

教育部关于印发《普通高等学校健康教育指导纲要》的通知（教体艺〔2017〕5号）中指出：“高校健康教育重在增强学生的健康意识、提高学生的健康素养和健全学生的人格品质。”教育部办公厅关于印发《普通高校学生心理健康教育课程教学基本要求》的通知（教思政厅〔2011〕5号）中规定，心理健康教育课程的性质与教学目标：高校学生心理健康教育课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程。课程旨在使学生明确心理健康的标准及意义，增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，掌握并应用心理健康知识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实提高心理素质，促进学生全面发展。本书内容的编写和课程安排紧紧遵循教育部相关文件精神。根据大学生心理发展的实际，努力提升大学生心理健康素养，遵循理论与实践相结合的基本原则，有效发挥课堂教学的主渠道作用，积极开展体验式教学。教材内容和模块设计具有以下三个方面的特点。

1. 课程内容体系完善，密切关联学生素质提升

本书针对大学生入学适应、情绪调控、自我意识、人格特征、人际交往、恋爱与性心理、压力应对等内容，一共编写了十章。全书贴近大学生生活实际，符合其心理发展和心理需求特点，以“基本原理、基本问题、基本策略”为编写途径，通过系统的阐述，帮助学生更好地理解心理健康知识，引导学生妥善处理学习成才、择业交友、健康生活等方面的成长性问题，为将来迈入社会打下良好的心理基础。

2. 结合互动体验，增加了课堂的情境性

本书每章内容除了心理健康教育相关理论阐述外，还收集整理了相应的心理体验活动。根据教学内容及现实情境，引入与课堂主题相关的活动，弥补了相对枯燥的理论教学模式的不足。采用体验式、情景式的活动教学模式，不仅能活跃课堂气氛，还能诱发学生的学习动机。本模块内容的设计切合大学生心理发展的实际，有耗时短、效率高、易操作、适合课堂教学等特点。

3. 延伸课堂范围，拓展课外知识

本书结合编者自身学习经历和知识结构，特别针对每章内容甄选了相关的心理拓展知识，包括书籍、电影、优质的微信公众号、手机APP、心理类网站等，帮助学生提升学习兴趣，引导学生学会“自助”，进而学会“助人”。

总之，本书的编写具有发展性、针对性、可读性、互动性和实用性等特点。在编

写过程中，我们参考了国内外有关的文献和资料，并借鉴了其中许多研究成果，在此对原作者表示衷心的感谢。尽管我们在编写过程中，做了一些努力和探索，但由于我们对大学生心理健康教育工作的理论研究和实践还很不够，水平有限，书中难免有疏漏和不足，敬请专家、同行和广大读者批评指正。

编 者

第一章	绪论——认知大学生心理健康	 1
—	第一节 心理健康概述	2
—	第二节 大学生常见的心理健康问题	4
—	第三节 大学生心理健康教育的意义与内容	8
第二章	大学生自我意识——从心悦纳自我	 13
—	第一节 自我意识概述	14
—	第二节 大学生自我意识的调节和完善	21
第三章	大学生人格心理——塑造一个独特的我	 35
—	第一节 人格的基本特性	35
—	第二节 常见的人格障碍	43
—	第三节 塑造健全人格	48
第四章	大学生情绪管理——我的情绪我做主	 56
—	第一节 大学生情绪特点及影响	56
—	第二节 大学生常见的情绪困扰及调适	64
第五章	大学生学习心理——发掘潜能，有效学习	 76
—	第一节 大学生的学习心理	77
—	第二节 学习动机与策略	80
—	第三节 大学生常见学习心理障碍与调适	90
第六章	大学生人际交往——生命有你更精彩	 101
—	第一节 大学生人际交往概述	102
—	第二节 人际交往常见心理问题及调适	106
第七章	大学生恋爱心理——与你谈情又说爱	 115
—	第一节 爱的心理学研究	116
—	第二节 大学生性心理	118
—	第三节 恋爱的心理困惑及调适	124

