

21世纪高职高专教育系列规划教材

高职生

心理健康教育

Gaozhisheng

Xinlixiankangjiaoyu

主 编 / 鄧利聰

副主编 / 閻 黎 馬旭東 楊巍峰



西北大学出版社
NORTHWEST UNIVERSITY PRESS

中国美术学院美术考级教材

素描头像

素描头像



中国美术学院美术考级教材
素描头像
中国美术学院美术考级教材

21世纪高职高专教育系列规划教材

高职生心理健康教育

主编：鄧利聰
副主编：閻黎

杨魏峰 马旭东

西北大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高职生心理健康教育/鄧利聰主编.-西安:西北大学出版社, 2007.1
ISBN 978-7-5064-2263-3
I .高...II.鄧...III.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(2007)第014322号

21 世纪高职高专教育系列规划教材

高职生心理健康教育

主 编 鄧利聰
副 主 编 阎 黎 马旭东 杨巍峰

出版发行 西北大学出版社
地 址 西安市太白路229号
邮政编码 710069
购书电话 (029) 88303059
经 销 陕西省新华书店
印 刷 西安华新彩印有限责任公司

开 本 787毫米×960毫米 1/16开本
印 张 14.75
字 数 280千字
版 次 2007年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5604-2263-3
定 价 20.00元



前 言

当今社会正处于改革开放的新时期,体制改革日益深化、技术更新日益迅速、工作节奏日益紧张、人际竞争日益激烈、观念碰撞日益频繁,对人们的社会适应能力提出了巨大的挑战,而其间机遇与挑战交织,压力与活力共存、危机与希望同在的矛盾现实,更是对人们的心理健康提出了更高的要求。在这种新的历史条件下,如何提高人们的社会适应能力,增进和维护人们的心理健康,是整个社会所共同关注的话题。

高职生是身心都处于成长过程中的一类特殊群体,他们面临着许多问题,如对新环境适应与如何学习的问题、理想与现实的冲突问题、人际关系问题、恋爱问题、未来职业选择问题等等,这些问题如果不能得到及时有效地辅导,就会给高职生心理健康带来不良影响,甚至导致心理障碍和心理疾病。从目前对大学生的不同群体进行的心理健康调查情况来看,大学生心理健康状况不容乐观,近几年各种媒体不断报道的大学生自杀事件屡有发生,这不能不引起社会的高度重视。为此,教育部在2001年下发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》(教社政[2001]1号),2002年4月下发了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》,中共中央国务院也于2004年发出《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》([2004]16号),2005年教育部、卫生部、共青团中央联合发出《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》(教社政[2005]1号),从不同侧面强调了大学生心理健康教育的重要性和迫切性,指出了大学生心理健康教



育的内容、任务、途径和方法。这些文件的出台,意味着政府部门、教育行政部门对大学生心理健康教育的重视。

为贯彻执行中共中央国务院和国家教育部的文件精神,适应高职生心理健康教育工作的需要,作者结合多年的高职生心理健康教育和心理咨询的经验,编写了此书。本书针对高职生在健康、学习、成才、社交、恋爱、就业等方面遇到的矛盾和问题,围绕高职生身心发展的特点,紧扣“健康、适应、发展”三大主题,运用心理学及相关学科的理论,结合高职生的特点进行系统分析,提出了有助于高职生身心健康和自我心理保健的基本方法和原则。内容通俗易懂,深入浅出,针对性、实用性强。既可作为高职生心理健康教育的教材,也可作为高职生加强自我修养、心理保健的读本,还可以作为学校辅导员、班主任及任课教师和其他学生工作管理者的阅读教材。

本书的编写分工是:第一章、第二章、第三章、第七章、第八章由三门峡职业技术学院邳利聪老师编写;第四章、第六章、第十章、第十一章、第十三章由西安铁路职业技术学院阎黎老师编写;第九章、第十二章由三门峡职业技术学院马旭东老师编写;第五章、第十四章由三门峡职业技术学院杨巍峰老师编写;全书最后由邳利聪老师统稿。

本书在编写过程中,大量汲取了近年来同行的研究成果(由于篇幅所限,不能一一列出,)对此表示由衷的谢意。本书的出版得到了西北大学出版社、三门峡职业技术学院以及西安铁路职业技术学院有关领导的大力支持和精心指导,在此一并表示深深的感谢。

