过日记或书信把自己的苦闷记录下来，使自己的心理负担得以释放。

2. 适当运用酸葡萄心理效应。所谓酸葡萄心理效应，就是对自己无法得到的东西降低好感和对自我的重要性，以减轻压力，使自己从不满、不安等消极心理状态中解脱出来，保护自己免受伤害。

3. 转移情感注意力。失恋后，应及时地把情感转移到失恋对象以外的人、事或物上，如听听音乐、看看电影、跳跳舞、打打球、发展新的朋友等。

4. 学会积极的自我暗示。当一个人失恋之后，如果总是责备自己，觉得自己不好才导致分手，就会使自己越来越压抑。这时应学会积极的自我暗示，如用“幸亏他（她）现在提出分手，如果结婚后才提出分手，岂不更糟”，“他（她）不爱我，并不说明我不可爱，只是说明两人不合适”，等等。

5. 升华法。古今中外，不少著名的历史人物恰恰是因为受到失恋的打击后



而发愤追求事业，从而创造出辉煌成就的。大文豪歌德如果不是失恋，也许就写不出《少年维特之烦恼》。因此，把因失恋而产生的挫折感、压抑感升华为奋斗的动力是十分有益的。当全身心投入一项更有意义的事业中去的时候，你就会觉得因失恋而痛苦不堪的往事很好笑，且不值一提。

6. 失恋后要保持理智。失恋后要做到：不报复，不打击，不伤害，不破坏对方的名誉和人格，不破坏对方重新建立生活的努力。这是一个大学生应有的态度和人格，也是恋爱的重要原则。爱情是人生的重要内容而非全部，因为失恋而毁掉自己或他人的行为是愚蠢的。人生除了爱情之外，还有其他一些美好的东西，爱情虽离你而去，亲情、友情、事业等却永远伴随着你，在为理想奋斗的过程中，逐渐平复由失恋造成的心灵创伤，就有可能重新获得幸福的爱情。



## 心理健康训练营

### 一、团体辅导：两性异言堂生活情景

将成员分为五组，每个情景分别请各组派男女同学各一人进行表演。演示若自己是该情景中的男女主角，会如何表达及做出回应。再将五个原先的情景对话分派给五组修改，讨论出一个他们认为合适的回应，句型可以照旧或创新，并请各组派一位代表阐述讨论结果。最后请有异议的同学说出自己认为合适的回应。

小美和小俊是某大学大三学生。小美是女生，活泼、善良。小俊是男生，话有点少，但爱微笑。两人为不同专业，在一次社团活动中相识相恋。下面是发生在他们中间的生活情景：

#### （一）情景一：手表，好美

小美的手表坏了，想另外买一块。某天，她和小俊去逛手表店，在里面转了很久，看了一柜又一柜的手表，最后停在某只手表前，但手表的价格较高。小美转身对小俊说：这只手表好漂亮啊！

1. 如果你是小俊，你听到小美这么说，会怎么回应或做些什么？
2. 如果你是小美，你说这句话的时候，希望小俊怎么说或怎么做？

#### （二）情景二：心情，苦闷

英语六级成绩出来了，小俊没有通过。打电话给妈妈，顺便说了六级没有通过的事，但被妈妈骂了一顿，心情很差，吃饭时，看到小美，就跟她说起这件事。

1. 假如你是小美，你会怎么回应小俊？
2. 假如你是小俊，心情不好时，会希望小美对你说些什么？

### (三) 情景三：付钱，谁来？

周末了，为放松一下，小俊约小美一起去看电影。到了电影院门口，小俊要停放自行车，而开映时间又快到了，小俊请小美先去买电影票。

1. 如果你是小美，你觉得你应该付钱买票吗？
2. 如果你是小俊，你觉得你应该负责出钱买两个人的电影票吗？

### (四) 情景四：约会，迟到

小俊与小美约好放学后去逛街买东西。一下课，小俊就飞跑出教室，谁知途中遇到班主任，说急着发放一些材料给班里同学，让他帮忙到办公室拿，偏偏小俊手机又没有电了，班主任刚好也没有带手机，无法打电话给小美。等小俊拿了材料发给班里同学，再飞奔至约好碰面的地点，距原来约好的时间已过去了15分钟，小美已经等得很不耐烦……

1. 如果你是小俊，你第一句话会说什么？
2. 如果你是小美，你会希望小俊对你说些什么？

### (五) 情景五：路上，受伤

小美下午放学后出门去买学习用品，结果不小心被电单车碰倒了，她马上打电话给小俊：呜呜呜……我被车撞啦！

1. 如果你是小俊，接到电话时，你会怎么说？
2. 如果你是小美，你希望小俊怎么对你说？

## 二、心理测试：择偶价值量表（见心理测试第21页）



## 拓展与思考

### 一、确定某个人是否喜欢你

真正相爱的人可以听得见彼此心里的回声，但某些戴着“玫瑰色眼镜”的人，有时却会发生爱的错觉。当一个人深深地倾慕某个异性时，会不自觉地把自己的情感投射到对方身上，以为对方也有同样的感觉，这时的观察和试探都会带上主观色彩。例如，别人只是为了一般的礼节才同你交往，你却认为人家喜欢和你在一起；你一不小心闯了祸，别人好心帮你善后，却成了献殷勤的行为……那么，如何判断一位异性确实喜欢你呢？以下这些情况可以帮助你。



1. 对方经常找借口和你在一起, 而且愿意待上很长时间。
2. 对方对你及家里的情况很感兴趣, 喜欢听你讲自己的喜怒哀乐和经历。
3. 对方对你的细小变化很敏感, 如情绪的变化、发型的改变。
4. 对方有意向你提一些与爱情有关的问题, 并试探你是否喜欢某个人。
5. 对方对你说的话都郑重地记在心上。
6. 对方在兴趣方面有同你接近的趋势。
7. 对方经常向别人打听你的情况。
8. 对方很乐意将你介绍给她(他)的朋友、家人。
9. 对方不喜欢你和别的异性在一起。
10. 对方收到你的信息时, 会给予及时、明确的反馈。

如果你认为这些情况都属实的话, 那么对方确实喜欢你。不过, 由于实际生活要复杂得多, 你有时还应该考虑一下对方的性格、社会背景等因素, 以免产生误会。

## 二、确定自己是否真正地喜欢某个人

你是否已经坠入爱河爱上一个人? 若想知道, 请回答以下问题。

1. 你是否想经常与她(他)在一起?
2. 当你们即将见面时, 你是否显得特别兴奋?
3. 如果一段时间没有相遇, 你是否若有所失?
4. 你是否特别希望引起对方的注意?
5. 当她(他)在说话或做事时, 你是否被深深地吸引过去, 有时甚至会意识不到周围还有其他人的存在?
6. 每次相聚后, 你是否都会觉得心情格外舒畅, 觉得生活比平时更加美好?
7. 你是否特别在意她(他)对你的评价?
8. 如果你遇到高兴的事, 是否首先想到与她(他)分享?
9. 当她(他)与其他异性谈笑风生时, 你是否感到很不舒服?
10. 你是否觉得她(他)是你接触过的最完美的异性?
11. 你是否对她(他)的一切都很关心, 并在有意无意中了解她(他)的爱好、经历等?
12. 你是否会为她(他)制造惊喜?

以上这些问题可作为你分析自己情感的主要参考。如果你对这些问题答案大多数是肯定的, 那就说明你很可能已经爱上她(他)了。

### 第三节 关爱彼此——健康性心理



## 导入

小慧今年大三了，因情感困惑来咨询心理中心寻求帮助。小慧与同校大四男生文彬相恋已有半年，在这半年的时间里，文彬多次提出想与小慧发生性关系，认为这才是女友爱自己、对自己忠诚的表现。但小慧十分排斥在婚前发生性行为，每当男友提出这样的请求，小慧都会生气拒绝，不理睬文彬，直至他对自己道歉妥协。长期的观念冲突引发了两人间的情感摩擦，在最近的一次冲突后，文彬不再像以往一样妥协，反而对小慧冷淡起来。而且小慧从舍友那得知，文彬和隔壁班一名女生眉来眼去，欢声笑语。这让小慧的内心感到十分痛苦、纠结，甚至对自己坚持的原则产生了怀疑：男生就这么在乎性？都不念及我平时对他的好？都说男人花心，果然我还是碰上了！

性是人类的本能，是人类种族得以繁衍生息的基础。随着性生理的逐渐成熟，大学生的性心理活动内容变得丰富多彩，主要表现为：对性知识的追求，对异性的爱慕，出现性欲望等。如果得不到恰当的引导，就容易引发案例中的问题。帮助大学生客观理性地看待性，自觉维护性心理健康是大学生健康成长的重要人生课题。



## 理论导航

## 一、性心理健康

### （一）性心理健康概述

世界卫生组织将性心理健康定义为：通过丰富和完善人格、人际交往和爱



情方式，达到性行为在肉体、感情、理智和社会诸方面的圆满和协调。一般认为，性心理健康主要是指个体具有正常的性欲望，能够正确认识性的有关问题，并且具有较强的性适应能力，能够和异性进行恰当交往，在免受性问题困扰的同时还能增进自身人格的完善，促进自己身心的健康发展。性心理健康是人类健康不容忽视的重要组成部分，与人的身体构造、生理功能、心理素质和社会适应密切相关。

## （二）性心理健康的标准

性心理健康的标准有以下几点：

1. 正确的性心理认识。性心理健康的人能认同和接纳与自己有关的想法和行为，正视性的生理发育和心理变化，能在所处的社会环境中正确评估自己，能客观地评价自己和他人，并乐于承担相应的性别角色。

2. 具有正常的性欲望。性欲望是能够获得性爱和性生活的前提条件。没有性欲望就不会有和谐的性生活，但性欲望的对象要指向成熟的异性个体，而不是其他物品等替代物。

3. 性心理和性行为符合年龄特征。人在生理和心理的发展上具有相应的年龄特点，因而在性心理的发展上也出现一定的阶段性。在某一年龄出现与之相对应的性心理和行为，若性活动发展滞后或超前都是不健康的表现。

4. 较强的性适应能力。个体能够正确对待性生理成熟所带来的一系列身心变化，在出现性冲动后，能够正确释放、控制、调节，使之符合社会规范的要求等。

5. 具有科学的性知识。性知识主要包括能够把性作为生活的一部分而科学对待、防止性疾病的传播以及两性生理卫生、合理避孕等。

6. 性行为方式符合社会伦理道德规范。当今时代，人们对性的观念尽管变得逐渐开放，但性行为具有私密性，是两个人在特定环境下的亲密活动，因此依然需要遵守社会伦理道德规范。

## 二、建立正确的性价值观念

性的问题也是一个人生问题、人的生活方式问题，建立正确的性价值观，有利于个体的幸福与发展。

1. 性是一种生理、心理、社会现象，始终伴随着每一个人，影响着个体的健康、幸福和人格完美。

2. 大学阶段是性心理迅速发展的时期，大学生的性心理发展呈现出一些特



点:(1)渴望了解性知识,性意识逐步增强。由于性的成熟,大学生表现出对性知识、生育现象有探求的欲望和浓厚的兴趣,这是正常的表现。(2)对异性的爱慕。异性大学生彼此向往、相互爱慕,是性心理发展的一个重要表现。(3)出现性欲望和性冲动。大学阶段是性生理成熟的决定阶段,也是性心理发展的关键时期,此时大学生常感受到自己正产生并积累着的性能量需要释放。性冲动是一种正常的生理反应,且存在性别差异。

### 三、大学生常见的性心理困扰及其调适

大学生从性生理的成熟到在合法的婚姻形式下开始正常的性生活,这其中要经历很长一段时间。这一时期被称为“性饥饿期”或“性待业期”,这就使得部分大学生在性心理发展的过程中产生诸多的心理困惑,或者在性行为过程中出现一些行为偏差。

#### (一)性冲动与性压抑

性冲动是指在外界的刺激作用下,性中枢神经系统处于兴奋状态的现象。性冲动是一种正常的生理现象,但这种欲望过于频繁就会影响到正常的学习和生活,以及与异性的相处。调适的方法:(1)接受性健康教育。通过学校、家庭、社会三方面多渠道地了解科学健康的性知识,树立科学的性观念。(2)抵制诱惑,净化刺激源。黄色、淫秽的书刊、影像资料极易诱发大学生的性冲动,因此,大学生要自觉抵制不健康的信息源。(3)坚定意志,增强自制力。人有冲动是正常的,但人的冲动是受社会规范约束的,同时人又是理性的,可以通过意志来战胜人的欲望。

大学生处在两性爱慕期和恋爱期这两个阶段,通过适当的异性交往来满足自己的心理需要是正常的。存在性压抑问题的学生大多是人为地压抑了自己的合理需求,由于内心的自责、恐惧不安,而主动回避异性,反而加重了焦虑、紧张、困惑和压抑。长期性压抑会导致强迫性观念和神经衰弱,不仅有碍性心理的健康发展,严重者还会导致性变态或性过错。处于青春期的大学生,更应该时刻保持健康的性心理,防止性压抑的出现。调适的方法:从改变错误的认知观念着手,要认识到性和性冲动都是正常的,并且要主动地接受性教育和性咨询。

#### (二)性幻想与性梦

性幻想又称性的白日梦,是性心理发育的产物,它是在人清醒的状态下对不能实现的与性有关的事件的想象,如幻想与渴望交往的异性约会、接吻、拥



抱,甚至性交等。适度的性幻想在一定程度上能够缓解个体的性需要,是正常的自然的事情,但性幻想过度则可能引发性心理困扰。调适的方法:(1)不看黄色书籍、淫秽的影像资料;(2)扩大社交圈子,多结交一些朋友;(3)合理安排时间,丰富自己的学习和文化生活。

性梦,是进入青春期以后梦中出现与性内容有关的梦境,一般认为与性激素达到一定水平和睡眠中性器官受内外刺激及潜意识的性本能活动有关。在大学的日常生活中,异性的吸引、性欲望的冲动在白天意识清醒状态下被理智所控制,一旦进入梦乡,被压抑到潜意识中的性冲动便会爆发出来,从而形成性梦。性梦可以缓解性的压抑和冲动,但过度也可能会影响身心健康。调适方法:(1)睡前不看与性有关的读物;(2)内裤要穿得宽松、舒适,避免过紧;(3)加强体育锻炼,转移注意力。

### (三)性自慰行为

性自慰行为又称手淫,是指用手或其他物品刺激性器官而获得性快感的行为,一般可以按照自己的自然节律和喜好自愉,从而获得性快感。自慰是没有性伴侣时的一种性冲动能量的宣泄方式。自慰不是性疾病,也不属于道德败坏,适当、有节制的自慰一定程度上具有宣泄能量、缓解性紧张、保持身心平衡、避免性犯罪和不轨行为的作用,对身体无害。但过度自慰不利于大学生的生理和心理健康,容易使大学生产生心理压抑或挫伤,出现恐惧、罪恶感、自责、悔恨等心理。

调适的方法:(1)接受性教育,正确认识和对待自己的手淫行为;(2)丰富自己的业余生活,让自己充实起来,不要用太多的时间关注自己;(3)经常参加体育运动,消耗自己的能量。

### (四)婚前性行为

婚前性行为是指大学生在没有结婚、结成合法性关系前发生的性行为。随着社会性观念的变迁,大学生婚前性行为的发生率增高,其潜在的风险也显而易见:女性未婚先孕,还可能会因为不注意卫生而染上生殖系统疾病、不良性交习惯感染性传播疾病等。由此而出现的懊悔、自责等情绪,不仅影响正常的学习、生活,而且可能损害今后的婚姻生活。爱情的顺利发展必然会导致两性的结合,但并不意味着爱情必须通过性才能升华。责任和承诺也是爱情必要的成分,没有责任感的性行为是与人类基本伦理道德相悖的。大学生应谨慎对待婚前性行为,要学会等待,尽量避免婚前性行为。

### （五）性心理障碍

1. 性别认同障碍。性别认同障碍主要是易性癖，表现为：一个人对自己生理性别不满意、不舒服，有改变性别的强烈愿望，希望变成异性；常做异性装束，言谈举止模仿异性。性别认同障碍的成因：（1）可能与生物因素有关，目前国外有个别科学实验已发现部分易性癖倾向与大脑组织结构有关。（2）与个体幼年时期的生活经历和父母的性别教育有关。

性别认同障碍个体可以通过以下途径寻求心理治疗：（1）将内心的痛苦向心理医生倾吐，寻求理解、关心和支持，发泄不良情绪。（2）学会放松训练，可用合理情绪疗法的想象技术，设想事情的最坏结果，体验那种情况下强烈的情绪反应，用合理的信念使情绪反应适度。（3）认识自己的真正“身份”，接受现实，接纳自我，消除自卑感。学会尊重自己，重建对生活的信心。

2. 性偏好障碍。性偏好障碍表现为正常的性行为不能唤起或者达到性高潮，需要某些特定的对象或情境才能获得性快感，主要有恋物癖、异装癖、恋童癖、露阴癖与窥阴癖、虐恋癖、摩擦癖等。

## 四、性病及其防护

性病是指通过性行为，包括生殖器的性行为或类似行为接触而发生的传播疾病。常见的性病有梅毒、淋病、非淋菌性尿道炎、艾滋病等，这些疾病都属于世界范围的性传播疾病，对人类的健康构成了巨大的威胁。性病不仅仅是一种生理上的疾病，还是一种社会性疾病，它和人们的性生活不检点以及吸毒、卖淫、嫖娼等社会性的丑恶行为密切相关。因此，大学生应该严格自律，洁身自好，并杜绝吸毒、卖淫、嫖娼等不法行为，这样才能远离性病，保持身心健康，为将来的生活奠定良好基础。同时，大学生要自觉抵制黄色诱惑，保持健康的性心理，不要浏览黄色网站、查阅黄色书刊、观看黄色影像资料、传播黄色信息等，做一个不涉黄染黄的公民。

## 五、遭遇性侵犯后的自我保护

性骚扰是指对异性进行性方面的语言挑逗、调戏或施以猥亵的流氓动作，使对方的人格、情感和精神受到侵害的行为。性骚扰的行为方式主要包括两种：一是语言文字的骚扰，行为人通常以带有性内容的淫秽的口头语言或不堪入目的书面文字对受害者进行挑逗；二是动作的骚扰，行为人直接对受害者施行抚摸、拍打、碰撞、玩弄性器官等带有性意向的动作，使受害者感到尴尬和难受。

调适的方法：（1）要建立坚强的心理防线，对性骚扰者采取鲜明态度，坚决



拒绝;(2)要自尊、自爱,保持“亲密界限”;(3)提高自我防卫能力和手段,对情节恶劣的性骚扰要毫不手软地予以还击,并且向公安机关举报,让其得到应有的惩罚。如果已经造成了身体上的伤害和心理上的创伤,要及时寻求帮助。一旦发现怀孕、感染性病等,要及时去正规医院就医,必要时寻求专业的心理帮助。



## 心理健康训练营

### 团体辅导:我眼中的性

活动目的:澄清自己对性的认识,树立健康的性意识,进而树立正确的恋爱价值观。

活动内容:谈到性,你会想到什么?请学生列出所想到的与性有关的词语。

讨论与分享:全班学生5—6人一组,分成若干组,依据问题依次在小组中交流。

1. 你列出了哪些词语?
2. 为什么这些词语与性有关?
3. 对于这些词,你的感觉是以负面情绪为主还是以正面情绪为主?



## 拓展与思考

### 艾滋病及其预防

#### (一) 艾滋病基本知识

1. 艾滋病概念。艾滋病是由感染艾滋病病毒(HIV)所引起的一种传染病,也叫获得性免疫缺陷综合征。艾滋病病毒特点有:(1)病毒对外界环境的抵抗力较弱。(2)病毒基因变化多样,具有迅速变异能力。(3)主要攻击机体的T淋巴细胞。(4)病毒广泛存在于感染者的血液、精液、阴道分泌物、唾液、尿液、乳汁、脑脊液等体液中,其中以血液、精液、阴道分泌物中浓度最高。

2. 艾滋病临床表现。患者主要表现为免疫系统受到严重损伤,机体抵抗力下降,以致诱发严重感染和一些少见的肿瘤。常见症状:低热、消瘦、乏力、慢性腹泻、慢性咳嗽、全身淋巴结肿大等;机会性感染:卡氏肺孢子虫病、口腔及咽部霉菌感染、病毒性疱疹、结核病、乙型肝炎等;恶性肿瘤:卡波西氏肉瘤、淋巴瘤等。

3. 艾滋病病毒感染者和艾滋病病人的区别。艾滋病病毒感染者是指已经

感染了艾滋病病毒，但是还没有表现出明显的临床症状，没有被确诊为艾滋病的人。艾滋病病人指的是已经感染了艾滋病病毒，并且已经出现了明显的临床症状，被确诊为艾滋病的人。

4. 艾滋病的危害。艾滋病是一种慢性的病死率极高的严重传染性疾病。艾滋病病毒属于逆转录病毒，复制速度快，进入人体后主要破坏具有免疫功能的辅助性T淋巴细胞，直接导致免疫功能衰竭。这样，艾滋病病人的免疫力就变得非常低下。在这种情况下，对正常人来说可能只是很小的疾病或者感染，如腹泻，在艾滋病病人身上却可能无限制地恶化，最后导致死亡。

#### 5. 艾滋病的传播途径。

(1) 血液传播。如共用注射器，常见于吸毒群体。或者输入被艾滋病病毒污染的血液。

(2) 性传播。频繁、快速更换性伴侣，无保护措施性交，乱性。此外，群体性行为有比较高的传染艾滋病的风险。

(3) 母婴传播。如果母亲是艾滋病病毒感染者，病毒极有可能经由母体及母乳传给新生儿。

### (二) 预防艾滋病

1. 预防经性接触途径传播。遵守性道德，固定性伴侣；杜绝高危性行为，正确使用合格的安全套；感染性病或怀疑有性病应尽早到指定医疗机构或正规医院检查、治疗。

2. 预防经血液途径传播。避免不安全注射或输血；远离毒品，抵制毒品。

3. 预防母婴传播。感染艾滋病病毒的妇女要避免怀孕；一旦怀孕要在医生的指导下考虑是否终止妊娠；选择继续妊娠者应采取抗病毒药物干预阻断传播，产后要避免对新生儿进行母乳喂养。

4. 感染者/病人“管理”。目前针对艾滋病尚无有效疫苗和治愈药物，但已有较好的治疗方法，可以延长生命。若查出艾滋病需要：(1) 积极就医，遵从医生关于治疗的全部医嘱，并且每日使用抗艾滋病病毒药物。(2) 防止将艾滋病病毒传播给他人。



# Unit 5

## 第五单元

### 让生命充满阳光——生命教育

人最宝贵的是生命，没有生命的世界是残缺的世界。生命是一切智慧、力量和美好情感的唯一载体。人的一生，如同一场旅行，是个有始有终的过程。我们每个人无法决定生命的长度，但我们可以掌握自己生命的宽度，活出精彩，体现价值。生命总会面临无尽的挑战，在生活中，当我们遇到挫折时，应该以什么样的态度和方式去应对呢？只有探索生命的意义、培养尊重生命的态度、关怀珍爱每一个生命的价值，热爱生活，勇于面对所遇到的困难和挫折，才能拥有一个丰富多彩的人生。



## 第一节 体验生命本真——认识生命内涵



### 导入

#### 种子的力量

有人问：世界上什么东西的力气最大？回答五花八门：有人说是大象，有人说是狮子，有人说是老虎，还有人开玩笑似的说，是“金刚”。这些答案或许都有一定道理，可是，有谁知道一粒有生命的种子显现出来的力量有多么强大吗？

没有一个人将种子叫作大力士，但是它的力量之大，却超乎我们的想象。这种力是一般人看不见的生命力。只要生命存在，这种力量就要显现，压在种子上的石块丝毫不足以阻挡它，因为这是一种“长期抗战”的力，有弹性、能屈能伸的力，有韧性、不达目的不罢休的力。生命开始的一瞬间就带着斗志而来的种子就是植物中的精英。

这个故事告诉我们，种子的力量十分强大，它即使不落在沃土里而落在石块下，有生命的种子也会冲破险阻，生根发芽。我们也要像种子一样，既然来到世上，拥有了生命，面对阻碍和失意，不要悲观、叹气，有阻力才有磨炼，一切阻碍和失意都将在成长中消亡，磨炼和曲折的砝码越重，越能增加成功者自身的重量。



### 理论导航

#### 一、什么是生命

什么是生命？这是一个永恒的话题，它永存于漫无边际的历史长河中。不



的人对此有不同的观点,生物学家、心理学家等认为生命泛指一切具有稳定的物质和能量代谢现象,能回应刺激、进行繁殖的半开放物质系统。它主要包括新陈代谢、生长、发育、遗传、变异、感应、运动等。生长和发育是生命的基本过程。人的生命是由人的属性决定的,它包括自然生命和社会生命,是二者的有机统一。

## 二、生命与心理的发展阶段

新生儿降临后,不仅面对身体的发育与成长,而且要面对心理发展的各种挑战。心理学家埃里克森在其人格的社会心理发展理论中,把人的心理发展经历划分为婴儿期、儿童早期、学前期、学龄期、青春期、成年早期、成年中期、成年晚期等八个阶段。他认为,各个阶段都是紧密相连的,每个阶段都建立在前一阶段之上。每个阶段都有其核心心理发展任务,当任务得到恰当的解决,就会获得较为完整的同一性,形成积极的品质,进而形成健全的人格;当核心心理发展任务处理不成功或者失败,则会产生心理问题,形成消极的品质,进而形成不健全的人格。核心任务的处理结果会影响人的一生。

### (一) 婴儿期(0—1.5岁): 基本信任对不信任

婴儿出生以后的首要任务就是建立起对周围世界的基本信任感。如果婴儿期的婴儿得到较好的抚养并与父母建立了安全、稳定的良好亲子关系,婴儿将对周围世界产生信任感。反之,婴儿就会对周围世界产生不信任感。

### (二) 儿童早期(1.5—3岁): 自主性对羞怯及疑虑

儿童早期这一阶段,儿童形成许多技能,如爬、走、推、拉、说话、抓握等。他们开始“有意识”地决定做什么或不做什么,并且不愿意他人干预。此时,如果父母允许他们独立去做力所能及的事情,适当给予帮助和指导,并赞赏他们的进步和成功,宽容他们的幼稚和失败,那么儿童就会更加积极地自主探索、独立地做自己的事情。如果父母对孩子过度保护,或过分严厉,并常常不公正地使用体罚,儿童就会产生怀疑,并感到羞怯。

### (三) 学前期(3—6岁): 主动性对内疚感

学前期这个阶段,儿童开始发展自己的想象力,知觉动作能力也得到较快发展。因而,他们特别好奇、好问,主动探索的欲望很强,敢于提出各种设想和建议。如果成人能耐心对待并细心回答他们的问题,适当评价鼓励他们的活动和建议,就有助于发展他们的判断能力,形成主动性。反之,如果成人急躁、



粗暴，不耐烦对待甚至过分限制、讥笑，就会致使儿童产生内疚感、挫败感。

#### **(四) 学龄期(6—12岁): 勤奋对自卑**

学龄期这一阶段，儿童追求学习上获得成功和得到赞许。若通过勤奋学习而获得成功与赞许，他们就会继续勤奋努力，养成勤奋学习、勤奋工作的品质和乐观、积极进取的心态。如果屡遭失败，就会丧失自信和进取心，甚至形成冷漠、自卑的人格特征。

