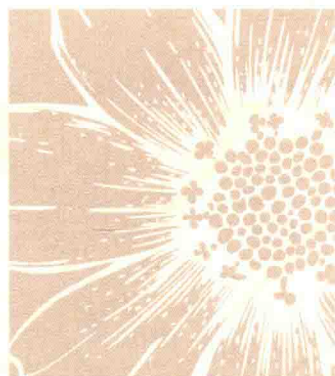




吾心成长」

新编高职大学生心理健康教育教程

本书两大特点：一是大量采用案例教学，内容贴近高职高专学生的实际生活和学习，具有一定的理论性和较强的针对性、应用性，符合学生的心理需求；二是注重心理调适能力的培养，书中除了有大量的具体的案例分析外，还设置了许多可操作的心理技能训练、预防或调适方法，每章附有动手动脑模块，可与章节内容相配套进行心理训练和心理测试。

程龙泉
主编



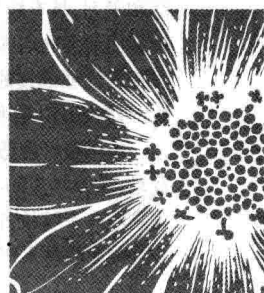
高等教育出版社

吾心成长

Wuxin Chengzhang

新编高职大学生心理健康教育教程

程龙泉
主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS · BEIJING

内容提要

本书根据高等职业教育的人才培养目标、特点和要求,以及高职大学生心理健康现状,精选内容,比较系统地介绍了大学生心理健康的基础知识。

本书是在大量调研和收集、分析高职大学生心理健康案例的基础上,针对高职大学生身心特点而编写的。采用案例、课堂讨论、技能训练、学习感悟、动手动脑等辅助教学模块与教学内容相配合的方式组织全书内容,体现了两大特点:一是大量采用案例教学,内容贴近高职大学生的实际生活和学习,具有较强的针对性、应用性,符合学生的心理需求;二是注重心理调适能力的培养,书中除了有大量的、具体的案例分析外,还设置了许多可操作性强的技能训练、心理问题预防或调适方法,每章附有动手动脑模块,可与章节内容相配套进行心理训练和心理测试。

本书较好地适应了目前高职院校学生心理健康教育的现状,便于课堂互动,激发学生的学习积极性,培养学生进行自我心理调适的能力。可作为高职高专院校各专业的心理健康教育课程的教材,也可作为高职大学生心理健康教育工作者的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

吾心成长:新编高职大学生心理健康教育教程 / 程
龙泉主编. — 北京:高等教育出版社,2012.9(2013.4重印)
ISBN 978-7-04-035990-9

I. ①吾… II. ①程… III. ①大学生-心理健康-
健康教育-高等教育-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第181567号

策划编辑	边晓娜	责任编辑	高瑜珊	封面设计	赵阳	版式设计	杜微言
责任校对	窦丽娜	责任印制	田甜				

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 北京嘉实印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 19
字 数 380千字
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.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2012年9月第1版
印 次 2013年4月第2次印刷
定 价 26.00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 35990-00

前 言

面对因社会和科技的发展带来的思想文化激荡、价值观念多元、人才竞争激烈的社会环境,如何培养高职大学生良好的健康心态,以应对日趋严峻的就业压力和生活挑战,是高职高专教育最为重要和迫切的任务之一。高职高专人才培养要适应社会飞速发展的新形势,不仅要培养学生具备良好的道德品质、精湛的专业技能,还要培养学生具有优良的心理素质。一项以全国大学生为对象的抽样调查显示,约20%的大学生有不同程度的心理障碍。在大学生群体中,因心理问题而被迫休学、退学、自残、伤害他人的案例时常出现。大学生在校期间面临着适应环境、适应学习、人际交往、性与爱、就业等方面的压力与冲突,这些问题如不能及时疏导和处理,会对大学生的心理健康带来严重影响,甚至导致心理障碍和心理疾病。

基于以上问题,本书在编写时关注的不仅仅是心理健康,更关注学生能力的培养,希望学生能够具备自我评价、适应环境、学会学习、情绪管理、承受挫折、个性发展、人际交往、职业生涯规划等方面的能力。此外,在编写时还考虑了高职大学生与本科学生在思想状况、文化基础、心理素质等方面的不同特点。

