

高等院校通识教育新形态系列教材

人邮教育

高职大学生 心理健康教育

孙茜芸 邵啸 ● 主编

徐梅 王方 张峰 黄乃璋 ● 副主编

微课版

从学习成长、情绪管理、挫折应对、人际交往到就业求职，涵盖大学生心理的方方面面
43个情景案例、62个课堂活动、14个心理测试、30个微课视频，助力活跃课堂氛围，丰富课堂形式



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



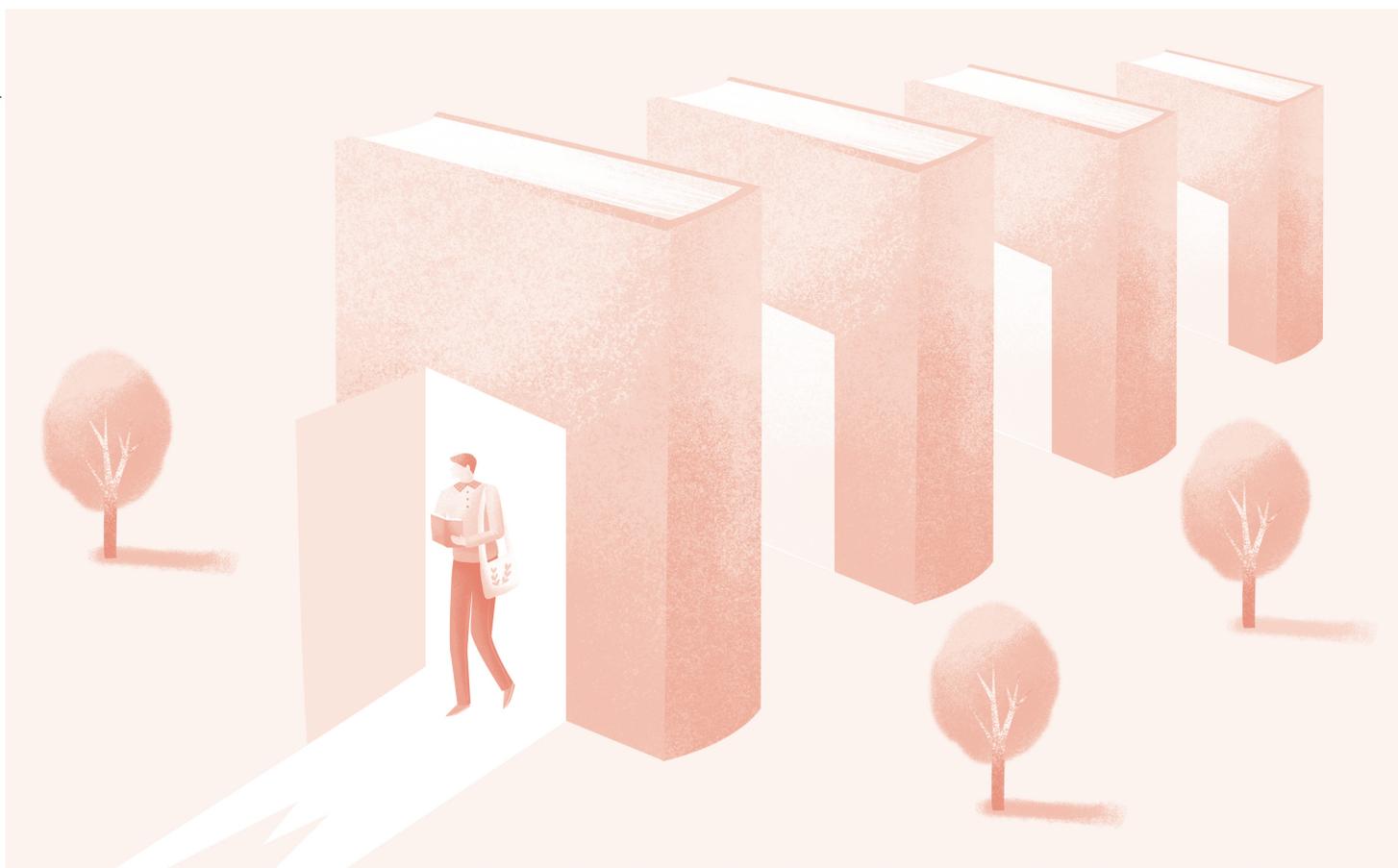
高等院校通识教育新形态系列教材

高职大学生 心理健康教育

微课版

孙茜芸 邵啸 ● 主编

徐梅 王方 张峰 黄乃璋 ● 副主编



人民邮电出版社
北京



图书在版编目（CIP）数据

高职大学生心理健康教育：微课版 / 孙茜芸, 邵啸
主编. — 北京：人民邮电出版社, 2024. 8
高等院校通识教育新形态系列教材
ISBN 978-7-115-64469-5

I. ①高… II. ①孙… ②邵… III. ①大学生—心理
健康—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①G444

中国国家版本馆CIP数据核字(2024)第102485号

内 容 提 要

本书以《高等学校学生心理健康教育指导纲要》和《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》为指导，针对当代大学生的身心特点和实际情况进行编写，旨在帮助大学生了解心理健康知识，引导其关注自身心理健康发展状况，提高其心理保健能力，促进其身心健康发展。本书分为 10 个项目，内容涉及大学生心理健康基础知识、心理咨询、自我意识、健全人格、挫折与压力应对、情绪管理、生命教育与心理危机应对、学习心理、人际关系处理、恋爱与性、职业生涯规划等。

本书既可以作为大学生心理健康教育的教材和指导用书，又可以作为教育工作者和青少年提高自身心理素质的参考用书。

-
- ◆ 主 编 孙茜芸 邵 啸
副 主 编 徐 梅 王 方 张 峰 黄乃璋
责任编辑 恭竞平
责任印制 王 郁 彭志环
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <https://www.ptpress.com.cn>
北京天宇星印刷厂印刷
- ◆ 开本：787×1092 1/16
印张：12.5 2024 年 8 月第 1 版
字数：340 千字 2024 年 8 月北京第 1 次印刷
-

定价：49.80 元

读者服务热线：(010)81055256 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东市监广登字 20170147 号

编委会

主 编 孙茜芸 邵 啸

副主编 徐 梅 王 方 张 峰 黄乃璋

编 委 陈 浩 呼延涵 龙 晓 时 华 杨 盛

王乐萌 林红霞 马胜强

前言

随着我国经济社会快速发展，心理健康问题日益受到社会各界广泛关注。世界卫生组织指出，心理行为问题在世界范围内还将持续增多，应当引起各国政府的高度重视。党的二十大报告中提出“重视心理健康和精神卫生”，这对新时代做好心理健康和精神卫生工作提出了明确的要求。

大学生心理健康教育一直是党和国家、教育部、各高校关注的重点，尤其是在当前的社会背景下，大学生作为新时代青年，面对全新的未来和未知的挑战，是否具有杰出的心理素质对其能否抓住机遇、取得成功有着相当重要的影响。

大学生正处于从青春期向成人期过渡的阶段，也是从未成熟到成熟、从未定型到定型的变化时期，此时由于各种因素的影响，他们可能难以科学、准确地识别一些潜在的问题；其思想与行为也很容易受到各种价值观与文化的左右；且大学生的身心发展正好处于一个不太稳定的阶段，容易出现不良情绪，产生各种各样的心理困惑。因此，不管是对于大学生的个人发展，还是对于高校的人才教育任务，乃至对于社会的人才输送，大学生心理健康教育都是势在必行的。

为了帮助大学生了解自己、悦纳自己，促进大学生健康成长，更好地适应未来的学习、生活和工作，我们专门编写了《高职大学生心理健康教育（微课版）》一书。

该书的知识结构立足于教育部颁布的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》和《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，能够满足学校的教学需求。

【本书特色】

- **语言通俗易懂。**本书以通俗易懂的语言讲解了心理健康教育的有关知识，便于读者阅读和理解。
- **内容实用性强。**本书从大学生学习、生活的实际情况出发，对大学生可能遇到的不同方面的心理问题及相应解决措施进行了全面的讲解与阐释，内容全面丰富，针对性与实用性强。
- **板块丰富。**本书每个项目均采用“知识目标+技能目标+认知目标+引导案例”的体例开头，为读者提供学习目标的指导，同时通过丰富、精彩的案例故事导入正文，让读者带着问题去思考、学习。正文中插入大量的“‘心’体验”“案例”“随堂活动”和拓展二维码等，以丰富读者的学习体验，使其更深入地掌握所学知识。各项目的“‘心’测试”板块可以为读者了解自己的心理状态等提供参考。“‘心’资源”板块则进行了课外资料推荐，方便读者进行课外拓展学习。

尽管编者在编写过程中始终保持严谨、认真的态度，但由于水平有限，书中难免存在不足之处。若广大读者在使用中发现问题，敬请批评指正，以便我们修订、改正。

编者
2024年3月

目 录

项目一 从“心”启程：大学生 心理健康导论 1

任务一 走进心理健康 2

- ☆ “心”体验 2
- 一、什么是心理健康 2
- 二、大学生心理发展的特点 3
- 三、大学生心理健康的标准 4
- 四、影响大学生心理健康的因素 5

任务二 大学生常见的异常心理及调适 方法 7

- ☆ “心”体验 7
- 一、大学生常见的心理问题 8
- 二、大学生常见的心理障碍 8
- 三、大学生心理健康的自我调适途径 10

任务三 了解心理咨询 13

- ☆ “心”体验 13
- 一、心理咨询的概念 14
- 二、心理咨询的对象 15
- 三、心理咨询的类型 15
- 四、心理咨询的基本原则 16
- ☆ “心”测试 17
- ☆ “心”资源 21

项目二 做最好的自己：培养 自我意识 22

任务一 发现自我——认识自我意识 23

- ☆ “心”体验 23
- 一、什么是自我意识 23
- 二、自我意识的结构 24
- 三、大学生自我意识发展的特点 25

任务二 大学生自我意识发展的偏差 及调适 26

- ☆ “心”体验 26
- 一、自我矛盾及调适 27
- 二、自我中心及调适 27
- 三、自我否定及调适 28
- 四、过度自我认同及调适 29
- 五、自我苛求及调适 30

任务三 自我意识的培养和完善 30

- ☆ “心”体验 31
- 一、正确认识自我 31
- 二、积极悦纳自我 32
- 三、有效控制自我 34
- 四、不断超越自我 34
- ☆ “心”测试 35
- ☆ “心”资源 35

项目三 接纳与成长：塑造健全 人格 36

任务一 测量你的人格 37

- ☆ “心”体验 37
- 一、人格的含义及理论 37
- 二、大学生的人格特征 39
- 三、影响大学生人格发展的因素 40
- 四、气质与性格 41
- 五、人格的特质——大五人格量表 44

任务二 人格发展异常的表现与评估 44

- ☆ “心”体验 45
- 一、常见的人格障碍 45
- 二、常见的人格发展缺陷 46
- 三、健全人格的标准 47



任务三 优化和完善大学生人格 48

- ☆ “心” 体验 48
- 一、发觉并改进不良人格 49
- 二、制订合适的个人发展计划 49
- 三、升华价值观 50
- 四、培养积极乐观的人生态度 50
- 五、注意人格熏陶 51
- ☆ “心” 测试 51
- ☆ “心” 资源 55

**项目四 健康心态：善待挫折
与压力 56**

任务一 勇敢面对挫折 57

- ☆ “心” 体验 57
- 一、挫折概述 57
- 二、挫折产生的原因 58
- 三、挫折对大学生心理的影响 59
- 四、大学生应对挫折的方法 60

任务二 学会科学减压 62

- ☆ “心” 体验 62
- 一、压力概述 63
- 二、大学生压力的来源 63
- 三、压力对大学生心理的影响 64
- 四、大学生压力管理的方法 65
- ☆ “心” 测试 68
- ☆ “心” 资源 69

**项目五 做情绪的主人：学会
情绪管理 70**

任务一 探索情绪的奥秘 71

- ☆ “心” 体验 71
- 一、情绪的本质、类型与表达 71
- 二、情绪与情商 74

- 三、情绪的影响因素 75

任务二 关注情绪健康 77

- ☆ “心” 体验 77
- 一、情绪健康的标准 77
- 二、大学生情绪发展的特征 78
- 三、情绪对大学生的影响 79
- 四、大学生不良情绪的表现及调适 79

任务三 管理情绪 80

- ☆ “心” 体验 80
- 一、合理宣泄法 80
- 二、心理暗示法 81
- 三、认知调节法 81
- 四、身心放松法 82
- 五、音乐疗法 82
- ☆ “心” 测试 84
- ☆ “心” 资源 85

**项目六 珍爱生命：生命教育
与心理危机应对 86**

任务一 感受生命的重量 87

- ☆ “心” 体验 87
- 一、生命的内涵 87
- 二、生命的意义 88
- 三、大学生关于生命与死亡的困惑 89
- 四、尊重生命，学会生活 90

任务二 了解与应对心理危机 91

- ☆ “心” 体验 91
- 一、心理危机概述 91
- 二、大学生心理危机的诱因 92
- 三、大学生心理危机的识别 93
- 四、大学生心理危机的预防与干预 94

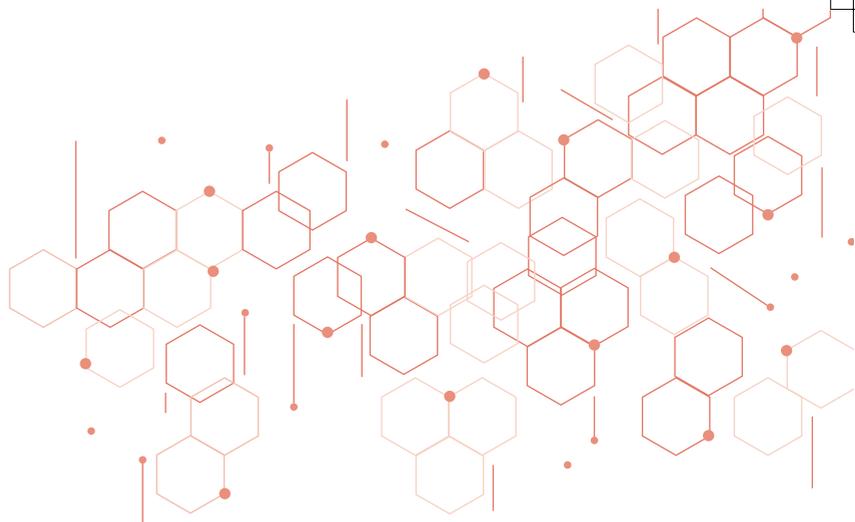
任务三 常见的心理困境与调适 97

- ☆ “心” 体验 97
- 一、网络成瘾 98

二、抑郁症·····	99	一、人际交往与人际关系·····	131
☆ “心”测试·····	100	二、大学生人际关系的类型·····	132
☆ “心”资源·····	104	三、大学生人际交往的影响因素·····	133
项目七 学途导航：探索大学生 学习心理·····	105	四、大学生人际交往的特点·····	134
任务一 认知学习·····	106	任务二 解析大学生人际交往的行为 模式·····	135
☆ “心”体验·····	106	☆ “心”体验·····	135
一、什么是学习·····	106	一、大学生人际交往发展的阶段·····	135
二、学习的方式·····	107	二、大学生人际交往的心理效应·····	137
三、大学生学习活动的特点·····	108	三、大学生人际交往的困惑·····	139
四、学习的内驱力·····	109	四、大学生人际交往的误区·····	140
任务二 大学生常见的学习心理障碍分析 及调适·····	113	任务三 开启人际交往训练·····	141
☆ “心”体验·····	113	☆ “心”体验·····	141
一、学习自我管理问题及调适·····	113	一、遵循人际交往的原则·····	142
二、学习动机问题及调适·····	115	二、掌握人际交往的技巧·····	144
三、学习疲劳及调适·····	117	三、突破人际交往的心理障碍·····	146
四、学习焦虑及调适·····	117	☆ “心”测试·····	148
任务三 掌握有效学习的方法·····	118	☆ “心”资源·····	149
☆ “心”体验·····	119	项目九 致青春的你：正确对待 恋爱与性·····	150
一、培养学习能力·····	119	任务一 解密爱情·····	151
二、开发学习潜能·····	120	☆ “心”体验·····	151
三、调整学习状态·····	121	一、爱情概述·····	151
四、做好时间管理·····	121	二、喜欢与爱·····	154
五、运用学习策略·····	125	任务二 了解大学生的恋爱心理·····	154
☆ “心”测试·····	128	☆ “心”体验·····	154
☆ “心”资源·····	128	一、大学生恋爱心理的特点·····	155
项目八 相处之道：大学生人际 关系处理·····	130	二、大学生恋爱心理的发展阶段·····	155
任务一 探寻大学生的人际关系·····	131	三、大学生恋爱的动因与类型·····	156
☆ “心”体验·····	131	四、大学生的择偶观·····	157
		任务三 大学生恋爱常见问题及调适·····	158
		☆ “心”体验·····	158
		一、爱情需要做哪些准备·····	158



二、这样的爱合适吗	159	任务二 职业生涯的探索	175
三、如何正确对待恋爱关系	160	☆ “心” 体验	175
四、如何面对恋爱关系的终止	162	一、认识职业环境	175
任务四 大学生的性心理及调适	163	二、获取就业信息	177
☆ “心” 体验	163	三、培养职业素养	178
一、大学生的性心理特点	164	四、规划大学生涯	178
二、大学生的性心理困扰	165	任务三 求职心理与调适	179
三、建立健康的性心理	165	☆ “心” 体验	179
☆ “心” 测试	167	一、大学生常见的求职心理问题	180
☆ “心” 资源	168	二、大学生求职的心理矛盾与误区	181
项目十 未来之路：制订职业		三、大学生求职时应具备的心理素质	182
生涯规划	170	四、大学生求职心理问题的调适方法	183
任务一 职业生涯规划概述	171	五、职场情商培养与职业适应	184
☆ “心” 体验	171	☆ “心” 测试	188
一、什么是职业生涯规划	171	☆ “心” 资源	190
二、大学阶段的职业生涯发展任务	172	本书测试索引一览	191
三、职业生涯规划步骤	173	参考文献	192



项目一

从“心”启程： 大学生心理健康导论

知识目标

- ◆了解心理健康的概念、大学生心理活动的特点和大学生心理健康的标准。
- ◆熟悉影响大学生心理健康的因素和常见的心理问题调适方法。
- ◆了解心理咨询的概念、对象、类型和基本原则。

技能目标

- ◆能够判断自己的心理是否健康。
- ◆能够调适自己的心理状况，使其向健康的方向发展。

认知目标

- ◆正视心理咨询的作用，主动关注、维护自己的心理健康。
- ◆树立身心一体的健康观。

引导案例

不容忽视的心理健康

大学快要开学了，周源早早便踏上了前往学校的旅途。在行程中，周源发现列车上有不少大学生，有两名大学生是结伴而行的，他们就在周源旁边的位置聊起了天。

以及情感上，能保持同他人的心理不相矛盾，并将个人心境发展成为最佳的状态。”心理健康是一种持续性的、积极发展的心理状态，是个体对环境满意的适应表现。一般情况下，心理健康指个体基本心理活动的过程，要求个体心理各方面协调一致，保持平衡，如情绪良好、人际关系和谐、意志坚定、行为协调、反应适度、心理活动符合年龄特征的心理状态等。在这样的状态下，个体的潜能会得到充分的发挥，其适应能力、自我控制能力和动机调控能力会保持在正常或较高水平，有利于个体实现自己的价值。

二、大学生心理发展的特点

对个体来说，大学时期是心理因素、生理因素和社会环境因素综合作用的时期。在这一时期，大学生的身心发展逐渐成熟或已经成熟，自我意识和三观也正经历发展和重构，其心理活动呈现出该年龄阶段独有的特点。大学生要关注自己的心理健康，及时调整自己的心理状态，树立科学的心理发展观，更好地了解自己、悦纳自我、健全心理，做到全面心理发展和个性心理发展的和谐统一。

具体来说，大学生的心理发展主要有以下5个特点。

（一）认知发展达到较高水平

在大学阶段，因为已经有了许多机械记忆（死记硬背式记忆）的积累，意义记忆（理解式记忆）反而成为主要的记忆方式，于是在这一时期，大学生的识记能力和逻辑思维都得到了迅速发展，智力可以说是处于黄金时期。相关测试也表明，大学生的辩证思维能力较高中阶段也有了显著提高。同时，大学生的创新思维、批判思维也得到了发展与增强。

（二）情感与意志发展接近成熟

随着年龄的增长，大学生情感与意志的发展逐渐接近成熟。情感方面，大学生珍视友谊，向往美好的爱情，道德感和理智感的外化特征明显，整体比较理性成熟。但由于并没有达到真正的成熟，因而还是有一些情感上的缺陷，容易陷入矛盾和烦恼。意志方面，大学生的自控能力不断增强，例如其自觉性、果断性、坚持性都能不断提高。但与此同时，其意志品质的发展也有不平衡、不稳定的特点，个体差异较为明显。例如，有的大学生意志较强，有的则意志较弱；在对待不同的行为、习惯时，同一个体的意志力也呈现出高低不同的水准等，这些都是其意志发展尚未成熟的表现。但总的来说，大学生意志发展的趋势仍是快速发展，且具有较强的可塑性。

（三）需求多元化发展

从群体层面来讲，由于受社会多元文化影响，大学生的价值观经过多元化重组，不再以单一的价值评价标准为依据，现在的大学生强调索取和奉献并重，在兼顾集体利益和个人利益的同时更注重实际，关注个人感受和需求。具体到校园生活层面，大学生的需求因不同的年级阶段呈现出不同的特点。例如，大一学生主要关注适应性问题，其次是学习、人际交往方面的问题；大二学生兼顾人际交往、学习、社团活动和情感等方面；大三学生主要关注能力发展与培养、人际交往和恋爱方面；大四学生主要关注职业选择，同时兼顾恋爱和能力发展等。这也体现了大学生需求的多元化发展。

（四）内心的矛盾冲突明显

大学生大多正处于“心理断乳”的阶段，即离开家庭的监护，摆脱对父母、亲长的依赖，并走向独立的阶段。在这一阶段，受到个体心理发展、生理发展和社会环境的三重影响，大学生的内心矛盾和冲突会比较明显。例如，情感封闭与人际交往的冲突、理想与现实的冲突、情绪冲动与理智克制的冲突、性心理滞后与性生理成熟的冲突、独立性与依赖性的冲突、竞争心理与求稳心理的冲突等。这些冲突预示着大学生可能会面临诸多心理困扰与矛盾，如果处理不善，则可能会产生心理问题。



（五）理想明确且富有社会意义

大学生开始以成人的角色和思维去思考问题、适应社会，其对自己要扮演的社会角色和要承担的社会责任有所认知，自我教育能力增强，对未来出路的寻觅也在进行中。同时，他们对未来抱有期待，并在自己的理想中融入更多的现实因素，以便其能更好地追求、实现自己的理想。这正体现了大学生心理上成熟、主导的一面，也展现了其心理发展过程中的时代特征。

三、大学生心理健康的标准

心理学界认为，完全符合心理健康标准的人是不存在的，但心理健康却永远是人们努力的方向。针对心理健康的标准，国内外心理学家进行了大量的研究，如世界卫生组织曾将“五快”“三良好”作为衡量一个人身心健康的标准；心理学家马斯洛和米特尔曼提出了所谓“经典标准”；我国学者马建青在1992年从临床的角度提出了心理健康的7条基本标准。综合多方研究来看，大学生的心理健康程度可以从8个方面进行评判，大学生可以此为依据对自己的心理状态进行自我诊断，以便后续进行针对性的训练、咨询或就诊等。



其他心理健康标准

（一）智力水平正常

正常的智力水平是大学生正常生活、学习的基础条件，也是大学生心理健康的基本保障。如果大学生心理健康，他就能更好地运用自己的智慧解决问题，取得成就。根据专业的智力测验的结果，如“斯坦福-比奈智力量表”的结果，心理学家将人的智力水平分为7个等级：得分140分以上为智力超常；得分120~139分为智力优秀；得分110~119分为智力中上；得分90~109分为智力中等；得分80~89分为智力中下；得分70~79分为智力处于临界水平；得分低于70分为智力落后。虽然绝大多数人都处于正常的智力水平，但智力的健康发展仍值得大学生重视。威廉·佩里进行的有关大学生思维发展的研究表明，大学阶段思维水平的不断发展也能促进大学生智力的发展。

（二）自我评价正确

正确的自我评价能让大学生体验自我存在的价值，尤其是对自己优缺点的正确认识，可以让大学生真正了解自我、悦纳自我，不过分苛求、不自怨自艾，从而达到心理的平衡。

（三）情绪健康

心理健康的大学生一般都热爱生活，使主流情绪维持在积极乐观、稳定愉快的状态，因此情绪健康也是心理健康的重要标志之一。一个心理健康的大学生，在面对悲伤、痛苦时也会有难过的情绪，但是他们能尽快调节，转移负面情绪，使整体情绪处于较为平衡的状态。相反，一个大学生如果喜怒无常，或者容易陷入各种不良情绪之中，那么他很有可能心理不健康。

（四）社会适应能力强

人的生活环境较为复杂、千变万化。如果大学生能够正确处理个人与环境的关系，与社会、环境保持良好的接触，就能更好地实现心理需求与社会发展的协调统一，获得发展。

（五）意志健全

意志健全的人在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制性方面都表现出较高的水平。大学生如果意志健全，其行动的目的性、主观能动性和计划性会较强，在遇到困难和挫折时，其也能当机立断，选择合适的处理方式，坚持不懈、排除万难。

（六）人格完整

人格是指一个人整体的精神面貌，是个体区别于他人的稳定的心理品质。如果人格不完整，一个人很可能会出现人格分裂的现象，严重影响其心理健康。心理健康的大学生，在人格上主要表现为所想、所说、所做是协调一致的，有清醒的自我意识，能有效支配自己的行为。

（七）人际关系和谐

要保持人际关系和谐，大学生就要在与人交往的过程中采取的积极态度多于消极态度。大学生要能做到与人为善，客观地了解他人、尊重他人；待人真诚、乐于助人、充满善意，而不是以自我为中心、私字当头；能相互接纳，也能用合理的方式指出他人的不当之处，能维持和谐的人际关系。

（八）心理行为符合年龄特征

个体在不同的年龄阶段会表现出不同的特征，会有相应的心理反应和行为模式。如果大学生在该年龄阶段表现出符合其年龄特征或与同龄人相符的心理行为特征，说明其心理健康，反之则不健康。

随堂活动

请你阅读下面的案例，然后根据心理健康标准，判断小 A 是否心理健康？为什么？

小 A 是一名大一新生，他身体健康，很少生病，但长期以来，他性格孤僻，不合群，喜欢独来独往，经常因为小事和同学闹矛盾，至今都无法很好地适应大学集体生活。

四、影响大学生心理健康的因素

心理健康是一个相对独立的、复杂的动态过程，受到诸多方面的影响。研究发现，大学生的心理健康主要受 4 个方面的因素影响，分别是生物遗传因素、环境因素、生活事件因素和个性心理因素。

（一）生物遗传因素

人的形态、感官、神经系统的特点都是遗传来的，甚至人的性格、情绪等也会受到遗传的影响，只是后期的客观环境和教育等会和遗传共同作用，使每个人形成不同的个性。但不可否认的是，遗传是人的心理发展的重要自然条件。

心理学家曾用家谱分析的方法研究过遗传因素对个体心理健康的影响，结果发现，在有心理健康问题的个体中，其家族中有癔症、活动过度、注意力不集中病史的个体所占的比例明显偏高。另外，还有研究表明，孤独症谱系障碍、注意缺陷多动障碍、双相情感障碍、重度抑郁症和精神分裂症这 5 种主要的心理疾病之间存在遗传关联。

但需要注意的是，生物遗传因素并不能完全决定大学生的心理健康程度和精神状态，环境、生活经历和个人的心理素质等因素也会对大学生心理的健康发展产生重大影响。

（二）环境因素

大学生一直处于各种环境中，环境刺激会对其心理活动和行为模式产生重要作用，进而影响其心理健康。具体来说，影响大学生心理健康的主要环境因素有社会环境、家庭环境和学校环境。

1. 社会环境

社会风气和社会文化等会通过家庭、伙伴、媒体等多种途径影响大学生，其中的一些不良风



气则可能会在大学生价值观、人生观、世界观和道德观形成的过程中产生不利影响；而生活、工作环境，如噪声、环境污染等也会对大学生的心理健康造成影响，如使人易躁、易怒等。因此，我们不能忽视各类社会环境因素在大学生心理发展过程中的作用。

2. 家庭环境

家庭是社会的基本组成部分，家庭关系是社会关系的重要内容，大学生通常会通过家庭逐渐了解和适应社会关系，同时家庭也是大学生生活中最常接触的环境之一，家庭中的各种因素都会对大学生的性格、思维等造成潜移默化的影响。家庭环境对大学生的影响主要体现在家庭结构、家庭教养方式和家庭人际关系等多个方面。

（1）家庭结构

研究表明，在核心家庭（父母与未婚子女组成的家庭）、隔代家庭、单亲家庭、组合家庭（单亲家庭互补组成的新家庭）、传统家庭（三代以上同住的家庭）等不同家庭结构中成长起来的大学生，在情绪、认知、行为、自我意识等方面有相对差异。董晓玲的相关研究表明，在“特殊家庭”，即单亲家庭、组合家庭或寄养家庭成长起来的大学生，抑郁、焦虑因子等检出率更高；而在核心家庭成长起来的大学生，强迫、人际关系敏感等因子检出率较高，其个性中这些方面的特征会比较明显。这些差异都佐证了家庭结构在大学生心理健康方面能产生的作用。

（2）家庭教养方式

家庭教养方式主要体现在父母对子女的态度上。父母不同的教养方式会让子女给出不同的反馈，并对子女的性格形成和心理健康状态产生重要的影响。学者西蒙兹、麦克沃特在大量研究的基础上，将家庭教养方式划分为不同的类型。他们的研究显示，如果父母对子女采取放任、不关心或者残酷、高压的教养态度，就会对子女的身心发展产生不利影响；但如果父母对子女采取鼓励、支持、肯定的态度，子女则能形成较高的成就动机，因为其在个性特征、自我评价、人际交往、社会适应等方面受到了积极影响，其心理发展也会更健康。

（3）家庭人际关系

家庭中的人际关系包括姻亲关系、血亲关系、收养关系、夫妻关系、父母子女关系、兄弟姐妹关系、婆媳翁婿关系、妯娌关系等，具体有哪些关系视家庭结构而定。如果家庭人际关系和谐，彼此价值观高度一致，在这种家庭环境下成长起来的大学生就会更加积极、开朗，其身上的自信、希望、诚实、勇敢等美好品质也会更多。如果家庭人际关系复杂，那么当冲突发生时，各种人际关系就会更难调适，而这无疑会对大学生的成长和身心发展造成负面影响，使其表现出敏感、抑郁、抵触情绪强、叛逆等特征。

此外，家庭氛围、家庭经济地位、父母的素质、父母的期望等家庭因素也会影响大学生的心理发展。例如，有些父母性格比较急躁，在教育子女时可能会采取比较粗暴、专制的方式；有些家庭在发生争执后，夫妻双方或其中一方会将负面情绪发泄到子女身上，这也会导致子女形成敏感、不安的性格，甚至导致其产生暴力倾向等。如果大学生一直在这样的环境中成长，其心理也会往不利的方向发展。

随堂活动

你认为家庭环境是如何塑造你的？家庭方面的因素对你的心理健康产生了哪些方面的影响？

3. 学校环境

学校环境包括学校的管理和教学、教学楼的环境建设、学风建设、师生之间的关系等，这些因

素都会对大学生的心理健康发展产生重要的影响。例如，大学生与同学、老师之间和谐的人际关系，以及积极健康的班风、校风等会为大学生带来正面的感染力，帮助其发展健康的自我和人格。

（三）生活事件因素

每一个大学生都会面临多面性的感情人生，经历各种人生大事。生命中的挫折性、灾难性事件，大喜大悲等情绪，都会让大学生产生剧烈的心理活动，对大学生的身心健康产生影响。例如，面临生死别时的悲痛欲绝、感情被背叛之后的无助与痛恨、遭遇家庭暴力后的恐惧与绝望等，都会让大学生积累大量负面情绪，甚至还会让他们产生身体上的不适。而发生重大创伤性事件后，如果大学生的心理状态被忽视或未得到及时调整，其就容易患上各类心理障碍，如选择性遗忘、创伤后应激障碍等。

（四）个性心理因素

个性心理指的是大学生的心理特性，包括个性倾向性和个性心理特征，这决定了大学生具有各自不同的个性。大学生自身的人格特质、能力、心理承受能力、性格秉性等对其内心世界有着多样性的刺激和影响。例如，有的大学生天性内向、悲观、敏感，如果从小生活环境糟糕，再遭遇一些负面生活事件，那么这种先天内部因素和后天外部因素的消极叠加最终将通过其自身的不适感和挫败感表现出来，使其遭受更大的心理压力，破坏其生理和心理平衡，进而对其躯体和心理健康造成不利影响。

但是，这也证明了大学生可以有更多的选择。例如，在面对挫折和失意时选择应该采取怎样的态度，选择怎样通过自主意识确定自己是否该受到某类因素的影响，或选择应该如何改变某些不利因素对自己心理健康发展带来的危害。实际上，大学生完全可以通过自我调控，将自己的心理往积极健康的方向引导。



任务二

大学生常见的异常心理及调适方法

在各种压力和环境因素的作用下，大学生难免会因为某些负面情绪或负性事件而出现各种心理问题或产生心理障碍。如果大学生能够及时且正确地认识到自己的异常表现，其就能够快速调整心态，从而健康成长。

“心”体验

困扰大集合

活动目标：通过分享、交流，集思广益，寻找解决问题的方法。

活动时间：10分钟。

活动过程：

(1) 每人准备一张纸条，在纸条上写1~2条开学以来你亟待解决的最大的心理困扰或困惑。

(2) 将所有纸条集中放在一个纸盒里，从中重复多次抽取纸条，老师和同学们一起集思广益，一一进行回答，探讨解决这些心理问题的方法。

(3) 有意愿的同学还可以主动、积极地提问，寻求帮助。



一、大学生常见的心理问题

诸多研究发现，大学生通常会在适应、学习、情感、人际、发展、情绪、身心与行为（如睡眠、强迫和进食）等方面遭遇心理问题。例如，刚进入大学，对新环境和新生活方式感到不适应，思亲情切；在学习过程中，因为学业压力大、对自己所学专业缺乏认同感而滋生各种负面情绪，影响正常学习状态；在情感上遭遇恋爱困扰与性困惑，甚至可能会产生抑郁、焦虑等情绪。这些都是大学生普遍存在且容易出现的心理健康问题，如果长期忽视，放任不管，就有可能影响大学生日常生活与交际，威胁大学生的心理健康，不利于大学生的发展与成长。



扫码看微课

案例

刘乐从小就严格自律，热爱学习，她认为学习是自己的第一要务。因此进入大学之后，她也很好地延续了一贯刻苦勤奋的学习态度，决不放弃任何空闲时间。功夫不负有心人，她以班级第一的成绩为自己大一上半学期的生活交上了一份满意的答卷。

然而，刘乐的日常生活却无法令她满意。因为刘乐有时会觉得等同学一起吃饭、一起打开水、一起采购生活物品很浪费时间，所以她总是自己率先离去。过了不久，她突然发现宿舍的人开始疏远她，以前大家一起吃饭、一起打水、一起上课，现在她却“落单”了。她心里着急，可是想到学习的重要性，她又不愿意分心去社交，于是就自己打水、自己吃饭、自己上课，并安慰自己只要学习好就够了，朋友没那么重要。等到舍友都离她而去，她开始慌了，忧愁、伤感、心情压抑，总感觉身边的同学都在用异样的目光看自己。性格内向的她不知道跟谁沟通，只能把情绪一直憋在心里。

启示：案例中刘乐的情况在大学校园中是比较常见的，是因为对友情的追求而产生的失落，以及因为学业与友情平衡问题而产生的困惑。一方面，刘乐需要改变自己人际交往的态度；另一方面，刘乐也需要提高对心理健康问题的重视，及时发现自己的不良情绪，积极主动地寻求调适的方法。除上述情况外，新生适应、学习焦虑、恋爱与性的烦恼、情绪管理等也都是大学生关注且在心理咨询中涉及较多的心理不适。总而言之，保持心理健康是大学生在大学阶段重要的任务之一，大学生应当重视自己的心理问题，关注自己的心理健康。

二、大学生常见的心理障碍

有些大学生可能会存在这样的情况：不知道为什么，我就是害怕和人交谈，不想和人过多接触；我经常感到焦躁、不安，睡眠质量也不好；我觉得医生并没有诊断出我患的病，因为很多病在前期是很难被发现的，我肚子这么疼，肯定是得阑尾炎了……这些有的属于正常现象，有的却是心理障碍的征兆。

心理活动异常是指一个人因生理、心理或社会原因而产生各种异常心理过程、异常人格特征的异常行为，指一个人无法按照社会认可的适当方式行动，以至于其行为的后果对自己和社会是不适应的。当心理活动异常的程度达到医学诊断标准时，我们就称之为心理障碍，临床上又称为精神障碍或心理行为障碍。心理障碍这个概念强调的是这种心理活动异常的临床表现或症状，不被视为疾病。

国内外关于心理障碍分类的标准均对心理障碍做出了详细的分类。其中，中华精神科学会委员会制定的《中国精神障碍分类与诊断标准（第三版）》（CCMD-3）分类如下：器质性精神障碍；精神活性物质与非成瘾物质所致精神障碍；精神分裂症和其他精神病性障碍；心境障碍（情感性精神障碍）；癔症、应激相关障碍、神经症；心理因素相关生理障碍；人格障碍、习惯和冲动控制障碍、

性心理障碍；精神发育迟滞、童年和少年期心理发育障碍；童年和少年期的多动障碍、品行障碍、情绪障碍；其他精神障碍和心理卫生情况。以上各个类别下又细分了各种具体的心理障碍，而大学生需要关注的、常见的心理障碍如表 1-1 所示。

表 1-1 大学生需要关注的、常见的心理障碍

分项	具体内容
焦虑障碍	发生多与生活事件或心理应激、特定的人格倾向和社会支持等因素相关，患者多有焦虑烦恼、恐惧不安、躯体不适等症状，造成不同程度的精神痛苦和社会功能损害，一般没有精神病性症状，自知力存在。常见类型有广泛性焦虑障碍、惊恐障碍、强迫症、疑病症、恐惧症等
心境障碍	又称为情感性精神障碍，是以明显而持久的心境或情感高涨或低落为主的一种心理障碍，且患者伴有相应的思维和行为改变。情绪高涨时，患者往往表现出兴奋、话多、精力充沛、行为忙乱、睡眠需求减少等特征；情绪低落时，患者则会表现出消沉悲观、言语减少、行为减少、失眠疲乏，甚至消极厌世、自杀等症状；病情严重者可还会有精神病性症状。常见类型有抑郁症、双相情感障碍、破坏性心境失调等
应激障碍	一种主要由强烈的心理、社会（环境）因素引起的心理障碍。剧烈的超强精神创伤或创伤性生活事件，或者持续的困难处境，均可成为应激障碍的直接诱因。常见类型有急性应激障碍、创伤后应激障碍、适应障碍等
人格障碍	个体行为持久显著地偏离正常，个体对环境适应不良。其通常起病于成年之前，发展缓慢。常见类型有偏执性人格障碍、反社会性人格障碍、冲动性人格障碍、强迫性人格障碍等
精神病性障碍	一种具有感知、思维、情感和行为等多方面障碍的严重心理障碍，通常患者具有幻觉、妄想及行为障碍等精神病性症状。其一般意识清晰，智能尚好，但在疾病发展过程中可能会出现认知功能损害。常见类型有精神分裂症、偏执性精神障碍、急性短暂精神障碍等
心理因素相关生理障碍	一种与心理、社会因素密切相关的以进食、睡眠及性功能异常为主要临床症状的生理功能障碍。常见类型有进食障碍、睡眠障碍、性功能障碍等

虽然心理障碍的表征是个体出现的一些异常行为，但大学生不能仅凭这些行为就对自己的心理状态进行武断判断。判断一个人的心理状态正常与否，需要进行专业的诊断、分析，临床上对于心理障碍的诊断至少需要关注 4 个方面的因素。

- ◆ 应激因素，即是否存在足以引起当事人心理异常的生物 / 心理 / 社会因素。
- ◆ 心理活动异常的表现形式与内容，即心理活动异常的具体表现及是否与应激因素相关。
- ◆ 心理活动异常是否造成当事人精神痛苦或社会功能损害。
- ◆ 心理活动异常的持续时间及影响因素。

若大学生认为自己存在心理障碍的征兆，应当及时求助于家人、朋友、老师，或到心理咨询室寻求帮助，及时进行心理疏导；若大学生心理问题比较严重，可以咨询专业的心理医生或精神科医生，以便对症下药。

案例

陈怡认为自己是个“怪人”，她总是过于害羞，从不多与人讲话，与人讲话时也不敢直视对方，经常眼神躲闪，像做了亏心事；她一说话脸就很红，心怦怦地跳，浑身起鸡皮疙瘩，好像全身都在发抖；她平时也不愿意与班上的同学接触，总是低着头。她觉得自己太沉默寡言，总是显得与他人格格不入，别人肯定会认为自己是“怪人”，都讨厌自己。



她尤其怕接触男生，只要有男生出现在身边，她就会不知所措。她对老师也很害怕，上课时，只有老师盯着书本或黑板时她才不紧张。只要老师面对学生，她就不敢朝黑板的方向看。老师抽她回答问题时，她也常常因为紧张而做出一些牛头不对马嘴的回答。更糟糕的是，她现在在亲友、邻居面前说话也不自然了。

由于这些问题，陈怡极少去社交场所，也很少与人接触。她曾试图克服这些问题，也看了不少心理学方面的科普图书，学习各种社交技巧，并用理智说服自己，但都没有明显的效果。然而，同宿舍的穆瑶却并不觉得陈怡有什么问题，只是觉得她性格比较内向、腼腆。在发现自己不能克服这种心理障碍后，陈怡咨询了心理医生，以寻求专业的帮助。

启示：陈怡在意识到自己的问题后积极寻求解决办法，甚至寻求专业心理治疗的做法是非常值得肯定的。通过陈怡的内心剖白，我们可以看出她的症状比一般的性格内向者表现得更加严重，可能是成长经历和性格的双重影响导致了这种情况。而且，她过度的内心想象也可能让她忽视老师、同学对她的正面评价，沉浸在自己的世界里。

三、大学生心理健康的自我调适途径

进入大学之后，来自学习、人际交往、恋爱、生活等多方面的问题可能会让大学生产生不适应、困扰、疲惫等感觉。因此，学会自我调整，培养积极、健康的心态去适应现实生活，是每个大学生都应该做到的事。要想让大学生更主动地接受未来几年，甚至更长远的来自生活的挑战，形成健康的心理品质，就需要大学生掌握科学的、促进心理健康发展的方法。

（一）学习心理健康的知识与技能

许多大学生对心理健康的认识都停留在心理疾病的层面，认为自己并没有严重的心理疾病，谈不上心理不健康。实际上，有心理障碍或心理疾病的大学生只是少数，更多的大学生是有关于学习、成长、恋爱、工作等日常生活事件的困扰与问题，而这些困扰与问题会影响大学生的正常学习和生活，甚至可能会发展为更严重的心理障碍。因此，大学生要多学习心理健康方面的知识，例如了解心理学、心理健康、心理障碍、心理疾病等相关的知识与一些针对性的调适方法，正确认识自己的心理状态，及时调适其中不良的部分。

（二）养成科学的生活方式

心理健康与生理健康就如同一对孪生兄弟，两者密切相关：生理是心理的物质基础，人的生理变化会反映在其心理上。而科学的生活方式，如劳逸结合、科学用脑、情绪管理、坚持锻炼等，能帮助大学生调整心情，同时减缓用脑过度或心理压力过大造成的神经紧绷、免疫力下降、注意力分散与焦虑不安等问题。在医学领域，人们也发现许多生理方面的疾病都是直接或间接地由心理原因引起的；反之，生理问题也可能会诱发或直接导致心理疾病。因此，大学生可以从情绪管理、身体保健等方面逐渐培养自己的生活习惯，调整自己的心理状态，养成科学的生活方式。

1. 善于管理情绪

欢乐、愉悦等积极情绪能提高大学生学习的效率和生活的质量，而抱怨、厌倦、愤怒等消极情绪则会使大学生处于或低落或抑郁或焦虑的状态。长期陷入负面情绪，不仅会影响大学生的生理健康，还会消磨大学生的意志，降低大学生做事的热情和效率。因此，大学生如果发现自己的情绪陷入低谷，就需要采取合适的方法转移或宣泄消极情绪，积极进行自我心理调整，或寻找可以倾诉的对象，以保持身心健康。另外，积极参加活动、扩大人际交往的范围也能疏解消极情绪。

2. 做好身体保健

俗话说“身体是革命的本钱”，健康的身体是人生幸福的前提，是事业成功的保障，也是大学生展开正常的学习、生活与工作的必备条件。只有健康的体魄，才能使大学生保持充沛的体力和蓬勃的朝气，才能使大学生与心理健康建立正向的联结。做好身体保健可以从以下3个方面入手。

(1) 均衡饮食

对大学生来说，暴饮暴食、饮食不规律、过度节食、饮食过于油腻、过度或长期饮用酒水等都是不良的饮食习惯，而这种饮食习惯造成的后果最终都会反映到身体上，如出现胃痛、头痛、精神萎靡、体重过重或过轻等问题，最终影响其身心健康发展。因此，大学生要规律、均衡饮食，注意营养搭配，养成良好的饮食习惯。

随堂活动

根据你近一周的饮食习惯，填写如下内容。

你惯常食用的早餐：_____

你惯常食用的午餐：_____

你惯常食用的晚餐：_____

你是否有不吃早餐/午餐/晚餐的情况吗？原因是什么？你吃夜宵吗？常吃什么样的夜宵？

你觉得自己的身体和以前相比有什么变化？你的饮食习惯对你的身体有什么影响？

请为自己设计一份较为合理的三餐。

健康饮食对大学生来说十分重要，通过分析自己的食谱，大学生可以对自己的不良饮食习惯进行反思，认识不健康饮食的危害，并通过合理的三餐规划来培养良好的饮食习惯，提高身体素质。

(2) 锻炼身体

锻炼身体是指大学生要进行合理的运动，跑步、骑自行车、瑜伽、快走、游泳等有氧运动都能有效锻炼人的心肺功能。进行合理的运动，再加上健康、科学的饮食，大学生可以有效缓解心理压力，降低紧张与焦虑感，也可以降低患心血管疾病和癌症的可能性。

不过需要注意的是，许多运动都需要专业指导，如跑步、瑜伽等，若自己私下练习，可能会对身体造成损害，如损伤关节、肌肉、韧带等。所以，在运动之前，大学生可以寻求专业教练的指导，以免造成不良后果。

随堂活动

进行合理的运动可以使大学生身心健康、心情愉悦，而这对工作、学习都有一定的促进作用。大学时光美好而短暂，你会怎样为自己的大学生涯制订运动计划呢？请你先确定自己的目标，如增强体质、提高健康水平、改善形体、减压养心等，再根据自己的课程表



合理安排运动内容，以“周计划”的形式制订属于自己的运动计划，如表 1-2 所示。

表 1-2 运动计划

运动目标:	
日期	运动安排
星期一	
星期二	
星期三	
星期四	
星期五	
星期六	
星期日	
特殊情况时的替代选项:	

运动目标不同，具体可选择的运动形式也不同，常见的运动形式有跑步、瑜伽、羽毛球、篮球、爬楼梯、游泳、跳绳、太极、啦啦操等。大学生可以将自己的课程和空闲时间结合起来安排，规划好运动项目、运动时间、运动强度和休息时间。在制订计划的过程中，大学生可以相互讨论、分享，看看自己或他人的计划中有没有不合适或值得学习、推荐的地方，然后加以修正、优化，以使最终形成的计划更科学、更合乎实际。

在后续完成计划的过程中，大学生要做好运动记录，包括运动完成度和感想等。另外，如果因为身体状况、天气或突发事件等不可抗因素需要调整或取消运动计划，可以从自己规划的替代选项中选取标好序号的备用方案并进行记录。大学生可以借助这种严谨、完备的运动计划，养成坚持锻炼的良好习惯。

（3）健康睡眠

优质的睡眠对身体健康非常重要，睡眠欠佳对身体的影响是巨大的，如可能会导致大学生免疫力下降、经常感冒和头痛、短期记忆减退、肠胃不适、肥胖、衰老、失眠，还容易引发情绪问题等。建议大学生在晚上 11 点之前入睡，最晚不要超过凌晨 1 点，睡眠时间保持 7 ~ 8 个小时；大学生还可以通过静坐、冥想、阅读等方法帮助自己尽快入睡。



助眠技巧

随堂活动

冥想放松训练

找一个安静的地方，盘腿而坐，双手自然放于膝上，也可以站着或躺着，重点是找到一个自己觉得舒服的姿势。如果可能的话，保持眼睛睁开，使所有感官都处于开放的状态。想象自己的腹部有一朵正在开放的莲花，当吸气使腹部充满空气时，花朵的花瓣舒展开；当自己呼气时，花瓣则合拢。然后用力呼气，将肺部的二氧化碳吐出来，再慢慢吸气……跟随自己的呼吸，感受思绪的流动，然后把注意力放回呼吸上。（注意：有不少人难以感受这种腹部呼吸，这时可以选择注意自己鼻头最前端的部分，这样慢慢地就可以感受到腹部呼吸了。）

（三）激发福流体验

福流最早由美国知名心理学家米哈里发现并提出，他通过对某些画家、作曲家、棋手等在各自领域有杰出表现的成功人士进行研究，发现他们比普通人更容易沉浸在自己所从事的工作或活动之中，他们全神贯注，达到一种忘我的状态，忽视了时间的流逝且不受外界干扰。这样的状态就被称为 flow（福流、心流）。

因此，福流被定义为一种最佳的投入体验，指一个人在自觉自发的前提下，对某一活动或事物表现出浓厚的兴趣，让自己忘我地投入，把自己的优势发挥到极致。在这样的过程中，伴随活动主体的是一种高度的兴奋感和充实感，活动过程中的每一步对他来说都是一种沉浸式的享受。当人不再关注活动结果，而只重视活动本身与过程的时候，他就很容易进入福流状态。

全身心投入的福流体验能帮助大学生排解不良情绪，提升幸福感，提高工作和学习效率，因此大学生日常可以多尝试各种可以让自己进入福流状态的项目，如阅读、绘画、拍摄等。

（四）适当求助

心理咨询师具备较为深厚的理论功底和生活实践经验，对大学生所面临的心理问题具有较为有效的解答方式和处理技巧。因此，大学生需要以理智、科学的态度对待一切心理问题，同时，在必要时主动、积极、及时地向心理咨询机构、心理咨询师求助。



任务三

了解心理咨询

许多高校都设有大学生心理健康中心，配有专业的心理老师，会举办心理健康相关的讲座，也开设了心理健康相关的课程，避免大学生在遇到心理问题时“求助无门”。但在许多高校，却鲜有大学生真正重视心理咨询。那么，什么是心理咨询？它又能为大学生提供什么帮助呢？

“心”体验

“氢气球”与“铅球”

活动目标：发现语言描述对心理状态的影响，了解心理暗示的神奇魅力。

活动时间：6分钟。

活动过程：

（1）请大学生闭眼、静心，深呼吸，将自己的双手尽量伸直，平放在胸前，掌心朝上，并使双手保持在同一高度。

（2）脑海中静静地想象，你的左手腕系着一个氢气球，右手腕则系了一个铅球。现在你左手的氢气球在慢慢膨胀，变得非常轻；右手的铅球也在慢慢膨胀，变得越来越重，重得你快要托不住了。

（3）睁开眼睛，观察自己和同学身上发生了什么变化。

（4）思考原因，就此与同学们进行交流与分享。

案例

林琳、秦薇、徐箬和周迪4个女生被分到了同一间宿舍，但相处了两个月，秦薇却觉



得自己与其他舍友的关系并不好，大家一直在敷衍自己，并不想和自己做朋友。受此打击，秦薇决定做一个“独行侠”，自己一个人吃饭，一个人上自习，一个人去图书馆看书，快熄灯的时候才匆匆回到宿舍，似乎总是很忙碌的样子。但这样的日子并不能让秦薇感到快乐，她一个人的时候总是胡思乱想，内心感到很忧郁、悲伤，学习效率也不高。她本来在高中有几个要好的朋友，可是没想到在大学一个知心朋友都没有。她越想越难过，越想越觉得孤独，后来就忍不住在聊天软件里和以前的好友倾诉。

秦薇：“我发现大学真的好无聊、好孤独，感觉交不到真心的朋友。舍友似乎也不太喜欢我，林琳和徐箬之前军训在一个方队训练，她俩关系更好，而周迪的好友在外班，她平时也不愿意和我在一起。”

好友1：“你怎么会这么想？这中间是不是有什么误会啊？”

好友2：“对啊，不过舍友并不是都能处得来的，你可以尝试交一些别的朋友。”

秦薇：“我认为没什么误会，几次都是这样，这肯定不是我的错觉。而且，我连相处较多的舍友都搞不定，交新朋友还是算了吧。再说了，大家平时都是和舍友一起行动，可能都不愿意和我做朋友，我也不想‘热脸贴冷屁股’了。现在，我突然发现其实一个人还挺好的，自由自在。”

好友1：“你不能因为这样就否定自己，说不定尝试后可以交到其他新朋友呢。”

秦薇：“算了，就这样吧。有没有朋友随缘吧，我就只是找你们抱怨几句。”

好友3：“我觉得……或许你可以去求助一下心理咨询。”

好友2：“她这也不是什么心理疾病，需要去做心理咨询吗？”

启示：提及心理咨询，许多人都避之不及。有的大学生认为自己没有心理疾病，何必去进行心理咨询？有的大学生则在意别人的眼光，觉得大家都不去，自己去了，如果被人看见，岂不是会招人闲话？有的大学生表示做心理咨询和跟朋友聊天一样，何必多此一举？甚至还有的大学生将心理咨询“妖魔化”，认为心理咨询师能通过眼神或动作看穿自己的秘密。其实这些想法产生的根源都在于对心理咨询存在误解。心理咨询其实是根据大学生的身心发展特点及社会角色要求，向其提供指导与帮助，以减少其心理疾患，优化其心理素质的活动。例如，秦薇因为和舍友关系的挫折导致其对正常人际交往产生退缩心理，这样的情况是可以寻求心理咨询帮助的。

一、心理咨询的概念

作为心理学应用科学与服务工作，心理咨询与治疗在我国的开展始于20世纪80年代。心理咨询是指由专业的心理咨询师运用心理学相关知识，通过各种技术与方法，为心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者提供心理援助的过程。需要强调的是，心理咨询着重处理人们的正常需求和问题，所面对的对象主要是心理健康状况良好的人和心理健康状况欠佳但没有心理障碍的人，且这些人具备一定的心理困扰。当心理困扰升级为心理疾病或严重的心理问题，个体则应该寻求心理治疗师的帮助。心理障碍患者，如精神分裂症患者、惊恐障碍患者等，则需要寻求精神科医生的帮助。

作为大学生在遭遇心理困扰时身边可利用的有效资源，心理咨询可以帮助有心理困扰的大学生提高心理素质，得到更好的发展。心理咨询的作用可以总结为以下几点。

◆ **排忧解难，增进身心健康。**大学生可以在心理咨询师的帮助与引导下，获得宣泄及舒缓



扫码看微课

情绪的机会，得到有效解决问题的一些参考，还可以更好地认识生活中的困境与挫折，与各种情绪相处，掌握与问题和解的能力和灵活面对生活的多种方式。

- ◆ **开发潜能，促进成长。**大学生可以通过处理心理困扰不断提升自己的认知水平，从而不断发展和完善人格，开发潜能，激发智慧，以更好地适应将来的生活。
- ◆ **减轻问题症状，预防心理疾病。**心理障碍或心理疾病形成的前期很可能只是一些心理上的困扰和问题。如果大学生能在早期通过心理咨询认识到自己的心理问题，并进行针对性的调适，就很可能使心理问题得到改善或解决，预防心理疾病的产生。

二、心理咨询的对象

心理咨询的对象是有心理困扰的人。心理学上有一个著名的“灰色区”理论，该理论提出：人的心理正常与异常没有明显的界线，它是一个连续变化的过程。如果把心理正常比作白色，把心理异常比作黑色，那么，在白色与黑色之间有一个巨大的灰色区，如表 1-3 所示。灰色区又可进一步分为浅灰色区和深灰色区，其中，浅灰色区一般是指由生活压力、人际关系不和谐等引发的心理冲突，这类问题可以通过心理咨询进行调适；深灰色区主要包括各种人格异常和神经症，这类问题需要通过心理治疗进行诊治。

表 1-3 心理分区

项目	白色区	浅灰色区	深灰色区	黑色区
	心理状态	完全健康	由生活压力、人际关系不和谐等引发的心理冲突	各种人格异常和神经症
应对方式	心理教育	心理辅导、心理咨询	心理治疗	心理治疗、精神科治疗
服务人员	心理辅导员	心理辅导员、心理咨询师	心理医生、心理治疗师	心理治疗师、精神科医师

浅灰色区和深灰色区无明显界限，灰色区的存在也说明每个人在成长过程中都会面临各种心理问题，这是非常正常的现象，我们应该正视并积极进行调整。

三、心理咨询的类型

心理咨询可以依据不同的标准划分为不同的类型。

（一）按咨询的性质分类

按咨询的性质分类，心理咨询可以划分为个人发展心理咨询和健康心理咨询。

- ◆ **个人发展心理咨询。**这是指在个体成长的各阶段中，针对因为适应新的生存环境、改善人际关系、选择合适的职业、突破个人弱点而产生的困扰进行的心理咨询。此类心理困扰主要集中在新生入学适应、学业、情绪、恋爱、职业发展等方面。
- ◆ **健康心理咨询。**这是指个体发现自己的心理健康遭到破坏时所进行的心理咨询，如觉得自己心理不够健康、因社会刺激而引起心理状态紧张，并且明确体验到躯体、情绪上的困扰等。只要来访者感到痛苦或有不适体验，其咨询就属于健康心理咨询的范畴。

（二）按咨询的规模分类

按咨询的规模分类，心理咨询可以划分为个体咨询和团体咨询。



- ◆ **个体咨询。**这是指一对一（线上 / 线下 / 电话）的咨询。
- ◆ **团体咨询。**这是指心理咨询师将有类似问题、共同需求的来访者聚集到一起形成小组（一般 6 ~ 10 人，最多不超过 20 人），为其提供各种心理帮助与指导，并通过团队内的人际互动、训练、引导，促进成员改善自我状态、适应发展的过程。

以上是心理咨询的类型，不同服务形式有不同的特点，无好坏之分，来访者要根据自身实际情况，在充分了解心理咨询可以提供的专业帮助的情况下，积极投入、参与其中，与心理咨询师共同寻找到一种最适合解决自己问题的方式，从而走向身心健康。

四、心理咨询的基本原则

在心理咨询的过程中，心理咨询师和来访者都需要遵循一定的原则，以确保心理咨询过程能尽量使双方满意，促进问题的顺利解决。

（一）保密原则

心理咨询师应当尊重来访者，严守秘密，同时保管好与来访者之间的来往信件，以及与来访者相关的测试资料、咨询档案等；除非征得来访者的同意，否则绝不向来访者的单位领导、同事、同学、父母、配偶等谈及来访者的隐私。

（二）理解支持原则

在与来访者沟通的过程中，心理咨询师应当鼓励他们畅所欲言，充分理解来访者的言行和情绪，不以道德的眼光评判其对错，帮助来访者分析原因并寻找出路。

（三）助人自助原则

心理咨询的本质是助人自助，助人体现在心理咨询师要帮助来访者分析问题的所在；自助体现在心理咨询师要在咨询中培养来访者积极的心态，让来访者树立自信心，使其心理得到成长，从而自己找出解决问题的方法。

（四）重大决定延期原则

在心理咨询的过程中，若来访者出现情绪过于激动、情绪不稳定的情况，心理咨询师应当劝其不要做出重大决定，以免情绪平静后或事后后悔。

（五）情感限定原则

在心理咨询的过程中，心理咨询师需要始终保持客观的立场，尊重来访者，不把个人的认识和判断强加给来访者，不替来访者做决定。心理咨询期间，心理咨询师最好是将与来访者的沟通局限于工作范围，原则上禁止心理咨询师在咨询室外与来访者进行任何私下交流。同时，心理咨询师不能在咨询期间谋求个人感情和实际利益的满足和实现，如接受来访者的邀约、礼物等。

（六）时间限定原则

心理咨询有一定的时间限制，一般规定为一次 50 分钟（初次咨询时长可适当延长），每周咨询的频率也应固定。来访者应当理解心理咨询的时间限定，不能要求随意延长咨询时长或打乱两次咨询之间的时间间隔。

（七）“来者不拒、去者不追”原则

原则上讲，到心理咨询室求助的来访者必须完全自愿，这是确立咨访关系的先决条件。对于没有咨询意愿和要求的人，心理咨询师不能主动找他并为其进行心理咨询。

随堂活动

观看赵本山的小品《心病》并回答以下问题：

1. 心理问题产生的源头是心脏还是大脑？
2. 心理咨询是否等同于做思想工作？又或者等同于唠嗑？为什么？
3. 小品中主人公的问题是否属于心理咨询的工作范围？你认为心理咨询的目的是什么？

“心”测试

测试1：大学生心理健康调查表（UPI）

大学生心理健康调查表（University Personality Inventory, UPI）是清华大学心理学教授樊富珉从日本引进的，主要用于对刚进入大学的新生进行心理健康测试，帮助新生了解心理问题的表现，增强其心理保健意识，尽早发现有心理问题的大学生，从而及时为其提供必要的帮助和治疗。

UPI由以下三部分构成。第一部分是学生的基本情况，包括学生的姓名、性别、年龄、住址、联系方式、家庭情况、兴趣爱好、入学动机等。第二部分是UPI的主体，由60个项目构成。其中4个项目是测伪题（lie scale），其余56个是反映学生的苦恼、焦虑和矛盾等症状的项目。第三部分是附加题，主要用于了解学生对自身身心健康状态的总评价，以及是否接受过心理咨询治疗，有什么咨询要求。完成UPI后，大学生可以简单了解自己在神经症、心身症、精神分裂症及其他各种烦恼、迷惘、不满、冲突等方面的心理状况。

第一部分

填表日期：_____年_____月_____日

个人信息

姓名：_____ 性别：_____ 出生年月：_____ 民族：_____

小学所在地：_____省_____市_____区（县）

高中毕业时间：_____ 高中所在地：_____

学号：_____ 所在系：_____系_____专业

班号：_____ 现住址：_____楼_____号

家庭情况

现家庭住址：_____

父亲：_____岁 职业：_____ 文化程度：_____ 健康状况：_____

母亲：_____岁 职业：_____ 文化程度：_____ 健康状况：_____

你的既往病史

无

难产 早产 肺炎 肝炎 结核病

脑炎 脑膜炎 瘰疬 头部外伤

其他：_____（请具体填写）

你的近亲中，有人在心理卫生方面有问题吗（如有病、中毒、自杀、去向不明等）？

有 无

如果有，是_____（如父母、兄弟、祖父母、叔舅、姑娘、表兄弟、堂兄弟）



高职大学生心理健康教育（微课版）

兴趣、爱好、特长

是否做过心理测验？

是 否

何时做过何种心理测验？

智力测验 测试时间：_____年

人格测验 测试时间：_____年

其他 测试名称：_____ 测试时间：_____年

入学动机（多项选择，数量不限）

录取的专业和自己的愿望

① 为了振兴中华。

① 非常符合，满意。

② 为了社会发展、人类进步。

② 比较满意。

③ 想做学问。

③ 一般。

④ 想掌握专门知识和技能。

④ 不太满意。

⑤ 想提高自己的教养水平。

⑤ 相差太远，很不满意。

⑥ 为出国打基础。

⑥ 无所谓。

⑦ 为了今后就业方便。

⑧ 由于父母、老师的规劝。

⑨ 想过几年自由的日子。

⑩ 想参加丰富多彩的社团活动。

⑪ 对结婚有利。

⑫ 其他。

填报志愿情况：你的第一志愿是_____大学_____专业

第二部分

表 1-4 所示问题是为了了解并增进你的身心健康而设计的调查，请你按照题号顺序阅读并用“√”做出选择。在最近一年中，对于你常常感觉到、体验到的项目选择“是”，没有感觉到、体验到的项目选择“否”。注意只有两种选择，请认真作答。

表 1-4 调查的问题

题目	是	否	题目	是	否
1. 食欲不振			11. 觉得自己不是自己		
2. 恶心、胃难受、肚子疼			12. 缺乏热情和积极性		
3. 容易拉肚子或便秘			13. 悲观		
4. 关注心悸和脉搏问题			14. 思想不集中		
5. 身体健康状况良好			15. 情绪起伏过大		
6. 牢骚和不满多			16. 常常失眠		
7. 父母期望过高			17. 头疼		
8. 自己的过去和家庭是不幸的			18. 脖子、肩膀酸痛		
9. 过于担心将来的事情			19. 胸疼、憋闷		
10. 不想见人			20. 总是朝气蓬勃的		

续表

题目	是	否	题目	是	否
21. 气量小			41. 不相信别人		
22. 爱操心			42. 过于多疑		
23. 焦躁不安			43. 厌恶交往		
24. 容易动怒			44. 感到自卑		
25. 觉得活着没意思			45. 杞人忧天		
26. 对任何事都没有兴趣			46. 身体倦乏		
27. 记忆力减退			47. 一着急就出冷汗		
28. 缺乏耐力			48. 站起来就头晕		
29. 缺乏决断能力			49. 有过失去意识、抽筋的经历		
30. 过于依赖别人			50. 人缘好、受欢迎		
31. 为脸红而苦恼			51. 过于拘泥		
32. 口吃、声音发颤			52. 为犹豫不决而苦恼		
33. 身体忽冷忽热			53. 对脏很在乎		
34. 注意排尿和性器官的问题			54. 摆脱不了毫无意义的想法		
35. 心情开朗			55. 觉得自己身上有怪味		
36. 莫名其妙地感到不安			56. 觉得别人在背后说自己的坏话		
37. 独处时感到不安			57. 总注意周围的人		
38. 缺乏自信心			58. 在乎别人的视线		
39. 办事畏首畏尾			59. 觉得别人轻视自己		
40. 容易被人误解			60. 情绪容易被破坏		

第三部分

- | | | |
|----------------------------|---|---|
| 1. 迄今为止，你感到自身在健康方面有问题吗？ | 有 | 无 |
| 2. 你曾经觉得自己在心理卫生方面有问题吗？ | 有 | 无 |
| 3. 迄今为止，你接受过心理卫生方面的咨询和治疗吗？ | 有 | 无 |
| 4. 你有健康或心理卫生方面想要咨询的问题吗？ | 有 | 无 |
- 如果有，请把具体的问题填写在下方的横线上。

填写完成后，测试者可根据测试结果简单判断自己的心理健康状态，但需理智看待测试结果。

该测试采用的是非式选择，肯定选择的题记1分，否定选择的题记0分，UPI总分是将除测伪题（题号为5、20、35、50）以外的其他56个题目的得分相加。因此，总分最高为56分，最低为0分。扫描右侧的二维码，即可查看测试结果解析。



UPI 结果解析



测试 2：测试你的生活方式

新遗传学的观点认为，基因是可控的，且会根据人的选择和行为做出反应，而人可以通过有意识地改变自己的生活方式去改善自己的基因活性，从而影响自己的健康状况。下面是一些生活方式的选择，请在符合你情况的选项后打“√”，每个选项计 1 分。

- (1) 我每天非常忙碌，要完成很多事。 ()
- (2) 每天晚上我都感到筋疲力尽。 ()
- (3) 我习惯喝一点酒来放松自己。 ()
- (4) 即使付出代价，我也要取得成功。 ()
- (5) 我睡眠质量差，睡不安稳，每天醒来还是觉得累。 ()
- (6) 我每天睡觉前想很多事情，经常感到忧虑。 ()
- (7) 我抽烟。 ()
- (8) 不知不觉中我的身体已经严重失衡。 ()
- (9) 我从不看食品包装上的标签和配料表。 ()
- (10) 我感觉压力过大，但没有采取措施。 ()
- (11) 我总是很忙，没有时间让自己平静下来。 ()
- (12) 我对食物很不在意。 ()
- (13) 我爱吃零食，尤其爱在晚上吃零食。 ()
- (14) 我偏胖或者偏瘦。 ()
- (15) 我不在意购买的食物是否为有机食品。 ()
- (16) 与鸡肉、鱼肉等白肉相比，我更喜欢吃猪肉、牛肉等红肉。 ()
- (17) 我会在工作、用计算机或看电视时，长时间（接近或超过 2 小时）坐着不动。 ()
- (18) 和 10 年前相比，我的活动量大大减少。 ()
- (19) 我害怕衰老，但没有采取任何养生措施。 ()
- (20) 我不太注意自我保健。 ()

