

G

高职高专公共基础课规划教材

大学生心理健康 与就业指导教程



UNIVERSITY STUDENT

**PSYCHOLOGICAL
HEALTH AND CAREER
GUIDANCE COURSE**

主 编 姜晓光

副主编 王国华 张淑娥

主 审 上官凤



人民交通出版社
China Communications Press

大学生心理健康 与就业指导教程

教材辅助资料下载: <http://www.ccpres.com.cn>

教材垂询电话: 010-85285927

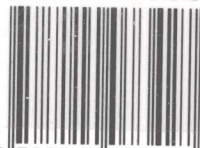
责任编辑: 陈志敏 杜 琛

文字编辑: 蒲晶境 张佳琳

封面设计: 飞亚景设计

Tel: 010-64608864

ISBN 978-7-114-07342-7



9 787114 073427 >

定价: 28.00元

13844.2
88

B844.2
88



高职高专公共基础课规划教材

大学生心理健康 与就业指导教程



UNIVERSITY STUDENT

**PSYCHOLOGICAL
HEALTH AND CAREER
GUIDANCE COURSE**

主 编 姜晓光

副主编 王国华 张淑娥

主 审 上官凤



人民交通出版社
China Communications Press

内 容 提 要

本书以帮助大学生走出学习与就业的认识误区,增强其心理健康水平为目的,针对当今大学生学习压力过大,存在社会角色转换、如何处理人际关系与择业等问题精心编写而成。本教材在适度理论的基础上,讲究实用、实际和长效性。本教材分为两篇内容,上篇为心理健康,下篇为就业指导。

本教材可供高职院校各专业学生作为相关课程教材使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康与就业指导教程/姜晓光主

编. —北京:人民交通出版社,2008.8

ISBN 978-7-114-07342-7

I. 高… II. 姜… III. ①大学生—心理卫生—健康教育—高等学校:技术学校—教材②大学生—职业选择—高等学校:技术学校—教材 IV. B844.2 G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 129592 号

书 名:大学生心理健康与就业指导教程

著 作 者:姜晓光

责任编辑:陈志敏 杜 琛

出版发行:人民交通出版社

地 址:(100011)北京市朝阳区安定门外外馆斜街3号

网 址:<http://www.ccpress.com.cn>

销售电话:(010)59757969 59757973

总 经 销:北京中交盛世书刊有限公司

经 销:各地新华书店

印 刷:北京市密东印刷有限公司

开 本:787×1092 1/16

印 张:14.25

字 数:354千

版 次:2008年8月 第1版

印 次:2008年8月 第1版第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-114-07342-7

印 数:0001~3000册

定 价:28.00元

(如有印刷、装订质量问题的图书由本社负责调换)

前言 Preface

大学生处在人生的关键时期。在学习的压力、社会角色的转换及人际与择业等诸多人生课题面前,在竞争与挑战、理想与现实的撞击中,心里的困惑、就业的迷惘、希望与失望的矛盾纷至沓来,挤压和侵蚀着大学生的心灵,高职大学生感受尤甚。

为帮助大学生走出学习与就业的认识误区,增强大学生心理健康水平,提高大学生的职业生涯规划能力、择业能力、就业能力及职业嫁接与创业能力,特出版心理健康与就业指导合编教材《高职院校大学生心理健康与就业指导教程》。本教材在适度的理论基础上,讲究实用、实际和长效性原则。逻辑安排自然流畅,内容构建规范合理,通俗易懂,操作性强,为高职院校精炼理论教学内容而“量身订制”。

本教材由姜晓光主编。全书分上下两篇,上篇为心理健康部分,下篇为就业指导部分。各章编写人分别为:上官凤(第1、7、8、10、12章);姜晓光(第3、4章);张淑娥(第9、11章);王国华(第2、5、6章)。最后本书由姜晓光和张淑娥负责统稿。

