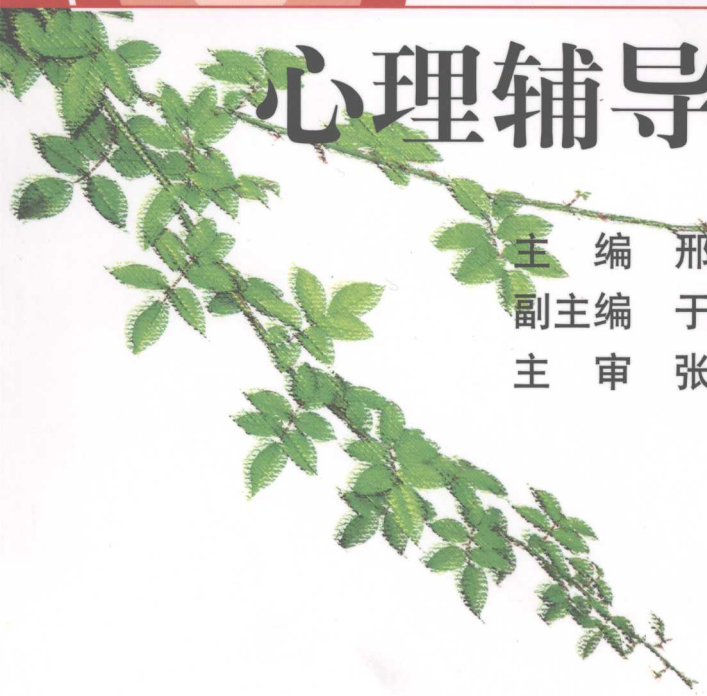


高职学生

心理辅导指南



主 编 邢汝河 于 君
副主编 于林林 于 威
主 审 张 蔚

GAOZHI XUESHENG
XINLI FUDAO ZHINAN

大连海事大学出版社

高职学生心理辅导指南

主 编 邢汝河 于 君

副主编 于林林 于 威

主 审 张

江苏工业学院图书馆
藏书章

大连海事大学出版社

© 邢汝河,于君 2008

图书在版编目(CIP)数据

高职学生心理辅导指南 / 邢汝河,于君主编. — 大连: 大连海事大学出版社, 2008. 6

ISBN 978-7-5632-2187-5

I. 高… II. ①邢…②于… 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 091861 号

大连海事大学出版社出版

地址:大连市凌海路 1 号 邮编:116026 电话:0411-84728394 传真:0411-84727996

http://www.dmupress.com E-mail: cbs@dmupress.com

大连华伟印刷有限公司印装 大连海事大学出版社发行

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

幅面尺寸:140 mm × 203 mm 印张:9

字数:223 千 印数:1 ~ 3500 册

责任编辑:黎 为 责任校对:陆 梅

封面设计:王 艳 版式设计:书 严

ISBN 978-7-5632-2187-5 定价:17.00 元

前言

美国哈佛大学教育学院心理学家霍华德·嘉纳说:“芸芸众生中,命运之神往往青睐生活中的强者——他们不是命中注定有惊人的成就,后天的努力才是他们事业成功的归因,而情商则是命运天平中关键的砝码。情商较高的人,一般能把握住生活的机遇,最终取得成功。”情商的作用溢于言表。由此可见,心理素质在人才素质结构中的地位和作用已经越来越被广大教育工作者所重视和认同。

本书根据我国高职高专大学生的培养目标,在贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发[2004]16号)和《教育部、卫生部、共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(教社政[2005]1号)精神的基础上,围绕高职大学生心理健康特点、运用心理学理论和技巧,从适应环境、自主学习、自我认同、人际交往、恋爱心理、择业心理等角度,阐述了高职院校大学生心理健康特点和在学习生活中遇到的基于种种原因而产生的心理问题及其表现,重点论述了解决相关心理问题的调适方法及增进心理健康的训练方法,从而达到“助人自助”的心理健康教育目的。

