



高职学生 心理健康与成长

Gaozhi Xuesheng
Xinli Jiankang Yu Chengzhang

龙旭 胡永松◎主编



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>

高职学生心理健康与成长

主 编 龙 旭 胡永松
副主编 张 娜 管太兴
主 审 许亚东

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职学生心理健康与成长 / 龙旭, 胡永松主编. —
重庆: 重庆大学出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-5624-7671-9

I. ①高… II. ①龙…②胡… III. ①高等职业教育
—大学生—心理健康—健康教育—研究 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 183476 号

高职学生心理健康与成长

主 编 龙 旭 胡永松

副主编 张 娜 管太兴

主 审 许亚东

策划编辑: 唐启秀 邹 荣

责任编辑: 杨 敬 侯倩雯 李海淑 版式设计: 邹 荣

责任校对: 秦巴达

责任印制: 赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 邓晓益

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185(中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

自贡兴华印务有限公司印刷

*

开本: 787×1092 1/16 印张: 17.75 字数: 378 千

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—3 500

ISBN 978-7-5624-7671-9 定价: 34.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书, 违者必究

早在 1947 年,世界卫生组织就提出:“健康是一种躯体上、心理上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病或虚弱。”进入 21 世纪,随着社会的不断发展与进步,人们越来越多地意识到,心理健康状况与个人的生活品质和能达到的发展高度息息相关,是一个人获得幸福和成功的基本前提与保障。

青年时期是一个人身心走向成熟的重要发展阶段,对正处于“心理断乳期”的高职学生来说,通过了解心理健康常识来增强心理健康意识、预防心理疾患,通过学习心理健康技能和方法来调节情绪、增强自信、克服障碍、挖掘潜力、实现自我,无疑具有重要的发展性意义。

本书以普及心理健康知识、为高职学生提供心理健康指导为宗旨,通过加强高职学生心理健康教育,引导高职学生掌握心理健康知识,学会自我心理调适的方法,激发自身潜能,养成良好的心理素质,提高心理健康水平。这不仅能帮助高职学生应对可能面临的各種心理困扰和冲突,更好地适应大学生活,同时也能为走好未来人生道路打下坚实的心理基础。

心理健康是一门有关幸福的学问,恭谨高职同学能探索其中奥秘,努力让自己的精神世界变得丰盈而美好。衷心祝愿所有的高职学生朋友拥有一颗健康、快乐、充满活力和梦想的心灵,在人生的道路上越走越好!

许亚东

2013 年 6 月 20 日

前言

21 世纪是尊重知识、注重人才素质全面提升的时期。在这个思想文化激荡、价值观念多元、人才竞争激烈、社会瞬息万变的年代,培养道德品质优秀、专业技能精湛、心理素质过硬的适应社会需要的高素质职业人才是高等职业教育的历史责任。

教育改革和社会发展给高职学生带来机遇和挑战的同时,也给他们带来了巨大的心灵冲击,高职学生面临的学习、生活和就业压力明显增大,由此导致学生心理问题明显增多。他们在对新环境的适应、自我概念的形成、人际交往的完善、专业的发展、性与爱情的选择、职业生涯的规划等方面产生了诸多心理困惑。

依据《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求(试行)〉的通知》(教思政厅[2011]5号)等文件精神,结合教师个人多年高职学生心理健康教育的工作经验,在众多理论研究成果的基础上,紧密结合高职学生学习生活中的心理实际,我们编写了《高职学生心理健康与成长》教材。本教材以普及心理健康知识、为高职学生提供心理健康指导为出发点,力求体现操作性、参与性和可读性的特点,旨在帮助高职学生解决在现实生活和在学习中所遇到的心理问题。通过加强高职学生心理健康教育,引导高职学生掌握心理健康知识,学会自我心理调适的方法,激发自身潜能,养成良好的心理素质,提高心理健康水平。

《高职学生心理健康与成长》全书共分十二章,由许亚东主审,龙旭、胡永松任主编,张娜、管太兴任副主编,各章内容及执笔者如下:

- 第一章 高职学生心理健康导论 龙旭
- 第二章 高职学生心理困惑及异常心理 姚又丹
- 第三章 高职学生心理咨询 胡永松
- 第四章 高职学生自我意识 邓淇尹
- 第五章 高职学生人际交往 管太兴
- 第六章 高职学生学习心理 廖泽兴
- 第七章 高职学生情绪管理 刘玉娟
- 第八章 高职学生压力管理与挫折应对 张娜
- 第九章 高职学生的恋爱与性心理健康 肖霄
- 第十章 高职学生人格塑造 邹媛园
- 第十一章 高职学生生涯规划及能力发展 杨洁
- 第十二章 高职学生生命教育与心理危机应对 刘皓

以上内容基本涵盖了高职学生在校学习、生活期间可能面临的主要心理问题,是高职学生心理健康教育课程的必备教材,也是关注自身成长与心理健康的高职学生朋友的有益读本,还可以供高职教育工作者以及学生家长参考。

在此感谢所有支持《高职学生心理健康与成长》编写的各位领导和老师,同时也要特别感谢尚虹老师、郭星老师在本教材编写过程中给予的关注和支持。

由于编者水平有限,书稿难免存在一定的不足与缺陷,希望广大读者多提宝贵意见,以便我们不断改进和完善。

编 者

2013 年 6 月

目录

第一章 高职学生心理健康导论 / 1

-
- 第一节 心理与健康新理念 / 1
 - 第二节 心理健康与高职学生 / 7
 - 第三节 高职学生常见心理困扰及影响因素 / 13
 - 第四节 高职学生心理健康教育的实施 / 19

第二章 高职学生心理困惑及异常心理 / 31

-
- 第一节 高职学生常见的心理困惑及异常心理 / 31
 - 第二节 高职学生常见的心理疾病及其应对 / 36

第三章 高职学生心理咨询 / 48

-
- 第一节 心理咨询概述 / 48
 - 第二节 心理咨询与高职学生 / 54
 - 第三节 心理咨询的理论和方法 / 59

第四章 高职学生自我意识 / 72

-
- 第一节 高职学生自我意识概述 / 72
 - 第二节 高职学生自我意识的发展及现状 / 76
 - 第三节 塑造和培养高职学生健全的自我意识 / 85

第五章 高职学生人际交往 / 95

-
- 第一节 人际交往概述 / 95
 - 第二节 高职学生人际交往原则及影响因素 / 105
 - 第三节 高职学生人际交往技巧 / 109
 - 第四节 高职学生人际关系障碍及调适 / 114

第六章 高职学生的学习心理 / 126

-
- 第一节 高职学生常见学习心理障碍及调适 / 126
 - 第二节 高职学生学习能力的培养及潜能开发 / 134

第七章 高职学生情绪管理 / 142

-
- 第一节 情绪概述 / 142
 - 第二节 高职学生的情绪特点及其影响 / 148
 - 第三节 高职学生常见不良情绪及调适 / 151
 - 第四节 调节消极情绪 培养积极情绪 / 153

第八章 高职学生压力管理与挫折应对 / 163

-
- 第一节 压力和挫折概述 / 163
 - 第二节 高职学生的压力与挫折 / 167
 - 第三节 高职学生压力管理与挫折应对 / 173

第九章 高职学生的恋爱与性心理健康 / 189

-
- 第一节 高职学生恋爱心理的特点和常见问题 / 189
 - 第二节 培养健康恋爱观 / 192
 - 第三节 性心理的发展和高职学生性心理的特点 / 195
 - 第四节 高职学生性心理问题及调适 / 197

