

高等职业教育人才培养创新教材出版工程

高职大学生 心理健康与成长

主编 冉超凤 黄天贵



科学出版社
www.sciencep.com

高职大学生

心理健康与成长

主编 王 芳

机械工业出版社

B844
64-c1

高等职业教育人才培养创新教材出版工程

高职大学生心理健康与成长

冉超凤 黄天贵 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书以高职大学生的心理健康成长为主线,围绕高职大学生心理健康特点、运用心理学理论和技巧,从适应、人际交往、挫折与危机干预、健康生活方式、学习、健康人格、性与恋爱心理、网络心理、择业心理等角度,介绍了高职大学生在学习和生活中所遇到的各种常见的心理健康问题及其表现、引发原因和调适方法,给出了每章导航、心灵求索、心理认知和心灵家园四个模块。针对高职大学生身心特点及其表征,在相关章节辅之以活动、讨论和量表测试,目的在于帮助学生增加心理健康知识,更好地认识自己,提高心理健康水平。需要提醒的是,心理测试结果具有相对性,仅作为一个重要参考。

本书的选材、结构设计和编写遵循了高职大学生身心发展规律和认知水平,紧密联系高职大学生的生活实际,理论适度、注重实践,使全书具有较强的情理性、针对性、实践性、互动性、可读性和可操作性,为高职大学生及其他读者维护自身心理健康提供了自我调节的操作平台。本书既可作为高职大学生心理健康教育的教材,也可作为大学生自我修养、心理自我保健的读本。对于学生家长及心理学和心理咨询爱好者,本书也有一定的参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

高职大学生心理健康与成长/冉超凤,黄天贵主编. —北京:科学出版社, 2005

高等职业教育人才培养创新教材出版工程

ISBN 7-03-016346-X

I. 高… II. ①冉…②黄… 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 (2005) 第 115833 号

责任编辑:胡华强 刘 韩/责任校对:钟 平

责任印制:安春生/封面设计:耕者设计工作室

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码 100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2005年10月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2005年11月第二次印刷 印张: 20 3/4

印数: 7 001—9 000 字数: 388 000

定价: 25.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈双青〉)

《高职大学生心理健康与成长》编委会

主 编 冉超凤 黄天贵

副主编 王正莉 李学书

编 委 (按姓氏笔画为序)

王正莉 冉超凤 刘 悦 刘晓波

李学书 陈义山 梁玉容 黄天贵

高等职业教育人才培养创新教材出版工程

四川编委会

主任委员

陈传伟 成都电子机械高等专科学校副校长

副主任委员

汪令江 成都大学教务处长

李学锋 成都航空职业技术学院教务处长

季 辉 成都电子机械高等专科学校教务处长

林 鹏 科学出版社副总编辑

委 员

黄小平 成都纺织高等专科学校教务处长

凤 勇 四川交通职业技术学院教务处长

丁建生 四川工程职业技术学院教务处长

郑学全 绵阳职业技术学院教务处长

彭 涛 泸州职业技术学院教务处长

秦庆礼 四川航天职业技术学院学术委员会主任

谢 婧 内江职业技术学院教务处副处长

胡华强 科学出版社高等教育分社社长

出版说明

为进一步适应我国高等职业教育需求的迅猛发展,推动学校向“以就业为导向”的现代高等职业教育新模式转变,促进学校办学特色的凝炼,高等职业教育人才培养创新教材出版工程四川编委会本着平等、自愿、协商的原则,开展高等院校间的高等职业教育教材建设协作,并与科学出版社合作,积极策划、组织、出版各类教材。

在教材建设中,编委会倡导以专业建设为龙头的教材选题方针,在对专业建设和课程体系进行梳理并达成较为一致的意见后,进行教材选题规划,提出指导性意见。根据新时代对高技能人才的需求,专门针对现代高等职业教育“以就业为导向”的培养模式,反映知识更新和科技发展的最新动态,将新知识、新技术、新工艺、新案例及时反映到教材中来,体现教学改革最新理念和职业岗位新要求,思路创新,内容新颖,突出实用,成系配套。

教材选题的类型主要是理论课教材、实训教材、实验指导书,有能力进行教学素材和多媒体课件立体化配套的优先考虑;能反映教学改革最新思路的教材优先考虑;国家、省级精品课程教材优先考虑。

这批教材的书稿主要是从通过教学实践、师生反应较好的讲义中经院校推荐,由编委会择优遴选产生的。为保证教材的出版和提高教材的质量,作者、编委会和出版社作出了不懈的努力。