#### **(五) 青春期(12—18岁): 自我同一性对角色混乱**

进入青春期后，青少年开始反思“我是谁”“我与别人的异同”“我与同伴的关系怎样”“我将来要成为一个怎样的人”等一系列问题。如果他们能够在前四个阶段形成的积极心理品质基础上整合符合自己实际身份的意识 and 行为，就能自然而然地产生自我同一性。否则，就会出现角色混乱。

#### **(六) 成年早期(18—25岁): 亲密对孤独**

成年早期是青年的自我同一性与他人同一性发生融合的主要阶段。他们即将成年步入社会，需要学会与各种人相处，并建立爱情、友谊、团结和亲密的关系。能与他人建立亲密关系的人，才能更好地适应社会和生活。没有形成有效工作能力与建立亲密关系能力的人会离群索居，退回自己的小天地，不愿与别人亲密交往，因而就形成了孤立感、孤独感。如果个人在这个阶段形成的建立亲密关系能力胜过孤立能力，他们就会形成“爱”的品德。

#### **(七) 成年中期(25—65岁): 繁殖对停滞**

这一阶段的成人已建立了家庭，他们将生儿育女、关心后代的繁殖和养育，获得繁殖感。反之，没有繁殖感的人，其人格会贫乏和停滞，是一个对自我过分关注的人。

#### **(八) 成年晚期(65岁以上): 自我整合对失望**

进入成年晚期即老年期以后，人们趋于回顾过去的人生。当感觉一生很充实，生活幸福，对社会有所贡献，感到活得有价值，生活很有意义，能够接受自我，他们就可以正视死亡将要来临的事实，产生一种整合感。当感觉一生无所建树，岁月匆匆，理想未竟，一生失去了很多机会，再开始已经太晚，留有太多的遗憾和后悔，就会感到失望，并厌恶和鄙视自己，他们不愿意接受死亡的来临，产生一种绝望感。如果一个人的自我整合大于失望，他将获得“智慧”的品质。老年人对死亡的态度直接影响到下一代婴儿期信任感的形成。因此，

五八阶段和第一阶段首尾相连，构成一个循环或生命的周期。

埃里克森的心理发展理论表

| 阶 段  | 大致年龄   | 心理发展阶段     | 充分解决                         | 不充分解决                 |
|------|--------|------------|------------------------------|-----------------------|
| 婴儿期  | 0—1.5岁 | 信任对不信任     | 基本信任感                        | 不安全感、焦虑               |
| 儿童早期 | 1.5—3岁 | 自主性对羞怯及疑虑  | 知道自己有能力控制自己的身体、做某些事情         | 感到无力完全控制事情            |
| 学前期  | 3—6岁   | 主动性对内疚感    | 相信自己是发起者、创造者                 | 缺少自我价值感               |
| 学龄期  | 6—12岁  | 勤奋对自卑      | 丰富的社交技能和认知技能                 | 缺乏自信心，有挫败感            |
| 青春期  | 12—18岁 | 自我同一性对角色混乱 | 作为一个人，有舒适的自我感；明白自己是谁，接受并欣赏自己 | 碎片化的、变化不定的自我感，不清楚自己是谁 |
| 成年早期 | 18—25岁 | 亲密对孤独      | 有能力与他人建立亲密的、需要承诺的关系          | 感到孤独、隔绝；否认需要亲密感       |
| 成年中期 | 25—65岁 | 繁殖对停滞      | 更关注家庭、社会和后代                  | 固着于自我放纵、缺乏未来的定向       |
| 成年晚期 | 65岁以后  | 自我整合对失望    | 圆满感，对自己的一生感到满意               | 感到无用、无价值、沮丧           |

### 三、生命的特点

#### （一）生命的有限性

就人类个体而言，人的生命是非常短暂的，是有限的。国家卫生健康委员会发布的《2019年我国卫生健康事业发展统计公报》显示，我国居民人均预期寿命为77.3岁。正由于生命比较短暂，我们就更要珍惜生命，珍爱生命，努力学习，积极生活，去实现对短暂生命的超越，实现生命更大的价值。

#### （二）生命的不可逆性

人的生命从受精卵起，便一直沿着生长、发育以及衰亡的生命历程展开，今天的自己，绝非昨天的自己，现在的自己绝不会变成过去的自己，“返老还童”也绝非现实。正是生命的不可逆性，才促使我们更加关注、珍惜和呵护自己的生命，珍惜当下。

#### （三）生命的不可再生性

每个人的生命只有一次，失去了不能重来，具有不可再生性。“万劫不复”和“人死不得复生”，便道出了这个真理。所以我们应该想好自己要过怎样的人生，珍惜生命的每一个阶段。



#### （四）生命的唯一性

每个人的生命都具有唯一性，就像世界上没有两片完全相同的树叶一样，世界上也绝对不存在两个完全相同的生命个体。生命的唯一性不仅取决于个体基因序列结构等生理性差异，还表现为后天环境、教育、主观能动性等因素造就的心理和行为模式上的差异。不同的人选择适合自己特点的生活方式，使自己的生命呈现出明显的个性。

#### （五）生命的不可换性

一个人的生命既是属于自己的，也是属于社会的。每个人的生命权受到法律的保护，自己和社会在合法条件下都无权剥夺自己的生命。人与人之间的生命不能交换，也不可能交换，彼此不可替代。

#### （六）生命的创造性

人的生命是一个生生不息、不断追求完美的过程。我们每个人的生命都是通过自身的不断努力去认识自己的生命、探索人类生命的奥秘、创造新的美好生活、实现生命的价值的过程。

#### （七）生命的价值性

生命在时间上具有有限性，让生命为意义而存在，探索和追求生命的价值和意义是生命超越有限走向无限的唯一途径。因为只有自主性高的人才能够驾驭和主宰自己的生命，并通过努力来实现自己的愿望和梦想，这样就能够把有限的生命引向无限的意义境界，人与动物的最大区别就在于人会寻找生命的意义和价值。

### 四、正确认识死亡

关于死亡的定义，不同学科有不同的解释。生物学将死亡定义为身体机能、脏器、器官及所有生命系统的永久的、不可逆的功能停止。心理学对死亡的理解是个体心理活动的停止，即没有感觉、没有意识、没有行为。社会学对死亡的定义是人类有意义生命的消失，没有思想、没有感觉。

死亡的特点主要表现在两方面：一是死亡具有不可抗拒性。死亡来临时，所有人都无法自己选择。二是死亡具有必然性。凡是生命都必然会死亡。

通过思考生命与死亡的特点，我们得到启示：

第一，敬畏生命、珍爱生命。生命是一个莫大的赐予，生命的意愿是生存。在每个人的生命意识中，都带着对毁灭和痛苦的惧怕，渴望着更广阔的生存和

快乐。因此,我们应对生命的赐予心存感激和敬畏。既要珍爱自己的生命,又要尊重他人的生命。这就要求我们一方面了解自我、保持身心健康,掌握基本的生存技能,学会自救和救助他人;另一方面珍爱他人生命,像尊重自己的生命一样尊重他人的生命,不怨天尤人,不伤害他人,与人和谐相处。此外,人类作为自然界中的“万物之灵”,应该有博大的胸怀去关爱自然界中的非人类生命,不能无故伤害它们,尽可能地让它们自在成长。

第二,创造和提升生命价值。生命的意义首先就是努力地活着,努力活着的过程就是一种精神成长的过程。“活着”就要积极主动创造生命的价值:有目标、有追求,成功是在不懈的追求与奋斗中实现的;无论身处顺境还是逆境,都能积极地面对,逆境是人生所不可避免的,身处逆境既是危机也是挑战。如果生命在完成个体发展的任务,还能为社会和他人做出更多的贡献,将会提升个体的价值感。



## 心理健康训练营

### 团体辅导

#### (一) 孕期体验

1. 活动介绍:邀请学生扮演在孕期的母亲。当“母亲”“受孕”成功后,肚子一天天地大了起来,每个月例行去医院体检;不知从什么时候开始,总会有想吐的感觉,然后会吐得天旋地转,但有时又只是干呕,什么也吐不出来,很难受;不敢做剧烈运动,不敢提重物,不敢爬高,即使生病也不敢吃药;翻身或坐起、蹲下这些简单的动作也不能很利索地做到了,有时腿还会抽筋。而这一过程要持续约四十周,即十月怀胎。通过体验活动,让学生体验新生命孕育的艰辛,进而懂得珍惜生命、珍爱自己。

2. 活动准备:孕妇装(服装腹部网格化缝制布袋,装入2.5千克左右的决明子)、气球、瑜伽垫、红绳、小沙袋若干。

3. 活动时间:20—40分钟。

4. 孕妇体验:穿上孕妇装、绑上气球体验孕妇在日常生活中是如何完成行走、蹲下、坐起、侧卧、仰卧、起床、系鞋带、捡东西等一系列动作的。

5. 总结:家庭和社会给予了孕妇和胎儿无微不至的关怀与照顾。生命不仅是我呱呱坠地的那一声啼哭,更是母亲十月怀胎的艰辛;生命从它孕育的那一刻起便蕴含了太多的感动、太多的幸运;生命真的来之不易,这来之不易的生命早已注定了它至高无上的价值。



## （二）我的“墓志铭”

1. 活动目的：协助学生探索个人的人生价值观及了解人生目标。

2. 活动准备：白纸、笔、“墓志铭”表格若干。

3. 活动时间：20—40分钟。

4. 指导语：每个人都有梦想，希望自己在有生之年能够干一番事业、取得一些成就，在生命结束后，在自己的墓碑上写上一笔，让后人记住这个名字。墓志铭是以死者生平事迹为内容的、悼念赞颂的文辞，由“志”和“铭”所组成，可以简单到只有名字、生年及卒年，也可以是长篇大论；可以是后人所写，也可以是自己为自己所写；文体不限，可以是诗歌、散文，也可以是对联、记叙文。（举例说明，如刘胡兰、武则天、鲁道夫·范·科伊伦、马克思等的墓志铭）那么，你会怎样设计自己的墓志铭呢？

5. 分享：

（1）在设计自己的“墓志铭”的同时，你是否也在设计着自己的梦想？

（2）相互观看“墓志铭”的时候是否也加强了你和同学之间的沟通？

（3）什么样的“墓志铭”最吸引你的注意，这个“墓志铭”想告诉你什么？

（4）假如你要替自己写“墓志铭”，你会怎么写呢？

6. 总结：古往今来，墓志铭一直是一个对人生的写照，留下了无数的传奇故事，既有武则天的无字碑，功过任人说；又有刘胡兰墓碑上的“生的伟大，死的光荣”，这些墓志铭无不充满了智慧和对其人生的总结。墓志铭给予每个人一次审视自己、认识自己的机会。思索死亡就是为了更好地活着，写墓志铭是为了审视自己、积极引导人生。人的生命是有限的，我们无法决定生命的长度，但我们可以决定生命的宽度。只有有价值地生，才能无愧地面对死。

### “墓志铭”表格

你病情严重，即将离世，现在要替自己写墓志铭，反映自己的一生。墓志铭将会刻在墓碑上，供人凭吊。

墓志铭除了生年、卒年外，最低限度要包括以下几点：

1. 一生的最大目标；2. 在不同年纪时的成就；3. 对社会、家庭或其他人的贡献；4. 自我评价。



## 拓展与思考

### 生命中的三次幸运

#### (一) 幸运一：来到地球

宇宙大约在147亿年前的大爆炸中产生，之后陆续产生了太阳、月亮、金星、木星、水星、火星、土星、天王星……经过近100亿年的历史演变，大约在46亿年前宇宙中诞生了一个新的星球，一个晶莹透亮的蓝色球体，上面蓝色和白色相互交错，周围裹着一层薄薄的水蓝色“纱衣”，它就是地球。经过漫长的进化历程，生命大约在38亿年前幸运地出现在地球上。今天的地球，从高山到平原，从沙漠到极地，从天空到海洋，几乎到处都有种类繁多、大小不一、形态各异的生物。随着人类文明的高速发展，人类为了能够探寻宇宙中生命的奥秘，中国、美国等国家向太空发射了“嫦娥”系列登月探测器、“玉兔”月球车、“天问一号”火星探测器、“探路者”火星探测器、阿波罗号等多个探测研究设备。遗憾的是，到目前为止，还没有发现月球、火星、金星等其他任何星球上存在生命特征或适合生命存在的条件。

#### (二) 幸运二：成为人类

地球生命的历史是一部不断进化的历史，是一部生命与环境实现着平衡和良性循环的历史。经过漫长的历史演变，地球上的生命历经诞生、单细胞、多细胞、原始生态系统形成等阶段，从简单到复杂、从水生到陆生、由低级到高级不断进化，大约在300万年前，人类在地球上最终幸运地精彩亮相。

#### (三) 幸运三：成为自己

人类胚胎发育是从卵子和精子相结合形成受精卵开始的。从受精卵形成、发育到新生儿诞生，充满着幸运。成熟的男性每次产生约2亿个精子；女性大约从15岁性成熟开始产生成熟卵子，直到绝经，其一生总共产生约450个成熟卵子；假如25岁结婚，除去结婚前的10年，女性一生约产生300个卵子。每个卵子每次都有2亿个精子竞争与它结合，但最终只有一个生命力最强的精子能够与卵子结合成为受精卵。女性受孕后要经历十月怀胎，胎儿在母体内度过约40周280天的发育阶段才能够降生。胎儿在发育的过程中还要经历不良情绪、营养不良、病毒、药物、疾病等因素的挑战，有的胎儿无法正常生长发育，甚至出现流产、死胎或畸形。因此，我们每一个人天生就是冠军，非常幸运地成为自己。



## 第二节 绽放生命之花——探索生命价值



### 导入

#### 生命因梦想而美丽

著名作家史铁生写了一部小说《命若琴弦》。故事讲的是苍茫群山之中有一老一少两位盲人，每人带一把三弦琴，穿山越岭，怀着美好的愿望，以弹琴说书为生。老盲人希望自己在有生之年能够弹断1000根琴弦，然后取出师傅留下的药方去治愈自己的眼睛，好亲眼看看这明亮的世界。小盲人期盼着爱情降临到自己的身上，能和心爱的姑娘幸福地生活在一起。当老盲人真正弹断1000根琴弦、拿着师傅留下的药方取药的时候，才知道那所谓的药方只是一张白纸，瞬间，老盲人的心弦断了，支撑着他活下去、走下去、唱下去的东西骤然消失了。此时小盲人也因心爱的姑娘远嫁他乡而痛不欲生。为了鼓起小盲人生活的勇气，老盲人用师傅的方式将药方封进琴槽，并告知他只要弹断1200根琴弦，就可取出药方治眼病。“人的命就像这琴弦，拉紧了才能弹好，弹好了就够了。”这句年幼时师傅临终说的话，老盲人在这一瞬间才深深地领悟。那一根根断弦支撑着一代又一代盲艺人的希望，正因为有了这个梦想，所以他们一路走来，才知道以往的翻山、越岭、赶路、弹琴，乃至心焦、忧虑都是多么地欢乐！

这个故事给我们的启示是：人活着要有一个梦想或目标，有了这个梦想，生活便有了意义，生命便被赋予了价值。





## 理论导航

### 一、生命价值概述

生命中最大的课题是对生命价值的追寻与生存意义的探索。人的生命从孕育到死亡,经历着不同的人生阶段,生命十分宝贵。人来到这个世界上只是一种偶然,死亡又随时可能带走人的生命,我们能做的只有好好把握生命、珍惜生命。人的生命在浩瀚的宇宙中只是一瞬间,但人的生命并不因其短暂而失去价值。人之生命的辉煌在于不断地进取、不断地奉献、不断地创造、不断地创新、不断地超越。

有生命就有生命价值观的存在,就有人们对这种价值的主观判断、情感体验、意志保证。生命价值是人在社会存在方面的一种实践着的社会关系,人们对这种价值的判断、评价、观点、态度属于社会意识方面。生命价值观可以理解为人们认识和处理生命价值问题所持有的根本观念。生命价值包括两个方面的内容,一是人的社会价值,是个体的人生活活动对社会、他人所具有的价值。衡量人生的社会价值的标准是个体对社会和他人所做的贡献。二是人的个人价值,是个体的人生活活动对自己的生存和发展所具有的价值,主要表现为对自身物质和精神需要的满足程度。

我们不能改变生命的长短,但我们可以通过思想和作为来增加生命的厚度、强度和宽度,以此让自己感受到生命的扎实。实实在在地生活一分钟就是一分钟,一分钟有一分钟的含金量,一分钟有一分钟的生命内涵。在我们的现实世界中,有的人虽然活的时间短,但他创造了生命的光芒,让人觉得不虚此生;而有些人虽然活着,却活得连自己都觉得不耐烦。如何让生命之花绚丽绽放,是我们的人生课题。既然自己不能决定生命何时结束,就不如在还没有结束之前,用心创造一种自己认为有价值、有意义的生活方式。

### 二、探索生命的意义

人的生命是自然生命和价值生命的统一体。自然生命是价值生命的载体,价值生命是自然生命的灵魂,无论舍弃哪一个,生命都是不完整的。我们应该珍惜、爱护自然生命,它是价值生命得以实现的前提和基础;而价值生命是自然生命的价值取向,追求价值才使自然生命更有意义。

人生价值并不是人们对自身需要的满足,而是以人们对他人或社会需要满足的程度为标准,所谓对他人或社会需要的满足程度,就是对他人或社会所做



出的贡献。若你对他人或社会做出的贡献多,那么你的人生价值就大,反之则小。因此,我们认为,真正有意义、有价值的人生应该是一种奉献的人生。在历史上,许多使自己的人生充满光彩的人,对这一点都有深刻的认识。北宋理学家张载将“为天地立心,为生民立命,为往圣继绝学,为万世开太平”作为儒家积极入世的人生理想。雷锋的人生追求是“自己活着,就是为了使别人过得更美好”。

大学生需要积极主动地发现和探索人生的价值,懂得在满足物质需求的同时,在精神上追求更高的境界。当代大学生只有理解人生价值的内涵,明是非、辨善恶、知荣辱,才能在实践中最大限度地创造人生的价值,成就人生的辉煌。

### (一) 树立正确的人生价值观

价值观代表一个人对周围事物的是非、善恶和重要性的评价。人们对各种事物的评价,如对自由、幸福、自尊、诚实、服从、平等,在心中有轻重主次之分。这种主次的排列,构成了个人的价值体系。价值观和价值体系是决定人们期望、态度和行为的心理基础。在同一客观条件下,具有不同价值观的人会产生不同的行为,比如在同一环境中,有的人对地位看得很重,有的人看得较轻而注重工作成就,这就是因为价值观不同所致。

人的价值观决定于世界观,是从出生起在家庭和社会影响下形成的。事物的广泛联系体现在人的身上,就是人与各种事物之间的相互影响。种种直接、间接的联系以及反馈就成为价值观的来源。

“心有所信,方能远行。”如果生命在完成个体发展的任务之余,还能为社会和他人做出更多贡献,将会提升个体的获得感、价值感和幸福感。人的行为一旦有益于社会,有益于人类的进步,那么他的价值生命就得到了延续。所以,当代大学生在完成自我发展任务的同时,要投入为人民服务的事业中去,帮助他人,服务社会。

### (二) 探索人生价值的实现

生命中最大的课题是对生命价值的探索,人生价值的实现如同生命之花绽放。如何让生命之花绚丽绽放,是我们人生的抉择。对人生价值的探索使人在不同的人生阶段确立不同的目标,在实现目标的过程中感受到活得充实,活得丰富与精彩。

1. 从学习、工作中体验生命的意义。在学习和工作中,我们不但能创造社会价值,反过来,学习、工作也会提升我们的知识、能力等内在价值。要学会

在求知、探索的过程中看到自己的成长，收获喜悦。学会学思结合，学会游刃有余地在各种矛盾的缝隙中生存，要培养开阔的胸怀，形成平和的心态，多包容、多理解，平和处世，谦逊待人。不一定非要成就轰轰烈烈的大事才能算成功，其实，在平凡的岗位上兢兢业业、精益求精就是伟大。“发明达人”王德全、带着琴弓走向世界的徐忠华、北斗三号的研究人员谢军、在装配铆工岗位上用小小铆钉诠释工匠精神的薛莹、“高铁铺路人”高亮，以及抗击“非典”和新冠肺炎病毒的白衣天使，军人、建筑工人、快递员、社区志愿者……这些不平凡的人都是万千劳动人民中平凡的普通人，他们在自己平凡的岗位上发挥着自己的光和热。

2. 从大爱与担当中体现生命的价值与意义。“忠”与“信”是中华民族一脉相承的优良传统。在古代，儒家就十分推崇“忠”与“信”这两种美好品质，对于具备这两种品质的人都给予了高度赞赏。鲁迅在《民族的脊梁》中说：“我们自古以来，就有埋头苦干的人，有拼命硬干的人，有为民请命的人，有舍身求法的人。”这些人都是具有“忠”与“信”等美好品质的英雄。“待从头，收拾旧河山”的岳飞，“鞠躬尽瘁，死而后已”的诸葛亮，“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”的林则徐，“我自横刀向天笑，去留肝胆两昆仑”的谭嗣同……还有革命先烈刘胡兰、董存瑞、赵一曼、杨靖宇等，以及时代楷模白求恩、雷锋、焦裕禄、黄大年、王继才、黄文秀、杜富国等，他们都是具有忠信品质的民族代表。“忠”与“信”所体现出的大爱与担当，使得社会群体生命质量得以发展。反过来，良好的群体生命质量也让我们更有归属感和幸福感，促进个体生命更好地发展，让个体生命与群体生命和谐共生。

3. 在爱自己和爱他人中体验生命的意义。世界因为爱而变得美丽，生活因为爱而变得精彩，只有懂得爱的人才懂得享受生活，才能领悟生命的意义。古诗中的“每逢佳节倍思亲”，“慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归”，让我们无论身在何处，都能感受亲情的温暖，燃起浓浓的思乡情。这些深深的牵挂与浓浓的情意，往往会在我们面对困难时化作无形的力量与克服困难的坚强与勇气，成为我们强大的精神支柱。那些来自亲人、朋友、师长的暖心支持和真情陪伴，会让我们感受到自己生命的重量。我们要怀着健康而珍惜的心态善待自己的生命，悦纳自己，用自己的努力去维护、浇灌自己的生命之花。用心体会那一份份情感连接的幸福，学会感恩、珍惜、给予，学会倾听、陪伴、接纳，用心维系情感，在爱与被爱中体验生命的美好与意义。

4. 在生活中善于发现美，体验生命的意义。生命的意义在于体验，体验是



我们与世界发生连接的过程。进入大学，我们第一次离开父母，体验着全新的校园，体验着全新的学习生活方式，体验着全新的集体生活，体验并慢慢熟悉这个城市、这个校园、这里的人、这里的一切……在体验的过程中，我们不断地感受自己，用体验来理解自己、理解生命。也许有的时候，我们也有挫折，也有烦恼，也有不如意。不要着急，这也是一份难得的体验，体验情绪带给我们的变化，成长就会在生活的点滴中悄然发生。

5. 在苦难挫折和不幸中发现生命的意义。人的一生，无法避免苦难与挫折，正如苏东坡所描述：“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。”季羨林也说，“每个人都争取一个完整的人生。然而，自古至今，海内海外，一个百分之百完整的人生是没有的。所以我说，不完美才是人生”。人生不如意事十有八九，我们要学会正视这些不幸和挫折，而且要善于从这些不幸中发现生命的意义。

### （三）感恩生活，敢于担当

“感恩”是中国传统社会基本的伦理规范与道德意识，《说文解字》将其解释为：“感，动人心也。从心咸声。”“恩，惠也。从心因。因亦声。”所谓“感恩”，《现代汉语词典》解释为：“对别人所给的恩惠表示感激。”所谓感恩意识，是指人们感激他人、他物、他事对自己所施的恩惠并设法报答的心理要求。我国自古就有“施惠勿念，受恩莫忘”“鸦有反哺之义，羊有跪乳之恩”“大恩大德，永世不忘”“投之以桃，报之以李”“滴水之恩，当涌泉相报”“父兮生我，母兮鞠我。拊我畜我，长我育我，顾我复我，出入腹我。欲报之德，昊天罔极。”等诸多表达感恩意识的古训，并以此作为中华民族传统美德一直延续至今。

人生道路曲折坎坷，不知有多少艰难险阻，甚至遭遇失败。在危急时刻，有人向你伸出温暖的双手，解除生活的困顿；有人为你指点迷津，让你明确前进的方向；有人用肩膀、身躯把你擎起来，让你攀上人生的高峰……你最终战胜了苦难，扬帆远航，驶向光明幸福的彼岸。感恩，说明一个人对自己与他人、自己与社会的关系有着正确的认识。懂得感恩，我们对许多事情就可以平心静气；懂得感恩，我们可以认真、务实地从最细小的一件事做起；懂得感恩，我们才能自发地真正做到严于律己、宽以待人；懂得感恩，我们才能与他人和谐相处、互相帮助；懂得感恩，我们自己将不会感到孤独。

感恩是对生命给予的领悟，是对生存状态的释然，是对现在拥有的在意，是对有限生命的珍惜。当代大学生要继承中华民族知恩、感恩、报恩的优良传统，珍惜拥有的，聚焦当下，敢于担当，从身边的小事做起，以蓬勃向上的精

神面貌去创造精彩的人生和生命价值。



## 心理健康训练营

### 一、团体辅导

#### (一) 生命玻璃杯

1. 活动目的：了解生命的脆弱与坚强。
2. 活动内容：(1) 生命玻璃杯；(2) 生命之河；(3) 小挑战，大帮手。
3. 活动过程：

(1) 生命玻璃杯。辅导教师指导语：“生命犹如玻璃杯，精心呵护不易碎；生命犹如玻璃杯，能盛蜜水和泪水；生命犹如玻璃杯，透明如水有言以对。那小小的玻璃杯，可盛满我们的心事，启迪我们勇敢地面对生活。”每个团体成员画一个玻璃杯，在玻璃杯里写上自己的烦恼，即“一滴泪水”，不署名。（背景音乐：钢琴曲《秋日私语》）

(2) 生命之河。把所有的玻璃杯收上来。将玻璃杯“大洗牌”后再发下去。每个团体成员得到一张其他团体成员画的玻璃杯，与邻桌分享并解答每个玻璃杯中的烦恼。

(3) 小挑战，大帮手。每个小组选派一名成员上台，介绍本组得到的玻璃杯中的烦恼及解决方法。针对普遍烦恼，其他组的成员再说出他们的解决方法，体现“小挑战，大帮手”的用意。

#### (二) 生命倒计时

1. 活动目的：探索个人的人生价值观。
2. 活动准备：白纸和笔若干。
3. 活动时间：20—40分钟。

4. 活动步骤：由于某种原因，你的生命只剩下最后一个月的时间，但你可以自由地思考与行动。终期将至，时间只允许你做最后五件事，你最想做哪五件事情？如果要将这五件事情按照重要性进行先后排序，你会怎样排序呢？每个人认真思考后写下来，在小组内分享、交流，并解释最想做这五件事情和排序的原因，谈谈你在写的时候和排好序的时候是什么感受，这感受对你今后的生活会会有什么影响。

