



高等职业教育“十二五”规划教材

高职生 心理健康教育

邬劲青 涂 威 ● 主编

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

C 4489⑦ VI 林澤一 著

主编 李昭华 江 敏

——《中国文学的文体与艺术》 高尔基著

星州大学图书馆 策略与能力建设：高校图书馆的转型

五 十 五

概 下 早

① 西平故城遗址位于今河南省西平县境内。西平，春秋时属郑国，战国初为魏国所灭。

北京理工大学出版社

JING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

常州大学图书馆
藏书章

 北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

高职生心理健康教育/邬劲青,涂威主编. —北京:北京理工大学出版社,2014.7 (2014.8 重印)
ISBN 978 - 7 - 5640 - 8852 - 1

I. ①高… II. ①邬…②涂… 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 (2014) 第 025947 号

出版发行/北京理工大学出版社有限责任公司

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址/http://www.bitpress.com.cn

经 销/全国各地新华书店

印 刷/三河市天利华印刷装订有限公司

开 本/787毫米×1092毫米 1/16

印 张/13

字 数/279千字

版 次/2014年7月第1版 2014年8月第2次印刷

定 价/29.00元

责任编辑/李志敏

文案编辑/江立

责任校对/周瑞红

责任印制/李志强

前言

本书囊括了高职生心理健康教育的核心内容；并针对高职院校心理健康教育模式，介绍了一些心理治疗、心理咨询的理论、方法与手段。编写特色是以项目为导向、以任务为驱动的情境模式，服务于基于工作过程系统化的项目课程教学设计。全书在框架上以高职生心理健康知识的普及、高职生常见心理问题分析与诊断、高职生心理素质拓展三个项目为导向，以高职生的心理成长特点、高职生自我意识的认同与培养、高职生健全人格的塑造、高职生人际交往的方法与艺术、高职生情绪的控制与调节、高职生的学习策略与能力培养、高职生的挫折感与压力应对、高职生应对心理危机的策略、培养爱的能力、学习做职业生涯规划 10 个任务为驱动，分 30 个情境进行编写。在具体任务的驱动中，采用案例引入、知识切入、学习与思考、心理互动、心理测试的模式，有利于同学在情境中理解知识点、感知情景、顿悟自己，有利于老师进行项目课程的教学设计。同时，本书介绍了高职生常见的心理问题，并针对心理问题提出了解决方案，操作性强，实用性强。

本书由江西旅游商贸职业学院邬劲青、涂威担任主编，李昭华、江敏担任副主编。其中项目一由邬劲青教授编写，项目二由李昭华、江敏老师编写，项目三由涂威老师编写。

在本书编写过程中，参阅了大量专家学者的研究成果和文献资料，在此表示衷心的感谢！

编者

目 录

项目一 高职生心理健康教育知识的普及	1
任务一 高职生的心理成长特点	1
情境一 高职生的心理发展	2
一、高职生心理发展的特点	2
二、高职生心理发展的阶段	4
情境二 高职生心理健康的标准	5
一、自我评价正确	6
二、适应能力强	6
三、满意的心境	6
四、乐观的生活态度	6
五、智力正常	7
六、情绪健康	7
七、意志健全	7
八、人格完整	7
九、人际关系和谐	8
情境三 高职生心理健康教育的实施	8
一、影响高职生心理的主要因素	8
二、高职生心理健康教育的基本内容	9
三、高职生心理健康的自我调整	10
任务二 高职生自我意识的认同与培养	17
情境一 高职生自我意识概述	17
一、自我意识的含义	18
二、高职生自我意识的发展	18
三、高职生自我意识的类型	20
四、自我意识的作用	22
情境二 高职生的不良自我意识及其调适	23
一、高职生自我意识的矛盾	23

