



21 世纪高职高专规划教材

公共基础系列

高职大学生心理健康指导

主编 郝春生



清华大学出版社

<http://www.tup.tsinghua.edu.cn>



北京交通大学出版社

<http://press.bjtu.edu.cn>

21 世纪高职高专规划教材·公共基础系列

高职大学生心理健康指导

主 编	郝春生			
副主编	周 静	井学臣		
参 编	金融鑫	张 珣	刘晓博	
	侯 杰	赵颖慧	于 晶	
主 审	柳忠琴			

清华大学出版社
北京交通大学出版社

· 北京 ·

内 容 简 介

本书是根据教育部颁发的《关于加强普通高等学校学生心理健康教育工作的意见》和《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要（试行）》的文件精神，结合高职学生心理状况及心理特点编写的。本书主要阐述了高职学生的心理特点、自我意识、情绪与自我调控、人际交往、学习心理、提高抗挫折能力、塑造健全人格、恋爱心理、性心理、网络心理、就业心理等问题，并针对高职学生存在的心理问题提出了调适方法。本书设有“生活链接”、“心灵悟语”、“知识窗”、“心理故事”、“温馨提示”等栏目，形式新颖，突出针对性、适用性、可读性。

本书可作为高职高专院校大学生心理健康教育教材，也可供广大读者学习参考。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13501256678 13801310933

图书在版编目（CIP）数据

高职大学生心理健康指导 / 郝春生主编. — 北京：清华大学出版社；北京交通大学出版社，2008.11

（21 世纪高职高专规划教材·公共基础系列）

ISBN 978-7-81123-127-4

I. 高… II. 郝… III. 大学生-心理卫生-健康教育-高等学校：技术学校-教材
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2008）第 173703 号

责任编辑：刘 洵

出版发行：清华大学出版社 邮编：100084 电话：010-62776969

北京交通大学出版社 邮编：100044 电话：010-51686414

印刷者：北京东光印刷厂

经 销：全国新华书店

开 本：185×230 印张：15.5 字数：347 千字

版 次：2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-81123-127-4/B·9

印 数：1～4 000 册 定价：25.00 元

本书如有质量问题，请向北京交通大学出版社质监组反映。对您的意见和批评，我们表示欢迎和感谢。

投诉电话：010-51686043，51686008；传真：010-62225406；E-mail：press@bjtu.edu.cn。

Perface

前言

健康包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。目前,大学生不仅追求身体健康,对心理健康也格外关注。一个心理健康的人,开朗乐观,朝气蓬勃,积极向上,学习和工作效率高,生活充满阳光;而一个心理不健康的人,抑郁悲观,多愁善感,消极退缩,学习和工作效率低,生活充满阴霾。正确的自我意识、积极的学习心理、良好的情绪、健全的人格、健康的恋爱观等对大学生的健康成长发挥着极其重要的作用。

随着我国社会主义市场经济的不断发展,社会生产、生活方式发生了巨大的变化,社会竞争日益激烈,人们的价值观、道德观和人生观发生了根本性转变。在这变革时期,高职学生由于受到一些不良社会思潮的影响,加之思想尚未成熟,因此产生了种种困惑和迷惘。据调查,目前我国多数大学生具有健康的心理,情绪稳定,乐观自信,充满朝气,人际关系良好,善于自我调节,适应良好。但是,也有相当一部分学生的心理健康状况不容乐观。调查显示,有23%的大学生存在不同程度的心理障碍或心理异常表现,其中一些学生因悲观、焦虑、抑郁、孤独、恐惧等负面情绪的影响导致心理极度失调,甚至发生出走、自杀、凶杀等恶性事件。这些心理困惑与心理问题严重影响着大学生的成长与发展。

本书是根据教育部颁发的《关于加强普通高等学校学生心理健康教育工作的意见》和《普通高等学校大学生心理健康教育实施纲要(试行)》的文件精神,结合高职大学生心理健康状况编写的。内容主要涉及高职学生的心理特点、自我意识、正确处理与他人的关系、保持良好的情绪、提高抗挫折能力、塑造健全人格、学习心理、恋爱与性心理、就业心理、网络心理等问题,并针对高职学生存在的心理问题提出了多种调适方法。

