



21 世纪高等职业教育规划教材
面向“十二五”高职高专课程改革项目研究成果

心理健康 助我快乐成长

高职生心理健康教程

廉福生 李永才 王 莉 主编



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

心理健康 助我快乐成长

——高职生心理健康教程

主 编 廉福生 李永才 王 莉
主 审 雷德荣 吉雪峰
参 编 阿拉坦巴根那 胡 玮
张慧超 乔 楦 雷欣欣



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 简 介

本书从高职高专大学生的心理实际出发,从成长和发展的角度对大学生心理健康教育的理论和方法做了系统阐述。本书充分利用知识点介绍、实例、心理活动等,对高职高专大学生的心路历程、情感发展、心理困惑、矛盾冲突等问题进行分析引导,以生动活泼、形式新颖、深入浅出、说理明快的编写风格,精选符合学生心理成长需要的十一个专题内容形成科学的理论教学体系。本书设置了开篇实例、知识介绍、心理活动、思考园地四大板块,并穿插阅读思考、心理测验、心理案例等小板块,具有较强的可读性、生动性、针对性、指导性、科学性。本书贴近实际、贴近生活、贴近高职高专大学生,符合其身心特点和感知习惯,有效协助高职高专大学生开发心理潜能,获取人生幸福,体验生命意义,走向人生成功。本书适合作为必修课或选修课教材供高职高专师生教学使用;适合以开展专题讲座的形式供学生自学;适合渗透到“两课”教学之中;也适合辅导员或班主任组织开展心理健康主题班会或作为课外活动的读本。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

心理健康 助我快乐成长:高职生心理健康教程 / 廉福生, 李永才, 王莉主编. —北京:北京理工大学出版社, 2011. 8 (2012. 8 重印)
ISBN 978 - 7 - 5640 - 4911 - 9

I. ①心… II. ①廉…②李…③王… 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 (2011) 第 160964 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 367 千字

版 次 / 2011 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 2 次印刷

印 数 / 4001 ~ 6000 册

定 价 / 33.00 元

责任编辑 / 施胜娟

申玉琴

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 王美丽

图书出现印装质量问题,本社负责调换



前言

当今时代,生活节奏加快,竞争压力增大,社会刺激变得多元化与复杂化。大学生是社会上最活跃、最敏感、有知识的人,他们常常敏锐地感觉到这种变化和冲击,却又对某些变化感到迷惑不解,难以适从。高职学生作为大学生中的一个特殊群体,所承担的心理负荷也越来越重。高职生正处于从青年期向成人期过渡的重要阶段,由于阅历浅,社会经历缺乏,独立生活的能力不强等各种原因,他们很容易产生各种心理冲突。

如何有针对性地开展高职生心理健康教育,已经成为摆在高职院校教育工作者面前的重要课题。编者在长期的心理学研究、教学和心理咨询的实践过程中,深切感受到在校学生对心理科学知识的热切期盼,同时也看到许多学生在成长过程中经历了不同程度的困惑和挫折,这让我们深感心理健康教育的重要和责任。为此,我们编写了这本教材,以帮助更多的学生,使他们学会心理调适的方法,掌握自我塑造的基本途径,帮助他们对心理健康、人生追求做更加深入的思考,以期在人生的道路上走得更好、更稳、更健康。

本书的特点在于,注重通过实例来阐述心理健康知识,以生动活泼、形式新颖、深入浅出、说理明快的编写风格,精选符合学生心理成长需要的十一个专题内容形成科学的理论教学体系。本书设置了开篇实例、知识介绍、心理活动、思考园地四大板块,并穿插阅读思考、心理测验、心理案例等小板块,具有较强的可读性、生动性、针对性、指导性、科学性。本书贴近实际、贴近生活、贴近高职高专大学生,符合其身心特点和感知习惯,有效协助高职高专大学生开发心理潜能,获取人生幸福,体验生命意义,走向人生成功。

本书由廉福生、李永才、王莉担任主编,雷德荣、吉雪峰担任主审。各章作者如下:第一章、第二章:雷欣欣、李永才;第三章、第四章:乔桢、阿拉坦巴根那;第五章、第六章、第九章:李永才;第七章、第八章:张慧超、胡玮;第十章、第十一章:王莉、李永才。

在本书编写的过程中,我们参考了国内外许多已有的研究著作和文章,主要参考文献已在书中一一列出,在此向这些作者表示由衷的感谢!