第十章 高职学生人格塑造 / 206

-
- 第一节 人格概述 / 206
 - 第二节 高职学生人格的形成与发展 / 216
 - 第三节 高职学生健全人格的培养 / 220

第十一章 高职学生生涯规划及能力发展 / 231

-
- 第一节 高职学生生涯规划 / 231
 - 第二节 高职学生能力概述及其发展目标 / 238

第十二章 高职学生生命教育与心理危机应对 / 251

-
- 第一节 生命的意义 / 251
 - 第二节 高职学生心理危机的表现 / 259
 - 第三节 高职学生心理危机的预防与干预 / 264

参考文献 / 274

第一章

高职学生心理健康导论

心灵是人的窗口,保持人心灵的健康,也就保证了一个面对世界的窗口、保证了一个人的目标和方向。

——佚名

随着社会发展,生活节奏加快和竞争加剧,多元文化和价值观的冲突加深,许多人不堪重负,精神濒临崩溃的边缘,杀人、自杀等恶性事件频频发生,抑郁症被世界卫生组织称为“世纪病”。还有更多的人虽然表面看来一切正常,但内心也在默默忍受越来越大的心理压力,而当下社会对“人才”却提出了更高的要求:高校的任务不再是培养安处象牙塔潜心研修的大学生,而是要培养大批能勇敢面对知识经济挑战,适应现代社会高科技、高效率、高竞争要求的,具有良好综合素质的创新型人才。高职学生,作为一个特殊人群,面临着更多的机遇和挑战,承受着更大的压力与冲突,呈现出多样的心理问题与疾患。

重视大学生心理健康现在已经成为政府、社会、学校、学生的共识。全国大学生心理健康专委会主任樊富珉教授认为,大学生的心理健康问题并不比其他群体严重,重要的是普及心理健康知识。因此,了解高职学生的心理特点,关注他们的心理健康,寻求增进心理健康的有效途径和方法成了刻不容缓的任务。

第一节 心理与健康新理念

一、心理的实质与特点

提起心理,人们总感到神秘莫测,常有人认为学了心理学就能猜度人心,甚至把心理学研究与算命、看相等活动等同起来。过去,还有人把心理理解为脱离人的肉体而独立存在的灵魂,宣扬灵魂不死的观念,如“灵魂上天便成神,灵魂入地便成鬼”等。这些都是对心理的误解,是无稽之谈。

心理学一词来源于希腊文,意思是关于灵魂的科学。灵魂在希腊文中也有气体或

呼吸的意思,因为古代人们认为生命依赖于呼吸,呼吸停止,生命就完结了。要了解心理究竟是什么?必须首先弄清楚以下两个问题。

(一)心理是脑的机能

心理是脑的机能,脑是心理活动的器官。心理是在生理的基础上发展出来的,生理活动是心理的物质基础。根据现代生理学的研究,心身的关系还应当具体理解为:心理是人体,特别是人脑的机能,人脑是心理的器官。这就要与中外历史上一个长时期把心理和心脏联系在一起的不科学的说法区别开。人脑产生心理可以从大脑受到损伤者其心理活动要发生变化的现象得到证明。

(二)心理是客观现实的主观反映

心理是客观现实的反映,客观现实是心理的对象。根据辩证唯物主义反映论的观点,心物的这种关系还可具体理解为:

1. 客观性

外界事物是什么样子,头脑中反映的也是什么样子,二者是近似的。

2. 主观性

由于每个人的知识、经验、兴趣、世界观不同,对同一事物的反映也不完全相同,它总是带有个人的色彩,这是主观性的表现。

3. 社会性

人是社会的一员,对人的心理影响最大的是社会因素。在不同的社会,人们的物质文化生活条件不同,心理也不相同,一个人如果离开了人类的社会生活,就不会具备人的心理。

综上所述,我们可以给心理下一个定义:心理是人脑对客观现实的主观反映,是研究人的心理现象发生、发展、活动和行为表现的一般规律的一门科学。

二、健康新理念

健康,是人类社会共同追求的生存状态,是生命存在的最佳状态,是我们积极创造新生活的前提,也是我们积极享受生活的基础。那么,到底怎样才算得上健康呢?

