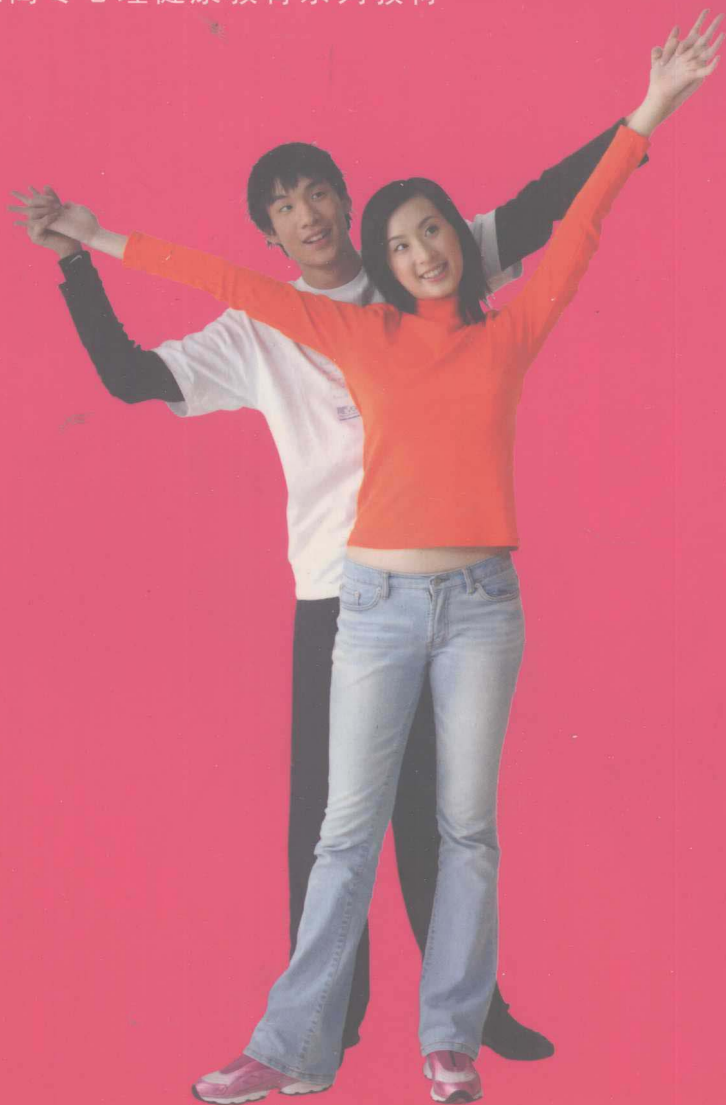


21世纪高职高专心理健康教育系列教材



高职学生心理卫生教程

文彦南 编著



辽宁大学出版社

www.lnupress.com.cn

©文彦南 2006

图书在版编目(CIP)数据

高职学生心理卫生教程/文彦南编著. —沈阳:辽宁大学出版社,2006.1

ISBN 7-5610-5021-6

I. 高… II. 文… III. 大学生-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(2006)第 003560 号

责任编辑:董晋骞

封面设计:祝 祝

责任校对:夏 天

辽 宁 大 学 出 版 社

地址:沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码:110036

联系电话:024-86864613 <http://www.lnupress.com.cn>

Email: mailer@lnupress.com.cn

沈阳市北陵印刷厂印刷 辽宁大学出版社发行

幅面尺寸:787mm×960mm (1/16) 印张:22.75

字数:446 千字

2006 年 6 月第 1 版

2006 年 6 月第 1 次印刷

定价:20.00 元

自 序

《2004 年全国教育事业发展统计公报》指出:我国现有高职(专科)院校 1047 所,招生 237.43 万人,在校生 595.65 万人,毕业生 119.49 万人。高职学生心理健康教育是高职院校实施全面素质教育的重要内容之一。当今越来越多的教育工作者关注着这样一个命题:即如何帮助和指导广大高职学生正确认识自我、充分开发潜能,使身心与智力、审美与判断力、个人价值与社会责任感、适应性与创造性、道德与纪律、交往与合作等综合素质获得全面发展和提高,成为具有时代特征的社会主义事业的合格建设者和可靠接班人。