二、高职生自我意识的偏差及调适	24
情境三 高职生健全自我意识的培养	26
一、正确认识自我	26
二、积极悦纳自我	27
三、有效控制自我	28
四、努力成为自己	28
任务三 高职生健全人格的培养与塑造	32
情境一 人格及身心发展	33
一、人格的含义与特征	33
二、高职生人格发展的特点	34
三、影响人格发展的因素	35
情境二 高职生的气质与性格	36
一、高职生的气质	36
二、高职生的性格	38
情境三 高职生健全人格的塑造	40
一、高职生常见人格发展缺陷及其调试	40
二、高职生健康人格的标准	43
三、高职生健康人格的培养途径	45
项目二 高职生常见心理问题分析与诊断	51
任务一 高职生人际交往的方法与艺术	51
情境一 人际交注概述	52
一、什么是人际交往	52
二、影响人际交往的因素	54
三、影响人际关系的心理效应	56
情境二 高职生人际交注的心理分析	57
一、高职生人际交往的特点	57
二、高职生人际交往原则	58
三、高职生人际关系的主要类型	59
情境三 人际关系与人际交注的方法与艺术	60
一、人际冲突及应对	60
二、人际交往的技巧	61
任务二 高职生情绪的控制与调节	67
情境一 情绪概述	68

一、情绪的含义与状态	68
二、情绪活动的特点	69
三、情绪表现	69
情境二 高职生的情绪	70
一、高职生的一般情绪特征	70
二、情绪对高职生的影响	71
三、高职生常见的情绪问题	72
情境三 情绪的控制与调节	75
一、情绪管理的意义	75
二、高职生健康情绪的标准	75
三、情绪管理三步曲	77
任务三 高职生的学习策略与能力培养	82
情境一 高职生的学习	83
一、学习的含义	83
二、高职生学习的一般特点	84
三、高职生的学习与心理健康	86
情境二 高职生常见的学习心理问题	87
一、学习动机不当	87
二、学习方法不当	89
三、考试不良心理	90
情境三 高职生学习能力的培养	90
一、记忆力及培养	90
二、学习与思维	93
三、学习潜能激发	96
四、创造力及其培养	97
五、大学学习的策略和方法	98
任务四 高职生的挫折感与压力应对	103
情境一 挫折概述	104
一、挫折的定义	104
二、挫折产生的原因	105
三、挫折应对的心理防御机制	105
情境二 压力与压力应对	107
一、压力的定义	107
二、压力种类	107

三、压力的反应与危害	109
情境三 挫折与压力的积极应对	110
一、高职生挫折的积极应对	110
二、高职生压力应对的策略与途径	113
任务五 应对心理危机的策略与能力培养	118
情境一 珍爱生命	119
一、生命的本质与价值	119
二、尊重生命	121
三、关爱他人	122
情境二 高职生的心理危机	125
一、心理危机概述	125
二、高职生常见的心理危机源	127
三、高职生心理危机的积极应对	128
情境三 高职生常见心理问题与心理咨询	131
一、高职生常见的心理问题类型	131
二、高职生常见的心理障碍	131
三、心理咨询	137
项目三 高职生心理素质拓展	142
任务一 培养爱的能力	142
情境一 心理学视角下的爱情	143
一、关于爱情的理论	143
二、高职生恋爱的心理动因	145
三、区分“爱情”与“友谊”	146
情境二 学会恋爱	147
一、高职生恋爱中的常见困扰	147
二、健康恋爱心理的培养	152
情境三 高职生的性心理	157
一、性	157
二、高职生性心理特征	157
三、影响高职生性心理的因素	158
四、高职生性心理困惑与调适	160
五、高职生维护性心理健康的途径	162
任务二 学习做职业生涯规划	168

情境一 择业心理概述.....	169
一、择业心理涵义.....	169
二、保持良好择业心理的重要性.....	170
三、影响高职生择业心理的因素.....	170
情境二 高职生择业心理辅导.....	172
一、高职生常见的择业心理误区.....	172
二、高职生择业心理的调适.....	173
三、高职生择业能力培养.....	177
情境三 高职生职业生涯规划.....	179
一、职业生涯规划概述.....	179
二、大学阶段的职业生涯规划.....	181
三、高职生职业生涯规划的步骤和方法.....	183

