

出版人：李 东
责任编辑：张唯茹
封面设计：唐瀚设计

大学生 心理健康教育

——心灵成长自助手册

第三版



定价：49.80元



通识课系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

大学生心理健康教育
——心灵成长自助手册（第三版）

主编◎王淑莲 鲁丹凤 高 兰

教育科学出版社
ESPH

通识课系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

大学生 心理健康教育

——心灵成长自助手册

第三版

主编◎王淑莲 鲁丹凤 高 兰

教育科学出版社
Educational Science Publishing House



通 识 课 系 列 教 材
“互联网+”新形态一体化教材



大学生 心理健康教育

——心灵成长自助手册

第三版

主编◎王淑莲 鲁丹凤 高 兰

教育科学出版社
· 北 京 ·

出版人 李 东
责任编辑 张唯茹
责任校对 翁婷婷
责任印制 叶小峰

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育：心灵成长自助手册 / 王淑莲，
鲁丹凤，高兰主编. — 3 版. — 北京：教育科学出版社，
2025. 5. — ISBN 978-7-5191-4548-4
I. G444
中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025HK8365 号

大学生心理健康教育——心灵成长自助手册（第三版）

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU——XINLING CHENGZHANG ZIZHU SHOUC

出版发行	教育科学出版社		
社 址	北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号	邮 编	100101
总编室电话	010-64981290	编辑部电话	010-64989443
出版部电话	010-64989487	市场部电话	010-64989009
传 真	010-64891796	网 址	http://www.esph.com.cn
经 销	各地新华书店		
印 刷	北京华创印务有限公司	版 次	2015 年 3 月第 1 版
开 本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16		2020 年 6 月第 2 版
			2025 年 5 月第 3 版
印 张	18.5	印 次	2025 年 5 月第 1 次印刷
字 数	415 千	定 价	49.80 元

图书出现印装质量问题，本社负责调换。



前言

党的二十大报告指出：“当代中国青年生逢其时，施展才干的舞台无比广阔，实现梦想的前景无比光明。全党要把青年工作作为战略性工作来抓，用党的科学理论武装青年，用党的初心使命感召青年，做青年朋友的知心人、青年工作的热心人、青年群众的引路人。”《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》明确指出：“心理健康教育要以课堂教学、课外教育指导为主要渠道和基本环节，形成课内与课外、教育与指导、咨询与自助紧密结合的心理健康教育工作的网络和体系。”课堂教学作为推进大学生心理健康教育工作的主渠道，已经越来越受到重视。因此，编写一本具有时代精神和创新特色、适合大学生自学的心理健康教育教材是一件非常重要且具有挑战性的工作。

本教材以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，坚持知识传授与价值引领相结合，以健康文明的价值体系、积极乐观的人生追求、坚毅高尚的人格修养等构成人文性的具体内涵，将社会主义核心价值观等思政元素融入项目、栏目的开发与设计，将中华优秀传统文化、法治教育、人生理想等与教材内容巧妙融合，从全面实施素质教育的新视角、新观念及现代社会发展的新领域出发编写教材，力求突出教材内容科学性与思想性、理论性与操作性、知识性与趣味性相结合的特点，避免枯燥难懂的理论灌输。

本教材在体例设计上采用“专题导言—案例分析—知识储备—心理训练—延伸阅读—学习达人”六大版块，以保证教材在知识层次上的实用性、趣味性、基础性和深度性；在内容架构上，以“实际问题驱动、学生技能培养”为主线，科学合理进行教材设计架构，使教材内容更加充实完整；在栏目设计上，巧妙地融入了与教学内容紧密相关的多种扩展性知识点及辅助材料，如“知识链接”“拓展阅读”“心理测试”“心理体验”“学习达人”等栏目，多渠道、多举措、全方位地为大学生打造学习平台，提高大学生学习的主动性和积极性；在呈现方式上，将“互联网+”思维融入教材中，组织了一批优秀心理课教学教师，精心进行微课设计和录制工作，以二维码形式呈现，便于大学生扫码自学。



本教材在编写过程中参考大量国内外相关研究文献，在此，向其作者和研究者诚表谢意。由于编者水平和能力有限，加上时间仓促，书中疏漏之处在所难免，欢迎广大同行和读者朋友指正。

此外，本教材编者还为广大一线教师提供了服务于本教材的教学资源库，有需要者可致电 13810412048 或发邮件至 2393867076@qq.com。

编 者

目录

专题一 幸福人生 健“心”开始

——心理健康导论

专题导言 /2

案例分析 /2

小青的成长之路 /2

知识储备 /2

第一讲 心理的实质 /2

第二讲 健康与心理健康 /4

第三讲 大学生心理健康 /7

心理训练 /13

心理适应性测试 /13

每天学着问自己几个问题 /14

延伸阅读 /15

认识心理学 /15

学习达人 /17

专题二 知者无畏 自助求助

——心理困惑与心理咨询

专题导言 /20

案例分析 /20

大学生患幻听症欲跳楼 /20

知识储备 /20

第一讲 大学生常见的心理困惑与异常心理 /20

第二讲 常见异常心理的应对 /29

第三讲 心理咨询 /33

心理训练 /41

症状自评量表 SCL-90 /41

学会放松自己的身体 /45

延伸阅读 /46

你有权重新选择今天 /46

学习达人 /47

专题三 三省吾身 提升自我

——自我意识与发展

专题导言 /50

案例分析 /50

一定要完美 /50

知识储备 /51

第一讲 自我意识 /51

第二讲 大学生自我意识的发展 /53

第三讲 大学生健全自我意识的养成 /61

心理训练 /64

自我和谐量表 (SCCS) /64

认识自我 接纳自我 /67

延伸阅读 /68

艾里克森的心理社会发展阶段理论 /68

学习达人 /70

专题四 修身养性 乐以忘忧

——情绪与情绪管理

专题导言 /74

案例分析 /74

新生不适应引发抑郁情绪 /74

知识储备 /74

第一讲 情绪 /74

第二讲 大学生的情绪特点 /78

第三讲 大学生自我情绪管理 /79

心理训练 /96

你的情绪稳定吗 /96

延伸阅读 /98

情商与情绪管理 /98

学习达人 /98

专题五 知人者智 自知者明

——自我气质与性格

专题导言 /102

案例分析 /102

遇事之方 因人而异 /102

知识储备 /102

第一讲 认识气质 /102

第二讲 了解性格 /106

心理训练 /112

气质类型自测——你属于哪种气质 /112

认识你自己 /114

延伸阅读 /118

我国古代关于理想人格的研究 /118

学习达人 /120

专题六 学无止境 行成于思

——学习心理与调适技能

专题导言 /124

案例分析 /124

小何的学习烦恼 /124

知识储备 /124

第一讲 学习、学习理论与大学生学习的特点 /124

第二讲 大学生常见的学习心理问题及自我调适 /131

第三讲 大学生学习方法与学习能力的培养 /138

心理训练 /142

学生学习动机简易量表 /142

找出大学生最重要的学习目标 /143

延伸阅读 /144

PQ4R 学习方法 /144

学习达人 /144

专题七 成就梦想 自强不息

——心理潜能与开发

专题导言 /148

案例分析 /148

背单词真的那么难吗 /148

知识储备 /148

第一讲 创造性思维 /148

第二讲 想象力、注意力与记忆 /152

心理训练 /160

威廉斯创造力倾向测试 /160

注意力训练 /164

延伸阅读 /164

大学生如何培养创新能力 /164

学习达人 /167

专题八 立身处世 厚往薄来

——人际关系与适应

专题导言 /170

案例分析 /170

小强为什么脸红 /170

知识储备 /170

- 第一讲 大学生人际关系 /170
- 第二讲 大学生人际交往中的不良心理
与不良行为 /178
- 第三讲 人际交往技巧与人际交往基本
模式 /182
- 第四讲 大学生与亲子关系 /185

