



高职学生 心理健康

马建青 主编

书馆

高等教育出版社

高职学生心理健康

Gaozhi Xuesheng Xinli Jiankang

马建青 主 编

李晓娟 副主编

高等教育出版社·北京

内容提要

本书依据教育部关于大学生心理健康课程教学的基本要求而编写,针对现代社会对人才心理素质的要求和“90后”高职学生的身心特点,深入分析高职学生成长过程中的心理发展问题和现实生活中的心理适应问题,给予理论的阐述和实践的指导,以期促进大学生的健康成长和人格完善。全书共分七章,强调心理健康理论与当代高职学生实际的紧密结合,强调理论性、科学性、实用性和可读性的结合。

本书可作为高职院校心理健康教育教材使用,也可供广大心理健康工作者和爱好者参考。

图书在版编目(CIP)数据

高职学生心理健康 / 马建青主编. -- 北京: 高等教育出版社, 2015.12

ISBN 978-7-04-043874-1

I. ①高… II. ①马… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等职业教育-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 217442 号

策划编辑 岳永华
插图绘制 尹文军

责任编辑 岳永华
责任校对 殷 然

封面设计 于文燕
责任印制 刘思涵

版式设计 王艳红

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 唐山市润丰印务有限公司
开 本 787mm×960mm 1/16
印 张 12.25
字 数 210千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landracom.com>
<http://www.landracom.com.cn>
版 次 2015年12月第1版
印 次 2015年12月第1次印刷
定 价 23.40元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 43874-00

前言

21 世纪既充满机遇与希望,也充满应激与挑战。它在为当代人创造更为广阔的发展空间的同时,也给当代人(包括大学生)带来了诸多的心理冲击,使他们面临着前所未有的压力与困扰,由此容易带来各种心理健康问题。

心理健康教育事业的蓬勃发展,心理健康价值的日益凸显,是社会发展的必然结果,更是人类认识自己、改造自己的必然结果。增进人类的心理健康是全球的共同课题,是人类走向自我发展和完善的客观要求。今天的我们比任何时候都更加明白我们需要拥有良好的心理素质,它是我们健康和发展的基础。

大学生是现代化建设人才的后备力量,是国家兴旺发达的希望所在。关注大学生的心理健康,科学有效地实施大学生心理健康教育,引导他们正确地认识自我,开发潜能,完善人格,丰富人生,更好地服务社会,已成为现代高等教育的重要内涵,成了教育工作者义不容辞的职责,也是大学生自身内在发展的需要。

我国大学生心理健康教育工作开始于 20 世纪 80 年代中期。30 年来,高校心理健康教育从无到有,从小到大,从部分高校到所有高校,获得了蓬勃发展。尤其是近十几年,大学生心理健康教育得到了教育部、各省市教育部门和高校领导的高度重视,也越来越为大学生自身所关注,这是令人欣喜的。高校开展了形式多样的大学生心理健康教育活动,开设大学生心理健康课程是主要形式之一,并为实践证明是行之有效、深受大学生欢迎的。

为了进一步推进大学生心理健康教学活动,教育部于 2011 年颁发了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,文件明确提出了开设大学生心理健康必修课的要求,并对课程目标、内容、途径、教材等提出了具体的要求。这必将大大推进大学生心理健康课程的发展。

由于高职学生的培养目标、学习方式、心理需要等有一定的自身特点,所以编写一本适合高职学生的心理健康教材非常必要。在高等教育出版社的组织下,在来自全国大学生心理健康教育专家和一线工作者的共同努力下,

《高职学生心理健康》出版了。本教材在写作过程中力求实现以下目标:

1. 理念积极正向。本教材强调以人的全面发展为旨归,突出积极心理学的理念,立足于高职学生心理的更加健康、更好发展,强调心理健康是为了更快乐、有效、幸福地学习、工作、生活,是面向每一个人的教育,而不是把重点放在心理障碍或缺陷的预防和矫治上。因此一改以往比较多的心理健康教材偏重探讨心理障碍之不足,本教材凸显积极、正向层面的心理发展课题的阐述,力图给学生以阳光、活力和健康向上的力量。这是现代心理健康教育理念的重大转变。这一理念和思想贯穿全书始终。