在此,感谢人民交通出版社为我们这本教材的编辑及出版所做的大量工作,感谢本教材借鉴的相关著作和网络资料的作者,也感谢其他所有在编写过程中给予我们帮助的朋友们。

由于时间仓促,加之本教材属高职院校改革整合教材范畴,难免会存在各种创新性探索中的缺点和错误,希望专家、同行和广大读者批评指正。

编者
2008年7月

目录 | Content

上篇 心理健康

第一章 大学生心理健康概论	3
第一节 大学生心理健康特点与常见的心理问题	3
第二节 增进大学生心理健康的途径和方法	8
第三节 心理训练、咨询和危机干预	14
综合练习题	19
第二章 大学生情绪情感与心理健康	21
第一节 情绪概述	21
第二节 大学生的情绪	24
综合练习题	34
第三章 大学生意志品质与心理健康	36
第一节 意志概述	37
第二节 大学生意志品质的常见问题及良好意志品质的培养	41
综合练习题	47
第四章 大学生个性与心理健康	51
第一节 大学生个性概述	53
第二节 优化大学生个性的途径与方法	57
综合练习题	71
第五章 大学生人际交往与心理健康	73
第一节 人际交往概述	76

第二节 影响人际交往的因素	82
第三节 建立良好的人际关系	88
综合练习题	93

第六章 心理学习与心理促进 99

第一节 学习中常见的心理问题及调试	99
第二节 健康学习心理的培训	104
综合练习题	112

下篇 就业指导 119

第七章 职业及职业素质 119

第一节 职业与专业	119
第二节 职业生涯规划	121

第八章 择业准备与求职技巧 126

第一节 择业准备	126
第二节 求职技巧	131
第三节 就业协议书	141

第九章 就业制度 144

第一节 我国的就业形势	144
第二节 就业制度	148
第三节 高职毕业生就业的基本程序	155
综合练习题	157

第十章 自主创业 159

第一节 创业者必备的素质	160
第二节 创业需要的外在条件	167
第三节 创业的项目选择	171
第四节 创办企业的类型和程序	174

综合练习题	179
第十一章 大学生就业心理调适	180
第一节 大学生求职择业的心理准备	180
第二节 沉着应对求职择业中的机遇与挑战	186
第三节 大学生求职择业过程中容易出现心理问题	188
第四节 大学生积极就业心态的确立	193
综合练习题	196
第十二章 典型案例精粹	204
参考文献	217

上篇 心理 健康

第一章 大学生心理健康概论

案例

谁说女子不如男。众所周知,交通土建类行业,由于其特殊的劳动性质与劳动强度,导致了职业竞争中男性是“天之骄子”,女性是“弱势群体”的跷跷板现象。由此也导致了一些高等职业院校在招生简章中明码实标:“该专业适合男生,男毕业生就业率百分之*%”。

然而,在2008年5月上旬哈尔滨铁道职业技术学院的一次实习双选会现场上,却出现了“反常规”现象。中铁某集团公司海外公司劳资人事部门负责人被该院铁道工程专业的武丽娟、赵雪娇等几位女生所折服。按选聘计划,该公司计划此次在该院选拔少量男生去尼日利亚、加蓬等非洲国家参加土木施工。因为特殊的气候环境和专业工作强度,该公司只招成绩优异而且健壮的男生。但是几位女生凭借良好的心理素质、勇敢的参与精神、得体的语言表述、流利的英语口语和优异的学习成绩,让用人单位的选聘人员难以拒绝,以至于向公司总经理力荐力争,希望带走几名女生。

这一案例证明了什么?说明了什么?不言而喻。

心理健康水平的高低,对于大学生的学业、职业乃至人生的成败与否,都至关重要。

大学阶段是人生的关键时期,大学生面临着学习、交友、恋爱、择业、自我完善等一系列重大的人生课题。但是,由于他们心理发展尚未成熟,人生阅历简单,自我意识强、情感不稳定等因素,很容易产生挫折,受到伤害,引发一系列心理烦恼和困惑,甚至出现心理障碍,这些严重影响着大学生的身心发展及健康成长。本章将重点介绍大学生心理发展的有关问题及大学生中常见的心理障碍。

第一节 大学生心理健康特点与常见的心理问题

一、大学生心理特点

1. 逻辑思维与辩证思维居主导地位

当代大学生的思维富有逻辑性、独立性、批判性及独创性。随着学习环境的改变,他们掌握了较多的抽象概念、法则、定理公式,而且在生活实践中经常运用这些知识去理解各种事物的本质和规律、解决各种新课题。他们在自己思考问题或与别人讨论问题时,不再满足现象的罗列,而要求揭露事物的本质和规律,要求有理论深度,不轻易相信理论不足的结论。他们能够自主地对具体事物在认识基础上进行分析和概括;能够对各种假设作出自己的评价,对尚未得到证明的可能性进行分析思考;而且能够对同一问题做出不同的解答;能够对同一事件推测

