



高等职业院校
规划教材

高职生 心理健康教育

骆文炎 编著

GAOZHISHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

GAOZHISHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

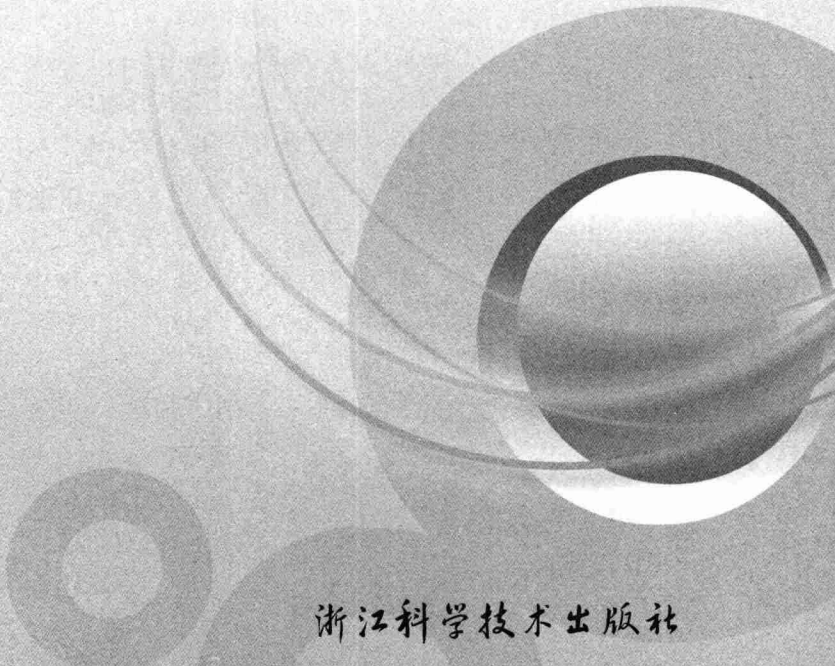
浙江科学技术出版社



高等职业院校
规划教材

高职生 心理健康教育

骆文炎 编著



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职生心理健康教育/骆文炎编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2008. 9

高等职业院校规划教材

ISBN 978 - 7 - 5341 - 3415 - 9

I. 高… II. 骆… III. 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 133833 号

丛 书 名 高等职业院校规划教材

书 名 高职生心理健康教育

编 著 骆文炎

主 审 陈瑞芳

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571 - 85152486

E-mail: myy@zkpress. com

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司制作

印 刷 杭州浙大同心教育彩印有限公司

开 本 710×1000 1/16 印张 14. 75

字 数 180 000

版 次 2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5341 - 3415 - 9 定价 23. 80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 莫亚元

责任校对 赵 艳

封面设计 孙 菁

责任印务 田 文

随着社会需要和教育体制的不断改革,高等职业教育得到了迅猛发展。目前在校高职生已超过 800 万,约占全国在校大学生总数的一半。与普通本专科学校相比,高等职业院校在培养目标、培养模式等方面具有自身的特点。为普及心理学知识,加强高等职业院校的心理健康教育,促进高职生健康快乐成长,根据高职生的特点,专门编写了本书。

本书以心理学原理为指导,以高职生为对象,旨在帮助高职生解决个人成长和发展中遇到的诸如自我意识、人格完善、情绪调节、人际交往、恋爱心理、人生规划等方面的困惑和问题,增强其社会生活适应能力,开发个体心理潜能,提高心理健康水平。本书简明、通俗、易懂,并力求体现出科学性、先进性、实用性、新颖性,既可以作为高职院校进行心理健康教育的试用教材,也可以作为高职生的自学读物。

本书共十一章,浙江邮电职业技术学院的蔡颖夫、胡丹莹、邱小燕参与了第一、二、三、四章的编写,浙江越秀外国语学院的王越、胡周伊参与了第五章的编写,绍兴托普职业技术学院的吴世玲、潘伟伦参与了第六、七、八、九章的编写,浙江工业职业技术学院的许雪贵、陈瑞芳参与了第十、十一章的编写。浙江工业职业技术学院的陈瑞芳担任主审工作,对全书进行修改。

本书在编写过程中,参阅了大量的文献资料,引用了诸多专家、学者的研究成果,同时得到许多领导、同仁和朋友的帮助,在此表示由衷的感谢!限于编著者的水平和经验,书中不足之处在所难免,真诚地希望读者和同行批评指正。

