

GAOZHI XUESHENG XINLI
JIANKANG

JIAOYU JIAOCHENG

高职学生 心理健康教育 教程

主 编◎王庆国 韩宗邃

心理健康的标准
入学适应与心理健康
学习心理健康教育
人际关系及恋爱心理
挫折心理与情绪调适
认识自我，完善自我



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

主 编 王庆国 韩宗遼
副主编 杨洪续 赵庆东 房宏驰
于 凌 杨 冬

高职学生 心理健康教育 教程



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

图书在版编目(CIP)数据

高职学生心理健康教育教程/王庆国,韩宗邃主编.
成都:西南财经大学出版社,2007.8
ISBN 978-7-81088-812-7

I. 高… II. ①王…②韩… 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117232号

高职学生心理健康教育教程

主编:王庆国 韩宗邃

责任编辑:黄霞

封面设计:何东琳设计工作室

责任印制:王艳

出版发行:	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街55号)
网 址:	http://www.xcpress.net
电子邮件:	xcpress@mail.sc.cninfo.net
邮政编码:	610074
电 话:	028-87353785 87352368
印 刷:	成都市书林印刷厂
成品尺寸:	148mm×210mm
印 张:	10.625
字 数:	265千字
版 次:	2007年8月第1版
印 次:	2007年8月第1次印刷
印 数:	1—4000册
书 号:	ISBN 978-7-81088-812-7
定 价:	18.00元

1. 如有印刷、装订等差错,可向本社营销部调换。
2. 版权所有,翻印必究。
3. 本书封底无本社数码防伪标志,不得销售。

前 言

近年来，来自社会各方面的竞争和压力，给在校大学生特别是高职学生极大的冲击，使他们的心理承受能力受到了严峻的考验。心理普查显示：近30%在校大学生有不同程度的心理问题或障碍，而且近几年许多高校出现的一些恶性事件中近80%与当事人的心理健康状况有关，这种现状的出现，引起了党和国家及社会各界的广泛关注。《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》（中发〔2004〕16号）指出：要开展深入细致的思想政治工作和心理健康教育。要制定大学生心理健康教育计划，确定相应的教育内容、教育方法。要建立健全心理健康教育和咨询的专门机构，配备足够数量的专兼职心理健康教育教师，积极开展大学生心理健康教育和心理咨询辅导，引导大学生健康成长。根据此文件的精神，教育部、卫生部、共青团中央又专门提出了关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的具体实施意见。这些文件的颁布，体现了党和政府对大学生心理健康教育的高度重视。

济宁职业技术学院为了加强学生的心理健康教育工作，制定了《关于加强大学生心理健康教育工作的意见》，成立了“大学生心理健康教育研究会”和专门的工作机构——心理健康教育中心，把心理健康作为一门课程纳入了教学计划。为了

更好地总结经验并与兄弟院校分享，学院组织编写了《高职学生心理健康教育教程》。

本书紧紧围绕着高职学生需要了解的心理学和心理健康的基本知识、入学适应问题、学习心理、情绪情感、人际关系、恋爱心理、挫折问题、自我意识、生涯及就业辅导、心理咨询等问题展开系统的阐述，提供科学、有效、实用的心理学技术与方法，提高高职学生的自知力，使他们心理成长、人格健全、促进其潜能开发，增进其社会适应能力，从而在总体上改进其心理健康状况，提高其心理素质。本书主要针对高职高专院校大学生的情况组织编写，通俗易懂，操作性强，也可作为大学生心理教育、心理卫生等课程的教材或参考书。

本书的编写分工如下：第一、二章由赵庆东同志编写，第三、六、十二章由韩宗邃同志编写，第四、五章由杨洪续同志编写，第七章由房宏驰同志编写，第八章由王庆国同志编写，第九、十章由于凌同志编写，第十一章由杨冬同志编写。

由于编者水平有限，虽然做了大量的工作，尽量满足读者的需要，但仍然难免疏漏，存在不当之处，请各位读者不吝指教。本书在编写和出版过程中参考了许多同行的有关文献，得到了出版社领导和编辑同志的大力支持，在此表示衷心感谢。