项目一

高职生心理健康教育知识的普及

任务一

高职生的心理成长特点

一个人的成功只有15%是由于他的学识和专业技术，而85%是靠良好的心理素质和善于处理人际关系。

——戴尔·卡耐基



案例导入

ANLIDAORU

小黄，某高职院校大二男生。当年的高考，他总分虽然上了本科线，但没被自己心目中理想的大学录取。当其他同学满怀憧憬、踌躇满志地进入大学校园时，小刘却是失落和沮丧的。进入大学后，这种负面的情绪有增无减。一方面是小黄和同学处不好关系，他总是觉得自己的成绩比其他同学的都好，于是有意无意地表现出优越感。这让同学觉得小黄太自以为是，过于高傲，渐渐地不愿意理睬他。另一方面是小黄年龄较小，上大学前生活上的事情又都由家长代办了，当面临打饭、洗衣服之类的琐事时，他感觉到完全应付不过来。更为糟糕的是，大学的学习和中学有着很大的差异，原来适合的学习方法现在却派不上用场了，大一竟然有两门挂科。相反，原来成绩不如他的同学反而拿到了奖学金，这让小黄感觉十分不平衡，整天郁郁寡欢，还经常失眠。



案例分析

ANLIFENXI

在谈论成功的时候，很多人会评价运气、才干、能力、机会等，这些无疑都是很重要的，也几乎是必需的。但是，比之更为重要的是良好的心理素质。从以上案例我们可以看出，如果一个高职生没有良好的心理素质，就难以在复杂的社会生活中拥有良好的心理适应能力，当面临心理困扰时，就难以进行适当的调控，遭遇挫折时，就不具备足够的心理承受力，从而容易消极颓废，甚至一蹶不振。

随着高校招生规模的不断扩大，社会竞争程度的日益加剧，高职生的心理问题也越来越多。为了提高高职生的心理素质，增强他们的社会适应能力和心理保健能力，帮助他们成功地走向社会，让他们认识心理健康的重要意义和了解心理健康的有关知识，掌握心理健康的常用方法，就显得尤为迫切和重要。

情境一 高职生的心理发展

一 目 录

人的心理特征是随着外在因素的变化而变化的。高职生正处于走向成熟而又未真正完全成熟的过渡阶段，这个群体的心理特征有其独特性，反映在他们的智力、情感、意志、思维方式都已达到了一定的水平。但由于认识的肤浅，高职生群体中存在明显的“智商”高于“情商”的现象。

一、高职生心理发展的特点

高职生心理发展的一般特点有以下几方面。

（一）抽象思维迅速发展但思维易带主观片面性

高职生随着自己身心发展趋于成熟，学习知识越来越多，思维训练越来越复杂，其抽象思维能力也获得迅速发展，并逐渐占据思维活动中的主导地位。他们在思考问题时，不再满足于一般的现象罗列和获得现成的答案，而力求自己探讨事物的本质和规律；他们喜欢进行比较系统的理论论证，对事物因果规律有浓厚的探讨兴趣，思维的独立性、批判性日益增强，思维的深度、广度、灵活性与创造性也有较好发展。

不过，他们抽象思维的水平还没有达到完全成熟的程度，思维品质的发展也不见得平衡，在认识复杂社会问题时，还易出现简单、主观、片面、想当然、脱离实际或固执偏激的不良倾向。由于个人阅历浅、社会经验不足，看问题时容易过分地钻“牛角尖”，并且掺杂个人的感情色彩，缺乏深思熟虑，往往有偏激、过分自信和固执己见的倾向。他们还不太善于运用唯物辩证法观点和理论联系实际的观点指导自己的认识活动和观察社会现象。从思维的发展来说，高职生的“理论型”抽象思维居于主导地位，与此形成鲜明对比的是，对自我的苛求和追求完美以及对现状的不满，足以说明，高职生思维缺乏客观性。

（二）情感丰富但情绪波动较大

高职生富有青春气息，对生活充满激情和活力。随着他们对高职生活逐步熟悉、适应和深入展开，以及参与社会交往和联系增多，社会性需要增强，他们的情感也日益丰富、强烈、发展、完善。它体现在具体的学习、生活、活动、劳动和人际交往的过程中，带有明显的时代性、社会性和政治性。这种情感在高职生世界观、人生观、价值观的逐步确立及支配下，会迅速向广度和深度发展，逐渐成为其情感世界的本质和主流。高职生情感日渐丰富的同时，他们对情绪控制的能力也在不断由弱变强。