由于水平和时间限制,在本书的编写过程中可能会有疏漏和不妥之处,敬请有关专家、同行和读者提出宝贵意见。

编 者

2007 年 2 月



目 录

前 言	(1)
第一章 心理健康教育概述	(1)
第一节 健康与心理健康	(1)
第二节 高职生心理健康教育的意义	(3)
第三节 高职生心理健康教育的目标和任务	(7)
第四节 高职生心理健康教育的途径和方法	(10)
阅读资料：消除心理疲劳八大秘笈	(12)
第二章 高职生心理健康	(13)
第一节 高职生的生理、心理及社会特征	(13)
第二节 高职生心理健康现状	(15)
第三节 高职生心理健康标准	(16)
第四节 高职生常见的心理问题、原因及对策	(17)
第五节 高职生常用的心理调节方法	(27)
心理测验：SCL-90 量表	(32)
第三章 异常心理的发现与诊断	(37)
第一节 心理健康与生理健康的关系	(37)
第二节 高职生常见的心理疾病	(38)
心理测验：精神症状的自我诊断量表	(47)
第四章 高职生的入学适应与心理健康	(51)



第一节 环境适应	(51)
第二节 生活适应	(52)
第三节 经济适应	(54)
第四节 心理适应	(55)
第五节 学习适应	(57)
心理测验: 大学生社会适应能力测量	(59)
第五章 高职生的学习与心理健康	(62)
第一节 学习与心理健康的关系	(62)
第二节 高职生学习特点	(63)
第三节 高职生科学的学习方法	(66)
第四节 高职生常见的学习心理问题及其调适	(67)
心理测验: 大学生学习动力自我诊断测试	(71)
第六章 高职生人际交往与心理健康	(73)
第一节 人际交往概述	(73)
第二节 高职生人际交往的特征	(75)
第三节 影响高职生人际交往的因素	(77)
第四节 高职生人际交往中常见的心理问题	(79)
第五节 高职生人际交往的技巧和方法	(81)
心理测验: 人际关系综合诊断量表	(88)
第七章 高职生恋爱心理与健康	(91)
第一节 爱情的本质和属性	(91)
第二节 高职生恋爱特点及类型	(92)
第三节 高职生恋爱的心理误区	(96)
第四节 高职生恋爱中常见的心理问题及其调适	(99)
第五节 培养健康的恋爱心理与行为	(101)
心理测验: 高职生恋爱观心理自测表	(103)



第八章 高职生性心理发展与健康	(107)
第一节 性心理健康及标准	(107)
第二节 高职生的性心理现状	(107)
第三节 高职生常见的性心理问题与调适	(110)
第四节 常见的性变态行为	(113)
第五节 积极塑造性心理健康	(121)
第九章 高职生就业心理与健康	(124)
第一节 高职生就业形势与就业心理现状	(124)
第二节 影响高职生就业的因素	(127)
第三节 高职生职业选择中常见的心理问题	(129)
第四节 高职生如何增强职业选择意识	(132)
第五节 高职生求职应保持的心态	(134)
阅读资料：我的求职故事	(139)
第十章 高职生情绪情感与心理健康	(141)
第一节 情绪情感概述	(142)
第二节 高职生情绪情感特点	(143)
第三节 高职生常见的不良情绪	(144)
第四节 高职生不良情绪的调节方法	(147)
心理小卫士：心理快乐六法	(150)
第十一章 高职生挫折应对与心理健康	(153)
第一节 挫折及产生的原因	(153)
第二节 挫折引起的不良情绪反应	(157)
第三节 挫折的防御机制	(160)
第四节 高职生如何提高挫折承受力	(162)
第十二章 高职生不同群体的心理健康	(166)
第一节 高职女生心理健康	(166)



第二节 高职贫困生心理健康	(178)
第三节 高职生网络成瘾者的心理健康	(183)
阅读材料：一个贫困高职生的成长历程	(191)
第十三章 高职生自我意识与心理健康	(197)
第一节 自我意识概述	(197)
第二节 高职生的自我意识发展的特点及偏差	(198)
第三节 高职生自我意识的培养和训练	(204)
第十四章 高职生危机心理干预和调适	(212)
第一节 危机心理的表现及其原因	(212)
第二节 危机心理的可能后果	(213)
第三节 高职生危机心理的干预	(215)
第四节 高职生危机心理的预防	(218)
阅读资料：自杀	(221)
参考书目	(227)