编者

2007年6月

目 录

第一章 心理与心理素质	(1)
第一节 心理与心理素质	(2)
第二节 高职学生的心理素质	(7)
第三节 培养高职学生心理素质的方法和途径	(17)
第二章 心理健康基础知识	(22)
第一节 心理健康的标准	(22)
第二节 高职学生心理健康现状	(28)
第三节 心理健康教育的重点	(32)
第四节 心理健康教育的作用	(36)
第三章 高职学生入学适应与心理健康	(38)
第一节 环境的适应	(39)
第二节 生活的适应	(44)
第三节 学习的适应	(47)
第四节 经济的适应	(50)
第五节 心理的适应	(51)
第四章 高职学生学习心理的健康教育	(55)
第一节 高职学生学习与心理健康	(55)

第二节	高职学生中常见的学习心理问题及调适	… (65)
第三节	高职学生考试心理及调适	…………… (76)
第五章	高职学生的情绪调适	…………… (83)
第一节	情绪、情感概述	…………… (83)
第二节	高职学生健康情绪的培养	…………… (87)
第三节	高职学生不良情绪的心理调适	…………… (94)
第六章	高职学生人际关系心理	…………… (102)
第一节	高职学生人际关系的特点及其类型	…………… (103)
第二节	影响高职学生人际交往的因素和交往原则	…………… (105)
第三节	高职学生人际交往的方法和技巧	…………… (110)
第七章	高职学生的恋爱心理及教育	…………… (119)
第一节	爱情心理的一般问题	…………… (119)
第二节	高职学生恋爱心理的特点	…………… (122)
第三节	高职学生的爱情心理困扰和心理障碍	…………… (125)
第四节	高职学生恋爱心理的调适	…………… (132)
第五节	性心理与心理健康	…………… (137)
第八章	高职学生的挫折心理与调适	…………… (150)
第一节	挫折概述	…………… (150)
第二节	挫折对高职学生心理的影响	…………… (157)
第三节	高职学生的心理防卫机制及挫折心理调适	…………… (164)

第九章 认识自我与完善自我	(173)
第一节 高职学生自我意识的发展	(174)
第二节 高职学生自我意识的变化及类型	(184)
第三节 高职学生完善自我的途径与方法	(198)
第十章 生涯规划	(206)
第一节 生涯规划概述	(206)
第二节 高职学生的生涯规划	(217)
第十一章 高职学生的就业心理	(226)
第一节 个性心理与就业指导	(227)
第二节 高职学生择业的心理障碍及其表现	(235)
第三节 高职学生产生择业心理障碍的主客观 原因	(237)
第四节 高职学生择业心理的自我调适	(238)
第十二章 高职学生心理咨询	(242)
第一节 高职学生心理咨询概述	(242)
第二节 高职学生心理咨询的过程和原则	(262)
第三节 高职学生心理咨询的形式	(277)
第四节 高职学生心理咨询的方法	(290)
第五节 高职学生心理咨询的管理	(306)
参考文献	(331)

第一章 心理与心理素质

在激烈的竞争中脱颖而出的高考胜利者，带着成功的喜悦走进了大学校园，成为新世纪的大学生。大学生活是人生成长和发展的阶段，是最值得珍惜和纪念的大好时光。但许多青年学子也会产生这样或那样的烦恼与困惑，例如：不认同所入学校和所学专业、对大学的自主学习不适应、对专业学习的压力不适应；为自己学不如人、技不如人，甚至身高、相貌不如人而烦恼；为不会交往或不善交往而困惑；为升学就业的压力而焦虑；等等。心理学研究表明，大学生个体发展中出现困惑和成长烦恼是正常现象，通过心理素质培养和心理健康教育可以得到有效的解决或缓解。

洪战辉在人生遭遇面前，沉着坚定，以顽强的毅力、不懈的努力和积极的行动，与命运抗争，谱写了一曲动人的青春颂歌。联想 20 世纪 80 年代的青年楷模张海迪与病魔抗争、射击运动员陶璐娜为中国勇夺 2000 年悉尼奥运会第一枚金牌、乒乓球运动员邓亚萍多次蝉联世界冠军，以及无数科学家专注于发明创造等等，无一不说明良好的心理素质是事业发展的基础，是事业成功的保证。然而，高职学生中也有人的人生中的某些挫折而痛苦不堪，为在成长中遇到的困难而烦恼和困惑，个别高职学生因心理问题休学、退学，甚至轻生。这从反面告诉我们心理素质的重要和培养良好心理素质的迫切性。