本书主编:邢汝河、于君。副主编:于林林、于威。主审:张蔚。参加本书编写的有:邢汝河(第一章)、于君(第二、三、四章)、于林林(第五、六章)、于威(第七、八章)。参加本书绘图、核校的有:王文越、高新、吴林林、王雪、庞学军、李明、王爽、龚春华、李小雨、张欣心等。编者结合多年的心理健康教育和心理咨询的经验,主要对高职学生常见心理问题从理论上加以分析、归因,继而给出常用的调适方法。

本教材有以下特点:一是系统性。本书结合高职大学生身心

特点,对大学生心理健康的基本理论知识与心理健康的指导方法进行了详细的阐述,内容丰富,体系完整;二是可读性。注重融理论知识与实际应用于一体,深入浅出,通俗易懂,在相关章节辅之以贴近高职大学生学习生活的案例,语言流畅,文风朴实,可读性强;三是指导性。注重指导学生在实践中更好地认识自己,增加心理健康知识,并运用心理调适的技巧与方法,进行自我心理调适,提高心理健康水平;四是可操作性。通过实践训练环节将心理学深奥的理论通过具体的可操作的行为训练体现出来,学生在真切的心灵体验中,感受到自我的成长。

本教材既可作为高职学生心理健康教育课程的教材,也可以作为供高职院校心理咨询师、辅导员、大学生、教师等学习心理学的参考书。

由于我们的心理学知识水平有限,尽管作了很大的努力,但仍然存在诸多不尽如人意之处,书中不当之处,恳请专家及广大读者不吝赐教。本书在编写过程中参考了许多同行的文献,在此深表感谢。

编 者

目 录

第一章 心理健康	(1)
第一节 健康的含义	(2)
第二节 心理健康的标准	(12)
第三节 保持心理健康的途径	(18)
第四节 学校心理健康教育	(23)
【活动设计】	(26)
【心理测试】大学生人格测试(UPI)	(28)
第二章 环境适应	(31)
第一节 高职新生的环境适应	(32)
第二节 影响高职新生环境适应的主要因素	(40)
第三节 适应新环境的方法	(44)
【活动设计】结识新朋友团体训练	(54)
【心理测试】心理适应能力测试	(56)
第三章 自我意识	(59)
第一节 人格	(59)
第二节 自我意识	(68)
第三节 自我意识障碍与调适	(82)
第四节 改善自我的途径	(92)
【活动设计】我的心理扫描	(94)
【心理测试】气质类型测试	(96)
第四章 学习方法	(100)
第一节 学习心理概述	(101)
第二节 高职院校的教学与学习特点	(103)

第三节 学习困难与调适	(106)
第四节 改进学习方法 倡导自主学习	(110)
第五节 制订生涯规划 激发学习动力	(122)
【活动设计】制订学习生涯规划	(134)
【心理测试】时间管理自我诊断量表	(136)
第五章 人际交往	(145)
第一节 人际交往及高职学生人际交往概述	(146)
第二节 人际交往的一般原则	(150)
第三节 人际交往障碍与调适	(153)
第四节 改善人际关系的方法	(161)
【活动设计】我的人际关系	(169)
【心理测试】人际交往能力测验	(170)
第六章 情绪调控	(172)
第一节 情绪及高职学生情绪特点	(173)
第二节 情绪障碍与调适	(177)
第三节 战胜挫折	(188)
【活动设计】你愿意做哪一只狐狸?	(195)
【心理测试】情绪类型自测	(196)
第七章 恋爱与成长	(202)
第一节 恋爱心理	(204)
第二节 恋爱的困惑	(212)
第三节 恋爱心理障碍与调适	(217)
第四节 大学生性心理卫生	(229)
【活动设计】爱情是什么	(237)
【心理测试】恋爱观测试表	(239)
第八章 科学择业	(243)
第一节 专业与职业	(245)
第二节 择业心理	(249)