- 第四节 培养爱的能力 | 132

第八章 大学生压力与挫折——应对压力有良方 | 140

- 第一节 压力与挫折概述 | 141
- 第二节 压力管理和挫折应对 | 149

第九章 大学生常见心理障碍——走近身边的心理问题 | 159

- 第一节 心理障碍概述 | 159
- 第二节 大学生常见的心理障碍的类型 | 162

第十章 大学生生命教育与危机干预——绽放生命的光彩 | 173

- 第一节 认识生命 | 173
- 第二节 心理危机及其干预策略 | 175
- 第三节 自杀的识别与预防 | 179

参考文献 | 186

第一章 绪论

—— 认知大学生心理健康

关注心理健康就是关注健康、关注生命，保持良好的心理健康可以大大提高自己的生活质量。对于广大的大学生来说，心理健康更是幸福生活、健康成长、学业有成、事业顺利的基础。本章让我们一起来了解什么是心理健康的标准，以及影响大学生心理健康的因素有哪些。

故事启迪

一位妇女发现三位蓄着花白胡子的老者坐在家门口。她不认识他们，就对他们说：“我不知道你们是什么人，但各位也许饿了，请进来吃些东西吧。”三位老者问道：“男主人在家吗？”她回答：“不在，他出去了。”老者们回答：“那我们不能进入。”傍晚时分，妻子在丈夫回家后向他讲述了所发生的事。丈夫说：“快去告诉他们我在家，请他们进来。”

妻子出去请三位老者进屋。但他们说：“我们不能一起进屋。”其中一位老者指着身旁的两位解释：“这位的名字叫财富，那位叫成功，而我的名字是健康。”接着，他又说：“你再回去和你丈夫讨论一下，看你们愿意我们当中的哪一个进入。”妻子回去将此话告诉了丈夫。丈夫说：“我们让财富进来吧，这样我们就可以黄金满屋了！”妻子却不同意：“亲爱的，我们还是请成功进来更妙！”他们的女儿在一旁倾听。她建议：“请健康进来不好吗？这样我们一家人身体健康，就可以幸福地享受生活、享受人生了！”丈夫对妻子说：“听我们女儿的吧，去请健康进屋做客。”妻子出去问三位长者：“敢问哪位是健康？请进来做客。”健康起身向她家走去，另外两人也站起身来，紧随其后。妻子吃惊地问财富和成功：“我只邀请了健康，为什么两位也随同而来？”两位长者道：“健康走到什么地方，我们就会陪伴他到什么地方，因为我们根本离不开他，如果你没请他进来，我们两个不论是谁进来，很快就会失去活力和生命，所以，我们在哪里都会和他在一起的！”

第一节 心理健康概述

一、心理与心理健康

1. 心理

心理是人脑对客观现实的主观反应。意识是心理发展的最高层次，只有人才有意识。心理现象又可分为两大类，即心理过程和人格。认知、情绪情感和意志是以过程的形式存在的，它们都要经历发生、发展和消失的不同阶段，所以属于心理过程。人格也称个性，是指一个人区别于他人的，在不同环境中一贯表现出来的，相对稳定的影响人的外显和内隐行为模式的心理特征的总和，包括需要、动机、能力、气质、性格等。在一定意义上，人格不是独立存在的，而是通过心理过程表现出来的。

人的心理不是一般物质的运动，而是人的机体，首先是人脑这种以特殊方式组织起来的物质的机能、活动过程或运动。人一旦离开脑，就不存在心理活动。无脑的或患有脑缺陷的婴儿不能发展或不能健全发展心理。人脑的不同区域有相对的分工，各自具有不同的作用。某一区域的损伤或病变，会导致与之相应的心理活动的紊乱以致丧失。

