



GAOZHISHENG XINLI SUZHI
JIAOYU YU XUNLIAN

高职生心理素质 教育与训练

袁庆华 / 主编

金璐 张嘉薇 张三菊 / 副主编



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

GAOZHISHENG XINLI SUZHI
JIAOYU YU XUNLIAN

高职生心理素质 教育与训练

袁庆华 / 主编

金璐 张嘉薇 张三菊 / 副主编



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高职生心理素质教育与训练 / 袁庆华主编. —杭州:
浙江大学出版社, 2016. 8
ISBN 978-7-308-15987-6

I. ①高… II. ①袁… III. ①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 (2016) 第 141654 号

高职生心理素质教育与训练

主 编 袁庆华

责任编辑 曾 熙

责任校对 杨利军 田程雨

封面设计 春天书装

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州中大图文设计有限公司

印 刷 富阳市育才印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 17

插 页 12

字 数 410 千

版 印 次 2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-15987-6

定 价 35.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行中心联系方式: 0571-88925591; <http://zjdxcs.tmall.com>

前言

健康是人生快乐、幸福、成功的基础和前提,而健康的一部分是心理健康。心理健康是 21 世纪的通行证。心理学教授乔治·斯格密指出:“如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶层的桂冠,那么,健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。只有磨砺好这柄利剑,才能一路披荆斩棘,最终夺得成功的桂冠。”健康的心理是大学生正常学习、交往、生活和发展的基本保证。

为满足高职院校心理健康教育教学需要,培养高职学生良好的个性心理品质,提高学生心理调适能力,促进学生积极健康地成长,我们根据对浙江建设职业技术学院十多年来开展的心理健康教育教学的工作经验思考以及教学实践佐证,编写了这本《高职生心理素质教育与训练》教材。本教材以心理健康知识为基础,将理论与实践相结合,体现出课程教学的实践性与互动性,将心理成长融入高职学生的日常生活实践之中,不仅让高职生掌握心理健康教育的理念与方法,更重要的是让其在直接真实的课堂实训体验中,感受心理的成长。

《高职生心理素质教育与训练》的编者都是从事大学生心理健康教育工作的一线老师,有着扎实的理论功底和心理学专业背景,同时又有丰富的心理咨询和心理健康教育的实践经验。编者以高职学生的心理健康成长为主线,围绕高职生心理健康特点,设计了十章内容,涉及高职学生的心理健康、自我意识、人格发展、人际交往、学习管理、情绪管理、认识生命等方面内容。在编写体例上,每章均设置“课堂实训”“知识链接”“案例及分析”“课外阅读”“课后训练与思考”栏目。

本教材由袁庆华任主编,确定框架并统稿;金璐、张嘉薇、张三菊任副主编。具体编写情况如下:第一章、第八章由袁庆华编写;第二章由林静编写;第三章由金璐编写;第四章由张嘉薇编写;第五章由汪幼辛编写;第六章由张伟编写;第七章由张三菊编写;第九章由蒋丽燕编写;第十章由董敏杰编写。

在《高职生心理素质教育与训练》编写过程中,得到了相关领导的指导及老师们、同学们的支持帮助,同时参阅了大量的文献资料,并吸收借鉴了许多国内外的学者的观点和著作,在此谨致谢意。

由于编者水平有限,书中难免有不足之处,敬请读者批评指正。

编 者

2016 年 6 月

目 录

第一章 高职生心理健康导论	1
第一节 课堂实训:为心理健康埋单	1
第二节 知识链接:认识高职生心理健康	3
第三节 案例及分析	11
第四节 课外阅读	13
第二章 认识心理咨询	23
第一节 课堂实训:你需要心理咨询吗?	23
第二节 知识链接:关于心理咨询	29
第三节 案例及分析	36
第四节 课外阅读	40
第三章 高职生的自我意识与培养	47
第一节 课堂实训:自我探索	47
第二节 知识链接:自我意识	51
第三节 案例及分析	61
第四节 课外阅读	63
第四章 高职生的人格发展与塑造	73
第一节 课堂实训:人格大发现	73
第二节 知识链接:健全人格	75
第三节 案例及分析	92
第四节 课外阅读	95
第五章 高职生学习心理	101
第一节 课堂实训:时间管理	101

