

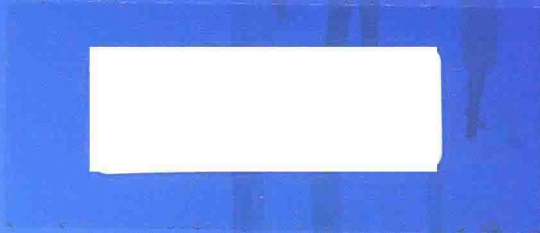
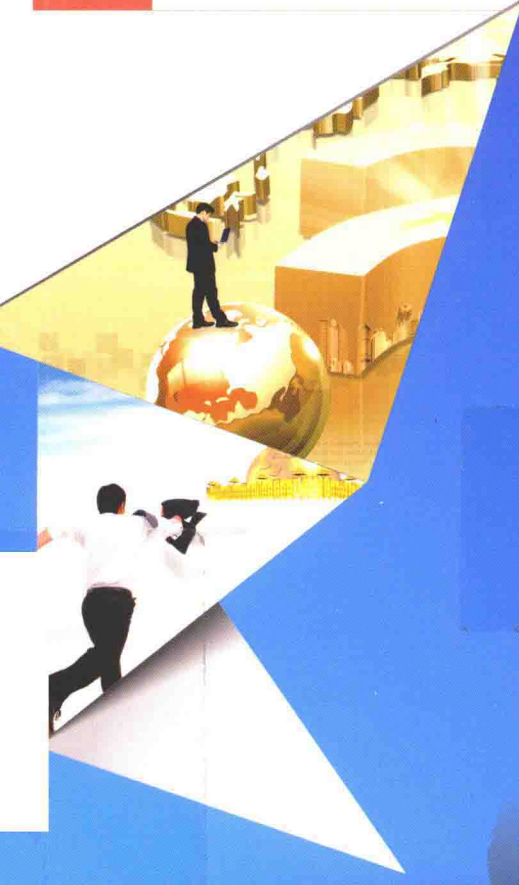
高等职业教育公共课程“十二五”规划教材

高职大学生心理健康教育

GAOZHI DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主编 徐芳 曹勤华 吕婉

主审 李卫光



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

高等职业教育公共课程“十二五”规划教材

高职大学生心理健康教育

徐芳 曹勤华 吕婉 主编

李卫光 主审

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

本书针对高职大学生的心理特点,围绕高职大学生社会适应、自我意识、情绪、人格、学习心理、挫折心理、人际关系心理、恋爱心理、网络心理等要素形成过程进行分析,并提出调节与提升的对策。同时还设计了珍爱生命、心理疾病的识别与防治两个专题,以社会热点问题为基础,引导高职学生学习培养自助与助人的心理学常识。

本书以促进高职学生心理健康发展为目标,推进高职院校人才培养质量的全面提升。本书的特点是,减少心理健康知识的论述,增加心理训练方面的内容,立足点是在高职生的心理发展上。

本书适合作为高等职业院校各专业心理健康教育的教材,也可作为大学生心理健康研究工作者、学校管理人员的阅读参考书。

图书在版编目(CIP)数据

高职大学生心理健康教育 / 徐芳, 曹勤华, 吕婉主编. — 北京 :
中国铁道出版社, 2015.9
高等职业教育公共课程“十二五”规划教材
ISBN 978-7-113-20675-8

I. ①高… II. ①徐… ②曹… ③吕… III. ①大学生—心理健康—
健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第185167号

书 名: 高职大学生心理健康教育
作 者: 徐 芳 曹勤华 吕 婉 主编

策 划: 翟玉峰 徐海英 读者热线: 400-668-0820
责任编辑: 翟玉峰 包 宁
封面设计: 付 巍
封面制作: 白 雪
责任校对: 汤淑梅
责任印制: 李 佳

出版发行: 中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)
网 址: <http://www.51eds.com>
印 刷: 三河市华业印务有限公司
版 次: 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷
开 本: 787 mm×1 092 mm 1/16 印张: 16.25 字数: 393千
印 数: 1~6 500册
书 号: ISBN 978-7-113-20675-8
定 价: 32.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社教材图书营销部联系调换。电话:(010)63550836