在编写本书前,我们对当前高职大学生的心理健康情况进行了大量调研,收集了大量高职大学生心理健康案例,在认真分析这些案例的基础上,结合高等职业教育的培养目标、特点和要求,针对高职大学生身心特点,精选内容,通过采用大量案例、课堂讨论、技能训练、学习感悟、动手动脑等教学模块组织教材内容。

本书有四个特点:一是采用案例教学,内容贴近高职大学生的实际生活和学习,具有一定的理论性和较强的针对性、应用性,符合学生的心理需求;二是进行开放性探讨,书中预设大量的课堂讨论问题,旨在指导学生通过讨论学会认知;三是体验心理技能训练,书中编写了大量心理技能训练方法,通过心理技能训练的学习和体验,学会缓解心理压力;四是注重心理调适能力培养,书中编写了大量可操作的心理问题预防或调适方法,每章附有动手动脑模块,可与章节内容相配套进行心理训练和心理测试。

本书较好地适应了目前高职院校心理健康教育的现状,便于课堂互动、激发学生的学习积极性,可较好地提高教学质量,培养学生自我进行心理调适的能力。

全书共分9章,第1章 科学认识心理健康,第2章 愉快地接纳自己,第3章 善于控制自己的情绪,第4章 不断提高自己的学习能力,第5章 提高人际交往能力,第6章 正确处理友谊、恋爱与性,第7章 树立良好的择业心理,第8章 提高自我抗挫折与承压能力,第9章 提高大学生心理障碍的识别与预防能力。

本书由四川机电职业技术学院程龙泉主编,伍大勇、方利贞副主编。各章编写人

员如下:第1、2章由方利贞编写,第3章由邓红编写,第4、5、6、8章由伍大勇编写,第7章由王甫忠编写,第9章由杨玲编写。在本书的编写过程中,得到了许多心理健康教育同行的鼎力相助,也得到了许多高职院校领导和教授的指导。另外,本书参考了大量的相关资料,限于条件不能一一列出,在此表示感谢。

高职大学生心理健康教育是一个不断发展的领域,在本书编写的过程中,虽尽了较大的努力,但由于时间仓促,加之水平有限,难免存在错误和不足之处,仍需要不断地探索、充实和完善,恳请心理学界、教育界的专家和广大读者提出宝贵意见。

编 者

2012年8月

目 录

第一章 科学认识心理健康.....	1	第六章 正确处理友谊、 恋爱与性	188
第一节 关注健康与心理健康	2	第一节 正确认识友谊	189
第二节 正确认识心理健康	10	第二节 摆正爱情的位置	193
第三节 了解心理咨询	23	第三节 科学认识性心理	205
第二章 愉快地接纳自己	33	第七章 树立良好的择业心理	216
第一节 正确地认识自己	34	第一节 科学规划自己的职业 生涯	217
第二节 学会愉快地接受自己	45	第二节 做好择业的心理准备	230
第三节 不断地发展自我	51	第三节 学会合理调适择业心理 问题	237
第三章 善于控制自己的情绪	60	第八章 提高自我抗挫折与承压 能力	250
第一节 科学认识情绪与情感	61	第一节 提高自我抗挫折能力	251
第二节 学会管理好自己的情绪	65	第二节 提高自我承受压力的 能力	261
第三节 提高自己的情商	88	第九章 提高心理障碍的识别与 预防能力	273
第四章 不断提高自己的学习 能力	101	第一节 正确认识心理障碍	274
第一节 正确把握学习的本质	102	第二节 学会识别常见心理 障碍	281
第二节 学会调适学习中的 问题	112	第三节 掌握心理障碍的预防与 调试方法	291
第三节 掌握正确的学习方法	124	参考文献	296
第四节 培养良好的自学能力	132		
第五章 提高人际交往能力	143		
第一节 科学认识人际关系	144		
第二节 提高人际交往技巧	150		
第三节 克服社交障碍	162		
第四节 正确处理人际关系	175		



第一章 科学认识心理健康

——维护好幸福美好的心灵家园

【学习目标】

1. 了解心理健康与高职大学生自我发展的关系。
2. 认识高职大学生的心理特点与心理健康的现状。
3. 认识高职新生常见的心理问题以及影响高职大学生心理健康的因素。
4. 认识心理咨询在自我健康发展中的作用。

【引例】

案例一:小张考上了一所职业技术学院,来到学校后,由于本地天气干燥炎热,适应不了这里的天气和生活习惯,再加上交流上的不通畅,一直没有交到知心的朋友,提不起学习兴趣,学习成绩开始下滑,内心一直很压抑,感觉自己就像一只离群的孤雁,四处茫茫,没有方向,没有目标。他不停地问自己:我该怎么办?

