

责任编辑：苏楠
责任印制：杨雅清
装帧设计：燕春莉



绿色印刷产品



高等院校通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化精品教材

大学生心理健康教育

大学生

心理健康教育

主编 郭楠 邓秋萍

主编 郭楠 邓秋萍



扫描二维码
共享立体资源

ISBN 978-7-200-15744-4



9 787200 157444 >

定价：42.00元

北京出版集团
北京出版社

北京出版集团
北京出版社



高等院校通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化精品教材

大 学 生

心理健康教育

主 编 郭 楠 邓秋萍

北京出版集团
北京出版社

仅供评审

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育 / 郭楠, 邓秋萍主编. —北京:
北京出版社, 2020.8 (2024 重印)

ISBN 978-7-200-15744-4

I. ①大… II. ①郭… ②邓… III. ①大学生—心理
健康—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ① G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 142250 号

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编: 郭 楠 邓秋萍

出 版: 北京出版集团

北京出版社

地 址: 北京北三环中路 6 号

邮 编: 100120

网 址: www.bph.com.cn

总发行: 北京出版集团

经 销: 新华书店

印 刷: 定州启航印刷有限公司

版印次: 2020 年 8 月第 1 版 2024 年 7 月修订 2024 年 8 月第 4 次印刷

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 15.5

字 数: 330 千字

书 号: ISBN 978-7-200-15744-4

定 价: 42.00 元

教材意见建议接收方式: 010-58572341 邮箱: jiaocai@bphg.com.cn

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-82685218 010-58572341 010-58572393

仅供评审

教材编委名单

丛书编审委员会主任：周二勇

丛书编审委员会副主任：李国年 曹文文

丛书主编：周二勇

丛书副主编：王 威 吴立平

丛书编写委员会：（排名不分先后）

刘万华 罗德礼 田夕伟 黄双丽 吴文兴 苗 苗

周文恩 陈 宁 程春玲 万晓运 刘志方 张莲苓

刘 越 郭孔生 曾小保 倪进方 胡忠亚 曾利娟

陈 莘 李 炳 田立伟 高俊国 郝德鸿 谈 萧

陈严春 刘亚军 段 渊 林 艳 刘佳敏 蔡文征

仅供评审

编写委员会

主 编 郭 楠 邓秋萍

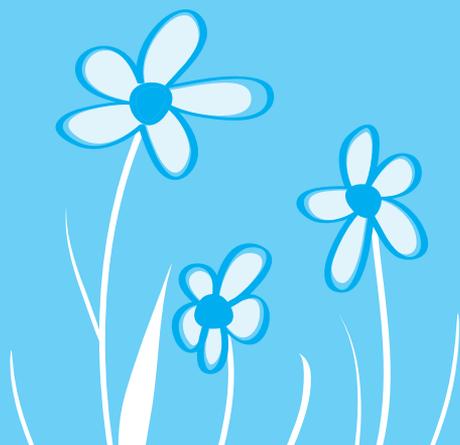
副主编 朱 亚 何焕好

李丽慧

编 者 陆晓云 孙 影

老维玮 张向荣

仅供评审



走进心理健康

思想导航

健康是每个人事业成功、家庭幸福的基础和保障。中国共产党第二十次全国代表大会报告中指出，“推进健康中国建设。人民健康是民族昌盛和国家强盛的重要标志。把保障人民健康放在优先发展的战略位置，完善人民健康促进政策”“重视心理健康和精神卫生”。守护健康，就是守护人生最大的财富。有了健康，才可能有人们想要的一切。心理健康作为健康的重要组成部分，受到了越来越多的关注。2018年7月，中共教育部党组印发的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》指出：“引导学生正确认识义和利、群和己、成和败、得和失，培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态。”可见，大学生的心理健康已受到高度重视。那么，什么是心理健康？心理健康的标准是什么？哪些因素会影响大学生的心理健康？遇到心理困扰该怎么办？本单元将带你解答这些问题。

素质目标

培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态。促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。

知识目标

掌握心理健康的概念，理解大学生心理健康的标准和主要影响因素，了解心理咨询的含义、对象及原则。

能力目标

掌握增强大学生心理健康的方法，主动维护大学生心理健康，提高其心理调节能力，遇到问题懂得主动求助。

Part 1 心理知识

成长案例

小李(化名)是一名大一学生,近一段时间以来,小李感觉到自己状态不是很好,不想和同学说话,不想做事情,有时会莫名流泪。根据心理老师上课讲的内容,她怀疑自己得了抑郁症,想要去医院检查。由于检查需要一定的费用,小李拨通了妈妈的电话,告诉她自己的生活费不够了,需要家里再给几百元。在妈妈的追问之下,伤心的小李告诉了妈妈自己想去医院看心理疾病。妈妈听到之后赶紧阻止了小李,妈妈说:“有什么心理问题,你就是太闲了。看我和你爸在家里整天忙的,哪有什么心理疾病。不要想太多了。”挂掉电话,小李还是觉得心情不好,甚至怀疑是不是自己太矫情了。小李到底该怎么办?

心理点评: 小李最近状态很差,觉得自己可能得了心理疾病,想去医院检查,而妈妈却认为这不是什么心理疾病,是她太闲导致的。

想一想: 你了解心理健康和心理疾病的相关知识吗?遇到自己心理“不舒服”时,你会采取什么措施呢?

一、健康及心理健康

当今社会,人们越来越重视自己的生活品质,吃要营养丰富,穿要品位高雅,住要冬暖夏凉,行要舒适快捷。经济条件越来越好,生活品质提高了,人们也越来越懂得保健,各种养生节目广受欢迎,可见人们对自身健康的关注度之高。那么,到底什么是健康呢?少生病就是健康吗?我们一起来了解关于健康的知识。

(一) 新健康观

世界卫生组织 1948 年成立时指出:“健康是一种生理、心理和社会适应都臻于完满

的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”该定义明确提出了心理健康的重要性，一个身体健康、心理健康和社会适应良好的个体才是真正符合健康标准的人。

1989年世界卫生组织又把健康定义为：“一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全，才算是完全健康的人。”在之前定义的基础上，加上了道德健康，这样的补充使得健康的内涵更加丰富。健康不仅是个人身体状态良好，心理状态良好，与社会接触良好，同时，还需符合社会的道德标准。健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要，具有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱等是非观念的能力，能按照社会行为的规范准则来约束自己。

身体健康和心理健康作为健康的重要组成部分，二者相互促进，缺一不可。传统中医学认为，人是心神俱备，心身统一的整体。例如，《黄帝内经》记载：“血气已和，营卫已通，五脏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。”若“形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”，若“精神内伤，身必败亡”。可以运用心理学的知识，研究对人的身体健康有重要作用的心理因素，维护身心健康，预防疾病的发生。

（二）心理健康的含义

1946年第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为：“在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”这个定义涵盖了身体、智能及情感三个方面，并且强调与他人的心理健康不相矛盾，也就是说不仅是自己感觉良好，这种良好的感觉还建立在不影响他人的基础上，发挥个人潜能，实现个人的充分发展，达到最佳状态。

1948年世界卫生组织将心理健康定义为：“人们在学习、生活和工作中的一种安宁平静的稳定状态。”这个定义突出了心理健康的人是社会功能发挥良好的个体，能适应自己的学习、生活和工作，即使遇到困难和挫折，也能冷静处理和应对，保持平稳状态。

（三）心理健康的灰色区

人的心理健康并不是黑白分明的，如果把完全健康的地带当作白色地带，完全不健康的地带当作黑色地带，那么中间还存在着长长的灰色地带。个体不可能长期处于完全健康或者完全不健康的极端状态，而是介于二者之间。大部分人的心理健康水平处于灰色地带。

灰色区域又可以进一步划分为浅灰色区和深灰色区。处于浅灰色区的人群只有心理冲突，突出表现为由学习不良、人际关系紧张、工作不顺利、择业受挫、情感受挫等生活事件而带来的心理不平衡。处于深灰色区的人群则出现种种异常人格和神经症状。

心理健康灰色区的存在，启示我们心理健康状态不是静止的，而是动态发展的。一个人出现心理困扰，如果能够及时自我调整或者寻求心理咨询帮助，就能够恢复心理健康状态。



认识心理健康

二、心理健康的标准

心理健康的重要性已经为我们所认识，那么，怎样判断一个人是否健康，有哪些标准呢？作为新时代的大学生，心理健康的判断标准又是什么呢？

（一）心理健康的十项标准

许多中外心理学家提出了关于心理健康的判断标准，其中比较有代表性的是著名心理学家马斯洛和米特尔曼提出的十项标准，具体内容如下。

- (1) 有充分的安全感。
- (2) 对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的行为。
- (3) 自己生活的理想和目标切合实际。
- (4) 能与周围环境事物保持良好的接触。
- (5) 能保持自我人格的完整与和谐。
- (6) 具备从经验中学习的能力。
- (7) 能保持适当的和良好的人际关系。
- (8) 能适度地表达和控制自己的情绪。
- (9) 能在集体允许的前提下，有限地发挥自己的个性。
- (10) 能在社会规范的范围内，适当地满足个人的基本需求。

（二）大学生心理健康的标准

目前，关于大学生心理健康的标准，普遍认为有以下几个方面。

1. 有强烈的求知欲

大学生的主要任务是学习，心理健康的大学生会表现出对知识的渴求、学习活动受兴趣的支配，具有探索精神；学习主动性强，不只是被动完成老师布置的任务，还能自主学习相关内容；有良好的学习习惯，保证一定的学习效率，乐于接受新的信息，能够从学习中体验到满足与快乐。

2. 能保持稳定的情绪和良好心境

心理健康的大学生情绪较为稳定，善于管理自己的情绪。当出现不良情绪时，既能克制又能合理宣泄，能在符合社会要求的前提下适度表达自身的情绪；能在不同的时间和场合恰如其分地表达情绪；能经常保持愉快的情绪，乐观开朗，对未来充满希望。

3. 有较强的自控能力

心理健康的大学生有较强的自控能力。他们知道自己该做什么，对学习和生活有规划，并能很好地执行，而不是找各种借口拖延。在困难和挫折面前，能采取合理的应对方式，不畏惧困难。

4. 有健全统一的人格

人格是个体比较稳定的心理特征的总和。心理健康的大学生具有健全、统一的人格，个人的所想、所说、所做协调一致；人格结构的各要素完整、统一，不产生自我统一性混乱；以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此有效地支配自己的行为。

5. 有正确的自我评价

心理健康的大学生对自己有正确的认识，有相对稳定、客观的自我评价，知道自己的优点和不足之处，能够摆正自己的位置；不因自己好的方面而沾沾自喜、骄傲自大，也不因自己不足的一面而自怨自艾、妄自菲薄，能够接纳自我。

6. 能保持和谐的人际关系

大学生人际关系和谐的具体表现为：交往态度积极，有与人交往的意愿，交往范围广，交往质量高，有知心朋友。与人交往时不卑不亢，态度友好，能够以他人之长补己之短，能客观评价他人，真心赞扬他人取得的成绩，当他人需要帮助时能够主动伸出援手。

7. 有良好的社会适应能力

心理健康的大学生能够正确认识客观环境，正确处理个人和环境的关系。能够调整个人的需要和愿望，接受和遵从社会规范与准则，主动适应环境的要求，或者改变环境使之适合个体自身的需要。

8. 心理行为符合年龄特征

大学生是处于特定年龄阶段的群体，他们应具有与年龄相适应的心理行为特征。心理健康的大学生充满青春活力、朝气蓬勃，对未来充满希望。他们把自己当作独立的个体，愿意以独立人的身份从事各种社会活动。他们关心自己的个性成长，追求理想自我，追求自我完善，努力塑造自己的形象。他们有一种以天下为己任的抱负和心愿，并希望把自己所学的专业知识用于服务社会，体现自己的力量，实现自身的人生价值。

关于大学生心理健康的标准，我们应当明确的是，这一标准是理想的尺度，是一种全面的要求，不一定能全部做到，但应该成为大学生追求的目标、努力的方向。

· 相关链接 ·

心理健全的人

人本主义心理治疗先驱卡尔·罗杰斯说：“好的人生，是一种过程，而不是一种状态。它是一个方向，而不是一个终点。”像其他人本主义理论家一样，罗杰斯认为人的本性就是要努力做到因满足个人生活而保持乐观态度。他把达到这一目标的人称为心理健全的人（The Fully Functioning Person）。

心理健全的人是什么样的人？罗杰斯界定了他们的几个特征。心理健全的人坦诚地对待自己的经历。与其陷入常规的生活模式，他们似乎更愿意投身于生活。与此相联系，心理健全的人试图生活在现实的空间里。他们的目的是体验生活，而不仅仅是过日子。

心理健全的人愿意相信自己的感觉，如果他们觉得一件事是对的，就会去做。他们对他人的需要感觉敏锐，但不会屈从于社会行为标准的要求。如果一个心理健全的女性打算去美发或辞去她的工作，她可能不会仅仅因为他人的异议而放弃自己的主张。心理健全的人与其他人相比，不太屈从于社会期待的角色要求。这并不是说心理健全的人是反叛的。相反，他们也可能走一条传统的路，上大学、

找工作、结婚和建立家庭，但前提是这些选择都是遵从他们自身的兴趣、价值观和需要的。

心理健康的人与其他人相比，能深刻而敏感地体会自己的情感，包括积极情感和消极情感。唯其如此，心理健康的人能接受和表达他们的愤怒，或者做其他事情使自己摆脱某种情绪。也正因为这种敏感性，心理健康的人能经历更丰富的生活。

（资料来源：Jerry M. Burger. 人格心理学：第7版 [M]. 陈会昌，等译. 北京：中国轻工业出版社，2010，有删减）

三、影响大学生心理健康的因素

大学生心理健康受到多种因素影响，根据学者们多年来的研究，可以确定与心理健康相关程度较高的因素，具体可分为以下几个方面。

（一）个体因素

个体因素主要包括个体的生理因素和心理因素。

1. 生理因素

心理活动的生理基础是受个人遗传基因制约的，因此，心理障碍与遗传因素有很大的关系。有研究表明，重性精神疾病患者，如精神分裂症等与遗传的关系十分密切，一些轻度的精神疾病与遗传的关联度较小。生理因素对人心理健康的影响还体现在人生的各个阶段。在胎儿期，如果母亲的生理指标异常可能会影响胎儿的发展。例如，母亲孕期营养不良、服用药物、情绪不良、接触化学制剂等都可能对胎儿神经系统的发育产生不良影响，从而影响胎儿心理功能的正常发展。人在成长过程中患病或身体受到伤害，如持续高热、炎症、放射性伤害等，也有可能对脑的机能产生干扰或破坏作用，从而引起心理异常。

2. 心理因素

就像身体健康受个体身体素质的影响一样，大学生心理健康水平也受到其心理因素的影响。大学生具有不同的心理特点，如有的大学生乐观积极、情绪稳定，善于与人合作，心理耐受力较高。在面对一些重大问题时不抱怨、不逃避，能够从容应对，理智处理，并能获得一定的社会支持，使问题得到解决，在解决问题中得到成长。这类学生的心理健康水平较高。而具有敏感、多疑、偏激、固执、消极等心理特点的大学生，遇事不懂得如何处理，往往怨天尤人，采取逃避或者消极的应对态度，产生抑郁、焦虑、愤怒、敌对等情绪，这类学生容易产生心理健康问题。

（二）家庭因素

家庭是一个人成长过程中的重要环境，家庭因素与大学生的心理健康状况关系密切。家庭因素主要包括教养方式、家庭氛围、家庭结构、家庭经济状况等。民主、平等的教养方式有利于个体形成积极的个性特征，成长于这种家庭环境中的孩子有较高的自

我评价，乐于与人交往。父母之间关系和谐，互敬互爱，能够给孩子的心理健康产生非常积极的影响。

家庭结构不完整对大学生心理健康的负面影响很大，他们生活在父母离异或失去其中一方的环境之下，很难享受到家庭的幸福与温馨，从而导致性格孤僻、暴躁，情绪抑郁等。研究发现，经济水平显著影响着学生的心理健康水平。家庭经济贫困加重了学生的心理负担，在与人的交往中，会出现人际关系敏感。

需要明确的是，家庭因素对人的影响不是绝对的。有些处在不利家庭环境中的学生，反而更加独立、乐观、积极向上，能充分发挥主观能动性，成为生活的强者，成为周围同学学习的榜样。

（三）学校因素

从进入幼儿园开始，个体便开始了学校生活，直至成为一名大学生，成长中的大部分时间都在校园里。学校的文化氛围、教师的育人态度、同学之间的人际关系等都对大学生的心理健康产生了重要影响，对大学生健全人格的形成产生了重要作用。

大学阶段，是个体世界观、人生观、价值观形成和确立的重要时期，也是人格发展的重要时期。教师的授课内容、言行举止等对学生起到重要影响作用；校风、校纪、班风、宿舍氛围等都对大学生的心理状况产生重要影响。良好的校园文化氛围能够陶冶学生情操，使学生形成积极向上的人生态度；和谐的师生关系、同学关系也为学生融入社会大集体奠定了良好基础。

（四）社会因素

人是社会的人，每一个时代的个体都不可避免地被打上了时代的烙印，受到所处时代社会环境的重要影响。随着我国改革开放程度的不断加深以及信息化技术的飞速发展，西方文化中的价值观借助网络得到广泛传播，对我国传统文化价值观产生巨大冲击，社会呈现出价值多元化现象。大学生缺少社会经验，心理发育尚未成熟，在对一些问题的选择上易产生心理困扰。

现代社会经济快速发展，人们的物质生活得到了极大的改善。在享受现代化物质生活的同时，对个体也提出了更高的要求，必须有一定的工作能力才能在社会上立足。有的大学生能适应这种压力，甚至毕业之后马上创业，有的大学生却一入学就开始产生就业焦虑，忧心忡忡。

心理学与生活

财富与幸福

随着我国经济的快速发展，青年学生对物质享受、金钱越来越推崇，甚至有的同学认为，只要有钱，自己就会非常快乐。那么，财富真的能给我们带来更多

的幸福感吗？

根据心理学家关于幸福的研究，财富与幸福的关系如下。

当一个人的日常基本生活需求还没得到保障时，财富的增加确实让人感到幸福。但是，在必要的物质生活条件得到满足之后，幸福感与财富之间的相关性就变得非常微弱了。

收入增加短期内确实可以给我们带来快乐，但当你适应了这种状况之后，由财富带来的快乐就会消退。相信生活中你也会有这样的体会，当你拥有特别想要的最新款手机时，会非常快乐，可能两个月之后，这部手机带给你的幸福感就降低了。甚至，当更新款的手机出现，而且正好你的同桌拥有它，相信之前手机带给你的快乐感会完全消失。

亲爱的同学，财富带给你的快乐是有限的，什么能不断提升你的幸福感呢？答案是个人成长、亲密关系和为社会创造价值。

总之，大学生的心理健康受多种因素的影响，在观察、分析大学生心理问题时，应该从多个角度综合考虑。同时，应充分发挥各个因素的积极作用，提高大学生的心理健康水平。

四、大学生增强自身心理健康的途径

大学阶段是一个人成长成才的重要时期。大学生即将步入社会，成为独立的社会人，难免会遇到成长的烦恼、人生的挫折，如自我认同危机、竞争压力、学业烦恼、就业压力、情感问题等。前面提到，影响大学生心理健康的因素是多方面的，大学生心理健康水平的提高需要家庭、学校和社会的共同努力。除了这些外在因素，大学生应该通过什么途径增强自身心理健康水平呢？

（一）学习心理健康知识

为了维护和增强自身的心理健康，我们首先需要学习心理健康知识。任何人都有自我完善和提升的空间，都有学习心理健康知识的必要。

学习心理健康的标准，我们可以对照标准进行自我改进、自我提升；学习自我意识和人格发展相关知识，可以了解自己的气质类型和性格特征，学会认识自我、接纳自我、超越自我；学习情绪调节方法，可以更好地管理自己的情绪，让积极情绪在生活中占主导；学习人际交往相关知识，懂得尊重、友善和宽容，正确处理人际冲突，能让我们获得良好的人际关系。除了通过课堂学习获得心理健康知识之外，我们还可以充分利用图书馆、网络资源，了解更多的心理知识。



大学生增强自身心理健康的途径

（二）在实践活动中提升自己

除了学习心理健康知识，大学生还应该积极投身实践活动，在实践中得到锻炼。积极参加学校举行的心理健康教育类活动，如学校在“5·25 全国大学生心理健康日”期间开展的各种活动，在活动中学习，在活动中成长。加强与周围同学的联系，在实际生活中提升自己的人际交往技能；积极投身社团活动，使自己的组织能力、合作能力得到提升；参加学校的文体艺术活动，健心健体。

（三）主动调节不良情绪

每个人都会面临各种人生发展问题。当生活中遇到一些难题，当外界事物不能满足我们的需要，难免产生不良情绪，这种情况下，首先得学会自我调节，不能任由不良情绪控制我们的言行。调节情绪的方法有很多。比如，学会倾诉，当遇到不愉快的事情时，不要自己生闷气，要找人谈心；改变认知，困扰我们的不完全是事件本身，也与我们对事件所持的看法有关；合理宣泄情绪，当感到情绪不佳时，不妨从事一些活动来宣泄心中的郁闷，如运动、听音乐等，甚至可以痛哭一场。

（四）制定切实可行的目标

目标是我们前进的方向，为目标而努力奋斗的人生是积极快乐的人生。许多大学生将大量业余时间都用在个人消遣上，却觉得生活没有意义，空虚失落，究其原因，这与缺乏人生目标有关。没有目标的人生就像随波逐流的小船，缺乏前进的力量，不知道该驶向哪里。有的同学制定了目标，但是目标过高过远，实现的可能性较小，导致个体产生悲观心理。因此，大学生应该根据自己的实际情况，设立切实可行的人生目标和大学阶段的学习目标，做好生涯规划，朝着自己的目标努力，生活将会充实而快乐。

（五）完善社会支持系统

每一个生活在现实社会中的人都离不开与其他人的关系，不仅是物质条件的获得，还包括对自我价值的肯定和认同。社会支持系统是维护我们心理健康的重要因素，提高社会支持水平对于维护大学生的心理健康非常重要。如果个体的社会支持系统比较完善，当他遇到难题时，来自周围的关心和帮助能让他的心理应激状态得到缓冲。而缺乏社会支持的个体，只能独自支撑，以致心力交瘁，甚至产生心理疾病。

我们要主动完善自己的社会支持系统，多和父母沟通，改善关系；加强与老师的联系，遇事懂得向老师请教；多结交朋友，结识新朋友，不忘老朋友。有些大学生不重视跟周围同学的关系，认为自己可以独自解决所有的问题，不需要与人合作、不需要他人的帮助，这种思想是不可取的。

心理学与生活

以社会支持作为应对资源

社会支持 (social support) 是他人提供的一种资源, 告知某人他是被爱、被关心、被尊重的, 他生活在一个彼此联系且相互帮助的社会网络当中。除了这些社会情感支持的形式外, 他人还可以提供有形的支持 (金钱、运输、住房) 和信息支持 (建议、个人反馈、资讯)。任何一个你与之有着明显的社会关系的人——如家庭成员、朋友、同事和邻居——都可以成为你在需要时的社会支持网络的一部分。

许多研究者都指出了社会支持在缓解压力带来的伤害方面的作用。当人们有他人可以去依靠时, 他们能够更好地处理工作压力、失业、婚姻困扰、严重疾病、其他各种灾难, 以及他们日常生活中遇到的问题。社会支持的积极效果不仅表现在有助于对压力事件的心理调节上, 还可以促进个体从已确诊的疾病中康复并减少患者死亡的风险。

作为有效的社会支持网络的一部分, 你必须相信在你需要时, 他人会给你提供帮助——即使在你体验到压力时你并没有真的开口求援。一定要使自己时刻成为社会支持网络的一部分, 千万不要让自己同社会孤立起来。

(资料来源: 理查德·格里格, 菲利普·津巴多. 心理学与生活 (第 16 版) [M]. 王垒, 王甦, 等译. 北京: 人民邮电出版社, 2003, 有删减)

(六) 遇到问题主动求助

也许你已经很努力, 在为自己的梦想打拼; 也许你已经非常优秀, 具备很强的解决问题的能力; 也许你非常积极, 总是对未来充满希望。但是, 由于大学生阅历尚浅, 心智尚未成熟, 难免会遇到超出自己能力范围的问题, 心理上难以适应, 导致出现不良情绪。这种情况下, 要主动向身边的人讲述自己的烦恼。你不主动发出求助信号, 他人也许并不知道你需要帮助。你可以寻求父母、老师、朋友、同学的帮助, 也可以求助于学校的心理咨询中心。

五、心理咨询

成长案例

小曼 (化名) 是一名大二学生, 近段时间, 她因为一些问题心情很差。她是独生女, 父母在年龄比较大的时候生下她, 所以对她宠爱有加。家庭经济状况不

好，但是父母省吃俭用，也要让她吃好穿好，为此，小曼非常感激自己的父母，也非常听从父母的意见。最近，因为父母想让她考取更高的学历，而小曼自己并不想这样做，但为了不让父母失望，她答应了父母的要求，开始准备复习考试。每当她无心学习时，就觉得对不起父母，逼着自己学习，但是学习效果欠佳，一边学习一边又觉得自己委屈，因此，想到这个问题就会伤心落泪，甚至吃饭和睡觉都受到影响。她考虑再三，终于鼓起勇气走进了心理咨询室。

刚开始，她说自己不是来咨询的，只是想和老师聊聊天，随意说些无关紧要的话题，后来才逐渐袒露自己的心声。

心理点评：小曼因为面临内心的冲突，主动寻求心理老师帮助。虽然刚开始还是有所顾虑，但是最终向老师讲述了自己的事情。

想一想：同学们，当你有了烦恼时，会怎么办？你愿意寻求心理老师的帮助吗？你接触过心理咨询吗？了解心理咨询的相关知识吗？

（一）心理咨询的含义

心理咨询是心理咨询师协助求助者解决心理问题的过程。心理咨询的完整概念：心理师运用心理学的原理和方法，帮助求助者发现自身的问题和根源，从而挖掘求助者本身潜在的能力来改变原有的认知结构和行为模式，以提高对生活的适应性和调节周围环境的能力。

目前，基本上每所高校都设置了心理咨询中心，为大学生提供心理咨询服务。高校的心理咨询服务有现场咨询、电话咨询、网络咨询等形式，帮助大学生解析在学习、生活、人际交往、求职择业等方面的心理困惑，帮助大学生更好地认识自己和周围的环境，增强适应能力，充分发挥潜能，实现个人成长成才。

（二）心理咨询的对象

心理咨询的主要对象可分为以下两大类。

1. 遇到了与心理有关的现实问题并请求帮助的正常人群

个体在现实生活中会面对许多问题，如求学择业、婚姻家庭、人际关系、情感、生涯发展等问题。他们面对这些问题时，需要做出理想的选择，以便顺利地度过人生的各个阶段。这时，心理咨询师可以从心理学的角度，给他们提供帮助，这类咨询叫发展性咨询。

2. 心理健康出现问题并请求帮助的正常人群

如果个体长期处在内心冲突之中，或者遭到比较严重的心理创伤而失去心理平衡，尽管他们的精神仍然是正常的，但心理健康水平却下降许多，出现了不同严重程度的心理问题，这时，心理咨询师所提供的帮助，称心理健康咨询。



心理咨询的工作对象

心理咨询的主要对象是正常人群，心理咨询的作用是帮助人们更好地适应和发展，通过心理咨询可以获得个人成长。实际生活中，有些大学生怕被人说有精神病而不敢走进心理咨询室，这样很可能让自己错失了成长的时机。大学生遇到问题主动求助，是对自己负责的表现，是值得赞扬的行为。

（三）心理咨询的原则

1. 保密原则

保密原则是心理咨询中最重要的原则，它既是职业道德的要求，又是咨询双方建立和维系信任关系的基础。心理咨询过程中，为了了解情况，以便做出科学的判断，需要来访者表露个人的真实信息。这种情况下，如果违反了保密原则，使个人隐私泄露，将严重影响来访者对咨询师的信任，咨询工作也无法取得效果。特殊情形下，如有伤害自己或他人的行为，可以突破保密原则，并将有关保密信息的暴露程度限制在最低范围内。

2. 自愿原则

心理咨询建立在来访者自愿的基础上，来访者求助意愿是咨询有效的动力。很多来访者都是经过自身的努力和苦苦挣扎无效后，才希望借助外界的力量去改变。他们有较强的心理需求，求助动机明确，能积极配合，咨询效果会比较明显。

3. 发展性原则

心理咨询主要是协助来访者进行自我探索。关注来访者生活中积极的一面，帮助来访者发现其内部的力量，充分挖掘来访者自身的潜力，通过个人的能力解决问题，帮助其实现个人成长。

4. 时间限定原则

心理咨询的时间一般为每次 50 分钟左右。初次咨询，因为要了解来访者的各种基本情况，时间可以适当延长。两次咨询之间的时间间隔一般为一周。对时间进行限定，是为了提高咨询的效率。

5. 感情限定原则

良好的咨访关系，是咨询取得效果的重要因素，初次咨询的一个重要任务就是建立良好的关系。但是，咨询师和来访者的心理接近性是有限度的，必须在工作范围内。

（四）关于心理咨询的常识

1. 求助心理咨询不等于有精神病

心理咨询的主要对象是正常人群。许多同学担心被周围的人归为精神病患者，于是默默地忍受痛苦，不愿意主动寻求心理咨询帮助，可能为此错失成长的机会。

2. 每个人都有需要心理咨询的可能性

生活不可能是一帆风顺的，每个人在成长的道路上都会遇到困难和挫折。有的人可能缺乏应对的技能，从而产生一系列心理困扰，这时候，就有必要寻求心理咨询师的帮助。

3. 懂得求助是强者的行为

主动寻求心理咨询是正视自己的问题、勇于改变现状的表现，是对自己的人生负责的表现，不应该嘲笑主动寻求心理咨询帮助的人。

4. 心理咨询不是解决具体生活问题

咨询师不会告诉你具体的解决问题的办法，而是帮助你认识自己的内心，寻找自己的内部力量，让自己得到成长。

5. 心理咨询不能立竿见影

很多大学生把心理咨询当成快速解决问题的途径，一次咨询没能获得具体解决办法，就不再坚持咨询。个人成长是一个艰难的过程，可能要经历较长的时间。

（五）大学生心理咨询的常见问题

大学生一方面还在求学生涯，另一方面快要步入社会，心理发展迅速，难免遇到各种成长烦恼。随着时代的发展，大学生对心理咨询表现出接纳的态度，许多学生主动前往学校心理咨询中心进行咨询，大学生心理咨询的常见问题有以下几个方面。

1. 人际关系问题

每个人都有归属与爱的需求，希望能与他人分享自己的喜悦和痛苦。但是，在人际交往问题上，却有许多人有烦恼，大学生心理咨询最多的问题当属人际交往问题。在人际交往问题当中，以宿舍问题最为常见。宿舍是大学生生活时间最长的地方，同学们有各自的性格特点、生活习惯，同住一个屋檐下，产生矛盾在所难免。

2. 自我意识问题

自我意识问题主要表现在对自己认识不全面，不能客观地评价自我和接纳自我，存在自卑、自负或自卑与自负交织的情况，其中咨询最多的问题和自卑心理有关。有些同学由于外表不够出众，对自己评价过低，不敢积极地展现自己，尤其在异性面前更加自卑，影响到个人发展与人际交往；有的同学觉得自己能力不够强，没有可炫耀的资本，甚至参加竞选失败，这些都影响到学生的自我评价。还有的同学对自我的评价不稳定，常随外界看法的改变而改变。

3. 学习问题

有的同学进入大学之后，学习目的不明确，不知道以后该干什么，在无关紧要的事情上浪费时间，不知道自己为什么要学习，学习动力不足，整日感到迷茫；有的同学专业的选择并不是自己的意愿，而是听从父母或者老师、同学的建议，进入大学后发现对所学专业不感兴趣或者认为就业前景不好，进而想调换专业，在这个过程中矛盾重重，产生心理困扰；还有的同学纠结于是否要提升学历，由于父母的压力、周围同学的压力或者就业的压力，有的同学想继续深造，但又觉得学习太辛苦，意志力薄弱，为此产生心理冲突。

4. 就业问题

刚进入大学校园，很多同学就开始关注就业问题。不管是来自新闻报道、亲友的闲谈、老师的提醒，还是师兄师姐的经验之谈，都让他们感受到巨大的就业压力，担心

自己毕业之后找不到合适的工作。一方面，大学毕业生的数量越来越多，就业市场存在“僧多粥少”的情况。另一方面，由于供求不平衡，用人单位选择范围增多，对应聘者设置了各种门槛，导致一部分大学生找工作时阻碍重重。

5. 情感问题

大学生对爱情充满了向往，谈恋爱已经是大学校园常见的现象。有的大学生遇到喜欢的异性不懂如何表达，容易产生单相思的问题；大学生的恋爱比较单纯，充满了浪漫色彩，恋爱双方往往会理想化对方，当出现不符合自己期盼的行为时，便怀疑对方的感情，导致恋爱充满波折；有的大学生因为失恋，影响到个人的自尊心，出现迷茫、自卑、抑郁等负面情绪。大多数失恋者在失恋初期不相信自己能够走出来，情绪低落，影响了正常的学习和生活。

6. 家庭问题

家庭因素对一个人的心理健康有重要影响，亲子关系是每个人来到世上的第一人际关系，亲子关系的和谐是个体身心健康的重要保证。部分大学生由于受家庭问题的影响，产生情绪低落的现象。有的父母过于专制，对孩子管教异常严格，导致学生产生很大压力；有的学生家庭结构不完整，没有享受到父母的关爱，内心受到创伤，甚至不愿轻易相信他人；有的学生小时候是留守儿童，长大后和父母关系疏远，不愿和父母亲近，甚至不愿沟通。

7. 身心问题

身体和心理是不可分割的，常常出现交互作用。特别是有些身体疾病治疗周期长、经济压力大、药物有副作用等。有些同学面对身体的疾病能够凭借自己顽强的意志力去战胜它，甚至让自己的内心变得更强大。但是，也有同学因为身体疾病而产生心理压力，出现抑郁、焦虑、自卑等情绪，需要进行调节。有的同学因为心理问题而影响到身体，出现失眠、头晕、食欲不振等情况。

大学生活整体上是积极快乐的，但是也会出现一些成长的烦恼。希望同学们遇到这些烦恼时，不要独自忍受，应该主动寻求帮助，让自己更快得到成长。

Part 2 课堂活动

一、寻找我的幸福

活动目的：发现生活中的小幸福，提升自己的主观幸福感，维护心理健康。

活动准备：纸、笔。



活动时间：20~25 分钟。

活动形式：小组讨论。

活动过程：

1. 分组，6~8 人为一组。
2. 每位同学写出自己最近一周内感觉比较幸福的事情，列出事情发生的时间、地点、具体内容、感受等。
3. 写完之后，同学们进行组内交流，分享自己的幸福经历。

活动分享：

1. 数一数，自己一周内的幸福事件有多少个？
2. 和周围的同学相比，自己的幸福事件多还是少？
3. 自己善于发现生活中的小幸福吗？
4. 做完这个练习，你有什么样的感受？
5. 教师总结。

二、这边唱来那边和

活动目的：通过歌唱积极向上、健康快乐主题的歌曲，激发同学们的积极情绪。同时，通过寓教于乐的方式，寻找同学们的共同语言，拉近同学们之间的距离，增进同学感情。

活动准备：手机、计时器。

活动时间：20 分钟。

活动形式：唱歌比赛。

活动过程：

1. 分组，合班授课以班级为单位，单班授课分男女组或者以宿舍为单位分组。
2. 组与组之间比赛，演唱健康快乐、积极向上主题的歌曲，小组任一成员都可以作为代表参赛，唱过的歌曲双方都不能重复演唱。
3. 一组代表演唱完后，另一组需在 30 秒之内演唱，否则比赛失败。

活动分享：

1. 演唱歌曲能否使心情更为舒畅？
2. 通过小组成员的共同参与，是否增进了彼此的感情？
3. 教师总结。

三、为自己的健康打分

活动目的：通过对照大学生心理健康的标准，评估自己的心理健康状况，寻找差距，作为以后提升自己的方向。

活动准备：纸、笔。

活动时间：25~30 分钟。

活动形式：自我评估、分享讨论。





活动感悟：

1. 日常生活中，你会静下心来感受自己的身体，感受自己的内心吗？
2. 通过上述练习，你的状态发生了什么变化？

二、自信的我

活动目的：通过日常生活中的训练，提升自己的自信心。

活动准备：阅读提升自信心的相关文章、书籍。

活动时间：日常生活中根据情境随时练习。

活动形式：自我暗示、自我反思。

活动过程：

按照如下几点进行练习。

1. 保持整洁、得体的仪表，面带微笑。
2. 上课或开会时，提前 10 分钟进场，并且选择前面的位置坐。
3. 主动发言，表达自己的观点。
4. 与人交谈时正视对方。
5. 走路时，抬头挺胸走快一点。
6. 积极参加集体活动。
7. 表扬自己一点一滴的进步，为自己买喜欢吃的食物或者其他小礼物。

活动感悟：

1. 练习 1 天，自己有什么样的感受？
2. 坚持 21 天，看看自己有什么样的变化，主动跟老师、同学交流自己的变化。
3. 如果不能坚持，想想是什么原因造成的。

三、完善你的社会支持系统

活动目的：通过主动扩大自己的交往圈，维护自身的心理健康。

活动准备：了解社会支持系统对个体的重要作用。

活动时间：需要长期进行。

活动形式：主动沟通交流。

活动过程：

1. 首先列出自己的社会支持系统状况，沟通良好的亲人、知心朋友、老师、同学等。
2. 想一想，当自己心情不好时，有哪些人可以倾诉，可选的人多不多，如果不够多，请开始逐步建立自己的社会支持系统。如果有很多倾诉对象，请继续维护好和他们的关系。
3. 定期和家人联络感情，沟通自己的学习生活情况。
4. 主动交友，结识新朋友，不忘老朋友，真诚交往。
5. 有问题及时跟辅导员、班主任或者心理老师联系。

活动感悟：

1. 你的社会支持系统完善吗？当心情不好时，可以找他人倾诉吗？



2. 上面的方法对你有帮助吗? 如果没有帮助, 原因可能是哪些? 请试着与老师分享你的感受。

Part 4 心理资源

一、书籍——《阅读心理治疗》

《阅读心理治疗》(共5册)的作者是广州中医药大学邱鸿钟教授。

阅读疗法是通过阅读文学作品, 达到修身养性、建立新的认知、调节情绪、重塑行为模式等目的的一种心理治疗方法。阅读疗法的最大特点是: 治疗目的藏而不露, 治疗过程潜移默化, 治疗方法温文尔雅。阅读治疗效应的关键在于文本所富含的哲理和人生启迪的意义。优秀的文学作品好比一个好的心理医生, 阅读和聆听一篇好的文学作品就好比享受一次清心醒脑的心理咨询。

《阅读心理治疗》丛书共分5册, 包括《大自然是一间疗养院》《人生是一首未完成的诗》《习惯铸造人格》《挖掘你的快乐之泉》《音乐的精神分析》。系列丛书的每一篇都具有深刻的哲理, 能够给读者带来人生启迪, 让读者获得思想的洗涤和精神的愉悦。

相关书目

- 1.《心理学与生活》, 作者理查德·格里格和菲利普·津巴多, 王垒等译, 人民邮电出版社。
- 2.《幸福课》, 作者董月玲, 人民出版社。
- 3.《改变心理学的40项研究》, 作者罗杰·R·霍克, 白学军等译, 人民邮电出版社。
- 4.《幸福的方法》, 作者泰勒·本-沙哈尔, 汪冰, 刘骏杰译, 中信出版社。

二、电影——《八角笼中》

电影《八角笼中》根据真实事件改编, 讲述了失意的中年男人向腾辉带领一群孩子突出命运重围, 探寻人生出路的故事。

该影片主人公(向腾辉)倾注心血想把当地无人照料的孩子培养成才, 这让生活没有出路的孩子看到了一丝通向未来的曙光。然而, 随着往日的表演视频被爆出后, 这些“残忍”的画面刺激了不明真相之人的神经。一夜之间, 舆论开始发酵。主人公(向腾辉)的生活、孩子们的前途都陷于舆论的大网中, 让他们难以脱身。最终, 孩子们通过自身的努力获得了成功, 让人们感受到了他们对梦想的执着追求。

该影片人物形象生动鲜明, 情感表达细腻真挚, 感人至深。一群孤儿刚到沙场大口

吃饭的画面，宁愿吃苦受累、挨骂也不愿离开的情形，苏木家一贫如洗的状况，揭示了大山深处生存的艰难。对生活环境的写实性呈现，赋予了影片较强的真实感，颇具艺术上的穿透力和震撼性。该影片是一部非常具有现实意义的电影，结局励志色彩，美好而动人。

相关电影

- 1.《长安三万里》。
- 2.《立春》。
- 3.《阿甘正传》。
- 4.《幸福终点站》。

三、音乐——《青春修炼手册》

青春修炼手册

作词：王韵韵 作曲：刘佳 演唱：TFBOYS

跟着我左手右手一个慢动作

右手左手慢动作重播

这首歌给你快乐

你有没有爱上我

跟着我鼻子眼睛动一动耳朵

装乖耍帅换不停风格

青春有太多未知的猜测

成长的烦恼算什么

皮鞋擦亮换上西装佩戴上一克拉的梦想

我的勇敢充满电量昂首到达每一个地方

这世界的太阳

因为自信才能把我照亮

这舞台的中央

有我才闪亮

有我才能发着光

跟着我左手右手一个慢动作

右手左手慢动作重播

这首歌给你快乐

你有没有爱上我

跟着我鼻子眼睛动一动耳朵

装乖耍帅换不停风格

青春有太多未知的猜测

成长的烦恼算什么

……

相关音乐

- 1.《校园的早晨》，由著名作曲家谷建芬作曲，诗人高枫作词。
- 2.《健康快乐动起来》，由喻江作词，郑平昌作曲。
- 3.《我的未来式》，由刘伟恩作词，Jun Gyu Jeon 作曲。
- 4.《动起来》，由小美填词，伍乐城谱曲。

四、节目——《心理访谈》

《心理访谈》是中央广播电视总台央视社会与法频道的一档电视节目，也是提供心理学帮助的一个活动平台，由阿果、张小琴、周凌主持。

《心理访谈》定位为服务类节目，但是和其他生活服务类节目不同，主要是心灵服务，是深入人们心灵深处解决心理问题的深层次服务。每期节目都有具体的当事人到场，为了保护当事人的个人隐私，拍摄时会做出一些处理。在节目中，当事人把生活中遇到的一些难题，如人际交往、夫妻关系、亲子教育等问题向主持人倾诉，专家则从心理学、社会学等各学科的角度，帮助人们认识自己，了解自己，学习管理自己的情绪，学会与他人相处，并对具有同样困扰的人员给出指导意见，以帮助公众提高生活质量，促进家庭和谐，提升主观幸福感。

相关节目

- 1.《开讲啦》。
- 2.《大声说出来》。
- 3.《鲁豫有约》。
- 4.《非正式会谈》。

单元小结

1. 一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全，才算是完全健康的人。

2. 心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。

3. 人的心理健康不是黑白分明的，如果把完全健康的地带当作白色地带，完全不健康的地带当作黑色地带，那么中间还存在长长的灰色地带，大部分人的心理健康水平处于灰色地带。

4. 大学生心理健康的标准包括有强烈的求知欲、能保持稳定的情绪和良好心境、有较强的自控能力、有健全统一的人格、有正确的自我评价、能保持和谐的人际关系、有良好的社会适应能力、心理行为符合年龄特征。

5. 影响大学生心理健康的因素有个体因素、家庭因素、学校因素、社会因素。

6. 大学生增强自身心理健康的途径有：学习心理健康知识、在实践活动中提升自己、主动调节不良情绪、制订切实可行的目标、完善社会支持系统、遇到问题主动求助。

7. 心理咨询是心理咨询师协助求助者解决心理问题的过程。

8. 心理咨询的主要对象：遇到了与心理有关的现实问题并请求帮助的正常人群；心理健康出现问题并请求帮助的正常人群。

9. 心理咨询的原则：保密原则、自愿原则、发展性原则、时间限定原则、感情限定原则。

10. 关于心理咨询的常识：求助心理咨询不等于有精神病；每个人都有需要心理咨询的可能性；懂得求助是强者的行为；心理咨询不是解决具体生活问题；心理咨询不能立竿见影。

11. 大学生心理咨询的常见问题：人际关系问题、自我意识问题、学习问题、就业问题、情感问题、家庭问题、身心问题。

思考题

1. 心理健康的定义是什么？
2. 大学生心理健康的标准有哪些？
3. 影响大学生心理健康的因素有哪些？
4. 如何维护自身的心理健康？
5. 心理健康的人会一直处于愉快的状态吗？
6. 什么是心理咨询？
7. 心理咨询的对象有哪些？
8. 心理咨询的原则有哪些？
9. 如果身边有同学寻求心理咨询帮助，你会如何看待他？
10. 当你遇到心理困扰，会主动寻求心理咨询帮助吗？

能力目标

学会管理日常生活，树立新的学习目标，提高人际交往能力，在实践活动中成长。

Part 1 心理知识

成长案例

小萱(化名)来自广东省一个偏远的地区,长得白白净净,是一个非常腼腆的女孩子。高中学习刻苦,高考时心理压力大,发挥失常,最终未能进入自己心仪的学校。开学两个月后,她给心理老师发了一封电子邮件,内容全是讲述自己开学以来不开心的事情,包括军训时发生的不愉快,自己因为动作不协调而被教官批评,私下里被同学嘲笑。宿舍里,舍友们谈论着各种小萱不太了解的话题,小萱能和大家讨论的话题只有学习……所以,她总觉得自己插不上话。舍友比较会打扮,穿着时尚;小萱不施粉黛,穿着朴素,显得和舍友格格不入。因为缺少共同话题,小萱经常一个人独来独往。除了与同学的关系令小萱困惑,让她引以为豪的学习也出现了问题。大学学习方式和高中不同,小萱发现原来的学习方法不管用了,不知道该如何学习、学习什么。她感到大学生活和自己想的很不一样,刚进入大学的她很不开心,希望老师能帮助她。

心理点评:小萱进入大学之后,遇到一系列不如意的事情,她无法融入宿舍生活,也不适应大学新的学习方式,导致情绪低落。

想一想:你适应大学生活了吗?如果已经适应,你能给小萱哪些建议呢?如果还未适应,都是哪些方面的问题呢?

一、适应的含义与内容

适应这个词出现在人生的各个重要阶段,如幼儿园、小学、初中、高中、大学、参加工作、结婚生子、老年退休等,都需要适应的过程。从幼儿园到高中,学校一般会召开新生家长会,通过家校合作,帮助学生尽快适应。进入大学,青年学生再次面临适应问题。

（一）适应的含义

适应是来源于生物学的一个名词，用来表示能增加有机体生存机会的那些身体上和行为上的改变。心理学中用来表示对环境变化做出的反应。

关于适应的生物学意义，大家应该有所了解。达尔文（《物种起源》，1859）提出了进化论的观点，他主张重视基因的作用。由于生物的多样性，自然会选择那些最适合某种环境下生存和繁衍的物种，那些有利于物种生存的基因会逐渐增多。只有生物不断进化，适应自己的生存环境，才不至于被淘汰。

关于心理适应，有以下三个方面的性质与特点。

（1）心理适应是主体对环境变化所做出的一种反应，没有环境的变化也就无所谓适应或不适应。人们生活的环境处于不断的变化之中，因此，每个人都存在适应的问题，都会产生不断适应新环境的需求。

（2）心理适应是一个重建平衡的动态变化过程，心理适应的目的是达到或恢复主客体之间的平衡状态。从个体发展的全过程看，平衡只是相对的、暂时的，而不平衡则是绝对的、经常的。大学初期的不适应，也是大学生成长的契机。当顺利度过不适期，达到新的平衡状态，必将得到发展和提升。适应的直接目标是建立平衡，根本目标是主体自身的发展。

（3）心理适应的内部机制是同化与顺应的平衡。同化是指将客体纳入主体已有认知结构或行为模式的过程；顺应则是指调整原有认知结构或行为模式以适应环境变化的过程。同化与顺应作为认知与行为的调节过程受主体的自我意识支配，心理适应实际上是一个自我调节的过程。

（二）大学新生入学适应的内容

高中阶段，大学是我们奋斗的目标，支撑我们努力拼搏。进入大学之后，逐渐了解了大学的生活和学习状态，也认识到大学和高中不同，这些不同之处正是大学新生需要适应的内容。



新生入学适应的内容

1. 生活环境的适应

有的同学从出生开始至高中毕业，都生活在自己的家乡，习惯了家乡的气候、文化习俗，习惯了跟家人生活在一起。一般来讲，高中时期即使是住校生，也不会离家很远，有些父母还经常到学校看望孩子，一切生活上的琐事，父母都会帮忙处理好。

大学新生第一次长时间离开家乡，来到一个陌生的地方，给内心带来了强烈的孤独感，他们想念自己的家乡，思念自己的亲人朋友。有些新生没有住过集体宿舍，到了大学，却需要和几位同学住在一起，从物理空间上看，属于自己的地方变小了；从心理空间上看，自己的内心世界可能受到干扰。总之，大学的生活环境发生了较大变化，令许多同学感觉生活失去了秩序，内心也非常不适应。

2. 社会角色的适应

角色这个词来源于戏剧，正如在戏剧中一样，它是指那些处于特定社会位置的人被期望表现出的行为。作为社会成员的个体，在不同时间、场合、关系中占据着不同的社

会地位，从而扮演着不同的角色，承担着不同的责任和义务，完成角色期待。

高中生角色更多地被归为“学生角色”。学校和家庭对高中生的期待是，好好学习，争取考上好大学，这也是很多高中生对自己的角色期待。教师对学生的评价大多根据学习成绩进行评定。成绩好的学生，往往能够受到老师的青睐；而对于成绩较差的学生，哪怕具有体育或文艺特长，也不一定能够得到认可。

进入大学之后，社会、学校和家庭对大学生的期待是成为一位具有专业技能的高素质人才。在大学里，评价学生的标准不再是单一的学习成绩，而是更看重学生的综合素质。比如，一个大学生有较强的学习能力，同时人际交往能力强，或者能歌善舞，或者有体育专长，将被认为是非常优秀的大学生。

3. 学习方式的适应

高中生的身心特点决定了他们对教师的依赖性强，由教师主导教学活动，主要从课堂上获取所需的知识，教学方式以课堂讲授为主，更多地在教师的安排、管理和监督之下学习。每节课教师基本从头讲到尾，将可能出现在高考中的内容，尽可能地全部教给学生。

大学教育强调自主学习。大学学习不仅是对知识的接受，还强调对知识的探索和研究，要求学生在学习中培养独立思考 and 大胆创新的精神。大学生可以尝试自己发现问题和解决问题，对教师的依赖性减弱。教师采用启发式教育，课堂上主要讲授重点内容，特别是信息化技术手段的运用，很多知识依靠学生自己课前预习掌握，课堂上需要同学们展示学习成果。

大学生除了从课堂教学中获取知识，还可以从图书馆、阅览室、网络等获取大量信息。另外，大学生还需要从实践中学习，如参加社团活动、校外兼职、志愿服务活动等。

4. 学习目标的适应

教育的本质是传授知识，提升人的素质，延续人类文明。中学是基础性教育，是为广大学生的继续深造和就业做一般性的基础文化与知识准备。高中生经过一系列的严格训练，通过高考选拔，进入大学学习。对于一名高中生来说，学习目标很明确，就是高考取得好成绩，考入理想大学，这也是支撑高中生奋发拼搏的动力所在。

大学教育是为了培养为国家建设做出贡献的高素质人才，是为社会输送生产建设者，具有明显的职业定向性。大学按照专业类别培养人才，每个专业均有各自特有的人才培养目标和学习要求。大学的学习既要求掌握基础理论和专业知识，还要求重视各种能力的培养，为将来走上工作岗位打下良好基础。在当今知识迅速更新的年代，还要求每个工作者具有自我学习、自我提高的能力，对学习能力的培养也是大学生的学习目标之一。

5. 人际关系的适应

人际关系是人类得以生存和发展的重要因素，人际交往对于每个人来说都有重要意义。高中生的主要任务是学习，人际交往面比较窄，交往范围往往在熟悉的人之间，如父母、老师、同班同学等。有些高中生甚至很少与人交往，仅局限于座位附近的几位同学，或者和自己住得比较近的伙伴。另外，高中生活的主要内容是学习，这就使得高中生之间的交往比较单纯，没有太多复杂的人际关系。

大学生的人际交往对象比高中复杂，不仅要和来自各个地方、讲不同方言的舍友打交道，还要和辅导员、班主任打交道，同时，还要和学校各类行政人员及教师打交道。许多大学生参加了不止一个社团，要经常和不同年级、不同专业甚至外校的同学联系。有的同学在校外做兼职或参加其他实践活动，这时就需要和社会人士打交道。

大学生人际交往的内容除了学习以外，还涉及文学、艺术、体育、理想、爱情和社会问题等各个方面。大学生交往频率提高，社团活动、聚会、体育活动、结伴出游以及其他集体活动，极大地丰富了交往内容，增加了交往深度。

6. 管理方法的适应

高中有升学任务，老师对学生的管理非常严格，只有这样才能保证学生有足够的学习时间。高中班主任既是学生学习上的指导者，又是学生生活上的监督者。为了让学生能够把所有精力放在学习上，他们天天围着学生转，推着学生考上理想大学这一明确的目标前进。

大学对学生管理的显著特点是强调自主管理。到了大学，辅导员往往通过班干部来管理班级事务，对学生学习的管理没有中学严格。学生的课余时间由自己安排，课下是否学习、学习什么、去哪里学习等，都由学生自己决定。对于大学生活，许多同学最大的感受是大学比高中自由多了，课余时间可以根据自己的需要随意支配。过多的自由，也使部分自律性较差的同学出现过度懒散、沉迷网络等问题。

二、大学新生适应不良的原因

成长案例

小李(化名)是一所高校的大一新生。原本他想着自己终于到大城市了，到了学校才发现，学校的新校区稍微有些偏僻，通过跟之前的高中同学交流之后，了解了好多学校的新校区也是这种情况，甚至离市区更远，他也就不在意这个了。在学校待了一段时间之后，新的问题来了，他觉得老师讲课进度太快，根本不知道讲了什么，课后老师还布置了作业，让他们制作 PPT 并上台分享。小李觉得这简直太难了，他只会坐在下面听老师讲，这甚至让他对专业产生了怀疑，考虑是否需要换专业。另外，宿舍同学之间也不像刚开始那样统一行动了，渐渐分出了小集体。由于另外几位同学讲着相似的方言，小李听不懂他们在讲什么，感觉插不上话，渐渐脱离了集体。小李就纳闷了，读个大学怎么就这么难呢？

心理点评：小李进入大学之后，首先是对生活环境不太满意，又遇到学习上的不适应以及人际交往的不顺畅，导致他对大学生活越来越失望。

想一想：如果小李是你的朋友，你打算怎么帮助他呢？

在由中学生向大学生转变的过程中，面临新的生活环境、学习方式和人际关系，大学新生或多或少都存在不同程度的心理困惑，产生适应不良的问题，具体有以下几个方

面的原因。

（一）生活环境的变化导致产生挫折心理

高中时期，学生即使住校，也大多不会离家太远。为了保证足够的学习时间，父母会帮忙打理日常生活，甚至会隔三岔五到学校送食物和换洗衣物。到了大学，除了个别同学来自学校所在的城市，大部分同学来自省内甚至省外的各个地方。离开了原来舒适的环境，远离父母，没法像高中那样受到父母全方位的照顾，需要自己解决生活问题。许多大学新生缺乏生活技能，没有理财观念，独立生活能力较差，生活环境的变化令许多同学产生挫折心理。

（二）理想与现实的差距导致产生失落心理

高中生对大学生活充满憧憬，他们渴望进入大学校园，认为大学生活会比较轻松，没有学习压力，可以参加各种各样的活动，跟很多朋友一起玩。很多同学理想中的大学环境优美、鸟语花香、小桥流水、绿树成荫、窗明几净、饭菜可口、轻松愉快。现实中的大学，可能并没有想象中的那么宽敞，几人一间宿舍稍显拥挤，食堂饭菜不一定合口味，学习并不轻松，交友并不容易，因此产生失落心理。

（三）自我认知失调导致产生自卑心理

大学生由于心理发展的不成熟，对自我的认识不够客观、准确，往往存在自我认识偏高或者偏低的情况。对自己的过高评价导致他们自以为是，一旦在实际生活中受挫，就会产生强烈的自卑感。大学校园里人才济济，可比较的范围扩大，即使是高中时期比较优秀的同学，也会显得相对平常，一些同学因此产生自我怀疑，导致情绪低落。还有的同学由于不满意自己的外表或者由于家庭经济条件较差等原因，对自己的评价较低。对自我认知的不全面，放大自己的不足，无视自己的优点，导致学生出现自卑心理。

（四）学习方式的转变导致产生焦虑心理

大学注重自主学习。教师给学生布置任务，让学生自己找资料，展示学习成果，需要学生提高自学能力，这让习惯于被动接受知识的大学新生不知道如何应对。

大学的学习内容比较深入、复杂，不局限于课本上的知识，教师讲课的进度比较快，这让习惯于在课本上画重点的同学感到无所适从。如果没有做好预习，一节课下来，不知道学了什么，或者讲课的时候感觉听懂了，下课之后就忘记学了什么。听不懂、学不会导致许多同学产生焦虑心理。

（五）学习目标缺失导致产生困惑心理

目标是一个人奋斗的动力，高中的学习目标是考上理想的大学，进入大学之后，继续深造学业不再是学生共同的选择，周围没有了刻苦学习的氛围，普遍存在目标的真空地带。许多同学失去了学习的动力，一个重要原因是不知道自己的目标是什么，“迷茫”是许多大学新生的感受，这种目标的暂时缺失导致许多大学新生产生困惑心理。有的同学干脆停止前进的步伐，放任自己。

还有一部分同学进入大学之后，认为不能浪费时间，努力让自己忙起来，参加多个

社团、参加班干部竞选。班级事务、社团活动、课程作业……每天忙忙碌碌，很晚才能睡觉，但是却不知道自己在忙什么，不知道自己的努力有没有用。

（六）人际交往不良导致产生孤独心理

人与人之间的良好关系是人们幸福快乐的重要因素。步入大学校园的新生，远离家乡，远离亲人，有强烈的孤独感，渴望亲密的人际关系。他们一方面想念亲人和高中好友，另一方面又想要结识新的朋友。由于同学们之间刚刚相识，短时间内还无法发展成亲密朋友关系。

在大学，来自各个地方的同学组成新的集体，由于彼此的经济、文化、语言各异，生活习惯也不一样，彼此交往起来相对困难。每个同学都有自己的个性特点，刚开学的时候，大家都想留下良好的第一印象，还会隐藏自己的小缺点，互相谦让。开学一段时间后，新生们已经从最初的小心翼翼进入到共同生活的磨合期，同学交往中一些不和谐的声音开始出现。

有的同学缺乏人际交往技巧，一方面具有交友的迫切愿望，想与同学交流，但是又不知道该怎么沟通。与人交流的过程中，常常使谈话陷入僵局。有的同学与人交往不够主动，总是等待他人先迈出第一步。人际交往不良，难以交到知心朋友，导致大学新生产生孤独心理。

· 相关链接 ·

对孤独的界定和测量

孤独与孤立是不同的。一些很孤独的人一天里大部分时间身边总是有人的。确切地说，孤独涉及我们对社会交流的数量和质量的感觉。几位研究者这样解释：“当一个人的社会关系网比预期的小或不能令其满意时，孤独就会出现。”你可能很少跟他人来往，但只要你对此满意，你就不会感到孤独。相反，你已经有很多朋友，但你仍然感到需要更多、更深厚的友谊，你仍会觉得孤独。

从社会关系的个人满意度角度来看孤独，可以解释为什么一些人过着与他人完全隔离的生活却能享受隐居的乐趣，而一些被人围着并经常和他人交往的人却感到孤独。我经常听到大学生抱怨，虽然他们会和许多熟悉或不熟悉的人聚在一起玩，但没有多少“真正”的朋友。对这些学生来说，以亲密和真诚的方式与特殊的人相互交往的需要没有得到满足，这使他们产生了强烈的孤独感。

虽然孤独感会随着环境的改变产生或消失，但是研究者发现，孤独是一种相当稳定的人格特征。就是说，每个人都会偶尔感到孤独，但是每个人都具有对孤独体验相当稳定的易感性。一些人极易感到孤独并好像长期因没有足够亲密的朋友而痛苦；另一些人则能抵抗孤独。

（资料来源：Jerry M. Burger. 人格心理学：第7版 [M]. 陈会昌，等译. 北京：中国轻工业出版社，2010，有删改）

三、大学新生适应不良的自我调适

适应大学生活是每个大学生的必修课，也是大学良好生活的开端。大学不仅帮助学生打开新的学业篇章，更重要的是培养高素质社会复合型人才。因此，作为一名当代大学生，要充分挖掘自身潜力，主动调整心态，尽快适应大学生活，实现个人成长。



大学新生适应不良的自我调适

（一）学会管理日常生活

对日常生活的管理应该从培养良好的生活习惯做起。大学新生应合理安排作息时间，早睡早起，按时吃早餐。减少使用手机等电子产品的时间，进行适当的体育锻炼和娱乐活动，多参加集体活动和户外活动，加强和同学、朋友面对面的沟通，防止沉溺于电子产品。

学会管理自己的钱财也是管理日常生活的重要内容。到了大学，开始独立管理自己的生活，包括金钱的使用，这让很多同学有喜有忧。一方面，刚拿到生活费的时候非常开心，可以买自己想要的东西；另一方面，花钱没有计划，导致后期日常生活都难以保障。所以，学会管理自己的钱财也是一项非常重要的生活技能。合理使用金钱，用钱要有计划，不能在刚拿到生活费的时候大手大脚，后面却节衣缩食。根据自己的实际情况进行消费，不跟同学攀比，不追求物质享受。

· 相关链接 ·

习惯

习惯对我们的生活有极大的影响，因为它是一贯的，在不知不觉中，经年累月影响着我们的品德，暴露出我们的本性，左右着我们的成败。

著名教育家霍勒斯·曼（Horace Mann）曾说：“习惯就仿佛一条缆绳，我们每天为它添上一股新索，很快它就会变得牢不可破。”这后半句我不敢苟同，我认为习惯是可以打破的，而且不能一蹴而就，需要坚持不懈的努力。

阿波罗 11 号的月球之旅，让我们亲眼看见了人类第一次在月球上行走的奇观，令人叹为观止。但前提是宇宙飞船必须先摆脱强大的地球引力，为此在刚发射的几分钟，即刚升空时的几千米消耗的能量比之后几天几十万千米旅程消耗的能量还要多。

