

孙福兵 编著

高职生 心理健康教育 导论

GAOZHISHENG

XINLI JIANKANG JIAOYU

DAOLUN

河南大学出版社

教育部“十二五”规划教材

高职生 心理健康教育 导论

主编 王 娟

副主编 王 娟 王 娟 王 娟 王 娟

主审 王 娟

机械工业出版社

高职生心理健康教育导论

孙福兵 编著

河南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职生心理健康教育导论/孙福兵编著. —开封:河南大学出版社,2008.9

ISBN 978-7-81091-861-9

I. 高… II. 孙… III. 心理卫生—健康教育—高等学校:技术学校—著作 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 135883 号

责任编辑 胡长瑞

封面设计 王四朋

出 版 河南大学出版社

地址:河南省开封市明伦街 85 号 邮编:475001

电话:0378-2825001(营销部) 网址:www.hupress.com

排 版 郑州市今日文教印制有限公司

印 刷 河南省诚和印制有限公司

版 次 2008 年 9 月第 1 版 印 次 2008 年 9 月第 1 次印刷

开 本 890mm × 1240mm 1/32 印 张 9.75

字 数 253 千字 印 数 1—2000 册

定 价 26.00 元

(本书如有印装质量问题,请与河南大学出版社营销部联系调换)

自序

近年来,关于大学生心理问题的新闻事件不时见诸各类媒体,如刘海洋泼熊事件、马加爵杀害同学事件等,大学生自杀事件更是层出不穷。人们不禁要问:今天的大学生究竟怎么了?其实,作为一个心理健康教育工作者,我知道大学生并非心理问题发生率以及自杀率最高的群体,只不过人们常把关注的焦点放在他们身上罢了。

随着改革开放的进一步深入,人们的思想意识、价值观念都发生了深刻的变化,青年学生所面临的社会环境更加复杂,在成长过程中遇到的问题也更加多样化。在大学校园里,环境适应、人际交往、学习、交友、恋爱、择业等问题一直困扰着莘莘学子。因此,指导青年学生学习、交友、恋爱、择业,引导他们选择健康的生活方式,帮助他们树立心理健康意识,提高他们的心理素质,就成了心理健康教育工作者义不容辞的责任。

宋朝的无门慧开禅师曾写过一首传诵千古的禅偈,其中有四句这样写道:春有百花秋有月,夏有凉风冬有雪;若无闲事挂心头,便是人间好时节。由此看来,学会用积极的心态去面对人世间的悲欢离合,努力以豁达的心胸去面对万事万物,那么生活便会多一分宁静,多一分闲适,多一分平和,多一分宽容。

正如成龙在歌曲《真心英雄》里唱到的:不经历风雨,怎么见

彩虹,没有人能随随便便成功……其实,在生活中遇到挫折并不可怕,如果有百折不挠的心态,如果能像无门慧开禅师一样,拥有一颗恬淡之心,就能走过迷惘,而前面就是一片晴朗的天!

是为序。

目 录

自序	(1)
第一章 心理健康概述	(1)
一、健康与心理健康的概念	(2)
二、心理健康教育的历史与发展	(3)
三、高职生心理健康的标准	(5)
四、高职生心理健康现状	(10)
五、高职生心理问题的主要表现	(11)
六、高职院校心理健康教育的目的与任务	(13)
七、高职院校心理健康教育的内容与方法	(14)
推荐阅读	(20)
机会青睐好心态	(20)
独木桥的走法	(21)
心理测试	(22)
症状自评量表(SCL-90)	(22)
第二章 生理与心理健康	(28)
一、高职生的生理特点	(28)
二、高职生的心理发展特点	(35)

