

高职院校

张蔚 石晓春 主编

大学生心理辅导

高职学生心理健康

心理健康概述 影响心理健康因素 高职院校心理健康教育

环境适应

自我意识

健全人格

人格概述

影响人格的因素

学习与创新 学习心理

学习动机 克服学习障碍 提高学习能力

情绪控制

认识情绪

高职学生的情绪

高职学生常见的

人际交往

恋爱与性

心理

挫折与自信

网络心

心理健康

网络心理问题

网络成瘾及预防

职业生涯规划与择

心理问题的

心理问题的

心理问题

常见心理障碍与甄别

生命的思考

珍爱生命

预防

心理问题的

大连海事大学出版社

高职院校 大学生心理辅导

张蔚 石晓春 主编



©张蔚, 石晓春 2007

图书在版编目(CIP)数据

高职院校大学生心理辅导 / 张蔚, 石晓春主编. — 大连: 大连海事大学出版社, 2007.9

ISBN 978-7-5632-2096-0

I. 高… II. ①张… ②石… III. 大学生—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140352号

大连海事大学出版社出版

地址: 大连市凌海路1号 邮编: 116026

电话: 0411-84728394 传真: 0411-84727996

<http://www.dmupress.com> E-mail: cbs@dmupress.com

大连金华光彩色印刷有限公司印装 大连海事大学出版社发行

2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷

幅面尺寸: 183 mm×230 mm 印张: 18.5

字数: 349千 印数: 1~3 250册

责任编辑: 杨子江 版式设计: 天水

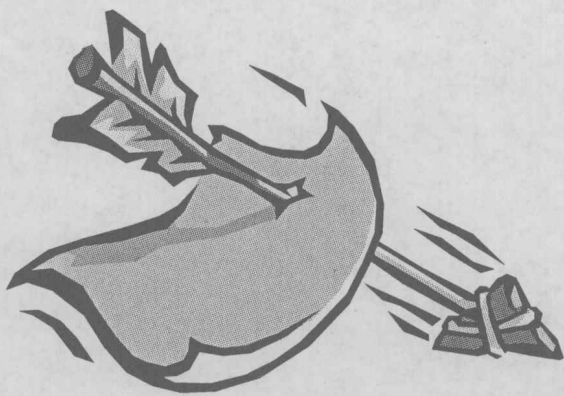
封面设计: 王艳 责任校对: 沈荣欣

ISBN 978-7-5632-2096-0 定价: 25.00元

内 容 提 要

作为心理辅导类的教材，本书内容丰富、生动、详实，从理论到实际，由浅入深，可读性强，符合高职院校学生实际。遴选的内容除了有系统的论述外，根据心理学应用的实际，每章的后半部分还增加了阅读与思索、心理训练和心理测量等内容。

本书具有针对性强和实操性强的特点，可作为高职、中职等院校心理教育和心理辅导的教材，也可作为各类院校的心理教育工作者、心理辅导人员的教育参考书。



前 言

21 世纪的竞争是科学技术的竞争, 人才的竞争, 人才的素质显得尤为重要。正如情商的倡导者戈尔曼指出的那样, 智商决定人生的 20%, 而情商决定人生的 80%, 因此心理素质在人才素质结构中的地位和作用已经越来越被广大教育工作者所重视和认同。高等学校肩负着培养新世纪的高级专门人才的重任, 必须重视加强对大学生的心理素质教育, 提高大学生的心理素质。近年来, 有关的研究和探索已经呈现了很可观的繁荣景象, 但是, 适合为止, 专门针对高职院校大学生的心理辅导教材依然相对较少。高职学生是一个独特的群体, 他们既有与一般大学生共同的心理特征, 又有自身较特殊的心理问题。随着高等教育走向大众化, 以及社会对各类人才需求的调整, 高职学生在大学生中的比例会越来越大, 他们对社会发展和祖国建设的作用也将日益显露出其独特的重要性。为此, 我们结合多年心理学教学和心理咨询的经验, 针对高职学生的特点, 专门编写了这本面向高职学生的心理辅导教材。

本书结合高职学生特点, 以科学健康理念贯穿全书, 通过大量的案例分析和实际训练活动, 在高职学生健康理念、环境适应、人际交往、情绪调控、生命教育等方面给予理论与实践方面的指导。主要内容注重学生实际心理问题指导, 针对高职学生常见的心理问题设计了心理训练环节, 通过具体有效的行为训练, 使学生在获得心理体验的基础上树立科学健康观念, 学会自我心理调节。

参加本书编写的有: 王和平(第一章)、石晓春(第二、四、六、七、十、十一、十二章)、郑春雨(第十三章)、张蔚(第三、四、五、八、九、十四章及统稿)、杜林林(第七章); 主审邢汝河; 审稿姜升石、马欣、王长利、蒋新国、冯香琴、刘霞; 绘图制表吕华盛、杜枢、张扬、赵子枫; 核校刘晶、李小东、王兰、李明、崔丽霞、那辛、丁宪强、马丽娜等。编者结合多年心理学教学和心理咨询的经验, 针对高职学生的特点, 编写了这本面向高职学生的心理辅导教材。

本教材有以下特点: 一是系统性, 对高职学生常见的心理问题从理论到实践给予了详尽的阐述, 内容丰富, 体系完整; 二是创新性, 增加了生命教

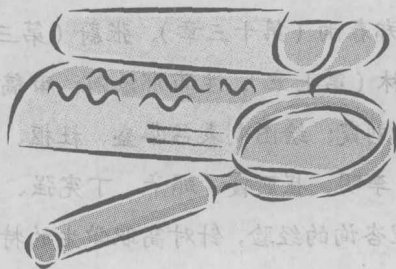
育、感恩教育、自信教育等内容,在同类书中尚属首次涉及;三是可操作性,心理训练环节将心理学理论通过具体的可操作的行为训练体现出来,教师可按照训练程序指导学生进行心灵体验,教育实效突出;四是可读性,书中案例贴近高职学生生活,语言流畅,文风朴实;五是指导性,心理测量环节引入了大量的常用心理测量表,通过心理测量可使学生对自己现阶段心理状况有一个客观的了解,并能结合自己的实际情况在书中找到解决问题的方案。这是一本很好的学生心理辅导教材。

本教材既可以作为高职学生心理健康教育课程的教材,也可以作为供高职院校心理咨询员、辅导员、大学生、教师等学习心理学的参考书。

由于我们的心理学知识和水平有限,尽管做了很大的努力,但仍存在诸多不尽人意之处,书中不当之处,请不吝赐教。本书在编写和出版过程中参考了许多同行的文献,在此深表感谢。

编者

2007年8月



目 录



第一章 高职学生心理健康..... (1)

第一节 心理健康概述..... (1)

第二节 影响心理健康的因素..... (6)

第三节 高职院校心理健康教育..... (12)

阅读与思索..... (14)

心理训练..... (16)

心理测量..... (17)



第二章 环境适应..... (19)

第一节 适应与心理健康..... (19)

第二节 高职学生与环境适应..... (21)

第三节 积极适应实现角色转变..... (27)

阅读与思索..... (34)

心理训练..... (35)

心理测量..... (37)



第三章 自我意识..... (39)

第一节 自我意识概述..... (39)

第二节 高职学生自我意识..... (43)

第三节 高职学生自我意识的矛盾和障碍..... (45)

第四节 认识自我, 超越自我..... (49)

阅读与思索..... (53)

心理训练..... (55)

心理测量..... (56)



第四章 健全人格..... (61)

第一节 人格概述..... (61)

第二节 影响人格的因素..... (66)

第三节 气质与性格..... (69)

第四节 塑造高职学生健全的人格..... (74)

阅读与思索..... (78)

心理训练..... (80)

心理测量.....	(81)
 第五章 学习与创新	(84)
第一节 学习心理	(84)
第二节 学习动机	(87)
第三节 克服学习障碍, 提高学习能力	(90)
第四节 创新能力与创造性思维	(97)
阅读与思索	(101)
心理训练	(103)
心理测量	(105)
 第六章 情绪控制	(107)
第一节 认识情绪	(107)
第二节 高职学生的情绪	(111)
第三节 高职学生常见的情绪障碍及调节	(113)
第四节 情绪管理	(117)
阅读与思索	(121)
心理训练	(122)
心理测量	(124)
 第七章 人际交往	(127)
第一节 高职学生的人际交往	(127)
第二节 影响高职学生人际交往的因素	(129)
第三节 保持良好人际关系的途径	(130)
第四节 高职学生常见的交往障碍及调适	(137)
阅读与思索	(141)
心理训练	(144)
心理测量	(145)
 第八章 恋爱与性心理	(149)
第一节 恋爱心理	(149)
第二节 高职学生的恋爱心理困惑与调适	(156)
第三节 高职学生的性心理卫生	(160)
阅读与思索	(169)
心理训练	(170)
心理测量	(171)



第九章 挫折与自信..... (174)

- 第一节 直面挫折..... (174)
- 第二节 挫折的心理防御..... (178)
- 第三节 提高挫折耐受力..... (181)
- 第四节 树立自信, 追求成功..... (183)
- 阅读与思索..... (186)
- 心理训练..... (188)
- 心理测量..... (189)



第十章 网络心理..... (192)

- 第一节 网络与心理健康..... (192)
- 第二节 网络是柄双刃剑..... (196)
- 第三节 网络成瘾及预防..... (199)
- 阅读与思索..... (203)
- 心理训练..... (206)
- 心理测量..... (207)



第十一章 职业生涯规划与择业心理..... (209)

- 第一节 职业生涯规划概述..... (209)
- 第二节 高职学生职业选择的心理问题..... (217)
- 第三节 端正心态, 成功就业..... (219)
- 阅读与思索..... (223)
- 心理训练..... (225)
- 心理测量..... (226)



第十二章 心理问题与精神障碍..... (230)

- 第一节 心理问题..... (230)
- 第二节 常见心理障碍与甄别..... (234)
- 阅读与思索..... (240)
- 心理训练..... (243)
- 心理测量..... (244)



第十三章 生命的思考..... (250)

- 第一节 认识生命..... (250)
- 第二节 珍爱生命..... (252)
- 第三节 危机干预..... (259)

阅读与思索.....	(262)
心理训练.....	(265)
心理测量.....	(266)
 第十四章 学校心理咨询.....	(268)
第一节 心理咨询.....	(268)
第二节 心理咨询的作用.....	(271)
第三节 心理咨询的内容.....	(272)
第四节 学校心理咨询的发展.....	(276)
阅读与思索.....	(279)
心理训练.....	(280)
心理测量.....	(282)
 参考文献.....	(285)
(305).....	
(306).....	
(307).....	
(308).....	
(309).....	
(317).....	
(318).....	
(323).....	
(325).....	
(326).....	
(330).....	
(338).....	
(339).....	
(340).....	
(343).....	
(344).....	
(350).....	
(352).....	
(353).....	
(359).....	



[学习目标]

1. 理解健康的含义
2. 掌握心理健康的标准
3. 知晓自身心理健康状况

第一章



高职学生心理健康

第一节 心理健康概述

一、健康

(一) 健康

许多人都认为,健康是人体生理功能和身体结构处于正常状态,没有缺陷和疾病。“无病即健康”、“无缺陷即健康”,把人的健康只看成是人体生理活动的结果,这是传统的健康观。随着社会的发展和时代的进步,传统的生物医学模式开始向生物—心理—社会医学模式转变,新的健康观应运而生。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。”

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”指吃得快、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。

(二) 生理健康与心理健康的关系

现代科学和实践经验证明,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。人们都有这样的感受,当身体有病时,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。显然,生理健康是心理健康的基础;反过来也一样的,当一个人的心理不健康时,不仅会通过心理影响生理,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和社会生活。

二、心理健康

（一）心理健康

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征。

（二）心理健康标准

世界心理卫生联合会曾具体明确地指出心理健康的标志是：身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

美国心理学家马斯诺和密特尔曼提出了 10 条心理健康的标准：

- （1）有充分的自我安全感；
- （2）能充分了解自己，并能恰当估价自己的能力；
- （3）生活理想切合实际；
- （4）不脱离周围现实环境；
- （5）能保持人格的完整与和谐；
- （6）善于从经验中学习；
- （7）能保持良好的人际关系；
- （8）能适度地宣泄情绪和控制情绪；
- （9）在符合团体要求的前提下，能有限度地发挥个性；
- （10）在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需要。

（三）心理健康是一个动态发展过程

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。当我们在生活、学习、工作中遇到困境、挫折时，有些人会产生心理困扰、心理问题，引发心理障碍、心理疾病，使心理处在亚健康或疾病状态。经过主动的自我调节或专家指导、药物治疗等手段，心理困扰得以解决，心理状态恢复正常，则我们的心理又回归健康状态。

（四）心理健康与心理疾病之间不是非此即彼的关系

一般来说，心理健康状态与心理疾病状态之间不是一个是与否的二选题，而是一个发展变化过程，在健康与疾病之间存在一个亚健康区域。亚健康区域包括常见的心理困扰、心理障碍。可把心理问题划分四个等级，即健康状态、心理困扰、心理障碍和精神疾病。

健康状态——心理困扰——心理障碍——精神疾病

健康状态是指人在一个时间段里快乐的感觉大于痛苦的感觉,心理活动与周围环境协调,不出现与周围格格不入的现象,能胜任家庭和社会角色,能在一般社会环境下充分发挥自身能力,利用现有条件实现自身价值。

心理困扰是介于健康状态和疾病状态之间的亚健康状态,是由于个人心理素质(如过于好胜、孤僻、敏感)、生活事件(如工作压力大、婚恋挫折、人际关系不良)、身体不良状态等因素引起的。不良状态持续时间较短,一般在一周内能得到缓解,对人的社会功能影响比较小,一般能完成日常工作和学习,只是感觉到“很累”、“没劲”、“不高兴”等。处于这种状态的人大部分能通过自身调整,如休假、运动、旅游、娱乐等方式,使自己的心理状态得到改善;少部分人如长时间得不到缓解就可能形成一种相对固定的状态,就应该寻求心理医生的帮助,尽快得到调整。

心理障碍是指因为个人及外界因素造成自己心理状态的某一方面(或几方面)发展的停滞、延迟或偏离。有心理障碍的人,其心理活动的外在表现与其生理年龄不相称或反应方式与常人不同。这种状态对人的社会功能影响较大,使人不能按照常人的标准完成某项社会功能。如,社交恐惧不能完成社交活动,性心理障碍者难以与异性正常交往。处于这种状态的人大部分不能通过自我调整或非专业人员的帮助而解决根本问题,必须有心理医生的指导。

精神疾病是由于个人及外界因素引起个体强烈的心理反应,并伴有明显的躯体不适感,是大脑功能失调的外在表现。可能出现思维判断上的失误,情绪低落,紧张焦虑,行为失常(如重复动作、动作减少、退缩行为等),意志减退等。处于这种状态的人不能完成或勉强完成社会功能,缺乏轻松愉快的体验,痛苦感极为强烈,一般不能通过自身调整或非专业人员的治疗而康复,需要精神病专业医生实施药物与心理相结合的治疗。

三、高职学生心理健康标准

人的心理健康标准是相对的,判断人的心理健康状况必须考虑年龄、性别、社会身份、情境等各种因素。高职学生心理既有青年心理的一般特征,又有自身的特点。国内比较认同的标准有以下八项。

(一) 智力正常

智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力的综合。心理健康的人智力水准虽然有所不同,但智力应是正常的。智力正常是人正常生活最基本的心理条件,是心理健康的重要标准。

心理
辅导
的
良
师

（二）能协调与控制情绪，心境良好

情绪之所以能影响健康，是因为情绪能通过下丘脑、脑下垂体、植物性神经系统引起身体器官功能变化，这就是情绪（心理因素）可以致病的生理学基础。例如在焦虑、愤怒、怨恨时，胃黏膜充血，胃酸分泌过多，导致胃溃疡。情绪稳定表明一个人的中枢神经系统处于相对的平衡状态，意味着机体功能的协调和心理活动的协调。心理健康的人愉快、乐观、开朗和满意等积极情绪状态总是占优势的，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但一般不会长久，同时能适度地表达和控制自己的情绪，不论遇到什么事总能适度控制自己的喜怒哀乐，既不会得意忘形，也不会悲极轻生。

（三）意志坚强

健康的意志应该是具有目的性，即自觉地确定行为的目的。在控制和执行计划时，既不轻信盲从，又能集思广益；需要作出决定时，既能毫不犹豫、当机立断，又能深思熟虑、灵活机动；应具有坚韧性，既有持之以恒、一干到底的精神，不朝三暮四、见异思迁，同时又知通达应变而不呆板固执；应具有自制性，即能够为了达到目的而控制一时的感情冲动，约束自己的言行。

（四）心理特点符合年龄特征

人的心理活动是一个不断发展的过程。心理发展的各个阶段所表现出来的质的特征，称为心理发展的年龄特征（简称年龄特征）。一个人出生后，由软弱无能到独立行走，从不识不知到有识有知，从知之不多到知之甚多，从意识蒙眬到思想开窍，再从思维敏捷衰退到思维迟钝等等，其心理、行为总是随着年龄增长而不断发展变化的。每个人的认识、情感、言行举行应基本符合他的年龄特征，这才是心理健康的表现。如果严重偏离了这个规律，那就是异常或心理不健康的表现。

（五）人际关系和谐

健康的人际关系应该是乐于交往，接触他人时持积极态度，能够理解和接受别人的思想感情，也善于表达自己的思想感情；在交往过程中既能悦纳他人，也能愉悦自己；在集体中既有广泛的朋友，又有一两位至交，而不是人人都如萍水相逢，只是泛泛的交往。

（六）适应社会生活

心理健康的高职学生，应能和社会保持良好的接触，能正确地认识环境，处理好个人和环境的关系；能了解各种社会规范，自觉地用这些规范来约束自己，使个体行为符合社会规范的要求。另外，心理健康者还能动态地观察各种社会现象的变化以及这些变化对自己的要求，以期更好地适应社会生活。如果发现自己的需求、愿望与社会要求发生了矛盾和冲突，就要及时放弃或修改自己的计划，以谋求和社

会协调一致,而不是逃避现实,更不应该妄自尊大,一意孤行,影响心理健康的发展或成为违法犯罪者。当然,也不能要求每一个心理健康的人,对他所遇到的问题,件件都解决得尽善尽美。但是,他考虑问题的出发点和解决问题的方法,应当是现实的、积极的。

(七) 热爱生活,乐于学习和工作

高职学生的心理健康是在各种活动中形成和发展的,也只有通过具体的活动才能表现出来。心理健康的人珍惜和热爱生活,积极投身于生活,并在生活中尽情享受人生的乐趣;而且能将自己的智慧与能力有效地运用到学习和工作中去,能够不断地学习和接受新事物,并能取得一定的成就。这些成就又将为他们带来喜悦和满足,转而又增加他们学习和工作的兴趣。

(八) 有完整和谐的人格

心理学上所讲的人格,是指一个人在他一生发展的漫长经历中所逐渐形成的,表现为稳定的和持续的心理特点及行为方式的总体。健康的人格特征是有有机统一的、稳定的,即他所想的、说的、做的是统一的。如果知道一个人具有某些特征,一般就可以预见他在某种情况下,将会怎样行动。如果一个人的行为表现不是一贯的、统一的,则说明他的心理已经不健康了。这种行为表现互相矛盾的现象在某些高职学生身上也可以看到。判断一个人的人格健康状况,还有一条标准,就是个人自我接受的情况,即在自知长处和弱点的基础上,避免无谓的自卑或虚荣,保持轻松、积极的心理状态。

四、心理健康测查

人的心理是人脑的内部活动,科学无法直接测量人的心理,只能根据人的具体活动加以推测,通过对心理外部表现特征的行为的测量(如人的言行),可以间接推断人的心理特征和心理健康水平。通常情况下,衡量心理健康状况有两种方法,即心理检测法和精神检测法。

(一) 心理检测法

心理检测法是运用各种标准化的心理健康量表对个体进行测试,把测试结果与常模进行比较,若某项超出该项常模过多,一般认为是异常的。高职学生心理健康普查中常用的心理测试量表有:大学生人格测试(UPI)、症状自评量表(SCL-90)、卡特尔16种个性因素测量(16PF)。

(二) 精神检测法

精神检测法原指精神医生收集精神科病史时,通过交谈与观察患者精神活动的一种常用方法。心理学专家在心理咨询或治疗中,在需要对当事人心理健康问题的

性质、类型、程度进行评判时使用。此方法主要用于个别检查,需要评定人员具有比较丰富的专业知识和经验,否则容易误判。

第二节 影响心理健康的因素

在校的高职学生是最富有理想、生气,文化层次较高的青年群体。他们具有年龄段相对集中(一般在18~21岁之间)、学习和生活环境相对封闭、学习条件相似等特点。高职学生的心理活动特征以其生理特征为基础,同时又受社会环境和教养方式的影响。

一、高职学生身心特点

(一) 高职学生的生理特征

在校的高职学生,其生理特点主要表现在体、力、脑、性4个方面的巨大变化。

体,突出地体现在身高和体重的急剧变化。人一生有两次生长高峰,一是出生到周岁,这一时期身高可增加50%,体重可增加一倍;二是青年期,身高体重增长较快,迅速的成长使青年人骨骼粗壮,肌肉发达,在形体上进入了成人的行列。

力,青年期生命力处于最旺盛时期。身体的各系统、器官全面发展;心脏的重量猛增至出生时的10倍,肺活量达4800毫升,食欲极佳,胃肠容量达到最大,体温、脉搏、呼吸、血压发生明显变化,脑垂体加快各种激素的分泌,新陈代谢处于最佳状态。青年人充满了生机和活力。

脑,大脑和神经系统处于最发达状态。脑重量达到极值,脑神经细胞的分化机能达到成人水平,大脑的第一和第二信号系统的功能已经完善。由于大脑的发达和完善,使得青年人能够理智地走向社会。

性,青春性是性萌发和性成熟最神秘最敏感的时期。第一、第二性征突出变化,男女性别差异明显。在青年中期,个体的生理发育已接近完成,已具备了成年人的体格以及各种生理功能,故又称此阶段为性成熟期。

青年时期的体、力、脑、性4方面的巨变,为青年的心理变化提供了良好的物质基础。

(二) 高职学生心理特点

1. 心理发展的过渡期

青年期是少年向成人转变的过渡期,也是少年心理向成人心理过渡的关键期。从心理发展水平看,多数高职学生的心理正处于迅速走向成熟又没有完全成熟的时期。从心理发展过程来看,认知发展达到了相对成熟。认知的核心要素思维已由经



验型向理论型转化。情感也从激情体验、易感状态逐步升华过渡到富于热情,充满青春活力,社会道德感和社会责任感增强。在意志行动上则从容易冲动发展到具有一定的自控力,形成相对稳定的行为习惯。从个性发展看,性格、能力等个性心理特征都达到相对稳定和渐至成熟的水平;理想、信念、自我意识等个性意识经过大学阶段逐渐接近成人的发展水平。

2. 心理发展的可塑性

大学时代是人生各种心理品质全面发展、急剧变化的时期。高职学生在这一时期心理发展存在不稳定、可塑性大的特点。例如,在认知方面容易偏执;在情绪方面容易走极端;在意志方面有时执拗;在个性方面,虽然许多个性品质已基本形成,但却容易受外界或生活情境的影响。

3. 心理发展的矛盾性

高职学生由于在学校受教育时间长,从校门到校门,没有社会生活经验,心理成熟滞后于生理成熟。经济上不独立,传统价值权威的衰落,以及现代价值多元化的影响等,使得高职学生的心理既存在积极面,又存在消极面,就必然导致各种矛盾和冲突。高职学生常见的心理矛盾有:

(1) 理想与现实的矛盾。高职学生对未来有自己的设想,一般理想比较高,希望将来能发挥自己的才能,成为社会有用之人。然而,在现实生活中往往难以实现理想的途径,有的面对前进道路上的障碍没了信心和方法;有的学生只有美好的向往而没有切实的行动;有的眼高手低,不喜欢“从我做起,从小事做起”,只想做大事而一鸣惊人。这就必然产生理想与现实的冲突。

(2) 情绪与理智的矛盾。高职学生的情绪是丰富而动荡的,往往容易激动、兴奋,也容易转向消沉、失望,特别在挫折面前,情绪容易走向极端。其原因是心理发育相对滞后,往往从某种感性认识或经验直觉出发评价自己以及周围的人和事,以个人的情趣、好恶为标准处理问题。

(3) 独立与依赖的矛盾。从中学进入大学,伴随着生理逐渐成熟,反映在心理上,则增强了独立的倾向。独立意识、自我意识大大加强,渴望摆脱家庭和老师的束缚。但是,高职学生还处于学习阶段,经济必须依赖父母的供给,而且缺乏独立生活的经验,还不能真正靠自己的力量来独立解决生活中遇到的一些问题,不能恰当处理社会交往中的各种关系,一时难以摆脱对家庭、老师的依赖,不可避免地造成独立与依赖的矛盾。

(4) 乐群与防范的矛盾。高职学生一般远离亲人,渴望交友,乐于群体活动。但高职学生彼此之间相处的时间较短,一时难以建立心贴心的真情与友谊,在与他人的交往中,总是带有试探和防范的心理,这就产生了乐群与防范的矛盾。高职学