打击盗版举报电话:(010)51873659

序 言

人们常说大学生是天之骄子，大学生是祖国未来建设的栋梁之才。这句话道出了大学生特有的重要地位以及他们所担负的责任和义务。大学生的健康成长，受到了党和国家的高度重视、社会的广泛关注、家长的热切期盼。高职的培养目标是培养生产、建设、管理、服务一线高素质技术技能人才。作为高职院校的教育工作者不仅培养高职生的技术技能，同时，更要培养高职生具有高素质。心理健康就是高素质的重要标志之一。

中共中央、国务院印发的《中国教育改革和发展纲要》中指出：“当今世界政治风云变幻。国际竞争日趋激烈，科学技术发展迅速。世界范围的经济竞争，综合国力竞争，实质上是科学技术的竞争和民族素质上的竞争。”人才的竞争，既有数量的问题，也有质量的问题。心理健康是关系到人才质量的重要问题。《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中，第一次明确指出，应该“通过各种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质、健全人格、增加承受挫折、适应环境的能力。”教育部多次发文强调在大学生中开展心理健康教育的重要性，指出了心理健康教育的任务、途径和方法等。党中央和教育部的文件，为我们从事大学生心理健康教育工作指明了方向。

在大学生这个群体中，高职高专学生又是一个特殊的群体。随着高职高专院校的增多，高职高专学生的数量已占整个大学生的“半壁江山”。高职高专学生与大学本科生比较起来，由于他们的学习环境、成长经历、教育层次等方面的差异，而决定了高职高专学生所具有的特殊性。高职高专学生一般来说，他们在学习方面往往存在“先天不足”或“营养不良”。在高中阶段，各门课程不是均衡发展。可能在高中阶段由于学习成绩的原因或其他原因，就没有受到过老师的重视，再加上有些家长对孩子学习不好而表现出的不满意，使得这些学生往往带着较强的自卑心进入高校学习。而他们进入的高职高专院校，许多方面也不可能与名牌本科高校相比。因此，他们没有本科生那种自豪感和优越感，等等。而这些差异，正是我们高职高专院校从事心理健康的老师要研究的，只有这样才能做到有针对性地施教。

这里，我们还想对高职高专学生说几句心里话，进入高职高专院校学习，是你明智的选择。“条条道路通罗马。”高职高专学生同样可以实现人生的梦想，走向成功的彼岸，高职高专学生同样是“天之骄子”。2014年6月，全国职业教育工作会议召开，这是我国经济发展关键时期召开的一次重要会议。习近平总书记对职业教育工作作出重要批示，深刻指出：劳动光荣，技能高贵，创造伟大。李克强总理发表了重要讲话，号召全党全社会下大气力抓好职业教育，培养以亿计的技能人才。国务院下发了《关于加快发展现

代职业教育的决定》。可以预见，职业教育将进入一个新的快速发展时期。2015年“五一”劳动节期间，中央电视台播送了系列节目《大国工匠》，节目列举的八位工匠是我国千百万工匠的杰出代表。他们技艺超群为国家建设作出了重要贡献。因此，国家建设不仅需要千百万科学家、设计师、工程师，也需要数以亿计的高素质、高技能的劳动者。高职院校就是培养高素质技术技能型人才的摇篮。请记住一位哲人说过的一句话，巨人之所以高大，是因为他是站着的，凡人之所以渺小，是因为他是跪着的，站起来吧，你也可以成为巨人！

目前，适合于大学本科学生使用的心理健康教育的教材不少，而适合于高职高专院校学生使用的教材确实不多。武昌职业学院的几位心理健康教育的老师，在不断总结探索的基础上组编了这本《高职大学生心理健康教育》教材，专供高职高专学生使用。编写这本书的出发点就是要切合高职高专学生实际，能够对学生在学习、交友、恋爱、就业、成长等过程中存在的心理障碍予以指导，培养学生具有良好的心理素质。相信使用本教材的老师能够有利于教学，学习本教材的学生能够开卷有益。

李家瑞

2015年6月

前 言

加强和改进高职大学生心理健康教育是全面落实教育规划纲要、促进高职大学生健康成长、培养造就高级职业技术人才的重要途径。根据中共中央、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)、教育部、卫生部《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》(教社政〔2005〕1号)、教育部办公厅《关于引发〈普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)〉的通知》(教思政厅〔2011〕1号)等文件精神,结合本校实际,自2009年秋季始面向全体学生开设了公共必修课“大学生心理健康教育”,保证了学生在校期间普遍接受心理健康课程教育。在这门课教学工作中,我们制定了科学、系统的教学大纲,组织了相应的教育教学活动,探索了切合高职大学生实际心理健康教育的方法,从而也积累了一定的教学资源 and 教学实践。