习惯也一样有极大的引力，只是许多人不加注意或不肯承认罢了。要根除做事拖沓、缺乏耐心、吹毛求疵或自私自利这些根深蒂固的不良习性，仅有一点点毅力，只做一点点改变是不够的。“起飞”需要极大的努力，然而一旦脱离了引力的束缚，就会迎来广阔的自由天地，创造出高效能生活所必需的凝聚力和秩序。

（资料来源：史蒂芬·柯维·高效能人士的七个习惯 [M]. 高新勇，王亦兵，葛雪蕾，译. 北京：中国青年出版社，2015）

（二）提升学校认同感

只有对所在的集体产生认同感，接纳自己所在的集体，愿意为这个集体变得更好而

努力，才能愉快地在集体中生活。当你接纳了自己的学校，便能沉下心来，好好学习和生活。

部分同学由于没进入理想中的学校，对目前所在的学校并不满意，甚至轻视身边的同学，这种对学校的认同感不高其实是自己内心自卑的表现。进入社会之后，只有真正适合岗位要求、积极进取的人才能受到青睐，才有提升的机会，而不在于你是否头戴名校的光环。另外，如果你能充分利用学校的各种资源，严格要求自己，充实地度过大学时光，你将成为一名非常优秀的毕业生，毕业时你会感谢自己的母校，并以母校为荣。

（三）正确评价自我

大学新生应该认识到，进入更广阔的平台，可比较对象的增多，导致个体出现相对平庸化，这是非常正常的现象，不必为此而看轻自己。人无完人，不能只盯着自己的短板，而忘记自己的优点。另外，不要拿自己不擅长的地方与他人比较，比较的结果是令自己的自尊心受到打击。

有的同学虽然没有艺术特长，但或许擅长体育项目，擅长与人交往，或者有较强的学习能力、出色的管理能力等。对自己的认识要全面、客观，正确评价自我，在此基础上接纳自我，不断提升自我，逐渐增强自己的竞争力。

（四）学会自主学习

中学生主要依靠教师安排学习活动，自主性少；大学生则主要靠自己安排学习活动，自主学习范围大。因此，大学生要转变学习观念，变被动学习为主动学习。提前预习每节课要讲的知识点，不局限于老师课堂上所讲的内容，充分利用图书馆、网络等资源，拓展自己的学习深度。

大学培养的是具备综合素质的高级专业人才，大学生除了学好专业知识之外，还要主动涉猎各种知识，提高自己的各项能力。有些能力的获得不仅来源于课堂，还需要在课堂之外主动学习，如与人交往能力、语言表达能力、团队合作能力、时间管理能力等。大学新生应不断提高自主学习能力，合理安排时间，度过充实而快乐的大学时光。

（五）树立明确的学习目标

大学不仅仅是获得文凭的地方，还应该定位为人生当中一个重要的成长关键点。在这个时期，我们不用像高中生一样有升学的压力，也不用为生活打拼。大学时光是我们为更好地进入社会积蓄能力的重要时期，一定要牢牢把握，让自己的青春不负韶华。

新生入学后应尽快树立新的目标，做好大学规划。有的同学的目标可能是进一步学业深造，有的同学可能想创业，有的同学想找一份满意的工作。制定目标的时候要多关注自己内心的声音，找到自己的能力和兴趣结合点，不要盲目根据周围同学的目标来制定，只有符合自己内心需求的目标，实现的动力才更强。

（六）提高人际交往能力

良好的人际关系是大学生提高学习效率、培养健全人格、维护心理健康的重要保证。人际交往中需要遵循的原则包括真诚、尊重、求同存异等。真诚的交往态度，会拉

近和同学的距离。要认识到每个人有不同的生活习惯和看问题的观点，不要以个人的标准作为衡量指标，符合自己标准的就喜欢，不符合的就讨厌。尊重对方、理解对方，也将获得对方的尊重和理解，这样才能形成相互信任的局面。

要想获得良好的人际关系，必须积极主动地与人交往。有的同学有与人交往的愿望，但是由于各种原因，总是等待他人主动向自己示好，这样会错失交往时机。主动交往，才能让对方看到你想要交友的态度，才能感受到你的真诚。另外，与人交往需要技巧，如学会赞美他人、善于倾听、谈论他人感兴趣的话题等。

（七）把“不适”当作成长机会

从个体发展的全过程来看，心理适应是一种状态，也是一个过程，个体内在的平衡是相对的，不平衡是绝对的。个体良好的意志品质特征，如坚韧、果断、自制力等，对一个人的适应能力有重要影响，从“不适”到“适应”的过程，也是个体心理素质逐渐提升的过程。

刚进入大学，面临新的环境，都有一段时间的适应过程。认真审视自己的情况，跟周围同学比较起来，自己的情况相对好还是坏。如果经过一段时间之后，周围大部分同学的生活步入正轨，自己却还是忧心忡忡，这时就要考虑一下，是什么原因导致自己适应比较慢。通过不断觉察，提高对自身的认识，更加全面客观地认识自己，主动改变自己，把握成长机会，迎接大学新生活的挑战。



适应与成长

心理学与生活

主动适应环境

当所处的环境发生变化时，只有两种选择，要么你能够改造环境，让环境来适应你；要么你能够改变自己，让自己适应环境。事实上，很多情况下，我们无法改变自己所处的环境，既然如此，只有改变自己去适应环境了。

每个人的一生都会遭遇周围环境的变化。比如，角色的转换，从高中生到大学生、从大学生到职场人士、从单身青年到为人父母；生活环境的变化，转学、搬家、换工作；人生境遇的转变，从高峰走向低谷……这些各种各样的变化，会让人产生焦虑和困惑，甚至无所适从。如果长期处于这种心理状态，将会严重消耗自身能量，影响心理健康。懂得变通的人善于改变自己来适应环境，如调整自己的期望值，减少心理落差，从而适应新环境。

当环境变化时，不怨天尤人，主动适应才是正确的态度。不管身处何种环境，只要自己不忘初心，积极适应，不断奋斗，最终都能够实现理想。

活动分享：

1. 当你被几位同学认真关注，有什么样的感受？
2. 你平时和周围同学交流多吗？
3. 通过活动，你是否更加深入地认识了自己的同学？
4. 教师总结。

三、我的大学

活动目的：带领学生客观认识大学生活，引导学生尽快地适应大学生活。

活动准备：纸、笔或者手机。

活动时间：20~25 分钟。

活动形式：小组讨论。

活动过程：

1. 分组，6~8 人为一组。
2. 每位同学写出对学校最满意的地方和最不满意的地方。
3. 小组同学之间互相交流分享。
4. 小组派代表与全班同学分享。

活动分享：

1. 小组成员对学校满意的地方有哪些？
2. 小组成员对学校不满意的地方有哪些？
3. 不满意的地方有哪些是可以改变的，我们可以做些什么？
4. 不满意的地方有哪些是不能改变的，我们该怎么对待呢？
5. 教师总结。

Part 3 课后训练

一、主动适应新环境

活动目的：通过主动观察大学环境，快速地融入大学生活。

活动准备：通过老师或者师兄师姐了解学校的有关信息。

活动时间：开学后第一个月。

活动形式：实地考察、交流沟通。

活动过程：

1. 了解学校内外资源。了解教学楼、老师办公室、图书馆、饭卡充值处、财务

处、食堂、快递点、校医院、理发店都分别在哪个位置，校园周围都有哪些可供使用的资源。

2. 了解学校人际环境。记住辅导员、班主任、助辅的联系方式，记住宿舍同学的联系方式。主动和宿舍同学以及班级同学交往，将为你赢得好人缘。

3. 了解所学专业。认真学习学校安排的关于专业情况的讲座，有不懂的地方及时问老师或者师兄师姐。

4. 主动了解学校社团种类，选择自己喜欢的一两个社团加入。

活动感悟：

1. 刚入校时面对陌生的一切，你的心情怎么样？
2. 当自己主动熟悉了学校环境，和老师同学建立起良好关系，是否感觉好一些？
3. 如果按照以上的方法去做了，还是不习惯新的生活，就请主动和老师分享你的感受，或许能够对你有所帮助。

二、为自己寻找一个听众

活动目的：寻求社会支持和鼓励，消除新生对新环境的不适应感。

活动准备：手机或电脑。

活动时间：30~60分钟，依据各自情况而定。

活动形式：通过面谈、网络聊天等方式与人交流。

活动过程：

1. 选择一两位倾诉对象，可以是辅导员、班主任、助辅或者信任的师兄师姐，也可以是自己的朋友。

2. 向对方表达进入新学校的种种感受，特别是不好的感受，尽可能地描述出来，不要隐藏自己的想法。

3. 根据自己所困扰的具体问题，向对方寻求建议。

活动感悟：

1. 找他人倾诉不开心的事情，你的心情是否变得好一些？
2. 对方有给你支持和鼓励吗？如果有，请试着帮助他人，做周围同学的听众。
3. 如果没有得到想要的帮助，请和心理老师分享你的感受。

三、我的大学我做主

活动目的：做好大学生活规划，度过充实而快乐的大学生活。

活动准备：安静的环境，纸、笔或者计算机。

活动时间：依据个人情况而定。

活动形式：思考、记录。

活动过程：

1. 思考自己大学期间打算完成哪些目标，包括学习、生活、个人成长等方面。
2. 仔细列出每个目标，并把目标进行任务分解，细化到每个学期、每个月，甚至每周。

3. 分析目标可行性，进行修改完善。

活动感悟：

1. 当制定出明确目标之后，你是否有了前进的力量？
2. 你打算怎样完成目标？如果不能坚持的时候，怎么督促自己？

Part 4 心理资源

一、书籍——《愿你的青春不负梦想》

《愿你的青春不负梦想》由新东方创始人俞敏洪所著。俞敏洪 1962 年出生于江苏江阴，经历过高考的失败，最终考上北京大学，毕业后留校任教，后来离开北大，白手起家创办新东方。他的人生奋斗历程充满了励志色彩，是千万年轻人的梦想导师。

在本书中，俞敏洪以真诚的态度，讲述了自己关于青春、梦想、成长、奋斗、事业、生活方面的经历和感受，分享了自己从出生到成长，然后到考上北大，再到从北大离职后创业，经历的种种挫折与磨难，不断奋斗的过程。他以坚韧不拔的毅力、勇于追求梦想的精神，渡过了一道道难关，一步步走到了今天，为青年学子树立了人生榜样。

相关书目

- 1.《曾国藩家书》，作者（清）曾国藩，张智译，中国画报出版社。
- 2.《追寻生命的意义》，作者维克多·E. 弗兰克尔，吕娜译，华夏出版社。
- 3.《做最好的自己》，作者李开复，人民出版社。
- 4.《图穷对话录：人生可以再设计》，作者徐小平，湖南文艺出版社。

二、电影——《荒岛余生》

《荒岛余生》是一部剧情冒险影片，该影片讲述了一位联邦快递公司员工在南太平洋上空遇难坠机，流浪到荒岛的故事。

主人公查克是联邦快递的系统工程师，他是一个工作狂，很少有时间陪伴女友，他们之间的关系也是危机四伏。在一次出差的过程中，查克搭乘的飞机失事，他被困在一座无人的荒岛上，没有现代化的生活设施，没有他人的陪伴，连生存都成问题。刚开始，他还想方设法地寻求救援，发出求救信号，后来发现所有的办法都是徒劳。于是，他开始逐渐接受自己被困入荒岛的事实，开始调整自己，适应新的环境。

该影片发人深省，展现了主人公面对种种失去、面对孤独时的反应。即使生活再坎坷，即使条件再艰难，也要努力地活下去，体现了主人公强大的适应能力，给人以深刻启迪。



相关电影

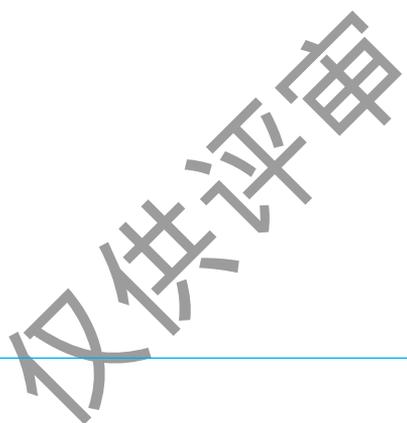
- 1.《逆光飞翔》。
- 2.《谁的青春不迷茫》。
- 3.《岁月神偷》。
- 4.《美丽人生》。

三、音乐——《天空没有极限》

天空没有极限

作词、作曲：邓紫棋 演唱：邓紫棋

当我好奇地乱敲着黑白的琴键
 当我躲在房间乐极忘形地表演
 你微笑的双眼 是否当时早有预感 看到了今天
 当我没日没夜听着最爱的唱片
 当我书本每一页都画满了和弦
 你从不曾熄灭 我天真的火焰 不怪我在浪费时间
 是你的无条件 成就了这一切
 是你让我看见 天空没有极限 我的未来无边
 破茧的我会飞向更蔚蓝的明天
 前方路若遥远 回头看看从前
 看看镜子里的你带着曾经的我 已走了多远
 多少次我心里浮现失控的画面
 多少冷言冷语汹涌地来到耳边
 多少夜失眠 你是否也曾度日如年 差一点沦陷
 当我落寞地遥望着再来的春天
 当我默默地把眼泪流在心里面
 当一切违愿 谁不曾埋怨 进退都在一念间
 但你却无条件 扛下了这一切
 是你让我看见 天空没有极限 我的未来无边
 破茧的我会飞向更蔚蓝的明天
 前方路若遥远 回头看看从前
 看看镜子里的你带着曾经的我 已走了多远
 走了多远 多远 有多远 有多远
 看看从前 我已走了多远
 我的世界 我看不到边界
 天空没有极限 我的未来无边
 破茧的我会飞向更蔚蓝的明天
 前方路若遥远 回头看看从前



看看镜子里的你带着曾经的我 已走了多远
 多少次我心里浮现失控的画面
 多少冷言冷语汹涌地来到耳边
 多少夜失眠 你是否也曾度日如年 差一点沦陷
 当我落寞地遥望着再来的春天
 当我默默地把眼泪流在心里面
 当一切违愿 抬头看看蓝天 没有极限

相关音乐

- 1.《我们都是好孩子》，由王筝作词、作曲。
- 2.《最美的太阳》，由刘吉宁作词、作曲。
- 3.《梦想实现家》，由林志颖、荒山亮作词，黄名伟作曲。
- 4.《最初梦想》，由姚若龙作词，中岛美雪作曲。

四、节目——《大家》

《大家》是央视的一档综合性节目，是央视容量最大的人物访谈节目之一，采访的主要对象是在中国科学、教育、文化等领域做出杰出贡献的“大家”。

《大家》不仅是大师们讲述其辉煌的人生经历，展示精神风范的窗口，更是他们播撒智慧的讲坛。节目在介绍大师们学术贡献及成长过程的同时，还介绍了他们所亲历的时代风云，以期借助他们的慧眼看世界、看历史。节目以演播室访谈的方式进行，穿插了大量珍贵的历史资料和鲜为人知的故事。目的是在真实的时代背景下，展现大师们独特的生命历程与探索精神。节目对青年学生有重要的教育意义，能够激励青年学子向大师们学习，努力成为国之栋梁。

相关节目

- 1.《极限挑战》。
- 2.《奇葩说》。
- 3.《一站到底》。
- 4.《生命》。

单元小结

1. 适应是来源于生物学的一个名词，用来表示能增加有机体生存机会的那些身体上和行为上的改变。心理学中用来表示对环境变化做出的反应。

2. 心理适应是一个重建平衡的动态变化过程，心理适应的目的是达到或恢复主客体之间的平衡状态。

3. 大学新生入学适应的内容：生活环境、社会角色、学习方式、学习目标、人际关系、管理方法。

4. 大学教育强调自主学习。大学学习不仅是对知识的接受，还强调对知识的探索和研究，要求学生在学习中培养独立思考的习惯和大胆创新的精神。

5. 大学的学习既要求掌握基础理论和专业知识，还要求重视各种能力的培养，为将来走上工作岗位打下良好基础。

6. 大学新生适应不良的原因：生活环境的变化导致产生挫折心理、理想与现实的差距导致产生失落心理、自我认知失调导致产生自卑心理、学习方式的转变导致产生焦虑心理、学习目标缺失导致产生困惑心理、人际交往不良导致产生孤独心理。

7. 大学新生适应不良的自我调适：学会管理日常生活、提升学校认同感、正确评价自我、学会自主学习、树立明确的学习目标、提高人际交往能力、把“不适”当作成长机会。

8. 对日常生活的管理应该从培养良好的生活习惯做起，学会管理自己的钱财也是管理日常生活的重要内容。

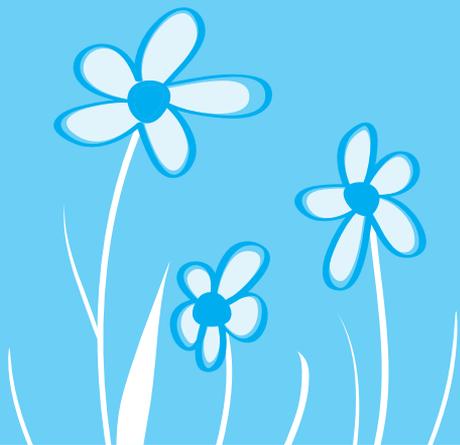
9. 对自己的认识要全面、客观，正确评价自我，在此基础上，接纳自我，不断提升自我，逐渐增强自己的竞争力。

思考题

1. 大学新生要适应哪些内容？
2. 以自己为例，说明大学生有哪些社会角色？
3. 大学新生适应不良的原因有哪些？
4. 如何才能适应大学的学习？
5. 大学新生如何进行自我调适？
6. 你对自己的大学生活有怎样的规划？

仅供评审

第三单元



大学生学习心理

思想导航

学习是大学生在校期间最重要的任务，每个大学生都希望在大学期间取得优良的学业成绩。可是对于初入大学的一年级新生而言，刚进校门就发现大学的学习与中学存在明显差异：学习科目增多，老师不再讲解得那么面面俱到，对学习自主性要求较高，课余时间增多等，这些情况给许多同学带来了各种各样的困惑。面对新的学习环境，大学生要学会调适心态，主动了解大学学习特点，掌握记忆规律和科学的学习方法，学会管理时间和精力，保持良好的动机水平，坚持不懈地刻苦学习，这是提高学业成绩的重要因素。

素质目标

促进学生形成优良的学习品质，提高学业成就，成为符合时代要求的、具有较高学习能力的大学生。

知识目标

掌握大学与中学学习的差异性，了解学习心理相关知识，掌握科学的学习方法。

能力目标

形成良好的学习习惯，提高自主学习能力。

Part 1 心理知识

成长案例

小张(化名)是一名大一男生。开学以来,小张发现学习的科目陡然增多,老师上课风格与高中时不太相同,很多科目都布置了课后作业。原本以为上大学就轻松自由了,可是小张发现学习的科目很多,有些应付不过来。同时,课余时间增多了,小张却每天觉得很无聊,没有具体的学习目标,不知道怎样安排课余时间。看着时间一天天过去,感觉自己学习一无所获,每天除了上课就是上网玩游戏,内心感觉很空虚。慢慢地,小张上课不再那么专注,学习热情也慢慢降下来,听课效率也不如从前。小张觉得内心烦躁不安,却又不知道该怎么办才好?

心理点评: 小张学习上出现了不适应的情况,不太能够接受大学的学习方式,同时,业余时间不知道如何安排,没有明确的目标,内心既愧疚又无奈,不知怎么办。

想一想: 你了解大学期间学习方面的变化吗?学习有哪些规律可循,怎样做可以提高学习效率?

一、学习概述

(一) 学习的定义

广义上的学习是指由经验引起的行为或行为潜能的相对持久的变化,是把信息和经验转化成知识、技能、行为和态度的终身过程。狭义的学习特指学生的学习,是指在各类学校环境中,在教师的指导下,有目的、有计划、有组织地进行的,是在较短的时间内系统地接受前人积累的文化经验,以发展个人知识技能,形成符合社会期望的道德品质的过程。幼儿园、小学、初中、高中、大学等阶段的学习即狭义的学习。

(二) 学习的分类

了解学习的类型是很有必要的,有利于认识不同类型学习的特点及其规律性,便于自觉地指导我们自己的学习,提高学习效率。心理学家从不同角度对学习进行了分类。

1. 潘菽的学习分类

我国著名心理学家潘菽根据学习的内容和结果,把学习划分为如下四种类型。

- (1) 知识的学习，其中包括对知识的感知和理解等。
- (2) 技能和熟练动作的学习。
- (3) 以思维为主的心智技能的学习。
- (4) 道德品质和行为习惯的学习。

2. 加涅的学习分类

美国教育心理学家加涅根据学习从简单到复杂、由低级到高级，把学习分为信号学习、刺激—反应学习、连锁学习、言语联结学习、多样辨别学习、概念学习、原理学习、解决问题学习八类，提出了学习的层次理论。

3. 奥苏贝尔的学习分类

美国教育心理学家奥苏贝尔根据学习方式不同，把学生的学习分为接受学习和发现学习；按照学习材料与学习者原有知识的关系，把学习分为机械学习和有意义学习。

(1) 接受学习与发现学习。

接受学习是指传统方式授课，学生被动“接受”知识，不要求学生主动发现什么，只要求把学习内容内化为自身知识并加以运用。此种学习方式学习效率较高，传授大量理论知识时可以采用此方式。

发现学习是指学生要学习的概念、原理等内容不直接呈现，而是通过一些活动与学习任务，引导学生自主发现学习内容，并将发现的内容内化为自身知识加以运用。此种学习方式有助于调动学习积极性，对于解决问题和创新有极大的促进作用。

(2) 机械学习与有意义学习。

机械学习是指当前的学习没有与已有知识建立某种有意义的联系，学习者没有理解学习材料的真实含义，采用机械地重复来记住所学知识的过程。

有意义学习是指将当前的学习与已有知识建立起实质性的、有意义的联系，学习者在理解学习材料的意义之后，使用文字、符号等赋予新的意义，使之变得更加容易记忆、理解和掌握。

(三) 大学学习的主要特点

与中学阶段不同的是，大学的学习在内容、种类、范围、深度和广度、学习形式、考核方式、学习目标等方面发生了极大变化，对学生自主学习、理论与实践相结合的能力要求非常高。这些变化表现突出，形成了大学学习的多种特点，具体表现如下。

1. 自主性

大学生在学习内容方面具有较强的自主选择权。为了提高大学生的综合素质，大学既有必修课，又有选修课，选修课的内容非常广泛，包含经济、历史、文学鉴赏、书法、电影、音乐等多个方面，除了学习专业基础知识外，大学生可以根据自己的专业需求以及个人兴趣、爱好、特长等进行课程选择。

大学生还可以自主安排学习时间和学习方式。除了上课之外，大学生的课余时间还是非常多的，给了大学生极大的自由选择空间，如果能够很好地加以利用，会让自己的大学生活过得非常充实。每个同学可以根据自己的情况对课余学习时间进行安排，比如

有的同学喜欢早早起床学习，有的同学觉得自己晚上学习效率较高，选择晚上多花时间学习；有的同学喜欢一个人安静地思考问题、查阅资料、钻研问题，有的同学喜欢与他人探讨交流学习内容……可以说，大学阶段的学习效果在很大程度上取决于学生的自主学习能力。

2. 专业性

大学阶段的学习与一个人未来职业发展紧密相关，大学生的学习活动是一种以掌握专业知识和技能为特征的学习活动，围绕着如何使大学生成长为高级专门人才而进行，学习的职业定向性较为明确，大学的主要课程都是围绕专业进行设置，从低年级的专业基础知识到高年级的核心专业技能知识、专业相关的应用型学科知识，依学生专业知识掌握的程度，循序渐进地安排课程。不同的专业在课程设置、教学内容、教学安排以及人才培养目标上存在差异。

3. 广博性

随着社会的发展，对于人才的要求逐渐提高，从需求专业特长型人才，逐渐转向需求“一专多能”的复合型人才。大学生在注重学习专业知识的同时，还要广泛涉猎各学科领域，以扩大自己的知识面，形成最佳的知识结构。所以，大学一般会开设许多通识教育课程，其目标就是增强学生的知识广度，使他们成为更加健康、积极向上、全面发展、更能适应未来社会发展的高级复合型人才。

4. 实践性

我国高等教育的目标是为国家和社会培养高质量人才，这个目标与社会发展联系紧密，也是大学生学习目标的最高指导。在这一思想指导下，大学的教育不仅关注学生的理论学习成绩，同时强调学生所掌握的专业技能和参与社会实践的程度。理论学习是实践的基础，而实践又是所学理论知识的应用和巩固，二者相辅相成，缺一不可，所以大学学习具有实践性。实践的范围十分广泛，除了围绕专业课开展的实习实训活动，还包括加入社团或者学生会、参加社会兼职活动等。在实践过程中，我们能够发现自己学习的不足之处，从而加以改正。

5. 创造性

大学学习是人类一般学习的其中一个阶段，所以必然具有一般学习的特点。任何学习都包含对知识的接受过程。在知识的传递过程中，人类总结的生活经验和关于世界的知识，需要为学生所接受，以延续知识。

同时，人类具有主观能动性，在继承前人智慧的基础上，能够根据已有经验和现有客观实际，创造性地进行劳动，无时无刻不在改造着周围的环境。大学生是高级知识分子群体，其知识掌握程度、思维能力的迅速发展和年龄特点决定了他们同时具有非常强的创造能力。

二、大学生常见的学习困扰

成长案例

小王(化名)是一名大二男生。大二下学期开学以来,小王感觉心情很差,因为他上学期目标是每科成绩90分以上,结果只达到了每科成绩80分左右,他觉得非常沮丧,同时责怪自己在大一时有些时候没有认真听讲,学习内容也有很多没记住。他又想到成绩不好就找不到好工作,自己的前途将是一片黑暗。因此,小王感觉很郁闷,总感觉自己没做好,又非常担心未来,近一个月上课注意力难以集中,严重失眠,有时候出现旷课和上课迟到的情况。

心理点评:小王对自己期望过高,在学习未达到理想成绩时就陷入了自责、郁闷与担忧的情绪之中。

想一想:你觉得小王的学习目标可以怎样调整?当学习目标暂未实现时,我们可以怎么做?

学习是大学生生活的重要内容,关系到大学生能否顺利毕业,能否找到一份称心如意的的工作。大学生也会因为学习产生许多的困惑,甚至会影响到大学生的心理健康,大学生关于学习的困惑主要表现在以下几个方面。

(一)学习自信不足

在学习的道路上,每位同学都曾付出过许多艰辛的努力,有的同学坚持下来了,最终取得良好的学业成就,而有的同学遭遇了学习挫折,或是遇到其他因素导致学业成就,对学习的兴趣和努力也下降了不少,学业成绩逐渐下滑,尝试许多方法也很难提高学习效果,慢慢地,在学习方面开始变得越来越不自信。

在大学生群体中,这种学习上的不自信是普遍存在的,有的从中小学就开始出现了,延续到了大学时期,而有的的是因为对高考成绩不满意,没有考入自己理想的大学,对学习产生不自信感,不管是哪种情况,同学们都会因此感到困扰。

(二)学习动机不当

学习动机是推动学生进行学习活动的心理内驱力,在学习中发挥着重要作用。许多大学生因为学习动机不当而产生困扰,主要表现在以下两个方面。

(1)学习动机不足。学习动机不足是指学习的心理内驱力不足,没有明确的学习方向,对学习不感兴趣。一部分同学在读大学之前,把考上大学作为唯一目标,进入大学之后,没有及时确立新的学习目标,只打算好好放松一段时间再说。进入大学,要靠学生自主学习,没有老师和父母在旁边催促,就开始变得无所事事起来。

大学生的学习动机不足表现在多个方面,有的大学生对自己要求降低,出现旷课或者迟到现象,即使勉强走进教室,课堂上也没有认真听课,而是玩手机或者做其他无关的事情。还有的同学表示上课的时候注意力难以集中,老是分心,学不进去。有的同学

表现为对学习没有积极性，厌倦学习，不想做作业，随便应付作业等。

(2) 学习动机过强。学习动机能够推动我们积极开展学习活动，学习动机不足不利于学习效率的提高，但是，学习动机过强也会产生一些负面效果。学习动机过强的学生很多是受到外部奖赏的驱使，希望通过学习获得奖励与肯定，获得他人的赞扬。取得好成绩，就会自我感觉良好。学习动机过强的学生会为自己设置一个较高的目标，一旦目标不能实现，就会痛苦不已，产生无助感、失落感。

有相当一部分大学生学习动机过强，对自己的期望过高，对自己的能力缺乏恰当的估计，过分看重自己的学习成绩，一心沉浸在学习中，不关心人际交往等能力的发展，不愿参加除学习之外的活动，学习强度过大，容易产生疲劳感。

(三) 学习焦虑问题

许多同学进入大学后，发现学业任务并不轻松，全新的学习内容、学习科目的增加、教学方式的改变、学习氛围的改变，各种各样的小组作业、小论文、社会实践调查报告、实验、实训等，给大学生带来了与高中阶段截然不同的学习压力。因此，大学生容易因为学习产生不同程度的焦虑，如期末考试焦虑、职业资格证考试焦虑、作业过多导致的焦虑等。有的同学因为专业课没学好，担心考证不能顺利通过，继而担心以后找不到好工作。这些过度的焦虑情绪，对大学生身心健康产生了非常消极的影响。

(四) 学业拖延

学业拖延在大学生群体中普遍存在，对于学习任务或是作业，很多同学不到最后一刻不行动，而且相当一部分同学甚至在截止日期依然未能完成学习任务或作业。学业拖延与学习任务的重要性、紧急性和复杂性，以及完美主义倾向、焦虑情绪、意志力、学习习惯等息息相关。比如，具有完美主义倾向的同学，因想要将学习任务或作业结果呈现得更加完美，而迟迟无法开始；那些感到学习任务过于复杂产生强烈焦虑情绪的同学，往往更倾向于拖延。

· 相关链接 ·

焦虑对人的影响

是不是所有的焦虑情绪都会对我们的身心健康产生消极影响呢？答案是否定的。人类所有的情绪都具有自我保护功能，即便是负面情绪也起着信号作用，通过情绪的方式告知我们需要调节身心状态了。

适度的焦虑情绪对人是具有积极作用的，焦虑的人往往未雨绸缪，提前做好准备，对错误的估计更足，因此更不容易出现意外，所以，焦虑情绪对人类起着积极的促进作用。例如，高考时每个同学都会存在不同程度的焦虑情绪，大部分同学因为有了焦虑情绪，考试时变得警觉性更高、注意力更集中、思维更敏捷，有利于考试成绩的提高。还有部分同学，在高考时因为过度紧张和焦虑，导致考试失利。由此，我们可以看出，焦虑情绪对人们身心健康、学习效率的影响是复杂多变的，随着焦虑情绪的强度和个体心理弹性的大小，呈现因人而异的影响结果。

三、大学生学习困扰的调适

(一) 树立合理的学习目标

大学阶段的学习，不仅是学习知识，更是提高综合素养的关键时期。习近平总书记在纪念五四运动 100 周年大会上的讲话中指出：当今时代，知识更新不断加快，社会分工日益细化，新技术新模式新业态层出不穷。这既为青年施展自身才华、竞展风采提供了广阔的舞台，也对青年的能力素质提出了新的更高的要求。不论是成就自己的人生理想，还是担当时代的神圣使命，青年都要珍惜韶华、不负青春，努力学习掌握科学知识，提高内在素质，锤炼过硬本领，使自己的思维视野、思想观念、认识水平能跟上越来越快的时代发展步伐。

大学生要将自身的学习和国家的发展联系起来，确立合理的学习目标，树立高远的人生志向，将为共产主义事业奋斗作为最高目标，聚焦专业领域，刻苦学习，勤奋钻研，提升自身专业技能和综合能力素质。

(二) 增强自我效能感

自我效能感是指人们对自己是否能够成功地完成某一活动行为的主观判断。当人们确信自己有能力进行某一活动时，就会产生高度的自我效能感。部分大学生由于学习成绩较差，导致对学习的自我效能感较低，自信心不足。这种情况下，应该想办法积累成功的经验，不要给自己定过高的目标，哪怕取得小小的进步，也要给自己鼓励。同时，要对自己的学习结果进行正确的归因，不要总是把失败归结为自己学习能力不足、自己不擅长学习等，逐步增强自我效能感。

(三) 保持恰当的学习动机

大学生当中普遍存在的学习动机问题表现为动机不足或动机过强。

根据耶克斯—多德森定律，动机过高或过低都会使活动效率下降，中等强度的动机最有利于任务的完成。任务的难易程度不同，动机的最佳水平也会变化，简单的任务需要较高的动机水平；对于较复杂的任务，较低的动机水平更有利。

对于学习动机不足的同学，需要明确学习目的和意义，正确认识学习的价值，科学规划自己的人生和学业，根据自身情况制订切合实际的目标，并将目标分解为具体的任务。同时提高自身的行动力，改变拖延行为，按时完成每天的任务，逐步增强自信，增加对学习的兴趣。同时要注意合理开展社会比较，不要总是跟学习成绩好的同学进行对比，要跟过去的自己进行对比，只要自己每天是有进步的，就值得肯定和鼓励。

对于学习动机过强的同学，要进行适当的调节。对于简单易学的知识，需要保持相对强烈的动机，有利于提高学习效率；对于难度较大的知识和技能，需要保持平常心，期望不要太高，否则急于求成，会产生焦虑和紧张，干扰了记忆和思维活动的顺利进行，使学习效率降低，反而影响学习效果。同时，学习动机过强的同学要用宽容的心态对待自己，不能对自己有过于严苛的要求，不能因为没达成自己的目标而责怪自己。



增强自我效能感

大学生的学习动机应该和国家发展、社会进步联系起来，树立主人翁意识，自然会在学习和未来的工作中保持源源不断的动力。如果大学生在树立人生目标时，只是为了满足个人的物质需求，没有服务国家、服务社会的意识，势必局限于个人狭小的空间，容易计较个人得失，从而引发情绪问题。



如何克服拖延行为

相关链接

孩子在为谁而玩

一群孩子在一位老人家门前嬉闹，叫声连天，连续几天皆是如此，老人难以忍受。

于是，他出来给了每个孩子 25 美分，对他们说：“你们让这儿变得很热闹，我觉得自己年轻了不少，这点钱表示谢意。”

孩子们很高兴，第二天仍然来了，一如既往地嬉闹。老人再出来，给了每个孩子 15 美分。他解释说，自己没有收入，只能少给一些。15 美分也还可以吧，孩子们仍然兴高采烈地走了。

第三天，老人只给了每个孩子 5 美分。

孩子们勃然大怒，“一天才 5 美分，知不知道我们多辛苦！”他们向老人发誓，他们再也不会为他玩了！

人的动机分内部动机和外部动机两种。如果按照内部动机去行动，我们就是自己的主人；如果驱使我们的是外部动机，我们就会被外部因素所左右，最后成为它的奴隶。

（四）调整学习中的焦虑心理

大学生应该正确看待学习和考试成绩，调整对学习目的和意义的看法，把学习的重点放在学习知识、掌握技能上，而不是考试成绩上，这样能够很好地调整学习焦虑心理，特别是对于容易产生考试焦虑的同学有较好的效果。另外，要根据自身情况制定合理的学习目标，如果目标过高，超出个人能力范围，担心不能完成，会导致个体产生焦虑心理。

焦虑的产生有时候是因为准备不够充足，所以，应该课前提前做好预习，课后进行复习，不懂的及时请教老师，真正掌握所学知识，心中自然不再慌张。也可以学习放松的方法，平时加以训练，在自己出现焦虑情绪时，通过放松的技术，让自己的焦虑情绪得到缓解。

四、科学有效地学习

（一）掌握记忆规律

记忆是人脑对经验过事物的识记、保持、再现或再认，是进行思维、想象等高级心

理活动的基础。

心理学与生活

大学生期末考试现象

美丽缤纷的大学校园，少了高考的压力和高度紧张的学习氛围，老师也不再对学生进行额外监督。所以，大学生们平时闲逸，期末考试前一个月左右才集中复习，那时校园图书馆、自习室和各个角落，遍布认真复习备考的学生身影。大多数学生认为“临阵磨枪，不亮也光”，只要能够顺利地通过期末考试即可。考试过后也不再进行复习和实践，导致很多大学生考试后不久就忘记了之前学习的知识。

由此可见，想要长期保持对知识的记忆，需要坚持不懈地练习与复习，否则可能会遗忘。

1. 记忆规律

德国心理学家艾宾浩斯对记忆开展了系列实验研究，并对遗忘现象做了系统研究。揭示了遗忘的三个规律。

(1) 遗忘的进程先快后慢。在学习和记忆的过程中，学习初期由于练习时间和次数较少，所以很容易遗忘。随着时间的推移，遗忘达到一定程度后，就会形成较为稳定的状态，遗忘进程减缓。

(2) 学习材料不同，遗忘速度和程度不同。不同材料的遗忘速度和程度各有差异。有意义的材料比无意义的材料遗忘进程和速度更慢。所以，对学习材料进行有意义地转化和衔接，有助于更好地保持记忆。

(3) 不同人群遗忘速度不一样。年轻人比老年人的遗忘进程要慢，知识的保持量更高。

2. 学习方法

根据记忆的特点和规律，从学习角度可以总结出相应的方法，减缓遗忘速度和进程，巩固记忆和学习效果。

(1) 掌握良好的记忆方法。

良好的记忆方法，可以增强每次记忆的深刻印象，增强学习兴趣和注意力。机械性记忆没有办法使人高效地记住繁杂的知识，要改变死记硬背的方法，最好的方式就是意义记忆，在理解知识前后结构、逻辑意义及关联词语，并且能够运用联想的方式，将这些知识和意义进行创造性地串联，生成生动有趣的形象后，将会使记忆变得有趣而高效。

(2) 制订合理的复习计划。

根据遗忘规律，学习后短时间内遗忘最快，遗忘内容最多，所以加强练习和及时复习显得尤为重要。复习的黄金时间是学习后 24 小时内，24 小时内及时复习，可以很大程度地巩固所学内容，之后就可以逐渐拉长复习间隔时长。

复习可分为集中复习和分散复习。如果是需要在短期内掌握某些知识，可以用集中复习方法。想要获得较好的长时记忆，我们需要制订分散复习计划。学习过程中，可以将两种复习方式有机结合。

(二) 科学用脑

一个健康的大脑，对我们来说至关重要，我们必须在生活中做好大脑保健，做到科学用脑，具体可以从以下几个方面做到科学用脑。

1. 合理安排工作与学习任务

心理学研究表明，大脑的工作能力会按时间节奏而变化。在大脑产生疲劳之前，学习效率随学习时间拉长而增强；当大脑产生疲劳时，效果则是相反的。因此，找出自己大脑的最佳工作时间和兴奋期，据此安排重要工作和学习任务，可以起到事半功倍的效果。

2. 专注于一项任务

根据科学研究表明，当我们专注于某一项活动的时候，大脑皮层上就会出现单一的兴奋中心，该兴奋中心所管辖的区域工作效率特别高，所取得的效果也会更好。反之，不同的兴奋中心之间也会相互影响和干扰，严重影响大脑的工作效率。

3. 多感官通道协作

根据神经系统的工作原理，当我们动用某一感官进行工作时，传入大脑的刺激就会在大脑皮层上相应的区域唤起一个兴奋中心。如果我们在工作或学习过程中，同时动用两个或两个以上的感官参与，那么，大脑皮层的不同兴奋中心就可以渐渐地建立联系，形成暂时性的神经通路。例如，记单词时，一边看一边读一边写，可以提高记忆效果。

4. 劳逸结合

大脑的兴奋期是有时间限制的，过度兴奋之后就会进入疲劳状态，这时就不要再继续学习或工作，可以停下来休息一会儿，以缓解疲劳。因此，在勤用脑的同时，要保证大脑有足够的休息，做到劳逸结合，养成规律的睡眠习惯。

5. 合理膳食

大脑的工作，需要靠大量的氧气和营养来维持，因此，为了保障大脑的功能，除了防止脑损伤，还可以通过饮食补充所需营养。

饮食上要做到营养均衡，每天摄入足量的水、主食、肉类、蔬菜和水果，保证大脑所需的碳水化合物、脂肪、蛋白质得到补充。另外，还需要补充维生素和微量元素，可以摄入适量的鱼肝油、动物内脏、豆类、坚果类等。

6. 营造良好的学习状态和环境

情绪状态与一个人的工作学习效率有着密切关系。情绪不佳时，可能出现紧张、焦

虑、失眠、注意力不集中等情况；而当心情愉快时，学习积极性高，大脑神经兴奋性提高，学习效率也随之提高。另外，大脑工作时需要大量氧气，所以学习的环境最好是通风、可以补充新鲜空气的地方。

心理学与生活

科学用脑的 12 条定律

约翰·梅迪纳是美国西雅图太平洋大学应用学习研究脑中心主任，曾写作了数本畅销科普书籍，《让大脑自由》就是其中的一本。这本书介绍了科学用脑的 12 条定律，希望读者通过积极的生活方式，延缓衰老和疾病的到来，拥有一个优雅、高效的人生。12 条定律如下。

- 定律 1: 越运动，大脑越聪明。
- 定律 2: 大脑一直在进化。
- 定律 3: 每个大脑都不同。
- 定律 4: 大脑不关注无聊之事。
- 定律 5: 短期记忆取决于最初的几秒间。
- 定律 6: 长期记忆取决于有规律的重复。
- 定律 7: 睡得好，大脑才会转得好。
- 定律 8: 压力会损伤你的大脑。
- 定律 9: 大脑喜欢多重感觉的世界。
- 定律 10: 视觉是最有力的感官。
- 定律 11: 大脑也有性别差异。
- 定律 12: 我们是天生的探险家。

(三) 学会精力管理

大学生每天面临不同的学习任务、社团和学生组织的繁杂工作、社会兼职、学校的各种活动，当这些任务叠加在一起，智能手机、计算机网络又占据了大学生的大部分时间的时候，大学生们通常会感叹时间不够用，感觉压力很大，身心疲惫。大学校园里，随处可见边走路边看手机的同学。如此情形之下，相当一部分大学生吝惜睡眠，用快餐填饱肚子，用咖啡提神。这种不健康的生活方式会造成大学生精力不济，因此大学生应学会精力管理，以保持精力充沛，从而应对日常学习和生活的需要。

1. 精力的调节

(1) 体能精力的调节。体能与一个人的身体健康状况息息相关，良好的体能精力可以通过呼吸锻炼、体育锻炼、规律而合理的饮食、充足的睡眠获得。每天保证充足而恰当的睡眠时间，午睡时间不要超过 1 小时，都是保证优质睡眠、使人高效和敏锐的良好方式。

成长案例

注意力分散的小华

小华(化名)是一名大二男生,他是典型的“夜猫子”,经常晚上玩网络游戏或者看剧,每晚要到凌晨1点以后才可以勉强入睡,有时候等到凌晨3点多才睡着。早上其他舍友都起床上课了,临走时叫小华起床,可是不管怎么叫,小华都不愿起床,出现多次上课迟到和旷课的行为。日复一日,小华成了班级里旷课最多的同学,终日一副无精打采、脾气暴躁、疲惫不堪的模样。辅导员老师发现小华这种情况后,与小华进行了深入的交流。交流中发现,小华因睡眠不好,导致第二天上课很难集中注意力,小华逐渐感到学习的压力增大从而丧失了学习兴趣,不愿上课。

心理点评:小华由于太晚睡觉,睡眠不足,导致学习注意力分散,影响学习效率,产生心理困扰。

想一想:当我们睡眠不足的时候,是否会影响第二天学习和做事的注意力?怎样合理安排时间能够做到劳逸结合?

(2) 情感精力的调节。保持良好情绪情感的方法包括:学会倾听,换位思考,享受安静的独处时光,定期陪伴家人和亲密朋友,经常参加学校、班级和宿舍同学组织的集体活动、放松练习等。

(3) 思维精力的调节。思维是促进人们高效工作非常重要的条件。但是人们不总是处于思维清晰、放松和高效的状态。首先,学会在放松的状态中思考,定期的放空、切换思维、定期运动等可使人放松。其次,培养良好的专注力。最后,可以采用一些方法进行训练,如上学途中思考一天的工作和挑战,每天进行总结反思,通过日记进行自我的积极对话。

(4) 意志精力的调节。意志是人自觉地确定目标,并根据目标调节支配自身的行动,克服困难,去实现预定目标的心理倾向。意志是体现一个人能否长久专注于目标、克服困难、坚持努力的重要指标,也是促进一个人成功的重要品质。

2. 精力管理训练

我们需要好好思考自己的人生目标,从外部激励的目标转变为内部激发的目标,更应使我们保持良好的行动力。想要坚定不移地实现人生目标,就需要我们诚实地看待自己,进行客观的自我评估。评估的内容包括:哪些因素阻碍了自己的全情投入,现实自我与理想自我的差距还有多大,目前还有哪些需要提高的地方,饮食、锻炼、睡觉的习惯如何,哪些事需要优先考虑。评估之后,再进行深度自省,现在都把精力花到了哪里。

通过各种训练和调节,提高自己的学习效率,科学有效地学习,掌握大学期间应该学习的知识,努力成为一名具有综合素质的新时代大学生。

Part 2 课堂活动

一、注意力训练

活动目的：通过对长串数字的记忆，对注意力进行训练，提高注意力。

活动准备：无意义的数字排列材料数份，将 0~9 这 10 个数字随机组合成若干位数的一段数字材料，如 32134123579085679234679043652379043。

活动时间：10~15 分钟。

活动形式：团体活动。

活动过程：

1. 教师念一段数字材料，同学们认真听，并请同学们找出材料中的某个数字（如数字 3）有多少个。
2. 教师念完材料，同学们报答案。
3. 同学们讨论是哪些因素影响了对数字的关注。
4. 教师再次念数字材料，同学们找出材料中的另外一个数字（如数字 4）有多少个。
5. 同学们报答案。
6. 讨论，第二次报答案较第一次有无进步，大家是如何做到的。

活动分享：

1. 日常生活中，你在学习的时候会分心吗？
2. 影响注意力的因素有哪些？
3. 哪些方法可以提高注意力？
4. 教师总结。

二、联想记忆法训练

活动目的：练习记忆法，增强记忆力。

活动准备：一份 30 个互无关联的英文单词学习材料。

活动时间：20~25 分钟。

活动形式：小组学习法。

活动过程：

1. 分组，3~5 人为一组。
2. 教师介绍联想记忆法。
3. 每组成员根据学习材料上的英文单词，将其串联成一段完整的英文故事，并且安排一位组员代表小组为大家讲解这个故事。
4. 教师和同学们投票评选出哪个小组完成得最好。

过怎样的生活，兴趣、爱好有哪些，希望他人怎样评价自己。

3. 思考以上问题和学习有怎样的关系，学习对自己有怎样的作用。
4. 将所思考的问题写到纸上进行整理，从中找出自己的学习动机。

活动感悟：

1. 你有明确的学习动机吗？
2. 你是否曾经静下心来思考过以上问题？
3. 通过上述活动，你有什么收获？

二、葡萄干练习

活动目的：通过葡萄干练习，增强对事物细节的观察与感受，使注意力保持在当下，长期练习可以增强注意力，保持情绪平静。

活动准备：葡萄干 1 包。

活动时间：持续 1 个月，每次 15 分钟左右。

活动形式：自我训练。

活动过程：

1. 每天选取固定时间，进行葡萄干练习。
2. 选一颗葡萄干，拿在手中，感受它的重量、表面光滑程度、大小、颜色等。
3. 将葡萄干靠近鼻子闻一闻它的味道。
4. 将葡萄干放进嘴里，慢慢咀嚼，感受软硬程度、大小、味道、粗糙程度等。
5. 慢慢吞下葡萄干，感受葡萄干进入咽喉时的气味、葡萄干与咽喉接触时的感觉。

活动感悟：

1. 葡萄干的的味道怎样？
2. 练习时分心了吗？
3. 每次练习完成后有何感受？
4. 在坚持练习一个月之后有何感受？

三、我的学习目标

活动目的：树立合理的学习目标。

活动准备：纸、笔。

活动时间：20~25 分钟。

活动形式：课后练习。

活动过程：

1. 找一个安静的场所，图书馆或者自习教室等。
2. 分别列出自己未来一个月、半年、一年的学习目标。
3. 与好友、同学分享自己的学习目标，讨论这些目标的可行性。

活动感悟：

1. 仔细考虑自己的目标，实现的可能性大吗？可以进行哪些调整？
2. 为了完成学习目标，应该怎样安排每天的生活？

Part 4 心理资源

一、书籍——《记忆心理学：通过实验揭秘记忆规律》

《记忆心理学：通过实验揭秘记忆规律》由德国著名心理学家赫尔曼·艾宾浩斯著。艾宾浩斯一生致力于有关记忆的实验心理研究，发明了“无意义音节”学习材料和测量记忆节省法，为学习材料的实际效果提供了客观的指标。本书旨在通过心理实验，揭示人类记忆与遗忘的规律，帮助我们据此制订优良的学习计划，提高学习效果。

根据艾宾浩斯对记忆规律的揭晓，我们发现记忆有规律可循，而且记忆效果的好坏与年龄、注意力、学习材料的性质、出现位置、复习的间隔时间与安排、坚持不懈地刻苦练习等都有着密不可分的关系。这也告诉我们，想要拥有良好的记忆能力，首先要掌握科学的记忆规律，循着规律，运用科学记忆方法，才能提高记忆能力。

相关书目

- 1.《日事日清工作法》，作者马伦，当代世界出版社。
- 2.《番茄工作法图解：简单易行的时间管理方法》，作者史蒂夫·诺特伯格，大胖译，人民邮电出版社。
- 3.《学习心理学——学习与行为的基本规律》，作者姚梅林，北京师范大学出版社。
- 4.《精力管理》，作者吉姆·洛尔，托尼施瓦茨，高向文译，中国青年出版社。

二、电影——《中国乒乓之绝地反击》

《中国乒乓之绝地反击》改编自20世纪90年代初有关中国乒乓的真实故事，主要讲述了1992年至1995年期间，戴敏佳从国外回来担任男乒主帅决心有一番作为，在他的带领下，龚枫、白民和、黄昭、侯卓翔、董帅五名运动员在天津世锦赛绝地反击的故事。

20世纪90年代初，中国男乒屡败欧洲劲敌瑞典男团，连续三届世乒赛与男团冠军无缘，跌入谷底。以戴敏佳为首的新教练班子临危受命，对中国男乒展开全方位改造。在戴敏佳的排兵布阵下，一个不被看好的队伍就这样组成了，并且在他的带领下成功扭转局面。影片以现代性重新诠释体育竞技，强调面对困境的积极态度，倡导享受比赛过程而非结果。这种理念不仅适用于体育领域，更是一种积极向上的人生哲理，提升了影片的思辨价值，并引发了青年观众的强烈共鸣。

相关电影

- 1.《长空之王》。
- 2.《飞驰人生2》。

3.《摔跤吧！爸爸》。

4.《百万美元宝贝》。

三、音乐——《年轻无极限》

年轻无极限

作词：萧贺硕 作曲：陈达伟 演唱：孙燕姿

现在的我是否有些不同

努力工作也努力的犯错

二十五岁的我

学着大人该有的动作

翻来覆去现实让我退缩

梦想已经不够

想法渐渐成熟

下个脚步我懂怎么做

新鲜的念头冲击着我

平衡快失控

张开手起飞

让年轻无极限

挑战一切

飞越更多空间才能体验

不害怕改变

不一定往前追

停住时间享受这一分钟

我深深的体会

……

相关音乐

1.《青春纪念册》，由陈忠义作词，Nao 作曲。

2.《从头再来》，由陈涛作词，王晓锋作曲。

3.《飞得更高》，由汪峰作词、作曲。

4.《明天，你好》，由王海涛作词，牛奶咖啡组合作曲。

四、节目——《开学第一课》

《开学第一课》是中央广播电视总台与教育部合作的大型公益节目，于2008年开播。

2023年，《开学第一课》以“强国复兴有我”为主题，从传统文化、文明探源、生态文明、乡村振兴、国防教育、科技创新等方面，全景展示中国式现代化的万千气象。节目邀请“八一勋章”获得者、时代楷模、全国脱贫攻坚楷模、二十大代表、航天员、

科学家、文化学者等，以奋斗者的第一视角，讲述新时代奋斗故事，弘扬伟大奋斗精神，鼓舞广大青少年博学笃行，投身强国建设、民族复兴的新征程。

相关节目

- 1.《中国诗词大会》。
- 2.《百家讲坛》。
- 3.《一堂好课》。
- 4.《最强大脑》。

单元小结

1. 广义上的学习是指由经验引起的行为或行为潜能的相对持久的变化，是把信息和经验转化成知识、技能、行为和态度的终身过程。

2. 狭义的学习特指学生的学习，指在各类学校环境中，在教师的指导下，有目的、有计划、有组织地进行的，是在较短的时间内系统地接受前人积累的文化经验，以发展个人知识技能，形成符合社会期望的道德品质的过程。

3. 美国教育心理学家奥苏贝尔根据学习方式不同，把学生的学习分为接受学习和发现学习；按照学习材料与学习者原有知识的关系，把学习分为机械学习和有意义学习。

4. 大学学习的特点：自主性、专业性、广博性、实践性、创造性。

5. 大学生常见的学习困扰有学习自信不足、学习动机不当、学习焦虑问题、学业拖延。

6. 大学生学习困扰的调适方法：确立合理的学习目标、增强自我效能感、保持恰当的学习动机、调整学习中的焦虑心理。

7. 科学有效地学习包括掌握记忆规律、科学用脑、学会精力管理。

8. 科学用脑包括合理安排工作与学习任务、专注于一项任务、多感官通道协作、劳逸结合、合理膳食、营造良好的学习状态和环境。

思考题

1. 上大学后你都遇到过哪些学习上的困扰？
2. 上大学后你的注意力和记忆效果怎样？
3. 你有哪些比较好的记忆方法和学习方法？
4. 你如何安排每天的生活？
5. 大学学习的特点有哪些？
6. 如何克服学习中的焦虑心理？
7. 你的学习动机是什么？
8. 怎样科学有效地学习？

Part 1 心理知识

成长案例

小红(化名)是一名大二女生,由于家庭关系的原因,她性格有些内向,很少与同学交流,和舍友关系一般,基本不怎么说话。小红是一个非常努力的女生,每天6点多就起床准备去学习了,虽然她尽量小心翼翼,可还是有同学说她影响到了其他人休息。最近一段时间,因为考证没考过,小红心情极差。这天早上,她像往常一样,起床准备去自习,结果,宿舍里一个性格比较急的女生开始对她大声吼叫,说又被她影响得睡不成觉,还说了一些打击她的话,诸如学习很努力却考证不能通过之类的。本来就心情不好的小红,当场崩溃大哭。好多同学都听到了哭声,辅导员也第一时间赶到了宿舍,安抚小红的情绪。后来据小红讲,她甚至觉得活着没有什么意义,家庭的问题、学习的问题以及和同学关系的问题,都让她觉得很受挫。

心理点评:小红由于家庭原因、考证失败的影响,再加上和同学关系的紧张,被同学的一些言语刺激,导致情绪崩溃,急需心理疏导。

想一想:我们应该如何帮助小红?