以上内容来自《超级基因：如何改变你的未来》，它测试的是你在超过一半的时间里向自己的基因发送了多少错误信息，而这些错误信息会对你的健康造成影响。若得分低于 10 分，说明你可以继续保持自己的生活方式；若得分在 10 分及以上，说明你可能面临着健康问题；若得分在 12 分及以上，说明你的生活方式需要改变。你可以扫描右侧二维码，参考对基因或对身体健康状况有利的生活方式。



有利生活方式

测试 3：广泛性焦虑量表（GAD-7）

表 1-5 为广泛性焦虑量表（Generalized Anxiety Disorder-7, GAD-7），该量表可用于测量测试者当下的焦虑水平。请综合你过去两周的情况，回答你在生活中是否出现过以下症状，其频率是多少，然后在符合你情况的选项数字（即相应的分数）前打“√”，并算出你的得分。最后扫描右侧的二维码，对照你的总分检测你目前的焦虑水平。



焦虑测量结果解析

表 1-5 广泛性焦虑量表 (GAD-7)

症状	没有	几天	一半以上时间	几乎天天
1. 感觉紧张、焦虑或急切	0	1	2	3
2. 不能停止或控制担忧	0	1	2	3
3. 对各种各样的事情担忧过多	0	1	2	3
4. 很难放松下来	0	1	2	3
5. 由于不安而无法静坐	0	1	2	3
6. 变得容易烦恼或急躁	0	1	2	3
7. 感到似乎将有可怕的事情发生而害怕	0	1	2	3

总分 = ____ + ____ + ____ + ____ = ____

需要注意的是,心理测试只是一种较为科学的评估方式,并不能绝对反映测试者的心理状况。测试者不能完全信任测试结果,但也不能忽视其起到的参考和提醒作用。

“心”资源

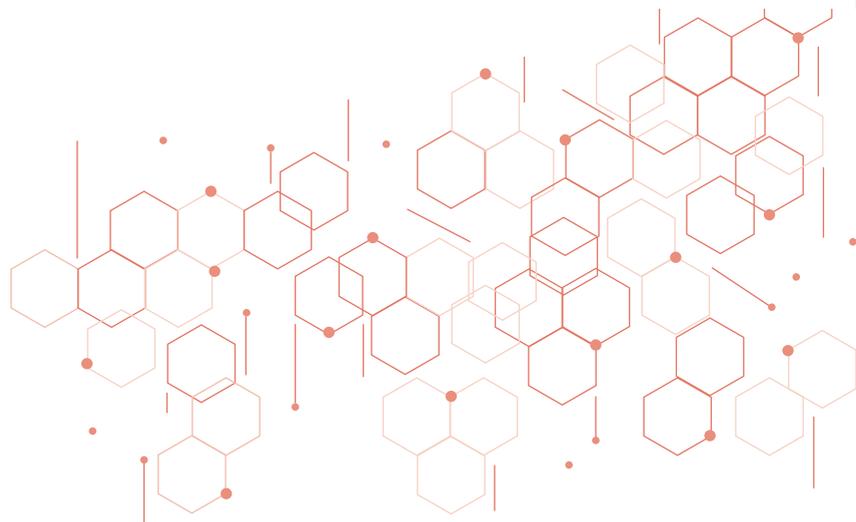
1. 图书:《少有人走的路》, M. 斯科特·派克著, 于海生、严冬冬译。

“一个人必须大踏步前进, 实现完整的自我, 获得心灵的独立。尊重自我的个性和愿望, 敢于冒险进入未知领域, 才能够活得自由自在, 使心智不断成熟, 体验到爱的至高境界。我们成家立业、生儿育女, 绝非仅仅为了满足他人的愿望。放弃真正的自我, 我们就无法进入爱的至高境界。至高境界的爱, 必然是自由状态下的自主选择, 而不是墨守成规, 被动而消极地抗拒心灵的呼唤。”

以上内容选自《少有人走的路》, 这是美国心理医生 M. 斯科特·派克写的一本关于心理学的书。该书在全球范围内持续畅销, 给许多迷茫、痛苦的心灵带来了安慰。该书讲述了作者如何灵活运用传统心理分析方法去解决人生中的冲突和难题, 并探讨了一些心理现象中比较本质的问题。

2. 电影:《美丽心灵》(A Beautiful Mind)。

这是一部取材自真实事件的人物传记片, 约翰·福布斯·纳什早年就做出了惊人的数学发现并享誉国际, 但他却受到妄想性精神分裂症的困扰。面对这个曾经击毁了许多人的挑战, 纳什应该如何恢复自我, 战胜幻觉呢? 这部电影给了我们深刻的启示: 在现代社会, 人们重视科技、理智, 却容易忽略心灵的健康, 但如果我们能克服心理障碍, 积极悦纳自我, 就能构建美丽人生。



项目二

做最好的自己： 培养自我意识

知识目标

- ◆了解自我意识的定义、结构和大学生自我意识发展的特点。
- ◆了解大学生自我意识发展的偏差及调适方法。
- ◆掌握自我意识培养与完善的方法。

技能目标

- ◆能够正确地认识自我。
- ◆能够调适自我意识发展的偏差，不断完善自我。

认知目标

- ◆培养发现自我、正视自我的能力。
- ◆树立理想自我，并愿为之实现而不断自我完善、努力奋斗。

引导案例

评价自己

在一次大学课堂上，老师要求同学们谈谈大家的自我认知，陈晖是这么评价自己的。

在父母眼中：我是一个懂事、不用父母操心、不乱花钱、上进、腼腆的大男孩。

在兄弟姐妹眼中：我是一个开朗友善、诙谐幽默、爱护弟妹、值得依靠和信赖的大哥哥。

在同学眼中：我是一个慷慨大方、助人为乐、受人喜爱、人缘好、追求自由、有些懒散的同学。
 在老师眼中：我是一个成绩优秀、踏实上进、诚实友善、自律、默默无闻的学生。
 在恋人眼中：我是一个懂得爱、有责任感、有幽默感、守时守信、坚强的好恋人。
 在我眼中：我是一个上进、懂事、自信、有理想、争强好胜、渴望成功、乐于助人、嫉恶如仇、妒忌心强、自制力弱、有一点自私、偶尔说些小谎的大学男生。

思考：

- (1) 你能较全面地认清自己的优劣势和心理活动吗？
- (2) 大学生应如何认识自我，培养自我意识？



任务一

发现自我——认识自我意识

我国有句话叫“人贵有自知之明”，将自知作为一种智慧和美德，这其实是要求我们要认识自己、审视自己、了解自己。人生的发展本身就是一个自我探索的过程，而大学生正好处于人格完善的重要阶段，会有各种关于自我的困惑，如我的目标是什么、我的能力怎么样、同学对我的评价是什么等，这些其实就是大学生发现自我、认识自我意识的尝试。

“心”体验

我的自画像

活动目标：认识一个独特的自己，同时更了解、更理解身边每一个独特的人。

活动时间：10分钟。

活动过程：

- (1) 准备一张白纸和一支笔，简单画出自己心中的自己。
- (2) 对心中的自己进行文字描述，回答20个“我是谁”的问题，如“我是一个性格外向的人”“我是一个喜欢户外运动的人”，将自己的答案工整地写于纸上。在回答问题时，注意要尽量选择能反映自己个性特征的语句。
- (3) 将写好的答案按照生理自我、心理自我和社会自我的标准进行分类。
- (4) 相互交流，总结这次活动后你的感受。

一、什么是自我意识

通常，大学生的自我介绍包括我是谁、我的性格如何、我的爱好是什么、我的特长是什么、我有什么样的目标……这些对自我的追问和回答就是大学生自我意识的典型表现。

什么是意识？意识是人脑对刺激的反应，是人脑对客观事物的主观反应。马克思曾经指出：“意识在任何时候都只能是被意识到了的存在。”其中的“存在”，既包括自身的存在和客观世界的存在，也包括自身与客观世界的复杂关系。也就是说，自我意识是指个体对自己的各种生理、心理状况，以及对自己与周围世界关系的认识、体验和评价。

根据自我意识的定义，可以发现自我意识包括3个方面的内容，分别是生理自我、心理自我和社会自我，如图2-1所示。



扫码看微课

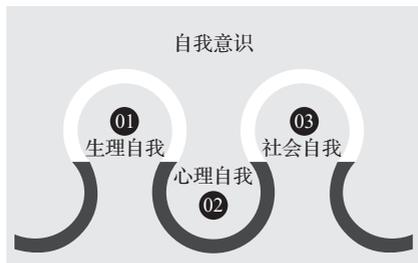


图 2-1 自我意识的内容

- ◆ **生理自我**：指对自身生理状态的认识和评价，包括对自己的体重、身高、身材、容貌等生理特征方面的认识，以及对自己身体的病痛、饥寒、劳乏等感觉的认识。
- ◆ **心理自我**：指对自身心理状态的认识和评价，心理状态包括自己的情绪、爱好、能力、知识、气质、理想等。
- ◆ **社会自我**：指对自己与周围世界关系的认识和评价，这种关系包括自己在集体（如班级、家庭、团队、组织）中的地位与作用，以及自己与他人的关系等。

自我意识其实是一种认知心理结构，也是个体发展到一定阶段之后才形成的产物。同时，它还是人类特有的一种高级的心理活动。人们可以通过自我意识全方位地认识自我、了解自我、评价自我，从而不断调节和完善自我。

二、自我意识的结构

自我意识的结构主要是指自我意识所包含的成分。按照不同的标准，自我意识可以划分为不同的结构。

（一）根据自我意识的形式进行划分

根据自我意识的形式的不同，自我意识可以分为自我认识、自我体验和自我调控。

1. 自我认识

自我认识是指主观自我对客观自我的认知和评价，需要个体在客观自我的基础上做出正确的自我评价，包括自我感知、自我观察、自我概念和自我评价。自我认识主要解决“我是一个什么样的人”的问题，需要大学生分析自我，并用批判的眼光审视自我。

自我认识中的自我评价是自我意识的核心，大学生对自我的评价将直接影响其学习效能、职业选择、奋斗心、自信心，以及其人际关系的协调和未来的社会适应。正确自我评价的形成来自直接和间接两个方面。直接的自我评价是指大学生认识到自己的健康状况、心理状态、性格特征、爱好特长、知识能力等多方面的特点，并在发现自己优点的同时总结自己的缺点；间接的自我评价则是指大学生在与他人的交往和对社会生活环境的适应过程中，了解他人对自己的看法，理解事件发展的规律，辩证看待他人的评价及事件成败的结果等，以此更客观地认识自我，完善自我评价。

2. 自我体验

自我体验是指主观自我对客观自我所持有的一种情绪体验，包括自爱、自尊、自信、自卑、自恃、自傲、责任感、义务感等，主要解决“我怎么看待自己”“我对自己是否满意”等问题。自我体验反映了主观自我的需要和客观自我的现实之间的关系。如果客观自我满足主观自我的要求，个体就会产生自我满足感和自我价值感；反之，则会产生自责、自卑等消极的自我体验。

3. 自我调控

自我调控是指个体对自己意志的控制，是主观自我对客观自我制约作用的体现，也是个体主观

能动性的表现。自我调控主要解决“我该如何改变现状”的问题。自我调控主要表现在个体能对自己的行为、思想、语言、精力等加以控制，以实现自己的目标。自我检查、自我监督、自我调节和自我追求等都是自我调控的表现。例如，为了体育检测过关，克服睡懒觉的欲望，坚持早起晨跑等。

随堂活动

阅读下面这段话，你认为哪些属于自我认识，哪些又属于自我体验与自我调控？

“我对我最近的表现比较不满意，因为我最近总是注意力不集中，上课没精打采的，课后也热衷于看综艺节目多过看书。这么看来，离我设定的目标还差很远。我今后一定要严格控制我休闲娱乐的时间，最好是将每天玩乐的时间控制在两个小时以内，多把精力放在学习上，争取取得更好的成绩。”

（二）根据自我意识的观念进行划分

根据自我意识的观念的不同，自我意识可以分为现实自我、投射自我和理想自我。

1. 现实自我

现实自我是指个体从自己的角度出发，对现实生活中的我的认识，主要剖析“我实际上是个什么样的人”。

2. 投射自我

投射自我又称“镜中自我”，是指个体想象中自己在他人心目中的形象或他人对自己的基本看法。投射自我与现实自我可能存在差距，也就是说，自己对自己的看法和想象中别人对自己的看法往往是有差距的。但投射自我也对自我意识的形成有着重要的参考作用，因为人总是将他人对自己的看法当作认识自己的重要参考，并会随之调整自己的行为模式。

3. 理想自我

理想自我是指对将来的我的想象，是个体想要达到的比较完美的状态，是想象中的我。一般来说，理想自我是比较完善的、积极的，是个体想要达到的目标，常涉及的问题是“我想成为怎样的人”或“我应当成为怎样的人”。

一般理想自我建立在现实自我的基础之上，是现实自我努力的方向。如果理想自我的建立足够理智，形成于客观认识自我、他人、社会规范与环境的基础之上，那么理想自我就会对现实自我的发展产生积极的指导作用。如果现实自我、投射自我和理想自我三者协调一致，自我就会健康发展；如果三者之间出现矛盾，个体的内心就会产生混乱，个体可能会出现生活适应方面的困难，甚至产生心理问题。

三、大学生自我意识发展的特点

大学生正处于人生发展的青年期，这一阶段的自我意识发展会不断重复“分化—矛盾—统一—再分化—新矛盾—再统一”的过程。在这一自我意识快速发展的时期，大学生自我意识的发展主要呈现出表 2-1 所示的特点。

表 2-1 大学生自我意识发展的特点

特点	具体表现
自我认识的主动性增强但不全面	① 自我认识的主动性和探索性增强，对自己的认识范围扩大，涉及身体状况、自我能力与价值、情感与工作规划等方面； ② 自我评价逐渐变得客观、全面，但有时仍然存在片面性和盲目性



续表

特点	具体表现
自我体验深刻但不稳定	① 情绪丰富，自尊、自信、自卑、责任感、逃避感等多种情绪都会产生； ② 内心情绪体验的波动性大，如同坐过山车，有明显的两极情绪； ③ 更加敏感，较为在意别人的看法，时常封闭自己的内心； ④ 容易因理想与现实的差距而产生心理落差； ⑤ 容易产生孤独感
自我调控能力提高但有偏差	① 盲目性、冲动性减少； ② 能为自己确定目标，制订计划，并做出行动； ③ 遇到困难或干扰会想要放弃； ④ 更加独立自主，但可能会产生逆反心理
年级差异明显	① 大一、大三前期，自我意识会有所提高和发展； ② 大二时，自我意识的冲突和矛盾会非常激烈，自我意识相对不稳定； ③ 大三后期，自我意识更加成熟
自我意识逐渐稳定	初入大学校园时的自我意识出现矛盾、混乱，进而自我调控，最后矛盾转化不断进行，且渐趋稳定



任务二

大学生自我意识发展的偏差及调适

大学生的自我意识正处于一个不断“分化—矛盾—统一”的特殊时期，而大学生的心理发展尚不成熟，因此其自我意识的发展难免会出现偏差，如自我矛盾、自我中心、自我否定、过度自我认同、自我苛求等。这些自我意识发展偏差是由大学生的身心发展状况和成长背景决定的，是普遍且正常的现象，但大学生应当有意识地对此进行调整。大学生只有清楚认识到自己自我意识发展的偏差，不断调整、完善，才能达到自我意识的真正统一。



扫码看微课

“心”体验

动物森友会

活动目标：通过选择动物形象，进一步深入了解自己。

活动时间：10分钟。

活动过程：

(1) 同学们分为几个小组，每个小组6~8人。每人准备好一张卡片（便利贴）和一支笔，然后在准备好的卡片上写下最能代表自己的动物。

(2) 以小组为单位，一一亮出卡片。

(3) 组内成员分别介绍自己选择该动物的原因，再分别描述该动物的优缺点，以及该动物与自己的相似或不同之处。

(4) 发言完的同学可以在发言结束后请其他成员对自己所讲内容进行补充，以加深对自己的认识与反思。

一、自我矛盾及调适

有自我矛盾问题的大学生常出现自我认识、自我体验和自我调控的不稳定，他们的内心充满冲突和矛盾。有的大学生一方面想要独立自主地解决所有遇到的问题，另一方面又无法摆脱对亲人、朋友的依赖；有的大学生会因日常表现时而觉得自己非常优秀，时而又感到自卑；有的大学生在对某些事情的处理上表现得成熟理智，但在其他事情上又表现得幼稚冲动。这些都是自我矛盾的体现。

案例

王倩升入大学后，发现自己比以前更加关注自身了。但与此同时，她也发现了自己的一些“毛病”：她白天觉得自己干劲十足，认为自己是一个有能力、有明确目标的人，到了晚上又对自己很不满意，觉得自己表现并不好。她有时会为自己的多才多艺感到骄傲，但也总会羡慕别人，如有的同学口才很好，常引来笑声一片；有的同学体贴细心、亲和力十足，大家都愿意和他打交道，而王倩自己却难以做到。她时而因为和同学相处和谐觉得自己人际交往能力不错，时而因为其他舍友有相同的兴趣爱好而自己却没有，觉得自己不合群……

启示：王倩的自我矛盾其实是很多大学生都会遇到或已经遇到的常见心理现象。这种自我矛盾会体现在生活的方方面面。例如，有些大学生会时而对对自己的衣着打扮非常满意，时而又觉得自己很“土”，甚至有时连自己的名字都嫌弃。之所以会出现这种自我矛盾，一方面是因为大学生正处于自我意识形成、完善的特殊时期，另一方面是受到当今价值取向多元化的影响。这种自我认识方面的矛盾可以通过合理的方法进行调适，进而树立起健康的自我意识。

严重的自我矛盾会对大学生造成心理压力，影响其心理的健康发展。所以大学生可以采取以下措施，对自我矛盾这类自我意识发展的偏差进行调适。

- ◆ 正确认识和评价自己。大学生在认清自己的优缺点后，不能总是沉浸在两者的对立冲突中，而是要肯定自己的优点并直面自己的不足；不用强制要求自己拥有他人的优点，但如果自己的缺点影响了平时的生活与交际，也需要灵活制订改进计划。
- ◆ 将自我矛盾视作人格发展的机会，顺应心理冲突行动以消除心理伤害，认清任何事情都有两面性。
- ◆ 进行心理咨询，避免心理障碍的产生，促进心理健康发展。
- ◆ 自主调节情绪，提高心理调适能力。
- ◆ 了解自我矛盾背后隐藏的内心需求，例如是出于自我实现的需求、职业或学业的需求、对良师益友的需求，还是爱情的需求。如果是和健康等与生存条件相关的需求，就需要立即妥善解决。

二、自我中心及调适

自我中心问题在大学生的生活中也比较常见。究其原因，一方面是大学生在自我意识发展过程中，常常以“我”为出发点考虑问题，从而忽视他人的感受；另一方面是大学生正处于年轻气盛的时期，较强的自信心往往会使其忽视周围环境和他人的需求。因此对大学生而言，过度关注自我，容易出现以自我为中心的自我意识发展偏差，表现出自尊心过强、固执己见、高估自己、简单化看待问题的特点，并可能因此导致人际关系不和谐、遭遇挫折一蹶不振等情况。要想调适自我中心的发展偏差，大学生可参考以下方法。



- ◆ **摆正自己的位置。**大学生需要摆正自己的位置，不过高估自己，不贬抑他人，客观地评价自己，尊重他人的想法，走出自己的小圈子。
- ◆ **换位思考。**大学生要学会站在他人的角度思考问题，理解他人为什么要这样做，以及自己这样做时他人会有什么感受。
- ◆ **学会倾听。**自我中心型的大学生总是急于表达自己的想法从而忽视他人的需求，而学会倾听可以使其尝试将注意力放到他人身上，减少其对自我的过度关注。

三、自我否定及调适

自我否定型的大学生会表现出缺乏自信、过度自卑等特征，他们对自己的评价较低，常自我否定、自我排斥、自我退缩、自我怀疑，不能接纳自己。他们也会因为感到无法实现理想自我而放弃对理想自我的追求，消极放任、自暴自弃，并出现自我拒绝心理，如“反正我专升本的考试也考不过，我就不考了”。

大学生自我否定的原因有很多，可能是自我期望水平过高，之后遭遇挫折失败；也可能是曾经有过创伤经历等。久而久之，大学生便会陷入自我否定、过度自卑的恶性循环。这种自我意识发展的偏差不仅会影响大学生的生活和学习，还会严重影响其价值观和职业规划。

要调适自我否定这类自我意识发展偏差，大学生可参考以下方法。

- ◆ **直面不足。**大学生要坦然地面对自己，勇敢地面对使自己感到自卑的因素，客观地分析哪些因素是自己通过努力可以改变的。
- ◆ **树立自信。**自我否定就是因为过于看轻自己，所以有这类问题的大学生要多肯定自己，学会发现自己“缺陷”背后的长处，认可自己的价值，树立自信心。
- ◆ **学会积极暗示。**积极暗示指经常在脑海中呈现理想自我的状态，将成功的景象视觉化并多回味成功的经历，将成功的体验泛化到其他方面。
- ◆ **确立合理目标。**目标定得过高而又未达成很容易让大学生产生自我怀疑与自我否定。为避免这种情况，大学生要根据实际情况适当调整自己的期望，确立合理的目标，同时监督自己实施。一旦目标达成，其成就感就会提升，自卑感则会减弱。



自信训练法

案例

近期校内的一个志愿者活动中心开启了一项假期乡村支教活动，黄宁和她的舍友都非常感兴趣，想报名参与。一来，这是一次公益活动，能为偏远山区的学生提供一些力所能及的帮助让黄宁和她的舍友非常开心；二来，这还能锻炼自己在社会实践中的适应能力，并增加教学经验。总之，这是一次不可多得的机会。

报名之后，活动负责人先统一召集报名的同学相互认识并介绍了此次支教活动的过往经历等，然后宣布了这次活动的选拔要求。黄宁这才知道这次选拔需要进行多轮筛选，包括面试、试讲等，最终只选择14名同学。

黄宁虽然很想参与，但她没有自信能够被选上。一方面，她认为她的舍友都风趣幽默，台风也很不错，自己却没有更出色的能力。另一方面，她认为校内那么多优秀的同学，只选14个，自己肯定不会被选上。于是，她便找借口退出了这次活动的面试。

启示：黄宁因自卑率先否定自己是典型的自我否定的表现。此外，想参与班干部竞选，却因害怕失败不敢报名，竞赛中因自卑怯场而导致发挥失常等现象背后也都有自我否定的影响。自我

否定可能会直接导致大学生失去尝试的勇气，从而错失良机。但是，没有尝试又怎么知道自己没有成功的机会呢？敢于尝试，敢于挑战，全力以赴之后，即使失败也是不可多得的人生体验，不是吗？

随堂活动

“拆弹”专家

请你充分挖掘自己拥有的外部资源和内部力量，拆除自我否定的消极认知“炸弹”，发现自己的优势。

活动过程：

(1) 如果一种消极认知就代表一个“炸弹”，而“我孤立无援（无人帮我）”“我不够优秀”“我不能解决问题”是组成“炸弹”的3个层面，那么你现在中招了几个？

(2) 回顾并发现自己所拥有的外部支持和资源，如父母的支持、朋友和老师的帮助等。在图 2-2 中填写“我有……”（I have），战胜“我孤立无援（无人帮我）”（I don't have）这一层消极认知。

(3) 探索自己的内在力量，包括个人的优势、态度及信念。继续在图 2-2 中填写“我是……”（I am），战胜“我不够优秀”（I'm not）这一层消极认知。

(4) 发现并培养自己的问题解决能力，如情绪管理能力、人际交往能力、自制力、目标确立能力、时间管理能力、创造性思维等，聚焦当下，充分挖掘自己。在图 2-2 中填写“我可以……”（I can），战胜“我不能解决问题”（I can't）这一层消极认知。

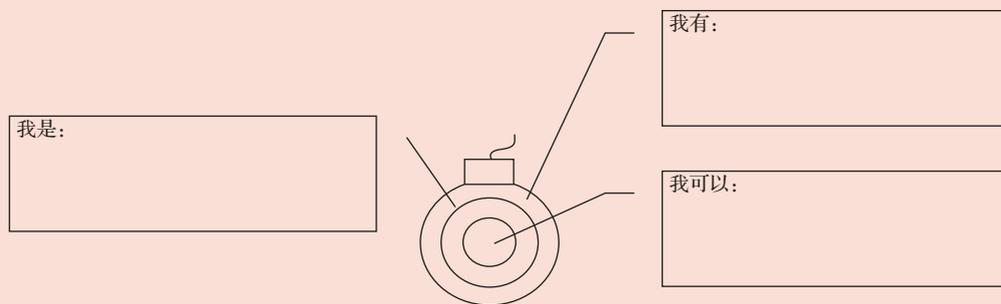


图 2-2 拆“炸弹”

四、过度自我认同及调适

过度自我认同是指个体过高地评价自己，不切实际地高估自己的能力和长处。过度自我认同会让人放大自己的长处，变得盲目乐观，同时贬低他人的短处，这类人的人际交往模式是“我好，你不好”“我行，你不行”。这样的自我意识发展偏差会导致其人际交往困难，并会在遭遇挫折时产生强烈的受挫感。

案例

童学从小学到中学一直都在赞扬声中长大，多次获得“三好学生”“优秀学生干部”等荣誉称号。进入大学不久，他就因为经常有亮眼的表现而获得新朋友和同学的表扬与夸赞。



因为一直以来一帆风顺，童学理所当然地认为自己参选学生会文艺部副部长稳操胜券，但没想到自己没有选上。童学完全不能接受这样的结果，所以去找相关负责人询问落选原因。学生会文艺部部长不仅说了他落选的原因，还给了他一些善意的提醒，但童学认为对方就是在故意找碴儿，这次竞选胜利的人能赢分明是因为和学生会评委关系好。于是童学开始在学生会和班里散播谣言，说当选的文艺部副部长是“走后门”进去的。

启示：童学因为平时的赞扬陷入了过度的自我认同之中，因此在面对实现理想自我过程中的挫折时，他没能很好地调控自己，认为相关负责人对他不公平并开始散播谣言。这不仅是不道德的行为，如果谣言对其他当事人造成严重后果，他还要承担法律责任。

要调适这种自我意识发展的偏差，大学生可参考以下方法。

- ◆ **全面认识自己。**大学生既要清楚认识到自己的优势和长处，也要了解并接纳自己在某些方面的弱小和不足。大学生只有对自我拥有较为客观的认识，才能获得稳定的自信与自尊。
- ◆ **真诚面对他人。**大学生可以尝试多与他人交往，以开放的心态尊重、辩证地对待来自他人对自己的评价和意见，逐步完善自我意识的发展。
- ◆ **以平常心看待成败。**大学生可以尝试用一颗“平常心”看待成败。无论成绩和结果如何，只要秉持初心，全力以赴，就一定会收获一次宝贵的经历。而这段经历或许能够成为大学生人生中宝贵的回忆，抑或成为其未来成功的积淀。

五、自我苛求及调适

自我苛求主要表现为对自我要求过高，过分追求完美，总是进行自我批评。自我苛求的大学生通常期望自己完美无缺，却不顾自身的现实状况，对自己不完美的地方过度看重，严重影响自己的情绪和自信。

要调适这种自我意识发展的偏差，大学生可以参考以下方法。

- ◆ **对自我批评说“不”。**很多时候，大学生苛求自己是因为觉得自己这也不对，那也没达到要求。大学生要学会对内心的批评声音表示拒绝，不被批评牵着鼻子走，要敢于肯定自己。
- ◆ **做自己的朋友。**许多大学生总会严以待己，宽以待人，对别人，尤其是好友或喜欢的人，总会更加包容。大学生可以尝试让自己成为自己的朋友，善待自己，包容自己。
- ◆ **分析自我苛求的原因。**有时候，大学生苛求自己就是在某一个瞬间发生的，记住并分析这个瞬间，你可能会发现这种苛求并不是必需的。
- ◆ **提建议而不是提要求。**即便有不足的地方，也不要总告诉自己“我必须”“我一定要”，而是要告诉自己“我可以”“我试着”，多给自己一些自由的空间，减少压力。
- ◆ **接纳自己的不完美。**人不可能十全十美，每个人都有自己的独特性：独特的优缺点，独特的美。大学生应该尝试接纳自己的独特性，寻找适合自己的评价体系和标准，找到自己独特的价值所在。



任务三

自我意识的培养和完善

大学期间是大学生自我意识发展的重要阶段，而自我意识的培养也是大学生健全人格、完善个性、实现自我价值的重要途径。接下来，我们一起探索大学生培养和完善自我意识的方法。

“心”体验

从“现实的我”走向“理想的我”

活动目标：进一步认识现实自我，发现理想自我，并探索缩短二者之间距离的方法。

活动时间：15分钟。

活动过程：

(1) 请同学们按3~4人一组划分为若干小组，然后每个人都认真思考理想中的我具有哪些特征，并在8分钟内至少列举出10个“理想的我”的特征（越多越好）。

(2) 在同学的帮助下写出“现实的我”的特征，然后与“理想的我”进行对比，寻找两者之间存在的差距。

(3) 写下从“现实的我”成长为“理想的我”的方法。

(4) 与同学分享、讨论这些方法是否合理，以及是否有更多方法引以助力自己达成理想自我。

一、正确认识自我

认识自我的困难之处在于自我既是认识的主体，又是认识的客体。如果大学生想要对自己形成多角度、全面、正确的认识，就要使用多种参考方法，其中非常典型的是乔哈里视窗，即通过“自己知道—不知道”和“他人知道—不知道”这两个维度来了解自我；除此之外，还有4种方法也非常常见。

(一) 反省法

反省法就是从我与自己的关系中认识自己，通过自我意识的反省来发现自己。曾子说“吾日三省吾身”，通过对自己思想活动和行为的反省，我们可以进行自我批评与反思，并慢慢学会观察自己，发现自己的盲点与不足，在总结经验教训的同时，发掘自身优点，不断完善自我意识。

(二) 投射法

投射法就是从他人的评价和态度中了解自己。他人的评价可以帮助大学生纠正自我认识的偏差，了解其自己不曾在意或不曾了解的一面。如果大学生积极且辩证地将有关他人评价的信息综合起来进行分析、比较，就可以重新认识自我，更全面地了解自我，从而完善自己。

大学生要注意辩证地对待他人的评价：不要因为他人对自己评价过低而丧失自信，也不要因为他人对自己评价过高而迷失自我。

(三) 经验法

经验法就是从做事的经验中了解自己。所谓经一事，长一智。有些大学生善于从成功或失败中总结经验，并从成败经验中逐步深入地认识自我；有些大学生则容易沉浸在成功或失败之中无法自拔，他们可能会因为一次成功就扬扬自得，也可能会因为一次失败就一蹶不振。其实，在这些成功或失败的背后，都蕴藏着每个人思想、行为方面的习惯和变化，充分了解这些信息并对其进行分析，可以帮助大学生更好地认识自我。

此外，写日记也是一种帮助大学生认识自我的方法。日记主要是大学生的内心独白，记录的是其真实的心情与感受，通过记日记和事后查看日记，大学生对自己会有更多的认识与反思。



乔哈里视窗



扫码看微课



（四）比较法

比较法就是从我与他人的关系中认识自己。《旧唐书·魏徵传》里有句名言：“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。”这句话说的就是借鉴、比较的重要性。但在进行比较前，大学生还需选择一个合理的参照点，所以大学生需要优先考虑以下问题。

- ◆ 比较的对象是谁？是心中的偶像，是和自己条件类似的人，还是远不如自己的人？如果比较的对象标准过高或过低，比较的参考价值将大大降低，甚至会起到反作用。
- ◆ 比较的是行动前的条件，还是行动后的结果？如果过分关注行动前双方的差距，反而会让你因为缺乏自信而畏缩不前。如果过分关注行动后的结果，则有可能产生强烈的挫败感。所以，无论是比较行动前的条件还是行动后的结果，都需要注意适度，以平常心对待结果，以进取心对待过程。
- ◆ 比较采用的是相对标准还是绝对标准？如果以家世、相貌等当前难以改变的条件来和对方做比较，那这样的比较对当前的自我发展而言就缺乏意义。如果以双方的努力程度来做比较，那就有比较的价值和提升的空间。

总而言之，大学生需要在思想、意愿和行为等方面对自己拥有正确的认识，只有这样才能逐步明确“我是谁”“我是什么样的人”和“我要成为什么样的人”等根本问题，才能在未来面临诸多选择时做出理智、客观的考量和合理的判断。与此同时，大学生只有对当前的现实自我有清晰的了解，才能找准现实自我与理想自我的差距，进而促进理想自我的实现。

随堂活动

这么多年来，你是否对自己有清楚的认识？你知道他人眼中的自己是什么样的吗？他人认为的你和你认为的自己是一致的吗？请你根据自己的感受或观察到的他人对你行为、态度的评价，填写表 2-2。

表 2-2 对“你”的评价

问题	描述
父亲眼中的你	
母亲眼中的你	
兄弟姐妹眼中的你	
同学眼中的你	
好友眼中的你	
你眼中的自己	
理想的自己	

二、积极悦纳自我

悦纳自我指的是个体能够愉快地接受自己。每个个体都是复杂的，既有好的一面，也有不好的一面。一个人真正悦纳自我，并不代表他的一切都是完美的，而是代表他能在接受自己优点的同时，也坦然接纳自己的不足，并不断完善自我。

因此，在生活中，我们不能只接受自己的长处和优点，更要勇于接纳自己的不足和缺点。对大学生而言，悦纳自我不仅是影响其心理健康的重要因素，也是发展健全的自我意识的核心和关键。

随堂活动

请你对以下性格特征描述进行积极赋义：做事拖拉、注意力不集中、没心没肺、做事急躁、多疑、鲁莽冲动、畏首畏尾。

案例

林亮性格幽默，但因为个子比较矮小，他总是缺乏自信，平时也对自己的身高耿耿于怀。有一次学校举办晚会，林亮想邀请一名女生跳舞，没想到被另一名高个子男生抢先一步。林亮立刻变得满脸通红，恨不得找个地缝钻进去。后来几天，林亮的情绪明显低落，人也变得沉默，甚至开始在网上搜索所谓的“增高秘方”，希望自己变得更高一点。同时，他不再愿意参与各种比赛活动，平时也越来越在意别人的眼光，总觉得别人肯定在心里嘲笑自己，越来越觉得抬不起头来。

启示：认识自己容易，真正接纳自己却很难。林亮就是因为不能接受自己的身高，才产生了诸多心理困扰。“尺有所短，寸有所长”，我们每个人都要客观、理智地看待自己、接纳自己，对自己当前的一切都予以包容、接受和肯定。但这并不意味着“躺平”“摆烂”，恰恰相反，只有真正地接纳了自我，我们才能更好地朝着理想自我努力，才能更好地面对生活。

悦纳自我可以帮助我们成为更好的自己，那么，如何才能做到悦纳自我呢？

- ◆ **正视不足。**大学生需要明白每个人都不可能是完美无缺的，每个人都有自己的长处和短处。大学生要学会以平常心对待自己的不足。
- ◆ **学会缺中找优。**从缺点中找优点也是一种悦纳自我的有效手段。一方面，大学生可以从缺点中发现优点。例如，做事拖拉也能是做事细致、谨慎，慢工出细活。另一方面，大学生可以通过发展其他长处，使自己克服面对缺点时的不自信。例如，上述案例中的林亮虽然个子不高，但幽默的性格能为他加分。俗话说“好看的皮囊千篇一律，有趣的灵魂万里挑一”，林亮可以通过发展自己的内在，如气质、性格等，做到尽量以平常心看待自己的身高。
- ◆ **相信自己的价值。**在我们的社会体系中，很多人会用成绩、外貌和物质条件等的好坏来评判一个人的价值，如通过“他的事业获得了很大的成功”“他的学习成绩很好”“他做出的社会贡献大”“他被很多人喜欢”等来确定这个人是有价值或者能创造价值的。而不能达到这些条件的人就会觉得自己有所不足，甚至为此感到自卑。但要知道，每个人都是独特的、无价的个体，可能我没有好的学习成绩，但我能让家人或周围的人感到快乐，甚至我的存在对某个人来讲是独一无二、不可取代的。如果大学生能意识到这一点，肯定自己的价值，总有一天会真正悦纳自我。

每个人都有优点和缺点，关键在于我们如何看待，只有全面、客观地认识自我，大学生才能多角度地接纳自我，并在此基础上明确完善自我的方向和路径。

随堂活动

观看视频《你远比自己想象的更美》，看完后，请分享自己的感受。



三、有效控制自我

自我控制是指主动、有计划地改变自己的心理品质、特征和行为的心理过程。大学生有相当大的可塑性和发展空间，如果其能有效控制自我，不断完善自我，那对于其建立理想自我、积极适应社会无疑具有非常重要的现实意义。自我控制能力是可以通过锻炼得到提升的，为做到积极有效的自我控制，大学生可以在认知、情绪、行为等方面做出改变。

（一）提升思想素养

人的自控能力在一定程度上取决于其思想素养。一般来说，思想素养越高，理想抱负越崇高，一个人就越有行动力和自我管理能力，也会有更坚强的精神意志，包括较强的挫折耐受力、实现目标的决心、排除干扰和克服困难的毅力，以及有效的自我监督与自我修正能力，能主动朝着目标前进。因此，大学生应提升思想素养，树立正确的世界观、人生观、价值观，保持积极、乐观、向上的心态。

（二）树立合理的理想自我

理想自我和现实自我从分化走向统一，是大学生完善自我的关键。缺乏理想自我或确定不恰当的理想自我，会让大学生的自我意识发展产生偏差。与此同时，大学生也应当为实现理想自我拟定一系列的行动计划。例如，根据实际情况制订可行的计划和程序，分阶段逐步实现目标。在行动过程中，大学生要善于运用自我分析、自我激励、自我监督等措施激发动机，增强意志。从这种意义上说，合理理想自我的确定也为大学生的个人发展和自我调控提供了方向性的指导与发展蓝图。

（三）养成健康的生活方式

研究表明，利用自控力时大脑消耗的能量要多于大脑处理其他问题时所消耗的能量，其后大脑中负责自控力的区域活跃程度会降低。也就是说，自控消耗了身体的能量，而能量的消耗又进一步削弱了自控力。因此，保持充沛的精力，合理安排脑力活动，在进行需要运用自控力的活动后适时、适当地给予自己奖励，强化自控力的效果，对于大学生坚持自控力行为很重要。此外，大学生应当养成良好的生活方式，保证充足的睡眠，加强体育锻炼，强壮自己的体魄，通过合理饮食、良好作息、健康体魄活跃精神、获得能量，进而增强自控力。

四、不断超越自我

大学生作为社会主义事业的建设者和接班人，为了积极应对 21 世纪全方位的挑战，适应知识与信息时代的要求，更应该关注自我成长，不断完善自我，超越自我。大学生自我意识的发展并不是一帆风顺的，其需要积极的行动和努力的付出。有心理学家用“4A 论”来表述其成长的心路历程。

- ◆ **Acceptance（接纳）**：指接纳自我与自我所在的现实环境。
- ◆ **Action（行动）**：指对自己决定的事付诸行动，并全力以赴。
- ◆ **Affection（情感）**：指工作时的情感投入和情感收获，即在工作中所得到的乐趣和兴趣，也就是所谓的乐在其中。
- ◆ **Achievement（成就）**：指以上三者完成后的自然结果，是努力奋斗的目标。

如果一个大学生经历了“4A”的过程，可以说他已经获得了健康自我意识的合格证，能够从“小我”走向“大我”，不断超越自我，成就自我。

“心”测试

自尊量表 (SES)

自尊量表 (Self-Esteem Scale, SES) 是用以评定个体关于自我价值和自我接纳的总体感受的。该量表由 10 个条目组成, 测试内容如表 2-3 所示。

表 2-3 自尊量表 (SES)

项目	很不符合	不符合	符合	非常符合
1. 我感到我是一个有价值的人, 至少与其他人在同一水平上	1	2	3	4
2. 我感到我有许多好的品质	1	2	3	4
3. 归根结底, 我倾向于觉得自己是一个失败者	4	3	2	1
4. 我能像大多数人一样把事情做好	1	2	3	4
5. 我感到自己值得自豪的地方不多	4	3	2	1
6. 我对自己持肯定态度	1	2	3	4
7. 总的来说, 我对自己是满意的	1	2	3	4
8. 我希望我能为自己赢得更多尊重	4	3	2	1
9. 我确实时常感到自己毫无用处	4	3	2	1
10. 我时常认为自己一无是处	4	3	2	1

请注意, 这里要回答的是你实际上认为自己怎么样, 而不是你认为自己应该怎么样。答案无正确与错误或好与坏之分, 请按照你的真实情况来选择。

该量表共分四级评分, 数字 1、2、3、4 表示分值; 其中第 1、2、4、6、7 题为正向计分题, “很不符合”记 1 分, “不符合”记 2 分, “符合”记 3 分, “非常符合”记 4 分; 第 3、5、8、9、10 题为反向计分题, “很不符合”记 4 分, “不符合”记 3 分, “符合”记 2 分, “非常符合”记 1 分。其中考虑到中西文化的差异, 第 8 题在计算时需改为正向计分。

该量表的总分范围是 10 ~ 40 分, 分值越高, 代表自尊程度越高。

“心”资源

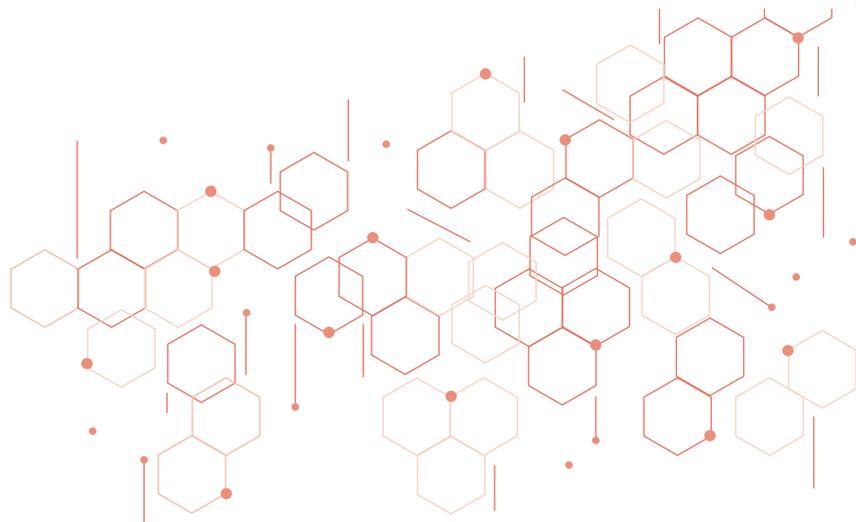
1. 图书: 《认识自己, 接纳自己》, 马丁·塞利格曼著, 任俊译。

人们总是对自己的不足之处感到苦恼, 但却不知道哪些不足是可以改变的, 哪些不足又是自己可以接受的。本书就从这样的困惑出发, 立足于生物局限性和改变的可能性, 对这个困惑做出回答, 帮助人们更高效地发现自我提升的途径。

2. 电影: 《黑天鹅》(Black Swan)。

妮娜是一名芭蕾舞演员, 她的生活几乎只有舞蹈。当剧团总监托马斯决定为新一季《天鹅湖》挑选新演员时, 妮娜有希望脱颖而出。托马斯要求舞者能分饰黑天鹅与白天鹅, 妮娜是完美的白天鹅, 却演绎不出黑天鹅的精髓, 而她的对手莉莉却仿佛是黑天鹅的化身。随着两位舞蹈演员竞争与对抗的状态走向扭曲, 在事业、家庭和环境的压力下, 妮娜逐渐迷失了自我……

影片通过大量的镜子意象和色彩对比展现了妮娜自我认知的“破”与“立”, 她的挣扎与蜕变、救赎与毁灭, 成功塑造了一个沉迷于自己的痛苦和困惑, 在“自我”与“他者”的博弈中精神逐渐走向崩溃的个体的心路历程, 深刻展示了人复杂、多面的精神世界。



项目三

接纳与成长： 塑造健全人格

知识目标

- ◆ 熟悉人格的含义和与其相关的理论。
- ◆ 认识大学生的人格特征和影响大学生人格发展的因素。
- ◆ 了解人格发展异常的表现、健全人格的标准及塑造健全人格的方法。

技能目标

- ◆ 能够通过人格量表掌握自己的人格特质。
- ◆ 能够不断完善自己的人格。

认知目标

- ◆ 培养良好的性格与气质，养成乐观、自信、健康的人生态度。
- ◆ 树立自我反省的意识与习惯，改正不良人格，培养健康人格。

引导案例

王倩的朋友

周日这天，王倩的高中同学小敏打来电话，约她和两人共同的好友小媛一起看画展，三人约定一起到车站坐车前往目的地。王倩快到达时，小媛突然在聊天群里发消息称，她刚刚没注

意时间，出门晚了，可能要晚一点到。结果果然是王倩和小敏先到。两人等了不到10分钟，小媛便匆匆赶到，并对大家表示抱歉。王倩表示不介意，小敏却很不耐烦，直接表达了对小媛迟到的不满，路上也一直阴着脸。

到了画展之后，小敏沉浸在画展中，变得兴奋、激动起来，开始和两人说说笑笑，之后也继续邀两人再去其他地方游玩。王倩和小媛都有些乏累的时候，小敏仍显得活力四射且十分愉悦。后来王倩无意中说了几句话，不知为何又惹得小敏生起气来。王倩心里有些忐忑，她知道小敏在生活中是一个非常热情的朋友，但情绪反复无常，她知道这是对对方的个性使然，但不知道怎么办才好。

思考：

- (1) 你如何评价小敏的性格特点？
- (2) 性格、气质与人格有怎样的关系？



任务一

测量你的人格

在日常生活中，我们常听到“你简直是在侮辱我的人格”“我以我的人格担保”“××人格高尚，××人格卑劣”等说法，那么，所谓的人格到底是什么意思？

“心”体验

定义人格

活动目标：通过对一些问题的思考与回答，辨析人格的真正含义。

活动时间：6分钟。

活动过程：

(1) 发散思维，展开思考，完成以下两个句子。

① 一提到人格，我会想到_____。

② 我认为人格与气质、性格、兴趣、能力、价值观等的关系分别为_____。

(2) 通过自省或询问关系亲近的朋友、同学对自己性格、能力等方面的评价，总结出自己的性格表现，概述自己的人格特点。

(3) 对人格下定义，然后就此与同学进行交流与分享。

一、人格的含义及理论

人格，就是一个人的外貌、气质和性格给他人的整体印象。人格是构成一个人思维、情感、行为的特有综合模式，会直接影响个体的发展，而健全人格更是人的立身之本。在熟悉并培养自己的人格之前，我们需要先了解人格的基础知识。

(一) 人格的含义

personality（人格）一词来源于拉丁语 *persona*，原指古代戏剧演员在表演时戴的面具，这种面具被用来表现剧中人的某种身份与其相应的心理活动，类



扫码看微课



似于我国京剧中的脸谱，不同的面具代表着不同的性格特征。心理学家将一个面具看作人格的一个侧面，也就是说，人格就是一个人的所有面具，或者一个人表现出的所有行为、性格等的总和，是一个人心理特征的统一。比较权威的说法是：人格是个体特有的特质模式及行为倾向的统一体。

在人格的领域中，存在多种作用于人格的成分和特质，如能力、气质、性格、兴趣、价值观及行为习惯等，它们都会对人格的形成与差异化产生影响，使个体表现出独特的人格特点。

（二）人格的理论

人格的理论是用来探讨人格的结构、形成、发展等的理论。不同流派的心理学家对人格提出了不同的看法，比较经典的理论包括以下两种。

1. 弗洛伊德的人格结构理论

弗洛伊德是心理学史上第一个对人格进行全面而深刻的研究的心理学家。在他的学说中，人格被视为从内部控制行为的一种心理机制。弗洛伊德提出的人格结构理论也是第一个完整的人格理论。

弗洛伊德的人格结构理论认为，人的一切行为都不是某一方面的力量或作用的结果，而是人格内部多种力量相互作用的结果，如图 3-1 所示。

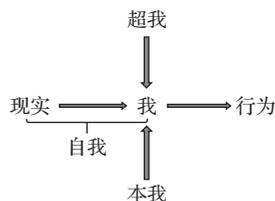


图 3-1 弗洛伊德人格结构理论

完整的人格由本我、自我和超我 3 部分组成。本我指的是本能的我，也是人格中最原始的部分，本我中藏匿着各种本能的、可能不被法律所容的欲望和本能冲动。自我是面对现实的我，是在后天环境的作用下发展起来的，是本我与外界环境的调节者。超我则是人格中最具道德感和理想原则的我，它是在各种价值观念和道德的影响下形成的。如果人的行为偏离道德标准，超我就会使其产生内疚感、罪恶感。

自我起着平衡本我和超我的作用。一方面，自我要设法满足本我对本能欲望的追求；另一方面，自我又要使个体的行为符合超我的道德规范。所以，在人格的发展过程中，自我的能量必须足够强大，否则一旦人格结构失衡，个体人格的发展就会出现异常，导致不健全人格的产生。

2. 奥尔波特的人格特质理论

不同于弗洛伊德的人格结构理论，美国心理学家奥尔波特认为特质才是人格的基础。特质来源于刻画个体特征的形容词，是人在大多数情境中表现出来的比较稳定和持久的品质。对奥尔波特来说，特质是能体现个体人格的真正的生物物理结构。

奥尔波特认为人格特质分为两种，分别是共同特质和个人特质。

- ◆ **共同特质：**指在某一社会文化形态下，大多数人都会具有的相同特质，如外向性、内向性、合群、孤独等，个体在这些特质上的差异只是强弱程度不同。
- ◆ **个人特质：**指人所特有的某种独特的行为倾向。世上没有两个人有完全相同的个人特质，即便双方有相似的共同特质，其表现出来的行为仍各具独特性。

奥尔波特认为，只有个人特质才能真正表现个体的人格特征，因此他主张心理学家应集中研究人的个人特质。同时，奥尔波特认为，个人特质并不都对人格有同样的作用，他将个人特质分为 3 个层次，分别是首要特质、核心特质和次要特质。在个体生活中具有渗透性优势的，在人格结构中处于支配性地位的是首要特质；渗透性稍差，但仍具有相当概括性，且能决定个体独特性的、数量较少的是核心特质；不甚明显的、概括性较差的是次要特质。

奥尔波特的人格特质理论直接从人格特质本身出发探讨人格问题，虽然其理论引起了不少人的争议与抨击，如说他太强调个例、否认了早期经验与人格



卡特尔的人格特质理论

发展的关系、缺乏对人格的动态研究等，但他运用问卷、观察、投射测验、行为分析、测试和量表等研究方法去了解个体行为特点和人格差异的做法也成了实证性研究的典范，使心理学对人格研究只做描述、讲解的困境得到了改善。尤其是其中的一些研究成果，如有关价值观类型的测试，现在依然被使用。奥尔波特的研究也对其他心理学家的研究产生了影响。例如，卡特尔受其理论影响编制了“卡特尔 16 种人格因素测验”（16 Personality Factor Questionnaire, 16PF），该测验是世界上最完善的心理测量工具之一，被广泛运用于心理障碍个性原因的研究和心身疾病的诊断等。

随堂活动

请看下面的句子，你认为这些句子的描述都属于心理学上的人格概念吗？它们之间又有哪些不同？

- (1) 人格的魅力是任何语言都难以比拟的。
- (2) 你不能用金钱侮辱他的人格。
- (3) 他天生就比较安静，在人群中也不太起眼。
- (4) 小关平时是个幽默随和的人，在管理班级时，他却将公私分得很开。
- (5) 蒋方觉得同学 A 平时乐于助人、与人为善，又心胸宽广，还曾经有过见义勇为的事迹，所以人格比较高尚。

二、大学生的人格特征

在人格发展的过程中，大学生的人格主要表现出以下特征。

（一）社会性

社会性是人格的本质属性。个体人格的成长既受先天因素的影响，又与环境的作用脱不开关系，可以说，人格就是在生理素质的基础上，通过社会化过程发展起来的。在人格形成的过程中，我们会被包围在复杂的社会化内容中，如文化习惯、社会制度、社会环境等。同时，我们也会收获理想、需求、能力等人格特征。例如，大学生人格中的勇于追求和拼搏、礼貌、文明等特征就是社会性赋予人格的内容。

（二）稳定性

俗话说，“江山易改，本性难移”。人的性格、处事等习性是难以改变的，个体的人格在不同年龄阶段都趋于稳定，且其人格特质具有跨情景的一致性，如某大学生在学校和在家里都表现出幽默、乐观的人格特征。但人格的稳定性是相对的，人格也会在受到事件或环境的影响时表现出其可变的一面，这样我们才有培养健全人格的机会。因此从某种意义上说，人格是稳定性和可塑性相统一的。

（三）独特性

教育、遗传等方面的差异会让大学生具有不同的性格，这也导致他们在面对同一情境时会有不同的心理特点和行为方式，进而每个大学生都会形成不同的人格，成为独一无二的个体。独特性是人格的基本特征，正如世界上没有两片完全相同的叶子，世界上也没有两个完全相同的个体。

（四）完整性

人格并不只是个体某一方面的特质，而是由气质、性格、理想、信念等多个方面的特质组合在一起形成的统一体，身心特质之间的协调统一保证了个体与外界能够和谐相处，保证了个体的健康完整。一旦这些特质之间出现断裂，人格无法统一，个体就会出现人格分裂现象。从大学生的整体



现状来看，他们在人格发展的过程中可能会遇到困惑或阻碍，但鲜少有人遇到人格分裂的情况，因此总体呈现出人格完整的特征。

三、影响大学生人格发展的因素

在心理学家看来，人格的形成与发展离不开先天遗传与后天环境的影响与作用。总的来看，这些因素涉及生物遗传、家庭环境、早期童年经验、学校教育环境、社会文化、自然地理等方面。

（一）生物遗传因素

由于人格具有较强的稳定性，因此人格研究者更注重生物遗传因素的作用。在日常生活中，我们发现有些父母与子女之间不仅外貌相似，在性格、爱好上也有相似之处，其中大多是生物遗传因素在起作用。在关于遗传作用的研究中，心理学家以双胞胎作为研究对象，将同卵双胞胎分开在不同环境下抚养，结果发现其人格特质仍表现出很大的相似性。因此我们可以说，在人格发展的过程中，生物遗传因素的作用是不可否认的，尤其是智力、气质等人格特质与生物遗传因素关联较大。

但大学生也不能将自己呈现出来的人格特质全归结于生物遗传因素的影响，因为生物遗传因素并不能决定一个人的人格，后天的环境同样也会对其产生重要影响。

（二）家庭环境因素

对个体产生影响最早的环境因素是家庭环境因素，它包括家庭结构、经济条件、居住环境、家庭氛围、父母关系、父母性格等。

家庭不同的教养方式对个体的人格发展具有不同的影响。一般将家庭教养方式分为3种类型。第一类为权威型教养方式，父母在子女教育中表现得过于支配，孩子的一切都由父母控制。在这种环境下长大的孩子易形成消极、被动、依赖、懦弱，做事缺乏主动性，甚至是不诚实的人格特质。第二类是放纵型教养方式，父母对孩子溺爱，让孩子随心所欲，对孩子的教育有时达到失控的状态。在这种环境下长大的孩子多表现出任性、幼稚、野蛮、无礼、独立性差、唯我独尊等人格特质。第三类是民主型教养方式，父母与孩子在家中处于一种平等和谐的状态，父母尊重孩子，给孩子一定的自主权和积极正确的指导。在这种环境下长大的孩子能形成一些积极的人格特质，如活泼、快乐、直爽、自立、彬彬有礼、善于交往、乐于合作、思想活跃等。可以说，家庭教养方式对个体人格的塑造起着至关重要的作用。

（三）早期童年经验因素

有句俗语是“三岁看大，七岁看老”。心理学家麦肯依也说：“早期的亲子关系定出了行为模式，塑成一切日后的行为。”这都肯定了早期童年经验在个体人格发展中的重要地位。不过，早期童年经验虽然受到心理学家的重视，但在他们看来，其并不能单独对人格发展造成影响。有些人可能会因为早期童年经验表现出某些特殊的人格特质，但随着年龄的增长、心理的成熟，早期童年经验对个体产生的影响会慢慢减退或消失。早期童年经验只有和其他因素一起发挥作用，才可能对人格产生重大或长久的影响。

随堂活动

“幸福的童年经验会使人形成健康的人格，反之则会使人形成不良人格”的说法正确吗？你怎么看待早期童年经验对人格的影响？

（四）学校教育环境因素

学校在大学生成长的过程中承担着“教育者”的角色，对其成长和人格发展也发挥着至关重要的作用。例如，学校若只注重大学生的成绩，而忽视其在德、智、体、美、劳等方面的发展，就会妨碍大学生健全人格的形成。

（五）社会文化因素

社会文化会影响大学生的价值观、信念、性格等人格特质。每个人都处在特定的社会文化中，大学生也是如此，社会文化会塑造大学生的人格结构，使其向与社会主流文化相似的方面发展。例如，在我国古代，社会主张以和为贵、情感表达含蓄；而在现代，中西方文化的融合使人们更爱表达，更直接、坦率。在这中间，我们也能发现文化差异对人格产生的影响。另外，电视节目和其他大众传媒传播的信息也会对大学生的价值观、择偶观、个性等产生影响。因此，社会文化也有塑造大学生人格的作用。

（六）自然地理因素

地理位置、生态环境、气候条件等自然地理因素也会影响大学生人格的形成与发展。例如，我们常说南方姑娘温柔、灵巧，北方姑娘爽朗、大气，川渝姑娘率真、热情等，从中可以发现自然地理位置的差异也会使人形成不同的人格，或者说群体人格对个体人格具有影响。还有很多研究说明了气候条件对人格的影响。例如，气温不同，某些人格特质的出现频率也不同，如炎热地方的人更容易出现攻击行为，寒冷地方的人则相对和气等。

以上这些都说明了自然地理因素对人格的重要作用。总之，虽然自然地理因素对人格不起决定性作用，但会影响人格的表现形式，让人表现出不同的行为特点。

此外，自我意识（包括自我认识、自我体验、自我调控等）、年龄（如年长者可能患有的阿尔茨海默病）和意外伤害（如脑部伤害）也是影响人格发展的因素。

四、气质与性格

人格主要由人格心理特征和人格倾向性构成。人格心理特征是个体表现出来的本质的、经常的、稳定的心理特点，人格倾向性是决定个体对事物的态度和行为的内部动力系统。人格心理特征包括能力、气质和性格，其中性格是人格心理特征的核心。

（一）什么是气质

气质是个体心理活动在强度（如情绪的强弱、意志坚忍的程度）、速度（如知觉的速度、思维的灵活程度）、稳定性（如注意力集中时间的长短）和灵活性等方面的动力的心理特征。

案例

郑杰每年大学假期都会和父母回老家玩。大二的暑假，郑杰在老家遇到了多年未见的老乡马玉一家。马玉老家的房子与郑杰家隔得很近，大家平时又都在不同的城市生活，这次碰面便好好聊了聊。马玉是郑杰儿时的玩伴，两人一起追忆往昔，很快便熟稔了起来。

在后来的几天里，郑杰和马玉也经常来往。马玉常常邀约郑杰和村里的其他小孩漫山遍野地跑，想抓野鸡、野兔，天天闲不下来，对母亲的劝阻置之不理，惹来母亲的牢骚。郑杰的父母便笑着感叹说，都说七岁看到老，马玉果真是和小时候一样活泼，一点儿没变。



马玉的母亲也不禁赞同地表示，郑杰的性子也和小时候一样，比较文静、内敛，还是天天被马玉带着到处跑，马玉倒是天天搞得“鸡飞狗跳”的，就没看他多安静一会儿。不说孩子，便是他们自己，也都和以前差不多，大家还是熟悉的“配方”。

启示：在该案例中，郑杰和马玉父母所表述的“不变”的，指代的就是个体的气质。如果观察一起长大的朋友，或者和老同学一起见面、聚会，我们通常会发现大家的性格和行为模式并没有发生太大的变化，这主要就是受到气质的影响。

（二）气质的类型

关于气质类型的划分，现在比较被大众接受的是古希腊医生希波克拉底的学说。希波克拉底认为，人体内有4种体液——血液、黏液、黄胆汁和黑胆汁。根据人体内这4种体液的不同配比，人的气质可以被划分为多血质、黏液质、胆汁质和抑郁质4种类型。不同类型的气质表现出不同的特征，如表3-1所示。

表3-1 气质类型及介绍

气质类型	气质类型的特点	代表人物
多血质	多血质的人活泼，反应快，理解能力强，好奇心旺盛，爱交际，适应力强，做事果敢；但兴趣变化快，容易三分钟热度，爱争强好胜，情绪变化迅速，容易情绪外露	王熙凤（《红楼梦》） 曹操（《三国演义》）
黏液质	黏液质的人安静稳重，考虑事情全面，善于忍耐、克制，自制力强，情绪不外露；但反应慢，有时灵活度不够，注意力稳定却难以转移，习惯因循守旧，可塑性差	沙僧（《西游记》）
胆汁质	胆汁质的人直率热情，精力旺盛，思维敏捷，适应力强，对新事物感兴趣，是活动的积极参与者；但也急躁、莽撞，缺少耐性，易激动，易怒，喜欢争辩，不太能控制自己的情绪，容易感情用事	张飞（《三国演义》） 李逵（《水浒传》）
抑郁质	抑郁质的人高度敏感，情感细腻，善于发现，谨慎、细致；但也缺乏乐观态度，遇到不顺心的事容易患得患失，对新知识的接受能力差，不善交往，适应力差，易疲劳	林黛玉（《红楼梦》）

案例

在一个剧院门口，有4位先生看戏迟到了。

第一位先生急匆匆地想要进门，但是剧院的检票员伸手拦住了他，告诉他根据规定，戏剧开场后一律不得入内。这位先生便与其争辩剧院的钟快了，争辩无果便大吵起来，并不顾阻拦想硬闯剧院。

第二位先生也迟到了，见检票员完全无暇顾及自己，便设法偷溜了进去。

第三位先生走到门口，发现迟到了也不着急，自我安慰说：“这场戏肯定不好看，我看其他的也可以。”

第四位先生到门口时自知看戏无望，只得抱怨运气不好，然后遗憾地转身离去。

启示：这4位先生面对同一件事，表现出了不同的行为特征，这其实和他们的气质类型相关。

第一位与人争辩的先生的气质类型是胆汁质，第二位偷溜进去的是多血质，第三位自我安慰的是黏液质，第四位自认倒霉的则是抑郁质。可以看出不同气质类型的人不仅具有各自鲜明的特点，其处理事情的方式也截然不同。如果能了解、熟悉自己或他人的气质类型，对于健全人格也会有所帮助。

在现实生活中，大多数人都属于混合两种及两种以上气质类型的复合气质类型。相关研究发现，在大学生群体中，复合气质类型的大学生占半数左右，多血质占比稍大，黏液质次之；而男生中胆汁质、多血质的人占比超过女生，女生中黏液质的人占比超过男生。

（三）正确理解气质类型

气质主要是先天形成的，受生物遗传因素影响，在人的一生中比较稳定，即所谓“江山易改，本性难移”。但若遇到重大生活事件，个体的气质也可在一定程度上有所改变。气质类型没有好坏之分，各有优劣，只会使人的行为带有某种动力特征，对人的事业成就影响不大。但是，特定气质类型的人会有相对其他气质类型的人而言更适合的岗位。例如，黏液质的人相对安静、稳重，处理突发事件的能力相对较弱，因此比较适合老师、会计等需要细致且偏程序化的岗位；抑郁质的人比较适合从事文字处理、编辑、美术类等需要耐心的工作。所以，大学生可以综合自己的气质类型，选择比较适合自己的工作岗位，或确定理想岗位之后，对自己的气质类型进行有针对性的培养，发扬气质类型的积极面，压制气质类型的消极面，以形成良好的气质。

随堂活动

观看刘宝瑞的相声《日遭三险》，然后完成“‘心’测试”中的气质类型测试，并回答以下问题：

1. 气质类型有无好坏之分？
2. 了解自身的气质类型对于将来的职业发展有什么意义？

（四）性格与人格

性格指的是个体表现在对现实的态度和行为方式上的比较稳定的心理特征，是一种先天因素和后天因素都可以发挥作用的、可被改变的心理特征。性格是人格中较为核心的部分，最能表现个体差异性。

人的气质会作用于性格，并影响性格的形成和改造速度；反之，性格也会掩盖气质，使其符合生活实践的要求。而且，一个人的性格往往会有好或坏的评价，因此性格也具有道德评价的意义。性格无疑对人格的形成和发展具有重要作用，奥尔波特甚至更愿意把性格定义为加以评定的人格，而把人格定义为不加以评定的性格，性格差异也是个体之间人格差异的核心部分。



气质与性格的关系

（五）性格的分类

由于性格这一心理现象极为复杂，至今也没有形成性格的统一分类标准。根据认知、情绪、行为三种心理机能何者占优势，性格可以分为理智型、情绪型和意志型。根据心理活动的倾向，性格可以分为外向型和内向型。根据表现形式，性格可以分为A型人格、B型人格和C型人格。

A型人格的人说话、做事的节奏快，干劲十足，争强好胜，易动肝火；B型人格的人专心致志，从容不迫，能冷静、理智地处理各种问题，以平常心对待挫折；C型人格的人容易产生焦虑、不安、怨恨等消极情绪，而且总是把情绪藏在心里，通过掩藏自己的真实情绪换取和谐的人际关系，因此



行为和心理活动常常不一致。

从生理健康的角度来看，心理学家往往推崇 B 型人格而非 A 型人格，因为 A 型人格的性格特征使人更容易患心血管疾病等。根据美国国家心肺血液研究所的调查可知，A 型人格的人患心脏病的比例高达 98%。我国的相关研究也表明，A 型人格的人患心脏病的概率比 B 型人格的人高 3~6 倍。但面对激烈的竞争环境，大学生具备一些 A 型人格的性格特征也是很有必要的，而且只要管理好性格中的愤怒部分，健康问题就能得到良好的控制。

五、人格的特质——大五人格量表

在人格的理论中，特质说和类型说一直存在争议，类型说倾向于对人进行分类，特质说则倾向于从不同的维度来勾勒一个人的人格。虽然现在关于类型说的人格划分，如 MBTI 职业性格测试等测验还在使用，但在人格心理学的研究方面，特质说的发展势头非常强盛，在人格特质测试领域也形成了相对稳定且完整的描述人格的测试量表，大五人格量表是其中比较经典、流行的量表。

大五人格量表由美国心理学家科斯塔和麦克雷编制而成。大五人格的发现以心理学家对人格根源特质的发现为基础。奥尔波特先开始了对形容人格的词汇的研究，希望从词汇中发现人格特质；之后卡特尔继续对奥尔波特选出的 4500 个词进行研究，从中选出了 35 个特别重要的词并进行了因素分析；最后菲斯克又从卡特尔的研究中选出了 22 个词进行分析，发现有 5 个因素总会最先出现。经过多年、更多样本的研究，这 5 个因素的不断重复出现使得大五人格最终被确定下来，科斯塔和麦克雷据此编制了大五人格量表，大五人格量表也成为一个大范围使用的人格测量工具。

大五人格中的 5 个因素代表评价人格特质的 5 个维度，分别是开放性（Openness）、尽责性（Conscientiousness）、外倾性（Extraversion）、宜人性（Agreeableness）和神经质（Neuroticism），这 5 个英文单词的首字母组成 Ocean（海洋）一词，因而大五人格又被称为“人格的海洋”。

大五人格的各维度都有高分、低分之别，高分和低分有非常大的差异，并表现出不同的人格特质，如表 3-2 所示。

表 3-2 大五人格各维度高分和低分的人格特质表现

维度	高分表现	低分表现
开放性	创造力强、富于想象力、兴趣广泛、反对保守、好奇心强	无艺术性、讲求实际、兴趣少、遵循惯例、缺乏好奇心
尽责性	谨慎、细心、认真、自律、关注责任和义务、整洁有序	粗心、无目标、懒散、不可靠、意志力弱、沉溺于享乐
外倾性	喜爱社交、健谈、合群、关注他人、热情	不好交际、严肃、寡言、冷静、爱独处
宜人性	心软、脾气好、宽宏大量、信任他人、直率、助人为乐	强硬、苛刻、挑剔、多疑、易怒、控制欲强、不合作
神经质	紧张化、情绪化、焦躁、压抑、忧虑、神经质、不安全感、自怜	平静、稳定、自在、安全感、自我满意

大学生可以将大五人格量表作为测量自己人格的参考性工具，通过完成本章末“‘心’测试”中的大五人格测试了解自己的人格特质，从而更清晰地认识自己。



任务二

人格发展异常的表现与评估

埃里克森认为，个体在心理社会发展的每个阶段，核心问题得以解决后所形成的人格特质，都包

括积极与消极两方面。如果各个阶段都保持向积极方面发展，就算完成了这阶段的任务，逐渐形成了健全的人格；否则就会产生心理社会危机，出现人格障碍，形成不健全的人格。而大学生人格发展的过程中，难免会出现偏差或异常，人格障碍和人格发展缺陷就是典型的人格发展异常的表现。有人格障碍的大学生意识和智力都没有异常，但由于缺乏对自己人格的认知，会很难与人和谐相处，难以适应正常的社会生活。人格发展缺陷则比较常见，严重程度也更低。了解人格障碍、人格发展缺陷及健康人格的标准，大学生将能更好地认识自己的人格发展状况，促进自己的人格向健康的方向发展。