三、女大学生的心理特点	(44)
四、男女两性生理和心理差异	(47)
五、大学生心理素质的培养和提高	(49)
推荐阅读	(54)
火车和铁轨	(54)
欣赏自己	(54)
名人名言	(55)
心理测试	(57)
大学生健康生活方式的心理诊断	(57)
 第三章 适应问题与心理健康	(60)
一、适应的概念	(61)
二、高职生所面临的适应问题	(62)
三、高职生适应期的心理困惑	(66)
四、怎样适应新的环境	(68)
推荐阅读	(77)
生命列车咏叹调	(77)
名人名言	(78)
心理测试	(79)
适应力的自我评价	(79)
 第四章 人际交往与心理健康	(82)
一、人际交往与人际关系	(83)
二、人际交往的重要意义	(83)
三、影响人际交往的心理效应	(86)
四、高职生人际交往的特点	(88)
五、高职生人际交往类型	(90)
六、高职生人际交往的困惑	(93)

七、高职生人际交往中常见的问题及其调适	(95)
八、怎样更好地与人交往	(97)
推荐阅读	(105)
帮助别人就是帮助自己	(105)
赞美的力量	(105)
尊重别人	(106)
微笑的连锁反应	(107)
名人名言	(107)
心理测试	(108)
一般人际关系测验	(108)
 第五章 学习问题与心理健康	 (112)
一、学习的概念及特点	(113)
二、高职生学习中存在的问题及其调适	(118)
三、高职生学习能力的培养	(127)
推荐阅读	(138)
上了二流大学该怎么办	(138)
哈佛图书馆墙上的训言	(140)
考而不死是为神	(141)
名人名言	(143)
心理测试	(144)
你的学习方法适合你吗?	(144)
你有学习疲劳现象吗?	(146)
 第六章 人格问题与心理健康	 (148)
一、人格的概念及结构	(148)
二、健全人格的标准	(155)
三、高职生的人格特点	(157)

四、影响人格形成和发展的因素	(159)
五、高职生常见的人格缺陷及其调适	(161)
六、高职生常见的人格障碍	(167)
七、高职生健全人格的培养	(170)
推荐阅读	(174)
留有余地	(174)
优点与缺点	(174)
最后的宝石	(175)
一封古老的信	(175)
名人名言	(176)
心理测试	(176)
测测你的气质类型	(176)
A 型性格问卷	(179)
第七章 恋爱、性问题与心理健康	(181)
一、爱情的含义及本质	(181)
二、高职生的恋爱动机	(185)
三、高职生恋爱的利弊分析	(188)
四、高职生的恋爱特点	(191)
五、高职生恋爱常见的困惑与对策	(192)
六、培养健康的恋爱心理	(195)
七、高职生性生理与性心理	(200)
八、性病、艾滋病的预防	(204)
九、常见的性困惑	(207)
十、努力促进大学生性心理的健康发展	(215)
推荐阅读	(218)
如何防范性骚扰	(218)
如何做好性防卫	(218)

一条未发的短信	(219)
爱情的魔方	(220)
换个角度想	(220)
经典爱情	(221)
名人名言	(222)
心理测试	(224)
你的爱情理智吗	(224)
 第八章 就业问题与心理健康	(228)
一、职业与职业生涯规划	(228)
二、职业生涯规划步骤	(230)
三、影响高职生择业的因素	(231)
四、高职生择业的心理误区	(233)
五、怎样进行职业选择和职业生涯规划	(235)
六、书面求职材料的制作	(241)
七、高职生择业需注意的几个问题	(245)
推荐阅读	(251)
比尔·盖茨的建议	(251)
心理测试	(252)
RCCP 通用职业匹配测试量表	(252)
 第九章 互联网与心理健康	(259)
一、互联网的概念	(259)
二、互联网的特点	(260)
三、常见的网络心理问题	(261)
四、如何正确使用互联网	(266)
推荐阅读	(270)
我该怎么办	(270)

心理测试	(271)
“网瘾综合症”自我诊断	(271)
第十章 心理危机干预与自杀预防	(273)
一、危机与心理危机	(274)
二、高职院校心理危机的易发人群	(275)
三、心理危机的识别	(277)
四、自杀的识别和预防	(279)
五、高职院校开展心理危机干预的途径	(285)
六、心理危机干预技术	(287)
七、高职院校心理危机干预体系的构建	(290)
推荐阅读	(294)
生命的礼物	(294)
将生命当成租赁	(294)
名人名言	(295)
心理测试	(296)
自杀行为筛选问卷	(296)
参考文献	(299)
后记	(301)

