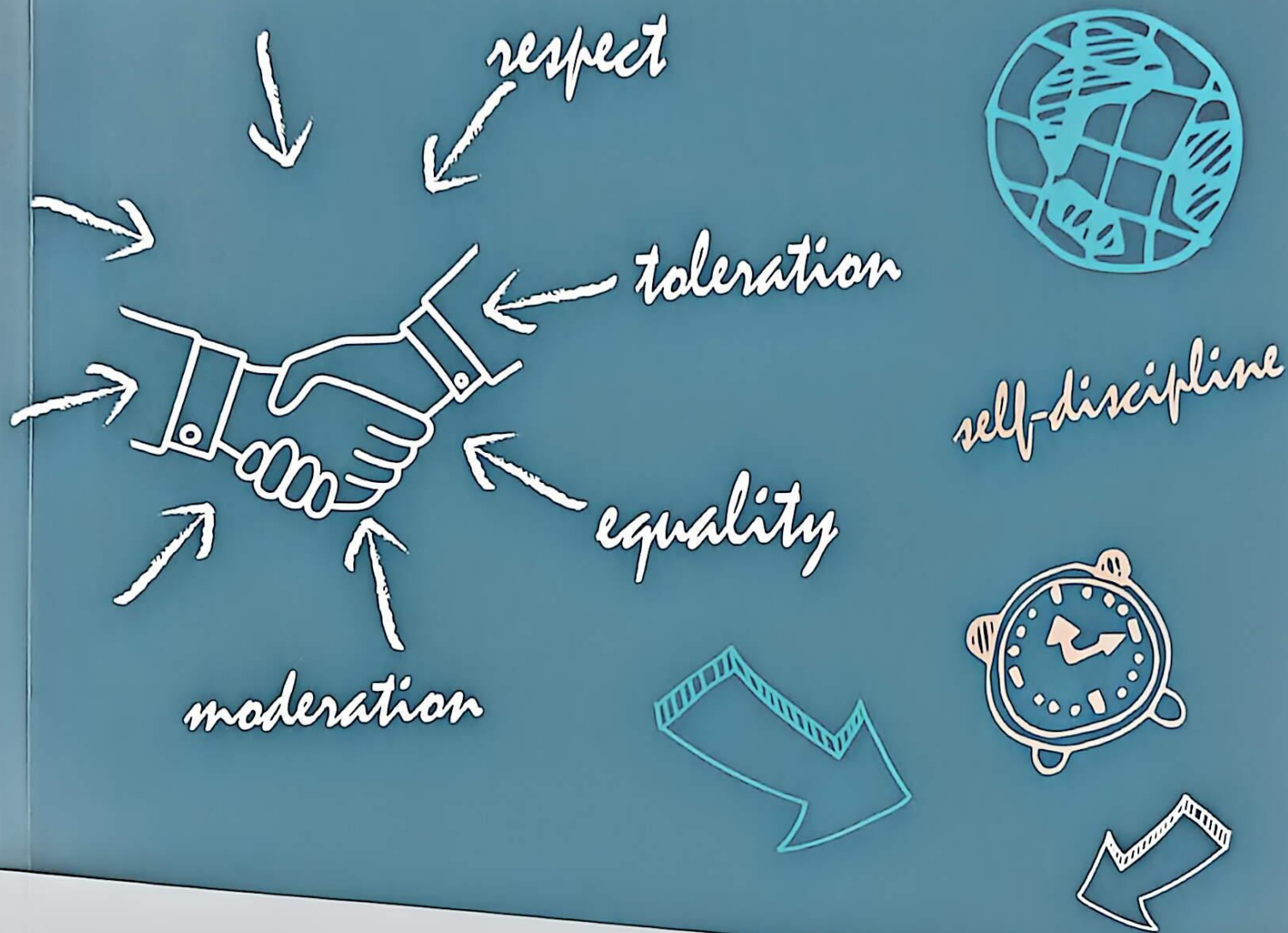




“十四五”职业教育国家规划教材

//////// 高等职业教育公共基础课系列教材 ///

DAXUESHENG XINLI
JIANKANG JIAOYU YU
XINLI SUZHI XUNLIAN

叶琳琳 / 主编

大学生心理健康教育 与心理素质训练

(第2版)