不过，无论从生理、心理和社会的角度，还是从青春期情绪丰富而不稳定特点的角度来看，当高职生们受到内心需要和外界环境影响的强烈刺激时，他们的情绪容易产生较大波动而表现出两极性，既可能在短时间内从高度的振奋变得十分消沉，又可能从冷漠突然转变为狂热，乃至造成消极的后果。同时，高职生的情绪还存在着外显性与内隐性的矛盾，这种矛盾冲突也带来了高职生中较多的情绪适应问题，生活经验的匮乏，使他们又常常体验到挫折与焦虑。

（三）自我意识增强但发展不成熟

自我意识是人对自己及自己与周围环境关系的认识,包括对自己存在的认识,以及对个体身体、心理、社会特征等方面的认识。这种认识主要是通过自我观察、自我检验、自我评价、自我调节、自我完善来实现的。高职生十分关注对自我的认识,能够根据自身、周围环境及社会现实,正确认识自己,恰当为自己定位,给自己的学习和未来发展做精心设计和准备,并进行心理和行为上的努力。他们大多数对自己的评价和别人对他们的评价比较一致。高职生借助于他人、社会评价认识自己,但又不完全依赖于别人的评价,具有明显的独立性、自主性和自信心。他们不喜欢别人指手画脚、干涉指责,或者继续把他们当作未成年人看待,期待社会把他们看做是成熟的一员,得到他人的尊重。

另外,由于高职生自身社会生活的知识、能力和经验等的不足,他们中的相当一部分人还不善于正确处理自我完善与社会发展需要的关系,还没有确立立足现实、做长期艰苦奋斗的心理准备。他们往往对自己估计过高,还不善于倾听不同的意见,难以理解人、尊重人,常常表现出自命不凡、刚愎自用;有少数人难以充分了解和正确认识自己,不能坦然承认和欣然接受自己,常又缺乏自信而妄自菲薄。他们一旦遇到自己无力解决的困难或某种挫折时,容易产生对现实不满的过激行为或强烈的自卑感,甚至导致行为失控和做出不理智的事情来。心理健康的高职生不仅其自我结构相对稳定,而且能够在新环境或新经验基础上,对自我进行适当的调整。相反,有心理障碍者则往往不能及时协调自己的自我结构,从而对行为和心理健康产生不利的影响。正因为如此,高职生自我意识的发展状况充分反映出他们正处于迅速走向成熟但未真正完全成熟的心理特点。

（四）意志水平明显提高但不平衡、不稳定

高职生随着社会知识经验的增多,他们对社会、人生的意义有了更深刻的认识。大多数人已能逐步自觉地确定自己的奋斗目标,并根据目标制定实施计划,排除内外障碍和困难去努力实现奋斗目标,其意志的自觉性、坚韧性、自制性和果断性都有了较大发展。他们的世界观、人生观、价值观逐步确立,他们出于对目标价值的认同和受到目标强烈的吸引激励作用,会为实现奋斗目标而克服前进道路中的各种困难和障碍,表现出坚强的意志力。

但高职生意志发展水平不平衡、不稳定。一般说来,他们意志的自觉性和坚持性品质发展水平较高,但果断性和自制性品质发展相对缓慢一些,这主要表现在他们处理关键问题或采取重大行动时,有时优柔寡断、摇摆不定,或有时草率武断、盲目从众。高职生意志水平在不同活动中的表现不一样,即便是同一种活动,心境的好坏也会使意志水平表现出较大差异。

（五）人格发展基本成熟但不完善

人格由气质、性格等因素构成,是相对稳定、具有独特倾向性的心理特征的总和。人格影响人的身心健康、活动效率、潜能开发及社会适应状况。它是在长期实践中形成发展起来的,反映了一个人的心理面貌。高职生处于身心急剧发展和自我意识由分化、矛盾逐渐走向统一的特殊时期,这是他们人格发展的重要时期。

当代高职生人格发展中有成熟积极的一面,如能正确认识自我;智能结构健全合理;对

社会环境的适应能力较强；富有事业心，具有一定创造性和竞争意识；情感饱满适度等。但也有相当一部分人不同程度存在着人格发展上的缺陷或不完善，如常见的自卑、懒惰、拖拉、粗心、鲁莽、急躁、悲观、孤僻、多疑、抑郁、狭隘、冷漠、被动、骄傲、虚荣、焦虑、自我中心、敌对、冲动、脆弱、适应性差等。高职生良好的人格是在正确认识自我的基础上，通过不断学习、实践、优化、完善来实现的。

