


XUESHENGXINLIJIANKANGJIAOYU

GAOZHIGAOZHUAN

高职高专精品教材



# 高职高专 学生心理健康教育

刘克忠 主编

本书为基本素质及拓展课程体系系列教材之一，遵循高职大学生身心发展规律，针对他们成长中出现的发展和适用性的心理问题，在潜心研究国内外心理健康教育理论及总结多年职业教育实践的基础上编写。

河北大学出版社

# 高职高专学生心理健康教育

主 编：刘克忠

副主编：杨晓玲 赵 丛

参 编：康连山 刘忠泽 常 静

夏 媛 韩飞雪 田 芳

苏金浩 杨克林 何 东

河北大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

高职高专学生心理健康教育/刘克忠主编. —保定:河北大学出版社,2008.12  
(基本素质及拓展课程体系系列教材)  
ISBN 978-7-81097-346-5

I. 高… II. 刘… 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 196736 号

责任编辑:杨金花 何 东  
封面设计:王占梅  
责任印制:蔡进建  
出 版:河北大学出版社(保定市五四东路 180 号)  
经 销:全国新华书店  
印 制:高碑店市鑫宏源印刷包装有限责任公司  
开 本:1/16(787mm×960mm)  
字 数:280 千字  
印 张:15.25  
版 次:2008 年 12 月第 1 版  
印 次:2008 年 12 月第 1 次印刷  
书 号:ISBN 978-7-81097-346-5/G·655  
定 价:24.00 元

# 编写说明

《高职高专学生心理健康教育》是基本素质及拓展课程体系系列教材之一,是我们在潜心研究国内外心理健康教育理论和总结多年职业教育实践的基础上撰写的。它遵循高职生身心发展规律,针对他们成长中出现的发展与适应性的心理问题,对他们进行心理健康辅导,并体现和实践了中共中央、国务院颁发的《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》及教育部颁发的《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》的精神。

中共中央、国务院于2004年8月颁发的《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》中指出“要重视心理健康教育,根据大学生身心发展特点和教育规律,注意培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品质,增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力。”2002年5月教育部颁发的《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》明确指出:要“根据大学生的心理特点,有针对性地讲授心理健康知识,开展辅导或咨询活动,帮助大学生树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题,帮助他们处理好环境适应、学习成才、人际交往等方面的困惑,提高健康水平,促进德、智、体、美等全方面发展”。

编写此书的宗旨在于帮助学生解决成长发展中的各种困惑及问题,增强适应现代社会生活的能力,开发个体心理潜能,提高心理健康水平。本书内容上有两大特点:一是适应高职生的知识水平和认知特点;二是理论联系实际,在深入浅出地阐述心理学理论的同时,注重对学生实际问题的分析,并提供了具体、可操作性的自我调适方法。

职业教育实践的过程,也是关注学生成长的过程。教材的编写,体现以人为本,渗透着我们对高职生的浓浓爱意和密切关注。希望高职生阅读此书都能有所收获,生活、学习中感觉不适,需要调整的,会结合书中的讲解,找到适合自己的调试方法;而感觉良好的同学会使生命更具活力,潜能得到开发,价值得到实现,从而构建自己的和谐人生。

本书由在学院长期担任心理健康课程教学、心理咨询的教师及其他相关专业

的骨干教师通力合作,共同编写,主编:刘克忠;副主编:杨晓玲、赵丛。各章执笔:第一章,杨晓玲;第二章,康连山;第三章,刘忠泽;第四章,常静;第五章,夏媛;第六章,韩飞雪;第七章,赵丛;第八章,刘克忠;第九章,田芳;第十章,苏金浩;第十一章,杨克林。

本书编写中,吸收了大量国内外心理健康的研究成果和研究著作,在主要参考文献中已一一列出,在此向这些作者深表谢意。同时本书的编写还得到保定职业技术学院有关领导、教务处及社科部书记李国庆和其他人员的大力支持,在此一并感谢。由于编写者自身的理论修养和实践经验的局限,本书难免有疏漏之处,敬请读者批评指正。