一、生命及其意义

(一) 生命的含义及特点

生命是生物的生长、繁殖、代谢、应激、进化、运动所表现的一系列生存发展意识,世界因为有了生命而显示出生生不息的活力。在所有的生命存在中,人是超越其他生命现象的存在物。

动物的生存是为了繁衍,而人类生命的目的和意义比繁衍后代要丰富得多,人类活着并不仅仅是为了生存,人类具有许多其他动物没有的特征,人类经常会运用高级思维方式,以独特的视角理解生命、看待自己、探索宇宙。

具体来讲,人类生命的特点有以下几个方面。

1. 唯一性

唯一性也可以称为独特性。每个人从成为受精卵的那一刻开始,就注定了自己的基因序列,构成了生理上与他人的不同;从来到世间的那一声哭泣开始,在心理与行为特点上就具备了独有的特征。每个人在这个世界上都是唯一而不可复制的,世界上没有完

全相同的两片树叶，也没有完全相同的两个人，所以每个人都是唯一而独特的。生活中很多人都想努力成为他人的样子，殊不知人与人之间是不同的，哪怕通过现代化手段，达到外表上的相似，本质上还是两个不同的人。

2. 不可逆性

时间的流逝一刻也不停息，不会因为谁的财富多，谁的外表好看，就为谁多停留一秒钟。时间的流逝也带来了生命的前进过程，当一年过去，人就长大了一岁，当一天过去，人比前一天更加成熟，生命是前进的，流逝的时光无法再追回。很多人想要青春永驻，通过一些手段，让自己保持年轻的容颜，但是却不能让身体素质回到年轻的时候。所以，人们应该珍惜当下的每一天，珍惜眼前的人和事，爱惜自己的健康，不能等到失去的时候，后悔难过，追忆以前的时光。

3. 有限性

生命是有限的，就单个生命来讲，消亡是必然的。每个生命在成长过程中，机体功能会经历许多发展阶段，从弱小逐渐变得强大，然后由强大逐渐走向衰亡，最后死亡。人类的生命也非常有限，有限性是生命的本质规定性。正是因为生命的有限性，才使人不停地追求生命的可能性、超越性和意义性，我们需要在有限的生命里，珍惜当下，把握未来，使自己活得更加精彩。

4. 创造性

人类的大脑可以对各种信息进行加工，结合前人传下来的经验，提出创新的想法并付诸实践，最终实现改造环境的功能。生命是有限的，而且最终的归宿是消失，可是在人类发展的历史长河中，正是一个个鲜活而又短暂的生命，为历史与社会的发展做出了巨大贡献，使人类文明取得巨大进步。生活在古代的人们可能完全无法想象有一天人类能够飞上天空。更不会想到，人类有一天会到达传说中的广寒宫。

总之，人的生命非常宝贵。生命来之不易，需要母亲怀胎十月方能来到世间，每个生命发展过程都是不可逆的。每个生命体有其独特的构造，不管是从外在的高矮胖瘦等生理特征，还是内在的思想活动或心理行为特征，都是独一无二的，值得被尊重和认真对待。所以，我们既要珍爱自己的生命，也要对他人的生命充满感恩、同情与爱护之心。

（二）感恩生命

每个人来到世间都需要父母双方生物遗传特性的结合，最初的生命形态是和母亲紧紧联系在一起的。在个体尚未出生的十个月，小宝宝在子宫里与妈妈同呼吸、共营养，妈妈将自己的营养分给了孩子，还承担着安全保护的重任，其他家人和社会也对未出生的宝宝给予关心与爱护，每个人都是在这样备受他人呵护的环境中得以安全地来到这个世界，在父母的养育下逐渐长大成人。

当我们在成长的过程中，遇到困难与困惑或是看不清人生的意义和方向时，不妨停下前进的脚步，回头看看生命中赋予我们生命的父母、帮助过我们的人、给我们生命带来感动的人和事，以及自己一路走来的坚强与坚韧，也许我们就又能继续整装待发，砥

砥砺前行。所以，学会感恩他人为自己付出的一切，感谢他人对自己的不离不弃，将会使我们的人生更加丰富与动人。

（三）生命的意义

每个人都曾经对生命的意义进行过思考，思考的结果不尽相同。有的人确定了伟大的志向，并且得以实现；有的人追求过高的目标，终身不得志，最后郁郁而终；有的人毫无目标，日子过得浑浑噩噩。那些沉湎于思考人生的意义而不得其法的同学，或是因为感到对过去的人生缺乏掌控感，在他人安排下生活成现在的样子，自主思考未来人生方向时就感到非常迷茫；或是因为对目前的人生状态非常不满意，想实现过高的人生目标，但是行动遇到困难时又不自觉放弃，难以坚持，使自己生活在一次次悔恨、无奈与焦虑的情绪中。有些大学生感觉缺乏生命的意义感和存在感，就像原北京大学心理危机干预专家徐凯文博士提出的大学生“空心病”的表现。

那么，生命的意义究竟有哪些呢？

1. 自我实现

人本主义心理学家马斯洛提出人的需求层次理论，认为人的最高需求就是自我实现。自我实现是指个体的各种才能和潜能适宜的社会环境中得以充分发挥，实现个人理想和抱负的过程，也指个体身心潜能得到充分发挥的境界。

个人抱负既可以是有益于个体本身的成就，同时也可以造福百姓、服务社会的理想，如袁隆平老先生一生致力于研究水稻，提高水稻产量，以保证人民不受饥饿的困扰；屠呦呦穷其一生研究青蒿素，有效治疗疟疾。这些祖国的栋梁之材，他们的生命何其精彩，如果没有远大人生理想与目标的指引和坚持一生的行动，哪有现在的成就与社会影响力。

对大学生而言，及早自主地确定清晰、长远、合理的人生目标，并为此付出不懈努力，坚定不移地走下去，将会减少在人生意义思考方面的困惑，等到生命终结回顾过往时也不会因此而感到悔恨。

心理学与生活

人生的方向在哪儿，行动与成就就在哪儿

哈佛大学做过一项关于目标对人生影响的跟踪调查，调查的对象是一群智力、学历、环境等条件差不多的年轻人，结果发现 27% 的人没有目标，60% 的人目标模糊，10% 的人有清晰但比较短期的目标，3% 的人有清晰且长期的目标。

经过 25 年的追踪研究发现：

(1) 那些具有清晰而长远的目标者，25 年来几乎都不曾更改过自己的人生目标。25 年来他们都朝着同一方向不懈地努力，最后他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士，他们中不乏行业领袖和社会精英。



(2) 那些具有清晰而短期的目标者，大都生活在社会的中上层。他们的共同特点是，短期目标不断被达成，生活状态稳步上升，成为各行各业的专业人士。如医生、律师、工程师、高级主管等。

(3) 那些目标模糊者，几乎都生活在社会的中下层，他们能安稳地生活与工作，但都没有什么突出的成绩。

由此可见，自主确定坚定而长远的人生目标、远大理想，能够引导着我们度过充实而又有意义的一生。

2. 体验生命

如果将生命看作一次长程旅途的话，当我们确定好前进方向之后，便是沉浸在旅途中的感受了。在生命的旅程中，我们可能会因为父母无微不至的照顾而感动，可能因为老师对自己的包容而倍感欢欣，为朋友在自己需要时及时出现而感动，同时也可能会在考试失利时感到黯然神伤，朋友离去时感到心痛而无奈。快乐和痛苦，都会出现在我们的生命当中，这就是人生。

再艰难困苦的境遇，都没有办法阻挡我们冲出困境的勇气，只要我们满怀希望，不断前行；再难以忍受的质疑，都没有办法磨去心中对自己的坚定，只要我们愿意相信自己；再痛苦的感觉，都没有办法遮挡生命的点点星光，只要我们愿意让生命绽放光芒。我们现在需要做的就是坚定人生前进的方向，扬帆起航，开启筑梦旅程，好好享受当下这可贵的生命之旅，旅途中我们随时准备张开双臂，去拥抱那个未来的自己。

二、心理危机概述

在人的一生中，可能会遭遇一些重大刺激事件，如传染性疾病、自然灾害、考试失利、失恋、人际矛盾、面试失败等。有的人遭遇负性事件后，经过一段时间的调节会变得更加坚强和乐观，而有的人则会出现长期的负面情绪，严重影响社会功能，甚至患上创伤后应激障碍。因此，大学生学习识别心理危机的症状，掌握心理危机干预的基本方法，有助于提高应对生活应激事件和挫折的能力，保持心理健康。



心理危机概述

(一) 心理危机的定义

卡普兰于1964年首次提出“心理危机”的理论，认为当一个人面临突然或重大生活困难情境时，他先前的危机处理方式和惯常的支持系统无法应对眼前的处境，即当他必须面对的困难情境超过了自身能力时，就会产生暂时的心理困扰，这种暂时性的心理失衡状态就是心理危机。

心理危机包括三方面内容：危机事件的发生；对危机事件的感知导致当事人的主观痛苦；应对方式失败导致当事人的心理、情感和行为等方面的功能水平较突发事件发生前降低。

危机并不总是意味着个体的灾难，它可能是生命发展中必要的转折点，汇集了成长、复原与更进一步分化时所需的资源，是瓦解旧习惯与引发新习惯的催化剂，如凤凰涅槃一般获得新生。

成长案例

小峰（化名）是一名大一男生。大一下学期，小峰感到学习压力大，为此经常焦虑，再加上有社团事务繁忙，导致他和女友联系的次数变少。女友为此很不满，提到这个就会跟小峰争执，小峰刚开始还会跟对方解释，可后来也懒得再说什么。随着小峰所承受的压力越来越大，他的情绪非常烦躁。这天，小峰的女友在对他一通埋怨之后提出了分手，小峰并未挽留。

当天晚上，小峰思前想后，觉得自己学习学不好，恋爱也以失败告终，开始怀疑自己的价值和人生的意义，终于忍不住崩溃大哭。舍友发现了小峰的异常，赶紧联系了辅导员。

心理点评：小峰因为学习压力过大，产生了焦虑情绪，同时与女友之间的关系出现问题，在女友提出分手之后，情绪爆发。

想一想：你遭遇过心理危机吗？你是如何应对的？

（二）心理危机的分类与发展

1. 心理危机的分类

心理危机按照性质，可以分为发展性危机、境遇性危机、存在性危机和障碍性危机。

发展性危机是指青年成长和发展过程中，经历急剧变化或转变所导致的强烈应激反应，如大学新生环境适应、刚踏入社会面临剧烈的岗位竞争等。

境遇性危机是指个体遭遇意想不到的突发性应激事件而导致的心理危机，如遭遇交通事故、自然灾害等。

存在性危机是因人生重要问题，如人生意义、责任、自由等，而产生的心理危机。

障碍性危机是因心理问题、人格障碍，甚至精神疾病引起的心理危机。

2. 心理危机的发展

心理学家卡普兰描述了个体危机反应的四个阶段。

第一阶段，危机事件导致当事人应激反应开始出现，负面情绪和焦虑水平急剧上升并影响到当事人的日常生活。此时当事人应采取常用的应对机制来减少或消除焦虑所致的应激和不适，以恢复原有的心理平衡。

第二阶段，由于个体不能及时解决目前所存在的危机，创伤性应激反应导致生理和心理的不适，并严重影响日常生活和社会适应。

第三阶段，由于没有及时通过紧急问题解决机制处理危机或者处理失败，当事人的应激水平持续升高，以致出现抑郁、焦虑反应加剧的状态。

第四阶段，当事人处于危机状态时，有时会出现心理崩溃或被击垮的感觉，有时会出现行为退缩及其他心理障碍。

（三）心理危机的识别

遭遇心理危机的个体会表现出一系列应激反应，我们可从生理、情绪、认知、行为等层面进行识别。

1. 生理反应

生理反应主要表现为肠胃不适、腹泻、食欲不振、疲劳、头痛、失眠、做噩梦、易受惊吓、感觉呼吸困难或窒息、濒死感、肌肉紧张等症状。

2. 情绪反应

情绪反应主要表现为惊恐、害怕、焦虑、否认、怀疑、抑郁、悲伤、沮丧、无助、绝望、麻木、孤独、紧张、烦躁、易怒、自责、过分敏感或警觉、无法放松、持续担忧等。

3. 认知反应

认知反应主要表现为注意力集中困难、健忘、效率降低、缺乏自信、沉浸于危机状态的思考等，常伴有大量的负性思维。

4. 行为反应

行为反应主要表现为强迫行为、社交退缩、经常旷课、上课迟到、沉迷网络、不敢出门、害怕见人、暴饮暴食，甚至出现自伤、自杀行为。

（四）心理危机的预防

根据心理危机的分类，我们发现许多心理危机是可以提前预防的。一个人心理的成长受到来自遗传、社会、家庭、学校和个体自身因素的综合影响。如果我们提前了解心理危机预防的知识并且付诸实践，就能很好地降低或预防心理危机的出现。

1. 良好的家庭教育和亲子关系

据相关研究和心理危机干预实践表明，家庭教养方式、亲子关系与个体心理健康存在非常密切的关系。科学的家庭教育方式、良好的亲子关系可以为个体提供良好的情感支持，使个体的心理朝着正向积极的方向发展；相反，不良家庭教育、长期恶劣的亲子关系会严重破坏个体心理健康，甚至个体会出现心理疾病或自杀行为。

2. 良好的学校支持系统

学校是除了家庭之外，对个体心理健康产生影响的另一重要环境。学校的校风是否良好、师生之间关系是否和谐、学生之间是否有良好的人际关系，都对个体的心理健康产生重大影响。所以，学校营造良好的校园文化氛围、引导师生之间和学生之间形成相互关怀的人际交往氛围、积极开展心理健康教育、提供心理咨询服务等，都有利于学生

心理健康发展，可以从宏观层面大大减少学生发生心理危机的情况。

3. 个体自身的积极因素

个体的性格特征、认知观念、行为习惯、人际交往方式等都会对其自身心理健康产生重要影响。在心理危机预防方面，个体自身积极因素起到关键作用，可从以下几个方面努力。

(1) 塑造良好的性格特征。

性格受到先天气质类型和后天环境的共同影响，所以良好的性格是可以培养和塑造的。一个人拥有良好的性格特征，更容易受人欢迎；人际关系相对和谐，则更有勇气克服各种困难，心理也相对健康。

(2) 养成良好的行为习惯。

个体养成良好的行为习惯，如定期做适量运动、积极制订和完成学习与工作目标、学会时间管理、良好的学习习惯、良好的人际交往模式等，都有利于个体心理健康，降低心理危机的发生。

(3) 形成合理的认知观念。

不良认知模式会使人产生大量负面情绪，长此以往容易诱发心理疾病。负性认知包括绝对化观念、过度概括化等。例如，常常把“必须”等挂在嘴边的同学，就具有绝对化的观念。这样的同学容易对自己和他人产生过高期望，一旦目标未达成，就会陷入强烈的自责、悔恨、焦虑的情绪状态。

(4) 合理宣泄情绪。

每个人都会有烦恼，也都会产生喜、怒、哀、惧等情绪，心理健康良好的个体会寻找合理的情绪宣泄途径，如采用向重要他人倾诉、运动、适当的娱乐、积极参与社会生活、放松技术等方式，使情绪得以平复。切不可因为陷入负面情绪无法自控，而做出伤人伤己的行为。

4. 积极寻求专业人士帮助

当个体通过各种方式都无法自行缓解不良情绪，且这些情绪对学习、生活、工作等产生重大负面影响，致使社会功能受到严重损害时，可积极地寻求心理老师或心理专科医生的帮助，避免产生更大的心理危机。

三、心理危机干预

(一) 心理危机干预的定义和步骤

1. 心理危机干预的定义

心理危机干预是指对心理危机状态的个体给予关怀、支持及使用一定的心理咨询与治疗方法予以援助，使之恢复心理平衡的过程。

提供关怀、支持的人群包括心理专业人士、危机个体的重要他人，如父母、亲人、亲密朋友、老师、同学、恋人等。当大学生遭遇心理危机时，一方面需要主动寻求帮助，如预约心理老师进行心理咨询，向父母、老师、亲密朋友或同学倾诉；另一方面需

要学校建立健全心理危机识别和干预工作体系，在校师生掌握必要的心理危机识别与干预知识，保持高度敏感，及时发现身边人的心理危机状态，提供专业支持和情感支持，做到早发现、早报告、早干预。

危机干预是一种短期的帮助过程，以解决当前问题为主要目标，并不涉及人格的矫正。它强调迅速减轻个体的应激反应，使应激者各方面功能尽快地、最大限度地恢复到危机事件前的水平，甚至高于危机前的水平。

2. 心理危机干预六步骤

(1) 确定问题。

危机干预的第一步是要从当事人的角度，确定和理解当事人所面临的问题是什么。很多当事人的问题是错综复杂的，所以危机干预者必须设身处地地感知和理解危机情境，清晰地界定每一个问题，否则他所采用的任何措施都无法取得满意的效果。在危机干预初期，应当以共情、尊重、积极关注的态度，与当事人建立起良好的关系，取得对方的信任。在此基础上，全面了解和评价当事人有关遭遇的诱因或事件以及寻求心理帮助的动机。

需要明确的问题有：当前存在的主要问题是什么、有何诱因、什么问题必须首先解决、是否需要家属共同参与。另外还需要评估自杀或自伤的危险性，如有严重的自杀或自伤倾向，可考虑就诊于精神科门诊或住院治疗。

(2) 保证当事人安全。

危机干预要将保证当事人安全作为首要目标，将当事人在身体上和心理上对自己及他人造成危险的可能性降到最低。保证当事人安全包括帮助当事人离开危机情境、提供正确对应激反映的信息、评估危险等。

(3) 给予支持。

给予支持强调干预者与当事人的沟通和交流，使当事人了解危机干预者是完全可以信任、是能够给予其关心帮助的人。此时，处于心理危机当中的人很难信任他人，所以无论当事人的态度如何，干预者都要尊重、无条件接纳和积极关注当事人。

(4) 提出应对方式。

帮助当事人探索可以利用的替代方法，使当事人积极地搜索可以获得的支持、可以利用的应对方式，发掘积极的思维方式。

(5) 制订具体计划。

危机干预者与当事人共同制订行动步骤来矫正其情绪的失衡状态。要针对当时的具体问题及当事人的功能水平和心理需要来制订干预计划，同时还要考虑文化背景、生活习惯和家庭环境等因素。危机干预计划需要满足两点：①确定有另外的个人、组织或机构能够提供及时的支持；②提供的应对机制必须是当事人现在能够采用的、具体的、积极的。

(6) 获得承诺。

从当事人那里得到会明确按照计划行事的保证。在危机干预结束前，干预者应该从当事人那里得到诚实、直接和适当的承诺。然后，在检查、核实当事人行为的过程中用

理解和支持的方式来进行询问。

危机干预六步法中，评估动态贯穿始终，即根据当事人的应对能力、危机事件的威胁程度及当事人的能动性水平，对当事人过去和现在的危机状态进行评估，就危机当事人所属何种类型做出判断。

（二）心理危机干预的目标

一般来说，心理危机干预有以下三个层次的目标。

1. 最低目标：生命至上

缓解危机者的心理压力，防止过激行为，如自杀、自伤或攻击行为等。在心理危机个体当中，相当一部分都是危机较重，且有伤害自己或他人风险的个体，这就决定了危机干预最基本的目标是保证安全，生命至上。毕竟每个人的生命只有一次，生命不可逆，一旦失去便无法再生。所以，在危机干预过程中，首先要评估当事人的人身安全风险，在确保没有人身安全风险的情况下再做其他方面的干预。

2. 中级目标：恢复社会功能

帮助当事人恢复以往的社会适应能力，使其重新面对自己的困境，采取积极而有建设性的对策。保证了当事人或他人的人身安全后，就需要评估当事人是否处于疾病状态、是否需要转介、身心特征是什么、社会功能受损情况如何、危机程度如何等，然后进一步与当事人商定危机干预计划，激发当事人改变的动机和行为，帮助其渡过危机，开始全新的生活。

3. 最高目标：学习迁移

帮助当事人把危机转化为一次成长的体验，提高当事人面对困境的能力，采取积极而有建设性的对策。引导当事人转变视角，把危机看作成长与提高的机遇，学习解决问题的方法，提高心理韧性，将本次顺利渡过危机的经验迁移到以后的生活当中，逐渐提高自身应对危机的能力。

（三）遭遇心理危机时如何自助

当个体遭遇心理危机时，除了他人施以援手之外，个体自身的调节至关重要，学会自我调节、求助他人和利用身边的支持资源，可有效应对危机。

1. 积极应对

每个人的一生都会遭遇各种各样的心理危机，危机程度有高低，想要顺利渡过危机，需要通过自身的积极努力才能真正起作用。个体应对方式分为积极和消极两种，积极的包括求助、合理化和解决问题等，消极的包括逃避、幻想和自责等。个体在面对应激事件或环境时，应该采取积极的应对方式。个体应对的方式越成熟、越灵活，就越能有效应对心理危机。

2. 利用身边的支持资源

能够为个体提供社会支持的他人，包括家人、老师、朋友、恋人、同学等。许多同



遭遇心理危机
时如何自助

学由于存在不想麻烦他人的观念，很难有效地利用身边的社会支持资源。遇到困难，当自己尝试解决无效时，或是心生困惑，自己很难调节时，积极寻求他人帮助，感受他人的情感支持，学会与他人共同商量解决问题的办法，可以帮助自己顺利渡过危机。

3. 寻求专业帮助

当心理危机的负面影响非常严重，对个体生活、学习、人际交往等社会功能造成严重损害时，个体就有必要向专业人士求助。当事人可以主动预约学校心理咨询，向心理咨询中心老师寻求帮助，也可以寻求心理专科医生的帮助。

（四）如何帮助遭遇心理危机的同学

对于已经遭遇心理危机的同学，在校师生在尊重学生的前提下提供心理支持。根据学生遭遇的不同类型、不同严重程度和心理危机，心理支持的方式和途径各不相同。



如何帮助遭遇心理危机的同学

1. 保证当事人的安全

当个体遭遇心理危机之后，轻则情绪失调，重则罹患疾病或做出伤害自己或他人的行为，所以，在危机干预过程中，首先要做的就是评估当事人的心理危机是否会带来人身安全风险。如果有，则首先要做好安全防护措施。如果身边有同学发生心理危机，我们首先要做的是确保其人身安全，密切看护，直到老师和专业人员的到来。

2. 及时求助

当身边的同学遭遇心理危机时，我们要及时地求助于辅导员、班主任或心理咨询中心。

3. 倾听与陪伴

倾听与陪伴是遭遇心理危机的个体非常渴望的。只有在信任、安全、接纳的氛围中，给危机当事人提供的心理支持才易于被接受。所以，和危机当事人建立良好的关系不仅需要助人者有积极心态，还要学会倾听与陪伴。

倾听是建立良好关系的基本环节，有时仅仅倾听就可以有效地帮助当事人。有效倾听要求做到：全情投入；领会当事人未讲出的东西；捕捉当事人准备与他人，特别是助人者进行情感接触的状态；注意眼神交流，通过语言的和非语言的表现方式建立信任关系。

4. 保密原则

针对遭遇心理危机的同学，我们除了提供有效的支持外，还要为当事人保密，不向无关人员透露任何关于当事人的危机信息，在无人身安全风险的情况下，可尊重当事人的意愿决定告诉哪些人群；如果发现当事人存在自杀风险（如言语流露、社交网络平台流露的自杀相关字眼），需要第一时间向辅导员或学校心理咨询中心报告，尽量引导其向老师和专业人士求助。

5. 注意事项

在有效倾听的基础上，还有注意事项：①不要轻视当事人的问题，认为对方是大惊小怪、无事生非，表现出轻视、不耐烦的态度；②不要干扰、转移当事人的话题，不时打断当事人的叙述而转移话题，会使当事人无所适从；③不进行道德的或正确性的评判，不要按照自己的标准或价值观发表评论；④不要急于下结论，要尽可能完整清楚地听明白对方谈话的内容，不要妄自揣测或过早下结论。

Part 2 课堂活动

一、我的生命线

活动目的：探索自我、追寻生命的发展轨迹，增强对生命的理解。

活动准备：纸、笔。

活动时间：30~40分钟。

活动形式：团体活动。

活动过程：

1. 每位同学在纸上画一条直线，直线越长表示预设寿命越长。
2. 在生命线两端标记年龄，最左边为0岁，最右边为希望最长的寿命年龄。
3. 请根据你规划的生命长度，找到你目前年龄所在的那个点，标出来。比如，你现在18岁，就标出18岁的那个点。在这个点的左边，代表着过去的岁月，右边代表着你的未来。
4. 用点在生命线上标记过往对自己产生过重大影响的事件，先在线上找出是哪一个点（几岁时发生的事件），正性事件标注在线的上方，负性事件标注在线的下方。
5. 过去的部分完成后，开始规划未来，把一生想完成的重要事情标记出来。
6. 跟旁边的同学分享，在影响你的重大事件中，位于横线之上的部分多，还是位于横线之下的部分多。

活动分享：

1. 你所写下的过去的事件，是位于横线上方的比较多还是位于横线下方的比较多？
2. 如果你的生命线上对于未来的规划部分标注的事件非常少，说明了什么？
3. 从这个游戏之中，你的收获是什么？
4. 教师总结。

二、心理援助训练

活动目的：通过模拟对心理危机同学的陪伴与支持，练习朋辈心理援助技巧。

活动准备：6~8 张椅子。

活动时间：25~30 分钟。

活动形式：情景模拟，角色扮演。

活动过程：

1. 分组，6~8 人为一组。
2. 小组成员围坐成一个圆圈，圆圈中间摆放两张椅子。
3. 每个小组选取两位同学，坐于中间椅子，进行一对一的心理援助谈话练习。
4. 选出来的其中一位同学扮演刚和舍友吵架、心情郁闷又焦躁的大二学生，另外一位同学则扮演其好友，认真倾听，理解和接纳，助其舒缓情绪。
5. 其余 4~6 人则对两人的交流提出非评价性的问题。
6. 小组同学分享交流感受。

活动分享：

1. 日常生活中，你有帮助过遭遇心理危机的人吗？
2. 本次练习中，你们小组哪些方面做得比较好，哪些方面需要改进？
3. 教师总结。

三、守护天使

活动目的：帮助成员寻找社会支持，让成员感受来自他人的支持和关爱。

活动准备：纸、笔。

活动时间：20~25 分钟。

活动形式：小组讨论。

活动过程：

1. 每位成员在纸上写下一句祝福的话或是期望，需要署名，然后由老师将纸条收齐。
2. 请每位成员随机抽取一张纸条。
3. 纸条上署名的人与抽取该纸条的成员互为守护天使。
4. 两两一组结成天使守护小组，就最近发生的不愉快的事情进行讨论、沟通，提供支持。
5. 老师布置课后练习内容，成组的同学在生活中相互支持。

活动分享：

1. 当我感觉无助的时候，哪些人可以给予我支持？
2. 你可以对周围的同学提供哪些支持？
3. 教师总结。

三、生命中的小感动

活动目的：通过重新感悟生命中的感动瞬间，学会感恩生命、珍惜生命。

活动准备：纸、笔。

活动时间：20~30分钟。

活动形式：自我分析。

活动过程：

1. 找出自己所珍惜的一件小物品。
2. 回忆和这个小物品有关的事，什么场景下，发生了什么事情？自己为何会如此珍惜这件小物品？
3. 想一想，还有哪些让你珍惜的小物品？分别又有什么样的故事？
4. 重温感动的瞬间，留下温暖的记忆，体会生命的美好。

活动感悟：

1. 回忆积极幸福的人生经历对个人有哪些积极意义？
2. 再次想到这些事情，你的心情如何？
3. 总结本次练习，学会寻找生命中的感动瞬间。

Part 4 心理资源

一、书籍——《认识自己，接纳自己》

《认识自己，接纳自己》作者是马丁·塞利格曼，他大力提倡建立积极心理学，并为这门新学科奠定了结构体系，是世界公认的积极心理学之父、畅销书作家。创作了《真实的幸福》《认识自己，接纳自己》等20多本畅销书，被翻译成多种语言，畅销全球。

该书从积极心理学的角度分析指出，人们之所以会被负面情绪困扰，是因为人们没有正确认识自己。你从这本书中可以清楚地知道自己哪些方面是可以改变的，而哪些方面却无法改变，是自己必须接受的。塞利格曼博士从改变的可能性和生物局限性出发，帮助你把有限的时间和精力集中在那些能够改变的特性上，并在此基础上找到一条自我提升的最有效途径。

相关书目

- 1.《持续的幸福》，作者马丁·塞利格曼，颜雅琴译，北京联合出版公司。
- 2.《不与自己对抗，你就会更强大》，作者克里斯托弗·肯·吉莫，李龙译，北京联

合出版公司。

3.《让往事随风而逝》，作者弗朗辛·夏皮罗，吴礼敬译，机械工业出版社。

4.《真实的幸福》，作者马丁·塞利格曼，洪兰译，浙江教育出版社。

二、电影——《人间世》

《人间世》是由陶涛、张琪、秦博、范士广联合执导的纪录电影。

该影片选取两位身患绝症的患者，将目光聚焦于她们的家庭，记录她们人生最后的时光，谱写了一首关于爱的生命诗篇。她们在承受巨大的身心创伤的过程中，不忘挖掘出自身积极的力量，成为生命的勇士，探索出创伤后成长的力量源泉。电影《人间世》怀着对生命的敬畏，以全新的主题立意，构建不一样的叙事视角与故事结构。病魔与希望、坚强与脆弱、陪伴与离别等瞬间，在生命与爱的两弦上迸发出强烈的共振。亲情、爱情、友情等世间百态通过这两个家庭的真实事迹逐一呈现。

相关电影

1.《悲伤逆流成河》。

2.《狗十三》。

3.《垂直极限》。

4.《美丽心灵》。

三、音乐——《明天会更好》

明天会更好

作词：罗大佑等 作曲：罗大佑 演唱：群星

轻轻敲醒沉睡的心灵

慢慢张开你的眼睛

看看忙碌的世界 是否依然孤独的转个不停

春风不解风情 吹动少年的心

让昨日脸上的泪痕 随记忆风干了

抬头寻找天空的翅膀

候鸟出现它的踪影

带来远处的饥荒无情的战火 依然存在的消息

玉山白雪飘零 燃烧少年的心

使真情溶化成音符 倾诉遥远的祝福

唱出你的热情 伸出你双手

让我拥抱着你的梦

让我拥有你真心的面孔

让我们的笑容 充满着青春的骄傲

为明天献出虔诚的祈祷

谁能不顾自己的家园

抛开记忆中的童年
 谁能忍心看那昨日的忧愁 带走我们的笑容
 青春不解红尘 胭脂沾染了灰
 让久违不见的泪水 滋润了你的面容
 唱出你的热情 伸出你双手
 让我拥抱着你的梦
 让我拥有你真心的面孔
 让我们的笑容 充满着青春的骄傲
 为明天献出虔诚的祈祷
 唱出你的热情 伸出你双手
 让我拥抱着你的梦
 让我拥有你真心的面孔
 让我们的笑容 充满着青春的骄傲
 让我们期待明天会更好

相关音乐

- 1.《和你一样》，由任森作词、作曲。
- 2.《唱给十年后的自己》，由潇彬作词，陈秀男作曲。
- 3.《阳光总在风雨后》，由陈佳明作词、作曲。
- 4.《你是我的眼》，由萧煌奇作词、作曲。

四、节目——《生命线》

《生命线》是中央电视台社会与法频道的日播出的一档安全类节目。它为百姓解读生命意义，增强安全素养和责任意识，促进国家的公共安全体系的建设。

《生命线》的周末特别节目《应急时刻》由应急管理部与中央电视总台共同推出，面向社会公众及时、权威且全面深入报道应急管理工作部署、重要活动、重大事件和救援故事等，内容涵盖安全生产、防灾减灾救灾和应急救援等各方面，通过公众关注的热点案例强化警示教育，提升公众的安全意识和自救互救的能力。

相关节目

- 1.《生命之歌》。
- 2.《变形计》。
- 3.《让梦想飞》。
- 4.《奋斗》。

单元小结

1. 生命是生物的生长、繁殖、代谢、应激、进化、运动所表现的一系列生存发展意识，世界因为有了生命而显示出生生不息的活力。
2. 人类生命的特点有：唯一性、不可逆性、有限性、创造性。

3. 心理危机是指当一个人面临突然或重大生活困难情境时，他先前的危机处理方式和惯常的支持系统无法应对眼前的处境，即当他必须面对的困难情境超过了自身能力时，就会产生暂时的心理困扰，这种暂时性的心理失衡状态就是心理危机。

4. 心理危机按照性质，可以分为发展性危机、境遇性危机、存在性危机和障碍性危机。

5. 遭遇心理危机的个体会表现出系列应激反应，我们可从生理、情绪、认知、行为等层面进行识别。

6. 心理危机干预是指对心理危机状态的个体给予关怀、支持及使用一定的心理咨询与治疗方法予以援助，使之恢复心理平衡的过程。

7. 心理危机干预分为确定问题、保证当事人安全、给予支持、提出应对方式、制订具体计划和获得承诺六个步骤。

8. 当个体遭遇心理危机时，积极应对、利用身边的支持资源和求助专业人士，可有效应对危机。

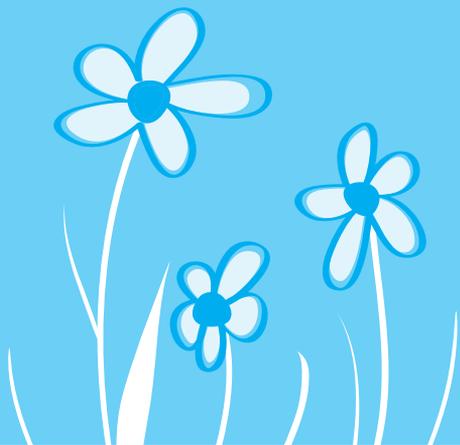
9. 帮助遭遇心理危机的同学，首先要确保其生命安全，并及时向老师和专业人士求助，提供有效的倾听与陪伴，注意保密，注意不要轻视当事人的问题，不要干扰、转移当事人的话题，不进行道德或正确性的评判，不要急于下结论。

思考题

1. 人类生命有哪些特点？
2. 你怎样理解生命的意义？
3. 你曾遭遇过心理危机吗？当时的情绪状态和应对方式是怎样的？
4. 心理危机需要干预吗？
5. 遭遇心理危机后可以怎样自助？
6. 身边有同学遭遇心理危机后，我们应该提供哪些帮助？

仅供评审

第五单元



精神障碍的识别与预防

思想导航

每个人都会遇到心理方面的困惑，根据程度及表现的不同，绝大多数人通过自我调整，都不会影响正常生活，但也有小部分人的心理困扰会因为各种原因发展成为心理疾病。大学生面对心理疾病时，要用平常心对待，切忌慌乱和害怕；要学会向亲人、好友倾诉，不要总是自己扛；要及时去医院进行诊断和治疗，不能讳疾忌医。我们不仅要学习心理疾病的有关知识，以便及早识别与预防心理疾病，而且要正视心理疾病，克服病耻感，善待他人，避免污名化。同时，我们也不能随意给自己或他人乱贴标签，要以科学的态度对待心理健康问题。

素质目标

树立正确的健康观和疾病观，克服对心理疾病的污名化和病耻感，关爱自己，善待他人。

知识目标

了解常见精神障碍的具体表现。

能力目标

学会识别精神障碍，掌握预防精神障碍的基本方法。

Part 1 心理知识

成长案例

小丽(化名),女,是一名大二学生。小时候,父母为了能够给小丽提供更好的物质条件,远离家乡去大城市打工挣钱,仅有过年的时候才与家人团聚。小丽便跟着爷爷奶奶一起生活。上初中后,小丽开始进入叛逆期,与父母的电话联系减少,不再像以前那样听父母的话,也不爱与父母交流学习和生活情况,学习成绩出现明显下降。父母考虑到长期缺乏对小丽的陪伴,也为了小丽的学习成绩不再继续下降,父母商量由父亲继续在外挣钱,母亲回家照顾小丽。父母因为从小没能很好地照顾她,感到愧疚,对于小丽的行为也不敢说太多,因为说多了也起不到效果,甚至小丽会把自己关到房间,绝食抗议。就这样一直到高中,小丽的学习成绩一般,高中毕业后,考入一所普通的大学。

进入大学,小丽想有个新的开始。大一期间,她经过一番激烈的思想斗争,终于决定参加班干部的竞选,结果却落选了。这一“沉重”的打击,刚刚燃起斗志的她陷入了自我否定的泥潭。由于长期的叛逆,养成了讲话比较冲的习惯,在宿舍里喜欢与人争执,长此以往,人际关系也出现了危机。当回到宿舍时,原本在聊天的舍友都停止了说话,小丽便怀疑舍友在议论她,对舍友也越发讨厌。小丽睡眠出现问题,出现失眠的症状。精神状态不佳,情绪状态越来越糟糕,常常不知道自己为什么发脾气,很难控制自己的消极情绪。小丽逐渐对生活失去热情,经常自我否定,怀疑自我价值,感到绝望和无助,感觉生活失去了意义。终于有一天,她在宿舍里崩溃大哭。老师联系了小丽的父母,父母带着小丽去医院做了检查,原来小丽得了抑郁症。小丽遵医嘱服药,经过一段时间的疗养,病情明显好转。

心理点评:本案例中的小丽由于各种原因患上抑郁症,最终通过药物治疗稳定病情,进入康复期。

想一想:如果身边有人出现抑郁症状,你会怎么帮助他?

一、精神障碍概述

(一) 精神障碍的定义

精神障碍是指人类大脑机能活动发生紊乱,导致认知、情感、行为和意志等精神活

动存在不同程度障碍的总称，主要特征表现为感知觉、记忆、思维、情感、意志等精神活动异常。精神障碍的病因非常复杂，到目前为止，对大多数精神障碍的病因与发病机制尚未完全清晰。总的来说，精神障碍的产生主要包括生物学因素、心理学因素和社会学因素。

临床上，对于精神障碍的分类和诊断标准，各国均有不同的诊断版本。在我国，采用症状学标准、严重程度标准、时间标准、排除标准，对每一类精神障碍进行规定。症状学标准主要是患者的意识、思维、情感、感知觉、注意力、记忆力、意志力、自知力等方面进行检查评定标准；严重程度标准与家庭社会功能密切相关；时间标准是将症状标准和严重程度标准相结合，在其持续时间上做相应的综合考虑；排除标准主要是排除与躯体疾病相关的内容。通过这些标准对于精神障碍进行有效的分类。

（二）精神障碍的分类

中国精神障碍分类与诊断标准，简称为 CCMD，是我国用于分类和诊断各类精神疾病的工作系统，将精神障碍分为以下十个类型。

- (1) 器质性精神障碍。
- (2) 精神活性物质或非成瘾物质所致精神障碍。
- (3) 精神分裂症（分裂症）和其他精神病性障碍。
- (4) 心境障碍（情感性精神障碍）。
- (5) 癔症、应激相关障碍、神经症。
- (6) 心理因素相关生理障碍。
- (7) 人格障碍、习惯与冲动控制障碍、性心理障碍。
- (8) 精神发育迟滞和童年与少年期心理发育障碍。
- (9) 童年和少年期的多动障碍、品行障碍、情绪障碍。
- (10) 其他精神障碍和心理卫生情况。

本单元主要介绍精神分裂症、心境障碍、神经症等在精神障碍中较为常见的类型。

特别需要注意的是，心理问题与精神疾病的诊断是一门非常复杂、深奥的学问，绝非想象的那么容易、简单，请大家千万不要胡乱猜测、乱贴标签，甚至疑神疑鬼、草木皆兵，以免落下心病，徒增烦恼。一个人是否有精神障碍，通常需要专家对个人进行专业评估，评估者需要接受专业训练，并结合考虑被评估者的文化背景、现实状况等因素才能判断。

· 相关链接 ·

中国科学院发布心理健康蓝皮书——成年人群自评心理健康状况总体良好

2022 年国民心理健康状况如何？

日前，中国科学院心理研究所发布 2022 版“心理健康蓝皮书”《中国国民心理健康发展报告（2021—2022）》（以下简称“蓝皮书”）。结果显示：我国社会对心理健康的投入持续增加，成年人群自评心理健康状况总体良好，国民心理健康服

务的便利性和满意度较之以往显著上升。

蓝皮书分为总报告、分报告和专题报告三个部分，“作为重要的智库研究成果，蓝皮书探讨了我国不同人群的心理健康现状、发展趋势及影响因素，并就进一步维护和改善国民心理健康状况提出了一些建议。”中国科学院心理研究所所长、蓝皮书主编傅小兰介绍。

蓝皮书基于近 20 万人次的调查，综合分析呈现了当前我国多个人群的心理健康基本特征。调查发现，管理人员心理健康状况最好，无业 / 失业人员心理健康状况最差。工作时间的变化、工作倦怠、朋友支持、婚恋关系、运动与午睡均对心理健康存在显著的积极或消极影响。

其中，从婚恋状态看，已婚群体的抑郁风险最低，未婚无对象群体的抑郁风险最高，抑郁风险检出率 (23.6%) 远高于已婚群体 (5.7%)。虽然其中也叠加了一些年龄因素的影响，但仍显示了拥有亲密关系的支持对于心理健康的保护作用。“从这一角度来说，促进青年人拥有稳定和谐的婚恋关系、促进婚姻家庭和谐，对人们的心理健康具有重要的价值。”中国科学院心理研究所教授、蓝皮书副主编陈祉妍说。

在心理健康的自我评估方面，针对“你认为自己的心理健康状况如何”的 4 个选项——很好、中等、较差、不清楚，调查对象自我评估认为“很好”的占 35.9%，“中等”的占 48.1%，“较差”的占 13.9%，“不清楚”的占 2.1%，前两者之和超过 80%。

中国国民心理健康状况最新调查结果显示，不同年龄、不同收入下心理健康状况差异突出，本次调查中，抑郁风险检出率为 10.6%，焦虑风险检出率为 15.8%，抑郁和焦虑水平的影响因素高度相似。在成年人群中，18~24 岁年龄组的抑郁风险检出率达 24.1%，显著高于其他年龄组，25~34 岁年龄组的抑郁风险检出率为 12.3%，也显著高于 35 岁及以上各年龄组。焦虑风险检出率的年龄差异呈现类似趋势。此外，在不同收入群体之间，随着月收入的增加，抑郁风险检出率呈现曲线变化，月收入人民币 2 000 元以下组的抑郁风险检出率最高，显著高于其他月收入组。

“不同职业群体也呈现不同的心理健康特征。”陈祉妍介绍，抑郁风险检出率最高的是无业 / 失业人员，达 31.0%，远远高于其他职业群体；抑郁风险检出率最低的是管理人员，为 3.2%。

“我们建议继续提高心理健康服务的可及性和规范性、推动心理体检普遍开展、关注低收入群体与失业 / 无业群体、关注与支持青年群体、关注工作倦怠并加强职业指导及提供心理服务、加强对健康生活方式的倡导与支持。”陈祉妍说。

蓝皮书还分别对青少年、大学生、中小学教师、心理咨询师这四类群体的心理健康状况及相关影响因素进行分析。对全国范围内超过 3 万名青少年的调查分

析显示，参加调查的青少年中 14.8% 存在不同程度的抑郁风险，相比 2020 年有所下降。女生相对男生有更高的抑郁、孤独得分；总体上，抑郁、孤独、手机成瘾得分有随着年级增长而升高的趋势。

“这提示我们，应进一步完善青少年心理健康筛查和检测机制，着力加强西部地区及农村地区青少年的心理健康工作，加强对高风险群体的心理健康的精准预防和干预工作，进一步保障青少年获得足够的睡眠和运动，倡导青少年健康使用手机、减少手机成瘾风险。”中国科学院心理研究所助理研究员郭菲说。

“双减”政策实施后，中小學生心理健康状况有什么变化？调查发现，作业量的减少、体育运动时间的增多和发展兴趣爱好时间的增多对于心理健康具有积极作用。陈祉妍指出：“总的来说，‘双减’政策实施后义务教育阶段学生，特别是非毕业年级学生在作业负担方面显著减轻，有了更多的时间采取健康平衡的生活方式，有助于我国青少年的身心健康发展。”

中国科学院心理研究所研究员、发展中国家科学院院士、蓝皮书主编张侃表示：“我国近年来的心理健康工作在政府的引导下蓬勃发展，随着政府重视程度、公众意识的提高，随着专业队伍的成长与壮大，心理健康工作在组织性、专业性方面都有提升。心理健康蓝皮书则为国家和社会提供了重要的国民状态指标，对公共政策的制定提供了科学参考。”

（来源：《光明日报》2023 年 02 月 27 日）

二、精神障碍的常见类型

（一）精神分裂症

精神分裂症是一组病因未明的精神病，多起病于青壮年时期，常缓慢起病，具有思维、情感、行为等多方面障碍以及精神活动的不协调。通常患者意识清晰，智能状况尚好，而有的患者在疾病过程中可出现认知功能损害。其自然病程多迁延，呈现反复加重或恶化，但部分患者可保持痊愈或基本痊愈的状态。

1. 精神分裂症的临床表现

精神分裂症的临床症状复杂多样，个体之间症状差异很大，即使同一患者在不同阶段或病期也可能表现出不同的症状。

（1）感知觉障碍。精神分裂症可出现多种感知觉障碍，其中最突出的是幻觉，幻听、幻视、幻嗅、幻味、幻触均可出现，以幻听最为常见，主要是言语性幻听。幻听内容可以是争论性的或评论性的，也可以是命令性的，内容往往使患者感到不愉快。

（2）思维障碍。思维障碍主要包括思维形式障碍和思维内容障碍。思维形式障碍是以思维联想过程障碍为主要表现，思维联想过程缺乏连贯性和逻辑性，缺乏现实性和具体性，思维散漫和分裂，或具有病理性象征性思维，言语支离破碎，或语词新作；言语不连贯，思维内容贫乏；或有强制性思维。妄想是最常见的思维内容障碍，最多见的妄

想是被害妄想和关系妄想。

(3) 情感障碍。情感障碍主要表现为情感迟钝或平淡以及情感表达与外界环境或内心体验不协调。情感平淡并不仅仅以表情呆板、缺乏变化为表现,患者同时还有自发动作减少、缺乏体态语言的情况。有的患者在谈及自己不幸遭遇或妄想内容时,缺乏应有的情感体验,或表现出不相称的情感。

(4) 意志与行为障碍。意志减退或缺乏,活动减少、行为被动、退缩、懒散,缺乏积极性和主动性,对工作和学习的兴趣减退,对自己的前途毫不关心,对将来没有任何打算,或者虽有计划,却从不施行。患者可以连坐几个小时而没有任何自发活动,或表现为忽视自己的仪表,不知料理个人卫生。

(5) 认知功能障碍。认知功能障碍主要表现为注意障碍、记忆障碍、抽象思维障碍、信息加工与整合障碍等。

2. 精神分裂症的临床类型

(1) 单纯型。青少年时期缓慢起病,逐渐发展加重的人格衰退,以情感淡漠、行为退缩、意志减退等症状为主。

(2) 青春型。多于青春期发病,起病较急。情感不协调或喜怒无常,思维零乱,行为幼稚,兴奋冲动。

(3) 紧张型。青年或中年发作性起病,表现为突发性运动性兴奋,或运动性抑制与木僵。

(4) 偏执型。多于中年缓慢起病,表现敏感多疑,渐发展为泛化的妄想和幻觉,以幻听常见,情感和行为多受妄想和幻听的支配。

除以上常见的四种类型之外,还有未分化型、混合型等不典型的临床类型。

· 相关链接 ·

精神分裂症的诊断标准

【症状标准】

至少具有下列 2 项,并非继发于意识障碍、智能障碍、情感高涨或低落,单纯型分裂症另规定。

- (1) 反复出现的言语性幻听。
- (2) 明显的思维松弛、思维破裂、言语不连贯,或思维贫乏或思维内容贫乏。
- (3) 思想被插入、被撤走、被播散、思维中断,或强制性思维。
- (4) 被动、被控制,或被洞悉体验。
- (5) 原发性妄想(包括妄想知觉,妄想心境)或其他荒谬的妄想。
- (6) 思维逻辑颠倒、病理性象征性思维,或语词新作。
- (7) 情感颠倒,或明显的情感淡漠。
- (8) 紧张综合征、怪异行为,或愚蠢行为。
- (9) 明显的意志减退或缺乏。

【严重标准】

存在自知力障碍，并且社会功能严重受损或无法进行有效交谈。

【病程标准】

(1) 符合症状标准和严重标准至少已持续 1 个月，单纯型另有规定。

(2) 若同时符合分裂症和情感性精神障碍的症状标准，当情感症状减轻到不能满足情感性精神障碍症状标准时，分裂症状需继续满足分裂症的症状标准至少 2 周以上，方可诊断为分裂症。

【排除标准】

排除器质性精神障碍，以及精神活性物质和非成瘾物质所致精神障碍。尚未缓解的分裂症患者，若又罹患本项中前述两类疾病，应并列诊断。

(二) 心境障碍**成长案例**

小 Z(化名)，男，大二学生，他喜欢独来独往，不爱搭理同学，上课经常迟到，课堂上经常睡觉，老师说了也不听。因为这种学习态度，被任课老师多次投诉。舍友主动找他聊天，他也爱答不理。最近这段时间，小 Z 越发懒散，甚至不愿意去上课，还在朋友圈发布一些消极的言论。辅导员找他谈话，他只沉默不语。后来，辅导员与他母亲联系后，得知其父母离异。小 Z 原本平静的生活在高考之后打乱，高考结束不久，父母离异，小 Z 跟着父亲生活。他的父亲主要靠打零工维持生计，收入不稳定。后来，小 Z 的母亲又组建了新的家庭。高考成绩的不理想，加上家庭发生巨大的变故，令小 Z 无法适应。他感到孤独无助，认为自己被父母抛弃了，情绪低沉，郁郁寡欢，无心学业，连原来感兴趣的活动也不愿意参加。在老师的建议下，小 Z 的母亲带他去医院检查，诊断为中度抑郁。之后，小 Z 配合医生进行治疗，治疗效果比较明显。

心理点评：本案例中的小 Z 由于家庭等原因变得情绪低落，最终发展为中度抑郁。

想一想：如果小 Z 早点寻求帮助，抑郁情绪是否能够得到缓解？如果你遇到心理困扰，愿意主动寻求帮助吗？

心境障碍，又称情感性精神障碍，是以明显而持久的心境高涨或低落为主的一组精神障碍，并有相应的思维和行为改变，严重者可伴有精神病性症状，如幻觉、妄想等。大多数患者有反复发作的倾向，每次发作多可缓解，部分可有残留症状或转为慢性。主要包括双相障碍、躁狂症和抑郁症等类型。双相障碍具有躁狂和抑郁交替发作的临床特征。躁狂症或抑郁症是指仅有躁狂或抑郁发作。

1. 躁狂发作

躁狂发作的主要表现为心境高涨，与其处境不相称，可以从高兴愉快到欣喜若狂，部分病例仅以易激惹为主。病情轻者社会功能无损害或仅有轻度损害，严重者可出现幻觉、妄想等精神病性症状。

躁狂发作的典型临床症状是情感高涨、思维奔逸和活动增多。情感高涨体现为患者主观体验特别愉快，自我感觉良好，自我评价过高，可出现夸大观念，甚至可达到夸大妄想的程度。思维奔逸体现为联想过程明显加快，自觉思维非常敏捷，思维内容丰富多变，有时感到言语跟不上思维的速度，从而言语增多、滔滔不绝、手舞足蹈。讲话的内容较肤浅，常给人以信口开河之感。讲话的内容常从一个主题很快转到另一个主题。活动增多体现为患者精力旺盛，动作快速敏捷，活动明显增多，但耐力不足。爱管闲事，常常随心所欲而不考虑后果。严重者社会功能严重受损，甚至给他人造成危险或不良后果。

临床上，该类型可以细分为轻症躁狂症（轻躁狂）、无精神病性症状的躁狂症、有精神病性症状的躁狂症、复发性躁狂症等亚型。

2. 抑郁发作

抑郁发作以心境低落为主，且与其处境不相称，可以从闷闷不乐到悲痛欲绝，甚至发生木僵。严重者可出现幻觉、妄想等精神病性症状。

临床表现主要为兴趣丧失、无愉悦感；精力减退或疲乏感；精神运动性迟滞或激越；自我评价过低、自责，或有内疚感；联想困难或自觉思考能力下降；严重的抑郁发作患者常伴有消极自杀的观念或行为，自杀观念通常逐渐产生，随抑郁加重而日趋强烈；睡眠障碍，如失眠、早醒，或睡眠过多；食欲降低或体重明显减轻；性欲减退。严重者社会功能受损，给自身造成痛苦或不良后果。

抑郁发作临床表现较轻者称为轻度抑郁。主要表现为心境低落、兴趣或愉悦感丧失，自觉日常工作及社交能力有所下降，不出现幻觉和妄想等精神病性症状。

抑郁发作可细分为轻症抑郁症、无精神病性症状的抑郁症、有精神病性症状的抑郁症、复发性抑郁症等。



抑郁症

· 相关链接 ·

抑郁发作的诊断标准

【症状标准】

以心境低落为主，并至少具有下列 4 项。

- (1) 兴趣丧失、无愉悦感。
- (2) 精力减退或疲乏感。
- (3) 精神运动性迟滞或激越。
- (4) 自我评价过低、自责，或有内疚感。

- (5) 联想困难或自觉思考能力下降。
- (6) 反复出现轻生的念头或有自杀、自伤行为。
- (7) 睡眠障碍，如失眠、早醒，或睡眠过多。
- (8) 食欲降低或体重明显减轻。
- (9) 性欲减退。

【严重标准】

社会功能受损，或给自身造成痛苦或不良后果。

【病程标准】

(1) 符合症状标准和严重标准至少已持续 2 周。

(2) 可存在某些分裂性症状，但不符合分裂症的诊断。若同时符合分裂症的症状标准，在分裂症状缓解后，满足抑郁发作标准至少 2 周。

【排除标准】

排除器质性精神障碍，或精神活性物质和非成瘾物质所致抑郁。

3. 双相情感障碍

双相情感障碍又称双相障碍，是指患者既有躁狂或轻躁狂发作，又有抑郁发作的一类情感障碍。就是指情绪在狂躁和抑郁的两个极端游走，像坐过山车一样。他们可能是以一种状态为主的反复发作，也可能是这两种状态交替反复发作。

双相障碍躁狂发作通常起病突然，持续 2 周到 5 个月不等；抑郁发作持续时间一般稍长，除在老年期外，很少超过 1 年。双相障碍首次发病可在任何年龄，大多数在 50 岁前发病。发作频率、复发与缓解的形式均有很大差异。

成长案例

小 Y(化名)，女，某高校大一学生。新生军训时，小 Y 同学以“处于双相情感障碍恢复期，不宜参加高强度活动”为由办理免训。对于新生活，小 Y 感觉很不适应。由于自己未和舍友一起参加军训，舍友们回到宿舍后一起聊军训时发生的趣事，小 Y 插不上嘴，感觉与舍友之间距离越来越远，小 Y 的情绪变得越发低落。开学一个月后，小 Y 积压已久的情绪爆发，在宿舍群内发送类似“我要调宿舍，如果调不成希望大家能多关照”的文字，引发宿舍激烈矛盾。辅导员发现之后，将小 Y 和舍友叫到一起进行调解，暂时平息了矛盾。但是，宿舍的氛围变得越发紧张。小 Y 因宿舍氛围感觉到很压抑，心理问题加重，导致抑郁发作，用头撞墙，宿舍长立即联系辅导员，辅导员迅速赶往宿舍，并立即联系学院领导、心理咨询中心老师等相关人员。后来，小 Y 的家长赶到学校，将小 Y 带去医院治疗。

心理点评：本案例中的小 Y 由于换了新的环境，人际关系不融洽等原因，导致疾病复发。

想一想：如果身边同学出现情绪上的较大变化，我们应该怎么帮助他？

（三）神经症

神经症是一组主要表现为焦虑、抑郁、恐惧、强迫、疑病症状或神经衰弱症状的精神障碍。此类障碍有一定的人格基础，起病常受心理社会因素影响。临床表现与患者的现实处境并不相称，但患者感到痛苦和无能为力，病程多迁延，没有可证实的器质性疾病，称为神经症样综合征。患者对疾病有相当的自知力，有痛苦感受，有求治的需求。

根据我国精神病学的传统和现状，中国精神障碍分类与诊断标准第 3 版（CCMD-3）将神经症分为这几大类：恐惧症、焦虑症、强迫症、躯体形式障碍、神经衰弱、其他或待分类的神经症。本单元主要介绍恐惧症、焦虑症、强迫症和躯体形式障碍。

1. 恐惧症

恐惧症又称恐怖症，是一种以过分和不合理地惧怕外界客体或处境为主的神经症。患者所表现出来的恐惧强度与其所面临的实际危险极不相称，通常在某一事件或情景面前出现过一次焦虑和恐怖发作后，该物体和情景就成了恐惧对象。患者明知没有必要，但仍不能防止恐惧发作，恐惧发作时往往伴有显著的焦虑和自主神经症状。患者极力回避所害怕的客体或处境，或是带着畏惧去忍受。因此，该疾病严重影响患者的正常社会活动。该病多见于青少年或成年早期，女性患病多于男性，起病较急，病程多迁延，有慢性发展的趋势，病程越长预后越差。

恐惧症按患者所恐惧的对象，可分为场所恐惧症、社交恐惧症及特殊恐惧症。场所恐惧症是指患者对某些特定场所或环境产生恐惧，当患者面临所恐惧的场所，会产生极度恐惧，担心自己昏倒，担心忍受不了那种场合下将要产生的极度焦虑，因而回避，甚至不敢出门。社交恐惧症是一种显著而持久地害怕可能使人发窘的社交或表演场所为主要表现的神经症，该病通常可导致患者的职业或其他社会功能受损。当患者被迫进入社交场合时，便会不知所措，产生严重的焦虑反应。特殊恐惧症亦称为单纯恐惧症，主要表现为无法摆脱地对某种具体的物体或情景的恐惧，是一种以持久地害怕某种事物或情景为主要表现的神经症。

心理学与生活

社交恐惧症

社交恐惧症，又称社交焦虑障碍，主要症状围绕着害怕在小团体中被人审视，一旦发现他人注意自己就表现得不自然，不敢抬头、不敢与人对视，甚至觉得无地自容，不敢在公共场合演讲和集会，不敢坐在前排，回避社交，在极端情形下可导致社会隔离。

常见的恐惧对象是异性、严厉的长辈/老师等。可伴有自我评价低和害怕批评，可有脸红、手抖、恶心或尿急等症状，症状可发展到惊恐发作的程度。症状可泛化到涉及家庭以外的几乎所有情景。部分患者常可能伴有突出的广场恐惧与抑郁障碍；一部分患者可能通过物质滥用来缓解焦虑而最终导致物质依赖，特别是酒精依赖。

对于社交恐惧症的患者来说，单靠药物治疗效果并不显著，应当配合心理治疗，且心理治疗需要患者的支持和理解。认知行为疗法是治疗恐惧症的首选方法，主要包括暴露疗法、认知重建、放松训练和社交技能训练。

2. 焦虑症

焦虑症是一种以焦虑情绪为主的神经症，主要临床表现为广泛性焦虑症和发作性惊恐状态，常伴有头晕、胸闷、心悸、呼吸困难、口干、尿频、尿急、出汗、震颤和运动性不安等症状，其焦虑并非由实际威胁所引起，或其紧张惊恐程度与现实情况很不相称。

焦虑症分为广泛性焦虑障碍和惊恐障碍两种形式。广泛性焦虑障碍是指以持续的显著紧张不安，伴有自主神经功能兴奋和过分警觉为特征的一种慢性焦虑障碍，持续存在无明确对象或固定内容的紧张不安、过分担心、注意力集中困难、运动性不安、心慌气短、紧张性头痛、出汗或口干等自主神经功能紊乱的症状。惊恐障碍是一种突如其来、反应强烈的惊恐体验，有失控感、发疯感、崩溃感，甚至有濒死感，多伴有头晕、心悸、气促、胸闷、出汗、口干等症状。其起病快，终止也快，一般持续数十分钟可自行缓解。

3. 强迫症

强迫症又称强迫性障碍，是指一种以强迫症状为主的神经症，其特点是有意识的自我强迫和反强迫并存，二者强烈冲突使患者感到焦虑和痛苦；患者体验到观念或冲动系来源于自我，但违反自己意愿，虽极力抵抗，却无法控制；患者也意识到强迫症状的异常性，但无法摆脱。病程迁延的患者可以仪式动作为主而精神



强迫症

痛苦减轻，但社会功能严重受损。

临床上的常见类型与表现有以下几个方面。

(1) 强迫观念。患者主观上感觉有不可抗拒的想法或观念不断呈现出来，而自己并不愿接受这些思想、观念的纠缠。其表现为强迫怀疑，对自己做过的任何事情总是反复地思考和检查；强迫回忆，对自己刚做完或早已做过的事情反复地进行回忆；强迫联想，听见或看见某一事物，脑中就出现与此有关的联想，并伴有紧张情绪或恐惧；冥思苦想，不停地思虑一些毫无意义而又不可能得出结论的问题。

(2) 强迫行为。个人无法自我控制而习惯性地反复出现的某些语言和行为。这类行为不受个人意识的支配，虽然自知不合常情也无法自我控制。其表现方式有强迫计数、强迫检查、过度的好洁、强迫性的仪式动作等。强迫反应者通常较刻板，很少变通，做事照搬成规。

· 相关链接 ·

强迫症的诊断标准

【症状标准】

(1) 符合神经症的诊断标准，并以强迫症状为主，至少有下列 1 项。

① 以强迫思想为主，包括强迫观念、回忆或表象，强迫性对立观念、穷思竭虑、害怕丧失自控能力等。

② 以强迫行为（动作）为主，包括反复洗涤、核对、检查，或询问等。

③ 上述的混合形式。

(2) 患者称强迫症状起源于自己内心，不是被他人或外界影响强加的。

(3) 强迫症状反复出现，患者认为没有意义，并感到不快，甚至痛苦，因此试力抵抗，但不能奏效。

【严重标准】社会功能受损。

【病程标准】符合症状标准至少已 3 个月。

【排除标准】

(1) 排除其他精神障碍的继发性强迫症状，如精神分裂症、抑郁症，或恐惧症等。

(2) 排除脑器质性疾病特别是基底节病变的继发性强迫症状。

4. 躯体形式障碍

躯体形式障碍，是一类以持久地担心或坚信各种躯体症状的优势观念为特征的神经症。患者因这些症状反复就医，尽管各种医学检查结果都正常且经医生反复解释，均不能打消其疑虑。即使有时确实存在某种躯体疾病，其严重程度不足以解释患者所感受到的痛苦和焦虑。尽管症状的发生、持续与不愉快的生活事件、艰难处境或心理冲突密切相关，但患者常否认心理因素的存在。

三、精神障碍的预防

精神障碍的预防分三级：初级预防旨在消除或减少病因或致病因素，防止或减少精神障碍的发生；二级预防的目标是早发现、早诊断、早治疗，争取完全康复与良好的预后，防止复发；三级预防的目标是做好精神障碍患者的康复，最大限度地促进患者社会功能的恢复。

（一）宣传普及心理健康知识

引导大学生主动维护自身心理健康，科学地认识心理健康问题，做自身健康的第一责任人，遇到心理困扰时懂得主动求助，避免发展成严重心理问题。宣传精神障碍相关知识，帮助学生掌握精神障碍的识别信号，当发现自己或他人出现心理问题时懂得自助或主动帮助他人。

（二）创设良好的学习、生活环境

环境对人的心理健康具有重要影响作用。虽然大学生基本上住校，不和家人生活在一起，但是家庭的影响还是持续存在，和谐的家庭环境对于大学生的心理健康具有重要保护性作用。学校作为大学生学习和生活的重要场所，对大学生的心理健康也具有重要作用。要努力创设和谐的校园、班级环境，借助集体的力量帮助学生健康成长。同时，要加强家校联动，共同守护学生的心理健康。

（三）早发现、早诊断、早治疗

对于精神障碍患者，重点在于早期发现、早期治疗。但是，精神障碍早期症状轻、不典型，往往不为人注意，或认识不到是精神障碍，以致延误治疗时机。常见精神障碍的早期信号一般有失眠、情绪不稳定、懒散、淡漠、自语、自笑、猜疑、躯体症状、食欲性欲减退、性格改变、记忆减退等表现。这些早期信号，往往不为患者本人或家人、同学所认识，而看成思想问题、脾气不好等错过最佳治疗期，影响康复。

（四）坚持规范治疗

精神障碍的早发现、早治疗非常重要，一般而言，精神障碍的治疗需要药物治疗加心理治疗。有些患者及家属对于药物治疗存在误区，擅自减药或者停药，这对于精神障碍的康复非常不利，可能导致前功尽弃。要遵从医嘱，按照医生的要求，坚持规范治疗。

心理学与生活

如何帮助亲人或朋友走出抑郁症

家人或朋友的鼓励对抑郁症患者的治疗和康复非常重要。如果亲人或朋友得了抑郁症，可以从以下几个方面提供帮助。

1. 尽早带他们接受治疗

抑郁症不是通过简单的聊天能够改变的，应该尽早带他们去医院检查，在医生的指导下进行治疗，这样才能早日战胜疾病。

2. 做好监护工作

抑郁症严重时容易产生自杀念头，所以家庭护理的一个重点就是防范自杀行为的发生，家人一定要重视起来，做好抑郁症患者的监护工作。

3. 陪伴与倾听

当抑郁症患者与你倾吐内心的不快时要耐心倾听，不要催促其回答问题。抑郁症患者的情绪很差、悲观自责，应该与他们多接触，给予他们支持和鼓励，帮助他们树立信心。

4. 保证良好的生活起居环境

多晒太阳，开窗透气，保持房间空气良好，鼓励他们进行适当的运动。

5. 督促他们按时按量服药

有些抑郁症患者会私自停药。为防止复发，在没有特殊情况时，决不能停药或者减少药量，一定要遵从医嘱。

Part 2 课堂活动

一、优点轰炸

活动目的：通过发现身边同学的优点，给予其鼓励，增强同学们的自信心。

活动准备：纸、笔。

活动时间：20~25分钟。

活动形式：团体活动。

活动过程：

1. 分组，6~8人为一组。
2. 每个同学在纸上分别写出小组其他同学的优点。态度要真诚，需实事求是。
3. 小组成员互相交换，看看他人给自己写了哪些优点。

活动分享:

1. 同学写出的优点超出你的预期了吗?
2. 当看到同学写的自己未曾发现的优点, 你的内心有何感受?
3. 活动对自己有何启发?
4. 教师总结。

二、你的难题我来解

活动目的: 通过同学之间的互相帮助, 达到缓解内心压力的作用。

活动准备: 纸、笔。

活动时间: 25~30 分钟。

活动形式: 团体活动。

活动过程:

1. 分组, 6~8 人为一组。
2. 每位同学在纸上写出自己近期比较烦心的事情, 给小组其他同学每人一份。
3. 每位同学在收到其他同学的纸条之后, 认真回答问题。
4. 写完答案, 把纸条交还给写问题的同学。
5. 小组成员共同讨论, 解决方案是否可行。

活动分享:

1. 同学们的烦恼有一样的情况吗?
2. 当看到同学写给你的答案, 你有什么样的感受?
3. 生活中遇到烦心的事情, 你懂得寻求他人的帮助吗?
4. 教师总结。

三、放松训练

活动目的: 通过聆听音乐, 缓解内心压力, 学会更好地与自己相处。

活动准备: 轻音乐。

活动时间: 5~10 分钟。

活动形式: 个人心理体验。

活动过程:

1. 教师播放轻音乐, 可选取表现自然环境主题的轻音乐, 如阳光、海岸、森林之类。

2. 学生找个舒适的姿势坐着, 闭上眼睛, 认真聆听, 感受音乐的意境。

活动分享:

1. 从音乐中, 你感受到了什么样的画面?
2. 你的身心是否得到了放松?
3. 日常生活中, 我们还可以采取哪些减压方式?
4. 教师总结。

Part 3 课后训练

一、抑郁自评

活动目的：学会用抑郁自评量表对自己进行抑郁状况自查，发现问题，及时寻求帮助。

活动准备：抑郁自评量表（SDS）、笔、安静的环境。

活动时间：20~30分钟。

活动形式：心理测评。

活动过程：

1. 认真阅读测评指导语。
2. 独立完成测评量表。

抑郁自评量表（SDS）

测评指导语：下面有20道题目，请仔细阅读每一条，把意思弄明白，每一条文字后有四个选项，分别表示：A 没有或很少时间（过去一周内，出现这类情况的日子不超过一天）；B 少部分时间（过去一周内，1~2天有过这类情况）；C 相当多时间（过去一周内，3~4天有过这类情况）；D 绝大部分或全部时间（过去一周内，5~7天有过这类情况）。根据自己过去一周内的实际情况做出选择。

- | | | | | |
|------------------------|---|---|---|---|
| (1) 我觉得闷闷不乐，情绪低沉 | A | B | C | D |
| (2) 我觉得一天之中早晨最好 | A | B | C | D |
| (3) 我一阵阵哭出来或觉得想哭 | A | B | C | D |
| (4) 我晚上睡眠不好 | A | B | C | D |
| (5) 我吃的跟平常一样多 | A | B | C | D |
| (6) 我与异性亲密接触时和以往一样感觉愉快 | A | B | C | D |
| (7) 我发觉我的体重在下降 | A | B | C | D |
| (8) 我有便秘的苦恼 | A | B | C | D |
| (9) 我的心跳比平时快 | A | B | C | D |
| (10) 我无缘无故地感到疲乏 | A | B | C | D |
| (11) 我的头脑跟平常一样清楚 | A | B | C | D |
| (12) 我觉得经常做的事情并没有困难 | A | B | C | D |
| (13) 我觉得不安而平静不下来 | A | B | C | D |
| (14) 我对未来抱有希望 | A | B | C | D |
| (15) 我比平常容易生气激动 | A | B | C | D |

- (16) 我觉得做出决定是容易的 A B C D
- (17) 我觉得自己是个有用的人, 有人需要我 A B C D
- (18) 我的生活过得很有意思 A B C D
- (19) 我认为如果我离世了, 他人会生活得好些 A B C D
- (20) 平常感兴趣的事我仍然感兴趣 A B C D

计分方式:

正向计分题号: 1、3、4、7、8、9、10、13、15、19 的 A、B、C、D 按 1、2、3、4 分计算; 反向计分题号: 2、5、6、11、12、14、16、17、18、20 的 A、B、C、D 按 4、3、2、1 分计算。将 20 个项目的各个得分相加, 即得总粗分。将总粗分乘以 1.25 后, 取整数部分, 得出标准分。

结果解释: 按照中国常模结果, 53~62 分为轻度抑郁, 63~72 分为中度抑郁, 72 分以上为重度抑郁。

3. 按照测评结果, 结合自己的实际情况, 评价目前自身的抑郁状况。
4. 如果有轻度以上抑郁, 请主动和心理老师沟通。

活动感悟:

1. 你认为你的测评结果是否与你目前的状态相符?
2. 如果测评结果显示在轻度以上, 你是否会主动求助? 主动求助对你的好处是什么?
3. 测评结果仅供参考, 请和心理老师共同讨论你的测评结果。

二、焦虑自评

活动目的: 学会用焦虑自评量表对自己进行焦虑状况自查, 发现问题, 及时寻求帮助。

活动准备: 焦虑自评量表(SAS)、笔、安静的环境。

活动时间: 20~30 分钟。

活动形式: 心理测评。

活动过程:

1. 认真阅读测评指导语。
2. 独立完成测评量表。

焦虑自评量表(SAS)

测评指导语: 下面有 20 道题目, 请仔细阅读每一条, 把意思弄明白, 每一条文字后有四个选项, 分别表示为 A 没有或很少时间(过去一周内, 出现这类情况的日子不超过一天); B 少部分时间(过去一周内, 1~2 天有过这类情况); C 相当多时间(过去一周内, 3~4 天有过这类情况); D 绝大部分或全部时间(过去一周内, 5~7 天有过这类情况)。根据自己过去一周内的实际情况做出选择。

- (1) 我觉得比平常容易紧张和着急 A B C D
- (2) 我无缘无故地感到害怕 A B C D



- (3) 我容易心里烦乱或觉得惊恐 A B C D
- (4) 我觉得我可能将要发疯 A B C D
- (5) 我觉得一切都很好, 也不会发生什么不幸 A B C D
- (6) 我的手脚发抖打战 A B C D
- (7) 我因为头痛、颈痛和背痛而苦恼 A B C D
- (8) 我感觉容易衰弱和疲乏 A B C D
- (9) 我觉得心平气和, 并且容易安静坐着 A B C D
- (10) 我觉得心跳很快 A B C D
- (11) 我因为一阵阵头晕而苦恼 A B C D
- (12) 我有晕倒发作或觉得要晕倒似的 A B C D
- (13) 我呼气吸气都感到很容易 A B C D
- (14) 我的手脚麻木和刺痛 A B C D
- (15) 我因为胃痛和消化不良而苦恼 A B C D
- (16) 我常常要小便 A B C D
- (17) 我的手常常是干燥温暖的 A B C D
- (18) 我的脸红发热 A B C D
- (19) 我容易入睡并且一夜睡得很好 A B C D
- (20) 我做噩梦 A B C D

计分方式:

正向计分题号: 1、2、3、4、6、7、8、10、11、12、14、15、16、18、20 号题的 A、B、C、D 按 1、2、3、4 分计算; 反向计分题号: 5、9、13、17、19 号题的 A、B、C、D 按 4、3、2、1 分计算。将 20 个项目的各个得分相加, 即得总粗分。将总粗分乘以 1.25 后, 取整数部分, 得出标准分。

结果解释: 按照中国常模结果, 50~59 分为轻度焦虑, 60~69 分为中度焦虑, 69 分以上为重度焦虑。

3. 按照测评结果, 结合自己的实际情况, 评价目前自身的焦虑状况。

4. 如果有轻度以上焦虑, 请主动和心理老师沟通。

活动感悟:

- 1. 你认为你的测评结果是否与你目前的状态相符?
- 2. 如果测评结果显示在轻度以上, 你是否会主动求助? 主动求助对你的好处是什么?
- 3. 测评结果仅供参考, 请和心理老师共同讨论你的测评结果。

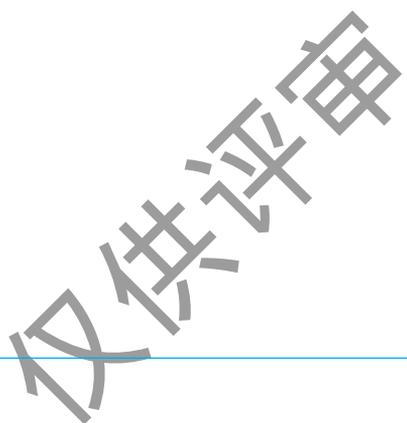
三、调节抑郁情绪的认知练习

活动目的: 通过认知练习, 调节抑郁情绪。

活动准备: 纸、笔。

活动时间: 25~30 分钟。

活动形式: 自我体验、反思。



活动过程：

1. 一旦发现自己出现抑郁情绪，可以思考以下问题，并把答案写出来。

- (1) 如果我的朋友或其他关心我的人陷入同样的境地，我会怎样对待他们？
 - (2) 关心我的人会怎样支持、鼓励我？
 - (3) 我是否重视这样的事实：抑郁的时候，我的“脑状态”使我只看到生活的黑暗面？
 - (4) 如果我没有处于抑郁状态，我会怎样看问题？
 - (5) 我是否考虑了其他可能性？这些可能性都是什么？
 - (6) 我的观念是否有足够的证据支持？哪些证据与我的观念相悖？
 - (7) 我这样思考的利弊何在？
 - (8) 我是否付出了足够的努力去改变？
2. 当思考完这些问题，看看抑郁情绪是否得到缓解。
3. 如果有效，可以在平时练习使用；如果仍然不起作用，建议主动寻求帮助。

活动感悟：

1. 通过改变认知，可以改变我们的情绪状态吗？
2. 当自己无法调节消极情绪时，是否应该寻求帮助？

Part 4 心理资源

一、书籍——《幻想即现实》

《幻想即现实》由曾奇峰著，希望出版社出版。每个人都是大自然的孩子，任何人都没有必要用对自己不好的方式来对他人好。我们身为人类注定要带着人的全部优点和弱点生活。人真的是这样一种动物，没有情感，会被“饿”死；情感太多，会被“撑”死；不多不少，才是最好。从这一点来说，亲情与爱情都应该向友情靠近。

相关书目

- 1.《其实没那么糟》，作者彭瑶，安徽人民出版社。
- 2.《穿越抑郁的正念之道》，作者马克·威廉姆斯等，童慧琦、张娜译，机械工业出版社。
- 3.《天才在左疯子在右》，作者高铭，武汉大学出版社。
- 4.《我穿越疯狂的旅程》，作者艾琳·R·萨克斯，李慧君、王建平译，中国轻工业出版社。

二、电影——《美丽心灵》

《美丽心灵》是一部由朗·霍华德执导，罗素·克劳、艾德·哈里斯、詹妮弗·康纳利等主演的剧情片。该影片讲述了患有精神分裂症的数学家约翰·福布斯·纳什，在博弈论和微分几何学领域潜心研究，最终获得诺贝尔经济学奖的故事。英俊而又十分古怪的数学家约翰·纳什念研究生时发明了他的博弈理论，短短 26 页的论文在经济、军事等领域产生了深远的影响，他开始享有国际声誉。但纳什出众的直觉受到了精神分裂症的困扰，使他向学术最高层次进军的辉煌历程发生了巨大改变。

纳什在深爱着他的妻子艾丽西亚的相助下，与疾病作斗争。经过十几年的不懈努力，他完全凭借意志的力量，一如既往地坚持工作，并于 1994 年获得诺贝尔奖，他在博弈论方面颇具前瞻性的工作也成为 20 世纪最具影响力的理论。

相关电影

- 1.《催眠大师》。
- 2.《暗礁》。
- 3.《雨人》。
- 4.《致命 ID》。

三、音乐——《我们在成长》

我们在成长

作词：方文山 作曲：周杰伦 演唱：周杰伦

我们在成长从来不曾要知道
有话就去讲只会让我更强壮
我们在成长从来不曾要知道
一起来鼓掌活得比别人漂亮
有话就去讲只会让我更强壮
阳光洒落在教堂 牵牛花爬满的墙
上面有一只小螳螂 他迎着风吹过的方向
一次又一次的在练习飞翔
这里有池塘 这里有花香
这里还有肥沃的土壤 和那只想飞的螳螂
它跌倒受伤却从来就不打算要投降
坚持着理想
(一向)喜欢 不能够说谎
不能够猜想 更不能害怕
要经过这样 才会有一双强壮
他能带你到任何地方的翅膀
小螳螂 就像树苗一样 需要空气跟阳光

才能够 一年又一年的慢慢茁壮
 绿色大地上 小树苗成长
 不能让未来缺少这主人翁
 我们在成长 从来不曾要知道
 一起来鼓掌 活得比别人漂亮
 有话就去讲 只会让我更强壮
 别人的失败 来不及你的原谅
 我们在成长 从来不曾要知道
 一起来歌唱 有爱就会有希望
 少年的脸庞 不该有一点沮丧
 有风有雨的夜晚 爱让人坚强
 啦啦啦啦啦啦啦啦
 啦啦啦啦啦啦啦啦
 啦啦啦啦啦啦啦啦

相关音乐

- 1.《年轻的战场》，由黎瑞刚作词，彭程作曲。
- 2.《梦想》，由文雅作词，沈元作曲。
- 3.《挥着翅膀的女孩》，由许常德作词，陈光荣作曲。
- 4.《稻香》，由周杰伦作词、作曲。

四、节目——《天天向上》

《天天向上》是湖南卫视推出的一档娱乐脱口秀节目，由汪涵等人主持。

该节目以传承中华礼仪文化和倡导社会公德为主旨，每期邀请演艺明星和社会特色群体以及企业界的知名人士作为嘉宾参与访谈和表演。通过多种形式传播中国礼仪之邦的礼仪文化，让国民在娱乐欢笑的同时感受中华传统美德的精髓并借此发扬光大，是节目定位的深度体现，也是节目创建的一种背景。节目选择了以公德礼仪作为主题，让人们既熟悉又陌生的嘉宾职业秀为节目内容，通过嘉宾访谈与表演等形式，让观众了解各种行业中所蕴含的文明礼仪，探寻行业背后鲜为人知的故事。

相关节目

- 1.《你好生活》。
- 2.《真正男子汉》。
- 3.《青春有你》。
- 4.《青春环游记》。

单元小结

1. 精神障碍是指人类大脑机能活动发生紊乱，导致认知、情感、行为和意志等精神活动不同程度障碍的总称，主要特征表现为感知觉、记忆、思维、情感、意志等精神活

动异常。

2. 精神分裂症是一组病因未明的精神病，多起病于青壮年时期，常缓慢起病，具有思维、情感、行为等多方面障碍及精神活动的不协调。通常意识清晰，智能尚好，而有的患者在疾病过程中可出现认知功能损害。

3. 心境障碍，又称情感性精神障碍，以明显而持久的心境高涨或低落为主的一组精神障碍，并有相应的思维和行为改变，严重者可伴有精神病性症状，如幻觉、妄想等。

4. 躁狂发作以心境高涨为主，与其处境不相称，可以从高兴愉快到欣喜若狂，某些病例仅以易激惹为主。病情轻者社会功能无损害或仅有轻度损害，严重者可出现幻觉、妄想等精神病性症状。

5. 抑郁发作以心境低落为主，与其处境不相称，可以从闷闷不乐到悲痛欲绝，甚至发生木僵。严重者可出现幻觉、妄想等精神病性症状。

6. 双相情感障碍又称双相障碍，是指患者既有躁狂或轻躁狂发作，又有抑郁发作的一类情感障碍。

7. 神经症是一组主要表现为焦虑、抑郁、恐惧、强迫、疑病症状，或神经衰弱症状的精神障碍。此类障碍有一定的人格基础，起病常受心理社会因素影响。

8. 恐惧症又称恐怖症，是一种以过分和不合理地惧怕外界客体或处境为主的神经症。

9. 焦虑症是一种以焦虑情绪为主的神经症，以广泛性焦虑症和发作性惊恐状态为主要临床表现，常伴有头晕、胸闷、心悸、呼吸困难、口干、尿频、尿急、出汗、震颤和运动性不安等症状，其焦虑并非由实际威胁所引起，或其紧张惊恐程度与现实情况很不相称。

10. 强迫症又称强迫性障碍，是指一种以强迫症状为主的神经症，其特点是有意识的自我强迫和反强迫并存，二者强烈冲突使患者感到焦虑和痛苦；患者体验到观念或冲动系来源于自我，但违反自己意愿，虽极力抵抗，却无法控制；患者也意识到强迫症状的异常性，但无法摆脱。

11. 躯体形式障碍，是一类以持久地担心或相信各种躯体症状的优势观念为特征的神经症。患者因这些症状反复就医，尽管各种医学检查结果都正常且经医生反复解释，均不能打消其疑虑。

思考题

1. 精神障碍的常见类型有哪些？
2. 精神分裂症的临床表现有哪些？
3. 心境障碍包含哪几种类型？
4. 神经症包含哪几种类型？
5. 强迫症的常见类型有哪些？
6. 如何预防精神障碍？

Part 1 心理知识

成长案例

小乐(化名), 18岁男生, 某高校一年级学生。小乐是大家族后代中唯一的男生, 从小倍受宠爱。进入大学以后小乐感觉大学生活与高中生活相差太远, 身边可倾诉的知心朋友没有几个。在一次宿舍里自由交流的时候, 同宿舍的同学曾当面指出他身上的缺点, 使他倍感委屈, 觉得被他人误会了。从此以后他对人际关系感到不知所措, 觉得自己处处想做好却又处处做不好。面对有好感的女生也不不知所措, 小乐想加入学校的社团或组织, 却又怕如果面试被拒, 会被人取笑。经常感觉到自己好像迷失了, 有时会反复地质问: 我是谁? 我有怎样的优缺点? 我有什么价值? 我要成为一个什么样的人?

心理点评: 小乐一方面对新环境适应困难, 另一方面表现出自我认同危机, 不能客观地认识自我、自我统合, 甚至不愿面对自己的不足, 不能明确自己的目标, 缺乏主动解决问题的能力。

想一想: 小乐在此阶段表现出的困惑, 是否属于个体在人生发展中所需经历的主题, 个人发展的意义何在?

一、自我意识概述

大学阶段是大学生自我意识迅速发展和趋于完善的重要时期。大学生良好自我意识的确立意味着他们能够正确地认识自己的身份角色和社会地位, 并对这种认识有恰当又适宜的态度, 那么, 自我意识包含哪些内容呢? 自我意识的结构是什么? 自我意识的形成过程又是怎样的?

(一) 自我意识的概念

1. 自我意识的内涵

自我意识是指个体对自己及自己与周围环境关系的认识, 包括对自己存在的认识, 以及对自己的身体、心理、社会特征等方面的认识。自我意识不是与其他心理活动并行或独立的, 而是统领人的整个心理和行为, 并渗透其中, 对人的心理和行为起调节作用, 是一个多维度、多层次的心理系统。

自我意识是个体在社会化过程中逐步形成和发展起来的, 个体通过观察、分析外部活动及情境、社会比较等途径获得, 并随着个体的经验和心理发展而变化。

从根本上说,自我意识是人类特有的高级心理活动形式之一。动物没有认识自我的要求和意识。歌德曾经说:“一个人能达到的最高境地,是意识到自己的情绪和思想,是认识他自己。”而人生的一切问题都是由人的自我意识引起的,包括成功的喜悦和失败的懊恼。

自我意识不仅使人们能认识和改造客观世界,还能认识和改造主观世界,自我意识成为个性自我完善的心理基础。自我意识会对大学生的生活、学习、人际交往和心理健康等方面产生重要影响。

· 相关链接 ·

斯芬克斯之谜

传说狮身人面的女妖斯芬克斯坐在忒拜城外通向城内的山路口,用谜语向过路的人发问:“什么东西早晨四条腿走路,中午两条腿走路,傍晚三条腿走路?”没有猜中的,斯芬克斯就会立即把他吃掉。聪明勇敢的俄狄浦斯路过此地,会见了女妖,并猜中了谜底,他说:“这是人呀!在生命的早晨,他是个孩子,用两条腿和两只手爬行;到了生命的中午,他变成壮年,只用两条腿走路;到了生命的傍晚,他年老体衰,必须借助拐杖走路,所以被称为三只脚。”谜语被猜中了,斯芬克斯就从悬崖上跳下去摔死了。

斯芬克斯之谜蕴含着深刻的人生哲理,认识自己是一件看上去简单却非常难的事情,许多人都无法做到。一旦人们能正确地认识自己和他的生命历程,就能产生巨大的力量,战胜困难。

2. 自我意识的内容

自我意识包含生理自我、社会自我和心理自我三个方面的内容。

(1)生理自我,是指个体对自己的容貌、身材、性别、衣着、风度等的认识以及生理病痛、温饱饥饿、劳累疲乏的感受等。生理自我是每个人对自我的最直接的感受和理解。生理自我在情感体验上表现为自豪或自卑。一般表现为对身体健康、外貌美的追求,物质欲望的满足,对自己所有物的维护等。

(2)社会自我,是指个体对自己在社会中的地位,在人际关系中的角色、义务、权利等的认识和体验。社会自我在情感体验上也表现为自豪感或自卑感。行为意向表现为追求名誉地位,与人交往,融入群体,争取得到他人的认可等。

(3)心理自我,是指个体对自己的知识、能力、情绪、兴趣、爱好、性格、气质、理想等的认识和体验。心理自我是自我意识中最核心、持久的部分。在情感体验上表现为自豪或自卑。在行为倾向上表现为追求智慧和能力的发展,追求理想、信仰,注意行为符合社会规范等。

(二)自我意识的结构

自我意识不是个别的心理机能,而是一个多维度、多层次的心



自我意识的含义与结构

理系统。自我意识涉及认知、情感和意志过程，所以，自我意识的结构表现在自我认识、自我体验和自我调控三个方面。

1. 自我认识

自我认识是自我意识的认知成分，是自我意识的首要成分和基础。它包括自我感觉、自我观察、自我观念、自我分析和自我评价等层次。自我观念和自我评价是自我认识中最主要的方面，集中反映了个体自我认识乃至自我意识的发展水平，也是自我体验和自我调控的前提。自我认识解决“我是一个什么样的人”“我如何看待自己”的问题。

2. 自我体验

自我体验是自我意识的情感成分，是主观自我对客观自我产生的情绪体验，在自我认识的基础上产生，反映个体对自己所持的态度。自我认识决定自我体验，而自我体验又强化着自我认识，自我体验主要是一种自我的感受，核心内容是“我对我自己感觉怎么样”。自我体验的内容十分丰富，其中自尊是自我体验中最主要的方面，还包括自爱、自信、自卑、内疚、自豪感、成就感等。

3. 自我调控

自我调控是对自己的行为 and 思想、言语的控制，以达到自我期望的目标。自我调控是自我意识的意志成分，表现在制止和发动两个方面。自我调控是自我意识的关键环节，它包括自立、自主、自律、自我监督、自我控制和自我教育等层次。其中，自我控制和自我教育是自我调控中最主要的方面。自我调控回答的问题是“我将如何实现理想的人生”“我应该做什么”“我可以选择如何做”等。

自我认识、自我体验和自我调控形成自我意识的有机整体，这三者之间的和谐统一程度以及它们与客观现实的吻合情况，决定了个体自我意识的健康程度。例如，当大学生通过观察分析、对自己评价较低的时候，会产生自卑等自我体验，如果大学生自卑情绪严重，又缺乏自我调控，没有通过行动成为更理想的自己，个体必然会陷入自怨自艾等负面情绪中，影响个体的健康发展。

（三）自我意识对大学生成长的影响

自我意识对大学生的成长具有重要影响，可以说正确的自我意识是大学生发展成才的基础。具体来讲，这种影响作用表现在如下几个方面。

(1) 促进大学生建立和谐的人际关系。如果一个人自我认识和自我体验不正确，难以自我调控，就有可能陷入人际关系困扰。正确的自我意识可以帮助大学生客观评估自己、自己与他人的关系，了解双方地位和需求等，采取适当策略主动调节人际关系，从而保持良好的人际关系。

(2) 促进大学生积极地学习和生活。自我意识中的自我认识、自我体验、自我调控成分都与大学生的学习、生活、工作密切相关。自我意识在一定程度上决定了大学生行为的选择方式和对学习、生活的态度，而且在自我控制的配合下，大学生才能在学习以及以后的工作中不断支配和调控自己的行为，克服困难达到自己的目标。另外，自我意识中的自尊自信的体验都对大学生的学习和生活产生积极影响。

(3) 有助于大学生的自我实现。自我意识与心理健康密切相关,自我意识健全与否对个体的心理健康有着重要的影响,大学生要是能全面了解自己,积极悦纳自己,不断完善自己,就能达到知、情、意统一协调。健全的自我意识通过客观的自我认识,良好的自我体验,自觉地自我控制,从而促进大学生不断缩小理想我和现实我的距离,最大限度地发展自我,挖掘自身心理潜能,达到自我实现。

(四) 自我意识的形成和发展

1. 自我意识的毕生发展过程

自我意识的产生与发展是人和动物在心理上的最后分界线,但它并不是与生俱来的,而是有其萌生、形成、发展、完善的过程。

(1) 自我意识萌生时期。

婴儿刚出生时是没有自我意识的,他们一般还生活在主体与客体尚未分化的状态之中;婴儿到8个月左右产生自我意识的最初形态,生理自我开始萌生;婴儿到1周岁左右初步意识到自己是动作的主体,开始能把自己的动作和动作对象区别开来,他们不再把玩具当作自己身体的一部分;1周岁以后,儿童逐步认识自己的身体,也开始能意识到自己身体的感觉,把自己作为客体来认识,同时他们学会像称呼其他东西一样地称呼自己;到2岁左右,儿童逐渐学会用代词“我”来代表自己;3岁儿童自我意识已经有了一定发展,但其行为是以自我为中心的,即以自己的想法解释外部世界,并把自己的想法和情感投射到外界事物上去。

(2) 自我意识形成时期。

从3岁到青春期,个体开始不断接受社会文化影响,是学习角色的时期,也是获得社会自我的时期。个体在家庭、幼儿园、学校中学习、游戏、劳动,通过模仿、认同、练习等方式,逐渐形成各种角色观念,如性别角色、家庭角色、学生角色、同伴角色等。他们开始能意识到自己在各种关系中的作用和地位,能意识到自己在社会中的角色等。

他们虽然已经意识到自己是一个主体,但却不了解自己的心理状态,他们的眼光是向外的,他们对自己的内心世界关注不多。他们还不善于运用自己的眼光去认识世界,而只是照搬成人的观点作为自己对外部世界的认识。

(3) 自我意识发展时期。

从青春期到成年,个体的自我意识趋于成熟,并逐步获得了心理自我。此时,个体的自我意识表现出以下特点:①抽象思维能力大大提高,使自我意识能超越具体的情境,进入精神领域;②强烈关注自己的发展,追求生活目标,出现与价值观相一致的理想自我;③自我体验丰富而复杂,当行为受到肯定时,产生强烈的满足感,反之产生挫折感;④形成特有的价值体系,个体会从自己所见到的人格和身体特征出发,来认识与评价事物,从而使个体的思想和行为带有浓厚的个人色彩;⑤能够确切分化理想自我与现实自我两部分,正是这种分化形成了个体思维与行为的矛盾冲突。

(4) 自我意识完善时期。

青年期之后,个体的自我意识进入更高的完善和提高阶段。理想我和现实我,主体我和客体我经过激烈的矛盾和斗争,重新实现统一的时期,这种统一是在新的水平与方

向上的协调一致，使现实我努力符合理想我的要求。当然，矛盾斗争的统一结果有两种可能性，消极的结果是形成歪曲的自我统一，或自卑或自负影响自身的成长和发展；积极的结果是形成新的真实的自我统一，使人增强自信，进入更高的领悟阶段。

自我意识的形成和发展的过程也是一个人的人格成长的过程，忽视了每一个阶段的健康成长都会给人带来终身的遗憾。

2. 大学生自我意识的发展过程

大学生与其同龄青年相比有许多共同之处，又有所不同。一般来说，大学生自我意识的发展经历着一个更典型的“分化”“冲突”“统一”的过程。

(1) 自我意识的“分化”，是指少年时期笼统的“我”在青年期一分为二，自我分化是自我形象开始走向成熟的标志。伴随着主体我和客体我的分化，理想我和现实我也开始分化。大学生既是观察者又是被观察者，自我明显的分化，使大学生主动迅速地关注自己的内心世界和行为，产生了新的认识体验，同时由此而产生种种激动、不安、焦虑、喜悦等情绪体验。这就是大学生在大学期间自我分析、自我反省明显增多的原因。

(2) 自我意识的“冲突”，是指伴随着自我意识的分化大学生内心的矛盾冲突加剧。大学生对自我的评价常常是矛盾的，对自我的状态常常是波动的，对自我的控制常常是不自觉、不果断的。他们可能时而只看到自己的这一面，时而又只能看到自己的那一面。时而肯定自己时而又否定自己，时而感到自己什么都行，时而又感到自己特别幼稚。

(3) 自我意识的“统一”，主要指主体我和客观我的统一，主我与客观环境的统一，理想我与现实我的统一，也表现为自我认识、自我体验、自我调控的和谐统一。自我分化矛盾所带来的痛苦，不断促使大学生努力寻求方法，在冲突中求得自我的统一。

总之，大学生自我由分化、冲突到统一，这个过程并不是绝对的，由于个人的社会背景、生活经验、智能水平、追求目标等方面的差异，大学生自我意识的分化、冲突的途径不同，矛盾斗争的水平倾向不同，统一的早晚模式也不同。青年学生应该积极面对自我发展中的矛盾和冲突，提高自我统一性。

心理学与生活

乔哈里视窗

关于自我意识，心理学家乔瑟夫·卢福特和哈里·殷汉提出“乔哈里视窗”理论，把每个人的自我分为四个部分：一是公开我，即我们自己知道，他人也知道的我，其中包含我们不能隐藏或者愿意公开、分享的信息。二是盲目我，即他人知道而自己却不知道的部分，所谓“当局者迷，旁观者清”，就是指这部分信息。三是隐藏我，即我们自己知道而他人不知道的部分，属于每个人的个人隐私部分。四是未知我，即自己不知道而他人也不知道的潜在部分，通过一些契机可以激发出来。

二、大学生自我意识的常见困惑及其调适

成长案例

蓝军(化名),男,某高校大一学生,性格较外向,为人热情,乐于助人。新生军训结束后被选为班长,后自荐加入学生会。在同学中十分受欢迎,受到辅导员重用。可是渐渐地蓝军越来越自命不凡,和同学之间的矛盾越来越大了,经常抱怨和批评班委其他成员,有意无意在他人的言行中捕捉到不正确的东西并加以反驳,经常弄得对方不知所措。还宣称要是没有自己,他人什么活动都搞不成。这种自视甚高、傲慢的态度引起了同学们的普遍不满,大二第一学期他先后在班干部竞选和系学生会换届选举中落选,交往一年的女朋友也指出他的“自以为是”,并提出分手。为此蓝军感到愤怒、迷茫,整个人变得消沉起来。

心理点评:蓝军主要是在自我认识上出了问题,自我评价过高导致他夸大现实的自我,盲目乐观,自以为是,不易被周围环境和他人所接受与认同,容易引起他人的反感与不满。

想一想:蓝军需要怎样重新认识自己,才会被同学认可和接纳?

大学阶段是大学生自我意识的转折时期,也是自我意识和自我矛盾表现最突出的阶段,主要有以下四大表现。

(一) 自负与自卑

自负:对自我的评价非常高,往往脱离客观实际,常常以理想自我代替现实自我,虚荣心强,心理防御意识强。拥有这种心理的人,缺乏自知之明,往往以为自己对而他人错,把自己的意志强加在他人身上。

自卑:自卑往往是自尊心屡屡受挫的结果。由于失败与挫折的经历对现实自我的评价较低,并时常伴有价值感低、自我排斥、自我否定。拥有这种心理的人总以为自己存在着不足与失误,因而遇事总会胆怯、心虚、逃避、退缩,缺乏主见,在与人交往方面也存在退缩现象,担心受到负面评价。

自负与自卑的共同特点是自我认知不良、自我定位不准确。自负与自卑总是紧密相连的,自负表现强烈的人往往也是极度自卑的人。与其他群体相比,大学生体现出较高的自尊与自信,他们渴望成功,不甘落后,对成功的渴望与预期高,特别是刚刚取得一点成就时,很容易表现出骄傲自大。当遭遇失败与挫折时,如考试失败、竞选失败、恋爱失败、人际交往矛盾与冲突等,他们便开始自我否定、自我怀疑甚至自暴自弃,陷入强烈的自卑之中,甚至影响到正常的学习和生活。

调适方法:大学生要对自负和自卑的危害有清醒的认识,才能更好地认识和评价自己。大学生要看到自己需要不断完善之处,



自卑心理的调节

看到他人的长处，欣赏他人的独特性；同时无条件接受自己，欣赏自己所长；调整对自己的期望，区分长期目标和近期目标，区分潜能和现在表现；多与他人交往，以开放的心态尊重他人和认真对待来自他人的反馈意见，真正做到客观认识自我和评价自我。

（二）独立与依赖

过分独立：部分学生陷入“不需要社会支持”及“凡事都要靠自己”的思想当中，采取我行我素、孤傲自立的行为方式，不愿与周围的人交往与合作，但在遭遇挫折时又会表现出不知如何寻求帮助的情况。

过分依赖：部分大学生缺乏对客观事情的判断能力与决断能力，显得优柔寡断，缺乏主见，从而过分顺从他人的意志要求和容忍他人安排自己的生活。他们遇事不懂如何处理，甚至很小的事情都需要有人帮忙做决定。

独立意向是大学生自我意识发展中最显著的标志之一，然而大学生在摆脱依赖走向独立的过程中，有时会矫枉过正，表现出过分的独立，甚至产生逆反心理。由于长期的校园生活使他们的社会阅历与经验相对匮乏，当应激事件出现时，却又盼望亲人、老师、同学能够替自己分忧。而且，大学生心理上的独立与经济上的不独立也形成了明显的反差。特别是长期受到父母溺爱的同学，这种独立与依赖的矛盾就表现得非常突出。事实上，任何心理成熟的独立的现代人，都需要他人的支持与帮助，广泛的社会支持是个体心理健康不可缺少的因素。

调适方法：努力丰富自己的社会阅历与经历，多参与社会实践，提高自己应对问题和解决问题的能力；勇敢地做出决定，并承担自己的行为责任。权衡利弊，审时度势，必要时借助团队的力量来克服困难和解决问题。

（三）自我与从众

自我中心：以自我为中心的人，往往想问题和做事情都从“我”出发，不能进行客观的思考和分析，盛气凌人。他们常不能赢得他人的好感与信任，喜欢把自己的意志强加于人，人际关系大多不和谐。

从众心理：是一种普遍的心理现象，因为个体在群体中生活，会不知不觉地遵从群体压力，在知觉、判断以及行为上，放弃自己的主张，趋向于与群体中多数人一致。通常所说的“随大流”，即是一种较为普遍的从众行为。

这两种自我意识的缺陷，是由于大学生未能处理好主我与客我的矛盾。一种是只看重“自省”而发展为“自我中心”；另一种是一味受“人言”左右而变得“从众”。其实人总是强烈地关注着自我，因而容易出现以自我为中心，这是每一个人都容易出现的倾向。但这种倾向和某种思想意识如个人主义、自私自利等结合在一起，就会出现过度的自我中心意识。与自我中心相对的就是从众心理，盲目的从众心理实际上是缺乏主见的表现，遇到事情常常人云亦云或束手无策，从而阻碍自主性，抑制创造力。

调适方法：大学生应该调整以自我为中心的心理，积极听取他人的意见，不能总认为自己是正确的，一意孤行。另外，在学习、交往、就业等方面虽不能随心所欲，但应该有一定能力去理性思考、准确分析、认真研究，从而做出自己的选择。积累社会交往

的经验，明确自我发展和他人的关系，进行主动积极的自我探索。

（四）理想与现实

理想我：是指个人想要达到的完美的形象，是个人追求的目标，它引导个体实现理想中的个人自我。

现实我：是个人从自己的立场出发，对现实中自我的各种特征的认识。

在现实生活中，理想自我与现实自我总是存在着一定差距。例如，很多新生刚进入大学时，就感受到现实与理想存在的巨大反差，出现“理想真空带”与“动力缓冲带”，一时找不到自己的方向。值得注意的是，这种差距可以激励大学生奋发图强，积极向上。但当现实我距离理想我太过遥远时，大学生容易产生各种内心冲突，不及时加以调适，则会导致一系列心理问题，甚至变得自暴自弃、得过且过。

调适方法：当理想我与现实我发生冲突，积极的自我调适便非常必要。这时，大学生需重新评估自己的理想和成就欲望，调整对自己的期待和抱负水平，将理想我建立在对自身正确评估的基础之上，设立的目标不能遥不可及，应该是自己通过努力可以达到的。

三、大学生完善自我的途径与方法

成长案例

小云（化名），某大学一年级女生，今年18岁，性格内向，平时说话不多。从小生活在一个缺乏笑声和欢乐的家庭中，父母均为高级知识分子，对她的要求特别高，从小拿她跟优秀的同学比较。进入大学后，小云总感觉自己样样不如他人，个头矮小，长得又不好看，没有他人那么能说会道，知识面又窄，在同学面前好像什么都不懂，甚至没有什么兴趣爱好，成绩好也只是因为自己比他人努力而已，总觉得低人一等，担心身边的同学瞧不起自己，内心特别痛苦和无奈。

心理点评：小云由于觉得自己各方面都不如他人，产生深深的自卑感，进而产生失望、痛苦、无奈等消极情绪体验。自卑源于比较而不是源于真实，她的痛苦正是由于拿自己的短处去比他人的长处，这样越比越灰心，从而认定自己样样不如人，觉得自己低人一等。

想一想：如何发现自己的优势？如何学会接纳自我？

一个人对自己的看法及评价不会固定不变的。因为我们无时无刻不在改变，随着时间的推移我们会成长，我们的观念改变了，自我意识也会改变，有弹性的自我概念才是健康的。自我意识的完善是一个不断进行自我认知、自我评价、自我改造和自我提高的过程。

（一）客观认识自我

客观认识自我，即对自我的认识比较清晰、全面、深刻，从而使自己的理想我与

现实我趋于统一。客观认识自我不仅要全面地了解自己的身体和个性特征，包括自己的身体、相貌等生理特点，也包括自己的气质、性格、能力、兴趣、爱好、意志等心理特质；还要了解自己的核心优点和核心缺点，能够分析哪些是通过努力可以改变的，哪些属于无法改变的；了解自己在群体中的位置、在周围人际交往环境中的形象，以及自己的职业理想等。然而真正地认识自己，全面评价自我并非易事，大学生可以从以下几个方面努力。

1. 比较法

从我与人的关系中认识自我。比较法是认识自我的一个重要方法，与比自己优秀的人比较，就会发现“人外有人，天外有天”，从而找到差距，激发自己的动力；与不如自己的人比较，就会看到自己的长处，增强自己的自信心。通过比较，可以发现自己的优势和与他人的差距所在。

比较时要注意如下三点。

(1) 不要单纯比较行为的结果，应将行为的前提条件和行为结果一并比较，找出客观原因，防止出现认知偏差。

(2) 不要拿不可变因素相比，要比较可变的因素，并且用比较的结果激励自己，促进自我发展。

(3) 不要与自己相差太远的人比较，要和自己条件相当的人比较，避免盲目自信或不必要的自卑。

2. 经验法

从我与事的关系中认识自我。成败得失，其经验的价值也因人而异。大学生由成败经验中获得的自我意识也要细加甄别和分析。对于成熟的人来说，成功和失败的经验都可以促进他再次成功，因为他们了解自己，有坚强的人格特征，善于学习，所以可以避免再失败；而对于某些自我比较脆弱的大学生，他们不能从失败中学到教训，改变策略追求成功，甚至挫败后形成畏惧心理，不敢面对现实去应付困境或挑战。所以我们要善于把成败的经验转化为认识自己的一次宝贵机会。

3. 内省法

从我与自己的关系中认识自我。内省是指通过反省自己、分析自己来进行自我认识。早上起床，想想今天有哪些安排，有没有让自己烦心的事情，准备怎样解决问题，做好计划，并给自己打打气；白天有时间静下来的时候，想想自己已经过去的这段时间做了什么，对自己的表现是否满意，怎样调整让自己恢复精力饱满的状态；晚上睡觉前，回想一下自己是否完成了任务，白天的情绪状态如何，注意保持平和的心态，对自己的言行保持自觉。大学生应该经常觉察自己的心情、行为、动机，从中有所发现与领悟，以便有的放矢地进行自我调整。



认识自我的方法

(二) 积极悦纳自我

悦纳自我是发展健康的自我体验的关键和核心。悦纳自我就是在接受自我的基础

上喜欢自己，相信天生我才必有用，相信只要勤奋努力、积极上进，生活一定充满愉快感、满足感和成就感。

每个人都是在不断发展变化的，我们的优点和缺点也不是一成不变的，因此我们要用发展的眼光看自己。阳光下总有阴影，最后勇敢地承认阴影的存在，欣赏阴影给我们带来的真实感，并一直愉悦地把阴影摆在自己的身后，我们才能一直向前。

学会悦纳自我可以从以下几方面着手。

(1) 接受自己的独一无二，接纳自己的不完美，喜欢自己，为自己感到有价值感、自豪感、愉快和满足。

(2) 坚持发展的态度，对未来充满憧憬。树立远大的理想，并以此激励自己不断地克服消极情绪，尝试从长远的角度看待现在的自己。

(3) 平静而又理智地看待自己的长处与短处，冷静地对待自己的得与失，成功时不骄傲自大，失败时不妄自菲薄。

(4) 既不以虚幻的自我补偿内心的空虚，也不消极地回避漠视自己的现实，更不以怨恨、自责甚至厌恶来否定自己。

(5) 在消极不利的情况下，不妨进行积极的自我暗示。

(6) 莫使自己的生活会僵化，为自己在思想与行动上留一点弹性空间。偶尔放松一下身心，将有助于自己潜力的发挥，与人坦率相处，让他人看见你的优点和缺点，也让他分享你的快乐与痛苦。

· 相关链接 ·

罗森塔尔效应

罗森塔尔效应来自心理学上一个著名的实验。美国心理学家罗森塔尔和其他研究人员来到一所小学，说要进行一项关于学生未来发展趋势的测验。他们在全校随机挑选了 18 名学生，并对校长和相关老师说这些学生是最有发展前途的学生，叮嘱他们务必要对测验结果保密，以免影响实验的正确性。8 个月后，研究人员再回到学校时，有了巨大发现，名单上的学生个个成绩都有了较大进步，各方面表现得非常优秀。

为什么会出现这种结果呢，实验者认为，老师在收到实验者的暗示之后，不仅对名单上的学生抱有更高的期望，而且会有意无意中通过态度和给予更多关注、辅导、赞许等方式，将自己的期望传递给这些学生，学生则积极努力，给老师以积极的反馈。如此良性循环，这些学生真的朝着老师期望的方向前进。这个实验告诉我们，对人的期望会间接地产生巨大的效果，我们应以积极的态度期望自己和暗示自己，从而使自己朝着积极的方向前进。

(三) 有效控制自我

自我控制是完善自我的根本途径。我们常常知道该怎么做，却行动不起来，事实

上做计划比较容易，而真正实现则需要更多的自我控制。当意志调控行为成为一种习惯时，自我调控便变成“自动化”。部分学生从小在父母和老师的精心呵护下长大，习惯于我行我素、为所欲为，缺乏自我控制和调节的能力，缺少应对困难和挫折的锻炼和考验。大学生在自我控制方面开始有了明显的自觉性和主动性，自治、自律、自觉等是积极的自我控制的描述，而自我放弃、懒惰、逆反等则是消极的自我控制。自我控制的强弱高低可以直接由情绪行为表现出来，自制力强的人常常管理自己的情绪，做事有计划，自我发展方向明确，自制力弱的人常常不顾场合宣泄一番，做事也总是半途而废。

一般来说，大学生要有效地控制自我，应做到以下几点。

(1) 接纳自己内心的矛盾，保持情绪平稳。增强自尊和自信，使自己有为实现理想自我而努力地更强大的动力，激励自己不断奋进。

(2) 建立合乎自我实际情况的抱负水平，确立合适的理想自我。面对现实，确定自己的具体奋斗目标，把远大的目标分解成一个个远近高低不同的阶段性子目标。由近及远、由低到高、循序渐进逐步加以实现。关键是每个子目标都应适当、合理，经过努力可以达到，否则会丧失信心。

(3) 培养自身顽强的意志和坚强的性格。增强挫折耐受力，使自己能自觉主动地认清目标，为实现目标而努力排除干扰、克服困难，正确地面对成功与失败。

(四) 不断超越自我

认识自我是为了扬弃自我、改造自我、超越自我，使自我达到一个更高的水平。大学生成为自己的过程也是自我不断更新超越、走向完善的过程。超越自我是从个体“小我”不断走向社会“大我”的过程，是既注重自我又不固守自我，根据社会要求不断改造自我的过程；既注重自我价值的实现，又要鼓励和帮助他人实现自我价值，还要与众人共同实现社会价值。

(1) 在人际交往中展现自我。在他人面前表现出自己的本来面目，发掘自己的潜能，开发自我，展示自我，激励自我。展现自我是指个人善于把自己的思想与他人交流，并同他人一道投入集体活动中去，展示自己的才华，并得到集体认同的过程。脚踏实地，从点滴做起，培养自身顽强的意志和坚强的品格，发挥自己的聪明才智，实现自己的远大理想。

(2) 参加实践活动锻炼自我。在社会实践活动中，个人通过自我判断、自我提升获得对人生和世界的正确看法。同时，自我评价、自我激励和自我教育也需要一个实践过程。因此，大学生要多参加社会实践活动，通过参加志愿服务、社会调查、参观考察、社会实习等各种形式的社会实践活动，逐步提高自我认识能力和自我教育能力。

习近平总书记在党的二十大报告中指出：“广大青年要坚定不移听党话、跟党走，怀抱梦想又脚踏实地，敢想敢为又善作善成，立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年。”青年的命运从来都与时代紧密相连，民族复兴是当代青年责无旁贷的责任使命，也为青年建功立业提供了广阔空间。当代中国青年要坚定信念，敢于担当，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗。

Part 2 课堂活动

一、我是谁

活动目的：丰富关于自我的认识，帮助大学生探索自己的身体状况、能力、社会角色、天赋、个性等诸多方面。

活动准备：纸、笔。

活动时间：25~30 分钟。

活动形式：团体活动。

活动过程：

1. 教师讲解关于自我意识的理论知识。
2. 认真思考下面的问题，并填写完整下面的句子。

我的长相_____；

我是一个_____的人；

父母认为我是一个_____的人；

朋友认为我是一个_____的人；

我在_____方面比较擅长；

我喜欢_____；

我讨厌_____；

最让我烦恼的是_____；

最让我担心的是_____；

当被人赞扬时，我会_____；

当被人无视时，我会_____；

我会在_____的情况下感到孤独；

我会在_____的情况下感到开心；

我希望_____；

我喜欢自己的_____；

我不喜欢自己的_____；

我打算成为一个_____的人；

回想过去的生活，我觉得_____；

我愿意去做_____事情；

我不愿意去做_____事情。

活动分享：



1. 你在自我描述中存在困难吗？还是很快就能想到答案？
2. 你对自己的了解有多少？
3. 对自己的描述中，有多少是正面的，有多少是负面的？
4. 教师总结。

二、独一无二的我

活动目的：帮助同学认识自己的优点和不足，学会欣赏自己的优点，接纳自己的不足，找到优化自我的方向。

活动准备：纸、笔。

活动时间：15~20分钟。

活动形式：小组讨论。

活动过程：

1. 以宿舍为单位进行分组。
2. 老师讲解说明，每个人都是独特的，都有优点和不足，了解自己非常重要。小组成员之间以友好、鼓励的态度，共同完成对自我的认识。
3. 每个成员在纸上写上自己的优点和不足之处。
4. 每个成员在空白处写上“你眼中的我”，交给小组成员分别填写。
5. 看看他人眼中的自己和自己眼中的自己是否一致，如果不一致，讨论原因，达成共识。

活动分享：

1. 他人眼中的自己和自己眼中的自己是否一致？如果不一致，是哪些原因造成的？
2. 当看到小组成员写出你不曾发现的一个缺点时，你有什么样的感受？
3. 通过活动，你有什么收获？
4. 教师总结。

三、自信心训练

活动目的：引导同学们在日常生活中发现提高自信的方法和技巧，并运用到实际生活中。

活动准备：纸、笔。

活动时间：10~15分钟。

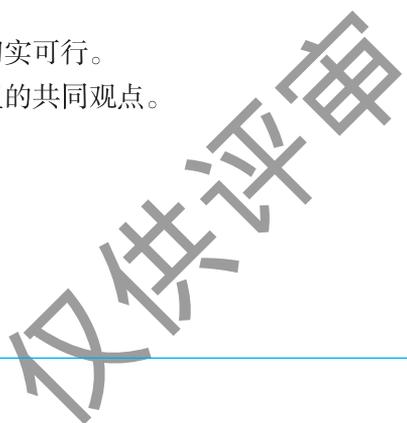
活动形式：小组讨论。

活动过程：

1. 分组，6~8人为一组。
2. 每个同学认真思考，至少写出3个提升自信的小技巧，要求切实可行。
3. 小组成员共同讨论每个小技巧的有效性与可行性，总结出小组的共同观点。
4. 小组派代表展示讨论结果。

活动分享：

1. 你找出了几个提升自信的小技巧？比小组其他成员多还是少？



2. 你打算如何在日常生活中提高自己的自信心?
3. 教师总结。

Part 3 课后训练

一、撕掉“坏标签”

活动目的: 告别自卑, 告别消极, 提高自信, 突破自我, 重塑自我。

活动准备: 安静的环境、纸、笔。

活动时间: 20~60 分钟。

活动形式: 自我反思。

活动过程:

1. 在纸上写出所有对自己的负性评价, 如关于外表、能力、性格等。
2. 逐一思考为什么对自己有这样的评价。
3. 找到这些评价当中哪些是可以改变的, 将改变的计划列出。
4. 找出这些评价当中哪些是不可以改变的, 将其划掉。

活动感悟:

1. 自己所认为的不足能够改变吗? 可以通过哪些方式改变?
2. 对于不能改变的, 将如何对待?
3. 当划掉对自己的负面评价时, 内心是否感到轻松?

二、天生我才

活动目的: 帮助同学们正确认识自我, 积极悦纳自我。

活动准备: 纸、笔。

活动时间: 15 分钟。

活动形式: 自我探索。

活动过程:

请认真思考下面的问题, 并填写完整下面的句子。

我最欣赏自己的外表是_____;

我最欣赏自己对朋友的态度是_____;

我最欣赏自己对学习的态度是_____;

我最欣赏自己的一次成功是_____;

我最欣赏自己的性格是_____;

我最欣赏自己对家人的态度是_____；
我最欣赏自己做事的态度是_____。

活动感悟：

1. 之前思考过自己的优点吗？
2. 你还能想到哪些优点，请进行补充。

三、画出理想的你

活动目的：了解自己的内心想法，更加认识自己。

活动准备：纸、彩笔。

活动时间：15~20分钟。

活动形式：自我分析。

活动过程：

1. 请思考，假如你是一种植物，你希望是什么？
2. 把这种植物画在纸上，并为植物各部分涂上你喜欢的颜色。
3. 仔细欣赏这种植物，都有哪些特点？

活动感悟：

1. 为什么选择这种植物？
2. 通过这个活动，你发现了自己的哪些特点？
3. 你觉得这种植物可以代表现在的你吗？

Part 4 心理资源

一、书籍——《遇见未知的自己》

《遇见未知的自己》作者张德芬，华夏出版社出版。

张德芬以小说的形式、讲故事的方式，向人诠释耐人寻味又贴近生活的道理。这本书主要是围绕女主人公李若菱与智者老人的一次次对话，揭示了生活的奥秘，教我们如何快乐地生活，走出困境，如何循序渐进地改变生活，使之更加美好。生活中，很多人不快乐，这是为什么呢？书中智者老人给出答案：那是因为我们遗失了真实的自己，没有学会处理消极情绪。正因为失去了真实的自我，追求的是内心真实需要以外的东西，所以，得到的越多，迷失得越严重。我们从来不去检测我们思想的基础，从来不去检测我们思想的正确性。

很多时候，我们都会忘记自己是谁。我们很多人每天生活的不开心，即便我们拥有

了很多。我们不快乐的根源就是来自不清楚自己是谁，不了解自己的内心，而盲目地去攀比，去追求那些可能并不是自己真正想要的东西。

相关书目

- 1.《自卑与超越》，作者阿尔弗雷德·阿德勒，曹晚红译，中国友谊出版公司。
- 2.《你唯一的缺点就是太完美了》，作者马丁·安东尼、理查德·斯文森，邓蕊译，北京联合出版公司。
- 3.《感谢自己的不完美》，作者武志红，北京联合出版公司。
- 4.《心灵游戏》，作者毕淑敏，北京十月文艺出版社。

二、电影——《少年派的奇幻漂流》

《少年派的奇幻漂流》由李安执导，这部电影根据扬·马特尔的同名小说改编而成。影片讲述了少年派和一只孟加拉虎在海上漂流 227 天的历程。

剧情描述了派的父亲开了一家动物园，但政局动荡，他的父母决定举家移民以追求更好的生活。派的父母收拾所有家当搭上一艘货船。当天深夜在茫茫大海中，原本令派感到刺激无比的暴风雨，才一瞬间就成了大灾难。船沉了，然而派却存活下来，还有一个令人意想不到的同伴，一只叫理查德·帕克的老虎，他们想杀死对方，但是又考虑到当前的处境，要相互依靠来维持生存，他们经历了饥饿与勇气的双重考验，最终战胜困境。在海上漂泊的历程中，派的自我认知发生了巨大的变化，激发了巨大的自我潜能。

相关电影

- 1.《阳光灿烂的日子》。
- 2.《千与千寻》。
- 3.《爱乐之城》。
- 4.《热辣滚烫》。

三、音乐——《蜗牛》

蜗牛

作词、作曲：周杰伦
 该不该搁下重重的壳
 寻找到底哪里有蓝天
 随着轻轻的风轻轻地飘
 历过的伤都不感觉疼
 我要一步一步往上爬
 等待阳光静静看着它的脸
 小小的天有大大的梦想
 重重的壳裹着轻轻地仰望
 我要一步一步往上爬

在最高点乘着叶片往前飞
 小小的天流过的泪和汗
 总有一天我有属于我的天
 我要一步一步往上爬
 在最高点乘着叶片往前飞
 任风吹干流过的泪和汗
 我要一步一步往上爬
 等待阳光静静看着它的脸
 小小的天有大大的梦想
 我有属于我的天
 任风吹干流过的泪和汗
 总有一天我有属于我的天

相关音乐

- 1.《和自己赛跑的人》，由李宗盛作词、作曲。
- 2.《相信自己》，由零点乐队作词、作曲。
- 3.《I Believe I Can Fly》，由 R·凯利作词、作曲。
- 4.《夜空中最亮的星》，由逃跑计划乐队作词、作曲。

四、节目——《华人世界》

《华人世界》是中央电视台一档宣传海外华侨华人的节目，节目以故事化的表现手法，将外景画面与人物访谈相结合，记录并讲述华人华侨在世界各地学习、生活、打拼事业的奋斗历程和独特感受，表现个体鲜活的生存状态。通过人物个体经历，反映出全球华人与各国不同文化间的融合与碰撞并存、成功与挫折交错的真实状态，展现故事主人公的自我超越和自我实现的感人故事，同时展现华人坚忍不拔的优秀品质，折射出中华文化的优越性和强大的生命力。

相关节目

- 1.《高端访谈》。
- 2.《超级演说家》。
- 3.《挑战不可能》。
- 4.《谢谢你来了》。

单元小结

1. 大学阶段是大学生自我意识迅速发展和趋于完善的重要时期。
2. 自我意识是指个体对自己及自己与周围环境关系的认识，包括对自己存在的认识，以及对自己身体、心理、社会特征等方面的认识。自我意识从内容上可分为生理自我、社会自我和心理自我。
3. 自我意识是一个多维度、多层次的心理系统，涉及认知、情感和意志过程，所

以，自我意识的结构表现在自我认识、自我体验和自我调控三个方面。

4. 自我认识是自我意识的认知成分，是自我意识的首要成分和基础。它包括自我感觉、自我观察、自我观念、自我分析和自我评价等层次。

5. 自我体验是自我意识的情感成分，是主观自我对客观自我产生的情绪体验，在自我认识的基础上产生，反映个体对自己所持的态度。

6. 自我调控是对自己行为和思想、言语的控制，以达到自我期望的目标。自我调控是自我意识的意志成分。

7. 自我意识的发展分为萌生、形成、发展、完善四个阶段。

8. 大学生自我意识的发展经历着一个典型的“分化”“冲突”“统一”的过程。

9. 大学生自我意识的常见困惑包括：自负与自卑、独立与依赖、自我与从众、理想与现实等方面的矛盾。

10. 大学生可以通过客观认识自我、积极悦纳自我、有效控制自我、不断超越自我来达到自我完善。

11. 大学生可以通过比较法、经验法、内省法来客观地认识自己。

思考题

1. 请结合实际，谈谈你对自我意识内涵的理解？
2. 从内容上看，自我意识可分为哪些方面？
3. 自我意识的结构包含哪些方面？
4. 自我意识形成大概经历了哪几个阶段，每一个阶段的特点是什么？
5. 大学生自我意识发展过程中容易出现哪些困惑？
6. 如何调适自负与自卑？
7. 如何调适理想我与现实我的差距？
8. 大学生应该如何完善自我？

Part 1 心理知识

成长案例

小健(化名), 20岁, 大学二年级学生, 刚进大学的时候, 他觉得自己是一个非常不错的人, 无论是外表还是能力, 他都认为自己是周围人中的佼佼者。读大学前, 他充满了自信, 打算在大学里好好展现自己。可进入大学后, 面对众多的竞争对手, 他的梦想一次次被击碎。竞选受挫, 比赛失利, 人际关系紧张。他不愿意做小的事情, 觉得会让自己大材小用。他经常抱怨自己运气不好, 怀疑身边那些远远不如他的人是用劣的手段, 才取得了暂时的成功。他不是努力缩小理想我和现实我的距离, 而是自我放弃, 经常逃课, 最后他成了班里的后进生, 多门挂科, 也没有亲密的朋友。

心理点评: 小健进入大学之后, 发展很不顺利, 他觉得是自己运气不好, 选择了自我放弃, 最后导致自己学习、人际交往都出现了问题。

想一想: 小健到底哪些方面出现了问题? 你能给他一些改进的建议吗?

一、人格概述

(一) 人格的内涵

提到人格, 我们可能会想到类似这样的话语, 如“某人人格高尚”“你这样是侮辱我的人格”, 这里的人格通常等同于品格或尊严, 是从道德和伦理的角度来使用“人格”, 那么, 心理学意义上“人格”的含义是什么呢?

人格是指一个人的整个精神面貌, 即具有一定倾向性的心理特征的总和。

人格是一个相对稳定的结构, 影响着人的内隐心理特征和外显行为模式。这里说的相对稳定是指在不同时间和不同的情境下, 一个人的特质不会有太大的变化。比如, 有一个人的特质是热情, 那么他在不同时间和不同场合对不同的人大概都会很热情, 这时候我们会说热情是他人格的一部分。

人格是一个丰富而复杂的心理成分, 凝聚着先天遗传、社会文化与家庭教育的个体风貌, 并伴随着人的一生不断发展。人格的成熟意味着个体心理的成熟, 人格的魅力展示着个体心灵的完善。

（二）人格的特征

1. 独特性

人格独特性是指人与人之间的心理和行为是各不相同的。由于个体的人格是在遗传与环境交互作用下形成的，人格结构组合的多样性使每个人的人格都有自己的特点。在日常生活中，我们随时可以观察到，每个人有其独特的能力、气质、性格、动机和价值观等。如有的人活泼好动，有的人安静沉稳，有的人冲动，有的人谨慎等。当然，文化影响也可能使人们具有一些相似的人格特征。虽然不同的人可以有某些相同的人格特征，但是各种人格特征在每个人身上的整合情况却是各不相同的，因而显示出每个人的人格独特性。

2. 稳定性

人格的稳定性是指那些经常表现出来的特点是一贯的行为方式的总和。人格特征在不同时空下表现出一致性。例如，一个性格外向的大学生，他不但在班级活动中非常活跃，而且在亲朋好友中也表现出积极主动的一面，不仅大学期间如此，即使毕业若干年再相逢，这个特质依然不变。“江山易改，禀性难移”，意思是一个人的某种人格特质一旦稳定下来，想要改变是较为困难的。但是人格的稳定性并不意味着人格是一成不变的。

3. 统合性

每个人的人格，就像一个宇宙世界一样，是依据一定的内容秩序与规则有机组合起来的动力系统。人是极其复杂的，人格的组合千变万化，多种成分构成一个有机整体，各个成分不是孤立存在和独立运作的，而是密切联系和协调一致后发挥整合作用。人格各成分的有机结构具有内在一致性，受自我意识的调控，正像一个发动机一样，各部分必须协调一致作为一个整体来运转。

4. 功能性

人格的功能性是指人格决定着一个人的行为和生活方式，甚至影响到一个人的成败。人格驱动着人们趋向或避开某种行为，也构成人的内在驱动力。人们常常用人格特征解释某人的言行、激起事件的原因。例如，面对挫折与失败，有志者认真总结经验教训，而怯懦者一蹶不振，失去了奋斗目标。当然，人格健全者其功能表现为支配着人们积极主动的人生，但人格失调者其功能表现为懦弱无力，失控甚至病态。

（三）人格形成的影响因素

1. 生物遗传

由于人格具有较强的稳定性特征，因此，人格研究者也会注重遗传因素对人格的影响。心理学家对“生物遗传因素对人格具有何种影响”的研究已经持续已久，特别是关于双生子的研究。遗传因素对人格的作用程度，因人格特征的不同而不同，通常在气质、智力这些与生物因素相关性较大的特征上，遗传因素较为重要。而在性格、价值观、信念等与社会因素关系紧密的特征上，后天环境因素更重要。

2. 社会文化

人类出生便置身于社会文化之中，并受社会文化的熏陶。社会文化对人格的影响伴随着人的终身，对人格的形成与发展具有重要的作用，特别是后天形成的一些人格特征，如性格、价值观、人生信念等。社会文化因素使同一社会的人在人格上具有一定程度的相似性。

3. 家庭环境

孩子的人格是在与父母持续的相互作用中逐渐形成的。家庭常被称为人类性格的“加工厂”，它塑造了人们不同的人格特征，家庭虽然是一个微观的社会单元，但它对人格的培育起到至关重要的作用。父母常常按照自己的意愿和方式来教育孩子，使他们逐渐形成某些人格特征。家庭是社会文化的媒介，对人格具有强大的塑造力，其中父母的教养方式对孩子人格的形成具有指导定向的作用。父母在养育孩子的过程中表现出自己的人格，会有意无意的影响和塑造着孩子的人格。

4. 早期经验

人的早期经验对人格的影响力为心理学家所重视。人格发展在很大程度上受到早期经验的影响，幸福的童年有利于儿童向健康人格发展，不幸的童年可能会引发儿童不良人格的形成，但两者不存在一一对应的关系。早期儿童经验是否对人格造成永久性影响是因人而异的，逆境也可磨炼出孩子坚强的性格，溺爱也可使孩子形成不良的人格特点。早期经验是不能单独对人格起决定作用的，它与其他因素共同结合起来决定人格。而且对于正常人来说，随着年龄的增长，心理的成熟化，童年的影响会逐渐缩小、减弱，其效果不会永久不衰。

5. 学校教育

学校是一种有计划、有目的地向学生施加影响的教育场所，学校对人格形成与发展的影响是不可忽视的。教师的人格特征、行为模式和思想方式对学生产生巨大的影响；班集体是学校的基本组织结构，班集体的特点对于学生人格的发展具有重要作用；少年同伴群体也是一个结构分明的集体，这个群体中体现着不同于孩童和成年的少年亚文化特征，而学校是同龄群体汇聚的场所，同伴群体对学生人格的塑造具有巨大的影响。

6. 自我调控

准确客观的自我认识，实事求是地评价自己是自我调节和人格完善的重要途径。自我体验的调节作用体现在它可以使自我认识转化为信念，进而指导其言行，同时自我体验还能够伴随自我评价，激励积极向上的行为或抑制不当行为。自我调控系统属于人格中的内控系统和自控系统。它的主要作用是对人格的各个成分进行调控，保证人格的完整、统一、和谐。

二、人格的结构

成长案例

小榕(化名),大一女生。因没填好志愿,被非理想的大学录取。入学后情绪低落消沉,认为自己进了一个不太好的环境,每次打电话回家都会忍不住落泪。她不愿意与宿舍里同学交往,沉浸在自己的心事当中。宿舍里其他同学经常在一起有说有笑,小榕感觉自己在她们面前就像是不存在一样。她觉得课堂枯燥无味,激不起学习的热情。有段时间她甚至想退学,她开始厌恶周围的事物,觉得很多人和事都是假的,她知道自己并不懒,也渴望获得成功,但她又不愿意去改变自己。小榕觉得现在的生活就像黑暗的隧道,没有尽头,特别怀念过去自信而辉煌的岁月,常常盼着放假回家。

心理点评:小榕进入新环境后,生活学习、人际交往及原有的性格都受到了冲击和挑战。这时需要小榕重新调整适应,而小榕选用了不适当的方式来应对这种压力,否认自己的能力,厌恶周围世界。

想一想:小榕可以怎样做自我调整?