尽管我们在编写中做了很大努力,并借鉴了许多工作中的有益经验,但是由于专业水平的限制,其中恐有不妥之处,谨望读者批评指正,以便我们今后加以修改和完善。

编者



目 录

第一章 走进心理学——探索健康的奥秘	1
第一节 走进心理学	1
第二节 树立科学的健康观	7
第三节 心理健康与成功成才	13
第二章 我是谁——认识你自己	23
第一节 认识你自己	23
第二节 大学生自我意识的特点	26
第三节 大学生完善自我意识的途径和方法	29
第三章 你是怎样的人——健康人格的塑造与完善	42
第一节 人格概述	43
第二节 大学生常见的人格不足与人格问题	54
第三节 大学生健康人格的培养	58
第四章 我们的天职——学习	63
第一节 大学生学习心理概述	64
第二节 大学生学习心理的特点及要求	69
第三节 学习过程中的问题及调适	75
第五章 恋爱有法——提升个人魅力	81
第一节 恋爱心理概述	82
第二节 健康的恋爱观与恋爱行为	87
第三节 恋爱过程中的困扰与调适	94
第六章 交际有道——提高人际交往技能	101
第一节 人际交往与人际关系	102
第二节 人际交往中的不良心理与调适	105

第三节 营造良好的人际圈·····	108
第七章 管理情绪——做情绪的主人·····	117
第一节 情绪与情感·····	117
第二节 大学生常见的情绪困扰·····	121
第三节 情绪管理与良好情绪的培养·····	133
第八章 调整自己——适应百变人生·····	141
第一节 社会适应·····	142
第二节 应对挫折·····	146
第九章 计算机网络——是天使还是魔鬼·····	157
第一节 互联网与大学生·····	157
第二节 大学生网络心理及其调适·····	164
第三节 网络成瘾及其对策·····	170
第十章 我的未来不是梦——职业生涯规划·····	177
第一节 职业生涯与人生发展·····	178
第二节 大学生的职业生涯及其规划·····	187
第三节 大学生择业的心理及其调适·····	206
第十一章 轻松求助,快乐助人——走进心理咨询·····	222
第一节 心理咨询概述·····	222
第二节 树立积极的心理咨询观·····	234
第三节 朋辈心理咨询·····	238
主要参考文献·····	247

第一章

走进心理学——探索健康的奥秘

► 开篇实例

永不言败的乒坛女皇

邓亚萍于1973年出生在一个普通工人家庭，父母都是乒乓球迷。受父母的影响，5岁时，邓亚萍就开始学打乒乓球。但因个子太矮，10岁起就遇到了种种困难。然而，她凭借对乒乓球的执著热爱和一定要证明自己的坚定信念，刻苦训练、顽强拼搏，18次登上乒乓球女子世界冠军的宝座，创造了一个又一个神话，被誉为“乒坛女皇”。从一个不谙世事的孩子到一个声名显赫的乒乓球世界冠军，邓亚萍在艰苦磨砺中培养了吃苦耐劳、坚忍不拔、敢于拼搏的良好心理素质。在赛场上，她勇于面对各种压力和挑战，善于激励自己，斗勇斗谋，始终保持旺盛的斗志和良好的状态，不管在落后的时候还是领先的时候，都给对方造成很大的心理压力，用不可战胜的气势压倒对手，击败对手。当初还在打球时，她的愿望就是当一名乒乓球教练员，但后来受前国际奥委会主席萨马兰奇的影响，她产生了要在乒乓球之外来证明自己的想法，临近退役时，她便开始设计自己将来的道路。倔强而永不服输的邓亚萍说：“有人认为我们当运动员，只能在自己所从事的运动项目领域中继续工作，我就是要证明给他们看，运动员不仅能够打好比赛，同时也能做好其他事情。”1997年，告别赛场的邓亚萍，选择到清华大学学习。她学英语胆子大，敢讲，不怕出丑，也不怕说错。她说：“只要努力，意志坚强，遇到困难忍受得了，就一定能够取得成功！”经过刻苦努力，她顺利地完成学业，并获得清华大学英语专业学士学位。后来又来到英国诺丁汉大学学习，获得中国当代研究专业的硕士学位。期间，她还在国际奥委会任职，为北京申奥积极工作。邓亚萍实现了一个从勇者到智者的飞跃，用超出常人数倍的努力在每一个角色上续写着传奇。她的成长经历无可辩驳地告诉人们：良好的心理素质是取得任何成功的关键！



知识介绍

第一节 走进心理学

一、心理概述

在我们周围的环境中，有各种各样的现象，如日月星辰、山川河流、飞禽走兽、风土人

情等。其中,人的心理现象是自然界最奇妙、最复杂的一种现象,它是多层次、多侧面、多特性的系统,是脑的机能,是客观现实的主观反映。人类关于自然和社会的各种知识,在认识世界与改造世界方面所获得的一切成就,都是与人的心理的存在和发展分不开的。

