



“十二五”职业教育国家规划教材
经全国职业教育教材审定委员会审定

大学生心理 健康教育

(第二版)



DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

■ 齐舒 李艳清 主编

江苏凤凰教育出版社 凤凰职教



“十二五”职业教育国家规划教材
经全国职业教育教材审定委员会审定

大学生心理 健康教育

(第二版)

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编:齐 舒 李艳清
副主编:罗大中 龙海燕 吕 静
周睿媛 李爱冰 李 焱

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 齐舒, 李艳清主编. —2 版.
—南京: 江苏凤凰教育出版社, 2017. 8

ISBN 978-7-5499-6558-8

I. ①大… II. ①齐… ②李… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等学校-教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 155294 号

书 名 大学生心理健康教育(第二版)

主 编 齐 舒 李艳清
责任编辑 杨小军
出版发行 江苏凤凰教育出版社
地 址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出 品 江苏凤凰职业教育图书有限公司
网 址 <http://www.ppve.cn>
照 排 南京锦虹图文制作中心
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司
厂 址 扬州市江阳工业园蜀岗西路 9 号, 邮编: 225008
电 话 0514-85868855
开 本 787 毫米×1 092 毫米 1/16
印 张 20.25
版 次 2017 年 8 月第 2 版 2017 年 8 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5499-6558-8
定 价 39.50 元
批发电话 025-83658830
盗版举报 025-83658873

图书若有印装错误可向江苏凤凰职业教育图书有限公司调换

提供盗版线索者给予重奖

再版前言

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等职业技术人才是高等职业院校的历史责任。我们清楚地看到,教育改革和社会发展给高职大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,高职大学生面临的学习、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。不稳定的情绪状态对高职大学生的学习生活造成干扰和冲击,使他们不能以充沛的精力投入到知识技能的学习当中,影响他们的健康成长和成才。因此,加强高职大学生心理健康教育,使高职大学生身心健康发展,是高职院校的一个重要任务。

教育部在2011年5月颁布了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,进一步阐明了在高校发展心理健康教育的重要性和紧迫性,明确了大学生心理健康教育的基本内容和教学模式、教学方法。2012年8月,凤凰出版传媒集团职业教育出版中心组织全国高职高专心理健康教育专家精心编著了《大学生心理健康教育教程》一书,该教材根据教育部《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,同时针对高职院校大学生的身心特点和实际思想情况来编写,由于体例新颖、内容实用、可操作性强,受到各界的欢迎,并被立项为“十二五”职业教育国家规划教材,通过了全国职业教育教材审定委员会的审定。

《大学生心理健康教育》全书共分十二章,内容包括心理健康概述、心理适应、学习心理、自我意识的协调与发展、恋爱与性心理、健康人格的塑造、和谐人际心理、情绪控制、挫折与压力应对、网络活动与干预、职业心理适应与生涯规划、心理危机干预等。本次再版,对教材中不完善的内容作了修改,教材中的案例结合时代背景做了更新,加入了“校园贷”“低头族”“微信时代”“网络主播”“手游”“网游”“网约”等当下困扰大学生的热门话题。同时制作了数字化教学资源,在教材中相应位置扫描二维码可点播微课、心理情景

剧、网络微视频等,适应了当前信息化的教学手段。

本书是集体智慧的结晶。第一版由中共沈阳市委教科工作委员会齐舒任主编,沈阳广播电视大学罗大中任副主编,黑龙江广播电视大学赵荔、沈阳广播电视大学崔丹、中国医科大学高职院刘琳琳、沈阳广播电视大学黄金梅、沈阳广播电视大学罗爱军、黑龙江广播电视大学张慧、沈阳药科大学于娜、沈阳广播电视大学李实、辽阳市教师进修学院王学奇参与编写,全书由罗大中统稿,齐舒审定。