编著者

2008 年 6 月

目 录

第一章 高职生与心理健康	/ 1
第一节 心理健康概述	/ 1
第二节 高职生常见的心理健康问题	/ 5
第三节 高职生心理健康的维护	/ 10
第二章 高职生的自我意识	/ 18
第一节 自我意识概述	/ 18
第二节 高职生自我意识的发展及特点	/ 23
第三节 高职生自我意识的完善	/ 32
第三章 高职生的人格发展	/ 38
第一节 人格概述	/ 38
第二节 高职生常见的人格缺陷及调适	/ 51
第三节 高职生健全人格的培养	/ 54
第四章 高职生的情绪心理及调适	/ 59
第一节 情绪概述	/ 59
第二节 高职生的情绪特点及常见的情绪困扰	/ 65
第三节 高职生的情绪调适	/ 71
第五章 高职生的学习心理及调适	/ 79
第一节 学习概述	/ 79
第二节 高职生学习心理的特点	/ 82
第三节 高职生常见的学习心理困扰及调适	/ 84
第六章 高职生的人际交往心理及调适	/ 95
第一节 人际交往概述	/ 95

- 第二节 人际交往的产生与发展 / 100
- 第三节 高职生常见的人际交往问题及调适 / 105
- 第四节 高职生良好人际关系的培养 / 118

第七章 高职生的恋爱心理及调适 / 126

- 第一节 爱情概述 / 126
- 第二节 高职生恋爱的动机及特点 / 133
- 第三节 高职生的恋爱困惑及调适 / 139
- 第四节 高职生健康爱情观的培养 / 149

第八章 高职生的择业心理及调适 / 155

- 第一节 择业心理概述 / 155
- 第二节 高职生的职业生涯设计 / 159
- 第三节 高职生择业心理问题 / 162
- 第四节 高职生的择业心理调适 / 166

第九章 高职生的挫折心理及调适 / 171

- 第一节 挫折概述 / 171
- 第二节 高职生常见的挫折反应 / 173
- 第三节 高职生挫折心理的原因分析 / 181
- 第四节 高职生挫折心理的承受及应对 / 185

第十章 高职生的休闲心理及调适 / 190

- 第一节 休闲概述 / 190
- 第二节 高职生与休闲 / 193
- 第三节 高职生与网络休闲 / 199
- 第四节 高职生与休闲教育 / 205

第十一章 高职生的心理危机干预 / 207

- 第一节 危机与心理危机概述 / 207
- 第二节 高职生心理危机的表现与成因 / 210
- 第三节 高职生的心理危机干预 / 214
- 第四节 自杀危机干预 / 220

参考文献 / 228

第一章 < < <

高职生与心理健康

随着社会需要和教育体制的不断改革,高等职业教育得到了蓬勃的发展和重视,高职人才的培养也越发重要。多出人才、出好人才已成为高等职业院校(以下简称高职院校)乃至全社会人才培养的目标。大学阶段是高职生成长、成才的重要阶段,每一个高职生都要面临一系列的人生重大课题,如专业知识储备、智力潜能开发、个性品质优化、思想道德修养、求职择业准备、交友恋爱等,这些人生课题的完成必然要建立在身心健康的基础之上,因此,高职生的心理健康教育也显得尤为重要。

第一节 心理健康概述

(一) 健康的含义

什么是健康?按照《现代汉语词典》(1999年修订本)上的解释,健康是“(人体)生理机能正常,没有缺陷和疾病”。《辞海》上说,健康是“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,并具有良好劳动效能的状态,通常用人体测量、健康检查和各种生理指标来衡量”。最初的健康更多的是指生理的健康,而人既是一个生物性的个体,也是一个社会性的个体,人的健康不仅受生物因素的制约,也受心理因素和社会因素的影响。

1970年,世界卫生组织(WHO)提出了新的健康观念:“健康不仅是没有身体缺陷和疾病,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”并提出健康的10个具体标志:①有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张;②处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔;③善于休息,睡眠良好;④应变能力强,能适应外界的各种变化;⑤能够抵抗一般性感冒和传染病;⑥体重适当,身材均匀,站立时,头、肩、臂的姿势协调;⑦眼睛明亮,反应敏锐,眼不发炎;⑧牙齿清洁,无空洞,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象;⑨头发有光泽,无头屑;⑩肌肉、皮肤富有弹性,走路感到轻松。可见,新的健康观是指一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态,而不仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态,即生理和心理上没有缺陷和疾病,能充分发挥心理对机体和环境因素的调节功