编 者

2008年10月

# 目 录

第一章 绪 论	( 1 )
第一节 心理健康概述	( 1 )
一、健康新概念	( 1 )
二、高职生心理健康标准	( 3 )
三、心理健康与生理健康的关系	( 5 )
第二节 高职生心理特点及心理问题	( 6 )
一、高职生的心理特点	( 6 )
二、高职生心理问题及原因分析	( 7 )
第三节 高职生心理健康教育	( 12 )
一、开展心理健康教育的意义	( 12 )
二、高职生心理健康的维护	( 15 )
第二章 认识自我与完善自我	( 22 )
第一节 自我意识概述	( 22 )
一、自我意识的含义、结构	( 22 )
二、高职生自我意识的特点	( 24 )
三、高职生自我意识的类型	( 25 )
四、积极的自我意识的作用	( 26 )
第二节 自我意识发展的矛盾与调适	( 28 )
一、主观我与客观我的矛盾及其调适	( 28 )
二、理想我和现实我的矛盾及其调适	( 31 )
第三节 良好自我意识的培养	( 34 )
一、良好自我意识的标准	( 34 )
二、培养良好自我意识的方法	( 34 )
三、不断勇敢地超越自我	( 38 )
第三章 健康人格及其培养	( 41 )
第一节 人格概述	( 41 )
一、人格的涵义	( 41 )
二、人格的个性心理倾向	( 43 )
三、人格的个性心理特征	( 45 )
四、人格的类型	( 47 )
第二节 高职生人格缺陷及其纠正	( 50 )
一、影响人格形成的因素	( 50 )

二、高职生人格特点 .....	( 53 )
三、高职生常见的人格缺陷及其纠正 .....	( 53 )
四、人格障碍 .....	( 57 )
第三节 高职生健康人格的塑造及培养 .....	( 58 )
一、培养健康人格的意义 .....	( 58 )
二、高职生健康人格的标准 .....	( 59 )
三、高职生健康人格的培养 .....	( 60 )
<b>第四章 情绪与心理健康</b> .....	( 64 )
第一节 情绪概述 .....	( 64 )
一、认识情绪 .....	( 64 )
二、情绪对高职生的影响 .....	( 69 )
三、高职生产生不良情绪的原因 .....	( 70 )
第二节 高职生情绪困扰及调适 .....	( 71 )
一、高职生情绪发展的特点 .....	( 71 )
二、高职生常见情绪困扰及调适 .....	( 73 )
三、高职生健康情绪的特征 .....	( 77 )
第三节 高职生培养良好情绪的途径 .....	( 78 )
一、合理情绪理论(ABC 理论) .....	( 78 )
二、高职生培养良好情绪的途径 .....	( 82 )
<b>第五章 挫折及应对</b> .....	( 87 )
第一节 挫折概述 .....	( 87 )
一、什么是挫折 .....	( 87 )
二、挫折产生的原因 .....	( 88 )
第二节 高职生常见挫折及表现特点 .....	( 91 )
一、高职生心理发展的基本特点 .....	( 91 )
二、高职生常见挫折 .....	( 91 )
三、高职生受挫后的行为反应 .....	( 93 )
四、高职生应当提高心理承受能力 .....	( 97 )
第三节 挫折应对的策略和方式 .....	( 100 )
一、树立正确的挫折观 .....	( 100 )
二、如何预防挫折 .....	( 101 )
三、学会承受挫折 .....	( 102 )
四、积极应对挫折 .....	( 103 )
<b>第六章 高职生学习心理与创造性思维</b> .....	( 109 )
第一节 学习概述 .....	( 109 )
一、学习的概念 .....	( 109 )
二、高职生学习的特点 .....	( 110 )