人的机体是一个整体，人脑是其中的一个组成部分，是心理活动的主要器官，但人脑的活动与机体的其他部分的活动是相互协调、不可分割的。人通过实践活动，不仅认识客观世界，也改变客观世界，而心理就是人对客观现实的主观能动反应。人能作用于周围环境，就是以其主观见之于客观的行动过程。实现这个过程的前提就是心理过程如思维、意向等的内部物质变化，通过肌肉活动而见之于客观的行动，客观物质化了的行动才能给客观环境以影响。常见的行动包括广大的范围，都是借助于人的机体的肌肉活动，诸如发声、表情、动作，特别是人手的动作等。手既是认识的器官，又是改变物质世界的主要器官。人类机体某一部分的丧失，将导致心理的相应变化。后天聋者渐次变哑；后天盲者关于客观世界的视觉表象，以及截肢者关于被截肢体的表象，都只能存在于一定的时间内。所以说，心理的物质基础使人的整个机体更合乎逻辑。心理活动的划分，见表 1-1。

表 1-1 心理活动的划分

心理活动的划分		表现形式	关系
心理过程	认知过程	感知、表象、思维、想象、记忆等	相互联系 相互影响 相互制约
	情感过程	荣誉感、道德感、正义感、美感、同情感	
	意志过程	自觉性、坚毅性、果断性、自制力、勇敢等	
个性心理	个性倾向性	需要、兴趣、动机、信念、理想、价值观等	
	个性心理特征	气质、性格、能力等	

2. 心理健康

健康是指一个人在身体、精神和社会功能等方面都处于良好的状态。传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康。1989年世界卫生组织（WHO）提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德。”因此，现代人的健康内容包括：躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。健康是人的基本权利，是人生最宝贵的财富之一；健康是生活质量的基础；健康是人类自我觉醒的重要方面；健康是生命存在的最佳状态，有着丰富深蕴的内涵。

心理健康是一个相对概念，正常与异常心理活动之间的差别是相对的，它们之间没有明显的界限。个体心理健康是指在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，不是指绝对的十全十美状态。

二、心理健康的标准

1. 心理健康的一般标准

心理健康是心理学、社会学、精神学、心理卫生学等多学科共同关注的重要理论问题，各大心理学家都有自己的说法。目前，国际上比较认可的是美国人本主义心理学家马斯洛提出的心理健康的标准。

- (1) 充分的安全感。
- (2) 充分了解自己，并对自己的能力作适当的估价。
- (3) 生活的目标能切合实际。
- (4) 与现实环境能保持接触。
- (5) 能保持人格的完整与和谐。
- (6) 具有从经验中学习的能力。

- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 适度的情绪表达及控制。
- (9) 在不违背团体要求的情况下，能作有限度的个性发挥。
- (10) 在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需求。

2. 大学生心理健康标准

目前，大学生在心理健康方面存在认识上的偏差。首先，是对健康定义的片面理解，学生往往没有认识到心理健康也同样是评价一个人是否健康的重要内容之一。很多学生只注重身体健康而忽视了心理健康。其次，是对心理健康标准的片面理解。学生通常认为只有患精神病的人才是有问题的。此外，是对心理健康水平的片面理解。有的学生自认为没有什么心理烦恼和心理困惑就是心理健康水平高的人。这种错误的认识，使学生在遇到情绪不良、心态失衡或是压力过大等情况时，意识不到自己的心理健康正面临着心理疾患的威胁。缺乏维护心理健康的意识，使很多学生错过了避免形成心理问题的最佳时机。那么，怎样才算是心理健康呢？目前得到大家认可的大学心理健康标准如下。

- (1) 能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望。
- (2) 能保持正确的自我意识，接纳自我。自我意识是人格的核心，指人对自己与周围世界关系的认识和体验。
- (3) 能协调与控制情绪，保持良好的心境。心理健康者经常能保持愉快、自信、满足的心情，善于从行动中寻求乐趣，对生活充满希望，情绪稳定性好。
- (4) 能保持和谐的人际关系，乐于交往。
- (5) 能保持完整统一的人格品质。心理健康的最终目标是保持人格的完整性，培养健全人格。人格完整是指人格构成的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。
- (6) 能保持良好的环境适应能力，包括正确认识环境及处理个人和环境的关系。
- (7) 心理行为符合年龄特征。一个人的心理行为经常严重地偏离自己的年龄特征，一般都是心理不健康的表现。