案例二:小美是高职一年级学生,从小得到父母的宠爱,衣来伸手、饭来张口,生活自理能力差。到校读书后,由于远离父母,常常由于忙于学习,应付考试,饭吃不好,衣服不洗,生活上诸多不顺,学习成绩也不理想。小美情绪渐渐低落,不愿与同学交往,常独自一人唉声叹气,暗自流泪,晚上失眠,上课头昏脑胀,无法集中注意力,对自己的能力失去信心,不想读书,想要退学。

【问题聚焦】

1. 身体没毛病就是健康吗?
2. 终于考上了大学,进入了高职院校的大门,我们为什么还有这么多的烦恼?
3. 现代社会强调的是人各方面素质的全面发展,一个人素质发展越全面,他的潜能越得以充分发挥,他就越容易适应日益纷繁复杂的社会发展的需要。一个人发展的好坏,并不完全取决于他的智力,还要看他是否具有一个良好、健康、积极的个性心理。你如何看待心理健康与人生发展的关系?
4. 进入高职院校后,遇到各种矛盾、困难,以及不顺心的事情是很正常的。相同的境遇,心理调适能力强的人有着积极的体验与行为,从而笑对人生。你

是否想过主动调适自己的心理状态,做一个健康快乐的人?

第一节 关注健康与心理健康



【名人名言】

一切的成就,一切的财富,都始于健康的心理。

——卡耐基

大学时期是一个人身心走向成熟的重要发展阶段,每个人都会遇到自我认知、情绪管理、人际关系处理、人格成长、恋爱、择业等人生课题。在大学阶段学习心理健康知识,能增强心理健康意识,勇于面对问题,以积极乐观的心态,自我调节或寻求帮助。这样,即便是遇到各种生活压力也能平稳度过。心理健康是毕生的学问,人生道路上总会遇到各种矛盾、困难以及不顺心的事情,能否消除和避免由此引发的心理压力、造成的心理危机、心理障碍,增进身心健康,是高职大学生迫切需要解决的人生课题。高职大学生自入学开始,自觉培养健康心理是顺利完成学业、提高综合素质、成为社会有用人才的重要条件,更是获得人生成功、幸福,体验生命意义的基石。

一、何谓健康

在《辞海》中健康的定义是:“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。”1989年联合国世界卫生组织(WHO)提出了21世纪健康新概念:“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。”健康不仅仅是“没有疾病和虚弱感”,而应该是“身体、心智、人际关系三者都处于最佳状态”。

过去很长一个时期,人们普遍认为“没有疾病和不适就是健康”。现代人的健康包括:躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。

世界卫生组织规定健康的十条标志是:

1. 有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力,而不感到过分紧张。
2. 态度积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔。
3. 精神饱满,情绪稳定,善于休息,能保持良好的心境。
4. 自控能力强,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,身体均匀,站立时,头、肩、臂的位置协调。
7. 反应敏锐,眼睛有神,眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁、无痛感、无出血现象,牙齿颜色正常。
9. 头发有光泽、无头屑。
10. 肌肉和皮肤有弹性,步履轻松自如。

健康是人的基本权利,是人生最宝贵的财富之一;健康是生活质量的基础;健康是人类自我觉醒的重要方面;健康是生命存在的最佳状态,有着丰富深蕴的内涵。

毛泽东说:“没有健康的体魄就没有健全的精神。”高职大学生在大学阶段,重视身体锻炼,就是对自己负责。近年来,因身体疾病的原因而离世的大学生时常出现,令人无比痛心。在大学阶段培养一项体育爱好,会终生受益。

【技能训练】

体能与心理调适技巧:竞走训练

竞走的方法:前脚踏稳,后脚才能离开地面,身体要正直,两臂有力地摆动到水平位置,以保证身体平衡和向前的冲力。要点是,臀部要有节奏地加快速度摆动。动作要自然、协调,和呼吸配合,匀速前进。