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



项目一 成长的故事——变化与适应 / 1

【“心”赏感悟】《谁动了我的奶酪》 / 1

精彩“心”赏：变化——变，化 / 1

“心”闻视窗：来自大学新生的心声 / 2

专家观点：给大学新生的几点建议 / 3

【心有灵卷】 / 3

一、大学生生活的变化与心理适应 / 3

二、大学新生的适应不良及其产生的原因 / 7

三、提高心理适应能力 / 11

【心空翱翔】 / 15

活动 1：上了大学，你还好吗？ / 15

活动 2：小松鼠搬家 / 16

活动 3：抛开烦恼——我有你帮 / 17

【心悦成长】 / 19

测一测：心理适应能力测试 / 19

练一练：校园心理情景剧 / 19

【心无止境】 / 20

拓展观影：BBC 纪录片《生命的故事》第 2 集《成长的过程》 / 20

拓展阅读：写给成长的九封信 / 21

项目二 从“心”认识自己——自我意识的培养 / 23

【“心”赏感悟】《无问西东》 / 23

精彩“心”赏：如果提前了解了你所要面对的人生，你是否还会有勇气前来 / 23

“心”闻视窗：在“我是谁”中迷失了的 Ta / 24

专家观点：正确全面认识自己很重要 / 25

【心有灵卷】 / 26

一、自我意识 / 26

二、大学生的自我意识与发展 / 28

三、全面正确认识自我 / 34



目 录
CONTENTS

【心空翱翔】 / 39

活动 1: 想想我是谁 /39

活动 2: 三分钟休息时间 /40

活动 3: 在你背后说悄悄话 /41

【心悦成长】 / 42

测一测: 自我和谐量表测试 /42

练一练: 校园心理漫画 /42

【心无止境】 / 43

拓展观影:《阿甘正传》 /43

拓展阅读: 失落的一角 /43

项目三 你—我—TA——人际认知与交往 / 45

【“心”赏感悟】《我们俩》 /45

精彩“心”赏: 你, 让我的生活多了色彩 /46

“心”闻视窗: “好友”不再是好友, “朋友圈”里不都是朋友 /47

专家观点: 扮熟人社会的孤独感 /48

【心有灵卷】 / 49

一、人际交往的内涵和意义 /49

二、人际关系的发展和吸引 /51

三、提高人际交往能力 /55

【“心”空翱翔】 / 60

活动 1: 抱团取暖 /60

活动 2: 我说你画 /61

活动 3: “你好”的意思 /62

【心悦成长】 / 63

测一测: 人际关系综合诊断 /63

练一练: 班级故事接龙 /64

【心无止境】 / 64

拓展观影:《别对我说谎》 /64

拓展阅读: 左右逢源的社交心理学 /65

项目四 心态的力量——情绪觉察与压力调适 / 67

【“心”赏感悟】《肖申克的救赎》 /67



目 录
CONTENTS

精彩“心”赏：希望的救赎	/67
“心”闻视窗：我该如何表达情绪	/68
专家观点：你的灵魂是否跟上你的脚步	/69
【心有灵卷】	/70
一、压力管理	/70
二、情绪管理	/75
【心空翱翔】	/81
活动1：压力气球	/81
活动2：情绪红绿灯——我做你猜	/82
活动3：喜怒有因——我写你辨	/83
【心悦成长】	/86
测一测：应对方式测试	/86
练一练：觉察自我	/86
【心无止境】	/87
拓展观影：《头脑特工队》	/87
拓展阅读：最值得开心的30个生活细节	/87
项目五 我们的爱——爱与性	/89
【“心”赏感悟】《山楂树之恋》	/89
精彩“心”赏：恋爱中的人都是“山楂树”	/89
“心”闻视窗：白皮书：80%的中国大学生有过恋爱经历	/90
专家观点：我们为了什么而爱	/91
专家观点：性是可以等的	/91
【心有灵卷】	/92
一、爱的面面观	/92
二、大学生的爱	/97
三、提高爱的能力	/101
【心空翱翔】	/104
活动1：心目中的Ta	/104
活动2：两性拼盘	/105
活动3：大学生的爱VS性——畅所欲言	/105
【心悦成长】	/107
测一测：大学生恋爱观测试	/107