2001 年 3 月 16 日中华人民共和国教育部下达了《关于加强普通高等学校高职学生心理健康教育工作的意见》,进一步明确了高校高职学生心理健康教育工作的必要性、主要任务和内容、原则、途径和方法、队伍建设、领导和管理。2005 年 7 月 11 日湘高工委颁发《关于进一步加强和改进湖南省普通高校大学生心理健康教育的实施意见》提出了更具操作性的要求。

本书正是为适应加强高职学生全面素质教育的需要,根据高职学生的心理特点,着力于提高高职学生身心素质教育所进行的一次尝试。在试用两年后,根据形势的发展需要,本书增加了一章——《高职学生网络心理卫生》。

本书的完成是湖南软件职业学院心理健康教育建设的主要成果之一。本书在编写过程中力求做到指导思想明确,结构体系合理,既有理论深度,又有针对性和实用性,可读性强。在本书的编写过程中,得到了业师中科院心理研究所张建新教授、崔耀教授的指导,并得到湖南省高校心理健康教育研究会、湖南省心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会部分专家及湖南软件职业学院领导的大力支持,在此一并表示由衷的感谢!当然,由于本书是初步学习、研究的成果,肯定会存在某些不足之处,敬请各位同仁和读者指正。

作 者
2006 年 1 月

目 录

上篇 高职学生心理卫生

第一章 高职学生心理特点与保健	(1)
一、高职学生心理发展的特点	(1)
二、高职学生所面临的心理冲突	(3)
三、高职学生心理健康的标准	(6)
四、高职学生心理健康发展的内在机制	(7)
五、高职学生心理健康的维护	(8)
六、高职学生健康心理的培养	(9)
第二章 高职学生的情绪与心理卫生	(13)
一、高职学生的情绪特点	(13)
二、高职学生的情绪障碍及产生原因	(13)
三、高职学生情绪调节与辅导	(15)
第三章 高职学生入学适应的心理卫生	(20)
一、环境的适应	(20)
二、生活的适应	(24)
三、学习的适应	(27)
四、经济的适应	(29)
五、心理的适应	(30)
第四章 高职学生学习的心理卫生	(33)
一、学习动机	(33)
二、学习方法	(41)
三、其它学习能力的培养	(47)
四、注意用脑卫生	(50)
五、考试的心理卫生	(51)
第五章 高职学生人格与心理卫生	(58)
一、什么是人格	(58)
二、人格与人的身心发展	(59)
三、当代高职学生人格发展的基本特点	(61)
四、高职学生的气质特点	(62)
五、高职学生的性格特征	(65)

六、高职学生人格发展中存在的问题与调整	(68)
七、高职学生健全人格的塑造	(74)
第六章 高职学生恋爱中的心理卫生	(79)
一、恋爱对高职学生心理发展的影响	(79)
二、爱情的心理结构与发展阶段	(80)
三、影响青年恋爱的因素	(83)
四、爱情形态与高职学生择偶标准	(86)
五、恋爱行为及其心理调适	(89)
第七章 高职学生择业的心理卫生	(92)
一、职业与人生	(92)
二、性格与职业	(93)
三、择业的动机冲突	(95)
四、消除职业选择中的障碍	(97)
第八章 高职学生网络心理卫生	(100)
一、网络与网络心理	(100)
二、高职学生常见的网络心理问题	(102)
三、高职学生网络心理调适	(113)
第九章 高职学生常见的心理卫生问题和心理障碍及其防治	(123)
一、高职学生常见的心理卫生问题	(123)
二、高职学生常见的心理障碍	(125)
三、高职学生常见心理障碍的防治	(140)

下篇 案例论文选编

第一章 高职学生心理特点与保健	(146)
※ 考试焦虑的形成与消除	(146)
※ 考试焦虑	(148)
※ 考试焦虑自我检查表	(150)
※ 案例:我为什么总是留恋中学时代.....	(152)
※ 案例:培养专业兴趣 增强学习信心	(154)
※ 案例:我想有一个女朋友.....	(157)
※ 论文:高职学生心理健康教育的重要性及对策研究.....	(158)
※ 论文:当代高职学生的人际交往与心理健康.....	(161)
※ 案例:我不想恋爱.....	(165)
※ 论文:挫折与耐挫折能力培养刍议.....	(165)
※ 案例:高职学生应警惕心理“虚脱”.....	(169)