第一章 心理健康概述

在人生的道路上,谁都会遇到困难和挫折,就看你能不能战胜它。战胜了,你就是英雄,就是生活的强者。

——张海迪

高等职业教育是高等教育的重要组成部分,它集高等教育、职业教育、技术教育于一体,目标是培养全面发展、具有综合素质的高等应用型、技术型专门人才,而心理素质正是综合素质的基础。

高职生处于从不成熟到逐渐成熟的转变过程中,他们在生理上已基本成熟,但心理上还未成熟,他们阅历浅,社会经验不足,独立生活能力不强,对自己缺乏正确而全面的认识,而且又容易受到社会上各种思潮的冲击,所以存在各种各样的心理矛盾和冲突。经过十年寒窗的苦读,他们终于步入了自己梦想中的大学校园,崭新的校园环境、陌生的人际关系、浪漫的爱情、激烈的学习竞争、毕业前求职的困惑等都会影响其心理健康。目前,高职生的心理健康问题已经逐渐引起社会各界的高度关注,很多院校都相继建立了心理健康教育机构,积极开展心理健康教育工作。

作为新时代的大学生,要正确地认识自己,迅速地熟悉自己所处的环境,以发展的眼光来看待成长过程中出现的各种问题,并调整心态,积极应对,为将来事业的成功和人生的幸福奠定基础。

一、健康与心理健康的概念

1948年,世界卫生组织(WHO)在成立时给健康下的定义是:健康不仅是没有身体缺陷与疾病,还要有完整的生理、心理状态和良好的社会适应能力。1981年,该组织在对健康人群进行了大量调查后,对健康又作了如下描述:健康就是能精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动,保持乐观、蓬勃向上及有应激能力。世界卫生组织还对健康作出了进一步解释:健康应包括身体健康、心理健康、良好的适应能力和道德健康。也就是说,一个人健康与否应当从身体、心理、社会适应和道德品质四个方面来评价。此外,该组织还进一步指出了健康的新标准:一是有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活而不感到疲劳和紧张;二是积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔;三是精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;四是自我控制能力强,善于排除干扰;五是应变能力,能适应外界环境的各种变化;六是体重适当,身材匀称;七是牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;八是头发有光泽,无头屑;九是反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;十是肌肉和皮肤富有弹性,步伐轻松自如。由此可见,健康是生理健康与心理健康的统一,二者是相互联系、密不可分的。当人的生理产生疾病时,其心理也必然会受到影响。同样,长期心情抑郁、精神负担重、过度焦虑也易使一个人感到身体不适。

1946年,第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过这样的定义:所谓心理健康,是指在身体、智能以及感情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的状态。心理健康包括两方面的含义:一是指心理健康状态,个体处于这种状态时,不仅自我情况良好,而且与社会和谐契合;二是指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。

心理健康的概念有狭义和广义之分:狭义的心理健康的主要目标在于预防心理障碍或行为问题;广义的心理健康则是以促进人们的心理调节能力、发展更大的心理效能为目标,即使人们在特定的社会环境中健康地生活,不断地提高人们的心理健康水平,从而帮助人们更好地适应社会生活,更有效地为社会和人类作贡献。

心理健康有三个层次:预防心理障碍的出现即不患心理疾病是心理健康的最低要求,能够有效地学习、生活和交往是心理健康的第二境界,发挥自身潜能、促进自我价值的实现、追求自身的全面发展是心理健康的最高目标。

