

全国高职高专公共课程“十二五”规划教材

高职大学生 心理健康教育

GAOZHI DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

朱 艳 肖淑梅 主 编
许雅滨 吕业文 副主编

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

全国高职高专公共课程“十二五”规划教材

高职大学生心理健康教育

朱 艳 肖淑梅 主 编
许雅滨 吕业文 副主编



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

本书以高职大学生的心理健康成长为主线,围绕高职大学生心理健康特点,针对高职大学生容易发生的心理问题,运用心理学理论和技术,阐述了大学生心理健康方面的基本理论和基础知识,系统分析了大学生在入学适应、自我意识、情绪管理、人格、学习、挫折、人际交往、恋爱和性、网络、生命价值、精神疾病等方面可能发生的心理问题及预防途径,旨在引导大学生掌握心理健康知识,科学地认识自我,学会心理调适的方法,开发自身潜能,培养良好的心理素质,促进自身和谐、健康地发展。

本书内容结构清晰,栏目设计科学新颖,理论和实践结合密切,内容深入浅出,语言通俗易懂,可读性、实用性强。

本书适合作为高等职业院校大学生心理健康教育课程的教材,也可作为心理健康爱好者的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

高职大学生心理健康教育/朱艳,肖淑梅主编. —北京:
中国铁道出版社,2012.8(2013.9重印)
全国高职高专公共课程“十二五”规划教材
ISBN 978-7-113-14833-1

I. ①高… II. ①朱… ②肖… 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(2012)第191424号

书 名: 高职大学生心理健康教育

作 者: 朱 艳 肖淑梅 主编

策 划: 张 铁

读者热线: 400-668-0820

责任编辑: 赵 鑫 李晓迎

封面设计: 刘 颖

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: 航远印刷有限公司

版 次: 2012年8月第1版 2013年9月第3次印刷

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 16 字数: 390千

印 数: 6001—10300册

书 号: ISBN 978-7-113-14833-1

定 价: 31.00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)63549504

随着科学技术的进步和经济的迅猛发展,竞争日益加剧,生活和工作的节奏大大加快,各种心理压力越来越大,社会刺激越来越多,对高职院校大学生的身心健康造成了极大的危害,心理问题和心理疾病的发生呈上升趋势,引起了全社会的极大关注。为此,我们联合了部分高职院校心理健康教师在总结多年教学经验的基础上,专门为高职院校大学生心理健康教育课程编写了这本书。

这是一本由在生命之路上不断探索的教育工作者们写的书。本书汇集了国内同类教材的精华,但更多的是编者自己理论和实践功底的展现,凝聚了我们多年的教学经验和心血,展示了我们对心理健康的深度理解和诠释,字里行间浸满了我们对生命的敬畏和对学生的深深的爱。

本书栏目设计新颖,内容实用。每章都以名人名言开篇,并用“阅读提示”为学习导航,让学生带着问题学,抓住关键问题思考。教材中设计了“心灵求索”和“心理认知”两个大的模块,模块下又分别设置了《身边的故事》、《看一看》、《想一想》、《写一写》、《练一练》等丰富多彩的小栏目。其中,“心灵求索”模块是各节的第一部分,主要是提出问题或给出数据、案例,供学生思考。“心理认知”模块则针对相应的问题做理论和实践上的系统探讨。《身边的故事》、《看一看》、《想一想》、《写一写》、《练一练》等小栏目是为便于学生结合心理认知的内容进行相应的操作、练习、感悟设计的,旨在加深学生对知识的理解,促使其转化为心理调节的实际能力。

本书由哈尔滨职业技术学院朱艳(副教授,二级心理咨询师)、肖淑梅(副教授,二级心理咨询师)任主编;哈尔滨职业技术学院许雅滨(副教授,二级心理咨询师)、吕业文(教授,二级心理咨询师)任副主编。其中,朱艳编写第一、二、三、六、七、八章;肖淑梅编写第四、五章;许雅滨编写第九、十章;吕业文编写第十一、十二章,全书由朱艳统稿。

在本书的编写过程中,得到了哈尔滨职业技术学院校长王长文博士的支持与指导,思想政治教育部主任彭彤教授给予具体指导,哈尔滨职业技术学院教务处孙伯鸣教授审阅了全稿并提出了宝贵意见,学生工作部、心理健康中心等部门的同志也给予了大力支持和具体指导,在此向他们表示衷心的感谢。本书参考了大量国内同类教材,在此,向这些教材的编写者表示深深的谢意。