第二节	知识链接:大学生学习心理	110
第三节	案例及分析	128
第四节	课外阅读:大学生学习心理困扰自助方案	131
第六章	高职生情绪管理	139
第一节	课堂实训:情绪放大镜	139
第二节	知识链接:情绪管理	146
第三节	案例及分析	156
第四节	课外阅读	158
第七章	高职生人际交往	165
第一节	课堂实训:人际你我他	165
第二节	知识链接:大学生人际交往	167
第三节	案例及分析	184
第四节	课外阅读	186
第八章	高职生恋爱及性心理	197
第一节	课堂实训:了解大学生的恋爱观	197
第二节	知识链接:恋爱及性心理调节	202
第三节	案例及分析	216
第四节	课外阅读	220
第九章	高职生压力管理与挫折应对	223
第一节	课堂实训:与压力共舞	223
第二节	知识链接:压力及挫折概述	225
第三节	案例及分析	233
第四节	课外阅读	236
第十章	生命教育	239
第一节	课堂实训:测试你的价值观	240
第二节	知识链接:生命教育概述	242
第三节	案例及分析	247
第四节	课外阅读	249
参考文献		263

第一章 高职生心理健康导论

名人名言

这世界除了心理上的失败,实际上并不存在什么失败,只要不是一败涂地,你一定会取得胜利的。

——简·奥斯汀

经得起各种诱惑和烦恼的考验,才算达到了最完美的心灵健康。

——培根

【内容提要】

随着社会转型和改革开放的进一步深入,高职生面临学业、发展、生活、劳动、恋爱、交往、就业等一系列现实问题。健康的心理是高职生学习生活的基本保证,又是一个人健康成长、成才的基础。本章将告诉你什么是心理健康、影响高职生心理健康的因素,以及维护心理健康的策略等方面的内容。

第一节 课堂实训:为心理健康埋单

一、评估自己的心理健康水平

我们每个人都有很多心理健康元素,仿佛深山宝藏不为自己所知。下面是一张自我评价表,可以帮助你更清楚地发现自己性格中的健康元素。每一项以10分为满分,试着给自己一个分数。

表 1-1 心理健康评价表

心理元素	得分	心理元素	得分	心理元素	得分	心理元素	得分
诚实		谦虚		理智		快乐	
整洁		乐观		自信		负责	
助人		果断		可靠		认真	
勇敢		谨慎		幽默		好表现	
独处		开朗		勤奋		有毅力	
坚强		热情		友善		有礼貌	
合群		稳重		进取		有朝气	

二、校园心理百态即兴表演

以组为单位,每一组将即兴准备的校园心理百态在课堂上进行展示和表演。全班分享。

心理百态参考 1:张同学平时乐观开朗,有一次在课间休息时,冷不丁被一个同学踩到了脚,张同学的鞋子上留下了深深的鞋印,他脸色大变,大发脾气。身边的同学都觉得他反应太大。原来张同学的鞋子是用暑假打工挣来的钱买的。

心理百态参考 2:徐同学每天洗手时总要洗很多次,总觉得还没有洗干净,甚至要多次用洗手液多次用水洗才放心。同学们都说她行为怪异,她自己也认为反复洗手其实没有必要,但就是控制不住,若不去反复洗手就会心里难受,焦虑不安。

心理百态参考 3:王同学第一次住集体宿舍,刚开始时感觉大家像家人一样互相关心,心里很温暖。渐渐地发现自己很难适应这样的集体生活了,每个人的作息时间都不一样,每天用洗手间还要看时机,衣服要自己洗,大家谈论的话题自己也插不上话,渐渐地感觉到自己跟他们不是一路人。

心理百态参考 4:黄同学性格内向,平时很少与同学交往,经常一个人独来独往,总认为周围的人不可信,同时也怕跟别人交往暴露出自己的缺点。

三、话题讨论

针对校园心理百态展示开展讨论:

- (1)判断心理健康的原则是什么?
- (2)判断心理健康的标准有哪些?
- (3)一个心理健康的人应具有哪些特征?
- (4)校园心理百态中哪些表现是不健康的?为什么?