心理训练 /192

- 大学生人际关系综合诊断量表 /192
- 连环手游戏 /194

延伸阅读 /194

- 人际交往技巧 /194

学习达人 /196

专题九 玫瑰花园 撷我所需

——恋爱心理与性心理

专题导言 /200

案例分析 /200

- 是爱情还是友情 /200

知识储备 /200

- 第一讲 大学生的爱情 /200
- 第二讲 大学生常见恋爱心理问题及
调适 /208
- 第三讲 大学生性心理 /211

心理训练 /216

- 你的恋爱观正确吗 /216
- 消除异性交往恐惧 /218

延伸阅读 /221

- 弗洛伊德性心理发展阶段论 /221

学习达人 /222

专题十 虚拟世界 辨别真假

——网络心理与调适

专题导言 /224

案例分析 /224

- 大学生沉溺网络被开除 /224

知识储备 /224

- 第一讲 网络的特征及其对大学生的
影响 /224
- 第二讲 大学生常见网络心理障碍及行
为偏差 /227
- 第三讲 大学生如何正确对待网络 /233

心理训练 /235

- 网络依赖度问卷 /235
- 网瘾四阶段脱瘾 /236

延伸阅读 /237

- 网络成瘾综合征的类型与治疗 /237

学习达人 /238

专题十一 历练生活 感悟生命

——挫折应对与心理危机干预

专题导言 /242

案例分析 /242

- 在竞选中成长 /242

知识储备 /242

- 第一讲 大学生挫折心理及自我调适 /242
- 第二讲 大学生心理危机及干预措施 /249

心理训练 /257

- 测测你的抗挫折能力 /257
- 认知重建 /259

延伸阅读 /260

- 挫折理论 /260

学习达人 /261

专题十二 深思熟虑 择出未来

——择业心理与职业规划

专题导言 /264

案例分析 /264

- 春风得意“马”蹄疾 /264



知识储备 /264

第一讲 大学生择业心理与影响因素 /264

第二讲 大学生择业心理障碍 /269

第三讲 大学生择业能力的培养 /273

心理训练 /279

抉择平衡表 /279

延伸阅读 /280

职业生涯发展理论 /280

学习达人 /282

参考文献 /284



专题六

学无止境 行成于思 ——学习心理与调适技能



【名人名言】

知之者不如好之者，好之者不如乐之者。

——《论语·雍也》



【登高望远】

我们现在迎来了从站起来、富起来到强起来的阶段，我们要把学习的具体目标同民族复兴的宏大目标结合起来，为之而奋斗。只有把小我融入大我，才会有海一样的胸怀，山一样的崇高。

——2019年1月17日，习近平在南开大学考察时的讲话



专题导言

“青年兴则国家兴，青年强则国家强。”大学生是民族的未来和国家的栋梁，大学生的理想信念和人生航向从一定意义上代表了民族、国家未来的走向。大学生要珍惜校园生活和学习机会，掌握调适技能，树立终身学习的观念，好好学习，真正做一个对社会有用的人，努力成为中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人。



案例分析

小何的学习烦恼

小何，19岁，某大学二年级语言类专业学生，性格较内向。虽然父母健在，一家人相处融洽，但她从小跟奶奶一起长大，和奶奶有着深厚的感情。一直以来，家中的亲人对她的期望很高，但由于高考失误，她没能进入家人和自己都向往已久的名牌大学。大学一年级开学后不久，奶奶因病去世，她发誓不再让亲人失望，要取得好成绩，今后通过考研进入家人期望的大学。从此她勤奋学习，把一切活动都抛开，把所有的时间都放在学习上，大学一年级期末考试她的学习成绩位居班级第二。这个成绩让一心扎在学习上的她很失望，于是暑假她也在学习。大学二年级开学后，她更是加班加点地学习，对自己严格到了苛刻的程度，一天只睡三四个小时。她认为自己这么刻苦，考试肯定没问题，谁料一次小考，她还是只拿了第二名。她心里非常难过，最近经常失眠，上课注意力也难以集中，每天都在为学习而苦恼，感觉快要崩溃了。

【智慧点拨】小何存在的主要问题是学习动机过强，即期望值过高，给自己定的目标过高，脱离实际，学习强度过大，超出了自己的实际承受能力。这样不仅身体吃不消，心理上的压力也很大，学习效果也不好。心理学研究表明，动机水平与学习效率成倒U型关系，动机过强反而会降低学习效率。小何需要调整自己的期望值，合理制定目标，给自己适当减压，在身心放松的情况下进行学习。



知识储备

第一讲 学习、学习理论与大学生学习的特点

每一位立志成才的青年朋友，都应该珍惜大学阶段的宝贵时光，珍惜机会，勤奋学习，努力成才。



学习心理

一、学习及其特征

（一）学习的概念

我国古代教育家对学习有许多精辟的分析和深刻的论述。最早把



“学”和“习”联系在一起的是孔子。孔子说“学而时习之，不亦说乎”（《论语·学而》），又说“学而不思则罔，思而不学则殆”（《论语·为政》）。这是我国古代儒家教育心理思想中的学习观。这些话在一定程度上揭示了学习与练习、学习与情感、学习与思维的关系，显示了我国古代学习心理思想的丰富性。“学习”二字成为一个词，最早见于《礼记·月令》。古代，所谓“学”，就是获取知识；所谓“习”，就是反复练习。《说文》里说：“习，数飞也。”鸟初学飞，时常数飞不已。可见，我国古代“学习”二字的内涵，主要指获取知识，形成技能。

在现代学习理论中，学习是一个含义极广的概念，它是人和动物在生活过程中获得个体行为经验的过程。人和动物的学习既有共同之处，又有本质区别。一般来说，动物的学习都是无意识的，而人的学习主要是有意识的，更重要的是，动物的学习是被动地适应环境，而人的学习则在于能动地认识世界和改造世界。另外，人的学习是与其他人在社会交往中通过言语这一中介掌握历史经验的认识过程，这更是动物无法比拟的。

人类的学习是复杂多样的。小孩学着认识动物、用筷子、懂得文明礼貌是学习，熟悉如何开汽车是学习，科学家在发明创造中也有学习。学生在学校里的学习，是有系统、有计划和有指导地进行的。长期以来，心理学对学习有种种界定，但目前最为广泛使用的学习定义是学习是个体在特定情境下由于练习或反复经验而产生的行为或行为潜能的比较持久的变化。