再版工作中,教材的完善更新和立体化数字资源建设由云南保山中医药高等专科学校李艳清负责,西双版纳职业技术学院龙海燕、德宏师范高等专科学校吕静、昆明卫生职业学院周睿媛、云南水利水电职业学院的李爱冰、昆明医科大学刘倩倩和张媛、昆明冶金高等专科学校邹顺乾等参与了编写修订以及数字化教学资源的制作。

本书在编写过程中,参考和借鉴了国内外本领域的许多论著和教材,在特别是一些来自网络的心理情景剧,虽然我们努力联系,但仍无法找到原始作者,在此向被提名或未被提名的引文作者致以衷心的感谢!

在编写的过程中,尽管我们力图作一些积极的探索,但由于编者水平所限,本书不妥之处在所难免,欢迎读者批评指正。

编者

2017年8月

目 录

第一章 构建美好的心灵港湾

——健康心理 快乐人生

- 第一节 心理健康与高职大学生成长 3
- 第二节 高职大学生的心理发展特点及心理问题 11
- 第三节 高职大学生心理健康教育的意义和功能 19

第二章 站在人生的新起点

——学会适应 学会生存

- 第一节 适应的含义 28
- 第二节 高职大学生的角色转换与心理调适 32
- 第三节 高职大学生有效的心理适应途径 39

第三章 走向完善的自我

——悦纳自我 完善自我

- 第一节 自我意识概述 51
- 第二节 高职大学生自我意识中自卑心理的调适 62
- 第三节 高职大学生要学会完善自我 70

第四章 做学习的主人

——学会学习 优化能力

- 第一节 学习与高职大学生心理健康的关系 81
- 第二节 高职大学生应切实掌握科学的学习方法 87
- 第三节 高职大学生常见的学习心理困惑及其调适 93
- 第四节 高职大学生良好学习心理的培养 103

第五章 塑造健全的人格

——外树形象 内塑品格

- 第一节 人格的内涵 110
- 第二节 高职大学生的健全人格模式 114
- 第三节 高职大学生人格发展中的问题 118
- 第四节 高职大学生如何塑造健全人格 124

第六章 学会自我控制

——控制情绪 摆脱困扰

- 第一节 情绪、情感、情商与心理健康 136

第二节	高职大学生的情绪	140
第三节	高职大学生常见的情绪困扰及自我调节	142
第四节	培养良好的情绪	156
第七章	学会用“心”交往	
一	人际和谐 受益终生	
第一节	高职大学生人际交往概述	163
第二节	高职大学生常见人际交往心理障碍及调适	173
第三节	人际交往的原则和技巧	182
第八章	挫折与压力面前的坚强	
一	普遍意义 学会坚强	
第一节	挫折的心理概述	191
第二节	高职大学生的挫折心理	196
第三节	高职大学生提高挫折承受力的方法	203
第四节	压力应对	210
第九章	恋爱也需要学习	
一	健康文明 爱情真谛	
第一节	高职大学生的性心理	216
第二节	培养和维护健康的性心理	220
第三节	高职大学生的恋爱心理	225
第四节	爱的能力需要学习和培养	232
第十章	虚幻的“世外桃源”	
一	克服障碍 健康上网	
第一节	睁开慧眼看网络	240
第二节	网络与高职大学生	247
第三节	高职大学生常见网络心理障碍及其调适	254
第十一章	生涯规划与美好人生	
一	规划未来 享受人生	
第一节	生涯规划与人生发展	265
第二节	高职大学生职业生涯规划设计	269
第三节	高职大学生择业心理误区	274
第四节	高职大学生择业求职心理调适	277
第五节	高职大学生的生活方式与消费心理	283
第十二章	让生命充满阳光	
一	珍爱生命 健康成长	
第一节	生命的意义与珍爱	292
第二节	高职大学生心理危机与自我干预	300
第三节	高职大学生如何应对心理危机	307
参考文献	316