传统的健康观认为“无病即是健康”。在生产力十分落后的时期,人们只关注如何适应和征服自然,维持自身的生存。随着经济、文化、价值多元化等因素的发展,人们面临的心理问题越来越突出,诸如人际关系障碍,夫妻关系不和,亲子关系紧张,性心理障碍,抑郁、焦虑、嫉妒、自私、自卑、猜疑、易怒等问题,严酷地摆在人们面前。而这些问题的症结,都与心理异常和人格障碍等有关。因而人们的心理和生理疾病的发生率也在变化。据不完全统计,我国患有各种心理障碍及心因性疾病的人数已经超过总人口的10%。为此,医学模式也逐渐从原来的“生物医学模式”发展为“生物—心理—社会—医学模式”。随着医学模式的转换,世界卫生组织(WHO)提出了与之相适应的“健康新概念”。

1948年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,在其《世界卫生组织宣言》中开宗明义:健康不仅是指没有疾病和虚弱现象,而且是一种个体在身体上、心理上、社会上

完全安好的状态。由此可见,健康应从生理、心理和社会适应等几方面来进行综合评判。

健康不仅指没有疾病,还包括生理健康、心理健康、道德健康、社会适应良好4个层次,并且后面的健康层次是以前面健康层次为基础而发展的更高级健康层次(表1-1)。

表1-1 健康的含义

健康	生理健康	人体结构完整,生理功能正常。
	心理健康	在身体、智能及情感上与他人心理健康不矛盾的范围,个人心境发展最佳的状态。
	道德健康	在稳定的道德观念支配下表现出来的一贯的符合社会道德规范的行为。
	社会适应良好	能胜任个人在社会生活中的各种角色,能立足角色创造性地工作并取得成就,贡献社会,实现自我。

(1)生理健康层次。其定义为人体的组织结构完整和生理功能正常。人体的生理功能是指以人体内部的组织结构为基础,以维持人体生命活动为目的,协调一致的复杂而高级的运动形式。生理健康是其他健康层次的基础,是自然人的健康。

(2)心理健康层次。判断心理是否健康有三项基本原则:

一是心理与环境的同一性,指心理反映客观现实无论在形式或内容上均应同客观环境保持一致。二是心理与行为的整体性,指一个人的认识、体验、情感、意识等心理活动和行为是一个完整和协调一致的统一体。三是人格的稳定性,指一个人在长期的生活经历过程中形成的独特的个性心理特征具有相对的稳定性。

(3)道德健康层次。道德健康以生理健康、心理健康为基础,并高于生理健康和心理健康,是生理健康和心理健康的发展。首先健康的最高标准是“无私利人”;基本标准是“为己利他”;不健康的表现是“损人利己”和“纯粹害人”。

(4)社会适应健康层次。社会适应是指一个人在社会生活中的角色适应,包括职业角色、家庭角色及学习、娱乐中的角色转换与人际关系等方面的适应。社会适应良好,不仅要具有较强的社会交往能力、工作能力和广博的文化科学知识,而且能胜任个人在社会生活中的各种角色,能创造性地取得成就贡献于社会,达到自我成就、自我实现,这是最高境界。缺乏角色意识,发生角色错位是社会适应不良的表现。

所以一个健康的人,既要有健康的身体,还应有健康的心理和行为;只有当一个人身体、心理和社会适应都处在一种良好状态时,才是真正的健康。

三、高职学生心理发展的特点

“青年期是一个人朝气蓬勃,走向独立生活的时期,是一个人开始决定自己生活道路的时期。”(黄希庭)高职学生正处于少年期向成年期过渡的阶段,即青年期。此时,高职学生个体生理发展已接近成熟,个体心理发展正在走向成熟,呈现出既有别于少年儿童,又有别于成年人的独特心理发展特点。

(一) 高职学生智力发展的特点

我国高职学生的年龄一般为 18—24 岁,其智力发展正处于黄金时期,达到巅峰状态,其观察力、记忆力、想象力、思维能力都得到了迅速发展。美国心理学家韦克斯勒曾对 1 700 名 16—64 岁的人进行测验,结果发现:20—34 岁是智力发展的高峰,34 岁以后缓慢下降,60 岁以后急剧下降。琼斯和康拉德斯在对 10—60 岁的人进行智力研究后,结果发现:智力在 10—16 岁间发展很快,大致 19 岁为智力发展的顶峰,以后又以大致相同的速度一直衰退到 60 岁。我国心理学者对大学生智力也进行了研究,得出大致相同的结论。高职学生的智力发展具有多维性、主动性、坚持性等特点,他们既能把握对象或现象的全貌,也能观察对象或现象的某一方面;观察的目的性、自觉性、精确性也明显提高。