（二）学习的特征

1. 学习是以行为或行为潜能的改变为标志的

个体行为的变化可能是由经验引起的，也可能是由成熟、疲劳或疾病引起的。前者是学习，后者不是学习。例如，我们从黑暗的电影院里出来，在刺眼的阳光下，眼睛将产生明适应，瞳孔收缩，个体对光刺激的感受性降低，这种行为改变是一种视觉适应，不能叫作学习。

2. 学习引起的行为变化是相对持久的

无论是外显行为，还是行为潜能的变化，只有行为改变的时间较长，才可以称为学习。

3. 学习是由练习或经验引起的

学习是个体在与环境的交互作用中产生的，个体必须通过练习或积累经验才能使行为发生改变。有些行为的改变需要较长时间，需要反复练习，如学习某种技能（游泳、骑自行车等）。

二、学习理论

（一）自我效能感理论

自我效能感这一概念是著名心理学家班杜拉最早提出的，指人们对自己是否能



够成功地进行某一成就行为的主观判断，即“I can do”的信念。它意味着人是否确信自己能够成功地进行带来某一结果的行为。当人确信自己有能力进行某一活动时，他就会产生高度的自我效能感，并会进行该活动。例如，学生不仅知道注意听课可以带来理想的成绩，而且感到自己有能力听懂教师所讲的内容时，就会更加认真听课。人们在获得了相应的知识、技能后，自我效能感就成了行为的决定因素。在 20 世纪 80 年代，自我效能感理论得到了丰富和发展，也得到了大量实证研究的支持。

1. 自我效能感对大学生学习的影响

班杜拉认为，自我效能感将影响学生面临什么样的挑战、付出多大的努力、坚持多久及愿意承受多大的压力。自我效能感对学生的心理和行为的影响具体表现在以下四个方面。

（1）影响学习活动的选择。自我效能感水平高的人会选择富有挑战性的任务，并期望获得成功。学生在某一方面的自我效能感水平越高，成功的可能性越大，就会越多地选择从事这方面的活动；反之，学生会逃避那些自己不能胜任的活动。比如，数学自我效能感较高的学生，会更多地选择数学学习活动。

（2）影响学习努力的程度、持久性，以及在困难面前的态度。具有高度自我效能感的人自信心强，有助于激发和维持向困难挑战的精神，努力实现目标；相反，自我效能感低的人，怀疑自己的能力，在困难面前缺乏自信，畏首畏尾，不敢尝试。

（3）影响学习活动时的情绪。自我效能感高的人在学习时情绪饱满，信心十足，体验到的紧张、焦虑和恐惧水平低；而自我效能感低的人则垂头丧气，充满着紧张、焦虑和恐惧。

（4）影响学习任务的完成。自我效能感高的学生确信自己能够很好地掌握有关知识和技能，从而集中注意力，适当运用有关学习策略，取得最佳学习效果，完成各种学习任务；自我效能感低的学生总是担心失败，把思想纠缠在个人不足上，因此有时不能很好地完成学习任务。



拓展阅读

自我效能感对学生的影响

美国学者柯林斯在 1982 年做了一个实验。他按学生的实际数学能力，把学生分成三组，而每一组数学能力相同的学生中又分为自我效能感高的一组和自我效能感低的一组，这样就有六组被试，分别为三种不同数学能力水平及两种不同自我效能感水平的学生。柯林斯让这些学生解答数学难题，结果发现，在每种数学能力水平中，自我效能感水平高的学生会比自我效能感水平低的学生更快地丢掉错误的策略，能解决更多的难题。

2. 影响自我效能感形成的因素

班杜拉等人的研究指出，影响自我效能感形成的因素主要有以下四个方面。



(1) 个体自身行为的成败经验。以往成败的经验对于个体自我效能感的影响最大,成功的经验可以形成较高的自我效能感,失败的经验则可能降低个体的自我效能感,尤其是当个体尚未形成较强的自我效能感之前。

(2) 替代经验。个体通过观察他人的行为而获得的间接经验会对自我效能感产生重要影响。如果个体与榜样相近,榜样的成功能促进个体自我效能感的提高;但看到其失败,尤其是付出很大努力后的失败,则会降低其自我效能感。另外,当一个人对自己某方面的能力缺乏实际的判断时,这种间接经验的影响力最大。

(3) 言语劝说。言语劝说被广泛用来说服人们去相信自己的能力,言语劝说的价值取决于它是否切合实际,缺乏事实基础的言语劝说对形成自我效能感效果不大,在个人自身行为的成败经验或替代经验基础上进行劝说和鼓励效果最好。另外,劝说的效果还受劝说者的地位、身份、权威和专业等因素的影响。

(4) 情绪唤醒。平静的情绪和良好的心身反应可以提高人们的自我效能感;反之,紧张、焦虑、疲劳、烦恼和不良的心身反应易降低人们的自我效能感。

3. 自我效能感的自我提升策略

(1) 积累成功的经验。由于自我效能感主要受个体过去成败经历的影响,所以多体会成功的经验是提高自我效能感的关键所在。大学生要降低成功的评判标准,即使取得较小成功时,也要看到自己每一步的进展,要及时给自己鼓励,逐步拥有乐观的学习自我效能感。

(2) 树立合适的榜样。首先,大学生可以通过观察学习能力相近者的学习进步来培养自己的自信心。当看到和自己水平相当的同学因为努力而获得成功时,那种积极向上的愿望更强烈。其次,大学生要确立自我参照标准,从自身的进步中提高自我效能感。

(3) 积极的自我暗示。积极的自我暗示可以提高学生的自我效能感。当自己在学习上取得进步时,要及时表扬和奖励自己;当自己在学习上还未取得进步时,要积极地暗示自己一定可以取得进步。

(4) 做出正确的归因。对自己学习行为及结果产生原因的推论就是归因。国内外许多研究表明,个体在成功时多将成功的原因归结为自己的努力和能力,失败时多将失败的原因归结为自己努力的程度不够,有利于个体自信心的提高。

(5) 保持良好的情绪状态。个人的情绪状态会影响自我效能感。平静的情绪和良好的心身反应可以提高人们的自我效能感。

(二) 成就动机理论

阿特金森的成就动机理论认为,个人的成就动机可分成两部分:一是力求成功的倾向,二是避免失败的倾向。也就是说,成就动机涉及对成功的期望和对失败的担心。

因为这两种成分在成就动机中所占的相对强度不同,因此,可以把人区分为成就动机水平不同的人。成就动机高的人追求成功的倾向大于避免失败的倾向,成就



动机低的人追求成功的倾向小于避免失败的倾向。成就动机水平不同的人在完成任
务和选择目标上有不同的行为表现。成就动机高的人在完成任务上追求成功的倾向
强，在选择目标时选择难度适中的目标和课题（成功概率约为 50%），因为这种选
择可以给他们提供最大的现实挑战。成就动机高的人对完全不可能成功或稳操胜券
的任务，动机水平反而下降，他们往往通过各种活动努力提高自尊心，得到心理上
的满足。成就动机低的人在完成任务上防止失败的倾向强，在选择目标时选择容易
的或困难的课题。因为选择容易的任务可使他们免遭失败，而选择的任务如果极其
困难，那么即使失败，也可以找到适当的借口，从而减少失败感。他们往往通过各
种活动防止自尊心受到伤害和产生心理烦恼。