第一节 心理与心理素质

为了培养良好的心理素质，首先必须了解什么是心理素质，良好心理素质有哪些特征，当代高职学生的心理素质如何，培养心理素质的方法和途径有哪些。

一、心理科学

(一) 什么是心理学

心理科学亦称心理学，主要研究心理现象及其规律，是一门既古老又年轻的科学。说它古老，是因为早在两千多年前，古代中国和希腊的哲学家、思想家，如孔子、孟子、老子、柏拉图（Plato）、亚里士多德（Aristotle）等，在他们的著作中已经论述了极其丰富的心理学思想。例如，孔子（公元前551—公元前479）提出的因材施教的观点，可以说是世界上最早渗透心理学思想的教育原则；亚里士多德（公元前384—公元前322）所著《论灵魂》一书，是世界上最早的关于人类心理方面的专著。但当时心理学一直被包括在哲学的范畴中，没有成为一门独立的学科。直到1879年，德国的生理学家、心理学家冯特（W. Wundt）在莱比锡大学创立了世界上第一个心理学实验室，心理学才成为一门独立的学科。因此1879年被定为科学心理学的诞生年。1879年至今仅有一百多年的历史，所以心理学又是一门很年轻的科学。一百多年来，心理学有了突飞猛进的发展，不但有了自己的基本理论，还广泛地应用于人类活动的各个领域，成为社会生活不可或缺的学科之一。

(二) 心理学的研究对象

心理学是研究心理现象及其规律的科学。它既研究人的心理，也研究动物的心理，以人的心理现象为主要研究对象。人的心理现象是自然界最复杂、最奇妙的一种现象，主要指人的精神世界。人的感知觉、记忆、想像、思维、情感、意志、能力、气质、性格等，这些现象统称为心理现象或心理活动，恩格斯曾把它誉为“地球上最美丽的花朵”。人的心理活动极其复杂，它们是一个统一的整体。为了方便研究和理解，心理学把人的心理活动划分为心理过程和个性心理两大方面。

1. 心理过程

心理过程是心理活动的动态过程，它包括认识过程、情感过程与意志过程三个相互联系的方面，简称知、情、意。

(1) 认识过程。认识过程是人类最基本的心理活动过程之一。它主要反映客观事物的性质及其规律。认识过程的主要内容有感觉、知觉、思维、想像、记忆和注意。感觉是一种最低级的心理活动过程。它所反映的是直接作用于感官的客观事物的个别属性，例如对气味、颜色、声音的反映。知觉是对直接作用于感官的客观事物的整体反映。对于成年人来说，单纯的感觉几乎是没的，而主要是对客观事物综合属性的反映，即知觉。例如，我们不只感觉红色，而且知道是一面红旗是红颜色的；我们听到声音，即可以分辨出是铃声还是歌声。在各种实践活动中，人还能运用头脑中的知识去间接地、概括地反映客观事物，揭露事物的本质与规律，这就是思维。人还能反映本人未经历过或客观现实中根本不存在的东西，这要借助人脑的想像过程，想像是对人脑中已有的旧形象加工改造而形成新形象的过程。记忆是比感知觉更复杂的心理过程，人们不仅能感知事物，而且能记住它，当这些事物再出现时，能把它们认出来，或者当这些经历过的事物不在面前时，仍能把它们回忆起来。注意则是人脑对一定客观事物

的指向、集中和维持，是一种特殊的心理现象，注意不是一个独立的心理活动过程，但却伴随心理活动过程的始终。

(2) 情感过程。情感过程是指人对客观现实所持的态度体验。人在认识事物时，常常会产生喜、怒、哀、乐、爱、惧、恨等态度的内心感受和体验，即为人的情绪与情感。人的情绪、情感对人的各种活动既有积极的推动作用，也有消极的阻碍作用。

(3) 意志过程。意志过程是指人不仅能认识世界，对客观现实产生一定的态度，还可以在头脑中制定计划，并将头脑中的活动表现为具体的行动，从而能动地变革现实。这种自觉确定目的、自觉支配行动、自觉克服困难，从而实现预定目的的过程被称为意志过程。

人的认识过程、情感过程及意志过程是人心理过程的三个不同方面，它们是相互联系、相互影响与相互制约的。其中，认识过程是引起人的情绪、情感和确定行动目标的基础；情绪、情感对人的认识活动与意志活动起着动力或阻力作用；意志品质又反过来对人的认识、情绪、情感及目标的实现产生巨大的影响。