* 论文:谈当代高职学生心理健康的环境要求·····	(171)
* 论文:高校心理健康教育与思想政治教育的关系·····	(176)
* 论文:建立高职学生心理健康档案的初步尝试·····	(179)
* 论文:高职学生心理健康教育综合体系的建立·····	(183)
* 论文:关于高职学生心理健康教育课程实施的思考·····	(187)
第二章 高职学生的情绪与心理卫生 ·····	(194)
* 案例:一个女高职学生的考试焦虑·····	(194)
* 案例:胆小怕事的“男子汉”·····	(197)
* 论文:试谈青年学生心理障碍的调控机制·····	(200)
* 怎样解除过度精神紧张·····	(203)
* 学会保持最佳心境·····	(204)
* 什么是心理咨询·····	(206)
* 运动是解除忧郁的良方·····	(207)
* 避免精神紧张的技巧·····	(208)
* 快乐不应该是灵魂的指挥棒·····	(209)
第三章 高职学生入学适应的心理卫生 ·····	(211)
* “创新杯”感想·····	(211)
* 有感创新杯活动·····	(212)
* 论文:高校贫困生状况及经济资助对策·····	(213)
* 论文:高校特困生助学模式的弊端及对策·····	(216)
* 怎样调节、控制自己的情绪·····	(219)
* 怎样才能摆脱孤独·····	(220)
* 怎样培养良好的情绪·····	(220)
* 人际交往技能的培养·····	(221)
第四章 高职学生学习的心理卫生 ·····	(229)
* 考试焦虑测验表·····	(229)
第五章 高职学生人格与心理卫生 ·····	(232)
* 人格健康测量表·····	(232)
* 气质测验量表·····	(233)
* 偏执型人格障碍案例与诊治·····	(237)
* 案例:战胜自卑 重建信心·····	(240)
* 给别人多些肯定的期待他就会做得更好·····	(242)
* 你自信吗·····	(243)
* 人际交往中的心理障碍·····	(244)
* 能力将是最结实的饭碗·····	(247)
* 案例:走出孤僻封闭的圈子·····	(249)
* 别让抑郁网住心·····	(252)

※ 对付抑郁症的长期策略	(253)
※ 对付抑郁症的短期策略	(255)
※ 焦虑症的临床表现有哪些	(259)
※ 你有焦虑症吗	(260)
※ 勇敢地对焦虑症说 NO	(261)
第六章 高职学生恋爱中的心理卫生	(262)
※ 案例:爱情让我如此劳累	(262)
※ 案例:从“单相思”到精神失常	(263)
※ 案例:当恋爱关系出现“第三者”	(265)
※ 案例:求爱遭到拒绝时	(267)
※ 案例:在失恋的背后	(270)
第七章 高职学生择业的心理卫生	(279)
※ 高职学生求职三大误区	(279)
※ 求职中的心理问题与对策	(280)
※ 女高职学生择业的心理障碍	(285)
※ 高职学生首次签约要慎重	(286)
※ 职场面试六忌	(287)
※ 在面试中经常会问到哪些问题	(288)
第八章 高职学生网络心理卫生	(290)
※ 网瘾是种病 戒除可问医	(290)
※ 特别关注:走出网络泥沼	(293)
※ 论文:再谈网瘾的生理机制和网瘾戒除	(295)
※ 陶宏开:与“网瘾”争夺孩子	(297)
※ 关于青少年网络成瘾问题的心理分析和治疗	(299)
※ 中美少年儿童上网比较	(301)
第九章 高职学生常见的心理卫生问题和心理障碍及其防治	(306)
※ 案例:不必为城乡差异和“委培生”而自卑	(306)
※ 案例:淡化想家情绪 在新的环境中寻找自己的位置	(308)
※ 案例:调整心理落差 正确认识自我	(311)
※ 案例:环境突变导致心理异常	(315)
※ 案例:学习“没劲”根源何在	(319)
※ 案例:如何消除流言蜚语引起的怨恨	(322)
※ 案例:你不能改变别人的个性	(325)
※ 案例:由性发育引起的困扰	(328)
※ 案例:由性敏感引发的强迫症状	(331)
※ 案例:他为何情绪低落沮丧	(334)
※ 案例:家庭教育不当种下的恶果	(337)

