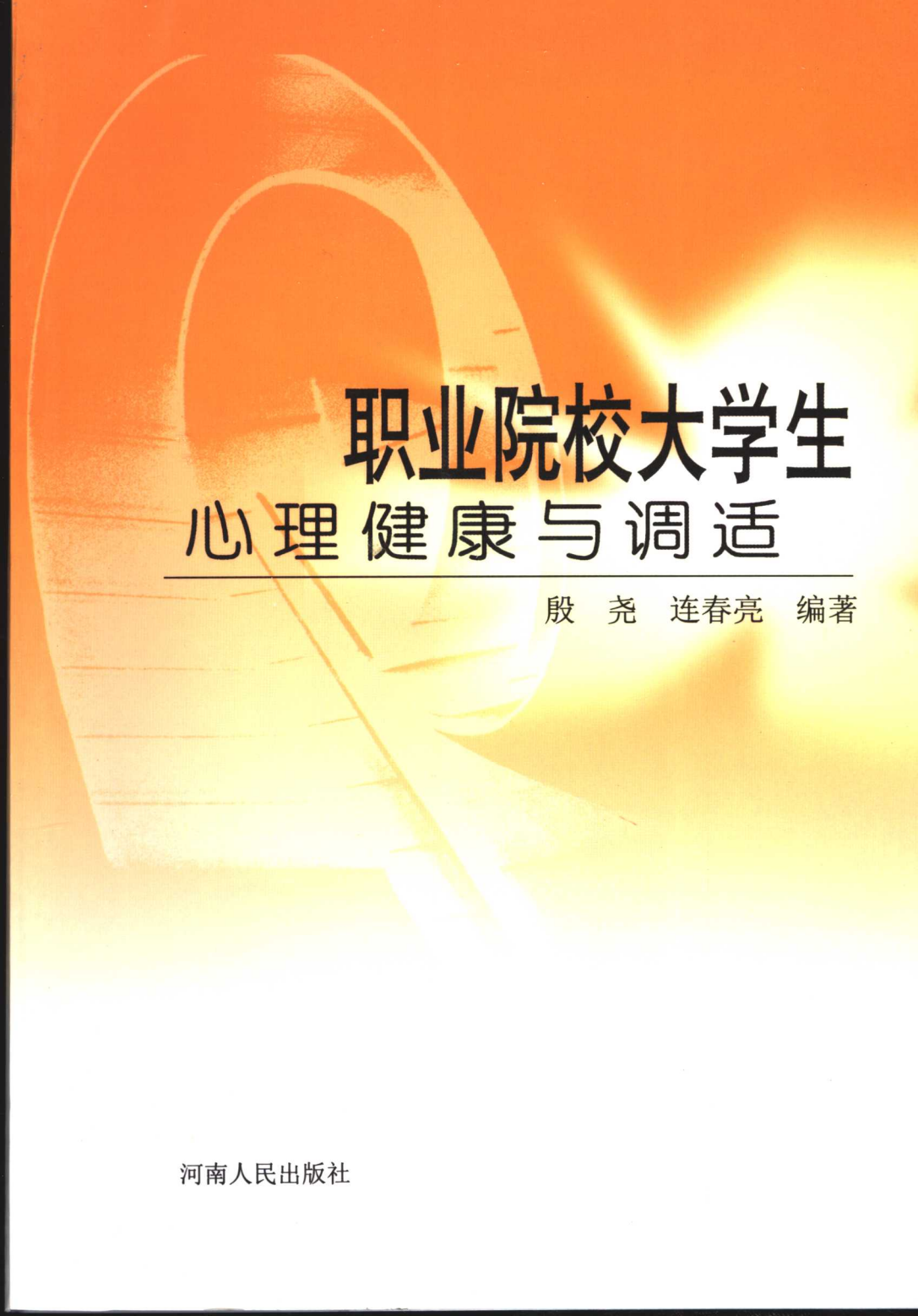




职业院校大学生 心理健康与调适

殷 尧 连春亮 编著

河南人民出版社

职业院校大学生 心理健康与调适

殷 尧 连春亮 编著

河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业院校大学生心理健康与调适/殷尧,连春亮编著.
郑州:河南人民出版社,2006.9
ISBN 7-215-06069-1