2. 个性心理

个性是人的心理活动另一方面的内容。上述心理过程的三个方面，是每个正常人都有的心理活动，体现了人的心理活动共性的一面。但由于每个人的遗传因素不同，所处的生活环境、所受的教育不同，就使人的各种心理活动带有主体自身的特点，形成了人的个别差异，即个性。个性是一个人经常的、稳定的、本质的心理特征。个性，也称人格，指一个人的整个精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总和。具体表现为人的个性倾向性与个性心理特征两个方面。心理学研究表明，人的个性是先天性和后天性的统一，是共同性和个别性的统一，是积极性与消极性的统一，是稳定性与可变性的统一，也是制约性与能动性的统一。影响人个性形成与发展的主要因素如下：素质是个性形成与发展

的自然前提；社会条件是个性形成与发展的重要因素；教育在个性形成与发展中起主导作用；实践是个性形成与发展的重要途径。

二、素质与心理素质

（一）素质

素质在心理学界被解释为个体生而具有的解剖和生理特点，主要是指感觉器官、运动器官、神经系统等的结构特点和机能特点。例如，有的人视力好，有的人视力差；有的人音色好听，有的人音色逆耳；有的人神经系统的耐力高，有的人神经系统的耐力低；等等。好的先天素质，特别是神经系统的结构和机能特点是个人心理发展的生物学前提，但它既不是心理发展的唯一因素，也不是决定因素。心理的发展是素质、环境、教育、文化和个人主观努力共同作用的结果。

（二）心理素质

心理素质是以个体的生理条件和已有的知识经验为基础，将外在获得的刺激内化成稳定的、基本的、衍生的并与人的适应行为和创造行为密切联系的心理品质。心理素质的形成源于生理、心理和外部条件。或者说，心理素质是以先天的禀赋为基础，在环境的教育和影响下形成、发展起来的稳定的心理品质。它既包括认识过程等智力因素，也包括情感过程、意志过程和个性心理倾向及个性心理特征等非智力因素。

例如，在先天禀赋方面，有的人活泼好动，有的人沉默寡言；有的人暴躁，有的人温柔；有的人行动敏捷、灵活，有的人缓慢、呆滞。在智力因素方面，有的人记忆力好，有的人思维能力强。在非智力因素方面，有的人谦虚，有的人骄傲；有的人认真，有的人马虎；有的人意志坚强，有的人怯懦、退缩；有的人果断，有的人寡断；有的人会迎着困难上，有的人则知难而退；有的人

追求物质需要，有的人更注重精神需要；有的人生理动机占优势，有的人社会性动机更突出；有的人具有坚定的理想、信念，有明确的世界观，有的人则理想、信念、世界观动摇、模糊等。

（三）心理素质与心理健康

心理素质与心理健康有联系，也有区别。心理素质往往是指个体的知、情、意和个性等特征，是内在的，心理健康则指个体通过对心理素质的整合所表现出来的持续、高效、满意的状态，是外显的。心理素质是心理健康的基础，心理健康是心理素质的表现形态。心理健康教育是健康教育的组成部分，具有心理卫生意义；心理素质教育是素质教育的组成部分，更具有教育意义。

三、素质教育与心理素质教育

（一）素质教育

素质教育是以提高民族素质为宗旨的教育。素质教育与应试教育相比，具有三个显著特点，即面向全体学生，使每个学生都获得同等的受教育机会和良好发展的条件；面向学生的全面发展，使学生在德智体等方面协调发展；面向学生的未来，激励他们为了民族利益和社会发展的长远需要而生动、活泼、主动地学习。

（二）心理素质教育

教育实践证明，心理素质是个体素质的重要组成部分，是个体成长发展的重要基础，心理素质是可以优化和培养的。因为心理素质的形成既源于生理、遗传因素，更取决于环境教育和社会的影响。心理素质教育是素质教育的重要内容，其作用是其他教育所不能替代的。高等学校心理素质教育的主要任务，就是帮助学生提高自我认识能力，树立自爱、自尊、自信、自强的意识和积极乐观的人生态度；培养学生具有坚强的意志品质和战胜挫折的信心，学会积极面对和正确处理学习、生活中的各种压力，提高适应环境、适应社会的能力；培养学生自我控制、自我调节情

绪的能力以及人际交往能力,帮助学生正确对待他人,树立团队精神;培养学生的创新精神和实践能力,促进学生潜能的开发;解决学生成长过程中出现的各种心理问题,优化学生个性心理品质;积极预防由于学生心理问题引发的各种突发事件,进行必要的危机干预。