第三节 走向社会	(255)
【活动设计】模拟面试	(269)
【心理测试】职业测量	(270)

第一章 心理健康

【案例】

先天性瘫痪、双腿不能站立的残疾学生蒋××2000年以优异的高考成绩考入××大学计算机科学与技术系，毕业后回其母校行知中学任教。

在四年大学生活里，蒋××创造了一个又一个奇迹：从未耽误过一节课；由于积极上进、学习优秀，他曾多次获得优秀学生学习奖学金；已成为一名光荣的中国共产党党员！蒋××在校期间一直由父母陪读，靠轮椅接送，校方为此还专门给其父母提供了一间宿舍。全班51名同学则每天轮流扶着他上下楼梯、走入课堂、进出厕所……

摘自2004年7月6日《青年报》

小林以当地第一名的成绩考入北京某重点高校，第一学期期末，本来踌躇满志准备获取奖学金的她未能如愿。她的情绪从此一落千丈，变得郁郁寡欢，无心学习，也无法处理好与同学的人际关系，还整夜失眠。最后不得不去医院精神科检查，结果诊断她是患了抑郁症。

摘自2005年7月6日《京华时报》

以上两个案例，反映了两种截然不同的人生态度，不同的心态给予了他们出乎人意料的两重结局。对于拥有积极心态的人而言，身体的残疾并不能阻挡其奋进的意志和动力，通过努力照样能体会到成功的喜悦；而对于持有消极心态的人来说，身体的健康和“天之骄子”的身份并未给其带来应有的快乐和正常的生活。所

以说,健康的心态在人的成长发展过程中是一个不应该被忽略的重要影响因素。

你改变不了环境,但你可以改变自己;

你改变不了事实,但你可以改变态度;

你改变不了过去,但你可以改变现在;

你不能预知明天,但你可以把握今天;

你不能样样顺利,但你可以事事尽心;

你不能选择容貌,但你可以展现笑容。

良好的心态是一种力量,态度有时候比什么都重要。保持健康的心态,是伴随每位大学生人生之路的一股永不衰竭的力量。在经历了“十年寒窗”的苦读、即将迈入人生的另一个美好阶段之际,如果学会保持健康心态,即使历尽坎坷、风雨,我们依然能够在快乐中追求、在追求中快乐。

第一节 健康的含义

一、健康

(一) 科学的健康观念

追求生活质量的现代人越来越关心和注重自身的健康。所谓健康是指身心健全和体能充沛的一种状态。

1948年世界卫生组织成立时,在其宪章中开宗明义地指出:健康不仅仅是没有疾病和没有衰弱的表现,而是生理上、心理上和社会适应方面一种完好的状态。同时提出了衡量健康的十条标准:有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张;态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔;善于休息,睡眠良好;能适应外界环境的各种变化;能抵抗一般性的感冒和传染病;体重得当,身材均匀,站立时头、肩、臂的位置协调;反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;牙齿清洁无空洞、无痛感,

牙根颜色正常;头发有光泽、无头屑;肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松自如。

前不久,世界卫生组织又提出了人体健康的新标准,这个标准可以简单地概括为机体健康的“五快”和精神健康的“三良好”。“五快”指食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。“三良好”是指良好的个性人格、良好的处事能力和良好的人际关系。

由此可见,健康包括身体、心理和社会适应三个方面,缺一不可。衡量一个人是否健康,必须从生理、心理、行为等因素方面分析,不仅要看他有没有身体上的器质性或功能性异常,还要看他有没有主观不适感,有没有社会公认的不健康行为。

(二) 健康是金

美国著名哲学家、文学家爱默生说:“健康是人生第一大财富。”大学的学习和生活,节奏紧张,需要付出艰苦的脑力劳动,需要拥有强健的体魄,就像居里夫人所说的那样:“科学的基础是健康的身体”。对于高职学生而言,如果没有健康的身体,事业也就无从谈起。为此,保持健康、增强体质对于年轻的我们有着重要意义。