1. 成就动机对大学生学习的影响

成就动机对大学生的学习态度、坚持性、学习任务选择，以及学习成绩等均有
重要影响。

在学习任务的选择上，高成就动机的大学生积极地向中等难度的课题或任务挑
战，低成就动机的大学生可能选择不恰当的任务，并经常变动所选择的任务。在对
待学习的态度、坚持性上，高成就动机的大学生在面临失败的情况下，有耐心、有
毅力、能坚持；低成就动机的大学生则可能会半途而废。一些研究表明，成就动机
与学习成绩之间呈正相关关系，高成就动机的学生，其学习进步快、成绩较好；相反，
低成就动机的学生，可能学习无明显进步、成绩亦较差。



拓展阅读

成就动机的水平对任务选择的影响

20 世纪 50 年代末 60 年代初，麦克莱兰在各种实验条件下对不同年龄、
不同特征的被试的成就动机做了大量的研究。其中一个实验是用 5 岁的儿童
来当被试的。实验者让这些孩子走进一间屋子，手里拿着许多绳圈，让他们
用绳圈去套房间中间的一个木桩。孩子们可以自由选择自己站立的位置，并
且让他们预测能够套中多少绳圈。结果发现，追求成功的孩子选择了距离木
桩适中的位置，然而避免失败的孩子却选择了要么距离木桩非常近，要么距
离木桩非常远的位置。

麦克莱兰这样解释：追求成功的孩子选择了具有一定挑战性的任务，但
同时也保证了具有一定的成功可能性，因此他选择了与木桩距离适中的位
置。后来，这个发现在不同年龄、不同的任务中取得了一致的结果。避免失
败的孩子关注的不是成功与失败的取舍，而是尽力地避免失败和与此有关的
消极情绪。因此，要么距离木桩很近，轻易成功；要么距离木桩很远，几乎
没有成功的可能，这是任何人都达不到的，因此也不会带来消极情绪。



2. 影响成就动机强弱的因素

(1) 家庭教育。父母要求儿童独立自主又能以身作则,有利于培养儿童的成就动机;父母对子女过多保护会限制儿童的独立性,不利于培养儿童的成就动机。

(2) 教师的言行。对学生充满期望、成就动机高的教师,能够培养出更多的成就动机高的学生。

(3) 竞争的机会。经常参加社会竞争和探险活动,有利于培养学生的成就动机。

(4) 学习成绩。学生的学习成绩与其成就动机成正比。学习成绩优秀的学生通常成就动机强,学习成绩差的学生通常成就动机弱。

(5) 个性。奥苏贝尔认为,在儿童期独立性强的儿童很早就显示出高水平的成就动机;而依附性强的儿童显示出较低水平的成就动机。

此外,个人的理想、信念和世界观对成就动机也有深刻的影响。

3. 成就动机的自我激发训练

成就动机的自我激发训练可以分成以下几个阶段。

(1) 意识化:主动注意与成就动机有关的行为,提高对成就动机的清晰认识,有意识地在成就动机方面进行自我分析和自我激励。

(2) 体验化:在游戏或竞赛等其他活动中体验成功与失败、选择目标与成败的关系,特别是体验为了取得成功所必须掌握的行为策略。

(3) 概念化:在体验的基础上理解与成就动机有关的概念,如“成功”“失败”“目标”等。

(4) 练习:重复前两个阶段。多次重复能使自身不断加深体验和理解。

(5) 迁移:把学到的行为策略应用到学习场合,不过这个场合往往是一特殊的学习场合,要具备自选目标、自己评价、能体验成败的条件。

(6) 内化:取得成就的要求成为自身的需要,可以自如地运用所学到的行为策略。

三、大学生学习的特点

(一) 学习的主动性

主动性是指大学生在学习过程中能充分发挥自己的主观能动性。自觉、积极、主动地学习是大学学习活动的核心。

有一位大四学生在回忆大学生活时很后悔:“我以为会有老师告诉我什么时候应该做什么,我以为上课会有人告诉我哪些是重点、难点,我以为可以从老师那里获得答案。但是,我错了,我太依赖老师了。大学学习要靠自己,不要因为没有人督促而放松自己,上课、自习都要抓紧,专业课、公共课都不能放松。学习是学生的主要任务,要好好抓住学习的控制权,自觉、主动地学习,只有这样,我们才能收获大学里最美好的果实。”



与中学相比，除上课以外，大学生约有 45% 的时间是可以自由支配的，大学的学习更强调学生个人自觉、主动地学习。培养和提高主动学习的能力，是大学生必须完成的一项重要任务。

（二）学习的专业性

大学学习实际上是一种专业性学习，专业性是大学学习的一个显著特点。大学学习主要是围绕着如何让大学生尽快成为某一方面的专业人才而组织和进行的，大学的课程内容都围绕着专业目标、方向和需要来展开。为了适应当代科技发展既高度分化又高度综合的特点，以及社会对人才综合性知识要求的特点，大学还为大学学生的学习提供更优越的平台，设置了基础课、专业课、必修课、选修课，以帮助大学生构建专业的知识体系和技能结构。

（三）学习的广泛性

广泛性反映了大学学习多层面、多角度的特点。大学生在学习过程中可以通过不同的途径和渠道吸收知识，也可以靠广泛的学习兴趣去探求，获得课程之外的知识。有的大学生进入大学之后，总觉得日子过得很空虚，除了每日正常上下课以外，似乎都是一副无所事事的样子。有的大学生说：“大学里真没意思，没什么事可干，学的知识还不如在高中时候学得多。”其实不然，正如德莱顿在《学习的革命》一书中指出：“我们所看、所听、所尝、所触、所嗅、所做均为学习。”学习的过程本身就是有价值的，而大学就是要通过各种各样的途径，利用各种丰富的资源来提高自身的修养。正如叶圣陶先生所说：“从生活中学，从工作中学，从书本中学。”大学学习活动的安排正反映出这种广泛性的特点。上课时间之外，大学生有较多自由支配的时间，可以在学校为其提供的各种条件下进行广泛学习，如学术报告、专题讨论、社会调查、参观访问等。众多形式为大学生从不同层次、不同角度学习知识创造了条件。广泛性的另一表现是大学生在学习活动中可以发展自己的兴趣。

（四）学习的创造性

创造性是指表现在学习过程中的创新意识和初步的创造性活动。杰出科学家爱因斯坦说过，高校教育必须重视培养学生思考、爱探索问题的本领。大学学习具有研究和探索的性质，这不仅表现在大学生要完成学位论文和毕业设计方面，而且表现在所学的课程内容上。大学生的学习不但要掌握知识，而且要掌握科学知识的形成过程、科学的研究方法，了解各学科存在的问题及其解决的可能性。大学生的抽象思维能力不断发展，在大学这种充满学术研究气氛的特殊环境影响下，大学生可能会渐渐萌生一种重新组合已学知识，以新的角度解释已学知识的创新冲动。