5. 总结：人们常常认为，死亡只是老年人需要考虑的问题，其实这是一个认识误区。每个人从降临到这个世界开始，生命之钟的倒计时就已经启动



了。一个人在年轻的时候就思索死亡与老年时才思索死亡，甚至临终时都不曾思索过死亡是完全不同的境界。年轻的时候思索死亡，就会产生一种“及时当勉励，岁月不待人”的紧迫感，生命就会充满激情和阳光，人生更有盼头；老年的时候才思索死亡，就会形成一种“日日待明日”的惰性和“少壮不努力，老大徒伤悲”“万事成蹉跎”的人生感叹。

## 二、自我训练

### （一）记录我的三件好事

每天写下当天发生的三件好事以及它们发生的原因，这里的好事主要是指我们日常生活中常见的小事，即我们常说的“小确幸”，比如读到一本好书、吃到一道好菜、听到别人的一个好消息、听到一首好听的音乐、种的小花开花了……坚持一个月。

在每件好事旁边回答下列问题之一：“这件好事为什么会发生？”“这对你意味着什么？”“如何才能让这样的好事在未来更多地发生？”

每天写下生活中的好事，在一开始也许会让你觉得有些别扭，但坚持一个月你可能会喜欢上这个练习，并且能感受到更多的积极情绪，更好地接纳自己。

### （二）学会感恩

感恩是一种积极的、乐观的生活心态。感恩，可以是病床上奄奄一息的患者看到第二天初升的太阳；可以是沙漠中断水口渴之人举步维艰之时发现的一片绿洲；可以是迷茫无助之时忽然的“柳暗花明又一村”。感恩，不同于一般意义上的感谢、感激，而是一种更深的、发自内心的生活态度。对生活感恩，其实就是善待自我，学会生活。请续写下面的感恩誓词：

感恩我的父母，因为\_\_\_\_\_

感恩我的朋友，因为\_\_\_\_\_

感恩我的师长，因为\_\_\_\_\_

感恩我生活的环境，因为\_\_\_\_\_

感恩我生活中的磨难，因为\_\_\_\_\_

制作感恩卡，将感恩卡寄给你的父母、朋友和师长。

## 三、心理测试：大学生生命价值观问卷（见心理测试第23页）



## 拓展与思考

### 一、幸福的六个方法

第一，允许生而为人——无论优点还是缺点。人们总是要面对恐惧、悲伤、焦虑等各种负面的情绪，但抵制自己的负面情绪会导致挫败感，或者让人不快乐。

第二，快乐需要意义。无论在工作中还是生活中，人们所参与的活动最好是既愉快又有意义的。如果这一点难以实现，一定要帮助自己寻找一些这样“鱼和熊掌兼得”的“快乐推进器”。

第三，关注点决定结果。要记住一点，快乐与否在大多数情况下取决于人们的主观意识。与其问自己为什么考不好，不如多问问自己如何才能更有效地学习。

第四，越简单越好。给自己做减法，你会得到更多。人们往往希望在越来越短的时间里完成越来越多的事务，却忽视了“数量会影响质量”，人们可能会因参与过多而牺牲掉自己的快乐。

第五，身体也重要。不要忘记一点，身心需要和谐发展，坚持锻炼、充足睡眠、健康饮食等习惯都会对身体和精神健康大有裨益。

第六，感激要说出来。人们总是拥有太多“理所当然”，事实上，学会欣赏和感激生活中美好的事物相当重要——不论是人还是事，是美丽景色还是一个微笑。

### 二、名人谈生命的价值与意义

如果一个人把自己的事业融入为大多数人谋幸福的行业，那他享受到的快乐就超过了普通意义的快乐，这种快乐的强度是普通人的快乐无法比拟的，他可以给人类带来强大的意志力和克服困难的能力，带来特殊高境界的精神享受。

——马克思

人活着的目的和意义就在于全心全意为人民服务。

——毛泽东

人生最终的价值在于觉醒和思考的能力，而不在于生存。

——亚里士多德



生命的唯一意义在于活出真我，并完成那充满各种潜能的明天的我。

——R. L. 史蒂文生

如果我曾经或多或少地激励了一些人，我们的工作曾经或多或少地扩展了人类的理解范围，因而给世界增添了一份欢乐，那我就感到满足了。

——爱迪生

如果人生真有意义与价值的话，其意义与价值就在于对人类发展的承上启下、承前启后的责任感。

——季羡林





### 第三节 激发生命动力——应对挫折与危机



#### 导入

华罗庚中学毕业后，因交不起学费被迫失学。回到家乡后，他一面帮父亲干活，一面继续顽强地读书自学。不久，他又身染伤寒，病势垂危。他在床上躺了半年，病痊愈了，却留下了终身残疾：左腿的关节变形——瘸了。当时，他只有19岁。在那迷茫、困惑，近似绝望的日子里，他想起了双腿受刑致残后著兵法的孙臆。“古人尚能身残志不残，我才只有19岁，更没理由自暴自弃，我要用健全的头脑，代替不健全的双腿！”青年华罗庚就这样顽强地和命运抗争。白天，他拖着病腿，忍着关节剧烈的疼痛，拄着拐杖一颠一颠地干活；晚上，他在油灯下自学到深夜。

1930年，他的论文在《科学》杂志上发表，这篇论文惊动了清华大学数学系主任熊庆来教授。随后，清华大学聘请华罗庚当了助理员。在名家云集的清华园，华罗庚一边做助理员的工作，一边在数学系旁听，还用4年时间自学了英文、德文、法文，发表了10篇论文。他25岁时，已是蜚声国际的青年学者。

看了这个故事，你有什么感触？作为当代大学生，当你遇到困难和挫折时，你会有什么样的感受？你又是如何应对的？



#### 理论导航

##### 一、应对挫折

没有河床的冲刷，便没有钻石的璀璨；没有挫折的考验，就没有不屈的人



格。“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男。”一般人都不希望经受挫折或希望少经受挫折，但是，挫折是普遍存在的，没有经历过失败的人生是不完整的人生。许多杰出人物都经历过相当多的挫折。正因为有挫折，才有勇士与懦夫之分。挫折对于成功者来说，是一笔财富。我们如果能辩证地看待挫折，把它看作前进过程中不可避免的事，坦然面对，积极克服、战胜它，就能从中吸取教训，增长经验，锻炼意志。相信“黑夜过去是黎明”，把失败和挫折看作成功和胜利的前奏曲，就能在跌倒之后爬起来并满怀信心地继续前行。

### （一）什么是挫折

#### 1. 挫折的定义。

挫折，是指人们在有目的的活动中，遇到难以克服的阻碍或干扰。心理学上，挫折指个体有目的的行为受到阻碍而产生的必然的情绪反应，它会给人带来实质性伤害，表现为失望、痛苦、沮丧不安等。挫折易使人消极妥协。挫折包括三个方面：

（1）挫折情境。当需要不能获得满足时的情境状态，它既可能是实际遭遇的挫折，也可能是想象中的。

（2）挫折认知。对实际遭遇的挫折情境或想象中的挫折情境的认识和评价。挫折必须被知觉到，挫折感才能产生。如果在实现目标的过程中，客观上有阻碍存在，但主观上并无知觉，当然也就不会产生挫折感。

（3）挫折反应。需要不能得到满足时产生的情绪和行为反应，如愤怒、焦躁、躲避、攻击等。

#### 2. 挫折的特征。

（1）普遍性。挫折是普遍存在的，人的一生不如意的事经常会发生，挫折是生活的组成部分。“一帆风顺”“万事如意”“心想事成”等，都是美好期望和祝福而已。

（2）两面性。挫折既给人以打击，带来烦恼和痛苦，又能磨炼人的意志和性格，提高解决实际问题的能力，使人变得坚强。因此，我们在看到挫折的消极面的同时又要看到其积极面，任何成功都是在逆境和坎坷中磨砺出来的。

（3）暂时性。挫折只是代表在实现目标的过程中遇到的一些障碍，并不意味着已经彻底失败。挫折并非不可战胜，遭遇挫折后所产生的不良情绪也只是暂时的，如果我们能及时进行自我调整，就能够重新树立信心，摆脱不良情绪的困扰。

### 3. 挫折的功能。

(1) 挫折是机遇。“疾风知劲草”，挫折不仅是很好的锤炼，而且是有价值的发现，是转败为胜的契机。毛泽东说：“错误和挫折教训了我们，使我们逐渐聪明起来，事情就办得好些。”

(2) 挫折能锻炼人的意志。轻度的挫折是“精神补品”，人的生命似洪水奔腾，不遇到岛屿和暗礁，就难以激起美丽的浪花。每战胜一次挫折，就能为下一次应对挫折提供更加强大的精神力量。

(3) 挫折能提高自我认知与评价的能力。在挫折中更能正确地认识和评价自己，确定合理的抱负和期望值，从而避免评价不当所引起的自满与自负两种现象，维护心理健康。

(4) 挫折能增强情绪反应能力和解决实际问题的能力。正所谓“吃一堑，长一智”，独立面对挫折时，我们会从中学到很多人生智慧，能够提高分析问题、解决问题的能力。

## (二) 大学生常见的挫折

大学生受挫内容主要集中在生活、学业、自我意识、人际关系、求职择业等方面，受挫后会表现出各种各样的情绪和行为反应。这既与挫折本身的性质有关，又与大学生对挫折的把握程度有关。

1. 生活不适应的挫折。大学生活与高中生活有明显的不同，大学生活更多地需要学生发挥自己的自主性、独立性，而不再是高中时代的一直由教师和家长管理。许多大学生可能会在入学初期面临着诸多生活上的不适应，比如水土不服、饮食不习惯、集体生活难以适应、不会管理生活费等。

2. 对未来迷茫的挫折。在上大学之前，考上理想大学就是学生学习的目标，可是到了大学，可自由掌控的时间多了，却有可能产生迷茫，不知道该干什么，甚至不知道自己未来的路应该怎么走。没有了明确的目标，就会感觉空虚、焦虑、紧张、不安，有一种受挫的感觉。

3. 学习不适应的挫折。大学学习与中学有着本质的不同，中小学时代的主要教育模式是教师在上面讲、学生在下面听的讲授式教学，教师的主要职责是传播知识。但是到了大学，教师成为学业上的引路人，而不再单纯是知识的传递者；教师所讲的东西变成了可以质疑和讨论的观点，而不是像高中的时候那样记忆、理解、应用就行。这种学习方式的变化会让大学生在心理上一时难以适应，甚至出现一系列问题，如对所学的专业不感兴趣、因专业基础薄弱而学习吃力、考试不及格等。



4. 人际交往的挫折。与人相处是一门艺术。任何年龄段的人都可能会遇到交往问题。大学生重视人际交往,珍视友谊,但由于缺乏人际交往的常识和技巧,人际协调力较差,在交往中往往沟通不足,人际冲突现象时有发生,如好友过生日未被邀请、与朋友观点冲突、受人挖苦嘲笑等。很多大学生觉得大学里的感情没有高中时纯真的了,似乎难以交到真心朋友,感觉自己很孤独;大学老师也跟高中老师不一样了,课堂之外几乎见不到;感觉在大学里,想找个人谈谈心都很难;等等。

5. 恋爱的挫折。大学生渴望接触异性,向往美好爱情。然而,爱情是两颗心共同撞击的火花,单方面的痴情是构不成爱情的。但由于在恋爱观、道德观和自制力等方面还不够成熟,经验不足,较容易陷入感情漩涡。在恋爱过程中经常会因恋爱动机、个性特征、兴趣爱好不一致等原因而终止恋爱关系,给一方或双方造成心理伤害,形成情感上的挫折。

6. 情绪的挫折。心情不好,却不知道怎样调整是大学生经常遇到的问题。心情不好给一个人带来的挫折不只是自己感觉不愉快,它还会影响做事的效率,干扰理智的发挥,影响与他人的关系,给人带来更多的挫折,而受挫又会使人心情更差,形成恶性循环。

7. 自我意识的挫折。由于生活阅历较浅,社会经验缺乏,心理发展尚未完全成熟,大学生的自我发展容易出现各种偏差,表现为自卑、自负、虚荣、任性、叛逆、从众、自我否定、自以为是、自我中心等,如刚进入大学时感到自豪,但学习上稍遇挫折即感失落;某方面不如人,致使自信心发生动摇;自我感觉良好,但一接触社会却发现自己很一般,自卑感油然而生等。

8. 择业的挫折。每年不断加大的就业压力,给大学生带来的隐性压力不言而喻。对即将毕业的大学生来说,择业更可能成为一种现实的挫折,如择业不顺畅,或是就业的岗位、地点、薪酬等与预期有较大差距等。

9. 经济的挫折。由于社会生活水平的提高,大学生的生活消费水平也在逐年提高,社会中的各种经济文化现象、消费观念、生活方式对大学生同样产生了很大的影响,一些家庭经济条件较困难的学生在学习、生活上的某些需要无法得到满足,容易产生自卑感和挫折感。

### (三)大学生产生挫折感的原因

1. 客观原因。客观原因又称外因或环境因素,大学生产生挫折感的客观原因是指个体因素以外的自然、社会、学校等外部环境给人带来的阻碍与限制,致使个体的需要得不到满足而产生挫折感。

(1) 自然环境因素。自然界中的一切事物，都按照自己的固有规律发展着。因此，作为每一个在自然环境中生存发展的人，必然会遇到自然因素引起的种种挫折。俗话说：“天有不测风云，人有旦夕祸福。”自然灾害（如地震、洪水）以及由于自然因素影响而引起的疾病、事故等，都是人们无法克服的客观因素。

(2) 社会环境因素。时代的变迁、经济的全球化发展、我国改革开放的深入进行、西方各种社会思潮与多元价值理念的不断涌入，使大学生在进行价值取舍时有了更多的参照，原有的价值观念、道德伦理受到了冲击。

(3) 家庭因素。家庭是人成长的第一所学校，也是最重要的一所学校。家庭对人的影响是巨大的，无论将来离开家走多远，每个人的思维和处世方式都有家庭深深的烙印。有相当一部分大学生的心理问题与家庭环境有关。此外，家庭的经济状况、父母对子女的态度和教养方式、父母的生活方式及婚姻状态等都可能成为大学生痛苦的根源，从而成为引发受挫心理的另一个重要因素。

(4) 学校因素。学校是教育个体接受社会文化的主要渠道，是造就人才的重要途径。大学生远离家庭开始独自生活，往往感到学校生活和学习环境状况不如意、人际交往遇到瓶颈等，这些情况会诱导挫折感的产生。例如，大学生对就读的大学感到不满意，因不满而产生挫折感。此外，人际关系也是引起大学生挫折感的重要因素，其中同学之间、异性朋友之间的人际交往挫折对大学生的影响最大。

2. 主观原因。产生挫折感的主观原因又叫内因，是指由于个人生理、心理因素带来的阻碍和限制所产生的挫折感，是个体因需求、动机、性格、气质等心理因素导致目标无法实现而产生的挫折感。处在成长期的大学生常常会因为对人生的思索、学业的担忧、爱情的烦恼、社交的障碍而体验到令人失意的受挫心理。具体来说有以下几方面原因：

(1) 生理因素。主要是指个体与生俱来的身高、容貌以及某些生理缺陷、疾病所带来的限制，导致其需要不能满足或动机不能实现。比如，就业时女生遭遇性别歧视、男生遭遇身高歧视等。

(2) 心理因素。主要是指个体因需求、动机、气质、性格等心理因素导致活动的失败、目标无法实现而产生的挫折感。

一是个性不够完善。个人的性格特征、个人兴趣、世界观都对挫折承受力的培养有重要作用。有些大学生由于其个性品质的原因会比其他学生更容易遭受挫折和打击，如不善于自我表达，缺乏交往技能，或是依赖性过强，情绪控制能力较差，对挫折情境存在认识上的偏差等。



二是认知方式不正确。认知是我们对周围事物的想法和观点，包括一个人的思想观点、阐述事物的思维模式、评价是非的标准、对人对事的基本信念等，也就是人的认识活动。由于认知不同，同样的挫折情境，对每个人造成的打击和心理压力是不同的。每个人对客观世界的认识与以往的知识经验、个性特征、需要结构与其心理成熟度有关。因此，面对相同的行为挫折，每个人的反应和判断会迥然不同。一般来说，心理成熟和思想境界高的大学生，因能正确认识挫折而少生挫折感，反之则会有严重的挫折感。

三是个体抱负水平过高。一个人的自我估计、抱负水平恰当与否，往往是造成心理挫折与否的重要因素。抱负水平高的学生若为自己制订了一个无法实现的人生目标，那么必然会遭受挫折。

四是动机冲突。丰富多彩的大学生活及纷繁复杂的社会背景为大学生的全面发展提供了有利的条件和广阔的天地，大学生生活使大学生有充足的自由支配时间，这使得他们的内心时常处于个人的动机冲突之中。这些冲突可分为：① 双趋冲突，即当人们同时遇到两个或两个以上都想达到的目标而实际又不能都达到时所产生的动机斗争。这种情况往往是鱼与熊掌不可兼得，就出现了难以取舍的冲突，如想好好学习又想好好玩；想好好享受一下快乐的青春时光，又觉得应该为将来有个美好的前途而奋斗。② 趋避冲突，即人们同时面临两种截然相反的目标和结果时所产生的动机冲突，比如，既想多参加社会活动获得社会经验，又怕占时太多，影响学习。③ 双重趋避冲突，即人们同时面临两个目标时，两个目标各有所长又各有所短，在尝试达成目标的过程中产生的动机冲突，比如，希望自己门门功课都好，但时间精力有限，兴趣爱好颇多，却找不到自己平衡的方式。

#### （四）挫折的自我调适方法

挫折是指个体在实现目标中遇到无法克服或自认为无法克服的障碍或干扰，致使需要和动机不能得到满足而产生的一种紧张、消极的情绪反应、情绪体验。

挫折的发生无法避免，但是，这并不意味着我们面对挫折时无能为力。相反，能否正确对待挫折，并有意识地培养锻炼自己的挫折容忍力，关系着大学生今后的人生幸福与否和事业成败。因此，采取积极态度应对挫折是很有必要的。

对于人生的挫折，人们自古就有充分的认识和体验，并总结了许多应对挫折的方法。我们不仅要从心理学，也要从前人行之有效的经验中，学习应对挫折的自我调适方法，学会摔倒了就要爬起来。

### 1. 正确认识挫折。这是大学生战胜挫折的先导和前提。

(1) 克服对挫折的认知偏差。大学里充满竞争，在大学生成才之路上，不可避免地要遭受学习、生活、人际等各方面的挫折，这是每个大学生都明白的道理。然而，在对大学生挫折的分析过程中，我们发现，真正引起大学生挫折感的，与其说是他们所遭遇的挫折、困难、失败本身，还不如说是当事人对它们的认识以及所采取的态度。例如，有些事本算不上什么挫折，却被“认真”地当作挫折；一些虽可称得上挫折，但也只是日常生活中鸡毛蒜皮的小事。因此，要战胜挫折，大学生首先要克服对挫折的一些认知偏差。

一是主观性。要正确认识事物，需要把主观与客观、认识与实践统一起来。然而，在现实活动中，常常发生主观与客观、认识与实践相分离的情况，错误的认识往往就在处理这些矛盾时产生。比如，难以分析、把握和评价复杂社会现象，且处于青年期特有的系列心理变化与矛盾中，不能对挫折进行客观分析，从而得出了不符合事实的结论，加重了挫折感。

二是片面性。以一两件事来评价自己、评价自身价值，其结果往往是引起强烈的挫折反应，产生自责、自卑、自弃心理，引发焦虑和抑郁情绪。比如，在某件事情上失败了，就认为自己“没用”，是个失败者、弱者；碰到一点不幸，就觉得自己“命运不济”“前途渺茫”；一次考试不理想，就认为自己不是读书的料，将来肯定不会有大的前途；一次失恋，就认为自己不讨人喜欢，对异性没有吸引力；等等。

三是夸大性。由于缺乏社会经验和挫折经历，现实生活中，一些受挫大学生往往夸大挫折及其对个体的影响，甚至到不可收拾的地步。因此，面临挫折、出现情绪困扰时，应当主动检查一下自己在挫折认识方面可能存在的偏差，正确认识挫折，让自己尽快从悲观、失望、焦虑的情绪中摆脱出来，找到战胜挫折的有效方法。

(2) 建立对失败的正确观念。大学生初涉社会，对失败比较敏感，害怕失败，害怕挫折。因此，首先应对失败有科学的认识，建立起对于失败的正确观念。在现实生活中，人们把没有成功或没有达到目标看作是失败，但实际上这种看法并不科学。因为许多工作并不是可以一蹴而就、圆满完成的，常常是在经过多次的尝试和失败后，才能达到尽善尽美的境界。每一次失败都能使人们获取更多的知识与经验，使其在下一次的努力时，更进一步地接近成功。因此“失败是成功之母”，没有失败，就没有成功。从这个意义上说，失败也是成功。大学生面对挫折、失败时，应该安之若素、泰然处之，没有必要过分担心、害怕。



2. 正确对待挫折。在正确认识挫折的基础上,大学生需要采取科学、理智的方式战胜挫折。

(1) 树立奋斗目标。人区别于动物的最大特点是人的一切活动都是与社会发展相联系的,是有目的、有意识的活动。人一旦树立自己的目标以后,就会产生一种积极的、愿为之努力的动力,激励自己不畏艰难、百折不挠地积极进取,也就是说,目的性和社会责任感是每个人活动的内在动力。大学生应当树立明确的学习和生活目标,充分调动自己各方面的能力与潜力,战胜挫折。

(2) 正确归因。大学生应当正确分析自己的成败归因模式,特别要注意避免错误的归因模式。比如,学习上受挫以后,把失败归因于运气不好或埋怨老师的命题和评分,而不是去努力克服困难或改变失败的处境;或者,把失败归因于自己的能力过低,过多地自责。以上两种习惯性归因,都不可能找出产生挫折感的真实原因,无助于战胜挫折。因此,受挫以后,应当冷静客观地分析自己失败的原因,做出客观准确、符合实际的归因,从而有效战胜挫折。如果由于个人的身高、容貌、经济状况及某种生理缺陷产生挫折感,那么就要分析自己的个性特点,发挥个体优势而弥补不足,扬长避短,战胜挫折。

(3) 合理宣泄。受挫以后,心理上常会出现焦虑、愤怒、冲动的应激情绪,如果得不到妥善化解,就可能表现出一些消极的行为反应。因此,采取可控的、合乎社会规范的方式宣泄受挫后的紧张心理,恢复心理平衡,是十分必要的。比如,受到委屈和心生愤怒时不妨向自己的亲朋好友诉说心中的不平和痛苦;或是跟自己倾吐,诉诸文字,让心中的苦水随笔尖流出;或是在适当场合大哭一场,将心中的不快发泄出来。

(4) 注意力转移法。把注意力从原来集中关注的目标转移到自己感兴趣的事情和集体活动中,如郊游、跑步、打球、听音乐或参加各种社团活动,通过丰富的活动来改变内心由挫折情境造成的心理压力和紧张,以及焦虑与不愉快的情绪体验。例如,汉代史学家司马迁因为替战败被迫投降了匈奴的李陵说情而触怒了汉武帝,结果不但被投进监狱,而且遭到了惨无人道的宫刑,但他没有轻生,而是发愤图强,历经十四个春秋,终于写成了巨著《史记》。他的这种应付挫折的方法对我们很有启发。

(5) 增强挫折容忍力。挫折容忍力是个人遭受打击后免于行为失常的能力,亦即个人承受环境打击或经得起挫折的能力。一般来说,挫折容忍力低的人遇到轻微的挫折,就会消极悲观、颓废沮丧、一蹶不振,甚至行为失常或形成心理疾病。挫折容忍力高的人,能忍受重大的挫折,即使大难临头、几起几落,



也能坚韧不拔、百折不挠，相信“天不会塌下来”，保持人格的统一和心理的平衡。

(6) 培养健康的生活方式。生活方式对心理健康的影响已越来越为人们所关注。一头扎在学习中，置其他于不顾，或者生活没有规律、随心所欲，都不是健康的生活方式。为了完成艰巨的学习任务，为了将来健康地为祖国做贡献，大学生应该养成良好的生活习惯，如坚持体育锻炼，劳逸结合，科学用脑。

(7) 寻求社会支持。社会支持是指一种特定的人际关系，它包括亲属关系、朋友关系、同学关系和师生关系等。在这些关系中，我们可以得到关怀、爱护、帮助、信任、安全和指导。当我们面临挫折时，应积极寻求社会支持，寻求周围人的帮助。“当局者迷，旁观者清”，“三个臭皮匠，顶个诸葛亮”，“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”等，这些俗语讲述了社会支持在个人应对挫折、困境中所起的支持作用。不要羞于开口，主动寻求帮助并不意味着无能，相反，它恰恰是心理成熟的表现。

(8) 调整认识，直面人生挫折。任何人都不可能避免挫折。挫折虽然会产生消极的情绪，但它也是促进大学生成长的积极因素，它可以磨砺我们的意志、丰富我们的经验、增长我们的能力。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”“不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香”。没有挫折的人生是苍白虚幻的人生，不经过挫折的磨炼，也就无法真正体会成功的喜悦和人生的幸福。快乐不是平坦笔直的康庄大道或者无忧无虑的锦衣玉食，而是经过奋力攀登后踏在脚下的高峰，用自己的坚韧和勤劳换来的硕果。

## 二、应对心理危机

大学生面临的烦恼或压力来自生活、学习、就业、恋爱和交友等方面，如果这些烦恼或压力超出了有效应对的能力，就可能导致内心失衡，引发心理危机。当大学生发现自身或他人处在心理危机当中时，如何正确识别和应对心理危机是一个现实和值得学习的课题。

### (一) 心理危机及表现

1. 心理危机。心理危机指的是危机事件带来的威胁和挑战超出了人们有效应对的能力范围，使人们内心的平衡被打破，从而引起混乱和不安；地震、水灾、空难、疾病暴发、恐怖袭击、战争等危机事件都有可能导导致个体内心的失衡，引发心理危机。

2. 大学生心理危机表现。一般心理危机反应会持续6—8周，主要表现在生



理、情绪、认知和行为等方面。

(1) 生理方面。表现为肠胃不适, 腹泻, 食欲下降, 头痛, 疲乏, 失眠, 做噩梦, 易受惊吓, 感觉呼吸困难或窒息, 有梗塞感, 肌肉紧张等。

(2) 情绪方面。表现为害怕, 焦虑, 紧张, 怀疑, 不信任, 沮丧, 忧郁, 悲伤, 易怒, 绝望, 无助, 麻木, 否认, 孤独, 不安, 愤怒, 烦躁, 自责, 过分敏感或警觉, 持续担忧等。

(3) 认知方面。表现为注意力不集中, 缺乏自信, 无法做决定, 健忘, 效能低下, 不能把注意力从危机事件上转移等。

(4) 行为方面。表现为社交退缩, 逃避与疏离, 不敢出门, 容易自责或怪罪他人, 不易信任他人等。

3. 心理危机的结局。一般说来, 经历危机后, 会有四种不同结局:

(1) 顺利度过危机, 并学会处理危机的方法策略, 提高了心理健康水平。

(2) 度过了危机, 但留下心理创伤, 影响今后的社会适应。

(3) 经不住强烈的刺激而自伤自毁。

(4) 未能度过心理危机而出现严重的心理障碍。

## (二) 心理危机干预措施

心理危机干预就是在发生严重突发事件或创伤性事件后采取迅速、及时的应对措施, 告知其如何运用合适的方法处理应激事件, 并采取支持性治疗帮助个体度过危机, 恢复正常的适应水平, 以帮助个体化解危机, 防止或减轻未来心理创伤的影响。心理危机干预主要有自我应对和专业干预两种措施。

1. 心理危机自我应对。当遇到心理危机时, 对于个体自身而言, 可以通过改变认知观念、寻求社会支持两个方面, 进行心理危机的自我应对。

(1) 正确看待危机。首先, 危机是客观存在的。人的一生总会面临各种危机, 危机是不以人的意志为转移的。面对客观现实, 我们应该承认它, 肯定它的存在。其次, 危机又是辩证的。从积极的意义上看, 适度的危机是维系正常心理功能的条件, 有助于人们适应环境、提高能力, 有助于认识自身的长处与短处, 还能激发个体潜能的发挥, 使人生变得丰富而充实。而危机的克服又能使人在增长人生经历的同时提高自信心。

(2) 寻求社会支持。人的成长和发展离不开他人和社会的支持。在产生心理危机时, 来自家人、亲友、同学、老师的帮助和支持, 往往会帮助我们积极应对危机。通过向他人倾诉, 一方面可以释放压抑的情绪; 另一方面还可以得

到对方的安慰和鼓励,得到心灵的慰藉,同时对方还可能提供解决问题的经验和思路。通过参加社会活动,拓宽人际交往的途径,体验与他人的互助与合作,增强安全感和被接纳的感觉,获得积极的情绪体验以及顺利度过危机的信心。此外,还可以通过寻求专业的心理咨询人员的帮助来更有效地化解心理危机。

2. 心理危机干预的专业帮助。一般由专业的心理工作者、社会工作者或精神科医生等人员负责开展心理危机干预工作。专业的危机干预需要很多程序,一般包括接触危机者、评估危机程度、确定干预目标、具体实施干预、小结和评估等,并且危机后还需要一些相应的帮助策略。一般来说,专业的心理危机干预需要从以下三方面开展工作。

(1) 沟通和建立良好关系:即获得当事人的信任。建立和保持救助者和当事者双方的良好沟通和相互信任,有利于当事人恢复自信和减少对生活的绝望,保持心理稳定和有条不紊的生活,以及改善人际关系。

(2) 支持:即稳定当事人的情绪。给予当事人精神支持,而不是支持当事人的错误观点或行为。这类技术的应用旨在尽可能地解决目前的危机,使当事人的情绪得以稳定,如果有必要,可考虑短期的住院治疗。同时,在干预过程中须注意,不应带有教育的目的,教育虽说是干预者的任务,但应是危机解除和康复过程中的工作重点。

(3) 干预技术:包括问题解决、促进行动等。干预的基本策略为:第一,主动倾听并热情关注,给予心理上支持;第二,提供疏泄机会,鼓励当事人将自己的内心情感表达出来;第三,解释危机的发展过程,使当事人理解目前的境遇,理解他人的情感,树立自信;第四,给予希望和保持乐观的态度和心境;第五,培养兴趣、鼓励积极参与有关的社交活动;第六,注意社会支持系统的作用,多与家人、亲友、同学接触和联系,缓解孤独感和心理隔离感。另外,危机后还需要一段时间的相应指导。

### (三) 自杀的预防措施

自杀是心理危机可能导致的一个极端后果,预防自杀行为是心理危机预防的重要内容和目的。自杀是一种复杂的社会现象,自杀干预是一项专业性很强的工作。一方面,要运用一定的方法识别出自杀高危人群,并对自杀危险性进行评估;另一方面,要对已有明显自杀企图的人或已经进行过自杀尝试和自杀未遂的人进行心理辅导和干预,防止进一步的自杀行为。

预防大学生自杀是个系统工程,需要各个方面积极配合,不仅要做好各个方面、各个层次的工作,还要求大学生能自觉加强自身心理素质,提高解决问



题、克服困难的能力和对挫折的耐受力。

1. 识别自杀的征兆。想自杀的人一般会表现出与常人不一样的认知和行为, 会存在一些预示自杀的征兆。

(1) 情绪反常。表现为持续的焦虑与愤怒, 过度的罪恶感和羞耻感, 痛恨自己, 害怕失控, 害怕疯狂, 担心伤害自己和别人, 极度悲伤等。

(2) 人格改变。表现为更退缩、厌倦、冷漠、犹豫不决, 或者更为喧闹、多话、外向。

(3) 行为改变。表现出与平常不一样的行为, 如毫无缘故地请人吃饭、送人钱财、归还物品等, 有时表现出无法专心。

(4) 时常谈论生死问题。在没有任何征兆的情况下表现出对死亡的极大兴趣, 撰写有关死亡或毁灭的情节, 或谈论死亡的话题。

(5) 探望亲友。无缘无故地去探望自己的亲人或好友。

(6) 写遗书。

(7) 与家庭、社会隔绝, 孤立自己。

(8) 饮食、睡眠习惯突然改变。日常生活习惯突然出现异常情况, 如表现出睡太多或失眠, 有时候会很早醒来, 没有胃口, 体重减轻或吃得过量。

2. 如何帮助有自杀征兆的人。

(1) 表达你的关心, 询问其目前面临的困难。

(2) 保持冷静, 耐心倾听, 鼓励其谈谈自己内心的感受, 也不试图说服其改变自己的感受。

(3) 表示接纳, 不对其做任何道德或价值评判, 表达出在相同境遇下自己也会有同样的感受。

(4) 给予希望, 让其知道所面临的困境是能够改变的, 但不要认为只凭借自己的能力就能够解决问题。

(5) 询问其是否有自杀的想法: “你是否感觉到痛苦、绝望, 以至于想结束自己的生命?” “有时候个人经历非常困难的事情时, 他会有结束生命的想法。你有那种感觉吗?” 询问一个人有无自杀念头不但不会引起自杀, 反而可以拯救生命。当其说想要自杀时, 应认真对待。

(6) 如果认为其即刻自杀的危险很高, 要立即采取措施, 不要让其独处, 去除可能用于自杀的危险物品, 或将其转移至安全的地方, 陪其去心理卫生机构寻求专业人员的帮助; 如果自杀行为已经发生, 应立即报警求救, 并通知老师。



## 心理健康训练营

### 一、团体辅导

#### (一) 成长三部曲

活动介绍：成长三部曲描述了人一生的缩影，通过“石头、剪刀、布”决定成长中的三种状态，即“鸡蛋”——“小鸡、大鸡”——“人”。

活动目的：帮助学生正视成长过程中的失败，将其看成成长过程中的一种方式。

操作流程：

1. 活动从“鸡蛋”开始，每个人都是“鸡蛋”，抱成团蹲在地上，与同类进行猜拳，如果赢了，就进化成“小鸡”，变成“小鸡”后再与“小鸡”猜拳，以此类推。

2. 与同类猜拳时，输的一方自动退化到前一个状态。

3. 晋升为“人”的可以在旁边观察大家的举动。

分享总结：

1. 有同学始终是“鸡蛋”，此时的感受如何？

2. 有的多次快成“人”了，但又被挫败成“鸡蛋”，感受如何？而一路成长顺利的同学有何特别的感受？

3. 如何看待成长过程中的失败？

4. 在这个过程中有何特别发现？

#### (二) 人生纸牌

1. 指导语：由于受到出生环境等各种因素的限制，每个人的人生是不同的。有的同学可能对自己的家庭环境不满意，有的同学可能对自己的长相不满意，也有的同学可能对目前的自己不满意……

假定每个人能够获得第二次生命，每个人的人生可以重新选择。现在有很多纸牌，每张牌就是人生的一种重新安排，它所包含的资料就是你现有的资料，从现在起，你就是牌上的这个人。设想一下你处在这种情况下的人生，看看自己目前的处境、位置与假设的第二次人生选择的处境相比，有什么不同？

2. 把纸牌放在一个盒子里，让同学们随机抽取一张，不得更换。

3. 全班同学交流全新的“自己”，并询问是否满意牌上的“自己”。生命只有一次，你该怎样面对已经拥有的生活？



#### 4. 注意事项:

(1) 在游戏过程中, 有的学生可能不太严肃认真, 要及时给予提醒。

(2) 对于纸牌的内容, 这里只给出一些参考, 在使用时可根据学生的实际情况自己设计。之所以设计的内容大都是不尽如人意的, 主要是想让学生意识到, 虽然我们每个人都无法选择我们的出身、我们的家庭, 或许我们对目前的环境不一定很满意, 但无论如何, 我们都应该珍惜自己的境遇。

(3) 由于这个练习的内容中有可能涉及学生的伤心处, 所以在活动之前应该先跟学生沟通, 取得学生的同意。游戏之前, 要为活动可能会给部分学生带来的负面效应表示歉意。

(4) 本活动必须在专业教师指导下开展, 活动结束后要及时去角色化。

附: 纸牌的内容(情景模拟)

(1) 自己不幸患了癌症, 家里没有钱治疗。

(2) 因家中意外发生火灾, 脸部被大火烧伤, 留下了一个很难看的伤疤。

(3) 家中父母离异, 经济困难, 家庭条件很差。

(4) 自己的父母不幸患有重病, 治疗花费了很多钱, 家庭经济紧张。

(5) 与周围的同学人际关系很紧张, 很不受大家的欢迎。

(6) 自己患有小儿麻痹症, 生活很不方便。

(7) 自己小时候因中耳炎治疗不好而变聋。

(8) 自己一家三口挤在一个10多平方米的老房子里, 食宿条件比较艰苦。

(9) 自己的一只眼睛因意外事故而失明。

(10) 自己的一条腿因在一次车祸中受伤严重被截肢。

(11) 自己相貌普通, 在班级里不引人注意, 学习等各方面都一般。

(12) 学习成绩优秀, 但人缘很差, 不受老师和同学欢迎。

(13) 自己的妈妈对自己太唠叨, 对自己管得太多, 让自己不舒服。

(14) 以前家里很富有, 现在却因意外事故而陷入经济拮据状态。

(15) 出生在一个普通的工人家庭。

(16) 自己目前的学习成绩很差, 经常被一些同学看不起。

(17) 自己患有口吃, 常被同学模仿并嘲笑。

(18) 因自己太胖, 大家经常以此开涮, 并且给自己起不太好听的绰号。

(19) 自己身高低于同龄人平均身高20厘米。

(20) 自己学习成绩在班级排名最后, 努力用功后效果仍然不明显。

- (21) 自己除了学习外，基本没有其他业余爱好。
- (22) 自己是个塌鼻子，影响了容貌。
- (23) 自己患有先天性心脏病，很容易疲劳。
- (24) 自己的家人去东南亚旅游时因海啸而不幸遇难。
- (25) 走路时因不小心被车撞，头部严重受伤。
- (26) 父母对自己要求很严，很专制，很不自由。
- (27) 家庭经济条件好，但父母对自己缺乏关爱，不喜欢自己。

## 二、自我训练

### (一) 班级辩论

请同班同学或室友组织一场辩论，围绕“挫折对大学生的利弊”进行辩论。正方：挫折对大学生利大于弊；反方：挫折对大学生弊大于利。

### (二) 小组讨论

一名失败者去拜访一名成功者。他来到成功者门前，看到了一扇漂亮的旋转门。他轻轻一推，门就旋转起来，他从旋转门中转进去，看到成功者正站在自己面前。“你能不能告诉我成功有什么窍门？”失败者虔诚地问。成功者用手一指他的身后：“就是你身后的这扇门。”失败者回过头只看见刚才带他进来的那扇门正慢慢地旋转着，把外面的人带进来，把里面的人送出去。成功者说道：“其实，我们每个人心中都有一扇门，只是用不同的材料做成。有的人是带锁的木门或铁门，成功快乐的时候就打开，而失败痛苦时就关闭，把自己锁在黑暗里。有的人是旋转的玻璃门，不管成功还是失败、快乐还是痛苦，总是让自己的心灵之门旋转起来，把失败和痛苦旋转出去，让希望和未来旋转进来，在旋转中找寻机会、把握未来，找到一个新的人生舞台。”这个故事给我们什么启示呢？

三、心理测试：承受挫折能力测试（见心理测试第27页）

四、心理测试：面对生活，你是什么态度（见心理测试第29页）



## 拓展与思考

### 一、感谢

感谢伤害我的人，因为他磨炼了我的心志！

感谢欺骗我的人，因为他增进了我的见识！



感谢遗弃我的人，因为他让我学会了自立！  
感谢绊倒我的人，因为他强化了我的能力！  
感谢斥责我的人，因为他助长了我的智慧！  
感谢藐视我的人，因为他唤醒了我的自尊！  
感激所有使我坚定成就的人！

## 二、我应该快乐

我改变不了环境，但我可以改变自己。  
我不能预知明天，但我可以把握今天。  
我不能左右天气，但我可以改变心情。  
我不能决定生命的长度，但我可以控制生命的宽度。  
我不能改变自己的容貌，但我可以展现自己的笑容。  
我不能使样样事都顺利，但我可以事事尽力，保持内心的快乐与和谐。

## 三、应对挫折的方法

1. 沉着冷静，不慌不怒。
2. 增强自信，提高勇气。
3. 审时度势，迂回取胜。
4. 再接再厉，锲而不舍。
5. 转移目标，灵活机动。
6. 寻找原因，理清思路。
7. 情绪转移，寻求升华。
8. 学会宣泄，摆脱压力。
9. 学会幽默，自我解嘲。
10. 必要时求助于心理咨询。



# Unit 6

## 第六单元

### 知人者智 自知者明——自我意识

中国的先哲老子早在《道德经》中就提到过：“知人者智，自知者明。”就是说能清醒地认识自己、对待自己，这才是最聪明的，最难能可贵的。大学阶段是培养、发展自我意识的关键时期，在这期间自我意识经过分化、整合而接近成熟，大学生逐渐清晰地意识到自己的内心活动，全面认识到自己的心理品质，正确地感知到自己的社会角色并主动根据社会要求去认识和发展自己。



## 第一节 勾出整体自画像——自我意识概述



### 导入

#### 我要成为完人

我是一个对自己要求严格的人，我要成为一个完人。我讨厌平庸，不安于现状，要活得与众不同。学习上我从不松懈，我必须要拿第一，我想达到的学习目标一定要实现。即使我不喜欢的课程我也努力学习，我要在各门功课中都达到优秀。如果达不到目标，我就会很受伤。我非常敏感，不愿意听别人的批评，即使是非常婉转的意见也不爱听。有时候甚至有点小心眼，我妒忌比我强的人，总想超过他，如果不能，我就觉得非常不舒服，甚至会有自卑感。我有时觉得自己非常成熟，什么都明白，可有时又觉得自己还很幼稚和容易情绪化。我的心目中总是充满理想和美好的愿望，可是生活总和想象的不一样，所以有时候我也很失望。

该学生自我意识清晰，有较好的自我觉知。但是他也具有大学生自我意识的共性，即自我意识中充满矛盾，自信与自卑同时存在，容易因达不到理想自我而失望。如何准确地认识自我，并利用自身优势达到自己的目标是大學生需要学习的。



### 理论导航

#### 一、何谓自我意识

国内外学者对自我意识的概念没有统一的说法。有的学者认为自我意识是个体对自己存在状态的认知；有的认为自我意识是一个多维度、多层次的高级





从自我体验中获得的自我激励远远高于从理性认知中获得的力量。“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”就表达了作者孟郊高中进士的愉悦情绪。

3. 自我控制。自我控制是自我意识的意志成分，是对自己行为、思想、言语、情感、态度等的调控，以达到自我期望的目标。它包括自我激励、自我暗示、自我教育、自我监督等内容，主要解决“我要成为什么样的人”“我应该如何管理自己”“我要怎么克服意志力薄弱”等问题。自我控制是自我意识的关键环节，如何变认识为行动，靠的就是自我调控。它对个体的学习、工作具有重要的推动作用，使人们为了获得优异成绩和社会赞誉而不懈努力。成功的人都具有较高的意志力，即自我控制能力，能够克服人之惰性，不断鞭策自己实现目标。屈原的“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，就是自我控制与激励的典范。

## （二）自我意识的内容

按自我意识的内容进行分类，可将自我意识分为生理自我、心理自我、社会自我。

1. 生理自我。生理自我是自我意识最原始的形态，指个体对自己躯体、性别、形体、容貌、年龄、健康状况等生理特质的认识。生理自我在婴儿出生后第8个月开始发展，到3岁基本成熟。大学生刚好处在对生理自我高度关注的时期，特别注重自己的外在形象，希望增强外在吸引力。

2. 心理自我。心理自我是个体如何看待自己心理世界的层面，包括对自己的性格、气质、兴趣、爱好、能力、情绪、情感、需要、动机、三观等方面的心理过程、心理状态和心理特征的认识和体验。在情感体验上表现为自豪、自尊或自卑、自贱。在意向上表现为追求智慧、能力的发展和追求理想、信仰，注意行为符合社会规范等。心理自我是一个多层次的独立系统，从青春期开始发展，一直持续到成年，大概历时10年。发展到此阶段后，个体能感知和调节自己的心理活动及其状态，并根据社会需要和自身发展需要调控自己的心理与行为。

3. 社会自我。社会自我是个体对自己社会属性的认知，是对自己在一定的社会关系和人际关系中的角色、作用、地位、名望、责任、义务、力量等方面的认识和体验，并根据他人的要求和社会期待来调整自己的行动。发展时期大致从3岁到13或14岁，这个时期社会自我处于自我的中心，个体能了解社会对自己的期待，并根据社会期待调整自己的行动。大学生最关心的社会自我问题是“我是否被喜欢”“我是否获得尊重”。

### （三）自我意识的存在方式

按自我意识的存在方式，可将自我意识分为理想自我、现实自我、投射自我。

1. 理想自我。理想自我是个体对希望自己是一个什么样的人的自我看法。个体从自己的立场出发对将来的我展开想象，是自己想要达到的比较完美的形象。理想自我关心的是“我想成为什么样的人”“我应当成为什么样的人”“我希望自己是什么样的人”。每个人都有自己的理想自我，而且每个人理想中的自己各有不同。理想自我包括人们渴望拥有的那些品质，它们通常是积极的。理想自我在一定程度上为大学生前进的道路指明方向，激发奋斗的动力。李白的豪情“天生我材必有用”，李清照的壮语“生当作人杰”，都表达了对理想自我的执着追求。

2. 现实自我。现实自我是指个体从自己的立场出发对现实的“我”的看法和评价，是个体实际拥有的自我概念，即实际是什么样的人。现实自我与理想自我相对。现实自我通常与理想自我有差距，这个差距既是个体进步和完善的动力，也是个体烦恼的重要根源。大学生应该客观评价自己，调整理想自我，改善现实自我，缩短二者之间的差距，实现自我价值。

3. 投射自我。投射自我，也可以称为镜中自我，是指个体在社交过程中，通过观察他人的反应和行为以想象他人对自己的评价。我们每个人都是别人的镜子，别人也是照亮我们自己的镜子。唐太宗视直言敢谏的魏徵为自己的一面镜子，他高度评价魏徵：“以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴替；以人为镜，可以知得失。”大学生也需充分利用好别人这面镜子来反观和反思自己，从而加深自我了解，实现自我成长。

### 三、大学生自我意识的基本特征

个体的自我意识发展从无到有，最后达到成熟，要走过漫长的发展历程。大学阶段是大学生自我意识的迅速发展时期，也是自我意识和自我矛盾表现最突出的阶段，对个体的人生观、价值观、世界观的形成有着非常重要的意义。大学生的自我意识一般具有以下特点：

1. 自我认识相对全面。大学生积极关注自我，对自己身体成熟状态、外貌形态等特点有了更为深刻的认识，生理自我的评价较高。多数大学生都比较认可自己的先天容貌，对自身的生理结构比较自信并开始注重对家庭、责任、价值等方面的认识，逐渐开始思考“做什么样的人”“成就什么样的事”等一些问



题。大学生对自我认识充满兴趣和急迫感,自我认知越发自觉,自我评价的水平越高。他们可以辩证地看待自己,能够从主观和客观、肯定和否定等方面对自我进行评价,评价的客观性增强;他们可以综合地看待自己,能对自己的优缺点、才华、性格、气质、道德品质以及同学关系等进行细腻、深刻、明晰、广泛的评价。他们尤其关心自己在集体中的形象和地位。不仅分析自己做一件事时的思想和心理状态,还分析自己的意志、性格等,进而上升到评价自己的内心品质,自我评价的途径多样化、完善化、社会化。他们能够通过“尺有所短,寸有所长”来合理地评价自己,勇于面对自己的短处,从整体上把握自己、对待自己,形成相对明确的个人价值观、个人生活的意义和目标。

2. 自我体验强烈而敏感。当代大学生越来越重视对自我意识情感成分的表达,重视对自己的态度情感,看重自己的可爱程度、扮演的角色和存在价值等。他们情感体验深刻,迫切关注自己的内心感受,追求幸福感与满足感,关心自己“过得好不好”“开不开心”“有没有价值”。大学生从内心越来越认可自我、喜欢自我,他们能够积极地进行自我接纳,愉快地接受自己的生理自我、心理自我和社会自我。他们喜欢知识、喜欢朋友,也喜欢自己,喜欢自己的优点和缺点,喜欢自己的成功或者失败。他们有强烈的情感体验,不时还带有直觉的特点,陷入一种突如其来的激情。有强烈的自尊需要,大学生的自尊不容侵犯,表现在自尊心强而且敏感,非常在意别人的意见,会批判和自己意见相悖的人和事,过分自尊和好胜。由于敏感性,大学生自我体验也容易出现波动,自负与自卑并存,积极与消极同在。

3. 自我控制水平较高。大学生自我控制的愿望十分强烈,自我调节和自我教育能力逐步提高。大学生能在他人帮助下进行自我教育、自我发展,发挥自我潜能,并能进行较深刻的自我反省。随着大学生个人理想、人生目标和社会责任感的逐步确立,他们产生了较强的自我完善、提高自我修养的愿望,表现出强烈的自我表现欲和对自我形象的重视,他们希望用自己的行动来表现自己。大多数人热衷于参加学校的各种社团活动,以期达到自我服务、自我管理和自我教育的目的。大学生独立感明显增强,开始把自己置于成人的位置上,一方面希望参加成人的活动,另一方面又希望得到成人的尊重,力图独立地解决问题。

4. 自我意识在矛盾统一趋向成熟。当代大学生的自我意识总体上表现出自我肯定、协调发展的趋势,但大学生自我意识的发展并没有达到完全的一致性。大学生自我意识逐渐分化,使得其自我意识充满复杂性,“主体我”和“客

体我”、“理想我”和“现实我”之间的种种矛盾开始出现。当“理想我”占优势时，往往会将“客体我”降到实际能力以下，产生较强的自卑感，甚至放弃努力，形成自暴自弃或伤感心理状态。相反，当“现实我”占优势时，往往表现出较强的虚荣心和自我陶醉，特别在乎别人对自己的评价，担心暴露自己的缺点，而做出过于傲慢、虚假的表现。他们对自己的评价往往充满矛盾，对自己的态度也时常波动，对自己的调控常常是不果断的。他们一会儿看到自己的这一面，一会儿又看到自己的另一面，时而能客观地评价自己，时而高估或低估自己。面对自我意识中的种种矛盾，大学生开始通过各种活动来重新认识自己，自觉或不自觉地在调节矛盾中认识自己、完善自我。他们常常会问自己，“我有能力吗”“我的性格怎样”“我有什么特长”“别人喜欢我吗”等等。经过一段时间的矛盾冲突和自我探究后，大学生的自我意识就会在新的水平和方向上趋于一致，达到暂时的自我统一。然而随后新的矛盾又会产生，需要不断地自我调控和自我探究。在自我意识由“矛盾—统一—新矛盾—新统一”转化发展过程中，大学生自我意识不断发生重大变化。正是由于这种矛盾转化，使得大学生自我意识发生了质的飞跃，个体之间出现差异，自我意识也逐渐趋向成熟。

#### 四、自我意识对大学生的作用

自我意识在个体发展中有十分重要的作用。正是由于人具有自我意识，才能对自己的思想和行为进行自我控制和调节，从而不断发展和完善自己。大学生要全面认识自我，积极认可自我，努力完善自我，用积极的自我意识指导自己的学习和生活。

### （一）积极的自我意识是大学生成功的基础

自我意识与个人行为的关系极为密切，意识支配行为，行为反映意识，自我意识对个人行为具有极大的推动作用。我们每个人的心中都有一幅自我画像——“我属于哪种人”，你把自己想象成什么人，你就会按照那种人的行为行事。例如，有的学生把自己想象成不公正的牺牲品，认为是“注定要失败”的人，就会不断地寻找各种事例来证实自己的观点。自我意识客观的人自我形象健康，对自己有合理的期望，满足从容，处事积极，善于利用每一个成长的机会，改进自己；与人交往能真情流露，展示自己的内心世界，容易与人建立深厚的情谊；对自己充满信心，能独立地处事，也能做出恰当的自我表达。大学生要采取相应的自我意识教育和培养，走上全面发展和健康成长之路。



## （二）自我意识影响健全人格的形成

自我意识在个性结构中处于核心的地位，决定个体对现实的看法，对人们的心理活动和行为方式都起着制约的作用。积极的自我意识会增进心理健康，对已有的人格进行认识、评价和调节，促进大学生健全人格的形成。如果个体能认识到自己的自卑、内向，却不因自卑而彻底否定自己和阻挡前进的脚步，而是积极评价和接纳自我，与自卑共存，开放自己，提高自己各方面的能力，从而慢慢地变得外向、自信。这种经历就是对自己人格进行正确认识、评估、调整的过程，以积极的态度去面对困难和挫折，从而塑造良好的人格。

## （三）自我意识影响个体对经验的解释

不同的人可能会获得完全相同的经验，但每个人对这种经验的解释却可能有很大的不同。解释经验的方式决定于一个人的自我意识。自我意识积极的人，倾向于对事物做出积极的解释，赋予事物积极意义，产生积极情绪体验。自我意识消极的人，倾向于对经验做出消极的解释，赋予事物消极意义，产生消极情绪体验。积极、乐观的学生，获得奖学金会很高兴，会认为这是自己努力的结果。自负的学生在获得奖学金后可能比较淡漠，认为自己获得奖学金是理所当然的，是自己努力的结果，别的同学没有自己努力，凭什么也获得同样的奖学金。事实证明，当个人的既有自我意识消极时，每一种经验都会与消极的自我评价联系在一起；而如果自我意识是积极的，每一种经验都可能被赋予积极的含义。

## （四）自我意识影响个体的期望水平

自我意识不仅影响到个体现实的行为方式和个体对过去经验的解释，而且还影响到个体对未来事情的期待。这是因为，个体对自己的期望是在自我意识的基础上发展起来的，并与自我意识相一致，其后续的行为也决定于自我意识的性质。研究发现，学生的成绩长期落后并不是孤立存在的，由于他们的整个行为动力系统都出现了偏离，并在偏离的状况下形成了一个新的自相一致的系统，因而在系统内部一切并没有不正常。换言之，落后的学习成绩正是成绩长期落后的学生自己“期待”的结果。