※ 案例:高职学生刚毕业为何要自杀.....	(341)
※ 我是否是严重的社交焦虑症	(342)
※ 如何平抑焦虑,舒缓烦躁.....	(342)
※ 揭开抑郁症的面纱	(343)
※ 如何判断是否患了抑郁症	(345)
※ 抑郁症症状有哪些	(346)
※ 案例:禁不住的疑虑与回忆.....	(347)
※ 案例:高职学生强迫性神经症的诊治.....	(352)
参考文献.....	(356)
作者简介.....	(357)

第一章 高职学生心理特点与保健

走过动荡的青春期,来到向往已久的高职校园。在这里,我们将开始人生最宏伟的设计,在这里,我们将从幼稚走向成熟。



高职学生心理发展有什么特点?

一、高职学生心理发展的特点

高职学生,是指正在接受高等职业技术教育的学生,其年龄一般在 18~23 岁之间。一般说来,高职院校有两种生源,一是普通高中毕业生,二是中职学校毕业生。相对而言,前者文化基础课成绩较高,但对所学的专业一无所知,可以说,专业基础知识和基本技能是零起点。这部分学生多数没上普通本科高校的录取线,以失败者的心态,抱着无可奈何的态度到高职院校报到的。后者的文化基础课成绩较差,但他们一般都在对口中职学校学过专业基础知识,他们是中职学校的佼佼者,考入高职院校实现了他们升高职的梦想,所以他们是兴高采烈走入高职院校的。

从大多数的心理学观点来看,他们属于青年中期,因此,高职学生的心理具有青年中期的许多特点,如辩证思维的形成、自我同一性的完善、同伴群体的形成、价值体系的稳定等,但作为一个群体,高职学生也有他们自己的一些独特性。

(一)辩证思维的形成

作为高职学生,已不再满足于形式逻辑思维的水平,而是继续走向更高一层,即辩证思维。其特点是:

1. 对问题的思考不限于寻求原因与结果的逻辑关系,而是把由经验决定的合理性判断也引入思考过程中,并把它当作重要的标准来使用。

2. 辩证思维能力的发展取决于自我调节能力和目的感的发展。所谓自我调节能力,是指个人把现有的心理结构更系统地运用于新知识体系和新的环境中。目的感是指与生活的价值、目标和职业方向有关的同一性。根据皮亚杰的观点,形成后推理

能力(即辩证思维能力)的发展,取决于通过有力的自我调节来不断实现人生目标这种日渐加深的目的感的发展。这就是说,青年的思维已转向对现实计划的思考,并使具有创见的洞察力同内心控制力和分析性认识评价获得平衡。这样的思维能力可为生活定下更明确的目标,做出更详细的准备。

(二)自我同一性的完善

高职学生的自我同一性,同中学生相比,已更趋完善。虽然自我同一性在中学生时期就已经形成,但根据埃里克森的观点,人在依照社会需要、个人期待和年龄而改变自我行为的同时,会努力保留自己内心的同一感。这就是说,高职学生的自我同一性仍在发展着,走向完善。事实上,根据莱文森的研究,青年期(含高职学生时期)自我同一性的发展存在以下特点:

1. 具有确认自我的哪些部分已不再适合继续保留的判断能力;
2. 具有忍痛割爱的能力;
3. 具有从以前被忽略的自我部分进行新的选择的能力;
4. 具有把旧的自我同新的自我结成“共存”关系的能力。

不难看出,正是这些特点的存在,使得高职学生自我同一性的发展更加完善成为必然。

(三)同伴群体的形成

同自我同一性的发展特点相联系,高职学生的价值体系也已经稳定地建立起来了,尽管这并不代表他们的价值观都是由理性来决定的。与此同时,高职学生通常会从自己的兴趣、爱好、价值观等内在性的人际关系要素出发,建立起自己的同伴群体。这在中学生时期及其更早时期,是比较罕见的。

(四)独特的心理特点

除上述的共同特点之外,高职学生作为一个特殊的青年群体,还具有以下几个独特的心理特点:

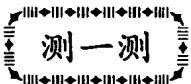
1. 高职学生的智力发展通常比较好,不存在智力低下的问题。吴福元用韦克斯勒成人智力量表(WAIS-RC)对高职学生进行了一项智力调查,结果发现高职学生的平均智商为 116.08,属于中上智力或高智力水平。已故心理学家朱智贤主持的一项国家重点研究课题“中国儿童青少年心理发展与教育”的研究结果也证实了这一点。