2. 内容重点突出。本教材根据教育部关于大学生心理健康教育课程教学基本要求的精神,针对“90后”高职学生的身心特点、生活实际以及现代社会对人才心理素质的要求,精选了高职学生成长过程中有代表性的6个方面,从发展性心理教育的角度,给予理论的阐述和实践的指导,以期促进高职学生的健康成长和人格完善。

3. 形式新颖活泼。鉴于心理健康课的特点和高职学生的阅读习惯,本教材努力实现“理论知识精讲,阅读资料辅之,典型案例引导,调适方法可行,课堂活动丰富,心理测验补充”的写作方式。每章适当安排了一些短小精悍、生动活泼、富有启发意义的诸如“阅读链接”、“案例点击”、“小贴士”、“心理小测验”等形式的资料。这一方面是教材内容的拓展和延伸,形成主、辅搭配,另一方面可使形式更新颖、活泼,使教材具有较强的可读性,更有利于教师的教学和学生的自学。

4. 方法实用可行。心理健康课的重点不是理论知识的传授,也不是存在问题的分析,而应该是引导学生掌握有效的心理调适方法、切实提高学生的心理素质。因此本教材十分重视理论与实际结合,提供了一系列切实可行的心理健康方法。

努力追求科学性、理论性、针对性、实用性和可读性的统一,是本教材的目标,努力达到同类教材中的最优是作者们的期望。相信本教材能得到高职学生的欢迎,而高校教育工作者和学生家长也可从中获得启发。

本书由高等教育出版社策划和组织。教育部高校心理健康教育专家指导委员会委员、全国大学生心理咨询专业委员会副主任、浙江大学博士生导师马建青教授任主编,浙江财经大学李晓娟副教授任副主编。各章分工如下:第一章,李晓娟;第二章,夏翠翠(北京师范大学);第三章,雷五明(武汉理工大学);第四章,李佩玲(中国地质大学);第五章,许文英(浙江商业职业技术学院);第六章,贾少英(北京联合大学);第七章,刘萍(天津中德职业技

术学院)。全书由马建青、李晓娟统稿,马建青定稿,期间对部分章节做了较多的修改。

我们始终认为,大学生心理健康教育事业的深入发展,需要全社会的大力关心,需要教育、心理和医务等各界人士的鼎力合作,更需要大学生自身的积极参与!唯有把心理健康知识交给大学生,让大学生成为自身心理保健的主人,才是大学生心理健康教育之根本。

实现健康、快乐、成功、幸福,或者说,更健康、更快乐、更成功、更幸福,这是心理健康教育追求的目标,也是本书作者对大学生们的美好祝愿!

心理健康并不代表一切,但没有心理健康也就没有了一切。

心理健康既是目的,又是促进全面发展、提升生命质量的手段和途径。

心理健康教育的口号是:人人参与心理健康,最终人人达到心理健康!

目 录

第一章 高职学生心理健康导论	1
第一节 心理健康漫谈	3
第二节 高职学生心理发展特点及心理健康现状	8
第三节 高职学生心理健康的维护与促进	13
第二章 高职学生健全自我意识的培养	25
第一节 自我意识概述	26
第二节 高职学生健全自我意识的塑造	35
第三节 高职学生自我意识的提升与突破	42
第三章 高职学生的人格发展与心理健康	53
第一节 人格概述	54
第二节 全面客观地认识自己	62
第三节 健康人格与大学生成长	66
第四章 高职学生学习心理	77
第一节 学习心理概述	79
第二节 高职学生的学习	84
第三节 高职学生学习能力的提升	89
第五章 高职学生情绪管理	103
第一节 情绪概述	105
第二节 高职学生情绪特点及常见情绪困扰	110
第三节 高职学生情绪管理	114
第六章 高职学生人际交往与心理健康	125
第一节 高职学生人际交往与健康成长	127
第二节 高职学生人际交往特点与常见心理问题调适	134
第三节 高职学生人际交往能力的提升	141
第七章 高职学生恋爱心理健康	153
第一节 爱情 ABC	155
第二节 在恋爱中收获成长	164
第三节 在成长中收获幸福	174
主要参考文献	184