人的心理可划分为心理过程、心理状态和个性心理三个方面(见图1-1)。

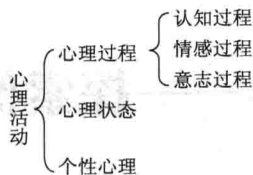


图1-1 心理活动的结构

(一) 心理过程

人眼可以看到五彩缤纷的世界,人耳可以聆听旋律优美的钢琴协奏曲,人脑可以储存异常丰富的知识等,这些都属于心理过程。

心理过程可划分为:认知过程、情感过程与意志过程。

认知过程是人最基本的心理过程。它包括感觉、知觉、记忆、想象、思维和言语等。

情感过程是人在认识客观世界的时候,不仅反映事物的属性、特性及其关系,还产生了对事物的态度。所谓态度就是在特定的情况下对待特定的物体或事件做出反应的一种倾向,如喜欢、不喜欢、满意、不满意等主观体验。

意志过程是人在实践活动中自觉地确定目标,并为实现这一目标而自觉支配和调节行为的心理过程。意志过程在克服困难和挫折时表现得更为突出。

(二) 心理状态

“春风得意”“心旷神怡”“生龙活虎”等均是心理状态的生动写照。

心理状态指一段时间内人的心理活动的特征,如注意、分心、疲劳、困惑、振奋、活跃、消沉等。心理状态在时间上有一定的持续性。

(三) 个性心理特征

“人心不同,各如其面。”个性心理特征,即人与人之间的心理差异。

人在通过认知、情感和意志反映客观世界的过程中,还会形成各种各样的心理特点。人们的心理特点有些是暂时的、偶然的,有些是稳固的、经常出现的。我们把那些可表现于许多环境之中的、相对持久的、稳固的心理特点称为个性心理特征。个性心理特征主要包括能力、气质和性格。

能力是人们经常挂在嘴边的一个词儿,如有人聪颖、有人笨拙;有人拥有音乐才华,有人则具有组织才能;有人一生成就非凡,有人却碌碌无为等。能力是一种个性心理特征,是顺利实现某种活动的心理条件。例如,音乐家对乐音的辨别力是完成演奏活动的心理条件;画家对色彩的鉴别力、形象记忆力是顺利完成绘画活动的心理条件。能力发展受遗传作用、个人经历、所受教育、实践活动以及主观努力等因素的影响。

气质即我们平时说的脾气、秉性,是指个体心理活动和行为中显露在外的较为稳定的动力特点。这些动力特点主要表现为心理过程的强度、速度、稳定性、灵活性及指向性等方面。如情感的强弱、动作的快慢、注意力集中时间的长短、心理活动倾向外部事物还是自身

内部等。人就是由于这些特点的不同而表现出各自不同的气质类型。人的气质有不同类型，但不同的气质类型无好坏之分。任何一种气质类型在某种情境中可能具有积极意义，而在另一种情境中可能具有消极意义。任何一种气质类型的人既可以成为品德高尚、有益于社会的人，也可以成为道德败坏、有害于社会的人。

性格是指由人对现实的态度和他的行为方式所表现出来的个性心理特性。人与人之间的相互区别主要表现在性格差异上。通常说来，某人诚实、单纯，某人勇敢、果断，这些特点代表了一个人的性格。性格是十分复杂的心理构成物，它通过人对现实的态度、意志、情绪、理智等方面表现出来。它的形成与发展如同能力、气质一样都受到社会历史条件、生活环境和生活经历的影响。

二、职业院校大学生心理发展特点

（一）心理成熟程度小于生理成熟程度

目前，我国职业院校大学生的年龄大多处于16~23岁。在这个年龄阶段，个体的生理发育接近完成，已基本具备了成年人的体格及生理功能。人的成熟，应具备三个基本条件：一是身体的长成，以个体生理成熟为标志，以性成熟为重要指标，职业院校大学生一般已具备这种条件；二是心理发展完善，即形成了完整的自我概念，形成了稳定的个性；三是社会化程度的提高，以人的社会成熟为标志，即个体对自己在社会中所处的角色及所担负的社会责任有正确的认识。在这三个条件中，生理成熟是心理成熟的物质基础，社会成熟是心理成熟的必要条件，而社会程度的提高，则取决于个体的社会实践活动。职业院校的大学生一般是从“学校”到“学校”，与社会有着某种程度的隔离，对真正的社会生活并没有直接的、深刻的了解，个体的社会实践活动常常比较肤浅，因而，职业院校大学生的社会成熟期较长，在整个在校期间，都要为这种社会成熟的完成付出努力。

