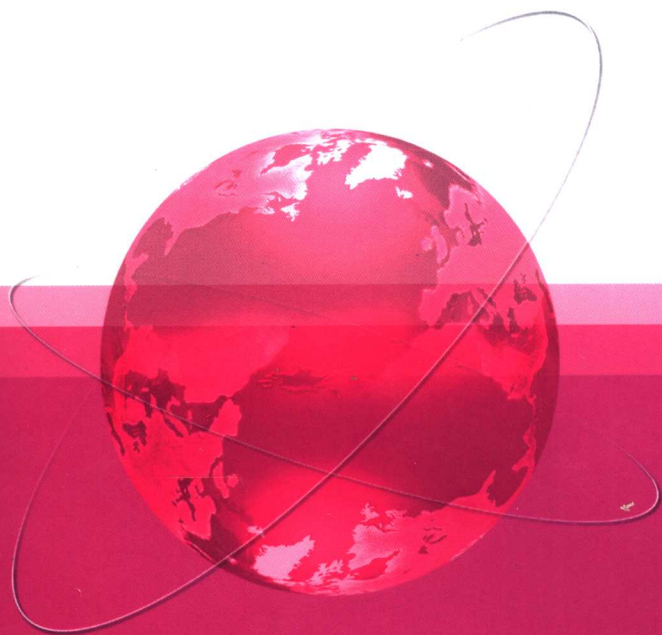




21 世纪高职高专规划教材

(管理类)

职业院校 学生心理健康



尹登海 主编



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

B 844
69-a

21 世纪高职高专规划教材
(管理类)

职业院校 学生心理健康

主 编 尹登海
副主编 只海平 武再敏
参 编 张岩华 周景辉
孔祥娣 贾 祥
郭少卿
主 审 贾万平



机械工业出版社

本书是根据教育部颁布的《关于加强普通高等学校学生心理健康教育工作的意见》(教社政〔2001〕1号)和《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》(教职成〔2004〕8号)的文件精神,结合职业院校学生的心理状况和特点而编写的。书中分析了职业院校学生心理发展的基本阶段、基本特点,帮助学生正确认识和调适在自我意识、情绪调节、意志锻炼、人格发展、人际交往、学习成才、恋爱交友,职业选择等方面存在的心理困惑,掌握保持和维护心理健康的方法,提高心理素质。本教材突出针对性、实用性和可读性,并以生动、典型的心理案例、心理故事、名言名句、阅读资料以及精心设计的课堂心理训练、心理测验等内容,有效地满足职业院校学生自我探索的需要。

本书可作为高职高专院校、中等职业学校教材,也可以作为企事业单位对青年职工的培训教材。

图书在版编目(CIP)数据

职业院校学生心理健康/尹登海主编. —北京:机械工业出版社, 2006. 7
21世纪高职高专规划教材. 管理类
ISBN 7-111-19496-9

I. 职 Ⅱ. 尹 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(2006)第072157号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:余茂祚

责任编辑:余茂祚 版式设计:冉晓华 责任校对:刘志文

封面设计:饶薇 责任印制:洪汉军

北京瑞德印刷有限公司印刷

2006年7月第1版第1次印刷

169mm×239mm·9.5印张·370千字

0001—4000册

定价:24.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

本社购书热线电话(010)68326294

编辑热线电话(010)68354423

封面防伪标均为盗版

前言

21 世纪是一个科学技术和经济全球化迅猛发展的世纪,是一个竞争激烈的世纪,是一个交往频繁的世纪,充满着不同文化、生活方式的融合与冲突,充满着挑战和机遇。从国内环境来看,随着社会主义市场经济体制改革的不断深化,社会经济成分、就业方式、分配方式、利益关系、价值观念日益多样化,社会思想空前活跃、多变和复杂。这一切都对职业院校学生心理产生重大影响,在学习、就业、经济和情感等方面的压力越来越大。近年来学生因心理疾病、精神障碍等原因不惜伤害自己和他人的案例时有发生,使心理健康教育问题,越来越被学校和社会所重视。

加强职业院校大中专学生心理健康教育,培养他们良好的个性心理品质和社会适应能力、承受挫折能力和情绪调节能力,促进他们的心理素质与思想道德素质、科学文化素质、身体素质的全面协调发展,是新时期培养高素质职业技术人才的迫切需要,也是思想教育与心理健康教育互相补充、互相促进,提高学校德育课教学的针对性、实效性和主动性的重要举措。职业院校生活,是职业院校学生一生中的黄金时代,也是关系到学生能否健康成长和全面成才的关键时期。职业院校学生渴望心理健康知识的指导,渴望尽快摆脱心理困惑,掌握自我心理调适的方法,提高心理健康水平,使自己成为高素质的技能型人才。为适应这一要求,我们组织了长期从事学生心理教育、思想教育的教师,编写了这本教材。