2. 考试焦虑是影响高职学生心理健康的普遍性问题。所谓考试焦虑,是指与入学考试、智能测验、学业测验等相关的焦虑,是一种急性焦虑。考试焦虑在高职学生中普遍存在,并时常危害着高职学生的心理健康。美国心理学家布朗使用测验焦虑问卷(TAQ),对高职学生在期末考试前的情绪、心情与考试成绩的好坏之间的关系

进行了探讨。结果发现,考试前担心、兴奋、情绪不佳的高职学生,同考试前平均成绩相比,有考试成绩恶化的倾向。甚至有的学生因期末考试焦虑而自杀。凌文铨等用医疗卫生拉森的测验焦虑量表(TAI)对中日高职学生进行了焦虑测验,结果显示,中日两国高职学生虽然在对考试的自信、对考试成绩的介意、认知妨碍、生理变化等方面存在差异,但他们都具有对考试结果的担心、空想性的逃避,对考试的嫌恶和批判,以及伴随生理变化的不安等现象。



推荐阅读:《考试焦虑的形成与消除》 《考试焦虑》



《考试焦虑自我检查表》

3. 高职学生的自我评价存在光环效应。所谓自我评价的光环效应,是指个体因受过去成功经验或过度赞扬的影响而产生对自己的能力等认识偏高的现象。根据米契尔的个性形成理论,人的主观价值和自我评价系统是在个体生活事件的基础上产生的,并随个体生活事件的变化而变化。高职学生与同龄人相比,往往有更多的成功经历、受到过较多的赞美,也被寄托了更多的希望,不难推出,他们的自我评价会有偏高的可能。道格拉斯(L. R. Douglas)等的一系列实验研究结果就证实了这一点。

4. 高职学生的价值准则倾向于理想化。根据笔者的研究,高职学生的价值准则类型以接受式为主,即价值准则的经验内容主要由间接经验支持,而较少直接经验。这种价值准则具有明显的离散特征,当他们被个体调用来进行社会行为判断时,当事者会表现出明显的苛求现象或理想化倾向。这一观点同科尔伯格的道德发展阶段说是一致的,并得到了一些实验研究结果的支持。

5. 高职学生在一定程度上存在自卑心理。由于受传统观念的影响,多数高职学生都是因为“上大学无门”才选择高职院校的,相对于大学来讲,高职生的知识水平、认识水平、道德水平与之存在一定差距。此外,高职教育的层次和特点、就业现状与形势、学校条件、轻视高职教育的现象等,让高职生在一定程度上存在自卑心理,认为高职学历较低,不受社会重视。

二、高职学生所面临的心理冲突

从高职学生的心理特点可以看出,高职学生心理发展正在迅速走向成熟,而又未达到真正的成熟。既存在积极面,又存在消极面。因而在心理发展过程中,矛盾和冲突是在所难免的。正是在解决这些矛盾、冲突的过程中,高职学生的心理才进一步成

熟起来。

高职学生所面临的心理冲突主要有以下几种类型:

(一) 独立性与依赖性的冲突

随着自我意识的增强,特别是离开家庭、进入了拥有一定社会气氛的高职校园之后,高职学生的成人感迅速增强。他们渴望走向独立生活,强烈要求社会承认他们的成人资格,自信心、自尊心、独立意识都有很大提高。同时,高职校园环境也比以往自己的生活环境赋予个人更多的独立与自由空间。然而由于各种主客观因素的限制,高职学生往往有要求独立的想法而没有独立的行动。

他们尚无法完全依靠自己的力量来处理好一系列复杂的实际问题,仍处于一靠家庭、二靠学校的状况。这种状况的产生主要是由他们经济上的非独立性造成的。同时,我国的家庭文化传统也习惯于给尚未工作的高职学生以周全的呵护。因此,在高职学生身上,一方面有着强烈的独立意识,另一方面又有着显著的依赖行为。这种依赖性与迅速发展的独立性之间,产生了一种现实的矛盾冲突。