竞走的节奏能让人享受到节律的美感、轻松的乐趣,使人心旷神怡,精神饱满。早晨让我们带着愉悦的心情,呼吸着新鲜的空气,踏着自己喜欢的节奏,信心百倍地向教室走去。

二、何谓心理健康

《心理学百科全书》对“心理健康”词条的解释是:心理健康(Mental Health)又称心理卫生,包括两个方面的含义:

其一,指心理健康状态,个体处于这种状态时,不仅自我状态良好,而且与社会契合、和谐。

其二,指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。主要目的在于预防心理障碍或行为问题,以促进人们心理调节,发展更大的心理效能。

世界心理卫生联合会提出的心理健康标志:

1. 身体、智力、情绪十分调和。
2. 适应环境,人际关系中彼此能谦让。
3. 有幸福感。
4. 在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过高效率的生活。

从上面的定义中我们可以知道,心理健康的概念包含两层含义:

一是无心理疾病。即个体的心理活动处于正常状态下,认知正常,情感协调,意

志健全,个性完整和适应良好。

二是具有一种积极发展的心理状态。

英国心理学家艾森克认为,完全健康的人和有严重心理疾病的人在人群里都是少数,大多数人介于健康与疾病之间。世界卫生组织将机体无器质性病变,但是有一些功能改变的状态称为“第三状态”,我们称为之“亚健康状态”。现在亚健康状态的人普遍存在,处于亚健康状态的人与健康人相比,生活质量低、学习工作效率低、生活缺乏动力、躯体反应为睡眠质量不高、容易疲劳、食欲不振等。尽管亚健康状态并非是严重的健康问题,但如果不引起高度重视,极易引发相应的心理问题。

心理健康的界定有许多,我们认为,心理健康是指生活在一定社会环境中的个体,在高级神经功能和智力正常的情况下,情绪稳定,行为适度,具有协调人际关系和适应环境的能力,以及在本身及环境条件许可的范围内所能达到的心理最佳功能状态。

心理健康是一个完整的有机综合体系,它包括正常的智力、情商、良好的意志品质、积极的处世态度、良好的交际心态,健全的人格品质以及完备的思想信念体系。

【案例】

胖胖的小琳

小琳是个胖胖的高职大学生,性格腼腆、内向,不爱说话。因为身体太胖,大学里各种课外活动她都很少参加。但是,小琳学习成绩较好。一次,学院要派高职大学生外出参加国家级的专业技能比赛,小琳被幸运地选上。作为参赛选手,小琳紧张极了,她因夜晚紧张得无法入睡前来咨询。

“老师,我好紧张啊,现在我晚上紧张得睡不着觉,白天做实验时又困得不行,我好害怕,出去比赛要是拿不到名次好丢脸啊!”

咨询师用摄入性会谈法了解到,小琳因为体胖,暑假专门花钱去学过肚皮舞,于是咨询师与小琳商量,并制定咨询目标、咨询方案,采用“音舞疗法”和“认知疗法”治疗小琳的赛前紧张。经过两次咨询,小琳的症状有了明显的改善。

【课堂讨论】

1. 怎么理解“不健康”?
2. 你认为关爱自己的健康,当下该怎么做?

【技能训练】

缓解心理压力的方法:学做亚历山大呼吸操

深吸一口气的同时,双手握拳上举,手臂伸直,手臂放下同时吐气。连续做四个八拍。

三、心理健康的标准

一般说来,心理健康的人都能够善待自己,善待他人,适应环境,情绪正常,人格和谐。心理健康的人并非没有痛苦和烦恼,而是:

- ◆ 他们能适时地从痛苦和烦恼中解脱出来,积极地寻求改变不利现状的新途径。
- ◆ 他们能够深切领悟人生冲突的严峻性和不可避免性,也能深刻体察人性的阴阳善恶。
- ◆ 他们是那些能够自由、适度地表达、展现自己个性的人,并且与环境和谐地相处。
- ◆ 他们善于不断地学习,利用各种资源,不断地充实自己。
- ◆ 他们也会享受美好人生,同时也明白知足常乐的道理。
- ◆ 他们不会去钻牛角尖,而是善于从不同角度看待问题。

我国学者郭念峰提出的心理健康标准如下:

1. 心理强度。情绪变化不强烈,能冷静地寻找原因,抗精神压力的能力强,属心理健康水平较高的一类。

2. 心理耐受力。有些精神压力不是突然而来,迅速而去的,它们伴随着人的工作与生活动长时间存在。能坦然面对这种境况的人,心理耐受力较好。

3. 心理活动的节律性。人的心理活动有自身的节律,例如:意识状态便有明显的节律,觉醒—睡眠周期便是意识的节律性表现。这种周期被破坏,便会产生所谓的失眠。

4. 意识水平的高低。指观察水平而言,观察力中,自我观察是对自己的情绪、思维、个性特点及行为表现的体验和察觉,通常也称为自觉性。对环境的观察力包括对客观事物的存在、发展以及细小差异的察觉。正常的意识活动是保证心理健康的敏感指标。

5. 暗示性亦称为被暗示性或受暗示性,指个体接受暗示的能力。接受暗示是客观存在的一种心理现象,但是在这种正常的心理活动中,由于个体差异的存在,即使在相同的暗示条件下,每个人接受暗示后的感受表现有明显的不同。一般地说,暗示与个体的气质、性格、文化水平、社会环境、智力水平、思维类型,以及年龄、性别、暗示实施者在接受者心理中的权威、影响等诸多因素有关。

6. 心理受创伤后的康复能力。心理健康的人在蒙受精神创伤后,可以很快恢复常态,不留严重后遗症。

7. 心理自控能力。人对自己的情绪、情感和思维活动,对自己的言行举止都具有自我控制能力,只是这种能力有个体差异。一个心理比较健康的人,自控力是较强的。

8. 自信心。自信心是心理健康的核心支柱。当一个人面临生活事件和工作任务时,首先要估计一下自己的能力,想一想自己有无足够的能力去应付客观要求。真正的自信心有赖于正确评价自己的能力。

9. 社会交往状况。正常的社会交往,是符合人情事理的人际交往,它可以增强人的生活情趣,增进社会适应能力,在生活事件发生时,能及时获得社会支持。所以社会交往既可作为心理健康的指标,又是增进心理健康的途径。

10. 对环境的适应能力。生活环境发生变化后,仍能随遇而安。情绪稳定,不受天气、地理条件影响,也很少受人际关系变化的影响。

美国学者坎布斯认为,一个心理健康、人格健全的人应有四种特质:

1. 积极的自我观。
2. 恰当地认同他人。
3. 面对和接受现实。
4. 主观经验丰富,可供取用。

(一) 心理健康的状态

判断人的心理健康状况必须考虑其年龄、性别、社会身份、情境等各种因素。人的心理健康水平大致可分为三个层次:

1. 一般常态心理。表现为具有调节情绪的能力,且情绪经常能保持稳定而愉快的状态,适应能力强,善于与别人相处,能较好地完成与同龄人发展水平相适应的活动。

2. 轻度失调心理。表现出不具有同龄人所应有的愉快,生活自理能力有些吃力,与他人相处略感困难,经自我调节或通过专业人员帮助后可恢复常态。

3. 严重病态心理。表现为严重的适应失调,无法很好地调节自己的情绪,不能维持正常的学习和生活。如不及时治疗就可能恶化,上升到精神疾病。

(二) 心理健康的特点

由于每个人在生活、学习和工作上存在个体差异,其心理健康的状态和表现也会出现差异。心理健康状态具有相对性、连续性、可逆性和动态性。

1. 心理健康状态的相对性

一个人是否心理健康与一个人是否有不健康的心理和行为不能进行等同,人的心理健康具有相对性,与人们所处的时代、环境、年龄、文化背景等方面的因素有关,不能以一种行为或一种偶然的行来判断他人或自己的心理是否健康。

2. 心理健康状态的连续性

“心理健康”与“心理不健康”并不是泾渭分明的两个对立面,而是一种连续或交叉的状态。人的心理健康水平可分为不同的等级,良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间是渐进的、连续的,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限,只是程度的差异。

3. 心理健康状态的可逆性

如果人们不注意心理保健,常常出现不良的心理状态,那么心理健康水平就会下降,甚至会出现心理变态和心理疾病。但如果我们心理有了困扰或出现心理失衡时,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。

4. 心理健康状态的动态性

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

(三) 心理健康的标准

美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出的心理健康的十条标准被公认为“最经典的标准”:

1. 充分的安全感。
2. 充分了解自己,并对自己的能力作适当的估价。
3. 生活的目标切合实际。
4. 与现实的环境保持接触。
5. 能保持人格的完整与和谐。
6. 具有从经验中学习的能力。
7. 能保持良好的人际关系。
8. 适度的情绪表达与控制。
9. 在不违背社会规范的条件下,对个人的基本需要作恰当的满足。
10. 在不违背社会规范的条件下,能作有限的个性发挥。