能,保持与环境相适应的、良好的效能状态和动态的相对平衡状态。

(二) 心理健康的标准

究竟怎样才算心理健康?虽然人们都经常地、主观地在评估自己的能力、性格、自信心等,但真要评估一下自己的心理健康状况,可能会感到困难。而且,心理健康也不像生理健康那样可以用一些数据加以量化,如体温、脉搏、血压、肝功能指数等。另外,心理健康与不健康并非是绝对的两个方面,而是一种相对的状态,每个人在不同情境中的行为表现、内心体验也不完全一致。对于心理健康的维度以及心理健康的标准,国内外学者及心理学家有过不同的阐述。

1. 国外学者及心理学家的标准。

(1) 美国学者坎布斯认为,一个心理健康、人格健全的人应有 4 种特质:① 积极的自我观;② 恰当地认同他人;③ 面对和接受现实;④ 主观经验丰富,可供取用。

(2) 美国心理学家马斯洛和密特尔曼提出了 10 条被认为是经典的心理健康标准:① 是否有充分的安全感;② 是否对自己有充分的了解,并能恰当地评价自己的能力;③ 自己的生活和理想是否切合实际;④ 能否与周围环境保持良好的接触;⑤ 能否保持自身人格的完整与和谐;⑥ 是否具备从经验中学习的能力;⑦ 能否保持适当和良好的人际关系;⑧ 能否适度地表达与控制自己的情绪;⑨ 能否在集体允许的前提下有限度地发挥自己的个性;⑩ 能否在社会规范的范围内适度地满足个人的基本需求。

(3) 哈维哥斯特(Havingurst,1952)综合许多心理学家的意见,认为个体具有以下 9 个有价值的心理特质即为心理健康:① 幸福感,这是最有价值的特质;② 和谐,包括内在和谐与环境的和谐;③ 自尊感;④ 个人的成长,即潜能的发挥;⑤ 个人的成熟;⑥ 人格的统整;⑦ 与环境保持良好接触;⑧ 在环境中保持有效的适应性;⑨ 在环境中保持相对独立。

2. 国内学者及心理学家的标准。

(1) 王极盛等认为,人的心理健康标准应包括以下 5 个方面:① 智力正常;② 情绪健康:情绪稳定与心情愉快是情绪健康的重要标志;③ 意志健康:行动的自觉性和果断性是意志健康的重要标志;④ 统一协调的行为:一个心理健康的人,他的行为是一致的、统一的,思想与行动是统一的、协调的,他的行为有条不紊,做起事来按部就班;⑤ 人际关系的适应。

(2) 王希永等认为,心理健康的标准可以概括为:① 智力正常,思维方式正确,能辩证地看待社会,看待自己,看待一切事物;② 具有高尚的情感体验,能控制自己的情绪;③ 正确对待困难和挫折,不苛求环境,不推卸责任,有战胜困难的信心、勇气、毅力,有创新意识和开拓精神,顺利时不骄傲自满;④ 需要是合理的,动机是可行的,有理想,有追求,有社会责任感,精神生活充实;⑤ 具有自觉的社会公德,具有社会所赞许的道德品质,能恰当地处理好人际关系;⑥ 经常处于内心平衡

的满足状态,出现心理不平衡时,自己可以及时地、成功地进行调整。

(3) 郑日昌认为心理健康包括:① 正视现实;② 了解自己;③ 善与人处;④ 情绪乐观;⑤ 自尊自制;⑥ 乐于工作。

(4) 樊富珉提出大学生心理健康的7个标准: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;③ 能协调与控制情绪,保持良好的心境;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;⑥ 能保持良好的环境适应能力;⑦ 心理行为符合年龄特征。

(三) 我国大学生的心理健康标准

大学生正处于青年中期,因此,其心理既有青年的特点,又有自身的特点。根据我国大学生的实际情况,我国学者一般认为大学生的心理健康标准包括以下方面:

1. 了解自我,悦纳自我。

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值,既能了解自己,又能接受自己;具有自知之明,即对自己的能力、性格、情绪和优缺点能作出恰当、客观的评价;对自己不会提出苛刻的非分期望与要求,对自己的生活目标和理想也能定得切合实际,因而对自己总是满意的;同时,努力发展自身的潜能,即使对自己无法补救的缺陷也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明,并且总是对自己不满意;由于所定的目标和理想不切实际,主观和客观的距离相差太远而总是自责、自卑;总是要求自己十全十美,而自己却又总是无法做得完美无缺,于是就和自己过不去,结果使自己的心理状态永远无法平衡,也无法摆脱将会面临的心理危机。