在本书编写过程中,我们参阅了大量的资料,并融入了我们多年来在大学生心理健康教育教学中发现的问题、积累的经验,使本书既具有理论的先进性,又贴近高职学生的生活实际,对培养学生的健康心理具有重要的指导作用。

本书紧紧围绕高职学生的生活实际和心理特点展开阐述,具有针对性;本书淡化理论的系统性,重点阐述高职学生存在的心理问题及调适方法,突出了指导性;本书设有“生活链接”、“心灵悟语”、“知识窗”、“心理故事”、“温馨提示”等栏目,突出了形式的新颖

性,增强了适用性和可读性;本书引用大量的案例、名言警句,突出了生动性和趣味性。

本书由郝春生主编,由黑龙江农业经济职业学院柳忠琴主审。周静、井学臣担任副主编。具体分工如下:第一章、第二章由黑龙江农业工程职业学院周静编写;第三章由黑龙江农业工程职业学院刘晓博编写;第四章由黑龙江农业工程职业学院赵颖慧编写;第五章由黑龙江农垦职业学院侯杰编写;第六章由黑龙江农垦职业学院于晶编写;第七章由黑龙江畜牧兽医职业学院郝春生编写;第八章由黑龙江畜牧兽医职业学院金融鑫编写;第九章由黑龙江农垦职业学院井学臣编写;第十章、第十一章由黑龙江农垦职业学院张珣编写。全书由郝春生统稿。

在本书编写过程中,我们参阅了大量的同类教材及有关专家学者的研究成果,并引用了其中的一些内容,在此表示衷心的感谢。由于编者水平有限,难免有疏漏之处,敬请广大读者批评指正,以便进一步完善本书。

希望本书能够在提高大学生心理健康水平、摆脱心理困扰、扫除心理障碍、创建美好生活等方面发挥积极作用。

编 者

2009 年 1 月

Contents

目 录

第一章 心理健康概述	(1)
一、健康与心理健康	(1)
(一) 健康	(2)
(二) 心理健康	(2)
(三) 健康与心理健康的关系	(3)
二、高职学生的心理健康	(4)
(一) 高职学生的特点	(4)
(二) 高职学生心理健康的标准	(5)
(三) 高职学生心理健康教育的意义	(8)
三、高职学生常见的心理问题	(9)
(一) 自卑或自负	(9)
(二) 自我封闭	(9)
(三) 心理压抑	(9)
(四) 孤独无助	(10)
(五) 心理负担过重	(10)
(六) 性心理和恋爱心理方面的矛盾冲突	(10)
(七) 缺乏抗挫折能力	(10)
四、培养高职学生健康心理的方法	(11)
思考与练习	(13)
第二章 正确地认识自我	(16)
一、自我意识概述	(16)
(一) 自我意识的含义	(17)
(二) 自我意识的发展	(18)
(三) 正确的自我意识对高职学生的影响	(20)

二、高职学生自我意识的特征	(22)
三、高职学生常见的自我意识偏差	(23)
(一) 自傲	(23)
(二) 自卑	(23)
(三) 以自我为中心	(26)
(四) 从众心理	(27)
(五) 逆反心理	(28)
四、培养高职学生健全的自我意识	(29)
(一) 高职学生自我意识健全的标准	(29)
(二) 如何培养高职学生正确的自我意识	(29)
思考与练习	(33)
第三章 高职学生的情绪与自我调控	(37)
一、情绪概述	(37)
(一) 情绪、情感、情商	(38)
(二) 情绪的典型状态	(41)
(三) 情绪健康的标准	(42)
二、高职学生的情绪	(43)
(一) 高职学生的情绪特征	(43)
(二) 情绪对高职学生的影响	(45)
三、高职学生常见的情绪问题及调适	(46)
(一) 焦虑	(47)
(二) 抑郁	(48)
(三) 恐惧	(50)
(四) 嫉妒	(52)
(五) 愤怒	(54)
思考与练习	(56)
第四章 高职学生的人际交往	(59)
一、高职学生人际交往概述	(59)
(一) 人际交往与人际关系	(60)
(二) 人际交往的意义	(61)
(三) 影响高职学生人际交往的因素	(63)
(四) 高职学生人际交往的类型和特点	(65)
二、高职学生常见的人际交往障碍及调适	(67)
(一) 认知障碍	(67)
(二) 心理障碍	(69)