第一章

高职学生心理健康导论

人的一生就像一趟旅行，沿途有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的心的总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉，黯淡了目光，失去了生机，丧失了斗志，我们的人生岂能美好？

——拿破仑·希尔

人类有史以来,第一大任务就是解决吃饭问题,迄今为止我们已经基本上解决了温饱。接下来人类第二大任务就开始了,那就是关注心灵世界、解决快乐幸福的问题。随着经济的发展和物质生活水平的改善,今天的我们越来越注重对真正的幸福的思考与追求,我们很难想象一个整日悲观消沉、对生活与他人充满敌意与抱怨的人能感受到幸福。每个人的生活都不可能一帆风顺,个体只有拥有健康心理和良好心态才能积极地面对人生的各种困惑,处理好生活中的喜怒哀乐、悲欢离合,才能感知生活中的美好与温暖。

高职学生正处在风华正茂的年龄,学习能力强、可塑性强,更可以利用智力、精力、时间上的优势,注重自身修养,提升自身的心理健康水平,使自己的大学生活有更大的收获。



案例导读

赵同学,女,某高职院校广告学专业大二学生,性格内向敏感。她认为自己缺乏创造力,不适合搞设计,所以对自己的作品没有信心,在课上也不敢阐述自己的想法,怕老师同学嘲笑自己笨。她也曾鼓起勇气参加广告设计比赛,但在当众陈述的时候特别紧张,以致声音都是颤抖的,虽然勉强陈述完毕,但比赛成绩很不理想。从此便更加害怕当众发言,连平时的课堂作业汇报她都很焦虑,怕表现不好被大家笑话,每次都是低着头匆匆念完事先写好的稿子了事。她很想像其他同学那样勇敢地去表现自己,但总是临阵退缩、感到心有余而力不足。她感觉大家都瞧不起自己,自己注定就是个失败者。

后来,在老师和同学的帮助下,赵同学终于走出了自己的心理阴影。她渐渐明白,在大学生时代,相比较于一件事情的成败,自身从中获得的成长才是最重要的。过于注重别人的评价、过于在乎事情的结果,反而会让人陷入焦虑、难以将注意力集中在事情本身上,从而限制了自身水平的发挥。从此,赵同学感受到了心灵上的重负消失后的轻松。她在汇报作业的时候虽然依然会感到紧张,但她知道紧张是正常的,只要从每次的作业中获得了经验,便是成功。当她不再一味地想着结果和别人的看法时,她的表现反而慢慢正常起来,她的性格也逐渐开朗起来。再回想以前那个战战兢兢的自己,赵同学深刻地感受到,大学生活本该是美好的,只是需要有一颗健全的心去面对,否则,当人陷入了自身设置的心灵牢笼时,一切美好都被屏蔽掉了。

赵同学的经历和感悟令我们深思,一个人在大学时代乃至整个生命历程中,会有诸多的坎坷、挫折、不如意,让我们始终勇往直前、保持微笑、满怀快乐去获取胜利的最重要因素终究是什么?越来越多的人意识到人的心理健康便是很重要的因素之一。

第一节 心理健康漫谈

以上赵同学的案例和日常生活中的经验都告诉我们,拥有一种积极、自信、乐观、平和的心态,能够促进个人潜能的开发,有利于赢取快乐幸福的人生。

拥有健康心理的人,不仅能给自己带来快乐,同时也会把快乐传递给别人,用快乐去温暖和感染别人。一次,美国前总统罗斯福家中被盗,丢失了许多东西。一位朋友闻讯,忙写信安慰他,劝他不必太在意。罗斯福给朋友写了一封回信:“亲爱的朋友,谢谢你来安慰我,我现在很平安,感谢生活。因为,第一,贼偷去的是我的东西,而没伤害我的性命;第二,贼只偷去我的部分东西,而不是全部;第三,最值得庆幸的是,做贼的是他,而不是我。”

对任何一个人来说,被盗绝对是不幸的事,而罗斯福却找出了感谢和庆幸的三条理由。拥有健康心态的人,总是如罗斯福一样,能从消极中看到积极点,在阴暗中看到阳光和希望。

那么,到底什么是心理健康呢?