第二讲 大学生常见的学习心理问题及自我调适

一、学习动机缺乏及自我调适

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

（一）大学生学习动机缺乏的主要表现

大学生学习动机缺乏有以下几个方面的表现。①懒惰行为。动机不足的大学生不愿意上课，不愿意动脑筋，不完成作业，学习拖拉、散漫、怕苦怕累，并经常为自己的懒惰行为找借口。②容易分心。动机不足的大学生注意力差，不能专心听课，不能集中思考，兴趣容易转移，行动忽冷忽热，情绪忽高忽低。③厌倦情绪。动机缺乏的大学生对学习冷漠、畏缩，常感到厌倦，对学校与班级生活感到无聊。④缺乏方法。动机不足的大学生把学习看成奉命的、被迫的苦差事，因此不愿积极寻求一些适合自己的学习方法，满足于死记硬背，应付考试，由于缺乏正确而灵活的学习策略和方法，所以往往不能适应新的学习情境。⑤独立性差。动机缺乏的大学生，在学习上没有明确的目标，学习行为往往表现出从众与依附性，随大流，极少有独立性和创造性。

（二）大学生学习动机缺乏的原因

导致大学生学习动机缺乏的原因是什么呢？研究表明，大学生学习动机缺乏可能有以下几个方面的原因。①个人原因，如高考的挫折引起的沮丧和痛苦，对所学专业不感兴趣，毅力不够，不想努力，身体健康状况不好等都容易使大学生失去学习动机。②家庭原因，家庭环境对大学生的学习动机会产生影响，如父母的高期望、管教太严只会适得其反，使大学生产生逆反心理或畏难心理，降低学习动机。③学校原因，如大学的名声、校园环境、专业的课程设置、教师的教学水平等都会对大学生的学习动机产生影响。④社会原因，社会价值观念及社会的就业形势都会对大学生的学习动机产生影响。

（三）大学生学习动机缺乏的自我调适

（1）制定适合自己的学习标准。心理学研究及教学实践证明，学习标准定得过高或过低都不利于提高大学生学习的积极性。一般来说，学习标准以一个大学生在其原有学习成就的基础上增加 20% 为佳，实现该标准的时间以一学期为宜。

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

（3）提高对学习目的和意义的认识。明确学习目的和意义是培养和激发学习动机的重要条件之一，当我们认识到自己学习的价值时，学习就有了责任心和使命感。



只有当兴趣与奋斗目标及人生理想结合起来的时候，个体的学习兴趣才会由有趣、乐趣发展到志趣，这样的志趣才具有更大的自觉性和方向性，有更大的推动力量。

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

二、学习动机过强及自我调适

学习动机对学习活

与缺乏学习动机的大学生相比，有的大学生则过于勤奋，几乎把所有的心思和时间都放在功课的学习上，不参与其他活动，把自己的神经绷得紧紧的，一刻也不松懈。这样的大学生，其学习动机往往过强，力求在学习上追求完美，认为“学习是生活的唯一”。案例中的小何就是这样，近乎苛刻地把时间投入学习当中，将学习成绩视为唯一的衡量标准，给自己带来了巨大的心理压力。

实际上，学习虽然是大学生生活的主题，却不是大学生生活的唯一。学校为大学生提供了很多活动空间和机会，希望大学生能够利用各种活动丰富课余生活，提高各方面的素质和能力；同时也为大学生的学习提供了丰富的资源，希望大学生能够充分利用各种资源，使个人的知识和技能得到全面的发展。而这些动机过强的大学生，或把目标设置得过高，以致难以达到；或像小何一样，错误地把学习定义为在教室里埋头苦学，勤奋和努力也被当作成功的唯一条件。正如有的人说，如果你老是失败，那就重新定义成功。小何等动机过强的大学生不是要放弃学习，而是要跳出自己的学习空间，反观自己的学习过程，他们会发现，在大学里，除了学习，还需要与同学相处、了解社会。学习不仅是书本内容的学习，还有专业技能的练习。学习成功不仅要靠努力，还要有良好的方法。学习的成功不仅仅用成绩来衡量，还要看个人的专业视角和专业技能。

（一）大学生学习动机过强的主要表现

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

（2）过于勤奋，几乎把所有心思和时间都用在

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



（二）大学生学习动机过强的原因

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

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

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

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

（三）大学生学习动机过强的自我调适

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

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

（3）以宽容的心态对待自己，降低对学习成败的敏感度。

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

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

三、学习疲劳及自我调适

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

（一）大学生学习疲劳的原因

大学生学习疲劳的原因可分为心理和生理两种。

1. 心理原因

（1）大学生是通过激烈的竞争考试而被选拔入学的，高考的胜利加上青年时期世界观并未完全定型，使一些大学生对事物具有过激的评价，或十全十美，或一无是处，因而不能正确对待现实和理想的差距，造成学习动力缺乏。

（2）大学校园相对简单的人际关系有利于大学生专注学业，但也会给大学生心



大学生心理健康教育——心灵成长自助手册（第三版）

理的全面发展造成障碍。部分大学生无法设想学业和现实社会的丰富关系，因而求知欲大大减弱。

（3）以实用主义的眼光看待学习，认为所学课程没有或少有现实意义，但又缺乏理想选择，因而表现出急躁情绪，影响学习积极性的持久发挥。

（4）目前，一些大学封闭式的办学方式远不适应大学生世界观、人生观发展的需要。一些大学生也看不到他们相互之间竞争的深层的社会意义，因而也就缺乏内在竞争动力，造成学习成绩好的学生比成绩差的学生心理负担更重的局面。

2. 生理原因

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

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

（二）大学生学习疲劳的自我调适

1. 善于科学用脑

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

2. 注意劳逸结合

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

3. 遵循人体生物节律

按照人体生物活动的规律，上午 7~10 点，机体的生物机能处于上升状态；10 点左右精力最充沛，是学习与工作的最佳状态，此后逐渐下降，至下午 5 点后再次



度上升，到晚上9点达到最佳状态。因此，学习时间的安排应顺应人体生物钟的节律变化，但这一变化规律会因地因人而异，所以大学生最好能查明自己的“黄金时间”，以合理安排作息时间。

4. 养成良好的生活习惯

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

5. 培养对学习的兴趣

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

6. 创设良好的学习情境

良好的学习环境可使大学生在学习活动中感到身心舒畅，提高学习效率；而在嘈杂、脏乱的学习环境中，人容易心烦意乱，焦躁不安。在光线过亮的地方学习，可能头晕目眩，出现视觉疲劳，影响学习效果。大学生都应注意和避免这些情况。

四、习得性无助及自我调适

非智力因素也是影响大学生学业成绩的主要因素之一。在学习心理研究中，非智力因素这个概念是相对智力因素而言的，在这里主要指对大学生认识过程起制约作用的心理因素，主要包括兴趣、情感、意志、性格和态度等。心理研究表明，非智力因素虽不直接参与学习过程，却对学习活动的动力、维持和调解作用，是学习活动的动力系统。大学生在学习过程中，既可能因为各种各样的原因对学习对象失去兴趣，也可能因为遇到困难、挫折而产生厌学情绪。长此以往，这部分大学生的学习成绩就会下降，逐渐成为学习困难生。部分大学生在遇到学习困难或挫折后，由于调适不良或连续挫败，往往会产生一种无助心理，从此放弃努力，从而带来一系列的不良学习心理和行为。心理学把这种现象称为学习上的“习得性无助”，即个体连续经受失败，体验到行为后果与行为无关而产生的一种无助心理，并从此放弃努力的行为缺陷。