三、培养高职学生的人际交往能力	(72)
(一) 人际交往的原则	(73)
(二) 高职学生的人际交往方法	(75)
思考与练习	(79)
第五章 学习与高职学生的心理健康	(81)
一、高职学生的学习活动	(81)
(一) 学习的含义	(82)
(二) 高职学生的学习特点	(82)
(三) 高职学生学习的基本形式	(83)
(四) 学习与心理健康的关系	(84)
二、高职学生常见的学习心理问题及调适	(86)
(一) 学习能力引起的心理困扰及调适	(86)
(二) 学习动机引起的心理困扰及调适	(89)
(三) 考试焦虑及调适	(93)
三、培养高职学生的学习能力	(95)
(一) 树立现代学习理念	(95)
(二) 培养学习兴趣	(97)
(三) 培养创造性思维能力	(99)
(四) 确立正确的学习战略	(100)
(五) 掌握科学的学习方法	(101)
思考与练习	(102)
第六章 培养高职学生的抗挫折能力	(105)
一、挫折概述	(106)
(一) 挫折的含义	(106)
(二) 高职学生产生挫折感的原因	(106)
(三) 挫折对高职学生的影响	(107)
二、高职学生常见的挫折及调适	(109)
(一) 学业挫折	(110)
(二) 人际关系挫折	(112)
(三) 恋爱挫折	(114)
(四) 就业挫折	(115)
(五) 家庭挫折	(117)
三、高职学生对挫折的反应	(118)
(一) 高职学生对挫折的积极反应	(118)
(二) 高职学生对挫折的消极反应	(119)

四、培养高职学生的抗挫折能力	(121)
(一) 抗挫折能力的含义	(121)
(二) 影响高职学生抗挫折能力的因素	(121)
(三) 培养高职学生抗挫折能力的方法	(122)
思考与练习	(124)
第七章 人格与心理健康	(127)
一、人格概述	(127)
(一) 人格	(128)
(二) 人格的特征	(128)
(三) 健全人格的标准	(129)
(四) 人格结构	(131)
二、高职学生常见的人格障碍及调适	(139)
(一) 人格障碍	(139)
(二) 人格障碍的基本特征	(140)
(三) 人格障碍产生的原因	(140)
(四) 高职学生常见的人格障碍及调适	(141)
三、培养高职学生健全的人格	(147)
(一) 健全人格的意义	(147)
(二) 培养健全人格的方法	(148)
思考与练习	(149)
第八章 高职学生的恋爱心理	(152)
一、高职学生恋爱心理概述	(153)
(一) 爱情与恋爱	(153)
(二) 高职学生恋爱的特征	(156)
(三) 高职学生的恋爱动机与恋爱类型	(158)
二、高职学生恋爱心理困惑及调适	(160)
(一) 单相思	(160)
(二) 失恋	(162)
(三) 三角恋	(163)
三、培养高职学生健康的恋爱心理	(165)
(一) 健康爱情的特征	(165)
(二) 树立正确的恋爱观	(166)
(三) 培养爱的能力	(168)
思考与练习	(171)

第九章 高职学生性心理健康	(174)
一、性与性健康	(175)
(一) 什么是性	(175)
(二) 性健康	(175)
(三) 性意识及其发展	(177)
二、高职学生性心理特征	(178)
(一) 对性知识感兴趣	(178)
(二) 对异性的爱慕和追求	(178)
(三) 性冲动与性压抑	(178)
(四) 性意识的强烈性和表现上的文饰性	(179)
(五) 男女性心理的差异性	(179)
三、高职学生性困惑及调适	(179)
(一) 性焦虑	(180)
(二) 性冲动	(180)
(三) 性梦	(181)
(四) 性幻想	(181)
(五) 性自慰	(182)
(六) 婚前性行为	(183)
(七) 同性恋	(184)
(八) 性传播疾病	(185)
四、培养高职学生健康的性心理	(187)
(一) 树立正确的性道德观念	(187)
(二) 掌握科学的调适方法	(188)
(三) 寻求心理帮助	(190)
思考与练习	(191)
第十章 网络与高职学生的心理健康	(192)
一、互联网与高职学生	(193)
(一) 互联网的特点	(193)
(二) 高职学生对网络的需求	(194)
(三) 网络对高职学生的影响	(197)
二、高职学生的网络心理	(199)
(一) 高职学生的网络心理问题	(199)
(二) 高职学生网络心理问题的特点	(205)
三、培养高职学生健康的网络心理	(206)
(一) 正确认识网络	(206)