“心”体验

电影赏析

活动目标：观看电影，深化对人格及异常人格的了解。

活动时间：10分钟。

活动过程：

(1) 在《被嫌弃的松子的一生》《发条橙》和《你好，疯子》三部电影中任选一部作为赏析对象，利用课余时间完成观看。

(2) 撰写一篇影评，将自己的观点在课上与同学们进行分享、讨论。

一、常见的人格障碍

人格障碍是指个体的人格特质显著偏离正常，并形成自己特殊的行为模式。一般说来，健康的人格特质是统一的、言行一致的，但有些人会由于各种因素的影响，导致自己的人格特质在某些方面出现不稳定的、言行不一的异常表现，形成人格障碍，即一些适应困难的人格类型。因为存在人格障碍，这类人或自己遭受痛苦，或给他人和社会造成不良影响，往往难以与他人融洽相处，也难以适应社会。在美国精神医学学会发布的《精神障碍诊断与统计手册（第五版）》（*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5th Edition, DSM-5*）中，人格障碍已被归入精神障碍的范畴，需要根据患者不同的特点进行针对性的治疗，以帮助其尽量更好地生活。常见的人格障碍及其典型表现如表 3-3 所示。



扫码看微课

表 3-3 常见的人格障碍及其典型表现

人格障碍	典型表现
偏执型人格障碍	无端猜疑，表现固执，敏感多疑，好嫉妒
分裂样人格障碍	与社会隔绝，情感淡漠，无法与他人建立亲密的人际关系
分裂型人格障碍	判断力低下，思维混乱，情绪不稳定，人际关系极度缺乏
回避型人格障碍	害怕陌生环境和陌生人，极度害羞，对负面评价极其敏感，过分自卑，认为自己缺乏社交能力
强迫型人格障碍	行为循规蹈矩、害怕变通，过分追求完美、注重细节，经常会处于紧张或者焦虑状态，思虑过多，很在意外界对自己的评价，一旦感觉别人在怀疑自己，就会觉得非常不安
依赖型人格障碍	无主见，过分顺从他人意志，过分依赖他人，过度容忍，害怕孤独
表演型人格障碍	过度情绪化、不成熟，常以自我表演、夸张言行吸引他人关注
自恋型人格障碍	盲目夸大自我价值，过分期望受到他人的赞美和能得到特殊待遇。内向型自恋者还会产生一种受害者情绪，认为“我的喜怒无常与大多数人不同”或“似乎没有谁能理解我的困扰”
反社会型人格障碍	情绪不稳定，高度利己，高攻击性，情感淡漠甚至冷酷，自我控制不良，缺乏责任感，行为受偶然动机或情感冲动驱使
边缘型人格障碍	常因微小刺激而爆发强烈的冲动与愤怒，且无法自控，事后常后悔自责



案例

李兆是学校里的风云人物，他不仅以高分考取了大学，在大学期间还因表现优异被保研。大约一个月前，李兆在准备论文开题报告时，发生了一件令他十分苦恼的事。起因是他想写一篇自认为创新性很强的论文，并深信该论文会产生较大的影响，但导师认为他的研究缺少理论价值和应用价值，劝他另行选题。李兆认为导师在刁难他，同学对他的劝告也被他认为是嫉妒心作祟且缺乏眼光。实际上，李兆平时就有过分标榜和展示自己的行为，甚至会在稍有不比别人时妒性大发，把别人贬得一文不值。

启示：李兆的言谈举止，表现出了明显的自恋型人格障碍的倾向。自恋其实是所有人都具有的特质，也就是说，所有人都倾向于认为自己是特殊的，这种特质会让我们敢于想象、敢于追求。但不健康的自恋会让人总是感觉自己特殊的，为此可以做出任何事，这不利于人格的健全发展，很容易给身边的人带来伤害，也会使我们形成较差的人际关系，并影响我们在做决定时的判断。例如，不健康的自恋会让我们做出错误决定而不自知，使其成为人生路上的绊脚石。

人格障碍需要有专业的精神科医生的诊断才能确诊。若大学生确实存在人格障碍，就需要接受精神科医生的治疗。大学生不能根据自己的行为表现自主判定自己有人格障碍，也不能盲目搜罗所谓的治疗方法自主排解，以免因“杞人忧天”而导致正常的人格发展出现问题。

二、常见的人格发展缺陷

相比于极少出现的人格障碍，常见的人格发展缺陷才是值得大学生重点关注的问题，下面进行介绍。

（一）拖拉

拖拉指的是一个人办事缓慢，经常拖延，对能完成的事情不按时完成的表现。有的大学生常常会因为害怕困难、逃避现实、过于追求完美、缺乏自我约束力等原因，将早该做完的事延后，拖拖拉拉不愿意完成。拖拉也是大学生人格发展不健全的表现，长期拖拉就会形成拖延症。

要解决这个问题，大学生要注意以下4点：一是要制订计划，并一步步落实，推动事情的完成；二是要分清事情的轻重缓急，不要过分追求完美；三是要减轻对困难的畏惧，克服拖延心态；四是要学会时间管理，养成按时、按计划做事的习惯。这些方法都可以帮助大学生改变做事拖拉的不良行为习惯。

（二）狭隘

狭隘就是人们常说的“小心眼”，有这类人格发展缺陷的人常常表现出斤斤计较、嫉妒、挑剔的行为与态度，且情感脆弱，意志薄弱，对个人得失看得较重。

要调适狭隘这一人格发展缺陷，大学生首先要丰富自己，通过阅读和交往开阔自己的眼界；其次要有开阔的胸襟，做到以大局为重，将目光放得更长远；最后要学会宽以待人，经常保持宽容、包容的心态，增加自己的度量。

（三）猜疑

猜疑是指在交往过程中自我牵连倾向太重，即便没有事实依据，也认为许多事与自己有关，而对他人的言行过分敏感、多疑。有这类人格发展缺陷的人常常无中生有，认为别人不可信，对别人的任何言行都会多思多想，去寻找其中的“潜台词”，而这样的行为会损害人际关系，造成自

我怀疑等。

要调适猜疑这一人格发展缺陷，大学生需要做到以下4点：一是要胸怀坦荡，宽以待人；二是要加强与他人的沟通，消除误解；三是要学会自我暗示，不斤斤计较，不被负面情绪纠缠，冷静思考，减少怀疑；四是要培养自信，当一个人有足够的自信时，他就不会担心别人是否会议论、挑剔自己的行为。

（四）社交障碍

有社交障碍的人常常处于焦虑状态，会害怕在公共场合出现，不敢或不能与人交往。社交障碍一般是个体自我防御心过重的结果，伴随着社交障碍出现的还有过度羞涩、怯懦、自卑、孤僻、封闭、对人有敌意等会对人格发展造成不良影响的缺陷。研究者在对100多所高校大学生进行调查的过程中发现，在他们咨询的与人际关系相关的问题中，“社交困难”的咨询率占据首位，占比超过一半，可见不少大学生都被社交问题困扰着。

要调适社交障碍这一人格发展缺陷，一方面需要大学生学会自我接纳，如认可在社交场合保持沉默的正常性，不苛求自己，肯定自己的价值等，或者通过帮助别人忘记自己的烦恼，做到不刻意迎合别人，练习在人多的地方向人们微笑；另一方面则可以采取一些专业的、有效的心理疗法，包括系统脱敏法、代币法等行为疗法，以及药物治疗法、强迫疗法、精神分析法和催眠疗法等，当然，部分方法需要在医生的指导下使用。

（五）悲观

悲观是指看待事情、遇到困难时会往坏的地方想，遭遇挫折就会垂头丧气、失去信心，并感到悲观、绝望。有这类人格发展缺陷的人常常看不到自己的优势、成绩，总将目光聚焦于自己的弱点和事情的消极面，夸大困难，弱化自己的能力。

悲观是一种认知偏差，也是人格不健全的表现，对大学生的日常生活有不良影响，可能会让大学生在敢于拼搏的年纪因为丧失信心而做出让自己遗憾的选择。要调适悲观心态这种人格发展缺陷，大学生需要树立乐观的人生态度，加强对自信心的培养。

此外，急躁、害羞、鲁莽、抑郁、焦虑等都是大学生人格发展中的常见缺陷。这些缺陷会妨碍大学生学习、活动的顺利开展，对其人际交往、学习潜能的发挥和社会适应等都会产生不利影响。因此，大学生要学会及时发现自己的人格发展缺陷并对其做出恰当的调适。

三、健全人格的标准

健全人格也被称为健康人格，是一种完善的人格模式与人格典范，其理想标准就是人格的生理、心理、道德、社会各要素完美地统一、平衡、协调，使个体的才能得以充分发挥。随着心理学界对健全人格、健康心理等方面的关注度不断增加，一些心理学家，如马斯洛、奥尔波特、罗杰斯、皮尔斯、弗洛姆、黄希庭等，根据其临床检测并综合观察法、心理测验法等，在对被认为具有高心理健康水平的个体进行研究的过程中，提出了健全人格模型，并据此提出了健全人格的标准，其中影响最为广泛的包括罗杰斯的“功能充分发挥者”模型、奥尔波特的“成熟者”模型等。



马斯洛健全人格的标准

（一）罗杰斯的“功能充分发挥者”模型

美国人文主义心理学家罗杰斯是人格现象学理论的代表人物之一，他认为人的本性就是要努力保持乐观和对生活的满足，但不在于个体所有生物性需求的满足，而在于积极参与和持续奋斗的过程。



健全人格不应该被理解为一个固定的状态，而应该被理解为一个过程或一种趋势。因此，罗杰斯提出了“功能充分发挥者”模型，认为健全人格就是功能充分发挥的个体，其可以按照自己的情感来行动，而个体成为自己的过程即实现健全人格的过程。他把“功能充分发挥者”的优秀特征概括为以下6个方面。

- ◆ 他们的社会经验都能正确地进入意识领域。他们对个人的各种经验均持开放态度，不拒绝、不扭曲，能正确地将其符号化，变为意识。
- ◆ 有协调的自我。他们的自我是开放的，能和经验协调一致，能不断接受新事物。
- ◆ 他们以自己内在的实现倾向，而非外在的社会价值作为经验评估的参考系，并充分相信个人的经验能够引导个人做出正确的决策。
- ◆ 有自由感。他们相信自己能掌握自己的命运，感到自己想要的一切都有能力去得到。
- ◆ 有创造性。他们在自己所做的一切事上都表现出创造性，即使已满足了原始动机，但仍会热情、主动地做事。
- ◆ 他们乐意给他人以无条件的关怀，能与其他人和谐相处。

（二）奥尔波特的“成熟者”模型

奥尔波特在哈佛大学长期研究高心理健康水平的人，并把他们称为“成熟者”。奥尔波特认为成熟者是具有健全人格的，他们在理性和有意识的水平上活动，对激励他们活动的力量完全能够意识到并可以控制。成熟者的视线应该指向当前和未来的事件，而不应指向童年的事件。与此同时，奥尔波特也从成熟者身上归纳出7个特点，并将其作为健全人格的标准。

- ◆ 有自我扩展的能力。
- ◆ 与他人热情交往，人际关系融洽。
- ◆ 情绪上有安全感，能自我接纳。
- ◆ 具有现实性知觉。
- ◆ 专注地投入自己的工作。
- ◆ 客观地看待自己。
- ◆ 心理与行为的一致性。



任务三

优化和完善大学生人格

培养健全的人格不仅是大学阶段素质教育的要求，也是大学生个人全面发展的必然要求，是现代教育面对社会应做出的必然选择，有助于大学生养成积极的心理品质，提高适应社会、应对挫折的能力。而要培养健全的人格，就需要大学生能够意识到自我与社会适应的要求之间的差距，不断改进自己，使自己的人格发展符合社会发展的要求，不断促进自我完善。

“心”体验

月程安排

活动目标：人格不健全的人容易产生内在冲突，养成一些不良习惯。制订人格发展计划，将有助于我们完善自己的人格。

活动时间：10分钟。

活动过程：

(1) 记录下两件影响自己健全人格塑造的不良习惯，例如拖延、看待事物习惯性悲观、过分追求完美等。

(2) 针对这些问题拟定针对性的发展计划并实施。例如，先以周为单位进行行为矫正的刻意练习。如针对拖延，需要培养自律能力，可每天跑步40分钟，或所有作业第一时间利用空闲时间完成，且每天记录完成情况。

(3) 一周内全部完成后给予自己奖励，一个月后总结效果，并与同学分享心得。

(4) 若效果好，其他事情可如法炮制；若效果不好，继续探索其他适合自己的发展计划，最终养成良好习惯，实现对时间的合理利用，并促进人格的完善。

一、发觉并改进不良人格

大学生或多或少都有一些人格发展异常，但这些都是可以矫正的，且人格发展异常并不等于人格障碍，只要其未影响大学生正常的学习、工作和生活，就不算人格问题。想要解决自己的人格发展异常，大学生要学会追本溯源，找到问题的源头。

随堂活动

请认真分析、回顾自己的日常表现与心理活动，想想你不满意自己人格中的哪些特质？形成这些特质的原因是什么？如果想要改变，你会采取怎样的措施？

二、制订合适的个人发展计划

大学生人格完善的过程，实际上是从现实自我到理想自我的过程。要想逐步达到自己的理想状态，大学生需要制订个人发展计划，按照计划一步步进行完善。

心理学家丹尼尔·吉尔伯特曾提出“历史终结”的错觉（“end of history” illusion）这一现象。他发现，无论何时，人们的人格总会发生不小的变化。整个人生过程，其实也是为人格不断发展提供可能的空间的过程。因此，大学生完全可以树立灵活的个人构建系统，通过制订个人发展计划，使自己一步步趋向于理想状态。

制订个人发展计划需要建立在正确认识自己的基础上，然后要根据自身实际提出切实可行的具体策略。例如，某大学生认为自己在做决定、纠正懦弱等不同方面有待提升。此时可在做决定栏写下详细的计划、实施条目，如“去游乐场玩刺激项目，锻炼做决定的勇气”“一旦做出决定，不要后悔”；在纠正懦弱栏写下“提升自信心”“多创造与人交往的机会”“大胆做事”“独立做事”，其中在“提升自信心”方面可进一步补足细节，包括提升自信的技巧等。

总之，大学生要确保整个计划是自发的、可实现的、可实施的、可控的，而非出自外界的压力，不是自己真心所愿，或者计划异想天开、难度特别大，没有具体的可一步步实施的条目，甚至缺乏



扫码看微课



监控措施，否则这个计划无疑会成“镜中花，水中月”。只有这4个条件都能满足，大学生才能一步步实现理想自我。

三、升华价值观

在人格完善的过程中，尤其要注意价值观对人格的影响。价值观对人格有解释、定向、过滤和调节的作用，会影响大学生的性格、态度和行为模式，使其形成与价值观相对应的言行举止，这些也都会成为社会评价个体人格是否健全的标准。而通过升华价值观，大学生的人格将更加健全，如可以帮助大学生克服外界的不良影响，可以使大学生的人格向积极、正面的方向发展，可以引导大学生主动、自觉地进行人格塑造等。要升华价值观，大学生可以完成以下行为。

- ◆ **树立理想。**大学生应当树立远大的理想，这样他们会更积极、乐观地面对生活，努力进取。在追求理想的过程中体验幸福与快乐，发现人生的美好与价值，也能让大学生成为更好的人。
- ◆ **践行社会主义核心价值观。**这主要是对大学生思想道德的塑造。享乐主义、拜金主义、利己主义等腐朽思想可能会给大学生带来消极影响，而社会主义核心价值观可以作为一个道德标杆来约束其思想与行为，使其形成良好的道德认知，努力成为正面的、健康的人。
- ◆ **积极开展社会实践活动。**大学生可以积极参与多种形式的社会实践活动，去深入接触社会、了解社会，在实践中形成积极、正确的价值观。

升华价值观是一个很大的命题，对大学生而言，除了以上途径，更多的是要从小事着手。例如，保持善良、积极、乐观，心胸开阔，与他人友爱互助，给他人信赖感和安全感，追求自我完善，在批评社会价值观的同时多反省自身等，这都是现实可行的通过自我改变去完善自我人格的做法。

四、培养积极乐观的人生态度

人格不仅是心理面貌的集中反映，也是心理行为的基础，会影响人的潜能开发、身心发展及社会适应等。通过培养积极乐观的生活态度，大学生往往会对未来和前途充满信心，能积极追求进步，为实现目标而付出不懈的努力；能认清自我的局限性，达到从现实自我到理想自我的发展转变，并在这个过程中不断完善自我；能一步步地根据明确的成长目标，规划自我的最佳性格组合，强化自我状态的协调，促进自我价值的实现。

具有健全人格的人，必然是能肯定自己的人，是能自省又乐观宽和的人，能达到认知、情绪、行为三者的均衡协调，有高度的责任感、良好的心理素质和高尚的情操，能通过自我的努力追求理想，并能在其中体会到生活与成功的快乐。

随堂练习

每个人都不是绝对的优或者差，而是独一无二的个体。请你完成下列句子，并思考原因，从而发现自己的闪光点，学会欣赏自我、接纳自我，并建立自信。

1. 虽然我_____（缺点），
但我也_____（优点）。
2. 虽然我_____（缺点），
但我也_____（优点）。
3. 虽然我_____（缺点），
但我也_____（优点）。

4. 我最欣赏自己的外表部分是_____。
 _____（例如牙齿、发色、身高等）。
5. 我最欣赏自己对朋友的态度是_____。
6. 我最欣赏自己对家人的态度是_____。
7. 我最欣赏自己对兴趣的态度是_____。
8. 我最欣赏自己对求学的态度是_____。
9. 我最欣赏自己的一次成功是_____。
10. 我最欣赏自己的性格是_____。
11. 我最欣赏自己做事的态度是_____。

五、注意人格熏陶

熏陶是指个体被某种思想、品行、习惯、风气濡染而趋向同化。对被熏陶的对象而言，这是一个将外在影响逐渐内化的过程。人格要在与他人相处、合作时才能表现出来，而人格熏陶可以由外及内促进大学生产生情感震动，达到情感内化，从而影响其品德，提升其人格境界。

人格熏陶既可以是一种被动接收，也可以是一种主动探索，其中被动接收主要体现在大学生可以接收学校传递的人格教育。例如，学校通过艺术、人文教育来感染大学生，展示高尚的情感品格，以此激发和培养大学生的审美情操，提升其人文素养，为其人格塑造和未来发展树立正确的道德观念和价值取向。班集体关系、课堂气氛、实践活动等来自环境的熏陶也能促进大学生的合作互助、良好竞争、心灵净化，培养其乐观积极的心态，使其人格得到升华。此外，大学生也可以通过与品格、个性、素养更好的人或者具备其理想性格的人成为朋友，从而进行学习、改变，或者通过主动发现和观察人格更完善的人，去认识、学习和反思。

“心”测试

测试 1: 气质类型测试

表 3-4 所示的气质类型测试共有 60 个问题，请你根据自己的行为表现如实回答，并在表格相应的数字（分数）上打“√”。注意要做到以下几点：回答时不要揣摩答案的正确性，以下题目本身无所谓正确与错误之分；回答要迅速，整个问卷限在 5~10 分钟之内完成；每一题都必须回答，不能有空题。

表 3-4 气质类型测试

项目	非常符合	比较符合	不确定	较不符合	很不符合
1. 做事力求稳妥，不做无把握的事	2	1	0	-1	-2
2. 遇到可气的事就怒不可遏，想把心里话全说出来	2	1	0	-1	-2
3. 宁肯一个人干事，不愿很多人在一起	2	1	0	-1	-2
4. 到一个新环境很快就能适应	2	1	0	-1	-2
5. 厌恶那些强烈的刺激，如尖叫、噪声、危险镜头等	2	1	0	-1	-2
6. 和人争吵时，总是先发制人，喜欢挑衅	2	1	0	-1	-2



续表

项目	非常符合	比较符合	不确定	较不符合	很不符合
7. 喜欢安静的环境	2	1	0	-1	-2
8. 善于和人交往	2	1	0	-1	-2
9. 羡慕那种善于克制自己感情的人	2	1	0	-1	-2
10. 生活有规律，很少违反作息制度	2	1	0	-1	-2
11. 在多数情况下情绪是乐观的	2	1	0	-1	-2
12. 碰到陌生人觉得很拘束	2	1	0	-1	-2
13. 遇到令人气愤的事，能很好地克制自己	2	1	0	-1	-2
14. 做事总是有旺盛的精力	2	1	0	-1	-2
15. 遇到问题常常举棋不定，优柔寡断	2	1	0	-1	-2
16. 在人群中从不觉得过分拘束	2	1	0	-1	-2
17. 情绪高昂时，觉得干什么都有趣；情绪低落时，又觉得什么都没有意思	2	1	0	-1	-2
18. 当注意力集中于某一事物时，其他事很难使我分心	2	1	0	-1	-2
19. 理解问题总比别人快	2	1	0	-1	-2
20. 碰到危险情景，常有一种极度恐惧的感觉	2	1	0	-1	-2
21. 对学习、工作、事业怀有很高的热情	2	1	0	-1	-2
22. 能够长时间做枯燥、单调的工作	2	1	0	-1	-2
23. 感兴趣的事情，干起来劲头十足，否则就不想干	2	1	0	-1	-2
24. 一点小事就能引起情绪波动	2	1	0	-1	-2
25. 讨厌做那种需要耐心细致的工作	2	1	0	-1	-2
26. 与人交往不卑不亢	2	1	0	-1	-2
27. 喜欢参加热闹的活动	2	1	0	-1	-2
28. 爱看感情细腻，描写人物内心活动的文学作品	2	1	0	-1	-2
29. 工作、学习时间长了，常感到厌倦	2	1	0	-1	-2
30. 不喜欢长时间谈论一个问题，愿意实际动手干	2	1	0	-1	-2
31. 宁愿侃侃而谈，不愿窃窃私语	2	1	0	-1	-2
32. 别人说我总是闷闷不乐	2	1	0	-1	-2
33. 理解问题常比别人慢些	2	1	0	-1	-2
34. 疲倦时只要短暂地休息就能精神抖擞，重新投入工作	2	1	0	-1	-2
35. 心里有话宁愿自己想，不愿说出来	2	1	0	-1	-2
36. 认准一个目标就希望尽快实现，不达目的誓不罢休	2	1	0	-1	-2
37. 学习、工作同样长时间，常比别人更疲倦	2	1	0	-1	-2
38. 做事有些莽撞，常常不考虑后果	2	1	0	-1	-2
39. 老师讲授新知识、新技术时，总希望他讲慢些，多重复几遍	2	1	0	-1	-2
40. 能够很快忘记那些不愉快的事情	2	1	0	-1	-2
41. 做作业或完成一件工作总比别人花的时间多	2	1	0	-1	-2
42. 喜欢运动量大的剧烈体育活动，或参加各种文艺活动	2	1	0	-1	-2
43. 不能很快把注意力从一件事转移到另一件事上去	2	1	0	-1	-2
44. 接受一个任务后，就希望把它迅速完成	2	1	0	-1	-2
45. 认为墨守成规比冒险风险强些	2	1	0	-1	-2
46. 能够同时注意几件事物	2	1	0	-1	-2

续表

项目	非常符合	比较符合	不确定	较不符合	很不符合
47. 当我烦闷的时候，别人很难使我高兴起来	2	1	0	-1	-2
48. 爱看情节起伏跌宕、激动人心的小说	2	1	0	-1	-2
49. 对工作抱有认真严谨、始终一贯的态度	2	1	0	-1	-2
50. 和周围的人总是相处不好	2	1	0	-1	-2
51. 喜欢复习学过的知识，重复做已经掌握的工作	2	1	0	-1	-2
52. 希望做变化大、花样多的工作	2	1	0	-1	-2
53. 小时候会背的诗歌，我似乎比别人记得清楚	2	1	0	-1	-2
54. 别人说我“语出伤人”，可我并不觉得	2	1	0	-1	-2
55. 在体育活动中，常因反应慢而落后	2	1	0	-1	-2
56. 反应敏捷，头脑机智	2	1	0	-1	-2
57. 喜欢有条理而不甚麻烦的工作	2	1	0	-1	-2
58. 兴奋的事常使我失眠	2	1	0	-1	-2
59. 老师讲新概念，常常听不懂，但弄懂以后就很难忘记	2	1	0	-1	-2
60. 假如工作枯燥乏味，马上就会情绪低落	2	1	0	-1	-2

其中，有关胆汁质的题目为第2、6、9、14、17、21、27、31、36、38、42、48、50、54、58题；有关多血质的题目为第4、8、11、16、19、23、25、29、34、40、44、46、52、56、60题；有关黏液质的题目为第1、7、10、13、18、22、26、30、33、39、43、45、49、55、57题；有关抑郁质的题目为第3、5、12、15、20、24、28、32、35、37、41、47、51、53、59题；计算不同维度的得分情况，扫描右侧二维码查看结果解析，了解自己的气质类型。



气质类型结果解析

该问卷仅作为学生了解自己气质类型的参考，若有疑问，可以进一步咨询专业人员。

测试2：大五人格量表

请你根据自己的实际情况和与下列句子的符合程度，在表3-5中相应的数字上打“√”，每道题只能选一个答案。

表3-5 大五人格量表

项目	非常不符	不太符合	有些符合	比较符合	非常符合
1. 我不是一个喜欢担忧的人	1	2	3	4	5
2. 我喜欢有许多人和我在一起	1	2	3	4	5
3. 我很喜欢沉浸在幻想和白日梦里，并探索所有可能性，任其蔓延和发展	1	2	3	4	5
4. 我尽量对遇到的每一个人有礼貌	1	2	3	4	5
5. 我把自己的东西收拾、保持得干净整洁	1	2	3	4	5
6. 我有时感到痛苦和愤慨	1	2	3	4	5
7. 我爱笑	1	2	3	4	5
8. 我认为培养新的爱好很有趣	1	2	3	4	5



续表

项目	非常不符	不太符合	有些符合	比较符合	非常符合
9. 有时我会恐吓或哄骗别人，使他们干我想让他们干的事情	1	2	3	4	5
10. 我能很好地安排时间，使各种事情按时完成	1	2	3	4	5
11. 当我处于极度紧张状态时，有时觉得自己就要崩溃了	1	2	3	4	5
12. 我喜欢那些可以让我独立完成而不会被别人打扰的工作	1	2	3	4	5
13. 我对艺术和自然的表现形式着迷	1	2	3	4	5
14. 有些人认为我自私和以自我为中心	1	2	3	4	5
15. 我经常会遇到一些我没有充分准备的情况	1	2	3	4	5
16. 我很少感到孤独或忧郁	1	2	3	4	5
17. 我很喜欢和人们谈话	1	2	3	4	5
18. 我认为让学生去听所有有争议的人的演讲只会让他们思想混乱，并把他们引向歧途	1	2	3	4	5
19. 我是一个顽固、固执的人	1	2	3	4	5
20. 我会尽心尽力去完成分配给我的所有任务	1	2	3	4	5
21. 我常常感到紧张和极度不安	1	2	3	4	5
22. 我喜欢凑热闹	1	2	3	4	5
23. 诗歌对我很少有影响，甚至毫无影响	1	2	3	4	5
24. 我知道我比多数人优秀	1	2	3	4	5
25. 我的一系列目标很明确，并能逐步实现它们	1	2	3	4	5
26. 有时我感到自己毫无用处	1	2	3	4	5
27. 我会避开人群	1	2	3	4	5
28. 让思想无拘无束地漫游对我来说是件难事	1	2	3	4	5
29. 如果我被人侮辱，我会尽量宽恕和忘却	1	2	3	4	5
30. 通常我要花很长时间，才能安下心来工作	1	2	3	4	5
31. 我很少感到恐惧或焦虑	1	2	3	4	5
32. 我常常感到自己精力旺盛，活力十足	1	2	3	4	5
33. 我很少注意到自己在不同环境中的心情或感受的变化	1	2	3	4	5
34. 我倾向于把人往好里想	1	2	3	4	5
35. 我工作勤奋，以便实现自己的目标	1	2	3	4	5
36. 我常常为人们对待我的方式而生气	1	2	3	4	5
37. 我是一个快乐而又兴致勃勃的人	1	2	3	4	5
38. 我体验过很多不同的感受和情绪	1	2	3	4	5
39. 有些人认为我冷漠，只为自己打算	1	2	3	4	5
40. 当我答应做一件事时，人们总相信我能坚持到底	1	2	3	4	5
41. 当事情变得不顺利时，我常感到泄气，并想放弃	1	2	3	4	5
42. 与别人聊天并不会让我得到更多乐趣	1	2	3	4	5
43. 读一首诗或观赏一件艺术品，有时会让感到内心强烈的冲动	1	2	3	4	5
44. 我的原则是讲求实际，不感情用事	1	2	3	4	5
45. 我本应该是一个可靠和值得信赖的人，但有时做得却不是那么好	1	2	3	4	5
46. 我很少悲伤或忧郁	1	2	3	4	5
47. 我的生活是快节奏的	1	2	3	4	5
48. 我没什么兴趣思索宇宙的本质和人类的现状	1	2	3	4	5

续表

项目	非常不符	不太符合	有些符合	比较符合	非常符合
49. 通常会尽力考虑周全	1	2	3	4	5
50. 我做事富有成效，总能及时、正确地完成任务	1	2	3	4	5
51. 我常常感到无助，想要别人来解决我的问题	1	2	3	4	5
52. 我是一个很活跃的人	1	2	3	4	5
53. 我对动脑筋的事有很强的好奇心	1	2	3	4	5
54. 如果我不喜欢某些人，我就让他们知道	1	2	3	4	5
55. 我好像从来不能把事情做得井井有条	1	2	3	4	5
56. 有时我感到非常羞愧，简直想躲起来	1	2	3	4	5
57. 我宁愿独自行动，而不愿领着他人一起干	1	2	3	4	5
58. 我经常对理论或抽象的概念感兴趣	1	2	3	4	5
59. 在必要时，我会操纵、控制别人，以达到我的目的	1	2	3	4	5
60. 我力求把所有事情都做得十全十美	1	2	3	4	5

该问卷包括 5 个维度，最后只分别计算各维度的总分，不计算问卷所有题目的总分。每个维度有 12 题，共计 60 题。每个维度的题目序号分别如下。

(1) 开放性：3 (O)、8、13、18 (O)、23 (O)、28、33 (O)、38、43、48 (O)、53、58。

(2) 尽责性：5、10、15 (O)、20、25、30 (O)、35、40、45 (O)、50、55 (O)、60。

(3) 外向性 / 外倾性：2、7、12 (O)、17、22、27 (O)、32、37、42 (O)、47、52、57 (O)。

(4) 宜人性：4、9 (O)、14 (O)、19 (O)、24 (O)、29、34、39 (O)、44、49、54 (O)、59 (O)。

(5) 神经质 / 情绪性：1 (O)、6、11、16 (O)、21、26、31 (O)、36、41、46 (O)、51、56。

其中，带“(O)”的题目需反向计分，即若原分为 x 分，反向计分为 $y=5-x$ 。因为目前缺乏我国人口在各维度上的平均数与标准差的可靠数据，而各维度得分范围在 0~60 分，所以可以取中间数 30 分作为参考值，评估各维度的水平是高还是低。

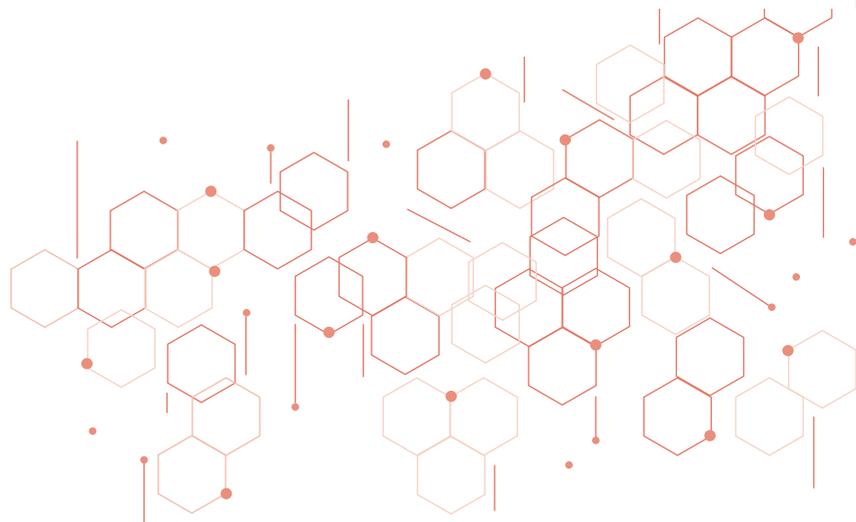
“心”资源

1. 图书：《解读中国人的人格》，王登峰、崔红著。

大五人格结构来源于西方，从东西方文化差异的角度来讲，大五人格结构更符合西方人的人格特质和人格结构分析。北京大学心理学系的王登峰和崔红则根据大五人格进行了更本土化的人格研究，他们从词汇分类中得出大七人格结构，用来描述中国人人格的真实状态。通过这本书，我们可以了解到更符合中国人特征的人格结构。

2. 电影：《致命 ID》(Identity)。

一个汽车旅馆里住进了 10 个人，这天风雨大作，通信中断，10 个被困在旅馆中的人竟一个接一个地死去。大家逐渐变得恐慌，开始互相猜忌，却无意间发现了彼此间的联系……影片通过现实世界和人格世界的分裂讲述了一个充满悬念、疑点重重的故事。一个人格分裂者的人格之争，谁才是真正的胜利者？通过这部影片，我们能对人格形成的影响因素和人格分裂者的精神世界产生更多的认识与思考。



项目四

健康心态： 善待挫折与压力

知识目标

- ◆了解挫折的概念、产生原因及对大学生心理的影响。
- ◆掌握挫折的应对方法。
- ◆认识压力的概念、来源和对大学生身心健康的影响。
- ◆掌握压力管理的方法。

技能目标

- ◆能够运用积极的心态来应对挫折。
- ◆能够识别自身的压力源，并能运用适当的应对策略来减轻压力。

认知目标

- ◆培养心理上的韧性和适应能力，以更好地应对挑战与失败。
- ◆提高对压力源的敏感度和洞察力。

引导案例

挫折的打击

陈宇性格开朗，在班上人缘很好。可是渐渐地，他发现自己的普通话一直说不好，在生活中闹了不少笑话，于是开始不自信。尤其是看着别人在讲台上侃侃而谈时，他一次次地想到自

己这个缺点。这种自卑的感觉让他不好意思在公共场合大声讲话，不仅在与他人交谈时感觉不自在，说话也变得结结巴巴。他刻意控制自己说话的方式和口音，虽然有时效果不错，但更多的时候使自己的语言变得混乱，甚至连真正的意思都表达不好。他感觉这简直就是噩梦，他原本想竞选班干部，现在也退缩了；原本想和别人讨论、说话，现在也常常欲言又止。

后来，陈宇鼓起勇气向喜欢的女孩子表达爱慕之情，也被对方委婉拒绝。自卑和难堪之感交替浮现，让他的心情久久不能平静。口音、表达的问题和告白的失败让陈宇大受打击，他觉得人生充满了苦涩，挫败感就像一座大山，压得他喘不过气来。

思考：

- (1) 你如何评价陈宇的表现？你能为他走出困境提供什么建议？
- (2) 大学生应如何看待挫折与压力？



任务一

勇敢面对挫折

有人说，没有经历过失败的人生是不完整的。人难免会经历失败，面对挫折的态度，往往最能考验一个人的品质。事实上，正是因为挫折的存在，我们才能真正成长，变得坚韧。本任务将主要介绍挫折的相关知识，帮助大学生了解挫折、勇敢面对挫折。

“心”体验

抗挫训练

活动目标：体会在难堪和遭到否定后的情境下的内心感受，进而磨炼胆量，破除虚荣，树立自信，增强挫折承受能力。

活动时间：10分钟。

活动过程：

- (1) 请同学们以6~8人为一组分成小组，然后思考自己的缺点，向组内成员分享自己最尴尬、最隐私或最不愿意当众说的事。
- (2) 自愿进行公开分享的同学可以选择上台，背对大家或蒙眼讲述，其他人要以鼓掌的形式对勇敢讲述的同学表示鼓励和支持。
- (3) 分享活动后的感悟。

一、挫折概述

日常生活中，我们常把挫折作为失败和阻碍，或在有目的的活动中遇到的阻碍目的达成的障碍。在心理学上，挫折是指个体在实现目标的过程中，因客观或主观原因受到阻碍或干扰，导致目标不能完成、需求不能满足时产生的消极情绪体验。

(一) 挫折的成分

从挫折的定义上看，挫折包括3个成分，分别是挫折情境、挫折认知和挫折反应。

- ◆ **挫折情境。**对人们的有目的活动和需求满足造成障碍或干扰的情境状态或条件。构成挫



扫码看微课



折情境的可能是人或物，也可能是自然环境、社会环境。

- ◆ **挫折认知。**对挫折情境的知觉、认识和评价，包括对实际遭遇的挫折情境和想象中可能出现的挫折情境的认知，且认知具有个体差异性。
- ◆ **挫折反应。**个体在挫折情境下所产生的烦恼、困惑、焦虑、愤怒等负面情绪交织而成的心理感受，即挫折感。

在这3个成分中，挫折认知是核心因素。一般来说，挫折情境越严重，挫折反应就越严重。但只有挫折情境被个体认知到，个体才会在心理上产生挫折反应；反之，个体可能只会产生较弱的挫折反应，甚至不会产生挫折反应。总的来说，个体受挫与否是根据个体对目标、结果、障碍之间的关系的认知来定的。因此，挫折反应的性质及程度主要取决于挫折认知。

（二）挫折的反应

个体遭受挫折后，在生理、心理和行为上会出现一定的反应。

生理反应是指个体遭受挫折后，在强烈或持续的消极情绪作用下，会出现一系列由精神状态紊乱导致的生理失调现象。这是由人体内部的自我调节机制调动机体的内在能量应对外部环境的变化所导致的，这同时也会导致某些器官因缺乏能量而无法维持正常功能，如消化道蠕动减慢、胃肠液分泌减少等。如果挫折情境得不到解决，还会引发面白心悸、四肢乏力等进一步的生理病变。

心理反应主要是由挫折引起的情绪反应和防御心理，如敌意、焦虑、升华、向下比较等。

行为反应则包括习得性无助、报复与攻击、退行、幽默、宣泄等。有时这些行为反应是很好的应对挫折的方式，如以幽默、积极的态度看待挫折，会使人尽快走出不良情绪，变得豁达或超然。

随堂活动

我的挫折反应

回忆你的实际经历，在图4-1中进行填写。这可以帮助你更好地了解挫折。

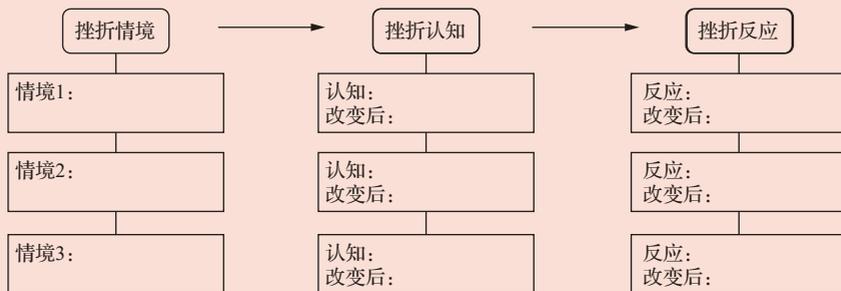


图4-1 我的挫折反应

二、挫折产生的原因

挫折的产生主要源于主观愿望和客观现实之间的矛盾，且受挫程度也因主观感受不同而有所不同。从总体层面来讲，挫折的成因可概括为客观原因和主观原因，正是这两个原因的相互作用导致大学生出现了挫折感。

（一）客观原因

客观原因是指导致人们的动机或目标不能实现的各种外部因素，包括不以个体主观愿望、意志

或能力为转移的自然事件和社会环境。自然事件包括人们无法预料和克服的某些自然灾害、伤残疾病、意外变故等。例如，因为生病而缺席重要的考试。社会环境则相对复杂，包括个体在社会生活中受政治、经济、道德、文化、兴趣爱好、风俗习惯、成长背景等因素制约而受到的挫折。例如，随着社会变革和市场需求的变化，大学生数量增多，部分大学生在求职时产生了比较强烈的挫折感。

（二）主观原因

挫折产生的主观原因包括心理素质、生理特征、人格特点、经验阅历、动机冲突（如双趋冲突、双避冲突、趋避冲突、多重趋避冲突），以及个体对挫折的承受能力等。面对挫折，个体的主观差异性使得同一情境下的个体在面对同一强度的挫折时会产生不同的反应。例如，A和B一同去面试，两人都失败了，但A在失败后低落几天，便以“此处不留人，自有留人处”的心态将此事淡忘，重新振奋精神；B则认为自己太差劲了，从而备受打击，萎靡不振，表现越来越差。挫折感的强弱与自身主观体验间的联系非常紧密，需要大学生注意。

案例

陈琦最近心情欠佳，感到十分挫败。她发现她的英语四级考试居然只考了不到500分，这离她的目标还有一点距离，她想要得到一个高分。同宿舍的穆瑶却没有这样的心理。虽然她的英语四级成绩只有430分，属于刚及格的水平，但她已经很满足了。

启示：个体是否感受到挫折感与自己成功所定的标准有密切关系。一般抱负较高的人比抱负较低的人更容易产生挫折感。相较于穆瑶，陈琦更容易感到挫败的原因是她对自己有更高的要求，这一点导致她们的受挫程度不同。

三、挫折对大学生心理的影响

挫折具有双重性，它本身是坏事，因为它是人的需求得不到满足而产生的一种心理状态。挫折从本质上来说会给人的身心带来压力和打击，对人造成消极影响，尤其是挫折承受能力弱的人，所受影响更严重。挫折的消极影响主要有以下4点。

- ◆ 促使大学生改变性格与出现行为偏差。由于遇到挫折，大学生可能会变得自卑、自闭，不敢与人交流或产生对社会的仇视心理，做出一些违规、违法的事。
- ◆ 降低大学生的学习与工作效率。挫折会导致大学生积极性降低，影响生活和学习。
- ◆ 降低大学生的思维能力与生活能力。大学生受挫后，容易出现情绪波动和行为偏差，甚至出现神经系统的紊乱，降低思维创造力和生活适应力。
- ◆ 损害大学生的身心健康。挫折反应体现在生理和心理上，所以当挫折产生消极作用时，大学生的身心健康势必会受到不利影响。

但在一定条件下，挫折也能为大学生带来积极的能量。挫折承受能力强的人会将挫折带来的压力转化为心理动力。挫折的积极影响主要有以下3点。

- ◆ 挫折有利于磨炼大学生的意志和性格。经得住磨炼的藏犬才有成为獒的机会，犬獒效应在一定程度上肯定了挫折的刺激作用。困境是造就强者的学校，挫折也能激发大学生的斗志，让大学生更加坚强、勇敢。
- ◆ 挫折有利于增强大学生的情绪反应能力和解决实际问题的能力。挫折是一种宝贵的经历，可以丰富大学生的阅历，大学生可以从中吸取经验教训，得到能力的锻炼并养成良好的心态。



◆ 挫折有利于大学生正确地认识自我，提高生活适应能力。俗话说：“吃一堑，长一智。”

大学生可以在挫折中得到成长，正确、客观地认识自己，学会迎接和面对挫折。

挫折产生的影响受我们对待挫折的态度和我们的承受能力影响。大部分人都会经历挫折，但只要我们内心强大、承受能力强，挫折就能成为成功的开端，变成一种激励和锻炼的积极能量，让我们越挫越勇，勇往直前。

四、大学生应对挫折的方法

巴尔扎克说：“挫折和不幸，是天才的晋升之阶，信徒的洗礼之水，能人的无价之宝，弱者的无底深渊。”因此，大学生不要怕面对挫折，重要的是掌握正确应对挫折的方法，在挫折中得到收获与成长。

（一）正确看待挫折，提升挫折认知水平

挫折对人的影响是双面的。大学生在生活中难以避免挫折，因此更要学会客观、辩证地看待挫折，认识挫折对人生的意义，尤其是积极作用，这样能促使挫折往积极方面转化。同时，大学生要注意提升对挫折的认知水平，如认识挫折承受能力的必要性和重要性，建立有关失败的正确观念，勇敢面对和了解挫折情境等。心理学研究表明，一个人越是能够获得与挫折事件相关的信息，就越能够有效地处理它；越是进入他害怕面对的挫折情境中，就越能够有效地应对这种情境。可见，个体认知对挫折的解决无疑有着重大意义。

（二）合理使用心理防御机制

心理防御机制是指个体在遭受压力和挫折后，自觉或不自觉地把主体与客观现实之间发生的问题，用较能接受的方式加以解释和处理，以减轻挫折感，达到心理平衡的反应形式。大学生可以通过建立心理防御机制，消除遭遇挫折或困难后产生的焦虑或其他消极情绪，减轻心理矛盾，恢复平静。心理防御机制有许多种，如表 4-1 所示。大学生可以适当使用，以帮助自己摆脱受挫后的心理压力，恢复正常情绪和心理平衡，并最终战胜挫折。

表 4-1 心理防御机制的分类

分类	具体类别	说明
逃避性防御机制	压抑	指主动将痛苦的记忆和冲动等排斥在意识之外，以防御焦虑。但若长期压抑，不进行合理发泄，也可能使人罹患各种心理疾病
	否定	这是一种简单、原始的防御机制，指当作不愉快的事未发生或借扭曲现实来逃避痛苦，以此获得暂时的心理安慰，如“眼不见为净”等心理
	退行	指回到较早的功能状态或做出幼稚行为，借此使自己获得安慰。例如，面对不愿接受的事实，以滚地、大哭大叫来逃避现实
	潜抑	指把不能被意识接受的念头、感情和冲动不知不觉地抑制到潜意识中去。例如，收到负面消息，会下意识遗忘
自骗性防御机制	反向形成	指对内心不能接受的、不愉快的情绪和体验进行压抑，并用与其相对立的另一种倾向表现出来。例如，内心十分暴躁，想发泄情绪，但外在反而表现得格外温和、柔善
	隔离	指将不愉快的部分事实在意识上加以隔离，以避免由此引发的焦虑不安，如用“仙逝”替代“死”
	理想化	指将矛盾的情感分割为好、坏两个部分，仅对好的那部分进行进一步的加工处理，如将恋爱对象理想化

续表

分类	具体类别	说明
自骗性防御机制	合理化	指用有利于自己或似乎有理但实际站不住脚的理由对自己失败的、不符合社会规范的行为、动机进行掩饰或辩解,以为自己寻得心理解脱。例如,“吃不到葡萄说葡萄酸”的行为或“甜柠檬”心理
	仪式与抵消	指个体有意或无意犯错之后,尤其是事涉无辜之后会有自责、愧疚的情绪,这时用另一件事来抵消已经发生的不愉快的事,以消除心理上的不愉快。例如,玩了几个小时手机之后,会马上看书学习,虽然可能只看10分钟
	分裂	指个体可能会在不同的环境或生活范畴中出现矛盾或相反的行为。例如,工作或管理时不苟言笑,不近人情;在生活中又常笑脸迎人,贴心周到。在临床上,将严重的分裂形容为人格的分离,即多重人格
攻击性防御机制	转移	指个体的情感、欲望或态度,因某种原因无法向其对象直接表现,于是把它转移到一个较安全、较为大家所接受的对象身上,以减轻自己心理上的焦虑。正向的转移有“爱屋及乌”,负向的转移有“踢猫效应”
	投射	指将自己的某种想法、冲动或欲望投射到他人身上,以逃避自己本该面对的责任,如“以小人之心度君子之腹”“五十步笑百步”等
代替性防御机制	补偿	指用其他方法来弥补因生理或心理缺陷带来的不适感,如认为自己没有学习天赋,就专心发展社交能力。补偿可分为消极性补偿、积极性补偿和过度补偿,其中消极性补偿可能会给个体带来伤害,如事业失败就酗酒以减轻痛苦;过度补偿也很容易带来不良效果
	幻想	指个体将自己从现实中剥离出来,以回避问题,如做白日梦等
建设性防御机制	认同	指个体通过心理上分享别人的成功,增强自信或产生满足感,如狐假虎威
	升华	指把被压抑的不符合社会要求的原始冲动或欲望,用符合社会要求的方式表达出来,如将暴力行为转化为讽刺行为
	幽默	指利用幽默化解窘境或紧张的局面,以表面的开心掩饰尴尬的场面或内心的难过。幽默是较成熟和受欢迎的一种心理防御机制,但过度的幽默下可能隐藏着异常心理

具体运用到生活中时,仪式与抵消可表现为打碎了珍贵的东西,但只能安慰自己“碎碎(岁岁)平安”;补偿可表现为不善于文艺表演,但通过出众的创意和好点子获得同学的喜欢;等等。

随堂活动

面对挫折时,你一般会采取什么样的心理防御机制?根据你的了解,试着描述那些成功之人的经历,谈谈他们是如何应对挫折的。

(三) 提高挫折承受能力

挫折承受能力是指个体在遭遇挫折时对挫折的忍受程度,是一种能否经得起打击和压力,能否摆脱和排解困境,使自己避免心理与行为失常的耐受力,也是个体适应挫折、抵御挫折和应对挫折的一种能力。挫折承受能力弱的人,往往难以克服障碍,一经挫折便一蹶不振。因此,提高挫折承受能力很有必要。常见的措施有:树立辩证的挫折观;学会自我了解、自我接纳;分析挫折产生的原因,积极寻找解决办法;寻找志同道合的伙伴,建立和谐的人际关系,相互支持、安慰等。



（四）确立恰当的目标

有些人挫折感强是因为他们有更高的追求与抱负，即便面临同样的失败，他们也会因为更大的心理落差而产生更强烈的受挫感。因此，大学生要注意把长远目标分解成中期目标、近期目标和当前的短期目标，避免因过高的期待值而导致心理受挫。

（五）做到合理归因

归因是指个体依照主观感受或经验对自己或他人的行为及结果发生的原因予以解释与推测的心理活动过程。归因方式会影响个体对待挫折的态度，倾向于内部归因的人常表现出较强的责任感和自责心理，容易陷入自怨自艾；倾向于外部归因的人则容易将造成挫折的原因归结于外部情境，产生推脱心理。归因倾向的不同，导致大学生面对挫折时心理承受能力的强弱也有所不同。因此，大学生要学会合理归因，找到产生挫折的根源，避免因片面归因造成心态失衡。

随堂活动

逆商（Adversity Quotient, AQ）全称逆境商数，一般被译为“挫折商”或“逆境商”，由美国职业培训师保罗·史托兹提出。它是指人们面对逆境时的反应方式，即人们面对挫折、摆脱困境和超越困难的能力。扫描右侧二维码，了解逆商的相关知识，谈谈这对你应对挫折有什么启发。



逆商



任务二

学会科学减压

随着社会和经济的多元发展，大学生将面临更大的压力和更多的挑战。于是，如何有效排解和应对压力成为许多人关注的话题。本任务将带领大学生认识压力，了解压力产生的根源及影响，帮助大学生掌握压力管理的方法，做到科学减压，正确面对和处理压力问题。

“心”体验

你的压力是威胁吗？

活动目标：看清自己面临的问题及问题产生的症结，减轻你对压力情境的模糊认知，缓解夸大其威胁性带来的焦虑心理。

活动时间：10分钟。

活动过程：

- （1）拿出纸笔，将你当前感受到的最大压力的问题写下来。
- （2）然后思考：这个让我感到压力十足的问题是如何产生的？给出答案。
- （3）接着思考：这个问题真的与我有关吗？它真的是一种威胁吗？给出答案。
- （4）接着思考：这个问题可以解决吗？我应该怎么做？给出答案。
- （5）得出结论，然后谈谈对比最开始，你面对的压力大小发生了怎样的变化，以及你如何看待这一切。将你的感悟与大家进行分享。

一、压力概述

心理层面的压力是指由外界环境变化和机体内部状态改变所造成的人的生理变化和情绪波动，临床上也称为应激。压力这个概念由加拿大生理学家谢尔耶提出，他认为压力是产生于个体无能力、无资源应对外在需求时的一种非特定的生理反应。

当代心理学认为，压力至少有3种含义：一是指那些使人感到紧张的事件或环境刺激，如失业、贫困、天灾等；二是指某种具有威胁性的刺激引起的生理或心理反应；三是指刺激与反应的交互关系。

一般来说，压力并不直接决定个体的感受和体验，个体对压力的反应由其对压力的认识和评价决定。当压力产生时，个体会出现一定的生理和心理反应，这时就应关注身体的反应，不能以健康为代价来应对压力。

- ◆ **生理反应。**出现压力时，人体的神经系统、循环系统、内分泌系统、消化系统等会发生改变和反应，可能会出现心律不齐、出汗、呼吸短促、头痛恶心、腹胀腹泻、四肢寒冷、肌肉刺痛、健忘失眠、消沉、思维混乱、脾气暴躁、喜怒无常等症状。
- ◆ **心理反应。**在心理层面，压力会表现为认知、情绪、行为3个方面的反应，具体内容如表4-2所示。



扫码看微课

表4-2 压力的心理反应

心理反应	主要表现
认知	可能降低或提高注意力、工作能力和逻辑思考能力
情绪	产生焦虑、恐惧、愤怒、怨恨、抑郁、无助、不安等情绪，情绪波动较大
行为	涉及表情、姿态、动作、声调、语速等，如行为慌乱失措，身体协调性和灵活性下降，运动性不安等

压力的生理和心理反应因主体的性别和个体差异而有显著区别。例如，同样是面对压力，男性多表现为生理疾病的形式，女性则多表现为情绪上的沮丧、焦躁等；女性多以分享、倾诉的形式缓解压力，男性则更愿意独处或做一些有挑战性的事去舒缓情绪。不同的个体在具体的行为表现上也存在差别。例如，有些人会把压力当成挑战，享受压力；有些人则持悲观心理，面对压力自暴自弃。

二、大学生压力的来源

压力的来源可被称为压力源或应激源，指的是导致个体产生压力反应的情境、刺激、活动和事件。压力源广泛存在于我们的生活中，有些压力源是稍纵即逝的，只会引起人的瞬间反应；有些压力源则是持续的、长期的，会使人形成习惯性的高压反应，甚至导致心理失衡。大学生的压力大多来源于学业、经济、人际交往、情感、健康、家庭、环境、活动调节、不良习惯、就业等方面，具体情况如表4-3所示。

表4-3 大学生的压力源

压力源	主要表现
学业	例如，付出努力，成绩却不见提升
经济	例如，聚餐、出游常需较多花费，但经济实力有限，因攀比心产生过多消耗



续表

压力源	主要表现
人际交往	例如，不擅长人际交往，想要和别人成为朋友而对方难以亲近，与朋友突然闹僵
情感	例如，单恋、失恋、恋爱经营、恋爱矛盾处理等
健康	例如，担心自己的身体出问题，感觉身体状况在走下坡路，但不知如何有效调节
家庭	例如，有些父母期望孩子做到最好，因此给孩子造成了巨大的精神压力，或孩子迫切希望为家庭做些什么
环境	主要体现在环境适应方面，例如，入学时新环境的适应，离家的焦虑，在兴趣爱好、生活方式、职业选择方面想要趋向新价值观念的紧迫感
活动调节	例如，加入众多社团组织，每天过于忙碌并担心忙中出错
不良习惯	例如，因上网成瘾、熬夜、酗酒等产生自责感，而又无法解脱
就业	例如，对未来迷惘，劳动力市场竞争日趋激烈，而个人缺乏特长

以上外部诱因都可能是大学生压力的来源，但这些客观事件是否会成为真实感受到的压力，还要看个体抗压能力。压力的大小是由导致压力的客观事件和对压力的承受能力共同决定的（压力公式为：压力的大小 = 压力源 ÷ 承受能力）。面对同一件事，如果个体抗压能力强，压力就小；如果个体抗压能力弱，甚至还有个人内部压力，如争强好胜或因为别人非常优秀而对自己感到沮丧、不满等，就容易感受到过大的压力，产生压抑、焦虑的情绪。从这一点看，如果大学生想要抗压、减压，一定要先增强自己的压力承受能力。

随堂活动

结合你自身的经历和实际情绪，思考以下问题：你有哪些压力源？这些压力源对你产生了什么影响？对此你有什么反应？

三、压力对大学生心理的影响

对大学生而言，有些短暂、适当的压力可以成为驱使大学生前进的动力，但如果压力过大或持续时间过长，就会有损大学生的心理健康。总的来说，压力的影响有积极和消极两个方面。

（一）压力的积极影响

没有压力的生活是难以想象的。大学生总会面临大大小小的压力，如按时完成任务、考个好成绩、公开演讲等。并不是所有压力都对人体有害，一般单一性生活压力（指在生活的某一个阶段内，经历某种事件并努力适应，且强度不足以使人崩溃的压力，如考前复习的压力、争取奖学金的压力等）属于良性的适度压力，效果大多是正向的，有利于大学生适应未来的环境。实际上，一定的压力有利于健康，能起到激发潜能、鼓舞干劲的作用，还能让人生充实、有意义。

心理学研究表明，早年的压力是促进儿童成长和发展的必要条件。经受过生活压力的青少年在以后的生活和工作中更容易适应环境、取得成功；反之，早年没有经受过挫折和压力的人，则抗压能力较弱，难以经受住生活的风吹雨打。有时压力会让我们的注意力更集中、记忆力更强、积极性更高。同时，适度的压力可以让我们在面对困难时以坚韧不拔的精神去应对，促进自信心的建立。压力过小或过大都会影响做事的积极性和效率，图 4-2 所示为压力水平与工作绩效的关系。对大学生而言，适度的压力是维持正常身心功能、激发积极性和主动性、锻炼和培养意志力的必要条件。

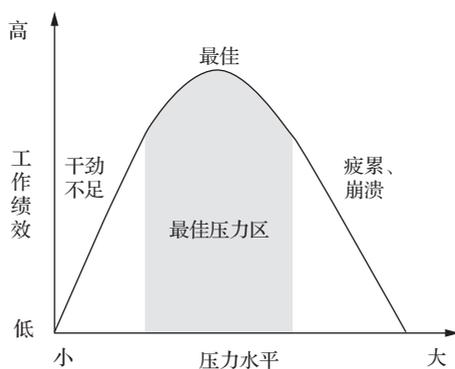


图 4-2 压力水平与工作绩效的关系

（二）压力的消极影响

压力容易成为健康的杀手，对身体带来不利影响。例如，如果压力过小，可能会让人自满，产生得过且过的想法，变得惫懒、厌倦，影响积极性。如果压力过大，超过了人的心理承受范围，时间一长便容易引发一系列的身心症状，如呼吸困难、易疲劳、心悸和胸痛等，并影响免疫系统的功能；此外，还可能使人产生失眠、紧张性头痛、焦虑、抑郁、强迫等心理症状。例如，战争、地震、被绑架、被攻击等破坏性压力就容易对人造成消极影响。有些人会在受到创伤后产生应激障碍，也是因为压力失调严重，心理压力过大。

压力对我们的日常生活与个人发展都有显著的影响，我们应该重视并利用压力的积极作用来激励自己、完善自己，同时也应学会采取一定措施来规避其消极影响。合理调适并利用压力对于维护和促进心理健康发展有着重要的意义。

四、大学生压力管理的方法

压力管理是指针对可预见的压力源进行必要的干预，以维护身心健康，提高问题处理效率，保证学习、生活目标顺利实现的管理活动。为了更好地适应大学生生活和未来的学习、工作，大学生应当掌握科学的压力管理方法，提高压力承受能力。

（一）端正认知，自我调整

压力并不总是坏事，它对人的影响与个人对压力的认知有很大关系。研究表明，只有在一定的压力之下，人们才能充分、有效地调动体内的积极因素。这说明压力有不可否认的积极力量，因此大学生要进行认知调整，剔除思想中的非理性理念，如忽略事情的积极面、夸大其严重性等。同时，大学生也可以通过情绪调整策略，消除或减少负性情绪，减轻自己的心理负担，如乐观看待压力、学会适当宣泄等，这也有助于大学生接受现状，正确、理性地对待压力。

（二）直击问题，增强对压力的可控感

要消除压力负担，大学生可以学习直面压力事件，增强对压力的把控能力，而不是逃避、压抑情绪，或者转嫁、迁怒无关的人或事。压力可控感的背后，其实是对压力问题的理性分析和判断，知道问题有途径可以解决。一旦可控感上升，大学生的压力感受就可以得到缓解。

直面问题就是对问题进行真实评估，确定自己是否有解决问题的能力 and 资源，理性地评价、选择解决问题的方案，使解决问题的策略与现实相符，而不是自我欺骗或自暴自弃。一旦确定了问题，厘清了问题的症结所在，就可以增强控制感，减轻对压力情境的负面认识，从而避免过多压力的产



生。另外，要增强压力可控感，大学生还需要改变认识压力的思维方式，用积极乐观的态度对待压力，这样大学生的心态和行为也会随之改变，有助于大学生将恐惧性压力变为挑战性压力，在压力之下激发潜能和动力。

（三）释放或转移压力

同情绪管理一样，大学生可以通过对心灵、精神的舒缓来缓解压力，从而得到由身到心的放松。一般来说，大学生可以通过运动抗压、放松减压、营养舒压、丰富生活等来释放和转移压力。

1. 运动抗压

运动是非常有效的减压方式之一。运动可以迅速改善人体的某些生理系统及功能，使血压、心率和肌肉张力降低，从而让机体充满生命活力，找回控制感，起到有效减轻压力的作用。专家认为，运动能缓解压力，让人保持良性心态，且当运动达到一定量时，人体分泌的内啡肽能愉悦神经，让人感觉到高兴和满足。因此在感受到压力时，不妨进行一次慢跑或打一场篮球，又或者进行散步、跳绳等体育活动，在运动中释放压力。

2. 放松减压

放松训练是指通过一定的练习，学习有意识地控制和调节自己的身心活动，以降低机体唤醒水平、调整因紧张而紊乱的身心功能，从而使机体内环境保持平衡与稳定的过程。常见的放松方式包括深呼吸、自我按摩、冥想等。放松训练有助于控制血压和心率，缓解因压力过大而产生的问题。例如，当感到焦虑或承受压力时，人会呼吸急促，节律起伏不定，而深呼吸和冥想有助于人们缓解情绪波动，找到内心的宁静，获得身心放松的舒适感受。

案例

陈怡和几个兴趣相投的同学组队，参加了一个“创意杯”比赛。由于该小组创意优秀，学校决定选择陈怡小组和另一个小组参加省级比赛。陈怡小组颇受鼓励，感到非常开心，暗暗希望这次能拿回好的成绩。在比赛前夕确定组内代表时，组员们认为陈怡很优秀，便决定最后由陈怡代表大家上台演示。

陈怡很高兴大家对如此信任，但也感到了更大的压力，她怕自己到大场合紧张，辜负了大家的期望。结果她整天觉都睡不好，总是在脑内模拟自己在场上应该如何表现，又担心如果准备的PPT出问题怎么办，自己忘词露怯被别人比下去又是什么情景等，精神越来越不好。指导老师发现陈怡最近精神不济，总是拿着创意稿琢磨，担心她压力太大，劝她多放松，拿出平时的表现就可以了。陈怡也觉得自己最近过于紧张，到时反而表现不好，于是除了每天熟悉材料，也会做一些深呼吸、冥想或运动等放松神经。到比赛时，她果然镇定自若、谈吐自如，最后凭借精妙的创意和生动详细的演示，为她的小组赢得了荣誉。

启示：陈怡精神压力变大，如果放任不管，其实很容易使其越来越紧张，沉浸在假想的困境中，陷入不良情绪。如果她这样的状态持续到比赛，最后的结果可能就不尽如人意了。因此，当压力产生且对自己造成不良影响时，大学生要注意采取适当的措施，及时排解压力、放松身心。

3. 营养舒压

压力大时，饮食能在一定程度上缓解压力，如有些人在情绪不好时会选择吃甜食。事实上，大学生可以在感受到压力时喝牛奶补充钙质，或者吃一些富含维生素和微量元素的食物。其实享

受美食的过程就是一个放松心情过程，因此从心理的角度看，饮食也具有减缓压力的作用。

4. 丰富生活

长久的压力会让人处在较低迷的状态，这时大学生可以通过丰富业余生活来缓解情绪、释放压力。例如，培养兴趣爱好，如绘画、下棋、养花、听音乐、学习滑板、看电影、阅读文学作品等，以此来享受生活的乐趣，获得精神的升华。压力产生的消极影响会在精神享受的过程中逐渐被削弱，甚至消失。

案例

乔一是班长，也是学校公益助学会的核心成员。最近助学会准备选拔一批校内的优秀学生开展假期义务支教，乔一负责相关事宜。刚好这个时期，学院组织了一场文艺活动，乔一身为班长和表演人员，不仅要做好上传下达的工作，安排组织练习的时间，还要参与排演活动。几天下来，乔一觉得有些头大，尤其是想起考试复习还不能落下，他不禁觉得精神紧绷。他事事都想要做好，但想起做完这件还有其他事等着自己，就感觉心情烦躁，莫名紧张，甚至有些后悔参与这么多活动。

启示：丰富自己的大学生活固然是一件让人愉快的事，但安排太多活动难免会让人疲于应付。乔一在生活中感受到压力，以致心浮气躁。此时他最好采取一些措施进行压力的释放与调整，如深呼吸、运动等。当然，更有效的应对方式是合理安排自己的时间，为自己留出休息时间，并在休息时间进行一些合理的释放或转移压力的活动，以放松心情。

（四）构建社会支持系统

社会支持是他人提供的一种资源，告诉我们自己是被爱、被关心、被尊重的。实际上每个人都生活在一个相互帮助和支持的社会网络中，任何一个与我们有明显社会关系的人，如亲人、朋友、同学、老师等，都可能会在我们需要时成为社会支持系统的一部分。

社会关系良好不仅能令人快乐，还能增进健康。当一个人独自面对压力时，压力反应的消极作用远大于社会支持的积极效果。因此，大学生如果不想在压力面前孤立无援，最好构建自己的社会支持系统。这需要大学生学会尊重他人，以获得他人的帮助和友谊；扩大社会交往面，结识更多朋友；向朋友、亲人敞开心扉，通过坦诚的沟通让对方发现自己的问题。这样在需要帮助时，大学生就能最大限度地从社会支持系统中获得帮助，包括情感安慰、有形帮助、信息支持、行动建议等。

强大的社会支持系统可以给大学生带来莫大的支持和鼓励，帮大学生迅速恢复信心和勇气，以面对各种挑战和问题；反之，若社会支持系统薄弱，大学生面对压力时就会很沮丧，容易陷入独自面对困难的悲伤中。

随堂活动

思考还有哪些应对压力的有效办法，并结合所学谈谈你学会的应对压力的技巧。

作为一名大学生，我们要学会管理挫折和压力，既能努力面对挫折，让挫折成为人生中的财富，又能以一种合理、健康的方式释放压力。如果能更自如地面对挫折和压力，我们就能以更好的状态过好每一天。



“心”测试

心理承受能力测试

心理承受能力是一项很重要的个性心理品质，个体心理承受能力往往会影响其对待挫折和压力的态度。表 4-4 是一套心理承受能力测试题，请你根据自己的实际情况做出“是”或“否”的回答。可扫描右侧二维码，查看测试结果分析。



测试结果分析

表 4-4 心理承受能力测试题

题目	是	否
1. 你认为自己是弱者吗		
2. 你是否喜欢冒险和刺激		
3. 你生活在使你感到快乐和温暖的班级吗		
4. 如果现在就去睡觉，你会担心自己睡不着吗		
5. 生病时你依旧乐观吗		
6. 你是否认为家人需要你		
7. 晚睡两个小时会使你第二天明显精神不振吗		
8. 看完惊悚片很长一段时间内，你会一直觉得心有余悸吗		
9. 你常常觉得生活很累吗		
10. 你是否有一些无话不谈的知心朋友		
11. 当考试成绩不理想时，你会感到非常沮丧吗		
12. 你认为自己健壮吗		
13. 当你与某个同学闹矛盾后，你会一直无法消除与他相处时的尴尬吗		
14. 在大部分时间里，你对未来充满信心吗		
15. 你有一个关心、爱护你的家吗		
16. 当你在课堂上回答不出问题时，你在课后还会久久地感到烦恼吗		
17. 每到一个新地方，你是否常常会出现吃不下饭、睡不着觉、拉肚子、头晕等问题		
18. 即使在困难时，你还是相信困难终将过去吗		
19. 你明显偏食吗		
20. 当你与父母发生不愉快时，你是否想过离家出走		
21. 你觉得自己有神经衰弱吗		
22. 你认为你的老师喜欢你吗		
23. 心情不痛快时，你的饭量与平时差不多吗		
24. 看到苍蝇、蟑螂等生物，你会感到害怕吗		
25. 你相信自己能够战胜任何挫折吗		
26. 你是否常常与同学们交流看法		
27. 你会常常因为想心事而躺在床上久久不能入睡吗		
28. 在人多的场合或在陌生人面前说话，你是否会感到窘迫		
29. 你是否认为你受到的挫折与其他人相比根本算不了什么		