第二节 知识链接:认识高职生心理健康

一、高职生心理健康的意义

心理健康有广义和狭义之分:狭义的心理健康是指不具有某种心理疾病或病态心理;广义的心理健康是指一个人具有良好的心理品质和健全的人格,即一个人心理上有比较完善的发展,有健全的个性,能适应客观环境,使个人心理倾向和行为与社会现实要求之间有着和谐完美的关系。人们常说,21世纪是压力时代,21世纪是心理健康的世纪。因为,进入21世纪后,人类已由躯体疾病进入到心理疾病时期。人们的生活节奏加快,工作更加繁重,竞争压力更大,在这样的情况下,最容易出现心理问题,影响人们的心理健康。而心理健康对于一个人,特别是对于生活在现代的人来说,有着非常重要的意义。

1. 心理健康是健康的重要组成部分。只有心理健康,才能拥有完整意义的健康

我们曾经认为,健康就是每年的体检表上数据都在其参考值范围内,没有医学上认为的身体上的疾病。而事实上,世界卫生组织(WHO)在其《世界卫生组织宪章》中对健康进行了界定:“健康乃是一种身体的、心理的和社会适应的健全状态,而不只是没有疾病或虚弱表现。”由此,健康不仅指躯体健康,还包括心理健康和社会适应的健全状态。而社会适应的状态取决于人的心理素质,只有心理素质好、心理素质高的人其社会适应能力才强。所以,要想拥有完整意义的健康,心理健康是不可缺少的,它是健康的重要组成部分。

2. 心理健康是行为健康的基础。只有心理健康,才有合理的正常行为

一个人,只有心理健康,其行为才合理正常。也只有行为合理正常,才能正确处理工作和生活方面的事情,工作才有成效。否则,一个人,如果由于压力过大,超过其身体和精神的承受力,势必会出现心理问题,出现心理疾病。比如,强迫症、抑郁症等心理疾病,其行为就会出现异常,在这样的情况下,就会影响一个人的正常工作和生活。情况轻,可能不能较处理好人际关系和完成必需的工作,情况较重者会出现自伤和扰乱社会秩序的行为,甚至是出现刑事犯罪。比如,一个大学生因考试不及格而跳楼自杀,马加爵残忍杀害自己的室友等,这些荒唐的行为和想法都是由于其心理出现问题,有了心理疾病而产生的。所以,只有心理健康才有行为健康。

3. 心理健康,是事业成功的重要因素。只有心理健康,才能成就其事业

一个人只有拥有健康心理,其抗压力才强,心理素质才高,心态才好;才会随着社会环境和条件的变化不断调整自己的心态,遇到困难和挫折时才会有勇气和能力对待和应付,才会越战越勇,在困难面前不低头,机会决不放过,事业才可能有成。心理健康的人,一般都拥有积极的心态,做什么事情都会充满热情,他会不断地给自己定立人生目标,不

断地从事件中总结经验,不断完善自己的工作和事业。相反,如果一个人心理有问题,心态一定是消极的。他看什么事都看不惯,做什么事也不情愿,遇到小小的困难和挫折都会让他丧失工作和做事的信心。有时一个很简单的事他会看得很复杂,最后会放弃不做。所以,要干好事业,要成就事业,一定要拥有健康的心理。因为,心理健康决定着人们的心理素质,而心理素质在很大程度上决定着人们的工作绩效和他们的事业空间,影响着组织的整体工作效率。

二、高职生心理健康的标准

1. 心理健康的概念

(1) 心理健康的各类定义

《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,而不是指绝对的十全十美。

马斯洛和密米特尔曼(Maslow & Mittelman, 1941)提出的 10 条标准是:具有适度的安全感;具有适度的自我评价;具有适度的自发性与感应性;与现实环境保持良好的接触;能保持人格的完整与和谐;善于从经验中学习;在团体中能保持良好的人际关系;有切合实际的生活目标;适度的接受个人的需要;在不违背团体的原则下能保持自己的个性。

Mariejahoda 的心理健康标准是:了解自己的身份和自己的心情;有所成就,又能面向未来;心理状态完整美好,能够抗御应激;自主,而且能认识自己需要什么;真实地、毫不歪曲地理解客观现实,然而又能具有同情和同感;做环境的主人;能工作、能爱、能玩,也能解决问题。

心理学家 H. B. English(1958)的定义为:心理健康是指一种持续的心理状态,当事者在这种情况下能做良好适应,具有生命的活力,而且能充分发展其身心的潜能,这乃是一种积极的、丰富的情况,不仅是免于心理疾病而已。

社会学家 W. W. Boehm 认为,心理健康就是合乎某一水准的社会行为。一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。

个体成长观(personal growth)把心理健康解释为人的积极的心理品质和潜能的最为完整的发展,认为心理潜能的最佳发展取决于人在一生中是否能够成就某种事业(Schultz, 1977)。