（二）智力仍在发展

智力是个体为顺利完成各种活动所必需的一般性能力。如观察力、记忆力、思维力、想象力、创造力等。

在观察力方面，职业院校大学生具有主动性、多维性及持久性的特点，既能把握对象的全貌，又能深入细致地观察对象的某一方面；在记忆力方面，出现了逻辑记忆能力发展的高峰期，有意记忆、理解记忆占主导地位，记忆容量也很大；在思维力方面，形式逻辑思维仍处于发展阶段，这种思维方式脱离感知、表象、经验的支持，以命题为依据，从纯粹假设出发，通过推理得出结论；在想象力方面，个体想象中的合理成分及创造性成分明显增加。当然，由于大学生所掌握知识的局限性、各种实践经验不够丰富，以及其他心理因素的制约和影响等，所以在观察、分析事物时，易于表现出主观片面性，有的则表现为固执、偏激、爱钻牛角尖等。

（三）自我意识的增强

自我意识是指人对自己以及自己与周围关系的一种认识。它包括自我感觉、自我评价、自我监督、自我控制、自尊心、自信心、独立性等。大学生在生理发展日益成熟、知识积累不断增加和智力迅速发展的基础上，在必须完成自己的学习任务，考虑自己的生活道路的压力下，自我意识有了进一步发展。

职业院校大学生的在校期间是真正认识自我的时期，不仅对外界事物充满兴趣，急切地了解世界，把握外部环境，显示出自己的独立性，渴望做自己的主人，而且注重对自己进行考察和分析，把自我分化为主体的我和客体的我，以及理想的我和现实的我，注意内省，

注重探求自己微妙的内心世界,力图理解自己的情感、心理变化,自觉地从各方面了解自己,塑造自己的形象,设计自我发展的模式。一方面,大学生热切地关心社会发展,这种关心是抛开切身利益,以大视角来进行的,注重的是整个社会的进步,热衷于参与社会活动,对社会舆论愿意进行独立思考。然而,另一方面,由于生活阅历有限,与社会有一定的距离,社会实践能力不强,在谈论、评价、思考社会问题时往往带有理想的色彩,不能契合实际;对事物的认识,表现出一定的片面性和幼稚性,不能做到深刻、准确、全面地认识问题。这种不足与个体极强的自我意识不相协调,这种不协调可能会一直困扰着自己。

(四) “疾风怒涛”般的情感

职业院校的学生是一群正在成长的青年,是一个敏感的群体,其内心情感极其细腻微妙。随着文化层次的提高和生活空间的扩大,思维空间急剧延伸,导致情感越来越丰富深刻。但是他们的情感是不稳定的,情绪变化起伏大,易受周围环境的影响,心境变化快。学业、生活、人际关系等变化都会引起情绪的波动,容易偏激、冲动,情绪冲突也较多。

(五) 交友的需要与两极性

大学生一般都远离家乡远离父母,过着集体生活,与其他同学处在平等的位置,失去了以前那种对父母“无条件的”依赖。因此,在交往过程中获得友谊,是适应新生活环境的需要。大学时期的人际交往与别的年龄阶段不同,表现出友情和孤独、亲密和冷淡、投入和旁观等矛盾的两极性。交往中产生负面情绪的原因很多,较为普遍的原因有两个方面:一方面是没有真正理解什么是友谊,在人际交往过程中,没有真正走出早期人际交往中形成的“依赖他人”的“不平等的”人际交往模式,在人际交往过程中表现出“依附于人”“利用他人”“自我中心”“求全责备”等倾向,偏离友谊“无私、平等、尊重”的根本原则;另一方面是缺乏社交的技巧,不善于表达自己的情感和思想,也不善于了解他人的情感和思想,缺乏共同的兴趣与爱好等。

(六) 喜忧参半的独立意识

职业院校大学生的自我意识迅速发展并趋向成熟,表现出较强的“独立感”和“成人感”。如喜欢独立思考问题,不轻易被动地接受他人的“灌输”;要求独立自主地处理各种问题,希望自己掌握自己的命运,自己管理自己,不愿受到来自社会和他人的束缚与制约等。他们十分强烈地要求社会把他们当成人来看待。

