

55

新世纪心理与心理健康教育文库
Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

高职学生心理健康教育

Gaozhixuesheng Xinlijiankangjiaoyu

郑日昌 朱仙桃 ◆ 主编
Zheng Richang Zhu Xiantao

开明出版社

55

新世纪心理与心理健康教育文库

Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

高职学生心理健康教育

Gaozhixuesheng Xinlijiankangjiaoyu

郑日昌 朱仙桃 ◆ 主编

Zheng Richang Zhu Xiantao

开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职学生心理健康教育 / 郑日昌, 朱仙桃主编. - 北京: 开明出版社, 2012. 10

(新世纪心理与心理健康教育文库)

ISBN 978-7-5131-0832-4

I. ①高… II. ①郑… ②朱… III. ①高等职业教育-大学生-心理健康-健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 217885 号

责任编辑: 王拓 范英 王桢 何妍

书 名: 高职学生心理健康教育

出品人: 焦向英

出 版: 开明出版社

(北京海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市中画美凯印刷有限公司

开 本: 700×1000 1/16

印 张: 12.75

字 数: 209 千字

版 次: 2012 年 10 月 北京第 1 版

印 次: 2012 年 10 月 北京第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换货 联系电话: (010)88817647

总序

Sequence

早在上个世纪 70 年代就有专家预言：21 世纪是心理学的世纪。21 世纪人类所面临的最大挑战，不是其他，而是心理困惑和心理问题。

进入新世纪，我国社会主义物质文明、政治文明、精神文明建设不断加强，综合国力大幅度提高，人民生活显著改善。同时，我们也要看到，我国已进入改革发展的关键时期，经济体制深刻变革，社会结构深刻变动，利益格局深刻调整，思想观念深刻变化。这种空前的社会变革，给我国发展进步带来巨大活力，也必然带来这样那样的矛盾和问题。例如，城乡、区域经济社会发展很不平衡；就业、收入分配、社会保障、教育、医疗、住房等方面关系群众切身利益的问题比较突出；一些社会成员诚信缺失、道德失范；一些领域的腐败现象比较严重等。这些矛盾和问题让人们感到心理困惑，时刻冲击着人们的心理承受能力。

2006 年，中共中央《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确指出：我们必须坚持以人为本。要注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。要加强心理健康教育 and 保健，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。心理和谐是构建和谐社会的心理基础和重要标志。胡锦涛同志指出：“科学发展观，第一要义是发展，核心是以人为本。”以人为本就必须重视人、尊重人、关心人、爱护人，就必须重视人的心理发展。加强心理健康教育 and 心理保健，不断提高人们的心理素质，帮助人们形成积极心理品质，为和谐社会建设奠定和谐的心理基础已经成为举国上下的共识。

促进人的心理和谐需要有科学心理学指引，加强心理健康教育需要有合适的教材。近年来，国内虽然也陆续出版了一些心理学或心理健康教育方面的图书，但不够系统，缺乏总体规划。正因为如此，我们组织了一批心理学专家、学者，编写了这套反映我国心理学发展及

心理健康教育理论成果的“新世纪心理与心理健康教育文库”。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有系统性。文库参照心理学学科体系和我国现实需要，分为基础理论、应用理论和技术与实践三个系列。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有权威性。文库是国家出版基金资助项目；文库撰稿人的选择面向全国，每一本图书都由该领域的专家学者撰稿；文库的统稿工作由国内权威心理学家和心理健康教育专家负责完成。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有前沿性。文库在全国范围选聘心理学和心理健康教育领域的专家学者撰稿，既可以吸收心理学与心理健康教育的权威理论和最新研究成果，也可以保证所选内容资料贴近时代、贴近生活、贴近实际。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有实用性。文库在强调系统性、理论性、科学性的同时，更加强调实用性。力求做到理论联系实际，给出的理论实用，给出的技术可行，给出的方法可操作。