二、高职生心理发展的阶段

为了更深入地了解高职生的心理发展历程，可以将高职生的心理发展分为以下三个阶段：适应准备阶段、稳定发展阶段、趋于成熟阶段。

（一）适应准备阶段

新生步入大学，带着高考成功的喜悦满怀信心地走进高校，首先面临的就是从中学生活到大学生活的急剧转折。生活环境的变迁、人际关系的变化、学习方式的变更，凡此种种，都使得他们心理上一时感到陌生而且难以适应。他们整个身心处于动荡不安之中。原有的、习惯化的心理结构被破坏，心理平衡被搅乱，周围全是陌生的面孔、陌生的事物。在一片陌生之中，需要逐步开始新的生活；在克服各种不适应的同时，力图建立新的心理结构，以达到新的心理平衡，从而开始真正的高职生活。新生对大学生活从不适应到适应的过程，称为适应准备阶段。他们的心理特征表现为以下几点。

1. 自豪感和自卑感交织

经过了十几年的苦读，终于通过了高考，成为了一名“时代的骄子”，他们感到非常自豪。但是，在大学中，同学们个个都很优秀，自己原来在中学时的那种优势不存在了，因此产生了一种自卑感。

2. 新鲜感和恋旧感交织

大学生在未入学时，往往将大学生活想象得过于神秘，有的甚至把大学想象为“理想的天堂”“生活的乐园”。刚刚踏入大学校门时，新的环境、室友、学习内容，以及现代化的设施和教学设备等，展现在他们面前的一切，都带有迷人的色彩，使得他们产生了一种说不出的新鲜感。但是，随着时间的推移，他们感到大学环境的现实与自己原来熟悉的那一套不同了，有的人发现自己在许多方面不适应，尤其是周末，如果再有点不顺心，就会想家，想老同学，恋旧感由此而生。

3. 轻松感和被动感交织

大学和高中相比，考试的压力减轻了，高职生不用担心老师的课堂提问，学习放松了。但是“一分耕耘，一分收获”，到了期末考试，发现题目不是那么容易，因为大学的内容相比高中深多了，并要求创造性思维，如果平时不能很好地利用图书馆、实验室，不会自学，那么考试就不容易过关了。因此大学第一学期和第二学期考试不合格率高，学生心理负担加重，当然就被动了。

适应准备阶段是整个大学时代的困难期，很多问题解决不好，会影响到以后几年大学生活乃至毕业后的生活。适应准备阶段持续时间的长短因人而异，这与个人适应能力的强弱有关。

（二）稳定发展阶段

这一阶段是高职生活全面深化和发展时期。入学时的不适应已基本消除，高职生活进入相对稳定的阶段。此时的高职生已逐渐适应高职生活，对一些问题的认识和处理有了自己的主见和理智，不再单纯和盲目。他们开始认真思考人生之路，确立自己的奋斗目标并为之努力。这一阶段是高职生活最主要、最持久的阶段，将一直延续到大学毕业前夕，一般有三年的时间，其主要特征如下。

1. 世界观、人生观逐步确立，并趋于稳定

大多数学生积极上进，有的积极参加社团活动，担任学生会、共青团的学生干部，有的准备各种考试，踊跃选读选修课、辅修课，开始为以后的人生做打算。

2. 同学之间形成差距

在这个阶段，少数同学由于种种原因开始落后了。有的不适应大学的学习方式，学习跟不上，补考科目较多，慢慢失去了学习的兴趣；有的被新鲜的生活娱乐方式所诱惑，沉迷于网络或各种游戏场所；有的感情受挫，一蹶不振，各种原因造成了学生的两极分化现象。

在这一看似平静的阶段，高职生极强的可塑性在这一阶段得到充分展示，每个人都按自身独特的方式塑造着自己。可能会遇到许多锻炼提高的机遇，可能会有克服困难取得成功的欣喜，也可能会遇到困惑、苦恼，这正是高职生的成长过程，大学教育的主要目标将在此期间完成。

（三）趋于成熟阶段

这个阶段是高职生从学生生活向职业生活过渡的阶段。高职生经过三四年的生活和学习，世界观、人生观逐步形成，心理日渐成熟。面对又一次环境变迁、角色变化，高职生心理将再起波澜。

1. 存在不同程度的紧迫感

临近毕业，觉得大学时间一晃而过，还有很多知识没学到，很多事情没做完。同时面临着走向社会，不免感觉自己准备不足，甚而产生焦虑感。

2. 存在不同程度的责任感

这时候，大多数同学对社会政治和经济生活中的重大事件更为关心，并把这些与自己未来的工作联系起来，希望社会安定团结，政治经济政策稳定。从高职生的心理发展特点和不同发展阶段可以看出，高职生心理发展正在迅速走向成熟，而又未达到真正的成熟，既存在积极面，又存在消极面。因而在心理发展过程中，矛盾和冲突是在所难免的。正是在解决这些矛盾、冲突的过程中，高职生的心理才进一步成熟起来。

情境二 高职生心理健康的标准

心理是否健康是可以测量的。但测量心理健康的工具却不是像测长度、高度的尺子那样具体和客观。测量心理健康一般采用量表测量，其标准不是固定不变的。心理健康与否是随着时代的变迁、文化背景的变化、对象的不同等有着不同的评价标准。根据我国高职生的实

际情况,评判高职生的心理健康水平应从以下几个标准着重考虑。

一、自我评价正确

一个心理健康的人,能体验到自己的价值,既能了解自己,也能接受自己。对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当客观的评价。不会高估自己,提出不切实际的生活目标和理想;同时,也不会贬低自己,为自己在某些方面存在的不足而自责、自怒、自卑。心理健康的人能接受自己,对别人的评价能做出客观的反应,自我认识稳定,并保持积极的生活态度,努力发展自己的潜能。反之,心理不健康的人,不能恰当地认同自己,总存在强烈的心理矛盾冲突,对自己总是不满意,缺乏积极的自我态度。总是要求十全十美,而总是无法达到,因此无法保持平衡的心理状态。正确的自我评价,是高职生心理健康的重要条件。高职生是在与现实环境和与他人的相互关系中、在自己的实践活动中认识自己的。一个心理健康的高职生,对于自己的认识应当比较接近现实,尽力做到有自知之明;对于自己的优点感到欣慰但又不至于狂妄自大,对于自己的弱点和错误既不回避也不自暴自弃,而是善于正确地自我接受。

二、适应能力强

较强的适应能力是心理健康的重要特征,而一个人不能有效地处理与周围现实环境的关系则是导致心理障碍的重要原因。心理健康的高职生,应能和社会保持良好的接触,对于社会现状有清晰正确的认识,其思想和行动都能跟得上时代的发展步伐,与社会的要求相符合;而当发现自己的需求和愿望与社会需求发生矛盾时,能够迅速进行自我调节,以求与社会协调一致,而不是逃避现实,更不是妄自尊大和一意孤行,与社会需要背道而驰。

三、满意的心境

心理健康的高职生,对自己的学习、生活和人际关系总是有一定程度的满意感,并有较强适应周围环境的能力,从而获得自尊和自信。虽然他们的聪慧程度不尽相同,但由于没有心理障碍,其聪明才智都能得以充分发挥,从而取得一定的成就,赢得成功的喜悦。这种满意的心境主要来源于较高的精神修养,因而他们无论是出于顺境或逆境,都能积极进取,在拼搏中找到事业的乐趣,发掘出生活中光明的一面。

四、乐观的生活态度

心理健康的人能珍惜和热爱生活,积极投身于生活,并在生活中尽情享受人生的乐趣,有积极的人生体验。他们不在乎生活事件的渺小,总能从其中体验到生命的意义,不管是一次朋友聚会,还是独自漫步街头。在工作和学习中,他们尽可能发挥自己的聪明才智,并从学习与工作的成果中获得满足和激励,把学习工作看成是乐趣,而不是负担。心理健康的高职生能正确地对待学习压力、择业竞争、情感纠葛等,以积极乐观的生活态度对待周围发生的事情,以平常心坦然处之,而不是悲观、抱怨、自暴自弃,他们把一切作为人生的阅历,作为迎接未来艰巨挑战的心理准备。