出几个相互排斥的原因。

这对大学生来说,无疑树立了强大的自信心,使他们在大学里面对巨大的知识量与各种理论体系时具有很强的分析能力和论证能力,有能力面对各种复杂的社会事物,因而大大增强了他们生存和发展的信心。但若无明确的学习与生活目标和日常计划,则有时表现为无所事事或滥用精力。

2. 成人感和独立意识增强

学生们进入大学后,在这个社会气氛很浓的环境中,随着独立思考和智能水平的高度发展,他们的成人感迅速增强,他们渴望独立,强烈要求社会承认他们的成人资格。而且大学生生活中也有许多的事情完全要靠他们自己来处理 and 完成,这也促使他们的独立意识迅速发展,自我意识增强,自我认识 and 自我评价能力有所提高,自主性和自尊心增强,自我需要增加。但也有些人急功近利,在某些需要不能满足时,又因怀疑自己的能力而自卑。

3. 社会情感有了充分发展

大学生是一群正在成长的青年,也是一个极其敏感的群体,其内心的体验极其微妙。他们对与自身有关的事物往往体察得细致入微。随着文化层次的提高和生活空间的扩大,思维空间的急剧延伸,他们的爱国主义、国际主义和集体主义情感,以及他们的同学感、友谊感和荣誉感和他们的责任感、义务感和使命感等高级社会情感越来越丰富和深刻,渴望友谊和被理解接纳,交往需求迫切,人际交往范围扩大,交往能力提高。但由于交往心理不够成熟,对人际关系期望过高,有时可能陷入交往误区而烦恼。

4. 具有较为明确而有社会意义的理想

由于职业院校培养目标上的特点,使得职业院校的大学生具有更加明确而又具体的社会目标及理想,他们在大学里接受严格系统的专业训练,目的就是为了毕业后能够成为适应社会需要的实用型、创造型的高级专业人才,在社会上找准自己的位置,实现自身的价值,因而理想和目标明确、具体而又切实可行,无论对其自身的生存还是社会的发展都具有现实而又深远的意义。

5. 自我意识进一步发展,世界观基本形成

随着年龄的增长和知识水平、文化素质的提高,大学生的自我意识进一步增强。他们所处的年龄阶段和所具备的文化水准,决定了他们不再像中学那样只对外界的事物感兴趣,而是十分注重对自身的形象、能力、潜力和人格特点等各方面进行体察和分析,从各方面了解自己,根据自身的特点和社会发展的要求,设计自己的未来。凡事希望独立自主,不愿受约束。但如果意志品质不够,自控力不足,易疏于自我管理,反而妨碍独立性的发展。他们的性意识发展迅速,异性交往愿望强烈,但性角色观念和性角色行为亟待完善。大学校园是青春洋溢的世界,每个大学生都有充分的机会与同龄异性接触,因此性意识的迅速发展以及与之相伴的恋爱问题成为高职大学生心理发展过程中的一个重要内容。但因正确的性角色观念和性角色行为尚未完全建立,他们还不善于处理异性交往及恋爱中的一些问题。

二、大学生心理发展过程中的矛盾

1. 自豪感和自卑感的矛盾

大学生可以说是高考竞争的胜利者。中学时代,他们往往都是学生中的佼佼者,父母的宠爱、亲友和老师的赞扬、同学的羡慕,不可避免地使他们产生一种优越感、自豪感。但是大学却

是“高手如云”、“群英荟萃”的地方,许多大学生在此失去了优势,加之他们对大学生活认识不足,缺少必要的思想准备,一旦遇到挫折,那种盲目的自豪感、优越感也就随之消退进而产生自卑心理。我们来看下面的案例。