大学生追求独立的成人意识,在学习和生活中往往表现出矛盾的两方面。一方面,独立意识增强使他们表现出顽强、刚毅、坚忍不拔、有主见、有头脑、不愿随波逐流、有一定的自控能力的品质,这对学习、生活和成长无疑是大有好处的;另一方面,独立意识的增强(准确地说是被扭曲的独立意识)可能使大学生过分相信自己的能力,骄傲自大,不善于接受不同观点和意见,以“成人”自居,不乐意接受来自家庭、学校、社会的批评教育,甚至产生反感,表现出情绪上的对抗。一旦这种缺乏基础的、盲目的自信受到挫折或其“独立性”受到挑战时,就易于感到沮丧、自卑,或对人、对事采取不负责任的态度,或退缩到依赖他人的状态。

(七) 强烈的参与意识

大学生的参与意识有两层含义:一是指大学生作为一个特殊的社会群体积极参与社会政治、经济、文化等活动;二是指大学生个体积极参与校园内的各项活动。

职业院校学生在校园生活的时间相对较长,与社会有一定距离。也正因为如此,他们渴望加入社会的愿望更为迫切。在校园里,每个人都关注着社会,评判着各种社会现象,并希

望自己加入进去,按照自己的想法去改变各种令人不满意的现象,用自己的专业知识服务社会,体现自己的力量,实现自身的价值。

另外,大学生的参与意识,更多地表现在参加校园内的各项学习、社会工作、文化体育活动中。通过参与各项活动来表现自己的才能,获得他人的赞许,以满足个人归属、尊重、自我实现等方面的心理需要。

(八) 性意识迅速发展

性意识发展已进入性的自然表露和性亲近阶段的男女大学生已不再为“第二性征”的出现而感到羞涩甚至反感了。他们开始自然大方地通过各种形式表现性的魅力。如女大学生不再为隆起的乳房而感到害羞,而是更喜欢穿上得体的服装表现自己优美的身体曲线,经常使用各类化妆品和饰物来展示自己娇美的容貌和姿色;男大学生亦注重自己的形象和展现自己的男子气概。男女大学生不再像中学阶段那样很少交往或在交往时感到紧张和不自在,而是喜欢在一起交谈、娱乐和开展其他活动,接近异性的倾向日益明显,表现得更强烈。当然,性意识的迅速发展也带来了对异性的倾慕与追求,而这种愿望会与个体还不能正确处理两性之间的关系、心理成熟度不足以应付这种问题相矛盾,从而带来种种不安和烦恼。

三、大学生心理发展的差异性

不同年级的大学生心理发展的特点不同。

(一) 适应期

大学新生突出的问题主要是如何适应大学生活,建立起新的人际关系。有调查显示,在大学新生中,有适应不良和人际交往问题的占68.7%。他们的心理矛盾主要是:自豪感和自卑感交织;新鲜感和恋旧感交织;轻松感和紧张感交织;奋发感和被动感交织。这个时期一般是在大学一年级。

(二) 发展期

当新生适应了大学生活,建立起了新的心理平衡后,大学生生活进入了相对稳定的时期,这是大学生成才定型的关键期。大学生大多产生了自信心,竞争意识增强,在这一阶段突出的心理问题是:成才道路的选择与理想的树立,学习目标的实现,学习态度、学习方法的掌握,以及学习心理结构的形成。这个时期是大学生人生观形成时期,也是实现教育目标的关键时期。这个时期一般是在大学二年级。

(三) 成熟期

大学生经过3~4年的学习和生活,世界观、人生观逐步形成,心理逐渐成熟,他们的心理特点与成人的心理特点有许多相近之处。但是,这个时期又是大学生从学生生活向职业生活过渡的阶段,他们又要面临新的心理适应问题,例如,是继续升学,还是就业。求职择业中双向选择的压力,使大学生们的心理又掀起波澜。这一时期,他们的心理特点主要是有紧迫感、责任感和忧虑感。

四、大学生心理问题

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。大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。

大学生常见的心理问题表现在以下几个方面。

（一）入学适应问题

这一问题，在刚入大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、新鲜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大学生来说，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大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学习以至于提出退学要求。

（二）自我意识方面的心理问题

自我意识是影响大学生心理健康的重要因素，人的所有行为无不受意识左右。自我意识是大学生认识自我、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，因此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；理解和情感的矛盾等，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。

（三）学习方面的心理问题

大学的教学目标、教学内容、教学方式都与高中阶段有明显的差异。这就要求大学生必须改变高中的学习模式和方法，明确学习目的，端正学习态度，学会科学用脑，掌握自学方法，以适应全新的大学学习生活。但是很多大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，甚至厌学、弃学等问题。