本书注重理论与实践的结合,密切结合职业院校学生的实际,本着“贴近学生,为其服务”的宗旨,对学生在自我意识、情绪、人格发展、人际交往、学习、消费、恋爱和职业选择等方面遇到的心理问题进行了分析探讨,并提出了多种调适、解决的思路和方法,帮助学生提高心理健康水平。本书的特色是:

1. 突出职业教育特点 基本理论和基础知识以应用为目的,以“必需、够用”为度,服从培养能力的需要,突出针对性,着重加强学生分析问题和解决问题的能力,体现面向 21 世纪教材建设的宗旨。

2. 实用性、指导性强 在基本概念和原理阐述清楚的基础上,注重理论与实际紧密结合,密切联系学生中存在的带有普遍性的心理问题,加强心理调适方法的讲解,精心设计课堂心理训练、心理测验,引导学生正确认识和自觉接受心理咨询、治疗。

3. 具有前瞻性和先进性 本书内容重点着眼于在校生,但也注意学生毕业后未来职业生活的心理适应问题,即整个青年时期的心理健康教育。在章节目录

和具体内容上努力吸取近年来心理健康理论、心理咨询、治疗及相关学科研究的新成果，借鉴了其他同类教材。

4. 可读性强 本书引用了大量心理案例、心理故事、阅读资料、名人名言等材料，文字表述力求简单明了，语言力求通俗易懂、生动活泼，以便于自学和理解掌握。

本书由尹登海任主编，起草编写大纲并统筹定稿。只海平、武再敏任副主编，并参加编写工作。全书分工情况如下（按编写章节先后顺序）：

尹登海第1~3章；只海平第4、5章；武再敏第6章；张岩华第7章；郭少卿第8章；周景辉第9章；贾祥第10章；孔祥娣第11章。

本书在编写过程中得到了贾万平教授的大力支持，审阅了全部稿件，提出了许多有价值的修改意见，在此表示衷心感谢！编写过程中查阅和借鉴了许多专家学者的论著，从中受益匪浅，在此表示谢意！由于思想水平和实践水平有限，难免有些粗糙和不足之处，敬请广大读者和同行批评指正。

编 者

目 录

前言

第1章 心理健康概述 1

1.1 心理与心理健康 1

1.2 职业院校学生心理健康的标准 9

1.3 职业院校学生心理健康教育 17

复习思考题 22

第2章 职业院校学生心理调适 24

2.1 职业院校学生心理问题产生的原因 24

2.2 学生心理调适的途径和方法 35

2.3 心理咨询 53

2.4 换位思考实训 60

复习思考题 61

第3章 正确认识自我 64

3.1 自我意识概述 64

3.2 学生自我意识偏差及其调适 75

3.3 培养正确的自我意识 84

3.4 认识自我实训 87

复习思考题 89

第4章 培养良好情绪 91

4.1 职业院校学生情绪与情感概述 91

4.2 职业院校学生的情绪困扰与调适 102

复习思考题 117

第5章 锻炼坚强意志 120

5.1 意志与心理健康 120

5.2 职业院校学生不良意志品质的调适 128

5.3 坚强意志品质的培养 133

复习思考题 139

第6章 培养健全人格 142

6.1 人格与身心发展 142

6.2 气质与性格 145

6.3 职业院校学生常见的人格缺陷与调适 156

复习思考题 160

第7章 学习与心理健康 162

7.1 职业院校的教学特点与学习适应 162

7.2 常见的学习心理问题与调适 172

7.3 克服考试焦虑 184

7.4 学会记笔记实训 186

复习思考题 189

第8章 消费与心理健康 190

8.1 消费心理及其特点 190

8.2 职业院校学生的消费行为及其心理特征 192

8.3 职业院校学生消费心理的误区与调适 196

复习思考题 205

第9章 人际交往与心理健康 207

9.1 职业院校学生人际交往的特点 207

9.2 职业院校学生人际交往常 见的心理障碍与调适	214
9.3 职业院校学生人际交往能 力的培养	225
9.4 建立良好人际关系实训	236
复习思考题	236