一、心理健康的定义

对于什么是心理健康及如何衡量一个人心理是不是健康,历来就有不同的看法,可谓众说纷纭。一般认为,所谓心理健康,是指内外协调的良好心理功能状态。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,心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格等完整协调,能适应社会,与社会保持同步。

在上述赵同学的案例中,她前期的心理与行为存在明显不协调,例如焦虑的程度大大超出了普通作业汇报该有的紧张水平、对事情的认知存在较强的悲观倾向等等,这都表明赵同学的心理存在一定的问题。

二、大学生心理健康的基本标准

那么,如何来评价大学生的心理健康水平呢?一般认为,大学生心理健康的基本标准应包括以下几方面:^①

1. 智力正常

智力正常是大学生学习、生活、工作的最基本的心理条件,是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化需要的心理保证,因此,是衡量大学生心理健康的首要标准。一般来说,大学生的智力是正常的,甚至相对于同龄人,其智力总体水平较高,因而衡量大学生的智力,关键在于看大学生的智力是否正常、充分地发挥了效能。大学生智力正常且充分发挥的标准是:有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣,智力结构中各要素在认识活动和实践活动中都能积极协调地参与并能正常地发挥作用,乐于学习。

2. 情绪健康

大学生的情绪健康应包括以下内容:

(1) 愉快情绪多于不愉快情绪,一般表现为:乐观开朗,充满热情,富有朝气,满怀信心,善于自得其乐,对生活充满希望。

(2) 情绪稳定性好,善于控制和调节自己的情绪,既能克制约束,又能适度宣泄,不过分压抑,使情绪的表达既符合社会的需求,也符合自身的需要,在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达。

(3) 情绪反应是由适当的原因引起的,反应的强度和引起这种情绪的情境相符合。

3. 意志健全

意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地作出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的各种问题,在困难和挫折面前能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪和言行,而不是顽固执拗、言行冲动、行动盲目、轻率鲁莽,或害怕困难、意志薄弱、优柔寡断。

4. 人格完整

人格在心理学上指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全统一的人格,即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。

5. 自我评价正确

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。大学生是在与现实环

^① 马建青.大学生心理健康教程.杭州:浙江大学出版社,2012:9.

境、与他人的相互关系中,在自己的实践活动中,认识自己的。一个心理健康的大大学生对自己的认识应比较接近现实,有自知之明。对自己的优点感到欣慰,但又不至于狂妄自大;对自己的弱点既不回避,也不自暴自弃,而是善于正确地自我接受。

6. 人际关系和谐

大学生和谐的人际关系表现为:

- (1) 乐于与人交往,既有稳定而广泛的人际关系,又有知心朋友;
- (2) 在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;
- (3) 能客观评价别人和自己,善取人之长补己之短;
- (4) 宽以待人,乐于助人;
- (5) 积极的交往态度多于消极态度;
- (6) 交往动机端正。

7. 适应能力强

心理健康的大大学生能客观地认识现实,正视现实,而不是逃避现实,能以有效的方法解决现实环境中的困难或矛盾,能根据现实环境的状况、特点以及自己的实际情况努力进行调节,或改善现实环境以适应个体需要,或改造自我以适应现实环境,从而与社会保持良好的接触。