(四) 大学生心理健康标准

在实践中,我们认为,大学生心理健康应从以下几个方面把握:

1. 智力正常

智力是指人们认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力,包括观察力、注意力、记忆力、思维能力和想象力。智力是大学生学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证。因此,衡量时关键在于是否正常地、充分地发挥了效能,即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

2. 情绪健康

其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有:愉快情绪多于负面情绪,乐观开朗,富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄;情绪反应与环境相适应。

3. 意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时,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准备的方式解决所遇到的问题,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而有信,而不是行动盲目、畏惧困难,顽固执拗。

4. 人格完整

人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善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。一是人格结构的各要素完整统一;具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱,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、目标和行动统一起来。

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。大学生在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时,应做到自知,恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以某些方面低于别人而自惭;能够自我悦纳,喜欢自己,接受自己,自尊、自强、自制、自爱,正视现实,积极进取。

6. 人际关系和谐

良好而深厚的人际关系,是事业成功与生活幸福的前提。其表现为:乐于与人交往,既有广泛而深厚的人际关系,又有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善取人之长补己之短,宽以待人,乐于助人,积极的交往态度多于消极态度,交往动机端正。

7. 社会适应正常

个体与客观现实环境保持良好秩序。既要作客观观察以取得正确认识,以有效的办法对应环境中的各种困难,不退缩;还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改变环境适应个体需要,改造自我适应环境。

8. 心理行为符合大学生的年龄特征

大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体,应具有与年龄、与角色相应的心理行为特征。

心理健康的标准是一种理想尺度,它一方面为我们提供了衡量心理是否健康的标准,同时也为我们指出了提高心理健康水平的努力方向。如果每个人在自己现有基础上能够做不同程度的努力,都能够追求自身心理发展的更高层次,从而不断发挥自身的潜能,不断完善自我。

【阅读资料】

心理健康标准顺口溜

了解自我,悦纳自我;
接受他人,善于合作;
正视现实,接受现实;
热爱生活,乐于工作;
调控情绪,心境良好;
人格完善,和谐统一。

四、心理健康对高职大学生的意义

(一) 心理健康可以促进高职大学生全面发展健康的心理品质

心理健康状态直接影响和制约着高职大学生的全面发展,健康的心理品质是大学生全面发展的基本要求,也是将来走向社会,在工作岗位上发挥智力水平,积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。

(二) 心理健康可以使高职大学生克服依赖心理,增强独立性

高职大学生告别中学时代,跨入高职院校,进入了一个全新的生活天地,必须从靠父母转向靠自己,注重心理健康,尽快克服依赖性,增强独立性,才能积极主动适应大学生活,度过充实而有意义的大学生活。

(三) 心理健康是高职大学生取得事业成功的坚实心理基础

目前我国大学毕业生的工作分配已发生了很大变化,一般都实行供需见面、双向选择、择优录用等方式,择业的竞争必然会使高职大学生心理上产生困惑和不安定感。面对新形势,高职大学生要注意保持心理健康,培养自立、自强、自律的良好心理素质,锻炼自己的社会交往能力,使自己在变幻复杂的社会环境中,作出适合自己发展的正确抉择,敢于面对困难、挫折与挑战,追求更加完美的人格,为事业成功奠定坚实的心理基础。

(四) 心理健康有利于高职大学生培养健康的个性心理

高职大学生的个性心理特征,是指他们在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征,通常表现为气质和性格两个方面。气质是指情绪反映的特征,性格除了气质所包含的特征外,还包括意志反映的特征。心理健康表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃乐观向上的精神状态,这些有利于高职大学生的健康成长。

大学阶段是高职大学生人生观、价值观初步形成的时期,这个时期也是思维最活跃、情绪不稳定的时期。因此,心理健康教育对高职大学生具有十分重要的意义。

【课堂讨论】

1. 高职大学生进行心理健康教育的意义是什么?
2. 对照大学生心理健康标准,分析一下你的心理健康程度如何?你打算如何提高自己的心理健康水平?