人格是由不同成分构成的一个复杂的结构系统,不同成分从不同侧面表现出人格的差异。

人格的心理结构包括个性倾向性和个性心理特征两大部分。个性倾向性是一个人由于先天因素、生活条件、受教育程度和实践经验的形成而形成的个性心理,包括需要、动机、兴趣等;个性心理特征主要包括气质、性格、能力。这两大部分有机结合,使人格成为一个统一的整体,其中气质和性格是人格的重要方面。

(一) 人格的个性倾向性

1. 需要

需要可以分为生理性需要和社会性需要,或者分为物质需要和精神需要。例如,吃饭、喝水、睡觉这些都是生理性需要;交朋友、工作这些是社会性需要;衣食住行的有关物品是物质需要,对安慰、鼓励、欣赏等的需要是精神需要。

· 相关链接 ·

需求层次理论

著名心理学家马斯洛认为,人类的所有需求都可以按照重要程度,从低级到高级,排列成五个不同的层次。

第一层次,生理需求,是指人类维持生存最原始的和基本的需求,如人对食物、睡眠等的需求。生理需求是最基本的,也是最有力量的。这类需要得不到满

足，会危及人的生存。

第二层次，安全需求，表现为人们要求有一个安全、有秩序的环境，有稳定的职业，有生活的保障，能免除恐惧和焦虑等。

第三层次，爱与归属需求，一个人希望与其他人建立情感联系或关系，如结交朋友、追求爱情、加入某一团体，都是属于爱与归属需求的表现。

第四层次，尊重需求，包括自尊和受到他人的尊重。自尊是相信自己的能力、才华和智慧，受到他人的尊重则表现为个人的能力和成就得到他人或社会的承认或赞许。

第五层次，自我实现需求，是指一个人能达到自己所能达到的状况，能充分地发挥自己的潜能。

2. 动机

动机是直接推动人去行动以达到一定目的的内在动力。动机可以通过任务选择、努力程度、活动的坚持性和语言表达等行为进行推断。动机必须要有需要引导个体行为的方向，并且提供源动力。动机具有发动行为的作用，能推动个体产生某种活动，使个体从静止状态转向活动状态。同时它还将行为指向一定的目标，当个体活动由于动机激发而产生后，能否坚持活动同样受到动机的调节和支配。

3. 兴趣

兴趣是指一个人积极从事某种活动或探究某种事物的心理倾向。一个人无论从事脑力劳动或体力劳动，只要是感兴趣，他就一定会积极主动、兴高采烈地投入进去，并容易做出成绩来。例如，对美术感兴趣的人，对各种油画、美展、摄影展都会认真观赏和点评，并且对好的作品进行收藏。对事物的认知越深刻，情感越丰富，兴趣也就越深厚，慢慢发展成为一种爱好。

(二) 人格的个性心理特征

1. 气质

气质是指一个人的高级神经活动类型，是指个体表现在心理活动的强度、速度、灵活性与指向性等方面的一种稳定的心理特征。这种特征既决定了个体心理活动的动力特征，又给每个人的心理活动蒙上了一层独特色彩。

不同人对不同事物有不同的感受体验，一般把人的气质分为胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质四种气质类型。

(1) 胆汁质。情绪兴奋性高，外倾性明显，热情冲动，反应速度快，行为敏捷，暴躁有力，决策果断，但往往不考虑后果，易被煽动。胆汁质的优点是有毅力、积极、热情、有独创性；不良表现是容易缺乏自制性、粗暴、急躁、易生气、易激动，这种人要注意在耐心、沉着和自制力等方面的心理修养，克服粗心大意、简单化的毛病。

(2) 多血质。情绪发生快而不稳定，情感的发生迅速而易变，思维语言迅速而敏捷，

活泼好动。情感体验不深但很敏感，在行为方面表现为活泼好动，爱参加各种活动，能处理复杂的人际关系，但常常难以有始有终。多血质的优点是适应性强，善于交际，待人热情，有行动力；不良表现是可能发展如轻率、恒心不足等品质。这种人要注意在刻苦钻研、自始至终、严格要求等方面的心理修养，注意保持情绪的稳定。

(3) 黏液质。黏液质表现为缄默沉静，内倾耐受性高，交际适度，稳重专一，反应敏捷性慢而不灵活，可塑性低，因循守旧，不善创新，不易适应多变的环境。黏液质的优点是容易形成勤勉、实事求是的精神，坚强有毅力；不良表现是可能发展如萎靡、迟钝、消极等品质。因而这种类型的人应该注意这方面的心理修养，打破墨守成规。

(4) 抑郁质。抑郁质表现为情绪兴奋性高，耐受性低，常为小事动感情，性情脆弱，反应慢而不灵活，动作迟缓，心思细密，做事小心谨慎。抑郁质的优点是感受性敏锐；不良表现是容易形成伤感、忧郁、深沉、悲观等心理特征。抑郁质的人要注意这些方面的修养，防止情感过于细腻变成多疑。

· 相关链接 ·

四种气质类型的人看戏迟到的表现

关于气质类型，心理学上有个重要的研究，心理学家巧妙设计了“看戏迟到”的特定问题情境，对四种典型气质类型的人进行观察研究，结果发现，四种基本气质类型的观众，在面临同一情境时，具有截然不同的表现。甲、乙、丙、丁分别代表四个不同气质类型的人，上戏院看戏，但都迟到了。

甲：面红耳赤，与检票员争吵起来，甚至企图推开检票员冲过检票口，径直跑到自己的座位上去，并且还会埋怨说戏院时钟走得太快了。

乙：知道检票员不会放他进去，他不与检票员发生争执，而是悄悄跑到楼上另寻一个适当的地方看戏剧表演。

丙：看到检票员不让他从检票口进去，便想反正第一场戏不太精彩，还是先等一会儿，到幕间休息再进去。

丁：自己老是不走运，偶尔来一次戏院就这么倒霉，接着就垂头丧气地回家了。

上面小故事里的四种典型的人分别是什么气质？



四种气质类型

气质类型无好坏之分，任何一种气质都有其积极和消极的方面，气质也不能决定一个人活动的社会价值和成就的高低。要注意的是，生活中我们会发现自己不仅只有一种类型的特征，我们绝大多数都是混合型。所以大学生要学会促进个性优化，懂得对各种气质的扬长避短，尽可能发挥自己气质中的积极面，克服消极面。

2. 性格

性格是一个人在对现实的稳定的态度和习惯化了的行为方式中所表现出来的人格特

征。性格是一种与社会相关最密切的人格特征。一个人对现实的稳定的态度决定了他的行为方式，而习惯化了的行为方式又体现了他对现实的态度。例如，有人大公无私，有人自私自利，有人勤劳朴实，有人懒惰奢侈，有人自信自强，有人自暴自弃等，这些都是人的性格特征。性格是在社会生活实践中逐渐形成的，一经形成便比较稳定，它会在不同的时间和情况下表现出来，除非遇到生活环境的重大变化。



内向和外向

从不同角度可以对性格类型进行如下划分。

(1) 按照知、情、意在性格中的表现程度，可分为理智型、意志型和情绪型三种。理智型的人通常习惯以理智支配自己的行动；意志型的人通常具有较明确的目标，行为主动；情绪型的人，情绪体验深刻，举止容易受情绪左右，表现出情绪化的特征。

(2) 按照个体的心理倾向，可分为外倾型和内倾型。外倾型的人心理活动倾向于外部，活泼开朗，善于交际，感情易于外露，处事不拘小节，独立性较强，但有时粗心、轻率；内倾型的人心理活动倾向于内部，一般表现为感情含蓄，处事谨慎，自制力强，交往面窄，但有时适应环境比较困难。

(3) 按照个体独立性程度，可分为独立型和顺从型。独立型的人不易受外来事物的干扰，他们具有坚定的信念，能独立地判断事物，发现问题，解决问题，在紧急和困难的情况下不慌不忙，但有时会把自已的意志强加于人，固执己见，不易合群；顺从型的人随和、谦虚，易与人合作，但有时独立性较差，容易受他人暗示，被他人的意见所左右，在紧急情况下易惊惶失措。

3. 能力

能力是直接影响活动效率，使活动顺利完成的个性心理特征。

(1) 能力是和活动紧密相连的，离开了具体活动，能力就无法形成和表现。一个人的写作能力只有在写作实践中才能展现出来，一个人的交际能力只能在交际活动中才得以显现。

(2) 能力是顺利完成某种活动直接有效的心理特征，而不是顺利完成某种活动的全部心理条件。能力必须与其他心理的和非心理的因素共同结合才起作用。

(3) 能力与知识技能是密切联系的。一方面能力是在掌握知识技能的过程中形成和发展的，另一方面知识和技能的掌握又要以一定的能力为前提。

三、大学生健全人格的塑造

成长案例

小丽(化名)，大二女生。在读大一时，小丽总是很在乎同学对自己的评价，被表扬的时候很高兴，但当有同学指出自己的不足的时候，就感到非常沮丧。在大一下学期时，小丽被同班一个帅气的男生追求，很快两人确定了恋爱关系。确

定关系不久后，小丽开始有些担心起来，每天都要问男朋友是否爱她，每一次男朋友都回答她“非常爱”，但她仍旧每天不止一次地询问，还不断从男朋友的话语及面部表情里去探索答案。时间一天天过去，小丽每天重复性的确认工作从未间断。男朋友从非常耐心轻松坚定地回答，逐步发展到敷衍或推脱回答，半年后男朋友在忍无可忍的状态下提出分手，态度非常坚决，小丽不能理解，也不能接受，感到非常痛苦。

心理点评：每一个人都是相对独立的，人格的独立是获得美好爱情的前提，缺乏人格独立性的人在学习、生活、事业、交友、恋爱方面常常会遭遇挫折。

想一想：小丽应该从哪些方面做出改变？

健全人格是个体人格特征的完美结合。健全人格是指个体人格的各个成分，生理的、心理的、社会的、道德的、审美的都能充分发挥作用，并能达到统一和谐、平衡与发展的境界。具有健全人格的人往往是心理健康的，他们能客观地认识到自我的优缺点，并能悦纳自我，接受自己是有缺点的人，同时能很好地适应社会，适应生活，能客观评价过去，也能立足于现在，更能合理地展望未来。

（一）健全人格的基本特征

健全人格并不是为了追求完美，而是为了不断进步、超越自我，是否有一个严格成熟的标准可以参考呢？强调个体自我实现和发展潜能的人本主义心理学对健全人格的研究贡献非常大，很多人本主义心理学家根据一系列的心理测验与临床经验的结果，提出了健全人格模式。下面将为大家介绍马斯洛的自我实现的模式。

马斯洛认为具有健全人格的个体就是能够自我实现的人，自我实现就是个体通过发挥自己的潜能，展示自己的才能，来实现自己的理想，并对社会做出有价值的贡献，而且自己为此感到最大的满足。马斯洛对自我实现的需要进行了大量的研究，并概括出自我实现者的人格特征有如下内容。

- (1) 了解并认识现实，持有较为实际的人生观。
- (2) 悦纳自己、他人及周围的世界。
- (3) 情绪与思想表达较为自然。
- (4) 有较广阔的视野，就事论事，较少考虑个人利害。
- (5) 有独处和独立的需要。
- (6) 自主而不依赖环境。
- (7) 能欣赏生活，有持续的新鲜感。
- (8) 比一般人有较经常的高峰体验。
- (9) 关心社会、他人，富有强烈的同情心。
- (10) 能发展起与他人的亲密关系，但深交有选择。
- (11) 能区别手段和目的，不会为了目的而不择手段。

- (12) 具有民主风范，尊重他人的意见。
- (13) 富有哲学幽默。
- (14) 富有创造性。
- (15) 重大问题上不信奉权威，能坚持自己的观点，顶住压力。

人格健全的人，其人格的各个方面是统一、平衡的。上述标准不仅是衡量一个人人格健全的尺度，同时也为青年朋友们改善自己的人格提供了具体的方向。

（二）大学生常见的人格障碍

一般来说，一个人只要能与外部环境相适应，就具有正常的人格。而少数人，他们不能适应社会环境，在待人接物、为人处事、情感反应及意志行为方面表现出与常人格格不入或不相协调，那么就有人格障碍的可能。它是指不伴随有精神症状的人格缺陷，没有认知障碍和智力障碍情况下的情绪、行为方面的异常。

人格障碍者的行为偏离大多涉及认知、情感、人际关系和冲动控制方面，而且这种偏离具有稳定和长期的特点。人格障碍者行为问题的程度不同，轻者可以完全正常生活，只有与他们接触较多的人才会发现，严重者表现为明显的社会适应障碍，不能正常地学习和生活。常见的人格障碍包括以下几种类型。

(1) 偏执型人格障碍。典型特征是有明显的猜疑和偏执。特点是主观固执、敏感多疑、心胸狭窄、好嫉妒、报复心强。一方面骄傲自大，自命不凡，总认为自己怀才不遇，自我评价甚高；另一方面在遇到挫折失败时又过分敏感，常怀疑他人的用心，怪罪他人，推卸责任，很容易与他人发生冲突与争执，把生活中本来与自己无关的事件都认为是针对自己的，对现实生活中或者想象中的耻辱特别敏感。

(2) 强迫型人格障碍。典型特征是过分要求严格和完美，过分的认真和自我控制，十分注意细节和追求完美，常感紧张和焦虑，易发生强迫性神经症。做事过分谨慎与刻板，事先反复计划，事后反复检查，不厌其烦，平时优柔寡断；坚持要求他人严格服从或按照他们的方式做事，否则就极不愉快，表现过分谨慎刻板。

(3) 自恋型人格障碍。典型特征是以自我为中心，自我评价过高，在生活中爱听表扬，渴望持久的关注与赞美，对批评的反应是愤怒、羞愧或感到耻辱。具有高度幻想性，特别是过高的自我评价带来成功的虚幻体验，对无限的成功、权力、荣誉或理想的爱情有非分的幻想；对自己的才能夸大其词，希望受到特别关注，缺乏同情心，有很强的嫉妒心；自信心与自尊心都较强，生活在理想世界中，当面临挫折，甚至失败时无法面对现实世界，而导致心理崩溃。心理学家认为每个人都存在不同程度的自恋倾向，但绝大多数人成长过程中社会化起到重要的作用，在与他人交往中我们逐步发现自己的不足，调整自我并在与他人的社会比较中确立正确的自我观，走出自我中心的误区。

(4) 回避型人格障碍。典型特征是退缩，心理自卑，当面临内心的冲突时，不是选择解决问题，而是选择逃避或无能应付。很容易因他人的批评或不赞同而受到伤害，在没有从他人处得到大量的建议和保证之前，对日常事务不能做出决策。对需要人际交往的社会活动或工作总是尽量逃避。在社交场合总是缄默无语，怕被人笑话，怕回答不出问题，敏感羞涩，害怕在他人面前露出窘态。在做那些普通的但不在自己常规之中的事

时,总是夸大潜在的困难危险或可能的冒险。失恋、考试失败、就业困难等压力会让其变得不再坚强,甚至有些迷茫,不知所措。

(5) 依赖型人格障碍。典型特征是缺乏独立性,过多依赖他人,很少独立地开展计划或行动。感到自己无能为力和缺乏精力,生怕被他人抛弃,将自己的需要依附于他人,过分顺从他人的意志要求和容忍他人安排自己的生活,当亲密关系终结或孤独时则感到失落无助甚至崩溃。易与他人发生冲突,有一种将责任推给他人来对付逆境的倾向。在交往中,担心被朋友遗弃,不坚持自己的观点。过度容忍,为讨好他人甘心做自己内心不愿意做的事,不轻易拒绝他人。容易因未得到赞许或遭到批评而受到伤害。

人格障碍发展到一定程度不仅危害个人,还可能会给他人带来严重的困扰,为此对人格障碍的及早发现和治疗是十分必要的,由于人格障碍是个体在长期的生活中形成的,比较稳定,所以对人格障碍的治疗所需时间较长,这就需要亲人、朋友保持耐心,多给予其帮助和鼓励。

(三) 健全人格的培养途径

人格逐步健全的过程就是心理健康不断完善和心理逐渐成熟的过程,塑造健全人格是一项系统的自我改造和自我实现工程,大学阶段是人格完善定性的关键时期,当代大学生应该努力运用各种策略,不断完善自身的人格,优化人格结构,完善人格品质。怎样塑造健全人格呢?除了创造良好的生活环境外,就每个人而言,应该从以下几方面着手。

1. 准确认识自我,合理评价自我

正确地认识自我对健全人格的塑造具有明显的积极作用。作为一名大学生,首先要做到自知而后才能做到自尊自信、自立自强。要了解自我,可以从以下几个方面着手。①认识自己人格中的首要特征、中心特征和次要特征,尽量用准确、清晰、有条理的语言表达出来。例如,是活泼的还是安静的,是勇敢的还是怯懦的。②通过专业的人格问卷更好地了解自己的人格结构。③经常进行自我反省,同时认真听取他人的评价,将自我评价与他人评价相比较,不断深化自我认知并加以修正完善,只有这样,才能真正实现个体在生活和人际关系中不妄自菲薄同时不妄自尊大。

2. 优化与整合,克服人格弱点

人格的发展是先天遗传因素与后天因素共同作用的结果,每个人的人格都具有积极良好的一面,也具有消极不足的一面。一个人的缺点仿佛是他的优点的继续,如果优点的继续超过了限度,表现得不是时候、不是地方,那就会变成缺点,相反,缺点也能成为优点。因此,在人格的培养过程中,大学生只要敢于面对自我,不文过饰非,那么缺点就能被控制在一定的限度之内。同时我们可以通过合理运用社会比较的策略,在优势领域获得成功体验,进行积极的自我暗示,增强意志品质等方式不断激励自己,优化自己的人格。

3. 积极调控情绪,保持愉悦心境

良好的心境状态能够使人精神振奋,有利于个体人格的健康发展,消极低沉的心境则容易让人看轻自己,以至于自暴自弃。大学生要学会通过向朋友倾诉、写日记、参加

体育运动等方式，及时合理地宣泄内心的不良情绪，以乐观向上的心态面对现实生活，避免消极心理的积累对个体人格可能造成的危害。

4. 努力学习知识，丰富智力内涵

学习科学文化知识，增长智慧的过程也是塑造健全人格的重要环节。当今时代是一个信息不断更新，科学知识与技术日新月异的时代，事实上有不少人格发展缺陷源于无知，可以说只有具备了智力基础，人格发展的速度与质量才有保证。因此当代大学生应顺应时代的进步，在学习过程中努力提升自己，坚持做到科学精神与人文素养并重。

5. 提高人际交往技巧

健全的人格只有在人与人的交往中才能体现出来。塑造健全人格必须发展良好的人际关系。首先，坚持以真诚、热情、信任、尊重、宽容的态度对待身边的每一个人。其次，学会站在对方的角度考虑问题，通过换位思考来加深双方的了解。最后，掌握赞美、批评、倾听等促进沟通常用的交际技巧，了解各种社交礼仪。

6. 锻炼自我调控能力

大学生的心理成熟度虽然在不断提高，但仍存在许多尚未成熟的地方，因而高效的自我调控能力对其心理发展、人格健全十分重要。自我调控能力弱的大学生容易受到外界事物的诱惑与影响，容易形成脆弱的个性心理特征。而自我调控能力强的大学生对外界环境有很强的适应能力，他们能自觉地控制自己的行为 and 设立明显的奋斗目标，通过追求目标、实现目标、再追求更高的目标这种良性的循环不断地自我发展，自身能力不断提高，进而培养出良好健全的人格体系。

7. 增强承受挫折的能力

当代社会节奏快，竞争激烈，使得社会上的多数人都生活在压力和挫折之中。大学生处于校园与社会的过渡阶段，对社会的了解不深，经验也相对缺乏，在面对挫折与困难时往往容易显得不知所措，从而产生严重的挫败感与失落感。如何面对社会中的竞争与失败，是每位大学生在学习专业知识与技能之余，还需要大力提高与完善的成长课题。人格的形成也是如此，适当地经历一些失败与挫折，并尝试从这些挫折中提取经验，将对大学生健全人格的培养与形成具有重要的促进作用。

8. 养成良好的行为习惯

一个人良好的人格特点也是通过长期的良好行为习惯慢慢积累形成的。个体健全的人格特点也体现在良好的行为活动方式中。行为主义心理学认为行为习惯实质上就是一种行为的定势，它决定了我们在做某件事情的时候会采取何种方式。外界反馈的行为效果通过作用在我们的心理层面使得个体心理内容发生变化，而个体心理内容的变化也会影响其外部行为的表达。

我们要以振兴国家民族为己任，增强自身的责任感、使命感和奉献精神、创新精神，把自身人格的发展同国家的富强、民族的振兴结合起来，把理想自我与时代和社会的要求结合起来，确立远大的目标，不断超越自我，为社会的文明进步，塑造自己的人格魅力。

三、我的自画像

活动目的：通过自我分析以及他人的反馈，增进对自己的了解。

活动准备：纸、笔。

活动时间：15~20 分钟。

活动形式：小组讨论。

活动过程：

1. 在一张白纸上画出自己的自画像，可以用夸张的手法表达自己的特征。

2. 两两一组，与身边的同学分享自己的自画像，并相互谈谈感受。

活动分享：

1. 在画自画像的时候，你有怎样的感受？

2. 在画的过程中，你有遇到什么困难吗？

3. 你喜欢自己的自画像吗？

4. 自画像能否表现出你的特点？身边的同学如何评价？

5. 教师总结。

Part 3 课后训练

一、气质类型测试

活动目的：帮助同学们通过测试了解自己的气质类型。

活动准备：纸、笔、气质类型测试量表、安静的场所。

活动时间：20~25 分钟。

活动形式：心理测试。

活动过程：

1. 认真阅读测试指导语。

2. 进行气质类型测试。

气质类型自测量表

气质类型自测量表由我国著名心理学家陈会昌等人编制，共有 60 个题目，请你根据自己的情况如实回答。每题共有 5 个档次分数，即非常符合 +2；比较符合 +1；介于符合与不符合之间的计 0；比较不符合 -1；完全不符合 -2。每题都要回答。

(1) 做事力求稳妥，不做无把握的事。

(2) 遇到生气的事就怒不可遏，想把心里话全说出来才痛快。



- (3) 宁肯一个人做事，却不愿很多人在一起。
- (4) 到一个新环境很快就能适应。
- (5) 厌恶那些强烈的刺激，如尖叫、噪声、危险的镜头等。
- (6) 和人争吵时，总是先发制人，喜欢挑衅。
- (7) 喜欢安静的环境。
- (8) 善于和人交往。
- (9) 羡慕那种能克制自己感情的人。
- (10) 生活有规律，很少违反作息制度。
- (11) 在多数情况下情绪是乐观的。
- (12) 碰到陌生人觉得很拘束。
- (13) 遇到令人气愤的事，能很好地自我克制。
- (14) 做事总是有旺盛的精力。
- (15) 遇到问题常常举棋不定，优柔寡断。
- (16) 在人群中从不觉得过分拘束。
- (17) 情绪高昂时，觉得干什么都有趣。
- (18) 当注意力集中于一件事时，其他事情很难使我分心。
- (19) 理解问题总比他人强。
- (20) 碰到危险情境，常有一种极度恐怖感。
- (21) 对学习、工作、事业怀有很高的热情。
- (22) 能够长时间做枯燥、单调的工作。
- (23) 符合兴趣的事情，干起来劲头十足，否则就不想干。
- (24) 一件小事就能引起情绪波动。
- (25) 讨厌做那种需要耐心、细致的工作。
- (26) 与人交往不卑不亢。
- (27) 喜欢参加热烈的活动。
- (28) 爱看感情细腻、描写人物内心活动的文学作品。
- (29) 工作、学习时间长了，常感到厌倦。
- (30) 不喜欢长时间谈论一个问题，愿意实际动手干。
- (31) 宁愿侃侃而谈，不愿窃窃私语。
- (32) 他人说我总是闷闷不乐。
- (33) 疲倦时只要短暂的休息就能精神抖擞，重新投入工作。
- (34) 理解问题常比他人慢些。
- (35) 心里有话宁愿自己想，不愿意说出来。
- (36) 认准一个目标就希望尽快实现，不达目的，誓不罢休。
- (37) 学习、工作同样一段时间后，常比他人更疲倦。
- (38) 做事有些莽撞，常常不考虑后果。
- (39) 老师或师傅讲授新知识、技术时，总希望他讲慢些，多重复几遍。

仅供评审



- (40) 能够很快地忘记那些不愉快的事情。
- (41) 做作业或完成一件工作总比他人花的时间多。
- (42) 喜欢运动量大的剧烈体育活动，或参加各种文艺活动。
- (43) 不能很快地把注意力从一件事转移到另一件事上去。
- (44) 接受一个任务后，希望把它迅速完成。
- (45) 认为墨守成规比冒风险强。
- (46) 能够同时注意几件事物。
- (47) 当我烦闷的时候，他人很难使我高兴起来。
- (48) 爱看情节起伏跌宕、激动人心的小说。
- (49) 对工作抱认真严谨、始终一贯的态度。
- (50) 和周围人们的关系总是相处不好。
- (51) 喜欢复习学过的知识，重复做已经掌握的工作。
- (52) 希望做变化大、花样多的工作。
- (53) 小时候会背的诗歌，我似乎比他人记得清楚。
- (54) 他人说我“出语伤人”，可我并不觉得这样。
- (55) 在体育活动中，常因反应慢而落后。
- (56) 反应敏捷，头脑机智。
- (57) 喜欢有条理而不甚麻烦的工作。
- (58) 兴奋的事常使我失眠。
- (59) 老师讲新概念，常常听不懂，但是弄懂以后就很难忘记。
- (60) 假如工作枯燥无味，马上就会情绪低落。

胆汁质包括第 2、6、9、14、17、21、27、31、36、38、42、48、50、54、58 题。

多血质包括第 4、8、11、16、19、23、25、29、34、40、44、46、52、56、60 题。

黏液质包括第 1、7、10、13、18、22、26、30、33、39、43、45、49、55、57 题。

抑郁质包括第 3、5、12、15、20、24、28、32、35、37、41、47、51、53、59 题。

计分方法：分别把属于每一种类型的题的分数相加，得出的总分即为该类型的得分。最后的评分标准是：如果某种气质得分明显高出其他三种（均高出 4 分），则可定为该种气质类型；如果两种气质得分接近（差异低于 3 分），而又明显高于其他两种（均高出 4 分），则可定为两种气质的混合型；如果三种气质均高于第四种的得分且接近，则为三种气质的混合型。

活动感悟：

1. 测试结果和你的实际情况相符吗？
2. 你认为现实生活中的自己是怎样的？他人对你的印象又是怎样的？

二、重新认识自我

活动目的：通过分析自己的表现，了解自己的人格特征。

活动准备：纸、笔。

活动感悟：

1. 你是否能够用谅解的态度面对自己的缺点？
2. 在你意识到这一缺点已经获得原谅的情况下，想办法改善这一缺点。

Part 4 心理资源

一、书籍——《少有人走的路：心智成熟的旅程》

《少有人走的路：心智成熟的旅程》作者是 M·斯科特·派克。

该书讲述了如何灵活运用传统心理分析方法去解决人生的冲突和难题，告诉我们怎样才能找到真正的自我，获得心智的成熟。该书是一本通俗易懂的心理学著作，处处透露出沟通与理解的意味，它跨越时代限制，帮助我们探索爱的本质，引导我们过上崭新、宁静而丰富的生活。帮助我们学习爱，也学习独立，告诉我们如何成为更称职的、更有理解心的父母。人生是一场艰辛之旅，心智成熟的旅程相当漫长，拒绝成熟，实际上就是在规避问题、逃避痛苦。而规避问题和逃避痛苦的趋向，是人类心理疾病的根源。

相关书目

- 1.《自我观察》，作者雷德·霍克，孙霖译，深圳报业集团出版社。
- 2.《刻意练习》，作者安德斯·艾利克森、罗伯特·普尔，王正林译，机械工业出版社。
- 3.《认知天性》，作者彼得·C. 布朗、亨利·L. 罗迪格三世、马克·A. 麦克丹尼尔，邓峰译，中信出版社。
- 4.《人格心理学》，作者 Jerry M. Burger，陈会昌等译，中国轻工业出版社。

二、电影——《无问西东》

《无问西东》是一部由李芳芳自编自导，章子怡、黄晓明、张震、陈楚生等人领衔主演的剧情片。

该影片讲述了四个不同时代却同样出自清华大学的年轻人，对青春满怀期待，也因为时代变革在矛盾与挣扎中一路前行，最终找寻到真实自我的故事。影片以非线性的叙事方式，讲述了四个截然不同的故事，却指向了一个共同的主题：美好的德行和与人为益的言辞，是青春飞扬的根基。每个人都面临纷繁的选择，唯有对自己真诚，内心没有杂念和疑问，才能勇往直前。

相关电影

- 1.《落凡尘》。
- 2.《海关战线》。
- 3.《搏击俱乐部》。
- 4.《马语者》。

三、音乐——《最美的太阳》

最美的太阳

作词：刘吉宁 作曲：刘吉宁 演唱：张杰

我的世界 因为有你才会美
我的天空 因为有你不会黑
给我快乐 为我伤心流眼泪
给我宽容 让我能展翅高飞
你的话你的泪 你的笑你的美
在我眼中胜过最美的玫瑰
抱着梦 往前飞 不逃避 不后退
你是我成功路上的堡垒
给我翅膀 让我可以翱翔
给我力量 是你让我变坚强
不怕受伤 因为有你在我身旁
你的笑 你的泪
是我筑梦路上最美的太阳
你的话你的泪 你的笑你的美
在我眼中胜过最美的玫瑰
抱着梦 往前飞 不逃避 不后退
你是我成功路上的堡垒

相关音乐

- 1.《心的方向》，由徐爱维作词，陈扬作曲。
- 2.《命运》，由陈没作词，温尚翊作曲。
- 3.《勇敢一点》，由袁惟仁作词、作曲。
- 4.《人生无悔》，由梁国华作词，徐沛东作曲。

四、节目——《对话》

《对话》栏目是中国中央电视台财经频道推出的谈话节目，每次时长 60 分钟。每次节目由突发事件、热门人物、热门话题或某一经济现象引入，捕捉鲜活经济事件，演绎故事冲突，着重突出思想的交锋与智慧的碰撞。《对话》通过主持人和嘉宾以及现场观众的充分对话与交流，直逼热点新闻人物的真实思想和经历，展现他们的矛盾痛苦和成

功的喜悦，折射出经济社会的最新动向和潮流，同时充分展示对话者的人格魅力及其鲜为人知的另一面。

相关节目

- 1.《青春的征途》。
- 2.《人物》。
- 3.《杨澜访谈录》。
- 4.《背后的故事》。

单元小结

1. 人格是指具有一定倾向性的心理特征的总和。
2. 人格有独特性、稳定性、统合性、功能性四个特征。
3. 人格的形成主要受生物遗传、社会文化、家庭环境、早期经验、学校教育、自我调控等因素的影响。
4. 人格的心理结构包括个性倾向性和个性心理特征两大部分。个性倾向性主要包括需要、动机、兴趣；个性心理特征主要包括气质、性格、能力。
5. 典型的气质类型包括胆汁质、多血质、黏液质、抑郁质四种。
6. 性格是一个人在对现实的稳定的态度和习惯化了的行为方式中所表现出来的人格特征。可以从不同角度对性格类型进行划分。
7. 马斯洛认为具有健全人格的个体就是能够自我实现的人，自我实现就是个体通过发挥自己的潜能，展示自己的才能，来实现自己的理想，并对社会做出有价值的贡献，而且自己为此感到最大的满足。
8. 大学生常见的人格障碍包括：偏执型人格障碍、强迫型人格障碍、自恋型人格障碍、回避型人格障碍和依赖型人格障碍。
9. 大学生培养健全人格的途径有：正确认识自我，合理评价自我；优化与整合，克服人格弱点；积极调控情绪，保持愉悦心境；努力学习知识，丰富智力内涵；提高人际交往技巧；锻炼自我调控能力；增强承受挫折的能力；养成良好的行为习惯。

思考题

1. 人格有哪些特征？
2. 人格是受哪些因素影响逐渐形成的？
3. 典型的气质类型有哪几种？
4. 我们的气质和性格可以改变吗？
5. 大学生常见的人格障碍有哪些？
6. 大学生健全人格的培养途径有哪些？

Part 1 心理知识

成长案例

小梁(化名),女,19岁,大学一年级学生,父母是公务员,从小在爷爷身边长大,是爷爷眼中的好孙女,是邻居眼中的好孩子。一个月前,由于爷爷突然发病,送往她学校所在城市的专科医院救治,经过两天两夜的抢救,仍没挽回爷爷的生命。因要陪同父母办理爷爷后事,跟辅导员请假一周,真实的请假事由没告知舍友。

有一天,舍友对她说:“为什么你请假辅导员很爽快就批了,我请假两天,辅导员还要通知家长。”于是她不得不将请假事由跟舍友细说。然而舍友却说:“你说你回家办理爷爷的后事,回来时,为何没见你有一丝丝伤心的表现,日常总听你说,你爷爷最疼你,你这没良心的。”当时小梁很生气,问舍友什么意思,舍友说没啥意思,随便说说而已。但是,她把舍友说的话记在心里,非常介怀,心里特别难受。时不时回想舍友的话是什么意思,怎样都想不明白。舍友为什么要那样说她,爷爷抢救时,她没敢离开半步,舍友的话让她觉得在舍友眼里自己是白眼狼,不会感恩,不懂得孝顺长辈。

近两周来,小梁的状态很不好,有时因想这个问题,无法入睡,第二天上课注意力无法集中,社团工作效率下滑,在宿舍里也不想与他人多说话,跟舍友关系紧张。

心理点评:小梁因她爷爷的离世感到悲痛,同时因舍友的不理解感到愤怒,因人际关系紧张感到忧虑。

想一想:你能体会小梁的心情吗?如果在生活中不被他人理解,可以怎么做呢?

一、情绪概述

情绪是人心理状态的晴雨表,时刻与我们相伴,对我们的生活和学习产生重要影响,那么,什么是情绪呢?情绪具有哪些功能?

(一)情绪的含义

情绪是人对客观事物是否符合自己需要而产生的态度体验。如果需要得到满足,就会引起积极的情绪;如果需要得不到满足,则表现出不满、愤怒、伤心等消极情绪。跨

文化研究显示，不论文化差异是否明显，全世界的人们都会以相同的方式表达情绪，高兴时喜笑颜开，生气时暴跳如雷，悲伤时掩面而泣，可以根据人们的面部表情来推断其情绪状态。

情绪具有心理和生理反应的特征，可以从以下三个方面来理解情绪。

1. 主观体验

情绪的主观体验是人的一种自我觉察，人们对不同事物的态度会产生不同的感受。如当面临着极度危险的事物时，会产生极度的恐惧；当自己的某些需要得到充分的满足时，会感到幸福愉快；在失去所爱的人和物时，会感到悲伤。

生活中面对同一件事情，不同的人会有不同的理解和感受。哪怕是同样的事件，发生在不同的时间点，自己的心情状态也会不同，反应也有所不同。例如，抢微信红包时，同样抢到一分钱，有的人会开心地认为一分也是爱，有的人会感觉浪费了自己的流量。

2. 生理唤醒

在不同的情绪状态下，人的心律、血压、呼吸乃至人的内分泌、消化系统等，都会发生相应的生理唤醒。例如，人在焦虑状态下，会感到呼吸急促、心跳加快；激动时血压升高；害怕时浑身发抖；而在愤怒状态下，则会面红耳赤。血压升高、肌肉紧张等是一种内部的生理反应，常伴随不同情绪而产生。

3. 外部表现

情绪有其独特的外部表现形式，直接反映在人的表情、语态和行为动作中。情绪的外在表现形式分为面部表情、声音表情、动作表情。

(1) 面部表情。

面部表情是由面部肌肉的变化活动所组成的。喜悦时会笑、额眉舒展、面颊上提、嘴角上翘；愤怒时皱眉、眼睛变狭窄、咬紧牙关；悲伤时会哭、眼眉拱起、额眉紧锁、嘴角下拉、有泪、有韵律的啜泣；恐惧时脸色苍白、出汗发抖、毛发竖起。人际交往中，通过面部表情来区分出自己或他人不同的情绪，适时调整情绪状态，可以使人际沟通更顺畅。

(2) 声音表情。

声音表情是指情绪发生时在语言的音调、节奏和速度方面的变化。喜悦时语调高昂，语速变快；愤怒时语调高八度，语速飞快，甚至语无伦次；悲伤时语调低沉，语速缓慢；恐惧时语调升高，语速飞快。此外，烦闷、鄙视等均有一定的音调、语速变化。

(3) 动作表情。

动作表情也称肢体语言，是指通过头、眼、颈、手、肘、臂、足等人体部位的协调活动来传达人物的思想，形象地借以表达情意的一种沟通方式。诸如鼓掌表示兴奋，顿足代表生气，搓手表示焦虑，垂头代表沮丧，摊手表示无奈，捶胸代表痛苦。人以肢体活动表达情绪，通过辨识人的动作表情来感知其想表达的心境。

(二) 情绪的种类

在我国，自古以来就有七情六欲之说，所谓七情是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，不同的情绪表现体现出人对事情的态度不一。悲观主义者遇事会自我哀怨，乐观主

义者会积极面对，笑迎生活。用何种方式来面对人生是每个人的自由，自己的情绪由自己调控，做自己情绪的主人，才能愉悦地生活。

（三）情绪的状态

心理学家根据情绪发生的强度与持续时间的长短把情绪划分为心境、激情与应激三种状态。

1. 心境

每个人均有自己的情绪底色，也称为心境，是指比较微弱、持久地影响人整个精神活动的情绪状态。心境具有弥散性的特点。比如，当一个人心情舒畅时，他看什么都会觉得充满乐趣，而当一个人郁郁寡欢时，则对许多事都会感到没有兴趣。心境持续时间较长，可以是数周、数月，甚至一年以上。一种心境持续时间的长短依赖于引起心境的客观刺激的性质，如一个人取得了重大的成就，在很长一段时期内会使人处于愉快的心境中；一个人遭受严重的打击，会在很长一段时期内处于消极的心境中。人格特征的不同也会影响心境的持续时间，如性格开朗的人往往容易忘却某些不良刺激事件，而性格内向的人则容易耿耿于怀。

2. 激情

激情是一种强烈的、短暂的、有爆发性的情绪状态，如狂喜、愤怒等都属于这种情绪状态。在激情状态下，人的理解力、自制力等都有可能降低。激情也有积极和消极之分，积极的激情能增强人的敢为性和魄力，激励人们克服艰险，攻克难关；消极的激情则会导致理智的暂时丧失，情绪和行为的失控。

3. 应激

应激是在出乎意料的紧迫情况下所引起的高度紧张的情绪状态，在人们遇到突如其来的紧急事故时就会出现应激状态，如地震、火灾等。在应激状态下，情绪会使人的心律、血压、呼吸和肌肉紧张度等发生显著的变化，从而增加身体的应变能力。在应激状态下，人们往往能做出平时难以做到的事，使人尽快地转危为安。但是人在紧急情境中的应激状态下，也会导致知觉狭窄，行动刻板，注意力被局限。过于强烈的应激情绪，会导致人的临时性休克甚至死亡，还会导致心理创伤。一个人长期或频繁地处于应激状态中，可能导致身心疾病和心理障碍。

（四）情绪的功能

个体的各种精神机能，只有在完全自在、不受干扰的前提下，才能充分发挥其功能。因此，在人类生活中，情绪具有重要的功能，分别是自我保护功能、人际沟通功能、信息传递功能和健康功能。

1. 自我保护功能

每一种情绪都是有其功能的，即使像生气、痛苦等负性的情绪也有其重要作用。比如，当人处于危险的境地，恐惧的情绪反应，能促使人在行为上更快地脱离险境；当人在工作或学习中承担的负荷超出了自身的承受能力时，疲惫的情绪状态，会使人不得不放弃一些工作，而获得休息；在面对侵害时，愤怒的情绪会促使人奋起反抗，自我保护。

2. 人际沟通功能

情绪在人际沟通中，起着非常重要的调节作用，微笑、喜悦、宽容和善意的情绪表达，会促进人际的沟通 and 理解；而冷漠、猜疑、排斥、嫉妒、轻视的情绪反应，则会构成人际交往中的障碍。

3. 信息传递功能

情绪还能起到信息传递的功能。例如，人们常说的心有灵犀，情人、知己之间从一个眼神、动作、表情，秒懂对方想传达的信息；监考教师的威严目光，可以使那些想投机取巧的考生望而却步。情绪还可以相互影响和传播。当一个人兴高采烈时，他这种情绪就会感染周围的人；而当一个人沮丧、愤怒时，也会使这种情绪在周围传播开来，并且还会将这些负面情绪迁移到他人身上。

4. 健康功能

中医认为，喜伤心，怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。医学研究表明，人类不同的情绪分别对五脏六腑不同的器官造成伤害。生活中人的喜怒哀乐如果过度了，对身体的伤害是十分严重的。医学临床诊断治疗中发现许多心因性疾病与人的情绪失调有关，如偏头痛、高血压、哮喘等。有些癌症患者得病与长期情绪压抑有关。

愉快的情绪能使个体的免疫系统和体内化学物质处于平衡状态，从而增强对疾病的抵抗力。有些人患病之后，通过增强积极情绪，避免产生愤怒、抱怨等不良情绪，勇敢与病魔作斗争，取得了良好的效果。



情绪与健康

心理学与生活

踢猫效应

踢猫效应是指对弱于自己或者等级低于自己的对象发泄不满情绪，而产生的连锁反应。踢猫效应描绘的是一种典型的坏情绪的传染现象。人的不满情绪和糟糕心情，一般会沿着等级和强弱组成的社会关系链条依次传递。由金字塔尖一直扩散到最底层，无处发泄的最弱小的那一个元素，则成为最终的受害者。

关于踢猫效应有这样一个故事：有一位父亲在公司受到了老板的批评，回到家就把在沙发上跳来跳去的孩子臭骂了一顿。孩子心里窝火，狠狠去踹身边打滚的猫。猫逃到街上，正好一辆卡车开过来，司机赶紧避让，却把路边的孩子撞伤了。

这就是心理学上著名的踢猫效应，描绘的是一种典型的坏情绪的传染所导致的恶性循环。

生活中，每个人都是踢猫效应长长链条上的一个环节，都有将愤怒情绪转移出去的倾向。当一个人沉溺于负面情绪时，就会接收到负面和不快乐的事情。当他把怒气转移给他人时，就是把焦点放在不如意的事情上，久而久之，就会形成恶性循环。好心情也一样具有循环作用，所以，为什么不将自己的好心情传递出去呢？

二、大学生的情绪特点

大学时期是实现从青年期向成年期转变的关键时期，需要面对各种人生课题。大学生对人、事、社会现象非常关注，在友谊、感情、正义等方面的追求上非常执着，爱思考，喜欢辩论，常以实际行动来维护心中的真善美。他们自控力不足，情感体验易受外界事物影响，感情易外露，在强烈的应激下，容易感情用事，事后常懊悔不已。作为新时代的大学生，在情绪上具有鲜明的特点。

（一）多样性

大学校园是一个缩小版的社会，成员来自不同的家庭，有着不同的成长教育背景，有不同的人生观和价值观，面对同样的事件，他们会表现出不同的情绪反应。比如，当遇到难以解决的事情时，有的同学会产生不耐烦的情绪，有的同学会越挫越勇。不耐烦的学生可能会将问题弄得更复杂；越挫越勇的学生，通过自我激励或通过理智分析，将自信满满地解决问题。不同年级的大学生由于面临的任務不同，也具有不同的情绪体验。

（二）冲动性

正值青年时期的大学生，思想单纯、理想丰满，视角敏感，有较强的自尊心。在面对许多事情时感性多于理性，尤其遇到自己难以接受或需紧急处理的事件时较为明显，容易莽撞行事。男性大学生情绪更具有冲动性，如有个别学生认为发怒可以威慑他人，使得他人迫于无奈尊重自己，达到维护自己利益的目的，因而在与同学发生小矛盾时怒气冲冲，甚至采取武力解决的方式。

（三）矛盾性

大学生在日常学习、生活中，常因阅历尚浅，缺乏抗挫能力，在处理问题时产生矛盾与冲突。主要表现在理性与感性的矛盾、社会责任与自私的矛盾、被动与主动的矛盾。在这些矛盾中，他们内心在不断挣扎冲突，有时产生积极情绪，激发他们勇往直前；有时产生消极情绪，不得释放，令他们长期处于压抑状态，影响身心健康。

三、大学生常见的情绪问题

（一）抑郁

抑郁是一种愁闷的心境，表现为情绪反应强度的不足。抑郁在大学生群体中表现较为普遍。例如，有些学生因为无法面对学业中的竞争和学习的压力，或是对于所学的专业不满意，或是因为人际关系问题，而陷入抑郁的情绪状态。大学生抑郁表现为对生活、学习失去兴趣，无法体验到快乐，行为活动水平下降，回避与人交往。严重者，还伴有心境恶劣、失眠等现象。特别需要提出的是，抑郁情绪与抑郁症相互之间既有联系，又有区别。抑郁情绪属于一种不良的情绪困扰，需要的是心理上的调整；而抑郁症属于精神障碍，需要及时就医。

（二）焦虑

焦虑是一种复杂的情绪。焦虑情绪本身并非是一种情绪困扰，适度焦虑有益于个人学习、工作效率的提高和潜能的开发。如果一个人没有焦虑或是焦虑不足，就会导致注

意力涣散，工作、学习效率下降。所以，无论是听课还是上自习，都需要保持一定的焦虑。过度焦虑，是指自身的焦虑程度已经构成了对学习和生活的不良影响或干扰，往往会使人因过度紧张而产生注意分散和工作、学习效率的降低。

焦虑不只表现为内心活动，如烦躁、压抑、愁苦，还常外显为行为方式，表现为不能集中精力，坐立不安，失眠或经常在梦中惊醒等。大学生如果长期陷入焦虑情绪不能自拔，内心便常常充满不安、恐惧、烦恼等负面体验，行为上会出现退缩、冷漠等情况。

焦虑情绪的发生原因是多方面的，有考试引起的焦虑、对身体过分关注引起的焦虑、选择引起的焦虑等。克服焦虑的方法有多种，主要有放松训练方法、改变认知方法等。

（三）愤怒

愤怒是人的基本情绪反应之一，从程度上可分为不满、气恼、愤怒、暴怒、狂怒等。愤怒是由于客观事物与人的主观愿望相违背或因愿望无法实现时，人们内心产生的一种激烈的情绪反应。人在愤怒时，会出现皱眉、眼睛变狭窄、咬紧牙关等表情；同时可能导致心率加速、血压升高，引发心律失常、高血压等躯体性疾病，频繁愤怒的人更可能会患有冠状动脉疾病和心脏病。

大学生正处于精力充沛、血气方刚的青年期，情绪波动大，存在易敏感、易激动、易怒的特点。如果遇事无法控制自己的情绪，难以冷静，缺乏思考和分析，逞一时之勇，动辄发怒，就会对他人和自己造成伤害。因此，大学生要学会调控愤怒，缓解自己的情绪。

成长案例

小陈（化名）与小杨（化名）是广东某所高校的学生，两人正处在恋爱之中。有一天，小陈与小杨在校园里散步，小杨遇到了自己班上关系不错的男同学小李（化名），互打招呼，顺便聊了班上的事情。小李因为平常与小杨关系较好，无意中摸了小杨的头，并调侃她重色轻友。小陈站在旁边看到小李摸了女友的头，心里非常不好受，觉得被冷落了，便警告小李，离小杨远点。于是，两个男生互相吵了起来，吵着吵着，便打了起来，在小杨的苦苦劝阻下，小陈和小李终于停止了打架行为。

小杨对男友的表现非常不满，散步的心情也消失了，怒气冲冲地离开。小陈看到女友离开的背影，回到宿舍里思索，越想越不甘心，越想越愤怒，于是，他冲到小李的宿舍，找小李算账。小李也不甘示弱，双方产生冲突。舍友喊来了辅导员，在辅导员老师的制止下，双方停止互相攻击，避免了事态的恶化。”

心理点评：小陈面对女友和异性同学的亲近，产生愤怒，并采取过激行为来发泄内心的不满，最终酿成了错误。

想一想：小陈的过激行为可以避免吗？应该用何种方式来平息怒火呢？

（四）自卑

自卑是个体在社会比较过程中由于认知歪曲所形成的对自我价值的消极评价，并由此产生自我否定的态度及与之相应的轻视自己的消极情绪体验。常常觉得自己不如他人，一无是处，看不到自己的价值，经常拿自己的不足与他人的优点进行对比，容易产生自卑感。

长期的自卑，不仅会造成心理上的不健康，还会出现生理上的亚健康状态。长期自卑会使人心理上处于情绪低沉，郁郁寡欢的状态。自卑的人经常性地认为他人看不起自己，与人疏远，不愿社交，因此缺乏朋友，顾影自怜，甚至自我封闭。自卑的人，自信不足，缺乏上进心，常出现无力感，处事优柔寡断，抓不住机遇，常怨天尤人，体会不到成功的喜悦。生理上免疫系统功能下降，抗病能力减弱，容易出现各种病症，如头痛、反应迟缓、记忆力减退、乏力等。

（五）冷漠

冷漠同样是一种情绪反应强度不足的表现，表现为对人、对事漠不关心的消极状态。处于冷漠情绪的大学生，在行为上常表现为对生活没有热情和兴趣；对学习漠然置之，无精打采；对周围的同学冷漠无情，甚至对他人的痛苦无动于衷；对集体活动漠不关心。

冷漠是一种对环境和现实的自我逃避的退缩性心理反应，它本身虽然带有一定心理防御的性质，但是它会导致当事者的萎靡不振、退缩躲避和自我封闭，并严重影响一个人的身心健康。克服冷漠情绪，要从建立责任意识入手，逐步建立起自己的生活目标，同时应开展人际交往，积极投入到生活和学习中。

四、科学管理情绪

情绪有积极的，也有消极的，积极情绪有利于我们的健康，消极情绪的长期存在会引起身体疾病，因此，我们需要对情绪进行科学管理，觉察自己的情绪，转化自己的情绪，让积极情绪在生活中占主导，让自己成为情绪的主人。

（一）体察情绪

1. 了解自身的情绪特点

情绪有其个性特点，与人格中的气质和性格特征密切相关。因此，了解自身的个性特征，对于了解自己的情绪，把控自己的情绪有着重要的作用。在日常生活中，人们的表现是不尽相同的，有的人总是笑容满面，有的人多愁善感，有的人脾气暴躁，有的人顾虑重重等，这些表现与他们的个性心理特征有直接的关联。通过观察或自省，如可通过写日记或记情绪账的方式进行积累，通过这些方式，知晓自己的个性特点，找到自己占主导的情绪表现，有意识地调控自己的情绪状态。

2. 测评情绪状态

当感觉自己的情绪波动较大，对身边发生的事情情绪反应过高或过低时，说明你的情绪状态出现了偏离，这时可以通过情绪量表进行测量，根据测量的结果，采取相应的措施进行调节。可以使用的量表有抑郁自评量表、焦虑自评量表等。

3. 分析消极情绪产生的原因

当觉察到自己处于消极情绪状态时，我们应先了解这些消极情绪的来源，是来源于学习压力、人际交往、感情问题、家庭关系、就业问题还是其他。找到消极情绪的来源之后，还要考虑是事件本身的原因，还是自己对事件不合理的认知所导致的。

(二) 消极情绪的调节

1. 宣泄情绪

个体的消极情绪必须得到有效的宣泄才能保持心理的平衡。如果消极情绪得不到发泄的机会，随着挫折的增多，消极情绪就会不断积累，最终超出个体的心理承受能力而导致心理失衡。因此，宣泄法是一种非常重要的自我心理调适的方法。这种方法就是人为创造出一种情境，表达、发泄自己被压抑的情感，通过宣泄达到心理平衡。情绪宣泄的途径有很多，如大哭一场、向他人倾诉、拿替代品出气、书写日记、唱歌等。

2. 换位思考

当我们与他人在同一问题上产生不一样的看法或做法时，可能会引发我们的消极情绪，这种情况下，请给对方找一个理由，或者先听对方的意见，着力于站在对方的位置，去体会对方的出发点，用宽容的态度体谅对方的行为。如果仍无法认同对方的观点，请以不攻击对方的方式将自己的意见表达出来。

3. 达到自我平衡

(1) 不苛求自我。

在现实生活中，不少人的挫折感来源于对自己的期望过高，苛求自己，一旦目标未能达成，便产生失望心理。因此，我们要学会以平和的心态待人处事，学会给自己留下一定的空间，把目标锁定在能力所及的范围之内，而不是好高骛远，四处出击，要求自己事事都超过他人。同时，对任何人、任何事都不必期望过高，这样，当事情没有朝着预期的方向进展时，你也不会产生强烈的挫败感。

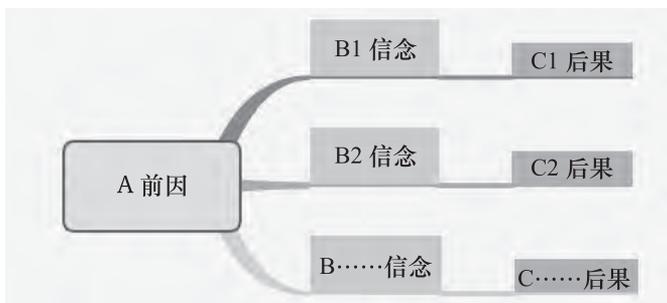
(2) 学会选择和放弃。

人的一生会有许多愿望和追求，但由于主客观条件的限制，这些愿望和追求不可能一一实现。正如鱼和熊掌不可兼得，这样，就需要我们学会选择和学会放弃。否则，我们就会被这些欲望和目标所累，从而失去了人生的洒脱和生活的乐趣。如人们为了工作，为了冲业绩，错过孩子的成长，错过陪伴亲人的最佳时间。犹如一个急性登山者，一心想登上巅峰而急于赶路，结果错过对沿途风景的欣赏。俗话说“舍得”，有舍才有得。在人生旅途中，往往面临多种的选择，我们应该适当取舍，才能轻装上阵。如果总是在计较自己的得失，会在心里产生不平衡的感觉。消极情绪会随之而来，也就没有心情、没有激情去发现生活的美，生活就变成灰色的了。

4. 改变不合理的认知

生活中，人们常用绝对化的思维方式看待事情，从自己的意愿出发，认为某事物必定发生或不会发生。常常将“希望”“想要”等绝对化为“必须”“应该”或“一定要”等。心理咨询中，常用情绪 ABC 理论来帮助来访者改变不合理的认知。

情绪 ABC 理论是由美国心理学家埃利斯创建的，他认为在人们情绪产生的过程中有三个重要的因素，分别是激发事件 A、信念 B 和事件的结果 C。经研究发现，激发事件 A 只是引发情绪和行为结果 C 的间接原因，而引起结果 C 的直接原因则是个体对激发事件 A 的认知和评价而产生的信念 B，即人的消极情绪和行为结果 C，不是由某一激发事件 A 直接引发的，而是由经受这一事件的个体对它不合理的认知和评价所产生的错误信念 B 所引起的。如图 8-1 所示。



情绪 ABC 理论

图 8-1 情绪 ABC 理论

生活中我们经常面对妈妈的唠叨，这时你会做出什么样的反应？运用以上的情绪 ABC 理论，我们学习改变不合理的认知。妈妈责备自己不好好吃饭（A 前因），我们有“真烦人”的想法（B1），因此跟妈妈吵架（C1）；我们也会产生“有妈妈在身边唠叨真好”的想法（B2），因此会过去拥抱妈妈（C2）；或者还有其他想法（B……），进而出现其他的结果（C……）。

由于我们常有的一些不合理的信念才使我们产生情绪困扰。不合理的信念常常有如下的特征。

（1）绝对化的要求。它是指人们从自己的意愿出发，对某一事物持有必定怎样的不合理想法，常常带有“必须”和“应该”的特点，提出难以实现的目标，过于追求完美和苛求自己。但是，人们不会总是一帆风顺或者成为最优秀的，也不可能得到所有人的赞赏，所以，持有这种不合理信念的人很容易产生失败感和挫折感。

（2）过分概括化。它是指个体根据一件或很少几件事情就得出关于个人能力或价值的普遍性结论，并将其应用到其他情境之中。比如，当自己遭遇失败便认为自己“没用”，当他人稍有过失或不合自己的意愿时，就愤怒地认为其“一无是处”，从而导致一味地指责对方。

（3）糟糕至极。这种不合理信念认为一件不如意的事情发生了，必定会非常可怕、非常糟糕，从而消极地预测未来而不考虑其他可能的结果。例如，有的同学认为“如果自己考试失败了，就一切都完了”等。这种糟糕至极或灾难化的想法是对自己的消极暗示，更会加重自己的焦虑。

5. 放松训练

放松训练是指使有机体从紧张状态松弛下来的一种练习过程。放松有两层意思，即肌肉松弛和消除紧张。放松训练是一种通过肌体的主动放松来增强人的自我情绪控制能

力的有效方法。它的基本原理是通过训练使肌肉放松产生躯体反应，使整个机体活动水平降低，达到心理上的松弛，从而使机体保持内环境的平衡与稳定。

(1) 深呼吸放松法：闭上双眼，双肩自然下垂，用鼻子呼吸，在呼吸的同时腹部也要跟着伸缩。当吸气足够多时，憋气几秒钟，心里默念“冷静”；然后用嘴巴缓缓地呼气，呼气时，心里同时默念“冷静放松”。反复几次（至少三次），便能达到放松的效果。

(2) 由紧到松的放松法：由紧到松的放松法是从头部到腿部依次放松的方法。在放松的过程中要遵循先紧，然后慢慢松的原则。

(3) 想象放松法：想象放松法主要通过唤起宁静、轻松、舒适情景的想象和体验，来减少紧张、焦虑，控制唤醒水平，引发注意力集中的状态，增强内心的愉悦感和自信心。

找一个舒适的地方仰卧，两手平放在身体的两侧，两脚分开，想象自己躺在温暖阳光照射下的沙滩上，迎面吹来阵阵微风，海浪有节奏地拍打着岸边；或想象自己正在幽静的公园漫步，静静地谛听着小溪流水，感受着鸟语花香，嗅着清新空气。



放松训练

（三）培养积极情绪

1. 正确评价自我

大学生的许多消极情绪是由于对自己的不合理认知造成的，有些同学对自己的评价过高，当面对周围同学的较低评价或者自己做事失败时，容易产生内心的不平衡感，导致出现愤怒、抑郁、焦虑等消极情绪。有些同学对自己的评价过低，会产出自卑感，不敢主动与人交往，不敢争取自己想要的东西，内心经常产生郁闷情绪。只有正确评价自我，接纳自己的不足，才能保持稳定、平和的心境。

2. 加强自我训练

大学生应该主动学习情绪调节方法，面对消极情绪时，运用所学的方法主动训练，逐渐让积极情绪占主导地位。比如，学习如何改变不合理的认知方式，使自己不再歪曲对事物的看法；练习放松技巧，让自己在紧张、焦虑时能够通过放松技巧调整自己的情绪；学会转移注意力，一旦发现自己沉浸在某种消极情绪之中，试着从这种状态中抽离出来，转换成现实世界的某项活动。时间长了，你会形成一套适合自己的缓解消极情绪的策略，逐渐形成个人习惯。

3. 设立人生目标

许多同学情绪状态不佳，整天感到“空虚”，体验不到人生的快乐，其实是生活不够充实导致的。人生没有目标，将生活在“盲”和“茫”之中，相反，有了规划目标，将活得充实而快乐。相信大家都有这样的体会，当你通过自己的努力完成一项活动，实现自己的目的，内心的快乐感是非常强烈的。大学生应当设立合适的目标，有自己的人生追求，并积极地为之奋斗，就会体验到一种发自内心的满足感。

4. 培养业余爱好

业余爱好对人们的影响是很大的，健康的业余爱好不仅能增添我们的生活乐趣，同时还能消除我们的疲劳感；健康的业余爱好会使一个人生活的更有滋味，内心更快乐。

在学习、工作之余，我们应该培养健康的业余爱好，如读书、运动等。生活中，很多人忙忙碌碌，但却没有一种满足感，反而觉得心累。培养自身的业余爱好，学习、工作之余为自己补充能量，能够达到放松自己、调节情绪的目的。

· 相关链接 ·

快乐

如果要幸福，我们就必须体验积极的情绪或情感，因为快乐是满意生活的先决条件。根据心理学家纳撒尼尔·布兰登(Nathaniel Branden)所说，“快乐不是奢侈品，而是一种深层次的心理需要”。在完全没有快乐且频繁感受痛苦的生活里，几乎没有幸福可言。

当我提到快乐的时候，我并不是指持续的情绪高涨的状态，我们都会经历情绪上的起伏；虽然生命中不可避免地会有悲伤的情绪——诸如失败或失去的时候，但我们依然可以活得幸福。事实上，期盼无时无刻地快乐只会带来失望和不满，并最终导致负面情绪的产生。幸福并不需要一直高涨的情绪，也不是完全没有负面情绪。

虽然一个幸福的人也会有情绪上的起伏，但会在整体上保持一种积极人生态度。他经常被积极的情绪所推动着，如欢乐和爱，很少被愤怒或内疚这些负面情绪所控制。快乐是常态，而痛苦都是小插曲。要想获得真正的幸福，我们必须明白无论我们遇到怎样的悲伤、考验还是波折，我们都应该为“活着”本身而感到由衷的快乐。

从小事情开始，想象一下那些带给你快乐的事情。

(资料来源：泰勒·本-沙哈尔. 幸福的方法 [M]. 汪冰, 刘骏杰, 译. 北京: 当代中国出版社, 2011, 有删改)

Part 2 课堂活动

一、对推掌

活动目的：学会正确认识压力。

活动准备：有活动空间的教室。

活动时间：10~15分钟。

活动形式：小组活动。



活动过程:

1. 分组, 2 人为一组, 面对面站立。指定其中一位是 A, 另一位是 B。
2. A 与 B 同学手掌对手掌并向前推, 让双方都尽可能地用力推对方。
3. 告诉 A 同学在不作任何提示的情况下, 把力收回。

活动分享:

1. 在 A 同学收力时, B 同学有什么感觉?
2. 当对方没有反抗, 而你仍然给对方施压时有什么感觉?
3. 通过这一活动, 你的收获或感受是什么?
4. 制造压力有时可能会起到相反的作用, 你认同吗?
5. 教师总结。

二、放飞烦恼

活动目的: 学会调节负面情绪。

活动准备: 纸张若干、签字笔若干、小纸箱 2 个。

活动时间: 20~25 分钟。

活动形式: 小组讨论。

活动过程:

1. 分组, 6~8 人为一组。
2. 同学们在纸张上写下最近烦恼的事情, 然后折成纸飞机, 将纸飞机掷进纸箱里, 意将烦恼掷走。
3. 教师在众多纸飞机中抽出 5 个, 读出纸飞机上的烦恼。
4. 大家针对同学的烦恼事情, 提出解决办法, 并进行讨论。

活动分享:

1. 发觉有人与你同样的烦恼时, 你有什么想法?
2. 有烦恼时我们应如何应对?
3. 教师总结。

三、齐眉棍

活动目的: 通过活动, 提高组员之间相互配合、相互协作的能力。

活动准备: 开阔的场地, 3 米长的轻棍。

活动时间: 20~30 分钟。

活动形式: 小组合作。

活动过程:

1. 分组, 10~12 人为一组。
2. 小组成员分成两队, 相向站立。
3. 小组成员共同用手指将棍子从地上举到眉间, 每人只限用 1 根手指, 手指离开棍子即失败。

活动分享:

1. 这是一个看似简单的项目, 却为何频频失误?