（四）人际交往方面的心理问题

与高中生相比，大学生的人际交往更为复杂，更为广泛，更具有社会性，大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。

（五）恋爱与性方面的心理问题

大学生由于性生理逐渐发育成熟，性意识觉醒与性心理发展，促使其渴望了解异性，向往爱情。很多大学生都开始谈恋爱，但由于缺乏经验与指导，有些大学生在恋爱中出现单相思问题，陷入被动恋爱或失恋等苦恼之中，从而引发诸多心理问题。也有一些大学生因对性知识、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。

（六）情绪、情感方面的心理问题

良好的情绪、情感状态是大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。但由于大学生的情绪、情感具有两极性、矛盾性的特点，情绪波动起伏、好冲动、自制力不强。一旦遇到挫折，往往容易产生抑郁、焦虑、紧张、妒忌等不良情绪，影响大学生的心理健康。

（七）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，许多大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，有的甚至发展为人格障碍。

（八）求职择业方面的心理问题

大学生毕业前夕，最大的心理压力可能来自于求职择业。大学生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。

五、职业院校大学生的发展课题

在人的一生中，各个时期都有不同的发展课题，明确各个时期的发展课题，可以使心理发展更加系统化和有计划性。

职业院校的大学生作为一个特殊的群体，在其心理发展上有其独特的特点，根据这些特点，这个年龄阶段的大学生心理发展课题应包含以下几点：

- 第一，对身体的发育，特别是对因性成熟引起的诸多变化的理解和适应；
- 第二，从精神上和经济上逐渐脱离父母，并走向独立；
- 第三，逐渐完善作为男性或女性的性别角色；
- 第四，对新的人际关系，包括异性关系的适应；
- 第五，正确认识自己在社会中的角色，通过各种活动完善自己；
- 第六，树立作为社会一员所必须具备的人生观和价值观；
- 第七，掌握作为社会一员所必须具备的知识和技能，并付诸社会实践；
- 第八，选择职业；
- 第九，恋爱适应；
- 第十，成就感的获得。

第二节 树立科学的健康观

一、健康

从古至今，无论是帝王将相还是平民百姓都在追求健康，渴望健康长寿。因为人们已认识到健康是人类最宝贵的财富，它是社会发展，实现自我价值的物质基础。

（一）健康的含义

《辞海》对健康下的定义是：人身各器官发育良好，功能正常，体质健壮，精力充沛并且有良好劳动效能的状态。

1978年世界卫生组织（WHO）对健康所下的定义是：

- （1）精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
- （2）处世乐观，态度积极，乐于承担任务，不挑剔；
- （3）善于休息，睡眠良好；
- （4）应变能力强，能适应各种环境变化；
- （5）对一般感冒和传染病有一定的抵抗力；
- （6）体重适当，体态均匀，身体各部位比例协调；
- （7）眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
- （8）牙齿洁白，无缺损，无疼痛感，牙龈正常，无蛀牙；
- （9）头发光洁，无头屑；



(10) 肌肤有光泽,有弹性,走路轻松,有活力。

最近,世界卫生组织又提出了人的身心健康的八大标准,即“五快”“三良”。“五快”指吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。食得快,说明胃口很好,对食物不挑剔,证明内脏功能正常;便得快,说明排泄轻松自如,证明胃肠功能良好;睡得快,说明中枢神经系统功能协调,且内脏无病理干扰;说得快,证明头脑清楚,思维敏捷,心肺功能正常;走得快,证明精力充沛、旺盛、无衰老之症。“三良”指良好的个性、良好的处世能力以及良好的人际关系。

所以,从中外对“健康”一词的认识来看,健康不仅是指没有疾病或病痛,而且是一种身体上、精神上和社会上的完全良好状态。也就是说健康的人要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态,并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系和良好的心理素质。所以,一个人的健康,包括了生理健康与心理健康。



快乐链接——心理案例

阑尾炎也有冒牌货

小王,一位25岁的电信服务员,近半年来一直不断地到各大医院检查她腹泻的原因,并做了每一个相关的临床诊断性测试,医学上没有发现任何疾病症状,但她仍然确信自己躯体肯定有问题。在尝试了各种药物治疗无效后,她接受了心理治疗,才得到解决;小刘,大学生,一位看起来很健壮的小伙子,总是害怕与异性谈话,更怕与对方目光接触,为此影响到他的学习以及正常的人际交往,整天在紧张、焦虑中度日。他主动寻求心理医生的帮助,却遭到家人的极力反对和指责,认为他根本没有病,没必要看医生。小王和小刘在躯体上都没有病,但他们是健康的人吗?