1. 健康的身体可以为学习和生活保驾护航

我们可能有这样的体验:同学们一起学习四五个小时,而效果却天壤之别。这是学习效率决定的,而不是凭毅力便能解决的,它在很大程度上取决于精力是否旺盛。而个人的精力是否旺盛往往又取决于体质。决定人体体质的因素很多,但体育锻炼能够增强体质是人所共知的。通过锻炼可以提高人体机能,体力更加充沛,精力更加旺盛。这样,我们就可以更自如地面对繁重的学习任务。

2. 身体健康是心理健康的基础

身体健康是心理健康的基本条件之一,有了健全的身体,才能谈得上有健全的精神,“健康的心理寓于健康的身体”说的就是这个道理。近几十年的一些研究证实,某些心理疾病的主因确属于

大脑疾病。临床上还发现,当人脑由于外伤或疾病而遭受破坏时,他的心理活动就会全部或部分地失调。

3. 心理健康关系重大

21 世纪是一个高速度、快节奏、高竞争的时代,要想在未来的竞争中稳操胜券,除了要有强健的身体、渊博的知识、良好的机遇,最关键的还是要有一个健康的心理。心理健康可以促进高职学生全面发展,可以使大学生克服依赖心理,增强独立性,它是高职学生取得事业成功的坚实心理基础,还有利于高职学生培养健康的个性心理。

二、心理健康

(一) 心理健康

从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的持续的心理状态;从狭义上讲,心理健康指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即知、情、意、行、人格完整协调,能适应社会。

(二) 影响高职学生心理健康的因素

1. 个体生理因素

(1) 遗传因素。大量研究表明,在精神疾病中,遗传是主要原因。

(2) 躯体疾病。各种躯体疾病,尤其是慢性疾病,常会使人变得烦躁不安,敏感多疑,情绪稳定性降低,行为控制力减弱,兴趣缺乏,人际关系紧张,严重的还可能导致心理障碍。

(3) 大脑的器质性病变。如脑肿瘤、脑萎缩、脑炎、脑血管疾病、脑外伤等,会直接导致各种心理异常表现,出现意识障碍、严重遗忘症、人格异常等。

(4) 神经系统的先天素质不健全。如大脑皮层和皮层下神经组织之间的相互协调作用有某种障碍,大脑皮质的兴奋和抑制过程的协调有某种障碍等等,会导致病态人格等心理异常,神经类型属弱者的人更容易受到不良因素的影响而引起不健康的心理

行为。

2. 环境变迁的因素

对大多数刚踏进大学校门的学生来讲,他们所面对的是一个非常新奇而又非常陌生的环境,这种环境的变迁在很大程度上决定了新生入学的适应和调整问题。

(1)学习环境的变化会增加他们适应新环境的困难。大学学习的一个基本特点就是更强调自学和独立思考的能力,以及教师直接指导的减少,这与中学有很大的差距,而且学习内容又与中学有较大差异,学习的习惯和作息时间大部分由自己掌握,这就增加了学习上的困难。

(2)生活环境上的变化。主要指要自己独立生活,要应付一切生活琐事,这对大多数高职新生来说都是一个不小的挑战。

(3)高职学生对新的人际关系适应困难。进入大学就会面临重新结识别人,确立人际关系的过程,这一过程的进展将对整个高职学生生活产生非常重大的影响。

(4)对自己定位变化的适应,高中阶段主要以学习成绩作为唯一评价尺度,进入大学后,评价标准变得多元化,如交往能力、体育水平、艺术才能、组织能力等,每个学生都面临一个重新评价自己与他人,重新确立对自己看法的过程。这个过程会持续很长时间,而且容易出现各种各样的问题,从而影响高职学生之间正常的交往和学习。

