

职业院校 技工院校通用教材

心理健康教育

本书编写组 编写



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育 / 《心理健康教育》编写组编写. —
北京: 中国商业出版社, 2010. 5
ISBN 978 - 7 - 5044 - 6832 - 1

I. ①心… II. ①心… III. ①心理卫生 - 健康教育 -
职业教育 - 教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 072768 号

责任编辑:陈朝阳

中国商业出版社出版发行
010-63180647 www.c-book.com
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
山东省菏泽市新华贸易有限公司印刷

*

787 × 1092 毫米 16 开 14 印张 323 千字

2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

定价:22.60 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 盗版必究

编委会成员

编委会主任：艾 云

主 编：朱欢乐 迟本理
张长柱 赵崇炳

副主编：马 军 杨秋静
范国营 向忠毅

编 委：吕秀梅 许周强
赵龙平 邓崇建
夏正学 朱守光

前 言

近年来，党和各级政府对职业技术教育越来越重视，出台了一系列的优惠政策，全国各类职业院校、技工院校都得到了快速发展，招生数量不断增加，教育教学质量逐步提高，职业院校、技工院校的毕业生已经成为我国经济建设的一支重要力量。同时，我们也应看到，我们所处的时代，是一个社会急剧变化、经济迅速发展、生活节奏加快、矛盾不断增多的时代。在巨大的精神压力和严重的心理负荷面前，人们最需要的是自我心理调控能力和自我心理减压技巧。现在职业院校和技工院校学生相当一部分是独生子女，个个都是家中的宝贝，个个都是幸福的宠儿，个个都是美丽的花朵。他们很少受过苦难，很少遭遇挫折，很少得到磨炼。因此，他们的心理素质一般较差，因而他们必需提升自我的良好心理素质，加强自我的心理修养，培养自我的心理调节能力，训练自我的抗逆境、耐挫折的能力，从而让他们学会学习、学会生活、学会交往、学会做人、学会自信、学会创造，拥有积极的心态，养成良好的行为习惯，塑造优秀的心理品质。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》发布以来，各学校认真贯彻“心理健康教育要以课堂教学、课外教育指导为主要渠道和基本环节，形成课内与课外、教育与指导、咨询与自助紧密结合的心理健康教育工作的网络和体系”的精神，在学校里已经开设或准备开设心理健康教育的选修和必修课程。实践证明，对学生进行一系列的环境适应、角色转换、学习习惯、学习计划、人际交往、合作意识、团队精神、感情发展、自爱自信、情绪调控、逆境抗挫等心理健康教育是非常必要的。

根据职业院校、技工院校学生的特点，本书在编写过程主要突出了以下特点：一是具有针对性。力求做到切合实际，实用有效。学生在刚刚从中学时代跨入职业技术学院的大门时，心中充满着期待、憧憬和好奇，同时也有着陌生和不适应的感觉，这时候学生的心理问题最为突出。所以，在一年级新生中进行心理健康教育也最为重要。二是注意可操作性。心理健康教育尽管是一个老话题，但多年来的实践结果并不十分理想，关键问题是可操作性不强，往往让一些高深的理论，艰涩的词汇把学生学习的兴趣打消了。本教材注意把理论问题通俗化，特别是注意引用大量的案例来说明理论问题，并

解除学生的心理障碍。三是生动活泼。每章最后一节均为“课上课下”，设置了四个方面的内容，即延展阅读、心理诊所、教学互动和思考与练习，以图拓展学生的知识视野，排除学生的心理障碍，提高学生的学习兴趣，巩固学生的学习成果。

本书在编写过程中参阅和借鉴了国内外专家学者的研究成果，特别是广大教育工作者在学生管理过程中，从事学生心理健康教育 and 咨询时所遇到的实际案例，在此，谨向他们表示诚挚的谢意。同时，向为本书的出版付出辛勤劳动的编辑和出版人员，以及支持本书编写的同仁和朋友们一并致以诚挚的谢意。

在本书的编写过程中，尽管我们作了一些积极的探索和努力，但是由于我们的水平所限，不足和疏漏之处在所难免，恳请有关专家、学者和使用本教材的师生们批评指正、赐教。

编 者

目 录

第一章 心理健康概述	1
第一节 健康与心理健康.....	1
第二节 学生心理问题及其表现.....	7
第三节 学生心理健康的维护.....	11
第四节 课上课下.....	17
第二章 自我意识与心理健康	20
第一节 自我意识概述.....	20
第二节 学生自我意识的特点.....	22
第三节 健康自我意识的培养.....	28
第四节 课上课下.....	32
第三章 人格成长与心理健康	36
第一节 人格概述.....	36
第二节 学生常见的人格缺陷及其调适.....	41
第三节 学生健全人格的培养与发展.....	47
第四节 课上课下.....	54
第四章 学习与心理健康	57
第一节 学习概述.....	57
第二节 学习心理障碍与调适.....	61
第三节 学习能力的培养.....	66
第四节 课上课下.....	71
第五章 人际交往与心理健康	75
第一节 人际交往概述.....	75
第二节 学生人际交往的特点和类型.....	78
第三节 学生人际交往的心理障碍与调适.....	80
第四节 学生良好人际关系的建立.....	84
第五节 课上课下.....	88
第六章 恋爱与心理健康	94
第一节 爱情是什么.....	94
第二节 学生恋爱的特点.....	99
第三节 学生恋爱中存在的问题.....	103
第四节 学生恋爱心理障碍的调适.....	106
第五节 课上课下.....	115