I. 职… II. ①殷…②连… III. 大学生-心理卫生-
健康教育-高等学校:技术学校-教学参考资料
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 115994 号

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:65723341)

新华书店经销 郑州文华印务有限公司印刷

开本 890 毫米×1240 毫米 1/32 印张 12.5

字数 330 千字 印数 1-3 000 册

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

定价:24.00 元

殷 尧 河南司法警官职业学院教学科研部主任，副教授。主持完成的《政法类院校大学生心理健康教育的实践性研究》2004年获“河南省高等教育教学成果”二等奖。先后主持和参与省部级项目及河南省教育厅人文社会科学、河南省社会科学界联合会调研课题12项。发表《高职院校心理健康教育指导体系的构建》、《开设心理素质教育与训练课程的构想》等专业学术论文十余篇。

连春亮 河南司法警官职业学院司法行政管理系副主任，副教授。中国心理学会法制心理专业委员会委员，河南省青少年研究会特邀研究员，河南省教育厅学术技术带头人。先后主持和参与省部级项目及河南省教育厅人文社会科学、河南省社会科学界联合会调研课题12项，出版《罪犯心理矫治策论》、《犯罪心理学教程》等著作10部。发表专业论文四十余篇。

序

2001年,国家教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》明确指出:“高等学校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质,而且要有良好的心理素质。大力加强大学生心理健康教育工作是时代发展的需要,是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。”我国正处在建立社会主义市场经济体制和实现社会主义现代化战略目标的关键时期,面对市场经济,面对网络时代,面对激烈的社会变革和越来越高的社会期待,面对不同文化、不同价值观念的相互碰撞、相互融合的冲击,年轻大学生会由此感到困惑,会出现各种适应性的心理障碍,如不能得到及时有效的疏导和调节,势必严重地危害大学生的身心健康,不利于人才培养。

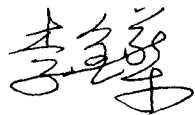
健康的心理素质是素质教育的基础和载体,因为一切形式的素质教育,都必须经过个体心理的理解、接纳和内化,成为个体心理结构的组成部分和支配思想、行为的准则才有意义。如果没有健康的心理素质,心理功能发生了病理性的变化,那么必会极大地降低教育的效果,严重者则可能使一切形式的教育变得毫无意义。另外,心理健康教育也是思想教育的重要组成部分。实践表明,职业院校大学生中存在的许多问题,诸如恋爱、学习、交友及日常生活中出现的某些偏差和困扰,往往不是由于思想道德品质不良所引发的,而是心理问题导致的结果。

如果我们能及时主动积极地进行心理辅导,就会使大学生克服心理障碍和不良嗜好,成为一个健全发展的人。因此,如何提高大学生的心理适应能力,培养开拓创新的人才,塑造健全人格,不仅是大学生健康心理形成和发展的客观需要,也是职业院校德育工作的重点,需要德育工作者进行研究和解决。

殷尧和连春亮两位教师,长期从事教育教学工作,在与学生的广泛接触中,积累了丰富的心理健康教育工作经验。他们编写的《职业院校大学生心理健康与调适》一书,突出理论性、时代性、针对性和实效性,对指导职业院校大学生如何提高自己的心理素质,适应大学生活,适应将来社会不断变化的环境,避免出现心理失衡和心理障碍,促进其全面发展具有重要的指导意义。

人类已经进入21世纪,社会与科技的发展向职业教育提出了新的要求。21世纪的职业教育,应是以人为本的职业素质教育,是主体性、发展性的职业教育,即促进人素质现代化,以人的现代化推进社会现代化的职业教育。在我国职业教育现代化变革的进程中,以提高人的心理素质、促进人的心理发展为目标的心理健康教育正引起人们的普遍重视和广泛关注。

我希望《职业院校大学生心理健康与调适》一书,能够在高等职业教育这片沃土上开花结果,为促进职业院校大学生的全面发展做出贡献。



二〇〇六年六月

前 言

新的世纪,新的时代,人才已经成为社会经济发展的首要因素。面对经济和社会环境的变化,人们对人才的理解也发生了深刻的变化。仅仅有突出的专业知识是不够的,还必须具备良好的心理素质,只有那些能在环境的不断变化中,承受挫折与失败,保持创新的个性的人;能在激烈竞争中始终保持良好的心态,发挥专业技能的人;能在纷繁复杂的社会关系中,以诚信协作赢得人们尊重的人,才能在人才竞争中立于不败之地。