三、高职生学习心理概述 .....	(111)
四、影响高职生学习活动的心理因素 .....	(112)
五、学习与心理健康的关系 .....	(113)
第二节 高职生常见的学习心理问题及调整 .....	(114)
一、高职生学习心理障碍的主要表现 .....	(115)
二、高职生学习心理问题的成因分析 .....	(116)
三、调适高职生学习心理问题的策略 .....	(116)
第三节 创造性思维与学习 .....	(118)
一、创造性思维 .....	(119)
二、影响创造性思维的因素 .....	(122)
三、创造性思维的培养 .....	(124)
<b>第七章 人际交往</b> .....	(133)
第一节 人际交往概述 .....	(133)
一、人际交往 .....	(133)
二、人际关系 .....	(135)
三、影响人际交往的心理效应 .....	(137)
四、影响大学生人际交往的因素 .....	(139)
第二节 高职生人际交往存在的心理问题及其调适 .....	(140)
一、高职生人际交往的特点 .....	(140)
二、高职生人际交往中存在的心理问题及调适 .....	(142)
第三节 建立良好的人际关系的原则和技巧 .....	(146)
一、建立良好人际关系的原则 .....	(146)
二、建立良好的人际关系的方法和技巧 .....	(149)
<b>第八章 性与心理健康</b> .....	(155)
第一节 性心理概述 .....	(155)
一、性与性心理 .....	(155)
二、性心理的发展 .....	(157)
三、性心理的表现 .....	(158)
四、高职生的性心理现状及性心理问题 .....	(161)
五、高职生性心理健康标准 .....	(162)
第二节 高职生的性困扰及调适 .....	(164)
一、性观念的困惑及调适 .....	(164)
二、性冲动的困扰及调适 .....	(167)
三、性失误带来的惶惑 .....	(169)
第三节 高职生健康性心理的养成与维护 .....	(171)
一、掌握科学的性知识 .....	(171)
二、建立健康的性道德 .....	(172)



三、高职生自身的主动调节 .....	(175)
<b>第九章 恋爱心理与爱的能力的培养 .....</b>	<b>(179)</b>
<b>第一节 爱情 .....</b>	<b>(179)</b>
一、什么是爱情 .....	(179)
二、爱情的特征 .....	(181)
三、爱情的类型 .....	(183)
<b>第二节 高职生恋爱心理及爱的困惑 .....</b>	<b>(185)</b>
一、高职生恋爱心理分析 .....	(185)
二、高职生恋爱的心理困惑和调适 .....	(188)
<b>第三节 爱的能力的培养 .....</b>	<b>(194)</b>
一、爱的能力的定义 .....	(194)
二、爱的能力的构成 .....	(194)
三、爱的能力的培养 .....	(196)
<b>第十章 网络心理与健康 .....</b>	<b>(200)</b>
<b>第一节 我国的网络发展现状 .....</b>	<b>(200)</b>
一、网民规模与结构特征 .....	(200)
二、网络应用 .....	(201)
三、网络对学生心理健康的积极影响 .....	(203)
<b>第二节 高职生网络心理障碍及调适 .....</b>	<b>(205)</b>
一、高职生常见的网络心理障碍 .....	(205)
二、高职生网络心理障碍的原因分析 .....	(208)
三、高职生网络心理障碍的调适 .....	(210)
<b>第三节 高职生健康网络心理的培养 .....</b>	<b>(212)</b>
一、高职生健康网络心理的标准 .....	(212)
二、高职生健康网络心理的培养 .....	(214)
三、高职生网络行为的自我教育 .....	(215)
<b>第十一章 求职与心理健康 .....</b>	<b>(218)</b>
<b>第一节 求职心理概述 .....</b>	<b>(218)</b>
一、职业以及求职的含义 .....	(218)
二、影响职业选择的个性心理因素 .....	(220)
三、心理素质对求职的影响 .....	(223)
<b>第二节 求职中常见的不良倾向及心理调适 .....</b>	<b>(224)</b>
一、求职心理的不良倾向 .....	(224)
二、求职心理自我调适 .....	(227)
<b>第三节 培养健康的求职心理 .....</b>	<b>(231)</b>
一、求职必需的心理准备 .....	(231)
二、培养健康的求职心理 .....	(233)

# 第一章 绪 论

近几年来,随着经济发展和高等教育改革的进一步深化,我国高等职业教育异军突起,飞速发展。发展高等职业教育,已成为当前我国教育界的一大热点。在学习过程中,高职生会遇到学习、自我意识、交友、爱情、择业和环境适应等一系列问题,如果处理不当,就会影响他们的身心健康、学业完成及成才。因此,开展心理健康教育,了解高职生的心理发展特点,关注他们的心理问题,探索有效地增进心理健康的途径,提高他们的心理健康水平,是高等职业教育的重要组成部分。

## 第一节 心理健康概述

### 一、健康新概念

#### (一)科学的健康观

##### 1. 健康的涵义

健康是一个随着历史发展而不断完善的概念。在生产水平极其低下的社会,人们关注的是如何与自然搏斗,以便维持自身的生活和生命存在,几乎没有健康的概念。随着生产力的不断发展,人类开始关心自己的健康问题,健康是人的第一财富。如果没有健康,智慧就难以表现,知识也无法利用。有了健康就有了希望,有了希望就有了一切。对于当代大学生来说,健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。