第一章 心理健康教育概述

人人都关心自己的健康，都希望自己有一个健康的身体；人人都知道身体会生病，病了就去医院就医。但人们对心理健康却知之甚少，不知道心理上也会出问题，也同样可以寻求心理咨询的帮助。

第一节 健康与心理健康

一、健康的内涵

人类对健康的认识是随着社会的发展以及人类自身认识的深化而不断丰富的。在人类社会发展的早期，生产力水平极为低下，人们在与大自然的搏斗过程中，若失去健康便无法生存，因此，那时的健康即等同于生命。我们可以将这个时期称为健康的生命观。

随着生产力的提高和物质财富的日渐丰富，人类才有可能去考虑消除和预防疾病，提高生活质量，以延长自己的生命。因此，在很长的历史时期中，衡量一个人是否健康是以其是否患病及患病的严重程度为尺度的。换言之，就是把健康定义为没有疾病，把有疾病定义为不健康，我们把这个时期称之为健康的疾病观。

进入 20 世纪中叶后，由于现代科技与社会文化的迅猛发展，现代社会生活中人们普遍面临着激烈的竞争和巨大的生活压力，这对人类的健康产生了重要的影响。人们逐渐认识到心理、社会因素在健康中的作用，因而逐步确立了心身统一的健康观，也就是健康的全面观。1947 年，世界卫生组织在成立宪章中指出“健康乃是一种身体的、心理的和社会适应的健全状态，而不只是没有疾病和虚弱现象”。这种认识是现代社会人们对健康概念的全面总结与更新，健康不再仅仅是身体状况的反应，同时还必须是心理活动正常、社会适应完满的综合体现。

20 世纪 80 年代中期，随着各种新旧观念的碰撞，传统道德的变更和新的道德标准的形成，人际关系的复杂化以及人们生活水平的进一步提高，在物质



生活日益满足以后,心理健康对生命质量的影响日益突出,人们对心理健康的关注达到了前所未有的程度。《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》(1994年8月31日)中指出:“要通过多种方式对不同年龄层次的学生进行健康教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格和适应环境的能力。”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》(1999年6月13日)再一次提出“针对新形势下青少年成长的特点,加强学生的心理健康教育,培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力。”2001年,教育部下发《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》(教社政[2001]1号),这些都说明,人们越来越认识到健康的重要性,对幸福生活的追求越来越高,这个时期,我们可以称之为健康的质量观。

二、心理健康的内涵

心理健康是完整健康概念的重要组成部分。国内外学者曾就心理健康的内涵,从不同角度作过多方面的阐述与探索。1946年第三届国际心理卫生大会认为:“所谓心理健康,是指在身体、职能及情感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状态。”《简明不列颠百科全书》指出,心理健康是指个人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,但不是指十全十美的绝对状态。郭念峰等认为,心理健康是指人的心理,即知、情、意活动的内在关系协调,心理的内容与客观世界保持一致,并据此能促使人体内外环境平衡和促使个体与社会环境相适应的状态,并由此不断的发展健全的人格,提高生活质量,保持旺盛的精力和愉快的情绪。实际上,我们可以从广义和狭义两种角度来定义心理健康。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,心理健康是指旨在充分发挥个体潜能的内部心理协调与外部行为适应相统一的良好状态。

与心理健康相关联的另一名词术语是心理卫生。关于心理卫生的涵义,目前学术界有三种解释:一是指心理健康状态;二是指一门学科或理论体系,即是研究如何维护和增进心理健康的学科;三是指一种专业服务体系,“包括一切旨在改进和保持心理健康的措施”,即是把心理卫生看作一项工作或活动。综上所述,可见心理健康和心理卫生之间的关系是目的与手段之间的关系,即心理卫生的目的在于维护和增进人们心理健康,而为了保持和增进人们心理健康,必须讲求心理卫生,就如同为了保持、增进生理健康需要讲求生理卫生一样。



第二节 高职生心理健康教育的意义

一、学校心理健康教育的内涵

学校心理健康教育是 20 世纪教育改革运动中出现的新概念,是现代心理学、教育学、社会学、生理学等多种学科理论与学校教育实践相结合的产物。作为一种现代教育观念和新颖的教育活动,自 20 世纪 50、60 年代以来,在世界许多国家和地区,特别是在一些发达国家和地区,学校心理健康教育的理论和实践都有了长足的发展。