目 录	CONTENTS	练一练：恋爱择偶观小调查 /108
		【心无止境】 / 108
		拓展观影：《栀子花开》 /108
		拓展阅读：致橡树 /108
		项目六 智慧生活——生与死 /110
		【“心”赏感悟】《美丽人生》 /110
		精彩“心”赏：你在我心中 /110
		“心”闻视窗：疫情中一夜长大的少年 /111
		专家观点：新冠肺炎疫情期间对于生与死的思考 /112
		【心有灵卷】 /114
		一、生命的思考 /114
		二、生命的意义 /117
		三、生命的价值 /121
		【心空翱翔】 / 124
		活动 1：我的生命五样 /124
		活动 2：如果生命有“如果” /126
		活动 3：生涯大拍卖 /127
		【心悦成长】 / 128
		测一测：积极心理资本测试 /128
		练一练：心理公益广告 /128
		【心无止境】 / 128
		拓展观影：《钢琴师》 /128
		拓展阅读：《此生未完成》(选段) /129
		项目七 书山有路巧为径，学海无涯乐作舟——学习规划与潜能开发 / 132
		【“心”赏感悟】《中国合伙人》 /132
		精彩“心”赏：梦想就在不远处 /133
		心闻视窗：大学里，学什么 /133
		专家观点：告别迷茫，从给自己订计划开始 /134
		【心有灵卷】 / 135
		一、学会学习 /135
		二、学习的技巧和方法 /138



目 录
CONTENTS

项目三、大学生涯发展的规划 /141

【心空翱翔】 / 145

活动 1: 职业猜谜 /145

活动 2: 画出我的生命线 /147

活动 3: 设计我的名片 /148

【心悦成长】 / 148

测一测: 霍兰德职业兴趣测试 /148

练一练: 心理知识竞赛 /149

【心无止境】 / 149

拓展观影:《风雨哈佛路》 /149

拓展阅读: 世界著名大学校长谈大学生应该怎样学习 /149

项目八 你是一张网更是一片海——网络生活与时间管理 / 153

【“心”赏感悟】《岁月神偷》 /153

精彩“心”赏: 偷走了岁月, 却偷不走精彩的人生 /153

“心”闻视窗: 一个大学生的来信 /154

专家观点: 为什么我们离不开手机 /155

专家观点: 大学里的傻学生 /157

【心有灵卷】 / 160

一、时间管理 /160

二、大学生的时间管理 /164

三、时间管理中常见问题及技巧 /165

【心空翱翔】 / 167

活动 1: 限时花钱 /167

活动 2: “品尝”时间馅饼 /168

活动 3: 认识时间, 计算生命 /169

【心悦成长】 / 170

测一测: 大学生网络依赖度测试 /170

练一练: Video log 视频日志 /170

【心无止境】 / 170

拓展观影:《时间规划局》 /170

拓展阅读: 时间管理的十一条金律 /171



目 CONTENTS	项目九 做更好的自己——人格发展 / 173
	【“心”赏感悟】《弱点》 /173
	精彩“心”赏：成为更美好的自己 /174
	“心”闻视窗：身边的故事 1 /174
	专家观点：小彤属于哪种人格 /175
	“心”闻视窗：身边的故事 2 /175
	专家观点：小朱属于哪种人格 /176
	“心”闻视窗：身边的故事 3 /176
	专家观点：小杨属于哪种人格 /177
	【心有灵卷】 / 177
	一、人格是什么 /177
	二、人格的理论 /181
	三、发展健全人格 /185
	【心空翱翔】 / 188
	活动 1：我的优点树 /188
	活动 2：撕掉标签 /188
	活动 3：我的人格发展计划 /189
	【心悦成长】 / 191
	测一测：气质类型测试 /191
	练一练：心理主题演讲 /191
	【心无止境】 / 191
	拓展观影：《心灵捕手》 /191
	拓展阅读：“坊间人格测验”中的巴纳姆效应(Barnum effect) /192
	项目十 做个阳光心旅人——心理健康与日常保健 / 194
	【“心”赏感悟】《阳光小美女》 /194
	精彩“心”赏：再窘迫也要天真 /195
	“心”闻视窗：进入社会后才会发现，周围的人比校园里的更现实 /195
	专家观点：生活事件与心理健康 /198
	【心有灵卷】 / 200
	一、心理健康 /200