(三) 心理素质教育与素质教育的关系

高职学生的心理素质教育与素质教育有着极为密切的关系。高职学生心理素质教育的目标、内容和方法与素质教育的目标、内容和方法在本质上是一致的。在目标上,高职学生心理素质教育是针对每个学生的心理特点,通过系统的心理素质知识的学习和指导训练,使高职学生的心理素质得到整体优化,在培养学生的科学精神和创新思维习惯,形成坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强适应社会生活的能力,预防心理困扰、减少精神疾患,增强民族素质方面发挥积极作用。在内容上,是围绕学生的成长,从学习指导、智力开发、情绪陶冶、个性塑造、品行培养、社会适应力训练、心理保健等不同侧面,为学生提供全方位服务;在方法上,是依据青年晚期的年龄特征,以心理素质知识的学习为主线,以提高学生的自我心理保健意识和技能为重点,帮助学生获得自我拓展、主动发展的良好空间与条件。

第二节 高职学生的心理素质

一、高职学生的心理素质特点

高职学生作为中国社会中文化层次较高的群体,一向被认为是最活跃、最健康的群体之一。但是,由于高职学生无论在生理

上、心理上还是人际交往上都处于一个迅速变化的过程中，处于从不成熟向逐渐成熟过渡的时期，社会阅历浅、生活经验不足、独立生活能力不强，加上离开家庭和父母的直接指导，又易受社会上的各种思潮的冲击，极易产生各种各样的心理困惑、冲突和矛盾。

（一）高职学生所处发展阶段

我国高职学生的年龄一般为 17 岁 ~ 23 岁，正处于个体成长的特殊发展阶段。以往的大学教育比较重视社会环境对学生成长的影响，而对学生自身的发展规律、特别是心理发展规律研究不够。心理素质教育对高职学生的心理需求，以及他们所处的心理发展阶段，给予了充分的重视。高职学生正处在一生中心理变化最激烈的时期，处于从幼稚走向成熟的过渡期，情绪不稳定，易产生心理矛盾，心理冲突时有发生。家长的过度保护、学校的过度教育和生活经历的缺乏，使这些学生心理比较脆弱，承受挫折能力较差。进入大学后，学习、交友、恋爱、择业等方面的挫折常令一些高职学生难以承受。

（二）影响高职学生心理素质的时代背景

当代高职学生生活在一个变化激烈的时代，随着经济发展，竞争加剧，文化冲突，人们的生活方式、价值观念发生很大的变化。复杂的社会环境使人们的心理活动比以前更加复杂，处于选择中的高职学生往往难以适应，出现困惑、迷惘、焦虑、不安，在心理和行为上出现了不少的问题。而社会变革对人才心理素质的要求却比以往任何时代都高，迫切需要高职学生发挥开创、自信、进取的精神，以适应竞争的时代，因而从高职学生心理发展的层面和时代发展的需求来看，大学期间的心理素质教育是必需的，也是符合实际的。

（三）心理素质培养是高等教育目标的要求

大学教育的目标是为社会培养德、智、体、美、劳全面发

展、身心健康的人才，而不仅仅是传授知识，发展智能。随着社会的发展，健康概念的内涵已大大丰富，联合国世界卫生组织（WHO）对健康的定义是：不仅仅是没有疾病和衰弱现象，而且要求心理健康，社会适应力好。在现代社会里，所谓健康的人应该是身心健康，乐观向上，和谐发展的人。因此重视高职学生的心理素质教育是高等教育的内在要求。

二、高职学生心理素质分析

当代高职学生心理素质状况如何？有哪些特点？心理素质教育怎样进行？为了了解高职学生的心理素质状况，1998年，北京高教学会心理咨询研究会运用“卡特尔16种人格因素（16PF）”、“精神症状自评量表（5CL-90）”及自编的“学生基本情况调查表”作为测量工具，抽样选取北京市23所高校6000名在校大学生进行心理素质及心理健康状况调查。

（一）高职学生心理素质总体上是良好的、积极的

主观调查发现，高职学生无论是对自己的心理素质还是对他人的心理素质评价差和较差都是少数，对自己心理素质评价往往好于对他人的评价（见表1-1和表1-2）。

表1-1 高职学生对自己与他人心理素质的评价

	很高	较高	一般	较差	很差
对自己的评价	7.9%	37.2%	41.4%	9.9%	0.8%
对他人的评价	0.9%	10.6%	62.6%	21.4%	1.7%

表1-2 高职学生对当前环境的适应评价

	很适应	较适应	一般	不太适应	很不适应
高职学生对当前环境的适应	7.9%	37.2%	41.4%	9.9%	0.8%