“新世纪心理与心理健康教育文库”理论性、实用性、资料性、工具性兼备，是心理学与心理健康教育的“百科全书”。它可以作为从事心理与心理健康教育工作的管理者和研究者的参考书、工具书；可以作为心理健康教育教师继续学习、自我提高的自修图书；可以作为心理健康教育教师的培训用书；可以作为师范院校心理与心理健康教育专业的教材或参考书。

我们相信，“新世纪心理与心理健康教育文库”对于从事心理与心理健康教育工作的人士会有所帮助；对于我国的心理与心理健康教育工作会起到推动促进作用；对于促进人的心理和谐、促进社会心理和谐会发挥一定作用。

我们希望，这套文库能够得到广大心理与心理健康教育工作者的认可、接纳。

郑日昌
于京师园

前言

Preface

经过二十多年的努力，心理健康教育已取得显著成绩。中共中央、国务院、教育部多次发文强调心理健康教育的重要性；心理和教育工作者也提出了一些理论和方法，指导高职学校开展心理健康教育。

在学校，心理健康教育的主体是学生，因此教师需要了解学生的心理特点，结合不同年龄段学生的心理成长发育需求，通过丰富多样的教育手段，服务和促进学生的心理健康发展。

心理健康教育越来越受到社会各界特别是学校领导的重视。实施和落实心理健康教育已成为现代学校的标志，成为彰显学校特色的一个重要方面。当前大多数学校聘请了专、兼职心理教师，建立了心理咨询室，开展了各种心理健康教育活动，取得了丰硕的成果。

为了让心理健康教育真正成为素质教育的一项重要内容，必须营造良好的社会氛围，让全社会关注心理健康教育，认识到心理健康教育是有用的、必需的。基于这一想法，我们编写了这本书。编者在参照了大量专业书籍的基础上，根据高职学生心理健康教育的需要，精心选择了七章内容，其中，第一章是心理健康教育绪论，希望读者对高职学生心理健康教育的含义有一个明确认识。第二章至第七章是高职学生心理健康教育的主要内容，并为每方面内容提供了一些切实可行的方法，包括如何从自我意识、学习心理、人际关系、性与恋爱心理、情绪管理与生涯教育等方面培养学生良好的心理素质。

在编写过程中，我们力求将理论与实践铸为一体，将科学性与实用性熔于一炉，不但从含义、内容、途径和方法等方面对高职学生心理健康教育进行了系统、全面的阐述，而且借鉴了现代积极心理学、幸福心理学的思想，不仅安排了学习心理、人际关系、自我意识等常见内容，也安排了性与恋爱心理、生涯教育、幸福教育等社会普遍关注的内容，从而拓展学生的心理学视野，丰富学生的心理学知识，体现了心理健康类图书的与时俱进性。

在编写体例上，本书在每一章的前面列有本章提要、学习重点、重要术语等，引导读者快速了解本章内容；在每一章的后面列有建议参考资料、问题与思考，引导读者更加深入地思考本章的学习内容。

无论对教师的教还是学生的学，我们都努力使本书具有较大的可操作性，使广大读者能开卷有益。

本书编写前由郑日昌提出总体构想，由朱仙桃拟定编写大纲初稿，在参编者充分讨论的基础上确定翔实写作提纲。

各章具体编写分工为：

第一章由王振、郑日昌撰写；第二章由朱仙桃、刘视湘撰写；第三章、第四章由王振撰写；第五章由陆宁撰写；第六章由朱仙桃、郑日昌撰写；第七章由陆宁、郑日昌撰写。最后由朱仙桃统稿，郑日昌审读修正定稿。