编写一本适合高职学生使用的心理健康教育教材,是我们多年的愿望。经过较长时间的酝酿、收集、整理、编写和反复修改,终于在2015年5月完成了这本《高职大学生心理健康教育》教材编撰。本教材针对高职大学生的心理特点,围绕高职大学生社会适应、自我意识、情绪、人格、学习心理、挫折心理、人际关系心理、恋爱心理、网络心理等要素形成过程进行分析,并提出调节与提升的对策。另外,珍爱生命、心理疾病的识别与防治两个专题的内容,则是以社会热点问题为基础,引导高职学生培养自助与助人的心理学常识。

本教材的突出特点是,减少心理健康知识的论述,增加心理训练方面的内容,立足点是放在高职生的心理发展上。

武昌职业学院副校长李家瑞教授为本教材作序。武昌职业学院李卫光教授指导了本教材编写工作,并担任了本教材的主审。本书由徐芳、曹勤华、吕婉担任主编,作者都是长期从事心理咨询、心理健康教育教学和学生工作的教师,在心理健康咨询、教学以及学生工作方面有较深入的研究和较丰富的工作经验。具体的编写分工是:第一、三、五、七、九章由曹勤华编写,第二、四、六、八、十章由吕婉编写,第十一、十二章由徐芳编写。本教材由徐芳、曹勤华统稿。

在教材的编写过程中,我们得到了武昌职业学院领导的大力支持,在此向马必学校长、李家瑞副校长表示衷心地感谢;向武昌职业学院学工处张新建处长、教务处李昌伟副处长、王伶俐副处长为本教材编写的指导表示感谢。本教材在编写中参考和引用了心理健康教育的最新成果,在参考文献中一一注明,在此我们一并表示谢意。

由于水平有限,加之时间仓促,疏漏和不足之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

编者

2015年6月

目 录

第一章 心理健康概述.....	1
第一节 心理健康与高职大学生成长.....	1
第二节 高职大学生常见的心理问题及成因.....	8
心理训练 提高心理健康水平.....	18
思考与收获.....	22
第二章 适应与心理调适.....	23
第一节 适应概述.....	23
第二节 高职大学生社会适应问题分析.....	26
心理训练 提高适应能力.....	32
思考与收获.....	39
第三章 认识与完善自我.....	40
第一节 自我意识概述.....	40
第二节 高职大学生自我意识发展的特点及常见的问题.....	44
心理训练 健全自我意识.....	49
思考与收获.....	58
第四章 调节与管理情绪.....	59
第一节 情绪与心理健康.....	59
第二节 高职大学生情绪的特点及常见的问题.....	65
心理训练 调节与管理情绪.....	72
思考与收获.....	74
第五章 塑造与健全人格.....	75
第一节 健康人格概述.....	75
第二节 高职大学生常见人格问题及矫正.....	88
第三节 高职大学生健全人格的塑造.....	94
心理训练 塑造健全人格.....	96
思考与收获.....	98
第六章 学习与心理健康.....	99
第一节 高职大学生学习心理概述.....	99
第二节 高职大学生常见的学习心理问题及调适.....	104
第三节 高职大学生健康学习心理的培养.....	115
心理训练 培养健康的学习心理.....	119

思考与收获.....	120
第七章 挫折心理与挫折的应对.....	121
第一节 挫折心理.....	121
第二节 高职大学生心理挫折的类型及产生原因.....	125
心理训练 应对挫折.....	136
思考与收获.....	140
第八章 人际沟通与交往.....	141
第一节 高职大学生人际交往概述.....	141
第二节 高职大学生人际交往中的心理障碍.....	147
第三节 高职大学生人际交往能力的提升.....	155
心理训练 提高人际交往能力.....	161
思考与收获.....	164
第九章 恋爱与性心理.....	165
第一节 爱情概述.....	165
第二节 高职大学生恋爱中常见的心理问题及调适.....	172
第三节 高职大学生性心理健康.....	178
心理训练 培养健康的恋爱和性心理.....	187
思考与收获.....	199
第十章 网络与心理障碍.....	200
第一节 网络与学习、工作和生活的关系.....	200
第二节 高职大学生常见的网络心理障碍.....	205
心理训练 健康使用网络.....	209
思考与收获.....	211
第十一章 珍爱生命 预防自杀.....	212
第一节 认识生命.....	212
第二节 自杀产生的原因与预防.....	217
心理训练 重塑生命的策略.....	228
思考与收获.....	233
第十二章 心理咨询与心理治疗.....	234
第一节 心理咨询.....	234
第二节 常见的心理疾病.....	239
第三节 心理治疗.....	245
心理训练 自评焦虑与抑郁.....	249
思考与收获.....	251
参考文献.....	252