作为培养应用型人才的高等职业技术教育,其心理素质的培养显得尤为重要。从促进人的全面发展和现实对高职教育人才的需要看,心理健康教育应该成为高职教育人才培养目标中必不可少的重要环节。这样,在众多层次的人才竞争中,职业院校的毕业生才能以其良好的技能和心理素质在社会中占有一席之地。正是在这样一种思考和现实情况下,我们编写了《职业院校大学生心理健康与调适》一书。该书力求在借鉴、消化国内外关于大学生心理健康教育研究成果的基础上,突出职业院校大学生的特点,使之成为职业院校大学生心理健康教育的教材,成为关注自身成长与心理健康的大学生朋友的读本。

本书第一、二、三、四、五、六、七、十一章由殷尧编写,第八、九、十、十二、十三章由连春亮编写,最后由殷尧负责统稿并定稿。

在本书的编写过程中,得到了河南司法警官职业学院领导及各有
关处室、系部的亲切关怀和大力支持,在此表示谢意。

在编写中我们还参阅了国内外的大量文献资料,在此致以诚挚的
感谢。

本书是我们进行职业院校大学生心理健康教育教材改革的初步尝
试。由于我们的水平有限,有关问题的研究与探讨还不够深入,再加之
编写时间短促,虽竭尽全力,但书中疏谬之处定有不少,竭诚欢迎读者
批评指正。

编 者

二〇〇六年六月

目 录

第一章 职业院校大学生心理健康概述	1
第一节 心理与心理健康	1
第二节 职业院校大学生心理健康教育的任务、内容、 途径与方法	15
第三节 心理健康教育的现状与发展趋势	19
第二章 职业院校大学生身心发展的特点与心理健康	29
第一节 职业院校大学生身体发育的基本特点	29
第二节 职业院校大学生心理发展的基本特点	36
第三节 职业院校大学生常见的身心问题与调适	45
第三章 职业院校大学生自我意识的领悟与养成	50
第一节 自我意识的基本内涵	50
第二节 职业院校大学生自我意识发展的特点	56
第三节 职业院校大学生自我意识发展中常见的偏差 及其调适	66

第四章 职业院校大学生情绪(情感)困扰的自我调节	79
第一节 情绪情感概述	79
第二节 职业院校大学生情绪情感的发展与常见的情绪障碍	89
第三节 职业院校大学生健康情绪的自我调节	103
第五章 职业院校大学生的人格特征及人格塑造	110
第一节 人格概述	110
第二节 职业院校大学生人格发展中存在的问题	119
第三节 职业院校大学生健全人格的塑造	126
第六章 职业院校大学生的学习心理及其调适	130
第一节 学习与心理健康	130
第二节 职业院校大学生学习心理中常见的心理问题 及其调适	141
第三节 职业院校大学生学习方法与学习能力的培养	163
第七章 职业院校大学生挫折心理与心理调适	182
第一节 挫折的内涵	182
第二节 职业院校大学生的挫折反应	186
第三节 挫折的防御机制	192
第四节 职业院校大学生挫折承受力及心理调适	196
第八章 职业院校大学生人际交往障碍的自我突破	206
第一节 大学生人际关系概述	206
第二节 职业院校大学生人际交往中存在的心理障碍	

及其调适	219
第三节 职业院校大学生良好人际交往的培养	241
第九章 职业院校大学生性心理的发展误区及 自我解惑	255
第一节 性爱心理	255
第二节 职业院校大学生的性心理与性行为分析	260
第三节 职业院校大学生性心理障碍的自我解惑	266
第十章 职业院校大学生的恋爱心理及调适	273
第一节 大学生恋爱心理概述	273
第二节 职业院校大学生恋爱的心理分析	277
第三节 职业院校大学生恋爱心理的调适	285
第十一章 职业院校大学生的网络心理与心理健康	293
第一节 网络心理概述	293
第二节 职业院校大学生常见的网络心理问题与调适	298
第三节 职业院校大学生不良网络心理的自我调适	304
第十二章 职业院校大学生的择业心理与调适	309
第一节 职业院校大学生择业心理概述	309
第二节 职业院校大学生择业中常见的心理障碍 与自我调节	320
第三节 职业院校大学生择业的心理品质	331
第十三章 职业院校大学生常见的心理疾患与心理保健	344
第一节 职业院校大学生中常见的心理障碍和心理疾病	344