第二节 大学生常见的心理健康问题

许多大学生都会遇到一般性的心理困扰或发展性心理问题，及时发现并帮助学生调节、疏导和解决这些问题，避免产生更为严重的心理障碍，是高校心理健康教育工

作的基本任务。

一、环境适应问题

大学生走进大学校园后，就步入了一个全新的世界，周围的一切都发生了变化，主要表现为生活方式、生活习惯、生活范围等各个方面的变化。大学与中学相比，从生活方式来看，中学时，同学们大多居住在家里，不少人拥有属于自己的独立生活空间，生活上的事情绝大多数由父母包办打理。进入大学后住集体宿舍，没有了父母、长辈的悉心照料，凡事都要靠自己安排处理。从生活习惯来看，不同地区来的同学在饮食方面存在差异，每个同学都有自己的饮食和生活习惯，进入新环境后需要一个适应过程。从生活范围来看，中学生生活的中心内容是学习，基本上是从家门到校门，而大学生的生活领域大大拓宽，人际环境也比以前复杂得多，大学生活要求学生思想上要自立、生活上要自理、学习上要自觉、行为上要自律。这些要求让一些学生出现各种适应困难，由此产生压抑、焦虑等心理问题。如果不能很好地处理，则会影响大学生的学习和生活，严重的还会导致神经症。

二、学业问题

1. 缺乏专业兴趣

在大学生中，部分同学所学专业与个人志向不一致，缺乏专业兴趣，失去了明确的学习目标，每天硬着头皮去学自己不喜欢的专业，因而情绪低落，内心十分矛盾和痛苦。

2. 学习压力大

大学生不仅要学习专业知识，掌握专业技能，还要培养综合能力与素质，力求全面发展，这样才能立足于社会。大部分学生都能够认识到知识对未来人生的重要性，认识到新知识的匮乏和创新能力的缺少会影响未来的发展。他们在学习本专业的基础上，还要参加普通话培训、计算机过级、外语过级等考试。有些同学为了保住高中时代“佼佼者”的地位，废寝忘食地学习，精神长期处于高度紧张的状态，可能导致强迫、焦虑甚至精神分裂等心理疾病。

3. 学习动力不足

大学学习的主要特点是学习的自主性，学生成为学习活动的主体，教师是学习活动的指导者。面对学习目的、学习方法、学习内容等方面的转变，许多大学生在学习上遇到了新的困难与挑战，失去了明确的学习目标，缺乏良好的学习方法和正确的学习态度，因而在学习中感到迷茫与困惑，主要表现为：缺乏社会责任感，求知欲不强，认为学习是苦差事，缺乏学习热情，缺乏毅力，缺乏足够的学习动力。

4. 学习目的不明确

个别大学生的学习带有盲目性，认为只要考试能过关就行，对于为什么要学习考虑不多。由于学习目的不明确，即使跟班学习，也是敷衍老师布置的日常学习任务，抱着“混文凭”的态度去学习。有些学生这样说：“在中学时代，学习就是跟着老师走，进入大学后，学习不知如何着手，好像浮在知识表面，也想努力学习却常常感到力不从心、学无所获。”

5. 学习注意力不集中

进入大学后，大学生面临的生活空间、生活内容、生活形式都发生了较大变化。有些大学生明显感到学习时注意力不像中学时代那样集中，上课时不能专心听课。还有些大学生抱怨没人引导，不知道自己喜欢什么、该怎样打发业余时间。

6. 学习动机功利化

市场经济的利益杠杆直接影响着大学生的学习，“考证热”是学习功利化的直接表现。大学生充分了解到市场对各种证书的青睐，因而放弃了专业课的学习去追逐各种有用的证书。对于这种过于功利化的学习动机，若不能及时、主动地进行调节，日积月累，就容易走向极端。