2. 接受他人,善于交往。

心理健康的人乐于与人交往,不仅能接受自我,也能接受他人、悦纳他人,能认可别人存在的重要性和作用。心理健康的人能为他人所理解,为他人和集体所接受,能与他人相互沟通和交往,人际关系协调和谐,能与小集体融为一体,乐群性强,既能在与挚友相聚之时共欢乐,也能在独处沉思之时而无孤独感。在与人相处时,积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、敌视等),因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人总是自别于集体,与周围的环境和他人格格不入。

3. 热爱生活,乐于工作和学习。

心理健康的人珍惜和热爱生活,积极投身于生活,在生活中尽情享受人生的乐趣。他们在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智,并从工作的成果中获得满足和激励,把工作看作是乐趣而不是负担。他们能把工作中积累的各种有用的信息、知识和技能储存起来,便于随时提取使用,以解决可能遇到的新问题。他们能够克服各种困难,使自己的行为更有效率,工作更有成效。

4. 社会适应正常。

心理健康的人能够面对现实,接受现实,并能够主动地去适应现实,进一步地去改造现实,而不是逃避现实。他们对周围的事物和环境能作出客观的认识和评价,并能与现实环境保持良好的接触。他们既有高于现实的理想,又不会沉溺于不切实际的幻想与奢望。他们对自己的能力有充分的信心,对生活、学习、工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实,不敢面对现实,没有足够的勇气去接受现实的挑战。他们总是抱怨自己生不逢时,或者责备社会环境对自己不公而怨天尤人,因而无法适应现实环境。

5. 情绪健康。

心理健康的人,愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占据优势的,虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验,但一般不会长久。他们能适当地表达和控制自己的情绪,喜不狂,忧不绝,胜不骄,败不馁,谦逊不卑,自尊自重,在社会交往中既不骄妄也不畏惧。他们对于无法得到的东西不过于贪求,争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种需求,对于自己能得到的一切感到满意,所以心情总是开朗的、乐观的。

6. 人格和谐完整。

心理健康的人,其人格结构包括气质、能力、性格以及理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展,人格能在人的整体精神面貌中完整、协调、和谐地表现出来。他们思考问题的方式是适中和合理的,待人接物能采取恰当灵活的态度,对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应,能够与社会的步调合拍,也能与集体融为一体。

7. 智力正常。

智力正常是人的正常生活最基本的心理条件,是心理健康的重要标准。智力是人的观察力、记忆力、想象能力、思考力、操作能力的综合,一个人如果智力低下的话,也不能算心理健康。

8. 心理行为符合年龄特征。

在人的生命发展的不同阶段,都有相对应的不同的心理行为表现,从而形成不同年龄段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄段大多数人相符合的心理行为特征,如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征,一般都是心理不健康的表现。

(四) 对心理健康标准的理解

作为大学生中的一个重要群体,大学生的心理健康标准同样也适合高职生。值得注意的是,心理健康的标准是相对的,我们在理解和运用心理健康标准时,应把握以下几点:

1. 心理健康概念具有相对性。

事实上,心理健康与不健康并无明显界限,而是一个连续化的过程。如果将正常比作白色,将不正常比作黑色,那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区,而世间大多数人都散落在这一区域内。这说明对多数人而言,在人生的发展过程中面临心理问题是正常的,不必大惊小怪,只要积极地加以矫正就可以了;与此同时,个体灰色区域也是存在的,可以提高自我保健意识,及时进行自我调整。人的心理健康状态是相对而言的,当一个人产生了某种心理障碍时,并不意味着永远保持或行将加重;而一个人形成心理冲突也是非常正常的,而且是可以自行解决的。心理健康有高低层次之分,低层次的心理健康主要指没有心理疾病;而高层次的心理健康不仅指没有心理疾病,还意味着能够充分发挥个人潜能,发展建设性的人际关系,从事具有社会价值的创造,追求高层次需要的满足。

2. 心理健康具有整体协调性。

判断一个人的心理健康状况应兼顾个体内部与对外良好适应两个方面。事实表明,认知是健康心理的起点,意志行为是人格面貌的归宿,情感是认知与意志之间的总结因素。从内部来说,心理健康的人各项心理功能健全,人格结构完整,能用正当的手段满足自己的基本需要;从外部来说,心理健康的人能适应周围环境,有较强的人际交往能力。