限于水平和经验,这批教材的编审、出版工作可能仍有不足之处,希望使用教材的学校及师生积极提出批评和建议,共同为提高我国高等职业教育教学、教材质量而努力。

高等职业教育人才培养创新教材出版工程

四川编委会

2004年10月20日

前 言

近几年来,随着我国高等教育的结构性变革,高等职业技术教育迅速发展,呈现出了前所未有的发展势头,高等职业院校数、在校生数和毕业生人数持续增长,其规模已占普通高等教育的1/2左右。高职大学生承载着自己的梦想、父辈的热望、社会的期待,步入高等职业技术学院,渴望成为祖国生产、建设、服务、管理等第一线的高级应用型技术人才。当今社会,经济全球一体化、文化价值多元化、高等教育大众化、行业需求多变化等,在给高职大学生带来更多的挑战与机遇的同时也给他们带来内心的冲击。他们在环境适应、人际交往、个性与能力、性与爱情、学业与成才、就业与职业等方面产生了诸多心理困惑,他们的心理健康状况引起了全社会的极大关注。

为贯彻落实《中共中央关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》和《教育部、卫生部、共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》,满足高职大学生心理健康的迫切需要,我们编写了这样一本为高职大学生“量心定做”的、适应高等职业教育特色和高职大学生心理素质现状的心理健康教育教材——《高职大学生心理健康与成长》。参与本书编写的作者,是多年来从事高等职业技术学院学生心理健康教育工作第一线的实际工作者。他们一致认为,密切关注高职大学生心理热点问题,紧密结合高职大学生心理特点,有针对性地进行心理健康教育,授之以心理健康的知识和方法,解惑于心理困扰,致力于健全人格,使学生真正有所裨益,是本书的出发点和归宿。这一共识使本书具有以下特色:

1. 注重实践、针对性强。本书是在编者认真研究高等职业教育的培养目标、人才培养模式和高职大学生身心发展规律、认知水平、心理素质现状的基础上,集体合作编写的。它充分体现了高等职业技术教育特点,服务于高等职业教育人才培养的总体目标。本书在编写中坚持理论联系实际的原则,努力贴近高职大学生的思想、贴近高职大学生的实际,贴近高职大学生实践。每章在具体心理问题的调适上,都给出应对的方法和技巧,为学生维护自身心理健康提供能够自我调节的操作平台。

2. 理论适度,可读性强。本书坚持融高职大学生的知识、能力、素质要求为一体,理论为应用服务,以必需、适用、够用为度,使学生知其然更知其所以然,以提高学生的认知水平和维护自身心理健康的自觉性。全书围绕高职大学生心理健康特点与生活实际,内容深入浅出、通俗易懂,既有理论探讨,又有实际

的心理调适指导、调查建议,形式新颖活泼,具有较强的可读性。

3. 结构新颖、互动性强。本书每章由本章导航、心灵求索、心理认知、心灵家园等四个模块组成,从高职大学生的心理热点问题导入,从心理认知和实践操作上给予指导。同时,每章开设心灵悟语、心灵互动、情景聚集、心灵咖啡、资料卡等窗口,并设有相关的案例讨论、心理测试等思考与实践活动,使教师与学生,理论与实践,课内与课外构成互动平台,让学生进行主动学习、开放学习和创造性学习。

4. 内容创新,时代性强。根据当代高职大学生心理健康教育内容、特点、方法、对策与途径,本书在内容上把高职大学生的心理健康与成长教育有机地结合起来,力求促进高职大学生健康和谐发展。本书在内容上注重吸收国内外心理健康研究的新成果、新信息,反映当代高职大学生成才教育的新进展,融入了长期从事高职大学生心理健康教育工作者的经验和体会,具有较强的时代性。

本书由冉超凤、黄天贵担任主编,王正莉、李学书担任副主编。模块式样由黄天贵设计,最初编写思路和大纲由冉超凤提供。四川省心理学会高校心理健康教育专委会主任、四川大学心理健康教育中心肖旭教授审查了提纲,并提出了宝贵意见。各章撰写分工如下:导论、第六章第一节、第三节,由成都航空职业技术学院冉超凤编写;第一章、第九章,由四川工商职业技术学院黄天贵编写;第二章、第五章,由四川工程职业技术学院李学书编写;第三章、第八章,由四川工商职业技术学院王正莉编写;第四章,由四川电力职业技术学院梁玉容编写;第六章第二节,由四川航天职业技术学院陈义山编写;第七章,由成都航空职业技术学院刘晓波编写;第十章,由四川水利职业技术学院刘悦编写。全书由冉超凤、黄天贵统稿、定稿。

在编写过程中,我们参考了国内外有关文献和资料,并借鉴了其中许多研究成果。其中网上资料,难以一一鸣谢,在此,我们一并向原作者表示深深的感谢。感谢肖旭教授对本书提出的宝贵意见和建议。我们感谢本书编委所在学校对本书编写的大力支持。

在编写过程中,尽管我们作了一些积极的探索,希望能够给高职大学生们的心理健康提供一本好书。但由于我们初步尝试,水平有限,加之时日仓促,难免疏忽与不足。敬请专家、同行和广大读者批评指正。

愿《高职大学生心理健康与成长》与高职大学生同行,伴高职大学生健康成长!

编 者

2005年9月

目 录

出版说明

前言

导论 走进心理健康	1
1.1 心理健康与高职大学生成长	1
1.1.1 科学的健康观	2
1.1.2 心理健康	3
1.1.3 高职大学生心理健康	4
1.2 高职大学生心理特点与常见心理问题	8
1.2.1 高职大学生的心理特点	9
1.2.2 高职大学生的心理矛盾和心理问题	9
1.2.3 影响高职大学生的心理健康的因素	11
1.3 增进高职大学生心理健康水平	13
1.3.1 加强心理健康教育	14
1.3.2 高职大学生增进心理健康的途径	16
第1章 转换角色与适应环境	22
1.1 步入高等职业教育	22
1.1.1 打造高技能“银领”人才的高等职业教育	23
1.1.2 高职学习阶段是人生发展的新阶段	26
1.1.3 放飞理想从心理健康做起	27
1.2 高职新生的角色转换与心理调适	31
1.2.1 高职新生社会角色新变化	31
1.2.2 高职新生常见角色转换障碍	33
1.2.3 高职新生角色转换障碍产生的原因及心理调适	35
1.3 高职新生的环境适应与心理调适	38
1.3.1 高职生活新变化	39
1.3.2 高职新生环境适应不良的主要表现	41
1.3.3 高职新生环境适应不良的心理调适	43
第2章 应对挫折提高心理承受力	54
2.1 挫折及其作用	54
2.1.1 挫折及其原因	55
2.1.2 挫折的作用	59
2.2 挫折的情绪反应和行为反应	60

2.2.1 挫折后的积极行为反应	60
2.2.2 挫折后消极的行为反应	62
2.3 提高挫折承受力	67
2.3.1 挫折承受力的涵义	67
2.3.2 影响个体挫折承受能力的因素	68
2.3.3 提高挫折承受力	69
2.4 危机干预	73
2.4.1 危机及危机干预	74
2.4.2 校园暴力危机干预	74
2.4.3 心理危机干预	75
2.4.4 自杀的危机干预	75
第3章 保持良好的情绪	80
3.1 情绪情商与心理健康	80
3.1.1 情绪、情感与情商	81
3.1.2 情绪的基本分类	82
3.1.3 情绪的心理健康意义	84
3.2 高职大学生常见情绪困扰与调适	86
3.2.1 高职大学生情绪发展的特点	87
3.2.2 高职大学生常见情绪困扰与调适	88
3.3 培养良好的情绪	95
3.3.1 高职大学生情绪健康的标准	95
3.3.2 培养健康的情绪	96
第4章 做自己学习的主人	103
4.1 学习与高职大学生心理健康的关系	103
4.1.1 高职院校学习活动的独特性	104
4.1.2 高职大学生学习的特点	105
4.1.3 学习与心理健康的关系	105
4.2 高职大学生常见学习心理问题与调适	108
4.2.1 学习过程中诸多心理冲突及其调适	108
4.2.2 学习动机不当及其调适	109
4.2.3 不良学习态度及其调适	113
4.2.4 注意力不集中及其调适	114
4.3 维护考试期间的心理健康	116
4.3.1 考试期间常见心理问题与调节	117
4.3.2 考试作弊及其预防	119
4.3.3 合理安排考试期间的学习和生活	120
4.4 培养健康的学习心理	121