(二) 高职学生情绪情感发展的特点

情绪情感是指人对客观事物是否符合自己需要而产生的态度体验。高职学生情绪和情感上发展主要有以下特点。

1. 情绪的两极性和矛盾性

情绪的两极性和矛盾性指高职学生的情绪具有相互对立的两个方面,是稳定性与波动性、外显性与内隐性、爆发性与延续性共同存在的复杂的矛盾综合体。而矛盾性是高职学生生理与心理间的矛盾,个人需要与社会满足之间的矛盾,理想我与现实我之间的矛盾在情绪上的反映。正如许多高职学生在谈论自己的情绪情感体验时所说,当情绪高涨时,满怀自信似乎世界上没有攻不下的难题,觉得干什么都得得心应手,看什么都顺眼悦目;当情绪低落时,似乎任何东西都在和自己作对,觉得自己无能、笨拙,什么都不顺手、没兴趣,生活变得索然无味。

2. 友情与爱情构成高职学生情感的重要内容

大学时期是人生情感体验最丰富的阶段,一方面,渴望友情是高职学生一大情感特点,高职学生对友谊的追求,一般比其他年龄阶段或其他领域和阶层的青年要强烈很多。高职学生交往的核心是友情,而且这种情感很深,许多高职学生把在大学建立起来的同学友情视为人生的一份宝贵财富。渴望爱情是高职学生的另一大情感特点,爱情是异性友情得到进一步发展而形成的一种特殊情感。高职学生正处于性生理成熟时期,性意识已经发展,渴望与异性交往,男女同学之间产生爱慕之情是一种正常心理现象。因此,爱情体验成为高职学生情感生活的内容之一。

(三) 高职学生意志发展的特点

高职学生的意志发展已呈现较高的水平,但仍表现出不稳定的特点。原因是高职学生处于心理发展时期,意志品质尚未定型,意志行动易受情绪的影响,具体表现在以下三个方面。

1. 自觉性有很大提高但惰性不同程度地存在

随着高职学生自我意识的增强,其行为目的性、自觉性有了较明显的提高,但惰性在相当一部分高职学生身上存在。惰性是许多高职学生常感苦恼而又难以改正的一种意志缺陷,处于惰性状态的高职学生常为此感到内疚、后悔,但又觉得无力自拔,心

有余而力不足。

2. 情感大大增强但自制力仍显薄弱

多数高职学生能较理性地思考和行动,努力调节自己的冲动,但仍有不少高职学生常常为自己的自制力不强而深感苦恼,感觉到自己易受到内在情绪和外在环境的干扰,自己想做的事做不到,指定的计划往往不能实施,难以控制强烈的情绪等。

3. 果断性增强但恒心缺乏

多数高职学生的果断性品质有较大发展,他们喜欢自己作决定,采取行动,表现得自信、果断,但在行动中往往缺乏毅力和恒心。例如,有的高职学生下决心每天早起、跑步、背外语单词等,可坚持了两三天之后,就不了了之;有的高职学生想练书法、弹琴,也常常是三天打渔,两天晒网……心中想干某件事,可干了没几天便偃旗息鼓,下一次再下决心,可几天后又鸣锣收兵,这种情形在高职学生中比较常见。

(四) 高职学生自我意识发展的特点

自我意识是人对自己以及与周围世界关系作出的反映,是人的意识发展的高级阶段。青年期是自我意识发展的关键时期,这期间高职学生自我意识发展的意识处于分化、矛盾、统一的时期。具体表现出以下三个方面的特征。

1. 自我意识的分化

可以说自我意识分化是自我意识开始走向成熟的标志。大学时期,高职学生出现主我与客我的分化,同时出现“理想我”与“现实我”的分化。高职学生对自己的内心世界和行为,对自己的角色和责任有了新的认识,开始注意到有关“现实我”和“未来我”的一些细节和差距,从而促进自我的发展。