3. 心理健康状态具有动态性。

心理健康的状态并非静止、固定的,而是动态的变化过程。如果人们不注意心理保健,经常处于焦虑、抑郁的心理状态,那么心理健康水平就会下降,甚至出现心理变态和心理障碍;反之,如果心理有了困扰或出现失衡时,能及时进行自我调节和寻求心理咨询的帮助,就会很快恢复到心理健康的良好状态。随着年龄的增长、经验的积累、环境的改变,心理健康状况也会有所改变。

第二节 高职生常见的心理健康问题

近年来,随着高等教育的跨越式发展,我国高等职业教育事业也得到迅速发展。与重点大学、普通本科院校的大学生相比,高职生学制短、学历低,面对生理、心理、环境(学业、就业、人际环境)等方面的心理压力也有所不同,这些问题若不及时解决,将对其健康成长产生不良的影响,甚至会引发心理问题,产生严重的行为障碍或人格缺陷。

一、高职生心理健康现状

某高职女生因失恋吞服安眠药,险些丧命;某高职男生因父母关系不和而淡漠人际关系,对人常怀敌意;某高职生高中阶段学习成绩优秀,由于高考失利,未能如愿考上名牌大学,上了高职后就一直觉得低人一等,自卑感强,经常怀疑自己的能力;某高职生毕业后到深圳打工,因就业困难、竞争压力大,心理不堪重负,导致精神失常,住进了精神病医院……

人们不禁要问:今天的高职生怎么啦?

从媒体报道和学校的实际情况来看,目前,我国高职生的心理负荷日益加重,出现心理问题的学生也逐年增多。高职生生源结构复杂,综合素质和学习的自觉性都较弱,且年龄多在15~21岁之间,这是心理冲突、心理困惑最容易产生的时期,面对一系列人生发展的重大课题,也容易出现各种各样的心理问题。

在对高职生心理健康状况的一些调查中发现,高职生的心理健康状况总体表现为健康向上,朝气蓬勃,积极乐观,但仍有部分学生的亚健康状况令人担忧,神经症倾向的学生和抑郁症倾向的学生占有一定的比例。不少高职生存在强迫症、人际关系敏感、敌对、焦虑、恐惧等方面的心理问题。另外,有研究表明,高职女生心理状况优于男生,城市学生优于农村学生,独生子女优于非独生子女,理科生优于文科生。

可见,随着社会的快速发展,高职生的心理问题随之增多,虽然总体状况良好,但仍有相当一部分高职生存在着各种各样的心理困扰和心理问题,因此,高职生的心理健康教育刻不容缓。

二、高职生常见的心理健康问题

高职生作为我国高等教育的对象之一,具有许多当代大学生的良好素质,但也存在诸多的心理健康问题。高职生常见的心理健康问题主要包括以下方面:

(一) 学习问题

1. 专业兴趣低落,学习动力不足。

专业兴趣低落、学习动力不足等问题始终困扰着高职生。与普通高校的学生相比,高职生大部分在第三、四批录取,他们在选学校、选专业,直到就读时,往往存在以下几种心态:① 不了解各专业情况,填报志愿时比较盲目;② 虽被录取,但所读专业与理想的专业有一定差距;③ 对调配的专业虽不喜欢,但又不得不读下去,因而感到很无奈;④ 受各方面的影响,认为自己所学的专业没有发展前途,因而缺乏学习热情;⑤ 对本专业学习的艰苦性估计不足,遇到困难就丧失了信心。由于以上因素的影响,部分学生对自己所学的专业缺乏学习兴趣,因而情绪低落,容易产生厌烦和抵触情绪,从而造成心理上的压力。

2. 厌学。

厌学也是高职生普遍存在的问题。有的学生由于原有的基础太差,在学习方面感到信心不足,学习起来感到吃力;有的学生对学习形成了习得性无助,承认自己不是学习的材料;有的学生对动手的技能技巧培训很感兴趣,对理论学习就提不起劲,上课睡觉、讲话,逃课等现象司空见惯。

(二) 情绪问题

情绪问题是心理健康与否的重要因素。高职生在学业、经济、就业、人际交往等多重压力下,情绪起伏较大,遇事难以冷静思考,容易冲动,“冷热病”的症状较为普遍,进而出现焦虑、紧张、悲观厌世等不良情绪。