## 心理健康训练营

### 一、心理训练：我是谁

步骤1：写20句话，每句话的格式为“我是一个……的人”，每个句子前面写上序号，序号从1写到20。每一句话都是我们对自己的陈述和评价。

步骤2：对自己的每一个评价进行评估。如果是积极的，请在句子后面做“+”标记。如果是消极的，请在句子后面做“-”标记。然后统计积极评价和消极评价各有多少个。

步骤3：将自我评价进行归类，并且统计每一类的积极项目总数。

属于生理自我类：积极项目数（ ）。

属于心理自我类：积极项目数（ ）。

属于社会自我类：积极项目数（ ）。

步骤4：讨论与分享

1. 是什么因素让你对自己做出这样的评价？

2. 对于被你消极评价的这一部分自我，你希望发生什么改变？你将做出什么努力完成改变？

### 二、心理训练：认识你自己

#### （一）认识自己的积极部分

首先找一个舒适的地方，把所有可能分散注意力的东西都收起来。准备好本子和笔，以及彩色画笔。如果你愿意，可以放些舒缓的轻音乐。闭上眼睛，深呼吸，让自己彻底放松下来。

想象有一部通往你内心深处的电梯。走进电梯，按下最低层的按钮，进入你心中的秘密花园。在花园里散步，欣赏周围的风景，享受浓郁的花香和泥土湿润的气息。天气晴好，鸟儿在周围歌唱。想象自己穿着最得体、最舒适的衣服。提醒自己，在内心的秘密花园里，你是绝对安全、绝对舒适的。找一个安静的地方坐下来，闭上眼睛。你的心中会出现另一个“你”，这一个“你”代表的是你积极的一面，拥有你全部的力量、勇气、同情心和爱。

让这个光彩照人的“你”走进来，在你身边坐下。握住“你”的手，凝视“你”的眼睛，问这个积极的“你”是否会永远陪在你身边，保护你，指引你前进的方向。问“你”究竟该怎么做才能敞开心扉，让被压抑的情感释放出来。跟这个积极的“你”拥抱，感谢“你”来看你，邀请“你”常来你心中的花园做客。



睁开眼睛，记下你方才的体验，包括你看到、听到和感受到的一切。

用彩色画笔给积极的自己画一幅画。即使你从未学过绘画也没关系，画的水平并不重要，关键是用心去画。

## （二）认识自己的消极部分

请你重新闭上眼睛，深呼吸五次，让自己放松下来。在这个环节中，我们会带领大家去看自己消极的部分，这个过程可能会带来一些不舒服的感觉，希望你可以试着挑战自己，允许这些不舒服的感觉出现并体验它们。如果你觉得实在很难受，也可以睁开眼睛，停止这个活动。

现在，请想象有一部通往你内心深处的电梯。你走进电梯，按下最低层的按钮。这一次电梯门打开的时候，外面是一个阴暗肮脏的地方，要多糟糕就有多糟糕。你可以想象一片臭气熏天的垃圾场，也可以想象一个爬满了老鼠、蛇、蟑螂和蜘蛛的山洞，总之，这是一个你最不愿意来的地方。继续深呼吸，然后朝最阴暗的角落望去，你会看到一个最卑微、下贱、猥琐的自己。这一个“你”代表的是你消极的一面。仔细观察“你”的样子，注意“你”身上的气味，以及“你”带给你的感觉。当你看清楚消极的“你”的样子之后，就可以睁开眼睛了。

然后，请你在另一张白纸上，用彩色画笔给消极的自己画一幅画。

## （三）积极部分和消极部分的融合

请你再次闭上眼睛，深呼吸，放松下来。坐电梯回到你心中的秘密花园，欣赏周围的风景，然后找一个安静的地方坐下来。当你感到无比舒适、无比安全的时候，再度让那个积极的“你”来到你身边。等到积极的“你”在你身边坐好，再邀请那个消极的“你”来到你的花园里。让积极的“你”与消极的“你”彼此拥抱，让你最光彩照人的一面和最猥琐下贱的一面拥抱在一起。让积极的“你”释放出爱与同情的光芒，照亮那个消极的“你”。告诉消极的“你”，这里很安全，随时都可以来拜访这里，并会得到你的接纳和原谅。给自己充分的时间，如果那个消极的“你”不愿意被积极的“你”抱在怀里，不要紧，每天都尝试一次，直到有所进展为止。

用彩色画笔把你方才经历的一切都画下来，至少画上五分钟时间。然后把你的经历和感受写在本子上。

## 三、心理测试：自我意识量表（见心理测试第31页）



## 拓展与思考

## 健康自我意识的标准

1. 自知之明：自我意识健全的人，应该是一个有自知之明的人，既知道自己的优势，也知道自己的劣势，能正确评价自我和自我发展。
2. 整合的自我意识：自我意识健全的人，应该是自我认识、自我体验和自我控制协调一致的人。
3. 自我肯定：自我意识健全的人，应该是积极的、肯定的、独立的并与外界保持一致的人。
4. “理想我”与“现实我”统一：自我意识健全的人，应该是理想自我与现实自我统一的人，有积极的目标意识和内省意识，积极进取、永无止境。



## 第二节 补齐短板促发展——自我意识偏差



### 导入

#### 你们都是小草，我是大树

张琦学习成绩比较优秀，但是和他人交往总是感觉到有距离。他的家庭条件比较好，穿名牌，用最新潮的手机，生活上也比较讲究，看不起一些同学抠抠掐掐舍不得花钱；他喜欢自由，不喜欢条条框框的束缚，当有人影响到自己利益的时候，会直言不讳地表达出来，不太注重别人的感受；在讨论问题的时候，坚持自己的意见，甚至是看不起别人，觉得别人的观点缺乏深度，有时会说：你们都是小草，我是大树；当别人不接受他的观点的时候，他认为别人没有资格这样说。

个案中的当事人总是站在自己的角度考虑自己的感受，认为自己是最优秀的，别人都应该接受自己的观点，是典型的自我中心的表现，和他人交往难以深入，是可想而知的。



### 理论导航

#### 一、自我意识偏差

正确的自我认知是成熟人格的标志，但是，大学生由于自我意识尚在发展过程中，心理尚未完全成熟，往往会出现自我认知的偏差。与其他群体相比，大学生表现出较高的自尊与自信，他们渴望成功，不甘落后，对成功的预期高，特别是取得小小的成就时，很容易表现出骄傲自大、唯我独尊、自我中心的倾向，好像世界尽在手中掌控。当遭遇失败与挫折时，甚至只是小小的失利，如

考试失败、恋爱失败等，他们便开始怀疑自己的能力，进而自我否定、自我怀疑，甚至自暴自弃，陷入深深的自卑之中。这些都与大学生自我认知不良、自我定位不准确有关。大学生自我意识偏差主要有以下几种类型：

### （一）自我贬损型

由于总是积累失败与挫折的经历，有的大学生对自我的评价较低，时常伴有没有价值感，缺乏信心、自我排斥、自我否定。拥有这种心理的人遇事总会胆怯、心虚、逃避、退缩、没有主见，他们不但不接纳自己，甚至自我拒绝、自我放弃，表现为没有朝气，随波逐流，缺少激情，生活没有目标，其结果是更加自卑，从而失去进取的动力。

大学生出现自我贬损心态的主要原因:

1. 期望值过高。大学生由于强烈的成才意识，往往把理想我的目标设计得较高，而理想我与现实我之间存在着一定的距离，这必然会引起大学生对现实的不满意而产生否定自我的心理。

2. 适应能力差。大学生在学习生活、人际交往、环境适应等方面均面临新的挑战, 而自身适应能力差、心理调节不好的学生往往会因为些许的失败和挫折而产生消极的否定情绪体验, 当挫折感积累到一定程度时就会产生孤独、烦恼和对自己的不满, 甚至怀疑自己的一切能力, 进而转化为自我贬损。

3. 认知障碍。由于大学生的生活经历简单，多是从学校到学校，其人生观和价值观尚不完善，因此在认识和理解问题的方式上常常是理论多于实际，对社会和自我的认识缺乏现实的态度，难以内化为自己稳定的心理结构，所以，对自我的认识往往从消极、片面方面出发，极易产生自我贬损心理。

## （二）自我夸大型

部分大学生对自我的评价非常高，他们往往脱离客观实际，常常以理想自我代替现实自我，盲目自尊、虚荣心强、心理防御意识强，缺乏自知之明，把自己的意志强加给别人，不能与人和睦相处。其行为结果要么表现为缺乏理智、情绪冲动、忘记“现实我”而沉浸于虚无缥缈的自我设计中；要么自吹自擂、自我陶醉，却不去为实现自我做出努力。自我贬损型与自我夸大型的共同特点是对自我认知不正确，理想自我不健全，缺乏实现理想自我的手段，都是不健康的自我整合。大学生中这种类型的人虽然较少，但严重者可能用违反社会规范或违法犯罪的手段来谋求自我意识的整合。

自我夸大在生活中是常见的，这是自我展示的一种行为，其目的是想让别



人相信我们拥有某些性格特征，这对于我们下一步能够获得什么职位、取得什么成就具有深远的影响。比如说我们可能交什么样的朋友，我们能否在学习和工作中领先，等等。这些在很大程度上都依赖于我们说服别人的能力，也就是说我们能否让他们相信我们是值得他们付出爱、友谊、信任和尊重的，这样，我们就会去塑造他人所期望的形象。自我提升就是常见的自我展示策略，为了让别人相信我们的能力，为了让别人喜欢自己，要展示自己是有能力的、聪明的和有天赋的。但是过度使用自我提升策略就有可能成为自吹自擂、夸大其词。

大学生出现自我夸大心态的主要原因：

1. 自尊心和好胜心强烈。大学生与同龄的社会群体相比，相对而言，智力水平高、知识丰富、有理想、有追求、好奇心强、求知欲旺盛，故自尊心和好胜心非常强烈。但是，如果过于自尊和好胜，则极易转化为虚荣心，喜欢炫耀自己，看不起别人，进而还会过高估计自己的能力、忽视自己的缺点，从而导致自我评价偏高。

2. 思维片面、肤浅。大学生随着自我意识的增强，逻辑思维和辩证思维都已基本成熟，但由于社会阅历限制仍然存在一定的片面性和肤浅性，在认识问题时常常带有一定的偏激和执拗，尤其对社会和人生缺乏本质的认识，容易从消极方面认识社会，从积极方面认识自己，过度地肯定自己。

3. 优越感和过分自信。大学生由于家庭和社会对他们的偏爱，致使其产生强烈的优越感和盲目的自信心。他们常表现出自我感觉非常好，对自我现状极易肯定，对自己的精力和能力以及未来充满信心。这种盲目自信容易导致大学生失去清醒判断，蔑视他人，并产生意识障碍而出现自我夸大。

### （三）自我冲突型

表现为自我认知或高或低，自我体验或好或坏，自我控制时强时弱，心理发展极不平衡。有时显得自信而成熟，有时又表现出自卑而不成熟，让人无法评估。自我冲突型的人有两种类型：自我矛盾型与自我萎缩型。自我矛盾型的人内心冲突激烈，持续时间长，自我认识、自我体验、自我控制不稳定。例如，他可能既是一个自信的人，也是一个自卑的人；既是一个诚实的人，也是一个会撒谎的人；既是一个性格孤僻的人，也是一个善于交际的人。自我萎缩型的人缺乏理想自我，但又对现实自我深感不满，他们消极放任，自怨自艾，甚至麻木、自卑，以至于越来越消沉，对自己丧失信心，严重的还可能导致精神分裂症或绝望轻生。因此，自我冲突的大学生要逐渐调整自己的自我认知，客观看待自己与他人，客观看待成功与挫折，这样才能使自我意识在良性轨道上

循环。

可以说，每一个人都面临内心冲突和矛盾，但是，有严重选择困难的人所面临的内心冲突不是现实冲突，而是一种被称为“神经症冲突”的特有矛盾，这种冲突的最明显特征是主观性（缺乏现实性）和自相矛盾性（自己跟自己斗争）。从心理病理学的角度看，神经症患者的自由选择痛苦，是与他们敏感而缺乏自信的人格态度相关联的。这种敏感而自卑的神经症人格，主要表现在做任何事情都缺乏主动、缺乏恒心；抉择时谨小慎微、顾虑重重；对未知事物预期焦虑、忧心忡忡；对人际关系高度敏感、缺乏自信；情绪上显得焦虑、抑郁、容易激动。

大学生出现自我冲突心理的主要原因：

1. 本我、自我和超我之间的不协调造成。弗洛伊德认为，个体的心理结构可以分为三个层面：本我、自我和超我。本我是原始的，动物当中普遍存在的，比如吃、性、攻击等，“是一锅沸腾的欲念”，以快乐为原则。超我是理想的自我状态，个体一出生就被社会和父母灌输一定的道德观念，很多时候个体的言行举止和这些道德要求还存在很大差距，超我按照道德的原则行事。本我注重于原始欲望的层面，比如一个人在饥饿状态下想吃橱窗后面摆放的面包，若不管不顾拿起就吃，那是本我层面的需求，若因为身上没钱，即使饿晕了也不能吃，是道德层面上超我的需求，最后，想办法付费之后再去吃，这是现实层面上自我的需要，自我遵循现实的原则，调停本我和超我维持在一定的水平，三个“我”之间达成一个动态的平衡，这样个体内在的冲突就少了。

2. 早期生活中的病态生活环境造成。客体关系与早期依恋理论指出，人格的组织和建立是内化的结果。内化是一个心理过程。如果儿童早期的客体是坏客体（比如惩罚性或控制性父母），儿童则会将他环境中坏的规则性互动和特征转化为他内部的规则和特征。环境中坏的互动和特征可以理解为由于父母的神经症人格，而对婴幼儿的各种漠视、恐吓、过度保护、过度限制和惩罚等。这种病态环境的依恋关系，通过内化作用形成了儿童今后的人格特征和行为模式——无助、强烈的自我中心和依赖。在任何冲突或风险性情境中，他会自然回避，不敢表达，不敢正常反击；在具有吸引力但需要一定能力才能获得的事务面前，会茫然不知所措，从而逐渐形成回避矛盾、抑制愿望、情绪的极端化以及嫉妒等个性特征。

#### （四）自我迷茫型

大学生心中承载着无数的梦想，都渴望一架成功的天梯。他们有抱负、有



追求、有理想，成功欲望强烈。他们为自己设定了一个美丽的“理想我”，也对大学生活进行了理想化的设定。但当他们踏入大学后，现实与心中的理想形成巨大的反差，使他们出现了理想真空带与动力缓冲带，一时间找不到自己生活的方位，对理想自我的渴望与对现实自我的不满构成了这一时期大学生自我认知迷茫的来源。这时的他们不知道自己在现实中的位置，不知道到底该怎样定位自己，甚至会怀疑自己原来的积极自我评价和远大理想。当“现实我”距离“理想我”太过遥远时，大学生会产生各种各样的心理不适，变得平庸无为，变得无所事事，变得没有动力。

大学生出现自我迷茫的主要原因：

1. 现实和个体憧憬之间的巨大反差造成。青年学生对社会满怀憧憬总体来说是一件好事，但是，现实毕竟和所学的理论知识、书本中的描绘还存在较大差距，需要个体逐渐了解客观存在的现象，甚至不得不去面对一些残酷的事实，进而接受现实，改变现实，逐渐朝着理想的状态迈进。个别大学生不能够面对和接受与自己原先想象的不一样的世界，在巨大的冲击面前感到迷茫，甚至迷失自己。

2. 社会环境变化造成。如今社会更复杂，社会的贫富差距、价值观的差异等都会在大学校园里展示，有的大学生过分看重金钱、工作机会等眼前利益，忽视长远的理想和信念。大学生的心理变化反映了时代的特征，比如感受到更高的压力水平，表现出更多的职业生涯焦虑，人际互动技能呈退化趋势等，以致出现困惑和迷茫。

### （五）自我中心型

青春期早期，人们开始积极地关注自己的内心世界，但主要是以别人的观点去评价事物，对自己的认识也服从于权威。大学阶段是自我意识发展最强烈的阶段，这一时期，个体开始清晰地意识到自己的内心世界，关注自己的内在体验，喜欢用自己的眼光和观点去认识和评价外部世界，开始有明确的价值探索和追求，强烈要求独立，产生了自我塑造、实现自我目标的强大动力。在自我意识的发展中往往只认识到自己的体验，只认识到自己的独一无二，同时自我发展处于矛盾期，接受别人变得非常困难。只有自我认可程度很高的人才倾向于接受其他人，甚至包括那些与自己意见相左的人。

大学生出现自我中心表现的主要原因：

1. 家庭教育发生改变。家里人从小就围绕着独生子女转，他们成为家庭的



中心,受到家庭望子成龙、望女成凤思想的影响,自我定位比较高,行事为人比较自负,关心自己而忽视了集体,不善与人友好相处。

2. 学校教育存在偏颇。大学教育在社会舆论的压力下偏重于张扬个性,这对学生个性发展有益,但是集体观念的引导显得有些不足,团队精神、合作共赢教育缺乏。

3. 大学生自身的片面认识。他们的自我意识发展出现主观性和片面性,同时社会对自我价值存在一定程度的默许和肯定,让大学生以为自我应是社会的主流,集体观念被边缘化。

## 二、如何克服自我意识偏差

克服自我意识偏差需要更好地认识自我,把原先没有注意到的方面意识化,更需要采取切实的行动,改变一些习惯,在某种程度上是和“自我的一种斗争”。

### (一) 调整自我贬损的心态

正确认识自己,看到自己的长处。俗话说“尺有所短,寸有所长”,每个人都有自己的长处与短处,既要看到自己的优点,也要看到自己的缺点,既要纵向比较,又要横向比较。看到长处是为了培养自信,但是必须承认自己身上存在短处,比如说生理方面的不足、环境方面的顾虑、知识方面的欠缺等,对于导致自我贬损的因素要积极地进行补偿。可以以勤补拙,可以扬长避短,有些已经不能够改变的因素,比如说个子矮小、长相一般,可以从别的方面进行补偿,比如让自己在某个领域有一定的长处或处于领先水平。

正确地暗示自己,避免使用否定自己的语言。贬损本身就是消极的自我暗示,做事之前不要对自己说“我不行”“我没什么用”“我不会干”,这种消极的暗示会导致不必要的精神紧张和精神负担,使自己的内心充满失败感,结果做事情的时候就会畏首畏尾,主动性、创造性受到压抑,自然妨碍了成功。因此,要勇敢地暗示自己:“我能行”“别人能干的事情我也能干”“我可以试一试”“坚持就是胜利”,这样会增加自己战胜困难与挫折的力量,成功就会向我们招手。

调整理想的自我,改变不合理观念。一方面降低自我期望的水平,努力使理想自我的内容符合自我所做出努力的程度,不过分追求完美或者对自己提出过高的要求,也就是避免给自己定一个不切实际、过于理想和美好的目标,造成理想自我与现实自我差距过大。一个人不能够没有理想,但是理想的建立一定要从自身实际出发,理想标准的确立,应当以自己通过努力能够实现为原则,



只有这样才会在实践中不断取得成功，增强信心。另外，要改变思维方式中某些不合理的观念。

## （二）克服自我夸大的心理

对大学生来说，在适当范围之内一定的夸大评价，可以激发他们的斗志，帮助他们树立必胜的信心，战胜坚定困难的信念，使他们能够勇往直前，但是自我评价又必须建立在客观现实的基础之上，脱离实际的夸大的自我评价不但不能帮助人，反而会影响生活学习工作和人际交往，严重的还会影响心理健康。

虚心地接受批评。自我夸大的人的一个弱点，是不愿意改变自己的态度或接受别人的观点和批评，接受批评并不是让自我夸大的人完全服从于他人，只是要求他们能够接受别人的正确观点，通过接受别人的批评，改变过去固执己见、唯我独尊的形象。

与人平等相处。自我夸大的人视自己为上帝，无论在观念上还是在行动上，都无理地要求别人服从自己。平等相处就是要求自我夸大的人以一个普通成员的身份与别人平等交往。

以发展的眼光看待自我。既要看到自己的过去，又要看到自己的现在和将来，辉煌过去可能标志着你过去做得很成功，但并不代表现在，也不预示着将来，需要此刻站在人生的起跑线上重新开始。

## （三）减少自我冲突的矛盾

协调好自我、本我和超我之间的关系。要给每一个“我”留有适当的空间和表达的通道，允许三个“我”以恰当的方式满足自己的需要，这样本我不至于过于压抑，超我不至于过于膨胀，自我的压力就会减轻。三个“我”处在一个动态的平衡当中的时候，个体的心理冲突就减少了。

寻求专业的心理咨询和治疗。对陷入自由选择痛苦的神经症患者，关键在于对其人格内部的缺陷引起的紧张进行调整。通过心理分析，澄清他的态度，使他认识到自己的神经症倾向，是怎样影响到他现在的生活的。要使他从内心深处感到自己是能够发挥个人潜力的人，帮助他扩充和发展对自己的认识，并相信自己能重新获得自由选择的能力，最终导致人的自由和责任感的同步成长。

人格的调整和塑造是一个漫长的过程。咨询师的作用仅仅是帮助来访者能自由觉知和体验到他们的可能性、能更多地觉知到自我、鼓励他有勇气做出改变，最关键的，是来访者自己在他的现实生活中，要善于学习并磨炼自己。

人格的根本改变，必须建立在行动之中，因而自由选择也必然包含着行动。

如果没有行动，一个人做出的选择就只能是愿望或者一个想法。所以，要摆脱神经症的人格冲突，最重要的并不是选择所导致的结果，而是“去做选择”这一行动的过程，是选择本身。当自己在为自己的事情做对自己负责任的决定时，他的神经症症状往往会神奇地消失。

#### （四）摆脱自我迷茫的焦虑

树立正确的人生目标。漂泊在茫茫大海当中的船只需要灯塔的指引，大学生要把自己的需要和时代的发展紧密地结合在一起，在实现自己利益的同时不损害社会和他人的利益。并且，选择的目标客观上要切合实际、适合自己，主观上需通过一定的策略和方法，努力追求去实现。有谚语说，航行在大海当中的船只若是没有方向，任何风都不会是顺风。确定了追求的目标，每一天的学习和工作，即使慢一点，也是迈向这一目标的，就可以减少迷茫感。

比较客观地认识社会。某些社会现象的存在是不以个人的意志为转移的，有其发生发展的历史进程，不是一下子就可以改变的。我们既要看到社会发展的积极方面，也不忽视社会发展当中出现的一些问题。不能因为问题的存在和自己原先预想的不一样就感到沮丧乃至丧失信心。在浪漫的想象和残酷的现实之间营造一个缓冲地带，思考这一现象得以存在的原因，客观审慎地思考解决问题的办法，发挥自己的建设性作用。

寻求生活的意义。存在主义心理治疗师弗兰克认为寻求生活意义的人具有如下特点：具有选择自己态度的自由，能负责任地对待自己的生活，有意识地控制自己的生活，不受外在力量左右，超越了对自我的关心，把生活目标指向未来，对工作有献身精神。他认为人在效力于某事或热爱着某人之中实现着他自身。他越是在他的使命中升华、越是献身于他的伙伴，他就越是成为一个人，越是成为他自身。弗兰克坚信，人最终是自我决定的。他要成为什么——在天赋资质与环境限制之下——他就成为什么。人在他自身内有两种可能性，去实现哪一种是由他自己所抉择，而非视情境所定。

因此，大学生在日常生活、学习和工作当中，要善于做出选择并勇于承担责任。选择是自己做出的，是一种自由的选择，但是做出选择之后紧接着就是要肩负起责任，把事情做好，在承担责任当中更进一步明白自由做出选择的珍贵、重要和需要履行的承诺。这样的大学生活就是充实的而非漂浮的，是脚踏实地的追求而非海市蜃楼的幻想，就会走出迷茫。



## （五）改变自我中心的想法

客观地评估自己。既不抬高自己，也不妄自菲薄。没有完美的人，也没有只有缺点的人。通过自己反思、他人反馈、对所做事情的分析发现自己的长处和短处，认识到自己的优势和不足，在工作当中扬长避短或者取长补短，实现自己的价值。

摆正自己的位置。既重视自己，也不贬抑他人，自觉地把自己和他人、集体结合起来，走出自我的小天地。以自我为中心的人把自己看得过重，有时候会夸大或扭曲事实，需要学会用事实纠正自己的想法。以自我为中心的人会以为自己就是对的，别人应该要跟自己一样，这当然是不合理的。要多观察自己与他人的不同。我们对世界的看法是基于我们过往的经历，一旦你能认识到每个人都有不同的过往，每个人也都有自己的价值观，那就不会非要让别人跟你一样了。

学会换位思考。设身处地，从他人的角度思考问题，尊重他人的感受，关心他人。站在他人的角度来反观自己的做法，自己是否能接受？如果自己都不能接受，那就说明这样的处理方法肯定是有问题的。要有同理心，比如父母教育你了，一切都是为了你好，而你却嫌烦顶嘴。这时候不妨把自己想象成是父母的角色，那你会怎么对自己的孩子，有助于更好地理解父母。



## 心理健康训练营

### 一、团体辅导：多维的我

#### （一）心理实验

请参加团体心理辅导的学生全身放松，做表象训练。教师说到某一人物，学生就闭目再现该人物的音容笑貌和形态特征，要求肃静并集中注意力，在教师语言的引导下进入状态，体悟自我内心的感觉，再现每个人的时间各用一分钟。再现人物：1. 电影明星×××；2. 自己的妈妈；3. 自己。

大家会发现，前面两个人的音容笑貌很快就再现出来了，而对自己的再现却相当困难和模糊，这说明一个人认识自己不容易，要以别人为镜，通过他人的评价来认识自己，要经常把自己当作客体来认识，说明人要看清自己是不容易的。

#### （二）书写练习

为每位组员预备三张白纸，首先请他们在第一张白纸上描述理想的我，

时间为七八分钟；然后请他们将写好的第一张白纸搁置在一旁，暂时不准观看；接着，在第二张和第三张白纸上分别具体描述别人眼中的我和现实中的我，每次各为七八分钟时间。（注意：如果可以，在描述别人眼中的我时可以请组员来写，三张纸也可以汇成一张大纸）

协同活动：完成前面部分之后，将三张纸一起放在桌上，各自对纸上的三个“我”做出检查，主要是看看三个“我”是否协调和谐，如果不和谐，有哪些差异？并尝试找出原因，然后请大家一同探讨，看看怎样可以使三个“我”更加协调一致。重点留意“理想的我”和“现实的我”是否协调一致。再理性分析对“生理我”“社会我”“心中我”感到满意与不满意的地方，最后小组协商完善的途径与措施。

### （三）教师总结

多角度描绘自我，感受自我在社会生活中的多重角色意义，并掌握自我评价的具体方法，达到对自我的全面认识。（注意：我们不必期待自己的三个“我”百分百协调一致，因为那是不切实际的期望，还会导致负面的影响）