二、大学生常见心理健康问题 /204

三、大学生心理健康的自我管理 /208

【心空翱翔】 / 213

活动 1: 你言我语 /213

活动 2: 心有千千结 /214

活动 3: 我的心理支持系统 /215

【心悦成长】 / 215

测一测: 主观幸福感测试 /215

练一练: 校园心理素质拓展 /216

【心无止境】 / 216

拓展观影: 《当幸福来敲门》 /216

拓展阅读: 发现我们的幸福 /216

参考文献 / 218



三、全面正确认识自我

职业教育与普通教育不同类型但同等重要，是国民教育体系和人力资源开发的重要组成部分，是广大青年打开通向成功成才大门的重要途径。大学生要学会用全面的、发展的眼光看待自己，在正确认识自我与社会、个人与集体的关系中，全面认识自己的特点和长处，意识到自己也是一道独特的风景线，才能在面对“我是谁”的哲学难题时给自己一个答案。

（一）认识自我的原则和途径

1. 正确认识自我的原则

正确认识自我就是指一个人对自我的认识要与自我的实际情况相符合。人总是在不断地发展变化的。因此，需要不断更新、不断完善对自己的认识，才能使自己变得更好和更完美，而我们要正确认识自己，我们就必须要用全面的、发展的眼光看待自己，在正确认识自我与社会、个人与集体的关系中，全面认识自己的特点和长处。

表 2-1 自我认识面面观

自我认识	
生理自我	对自己的身体、外貌、衣着、风度、谈吐等的认识
心理自我	对自己的智力、性格、气质、兴趣等个性心理特点的认识
社会自我	对自己的名望、地位、拥有的亲友及经济条件等的认识
学业自我	对自己学习目标、学习态度、学习习惯、学习方法、学习效果及知识结构、专业兴趣、专业能力等的认识
职业自我	对自己未来职业生涯的认识、设计和评价等

(1)既要认识自己的外在形象，如外貌、衣着、举止、风度、谈吐，又要认识自己的内在素质，如学识、心理、道德、能力等。一个人的美应是外在的美与内在的美的和谐统一，内在的美对外在的美起促进作用。

(2)全面认识自己，我们既要看到自己的优点和长处，又要看到自己的缺点和不足。看到自己的优点、长处，才会充满信心地迎接生活的挑战。只看到自己的优点，看不到不足，“看自己一朵花，看别人豆腐渣”，用自己的长处比别人的短处，就会骄傲自大、停步不前，甚至会倒退。

(3)事物总是发展变化的，没有一成不变的事物。俗话说“士别三日，当刮目相看”，我们每个人都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，我们必须要用

发展的眼光看自己，及时发现自己的新的优点和新的缺点，通过自己的努力，争取变缺点为优点，不断改正缺点来完善自己。

2. 认识自我的途径

(1)从现实和历史的状况中认识自己。现实中，你最近学业、生活等各方面的基本情况如何，要从多个角度进行分析，要尽可能准确。历史的，你以前学业、生活情况如何，要尽可能客观。

(2)从个人和大家的评价中认识自己。个人的，有一定代表性的个人，如你最好的朋友，最密切的同学，等等，一般而言，他们比别人更了解你。大家的，可以是班级或者社团组织成员的看法，也可以是综合大家的看法。