情绪问题中,自卑是高职生普遍存在的问题。由于在高考中失利,与本科院校的同学相比难免有些失落和沮丧,许多高职生是带着消极的情绪迫不得已才上高职院校的;有的高职生不愿意与高中的老师和本科院校的同学聚会,总觉得丢面子;有的高职生对校园环境、学习内容和活动方式不认同,感到学校与自己理想中的大学相差甚远,“象牙塔”的美梦破灭使他们感到前途渺茫,因此更觉得抬不起头,自卑心理严重。自卑心理通常有两种行为表现:一为情绪低落,郁郁寡欢,面对学习、前途、就业等问题,甚至在日常生活中,都表现出迷茫、沮丧和无助;二为情绪亢奋,精力充沛,整天沉迷于网络,进行交际、游玩等活动,热衷于时尚流行。

例如,某高职生,对什么事都表现出无所谓的态度,考试每学期都有不及格,旷课现象严重,还经常在外打架,受到学校的处分;白天睡大觉、逛大街,晚上闲聊、玩游戏、下棋、打牌,甚至通宵上网。当老师找这位学生谈话时,他很不满地说:“这个垃圾学校,没有自己的公寓,没有自己的体育馆、图书馆,我们都被骗了!现在我也成了垃圾。老师都没有水平,说话听不懂,讲课不生动。反正我又听不懂,坐在那里也只会睡觉,还不如不来上课,索性就混日子呗。再说在我们这样的垃圾学校毕业出去又找不到工作!”这种自卑心理以及破罐子破摔的态度在不少高职生中都存在。

(三) 人际问题

人际关系紧张或不协调是高职生最常见的心理困扰,主要表现在以下方面:

1. 宿舍关系问题。

进入大学后,宿舍中的同学来自四面八方,经济、文化背景及生活、行为习惯各异,再加上他们中的大多数是独生子女,在家庭中备受呵护,在人际交往中更缺乏宽容与体谅,致使宿舍人际关系紧张,宿舍成员在协调相处时很容易撞出“火花”,往往因为一点小事就导致气氛紧张,使部分弱势学生产生了难以消除的心理压力。

2. 人际交往技巧问题。

大学生活一定程度上给高职生创造了一个小的社会环境,可以让其充分地展现自我,展示自己的风采。大部分学生希望能与人交往,特别是与异性交往。但

是,有些学生由于性格内向,缺乏交往的方法和技巧,在交往中感到紧张、害羞,甚至回避,出现交往困难的问题。

3. 师生关系问题。

不少高职生在中学阶段学习成绩往往处于落后状态,在注重分数的学习氛围中常处于不受重视的“边缘状态”或是老师惩罚的对象。对于这些高职生来说,他们早已习惯了自己在老师心目中落后的形象,因此对老师也常采取回避的态度,受过惩罚的学生甚至对老师抱有怨恨心理。进入高职院校后,他们继续保留了这种消极心态,对高职院校的老师也经常抱有回避或敏感的态度;而另一方面,由于高职生的文化基础较差,高职院校的老师经常有“恨铁不成钢”的心态,因此,师生间交流不畅、缺乏沟通的现象时有发生。

(四) 就业问题

高职生从入学到毕业前都有一种潜在的就业危机感,承受一定的就业心理压力,尤其是一些成绩和技能平平,自觉谋业无门的学生压力更大,在毕业前夕,这种压力表现得尤为明显。一部分家长期望子女毕业后找份好工作,以改善家庭经济状况,家长的这种高期望值与高职生就业的实际情况往往有一定差距,从而增加高职生的心理压力;还有不少高职生来自工薪阶层、农民家庭,贫困的家境和高额的学杂费让这些想为家庭分忧却力不从心的高职生整日忧心忡忡,有的临近毕业仍欠着学校的学杂费,他们常常为能不能拿到毕业证而担忧;另外,不少高职生缺乏社会经验,面对人才市场的激烈竞争常常措手不及,以致出现择业缺乏主动性,面试缺乏自信心,不会适当自我推荐,不了解与自己个性、能力、专业领域有关的就业岗位等一系列问题。凡此种种,都加剧了高职生的就业心理困扰。