## 二、团体辅导：做自己的主人

### （一）阅读材料

契诃夫有一次接到弟弟的信，信上自称是“你的渺小无闻的弟弟”。

他立刻提笔在回信中写道：你为什么自称是“你的渺小无闻的弟弟”？你承认自己渺小吗？在人们当中需要自己的尊严。你又不是骗子，你是个正直的人，对吧？那就尊敬自己是个正直的人吧，要知道，正直的人并不渺小的，不要把谦虚和妄自菲薄混为一谈。

古希腊哲学家爱比克泰德如是说：“我必须死，那么我也必须呻吟着死吗？我必须被锁禁，那么我也必须是悲哀着的吗？我一定要被放逐，但是我可以是微笑着、愉快地宁静地而去，有什么阻挡我这样做呢？……你锁得住我的腿，可是宙斯也强不过我的自由意志。”

如此种种，还有什么比自尊、自立，做自己的主人更让我们心动的呢？

### （二）团体活动

1. 团体讨论。每一个人都说一说自己是否做到了自尊、自立，然后由其他同学来进行评价，共同制定一个行为标准，并进行交流。

2. 做一个小测验。让学生们了解自己的现状。请准备四张纸、一支笔。

第一步：在第一张纸上写下“我的父母想要我做什么”，详细写下他们所看重的个性。



第二步：在第二张纸上写下“我的朋友认为我应该做什么”，把朋友们认为你所具有的主要品质列举出来。

第三步：在第三张纸上写下“我自己想做什么”，列举自己所认为自己应该具有的品质。

完成后对这三张纸的内容进行比较，看自己的想法与他人对自己的期望之间的差距，再看一看现实中的自己是否按照自己的想法去做了，自己离自立还差多远，并赶紧想办法补救，把你所想到的改正措施列在第四张纸上，并为自己安排一个计划表。

### （三）自我反思

每个人都是独一无二的，而且每个人的意识也都是独立自主的。我们应清醒地认识到，是一个人的性格支撑着独属于你自己的天空和世界，而这一切的前提就是你必须学会自尊、自立，做自己的主人。

自尊，不是脆弱、敏感的自我保护。自尊应是合理、有限度的。很多学生自尊心过强，受不了别人对自己一点点的批评和指责，只会以自恋和反击来武装自己，结果恰恰是找不到“自我”。

自立，不是反抗来自父母、长辈、师长的关心、爱护。作为一名大学生，各种条件的限制，不可能使我们达到完全独立，我们所追求的是精神上的独立，对父母的适当引导是可以接受的。

自尊、自立就是要向别人展示一个乐观向上，有原则、有能力，既应追求自己的适当权益，又会很好地与社会、环境相处的自我形象，换言之，你要学会自己来主宰自己。



## 拓展与思考

### 沉香烧炭

一个年老的富翁送他的儿子去闯天下。这个青年人在热带雨林中发现一种很奇特的树木，这种树木的外层腐烂后，里层变成黑色的部分会散发出香气，放在水中也不像其他木头那样浮在水面上，而是沉到水底。青年人把这种带有香味的木头运到市场出售，却无人问津，倒是旁边卖木炭的小贩生意很火。青年人想，大概我的木真的不及那人的炭。于是，他把香木烧成炭挑到市场上，结果一会就卖光了。青年人回家很得意地告诉老父，老父听了忍不住落下泪来。原来青年人烧成木炭的香木，正是世上最珍贵的沉香木，一





### 第三节 绘出未来七彩章——自我完善



#### 导入

苏洵二十五岁那年，经常在外游山玩水。在一次饱览岷山秀色之后，苏洵回家发现妻子面带忧虑，只是不愿形诸言表。原来夫人并不指望苏洵能够光宗耀祖，她将全部希望寄托在两个儿子身上，终日教他们读书认字。苏洵从夫人对孩子认真管教上，看出了自己的不足，并意识到自己如若继续散漫下去，将来可能会落到让儿子们耻笑的境地，这才认真琢磨起自己和家庭的未来。

苏洵母亲病故，二哥苏涣从外地赶回家为母亲守丧，兄弟两个聊到了自己的前途，苏涣有意让苏洵编族谱，苏洵一口应诺下来。通过眉山的程家、史家，很快苏洵便追根溯源，查到了唐朝刺史苏味道。再往前，查到了汉代的苏建和苏嘉、苏武、苏贤三兄弟，还有先秦的苏秦和苏公。为了弄明这些人的来历，苏洵为自己列下了长长的书单，把《史记》《汉书》，还有更早的《左传》《国语》《战国策》都罗列到床前案头，读了个通透。这时的苏洵发现自己心有余而力不足，必须发愤读书，才能将心中所思形诸文字——这年他已二十七岁。

苏洵的故事告诉我们，一个人可以通过与他人比较、分析，实践表现和反省自我等方式来正确认识自己，进而端正态度，改变自我，完善自我。





## 理论导航

### 一、正确认识自我

认识自我是人类从古到今一个永恒的话题,正确地认识自我是培养形成健全的自我意识的基础。如果一个人能对自我有一个较全面、客观的认识和评价,就能扬长避短、悦纳自我、完善自我。认识自我可以从五个方面做起。

#### (一)通过自省认识自我

自省是对自身思想、情绪、动机、行为的检查与反思,是一种从古至今最常用的认识自我的方法。孔子最早提出:“见贤思齐焉,见不贤而内自省也。”他的学生曾子坚持“吾日三省吾身:为人谋而不忠乎?与朋友交而不信乎?传不习乎?”最终成为儒家五圣之一。古希腊的苏格拉底也曾提出“未经自省的生命不值得存在”的命题,并将自己生命的大部分时间用于反思。自己不断反省,检查自己的行为、动机正确与否,行为过程中有什么不足,自己有哪些收获和缺憾,这样才能够正确客观地认识自己 and 了解自己,才能发现自己的优劣,才能看到自己的潜能,从而更加有针对性地进行自我调整。

#### (二)通过与他人比较来认识自我

认识自我需要外在参照,有参照有比较才能更客观地确定自己的位置。在现实生活中,人们会不自觉地将自己与他人做比较。他人就像一面面镜子,可以从不同方面照见自己。与比自己强的人比较,可以看到劣势与不足,找到努力的方向;与比自己弱的人比较,可以看到优势与长处,找到自信和知足;与跟自己相似的人比较,可以看到彼此的共同点,找到心心相印的共鸣感。与他人比较最重要的是取他人之长,避自己之短,从而更加客观和全面地认识自己。

#### (三)通过自我比较来认识自我

人们不仅可以通过与他人比较来认识自我,也可以通过将目前的“自我”与过去或将来的“自我”做比较来进一步认识自我。“自尊=成就÷抱负”,说明个体的自我评价不仅取决于他的成就,而且取决于他的抱负水平,取决于两者之间的比较。过去的成就水平越高,个体就越容易积极地评价自己;指向未来的抱负水平越高,个体则越不容易满足,越难对自己做出肯定的评价。大学生要确立恰当的抱负水平,不断超越自己,不要满足于现有的成绩。



#### (四) 通过他人的评价认识自我

心理学家认为, 当一个人的自我评价与别人对他的客观评价有较大程度的一致时, 表明他的自我意识较为成熟。了解他人对自己的看法, 常有助于发现自己忽视的问题。大学生的自我认识限度很大程度上受他人评价和态度的影响。大学生要全面地认知自我, 就要正确地分析不同的人对自己的评价, 如周围同学的评价、自己的任课教师和辅导员对自己的评价、父母对自己的评价等。周围同学的评价又分为了解自己的人和不怎么了解自己的人的评价, 与自己关系好的人和与自己对立的人的评价。综合地分析各种人对自己的评价, 有助于自我认识能力的提高。不过, 值得注意的是大学生重视他人对自己的评价, 不是全盘接纳他人的评价, 而是要对这些评价做出全面细致、批判的分析, 有选择地接受他人的评价, 从而最终形成对自己的认识。

#### (五) 通过自己的实践表现和成果来认识自我

自我意识是个体实践活动的反映, 个体在实践活动中的表现和成果可以为个体认识自我提供途径。个体正是在从事各方面的活动中, 展示自己的聪明才智、情感状态、意志特征和道德品质的。大学生在参与的各种社会活动中检验自己, 从而更全面地认识自己。大学里有着丰富多彩的社会实践活动, 不同的实践活动可以锻炼不同能力。参加各种活动不仅可以展示自我, 而且可以发现自我和开发自我。

### 二、积极悦纳自我

悦纳自我是对自己持肯定、认可的态度, 是自我意识健康发展的关键所在。具体而言, 悦纳自我就是: 接受自己, 喜欢自己, 不苛求自己, 觉得自己独一无二, 有高度的自尊和自信, 有价值感、自豪感、愉快感和满足感; 性情开朗, 对生活乐观, 对未来充满憧憬, 积极情绪多于消极情绪; 能平静而又理智地看待自己的长处与短处, 冷静地对待自己的得与失; 有远大理想和阶段性目标, 并以此激励自己不断努力; 既不以虚幻的自我补偿内心的空虚, 也不消极回避漠视自己的现实, 更不以怨恨、自责甚至厌恶来否定自己。要积极悦纳自我, 需要做到下面五点:

#### (一) 接纳真实的自我

人无完人, 金无足赤。我们有自己的优点, 也有自己的缺点。如果人们刻意追求依据行为表现来评价自我, 就很容易自我贬低。他们为接纳自己设置条件, 只有赢得了别人的认可或赞许, 实现了目标, 才能够接纳自己。当达不到

设置条件,实现不了目标,就会贬低自己。过分追求完美、苛求自己,会扼制人的活力,使人心情压抑,行为退缩,失去许多展示自己的机会,最终损害人的自尊,导致自我拒绝。正确的态度是承认自己的不完美,接受自己的全部缺点和优点,接纳真实的自我,在积极的心态中,最大限度地把自己的潜能化为现实。

## （二）包容不完美的自己

事物都是辩证发展的,如果把自己看成宝贝,即使浑身缺点,也要从缺点中找优点。如果你认为自己没有优点,那就请把你的缺点列出来。可能有人很快就会列出自己的种种缺点:做事拖拉、注意力不集中、不会讲话、没心没肺、成绩差、做事急躁等。其实这些缺点的反面就是优点,只需换一个角度看问题:做事拖拉——做事谨慎,注意力不集中——注意力范围广,不会讲话——担心讲话别人不感兴趣,没心没肺——良好的心理素质,成绩差——其他能力不一定差,做事急躁——效率高、行动力强。

## （三）学会合理归因

归因是指个体对结果的原因解释,分为可控和不可控、内部和外部几种方式,合理的归因方式能增强自信心和心理安全感,提高大学生的悦纳度。例如,当大学生把成功归因于自身不断努力的内部原因时,会感到自信和自豪,从而提高自我价值感和存在感。单一地将失败或成功的原因归咎于自身或环境,这种单一的归因方式绝不是正确或值得提倡的;能够引导个体看到自身需提升进步的方面,同时又能增强个体自信心和勇气的归因方式,才是合理、正向的归因。大学生在日常的生活、学习中难免会碰到困难和挑战,如果在经历坎坷的过程中不能够进行有效归因,就可能会放大失败感和挫折感,影响到今后的生活、学习和工作。因此,大学生要学会采用合理、正向的归因方式,做到自我悦纳。

## （四）构建积极自我

积极自我可以通过积极的事件和优势建构起来。比如,找出最近(一年之内)一次或几次自己做过的比较成功的事情,用心体会成功的愉快心情,庆祝自己的胜利;及时了解自己各方面的发展、进步和成绩,肯定自己的能力;记录别人对你的积极评价和态度,增加自信;仔细回忆自己从前的经历,找出各方面比较出色的表现,肯定自己以前就已具备的良好素质。这样,就能把注意力集中在自己的优点和成功上,而不是集中在自己的缺点和失败上,有助于建立和



巩固良好的自我感觉。

### （五）无条件喜欢自己

悦纳自我的本质就是无条件地爱自己，喜欢自己，认可自己的价值和存在。世界上没有完全相同的两片树叶，每个人都是世界的唯一。无条件地喜欢自己就是肯定、认可这种唯一性，不管自己是高或矮，是胖或瘦，是美或丑，是贫或富，你都是这个世界上的独一无二。一花一世界，每个人都有自己的人生。一个人如果连自己都不爱，又怎么让他人爱和爱他人呢？爱他人的前提是自爱。自爱就要无条件地全然接纳自己，喜欢自己。

## 三、努力完善自我

完善自我是人一生的使命，是在认识自我、悦纳自我的基础上，确定正确的理想自我，努力提高现实自我的发展过程，是大学生健康成长的必由之路。

### （一）确立正确的理想自我

凡事预则立，不预则废。在充分认识自我的基础上，树立合理的理想目标，可以为自己的成长指明方向，为自我的发展提供新动能。正确地认识现实自我、科学地定位现实自我是明确理想自我、完善自我的重要前提。从实际出发，以现实自我的情况为依据，找到自己的“最近发展区”。理想自我既不能过高也不能过低，要具体化、阶段化，使每一个阶段性目标都能变为现实。大学生的成长离不开自我规划，规划不仅仅有学习上的目标，更要有事业上的目标。在这些大大小小的目标建构过程中激活人的潜在内驱力，促进个体不断主动追求自我的价值与意义，既是对自身的肯定，也为完善自我创造可能。

### （二）努力提高现实自我

理想自我是现实自我的特殊反映形式，离开现实自我，理想自我便成了无源之水、无本之木，只有摆正和提高现实自我，理想自我的确立才有依托、有基础。提高现实自我，就要进行自我塑造。自我塑造是把自己潜在的能力诱导出来，调动个体进一步掌握新知识，提高新能力，实现自我完善的方式。大学生的自我塑造首先要立足于生理自我的完善，即通过自我锻炼提高人体各系统的生理机能，来寻找适合自己生理条件的发展路径，筛选有利于完善自我的各种资源。其次是大力发展社会自我，即获取有利于完善自我的知识，深化自我角色认知，尝试良好社会角色训练，强化责任，即始终告诉自己对自己负责，对身边的人负责，对社会负责，以此来奠定完善自我、超越自我的意志力。当

然，完善自我是一个长期的过程，必须坚持不懈、持之以恒才能使现实自我不断地向理想自我靠拢，并最终实现自己的人生目标。



## 心理健康训练营

### 一、团体辅导：天生我才

通过自我欣赏和聆听他人的自我欣赏，发掘自己和他人的优点，增强自信和对他人的信任。

每位同学按顺序写出下列未完成的语句：

- (1) 我最欣赏自己的外表是\_\_\_\_\_
- (2) 我最欣赏自己对朋友的态度是\_\_\_\_\_
- (3) 我最欣赏自己对学习的态度是\_\_\_\_\_
- (4) 我最欣赏自己的一次成功是\_\_\_\_\_
- (5) 我最欣赏自己的性格是\_\_\_\_\_
- (6) 我最欣赏自己对家人的态度是\_\_\_\_\_
- (7) 我最欣赏自己做事的态度是\_\_\_\_\_

5—8人一组，在小组中读出自己所写的内容，与他人分享时，请认真聆听，思考哪些与自己所写相同，哪些不同，为什么？

### 二、自我训练：我的优点

每天记录下自己的一个优点，或者做成功的一件事情，可以是很小的优点或者事情，如“今天我给同学带饭了，我很热心”“我今天学会做PPT了”。刚开始做的时候，可能会有些困难，慢慢就会习惯了。坚持记录两个星期，两个星期以后再回顾自己的这些优点，看看会有什么发现。

每天在心中默念：“我是最棒的！”每天都要保持灿烂的笑容，无论何时都要昂首挺胸，通过实践增强成就感，积极乐观地与人相处，看到自己的长处和力量，练习当众发言。

### 三、自我训练：安全感日志

从今天开始，书写21天安全感日志。日志不是以第一人称来写，而是以旁观者的角度来给自己写信。安全感日志需要按照以下格式，分为四部分来写。

- (1) 觉察。写下使你焦虑、恐惧、悲伤等的事件，并详细地描述这件事



带给你身体与心理的变化。举例：亲爱的×××，你好，今天发生了……我知道你此刻非常的焦虑/委屈/不安……我想告诉你，我看见你身体非常紧张、面部僵硬……你看起来昏昏沉沉的……

(2) 内观。尝试分析你产生这种消极感受的原因。举例：我知道你很在意他人对你的看法……我知道你想让别人赞美你……你总是对自己不太自信……

(3) 例外。寻找在类似的场景中，你成功克服不良情绪的例外事件。举例：事情并非一塌糊涂，你还记得上次……

(4) 联结。回想在这些事情中对你有正面影响、帮助的人，感谢他们。举例：感谢×××给你温暖和爱意，他不会抛弃你……感谢×××给你的力量和支持……

通过21天的安全感日志书写，觉察自己由于缺乏安全感所产生的消极感受，并正视原因，同时寻找例外给自己赋能，并强化他人给自己带来的正面力量，进一步提升自我安全感。

#### 四、心理测试：自我和谐量表（见心理测试第33页）



### 拓展与思考

#### 一、10条增强自信心的原则

1. 平常走路时要挺胸抬头。
2. 不要总想着自己的不足或缺陷。
3. 提醒自己生活中要面带微笑。
4. 练习当众发言，勇于表达自己的观点。
5. 不要过多指责别人。
6. 要记住：多数人喜欢的是听众。
7. 为人坦诚，不要不懂装懂。
8. 经常对着镜子练习大声讲话。
9. 经常积极地正面描述自己。
10. 要正确分析事情的主观和客观原因，经常感受成功的体验。

#### 二、阿德勒——超越自卑的心理学家

阿尔弗雷德·阿德勒出生于奥地利维也纳郊区小镇一个富裕的谷物商人家庭，在6个孩子中他排行老二。阿德勒是一个直到4岁才会走路的体弱多





## 参考文献

### 一、著作

1. 刘媚, 刘岳. 大学生心理健康教育 [M]. 成都: 电子科技大学出版社, 2020.
2. 李菁华. 大学生心理健康教育——做一个心理阳光的人 [M]. 天津: 天津出版传媒集团, 天津科学技术出版社, 2019.
3. 张艳艳. 大学生心理健康教育 [M]. 重庆: 重庆大学出版社, 2018.
4. 赵静. 大学生心理健康教育 [M]. 北京: 中国传媒大学出版社, 2018.
5. 雍浩. 大学生心理健康教育 [M]. 镇江: 江苏大学出版社, 2018.
6. 罗晓路, 夏翠翠. 大学生心理健康教育 [M]. 上海: 上海交通大学出版社, 2018.
7. 黄群瑛. 大学生心理素质训练 [M]. 长沙: 湖南师范大学出版社, 2018.
8. 高亚兵. 大学生心理健康教育 [M]. 杭州: 浙江大学出版社, 2018.
9. 朱若菊, 米兰, 李青青. 新编大学生心理健康教育教程 [M], 北京: 中国原子能出版社, 2018.
10. 林宁, 李明. 人际关系与沟通 [M]. 北京: 清华大学出版社, 2018.
11. 高兰. 大学生心理健康教育——心理成长自助手册 [M]. 北京: 教育科学出版社, 2018.
12. 姚树桥, 杨艳杰. 医学心理学 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2018.
13. 唐东存, 周爱静. 大学生心理健康习题集 [M]. 北京: 北京理工大学出版社, 2017.
14. 姜萍, 曲丹阳, 刘丽梅. 大学生心理健康实用教程 [M]. 天津: 南开大学出版社, 2017.
15. 李志凯. 大学生心理健康 [M]. 成都: 电子科技大学出版社, 2017.



16. 滕秋玲. 大学生团体心理辅导的理论与实践[M]. 北京: 北京理工大学出版社, 2017.
17. 魏双锋, 孙俊芳. 大学生心理健康教育[M]. 成都: 电子科技大学出版社, 2017.
18. 降彩虹. 心理健康与调节[M]. 上海: 上海交通大学出版社, 2016.
19. 汪小容. 大学生心理健康和谐与发展[M]. 北京: 北京理工大学出版社, 2016.
20. 周莉. 大学生心理健康教育[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2015.
21. 崔诣晨. 大学生心理健康理论、案例、自测[M]. 南京: 东南大学出版社, 2015.
22. 牧新义, 冯静. 新编大学生心理健康应用教程[M]. 沈阳: 东北大学出版社, 2015.
23. 鲁忠义, 安莉娟. 大学生心理健康教育[M]. 北京: 教育科学出版社, 2015.
24. [美]马歇尔·卢森堡. 用非暴力沟通化解冲突[M]. 于娟娟, 李迪, 译. 北京: 华夏出版社, 2015.
25. [美]埃里克·H. 埃里克森. 同一性: 青少年与危机[M]. 孙名之, 译. 北京: 中央编译出版社, 2015.
26. 马雁平, 陈萍, 张澜. 大学生心理健康教育[M]. 长春: 吉林大学出版社, 2014.
27. 黄莉, 邓如涛. 心理健康教育[M]. 北京: 北京出版社, 2014.
28. 王进鑫, 程静. 谈性说爱——大学生性健康教育[M]. 重庆: 西南师范大学出版社, 2014.
29. 梦华. 中华典故[M]. 北京: 中国华侨出版社, 2014.
30. 郑淑杰. 大学生心理健康教育[M]. 北京: 教育科学出版社, 2014.
31. 沈德立. 大学生心理健康[M]. 北京: 高等教育出版社, 2013.
32. 欧阳辉, 闰华, 林征. 大学生心理健康应用教程[M]. 沈阳: 辽宁教育出版社, 2013.
33. 青翔. 每天学点心理学[M]. 北京: 中国华侨出版社, 2013.
34. 樊富珉, 费俊峰. 大学生心理健康十六讲[M]. 北京: 高等教育出版社, 2013.
35. 蔺桂瑞. 北京市高校心理危机预防干预工作指导手册[M]. 北京: 高等



教育出版社, 2013.

36. 陈玉焕, 任胜涛. 做幸福卓越的大学生: 大学生积极心理素质培养指南 [M]. 郑州: 河南科学技术出版社, 2012.

37. 郭常亮. 心理健康教育 [M]. 北京: 北京邮电大学出版社, 2012.

38. 金瑜. 心理测量 [M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2012.

39. 李梅, 黄丽. 大学生心理健康十二讲 [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2012.

40. 宋德如, 张晓旭. 大学生心理健康教育 [M]. 南京: 江苏人民出版社, 2012.

41. 唐晓明, 杜枚. 基础心理学 [M]. 武汉: 湖北科学技术出版社, 2012.

42. 仲少华, 蒋南牧. 新编大学生心理健康教程 [M]. 上海: 上海交通大学出版社, 2012.

43. 杨眉. 心理关键词影响你的一生 [M]. 广州: 花城出版社, 2011.

44. 聂旭东, 张兆升. 当代大学生心理健康教育 [M]. 武汉: 武汉大学出版社, 2011.

45. 刘峰, 蔡迎春. 大学生心理健康——心灵成长之旅 [M]. 北京: 清华大学出版社, 2011.

46. 文书锋, 胡邓, 俞国良. 大学生心理健康通识 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2010.

47. 戴晓阳. 常用心理评估量表手册 [M]. 北京: 人民军医出版社, 2010.

48. 武月刚. 大学生心理健康 [M]. 北京: 航空工业出版社, 2010.

49. 阳志平. 积极心理学团体活动课操作指南 [M]. 北京: 机械工业出版社, 2009.

50. 肖冬梅. 大学生心理健康教育与训练 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2009.

51. 余杰, 等. 新编大学生心理健康教育 [M]. 长沙: 湘潭大学出版社, 2009.

52. 梁天坚, 刘翠秀. 大学生心理健康 [M]. 北京: 科学出版社, 2009.

53. 黄希庭, 郑涌. 大学生心理健康教育 [M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2009.

54. [美] 黛比·福特. 接纳不完美的自己 [M]. 长春: 吉林文史出版社, 2009.

55. 汪海燕, 吴才智. 活着没商量: 自杀心理及其预防 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2008.
56. 宋凤宁. 大学生心理健康教育读本 [M]. 桂林: 广西师范大学出版社, 2007.
57. 徐声汉. 从成语典故谈心理健康 [M]. 上海: 上海教育出版社, 2007.
58. 郑日昌. 大学生心理健康——自主与自助手册 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2007.
59. [美] 斯蒂芬·A. 米切尔, [美] 布莱克·弗洛伊德及其后继者 [M]. 陈祉妍, 黄峥, 沈东郁, 译. 北京: 商务印书馆, 2007.
60. 樊富珉, 王建中. 当代大学生心理健康教程 [M]. 武汉: 武汉大学出版社, 2006.
61. [美] 墨菲, [美] 大卫夏弗. 心理测验: 原理与应用 [M]. 张娜, 杨艳苏, 徐爱华, 译. 上海: 上海社会科学院出版社, 2006.
62. 贾晓明, 陶勍恒. 大学生心理健康——走向和谐与适应 [M]. 北京: 北京理工大学出版社, 2005.
63. 郑洪利. 大学生心理素质训练教程 [M]. 上海: 上海交通大学出版社, 2005.
64. 江光荣. 心理咨询的理论与实务 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2005.
65. 龙吟. 万古风流苏东坡 [M]. 长春: 吉林文史出版社, 2005.
66. 游永恒. 大学生心理咨询案例集 [M]. 成都: 四川大学出版社, 2005.
67. 陈媛. 常见心理问题与调适 [M]. 西安: 第四军医大学出版社, 2004.
68. 汪海燕. 走进阳光地带——大学生心理健康导航 [M]. 武汉: 华中师范大学出版社, 2004.
69. 孙柳燕. 人际交往 [M]. 上海: 上海科学技术出版社, 2003.
70. 樊富珉. 大学生心理素质教育 [M]. 北京: 北京出版社, 2002.
71. [美] B. E. Gilliland, R. K. James. 危机干预策略 [M]. 肖水源, 等, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2000.

## 二、期刊

1. 高洁. 论马斯洛自我实现思想对青年自我实现的借鉴 [J]. 湖南科技学院学报, 2019, 44(11): 51—53.
2. 徐颖. 自我与超越: 心理资本视阈下的学生个体生命成长 [J]. 大众文



艺, 2019(12): 251—252.

3. 张慧芳. 现代大学生人际关系心理分析[J]. 山西大同大学学报(自然科学版), 2017(8): 77—79.

4. 李永占. 大学生社会体格焦虑对人际关系的影响[J]. 中国学校卫生, 2016(6): 935—938.

5. 王等等, 袁梨清. 十年来国内高校师生关系研究述评[J]. 黑龙江高教研究, 2016(2): 97—100.

6. 刘超, 曹雪峰. 朋辈关系对大学生成长的影响作用[J]. 大庆社会科学, 2015(6): 122—124.

7. 张学亮. “90后”大学生人际关系现状调查与特点分析[J]. 科技信息, 2012(29): 208转163.

8. 杨卉, 张凯斌. 大学生人际交往几种常见的心理障碍及其调适[J]. 辽宁行政学院学报, 2011(1): 99—101.

9. 王亚娟. 大学生嫉妒心理的成因分析及预防对策[J]. 吉林广播电视大学学报, 2011(1).

10. 李彩娜, 班兰美. 大学生害羞、孤独感及其关系研究[J]. 中国特殊教育, 2010(9): 92—95.

11. 伍新春, 林崇德, 臧伟伟, 付芳. 试论学校心理危机干预体系的构建[J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 2010(1): 45—50.