本书是集体智慧的结晶，感谢各位作者的辛勤笔耕，感谢开明出版社的大力支持！

在本书编写过程中，我们广泛参考了国内外的相关著作，吸收了有关研究成果，特别是积极心理学、幸福心理学的研究成果，在此致以诚挚的谢意和敬意。

由于编者水平有限，书中难免存在不足和错误之处，敬请广大读者批评指正，以便将来修改和完善。

目 录

Contents

第一章	绪论	1
第一节	心理健康的重要意义与标准	1
第二节	高职生的心理特点与常见问题	7
第三节	高职生心理健康教育的途径与方法	15
第二章	自我与适应	18
第一节	高职生自我意识的发展与培养	19
第二节	高职生的适应与角色转变	29
第三节	高职生常见适应问题的调适	38
第三章	学习与创新	46
第一节	高职生的学习特点及规律	47
第二节	高职生学习能力的培养	54
第三节	高职生创新能力的提升	61
第四章	沟通与交往	70
第一节	沟通对高职生的重要意义	71
第二节	高职生人际交往的特点与原则	76
第三节	高职生沟通能力的培养	81
第五章	幸福与恋爱	96
第一节	高职生幸福因素分析	97
第二节	高职生恋爱面面观	102
第三节	高职生爱与被爱的学习	112
第六章	思维与情绪	124
第一节	高职生的思维发展及其特点	124
第二节	高职生的情绪情感特点	129

第三节	情绪管理及阴阳辩证疗法	137
第七章	发展与就业	155
第一节	高职生生涯发展概述	156
第二节	高职生职业生涯的影响因素	166
第三节	高职生就业现状与问题	169
第四节	高职生就业与创业辅导	179
附录	普通高等学校大学生心理健康教育工作 实施纲要（试行）	191

第一章 绪 论

【本章提要】

随着科技的进步、社会的发展，人们的健康观发生了根本的转变，同时也逐步认识到心理健康对自身生活、工作、学习的影响。健康的心理是我们体验幸福的有力保障，是构建和谐社会的关键支撑。加强心理健康教育，提高公民的心理素质和心理健康水平，既是个人自我发展、自我完善的需要，也是公民道德建设、创建和谐社会的需要。高职生和其他年轻人一样，都是祖国的未来、民族的希望，肩负着祖国未来的建设重任，这就要求当代高职生必须具备良好的心理素质。本章阐述了心理健康的意义及标准，高职学生的心理特点以及常见心理健康问题，并介绍了对高职学生进行心理健康教育的途径与方法。

【学习重点】

1. 了解心理健康的意义及标准。
2. 了解高职生的心理特点。
3. 了解高职生常见的心理健康问题。
4. 了解高职生心理健康教育的途径与方法。

【重要术语】

心理 心理健康 心理健康的标准 高职生的心理特点 心理健康教育的途径与方法

第一节 心理健康的重要意义与标准

有这样的一段话：“只有优异的成绩，却不懂得与人交往，是个寂寞的人；只有过人的智商，却不懂得控制情绪，是个危险的人；只有超人的推理，却不善于了解自己，是个迷茫的人；只有肢体的健全，却不拥有心理健康，是个不幸福的人。”

在这段话中，优异的成绩、与人交往、智商、控制情绪、推理、了解自己等，都与心理有关，心理与心理健康对于我们的人生意义非常重大。

一、心理、健康与心理健康

(一) 什么是心理

“心理”这个词在日常生活中的使用频率越来越高，但什么是“心理”呢？

“心理”是指感觉、知觉、记忆、思维、情感、意志、性格、意识倾向等现象的总称。我们这里所说的“心理”指的是“人的心理”。人的心理是动物心理发展到最高阶段的产物，是在人的社会生产劳动实践中形成的。人的心理包括心理过程和个性特征。

心理过程是指人的心理活动发生、发展的过程。具体地说，是指在客观事物的作用下，在一定的时间内大脑对客观现实的反映过程。心理过程包括认识过程、情感过程与意志过程三个方面，其中认识过程是基本的心理过程，情感与意志是在认识的基础上产生的。

认识过程指人们获得知识的过程，这是人的最基本的心理过程。它包括感觉、知觉、记忆、想象、思维和言语等。

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，引起满意、不满意、喜爱、厌恶、憎恨等主观体验，这就是情绪情感。情感在认识的基础上产生，又对认识产生着巨大的影响。积极的情感能引起人们认识的积极性，使人锐志精进；相反，消极的情感会使人消沉、沮丧，扼杀人们认识与创造的热情。人不仅能认识世界，对事物产生肯定或否定的情感，而且能在自己的活动中有目的、有计划地改造世界。这种自觉的能动性，是人和动物的本质区别。心理学把这种自觉地确定目的、并为实现目的而自觉支配和调节行为的心理过程称为意志过程。