第七章 情绪与心理健康	120
第一节 情绪概述.....	120
第二节 学生情绪的特点及其对学生的影响.....	124
第三节 学生不良情绪的表现.....	127
第四节 学生不良情绪的调适与管理.....	135
第五节 课上课下.....	139
第八章 应对压力与挫折	143
第一节 压力概述.....	143
第二节 挫折概述.....	147
第三节 学生常见挫折.....	150
第四节 学生受挫后的行为反应.....	152
第五节 学生抗挫折能力的培养.....	157
第六节 课上课下.....	164
第九章 特殊群体学生心理问题与调适	168
第一节 贫困生心理特点与心理问题调适.....	168
第二节 网络生心理特点与心理问题调适.....	172
第三节 女生心理特点与心理问题调适.....	176
第四节 单亲家庭学生心理特点与心理问题调适.....	178
第五节 独生子女学生的心理特点与心理问题调适.....	181
第六节 课上课下.....	183
第十章 职业生涯规划和就业心理健康	187
第一节 职业生涯规划概述.....	187
第二节 职业生涯规划方案的设计.....	191
第三节 学生就业心理问题.....	200
第四节 学生就业的心理调适.....	207
第五节 课上课下.....	209

第一章 心理健康概述

说到健康,是每个人都渴望拥有的,又有谁不想拥有一个健康的体魄呢?然而,随着科学技术与社会经济水平的不断发展,人们对健康概念的认识也在逐步深化,现代生命观、现代健康观与现代教育观都对健康的核心——心理健康提出了更高的要求。重视心理健康教育,提高全民心理素质,不但是社会发展的需要,也是人类自我完善的客观要求。作为 21 世纪的职业技术学院学生,提高心理健康水平,更是完善自我人格、提高综合素质的首要任务。

第一节 健康与心理健康

一、科学的健康观

健康是人快乐、幸福、成功的前提和基础,是每个人都向往的。中国人有句话叫做:“留得青山在,不怕没柴烧。”这个“青山”,就是指人的健康的身体。在西方,古希腊哲学家赫拉克利特也说过:“人如果没有健康,智慧就难以表现,文化无从施展,力量不能战斗,财富会变成废物,知识无法利用。”这一切都说明,健康是人类生存的基础,没有健康就没有一切。但是,随着社会的进步和发展,人们对健康的认识和要求也在不断进步和深化。因此,健康是一个不断发展的概念。

许久以前,人们多是将健康作为与疾病相对的术语来理解,即健康等于没有疾病,没有疾病就等于健康。20 世纪初的《简明不列颠百科全书》对健康下的定义为“没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”在我国 1989 年出版的《辞海》中,将健康的概念解释为:“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。”可见,这类定义主要是将健康局限于身体或生理的范围。

1948 年,世界卫生组织(WHO)在成立时的宪章中指出:“健康乃是一种身体上、心智上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象。”WHO 对健康的定义,是现代人对健康概念的全面总结与更新,健康不再仅仅是躯体状况的反映,同时还是心理活动正常和社会功能完美的综合体现。这一定义不仅强调整个体心理上的安宁,还要求具有良好的社会功能状态。1986 年,WHO 还强调了健康的作用、目的和意义:健康为“人人能够实现愿望,满足需要,改变和适应环境。健康是每天生活的资源,并非生活的目的。健康是社会和个人的资源,是个人能力的体现”。同年,世界卫生协会年会发出“健康还要包括良好的道德品质”宣言,进一步丰富了健康的内涵,使健康包含了道德健康部分。到

了20世纪90年代,一些学者还强调环境健康问题。

可见,“健康”的概念是在科学进步和社会发展中不断更新的,它由早期单一的生理健康的一维结构,增加到心理健康的二维,再增加到社会适应的三维,发展到道德完善的四维,再扩展到环境健康的五维等,健康是生理、心理、社会、道德和环境五个方面的和谐统一。多维度的健康概念对于人们全面理解和认识人类健康有重要意义。