第二节 心理保健的理论与实践.....	362
参考文献	390

第一章

职业院校大学生心理健康概述

一个人只有美好的愿望,却不了解自己,则是个迷惘的人;只有优异的成绩,却不懂得怎样与人交往,则是个寂寞的人;只有过人的智商,却不懂得怎样控制自己的情绪和情感,则是个危险的人。学习心理健康的基本理论和基础知识,学会心理健康自我调适的方法,可以帮助同学们成为一个具有自知之明的人,一个善于适应环境的人,一个能够把握自己的人,一个健康的人,一个幸福快乐的人。

第一节 心理与心理健康

一、什么是心理

心理是心理活动的简称,也被称为心理现象。一提起心理,许多人就觉得很神秘,认为它是不可捉摸的。其实,所谓心理现象,就是精神现象,它是每个人都非常熟悉的,当人在觉醒状态下,心理现象无时无刻不在生活中发生作用。人的一切活动都离不开心理活动。

辩证唯物主义认为:心理就其实质来讲,是人脑对客观现实的反映。脑是心理的器官,心理是人脑的机能,心理是人脑对客观事物的主

观映象。

比如在春光明媚的季节,我们漫步在滨河公园的长堤上,听到枝头小鸟的鸣叫,闻到树丛中野花的香味,看到满眼的绿色,阳光照到身上,觉得温暖;春风拂面,觉得清爽。这是由于感觉和知觉的作用。看到这一派春色,我们也许自然而然地想起“日出江花红胜火,春来江水绿如蓝”的名句,这就是记忆。春去夏来,本来只是一种自然现象,但诗人却把这时令的更换归罪于花鸟,“三月柳花轻复散,飘扬淡荡送春归”,“黄鹂啼得春归去,无限园林转首空”,这当然是诗人想象的结果。又如,“月晕而风,础润而雨”,揭示了“月晕”与“风”、“础润”与“雨”之间的关系,这是思维的产物。感觉、知觉、记忆、想象、思维都是心理现象,心理学把这些心理现象称为认识过程。人在认识周围世界时,不会漠然地无动于衷,总会同时发生喜爱、憎厌、淡漠等不同的态度和体验,有时会引起狂喜、暴怒、惧怕、焦虑等状态,这些也是心理现象,心理学称之为情绪和情感过程。人还常常为了改善自己、变革现实而自觉地树立某种目标,并努力克服各种困难去达到预定的目标,或者根据自己的愿望改变自己的行为。这种心理现象,心理学称之为意志过程。

此外,由于每个人所处的社会关系不同,生活经验、教育条件不同,加之各有各的天赋条件,因而逐渐形成不同的个性,形成比较稳固的而又和别人不同的心理倾向性或个性特征,例如不同的需要、兴趣、信念、理想、世界观以及能力、气质和性格。每个人的心理现象都是千差万别的,用一句俗语来概括就是“人心不同,各如其面”。

人的心理现象包括丰富而复杂的内容,概括起来主要包括两个基本范畴,如图 1—1 所示:

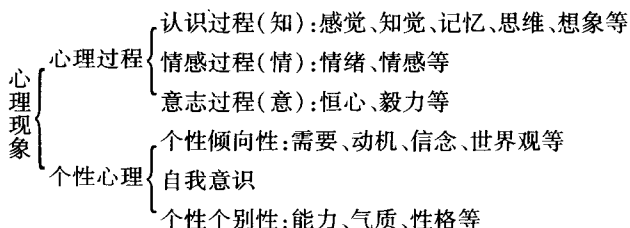


图 1—1 人的心理活动过程

二、什么是心理健康

健康对于人类的重要性是不言而喻的。然而,什么是健康?什么是心理健康?不是一两句话就可以简简单单地说清楚的。

长期以来,人们对健康的认识始终局限于“生理上的无疾病”。健康就是一个人身体上没有毛病。在这种传统健康观念的影响下,一个人感冒发烧会去看医生,但一个人心情抑郁,沮丧,或一个人总是人际关系紧张,抑或感觉生活无意义,百无聊赖,是不会去看医生的。随着现代科学技术的进步,特别是现代医学的发展,传统的生物医学模式开始向生物——心理——社会——医学模式转变,人们已经认识到:人的心理、社会文化、社会环境等同生物因素一样与人们的健康密切相关。很多疾病都不是纯生物学的因素造成的,而是由于紧张的社会压力所致。无数事实也证明,随着人类生活水平的提高和物质生活条件的改善,由恶劣的生活条件导致的疾病,如:结核、伤寒、痢疾等,已经大大减少了,而由于情绪紧张抑郁造成的疾病却大大地增加了,如高血压、头疼、冠心病、癌症、消化道溃疡等。于是,传统的健康观逐渐遭到摒弃,新的健康观也应运而生。

1948 年世界卫生组织(WHO)成立时,在宪章中把健康定义为:“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻完满(Well-being)的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”接着,它又具体提出健康的标志是:除了众所周知的,没有病理改变和机能障碍外,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眼睛炯炯有神,善于观察;⑧牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;⑨头发有光泽,无头屑;⑩肌肉和皮肤富有弹性,步态轻松自如。这些较为详细的解释表明,健康包括生理健康和心理健康两个方面。

1989年世界卫生组织(WHO)又对健康下了新定义,认为“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。

上世纪末期,随着心理科学的普及,越来越多的人认识到一个人生理、心理和社会适应都处于完美状态,即“生理、心理及社会适应的良好状态”才算是真正的健康。“心理健康”作为一种“现代观念”已经被人们广泛接受。

心理健康通常是指人的较强的心理调适能力和较高的发展水平,即人在内部和外部环境变化时,能持久地保持正常的心理状态,是诸多心理因素在良好态势下运作的综合体现。但究竟什么是心理健康,却至今尚未有定论。

《简明不列颠百科全书》对心理健康定义为:“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,但不是十全十美的绝对状态。它是健康组合的有力补充和发展,是指人的内心世界的丰盈充实、和谐、安宁的状态,并与周围环境、社会关系保持一致。它主要体现在:①个体心理健康与否,应以他对特定社会环境的适应状况来评判;②以个体在适应环境过程中的各种心理活动水平来评判;③个体心理健康不是一个稳定的或固定的状态,而是处在动态变化之中。”

日本心理学家松田岩男教授认为:“心理健康是指这样一种心理状态,即人的内部环境能以社会上认可的形式进行适应。”也就是说,

心理健康的人遇到任何社会刺激或碰到任何社会障碍及困难,都不会心理失调,都能按社会的要求去行为。

在我国学术界,申荷永、高岚(1995)认为:心理健康从根本上说,就是主体在面临来自环境的挑战时,能充分利用其心理机制的调节潜能,作出适应性的行为和活动的抉择。心理健康对于个人来说,乃是成功之本,幸福之源。刘艳(1996)认为,心理健康是个体内部协调与外部适应相统一的良好状态。张承芬(1997)认为,心理健康乃是指个体在各种环境中能保持一种良好的心理效能姿态,并在与不断变化的外界环境的相互作用中,能不断调整自己的内部心理结构,达到与环境的平衡与协调,并在其中渐次提高心理发展水平,完善人格特质。

关于心理健康,仁者见仁,智者见智。表述虽不相同,但综合国内外学者的论述后,我们可以发现:①一个较好的心理健康定义都认识到并强调个体内部的协调与外部的适应,都视心理健康为一种内外协调的良好状态。②心理健康的定义有广义和狭义之分。广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态;狭义的心理健康指人的基本心理活动的过程与内容的完整、协调与一致,即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调。③心理健康是有等级的。如,莫雷(1996)就认为心理健康水平大致分为严重病态、轻度失调、常态和健康四个等级。

三、职业院校大学生心理健康的标准

(一)心理健康的标准

人的躯体健康是有客观标准的,只要医生用仪器进行内外各科的检查,就可以得出基本正确的结论。那么,心理健康有没有一个数量化的确定的标准呢?心理健康是有标准的。但是,由于各国的传统文化、民族风俗习惯等不同,各国的心理学家们提出的心理健康标准也各不相同,至今尚未形成统一的结论。

1948年召开的第三届国际心理卫生大会明确提出心理健康的标准是:身体、智力、情绪协调;适应环境,在人际关系中彼此谦让;有幸福