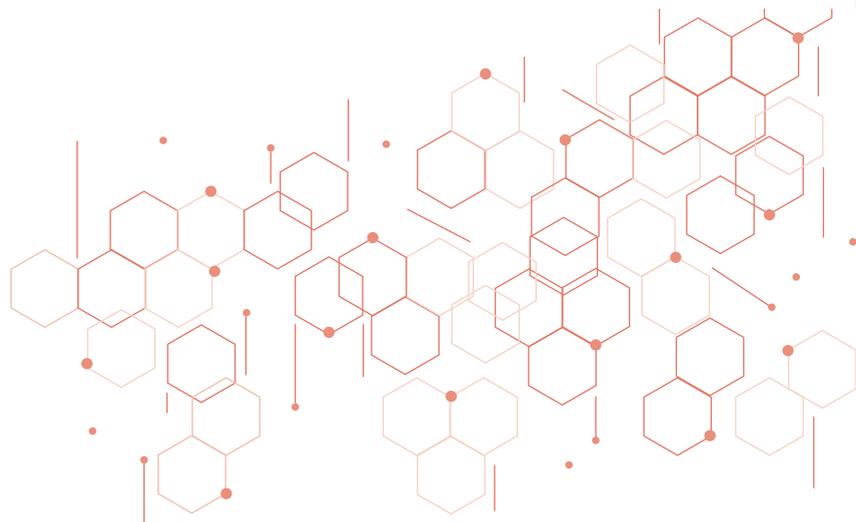
“心”资源

1. 图书：《抗压力：逆境重生法则》，久世浩司著，贾耀平译。

压力时时存在，如何与日益增长的压力相处、从压力中汲取智慧是我们必须不断面对的挑战和课题。该书作者是日本积极心理学学校校长，他将积极心理学应用到商务领域，提出了抗压力的重要性。作者从处理消极情绪、锻炼“弹性肌肉”、吸取教训3大部分出发，细分了7个技能，详细讲述了应该如何系统地锻炼抗压力，以在逆境中直面消极情绪，应对压力。

2. 电影：《阿甘正传》（*Forrest Gump*）。

该电影描绘了先天智障的小镇男孩阿甘自强不息，最终“傻人有傻福”地得到上天眷顾，在多个领域创造奇迹的励志故事。这是一个关于家庭、困难、成功、挫折、人生等的故事，它能让那些失意者看到希望，让心怀梦想者感受到专注和坚持的力量。正如影片中的经典台词，“人生就像一盒巧克力，你永远不知道下一颗是什么味道”，当你在人生中感到迷惘时，不妨看看这部电影，或许可以从中找到突破逆境、迎接挑战的力量。



项目五

做情绪的主人： 学会情绪管理

知识目标

- ◆了解情绪的本质、类型与表达，认识情商。
- ◆熟悉情绪的影响因素。
- ◆认识大学生情绪发展的特征及情绪对大学生的影响。
- ◆掌握情绪健康的标准。
- ◆掌握大学生不良情绪的表现及调适方法。
- ◆掌握管理情绪的方法。

技能目标

- ◆能够认识并正确对待不同情绪。
- ◆能够合理地调节不良情绪，做好情绪管理。

认知目标

- ◆树立情绪管理意识，关注情绪健康。
- ◆培养正向、积极的情绪，保持健康、豁达的人生态度。

引导案例

我怎么了

某个同学给心理老师写了一封信，信里说：“不知道什么原因，我发现自己变得易怒，脾气不是很好。平时，在心情比较好的情况下，很多感觉不好的事情，我都可以忍受。但是如果心情不好，一些很小的事情，就算我强忍着，也会流露出不耐烦的情绪。我知道这样很不好。但是，最近发生这种事的频率非常高，同学们都不愿意和我打交道了，我很苦恼。”

思考：

- (1) 你是否有过与这个同学类似的苦恼？
- (2) 当你受到不良情绪影响时，你是如何处理的？
- (3) 针对情绪管理，大学生应如何做？



任务一

探索情绪的奥秘

情绪一直与人相伴，古有诗人、才子借情抒怀，今也有歌手、作家用作品表达感受。自古以来，许多作品都能让读者产生情绪的起伏，时而让人悲伤，时而让人激动，时而让人失落，时而又让人振奋。生而为人，我们似乎很难不产生情绪，也很难不受情绪影响。情绪到底是什么？它为什么会对我们产生这么大影响呢？带着这样的疑问，我们一起去探索情绪的世界。

“心”体验

我演你猜

活动目标：认识不同的情绪，并学会辨别情绪。

活动时间：8分钟。

活动过程：

(1) 准备好若干纸条，在纸条上书写：我很无奈、我很着急、我很困惑、我很害怕、我很担心、我很不甘心、我很高兴、我很生气、我很难过、我很失望、我很无聊、我觉得丢脸、我觉得厌恶、我很惊讶、我好兴奋、我好痛苦、我好寂寞、我好满足、我好无助、我好悲伤、我想笑但是笑不出来、我不想笑但是难以控制、我想发火……将这些情绪小纸条统一折好放入箱内。

(2) 每次随机抽取6名自愿上台表演的同学，每人各抽一张纸条并表演纸条上写明的的情绪，且只能用面部表情和肢体动作表演。

(3) 其他同学猜测表演者表达的情绪，在这个过程中，表演者要注意不让其他人看到纸条内容。

(4) 最后同学们交流、讨论如何通过非语言信息来判断各种不同表情（该活动可配合小礼物开展，若表情被猜出，就给猜对的同学和表演的同学礼品奖励）。

一、情绪的本质、类型与表达

情绪是心理学中的一个重要概念，是对一系列主观认知经验的统称。它主要是指人们在内心活



动过程中产生的心理体验,或者人们在心理活动中,对客观事物是否符合自身需求而产生的态度体验。它是以个体愿望和需求为中介的一种心理活动。

案例

唐尧突然接到声称是一个很有知名度的品牌的工作人员打来的电话,被告知自己中了奖,品牌将为他送上奖品。唐尧一时大喜,但后来一想,电话诈骗就有这样的套路,便转喜为怒,不高兴地向对方打错了,并挂了电话。后来该号继续来电,唐尧十分生气,接通之后就告诉对方不要再打过来了。然而,电话铃声不久又响了起来,唐尧不想接,又烦不胜烦,于是一接通便大吼一声:“你们烦不烦!”结果来电的是家人,唐尧顿时十分尴尬,因为他太生气以致没发现这通来电的号码与之前并不一致。后来道歉并沟通完毕后,之前的号码又来电,唐尧因为乱发火一事自我反省了一下,看到这通电话也只觉无奈,即便对方简要陈述了唐尧中奖的缘故,唐尧也因为之前的一系列尴尬事无心细听,一心认为对方是胡诌,并告诉对方自己放弃这次中奖机会。后来唐尧因缘际会之下得知之前的中奖是真实的,顿时大感后悔,说自己是各种情绪中“冲浪”,以致忘了静下心来核实自己中奖是否确有其事。

启示:案例中唐尧有着丰富的情绪变化,情绪体现了其真实的内心体验和心理活动。通常,符合主体需求和愿望的事物会引起积极的、肯定的情绪,反之则会引起消极的、否定的情绪。例如,若我们突然发现手机不见了,通常会感到非常惊慌、紧张、害怕,担心手机遗失。而若这时突然发现手机就在包里,则会感到庆幸、欢喜、激动。这些都是情绪的表现。

（一）情绪的本质

个体的情绪往往具有生理反应和心理反应的特征。它包括3个层面的成分:认知层面的主观体验、生理层面的生理唤醒和表达层面的外部行为。当情绪产生时,这3种成分共同活动,构成一个完整的情绪体验过程。

- ◆ **主观体验。**这是指个体对不同情绪状态的自我感受。不同情绪会让人有不同的主观体验,也就是会有不同的感受,如快乐或痛苦、喜欢或不喜欢等,它们构成了情绪的心理内容。
- ◆ **生理唤醒。**这是指由情绪产生的生理反应。情绪反应伴随人的大脑、神经系统和激素的生理作用,一个人的情绪被唤醒的同时,身体也会被唤醒。不同情绪的生理反应模式有所不同,涉及心脏节律、血压及呼吸频率的变化。强烈或持续的情绪反应会耗费个体的精力,削弱对疾病的抵抗力。
- ◆ **外部行为。**情绪产生时会有一些外部行为表现,包括语言表达和非语言表达,尤以非语言表达为主,如面部表情、声调、姿态、动作等。



扫码看微课

（二）情绪的类型

关于情绪的分类,长久以来说法都不尽相同。我国古代有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的七情说,美国心理学家普拉切克也提出了悲痛、恐惧、惊奇、接受、狂喜、狂怒、警惕、憎恨等8种基本情绪。综合当代大多数学者的观点,情绪的分类有两种标准:一种是按情绪的内容分类,另一种是按情绪的状态分类。

1. 按情绪的内容分类

按情绪内容的不同,情绪可以分为基本情绪和复合情绪。

- ◆ **基本情绪。**当前，大多数学者认为最基本、最原始的情绪是快乐、愤怒、悲哀、恐惧，即喜、怒、哀、惧。这也是人先天的、本能的情绪，是人和部分动物所共有的情绪。
- ◆ **复合情绪。**这是指由基本情绪的不同组合派生出来的情绪，如喜怒交加、焦虑、紧张、敌意等。

2. 按情绪的状态分类

按情绪状态的不同，情绪可以分为心境、激情和应激。

- ◆ **心境。**心境也叫心情，是一种微弱、平静、持久且具有渲染性的情绪状态，不指向某一特定对象，而是使个体的整个生活都染上某种情绪色彩。例如，“感时花溅泪”描述的就是这种状态。
- ◆ **激情。**这是一种强烈的、爆发式的、短暂的情绪状态。它通常是由对个人有重大意义的事件引起的，往往带有特定的指向性，伴随着生理变化和明显的外部行为表现。例如，王倩知道自己拿到“优秀学生”称号和一等奖学金后，高兴得手舞足蹈。激情会给人带来积极或消极的影响，积极的激情会激发个体的潜力或使人完全投入当前活动，消极的激情有较大的危害性，如可能会导致激情犯罪等。
- ◆ **应激。**这是由出乎意料的紧迫情况引起的急速爆发而又高度紧张的情绪状态。应激状态下个体的反应也分为积极和消极两面：积极的应激表现为急中生智，消极的应激表现为惊慌失措。

随堂活动

请你根据自己的情绪状态，在图 5-1 所示的框中用简单的图画或语言记录一周的心情，看看你的情绪变化。

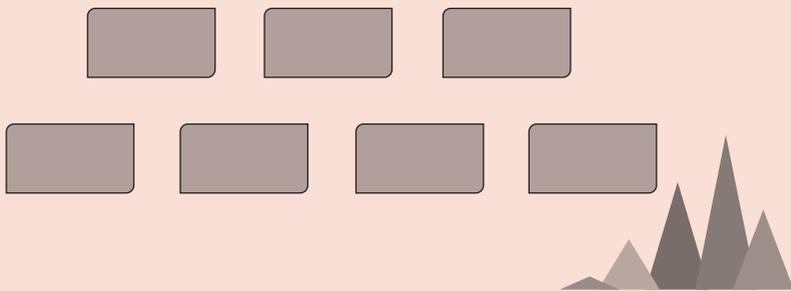


图 5-1 心情记录框

（三）情绪的表达

情绪的表达是指人们用来表现情绪的各种方式。情绪虽然是一种内部的主观体验，但当人产生不同的情绪时，即使不进行语言表达，也会出现某种外部表现，即可供观察的行为特征，使他人可以从其行为举止中发现端倪。这些与情绪有关的外部表现叫表情，如不满时皱眉、高兴时大笑、悲伤时哭泣等。人的情绪表达具有复杂性，不同的人可能对同一种情绪有不同的表达方式。例如，当听到笑话时，有人哈哈大笑，有人则微微一笑；当感到生气时，有人横眉怒目，有人则面无表情。一般来讲，表情可以分为 3 类。

1. 面部表情

面部表情是指通过眼部肌肉、颜面肌肉和口部肌肉的变化来表现的各种情绪状态。许多情绪都



可以通过面部的器官、肌肉来表达，如“咬牙切齿”“怒目而视”等描述的就是通过口部肌肉和眼神的变化展示情绪。事实上，人可以通过对自己面部的控制非常传神地表达自己的情绪，且人脸的不同部位具有不同的表情作用。有研究证明，眼睛对表达忧伤情绪很重要，眼部肌肉对表达忧愁、惊骇等情绪很重要，口部肌肉对表达喜悦、怨恨等情绪很重要，眼睛、嘴和前额等部位则对表达愤怒情绪很重要。

随堂活动

手机输入法和某些媒体平台的输入栏中都设置了表情符号，用以帮助使用者表达不同的情绪。请试试选择其中的几个表情符号进行模拟，并拍摄模拟表情的系列照片，以更好地了解和认识不同表情的面部特点。

2. 姿态表情

姿态表情可以分为身体表情和手势表情两类。

- ◆ **身体表情。**人的情感状态、性格特征等常会通过身体姿态有意无意地表现出来，由此形成了身体表情，它是表达情绪的重要方式之一。当人处在不同的情绪状态下，身体姿态会发生不同的变化，如懊恼时捶胸顿足，兴奋时拍手，忐忑时不停搓手，欢乐时脚步轻快，自信时昂首挺胸，紧张时手忙脚乱，失望时垂头丧气，烦躁时坐立不安等。
- ◆ **手势表情。**这是表达情绪的另一种重要方式，常和语言一起使用，用来表达赞成或拒绝、喜欢或厌恶等态度和情绪。例如，OK手势、竖大拇指手势、比V手势、“比心”手势等，可分别用于表达赞同、赞赏、胜利、喜爱之意。当然，在不同的环境或语言文化背景下，同一个手势也可能表达不同的含义，或对同样的手势进行小小的改变就可以表达不同的情绪。例如，在美国，竖大拇指有搭便车的含义；在英国，手背向外比V手势有表示辱骂、轻视、蔑视的含义。

3. 语调表情

语调表情是一种可以表达情绪的“身体语言”。语言虽然是人们沟通和表达的重要工具，但语调的高低、强弱、抑扬顿挫等，也可以表现出说话者的感情和态度。例如，心情沉重或情绪不高时，人说话的语调会比较低缓或无力；而在兴奋时，说话的语调则会比较高亢、急促。

总之，大学生除了可以通过语言交流，也可以通过面部表情、身体姿态、手势和语调等来表达自己的想法、感情和态度。另外，大学生也可以通过观察其他人的身体语言去判断其情绪状态，这对大学生的人际交往，以及生活、学习和工作都是有帮助的。

二、情绪与情商

情商又叫情绪商数或情绪智力，指一个人对情绪的认知和管理能力。1990年，美国心理学家萨洛维和梅耶首次提出了“情绪智力”这一概念，并将其定义为社交智商之一。1995年，时任《纽约时报》科学记者的丹尼尔·戈尔曼出版了《情商：为什么情商比智商更重要》一书，将“情商”的概念普及全球，引起全球性的探讨，丹尼尔·戈尔曼因此被誉为“情商之父”。自此，情商成为与智力、智商相对应的一个概念。随着对情商的进一步研究，心理学家认为以往的教育体系对大学生情商的培养不够，当代教育应该关注大学生情商的培养。

事实上，相关研究也证明，情商对于成功有着至关重要的作用。最新研究显示，一个人的成功，只有小部分取决于智商，大部分取决于情商。在一些实际的跟踪研究中，研究人员也发现，相较于

智力水平高的“天才”，智力水平中上但情商高的人更容易获得成功。

当情绪产生时，大学生虽然有时无法抑制自己的情绪反应，但也应当通过自我控制来掌握自己的情绪，重视对情商的培养。丹尼尔·戈尔曼在《情商：为什么情商比智商更重要》一书中引用了萨洛维对情商的定义，认为情商主要体现在5个方面，分别是认识自身情绪的能力、妥善管理情绪的能力、自我激励的能力、认识他人情绪的能力和管理人际关系的能力。

- ◆ **认识自身情绪的能力。**这是指能及时察觉自我情绪的变化，并且能够明白情绪变化的原因。它是情商的核心，只有认识自己，才能成为自己生活的主宰者。
- ◆ **妥善管理情绪的能力。**这是指能根据自己的身心、环境和人际状况，把握、控制、适当表现和发泄自己的情绪，即能做到情绪的自我调控。
- ◆ **自我激励的能力。**这是指能够依据某种目标，调动、指挥自己的情绪，它能够使人走出低潮，重燃激情。
- ◆ **认识他人情绪的能力。**这是指能够通过细微的社会信号察觉他人的真实需求与情绪变化。
- ◆ **管理人际关系的能力。**这是指能够利用技巧调控自己与他人的情绪反应，如有效沟通与合作等。

可见，情绪管理是一种综合行为，具有科学性和艺术性。情商高的人往往能保持较好的人际关系和团队合作，并能通过自控增强实现目标的情绪力量。因此，大学生在学习发展智力的同时，也要注意培养和提高自己的情商，尽量做一个能理性把握自己的情绪、敏锐感受并有效反馈他人情绪变化的人。

案例

尤丽说话直接，常常惹人不高兴。前天刘雅刚进教室，尤丽看到她就大呼：“我的天啊，刘雅，你把脸抹得太白了吧，脖子和脸两个颜色，都不知道遮一下。”刘雅本来就才学化妆，知道自己化得不好，平时大家看到偶尔会提醒，但怕她不好意思也不会多说什么，谁知尤丽这样大声嚷嚷，全教室的人都听见了。刘雅脸皮薄，瞬间尴尬得恨不得钻到地缝里去，心里暗暗对尤丽有些气恼。而尤丽说过就忘，也没将这件事放在心上。

有次尤丽和许多人出去玩，看到小琳背着一个大牌的高仿包，直接就说：“你这个包不是××的高仿吗？”小琳一下愣了，脸色有些不好：“我随便买的，不知道它是什么牌子的，也不知道什么真的假的。”小琳以为这样便将这事掩盖过去了。没想到大家在后续的聊天中又提到了该品牌，尤丽又说：“现在仿的太多了，我要买就买真的。”小琳心里生气，觉得尤丽在指桑骂槐，最后分开时，大家都看出小琳不开心。

钟情知道尤丽说话一向口无遮拦，就劝她说话注意点，说她上次把刘雅也弄得很尴尬。尤丽不以为意，说：“你知道的，我就是说话直。再说了，我说的都是实话，也没故意针对她们，这样就生气，也太小气了吧。”钟情长叹一声，也不知该说她什么好。

启示：对大学生而言，情商的培养很重要。我们每个人都想和情商高的人做朋友，因为和这样的人相处会很愉快。而尤丽说话直接，只图自己爽快，不考虑他人的感受。这其实是情商低的表现，她的人际关系也容易出现问題，大学生需要引以为戒。

三、情绪的影响因素

情绪的变化常会受到多种复杂因素的影响和制约。常见的影响因素主要涉及以下方面。



（一）社会发展

一方面，生活水平的提高使得大学生的精神和物质需求处于长时间的满足状态，一旦其满足感被迫降低，就会产生挫败感等负面情绪。另一方面，大学生处于信息爆炸的网络时代，价值观呈现出多元化的特点，其价值判断更加以自我为中心，追求个性，喜欢快餐文化，但也会出现对自己圈子外的人表现冷漠、不爱参加集体活动、奉行利己主义、过度自卑或过度自我等现象。这会让大学生情绪不稳定，且容易被各种消极心理影响。

（二）环境的变化

环境包括自然环境和社会环境。天气变化、晴雨状况、自然风景等自然环境会影响人的情绪。同一件事发生的社会场景不同，也会使人有不同的情绪起伏。例如，灰蒙蒙的天空会让人感到压抑、郁闷，天气转晴则让人心情好转；青山绿水使人心情舒畅，草木凋零则会让人产生悲伤、苍凉之感；在安静的图书馆看书会让人平心静气，在吵闹的宿舍看书则会让人容易产生烦躁感。

（三）生理因素

很多人都有生物钟，人体的血压、体温、脉搏、心跳、神经的兴奋与抑制、激素的分泌等 100 多种生理活动都受生物钟规律的支配。如果大学生违背生物钟做事，就容易情绪低落、出差错等。

（四）色彩

色彩会对人的生理、心理产生影响，它不仅会影响人的视觉神经，还会影响人的心脏、内分泌系统、中枢神经系统的活动，使人产生不同的情绪，从而引起人的心境变化。

（五）气质类型

不同气质类型的人会表现出不同的性格和情绪特点。例如，胆汁质的人情绪兴奋度高，感情强烈，脾气急躁，情绪体验的波动性比较大。

（六）个体认知差异

不同的人，在相同的情境下，如果认知评价不同，也会有不同的情绪体验。

（七）生理周期

这主要体现在女性身上。有的女性会在月经期前后出现情绪波动问题，往往表现为容易发脾气、十分脆弱或情绪低落等。

事实上，影响情绪的因素非常多，我们要做的不是尽量避免情绪发生变化，以免产生不良情绪，而是学会认知自己的各种情绪，甚至将消极情绪转化为积极情绪。

随堂活动

这天你走在校园里的时候，发现路边灌木丛里有一副别人遗失的眼镜，于是你把自己的模型作业放在灌木丛旁的长椅上，想把眼镜捡起来。没想到有一个人一下坐在了你的模型作业上，设想一下：这时你的情绪是怎样的？你的想法是怎样的？将它写下来。

后来，你发现这个人是一个盲人，他看不见你的模型，此时你的情绪是怎样的？你的想法又是怎样的？也把它写下来。

比较你和同学的答案，思考为什么你和其他同学的情绪不同，以及为何你的情绪发生了改变。



任务二

关注情绪健康

情绪并无好坏之分，每种情绪都有它的作用，但如果人过于情绪化，就会有损身心健康。精神科专家表示，不管是正面情绪还是负面情绪，人长时间处在某种情绪中不能自拔，都会对健康产生不利影响。因此，大学生应当学会认识情绪对人的影响，关注自己的情绪健康状况。

“心”体验

击鼓传“情”

活动目标：了解更多调节情绪的方法，帮助控制自己的不良情绪。

活动时间：10分钟。

活动过程：

(1) 数人或几十人围成圆圈坐下，其中一人拿花（或空水瓶、水杯），另一人背对大家或蒙眼击“鼓”（能发出声音的物体），敲响时众人开始依次传花，至鼓声停下为止。

(2) 接到花的同学分享一两种遇到消极情绪时的解决办法。

(3) 如果偶然花在两人手中，则两人可通过猜拳或其他方式决定谁进行分享。

(4) 5轮活动下来，再分小组进行讨论和总结。最后由小组代表发言，一名同学在黑板上进行实时记录和汇总。

一、情绪健康的标准

情绪健康是心理健康的标准之一，也是健全人格的必要条件之一。一般而言，情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快。大学生正处于富有朝气的年龄阶段，对情绪的认知和管控还不够成熟，因此更要意识到情绪健康的重要性。被大多数研究者认同的一种观点认为，健康的情绪应当符合以下标准。

- ◆ **情绪是由适当的原因引起的。**根据心理学研究，情绪反应都是有原因或对象的。悲伤是由不幸的事引起的，愤怒是由让人不快的事引起的。毫无原因的情绪反应不是健康的情绪反应。
- ◆ **情绪反应随情境变化而转移。**一般情况下，情绪反应的持续时间是不同的。当引起情绪的因素消失后，情绪反应也会逐渐消失。若反复出现某种情绪或发生情绪“固着”，那就不是健康的情绪反应。
- ◆ **情绪稳定。**情绪稳定表明人的中枢神经系统处于相对平衡的状态，反映了中枢神经系统活动的协调。如果一个人的情绪变幻莫测，那就是其情绪不健康的表现。
- ◆ **情绪表达适度。**情绪健康的人善于控制、调节自己的情绪，既能较好地克制，又能合理地宣泄，可以做到在不同场合恰如其分地进行情绪表达，且情绪反应的强度和情境相适应。过于强烈或淡漠的情绪反应都不是健康的情绪反应。

对大学生来说，情绪健康要求大学生表现出与环境协调一致的情绪反应，即情绪反应要符合当时的情境，也要符合大学生的年龄、身份。大学生应有正常的情绪反应，情绪总基调要积极、乐观、愉快、稳定，对负面情绪要具有自我调控能力。大学生的理智感、道德感、美感等高级的社会情感也应得到良好的发展。具体来说，一个情绪健康的大学生应该具有以下特点。



- ◆ 开朗、豁达，遇事不斤斤计较。
- ◆ 及时、准确、适当地表达自己的主观感受。
- ◆ 情绪正常、稳定，能承受快乐与痛苦的考验。
- ◆ 充满爱心和同情心，乐于助人。
- ◆ 正确认识自己和他人，人际关系良好。
- ◆ 对前途充满信心，富有朝气，勇于进取，坚韧不拔。
- ◆ 善于寻找快乐、创造快乐。
- ◆ 能面对现实、承认现实和接受现实，善于把个人需求与社会需求相结合。

二、大学生情绪发展的特征

大学阶段是个体心理成熟的重要时期，也是个体情绪丰富多变、相对不稳定的时期。随着生活阅历的丰富、知识素养的提高，以及所处特定年龄阶段的影响，大学生的情绪发展呈现出以下特点。

（一）情商总体呈提升趋势

大学生文化水平较高，自我意识逐渐发展成熟，理智也在逐渐增强。在一般情况下，大学生能较为理性、客观地看待事物。大学校园提供了许多需要大学生进行人际交往的活动，这在一定程度上为大学生的情商锻炼提供了机会。随着大学生年龄的增长和阅历的丰富，其情商也会通过后天锻炼得到提高，因此，大学生的情商总体呈提升趋势。



扫码看微课

（二）情绪丰富且复杂

从生理发展阶段来看，大学生正处于多梦的年龄阶段，几乎人类所具有的各种情绪都可以在大学生身上体现出来，如喜悦、兴奋、悲哀、遗憾、失望、难过、悲伤等。从自我意识的发展来看，大学生出现较多自我体验、自我尊重的强烈需求，易产生自卑、自负等情绪体验。从社交方面来看，大学生的交际范围日益扩大，除了复杂的人际关系，还有可能发展恋爱关系，这也会丰富大学生的情绪体验。因此，大学生的情绪总体呈现出丰富且复杂的特征。

（三）外显型和内隐型并存

一方面，大学生对刺激的反应比较敏感，表现会比较明显、直接和外露，喜怒常形于色，如和舍友发生争执后很容易被人看出来。另一方面，大学生自尊心、自制力和独立人格的发展，使其开始隐藏、掩饰自己的情绪和感情，尤其是在某些特定场合和问题上，如恋爱、择业等。

（四）波动性较大

随着文化素养的提高和生理的发展，大学生对情绪的控制能力也在逐渐提高。但由于大学生的年龄一般在17~23岁，相较于成熟的成年人，大学生正处于情绪较为“动荡”的时期，会相对敏感，容易走极端，且情绪起伏较大，呈现出明显的波动性。例如，听一首喜欢的音乐就异常愉悦，没买到想抢购的杂志就沮丧万分；受到表扬、取得优异的成绩或工作受到肯定，就会欢天喜地；和朋友发生一点小矛盾，就会食不下咽、满怀心事。总之，衣食住行、人际交往、恋爱等都会引起大学生情绪的较大波动。

（五）易冲动且有爆发性

在形容年轻人时，常有人说到年轻气盛、血气方刚，这是有一定道理的。事实上，大学生正处于兴趣广泛、对外界事物较为敏感的阶段，加上年轻和从众心理等因素，其情绪很容易就会被激发，

且往往会忽视后果，表现出很强的冲动性。他们常对符合或不符合自己信念、观点和理想的事件或行为迅速产生强烈的情绪，如盲目的狂热或受到打击后的沮丧，且情绪来得快，平息得也快。而由于情绪冲动，如果出现某种强烈的外部刺激，大学生的情绪也可能会突然爆发，并在语言、神态及动作等方面失去控制，产生破坏性的行为和后果。

（六）情绪层次性明显

大学生的情绪会随着年纪的增长、培养目标和学习内容的变化呈现出不同的特点，层次性特征明显。大一时，大学生要面对新环境适应、学习目标确定、人际交往等诸多方面的问题，内心想法复杂，情绪波动会比较强烈。大二时，大学生已经能够融入校园生活，情绪会较为稳定。大三时，因为面临创业、择业、恋爱抉择等多方面的重大问题，大学生心理压力大，情绪波动也会较大，且消极情绪较多。另外，由于社会、家庭及自身的要求、期望不同，以及能力、心理素质的差别，大学生也会体现出不同的情绪状态。

三、情绪对大学生的影响

情绪与大学生的身心健康、生活、学习、人际交往和个人发展都密切相关，尤其是对身心健康影响重大，因而值得大学生给予足够的重视。

现代医学研究证明，人们患生理疾病时，70%同时伴有心理上的病因。尤其是现代社会中高血压、心脏病、癌症等直接威胁人类健康的重要病症，都与人的情绪状态有直接关系。有些大学生因为长期的学习压力导致失眠、紧张、神经性头痛、消化系统出现问题等，大多是因为其情绪状态没能得到很好的调整。因此，保持良好的情绪状态对大学生来说非常重要。

人在生气时会有剧烈的生理反应，也会分泌出许多“有毒”物质。如果消极情绪长期存在，生理状态不能复原，情绪压力就会损害健康，甚至造成心理障碍和心理疾病。

同时，情绪也会影响大学生的日常学习和人际交往。大学生可以发现，当自己情绪低迷或烦躁不安时，学习积极性和效率也会大大降低；当自己表现得冷漠、抑郁、暴躁易怒时，也少有人会与自己交往。积极、健康的情绪有助于大学生的人际关系发展，反之则会带来不良影响。情绪也会影响大学生人格的形成和发展，积极情绪会促进大学生自信心的建立，促进其潜能的开发。但如果长期处于不良情绪中，大学生不仅难以培养良好的性格品质，也将缺乏克服挫折和困难的勇气。

四、大学生不良情绪的表现及调适

不良情绪就像一柄伤人伤己的利剑，在伤害我们身心的同时，也会波及我们身边的人。所以大学生应形成主动识别和调适不良情绪的意识。常见的不良情绪主要涉及以下6个方面。

- ◆ 在社会交往方面过度自卑或自尊，自我封闭，不愿与人交往，暗藏心事而不愿与人诉说，缺乏活力。
- ◆ 抑郁，主要表现为心情压抑，常伴有焦虑、易怒、负罪感、苦闷、无助等。抑郁的人常消极看待世界，且常感觉乏力，睡眠状况不好。
- ◆ 冷漠，表现为对外界任何刺激都无动于衷，早期表现为心情平淡，对什么都不感兴趣，然后发展为感到越来越空虚，缺乏责任感和成就感。陷入这类不良情绪的人，平时面部表情冷淡、呆板，行动无生气、懒散，对他人的奋斗、进取精神不理解。
- ◆ 易怒，主要表现为容易发火、急躁，对轻微的刺激有剧烈的情绪反应。例如，常在宿舍、食堂、球场等地因一些小摩擦与人发生激烈纠纷。



- ◆ 专注困难，静不下心来，常因多思、想入非非或过度紧张而导致不能专注思考。
- ◆ 常想引人关注，欺骗，说谎，喜怒无常，对他人心怀恶意。

除此之外，大学生可能还体会过焦虑、自卑、烦闷、恐惧等不良情绪。不少大学生的不良情绪都处于轻症状态，但如果不进行积极的预防和调节，后续可能会产生较大的不利影响。因此，大学生要注意识别自己的情绪状态，并采取合适的方法对情绪状态进行调适。一般调适情绪要做到以下3点。

一是识别不良情绪。情绪是有过程的，主观体验、生理唤醒和外部行为缺一不可。因此，大学生应该以此进行自我反思，通过对不良情绪表现的学习来正确认知情绪，并通过具体的情绪调节手段进行调节。

二是正确评价自己。情绪变化是认知评价引起的，如果大学生对自己有消极的暗示和评价，就会导致消极情绪的产生。因此，大学生应学会正确评价自己，自我珍惜，自我认同，避免过度沉浸在消极情绪中。

三是积极接纳情绪。大学生应当辩证地看待问题，不管是积极情绪还是消极情绪，都要进行有效调节。这样可以促进大学生在消极时自我鼓励，在过度积极时及时给自己“浇一盆冷水”，给情绪降温。



任务三

管理情绪

一位哲学家曾说：“一种稳定、平和的情绪，比一百种智慧更有力量。”我们每个人都生活在情绪的海洋中。有时情绪高昂，做事得心应手；有时情绪低落，感觉做什么事都提不起兴趣。情绪对我们有莫大的影响，甚至我们的一举一动都被情绪掌控。因此，大学生要善于掌握自己的情绪，调节情绪，做情绪的主人。

“心”体验

情绪 ABC 主题剧

活动目标：运用情绪 ABC 理论，分析近期你所遇到的情绪困扰，找出不合理的信念，实现自身情绪管理。

活动时间：20 分钟。

活动过程：

(1) 同学们以 4~6 人为一组分成小组，每组设计一个与情绪 ABC 理论有关的情景剧，要求每名同学都要参演。

(2) 在课上完成分组演绎，然后同学们交流演绎经验与感悟。

一、合理宣泄法

合理宣泄法是指通过恰当的方法和途径将压抑的情绪宣泄出来，使情绪恢复平静。长期积累负面情绪会影响大学生的心理健康，因此大学生可以考虑通过以下 5 种方法宣泄不良情绪。

- ◆ 喊叫。到空旷的地方大喊或高歌几句，将心里压抑的不满宣泄出来。
- ◆ 倾诉。倾诉的对象有很多，可以向朋友、家人倾诉，以得到对方的开导和安慰；也可以

在无人的地方自言自语，或者把情绪记在日记本上，将自己的不满发泄出来。

- ◆ **哭泣。**哭也是宣泄不良情绪的一种方式。美国心理学家威费雷认为，眼泪能把机体在应激过程中产生的毒素排泄出去。因此，哭泣在生理和心理上都是值得提倡的做法。当然，这并不代表大学生在有情绪时要整日“以泪洗面”。
- ◆ **运动。**通常，进行较大运动量的体育活动有助于释放消极能量，消除压抑和烦恼。
- ◆ **幽默。**幽默是指用乐观、诙谐的态度应对不良情绪和能量，能带给人们欢乐的感受。例如，自嘲、调侃、苦中作乐等都有助于不良情绪的调节。



扫码看微课

案例

印刚经常与他人发生口角，即便被同学劝阻，他也仍气愤难平，情绪平复慢不说，还容易迁怒他人。久而久之，大家都不愿意和印刚有过多的接触。后来，大家发现印刚变了，他的脾气不似以前那般暴躁，与人吵架后也很快就能恢复平静。当同学惊讶于印刚的改变时，印刚说：“我能变得平静，全依靠郭沫若的剧本《屈原》里《雷电颂》的台词，我现在一生气，就大声朗诵诗句，读着读着，感觉情绪就好多了。”

启示：印刚暴躁的脾气已经对他的生活产生了影响，幸好他找到了合适的方法，及时调整自己的情绪。除了诗朗诵，享受美食、闻香、进行身心放松训练等也有助于调节情绪。

二、心理暗示法

心理暗示法是指通过积极的自我暗示、自我鼓励来调适情绪。在遇到挫折和不幸时，为了自我保护，冲淡内心的不安与痛苦，大学生不妨通过心理暗示，为自己的不良情绪寻找一个出口，舒缓心情，或用于自我激励。例如，告诉自己“塞翁失马，焉知非福”“我行我可以”“一切都会过去的”等，以达到自我安慰和自我开解的作用，释放不良情绪，恢复自信与快乐。

三、认知调节法

很多时候，我们之所以会产生各种情绪，是因为对某件事有不理性的看法或错误的认识。因此，大学生可以通过改变认识，用理性的观点看待问题来调节自己的情绪。美国心理学家艾利斯认为，情绪的产生过程包括诱发情绪的事件，人们对诱发事件的信念、态度和解释，以及由此引发的情绪或行为结果。情绪并不是某一诱发事件本身直接引起的，而是由经历这一事件的个体对这一事件的解释和评价引起的。在事件（A）相同的情况下，经过不同人的解释（B1和B2），会得到不同的结果（C1和C2），如图5-2所示。因此，该理论又被称为情绪ABC理论。

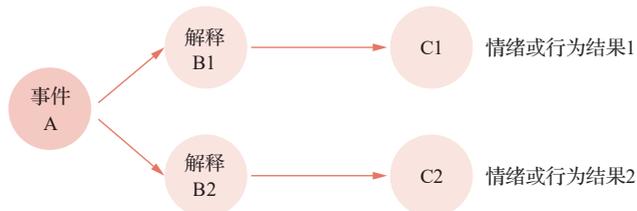


图 5-2 情绪 ABC 理论



例如，同样是竞选班干部失败，有人感觉羞愧丢脸，有人却认为这是宝贵的经验，反而斗志满满、激情澎湃。同一件事，不同人的思考方式不同，产生的情绪或行为结果也就不同。因此，人对事物的看法和想法才是关键。这意味着，人们可以通过改变不合理的信念来调节情绪。

四、身心放松法

学会身心放松也是对抗焦虑和缓解紧张等不良情绪的办法。大学生可以通过各种放松训练，抑制紧张的生理和心理反应，调控和缓解紧张、焦虑的情绪。放松训练主要包括深呼吸放松训练、全身肌肉放松训练和意象放松训练等。

- ◆ **深呼吸放松训练。**深呼吸具有缓解精神紧张、压抑、焦虑和疲劳的作用。深呼吸放松训练简单易行，不受场所、时间等限制，行、坐、站、卧都能进行。在进行深呼吸放松训练时，大学生的呼吸应尽可能慢而深。首先用鼻子慢慢地吸气，并让气进入腹部，然后缓慢地呼气。呼吸时全身放松，体会腹部的上下起伏，注意力集中在呼吸时的气体及其通过的身体部位上。大学生每天要练习1~2次，每次5~10分钟，1~2周后可以将练习时间延长至20分钟。
- ◆ **全身肌肉放松训练。**大学生可以选择一个安静且不受干扰的地方躺着或坐着，闭上眼睛，减少意识活动，把注意力从一块肌肉转移到另一块肌肉，自然而然地放松，体会肌肉收缩再放松的感觉。大学生可以每天练习1~2次，每次20分钟，每块肌肉收缩5~8秒，然后放松20~30秒。
- ◆ **意象放松训练。**意象放松训练的基本原理是通过想象轻松、愉快的情境达到身心放松、情绪舒畅的目的。一般想象的情境越清晰、生动、逼真，放松的效果就越明显。意象放松训练不仅有助于消除疲劳、恢复精力，长时间坚持还可以达到开发智力的效果。在进行意象放松训练时，大学生可以想象某一个特定的情境，如秋天的动态画面，从风起、云动到叶落；也可以像旅游一样，从一个地方逐一想象到另一个地方，具体内容视自己的喜好而定。

五、音乐疗法

音乐疗法是以心理治疗的理论和方法为基础，运用音乐特有的生理、心理效应，使治疗者在音乐治疗师的指导下，进行各种专门设计的音乐行为、经历音乐体验，达到消除心理障碍、恢复或增进身心健康的目的。

音乐作为一门艺术，不仅是人表达情绪的方式之一，也具有调节情绪的作用。古希腊人认为，不同的曲调代表不同的情绪，如B调代表哀怨、D调代表热情。虽然音乐疗法是新兴的边缘学科，但在国内外，它也被当作治疗心理障碍的方法之一，具体包括单纯听音乐达到治疗目的的单纯音乐疗法和配合电击或针刺的疗法等，可用于抑郁症、焦虑症等的治疗。

大学生可以通过简单的音乐疗法调节自己的情绪。例如，失眠时听《摇篮曲》，焦虑时听《蓝色多瑙河》，压抑时听《卡门》等。大学生还可以通过唱歌、听喜欢的白噪声等达到舒缓心情的效果。

随堂活动

音乐疗法在我国古已有之，最早可追溯至距今约7000年的仰韶文化时期，《吕氏春秋》《黄帝内经》中都有关于音乐治疗的理论。我国五音疗法认为，五音（对应宫、商、角、徵、羽及在此基础上形成的中国传统五声性调式体系）对五脏（肝、心、脾、肺、肾），五脏系

五行，将三者相融，通过闻五音，从而调适五脏。其原理是通过音乐引起人身体器官的共振，通过音乐的频率、节奏和有规律的声波振动，引起人内心及情感的变化，从而相应地调节对应的脏腑功能。

请同学们在闲暇时间或产生不良情绪时，选择性地听一些相关歌曲，如《梅花三弄》《阳春白雪》《胡笳十八拍》等，欣赏音乐的美，感受自己情绪的变化，然后记录下自己的感受与同学们分享。

除以上诸多方法外，大学生还可以通过转移注意力、升华情绪和学会微笑等方法来进行情绪管理。

- ◆ **转移注意力。**将注意力从引起不良情绪的刺激转移到充满积极性的事物或活动上，如到田野里散步、骑自行车游玩等；也可以做一些自己平时感兴趣的事，如摆弄花草、画画、游泳、弹奏乐器、阅读等，有意识地将自己的注意力转移到其他事情上，让自己的神经放松，促进不良情绪的减轻和积极情绪的增加。
- ◆ **升华情绪。**当我们感受到悲伤、痛苦等不良情绪时，可以对其进行引导和转化，将其变为积极向上的，具有建设性的，对本人、他人和社会都有利的情感和行为。从本质上讲，这就是将消极情绪引向崇高的境界。例如，歌德在失恋后将痛苦情绪升华为文学创作的动力，写出了《少年维特之烦恼》；某同学在考试失败后努力发奋学习等。
- ◆ **学会微笑。**英国研究人员发现，一个微笑对大脑产生的刺激，等同于吃 2000 块巧克力，同时还等同于获得 1.6 万英镑（约合 2.5 万美金）。另外，微笑还可以促进增加兴致的激素分泌，抑制制造压力的激素分泌，让人更加健康。所以日常生活中，大学生不妨增加真心微笑的频率，让自己一天的好心情从微笑开始。

随堂活动

积极心理学之父马丁·塞利格曼和美国密歇根大学心理系的彼得森教授一起设计了一个名为“三件好事”的积极干预的方法，用以提升幸福指数。该方法要求个体在每晚写下当天发生的三件好事，以及其为什么是好事。当然，这个“三”是虚指，可以（最好）多写，实在写不出来少写一两件也无妨。后续追踪数据显示，半年后，“三件好事”的参与者比对照组的幸福指数高 5%，抑郁指数低 20%。相关研究人员也表示，每天记录三件好事对心理健康有正向的引导作用，也更容易促进积极情绪的增长。大学生可以在表 5-1 中写下你今天的“三件好事”，并将这个行为坚持下去。



培养积极情绪

表 5-1 三件好事

发生的好事	好事的原因

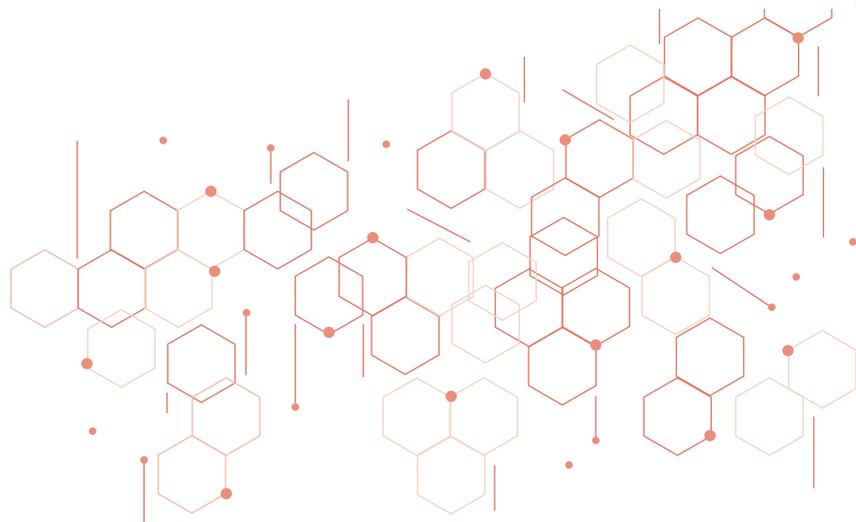


“心”测试

情绪稳定性测试

下面有 30 道题目，每道题目有 3 种答案供你选择。选择时不需要斟酌太多时间，根据第一反应来选择一个与你实际情况最相近的答案。整个测试时间大概为 10 分钟。

1. 看到自己最近拍的照片，有何想法？
A. 不称心 B. 很好 C. 可以
2. 你是否想过若干年后会有什么使自己极为不安的事？
A. 经常想到 B. 从未想过 C. 偶尔
3. 你是否被朋友、同事、同学起过绰号，或者被挖苦过？
A. 常有 B. 从没有过 C. 偶尔
4. 你上床后，是否经常起来一次，看看门是否关好？
A. 经常 B. 从不 C. 偶尔
5. 你对与你关系最密切的人是否满意？
A. 不 B. 非常 C. 基本
6. 你在半夜是否觉得有什么值得害怕的事？
A. 经常 B. 从不 C. 有
7. 你是否经常梦见什么可怕之事而惊醒？
A. 经常 B. 没有 C. 极少
8. 你是否经常有多次做同一个梦的情况？
A. 有 B. 无 C. 记不清
9. 有无一种食物使你吃后呕吐？
A. 有 B. 无 C. 记不清
10. 除去看见的世界，你心里有无另外一个世界？
A. 有 B. 无 C. 记不清
11. 你心里是否觉得你不是现在的父母所生？
A. 时常 B. 无 C. 偶尔
12. 你是否曾经觉得有一个人爱你或尊重你？
A. 是 B. 否 C. 说不清
13. 你是否常常觉得你的家庭对你不好，但是你又的确知道他们对你好？
A. 是 B. 否 C. 偶尔
14. 你是否觉得没有人十分了解你？
A. 是 B. 否 C. 说不清
15. 你在早晨起来时最经常的感觉是什么？
A. 忧郁 B. 快乐 C. 说不清
16. 每到秋天，你经常的感觉是什么？
A. 秋雨霏霏或枯叶遍地 B. 秋高气爽或艳阳天 C. 说不清
17. 你在高处时是否觉得站不稳？
A. 是 B. 否 C. 说不清
18. 你平时是否觉得自己很强健？
A. 是 B. 否 C. 说不清



项目六

珍爱生命： 生命教育与心理危机应对

知识目标

- ◆了解生命的内涵与意义，理解生命的重要价值。
- ◆掌握心理危机的概念、诱因、征兆及预防与干预措施。
- ◆了解网络成瘾、抑郁症等心理困境与调适方法。

技能目标

- ◆能够识别并有效应对心理危机。
- ◆能够采取合理的方法缓解心理困境。

认知目标

- ◆培养尊重生命、珍爱生命、珍惜生活的意识。
- ◆提高对心理健康问题的关注度，培养积极的心理调适态度。

引导案例

林韵的困境与应对

林韵大三以来特别“丧”，她不知道自己应该做什么。虽然其他人都觉得她的生活非常正常，但她知道自己出了问题：做作业时会突然冲自己发火，继而大哭；晚上躺在床上盯着天花板，

一盯就是一整夜；开始觉得很讨厌自己；刻意疏远周围所有人……连续的失眠和繁重的学业压力内外夹击，让林韵觉得自己的生活一团糟，她甚至不想出门，也不知道生活的意义是什么。她想要通过沉浸在某件事中来调节自己的情绪，却还是做不到，心里特别难受。

后来林韵去看了心理医生，医生通过对她症状的分析发现她有抑郁和焦虑的症状，希望她能重视自身的心理状态，及早接受治疗。林韵的家人也十分担心她的心理状态。林韵深知自己不能这样下去了，于是在医生的建议下，开始通过家庭旅行、听音乐、药物治疗等方式调节自己的情绪，同时也督促自己与周围的人多接触、交流，积极参与集体活动，让自己充实起来。林韵说：“经过治疗，我的情况真的好了许多，也很少觉得生活一团糟了，现在更多的是开心与快乐。”

思考：

- (1) 你如何看待林韵的遭遇？你重视生命的意义吗？
- (2) 你认为大学生应如何应对心理危机？



任务一

感受生命的重量

生命教育是大学教育的重要内容，也是贯彻落实党的二十大报告中健康中国建设要求的重要举措，是推动社会健康发展的需要。人的生命何其宝贵，无数个体在有生之年不断拼搏创造，才造就了当代社会的辉煌与繁荣。人的生命何其脆弱，小小的心理困境就可能对生命健康造成威胁。生命是有限的，仅短短数十载，且只有一次，那我们该如何对待生命呢？是庸庸碌碌还是尽力创造价值？是漠不关心还是细心呵护？大学生正处于一生中最美好的阶段，应该好好思考，去探索和感受生命。

“心”体验

认识生与死

活动目标：客观认识生与死，体会生命的意义，发现生命的真谛。

活动时间：10分钟。

活动过程：

- (1) 提到死亡时，你会想到什么，请写出3个形容死亡的词。
- (2) 假如你的体检报告告诉你，你的生命还剩3个月，那么在这剩下的3个月里，你想做什么？将你想做的事写在纸上。
- (3) 如果医生告诉你，你的生命其实还有一年半的时间，那么在这剩下的一年半里，你想做什么？将你想做的事写在纸上。
- (4) 综合上述思考过程与答案，与同学们分享自己当下的感受与想法，指导老师进行总结。

一、生命的内涵

从小到大，我们都会听到这样的话：“小花小草都是生命，我们要爱护它们；小猫小狗也是生命，我们也要呵护它们。”众所周知，人类是生命体，花草动物也是生命体，那么生命到底是什么？

我们把有机生命体简称为生命，但由于无法排除未知生命体的存在，所以对于生命，学界目前



并没有一个科学的、统一的定义。生物学上的生命泛指有机物和水构成的、一个或多个细胞组成的、具有稳定的物质和能量代谢现象（能够稳定地从外界获取物质和能量并将体内产生的废物和多余的热量排放到外界）、能回应刺激、能进行自我复制（繁殖）的半开放物质系统。从宏观角度来看，生命是一个依靠能量维持的过程，每个生命体都会经历出生、成长和死亡。人类是最复杂的生命体。在生命持续的过程中，人类可以通过自觉的目的性行为进行一系列生命活动，而这些活动决定了人类的生命质量。

相较于其他生物，人类因为思想性而具有多重生命属性。马克思的人性观认为，人具有两种属性：一种是自然属性，另一种是社会属性。人的社会属性最为根本，它是人之所以为人的关键所在，因为人与动物的本质区别就在于社会劳动。心理学领域则有观点认为人的属性主要有3种，分别是自然属性、心理属性和社会属性，这3种属性与人的生命形态也是相互对应的。现在普遍认为，人的生命形态主要有图6-1所示的3种。



扫码看微课

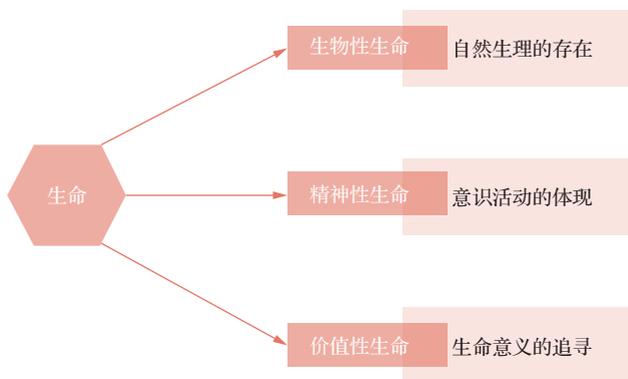


图 6-1 生命的形态

- ◆ **生物性生命**。人是作为自然生理性的肉体生命而存在的，这是人和自然界的广大生物都具有的基本属性。
- ◆ **精神性生命**。人与动物非常显著的区别就在于人有高于动物的意识活动，有超越生物性生命的精神世界。人只要存在于世界上一天，就不会停下思考的脚步，如思考如何生存、如何活得更好等。
- ◆ **价值性生命**。人的价值性生命即思考“为何活着”，这是人对生命意义的一种追求。

二、生命的意义

生命教育就是要让人感悟到生命的有限性、难得性，从而思考个体生命的存在价值，并在人生实践中实现生命的价值。生命的意义到底在于什么？相信许多大学生都有过这样的思考。事实上，很早以前，先哲就开始了关于生命意义的探索。

古希腊思想家、哲学家柏拉图提出了经典的哲学三问：我是谁？我从哪里来？我要到哪里去？这3个问题可以引发人们对人生终极意义的思考。孔子所言“未知生，焉知死”，也强调要先懂得活着的道理。我们每个人的生命都来之不易，人都是由受精卵孕育而成的，在3亿个左右的精子中，只有100个左右的精子可以经过重重阻碍到达子宫内的卵细胞附近，而只有一个精子能够突破卵细胞的壁膜与它结合，形成受精卵。受精卵需要在母体内孕育10个月，经历流产、夭折的风险和母体分娩等种种波折，才能成功出生。我们又有什么理由不让自己的生命变得更有价值呢？

随堂活动

人生是由我们拥有的有限的时间构成的。若以3万天（约82年）计，现在你的人生已经过去约1/4。请算算你已用去了多少天，还剩下多少天。

现在的时间：_____年_____月_____日。

你的生命已用去_____天，还剩下_____天。

看看你的生命倒计时，你想好在剩下的生命里应当如何度过了吗？

在大自然中，常常会发生很多让生命散发出伟大的光辉的事。在撒哈拉沙漠，一头母骆驼为了使快要渴死的小骆驼喝到够不着的水潭里的水，纵身跳进了潭中；有观点认为，旅鼠由于数量众多，在食物稀缺时，它们会为了种族的繁衍冲向大海“自杀”。

不同个体之间存在差异，因而每个人对生命的意义也有不同的感悟。生命可以是奉献，是爱，是创造。大学生要有对生命的思考，找到自己生命的意义。知道自己为什么活着，才能在有限的生命中创造出无限的可能，才能不枉此生。

随堂活动

摘选一些与生命的意义有关的图书、篇章或名句进行朗读与赏析。例如，赏析《钢铁是怎样炼成的》，谈谈你从中获得了什么感悟。

三、大学生关于生命与死亡的困惑

很多人对死亡的话题都很忌讳，也经常在思考生与死的意义时陷入困惑：既然人从出生就注定要走向死亡，那活着还有什么意义？死亡代表了什么？我们死后会有何感受？人生是一场注定走向死亡的旅行，我们如何对待死亡在一定程度上影响了我们对待生命的态度。

杨绛在《走到人生边上》一书中说：“我站在人生边上，向后看，是要探索人生的价值。人活一辈子，锻炼了一辈子，总会有或多或少的成绩。能有成绩，就不是虚生此世了。向前看呢，再往前去就离开人世了。”生命短暂，死亡是人必至的终点，也是人必须面对的事情。医学上常常以呼吸停止、心跳停止及瞳孔放大3个标准来判定死亡，也就是自然的生物性死亡。有句话说：“人死了就什么都没有了。”死亡是生命的终结，它不会因为我们恐惧就不到来，只有接受死亡，我们才能发现人生更多的意义。

我们不当在对死亡的逃避和恐惧中走向人生的尽头，而是要学会勇敢、理性地面对死亡，正确理解生命和死亡的关系，在对死亡的思考中领悟生命的宝贵。树立科学的生命与死亡观，是大学生积极规划有限人生的重要途径。

随堂活动

你认为谁的生命是最有价值的，不因其死亡而终结的？他的故事对你看待生命与死亡产生了怎样的影响或改变？



四、尊重生命，学会生活

生命是不可逆的，它只会向前，无法倒行；生命是有限的，因为人类只有约3万天的寿命；生命是不可互换的，彼此之间不可替代、转换；生命是不可再来的，正所谓“人死不能复生”。正是这些特点，显示出了生命的珍重与宝贵。

案例

暴风雨后的一个清晨，一个男人在海边散步时注意到沙滩的浅水洼里有许多被昨夜的暴风雨卷上岸的小鱼。他知道，即便大海近在咫尺，这些小鱼也难以回去。因为用不了多久，浅水洼里的水就会因为沙粒的吸收和太阳的烘烤而消失，这些小鱼面对的结局只有一个——死。男人继续朝前走。

这时，他忽然看见前面有一个小男孩正在一边慢慢走，一边不停地在一个个浅水洼旁弯下腰去——他在捡起水洼里的小鱼，并且用力把它们扔回大海。看了一会儿，这个男人忍不住走过去说：“孩子，水洼里有几百上千条小鱼，你救不过来的。”“我知道。”小男孩头也不抬地回答。“哦？那你为什么还在扔？谁在乎呢？”“这条小鱼在乎！”男孩一边回答，一边将捡起的小鱼扔回大海，“这条小鱼也在乎！”

启示：任何生命都是独特的，都是不易且值得尊重的。不管是面对鱼还是其他生物，我们都应明白珍爱和敬畏生命的重要性。对生命怀有敬畏之心是大学生完善生命观的体现，也是大学生应有的素质。

大学生尊重生命需要做到以下3点。

（一）尊重生命的存在性

任何生命都有存在的价值，人类的生命尤其特殊：一方面，人类具有其他生物没有的认识和改造世界的能力；另一方面，人类个体具有显著的唯一性、独特性和不可取代性。所以大学生应当学会尊重生命，正视自己的存在价值，不要有轻生或伤害他人生命等不尊重生命存在性的做法。

（二）尊重生命的创造性

生命的价值不仅在于存在，更在于实现。有些人沉迷网络、浑噩度日，不知今夕何夕，就是在浪费宝贵的生命。相对于和其他生物没有区别的存在性价值来讲，生命的创造性价值要求大学生以珍惜生命为基础，通过社会实践实现生命的价值，这也是生命更高层面的价值。创造性价值之所以能代表生命存在的真正价值，在于它可以创造出远大于生命本身的价值。

（三）尊重生命的超越性

人的生命具有通过自身的实践活动去超越生命本身价值的的能力。生命正是在不断超越自我的过程中实现价值的，这也是人不同于其他生物的地方。有些人会忽视生命的创造性和超越性，陷入重复消费生命的活动中，或以经验方式重复生命的其他活动，这种行为不仅会使个人无法超越自己，也会影响社会的发展。

大学生正处于情绪波动较大、对生命充满好奇和进行探索的阶段。不管是出于保障身心健康的目的，还是出于实现自我发展的目的，大学生都应该接受与认识生命的意义，珍爱、敬畏生命，尊重、珍惜生命的价值，热爱每个人独特的生命，并将自己的生命融入社会中，树立起积极、健康、正确

的生命观。这样可以让学生们的生活更加丰富，有利于大学生培养坚定的理想信念，以博大的胸怀和坚忍的毅力去适应生活、实现成功。

随堂活动

假设你遭遇危险，生命即将终止，回顾你过往的生活，你有什么话想说？你是一个什么样的人？你一生中最难以忘怀的事是什么？你是否做过为之自豪和取得成就的事？你做出了哪些贡献？你有什么遗憾和后悔的事？你最想要倾诉什么？当一切如走马灯般在脑海中一一闪现时，请思考你生命的意义，留下最后的话语吧！

任务二 了解与应对心理危机

当大学生面临丧亲、患病、目击暴力事件、失恋等突然的或重大的创伤时，其心灵可能会受到一定的冲击，身心健康发展也会受到影响。根据目前的统计，大学生不仅面临着诸多压力和冲击，在未来还会应对更多的危机和挑战，大学生心理危机的发生概率呈上升趋势。因此，大学生要了解心理危机，并掌握应对心理危机的方法。

“心”体验

集体讨论

活动目标：通过集体讨论加深对心理危机相关问题的认识，正确认识心理危机的危害性，以及预防与应对心理危机的重要性。

活动时间：10分钟。

活动过程：

(1) 同学们以5~6人为一组划分成小组，针对以下问题进行判断并展开讨论。

① 一般人不容易产生心理危机，只有心理承受能力差、遭受重大打击和刺激的人才会产生心理危机。

② 当自己发生心理危机后，只能自救或寻求专业帮助，同学、好友帮不上忙。

③ 朋友产生心理危机后，我可以代替他进行心理咨询，帮助他解决问题。

(2) 各小组分别选出代表分享小组的答案，综合各小组的答案后，大家进行总结、交流。

一、心理危机概述

“危机”一词常出现在我们的生活中，其表示情急状态或存在潜在危险，如经济危机、生态危机、信用危机等。心理危机指的是危机事件给人的心理带来的冲击。国内外关于心理危机的概念有许多，学界在对其下定义时普遍引用美国心理学家卡普兰提出的概念：当一个人面对困难情境，而他先前处



扫码看微课



理问题的方式及惯常的支持系统不足以让他应对眼前的情境，即他必须面对的困难情境超过了他的能力时，他就会产生暂时的心理失衡，而这种暂时性的心理失衡就是心理危机。

一般个体突然遭受严重灾难、重大生活事件或精神压力，使生活状况发生明显的变化，尤其是出现用现有的生活条件和经验难以克服的困难，以致个体陷入痛苦、不安的状态，常伴有绝望、麻木、焦虑，以及自主神经紊乱和行为障碍，这种现象就是心理危机。心理危机一般要符合3个标准：一是存在重大的影响心理状态的事件；二是事件发生后，伴随着一些急剧的认知、情绪和行为上的反应；三是个人无法应对或应对无效。

大学生常见的心理危机可以分为3类。

- ◆ **发展性危机**：指大学生在大学阶段发生的和生理、心理发展变化相关的心理危机，如在大学期间考试挂科，以及面临毕业、就业、专升本等事情时所产生的异常反应。
- ◆ **境遇性危机**：指大学生面临的突如其来的、无法预料的、难以控制的心理危机，如突然患上疾病、发生交通事故、亲人离世等。
- ◆ **存在性危机**：指伴随着重要的人生问题而产生的内部冲突和焦虑所带来的心理危机，如想要专升本，却面临生活、经济上的压力等。

案例

赵理茵是大二学生，她受邀参与一个竞赛活动，该竞赛赛制紧张，规则“残酷”，一旦表现不当，就面临淘汰。赵理茵虽然在校能力出众，但在该活动中只是一般水平，且在小组赛的私下预演中表现也不是特别好。因此她对之后的考核充满担忧，压力很大。再加上她本身是个比较敏感、多思的人，在私下练习中经常因为对自己缺乏信心而情绪崩溃。当赵理茵在小组赛考核中出现失误之后，她的心情特别难受，觉得自己这次比赛必输无疑，于是在考核完后便打车离开了学校，没有跟人任何人打招呼，也没有去参与下午的个人考核，负责老师也无法通过电话联系上她。她自己一个人在某短途渡轮中往返，直到晚上集合点名时间快到来之时才返回宿舍。

启示：该案例中，比赛的淘汰机制、赵理茵的自我认知及考核中的失误都对其造成了较大的心理压力，接下来可能面临的淘汰更是为其带来了负面刺激，这就可能引发其心理危机，而这从其之后的行为中也可见端倪。但如果赵理茵能从这次事件中认识自己，给自己一个成长的机会，那么说不定危机事件也能成为好事，变成其自我挑战与成长的契机。

在日常生活中，可能有许多类似的可能引发心理危机的事件，如作弊被抓、考试挂科、上当受骗、感情受创等。有些大学生可能无法应对心理危机，从而产生情感、行为功能的失调和混乱；有些大学生即便度过心理危机，也可能会留下心理阴影，对后续的生活、工作造成影响；但有些大学生能通过心理危机学会处理这类问题的方法，化危机为机遇。但不管怎样，心理危机对大学生的影响都是不容忽视的，大学生应当重视心理危机问题。

二、大学生心理危机的诱因

大学生心理危机的产生往往是多方因素共同作用的结果。大学生正处于心理发展的转变时期，很可能会因为自己无力应对各种刺激而无法恢复常态。一般来讲，诱发大学生心理危机的因素有以下5种。

（一）外部事件刺激

来自外部的事件刺激有多种，这些刺激都可能诱导大学生产生心理危机。例如，就业形势严峻；学业困难，成绩下降；情感纠纷或恋爱挫折；人际矛盾；适应问题；突然患上某种重大疾病或慢性长期疾病；家庭出现变故；身边有亲人、好友离世；有心理障碍或心理问题；等等。因为大学生的自控力和自我调整能力还有待提升，所以面对此类问题很可能情绪不稳，产生极端心理。

（二）缺乏社会支持

人是社会性动物，社会支持是人获取帮助、应对压力的可供使用的重要心理支持，大学生可以从亲人、朋友、同学、老师和其他各种组织处汲取能量或获取帮助。因此，一旦大学生缺乏社会支持或社会支持失当，其在面对压力时就会变得无比脆弱，容易心理失衡，以致产生心理危机。

（三）个体认知失当

个体认知方式会影响个体面对问题时的反应。如果消极地看待问题，人很容易被困难和挫折打倒，陷入危机状况。但如果个体对事件的认知是客观的、合乎逻辑的，问题解决的可能性就会大大提高。

（四）应对机制无效

应对机制也称应对策略。人们在日常生活中通过各种手段去应对焦虑和减少紧张，其中行之有效的那部分会被人们纳入生活模式，成为解决压力时的一套有效的应对机制。如果缺乏恰当、有效的应对机制，个体的压力或紧张就会持续存在，也就很容易因心理压力而产生心理危机。

（五）个体人格特征的不良倾向

危机人格理论认为，心理危机受个体的人格特征影响。有些大学生采取极端行为去应对问题，就是因为其人格特征表现出某些不良倾向，如好妒、暴躁、易怒、做事冲动、争强好胜、情绪化、易受暗示等。从气质类型和性格来讲，抑郁质的人更容易出现心理危机。

三、大学生心理危机的识别

为了提升生命质量，预防抑郁症和其他心理障碍的产生，大学生有必要了解心理危机，识别心理危机。在这一阶段，大学生需要重点了解心理危机的易感人群，以及心理危机的具体表现。

（一）容易发生心理危机的群体

容易发生心理危机的群体其实与容易诱发心理危机的压力源息息相关。一般来说，心理危机比较容易发生在以下群体身上。

- ◆ 有情感问题的人，如陷入失恋及情感纠结，或受到感情伤害的人。
- ◆ 人际关系紧张的人，如被孤立、与人有矛盾、孤僻且缺乏人际交往的人。
- ◆ 有学业问题的人，如成绩不理想、考试不及格，或论文不能通过的人。
- ◆ 受到校纪校规处分或影响毕业、就业、择业的人。
- ◆ 有心理障碍的人，如患有抑郁症、焦虑症、神经症的人。
- ◆ 有就业困扰的人，如就业压力大、未有明确的职业生涯规划、求职屡屡受挫的人。
- ◆ 过度使用网络，甚至网络成瘾，严重影响学习和生活的人。
- ◆ 有家庭问题的人，如家庭经济困难，家庭条件突然转变，父母离异或关系不融洽，父母失业、病重或去世的人。
- ◆ 因遗传或其他原因有重大身体缺陷或疾病，受到重大打击或意外刺激的人。
- ◆ 自身心理承受能力较差，比较自卑、敏感的人。



（二）心理危机的具体表现

通常情况下，当个体出现心理危机时，总会不经意地泄露出一些表征，有些甚至比较明显。因此，大学生要能够掌握个体出现心理危机后的一些具体表现。

案例

李鑫前段时间一直在找实习单位，结果一直碰壁。他之前应聘了一个自己很满意的岗位，觉得挺有信心，便待在学校等消息，可是面试结果通知如同石沉大海，悄无声息。一直等了一周多，对方都没有给消息，李鑫忍不住打电话过去询问，对方却表示他遗憾落选。李鑫顿觉心灰意冷。

没想到雪上加霜的事情还在后面——李鑫相恋两年的女友提出了分手。李鑫觉得前途未卜，还情场失意，认为自己颜面尽失，做人也很失败，于是整日沉默寡言、闷闷不乐，也不再和朋友一起出门，时常看着高处的楼房发呆。他有时觉得死了比活着好，还在微信朋友圈说：“活着比死还难，这样的日子过着挺没意思的。”最近，他还问同学“安眠药真的能吃死人吗”之类的话。因为李鑫平时的人际关系和性格都不错，同学们就都没当回事。没想到有一天听到了李鑫跳湖的消息，幸好当时有会游泳的同学路过，及时把他救了上来，否则后果不堪设想。

启示：李鑫的轻生行为源自失恋的痛苦和求职的失败，以及对未来的失望、迷茫。而在轻生之前，他其实也有一些行为和情绪上的征兆表现，只是被人忽视了。大学生应当注意心理危机产生后会有表现，以便及时开展后续的干预工作。

大学生陷入困境时，如果出现以下情况就需要引起重视：一是出现失眠、过度疲劳、易受惊吓、肠胃不适、食量或体重明显增加、体质下降等生理反应；二是出现注意力不集中、健忘、无法做决定、缺乏自信等认知问题；三是出现情绪持续低落、常常流泪、烦躁不安、易发脾气、过分敏感、无望或无价值等情绪反应；四是出现社交退缩、逃避、无故生气和与人敌对、不易信任他人、自责，甚至自伤或自杀等行为。

有的大学生会流露出语言方面的征兆，如直接表达“我希望我已经死了”“我不想活了”；或间接表示“我所有的问题马上就要解决了”“现在没人能帮得了我”“没有我，别人会生活得更好”“活着好累”“我的生活一点意义也没有”等。

当身边朋友有这些表现时，大学生也要有警惕心理。例如，身边的朋友个性发生明显变化，出现不符合逻辑的言行，谈论与自杀有关的事，学习成绩无原因地急剧下降，生活习惯和生活作息突然改变，饮食和睡眠习惯发生变化，突然与亲友告别，将自己珍贵的东西送人等，这时就要注意了。准确识别心理危机的表现是大学生提升心理危机意识的标志之一。大学生应当了解心理危机的征兆，采取积极、及时的干预措施，维护自己的心理健康。