2. 失误时，你在想什么？做了什么？
3. 从这个活动中，你受到哪些启发？
4. 教师总结。

Part 3 课后训练

一、收录表情

活动目的：了解情绪的基本表现形式，认识个体表情的异同，学会通过观察表情来领悟他人的心情。

活动准备：手机。

活动时间：7天左右。

活动形式：主动与亲人、朋友、同学沟通，多观察他们的动作表情。

活动过程：

1. 用手机收集自己、亲人、朋友、同学等人的喜悦、愤怒、悲伤、恐惧时的表情。
2. 将收集到的表情按喜悦、愤怒、悲伤、恐惧等进行分类汇总。

活动感悟：

1. 每个人的表情有什么不一样，是否有共同点？
2. 你能读懂他们的情绪和觉察他们的心情吗？

二、行为转转转

活动目的：通过改变想法，进而改变情绪和行为。

活动准备：纸、笔。

活动时间：10~20分钟。

活动形式：自我训练。

活动过程：根据自身情况填写表8-1中。

表8-1 行为转转转

事件		
消极态度	想法一	
	情绪一	
	行为一	
	想法二	



续表

事件		
消极态度	情绪二	
	行为二	
积极态度	想法三	
	情绪三	
	行为三	
	想法四	
	情绪四	
	行为四	

活动感悟：

1. 在填写过程中，你有什么发现？
2. 情绪和行为的变化和我们对事件的看法有关吗？

三、涂鸦

活动目的：宣泄压力，平复心情。

活动准备：曼陀罗涂卡、彩色笔。

活动时间：20~30分钟。

活动形式：自我训练。

活动过程：

1. 准备曼陀罗涂卡2张，按自己的意愿给曼陀罗涂卡涂色。
2. 感受自己的情绪变化。

活动感悟：

1. 在涂色的过程中，自己的心情能否得到沉淀？
2. 涂卡的过程让你收获什么？情绪如何得到平静？

Part 4 心理资源

一、书籍——《学会选择，懂得放弃》

《学会选择，懂得放弃》，文德编著。

人一生中需要放弃的很多，放弃不能承受之重，放弃心灵桎梏……该放弃时就要放



弃，不懂得放弃使人背负沉重压力，长期被痛苦困扰。

选择与放弃，是一种心态、一门学问，人生就是一场不断选择的过程，其中最重要的是我们要用冷静的态度对待每一次抉择。同样，放弃也是我们必须懂得的智慧。在新时代里，做好每一个抉择，走好每一步，放下他人的看法，勇敢地活出自己的特色。只有学会选择和懂得放弃的人，才会活得更坦然更轻松。

相关书目

- 1.《常想一二，不思八九》，作者林清玄，北京联合出版公司。
- 2.《咸也好，淡也好》，作者裴玲，中国纺织出版社。
- 3.《活出最乐观的自己》，作者马丁·塞利格曼，洪兰译，浙江教育出版社。
- 4.《情绪疗愈》，作者许皓宜，北京理工大学出版社。

二、电影——《愤怒管理》

《愤怒管理》是一部美国的喜剧电影，由亚当·桑德勒和杰克·尼科尔森等共同主演，讲述的是一位温文尔雅、彬彬有礼的男主人公在工作中被上司欺压，即使工作能力强也不敢提升职加薪；在人际关系中充当“老好人”，即使自己不舒服也不敢表达出来；在感情中没有勇气，即使爱着也不敢向女朋友求婚。终于，一位心理医生在他女朋友的求助下出现了，他们设计了一个个“圈套”引导男主人公一步步地表达自己的情绪，释放自己的情绪，最终接纳了内心中真正的自己，他也因此敢于在众人面前向女朋友求婚，敢于向上司提升职加薪，敢于向招惹自己的人表达自己的不满。生活中的一切都在变好。

相关电影

- 1.《头脑特工队》。
- 2.《飞屋环游记》。
- 3.《放牛班的春天》。
- 4.《哪吒之魔童降世》。

三、音乐——《裂缝中的阳光》

裂缝中的阳光

作词：吴青峰 作曲：林俊杰 演唱：林俊杰
 有多少创伤卡在咽喉 有多少眼泪滴湿枕头
 有多少你觉得不能够 被懂的痛 只能沉默
 有多少夜晚没有尽头 有多少的寂寞 无人诉说
 有多少次的梦 还没做 已成空
 等到黑夜翻面之后 会是新的白昼
 等到海啸退去之后 只是潮起潮落
 别到最后你才发觉 心里头的野兽

还没到最终就已经罢休
 心脏没有那么脆弱 总还会有执着
 人生不会只有收获 总难免有伤口
 不要害怕生命中 不完美的角落
 阳光在每个裂缝中散落
 就算一切重来又怎样 让你的心在我心上跳动
 每个逐渐暗下来的夜 一起走过
 等到黑夜翻面之后 会是新的白昼
 等到海啸退去之后 只是潮起潮落
 别到最后你才发觉 心里头的野兽
 还没到最终就已经罢休
 心脏没有那么脆弱 总还会有执着
 人生不会只有收获 总难免有伤口
 不要害怕生命中 不完美的角落
 阳光在每个裂缝中散落
 不如就勇敢打破 生命中的裂缝
 阳光就逐渐洒满了其中

相关音乐

- 1.《男人哭吧不是罪》，由刘德华作词，刘天健作曲。
- 2.《冷静》，由邓丽欣作词，伍仲衡作曲。
- 3.《红日》，由李克勤作词，立川俊之作曲。
- 4.《小美满》，由李聪作词，彭飞作曲。

四、节目——《山水间的家》

《山水间的家》是中央广播电视总台、中华人民共和国文化和旅游部联合推出的一档节目。每期由主持人、文化学者和公众人物组成“山水小分队”，从自然环境、地理风貌、历史风俗、生活方式等多角度进行探访，力图让观众看到“千村千面”焕发的勃勃生机。同时，强化人物塑造，从多维度展现扎根泥土、守护山海的新农人风采，讲述他们的奋斗故事，全景描绘大美山水与家之烟火。

对于中华儿女而言，“家是最小国，国是千万家”，借助家庭这一中转站，将个人与国家紧密相连起来，爱家就是爱国，强烈的家国情怀在千年来中国大地上成为一股强大的精神力量，化作维系中国万千游子的情感纽带。

相关节目

- 1.《朗读者》。
- 2.《中国诗词大会》。
- 3.《经典咏流传》。
- 4.《向往的生活》。

仅供评审

单元小结

1. 情绪是人对外观事物是否符合自己的需要而产生的态度体验。如果需要得到满足,就会引起积极的情绪;如果需要得不到满足,则表现出不满、愤怒、伤心等消极情绪。

2. 可以从三方面来理解情绪:主观体验、生理唤醒、外部表现。

3. 心理学家根据情绪发生的强度与持续时间的长短把情绪划分为心境、激情与应激三种状态。心境是指比较微弱、持久地影响人整个精神活动的情绪状态。激情是一种强烈的、短暂的、有爆发性的情绪状态。应激是在出乎意料的紧迫情况下所引起的高度紧张的情绪状态。

4. 情绪具有重要的功能,分别是自我保护功能、人际沟通功能、信息传递功能和健康功能。

5. 大学生常见的情绪问题包括抑郁、焦虑、愤怒、自卑、冷漠等。

6. 消极情绪的调节方法:宣泄情绪、换位思考、达到自我平衡、改变不合理的认知、放松训练。

7. 情绪 ABC 理论是由美国心理学家埃利斯创建的,他认为在人们情绪产生的过程中有三个重要的因素,分别是激发事件 A、信念 B 和事件的结果 C。经研究发现,激发事件 A 只是引发情绪和行为结果 C 的间接原因,而引起 C 的直接原因则是个体对激发事件 A 的认知和评价而产生的信念 B。

8. 培养大学生积极情绪的方式:正确评价自我、加强自我训练、设立人生目标、培养业余爱好。

思考题

1. 情绪是什么?
2. 情绪有哪些功能?
3. 你了解自己的情绪特点吗?
4. 大学生有哪些常见的情绪问题?
5. 如何调节自己的愤怒情绪?
6. 情绪 ABC 理论指的是什么?
7. 如何调节消极情绪?
8. 如何培养积极情绪?

Part 1 心理知识

成长案例

小曦(化名)是某高职院校的大一新生,入学三个月以来,小曦总是心情低落,有时会控制不住哭起来。高中时期,小曦是个认真刻苦学习的乖乖女,由于性格比较内向,不敢主动与同学们讲话,平时也没什么朋友,她将全部精力投入学习中,一心想考入理想的大学,不料由于高考填报志愿的失误,来到了一所高职院校。由于高中时期小曦忙于学习,忽略了与人交往,不懂得如何与人相处。来到了新的环境,面临新的人际关系,小曦还是像高中那样,在人际交往中非常被动。刚开学时舍友会友好地与小曦打招呼,可看到小曦不怎么回应,时间久了大家都觉得她不合群,不愿再与她交往。看到舍友们一起有说有笑,自己却形单影只,小曦感到压力很大,又不想让父母担心。无人诉说的孤独感使她经常失眠、注意力不集中,影响了学习和生活。

心理点评:小曦目前的状态严重影响了正常的生活和学习,身边没有朋友的支持和安慰,无法从失落和孤独中走出来。

想一想:如何帮助小曦摆脱痛苦重拾快乐呢?如何获得良好的人际关系呢?

一、人际交往概述

大学是我们步入社会前的过渡时期,人际交往是大学生成长发展的必修课,每一位大学生都需要在大学期间掌握和谐人际交往的原则和技巧,学会如何与人沟通交往。良好的人际关系有利于身心健康发展和社会支持系统的建立。

(一) 人际交往的概念

人际交往是人與人之間通過一定的方式和手段進行接觸,從而在心理和行為上相互影響的過程。人际交往是人與人從陌生到親密之間的關係演變,受到多種因素的影響,通過相互的信息、情感及行為互動從而形成一定的人際關係;人際關係也是人與人之間心理距離的體現,即心理距離是衡量人際關係的標準之一。

人際關係是指人們在社會生活中,通過相互認知、情感互動和交往行為發展起來的人與人之間的相互關係。其中,認知是指交往雙方對自己 and 對方的看法、態度、印象等;交往過程中的情緒體驗即為情感互動,如相聚的快樂、分別的難過、陪伴的心安、失去的焦慮等;交往行為即雙方共同進行的一系列活動,包括網絡方式的溝通和面對面

进行的活动。

人际关系发展和变化是人际交往的结果，人际关系一般是一种状态，人际交往是一个过程。

（二）人际交往的心理意义

积极的人际交往可以促使大学生获得良好的人际关系，不仅有利于大学生身心健康发展和归属感、幸福感的体验，还有利于大学生快速适应环境，投入学习与生活中，同时也有利于大学生培养积极的生活态度和乐观开朗的性格。

1. 信息交流的功能

人们生存于社会中，有生理与安全的需要，也有与人沟通交流的需要，我们需要快乐有人分享，痛苦有人分担，委屈有人吐槽，而人际交往正是满足这些需要的途径。同时，随着社会不断发展进步，信息和知识的获取仅仅依靠书本或网络，远远不能适应社会，孔子曰：“独学而无友，则孤陋而寡闻。”通过人际交往，我们可以进行思想的交流和经验的分享，在交往中快速直接地获得信息，丰富知识，共同进步。

2. 自我完善的功能

唐太宗李世民曾云：“以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。”我们总是在与他人的比较中不断完善自己，在模仿和理解他人中找到自己的角色、定位、价值及为人处世的方式。正因为通过人际交往结识了不同的人，通过比较和交流，才能让我们更加认清自我，看到自己的优势和不足，了解自己的性格和习惯，在比较与自省中不断成长。

3. 心理保健的功能

人际交往是维护身心健康、形成健全人格的基本前提，有调查显示良好的人际关系可以减少大学生产生心理问题的可能性。大学期间自主支配的时间变多，参加活动的机会也变多，而大学生还处于情绪不稳定、需要他人关心理解的时期，此时他们需要通过人际交往彼此诉说心中的喜怒哀乐，表达自己的想法和态度，宣泄负面情绪，共同面对抑郁挫折，从而使心理得到平衡，避免心理危机的产生。英国哲学家培根说：“向知心挚友的一席倾诉可以使你得到疏导，否则这种积郁会使人致病。”

4. 社会适应的功能

大学生在人际交往中，可以通过与他人的信息交流来积累社会经验、学习各项技能，在与他人互相鼓励中获得积极的生活态度，在榜样的引领下认识到自我在社会中充当的角色和责任，这些都会使我们更好地适应当下的环境，学会换位思考、尊重理解他人，养成谦虚礼让的习惯，更好地立足于社会，成长为一个成熟的社会成员。

（三）人际交往的影响因素

人际交往过程中会受到多种因素的影响，如文化、地域、年龄、心理距离、性格品质等。大学生只有了解人际交往的影响因素，才能在未来的交往中不断完善自己，建立良好的人际关系。

1. 心理距离的影响

心理距离是人们对身边人或事的感知，包括空间距离、时间距离、社会距离和概率距离。

(1) 空间距离的影响。

空间距离是指个体对空间远近的知觉。在人际交往中，空间距离远时，双方接触的机会相对较少，通常不能经常陪伴彼此，同时共同作息的概率较小，而人们在选择新朋友的时候多数会选择离自己在空间距离上较近的人群，有更多的时间相伴，能够面对面及时向彼此倾诉，更容易形成亲密关系。

(2) 时间距离的影响。

时间距离是指个体对时间长短的知觉。在人际交往中，交往频率在很大程度上会影响人际交往，频繁联系的人们更容易了解彼此，产生亲密的关系，很久不联系的好友感情会变淡，越来越缺少共同话题，所以良好的人际关系需要时间的积累和沉淀。

(3) 社会距离的影响。

社会距离是衡量我们与他人相似度的指标。社会距离越近，我们与他人的相似性越高，交往双方如果有较多地方相似，如共同的语言文化、兴趣爱好、三观、年龄、专业，甚至共同的经历和困扰，都可以成为人际交往的催化剂，使彼此的人际关系更亲密。

(4) 概率距离的影响。

概率距离是衡量我们与他人成为朋友的可能性的指标。与他人成为朋友的可能性也会影响人际交往，若在交往之前就认定成为朋友的可能性极小，也不会主动进行交往，形成亲密关系的可能性也是极小的。

2. 互补性的影响

在人际交往过程中，如果双方在文化、语言、性格、气质、能力、兴趣爱好、思想观念等方面是互补的，那么更容易形成亲密的关系。大学生中，性格互补的两个人容易形成亲密关系，如一个喜欢说话，一个喜欢倾听，相处时就会很轻松舒适。同时出于学习到更多知识的目的，大家喜欢与有不同才能的人交朋友，或能够从互补型人群中找到不同的看问题的角度，可以在交流中相互吸引。

3. 才能的影响

古语说：“近朱者赤，近墨者黑。”人们往往愿意与比自己能力强的人交朋友，希望他人能够带领自己变得更优秀，而且在相同条件下，一个人的能力越高越受欢迎；当然能力相差过大时，会使其中一方产生心理压力，望而却步，反而不利于人际交往，所以一个群体中最受欢迎的往往是那些才能出众偶尔会犯小错误的人。另外，苏轼在《和董传留别》中曾言：“粗缯大布裹生涯，腹有诗书气自华。”所谓相由心生，内心正直、饱读诗书的人在气质上更加光彩夺人，相貌堂堂的人能够获得更多青睐，收获更多友谊。

4. 人格品质的影响

良好的品行是获取人际关系的最重要的方面，在人际交往中是否受欢迎取决于一个人品质的好坏。真诚、善良、可靠、无私的人往往会很受欢迎，能够获得更多的人际吸引；而说谎、敌意、自私、虚伪的人很难找到知心朋友，很难获得亲密的人际关系。刚



心理距离与人际关系

接触时，彼此之间并未相互了解，人格品质的影响相对较小，久而久之互相了解之后人格品质的影响变得尤其重要，一个人可以无貌无才，但不可以无德行。

（四）人际交往中的心理效应

1. 首因效应

首因是人际交往中的第一印象，人们往往会将第一印象深深地记在脑海中，在未来的交往中经常会跟第一印象进行比较，由此来判断这个人是否表里如一，起到定向的作用，这种先入为主的现象即为首因效应。同时，不好的第一印象也会使大学生先入为主产生偏见和误解，直接否定一个人，从而减少人际交往的可能性。

日常生活中我们常说要给人留下好的第一印象，在交友、求职、面试或竞标等社交活动中，展示给人极佳的一面，可以为今后的交流打下良好的基础，甚至可以提高成功率。首因效应虽然重要，但也不是一面定乾坤，未来的交往中也可以通过良好的行为表现改变不良的第一印象。

2. 近因效应

近因是人际交往中时间上最近的影响，也即最后印象。所谓近因效应，是指在多个事件发生的时候，印象的形成主要取决于后来出现的事件。首因效应在交往初期显得格外重要，而交往一段时间后，彼此有一定的了解后，近因效应就会显得更为重要，如“士别三日，当刮目相看”。在交往过程中，人们记在脑海中的往往是最近发生的事情。多年不见的朋友，回忆起来也只有临别之际的印象最为深刻。一个人的性格品质，往往是根据最近发生的事情来判定。

在未来的交往活动中，即使我们开始时没那么受欢迎，也要在各方面努力改变，所谓日久见人心，近因效应告诉我们最近发生的事情对个体印象的形成影响更大，相信终会让他人改变原有看法，获得良好的人际关系。

· 相关链接 ·

士别三日 刮目相看

吕蒙是三国时吴国的著名将领。他英勇无比，武艺高超，曾经战败过曹操、曹仁的兵马，颇受吴主孙权和大都督周瑜的器重。

吕蒙出身行伍，十五六岁时就跟随姐夫驰骋沙场、横刀立马了。他的一身好武艺就是从那个时候学来的。但是戎马倥偬，从来不曾认真读过几本书。为此，鲁肃一向瞧不起他，认为吕蒙不过是草莽英雄罢了。

孙权见吕蒙年轻有为，又身居要职，就劝他应该好好读书，增长知识，开阔视野。吕蒙说：“在军队里事情太多，恐怕没有时间再读书了。”

孙权耐心地劝诫说：“我并不是让你去读经书当博士，只是让你大略地了解一些历史知识罢了。况且你年轻聪明，才资过人，应该抓紧时间，赶快阅读《孙子兵法》《六韬》《国语》等典籍，将来一定会取得更大的成就。”孙权还引用孔子、汉光武帝刘秀，以及曹操读书的例子来劝导，最终成功说服了吕蒙。

此后，他专心致志，发奋读书，读书的范围和精辟的见解，连一些老儒生都望尘莫及。不久，吕蒙晋升为偏将军，官职逐渐升高。

后来，鲁肃接替周瑜的大都督，统领东吴三军在进驻陆口途中，拜访了吕蒙。在与吕蒙议论时局和军事时，鲁肃大为惊讶，因为吕蒙已经见识非凡，自己也有所不及，鲁肃高兴地拍着吕蒙的肩膀说：“过去只听说你除了打仗，别无长处，今日一见，文武双全，才识广博，已非当年吴下阿蒙了。”

吕蒙也笑起来，诙谐地说：“士别三日，就应刮目相看。”

3. 光环效应

光环效应也称晕轮效应，是指我们在评价他人时，常喜欢从好或坏的局部印象出发，扩散出全部好或全部坏的整体印象，就像有一个光环围绕着他，而看不到其他地方。例如，高中时期班级中那个学习成绩最好的同学，好像总是完美无缺的，便也想不到他身上的任何缺点。

光环效应最大的认知误差就是以偏概全，其实局部和个别并不能反映整体，但人们总是在无意中犯这样的错误。人际交往中，我们便可以利用光环效应，发展自己身上的某一特长或优势，也找到自己的光环，从而赢得良好的人际关系。

4. 刻板效应

刻板效应也称定式，是指在人们头脑中存在着对于某一类人或事物的一种比较固定、概括和笼统的看法。例如，人们通常认为东北人都高大，南方人都小巧；家庭条件好的孩子都娇生惯养，贫苦人家的孩子都勤奋好学；男生都勇敢果断，女生都胆小心细。这些认知往往存在偏差，先入为主地影响了正常的人际交往。

未来的人际交往中，大学生要时刻注意不要受到刻板印象的影响，交友应在日常相处中知人识人，而不是根据地域等随意得出结论。

5. 投射效应

投射效应是指在人际认知过程中，人们常常假设他人与自己具有相同的属性、爱好或倾向等。例如，善良的人认为他人也是善良的；自私的人认为他人也很自私；冷漠的人认为他人也是冷漠的。投射就像是投影仪在大屏幕上放映的幻灯片一样，人们会把自己身上的东西复制到他人身上，忽略个体差异。

日常的人际交往中，我们要避免受到投射效应的影响，时刻认清他人与我们是不同的，不要要求他人与我们一样，不随意猜测并学会尊重他人。



皮格马利翁效应

二、大学生人际交往的特点及发展过程

(一) 大学生人际交往的特点

1. 交往的迫切性

大学生初入新环境，难免会觉得孤单无助，迫切需要有朋友的安慰和陪伴。同时，

大学生充满活力、兴趣广泛，需要通过人际交往来体验分享、接纳、认可、尊重、信任和成就感，所以大学生相比学业繁重的初高中生更需要与人交往。

2. 交往对象多为同龄人

大学生是一个有个性、有想法的群体，只有跟同龄人交流才会减少代沟存在的可能性，同龄人可以寻找到更多的话题，可以聊专业、学习、考试、兴趣、爱好、娱乐活动等。另外，大学生的生活环境也决定了他们交往的对象多为同龄人，更多的接触机会、生活作息相同使得大学生的朋友多为同学、室友、社团好友等同龄人。

3. 交往的广泛性

随着网络信息时代的到来，大学生的交往对象不局限于校园，而是拓宽到网络的另一端，不受地域限制，曾经的朋友和同学也可以经常通过微信、QQ等方式联系。大学生的交往逐渐从传统的交往方式向网络人际交往发展，甚至会通过游戏等形式结交一些陌生人成为朋友。

4. 交往动机单纯

大学生人际交往过程中，大部分同学的动机比较单纯，较小的经济压力使大学生更多地注重精神层面和日常的相互陪伴。仍然有少数同学的交友动机存在功利性，甚至想要结交长相好、经济条件好的朋友来充面子，认为只有各方面出色的朋友才可以与自己匹配，这种不健康的交友动机不仅不利于大学生人际关系的健康发展，还会滋长学生的虚荣心，影响人格发展。



人际关系的形成过程

(二) 大学生人际交往的发展过程

1. 人际关系的形成过程

人际关系随着时间的推移是不断发展变化的，交往双方从陌生人到亲密伙伴的过程中彼此的卷入程度也随之发生了变化。随着相互作用水平的不断提高，双方的卷入程度逐渐加深。图 9-1 直观地描述了这一过程。图中圆圈表示人际关系中的双方。卷入程度不仅体现了交往双方占据对方生活时间的多少，更体现了交往双方共同心理领域的多少，但无论双方人际关系多么亲密，都不存在人际交往双方心理世界完全重合的情况，因为双方的认知、情感、利益的出发点不存在完全一致的情况。

图解	人际关系状态	相互作用水平
	零接触	低 ↓ 高
	单向注意	
	双向注意	
	表面接触	
	轻度卷入	
	中度卷入	
	深度卷入	

图 9-1 人际关系状态及其相互作用水平

2. 大学生人际交往的发展过程

奥尔特曼和泰勒 (I. Altman & D.

A. Taylor, 1973) 提出了社会渗透理论, 他们认为, 建立良好的人际关系, 一般需要经过定向、情感探索、情感交流和稳定交往四个阶段。

(1) 定向阶段。

定向阶段包含着对交往对象的注意、抉择和初步沟通等多方面的心理活动。一个群体中, 我们并不是同所有人都能够建立良好的人际关系, 而是有所选择地决定哪些人成为我们的伙伴。通常情况下具有某种独特性或性格开朗的人容易引起我们的注意, 我们会将这些人放在注意的中心, 给予更多的关注。

初步沟通是我们在选定一定的交往对象之后, 试图与这一对象建立某种联系的实际行动。目的是对自己选择的交往对象有一个初步的了解, 以便于清楚自己是否会与对方有更进一步的交往, 所以此阶段是人际交往的尝试阶段, 往往双方暴露的都是表面的信息, 但此时双方都希望给对方留下良好的第一印象。

(2) 情感探索阶段。

情感探索阶段的目的是彼此探索双方在哪些方面可以建立真挚的情感联系, 而不仅仅停留在一般的正式交往模式。此阶段会有进一步的自我暴露, 如兴趣爱好、生活体验等, 并开始探索在哪些方面双方可以进行更深的交往, 双方会有一定程度的情感介入, 但不涉及私密性的话题, 交往过程还具有较大的正式交往特征, 彼此仍然会注意自己角色的规范性。

(3) 情感交流阶段。

在情感交流阶段, 交往双方的关系已经发生实质性的变化, 人际关系安全感已经确立, 谈话内容更多地涉及自我的很多方面, 并有较深的情感卷入。此阶段双方已经超出了正式交往范围, 沟通更加自由, 礼仪和规范性淡化, 双方可以无拘束地提供真实的评价性信息, 提供真诚的建议、赞赏和批评。

(4) 稳定交往阶段。

情感交流如果能够在一段时间内顺利进行, 人们就有可能进入更加密切的稳定交往阶段。此阶段双方可以分享各自的生活空间、财物等, 自我暴露更深更广, 允许对方进入自己的个人空间, 并愿意一直持续这个状态。但实际生活中很少有人达到这一层次的友谊, 正如人们常说的“千古知音最难觅”。

三、大学生人际交往中常见的问题

大学生人际交往会受到很多因素的影响, 同时由于交往对象众多, 面对不同的交往对象也会产生相应的问题, 体现出掌握人际交往原则和学习人际交往策略的重要性。

1. 同学交往中的问题

大学生活中学习仍然是重点内容, 占据了大部分时间, 且多以上课为主, 班级同学在一起听课、回答问题、完成课堂作业, 自然免不了互动交往, 而同学交往更是获得人际关系的主要途径。

同学交往中也会产生一系列问题, 如班级干部管理班级时, 个别同学不认同时, 容易引起不满; 班级分小组完成课堂作业时, 分工不明确, 最后引发矛盾; 少数同学过于内向不擅长人际交往, 存在被孤立甚至被排挤的情况; 少数同学在体重、身高、长相等

方面以貌取人，嘲笑班级同学，甚至针对经济条件、姓名等取笑他人的情况。

2. 恋人交往中的问题

大学生活期间，很多同学会困扰于恋人交往所带来的痛苦等问题，少数同学甚至不懂如何与异性交往。恋爱过程中会产生很多问题，如恋爱双方作息时间不同，无法经常见面聊天，从而引发不满；因某事引发矛盾互相不理睬，胡思乱想影响学习；情侣之间经常闹分手，缺乏安全感引发焦虑心理；大学生由于失恋产生自卑等心理，影响正常生活学习甚至引发严重心理问题。

3. 社团交往中的问题

社团活动打开了大学新生人际交往的空间，使大学生接触到更多的同学，锻炼了大学生组织协调及领导能力，同时社团活动也强化了大学生人际交往的健康心理。

但社团交往中也会出现一系列问题，如社团活动中意见不统一时发生的争执未及时处理，久而久之引发矛盾；社团中的干部们对新成员要求过高，言语过于严厉时引发新成员的不满；社团中出现不愿参与活动或互相推诿责任的情况，引发矛盾；等等。

4. 宿舍交往中的问题

宿舍人际关系是大学生学习生活中重要的人际关系之一。良好的宿舍关系有助于大学生产生归属感，有助于大学生快速适应新环境，进入学习生活状态，同时良好的宿舍环境会减轻大学生想家的心理感受。

大学生活中宿舍交往会产生一系列问题，因舍友之间价值观、性格特点、生活习惯（作息时间、卫生习惯、说话习惯）、成长环境、家庭观念等的差异很容易产生误解、厌恶等不利于人际交往的情绪，从而引发一系列问题，出现孤立、排挤、分帮派、吵架甚至动手等情形，不仅影响了大学生的生活和学习，同时容易引发心理问题。

5. 亲子关系中的问题

亲子关系对大学生各方面的发展都是至关重要的，有研究指出家庭及亲情是使生活富有意义的首要因素。亲子关系的好坏直接影响学生的自尊心、自信心、人际交往甚至学习成绩。

亲子关系中往往存在着或多或少的问题，如留守儿童与父母关系一般，很多事情不愿与父母沟通分享；孩子认为父母的付出理所应当，不懂感恩；孩子向父母提出无理要求，被父母拒绝，从而产生矛盾；家里孩子较多，父母没有过多精力，忽略了孩子的成长和心理发展；父母文化水平较低，很多时候不能理解孩子的想法；父母过多地干涉孩子的未来发展，如强烈要求孩子从事某一行业，强烈要求孩子专升本等；孩子不能理解父母的苦心，认为沟通有障碍，不愿多说；父母对孩子的教育方式不当，采取打骂策略。

成长案例

大学生菁菁（化名）从小就是一个乖巧懂事的女孩子，很听父母的话，性格

温和，从不与人争执，处处为他人着想，特别在意他人的看法，很怕身边的人不喜欢自己。因为怕说错话惹人不高兴，所以她很少发表自己的意见，缺乏主见。进入大学后，苒苒希望能够跟舍友和平相处，尽快融入集体，对舍友提出的要求不好意思拒绝。每天早上，舍友们都按时早起吃早餐准备上课，而其中有一个舍友每天早上都起不来。苒苒因为跟这位舍友比较熟，所以每天会等她一起上课，故两人经常上课迟到被老师点名批评。苒苒为此很苦恼，一方面苒苒很不想迟到被扣分，自己每天都起得很早，本来不会迟到，但为了等舍友却经常被批评；另一方面又不知如何开口说不等这位舍友，所以左右为难。同时，因为自己总是跟这位舍友一起，却跟其他舍友逐渐疏远，有一次她鼓起勇气说想跟大家一起出去玩，却没人回应，这让她觉得很尴尬，看着大家周末一起出去爬山、逛街，苒苒很羡慕，心里很难过，不知该怎么办。

心理点评：苒苒因为不懂得拒绝他人，导致自己被迫迟到，同时忽略了跟其他舍友的相处，从而产生了心理困扰。

想一想：苒苒该如何摆脱经常迟到的现状呢？如何帮助苒苒融入宿舍集体中呢？

四、大学生人际交往的攻略

（一）人际交往的原则

人际交往问题是大学生在学习生活中常见的问题，每个人都希望拥有和谐的人际关系，希望在自己的人际关系实践中得到有益的指导。虽然人与人之间的关系纷繁复杂，交往对象广泛，但解决人际交往问题存在着相对统一的原则和技巧。想要在错综复杂的人际交往中保持真挚的情谊，深度理解并坚守下面这些原则可以帮助大学生成功建立自己期望的人际关系。

1. 诚信

诚信是一个人品质和形象的体现，待人以诚是全民应遵循的基本原则，也是获得和谐人际关系最重要的品质，大学生更应时刻提醒自己诚信待人。在交往相对单纯的大学环境中，表里如一、言实意真，才能够收获长久的友谊，虚假的人设终究会有被拆穿的一天，言行不一终会害人害己，没有人愿意与不诚之人交往。

诚信做人要求我们与人相处凭真心，帮助他人要尽心，发表看法重本心。对人对事不口是心非，人前不奉承，背后不诽谤，即使未说谎也不可背后议论他人，这样既是为他人，也是秉承着对自己言行负责的态度，交友应坦荡，坦荡之人不仅可以收获良好的人际关系，同时自己心中无愧也会活得轻松，过得自在。

2. 尊重

每个人都希望获得他人的尊重，换位思考，他人也需要得到我们的尊重。大学生的

自尊心都很强，人人都不希望被嘲笑被看轻，同时又有很多学生会因为自己某方面不足而自卑，尤其希望获得认可和尊重。

尊重他人，我们首先不应嘲笑同学，对于内向自卑的同学应该给予更多的关心。每位同学都有自己的优点和缺点，有自己的长处和短板，我们要学会为他人的精彩而喝彩，为他人的失落而鼓励，把掌声和欢呼送给他人，把肯定和尊重送给他人。同时，我们要尊重他人的兴趣爱好、生活习惯、家乡风俗、语言和隐私，不强迫他人跟随你而改变，不开恶作剧式的玩笑、不乱给同学取绰号、不拉帮结派孤立他人。

3. 平等

每一位同学在人格上都是平等的，我们享有平等的权利和义务，不存在高低之分，无论身高、长相、年龄、性别、贫富、知识量不同，人与人之间始终是平等的。如果一个人的人际交往中存在以权压人、以势压人、恃强凌弱、目中无人、时刻充满优越感等情况，这样的人一定不会收获真正的持久的友谊。平等交往是交往双方在态度和地位上的平等，大学生往往个性很强，但绝不是高人一等，不应抬高自己贬低他人，不应因为任何原因而孤立、欺凌他人，大学生是在不断成长的群体，应该在交往中不断自省和反思，杜绝一切不良行为，在与人相处中不断成熟、完善自己。

4. 相互性

人际交往过程是互助互利的，良好人际关系的建立有时很简单，可能就是因为他人曾经帮助或关心过你，让你感受到了温暖和有朋友在的踏实。和谐的人际关系需要我们认真经营，所有的沟通都应该是相互的，有付出有回报，有人说有人听，有福同享有难同当，共同进步，双方都会变成更好的自己，单方面的付出得不到回应，终究会感到疲累而终止付出，便得不到长久的友谊。同时，乘着平等的原则，我们也不该一味索取、自私自利，要懂得友谊的长久维持需要双方的共同努力。

（二）人际交往的技巧

与人交往的过程中，应遵循上述原则，同时要掌握人际交往的技巧，并学会在日常交往中运用这些原则和技巧，使自己获得良好的人际关系。

1. 良好的第一印象

日常生活中，我们往往会第一印象十分深刻，虽然第一印象仅仅停留在表面的了解，但心理学家关于人际关系的研究中发现了首因效应，强调了第一印象的重要性。大学生在人际交往时应注意自己的仪容仪表、谈吐举止，待人应诚恳、尊重他人；与陌生人第一次见面时要礼貌，主动与对方打招呼，介绍自己的一些基本信息，记住对方的名字，给人以积极乐观的青春形象。另外，在未来的面试过程中，第一印象显得尤为重要，良好的第一印象会为你的面试加分。

当然大学生不仅仅要注意自己的第一印象，平时也要时刻培养自己优秀的品质，因为第一印象往往不是装出来的，而是一个人日积月累的细节体现。

心理学与生活

应聘时喷香水是否能够给考官留下好印象

服装和化妆品的制造商们每年都要花巨资做广告，目的是使我们相信，他们的产品能够给我们带来魅力。但在身上喷香水真的会给考官留下好印象，获得更高的评价吗？一项研究表明，女性考官确实给那些身上带有怡人香气的面试者更高的分数，但男性考官却给那些喷了香水的面试者较低分数。

心理学家 Robert Baron 在实验中发现，男性考官对气味更敏感，而且厌恶这种香气，认为这是一种影响他们评分的企图，故意引起注意，有些投机取巧。可见，当你应聘时，一定要弄清考官的性别，不要因为喷了香水而弄巧成拙。

一般而言，应聘面试时最有效的办法是直接展示自己的才能和品质来获取机会，而不是靠穿着打扮等取悦考官，当然干净整洁的形象也是不可或缺的。

（资料来源：Dennis Coon, John O. Mitterer. 心理学导论——思想与行为的认识之路 [M]. 郑钢，等译. 北京：中国轻工业出版社，2007）

2. 学会换位思考

换位思考是与人相处的基本要求，因为只有交往双方都设身处地地为他人着想，比如聊对方感兴趣的话题、理解对方的生活习惯等，才能促进感情的加深。产生矛盾时不要总认为自己正确，要站在对方的立场上思考一下，有利于更好地解决问题。学会理解对方，双方遇到的问题需要互相商量，做事前征得对方的意见，表现出尊重，这样的相处才会让人感觉很舒服，这样的友谊才会长久。

3. 学会倾听

人际交往需要学会倾听，正如我们在说话时，希望他人能够认真倾听，如果对方对你讲述的事情无动于衷，不能体会你的感受，或者随意转移话题，你会感觉不被理解和接纳，甚至不想继续下去，认为对方不尊重自己。换言之，如果他人正在向我们诉说时，我们应该认真倾听并适当回应，不随意打断他人的话题，给予建议或帮忙分析利弊，让对方觉得我们是重视他们的。

4. 学会欣赏

我们应学会欣赏他人，看到他人身上的闪光点，每个人身上都有优点，我们要善于发现，并时刻学习，不断完善自己；不要揪着他人的缺点认为他人一无是处，并无限放大。每个人都有自己的优缺点，我们要学会欣赏他人的优点，接纳他人的缺点，不随意评论他人，双方互相吸取优点，共同进步才是人际交往的良性循环。

5. 积极主动

人际交往中，我们应遵循黄金原则，即你希望他人如何待你，你就先如何对待他

人。与人相处我们要做先付出的一方，交友吃了亏也无妨，不要过多计较。主动交友的人往往会收获更多的友谊，要克服自己的怯场心理，双方的交友心理是一样的，都渴望得到友谊，主动的一方通常不会被拒绝，而且还增大了自己交友成功的可能性。

在大学生中，有很多同学不敢主动交往，采取被动、退缩的方式，虽然想获得友谊但要等到对方主动，这样就降低了交友成功的可能性，因为他人是不会无缘无故对自己感兴趣的。大学生在交往中要注意主动与同学打招呼，主动帮助遇到困难的同学，主动承担一些公共的工作，多付出一点，让同学们了解你，相信定会收获更多的友谊。

· 相关链接 ·

黄金原则

黄金原则是指像你希望他人如何待你那样去对待他人。而现实生活中，人们往往抱着这样的信念：我对他人怎么样，他人必须对我怎样。这就是所谓的反黄金原则。

日常生活中，是否真正地采用黄金原则与人相处，值得我们每一个人反思。人际交往是一个相互的过程，首先我们以诚相待，用心相处，若能以此换回同样的诚心，固然可喜，若是没有，也不该有所怨恨和后悔，多些理解和宽容，我们做到了问心无愧，足矣。即使是经历了一场失败的人际关系，也不要因此心灰意冷。保持一颗真诚之心，相信终会获得美好的友情。

6. 学会沟通的艺术

在人际交往中，我们要注意自己的沟通方式，“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”，不要因为自己不擅长与人沟通，反而让人误会我们的好意。

沟通时语言表达要清楚、简洁、易懂、有逻辑性、有感染力，切忌语言含糊、晦涩难懂、无逻辑，滥用辞藻；语音、语调、语速要适当，根据谈话的场合适当调整；讲话时要注意对象、场合，以免无意伤害他人自尊心。另外，对他人称呼要得体，称呼反映出人与人之间的亲密程度，恰当的称呼会使人叫觉亲切，气氛和谐，对长辈的称呼要尊敬，同辈的称呼要友好，对关系亲密的人可以叫昵称，不熟悉的人要叫全称。同时，与人沟通要礼貌，适当地夸赞他人，避免与他人因不必要的事而争论，通过讨论和协商的态度解决分歧。

7. 掌握非语言技巧

非语言技巧在人际交往中也是十分重要的，非语言通常包括眼神、表情、手势、姿态、动作、位置和距离等。在双方面对面的交流中，很多信息是通过身体语言传递的，同时身体语言也反映出一个人当下的心理状态。眼睛和面部表情是内心情绪的外在表现，能够表达态度和情感，如眉飞色舞表示高兴、目瞪口呆表示吃惊等；经常看表表示想结束谈话；朝门方向落座表示想尽快离开。正确地运用非语言技巧传达自己的想法，有时会起到无声胜有声的作用，谈话中带着肢体动作也能够帮助他人理解，使表达更生

动。非语言艺术要运用得恰当，不可过于频繁和夸张，以免给人手舞足蹈的感觉，反而不利于人际交往。

心理学与生活

眼睛会说话

日常生活中，当人的情绪从平常变得兴奋、愉快时，瞳孔会不自觉地放大；一个男人看到迷人的女郎，或一个女性看到帅气的男子，都会有瞳孔放大的反应。在人们打扑克时发现，如果抓到了自己期望的好牌，情绪兴奋性会陡然上升，并出现瞳孔放大。而面对令人厌恶的刺激物时，人们的瞳孔反应是不自觉的明显缩小，并伴随眯眼和皱眉。

心理学家研究发现一个人如果斜靠在墙上，在没有目光接触时，这个姿势可能意味着休息，而如果与某一个特定的人保持某种目光接触时，这个姿势可能变成了轻视对方。如果一个人戴着深色或反光太阳镜与你谈话，你会感到说不出的难受，也感到难以与对方保持默契的沟通，因为太阳镜阻断了你们目光的接触，使你们的沟通过程失去了一个重要的信息交流途径。看不到对方的眼睛，你无法了解对方说话时处于怎样的态度，会做出何种反应，所以与人沟通交流时千万不要戴深色太阳镜，它会让人感觉在拒他于千里之外，使你得不到他人的信任。

（资料来源：章志光，金盛华. 社会心理学 [M]. 北京：人民教育出版社，2008）

（三）获得人际关系的途径

人际交往对大学生来说至关重要，大学期间也是获得真心友谊的最佳时期，大学的交友环境单纯、功利性少，同时有充足的个人空间与时间，加上交友途径众多，这些都有利于构建良好的人际关系。

1. 学习

大学期间大部分时间都在课堂上度过，我们与同学的接触时间很多，包括专业课的同班同学和公共课的其他班同学，甚至是图书馆一起看书的书友。同学是与我们同龄并有相同的学习经历的群体，与同学可以有共同的话题、兴趣爱好，不会产生代沟，很容易发展为友谊，这种单纯的相处更容易延续到未来参加工作以后。

当然，课堂上除了同学还有老师，老师通常是比我们年长的人，他们有更多的人生阅历和经验，可以为我们指点迷津，选择正确的方向，所以老师也是我们获得人际关系的对象之一。

2. 宿舍

大学生活中除了学习时间剩下的就是自己支配的课余时间，校园中我们会遇到同乡

的同学，可以一起聊聊关于家乡的话题，假期一起结伴同行；大学宿舍也是同学们的第二个家，舍友是与我们相处时间最多的，也是接触最密切、了解最多的人，通常舍友是同学们最先认识并成为朋友的群体，也是毕业后会很想念的那些人，所以舍友是我们获得人际关系的重要途径。

3. 家庭

生活中对我们至关重要的人是家人，家人本身就可以是我们的朋友，他们可以无条件地为我们付出，为我们分担。对于大学生来说，父母是我们生活中最重要的人，与父母关系的好坏也是影响我们心理健康的重要因素。

亲子关系是我们本身就具有的一层人际关系，但由于不同年龄生活时代的差距使得亲子关系往往会出现代沟甚至矛盾。部分同学认为父母的付出理所应当，不该求回报。其实任何一层人际关系都需要经营与呵护，父母也是普通人，他们不懂你说的网络名词，不懂你说的某款游戏，但他们也会累，也需要有人关心，作为子女我们应给予他们理解和体谅，并尊重他们。

亲子关系是我们已存在的人际关系，但也需要我们与父母多沟通，讲出你心中所想，很多矛盾与误会需要沟通来化解，否则被积压的小误会会发展成大问题，会让我们与父母之间渐行渐远，从而失去生活中强大的精神支柱。

4. 活动

大学期间学校会组织一系列的活动，如心理咨询中心组织的素质拓展活动、525心理健康活动月，学校举办的运动会、元旦晚会，还有很多社团组织的演讲比赛、十佳歌手比赛等活动，大学生在活动中也会接触很多同学，多多参加活动也会收获人际关系。

日常生活中，我们可以约上同学组织篮球、羽毛球、爬山等相关活动，不仅能够结识更多相同爱好的同学，还可以强身健体，培养兴趣爱好。

5. 网络

目前网络信息发展迅速，众多交友软件可以让我们认识更多的人，结识更多的朋友，但此时我们要慎重选择自己的交友对象，网络的虚拟性会让同学们缺少直观的信息，从而不易判断是否适合成为朋友。

Part 2 课堂活动

一、你不知道的我

活动目的：增进同学之间的相互了解，发现同学的另一面，重新认识，增进人际

关系。

活动准备：纸、笔。

活动时间：20~25 分钟。

活动形式：班级互动。

活动过程：

1. 每位同学在纸上写上自己的班级和姓名。
2. 每位同学在纸上写出最能代表自己的 5 个标签 (或最能代表自己的 5 句话), 同时可以自己设计整页纸, 越独特越能体现自己的特性越好, 同时不要被其他同学看到。
3. 写完之后, 由班长将所有同学的标签回收, 交给教师。
4. 教师在所有标签中随机抽取一张, 并念出标签内容, 让全班同学猜测这是谁写的。
5. 如果所有人都没猜出来, 那么教师可以给予提示, 直到猜出为止。以此类推。

活动分享：

1. 整个活动中, 你猜出了几位同学?
2. 请想一想, 你真正了解身边的同学吗?
3. 他们的哪些标签是你意想不到的?
4. 你愿意了解身边更多的人吗?
5. 做完这个练习, 你有什么样的感受?
6. 教师总结。

二、初见

活动目的：增进大学生宿舍关系, 让舍友们更加了解彼此, 建立良好的人际关系。

活动准备：纸、笔。

活动时间：20~25 分钟。

活动形式：班级互动。

活动过程：

1. 以宿舍为单位开展活动, 同一宿舍的要坐在一起。
2. 每位同学在纸上逐条写出对所有舍友的第一印象, 写出真实的感受。
3. 写完之后, 每个宿舍随机让一位同学站在讲台上读出自己写的内容, 并分享感受。

活动分享：

1. 你现在对舍友的印象与第一印象相同吗?
2. 你认为产生变化的原因是什么?
3. 做完这个练习你有什么感受?
4. 教师总结。



三、遗失的美好

活动目的：帮助同学找寻失去的友谊，在现实生活中应用课堂所学知识解决实际问题。

活动准备：手机。

活动时间：20~25分钟。

活动形式：班级互动。

活动过程：

1. 每位同学回忆一下自己曾经最好的朋友现在还有联系吗？
2. 是否有一份友谊让你留有遗憾？
3. 思考自己最想找回或最珍惜的一段友谊。
4. 如果有这位好友的联系方式，请使用手机给这位曾经的朋友发送一条问候信息；

如果没有联系方式，请尝试通过其他人找寻。

活动分享：

1. 请同学上台分享与这位曾经好友的故事。
2. 给曾经的朋友发送完信息，你有什么感受？
3. 这位朋友做过的最让你感动的事情是什么？
4. 教师总结。

Part 3 课后训练

一、爸妈，你们辛苦啦

活动目的：通过活动增进亲子之间的关系，互相理解，懂得感恩。

活动准备：自主决定。

活动时间：周末或假期回家时。

活动形式：自主活动。

活动过程：

1. 为自己的父母精心准备一份礼物，可以用零用钱买一份父母需要的东西，可以为父母唱一首歌、弹一首曲子、做一顿午餐、煮一壶茶等。
2. 从现在开始准备，在自己下一次回家时给父母送上惊喜。
3. 给父母一个拥抱，并跟他们说一声：“爸妈，你们辛苦啦！”
4. 最后拍照留念，纪念同学们给父母的一次感动。

仅供评审



活动感悟：

1. 日常生活中，你会静下心来与父母沟通吗？
2. 通过本次活动，你有什么感受？
3. 今后你和父母会多进行类似活动吗？
4. 你最想对父母说的一句话是什么？

二、你好，交个朋友好吗

活动目的：鼓励大学生积极结交朋友，提升自己的人际交往能力。

活动准备：手机。

活动时间：课下任意时间。

活动形式：课外自主活动。

活动过程：

1. 在本校任意场所寻找一位陌生的同学，主动与其交流。
2. 询问专业、班级、姓名等基本信息。
3. 征求对方同意，通过微信或QQ加对方为好友，任务完成。
4. 如对方未同意加好友的请求，寻找下一位陌生人，直到成功加到一位陌生好友。
5. 不可找人代替完成，同班同学或已经相识的人不算。

活动感悟：

1. 本次活动有没有提高你的人际交往能力？
2. 寻找陌生朋友时遇到哪些有趣或尴尬的事？
3. 你会继续与这位陌生朋友联系吗？

三、狂欢的一天

活动目的：在课堂之外增进舍友之间的人际关系，增添宿舍文化。

活动准备：制订一天的活动计划，并准备相应道具。

活动时间：周末一整天。

活动形式：宿舍团体活动。

活动过程：

1. 宿舍长为活动组长带领宿舍其他人商量一天的活动计划。
2. 活动可以是户外的，也可以在室内进行，要求宿舍同学都要参加。
3. 活动期间拍照留念，至少三张有纪念意义的照片。
4. 下次课将每个宿舍的照片放到大屏幕分享。

活动感悟：

1. 平时宿舍集体活动组织的多吗？
2. 与室友一起活动的感受是什么？
3. 你今后还想参加类似活动吗？

Part 4 心理资源

一、书籍——《非暴力沟通》

《非暴力沟通》由马歇尔·卢森堡著，华夏出版社出版。

作为一个遵纪守法的好人，也许我们从来没有把谈话和“暴力”扯上关系。不过如果稍微留意一下现实生活中的谈话方式，并且用心体会各种谈话方式给我们的不同感受，我们一定会发现，有些话确实伤人！言语上的指责、嘲讽、否定、说教以及任意打断、拒不回应、随意出口的评价和结论给我们带来的情感和精神上的创伤甚至比肉体的伤害更加令人痛苦。这些无心或有意的语言暴力让人与人之间变得冷漠、隔膜、敌视。非暴力沟通能够：疗愈内心深处的隐秘伤痛；超越个人心智和情感的局限性；突破那些引发愤怒、沮丧、焦虑等负面情绪的思维方式；用不带伤害的方式化解人际间的冲突；学会建立和谐的生命体验。

相关书目

- 1.《影响力》，作者罗伯特·西奥迪尼，闫佳译，北京联合出版公司。
- 2.《人际交往心理学》，作者郑秀，吉林文史出版社。
- 3.《社会心理学》，作者戴维·迈尔斯，侯玉波，乐国安，张智勇等译，人民邮电出版社。
- 4.《彩色图解心理学》，作者立群，中国华侨出版社。

二、电影——《阳光姐妹淘》

《阳光姐妹淘》是2011年上映的一部韩国喜剧电影，由姜炯哲导演执导，沈恩京、姜素拉、闵孝琳等主演。影片情节采用了现实和回忆交错的结构方式，即在展示“过去”的同时也展现了“现代”。

25年前，高中生任娜美一家从全罗道搬家到首尔，娜美对周遭的一切感到惶恐不安，特别是自己的方言，第一天就遭到学校小混混们的嘲笑。此时，几个女孩子及时出现，保护了这个初来乍到、有点傻气的女孩。她们就是颇有大姐大风范的春花、文学女孩金玉、梦想成为“韩国小姐”的福熙、为了得到双眼皮不遗余力的金玫瑰、盛气凌人的冰美人秀智和满口脏话的真熙。七个女孩组成了歌唱组合“Sunny”（阳光），力图抗衡实力相当的组合“少女时代”，希望在学校公演上大出风头。谁知，一场意外令七公主的团体就此瓦解……

多年以后，家庭主妇娜美在去医院探望母亲时偶遇身患绝症住院的春花，春花希望在生命的最后两个月内，再见当年的 Sunny 成员。娜美找到金玫瑰，两人委托私家侦探

寻找当年的同伴，而那些关于青春的回忆，也在熟悉的姓名后面再次被唤醒。

相关电影

- 1.《牛仔裤的夏天》。
- 2.《银河补习班》。
- 3.《辛德勒的名单》。
- 4.《海蒂和爷爷》。

三、音乐——《最佳损友》

最佳损友

作词：黄伟文 作曲：郭伟亮 演唱：陈奕迅

朋友 我当你一秒朋友
 朋友 我当你一世朋友
 奇怪过去再不堪回首
 怀缅时时其实还有
 朋友 你试过将我营救
 朋友 你试过把我批斗
 无法再与你交心联手
 毕竟难得有过最佳损友
 从前共你促膝把酒
 倾通宵都不够
 我有痛快过你有没有
 很多东西今生只可给你
 保守至到永久
 别人如何明白透
 实实在在踏入过我宇宙
 即使相处到有个裂口
 命运决定了以后再没法聚头
 但说过去却那样厚
 问我有没有确实也没有
 一直躲避的藉口非什么大仇
 为何旧知己在最后
 变不到老友
 不知你是我敌友 已没法望透
 被推着走 跟着生活流
 来年陌生的
 是昨日最亲的某某
 ……

相关音乐

- 1.《纯真年代》，由张志远作词，舒鸣作曲。
- 2.《云烟成雨》，由墨鱼丝作词，少年佩作曲。
- 3.《友情岁月》，由刘卓辉作词，陈光荣作曲。
- 4.《再见》，由张震岳作词、作曲。

四、节目——《等着我》

《等着我》是中央电视台2014年重磅推出的全新公益寻人栏目。旨在发挥国家力量，打造全媒体平台帮助更多人圆自己的寻人团聚梦，它既是一档节目，同时也是一次全民范围的公益寻人活动。栏目组聚集各方力量，有民政部、公安部等国家部委力量，公益明星、志愿者和广大热心公益的观众群，致力于帮助大家找到希望重逢的那个人。

《等着我》要做的就是，助力团圆梦，让心不再等待。尽管节目里面更多展现的是变故、失落、不甘和拼争，但是随着一个个久别重逢、梦想成真的场面出现，最后所展现出的幸福和喜悦都是在其他节目中无法找寻的。打开那扇“希望之门”，与其说是久违的亲人、朋友或恩人的重现，不如说是社会文明、情感记忆的回归。

相关节目

- 1.《金牌调解》。
- 2.《王牌对王牌》。
- 3.《和陌生人说话》。
- 4.《向幸福出发》。

单元小结

1. 人际交往是人与人之间通过一定的方式和手段进行接触，从而在心理和行为上相互影响的过程。人际关系是指人们在社会生活中，通过相互认知、情感互动和交往行为发展起来的人与人之间的相互关系。

2. 人际交往的心理意义包括信息交流的功能、自我完善的功能、心理保健的功能和社会适应的功能。

3. 人际交往的影响因素有心理距离、互补性、才能、人格品质。

4. 人际交往中的心理效应有首因效应、近因效应、光环效应、刻板效应、投射效应。

5. 人际交往的发展过程包括定向阶段、情感探索阶段、情感交流阶段、稳定交往阶段。

6. 人际交往的原则有诚信、尊重、平等、相互性。

7. 人际交往的技巧包括良好的第一印象、学会换位思考、学会倾听、学会欣赏、积极主动、学会沟通的艺术、掌握非语言技巧。

8. 获得人际关系的途径有学习、宿舍、家庭、活动、网络。



思考题

1. 如何建立良好的第一印象?
2. 赢得良好的人际关系最重要的一点是什么?
3. 你目前的人际关系需要改善吗?
4. 你在人际交往中遇到过哪些问题?
5. 如何让宿舍关系变得更加融洽呢?
6. 和谐的亲子关系需要注意什么?
7. 人际交往的技巧有哪些?



仅供评审

Part 1 心理知识

成长案例

敏敏(化名)是某高校大二学生,19岁,与男朋友是高中同学,异地恋有一年之久。一个月前,男友第二次向她提出分手,但敏敏不愿意分手。不管敏敏如何恳求男友,如何承诺会改变,但男友分手的意愿坚决,敏敏终究无法挽回感情。敏敏陷入深深的懊恼与痛苦中,终日郁郁寡欢,不知道该用何种方式挽回感情,不知道为什么会走到分手的地步,也不知道应该如何从分手的痛苦中走出来。于是,她敲开了学校心理咨询室的门,决定寻求心理老师的帮助。

心理点评:男友与敏敏分手,敏敏通过恳求、承诺改变等方式试图挽回感情,但这些方法并不能让男友回心转意。敏敏不知道如何从痛苦中走出来,于是决定寻求心理帮助。

想一想:大学生该如何面对爱情中的问题?如果遇到分手,应该如何处理?