(二) 正确使用网络	(207)
(三) 加强自我管理和教育引导	(207)
(四) 改善网络环境	(208)
(五) 积极参加集体活动, 逐步摆脱对网络的依赖	(209)
(六) 寻求心理帮助	(209)
思考与练习	(209)
第十一章 高职学生就业与心理健康	(212)
一、高职学生就业心理概述	(212)
(一) 职业概述	(213)
(二) 影响高职学生就业的因素	(215)
(三) 高职学生就业心理特征	(216)
二、高职学生常见的就业心理困扰及调适	(219)
(一) 焦虑心理及调适	(219)
(二) 自卑心理及调适	(220)
(三) 自负心理及调适	(221)
(四) 从众心理及调适	(221)
(五) 攀比心理及调适	(222)
(六) 依赖心理及调适	(222)
三、培养高职学生的就业能力	(223)
(一) 树立正确的就业观	(223)
(二) 了解学校的就业举措	(223)
(三) 客观地认识、评价自己	(223)
(四) 做好就业前的准备	(224)
(五) 正确对待就业中的挫折	(226)
四、高职学生职业生涯规划	(228)
(一) 职业生涯规划概述	(229)
(二) 职业生涯规划的发展阶段	(229)
(三) 职业生涯规划的意义	(230)
(四) 职业生涯规划的方法和步骤	(231)
思考与练习	(233)
参考文献	(236)

第一章

心理健康概述

本章要点

- ☒ 健康与心理健康
- ☒ 高职学生的心理健康
- ☒ 高职学生常见的心理问题
- ☒ 培养高职学生健康心理的方法



生活链接

2007年，女孩杨某，追星多年，最终导致学业荒废，父亲自杀，令世人痛心。杨某追星之初，父母也曾进行过多次劝说，可达到痴迷程度的杨某根本不听父母的劝说，导致两代人产生了很深的矛盾。看着日益憔悴的女儿，出于对女儿的疼爱，父母不得不改变态度，开始支持女儿追星。杨某的父亲为了支持女儿追星，不惜倾家荡产，甚至要卖肾为女儿圆追星梦。最后苦苦追星多年的杨某终于赴港参加歌友会，在歌友会上见到了自己的偶像，并合影留念。杨某的愿望终于实现了，然而其父在第二天凌晨却跳海自杀了，原因是歌星没有拿出更多的时间与女儿接触，辜负了女儿多年的苦追。

杨某狂热追星，不惜荒废自己的学业，不顾自己家庭的经济条件，最终导致这样一个悲惨的结局，令人惋惜。据有关心理专家分析，杨某在自我意识及人格方面存在着严重的问题。

一、健康与心理健康

在人的一生中，最值得珍惜的东西是什么？不同的人有不同的答案，有人说是健康，有人说是快乐，有人说是金钱，有人说是家庭。曾有人用“100 000 000”来比喻人的一生，

其中“1”代表健康，“0”代表事业、金钱、地位、权力、快乐、家庭、爱情、房子。但“1”一旦失去，后面所有的“0”都失去了意义。一个人拥有健康，才拥有希望，才可能拥有一切。对于高职学生来说，健康是完成学业、快乐生活、成就未来的基础。