四、大学生心理危机的预防与干预

大学生是心理危机的易发人群。如果大学生在面对心理危机时缺乏正确的引导或干预措施，同时又没有合理的应对方法，就很可能影响其身心健康，甚至造成严重后果。如果大学生掌握了预防和干预心理危机的方法，就有可能化危机为机遇，在困境中得到成长。

（一）心理危机的预防

心理危机的预防是大学生应对心理危机的重要手段。了解并采取心理危机的预防措施，可以有

效防止大学生心理危机效应的扩大，促进大学生心理健康发展。

1. 增强心理保健意识

大学生作为成年人，应该关注自己的身心发展，对自己负责，进行自我教育、自我管理和自我监督，积极参与自己的身心建设，接受来自社会支持系统的教育和指导，参与心理教育相关的活动，提高自己的积极心情指数，预防心理危机的发生。

2. 养成积极的心态

拥有积极心态的大学生往往能乐观地看待问题，处理危机事件时往往也会得到更正面的结果。同样是经济困难，有的大学生可能会觉得生活对自己太不公平了，自己已经输在了起点上，遇到挫折、打击就会觉得生活“难上加难”，甚至觉得日子过不过都无所谓；积极乐观的大学生则会满怀期待，对未来充满憧憬并为之努力奋斗，认为现在这样的日子总会结束，这样的人也更少出现心理危机，因为其有更强大的心灵。

3. 走近心理咨询

许多高校都设有心理健康咨询中心，心理健康咨询中心可以帮助大学生解决生活中的各类心理问题、改善不良行为、认识自己的内心世界、纠正不合理的信念、增强自知之明、学会理解他人、认清和面对现实、构建合理的行为模式、提高个人心理素质等，对大学生有诸多助益。大学生可以根据实际情况，采取电话心理咨询、网络心理咨询、门诊心理咨询等不同形式与心理咨询师沟通。当然，建议大学生到专业的心理咨询室就诊，这样可以与心理咨询师面对面进行较为私密的深入谈话。一般心理咨询可以采取就近原则。

大学生也可以利用其他寻求专业帮助的渠道。例如，有专业选择问题、学业问题、专业发展问题时，可以求助于老师，还可以求助于社会工作人员、社区工作人员、安保服务工作人员和医院等。

4. 培养心理弹性

很多时候，心理危机的产生是由于大学生面对逆境不知该如何处理，难以承受挫折带来的压力。因此，大学生应当培养心理弹性，提升应对危机的能力。

弹性本是一个物理学概念，指物体受到外力挤压时的回弹。而从心理学层面讲，心理弹性其实就是心理韧性、复原力，其概念在对压力应对和危机应对的研究中逐步发展。美国心理学会将心理弹性定义为：在面临逆境、创伤、悲剧、威胁、艰辛及其他生活重压时能够良好适应的反弹能力。

心理弹性包括承受力（耐挫折力）和反弹力（排挫折力）。通过培养心理弹性，大学生可以更好地应对心理压力，提高危机适应能力。可供大学生参考的方法如下。

- ◆ **提高主观幸福感。**愉悦指数的提升可以降低人们对不良情绪的体验强度。
- ◆ **培养乐观的人格。**多角度看待问题，发掘事情的积极面。
- ◆ **进行幽默训练。**幽默可以让人变得快乐、开朗、豁达，是一种应对问题的健康机制。
- ◆ **注意情绪的调节和管控。**心理危机的产生多源于不良情绪的积累，因此大学生要善于调节情绪、调整心态，以更好地应对压力。
- ◆ **转化认知。**对同一件事，个体使用不同的认知方式去看，就会有不同的结果。如果能学会转变认知，那么陷入心理危机的可能性也会降低。
- ◆ **培养解决技巧。**文学家爱默生曾说：“逆境有一种科学价值，一个好的学者是不会放过这一大好学习机会的。”逆境确实是一个很好的锻炼机会，在寻找办法化解逆境的过程中，我们克服困难的能力会增强，心理弹性势必也会得到锻炼和提高。



5. 其他方法

其他方法，如学会称赞别人、优化人际关系、培养沟通技巧、建立良好的危机应对模式、构建社会支持系统等，都可以帮助大学生预防心理危机，减轻心理压力。

（二）心理危机的干预

一般心理危机的产生往往是因为问题未能得到解决，并且在个体由此产生心理困扰之后，因不能得到及时的帮助、疏导与干预，最终造成个体心理受创，图 6-2 所示即为心理危机发生、发展和产生结果的关系图。从心理危机的产生机制来看，干预是其中非常重要的一环。

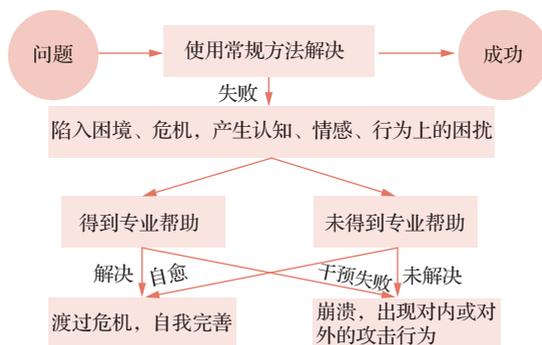


图 6-2 心理危机发生、发展和产生结果的关系图

心理危机的干预是指及时为处于心理危机状态的人提供适当的心理援助，以帮助其摆脱心理困境。心理危机的干预可大致分为两类：一类是自己出现心理危机后可采取的方法，另一类是他人出现心理危机后可采取的方法。

1. 自己出现心理危机

如果大学生遇到自己难以解决的问题或面对可能诱发心理危机的事件，如家庭变故、失恋、遭遇重大打击或灾害时，可以充分利用老师、同学、家人、朋友等社会支持系统，向其寻求鼓励、安慰或解决问题的方法等。如果问题不能得到解决，心理反应愈加严重，如失眠、胃口不好、持续情绪低落等症状持续两个星期以上，则需要寻求专业的帮助，如寻求心理咨询师或精神科医生的帮助。

2. 他人出现心理危机

在大学生活中，大学生有可能会面临身边人遭遇心理危机的情况。这时，大学生应当尽量予以支持与帮助。而要做到这一点，大学生需要掌握一些必要的知识。

（1）识别心理危机信号

个体产生心理危机后可能会有一些外显的、可以观察到的信号。大学生可通过这些信号发现身边人的“求助信息”。

- ◆ **言语。**体现为对方直接或间接的充满消极、绝望、对生活丧失信心等意味的话语。
- ◆ **情绪。**由内心绝望引起的悲观失望、无故哭泣、喜怒无常、无价值感等情绪。
- ◆ **行为。**身边人异常的行为都值得被关注。例如，疏远家人和朋友，孤僻独行；饮食、睡眠反常；分发财物；无缘由地道别；滥用酒精与药物；自我伤害等。
- ◆ **情境。**各种会对人造成重大打击的事情的发生都可能导致个体出现心理危机，如痛失所爱、身患重疾、出现重大经济问题、家庭出现重大变故、多次考试失败等。

一旦身边有同学出现这些危险信号，大学生一定要予以重视，及时与老师沟通或寻求专业人员的帮助，也可带领该同学一起寻求专业的社会支持。

(2) 应对正在发生的心理危机

如果大学生收到身边人的异常短信、电话等，可以通过灵活采取以下措施给予对方帮助。

- ◆ **保证对方的安全。**应当首先了解对方在哪里，打算做什么，评估对方身体与心理的安全情况，如当前情况的致死性、危险程度或严重性等。如果对方处在不安全的环境中，要尽量通过言语诱导对方到安全的地方。
- ◆ **提供支持。**通过与对方进行沟通和交流，让对方认识到你是能够给予其关心和帮助的人，让对方相信“有一个人确实很关心我”。
- ◆ **提出应对的方式。**大多数求助者会认为自己已经无路可走，因此你要用建设性的思维方式，帮助对方认识到还有更多解决问题的方式可供选择。
- ◆ **寻求外界帮助。**及时联系其他同学、老师或专业人士，一起想办法帮助处于危机中的求助者，这样可以提高解决问题的成功率。

危机解除之后，还可以帮助该求助者启动社会支持系统，与对方的家人、朋友、社区工作人员等建立联系，让对方从此处获得支持。

3. 面对危机后的同学

大学生在生活中要对发生过心理危机的同学提供力所能及的支持。例如，表达对对方真诚的关心，关心对方的生活与学习，表达可以倾听对方心声的意图，主动跟踪观察对方的后续生活状况以预防其余状况等。其中要注意避免过度同情对方，或者讨论其之前危险行为的是非对错等，也不要责备或说教对方，以免使其产生不适情绪。

随堂活动

以你自身经历过的心理危机为例，说说你是如何度过心理危机的。然后结合所学知识，谈谈若你再遇到类似问题，你会怎么处理。



任务三

常见的心理困境与调适

大学生常常会因为各种问题陷入心理危机。从年龄阶段的特征来看，以下两种心理困境是大学生需要特别注意的。掌握常见的大学生心理困境并学会自助和求助，可以降低大学生陷入心理危机的概率，也是大学生培养健康心理的关键。

“心”体验

正视沉迷网络后我们失去的东西

活动目标：意识到过度沉迷网络的危害性，发现生活中真正有价值的东西。

活动时间：10分钟。

活动过程：

(1) 请你写下自从沉迷网络之后，你所忽略的每一项活动和习惯，如睡眠、阅读、陪



伴亲人、和朋友出去游玩等。按照下面 1~3 的重要度将其排列在表 6-1 中。

表 6-1 你沉迷网络后忽视的活动和习惯

重要程度	活动和习惯
1. 非常重要的	
2. 重要的	
3. 不太重要的	

(2) 评价一下你忽略的活动和习惯，回想一下你以前的生活，你那时是怎样对待这些活动和习惯的？你对它们的感觉真的变了吗？你因为放弃这些活动和习惯失去了什么？

(3) 对你的想法进行总结，与同学们交流、讨论你从该活动中获得的感悟。

一、网络成瘾

中国互联网络信息中心 2023 年的调查显示，截至 2023 年 6 月，我国网民规模达 10.79 亿人，19 岁以下网民占比达 17.7%。2023 年国家卫生健康委员会相关统计数据表明，我国青少年网络成瘾的发病率接近 10%，由此可见大学生中存在一定比例的网络成瘾隐患者。网络成瘾又称网络成瘾综合征（Internet Addiction Disorder, IAD），指在无成瘾物质作用下的对互联网使用冲动的失控行为。这是由于重复对网络的使用所导致的一种慢性或周期性的着迷状态，并产生难以抗拒的再度使用欲望。通常网络成瘾者会出现想要增加网络使用时间、耐受性提高、戒断反应等情况，对于上网所带来的快感会一直有心理与生理上的依赖。



扫码看微课

（一）网络成瘾的表现

在临床上，网络成瘾是指个体反复过度使用网络导致的一种精神行为障碍，表现为对使用网络产生强烈欲望，突然停止或减少使用网络会出现烦躁、全身不适、注意力不集中、睡眠障碍等不良反应。《中国青少年健康教育核心信息及释义（2018 版）》显示，网络成瘾会导致明显的学业、职业和社会功能损伤，如自我评价过低、对学业和工作前途感到悲观、做事没有兴趣等。

案例

牛良小时候经常和哥哥一起玩，因为哥哥喜欢去网吧，所以牛良也逐渐养成了上网的习惯。后来上了大学，牛良迷上一款网络游戏并在里面取得了比较靠前的名次。由于获得了与现实不同的认同感，牛良开始沉迷网络游戏。他不仅上课时心不在焉，还嫌弃宿舍网速慢，经常出入网吧，彻夜不归。最后由于成绩太差，且严重缺勤，他被学校退学。

启示：牛良一方面因为小时候的经历习惯了上网，另一方面是因为在网络中获得了现实中无法得到的认同感，于是与现实世界脱离得越来越远，造成最后被退学的后果。

事实上，现在有不少大学生出于爱好游戏、逃避现实、追求新鲜刺激、自我宣泄、缓解心理压力等目的沉迷网络。但长期沉迷网络会影响大学生的正常学习，使其渐渐迷失真实的自我，出现角色混乱、道德感弱化、人格异化等情况，甚至走向网络犯罪。同时，由于长时间使用电子设备，

大学生还可能患上身体方面的疾病，如头、颈、肩、背、手腕等部位疼痛，不利于大学生的身心发展。

（二）网络成瘾的应对措施

网络成瘾会对大学生产生较大的危害，为了避免在网络世界越陷越深，大学生可采取以下措施。

- ◆ 树立正确的网络认知，端正上网动机，合理利用网络资源，正确处理现实世界和虚拟世界的关系。要认识到，网络只是一个工具，而不是解决问题的灵丹妙药。
- ◆ 加强自我管理，如逐步训练自己缩短上网时间；在想上网的时候利用看书、打球、跑步、听音乐、社交等活动转移自己的注意力；给自己制订合理的时间计划；提高自己的上网效率等。
- ◆ 主动接受心理咨询和心理辅导，根据专业指导解决心理问题，减少网络依赖。

大学生可以组建一个自我约束团体，将有同样问题的同学聚集在一起，互相监督。这样既可以提升群体归属感，获得社会支持系统带来的心理安慰，又可以相互约束和帮助。另外，大学生还要注意增强道德规范和法律意识，自觉维护网络秩序，主动参与到网络净化活动中，不做违法的事。

二、抑郁症

抑郁症又称抑郁障碍，是当前威胁大学生和年轻人的重要心理障碍之一。根据世界卫生组织的统计，我国抑郁症的发病率近几年来呈上升趋势，抑郁症已成为我国医疗健康体系面临的巨大难题。

（一）抑郁症是“心理感冒”

近几年来，大学生抑郁症发病率的攀升引发了不少网友的热议。据某些研究发现，抑郁症的发病已开始出现低龄化（大学，乃至中小学生群体）趋势。对抑郁症的科普、防范、治疗工作亟待重视，抑郁症防治已被列入全国精神卫生工作重点。

那么，抑郁症真的有那么可怕吗？其实抑郁症并不怕，可怕的是人们对它的无知。许多研究者都将抑郁症视作“心理感冒”。所谓心理感冒，就是各种程度的焦虑或抑郁情绪，常由外界环境及人际关系的变化而引发，是一种多发且常见的症状。轻度心理感冒就像普通感冒一样，很多人都会得，只是症状、表现形式与普通感冒不同而已。轻度心理感冒往往因情绪紧张、压力过大引起，临床表现也五花八门。然而，正如感冒如果不被治愈，可能会发展成肺炎一样，如果大学生在心理感冒后不予以重视、积极治疗，反而忽视并任其发展的话，其将对大学生的身心造成较大伤害。

（二）抑郁症的症状

那么，大学生应当如何识别抑郁症，以尽力使自己免受抑郁症的危害呢？在医学上通常以《疾病和有关健康问题的国际统计分类（第10次修订本）》（ICD-10）和CCMD-3为标准。大学生可以通过3个指标来识别抑郁症：一是持续性心境低落，二是兴趣和愉悦感丧失，三是精力不济或疲劳感。其常见症状包括以下几个方面。

- ◆ 情绪低落且情绪波动较大，如晚上还能与他人谈笑风生，早晨、午后却无缘由地感到抑郁，不想说话，少言寡语。
- ◆ 思维缓慢，大脑反应迟钝，联想困难，不能集中注意力，记忆力减退。
- ◆ 有饮食、睡眠障碍，食欲减退，体重减轻，检查又发现无消化性疾病、糖尿病存在；常伴有失眠，且以早醒为主，之后不能再次入睡。



- ◆ 持续悲伤，整日忧心忡忡、郁郁寡欢、愁眉苦脸，缺乏情感，对之前喜欢的活动失去兴趣，兴趣减退或者丧失。
- ◆ 感到心里有压抑感、高兴不起来、做什么事都没意思，疏远朋友，回避社交。
- ◆ 无端地自责、自罪，消极评价自己，夸大自己的缺点，缩小自己的优点。
- ◆ 出现反复发作的躯体症状，如肠胃不适、头痛、头晕胸闷、肢体麻木、腰痛等，这些症状又很难用药物控制。

抑郁症严重的患者将出现悲观绝望、度日如年、生不如死的感受，随之会出现自伤或自杀行为。通常，这些症状会持续发作至少两周，没有明显诱发心境低落的现实事件，且这些症状不能归因于某种物质的生理效应或者其他躯体疾病，在近期体检中也没有发现器质性病变。抑郁症发作时常为患者带来痛苦，或导致其在社交、职业或者其他功能方面的损害，患者想改变却又无能为力。

（三）抑郁症的治疗

抑郁症是一种可治疗、可预防的疾病，绝大多数患者可以通过治疗缓解症状，甚至得以康复。一般来说，药物治疗是比较有效的，但也需要配合心理治疗，这需要在专业精神医生的指导下进行。极轻度的抑郁症通常不需要治疗即可缓解。但如果只把抑郁症看作或误诊为单纯的生理疾病或思想问题，或者忽视抑郁症对个体身心健康的影响，延误最佳治疗时机，将可能导致抑郁症加重，从而产生严重后果。

大学生应当保持积极心态，完善自我人格，避免患上抑郁症。但如果已有患上抑郁症的迹象，则需要及时诊断、治疗，以免病情加重，酿成悲剧。

“心”测试

测试 1: 抑郁自评量表 (SDS)

抑郁自评量表 (Self-Rating Depression Scale, SDS) 于 1965 年由威廉·庄编制，是目前国际上最常用的标准抑郁症心理测试量表。抑郁自评量表主要用于衡量抑郁状态的轻重程度及其在治疗中的变化。如表 6-2 所示，该量表共 20 道题，采用 1~4 分制计分，每道题对应 4 个选项，分别为“没有或很少时间”“少部分时间”“相当多时间”“绝大部分或全部时间”。

请你务必仔细阅读每一个题目，然后根据最近一周以内的实际情况作答，选择与自身情况最接近的选项。

表 6-2 抑郁自评量表 (SDS)

题目	没有或很少时间	少部分时间	相当多时间	绝大部分或全部时间
1. 我觉得闷闷不乐，情绪低沉	1	2	3	4
2. 我觉得一天中早晨最好	4	3	2	1
3. 我一阵阵哭出来或觉得想哭	1	2	3	4
4. 我晚上睡眠不好	1	2	3	4
5. 我吃得跟平常一样多	4	3	2	1
6. 我与异性密切接触时和以往一样感到愉快	4	3	2	1
7. 我发现我的体重在下降	1	2	3	4

续表

题目	没有或很少时间	少部分时间	相当多时间	绝大部分或全部时间
8. 我有便秘的苦恼	1	2	3	4
9. 我心跳比平常快	1	2	3	4
10. 我无缘无故地感到疲乏	1	2	3	4
11. 我的头脑跟平常一样清楚	4	3	2	1
12. 我觉得经常做的事情并没有困难	4	3	2	1
13. 我觉得不安而平静不下来	1	2	3	4
14. 我对将来抱有希望	4	3	2	1
15. 我比平常容易生气、激动	1	2	3	4
16. 我觉得做出决定是容易的	4	3	2	1
17. 我觉得自己是个有用的人, 有人需要我	4	3	2	1
18. 我的生活过得很有意思	4	3	2	1
19. 我认为如果我死了, 别人会生活得好些	1	2	3	4
20. 平常感兴趣的事我仍然感兴趣	4	3	2	1

本量表包含 10 道反向计分题, 分别为题目 2、5、6、11、12、14、16、17、18、20。正向计分题分别按 1、2、3、4 计分; 反向计分题按 4、3、2、1 计分。指标为总分。将 20 个项目的得分相加, 即得粗分。粗分乘以 1.25 后取整数部分即为标准分。按中国常模结果, 抑郁评定的分界值标准分为 53 分。标准分低于 53 分, 说明测试者心理状况正常; 标准分超过 53 分, 说明测试者有抑郁症状。分值越高, 说明测试者的抑郁症状越严重, 需要接受心理咨询, 甚至需要在医生的指导下服药。其中标准分分值在 53 ~ 62 分的为轻度抑郁; 63 ~ 72 分的为中度抑郁; 超过 72 分的为重度抑郁。

该问卷仅作为学生了解自己的参考, 若有任何疑问, 请咨询专业人员。

测试 2: 综合幸福问卷

该问卷为我国学者苗元江所制, 大学生可根据该问卷测量自己的综合幸福指数。

指导语: 欢迎您参加本次调查, 请仔细阅读每个问题, 并且把你的答案填在答题卡上相应的位置。回答没有正确与错误之分, 每个问题只能选择一个答案, 请按照你的实际情况回答, 谢谢合作!

A: 请用下面的评价尺度描述你的情况 (A1 ~ A38 题), 完成表 6-3 的内容。

1 2 3 4 5 6 7
明显不符合 不符合 有些不符合 介于中间 有些符合 符合 明显符合

表 6-3 综合幸福问卷 1

题目	1	2	3	4	5	6	7
A1. 我的生活大多数方面与我的理想吻合							
A2. 我的生活状况良好							
A3. 我对我的生活很满意							
A4. 到目前为止, 我做到了我在生活中想要做的重要事情							



续表

题目	1	2	3	4	5	6	7
A5. 回首往事，我能够感受到生活的意义和人生的圆满							
A6. 我了解并接受自己							
A7. 我能够根据自己的意愿选择行为方式，而不受外界影响							
A8. 我不断超越自我，取得更大、更多的成就							
A9. 我理解自己所做事情的价值与意义							
A10. 我可以自由地决定我的生活							
A11. 我能够自由地表达我的思想与感情							
A12. 在我的生活中，经常有人约束我的行为（反向计分）							
A13. 在我的生活中，我能感觉到我的存在							
A14. 在我的生活中，并没有太多的机会让我自己做决定（反向计分）							
A15. 我觉得我是一个有价值的人，至少与别人一样							
A16. 我觉得我具有许多优良的品质							
A17. 我与大多数人一样，能够把事情做好							
A18. 我对自己持肯定态度							
A19. 总的来说，我对自己比较满意							
A20. 我充满活力与激情							
A21. 我常常感觉到我的精力旺盛得好像要爆发出来							
A22. 我的精力非常充沛，精神状况很好							
A23. 我期望着投入每一天新的生活							
A24. 我的感觉很灵敏，情绪很活跃							
A25. 我浑身上下充满着力量							
A26. 我拥有可以依靠的朋友							
A27. 我拥有可以信赖的朋友							
A28. 我拥有亲密、持久的朋友							
A29. 在人们需要的时候，我不计报酬地提供帮助							
A30. 我为社会美好而努力奋斗							
A31. 我为世界变得更加美好而工作							
A32. 我帮助人们改善他们的生活状况							
A33. 我在别人需要的时候帮助他们							
A34. 我保持身体健康							
A35. 我拥有健康与活力							
A36. 我保持良好的健康水平							
A37. 我没有疾病							
A38. 我保持健康的生活方式							

B：请使用下面的评价尺度，在表 6-4 中评估你最近一周的情绪情况（B1～B12 题），完成表 6-4 的内容。

1 2 3 4 5 6 7
没有时间 一半时间 所有时间

表 6-4 综合幸福问卷 2

题目	1	2	3	4	5	6	7
B1. 愤怒							
B2. 高兴							
B3. 耻辱							
B4. 爱							
B5. 忧虑							
B6. 愉快							
B7. 嫉妒							
B8. 感激							
B9. 内疚							
B10. 快乐							
B11. 悲哀							
B12. 自豪							

C：使用下列标准，评价在整个生活中你的幸福 / 痛苦体验。

1 2 3 4 5 6 7 8 9
非常痛苦 很痛苦 痛苦 有些痛苦 居于中间 有些幸福 幸福 很幸福 非常幸福

该问卷共 50 个题目，从 9 个维度对个体综合幸福指数进行测评。各维度总分等于各维度项目相加，各维度因子分 = 维度总分 / 项目数，因子分数在 1～7 分之间。各维度的题目分布如下。

- (1) 生活满意：5 题，题号为 A1～A5。
- (2) 正向情感：6 题，题号为 B2、B4、B6、B9、B10、B12。
- (3) 负向情感：6 题，题号为 B1、B3、B5、B7、B8、B11。
- (4) 生命活力：6 题，题号为 A20～A25。
- (5) 健康关注：5 题，题号为 A34～A38。
- (6) 利他行为：5 题，题号为 A29～A33。
- (7) 自我价值：5 题，题号为 A15～A19。
- (8) 友好关系：3 题，题号为 A26～A28。
- (9) 人格成长：9 题，题号为 A6～A14。

各维度的具体解释扫描右侧二维码可得，大学生可以借此了解自己在不同维度的表现情况，从而明晰自己的综合幸福指数。



9 个维度的具体解释



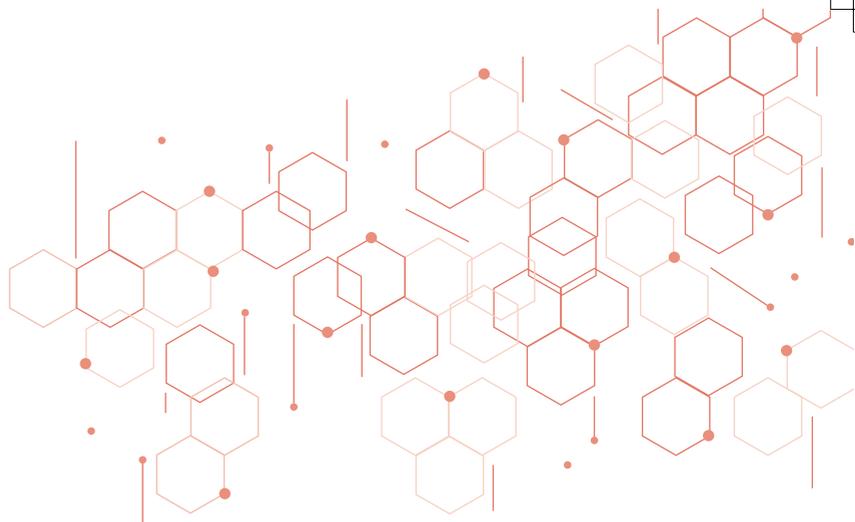
“心”资源

1. 图书：《心灵游戏》，毕淑敏著。

该书作者具有医生、作家、心理学博士、心理咨询师等多重身份，她将高深的心理学变为通俗的家常话，通过8个特别的心理学游戏告诉你促进心理健康的人生道理。

2. 电影：《忧郁症》（*Melancholia*）。

影片讲述了新婚不久即患上抑郁症的贾斯汀与姐姐克莱尔在地球面临一颗巨大行星的逼近时产生不同心理反应的故事。电影以科幻的形式暗喻抑郁症的痛苦性与毁灭性，通过世界末日所带来的绝望与毁灭情绪，来捕捉重度抑郁症患者不为一般人所理解的心理感受。



项目七

学途导航： 探索大学生学习心理

知识目标

- ◆了解学习的定义、方式、内驱力及大学生学习活动的特点。
- ◆认识大学生常见的学习心理障碍及调适方法。
- ◆掌握大学生高效学习的方法。

技能目标

- ◆能够发现自身存在的学习困扰，解决学习中的不适应问题。
- ◆能够利用各种学习技巧和策略，提升自己的学习效率。

认知目标

- ◆培养积极的学习态度，践行终身学习的理念。
- ◆养成良好的学习习惯。

引导案例

学习积极性不高怎么办

陈晖是今年入学的大学新生，入学不久，他便了解到大学的学习和中学有很大的差异。一是大学的学习成绩不单包括考试成绩，还需综合日常表现和作业情况；二是大学考试次数少，



以期末考试为主，老师也不会经常布置作业；三是大学的学习压力远没有中学大，上完课后，大学的学习自由度很高。在熟悉了大学课程的节奏之后，陈晖觉得这样的日子非常自在，自己可以有更多的娱乐休闲时间，作业随便对付一下就行，比较轻松。于是陈晖逐渐松懈下来，想学就学，不想学就玩，第二课堂的参与积极性不高不说，上课还经常悄悄玩手机。本来他入学时的成绩是班级前三名，可期末考试各科成绩综合考评却位列全班下游水平。这样的成绩使陈晖深受打击，而对比他的朋友，对方不仅学习轻松，似乎也过得神采飞扬。

陈晖回想自己整个学期的经历，发觉自己这学期似乎什么都没学到，于是下定决心做出改变。然而新的学期开始之后，陈晖发现自己还是忍不住上课玩手机，还是将更多的时间花在休闲娱乐上，只是在娱乐的同时，他心里总时不时产生一丝负罪感。

思考：

- (1) 陈晖的学习表现出怎样的特点？你有类似的表现吗？
- (2) 针对陈晖的学习现状，你能给他什么建议，以提高其学习积极性？



任务一

认知学习

对大学生来说，学习是其大学阶段的主要任务之一。然而，大学的学习方式和 Learning 环境与高中有很大不同。在这种情况下，如果大学生的心理不能及时调整，形成的心理落差就很容易使其产生心理障碍，影响其身心健康。因此，大学生需要了解大学阶段的学习方式与学习特点等相关知识，为灵活应对大学阶段的学习奠定基础。

“心”体验

我的学习之旅

活动目标：通过回顾自己的学习历程，发现自己在学习方面存在的问题。

活动时间：10 分钟。

活动过程：

- (1) 回想自己每天的学习历程，思考除上课时间外，你有多少时间是用于学习（包括学校课程预习、复习，学科作业的完成，其他额外知识的拓展、积累）的？以周为单位，在纸上列出你每天实际的学习“轨迹”，即学习表。
- (2) 看看其中有哪些时间是被浪费或者可以被有效利用的，并对此进行总结、归纳。
- (3) 制订一个学习时间利用计划，对这些空余时间进行适当的填补。
- (4) 该活动可以分组进行，活动过程中进行组内讨论，最后与班内的同学进行分享与交流。

一、什么是学习

早在 1996 年，国际 21 世纪教育委员会向联合国教科文组织提交的报告中提出的“现代教育由四大支柱支撑”的现代教育观念就强调了学习的重要性，这四大支柱分别为学会认知、学会做事、学会共同生活、学会生存。这 4 者都强调了一个“学”字，而且排在首位的学会认知其实也代表学会学习，因为学习是个体认知世界的渠道，没有学习，个体连生存都成问题，新技术、新知识的习

得及创新与发展也就更无从谈起了。

现代学习理论研究认为，影响发展的因素有很多：遗传、环境、教育和学习等。其中，学习是促进人类全面发展的重要因素。学习是一种复杂的心理过程，其概念有广义和狭义之分。广义的学习是指基于经验而导致行为或行为潜能发生相对持久的适应性变化。广义的学习既包括动物的学习，也包括人类学习知识、技能、行为习惯、道德品质等。

狭义的学习是指学生的学习，是学生在老师的指导下，有目的、有计划、有组织、有系统地进行的，是一种特殊的学习过程，有特定的学习内容和多样的学习方式。

大学阶段的学习以专业化和职业化为导向，包括学习知识和提升技能两方面。大学阶段，需要培养什么样的能力以匹配工作要求、适应社会发展的需要，是大学生在入学之初就应该思考的问题。



扫码看微课

二、学习的方式

实际上，人从出生开始，学习行为就从未间断，从开口说话到流利发言、从被动接收信息到主动思考……这些发生在人身上的变化大多是由于人不断学习、进步而产生的。实际上，大学生对学习这个行为已经十分熟悉，因为在过去的岁月里，学习已经成为大学生潜移默化的一种习惯。但在新的学习环境下，大学生仍然存在一些困扰，这与学习方式有关。那么，主要的学习方式有哪些呢？学习方式可以根据不同的标准划分为不同的类型，如表 7-1 所示。

表 7-1 学习方式的分类

划分标准	类别
学习过程控制程度的不同	① 自主学习：指个体自觉制订学习目标和学习计划，并实时监督学习情况，如自学一门乐器； ② 他主学习：指个体被动接受他人（如老师）安排的学习任务，如完成老师布置的阅读任务
学习进行形式的不同	① 接受学习：指通过占有或吸收，将他人发现的经验转化为自己的经验，如上课听讲； ② 发现学习：指个体利用已有的条件独立思考，自己探索学习，获得规律性的知识，如学生根据课本内容独立排演话剧
学习性质的不同	① 机械学习：指死记硬背式的学习，如背菜谱； ② 有意义学习：指在理解的基础上进行学习，如在学完新单词后看懂一篇文章
感官偏重的不同	① 视觉类学习：指个体更喜欢通过视觉方法接收信息，如喜欢从图表、视频、图片和板书中获取信息； ② 听觉类学习：指个体习惯于利用听觉通道获取信息，如善于复述、到新地方能较快学会当地方言； ③ 动觉类学习：指个体习惯于通过身体动作探索、获取相关信息，如善于通过在课本上划线、做课堂笔记等操作性强的行为来获取信息
学习目标与动机的不同	① 兴趣型学习：指完全出于兴趣选择想学的知识，如因为爱好写作而选择中文专业； ② 现实型学习：指基于社会需求选择学习内容，如考取专业证书； ③ 盲从型学习：指不从自身实际出发，而是根据别人的喜好选择学习内容，如邯郸学步； ④ 理智型学习：指根据自己的工作需要来选择学习内容，如想当老师则选择师范类专业

学习方式会影响个体的学习活动。例如，机械式地背单词会花费较多时间，记忆的程度也不深；如果采取有意义学习的方式，如通过词根联想背单词，则不仅能更快记住单词本身，也更容易在理



解的基础上记住其释义。同理，背诗歌也是如此，可通过熟悉诗人生平和当时的时代背景来了解作诗时的心境和诗歌的描写对象，以帮助学习、记忆。总之，大学生需要认识到学习方式的重要性。不管是在怎样的学习过程中，只有对学习有所思考，运用对自己来说有用的学习方式，大学生才能更自如地学习。

随堂活动

你的学习主要采取什么方式？你认为以这种方式学习，效果好还是不好？你认为什么学习方式对你而言是最合适的？为什么？思考这些问题，反思并改进自己的学习方式。

三、大学生学习活动的特点

在大多数大学生的学习生涯中，中学时期的学习多依赖于师长的监管、学校严格的学习与作息安排，他们习惯于被动学习。而到了大学，大学生掌握更多的自主权，考试压力大大减小，大学生能选择学习自己感兴趣的知识。但与此同时，由于学习强度减弱，在学习过程中，大学生更需要注意自我监管，以免对学习产生懈怠心理。总的来说，大学生的学习活动主要有以下6个特点。

（一）学习自主性增强

在大学阶段，大学生可以依照自己的意愿选择自己感兴趣的领域去学习，更自由地安排自己的学习时间、学习地点、学习内容和所使用的工具书，制订适合自己的学习计划，如什么时候学、什么时候不学、学什么、怎么学等。学校和老师大多数时候都“退居幕后”，更大程度地尊重学生的自主性，在合理的前提下将“舞台”更多地留给学生去表现。

（二）以专业学习为主

大学教育具有明显的定向性，在报考大学时，大学生基本上已经确定今后的职业发展方向。而大学阶段的学习，也基本围绕专业领域展开，帮助大学生进行更加专业的、深入的、高层次的学习，让大学生能够掌握自己专业方向的高深知识。

（三）学习主动性提高

大学阶段学习方式的改变，使不少大学生都养成了主动学习的习惯。例如，积极了解外界的实时消息，主动争取学习进步的机会，为达到目标充分调动学习的积极性。而这样的特点有利于大学生迅速吸收新知识，适应步入社会之后的发展。这也意味着大学生在学习过程中能化被动为主动，更好地发挥自己的主观能动性，开展补充课堂学习的自学活动、相互学习进步的活动和各种独立的创造性活动，在学习过程保持更高的积极性，从而提高学习能力。

（四）学习内容多元化

在大学校园里，虽然大学生的主要任务是进行专业知识的学习，但大学生对学习的认知也发生了改变，考试成绩也不再被认为是评判学习成果的唯一标准，大学生建立了更加多元化的价值体系。许多大学会将大学生的平时成绩和期末成绩共同列为其总成绩的评判标准，其中平时成绩主要考察大学生的平时表现，如表达能力、组织能力等。而整个大学期间的学习内容和学习形式更加丰富多彩，使得大学生能够获得更多参与社会实践、活动和比赛的机会，从而使大学生的创新能力、人际交往能力、逻辑思维能力、动手能力、管理能力、沟通协调能力等得到发展和锻炼，最终获得更多元、更全面的发展。

（五）探索学习得到发展

大学里，大学生会学习更专业的知识，更具探索和钻研精神，能够深入自己的专业领域。同时，大学生会增强探索未知领域的勇气，去创新、创造，不断发展自身。

（六）具有较强的调控能力

大学教育使大学生的自由度变高，老师更多地扮演引导者的角色，有许多知识无法在有限的课时内传达给大学生，需要大学生自己去总结、拓展。而且大学生除上课外，约有45%的学习时间可自由支配，不管是用于自学，是用于阅读更多书来进行知识拓展，还是用于选修自己感兴趣的其他课程，大学生都有较大的选择空间。因此，为了达到更好的学习效果，达成对时间的有效利用，大学生大多都培养了较强的调控能力。这也是大学生应当具备的能力，因为只有拥有足够的自我调控能力，大学生才能在学习内容选择、时间安排及学习方式选用等方面进行及时的调控与改进，提高学习效率。

四、学习的内驱力

内驱力是驱使有机体做出一定行为的内部力量，常与“动机”同义。动机基于个体需求产生，对个体的活动与行为有激励和引导作用。学习动机指引发和维持个体学习活动，并使该学习活动指向某特定学习目标的动力机制，其相当于学习的原动力，能直接推动大学生学习，支撑大学生的整个学习行为。

（一）学习动机的分类

不同的学习动机会使人在学习过程中做出差别较大的反应。例如，出于兴趣进行学习，个体的学习积极性会较高，甚至个体会主动克服学习中的诸多困难；为了获得奖励进行学习，一旦得到奖励，个体的学习积极性就会大大降低。了解不同的学习动机，可以帮助大学生剖析自己的学习行为，审视自己的学习观，更好地激发自己的学习动机。一般来讲，学习动机可以按照以下标准进行划分。

- ◆ **按诱因来源划分。**按诱因来源划分，学习动机可分为内部动机和外部动机。内部动机是指由个体内在心理要素转化而来的动机，表现为大学生出于兴趣、好奇、求知欲、提升自己能力的愿望等产生学习动机。外部动机来自学习活动以外的因素，由外部原因诱发，达到外部目标即可，如为得到某种奖励或避免受到惩罚而产生的学习动机。虽然外部动机也具有积极作用，但相较于内部动机，外部动机一旦完成或失败，大学生的学习激情就会大大下降。
- ◆ **按作用和学习活动划分。**按作用和学习活动划分，学习动机可分为近景的直接性动机和远景的间接性动机。前者又被称为暂时的直接性动机，直接与学习活动相关，主要来源于大学生对学习内容或结果的兴趣，如因课程内容新颖有趣、教师讲解生动或对某课程有浓厚兴趣等而产生的学习动机；后者又被称为长远的间接性动机，这种动机与个人前途和社会意义有关，如为使自己获得荣誉、使近期的考试获得更好的结果、为社会发展做贡献等而产生的学习动机。
- ◆ **按学习成就动机划分。**按学习成就动机划分，学习动机可被分为认知动机、自我提高动机和附属动机。认知动机指个体为了掌握知识、技能和解决问题而产生的某种学习动机，派生于好奇心，是一种内部动机；自我提高动机是个体为了凭自己的能力胜任某岗位，或凭工作能力赢得相应地位而产生的学习动机；附属动机则指个体因想获得自己所附属的赞许和认可而产生的学习动机，它与自我提高动机同属外部动机。



（二）学习动机的强弱

学习动机的强弱与学习效率有很大关系，但两者之间的关系并不完全成正比。研究发现，一般每个任务都有一个最佳动机水平，当动机强度处于中等水平时，最有利于学习任务的完成，而学习动机太强或太弱，都会导致学习效率下降。此外，最佳动机水平还会因任务难度的不同而不同。一般较低的动机水平反而能激发个体完成难度较高的任务，简单的任务反而需要更强的动机激发才能完成。根据心理学家耶克斯和多德森的研究，动机水平与工作效率之间呈现一种倒U型的曲线关系，即耶克斯-多德森定律（见图7-1）。通过该定律，大学生可以清楚地了解在完成不同难度的任务时，动机水平与效率的关系。

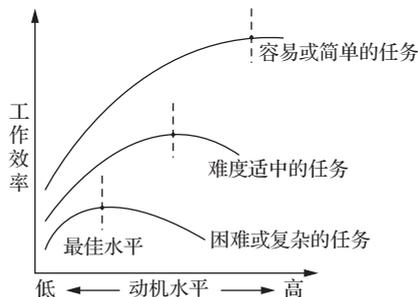


图 7-1 耶克斯-多德森定律

很多大学生在学习或处理事情时，常常忽略对该定律的应用，简单的事一拖再拖，在难以完成的事上又对自己施加太多的压力。大学生在学习时，应该注重对自己学习动机的把握，调整心态，更好地帮助自己进行有效的学习。

（三）学习动机的激发与培养

学习动机受内外多种因素影响，内部因素涉及学习情绪、自我需求、归因方式、自我效能感等，外部因素则包括学习结果的反馈与评价、老师或父母的期望与管教、奖励与惩罚等。以这些影响因素为出发点，大学生可以获得激发与培养学习动机的方法。

1. 设立学习目标

大学生可以通过设立一个不难实现的学习目标来体验实现目标的喜悦及成就感，然后再设立下一个目标，让自己在目标的引领下一步步前进，不断激发学习兴趣。

案例

高中时，周洁的成绩一直非常优异。上大学后，她忽然感到心中茫然，学习没有动力，生活没有目标，有时候想到辍学在家的妹妹和年迈的父母，她暗恨自己，觉得自己不争气，但又的确找不到奋斗的目标与学习的动力。学习上得过且过，生活上马马虎虎，上课打不起精神，课后应付完老师布置的作业就玩手机游戏打发时间。整个学期下来，她觉得自己浑浑噩噩，毫无所获。

启示：周洁的问题就是缺乏学习目标。如果周洁能够正确认识自己，设立一个清晰、明确的目标，制订出学习计划，她就能朝着目标的方向步入正常的学习轨道，成为一名优秀的大学生。

2. 培养学习兴趣

大学生的许多行为都会受兴趣影响，学习同样如此。如果大学生对学习充满兴趣，他的学习行为就会更加专注，并充满快乐。每个人感兴趣的事情并不相同，由此产生的学习兴趣也不一致。但兴趣是可以培养的，大学生可以通过以下途径培养自己的学习兴趣。

- ◆ **树立良好的学习态度。**如果大学生在开始学习之前做好心理工作，发现学习的乐趣所在，就有利于培养学习兴趣。
- ◆ **保持好奇。**柏拉图曾经说过，“好奇者，知识之门”。好奇心与求知欲能有效激发大学生的学习兴趣，而经常提问也会让大学生产生更多的思考，让学习兴趣在探究中变得更加浓厚。
- ◆ **提高专注度。**许多大学生在学习活动中可能存在浮躁或敷衍了事的态度，沉不下心，这样很难真正体会到学习过程中的乐趣，也更容易失败。而专注不仅会让大学生更容易获得成就感，也会让大学生在成就感中发现兴趣所在。
- ◆ **参加相关竞赛。**心理学实验证明，竞赛可以有效激发学习的积极性。事实也确实如此，在竞赛过程中，大学生会更有斗志，更加专注，在不知不觉间，产生的兴趣也会不断增强。
- ◆ **做好动机迁移。**大学生可以将自己感兴趣的活动与自己缺乏学习动力的部分联系起来，并将兴趣转化为学习需求，以此来激发学习动机和提升学习兴趣。

3. 引导归因，提高自我效能感

一般来讲，成功的经历会提高自我效能感，失败的经历则相反。但成败的具体归因方式，也会对自己效能感产生影响。成败归因是指将成功或失败的原因归纳为表 7-2 所示的 3 个维度、6 个因素。积极的归因可以增强个体对成功的渴望，因此大学生在归因时，要多做内部的可控归因，如努力程度的归因；少做外部的不可控归因，如任务难易、运气好坏等归因，帮助自己获得良好的情绪体验，提高自我效能感。

表 7-2 成败归因理论

成败归因	成败归因维度					
	内部与外部		稳定性与非稳定性		可控性与不可控性	
	内部的	外部的	稳定的	不稳定的	可控的	不可控的
能力高低	+		+			+
努力程度	+			+	+	
任务难易		+	+			+
运气好坏		+		+		+
身心状况	+			+		+
外界环境		+		+		+

同时，大学生要慎用能力高低的归因。将成功归因于能力可能会提升大学生的自信心，但将每一次成功都归因于能力可能会使部分大学生产生骄傲自满的心理，而这是不利于学习的。此外，在经历挫折或失败时，大学生也不能总是将其归因为自己能力不足，否则很容易使自己丧失自信，造成“习得性无助”心理（指个体经历某种学习后，在面临不可控情境时形成无论怎样努力也无法



拓展知识



改变事情结果的不可控认知，继而导致放弃努力的一种心理状态），不利于后续的学习与生活。

4. 合理利用外部奖惩

奖励与惩罚运用得当，也可以起到强化学习动机的效果。奖励是指通过表扬、鼓励、赞赏等行为给大学生带来精神上的享受，以增强其学习动机；惩罚是指通过不愉快的体验，如否定或批评等，减少或消除某种不良行为再次出现的可能性。大学生可以对此加以利用，如“如果这次竞赛拿了第一名，我就去看演唱会或去旅游”“如果这次考试失败，我寒假就宅在家里学习”“如果这周没有完成学习计划，我这个月就少消费 300 元”等。

不过，过分运用奖励增加大学生的外部动机，反而会削弱其内部动机，因此，大学生在运用外部奖励时，最好选择没有内部动机驱动的某个学习活动，且奖励需与其付出一致；如果是已有内部动机的活动，则要慎用外部奖励。另外，最好不要对一个行为进行多次外部奖励，否则一旦没有了奖励，行为动机就会丧失。

案例

一位老人住所的附近有一群非常顽皮的孩子，他们天天在这里追逐打闹，吵闹声让老人无法好好休息。在屡教不改的情况下，老人想出了一个办法：他把孩子们叫到一起，告诉他们叫的声音越大，得到的奖励就越多。他每次都根据孩子们吵闹的情况给予不同的奖金，直到孩子们已经习惯靠吵闹获取奖金时，老人开始逐渐减少所给的奖金。最后，孩子们认为自己受到的待遇越来越不公正，就再也不到老人所住附近大声吵闹了。

启示：该故事就是合理利用外部奖惩来降低行为动机的典型案例。老人通过过分运用奖励，削弱了孩子们玩耍吵闹的内部动机。

随堂活动

请你回顾自己的生活，回答下面的问题。

1. 你平时最喜欢做的两种活动和最想参与的两种活动是：

(1) 最喜欢做的活动：_____

(2) 最想参与的活动：_____

2. 你认为它们之间有怎样的共性？谈谈它们带给你的感受。

3. 你一直坚持到现在的事情是什么？是什么驱使你一直坚持？

4. 你最渴望完成什么事？你的动机一如既往的强烈吗？请具体谈谈你的动机的变化过程。

人在做任何一件事时，都会有一定的动机在驱使其行动，一般动机越强，付诸实践且成功的可能性就越高。当然，大学生需要合理控制动机程度，避免对自己造成不利影响。



任务二

大学生常见的学习心理障碍分析及调适

学习是大学生活的主要内容，而学习效率和学习成果受大学生自身的心理健康和心理发展情况制约。众多研究也表明，在影响大学生学习的各种因素中，心理健康状况的影响较大。这就要求大学生在学习过程中，要注重自己的心理健康状况，及时发现并调适出现的学习心理障碍。大学生常见的学习心理障碍主要有4种，分别是学习自我管理问题、学习动机问题、学习疲劳和学习焦虑，下面分别进行介绍。

“心”体验

划数测验

活动目标：测试自己的注意力，并提高自己的注意力集中程度。

活动时间：10分钟。

活动过程：

(1) 准备5张写有相同数字串的纸条，如下所示，在第一张纸条中划去数字“3”。

2491365204863521892543791257650813476451208735209478901852417801546349122541
8645521807325860675925434473506491084615768162472504256589849871493652685719849
274755937041287589613403390929157812980277368470721405417537

(2) 在第二张纸条中不划去数字“3”，而划去位于数字“3”前面的一个数字。

(3) 在第三张纸条中划去数字“3”前一位的数字“7”。

(4) 在第四张纸条中划去夹在数字“3”和数字“7”中间的一位数字。

(5) 在第五张纸条中划去数字“3”和数字“7”之间的偶数。

(6) 计算自己的得分与失误率。记分方法：全部划对数之和称粗分，错划和漏划的一半称失误，粗分减失误为净分。净分 = 粗分 - (错划 + 1/2 漏划)；失误率 = [(错划 + 1/2 漏划) / 划对] × 100%。

一、学习自我管理问题及调适

大学的学习大多是自主学习，强调大学生的自我管理，然而在学习过程中，大学生难免会有出现偏差的地方，产生一些学习上的困扰。例如，学习目标不明确，学习不能专注，学习时间安排不当，学习拖延等。其中比较典型的自我管理问题是注意力涣散，难以集中精力学习；学习时习惯性拖延，学习意志薄弱，缺乏学习的自制力、持久性和坚持性。

(一) 注意力涣散及调适

集中注意力是大学生能够好好学习的基本心理条件。通常注意力涣散是无意注意增强，有意注意减弱的结果，这会导致大学生将注意力放在一些无关紧要的事物上，学习也更容易产生疲劳感，学习效率自然大大降低。造成注意力涣散的原因主要包括以下几点。

- ◆ 缺乏集中注意力的自觉性。
- ◆ 缺乏学习动机和学习兴趣。
- ◆ 没有学习目标和学习的紧迫感。
- ◆ 没有学习计划，缺乏自控力。



- ◆ 被其他与学习无关的事情占用了过多的时间与精力。
- ◆ 受到不良生活方式的刺激及意外事件的打击。

此外，还有一些注意力上的问题，如注意力难以转移，心里老想着之前的问题，不能根据学习任务将注意力转到另一对象上；注意力难以持久；注意力分配不当等。

要克服注意力涣散问题，大学生可从以下几方面入手。

- ◆ 提高对注意力作用的认识，从而有意识地增强自己的有意注意，减弱无意注意。
- ◆ 选择合适的学习地点。有些大学生难以集中注意力，可能是因为环境嘈杂或有干扰自己的因素存在，这时不妨换一个学习环境。
- ◆ 增强抗干扰能力，这可以使大学生在各种条件下都能专心，将精力集中在自己想做的事情上。久而久之，就能养成良好的学习习惯。
- ◆ 适当加强学习动机，保持一定的学习紧迫感和学习压力。
- ◆ 劳逸结合，保持充沛的精神状态。疲劳是注意力的大敌，如果因疲劳导致大脑神经兴奋水平下降，注意力自然难以集中。
- ◆ 保持不倦的好奇心，逐渐提高学习兴趣。
- ◆ 制订明确的学习目标和学习计划，通过按计划行事，使自己的注意力得到合理分配。
- ◆ 以学习为中心，合理安排课余活动，保持旺盛的学习精力。
- ◆ 进行集中注意力的练习，明确注意的重点是什么。例如在听课、读书时弄清楚哪些是重点，哪些是非重点，将注意力强制放到重点内容上。有心理学家建议，要使个体的一般知觉保持得相当好，同时还要从次要的东西中分出主要的东西来，并把注意力集中在主要的东西上。在每次活动或上课时，大学生都可以动脑分析内容的主次，这样坚持下去就能增强注意力。

大学生可从中选择合适的方法，以克服注意力涣散的问题，保持绝佳的学习活力，提高学习效率。

（二）拖延症及调适

拖延症是指个体在预料到结果可能有害的情况下，仍将计划好的事情往后推迟的行为。这在当代青年及大学生群体中极为常见。数据显示，有一半以上的大学生认为自己存在拖延情况，且拖延情况涉及其工作、学习、生活的诸多方面，例如推迟入睡、推迟完成作业、推迟复习等。

案例

上了大学之后，肖军便为自己制订了一个阅读计划：一周看一本书。结果每次把书拿出来，肖军就情不自禁地掏出手机玩起来。一晃眼一周过去了，书也没翻几页。肖军想：“可能是我对自己要求太严格了，干脆一天花一个小时看书算了。”结果第一天，肖军摊开书拿出手机计时的时候，一时没忍住，还是将时间都花在了看手机视频上。他想着第二天把头一天的阅读时间补上，结果第二天又有其他事情要忙。一天推一天，一天推一天，半个月下来，肖军的书还是只看了几页。

启示：肖军因为控制不住贪玩的心态，一直拖延原本制订的看书计划，这是典型的拖延症的表现之一。导致拖延症的原因有很多，有些人是因为任务太难或太简单，想推迟完成或不想完成；有些人是出于害怕心理，如不想面对任务完成之后的更多任务，害怕得到负面评价等；有些人是由于任务流程、截止日期方面的安排产生拖延心理；还有些人是由于行动时产生的瞬间犹豫、过分追求



扫码看微课

完美或自我怀疑等原因而拖延。在很大程度上，我们可以将拖延症的原因归纳为缺乏自控力。

很多大学生在拖延之后会产生自怨自艾、愧疚、后悔等感受。拖延症不仅会影响学习效率，还会对大学生的生活、工作等造成不良影响，甚至也不利于大学生身心的健康发展，容易使大学生精神萎靡，导致滋生自我怀疑、焦虑等不良情绪。大学生要想改变自己的拖延情况，需要采取科学的措施克服自己想拖延的心态，可参考以下方法。

- ◆ 改变自己的思维方式，用“立即行动”思维对抗“明日再做”思维，通过自我调节鼓励自己尽快展开行动。
- ◆ 通过奖惩系统对自己的拖延行为进行反馈，形成行动的压力，以强迫自己减少拖延行为。
- ◆ 学会自我关怀，使自己保持积极的、正面的情绪，接纳自己。调查研究也证明，这样的人更自律、更自控。
- ◆ 将任务目标分解成一个个具体可行的阶段性目标，并制订出一个具体的计划表去落实。

二、学习动机问题及调适

大学生在学习动机问题上的表现包括厌倦学习、逃避学习；不想学习、不愿学习，上课精神萎靡，下课生龙活虎；成就欲望低，没有理想抱负，没有求知欲；高考“后遗症”，体会不到学习的快乐；争强好胜，力图超越某人或做到某领域最优等；过于勤奋，认为“只要我努力就会成功”；容易自责等。具体而言，学习动机问题可分为学习动机不足及学习动机过强两类。

（一）学习动机不足及调适

学习动机不足是指大学生因为各种各样的原因，缺乏学习的积极性和主动性，如不想学、所学非所愿、不知道学什么、目标设置不合理、自卑等。

1. 不想学

上大学后，有些大学生会认为自己不再有升学的压力，可以好好放松，从而产生懈怠心理，不想学习、不愿学习，并将更多精力投入其他地方，如沉迷手机、游戏或其他兴趣拓展活动。对于抱有这种心态的大学生，培养学习兴趣是关键。

2. 所学非所愿

所学非所愿的情况主要有以下原因：一是大学生在填报志愿阶段缺乏对所专业的了解，进校后才发现自己想象的并不一样，自己并不喜欢；二是接受专业调剂，被分到了自己不喜欢的专业，同时又缺乏换专业的勇气和条件；三是听从家长从当前社会“热点”出发的建议，选择了自己并不喜欢的专业。这些原因都可能导致大学生缺乏学习动机。

3. 不知道学什么

有些大学生在大学阶段知道即将面临新的挑战，也想要为求职做准备，却一时不知道该确定什么样的人生目标、往哪方面发展，对自己需要着重学习和提升的部分也没有清楚的规划，自然缺乏学习动机。

案例

李倩在一所重点职业院校就读，班里同学普遍都很优秀，而李倩虽然高中时学习成绩不错，但大学上某些专业课时却有点吃力，因此课堂表现和成绩在班级排名比较靠后，甚至有的考试还挂科了。李倩偶尔也想变得更优秀，但却又时常将这种想法抛诸脑后。其他同学已经在为专升本或未来应聘有名的企业努力学习、获得亮眼表现了，她却找不到奋斗的目标与学习的动力，得过且过，课后做完老师布置的作业就玩手机。看着周围的同学都忙忙碌碌的，李倩心里一片茫然。



启示：李倩是典型的因为缺乏学习目标而学习动机不足。对于这类大学生，关键是设立清晰、明确的目标，制订学习计划，以激发学习动机。

4. 目标设置不合理

目标设置不合理会导致大学生学习动机不足。目标太过简单，轻易就能完成，长期下来，大学生很容易丧失积极性，觉得无趣，不愿意再设置学习目标；目标太难，大学生在努力学习后看不到明显的学习效果，则会丧失学习乐趣，产生挫败感，久而久之，也就没有了学习动机。

5. 自卑

自卑心理会导致大学生不敢尝试，缺乏行动力，觉得自己这也做不好，那也做不好，甚至不愿意迈出尝试的步伐。这会让大学生放大学习任务的难度，在心理上形成无助感，自然也就缺乏学习动机。

上述5种原因都会导致大学生学习动机不足，而缺乏学习动机的大学生很容易受各种因素干扰，变得上课不专心、注意力分散，完成作业也不认真，对学习表现出一种应付的姿态，甚至产生厌学情绪，不愿上课。这类大学生的特点是，要么不求上进，天天浑浑噩噩；要么对与学习无关的内容投入更多的时间和精力。

调适学习动机不足的措施与激发学习动机的措施类似，主要有以下几种。

- ◆ **正确归因。**学习动机不足可能是由多方面原因导致的，如专业选择错误或受到家庭、社会的影响等。大学生可以结合成败归因理论，对自己学习动机不足的原因进行分析，调整自己的学习心态和学习策略，千万不要置之不理。大学阶段短暂而又美好，是步入职场的重要准备期，大学生要在这段时间好好学习、提升自己，千万不能虚度光阴。
- ◆ **强化学习动机。**学习动机是推动学生学习的主要力量，有正确的、强烈的学习动机的大学生会更具备学习的主动性，更能克服学习中的众多困难，做到专心致志、刻苦钻研。
- ◆ **明确学习目标。**问自己：“我为什么上大学？”只有认识到这是“我的大学”“我需要上这样一所大学”，大学生才会保持正确的方向，产生不竭的学习动力。
- ◆ **培养学习兴趣。**俗话说，“兴趣是最好的老师”。科学研究也表明，大学生对学习本身的兴趣会增加其学习的积极性，大大激发其对学习的关注，甚至能使其忽视或缓解疲劳感。因此，通过培养学习兴趣，大学生会变得更爱学习、更会学习。

（二）学习动机过强及调适

有部分大学生认为要想达到良好的学习状态，就应该有很强的学习动机，动机越强，越能激发学习动力，促进学习。但事实上，这样的心态也会造成不良影响。例如，有些大学生会因为短时间内成绩没有提高而感到懊恼、情绪低落，怀疑自己能力不足，甚至产生厌学心理。前面提到了，研究早已证明，学习动机并不是越强越好，学习动机过强也会导致学习效率下降。因此，当大学生发现自己得失心过重、要求过高，经常因为成绩情绪不稳定时，就要通过有效的措施改变这种心态。一般情况下，学习动机过强时，大学生可采取以下措施。

- ◆ **改变“学不好什么都完了”的错误心态，**缓解关于学习的紧张情绪。
- ◆ **科学、理智地看待学习与成绩的关系，**认识到成绩并不代表一切。
- ◆ **掌握科学的学习方法以提高学习效率，**同时避免陷入“读死书，死读书”的牛角尖，否则会妨碍大学生潜能的挖掘与发挥。

◆ 及时进行心理咨询或通过其他途径疏导情绪，调整心态。

值得注意的是，有些大学生的学习动机过于急迫，甚至产生学习动机功利化的现象，即学习心理与学习目标的功利化。然而，功利动机只能支撑一时，片面追求眼前个人利益与社会需求的快速结合，将难以真正推动大学生长久的学习活动，也不能真正为当前的社会提供源源不断的有生力量，甚至还可能引发其他不正之风，如为了炫耀学识或满足虚荣心而盲目申报科研课题，却重立项，轻科研，或剽窃他人学术成果等。这也与高校培育创新型、高层次应用型人才的需求相悖，实际上是对教育资源的一种浪费。因此对于学习，大学生应当避免受功利主义、拜金主义等的不良影响，要认清自己真正想学什么、想做什么，寻找自己真正的心之所向，培养自己的使命感，这样才能实现人生价值，早日实现或超越理想自我。

三、学习疲劳及调适

学习疲劳是指由于长时间学习，大学生在生理和心理方面产生倦怠，致使学习效率下降，甚至出现不能继续学习的状况。学习疲劳可以分为两种：一种是生理上的疲惫，指由于肌肉受力过久或持续重复伸缩引起的生理疲劳，主要表现为肌肉痉挛、麻木、手足发冷、动作失调、感觉失调、眼球发疼发胀、视力减退、面色苍白、头晕、打瞌睡等；另一种是心理上的疲惫，主要表现为注意力涣散、思维迟钝、记忆力衰退、情绪躁动、厌烦、易怒等。

长时间保持注意力的高度集中、缺乏学习兴趣、持续进行记忆活动、学习内容枯燥、条件差（如昏暗、喧闹）的学习环境等，都可能引起学习疲劳。大学生在出现学习疲劳的表现时，要注意采取科学的方法进行调适，可参考以下措施。

- ◆ **劳逸结合。**劳逸结合是简单且使用较为普遍的缓解疲劳的方法。大学生如果需要进行思维强度较大、耗时较长的脑力活动，可以通过在此期间安插课间休息、身体锻炼、睡眠等活动使大脑得到适度的放松，同时调整精神状态，为接下来的学习积蓄能量，而不是强制透支精神、体力，逼迫自己保持持续学习的状态。
- ◆ **科学用脑。**相关研究证明，清晨起床后、上午8—11时、下午6—8时、晚上临睡前1小时为人脑的记忆高潮点，也是最佳记忆时间。因此，大学生可以选择在这几个时间段记忆难记的材料，科学用脑，防止过度疲劳，同时保持积极乐观的情绪，以保证有效记忆，提高大脑的工作效率。
- ◆ **交替学习。**交替学习可以缩短学习的疲劳期。大学生可以每两个小时就更换一下自己正在学习的内容，这样可以延长学习时间，使注意力保持高度集中，提高记忆效率。

四、学习焦虑及调适

学习焦虑是因担心完不成学习目标而产生的一种忧虑、不安和紧张情绪。学习焦虑产生的原因在于不能克服障碍，担心不能完成任务而导致自尊心、自信心受挫等造成的较大的心理压力。考试焦虑是一种常见的学习焦虑现象，常表现为考试时冒虚汗、手抖、心率加速、大脑空白、恶心、腹泻，甚至晕厥等。

一般来说，成就目标过高和自我肯定不足的大学生更容易产生学习焦虑，同时，来自学业、家庭和同学竞争的压力也是导致大学生学习焦虑的重要原因。需要注意的是，适当的焦虑可以增强学习效果，但过度焦虑势必会产生不良影响。美国心理学家考克斯曾经做过一组焦虑实验，实验显示，中等焦虑组的学生成绩远高于低等焦虑组和高等焦虑组的学生。因此，面对学习焦虑，大学生要学会自我调节，将自己的焦虑感维持在一个适当的区间。



案例

王文从小就被父母耳提面命，一定要考上好的大学，这样才能有更好的职业发展，过上更好的生活。王文也算争气，他从小在学习上就有天赋，再加上刻苦努力，最终他考上了自己心仪的大学。但由于他想学的专业分数线高，他无奈被调剂到了另一个专业。王文虽然有些失落，但并不气馁，想着自己上大学后多多努力，之后再转专业。

王文在学校转专业需要在一个学期之后进行，且需成绩排在年级前15%，这意味着王文大一上学期必须表现优秀。王文刚开始并不担心，他觉得自己各方面学习条件挺好，考出好的成绩没有问题，于是渐渐投入新鲜的学习之中，努力吸收更多新知识。他给自己定的小目标是争取每次学习或活动都能表现出色，最好名列前茅。但渐渐地，他发现自己班里的同学都非常优秀，不仅平时成绩很好，还都有许多才艺，在课下的专业实践活动中也有不少表现亮眼，老师、同学都对其赞许有加。相比之下，王文的表现不算出彩。

王文有些沮丧，他认为，山外有山，人外有人，相比之下，自己似乎十分平庸，领悟力也略逊一筹。一段时间下来，王文的学习劲头便有点不足，上课也时常恍惚。他总是担心自己的考试成绩，他认为其他同学的平时成绩分数应该不错，从偶尔的随堂测验来看，他们期末考试也能拿高分，两者相加，最后总成绩很可能高于自己。为此，他感到十分紧张，学习更加努力，经常熬夜苦读，白天吃饭也没什么胃口，几乎将所有精力和心思都花在了学习上。但坚持了一段时间后，他觉得自己睡眠质量不好，非常劳累，注意力也不太集中。他觉得自己的学习策略可能有误，于是略微降低了一些学习强度，调整学习状态，在紧张的心情中完成了第一学期的考试。结果王文的成绩虽然很好，但距离年级前15%还是稍差一点。

王文反思了自己上学期的表现，重新进行了学习规划。他做足了准备，对自己很有信心。但虽然有心理准备，他在考试前期仍然十分忐忑，担心自己像以往的考试一样发挥不好，尤其是上次期末考试只差几分就能挤进年级前15%，更是给了他很大的压力。琢磨得多了，他忍不住回想自己高考就是因为没发挥好，才被调剂到现在的专业。他越想越焦虑，整个人显得比往常都紧张，上课也有些心不在焉，学习效率低，晚上入睡困难，白天感觉精神不济。

他知道自己有些过于紧张了，担心长此以往考试会受影响。他想控制自己不要多想，但又控制不住，一时不知该怎么办，觉得非常苦恼。

启示：王文的表现是典型的学习焦虑，而这主要是由家庭的压力和平时的学习压力引起的。此外，由于以前考试失败留下的心理阴影和与同学间的竞争，王文还存在考试焦虑的症状。当然，完成学习目标的不顺利、学习心态的失衡、学习策略的失误，以及对自己被调剂的不满和失意，也是影响他心态的重要因素。如果不及时调适心态，正确归因，王文还有可能出现更严重的考试焦虑症状，那样不仅会影响他的学习状态，还会对他的心理健康发展造成不利影响。

大学生如果存在学习焦虑，可以尽量放松身心，通过放松训练、减压运动调节身体状态，先让身体放松，然后正确地评价自我，客观看待学习与考试，放平心态，找准焦虑的源头，最终解决问题。但如果情节过于严重或自我疏导无效，大学生就需要接受专业的心理辅导。



任务三

掌握有效学习的方法

大学阶段，大学生的学习目标不再单纯地集中在考试成绩上，而是将重心向学习能力和学习方

法方面倾斜，大学生会将更多的精力花在能力拓展和自学上，用有限的时间充实自己。大学不过短短几载，如果能掌握有效学习的方法，大学生的大学生活将更加丰富多彩、更有价值。

“心”体验

记忆力考验

活动目标：通过训练学生的工作记忆刷新其能力，提高其学习效率。

活动时间：10分钟。

活动过程：

- (1) 准备好20张卡片，可以是扑克牌，也可以是自制的数字卡片。
- (2) 老师随机以较慢的速度呈现5~7张卡片，学生回答最后3张卡片是什么。
- (3) 老师以正常的速度随机呈现8~10张卡片，学生回答最后3张卡片是什么。
- (4) 老师以较快的速度随机呈现11~14张卡片，学生回答最后3张卡片是什么。
- (5) 老师以更快的速度随机呈现15~20张卡片，学生回答最后3张卡片是什么。

一、培养学习能力

大学生的学习能力并不局限于学习知识和技巧的能力，还包括更多方面的能力。而全面培养学习能力不仅有助于大学生的学习，也有助于提高大学生的个人素养和竞争力。

（一）自学能力的培养

自学能力是指大学生独立学习和获取知识的能力。培养自学能力，大学生一方面要有正确的学习目标和计划，另一方面要善于利用各种教育资源，如图书馆、网络、资料室、工具书等，有目的地拓宽自己的知识面，提高自己的阅读、研究能力。



扫码看微课

（二）自律能力的培养

培养大学生的自律能力是培养高素质人才的需要。在大学阶段，大学生逐渐培养出自主学习的能力，而在这个过程中，自律能力发挥了很大的作用。只有足够自律，大学生才能按时、按量完成学习计划，达成学习目标，养成良好的学习习惯。而要培养自律能力，一方面需要大学生树立自律意识，充分发挥学习的主动性、自觉性；另一方面，大学生也可以进行自律行为训练，磨炼自律意志，培养良好的行为习惯，在潜移默化中做到自我管理和自我监督。

（三）思维能力的培养

大学生要多问为什么，学会提问、质疑，勤于思考，这样才能培养自己发现问题的能力。同时，大学生要掌握创新思维，打破思维定式，学会举一反三，这样在很多方面就可以达到无师自通的状态。

另外，大学生还要学习在整理资料后形成自己的观点、架构，能“打破标准答案”，学会用自己的声音表达，这样才能培养独立思考的能力。如果有辩论赛和学术讨论，大学生也应该积极参与，以促进自己思想的解放和思维能力的提高。