二、健康的核心——心理健康

所谓心理健康,从广义上讲,是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲,是指生活在一定社会环境中的个体,在高级神经活动功能正常的前提下,智力正常,情绪稳定,行为适度,协调一致,顺应社会,具有协调关系和适应环境的能力,能充分发挥身心潜能。心理健康不仅指没有心理病态或变态,而且个体在身体上、心理上以及社会行为上都能保持良好的、持续的心理状态。因此,心理健康有生理、心理和社会行为三个方面的意义。从生理上看,一个心理健康的人,其身体状况特别是中枢神经系统应当是没有疾病的,其功能应在正常范围之内,没有不健康的特质遗传。脑是心理的器官,心理是脑的机能,健康的身体特别是健全的大脑乃是健康心理的基础。只有具备健康的身体,个人的情感、意识、认知和行为才能正常工作。从心理上看,一个心理健康的人,不仅各种心理功能系统正常,而且对自我通常持有肯定的态度,能有自知之明,清楚自己的潜能、长处和缺点,并发展自我。现实中的自我既能顾及生理需求又能顾及社会道德要求,能面对现实问题,积极调适,有良好的情绪感受和心理适应能力。从社会行为上看,一个心理健康的人,能有效地适应社会环境,妥善地处理人际关系,其行为符合生活环境中的文化常规模式而不离奇古怪,角色扮演符合社会要求,与社会保持良好的接触,且能对社会有所贡献。

心理健康是健康的重要组成部分。我们可以将身体健康作为基础,而将心理健康作为核心。因为心理健康问题在日常生活中有更多的体现,也更难维护。近几十年来,现代科技的飞速进步与社会文化的迅猛发展,使人类面临着激烈的竞争,频繁的应激、快速的节奏、前所未有的压力使人们在精神上不堪重负,并对身体健康产生重大影响。人们逐渐认识到心理健康的重要性,认识到心理因素对躯体健康的影响,认识到心理社会因素在健康与疾病及其相互转化中的重要作用。

由此可见,职业技术学院学生的心理健康应该是其在现实的学习、生活中,能够以积极乐观的人生态度对待自己、他人和周围世界,在生理、心理以及社会行为上都能保持一种良好的、持续的心理状态,笑对人生,面向未来。同学们的心理与健康与否,不仅关系到自己学业的成败、家庭的幸福,更关系到经济的发展和社会的和谐,不能不引起我们的高度重视。

案例 校园里的独行者

“为什么我在学校里的生活和以前在中学一样啊!整天的生活就是三点一线,教室、宿舍、食堂。我觉得周围的人和事仿佛和我无关似的,我感到我与周围的人都有距离,没有人能与我交谈。看到周围热闹的学生活动,看到别人三五成群谈笑风生,我很羡慕,我觉得自己仿佛是孤儿,有我不嫌多,没我不嫌少,我的存在对于其他人没有任何意义。每当上完晚自习回寝室的时候,一个人走在昏黄的路灯下,这种孤独感就特别强烈,一个人

面对黑暗,我是多么痛苦啊!”这是某职校新生袁民向心理咨询师陈述的一段话。

袁民强烈的孤独感是从刚进入这个异乡的职业学校开始的。当他办理完一切入学手续后,父母离开的那一刻,他突然感到心里空落落的,仿佛就这样孤零零地一个人留下了,留在一个陌生的城市、陌生的校园、陌生的宿舍。

“我第一次体会到了什么叫孤独,”袁民说,“寝室的同学们都在给以前的朋友写信或打电话,我却没有什么朋友。我特别想家,希望能回到以前熟悉的环境中去,但要是真回去了,除了父母,我还是孤独的一个人。其实以前我觉得这样一个人的生活也没有什么不好,但是现在这种孤独的感觉越来越强烈了,我甚至害怕一个人去食堂吃饭,害怕天黑。”

袁民仿佛是茫茫大海中的一叶孤舟,在偌大的校园里离群索居,没有知己、没有伙伴,只有孤独。他的这种强烈的孤独感是从离开父母的那一刻开始的,而且越来越强烈,最后发展成了人际交往障碍,比较严重地影响到了他正常的学习生活和社会功能。

案例分析

对于刚刚进入学校的新生来说,其学习生活环境,以及个人和社会对他们的期望都发生了很大的变化,而 they 又缺乏必要的心理准备,这就使不少新生产生了适应障碍。职业技术学院新生适应障碍的典型表现主要有情绪低落、抑郁、孤独和充满失落感,自尊和自卑的矛盾冲突等。

袁民的表现属于人际适应障碍。要克服这种障碍,首先不必过于关注自己,因为越是关注自己的内心世界,就越是看不到周围人事的吸引,所以需要放开身心,将注意力从内部引向外部,这是自我调适的第一步。