在对主观幸福感(subject well-being)的研究中,心理健康被定义为积极的情感和生活满意两种概念的综合,认为有关正性情绪和负性情绪的争论就是心理健康的不同维度,把二者之间的平衡作为幸福的指标,而生活满意度被看作是一种认知成分,是幸福感的一种补充,是衡量心理健康的关键指标(Bradburn, 1969; Andrews, 1980; Diener, 1984)。

总之,心理健康目前还没有一个统一的概念,每个定义都强调了心理健康的某个重要特征,值得借鉴。

(2) 自我实现的人格特征

马斯洛和密特尔曼认为,具有自我实现的人格特征的人是心理健康的人。所谓自我

实现的人,就是精神健全、能充分开拓并运用自己的天赋、能力、潜力的人,具有以下几个特征:

- ①有充分的安全感。
- ②对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的能力。
- ③自己的生活理想和目标较切合实际。
- ④能与周围的环境保持良好的接触。
- ⑤能保持自身人格的完整与和谐。
- ⑥具备从经验中学习的能力。
- ⑦能保持适当和良好的人际关系。
- ⑧能适度地表达和控制自己的情绪。
- ⑨能在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性。
- ⑩能在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需要。

2. 高职生心理健康的标准

根据处于青年中期的高职生具有的心理特征、高职生特定社会角色的要求以及心理健康学的基本理论,高职生心理健康的标准可以概括为以下7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最基本的心理条件,而高职生智力一般都比较优秀。学习是高职生生活的主要内容,心理健康学生会珍惜学习机会,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并能自我接纳

自我意识是人格的核心,指人对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、接纳自己、自我评价客观,既不妄自尊大而做力所不能及的工作,也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的一切机会。他们自信乐观,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,对生活和未来充满希望。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、忧不惧、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、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、目标和行为统一起来。

(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的能力。心理健康的学生在环境改变时能面对现实,对环境做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。



课堂案例

某学生以全校第一的成绩考上某职业技术学院,由于对大学的学习不适应,第一学期的学习成绩并不理想,此时的他不是积极地想办法让自己尽快适应大学生活,而是迷上了网络游戏,每天花大量的时间沉迷网络游戏中,甚至逃课、通宵地玩。他觉得自己的聪明才智能够在网络游戏中得到体现。

【案例分析】

在高职生中不乏与上述这位学生类似的人,他们在现实的大学学习和生活中找不到自信,于是采取逃避现实的态度,每天沉迷于网络世界中,用虚拟的网络世界来取代现实的生活,而没有意识到要积极地想办法去改变自己。

(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。心理健康的高职生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索的。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

3. 正确理解和应用高职生心理健康的标准

正确理解和运用高职生心理健康标准应注意以下几个问题:

(1) 心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能等同

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,更不等于已患有心理疾病。因此,不能仅从一时一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论。

(2) 心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面,而是一种连续状态

从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带。在许多情况下,异常心理与正常心理,变态心理与常态心理之间没有绝对的界限,只是程度的差异。

(3) 心理健康的状态不是固定不变的,而是动态变化的过程

既可以从不健康转变为健康,也可以反之。因此,心理健康与否只能反映某一时间内的特定状态,而非永远。所以,判断大学生的心理健康状况应有发展的眼光。

(4) 心理健康的标准是一种理想尺度

心理健康的标准不仅为我们提供了衡量是否健康的标准,而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。每一个人在自己现有的基础上做不同程度的努力,都可以追求心理发展的更高层次,不断发挥自身的潜能。

三、影响高职生心理健康的因素

大学校园是与社会接触最近的一个前沿,在这里可以体验到相对真实的竞争与压力,可以让天之骄子们感受一下来自社会的气氛。但是近年来大学生心理健康问题日益增多,于是社会各界都纷纷关注这一群体的心理健康问题,不少心理学家还对此做出研究,分析是哪些原因造成当代大学生渐渐增多的心理问题。总的说来,大学生的心理问题主要是由来自社会、学校和家庭的各種压力直接造成的。由于大学生的文化层次较高,社会对其期望、要求也较高,大学生自我关注和人生目标的定位也较高,因此,他们所面临的心理压力自然要比一般的社会成员要大得多,其压力源也广得多,归纳起来主要有以下几个方面。