（四）组织管理能力的培养

组织管理能力是指为了有效地实现目标，将各种条件有机地组织、协调起来的能力。大学生如果在制订学习计划和安排学习时间时，充分考虑到身边的各种可利用资源，策划并执行好科学的学习方案，就能很好地激发自身的学习兴趣，提升学习效率。



二、开发学习潜能

人的成长是一个不断开发潜能的过程。所谓潜能，是指人体力和智力的总和，是有待开发的处于潜伏状态的一种能力。人的潜能包括创造潜能、社会潜能、感觉潜能、精神潜能、艺术潜能等，且各种潜能都处在不断变化之中。通过一定的方法，潜能可以得到挖掘。

潜能具有“用进废退”的特点。如果大学生忽视潜能的作用，久不开发自己的潜能，它可能就会在漫长的岁月中“悄然逝去”。要想开发潜能，大学生需要做到以下7点。



潜能开发三要素

- ◆ **正确认识自己。**自我是多层次的，正确认识和评价自己可以让大学生认清自己的优缺点，明确自己的定位，从而提升自我。
- ◆ **树立强烈的自信心。**自信心能让人勇敢、给人力量，能驱使人完成某些看起来难以完成的任务。

案例

李霖是体育特长生，平时跑步成绩不错，经过几次比赛训练，老师整理了李霖3次比赛的结果：他在5人小组赛中取得了第1名，在15人小组赛中取得了第3名，在20人小组赛中取得了第6名。老师觉得李霖平时训练很努力，但成绩其实还可以更好，于是后来在其他省市的比赛中，在10人小组赛赛前，老师便告诉李霖，根据他的了解，其他对手都不如李霖，结果李霖轻松跑了第1名。再后来，李霖参加20人小组赛，老师对李霖说了同样的话，但提出其中一人成绩很好，只要超过那个人，李霖肯定就能获得胜利。果然，那个人在比赛中一直处于领跑状态，但李霖觉得自己的实力也很强，于是在最后冲刺阶段奋力拼搏，最终超过他取得了第1名。但实际情况是这两次比赛的参赛者的整体水平是一样的，虽然其中也不乏佼佼者。

启示：从比赛情况来看，李霖取得更好的成绩是因为他获胜的信心更强，而非对手实力更弱，老师只是利用话术增强了李霖的信心，激发了他的潜能。由此可以看出树立强烈的信心对成功的重要性。大学生也要善于利用信心来激发潜能。

- ◆ **培养积极的心态。**积极的人生需要有积极的心态，在《全新思维》一书中，丹尼尔·平克提出了6种决胜未来的能力，其中之一是娱乐感。而事实证明，许多创造性的、成功的项目都是人在积极、快乐的状态下完成的，因此，这样的心理无疑能更大程度地激发人的潜能，促进人的积极发展。
- ◆ **增强自主性。**潜能具有能动性，即行为主体的主动性的培养很重要，如学习的独立性、自我管控能力及理论与实践的结合等，都能帮助大学生开发潜能，完成学习的内化。
- ◆ **进行积极的自我暗示。**自我暗示就是用心理语言暗示自己，以完成既定目标或行为。“我能行”“我一直以来都很不错”等积极的自我暗示会产生激励的力量，对个体的身心发展产生积极影响，使人更加自信、乐观，带人走向成功。
- ◆ **科学使用和合理开发大脑。**大脑的运动消耗很多能量，因此为了节约资源，大脑会把能量偏重分配给人经常使用的区域，这样效率会更高。但如果加载过多，大脑的灵活性就会降低。大学生可以通过尝试新事物或反复使用已学会的技能，广泛地刺激神经连接，增强自己的神经可塑性。神经可塑性表示大脑的重组能力和形成新的神经连接的能力，

其可以帮助大脑实现区域代偿，让大学生可以快速学习新事物，并具备高度的灵活性。而要做到合理用脑，大学生一方面不能过度用脑，另一方面则需要注重创新和学习，合理安排学习内容。

- ◆ **进行适度的自我放松。**我们可能见过因为过度紧张而无法答卷的情况，也听过很多人在面对一些对自己很重要的事时因为太紧张而导致失败的事情。我们从中获得的经验就是要学会放松。事实上，放松能帮助人激发潜能，突破自我。例如，2016年波士顿马拉松女子组冠军贝莎在比赛伊始完全不被人看好，而她自己看到远超前游的第一名却并不过分紧张，不像其他选手一样奋起直追、保持激奋、力争前游，而是放松心态，始终保持自己的节奏，最终她斩获了冠军。

三、调整学习状态

在学习的过程中，大学生可能会陷入各种不良状态。如果调整得当，大学生就会脱离困境，重新产生对学习的激情；如果调整失败，则可能产生各种学习障碍，影响大学生的学习效率。因此，掌握调整学习状态的科学方法很有必要。

（一）控制自己的情绪

情绪的变化主要来源于思维，如焦虑、自卑、急躁等消极情绪都来自思维的内部活动。因此，大学生要学会灵活运用多种方法调适自己的不良情绪，调整自己的思维模式，使自己保持较积极的学习心态和学习动机，这样才能更好地激发自己的学习兴趣，重塑积极、健康的学习心理。

（二）明确学习的意义

学习不仅是大学生自我发展和自我价值实现的必备过程，也是生存的必要条件。社会就像一个优胜劣汰的试炼场，大学生只有不断学习，才能找到自我调适、解决问题的方法，才能适应激烈的社会竞争，为漫长的人生发展做足知识储备。

（三）正确认识和评价自我

认识自己是一个永恒的话题，对大学生而言，上大学不只是学习专业知识、技能，还要深入了解自我的状态、自我的需求，通过对比参照物正确地评价自己，明确自己的优劣势，这样才能确定正确的奋斗方向，通过制订行之有效的学习和生活规划，尽早成为理想中的我。

（四）设置合适的学习目标

合适的学习目标是大学生学习的前提。太低的目标缺乏激励作用，容易让人丧失斗志；太高的目标则难以落到实处，且需要特别长的时间去实现，容易消耗热情。而一个明确的、可实现的、可想象的、近期的目标，能帮助大学生明确追求对象，提高其学习的积极性、自觉性和学习效率。

四、做好时间管理

美国时间管理学者杰克·弗纳对时间管理的定义是：有效地应用时间这种资源，以便我们有效地达成个人的重要目标。不管是学习还是工作中，能有效利用时间的人，往往都有更高的效率，能更快达成目标。因此，大学生应当掌握时间管理的方法，促进自我管理，提高时间利用效率。

（一）时间四象限法

时间四象限法是著名管理学家史蒂芬·柯维提出的一个时间管理理论，该理论把工作按照重要



和紧急两个维度进行划分，基本上可以分为4个象限（见图7-2）：既重要又紧急的事情（如考试、上课、做早操等），这些事情必须马上做；重要但不紧急的事情（如考试复习、背诵英语单词等），这些事情如果现在不重视，随时都会发展为既重要又紧急的事情；紧急但不重要的事情（如临时召开学生会会议等），这些事情不需要投入过多的时间，可以授权他人去完成；既不重要又不紧急的事情（如逛街、看微信、逛淘宝等），这些事情可以选择不做。

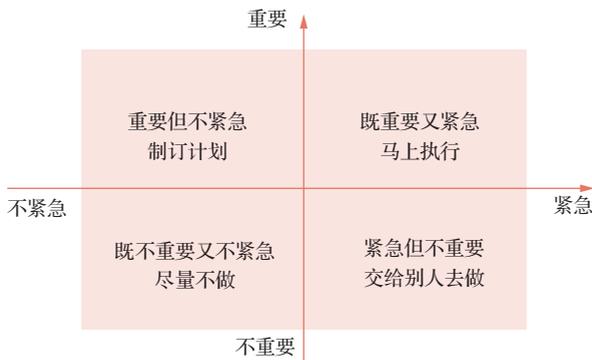


图 7-2 时间四象限法

在这4个象限中，事项的重要程度关系是：既重要又紧急的事 > 重要但不紧急的事 > 紧急但不重要的事 > 既不重要又不紧急的事。按照这样的顺序去完成工作事项，可以提高我们的时间利用效率。

（二）艾维·利时间管理法

艾维·利时间管理法又称六点优先工作制，是很多商务办公人士所使用的一种高效时间管理方法，它强调设置事务的完成计划，并对事务进行优先级管理，尤其是要求完成最紧急、重要的事项，这在很大程度上保障了目标实现的概率。艾维·利时间管理法的步骤如下。

- ◆ 写下你第二天要做的6件最重要的事。
- ◆ 用数字标明每件事的重要性次序，应最先做的标号“1”，依次类推。
- ◆ 第二天早上第一件事是做第一项，直至完成或达到要求。
- ◆ 然后再开始做第二项、第三项，依次类推。
- ◆ 每天重复这个过程，养成良好习惯。

该方法能帮助使用者在第二天快速进入工作状态，并高效完成每项任务，从而提高工作效率。

（三）甘特图法

甘特图由亨利·甘特提出，又称为横道图、条状图。甘特图一般由横轴表示时间，纵轴表示任务或者项目，然后通过条状线条表示项目的进度或者完成情况。当然，大学生也可以使用表7-3所示的表格制作甘特图，其原理是基本一致的。

甘特图中的任务和时间需要具体标明，如将时间1和时间2分别设置为“8时”“10时”或“1月1日”“1月2日”等。这需要大学生根据具体的任务计划来确定。

利用甘特图，大学生可以通过任务列表和事件刻度，清楚记录任务的持续时间。还可以将其与自己的预期完成时间做对比，让自己及时按需调整时间安排。同时，大学生还可以记录同时间进行的某些任务，用起来十分方便、醒目，且易于编制。

表 7-3 甘特图示例

项目	时间 1	时间 2	时间 3	时间 4	时间 5	时间 6
任务 1						
任务 2						
任务 3						
任务 4						
任务 5						
任务 6						

（四）打卡表格法

打卡表格法是一种比较简单、易上手的时间管理方法。大学生可以准备如表 7-4 所示的表格，确定自己需要完成的目标，如早上 7 点起床，目标完成则打“√”标记，未完成则保留空白，不做标记。若连续获得多个“√”，大学生还可以对自己进行奖励，如吃一顿美食，看一次电影等。这种时间管理方法可以对大学生起到正面的暗示作用，更有助于其建立自信心。

表 7-4 打卡表格法

周一	周二	周三	……	周日
7 点起床√				
预习两篇课文√				
完成 5 张卷子				
打 1 小时羽毛球√				
完成命题诗 1 首√				
背新单词 100 个√				

（五）番茄工作法

番茄工作法由弗朗西斯科·西里洛提出。有不少研究表明，人的注意力很难持续半个小时以上，而番茄工作法将工作或学习时间进行拆分，以 30 分钟为一个单位，将其称作一个番茄钟——其中 25 分钟用于工作，3~5 分钟用于休息。通过这种强迫式的分解，大学生可以更好地专注于当下的时间和手头的任务。大学生可以将每天要完成的活动罗列进一个待办清单，然后开始使用番茄工作法，其方法基本如下。

- ◆ 开始工作或学习时，将时间设定为 25 分钟，启动闹钟。
- ◆ 当闹钟铃响，在该任务栏右侧打一个“√”或画一个番茄图案。
- ◆ 接下来休息 3~5 分钟，活动、喝水、解决生理问题等。
- ◆ 开始下一个番茄钟，继续该任务，直到任务完成并将任务划掉。
- ◆ 4 个番茄钟后，休息 15~30 分钟。

不要在非工作或非学习时间使用番茄钟，也不要将番茄钟分割成半个。如果在一个番茄钟的中途有其他事需要处理，需要立刻将自己的想法记录下来或立马进行协商，稍后再议，使自己尽快回归学习状态，等这个番茄钟结束再处理。若必须优先处理这件事情，则需将这个番茄钟作废并在之后重新开启新的番茄钟。另外，如果一个任务需要的番茄钟超过 5 个，那么最好将该任务做合理拆分；



如果一个任务不满一个番茄钟，应将该任务与其他任务合并。

在一天的番茄钟结束之后，大学生需要将自己的打断记录和中断次数等归档，写入专门的记录表格之中，然后找出改进流程的思路。

（六）GTD 时间管理法

GTD 是 Getting Things Done 的缩写，意思是“把需要做的事情处理好”。GTD 时间管理法的核心理念是记录所有要做的事，然后整理安排并使自己一一去执行。其分为 5 个执行步骤。

1. 收集

将所有需要跟踪处理的事项列举并记录下来，即尽可能多地将所有未完成的事记录下来。注意，集中收集事务信息的过程中，不要对这些事务信息进行处理，除非它非常紧急。另外，当日常中某些念头突然出现时，也可以将其当作待办事项记录下来。

2. 整理

对所有事项进行整理，整理时可以参考两分钟原则、四象限原则和 1-3-5 规则。两分钟原则即如果完成该事所花的时间少于两分钟，那么便立即去完成。四象限原则即将每天要做的事按重要和紧急程度的不同划分为各个优先级并依次完成。1-3-5 规则即列出每天要做的事，整理出每天要完成的 1 件大事、3 件不大不小的事及 5 件小事，然后将所有事项归类到自己立马做、委托他人完成和延期完成三个不同的清单选项。否则即将其划掉，或者存档，等其成熟再做进一步处理。

3. 组织

通过下一步行动清单、等待清单和将来清单这 3 个清单来持续跟踪自己需关注或完成的事务。

- ◆ 下一步行动清单主要为个体可以实际采取的下一步行动，它可以是单个事项，如“完成昨天未完成的某项工作”，也可以是完成某个步骤繁复的项目时该采取的下一步行动。例如，需完成的事项是“完成《边城》的文学评论课件”，那么下一步行动可能是“去图书馆借阅《边城》”。
- ◆ 等待清单中的事项主要为现有资源不足以支撑采取下一步行动的事项，针对这些事项，个体应注意定期检查是否可采取行动。
- ◆ 将来清单中的事项为不需要立马做，可以为在未来某个时间点做的事项，某些想实现的愿望可以放入这个清单。

4. 执行

任何事项的完成必须配合执行过程，否则清单或者 GTD 时间管理法将毫无意义。这一阶段，个体只需按照这份详尽的清单一一执行。执行时可以将大任务拆解为易于执行的小任务，以方便任务的完成；可以将相似的任务在统一时间集中处理；也可以根据任务的价值设置最后期限，激励自己高质量完成，同时努力克服拖延，在规定时间内完成。在该过程中，不用一直勉强自己保持专注，可以给自己适当的休息时间，劳逸结合，但在完成任务时需保持专注，不被琐事分心。

5. 回顾

执行后，个体需要按日、按周、按月定期回顾系统，反思内容。至少需要按周回顾，检查所有的清单并及时更新，确保所有新任务或者即将到来的事情都进入你的 GTD 系统，而且所有事情都更新到最新的状态，从而确保 GTD 系统的正常运作。

（七）碎片时间管理

在对时间进行安排、管理时，也不能忽视对碎片时间的利用。其实碎片时间积累下来，大学

生也能完成不少事情。有人统计过职场人一天的碎片时间时长约3小时，而大学生由于灵活的课程安排和丰富的活动，其可以利用的碎片时间可能更多。需要注意的是，碎片时间很难精准安排，因此大学生可以列出碎片时间清单，并提前想好不同碎片时间可以完成的事。例如，3分钟的碎片时间，大学生可以用来打电话、记10个英语单词、站起来活动一会儿、刷牙、整理书桌一角、思考等。

在安排碎片时间的时候，大学生可以灵活利用思维导图整理在某时间段内需要完成的事项，如图7-3所示。可以制作思维导图的软件有很多，包括Xmind、MindNow、幕布、百度脑图、知犀思维导图、ZhiMap等。

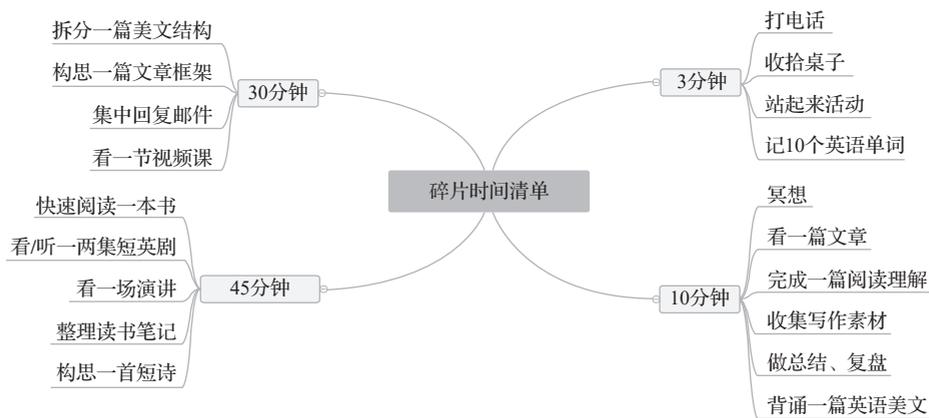


图 7-3 碎片时间清单

当碎片时间来临时，大学生根据计划安排表选择自己可以做的事即可。这种碎片时间的管理方法可以帮助大学生更迅速、准确、高效地利用时间。

时间管理的方法很多，大学生结合自己的实际需求和效果灵活选用即可。

五、运用学习策略

庄子曾经说过，“吾生也有涯，而知也无涯”。生命是有限的，知识是无限的，要想更好地领悟知识、学习知识，有效的学习方法尤为重要。学习策略就是为了提升学习者的学习效果而制订的一系列关于学习过程的方案，是关于学习的行之有效的安排，主要有以下几个方面的内容。

（一）阅读

阅读的方法有很多，大学生要根据自己的具体情况来选择对待某类书应采取什么样的阅读方法。常见的阅读方法有泛读、跳读、速读、通读、略读、写读、选读、精读等。其中，精读是非常重要的阅读方法，尤其适用于阅读大学生教材，因为大学生最好精心研究、细细品读教材，这样才能愈研愈精，将书中内容理解得明白、透彻。在具体的阅读方法中，五步阅读法是国内外诸多专著中介绍过的、适用于多个领域内需要精读的书籍的有效阅读方法，可供大学生参考、借鉴，下面对其进行简单的介绍。

五步阅读法又称SQ3R法，由纵览（Survey）、发问（Question）、阅读（Read）、复述（Recite）、复习（Review）5个步骤组成。

◆ **纵览**。先浏览一下书的大概内容，留下整体印象。一般先看内容提要、前言或序、目录、参考文献、插图、注释等，这样更便于读者理清书的脉络，掌握书的主要内容，对书的



价值有一个基本判断，从而在阅读中更快获取有价值的信息。

- ◆ **发问。**边读边问，如“这个结论的论据是否足够有力”“这样的方法是否可以用到其他领域”等，这样能增强阅读的目的性，提高读者的专注力和对书中知识的理解程度，在阅读中提升独立思考和解决问题的能力。
- ◆ **阅读。**带着问题去读书，同时在书中或笔记上进行勾画，帮助理解、记忆。
- ◆ **复述。**读完后进行回忆，如背诵或概括该书的主要内容，且次数不能太少，因为人的记忆存在偏差，复述有助于尽快复习知识、修复记忆。当然，若有重要公式或理论、概念等需要记忆的内容，则需要反复背诵、记忆，做到准确复述。
- ◆ **复习。**根据遗忘先快后慢的特点，有规律地安排复习，帮助巩固记忆。

读书是一件很私人的事，大学生可以根据自己的阅读习惯选出最适合自己的阅读策略。其实不管是精读，还是略读、泛读，阅读本身都是一件能提升自己的好事。希望大学生能养成阅读的好习惯，也能尽量多地掌握科学的阅读方法。

（二）做笔记

做笔记是大学生对信息进行输入和输出的过程，是对文章、材料进行有意义的组织，但很多人会疑惑：为什么我时常感觉做笔记没什么用？事实上，做笔记并不总是有效，其中的关键原因在于做笔记的方法。

做笔记并不是简单地对信息进行摘抄、勾画和收录，重要的是自己的概括、思考与总结。不管是听课还是阅读，是做摘抄笔记、提纲笔记还是心得笔记，大学生都要重视信息处理的过程，若能够边听边记边思考，就能有效提高学习效率。5R笔记法作为一种集记、学、思考与运用于一体的笔记法，对大学生来说颇具参考意义，模板如图7-4所示。5R笔记法也称康奈尔笔记法，5R指的是记录（Record）、简化（Reduce）、背诵（Recite）、思考（Reflect）与复习（Review）。

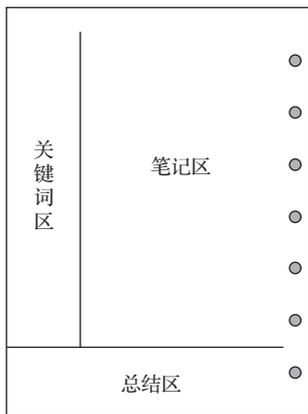


图7-4 5R笔记法模板

- ◆ **记录。**根据听讲或阅读的内容，随时在右侧主栏的笔记区记录有意义的内容。
- ◆ **简化。**尽可能早地将右侧笔记区的内容概括、简化在左侧副栏的关键词区，最好只记录关键性的内容或提示，以便后续回忆。
- ◆ **背诵。**只看副栏的关键词提示来回忆内容，尽量完整地叙述课堂的内容或书籍的主要思想。
- ◆ **思考。**将自己由所听所看得出的感悟、意见等写在最下方的总结区，或记在便利贴或卡片上，加上标题和索引，编制成提纲、摘要，随时归档。

- ◆ **复习。**每周花 10 分钟左右的时间，快速复习笔记。先看关键词区的内容，如果记忆比较模糊，再看笔记区的内容加深印象，加强对知识的记忆与吸收。

随堂活动

笔记训练法

以本书某一任务或某一项目中的课堂教学为例，使用 5R 笔记法或其他方式进行记录，每个同学简单记录自己从做笔记到背诵、记忆的一系列流程及每次的心得、感受，半个月之后以小组为单位测试并探讨利用笔记进行学习的效果。

(三) 复习

复习的主要目的是通过重复学习，使信息在头脑中记忆得更加牢固和长久。当然，复习并不是随心所欲地看看学过的知识，而是要进行合理的规划。复习一般是为了避免遗忘，因此，要想达到更好的复习效果，需要了解遗忘的规律。

遗忘的速度是先快后慢。德国心理学家艾宾浩斯在研究关于遗忘的规律后，得出了图 7-5 所示的结论。他发现，遗忘在学习结束之后立即开始，且前期遗忘速度较快，后期遗忘速度渐渐变慢，而随着反复复习，记忆会越来越牢固。对于刚学过的知识，趁热打铁，及时温习、巩固，是强化记忆效果、防止遗忘的有效手段。

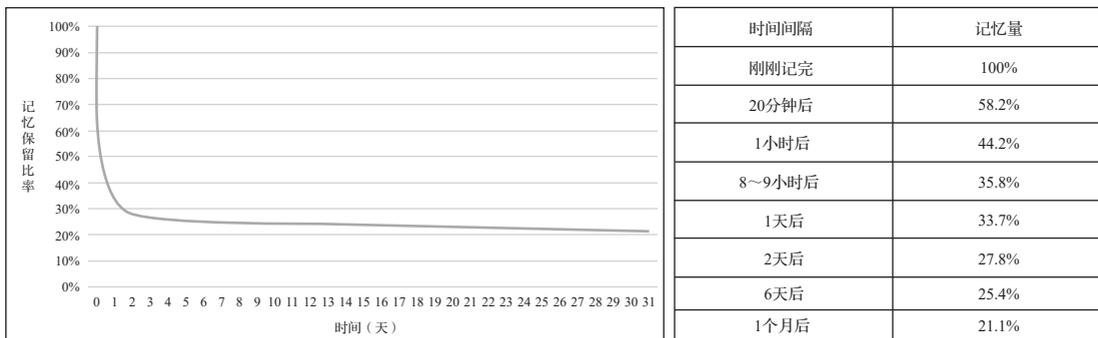


图 7-5 艾宾浩斯遗忘曲线

因此，大学生可以结合遗忘规律展开复习：在学习结束后的 5 ~ 10 分钟内，大学生可以通过背诵或用自己的话复述所学内容来展开第一次复习；当天晚间或第二天，可以进行第二次同样的复习，在此过程中可以不断尝试回忆，查漏补缺，使有误的记忆得到纠正并加深记忆；之后的复习可以分别安排在一个星期后、一个月后和半年后。当然，如果能在闲暇时经常展开回忆，更能有效避免遗忘。

随堂活动

关于学习策略的讨论

在十多年的学习生涯中，你在阅读、记忆和学习上有什么特殊的心得体会吗？在学习方法上，你最大的困扰是什么？有有效的解决方法吗？同学们分组讨论，彼此交流在学习中遇到的难关和学习的经验、技巧，试着将有用的方法记录下来。



“心”测试

学习动机水平测试量表

学习动机水平测试量表（见表 7-5）主要帮助大学生了解自己在学习动机、学习兴趣、学习目标上是否存在困扰，共 20 个项目。请你实事求是地在与自己情况相符的项目后打“√”，不相符的项目后打“×”。

表 7-5 学习动机水平测试量表

项目	相符情况
1. 如果别人不督促你，你就极少主动学习	
2. 你一读书就觉得疲劳与厌烦，只想睡觉	
3. 当你读书时，需要很长时间才能提起精神	
4. 除了老师指定的作业，你不想再多看书	
5. 如有不懂的地方，你根本不想设法弄懂它	
6. 你常觉得自己不用花太多的时间学习，成绩也会超过别人	
7. 你迫切希望自己在短时间内就能大幅度地提高学习成绩	
8. 你常为短时间内成绩没能提高而烦恼	
9. 为了及时完成某项作业，你宁愿废寝忘食、通宵达旦	
10. 为了把功课学好，你放弃了许多感兴趣的活动，如体育锻炼、看电影与郊游等	
11. 你觉得读书没意思，想去找个工作	
12. 你常认为课本上的基础知识没有学习价值，只有看高深的理论、读大部头作品才有意义	
13. 你只在喜欢的科目上狠下功夫，对不喜欢的科目则放任自流	
14. 你花在课外读物上的时间比花在教科书上的时间要多很多	
15. 你把自己的时间平均分配在各科上	
16. 你给自己定下的学习目标，多数因做不到而不得不放弃	
17. 你几乎毫不费力地就实现了自己的学习目标	
18. 你总是同时为实现几个学习目标而忙得焦头烂额	
19. 为了完成每天的学习任务，你已经感到力不从心	
20. 为了实现一个大目标，你不会给自己确立循序渐进的小目标	

上述 20 个项目分成 4 组，它们分别测查你在 4 个方面的困扰程度：1～5 项测查你的学习动机是不是不足；6～10 项测查你的学习动机是不是过强；10～15 项测查你在学习兴趣方面是否存在困扰；16～20 项测查你在学习目标上是否存在困扰。

假如你对某组（每组 5 个项目）中的大多数题目持认同态度，则说明你在相应的学习方面存在一些不够正确的认识，或存在一定程度的困扰。计算你打“√”的个数，如果数量在 0～5 个，说明你的学习动机有少许问题，必要时可调整；如果数量在 6～13 个，说明你的学习动机有一定的问题，可进行调整；如果数量在 14～20 个，说明你在学习动机方面有问题和困扰，需要进行调整。

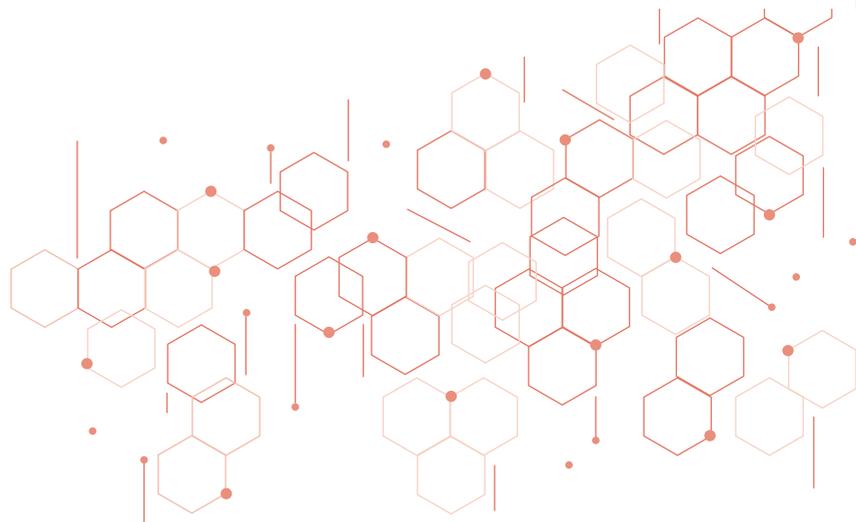
“心”资源

1. 图书：《如何阅读一本书》，莫提默·J.艾德勒、查尔斯·范多伦著，郝明义、朱衣译。学习无止境，阅读不止。从古至今，教育与阅读总是紧密相连的。高效、科学的阅读方法

不仅能让读者快速摸清一本书的“骨架”，获取图书主旨，还能减少某些不必要的消耗，提升阅读效率。本书出版于1940年，1972年大幅增订改写为新版。不懂阅读的人、初探阅读的人，读完这本书都能在阅读领域少走冤枉路；对阅读有所体会的人，读完这本书可以有更深的领悟。

2. 纪录片：《学习的人》。

世界各地的“学习”有什么样的区别？出现这些区别的原因是什么？为了解答这些疑问，哈佛大学4名有不同背景的学生开始“学习”的探险。该纪录片共5集，以韩国人、中国人、印度人和犹太人等为探究对象，探索不同文化圈下的人是如何学习的，以及学习的本质是什么。该纪录片认真有趣地对诞生当今文明的原动力，即学习的秘密进行了介绍。



项目八

相处之道： 大学生人际关系处理

知识目标

- ◆了解人际关系、人际交往，以及大学生人际交往的类型、影响因素与特点。
- ◆认识大学生人际交往发展的阶段、心理效应、困惑和误区。
- ◆掌握提高大学生人际交往能力的方法。

技能目标

- ◆能够发现自身人际交往的问题。
- ◆掌握沟通的技巧。

认知目标

- ◆培养建立良好人际关系的意识。
- ◆培养积极的人际交往态度和行为习惯，提高交际能力。

引导案例

相处和谐的宿舍成员

某校计算机专业的一个宿舍在文明宿舍评选中获得了优胜。该宿舍一共有4人，舍长小李是一个勤劳、耐心、虚心好学的同学，他把宿舍当成自己的家，紧紧地将宿舍其他同学团结在

一起。其他三个同学，一个是热爱生活，注重宿舍卫生的小任；一个是热爱运动，积极与舍友参与课外活动的小杨；一个是乐观开朗、积极向上的小王。4个同学和谐共处、融洽相处、互帮互助，将宿舍打造成了一个温馨的家，不仅宿舍内务是他人的榜样，他们每个人的学习成绩也都十分优秀，与他人关系融洽，是班级里他人学习的榜样。

小李的宿舍荣获“文明宿舍”称号后，他们也去参观了其他文明宿舍。经过交流，他们发现文明宿舍都有一个共同的特点——宿舍成员之间的关系非常融洽，交流和沟通非常顺畅，人际关系十分和谐，并且所有宿舍成员都在为打造良好的生活和学习环境而努力。

思考：

- (1) 你们宿舍的关系如何？你是否遇到过人际交往方面的难题？
- (2) 大学生在人际交往中应当学习和注意哪些内容？



任务一

探寻大学生的人际关系

常言道：“人生所贵在知己，四海相逢骨肉亲。”真正的朋友就像亲人一样，总能为我们带来精神上的支持和力量，鼓舞甚至陪伴我们前行。对大学生而言，人际交往是一项值得掌握的社交技能，不仅能帮助我们结交朋友，还有助于我们接下来的人生获得更好的发展。本任务将带领大家一起探索人际关系的奥秘。

“心”体验

猜猜我是谁

活动目标：让同学们在游戏中尽快熟悉彼此，以更快地融入集体环境之中。

活动时间：10分钟。

活动过程：

- (1) 同学们每人一张名片贴纸，大家把自己的名字写在上。
- (2) 老师收集所有贴纸，并将其分别贴在不同人身后，且不能让学生知道自己背后是什么名字。
- (3) 游戏开始，每个人必须去问别人任何可通过“是”或“不是”来回答的问题，并根据回答来猜自己背后的名字。（人数多的话，只限问每人两个问题）

一、人际交往与人际关系

马克思认为，人的本质是一切社会关系的总和。每个人都不是孤立存在的，他必定存在于各种社会关系之中，不可避免地与他人建立各种各样的社会关系。进入大学，大学生免不了要与老师、同学及其他人员建立人际关系，人际关系是大学生人际交往的产物，也是大学生大学生活不可或缺的一部分。大学生人际交往的结果，直接关系到其学习、生活质量的高低。

（一）人际交往

人际交往是指人与人之间相互作用的动态过程。它是在社会生活中，人与人之间通过一定的方式进行接触，交流思想、沟通感情、传递信息与物质交换，并在心理上和行为上相互产生影响的互动过程。心理学家的研究表明，在正常情况下，一个人每天除了几个小时的睡眠，其余时间的70%



都花在人与人之间或直接或间接的交往上。

人的社会化需要人际交往，人的健康心理需要人际交往，人的事业成功也需要人际交往。通过良好的人际交往形成良好的人际关系，对大学生自身的发展具有重要的促进作用。

（二）人际关系

人际关系是指人们在人与人的相互交往与相互作用的过程中形成的心理关系，是人与人在交往中不断产生的情感积淀，是人与人之间稳定的情感联系，通常是指在社会生活中人与人之间的直接交往关系。人际关系表现为人与人之间的心理距离，反映着人们以需求满足需求的心理状态。其中，认知、情感和行为是构成人际关系的重要成分。

- ◆ **认知。**认知指个体对他人、自己和周围环境的认知。交往双方是否相识，以及交往过程中的各种感知、理解、判断、评价，都属于认知的范畴，它会直接左右或调节人们的交往状态、印象形成等。
- ◆ **情感。**情感指各种情绪体验，如幸福、悲伤、痛苦等。情感是与人们的交往行为相联系的一种心理体验，是体现双方人际交往过程中满意程度的一种表现方式。
- ◆ **行为。**行为指交往动作，如言谈举止、表情等。行为是人们建立人际关系必要的交往手段，可以传达信息、表现个性，是形成人际吸引和人际冲突的关键因素。

在建立人际关系的过程中，主要是这3种成分的作用使得人际关系发生各种改变。可以说，人际交往实际上就是交往双方或多方在认知、情感和行为上相互影响的过程。



扫码看微课

二、大学生人际关系的类型

按照不同的标准，人际关系有不同的分类。例如，按人际关系长短的不同，人际关系可以分为长期的人际关系和短期的人际关系；按达成人际关系媒介的不同，人际关系可以分为亲缘人际关系、趣缘人际关系和业缘人际关系；按人际交往对象的不同，人际关系可以分为师生关系、同学关系和亲子关系等；按人际关系亲疏的不同，人际关系则可以分为亲近型、半亲近型、疏远型和亲情型4类。其中，同学关系和师生关系是大学生在大学校园内最主要的人际关系类型。

- ◆ **师生关系。**师生关系是一种纵向的人际关系。由于老师与大学生地位的不同，老师在与大学生的交往中起主导作用。老师不仅是大学生人格模仿的对象，师生之间的交往也是大学生获取知识的重要途径，双方心理相容度较高，心理距离小。但大学里的师生交流可能由于客观环境的问题而较为匮乏，且多发生在上课时间。再加上大学生的独立性较强，所以师生关系容易疏远。
- ◆ **同学关系。**大学生的同学关系包含班级同学关系、舍友关系、异性交往关系和同乡、同社团等其他关系。同学关系在大学生人际关系中占主要地位。大学生的同学关系中弱和谐型的人际关系较多，即表面上比较和睦，无明显冲突，但彼此之间缺乏真诚的关心和理解，真正建立亲密关系的很少。这主要是因为大学生虽然有维持同学间人际交往的需求，但缺乏协调人际关系的能力和经历，所以可能会因为一些小矛盾与同学产生纠纷。

总的来说，人际交往是大学生生活的基本内容之一，班级同学之间、师生之间、同乡之间、同社团之间、个人与班级之间、个人与学校之间等的关系构成了大学生人际关系的网络系统。同时，人际交往也是大学生保持人格健康，获得安全感和归属感的重要途径。因此，大学生要多多关注并促进自己的人际关系发展，掌握人际交往的技巧。

三、大学生人际交往的影响因素

社会心理学家认为，人际交往主要受4个因素影响。这4个因素也是增进人际吸引的积极因素，大学生可以利用这4个因素来完善自己，增强自己的人际吸引力。

（一）空间因素

空间因素指的就是“近水楼台先得月”。一般在其他条件相同的情况下，交往双方距离越近，接触时间越多，相互之间越熟悉，就越容易形成亲密的人际关系。

（二）互补性因素

互补性因素是指交往过程中双方的互补程度。如果人际交往中的一方展现出来的品质或行为能满足另一方的需求，前者对后者就能产生吸引力；如果双方可以满足彼此的需求，双方之间就能产生强烈的人际吸引。在人际关系发展的高级阶段，互补性因素往往能占据较重要的地位。

（三）相似性因素

相似性因素是指人际交往双方会喜欢和与自己相似的人做朋友，这种相似包括年龄、工作、爱好、社会地位、学历、文化背景、爱好、态度、专长等方面的相似。在人际交往的初级阶段，这种因素常常对人际关系的发展产生较大影响。

（四）个体因素

个体因素是指能增强大学生个体吸引力的因素，它主要来自大学生的形貌、个性品质和才能。

1. 形貌

形貌包括个体的容貌、穿着、体态、举止等，这种外在因素是影响个体吸引力的重要因素。尤其是在人际交往初期，良好的形貌条件能给对方留下深刻且优良的第一印象。而且，形貌条件好的大学生能产生光环效应，有助于为一段不错的人际关系准备一个好的开端，促进人际关系的建立。

2. 个性品质

个性品质是影响人际吸引的重要因素之一。心理学家奥尔波特经过研究发现，人际吸引最重要的成分是人的内在属性，而个性品质可以充分体现人的内在属性，因此大学生可以通过提升自己的人格魅力来提高自己的人际吸引力。美国学者安德森研究了影响人际关系的各种人格品质，他将555个描绘人格品质的形容词列成表格，并让大学生按喜好进行选择、排列，最后他将这些品质汇总，分为最积极品质、中间品质和最消极品质3类，并将这些品质按受喜爱程度的高低进行排序，得出了表8-1所示的结果。排序越靠前，该品质受喜爱的程度越高；排序越靠后，其受喜爱的程度越低。

表8-1 影响人际关系的主要人格品质

最积极品质	中间品质	最消极品质
真诚	固执	古怪
诚实	刻板	不友好
理解	大胆	敌意
忠诚	谨慎	饶舌
真实	易激动	自私



续表

最积极品质	中间品质	最消极品质
可信	文静	粗鲁
智慧	冲动	自负
可信赖	好斗	贪婪
有思想	腼腆	不真诚
体贴	易动情	不善良
热情	羞怯	不可信
善良	天真	恶毒
友好	不明朗	虚假
快乐	好动	令人讨厌
不自私	空想	不老实
幽默	追求物欲	冷酷
负责	反叛	邪恶
开朗	孤独	做作
信任	依赖别人	说谎

3. 才能

一般来说，人们会更关注和喜爱那些聪明能干或某方面有特长的人。即使对方容貌不突出，但在才能的影响下，容貌的劣势也可以被忽略，所以才能因素在人际吸引方面有较为重要的作用。但如果某个人的才能对他人造成较大的压力，那么才能与人际吸引就可能呈负相关关系，他可能反而会受到孤立或排挤。如果一个才能出众的人会犯一些小错误，他的人际吸引力反而会比单纯的能力强的人更高。

四、大学生人际交往的特点

由于在年龄、性别、个性特征、地域文化等方面存在差异，大学生的人际交往通常具有独特的特点。一般来说，大学生人际交往主要有以下特点。

- ◆ **交往范围扩大。**升入大学，大学生通常会结识较多的朋友，交际范围会从同班同学扩展到同专业、同系、同学院、同校同学，甚至是校外的工作伙伴和朋友等。在同性交往之外，异性交往的范围也会得到扩大。
- ◆ **以宿舍为中心。**大学生的活动范围虽然有所扩大，但受经济、时间、环境等多方面因素的制约，其交往场所主要还是在校园内，以宿舍为中心，以社交网络为主导。
- ◆ **交往手段多元。**大学期间，大学生有着丰富的交往手段，不仅包括线下的聚会、游玩、班级活动、社团活动等形式，而且受移动互联网、电子产品发展的影响，网络交际，如视频聊天、同步看剧等，也成为大学生人际交往的重要形式之一。多元化的交往手段为大学生的人际交往提供了更广阔的空间，有助于大学生更便捷地进行人际交往。
- ◆ **交往目的多重。**升入大学后，大学生交友的选择性提高，动机也变得更为复杂，可能是因为志同道合、兴趣相近，也有可能出于功利性或务实性目的。所以，大学生交往的目的呈现多样化趋势，但主要是情感与功利性目的。

随堂活动

思考你的人际交往

1. 你在人际交往中遇到过哪些问题？你是怎么解决的？有哪些尚未解决的问题？
2. 进入大学以来，你的朋友多吗？你认为你的人际交往主要具备怎样的特点？



任务二

解析大学生人际交往的行为模式

大学生在人际交往过程中的行为往往会影响人际关系的走向，有些大学生甚至很难与人建立人际关系，或不能发现自己在人际关系处理中存在的问题。本任务将从人际交往发展的阶段，以及人际交往的心理效应、困惑和误区出发，探索大学生的人际交往行为，帮助大学生更好地认识自己的人际关系状况。

“心”体验

合力建塔游戏

活动目标：意识到建立人际关系需要主动、沟通、包容，明白合作与竞争的意义。

活动时间：10分钟。

活动过程：

- (1) 同学们以5~6人为一组分成小组，各小组成员使用纸杯、纸板或积木等材料，共同合作建造一座塔。
- (2) 小组成员首先需要进行有效的沟通和协调，以确定塔的设计和建造方式。
- (3) 建塔时，每个小组成员轮流进行一个动作，如放置一个杯子或添加一个纸板，以逐渐建造塔。如果塔倒塌，小组成员需要一起沟通、讨论，分析原因并进行改进。
- (4) 同时间内建塔层数高或者建造同层数所用时间短者胜利。
- (5) 完成建塔后，与其他同学分享自己在合作过程中的体验和学到的教训。

一、大学生人际交往发展的阶段

在与人交往时，大学生很难初次见面就立刻将对方引为知己，也很少突然就与一个好朋友变成陌路人。不管是情感的升温还是关系的疏远，基本都有一定的发展过程。

社会心理学家阿特曼等人提出了社会渗透理论，以此来解释人际关系发展的过程。他们认为人际交往主要有两个维度：一是交往的广度，即交往或交换的范围；二是交往的深度，即交往的亲密水平。人际关系发展的过程就是交往双方情感由浅至深的过程，且双方的自我暴露水平越高，表明人际关系水平越深。阿特曼等人认为，人与人之间的关联状态从建立到发展（从无感情、无接触到关系密切）一般会经过定向阶段、情感探索阶段、情感交流阶段和稳定交往阶段，如图8-1所示。



扫码看微课

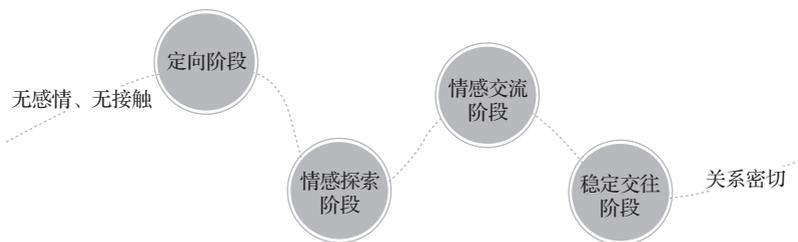


图 8-1 人际交往发展四阶段

（一）定向阶段

定向阶段是交往双方察觉、相识的阶段，也就是与选择对象进行初步接触的阶段。在人际交往中，人们对交往的对象具有很高的选择性。例如，在一场聚会中，人们会选择注意某些人或某个人，而对其他人只是简单打个招呼或视而不见，并会与自己选择的对象进行初步的沟通和表层的自我表露，谈自己的职业、工作、对最近发生的热点事件的看法等。

（二）情感探索阶段

在这个阶段，交往双方主要探索彼此可以在哪些方面有更深层次的交往，双方会有一些程度的情感投入，但还是会避免涉及彼此私密性的领域，表露出的自我仍然比较表面，因此双方的交往具有较强的正式性。

（三）情感交流阶段

在这个阶段，双方有了基本的信任感，可以进行较私密的交流，且双方关系开始由正式向非正式转变。例如，彼此之间会诉说一些家庭、生活中的烦恼等，比较放松、自在，双方也能给彼此提供真实的评价、赞赏等，情感投入较深。一般来说，大学生与同宿舍舍友及亲朋好友之间可以达到该交往关系。

（四）稳定交往阶段

稳定交往阶段是交往发展过程中关系最密切的阶段。如果已达到这个阶段，说明双方的关系已十分密切，双方心理相容度极高且十分稳固，彼此在认知、情感、行为上能达到高度一致，可以互相分享对方的私人空间，自我表露和相互关心行为也更多。但生活中能达到此阶段的关系很少，正所谓“千金易得，知音难求”，与他人成为真正的密友是较难的，大多数人与人的交往都处于情感交流阶段。

案例

陈琦最近很苦恼，她发现自己和朋友茜茜之间出了一些问题。茜茜是陈琦读大学之后认识的朋友，因为她俩观念相近、喜好类似，所以很聊得来，一起出去玩过几次，关系还算亲密。前两天，陈琦因为家里的私事有些不开心，茜茜出于关心想问问原因，但陈琦并不愿意透露自己的家事，便避而不谈。茜茜本来也不是必须知道，但她从陈琦的这一行为中感觉出了陈琦的疏离，认为自己只是关心陈琦，可陈琦却如此防备自己，根本没拿自己当朋友，于是之后对陈琦也十分冷淡。陈琦也觉得不太开心，她认为自己并没有向茜茜交代私事的必要，茜茜因此生气很过分。

启示：茜茜关心朋友却遭到拒绝后伤心是可以理解的，但事实上，她也忽视了两人的友情发展的阶段性。人际关系的建立有一个发展的过程，目前两人的关系可能并未发展到可以给对方开放更多私人空间的地步。这是需要大学生注意的地方，即把握人际交往的度，注意情感发展的阶段性，尊重对方的隐私空间，这也是对人际关系的保护；否则就可能像茜茜一样，本来是好意，却因为没有把握好人际交往的度而给双方的正常交往造成了压力。

二、大学生人际交往的心理效应

心理效应是社会生活中常见的心理现象和规律，是某种人物或事物的行为或作用，引起其他人物或事物产生相应变化的因果反应或连锁反应。在人际交往领域，有6种非常重要的心理效应能够对大学生人际关系的把控产生重要影响。熟悉这几种心理效应，有助于大学生建立良好的人际关系。

（一）首因效应

首因效应一般指人们初次交往、接触时对交往对象的直觉观察和归因判断，又称“第一印象效应”。这种第一印象一般由个体的表情、体态、仪表、服装、谈吐、礼节等促成，能给人留下较为深刻、长远的印象。尽管很多时候第一印象并不准确，但它仍会影响我们的认知和判断，且一旦形成就不容易改变。首因效应对我们的人际交往起着非常重要的作用。

大学生在人际交往中要慎重利用首因效应，给他人留下好的第一印象。例如，在初次交往的场合要注意自己的仪表，保持衣着整洁、服装搭配和谐等。同时也要注意自己的言行举止，为此大学生需要锻炼和提高表达技能，掌握适当的社交礼仪。

（二）近因效应

在心理学范畴上，近因效应与首因效应正好是相反的。近因效应是指人们对于最后、末尾事物的记忆更加深刻的心理现象。心理学家曾做过一个实验，让被测试者在一段时间内记忆一组词，当让他们回忆记忆内容时，处于末尾的词正确率往往最高。拓展到人际交往过程中，近因效应就是人们对他人最近、最新的认识占据主导地位，且这种认识掩盖了以往对此人的评价，因此也被称为“新颖效应”。例如，朋友前段时间惹你生气了，你本来想与他“冷战”一段时间，但他最近又做了让你感动的事，你就只记得他的好，忘记了他的不好。又如，你以前一直讨厌某人，但最近他做的一件事让你对他有所改观，于是你反而觉得他品行优良、人格高尚，完全忘记或忽视了自己以前对他的不满。

近因效应对人际交往也十分重要，这给了大学生改变形象、重新来过的机会。如果大学生在人际交往中没有给人留下较好的第一印象，就可以利用近因效应弥补之前的不足，重新获得他人的好感和认同。



如何给人留下良好的第一印象

（三）晕轮效应

晕轮效应也叫“光环效应”，是指由知觉对象的有关特征推及对象的总体特征，从而产生美化或丑化对象形象的心理倾向。例如，一个人对某人或某物品的某一方面有好的、积极的评价，那么他对该人或该物品其他方面也会给予较好的评价。

美国社会心理学家阿希做过一个实验，他给接受测试的中学生看一张列有“聪明、灵巧、勤奋、坚定、热情”5种品质的表格，要求他们想象一个具有这5种品质的人。中学生普遍把这个人想象为一个理想的、友善的人。然后，阿希把这张表格中的“热情”换成“冷酷”，再要求这些中学生想象，



结果发现，这些中学生普遍推翻了原来的想象，并想象出了一个与之前完全不同的形象。这表明“热情”和“冷酷”这两种品质产生了晕轮效应，影响了人们对一个人的总体评价。

常说的“一白遮百丑”“爱屋及乌”等就是晕轮效应的体现。晕轮效应不仅常表现在“以貌取人”，以服装确定人的地位、性格上，还表现在以初次言谈来判定一个人的才能与品德等方面。而且，这种效应在对不太熟悉的人进行评价时体现得尤为明显。

（四）刻板效应

刻板效应主要是一种思维定式，指的是对某一群体、某一类人或某一类事物产生一种看法，就会对属于该群体的个人产生这种比较固定、概括且笼统的看法。有些人在交往初期习惯于对人进行分类，然后将对某一类人的评价强加给对方。例如，对方比自己大十多岁，这类人可能就会把对方与“有代沟”“比较古板、保守”“不熟悉网络潮流”等联系在一起。认为北方人豪爽、农民质朴等，也是刻板效应的体现。

刻板效应一般是发生在不太熟悉的人际交往中，其会使大学生忽视个体差异，影响大学生的正常判断，并可能会使大学生在一定程度上形成对对方的刻板印象。这就需要大学生做到“眼见为实”或深入人群，通过深度接触去发现对方与刻板印象不一致的地方，对对方形成正确、客观的认识。

（五）互酬效应

互酬效应是指人际交往中比较密切的人之间总是互帮互助，在交往活动中做出“礼尚往来”的互动，主要涉及思想、感情、行为、利益等多个方面。例如，“投桃报李”“投木报琼”就是互酬效应的体现。人际交往中的互酬效应主要体现在以下5个方面，大学生可以从这些方面来提高自己。

- ◆ **能力。**能力强的人一般比较容易成为人们交往的对象。
- ◆ **性格。**乐观、幽默、豁达、热情、乐于助人的人总是能为他人带来欢乐、提供帮助，因此他们也更受欢迎。
- ◆ **感情。**能同情他人、关心他人、听他人倾诉、善于安慰他人的人往往朋友比较多，因为他们能给别人带来感情上的满足和补偿。
- ◆ **兴趣。**交往双方如果兴趣相似，他们就会增强与彼此交往的欲望。
- ◆ **信息。**见识更广、知识面更宽、掌握信息更多的人往往更容易获得他人的好感，成为人们喜欢交往的对象，因为他们能让人觉得跟他们交往会有收获，能开阔眼界。

当然，人际交往是一种双向的交换和传导过程，单方面的“酬”，只能表现为单方面的受欢迎；只有双方面的“互酬”，才能使人际关系在密切的互动中逐渐深化。

当他人帮助自己但并未成功时，要对对方表示感谢；当他人给予自己关心、安慰、祝贺时，也要对其表示感谢；自己也要常对他人施以援手，这也会换来他人的感谢或帮忙等。当双方都能在对方那里得到积极、正面的反馈时，双方的心灵距离就会拉近，人际交往就会更深入，也就能促进友谊长存。因此，互酬效应对大学生的人际交往也是有用的。

（六）投射效应

投射效应是指评价人以自己的心理特征作为认知他人的标准。投射效应的常见表现为认为他人具有与自己相同的特性，并把自己的感情、意志、特性投射到他人身上。

具体来说，投射效应的表现可以分为相同投射、愿望投射和情感投射3种。

- ◆ **相同投射。**指的是将自己的感受不知不觉投射到他人身上，这种投射一般发生在与陌生

人交往，彼此不太熟悉的情况之下。例如，自己感觉很热就以为对方也热，然后不顾对方意愿打开冷气。

- ◆ **愿望投射。**指的是将自己的主观意愿强加到对方身上。例如，认为老师会给自己的作品好评，然后就将对方的一般性评语理解为赞赏性评语；认为某人暗恋自己，就把对方的一举一动理解为向自己展示爱意的表现。
- ◆ **情感投射。**指的是总是看到喜欢的人的优点，看不到喜欢的人的缺点。这种行为其实是在自己情感的基础上对他人进行主观臆断，美化或丑化他人。

案例

李珂这次考试取得了很好的成绩，同学小严非常惊讶，然后开玩笑地道：“你怎么这么厉害，你考前是不是复习到晚上12点？”李珂听了，也故意开玩笑道：“我这么聪明的人怎么可能复习？我一到晚上10点就睡了，这主要是人聪明，没办法。”二人打打闹闹，一旁的李鑫听了直咋舌，就对旁边的钱文吐槽说很看不起李珂，这种事都要撒谎，不像班里的第二名宗勋，不仅品学兼优，还不骄不躁。钱文知道李鑫一直不喜欢李珂，只好解释说：“他俩就是开玩笑呢。”李鑫撇撇嘴，嘟囔着说：“反正我一直觉得李珂不怎么样，宗勋也就是这次失误了，下次一定会超过他。”

启示：案例中的李鑫不喜欢李珂，所以会误解李珂的玩笑话，将其当作他的缺点；相反，对于自己欣赏的宗勋，李鑫则只看到其优点，这些情绪与李鑫自身的情感喜好息息相关。这种投射心理会直接影响李鑫与李珂的交往。以喜好为主的投射容易让人陷入偏见，大学生需要有意识地避免。

投射效应也是一种思维定式，不利于大学生保持认知的客观性，且大多都会让大学生陷入人际交往的误区，对正常的人际交往产生较大的阻碍，这值得大学生多加注意。此外，关于人际交往的心理效应还有自我暴露效应、定势效应等，大学生也可以在课外多做了解。

三、大学生人际交往的困惑

在人际交往方面，大学生总会由于各式各样的原因而产生关于交友的烦恼，如缺乏沟通技巧造成人际冲突，缺乏交友技巧导致自己没什么朋友等。大学生在人际交往时常面临的交往困惑如下，这些都需要大学生多加注意，并通过学习人际交往技巧予以改进。

- ◆ **缺少知心朋友。**这类大学生的主要特点是能与同学进行正常交往，人际关系也不错，但缺乏能真正交心的、同甘共苦的知己，常会感到孤单和失落。
- ◆ **产生人际冲突。**这类大学生的主要特点是在被人错怪、误会或与他人发生摩擦时，轻则气氛紧张、火花四溅，重则爆发激烈冲突。
- ◆ **与他人交往平淡。**这类大学生的主要特点是虽然能与人交往，但自我感觉交往质量不高，大多是泛泛之交，没有关系较为密切的朋友，也难以与他人发展良好的人际关系。
- ◆ **不敢与人交往。**这类大学生的主要特点是与人交往时显得特别紧张，心跳气喘，面红耳赤，两眼不敢正视对方；与人交谈时显得语无伦次，词不达意，尤其害怕人多的场合。不敢与人交往发展到较为严重的阶段就是社交恐惧症，为了保持良好的生活状态，一般建议社交恐惧症患者接受专业的心理治疗。
- ◆ **感觉交往有困难。**这类大学生的主要特点是渴望与人交往，但因为交往能力有限、缺乏



方法或有社交上的心理障碍，无法与人交往。这类大学生会对自己交友不成功感到不安与痛苦。

- ◆ **与个别人难以相交。**这类大学生的主要特点是能与大多数人保持良好的人际关系，但与个别人难以相交。这里的个别人可能是某个同学、某个舍友、某个亲人等与自己关系较近的人，且这种状态会影响大学生的情绪，甚至在其心里留下“疙瘩”。
- ◆ **不会交往。**这类大学生的主要特点是与人交往有困难或缺乏交往技巧。其常见的表现为：在交往中显得过于生硬；大大咧咧，开玩笑不注意场合；不给人留面子；以自我为中心；不懂装懂，夸夸其谈等。
- ◆ **不易交往。**这类大学生同样具有与人交往有困难，或缺乏交往技巧的特点，常见的表现为不轻易相信别人，不轻易流露自己的真实想法，很难与人推心置腹，对人怀有很强的戒备心理。
- ◆ **不愿交往。**这类大学生的主要特点是不愿意与人交往，自我封闭或孤芳自赏，总是显得不太合群。这类大学生占比较小，但其问题影响相对严重。

四、大学生人际交往的误区

大学生在人际交往中，常常会出现一些不恰当的行为和心理，陷入人际交往的误区而不自知。这些误区会对大学生建立健康的人际关系产生不利影响，大学生需要对此有一定了解。这些误区通常可以分为以下两类。

（一）以他人为中心的误区

以他人为中心的误区主要表现为以下心理或行为。

- ◆ 我必须与周围每个人都建立良好的关系。
- ◆ 只要有一个人对我不好，就说明我的人际关系有问题。
- ◆ 接受别人的帮助，必须立即予以回报。
- ◆ 过于在乎他人的批评。

（二）以自己为中心的误区

以自己为中心的误区主要表现为以下心理或行为。

- ◆ 人都是自私的，不可信任。
- ◆ 知人知面不知心，言多必失。
- ◆ 别人对我好，是想利用我或占我便宜。
- ◆ 周围的人都应当对我比较友好。
- ◆ 不会关心他人。
- ◆ 对他人缺少微笑。
- ◆ 喜欢与人争论。
- ◆ 不从他人角度考虑问题。
- ◆ 不会欣赏和称赞他人。
- ◆ 喜欢责怪或批评他人。

当出现以上心理或行为时，大学生应当警惕，因为这些心理或行为都是不健康的，不利于大学生的人际交往。如果大学生在人际交往中表现出难合作、难相处、好批评或过于卑微和讨好的特点，交往双方在情绪上就不能达到真正的双向满意，关系自然也不会真正融洽和长久。

随堂活动

不受欢迎的人际交往行为自检

以下为美国行为心理学家米哈里博士根据调查资料整理出的8种最不受欢迎的行为，自我评估你符合其中的哪些？为此你会制订一个怎样的初步改变计划？

- (1) 经常向别人诉苦，包括个人健康问题、经济困难问题、工作情况等，但对别人的问题却从不感兴趣，不予关注。
- (2) 经常唠叨，只谈论一些琐事，或不断重复一些肤浅的见解及一些毫无意义的空话。
- (3) 言语单调，对任何事情都很淡漠，缺乏情绪反应。
- (4) 态度过分严肃，不苟言笑，一派正经的样子。
- (5) 缺乏投入感，在任何社交场合都悄然独立，既不参与别人的活动，也不主动与人沟通。
- (6) 态度过于敏感或语气浮夸、粗俗。
- (7) 过度以自我为中心，不断向人诉说自己的生活琐事，夸耀个人经历，不理睬别人的感受和反应。
- (8) 过度热衷于取悦他人，以及利用花言巧语博得他人的好感。

通过对大学生人际交往行为模式的学习，我们可以发现大学生在人际交往过程中的诸多表现反映出的问题，同时这些问题对于大学生反思自己的人际交往行为也能发挥较为明显的作用。大学生在学完本任务的内容后，一定要引以为戒，对于各种心理误区，做到有则改之，无则加勉；并通过关注自己的心理健康，探索建立融洽的人际关系途径。



任务三

开启人际交往训练

实际上，不管是人际交往的困惑还是误区，根本原因都是大学生缺乏人际交往的技巧和建立融洽人际关系的能力。那么，大学生应当如何掌握人际交往的艺术呢？抱着这样的疑问，我们开始一场对人际交往方法的探索。

“心”体验

沟通与回馈

活动目标：学会人际沟通中的基础技巧——倾听，并体会“倾听”和“回馈”在沟通中的效果。

活动时间：30分钟。

活动过程：

- (1) 3~4人为一组，组内每个人轮流充当说话者（1人）、倾听者（1人）、观察者（1~2人），且每个人需分别扮演不同的角色，并细细感受每个角色的立场和感觉。



（2）说话者在3分钟内开启话题；倾听者倾听和回馈；观察者观察，不介入二者的对话。

（3）每个人皆扮演过不同的角色后进入事后讨论环节，每个人都进行经验分享，说话者与倾听者分享彼此的感觉，观察者则说出观察到的情况。

一、遵循人际交往的原则

大学生都希望拥有令人感到舒适和温暖的人际关系，能够在一个和谐、友爱、互助的集体中生活和成长。如果大学生认为自己没有构建和谐人际关系的能力，可以学习人际交往的原则，将其运用到自己的人际交往活动中，在实践中逐步提升自己的人际交往能力。



扫码看微课

（一）平等原则

每个大学生都是完全独立的个体，在法律上拥有同等的权利和地位，不会因为经济条件、家庭环境、年龄、地域、长相等等差异而出现谁高一等或低一等的情况。因此在人际交往的过程中，大学生要坚持平等原则，不对某人另眼相看，不自视甚低，也不自以为是、目中无人。如果在人际交往的过程中，过分拔高对方或傲视对方，将难以形成和谐、正常的人际关系，其他人也不会真心接纳不遵守平等原则的人。

（二）尊重原则

相互尊重是人与人之间交往的基础，每个人都希望获得他人的尊重，保持自己的人格尊严。大学生正处于自尊心比较强的年纪，如果在人际交往的过程中，某一方忽视或不尊重另一方，就很可能导致人际关系的冲突和紧张。因此，大学生在人际交往中要尤其注意尊重原则，在行为和态度上尊重他人的人格、权利、劳动成果和习惯。

（三）诚信原则

“诚”是立人之本，也是人与人之间交往的基本要求。古人言：“人无信不立。”这里的“信”，指的就是诚信。诚信包含两层含义：一是真诚，二是诚实。前面讲过安德森的研究，最受人们欢迎的前6个优秀品质都与诚有关，真诚就在首位，而最不受人们欢迎的品质就是真诚的反义词。可以说，真诚是大学生人际交往中必备的品质。

因此大学生在与他人交往时，一方面要真诚待人，以真心换真心，以此获得他人的信任，并与对方建立良好的人际关系；另一方面，大学生应当做到遵守诺言，言行一致，不虚伪欺诈。

（四）理解原则

理解是尊重的前提，它是指大学生在与他人交往的过程中要做到相互理解。这种理解不是简单的了解，而是能够认同和尊重彼此的价值观、习惯、好恶等，同时还能想他人之所想，也就是使用换位思维，设身处地为他人着想，并根据具体情况调节自己的行为，不把自己的想法强加给他人。

（五）宽容原则

每个人可能都喜欢与那些跟自己在人生态度、价值观、个性特征等方面相似的人交往，但也免不了会遇到与自己差异较大的人或让自己不愉快的事。这时，大学生要遵循宽容原则，即便双方存在较大的差异，也不可斤斤计较，带着偏见看人或者直接视而不见，而要尽量包容，学会宽容和忍耐，要能够容得下他人的某些缺点和不足，尽量形成和谐、友好的交往氛围。

（六）交互原则

社会心理学家格京等人通过实验发现，人在人际交往中会随着对方的表现调整自己的表现，将对方的表现作为自己言行的一种参照，这体现了人际交往在行为上具有一种相互对应性或对应性。交互原则要求大学生在与人交往时保持一种积极的态度，并对对方的行为给出积极的回应。

（七）功利原则

功利性是人际交往的基本动力之一。人际交往本质上是一种互动活动，人们希望通过交往获得物质、精神或情感方面的互利。例如，你本来心情沮丧，但通过和好友分享、倾诉，得到开解，重新恢复了好心情。许多人都能从良好的人际关系中得到某种需求的满足。

功利原则要求大学生在人际交往中考虑双方的共同价值和共同利益，使双方都能在人际交往中获得好处。而要做到这一点，大学生就要在交往中对彼此的需求有清晰的认识，并根据需求满足的可能性来决定人际交往的态度。俗话说：“将欲取之，必故予之。”大学生可以在人际交往中先迈出友好的第一步，满足对方的需求，这样大学生也可以收到对方对这段关系的积极回馈。当然，一段恰当的人际关系仅依靠一人是难以维系的，只有互利、互惠、互助，才能够建立良好的人际关系。

随堂活动

按照图 8-2 的格式，将自己的姓名写在最里面的圈内，将自己目前的知己写在第 2 个圈内，将自己目前的好友写在第 3 个圈内，将自己目前的一般朋友写在第 4 个圈内，将自己可发展的朋友写在第 5 个圈内。



图 8-2 你的好友圈

请思考以下问题。

- (1) 你对自己目前的朋友圈满意吗？
- (2) 你是怎样区分知己、好友和一般朋友的？
- (3) 你交友主要遵循什么原则？
- (4) 你的朋友圈是否会固定不变？他们有可能互换位置吗？
- (5) 你的好友有哪些共同特点？
- (6) 你最愿意 / 最不愿意跟什么样的人交往，说出他们的特点，然后总结这些特点中你分别拥有哪些。
- (7) 谈谈你关于交友的结论与感想。



二、掌握人际交往的技巧

每个人都希望生活在良好的人际关系氛围中，而这是可以通过努力得到的。大学生可以学习人际交往的技巧，在人际交往过程中避开一些误区，尽量赢得交往对象的好感。

（一）注重交往的循序渐进

孔子曾说“过犹不及”，这句话不仅适用于事情的处理，对人际交往也同样适用。人际交往也讲究循序渐进。有些人比较热情，即便是对第一次见面的陌生人，也会“无话不说”，交浅言深，但这可能会给对方造成压力。有些人通过好友认识另外的朋友后，便迅速和对方密切接触，这样的行为也常会造成一些人际交往中的纠葛。

案例

陈怡和穆瑶是舍友，两人关系很好，平时就像连体婴儿一样，总是黏在一起。有次陈怡带自己的朋友林琅和穆瑶一起出去玩，介绍两人认识，没想到两人兴趣爱好相似，还挺聊得来，于是在微信上也经常联系。后来林琅便直接约穆瑶一起出去玩，没有约陈怡，陈怡知道后，心里挺不是滋味的，觉得自己像受到了“背叛”。

启示：志同道合的人总是更容易成为朋友。虽然林琅和穆瑶都拥有自由择友的权利，但交友需要有一个循序渐进的过程。林琅和穆瑶在第一次见面后就私下交往，且完全没有知会两人共同的好友陈怡，让陈怡有了不良的感受，这会影响三人之间的人际关系，大学生需要引以为戒。交往的循序渐进不仅在同学关系、朋友关系中适用，对今后的同事关系也适用，它会在一定程度上影响大学生的口碑、交际等。

（二）注重界限感

每一种关系都需要有一定的界限感，不管是亲人、朋友、同学还是同事，在相互的交往过程中都很难做到完全的坦诚和公开。大家都有各自私密的领域，而我们也要去保护、维系这样的界限感。这种界限感不只是一种自我保护，也是一种对关系的保护，是建立和谐关系的基础。大学生在与人交往的过程中，只有保持合适的界限感，才会让双方的交往更加长久。例如，不追问朋友的私事，不探寻对方的隐私，不偷窥对方的私人消息等，都是非常必要的行为。

案例

王倩和冯婷是在社团活动中认识的朋友，因为经常一起组织活动，两人的关系也还不错，但经过后面的几次相处，王倩对冯婷慢慢有了意见。起因是王倩发现自己给冯婷看自己手机上某张有趣的图片时，冯婷看完后会不停滑动手机，查看图库里的其他图片；王倩让冯婷看自己朋友圈的某条搞笑段子时，冯婷也会上下翻看她的朋友圈。不仅如此，王倩回复手机信息时，冯婷还会将目光落在她的手机上。这样的行为让王倩有种隐私受到侵犯的感觉。她认为冯婷很没有界限感，不尊重她，没有基本的社交礼仪，便渐渐与冯婷疏远了。

启示：人际交往需要一定的界限感，需要双方相互尊重，尤其是在移动互联网时代下，大家非常重视自己的隐私。手机是个人非常私密的物品，冯婷的窥探行为，其实就是不尊重王倩的隐私，这对双方的关系是有害的。

（三）注意沟通的距离

人际距离是人际交往双方在沟通时反映在肢体语言上的情感表示，能表现情感的亲疏变化，甚至能反映一个人的性格、领域安全等信息。大学生可以根据情境变化等来调整自己与他人的人际距离。美国人类学家爱德华·霍尔将人际交往的距离分为4种，分别是亲密距离、个人距离、社交距离和公共距离。