其次,可以尝试确立一个实际有效的目标,如发展多项兴趣爱好,比如看小说、做运动、听音乐、看电影,等等,如果能把注意力放在学业上就更好了,比如英语考级、计算机考级、技能比武等。随着对外部环境的注意,能在一定程度上缓解焦虑情绪和不良感觉,此时可以进行一些行为上的矫正。比如逐渐尝试与同寝室的同学们友好地寒暄或说笑,对于态度友好的同学予以善意的回报。这是正向强化行为。以后,逐渐将这种以打招呼、寒暄问候、说笑为主的交往方式扩大到更广泛的人群中,如其他寝室的同学们、宿舍管理员、老师等。

还有一个必要的作业,即每天将自己的进步都一一记录下来,包括与谁说了什么,他(她)给予的回应是什么,等等。通过这些行为方式,相信能让袁民朝他人迈开关键的一步,当他的身心放开以后,人际交往的全新学习过程就开始了。

三、心理健康的衡量标准

健康心理学认为,职业技术学院学生心理健康就是指这样一种心理状态,即他们对内部环境具有安全感,对外部环境能以社会公认的方式去密切接触和良好适应,在社会生活中遇到任何强度的困难,心理状态都不会失调,都能以社会上认可的有效行为去设法克服,从而达到一种相对稳定的心理耐性状态。心理健康的人一般智能在中等水平以上,能保持相对镇静的情绪状态,有适应社会的行为习惯和良好气质。因为任何人的心理健康都是相对的,两者之间只有程度的不同,而无严格的界限。心理学界是在概括分析了典型心理健康的人所具有的显著特点基础上得出以上概念的。

提高学生的心理健康水平,必须有一个关于心理健康的基本水准,这就是心理健康的标准问题,它是衡量心理健康程度的重要尺度,心理学界把学生心理健康的标准总结出如下有代表性的几条:

1. 认识协调,智力正常

正常的智力是学生进行正常的学习、工作和生活的最基本的心理条件,是衡量心理健康的最重要的方面。从智力测验的角度来看,智力正常的标准应当是智力商数在70以上,低于70为智力落后。同学们的智力基本上在中等水平以上,极少有落后的情况。考察学生的智力正常与否,关键是看他们的智力能否充分发挥效能,能否适应学校的学习和生活环境,顺利完成学业。

2. 心境平和,情绪积极稳定,情感丰富深刻

心境是一种微弱、平静而持续时间很长的情绪状态。积极愉快的心境能使人朝气蓬勃,心情舒畅,会大大提高工作效率和生活质量;而消极的心境则会使人闷闷不乐,心烦意乱,降低工作成效和生活乐趣。所谓“喜者见之则喜,忧者见之则忧”,就是心境的表现。心境之所以在人的情感中占有重要地位,是因为引起心境的客观刺激一般都是中等强度的刺激。这种刺激既容易扩散又容易集中,集中后的痕迹作用能持续一段时间,引起一种所谓痕迹性刺激,对脑的大面积皮层都起作用。从心理学角度说,过强或过弱的刺激都不会对人产生长期影响,唯有中等强度的刺激才是一种对人的生活和工作起着较大的持续影响作用的刺激。因此,心理健康的人都能经常保持愉悦的心境,排除心理压力,对生活和工作倾注极大热情。他们热爱生活,充满青春活力;他们充分相信自己的生命价值,总是竭尽全力发挥自己的潜能;他们自信乐观,心向光明,积极向上,对未来充满希望。

情绪对于心理健康就像体温对于生理健康一样,是用于衡量健康与否的一个显著标志。心理健康的学生,积极的情绪远多于消极的情绪,主导心境是愉悦、乐观和平静的。他们能够正确而恰如其分地表达情绪,该喜则喜,该悲则悲;喜怒有常、哀乐有节,胜而不骄、败而不馁。

情感是和人的社会需要相联系的高级社会性情感(包括道德感、理智感和美感),它也是衡量学生心理健康与否的指标。心理健康的学生有较强烈的社会责任感、集体荣誉感,珍惜友谊;他们有强烈的好奇心,浓厚的求知欲望,勇于探索真理;他们欣赏、支持、向往美好事物,在学习、工作和生活中积极创造美。

3. 意志健全,行为协调

心理学认为,自觉地确定目的,并根据这个目的来支配和调节自己的行动,克服各种困难,从而实现预定目标的心理过程叫做意志。古往今来,许多仁人志士之所以十分推崇意志,就是因为它始终与克服困难紧密相连。克服的困难越大,人的意志也就越坚强。爱因斯坦曾说过类似这样的话:钢铁般的意志甚至比智慧和博学更加重要。因为人的成就在很大程度上取决于这种意志。心理健康的人意志坚强,能够坚决、勇敢、主动地去克服这些困难和障碍,从而实现预定目标,这种意志能够使人长期专注和控制行动去完成艰巨任务。毛泽东卓越的心理水平的一个重要标志就是他那种“盼望挑战”的钢铁般的意志,他不但具有非凡的意志品质,而且还对意志有独到的看法。在给女儿的信中,他曾向女儿讲述这样一番道理:一个人害病严重时,往往会心旌摇摇,悲观袭来,信心动摇。这