1. 社会环境因素

(1) 社会竞争的压力

随着我国社会的变迁及各项改革的深入发展,竞争被引入人才培养和就业制度中,使高校大学生面临着各种竞争的压力。如在经济转轨、社会转型期,大学毕业生由国家统一分配安排工作转向人才市场双向选择就业,这种毕业就业制度的重大变化,会使大学生“天之骄子”的优越感受到强烈冲击,加之我国许多企事业单位正在进行人事制度改革,社会下岗失业人数逐年增多,社会在用人上也存在不正之风等,均使大学生感到前途渺茫,原有的优越感、美好的理想在为我的利益法则面前遭到拒绝,自负和浮躁受到竞争法则的轻视,这种失落感极易导致大学生心理问题的产生。

(2) 信息矛盾引起的认知问题

大学生正值长身体、长知识、学做人时期,正处于世界观、人生观、价值观的形成过程中,可塑性强。随着网络信息时代的到来,各方面信息纷繁复杂,良莠共存,而大学生由于思想不成熟,缺乏经验,智力支持不足,导致对信息的加工处理能力不强,使理论与现实产生激烈的矛盾冲突。如果这些矛盾和冲突得不到及时解决,就会产生心理障碍或问题。

2. 学校环境因素

(1) 生活环境的压力

生活环境的变化是促使整个人心理发生变化的基础。从中学到大学,令人感触最深的莫过于换了一个环境,开始过独立的但又是集体式的生活。它要求大学生们既要做到生活自理,又要有奉献精神。但由于当代大学生绝大多数都是独生子女,不少人往往会因第一次离开父母、家庭而缺乏生活自理能力,或因过不惯集体生活、孤独寂寞而感到压抑和焦虑。

(2) 学习环境的压力

许多同学考入大学后,会突然失去自信,感到自己一无是处。这种心理失落首先是因为竞争对手变了,在“高手如林”的大学里,多数过去的“尖子”不再拔尖。此外,在大学里,竞争的内容不仅仅局限于学习成绩,眼界学识、文体特长、社交能力、组织才干等都成

了比较的内容。在这种情况下,大学生们很容易产生巨大的心理落差,而对自己进行整体否定。其次,表现为学习方式、方法的变化。中学时,大部分学生习惯于老师详细讲解和具体辅导,自学能力较差,依赖性强。而在大学,学生获取知识的手段,除了听课,从老师的讲授中获取知识外,自学占了很重要的位置,它需要学生不仅有较强的学习自觉性、自主性和自制能力,而且还要学会研究性学习,善于发现和提出问题,加之大学的考试方法比较灵活等,这些变化往往使那些习惯于死记硬背、墨守成规、缺乏灵活运用知识能力的大学生遇到较多的挫折而感到自卑。

(3) 个人情感的压力

大学生正值青年中期,对性的问题比较敏感。他们渴望与异性交朋友,渴望得到异性的友谊甚至爱情。但由于其生理早熟和心理滞后之间的矛盾往往导致需要爱与理解爱之间的偏差。一方面,大学生生理成熟使人萌发性意识,产生需要爱情的欲望,但道德、纪律和法律又限制着这种欲望,于是在需求与满足之间出现了尖锐的矛盾和冲突,失去心理平衡。另一方面,由于大学生的世界观、人生观相对不稳,没有树立正确的恋爱观,因而出现了诸如三角恋、单相思、失恋、胁迫恋爱以及性心理异常等现象,这些来自情感的压力,一旦不能得到及时而有效的缓解和调适,就可能引起心理失衡,严重的甚至会导致精神类疾病。

(4) 人际关系压力

大学校园属人群密集型场所,因此,大学生同样面临着各种复杂的人际关系。一个大学里的同学由于来自不同的地域,文化背景、价值观念不尽相同,其个性、习惯的差异更显突出,学生容易发生人际关系方面的摩擦与冲突,并且无力自行妥善解决,导致交往受阻。也有一些大学生因缺乏交往技巧和能力,为找不到真正知己而苦恼,出现不同程度的人际关系焦虑。

3. 家庭环境因素

(1) 父母期望值的压力

当今社会,家长的望子成龙心态普遍存在。为了子女的升学,诸如考大学、考研究生或出国留学等,许多家长都是煞费苦心,不惜一切代价。这样一种来自父母的强烈期望,一方面可以成为大学生们勤奋学习的动力,但另一方面也可能适得其反,成为大学生难以承受的心理负担。