（一）大学生学习习得性无助的主要表现

（1）焦虑心理，引发紧张不安，常常压抑自己的学习热情，害怕失败，偶尔考试不好就忧郁、紧张。部分大学生焦虑、缺乏信心，在学习中往往降低了注意、思考、记忆、想象等多种智力活动的能量和效率，使学习成绩更为下滑，焦虑也随之加深，自信心进一步丧失。如此循环往复，这类大学生逐渐形成对外部事件无法控制的心理定式，在进行学习时表现出无力感和恐惧感，使本应学会的内容也难以学会、不能掌握。



（2）畏难心理，阻碍正常学习。一些大学生对学习没有信心，对那些经过努力可以掌握的知识也缺乏自信，将学习成绩不好归咎于学习能力问题，形成了自我无能的观念，不愿思考，拖延作业，或只完成不费力气任务，在困难和挫折面前选择逃避。畏难阻碍了这些大学生的积极性和上进心。

（3）放弃心理，导致情绪失调。一些大学生由于基础差，成绩长期落后，在班级中得不到赞扬甚至受到歧视，无法满足自己被关注和被肯定的需要，从而感到自卑、压抑，产生退缩性行为或者产生凡事无所谓的心理状态。这些大学生已对学习失去信心，认为自己无论怎样努力都不会取得成功，因此上课听讲不认真，不完成作业，放弃了学习。

（4）动力不足，降低学习动机。这类大学生学习目标、动机、归因和自我意识等方面存在不足，表现消极被动，产生消极的失败归因，把失败归因于运气不佳、任务太难等不可控因素，从而降低了对学习任务的信心和意志，对学习的前景失去信心，也失去了对未来强有力的期待和追求。

（二）大学生学习习得性无助产生的原因

（1）学业不良状态的长期积累。习得性无助产生的绝望、抑郁、意志消沉，正是许多心理和行为问题产生的根源，部分大学生学业不良状态的长期积淀导致了非智力品质的弱化。比如，一部分大学生曾经努力过，却很少甚至没有体验到成功的欢乐。一次次的失败，促使他们对此做出了不正确的归因，认为自己天生愚笨，不是学习的材料，因而主动地放弃了努力。另一部分大学生同样努力过，也曾经取得过自认为可以的成绩，但是往往不如他人，因而很少得到表扬，长期被忽视，便逐渐丧失了自尊心，变得破罐子破摔起来。这便形成了习得性无助的大学生群体。无助感与失尊感均是“习”得的，不是天生的，是经过无数次的打击以后慢慢形成的一种消极心理现象。在厌学群体中，此类大学生占了很大的比重。

（2）不恰当的评价方式。其实，绝大多数大学生入学时是积极向上和充满热情的，他们对新奇事物充满兴趣，对一切活动都愿意去尝试。只是有些大学生发现自己或同伴在不能顺利完成学习任务时，常常受到老师和同学的批评和嘲笑，才会产生焦虑情绪，对于探求事物和参加活动产生了恐惧心理。如果有人监督，他们便显得焦虑不安和信心不足，完成任务就格外困难。经历了一系列失败后，他们开始相信自身缺少取得成功的能力，不愿意为完成任务而付出认真的努力，而把主要精力放在维持他们在老师和同学们眼中的所谓“自尊”和“身份”上。习得性无助是一渐变过程，教师不恰当的评价方式强化了这一趋势。

（3）不正确的归因。习得性无助现象产生的主要根源在于一个人的归因方式。当一个人认为造成他学业、心理问题的因素是内在的、稳定的、不可控制的时候，就容易感到内疚、沮丧和自卑，无论自己尽多大努力，都难以提高自己的学习成绩，从而降低了学习动机，不愿做尝试性努力，得过且过。



（三）大学生学习习得性无助的自我调适

（1）正确对待挫折和失败。大学生要懂得学习、生活、工作中的挫折和失败总是难免的，但那只是暂时的现象，不等于以后永远失利，通过自身不懈的努力一定能战胜挫折和失败，绝不能因为眼前的失败而自暴自弃，也不能因为几次挫折就轻易断定自己不是学习的料。

（2）全面分析失败的原因，学会正确归因。在失败和挫折面前，大学生要多强调自己付出的努力不够，而不是能力不足；及时指导和纠正自己不正确的归因，把主要精力投入正在进行的学习过程中，而不是过分担心失败的结果，产生焦虑情绪。

（3）加强意志锻炼。大学生要从专心听讲到认真完成作业，从课内活动到课外活动，从参加劳动到体育锻炼等多方面有意识地、不失时机地培养自身意志品质的果断性、自制力和顽强性，激发自己产生一种百折不挠地去克服困难和挫折的勇气和力量。

五、考试焦虑及自我调适

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

（一）大学生考试焦虑的主要表现

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

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

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

（二）大学生考试焦虑形成的原因

（1）知识经验及能力。大学生知识经验储备不足，记忆提取困难，难以应付考试，就会焦躁万分；应试中如有不会做的题时就会十分紧张，焦虑水平逐渐升高。

（2）认知评价能力。如果一个人把某次考试与自己终身的前途联系在一起，其焦虑水平必然会高。

（3）应试技能。一个缺乏应试技能的人，在考场上极易产生慌乱现象，不能有效地分配时间，抓不住重点，从而增加考试焦虑。

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



此外，家庭、学校的期待和社会环境的压力也是造成大学生考试焦虑水平过高的外在因素。

（三）大学生考试焦虑的自我调适

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

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

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

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

第三讲 大学生学习方法与学习能力的培养

学习是能力之基，修身之道，成事之本。大学生需要不断学习，完善自己的知识结构。有效的学习方法是学习成功的关键因素。另外，大学生还要注重培养自己的学习能力，因为学习能力是学到更多的知识和技能的根本保障。

一、大学生学习方法的培养

（一）要明确学习目标，做好切实可行的计划

大学生制订学习计划前可参照以下几点。

（1）计划要考虑全面。学习计划不应只针对学习，娱乐等都要考虑到计划中。大学生的计划要兼顾多个方面，学习时不能废寝忘食，这对身体不好，这样的计划也是不科学的。

（2）做好长远计划和短期安排。有长远计划却没有短期安排，目标是很难达到的，所以二者缺一不可。长远计划是明确学习目标和进行大致安排，短期安排则是具体的行动计划。在一个比较长的时间内，如一个学期或一个学年，应当有个大致计划。对近一点的，如下一个星期的学习计划，就应该尽量具体些，把较大的任务分配到每周、每天去完成，使长远计划中的任务逐步得到解决。

（3）安排好常规学习时间和自由学习时间。常规学习时间指按学校规定的学习时间，主要用来完成教师布置的学习任务，消化当天所学的知识。而自由学习时间指除常规学习时间外的归自己支配的时间。自由学习时间的安排是制订学习计划的