案例

杨某是一位来自农村的姑娘,她以全县第一的成绩考入大学,是几年来全村唯一考上大学的人。入学前,十里八乡的人都前来祝贺,她多次被邀请为别人介绍学习经验。前些天,教师的来信还提到大家以她为榜样,为她能到大学学习而感到自豪。可是,上大学后,她再也找不到以前的感觉,尤其那次上英语课,她以前一直认为自己英语不错,可老师用英语讲课她听着很吃力,老师让同学们用英语做自我介绍,她的心怦怦直跳,头垂得很低,不敢主动起来,这时,听到一个女生用流利的英语介绍自己,她开始在心里埋怨自己,整整一节课什么也没听,回到宿舍后,陷入极度自卑状态。

2. 独立性和依赖性的矛盾

大学生具有很强的独立意识,他们渴望独立、渴望自由,言行上渴望摆脱家长、老师的管束。同时他们远离父母和亲人,生活中的很多事情需要自己去处理,使他们的独立意识迅速增强,独立能力发展很快。然而他们与社会接触很少,社会阅历不够丰富,社会经验欠缺,在遇到复杂的问题时,很难自己决定。加之他们经济上还不能独立,而且学业、择业等方面也离不开学校和家长的支持和安排,因此,他们还不能做到真正独立,还需依赖他人。

3. 闭锁性与开放性的矛盾

闭锁性是青年心理发展过程中的一个显著表现。个体情感由少年进入青春期后就开始具有文饰、内隐的特点。他们会根据一定的条件来表达情绪,甚至有时外显的形式和内隐的体验并不一致。如对某种事物明明是厌烦,但由于某种原因,却表现出很好的态度;对某个异性明明是爱慕,想去接近,但由于自尊心或客观环境的限制,有时会表现出无动于衷或做出回避的姿态;希望与异性进行思想、情感交流,但由于怕对方或别人误解而有意表现出冷淡的情感等等。然而,大学生心理又具有开放性的特点。如他们在掩饰自己内心真实情感的同时,又强烈希望得到别人的理解;他们要掌握更多的知识,要了解社会,要得到他人的帮助,这一切都需要同他人加强信息交流、思想沟通和感情联络。

4. 理想和现实的矛盾

理想作为一种社会意识和一种精神现象,是人们对社会现实及其发展规律认识的基础上形成的具有实现可能性的对未来的向往和追求,是人们的政治立场、世界观、人生观和价值观在奋斗目标中的集中体现。理想具有现实可能性、时代性、阶级性、超前性、实践性等特征。理想不等于现实,它高于现实,是对现实的超越和升华;理想又不脱离现实,与现实是相互统一,必然联系的。脱离现实的理想不仅没有立足的基础,而且也没有实现的可能性,只能是一种空想。

大学生是朝气蓬勃、富于理想的一代,然而由于他们涉世不深,思想认识水平有一定的局限性,加之生活环境等各种因素的影响,常常处理不好理想和现实的关系,存在着理想和现实的心理冲突。他们的理想有些脱离实际,常有一些幻想成分,理想和现实的一致性不高,而对于刚入学的大学生来说,理想和现实的差距更大。中学生心目中的大学校园应该是温馨浪漫

的,大学教师是侃侃而谈、超凡不俗的,同学之间的友谊是纯洁的,校园生活是多姿多彩的。因此,多数学生入学后都会产生不同程度失落感。加之他们对自己的评价缺乏客观性,造成理想和现实之间的差距,差距越大,其内心就越难以平衡。内在和外在的双重失落感使得大学生看不清自己的前进方向,没有明确的奋斗目标,成就感淡化,甚至破罐破摔。

5. 性生理和性心理的矛盾

处于青年中后期的大学生,性生理和性机能已进入成熟期,而心理正趋于成熟,因此会产生一些与性有关的心理矛盾。如性意识的进一步觉醒与遵守道德规范、社会规章制度的矛盾。人是生物属性和社会属性的统一体。一方面性生理的成熟会引发性冲动和性意识;另一方面又必须遵守社会道德规范和学校的校规、校纪,以强烈的意志压抑和调整性意识和性冲动,由此形成性意识和性道德规范的矛盾。这对他们的心理发育和心理成熟有着重要的影响,如处理不当会引发许多心理问题,如对性自慰行为的焦虑与自责、性行为失当、性变态等。有关恋爱问题也是性生理和性心理矛盾的一个体现。恋爱是青春期生理和心理发育的必然所致。但是大学生又不善于处理这些问题,常因恋爱而影响学习、违反校规校纪、不能与他人正常交往、不参加集体活动,也有的学生陷入单相思、失恋的困境中而不能自拔。