认识自我的途径

(3)从学生干部工作和专业学习中认识自己。工作的，你的干部工作的各种情况，比如，是否喜欢你的职位，尽职情况如何；学习的，你对学习怎么看，是否感兴趣，对选修课、必修课、专业核心课等的学习是什么态度，学习效果如何。

(4)从学业和生活中认识自己。你的学习动力怎么样，学习兴趣在哪里，你对自己的专业学习是心甘情愿为之奋斗还是勉强应付，你的学业成绩如何？你的家庭生活和校园生活怎么样，是否快乐，原因何在？

(5)从自己的强项和弱项中认识自己。在学习、生活、工作或者爱好中，你的强项是什么，你最强的是什么，成就如何，别人怎么看？你的弱项是什么，在弱项中，它们具体是一种什么情况？

(6)从以往的成功和挫折中认识自我。成功和挫折最能反映个人性格或能力上的特点，因此，可以通过自己成功或失败的经验教训来发现个人的特点，在自我反思和自我检查中重新认识自我，认识自己的长处和短处。

(7)从感兴趣和讨厌的事情中认识自己。你对什么事情感兴趣，哪一种你最感兴趣？这种兴趣发展到了什么程度，这种兴趣是否高雅、正当？这种兴趣是否发展为爱好？在这方面做具体的分析。你讨厌什么？你讨厌人和物是什么具体情况？

(8)从学校和家庭中认识自己。学校的，你在学校的表现如何，班级的地位怎么样，同学怎么看你；家庭的，你在家里的情况怎么样，对家庭是否有责任心，全家人怎么看你，你的父母亲、兄弟姐妹怎么看你、亲戚朋友怎么看你。

(9)从生理和心理上认识自己。生理主要是指身体是否健康。心理包括的内容要多，如心理是否健康？心理品质如何？意志、毅力、心胸、情绪的基本情况，等等。分析自己的生理和

心理，是为了更科学、更全面、更准确地认识自己。

(10)用传统的和科学的方法认识自己。在人类历史上有许多如何识人识己的方法，可以进行借鉴。现在也有不少科学测验如心理测验等，也可以借鉴。

在采用上述方法，综合各种情况后，自己进一步全面地分析对比，采纳正确的认识，剔除错误的看法，客观地评价自己。既不高估自己，也不贬低自己。认识自己的优势、劣势、自己的与众不同和发展潜力。认识自己的生理特点，认识自己的理想、价值观、兴趣爱好、能力、性格等心理特点。

需要注意的是，认识自我，要尽量客观、准确、全面，避免因为个人认识或个人动机出现较大误差。再者认识自我，包括认识自己的现状和未来，是为了更好地把握自己，发展自己，要避免因此限制自己，成为发展的桎梏。

(二)自尊、自信、自强

我们要树立正确的比较观，总会有人比自己强，而我们要争取做到的是今天的自己比昨天的自己强。此外，要学会欣赏并接受自己，欣赏自己的优势，接受自己的短处，勇敢面对挫折与失败。

1. 自尊

(1)自尊的表现

自尊即自我尊重，指既不向别人卑躬屈膝也不允许别人歧视侮辱。它首先表现为自我尊重和自我爱护。自尊还包含要求他人、集体和社会对自己尊重的期望。只要不气馁、不灰心、不放弃，相信自己、尊重自己，我们就可以通过进一步的努力，找到自己的人生价值，赢得别人的尊敬，感受自尊的快乐。

自尊始于知耻，有了羞耻心，人才能节制自己的行为，不做庸俗卑贱的事情，有尊严地生活；有了羞耻心，我们会为自己的不当行为而难为情；有了羞耻心，我们做错了事会感到惭愧；有了羞耻心，我们辜负了他人的期望会觉得内疚。作为人格特质的一部分，自尊表现出了人们喜爱或不喜爱自己的程度各有不同。

(2)自尊确立的途径

个体的自尊发展受年龄、性别、家庭环境与人际特点的影响，总的来说，自尊的确立有两条途径：

自我提升——也叫自我美化，它是指个体以一种有利于对自己做正面评价的方式收集和解释有关自我的信息。自我确认则是指个体寻找和解释情境，以证实自我概念的过程。人们通过自我提升，使他人对自己有一个高的评价，从而有助于个体自尊的建立；通过自我确认，使别