但是,很长一段时间里,人们普遍认为身体是否有病是衡量健康与否的唯一标准。我国1979年《辞海》给健康的定义就是“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,体格检查和各种生理指标来衡量。”事实上,这种观点只看到了人的生物属性而忽视了人的社会属性。

早在1948年,世界卫生组织把健康定义为:“健康不仅仅是没有疾病或不虚

弱,而且是身体上、心理上和社会适应上的完好状态或完全安宁。”1978年世界初级卫生保健大会上又重申了此观点。1989年该组织又深化了健康的概念,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。这就强调了人的生理与心理,自然性与社会性是不可分割的。

## 2. 健康的标准

为了使人们更好地认识健康,世界卫生组织规定了健康的10条标准:

- (1)有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活,而不感到疲劳和紧张;
- (2)积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔;
- (3)精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;
- (4)自我控制能力强,善于排除干扰;
- (5)应变能力强,能适应外界环境的各种变化;
- (6)体重得当,身材匀称;
- (7)牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;
- (8)头发有光泽,无头屑;
- (9)反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;
- (10)肌肉和皮肤富有弹性,步伐轻松自如。

## (二)心理健康

随着生产力的发展和社会的变革,社会对人才要求的提高和生活节奏的加快,促使人们关注心理健康。

### 1. 心理健康的涵义

心理健康是指一种良好的心理状态,在这种状态下,个体的认识活动、情绪反应和意志行动相互统一,人格保持相对稳定,具有协调关系和适应环境的能力,能充分发挥自身潜能,实现自我价值。

### 2. 心理健康的标准

世界卫生组织提出的心理健康标准:

- (1)身体、智力、情绪十分协调和谐;
- (2)能适应环境,人际关系和谐;
- (3)有幸福感;
- (4)在工作中能充分发挥自己的能力,能高效率地生活。

知识窗:

## 国内外学者提出的心理健康标准

1. 马斯洛和心理学家密特尔曼提出心理健康的10条标准:(1)是否有充分的

安全感;(2)是否对自己有较充分的了解,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。

2. 我国学者王登峰等人提出心理健康的 8 条标准:(1)了解自己,悦纳自我;(2)接受他人,善与人处;(3)正视现实,接受现实;(4)热爱生活,乐于工作;(5)能协调与控制情绪,心境良好;(6)人格完整和谐;(7)智力正常,智商在 80 以上;(8)心理年龄符合特征。

3. 我国学者樊富珉提出大学生心理健康的 7 条标准:(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。

## 二、高职生心理健康标准

### (一)高职生心理健康标准

根据高职生的实际情况,根据许多学者的研究成果和工作实践,我们认为高职生的心理健康应表现在以下几个方面:

#### 1. 智力正常

智力正常是高职生学习和生活的基本心理条件。衡量大学生的智力,关键要看他的智能是否能正常充分地发挥。大学生智力正常的表现为:智力结构中的各要素在实践和学习各环节中能发挥积极协调作用,有较强的求知欲望和浓厚的学习兴趣,能愉快地学习。

#### 2. 情绪稳定

能经常保持愉快、开朗、自信和满足的情绪,善于从生活中寻求乐趣,对生活充满希望。虽然也会有忧伤、郁闷、无奈、沮丧和愤怒等消极情绪,但一般不会持续太久。善于控制与调节自己的情绪,使情绪反应与周围环境相适应。

#### 3. 人际关系和谐

乐于交往,接受并悦纳他人,同时也能为他人所接受。与人相处时,尊重、信任、友爱等肯定的态度总是多于敌视、怀疑、嫉妒等否定的态度。既有广泛的人际关系,又有知心朋友。交往中能保持独立而完整的人格,不卑不亢,能客观评价自己和别人,善于取长补短,宽以待人,乐于助人。

#### 4. 良好的适应社会的能力

对社会现状和未来有较清晰的认识,与社会的要求相符合,积极地认识和面对现实。对周围的事物和环境能做出客观的认识和评价,能与社会保持良好的接触。既有高于现实的理想,又不会沉湎于不切实际的幻想和奢望,对自己的人生理想充满信心,勇敢面对遇到的各种困难和挑战。