4.4.1 激发浓厚的学习兴趣	121
4.4.2 养成良好的学习习惯	122
4.4.3 培养综合的学习能力	123
4.4.4 掌握科学的学习方法	124
第5章 培养成功的交往能力	127
5.1 高职大学生人际交往概述	127
5.1.1 高职大学生人际交往的基本涵义	128
5.1.2 高职大学生人际交往的功能	129
5.1.3 高职大学生人际交往的特点	131
5.2 高职大学生人际交往常见心理问题与调适	134
5.2.1 影响高职大学生人际交往的因素	134
5.2.2 高职大学生人际交往中常见的心理问题及其调适	139
5.3 培养成功交往的能力	145
5.3.1 培养成功交往的心理品质	146
5.3.2 遵循交往的原则	147
5.3.3 学会共处的艺术	148
5.3.4 掌握与人交往的方法和技巧	150
第6章 塑造健康的人格	154
6.1 人格与心理健康的关系	154
6.1.1 人格的涵义	155
6.1.2 人格的心理倾向	157
6.1.3 人格的心理特征	160
6.2 建立积极的自我意识	170
6.2.1 自我意识的结构及其功能	170
6.2.2 高职大学生自我意识的发展	172
6.2.3 高职大学生自我意识的偏差及调适	176
6.2.4 确立健康的自我意识	182
6.3 矫正不良人格 塑造健全人格	186
6.3.1 高职大学生人格发展中常见不良品质与纠正	187
6.3.2 塑造健全人格	191
第7章 磨砺优良的意志品质	195
7.1 意志品质与高职大学生心理健康	195
7.1.1 意志及其特征	196
7.1.2 高职大学生应具备的良好意志品质	197
7.1.3 良好意志品质的心理健康意义	199
7.2 高职大学生常见意志品质问题与纠正	202
7.2.1 高职大学生意志品质特点与现状	202

7.2.2 高职大学生常见意志品质问题与纠正	204
7.3 培养良好的意志品质	209
7.3.1 建立积极的人生价值观	210
7.3.2 优化个性	211
7.3.3 将意志品质的培养融入日常生活中	214
第8章 维护性与恋爱的心理健康	219
8.1 高职大学生性心理的发展	219
8.1.1 性的本质	220
8.1.2 青少年性心理的发展	221
8.1.3 高职大学生的性心理特征及其表现	222
8.1.4 性心理成熟的标志	224
8.1.5 维护性生理的心理健康	224
8.2 培养和维护健康的性心理	229
8.2.1 性心理健康及其标准	229
8.2.2 培养和维护健康的性心理	230
8.2.3 正确看待婚前性行为	233
8.3 高职大学生的恋爱心理	236
8.3.1 爱情与恋爱	237
8.3.2 高职大学生恋爱心理和恋爱类型	238
8.3.3 高职大学生恋爱心理的困惑与调适	240
8.4 培养和发展健康的恋爱心理	244
8.4.1 培养健康的恋爱观	245
8.4.2 培养爱的能力	246
8.4.3 培养健康文明的恋爱行为	248
第9章 培养健康的网络心理	251
9.1 高职大学生的网络心理特点	251
9.1.1 互联网的特性	252
9.1.2 互联网与大学生	255
9.1.3 高职大学生上网心理透视	259
9.2 高职大学生常见网络心理障碍与调适	265
9.2.1 高职大学生常见网络心理障碍	265
9.2.2 网络心理障碍产生的原因	271
9.2.3 网络心理障碍的诊断与调适	274
9.3 高职大学生健康网络心理的培养	278
9.3.1 培养正确的网络认知和心态	278
9.3.2 高职大学生良好网络心理素质的养成	280
9.3.3 高职大学生网络心理素质的调适	282

第 10 章 职业选择与心理健康	286
10.1 职业选择与个性特征	286
10.1.1 职业及择业含义	287
10.1.2 影响职业选择的个性心理因素	287
10.2 高职大学生择业中常见不良心理	297
10.2.1 高职大学生求职择业常见心理冲突	298
10.2.2 高职大学生职业选择的心理障碍	301
10.3 高职大学生择业求职心理调适	303
10.3.1 树立正确的择业观、进行职业生涯规划	304
10.3.2 求职前的心理准备	306
10.3.3 沉着应对面试	308
10.3.4 正确对待求职过程中的挫折	310
主要参考文献	315

导论 走进心理健康



本章导航

伴随我国经济变革、高等教育改革、社会竞争加剧一路走来的高职大学生,在其成长的历程中,会遭遇学习、交友、爱情、择业、社会适应等一系列问题,如果处理不当,就会影响心理健康。因此,重视心理健康教育,了解高职大学生的心理特点,关注他们的心理问题,寻求有效的增进心理健康的途径和方法,提高心理健康水平,就成为包括高职大学生在内的我们共同的任务。