个性特征也可称为人格，指一个人的整个精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总和。个性结构是多层次、多侧面的，是由复杂的心理特征经独特结合构成的整体。这些层次有：1. 完成某种活动的潜在可能性的特征，即能力；2. 心理活动的动力特征，即气质；3. 完成活动任务的态度和行为方式方面的特征，即性格；4. 活动倾向方面的特征，如动机、兴趣、理想、信念等。这些特征不是孤立存在的，而是错综复杂交互联系的，它们有机地结合成一个整体，对人的行为进行调节和控制。

(二) 健康与心理健康

1. 健康的含义

1948年，世界卫生组织（World Health Organization, WHO）提出，健康是一种生理、心理与社会适应都趋于完满的状态，而不是仅指没有疾病和虚弱的状态，它有一些具体的衡量标准：（1）有足够充沛的精力，能从容不迫地应对日常生活和工作的压力，而不感到疲劳和紧张；（2）处事乐观，态度积极，勇于承担责任；（3）善于休息，睡眠良好，精神饱满，情绪稳定；（4）自我控制能

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，能够抵抗一般性感冒和传染病；（6）体重得当，身体匀称，站立时，头、肩、臂位置协调；（7）眼睛炯炯有神，反应敏锐，善于观察，眼睑不易发炎；（8）牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；（9）头发有光泽，无头屑；（10）肌肉、皮肤有弹性，步履轻松自如。

1989 年，世界卫生组织又对原来的健康概念进行了进一步深化，提出健康不只是身体无疾病，健康应包括躯体健康、心理健康、道德健康以及社会适应良好，要求人们从这四个方面综合评价一个人的健康（如表 1-1 所示）。

表 1-1 健康的含义

躯体健康	人体的结构完整，生理功能正常
心理健康	在身体、智能及情感上，与他人的心理健康不矛盾的范围内，个人心境发展的最佳状态
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，创造性地开展工作并取得成就，贡献社会，实现自我

2. 心理健康的含义

对于什么是心理健康，国内外不同学者提出了不同的观点。

《简明不列颠百科全书》对心理健康的定义是：“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，但不是绝对的十全十美的状态。”

国际心理卫生大会对心理健康的定义是：“心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人的心境发展成最佳状态。”

综合国内外各种观点，本书编者认为，健康就是适应，就是机体与环境的动态平衡。对自然环境的适应主要是生理（或身体）健康问题，而对社会环境的适应则主要是心理（或精神）健康问题。心理健康是指个体智力正常，情绪良好，行为适当，在积极认识并改变环境以满足个体需要与努力认识并调整自我以符合环境要求之间，不断取得动态平衡，从中体验到内心的和谐与幸福（郑日昌，1989）。

心理健康不是指一个人对任何事物都能愉快地或无条件地接受，而是指其在对待环境和问题冲突的反应上，能更多地表现出积极的适应倾向。因此，心理健康是一种积极向上的、高效而满意的、持续的心理状态。

二、心理健康的重要意义

对北京市 16 所院校进行的调查分析表明：因心理疾病休学、退学的人数分

别占因病休学、退学人数的 37.9% 和 64.4%；在因心理疾病休学、退学的学生中，神经症患者各占 76.1% 和 54.8%，而神经症中又以神经衰弱为主^①。一些重症的心理障碍不仅会严重地妨碍正常学习，还会导致不良的社会后果甚至轻生。心理健康对每一个人来说都非常重要，对高职生而言，它对学生个人，对家庭、学校和社会都有其重要意义。