第10章 性、恋爱与心理健康

10.1 职业院校学生常见的性 心理困扰与疏导	240
10.2 恋爱与爱情心理	249
10.3 职业院校学生恋爱心理	

困惑与调适	264
-------------	-----

复习思考题	271
-------------	-----

第11章 职业规划与心理健

康	272
---------	-----

11.1 职业选择的心理表现 与心理冲突	272
-------------------------------	-----

11.2 面试的心理适应	279
--------------------	-----

11.3 操作型劳动者的心理 保健	286
----------------------------	-----

11.4 做好上岗前准备尽快适 应新环境	290
-------------------------------	-----

复习思考题	295
-------------	-----

参考文献	297
------------	-----

第1章 心理健康概述

青年者，人生之王，人生之春，人生之华也。

——李大钊

【学习要求】 时代发展，社会进步，职业院校学生面临学业、发展、生活、交友、恋爱、就业等一系列现实问题。良好健康的心理素质有利于正确认识和适应复杂社会的生活现实，有利于营造健康和谐的生活，有助于发挥心理潜能。学习本章，了解什么是心理健康，心理健康的标准，职业院校学生心理发展特点，心理健康教育的目标、原则、内容、途径、方法等方面的内容。

1.1 心理与心理健康

1.1.1 心理是什么

什么叫心理？在汉语中，我们习惯于把思想和感情叫做“心”，把条理和机理叫做“理”。心者，产生观念看法的物质基础，理是精神活动的机理。心理就是心思、思想、感情的总称。我们无论从事任何活动，都会产生相应的体验、想法，这都是心理。

从心理学上讲，心理是心理活动、心理现象的简称，是和“物质”相对应的“精神”的东西，是感觉、知觉、记忆、思维、情绪、意志、需要、动机、兴趣、爱好、理想、信念、世界观、能力、气质、性格等心理现象的总称，是浅层次的思想意识。

人的心理是由心理过程和个性心理特征构成的，见表1-1。

表 1-1 人的心理构成和特征

心理过程		心理特征
心理过程	认识过程（知）	人在现实生活中对客观事物的属性、特征和联系的反映过程，包括感觉、知觉、记忆、思维和想象等过程
	情感过程（情）	人在认识客观事物的过程中，因客观事物是否满足自己的需要而产生相应的态度体验，如高兴、痛苦、忧愁、恐惧、喜欢等
	意志过程（意）	人在认识过程中，确定了行为目标，在执行行动过程中，碰到了困难，从而克服困难，去实现目标的心理过程

(续)

心理过程		心理特征
个性心理	个性倾向性	人的个性心理结构中最活跃的因素,是推动人进行某种活动的内部动力系统。包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观等
	个性心理特征	人的个性心理的具体体现,是确保活动任务完成的条件系统。包括能力、气质和性格

1.1.2 心理的本质

1. 心理是脑的功能 心理是脑的功能,脑是心理活动的器官。在古代,人们一直认为“心脏”是产生心理的器官。孟子曰:“心之官则思”。后来,随着生理学、医学的不断发展,人们逐步认识到,心理不是心脏的功能,而是大脑的功能,有大脑的存在,才有心理的作用,心理活动的过程也是大脑的神经系统作用的活动。



推荐阅读: 大脑

人脑是由大脑、间脑、小脑和脑干构成的。大脑(见图 1-1)分左右两个半球,体积占整个中枢神经系统一半以上,重量占全部脑重量的 60%~70%。大脑皮层布满了沟褶,如果把它剥离下来并将它展平,总面积可达 2200~2600 平方厘米,里面集中了约 140 亿个神经细胞。诺贝尔奖金获得者、美国加州理工学院的罗吉尔斯·斯佩里研究证实,大脑的左半球主管语言、数字、逻辑和理论等有关的内容;右半球主管音乐、美术等与形象、空间知觉、直觉、想象等有关的内容,即左半脑称为“理智的”一半,而把右半脑称为“直觉的”一半。成年人的大脑受到损伤后,心理活动就会受到严重破坏。如果大脑左半球颞(NIE)横回区域受到损伤,右耳就丧失听觉能力;如果左半球主管言语的区域(颞叶的颞上回后部)受到损伤,就会导致“感觉失语症”,病人可以听见声音,但无法辨别声音的含意,可以模仿别人的讲话,但回答不出别人提出的问题。如果右半球主管音乐及非言语性音响信号的区域受损,病人就无法感受音乐信号。

心理是物质世界发展到高级阶段的产物。心理现象是随着神经系统的产生而出现,又是随着神经系统进化的不断发展和不断完善的。

1) 无机物和植物没有心理,只存在动物学意义上的“感应性”,如绿色植物的向阳性、变形虫的食物特性等。

2) 没有神经系统的动物也没有心理,只有有了神经系统的动物才有了心理。无脊椎动物的神经系统非常简单,像环节动物只有一条简单的神经索,它们只具有感觉的心理现象,只能认识事物的个别属性,如蚂蚁随着水的响声而动。