(2) 经济困难的压力

在经济体制转型时期,由于城乡差别以及社会分配不公而产生的收入悬殊问题在高校学生中也表现出来。就高校的贫困生而言,尽管谁也不愿插上“贫困生”的标签,但他们无法逃避的现实却是:在生活条件方面,从吃穿乃至言行举止都与大城市来的学生有很大的反差,他们除了参与学业竞争外,还得承受因高额的学费和生活开支而带来的经济方面的压力,不少贫困学生在学习之余不得不靠勤工俭学来维持学习和生活,因此,他们所承受的心理负担明显地超过了其他同学,极易导致心理上的不平衡。

4. 自身缺陷因素

有少数大学生因为遗传等因素的影响,在长相、身材等方面存在一些先天的生理缺

陷;或是因为身体素质不好,患有疾病,在学习和训练的过程中往往感到力不从心;或是因为自身的个性缺陷,如性格内向、心胸狭窄、孤僻封闭、急躁冲动、固执多疑等而受到排挤。这些因素很容易使大学生产生“我不如人”的心理,久而久之,造成严重心理负荷,这样恶性循环,其心理承受力将越来越差。

四、维护高职生心理健康的策略

1. 培养心理解压能力

适当的压力是身心健康所必须具备的条件,它有助于提高人的学习生活效率,但是紧张与松弛状态要维持在合理、平衡的水准之上,当平衡点趋于松弛状态,生活就会变得枯燥无味,生理活动也会停滞下来;当平衡点趋近紧张状态,生活就会变得具有冒险性和挑战性,同时也可能会影响身心健康。那么如何减轻心理压力呢?

(1)通过一些心理压力测试表来进行自我评价,从中发现自己在压力下反映出来的特点,并认识压力继续下去可能导致的后果。

(2)学会自我放松,通过自我默想,使意识范围逐步缩小,排除外界干扰,纠正情绪的失衡状态,冷静地引导自己从烦恼、愤恨、紧张等消极情绪状态中解脱出来,达到内心的平衡和安宁。

(3)在问题及后果还未引发之前将压力加以控制,例如在还没达到极度疲劳时,调整工作节奏,放缓学习计划和工作计划;或者调整生活节奏,外出运动调节身心;或者每天用一定时间平静和安定情绪,如听音乐、观花草、打太极等,通过神经和肌肉松弛来达到消除压力的目的。有的同学依赖药物、酒精、烟草等方法来应对压力,这是不足取的。

2. 培养良好的心境

心境是一种使人的所有情感体验都感染上某种色彩的较为持久而又微弱的情绪状态,培养良好的心境是人的个性修养中的重要组成部分。如何培养良好的心境呢?

(1)培养乐观的情绪

相信未来,拥有希望,即使遇到失败,也不要为一时一事所困而是要相信下次会做得更好。

(2)经常记录下自己的收获,多发现并感受愉快的体验

已经做成了的事情,哪怕是几件小事,这是收获;对于未做成的事情,能总结出经验教训也是收获。日日有收获,将有助于保持良好心境,满怀信心地争取实现更大的目标。

(3)同学之间不盲目攀比

古人主张淡泊名利,今天的人们也提倡以平常心看待生活,而奋力去争本不应争得的东西,只能给人带来烦恼,例如比吃穿、比容貌、比家境等。心理学认为,盲目攀比是最大的心理误区,走出这个误区,才可能有好的心境。

(4)增强审美情趣

美的重要特征是感染性,审美形成的共感,可以使人精神愉悦,感情丰富,加深对生活的理解,更加热爱生活。对于常年苦读的大学生来说,走进大自然,接受大自然的洗

礼,或登山览胜,或临海弄潮,都有调整心境的作用。

(5)关爱他人

到社区去志愿服务,给需要帮助的人以力所能及的爱护帮助,会增强同学们的社会责任感;了解他人的生活状况,有助于同学们对照地了解自己、了解社会;在对他人的爱心付出中,同学们能看到自身的存在和发展的价值,从而积极乐观地面对社会。

3. 培养耐挫能力

人类应付挫折的能力是可以通过学习和锻炼获得的,大学生要提高耐挫力,可以参考以下方法进行锻炼:

(1)有意识地容忍和接受日常生活中的挫折情境

在挫折中学习和掌握对付挫折的方式和技巧,是增强挫折适应力的有效方法。例如,在生活中好心地为他人办事,却受到误解,这时不要大发牢骚或生闷气,而要学会理智看待;在社会工作中连连碰壁,也可以把它视为一种磨炼,下次再做时可以有效地改变方法而不是放弃目标。

(2)心理上经常做好对付挫折的准备

不要把事情设想得那么容易,不要把理想当作现实,要尽量考虑到各种可能出现的困难,做好与困难搏斗的思想准备和预案。这样,当没有遇到困难时,你会感到轻松;真的遇到困难时,也不会感到很大的心理压力和挫折感。

4. 广泛阅读心理辅导书刊

阅读相关书刊能治疗由精神和情绪引发的疾病,如抑郁、焦虑、紧张、恐惧、偏执症等。大学生是一个文化层次高、善于独立思考、有较强自我解决问题能力的群体,因此,可以带着心理问题自觉地、主动地到图书馆查阅心理咨询类书刊。图书馆是“一座心智的药房”,凡是大学生常见的心理问题一般都能从书刊中找到解决的方法。例如求助“人生哲理类书刊”,能够解决心理困扰排名前四项的问题,分别是就业压力、交际困难、人生目标不明确及遭受挫折;求助“小说类书刊”,能够解决心理问题排名前四项的问题,分别是孤独、恋爱苦恼、厌学及焦虑;求助“休闲读物类”,能够解决心理问题排名前四项的问题,分别是焦虑、孤独、挫折及讲话紧张。

5. 学会求助

每一个处于成长过程中的大学生,总会遇到发展、适应、学习、人际交往等方面的问题而产生心理上的困扰。当遇到困扰时,一方面要利用所学的心理知识进行心理的自我调适;另一方面,要学会求助,可以向家长、老师、同学倾诉和咨询,寻求帮助;还可以主动跟学校的心理咨询老师联系,获得专业的心理辅导,防止由较小的心理困扰演变为较严重的心理问题或心理障碍。

第三节 案例及分析

一、案例 1

他真的不愿意与人交往吗？

小张是由系心理辅导站老师转介来进行心理咨询的。据了解，小张寝室的四个同学联名写了一封信给学生处领导，其大意是他们觉得小张的心理不太正常，感觉他平时对人很冷淡，但有时跟人说话时很容易为一件小事动不动就发脾气，并口出狂言。

原来，小张平时在同学的印象中是一个性格内向孤僻的人，很少跟寝室同学有交流，也很少参加他们的活动。心情不好的时候经常以摔书本或者踢东西为发泄方式。偶尔也会对看不顺眼的同学进行语言攻击，说话比较粗鲁。给人的印象是小张不愿意跟人交往，喜欢一个人独来独往。他真的是这样的同学吗？

在经过心理老师的辅导后，该生明白了原来自己在同学中留下的印象是自己的原因造成的，他也意识到长期这样下去只会让自己越来越孤独，所以他决定改变，先主动融到同学中间去，一段时间以后小张慢慢开朗了起来。

【案例分析】

由于生活节奏的加快以及人际交往的复杂化越来越明显，这很容易给人们的心理带来不适应和挫折感，从而产生各种人际交往问题。在这些问题中，自我封闭是相对突出的，并且是对人们身心健康危害较大的交往障碍之一。从社会心理学和人际关系心理学的角度说，自我封闭是个人将自己真实的思想、情感、欲望掩盖起来，试图与世隔绝，严重者对任何人都不信任，还有很深的戒备，很少或根本没有社交活动，隔断了与他人的交往。由于人的本质属性是社会性，因此自我封闭会对患者身心健康造成严重的影响。心理学家认为，如果一个人总是不愿与人交流，不愿说出自己真实的感受，那他就是一个孤独的人。

经过咨询了解到，小张的童年和少年生活是不快乐的。他从小内心充满了矛盾和压抑，想反抗，但是没有勇气，心理反而加重了冲突。当这种压力的能量超过了他所能负荷的程度时，他就用恐吓的方式来保护自己，恐吓周围的人以达到自我保护的目的。而面对问题，他也习惯了采用消极逃避的方式。

对于小张的状况，应该如何进行心理调适呢？

首先，当事者应该打开心扉，增加沟通。尝试着慢慢与身边的人进行友好的沟通，将这份友好表现在一个简单的微笑上，因为微笑的感染力可以超过所有其他的表情，人们