（一）心理健康对个体的意义

个体只有在心理健康的条件下，才能够懂得学习、学会生活、关心他人、富有创造精神、适应社会、承受各种压力、经受风险、迎接挑战，更好地发挥自己的聪明才智，从而充分实现自己的人生价值。2003 年浙江大学一名周姓同学因公务员考试失利，杀死主考官；2004 年云南大学马某因人际关系不良，最终残忍杀害四名同学；2007 年中国矿业大学一名学生因被冷落而怀恨在心，对同学投毒泄愤……大学生中因心理不健康而导致违法犯罪的情形屡屡出现，这些人的智力水平比较高，但是心理健康水平比较低，不仅自身没能发挥其人生价值，而且带来了严重的社会危害，白白接受了那么多年的教育。2011 年某高职院校学生因对专业不满意，要求退学未果，从宿舍楼六层纵身而下……可见，心理健康也是高职生身心健康发展的需要。

（二）心理健康对家庭的意义

我们每个人都会因血缘关系和其他个体产生联系，有直系的亲属（如父母、祖父母等），还有旁系亲属（如叔、舅、姑、姨等）。如果一个人自身的心理健康出现问题，也会给大家庭带来不良的影响。2006 年黑龙江某大学一名女生因心理问题，想以自杀来摆脱现实的痛苦，选择跳楼自尽，但她没有摔死，不但心灵的痛苦没有摆脱，而且落下了终生残疾。她的行为使全家人从满怀期待的喜悦中跌入痛苦的泥潭，给全家人笼上了挥之不去的阴影。

（三）心理健康对学校和社会的意义

从学校和社会的角度看，以上所提及的事例从反面说明了心理健康的意义，学生个人的心理健康是接受学校教育的必要前提，心理健康出了问题的学生，很难接受学校的正常教育，这样的学生也影响其他学生的学习，并且还会给学校的正常教学带来干扰，破坏校园的和谐。我们国家正在构建社会主义和谐社会，社会成员的心理健康状况也会影响和谐社会的建设。

三、心理健康的标准及其运用

（一）心理健康的标准

国内外学者通过长期研究，提出了各种心理健康的标准，概括起来主要包括

^① 薛莉彬，孙中秀．浅析当代大学生心理疾病[J]．山西大学学报（哲学社会科学版），1993（03）．

以下几方面。

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。智力正常是人们从事一切活动的最基本的心理条件,也是能够胜任工作或学习任务、适应环境变化的心理保证,是个体心理健康的首要标准。

2. 情绪积极

积极稳定的情绪是心理健康的重要标志。心理健康的人能够经常保持积极、愉快的心境,热爱生活,对未来充满希望;善于控制和调节自己的情绪,遇到挫折时,情绪反应适度并且能够积极面对。如果喜怒无常,遇到一点小事就情绪大起大落,或长时间处于消极情绪状态而不能自拔,则是心理不健康的表现。

3. 意志健全

意志是人自觉地确定目标并支配与调节其行动,克服困难达到预定目标的心理过程。意志健全主要体现在行动上的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面。心理健康的人应该有明确的生活目标,并有坚定的信念和自觉的行动;在各项活动中表现出良好的意志品质;具有充分的自信心、高度的责任感和使命感;能够克服不良习惯,克制不良欲望,抵制不正当的诱惑。如果行动盲目,优柔寡断,动摇不定,任意放纵,则是心理不健康的表现。

4. 人格完整统一

人格完整统一是指人格作为人的整体精神面貌能够完整和谐地表现出来,个人的所想、所说、所做都是协调一致的。这是心理健康的核心因素。人格完整统一的标志是:有正确的信念体系和世界观、人生观,并以此为核心把需要、动机、兴趣、理想及气质、性格、能力统一起来,和谐发展;具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱,表里如一;能够抵制口是心非、阳奉阴违等人格分裂的不良倾向。

5. 自我评价正确

恰当的自我评价是心理健康的主要表现之一。心理健康的人应该有正确的自我意识。自我意识是指个体对自己及自己与周围事物关系的认识和体验,也是个人认识自己和对待自己的统一。个体是在现实环境以及与他人的相互关系中认识自己的。心理健康的人在自我认识方面应有“自知之明”,能客观正确地评价自己,自信、乐观,既不妄自尊大,也不妄自菲薄、自暴自弃;在自我体验方面,自尊、自爱、自我肯定,而不自轻自贱;在自我控制方面,自主、自强、自律,能够促进自我全面发展与完善。

6. 人际关系和谐

人际关系和谐是心理健康的重要保证。心理健康的个体乐于与人交往,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，不卑不亢；能客观评价别人，善于取长补短；宽以待人、乐于助人；交往中的积极态度多于消极态度，交往动机端正。心理不健康的人则会自我封闭，或在与他人交往中经常发生冲突，或因缺乏技巧而无法建立良好的人际关系。

7. 社会适应良好

社会适应能力包括正确认识社会环境及处理个人与环境关系的能力。心理健康的人能与社会保持良好的接触，对社会现状和未来有较清晰、正确的认识；能够主动调整个人与社会现实的矛盾冲突，主动适应现实，与社会保持协调一致。如果不敢正视社会现实，逃避社会现实，甚至出现与社会背道而驰的反社会行为，则是心理不健康的表现。

8. 心理行为符合年龄特征

心理健康的人应该具有与自己年龄相符的认知、情感和行为反应模式。心理健康的高职生应表现为朝气蓬勃、精力充沛、勤学好问、反应敏捷、勇于创新等。如果某个同学整天紧锁双眉、老气横秋，或像小孩子一样喜怒无常，过度依赖别人，甚至行为幼稚可笑，心理、行为经常与实际年龄不符，则是心理不健康的表现。

（二）运用心理健康的标准时应注意的问题

6

心理健康的标准只是一个相对的衡量尺度，它只反映了一个人在适应学习、工作和社会生活方面应具有的基本心理条件，不是心理健康的最高境界。判断一名高职生心理是否健康，要根据上述标准全面、综合地衡量。在具体运用标准时应注意把握以下几点。

1. 心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能等同。心理不健康是一种持续的不良状态，偶尔出现一些不健康的心理和行为不等于心理不健康，更不是患上了心理疾病。例如，一名平时性格开朗、活泼的男同学最近脸上没有了笑容，而且有几夜夜里做梦哭醒了，其表现是否异常？是否心理不健康？如果了解他的家庭情况，知道疼爱他的奶奶刚去世，那么，这名同学的表现就不是异常，而是正常。当然，如果这名同学的这种状态持续好几年，那他的表现就属于异常了。因此不能简单地对自己或他人的心理和行为作出“不健康”的评价。

2. 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。人的心理健康水平可以分为不同等级，从严重的心理疾病到轻度的心理障碍，从心理健康状况一般到心理健康状况良好，这是一个连续的过程。在许多情况下，异常心理与正常心理，变态心理与常态心理这两极之间只有相对标准，没有绝对的界限，只存在程度上的差异。

3. 心理健康状态具有动态性。心理健康的状态并非静止的、固定的，而是动态的变化过程。如果人们不注意心理保健，经常处于焦虑、抑郁的心理状态，

其心理健康水平就会下降,甚至出现心理变态或患上心理疾病;反之,如果有了心理困扰或出现失衡,个体能够及时自我调整或者寻求心理援助,就会很快达到心理健康良好的状态。个人随着自身的成长,积累了丰富的经验,心理健康状况也会有所改变。

4. 心理健康的标准是一种理想的尺度。它可以作为衡量高职生心理健康与否的参照标准,更应该成为高职生追求心理健康的努力方向。

每一名高职生都可以在现有的基础上,经过努力,不断发展和提高自己的心理健康水平,从而最大限度地发挥自身的潜能。

第二节 高职生的心理特点与常见问题

高职生作为青年人中的一个特殊群体,既具有青年人的一般心理特征,又具有其自身的特点。

一、高职生的身心特点

人的心理是如何产生的?心理学工作者普遍认为:心理是人脑对客观现实的反映,心理是人脑的机能。个体的心理是以其生理为前提的,也就是说生理是心理的基础,没有生理基础也就没有心理的产生和发展。我国的在校高职生在整个社会中是一个特定的青年群体,其年龄相对集中在18—21岁,其心理活动特征以其生理发展特征为基础,又受社会环境和教养方式的影响。因此,要了解高职生的心理特点,必须先了解这个阶段的生理特征。

(一) 高职生的生理特征

人在一生中有两次生长高峰:一是从出生到周岁,不论身高还是体重都是成倍地增长,是身高体重飞速增长时期;二是青春期,男女青年不仅身高体重增长迅速,而且身体内部也发生质的变化。女孩子身高增长开始得早,停止得也早。第一次月经前后,生长速度最快,一般长到19—23岁停止。男孩身高增长开始得晚些,但要长到23—26岁才停止。18—21岁的高职生正处于人生历程中生理发育的成熟时期,其生理特征主要表现在以下几个方面。

1. 生长发育形态。青年在22岁左右形态生长发育基本成熟。此时骨骼已全部骨化,身高达最大值;第二性特征的发育在19—20岁彻底完成,四大体态区分明显。

2. 生理功能。进入青年期的人各项生理功能日渐成熟。具体表现为:(1)脉搏频率随年龄的增长而逐渐减慢,18—19岁时趋于稳定。(2)血压方面,收缩压和舒张压都随年龄的增长而增加。收缩压的稳定时间男女都在18—19岁;舒张压的稳定时间却男女各异,男子在18—19岁,女子在15岁以后。(3)在20岁前,肺活量随年龄增长而增大。如,男子从12—13岁起增长加快,19—20岁

起趋于稳定。

3. 身体素质。身体素质包括机体在活动过程中表现出来的力量、耐力、速度、灵敏性和柔韧性等。它们的发展都在青年期进入高峰。据研究,中国青少年身体素质各项指标发展的特点是:男子的发展高峰在19—22岁,23岁后缓慢下降,呈单峰型;女子在11—14岁出现发展的第一波峰,14—17岁趋于停滞甚至有所下降,18岁后回升,19—25岁出现发展的第二波峰,呈双峰型。

4. 脑的发育。童年期以后,脑的形态和功能都已成熟,脑的重量在20岁左右停止增长,大脑兴奋过程和抑制过程的平衡在17—18岁以前完成,18—25岁脑细胞的结构和机能剧烈地复杂化。

(二) 高职生的心理特点

1. 认知能力和言语发展成熟

由于青年期的学习内容和学习方法对学习者的要求发生了质的变化,加上活动范围的扩大,个体的认知能力和言语都有了新的发展。其主要表现是:

(1) 形成十分稳定和概括化的观察力。稳定性和概括化是观察力向成熟发展的重要标志,儿童和少年的观察力虽敏锐,但缺乏概括性,故观察往往不深刻、不全面,同时也不稳定。处于青年初期的高职生由于其抽象逻辑思维能力和注意的稳定性日益发达,他们可借此组织、调节和指导观察活动,因此观察的概括性和稳定性提高。

(2) 获得成熟的记忆力。与少年期相比,青年期的记忆力达到一个新的成熟阶段。从青年初期起,意义识记代替机械识记成为识记的主要手段;识记的目的性增强,有意识记超过无意识记而居于支配地位;记忆效果也进入最佳时期。

(3) 形成高水平的思维能力。从思维类型上看,少年学生的抽象逻辑思维主要是经验型的,在一定程度上仍需具体形象的支持,16—17岁的青年则不同,其抽象逻辑思维由经验型水平急剧向理论型水平转化,及至青年中、晚期,理论型的抽象逻辑思维成为一种成熟的思维形式,并必然伴随辩证思维的发展。在思维的品质上,青年的思维在组织性、深刻性和批判性上都得到高度发展。尤其是他们思维的批判性进一步超过少年时期。他们不仅注意材料本身的正确性,而且逐步学会分析思想方法的正确性。

(4) 有了成熟的言语能力。其主要表现是:青年人的词汇已很丰富,且内容日渐深刻;口语的语音在青年中期基本定型,口语表达中的独白言语趋于完善;书面言语表达基本成熟;内部言语已达到完全“简约化”的水平。

2. 情绪和情感特征

青年人的情绪和情感虽还缺乏成年人的理智,但已趋向成熟和稳定。其主要特征有:

(1) 热情、奔放、容易激动。青年人富于热情,伤感之情易被激发,行动