所谓学校心理健康教育,是以心理学的理论和技术为主要依托,并结合学校日常教育、教学工作,根据学生生理、心理发生发展特点,有目的、有计划地培养(包括自我培养)学生良好的心理素质,开发心理潜能,进而促进学生身心和谐发展和素质全面提高的活动。高职生的心理健康教育,则是以高职生为主要对象,借助于心理学的有关理论,通过日常、专门的维护学生心理健康的心理咨询、心理辅导、心理治疗等途径,提高全体学生的心理素质,维护学生心理健康,增强社会适应能力,促进学生人格健全、和谐发展的活动。

与学校心理健康教育相关的概念主要有心理辅导、心理咨询和心理治疗等。一般而言,学校心理辅导是指在一种新型的建设性人际关系中,学校辅导人员运用其专业知识和技能,给学生以合乎其需要的服务与协助,帮助学生正确了解自己、认识环境,根据自身条件确立有益于个人发展和社会进步的生活目标,使其能克服成长中的障碍,在学习、工作及人际关系等方面,调整自己的行为,增强社会适应,做出明智的抉择,充分发挥自己的潜能。心理咨询是咨询者借助一种特殊的人际关系,运用心理学的理论、知识和方法,通过语言、文字及其他信息传递方式,对来访的学生以帮助、启发和指导,以维护和增进其身心健康,促进其人格完善和潜能充分发挥的过程。心理治疗是指在良好的治疗关系基础上,由经过专门训练的治疗者运用心理学的有关理论和技术,对患者进行帮助,以消除和缓解患者的心理障碍,促进其人格向健康协调的方向发展。由此可见,它们与学校心理健康教育是紧密相关的,既有联系,也有区别。具体表现为:

共同点都被认为是心理有问题者的一个学习过程,即通过学习来改变其不健康的心理和行为。所以三者都强调双方之间的合作和建立一种民主、平等、和谐的关系,但是三者为目的、手段、对象等方面又各有差异。

心理辅导的对象往往是处在转变或转折时期的普通学生,即他们的心理健康状况相对良好。心理辅导关注辅导对象的未来,心理干预的重点是预防,根



本目标是为防止未来问题的发生提供知识性服务。

心理咨询是以遇到心理困惑或有强烈心理冲突与矛盾的正常学生为对象。心理咨询关注咨询对象的现在,心理干预的重点是发展,根本目标是改善学生个体的心理机能,提高心理健康水平。

心理治疗是以心理健康水平较低或心理机能失调及心理上有障碍的疾患学生为对象。心理治疗关注治疗对象的过去,心理干预的重点是矫治,根本目标是纠正与治疗学生心理与行为的失常问题,恢复其心理健康。其区别可以用下图表示:

	心理健康教育	心理辅导	心理咨询	心理治疗
工作者	老师	心理辅导员	心理咨询师	临床心理学家、临床医生
主要对象	正常学生	正常学生	有轻、中度心理问题的正常学生或称来访者	有严重心理障碍的学生或称患者
任务	预防	预防	干预	矫治
方法	日常教育教学活动	开设心理健康教育课程、讲座等	个别咨询和团体咨询	矫正、领悟、训练等
内容	认知	认知、环境、需要、情感	适应、情感、学习、就业等	各种心理疾病等

学校心理健康教育是素质教育的一个重要组成部分。素质教育包括:生理素质教育、心理素质教育和社会文化素质教育。生理素质教育是主要促进身体的或生理性素质发展的教育,生理素质教育对应于全面发展教育中的体育;心理素质教育是主要促进心理素质发展的教育,它对应于心理健康教育;社会文化素质是指主要促进社会文化素质发展的教育,它对应于德育、智育和美育。

心理健康教育不同于思想政治教育。二者的区别是,前者主要解决高职生的心理问题和心理障碍,后者主要解决高职生的思想品德问题。它们在许多方面都不相同,具体表现为:①教育目标不同。心理健康教育着重于增进人的心理健康水平和社会适应能力,以提高高职生的心理健康素质为目的。而思想政治教育主要是帮助高职生解决社会倾向问题,以引导高职生树立科学正确的世界观、人生观、价值观为目的。②教育的基础和内容不同。心理健康教育是以心理学的基本理论为基础,同生物——心理——社会医学模式相联系,主要是对高职生进行心理卫生、学习生活、人际关系、职业选择、心理障碍、行为异常等多方面的指导和教育。思想政治教育则是以政治学为基础,与政治——伦理学模式相联系,以马列主义、毛泽东思想和邓小平理论为指导,用辩证唯物