6. 生理发育和心理发展的矛盾

大学阶段是个体成熟的关键时期。一般来说,个体成熟应包含三个方面的内容,一是生理的成熟,其中以性成熟为主要标志;二是心理的成熟,以自我意识的完善和个性稳定性的形成为主要标志;三是社会化程度的提高,即人的社会成熟,它以个体对自己在社会中所处的角色及所负的社会责任的正确认识为主要标志。当代大学生生理成熟普遍提前,而心理成熟和社会成熟普遍滞后,形成生理发育与心理发展不同步的矛盾。从生物学角度来看,大学生身体形态及各器官的结构和机能进入了成熟期,具备了繁衍后代的基本条件;而就社会意义而言,大学生正处于成为合格社会成员、履行社会义务的准备期。

大学生心理正处于迅速走向成熟而又未真正成熟的阶段。由于营养条件的改善,目前青少年生理上的早熟是世界性的。然而,随着社会的发展,物质不断丰富,生活条件改善,学习期延长,使青少年缺少社会生活和社会实践的磨炼,社会阅历简单,延缓了他们心理成熟的时间,表现在他们自我意识发展还很不成熟,也很不完善。

此外,大学生心理发展过程中还存在着轻松感与被动感、新鲜感与恋旧感、理智与情感等矛盾。

三、大学生常见的心理问题

大量统计数据和大学生心理咨询事实表明,大学生中有相当一部分人存在着程度不同的心理问题,它主要表现在如下几个方面。

1. 环境适应不良

这类问题主要发生在新生群体中。从中学到大学,生活条件、学习内容及其方式、人际交往等都发生了相应的变化,几乎所有的学生都存在一定程度的不适应。环境适应是大学生入学后遇到的第一个问题,适应不良,将影响到整个大学时期的学习和生活。

2. 人际交往障碍

马克思说过:“人的本质并不是单个人所固有的抽象物,在其现实性上,它是一切社会关系的总和。”人类的一切实践活动都是在人际交往过程中完成的,人际交往不仅是团结他人的方

式,也是个体自身发展的必要条件。良好的人际关系状况是影响大学生心理发展、个性完善的重要因素之一。每个大学生都渴望与人交往,建立良好的人际关系。但由于他们缺乏社会交往经验,社会阅历简单,加之他们的个性发展不完善等原因,使得他们在人际交往中存在许多困惑,这严重影响了他们的生活、学习及身心的健康成长。

3. 学习方面的困扰

学习是大学生的主要任务和主要活动方式,然而大部分学生在学习方面都遇到过不同程度的困难。表现在心理方面的主要有学习缺乏动力、考试焦虑、学习疲劳、学习动机过强及注意力不集中等问题。

4. 恋爱和性方面的困扰

由于大学生性心理和性生理的不同步发展,加之对他们缺乏系统的性知识教育,在大学生中常有以下的心理问题:性价值观模糊、对性意识和性冲动存在不安、性行为失当、对自慰行为的自责等。而恋爱对大学生来说,也不是一帆风顺的,许多大学生常被失恋、单相思等问题所困扰。

5. 在择业方面的不良心理

求职择业是大学生必经之路,也是他们人生道路上的一次重要选择。从某种意义上说,选择职业就是选择未来。职业在现代社会已不再是简单的个人生存手段,而是一个人寻求自我发展、自我实现的现实途径。同时择业也是对大学生综合素质特别是心理素质的一次考验。我国目前实行的“自主择业”、“双向选择”的大学生就业政策,给身处改革大潮浪尖之上的大学生带来了前所未有的展现自我的机会,同时也给他们带来巨大的心理压力。面对激烈竞争的就就业形势,相当一部分大学生出现一些诸如焦虑、从众、自卑等不良心理。

6. 与网络有关的心理问题

随着互联网的普及,网络开始与人们的生活息息相关。有关调查表明,在我国,大学生是上网的主力军。网络是把双刃剑,它在给大学生带来巨大的便利的同时,网络中的各种消极因素也导致了大学生中出现诸如畸形网恋、网瘾综合症、网络孤独症及网络人格障碍等一系列心理问题。