由于以上多种因素的影响，如果大学生缺乏足够的思想准备，缺乏较强的学习能力，就会对大学期间的学习产生厌烦和抵触情绪，从而导致学习成绩不理想，出现焦虑、紧张等情绪反应，还会严重影响自信心，产生自卑、自我否定等心理问题，甚至会出现强烈的嫉妒心理和攻击行为。这些都会极大地影响大学生的心理健康。

三、人际关系问题

与中学生比较，大学生的人际交往更为复杂、更为广泛，独立性更强，更具社会性。大学生开始尝试独立的人际交往，并试图发展这方面的能力。而且，交往能力越来越成为大学生心目中衡量个人能力的一项重要标准。大学生正处于渴望交往、渴望理解的心理发展时期，良好的人际关系是他们心理正常发展、个性保持健康和具有安全感、归属感、幸福感的必然要求。然而，并不是每个大学生都能处理好人际关系。现代大学生的交际困难主要表现为不会独立生活，不知道如何与人沟通，不懂得交往的技巧与原则。有的大学生有自闭倾向，不愿与人交往；有的大学生为交际而交际，不惜牺牲原则随波逐流。还有不少大学生因交际困难而在网络的虚拟世界里寻找心理满足，沉浸于虚拟世界，与现实生活产生隔阂，不愿与人面对面交往。久而久之，会影响他们正常的认知、情绪及心理定位，还会导致人格分裂，不利于塑造健康的性格和树立正确的人生观。

四、情绪、情感问题

1. 情绪问题

情绪是健全的心理不可缺少的重要内容，它是认识和洞察人们内心世界的窗口。稳定、积极、良好的情绪，是大学生成才很重要的因素，也是大学生心理健康中值得重视的问题。良好的情绪能激发大学生的学习、工作和生活热情，使其个性向全面、和谐、健康的方向发展。一个人如果长期被不良情绪所困扰，就可能会影响身心健康。大学生表现出来的情绪问题有抑郁、焦虑、自卑、冷漠等。

2. 情感问题

大学生的情感问题主要是爱情困扰和亲情问题。

(1) 爱情困扰。调查结果显示，大学生存在的情感困惑中，因恋爱失败导致的大学生心理问题是更为突出的现象，还有的人因此而走向极端。在处理感情问题时，大学生常常会由于理想与现实间的巨大落差而失落。主要表现为：与异性之间交往困难，陷入多角恋爱关系不能自拔，因单相思、失恋而痛苦，对性冲动、性自慰行为产生焦虑、自责等。这些心理问题如果不加以正确引导，将会导致大学生产生心理障碍。

(2) 亲情问题。近年来，反映大学生与家长沟通越来越少的文章不再鲜见，很多大学生的反映是：与家长没有太多的话说，交流基本上缘于实质性问题（如经济供给、物质补充）而非情感沟通，尽管自己也认识到不应该这样，但就是提不起交谈兴致而且心理上也并不感到歉疚。即使通电话，也仅仅是“我一切都好，不用牵挂”之类的客套话。很多家长也感到亲情受到空前的挑战，发出了“难道与孩子之间的联系仅是经济上的”的感慨。

五、恋爱与性心理问题

大学生由于性意识的觉醒与性心理的发展，使其渴望了解异性，向往爱情。但是由于对性知识、性行为的不恰当理解与认识，给一些大学生造成了诸多心理压力，如因性压抑、性自慰而产生羞耻感、极度自责和恐惧感等。

六、择业问题

大学生职业选择方面的心理问题比较突出。每个人都想找到一份满意的工作，在择业时会考虑个人理想、收入、社会声望、工作条件、发展前途等因素，而如今社会竞争激烈，用人单位的要求也越来越高，加之很多大学生在校时一心读书，与社会接触少，对社会缺乏充分的了解，这些情况导致他们在找工作时觉得不顺心，与自己想象中的差距太大，从而产生失落、不安、彷徨和焦虑等心理困扰。