一、爱情与性概述

(一) 爱情的含义

马克思认为,在现实性上,人的本质是社会关系的总和。男女之间的关系就是最自然的社会关系,而爱情则是男女之间人际吸引最强烈的具有浪漫色彩的形式。

爱情的特点有以下几个方面。

(1) 排他性。排他性是爱情最大的特点。爱情容不得他人的分享,爱情的双方都希望对方心里眼里都只有自己一个人,不能接受对方与其他异性关系亲密。

(2) 平等性。爱情里的双方应该是处于平等的地位,双方是独立的个体,没有高低贵贱之分,不能因为经济条件好就高人一等,也不能因为在某些方面占优势就有指挥权,没有谁愿意在爱情中低人一等。

(3) 冲动性。冲动性是爱情力量和魅力的重要表现。在爱情中,当爱情受到外来阻力的干扰时,对爱的强烈激情能使恋爱双方做出勇敢、果断的抉择。然而,冲动性也可能使当事人受感情的支配,做出丧失理智的行为,如私奔行为即为冲动下做出的不理智行为。

(二) 关于爱情的理论

1. 约翰·李的爱情类型理论

爱情类型理论是20世纪70年代加拿大社会学家约翰·李(John. Alan. Lee)提出的。

他认为青年男女的爱情关系大概分为六种类型。

(1) 浪漫式爱情。

一个浪漫的恋人，通常会期望和伴侣去尝试一些能够维持住彼此内心的情感连接的事情。爱的感觉对他们来说，很重要。浪漫通常是一种由亲密关系带来的独特感受，它既包含了一系列生理上的反应，也包括了心理上的满足感与归属感。

(2) 游戏式爱情。

属于游戏式爱情类型的人视恋爱如游戏，自认为是爱情游戏中的高手，以追求个人需要的满足为目的，将获得异性的青睐视为一种有趣的挑战性游戏，当遇到一个极具挑战的异性时，更是能激起他的追求欲望，对所爱的人，承诺很少，或者不做承诺，并不会将真实的情感投入，常随便地更换恋爱对象。

(3) 占有式爱情。

对爱人具有极度占有欲，对所爱的人赋予极强烈的感情，同时希望对方以同样方式回应，当爱人不能以同样方式回应或者回应的感情未能达到预想的强烈程度时，情绪极不稳定，严重者会试图控制对方，以达到对方只以他为中心的目的。当爱人与其他异性接触亲密时，亦可激起他强烈的妒忌心、占有欲，猜疑对方的真心。极端的占有式爱情，严重者甚至会抱有一种“我得不到，他人也休想得到”的极端想法。

(4) 伴侣式爱情。

伴侣式爱情如细水长流，双方感情平淡而深厚，以友谊为基础，共同成长，相互信任，温存成分多于热情成分。由朋友发展成恋人的，多为伴侣式爱情。

(5) 奉献式爱情。

在这种爱情关系中，恋人甘愿为所爱之人付出一切，不计回报，甘愿把自己的一切悉数奉献给对方，爱到不顾对方是不是爱自己，只要自己愿意就好。

(6) 现实式爱情。

现实式爱情开始前先考虑对方的现实条件，如家庭条件、工作、收入等，不求长远的理想追求，只求彼此的条件能满足生活或者现实的需求。属于现实式爱情特质的人，在选择恋人的时候，会根据自身条件选择最匹配的或者条件最佳的人作为恋人，且在爱情中，理性高于情感，如一些以结婚为目的的相亲。

2. 斯滕伯格的爱情三角理论

美国心理学家斯滕伯格提出爱情三角理论，如图 10-1 所示，认为爱情由激情、亲密和承诺三种基本成分组成。

(1) 亲密。

亲密成分是指爱情关系中能促进亲近、联结等体验的情感，可以看作关系中的情感投入。例如，对对方的赞赏、对对方的高度尊重、对对方的及时帮助、与对方分享自己的快乐、对对方的感情支持等。

(2) 激情。

激情成分是一种强烈的情感表现形式，往往发生在强烈刺激或突如其来的变化之后，具有激烈、难以抑制等特点。在爱情中，这种体验主要是指性的需要。激情是爱情



斯滕伯格的爱情理论

的发动机，没有激情，爱情就缺少了原动力。亲密和激情之间存在很强的交互作用，但并不总是同步的。

(3) 承诺。

承诺成分是指个人内心及口头阐述对爱的预期，是爱情中最理性的成分。承诺成分分为短期和长期两个方面。短期的部分是指一个人决定要爱一个特定的人，长期的部分是指对两人之间亲密关系所做的持久性承诺和对爱的忠诚。

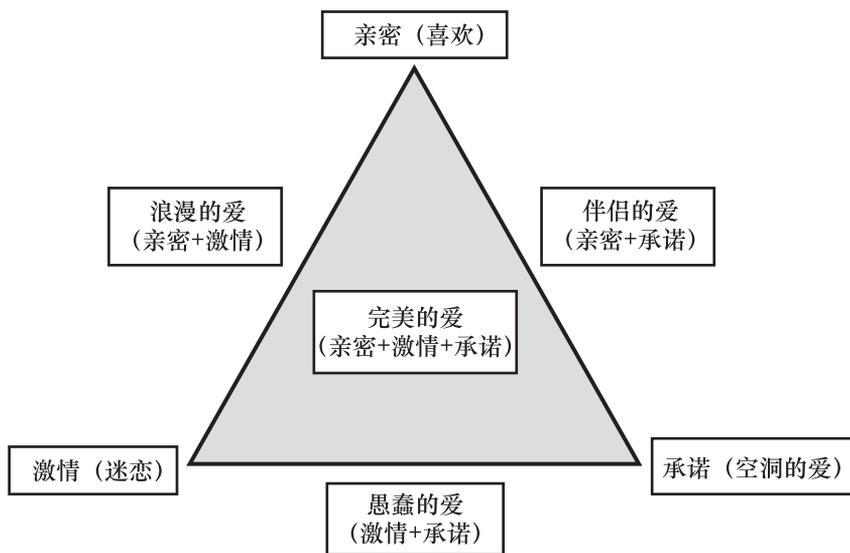


图 10-1 爱情三角形

3. 爱情的依恋理论

1987年，Hazan和Shaver发表了一篇题为《浪漫的爱可以看成是依恋过程》的论文，标志着依恋理论从儿童阶段拓展到成人阶段。Hazan和Shaver认为儿童阶段的三种依恋类型同样也能应用到成人的恋爱过程中。

(1) 回避型依恋。

回避型依恋的人难以给伴侣情绪支持，同时在他们自己需要支持时也不善于从伴侣那儿寻求情绪支持。

表现：当伴侣与我太亲密时，我会紧张，会感到不自在，很难完全相信和依靠对方。

(2) 安全型依恋。

安全型依恋的人能忽略伴侣的缺点，接纳和支持伴侣，喜欢在适当的时候与伴侣分享自己的秘密，容易发现伴侣的忧虑并给予情感上的支持。

表现：我与伴侣亲密并不难，能安心地依赖对方，也能让对方依赖我，我不担心被对方抛弃。

(3) 焦虑—矛盾型依恋。

焦虑—矛盾型依恋的人缺少安全感，唯恐失去伴侣，因此屈从于伴侣的愿望，尽力去让对方快乐。这类型的人更有可能爱上不喜欢他们的人。

表现：我经常担心伴侣并不真的爱我，或者不想与我在一起，我想与伴侣关系非常亲密，但又因为太亲密以致吓跑了伴侣。

· 相关链接 ·

《诗经》中的爱情观

1. 追求专一的感情

《卫风·氓》：“不见复关，泣涕涟涟；既见复关，载笑载言”；《郑风·出其东门》：“出其东门，有女如云。虽则如云，匪我思存。缟衣綦巾，聊乐我员”。这些都是诗经中追求专一爱情的诗句。

2. 追求自由的爱情

无论是何朝何代，恋爱中的男女都追求恋爱自由，感情自由。《诗经》中的《卫风·木瓜》有这样的诗句：“投我以木瓜，报之以琼琚。匪报也，永以为好也。”描述的是男女之间的定情习俗，表达了男女之间自由恋爱的情感需求。

3. 大胆追求爱情

《郑风·褰裳》有这样一段描述：“子惠思我，褰裳涉溱。子不我思，岂无他人？狂童之狂也且！子惠思我，褰裳涉洧。子不我思，岂无他士？狂童之狂也且！”女子在使用激将法提醒对方时，也给人以大胆而热烈的感觉，并将情人相戏的情景表达得淋漓尽致。

4. 含蓄的爱情表达

《诗经》中《周南·卷耳》有这样一段描写：“采采卷耳，不盈顷筐。嗟我怀人，寘彼周行。陟彼崔嵬，我马虺隤。我姑酌彼金罍，维以不永怀！……”诗中虽然没有用直接的语句来表达女子的思念之情，但是字里行间都透露出女子对自己爱人的深切思念。

（资料来源：杨雪梅. 探讨古诗词中女性的爱情观——以《诗经》为例[J]. 语文建设, 2015[30]: 41-42. 有删改）

（三）性心理概述

人类对性的探索有着悠久的历史，如西方的亚当和夏娃，中国神话女娲造人等。性泛是指男女差异及由此引发的一系列性现象，是以生物繁衍为基础，受特定的社会关系影响和人的心理因素支配的行为。

弗洛伊德认为，推动机体性需要的心理能量为性本能，他称为力比多，性心理发展的动力来自性本能，追求性欲的满足是性心理发展最重要的内驱力。

性包含了生理、心理、社会三方面的重要内容。生物学上，性是指男女两性在生物学上的差异，婴儿一出生就能根据生殖器区分男女，当进入青春期，男孩和女孩的第二性征开始发育，分为了男人和女人；心理学上，性别在男女上的差异，主要表现在性格上，男人表现为更火爆、易怒、好斗、好动、积极、自信、大胆，女人则表现为更平

和、温柔、细心、耐心、谨慎、敏感、多愁善感；社会学上，性角色是指在社会生活中由于性别不同而造成的角色差异，不同的社会文化对性有不同的期待，如遇到挫折时男人不该像女人一样哭泣，男人不能穿女人的衣服等。

当大学生遇到性心理方面的困惑时，不妨从生理、心理、社会影响三个角度去思考。

二、大学生关于爱情的常见困扰

爱情是美好的，能带给我们快乐的情绪体验；爱情又是容易让人心烦意乱的，带给我们许多的困扰，大学生关于爱情的常见困扰有以下几个方面。

（一）单相思

爱情是双方互相爱恋，而单相思是指一方在没有得到回应的情形下单方面地爱恋着某个异性，是单方面地对另一方的眷恋和倾慕。单相思也称单恋，是一种得不到对方回应的爱情。

虽然单相思在有利的机会中可能发展成真正的恋爱，也可能一段时间后消除单恋，把爱情转向别的对象。但严格来说，单相思并非真正的爱情。单相思本身没有什么问题，但长期的单恋，它在情感上也会造成极大的痛苦，会造成心理不健康。

（二）多角恋

多角恋是指一个男子（女子）同时与两个或两个以上的女子（男子）建立的爱情关系。

多角恋和单恋不一样，单恋带来的心理创伤是单恋者单方面的，而多角恋会给恋爱各方带来不同程度的心理创伤，可能会激起这段关系中各方的强烈的悲剧性的斗争。多角恋违背了恋爱道德。

（三）失恋

失恋是指恋爱关系的破裂，一方失去了另一方的爱。一般来说，在分开的最初阶段，失恋者的情感反应是最强烈的，如失落感、羞耻感、挫败感。往往消极的情绪占据心境，如抑郁、焦虑，精神不振、以泪洗面等。失恋者会因为对方的分手而怀疑自我价值，觉得自己不够好，不值得被爱，导致严重的自卑感。有些失恋者会想办法寻求复合，苦苦哀求对方，令自己的自我价值感不断降低。

（四）爱情与学业

大学生的恋爱与工作后的恋爱不一样，大学生正面临着学业的压力，因此，如何处理爱情与学业的关系，是大学生需要面对的一个问题，可能会遇到以下困扰。

（1）有些大学生渴望美好的爱情，但又担心谈恋爱会影响学习，使得自己陷入了矛盾状态，即使爱情已来敲门，也不敢踏出谈恋爱这一步。

（2）有些大学生已经处于恋爱阶段，全身心投入爱情当中，而忽略了学业。当意识到成绩一落千丈的时候，焦虑、后悔涌上心头。

（3）有些大学生因情侣间的吵架或者分手，导致情绪低落，面对学习时也无法静下

心来，对学业造成了短期的影响。

(4) 仍有少部分学生把爱情摆在学业之上，推崇“爱情至上”，把追求爱情作为人生目标，视爱情为生活的唯一追求。

(五) 爱情与性

在爱情中，关于性的困扰主要是婚前性行为带来的困扰。

在面对婚前性行为的时候，男女双方因为接受程度、观念不一样，有可能会引起矛盾冲突。如女生不能接受婚前性行为，但面对男友的性要求的时候，一方面害怕性行为带来的不良后果，另一方面又害怕因为拒绝影响与男友的感情。

三、大学生如何培养爱的能力

(一) 表达爱的能力

成长案例

明明(化名)，男，喜欢上了同专业的一个师妹，在5月20日放学的时候，捧着一束玫瑰花在师妹放学的路上等她，单腿下跪向师妹表白。由于是在放学的时候，很多同学都在围观，师妹只是把明明当普通朋友，并没有想过谈恋爱。于是，师妹惊慌失措，转头就跑了，留下明明在原地。

心理点评：明明在没有了解清楚师妹是否喜欢他的情况下表白，最终得到的是师妹直接的拒绝。

想一想：面对喜欢的人，应该如何表白呢？如果不喜欢的人向你表白，你该如何拒绝呢？

有些学生知道自己喜欢上了对方，但是不知道对方是否也喜欢自己，想表白，又害怕遭到拒绝。正确表达爱，要注意表达爱的时机、场合、氛围，不是什么情况下都可以表达。

(1) 应该确定自己是不是真的爱上对方，是爱情的喜欢还是友谊的喜欢。

(2) 要了解对方是否喜欢自己，可以通过观察，或者通过他人了解对方的想法。如果对方并不喜欢自己，那就没有表达爱的必要了，遭到拒绝是必然的结果，而且还会使对方为难。如果两人是同班同学，还会影响到两人之间的关系。例如，案例中的明明，在没有了解清楚师妹是否对他有好感的时候就贸然表白，而且选择在人多的地方，表白以失败告终是显而易见的。

(3) 如果经过观察及了解，知道对方也对自己有好感，就可以大胆地向对方表白。表达爱，也不仅仅是表白。在恋爱中，表达爱，还包括了表达对对方的欣赏、尊重、钦慕。当你非常欣赏、钦慕你的恋爱对象时，不妨多多赞美对方。



如何表达爱

（二）拒绝爱的能力

拒绝爱也需要技巧，一方面要能够表明自己的态度，另一方面又能考虑到对方的感受。

(1) 要做到委婉拒绝。过于直接地拒绝，有可能会伤害对方的自尊心，如果被拒绝的人是同班同学，直接的拒绝会影响两人的关系，见面也会比较尴尬。拒绝他人时，措辞要诚恳委婉，讲明不是对方的问题，只是自己因为某些原因不能接受。

(2) 不要拖泥带水。言行要一致，不要口头上拒绝了他人，但行为上却表现亲密，或者仍然接受对方的礼物。要拒绝，就不要给对方留有幻想。

(3) 保持平常心态，不要因为拒绝了一段不想要的爱情而自责，不要因此影响到自己的学习和生活。

（三）解决恋爱冲突的能力

成长案例

文文(化名)，女，18岁，大学一年级，性格内向，喜欢文学，尤其是喜欢小说。刚入校看到同学谈恋爱，也渴望有一段浪漫的爱情。同年级不同专业的晓晨(化名)向她表白，她考虑再三，答应了在一起。恋爱三个月来，感觉很好。晓晨长得很帅，对她体贴入微，文文感到很满意。但最近一个月来，他们时常为了一点小事不是吵架就是冷战，吵架的时候，两人都喜欢“翻旧账”。逐渐地，她感到无聊与厌倦，发现爱情不是小说里写得那么浪漫。有一段时间，晓晨打电话约她，她总找借口推掉，但又怕晓晨认为自己变心了，为此心烦意乱。

心理点评：文文向往小说里的爱情，但生活中的爱情和小说里的爱情是有区别的。当爱情中遇到了冲突时，文文不懂得如何处理，对爱情产生怀疑。

想一想：小说中的爱情和生活中的爱情有什么不一样？当发生了恋爱冲突的时候，应该如何处理？

恋爱过程中，遇到冲突是很正常的事。遇到了冲突，应该如何解决呢？

(1) 要明白恋爱中的冲突是不可避免的，恋爱中发生了矛盾冲突，并不是一件坏事，冲突也是一种对亲密关系有积极促进作用的沟通方式。遇到冲突的时候，不是说不吵就能很好地解决问题，试图避免冲突或争吵不彻底才是亲密关系的“隐形杀手”。加强日常积极的亲密互动，可以帮助解决冲突问题，如保持欣赏，赞美对方，用欣赏的眼光看待对方。赞美能引来更多的欣赏，让赞美与欣赏成为爱情的言行方式。有了日常的情感基础，冲突也只是情感的缓冲剂，只是一段小插曲。

(2) 情侣吵架的时候，要做到就事论事，避免“翻旧账”，否则只会让矛盾升级。冲突时还要避免摸不着头脑的冷战，不上纲上线，冷战相当于拒绝沟通，这不利于解决冲突。若冲突处于僵局状态，可以通过赞美、身体接触等方式缓和冲突氛围，用爱的语言

来打破冲突僵局。

(3) 还需要学会情绪调节。当冲突局面不能破解时，双方需要停止争论，各自冷静，但要记住，冷静不是冷战。在大部分冲突中，90%是情绪，10%是问题，先处理情绪再处理问题更利于冲突的缓解。在情绪爆发时，切记不要做决定，很多情侣吵架分手都是在冲突发生时做出的分手决定，而结果往往不是最想要的。

(4) 冲突发生后，有效的沟通才是帮助两人关系进一步升华的最有效、最积极的策略。情绪已在冲突的时候得以处理，冲突后，需要双方就发生的问题进行有效沟通，就事论事，一起分析冲突发生的原因，讨论解决办法，通过建立双方认可且满意的冲突沟通机制来提升幸福感。

(四) 恋爱挫折承受能力

在恋爱中遇到挫折在所难免，单相思、失恋等都是对大学生心理承受能力的一种考验。如果你拥有较强的承受能力，就能较好地应对挫折；如果你的承受能力较弱，有可能造成不同程度的心理困扰。因此，提高恋爱挫折承受能力对大学生的心理健康非常重要。

当遇到挫折时，要学会理性地面对，避免感情用事，理性分析问题的原因，总结经验教训，寻找解决问题的方法和途径，提高自己的心理承受能力。适当地调节情绪、宣泄和转移注意力，可以减轻恋爱挫折带来的痛苦。

失恋可以说是恋爱中最严重的挫折之一。遭遇失恋时，要学会面对现实，接纳自己。如果失恋已成定局，无法改变，那么就只能积极面对。爱情只是生活的一部分，不是生活的全部。伤心、失落肯定是有的，要学会宣泄情绪，放松自己，避免做出过激的行为。宣泄情绪后，重新站起来，学会完善自己，从而走向更好的未来。

心理学与生活

与爱情有关的心理学规律

爱情中隐藏着很多心理知识，如霍桑效应、马赫带现象、墨菲定律都会影响爱情。

1. 霍桑效应

霍桑效应是指当人们意识到自己正在被关注或者观察的时候，会刻意去改变一些行为或者言语表达的效应。比如，男生在没有女生的场所，更有可能不修边幅；而在有女生的场所，可能会更注意言行。在恋爱中，可以运用霍桑效应，通过赞美伴侣、关注伴侣的需求等，在霍桑效应的影响下，他会表现得更好，得到了你的认可，对你也会越来越好。

2. 马赫带现象

马赫带现象是一种视觉现象，是指人们在明暗变化的边界，常常在亮区看到

一条更亮的光带，在暗区看到一条更暗的线条。在恋爱中，在有对比的情况下，伴侣的优点可能会被无限放大，当然缺点也有可能被无限放大。在没有对比的情况下，优点可能被忽略，缺点也可能被忽略。

3. 墨菲定律

墨菲定律是一种心理学效应，简单来说它的实际内涵就是如果一件事情有着变坏的可能，那么不管这种可能性多小，总是能够发生的。恋爱中也存在着墨菲定律，比如，当你怀疑你的爱人不再爱你的时候，事实上他就是已经不爱你了，因为你产生这种怀疑就是事情变坏的开端。

除了以上3个心理现象外，影响爱情的心理学现象还有首因效应、近因效应、麦穗原理、鸡尾酒效应等。



爱情中的心理定律

四、培养健康的性心理

大学生处于青年期，性生理已经发育成熟，性意识增强，加强大学生性健康教育，培养健康的性心理尤为重要。

（一）大学生性心理的特点

1. 性心理的本能性与朦胧性

进入大学后，大学生更加主动积极地关注自我。出于生理发育成熟带来的本能作用，他们会情不自禁地对异性产生兴趣、好奇和爱慕。青年学生性知识有限，认为性有较浓厚的神秘感，使得这种萌动又罩上了一种朦胧感。

2. 性意识的强烈性与表现上的文饰性

大学生对性的关注程度要比中学生高。他们非常重视自己在异性心目中的形象，看重异性对自己的评价，希望能按照异性喜欢的标准来塑造自己的形象而且随着性生理发育成熟，心理上表现出明显地对性的渴求性。但大学生在实际行动上却是拘谨的、羞涩的，文饰掩藏心理上的渴求。

3. 性心理的压抑性和动荡性

由于学业、事业及社会环境的要求，结婚年龄不断推后，出现了较长的“性等待期”，表现了性心理的压抑性。与此同时，日益开放的社会文化满足了大学生对性的了解，但大学生的自控和自制能力有限，使得他们的性心理受到了外界各种因素的影响显得动荡不安，表现出了动荡性。

4. 渴望性体验

大学生渴望得到适当的性体验，如谈恋爱。在男女交往的过程中，恋人间的亲密行

为如牵手、拥抱、亲吻等都能引发性欲望和性冲动。

（二）性心理健康的标准

性心理健康评定标准基本有以下四个条件。

(1) 认同与悦纳自己的生理性别，具有与生物性别一致的社会性角色行为。

(2) 具有良好的性适应性，包括自我性适应与异性适应，即对自己的性征、性欲能够悦纳，能很好地与异性相处。伴随性器官和生理的成熟，有与年龄变化相一致的性欲和性反应，并能进行有理智的控制。

(3) 对待两性一视同仁，不应人为地制造歧视或偏见，对待性行为要保持排他性和忠诚。

(4) 能正确认识和处理自己的性行为带来的后果，并能有责任感地承担自己的性行为带来的后果。

（三）对性负有责任感

性的问题不仅仅是个人的私事，其结果影响也是多方面的。大学生要明确性行为的可能后果并负有责任感。

1. 正确认识婚前性行为

在前文关于爱情的常见困扰中有提到，爱情与性方面的困扰主要是婚前性行为带来的困扰。男女双方都要有责任担当，以正确的态度看待婚前性行为，要明白婚前性行为可能会造成女方怀孕，甚至会影响女方的身体健康，干扰双方的正常学习和生活，影响未来的人生发展，给双方造成巨大的心理负担。

不可否认，两性的吸引对大学生具有十分重要的意义，但这并不意味着爱情只有通过性才能得到升华。承诺是爱情三因素的必要组成部分，大学生在准备发生婚前性行为时，请认真想一想爱情所包含的责任和承诺，以及自身能否对自己的行为负责。

2. 科学释放性冲动

对于青春期的大学生来说，需要学习如何科学释放性冲动。具体来说，可以从以下几个方面来释放性冲动。

(1) 与异性保持正常的交往。

正常的交往，可以解除男女间的神秘感，从而使人们对异性的心理反应趋于正常化，避免由于神秘感带来的性敏感。

(2) 学会转移注意力。

大学生的自控能力有限，要自觉抵制诱惑，避免看或听有性刺激的书刊、音像制品，净化身边刺激源。课余时间多参加社团活动，多读一些自然科学、社会科学或与学习有关的书籍，将注意力从性冲动上转移到其他方面。

(3) 通过运动释放性的能量。

体育运动可以消耗过多的精力，使人没有过多的注意力放在性上面。大学生可以多运动，约上好友一起跑步、打篮球、打羽毛球等，有利于释放性能量。

心理学与生活

恋爱中男女的心理差异

了解恋爱中男女的心理差异，将有助于我们建立更加稳固的爱情。恋爱中男女的心理差异主要表现在以下几个方面。

1. 男生喜欢积极主动，女生则偏爱“马拉松”

在爱情中，男生往往比女生表现得更积极主动，如男生更有可能会在接触不久就对喜欢的女生展开追求攻势，大胆表白，希望与女生在一起。而女生则更喜欢用迂回、间接的方式，含蓄地表达自己的感情，更偏向于将喜爱藏在心里。

2. 女生的情感比男生更细腻

在恋爱关系中，男生相对更粗心，察觉不到女生的情绪变化。例如，男生不懂如何识别女友的“我没事”是真的没事，还是假的没事。面对女友突然的情绪变化时，经常百思不得其解，不知所措。女生的情感细腻，善于观察对方的一言一行，追求爱情中的亲密，当男友对她表现出不在意时，或粗心大意的一句话、一个举动时，都有可能使得她伤感，甚至大发脾气。

3. 在情感表达方面，女生比男生更含蓄

恋爱中的男生一般勇敢大胆，对爱更容易溢于言表，用直接的方式如牵手、拥抱、接吻等亲昵的方式表达情感。而女生一般沉稳内敛，情绪多变，感情充沛而脆弱。在恋爱过程中，女生善于掩饰自己，喜欢用婉转含蓄、暗示的方法表达。

Part 2 课堂活动

一、爱情的圈里圈外

活动目的：发现爱情中的美好与苦恼，了解目前的爱情状态和对爱情的期待。

活动准备：纸、笔。

活动时间：20~25分钟。

活动形式：小组讨论。

活动过程：

1. 分组，6~8人为一组。



2. 在白纸上画出 4 个同心圆。
3. 在 4 个同心圆中依次写出在爱情中最甜蜜的事情、最烦恼的事情、目前的爱情状态和对爱情的期待。

4. 写完之后，先在小组中交流，分享自己的同心圆。

5. 全班分享交流。

活动分享：

1. 你为什么认为这一件事情最烦恼？

2. 你目前的爱情处于怎样的状态？

3. 你对爱情有怎样的期待？

4. 教师总结。

二、爱情的锦囊妙计

活动目的：学会解决个人在爱情中面临的困惑。

活动准备：纸、笔。

活动时间：25~30 分钟。

活动形式：小组讨论。

活动过程：

1. 分组，6~8 人为一组，围圈而坐。

2. 思考在爱情中遇到的最困惑的问题，并写在纸上，折成纸飞机，放在圈中间。

3. 每个成员从圈中拿取一只纸飞机，对纸飞机上的爱情困惑问题写下自己的解决方法。

4. 写完之后，在小组中交流，分享不同的解决方法。

5. 全班同学分享交流。

活动分享：

1. 你拿到的纸飞机上面写的爱情困惑是什么？

2. 你提出的解决方法是什么？

3. 对于其他成员的爱情困惑，你有没有不一样的解决方法？

4. 当小组成员给你的困惑提出解决方法时，你的感受怎样？

5. 教师总结。

三、爱的表达与拒绝

活动目的：通过角色扮演，学习爱的表达方式，并学会拒绝自己不爱的人。

活动准备：提前设计好角色与场景。

活动时间：15~20 分钟。

活动形式：情景模拟。

活动过程：

1. 教师介绍活动目的，介绍模拟的场景。

2. 选取学生扮演模拟的角色，并开始模拟。

仅供评审



3. 模拟结束，学生分享交流。

活动分享：

1. 作为表演者，你被表白 / 拒绝时的感受怎样？
2. 作为观察者，你觉得表演者表白 / 拒绝的方式恰当吗？你有没有更好的方式？
3. 教师总结。

Part 3 课后训练

一、我们一起聊吧

活动目的：消除与异性相处时的尴尬状态，学会与异性沟通，自然地与异性相处。

活动准备：了解异性的心理特点，收集异性感兴趣的话题。

活动时间：依个人情况而定。

活动形式：自主训练、自我反思。

活动过程：

1. 通过课堂、书籍、网络等学习异性的心理特点，了解男、女生的心理差异。
2. 观察他人与异性交谈的方式、内容，并做好记录。
3. 尝试与异性同学开展对话，可以是同班同学或者社团同学。通过对方更新的动态、朋友圈、其他同学的言谈等了解这位同学的兴趣、爱好，发现其感兴趣的话题，有机会聊天时主动谈论对方可能感兴趣的话题。
4. 谈话结束后，回忆并记录双方谈论的话题以及对方的情绪表现。谈论哪个话题时对方话比较多，说明这正是对方感兴趣的话题。
5. 通过练习、反思，学会如何与异性良好沟通。

活动感悟：

1. 你都收集到哪些与异性沟通的话题？这些话题中的哪些话题受欢迎度较高？
2. 通过实践、反思，你学会如何跟异性沟通了吗？

二、情侣间的“情感账户”

活动目的：让恋爱中的双方学会互相欣赏、赞美对方，增进双方的感情。

活动准备：一本笔记本，用于充当“账户”；了解“情感账户”的制订规则。

活动时间：需长期进行。

活动形式：情侣间互相赞美、互相欣赏、互相关心。

活动过程:

1. 制订好“增值”的规则，确定好哪些行为是可以在账户中增值的，如对方赞美自己一次就在笔记本上记录一次，对方一次送礼物就记录一次。
2. 制订好“贬值”的规则，确定好哪些行为是要减少账户中的价值的，如吵架一次，账户上需删减一次。
3. 制订好惩罚规则，导致删减的一方接受设定的“惩罚”。
4. 情侣自觉往“情感账户”上“存钱”，不断地积累情感。

活动感悟:

1. 你能坚持赞美对方吗?
2. 在记录“账本”的时候，可能会遇到哪些阻碍?
3. 通过记账，你能逐渐学会从欣赏、赞美的角度看待伴侣吗?

三、爱情 ABC

活动目的: 学会运用理性情绪疗法纠正爱情中的不合理信念。

活动准备: 了解理性情绪疗法，了解不合理信念。

活动时间: 需长期进行。

活动形式: 分析爱情中存在的不合理信念、不信任对方的时刻，并进行辩驳。

活动过程:

1. 用记日记的方法记录爱情中的不良情绪及行为、不信任对方的时刻。
2. 分析引起不良情绪及行为的事情，回忆当时的想法、思维。
3. 对不合理的信念、思维进行辩驳，自我反思。

活动感悟:

1. 你发现自己在爱情中有哪些不合理信念?
2. 在辩驳过程中遇到了哪些难题?
3. 通过这个办法，有没有纠正自己在爱情中的不合理信念? 如果没有，困难是什么?

Part 4 心理资源

一、书籍——《男人来自火星，女人来自金星 2：恋爱篇》

《男人来自火星，女人来自金星 2：恋爱篇》由约翰·格雷著，北京联合出版公司出版。

约翰·格雷是心理学博士，著名两性关系学专家。

作者以男女来自不同的星球——男人来自火星，女人来自金星这一新鲜、生动、形象的比喻，阐述了《男人来自火星，女人来自金星》丛书的核心理论：男人和女人无论是在生理上还是心理上，无论是在语言上还是在情感上，都是大不相同的。

《男人来自火星，女人来自金星2：恋爱篇》是专门为单身或者恋爱中的情侣量身定做，将恋爱分为了吸引阶段、不确定阶段、排他阶段、亲密阶段和订婚阶段五个不同的阶段，讲解了恋爱理论与技巧，提供了101种找到完美伴侣的方法。

相关书目

- 1.《恋爱心理必修课》，作者段鑫星、李文文、司莹雪，人民邮电出版社。
- 2.《脱单修炼手册》，作者宏桑，中国铁道出版社。
- 3.《爱的艺术》，作者艾里希·弗洛姆，上海译文出版社。
- 4.《恋爱秘籍：有趣的迷恋三元素》，作者源靖，中国铁道出版社。

二、电影——《我的少女时代》

《我的少女时代》由陈玉珊执导，宋芸桦、王大陆、李玉玺、简廷芮主演的青春校园爱情电影。电影以20世纪90年代的中国台湾高中为背景，以娓娓道来的叙事方式和青春无悔的情怀，讲述了平凡少女林真心和校园老大徐太宇的初恋故事。

林真心不漂亮而仅仅是平庸，她成绩不好，但她善良、努力、勇敢，徐太宇脾气暴躁，两人一起联盟追求各自喜欢的人，但走着走着两人发现好像喜欢的人并不是自己心中的样子。当一切大白的时候，突然发现彼此错过了，都误会了彼此的意思，本来互相喜欢的两个人却没有送别语。多年后再相遇时，两人会心一笑，道一句“好久不见”。

这一部电影注重表达情感的纯真，电影人物情感真实，使得观众在观看的时候，不自觉地把自己代入电影角色中，重燃年少情怀的那份感动。

相关电影

- 1.《那些年，我们一起追的女孩》。
- 2.《罗马假日》。
- 3.《怦然心动》。
- 4.《爱情神话》。

三、音乐——《每天爱你多一些》

每天爱你多一些

作词：林振强 作曲：桑田佳祐 演唱：张学友

无求什么 无寻什么 突破天地
但求夜深 奔波以后 能望见你
你可否知道么
平凡亦可 平淡亦可 自有天地

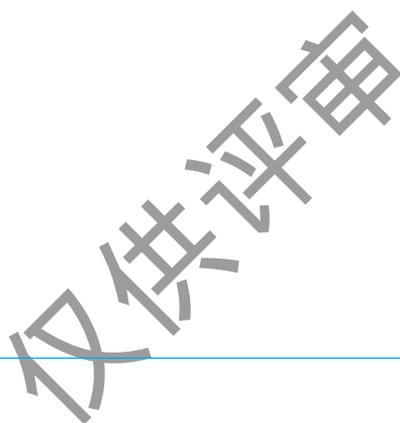


但求日出 清早到后 能望见你
那已经很好过
当身边的一切如风 是你让我找到根蒂
不愿离开 只愿留低 情是永不枯萎
而每过一天 每一天 这醉者
便爱你多些 再多些 至满泻
我发觉我最爱与你编写 OH OH 以后明天的深夜
而每过一天 每一天 这醉者
便爱你多些 再多些 至满泻
我最爱你与我这生一起 OH OH
哪惧明天风高路斜
HM……

名是什么 财是什么 是好滋味
但如在生 朝朝每夜 能望见你
那更加的好过
当身边的一切如风 是你让我找到根蒂
不愿离开 只愿留低 情是永不枯萎
而每过一天 每一天 这醉者
便爱你多些 再多些 至满泻
我发觉我最爱与你编写 OH OH 以后明天的深夜
而每过一天 每一天 这醉者
便爱你多些 再多些 至满泻
我最爱你与我这生一起 OH OH
哪惧明天风高路斜
WOO 而每过一天 每一天 这醉者
便爱你多些再多些 至满泻
我发觉我最爱与你编写 OH OH 以后明天的深夜
而每过一天 每一天 这情深者
便爱你多些 然后再多一些
我最爱你与我这生一起 OH OH
哪惧明天风高路斜
HM……

相关音乐

- 1.《简单爱》，由徐若瑄作词，周杰伦作曲。
- 2.《多远都要在一起》，由邓紫棋作词、作曲。
- 3.《想见你想见你想见你》，由李贤璞作词、作曲。



4.《一千年以后》，由李瑞洵作词，林俊杰作曲。

四、节目——《心动的信号》

《心动的信号》是由腾讯视频出品，企鹅影视和唯众传媒联合制作，是一档都市男女恋爱社交推理真人秀节目。

节目中，素人单身男女入住“信号小屋”，在不影响日常工作生活的前提下，展开为期一个月的交往体验。每期都会邀请明星嘉宾等作为场外观察员的身份组成心动侦探团，通过观察几位素人单身男女日常相处的生活细节和情感走向，从而进行推理分析和心动连线。

《心动的信号》这档节目，展示了追爱的旅程，能看到青年们勇敢的表达。感悟人与人相处之道，能看到他们的互相尊重、关心，也能看到委婉的拒绝。它告诉年轻人要相信爱情的美好，鼓励他们勇敢尝试爱情，追求真爱。

相关节目

- 1.《非诚勿扰》。
- 2.《中国式相亲》。
- 3.《女儿们的恋爱》。
- 4.《喜欢你我也是》。

单元小结

1. 爱情是男女之间人际吸引最强烈的具有浪漫色彩的形式。
2. 爱情类型理论由约翰·李提出，他将爱情分为浪漫式爱情、游戏式爱情、占有式爱情、伴侣式爱情、奉献式爱情、现实式爱情六种类型。
3. 美国心理学家斯滕伯格提出爱情三角理论，认为爱情由激情、亲密和承诺三种基本成分组成，三种成分的不同组合形成不同恋爱类型。
4. 爱情依恋理论将爱情分为安全型依恋、回避型依恋、焦虑—矛盾型依恋。
5. 性包含了生理、心理、社会三方面的重要内容。生物学上，性是指男女两性在生物学上的差异；心理学上，性别在男女上的差异，主要表现在性格上；社会学上，性角色是指在社会生活中由于性别不同而造成的角色差异。
6. 大学生关于爱情的常见困扰主要有单相思、多角恋、失恋、爱情与学业、爱情与性。
7. 大学生培养爱的能力包括表达爱的能力、拒绝爱的能力、解决恋爱冲突的能力、恋爱挫折承受能力。
8. 大学生的性心理特点有性心理的本能性与朦胧性、性意识的强烈性与表现上的文饰性、性心理的压抑性和动荡性、渴望性体验。
9. 大学生应对性负有责任感，正确认识婚前性行为，科学释放性冲动。

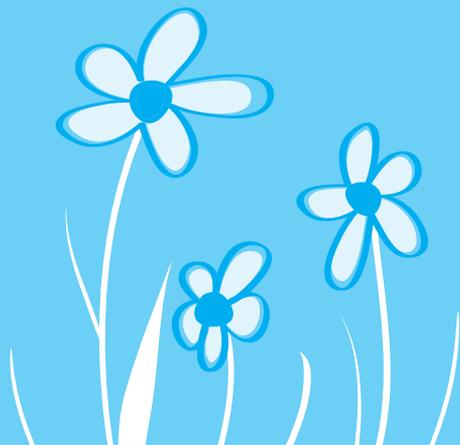


思考题

1. 爱情的含义是什么？
2. 关于爱情的理论有哪些？
3. 大学生常见的恋爱困扰有哪些？
4. 如何提高大学生表达爱、拒绝爱的能力？
5. 如何解决恋爱中的冲突？
6. 如何应对恋爱中的挫折？
7. 大学生的性心理特点有哪些？
8. 性心理健康的标准是什么？
9. 如何科学释放性冲动？

仅供评审





第十一单元

大学生的网络心理

思想导航

现代信息技术的发展与应用已经全面深入到国民经济各部门和社会生活的各领域，极大地提高了社会物质和精神文明建设水平，改善了人们的生活质量。网络给我们的生活带来极大的便利，如网络办公、在线授课、网上商城、线上就诊以及电子银行等已成为现实。海量的网络信息不断冲击着我们的大脑，我们的思维、感觉、价值判断和生活方式等都随之发生改变。需要警惕的是，互联网是一把双刃剑！它在给人们的生活和工作提供便利的同时，也带来了消极的影响，如网络成瘾、网络暴力等现象。当代大学生务必要避免网络成瘾，远离网暴网贷。大学生应该努力学习，不断提升自己，承担起时代赋予的使命，为建设中国特色社会主义注入新的青春活力。

素质目标

培养大学生正确使用网络观念，避免网络成瘾，坚决抵制网络暴力和网络诈骗，自觉遵守相关法律法规。

知识目标

了解网络成瘾、网络暴力和网络诈骗的含义，掌握网络成瘾的防治对策。

能力目标

科学对待网络，合理安排上网时间，积极参加社会实践活动。



Part 1 心理知识

成长案例

小军(化名)是一所高校的大一学生。进入大学之后,有大量的自主时间可以支配,小军下课之后也不想学习,他认为刚上大学,应该先好好放松一下再说。就这样,家里给他买的学习用的计算机成了业余消遣的好工具。每天在宿舍,计算机和手机交替使用,有时候为了有更多的时间看视频或打游戏,他就订外卖,或者买点零食放在宿舍里,饿了就吃。沉浸在网络当中,时间过得很快,每天晚上过了12点,小军还是不想睡觉,往往是凌晨2点过后才准备睡觉。第二天早上,赶在上课铃声响起来的时候冲进教室,然后接着睡觉或者玩手机。有时候,小军想到自己的未来,便感到迷茫的。

心理点评:进入大学的小军,开始彻底放松自己,每天花费大量的时间在网络上,内心却是非常迷茫。

想一想:你身边有没有和小军类似的同学?你会给他提哪些建议?

一、网络概述

网络促进了科技进步和人类社会的发展,互联网已成为现代社会人们生活中不可或缺的一部分,对人们的生活状态产生了深刻影响。对于年轻的大学生来说,网络已经成为其学习和生活的重要组成部分,对大学生的影响有积极的一面,也有消极的一面。

(一) 网络对大学生的积极影响

(1) 拓宽大学生的知识面。网络的开放性和方便性,其内容的多样性和广泛性,为大学生提供了一个广阔的学习空间,大学生可以在网络上选择自己想学习的内容进行自主学习,有助于大学生开阔视野,促进学业发展。通过互联网,大学生可以将学习延伸到课外,从而拓宽了大学生的知识面。



网络对大学生的影响

(2) 促进大学生的人际交往。网络改变了大学生的交往模式,使大学生的人际交往突破了距离的限制,大学生可以通过网络和远方的亲人、朋友随时随地交流。另外,大学生还可以通过网络结识具有共同的兴趣爱好,或者有相似性格特点的朋友。由于网络的虚拟性,这种方式去除了互动双方的诸多社会属性,个人拥有更多的机会表达自己的观点,使得思想一致的人群可以更快地找到彼此,扩大了交际面。

(3) 为大学生的生活提供便利。大学生可以利用网络购买自己需要的生活用品或者学习资料,外出时还可以通过网络查询地图,放假回家时可以网上订票,出门坐车也可以通过网络提前预约车辆。

(4) 丰富大学生的业余生活。网络除了具有丰富的学习资源,还有大量的娱乐休闲内容,在大学生课余生活中越来越重要,大学生可以通过网络丰富课余生活,如通过网络观看综艺节目、电视剧、唱歌等。

(二) 网络对大学生的消极影响

(1) 容易导致大学生产生人际交往障碍。网络为大学生提供了与外界交流的途径,这种交流具有广泛性和隐匿性,人们可以扮演理想的角色。虽然网络社交对大学生人际交往有一定的正面影响,但同时由于脱离了现实交往,长期处于虚拟状态,在互联网上得到情感认同与满足的同时,很多大学生开始对网络产生强烈的归属感和依赖感,同时产生对现实的厌倦与冷漠情绪,在这种消极的抵触心理下,使得大学生容易游离于集体、群体之外,导致现实的人际关系淡漠、交往困难,甚至产生人际交往障碍。

(2) 长时间上网危害大学生的身心健康。许多大学生整天和手机相伴,不愿意前往操场,不去参加体育活动,导致身体素质越来越差。还有部分大学生长时间在宿舍上网,饿了就订外卖,或者吃零食,身体严重缺乏营养。还有的大学生熬夜上网,在宿舍熄灯的情况下,还在看手机,不仅严重影响睡眠,还可能导致视力下降。长时间连续上网还会造成情绪低落、焦躁不安、睡眠障碍等。

(3) 不良网络信息对大学生的思想素质造成消极影响。网上信息泛滥可能造成大学生信仰的缺失或价值观的多元化,影响大学生正确的人生观、价值观的形成。互联网上信息接收和传播的隐蔽性,可能引起大学生道德意识弱化、社会责任感下降,出现道德观念紊乱的情况,以致养成我行我素、排斥规范和道德标准的坏习惯,极易使大学生做出一些违反常规的事情,甚至走上犯罪的道路。

二、网络成瘾

如果大学生花费大量时间和精力在互联网上,可能会影响生活质量、降低学习效率,甚至达到网络成瘾程度,严重影响大学生的身体和心理健康,出现情绪低落、睡眠障碍、食欲下降、体重减轻、精力不足和社会活动减少等现象。

(一) 网络成瘾的含义

网络成瘾是指在无成瘾物质作用下,对互联网使用冲动的失控行为,表现为过度使用互联网后导致明显的学业、职业和社会功能损伤。上网者由于长时间地沉浸在网络当中,对互联网产生强烈的依赖,以至于达到了痴迷的程度,并且难以自行解脱,明显损害社会功能。

手机成瘾是指长时间使用手机,和网络成瘾本质上一致。大学生手机成瘾的主要表现为,吃饭看手机,上课看手机,下课看手机,睡觉前熬夜看手机,基本上时时处处都在看手机。用手机上网和用计算机上网的行为内容基本相同,如玩游戏、看视频、看小说、浏览信息等。

成长案例

小H(化名),男,大二学生。小H的家庭并不富裕,一家人靠父亲一个人挣钱。小H高中时学习非常用功,学习成绩很好,高考时,他以优异的成绩被一所高校录取。为了奖励小H,也为了小H在大学更好地学习,父亲给他买了一台计算机。进入大学之后的小H,没有了高中时的学习压力,也没有了升学的目标,一下子放松下来,网络上的一切对他都有极大的吸引力。大一下学期,小H逐渐沉迷于网游,经常旷课,面临被处分的风险。学校将小H的情况通知了家长,小H的父亲很后悔,认为自己不该给他买计算机。同时又很迷茫,不知该如何让儿子重回正道。

心理点评:小H因为沉迷于网络游戏,经常旷课,严重影响了学习。

想一想:小H应该怎么办呢?

(二) 网络成瘾的危害

过量的视频、游戏或其他数字媒介的刺激会抑制大脑前额叶的活动,由于没有足够的面对面的人际交流,神经回路会萎缩,损害社交和推理能力的正常发展,成为抑郁症、躁狂症等多发的原因。打游戏时情绪过于激动,可能会导致血压升高、心率增快,激发自主神经系统,产生压力应激的化学信号,会导致多动、烦躁、注意力缺失等问题。

过量使用手机也会带来许多消极影响。比如,会导致视力模糊、眼睛干涩、眼睛发红或发炎、拇指或手腕疼痛、对曾经喜欢的活动失去兴趣、睡眠障碍、人际关系中的冲突加剧等;没有手机的时候,会有烦躁不安、内疚、无助或孤独的感觉;在不应该使用手机的时候使用手机,使自己处于危险境地。

(三) 网络成瘾的原因和强化机制

网络成瘾的原因一般分为外因和内因。外因,即社会环境和家庭教育因素。比如,网络游戏的流行,周围的同学都谈论游戏相关的事情,有些学生迫于人际交往压力,也开始玩游戏。有些家长忙于工作,没有过多的时间和精力陪伴孩子,导致孩子沉迷于网络。但是,外因只是网络成瘾的诱因,真正的原因在于内部,与个体的整体心理状况有关。

在大学生群体中,网络成瘾的常见心理因素包括:缺少学习上的目标与动力,通过网络打发时光;中学阶段学习紧张,被父母管得严,没有机会使用网络,进入大学后自主时间增多,而且缺乏父母的监管;学习、人际交往遇到挫折,产生逃避心理,将注意力转移到网络;感到自卑和孤独,无法在现实生活中获得情感的满足,于是在网络上寻求慰藉;缓和理想自我与现实自我之间的矛盾,在网络上寻求心理补偿等。大学生沉迷网络的情况大多和网络游戏有关,下面就大学生网络游戏成瘾的阳性强化机制进行介绍。

阳性强化是指行为的后果有明显的正性奖励作用,从而使该行为的发生频率增加。游戏过程中获得好的成绩,得到某种奖励,行为的后果以直接的奖励形式得到体现。在认知和情绪水平上可以产生正性的情绪体验,胜利的成就感,战胜对手的满足感,可以

产生自我肯定的认知和体验。这些来自物质、心理上的强化作用使玩游戏行为进一步加强，产生不断地去追求这些奖励和积极个人体验的冲动，玩游戏的频率、时间和经济花费增加，阳性强化在成瘾的初期阶段对这一病理行为的形成起到主要的作用。

（四）网络成瘾的防治

1. 预防网络成瘾的注意事项

网络成瘾要以预防为主，社会、学校、家庭等多方面要互相配合，营造良好的环境。为了预防网络成瘾，大学生在使用网络时需要注意以下几点。

（1）科学安排上网时间，合理利用互联网。

首先，要明确上网的目标，上网之前应把具体要完成的任务列在纸上，有针对性地浏览信息，避免漫无目的地上网。其次，要控制上网时间。每次上网累积时间不应超过一个小时。最后，应设定强制关机时间，准时下线。

（2）转移注意力，避免网络成瘾。

当发现自己过长时间使用网络时，可通过转移注意力的方法，远离网络的诱惑。例如，喜欢体育运动的同学可以通过打球、跑步等方法转移注意力。还可以通过看书、学习、与同学聊天等方式，减少对网络的依赖。

（3）培养健康人格，正确面对挫折。

网络成瘾与人格因素有关，一定的人格倾向使个体易于成瘾，网络只是造成成瘾的外界刺激之一。因此，要不断完善自己的个性，培养广泛的兴趣爱好和较强的个人适应能力，学会合理宣泄情绪，正确面对挫折，不躲在虚拟世界中逃避失败与挫折。

2. 预防网络成瘾的应对方法

当发现自己对网络依赖的程度较高，严重影响到自己的学习和生活时，可以采取以下方法来应对。

（1）直接断开与网络的联系，回归健康有序的生活。

对于那些明知过度上网只会加重症状而不能自制的成瘾者，可以在家人、朋友的帮助下将其与网络完全隔离一段时间。培养其他的兴趣爱好，制订健康的生活计划，重新安排紧张有序的生活，待他们能够摆脱网络成瘾的困扰后，再帮助他们科学地安排上网时间。

（2）寻求心理咨询师的帮助，摆脱网络成瘾困扰。

通过心理咨询，心理咨询师与网络成瘾者之间建立良好的关系。这样做一方面可以从精神上给予网络成瘾者以理解和支持，调动他们的积极性，树立改变现状的决心；另一方面，心理咨询师会帮助网络成瘾者发现自己网络成瘾形成的原因，共同制订应对措施，逐步帮助网络成瘾者摆脱困扰。

（3）通过药物治疗，达到戒除网瘾的目的。

对于行为难以控制，具有冲动或强迫色彩的网络成瘾者，需要考虑药物治疗。药物治疗之所以能在一定程度上起到戒除网瘾的目的，是因为药物可以抑制多巴胺等神经递质的产生，降低人的兴奋度，从而起到戒除网瘾的目的。对于比较严重的网络成瘾者必要时需要住院治疗。

· 相关链接 ·

国家卫健委明确青少年网络成瘾诊断标准

青少年过度使用网络已成为社会关注的焦点，但什么样的行为是网络成瘾？网络成瘾与一般网络使用的区别在哪里？国家卫生健康委员会发布了《中国青少年健康教育核心信息及释义（2018版）》，对网络成瘾的定义及其诊断标准进行了明确界定。

根据《中国青少年健康教育核心信息及释义（2018版）》，网络成瘾是指在无成瘾物质作用下对互联网使用冲动的失控行为，表现为过度使用互联网后导致明显的学业、职业和社会功能损伤。其中，持续时间是诊断网络成瘾障碍的重要标准，一般情况下，相关行为需至少持续12个月才能确诊。

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林在国家卫健委日前举行的新闻发布会上表示，统计数据表明，全世界范围内青少年过度依赖网络的发病率是6%，我国比例接近10%。目前，我国关于这一领域的治疗规范仍在制定之中。

尽管网络成瘾治疗规范尚未发布，但陆林表示，网络成瘾现象的出现往往与其他精神心理问题，如焦虑、抑郁等有关，临床治疗过度依赖网络的青少年焦虑、抑郁、多动症时，会按照相关治疗规范进行。一般而言，这些心理疾病得到改善后，青少年过度依赖网络问题也会得到明显改善。

2018年，世界卫生组织将“游戏成瘾”列入精神疾病范畴。对此，陆林指出，世卫组织的初衷是希望通过此举使网络成瘾问题受到社会更多关注，甚至在治疗时能得到保险支持。他表示，网络成瘾不应被简单定义为一种疾病，青少年过度使用网络往往伴随着其他问题，涉及家庭、学校和孩子自身，问题的改善和解决需要多方共同努力。家长正确关注和教育、学校支持，以及同伴帮助，都可以减少青少年对网络的过度使用。

（来源：新华网 2018年09月26日）

三、网络偏差行为

偏差行为是对规范行为、对规范状态的偏离，是适应不良的表现。而网络偏差行为是指网络使用者在上网过程中发生的各种适应不良的行为和反社会行为。网络偏差行为可引起焦虑、强迫等消极心理，也可能导致违法犯罪等社会问题。网络偏差行为种类较多，本单元主要介绍网络暴力和网络诈骗。

（一）网络暴力

1. 网络暴力的含义

网络暴力是指网络技术风险与网下社会风险经由网络行为主体的交互行动而发生交叠，继而可能致使当事人的名誉权、隐私权等人格权益受损的一系列网络失范行为。从具体形态上看，它主要以言语攻击、形象恶搞、隐私披露等形式呈现。

网络空间的言论存在情绪化、极端化、信息碎片化等特点，使得人们在对事情没有准确了解的情况下，仅凭个人的主观判断，发表抨击言论。网络暴力的参与者是一定数量规模的网民，他们所发布的言论大多数超出了对事件的正常评论范围，并通常伴随着侵犯他人隐私权和违法犯罪等行为。

2. 网络暴力对大学生的影响

大学生的世界观、人生观、价值观正在形成中，很容易受到网络思想的影响。网络暴力的消极、不理性的言论，容易使生活阅历浅、辨别能力不强的大学生陷入思想误区，造成是非观念模糊，加之各种社会思潮在网络上激烈交锋，严重影响了大学生正确的世界观、人生观和价值观的塑造。网络暴力容易让大学生对人产生不信任感，变得冷漠，对身边的人缺乏同理心和同情心。

网络暴力事件还可能对大学生的行为产生影响。一些大学生没有认识到网络暴力的危害性，甚至在生活中与同学发生矛盾时，将网络作为发泄的平台，肆意谩骂他人，甚至在网络上恐吓他人，给他人正常的学习和生活带来不良影响，对班级和校园的和谐稳定产生影响。

· 相关链接 ·

网络暴力信息治理规定^①

第一章 总 则

第一条 为了治理网络暴力信息，营造良好网络生态，保障公民合法权益，维护社会公共利益，根据《中华人民共和国网络安全法》《中华人民共和国个人信息保护法》《中华人民共和国治安管理处罚法》《互联网信息服务管理办法》等法律、行政法规，制定本规定。

第二条 中华人民共和国境内的网络暴力信息治理活动，适用本规定。

第三条 网络暴力信息治理坚持源头防范、防控结合、标本兼治、协同共治的原则。

第四条 国家网信部门负责统筹协调全国网络暴力信息治理和相关监督管理工作。国务院公安、文化和旅游、广播电视等有关部门依据各自职责开展网络暴力信息的监督管理工作。

地方网信部门负责统筹协调本行政区域内网络暴力信息治理和相关监督管理工作。地方公安、文化和旅游、广播电视等有关部门依据各自职责开展本行政区域内网络暴力信息的监督管理工作。

第五条 鼓励网络相关行业组织加强行业自律，开展网络暴力信息治理普法宣传，督促指导网络信息服务提供者加强网络暴力信息治理并接受社会监督，为遭受网络暴力信息侵害的用户提供帮扶救助等支持。

（来源：中国网信网 2024年06月14日）

① 《网络暴力信息治理规定》共七章内容，本书节选第一章内容。

（二）网络诈骗

1. 电信网络诈骗的含义

电信网络诈骗，是指以非法占有为目的，利用电信网络技术手段，通过远程、非接触等方式，诈骗公私财物的行为。诈骗者通常通过网络和短信，冒充他人及仿冒、伪造各种合法的外衣和形式，编造虚假信息，设置骗局，诱使受害人打款或转账，如冒充商家、国家机关、银行等各类机构工作人员，伪造招工、刷单、贷款等信息。

2. 网络诈骗的常见情形

网络诈骗的常见情形包括：①网络购物诈骗。犯罪分子开设虚假购物网站或店铺，一旦事主下单购买商品，便称系统故障需要重新激活，随后发送虚假激活网址实施诈骗。②冒充亲友诈骗。采用欺骗或黑客手段获取受害人亲友网上联络方式，然后冒充受害人亲友借钱。③虚构中奖诈骗。通过电子邮件、论坛短信、网络游戏等方式发送中奖信息，诱骗网民访问其开设的虚假中奖网站，再以支付个人所得税、保证金等名义骗取钱财。④招聘诈骗。不法分子在网站、论坛上大量发布虚假的招聘信息，引诱网民在网上应聘，再以收取“会员费”“介绍费”等名义骗取钱财。

成长案例

小A(化名)，男，19岁，大一学生，性格有点内向，不善于与人交往。半年前开始网恋，为了缩短和网恋女友在网游中的段位差距，沉迷网络游戏，线下与他人交往越来越少。后来网恋女友提出分手，分手后小A状态一直不好，整个人浑浑噩噩，经常迟到或早退。辅导员找他谈过多次，但其状态未有改善。宿舍长和他谈心时发现，其网恋女友已从他手里陆陆续续要走一万多元，后来他没钱给了，女友就提出分手，删除了联系方式，形迹十分可疑。宿舍长提醒小A可能遭遇了网络诈骗，并陪同他前去派出所报案。

小A思前想后，内心始终无法平静，虽然老师和同学们都安慰他，但小A还是觉得“十分丢脸”“再也无法在老师和同学面前抬头了”。在辅导员的建议下，他来到了学校心理咨询中心寻求帮助。

心理点评：目前因为网络使用出现的大学生受骗等事件已经屡见不鲜，如何让大学生真正学会合理利用互联网，成为一个重要的问题。

想一想：你是否懂得合理利用互联网呢？

四、大学生健康网络心理的培养

（一）科学对待网络

面对信息数据化、透明化、共享化、全球化高速发展的时代，网络已成为我们不可或缺的工具。网络是把双刃剑，如何科学



培养健康的网络心理

地使用网络是我们需要重视的问题。网络给我们带来大量有用信息的同时，也会有许多不良信息充斥其中，我们需要用科学的方式来对待网络。

1. 正确认识网络

通过网络，我们接触到前所未有的广阔的空间，能更加有效和广泛地获取信息，学习各种知识，了解社会。在它积极作用的背后，网络空间也诱惑着涉世不深的大学生，使得部分学生陷入迷失自我的陷阱中。因此我们需要在大量的信息中选出精华，找到对自己的学习和生活有帮助的信息，科学地使用网络。

2. 合理安排上网时间

劳逸结合是我们所提倡的健康的学习方式，适度娱乐能缓解学习、生活中的压力，也为后续的学习和工作提供能量。然而，过度沉迷于网络娱乐资源，如网络游戏、短视频等，不仅浪费时间，而且影响正常的工作与学习。只有正确对待网络娱乐资源，才能真正从网络上获得轻松愉悦的体验，因网络受益。我们必须合理安排上网时间，在上网和学习、工作、社交之间取得平衡。只有合理安排上网时间，才能做到有效率地使用网络资源，并使网络真正为我们的学习、工作和生活带来便利。

3. 利用好网络的社交功能

人与人之间面对面的沟通很重要，在现实生活中开展人际交往是我们获得情感满足的重要渠道，网络的社交功能，仅是我们现实人际交往的补充。网络是个虚拟交流平台，借此平台我们可以与不在身边的亲朋好友延续感情，同时也可以结识志同道合的朋友，拓展自己的交际范围。总之，网络大大拓展了我们的社交范围，使我们能够与亲朋好友交流心得看法，开阔自己的眼界，取长补短，逐渐完善自我。

（二）加强网络道德建设

大学生网络道德问题的出现是由多方面原因造成的，因此应从多个方面寻找提高大学生网络道德修养的路径，具体来说，可以从大学生自身、家庭、高校教育和社会监管四个方面来开展。

1. 加强大学生自我教育

网络道德评价能力是形成良好的网络道德的重要因素，网络道德行为受制于网络道德评价能力。当网络上报道重大道德事件时，大学生往往会在第一时间做出回应，但这种回应大多是盲目和冲动的，他们对事件的看法往往没有经过认真分析就提出，再加上大学生自身社会阅历不足，人生经验缺乏，有时还会受到网络媒体宣传的影响，因此，大学生应提高自身对网络信息的分辨能力和评价能力。同时，要注重培养网络道德责任感。大学生在享有网络使用权利的同时，要理解并认真履行相应的道德责任和义务。

2. 营造良好的家庭教育环境

家庭是大学生生活的主要场所之一，家庭环境直接影响大学生的网络道德行为，因此家长应重视对大学生的引导，要帮助其养成良好的上网习惯。同时，家长是大学生的身边人，家长要以身作则，严格遵照我国网络法律法规的要求，规范自身的上网行为，给孩子树立榜样。家长要多与孩子进行信息交流，帮助大学生形成正确的网络道德价

值观。

3. 充分发挥高校教育作用

高校应培养学生的道德判断能力、自我控制能力。要充分发挥高校德育工作的作用，将网络道德规范的内容有机融入思想政治理论课、信息技术课教学之中，还可组织相关主题班会，探讨合理利用网络、预防网络诈骗等话题，引导大学生科学认识网络、合理利用网络。同时，高校要营造良好的校园文化氛围，组织开展内容丰富的第二课堂活动，鼓励大学生积极参加社团活动，开展形式多样的文体活动和实践活动，引导大学生走下网络，走进生活。

4. 优化网络道德建设社会环境

应加大对网络信息的监督力度，加强对网络信息的控制与检测。另外，还应加强对网络道德教育的舆论引导，发挥社会舆论作用，凝聚社会力量，优化大学生网络道德建设的外部环境。

（三）积极参加实践活动

针对在校大学生来说，社会实践包含很多类型。比如，有的同学选择做志愿者、参加支教活动，还有的同学做兼职，减轻家庭经济负担等。参加实践活动既锻炼了大学生的专业能力和人际交往能力，还能够为社会做出贡献。

社会实践活动使大学生广泛地接触社会，了解社会。不断参与社会实践活动，在实践中动手、动脑、动嘴，和社会各阶层、各部门的人员打交道，能够培养和锻炼工作能力，并且在实践中发现自身的不足，及时改进和提高。社会实践使大学生获得大量的感性认识和许多有价值的新知识，同时使他们能够把自己所学的理论知识运用到实际生活中，把抽象的理论知识逐渐转化为认识和解决实际问题的能力，以适应社会的需要。

参加社会实践活动还有利于大学生正确认识自己。通过广泛的社会实践活动，能让大学生看到自身知识和能力上存在的不足，重新认识自己，不断提高自己。

Part 2 课堂活动

一、信息传递游戏

活动目的：让学生感受信息在通过各种渠道加以传递时往往会失真，网络信息也一样。

活动准备：一篇小文章。

活动时间：30~40分钟。

活动形式：团体活动。

活动过程：

1. 教师事先选取一则 800 字左右的故事，故事内容不能是大家熟悉的热点新闻。
2. 将同学按 5 人一组进行分组，各组成员从 1 号到 5 号排好顺序。
3. 安排 1 号同学留在教室内，其他同学先去外面等候。
4. 教师把选取的故事念给各组的 1 号同学听，不允许他们提问或做记录。
5. 每组的 2 号同学进教室，1 号同学负责将故事复述给 2 号同学听。
6. 每组的 3 号同学进教室，2 号同学将故事复述给 3 号同学听，1 号同学不得进行补充。
7. 依次类推，直至每组的 5 号同学都听到了故事内容。
8. 请每组的 5 号同学复述听到的故事内容。

活动分享：

1. 每组的传递者是否遗漏了一些内容？
2. 故事内容在传递过程中出现了哪些错误？
3. 当看到同学们复述的内容逐渐不同的时候，有什么感受？
4. 这个活动对你有什么启发？
5. 教师总结。

二、解手链

活动目的：通过活动让学生体会团队合作精神，学会积极面对问题、解决问题。

活动准备：可以自由活动的室内或室外场地。

活动时间：20~30 分钟。

活动形式：团体活动。

活动过程：

1. 分组，10 人为一组。
2. 每组成员在一个圆圈内随着音乐随意走动。
3. 音乐停，停止走动。每位小组成员先举起右手，握住自己对面那个人的手。再举起左手，握住另外一个人的手。小组成员在不松开手的情况下，想办法把这张错综复杂的网解开。
4. 如果过程中实在解不开，可允许小组成员相邻两只手松开一次，再次进行时必须马上封闭。

活动分享：

1. 开始的时候是否思路很混乱？
2. 当解开一点之后，你的想法发生了哪些变化？
3. 当最后问题得到解决的时候，有什么感受？
4. 从这个活动中，你学到了什么？
5. 教师总结。



三、折纸游戏

活动目的：通过活动让学生体会人与人之间认知的差异，加强与人沟通，消除误解。

活动准备：A4 纸若干张。

活动时间：20~30 分钟。

活动形式：团体活动。

活动过程：

1. 给每位同学发一张纸。
2. 根据教师的指令，每位同学独立完成以下操作步骤，不能互相参考。
 - (1) 把纸按顺时针方向旋转 180 度。
 - (2) 把纸对折。
 - (3) 再把纸按顺时针方向旋转 180 度。
 - (4) 把纸对折。
 - (5) 把纸按顺时针方向旋转 90 度。
 - (6) 在纸的右上角撕去一个边长 1 厘米左右的正方形。
 - (7) 把纸按顺时针方向旋转 90 度。
 - (8) 在纸的左上角撕去一个边长 1 厘米左右的正方形。
3. 同学之间互相展示，看最后纸的形状是否相同。

活动分享：

1. 你和身边同学折纸的作品相同吗？
2. 这个活动给你什么启发？
3. 教师总结。

Part 3 课后训练

一、减少你的上网时长

活动目的：通过记录上网时长，控制自己的上网时间。

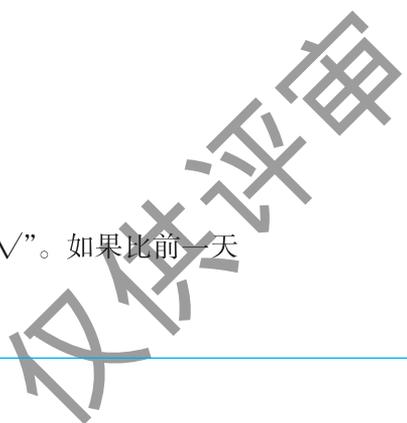
活动准备：日历、笔。

活动时间：每天花 5 分钟，坚持记录一个月。

活动形式：记录、反思。

活动过程：

1. 每晚睡觉前在日历上记录自己当天的上网时长。
2. 如果比前一天上网时间减少，在日历上给这一天打上一个“√”。如果比前一天



上网时间延长，给这一天打上一个“×”。

3. 月底进行总结，看自己这个月是否能自觉减少上网时长。

活动感悟：

1. 你是否合理利用了网络？
2. 如何才是合理利用互联网呢？
3. 你能控制自己的上网时间吗？

二、大学生手机成瘾倾向量表

活动目的：学会运用量表对自己进行手机成瘾状况自查。

活动准备：笔、大学生手机成瘾倾向量表。

活动时间：10~20 分钟。

活动形式：心理测评。

活动过程：

1. 阅读测评指导语。
2. 独立完成测评量表。

指导语：对下面每一项，请根据你的实际情况进行评价。如表 11-1 所示。

表 11-1 大学生手机成瘾倾向量表

项目	非常不符合	不太符合	一般	比较符合	非常符合
(1) 一段时间没有带手机我会马上去查阅是否有短信 / 未接来电	1	2	3	4	5
(2) 我宁愿选择手机聊天，不愿直接面对面交流	1	2	3	4	5
(3) 在等人的时候我总是频繁打手机问对方身在何处，如果不打就焦急难耐	1	2	3	4	5
(4) 如果很长时间没用手机，我会觉得难受	1	2	3	4	5
(5) 课堂上，我会因为电话或短信而不能专心听讲	1	2	3	4	5
(6) 如果没有手机我会感到孤独	1	2	3	4	5
(7) 用手机与他人交流时，我感到更自信	1	2	3	4	5
(8) 一段时间手机铃声不响，我会感到不适应，并下意识看一下手机是否有未接来电 / 短信	1	2	3	4	5
(9) 我经常有“我的手机铃声响了 / 我的手机在震动”的幻觉	1	2	3	4	5
(10) 电话多短信多我会觉得生活更充实	1	2	3	4	5
(11) 我经常害怕手机自动关机	1	2	3	4	5
(12) 手机是我的一部分，一旦减少，就觉得失去了什么似的	1	2	3	4	5



续表

项目	非常不符合	不太符合	一般	比较符合	非常符合
(13) 同学朋友常说我太过依赖手机	1	2	3	4	5
(14) 当手机经常连不上网、收不到信号时，我会焦虑并且脾气变得暴躁起来	1	2	3	4	5
(15) 课堂上，我会经常主动把注意力集中在手机上而影响听课	1	2	3	4	5
(16) 我觉得用手机跟他人交流更舒适	1	2	3	4	5

计分方法：从“非常不符合”到“非常符合”分别评定为1~5分，总分越高表明手机成瘾倾向的程度越严重。

活动感悟：

1. 你的测评结果与你的实际情况相符吗？
2. 你目前对手机依赖程度严重吗？
3. 如果测评结果显示手机成瘾倾向比较严重，你是否会主动改变现状？

三、21天健康生活记录

活动目的：培养健康的生活方式，预防网络成瘾。

活动准备：制订活动计划。

活动时间：21天。

活动形式：个体活动。

活动过程：

在21天中，每天按照如下的方式度过。

1. 早睡早起，按时吃饭。
2. 认真完成当天的学习活动，学习期间不使用手机做与学习无关的事情。
3. 完成1小时左右的户外体育运动，如跑步、打球等。
4. 至少主动找两位同学聊天。
5. 与家人、朋友定期沟通。
6. 积极参加集体活动，如班级活动、社团活动等。
7. 完成1小时左右的业余爱好活动时间，如读书、画画、做手工、唱歌、跳舞等。
8. 每天写一篇小日记，记录当天的感受，并且鼓励自己坚持。

活动感悟：

1. 按照上面的计划坚持1天，有什么感受？
2. 按照上面的计划坚持一周，有什么感受？

仅供评审



3. 采取健康的生活方式，你是否发现自己的情绪状态越来越好？
4. 如果不能坚持，请考虑找好友互相监督，一起完成改变计划。

Part 4 心理资源

一、书籍——《根本停不下来：用心理学戒瘾，做一个自律的人》

《根本停不下来：用心理学戒瘾，做一个自律的人》，作者沈家宏，人民邮电出版社。

本书作者结合30年心理学戒瘾经验，融合4大心理流派，针对上瘾的不同阶段，量身定制了不同的戒瘾方法。在戒瘾过程中反复挣扎的你，可曾知道：其实，戒不掉瘾，不是你自制力差，而是你忽略了成瘾背后自己真正的心理需求，陷入了认知误区，没有找到适合自己的戒瘾方法。在本书中，我们将跟着作者一起：评估上瘾阶段、识别上瘾误区；摆脱负面感受、重塑强大内心；向内治疗心瘾、向外修正行为。

相关书目

- 1.《吾心可鉴：澎湃的福流》，作者彭凯平，清华大学出版社。
- 2.《活出心花怒放的人生》，作者彭凯平，中信出版集团。
- 3.《登天的感觉》，作者岳晓东，安徽人民出版社。
- 4.《中国青少年网络成瘾预防手册》，作者陶然，北京联合出版公司。

二、电影——《搜索》

《搜索》是由陈凯歌和唐大年担任编剧，陈凯歌执导，高圆圆、姚晨、赵又廷、陈红等主演。

该影片改编自小说《请你原谅我》，讲述了都市白领叶蓝秋因为一件公车不让座的小事，而引发了网络暴力。姚晨扮演的电视台记者，尽管始终努力在工作中保持客观公正的态度，却未曾想到自己的新闻理想竟会让她卷入舆论的漩涡之中。

相关电影

- 1.《嘉年华》。
- 2.《看不见的客人》。
- 3.《完美陌生人》。
- 4.《心迷宫》。



三、音乐——《隐形的翅膀》

隐形的翅膀

作词、作曲：王雅君 演唱：张韶涵

每一次
都在徘徊孤单中坚强
每一次
就算很受伤也不闪泪光
我知道
我一直有双隐形的翅膀
带我飞 飞过绝望
不去想
他们拥有美丽的太阳
我看见
每天的夕阳也会有变化
我知道
我一直有双隐形的翅膀
带我飞 给我希望
我终于看到所有梦想都开花
追逐的年轻
歌声多嘹亮
我终于翱翔
用心凝望不害怕
哪里会有风就飞多远吧
不去想
他们拥有美丽的太阳
我看见
每天的夕阳也会有变化
我知道
我一直有双隐形的翅膀
带我飞 给我希望
我终于看到所有梦想都开花
追逐的年轻
歌声多嘹亮
我终于翱翔
用心凝望不害怕
哪里会有风就飞多远吧

仅供评审



隐形的翅膀让梦恒久比天长
留一个愿望让自己想象

相关音乐

- 1.《有形的翅膀》，由吴青峰作词、作曲。
- 2.《我相信》，由刘虞瑞作词，陈国华作曲。
- 3.《万水千山》，由方文山作词，周杰伦作曲。
- 4.《仰望星空》，由邹振东作词，曾明维作曲。

四、节目——《青少年网络安全导航》

《青少年网络安全导航》由共青团中央、中央电视台联合录制，这是我国首部关注青少年网络安全教育问题的大型系列电视片。该影片集中反映网络在当今社会的重要地位以及对青少年造成的重大冲击和影响，旨在加强青少年自觉抵御网上不良信息的技能，增强他们的自律意识和自护能力。其内容涉及戒除网瘾、网络信息安全、预防网络诈骗等多方面，是一部加强青少年网络安全教育、促进青少年健康成长的生动教材。

相关节目

- 1.《我是演说家》。
- 2.《致青春》。
- 3.《我是创始人》。
- 4.《人与自然》。

单元小结

1. 网络对大学生的积极影响：拓展大学生的知识面、促进大学生的人际交往、为大学生的生活提供便利、丰富大学生的业余生活。
2. 网络对大学生的消极影响：容易导致大学生产生人际交往障碍、长时间上网影响大学生的身心健康、不良网络信息对大学生的思想素质造成消极影响。
3. 网络成瘾是指在无成瘾物质作用下对互联网使用冲动的失控行为，表现为过度使用互联网后导致明显的学业、职业和社会功能损伤。
4. 大学生健康网络心理的培养可以通过科学对待网络、加强网络道德建设、积极参加实践活动等途径。

思考题

1. 网络对大学生的影响表现在哪些方面？
2. 你会正确使用网络吗？
3. 网络成瘾的危害是什么？
4. 如何培养大学生健康的网络心理？
5. 你是否因为上网而花费了大量时间？打算如何调整？

Part 1 心理知识

成长案例

小明(化名)是一名大学一年级的学生,从进入大学开始就对自己的未来产生了深深的忧虑。他总是感觉自己似乎缺乏明确的方向,不知道应该朝什么方向努力。尽管他在课堂上努力学习,但对于将来的职业选择却毫无头绪。他试图通过参加社团活动找到自己的兴趣所在,但发现自己并没有找到真正感兴趣的领域。在一次心理咨询中,小明向心理咨询师倾诉了自己的困惑。咨询师耐心地倾听了他的心声,并提醒他,对于大多数学生来说,职业选择是一个需要认真思考和规划的过程。咨询师鼓励他从自己的兴趣、能力和价值观出发,寻找适合自己的职业方向,并建议他进行一些职业测评,以更好地了解自己的特长和潜力。

小明开始主动寻求帮助,并积极参加学校组织的职业规划活动。通过这些活动,他逐渐明确了自己的兴趣所在,并开始制定自己的职业生涯规划。他领悟到,只有通过认真的思考和规划,才能找到适合自己的职业道路,并为自己的未来打下坚实的基础。

心理点评:小明之所以感到困惑和焦虑,是因为他对未来的职业选择缺乏清晰的认识和规划。通过与心理咨询师的交流,他逐渐意识到了职业规划的重要性,并开始积极行动,寻找适合自己的职业方向。

想一想:你是否也像小明一样感到困惑和焦虑?你是否已经开始思考自己的职业规划?如果还没有,你会如何开始规划自己的职业生涯呢?