#### 5. 悦纳自我

能了解自己,正确地评价自己,体验到自己存在的价值。对自己的能力、优点和缺点能做出客观评价,既不妄自尊大,也不妄自菲薄;制定切合实际的生活目标,不对自己提出过于苛刻的期望;对自己无法改变的缺憾,也能安然处之;充分发挥自己的潜能,理想自我与现实自我保持基本一致。

#### 6. 意志品质健全

在行动上能表现出较强的自觉性、果断性、坚韧性和自制力,对自己行动的社会意义有明确的认识。能使自己的行为与社会规范(法律法规、道德准则、学校的各项规章制度和团体规范)相协调。在困难和挫折面前能采取合理的方式应对,能不断努力去实现既定目标,勇于克服坏习惯,戒除不良嗜好。

#### 7. 心理行为符合年龄阶段

在生命发展的不同年龄阶段,每个人都有不同的认知、情感和言行举止等心理行为表现,从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的高职生能与同龄人保持心理的协调,既不“老于世故”,也不能总像“长不大的孩子”。应朝气蓬勃、精力充沛、思维敏捷、善于动手、勇于创新、开朗活泼和举止言谈适度。

### (二) 正确理解心理健康标准

心理健康标准,只是一个相对的衡量尺度,对它要有正确的认识。

#### 1. 心理健康状况是一个相对的概念

即心理健康只有在与同一年龄的人心理发展水平的比较中,才能显现其价值。而人与人之间的个别差异,地域与地域之间、民族与民族之间、国与国之间的社会文化背景差异,又决定了心理健康标准不能绝对化。

#### 2. 人的心理健康是指一种持续的、积极的心理状态

人的心理健康与不健康是相对而言的,从心理健康到心理不健康之间有着巨大的量的变化。我国心理学者岳晓东将人的心理健康比做白色,心理不健康比做黑色,认为在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区。灰色区域又可以进一步分为浅灰色区与深灰色区,浅灰色区的人只有心理冲突而无人格变态,其突出表现为由诸如失恋、丧亲、夫妻纠纷、家庭不和、工作不顺心、人际关系不佳等生活矛盾而带来的心理不平衡与精神压抑。深灰色区的人则患有种种异常人格和神经症,如强迫症、恐人症、癔症、性倒错等症状。浅灰色区与深灰色区之间也

无明确界限,是一个渐进的演变过程,包括人的心理不平衡、情绪障碍及变态人格,这些问题虽属于非器质性精神痛苦,但不同程度地干扰了人们的正常生活与情绪状态。

世间纯白的心理完美和纯黑的精神疾病的人极少,大多数人的精神状况都散落在这一灰色区域内。有些学者将这一灰色区域——既非疾病又非健康的中间状态称为“亚健康状态”,或者“第三状态”。“第三状态”是一种很不幸的非健康状态,虽然不是明显的病态,但却严重影响人的心理生活质量,浪费精力,将精力引向非建设性的渠道,降低人际吸引力,毁坏人的自我感受,降低人的自我满足感,束缚人的创造性。所以,心理健康不仅仅是指没有心理疾病,还指要超越“第三状态”。

3. 一个人是否心理健康与一个人是否有不健康的心理和行为并不是一回事

判断一个人的心理健康状况,不能简单地根据一时一事下结论。心理健康是较长一段时间内持续的状态,心理健康者并非毫无瑕疵。一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为,并非意味着此人一定心理不健康。有的时候,只要他能适应社会生活,其生命具有活力,能充分发挥其身心潜能,就可被视为心理健康。

据此,人的心理健康水平大体可分为三个等级:一是一般常态心理,表现为心情经常愉快,适应能力强,善于与别人相处,能较好地完成与同龄人发展水平相适应的活动,具有调节情绪的能力;二是轻度心理困扰,属于成长中的发展性问题,表现为各种适应问题、应激问题、人际关系问题等,主要由于心理发展水平低、社会适应不良、突发性事件以及遭受挫折等因素引起,经主动调节或通过专业人员帮助后可恢复常态;三是中度的心理障碍,表现为神经症、轻度的人格异常和性心理障碍等,主要是由于心理负担过重、心理长期处于紧张状态或受到某种强烈刺激所致,适应失调,不能维持正常的生活和工作,如不及时治疗可能恶化成为精神病患者。