【技能训练】

学做赵之心七步操

1. 伸:双臂伸直。
2. 抓:双臂伸直,双手握成老虎爪。

3. 握:双臂伸直,双手握拳。

4. 弯:左手臂伸直,右手将左手四指(不包括大拇指)向手背上弯。再交换成:右手臂伸直,左手将右手四指(不包括大拇指)向手背上弯。

5. 切:右手掌伸直,像刀一样上下切(砍)左手臂(手臂伸直)。再交换成:左手掌伸直,像刀一样上下切(砍)右手臂(手臂伸直)。

6. 翻:双手交叉相握,向下由前胸翻转出来。

7. 握:双肩抬起,双手握拳。

第二节 正确认识心理健康



【名人名言】

无论是家庭教育还是学校教育,都应该考虑两个层面:一是物质幸福;一是心灵幸福,两个共同构成幸福人生。

——杰克·考立

一、高职大学生心理特点

大学生面临环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的问题,具有如下心理特点:

(一) 年龄特点

我国大学生多数处于青年中期(18~24岁)这一年龄阶段。在这个阶段,个体的生理发展已接近完成,已具备了成年人的体格及生理功能,但其心理尚未成熟。对大学生而言,所面临的一个重要任务就是使心理日益成熟,以便成为一个心理健康的成年人。可以说,青年中期是走向成熟的关键期。

人的成熟,应具备以下三个基本条件:

第一,是身体的长成。以个体生理成熟为标志,尤其是以性成熟为重要指标。大学生一般都已具备这种条件。

第二,是心理发展完善。即形成了完善的自我概念,形成了稳定的个性。

第三,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和依据,社会成熟是心理成熟

的必要条件。而社会化程度的提高,取决于个体的社会实践活动。由于大学生在校学习时间长,与社会生活有着某种程度的隔离。他们身在校园,对真正的社会生活并没有直接的、深刻的了解,他们的社会实践活动不够深入,因而,大学生的社会成熟期较长。在整个大学时代,他们都要为这种社会成熟的完成而付出努力。

(二) 自我概念的增强与认知能力发展的不协调

自我概念是指人对自身的认识及对周围事物关系的各种体验。它是认识、情感、意志的综合体,是人心理发展过程中一个极为重要的方面。

自我概念从童年期就开始产生并逐步发展,青少年时期是自我意识发展最快的时期,它使人心理的各个方面都发生着深刻而广泛的变化;它使一个人能反省自身,有明确的自我存在感,从而以一个独立的个体来看待周围世界;它使人的心理内容得到极大的扩展和丰富。

由于大学生心理内部的需要结构发生变化,大学生的追求有其独特性,而他们的价值观念尚不稳定,时常处于波动、迷惘、抉择之中,其心理成熟又落后于生理成熟,因而大学生的情感是不稳定的,情绪变化起伏大,易受周围环境变化的影响,心境变化快。学业、生活、人际关系等变化会引起情绪的波动,容易偏激、冲动,情绪冲突也较多。

(三) 性意识的发展

高职大学生正处于青年中期,生理发育已基本完成,所以性意识的明朗化与进一步发展都是正常的。又由于大学校园是年轻人的世界,每个大学生都有充分的机会与同龄的异性接触,因而性意识的发展以及随之而来的恋爱问题是大学生心理发展过程中的一个重要内容。一方面,性意识的发展带来强烈的按照性别特征来塑造个性和形象的精神向往,每个大学生都会在心里产生一种愿望,即:成为什么样的男子或女子;另一方面,性意识的发展也带来了对异性的倾慕与追求,这是每一个青春萌动的大学生都会遇到的问题。而这种愿望,会与大学生还不善于处理异性之间的关系,或者经济地位与心理成熟度还不足以应付这种问题相矛盾,从而带来种种不安和烦恼。

(四) 智力发展达到高峰

高职大学生一般思维敏捷,接受能力强,通过专业训练、系统学习,抽象逻辑思维能力得到充分的发展,智力水平大大提高,分析问题、解决问题的能力增强,其智力层次含有较多的社会性和理论色彩,这一显著特点,使高职大学生心理活动的内容得到极大地丰富。

(五) 社会需求迫切

为了接受系统严格的专业训练,大学生在校园里生活期限比同龄人长,这使他们与社会有一定距离。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,他们关注着社会,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,把自己的专业知识服务于社会,体现自己的力量,实现自身的价值。这种迫切的社会需求与大学生正在形成的价值观相互作用,是他们将来