12. 郭韶敏. 大学生自我认知偏差研究[J]. 新乡学院学报(社会科学版), 2010, 24(6): 215—217.

13. 赵全兵, 萨茹拉. 论大学生自我意识的偏差及矫正[J]. 内蒙古财经学院学报(综合版), 2010(6): 24—27.

14. 张引, 陈豪. 自卑心理研究综述[J]. 中华文化论坛, 2008(8).

15. 张波, 李德才. 大学生自我意识发展偏差分析[J]. 淮南职业技术学院学报, 2008, 8(2): 28—30.

16. 张喜琴, 史克学. 大学生自我评价偏差与心理健康[J]. 太原师范学院学报(社会科学版), 2006, 5(4): 139—141.

17. 李寒梅, 于海东. 试论青少年的自我与自我认同[J]. 山东教育学院学报, 2006(5): 8—10.

18. 杨莉萍. 析心理学中“自我”概念的三个层面[J]. 心理科学, 2005, 28(003): 748—750.

19. 安莉娟, 丛中. 安全感研究述评 [J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2003, 12(6): 698—699.

20. 诺敏, 王斌. 大学生自我意识的发展与培养 [J]. 内蒙古师范大学学报 (哲学社会科学版), 2001, 30(6): 83—85.

### 三、报告

1. 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册增订版 [R]. 中国心理卫生杂志社, 1999.

### 四、学位论文

1. 陆香. 当代大学生自我认同的现状与引导研究 [D]. 上海: 上海外国语大学, 2019.

2. 胡月. 大学生生命价值观对自杀意念的影响 [D]. 大连: 大连理工大学, 2015.



## 后 记

习近平总书记高度重视心理健康教育工作并提出了一系列重要论述。2017年12月，中共教育部党组发布《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》，将“心理育人”纳入高校十大育人体系。为充分发挥心理健康课程对大学生的指导作用，广西高校大学生心理健康教育教学指导委员会决定进一步加强高校心理健康教育课程建设，组织专家编写了这本《大学生心理健康教育》。

本书按照教育部印发的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》，以及《中共广西壮族自治区教育厅党组关于进一步加强全区高校学生心理健康教育工作的实施意见》，以大学生的心理健康成长为主线，遵循《普通高等学校心理健康教育课程教学基本要求》，适应本专科院校心理健康教育课程需要，围绕大学生心理健康特点，通过“理论导航”“心理健康训练营”“拓展与思考”等板块，深入浅出地呈现课程内容，向大学生系统传授心理认知、环境适应、人际交往、恋爱关系、生命教育、自我意识等心理健康知识，帮助大学生掌握基本的心理调节技能。

本书由覃干超、唐峥华任主编，负责全书的框架结构设计和书稿审定；杨新国、黄群瑛、谢春艳、张华东、张莉任副主编；唐峥华、张华东、欧阳丹、黄群瑛、谢春艳、杨新国分别担任六个单元的编写组组长；张瑜、明秀峰也为本书编写工作付出了辛勤的劳动。各单元编写人员如下：

第一单元：唐峥华、罗苑、覃梅芳、王仕龙、张瑜

第二单元：张华东、韦晶晶、熊少青、吕学巧

第三单元：欧阳丹、明秀峰、班兰美、毛小玲

第四单元：黄群瑛、钱海明、党喜灵、郑雪兰、曹玉







## 心理测试

### 心理资本自评量表

该量表可以自测自己的心理资本大小，请大家结合自身实际情况进行填写，在适当的方格里打“√”。

| 题 项                              | 同意或不同意的程度 |     |       |      |    |      |
|----------------------------------|-----------|-----|-------|------|----|------|
|                                  | 1         | 2   | 3     | 4    | 5  | 6    |
|                                  | 非常不同意     | 不同意 | 有点不同意 | 有点同意 | 同意 | 非常同意 |
| 1. 我相信自己能分析长远的问题，并找到解决的方案        |           |     |       |      |    |      |
| 2. 开会时，在陈述自己能力范围之内的事情方面我很自信      |           |     |       |      |    |      |
| 3. 我相信自己对同学间的讨论有贡献               |           |     |       |      |    |      |
| 4. 在我的能力范围内，我相信自己能够帮助他人设定目标      |           |     |       |      |    |      |
| 5. 我相信自己能够与组织外部的人联系，并讨论问题        |           |     |       |      |    |      |
| 6. 我相信自己能够向一群同学陈述信息              |           |     |       |      |    |      |
| 7. 如果我发现自己在生活中陷入了困境，我能想出很多办法摆脱出来 |           |     |       |      |    |      |
| 8. 目前我在精力饱满地完成自己的学习目标            |           |     |       |      |    |      |
| 9. 任何问题都有很多解决办法                  |           |     |       |      |    |      |
| 10. 目前我认为自己在学习上相当成功              |           |     |       |      |    |      |
| 11. 我能想出很多办法来实现我目前的学习目标          |           |     |       |      |    |      |
| 12. 目前我正在实现为自己设定的学习目标            |           |     |       |      |    |      |
| 13. 在生活遇到挫折时，我能很快地恢复，并继续前进       |           |     |       |      |    |      |
| 14. 在生活中，我无论如何都会去解决遇到的难题         |           |     |       |      |    |      |
| 15. 在生活中如果不得不去做，可以说，我也能独立应战      |           |     |       |      |    |      |

续表

| 题 项                               | 同意或不同意的程度 |     |           |          |     |          |
|-----------------------------------|-----------|-----|-----------|----------|-----|----------|
|                                   | 1         | 2   | 3         | 4        | 5   | 6        |
|                                   | 非常<br>不同意 | 不同意 | 有点<br>不同意 | 有点<br>同意 | 同 意 | 非常<br>同意 |
| 16. 我通常对生活中的压力能泰然处之               |           |     |           |          |     |          |
| 17. 因为以前经历过很多磨难, 所以我现在能挺过学习上的困难时期 |           |     |           |          |     |          |
| 18. 在目前生活中我感觉自己能同时处理很多事情          |           |     |           |          |     |          |
| 19. 在学习中, 当遇到不确定的事情时我通常期盼最好的结果    |           |     |           |          |     |          |
| 20. 如果某件事情出错, 即使我明智地解决, 它也会出错     |           |     |           |          |     |          |
| 21. 对自己的学习与生活, 我总是看到事情光明的一面       |           |     |           |          |     |          |
| 22. 对我的未来会发生什么, 我是乐观的             |           |     |           |          |     |          |
| 23. 在我目前的学习与生活中, 事情一直像我希望的那样发展    |           |     |           |          |     |          |
| 24. 学习与生活时, 我总相信“黑暗的背后就是光明, 不用悲观” |           |     |           |          |     |          |

计分方法: 非常不同意计1分; 不同意计2分; 有点不同意计3分; 有点同意计4分; 同意计5分; 非常同意计6分。全部分数相加, 得分越高, 心理资本越多, 大学生的心理发展越成熟。

## 抑郁自评量表

请保持良好的心态，认真阅读每一条题项，按照自己最近一周以来的实际情况在适当的方格里打“√”。注意填写时不要与他人交谈与讨论，也不必过多地琢磨，凭第一印象独立完成测试。

| 题 项                   | 没有<br>或偶尔 | 有 时 | 经 常 | 绝大部分或<br>全部时间 |
|-----------------------|-----------|-----|-----|---------------|
| 1. 我感到情绪沮丧，郁闷         |           |     |     |               |
| *2. 我感到早晨心情最好         |           |     |     |               |
| 3. 我要哭或想哭             |           |     |     |               |
| 4. 我夜间睡眠不好            |           |     |     |               |
| *5. 我吃饭像平时一样多         |           |     |     |               |
| *6. 我的性功能正常           |           |     |     |               |
| 7. 我感到体重减轻            |           |     |     |               |
| 8. 我为便秘感到烦恼           |           |     |     |               |
| 9. 我的心跳比平时快           |           |     |     |               |
| 10. 我无故感到疲劳           |           |     |     |               |
| *11. 我的头脑像往常一样感到辛苦    |           |     |     |               |
| *12. 我做事像平时一样不感到困难    |           |     |     |               |
| 13. 我坐卧不安，难以保持平静      |           |     |     |               |
| *14. 我对未来感到有希望        |           |     |     |               |
| 15. 我比平时更容易激怒         |           |     |     |               |
| *16. 我觉得决定什么事很容易      |           |     |     |               |
| *17. 我感到自己是有用的和不可缺少的人 |           |     |     |               |
| *18. 我的生活很有意义         |           |     |     |               |
| 19. 假若我死了别人会过得更好      |           |     |     |               |
| *20. 我仍旧喜爱我平时喜爱的东西    |           |     |     |               |

正向计分题的选项按1、2、3、4分计；反向计分题的选项按4、3、2、1分计。反向计分题为带\*的题：2、5、6、11、12、14、16、17、18、20，其余为正向计分题。总分乘以1.25取整数，即得标准分。抑郁评定分界值为标准分50，分数越高，抑郁程度越明显。具体如下：

1. 53分以下为正常范围。
2. 53—62分为轻度抑郁，建议受测者适度放松，积极调整心态，有需要时可求助心理咨询机构。
3. 63—72分为中度抑郁，建议寻求心理医生的帮助与治疗。
4. 72分以上为重度至严重抑郁，需立刻到心理诊所或精神医院治疗。

## 焦虑自评量表

请保持良好的心态，认真阅读每一条题项，按照自己最近一周以来的实际情况在适当的方格里打“√”。注意填写时不要与他人交谈与讨论，也不必过多地琢磨，凭第一印象独立完成测试。

| 题 项                    | 没有或<br>很少时间 | 小部分<br>时间 | 相当<br>多时间 | 绝大部分或<br>全部时间 |
|------------------------|-------------|-----------|-----------|---------------|
| 1. 我觉得比平常容易紧张和着急       |             |           |           |               |
| 2. 我无缘无故地感到害怕          |             |           |           |               |
| 3. 我容易心里烦乱或觉得惊慌        |             |           |           |               |
| 4. 我觉得我可能将要发疯          |             |           |           |               |
| *5. 我觉得一切都很好，也不会发生什么不幸 |             |           |           |               |
| 6. 我手脚发抖打战             |             |           |           |               |
| 7. 我因为头痛、头颈痛和背痛而苦恼     |             |           |           |               |
| 8. 我感觉容易衰弱和疲乏          |             |           |           |               |
| *9. 我觉得心平气和，并且容易安静地坐着  |             |           |           |               |
| 10. 我觉得心跳得很快           |             |           |           |               |
| 11. 我因为一阵阵头晕而苦恼        |             |           |           |               |
| 12. 我有晕倒发作，或觉得要晕倒似的    |             |           |           |               |
| *13. 我吸气呼气都感到很容易       |             |           |           |               |
| 14. 我手脚麻木和刺痛           |             |           |           |               |
| 15. 我因为胃痛和消化不良而苦恼      |             |           |           |               |
| 16. 我常常要小便             |             |           |           |               |
| *17. 我的手常常是干燥温暖的       |             |           |           |               |
| 18. 我脸红发热              |             |           |           |               |
| *19. 我容易入睡并且一夜睡得很好     |             |           |           |               |
| 20. 我做噩梦               |             |           |           |               |

正向计分题的选项按1、2、3、4分计；反向计分题的选项按4、3、2、1分计；反向计分题为带\*的题：5、9、13、17、19，其余为正向计分题。总分乘以1.25取整数，即得标准分。焦虑评定分界值为标准分50，分数越高，焦虑程度越明显。具体如下：

1. 50分以下为正常范围。
2. 50—59分为轻度焦虑，建议受测者适度放松，积极调整心态，有需要时可求助心理咨询机构。
3. 60—69分为中度焦虑，建议寻求心理医生的帮助与治疗。
4. 70分以上为重度至严重焦虑，需立刻到心理诊所或精神医院治疗。

## 大学生理财能力测试

本测试的目的是调查大学生的理财能力，使大学生对自己的资产规划进一步完善。本测试共有22道题目，请认真阅读下面每一道题目，并根据你的真实情况选择答案，如表所示。

| 序 号 | 题 项                            | 不相符 | 有些<br>不相符 | 不确定 | 有些<br>相符 | 相 符 |
|-----|--------------------------------|-----|-----------|-----|----------|-----|
| 1   | 我第一次光顾一家店就会办理会员卡               |     |           |     |          |     |
| 2   | 我经常关注理财方面的知识                   |     |           |     |          |     |
| 3   | 我一直有用生活费创造新价值的想法               |     |           |     |          |     |
| 4   | 我有记账的习惯并能天天坚持                  |     |           |     |          |     |
| 5   | 我会根据当月的生活费控制下个月的生活费            |     |           |     |          |     |
| 6   | 课余时间我会去学习而不是娱乐                 |     |           |     |          |     |
| 7   | 我会收集代金券、打折券并使用                 |     |           |     |          |     |
| 8   | 我觉得理财很重要，需要系统学习                |     |           |     |          |     |
| 9   | 遇到组合出售的商品我会算一算是否比单件划算          |     |           |     |          |     |
| 10  | 我很清楚次贷危机的含义                    |     |           |     |          |     |
| 11  | 我会把旧东西都留着以备不时之需                |     |           |     |          |     |
| 12  | 如果没有带打折卡我会留着下次再买               |     |           |     |          |     |
| 13  | 我对自己的财务状况很清楚                   |     |           |     |          |     |
| 14  | 我对著名理财家欧曼很了解                   |     |           |     |          |     |
| 15  | 我觉得花多点钱买一件贵的质量好的商品比买便宜的但不耐用的划算 |     |           |     |          |     |
| 16  | 我愿意办理需要手续费的会员卡                 |     |           |     |          |     |
| 17  | 我有收集纪念币、邮票的习惯                  |     |           |     |          |     |
| 18  | 我觉得每月的开销合理适中                   |     |           |     |          |     |
| 19  | 同学聚会时相比某人单独请客我更倾向于AA制          |     |           |     |          |     |
| 20  | 我懂得信用卡安全                       |     |           |     |          |     |
| 21  | 我会按时兑换积分                       |     |           |     |          |     |
| 22  | 我遇到自己非常喜欢但不在预算范围内的东西，不会购买      |     |           |     |          |     |

评分标准：

“不相符”得1分，“有些不相符”得2分，“不确定”得3分，“有些相符”得4分，“相符”得5分，最后把得分相加。

结果解释：

1. 0—20分，你的理财能力太低，财务使用过度，生活没有规划，给自己带来很大负担，亟须加强理财知识的学习。

2. 21—40分，你的理财能力偏低，财务规划水平低，不能很好地管理自己的财务支出。

3. 41—60分，你的理财能力一般，需要合理控制自己的花费，做到不透支。

4. 61—80分，你的理财能力良好，在财务使用方面有较好的控制能力。

5. 81—100分，你的理财能力很好，对自己的财务管理有很高的水平。



## 大学生学习动机问卷

这是一份关于大学生学习动机的问卷。请根据你自身与各个项目所描述情况相符合的程度在每题后相对应的空格内画“√”。答案无所谓好坏对错，请根据你的真实情况填写。

| 题 项                                | 不符合 | 比较<br>不符合 | 有点<br>不符合 | 有点<br>不确定 | 符 合 |
|------------------------------------|-----|-----------|-----------|-----------|-----|
| 1. 我总觉得大学的学习是令人愉快的事情               |     |           |           |           |     |
| 2. 我经常提醒自己，要在学习过程中不断提高自己分析和解决问题的能力 |     |           |           |           |     |
| 3. 我想通过努力学习而提高自己在班上的地位             |     |           |           |           |     |
| 4. 我常想，如果不认真学习的话就对不起老师的培养          |     |           |           |           |     |
| 5. 为了使自己将来有能力帮助他人，我一直努力学习          |     |           |           |           |     |
| 6. 我希望利用学习成绩来扩大我的影响范围              |     |           |           |           |     |
| 7. 我努力学习是为了将来能干出一番事业               |     |           |           |           |     |
| 8. 随着学习进程的深入，我的专业学习兴趣越来越浓了         |     |           |           |           |     |
| 9. 我因为努力学习而很少感到空虚                  |     |           |           |           |     |
| 10. 我常想，如果不努力学习，就业时就会失去竞争力         |     |           |           |           |     |
| 11. 我总想通过提高学习成绩来赢得他人的尊重            |     |           |           |           |     |
| 12. 我很想利用自己的才华报效家乡                 |     |           |           |           |     |
| 13. 我非常害怕因学习成绩不好而受到亲友的责难           |     |           |           |           |     |
| 14. 我把刻苦学习视为当选学生干部的一个筹码            |     |           |           |           |     |
| 15. 在大学学习中，我常因某个问题的解决而产生释然感        |     |           |           |           |     |
| 16. 总的来说，我对大学课程的学习有浓厚的兴趣           |     |           |           |           |     |
| 17. 课后我经常去图书馆阅读与自己专业相关的书籍和杂志       |     |           |           |           |     |
| 18. 我敢确信，渴望在将来能使祖国变得更加富强是我学习的主要动力  |     |           |           |           |     |
| 19. 我力图使自己比别人学到更多的知识               |     |           |           |           |     |
| 20. 我经常提醒自己，不能因为学习成绩而影响自己在同学心目中的地位 |     |           |           |           |     |

续表

| 题 项                           | 不符合 | 比较<br>不符合 | 有点<br>不符合 | 有点<br>不确定 | 符 合 |
|-------------------------------|-----|-----------|-----------|-----------|-----|
| 21. 我想利用所学知识去参加竞赛，为学校争光       |     |           |           |           |     |
| 22. 我想努力学习，为他人树立一个榜样          |     |           |           |           |     |
| 23. 我一直想通过学习来光耀门楣             |     |           |           |           |     |
| 24. 通过学习我解决了许多以前不懂的问题         |     |           |           |           |     |
| 25. 在大学里学习，我的精神比中学时好          |     |           |           |           |     |
| 26. 通过坚持学习，我能读懂的专业文献比一般同学要多   |     |           |           |           |     |
| 27. 我私下经常提醒自己，不认真学习就没法给父母一个交代 |     |           |           |           |     |
| 28. 我常想，一定要好好学习，不能让异性同学看不起自己  |     |           |           |           |     |
| 29. 为了免遭同学的嘲笑，我总是刻苦学习         |     |           |           |           |     |
| 30. 我总想利用自己所学的知识为他人排忧解难       |     |           |           |           |     |
| 31. 我经常通过看专业书籍而有意识地提高自己的科研能力  |     |           |           |           |     |
| 32. 我渴求自己在课程学习中有新的发现          |     |           |           |           |     |
| 33. 我试图通过提高自己的学习成绩来为班级增添荣誉    |     |           |           |           |     |
| 34. 我常因学习上的优势而产生强烈的满足感        |     |           |           |           |     |

计分及结果分析：

不符合计1分，比较不符合计2分，有点不符合计3分，有点不确定计4分，符合计5分。

学习动机量表采用田澜、潘伟刚（2006）编制的《大学生学习动机问卷》，该问卷分内部动机与外部动机两个维度，每个维度下设两个分量表，分别是求知兴趣分量表、能力追求分量表、声誉获取分量表和利他取向分量表。其中，求知兴趣分量表和能力追求分量表得分之和为内部动机维度的总得分，声誉获取分量表和利他取向分量表得分之和为外部动机维度的总得分。各分量表的得分为其所包含的项目分直接相加。各分量表包含的项目及题号如下表所示：

|      | 分量表  | 包含题目                          | 自测分数 |
|------|------|-------------------------------|------|
| 内部动机 | 求知兴趣 | 1、8、9、16、17、18、25、26、31、33、34 |      |
|      | 能力追求 | 2、7、10、15、19、24、27、32         |      |
| 外部动机 | 声誉获取 | 3、6、11、14、20、23、28            |      |
|      | 利他取向 | 4、5、12、13、21、22、29、30         |      |

求知兴趣分量表，反映大学生为了发展自己的专业兴趣，获得愉悦体验的动机水平。

能力追求分量表，反映大学生通过学习来提升自己解决问题的能力，以求将来干出一番事业，增加就业竞争力等方面的学习动机。

声誉获取分量表，反映大学生通过学习来提高自己的在班级的地位和扩大自己的声誉影响的动机。

利他取向分量表，反映大学生为了对得起老师的培养，使自己将来能帮助他人和对社会做贡献的动机驱动。

所有34个条目得分之和即为该量表的总分，反映了被测者学习动机的总体状况，测试得分越高，说明学习动机越强烈。



## 学习习惯测试

你想知道自己在学习过程中有哪些优点和缺点吗？尝试坦白回答下列问题，将有助于你明白自己的学习习惯。

### (一) 阅读方面

1. 阅读时，你会先确定阅读目标，认清自己要从中学习什么吗？
2. 在详细阅读课文之前，你会先将该文粗略地看一遍吗？
3. 你会用不同的阅读方法及速度来配合不同的读物与阅读目的吗？
4. 你会留意课文里的标题、分题与课文前后的问题吗？
5. 你会留意课文中的图表、地图和图片吗？
6. 阅读时，你能分辨出哪些内容重要、哪些不重要吗？
7. 对所阅读的读物，你会努力尝试对它发生兴趣吗？

### (二) 记忆方面

1. 对于必须记牢的内容，你会尝试先行了解吗？
2. 你会将需要学习的东西，用写下大纲、分成类别等方式组织起来吗？
3. 对于刚学到的东西，你会尽快复习吗？
4. 你会将复习时间分成若干段落，并适当安排休息吗？
5. 在学习时，你能分辨出哪些资料重要、哪些不重要，并使注意力集中在重要的资料上吗？
6. 你会尽量将重要的东西牢牢记住吗？
7. 你会将学过的知识融会贯通吗？
8. 你会经常复习学过的内容吗？
9. 你会将学到的东西或知识加以应用吗？

### (三) 笔记方面

1. 你会应用简写的方式如符号、图表等，使笔记看起来更精简易明吗？
  2. 你的笔记有很大的灵活性，以便随时加插、修改或重新编排次序吗？
  3. 你的笔记选用不同的组织方法，如列序式、大网式、分类式等，以配合不同形式的内容吗？
  4. 你的笔记内容是经过自己的思考、过滤及重组后，用自己的语言写出来的吗？
  5. 上课时，你能同时听老师讲课及用笔记摘录内容吗？
  6. 你会提炼出内容的精华，也避免将老师所讲的内容一字不漏地写下来吗？
- 如果你回答“是”的次数较多，则表示你有较好的学习习惯；反之，你可能需尽快改善学习方法了。



### 孤独感量表

下表是人们有时出现的一些感受。对每项描述，请指出你具有那种感觉的频度，并在相应的数字上画“○”，其中：1代表“从不”，2代表“很少”，3代表“有时”，4代表“一直”。

| 请依次对下列陈述做出回答             | 从 不 | 很 少 | 有 时 | 一 直 |
|--------------------------|-----|-----|-----|-----|
| 1. 你常感到与周围人的关系和谐吗？       | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 2. 你常感到缺少伙伴吗？            | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 3. 你常感到没有人可以信赖吗？         | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 4. 你常感到寂寞吗？              | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 5. 你常感到自己属于朋友中的一员吗？      | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 6. 你常感到与周围的人有很多共同点吗？     | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 7. 你常感到与任何人都不亲密吗？        | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 8. 你常感到你的兴趣和想法与周围的人不一样吗？ | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 9. 你常感到想要与人来往、结交朋友吗？     | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 10. 你常感到与人亲近吗？           | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 11. 你常感到被人冷落吗？           | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 12. 你常感到你与别人来往毫无意义吗？     | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 13. 你常感到没有人很了解你吗？        | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 14. 你常感到与别人隔开了吗？         | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 15. 你常感到当你愿意时你就能找到伙伴吗？   | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 16. 你常感到真正有人理解你吗？        | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 17. 你常感到羞怯吗？             | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 18. 你常感到人们围着你但并不关心你吗？    | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 19. 你常感到有人愿意与你交谈吗？       | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 20. 你常感到有人值得你信赖吗？        | 1   | 2   | 3   | 4   |

本量表共20个项目，4级评分，得分越高表示孤独程度越高。





## 朋友关系测试

有的人喜欢朋友“宜精不宜多”，有的人则喜欢朋友“多多益善”。做做下面的测试，看看你在交友方面的能力到底如何？是否拥有真正的好朋友？

1. 你知道一个朋友闹过的笑话，于是你就（ ）

- A. 随便告诉别人
- B. 只告诉你的好友
- C. 坚决保密

2. 一个朋友经常向你借东西，但从不归还，现在他又要向你借一件贵重的东西，于是你就（ ）

- A. 毫不迟疑地借给他（她）
- B. 委婉告诉他（她）你没有这个东西
- C. 在讲清原因以后，拒绝借给他（她）

3. 一个朋友不小心弄坏你的电脑，于是你就（ ）

- A. 请朋友赔偿你的损失
- B. 希望他（她）赔偿，但又不好意思说出来
- C. 不要他（她）赔偿，但批评他不小心，让他以后注意

4. 当你的朋友穿着一件不太合体的衣服时，你会（ ）

- A. 以欣赏的口气对朋友说这件衣服很漂亮
- B. 实事求是地告诉朋友，你并不喜欢
- C. 不做任何表态

5. 你觉得某一个朋友可能卷入异常是非之中，于是你就（ ）

- A. 与他（她）断交，避免殃及池鱼，惹火烧身
- B. 与他（她）进行一次推心置腹的交谈，帮助他（她）走出困境
- C. 装作不知道，像以往一样继续你们的友谊

6. 你认为真正的朋友应该（ ）

- A. 将一切事情告诉你，不应对你有所隐瞒
- B. 他（她）愿意告诉你什么就告诉什么
- C. 自己的隐私不必说

7. 你知道你的朋友需要钱，而你恰恰可以给予他帮助，于是你说：（ ）

- A. 请拿着吧，这会让我非常高兴的
- B. 记得你以前也帮过我吗？这不过是一点点小小的回报
- C. 活该，谁让你平时不攒点钱

8. 一般来说, 你认为你的朋友应该( )

A. 比你聪明

B. 没你聪明

C. 与你智力差不多

计分标准:

| 题 号 | 选 项   |       |       |
|-----|-------|-------|-------|
|     | A(分数) | B(分数) | C(分数) |
| 1   | 1     | 2     | 3     |
| 2   | 2     | 1     | 3     |
| 3   | 2     | 1     | 3     |
| 4   | 1     | 2     | 3     |
| 5   | 1     | 3     | 2     |
| 6   | 1     | 3     | 2     |
| 7   | 2     | 3     | 1     |
| 8   | 2     | 1     | 3     |

结果解释:

21—24分: 你的朋友也许不多, 但你的朋友忠诚并钦佩你。你应确信, 当你需要他们时, 他们就会出现。

14—20分: 你有一些朋友, 但像我们中的大多数人一样, 你们有时会忘记互相理解和信任。当交往中有了问题时, 请你站在他人的位置想一想。

8—13分: 你好像对自己的兴趣比对别人的兴趣要大得多, 一有机会你就利用朋友为你服务, 这对发展友谊极为不利, 你可能会成为一个不合群的人。现在也许是该重新审视对别人态度的时候了。