1.1 心理健康与高职大学生成长



心灵求索

20 世纪下半叶,联合国有关专家预言:从现在起到 21 世纪中叶,没有任何灾难像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。这一预言在大学校园化作一串令人触目惊心的数据:

2001 年,中国心理卫生协会对 6000 名大学生进行抽样调查,结果显示,16.51% 的学生存在中等程度的心理健康问题,其中达到严重程度的有 3% ~ 5%。

2003 年 12 月,北京某名牌大学一大二学生,以跳楼的方式告别了灿烂的青春。

2005 年 6 月,东北某大学一毕业生在距毕业离校 17 天时,以同样的方式结束了年轻的生命。

近几年来,心理问题成为大学生休学、退学、死亡的第一位原因。

一位大学生说:“我们大学生遇到不顺利的事情太多,因此我们感到迷茫,感到自己很无能,但为什么会这样呢?”问苍天问大地,似乎依然两茫茫。

“谁来解决我们的郁闷?希望社会和学校能真正关心每个学生的心理,因为这比任何关心都重要。”这是来自大学生的心声。

现在,重视大学生的心理健康已成为政府、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。

“我爱我,给心灵一片晴空!”大学生呼唤心理健康。

敢问路在何方,路在心理健康!



心理认知

1.1.1 科学的健康观

健康,是人类社会共同追求的生存状态。健康是我们积极创造生活的前提,是我们积极享乐生活的基础;拥有健康,我们就拥有未来,失去健康,我们就失去一切。

1. 健康的科学涵义

人类对健康的认识有一个随着社会的发展以及人类自身认识的深化而不断丰富过程。在生产力极其低下的人类社会初期,人们只关注如何与自然搏斗,以便维持自身的生活和生命存在,几乎没有健康的观念。随着生产力水平的提高,人类开始关心身体健康。那时人们普遍认为,身体是否有病是衡量健康与否的标准,这一观念持续数千年。随着社会的发展和文明的进步,尤其是现代工业的发展和科学技术的进步,为人类认识自身提供了多种手段和方法,使人类对健康的认识不断地更新、扩展,并赋予更丰富的内涵。1948年,联合国世界卫生组织成立时,在宪章中指出“健康不仅是免于疾病或虚弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”1978年世界初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》重申了上述观点,并指出健康是基本的人权。1989年WHO进一步深化了健康概念,认为健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康,要求人们不能仅以躯体状态来评判一个人的健康,而应从这四个方面综合评判一个人的健康(见下页表)。



资料卡

“健康”一词最早出现于我国儒家经典著作《周易》和《尚书·洪范》。《周易》曰:“天行健,君子以自强不息。”《尚书·洪范》云:“身其康强,子孙其逢吉。”“健康”有“刚健”、“无病”,于是“安乐”之意。

健康的涵义

健 康	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心理健康不矛盾的范围内, 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
健康概念四方面之间的关系		躯体健康是其他健康的生理基础; 心理健康与躯体健康相互作用; 以心理健康为基础而发展起来的道德健康高于单纯的心理健康; 社会适应良好是心理健康的充分体现, 是健康的最高境界

20 世纪 90 年代, 国际上关于健康的理解又有了新的进展, 人们认为应该从积极的方面解释和理解健康, 推出了“康宁”和“幸福”的概念, 使健康的含义更加广泛, 而且具有积极意义, 健康不仅是一种良好状态也是人们努力追求美好生活的方向。

2. 健康的标准

为了帮助人们直观地认识健康, 世界卫生组织规定了健康 10 条标准:

- 1) 有足够充沛的精力, 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, 乐于承担责任, 不论事情大小都不挑剔;
- 3) 善于休息, 睡眠良好;
- 4) 能适应外界环境的各种变化, 应变能力强;
- 5) 能够抵抗一般性的感冒和传染病;
- 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, 眼睛明亮, 眼睑不发炎;
- 8) 牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象, 牙龈颜色正常;
- 9) 头发有光泽、无头屑;
- 10) 肌肉和皮肤富有弹性, 走路轻松匀称。

1.1.2 心理健康

随着生产力的发展和社会的变革, 随着社会对人才要求的提高和生活节奏的加快, 人们的心理健康水平受到空前的挑战。同时, 心理健康在人类整个健康中的重要地位和作用也日益凸现, 被人们公认为是健康的核心要素。早在上个世纪中叶, 世界卫生组织和联合国教科文组织就共同举办国际心理健康年, 呼吁全人