是意志不坚决的表现……病稍好转,心情也好转,世界观改变了,豁然开朗。意志可以克服病情,一定要锻炼意志。

意志健全主要表现在意志品质上,心理健康的学生意志的自觉性、果断性、坚持性和自制性都获得协调的发展。他们学习、生活的目的明确,能根据现实的需要调整行动的目标;能尊重、听取别人的意见,但又独立思考,不盲目服从;能果断地做出决定并执行决定;能专注于学习或其他活动,并在活动中勇于克服各种困难,坚持不懈地为实现目标而奋斗;能为实现目标而自觉地约束自己,抑制自己不合理的欲望,抵制各种外部诱惑。

行为协调主要表现在行动的计划性、一贯性与统一性以及言谈的逻辑性等方面。心理健康的学生能按照行动计划来开展活动,做事有条有理、善始善终;他们行动有规律,言行一致;他们语言逻辑性强,在言谈中表现出思维清晰,有条理并具有批判性。

4. 个性完整统一,积极和谐

个性主要包括人的需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观以及能力、气质、性格等要素,个性的完整统一就是个性的各要素都得到协调、健全的发展。心理健康的学生有积极的人生观、价值观和世界观,有高尚的理想、远大的抱负和坚定的信念;他们有坚强的意志,较强的独立创造能力和实践精神;他们勤奋学习,积极工作,为社会的发展和进步不懈地奋斗;他们能把需要、动机、态度、理想、目标和行为统一起来,做到态度与行为相一致,不为了眼前利益而放弃远大目标,不为私欲而背弃良心。

5. 正确恰当的自我意识

自我意识就是自己对自己的认识,认识自我、自我定位是人类一大难题。心理健康的学生能够摆正自己在学习、生活和工作中的位置,扮演好自己的各种角色,正确地认识和分析自己,了解自己的认知特点、需要、兴趣以及能力、气质、性格特点等;他们能够客观地评价并接纳自己的长处和短处,优点和缺点,对于自己的一些无法弥补的不足和缺陷(如容貌、家庭背景方面)也能坦然接受,不作无谓的怨尤,做到自信、自尊、自爱、自强;他们有自知之明,既不妄自尊大、好高骛远而做自己力所不能及的事,也不妄自菲薄,悲观失望而甘愿放弃一切可以进取的机会。这样必然会对准现实的“跑道”,尽快适应社会。

6. 善与人处,有良好的人际关系

良好的人际关系是心理健康的必备条件,既是反映一个人的社交能力和悦纳他人的特质,也是同学们学业成功与生活幸福的前提。心理健康的学生有积极的交往态度,乐于与人交往,掌握一定的交往方法和技巧,既能接受自我也能接受他人,认可他人存在的重要性和作用,在交往中做到诚实守信、和善友爱、宽容尊重、关心合作,因而也能为他人和集体所接受,人际关系融洽。对待他人,尊重、信任、赞美、喜悦等正面态度总是多于仇恨、猜疑、嫉妒、厌恶等负面态度,他们交往动机端正,积极的交往态度多于消极态度,他们未必有许多的朋友,但一定有一些与之亲近的朋友。一个心理健康的学生,其个人思想、目标、行动能融入学校、班级和社会习俗,能重视团体需要,并能有效调控集体和他人所不容的欲望。他们尊敬老师、团结同学、关心朋友;能不畏强暴,同情弱者;爱别人、帮助别人,也能接受别人的爱和帮助;有稳定而广泛的一般朋友,也有亲密无间的知心朋友,与身边的大多数人都建立了良好的人际关系。

7. 社会适应良好,言行符合社会规范

社会适应良好与否,也是衡量一个人心理健康的重要标准。心理健康的职业技术学院学生,能正确客观地认识、评价自己所生活的环境,能坦然面对并接受现实,他们明确自己所处的位置,怀有高于现实理想和愿望,又不沉湎于不切实际的幻想和奢望;在环境不利时,既不逃避,也不怨天尤人,更不自暴自弃,而是千方百计变通各种方式,通过自己的努力主动去适应环境,积极改造环境,使环境为自己服务。

心理健康的学生的言行基本符合社会规范。当他们发现个人的行为偏离了社会的要求时能够及时纠正,同社会要求趋向一致;当他们发现自己的需要、愿望同社会要求发生矛盾和冲突时,会放弃或修改自己的需要、愿望。在集体生活中,他们在保持个性独立的前提下,能适度抑制个人特别古怪、离奇的言行,遵从集体规范,融入集体。