4. 心理健康是一个文化的、发展的概念

在同一时期,心理健康标准会因社会文化标准不同而有所差异,特定的社会文化对心理健康的要求,取决于这种社会文化对心理健康的各种特征的价值观。心理健康不是一种固定不变的状态,而是一个变化和发展的过程。健康是没有止境的,每一个人都应该追求心理健康和心理发展的更高层次,以充分发挥自身潜能,达到自我实现。

### 三、心理健康与生理健康的关系

不少人认为心理健康和生理健康是两个没有关系的概念。实际上,这是不正确的。在现实生活中,心理健康和生理健康是互相联系、互相作用的,心理健康每时每刻都在影响人的生理健康。中医有:“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,悲伤肺,恐伤肾”之说。

如果一个人性格孤僻,心理长期处于一种抑郁状态,就会影响体内激素分泌,使人的抵抗力降低,疾病就会乘虚而入。一个原本身体健康的人,如果老是怀疑自己得了什么疾病,就会整天郁郁寡欢,最后导致真的一病不起。

因此,在日常生活中一方面应该注意合理饮食和身体锻炼,另一方面更要陶冶自己的情操,开阔自己的心胸,避免长时间处在紧张的情绪状态中。如果感到自己的心情持续不快时,要及时进行心理自我调试,必要时到心理门诊或心理咨询中心接受帮助,以确保心理和生理的全面健康。

## 第二节 高职生心理特点及心理问题

### 一、高职生的心理特点

高职生年龄都在17~22岁之间,生理发育已基本成熟,而心理功能尚未完全成熟。作为整个大学生群体的一部分,高职生既有一般大学生的共性,又有自身的特点,主要表现为:

#### (一)智力发展达到高峰

这个阶段,大脑已充分发育成熟,智力发展达到高峰。高职生一般思维敏捷,具有独立性,喜欢质疑,辩证逻辑思维能力得到了进一步发展,创新思维逐渐确立,分析问题、解决问题的能力大大增强。然而,他们的逻辑思维、创新思维不成熟,在观察、分析复杂现象时容易出现主观、片面、固执等问题。如果没有明确的目标和计划,有时会表现为无所事事或滥用精力。

#### (二)自我意识增强

自我意识是人对自身的认识及自己和周围事物关系的各种体验。自我意识产生于童年时期并逐步得到发展,青少年时期发展最快,个体的心理在各个方面都发生着深刻而广泛的变化。经过一系列的发展过程,高职生自我意识更加深刻。他们能反省自身,自我需要增加,自我评价更符合实际,自我体验表达逐渐开放,自控能力显著增强。但有时会急功近利,当某些需要不能满足时,会变得不自信而陷入自卑。

#### (三)情感丰富敏感

高职生是一群正在成长的青年,是一个极其敏感的群体,其内心体验极其细腻、微妙。随着教育层次的提高、活动空间的扩大,思维空间急剧延伸,其情感活动越来越丰富、深刻。随着高职生心理内部需要结构的变化,他们的追求愈具独特

性。然而,他们的价值观念尚不稳定,有时处于波动、迷惘、抉择之中,加之心理成熟落后于生理成熟,因此他们的情感不稳定,情绪变化波动较大,易受周围环境、人和事的影响,心境变化快,容易偏激、冲动,情绪冲突较多。

#### (四)性意识迅速发展

性意识是个体心理发展极为重要的一个方面,是影响心理健康的重要因素。高职生生理发育已基本完成,性意识的明朗化与进一步发展都是正常的。在校园里,每个学生都有充分的机会与同龄异性接触,所以性意识的发展及相伴而来的恋爱问题就成为高职生心理发展过程中的一个重要内容。一方面,性意识的发展带来强烈的按照性别特征来塑造人格和形象的愿望,十分重视自己在异性心目中的印象和评价;另一方面,随着性意识的发展,对异性发生兴趣、好感和爱慕,希望与异性交往,对爱情充满向往。但由于尚未形成稳固的性道德观和恋爱观,还不善于处理与异性之间的关系,难免会产生种种烦恼和不安。

#### (五)社会需求迫切

为了完成学业和接受系统而严格的专业训练,高职生的校园生活时间相对较长,他们与社会有一定距离,这使他们融入社会的愿望更为强烈。在校园里他们关注着社会,讨论各种社会现象,希望按照自己的想法改变多种令人不满的问题,规划和设计着自己今后的职业和生活,实现自身的价值。这种社会需求和他们正在形成的价值观相互作用,由此决定着高职生在校的学习、生活等多方面,从而对大学时代的生活质量产生重要影响。

