

高职学生心理健康教育

GAO ZHI XUE SHENG XIN LI JIAN KANG JIAO YU

主 编 高斯学

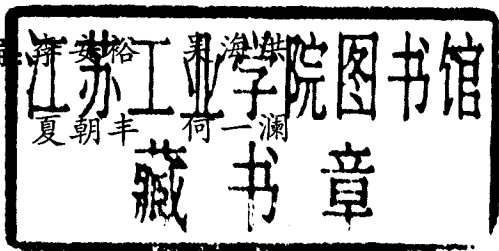
中国商业出版社

湖北省教育厅人文社会科学研究规划项目成果教材

高职学生心理健康教育

主 编：高斯学

副主编



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职学生心理健康教育/高斯学主编. —北京:中国商业出版社, 2007. 6

ISBN 978-7-5044-5939-8

I. 高… II. 高… 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(2007)第 087138 号

责任编辑 张超美

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

湖北省孝感市教育印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开 10.25 印张 290 千字

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

定价:19.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

本书是湖北省教育厅人文社会科学研究规划项目《高职学生心理健康教育研究》(项目编号 2006y363)课题成果之一。

本书以心理学原理为指导,以高职学生为对象,以简明实用为宗旨,总结了近几年来高职院校心理健康教育与咨询的成功经验,吸收了国内外最新的心理教育研究成果。本书主要作为高职学生心理健康教育的试用教材,也可作为政治辅导员、班主任及职业院校广大青年学生的自学读物。

本书由课题组负责人高斯学同志策划,确定选题和编写大纲,组织调研,查阅文献,组织学生测试,进行数据整理和分析,然后组织大家分工编写,并最后统稿。

李淑芬教授、何兴楚教授、吴国凤教授审阅了部分章节,并提出了修改意见。

参加本书编写的作者有:山西机电职业技术学院李军(第一章),福建电力职业技术学院何一澜(第二、第八章),浙江纺织服装职业技术学院尤海燕(第三章)、夏朝丰(第五章),张家口职业技术学院许建平、湖北职业技术学院高斯学(第四章),嘉兴职业技术学院钟佳君(第六章)、吴海洪(第十章),山西长治市卫生学校张志英(第七章),江西应用职业学院李安裕(第九章),山东经贸职业学院孙峰文(第十一章),张家口职业技术学院郭云飞(第十二章)。

在本书编写过程中,得到中国心理学会、中国心理学会法制分

会、湖北省教育厅、湖北省大学生心理健康教育与咨询研究会、湖北职业技术学院及参编单位的大力支持；湖北省教育厅高长舒巡视员、湖北省教育厅思政社科处杜海鹰、童静菊、张彦昌同志、湖北职业技术学院院长彭汉庆教授对本书的编写给予了具体指导；本书采用了郑日昌教授、董广杰教授、张拓基教授等编制的有关心理量表。在此一并深表感谢！

在编写过程中，我们参考了近年来出版的大量心理学方面的教材、刊物，吸收了其他院校对这一领域的研究成果，除书后列出的参考资料外，另有部分参考文献和数据未能详列。由于高职院校心理健康教育刚刚起步，许多问题尚处在探索阶段，加上我们水平有限，书中不足之处在所难免，我们真诚希望兄弟院校的同行人和专家提出批评和建议。

高斯学

2007年8月

目 录

第一章 高职学生心理健康概述.....	(1)
第一节 心理健康概述.....	(1)
第二节 高职学生心理健康.....	(9)
第三节 高职学生心理健康的维护.....	(19)
第二章 高职学生的自我意识.....	(28)
第一节 自我意识的概述.....	(28)
第二节 高职学生自我意识发展的特点.....	(31)
第三节 塑造高职学生健全的自我意识的途径.....	(38)
悦纳自我练习.....	(42)
第三章 情绪调节.....	(44)
第一节 情绪概述.....	(44)
第二节 情绪对身心健康的影响.....	(49)
第三节 情绪的自我控制与调适.....	(56)
情绪稳定自我测试问卷.....	(69)
第四章 人格塑造.....	(72)
第一节 人格概述.....	(72)
第二节 气质与性格.....	(84)
第三节 健全人格的塑造.....	(96)
气质自我测试问卷.....	(105)
第五章 挫折应对.....	(109)
第一节 挫折概述.....	(109)
第二节 挫折的有效应对.....	(115)
挫折承受能力自我测试问卷.....	(125)
第六章 学习心理调适.....	(128)
第一节 学习心理概述.....	(128)
第二节 高职学生常见学习问题及调适.....	(140)

焦虑症自我测试问卷·····	(162)
第七章 人际关系心理调适 ·····	(164)
第一节 人际关系概述·····	(164)
第二节 人际关系的演变轨迹·····	(169)
第三节 交往中的心理调适·····	(171)
高职学生人际关系综合诊断问卷·····	(191)
第八章 高职学生的恋爱与性心理调适 ·····	(193)
第一节 爱情的心理分析·····	(193)
第二节 恋爱中的心理调适·····	(204)
第三节 恋爱中的误区·····	(210)
第四节 高职学生性心理调适·····	(216)
恋爱心理自我测试问卷·····	(225)
第九章 高职学生网络心理调适 ·····	(229)
第一节 网络社会中的人际关系特征·····	(229)
第二节 高职学生网络心理及调适·····	(233)
网络成瘾程度自我测试问卷·····	(256)
第十章 择业心理辅导 ·····	(258)
第一节 求职前的心理准备·····	(258)
第二节 择业中的心理策略·····	(265)
第三节 就业前后的心理困扰与调适·····	(270)
适应能力自我测试问卷·····	(277)
第十一章 心理咨询 ·····	(281)
第一节 心理咨询概述·····	(281)
第二节 心理咨询的原则·····	(294)
第三节 心理咨询的准备与一般方法·····	(301)
第十二章 高职学生心理危机干预 ·····	(306)
第一节 高职学生心理危机的识别与筛查·····	(306)
第二节 高职学生心理危机干预的具体实施·····	(308)
第三节 高职学生自杀及其干预·····	(310)

第一章 高职学生心理健康概述

第一节 心理健康概述

一、心理与心理学

恩格斯把人的心理比喻为“地球上的最美丽的花朵”，我们的眼睛可以看到五彩缤纷的世界，我们的耳朵可以聆听优美动人的乐曲，我们的大脑可以储存异常丰富的知识，事过境迁而记忆犹存。人有“万物之灵”的智慧，人能运用自己的思维去探索自然和社会生活中的各种奥秘；人还有七情六欲，能通过活动去满足自己的各种需要，并在周围环境中留下自己意志的印迹……总之人的心理现象是自然界最复杂、最奇妙的一种现象。人类关于自然和社会方面的各种知识，在认识世界、改造世界方面所取得的一切成就，都是与人的心理的存在和发展分不开的。

（一）心理

什么是人的心理？从字面上解释，心理是心思、思想、感情等内心活动的总称，用现代心理学的语言解释则是：心理是脑的机能，是客观现实的能动反映，是对各类心理现象的总称。

心理是人脑的机能。人脑是心理活动的器官，人类一切心理活动的产生和发展都依存于大脑。历史上相当长的一段时期，人们都错误地认为心脏是产生心理活动的器官。现代解剖学证明：人的大脑受到损伤后，心理活动就会受到严重破坏，而心脏是促进血液循环的器官，与心理活动并无特别直接的关系。

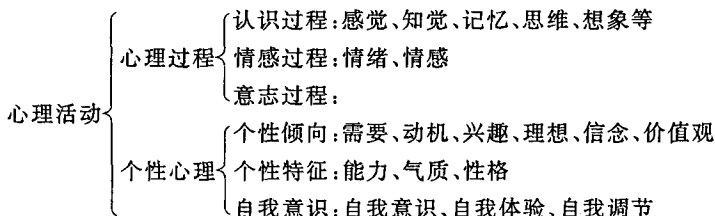
心理是客观现实的反映。心理是脑的机能，但大脑不能凭空产生心理活动，只有在客观现实作用于人脑时，心理活动才可能产生。

（二）心理学

1. 心理学的含义

心理学是一门研究心理现象及其规律的科学。其研究对象既包括动物的心理,也包括人的心理,以人的心理现象为主要研究对象。

心理现象是心理活动的表现形式。心理活动是大脑对客观事物反映的过程,心理活动由心理过程和个性心理组成。



心理过程是指人脑对客观事物不同方面及其相互关系的反映过程。它是心理现象的动态形式,包括认识过程、情感过程和意志过程。认识过程是人获取知识经验的过程,如感觉、知觉、记忆、想象、思维。情感过程是客观事物与人的主观需要之间关系的体验,如情绪和情感,如我们得到非常需要的事物时会产生喜悦的情绪。意志过程是人通过行动实现对客观事物的改造过程。认识、情感和意志过程是相互联系,相互制约的统一整体,认识过程是情感、意志过程的基础,情感、意志过程反过来影响认识过程。

个性也叫人格,是一个人在活动中所表现出来的比较稳定的带有倾向性的各种心理特征的总和,它是人的心理现象的静态形式。个性心理包括三个方面:个性倾向性、个性心理特征和自我意识。个性倾向性是一种内在的决定着人对事物的态度和行为的动力系统。它包括需要、动机、兴趣、理想、信念、价值观等,是人的个性心理结构中最活跃的因素。人们在现实生活中选择什么、舍弃什么、追求什么、拒绝什么、趋向什么、回避什么等等,都取决于人的个性倾向性。个性心理特征是个人在心理活动方面经常表现出来的稳定特征。它包括能力、气质、性格和智力,是人的个性心理的具体表现。“人上一百,形形色色”,就是指人的个性心理特征方面存在的差异。自我意识是个体

对自己的态度和认识,它是个性心理的调控系统,体现着一个人的成熟度,决定着人的个性心理的发展水平。它包括自我认识、自我体验、自我评价、自我监督、自我调控、自我教育、自尊心等成分,是一个多维度、多层次的心理系统。

心理过程和个性心理是个体活动的两个方面,两者相互联系、相互依存、相互制约、是不可分割的整体。个性心理是通过心理过程形成并表现出来的,同时又反过来制约和调节心理过程的进行。

2. 心理学的产生与发展

(1) 心理学的产生

心理学的英文 psychology,是由希腊文 psyche(灵魂)与 logos(学问)两个词演变而来的,意为阐述灵魂的学问。这里的灵魂是指人的精神或心理活动。

早在两千多年前的古希腊,柏拉图、亚里士多德等哲学家就开始讨论身和心的关系,以及人的认识是怎样产生的等问题,我国春秋战国时期的孔子、孟子等人也有不少关于心灵的讨论和教育心理学方面的精辟见解。1879年,德国心理学家冯特在莱比锡建立了世界上第一个心理学实验室,标志着心理学的诞生。

(2) 心理学的主要学派

由于心理学研究对象的特殊性和研究内容的复杂性,无论是采用实验方法还是其他方法,都难以对某些问题取得一致的意见,基于不同的目的和指导思想,人们对同一问题产生不同的看法就不足为奇了。心理学中林立的学派,也反映出人对世界认识和对自身认识的局限性,大家都以为从自身的角度找到了认识世界的方法和手段,同时也认为自己的观点是非常正确的,导致了学派之间的纷争。

下面介绍几个有较大影响的心理学派别:

① 精神分析心理学

这个学派 1895 年产生于奥地利,创始人是杰出的精神病医生、心理学家弗洛伊德。他认为人的心理可以分为两部分:意识和潜意识。并强调潜意识的重要性,认为本能是人的心理的基本动力,是

摆布个人命运和决定社会发展的永恒力量。他把人格分为本我、自我和超我三部分,其中本我与生俱来,包括着先天本能和原始欲望;自我由本我分出,处在本我的外部世界之间,对本我进行控制和调节;超我是“道德化了的自我”,包括良心和理想两部分,主要职能是指导自我去限制本我的冲动。三者通常处于平衡状态,平衡被破坏,就会导致心理疾病。

20世纪30年代中期在美国产生新精神分析学派。以沙利文、霍妮和弗罗姆为代表的一批心理学家在精神分析学的基础上,强调文化背景和社会因素对心理疾病产生和人格发展的影响。尽管他们的理论中有不同的概念名称,但仍然是潜意识的驱力和先天潜能起着主要作用。

②行为主义心理学

行为主义心理学是20世纪初美国心理学家华生创立的一个心理学的重要流派,它的产生受著名生物学家巴甫洛夫条件反射研究的影响。这一学派不同意对人的心理和意识进行内省研究,认为心理学应该直接研究行为,心理学研究的目的应该是寻求预测和控制行为的途径。华生还主张心理学应对环境与人和动物的行为之间的关系进行研究,无视行为产生的内部过程,反对研究意识。然而行为主义奉行的只研究行为而不研究心理现象的心理学引起不少人的非难和反对。

从20世纪30年代开始,行为主义进入到了新行为主义阶段。主要代表人物是托尔曼、赫尔和斯金纳。他们认为,有机体不是单纯地对刺激做出反应,它的行为总是趋向或避开一个目标。在动物和人的行为之间必须有一个“中介”因素,这就是个体的认知。也就是说,在“刺激—反应”过程中,加进了一个中介变量,从而成为新行为主义的模式。

③人本主义心理学

人本主义心理学是20世纪60年代在美国产生和发展起来的一个强调人的本性的价值、人的尊严的心理学派,主要代表人物有马斯

洛、罗杰斯和奥尔波特等。人本主义被称为心理学的第三势力。人本主义心理学家认为,人的本质是善良的,人有自由意识,有自我实现的需要和巨大的心理潜能,只要有适当的环境和教育,他们就会完善自己,发挥创造潜能,达到某种积极的社会目的。他们主张心理学应该研究能自我实现的有创造潜能的“健康人”的心理特点和规律,而不应该只关心异常心理。

④ 认知心理学

认知心理学起始于 20 世纪 50 年代中期,是在反对行为主义心理学的运动中产生和发展起来的,它在具体研究中取得了许多成果,丰富了心理学的内容,60 年代得到迅速发展。1967 年美国心理学家奈瑟《认知心理学》的出版,标志着这一学派理论的成熟。

认知心理学有广义和狭义之分。广义的认知心理学把人的认知发展看成是一种建构的过程,并仔细研究了这一过程发展的阶段;狭义的认知心理学是指用信息加工的观点和术语解释人的认知过程的科学,也叫信息加工心理学。这一学派把人看成是计算机式的加工系统,认为人脑的工作原则与计算机的工作原则相同,因而可以在计算机和人脑之间进行类比。强调人的已有知识结构对行为和当前认知活动的决定作用,并力求通过计算机模拟等方式发现人们获取和利用知识的机制,达到探究人类认知活动规律的目的。

在心理学的发展历程中,还出现过构造主义心理学、机能主义心理学、格式塔心理学等等学派。学派的产生是一个学科发展过程经历的必然阶段,也是一个学科不够成熟的标志,随着人们对事物认识的逐步深入,生命科学的不断发展和完善,人们会越来越清晰地对人类的心理现象有正确的认识。

(3) 心理学的发展

从心理学各学派的发展我们可以看出心理学的发展历程,由于对心理学研究的对象、范围和方法的不同,各学派之间观点各异,争论不休。直到 20 世纪 30 年代以后,各学派之间才形成相互学习、取长补短、兼收并蓄、积极发展的局面。20 世纪 50 年代后,认知心理学

和人本主义心理学迅速发展,成为当代心理科学发展的新趋势。

随着科学技术的发展,心理学通过不断改进和完善原有的研究方法和技术,其基础理论研究进一步深入,应用性研究蓬勃发展。现在,心理学的许多研究成果,不仅应用于教育、医疗、工程技术、航天航空等领域,而且渗透到仿生学、人类学、控制论、人工智能、系统工程等许多尖端科学技术部门,愈来愈显示出科学心理学的价值和强大的生命力。

心理学作为一门独立的科学在中国的发展,是从19世纪末和20世纪初开始的。鸦片战争以后,西方心理学思想开始传入中国。1889年颜永京翻译出版了美国海文的《心灵学》,1907年王国维翻译出版了丹麦霍普夫丁的《心理学概论》。1917年陈大齐在北京大学建立了中国第一个心理实验室,并于次年编写了第一本心理学教科书——《心理学大纲》。1921年中国成立了心理学会。新中国成立后,心理学在中国得到了更进一步的发展。1951年中国科学院设立心理研究室,以后又扩建为心理研究所;北京大学建立了心理学专业;在全国师范院校开设了心理学课程。以后全国各高校逐步建立起心理学系或专业,各类心理学杂志相继问世,大量的心理学教材、专著、译著出版发行,心理学工作者联系实际不断进行深入研究,在教育心理、生理心理、神经心理、工程心理等方面取得了重大成就,中国心理科学逐步迈入蓬勃发展的时期。

二、健康与心理健康

(一)健康

传统的健康观认为,健康是人体生理功能和身体结构处于正常的、没有缺陷和疾病的状态。随着社会的发展和人类的进步,传统的生物医学模式开始向生物——心理——社会医学模式转变,于是新的健康观应运而生。20世纪30年代,美国教育家鲍尔指出,健康是人们身体、心情和精神方面都自觉良好,精力充沛的状态。

1948年世界卫生组织(WHO)成立时,就在其章程中开宗明义地指出:“健康是身体、精神和社会适应上的完美状态,而不仅是没有

疾病或是身体不虚弱。”接着世界卫生组织又提出了健康的十项标准：

1. 充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。

2. 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

3. 善于休息，睡眠好。

4. 应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。

5. 能够抵御一般感冒和传染病。

6. 体重适当，身体匀称，站立时头、肩位置协调。

7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

8. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

9. 头发有光泽，无头屑。

10. 肌肉丰满，皮肤有弹性。

前不久，世界卫生组织又提出了人体健康的新标准，这个标准可以简单地概括为机体健康的“五快”和精神健康的“三良好”。“五快”指食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快。“三良好”是指良好的个性人格、良好的处事能力和良好的人际关系。上述对健康标准的解释表明：健康包括生理健康和心理健康两个方面，一个健康的人既要有健康的身体，又要有健康的心理。人体健康是生理健康和心理健康的统一。现代科学和实践验证，人的生理健康和心理健康是相辅相成、相互依存的。生理健康是心理健康的基础，心理健康反过来又促进生理健康。人们都有这样的经历，当一个人身体有病时，情绪会低落，烦躁不安，容易发怒，难以坚持正常的工作和学习。正如古希腊哲学家赫拉克利特所说：“如果没有健康，智慧就难以表现，文化就无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。”显然，生理健康是心理健康的基础。反过来是一样的，当一个人的心理不健康时，不仅会通过心理影响到生理，会导致高血压、冠心病、糖尿病、溃疡病和癌症等严重的疾病，而且会使人的社会适应能力遭到破坏，直至无法进行正常的家庭生活和社会生活。

(二)心理健康

1. 心理健康的含义

关于心理健康的含义,国内外学者的理解各有不同,但都比较倾向于:心理健康是指生活在一定的社会环境中的个体,在高级神经功能正常的情况下,智力正常、情绪稳定、行为适度,具有协调关系和适应环境的能力及特性。我们在讨论心理健康时,一要认识到心理健康并不是一种固定的状态,而是一种不断发展的过程;同时,心理健康也不是指对任何事情都能够愉快地接受,而只是在对待环境和问题冲突的反应上,能更多表现出积极的、适应的倾向。

2. 心理健康的标准

心理健康标准问题,是个一直受到人们关注的问题,国内外不少专家对此都有过研究和论述。

(1)国外学者关于心理健康的标准

1)美国人格心理学家奥尔波特认为心理健康包括七个方面:①自我意识广延;②良好的人际关系;③情绪上的安全性;④知觉客观;⑤具有各种技能,并专注于工作;⑥现实的自我形象;⑦内在统一的人生观。

2)罗杰斯认为心理健康的人应该具备如下特征:①对经验的开放性;②富有存在感的生活;③信任自己的机体;④自由感和自发性。

3)舒尔兹的五项心理健康标准:①能够控制自己的生活。人无法永远保持理性,但起码应能有意识地引导自我的行动,并能接纳自己的命运。这与贾霍达综合的第一项和第四项类似。②能认识自己是怎样一个人。能充分了解自己的强弱,长处与短处,要宽待与悦纳属于自己的一切,让自己保持本来面貌,绝对不加以伪装。这与贾霍达综合的第一项相近。③能正视现实。人虽然或多或少要受到幼儿时期经验的影响,但一个心理健康的人,也并非像弗洛伊德所说的“对于过去,人是一个无力的附庸者。”其次,人固然应放眼未来的目标,或怀抱远大的志向,但是目光的焦点尤其必须关注现在正在进行的事务。④能向新目标或新经验挑战。即对于挑战目标或新经验的

刺激性的渴望,基于对寂静而安的人生的期待。⑤独特性的人格特质。

(2)国内学者提出的心理健康标准

1)樊富珉提出大学生心理健康的七个标准:①能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望;②能保持正确的自我意识,接纳自我;③能协调与控制情绪,保持良好的心境;④能保持和谐的人际关系,乐于交往;⑤能保持完整统一的人格品质;⑥能保持良好的环境适应能力;⑦心理行为符合年龄特征。

2)郑日昌认为心理健康包括:①正视现实;②了解自己;③善与人处;④情绪乐观;⑤自尊自制;⑥乐于工作。

3)江光荣认为下述四个方面的特征对心理健康有突出意义:①客观的自我认识和积极的自我态度;②客观的社会知觉和建立适宜的人际关系的能力;③生活的热情和有效解决问题的能力;④个性结构具有协调性。

第二节 高职学生心理健康

一、高职学生的心理特点与心理冲突

(一)高职学生的主要心理特点

高职学生年龄一般在18~22岁之间,从心理阶段划分来看,他们属于青年中期,因此高职学生具有青年中期的许多共同点,如辩证思维的形成、自我同一性的完善、同伴群体的形成、价值体系的稳定等。

1. 认知的发展

高职学生的各种认知能力均已达到成熟的水平。以思维的发展来说,高职学生“理论型”抽象思维已逐渐居于主导地位。他们喜欢进行比较系统的理论论证,在专业学习中追求较高的理论深度,对事物因果规律的探讨越来越感兴趣。高职学生思维的独立性、批判性更加增强,运用思维技能尝试发明创造的兴趣日渐增长。高职学生思维的

广度、深度进一步发展,思维的灵活性显著提高。有人认为,纵横探究的“T”型思维和自觉变化跳跃的“波浪型”思维,是高职学生思维发展的新特点。虽然高职学生的思维能力已经达到较高的水平,但他们在观察社会现象时,主观、片面、固执和过于自信等偏颇时有发生,这些问题显然需要恰当的引导和教育。

2. 情感和意志的发展

高职学生的情感和意志也已达到较高的水平而接近成熟。以情感为例,高职学生的社会情感在良好教育工作者的影响下获得充分发展。他们朝气蓬勃,勇往直前,珍视友谊,向往美好的爱情,道德感、理智感和美感的发展均趋于成熟,并在情绪生活中占据主导地位。尽管高职学生的情感发展已接近成熟,出现了上述积极品质,但他们情感的发展还没有真正成熟,仍然存在一些明显的弱点或缺陷。主要表现在:高职学生情绪还有较大的情境性和波动性,有时这种情绪波动和随境而迁的特点表现得还相当明显,难以控制;高职学生情绪的外显性与内隐性在矛盾中并存,在冲突中发展,这种局面给高职学生的情绪适应带来一定困难;不少高职学生在爱情问题上也逐步有了体验,但由于多种因素的影响,高职学生在爱情问题上的烦恼很多,亟待正确的引导和教育,否则容易形成心理失衡,影响正常的学习与生活。

3. 个性的发展

高职学生的自我意识和自我教育能力进一步增强,理想大都较明确而富有社会意义,性格的发展也进入塑造成型的关键阶段。

就自我意识和自我教育能力的发展来看,高职学生深切地关心自我的发展,独立感、自尊心、自信心十分强烈,自我分析、自我评价、自我监督、自我教育的能力有了较大提高;但高职学生在自我意识的发展中矛盾较多,自我评价、自我教育的自觉性、客观性和稳定性也存在较大的个别差异,这些都应当引起足够的重视。

就高职学生理想的发展来看,多数高职学生的理想是明确的、丰富多彩,他们积极向上憧憬未来,对生活持肯定态度,不少学生能