3. 社会压力因素

现代社会中,高职学生面临的挑战很多,有来自社会责任的压力,有来自生活本身的压力,有来自竞争的压力,有来自就业的压力,有来自知识更新不断加快所带来的压力等等。大学生是社会上最活跃最敏感的人群,他们常常最先敏锐地感觉到变化和冲击,又由于他们正处在人格和观念的形成期,生理和心理在迅速地变化,处于成熟与不成熟之间,因而这种变化在他们的心灵中的冲击

也最为明显、强烈和动荡。他们欢迎这种变化,但另一方面又对某些变化感到迷惑不解,难以适应。如果这种压力感过于沉重,就会出现心理障碍。

4. 家庭环境与早期经历

人在早期经历过的影响,在新的环境中遇到新的问题时,往往以各种不同的方式表现出来。家庭是社会的细胞,是一个人最早接触到的社会环境。家庭对一个人的性格形成和思想成长、心理发展等都会起到至关重要的作用。调查发现,家庭关系不良或家庭结构不健全往往使高职学生与家庭在情感方面难以正常沟通,不能满足高职学生正常的归属感和爱的需要,影响心理健康。也有研究表明,如果家庭气氛和谐有序,家庭成员之间彼此尊重、支持、宽容,那么对子女的心理健康成长十分有利。相反,如果家庭成员的气氛紧张、敌对、冷淡、疏远,家庭生活混乱无序,家庭成员之间互相指责、挑剔,父母对子女的教养方式武断专横或放纵溺爱,那么在这种家庭环境中成长的孩子容易出现焦虑、自卑、粗暴、对他人缺乏信任等心理健康问题。从经济角度看,家庭经济水平较低的贫困高职学生心理上容易产生自卑,信心不足。除家庭环境的影响外,其他的早期经历如分离、不良的经历等,都会对个体的人格特点和人际关系产生影响。这种影响到成人后仍然存在,并且极大地影响着他们的人际关系和心理健康。

(三) 高职学生的个体素质与身心健康

在高职学生的个体素质中,个体生活习惯、闲暇活动、遵纪守法状况都影响高职学生的心理健康水平。

1. 生活习惯与心理健康

生活习惯是由于重复或练习而巩固下来成为需要的自动化了的行动方式。生活习惯与人的身心健康有着密切关系,而且还是衡量一个人心理健康的条件之一。一般说,一个良好习惯多、不良习惯少的人,往往是心理健康的人,反之则往往是心理健康欠佳

的人。

一般说来,良好生活习惯主要有:心胸豁达,情绪乐观;劳逸结合,坚持锻炼;生活规律,善用闲暇;营养适当,防止肥胖;不吸烟,不酗酒;家庭和谐,适应环境;与人为善,自尊自重;爱好清洁,注意安全。

世界卫生组织在 1984 年归纳出以下不良生活习惯:吸烟;饮酒过量;不恰当的服药,包括未经医生处方服药和不按医嘱的方式和剂量服药;体育运动不够或者突然运动量过大;热量过高和多盐的饮食,饮食没有节制;不接受合理的医疗处理,信巫不信医;对社会压力产生适应不良的反应;破坏身体生物节奏和精神节奏的生活。

生活习惯在人的一生中不是一成不变的,不良的生活习惯可以戒除,良好的生活习惯可以培养,对于可塑性较大的高职学生来说则更是如此。

2. 闲暇活动与心理健康

闲暇活动是指高职学生在教学计划规定的课程学习等主导活动之外所从事的各种活动,包括学习、娱乐、社交、锻炼、社会实践、勤工助学等活动。健康有益的闲暇活动,对高职学生的身心健康和全面发展具有重要意义。

对高职学生来说,闲暇活动内容结构的最佳模式是:①学术研究型—吸收知识型—文体娱乐型—实践服务型;②吸收知识型—学术研究型—实践服务型—文体娱乐型。

健康有益的闲暇活动,有助于高职学生丰富生活、愉悦心身、减少无聊和空虚感;有助于休息、消除疲劳、提高效益;它提供了人际交往的机会,有助于增进友谊,获得朋友;它为高职学生开发潜能,发挥才干创造了条件;它还可以帮助高职学生改善知识结构,了解社会,陶冶情操等。