3) 脊椎动物有了脊髓和大脑,它们才有了知觉的心理现象,能够对事物外部的整体加以认识了。灵长类动物,像猩猩、猴子,大脑有了相当高度的发展,

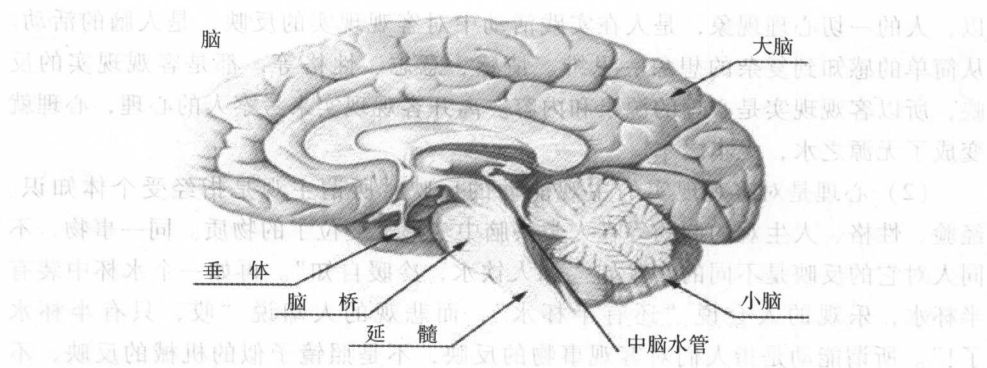


图 1-1 人的大脑构成

它们能够认识事物的外部联系，有了思维的萌芽，但是还不能认识到事物的本质和事物之间的内部联系。

4) 只有到了人类，不仅有了具体思维，如幼儿借手指数数、或借助实物玩游戏等，而且随着人类独有的语言中枢的产生和完善，才产生了最高级心理反映形式即抽象思维，如人们借助客观现象能认识到月晕而风，础润而雨，并能提出和认可日心说等。人的心理是心理发展的最高阶段，因为人的大脑是最复杂的物质，是神经系统发展的最高产物。所以，从心理现象的产生和发展的过程，也说明了心理是神经系统，特别是大脑活动的结果。神经系统，特别是大脑是从事心理活动的器官。

2. 心理是客观现实的反映 心理活动的最初和最终都是一种应激。刺激的形成源于客观现实。大脑是脑的高级神经中枢，是心理活动的主要器官，健全的大脑给心理现象的产生提供了物质基础，但是，大脑只是从事心理活动的器官，具有反映外界事物产生心理的机能，心理并不是它自身所固有的。

(1) 客观现实是心理的源泉和内容：心理现象是客观现实作用于人的感觉器官，通过大脑活动而产生的。客观现实是指不依赖于人的主观意识而存在的自然环境和社会环境。它包括磁力、电波、日月星辰、大地山河、花鸟虫鱼、飞禽走兽乃至人类社会。人在客观实践中，大自然的各种事物以其颜色、声音、气味、硬度等特性作用于人的感觉器官——眼、耳、鼻、皮肤等，通过相应的感觉神经传递到大脑中枢，从而产生了人的感觉、知觉等心理活动现象，这就是所谓“环境心理”。如美丽的色彩陶冶着人的心理和情操，健康的色彩美，使生活富有朝气，使人心境爽快，情绪饱满，学习与工作效率提高。又如轻快优美的音乐也能调节人的情绪，培养人的意志，陶冶人的情操，当听到雄壮激昂的进行曲时，往往因受到激励而热情奔放，斗志昂扬；当听到悲壮低沉的哀乐时，往往流泪，怀念之情涌上心头。同样，悦耳的声音使人心静，喧闹的噪声使人心烦。所

以，人的一切心理现象，是人在实践活动中对客观现实的反映，是人脑的活动。从简单的感知到复杂的想象、思维、情感、意志、性格等，都是客观现实的反映，所以客观现实是心理的源泉和内容。离开客观现实来考察人的心理，心理就变成了无源之水，无本之木。

(2) 心理是对客观现实的主观能动的反映：所谓主观是指经受个体知识、经验、性格、人生观的制约等在人类头脑中变形、变位了的物质。同一事物，不同人对它的反映是不同的，犹如“如人饮水，冷暖自知”。再如一个水杯中装有半杯水，乐观的人会说“还有半杯水”，而悲观的人却说“哎，只有半杯水了！”。所谓能动是指人们对客观事物的反映，不是照镜子似的机械的反映，不是全息对应反映，而是通过实践积极能动地反映。正是这种能动的反映使人们不仅能认识事物的外部现象，还能认识到事物的本质和事物之间的内在联系，并用这种认识来指导人的实践活动，改造客观世界。