（一）健康

健康是人们共同追求的目标，对于健康的含义不同人有不同的理解。有些人对健康的认识还存在着一定的局限性，认为健康就是没有疾病。1948年，联合国世界卫生组织给健康下的定义是：“健康不仅仅是没有疾病或虚弱现象，而且是一种生理上、心理上和社会适应上的良好状态。”这一定义说明人类对健康的理解已由生理的、个体的层面发展到心理的、社会的层面。1989年联合国世界卫生组织又进一步深化了健康的概念，认为“健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”良好的道德观念成为衡量一个人是否健康的标准之一。目前，对健康的理解又有了新的发展，推出了“康宁”、“幸福”的概念，使健康的含义更加广泛，更具积极意义。

世界卫生组织提出了衡量健康的10项标准：

- ① 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
- ② 处事乐观，态度积极，乐于承担任务而不挑剔；
- ③ 善于休息，睡眠良好；
- ④ 适应环境，应变能力强；
- ⑤ 对一般感冒和传染病有一定抵抗力；
- ⑥ 体重适当，体态匀称；
- ⑦ 眼睛明亮，不发炎，反应敏捷；
- ⑧ 牙齿清洁，无缺损，无疼痛；
- ⑨ 头发有光泽，无头皮屑；
- ⑩ 骨骼健康，肌肉、皮肤有弹性，走路轻松。

（二）心理健康

1946年，第三届国际心理卫生大会把心理健康定义为：在身体、智能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状态。心理健康具体表现为：身体、智力、情绪十分协调；适应环境，在人际交往中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

研究者普遍认为心理健康是指个体在适应环境的过程中，生理、心理和社会适应性方面达到协调一致，保持一种良好的心理状态。

目前，关于心理健康的标准，学术界众说纷纭，人们提出了多种心理健康的标准，可谓仁者见仁，智者见智。一个人心理是否健康，受多种因素的影响，如种族、社会、文化、宗教信仰等。因此，如何判断一个人心理是否健康，这是一个比较复杂的问题。

美国心理学家马斯洛和米特曼在《变态心理学原理》中提出以下心理健康的标准：

- ① 有充分的安全感；
- ② 对自己有充分的了解，并能对自己的能力做出适当的评价；
- ③ 生活理想和目标切合实际；
- ④ 与周围环境保持良好的接触；
- ⑤ 能保持自身人格的完整与和谐；
- ⑥ 具有从经验中学习的能力；
- ⑦ 保持良好人际关系；
- ⑧ 适度的情绪发展与控制；
- ⑨ 在遵守集体要求的前提下，较好地发展自己的个性；
- ⑩ 在社会规范的前提下，恰当满足个人的基本需要。

知识窗



健康十个一：一个宽阔的胸怀，一种规律的生活，一种合理的饮食习惯，一种适合自己的锻炼方法，一种活泼、热情、开朗、合群的性格，一种能调节心身的业余爱好，一种不向任何压力低头的意志，一种对待疾病的正确态度，一种对年龄的忘却，一个永远微笑的面孔。

（三）健康与心理健康的关系

身体健康是心理健康的基础和载体，心理健康是身体健康的条件和保证。人是由大脑统一指挥、各生理系统协调活动的有机体，生理活动与心理活动是互相联系、互相影响、互相制约的。积极健康的心理状态，有益于身体健康；消极不健康的心理状态，容易使人产生生理疾病。同样，生理机能的异常状态也会导致心理的变化。

研究表明，很多生理疾病是与心理因素密切相关的。由心理因素引起疾病的例子很多，如情绪激动会引起血压升高、心脏病发作；沉重的精神打击会使人的眼睛突然失明；情绪郁闷会引起胃部不适等。这些现象都说明人的身体状况是受社会、精神因素影响的。

美国生理学家爱尔马为了研究心理状态对健康的影响，进行了一个实验：把玻璃试管插在有冰水的容器中，然后收集人们在不同情绪状态下的“气水”。结果发现，当一个人心情平和时，呼出的气溶于水后是澄清透明的；悲痛时呼出的气溶于水后，水中有白色沉淀物；生气时呼出的气溶于水后，水中有紫色沉淀物。他把人在生气时呼出的“生气水”注射在大白鼠身上，几分钟后大白鼠就死了。由此分析：人在生气时，生理反应十分剧烈，分泌物具有毒性。