第三节 大学生心理健康教育的意义与内容

一、心理健康教育的重要意义

（一）心理健康教育是提高大学生综合素质的有效方式

心理素质包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等，是其他素质形成和发展的基础。学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识，只有通过个体的选择、内化，才能渗透于个体的人格中，使其从幼稚走向成熟。这个过程，也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。因此，保持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。

（二）心理健康教育是驱动大学生人格发展的基本动力

心理健康教育与受教育者的人格发展密切相关，并直接影响其人格的发展水平。一方面，学生以在心理健康教育过程中接受的道德规范、行为方式、环境信息、社会期望等逐渐完善自身的人格结构；另一方面，客观存在的价值观作为心理生活中对自身的一种衡量、评价和调控，也影响着主体人格的发展，并且在一定条件下可转化为人格特质，从而使人格发展上升到一个新的高度。心理健康教育不是消极地附属于这种转化，而是在转化过程中能动地引导受教育者调整方向，使个体把握自我，对自身的行为进行认识评价，以达到、健全人格的目的。

（三）心理健康教育是开发大学生潜能的可靠途径

良好的心理素质和潜能开发是相互促进、互为前提的，心理健康教育为两者的协调发展创造了必要条件。心理健康教育通过激发受教育者的自信心，帮助他们在更高的层次上认识自我，从而实现角色转换，提高对环境的适应能力，最终使潜能得到充分发挥。

（四）心理健康教育是有效预防大学生心理危机事件的重要手段

心理危机是指个体遇到某些重大问题，既不能回避，又无法用通常方法来解决时，心理上产生不平衡，由此可能引发自杀或杀人等严重后果。近年来不断发生大学生自杀、伤人等案件，从2004年云南大学的马加爵事件，到2007年云南丽江女大学生杀

人碎尸案，再到 2008 年 10 月中国政法大学大四学生手持菜刀砍死教师案，以及频频发生于高校的大学生跳楼事件等，暴露出当代大学生的诸多心理危机隐患。

因此，高校必须普及心理健康教育，让大学生了解一些识别、应对心理危机的知识、方法和技巧，以便及时识别、有效化解心理危机及心理危机事件。

二、大学生心理健康教育的主要内容

（一）个性健全教育

个性健全教育可以使大学生学会修身养性，增强自我教育能力，从而矫正不良个性品质，促进个性的完善。

（二）积极适应教育

积极适应教育可以使大学生积极适应自我、适应环境、适应社会的各种变化，学会调控学习、生活中的各种烦恼，通过有意识的训练，掌握排解心理困扰、减轻心理压力方法，保持心理健康。

（三）情绪稳定教育

情绪稳定教育可以使学生了解人的情绪的正常值及自身情绪变化的特点，通过有效的调控手段，使自己经常保持乐观、满意的心态，形成适度的情绪反应能力和较强的抗干扰能力。

（四）意志力优化教育

意志力优化教育可以使大学生充分了解意志在成才中的作用以及自身意志品质的弱点，协助大学生提高调节自我、克服困难的主观能动性，克服内部困难，提高意志行为水平，不为偶发的诱因所驱使。

（五）人际和谐教育

人际和谐教育是帮助大学生掌握人际交往的基本常识和技巧，通过训练掌握一定的交往艺术，勤于与人交往，抛弃自私自利，同时又有一定的独立性、自主性，不依赖别人，不嫉妒别人。

总之，每个人在成长过程中都会遇到各种各样的心理问题，存在心理问题并不是什么可怕的事情，关键在于如何面对和解决这些心理问题。大学生如果能够采取恰当的方法解决这些心理问题，就能顺利健康地成长；若不能及时加以正确处理，则会产生持续的不良影响，甚至导致心理障碍。大学生活是一段全新的生活，我们的未来充满着不确定性。谁都可能成功，谁都可能遇到坎坷，唯一可以确定的是：只有自己才能使一切美好的愿望得以实现。

课堂体验环节

活动一 左手和右手 ◆ …

目的:

1. 创造融洽氛围,使学员在一种轻松幽默的氛围中相识。
2. 提升教师的亲和力,在短时间内拉近与学生的心理距离。

活动步骤:

1. 请每个人将左手张开伸向左侧人,手掌心向下;然后把右手食指垂直放到右侧人的掌心下。每排最左边的人左手不动,只用右手;最右边的人右手不动,只用左手。

2. 规则:当教师喊到“3”的时候,左手应设法抓住左侧人的食指,右手应设法逃掉。

体验分享:

1. 你的左手和右手在刚才的“战绩”如何?
2. 活动过后,你是否发现无意间和两边的朋友亲近了很多?为什么?