2. 自我意识的矛盾

自我意识的矛盾是伴随着自我意识的分化而产生的,高职学生常见的自我意识的矛盾主要表现在理想自我与现实自我的冲突,独立意向与依附心理的冲突,自尊心与自卑感的冲突,交往需要与自我闭锁的冲突等方面。例如,高职学生希望自己是无所畏惧的,而事实上却连与异性讲话都脸红;希望自己豁达乐观,却常为一些小事而生气。这就是理想自我与现实自我矛盾的反映。

3. 自我意识的统一

高职学生自我意识的矛盾所带来的困惑和痛苦促使高职学生解决矛盾而求得自我意识的统一。为了使理想自我与现实自我统一,很多同学常通过以下三条途径来完成:一是努力改善现实自我,使之逐渐接近理想自我;二是纠正理想自我中某些不切实际的过高标准,并改善现实自我,使两者互相接近;三是放弃理想自我而迁就现实自我。无论通过哪种途径,其目的都是实现自我意识的积极统一,有助于自我完善和健康成长。

(五) 高职学生性心理发展的特征

关于高职学生性心理特征,国内外一些性心理学家作出不同的描述,归纳起来主要有以下三个方面。

1. 性意识和性冲动的强烈性

伴随性生理的成熟,高职学生对性知识的渴求,是其心理发展的必然反映。心理学家把大学生所处的年龄阶段称为“性饥饿时期”。高职学生性知识的渴求和对异性的爱慕虽然是隐蔽且难以启齿的,但他们仍然通过各种渠道与方式来得到性生理、性心理、性生活等方面的知识。高职学生性意识的表现形式多种多样,如性兴趣、性幻想、性好感、爱慕异性、变态等。高职学生的性意识与中小学时的性意识完全不同,这与身体内部性生理成熟有关。性冲动是男女大学生生理的正常反应,它是在性刺激作用下产生的,大学阶段,高职学生的性冲动往往强烈而普遍。中国人民大学社会学系潘绥铭教授的调查研究表明:大学生中 94.7% 的男生和 65.2% 的女生出现过性冲动。由于性冲动更多的是属于非理性的,许多高职学生对自己的性冲动会产生羞愧、自责、困惑和苦恼。高职学生的性冲动可通过学习、活动以及男女同学交往等许多合理途径,使生理能量得到释放、代偿、升华以及有效地转移。

2. 性梦的普遍性

性梦是指人在清醒状态下所出现的一系列带有性色彩的心理活动。性梦是高职学生中普遍存在的性心理现象。霭理士在其《性心理学》中指出:“过了 17 岁,在男女白日梦里,恋爱和婚姻便是常见题目了;女子在这方面的发展比男子略早,有时候不到 17 岁。白日梦婉转的情节和性爱的成分,虽不容易考察,但它在青年生活里,是一个很普遍的现象,尤其是在少女的生活里,是无可怀疑的。”据调查,大学生中有 95% 的男生和 68.5% 的女生有过性幻想。

(六) 高职学生社会化发展的特征

从某种意义上讲,人的成长与发展过程就是社会化过程。所谓社会化是指个体从“自然人”转变为“社会人”所经历的学习与被教化的过程。这个过程是自然人在一定社会环境中,通过与他人和社会的接触与互动,逐渐形成适合于该社会的个性,掌握该社会所认同的行为方式和道德规范,成为合格社会成员的过程。通过家庭、社会环境的影响与中小学教育,高职学生完成了初步社会化过程,而进入高级社会化阶段。在高校,高职学生社会化过程中的社会制约制度和社会化方式都发生了重大转折。与其他步入社会的同龄青年相比,高职学生的社会化程度带有一定程度的封闭性、虚假性和准成人性的特点。高校为高职学生提供的社会化环境是以自己内在化的社会化生产方式为主,因此,社会化不足或程度较低,没有达到作为一个社会成员的水平。高职学生社会化不足主要表现为以下三种状况。