人对自己有个一致性的认识，也有助于提高自尊。

自我展示——也叫自我表演，它是指人们在别人对自己形成印象时所做的显露。在日常生活中，人们总是想让他对自己有一个良好的印象，所以自我表演的方式也是多种多样的，如通过行动或语言把自己的正面信息呈现给别人；向他人显示自己的正直和有价值，引起他人内疚；故意低估自己的良好品质、成就和贡献；向他人表达自己的不足与依赖，引起他人的同情；用威胁的方法使他人接受自己的观点；说他人喜欢的话，俗称“拍马屁”。

(3) 保护自尊的策略

为了保持自尊，个体常常会使用一些策略，其中自我障碍策略就是最常用的一种方法，它是指人们提前准备的用来解释自己预期失败的一系列行为。使用这种策略，如果失败了，就可以使他人不把自己的失败归结于缺乏能力；而如果成功了，就更可能做出能力的归因。

比如在考试前，张三预计到自己考不好，为了避免被他人认为自己笨，他就使用了自我障碍的策略。在考试前一个星期，他有点感冒，家里来信说奶奶生病了，再加上他宿舍边上晚上还在施工。张三会把这些原因都摆出来，告诉他的同学这些事情极大地影响了他的学习，并预测说自己这一次肯定考得一塌糊涂。参加完考试之后，如果张三确实没考好，由于上述原因，没有人会认为这是因为他笨才没考好；相反，如果他考好了，人们就更有理由把他的成功归于能力，因为遇到这么多不幸的事情，他还成功了，他人很有可能就会承认他的聪明。

2. 自信

(1) 自信与自我效能感

美国作家爱默生说：“自信是成功的第一秘诀。”人们常常把自信比作发挥主观能动性的闸门，启动聪明才智的马达，这是很有道理的。确立自信心，就要正确地评价自己，发现自己的长处，肯定自己的能力。人们常说人贵有自知之明，这个“明”，既表现为如实看到自己的短处，也表现为如实分析自己的长处。

自信心表现个体对自己的尊重与肯定，并相信凭借自己的能力，能够充分利用条件并克服各种困难，通过自己的所作所为必定会有所成就的信念。而在心理学中，与自信心最接近的是班杜拉在社会学习理论中提出的自我效能感——个体对自己是否有能力完成某一行为所进行的推测与判断，体现“人们对自身能否利用所拥有的技能去完成某项工作行为的自信程度”。例如，学生不仅知道注意听课可以带来理想的成绩，而且还感到自己有能力听懂教师所讲的内容时，才会认真听课。个体在获得了相应的知识、技能后，自我效能感就成为行为的决定因素。

(2) 自卑

自卑是一个人对自身能力、品质等做出偏低的评价，总感觉自己处处不如人，悲观失望、

丧失自信、焦虑、抑郁等。一般来说，每个人都不可能有特别完整的自信，但是造成自卑的原因却因人而异，可能是生理素质方面的，可能是社会环境方面的，可能是性格气质方面的，还可能是生活经历造成的。

自卑心理的产生绝大部分与童年的创伤性经验有关。虽然成年产生自卑的也大有人在，但是孩童时代所受创伤造成的自卑感持续时间最长、影响最大，克服起来也最不容易。如父母经常打骂训斥孩子、强调孩子的缺点或生理缺陷，等等，这一切都会对孩子的幼小心灵留下影响其一生幸福与健康成长的阴影。这些阴影也许在童年时并未得到充分展现，但是到了成年以后，这样的孩子就变得极其重视他人的评价，非常关心自我在他人心目中的形象，甚至用苛刻的眼光寻找和放大自己的缺点和不足。越是如此，越是对自己不满意。这时，孩童时所受的创伤造成的自卑开始浮现出来，加剧了对自己的悲观和失望，渐渐变成了小心、内向、孤独和偏见等不良个性特征。