(二) 心理健康的含义

给心理健康一个明确的界定是比较困难的。因为心理健康与心理不健康之间的差别常常是相对的,两者在某些情况下可能有本质的区别,但在更多的情况下又可能只是程度上的不同。综合国内外专家学者的论述,我们认为:心理健康就是指个体能根据环境的变化及时调整自己的内部心理结构,在各种环境下能保持一种较好的心理状态,达到与环境的平衡与协调,并在与不断变化的环境相互作用中逐步提高心理发展水平,完善人格特征。心理健康有生理、心理和社会等三方面的含义。

从生理上看,心理健康的个人,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,没有不健康的体质遗传。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运行。身体不健康特别是大脑出了毛病,就会影响心理健康。

从心理上看,心理健康的个人对自我必然持肯定的态度,能自我认知,明确认识自己的潜能、优点和缺点,并发展自我;其认知系统和环境适应系统能保持正常、有效地运作;在发展自我的同时,融洽的人际关系也得到发展;现实中的自我既能顾及生理需求又能顾及社会道德的要求,能面对现实问题,积极调适,有良好的心理适应能力。

从社会行为上看,心理健康的个人能有效地适应社会环境,能妥善地处理人际关系,其

行为符合生活环境中文化的常规模式,所扮演的角色符合社会要求,与社会保持良好的接触,并能为社会作出贡献。



快乐链接——小知识

全国大学生心理健康日

2000年,由北京师范大学心理系团总支、学生会倡议,十多所高校响应,并经北京市团委、学联批准,确定每年的5月25日为北京大学生心理健康日。2001年,四川省、广东省也确定每年的5月25日为本省的大学生心理健康日。随后,教育部、团中央、全国学联办公室向全国大学生发出倡议,把每年的5月25日确定为全国大学生心理健康日。“5.25”是“我爱我”的谐音,选择“5.25”是为了让大学生便于记忆,关注自己的心理健康。心理健康的重要标准之一就是认识自我、接纳自我,只有爱自己才能更好地爱别人。

二、大学生生理健康特点

18~23岁的大学生,其生理特点主要表现在体、力、脑、性四个方面的巨大变化。

体,突出地体现在身高和体重的急剧变化。人生有两次成长高峰:一是出生到周岁,这一时期身高可增加50%,体重可增加一倍;二是青年期,这一时期身高体重增长较快。迅速的成长使青年人骨骼粗壮,肌肉发达,在体型上步入了成人的行列。

力,青年期生命力处于最旺盛时期。身体的各系统、器官全面发展;心脏的重量猛增至出生时的10倍,肺活量达4800毫升,食欲极佳,胃肠容量达到最大,体温、脉搏、呼吸、血压发生明显变化,脑垂体加快各种激素的分泌,新陈代谢处于最佳状态。青年人充满了生机和活力。

脑,大脑和神经系统处于最发达状态。脑重量达到极值,脑神经细胞的分化机能达到成人水平,大脑的第一和第二信号系统的功能已经完善。大脑的发达和完善,使得青年人能够理智地走向社会。

性,青春期是性萌发和性成熟最神秘、最敏感的时期。第一、第二性征突出变化,男女性别差异明显。在青春期发育的中期,个体的生理发育已接近完成,已具备了成年人的体格以及各种生理功能,故又称此阶段为性成熟期。

青年时期的体、力、脑、性四个方面的明显变化,为青年的心理变化提供了良好的物质基础。

三、心理健康的特点

(一) 心理健康的状态具有相对性

一个人是否心理健康与一个人是否有不健康的心理行为并非完全是一回事。心理不健康是指一种持续的不良状态。偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康,更不等于已患有心理疾病。因此,不能只看一时一事就简单地对自己或他人做出心理不健康的结论。

(二) 心理健康的状态具有连续性

人的心理健康水平可分为不同的等级。“心理健康”与“心理不健康”不是泾渭分明的对立面,而是一种连续或交叉的状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有个广

阔的过渡带,是渐进的、连续的。在许多情况下,异常心理与正常心理,变态心理与常态心理之间没有绝对的界线,只是程度上的差异。

(三) 心理健康的状态具有可逆性

如果我们不注意心理保健,经常出现不良的心理状态,那么心理健康水平就会下降,甚至出现心理变态或心理疾病;反过来,如果心理有了困扰或出现失衡时,学会及时自我调整和寻求心理咨询的帮助,就会很快解除烦恼,恢复健康的心理。