构建美好的心灵港湾

——健康心理 快乐人生

现代社会的生活、工作节奏日益加快,很多人都感到不堪重负,同时,越来越多的人只追逐生活上的满足与享受,而忽略了重要的心理健康,尤其是高职大学生。殊不知一个人的心理健康与他的成就密不可分。作为现代社会组成部分,在高职院校生活和学习的的大学生作为一个特殊的社会群体,还有许多特殊的问题:如对新的学习与任务的适应问题,专业的选择与学习的适应问题,理想与现实的冲突问题,人际关系的处理与学习问题,恋爱中的矛盾问题以及对未来职业的选择问题等等,都十分敏感。这一切都将影响学生的心理健康。现在的一些高职大学生,太过于盲目乐观,他们从未意识到自己的心理正一天天向亚健康靠近。人的健康包括身体健康和心理健康两个方面:身体的健康是指人的身体符合人的正常生理现象,也就是我们平常说的没有疾病的发生;心理的健康至今为止好像还没有确切的定义。其实,心理健康说到底是一种人生态度。心理健康的人,会以积极的眼光看待世界,看待周围事物。有一个健康的心理才能迎接生活和学习中的各种挑战。



活动任务书

活动名称	做一名心理健康的大学生	姓名		完成时间	
目 标	1. 分析一下在自己身上有哪些问题属于心理健康障碍问题 2. 通过分析影响心理健康的因素,找出克服的途径				
任 务	1. 对照大学生心理健康标准,找出自身存在的问题 2. 对自身存在的问题进行分析,并进行总结				
实施过程	1. 掌握大学生心理健康的基本知识 2. 应用所学的知识对自己进行分析 3. 和同学或老师进行交流				
注意事项	要紧紧围绕自身的问题,对自己进行客观的分析,不能无中生有				
组员及 分工情况	队号		队长		
	队员				
	任务分工				



热身小测试

- 大学生心理健康日是 ()
A. 5.25 B. 5.26 C. 4.25 D. 6.26
- 按照心理学的观点,大部分心理问题来源于 ()
A. 家庭内部 B. 社会环境
C. 人际关系的处理 D. 自身的内部冲突
- 抑郁症最主要的表现是 ()
A. 敏感而多疑
B. 心境低落
C. 有自杀的念头
D. 经常感到疲劳,精力不足,做事力不从心
- 健康的新标准包括 ()
A. 身体健康 B. 精神健康
C. 良好的人际关系 D. 社会适应功能良好



身边的故事

某高职院校一名大三女生,在老师和同学的眼里,她是一个懂事、能干并且十分精明

的同学,作为学生干部更能尽职尽责地为同学服务、为班级做事、替老师分忧。但是由于性格外向,长得漂亮,还乐于交际,使得该同学颇受男同学喜欢。也正是因为很有男生缘,使得她经常被感情的问题所困扰。有一段时间她经常很晚才回到寝室,偶尔还有逃课现象,即使上课的时候也经常精神不集中,学习成绩下滑很快,工作态度也不像以前那么积极。由于无法自行处理个人的感情问题,学习态度散漫,成绩下滑,这也使她更加焦躁不安,动不动就与同学发生矛盾。与寝室同学产生了隔阂,也觉得寝室同学排斥自己。后来她觉得班上同学也不支持她工作,什么工作都很难开展,甚至和班上同学发生口角和争执。为此,与她关系较好的同学也找她谈过,想看看能否找到问题的根源,但是她却以一种不以为然的態度,始终不能认识到自己的问题。她仿佛一只小刺猬,只要谁要帮她分担,替她解决问题,她都会很反感。



专家案例点评

造成该同学的精神面貌发生变化、学习成绩下降甚至与同学交往难以合群的现状,其原因是多方面的。首先,以往的教育更多的是偏重于知识的教育,没有更多地涉及道德教育,尤其是正确爱情观的树立更是缺乏,为此,使她一开始接触情感问题就处于混沌状态。其次,与寝室部分同学或班上同学相处得渐渐格格不入,主要原因是认知偏差所致,认为同学是故意排斥自己,最后发展到拒绝别人的帮忙。