总之，心理是脑的机能，是对客观现实的反映，是社会实践的产物。

3. 心理能够自我把握和控制 心理也是能够控制的。表现为：一是心理内容的控制，即对自己的观念、看法等控制；二是对自己进行生理——心理状态的控制。既然心理是客观事物的刺激和反映，那么采用客观回避法，即采用回避、逃避、不接触的办法，设法躲开刺激，“眼不见为净，耳不听不烦”，是保持心理健康的重要方法。例如，发生争吵时，只要及早离开现场，就可避免争吵带来的心理伤害。既然大脑是脑的高级神经中枢，是心理活动的主要器官，心理是脑的功能，那么有一个发育健全的保持充足睡眠的大脑，是心理健康的基础。采用主观回避法，即当客观刺激已经存在无法逃避时，从主观上竭尽全力，通过有意识地大脑训练，减轻对刺激的反应强度，也能促进心理健康。

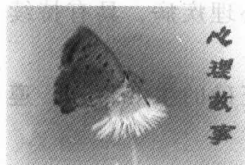
1.1.3 健康新概念

古希腊哲学家赫拉克里特指出：“如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。”而阿拉伯有谚语：“有了健康就有了希望，有了希望就有了一切。”那么，怎么样才算身体“健康”呢？

人类对健康概念的认识，是随着社会的发展以及人类对自身认识的深化而不断丰富的。首先，在生产力低下的时期，人类只是关注如何适应和征服自然，维护自身的生存；其后，随着生产力水平的提高，人类开始关心身体健康，防病治病的医学学科应运而生。公元2世纪的时候，著名的罗马医生盖伦就给健康下过这样的定义，认为“健康就是没有疾病的状态”。这种观点受当时社会生产力发展水平的制约，符合人们生活中习惯性的经验和认识，因而得到人们长期普遍性的认同。在此后一千多年的时间里，它始终占据统治地位。

近代社会，人类对健康的研究特别是对精神病研究的重大进展，极大地推动

了人们对心理健康的认识。1792年，法国精神科医生比奈尔（Pinel）首先提出废除对精神病人的约束。他研究发现，心理异常是导致精神不适和行为怪异的一个主要原因；心理异常像生理疾病一样是可以矫治的。相反，惩罚不仅不能矫正心理怪异者的古怪行为，而且会使其进一步恶化。



比尔斯对心理健康研究的贡献

20世纪初，美国人比尔斯，早年毕业于美国耶鲁大学，他有一个患有癫痫病的哥哥，癫痫病经常发作，他听别人说此病有遗传性，怕自己也得这种病而终日处于恐惧、焦虑中，后来比尔斯终因精神失常而住进精神病院。在精神病院三年时间里，比尔斯亲身经受了粗暴残酷的待遇，目击了病友们过着非人的生活，又体验了社会对精神病愈后人员的歧视与偏见，所以他病愈出院后，决心毕生致力于精神病患者的状况改善和心理疾病的防治。他向各个有关方面呼吁，要求改善精神病病人的待遇，开展预防精神病的活动，但响应者甚少。于是，他将自己在精神病院的生活写成一本举世闻名的书《我找回了我自己》，揭露了精神病院对病人的种种不合理待遇，提出了改善的意见及保持心理健康的必要性、心理疾病的防治等问题。书问世后，比尔斯得到各方面的赞助和鼓励，他于1908年5月成立了世界第一个心理健康组织“康涅狄格州心理健康协会”，从此心理健康研究便纳入了科学轨道。

从第二次世界大战后，心理学家对身心统一的研究取得很大进展，人们发现，人体的生理活动与心理活动是相互联系、相互制约的。人是一个生理和心理紧密结合的有机体，精神和肉体在同一个生命系统中共同起着作用。人本身就是身与心、肉体与灵魂、物质与精神的统一体。人的健康是身心健康的有机统一，人的躯体器官正常的生理功能与正常的心理活动共同维持着人生命的健康活动，当任何一方发生障碍时，都会引起疾病；而且发病后心理因素与躯体因素有可能互相影响，促使发病症状加重或复杂化。人们对健康的认识，已经从被动的治疗疾病转变为积极的预防疾病，健康评价标准，已经从单纯的生理标准扩展到心理社会标准；治疗模式，已经从生物医学模式转变为生物—心理—社会医学模式。也就是说，既要考虑人的自然属性，又重视人的社会属性；既研究健康对人的价值，又强调人对健康的作用，并将两者结合起来。这种对健康与疾病，人类与健康是多因多果关系的认识，导致了健康观念的变革，科学的健康观念也应运而生。