8. 心理活动特点符合年龄、性别和角色特征

心理健康的人其一般心理特点应该与其所属年龄阶段的人的共同心理特征相一致,与其性别及在不同环境所扮演的角色相符合。心理健康的学生应该充满青春活力、朝气蓬勃,积极向上、敢想敢干,勤学好问、探索创新,自由浪漫、不怕失败等;在性别特点方面,男性学生表现应该相对主动勇敢、刚强果断、爽直大方,而女性学生则相对温柔婉约、细致周到、富于同情心等。在角色特征方面,心理健康的学生能够根据自己所处的场合,正确把握自己所扮演的角色、所处的地位以及所属的身份,避免角色越位或错位。

9. 无心因性生理异常现象

健康的生理是健康心理的基础,心理健康的学生应该没有诸如头痛、失眠、注意力不集中、强迫行为等生理异常现象。

10. 发挥潜能,追求成功

心理健康的学生能意识到自身存在的价值,他们努力学习、积极工作、热爱生活,在学习、工作和生活中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智,努力去获得成功,努力成为理想中的人。这是人的心理机能发展的较高层次表现,也是心理健康水平的高层次要求。

在理解职业技术学院学生心理健康的标准时应注意以下几个方面:一是标准的相对性。事实上,学生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,世间大多数人都散落在这一区域内。这说明,对多数同学们而言,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,应积极加以矫正。与此同时,个体灰色区域也是存在的,同学们应提高自我保健意识,及时进行自我调整。要用发展变化的眼光看待人的心理健康,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。在心理上形成心理冲突是非常正常的,而且是可以自行解决的。二是整体协调性。把握心理健康的标准,应以心理活动为本考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看,健康的人的心理活动是一个完整统一的协调体,这种整体协调保证了个体在反映客观世界的过程中的准确性和有效性。事实表明,认识是健康心理结构的起点,意志行为是人格面貌的归宿,情感是认识与意志之间的中介因素。从心理结构的几个方面看,一旦它们不能符合规律地进行协调运作时,就可能产生一系列的心理困扰或问题。从个性角度看,每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理,一个人的个性在没有明显的剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的。从个体与群体的关系看,每个人在其现实性上可划分成不同的群

体,不同群体间的心理健康标准是有差异的。三是发展性。事实上,不健康的心理可能是人的发展中不可避免的发展性问题,将随着个体的心理成长而逐渐调整并趋于健康。

心理健康的标准是一种理想尺度,它一方面为人们提供了衡量心理是否健康的标准,同时也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。如果每个人在自己现有基础上能够作不同程度的努力,都可追求自身心理发展的更高层次,从而不断发挥自身的潜能。能否进行有效的学习和生活,是判断同学们心理是否健康的基本标准。如果正常的学习和生活都难以维持,就应该及时予以调整。

第二节 学生心理问题及其表现

在我们的职业院校和技工院校,同学们中的多数都具有较高的智力;具有较强的求知欲和浓厚的学习兴趣;具有开拓创新的精神;具有高度的社会责任感和使命感;对未来充满憧憬,有远大的理想和抱负。但由于同学们无论在生理上还是在心理上,都处于成长和迅速发展变化的过程中,处于从不成熟到逐渐成熟的过渡时期,对社会对自己还缺乏全面、正确的认识,一旦理想与现实之间发生冲突或遇到挫折,便很容易产生各种各样的心理矛盾和冲突,从而引发各种各样的心理问题,甚至导致心理障碍的出现。

一、学生心理健康现状

有研究表明,目前我国职业技术学院学生的心理健康状况令人担忧,主要呈现以下两种倾向:

第一,心理健康状况不良者比例呈上升趋势。据有关统计资料表明,我国有 20% ~ 25% 的学生存在不同程度的心理健康问题。据 × × 市统计:该市约有 16% 的学生存在不同程度的心理障碍,主要表现在神经衰弱、焦虑症、恐怖症、强迫症和抑郁症等。× × 市的“大学生心理问题和对策”研究结果表明:有 16.79% 的学生存在较严重的心理健康问题,并随着年龄的增长有呈正比例增长的趋势。其中,初中生为 15%,高中生为 18%,而大学生为 25.4%。同时,研究发现,心理健康问题女生明显比男生严重,农村学生比城市学生严重,非重点院校学生比重点院校学生严重。

第二,心理健康状况不良已成为学生辍学的主要原因。据 × × 市 16 所院校的调查分析表明:因心理疾病休学、退学的人数分别占因病休学、退学人数的 37.9% 和 64.4%;在因心理疾病休学、退学的学生中,神经症患者分别占 76.1% 和 54.8%,而神经病中又以神经衰弱症为主。

一般地说,重症心理疾病不仅会严重地妨碍正常学习,还会导致不良社会后果,甚至轻生。至于在许多学生中出现的偶然的、轻微的、局部的心理健康问题,也会影响和干扰学生的正常学习效率、生活质量和社会适应能力。对此,我们应引起足够重视。