二、心理健康教育的历史与发展

西方早期,凡行为古怪者均被视做“异人”,常常遭到非人的对待,有的被铁链锁起来,有的被作为展品在周末展出。尤其当社会发生变革或有天灾人祸时,对“异人”的怀疑、蔑视、憎恨和迫害就会加剧。随着心理科学的出现和发展,人们对“异人”的看法逐步改变了。人们发现这些行为古怪者是可以被医治好的,于是各种专门收容“异人”的机构应运而生,治疗取代了惩罚。当时的治疗机构大多设在修道院中,多是在为这些人提供阳光、空气、自由及满足其一些生物性需要的基础上进行治疗。正是在这种治疗过程中,人们发现这些行为古怪者的心理活动是导致其精神不正常和行为怪异的一个主要原因,而且这些心理活动有时在正常人身上也会出现,如焦虑、紧张、抑郁等。

(一) 国外心理健康教育的起源

心理健康教育发源于西方,是近代社会的产物。社会的工业化、商业化、都市化使人们的生活方式产生了巨大的变化,特别是

生活节奏的加快、升学与就业竞争的日趋激烈、失业率的增长、人际关系的淡漠、个人社会价值取向的改变,都使人们的心理健康受到极大的挑战。而近代社会的文明与进步、物质生活条件的大大改善为心理健康教育的发展提供了物质保障,近代精神医学与心理科学的发展也促使心理健康教育成为独立的学科并能有效地服务于社会。20 世纪初,美国有一个人叫比尔斯,他早年毕业于耶鲁大学。他有一个患有癫痫病的哥哥。由于听别人说癫痫病会遗传,他怕自己也得这种病,于是终日处于恐惧、焦虑中,后来终因精神失常而住进精神病院。在精神病院的三年时间里,比尔斯亲身经受了粗暴残酷的待遇,目击了病友们非人的生活。他病愈出院后,又体验了社会对精神病愈者的歧视与偏见。所以,他决心毕生致力于精神病患者的状况改善和心理疾病的防治工作。他向社会各界呼吁,要求改善精神病病人的待遇,开展预防精神病的活动,但响应者甚少。于是,他将自己在精神病院的亲身经历写成一本举世闻名的书——《我找回了我自己》,揭露了精神病院对病人的种种不合理待遇,提出了改善的意见及保持心理健康的必要性、心理疾病的防治等问题。该书问世后,比尔斯得到了各方面的赞助和鼓励,他于 1908 年 5 月成立了康涅狄格州心理卫生协会。这是世界上第一个专门的心理卫生组织,它的出现标志着心理卫生运动的开始及心理健康研究的独立与专门化。

(二) 我国大学生心理健康教育的发展概况

1985 年,中国心理卫生协会成立,并于同年 9 月在山东省泰安市召开了首届代表大会,我国心理健康教育从此进入了新的发展时期。我国大学生的心理咨询工作开始于 20 世纪 80 年代中期。在北京大学、北京师范大学、清华大学等高校的心理学工作者、医学工作者、学生思想政治工作者的倡导下,高校心理咨询工

作开始发展起来。

党和国家十分重视大学生心理健康教育工作。2001年,教育部印发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》。2002年4月,教育部办公厅又印发了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》。这两个文件对我国高等学校大学生心理健康教育工作的指导思想、任务、内容、途径和方法、师资队伍建设、领导体制、保障措施及实施细则等都作出了具体的规定,表明了党和国家对大学生心理健康问题的高度重视,标志着我国大学生心理健康教育纳入了学校教育体系,走上了规范化和制度化的道路,从而保证了我国大学生心理健康教育的正常发展。

三、高职生心理健康的标准

(一) 心理健康标准举要

关于心理健康,目前还没有一个公认的标准。由于心理问题的复杂性,判断心理健康状况通常以个人的主观感受、适应社会的情况、统计学所确定的正常值以及医学检查鉴别等作为依据。下面介绍几种影响较大的心理健康标准。

1. 国际心理卫生大会提出的标准

1946年,第三届国际心理卫生大会对心理健康的标准作了说明:

- (1) 身体、智力、情绪十分协调;
- (2) 适应环境,人际关系和谐;
- (3) 有幸福感;
- (4) 在职业工作中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。