3. 遵纪守法与心理健康

遵纪守法是高职学生正常生活的基本条件之一,否则必会干扰其生活,影响其心理和行为。高职学生出现违法乱纪行为的原因是多方面的,但其中心理不健康是主要原因。如①认知片面,即不分是非,为所欲为,忘乎所以等;②情绪冲动;③意志薄弱,缺乏自制,不能“慎独”;④人格缺陷,如盲目从众、极度虚荣、强烈嫉妒、懒惰成性、自私虚伪等。对高职学生来说,要防止和避免违法乱纪行为,必须注意以下几点:

(1)端正认知态度,树立正确信念。即对自己、对社会、对法律和校规校纪、对各种问题都有正确的认识,既不片面也不极端,并形成坚定的信念,并以此来指导自己的言行。

(2)培养成熟情绪,发展高尚情感。即使自己保持情绪的稳定,情绪反应的适度,并善于调节情绪,使理智感、道德感充分发展。

(3)锻炼健全意志,加强道德自律。即使意志的果断性、坚定性、坚持性、尤其是自制力都很好发展,努力做到“慎独”并“日三省吾身”,不断检查督促自己,由他律走向自律。

(4)提高自我修养,塑造良好性格。即加强学习,提高自己的知识水平、审美观点;在知识中陶冶情操,从而塑造良好的性格。

三、身体健康和心理健康的关系

(一) 身体健康和心理健康

我们已经知道,一个健康的人,既要有健康的身体,还要有健康的心理和行为。现代科学和实践经验证明,人的生理健康和心理健康是相辅相成、相互依存的。生理健康是心理健康的基础,心理健康反过来又促进生理健康。人们都有这样的经历,当一个人身体有病时,情绪会低落,烦躁不安,容易发怒,难以坚持正常的工作和学习。显然,生理健康是心理健康的基础。反过来也一样的,当一个人的心理不健康时,不仅会通过心理影响生理,会导致高血

压、冠心病、糖尿病、溃疡病和癌症等严重的疾病,而且会使人的社会适应能力遭到破坏,直至无法进行正常的家庭生活和社会生活。

世界上发达地区的人们普遍重视心理健康,心理学知识被广泛应用在人们的生活中,心理咨询业在社会上很热门。一对青年男女朋友两个人合着喝一瓶可口可乐,但愿意花 60 美元去拜访心理医生。在女朋友眼里,如果男朋友去做心理咨询就是有修养的表现。海外的留学生,家长一般都会叮嘱:有烦恼别忘了找心理医生。许多地区的人们看心理医生就如同看躯体疾病一样平常。为了追求好的心态,就连夫妻间的吵架、老人与家庭成员关系不和睦,人们都会寻求心理医生的帮助。我们也应该向这种文明生活方式迈进。

(二) 认识亚健康

在长期的探索与实践,人们逐步认识到,健康是一个动态的、相对的、连续变化的过程,“亚健康状态”即介于健康与非健康之间的中间状态,是机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化,但尚未达到明显病理性反应的程度。“亚健康状态”主要表现为:各项身体指标无异常,但与健康人相比,生活质量低、学习工作效率低、注意力分散、生活缺乏动力、学习没有目标、有些茫然不知所措,感觉生活没劲。躯体反映为睡眠质量不高,容易疲劳,身体乏力,食欲不振。如果不引起高度重视,极易引发相应的心理问题。

据一项对大学生的调查结果显示,大学生的亚健康状态主要表现为:人生目标茫然,学习目标不明确、学习动力缺失,生活目标随波逐流,常有无意义感伴随,自卑与自负两极振荡,懒散与退缩,恐惧失败等。这种亚健康状态使得大学生对自我发展的心理预期变得不确定,人际吸引力降低而且自我满足感不高,内在潜能不能充分发掘。

为预防与消除亚健康状态,高职学生应做好以下方面: