

GaoZhi XinLi JianKang

高职心理健康

——高职这场“游戏”如何通关

主 编 金友鹏

副主编 费俊峰 周 俊 张 旭


凤凰出版传媒集团

江苏教育出版社

高职心理健康

——高职这场“游戏”如何通关

凤凰出版传媒集团

 江苏教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职心理健康:高职这场“游戏”如何通关/金友鹏主编. —南京:江苏教育出版社,2009.5

ISBN 978-7-5343-9162-0

I. 高... II. 金... III. 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(2009)第 066161 号

- 书 名 高职心理健康——高职这场“游戏”如何通关
主 编 金友鹏
责任编辑 宋 强
装帧设计 李广珪
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏教育出版社(南京市湖南路1号A楼 邮编210009)
网 址 <http://www.1088.com.cn>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
照 排 南京理工出版信息技术有限公司
印 刷 南京新创连环画册印刷有限公司
厂 址 南京江宁滨江开发区盛安大道727号(邮编211178)
电 话 025-66612233
开 本 787×1092毫米 1/16
印 张 14
字 数 230 000
版 次 2009年5月第1版
2009年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5343-9162-0
定 价 18.00元
批发电话 025-83657708,83658558,83658511
邮购电话 025-85400774,8008289797
短信咨询 02585420909
E-mail jsep@vip.163.com
盗版举报 025-83658551

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
提供盗版线索者给予重奖

《高职心理健康》编委会

主 任 马能和

副主任 马 斌 金友鹏

委 员 (以姓氏笔画为序)

万 琳	马 松	王吉东	王亮伟	王笑君
王稼伟	王巍平	刘元良	江跃进	汤成军
许立新	孙庆胜	孙丽芳	杨建良	杨晓华
杨 新	李新中	邱东民	宋民军	宋利华
张希成	张建勋	陆志群	陆春其	陈乃军
陈舒泛	罗靖宇	周 俊	郑英舜	郑 波
赵新东	秦榛蓁	贾 涛	钱 澄	徐荣宽
高国华	高 慰	黄志良	梅向东	曹华祝
曹志宏	符菊成	葛高元	蒋留生	臧其林
潘东标	穆光曙	戴永良		

前 言

世界卫生组织宣称,21世纪全球每5人中将有1人患有不同程度的心理障碍。联合国有关专家也曾预言:到21世纪,没有任何一种灾难能像心理危机那样,带给人们持续而深刻的痛苦。

当我们带着陶醉的心情走进了神往已久的21世纪时,我们豁然发现,不久前的预言似乎全部变成了现实:自然变得精致了,但精致自然对人类的报复也变得更切近了;民族变得文明了,与此同时,民族间的杀戮也变得更高效了;程序抢夺了人们的饭碗,镜头让人们没有了隐私;拥有了更多财富的人们,健康状况似乎大不如前;掌握了更多知识的人们,却变得更加浮躁和焦虑。从政,有说不清的压力;经商,有无止境的压力;求学,有受不了的压力。就连许多不谙世事的小朋友,也在喊“有压力”。于是乎,一部分人便会拼命地寻找自己的精神家园,找呀找呀,终于找到了一个“没有压力”的精神世界——网络。可是不久又会发现,这里也不是世外桃源,过于依赖网络,也会染上新的病:“网瘾”。

在科学技术迅猛发展和物质文明日益发达的今天,为什么人们内心的困惑会越来越多呢?这是因为,作为社会主体的人的心理素质的发展,没有与时俱进,没有与科学文化的发展实现同轨同步。也就是说,面对着日新月异的科学进步,我们还没有做好心理准备,更没有有效的应对策略。

高职生作为准社会人,虽然尚未步入社会,但已经“分享”了来自方方面面的压力:学习不顺导致的心理焦虑,人际关系不良产生的心理烦恼,相互攀比带来的心理失衡,恋爱的心理困惑,择业的心理压力。所有这些都如巨石一般压在他们的心头,成为影响高职生身心健康的问题,也就是我们常说的心理问题。

西方有句谚语:“最后一棵草会压垮骆驼背。”越来越快的现代社会生活节奏,越来越大的社会生存压力,已经严重地影响着高职生的身心健康。如何指导

高职生关注心理健康,维护心理健康,是全面提高高职生素质,培养合格人才的重要课题。

二

有这样的一个故事,读来颇能给人以启迪。

有一个渔人在一处水潭边垂钓,突然发现有人在河上游落水并被冲进水潭里。他便跳进水中把落水者救了上来。没过多久,他发现又有一个人被冲了下来,他连忙又跳入水中把落水者救了上来……

当他筋疲力尽的时候,他却又发现了第三个、第四个和第五个落水者。此时,这个渔人已经手忙脚乱,只能穷于应付了。

晚上,渔人似乎想到了什么。第二天,他离开水潭去了上游。他去告诫人们不要在这里游泳。虽然落水者有所减少,但仍有人无视警告而被冲进水潭,渔人仍然要忙于从水中救人。

晚上,渔人苦思冥想:怎么做才能更有效呢?他决定第二天去教人们游泳。因为人们有了好水性,像他那样,则即使被冲下深水或急流,也能独立应付,不至于再把他累得手忙脚乱了。

于是,他开始教人们游泳。果然,落水者每天还有,只不过不用渔人下水救人了。

这个故事发人深省:整天忙于救人,手忙脚乱,但效果很差。劝阻人们不要游泳,似乎又是不可能的事。与其这样疲于应付,倒不如教给人们适应环境的本领。渔人的智慧不可谓不高。

我们不可能把高职生变成“套中人”,但我们却可以教给他们适应社会和解决问题的本领。积极教育,有效干预,正是高职院校实施心理健康教育的意义所在。

三

《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育工作的意见》指出:“要结合大学生实际,广泛深入开展谈心活动,有针对性地帮助大学生处理

好学习成才、择业交友、健康生活等方面的具体问题,提高思想认识和精神境界。要重视心理健康教育,根据大学生的身心发展特点和教育规律,注重培养大学生良好的心理品质和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折的能力。”培养学生的健康心理,促进学生的积极发展,应该成为当前高等职业教育的重要内容。

江苏联合职业技术学院是全国范围内规模最大、独具特色的高等职业技术学院,分院遍布全省各地。建院以来,为社会输送了大批高素质的技能型人才,受到了用人单位的一致欢迎,为富民强省,实现科教兴国的战略做出了积极的贡献。

近年来,江苏联合职业技术学院认真学习和实践科学发展观,积极实施素质教育工程,在大力发展高职生思想素质和技能的同时,切实做好高职生的心理健康教育,把心理健康教育与德育有机结合起来。许多分院进行了一些有益的探索和尝试,取得了许多宝贵的经验,为培养全面发展的高素质技能型人才奠定了良好的基础。

为了更好地规范和指导高职院校的心理健康教育工作,全面提高高职生的心理素质,促进高职生的全面发展,经过近一年的策划与编撰,《高职心理健康》终于走进校园,摆上案头,与同学们亲密接触了。希望本教材能够有效地为高职生朋友解决心理困惑,维护心理健康,提高心理素质提供一些智慧和帮助。

参加本书编写的人员有马能和、金友鹏、费俊峰、周俊、张旭、蔡美萍、解光夫、陈继红、叶云屹、梅亚萍、郝芳、徐丽英等同志。初稿完成后,由周俊同志负责统稿,并邀请教育行政部门的专家、学者进行了审核,在此向对本书编写提出修改意见的同志表示衷心的感谢。在本书的编写过程中,编写组还得到了江苏省各级教育行政主管部门和各职业院校领导、专家的关心和大力支持,在此一并表示感谢。

本书在编写过程中参考了有关著作和研究成果,因篇幅所限未能一一注明出处,谨向原作者表示歉意。另外,由于编者水平有限,加上时间仓促,疏漏与不妥之处难免,敬请各位专家、教师及读者批评指正。

古希腊得尔斐神庙石柱上刻了一个千古名句:“人啊,认识你自己。”这句话暗示我们,人最大的困惑其实就是我们自己。愚昧的人会被困惑所吞没,智慧的人能够战胜困惑,实现精神的超越。拥有健康的心理是高职生走向社会,创造财富,享受幸福生活的重要保证。

编者

2009年4月

目 录

绪言	1
练级活动 分组讨论	10
第一章 适应新的生活环境	12
第一节 新环境,新生活,心适应	13
第二节 做新生活的主人	17
练级活动 我的生活我做主	23
第二章 做时间的主人	26
第一节 时间管理及其意义	27
第二节 你是否善用时间	29
第三节 时间管理中的常见问题	30
第四节 时间管理的技巧	33
练级活动 个人声明书	37
第三章 聚焦人际交往	38
第一节 人际关系的建立	39
第二节 人际吸引的秘密	44
第三节 人际交往中的心理障碍	48
第四节 积极改善人际关系	53
第五节 人际冲突处理策略	58
练级活动 绘制自己的人际财富图	63
第四章 识别与预防心理障碍	65
第一节 心理问题及其鉴别方法	66
第二节 职业院校学生的常见心理问题	68

第三节	热爱生活,珍爱生命	72
练级活动	团体心理游戏——心中的塔	77
第五章	追求健康的情与爱	78
第一节	如何与异性相处	79
第二节	爱情心理	84
第三节	性心理	93
练级活动	男生眼中的女生和女生眼中的男生	99
第六章	做学习的主人	101
第一节	学习与心理健康的关系	102
第二节	职业院校学生常见学习心理问题与调适	106
第三节	考试期间的心理健康维护	109
练级活动	设计我的学习方案	113
第七章	学会与压力共处	116
第一节	认识压力	117
第二节	压力与挫折应对	119
第三节	压力缓解	125
练级活动	寻找应对压力的金钥匙	128
第八章	我的生涯我做主	130
第一节	美丽新世界——认识生涯	131
第二节	生涯的十字路口——生涯发展困惑	135
第三节	我的生涯我做主——职业生涯规划内容	140
第四节	学业生涯设计——职业生涯的助跑期	147
练级活动	职业兴趣测试	150
第九章	别让互联网陷阱靠近你	156
第一节	职业院校学生与互联网	157
第二节	常见互联网心理障碍	163
第三节	职业院校学生健康网络心理的养成	166

练级活动 正确使用网络,抵御陷阱诱惑	168
第十章 塑造健康的自我形象	170
第一节 良好的自我形象是成功的基础	171
第二节 关于自我发展的渐成说	173
第三节 自我形象与心理健康的关系	175
第四节 完善自我的有效方法	178
练级活动 审视职业特征,设计自我形象	181
第十一章 做情绪的主人	182
第一节 情绪概述	183
第二节 培养和保持良好的情绪	187
第三节 常见的消极情绪及调适	192
练级活动 情绪测试	196
第十二章 注重个性培养,塑造和谐人生	199
第一节 解析人的个性	200
第二节 性格决定命运	205
第三节 性格优化的策略	207
练级活动 完善个性,成就未来	210
参考书目	211

绪 言

高等职业教育肩负着我国高等教育改革与发展的历史使命,承担着为社会培养实用型、技能型人才的重任。现代社会需要的人才既要有丰富的专业知识、较强的技术技能,又要有健康的身体和良好的心理素质。但由于各种因素的影响,在职业院校学生中出现了不容忽视的心理问题。当前我国高职学生普遍存在的心理问题主要有以下几个方面。

1. 成就动机不强,有“混”的心理。高职生正处于从中学到就业的过渡时期,尚未摆脱中学阶段应试教育的影响,普遍存在惧怕考试的心理。同时,高职生心里普遍存在着一种“考试失败者”的阴影,他们带着失落与无奈踏入校门,没有了升学的压力,就业又似乎很遥远,便失去了奋斗的目标。因此,有一部分高职生只想在校学习几年,“混”一张毕业文凭,学习对于他们而言也是“六十分万岁,多一分浪费”。另外,也有一些高职生在初中的时候就是一个“舅舅不疼,姥姥不爱”的角色,他们习惯了“做一天和尚撞一天钟”的生活,缺乏进取心。

2. 自信心不足,有较强的自卑心理。高职院校的学生大多中考分数相对较低,有不同程度的自卑感。有的高职生对自己的能力缺乏信心,对自己所选择的学校和专业也不抱多大希望;有的高职生带着怀疑和不解走入学校,导致他们对自己的学习、人际交往以及个人成长都缺乏自信;有的总感到一切不如别人,过低评价自己的智力和能力,看不到自己的长处和闪光点,导致学习兴趣不浓,对自己的前途感到渺茫。

3. 有独立愿望,但依赖心理较重。告别中学,摆脱了父母的监督,进入了相对自由和开放的环境,高职生的独立意识开始增强。一方面,他们认为自己已经是成年人,说话和行事都力求带有成人的味道,凡事都想依靠自己的力量,处处想显示个人的意志;另一方面,经济上的不独立阻碍了独立意识的发展。对长辈过多地干预他们的事情时又会反感。与此同时,当今的高职生大部分都是独生子女,是父母的“掌上明珠”,父母只要子女成绩好,其他一切包办形成的“饭来张口,衣来伸手”的生活习惯,使不少高职生的依赖心理相对较重。

4. 情绪易冲动,有偏激行为。高职生正处于由青春期向青年期过渡的时期,

充满激情,容易冲动。由于高职生还不善于很好地控制和调节自己的情绪,自我监督能力也不强,容易出现暴躁、激愤、狂怒等,甚至表现出某些越轨行为,做事不计后果,但事后又会后悔。

一、为什么用“游戏”来比喻高职生活

游戏,通常被人们看做日常休闲的一种方式。对于学生来说,玩是他们的天性。前苏联教育家马卡连柯认为:“游戏在儿童生活中具有与成年人的生活、工作和服务同样重要的意义。”但是经常有人抱怨学生沉溺于游戏。如果用游戏来比喻高职生活,那么让我们来看看游戏对于高职学生意味着什么。

(一) 游戏的意义

青少年与游戏关系密切,这是挡不住的发展趋势。在游戏中,真实和幻想之间的界限非常模糊,任何真实世界的东西,都可以想象成自己所希望的内容,让参与游戏的人得以在“真”与“假”之间尽情地驰骋,使他们感到自己是游戏世界里的“主宰者”,掌握着游戏世界中的各种变化,随着自己的心情起伏,决定游戏的大千世界。

游戏的意义还在于它是一种宝贵的“学习”,能引发人主动积极的学习活动。游戏中的人思维活跃、精神放松、善于发现和解决问题,相对于教学的“有心栽花”,游戏就像是“无心插柳”,一方面能使人在偶然和随意中学习更多的内容,另一方面也给了游戏者幸福和愉悦的感受。

高职学生处于青春期,是个体走向独立和成熟的关键时期,也是身心发展急剧变化的时期。这一时期形成的观念、态度和经验将对今后的人生发展产生重大影响。而在真实与虚拟相结合的环境中成长,对个人的成长非常重要,对人的价值观、人生观都有着直接的影响。

(二) 游戏的正向功能

玩游戏可以放松学习的紧张压力,获得玩的享受和快乐,是一种自我调节的方式。长期以来,许多家长、老师往往只要求学生成绩好,由此带来的直接后果是学生的心理压力过大。面对繁忙的学习环境、强大的升学压力,很多埋头苦读的孩子甚至出现由于学习压力过大而导致精神高度紧张焦虑的状态。因此,适当地玩游戏放松一下是一种可取的调节手段。有的时候一台电脑、一张光碟,带来的是无比丰富的游戏形式和游戏内容。坐在家中,按照自己的想法统领军队、操纵股市、广交朋友……变化多端的游戏,满足了学生在紧张学习压迫下的成就感、新奇感和紧张刺激感等心理需要。

玩游戏可以充实学生的课余时间,锻炼学生灵活的应变能力。现代社会的文明往往给予孩子的是一个独立、封闭的个人小天地,生活中缺少同龄的玩伴。而青少年正处于长身体、长知识的旺盛时期,如适当参与网络游戏可以锻炼自己各个方面的才能,更重要的是随着游戏内容的不断变化,成败得失都掌握在自己手中,犹如亲身体验,为自己的课余时间增添色彩。特别是现在社会上开发的三维动画游戏,设计精巧,事态的发展具有不可预见性,随机的场景变化多种多样,要求游戏者具有清醒的头脑、灵活的键盘操作、及时的判断等多方面的能力。所以说游戏在提高学生的应变能力方面具有不可低估的作用。

玩游戏对开阔视野、丰富知识很有益处,同时还能开发学生的智力。比如上网在某种程度上可以学到许多电脑的操作技巧和一些专业的网络知识,网络游戏的掌握熟练程度和娴熟的电脑操作是分不开的。在玩的同时,对电脑的操作技巧提高也会有帮助。学生还可以参与游戏程序的设计和修改,让游戏的发展随着自己的想法去实现,体验游戏程序的无穷魅力,甚至可以激励学生自己去编程开发属于自己的游戏,既能提高学生的动手能力,又能培养他们的创造意识。

(三) 为什么高职这场游戏要通关

高职生活是人生的转折点。跨入高职后,高职新生扮演的社会角色、所处的生活环境、学习特点及所面对的人际关系等都发生了很大的变化。初中那种“两耳不闻窗外事,关起门来死读书”的生活方式不复存在,取而代之的是自学和独立思考、自己掌握学习和作息时间以及丰富多彩的课余活动等;高职生还要独立面对学业上的压力、生活上的琐事,以及来自不同地方、性格各异的同学……这些挑战从不同方面磨炼着一个人的心智,塑造着一个人的人格,也记载着一个人成长的心路历程。

进入高职学校并不是学生的最终目的,高职只不过是步入职业生涯前的充电加油站。事实上,许多在校高职学生并不在意自己以后会做什么,也不清楚自己能够做什么,更没有考虑过筹划自己的未来。直至临近毕业就业时才像《大话西游》中的男主角那样感慨:“曾经有一次好好的高职生活放在我面前,我没有去珍惜。直到五年后毕业了,我才后悔莫及。人世间最痛苦的事莫过于此,如果上天能给我再来一次的机会,我一定会从开始就规划自己的职业生涯……”

高职生活同时也是人生的竞技场。高职生已具有一定的自我观察、自我分析和自我证明能力,在社会化和自我确立的过程中,不仅是教育的客体,而且是教育的主体。加强自我教育是高职生发展积极的自我概念、完善自己个性的有效途径,应让学生在生活体验中感悟,在感悟中成长。

二、游戏基本要求

(一) 高职学生的角色和任务定位

“空虚啊，郁闷啊！”这是很多高职学生的口头禅。他们总觉得没事做，很无聊。他们除了上课以外，就是睡觉、上网；有的甚至连课也不上，过着犹如“猪”一般的生活。归结原因，他们没有了目标，失去了方向。高职不像高中一切都是为了高考，学生似乎失去了不停努力、不断学习的动力，感到无所适从、不知所措。

在高职生活中，树立一个目标非常重要。目标是人对未来生活的向往和追求。托尔斯泰曾说过：“理想是指路明灯，没有理想就没有坚定的方向，而没有方向就没有生活。”高职生的目标是他们人生职业理想得以实现的精神支柱，它对促进高职生在学业上奋发进取，顽强拼搏，锲而不舍地充实、完善自我，实现未来人生的职业目标有积极的促进作用。所以，如果你想使自己的高职生活过得忙碌、充实的话就树立一个目标吧！

遇到抉择时，目标是最好的天平。正确的目标成为高职生成人、成才、成业的不竭动力。孙中山先生曾说过：“凡职业无论大小，官阶无论高卑，若不能立志，虽做皇帝，做总统，亦无事可做；若能立志，则虽做一小官，做一工人，亦足以成大事。”

高职生因为考分低或家长所逼，在开始的时候进入到一个自己不太熟悉或不太情愿进入的学习领域和专业领域，往往会感到遗憾，但换一个角度看，这又何尝不是给自己增加了一个探索人生的空间呢？因此，必须调整心态，从零开始。刚进入高职大家机会均等，站在同一起跑线上，但至于最后的结果如何，全看自己的努力。所以，必须适应这种转变，克服失落感和自卑感，对成才要充满信心。只要努力进取、细心钻研，就会逐渐热爱新的专业并全身心地投入其中。正像王国维所说的：古今大事业、大学问者，必经过三种境界：“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”，此第一境也；“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”，此第二境也；“众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”，此第三境也。

总之，高职生与中学生所处的环境不同，所担当的社会角色也有所不同。进入高职院校，也就意味着独立走向社会的开始。在这个新的起点上，为了给自己的人生奠定基础，需要摆脱依赖、等待和犹豫，树立自信、自律、自立、自强的精神。面对新的生活环境，高职生随时都可能遇到过去所没有遇到的问题、矛盾和困惑。过去没有接触过的人，需要去交往；过去没有做过的事，需要学着去做；过去没有遇到过的问题，需要自己去解决，因此必须学会虚心求教、细心体察。任

何能力都是在实践中积累起来的,都有一个从不会到会、从不熟练到熟练的过程。生活是最好的老师,从生活中的实践出发,克服依赖的思想,培养独立思考和解决问题的能力。

(二) 高职的游戏目标——健康成材

个体出生后必须经过一系列发展阶段才能走向成熟,即生理基本成熟、智力达到高峰、情绪基本稳定、行为能够自控,成为一名能独立承担社会责任的社会成员。生理发育成熟并不等于已经成为一个真正的成人,成为一个真正的成人同时还需要具备成人的意识和成人的责任。在这个时期,高职学生大多会出现生理上的快速变化与心理不成熟、独立性与依赖性并存、自我形象的追求与自我评价能力不高等方面的矛盾。由于缺乏必要的思想准备,可能会出现短暂的不适应,体验到焦虑、紧张、恐慌与不安。因此,高职阶段一项很重要的任务就是达到心理上的成熟。

高职阶段是掌握专业知识技能和个人自我发展完善的重要时期,两大任务并驾齐驱,缺一不可。自我发展涉及的领域很宽,包括自我评价、社会适应、人际交往、情绪管理、挫折应对、科学思维、团队合作、婚恋态度、潜能开发、求职择业等,重视的是个人全面、健康和均衡的发展。从个体发展的角度看,高职学生正处于青年期迈向成年期的过程,这一发展特点决定了高职生活将是个体逐渐走向成熟、走向独立的重要历程。高职期间,每个学生都将面临一系列的人生重大课题,如专业知识储备、智力潜能开发、个性品质优化、思想道德修养、就职择业准备、交友恋爱等。而这些人生课题的完成,与高职学生的心理健康有着密切的关系。

在应试教育模式下,由于考试的压力,学校只重视学习,教师的注意力也主要放在知识的传授方面,很少着眼于学生的情绪、意志、自我形象和性格的培养,学生的注意力也主要集中在如何取得好成绩。进入高职后,面对生活和环境的新变化,面临着学习、交友、恋爱、就业、成长、发展等种种课题,来自于社会的、家庭的、学校的各种矛盾与自身成长发展中的矛盾交织在一起,高职学生极易产生心理困惑。内心的冲突与矛盾若得不到有效疏导和合理解决,久而久之就可能形成心理障碍,轻则影响学习效率,重则妨碍正常的生活和学习。

要健康成材,当前高职学生需要在心理健康方面做到以下几点。

1. 能保持对学习较浓厚的兴趣和较强烈的求知欲望

智力正常是人一切活动的最基本的心理条件。学生主要的任务是学习,学习也就是高职生活的主要内容,所以高职学生对学习的态度决定着其生活的质

量。但这并不意味着只有门门功课都很优秀的人心理才健康,即使他功课只有六七十分,但能保持一种比较稳定的情绪,其心理也是健康的。心理健康的学生珍惜学习机会,求知欲望强烈,能克服学习中的困难,学习成绩稳定,能保持一定的学习效率,能从学习中体验到满足与快乐。因此对学习的态度反映一个人心理健康的状态。

2. 能保持正确的自我意识,接纳自我

自我意识是人格的核心,是人对自己以及自己与周围世界关系的认识和体验。人贵有自知之明,心理健康的学生了解自己,接受自己,自我评价客观,既不妄自尊大去做力所能及的工作,也不妄自菲薄而甘愿放弃可能的发展机会,自信乐观,生活目标与理想切合实际,不苛求自己,能扬长避短。

3. 能协调与控制情绪,保持良好的心境

情绪影响人的健康,影响人的工作效率,影响人际关系。所谓控制情绪,就是要让情绪适度,要变消极为积极。心理健康的学生能经常保持愉快、开朗、乐观满足的心境,对生活 and 未来充满希望。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验,但能主动调节;同时能适度表达和控制情绪,胜不骄,败不馁。

4. 能保持和谐的人际关系,乐于交往

人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的学生乐于与他人交往,能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处,能分享、接受和给予爱和友谊,与集体保持协调的关系,能与他人同心协力,合作共事,乐于助人。心理健康的高职学生不仅有许多普通朋友,还会有一两个知心朋友。在交友中他会感受到人生特有的幸福体验:他为能帮助和促进朋友的进步而由衷地高兴,又会为从朋友那里获得鼓励、信任、支持和抚慰而感到欣喜与慰藉。

5. 能保持完整、统一的人格品质

人格指人的整体精神面貌,人格完整指气质、能力、性格和理想、信念、人生观等人格构成要素平衡发展。心理健康的学生,所思、所做、所言协调一致,具有积极进取的人生观,并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。如果个体内心冲突矛盾大、不稳定,就不能叫心理健康。

6. 能保持良好的环境适应能力

环境适应能力包括正确认识环境以及正确处理个人和环境的关系。心理健康的学生在环境改变时能面对现实,对环境作出客观的认识和评价,使个人行为符合新环境的要求;能和社会保持良好的接触,对社会现状有清晰的认识;能及时修正自己的需要和愿望,使自己的思想、行为与社会协调一致。有的同学进入

高职,一两个月就能适应新环境,但也有人半年甚至一年都适应不了,其原因就是个人适应能力的差别。

7. 心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段,都有相应的心理行为表现。心理健康的人认识、情感、言行、举止都符合他所处的年龄段。心理健康的高职学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

三、游戏攻略

面对生活环境、内容的变化,学习要求和目标的变化,交往对象、规范的变化,社会职能、社会角色的变化,作为一名高职学生,你是否具备与这些变化相适应的心理素质?如何更好地认识自己和社会,扬长避短,发挥潜能,开发创造力,增强社会适应性,不断探询、肯定、发展和超越自我……本书将通过下列游戏元素帮你解决这些问题。

(一) 游戏主要板块——四个学习

联合国教科文组织 1996 年提出的“学习:内在的财富”(Learning: The Treasure Within)宣言中提出四个学习:

- 学习认知(Learning to know)
- 学习做事(Learning to do)
- 学习与人共同生活(Learning to live together)
- 学习生存(发展自己)(Learning to be)

基于此,我们设计了高职学生健康成长的四个板块。

游戏主要板块 1——学会生活

目标:

善于利用现有资源,合理安排各项生活。

游戏主要板块 2——学会做人

目标:

沟通无障碍,有助于学习知识,有助于个性完善,有助于身心健康。