1. 迟滞型

此种类型的高职学生表现为社会化出现停滞状况,生理年龄增长了,心理年龄却没有增加,这主要是由人生观、价值观等选择上的困惑、徘徊、不知所措所引起的。

2. 假成熟性

此种类型的高职学生,对社会各种问题都有一定的了解和认识,具备适应社会的能力,可是一到社会上就四处碰壁、不知所措,原来的社会化内容不得不经矫正和加工,这是一种假成熟。

3. 变态型

此种类型的高职学生社会适应能力极差,一遇到社会挫折就惊慌失措,易患心理疾病。

高职学生社会化过度,就个体方面来说,常表现为两种类型的人,一种即日常所说的“少年老成”;还有一种是唯他人、社会是从,忽视或丧失了自己的个性,在行为上可能唯唯诺诺,也可能八面玲珑、圆滑世故。高职学生社会化过度可能导致高职学生一定程度的“自我丧失”。

总之,高职学生心理发展的特点及其生理、心理与社会性发展的不平衡,致使他们产生诸多心理矛盾。

第二节 心理健康与高职学生

一、心理健康的含义

(一) 国际权威组织对心理健康含义的阐释

联合国世界卫生组织认为:心理健康不仅指个体没有心理疾病或变态,社会生活适应良好,还指人格的完善和心理潜能的充分发挥,亦即在一定的客观条件下将个人心境发挥到最佳状态。

第三届国际卫生大会认为:所谓心理健康,是指在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展至最佳状态。

《简明不列颠百科全书》认为: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。

(二) 国外学者对心理健康含义的阐释

心理学专家英格里西(J. E. Ingerlish)认为:心理健康是一种持续的心理状态,当事者在那种状态下能作出良好的适应,具有生命的活力,能充分发挥其身心的潜力。这是积极向上的状况,不仅仅是没有疾病。

社会学专家波孟(H. E. Burmon)认为:心理健康就是合乎某一水准的社会行为,一方面能为社会所接受,另一方面能为自身带来快乐。

精神病学专家麦灵格(S. Melinger)认为:心理健康是人们与环境相互之间具有高效率及快乐的适应情况。不只是有效率,也不只是满意之感,或是愉快地接受生活规范,而是三者具备。心理健康的人能保持平静的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为和愉快的心境。

(三) 我国学者对心理健康含义的阐释

钱萃认为:心理健康应有满意的心境,和谐的人际关系,人格完整,个人与社会协调,情绪稳定。

刘艳认为:心理健康是个体内部协调和外部适应相统一的良好状态。

张承芬认为: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状态,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,达到与环境的平稳与协调,并在其中渐次提高心理发展水平,完善人格特质。

综上所述,学者们都倾向于认为心理健康是一种内外协调统一的良好心理状态。因此,我们认为,心理健康是指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。

二、心理健康的标准

(一)确定心理健康标准的依据

目前,在心理健康理论研究中存在着诸多分歧,对心理健康的本质和标准还未形成统一的认识,人们在确立心理健康时,依据和使用的标准不同,把握的尺度和结论也就不尽相同。个人经验标准、社会文化标准、症状检查标准、数理统计标准等,都是经常采用的鉴别心理健康问题的几类标准。

1. 个人经验标准

根据被判别者的主观体验和判别者的主观经验进行判别。个人经验有两种含义:一是当事人的主观体验和感受。如当事人有痛苦、抑郁、焦虑等感觉,且难以控制和摆脱的,则视为不健康;自我感觉好,没有心理不适应的,即为健康。二是判别者的主观临床经验。即根据他以往的经验,结合当事人的心理和行为表现来加以判断。

个人经验标准是最快捷、最直接的判断标准,但主观随意性较大,比如也有些严重的精神病患者,精神十足、自觉愉快,坚定否认自己有“病”,但不能据此判定心理正常。这一标准往往只是作为鉴别心理健康问题的辅助依据。