知识直通车

第一节 心理健康与高职大学生成长

一、科学的健康观

健康是人类生存和发展的最基本条件,是人生第一财富。因此人们最常说的祝辞就是“祝您健康”。可是什么是健康呢?有人说无病就是健康,也有人说身体强壮就是健康。其实,健康的概念远非人们理解的这么简单。1948年,世界卫生组织(WHO)成立时,在其宪章中就认为“健康乃是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态”。1989年,该组织又为“健康”下了新的定义:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好的道德健康。”而后,它又提出了身心健康的八大标准,即“五快”、“三良”。“五快”是指食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。“三良”指良好的个性、良好的处世能力、良好的人际关系。

可见:健康不只是没有疾病和不虚弱;能够抵抗疾病只是健康的一个部分;健康包括

Chapter 1

Chapter 2

Chapter 3

Chapter 4

Chapter 5

Chapter 6

Chapter 7

Chapter 8

Chapter 9

Chapter 10

Chapter 11

Chapter 12

生理、心理、社会适应以及道德等多个层面。一个人生理、心理和社会适应,都处于完满状态,才算是真正的健康。健康应是生理健康和心理健康的协调统一。

那么,心理健康的概念是什么呢?心理健康是指一种持续的积极发展的心理状况,在这种状况下主体能作出良好的适应,能充分发挥身心潜能,而不仅是没有心理疾病。

从这一概念可以看出,心理健康有两层含义:其一是没有心理疾病,这是心理健康最起码的含义,如同身体没有疾病是身体健康的最基本条件一样;其二是具有一种积极发展的心理状态,这是心理健康最本质的含义,它意味着要消除一切不健康的心理倾向,使一个人的心理处于最佳状态。



▲ 扫码观看

小贴士

心理学家对心理健康的概念有以下几种说法:

“心理健康是指人们对客观环境具有高效、快乐的适应状况。心理健康的人应保持稳定的情绪、敏锐的智能,适应社会环境的行为。”

“心理健康是指在知、情、意、行方面的健康状态,主要包括发育正常的智力、稳定而快乐的情绪、高尚的情感、坚强的意志,良好的性格及和谐的人际关系等。”

“心理健康是指人的一种持续的心理状态,主要是在各种情况下能作良好的适应,具有生命的活力,能充分发挥其身心的潜能。”

二、心理健康标准

心理健康有无具体的标准呢?这是一个比较复杂的问题。因为人类迄今还难以像检查躯体健康那样检查心理健康。躯体健康与否可以通过体温、脉搏、血压、心电图、肝功能等一系列科学客观的检查,有完整、清晰、科学的客观数据做标准,健康与否结果一目了然。而心理学是一门古老而年轻的发展中的学科,许多心理现象和规律尚处于未知或知之不多阶段,同时又受不同的社会文化背景、民族特点、经济水平、意识形态、学术思想导致的不同认知体系、价值观念的影响,致使迄今尚无被世界各国、各民族公认的科学的标准体系。但是半个多世纪以来,世界各国的心理学家从不同角度对此进行了积极的、有益的探索,提出了许多观点,心理健康的几个基本特征已被公认。美国著名的心理学家马斯洛和麦特曼提出了心理健康的10个标准:有充分的安全感;充分了解自己,并能对自己的能力作恰当的估计;生活目标、理想的确定要切合实际;与现实环境保持接触;能保持个性的完整和谐;具有从经验中学习的能力;能保持良好的人际关系;适度的情绪控制和表达;在不违背集体利益的前提下,有限度地发展个性;在不违背道德规范的情况下,适度满足个人的基本需要。

一般来讲,心理健康有如下几个基本特征:

1. 智力正常

智力是人的注意力、观察力、记忆力、想象力、思维力和实践活动能力的综合,是大脑活动整体功能的表现,而不是某种单一心理成分。智力正常是一个人生活、学习、工作的最基本的心理条件。虽然目前还没有发明出完善的智力测定和全面衡量大脑功能的科学方法,但已有不少国际公认的智力量表具有相对科学性和实用性,例如美国的韦克斯勒(1943年)发明的智力测验和法国的比内·西蒙(1908年)推出的智力量表。根据世界卫生组织规定,正常人包括青少年和儿童在内,其智商必须在85以上(韦氏儿童智力量表规定,智商在80以上),这是智力正常的最低要求;70~79是智力缺陷的范围,已属心理缺陷;70以下则属于低能,在心理疾病范畴;智商超过130为智力超常,但亦属心理健康范畴。

2. 较好的社会适应性

这是指个体能够根据客观环境的需要和变化,通过不断调整自己的心理行为和身心功能,达到与客观环境保持协调的和睦状态。它主要表现在以下三个方面:

(1) 具备适应各种自然环境的能力 任何一个心理健康者尤其是青年人,为了某种需要,应该具备在各种自然环境中生存的能力。

(2) 具备人际关系的适应能力 正确对待、处理和协调好各种人际关系,是衡量和判断社会适应性的核心和关键因素,是心理健康的重要标准之一。

(3) 具备适应不同情境的能力 情境一般是指个人行为所发生的现实环境与氛围,有广义和狭义两种。前者是指社会历史进程、国际形势等,后者是指个体心理行为活动时所处的场所、氛围,接触对象的态度、情绪及期待等,如考核、演讲、比武等场合。狭义的情境要受广义的情境所制约和影响。心理健康者能够在不同时空和各种情境中调整平衡自己的心理状态,并充分发挥个人心理潜能和优势,取得事业成功。

3. 具有健全人格

人格是指一个人在社会生活的适应过程中对自己、对他人、对事物在其身心行为上所显示出的独特个性,是一个人具有的稳定的心理特征的总和,又被称为个性(也叫个性心理)。健全的人格是指构成人格的诸要素,如气质、能力、性格、理想、信念、人生观等各方面能平衡、健全地发展。

小贴士

著名的发展心理学家阿尔波特,从人本主义自我实现的需求出发,提出健全和成熟的人格指标:

(1) 有自我扩展的能力 健康的成人能够积极广泛地参与社会活动,有许多兴趣爱好。

(2) 有与他人热情交往的能力 能与他人保持亲密关系,无占有欲和妒忌心;有同情心,能容忍与自己在价值观念和 information 上有差别的人。

Chapter 1

Chapter 2

Chapter 3

Chapter 4

Chapter 5

Chapter 6

Chapter 7

Chapter 8

Chapter 9

Chapter 10

Chapter 11

Chapter 12

(3) 在情绪上有安全感和认同感 能忍受生活中无法避免的冲突和挫折,能经得起突然袭来的打击。

(4) 具有现实性 健康成人看待事物是根据事物实际情况而非自己所希望,是看清情境和顺应它的“明白人”。

(5) 有清醒的自我意识 对自己所有的或所缺的都知晓清楚、准确。理解真实的自我与理想的自我之间的差别,也知道自己与他人对于自己认识的差别。

(6) 有一致的人生哲学 有符合社会规范的、科学的人生观,为一定的目的而生活。在意识形态、信念和生活方面能够对他人产生创造性的推动力。

4. 情绪和情感稳定,能够保持良好的心境

过度的情绪反应,如狂喜、暴怒、悲痛欲绝、激动不已,以及持久的消极情绪,如悲、忧、恐、惊、怒等,都可使人的整个心理活动失去平衡,不仅左右人的认识和行为,而且也会造成生理机能的紊乱,导致各种躯体疾病。而愉快、喜悦、乐观、通达、恬静、满足、幽默等良性情绪,有益于身心健康和调动心理潜能,有利于进一步发挥人的社会功能。因此,保持情绪、情感稳定协调和良好的心境是心理健康的又一重要标准。