二、学生心理问题的主要表现

所谓心理问题,就是指一个人在其成长过程中,受自身生存环境的影响,在没有认知

障碍和智力障碍的情况下,形成的一种不协调的心理状态。职业技术学院学生中有严重心理障碍的比较少,多数是比较轻微的心理问题,但是如果轻微的心理问题不予以及时调节和疏导,也会影响身心健康,持续发展下去还可能导致严重的心理障碍。学生中常见的心理问题表现在以下几个方面:

1. 入学适应问题

这一问题,在刚入学的新生中较为常见。对于绝大多数新生来讲,面临的都是陌生的校园、生疏的面孔和全新的生活、学习方式。这对首次远离家乡、离开长期依赖的父母和熟悉的生活环境的学生来说,通常会产生不同程度的压力和心理上的不适应,即对于将来如何独立生活,怎样适应新的环境,内心或多或少地会感到担忧与不安,并伴有焦虑、苦闷和孤独等现象发生。这在一些自身适应能力较差的学生中表现得尤为明显,且往往会出现食欲不振、失眠、烦躁及注意力不集中等症状,个别严重者甚至不能正常坚持学习,或提出退学要求。

2. 自我意识方面的心理问题

自我意识是影响学生心理健康的重要因素,人的所有行为无不受意识左右。自我意识是学生认识自我、发展自我、完善自我的重要条件,但由于自我意识认知过程相对漫长等特点,在这个过程中往往会使人出现意识偏差,甚至陷入认知矛盾的状态。如理想自我和现实自我的矛盾,满足感和空虚感的矛盾,独立性和依赖性的矛盾,理智和情感的矛盾等。这些矛盾解决不好往往会造成不良的心理反应,影响其心理状态。

3. 学习方面的心理问题

职业技术学院的教学目标、教学内容、教学方式都与中学有明显的差异。这就要求学生必须改变中学的学习模式和方法,明确学习目的,端正学习态度,学会科学用脑,掌握自学方法,以适应全新的学习生活。但很多学生由于学习动力不足,学习方法不当,或对专业缺乏兴趣等原因,导致成绩不佳,同时引发考试焦虑,甚至产生厌学、弃学等问题。

4. 人际交往方面的心理问题

与中学生相比,学生的人际交往更为复杂,更为广泛,更具社会性。学生对人际交往也更加重视,并希望发展这方面的能力。但由于认识、情绪和个性因素的影响,再加上缺乏人际交往的经验与技巧,在交往中往往会遇到各种困难与挫折,从而产生焦虑等心理问题,影响其健康成长。

5. 恋爱与性方面的心理问题

职业技术学院学生处于性生理逐渐发育成熟时期。性意识的觉醒与性心理的发展,促使其渴望了解异性,向往爱情。很多学生开始谈恋爱,但由于缺乏经验与指导,有些学生在恋爱中出现了单相思问题,陷入被动恋爱或失恋等苦恼之中,从而引发诸多心理问题。也有一些学生因对性知识、性行为的不恰当的理解与认识,造成诸多心理压力,如因性压抑、性自慰而产生的羞耻感、极度自责和恐惧感等。

6. 情绪、情感方面的心理问题

良好的情绪、情感状态是学生心理健康的重要保证。良好的情绪和情感状态应以稳定、乐观的心态为主,对于不良情绪应具有调节、控制能力。但由于学生的情绪、情感具有两极性、矛盾性的特点,情绪易波动起伏、好冲动、自制力不强,一旦遇到挫折,往往容易产

生抑郁、焦虑、恐惧、紧张、妒忌等不良情绪,影响学生的心理健康。

7. 个性方面的心理问题

近年来,个性发展不良导致的心理问题逐渐增多,如在性格方面,许多学生都存在不同程度的问题,主要表现为自卑、怯懦、猜疑、偏激、孤僻、抑郁、自私和任性等,有的甚至发展成为人格障碍。

8. 求职择业方面的心理问题

在学生毕业前夕,最大的心理压力可能来自于求职择业。同学们在求职择业的过程中,由于缺乏经验与准备,往往会导致择业渠道不畅、难以找到合适的工作等问题;有的脱离社会发展需要盲目择业;有的过高地估计自己,造成就业困难等。这些问题往往会引发毕业生的心理冲突,从而产生心理问题。

三、影响学生心理健康的因素

职业技术学院学生心理问题产生的原因是多方面的,既有生理因素,也有心理因素和社会环境因素,是诸多因素共同作用于个体的结果。

(一) 社会环境因素

很多心理问题是由环境适应不良引起的。在我国,随着对外开放和市场经济体制的逐步确立,整个社会结构、生活方式、价值观念和行为模式都在发生着巨大的变化,职业技术学院学生是社会上最积极、最敏感和最富有活力的人群之一,但由于其正处于人生观、价值观的形成时期,心理发展还不成熟,因而,这些社会变化会给学生的心灵带来强烈的冲击。新旧观念的碰撞,东西文化的冲突,理想与现实的反差,常常使学生感到混乱、茫然、顾虑、紧张和无所适从。长期的心理失调必然带来心理上的冲突,出现适应不良的种种反应。