(五) 情感问题

爱情是大学校园中的一个普遍而又敏感的话题,年轻的恋人也是大学校园中一道美丽的风景线。在享受爱情甜蜜的同时,也会带来一系列复杂、独特而微妙的情感体验,所以爱情也是最容易产生心理困扰的问题之一。高职生正处于生长发育期,身体形态日趋定型,性生理已基本成熟,他们渴望与异性交朋友,迫切想得到异性的友谊和爱情。另一方面,由于性心理的不完全成熟和生活经验的欠缺,导致一部分学生缺乏自己的交友原则,不能树立正确的恋爱观,有的错把友谊当做爱情,产生爱情错觉或单相思;有的视爱情为儿戏,走入爱情误区,引起心理失衡,甚至走向犯罪。

(六) 性心理问题

性教育是道德教育、文明教育、健康教育,同时也是人格教育,这个观念基本上得到了教育工作者的认同,但高职生在性生理与性心理方面的问题并未得到很好的解决,主要表现在以下几方面:

1. 性生理适应不良。

青春期性生理的成熟必然带来相应的心理变化,如渴望获得异性的好感与承认,产生性幻想、性压抑、性冲动、性梦等。由于性教育的严重缺失,很多高职生不能正确地认识自我的性反应,产生了堕落感、耻辱感与罪恶感。有的高职生因做性梦产生性幻想而不能自拔,以至于萌发轻生的念头;还有的学生由于对自身性生理欲望的放纵,随便与异性发生性行为。

2. 性心理问题。

在高职生中,对性的好奇,性无知,性贞洁感淡化,性与爱的困惑,性与爱的分离,对性冲动的不良心理反应,性自慰行为产生的焦虑、自责等都是值得引起重视的问题。

(七) 环境适应问题

新的学习生活环境给一些高职生带来了学习、生活、交往等各方面的心理问题,特别是学习基础差、不会运用科学的学习方法掌握所学知识的学生,当他们较高的求知欲与较低的学习能力发生冲突时,角色转换与适应产生了矛盾。

除了以上提到的各种心理困扰外,近几年在高职生中还出现了一些新的心理问题,如独生子女问题、贫困生问题、网络依赖问题等。

现在,不少高职生都是独生子女,这些独生子女一般都有较好的家庭条件,但由于在家庭中受到过多的呵护,他们中的一些人缺乏独立生活的能力,进取意识弱,集体观念淡薄,个人主义强。他们没有明确的学习动力和目标,对生活质量的期待与要求较高,而对人生理想的追求则不高。

另外,高职生中的贫困生问题也逐步引起了人们的重视。不少贫困生的自尊心较强,学校在物质和生活上给予的帮助反而给他们的心理带来了极大的不安,有的贫困生表示“承受不起”,有的同学开始有意躲避曾经帮助过自己的老师和同学。特别是一些“双困生”,学习成绩不理想,家里经济又很困难,因此心理负担很重,自卑感和过多的自责使他们情绪低落,影响和制约着他们的成长。

三、高职生不良心理的成因

人的心理健康是一个极为复杂的动态过程,影响心理健康的因素也是复杂的,高职生不良心理的产生原因主要有以下几方面:

(一) 个体的心理认知没有跟上环境和自身角色的变化

进入高职院校后,中学时代对大学的憧憬与现实条件的巨大落差,使高职生产生了较强的失落感和自卑感;高手如云的新同学群体使自身在中学时的优越感缺失;从中学应试教育的超负荷运转中猛然进入相对宽松、自主的学习环境中,不知如何处理而感到迷茫;从未离开过父母的照顾,当自主生活降临的时候,产生“心理断乳期”焦虑,不知所措;同学们来自五湖四海,其成长环境、语言、生活习惯、性格、

特长等各不相同,同学间误解、冲突及排斥经常发生;害怕与他人沟通,于是孤独、抑郁、孤僻,甚至粗暴等心理不断涌现。环境的变化与内心的冲突,使得高职生出现了各种各样的心理问题。

(二) 自我目标追求的暂时失败导致自我否定

许多高职生认为,高职院校是末流高校,因此他们在其他大学生面前抬不起头来,产生了较强的自卑感。有些来自条件较差的家庭或中学的高职生,看到许多同学多才多艺、能力较强,觉得自己什么都不会,处处不如人,产生了自卑心理;有的高职生参加学生会或班干部竞选失败,信心受到打击,因此变得自暴自弃;有的高职生对别人的评价过于敏感,害怕被别人看低,产生焦虑情绪;有的高职生因为种种原因,不敢向心仪的异性表达爱意,或因处理不好与异性的关系而感到焦虑不安。