主义和历史唯物主义的基本原理,结合当前的形势与政策等对学生进行政治方向、思想意识、价值取向以及辨别是非等方面的教育。③教育方法不同。心理健康教育主要采用谈话法、讨论法、角色扮演法,对高职生进行心理辅导、心理训练、心理咨询、心理测量等;而思想政治教育则以理论教育和宣传为主,主要采用正面说服、榜样示范、批评表扬、实践锻炼等方法。但二者之间也是有联系的:一方面,良好的心理状态是接受思想政治教育的前提,思想道德的产生、发展和变化都要受到个体心理发展的影响和制约;另一方面,良好的思想道德品质又是塑造健康心理的基础,个体心理发展的方向要受到主题思想的支配。同时,心理健康教育与思想政治教育在总体目标上是一致的,都是要培养全面发展的四有新人,不断提高高职生的综合素质。因此,在实践工作中,应把二者结合起来,使它们在素质教育中发挥更大的作用。

二、高职生心理健康教育的意义

高职生作为高等教育的新生事物,被认为是大学生中的一类特殊群体。一方面,他们和普通高校本科学生一样,都是经过了高中的拼搏和冲刺,经过高考的压力和焦灼的等待与不安走进大学校园的。另一方面,由于社会、家长及学生本人对高职的偏见,高等职业技术教育在整个高等教育体系中的地位,使得这些学生无论在学习水平上还是在心态上,都有着和普通高校本科学生不同的心理体验。面对现代社会日益竞争的激烈,学习和就业压力的增大,人际关系的复杂化,许多高职生开始感到不知所措,产生了心理不适应,心理是否健康已经直接关系到高职生能否全面发展和今后的成功与成才。因此,加强对高职生的心理健康教育不仅必要而且必须。

(一) 对高职生进行心理健康教育是参与国际竞争的需要

现代社会的竞争日趋激烈,国家与国家之间的竞争已经由综合国力的竞争转向科技之间的竞争,而科技之间的竞争归根到底是教育和人才之间的竞争。随着技术革命浪潮的掀起,世界各国都越来越重视培养人才的质量规格,重视提高人的素质。而在人的素质结构中,居核心地位和起关键作用的是人的心理素质。心理健康是事业成功的重要保证。美国学者戴尔·卡耐基在调查了大量世界名人后认为,一个人的成功只有15%是由于他的学识和专业技术,而85%是靠良好的心理素质和善于处理人际关系。詹纳作了类似的表述,他说:“奥林匹克水平的比赛,对运动员来说,20%是身体方面的竞技,80%是心理上的挑战。”越来越多的研究证实,超群的智慧,稳定的情绪,顽强的毅力,完善的个性,适应环境的能力,随机应变的机制等高品位的心理素质,已经成为最具竞争力的人才资源的要素。

我国的学生和欧美的学生相比,智力的发展要优于同龄的学生。奥林匹克



竞赛上,中国的学生往往夺得冠军,然而,中国的学生心理素质欠佳,情绪不稳定,人际关系不和谐,只会竞争,不善合作,严重妨碍着他们的成才。因此,为了能使我们培养出来的高职生能适应参与国际竞争的需要,必须重视加强高职生的心理健康教育。

(二) 对高职生进行心理健康教育是我国现实的需要

当今社会正处于改革开放的新时代,体制改革日益深化、技术更新日益迅速、工作节奏日益紧张、人际竞争日益激烈、观念碰撞日益频繁的严峻现实,对人们的社会适应能力提出了巨大的挑战,而其机遇与挑战交织、压力与活力共存、危机与希望同在的矛盾现实,更是对人们的心理健康提出了更高的要求。作为新时期的高职生,一方面要接受“对非义务教育学费自筹化,大学属于非义务教育,大学实行收费制”的社会现实,另一方面还要面对人们对高职教育认识的局限而带来的片面理解,再加上改革开放的艰巨性、复杂性,出现了种种不尽人意的现象:如社会风气的不正,腐败现象的存在,分配的不公等,使得一些高职生的心态严重失衡,有的人因此愤世嫉俗,有的满腹牢骚,有的则玩世不恭。凡此种种都影响着高职生的心理健康,如果不能进行及时的引导,不但影响高职生的成长和成才,也会对社会造成不利的影响。因此,加强对高职生的心理健康教育是社会发展的需要。