1948年，联合国世界卫生组织（WHO）成立时，在其宪章中开宗明义地指出，健康不仅是没有疾病和病态（虚弱现象），而且是一种个体在身体上、心理上、社会上完全良好的状态。1988年又在健康概念上加上了道德标准。由此可

见,健康应包括生理、心理、社会适应和道德等。所以,一个健康的人包括以下四个方面的健康:

(1) 身体健康:没有生理疾病或缺陷,身体发育正常,各部分的机能状况良好。

(2) 心理健康:具有并达到同龄人正常的智力,没有心理疾病,具有持续的、积极的心理状态。

(3) 社会适应能力良好:掌握基本生活知识技能,有正确的生活目标,遵守社会生活规则,顺利融入社会群体,承担社会角色责任等。

(4) 道德健康:主要是指能够按照社会道德行为规范、准则约束自己,并支配自己的思想和行为,有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和能力的。

世界卫生组织(WHO)还根据对健康的定义,规定了健康的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的压力,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,身材匀称,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。

1.1.4 心理健康

1. 心理健康的含义 心理健康与生理健康是健康概念不可分割的两部分,但是心理健康的标准并不像生理健康那样具体、精确、绝对。因为心理现象是主观精神现象,它的度量很难有一个固定而清晰的界限。《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为:“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,但不是十全十美的绝对状态。”

心理健康是完整健康概念的组成部分。从广义上讲,心理健康是指一种持续的、积极的心理状态,个体在这种状态下能有良好的适应,能充分发挥自身的潜能,具有生命的活力,而不仅仅是没有心理疾病。所以,心理健康有两层含义:①与绝大多数人相比,其心理功能是正常的,没有心理疾病,这是最基本的含义,如同身体没有疾病是身体健康的最基本条件一样;②具有一种持续的、积极的心理状态。从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即在高级神经功能正常的情况下,智力正常、情绪稳定、意志健全、行为协调适度,人际关系和谐的心理状态。

心理健康是一个包含有多种特征的复合概念。①就生理层面而言,一个心理健康的人,其身体状况尤其是中枢神经系统应无疾病,其功能在正常范围,并无不健康的体质遗传。健康的心理必须以健康的身体为先决条件,有了健康的身

体，个人在情感、意识、认知和行为上，才能运作正常。②就心理层面而言，一个心理健康的人，其个体必须对自我持肯定的态度，能自我认识，明确自己的潜能、长处和缺点，并发展自我。人格发展健全，能积极面对现实。③就社会层面而言，一个心理健康的人，在社会环境中能有效地适应，并能妥善地处理人际关系，其行为应能适应生活环境而不离奇古怪，角色之扮演要符合社会要求，与环境要保持良好的接触，且能为社会贡献力量。

当然，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。心理健康也不是指对任何事物都能愉快地接受，而是指在对待环境和问题冲突的反应上，能更多地表现出积极的适应倾向。

2. 心理健康的等级 根据中外心理健康专家们的研究，人的心理健康水平大致可分为三个等级。

(1) 心理常态：其表现为经常有愉快的心理体验，适应能力强，善于与别人相处，能够较好地完成同龄人正常发展水平上应做的活动，包括具有调节情绪的能力。

(2) 心理问题（心理障碍或心理失调）：它是指人们心理上出现的问题，主要表现为失恋、落榜、人际关系冲突造成的情绪消沉，心情不好、焦虑、恐惧等消极情绪，与他人相处略感困难，生活自理能力有些吃力等。心理问题几乎是人人都可能遇到，心理问题不影响其社会功能，持续时间较短，自己可以有效地进行心理调节或在心理咨询师帮助下即可恢复常态。

(3) 心理疾病：心理疾病是由于个人或外界因素引起个体强烈的心理反应（思维、情感、动作行为、意志）并伴有明显的躯体不适感，是大脑功能失调的外在表现。表现为严重的适应失调，不能维持正常的生活、工作，如不及时治疗可能恶化，成为精神病患者。比较轻的心理疾病有“神经症”和“变态心理”。神经症主要是由心理、社会因素导致产生的一类心理疾病，神经系统没有病变，它的愈后一般比神经病、精神病要好。神经症是一组功能性疾病，包括神经衰弱、强迫症、抑郁性神经症、疑病症、恐惧症、焦虑症等。它们的共同特点是大脑皮层功能发生暂时的、可逆性的紊乱。“变态心理”也称异常心理或病理心理，它是指人们的心理活动，包括思想、情感、行为、态度、个性心理特征等方面产生变态或接近变态，从而出现各种各样的心理活动异常，如性洁癖、恋物癖。此状态之患者一般不能通过自身调整而康复，需要专业的心理治疗。