- ◆ **亲密距离。**范围是0～45厘米，是一个人与最亲近的人，如父母、兄弟姐妹等相处的距离。亲密距离是人际交往中非常重要、敏感的距离。如果有陌生人进入这个距离范围内，就会使人在心理上产生强烈的排斥反应。
- ◆ **个人距离。**范围是0.45～1米，这个范围既可以让人亲切交谈，又不至于侵犯对方的近身空间。大学生在与熟人相遇时，可以选择在这个距离内进行问候和交谈。
- ◆ **社交距离。**范围一般为1～3.5米，其属于礼节上比较正式的交往距离。其中，1～2米通常是人们在社会交往中处理私人事务的距离，2～3.5米则稍远一些。此外，在语言交流之外配合适当的目光接触是非常必要的。
- ◆ **公共距离。**范围一般大于3.5米，其往往是公众集会时采用的距离。例如，演讲者和听众，教师和学生。所以，有些有经验的人为了提高语言的感染力，常主动与别人拉近距离。

在空间上，要根据不同的亲密程度与他人保持不同的距离，如果侵入了错误的区域，就会使对方感到不自在。此外，在心理上我们也要与他人保持一定的距离。每个个体都是相对独立的，保持心理上的距离和独立是对他人人格的尊重。大学生在人际交往过程中要注意保持适当的人际距离，把握好交往距离的度。



话题的选择方法

（四）掌握表达的方法

在人际交往中，大学生往往具备说话者和倾听者的双重身份。人际交往是一种双向的表达和倾听，大学生可以学习使用文字和非文字表达技巧，使自己表达的信息更加清楚。

- ◆ **话题选择。**话题的选择是细谈的基础和畅谈的开端。大学生可以选择吸引人们注意的中心开花法引起关注；在有所了解之后再“投石问路”，投其所好。在大学生群体中，一般近期的网络热点和大家普遍好奇、了解、关注的事情比较容易打开话题。
- ◆ **对话技术。**大学生在对话过程中最好满足如下要求：不要随便打断他人的谈话，扰人思路；适度解释，让他人看懂自己的意图；不在较短时间内给对方太多信息；不对他人的话题漫不经心，不懂装懂；要注意细节。
- ◆ **语言艺术。**称呼得体、说话礼貌、适度称赞、避免争论等语言艺术运用得好，就能吸引交往对象并调动彼此交谈的激情和兴趣，进而促使双方的关系变得更密切。

（五）领会倾听的技巧

交谈需要平衡讲述和倾听，倾听在沟通中也非常重要，它是一种基本的沟通态度。善于倾听是尊重他人人格、重视他人观点的重要表现，是赢得友谊的诀窍之一。善于倾听需要大学生满足以下4个基本要求。

- ◆ **目光注视说话者。**说话时直视对方的双眼是一种基本的礼貌，这样能显示出对对方的尊重和对交谈的重视，有助于赢得对方的好感。
- ◆ **注意力集中。**听他人谈话时要精力集中、富有耐心。如果他人讲话时，自己注意力不集中，



表现得心浮气躁、似听非听，或做其他小动作，就会减弱或抑制对方谈话的兴致，甚至招来对方的不满与反感。

- ◆ **积极反馈。**用微笑、点头和小声附和等方式向对方暗示自己能够理解他的感受或见解，让对方知道自己全程都在认真倾听并且听懂了，这是对对方的一种无形的鼓励。对于没有听懂的内容，可以适当提问，请求对方进行详尽的解释。如果对方的观点与自己相左，切忌直接反驳或批评，可以委婉、温和地提出自己的疑问，这样既可以维护对方的自尊，又便于对方接受。
- ◆ **不要用其他话题打断说话者。**交谈时，让对方将话说完是基本的礼貌。若打断对方开启新话题，不仅会让自己显得非常无礼，还可能让对方产生反感、烦躁等负面情绪。

三、突破人际交往的心理障碍

人际交往障碍是指阻碍人际交往的各种因素的总和。人际交往障碍贯穿人际交往的始终，是一种阻碍和终止人际交往活动的斥力。大学生人际交往的障碍主要是出于嫉妒心理、孤僻心理、害羞心理、自负心理和自卑心理等，这里主要讲解前3项障碍及调适方法。

（一）嫉妒心理及其调适

嫉妒心理是一种常见的、普遍的社会心理现象，指的是因他人的成就、名望、品德、地位、境遇及既得利益高于自己而产生怨恨、愤怒情绪。有嫉妒心理的人常把自己嫉妒的对象当作自己的绊脚石，对嫉妒对象不满、不服和愤恨。

嫉妒心理具有普遍性、潜隐性、指向性、变异性和社会危害性的特点，且一旦产生，总是指向较为明确的对象。但许多大学生会把自己的嫉妒心理隐藏在内心深处，不表现出来，因为表现出嫉妒心理可能会导致他们被疏远。有些人即便存在嫉妒心理也不会做出过激行为，但是他们自己可能会陷入闷闷不乐、精神萎靡的状态。但个别大学生会在这种心理的影响下对他人和社会造成伤害，需要引起警惕。大学生要学会调适嫉妒心理，具体可参考以下4种方法。

- ◆ **树立目标。**大学生需要树立自己的目标，埋头苦干，这样就能摆脱其他杂念，不去过多关注别人、挑别人的刺。正如培根所说：“每一个埋头投入自己事业的人，是没有工夫去嫉妒别人的。”
- ◆ **发现自己的优势。**“金无足赤，人无完人。”大学生不必要求自己尽善尽美，也不必要求自己事事超前。即便自己有不足之处，也要正视自己的劣势，扬长避短，通过自我提高和开拓来发现自己的潜能，尽力开创新局面。
- ◆ **学会赞美别人。**嫉妒心理可能是因心胸狭隘而产生，也可能是因为大学生过于拔高对方在自己心中的地位造成的心理压力所致。通过对别人进行真诚的赞美，大学生可以开阔自己的胸襟，培养乐观豁达的人生态度，长此以往，也能对嫉妒心理淡然处之。
- ◆ **加深相互的理解。**有些嫉妒心理产生于误解，误认为对方的优势会给自己造成损害，而加深相互的理解不仅可以消除误解，还可能会由于关系的亲密而成为一个能为对方着想的人。

（二）孤僻心理及调适

孤僻心理是指因缺乏与人的交流而产生孤单、寂寞的情绪体验。有孤僻心理的大学生主要表现为孤独，不合群，性格怪异，喜欢独处；少言寡语，不愿与他人接触、交流、沟通；待人冷漠，对周围的人常有厌烦、鄙视或戒备心理，猜疑心较强，容易神经过敏；做事喜欢独来独往等。这类人习惯于封闭自我，所以其他人很难了解他们的内心世界，他们也不能很好地理解别人。

孤僻心理的形成原因较多，包括童年的创伤经历、交往挫折、性格过于内向、认为别人不能很好地理解自己等。孤僻心理对大学生的人际交往有很大的影响，大学生可采取以下措施进行调适。

- ◆ **认识孤僻心理的危害。**有孤僻心理的大学生需要认清孤僻心理的危害，打开心扉；同时正确地评价自己，认识他人，不高估、看低自己和他人，多与他人交流、沟通。
- ◆ **改变个性。**有孤僻心理的大学生或清高孤傲，或内向自卑，或个性敏感，时常会有自尊受挫感。其遭到拒绝可能会觉得别人瞧不起自己，会表现出闷闷不乐的情绪或恼怒离去等，让人有如坐针毡之感，这就需要大学生改变自己的个性。例如，改掉胆小或孤傲的毛病，主动和别人交往，以开放的态度享受与人和谐相处的乐趣；树立自信，进行积极的自我激励等。
- ◆ **培养健康的生活情趣。**健康的生活情趣包括养花、做手工、打网球、游泳等，这样的生活情趣不仅可以消除孤僻心理，还可以帮助孤僻者增强人际吸引力。如果交际圈里的人发现你是某方面的“专家”，会更肯定和喜欢你，甚至会在其他人面前推荐和表扬你，这对广泛地提升他人对自己的好感是有帮助的。
- ◆ **学习社交方法。**有孤僻心理的大学生可以通过学习人际交往技巧和开展实际的人际交往活动等提升人际交往能力，并从其中吸收知识和经验，不断完善和提高自己的交往技巧。在这个过程中，可以改变自己孤僻的形象，塑造一个更开朗、更好的自己。

（三）害羞心理及调适

害羞心理是大学生人际交往过程中较为常见的一种心理现象，常表现为语言上的支支吾吾、行动上的手足无措等。例如，怕见陌生人，表现为不敢迎视对方的目光、感到极难为情、说话前言不搭后语或持回避态度；与人交谈时或在众人的注视下感到格外紧张，表现为羞于启齿、面红耳赤等。这类大学生不容易坦率、直接地发表自己的见解，不能有效与他人交换意见，也不善于交朋友，并存在一定的自卑心理。

害羞心理虽然常见，但这种心理会对大学生的生活和学习带来不利影响，如阻碍大学生正常的人际交往，影响大学生的各类实践活动和面试表现，抑制大学生能力和潜能的发挥等。大学生最好学会对害羞心理进行调适，可以参考以下方法。

- ◆ **发现自己的闪光点。**通常而言，在对自己进行正确评价的过程中，大学生能够学会肯定自己、发现自己的长处。而大多大学生都是因为缺乏自信而产生害羞心理，如果能找到自己的闪光点，无疑会增加其进行人际交往的勇气，从而使其迈出人际交往的第一步，并通过人际交往过程中的成功经历慢慢克服害羞心理。
- ◆ **学习交往，敢于交往。**有害羞心理的大学生可以通过旁观他人进行人际交往的过程，或在自己的人际交往行为中去学习、观察那些交往成功者或自己认为交往方法合适的人，看看他们的言行举止和有效果的社交技巧，并考虑自己在同样的情境下采用怎样的方式能获得好的效果。同时，大学生也要勇敢尝试人际交往，抛掉紧张，不要怕出错。
- ◆ **克服忧虑情绪。**有害羞心理的大学生往往会在人际交往的过程中承受较大的心理压力，如怕出丑、怕别人对自己做出否定性评价等。他们做事时首先想到可能产生的失败，自己否定自己，这样的态度是不积极的，会加深其害羞程度。大学生要学习克服忧虑情绪和消极暗示，多从积极的角度看待问题，如进行积极的自我暗示、将陌生人想象成熟人等，以增加自己的勇气。研究表明，如果一个害羞的人可以鼓起勇气讲出第一句话，那么他在后续的人际交往活动中也能与他人进行较为顺畅的交流。



- ◆ **增强体质锻炼。**容易害羞的大学生常常会面红耳赤，产生过度的神经反应。通过进行户外运动、体育锻炼，大学生的过度神经反应能得到有效缓解，害羞心理也能有所减轻。

“心”测试

人际关系综合诊断量表

表 8-2 所示为人际关系综合诊断量表，共 28 个问题，请你根据自己的情况，在符合自己的选项后打“√”，在不符合的选项后打“×”。该诊断量表的评分标准为打“√”的计 1 分，打“×”的记 0 分。计算好自己的分数后，可以扫描右侧二维码查看对测试结果的分析。



测试结果分析

表 8-2 人际关系综合诊断量表

题目	是否相符
1. 关于自己的烦恼有口难言	
2. 和陌生人见面感觉不自在	
3. 过分地羡慕和妒忌别人	
4. 与异性交往太少	
5. 对连续不断的会谈感到困难	
6. 在社交场合感到紧张	
7. 时常伤害别人	
8. 与异性来往感觉不自在	
9. 与一大群朋友在一起时，常感到孤寂或失落	
10. 极易感到尴尬	
11. 与别人不能和睦相处	
12. 不知道与异性相处如何适可而止	
13. 当不熟悉的人对自己倾诉他的生平遭遇以求同情时，自己常感到不自在	
14. 担心别人对自己有什么坏印象	
15. 总是尽力使别人赏识自己	
16. 暗自思慕异性	
17. 时常避免表达自己的感受	
18. 对自己的仪表（容貌）缺乏信心	
19. 讨厌某人或被某人讨厌	
20. 瞧不起异性	
21. 不能专注地倾听	
22. 自己的烦恼无人可倾诉	
23. 受别人排斥，被别人冷漠对待	
24. 被异性瞧不起	
25. 不能广泛地听取各种意见、看法	
26. 自己常因受伤而暗自伤心	
27. 常被别人谈论、愚弄	
28. 与异性交往时不知如何更好地相处	

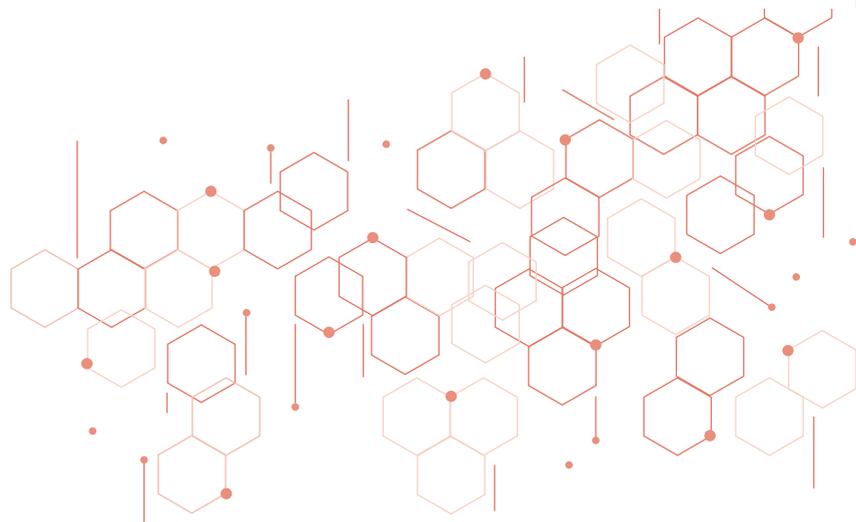
“心”资源

1. 图书：《人性的弱点》，戴尔·卡耐基著，韩文桥译。

戴尔·卡耐基是美国心理学家和人际关系学家，《人性的弱点》一经出版便风靡全球，不仅多次重印，更被全球读者赞誉为“真正能引导你走向成功的书”等。这本书涵盖人际交往、家庭生活、商务谈判、公司管理、情感对话等多方面的技巧，并通过100多个真实案例帮助读者更好地领会人际交往的沟通技巧和道理，使读者能了解、掌握使别人喜欢自己的6种方法、赢得别人赞同的12种方法、人际交往的3种基本技巧、说服他人9种方式等。这本书称得上能够使人受益、提高为人处世能力的经典参考书。

2. 电影：《女大学生宿舍》。

一所大学中文系的205号女生宿舍住进了5名新生，她们分别是匡亚兰、辛甘、宋歌、夏雨和骆雪梅。骆雪梅来自农村、单纯善良；辛甘在城市长大，家境优越；匡亚兰自幼失去了双亲，性格刚强的她靠打散工来到了大学；宋歌刚进大学就成了班干部，热心、积极的她却不为人知的一面；夏雨蕙质兰心，却有点胆小。这5个性格各异的女生聚在一起，谱写了一曲丰富多彩的青春之歌。



项目九

致青春的你： 正确对待恋爱与性

知识目标

- ◆ 认识爱情与喜欢。
- ◆ 了解大学生恋爱心理的特点、发展阶段及恋爱的动因与类型。
- ◆ 熟悉大学生恋爱的常见问题及应对方法。
- ◆ 了解大学生的性心理特点、困扰，以及建立健康性心理的方法。

技能目标

- ◆ 了解男女恋爱与性心理的差异。
- ◆ 能够客观认识自己的恋爱与性心理，掌握培养健康的恋爱与性心理的方法。

认知目标

- ◆ 树立正确的恋爱观。
- ◆ 培养健康的性意识、性情感和性观念。

引导案例

大家的恋爱观

小覃是一个性格开朗、外向的女生，她不仅外貌出众，还多才多艺，不少男生都对她抱有好

感，其中更有个别男生对她展开了长期的热烈追求。但小覃的内心十分矛盾，她想谈恋爱，却又疑惑：大学毕业后就分手的恋人太多了，如果我的爱情有很大概率走入失败的结局，那我还有必要开始吗？

小覃的朋友却有比较明确的关于恋爱的态度。

朋友A：青春不常在，抓紧谈恋爱。大学校园里的恋爱是非常美好、纯粹的，非常值得体验，即便失败，我也不会遗憾。

朋友B：如果双方各方面都很默契，谈得来，互有“感觉”，为何要因还未到来的预设而放弃呢？这样你可能也不知道自己是否错过了缘分。

朋友C：很多大学恋情都不够成熟，对于几乎没有前景的恋爱，我宁愿不开始。

思考：

- (1) 你了解什么是爱情吗？大学生在恋爱上有怎样的特点？
- (2) 你的恋爱观是什么？



任务一

解密爱情

爱情一直是哲学、文学、心理学、美学与社会学领域争论很多的话题。人人都期待爱情，但爱情似乎总是神秘莫测，让人捉摸不透。有人认为爱情是悲伤的童话，有人认为爱情是甜蜜的歌曲，有人认为爱情只是在繁衍本能驱使下大脑给出的安慰剂。在大学阶段，不少大学生开始面临恋爱的烦恼。接下来，我们将逐渐揭开爱情的面纱，帮助大学生更好地了解爱、认识爱。

“心”体验

爱情的画作

活动目标：通过活动，了解你心目中的理想爱情。

活动时间：15分钟。

活动过程：

- (1) 10分钟之内，用以文配图的形式描述出你对爱情的憧憬。
- (2) 上交自己的作品，老师进行逐一展示，同学们投票选择自己喜欢的画作。
- (3) 选出得分最高的3幅作品，请同学们分享自己选择的理由。

一、爱情概述

在《爱的艺术》中，心理学家弗洛姆将人类的爱分为5种，分别是父母之爱、兄弟之爱、自我之爱、神明之爱和异性之爱。爱情，指的是异性之爱，它也是大学生在大学校园里关注和接触较多的情感之一。古往今来，爱情被大量描述过，如“金风玉露一相逢，便胜却人间无数”“问世间，情为何物，直教人生死相许”。那么，爱情到底是什么？爱情中又有哪些成分呢？

(一) 什么是爱情

什么是恋爱？恋爱指的是两个人基于一定条件和共同的人生理想，在各自内心形成对对方最真挚的仰慕，并渴望对方成为自己终身伴侣的最强烈、最稳定、最专一的感情。同时，恋爱也指代人



扫码看微课



们选择对象、培育爱情的过程，这也是在建立爱情之前男女必经的阶段。在这个过程中产生的各种心理，被称为恋爱心理。随着恋爱中感情的一步加深，爱情也就形成了。

爱情多指个体之间强烈的依恋、亲近、向往，以及无私奉献的情感。它通常由情爱和性爱两个部分组成，其中最核心的要素是情爱，性爱则是爱情的附加部分。

爱情不是一个人的感情，不是我喜欢你、我爱你就产生爱情了。爱情的产生需要满足以下5个条件。

- ◆ 双方需要相爱。
- ◆ 双方都有相对成熟的生理、心理条件。
- ◆ 爱情是一种高级情感，包含认知成分，而非低级情绪。
- ◆ 爱情有其生理基础，包含性欲、性感，而非纯粹的精神之爱。
- ◆ 爱情的基本倾向是奉献。

沉浸在爱情中的双方会眉目传情并进行语言上的沟通，有强化对方优点及弱化对方缺点的现象，同时也有独占对方的欲望。

（二）爱情的成分

20世纪末，美国心理学家罗伯特·斯滕伯格运用定量分析与定性分析相结合的方法分析了爱情的组成成分。他认为爱情由3种成分组成，这3种成分分别是激情、亲密和承诺。他将这3种成分比喻为爱情三角形的顶点，由此提出了爱情三角理论。

1. 激情

激情是指引发浪漫之爱、身体吸引及爱情关系中其他相关现象的驱动力，是个体强烈地想要与另一个人结合的状态，是爱情中的性欲成分，也是爱情的动机成分。在爱情中，性需要是引起激情的主导形式，但支配、顺从、援助、关怀等也有助于激情体验的获得。

2. 亲密

亲密是指爱情关系中的亲近、连属、结合等能够给人带来温暖的体验，是爱情中的情感成分。它包括10个基本要素：渴望使爱人幸福；与爱人同享喜悦；对爱人高度关注；与爱人在一起感到快乐；相互看重与尊重，艰难时刻仍然同舟共济；相互理解；与爱人分享自我与所有；给爱人情感支持，从爱人处得到情感支持；与爱人亲切沟通，深切交谈；珍重爱人，肯定对方在共同生活中的重要性。

3. 承诺

承诺是指投身于爱情并为维系这段感情许下诺言、做出努力，是爱情中的认知成分。它分为短期和长期两种：短期承诺指一个人决定爱上一个人；长期承诺指一个人维持爱情的承诺，包括对爱情的忠贞和责任心等。这两者不一定同时存在，例如有人可能会一辈子忠守誓言却没有宣之于口，有人可能做出了爱的决定却并不能承担责任。

在这3种成分的组合之下，会产生8种不同的爱情类型，如图9-1所示。每种成分的强度不同，爱情的类型也就不同。斯滕伯格认为，不同的爱情可以表示为不同形状和大小的三角形。三角形的形状代表爱情3种成分之间的关系，三角形的面积代表爱情的质与量，三角形面积越大，爱情就越丰富，借此能够预测这段恋爱关系的满意度和关系质量。不同爱情类型的具体组成成分及表现如表9-1所示。

在斯滕伯格看来，缺乏激情、亲密或承诺中任何一种的爱情都不是真正的爱情，它们是非爱情或类爱情。正如3个点才能组成一个平面，缺少任何一个点，这个平面都将不复存在。其中激情是情绪与生理的着迷，亲密是内心的依赖与抚慰，承诺是至死不渝的决心，只有这3种成分同时存在，才能形成一段完美的、稳定的爱情。

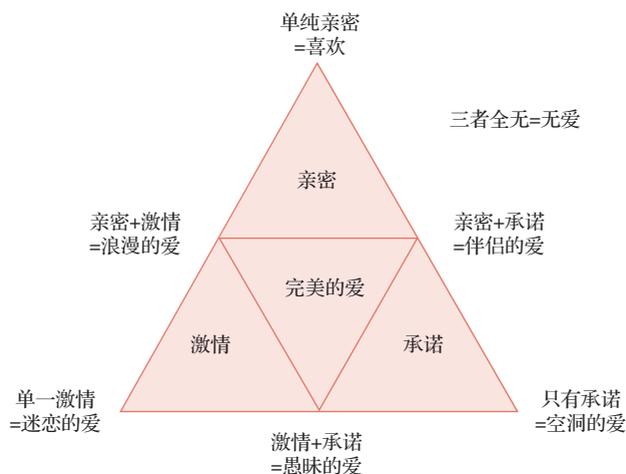


图 9-1 爱情三角理论

表 9-1 爱情的 8 种类型

爱情的类型	激情	亲密	承诺	表现
无爱	-	-	-	三者都没有的感情，如玩笑的爱等，不会是爱情
喜欢	-	+	-	双方只有亲密感，对彼此没有身体欲望，就像朋友
迷恋的爱	+	-	-	对未来没有计划，也不界定双方的关系，只是身体吸引，享受此刻；或者一见钟情的状态
空洞的爱	-	-	+	只为了结婚而在一起，或者中年时感情破裂的爱情
浪漫的爱	+	+	-	许多恋爱关系刚开始时会有这样的状态，有亲密和身体的吸引，却不会想到长远的未来
伴侣的爱	-	+	+	双方亲近、互相分享，但对彼此没有身体欲望，类似于柏拉图式的爱情或同伴之情
愚昧的爱	+	-	+	没有亲密和互相了解基础上的承诺就像“空头支票”，难以兑现，难以有结果
完美的爱	+	+	+	双方在身体、精神等方面都能完美契合，还有关于未来的承诺，这是完美的爱情，也是爱情的理想状态

案例

王倩和刘源是一对恋人，两人常常会在约会时牵一牵手或来一个短暂的甜蜜拥抱。刘源常给王倩制造一些小惊喜，他看到王倩开心的样子会非常愉悦。王倩也会关注刘源的生活，和刘源一起看他喜欢的足球比赛。王倩在遇到难以排解的烦心事时会第一时间想到刘源，刘源也会非常耐心、认真地从王倩的角度给出许多鼓励和安慰。

因此，当王倩将自己决定回家乡工作的打算告诉刘源后，两人进行了深切的沟通。考虑到王倩家所在的城市经济发展状况比较适合两人今后的发展，在两人商讨一致后，刘源调整了自己的未来规划。他将以王倩家所在城市的大型软件公司作为未来的就业选择，未来和王倩在同一个城市工作和生活。



启示：从王倩和刘源的状态来看，双方都能为彼此着想，在一起很快乐，能进行亲密的沟通、交流，因此二人之间有亲密的成分。两人牵手、拥抱的甜蜜表现代表他们的关系中存在激情的成分。两人立下了关于未来的承诺，说明他们的关系中也有承诺的成分。如果这3种成分能达到双方都满意的状态，那么斯滕伯格所说的完美的爱便形成了。

二、喜欢与爱

在相处的过程中，大学生可能会有这样的疑惑：我对他的感情到底是喜欢还是爱呢？大学生在正式确认恋爱关系之前，一般会经历“相识—较密切交往—决定是否确立恋爱关系—恋爱关系确立”的过程。在确立恋爱关系之前，大学生常会想自己是喜欢还是爱对方。喜欢和爱确实有所不同，这种不同也常常会影响一段关系的走向。我们常说，爱是强烈的喜欢，是喜欢的极端形式。那喜欢与爱有哪些区别呢？

- ◆ 喜欢是一种单纯的情感体验，而爱情相对复杂，它常与双方的许多冲突情绪有关。
- ◆ 喜欢常伴随着许多美好的憧憬和幻想，但大多不稳定；而爱既可以细水长流，也可以浓烈狂热，大多稳定。
- ◆ 喜欢常因为对方的缺点而变淡，甚至变为厌恶，而爱可以让人包容对方的缺点。
- ◆ 喜欢常常做不到接受对方的所有，而爱会让人接受对方的一切，达到精神上的共鸣。
- ◆ 喜欢的中性成分更多，注重感官上的喜好，如喜欢身材好的女性或男性；而爱以感情为主体，如更关注对方的健康状况等，性则是爱发展到后面水到渠成的产物。
- ◆ 喜欢的指向性更广，爱则更具针对性和排他性，有爱的双方责任感会更强。
- ◆ 喜欢常让人只在乎现在，而爱让人更多地考虑将来。
- ◆ 喜欢是爱的基础和开始，爱是喜欢的升华。



任务二

了解大学生的恋爱心理

恋爱是以爱情为中心的社会心理行为，人们常常会通过谈恋爱来确定对方是否符合自己的择偶标准，并根据对方在恋爱中的各种行为和心理状态来决定是否与对方步入婚姻。大学生谈恋爱并不罕见，很多大学生都可能会在校园中遇到爱情。那么，大学生有着怎样的恋爱心理呢？本任务将和大家一起探讨大学生恋爱心理的相关知识。

“心”体验

你的恋爱观

活动目标：反思你对爱情的认知，了解自己的恋爱观。

活动时间：10分钟。

活动过程：

(1) 请同学们自行分为8人小组（有男有女），针对下列问题进行回答、讨论。

- ① 当提到爱情的时候，你在想什么？你最认可的关于爱情的话是什么？
- ② 你是在怎样的情境下开始第一段恋情的？为什么？现在的你对此又有何感受？
- ③ 你对自己的另一半有怎样的期望和要求？

④ 你认为开启一段恋情最重要的是什么？

⑤ 你认为大学生的恋爱有什么特点？对此，你有怎样的看法？

(2) 同学们还可自行补充问题，例如你目前遇到的恋爱烦恼等，重点是通过大家共同的分享、讨论正确地看待恋爱，并从中学到关于恋爱的知识。

一、大学生恋爱心理的特点

大学生的恋爱心理常受到年龄、成长环境、校园环境、价值观等因素影响，在总体上主要表现出以下4个方面的特点。

(一) 盲目性强且恋爱关系不稳定

有些大学生从大一就开始谈恋爱，而恋爱低龄化的特点决定了大学生恋爱的盲目性。例如，恋爱过程比较随意、盲目，没有明确的恋爱动机等，这类大学生谈恋爱可能只是为了彰显自己的个性，使用自己谈恋爱的权利。这也导致大学生的恋爱关系不稳定，一遇到挫折就会情绪失控，处理恋爱问题的能力差等，自然恋爱成功率不高。



扫码看微课

(二) 追求浪漫且较少考虑现实问题

大学生在恋爱中容易忽略现实的因素。例如，一进校就谈恋爱，不重视学习；不考虑恋爱的结果；经济上有依赖性，思想不成熟等。同时，有的大学生会比较重外在、轻内在，追求爱情的浪漫，注重感情上的满足，而较少考虑关于毕业、结婚等现实问题。

(三) 恋爱行为公开化且表面化

因为高校并不禁止大学生的恋爱行为，所以有的大学生秉持着“爱就要说出来、大胆表现出来”的想法，会与恋人在校园内公开相处。常见的恋爱行为包括举行大胆、勇敢的告白仪式，公开在校园牵手、拥抱，并共同用餐、共同学习，与恋人形影不离等。有些大学生还会做出公开的亲昵行为，如在宿舍楼下“吻别”等。

(四) 排他性和双方参与性强

恋爱的大学生常常从早到晚黏在一起，平时也倾向于同进同出。同时，恋爱的大学生对其他干扰两人在一起的因素常常会表示不满，如有些女生不想男友打游戏，有些男生希望女友把和舍友在一起的时间分给自己等，排他性和占有性比较明显。另外，恋爱的大学生也会要求爱是一种相互的行为，即你爱我、我爱你，并且想要干涉对方的言行举止、生活习惯等。因此，参与性强也是大学生恋爱的特点之一。

二、大学生恋爱心理的发展阶段

进入大学之后，大学生渐渐迈入青年阶段，恋爱心理也在随着自身的成长而发生变化，一般会经历3个阶段。

(一) 浪漫爱情阶段

处于浪漫爱情阶段的大学生往往会凭直觉选择对象，偏重对异性气质、形象的迷恋，理性考虑较少。在一定程度上，双方会有相见恨晚的感觉，认为对方的一举一动都符合自己的心意，倾向于



将自己心目中理想爱人的特点都投射到对方身上。处在这一阶段的大学生常常表现出隐蔽性、羞怯性、兴奋性、冲动性、幻想性等心理特征。

（二）理想爱情阶段

经过狂热的浪漫爱情阶段后，大学生开始进入理想爱情阶段，这个阶段的大学生可以冷静地从感性的爱情经验中得出理性的结论，开始审视爱情观，确立具有理性色彩的爱情条件和模式。

（三）现实爱情阶段

处于现实爱情阶段的大学生会较少产生浪漫和不切实际的幻想，逐渐变得成熟，他们会考虑更多现实因素，并且能够理智地对待感情，如考虑爱情与学业、事业的关系，以及今后爱情如何发展，两个人是否有未来等，这能帮助大学生收获一份更真切、成熟的爱情。一般这个阶段发生在大学阶段末期。

三、大学生恋爱的动因与类型

相比中学阶段，恋爱在大学生中较为常见。那么，大学生恋爱的动因都有哪些呢？经过学者研究发现，大学生恋爱不外乎受以下几个方面影响。

- ◆ **大学生生理发育成熟。**在这个阶段，大学生自我意识增强，渴望与异性交往，尤其是在遇到自己理想的异性时，会更容易进行尝试。
- ◆ **价值观念的变化。**一方面，大学恋爱甚至得到了部分家长的支持；另一方面，受社会开放文化的影响，大学生认同恋爱和恋爱行为等皆由自己决定。
- ◆ **情感的需要。**当与异性在一起，受到对方的称赞和重视时，大学生本能地会有一种满足感和愉悦感；同时恋爱给了大学生更多倾诉情感的机会，大学生可以在恋爱中体会到关心、理解、认同等，找到感情寄托，甚至个人价值，使自己爱与归属的需求得到满足。
- ◆ **宽松的校园环境。**高校对恋爱“既不提倡也不反对”的态度，给了大学生较大的恋爱自由度。而且，校园优美的环境、丰富的活动和较多的同龄异性，也为大学生的恋爱创造了条件。
- ◆ **受他人影响。**如果身边的人都在谈恋爱，那么大学生也很容易受到影响，萌生恋爱的动机及行为。

综合以上动因并结合许多针对大学生恋爱心理的调查研究可以发现，大学生恋爱的类型主要有5种，分别是孤独空虚型、好奇从众型、受制于面子型、功利型和互助内在型。

（一）孤独空虚型

孤独空虚型是指大学生出于无聊、空虚寂寞，或者希望自己在难过无助时有人依靠等心理而建立的恋爱关系。这些大学生主要是为了寻找一种情感的寄托，希望通过谈恋爱填补内心的空白，但这种恋情一般缺乏责任感，比较虚无缥缈，双方难以达成心灵上的沟通。

（二）好奇从众型

少量大学生受朋友或学长、学姐、同学谈恋爱的影响，也可能出于好奇、从众的心理去谈恋爱。例如，某些大学生持有“我还没谈过恋爱，现在读大学可以尝试一下”“舍友都在谈恋爱，那我也去谈恋爱”的观点，而这就是出于好奇、从众的心理。

（三）受制于面子型

受制于面子型的恋爱主要是出于虚荣心或受外在评价的影响而建立的恋爱关系。例如，有少量

大学生会为了维系双方的情谊，或为了照顾对方的面子而接受对方的告白；还有极少数大学生会出于攀比心、虚荣心，想要找个比某人更优秀的人建立恋爱关系。

（四）功利型

功利型恋爱主要是以对方的门第、家产、地位、名誉、职业、社交能力等为恋爱的前提条件，如为了获得经济上的支持、对方贴心的服务或付出而恋爱。出于功利心的恋爱往往难以长久，既是因为利益而在一起，也会很容易因为更多的利益而分开。

（五）互助内在型

根据一项对在校大学生进行的调查发现，有超过一半的大学生是因为爱情而谈恋爱，有近一半的大学生认为谈恋爱会让学习、生活更有动力等。这些大学生恋爱双方价值观相近、思想能达到一定的互通，能互助互爱、相互关心、相互鼓励、相互安慰，这也是大学生恋爱中最广泛且最积极的一类。这种互助内在型的恋爱关系可以增加恋爱中的积极元素，使爱情呈现出波浪型前进或螺旋式上升的健康状态，保持一个正的加速度。

四、大学生的择偶观

择偶观是指人们对选择配偶的看法和态度。大学生的择偶观毫无疑问会影响其恋爱对象的选择。只有树立健康的择偶观，才有助于大学生树立正确的价值取向，维持健康的感情。

（一）男女大学生择偶观的异同

当代大学生在择偶方面一般会涵盖3个标准：一是以高层次的精神满足为标准，二是以感官的满足为标准，三是以社会和经济地位为标准。因此，感情、物质、品德修养、地理位置、相貌、能力、学历、家庭背景、价值观、性格、爱好等都是大学生择偶的条件。根据国内外学者对大学生择偶偏好的调查研究可以发现，当代大学生对生理、心理、家庭和社会各方面的因素都很看重，而男性和女性对这些因素有明显不同的看法，进而形成了不同的择偶观。

（二）大学生择偶观的误区

在当前大学生的择偶过程中，也存在一些令人担忧的情况，如由于择偶观念不当导致恋爱行为失当。大学生在择偶过程中主要会陷入如下误区。

- ◆ **注重自我远甚于对方。**很多大学生经历了“情人眼里出西施”的状态后，会开始注重双方付出的对比，尤其是在双方有矛盾和争执的时候，往往会指责对方“不在乎自己”“不关心自己”，将矛盾的焦点放在对方身上，较少换位思考和相互体谅。
- ◆ **注重过程远甚于结果。**不少大学生从大一就开始谈恋爱，并不将恋爱与婚姻画等号，认为“不合适就分手好了”“现阶段感情最重要”等，这就导致大学生在恋爱过程中容易不负责任、轻视感情，并且可能会在出现矛盾时轻易分手。但失败的爱情总是会给人带来伤害，这样的观念其实是对对方、对自己不负责任的表现。
- ◆ **性观念开放。**随着中西方性文化思想的碰撞，不少大学生受到影响，形成了较为开放的性观念，对大学同居和婚前性行为的认可度也得到提高。有些大学生甚至认为恋爱的实质在于性爱。这种过度推崇恋爱中的性行为的观点是片面的。恋爱虽然不排除性，但大学生也不应该随意发生性行为，因为性行为可能会导致意外怀孕等情况，给大学生带来不利影响。
- ◆ **把爱情当交易。**有些大学生会把爱情当作排遣寂寞的工具，或为了获得免费“饭票”而



只注重对方的经济条件，以达到功利的目的。这样的观念反映出大学生价值观中不健康的成分，是需要纠正的。

案例

这天晚上，穆瑶的宿舍开起了“卧谈会”。先是陈琦开口：“我今天听到有人讨论，陈慧和她男朋友分手了。陈慧的朋友说是男方在校外认识了个更有钱的女生，陈慧可伤心了！不敢相信，他们才在一起没多久啊。”陈怡接道：“我周末刚巧看到那个女生开车来接他呢！”王倩说：“真的假的？他们这恋爱谈得这么物质呢？”穆瑶说：“确实有人就是‘物质系’。我有一个朋友就抱怨过他和他前女友在一起基本是他出钱，而且还要给她买新款手机。”陈怡说：“反正我认为大学生的恋爱还是单纯些比较好。现在还有人大学同居呢，这一点我也觉得不太好。”然后大家继续就择偶观谈论了起来。

启示：虽然择偶观完全是自主决定的，但健康的择偶观更容易给人带来长久、良性的恋爱关系；若以功利为目的择偶，恋爱关系则很难长久保持，还会对恋爱对象造成伤害。



任务三

大学生恋爱常见问题及调适

大学生在恋爱过程中，常会产生各种疑问和困惑。本任务将针对大学生恋爱过程中常见的一些问题，做出解释和回答。

“心”体验

你提供的精心时刻

活动目标：发现并提高自己表达爱、经营爱的能力。

活动时间：10分钟。

活动过程：

(1) 如果你的伴侣需要的爱语是“精心的时刻”，你会采取哪些行动呢？参考下面的行动，列出你认为可以帮助达成这条爱语的行动。

行动1：让对方写一件本月最想和你一起做的事，然后选择合适的时机和对方一起完成。

行动2：安排一次只有两个人的旅行。

行动3：和对方一起观看他最想看的节目，并和对方一起交流、分享。

……

(2) 其他同学分享自己列出的行动，大家进行分享、讨论，选出其中公认最优秀的。

一、爱情需要做哪些准备

有些人在开始一段感情之前，可能会有这样的思考：我喜欢这个人吗？我应该怎样开始一段感情？在爱情到来前，我应该做什么？之所以会产生这些问题，归根结底是因为对爱情缺乏了解。那么，大学生可以为爱情做哪些准备呢？



扫码看微课

（一）探索你自己

爱情常常是基于喜欢而产生的。大学生要想和他人建立恋爱关系，首先需要明白自己喜欢什么，自己希望恋人具备怎样的特质，只有明白自己内心真正所想，才能找到心仪的人。其次，大学生需要评估自己的恋爱动机，弄清楚自己是一时兴起还是情之所至，如果只是抱着玩乐的心态，建议选择放弃。再次，大学生要注意恋人的选择，如是选择与自己互补的，还是与自己相似的；是注重价值观的一致，还是注重外在条件等。最后，大学生要做好恋爱的心理准备。不过，如果确定心中所想，那说明自己对谈恋爱也有基本的心理准备了。

（二）区分爱情与其他

大学生可能会将爱情与其他心理状态混淆，如混淆爱情与好感、爱情与虚荣、爱情与友情、爱情与亲情等，又如把因异性的关心产生的感动和好感当作爱情，把建立恋爱关系当作攀比和虚荣的途径，误把好友、兄妹、姐弟一样的关心和爱护当作爱情等，这些情况在大学中是会出现的。尤其是好感，好感可能是爱情的基础，但好感会减退和消失，因此大学生不要将暂时的好感误以为是爱情。

另外，朋友之间可能有很多默契，甚至偶尔产生心动的误会，但可能两人只适合做朋友，并不适合做恋人。总之，大学生要明确爱情与其他心理状态的区别。

（三）了解男女心理上的差异

男女在爱情上有较为明显的差异，如男女在价值观念、排解压力的方式、表达与沟通、情感需求和对爱情的计分方式上都有所不同，这可能会导致男女在恋爱过程中产生误会和矛盾。例如，女性在情绪低落时更多的是需要别人聆听她的感受，而不是分析和建议，男性在情绪低落时则更想要独处；女性需要感到被珍爱，而不是物质和生活上的照顾，男性则需要能力被肯定，而不是他人的忠告。

另外，男女在交往主动性、交往动机、交往对象选择和交往质量等方面也有所不同。例如，男性常常会主动追求女性，显得外向而热烈，女性则常常处于被动的角色，且交往方式更加含蓄、深沉；男性的交友层次一般包括亲密朋友和一般朋友，女性则相对比较单一，除了点头之交，一般只有闺中密友，交往质量通常较高；男性在交往中偏向于理智，逻辑性强，常用强硬的词，女性则偏向于情感，用词较文雅，感情色彩强。如此种种，不一而足。

男女的差异导致他们在爱情中有不同的需求和表现，了解这方面的知识有助于大学生了解未来的恋人，促进爱情的顺利发展。

二、这样的爱合适吗

大学生在接触爱情时，常常有很多完美的想象，如期待自己能收到像《大话西游》里至尊宝对紫霞那样的告白、能遇到完美的“白马王子”，希望自己有一段非常完美的爱情，但爱情并不总是完美的。有些大学生处于单恋的状态，有些沉浸在爱情的旋涡中。大家对爱情都有各自的看法，那么自己以为的爱是真正的爱情吗？事实上，当出现以下类型的爱时，就需要警惕了。

（一）单恋

单恋主要是指一方对另一方一厢情愿的爱恋和倾慕。单恋是一种主观的感情体验，有单恋情况的大学生也不少，他们常常甘愿为对方付出和奉献，时刻关注对方，甚至喜怒哀乐都被对方的一举一动牵动。大学生在面对单恋时，要弄清楚自己是喜欢这个人，还是喜欢这种爱慕一个人的感觉。如果喜欢对方而对方长久没有回应，甚至表示拒绝，大学生应当及时收回自己的感情，



将注意力转移到和同学、朋友的交往中，避免陷入单恋的痛苦，也不要给对方带去困扰。如果单恋的对象心有所属，或已经建立起恋爱关系，大学生要尤其注意不要因为自己的单恋破坏别人的感情。

（二）网恋

网恋是人们追求爱情的途径之一。有些大学生会通过线上兴趣活动、网络游戏等多种途径建立网恋关系。但是相比之下，网恋更需要大学生提高警惕。网络可以给人更多想象的空间，且网恋缺少现实面对面的接触机会，双方会更容易伪装自己的形象。大学生一方面可能会由于过高的期望值而快速“失恋”；另一方面，也容易陷入恋爱骗局，受到伤害。因此，对待网恋，大学生需要提高判断力，谨防被骗。建议大学生多在现实中展开人际交往，寻找爱情。这样不仅能防止大学生过度沉迷网络，还能降低恋爱被骗的风险。

（三）多角恋

多角恋是恋爱中涉及三个人或更多人情感纠纷的复杂恋爱状态。恋爱关系不同于其他关系，陷入爱情中的人对对方具有排他性和独占性，只愿意拥有对方，而只要其中两个人在一起，其他人就会陷入痛苦。若大学生陷入这样的情感状态，最好还是选择放手。因为这是一种不健康的状态，如果没有人放弃，大家都会感到痛苦，只有“一对一”的爱情才是健康的。

（四）偶像式爱情

偶像式爱情是指倾向于将所爱的人过度美化的感情状态。陷入偶像式爱情的人会将所爱的人视为一切幸福的源泉，将自己的力量投射到爱人身上，从而非常崇拜对方。实际上，这样的人已经缺失了自我。没有人能永远符合并满足另一个人的期望，因此这样的爱情是不长久的。

三、如何正确对待恋爱关系

恋爱是大学生人生路上重要的组成部分之一。大学生对待恋爱关系的态度会影响其爱情的走向，甚至会影响其未来的婚恋发展。大学生应掌握建立正确恋爱关系的方法。

（一）树立科学的恋爱观

面对爱情时，大学生要树立科学的恋爱观。首先，提倡大学生追求志同道合的爱情，因为这在一定程度上代表双方有相似的道德观、价值观和兴趣爱好，双方会更有默契，更容易进行心灵上的沟通，并做到相互尊重、相互理解。其次，大学生要以平常心对待恋爱中的挫折，不因恋爱失败而一蹶不振、歇斯底里，要能正确地面对分手、失恋。再次，大学生要有高度的责任心，忠贞专一，相互信任，同时恋爱双方要相互包容，做到取长补短、相互进步。最后，大学生还要有对感情的信心，不随意放弃，这样爱情才能更稳定和持久。

（二）学会经营爱情

爱情既不是防腐物品，可以永久保鲜；也不是鲜果、泡沫，动辄腐败、破碎。爱情既可能短暂易逝，也可能矢志不渝，爱情的保质期不在于爱情本身，而在于爱情中双方的经营。

恋爱初期，双方可能会由于热恋而忽视对方的种种小毛病，然而一旦恋爱时间变长，恋人之间就会出现各种抱怨，并会由此衍生出各种感情矛盾，甚至有人用“我们因误会而结合，因了解而分开”来形容一段恋爱关系。美国著名婚姻辅导专家盖瑞·查普曼博士发现，贤妻良母不一定受丈夫喜爱，刚正守法的男性也不一定受伴侣喜欢，婚恋中常常出现把对方的兴奋、激动误解为大发脾气，将情爱表达当作肉麻、虚伪，进而引发种种对伴侣的抱怨的现象。这些现象的产生都是由于大家没有正

确运用爱的“语言”。在盖瑞·查普曼看来，有5种爱的语言是大家所需要的，也能更切实地帮助爱的双方传达情意。

1. 肯定的言辞

日本“推销之神”原一平曾说：“对赞美的渴望是每个人最持久、最深处的需要。”马克·吐温也曾说：“仅靠一句赞扬，我就可以很好地活两个月。”对伴侣来说，肯定的言辞可以让对方接收到爱情的信号，传递出包含鼓励、赞扬、欣赏的信息，口头的肯定话语，如“谢谢你帮忙洗碗，你太好了”“你今天的裙子真漂亮，很适合你”“你认真的样子真的很帅，太喜欢你了”等，能直接、坦率地表现爱。这些言辞不仅可以增加双方的亲密度，还可以激发对方的潜能和自信。当然，给予肯定也需要技巧，肯定的言辞需要满足3个条件：鼓励、仁慈和谦逊。

2. 精心的时刻

精心的时刻指的是给予对方全部关注的时候。在恋爱中，常有人抱怨伴侣不花时间在自身上，这样的积怨越深，对爱情的杀伤力就越大，尤其是在移动互联网时代，大家可能会把大部分注意力放在手机上，对伴侣的关注可能会变得更少。因此，找时间全神贯注地与对方进行心灵交流或进行一场两人独处的活动，可以让对方感受到自己对他的重视和关注。

3. 接受礼物

在大多数地区的文化传统中，礼物是爱情的一部分。盖瑞·查普曼认为，礼物是爱的视觉象征。不管这礼物是买来的还是手工制作的，是贵重的还是便宜的，都能传达爱的心意。只要是用心准备的礼物，哪怕只是一朵花，也能提醒对方“我还爱着你”。事实上，接受礼物是最容易学的爱的语言之一。当然，如果一方的主要爱语是接受礼物，另一方就能成为送礼的高手。

4. 服务的行动

服务的行动指的是伴侣希望我们为他做的事，我们可以借替他做事让他高兴，并表达自己对他的爱。这样的机会会有很多，包括出门扔垃圾、完成对对方来说吃力的事、帮忙做家务等，以积极的态度完成这些事并尽量保持这样的习惯，对伴侣来说也是爱的体现。

5. 身体的接触

身体接触是爱情中一种微妙的沟通方式，也能作为传递爱的语言，牵手、拥抱、接吻、抚摸等都是身体接触的典型方式。对一些人来说，来自身体的接触是表达爱不可缺少的语言，能带给他们安全感。

随堂活动

身体接触的爱语

如下是对方需要“身体的接触”爱语时你可以采取的行动，你可以在选择后进行一段时间的尝试（可以搭配爱语“肯定的言辞”进行），观察对方是否有什么改变或询问对方的感受，然后根据总结补充你的行动清单。

行动1：在见面时给对方一个拥抱或亲吻。

行动2：在散步、逛街等日常活动中和对方牵手。

行动3：在对方难过时，抚摸对方的背、拍拍对方的肩或给对方一个拥抱。

行动4：在吃饭或坐得很近时，慢慢挪动你的膝盖或脚来触碰对方。

行动5：在朋友或亲人面前触碰对方，如搭肩、摸头、挽手臂、拥抱等，表达“即使有那么多人，我还是只看见你”，这样可以得到对方双倍的情绪分数。



（三）养成健康的恋爱行为

在恋爱过程中，健康的恋爱行为是维系爱情的绝妙工具。这要求大学生能做到以下3点。一是恋爱行为自然大方、举止端庄，避免因过度亲昵给对方带来不适，大学生尤其应该避免做出粗俗的亲昵动作，否则不仅会影响大学生的正常形象，还会对旁观者造成负面刺激。二是语言上要相互尊重，不要为了提升形象或树立权威地位故意拔高自己，伤害对方的自尊心，或拿自己的优点与对方的不足比较。三是要克服恋爱过程中的各种情绪冲动，一方面切忌向恋人发泄自己的负面情绪，如将对其他事情的不满和愤怒发泄到恋人身上；另一方面要学会尽量克制或转移自己的性冲动，这样才能使恋爱朝着健康、文明的方向发展。

四、如何面对恋爱关系的终止

任何一段感情的结束，都需要大学生认真对待。不管是拒绝别人的心意，还是结束一段恋爱关系，大学生都应该有正确的态度和方法，尽量让自己和对方都不受到太大的伤害。

（一）如何拒绝爱

在爱情的领域，如何拒绝爱也是一门学问。如果大学生被自己不喜欢的人追求、示爱，就要选择合理的方法拒绝。大学生至少应做到以下6点。

- ◆ 不扬扬自得，“吊”着对方，既不接受对方的心意，又不拒绝对方的追求。
- ◆ 要选择恰当的拒绝时机。
- ◆ 要快刀斩乱麻，表明拒绝的态度，切忌模棱两可、含糊不清。
- ◆ 把不伤害对方作为拒绝爱的底线。
- ◆ 不要在拒绝的时候挑对方的毛病。
- ◆ 拒绝后要做到言行一致，不要给对方无谓的希望。

（二）正确面对分手

一段感情结束，不管是谁先提出的分手，如果处理不好，都可能会给双方带来不可避免的伤害。不管是作为分手方还是被分手方，大学生都要掌握体面、正确结束这段恋爱关系的能力。

1. 当自己提出分手时

当自己想要结束这段恋爱关系时，大学生至少应做到以下几点。

- ◆ 想清楚为什么要分手，确认这是自己真心的决定。
- ◆ 提出分手前，先考虑对方的个性、两人交往的深度、对方可能做出的反应等，思考自己提出分手的态度、方式、理由。
- ◆ 提出分手前尽量给对方一些信号，让对方有充分的时间进行心理准备，并参与决定。单方面的宣布对于对方来说有失公平，也是不负责任的表现。
- ◆ 提出分手的时间和地点要慎重选择。时间最好选白天，地点最好选公开、安静、有旁人但谈话不会被干扰的地方。
- ◆ 提出分手的态度要温和而坚决，在顾及对方感受和尊严的情况下，真诚、具体地说出为何分手，强调自己的态度和理由。
- ◆ 分手后不要出尔反尔，藕断丝连。大学生可以通过保留一段感情真空期，让彼此更清楚情感的界限。

2. 当对方提出分手时

如果自己是被分手方，那么面对这段恋爱关系的结束，大学生需要做到以下几点。

- ◆ 听到分手后要保持冷静，听听对方的理由，不要觉得自己“被甩”就情绪激动、怒不可遏。
- ◆ 不要拒绝沟通，如果还想要挽回，就勇敢地争取机会，进行坦诚的讨论，但不要为了挽留对方而做傻事。
- ◆ 确认分手后，初期最好不要和对方见面，也不要苦苦纠缠，否则不仅自己更加难受，还可能导致后续出现复杂甚至难堪的局面。
- ◆ 不要自怨自艾，陷入痛苦的漩涡，可以找亲近的人分担自己失恋的悲伤和压力，或者寻找、参考其他调适失恋情绪的方法，重新找到感情的定位。

在分手后，大学生要随时注意自己的情绪状况，不能陷入悲伤、难过的情绪无法自拔，要让自己尽快走出失恋的阴影，必要时可寻求心理医生的帮助。需要注意的是，大学生千万不能以重新开始一段新恋情作为走出失恋的方法。一方面，大学生可能会在混乱的情感状态下使新恋人成为感情的替代品；另一方面，由于时间间隔较近，大学生容易不自觉地心里对两任恋人进行比较，这对新的恋人来说是不公平的。而且，如果新一轮的恋爱失败，对大学生来说又是一次伤害。因此，大学生最好是整理好心情再出发，这样对双方都好。

随堂活动

你可能已经听过、接触过失恋，也许你身边有朋友正在经历失恋，也许你自己也曾失恋过，请你根据自己的所想、所感，谈谈你怎么看待主动失恋和被动失恋。对于失恋的朋友或同学，你会给出怎样的建议？



任务四

大学生的性心理及调适

性心理是指在性生理的基础上，与性征、性欲、性行为有关的心理状态与心理过程，包括与他人交往和婚恋等心理状态。性心理健康被视为人类健康不容忽视的重要组成部分。大学生作为身心发育成熟的成年人，正处于性需求与社会规范、道德规范相碰撞的时期，因此大学生需要了解性心理方面的知识，同时形成对性心理的正确认识，促进性心理健康。

“心”体验

性的探索

活动目标：让同学们能用健康自然的态度谈论性，建立正确的性观念。

活动时间：10分钟。

活动过程：

(1) 同学们分为5~6人的小组，思考并回答以下问题，并进行组内分享与讨论。

- ① 你第一次接触“性”这个话题时，你的性观念从何而来？
- ② 当听到别人谈及性话题时，你会有怎样的态度和心理活动？
- ③ 你认为最能代表你心里“性”的词是什么（如罪恶、羞耻、压抑、征服、愉悦、爱、消遣）？

④ 你如何看待婚前性行为？

(2) 经过这次分享和讨论，你对性的看法发生了怎样的变化？与同学们分享、交流。



一、大学生的性心理特点

随着大学生性意识的发展，大学生的性心理也得到了很大程度的发展。美国心理学家赫洛克将大学生的性心理发展分为4个阶段，分别是性抵触期、仰慕长者期、向往异性期和恋爱期。根据大学生的心理情况来看，大学生主要处于由向往异性期向恋爱期过渡的阶段。这个阶段的大学生会对异性产生兴趣，并渴望接近异性。随着年龄和阅历的增长，大学生的恋爱对象选择不再常常变化，而是相对稳定、单一。在性心理方面，大学生主要呈现出以下特点。



扫码看微课

（一）渴求性知识

在性意识和性知觉进一步发展后，大学生会渴望了解性方面的知识，以解决性心理发展过程中的疑虑和好奇。一方面，大学生会通过讨论和阅读相关科普图书等正常途径获取性知识；另一方面，部分大学生可能会通过色情书刊、不良大众传媒或其他影像资料来了解性知识。通过后一类途径获取的性知识可能存在异化，会对大学生产生不良引导，不利于大学生身心健康发展。

（二）渴望性体验

在性激素的作用下，大学生的性意识会进一步提高，他们开始注重自我形象，渴望与异性交往，并会在交往过程中因为恋人的抚摸、亲吻等亲密行为产生性冲动，有的还会产生性幻想、做性梦等。

（三）性冲动、性压抑与性宣泄并存

性冲动是人生理正常发展的必然现象。一方面，性激素构成了性冲动的生理动因；另一方面，大学生会因性刺激产生性冲动，性刺激包括与性相关的感觉、直觉、记忆、情感等，这一点在恋爱中表现比较明显。同时，大学生也常会出于羞涩、担忧、保守等心态，以及因社会、学校规范与性冲动的矛盾而产生压抑感，并采取压抑的方式去控制性冲动，如窥视癖就是比较扭曲的一种性压抑表现。

与性冲动相伴而来的还有性欲望与性行为。大多数大学生的性心理都是正常的，可以自主适当地调节性冲动，正确认识性梦、性自慰的正常性，并将性能量合理地宣泄出来，如将性冲动用男女交往、运动等方式转移出去，能做出符合社会规范的行为，而不被性冲动控制。因此，大学生的性心理常表现出性冲动、性压抑和性宣泄并存的特点。

（四）重视性魅力

大学阶段，大学生已经很少为第二性征感到羞涩和反感了，相反，大学生会通过各种形式展现自己的性魅力。例如，选择得体的衣服展示自己的身材，女性通常会注意展示自己身材的曲线，男性则会着重展示自己的魁梧身材或男子气概，想要吸引异性目光的愿望比较强烈。一项关于大学生的研究表明，有80%左右的大学生会有强烈的吸引异性并与之接触、交往的欲望，且非常重视自己在异性心中的形象。

（五）男女性心理有差异

大学生的性心理会因性别不同而呈现出不同的倾向。例如，在对待异性的情感体验上，男性多是新奇、喜悦，女性则多是羞涩、不知所措；在情感层面，男性比较注重感官满足，女性则更注重情感体验；在性冲动刺激上，男性更容易被视觉刺激唤起性冲动，女性则更容易受听觉、触觉刺激；在表达方式上，男性更为主动、热烈、外露，女性则往往采用暗示的方式，表达比较含蓄、深沉。

二、大学生的性心理困扰

大学时期是性心理发展的关键时期，大学生不仅对性知识好奇、疑惑，还会经常产生这方面的困扰。又因为性话题具有社会禁忌性，大学生常常觉得求助无门。大学生常见的性心理困扰有以下几种。

（一）体像意识的困扰

根据调查研究发现，有些大学生对自己的身体和第二性征缺乏正确和现实的认识，如认为自己的第二性征发育得不好，对自己的身材感到不满意等，甚至将这些体像认为是自己的缺陷，以至于影响正常的人际交往和生活。

（二）性自慰焦虑

性自慰是青春期成熟的一种生理表现，是解除因性紧张而引起的躁动、不安的一种自慰方式。

大学生需要认识到，适当的性自慰是无害的，反而是对性自慰的担忧、恐惧、羞愧和罪恶感会对身心造成危害。不少大学生在接受性知识教育和咨询后，明白了性自慰是正常的、无害的，并且性自慰并不是别人的行为，于是心理负担卸了下来，性自慰的欲望和行为反而得到了减少或变得容易调节了。

（三）性压抑和性幻想困扰

大学生常见的性行为包括性自慰、性梦、梦遗、性交等。性梦被称为性的白日梦，是指个体进入青春期后，在睡梦中出现的各种带有性内容和性色彩的景象，是不由人控制的潜意识的性行为，是大学生中普遍存在的一种正常心理活动。性幻想是正常的生理反应。大学生大多处于18~23岁，就其生理和心理发展过程而言，已经进入了性生理基本成熟和性心理趋于成熟的阶段。因此，大学生会出现诸如仰慕异性、渴望与异性相处等心理，有时会有意无意地想到性的问题，甚至产生性幻想、性梦等各种性心理活动。但是由于大学生对各种性现象、性行为的认知评价体系不完善，再加上传统观念等的影响，有的大学生会认为自己是道德的、罪恶的、卑鄙下流的，进而感到羞耻、自卑、注意力不集中，并且排斥、压抑自己的性冲动。有的大学生由于频繁出现性幻想或性梦而影响休息、睡眠和体力的恢复，严重的还会导致神经衰弱，给身心健康带来不利影响。

性幻想本来也是性发育过程中的正常现象，如果因为传统道德的束缚，过于压抑性幻想，反而可能会使人走向一种病态的极端。事实上，不管是性自慰还是性幻想，对大学生来说都是正常、无害的，甚至性幻想还有助于减少大学生的紧张、焦虑和性压抑。大学生应该学会正确认识性幻想、性行为、科学释放性能量。

三、建立健康的性心理

性心理健康也是心理健康的重要内容之一，部分高校对大学生的恋爱与性行为并没有明确的规范，但这并不代表大学生要对性意识的变化和性行为采取放任自流的态度。对当代大学生来说，保持性心理健康也是重要任务之一。

（一）树立正确的性观念

世界卫生组织对性心理健康所下的定义是：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、理智和社会各方面的圆满和协调。因此，树立科学、正确的性观念是大学生身心健康发展的基本要求。要做到这一点，大学生可以采取以下措施。



1. 掌握科学的性知识

性知识是一门综合的学科，包含性社会学、性美学、性伦理学等，涉及面较广。当大学生产生性的困惑时，应该通过接触正规的教育者，如老师、医生等来为自己答疑解惑，也可以通过购买科学、正规的书籍去学习性知识，要注意不受不良文化影响。

2. 培养良好的性道德情感

大学生需要性知识教育，更需要性道德教育。性道德是规定每个人性行为的道德规范，渗透在职业道德、家庭婚姻道德及社会道德中。具备性道德观念，大学生就可以正确控制因生理本能而表现出的性要求，不对他人造成困扰，不对社会产生不良影响，也能使自己的婚恋沿着健康、美好的方向发展。大学生性道德情感的培养包括培养责任感、义务感、羞耻感，使自己在与所爱的人在一起时也能做到自我监督，同时促使大学生遵守恋爱关系中的道德规范，如保持爱情的纯洁性，保持高尚的情趣和健康的交往，对爱情忠贞专一等。通过树立正确的性道德观念，大学生能成为具有高尚品德及情操的人。

3. 注意性保护

性保护是指在与异性的交往中保护自己不受异性的性骚扰和性侵犯。因为成年人受性本能驱使会产生进行性行为的生理需求，所以大学生在与异性交往时要注意对自己进行性保护。例如，与异性交往时要注意保持一定的距离，避免过分的身体接触；尽量避免在隐秘场所与异性单独相处，多注意所处环境等。

4. 寻求性心理咨询

大学生在有性意识、性行为障碍困扰或有关性的其他困惑时，可以寻求心理咨询和治疗机构的帮助，主动咨询和接受治疗。一般心理咨询人员会给当事人启发和帮助，以帮助当事人免受性心理障碍的困扰，改变其不当的性行为方式，以更好地促进或维护其性心理健康。

（二）学会拒绝性要求

在恋爱的过程中，大学生可能会遇到对方提出性要求的情况，因此，学会拒绝性要求是大学生应当掌握的内容。拒绝性要求也有相应的技巧：一是拒绝的态度要坚决有力，不要给对方想入非非的机会；二是不能伤害对方的感情和自尊，可以以爱为名拒绝对方，如“如果你爱我，就应该尊重我的选择”等；三是肢体语言与口头语言保持一致。如果对方真心爱慕你，就会因为你的坚持而接受拒绝。

（三）科学释放性冲动

性冲动是大学生生理发展的必然现象，也是人的本能需求，但身处文明社会，性冲动也受到一定社会生活条件的制约，如对他人的责任感、婚恋关系的建立等。大学生作为理智的个体，延缓性冲动的满足，科学释放性冲动，也是其作为成年人成熟和具有自制力的体现。在大学期间，大学生可采取以下措施科学释放性冲动。

- ◆ 大学生可以通过劳动和体育活动去发泄自己的精力，释放性能量。
- ◆ 大学生可以通过欣赏艺术的美缓解性冲动。例如，通过听音乐、读文学作品、看美术作品等，去欣赏爱情的美，陶冶心灵，升华自我。
- ◆ 大学生可以多和异性开展正常人际交往，减弱对异性的冲动。接触多了，对异性不那么好奇了，性冲动也会减少。



性行为正常与否的标准



认识婚前性行为

“心”测试

恋爱观测试自评量表

该测试自评量表共 15 道题，每个问题都有 4 个答案，请你根据自己的实际情况，选择最符合自己心理状态的答案。然后对照表 9-2，将得分相加算出总分，并扫描右侧二维码查看结果解析，从而大致判定自己的恋爱观是否符合时代和社会的要求。



测试结果解析

- 你认为恋爱作为人生一个极其重要的环节，其最终所达到的目的应当是（ ）。
 - 找个情投意合的伴侣
 - 成家过日子，抚育儿女
 - 满足性欲望
 - 只觉新鲜有趣，无明确想法
- 男女单独做：
 - 如果你是男性，你对未来妻子的要求最主要的是（ ）。
 - 善于持家，利落能干
 - 容貌漂亮，气质高雅
 - 人品不错，能体贴、帮助自己
 - 只要爱，其他一切无所谓
 - 如果你是女性，你在选择未来丈夫时首先考虑的是（ ）。
 - 潇洒大方，有男子气度
 - 有钱有势，社交能力强
 - 为人诚实正直，有进取心，待人和蔼可亲
 - 只要他爱我，其他都不考虑
- 你决定和对方建立恋爱关系时的心理根据是（ ）。
 - 彼此各有想法，但大体相互尊重
 - 我比对方条件优越
 - 对方比我条件优越
 - 没想过
- 你对最佳恋爱时间的考虑是（ ）。
 - 自己已经成熟，懂得了人生的意义和爱情的内涵，确定了事业的主要方向
 - 随着年龄的增长，自有好的伴侣，“月老”不会忘记任何人的
 - 先下手为强，越早越主动
 - 还没想过
- 你希望怎么结识恋人（ ）。
 - 青梅竹马，情深谊长
 - 一见钟情，难舍难分
 - 在工作和学习中逐渐产生恋情
 - 经熟人介绍
- 你认为增进爱情的良策是（ ）。
 - 极力讨好、取悦对方
 - 尽力使自己变得更完美
 - 百依百顺，言听计从
 - 无计可施
- 恋爱是个相互了解、相互适应和培养感情的过程，但了解、适应就需要花时间。那么，你希望恋爱的时间是（ ）。
 - 越短越好，最好是“闪电式”
 - 时间依进展而定
 - 时间要拖长
 - 自己无主张，全听对方的
- 谁都希望完整、全面地了解对方，你觉得了解对方的最佳途径是（ ）。
 - 精心安排特殊场面，不断对恋人进行考验
 - 坦诚地交谈，细心地观察



- C. 通过朋友打听
D. 没想过
9. 经过一段时间的交往后，你发现了恋人的一些缺点，这时你会（ ）。
- A. 采用委婉的方式告知对方并帮助对方改进
B. 因出乎意料而伤脑筋
C. 嫌弃对方，犹豫动摇
D. 不知道如何是好
10. 当你已在爱河之中，一位条件更好的异性向你表示爱慕时，你会（ ）。
- A. 说明实情，忠实于恋人
B. 对其冷淡，但维持友谊
C. 向其献媚并瞒着恋人和其来往
D. 感到茫然无措
11. 当你有机会接触爱慕已久的异性时，你忽然发现他另有所爱，你会（ ）。
- A. 静观其变，进退自如
B. 参与角逐，继续穷追
C. 抽身止步，成人之美
D. 不知道
12. 当恋爱中出现了矛盾、波折时，你会感到（ ）。
- A. 这也是件好事，正好可以趁此机会了解和考验对方
B. 伤心难过，认为这是不幸的
C. 疑虑顿生，就此提出分手
D. 束手无策
13. 由于性情不合或其他原因，你们的恋爱搁浅了，对方提出分手。这时你会（ ）。
- A. 千方百计缠着对方
B. 到处诋毁对方名誉
C. 说声再见，各奔前程
D. 不知所措
14. 当你十分信赖的恋人背信弃义、喜新厌旧，“甩掉”你以后，你会（ ）。
- A. 只当自己眼瞎，看错人了
B. 他不仁，休怪我不义
C. 吸取教训，重新开始
D. 痛苦得难以自拔
15. 你的爱情路途坎坷，多次恋爱均告失败，随着年龄增长，你进入“男大当婚，女大当嫁”的年纪，你会（ ）。
- A. 一如从前，宁缺毋滥
B. 厌弃追求，随便找一个凑合
C. 检查一下择偶标准是否实际
D. 叹息命运不佳，从此绝望

表 9-2 评分标准

项目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
A	3	2	3	3	2	1	1	1	3	3	2	3	2	2	2
B	2	1	2	2	0	3	3	3	2	2	1	2	1	1	1
C	0	3	1	1	3	0	0	0	1	1	3	1	3	3	3
D	1	0	0	0	1	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0