推荐案例:《我为什么总是留恋中学时代?》

(二) 理想性与现实性的冲突

每一个成长着的年轻人都会有自己的理想。高职学生由于文化层次较高,其悟性和智能都是同龄人中的佼佼者,较之一般年轻人,更富有理想性。然而,理想与现实是有距离的,当理想受挫,不能化为现实时,必然产生强烈的心理冲突。高职学生们以往是各地的学习的中间层,成长过程比较顺利,因此容易为自己设立较高的理想。而进入高职后,可能会发现现实并非如此,对高职学生而言,最常困扰他们的是理想自我与现实自我、理想社会与现实社会之间所产生的矛盾。由于社会经验的缺乏,自我评价能力的不足,他们往往会发现现实远非自己所想象的、所追求的那样完善,自己也远非想象的那样出色。由此可能引发出许多心理上、情感上的苦恼。

具体而言,理想与现实的冲突主要表现在以下三个方面:

1. 在学习上对自己成绩的期望与自己实际情况的冲突,这种冲突在高职学生中是相当普遍的。
2. 在职业选择方面,理想与现实的冲突可能更严峻、更突出。如果这种冲突得不到妥善解决,对个体的影响将是长期的。不仅对心理健康有害,对其社会适应和事业都会产生不良影响。
3. 理想与现实的冲突还表现为对自己的行为过分苛求,即个体所追求的“理想”是常人难以达到的,因而个体常常会因为自己的行为达不到要求而感到内疚。这种过分苛求的理想与现实之间的尖锐冲突,往往会使个体陷入极大的困境中。

应该看到,高职学生感受到一定程度的现实与理想之间的差距,这种现象是健康的、正常的。现实与理想的差距感虽然给高职学生带来苦恼和冲突,但也正是这种差距,才能唤起他们自我奋进的精神。



推荐案例:《培养专业兴趣,增强学习信心》

(三)心理闭锁与寻求理解的冲突

高职时代,是个既渴望友情又追求孤独的时代。一方面,由于自我意识的发展,高职学生常常对自己的内心世界进行细致而全面的探索、反省,希望有一方完全属于自己的自由角落,这是青年期最显著的心理特征之一。这种心理闭锁与真正的自我确立有着一定的关系。另一方面,高职学生又害怕孤独,希望自己的情感有一个宣泄的对象,希望自己有一个可以共鸣的知己。虽然在刚走出家门的高职新生身上,可以更容易看到这种需求,但实际上,整个高职时代都存在着与他人建立起亲密关系以满足感情上的互助的需要。这种心理特征上的二重性,使高职学生的情感生活更为复杂。



推荐案例:《我想有一个女朋友》

(四)性成熟与性心理的冲突

高职学生就其生理和心理发展过程而言,已进入了性生理成熟和性心理趋向成熟的阶段。但是,由于高职学生是一个十分特殊的群体,他们在校学习时间的延长导致了他们社会化过程的后延。他们在经济上尚未独立,还生活在半社会的校园中,他们还有比较艰巨的专业学习与专业训练的任务,他们的未来还有许多不确定因素,这一切导致了他们的性心理的成熟落后于性生理的成熟,使得他们处于早熟与迟自立的峡谷之中,由此产生了种种与性心理有关的心理冲突。高职学生对这类冲突往往敏感而多焦虑,这对其心理发展与成熟有着重要的影响。



推荐案例:《恋爱和性》

(五)情绪冲突

情绪冲突是高职学生心理冲突的最重要的表现形式,上述几种冲突都可表现为情绪冲突。从生理角度看,青春期高级神经系统的兴奋与抑制活动占有优势。从心理角度看,进入高职后,社会角色的变更引起了诸多的心理矛盾,而高职学生的社会经验及认识水平尚未达到能真正独立、正确地调节自身行为的程度,这就使得他们独立支配自己行为的强烈要求与其行为的结果相悖,从而内心产生痛苦和不安。从社

会角度看,当前社会的变革也对高职学生情绪有很大影响。在各种社会价值取向面前,高职学生可能会对自己以往的价值观产生怀疑,而导致迷茫和消沉。同时,青年期的情绪又是极为丰富而不稳定的,因而各种矛盾冲突都可能在情绪冲突中得到多种多样的反映。