重点。大学生应该提高常规学习时间的效率，增加和正确利用自由学习时间，掌握自己的学习主动权。

(4) 对重点突出学习。学习时间是有限的，精力也是有限的，所以学习要有重点。在这里，重点一方面是指学习中的弱科，另一方面是指知识体系中的重点内容。只有抓住重点，兼顾一般，才能取得更好的学习效果。

(5) 从实际出发来制订计划。大学生制订计划不要脱离学习实际，要符合自己现在的学习压力和水平。有些大学生制订计划时满腔热情，计划得非常完美，可执行起来却寸步难行。这是因为目标定得太高，计划订得太死，脱离了实际的缘故。从实际出发来制订计划可以分成以下三个方面。

①知识能力的实际：每个阶段计划学习多少知识？培养哪些能力？

②时间的实际：常规学习时间和自由支配时间分别有多少？

③教学进度的实际：掌握教师的教学进度，妥善安排常规学习时间和自由支配时间，以免自己的计划受到冲击。

(6) 注意效果，及时调整。每一个计划执行结束或执行到一个阶段，大学生应当回顾一下效果如何。如果效果不好，就应该找出原因，进行必要的调整。这里是一份简单的回顾列表。

①是否完成了计划中的学习任务？

②是否按照计划执行了任务？

③学习效果如何？

④如果有任务没有完成，那是什么原因？

回顾之后，大学生要记得补上缺漏，重新修订计划。大学生也可以通过日记来记录一天的学习计划进度，便于改进和回顾。

(7) 计划要留有余地。制订计划不要太满、太死、太紧，要留出机动时间，使计划有一定的机动性。毕竟现实不会完美地跟着计划走，给计划留有一定的余地，这样完成计划的可能性就增加了。

(8) 脑力和体力结合，文理交替。学习对脑力消耗非常大，所以不要长时间学习，要适当加入休息时间，而且在安排学习计划时，不要长时间地从事单一活动。此外，学习和锻炼可以交替安排，因为锻炼时运动中中枢兴奋，而其他区域的脑细胞就得到了休息。安排科目学习时，也要文理交替安排，相近的学习内容不要集中在一起学习。

(9) 提高学习时间的利用率。早晨或晚上，或一天学习的开头和结尾的时间，可以安排着重记忆的科目，如外语。心情比较愉快，注意力比较集中，时间较完整时，可以安排比较枯燥，或自己不太喜欢的科目。

(二) 学会时间管理的方法与技巧

时间管理并不是要把所有事情做完，而是更有效地利用时间。大学生应学会掌握时间管理的方法与技巧。



（1）学会列清单。把自己要做的每一件事情都写下来，让自己随时都明确自己手头上的任务。不要轻信自己可以用脑子把每件事情都记住。而当你看到自己长长的清单时，也会产生紧迫感。

（2）改变自己的想法。当自己有了动机，迅速踏出第一步是很重要的。不要想立刻推翻自己的整个习惯，只需告诉自己现在就去你拖延的某件事。每天都从你的待办列表中选出最不想做的事情先做。

（3）遵循二八定律。二八定律即帕累托定律，又称 80/20 效率法则、最省力法则或不平衡原则。80/20 效率法则认为，在任何一组东西中，最重要的只占约 20%，其余 80% 尽管是多数，却是次要的。

如果发现自己每天都在处理一些突发困扰和迫不及待要解决的问题，那表示自己的时间管理并不理想。成功者花最多时间在做最重要但不是最紧急的事情上，而一般人都是在做紧急但不重要的事。

（4）捍卫自己的时间。每天至少要有半小时到一小时的“不被干扰”时间。假如能有一个小时完全不受任何人干扰，自己独立思考或工作，这一个小时可能抵过一天的工作效率。

（5）规定完成期限。“你有多少时间完成工作，工作就会自动变成需要那么多时间。”如果有一整天的时间可以做某项工作，我们就会花一天的时间去做它。而如果只有一小时的时间可以做这项工作，我们就会更迅速有效地在一小时内做完它。可见，有时工作未能完成，不是时间不够，而是没规定完成时间。

（三）养成做笔记的习惯

课前，大学生应做好预习笔记，有针对性地列出重点和难点，并加深对学习内容的理解和记忆，便于以后查阅和复习。课上，做好听课笔记，养成良好的学习习惯。

（四）认真地完成布置的作业，养成自主的学习习惯

根据教学计划的要求，要按质按量地完成教师布置的作业和学习任务。此外，大学生还要养成良好的自主学习习惯，掌握必要的学习技能。

（五）多向教师和同学请教

遇到疑难问题，大学生要及时向教师请教，或者通过电子邮件等方式与教师和同学联系，寻求辅导和帮助。

（六）及时做好考前的复习工作

考前复习是学习过程的最后阶段，大学生要对整个课程的学习进行检查和补充，总结经验。



二、大学生学习能力的培养

（一）自学能力

进行自学是学习的一个重要步骤，具备自学能力的大学生可以学到更多的知识和技能。那么大学生如何培养自学能力呢？

（1）要对自己有信心。有些大学生认为自己不是学习天才，没有学习信心，其实这是一种误解。实际上，只要不是智力不正常，一般的大学生都具有自学的能力。因此，大学生要克服自卑心理，树立信心。

（2）要有正确的学习动机和稳定的情绪。有些大学生学习动机不正确，面对困难时，往往会打退堂鼓，阻碍自身发挥潜能。而面对挫折、困难，良好的情绪是大学生培养自学能力所必须具备的。

（3）要学会独立思考。这是培养自学能力的关键所在，大学生不但要学会找到问题、分析问题，还要能解决问题。必要时可请教他人，思考得越多，收获也会越多。

（4）要找到适合自己的自学方法。比如，快速读书的方法、做笔记的方法、写学习体会的方法、与他人交流共同讨论的方法等。

（二）记忆能力

记忆能力非常重要，是人类的最基本能力之一。没有记忆就不能积累和保存知识，也难以使认识更加深入和全面。记忆能力可以通过后天的学习和训练得到培养和提高，可以按以下几个步骤来培养记忆力。

（1）态度端正，积极思考，对自己的记忆力抱有信心。只有这样才能充分调动脑细胞，再难的知识也能记得住、记得久。

（2）科学用脑，张弛有度。科学研究表明，人的大脑分为左、右两半球，一般情况下，两半球各司其职，既分工又合作，彼此相互补充。兴奋、抑制是其工作和休息的表现。不注意科学用脑，感兴趣的抓住不放，而不感兴趣就碰也不碰，长此以往，大脑长期处于兴奋状态或抑制状态，记忆效率肯定会降低，最终导致记忆力消退。

（3）多方面刺激大脑接受外在的信息。在学习时充分调动身体的各个感官来刺激大脑，把看、读、听、写等结合起来，效果会比单一的看、听、写好得多。

（4）及时重复。遗忘和记忆是相对立的，属于正常的心理现象。德国心理学家艾宾浩斯等的研究表明，遗忘会先快后慢，先多后少，到一定的时间，几乎不会遗忘了。因此，为防止遗忘，增强记忆力，就必须重复记忆，及时复习。

（三）观察能力

观察是人们认识一切事物的起点，是一种有目的、有准备、有组织的知觉，是指人们发现和认识事物本质特征的能力，是获得成功、捕捉机遇的前提条件，也是影响人成功与否的重要智力条件。这种能力不是先天的，可以通过后天的努力来培养和提高。