## 二、高职生心理问题及原因分析

### (一)高职生存在的心理问题

#### 1. 人际交往的问题

人际关系和谐是心理健康的一个重要标志,良好的人际关系是心理健康的润滑剂。高职生能否在学校里和老师、同学建立和谐的人际关系,对他们心理的健康发展有着极为深远的影响。在大学阶段,交往更为广泛、更为复杂,交往能力越来越成为他们心目中衡量个人能力的一项重要标准。大学生们尝试人际交往并试图发展这方面的能力,为将来进入社会做准备。在这一过程中,往往会出现交往技巧欠缺、人际关系不适和人际交往不良等问题。一旦出现人际关系不和谐或发生冲突,远离家人的孤独感就会进一步加剧,从而产生压抑和焦虑。有些学生会表现为人际交往心理障碍;有些学生会感受到挫折,或表现为自我否定而陷入苦闷和焦虑,或企图对抗而陷入困境,从而导致人际关系紧张。

#### 2. 学习适应困难

进入高职院校,教学方法、学习目标、学习地点、管理制度、考核措施等和中学



大大不同,大学学习具有更多的自主性、灵活性和探索性。这个层次的学校招收不同层次的学生,有普通高中的毕业生、职业高中的毕业生、甚至还有一部分初中毕业生。各类学生适应力有所差别:自学能力强的学生脱颖而出;有的学生感觉一下子从中学的严格管教中“松了绑”,但又不知如何安排学习,进了大学后,一时无所适从;而有的学生由于中学的学习方法仍然没有改变,学习处于盲目状态,付出很多时间但收获很少;有的学生中学时就没有形成良好的学习习惯,基础差,自控能力差,加之高校的课程很专业,所以他们听不懂某些课程;还有个别学生表现出对专业学习的困惑。以上各种原因造成部分学生对学习没有兴趣,缺乏动力,没有目标,存在厌学情绪,整天吊儿郎当,无所事事,甚至在宿舍睡觉、打扑克,上街闲逛,上网聊天玩游戏等。

### 3. 自我意识的偏差

高职生自我意识迅速发展和增强,喜欢表现自己,渴望得到认可,对自己期望值很高。但在相当长的时间内,他们并没有形成关于自己的稳固形象,自我意识还不够稳定,看问题往往片面主观,加上心理的易损性,一旦遇上暂时的挫折和失败,往往灰心丧气,怯懦自卑。而且他们对于周围人给予的评价非常敏感和关注,哪怕一句随便的评价,都会引起内心很大的情绪波动和应激反应,以致对自我评价发生动摇。理想自我与现实自我反差太大,容易造成自我挫败,产生莫名其妙、难以言状的不快,甚至形成自我否定,引起焦虑情绪、长期苦闷忧虑、烦躁、沉闷不安等。

### 4. 情感问题

爱情、友情、亲情是学生情感方面的三个重要问题。

爱情困扰。爱情虽然在大学并非一门必修课,学生仍然从各个方面开始自己的情感之旅,正确处理爱情与学业的关系是学生的一门必修课。恋爱,成为大学生生活中重要的一章在书写着。一是情感的迷茫;二是不正确的恋爱观,“普遍撒网、重点培养、择优而谈”。面对爱情,学生更多的想到的是“不在乎天长地久,只在乎曾经拥有”,爱情与婚姻分离是一种较为普遍的现象。

友情困扰。友情是人生路上的重要方面,校园这种独特的文化氛围与人文氛围滋养着学生各种情感的发展。在处理个人情感问题上,看不清友谊与爱情,不能很好地把握男女同学交往的尺度。希望珍惜友谊又不经意的与友谊失之交臂。

亲情问题。近年来,反映大学生家书越写越短的文章不再鲜见,很多学生的反映是:与家长没有太多的话讲,写信基本是缘于实质性问题如经济供给、物质补充而非情感沟通,尽管自己也认识到不应该这样,但懒得提笔却是一种普遍心态,而且从心理上也并不感到有些歉疚,即使通电话,也仅仅是我一切都好,不用牵挂之类的客套话。而与此相反的是,恋人之间的信件越来越厚,电话越来越频,形成了鲜明的对比。