第一章 | 心理健康概述

世界上最宽广的是大海，比大海更宽广的是天空，比天空更宽广的是人的胸怀。

——雨果

播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运！

——威廉·詹姆斯

本章重点：

- 高职大学生心理健康的标准。
- 高职大学生常见的心理问题。
- 高职大学生提高心理健康水平的途径。

第一节 心理健康与高职大学生成长



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 6 000 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，心理问题已成为大学生休学、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。

清华大学樊富珉教授认为，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。



一、健康

(一) 什么是健康

健康是人类共同追求的生存状态，是积极创造生活的前提，是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。那么，什么是健康？

长期以来，人们对健康的传统认识存在许多片面性。比如，一谈起健康就认为是医学的事，只注重生理健康而忽视心理健康。所以在日常生活中往往只注重锻炼身体，而不重视培养健康的心理；一有头痛脑热就往医院跑，而有了严重心理疾患却自觉不自觉地掩盖。

1948年，联合国世界卫生组织（WHO）成立时，就在宪章中指出“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进一步深化了健康的概念，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（见表1-1）。

表 1-1 世界卫生组织提出的健康概念评判内容

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的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

科学的健康观改变了人们传统的没有疾病即健康的概念，它包含了躯体健康、心理健康、道德健康和社会适应良好。健康的目标是追求一种更积极的状况、更高层次的适应和发展，是一种身心健康、生活幸福的完美状态。人是生理和心理紧密结合的有机体，每个人以精神为表现的心理活动和以躯体为载体的生理活动是相互影响、相互转化、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，生理和心理两方面的因素都与人的健康有密切的关系。没有一种疾病是纯生理的或纯心理的，无论哪一方面出现问题，另一方面都会受到影响。

(二) 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。

小贴士

“五快”“三良好”

最近，世界卫生组织又对健康标准进行了重新表述，基本思想和理念未变，但更容易使大众掌握与理解，这一新的表述可概括为“五快”和“三良好”。

“五快”指：

- (1) 吃得快：进餐时，有良好的食欲，不挑剔食物，并能很快吃完一顿饭。
- (2) 便得快：一旦感觉有便意，能很快排泄完大、小便，而且感觉良好。
- (3) 睡得快：有睡意，上床后能很快入睡，且睡得好，醒后头脑清醒，精神饱满。
- (4) 走得快：行动自如，步履轻盈。
- (5) 说得快：思维敏捷，口齿伶俐。

“三良好”指：

- (1) 良好的个性人格：情绪稳定，性格温和；意志坚强，感情丰富；胸怀坦荡，豁达乐观，没有经常性的压抑感和冲动感。
- (2) 良好的处事能力：观察问题客观、现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境，能保持对社会外环境和身体内环境的平衡。
- (3) 良好的人际关系：与他人交往的愿望强烈，助人为乐，与人为善，尊重他人人格，对人际关系充满热情。

在日常生活中，记住这“五快”“三良好”，就可以随时评价我们自身的整体健康状况。

二、心理健康

随着生产力的发展、社会的变革以及生活节奏的加快，人们的心理健康水平受到空前的挑战，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 20 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，呼吁全人类重视心理健康。时值现在，人们从来没有像今天这样关注心理健康。维护心理健康，提高生活质量，已成为当今社会生活词典中的高频率词条。

（一）心理健康的定义

对心理健康，目前世界上尚无公认的定义。

《简明不列颠百科全书》的定义是：“心理健康是指个体心理的本身在环境许可范围内所能达到的最佳功能状态，不是指绝对的十全十美的状态。”

1946年第三届国际心理卫生大会对心理健康的定义是：“所谓心理健康，是指身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”

日本学者松田岩认为：“所谓心理健康就是指这样一种状态，即个体对内部环境具有安全感，对外部环境能以社会认可的形式与之相适应。”