从20世纪70年代中期以来，死亡率最高的三大疾病——脑血管病、心血管病、癌症，都是心因性疾病。患病的主要原因是心理压力、不良情绪体验多、长期处于应激状态，导致植物神经功能紊乱，影响生理功能而产生障碍。在这三大疾病中，癌症的发病率在不断上

升,已成为人类生命的大敌。在探索癌症病因的过程中,人们发现经常产生较强烈的不良情绪的人,容易患癌症。有人发现,癌症有自愈现象,癌症之所以会自愈,是因为病人体内的免疫功能大大增强所致。而免疫力的增强与心理因素有密切关系,乐观的情绪会使免疫力提高,从而抑制癌细胞的生长,使癌症自愈。

古人云:喜伤心,怒伤肝,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾。喜、怒、思、忧、悲、恐、惊是人类最基本的情绪,这些情绪体验如果太过于强烈,都会伤及身体。要让自己健康、快乐、幸福、长寿,很重要的一条就是及时调节心态,保持情绪稳定,愉快地面对生活,自觉维护心理健康。

《三国演义》中有诸葛亮三气周瑜的故事,周瑜血气方刚,机智超凡,但气量狭小,难于容人,情绪易于波动。诸葛亮抓住了他心理上的致命弱点,巧设计谋,断送了他风华正茂的生命。

二、高职学生的心理健康

高职学生是一个特殊的群体,他们智商较高、自尊心较强。同一般青年比,有着更高的抱负和追求,面临更多的机遇和挑战,因而也承受着更大的心理压力。从这个意义上讲,大学生是心理问题的高发人群。有关调查统计表明,目前我国多数大学生心理是健康的,有较高的智力水平,有强烈的求知欲望,学习效率高,情绪稳定,乐观自信,充满朝气,人际关系良好,善于自我调节,适应良好。但是,也有相当一部分学生的心理健康状况不容乐观。据抽样调查显示,目前有23%的大学生存在不同程度的心理障碍或心理异常表现,其中一些人因悲观、焦虑、抑郁、孤独、恐惧、敌对等负面情绪的影响导致心理极度失调,甚至发生出走、自杀、凶杀等事故。

(一) 高职学生的特点

高职学生无论在心理方面,还是在行为方面都具有鲜明的特点,这些特点有积极性的,也有消极性的,这里只谈谈大学生的消极性特点。

1. 自我要求不严,不良习气较重,没有责任感

部分学生缺乏远大理想及克服困难的勇气,缺乏艰苦奋斗的创业精神。由于学生多是独生子女,养成了一些不良习惯,所以有些学生表现为怕吃苦,行为懒散,缺乏劳动观念,追求享乐;有些学生组织观念淡化,不受纪律约束,迟到、早退、旷课、打架斗殴现象时有发生。

2. 学习不刻苦,学习方法欠缺,不求上进

许多大学生学习不具有计划性,对学习内容缺乏必要的预习和复习。由于学生学习的主动性和探索性不强,学生几乎不提问题,对不懂的学习内容也难于表达哪里不懂,为什么不懂。

高职学生文化素质偏低,部分学生学习积极性不高。有的学生之所以能到课堂听课,一是受学校纪律的约束,二是为了应付考试。学生缺乏学习知识的欲望,缺乏学习的主动性,因而学习纪律松懈,个别学生上课除了看小说就是睡觉。

3. 逆反心理严重

目前,在校大学生多生于20世纪80年代末,由于家庭的影响,形成了自我中心意识。迈进大学校门后,进入新的环境,不适应周围的一切,承受挫折的能力较差。他们不愿受约束,不遵守学校的规章制度,自由散漫,学校管理越严,他们的逆反心理越严重。

4. 学生心理问题日渐明显

由于学生学习比较吃力,加上生活和就业的压力及感情波折的影响,有些学生存在着不同程度的心理疾患,如一些学生感到迷茫、苦闷、烦躁、焦虑,这些心理问题日渐明显,严重影响着学生的学习生活和身心健康。