一位心理健康者能保持愉快、开朗、乐观的心境,对生活 and 未来充满希望。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极情绪体验,但能主动调节;同时能适度表达和控制情绪,做到喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

5. 有健全的意志和协调的行为

意志是人自觉地确定目标,并支配其行动,努力实现预定目的的心理过程。意志与行为难以分割,没有行为,看不出一个人意志活动的实质,受意志支配和控制的行为称“意志行为”。衡量一个人意志品质的高低、强弱、健全与否,取决于以下四种心理品质:

(1) 自觉性 即对自己的行动的目的和意义有明确认识,并能主动地支配和调节自己的行动,使之符合于自己行动的目的。自觉性强的既能独立自主地按照客观规律支配和调节自己的行为,又能不屈从周围的压力和影响,坚定地完成任务。与自觉性相反的意志品质是懒惰、盲从和独断。

(2) 果断性 是指善于迅速明辨是非,合理决断和执行的心理品质。

(3) 自制、自控性 是指善于促使自己执行已采取的决定,制止和排斥与决定无关的行为,克制自己的负性情绪和冲动行为。

(4) 坚韧性 是指坚持自己的决定,为达到目标百折不挠,克服困难。

正常行为指标是:

(1) 行为大多数是受理智控制而尽量不受情感和非意识支配。

(2) 行为的适应是采取了弹性方式处理问题,而非固执僵化。

6. 心理特点符合心理年龄

每个人都有三个年龄层次,即实际年龄、心理年龄、生理年龄。实际年龄是指人们的自然年龄。心理年龄是指人的整体心理特征所表露的年龄特征,与实际年龄并不完全一

致。人的一生共经历八个心理时期,即胎儿期、乳儿期、幼儿期、学龄期、青少年期、青年期、中年期、老年期。每个心理年龄期都有不同的心理特点,如幼儿期天真活泼;青少年期自我意识增强,身心飞跃突变,心理活动进入剧烈动荡期;老年期心理活动趋向成熟稳定、老成持重,身心功能弹性降低,情感容易倾向忧郁、猜疑。

生理年龄是指生理发育成长的年龄特点,与实际年龄亦不一定完全一致,如营养不良的人生理发育延迟,也就是生理年龄小于实际年龄。

所谓心理特点符合心理年龄指两方面的标准:一是个体的实际年龄必须与心理年龄、生理年龄相符,二是个体的不同心理发育期应表现出与该时期身份、角色相符合的心理特征。

三、高职大学生心理健康

对于高职大学生心理健康的标准应从以下几个方面理解:

一是标准的相对性。事实上高职大学生心理健康与不健康并无明显界限,而是一个连续化的过程,如将正常比作白色,将不正常比作黑色,那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区,世间大多数人都散落在这一区域内。这也说明,对多数学生群体而言,在人生的发展过程中面临心理问题是正常的,不必大惊小怪,应积极加以矫正。与此同时,个体灰色区域也是存在的。高职大学生应提高自我保健意识,及时进行自我调整。人的健康状态的活动在于一个人产生了某种心理障碍,并不意味着永远保持或行将加重,这是一个发展的问题,反映到心理上会形成心理冲突是非常正常的。许多发展性问题是自行解决的。

小贴士

心理问题分类

白	纯白	浅灰色	深灰色	纯黑	黑
程度:健康人格 自信心高 适应力强		各种由生活工 作学习压力而 产生的心理冲 突、心理困惑、 心理烦恼	各种变态人格与人格 异常与障碍 (神经症,人格障碍)		
服务人员:无需		心理困扰 心理咨询师 社会工作者 (心理辅导为主)	心理障碍 心理医师 心理门诊大夫 (药物治疗为主)	精神疾病	精神科医生

▲ 心理健康“灰色区示意图”

Chapter 1

Chapter 2

Chapter 3

Chapter 4

Chapter 5

Chapter 6

Chapter 7

Chapter 8

Chapter 9

Chapter 10

Chapter 11

Chapter 12

心理的“正常”和“异常”之间没有明确的严格的界限。

人的心理及行为是一个由“正常”逐渐向“异常”、由量变到质变,相互依存、转化的连续谱。

心理问题普遍存在,只是每个人程度不同。

二是整体协调性。把握心理健康的标准,应以心理活动为本,考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看,健康的人的心理活动是一个完整统一的协调体,这种整体协调保证了个体在反映客观世界的过程中的高度准确性和有效性。事实表明,认识是健康心理结构的起点,意志行为是人格面貌的归宿,情感是认识与意志之间的中介因素。从心理结构的几方面看,一旦不能符合规律地进行协调运作,可能会产生一系列的心理困扰或问题;从个性角度看,每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理,一个人的个性在没有明显的剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的,否则说明其心理健康状况发生了变化;从个体与群体的关系看,每个人在其现实性上划归于不同的群体,不同群体间的心理健康标准是有差异的。

三是发展性。事实上,不健康的心理可能是人的发展中不可避免的发展性问题,其症状随着发展而自行消失。

根据高职大学生的心理特征、特定的社会角色要求以及心理健康学的基本理论,高职大学生心理健康的标准可以概括为以下八条:

1. 能保持对学习有浓厚的兴趣和求知欲望

学习是高职大学生生活的主要内容,心理健康的学生都会珍惜学习机会,求知欲望强烈;能克服学习中的困难,学习成绩稳定;能够保持一定的学习效率,并从学习中体验到满足与快乐。

2. 能协调和控制情绪,保持良好的心境

积极乐观的情绪和良好的心境是心理健康的重要标志。心理健康的学生心胸开阔,从容乐观,热爱生活,乐于进取。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验,但积极情绪总是多于消极情绪,具有理智感、责任感、幽默感,善于调节和控制自己的情绪,急而不躁,喜而不狂,忧而不绝,胜而不骄,败而不馁,持续稳定地保持愉快、满意、开朗的心境。无论是处于顺境还是逆境,都能随遇而安,积极寻找事业的乐趣,发掘生活的光明面。

3. 意志健全,能经受住各种挫折和磨炼

心理健康的高职大学生,学习生活有明确的目标和追求,敢想、敢说、敢干,勇于开拓进取,在意志行动中有主见,有恒心,专心致志,遇到外界干扰和诱惑不为所动。经常的盲目性和软、懒、散状态,都是意志不健全的表现。

4. 人际关系和谐,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。心理健康的大学生热爱生活,乐于交友,善于与人相处,既能容人之短,也能容人之长,能正确处理互助和竞争的关系,能与他人同心协力合作共事,乐于助人,有较强的同情心和道德责任感,因而能被他人和集

体所悦纳和认同。相反,疑心重重、妒贤嫉能、尖酸刻薄、自私自利、孤芳自赏、与集体格格不入的人,均属于心理不健康。

5. 正确的自我意识

正确的自我意识是心理健康的重要条件。心理健康的大学生都能以客观的态度去认识、评价自己和周围的世界,既不是自视清高、妄自尊大,也不是自轻自贱、妄自菲薄。行动上自律,评价上自省,心态上自控,情感上自悦。在理想自我与现实自我之间有良好的基本满意的态度,存在着一种健康有益的差距。他们善于从客观环境中吸取有价值的信息以充实自己、完善自己,并恰当地进行自我评价和自我调节,有效地控制自己的行为。

6. 适度的行为反应

适度的行为反应是指个体对外界环境和事物的反应既不过敏,亦不迟钝。在人的生命发展不同年龄阶段都有相应的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的大学生有正常的行为反应,在认知、情感、言行、举止等方面都符合他所在的年龄段的要求,他们充满青春活力,朝气蓬勃,勤学好问,能创造性地处理问题。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

7. 完整统一的人格品质

人格指人的整体精神面貌。人格完整指人格构成要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展,有一定的连贯性和稳定性。心理健康的学生所思、所说、所做是协同一致的,具有积极进取的人生观,把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来,无双重人格,不因私欲背弃信念和良心,不阳奉阴违、口是心非。

8. 积极的社会适应力

心理健康的高职大学生,能和社会保持良好的接触,对社会现状有较清晰的认识,思想、信念、目标和行为能跟上时代发展的步伐,与社会要求相符合,为社会所接纳。一旦发现自己的愿望、需要与社会的希望和需要发生矛盾和冲突时,能迅速调整自己对现实的期望和态度,以谋求与社会的协调一致,而不是逃避现实,或与之背道而驰。



▲ 扫码观看

热身小测试

社会适应能力自测

下面的测验题目可帮助你更好地了解自己的社会适应能力。请用“√”“×”“?”回答。

1. 我最怕转学、转班级、换单位,因为每到一个新环境,我总要经过很长一段时间才能适应。 ()
2. 每到一个新的地方,我很容易同别人接近。 ()
3. 在陌生人面前,我常无话可说,以致感到尴尬。 ()
4. 我最喜欢学习新知识、新技术,它给我一种新鲜感,能调动我的积极性。 ()

Chapter 1

Chapter 2

Chapter 3

Chapter 4

Chapter 5

Chapter 6

Chapter 7

Chapter 8

Chapter 9

Chapter 10

Chapter 11

Chapter 12

5. 每到一个新地方,我第一天总是睡不好,就是在家里,只要换一张床,有时也会失眠。 ()
6. 不管生活条件有多大变化,我也能很习惯。 ()
7. 越是人多的地方,我越感到紧张。 ()
8. 在正式比赛或考试时,我的成绩多半会比平时差。 ()
9. 我最怕在会上讲话,大家都看着我,心都快跳出来了。 ()
10. 即使同学、同事对我有看法,我仍能正常同他(她)交往。 ()
11. 老师、领导在场的时候,我做事情总有些不自在。 ()
12. 和同学、同事、家人相处,我很少固执己见,乐于采纳别人的看法。 ()
13. 同别人争论时,我常常感到语塞,事后才想起该怎样反驳对方,可惜已经太迟了。 ()
14. 我对生活条件要求不高,即使生活条件很艰苦,我也能过得愉快。 ()
15. 有时自己明明把考试内容背得滚瓜烂熟,可在考场上还是会出差错。 ()
16. 在决定胜负成败的关键时刻,我虽然很紧张,但总能很快地使自己镇定下来。 ()
17. 我不喜欢的东西,不管怎么学也学不会。 ()
18. 在嘈杂混乱的环境里,我仍能集中精力学习或工作,并且效率不减。 ()
19. 我不喜欢陌生人来家里作客,每逢这种情况,我就有意回避。 ()
20. 我很喜欢参加社交活动,我感到这是交朋友的好机会。 ()

▲记分与解释(根据以下表可以计算出每一项的得分,累计即为自己的总分)

题号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
✓	0	2	0	2	0	2	0	0	0	2
?	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
×	2	0	2	0	2	0	2	2	2	0
题号	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
✓	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2
?	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
×	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0

分数含义如下:

38~40分:社会适应能力很强。你能很快适应新的学习、工作、生活环境,与人交往轻松、大方,给人的印象良好。你无论进入什么样的环境,都能应付自如、左右逢源。

34~37分:社会适应能力良好。你能较好地适应环境的变化,态度积极,乐于与外界交往,有较强的调适能力。

29~33分:社会适应能力一般。当你进入新环境后,经过一段时间的努力,基本上就能适应。