心理学家英格里士（H.B.English）于1958年指出：“心理健康是指一种持续的心理状态，当事人在那种情况下，能作出良好的适应，具有生命的活力，而能充分发挥其身心潜能。”

综上所述，我们可以从广义和狭义两种角度来定义心理健康。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态；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，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能顺应社会，与社会保持同步。

（二）心理健康的等级

心理健康是一个相对的概念，它不像人的躯体健康与不健康有明显的生理指标，比如脉搏、体温等，所以区别心理是否健康也不那么容易。心理健康相对的参照系是正常，而“正常”这一概念不论对于整体还是个体都是有阶段性的。因为一个人随时可能产生不良心境，所以个体的心理健康也不是一条直线。要区分心理正常尚无一个适用于任何人情境的标准，因为人的心理世界是复杂多变的，即使一个健康的人，也可有突发性、暂时性的心理异常。因此，每个人随时都可能产生心理问题，心理冲突在当今社会就像感冒、发烧一样不足为奇。一般可将人的心理健康状态分为以下三个等级：

1. 一般常态心理者

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，能较好地完成同龄人发展水平应做的活动，具有调节情绪的能力。生活中的大多数人属于一般常态心理者。心理健康教育的目的就是帮助大学生保持正常状态，并不断开发心理潜能，提高心理健康水平。

2. 轻度失调心理者

表现出不具有同龄人所应有的愉快，与他人相处略感困难，生活自理有些吃力。若主动调节或通过心理辅导专业人员帮助，就会消除或缓解，逐步恢复常态，少部分人会在不同的生活阶段出现这样或那样的轻度心理失调情况。对心理轻度失调应该像接受人会感冒、发热一样，应积极地进行调整，一般会很快恢复为常态。

3. 严重病态心理者

表现为严重的心理适应失调，不能维持正常的生活和工作。如不及时治疗就可能恶化，成为精神病患者，精神病是最严重的心理疾病。这类人只占极少数，但发病者不仅会给本人带来精神上的痛苦和经济上的损失，还会给家庭、社会造成极大的压力。即使发生了也早发现、早治疗，把损失降到最低。

（三）界定心理健康与否的原则

1. 主观世界与客观世界统一性原则

即一个人的所思所想、所作所为是否能正常反映外部世界，有无明显的差异。人的心理是大脑对客观现实的反映，任何正常心理活动和行为，必须就形式和内容上与客观环境保持一致性。不管是谁也不管是在怎样的社会历史条件和文化背景中，如果一个人说他看到或听到了某种刺激物，而这种刺激物是在当时客观世界并不存在的或是难引起他那种感觉的，那么，我们必须肯定，这个人的精神不正常了，他产生了幻觉。另外，一个人的思维内容脱离现实，或思维逻辑背离客观事物的规定性时便形成妄想。这些都是我们观察和评价人的精神与行为的关键。

2. 知、情、意协调一致性原则

即人的心理活动认识、情感、意志三个过程内容是否完整，是否协调一致。人类的精神活动虽然可以被分为知、情、意等部分，但它自身确实是一个完整的统一体，各种心理过程之间具有协调一致的关系，这种协调一致性保证人在反映客观世界过程中的高度准确和有效，比如一个人遇到一件令人愉快的事，会产生愉快的情绪，手舞足蹈，欢快地向别人述说自己内心的体验。如果某人一边用低沉语调向别人述说令人愉快的事，或是对痛苦的事作出快乐的反应，这个人可以被认为心理过程协调一致性出现了问题。

3. 个性的相对稳定性原则

即人的个性心理特征在外部环境没有重大改变的前提下，人的气质、性格、能力等个性特征相对稳定，行为表现出一贯性。每个人在自己长期的生活道路上，都会形成自己独特的个性心理特征。这种个性特征形成之后具有相对的稳定性，在没有重大外界变革的情况下，一般不易改变。它总是以自己的相对稳定性来区别一个人与其他人的不同。如果在没有明显外部原因的情况下，某人的个性发生很大的改变，我们应该考虑这个人的精神活动是否出现异常。如一个用钱很节省的人突然挥金如土，或者一个待人接物很热情的人突然变得对人很冷淡，如果在他的生活环境中找不到足以使他发生如此改变的理由时，可以说他的精神活动已经偏离了正常轨道。