## 爱与喜欢量表

喜欢与爱你分辨得出来吗？不管你是否恋爱，试着对自己的情况或想法勾选下列符合自己目前恋爱状况或对爱情憧憬的项目。（可复选）

### a. 爱量表

(1) 他（她）情绪低落的时候，我觉得很重要的职责就是使他（她）快乐起来。

(2) 在所有的事情上我都可以信赖他（她）。

(3) 我觉得要忽略他（她）的过失是一件很容易的事。

(4) 我愿意为他（她）做所有的事情。

(5) 对他（她）有一点占有欲。

(6) 若不能跟他（她）在一起，我觉得非常不幸。

(7) 我孤寂时，首先想到的就是要去找他（她）。

(8) 他（她）幸福与否是我很关心的事。

(9) 我愿意宽恕他（她）所做的任何事。

(10) 我觉得他（她）得到幸福是我的责任。

(11) 当和他（她）在一起时，我发现我什么事都不愿做，只是用眼睛看着他（她）。

(12) 若我也能让他（她）百分之百地信赖，我觉得十分快乐。

(13) 没有他（她），我觉得难以生活下去。

### b. 喜欢量表

(14) 当和他（她）在一起时，我发觉好像两人都想做相同的事情。

(15) 我认为他（她）非常好。

(16) 我愿意推荐他（她）去做为人所尊敬的事。

(17) 以我看来，他（她）特别成熟。

(18) 我对他（她）有高度的信心。

(19) 我觉得不管什么人跟他（她）相处，大部分都有很好的印象。

(20) 我觉得他（她）跟我很相似。

(21) 我愿意在班内或团体中，无论什么事都投他（她）一票。

(22) 我觉得他（她）是许多人中，容易让别人尊敬的一个。

(23) 我认为他（她）是十二万分聪明的。

(24) 我觉得他（她）在我所有认识的人中，是非常讨人喜欢的。

(25) 他（她）是我很想学的那种人。

(26)我觉得他(她)非常容易赢得别人的好感。

结果解释：你的勾选项目若集中在(1) — (13)项，表示你对他(她)的感情以爱情成分居多；而若多集中在(14) — (26)项，表示你对他(她)的感情以喜欢成分居多。

说明：这两个量表有许多相通之处，但爱情有依附感、关怀感、亲密感三个要素；而喜欢只是正面的感受 and 好感、崇拜，没有牵扯到你为她做什么和独占的感觉。

## 择偶价值量表表

下面的测量表，可以帮助你了解自己的择偶观属于哪种类型，还可以和恋人或者意中人一起做，看看两人的择偶观是否一致。

答题方法：男女分别按表中所列项目回答，凡是持与表中相同观点的，即在“是”字旁的“□”内打“√”；反之，则在“否”字旁的“□”内打“√”。回答女子项目的即在“是”字或“否”字的右边“□”内打“√”；回答男子项目的即在“是”字或“否”字的左边“□”内打“√”。

| 男子项目                             | 选择分区 |     |     | 女子项目                            |
|----------------------------------|------|-----|-----|---------------------------------|
|                                  | I    | II  | III |                                 |
| 1. 我喜欢看书，特别是那些富有哲理的书             | □是□  |     |     | 1. 我喜欢看书，特别是那些富有哲理的书            |
| 2. 我认为人生最幸福最重要的是找到一位美貌的妻子        |      | □是□ |     | 2. 我认为人生最幸福最重要的是找到一位英俊的郎君       |
| 3. 看到马路上穿戴时髦的妙龄女郎，总是要回头多看一眼      |      | □是□ |     | 3. 很欣赏穿戴时髦、仪表堂堂的男子汉             |
| 4. 人生幸福就是吃住、娱乐等物质条件，人长得漂亮没有什么用   |      | □否□ | □是□ | 4. 人生幸福就是吃玩，对年龄外貌不要要求太高         |
| 5. 卧室挂历要美人画，不要山水画                | □否□  | □是□ |     | 5. 两人长得匹配是最重要的                  |
| 6. 喜欢事业心强、有学历、有毅力，而且聪慧的女性，外貌一般就行 | □是□  | □否□ |     | 6. 理想的男子应是有学历、多才、事业心强，年龄、外貌一般就行 |
| 7. 我不喜欢卿卿我我，也不喜欢她过多地撒娇           | □是□  | □否□ |     | 7. 我不喜欢卿卿我我，愿他像导师               |
| 8. 妻子主要是会操持家务，手脚勤快，知识是次要的        | □否□  |     | □是□ | 8. 丈夫会料理家务，书本知识多了也无用            |
| 9. 我得到美丽的妻子宁愿伺候她，不要她伺候我          |      | □是□ | □否□ | 9. 潇洒、风度好，受人赞扬。宁愿伺候他            |
| 10. 门当户对家境好，不然像一枝花也不行            |      | □否□ | □是□ | 10. 门当户对                        |
| 11. 喜欢爱情故事，特别是有性细节的描写            | □否□  | □是□ |     | 11. 喜欢爱情故事，特别是有性细节的描写           |
| 12. 婚姻要由父母最后决定，不然他们不给房子和费用       |      |     | □是□ | 12. 婚姻要由父母最后决定，不然他们不给房子和费用      |
| 13. 女子没有信仰和理想，只有美丽的躯壳不足取         | □是□  | □否□ |     | 13. 男子没有信仰和理想，只有英俊的躯壳不足取        |
| 14. 希望找一个温顺的妻子                   | □是□  | □否□ |     | 14. 希望找一个模范丈夫                   |
| 15. 妻子社交能力强，能疏通人际关系是好事           |      |     | □是□ | 15. 希望丈夫处事能力强                   |
| 16. 夫妻的生活是探讨人生，不要把眼睛盯住柴米油盐       | □是□  |     | □否□ | 16. 夫妻的生活是探讨人生，不要把眼睛盯住柴米油盐      |

续表

| 男子项目                         | 选择分区                                                |                                                     |                                                     | 女子项目                         |
|------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------|
|                              | I                                                   | II                                                  | III                                                 |                              |
| 17. 我经常想10、20年后她外貌的变化        |                                                     | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> |                                                     | 17. 我经常想10、20年后他外貌的变化        |
| 18. 只要她陪嫁多, 不要过多彩礼, 人长差点也可以  |                                                     | <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> | 18. 有经济、住房条件, 人长差点怕什么        |
| 19. 找一个高干女儿、阔小姐或有海外关系的最实惠    |                                                     |                                                     | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> | 19. 找一个高干子弟或有海外关系的最实惠        |
| 20. “女子无才便是德”, 只要温顺、贤惠就行     | <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |                                                     | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> | 20. 不注意才干, 只要忠厚听话            |
| 21. 她的衣着朴素大方, 不要太漂亮、时髦       | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |                                                     | 21. 衣着不要太讲究                  |
| 22. 职业、工作是首先要考虑的             |                                                     |                                                     | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> | 22. 职业、职称是首先要考虑的             |
| 23. 她能为我调工作, 调到好地方或出国, 不计较外貌 |                                                     | <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> | 23. 他能为我调工作, 调到好地方或出国, 不计较外貌 |
| 24. 喜欢带她看有思想性的影剧, 不看武打的      | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> |                                                     | <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> | 24. 喜欢带他看有思想性的影剧, 不看武打的      |
| 25. 诸葛亮甘愿娶丑才女的做法, 我欣赏        | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |                                                     | 25. 佩服宋庆龄的眼力                 |
| 26. 我相信百万富女爱的价值, 不相信英雄的作用    | <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |                                                     | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> | 26. 相信金钱的力量                  |
| 27. 我希望她一心扑在事业上, 家务我来承担也行    | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> |                                                     | <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> | 27. 我希望他一心扑在事业上, 家务我来承担也行    |
| 28. 一定要有足够的存款, 不然无法生活和生儿育女   |                                                     |                                                     | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> | 28. 一定要有足够的存款, 不然无法生活和生儿育女   |
| 29. 不反对她和别人有来往               | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |                                                     | 29. 不反对他和别人有来往               |
| 30. 没有必要的家具和现代化娱乐品, 结婚是遗憾    |                                                     |                                                     | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> | 30. 没有必要的家具和现代化娱乐品, 结婚是遗憾    |

结果解释: 计算出 I、II、III 各栏中的“√”的个数, 哪一栏内为10个“√”以上者, 即为该类型的择偶价值观; 如果两人都在同一栏内各自有10个“√”以上, 则说明两人的价值观相近或相一致, 那么恋爱成功的可能性就会大一些。

说明:

I. 才智型: 择偶看重对方的才智、学历、理想等因素, 不注重外貌、经济等因素。

II. 外表性: 择偶把对方的相貌、衣着等作为首要因素。

III. 物质型: 择偶看重对方家庭背景、经济状况等因素。

## 大学生生命价值观问卷

本问卷旨在了解大学生的生命价值观基本情况。请你仔细阅读题目，根据每道题目与你的实际符合程度，并在相应的字母上打“√”，每题只选择一个答案，请不要多选或漏选。答案无对错。

A表示完全不同意，B表示比较不同意，C表示不确定，D表示比较同意，E表示完全同意。

| 题 项                        | A | B | C | D | E |
|----------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 生命只有一次，应该让它过得有意义        |   |   |   |   |   |
| 2. 遭遇挫折时，我总是想办法            |   |   |   |   |   |
| 3. 我很看重与周围人的关系             |   |   |   |   |   |
| 4. 在生活中我会寻求别人的理解和同情        |   |   |   |   |   |
| 5. 我现在努力奋斗，是为了将来能出人头地      |   |   |   |   |   |
| 6. 自杀是逃避现实的一种行为，无济于事       |   |   |   |   |   |
| 7. 我很难接受投毒杀人事件的发生          |   |   |   |   |   |
| 8. 我认为命运掌握在自己的手中           |   |   |   |   |   |
| 9. 我拥有良好的同学关系              |   |   |   |   |   |
| 10. 人类、动物、植物的生命是不平等的，是有等级的 |   |   |   |   |   |
| 11. 我这一生最大的愿望是与自己心爱的人在一起   |   |   |   |   |   |
| 12. 遇到挫折时，常想“这不是真的就好了”     |   |   |   |   |   |
| 13. 人活着主要是为了让自己快乐          |   |   |   |   |   |
| 14. 生命是宝贵的，不能轻易放弃          |   |   |   |   |   |
| 15. 看到别人伤害小动物我心里很难受        |   |   |   |   |   |
| 16. 我努力使自己成为一个对国家和社会有用的人   |   |   |   |   |   |
| 17. 我有可以敞开心扉倾诉的朋友          |   |   |   |   |   |
| 18. 人生而不平等，所以不管怎么努力都不会成功   |   |   |   |   |   |
| 19. 人生的价值在于回报亲人            |   |   |   |   |   |
| 20. 常幻想自己有克服困难的超人本领        |   |   |   |   |   |
| 21. 我上大学是为了以后多赚钱           |   |   |   |   |   |
| 22. 生命是一切的基础，没有生命一切都是空谈    |   |   |   |   |   |
| 23. 我热爱大学生活，对大学生生活有激情      |   |   |   |   |   |
| 24. 我乐于奉献、勇于付出             |   |   |   |   |   |

续表

| 题 项                       | A | B | C | D | E |
|---------------------------|---|---|---|---|---|
| 25. 逆境是人生的组成部分，不可抗拒       |   |   |   |   |   |
| 26. 我经常陷入情绪低谷中            |   |   |   |   |   |
| 27. 希望自己能让身边人幸福           |   |   |   |   |   |
| 28. 我在生活中对困难采取等待观望任其发展的态度 |   |   |   |   |   |
| 29. 生命是个过程，不要过分追求结果       |   |   |   |   |   |
| 30. 对生活总是充满了信心和热情         |   |   |   |   |   |
| 31. 我希望通过努力学习的方式取得事业的成功   |   |   |   |   |   |
| 32. 我相信，办法总比困难多           |   |   |   |   |   |
| 33. 人类的存在就是尽量地生存下去        |   |   |   |   |   |
| 34. 促进人类的进步和发展是我的最终目标     |   |   |   |   |   |
| 35. 生命是美好的                |   |   |   |   |   |
| 36. 对未来生活有着很多美好的憧憬        |   |   |   |   |   |
| 37. 我会认真地做好该做的每件事         |   |   |   |   |   |
| 38. 我会理智地应对困境             |   |   |   |   |   |
| 39. 我的生命注定与苦恼相伴           |   |   |   |   |   |
| 40. 尊重其他生命体，也是对自己生命的尊重    |   |   |   |   |   |
| 41. 我在生活中会主动地关心他人         |   |   |   |   |   |
| 42. 我会制订一些克服困难的计划并按计划去做   |   |   |   |   |   |
| 43. 生命中注定要经历这一磨难          |   |   |   |   |   |
| 44. 我会极力地说服他人同意我的观点       |   |   |   |   |   |
| 45. 我常与朋友一起讨论解决问题的办法      |   |   |   |   |   |
| 46. 我的生活总是被命运所左右          |   |   |   |   |   |
| 47. 我在生活中很少抱怨别人           |   |   |   |   |   |
| 48. 我认为自己的命不好             |   |   |   |   |   |
| 49. 我能积极影响他人的思维方式和努力方向    |   |   |   |   |   |
| 50. 无论我怎么努力也无法改变          |   |   |   |   |   |
| 51. 我做事情很认真，追求完美          |   |   |   |   |   |
| 52. 我注定不是一个有出息的人          |   |   |   |   |   |
| 53. 做什么事情我都是积极投入          |   |   |   |   |   |



该量表包括生命价值目标、生命价值过程和生命价值评价三个维度，共53个条目，其中生命价值目标包括个人取向（包括5、11、13、21题，共4个条目）、社会取向（包括1、3、16、19、27、34题，共6个条目）2个因子；生命价值过程包括主动解决（包括2、4、9、17、24、25、31、32、37、38、41题，共11个条目）、努力投入（包括42、45、47、49、51、53题，共6个条目）、幻想退避（包括12、20、28、44题，共4个条目）3个因子；生命价值评价包括积极乐观（包括6、7、8、14、15、22、23、29、30、35、36、40、43题，共13个条目）、消极宿命（包括10、18、26、33、39、46、48、50、52题，共9个条目）2个因子。量表采取5级正、反向计分法，其中个人取向、社会取向、主动解决、努力投入和积极乐观5个因子为正向计分、幻想退避和消极宿命2个因子为反向计分，最高分为5分，最低分为1分。

结果解释：生命价值观总分越高，说明个人生命价值观水平越高。个人取向分值越高，表明大学生越追求个人成就；社会取向分值越高，表明大学生越注重社会评价和责任等；主动解决分值越高，表明大学生越积极想办法解决问题等；努力投入分值越高，表明大学生越能积极行动等；幻想退避分值越高，表明大学生越不幻想退避，越努力地去克服困难；消极宿命分值越高，表明大学生越不消极宿命，越对生活充满信心和希望；积极乐观分值越高，表明大学生越积极乐观，大学生越珍爱生命、热爱生活。



## 承受挫折能力测试

每个人在生活中都不同程度地受到挫折，人们在受挫折后恢复的能力却各不相同，有些人弹性十足，有些人受挫后一蹶不振，而大多数人则介于两者之间。下列问题可以测试出你应对困境与挫折的能力。在回答这些问题时，请你用“同意”或“不同意”来回答，同意画“√”，不同意画“×”。回答越坦白，越能测试出你真实的受挫弹性。

| 序 号 | 题 项                     | 同 意 | 不 同 意 |
|-----|-------------------------|-----|-------|
| 1   | 胜利就是一切                  |     |       |
| 2   | 我基本是个幸运儿                |     |       |
| 3   | 白天工作不顺利，会影响我整晚的心境       |     |       |
| 4   | 一个连续两年都名列最后的球队，应退出比赛    |     |       |
| 5   | 我喜欢雨天，因为雨后常是阳光普照        |     |       |
| 6   | 如果某人擅自动用我的东西，我会气上一段时间   |     |       |
| 7   | 汽车经过时溅了我一身泥水，我生气一会儿便算了  |     |       |
| 8   | 只要我继续努力，我便会得到应有的报偿      |     |       |
| 9   | 如果有感冒流行，我常是第一个被感染的人     |     |       |
| 10  | 如果不是因几次霉运，我一定比现在更有成就    |     |       |
| 11  | 失败并不可耻                  |     |       |
| 12  | 我是有自信心的人                |     |       |
| 13  | 落在最后，常叫人提不起竞争心          |     |       |
| 14  | 我喜欢冒险                   |     |       |
| 15  | 假期过后，我需要舒散一天才能恢复常态      |     |       |
| 16  | 遭遇到的每一次否定都使我更进一步接近肯定    |     |       |
| 17  | 我想我一定受不了被解雇的羞辱          |     |       |
| 18  | 如果向我所爱的人求婚被拒，我一定会精神崩溃   |     |       |
| 19  | 我总不忘过去的错误               |     |       |
| 20  | 我的生活中常有些令人沮丧气馁的日子       |     |       |
| 21  | 负债累累的光景叫我寒心             |     |       |
| 22  | 我觉得要建立新的人际关系相当容易        |     |       |
| 23  | 如果周末不愉快，星期一便很难集中精力学习和工作 |     |       |
| 24  | 在我的生命中，我已有过失败的教训        |     |       |
| 25  | 我对侮辱很在意                 |     |       |
| 26  | 如果竞聘失败，我会愿意再尝试          |     |       |

续表

| 序 号 | 题 项                            | 同 意 | 不同意 |
|-----|--------------------------------|-----|-----|
| 27  | 遗失了钥匙会让我整个星期都不安                |     |     |
| 28  | 我已达到能够不介意大多数事情的地步              |     |     |
| 29  | 想到可能无法完成某项重要事情，会使我不寒而栗         |     |     |
| 30  | 我很少为昨天发生的事情烦心                  |     |     |
| 31  | 我不易心灰意冷                        |     |     |
| 32  | 必须要有百分之五十以上的把握，我才敢冒险把时间投资在某件事上 |     |     |
| 33  | 命运对我不公平                        |     |     |
| 34  | 对他人的恨维持很久                      |     |     |
| 35  | 聪明的人知道什么时候该放弃                  |     |     |
| 36  | 偶尔做个败北者，我也能坦然接受                |     |     |
| 37  | 新闻报道中的大灾难使我无法专心学习              |     |     |
| 38  | 任何一件事遭到否决，我都会寻求报复的机会           |     |     |

统计与说明：

上述问题，列入“不同意”的题号有1、3、4、6、9、10、15、17、18、19、20、21、23、24、25、27、28、29、32、33、34、35、36、37，其余题项为“同意”。

依上述答案，相符者计1分，相反者计0分。

(1) 只得到10分或者更少，那么你就是那种易被逆境、失望或挫折所左右的人，你易于把逆境看得太严重，一旦跌倒，要很久才能站起。你不相信“胜利在望”，只承认“见风转舵”。

(2) 总分在11—25分者，遇到某些灾祸或逆境的时候，往往需要相当长的时间才能振作起来。不过这类人却能找到很多的技巧和策略来获取个人的利益。

(3) 总分高于25分者，则显示你应付逆境的弹性极佳。不理想的境遇对你虽然会造成伤害，但不会持久。这类人在情感上通常相当成熟，对生活也充满热爱，他们不承认有失败，纵使一时失败，仍坚信有“东山再起”的一天。

## 面对生活，你是什么态度？

请仔细阅读每道题，选择符合你的答案。

|                              |    |     |
|------------------------------|----|-----|
| 1. 我对未来充满希望和热情               | 符合 | 不符合 |
| 2. 当事情变糟时，我知道不会一直这样，心情就会好转   | 符合 | 不符合 |
| 3. 我不能想象，今后的十年中，我的生活会有什么样子   | 符合 | 不符合 |
| 4. 我预料我最关心的事情能够成功            | 符合 | 不符合 |
| 5. 我运气不佳，也不相信会有好运            | 符合 | 不符合 |
| 6. 我过去的经历已为我的将来打下良好基础        | 符合 | 不符合 |
| 7. 当我展望未来时，我预想会比现在幸福         | 符合 | 不符合 |
| 8. 我从未得到我想得到的东西              | 符合 | 不符合 |
| 9. 将来的我不可能获得真正满意的生活          | 符合 | 不符合 |
| 10. 对我来说，前途渺茫，捉摸不定           | 符合 | 不符合 |
| 11. 我想，将来好的时候会多于坏的时候         | 符合 | 不符合 |
| 12. 追求自己想要的东西是徒劳的，因为很少有可能得到它 | 符合 | 不符合 |

分数解释：

3、5、8、9、10、12题选“符合”计1分，“不符合”计0分；1、2、4、6、7、11题选“符合”计0分，“不符合”计1分。

0—6分：对生活充满希望和信心。

7—12分：对生活有轻度无望感。

（温馨提示：本测验结果仅供参考，若有需要请咨询专业人员）



## 自我意识量表

下面的量表是心理学学者在1975年编制的“自我意识量表”。请根据每一个陈述与你自己实际情况的符合程度进行评分。“完全不符合”计0分，“不太符合”计1分，“说不清”计2分，“比较符合”计3分，“非常符合”计4分。

| 序 号 | 描 述                 | 评 分 |
|-----|---------------------|-----|
| 1   | 我经常试图描述自己           |     |
| 2   | 我关心自己做事的方式          |     |
| 3   | 总的来说，我对自己是什么样的人不太清楚 |     |
| 4   | 我经常反省自己             |     |
| 5   | 我关心自己的表现方式          |     |
| 6   | 我能决定自己的命运           |     |
| 7   | 我从不检讨自己             |     |
| 8   | 我对自己是什么样的人很在意       |     |
| 9   | 我很关心自己的内在感受         |     |
| 10  | 我常常担心我是否给别人留下一个好印象  |     |
| 11  | 我常常考察自己的动机          |     |
| 12  | 离开家时，我常常照镜子         |     |
| 13  | 有时，我有一种自己在看着自己的感受   |     |
| 14  | 我关心他人看我的方式          |     |
| 15  | 我对自己的心情变化很敏感        |     |
| 16  | 我对自己的外表很关注          |     |
| 17  | 当解决问题时，我清楚自己的心理     |     |

### 计分方法：

代表内在自我的题目包括：1、3、4、6、7、9、11、13、15、17。

代表公众自我的题目包括：2、5、8、10、12、14、16。

第3题和第7题为反向题，即选“完全不符合”得4分，选“不太符合”得3分，选“说不清”得2分，选“比较符合”得1分，选“非常符合”得0分。

### 结果解释：

“内在自我”得分高的人对自己的感受比较在乎，他们常常坚持自己的行为标准和信念，不太会受到外界环境的影响；“公众自我”得分高的人比较容易受外界的影响，常担心别人对自己有不好的评价，由于看重来自他人的评价，他们也常常会产生暂时性的自尊感低落，容易在理想自我和现实自我之间产生距离。对于大学生群体而言，内在自我的平均得分为26分，而外在自我的平均得分为19分。





## 自我和谐量表

下面是一些个人对自己看法的陈述，请你看清每句话的意思，然后选一个数字以代表该句话与你现在对自己的看法相符合的程度。1代表该句话完全不符合你的情况；2代表比较不符合你的情况；3代表不确定；4代表比较符合你的情况；5代表完全符合你的情况。

| 题 项                             | 完全<br>不符合 | 比较<br>不符合 | 不确定 | 比较<br>符合 | 完全<br>符合 |
|---------------------------------|-----------|-----------|-----|----------|----------|
| 1. 我周围的人往往觉得我对自己的看法有些矛盾         |           |           |     |          |          |
| 2. 有时我会对自己在某些地方的表现不满意           |           |           |     |          |          |
| 3. 每当遇到困难，我总是首先分析造成困难的原因        |           |           |     |          |          |
| 4. 我很难恰当表达我对别人的情感反应             |           |           |     |          |          |
| 5. 我对很多事情都有自己的观点，但我并不要求别人也与我一样  |           |           |     |          |          |
| 6. 我一旦形成对事物的看法，就不会再改变           |           |           |     |          |          |
| 7. 我经常对自己的行为不满意                 |           |           |     |          |          |
| 8. 尽管有时候做一些不愿意的事，但我基本上是按自己意愿办事的 |           |           |     |          |          |
| 9. 一件事好是好，不好是不好，没有什么可含糊的        |           |           |     |          |          |
| 10. 如果我在某件事上不顺利，我就往往会怀疑自己的能力    |           |           |     |          |          |
| 11. 我至少有几个知心朋友                  |           |           |     |          |          |
| 12. 我觉得我所做的很多事情都是不该做的           |           |           |     |          |          |
| 13. 不论别人怎么说，我的观点决不改变            |           |           |     |          |          |
| 14. 别人常常会误解我对他们好意               |           |           |     |          |          |
| 15. 很多情况下我不得不对自己的能力表示怀疑         |           |           |     |          |          |
| 16. 我朋友中有些是与我截然不同的人，这并不影响我们的关系  |           |           |     |          |          |
| 17. 与朋友交往过多容易暴露自己的隐私            |           |           |     |          |          |
| 18. 我很了解自己对外人的情感                |           |           |     |          |          |
| 19. 我觉得自己目前的处境与我的要求相距太远         |           |           |     |          |          |
| 20. 我很少去想自己所做的事情是否应该            |           |           |     |          |          |
| 21. 我所遇到的很多问题都无法自己解决            |           |           |     |          |          |
| 22. 我很清楚自己是什么样的人                |           |           |     |          |          |
| 23. 我很能自如地表达自己所要表达的意思           |           |           |     |          |          |
| 24. 如果有足够的证据，我也可以改变自己的观点        |           |           |     |          |          |
| 25. 我很少考虑自己是一个什么样的人             |           |           |     |          |          |

续表

| 题 项                         | 完全<br>不符合 | 比较<br>不符合 | 不确定 | 比较<br>符合 | 完全<br>符合 |
|-----------------------------|-----------|-----------|-----|----------|----------|
| 26. 把心里话告诉别人不仅得不到帮助，还可能招致麻烦 |           |           |     |          |          |
| 27. 在遇到问题时，我总觉得别人都离我很远      |           |           |     |          |          |
| 28. 我觉得很难发挥出自己应有的水平         |           |           |     |          |          |
| 29. 我很担心自己的所作所为会引起别人的误解     |           |           |     |          |          |
| 30. 如果我发现自己某些方面表现不佳，总希望尽快弥补 |           |           |     |          |          |
| 31. 每个人都在忙自己的事，很难与他们沟通      |           |           |     |          |          |
| 32. 我认为能力再强的人也可能遇上难题        |           |           |     |          |          |
| 33. 我经常感到自己是孤独无援的           |           |           |     |          |          |
| 34. 一旦遇到麻烦，无论怎么做都无济于事       |           |           |     |          |          |
| 35. 我总能清楚地了解自己的感受           |           |           |     |          |          |

各分量表的得分为其所包含的项目分直接相加。三个分量表包含的项目及题号如下：

自我与经验的不和谐：1、4、7、10、12、14、15、17、19、21、23、27、28、29、31、33共16项。自我的灵活性：2、3、5、8、11、16、18、22、24、30、32、35共12项。自我的刻板性：6、9、13、20、25、26、34共7项。

结果解释可以根据计算总分进行判断，方法是将“自我的灵活性”反向计分，再与其他两个分量表得分相加。得分越高，自我和谐程度越高。在大学生中，低于74分为低分组，75—102分为中间组，103分以上为高分组。