(三) 对高职生进行心理健康教育是高职生健康成长和发展的需要

1991年11月1日,美国依阿华大学校园里响起一阵枪声,霎那间,三位美国太空物理科学家和一名中国留学生倒在血泊中。此案震惊了世界,更震动了中国人,杀人凶手便是刚刚获得该校物理学博士学位的中国留学生卢刚。只因他的博士论文未获得学校的最佳论文奖,便感到是教授和校方为他的发展设置障碍,于是在当日下午三时,持枪射死了同胞山林华和三位美国教授。杨尹是广州某大学的生物学博士。从小学读书以来,由于成绩优异,她一直是老师的宠儿、父母的骄傲、同学们的羡慕对象,1998年她读完硕士后,又继续攻读博士学位。毕业前夕,她去好几家单位应聘,可是都被拒之门外。理由不是专业不对口,就是单位不需要这么高学历的人。来来回回好几次,本以为可以“待价而沽”的她终于无法面对现实的打击和自尊心受到的伤害,患了精神分裂症而被送到了精神病医院。女博士学有所成,但因无法承受择业的挫折而精神崩溃,实在可惜可叹。这对高职生是个警示,在学习知识的同时,要关注自身的心理健康。在高职生中,像卢刚、杨尹这样智商非常高、心理健康水平低的并不少见,他们往往因为一些小事或一点点挫折,就轻易地放弃自己的生命或伤害社会 and 他人。根据“水桶原理”,心理健康就是一块不可或缺的木板。高职生要成为一个全面发展的人,成为一个对社会有用的人,必须接受全面发展的教育,尤其是心理健康教育。



第三节 高职生心理健康教育的目标和任务

一、高职生心理健康教育的目标

心理健康教育的目标就是通过心理健康教育所达到的目的。心理健康教育的目标既是选择与确定心理健康教育内容的依据,也是指引心理健康教育方向和调控心理健康教育过程的参照;既是检验、评估心理健康教育工作有效性的标准,也是激发学生接受心理健康教育动机的手段。高职院校心理健康教育目标的确立,既要考虑年龄层次的差异,又要考虑心理素质结构层面的不同,还要有教育效应方面的区别。

(一) 根据年龄层次所确定的心理健康教育目标

大一学生心理健康教育目标:①学生能够适应学校的环境,了解并接纳自己的专业。②明确大学和中学学习上的变化和区别,掌握大学人际交往的特点,学会建立良好的人际关系。③学会调整和控制自己的情绪,保持心理平衡,减少孤独感、失望感、失落感。④积极参加学校的社团和活动,正确处理兴趣爱好、班团干部和学习之间的关系。⑤确立高职生活、学习目标,合理安排空余时间。

大二学生心理健康教育目标:①掌握性心理发展特点和恋爱心理卫生,正确处理 and 异性之间的关系。②了解升学和就业信息,为升学和就业做好准备。③学会接受挫折,并努力锻炼自己的意志品质。④不断完善和塑造健全的人格。

大三学生心理健康教育目标:①了解自己的性格、兴趣和爱好,搜集有关就业信息,做好就业前的心理准备。②克服就业前的焦虑心理和盲目心理,调整就业前的恋爱心理。

(二) 根据心理素质结构所确定的心理健康教育目标

人的素质是一个蕴含着先天与后天,生理、心理和社会诸多因素交互作用的、复杂的动态结构系统。辩证唯物主义把人看作是自然、心理和社会的统一。人的素质可以划分为三个不同层次的亚结构:一是社会文化素质,包括政治思想观点、道德行为规范、文化科学知识、劳动生产技能、审美等方面的素质。二是心理素质,包括认知、需要、动机、情感、意志、性格等方面的素质。三是生理素质,包括各器官、系统的结构完整和功能的良好。这三方面的素质相互作用和渗透,构成了人的素质的有机整体,相互制约或相互促进着人的整体素质的发挥和提高。其中,心理素质居于社会文化素质和生理素质之间,是个体遗传、社会环境影响和教育要求相互作用在人的主体内部的沉淀,