8. 心理行为符合大学生的年龄特征

在人生命发展的不同年龄阶段,都有相对应的不同的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段的心理行为模式。大学生应具有与年龄和角色相应的心理行为特征。心理健康的大大学生精力充沛、思维敏捷、情感活跃,与之相适应,行为上应该表现为朝气蓬勃、热情洋溢、生龙活虎、反应敏捷、勇于探索、勤学好问。如果出现那种所谓的少年老成、萎靡不振、喜怒无常,或过于幼稚、过于依赖等现象,都是心理不健康的表现。也就是说,若一个人经常严重地偏离与其年龄相应的心理行为特征,则有可能是心理异常的表现。

对照心理健康的标准,再分析一下本章篇首案例中的赵同学,我们会发现,她起初的心理状态在情绪、意志、自我认知、适应能力等方面都出现了一定的困扰,在老师的帮助下,经过自我积极调适后,逐渐由不够健康的水平调整到了比较健康的水平。

三、正确解读大学生心理健康标准

上面所述的大大学生心理健康标准只是一种相对的衡量尺度,所以在理解和运用时应避免对该标准做僵硬化和刻板化的理解。

第一,一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非完全是一回事。判断一个人的心理健康状况,不能简单地根据一事一时下结论。心理健康是较长一段时间内持续的心理状态,一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为,是难免的、正常的。我们不能因为自己或他人在某一时候或某一件事上出现了不健康的心理或行为,就简单地给自己或他人下心理不健康的结论。比如说,一位同学干工作时出了差错,受到了老师的批评,因此心情不好,情绪低落,没精打采,那是正常的,不能说是心理有问题。不过如果这个同学连续很多天都想着被老师批评的场面,而且一想起就吃不下饭,睡不好觉,那就要引起重视和注意了。不健康的心理和行为要持续多久才是心理不健康(或心理异常),要视具体情况而定。非专业人员不可轻易地给自己和他人贴上标签。

第二,人的心理健康水平可分为不同的等级,是一个从健康到不健康的连续体,并且心理正常与异常之间并无确定的界限,更可能是程度的差异。

第三,心理健康状态并非是固定不变的,而是不断变化着的。既可以从不健康转变为健康,也可以反之。因此,心理健康与否只能反映某一段时间内的特定状态,而非永远,应用发展变化的眼光来判断大学生的心理健康状况。我们学习心理健康知识,加强心理素质培养,正是为了让自己的心理朝更加健康的方向发展。

第四,上述心理健康标准仅仅反映了大学生个体良好地适应社会生活所应有的心理状态的一般要求,而不是最高的境界。每一个大学生都应追求心理健康和心理发展的更高层次、更积极的状态,充分地发挥自身潜能,促进自己的全面发展。

四、心理健康与身体健康的关系

近年来,“健康不等于身体上没病和衰弱”的理念成为广泛的共识。一个身体强壮而心理不健康的人,也很难说是健康的。心理健康是健康的重要组成部分,它与身体健康是互相影响的。

(一) 心理健康同身体健康一样重要,两者共同构成健康的必要条件

1990年,世界卫生组织公布的健康定义中指出,一个人只有在躯体、心理、社会适应和道德四个方面都健康,才算是完全健康。也就是说,健康指生理上身体发育正常,身体机能良好;心理上具有积极发展的心理状态和人生态度;能以社会认可的形式去适应外部环境;道德品质良好。

可见,健康是身体健康、心理健康和社会适应的统一整体。心理健康同

身体健康一样,是个体健康的必要条件,很难说一个身体健壮但心理不健全的人是健康的。

知识窗

世界卫生组织提出了健康的 10 个标准:

- (1) 有足够的、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) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任。
- (3) 善于休息,睡眠良好。
- (4) 应变能力强,能适应环境的各种变化。
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重适当,身体匀称,站立时头、臂、臀位置协调。
- (7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁,无空洞,无痛感,齿龈颜色正常,无出血现象。
- (9) 头发有光泽,无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性,走路感觉轻松。