（四）心理健康的标准

1. 世界心理卫生联合会提出的心理健康标准

在第三届国际心理卫生大会上，世界心理卫生联合会为心理健康提出了以下具体标志：

- （1）身体、智力、情绪十分协调和谐。
- （2）能适应环境，人际关系和谐。
- （3）有幸福感。
- （4）在工作中能充分发挥自己的能力，能高效率的生活。

2. 高职大学生心理健康的标准

根据高职大学生的心理特征、特定社会角色要求以及心理健康学的基本理论，高职大学

生心理健康的标准可以概括为以下七条：

(1) 能保持较浓厚的学习兴趣和求知欲望。智力正常是人一切活动的最基本的心理条件，而大学生一般智力都比较优秀。学习是大学生活的主要内容，心理健康的学生珍惜学习机会、求知欲望强烈，能克服学习中的困难，学习成绩稳定，能保持一定的学习效率，从学习中体验满足与快乐。

(2) 能保持正确的自我意识和自我接纳。自我意识是人格的核心，指人对自己以及自己与周围世界关系的认识和体验。人贵有自知之明。心理健康的学生了解自己，接受自己，自我评价客观，既不因妄自尊大而做力所不能及的工作，也不因妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的一切机会。自信乐观，生活目标与理想切合实际，不苛求自己、能扬长避短。

(3) 能协调与控制情绪，保持良好的心境。情绪影响人的健康，影响人的工作效率，影响人际关系。心理健康的学生能经常保持愉快、开朗、乐观、满足的心境，对生活 and 未来充满希望。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验，但能主动调节；同时能适度表达和控制情绪，做到喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

(4) 能保持和谐的人际关系，乐于交往。人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的学生乐于与他人交往。能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处，能分享、接受以及给予爱和友谊，与集体保持协调的关系，能与他人同心协力，合作共事，乐于助人。

(5) 能保持完整、统一的人格品质。人格指人的整体精神面貌。人格完整指人格构成要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的学生，他们的所思、所做、所言能够协调一致，具有积极进取的人生观，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标 and 行为统一起来。

(6) 能保持良好的环境适应能力。环境适应能力包括正确认识环境以及处理个人和环境的关系。心理健康的学生在环境改变时能面对现实，对环境作出客观的认识和评价，使个人行为符合新环境的要求；能和社会保持良好的接触，对社会现状有清晰的认识，能及时修正自己的需要和愿望，使自己的思想、行为与社会协调一致。

(7) 心理行为符合年龄特征。在人的生命发展的不同年龄阶段，都有相应的心理行为表现。心理健康的人，他们的认识、情感、言行、举止都符合他所处的年龄段。心理健康的大学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

3. 正确理解心理健康标准

(1) 心理不健康不能完全等同于不健康的心理和行为。心理不健康是指一种持续的不良状态。偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康，更不等于患了心理疾病。因此，不能仅以一时一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论，而是要具体情况具体分析。也不要随便做不规范的心理测试，因为不科学的测试设置和解释可能会给你带来烦恼，影响自身的心理健康。

(2) “心理健康”与“心理不健康”之间没有不可逾越的鸿沟，两者在一定条件下相互转化。从良好的心理健康状态到严重的心理疾患是一个缓慢转化的渐进过程，反之亦然。所以，

我们要关注自己的心理健康，时时给自己的心灵一些呵护。

(3) 心理健康状态是一个变化发展的过程。对高职大学生而言，心理的发展不可避免地会出现一些痛苦和烦恼。但随着自我的成长、经历的丰富、经验的积累、环境的改变，这些痛苦和烦恼都会释然。所以，对成长中的烦恼不必过分在意，相信随着我们自身的成长，这些烦恼都可能成为我们人生经历中难得的收获。

(4) 心理健康的标准是一个相对理想的尺度，它不仅为我们提供了衡量心理是否健康的标准，也为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。只要我们不断努力，不断发挥自身的潜能，都可以达到心理健康的更高水平。

(5) 不要以追求完美的心态时时用心理健康标准对照自己，一切尽在日常中。只要能够有效学习和生活就是心理健康。如果正常的学习和生活难以维持，应该及时自我调整或寻求心理帮助。