3. 应当注意正确理解心理问题

(1) “心理”不是神经，心理问题不是神经病：神经病是指人体内神经系统受损后产生的器质性病变，可以通过医疗仪器找到病变的位置。这些器官的受损有一定的规律性，主要呈现感觉和运动方面的改变，如感觉过敏、疼痛或麻木，但精神上没有异常，不出现思维、情感和行为的破裂或紊乱。常见的神经病有：

脑炎、脑膜炎、脑囊虫症、脑出血、脑梗塞、癫痫、脑肿瘤、重症肌无力、坐骨神经痛等。患者应去医院的神经科寻求诊治。

(2) “心理”不是精神，心理问题不是精神病：精神病是指人的大脑功能紊乱导致神志错乱，心理和行为异常，有幻觉、妄想、木僵、痴呆等异常症状。常见的精神病有：精神分裂症、躁狂或抑郁性精神病、更年期精神病、偏执性精神病及各种器质性病变伴发的精神病等。致病因素有多方面：先天遗传、个性特征及体质因素、器质因素、社会性环境因素等。患者及家属应和医院精神科医生配合治疗。

(3) “心理”不是道德，心理问题不是道德品质或政治思想有问题：心理学的研究证实，心理障碍和神经症等心理疾病有其产生的客观原因，与道德品质无关，道德水平较高、工作业绩出色的人同样可能患各种心理疾病。所以，绝不应该对这样的人进行道德方面的否定评价。只有以善良之心对待周围的每一个人，才可促进他人的心理健康。当然，良好道德品格和心理健康之间有密切联系，心理健康是培养良好道德品格的重要条件，而良好道德品格也有助于心理品质的优化。又如，每人都有自己的性格，性格与先天遗传有一定关系，更是后天环境影响的结果，尤其是个体参加社会实践不断社会化的结果。性格有内外向之分，但谈不上好与坏之分。不论什么性格的人，只要他具有诚实、友善、富有同情心等因素，就称其为具有良好性格。

(4) 心理健康是相对的：世界上不存在绝对心理健康的人，其实每个人无论年龄大小身体好坏，其心理都存在着一定的病态因素，这种病态或轻或重，或显或隐。如果心理问题没有得到调节、疏导和释放，淤积在心里的病因就可能突破瓶颈而爆发；反之，则可能被抑制和缓解。精神正常并不意味着没有一点心理问题，关键是这些症状出现的时间短、程度轻并没有影响整个人的心理系统的平衡。正常人常见的心理问题有：

1) 疲劳感。在工作、学习生活中，人们时常会出现心身疲惫的感觉，有的可以找到原因，有的不知道就这么疲劳，什么也不想做，什么也引不起兴趣。这种疲劳感一般持续时间较短，经过适当的休息即可消除。

2) 焦虑感。焦虑感是人们适应某种特定环境的一种正常的反应方式。但正常的焦虑反应常有其现实原因如面临考试、职业选择等，并随着事过境迁而很快缓解。

3) 错觉。正常人在恐惧紧张、暗示以及光线暗浅的环境中，可以出现一些错觉，但是经重复验证后能够迅速纠正过来。成语“草木皆兵”、“杯弓蛇影”等均是典型的例子。

4) 幻觉。正常人在迫切期待、过度沉溺在某一事物上，可以出现听到“叩门声”、“呼唤声”等心因性幻觉，但是经过确认后，自己会意识到这是幻觉现

象。正常人在睡前或者醒前偶有幻觉体验，不能视为病态。

5) 自笑、自言自语。正常人在独处时，由于沉迷在某个情景中，会出现自言自语、边说边笑的情况，但是清楚意识到并能自我控制，这属于正常心理现象。

6) 强迫现象。有些脑力劳动者，特别是办事认真的人反复思考一些自己都已经意识到没有必要的事，如是不是得罪了某个人，反复检查门是否锁好了等。但这些现象持续时间不长，不影响生活和工作，也是正常的。

7) 恐怖感。正常人在独自夜行、独处于房间，由于联想到某个恐怖景象，就会感到害怕。如站在很高但很安全的地方时仍会出现恐怖感，有时也想到会不会往下跳，甚至于想到跳下去会是什么情景。这种想法如果很快停止，属正常现象。

8) 疑病现象。很多人都将轻微的不适现象看成严重疾病，反复多次检查，特别是当亲友、邻居和同事因某种病早逝或者意外死亡后容易出现，但经检查排除了相关疾病后，并能接受医生的劝告，属正常现象。

9) 偏执和自我牵挂。任何人都有自我牵连倾向，即假设外界事物对自己影射着某种意义，特别是对自己有不影响，如走进办公室时，人们停止谈话，这时往往会怀疑人们在议论自己，这种现象经过片刻的疑虑之后就会醒悟过来。其性质和内容与当时的处境联系紧密。