以上标准,既包括生理方面,也包括心理方面。我们要以这 10 条为目标,塑造自身更好的身心状态。

(二) 心理健康与身体健康往往互为前提、互相影响

人是由大脑皮层统一指挥、各生理系统协调活动的有机体,生理活动与心理活动是互相联系、互相影响、互相制约的。积极健康的心理状态,有益于身体健康;消极不健康的心理状态,使人容易患生理疾病。《黄帝内经》中就有“百病由心生”的说法。本章篇首案例中的赵同学,其失眠、头痛等身体上的症状,也主要是由心理上的焦虑所引起的。

临床医学实践发现,从 20 世纪 70 年代中期以来,死亡率最高的三大疾病都是心因性疾病,即脑血管病、心血管病、癌症,其原因与心理压力大、不良情绪体验多、长期处于应激状态有关,不良的心理状态导致了植物神经功能紊乱,影响生理功能而产生疾病。

临床上有数据显示,90%以上的肿瘤与心理、情绪有直接或间接的关系,精神创伤、不良情绪都有可能成为患癌症的先兆。消极的情绪会影响到人体多个系统,如果长期不愉快或者失望,会抑制胃肠运动,从而影响到消化机

能;焦虑和愤怒则会使肾上腺素皮质类胆固醇等内分泌激素增加,造成人的心率加快,血压升高,使胃肠蠕动减慢。而长寿老人一般具有心态平和的特点。泰然自若的心理状态能把血液的流量和神经细胞的兴奋度调至最佳状态,从而提高了机体的抗病能力。

生理机能的异常状态也会导致心理的变化,身体不健康的人更容易焦虑、郁闷、悲观。因此,大学生平时要加强体育锻炼,培养良好的生活习惯,提高自己的身体素质。

第二节 高职学生心理发展特点及心理健康现状

为了更好地把握高职学生的心理健康,我们首先要了解高职学生心理发展的特点和心理健康的现状。

一、高职学生的心理特点

高等职业教育是高等教育的重要组成部分,高等职业学校的学生是大学生的重要组成部分。从年龄上看,高职学生正处于青春期末期,个体的生理发展已接近完成,已具备了成年人的体格和生理功能,但在心理发展上还处于正在走向成熟而又未真正完全成熟的阶段。从外部环境来看,由于受时代背景、社会要求、学校环境、自身发展定位等各方面的影响,高职学生的心理发展呈现出十分明显的特点。

(一) 思维独立性增强,但易受主观情绪的影响

高职学生思维的独立性、合理性、灵活性和批判性显著增强,喜欢独立思考,寻求事物的根源,喜欢怀疑和争论,提出自己的见解。然而,同其他大学生一样,由于个人阅历较浅,缺乏生活经验和丰富的知识积累,再加上看问题时容易掺杂个人的感情色彩,他们往往有过分偏激和固执己见的倾向,他们容易把社会问题看得比较简单,容易陷入主观、片面和想当然的境地。

(二) 成长意识发展迅速,渴望人与人之间的平等交往

由于生活环境的变化,从家门到学校、从中学到大学,大学生脱离了父母的呵护和中学老师的严格约束与管理,开始了独立生活。同时,伴随着年龄的增长和身体的发育与成熟,成人感、独立感骤然增强。特别是高职学生,因学校专业设置与社会需求紧密结合、更重视社会实践和实习等原因,参与社会生活的机会更多,成长意识更强。他们希望社会把自己当成年人看待,希

望与成年人建立平等的友谊。

同时,作为年轻人,高职学生追求个性的释放,他们希望自己成为有独特风格的人,也喜欢有独特风格的产品与品牌,但是这种独特是群体的独特,即作为群体中的个体,他们希望并主动与群体保持一致,以此来获取群体的认同和接纳。

(三) 情绪和情感丰富多彩,稳定性与波动性并存

高职学生充满青春活力,随着文化层次的提高、生活空间的扩大,形成了丰富、复杂而又愈益深刻的情感世界。总体上看,包括高职学生在内的大学情绪趋于稳定。但当个体需要与现实生活出现矛盾,受到内心和外界环境强烈刺激时,他们的情绪又容易产生波动而表现出明显的两极性,往往从一个极端走向另一个极端。