在现代社会中,学生面临的挑战很多,心理承受着多种社会压力:有来自社会责任的压力,有来自生活上的压力,有来自家庭的压力,有来自学习和竞争的压力,有来自人际关系和情感的壓力,也有来自就业的压力以及整个社会生活节奏不断加快所带来的压力等。

这些压力过于沉重,就会引发心理障碍。因此,我们就要不断加快认识的步伐,及时进行自我调整,以适应新的社会环境。

(二) 学校文化环境因素

学校文化环境是促使学生心理走向成熟的一个重要场所。校园的物质环境、学习环境及文化氛围对学生的心理健康有着直接、深刻的影响,但如果校园文化氛围不良,将对学生心理发展产生消极作用。下列因素对学生的心理健康将产生不良影响。

1. 教育思想贯彻的片面化

在我国教育体制中,长期以来偏重于智力因素的培养,而忽视非智力因素的培养,致使学生心理素质出现失衡,不能全面健康地发展。近年来,我国大力提倡素质教育,其状况已有明显好转。

2. 不良的校风、班风与学风

其中,学风的影响至关重要。所谓学风,是指学习风气,包括学习态度、学习精神、学习风格和学习方法。一所学校有一所学校的学风,一个班级有一个班级的学风。优良的

学风,不仅能有力地促进和保证学习任务的完成,而且有利于丰富、充实学生的精神世界,有利于塑造美好的心灵,有利于推动学生的人格向着更加高尚和完美的方向发展。良好的校风、班风与学风对于学生的生活与学习会产生积极的影响。相反,如果校风不佳,班风涣散,学风不正,将对学生心理的发展产生消极影响。

3. 单调的业余文化生活

职业技术学院学生具有思维活跃、富于幻想、情感丰富、精力充沛等特点,入学前往往会把学生生活想象得浪漫美好,但当现实中“三点一线”式的单调生活与理想形成强烈反差时会导致其对学校生活产生枯燥乏味之感,甚至会产生厌烦、空虚、压抑、失望和苦闷等心理症状。长此以往,对心理健康极为不利。

(三) 家庭环境因素

心理学研究证明,家庭环境对人的个性会产生很大影响,特别是早年形成的人格结构对以后的心理发展影响尤为深远。家庭环境因素包括家庭结构、家庭人际关系、父母教育方式、父母人格特征等。家庭结构不全,如单亲家庭、父母离异往往会影响儿童心理的正常发育,使儿童产生冷漠、孤僻、懦弱、早熟、自卑和仇视心理;家庭人际关系不和,如父母关系紧张,经常吵架,会使儿童形成胆小、敏感和忧郁的个性。父母的人格特征和教育方式对儿童人格的影响更大。一般来讲,家教方式有放任式、专制式、溺爱式和民主式四种。放任式往往会导致儿童形成任性、散漫、无纪律和顽皮等个性;专制式往往会导致儿童产生冷漠、盲从、懦弱、胆怯、不灵活和缺乏自尊自信的心理倾向;溺爱式则易导致儿童自私、依赖、任性、骄横和情绪不稳等;民主式一般会使儿童形成热情、诚实、自信、大方和宽容的良好个性。如果父母教育方式出现分歧和互相拆台,则子女容易养成圆滑、讨好、投机和说谎的不良行为。国外学者对恐怖症、强迫症、焦虑症和抑郁症四种神经症患者的早期经历与家庭关系的调查表明,这四种患者的父母与正常个体的父母相比,表现出较少的温暖、较多的拒绝态度和过分的保护。儿童早期任性和安全感的缺乏,随着心理发展会逐渐产生一种无助感,难以与他人相处,因而容易产生心理异常。所以,在学生的各种典型心理问题和心理疾病中,常常可以看到家庭影响的痕迹。

(四) 个体心理因素

学生个体心理因素是影响和制约其心理健康的主要原因。具体说来有以下几点:

1. 认同的危机

青年人在认识自我时,总会遇到一系列矛盾和冲突,处理不好,就会带来一系列心理问题。为此,心理学家们往往把青春期视为“自我认同危机期”,而学生的自我意识往往在理想自我和现实自我的矛盾中难以达成统一。学生在确立“自我同一性”的过程中,往往会经历种种困惑和迷惘;在情感起伏中,容易诱发心理障碍。

2. 情绪冲突

情绪冲突是学生心理冲突的主要表现形式。学生正处于情绪发展最丰富、最敏感、最动荡的时期。学生情绪表现的两极性、矛盾性的特点,使他们在遭受挫折时,往往会产生种种不良的情绪反应,情绪容易冲动失控,导致不良后果。

3. 性的困惑

处于青春期的学生,性生理已经发育成熟,性意识开始觉醒,在心理上已经有了性的