一、职业生涯规划概述

(一) 职业生​​涯的概念

在日常语境中,“生涯”一词被广泛应用,涵盖了艺术、科学和体育等各个领域,还扩展至每个人的职业发展。在中国古代文化中,生涯常被视为个人道德修养、学问成就和为社会服务的整体路径。例如,儒家思想强调“修身、齐家、治国、平天下”的递进关系,反映了个人发展和社会责任的生涯理念。而“生涯”这一概念的现代解读不仅仅局限于职业选择的简单描述,而是指向个体在其一生中通过不同职业角色所展现出的成长、变化与自我实现的路径。

著名的生涯理论专家萨维科斯将职业生涯定义为“个体在其生命历程中,围绕工作

建构的一系列经历和成就，这包括但不限于职业选择、工作经验以及个人如何在职业中实现自我定义和价值的过程。”从古至今，生涯的概念虽然经历了演变，但是无论是古代的人生哲学还是现代的职业生涯理论，都强调了个体成长、自我实现与社会贡献的重要性。

1. 职业生涯与职业生涯规划

职业生涯被视为个体在其一生中的职业发展过程，包括职业选择、工作经历、职业转变和个人在职业角色中的成长与实现。它不仅涵盖了工作履历，还包括了个体的职业态度、价值观、职业满意度以及与职业相关的个人成就。

职业生涯规划是一个动态的、持续的过程，涉及个体对自己的职业目标、兴趣、能力和价值观的认识，以及基于这些认识制订和实施达成职业目标的策略和计划。这个过程要求个体主动探索自己的职业兴趣，评估自己的技能和优势，设定实际的职业目标，并制定实现这些目标的具体步骤。

对于大学生而言，职业生涯规划是自我发现和职业发展的重要起点。通过有效的职业生涯规划，大学生可以更清楚地认识自己的兴趣和能力，明确职业目标，从而在复杂多变的职业世界中做出更加明智的抉择。此外，职业生涯规划还能帮助大学生提前准备和建立必要的技能和经验，为未来的职业成功奠定坚实的基础。

2. 职业生涯与职业理想

“志不立，天下无可成之事”。这句话深刻地揭示了理想在个人生活中的重要性。理想通常被视为对未来生活的期待和追求，它为个体提供了前进的方向和动力。在整个职业生涯中，职业理想扮演着至关重要的角色，它是个体追求的职业成就和满足的源泉。职业理想既是职业生涯规划的灵魂，也是推动个体不断前进的驱动力。

在不同的历史时期，职业理想的内涵和外延都在不断地发生变化。受社会经济结构和技术进步的影响，职业的本质和功能也随之变化。例如，在工业革命之前，手工艺和农业支配了人们的职业选择；而在当今数字化和信息化的时代，新兴的科技职业如数据分析师、人工智能工程师成了许多人的职业理想。这种变化不仅反映了社会生产力的发展，也反映了职业理想与时代发展的紧密联系。

职业理想是极富个性化的，它反映了一个人的价值观、兴趣、能力以及对社会的认知。每个人的职业理想都是独一无二的，它基于个人的生活经验、教育背景和个人特质。因此，在构建个人的职业理想时，个体不能单纯地追求市场的热门职业，而应深入探索自己的内心，结合个人特点和社会需求，做出符合自己发展的职业选择。

这个过程要求个体不仅要有清晰的自我认识，还需具备对社会发展趋势的敏锐洞察力。通过不断的学习和自我提升，个体能够使其职业理想与职业发展相匹配，从而实现个人价值和社会价值的双重提升。在这个意义上，职业理想既是个人追求的目标，也成为推动社会进步的重要力量。

· 相关链接 ·

逆流而上：梦想与现实

在职业生涯的道路上，大学生们面临着独特的挑战和机遇。以下是四位大学生在现实与梦想之间找到平衡，并勇敢前行的故事。

林浩(化名)：从技术学习到工程师的跨越。林浩在一所大学攻读机械工程技术，他利用空余时间参与在线课程和实践项目，不断提升自己的技能。他的努力终于得到认可，一个校企合作的项目让他展现了卓越的技术能力和创新思维，赢得了一家著名制造企业的青睐，成功从一名学生成长为一名工程师。

周梅(化名)：护理梦想下的坚持。周梅一直梦想着成为一名专业的护士，能够在医疗前线为人民服务。在大学学习护理专业期间，她积极参加医院实习，主动学习先进的护理技术。面对艰苦的实习环境和重重压力，周梅从未放弃。她的努力最终帮助她在一家大型医院找到了工作，实现了她救护他人的职业梦想。

陈强(化名)：电子商务的创业之路。陈强在大学学习电子商务。与同龄人不同，他并不满足于找一份普通的工作，而是梦想着创立自己的电商平台。尽管面临资源有限和经验不足的困难，陈强依然坚持自己的创业梦想。通过不断学习市场营销知识和电子商务技能，他最终成功启动了自己的在线商店，开始了创业之路。

王莉(化名)：美食梦想的实现者。王莉在大学学习餐饮管理，对烹饪和美食文化充满激情，梦想开设一家具有个性的餐厅。在学习期间，她全心投入课程学习，并通过实习和兼职积累宝贵经验。毕业几年后，她利用积攒的资金和经验，精心地开设了一家小而美的特色餐厅，逐步将自己对美食的热爱转变为职业生涯。

以上四个故事展现了大学生在职业规划上的不同抉择与挑战。他们的故事告诉我们，无论出发点如何，只要有坚定的目标、不懈的努力以及对梦想的真诚追求，每个人都能在自己的道路上逆流而上，实现自我价值。

(二) 职业生涯发展阶段

在职业发展领域内，唐纳德·E·舒伯的观点仍然占据着重要地位，他将个人生涯发展精妙地描绘成一个连续且阶梯式上升的旅程。他将这一旅程划分为五个关键阶段，每一阶段都承担着特定的发展使命。

1. 成长阶段(0~14岁)

成长阶段涵盖了从出生到14岁的时期，在这段时间里，个体开始对未来进行初步的思考，逐步建立起对自我能力的认识，并对长期未来生涯抱有初步的期待。这个阶段的核心任务是形成自我认识，个体通过教育和参与各类社交活动，开始理解自己在更广阔世界中的位置，培养起正面的生活观和职业态度。

2. 探索阶段（15～24岁）

探索阶段从15岁延续至24岁，标志着个体开始积极探寻职业方向，尝试界定自己未来的职业范畴，并为此做好相应的教育和实践准备。这一阶段要求个体深化对各职业及工作本质的理解，通过实践活动（如学生社团、志愿服务或兼职工作）来精细化和个性化自己的职业偏好。

3. 建立阶段（25～44岁）

建立阶段是年龄在25至44岁之间的个体进入职业生涯的阶段。经过前期的探索和尝试，个体开始在选定的职业领域内寻找稳定，并力图在此基础上实现职业上的进步和成就。这个阶段的关键在于如何在职业生涯中确立自己的位置，以及如何制定并执行提升和发展的策略。

4. 维持阶段（45～64岁）

维持阶段是进入45至64岁的个体处于职业生涯的阶段。此时，个体的主要任务是保持在职业领域内已获得的成就和地位，同时寻求知识和技能的更新，确保在不断变化的工作环境中保持竞争力。

5. 退出阶段（65岁及以上）

退出阶段是65岁及以上的个体进入生涯的阶段，开始逐渐从积极的职业生活中退缩，转向寻找和发展新的生活角色和兴趣。在这一阶段，重要的是如何平稳地过渡到非职业生活，同时保持生活的充实和意义。

通过这五个阶段的演进，舒伯的理论为大学生提供了一个职业发展的宏观视角，帮助其理解自己在不同生命阶段的发展任务和目标，从而更好地规划和导航自己的职业生涯路径。

心理学与生活

职业生涯规划的重大心理里程碑

在职业生涯规划旅途中，“时来天地皆同力，运去英雄不自由”深刻地揭示了顺应时机和阶段性挑战的重要性。发展心理学也为我们提供了一个理解和应对职业生涯挑战的心理框架，指出每个阶段都有其特定的心理发展任务和挑战。

初探阶段：自我意识的萌芽。根据皮亚杰的认知发展理论，早年是自我意识开始萌芽的阶段。这是探索职业生涯的基础期，好奇心驱使个体探索世界和自我可能性。这个阶段的关键任务是培养积极的生活态度和对未来的乐观预期，为后续的职业选择和探索打下基础。

职业探索阶段：寻找职业身份。青春期和成年早期是职业身份形成的关键时期。埃里克森的心理社会发展理论指出，这是个体尝试不同角色，探索职业兴趣

和目标的时期。通过实习、志愿服务、社团活动等方式，可以探索不同的职业道路，形成初步的职业倾向。这一阶段的挑战是克服不确定性，逐步明确职业方向。

职业定位阶段：稳定与成长。成年期是职业生涯建立和成长的时期，个体开始在选定的领域中寻求稳定并追求进步。维果斯基的文化—历史发展理论强调社会互动对个体认知发展的影响，指出持续学习和社会参与对于职业成功至关重要。这一阶段的心理任务是适应职业生活的压力，寻求职业上的满足。

维持阶段：职业成就的维护。中年期的主要任务是维护职业成就并寻求新的成长机会。心理学研究表明，即使在职业生涯中后期，个体也需不断更新知识和技能，以应对工作环境的变化。这一阶段可能伴随着对职业选择和生活价值的反思，重要的是实现个人成长。

转型阶段：从职业生涯到退休。晚年是从职业生活过渡到退休生活的时期。巴尔特的选择与调整模型强调，成功的退休转型需要个体心理上适应新的生活角色，寻找新的生活意义。这一阶段的心理准备包括退休规划、兴趣爱好的培养，以及社会参与度的调整，确保退休生活的充实和满意度。

通过理解这些心理里程碑，个体可以更好地规划和导航自己的职业生涯，确保在每个阶段都能实现心理发展的任务，顺利过渡到下一阶段，最终实现职业和个人生活的满意与和谐。

（三）大学生职业生涯规划的步骤

在设计职业生涯规划的过程中，将采用一个综合步骤路径，包括自我认知、环境分析、职业定位、选择职业路线、制订行动计划及评估与调整。这个过程旨在促使个体深入了解自己、准确评估职业环境、明确目标、谨慎规划实现途径，并进行必要的调整以应对个人和环境的变化做出必要调整。通过这一系列步骤，大学生能够为自己的职业生涯打下坚实基础，为实现职业成功和个人满足奠定基石。



如何进行职业生涯规划

1. 自我认知

职业规划的首要步骤是深入了解自我，这包括对个人的需求、能力、兴趣、价值观和性格特质的全面认识。利用各种工具和方法，如心理测试、自我反思以及向朋友和家人寻求反馈，可以帮助揭示自身的职业偏好和潜在的职业方向。了解自己的优势和弱点，以及这些特质如何与未来的职业选择相匹配，是制定有效职业规划的关键。

2. 环境分析

对外部环境进行详细分析，包括了解行业趋势、职业市场的需求、潜在的职业机

会以及可能面临的挑战。这一步骤要求收集和分析信息，识别增长中的行业、发展前景良好的职业，以及这些趋势如何影响个人的职业选择。环境分析还涵盖了对当前经济形势、技术发展和政策变化的评估，因为这些因素均可能对职业规划产生显著影响。

3. 职业定位

根据自我认知和环境分析的结果，进行职业定位。这一步骤涉及确定一个或多个职业目标，这些目标应该既符合个人特质，又适应外部职业市场的需求。职业定位的过程中，可能需要考虑个人的长期职业愿景和实现这一愿景所需的短期目标。

4. 制订行动计划

在明确了职业目标后，下一步是选择实现这些目标的具体职业路线。这可能涉及选择合适的教育和培训路径，如大学专业、职业资格证书课程或其他专业培训。选择职业路线还包括考虑不同的就业选项，如直接就业或进一步的学术深造。

5. 开始行动

定下职业行动计划后就需要按照计划付诸行动，这也是职业规划当中最核心的环节，好的执行力、行动力才能促使自己最终达成职业目标，否则目标也只是梦想，永远都不会实现。

6. 评估与调整

职业生涯规划是一个持续的过程，需要根据个人发展和外部环境的变化进行定期评估和必要的调整。设立定期检查点来评估进展情况，确保仍在正确路径上。面对挑战或新机会时，勇于调整计划，确保其始终符合职业目标和当前环境的要求。

心理学与生活

MBTI 性格测验与职业选择

MBTI (迈尔斯—布里格斯类型指标) 性格测验是基于荣格的心理类型理论发展而来，旨在帮助人们更好地理解自己的性格偏好及其在日常生活和职业选择中的影响。通过评估四个维度：外倾(E)与内倾(I)、感觉(S)与直觉(N)、思维(T)与情感(F)、判断(J)与知觉(P)，MBTI 将个体分为 16 种性格类型。这种分类有助于个体认识到自己的强项和潜在的职业方向，从而做出更适合自己的职业选择。

16 种性格类型及典型职业：

1. ISTJ—实干者：可靠、有组织、擅长管理事务。典型职业：会计、律师、警察。
2. ISFJ—护理者：温和、负责、注重传统价值。典型职业：护士、教育家、行政人员。

- 
3. INFJ—倡导者：富有洞察力、关怀他人、追求意义。典型职业：心理咨询师、作家、艺术家。
 4. INTJ—建筑师：创新、独立、追求知识。典型职业：科学家、工程师、IT专家。
 5. ISTP—观察者：灵活、实际、善于解决问题。典型职业：机械工程师、飞行员、警探。
 6. ISFP—冒险家：友好、艺术化、享受当下。典型职业：艺术家、设计师、厨师。
 7. INFP—调解者：理想主义、忠诚、寻找和谐。典型职业：作家、心理学家、教师。
 8. INTP—逻辑学家：创新、好奇、渴望理解复杂概念。典型职业：哲学家、数学家、程序员。
 9. ESTP—企业家：活跃、社交、善于适应。典型职业：营销专家、体育运动员、销售经理。
 10. ESFP—表演者：热情、友好、享受生活。典型职业：演员、音乐家、客户服务人员。
 11. ENFP—激励者：热情、创新、寻求可能性。典型职业：创意总监、顾问、企业家。
 12. ENTP—辩论家：机智、创新、享受挑战。典型职业：企业家、律师、咨询顾问。
 13. ESTJ—管理者：实际、有序、注重效率。典型职业：管理者、军官、法官。
 14. ESFJ—照顾者：热心、合作、注重社会秩序。典型职业：社会工作者、销售代表、护理人员。
 15. ENFJ—教导者：热情、有同情心、激励他人。典型职业：公关专家、人力资源、教育顾问。
 16. ENTJ—领导者：果断、雄心勃勃、天生领导者。典型职业：公司高管、政治家、创业者。

MBTI 为个体提供了一种自我探索的工具，帮助个体理解自己的性格特质如何影响职业选择和工作表现。通过认识到自己的性格类型，大学生可以更有针对性地探索适合自己的职业道路，制订实现职业目标的行动计划。

二、大学生常见的择业心理问题

成长案例

某高校心理咨询中心的张老师，接待了一位即将毕业的学生小雪（化名），小雪最近经常感到情绪低落，对未来的就业产生了强烈的自我怀疑和自卑感，因此前来寻求心理咨询帮助，希望能够缓解自己的情绪困扰。据张老师了解，面临即将到来的就业压力，小雪感到无所适从，她担心自己无法找到符合期望的工作岗位，也担心自己的能力无法胜任工作。在她的同学陆续拿到实习和工作机会后，小雪的自信心更是跌至谷底，她开始怀疑自己的价值和能力，认为自己比不上他人，对未来充满了恐惧和不安。

经过六次深入的心理咨询，在张老师的耐心引导下，小雪逐渐意识到，自己的自我怀疑和自卑感主要源自对未知的恐惧和对自己能力的低估。张老师帮助小雪重新审视自己的优点和潜力，鼓励她积极面对挑战，相信自己的能力。小雪在经过心理调适后，逐渐重拾自信，开始积极寻找工作机会，并在面试中充分展现出了自己的实力。

心理点评：小雪在面对就业压力时，产生了自我怀疑和自卑感，认为自己比不上他人，无法胜任工作。然而，通过心理咨询，她意识到自己的优点和潜力，重拾了自信，开始积极面对求职挑战。

想一想：面对择业，你是否也存在着一些自我怀疑和自卑感？你知道大学生在面对择业时常见的心理问题有哪些吗？

在现代社会背景下，选择职业对于大学生而言是其人生发展中的一个关键时刻。一份理想的工作，不仅能够提供所需的经济来源，还能够增进个人的幸福感。然而，面对日益严峻的就业形势，包括就业竞争加剧、岗位要求提高等因素，大学生在就业市场上的心理压力不断上升。面临这种挑战，大学生可能产生以下择业心理问题。

（一）焦虑心理：就业市场的竞争与个人期望差距引起的紧张

就业焦虑在大学生中极为普遍，特别是在毕业临近时更加显著。这种焦虑源于对未来充满的不确定性，以及对个人能力是否能够满足职场需求的担心。大学生担忧无法找到合适的工作，或者担心自己的技能和知识无法达到预期的职业标准。这种心理状态包含了从轻微的不安到极度的恐慌等一系列复杂情绪，严重时会影响到睡眠质量、食欲、注意力的集中，甚至影响日常学习和人际交往。虽然轻度的焦虑可能促使学生采取积极措施准备就业，但长期或过度的焦虑则会导致心理健康问题，降低生活质量和职业发展的主动性。

（二）自卑心理：自我评价过低，恐惧职场竞争

自卑心理是大学生在择业时常遇到的另一个心理挑战。这种心理状态通常来源于对

自己能力的低估和对失败的恐惧,使得大学生在面对职业机会时显得过分谨慎,甚至放弃追求。这种心态不仅限制了个体探索更多职业机会的可能,还可能导致在面对竞争和挑战时轻易放弃。自卑的学生往往倾向于将自己的短板与他人的优点进行比较,进而加剧了自我价值感的缺失。长此以往,这种心理状态不仅会导致职业发展上的停滞,还可能影响到个人的社交关系和整体幸福感。

(三) 攀比心理: 过度关注他人成就, 忽视个人进步

攀比心理在大学生择业过程中较为普遍,许多大学生习惯于将自己的就业状况与同龄人相比,以薪酬、职位、企业品牌等为衡量标准。这种心态虽然可以激发一定程度的竞争动力,但过度的比较会带来巨大的心理负担,使得学生在追求理想职业的过程中产生不必要的压力。因攀比导致的结果往往是对自己实际情况的忽视,追求不切实际的目标,最终可能因达不到过高的期望而感到挫败和失落。这种心态不利于大学生认清自我,理性规划职业生涯。

(四) 被动心理: 在就业过程中消极等待

随着社会变革和就业环境的不断发展,部分大学生在面临就业时展现出被动的态度。一方面,由于其认为就业形势严峻,觉得自己难以通过个人努力改变就业结局,因此在就业准备上表现出消极的态度。另一方面,部分大学生依赖父母或学校提供的就业机会,缺乏自我探索和主动求职的动力。这种被动性不仅减少了大学生获得宝贵职业信息的机会,也使得在激烈的就业竞争中处于不利地位。长期的被动态度可能导致其错过适合自己的职业机会,以及在职业生涯早期就形成对工作的不满和挫败感。这种被动心理还可能影响个人的职业发展意识,使个体在未来的工作中缺乏主动性和创新精神,进而影响职业晋升和个人成长。

三、大学生择业心理问题的调适

(一) 化解就业焦虑: 找到职业定位

对于广泛存在于大学生中的择业焦虑,有效的调适方式,首先,是接受焦虑的正常性。大学生应该认识到,一定程度的焦虑是人类面对不确定性时的自然反应,而不是个人能力存在不足。其次,建立实际可行的职业规划对缓解焦虑至关重要。个体可以通过就业咨询、心理测评以及与他人讨论等方式,明确自己的职业兴趣、能力和价值观,以及市场需求,从而制定出符合自身条件的职业发展路径。此外,学习和练习放松技巧,如深呼吸、正念冥想等,也可以有效减轻焦虑情绪。最后,通过参与社会实践、实习、志愿服务等活动来增加实践经验,增强自信心和社会适应能力,从而减少对未来职业生涯的恐惧和焦虑。

(二) 自我认知与提升: 走出自卑阴影

面对择业时产生的自卑心理,首先,要做的是建立积极的自我认知。大学生应该通过自我反思,识别并挑战那些自我贬低的思维模式。积极寻找并记录自己的优点、成就和进步,无论多小的成就都值得庆祝,可以通过写日记、制作成就墙等形式实现,以增



大学生择业心理
问题的调适

强自信。其次，设定短期和长期的可实现目标，并庆祝每一个目标的达成，这种成功体验能使个体逐渐建立起自信。此外，参与社交活动和团队合作项目也极为重要，不仅能够帮助个体发现个人的独特价值，还能通过与其他人的正面互动减少不必要的自我贬低。最后，对于深层次的自卑情绪，寻求专业心理咨询，与专业人士一起探讨和解决问题，也是一个有效的策略。

（三）个性化职业规划：超越无谓的比较

为了克服攀比心理，首先自身需要意识到每个人的发展轨迹都是独特的，自我价值不应仅仅基于与他人的比较之上。大学生应当专注于自身的成长和进步，定期回顾自己的成就和学习经历，认识到个人的成长就是最大的成功。此外，设立个性化的职业发展计划，明确自己的目标和方向，而不是盲目跟随他人的选择，可以帮助自己减少无谓的比较。培养多元化的兴趣爱好和技能，能够提升个人的综合能力和自我价值感。加入志愿服务项目和实践活动，通过贡献社会和帮助他人，个体可以从更广阔的视角认识到个人价值的多样性，助力自身成长，减少攀比。

（四）主动出击：打造积极求职态度

针对就业过程中的被动心理，关键是培养主动探索和提前做准备的习惯。自身需要提前规划职业生涯，通过参加职业指导讲座等活动，积极了解相关行业的前景和要求，从而拓展就业视野。主动寻找实习机会和参与职业技能培训，这些经验不仅能够丰富简历，也能够提前适应职场环境，缩短毕业后的适应期。同时，建立积极的求职心态，将每一次求职经历视为一次学习和成长的机会，即使面对拒绝和挑战也不气馁。此外，积极建立和维护人际网络，与校友、行业人士进行交流，可以获得宝贵的职业发展建议和就业机会。通过这些方法，个体可以从被动等待转变为积极探索，以更主动的姿态迎接职业生涯的挑战。

相关链接

面试无忧：新时代大学生的就业心理调适宝典

在这个快速变化的时代，面试不仅是大学生和求职者的一大挑战，更是职业生涯的一道门槛。面对这一挑战，许多人会感到焦虑和紧张，有时这种情绪甚至会导致思维短暂的停滞。为了帮助大学生有效应对这一挑战，提供以下一套实用的心理调适技术，旨在减轻面试中的焦虑和紧张，帮助大学生保持清晰的思维，展现最佳状态。

1. 前期准备：建立信心的基石

（1）深入研究职位和公司：了解你申请的职位要求 and 公司文化，这不仅能帮助你在面试中更有针对性地回答问题，还能减轻因未知而产生的焦虑。

（2）模拟面试练习：利用视频录制或镜子练习，模拟面试场景，让自己熟悉面试的流程和可能提问的问题，增加实战经验。

(3) 正向思维训练：通过正面肯定自己的语句，如“我准备得很充分，我能做到”，来调整心态，建立信心。

2. 面试当日：调节情绪的关键

(1) 提前到达：提前到达面试地点，给自己足够的时间适应环境，做一些深呼吸练习，放松身心。

(2) 情绪调节法：采用5-4-3-2-1感官接地技巧，即找出周围你能看到的5样东西，能听到的4种声音，能触摸到的3种物体，能闻到的2种气味，能尝到的1种味道，以此将注意力从紧张情绪转移，回到当下。

(3) 积极的自我暗示：在等待面试时，对自己进行积极的自我暗示，提醒自己之前的准备和练习，增强自信心。

3. 面试中：保持清晰思维的策略

(1) 视听与回应：专注于面试官的提问，用“请您再说一遍”或“让我思考一下”等句子给自己一点时间整理思路。

(2) 三秒法则：在回答问题前，先深呼吸，数到三，这样做既可以缓解紧张，也给了自己思考的时间。

(3) 简短总结法：如果大脑一片空白，尝试简短总结面试官的问题，这样做有助于梳理思绪，找到回答的切入点。

4. 面试后：释放压力，积极反思

(1) 积极放松：面试结束后，通过散步、听音乐或与朋友聊天等方式，帮助自己放松，释放紧张情绪。

(2) 经验总结：无论面试结果如何，都要进行一次反思，总结哪些地方做得好，哪些地方可以改进。

Part 2 课堂活动

一、心理情景剧：脱下“孔乙己”的长衫

活动目的：通过角色扮演，使学生们能够在职业生涯规划发展的各个步骤中找到自己的定位，鼓励学生勇敢追求自己的职业梦想。

活动准备：剧本、道具，提前排练心理剧。

活动时间：40分钟。

活动形式：心理情景剧与小组讨论。

活动过程：

（一）第一幕：期待与梦想

①场景设置：孔乙己接到父母的电话，父母在电话那头提醒孔乙己，谈及学费、生活费以及供他读书的不易。父母希望孔乙己能找到一个稳定而高薪的工作。

②角色内心独白：孔乙己心中充满了压力，同时也有自己的梦想和期待，不愿意仅仅为了满足基本的生活需求而工作。

（一个安静的夜晚，孔乙己坐在书桌前，电话突然响起……）

孔乙己（接电话）：喂，爸妈。

父亲的声音：孔乙己，你最近怎么样？快毕业了，有没有好好准备找工作？

母亲的声音（温柔又关切）：孩子，我们供你读大学不容易，希望你能找个好工作，别让我们担心。

孔乙己（有些焦虑）：我知道，爸妈。我也在努力。但我想找一个我真正喜欢的工作，不仅仅是薪水高。

父亲（声音稍显严厉）：我们理解你有自己的梦想，但现实也很重要。不要太挑剔，稳定才是关键。

母亲：是啊，孔乙己，先稳定下来，未来还有很多机会去追求梦想。

孔乙己（心中挣扎，声音低沉）：我明白，爸妈。我会再想想的。

挂电话后，孔乙己沉默片刻，开始内心独白。

孔乙己（内心独白）：我知道爸妈为我付出了很多，他们的期待我理解。但我，真的愿意为了一份稳定工作而放弃梦想吗？我内心的追求和外界的期望之间，究竟该如何选择……

孔乙己深深叹息，眼前似乎充满了迷雾。镜头缓缓暗下，转入下一幕。

（二）第二幕：固执与现实

①场景设置：孔乙己尝试了多个实习单位，但都因不满意而很快离开。他坚持认为自己的专业技能扎实，不愿从基层做起。

②角色冲突：由于频繁更换工作，孔乙己不得不向父母索要生活费，这加剧了他的自我怀疑和焦虑。

（宿舍内，孔乙己与舍友小李聊天，面前放着几份简历）

孔乙己（叹气）：我真的不明白，为什么找到一份合适的工作这么难。

小李（好奇）：你不是去了几个实习单位吗？怎么样了？

孔乙己（有些不满）：去了，但我觉得那些工作都不能发挥我的专业技能，都是一些基础的工作，我不想从那么低的位置做起。

小李（尝试劝解）：但是，孔乙己，每个人都是从基础工作做起的啊。可能一开始不是很理想，但慢慢来嘛。

孔乙己（固执己见）：我就是不想浪费时间在我不喜欢的事情上。我宁愿等待，直到

找到真正适合我的工作。

小李(轻声): 那你现在生活费怎么解决呢? ……

孔乙己(沉默片刻, 声音低沉): 是啊, 我还在找爸妈要生活费, 这让我很难受。每次打电话回家, 都感觉自己是个失败者, 但我又不愿意降低我的标准。

小李(安慰): 我理解你, 但现实有时候需要我们做出一些妥协。找到第一份工作最重要的是积累经验, 你的梦想不会因为起点而改变的。

孔乙己(思考): 也许你说得对。我需要重新考虑一下我的态度了。

对话结束, 孔乙己看着手中的简历, 若有所思。镜头慢慢暗下, 过渡到下一幕。

(三) 第三幕: 碰壁与反思

①场景设置: 孔乙己在一次次面试失败后, 感到迷茫和压抑, 他向辅导员寻求帮助。

②角色转变: 通过反思自己的实习和面试经历, 孔乙己开始按照职业生涯规划的步骤进行自我分析和调整。

(学校聊天室一角, 孔乙己与辅导员坐在一张桌子前, 孔乙己面前摊开了一份最新的简历和几份面试反馈记录)

孔乙己(沮丧): 老师, 我真的很迷茫, 为什么我一次次面试都失败了? 我是不是真的不适合这个行业?

辅导员(平和): 孔乙己, 失败是每个人都会经历的。关键是你从这些经历中学到了什么。你能告诉我你觉得失败的原因是什么吗?

孔乙己(思索): 我开始意识到, 可能是因为我对这个行业的了解还不够深入。还有, 我发现自己在面试中总是很紧张, 不能很好地展示自己。

辅导员(点头): 这是一个很好的开始。能认识到问题, 就已经迈出了解决问题的第一步。那么, 你有没有考虑过如何改进呢?

孔乙己(稍显积极): 我想, 我需要更多地了解这个行业, 可能参加一些相关的讲座或是短期课程。对于面试的紧张, 我打算找朋友模拟面试, 提高自信。

辅导员(鼓励): 非常好, 这些都是很好的策略。除此之外, 我建议你进行一些自我分析, 找出自己的优势和兴趣点, 这样可以更有针对性地选择职位和准备面试。

孔乙己(灵光一闪): 自我分析? 是的, 我从来没有真正思考过这个问题。我一直在追求父母和他人的期待, 却忽略了自己真正想要什么。

辅导员(微笑): 每个人的职业生涯都是独一无二的。现在开始, 按照自己的节奏去探索, 去成长。记住, 我一直会支持你。

对话结束, 孔乙己的眼神变得坚定, 他开始认真地记录下辅导员的建议, 并为自己的下一步行动做规划。镜头缓缓移开, 预示着新的开始。

(四) 第四幕: 蜕变与成长

①场景设置: 抛弃了过去的固执和被动心理, 孔乙己开始脚踏实地, 最终在职场上取得了显著的成就。

②角色发展: 孔乙己站在新的职业高峰上, 分享自己的成长故事, 激励着在场的每

一个人。

(公司的年终总结大会上,孔乙己被邀请上台发言,分享他的职业成长故事。同事们期待地看着他,灯光聚焦在孔乙己身上。他身穿一件象征性的长衫,代表着他过去的自我和固执)

孔乙己(自信而感慨):大家好,我是孔乙己。今天,我不仅想分享我的成长故事,还要做一件对我意义重大的事情。

孔乙己(回忆):一年前,我还是那个充满焦虑、迷茫,试图在不适合的环境中寻找自我的毕业生。我固执地追求着虚幻的目标,穿着这件长衫,以为它能给我带来安全感和认同感。

孔乙己(微笑):但真正的成长,是从认识到自身的不足开始的。我开始脚踏实地,一步步走出自己的舒适区,寻找真正适合我的道路。

孔乙己(坚定):我开始主动学习,寻求反馈,勇于面对挑战。我发现,每一个小小的进步,都比过去那无目的的固执更加珍贵。

孔乙己(展望):现在,我已经不是那个总是焦虑、迷茫的孔乙己了。我找到了自己的方向,也收获了属于我的成就。

(孔乙己在此刻,缓缓脱下他的长衫,露出下面的正装。这个动作象征着他摆脱了过去的自我,勇敢地踏上了新的职业旅程)

孔乙己(激励):在座的各位,每个人的职业生涯都会有起有落。重要的是,我们是否敢于脱下那些束缚我们的“长衫”,勇敢追求真正的自我。

孔乙己(结束语):谢谢大家,感谢这一年来给予我的支持和鼓励。我会继续努力,不断前行,也希望大家都能找到属于自己的道路,共同成长。

在热烈的掌声中,孔乙己脱下的长衫成了他成长故事中一个重要的转折点,同时也激励着每一位在职业生涯中奋斗的人。

活动分享:

1. 参与表演的学生分享自己扮演角色的感受。
2. 班级同学分享观看心理情景剧的感受。
3. 教师总结。

二、未来探索者:职业生涯幻游体验

活动目的:帮助大学生深入探索和想象自己未来的职业生活,增强对自己职业期望的认识,激发对未来职业规划的思考和行动动力。

活动准备:纸、笔、职业生涯幻游卡、用于引导冥想的音乐和生涯幻游指导语。

活动时间:40~50分钟。

活动形式:以冥想形式进行个人探索,随后小组分享和讨论。

活动过程:

1. 冥想引导:教师播放舒缓音乐,学生找到舒适的坐姿,教师朗读《未来探索者:职业生涯幻游体验》的指导语,引导学生进行幻游体验。

指导语：请调整至舒适的坐姿，轻轻闭上眼睛。深呼吸，吸气，呼气，随着每一次呼吸，感觉自己身体的每一部分逐渐放松，从你的脚开始，慢慢上升到腿部、腰部、胸膛、肩膀，直到头顶。

此刻，想象自己站在时间的门槛上，面前是一扇通向未来的门。当你准备好，轻轻推开这扇门，走进你未来的生活。

你发现自己正站在毕业几年后的某个清晨。首先，感受一下你所在的环境，这是一个怎样的地方？你是否在你梦想中的城市，还是回到了家乡？你的住所是什么样的？是一间温馨的小公寓，还是和朋友共享的房子？

现在，随着早晨的第一缕阳光透进房间，你开始准备新的一天。思考一下，你对即将开始的工作日有什么样的预期和感受？是兴奋、期待还是有些紧张？

想象你出门上班的方式，你是骑自行车穿过城市的小巷，还是选择驾驶小汽车穿梭于街道之间，抑或是步行至附近的办公室？在通往工作地点的路上，你周围的世界是怎样的？你能感受到早晨的活力和忙碌吗？

当你到达工作地点，描述一下你的工作环境。这是一个开放的办公室，还是一个安静的个人工作间？你的同事们是怎样的人？你们一起工作时的氛围如何？

在这个工作日中，你会遇到哪些任务和挑战？想象自己如何应对这些工作中的挑战，你是如何与团队合作，共同完成目标的？

随着工作日的结束，你如何度过余下的时间？你是选择与朋友相聚，还是独自享受一段宁静的时光？

在一天结束时，你回到了自己的住所，回顾这一天的经历。想象一下，你对这样的生活满意吗？这是不是你期望的职业生涯和生活状态？

现在，慢慢地，带着这些体验和感受，从你的未来旅程中回来。当你准备好，轻轻地睁开眼睛，回到现在，带着对未来的新理解和可能的行动计划。

2. 个人反思：冥想结束后，用笔记录自己在幻游中体验到的职业生活的细节。

3. 填写生涯幻游卡：根据个人反思的内容，填写《职业生涯幻游卡》。如表 12-1 所示。

表 12-1 职业生涯幻游卡

姓名 _____ 日期 _____

项目	说明	具体描述
幻游起始 我的晨起	几点醒来，身处哪个城市、居住环境如何； 对即将开始的一天有何预期	
通勤旅程	如何前往工作地点（步行、公交、自驾等）； 途中的环境描述、个人心情	
工作现场 职业环境	办公室布局、工作氛围； 同事之间的关系、互动方式； 工作具体职责、遇到的挑战、应对方式	

续表

项目	说明	具体描述
业余生活 放松时光	下班后的活动：活动类型、与谁一起； 休息方式：个人爱好、放松方式	
家庭生活 晚间心情	与家人的交流、家庭氛围； 一天结束时的感受、是否满意这样的生活	
幻游感悟 未来规划	你印象最深刻的幻游瞬间； 幻游内容与当前生活的最大不同； 对实现这一生活的信心程度； 努力的方向，需要采取哪些具体行动	

活动分享：

1. 分小组分享自己的幻游体验，讨论各自的职业梦想以及实现这些梦想可能面临的挑战和解决方案。
2. 每个小组选出 1~2 名代表在全班分享他们的幻游体验和感悟。
3. 教师总结。

三、师兄师姐职业访谈

活动目的：了解师兄师姐的职业生涯，从中汲取职业发展的经验与启示。

活动准备：

1. 确定访谈对象：通过负责就业的老师、辅导员等，获取已毕业师兄师姐的联系方式。

2. 制定访谈提纲：精心准备一系列细致的访谈问题。

活动时间：1~2 周时间进行访谈准备和实施；80 分钟课堂展示与分享。

活动形式：课前以小组形式进行访谈，在课堂上进行个人或小组展示和分享。

活动过程：

1. 访谈对象选择：选择与个人专业和职业兴趣相匹配的师兄师姐，约定访谈。

2. 制定访谈提纲：

(1) 个人背景：

- ① 简述您的专业背景和目前的工作岗位。
- ② 您毕业后的第一份工作是什么？这份工作与您的专业有何关联？

(2) 职业发展：

- ① 您在职业生涯中遇到的主要挑战有哪些？
- ② 您是如何规划自己的职业发展路径的？

(3) 行业洞察：

- ① 您认为本专业领域未来的发展趋势是什么？
- ② 对即将步入职场的大学生，您有什么建议？

(4) 技能与能力:

- ①您认为哪些技能或能力对于您的职业发展至关重要?
- ②学生在校期间应如何准备,以提升这些技能或能力?

(5) 工作与生活平衡:

- ①您是如何处理工作与个人生活之间的平衡的?
- ②对于新入职场的年轻人,您有什么建议来保持这种平衡?

3. 执行访谈:安排访谈时间,采用电话、视频通话或面对面交谈等方式进行。

4. 访谈内容整理:整理访谈内容,准备课堂分享的主要观点。

5. 课堂上通过 PPT、视频或口头报告等形式,展示师兄师姐的职业访谈结果。

活动分享:

1. 从师兄师姐的职业访谈结果中,得到哪些启发?
2. 教师总结。

Part 3 课后训练

一、生涯叙事：“我的成就故事”

活动目的:通过回顾个人成功经历,促进学生全面自我认识,构建积极自我形象。

活动准备:纸、笔、舒适且安静的环境。

活动时间:30~40分钟。

活动形式:自我分析。

活动过程:

1. 回想并记录从小到大让自己感到自豪和有成就感的事情,不论事情大小,只要让自己感到自豪的经历都可以记录下来。

2. 从记录的经历中选择最具代表性或最让自己感到自豪的几个事件,将这些事件构建成一篇文章连贯的故事,着重描述每个事件发生的背景、自己如何应对,以及这些经历有何意义。

3. 进行深入的个人反思,思考这些经历背后的共同特征,以及它们展现了自己哪方面的个人能力,并思考这些能力和优势如何能够成为自己未来职业规划中的有力资本。

活动感悟:

1. 通过对成功经历的共性分析,你是否更加了解自身的核心能力和优势?
2. 如何将你的个人优势和能力转化为职业规划中的有力资本?



二、解码招聘启事

活动目的：引导大学生深入分析与所学专业相关的招聘启事，以便深刻理解行业需求，评估自身技能与职位要求的匹配度，进行职业规划。

活动准备：计算机 / 手机、笔。

活动时间：35~45 分钟。

活动形式：个人探索与分析。

活动过程：

1. 查找与自己专业领域相关的招聘启事，挑选 3~5 个感兴趣的职位。
2. 详细分析每个招聘启事的职位描述、技能要求、工作职责和资格条件等。
3. 对照招聘要求，评估自身技能和经验与职位要求的匹配程度，找到需要提升之处。
4. 基于分析和自评结果，制订个人职业发展行动计划，包括短期和长期目标，以及达成这些目标的具体步骤。

活动感悟：

1. 通过分析招聘启事，你是否加深了对所学专业和行业需求的理解？
2. 通过活动，有没有找到自身优势与待提升区域？
3. 你有制订实现职业目标的可行计划吗？

三、时间管理

活动目的：引导大学生有效利用时间管理矩阵，将其应用于职业生涯规划 and 日常学习中，提高时间管理能力。

活动准备：时间管理矩阵表格电子版或纸质版（表 12-2）。

活动时间：一周。

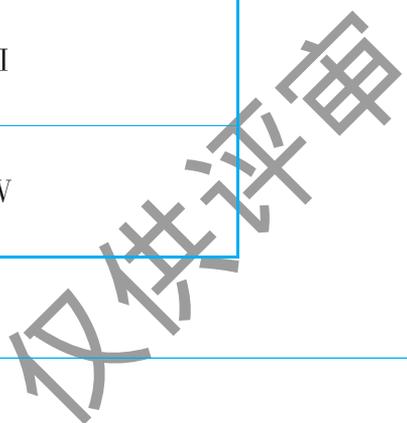
活动形式：每日记录和反思。

活动过程：

1. 通过阅读资料或观看视频，学习科维的时间管理四象限理论，理解四种类型的任务特点。
2. 列出接下来一周内计划完成的所有任务，包括学习、职业规划、个人发展等，填写到相应的区域。

表 12-2 时间管理矩阵

	紧急	不紧急
重要	I	II
不重要	III	IV



3. 对于每个象限的任务，制订具体的处理策略。特别是重要但不紧急的任务，规划如何分配时间来提前处理，以避免变成紧急且重要的任务。

4. 在接下来的一周里，根据行动计划执行任务。每天晚上记录完成情况，反思时间的使用效率和任务处理的优先级安排。

活动感悟：

1. 回顾一周的时间管理实践，评估哪些方法有效，哪些需要改进。
2. 思考如何将这些时间管理技巧长期应用于职业规划和日常生活中。

Part 4 心理资源

一、书籍——《设计你的工作和人生：如何成长、改变，在工作中找到快乐和新的自由》

《设计你的工作和人生：如何成长、改变，在工作中找到快乐和新的自由》是由比尔·博内特、戴夫·伊万斯著，中信出版集团出版。

本书巧妙地将设计思维应用于职业规划和生活设计之中。它不仅仅是一本关于职业指导的著作，更是一本关于如何通过设计思维来实现个人成长、适应变化，并在职业生涯中找到真正的快乐和自由的指南手册。

本书的核心在于帮助读者通过实际行动来探索和实验，从而不断地学习和适应，最终在职业生涯中找到自己的路径和满足感。无论你是即将踏入职场的大学生，还是处于职业生涯中期想要寻找新方向的职场人士，本书都将为你提供实用的工具和灵感，引导你在不断变化的世界中找到属于自己的快乐和自由。

相关书目

- 1.《希望在于行动：生涯浮流与职业生涯发展》，作者斯宾塞·奈尔斯等，人民邮电出版社。
- 2.《远见：如何规划职业生涯3大阶段》，作者布赖恩·费瑟斯通豪，北京联合出版公司。
- 3.《深度工作：如何有效使用每一点脑力》，作者卡尔·纽波特，江西人民出版社。
- 4.《刻意练习：如何从新手到大师》，作者安德斯·艾利克森、罗伯特·普尔，机械工业出版社。

二、电影——《中国合伙人》

《中国合伙人》由陈可辛执导，黄晓明、邓超、佟大为主演。

成东青，一个农村背景的青年，历经高考失败的挫折，却始终不放弃，以顽强的意志力最终考上北大。在北大，他与来自不同背景但同样怀揣梦想的孟晓骏和王阳结下了深厚的友谊。三人共同的留学梦想因成东青的留下而暂时分道扬镳，但这并未使他们的梦想就此熄灭。留在国内的成东青没有选择屈服于命运，而是开创了自己的事业——一家英语补习班。随着孟晓骏和王阳的加入，补习班越做越大。尽管在成长的道路上，三人经历了误解与分歧，甚至关系一度陷入低谷，但共同的理想和信念最终使他们重拾友谊，共同面对挑战。

《中国合伙人》不仅是一部关于创业的电影，更深刻地探讨了友情、理想与现实的抗衡，以及个人价值的实现。它通过三位主人公的生活轨迹，向观众展示了一段段关于坚持与成功的感人故事，激励着每一个为梦想奋斗的人继续前行。

相关电影

- 1.《杜拉拉升职记》。
- 2.《社交网络》。
- 3.《在云端》。
- 4.《实习生》。

三、音乐——《骄傲的少年》

骄傲的少年

作词：赵辰龙 作曲：汀洋 演唱：南征北战 NZBZ

在一开始 当初我还是
一个天真而又爱哭的孩子
十年之后 终于才明白
只要全力以赴就无所谓失败
转眼间 一切都已改变
新的起点新的世界就在眼前
受过伤 也流过了眼泪
为了梦想疯狂这一次又怎样
奔跑吧 骄傲的少年
年轻的心里是坚定的信念
燃烧吧 骄傲的热血
胜利的歌我要再唱一遍
世界之大 总想要去飞
就算满身伤痕也不曾后悔
无人喝彩 依然在期待
雨后的彩虹它是那样的精彩
转眼间 一切都已改变

新的起点新的世界就在眼前
 受过伤 也流过了眼泪
 为了梦想疯狂这一次又怎样
 奔跑吧 骄傲的少年
 年轻的心里面是坚定的信念
 燃烧吧 骄傲的热血
 胜利的歌我要再唱一遍

……

相关音乐

- 1.《远走高飞》，由王耀光作词，金志文作曲。
- 2.《追梦赤子心》，由苏朵作词、作曲。
- 3.《飞云之下》，由易家扬作词，林俊杰作曲。
- 4.《你曾是少年》，由肖洋作词，杨子朴作曲。

四、节目——《中国管培生》

《中国管培生》是由苏州市委人才办主办，苏州市人社局、团市委和苏州市广电总台联合承办的一档大学生求职观察真人秀节目。节目通过一系列挑战，深入考察了大学生的多项能力，过程中充满了笑声、泪水和成长的瞬间，展现了难忘的求职经历。该节目展示了当代中国大学生的风采，实现企业和人才的双向奔赴，同时也为面临求职的大学生提供了宝贵的求职经验。

相关节目

- 1.《令人心动的 offer》。
- 2.《初入职场的我们》。
- 3.《闪闪发光的你》。
- 4.《你好！面试官》。

单元小结

1. 职业生涯被视为个体在其一生中的职业发展过程，包括职业选择、工作经历、职业转变和个人在职业角色中的成长与实现。它不仅涵盖了工作履历，还包括了个体的职业态度、价值观、职业满意度以及与职业相关的个人成就。

2. 职业生涯发展分为成长阶段、探索阶段、建立阶段、维持阶段、退出阶段五个阶段。

3. 大学生职业生涯规划的步骤包括自我认知、环境分析、职业定位、制订行动计划、开始行动及评估与调整。

4. 大学生常见的择业心理问题有四个方面，①焦虑心理：就业市场的竞争与个人期望差距引起的紧张；②自卑心理：自我评价过低，恐惧职场竞争；③攀比心理：过度关注他人成就，忽视个人进步；④被动心理：在就业过程中消极等待。



5. 大学生择业心理问题可以从这几个方面进行调适, ①化解就业焦虑: 找到职业定位; ②自我认知与提升: 走出自卑阴影; ③个性化职业规划: 超越无谓的比较; ④主动出击: 打造积极求职态度。

思考题

1. 你的职业理想是什么?
2. 职业生涯发展分为哪几个阶段?
3. 你如何评价自我?
4. 面对择业心理问题, 如焦虑、自卑等, 你有哪些有效的应对策略?
5. 你认为在大学阶段, 如何提升自己的就业竞争力?

仅供评审



参考文献

- [1] 方平, 张潮, 杨晓荣. 自助与成长: 大学生心理健康教育 [M]. 北京: 教育科学出版社, 2016.
- [2] 夏翠翠. 大学生心理健康教育 [M]. 北京: 人民邮电出版社, 2017.
- [3] 邱鸿钟. 大学生心理健康教育 [M]. 广州: 广东高等教育出版社, 2018.
- [4] 彭聃龄. 普通心理学 (第 4 版) [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2012.
- [5] 邱鸿钟. 临床心理学 [M]. 广州: 广东高等教育出版社, 2012.
- [6] Jerry M. Burger. 人格心理学 (第 7 版) [M]. 陈会昌, 等译. 北京: 中国轻工业出版社, 2010.
- [7] 高兰. 大学生心理健康教育: 心灵成长自助手册 [M]. 北京: 教育科学出版社, 2018.
- [8] 罗伯特 S. 费尔德曼. 发展心理学: 探索人生发展的轨迹 [M]. 苏彦捷, 等译. 北京: 机械工业出版社, 2011.
- [9] 理查德·格里格, 菲利普·津巴多. 心理学与生活 (第 16 版) [M]. 王垒, 王甦, 等译. 北京: 人民邮电出版社, 2003.
- [10] 郭念锋. 心理咨询师 (基础知识) [M]. 北京: 民族出版社, 2005.
- [11] 泰勒·本-沙哈尔. 幸福的方法 [M]. 汪冰, 刘俊杰, 译. 北京: 当代中国出版社, 2011.
- [12] 戴维·迈尔斯. 社会心理学 (第 8 版) [M]. 侯玉波, 乐国安, 张智勇, 等译. 北京: 人民邮电出版社, 2006.
- [13] 朱智贤. 心理学大辞典 [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 1989.
- [14] 贾晓波. 心理适应的本质与机制 [J]. 天津师范大学学报 (社会科学版), 2001, (1): 19-23.
- [15] 邵伊雯. 大学新生就学适应研究——基于高中和大学衔接的视角 [D]. 华东师范大学, 2019.
- [16] 史蒂芬·柯维. 高效能人士的七个习惯 [M]. 高新勇, 王亦兵, 葛雪蕾, 译. 北京: 中国青年出版社, 2015.
- [17] 赫尔曼·艾宾浩斯. 记忆的奥秘 [M]. 王迪菲, 译. 北京: 北京理工大学出版社, 2013.
- [18] 斯普伦格. 脑的学习与记忆 [M]. 北京师范大学“认知神经科学与学习”国家重点实验室, 脑科学与教育应用研究中心, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2005.
- [19] 姚梅林. 学习心理学——学习与行为的基本规律 [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2015.
- [20] 约翰·梅迪纳. 让大脑自由 [M]. 杨光, 冯立岩, 译. 杭州: 浙江人民出版社,



2015.

[21] 马伦. 日事日清工作法 [M]. 北京: 当代世界出版社, 2018.

[22] 吉姆·洛尔, 托尼·施瓦茨. 精力管理 [M]. 付涛, 译. 北京: 中信出版社,

2003.

[23] 杨治良. 漫谈人类记忆的研究 [J]. 心理科学, 2011, 34 (01): 249-250.

[24] 克里斯托弗·肯·吉莫. 不与自己对抗, 你就会更强大 [M]. 李龙, 译. 长春: 吉林文史出版社, 2012.

[25] 詹姆斯, 吉利兰. 危机干预策略 [M]. 高申春, 译. 北京: 高等教育出版社, 2009.

[26] 顾瑜琦, 孙宏伟. 心理危机干预 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2013.

[27] 赵旭东, 刘中民. 抗疫·安心: 大疫心理自助救援全民读本 [M]. 上海: 上海科学技术出版社, 2020.

[28] 中国就业培训技术指导中心组织. 心理危机干预指导手册 [M]. 北京: 中国劳动保障出版社, 2008.

[29] 齐建林. 紧急事件应激晤谈 (CISD) 临床理论与实践指南 [M]. 北京: 中国协和医科大学出版社, 2017.

[30] 国家卫生健康委办公厅. 国家卫生健康委办公厅关于印发精神障碍诊疗规范 (2020年版) 的通知 [EB/OL]. <http://www.nhc.gov.cn/yzygj/s7653p/202012/a1c4397dbf504e1393b3d2f6c263d782.shtml>, (2020-12-07) [2024-03-16].

[31] 中国政府网. 中华人民共和国精神卫生法 [EB/OL]. https://www.gov.cn/guoqing/2021-10/29/content_5647635.htm, (2021-10-29) [2024-03-19].

[32] 唐宏宇, 方贻儒. 精神病学 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2014.

[33] 齐芳, 崔兴毅. 中国科学院发布心理健康蓝皮书——成年人自评心理健康状况总体良好 [EB/OL]. <https://m.gmw.cn/baijia/2023-02/27/36392013.html>, (2023-02-27) [2024-03-16].

[34] 李凌江. 精神病学住院医师手册 [M]. 北京: 科学技术文献出版社, 2009.

[35] 许思安, 刘英凤. 新编大学生心理健康教育 [M]. 广州: 广东高等教育出版社, 2017.

[36] 黄新红. 新编大学生心理健康实用教程 [M]. 上海: 上海交通大学出版社, 2016.

[37] 边玉芳, 等. 教育心理学 (心理学经典实验书系) [M]. 杭州: 浙江教育出版社, 2009.

[38] 王登峰. 自我和谐量表的编制 [J]. 中国临床心理学杂志, 1994, (1): 19-22.

[39] 王才康, 胡中锋, 刘勇. 一般自我效能感量表的信度和效度研究 [J]. 应用心理学, 2001, 7 (1): 37-40.

[40] 叶奕乾. 现代人格心理学 [M]. 上海: 上海教育出版社, 2011.

[41] 邓先丽. 大学生心理健康教育 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2015.

[42] 阿尔弗雷德·阿德勒. 超越自卑 [M]. 黄光国, 译. 南昌: 江西人民出版社,



2011.

[43] 黄希庭. 人格心理学 [M]. 杭州: 浙江教育出版社, 2002.

[44] 马斯洛. 动机与人格 [M]. 许金声, 等译. 北京: 华夏出版社, 1987.

[45] 陈珩. 大学生健康心理学 [M]. 北京: 化学工业出版社, 2014.

[46] 顾海根. 应用心理测量学 [M]. 北京: 北京大学出版社, 2010.

[47] 陈少烽, 王坤, 肖星. 大学生心理健康教育 [M]. 北京: 北京工业大学出版社, 2016.

[48] 项新新, 叶昇尧. 大学生心理健康 [M]. 北京: 科学出版社, 2017.

[49] 王官成, 刘艺. 阳光心灵伴我成长——大学生心理健康导航 [M]. 北京: 机械工业出版社, 2017.

[50] 李小薇, 潘亚姝, 朱丽芬. 大学生心理健康教育 [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2017.

[51] 唐东存, 周爱静. 大学生心理健康 [M]. 北京: 北京理工大学出版社, 2017.

[52] 章志光, 金盛华. 社会心理学 [M]. 北京: 人民教育出版社, 2008.

[53] Dennis Coon, John O. Mitterer. 心理学导论——思想与行为的认识之路 [M]. 郑钢, 等译. 北京: 中国轻工业出版社, 2007.

[54] 冯化平. 中华成语故事 [M]. 延吉: 延边大学出版社, 2002.

[55] 车文博. 心理咨询大百科全书 [M]. 杭州: 浙江科学技术出版社, 2001.

[56] 李龙, 李晨光, 陈恒英. 大学生心理健康教育 [M]. 重庆: 重庆大学出版社, 2018.

[57] 沈伊默. 大学生心理健康教育 [M]. 重庆: 重庆大学出版社, 2018.

[58] 杨雪梅. 探讨古诗词中女性的爱情观——以《诗经》为例 [J]. 语文建设, 2015 (30): 41-42.

[59] 陈聪, 金地. 国家卫健委明确青少年网络成瘾诊断标准 [EB/OL]. http://www.xinhuanet.com/politics/2018-09/26/c_1123487138.htm, (2018-09-26) [2024-03-12].

[60] 李冬梅, 雷雳, 邹泓. 青少年网上偏差行为的特点与研究展望 [J]. 中国临床心理学杂志, 2008 (01): 95-97+70.

[61] 姜方炳. “网络暴力”: 概念、根源及其应对——基于风险社会的分析视角 [J]. 浙江学刊, 2011 (06): 181-187.

[62] 聂培尧, 孙玫, 文卉. “网络暴力”对大学生的危害及对策 [J]. 当代教育科学, 2011 (21): 61-62.

[63] 中国网信网. 网络暴力信息治理规定 [EB/OL]. https://www.cac.gov.cn/2024-06/14/c_1720043894161555.htm, (2024-06-14) [2024-07-16].

[64] 新华社. 中华人民共和国反电信网络诈骗法 [EB/OL]. https://www.gov.cn/xinwen/2022-09/02/content_5708119.htm?utm_medium=web, (2022-09-02) [2024-04-18].

[65] 熊婕, 周宗奎, 陈武, 等. 大学生手机成瘾倾向量表的编制 [J]. 中国心理卫生杂志, 2012, 26 (03): 222-225.



[66] 郝江岭. 大学生职业生涯规划(慕课版 第3版)[M]. 北京: 人民邮电出版社, 2023.

[67] 金志浩, 王成家, 孙晓静. 大学生职业生涯规划与发展[M]. 北京: 中国石化出版社, 2022.

[68] 邹渝, 张雪松. 大学生职业生涯规划与就业指导手册: 职业咨询经典案例[M]. 北京: 中国经济出版社, 2020.

[69] 刘周, 郭斌, 张坤. 大学生职业生涯规划与就业指导(微课版)[M]. 北京: 人民邮电出版社, 2021.

[70] 孙竞. 提升生涯适应力: 大学生职业生涯规划课程设计与教学[M]. 广州: 暨南大学出版社, 2023.

[71] 王晶. 新时代大学生职业生涯规划教育研究[D]. 西安科技大学, 2021.

[72] 何子婷. 大学生职业成熟度对职业生涯规划与就业焦虑的中介作用研究[D]. 天津职业技术师范大学, 2021.

[73] 高昂. 大学生职业生涯规划能力培育问题研究[D]. 郑州大学, 2022.

仅供评审