三、心理健康对高职大学生成长的意义

(一) 心理健康是时代对大学生的基本要求

国内外专家认为，21世纪人才应当具备的素质主要是健康的心理素质。比如：进取意识、自主精神、社会适应能力、高度的责任感、自信心、良好的道德品质、善于学习、合作精神、多样化的个性特长和专长等。2002年，成都航空职业技术学院对毕业生所在企业进行调查，发现用人单位对人才素质的能力要求更加明确具体，主要包括良好的处事能力、团结协作能力、继续学习的能力、不断创新的能力；具有事业心、进取心、责任心；有纪律性、诚实性；有敬业精神、吃苦耐劳精神、实干奉献精神。调查结果与专家观点一致。这说明，具备良好的心理健康素质是整个社会对高职大学生的基本要求。

(二) 心理健康是高职大学生自我成长的内在需要

高职大学生承载着自己的梦想、父辈的热望、社会的期待进入大学。他们所处的生存背景与其父辈截然不同：国际上，经济一体化、政治多极化、文化价值多元化；国内，市场经济的建立、高等教育的改革、就业压力、人才竞争、人际淡漠，等等。莘莘学子面对如此空前而激剧的社会变化，加之自我成长过程中必然出现的一些问题，会使他们在大学期间，遭遇种种矛盾、困难。由于他们在心理上尚未完全成熟，认识问题、自我调节和自我控制的能力还不强，在处理面临的矛盾和困难时，往往会因为遇到挫折和障碍而产生忧虑和烦恼，可能出现这样或那样的心理问题。这些问题，大多数都属于成长中的问题，虽然是不可避免的，但并不是不可解决的。心理健康的学生能正视这些冲突和挫折，面对冲突和挫折时，能更多地表现出积极的适应，及时地进行积极有效的自我调节，更好地去适应大学的生活。因此，高职大学生要自觉培养自己良好的心理素质，为顺利度过大学提供心理保证，为自己健康成长提供心理动力。

(三) 心理健康是提高学习效率、提升学习能力的基础

高职大学生入学成绩整体水平不高，他们有一个培养学习兴趣，养成自觉学习的习惯，提高学习效率、提升学习成绩、提升学习能力的任务。心理健康的高职大学生能坦然地面对这一问题，意志坚定，自觉性强，能有意识地培养自己的学习兴趣，主动积极地克服学习上

的困难，提高学习的效率，获得好的成绩。同时，也能发掘自己的优势和潜能，拓展学习范围，不断提升自己的学习能力。

（四）心理健康有利于良好综合素质的形成和发展

高职大学生的发展是德、智、体、美、劳诸方面协调而全面的发展。要实现这样的发展就需要健康的心理。有心理健康奠基，他们就能够正确地认识自己、接纳自己和管理自己，树立自爱、自尊、自律意识，就能够作出负责任的决定并付诸行动；就能够努力认识了解周围环境并与之保持适应，自觉地接受社会道德规范和团体规范的约束，有利于形成良好的道德品质和行为习惯；就能够积极参与集体和社会，在实践活动中获得更多培养和锻炼自己的机会，综合素质得以全面提高；就能够有效应对问题、应对危机并增强能力与勇气，就能够改善行为、化解负面的想法与情感；就能够追寻积极的人生。

（五）心理健康有利于生理健康

人的身心是统一的，心理状态对身体健康有影响。祖国医学有“喜伤心、忧伤肺、思伤脾、怒伤肝、恐伤肾”之说，现代医学更是明确提出了“心身疾病”的概念。如果一个人经常处在忧虑、烦闷、孤僻、自卑、犹豫、暴躁、怨恨、猜疑、绝望等不良心理状态中，就可能导致生理上的异常，产生心身疾病。大学生正处在身心成长时期，周围的环境变化易对心理敏感的学生产生影响。研究表明，经常的、过度的紧张和焦虑，会增加青春期高血压、胃病、粉刺和痤疮的发病率。因此，消除各种不健康的心理因素，增进心理健康，将会减少大学生的患病率，提高身体素质，促进健康成长。