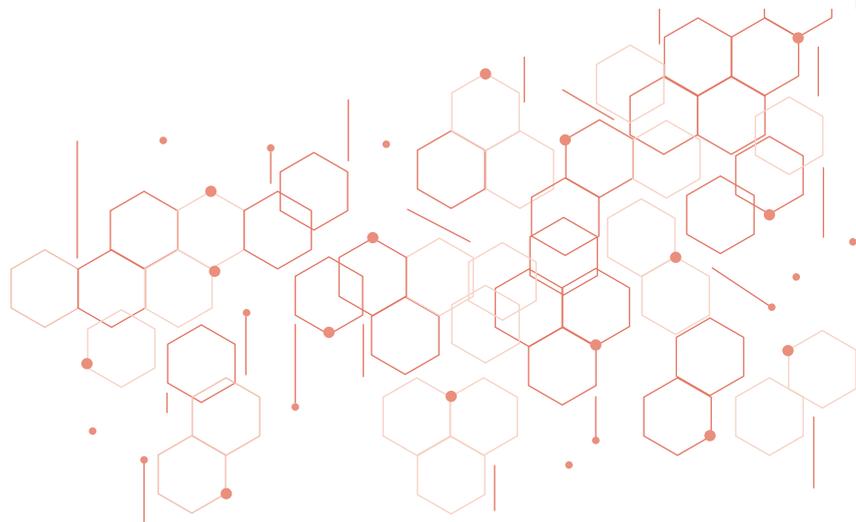
“心”资源

1. 图书：《爱的艺术》，艾里希·弗洛姆著，李福堂译。
《爱的艺术》是艾里希·弗洛姆最有名的作品，自 1956 年出版便在全世界畅销，被认为是

当代爱的艺术领域的理论专著。爱是一种艺术吗？答案是肯定的。因此，它需要知识和努力。在这里，爱不是狭隘的男女爱情，也并非通过磨炼增进技巧即可获得。爱是人格整体的展现，要发展爱的能力就需要努力发展自己的人格，并朝着有益的目标迈进。

2. 图书：《爱的五种语言》，盖瑞·查普曼著，王云良、陈曦译。

有的人在爱中感到沮丧、失落，觉得自己不被爱；有的人觉得自己付出很多，恋人却没有看到自己的努力。事实上，不同的人对爱的表达方式和接纳方式是不同的。查普曼博士以他丰富的婚姻辅导经验和专业技巧为基础编撰了此书，以帮助读者跨越两性沟通的迷思和阻碍，更好地发展自己与恋人的亲密关系，让爱情长久保鲜。



项目十

未来之路： 制订职业生涯规划

知识目标

- ◆ 了解职业生涯规划的概念、大学阶段的职业生涯发展任务和职业生涯规划的步骤。
- ◆ 认识职业环境，熟悉获取就业信息及培养职业素养的方法。
- ◆ 熟悉大学生常见的求职心理问题、矛盾、误区，以及调适求职心理问题的方法。
- ◆ 掌握培养职场情商和提高职业适应能力的方法。

技能目标

- ◆ 能够制订职业生涯规划。
- ◆ 能够从不同渠道获取自己需要的就业信息。

认知目标

- ◆ 树立提前规划的意识，能对自己的大学生生活和未来发展做出合理规划。
- ◆ 树立正确的就业观，注重职业素养的培养。
- ◆ 注意职场情商的培养，并不断提高自己的职场适应能力。

引导案例

迷茫的规划

王放是某财经学院会计专业的大学生，毕业后，他按部就班，在某私企找了一份财务的工作。在从事了近两年的财务工作后，王放觉得自己对财务着实不感兴趣，于是便辞职转行做了销售。可工作一段时间后，王放发现销售工作看起来容易，可实际执行起来真是太难了，再加上自己本就不喜欢和陌生人打交道，于是感觉压力巨大，身心俱疲，最后实在无法坚持下去，不得不选择了辞职。

后来在朋友的介绍下，王放到一家网站做了编辑，可没做几天，王放又觉得编辑工作其实也不适合自己。几次失败的就业经历深深地打击了王放的自信心，他开始怀疑自己。目前，王放待业在家，不知道下一步该如何走了。

思考：

- (1) 王放走到这一步，根本的原因是什么？
- (2) 你目前有明确的职业生涯规划吗？你的安排是什么？
- (3) 对于未来求职，你最担心什么问题？你计划如何解决？



任务一

职业生涯规划概述

党的二十大报告强调“强化就业优先政策，健全就业促进机制，促进高质量充分就业”。不难看出，国家高度重视就业问题。为了更好地迎接未来的人才竞争，获得理想的职业岗位，大学生应树立职业生涯规划意识，提前规划好自己未来的职业发展道路。

“心”体验

职业与人生

活动目标：认识职业与人生的紧密关系，重视职业的价值。

活动时间：自由安排。

活动过程：

- (1) 采访一个还未参加工作的人，请他谈谈对职业与人生的看法。
- (2) 采访一个正在工作的人，请他谈谈对职业与人生的看法。
- (3) 采访一个已经退休的人，请他谈谈对职业与人生的看法。
- (4) 得出你对于职业与人生的感悟。

一、什么是职业生涯规划

职业生涯规划（Career Planning）简称“生涯规划”，它是指个人通过与外部环境结合，对职业环境等外在因素进行测定、分析和总结，再结合个人的兴趣、爱好、能力和个性等内在因素进行综合分析权衡，然后根据个人的职业倾向和时代特点，确定相对较好的职业定位和人生目标，并为实现这



扫码看微课



一目标做出行之有效的安排和规划。一个完整的职业生涯规划由职业定位、目标设定和通道设计 3 个要素构成，是个人对职业生涯和人生的发展进行系统而持续的计划。

职业生涯贯穿人的一生，大学生对职业生涯规划，就是给自己的未来绘制理想蓝图。大学生在进行职业生涯规划时应注意以下几个方面。

- (1) 对职业生涯及其规划有清楚的认识。
- (2) 对外界环境有相对透彻的分析。
- (3) 了解自己的特质，尤其是优势与长处。
- (4) 通过沟通、分析、心理测评找到自己感兴趣的职业方向。
- (5) 对综合素质与个人职业能力进行全方位的精确评估，确定自己的发展方向，并最终确定自己的职业定位。
- (6) 围绕人生态理想、愿望和价值取向，确立人生及职业目标。
- (7) 对职业生涯进行具体的解析和明确的管理，设计出最优发展途径，并在实施过程中结合实际情况对目标和发展方向进行适当调整。
- (8) 进一步发掘自己的特质和优势，提高自己的职业适应能力。
- (9) 扮演好自己的社会角色，为取得职业生涯的成功而坚持奋斗。

对大学生而言，参照自身目标的完成情况，评估职业生涯实际的发展状态，采取行之有效的对策和行动，是职业生涯发展过程中的主要任务。

案例

赵凡立志成为一名记者。尽管在中学期间非常努力，他还是只考进了一所高职院校，愿望很难实现。虽然如此，赵凡并不气馁，他从进入高职院校的大门起就多方研究，了解专升本的政策后，他为自己设计了“升本—读研—当记者”的职业发展路径，并随即采取了行动。赵凡知道要想成为一名记者，除了要遵守国家法律法规、新闻纪律及新闻工作者的职业道德，丰富的知识也是必不可少的。因此，赵凡通过阅读图书、关注知名记者的自媒体账号、听公开课等多种方式，不断丰富自己的知识储备。除此之外，为了顺利通过专升本考试，赵凡坚持 6:00 起床，6:40 之前到计划的地点读书、背单词。最终，赵凡考入了理想的学校和专业，朝着“成为记者”的职业目标迈出了坚实的一步。赵凡总结经验说：“克服困难的体验，远比一纸录取通知书珍贵，成功只是优秀的副产品。”

启示：制订职业生涯规划并按照它施行，会让个体的未来发展之路更加清晰，职业目标更容易实现。对于未来的安排，大学生可以试着像赵凡一样设定路径，并坚持围绕其践行、落实。

二、大学阶段的职业生涯发展任务

根据美国心理学博士格林豪斯的职业生涯发展理论，不同年龄阶段的人面临不同的职业生涯任务。格林豪斯将职业生涯划分为职业准备阶段（< 18 岁）、进入组织阶段（18 ~ 25 岁）、职业生涯初期阶段（25 ~ 40 岁）、职业生涯中期阶段（40 ~ 55 岁）及职业生涯后期阶段（> 55 岁）5 个阶段。大学生恰好处于进入组织阶段。根据格林豪斯的研究，该阶段的职业生涯任务主要是在一个理想的组织中获取一份工作，然后在获取足量信息的基础上，尽量选择一个合适的、较为满意的职业。

唐纳德·舒伯也围绕职业生涯发展这一过程提出了彩虹理论，并将职业生涯发展划分为成长阶

段、探索阶段、建立阶段、维持阶段与衰退阶段 5 个主要阶段。大学生主要处于探索阶段，即 15～24 年的时间段。该阶段的人从学校、社会等活动中，逐步对自我能力及所扮演的社会角色有了尝试性的探索 and 了解，因而增强了在职业生涯规划上的选择弹性。这一阶段的发展任务是使职业偏好逐渐趋于明确和具体，并将其实现。该阶段共包含以下 3 个时期。

- ◆ **试探期（15～17 岁）**：个体尝试考虑将需求、喜好、能力与机会等因素相结合，并在幻想和讨论的过程中开始尝试。
- ◆ **过渡期（18～21 岁）**：个体进入专业技能培训或就业市场，更加重视实际，并力图实现自己的想法，将一般性的选择转为特定的选择。
- ◆ **试验期（22～24 岁）**：个体的职业生涯规划概念初步形成，并对其成为长期职业生活的可能性加以验证；若不适合，则可能再经历上述各时期以确定新的职业生涯规划概念。

三、职业生涯规划步骤

职业生涯规划是一个长期、连续的过程，需要有一套完整的步骤来确保规划的完成。该过程一般包括客观认识自我、评估职业环境、设定职业生涯目标、制订行动计划、评估与反馈 5 个步骤。

（一）客观认识自我

在制订职业生涯规划之前，每个大学生都应明确“我是一个什么样的人？”“我将来想做什么？”“我能做什么？”等一系列问题的答案。自我评估的目的，是认识自己、了解自己。因为只有认识自己、了解自己，才能选定适合自己发展的职业生涯规划路线。自我评估包括对自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式及社会中的自我等进行评估。

随堂活动

如下是一些帮助大学生认识自己的问题，请诚实回答，以帮助初步认识自己。

- （1）我在身体、头脑、特长、思想方面想获得怎样的发展，想达到什么目标？在家庭、朋友、社会、职业方面又想达到什么目标？
- （2）我懂得什么，又能够做什么？
- （3）我的性格是什么样的？我具有怎样的人格特质？
- （4）我的兴趣是什么？
- （5）哪些东西是我生命中不能缺少的？我最看重什么？
- （6）我具有怎样的职业价值观？
- （7）我掌握了哪些知识和技能？其中有哪些是与众不同的、可以赖以谋生的？
- （8）使我开心、难过、生气、成熟、意志消沉、意志得到激励的事分别是什么？
- （9）我渴望从工作中获得什么？
- （10）我面临怎样的机遇与挑战？

（二）评估职业环境

职业环境的评估，主要是评估各种环境因素对自己职业生涯发展的影响。每一个个体都处在一定的社会环境中，或多或少都会与社会这个大环境发生关联，因此，在制订个人职业生涯规划时，要分析环境的发展变化情况、自己与环境的关系、自己在这个环境中的地位，以及环境对自己提出的要求等。只有充分了解这些环境因素，才能做到在复杂的环境中趋利避害，使自己的职业生涯规划具有实际意义。职业环境的评估一般包括以下几个部分。



- (1) 我国有哪些产业、哪些行业，当下哪些行业比较热门。
- (2) 各行业的领头企业有哪些，企业的业务范围、类型、文化与风格等分别是什么。
- (3) 能够提供哪些岗位，岗位的职责和要求，相关学习、培训渠道与发展前景等。
- (4) 国家颁布的相关就业与创业政策等。

（三）设定职业生涯目标

职业生涯目标的设定是职业生涯规划的核心。只有树立目标，才能明确奋斗的方向，促进个体事业的成功。大学生的职业生涯目标，应在选择专业之后再设定。目标有不同的划分标准，如表 10-1 所示，大学生可以根据不同的目标类型，确定适合自己的职业生涯目标。

表 10-1 职业生涯目标分类

划分标准	类型	具体内容
按时间维度划分	短期目标	一般为 1~2 年。短期目标又分日目标、周目标、月目标、年目标。短期目标要切合实际，有具体完成时间，且应与自我价值观和中长期目标一致
	中期目标	一般为 3~5 年。中期目标应基本符合自己的兴趣和价值观，结合自己的意愿、组织的环境及要求制订，且应与长期目标相一致
	长期目标	一般为 5~10 年。长期目标是自己认真选择的，与组织、社会的发展需求相结合，有实现的可能，并具有挑战性
按性质维度划分	外职业生涯目标	包括工作单位、工作地点、工作内容和薪资目标等内容。通常，外职业生涯目标是不可控的。在职业生涯初期，由于职业能力有待提高，外职业生涯目标往往不易被满足，一些刚毕业的大学生容易因此产生挫败感
	内职业生涯目标	包括知识技能、心理素质、可迁移技能和自我情绪管理等内容，需要靠自身的努力来实现。内职业生涯目标是个体职业生涯发展的原动力，只有达成了内职业生涯目标，外职业生涯目标才更容易实现

职业生涯目标应具有一定的挑战性，同时也要符合大学生自身的性格特点，顺应环境的发展趋势。通过一段时间的学习，确定了自己的大学生涯发展方向后，设定未来职业生涯目标也就水到渠成了。

（四）制订行动计划

一旦确定了职业生涯目标，行动便成了关键环节。没有具体的行动，目标就难以实现，更谈不上事业的成功。这里所说的行动，是指落实目标的具体措施，主要包括工作、训练、教育、轮岗等方面的措施。例如，为达成目标，在工作方面，计划采取什么措施提高工作效率；在业务素质方面，计划学习哪些知识，掌握哪些技能，提高哪些业务能力。这些目标都要有具体的计划与明确的措施，并且这些计划要特别具体，以便于定时检查。

（五）评估与反馈

俗话说：“计划赶不上变化。”影响职业生涯规划的因素有很多，有的因素是可以预测的，有的因素则难以预测。在此情况下，要使职业生涯规划行之有效，就必须不断地对职业生涯规划进行评估与修订。一般修订的内容包括职业的重新选择、人生目标的修正、实施措施与计划的变更等。当然，既可以只对某个阶段性目标的实施路径进行修订，也可以对理想的发展目标进行更改，但这一切都应符合客观现实的需要。



任务二

职业生涯的探索

探索职业生涯是大学生规划职业和未来的必经之路，而大学正是探索职业世界的关键时期。在这个信息时代，职场竞争愈发激烈，大学生需要通过主动探索世界，不断学习、拓展自己的知识和视野，从而让自己更好地应对未来的挑战，健康成长、展望未来。

“心”体验

漫谈职业生涯

活动目标：从他人的经历中获得探索、规划职业生涯的经验。

活动时间：10分钟。

活动过程：

- (1) 选择一个你感兴趣的人物，利用互联网等渠道收集其职业生涯经历相关的信息。
- (2) 梳理出他的职业生涯经历，将其职业生涯经历记录在纸上。
- (3) 将这个人物的职业生涯故事分享给班里的同学。

故事示例：姚明，1998年成为职业篮球运动员，效力上海队；2002年，加入NBA（美国职业篮球联赛）休斯敦火箭队，直至2011年退役；2009年，成为上海大鲨鱼篮球俱乐部出资人；2016年，出任中职联公司董事长兼经理；2017年，当选中国篮协主席，同年成为中蓝联公司董事长；2019年，当选亚篮联委员会主席。

- (4) 思考并写下自己理想中的职业生涯（如想从事的职业、工作内容、待遇等）。

一、认识职业环境

职业环境探索是大学生进行职业生涯规划必然命题，它起着承上启下的作用。正确认识社会形势，客观分析职业世界的环境要素，了解所处环境中的各种资源和限制，是大学生进行职业生涯规划的前提。职业环境要素包括社会环境、行业环境、企业环境和岗位环境，大学生需要一一进行分析。

（一）社会环境

每个人的生活、工作都在社会这个大环境中，个体的行为会受到社会环境的影响。所以，无论个体想要做什么，首先都需要对社会这个大环境进行分析。而所谓的社会环境分析，也就是对当前社会中的政治环境、经济环境、科技环境和文化环境等宏观因素进行分析。只有对社会环境进行分析并有了大体的把握后，个体才能更好地寻求自身的发展机会。

- ◆ **政治环境。**政治环境包括政治制度和政策方针。首先，大学生需要熟悉与职业生活有关的法律法规，如《中华人民共和国劳动合同法》《中华人民共和国就业促进法》等；若自身想要从事的行业、职业有特殊的法律法规，则更需进行研究和理解。其次，大学生需要了解国家和地方的政策方针，不同省市对于人才引进和就业培养的政策方针都不相同。因此，大学生在进行政治环境分析时需要侧重地对政策方针进行研究。
- ◆ **经济环境。**经济环境包括国家经济发展的水平和阶段、经济制度、国家财政收支情况、收入水平和国际贸易等宏观经济环境。随着全球经济一体化进程的加快和我国市场经济的高速发展，国家对人才有了更高、更严格的要求。因此，大学生要紧跟经济环境的变化，



扫码看微课



了解经济社会对人才具体的新要求，并以此作为自己日常学习的目标，努力提升自身的知识和技能水平，以适应经济社会发展的需要。

- ◆ **科技环境。**科学技术的发展日新月异，而这对职业的发展起着非常重要的作用。历史上3次科技革命的发生，都为职业结构带来了巨大的变化。随着我国科学技术水平的不断提高，许多新兴职业不断产生，同时，一些传统职业也在逐渐消亡。因此，大学生需要时刻关注科学技术的变化，尤其是那些与自身想要从事的行业有关的科学技术。
- ◆ **文化环境。**文化环境是一个国家从历史上传承下来并经过长期沉淀形成的环境，对人们的道德观、价值观和行为习惯等有较大的影响，同步影响人们的职业生涯。因此，大学生在规划职业生涯时，要认清文化环境对自身的影响，认清自己的价值观，做出符合自身状况的、科学合理的职业生涯规划。

（二）行业环境

行业环境分析，是指要分析行业的发展阶段和未来的发展趋势，以及该行业在国民经济发展中所占的地位，从而对行业有全方位的了解。一般来说，可以从以下7个方面分析行业环境。

- ◆ **该行业的定义。**想要从事某个行业，首先需要全面地了解该行业的定义。不同的人或行业组织对同一个行业的定义不尽相同，因此在了解行业定义时，应集各家所长，这样能帮助自己加深对该行业的了解。
- ◆ **该行业目前的发展阶段与发展趋势。**要明确该行业现在是处于萌芽期、快速发展期、平稳期还是衰落期。一个行业的兴衰是有客观规律的，并不会因人的意志而转移。对于那些处于衰落期的行业，大学生要考虑其是否还值得加入及之后的转行问题。对于那些正处于萌芽期或快速发展期的行业，则要对其前景及发展趋势进行分析，结合其未来的发展趋势来确立自身的发展目标和方向。
- ◆ **该行业包括的领域。**可以根据政府或行业协会对该行业领域的分类，明确该行业包含的具体领域范围，如房地产行业包括房地产经营、房地产中介服务和物业管理等。
- ◆ **该行业对人才的需求条件。**了解该行业对人才的需求，如对哪些类型的人才需求量大，对哪些类型的人才需求已经饱和。这样，大学生才能更好地进行职业选择。
- ◆ **该行业的代表性企业和人物。**对该行业领先的企业和杰出人物进行详细了解。这些企业和个人往往具有该行业突出的特点和优势。通过对他们进行了解，大学生可以进一步加深对该行业的总体把握程度。
- ◆ **该行业的入行条件。**入行条件指一个行业在发展过程中总结出的对职场新人的入门要求，如具体的职业能力、相应的从业资格证书、某项特定的专业技能等。
- ◆ **权威人士对该行业的分析和评估。**可以查阅该行业所属领域权威人士对该行业的分析与评估报告，这类人往往对该行业了解得比较透彻，对行业发展问题的看法比普通人更具有前瞻性，因此大学生可以借鉴其分析来完善自己对该行业环境的认识。

（三）企业环境

企业环境分析，是指要分析企业的基本情况、发展历程、组织架构、文化价值观等。例如，要了解该企业的产品、市场竞争力、核心技术、关键战略等情况，也要了解该企业的整体实力、企业文化、企业发展状况、企业的用人需求、薪资和福利待遇等方面的内容。这样，大学生才能明确自己的意向，了解进入该企业能获得多大的职业发展和提升空间，并明白自己在该企业实现自我价值的可能性。

企业环境分析有助于个体对自己拟选择的企业进行全方位了解，是个体进入职业领域的重要一环。要进入某个企业就业，大学生可以先对该企业进行全方位的了解和评估，衡量企业的发展前景，

知晓自己当前的状态与企业对人才的需求标准之间存在的差距，自己的发展理念与企业的人才升迁标准是否冲突，从而确定自己对企业的适合程度和喜欢程度。经过了解和分析，如果觉得该企业与自身的适合度很高，那接下来的事情就是拟定具体的发展目标，逐步培养自身的能力，向企业靠拢。如果觉得自己不适合在该企业就职，或者认为该企业不是自己喜欢的类型，就重新开始企业搜索，寻找合适的企业。

（四）岗位环境

岗位环境分析是职业环境分析中最具体化的部分。岗位可以简单理解为职位，即员工进入企业后承担的角色。岗位环境分析主要是了解该岗位的工作内容是什么，对从业者的素质和能力有哪些需求，在企业部门中的地位 and 作用如何，工作的同事有哪些，晋升的渠道是什么，晋升渠道是否畅通等。对岗位信息进行详细的了解主要有 3 个作用，一是可以评估自己是否喜欢该岗位；二是可以以此准确量化自己与岗位要求的差距，并为此付出努力；三是有助于为就业提前做好心理准备，不至于上岗之后产生较大的心理落差，以致出现焦虑或倦怠等情绪，影响职业发展。

二、获取就业信息

大学生在就业前应广泛收集各类就业信息，以便从众多就业信息中找到适合自己的职位。当前社会上有很多招聘就业渠道，学校也设有专门的就业部门来为大学生就业提供指导，大学生可以综合考虑多种渠道，从而使搜集到的信息更丰富、全面。

（一）学校就业主管部门

当前各高校都专门设立了负责毕业生就业工作的机构，如毕业生就业指导中心、就业工作处或就业办公室等。这些机构所提供的信息，无论是全国性的、地方性的还是行业性的，一般都来自政府部门或大型企业，主要是由用人单位根据高校学科专业设置而提供的。该途径提供的信息的准确性、权威性、可信度非一般就业渠道可比，且专业对口性强，应聘的成功率高，是大学毕业生可以放心的就业渠道。

（二）双选会

双选会，顾名思义就是双方选择的招聘会，是专门为大学毕业生准备的，它搭建起了毕业生与单位之间的桥梁。在双选会上，只有双方都愿意才可以签订三方协议。双选会一般会在每年的 11 ~ 12 月、3 ~ 4 月于各高校举办，每年年底或年初各大城市也会举办相应的大型双选会。

（三）网上招聘

随着互联网的不断发展，通过互联网获得就业信息成了现代大学毕业生就业的主要渠道。互联网提高了招聘就业的便捷性，只要有一台可以上网的计算机即可获取丰富的信息，使大学毕业生可选择的就业范围更广。

- ◆ **通过专业的招聘网站。**互联网上存在大量的招聘网站，如智联招聘、BOSS 直聘、前程无忧、猎聘网、中华英才网等，每个网站均提供有大量的就业信息，大学毕业生可通过各网站上提供的信息，并结合自身情况与用人单位取得联系，传达就业意向。
- ◆ **通过企业官方网站。**一些较为大型的公司或企业都会将招聘信息同步发布到企业官网上，大学生可通过发布的信息寻找适合自己的岗位，然后与对方取得联系。
- ◆ **通过地方及学校的就业平台。**这就像网络版的“双选会”，为了方便学生更好地选择职业，越来越多的学校和地方都设立了这种网络就业平台，将用人单位的招聘信息发布在网站上，供学生选择。



（四）亲朋好友、家人及其他社会关系

个人的接触面总是有限的，拓宽社交范围可以得到更多有价值的信息。亲朋好友、家人及其他社会关系是最直接的社交范围，由于他们分布在社会的各个领域、各条战线，因而通过他们了解、收集到的社会需求信息往往针对性更强，信息的可信度和有效度也都比较高。

（五）社会实习、实践活动

大学生寒暑假的社会实践活动单位及毕业实习单位一般都专业对口。在实习的过程中，大学生不仅能将自己所学的知识直接用于管理、生产或其他社会服务，还可以更为直接地了解服务单位的人员需求情况。同时，服务单位对实习的大学生也会有一定的了解，假如单位有意招人而你又积极主动，这就是一个很好的机会。

案例

大三下学期，刘夏所在的班级被安排到外地实习两个月。当班上其他同学都在准备未来两个月的实习时，刘夏却在准备其他事情。他先是找到不随同一起去外地的班主任，拜托班主任如果有合适的单位就帮忙推荐一下，并留下了几份自荐材料。然后他又去了学校的就业办公室，请办公室的老师有重要的就业信息时及时通知他。接着他还找到了一个低年级的学弟，请他在学校就业信息栏看到重要的招聘信息时及时通知他。最后他仔细查询了即将离开的两个月中各地人才交流会的信息，并根据实际情况做了相应的安排，随后他便安心地去实习了。在实习期间，他参加了几个单位的面试，实习结束后，他的工作也落实了。

启示：刘夏从多个方面搜集了就业信息，从而获得了较多的就业机会，最终成功实习并就业。大学生要善于利用这些就业信息活动渠道，加大自己成功就业的概率。

三、培养职业素养

职业素养指在特定职业活动中表现出来的道德品质、专业技能和行为习惯的综合体现。例如，教师的职业素养包括丰富的专业知识储备、良好的教学能力、高度的责任感、敬业精神等。好的职业素养是大学生职业发展道路顺畅的重要保障。那么，大学生应该怎样提高自己的职业素养呢？

- ◆ **树立正确的三观。**三观指世界观、人生观和价值观。树立正确的三观意味着大学生在日常学习与生活中，要培养良好的学习与生活习惯，树立一套正确、健康的价值评判和取舍标准，并开始形成自己的职业意识。
- ◆ **多参与校内外的实践活动。**通过参与校内外的实践活动，大学生能够积累具体的工作经验，提升自己的职业素养，并以此提高自己的职业能力和专业知识水平。
- ◆ **了解与行业相关的信息。**大学生应多搜集自己感兴趣或想要从事的职业信息，了解该职业的具体要求，再用自身条件与其具体要求相对照，看哪些是自己缺乏或不达标的，尽快制订相应的计划，努力提高自己的职业素养。

四、规划大学生涯

在大学中，可供大学生利用和安排的学习时间与课余时间都很多，因此大学生可以根据自己职业生涯规划中的目标将这些时间合理利用起来，以此来助力职业生涯规划的实现。例如，在职业生涯规划中，大学生往往会根据确定的职业愿景制订具体可行的目标和行动计划，此时就可以根据这

些切实可行的学年目标、季度目标、月目标或周目标等，以及自身已具备的条件，来确定提升的措施，然后一步步施行。例如，大学生刘某计划在大学阶段考取大学英语四级、六级证书，并希望在大一考取英语四级证书，他为自己制订了一份具体的行动计划，以提升自己的英语水平。表 10-2 所示为刘某针对英语四级考试制订的周学习计划，参照此方法进行生活规划，可以有效安排校园学习生活，从而让自己的大学生活更加精彩、更加有价值。

表 10-2 刘某针对英语四级考试制订的周学习计划

日期	划分类型	完成情况	备注
星期一	① 8:00—8:40 背诵 30 个单词 ② 14:30—15:00 完成一篇完形填空 ③ 晚自习背诵 30 个单词	按时完成	
星期二	① 8:00—9:50 背诵 60 个单词 ② 晚自习看一部英文电影	按时完成	
星期三	① 8:00—8:40 背诵 30 个单词 ② 17:20—18:00 完成一篇完形填空 ③ 晚自习背诵 30 个单词	按时完成	
星期四	① 8:00—8:40 背诵 30 个单词 ② 晚自习阅读一篇英文报道	未完成	当天参加学校的实践活动，下周找时间补充背诵 60 个单词
星期五	① 6:00—7:40 背诵 30 个单词 ② 14:30—15:00 完成一篇完形填空 ③ 晚自习背诵 30 个单词	按时完成	
星期六	看一部英文电影、一段英语演讲	按时完成	
星期日	休息		



任务三

求职心理与调适

培养健全的人格不仅是大学阶段素质教育的要求，也是大学生个人全面发展的必然要求，更是现代教育面对社会应做出的必然选择，有助于大学生养成积极的心理品质，提高适应社会、应对挫折的能力。而要培养健全的人格，就需要大学生能够把握自我与社会适应的要求之间的差距，不断提升自己，使自己的人格发展符合社会发展的要求，不断促进自我完善。

“心”体验

求职与职场适应模拟

活动目标：通过情景模拟，引导大学生掌握调适心理问题及适应职场的方法，增强大学生的职场适应能力。

活动时间：15 分钟。

活动过程：

(1) 请同学们分为 5~6 人的小组，每组自己设计求职过程中容易使人滋生心理问题



的情境或各种职场情境进行表演。例如，面试屡次失败，滋生自卑心理及自己如何应对的场景；公司要求你打印、复印或粉碎文件，你不会操作，你将如何应对，结果如何；上司对你的工作表现提出了批评，你如何应对；等等。

(2) 每个小组依次表演后，各小组同学分享在整个活动中的收获。

一、大学生常见的求职心理问题

在求职的过程中，大学生会进行多样的尝试，并会因此产生丰富的心理活动，这也导致其心理可能会因求职过程中多方面因素的影响而失衡，滋生心理问题。大学生在求职过程中的常见心理问题包括焦虑、自卑、怯懦、畏惧、逃避、偏激、抑郁、自负、嫉妒、攀比、依赖、优柔寡断等。



扫码看微课

- ◆ **焦虑。** 这是指缺乏明显客观原因的内心不安或无根据的恐惧。在求职过程中，焦虑心理普遍存在。一般而言，适当的焦虑可以增强人的进取意识，激发人的上进心，从而使人产生求胜心理。但是，如果过度焦虑，且自身无法化解，就会导致心理障碍，严重时将影响大学生在求职过程中主观能动性的发挥。
- ◆ **自卑。** 有些大学生会因为客观因素产生自卑心理，如毕业于非名牌大学和冷门专业、家庭经济条件一般、社会关系贫乏等；还有些大学生会因为主观因素产生自卑心理，如自身素质和就业竞争力过低、性格内向、不善于表达、心理负担重、自我控制能力差等。
- ◆ **怯懦。** 怯懦主要表现为想做而又不敢做。大学生在求学期间，以理论学习为主，没有太多的实践经验；在求职过程中，往往会因为缺乏实践经验而担心说错话，所以说话时音量过小或干脆不说话，从而给用人单位留下不良印象。
- ◆ **畏惧。** 有的大学生在挫折的打击下一蹶不振，并对求职产生畏惧心理，不敢再进行与求职相关的活动。在遭受挫折后，出于心理上的自我保护机制，大学生会选择逃避失败、逃避就业，以此来减轻挫折对他们造成的心理打击。
- ◆ **逃避。** 这实际上是一种抵触心理。一些大学生过惯了校园生活，不愿意走出自己的舒适区，加上在独立面对社会时发现社会错综复杂，因此不想面对求职，并产生逃避心理和抵触情绪。
- ◆ **偏激。** 偏激往往表现为固执地认为某种职业的发展前景很好，一定要将自己的择业目标定在这一方向，并期望通过努力克服重重困难来实现目标，但最后多半以失败告终。
- ◆ **抑郁。** 求职过程并不是一帆风顺的，部分大学生对自己的求职前景过分乐观，这就导致其在求职过程中往往会因为遭受挫折，不被用人单位认可、接受，而情绪低落、愁眉不展，进而产生抑郁心理。
- ◆ **自负。** 有的大学生自认为在求职上有所依仗，如当过学生会干部、所学专业比较“吃香”、自身条件优异，或者有不少用人单位有意与自己签约，因此产生自负心理。持这种心理的大学生往往自认为高人一等，傲气十足。在求职时，他们好高骛远，对自己期望过高，对用人单位异常挑剔，因此很难找到自己满意的工作。
- ◆ **嫉妒。** 这是在大学生中比较常见的一种心理，只不过轻重有别。在求职时，有的大学生看到同学找到了比较理想的工作，自己却一无所获，就会产生嫉妒心理，心有不甘。
- ◆ **攀比。** 一些大学生在求职时，不从自身实际出发，而喜欢与同学攀比，特别是看到与自

己成绩和能力差不多的同学找到了令人羡慕且收入可观的工作，就会觉得自己找不到理想的工作会很没面子。为了获得心理上的平衡，这些大学生会重新设计自己的择业目标，但结果往往是高不成低不就，错失一些好的机会，陷入被动。

- ◆ **依赖。**这种心理常在独立性较差的大学生身上看到。部分大学生从小到大的各种事情都由父母包办，习惯了依赖，不愿意面对社会中的竞争。在求职时，他们也希望父母或亲戚帮自己找到一份稳定的工作，这是一种不健康的心理。
- ◆ **优柔寡断。**有些大学生没有足够的决断力，或者对自己的未来没有清晰的规划，虽然心中已有意向单位，但仍然抱着等一下、再看一看的念头，签协议的时间一拖再拖，这就是优柔寡断心理。优柔寡断的大学生容易错失机会，平白浪费时间。

二、大学生求职的心理矛盾与误区

应届大学毕业生通常具有强烈的就业意愿和积极的就业动机，为能尽快展现自己的人生价值而感到由衷的欢欣，准备在所学专业领域一展身手。但是在就业过程中，受到挫折后，大学生又难免会出现种种心理矛盾和心理误区，这些都需要大学生注意。

（一）大学生求职的心理矛盾

心理矛盾也可以理解为心理冲突，它是指两种或两种以上不同方向的动机、欲望、目标及反应同时出现，从而引起的紧张心态。职业目标上理想与现实的矛盾、职业选择上独立性与依赖性的矛盾等，都是大学生求职心理矛盾的具体表现。

1. 职业目标上理想与现实的矛盾

当代大学生的理想丰富多彩，大学生在求职时总是踌躇满志，充满豪情壮志，准备在社会上拼搏一番。但由于涉世尚浅，对社会了解还不够深，理想往往脱离客观现实，在求职时与社会需要存在较大差距。

一些大学毕业生想留在大城市，追求社会地位高、经济效益好的工作岗位，而不愿意到边远地区或条件较差的地方工作；一些大学生只看重工资收入，但不了解自己的气质、性格、能力、兴趣适合何种职业，因而产生了理想与现实之间的矛盾。

2. 职业选择上独立性与依赖性的矛盾

大学生毕业后即将告别学校和老师，踏入社会，成为独立生活的成年人。由于进入独立生活的状态，其自主意识增强，渴望独立做出选择。然而，意识上的独立并不代表能力上的独立。

有些大学生认为学习以外的事情都不需要自己操心，许多事情还要依赖家长、亲朋好友、老师及社会的帮助。他们对自己喜欢什么工作、适合什么单位缺乏主见，对求职竞争中的双向选择感到茫然，寄希望于家长的帮助和学校的安排，将自己的前途交于他人安排。这种心理上的矛盾，容易使大学生感到无奈和苦恼，从而对生活失去信心。

3. 渴望竞争与缺乏勇气的矛盾

目前，随着求职、就业机制的不断改革，大学生的求职、就业环境也日益完善，大多数毕业生已经意识到，在市场竞争条件下，没有强烈的竞争意识是很难取得成功的。然而，当真正面对竞争时，有些大学生又变得畏首畏尾、顾虑重重、缺乏勇气。

产生这种现象的真正原因在于个人主观能动性不强，缺乏实践的能力和勇气。尤其是在就业过程中面对困难时，如果不善于调整目标和自我，就容易打退堂鼓，从而拱手让出参与竞争的机会。

4. 所学专业与未来工作不对口的矛盾

在求职时，不少大学生将“专业要对口”作为重要标准，只要专业不对口，就认为不适合自己的



的职业发展，这是不现实的，因为社会中真正意义上完全与大学生所学专业对口的工作岗位并不多。

事实上，在现代化的市场经济中，产业结构、职业结构是不断变化的。实际工作中更强调的是求职者的学习能力、接受新事物的能力、适应环境的能力等，因此毕业生完全不必为“学不能致用”而苦恼。

5. 多种选择与优柔寡断决策的矛盾

毕业生在求职过程中，常常会遇到面临多种选择的情况，每一种选择都有诱惑，都不舍得放弃，此时会感到束手无策、举棋不定，迟迟不与用人单位签约，一山还望一山高，思想上产生冲突，心理上出现矛盾。这种矛盾产生的原因是大学生不能客观地面对现实，缺乏分析和解决问题的能力，遇到问题分不清主次，进而在矛盾面前顾此失彼、措手不及。

（二）大学生求职的心理误区

大学毕业生在就业压力下，会产生种种困惑和不适应，甚至会产生一些心理误区。所谓心理误区，是指大学生在求职过程中，由于受到错误引导或生活、学习受挫，产生的有失常态的心理活动。

- ◆ **消极等待。**有些毕业生认为自己条件好，对一般单位不屑一顾，挑三拣四，对就业一直采取消极和等待观望的拖延态度，以至于错失了就业良机，甚至赋闲在家。
- ◆ **急功近利。**急功近利是大学生求职时最常见，也最难避免的一个心理误区。它是指大学生在求职时一味地追求收入丰厚、社会声望较高的职业，同时产生向往经济发达、生活环境优越地区的心理倾向。大学生求职的这一心理倾向，在外资企业、合资企事业单位及北上广地区最为常见。
- ◆ **情绪波动大。**有的大学生在求职时容易出现情绪上的异常波动，常见的表现有焦虑、不安，甚至抑郁等消极的情绪状态。据调查，女性的焦虑程度高于男性，抑郁程度则低于男性。造成大学生就业前情绪波动异常的原因主要是就业形势严峻、缺乏自信、承受压力的能力差和家庭因素等。

三、大学生求职时应具备的心理素质

心理素质作为评估人才综合素质的重要组成部分，近些年越来越受到用人单位的关注。通常，良好的心理素质能有效预防大学生出现各种心理问题，让大学生更好地应对求职过程中的困难与挫折。良好心理素质的建立可以从3个方面着手。

（一）培养积极的学习态度

大学生要充分利用在校期间的学习机会，努力学习，并在学好专业技能的同时，加强综合素质的培养。大学生不仅要拥有丰富的知识，而且要培养创新思维能力，多参加有意义的活动，开阔自己的眼界，为今后的择业打下坚实的基础。

（二）保持良好的情绪、情感状态

情绪和情感都是人对客观事物所持的态度，只是情绪更倾向于个体基本需求欲望上的态度，而情感更倾向于社会需求欲望上的态度。简单地讲，情绪是人的生理反应，主要表现为喜怒哀乐等；情感是人对客观事物能否满足自己的需求而产生的态度，主要表现为爱、恨、幸福、厌恶等。大学生培养良好的情绪、情感，有利于个人在求职过程中发挥自己的特长和优势。

与中学生相比，大学生已经具有一定的调节和克制自己情绪、情感的能力；但与经过社会历练的成年人相比，大学生的情绪仍然不够稳定，而这种状态对其求职是很不利的。大学生只有保持良好的情绪、情感状态，才能有效地进行思考和行动，充分发挥自己的才智。

（三）具备坚强的意志品质

意志是一个人成才的重要心理条件，也是求职时必须具备的心理素质，坚强的意志是通向成功大门的钥匙。大学生在求职的过程中，无论是出于主观原因还是客观原因，都会遇到各种意想不到的矛盾和困难。如果没有坚强的意志，大学生就会产生心理压力，出现心灰意冷、彷徨苦闷、摇摆不定等情况。大学生可以通过以下几种途径来培养自己的意志品质。

- ◆ 学会在活动中清楚地认识自己行为的目的和产生的社会意义，自觉克服困难，排除干扰，勇往直前。
- ◆ 学会在活动中适时、果断地下决心，提高对事物的判断力和敏感性。
- ◆ 学会在意志行动中正确支配和控制自己的行为 and 情绪。
- ◆ 面对多项任务时，能够分清轻重缓急，分清主要矛盾和次要矛盾，主动排除干扰，确保达到预期目的。
- ◆ 要在行动中具有不怕困难、不达目的决不罢休的意志品质。

四、大学生求职心理问题的调适方法

在求职过程中面对各种心理问题、心理矛盾、心理误区时，大学生要注意对症下药，有效地进行自我控制和调节，消除心理困扰，维持心理平衡，并寻找最佳的途径来实现自己的目标。

（一）对症下药

任何心理问题、心理误区都会有一定的表征，如对工作不满意、找不到工作等，并有一定的心理活动，如“凭什么我就不能找到像××那样的工作”等，这些是大学生可以通过自我剖析来察觉、发现问题根源所在的。因此，当面临各种求职困境、挫折与失败时，大学生要学会自我反省，通过理智、冷静地思考对症下药，解决自己的心理困境。例如，面对职业目标上理想与现实的矛盾，产生攀比心理，不愿意去条件相对更差一点的地方工作。这时不妨换个角度想想，这份工作是否有好处；不考虑其他比较对象，这份工作是否值得一试等。

同时，大学生还可以通过自我反省明确自己未来的发展方向，了解自己的性格特点，知道自己的优势与不足，弄清楚自己最适合从事什么职业等。这样才能在就业中准确定位自己，进行科学的人职匹配，为理想的职业目标做好充分的知识、能力和心理准备。

（二）问题转移

心理问题堆积在心中，就可能造成人身心不适，例如情绪烦躁、快快不乐等。大学生可以尝试将问题通过宣泄、转移注意力等方式处理掉，获得内心的平静。例如，可以通过倾诉来排解内心的苦闷，说不定可以从他人那里获得解决心理问题的指导方法；或者可以通过跑步、郊游、运动等转移注意力，宣泄心中的负面能量。

（三）正视挫折

对乐观的人来说，挫折是人生的一种挑战和考验，正视挫折和教训能使我们获得成长，变得更成熟。大学生在求职期间难免会遭遇一些挫折，但这仅仅是人生的一个小插曲，要敢于正视挫折，不因小挫败而丢掉锐气。在面对挫折感觉惊慌失措、怯懦抑郁时，要想办法调整自己的心态，把挫折视为正常现象，并以积极进取的心态认真总结，不断努力，反复尝试，最终实现职业生涯的目标。

（四）保持乐观

爱因斯坦曾经说过：“真正的快乐是对生活的乐观，对工作的愉快，对事业的兴奋。”不管是



为人处世，还是工作学习，都应该时刻保持乐观的心态，相信事情一定会往好的方向发展。

在生活中，大学生可以多参加娱乐活动，多结交朋友，以陶冶情操，同时缓解就业压力，一举多得。此外，大学生还可以积极参加各种公益活动，在帮助他人的过程中得到认可与快乐。总之，大学生的人生才刚刚开始，拥有乐观的心态是最重要的。

案例

吴军是个嘴角随时带着微笑的大男孩，因为乐观、开朗的性格，他在大学期间结交了很多朋友。现在，吴军参加工作才两个月，就已经赢得全公司所有员工的好感了。问吴军有何秘诀，他笑着说：“乐观。”作为一个乐观的人，吴军的心中总是充满了希望，而且能保持积极的态度去做事。无论在什么情况下，他都把自己视为公司的一员，不把自己置身事外。在工作中，他总是积极主动、善于合作、虚心请教、热心助人。这样的人，相信没有哪个老板和员工会不喜欢。

吴军所在的公司虽然算不上大，但麻雀虽小，五脏俱全。公司不仅制度健全，而且每个项目的开展都有严格的流程。吴军先用一个月的时间熟悉公司的所有流程，然后再用一个月的时间了解不同项目的开发手续和流程。现在，公司决定将一个新项目的策划交给吴军独立完成，他简直高兴坏了。相对来说，其他同学虽然进了大公司，但都没有什么参与项目策划的机会，都还在做着打杂的工作。吴军很庆幸自己当时的选择，没有一味地想进大公司，要求高待遇。

启示：从以上案例可以看出，吴军是个乐观的人，他始终坚持用阳光、乐观的心态去面对生活和工作，那么生活和工作也会回报给他阳光。而且，人最快乐的是创造价值的过程，而不是创造财富的多少。有的大学生进入公司后，整天怨天尤人，看到别人在工作岗位积累了丰富的经验，准备大干一场时，才发现自己把大好的时光和机会都白白浪费了。

五、职场情商培养与职业适应

大学生迟早会踏入职场，成为一名职场新人。在职场中，有很多东西需要大学生学习，包括如何与上司、同事、客户打交道，如何快速适应环境，如何较好地完成工作等。这就需要大学生具备良好的职场情商与适应能力。

（一）培养职场情商

项目5具体讲到过情商，这里还是要强调职场情商的作用。职场情商是在职场中个体掌控自己和他人情绪的能力，关系着个体在职场中如何处理人际关系。职场情商高的人，往往具有很强的认知和管理自己情绪的能力，能对他人情绪做出及时的感知与应对，保持较好的人际交往关系和团队合作，通过自控增强实现目标的情绪力量。可以说，职场情商是一个职业人士不可或缺的素质，是在职场获得成功的关键。

初入职场的大学生由于缺乏职场情商，在工作中容易犯错误、碰钉子。要想避免这些情况的出现，大学生就要掌握提高职场情商的一些基本法则，如正确认识自我、做好情绪管理、积极消除隔阂、不怕吃亏等，为今后成为一名成功的职场人做好准备。

1. 正确认识自我

职场情商既然关系到人际关系，就必然存在一个角色定位的问题，即面对什么人，自己又是怎样的角色，这就是通常所说的认识自我。如果对自己认识不清，就很有可能对人际关系的处理不到位，

采用不恰当的应对方式，有时甚至会影响客户对企业形象的认识。

2. 做好情绪管理

情商归根结底是对人情绪感知和处理能力的衡量，因此要想培养职场情商，大学生应当从情绪管理的角度出发。项目5讲过丹尼尔·戈尔曼所说的情绪管理的5个方面，你可翻到前面回顾一下。

职场情商中，最重要的是要学会管理自己的情绪，洞悉人心，并调整自己的情绪，表现好情绪，收敛坏情绪，减少职场冲突，从而赢得他人的认可和尊重，与他人保持良好的关系。

3. 积极消除隔阂

隔阂是矛盾产生的基础，也是关系破裂的关键因素，非常容易影响职场中的人际交往。通常职场情商高的人，往往较少与他人产生隔阂或能有效消除隔阂。这就需要大学生了解隔阂产生的原因，尽量避免隔阂的产生，同时掌握消除隔阂的方法。

隔阂产生的原因各不相同，消除隔阂的方法也有所不同。概括地说，产生隔阂的原因主要有3种：一是由于交往双方不愿或很少暴露真实的自我，使双方对彼此交往的诚意产生怀疑，进而产生隔阂；二是交往双方因在某件事上产生误会而形成隔阂；三是一方损害了另一方的利益，或是伤害了对方的人格、感情等，从而产生隔阂。

消除隔阂需要通过分析原因，对症下药。针对隔阂产生的不同原因，有以下几种消除方法。

- ◆ **消除因双方缺乏了解而产生的隔阂。**对于这类隔阂，大学生应该与对方坦诚相处，以心换心。要相信，若你向对方暴露自己的内心世界和真实的自我，对方也不会给你造成任何损害。
- ◆ **消除因为双方误会而产生的隔阂。**由于个体在性格脾气、文化修养、价值观等方面存在一定差异，因此难免会产生误会与纷争。对此，大学生应有充分的理解，并主动解决问题。通常自己误会对方时，要做到耐心听取别人的解释；若自己被误会，更要主动去解除误会。当真相大白之后，双方的隔阂自然会烟消云散。
- ◆ **消除因为自己不慎，伤害了对方感情或损害了对方利益而产生的隔阂。**对于这类隔阂，不管大学生是有意还是无意，都应该及时向对方诚恳地道歉，请求原谅。若不及时处理、正确对待，轻则两人产生隔阂，重则产生积怨。寻求谅解的过程中，可能不一定完全顺利，但只要表现出足够的诚意和耐心，一定会化干戈为玉帛，消除隔阂。

案例

张瑜上午到公司上班，发现自己要报送的资料不对，以为是同事给修改了，并为此与同事发生了激烈的争吵。后来张瑜才发现，是自己没有把新资料复制到计算机上，错怪了这位同事。

发生冲突后，两个人心里都有些难过，本来颇有默契的两个人见面都觉得尴尬，仿佛瞬间心灵的距离就拉开了很远。下班后，张瑜回家冷静地想了想，认为不应该一出现问题就选择逃避。如果自己不主动沟通，恐怕会从此与同事结下很深的隔阂，往日的默契转瞬不再，那多遗憾啊！于是，张瑜决定第二天主动找这位同事谈谈，并就之前的事情向她诚恳地道歉。

第二天一到单位，张瑜就主动找到了那位同事。看得出来，与张瑜发生了冲突的她也很不愉快，见张瑜主动找自己，也表现了不少善意。张瑜非常坦诚地表达了自己的观点，并就前一天情绪失控向她表达真诚的歉意。同事也接受了张瑜的道歉。两人的误会最终消除。那一刻，张瑜真有一种如释重负的感觉，心情也变得愉快了。



启示：在本案例中，张瑜及时消除与同事的误会，获得了同事的认可。人的一生中，误会别人和被别人误会都是经常发生的事情。重要的是，有误会一定要及时沟通和解释，不要让误会影响工作和未来的人际交往。

4. 不怕吃亏

很多人都怕吃亏，在面对利益冲突时，往往盲目地以自我为中心。但是不要忘记，职场中虽然存在竞争，但企业是一个利益共同体。你吃了一点亏，却可能赢得别人的尊重，而这种尊重往往是不能以金钱来衡量的。另外，有时候“亏”只是表现，其中潜藏机遇也未可知。

5. 其他可以展示职场情商的方面

一个人职场情商的体现往往是多方面的，大学生还可以结合以下方面来注意提升自己的职场情商。

- ◆ 在职场中，细节往往能体现出一个人职场情商的高低，因此大学生可以通过注重细节来增进与他人的感情。例如，自己若先进入电梯，便为后进来的人按“开门”键等。
- ◆ 学会多赞美。例如，在与同事相处时，多发现别人的优点，多赞美别人，这样会让自己与同事相处融洽，也会让自己的工作更容易开展。
- ◆ 不要为了彰显个性与能耐故意显摆、炫耀自己，以免引起他人的反感，最好是小心谨慎，保持低调。
- ◆ 做事要外圆内方，既要有原则，又要能灵活变通，能够审时度势，根据事情的性质判断该做什么，不该做什么。
- ◆ 保持谦虚。职场中的许多工作都需要共同完成，而作为团队的一员，要谦虚做事，多听取大家的建议和意见。
- ◆ 学会沟通，能够与客户、同事、领导进行流畅的沟通。
- ◆ 让别人有舒适感。人都渴望被认可、受重视，职场情商高的人往往能让别人觉得舒适，至少是不感到被冒犯。例如，不对别人的错处加以指责或私下讨论等，但要注意避免走入试图讨好所有人的误区。
- ◆ 在面对问题与困难时沉着冷静，找出解决之道。
- ◆ 能妥善处理职场中的各种关系，能与领导、客户、同事等建立和谐融洽的关系。这往往对个体的职场情商有较高的要求。若能做到这一点，其离职业成功就更近了一步。

（二）提升职场适应能力

职场适应能力并非与生俱来的，它既需要个人的天赋，也需要经过磨炼和学习获取的经验。每个人的性格特点都有其独特的优势与缺陷，外向型并非一定好于内向型。更关键的是，大学生要在实际工作岗位上讲求学习和工作方法，不断提升自我，逐步适应新的工作环境。

1. 勇于尝试，主动适应新环境

大学生上岗初始阶段，一定要充分认清自己的角色性质、位置、职责范围，明确自己的工作内容、工作特点及社会对这一角色的期望等。只有这样，大学生在工作中才能明确怎样去做、做些什么、怎样才能做好等问题。用人单位通常会通过岗前培训的方式来对新员工进行培训。另外，大学生还可以通过主动向老员工请教，阅读有关规定和岗位职责规范等方式，尽快熟悉自己的职业角色。大学生还可以参考以下方法，做好积极的自我调整 and 适应，以尽快适应新环境，在竞争中生存、发展。

- ◆ 在现任岗位上努力钻研业务，履行职责，完成领导下达的任务。大学生应该明白，学历、知识不等于能力，只有把知识应用于实践，才可能转化为能力。同时，只有实现理论知

识和业务实践的不断结合，才能尽快提高业务能力和水平。

- ◆ **要加强薄弱环节。**每个人都有自己的优点和缺点，而缺点往往是造成工作失误的主要原因。因此，在具体的工作中，大学生要注意弥补自己的缺点和不足。
- ◆ **培养良好的职业品德。**在工作中，大学生要有敬业乐业、献身事业的精神，要保持一丝不苟、精益求精的工作作风，尊重他人，团结协作。具备这些品德的大学生，更容易获得领导和同事的喜爱，从而获得更多的培训和提升机会。

2. 树立团队合作意识

团队合作意识反映的是个体利益和整体利益的统一，进而保证组织的高效率运转。大学生要想在工作中获得成功，就应充分运用人力资源，淡化个人意识，树立团队合作意识，从而快速融入职场，实现从学生到职场人士的角色转变。培养团队合作意识要做到多参与集体合作，多参与单位组织的各种集体活动，如文体比赛、集体劳动和聚餐、旅游等，增强与同事的熟悉度和默契程度；还要正确处理与领导、同事的关系，适应自己的职场角色，进而增强作为职场人的综合素质。

3. 增强主人翁意识

部分大学生职场适应能力较差的主要原因是缺乏主人翁意识。主人翁意识淡薄的直接表现是对工作严重缺少归属感，将自己排除在工作的集体之外，而且对工作和职场有强烈的环境不适感。大学生应该主动、积极地参与职场工作，通过认真工作和不断完成任务来提升自身的主人翁意识，增加在職場中的存在感；同时也要在工作中不断开拓思维，提升自身创新能力，进而增强自己作为职场人的综合素质。

4. 理性对待挫折与批评

不管是初入职场的新员工，还是经验丰富的老员工，在工作中都可能遇到挫折和批评，而一个成熟的职场人必须能够正确应对各种挫折和批评，更平和地看待工作，否则很容易陷入各种负面情绪，也就难以融入职场环境。

应对挫折时，除了不要灰心、沮丧，理智看待得失；积极进行自我调节，将负面情绪转化为积极情绪，大学生还要注意发现问题所在，尽力解决问题。面对挫折时，大学生不妨反问自己4个问题。

- ◆ **问题到底是什么？——寻找问题所在。**
- ◆ **出现问题的原因是什么？——反思根源。**
- ◆ **可能的解决方案有哪些？——思考对策。**
- ◆ **哪些是最佳解决方案？——选择决策。**

对待批评的态度决定了一个人成长的高度。因而面对批评时，大学生要做到微笑面对，虚心接受。首先是静静聆听，找出受批评的原因。然后分析批评是否有道理，有则坦然接受，承认自己的错误，并注意后续改正；无则婉言解释，让对方了解事实真相。

总之，对善意的批评，不能反击，以免伤害感情，也不能找借口推脱责任，或默不作声。无论采取什么方法，态度都要认真诚恳、心平气和。如果批评者没有道理，大学生也不应耿耿于怀，更不应借机报复。

5. 在职场中进一步提升职业素质

职场环境也在随着外部环境的变化而不断与时俱进，因此大学生要想在职场中如鱼得水，持续胜任职场工作要求，增强自己的职场适应能力，就要不断提高自己的职业素质。要做到这一点，可以从4个方面入手。

- ◆ **保持持续学习的态度，不断学习和更新知识技能，以保持职场竞争力，确保与时俱进。**



- ◆ 多参与项目积累实践经验，这样大学生的专业能力将得到锻炼、提升，解决问题和应对挑战的能力也能不断提高，也就能更好地抓住未来发展的机遇。
- ◆ 培养良好的沟通与协作能力，能够清晰表达观点、倾听他人意见并建立良好的工作关系，这将有助于促进团队合作，提高工作效率，减少冲突。
- ◆ 发展领导力，这是实现职场成功的关键要素。具备领导力的人可以有效引导团队，激发成员潜力，并为组织取得成功作出贡献。

“心”测试

霍兰德职业倾向测试

20世纪60年代，美国著名职业指导专家霍兰德提出职业兴趣理论，将职业与兴趣进行直接关联。该理论认为，职业选择是个人兴趣的延伸和表现，每一特定兴趣类型的人，会对相应职业类型感兴趣，且比较适合在其所对应的职业环境工作，由此获得的职业满意度、职业稳定性与职业成就感也较高。职业生涯规划的首要目标便是寻求这种职业兴趣与职业环境类型的适配与一致。霍兰德假设，在我们的文化里，大多数人和职业环境可以分为实际型（R）、调研型（I）、艺术型（A）、社会型（S）、企业型（E）和常规型（C）6种类型，大多数人的兴趣类型并不是单一的，通常是用偏好程度最高的3个兴趣的字母代码来表示人的职业兴趣。这种字母就被称为霍兰德代码。表10-3所示为霍兰德职业倾向测试，通过测试，大学生可以得出自己的霍兰德代码，从而了解自己的职业倾向。

该测试共60题，只需回答“是”和“否”。请根据对每一题目的第一印象作答，在符合你实际情况的答案下打“√”。答题时不必仔细推敲，答案没有对错之分。

表 10-3 霍兰德职业倾向测试

题目	是	否
1. 我喜欢把一件事情做完后再做另一件事		
2. 在工作中我喜欢独自筹划，不愿受别人干涉		
3. 在集体讨论中，我往往保持沉默		
4. 我喜欢做戏剧、音乐、歌舞、新闻采访等方面的工作		
5. 每次写内容我都一挥而就，不再重复		
6. 我经常不停地思考某一问题，直到想出正确的答案		
7. 对别人借我的和我借别人的东西，我都能记得很清楚		
8. 我喜欢抽象思维的工作，不喜欢动手的工作		
9. 我喜欢成为人们注意的焦点		
10. 我喜欢不时地夸耀下自己取得的好成就		
11. 我曾经渴望有机会参加探险		
12. 当我一个独处时，会感到更愉快否		
13. 我喜欢在做事情前，对此事情做出细致的安排		
14. 我讨厌修理自行车、电器一类的工作		
15. 我喜欢参加各种各样的聚会		
16. 我愿意从事虽然工资少，但是比较稳定的职业		
17. 音乐能使我陶醉		
18. 我办事很少思前想后		

续表

题目	是	否
19. 我喜欢经常请示上级		
20. 我喜欢需要运用智力的游戏		
21. 我很难做那种需要持续集中注意力的工作		
22. 我喜欢亲自动手制作一些东西，从中得到乐趣		
23. 我的动手能力很差		
24. 和不熟悉的人交谈对我来说毫不困难		
25. 和别人谈判时，我总是很容易放弃自己的观点		
26. 我很容易结识同性别的朋友		
27. 对于社会问题，我通常持中庸的态度		
28. 当我开始做一件事情后，即使碰到再多的困难，我也要执着地干下去		
29. 我是一个沉静而不易动感情的人		
30. 当我工作时，我喜欢避免干扰		
31. 我的理想是当一名科学家		
32. 与言情小说相比，我更喜欢推理小说		
33. 有些人太霸道，有时明明知道他们是对的，我也要和他们对着干		
34. 我爱幻想		
35. 我总是主动地向别人提出自己的建议		
36. 我喜欢使用榔头一类的工具		
37. 我乐于解除别人的痛苦		
38. 我更喜欢自己下了赌注的比赛或游戏		
39. 我喜欢按部就班地完成要做的工作		
40. 我希望能经常换不同的工作来做		
41. 我总留有充裕的时间去赴约会		
42. 我喜欢阅读自然科学方面的书籍和杂志		
43. 如果掌握一门手艺并能以此为生，我会感到非常满意		
44. 我曾渴望当一名汽车司机		
45. 听别人谈家中被盗一类的事，我很难感到同情		
46. 如果待遇相同，我宁愿当商品推销员，而不愿当图书管理员		
47. 我讨厌跟各类机械打交道		
48. 我小时候经常把玩具拆开，把里面看个究竟		
49. 当接受新任务后，我喜欢以自己独特的方法去完成它		
50. 我有文艺方面的天赋		
51. 我喜欢把一切安排得整整齐齐、井井有条		
52. 我喜欢当一名教师		
53. 和一群人在一起的时候，我总想不出恰当的话来说		
54. 看情感影片时，我常禁不住眼圈红润		
55. 我讨厌学习数学		
56. 在实验室里独自做实验会令我寂寞难耐		
57. 对于急躁、爱发脾气的人，我仍能礼相待		
58. 遇到难解答的问题时，我常常放弃		
59. 大家公认我是一名勤劳踏实的、愿意为大家服务的人		
60. 我喜欢在人事部门工作		



高职大学生心理健康教育（微课版）

符合以下“是”或“否”答案的记1分，不符合的记0分。将你6个维度的题目得分各自相加，将得分最高的3种类型从高到低排列，得出一个(或两个)三位组合答案，这就是你的职业兴趣倾向。再扫描右侧二维码，对照霍兰德索引表，得出你的职业兴趣所匹配的职业。

实际型(R)：是(2、13、2、36、43)，否(14、23、44、47、48)。

调研型(I)：是(6、8、20、30、31、42)，否(21、55、56、58)。

艺术型(A)：是(4、9、10、17、33、34、49、50、54)，否(32)。

社会型(S)：是(26、37、52、59)，否(1、12、15、27、45、53)。

企业型(E)：是(11、24、28、35、8、46、60)，否(3、16、25)。

常规型(C)：是(7、19、29、39、41、51、57)，否(5、18、40)。



霍兰德索引表

“心”资源

图书：《大学生就业与创新创业教程》（慕课版第3版），石锦澎、陈宁著。

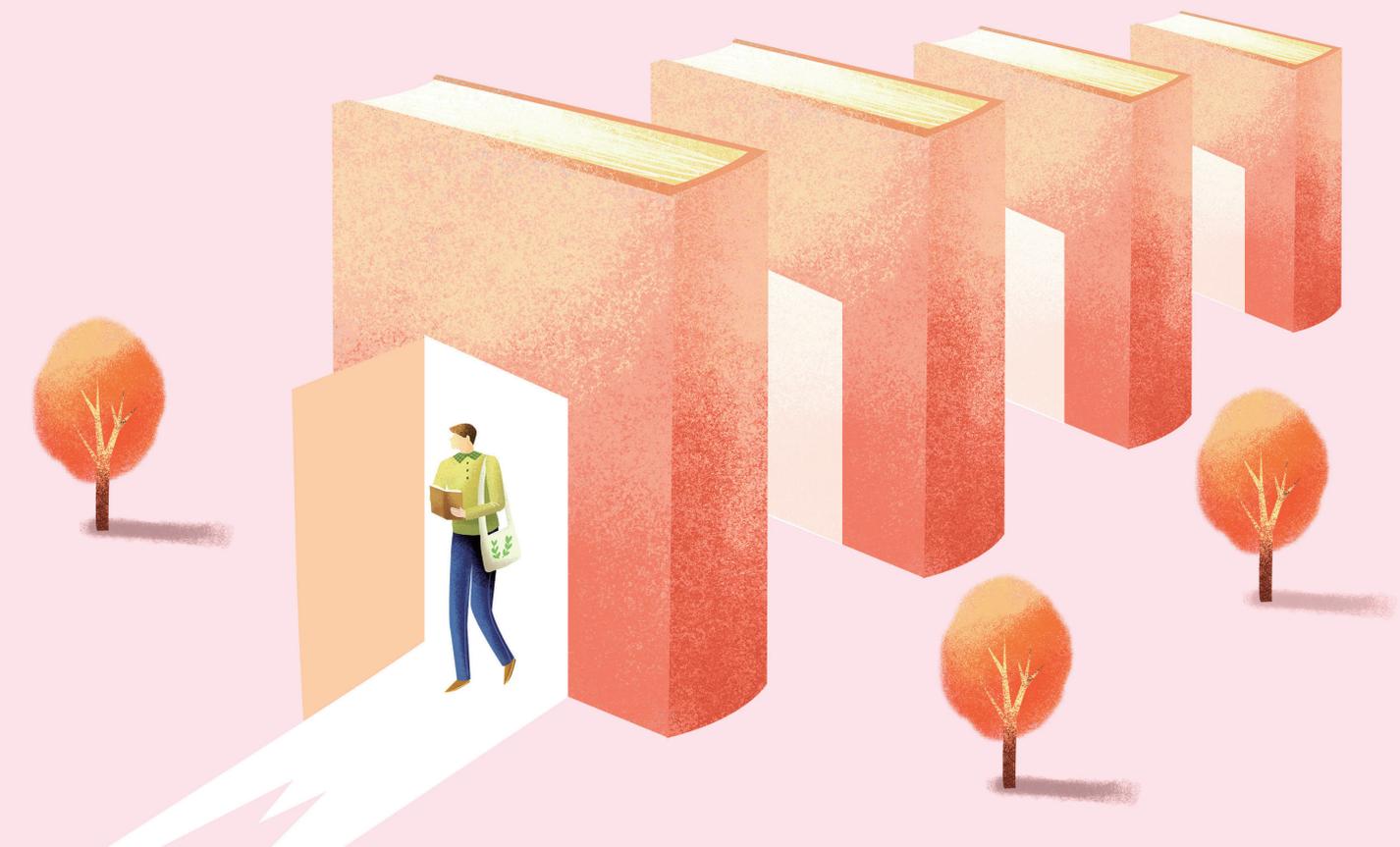
该书结合国家政策与发展战略，通过系统的知识、丰富的案例和课堂活动，全面介绍了大学生就业与创新创业的相关理论与实践等知识，涉及面试、笔试、创新思维、创业活动等，可以帮助大学生树立正确的就业观，提升就业与创新创业能力，为有志于高质量就业、创新创业的青年提供指导与参考。

本书测试索引一览

大学生心理健康调查表 (UPI)	17
测试你的生活方式	20
广泛性焦虑量表 (GAD-7)	20
自尊量表 (SES)	35
气质类型测试	51
大五人格量表	53
心理承受能力测试	68
情绪稳定性测试	84
抑郁自评量表 (SDS)	100
综合幸福问卷	101
学习动机水平测试量表	128
人际关系综合诊断量表	148
恋爱观测试自评量表	167
霍兰德职业倾向测试	188

参考文献

- [1] 刘惠娟, 黄强. 积极心理学视角下的高职心理健康教育课程建设 [J]. 教育与职业, 2021 (9): 99-103.
- [2] 郭楠. 以学生为中心的大学生心理健康教育课程改革 [J]. 教育信息化论坛, 2023 (11): 90-92.
- [3] 谢湘萍. 认知行为疗法在大学生人际关系困扰中的应用案例 [J]. 科学咨询, 2022 (5): 75-77.
- [4] 张亦弛. “90后”大学生择偶观及影响因素分析 [J]. 产业与科技论坛, 2019, 18 (19).
- [5] 王凤环. 浅析目前中国当代大学生择偶观存在的误区 [J]. 大众文艺, 2011, 07, 235.
- [6] 张丽琼, 蒋云立. 浅析大学生性心理与性健康教育 [J]. 南昌教育学院学报, 2011, 07: 134-135.
- [7] 郑日昌, 田宝伟. 大学生心理健康: 自主与自助手册 (第3版) [M]. 北京: 高等教育出版社, 2022.
- [8] 张艳. 大学生极端心理危机事件的诱因分析 [J]. 轻工科技, 2017, 33 (12), 198-199.
- [9] 里克森芭芭拉·弗雷德. 积极情绪的力量 [M]. 王珺, 译. 北京: 中国人民大学出版社, 2010.
- [10] 毕淑敏. 心灵游戏 [M]. 北京: 北京十月文艺出版社, 2010.
- [11] 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册 (增订版) [M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999.
- [12] 姚本先. 心理学 (第3版) [M]. 北京: 高等教育出版社, 2018.
- [13] 叶奕乾. 现代人格心理学 (第2版) [M]. 上海: 上海教育出版社, 2011.
- [14] 李伟. 大学生学习心理障碍问题的防治 [J]. 科技信息, 2010, 529.
- [15] 夏翠翠. 大学生心理健康教育 (慕课版 第2版) [M]. 北京: 人民邮电出版社, 2019.
- [16] 闫明, 高洪娟, 周国莉. 揭开幸福的密码: 大学生心理健康教育与心理素质训练 [M]. 南京: 河海大学出版社, 2015.
- [17] 盖瑞·查普曼. 爱的五种语言 [M]. 杜霞, 译. 北京: 中国社会科学出版社, 2023.
- [18] 迪帕克·乔普拉, 鲁道夫·E. 坦齐. 超级基因: 如何改变你的未来 [M]. 钱晓京, 潘治, 译. 北京: 人民邮电出版社, 2017.
- [19] 曾光, 赵昱鲲, 等. 幸福的科学: 积极心理学在教育中的应用 [M]. 北京: 人民邮电出版社, 2018.
- [20] 潘欣, 范文辉. 积极心理学视域下大学生心理危机预防策略探究 [J]. 教育现代化, 2019, 6 (89): 250-252.
- [21] 卿再花, 曹建平, 吴彩虹. 积极心理学视野下大学生心理健康教育教学模式探析 [J]. 赤峰学院学报, 2017, 33 (011): 67-68.



高职大学生 心理健康教育

微课版

向教师免费提供
PPT等教学相关资料

 人邮教育
www.ryjiaoyu.com

教材服务热线：010-81055256
反馈/投稿/推荐信箱：315@ptpress.com.cn
人民邮电出版社教育服务与资源下载社区：www.ryjiaoyu.com

ISBN 978-7-115-64469-5



9 787115 644695 >