五、智力正常

智力,是指一个人的认识能力和活动能力所能达到的水平。它是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力的综合,包括在经验中学习或理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等等。智力正常,是高职生学习、生活和工作最基本的心理条件,是高职生胜任学习任务、适应周围环境变化所需要的心理保证。因此,智力正常是衡量高职生心理健康的首要标准。一般来说,高职生的智力都是正常的,与同龄人相比较而言,其智力总体水平是比较高的,因而衡量高职生的智力是否正常,关键看高职生的智力是否正常和充分地发挥了效能。高职生智力正常且充分发挥效能的标准是:有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣;智力结构中各要素在其认识活动和实践活动中都能积极协调地参与并正常地发挥作用;乐于学习。

六、情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。情绪健康,是高职生心理健康的一个重要指标,这是因为情绪在心理变态中起着核心的作用,情绪异常往往是心理疾病的先兆。高职生的情绪健康内容应包括以下几方面。

愉快情绪多于不愉快情绪,一般表现为乐观开朗、充满热情、富有朝气、满怀自信、善于自得其乐和对生活充满希望。

情绪稳定性好,善于控制和调节自己的情绪,既能克制约束又能适度宣泄而不过分压抑,情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要,在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达。

情绪反应是由适当的原因引起的,它与环境相适应,反应的强度与引起这种情绪的情境相符合。

七、意志健全

意志,是指人在完成一种有目标的活动时进行选择、决定和执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制能力等方面都表现出较高的水平。意志健全的高职生在各种活动中,都有自觉的目的性,能及时做出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的各种困难,在困难和挫折面前能够采取合理的反应方式,能在行动中控制自己的情绪和言行,而不是行动盲目、优柔寡断、轻率鲁莽、害怕困难、意志薄弱、顽固执拗、言行冲动。

八、人格完整

人格,在心理学上是指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整,是指有健全统一的人格,即个人的所思、所说、所做都是协调一致的。高职生人格特征的主要标志是:人格结构的各要素完整统一;具有正常的自我意识,不产生自我同一性混乱;以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

九、人际关系和谐

社会上的人总是处在一定的社会关系之中的，高职生同样也是离不开与人交往。和谐的人际关系既是高职生心理健康不可缺少的条件，也是高职生获得心理健康的重要途径。高职生人际关系和谐的表现是：乐于与人交往，既有稳定而广泛的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价别人和自己，善于取人之长、补己之短；宽以待人，乐于助人；积极的交往态度多于消极态度；交往的动机端正。

正确理解高职生心理健康的标准应重视以下几个方面。

一是标准的相对性，事实上高职生心理健康与不健康也并无明显界限，而是一个连续化的过程，如将正常比作白色，将不正常比作黑色，那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区，世间大多数人都处在这一区域内。这也说明，对多数学生群体而言，在人生的发展过程中面临心理问题是正常的，不必大惊小怪，应积极加以自我调整。

二是整体协调性，把握心理健康的标准，应以心理活动为本，考察其内外关系的整体协调性。从个性角度看，每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理，一个人的个性在没有明显的剧烈外部因素影响下是不会轻易发生变化的，否则说明其心理健康状况发生了变化。

三是发展性，事实上，不健康的心理可能是个人发展中不可避免的发展性问题，其症状随着发展而自行消失。

情境三 高职生心理健康教育的实施

一、影响高职生心理的主要因素

总的来说，高职生的心理问题是由社会、学校和家庭的各種压力直接造成的。归纳起来主要有以下几方面。

（一）社会环境因素

1. 社会竞争的压力

随着我国社会的变迁、各种政策的深入发展、竞争机制在人才培养和就业制度上的引进等，高职生面临着各种竞争的压力。如大学扩招，本科生、研究生数量都达到了一个历史性的高度，职业院校的学生感到前途渺茫。加之我国许多机构单位正在进行人事制度改革，社会的下岗失业人数逐年增加，对高职生造成比较大的冲击。这些都极易导致高职生产生心理问题。

2. 价值观冲突引起的认知问题

市场经济带来了经济的繁荣，各种物质的、金钱的、精神的、文化的诱惑比以往任何时候都强烈。而经济的发展和竞争的加剧，使社会的各种弊端导致人们价值观的冲突日益加剧，而不同的社会风气和社会舆论也会对成长中的高职生产生各种影响。