(二) 高职学生心理健康的标准

大学生是一个特殊群体,有其自身的独特性,其心理健康的基本特征应包括以下几个方面。

1. 智力正常

智力是以思维能力为核心的各种认识能力和操作能力的总和。它是衡量一个人心理是否健康的最重要标准。正常的智力水平是人们生活、学习、工作最基本的心理条件。智商在130以上,智力水平为超常;智商在90以上,智力水平为正常;智商在70~89,智力水平为亚正常;智商在70以下,智力水平为低下。智力落后的人较难适应社会生活,很难完成学习或工作任务。高职学生,虽然学习成绩不如本科学生,但其智力是完全正常的,正常的智力使高职学生具有学习的基本能力。

2. 情绪适中

情绪适中是指情绪活动的主流是愉快的、欢乐的、稳定的,情绪的产生是由适当的原因所引起的,情绪的持续时间是随着客观情况的变化而变化的。快乐的心态是心理健康的重要标志,一个人的情绪适中,就会使整个身心处于积极向上的状态,对一切充满信心和希望。进入高职院校的学生,在高考过程中经受了一次洗礼,由于高考成绩不理想,他们无法进入本科院校,绝大多数学生能够正视现实,接受这个结果。所以高职学生的情绪适中,愉快情绪多于不愉快情绪,他们能够在职业院校这个广阔的天地里愉快地学习和生活。

3. 意志健全

一个人的意志是否健全主要表现在意志品质上,其中行动的自觉性、果断性和顽强性是意志健全的重要标志。高职学生有健全的意志,他们对自己的行动目的有正确的认识,能主动支配自

心灵悟语

经得起各种诱惑和烦恼的考验,才算得到了最完美的心灵的健康。

——培根

己的行动，以达到预期的目标；他们善于明辨是非，能够当机立断地采取决定并执行决定；他们在做出决定或执行决定的过程中，具有克服困难、排除干扰、坚持不懈的精神。

4. 人格统一

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。人格的各种特征不是孤立存在的，它们之间密切相关，形成一个有机的整体，对人的行为进行调节和控制。如果各种成分之间的关系协调，人的行为就是正常的；如果各种成分之间关系失调，就会造成人格分裂，产生不正常的行为。双重人格或多重人格是人格分裂的表现。一个人的人格一经形成，就具有相对稳定的特点。因此，形成一个统一的、协调的人格或形成一个残缺的、失调的人格，对个体心理发展的影响是截然不同的。

5. 自我意识健全

正确地认识自我、评价自我是高职学生心理健康的重要条件。一个心理健康的学生对自己的认识，应是比较接近现实的，对自己的优点感到欣慰，但不狂妄自大；对自己的缺点不回避，能改则改，无法改变的就欣然接受。

6. 人际关系和谐

人际关系和谐既是心理健康的重要标准，也是维持心理健康的重要条件。人际关系和谐具体表现为：在人际交往中，心理相容，互相尊重，而不是心理相克，相互排斥；对人真诚、善良，而不是冷漠无情；以集体利益为重，关心集体，乐于奉献，而不是私字当头，损人利己。

7. 与社会协调一致

心理健康的人，应与社会保持良好的接触，认识社会，了解社会，使自己的思想、信念、目标和行动跟上时代发展的步伐，与社会的进步与发展协调一致。如果与社会的进步和发展产生矛盾和冲突，应及时调节，修正或放弃自己的计划和行动，顺历史潮流而行，而不是逃避现实、悲观失望，或妄自尊大、一意孤行、逆历史潮流而动。大学生的一个重要特点就是不仅要学习专业知识，还要广泛接触社会，在社会活动中学习、成长。

8. 心理特点符合年龄特征

在人的一生中，每一年龄阶段其心理发展都表现出相应的特征，称为心理年龄特征。一个人心理行为的发展，总是随着年龄的增长而发展变化。如果一个人的认识、情感和言行举止等心理行为表现基本符合他的年龄特征，则表明其心理是健康的；如果严重偏离相应的年龄特征，心理发展严重滞后或超前，则表明其心理是不健康的。

心理健康是一种持续性的心理状态，一个人偶尔出现一些不健康的心理行为，并不表明这个人的心理不健康。心理健康状态并非固定不变的，而是不断变化的，既可以从不健康转变为健康，也可以从健康转变为不健康。

❖ 测一测：你的心理素质如何？

请完成下面八道心理素质测试题，在每题的三个选项中选择一个，然后将所得分数相