(三) 家庭环境的压力和社会变化的影响,成为高职生心理的难承之重

父母的期望和应试教育竞争的压力使许多高职生深感压抑、焦虑。有些高职生家境困难,为上学四处借债,一旦在学校遭遇挫折,就会产生自责感、绝望感;同时,贫困生与条件优越的学生相比,容易产生较强的自卑心理。毕业生就业的市场化使大学生的就业存在着很多不确定性,引起学生的过分担忧,害怕毕业后找不到工作,无颜面对父母;有的即使找到了工作,但与其他本科院校的同学相比差距较大。长期的焦虑导致高职生产生了许多心理问题和不良行为,同时,社会上存在的各种不良现象也对高职生心理产生了很大影响,特别是人际关系复杂、不正之风盛行、各种腐朽思潮的蔓延,等等,都使高职生感到迷惘、不知所措、焦虑、恐惧,导致各种不健康的心理倾向。

第三节 高职生心理健康的维护

针对高职生日益突出的心理问题,如何对他们进行心理健康教育和指导,提高其心理健康水平,维护其心理健康状况,是广大教育工作者的神圣使命和艰巨任务。

(一) 加强高职生的心理健康教育

1. 系统开设心理健康教育课程,定期举办讲座。

通过开设必修课、选修课等方式,以课堂讲授为主,结合课外教育指导,向高职生系统传授心理健康知识,让心理健康教育走进课堂,以增强高职生的自我保健意识。编写适合高职院校学生心理特点的心理健康教育教材,在教学过程中,要加强心理辅导、心理咨询的基本理论、技术和方法的教学与训练,如自信心、情绪控制、语言表达、人际交往、就业心理调适等,重点在培养学生积极、健康的心态上下工夫。同时把心理健康教育的教学与学生的日常生活实际结合起来,把



心理知识的传授与心理教育活动结合起来,采用情景式、讨论式、模拟式、现场咨询式等多种方法,注重一些心理实用技术的训练,如人际交往训练、针对紧张的放松训练、对自卑者的自信心训练、对抑郁的合理认知技术训练、对挫折的心理承受训练、就业心理指导训练等。

根据高职生的特点,在不同年级、不同阶段有针对性地开展心理健康教育讲座。如:针对一年级新生,有的不满足考入高职院校,产生自暴自弃、自卑的思想,有的对从中学到大学过渡时期的心理、生理、人际关系不适应的心理,开设有关“心理适应问题”、“发现自我,认识自我”、“高职院校学生人际关系的调适”等讲座;针对适应期已过学生,产生自以为是、碌碌无为、心理茫然、缺乏斗志、厌倦等心理,开设有关“如何开发心理潜能”、“做一个实现自我的人”、“受挫心理的调适”等讲座;针对毕业班学生在进入社会的过渡时期,一方面有着对就业的向往、好奇心理,但同时也有着恐惧、无所适从、茫然的心理,开设有关“就业前的心理准备”、“优秀毕业生返校报告会”、“如何顺利应对面试”等讲座,以提高高职生对社会的认知和适应社会的能力。心理讲座要做到适时、适量、实效,使学生产生共鸣,才能发挥其应有的效果。

另外,还可通过校内传播手段普及心理健康知识,充分利用校刊、板报、广播、学生组织的交流刊物等造声势、扩影响,提高学生的心理健康意识。

2. 建立心理健康教育网络体系。

建立多层次的心理健康教育网络体系,全面开展心理健康教育工作。心理健康教育网络体系包括:

(1) 一级网络——咨询中心。咨询中心由专业心理教师组成,对全校学生进行心理健康教育规划、心理普查,对有较严重心理问题的学生进行咨询、治疗,协调指挥全校心理健康教育工作。

(2) 二级网络——各院(系)部。各院(系)部针对学生的心理健康问题,组织学生接受心理培训,实施具体的心理健康教育工作,并及时做好心理汇报和心理排查工作。

(3) 三级网络——班。班主任、辅导员、心理委员应洞察学生的心理动态,对一般心理问题进行合理引导。

(4) 四级网络——寝室。各寝室设心理联络员一名,接受心理培训,观察宿舍成员的心理状况,组织本寝室人员参加心理教育活动,发现问题及早汇报,并推荐去进行心理咨询。

(5) 五级网络——学生本人。学习心理方面的知识,参加心理健康教育的各项活动,学会自控和自我调节。

3. 建立高职生心理健康档案。

为每个学生建立心理健康档案,将个人的家族病史、既往健康史、心理测试结