总之，多一分心理健康，就多一分智慧，多一分成长，多一分收获，多一分快乐，多一分幸福。

第二节 高职大学生常见的心理问题及成因

心灵求索

一个女生一走到教室门口，就觉得全班同学都在看她，不敢进教室，视教室如地狱。

某学生英武剽悍，争强好斗，常令同学惧之。一日，号啕大哭，痛诉内心的虚弱和孤独。

一优秀学生干部，早出晚归，忙学习忙工作，似乎很充实。她却告诉心理老师，紧张的人际关系令她窒息，恨不得在地上挖个洞，把自己藏起来。

一个品学兼优的三好生，因为在一次晚会上唱歌跑了调，引起同学的哄笑，便觉得无地自容而自杀。

人们不禁要问，今天的大学生怎么啦？了解一下大学生的心理特点及其影响他们心理健康的因素，或许能找到一些答案。

心理认知

青年大学生历来都被认为是心理最健康的人群，但近几年随着社会的变革，新时期出现的各种问题和矛盾对大学生的心理状态产生了巨大冲击，加上大学生们正处于生理、心理和思想发展变化的时期，因而大学生的心理健康状况并不令人十分满意；他们心理上存在着一些不良反应，有相当一部分大学生存在不同程度的心理问题，这已经并非个别现象，并正在呈蔓延的趋势。从当前我国高校的普遍情况来看，多数大学生的心理是健康的；但也有相当

一部分大学生的心理健康状况不容乐观。一项对全国 12.6 万名大学生的心理健康调查显示, 20.3% 的人有明显的心理障碍; 7.89% 的学生有严重的心理健康问题; 17% 的学生存在负面心理情绪, 个性存在明显的弱点, 表现为缺乏认真负责精神、责任感不强、自我中心、言行易脱节、自制力较差、坚韧性和持久性差等; 因心理、精神方面疾病休学、退学的占总休学、退学人数的 37.9% 和 64.6%。国内著名的一所高等院校在死亡和退学的学生中, 精神分裂症占 60%, 在同城的另一所高等院校中因患精神分裂症死亡的学生占死亡学生总数 33.3%。

一、高职大学生心理问题的类型

高职大学生常见的心理问题表现在以下几个方面:

(一) 入学适应问题

这一问题, 在刚入学的新生中较为常见。对于绝大多数新生来说, 面临的都是陌生的校园、生疏的面孔和全新的生活、学习方式。这对于远离家乡、离开长期依赖的父母和熟悉的生活环境的大学生来说, 通常会产生不同程度的压力和心理上的不适应, 对于将来如何独立生活, 怎样适应新的环境, 内心或多或少地会感到担忧与不安, 并伴有焦虑、苦闷和孤独等现象发生。这在一些自身适应能力较差的大学生中表现得尤为明显, 且往往会出现食欲不振、失眠、烦躁及注意力不集中等症状, 个别严重者甚至不能正常坚持学习或提出退学要求。

(二) 自我意识方面的心理问题

自我意识是影响大学生心理健康的重要因素, 人的所有行为都受意识左右。自我意识是大学生认识自我、发展自我、完善自我的重要条件, 但由于自我意识认知过程相对漫长等特点, 因此在这个过程中往往会使人出现意识偏差, 甚至陷入认知矛盾的状态。如理想自我和现实自我的矛盾; 满足感和空虚感的矛盾; 独立和依赖的矛盾; 理智和情感的矛盾。这些矛盾解决不好往往会造成不良的心理反应, 影响到心理状态。

(三) 学习方面的心理问题

大学的教学目标、教学内容、教学方式都与高中有明显的差异。这就要求大学生必须改变高中的学习模式和方法, 明确学习目的, 端正学习态度, 学会科学用脑, 掌握自学方法, 以适应全新的大学学习生活。但很多大学生由于学习动力不足, 学习方法不当, 或对专业缺乏兴趣等原因, 导致成绩不佳, 同时引发考试焦虑, 甚至厌学、弃学等问题。

(四) 人际交往方面的心理问题

与高中生相比, 大学生的人际交往更为复杂, 更为广泛, 更具社会性, 大学生对人际交往也更加重视, 并希望发展这方面的能力。但由于认知、情绪和个性因素的影响, 再加上缺乏人际交往的经验与技巧, 在交往中往往会遇到各种困难与挫折, 从而产生焦虑等心理问题, 影响其健康成长。

(五) 恋爱与性方面的问题

大学生由于性生理逐渐发育成熟, 性意识的觉醒与性心理的发展, 促使其渴望了解异性, 向往爱情。很多大学生都开始谈恋爱, 但由于缺乏经验与指导, 有些大学生在恋爱中出现了单相思问题, 或者陷入被动恋爱或失恋等苦恼之中, 从而引发诸多心理问题。也有一些大学