(四) 心理健康的状态具有动态性

心理健康的状态不是静止不变的,而是一个动态发展的过程。心理健康的水平会随个人的成长、经验的积累、环境的改变以及自我保健意识的发展而发展变化。

四、心理健康的标准

(一) 代表性理论

目前心理健康的判断标准很多,不同的国家和民族,不同的年龄阶段都有不同的标准,它们各有优点,同时也各有局限性,无论哪一种都不能“放之四海而皆准”。下面,介绍几种较有影响和代表性的心理健康标准。

1. 一般水平标准

(1) 马斯洛与米特尔曼提出的标准。

- ① 有足够的自我安全感、有自尊心,对自我与个人的成就有“有价值”之感。
- ② 适度地自我批评,不过分夸耀自己,也不过分苛责自己。
- ③ 生活理想切合实际。
- ④ 与现实环境保持良好的接触,能容忍生活中的挫折和打击,无过度幻想。
- ⑤ 能保持人格的完整与和谐。个人的价值观能根据社会标准的不同而改变,能集中注意力工作。
- ⑥ 善于从经验中学习,具有从经验中学习的能力,能适应环境的需要而改变自己。
- ⑦ 能适度地发泄情绪和控制情绪。
- ⑧ 在团体中能与他人建立和谐的人际关系,重视团体的需要,接受团体的传统,并能控制为团体所不容的个人欲望或动机。
- ⑨ 有自知之明,能充分了解自己,能对自己的能力作出适度的评价。
- ⑩ 在不违背社会规范的前提下,能适度地满足个人的基本需要,并具有满足此种需要的能力,特别不应对个人在性方面的需要与满足产生恐惧或歉疚。
- ⑪ 在符合集体要求的前提下,能有限度地发挥个性;有个人独立的见解,有判断是非、善恶的能力,对人不作过分的阿谀,也不过分追求社会赞许。

(2) 我国学者王登峰、张伯源提出的标准。

了解自我,悦纳自我;接受他人,善与人好;正视现实,接受现实;热爱生活,乐于工作;能协调控制情绪,心境良好;人格完整和谐;智力正常,智商在80分以上;心理行为符合年龄特征。

(3) 郑日昌提出的大学生的心理健康标准。

具有独立生活能力;具有独立思考、判断能力;能够从心理上接纳自己;勇于面对现实,同时又对生活、对自己充满信心;具有较强的自我调节能力,能积极主动地适应新环境,平衡各方面的心理冲突;人际关系良好;学习方法得当;能承受一定的挫折。

2. 高水平标准

(1) 马斯洛的“自我实现者”模式：洞察现实生活的能力强；接受自我，接受他人，接受自然；自发性和自然性；以问题为中心；超然独处；善于欣赏生活，常保持新鲜感；人际关系深刻；具有民主的性格结构；幽默；具有顶峰体验；不随波逐流。

(2) 中国学者马绍斌的最理想的心理健康者模式：真正热爱生活，善于享受生活的各个方面；胸怀宽阔，不为小事烦恼；充满自信，善于发挥主观能动性；具有良好的人际关系；情绪稳定，心境良好；欲望适当，不为名利所累；拥有健康的认知模式。

(二) 大学生心理健康判断标准

综合国内外专家学者的观点，根据我国大学生这一特殊群体的年龄特征、心理特征和社会角色特征，其心理健康的基本标准应包括以下几个方面。

1. 智力正常

这是大学生学习、生活、工作的最基本的心理条件，也是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化所需要的心理保证，因而也是衡量大学生心理健康的首要标准。衡量大学生的智力，关键看大学生的智力是否正常地、充分地发挥了效能。大学生智力正常且充分发挥效能的标准是：有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣，智力结构中各要素在其认识活动和实践活动中都能积极协调参与，并能正常地发挥作用，使其乐于学习。

2. 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快，这是大学生心理健康的一个重要标志。情绪异常往往是心理疾病的先兆。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，满怀自信，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，又能适当宣泄，不过分压抑。使情绪的表达既符合社会的要求，也符合自身的需要，在不同的时间和场合恰如其分地表达情绪。

(3) 情绪反应是由适当的情境引起的，反应的强度与引起这种情绪的情境相符合。

3. 意志健全

意志是人在完成一种有目标的活动时所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的人在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地做出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的各种问题，在困难与挫折面前，能采取理智的反应方式，能在行动中控制情绪和言行。

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，就是指健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。大学生人格完整的主要标志是：

(1) 人格结构各要素的完整统一。

(2) 具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱。

(3) 以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

5. 自我评价正确

正确的自我评价乃人们心理健康的重要条件。大学生是在现实环境、与他人的相互关系