此外,20岁左右的青年人不再像少年儿童那样率直、天真和纯朴,他们需要保持自己在他人心目中的良好形象,一般不会轻易向别人流露个人的真实情感。他们会根据时间、地点、对象的不同,有选择、有分寸地表达自己的情绪和情感。有时,外露的情绪表现与其内心的真实体验并不完全一致。如有的学生受到他人的指责或刁难,当场没有发作,事后又烦恼好几个星期。

(四) 爱情需要与性意识进一步发展,但责任意识相对缺乏

随着生理发育的基本完成,高职学生的性意识也开始明朗化和迅速发展起来。他们对异性充满好奇,比较关注异性,喜欢探索异性的心理秘密,并时刻感受到来自异性的吸引。他们十分重视自己在异性心目中的形象。同时,随着异性交往观念的开放,高职学生对恋爱与性持较宽容的态度,相当一部分学生已有恋爱经历和一定程度的性体验。但一些高职学生的恋爱责任意识还比较缺乏。

二、高职学生心理健康现状

近几年的调查表明,高职学生的心理健康状况总体上是良好的、积极的、正向的。但由于生理、心理、社会等各种因素的影响,一部分高职学生出现了不同程度的心理困扰,严重的甚至引发了心理危机、产生了心理疾病,这需要引起我们的高度重视。

高职生常见的心理困惑主要表现在以下几方面:

(一) 情绪不够稳定,不会合理宣泄负面情绪

大学是学校与社会之间的过渡桥梁,而高职学生也正处在个体社会化的

进程中。在这个阶段,他们一方面意识到不能像小学或中学时代那样较随意地表露自己的情绪,另一方面又没有学会合理调控情绪的方法。因此,有些高职生难以控制自己的不良情绪,容易发脾气,但事后又后悔,而有些高职生则是把不良情绪压抑在心底,影响了自己的身心健康和学习效率,影响了人际交往,甚至日积月累,某一天大爆发。

(二) 过于敏感,容易患得患失

高职学生正处在 20 岁左右的年龄,往往比较在意别人的评价。有些同学缺少内在的评价机制,喜欢从别人的反馈中评价自己的行为,因此对别人的一言一行特别关注,有时候会对别人的行为产生误读。



案例点击

小黄近来很委屈很郁闷,原因主要来自于室友小芳。小黄想破了脑袋也想不明白:自己到底做错什么了,以至于小芳突然对自己冷淡了起来?

事情具体是这样的:上周六下午小黄一个人在寝室,突然下起了大雨,她想起小芳的衣服还晒在外面,就赶紧帮她拿了进来。但小芳回来后表情冷淡,连声谢谢都没说,这让小黄很委屈,感觉自己纯粹是多管闲事。更让小黄不快的是,后来她竟突然无法查看小芳的 QQ 空间了,显然是小芳把她给屏蔽掉了。简直是莫名其妙!难道自己替室友收衣服,不但没得到感谢,还得罪她了不成!小黄在委屈之余,决定再也不主动跟小芳说话了。

以上案例中,小黄的委屈情绪虽然可以理解,但却是由过于敏感的心理所导致的。室友小芳的表情冷淡,她首先想到的就是:“小芳是冲着我来,我肯定哪里得罪她了。”无法访问小芳的 QQ 空间,她马上又猜想:“肯定是我哪里得罪她了,所以她要对我采取这样的行为。”在小黄眼里,周围人的所有情绪和行为都是冲着自己来的,都是有目的的,并且消极的线索更容易引起她的关注。这就是人际交往中典型的敏感心理的体现。

后来小黄才搞明白,原来上周六小芳高中同学的 QQ 号被他人盗用,他人冒充高中同学骗了她 2 000 块钱,她心里非常难过,所以也没有注意到是小黄帮她收进了衣服。随后她怕类似的情况再次发生,就暂时对所有人关闭了自己的 QQ 空间。小黄不了解情况就胡乱猜测,敏感多疑,徒增了许