（四）创新能力

创新是民族进步、国家富强的源泉和动力，也是知识经济时代的重要特征。培养创新能力，要有强烈的主体意识，精力专注，思维活跃，逻辑严密和富有想象力。

（五）想象能力

想象力就是大脑在思维的基础上，对自己原有知识和表象进行加工、改造而创造出新事物形象的心理过程。对大学生来说，想象力是一种十分重要的能力，杰出的科学家、文学家、艺术家等都具有丰富的想象力。大学生要想培养想象力，就要广泛吸收养料，建构广博的知识结构框架，掌握事物的本质特征、规律，运用适当的方法来发展想象力。



想一想

你对所学专业的了解有多少？你最擅长的科目是哪一科？你的学习方法是什么？



心理训练



【心理测试】

学生学习动机简易量表

指导语：本测验每一道题都有3个可供选择的答案，请你仔细阅读每道题，选出你认为最符合实际情况的答案。难以决定时，请选出与你较接近的答案。

1. 你是否想在学习上成为班级第一名？（ ）
A. 不想 B. 有时想 C. 经常想
2. 你考试获得好成绩时，是否想得到老师的表扬？（ ）
A. 经常想 B. 有时想 C. 不想
3. 你是否认为，学习上遇到不懂的地方，只要努力钻研一定会弄明白？（ ）
A. 不认为 B. 有时认为 C. 经常认为
4. 你是否想在和同学的学习竞赛中获胜？（ ）
A. 经常想 B. 有时想 C. 不想
5. 你是否认为，只要用功学习，成绩就会有所提高？（ ）
A. 不认为 B. 有时认为 C. 经常认为
6. 你是否认为，只要努力学习，即使不喜欢的功课也会变得有兴趣？（ ）
A. 经常认为 B. 有时认为 C. 不认为
7. 你在专心学习的时候，是否对周围发生的事不在意？（ ）
A. 不在意 B. 有时在意 C. 经常在意
8. 你是否认为，平时好好学习，考试时就会得到好成绩？（ ）
A. 经常认为 B. 有时认为 C. 不认为



9. 你是否认为, 在测验和考试期间, 可以不参加运动和游戏? ()

A. 不认为 B. 有时认为 C. 经常认为

10. 你是否认为, 学习紧张的时候, 可以不和同学玩? ()

A. 经常认为 B. 有时认为 C. 不认为

11. 你是否在疲劳的时候, 还想再查看一遍已经做完的功课? ()

A. 不想 B. 有时想 C. 经常想

12. 你是否想在平时就复习好功课, 以便能随时回答老师的提问? ()

A. 经常想 B. 有时想 C. 不想

计分与分数解释:

以上各题, 凡奇数题 1、3、5、7、9、11, 选 A 得 1 分, 选 B 得 2 分, 选 C 得 3 分; 凡偶数题 2、4、6、8、10、12, 选 A 得 3 分, 选 B 得 2 分, 选 C 得 1 分, 各题得分相加得测验总分。

总分 12~21 分, 学习动机较弱; 总分 22~27 分, 学习动机中等; 总分 28~36 分, 学习动机较强。中等强度的学习动机最利于学习, 也利于心理健康。



【心理体验】

找出大学生最重要的学习目标

活动目的: 帮助大学生明确大学里最重要的学习目标。

活动过程:

(1) 请每人在纸上写出你大学四年所要完成的五件大事。

(2) 你发现这些大事与学习相关吗? 请满怀信心地体验和分享你对这五件事情的期望与喜悦。

(3) 现在有特殊事件发生, 你必须在五件大事中抹掉两项, 请用笔把它们划掉。抹掉就意味着完全地失去了, 这两项你永远也不能接触了。体验一下你现在的心情如何。

(4) 现在又有特殊事件发生了, 请你再抹掉一件。这一件也是你永远不可能再接触的, 与你永远无关了, 这时你的心情如何。

(5) 残酷的现实再一次降临, 你还要在剩下的两件中抹掉一件, 永远地失去, 这时你的心情又如何。

(6) 现在只剩下一件了, 看着你剩下的最后一件事情, 这就是你四年内最想干的, 对你来说也是最重要的一件大事, 这就是你当前为之奋斗的目标。

提炼总结: 我们要看到的不是失去的那四件事情, 而是剩下的那一件。在大学四年里, 集中精力, 最重要的目标在于把这一件事情做好! 当大学时光结束时, 这件事情就是你对自己大学学习生活的一个交代。其他四件事情, 你也可以妥善地安排和计划, 让它们作为你大学生活的补充。



PQ4R 学习方法

一个有效的能帮助学生理解和记忆的学习技术是 PQ4R 方法，即预览（preview）、设问（question）、阅读（read）、反思（reflect）、背诵（recite）、回顾（review）。PQ4R 方法可使学生集中注意力组织信息、使用其他有效的策略，诸如产生疑问、精细加工、过一段时间后复习等。

1. 预览

对材料的基本组织、内容有初步的了解，找出学习信息。

2. 设问

自己问自己一些问题。根据文章标题用“谁”“什么”“为什么”“哪里”“怎样”等疑问词分段提问。

3. 阅读

仔细阅读材料，回答自己提出的问题。

4. 反思

把信息和已知的事物联系起来，力图理解主要概念及原理，试图用这些材料去解决联想到的类似问题。

5. 背诵

尝试回忆其中所包含的知识，力图回答自己分段所提出的问题。如果不能充分回忆，就重新阅读记忆困难的部分。

6. 回顾

学完全部材料后，默默回忆其中的要点，再次尝试去回答自己所提出的各个问题。



【书目推荐】

[1] 维茨金. 学习之道 [M]. 苏鸿雁, 谢京秀, 译. 2 版. 北京: 中国青年出版社, 2016.

[2] 平克. 全新思维 [M]. 林娜, 译. 北京: 北京师范大学出版社, 2006.

[3] 贺淑曼. 学习: 改变你的人生 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2004.



【学习网站推荐】

1. 中国大学生在线（心理板块）

中国大学生在线是教育部中国大学生门户网站。其中，心理板块内容丰富多彩，包括心理微课、心灵驿站、心理育人等栏目，每个栏目都与大学生校园生活紧密相关。另外，网站还专门设置了心理健康大讲堂栏目，各类心理讲座资源丰富。

2. 脑科学网

脑科学网中有属于脑科学创造力的专题，如奇幻的梦、科普知识、心理健康等，帮助对此感兴趣的学生，探索脑科学世界，学习脑健康知识。

【微信公众号推荐】

1. 预见学习

该平台由上海市教育科学院普教所、学习基础素养项目组主办，研究和推广学校、家庭、社会多种情境中的优质学与教的策略。该平台致力于解决怎样预见学生的学习能力与品质，如何让学生当下的学习更加主动、灵活、更具有未来的延展性等问题。

2. 心晴暨南

该公众号是暨南大学心理健康教育官方微信平台，是各类心理学理论知识与实践成长相结合的典范平台。该平台传播心理科学知识，帮助大学生不断提高心理健康自我调适能力和社会适应能力。