3. 自强

(1) 自强的分类

自强是个体不断提升自我，充分发挥自身潜能，努力进取，克服困难的一种人格动力特质。自强具有动力性，它对个体的心理和行为具有指引、推动、维持和调节的作用。这种动力性反映了自强是一种持续不断的发展过程，而非一种成就的终结状态。

(2) 自强的表现

自主——确立靠自己不靠别人的观念，把争取个人利益和幸福放在自己努力的基础上，不求别人代办，不求别人恩赐。同时，自主绝不是自我封闭，而是强调矛盾的主要方面在自身，主要责任在自身。在争取自身利益上，友谊和援助是次要的，是辅助性的。同时，也只有做到自立自强，才能赢得友谊和援助。

自信——自己对自己有信心，充分相信自己的力量。自信不是认为自己无所不能，而是对自己克服困难的勇气、信心和毅力的信任，是对自己会做得尽可能好的信任。自信的本质是一种自我宣誓式的决心。

自勉——自己勉励自己，自己鼓舞自己，自己激励自己。无论是自主还是自信，必然要落实到行动上，落实到积极奋发向上的人生态度上，落实到充满希望、精神激昂的人生开拓中。不悲观、不颓废、不自弃，调动自己整个生命中蕴含的活动能量，去进行人生的创造，才是“自强不息”的真正含义。

自责——勇于承担责任，从自身方面找原因。外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因通过内因而起作用。这样的道理虽然大多数人都懂，已成常识，但当个体遇到具体问题

特别是遇到不称心、不如意的境况时，有的人就会把个人的挫折归因于客观环境，或者由怨而恨、迁怒于人、疑人偷斧、徒生猜忌，或者由怨恨转为消沉、自暴自弃、破罐子破摔，使自己产生挫败心理，自我萎缩。

(3) 培养自强精神

“天行健，君子以自强不息”，君子处事，就应该像天那样高大刚毅而自强不息，自我力求进步，永不停止。我们每个人的生活都该是自强不息的，我们的生活、学习、工作等都需要自强不息的精神。那么我们在学习与生活中应该怎样培养自己的自强不息精神呢？《易经》中说“穷则变，变则通，通则久”，这可以说是“不息”之“源”，所以我们自身要做到“不息”得“万法自然”，不要过分沉溺于俗世烦恼，为眼前的“烟云”所迷惑。《黄帝内经》中说：“是以圣人为无为之事，乐恬憺之能，从欲快志于虚无之守。故寿命无穷，与天地终。此圣人之治身也”。这样我们就能做到“不息”了，做到“不息”自然“强”了，相信寻此之法我们此生定是“自强不息”的一生！

【心空翱翔】

活动 1：想想我是谁

道具：每人准备纸和笔，悠扬的背景音乐

分组：5~8 人/组

过程：8~10 分钟

教师任务：让学生思考并至少写出 10 条“我是……”，可以从身体、情绪、才智、社会关系等方面考虑；之后让同学们将写出来的句子按照身体状况、情绪状况、才智状况以及社会关系状况分类，并引导学生思考自己写出来的句子是积极的（赋值+1 分）还是消极的（赋值-1 分），计算总分。组织学生进行分享交流。

学生任务：在教师的引导下思考并写出 10 个“我是……”，简单归类后赋值计分，在小组内分享交流，派代表上台分享。

活动目的：引导学生写出越多的“我是谁”，就越能探索自我意识；而对“我是谁”的归类和评估，是为了让学生理性而全面地认识自己。

补充说明：教师可先用 10 个句子介绍自己，并归类、赋值算分，既能开拓学生的思维，又能达到与学生共情的目的，打开学生心扉，聆听到学生的真实心声。



想想我是谁

我是_____	(+1/-1)
我是_____	(+1/-1)
我是_____	(+1/-1)
我是_____	(+1/-1)
我是_____	(+1/-1)
我是_____	(+1/-1)
我是_____	(+1/-1)
我是_____	(+1/-1)
我是_____	(+1/-1)
我是_____	(+1/-1)
……包含类别(), 总分()	