活动二 口香糖 ◆ …

目的:

1. 帮助同学们打破自身的舒适区,激发活力,活跃气氛。
2. 增进学生彼此的亲密感,并感受合作的重要性。

活动步骤:

班级人数如果是双数,则先请一个人做发令员;如果是单数,则教师先做发令员。

规则如下:请所有人一起问发令员“口香糖,粘什么”?发令员开始发令,比如“口香糖,粘肩膀”,则所有人必须迅速找到另外一个人,两个人的肩膀粘在一起。最后肯定剩下一个人,剩下的这个人则自己变成发令员,原来的发令员则回到人群中。然后,大家继续问“口香糖,粘什么”?发令员继续发令。

最后请所有做过发令员的人(第一个发令员除外)一起上台表演节目。

体验分享:

1. 为什么人们在开始的时候有些不好意思?
2. 在生活中,有哪些情况要求我们打破自身的舒适区?
3. 我们的舒适区是如何产生的,如何扩展舒适区?
4. 完成活动后,全体成员间处于一种什么样的状态?

活动三 请你记住我 ...

目的:

1. 使初步认识的同学彼此熟悉, 加深对同学特征的了解。
2. 扩大交往的范围。学习用新颖的自我介绍方式, 给人留下深刻印象。

活动步骤:

1. 学生分成若干组, 小组内自我介绍。
2. 小组讨论用什么样的方式向全班同学介绍本组成员, 要求不可以自己介绍自己, 形式可以多样。

体验分享:

1. 什么样的自我介绍更让人印象深刻? 思考如何做好第一印象。
2. 小组在面向全班同学介绍时, 哪组的介绍最有创意? 改变定势思维, 学习创新思维。

活动四 我的未来不是梦 ...

目的:

通过描述心目中理想的大学生活, 初步规划未来的生活。

活动步骤:

1. 请每位同学闭眼冥想3分钟: 虽然我才进大学, 但是毕业后的我, 将会在哪里? 将会干什么?
2. 冥想完毕, 每位成员在小组内简单分享自己的感受及对今后学习、生活的计划。
3. 选定2到3名目标最明确或目标最特别的成员进行介绍, 与全体成员分享。

课外知识拓展

1. 经典书籍推介 ...

关注读书网站:

豆瓣读书: <http://book.douban.com>

当当云阅读: <http://e.dangdang.com>

知乎: <http://www.zhihu.com>

亚马逊: <http://www.amazon.cn>

孔夫子旧书网: <http://www.kongfz.com>

本章推荐书籍:

《心理学与生活》

作者：[美]理查德·格里格/[美]菲利普·津巴多

这本书写作流畅，通俗易懂，深入生活，把心理学理论与知识联系人们的日常生活及工作，使它成为一般大众了解心理学与自己的极好读物。

2. 经典电影推介 ◆ …

关注电影网站：

时光网（电影）：<http://www.mtime.com>

本章推荐电影：

《心灵捕手》

导演：格斯·范·桑特

主演：罗宾·威廉斯

心理学看点：心理咨询师与心理咨询的魅力。

《肖申克的救赎》

导演：弗兰克·德拉邦特

主演：蒂姆·罗宾斯、摩根·弗里曼

心理学看点：坚强的意志，忍辱负重的生活磨砺，铸就人的品质。

3. 微信公众号推介 ◆ …

张德芬空间

功能介绍：由华语世界知名心灵作家张德芬女士创办，普及心灵教育，倡导由内而外的成长。

推送内容：心灵成长的故事、美文等。