1.2 职业院校学生心理健康的标准

1.2.1 职业院校学生身心发展的特点

人的成熟发展必须具备三个基本条件；①身体的长成，以个体生理成熟特别是性成熟为标志。②心理发展完善，以个性成熟稳定主要是自我意识的完善为标志。③社会化程度的提高，以个体对自己在社会中所处角色及所担负的社会责任的正确认识为标志。这三个条件达到成熟水平，则形成完整的人格。职业院校学生正处在迅速走向成熟的关键时期。

1. 职业院校学生的生理特点

(1) 职业院校学生正处在发育旺盛时期，机体的新陈代谢能力很强：主要表现在身体各个器官成长速度的急剧上升和性激素分泌旺盛等。在这一时期，骨骼逐渐成熟，体态日趋定型，各器官、各系统的机能日益完善。

(2) 大脑和神经系统的发展很快：大脑已很发达，脑重量已达到成人的脑重量，脑重量女子以20岁左右为最重；男子约在20~24岁之间最重，脑神经细胞的分化机能也达到成人水平，这是职业院校生记忆力好，求知欲强的生理基础。但大脑神经活动的兴奋却比较高，兴奋和抑制的平衡性还不稳定，到青春后期，才逐渐稳定；另一方面，第二信号系统迅速发展，抽象逻辑思维能力大大提

高,不仅有主观的形象思维,而且愈来愈善于运用概念进行判断和逻辑推理,理解各种知识间的关系,对自然和社会现象以及人的思想行为,具有一定的看法。观察力、概括力、想象力和独立思考的能力,都较少年期大为增强。这就是职业院校生思想敏锐,接受新鲜事物快,世界观逐渐成熟的生理基础。

(3) 内分泌系统的发展与性机能趋于成熟:与人体发育、性发育具有密切关系的内分泌腺,有脑下垂体、甲状腺、副肾皮质、生殖腺,它们各自分泌相应的激素。这些内分泌腺的作用就在于促进人体的成长和成熟并与之相适应,直接参与身体的发育成长及性的成熟,从而带来第二性征的出现。总之,到了青春后期,身体各部分成熟和健全,不仅为职业院校学生承担繁重的体力和脑力劳动,适应各种困难的环境准备了体能条件,也为心理发展奠定了体能基础。

2. 职业院校学生的心理特点

(1) 智力水平达到新的高峰:我们通常所说的智力主要包括:观察力、记忆力、想象力、思维力、实践操作力等五种基本能力。职业院校学生正值智力发展的高峰阶段。记忆力达到高峰,逻辑思维能力显著发展。职业院校时期正是人的一生中记忆力发展的高峰期。随着大脑的发育,大脑皮质所形成的暂时联系稳步增强,记忆储存量增大。据心理学家研究,记忆力发展的高峰,是在30岁以前,超过一定的年龄以后,随着年龄的增长而递减。职业院校学生正处于“记忆的黄金时代”,最适于博闻强记。人的思维发展,一般要经过直觉思维——具体形象思维——理论性思维三个阶段。青春期由于第二信号系统形成,逻辑思维能力显著发展,并从经验型的形象思维向理论型的抽象逻辑思维转化;辩证思维也有了初步的发展,这也是学生逐步形成辩证唯物主义世界观的条件之一。职业院校学生思维的独立性和批判性也有所增强,喜欢用批判的眼光看待周围的一切事和人,喜欢怀疑和争论,敢于大胆发表个人见解,创造思维也变得较为发达。

职业院校学生心理发展的这一特点是积极的,但在一定条件下,又会以消极的面目出现。其主要表现是:思考问题走极端,下结论显得主观、片面、狭隘;由于抽象逻辑思维高度发展,他们易于脱离实际,轻视实践和经验;由于独立思考和批判能力提高而产生怀疑,有可能导致对现实不满,否定一切,甚至于悲观厌世;由于自认为受到科学训练,见多识广,所下结论是经过反复思考的,所以也经常与人辩论;书本知识多,社会阅历少,辨别真伪的能力比较低等。

总之,在这个时期,观察的主动性、精确性、深刻性大有提高;记忆更具系统性、牢固性,想象力快速发展;思维的逻辑性、独立性、创造性均得到发展,职业院校学生已具有较高的抽象思维能力、逻辑分析综合能力,思维的独立性和批判性日益明显,创造性有了更进一步的发展。

(2) 职业院校学生的社会情感日益丰富:在青春期随着中枢神经系统的兴奋与抑制的强化,社会实践的增多,情感较少年期更为丰富,产生高级情感的能