除了上述几种心理冲突之外,高职学生求知欲强而鉴别力相对弱,也构成了一种心理冲突,并主要反映在学习心理上。

总之,高职时代是心理断乳的关键期。心理断乳,意味着个人离开父母家庭的监护,彻底切断个人与父母家庭在心理上联系的“脐带”,摆脱对成人的依赖,成为独立的个体,建立自己独立的心理世界。在这一过程中,种种矛盾冲突交织在一起,成为高职学生应认真对待的重要课题。如果处理不当,加剧了心理矛盾与冲突,就可能导致心理障碍。



推荐论文:《高职学生心理健康教育的重要性及对策研究》 《当代高职学生的人际交往与心理健康》

如果你是一名在读的高职学生,谈谈你目前所面临的心理冲突有哪些,你是如何处理的?有什么好的经验可以到学院论坛上与大家交流。

三、高职学生心理健康的标准

根据高职学生的心理特点和世界心理卫生协会所提出的心理健康标准,我们把高职学生的心理健康标准确定为5个方面,即情绪稳定性标准、焦虑标准、人际关系和谐性标准、对现实感知的充分性标准、心理适应性标准。

(一)情绪的稳定性

一个心理健康的高职学生一般心境良好、愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态占主导,但同时又能随事物对象的变化而产生合理的情绪变化。所谓合理的情绪变化是指,当有了喜事时感到愉快,遇到不幸的事时产生悲哀的情绪。此外,还能依场合的不同,适当地控制自己的情绪。

(二)人际关系的和谐性

心理健康的高职学生乐于与人交往,对人态度积极;能理解和接受别人的思想、感情,也善于表达自己的思想、感情;高兴地接纳他人和自己;既有广泛的朋友,也有少数几位知交。

(三)对现实感知的充分性

心理健康的高职学生在评估自己的反应能力或解释现实时,比较客观,不高估自

己的能力,不轻易承担超过自己能够胜任的任务,也不低估自己而逃避任务。

(四)焦虑

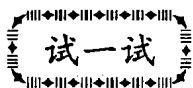
心理健康的高职学生虽然对自己的学习、生活和工作有一定的紧张感,但从不发生过度的焦虑;遇到困难时,他们往往能积极应对,勤于思考,有条不紊地寻找解决办法,而不是寝食不安,惶惶不可终日。

(五)心理适应性

心理健康的高职学生有独立的生活能力,意志坚定;无论是在情感上,还是在实际生活中都较少有依赖心理,自主性强;他们善于在不同的环境下寻找自己感兴趣的事情和事业的生长点,心理生活充实,很少有孤独感;他们较能接受现实,不轻易产生敌对情绪,对因家境、地域、病患、个人能力与努力等原因导致的各种差异能正确看待。例如,面对班上的某些同学家庭生活条件本来就很好,学习成绩名列前茅,拿到一等奖学金,自己则不但家境差,生活困难,而且学习成绩又不尽如人意,在这种情况下也能高兴地接纳他人和自己。心理健康的高职学生能适应不同环境下的社会生活,不管处于什么社会生活环境下都能主动同社会保持接触,让自己融入社会,自觉用社会规范来约束自己,使自己的行为符合社会的要求,而不是把自己孤立起来,与社会格格不入。



说说你对上面的关于高职学生心理健康标准的认识和看法,你觉得这个标准完善了吗?为什么?



你能否根据上面的标准,尝试编制一份评价高职学生心理健康的量表?

四、高职学生心理健康发展的内在机制

高职学生心理健康发展的内在机制,即关于高职学生心理健康发展的理论解释,人们从不同的角度提出了各自的观点。精神分析学派的创始人弗洛伊德认为,20岁左右的青年人处于生殖期,其最重要的发展任务是力图从父母那里摆脱出来,与父母分开,建立自己的生活,发展异性恋。但独立不是轻而易举的事,和父母分离在感情上是痛苦的。在这一时期或以前各时期的发展任务如果遭受挫折,就会给个体带来种种心理健康问题,乃至患上精神疾病。



推荐案例:《我不想恋爱》

弗洛伊德的弟子荣格等认为青年期是人生发展的第二阶段。在这个阶段里,每个人都有一定的理想和希望,但这种希望可能很难得到实现,这是因为:

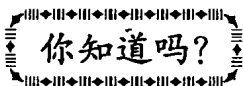
1. 对面临的任务和问题估价过高或过低,过分乐观或者过分悲观,使希望不能实现。
2. 理想和实际的条件不相符合,如一个人希望成为长跑运动员,但腿部有问题等。因此,青年期的理想和希望如果得不到实现,便会导致个体各种各样的心理问题的发生。