7. 与经济状况有关的心理问题

大学生中有相当一部分家庭经济状况比较窘迫。这让他们有很大的生存压力的同时,也有很强的自卑感。这种心理状态如果不加以调适,会造成严重的心理问题,严重者有可能会诱发犯罪。

四、职业院校大学生常见的身心障碍主要有以下四种

1. 适应不良综合症

与其他院校不同,职业学院的学生主要来源于普通高中及职业高中,这就形成了他们上大学后不同的心情与心态。一方面,普通高中的学生对于高考的失利,往往会过于自责,而所进的学校或许不是他们理想中的学校或者专业,他们没有高考成功的喜悦,而是抱着“没有办法,有书读就行了”的消极心理。因此,在很长一段时间内,他们都无心向学,得过且过,再加上生活环境、条件、人际关系的改变,学习方式、教育方式、学校管理的方式等都与中学有所不同,以及他们自己的学习态度导致相当部分的大学生在很长时间内都无法调整好自己的心态,这样的情况往往要持续2~3个月,有些同学要一个学期或更长。也有同学由于基础差,专业不理想,学习压力大,跟不上,需要补课,因而非常烦恼,严重者可能导致神经衰弱、焦虑性神经症及抑郁性神经症。

2. 学习紧张综合症

由于学习紧张及考试压力过大,容易出现食欲减退、消化不良、消化性溃疡、心因性痛经、经前期紧张症、频发遗精等常见的心理疾病,引起脏腑机能失调。

3. 毕业紧张综合症

经过三年的大学生活,职业院校的大学生最终面临着毕业,走出校门走上社会。由于竞争激烈及社会上对职业院校毕业生的认同存在着某些偏见,因而使职业学院的大学生经历着人生一种从未有过的心理矛盾和心理冲突。他们感到紧张不安、忧心忡忡、焦虑苦闷,期望和失望的情绪体验使他们备受煎熬,由此引发一些身心问题。如神经衰弱、紧张性偏头痛,以及心悸、血压升高、食欲不振等,甚至绝望轻生。如某职业院校一毕业班女生,就是由于面临考试及就业压力过大而自杀。

第二节 增进大学生心理健康的途径和方法

一、影响高职大学生的心理健康的因素

1. 心理健康是一个时代的课题

什么是心理健康?

它是科技、文化和社会发展以及人类对自身认识不断深化的产物,它是人们以全新观念、多角度看待健康的结果。然而,一个人的心理怎样才算健康,以什么标准来衡量心理健康,这是一个非常复杂的问题。国内外专家和学者仁者见仁、智者见智,对此提出不同的观点和看法。一般认为,心理健康是指一种持续的心理状态。个体处于这种状态中,其认识活动、情绪反应、意志行动处于积极的状态,而且保持良好的个性心理、具有适当的调控能力,并能充分发挥其身心潜能。

它包含两层含义:一是没有心理疾病。这是心理健康的最基本条件,如同身体没有疾病是身体健康的最基本条件一样;二是有一种积极发展的心理状态。这是心理健康的最本质含义,它意味着要消除一切不健康的心理倾向,使一个人的心理处于最佳的发展状态。

从心理上看,心理健康的人能够悦纳自己,对自己抱肯定的态度,认识自己的潜能、优点和缺点,并能够发展自我;其认知系统和环境适应系统能保持正常、有效的运作;在发展自我的同时有良好的人际关系;在现实生活中既能顾及生理需求也能顾及社会的道德规范,同时还能面对现实问题积极调适,具有良好的心理适应能力。

从社会行为上看,只有心理健康的人才能成为全面发展的人。心理健康的人能很好地适应社会环境,以积极的人生态度参与社会竞争,具有良好的抗挫折能力,能正确处理人际关系,其行为习惯符合生活环境、文化的习俗,其扮演的角色符合社会的要求,与社会保持良好的接触,并能为社会作贡献。

2. 大学生心理健康的标准

有关大学生心理健康的标准,专家们同样有多种论述。综合国内外专家的观点,结合大学生这一群体的特殊性,我们把大学生的心理健康标准概括为以下几点。

(1)有正常的智力