2. 症状检查(心理测验)标准

心理测验是指依据心理学理论,使用测验方法对人的心理特质进行描述与评价。心理测验的对象是人的心理特质,人的心理现象的复杂性和内隐性的特征决定了我们不可能像测量重量、长度那样进行直接量取,而只能通过测量外显行为来推断心理特性,这就决定了心理测验只能是一种间接的测量。当前,多数高校用来评定学生心理健康状况的工具,主要是心理健康评定量表和与心理健康有关的人格量表。前者主要以 SCL-90(心理卫生自评量表)、SAS(焦虑自评量表)和 SDS(抑郁自评量表)为代表;后者以 MMPI(明尼苏达多相人格测验)、16PF(卡特尔 16 项人格因素问卷)和 EPQ(艾森克的人格评定量表)等为代表。此外,对大学新生心理健康状况进行评定时,常常使用 CPI(大学生心理健康调查表)。相比较而言,大规模地对大学生的心理健康状况进行评定,使用得较多的是 SCL-90、MMPI、16PF 等。实际上,用来评定大学生心理健康状况的这些标准都来源于国外,由国内的有关学者进行了本土化的修订后,投入使用。从本质上说,这些心理健康的评定标准是建立在西方文化背景下的人的心理特质的标尺;从某种意义上讲,这可能是影响评价结果准确性的根本性因素。因此,开发出“土著的”大学生心理测验量表就显得尤为迫切。

3. 数理统计标准

数理统计标准是指依据心理特征偏离统计常模(即平均值)的程度作为判断心理正常或异常的标准。心理异常是相对于心理正常来讲,正常与异常的界限可根据对普通人的心理特征进行测量而获得的统计数据后作出划定。对人们心理特征进行测量而获得的统计数据后作出划定。对人们心理特征进行测量的结果通常是常态分布,居中间的大多数人为正常,居两端者为异常。这一标准提供了心理特征的数量资料,虽然较为客观,但方法过于机械。

4. 社会文化标准

以社会规范为标准,行为符合公认的行为规范为健康、正常;反之,明显偏离社会行为规范则被视为异常。主要考察其对入、对己的态度,对社会事件的反应和看法,人际关系的处理等,总之,就是在群体中的表现。由于地域、习俗的不同,社会文化标准具有差异性,如同性恋在某些文化中被看作是正常的心理,而在另外的文化中可能就被看作是心理异常。跨文化心理学研究表明:在一定地域上形成的文化因素虽然可随着社会及时代的变化有所改变,但这种文化常常直接或间接地影响着在该地域上生活人们的思想和行为,无形中左右着他们的心理和行为,也影响着他们所遭遇的心理挫折与困难,以及应对生活与适应心理问题的方式。因此,在不同的文化习俗背景下,往往要采用不同的鉴别标准。

以上鉴别心理健康的标准虽然各有所长,但若依据标准不同,采取的立场、方法不同,即使是同样的行为和心理表现,也有可能得出不同的看法和结论。因此,仅用单个心理健康标准去衡量大学生的心理健康与否,会有一定的偏颇。我们认为,鉴别一个人心理健康的程度,应该运用多个标准,共同评估,从整体上作出谨慎的判断,以得出比较科学的结论。

(二) 心理健康的标准

对于什么是心理健康,目前还没有一个公认的标准,对于影响心理健康的因素也是因人因时而异。

1. 马斯洛的经典标准

美国心理学家马斯洛(Maslow)和密特尓(Mittelman)提出过10条被认为是经典的标准:①有充分的自我安全感;②能充分了解自己,并能恰当估计自己的能力;③生活理想切合实际;④不脱离周围现实环境;⑤能保持人格的完整与和谐;⑥善于从经验中学习;⑦能保持良好的人际关系;⑧能适度地宣泄情感和控制情绪;⑨在符合团体要求的前提下,能有限度地发挥个性;⑩在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需要。

2. 高职学生心理健康的标准

高职学生的年龄一般为18—24岁,正处于青年中期,心理具有许多青年中期的特点,但作为一个特殊群体,高职学生又不能完全等同于社会上的青年。

对于高职学生心理健康的标准,我国许多心理学工作者进行了研究。由于不同研究者心理观的不同,以及经验的差异,所提出的心理健康标准也存在一定的不同点,比如说:马建青提出大学生心理健康包括八条标准:①智力正常;②情绪健康;③意志健