推荐论文:《挫折与耐挫折能力培养刍议》

埃里克森则认为,从20岁到24岁的青年处于亲密对孤独的阶段。在这一阶段,人的发展的主要任务是亲密关系,但只有建立了牢固的自我同一性的人才敢与他人发生爱的关系,热烈追求和他人建立亲密关系。一个没有建立自我同一性的人,会担心因同他人建立亲密关系而丧失自我。这种人离群索居,不跟他人建立亲密关系,从而产生孤独等心理问题。

五、高职学生心理健康的维护



高职学生身处我国经济转型和教育转轨时期,剧变的社会环境,深入改革的高等教育,他们必然在学习生活中遇到种种矛盾和困难、挫折和烦恼。高职学生们在心理上还未成熟,认识问题、自我调节和自我控制能力还不强,在处理面临的矛盾和冲突时,往往会因为遇到挫折和障碍,而产生忧虑和烦恼,造成心理压抑和心理紧张,出现种种心理问题。那么,我们应该如何维护高职学生的心理健康呢?

高职学生心理健康的维护,从总体上说,包括两个方面,即自我维护策略和社会支持策略。这里只介绍自我维护方面的策略。在高职学生心理健康的自我维护上,研究者们提出了一些策略。弗洛伊德和他的弟子阿德勒、霍妮、荣格等认为,青年期心理健康的维护可以采用压抑、文饰、投射、转移、补偿、升华、正视等自我防卫策略。

压抑策略,这是一种退让型策略,指个体尽量将过去遭受失败引起的痛苦、焦虑等深埋心底,避免正视它们,“让一切痛苦都消失在时间中”。例如,对自己过去的犯罪行为带来的痛苦,可采用忘却的办法,开始新的生活。

文饰策略,这是一种消极型策略,指当个体有过失和遇到失败的事件时,尽量进行外部归因,即把事情发生的原因推给自身以外的一些因素,以缓解自己的痛苦。

投射策略,这又是一种消极型方法,指把自己内心一些不能得到社会允许的冲动、态度、行为等转移到他人身上,以减少自身的压力。

转移策略,这是一种积极的调节方法,指当个体遇到无法克服的困难或无法实现的目标时,尽量转移到难度小或比较容易实现的目标上,以便减少自己的精神负担。

补偿策略,是指当一个人在某一(或一些)方面受到挫折时,尽量以其他方面的成功来弥补,从中找到自信,以减轻自己的精神压力。

升华策略,是指当个体原有的冲动或欲望不能实现或不可能得到社会的允许时,就将它们改变成社会许可的形式,或者用更崇高的、具有创造性和建设性的、有利于社会的活动表现出来。如人们常说的“化悲痛为力量”就是典型的升华。

正视策略,是指当一个人面临焦虑情境时,不是一味地采取逃避态度,而是寻找理由说服自己去正视它,并以主动的方式去克服它;或者采取放松情绪的方法,如找朋友倾诉自己内心的苦恼;或者使用一些应急措施,譬如加强自身修养、提高自己的能力、付出更多的努力等,以便能从根本上解除苦恼或焦虑。

埃里克森也针对青年期的心理危机提出了相应的解决策略,那就是培养爱的品质,即“一种永远抑制由遗传引起的对立而又永久的相互献身精神”,发展亲密关系,解决心理危机,从而使人的心理达到健康的水平。

六、高职学生健康心理的培养



除了上面所介绍的心理健康自我维护的策略外,要培养高职学生健康的心理,应该从哪些方面着手?

(一)掌握一定的心理卫生知识

高职学生已经开始走向成熟,自我意识已基本建立,对他们来说,最重要的教育自我教育。因此,每个高职学生都应增强心理卫生意识,了解心理卫生的知识,而不应使自己在这方面存在盲点。了解了心理卫生知识,就等于拿到了通往健康心理的钥匙,在必要时就可以进行自我调节。

(二)建立合理的生活秩序

许多高职学生是头一次离家独自生活,一时间似乎得到了许多的“自由”。不过,如果滥用这种“自由”,或随心所欲,或负担过重,不顾自己的身体状况和生理节奏,都