本书适合作为高职大学生心理健康教育课程的教材,也可作为大学生自我修养、心理保健的读本。对于高校辅导员、学生家长和心理咨询爱好者,也有一定的参考价值。

编者

2012年4月

第一章 高职大学生心理健康概述	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	7
第三节 提高高职大学生心理健康水平的心理训练	16
思考与收获	18
第二章 高职大学生生活的适应与心理健康	19
第一节 适应概述	19
第二节 高职大学生社会适应问题分析	22
第三节 高职大学生适应能力心理训练	27
思考与收获	33
第三章 高职大学生自我意识的健全与心理健康	34
第一节 自我意识概述	34
第二节 高职大学生自我意识发展的特点及常见的问题	38
第三节 高职大学生健全自我意识的心理训练	42
思考与收获	50
第四章 高职大学生情绪的管理与心理健康	51
第一节 情绪与心理健康	51
第二节 高职大学生的情绪特点及常见的问题	57
第三节 高职大学生情绪管理的心理训练	63
思考与收获	68
第五章 高职大学生的人格与心理健康	69
第一节 健康人格概述	69
第二节 高职大学生常见人格问题及矫正	80
第三节 高职大学生健全人格的塑造	86
第四节 塑造健全人格的心理训练	88
思考与收获	90
第六章 高职大学生的学习与心理健康	91
第一节 高职大学生学习心理概述	91
第二节 高职大学生常见的学习心理问题及调适	96
第三节 高职大学生健康学习心理的培养	105
第四节 培养健康学习的心理训练	108
思考与收获	112

第七章 高职大学生挫折的应对与心理健康.....	113
第一节 挫折心理	113
第二节 高职大学生心理挫折的类型及产生原因	117
第三节 高职大学生应对挫折的心理训练	126
思考与收获	130
第八章 高职大学生的人际交往与心理健康.....	131
第一节 高职大学生人际交往概述	131
第二节 高职大学生人际交往中的心理障碍	136
第三节 高职大学生人际交往能力的提升	143
第四节 提高人际交往能力的心理训练	149
思考与收获	156
第九章 高职大学生的恋爱与性心理健康.....	157
第一节 爱情概述	157
第二节 高职大学生恋爱中常见的心理问题及调适	163
第三节 高职大学生性心理健康	168
第四节 培养健康的恋爱和性心理训练	176
思考与收获	187
第十章 网络与高职大学生的心理健康	188
第一节 对网络的认识	188
第二节 高职大学生常见的网络心理障碍	192
第三节 健康使用网络的心理训练	196
思考与收获	200
第十一章 生命价值与心理健康	201
第一节 认识生命	201
第二节 珍爱生命	205
第三节 重塑生命的策略训练	216
思考与收获	221
第十二章 精神疾病防治及心理咨询	222
第一节 精神疾病概述	222
第二节 高职院校大学生精神疾病的分类	228
第三节 心理咨询与心理健康	240
思考与收获	248
参考文献	249

第一章 高职大学生心理健康概述

44

有恬静的心灵就等于把握住心灵的全部，有稳定的精神就等于能指挥自己！

——米贝尔

保持健康，这是对自己的义务，甚至也是对社会的义务。

——富兰克林

【阅读提示】

本章将带领你探讨以下问题：

- 如何判断高职大学生心理是否健康？
- 高职大学生常见的心理问题有哪些？
- 高职大学生怎样提高自己的心理健康水平？

第一节 心理健康与高职大学生成长

心灵求索

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。这一预言在大学生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，北京某名牌大学一个大二学生，以跳楼的方式告别了灿烂的青春。

2005 年 6 月，东北某大学一个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) 健康的概念

健康,是人类共同追求的生存状态,是积极创造生活的前提,是积极享受生活的基础;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着许多片面性。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,并指出健康是人们基本的权利。

1989年WHO进一步深化了健康概念,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: 行步自如, 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。时至现在, 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) 心理健康的概念

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是这样定义的: “所谓心理健康, 是指身体、智能以及情感上与他人的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，能做出良好的适应，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并不那么容易。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任何情境的标准，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。如果发生应早发现、早治疗，把损失降低到最低限度。

(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

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当时客观世界并不存在的引起他某种感觉的刺激物，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，当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

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了人在反映客观世界过程中的高度准确性和有效性。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。如果某人用低沉语调向别人诉说令人愉快的事，或是对痛苦的事做出快乐的反应，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

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情况下，一般是不易改变的。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，如果我们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，就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具体标志是：

- (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，能高效率地生活。

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、接受和给予爱和友谊，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。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。

(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，两者在一定条件下可相互转化。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，就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，一切尽在日常生活中。只要能够有效地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，是适应大学生活的基本保证

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烈的社会变化，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，就能够做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活动，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，就可能产生生理上的异常，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，经常过度紧张和焦虑，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，他号啕大哭，痛诉内心的虚弱和孤独。

一个优秀学生干部，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，加上大学生正处于生理、心理和思想发展变化时期，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 万大学生的心理健康调查显示，20.3% 的人有明显的心理障碍；有 7.89% 的学生有严重的心理健康问题；有 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、以自我为中心、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%。

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

入学适应问题，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，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。也有一些大学生因对性知识、性行为的不恰当的理解与认识，造成诸多心理压力，如因性压抑、性自慰而产生羞耻感、极度自责和恐惧感等。

（六）情绪、情感方面的心理问题

良好的情绪、情感状态是大学生心理健康的重要保证。良好的情绪和情感状态应以稳定、乐观的心态为主，对于不良情绪应具有调节、控制能力。但由于大学生的情绪、情感具有两极性、矛盾性的特点，情绪易波动起伏、好冲动、自制力不强。一旦遇到挫折，往往容易产生抑郁、焦虑、恐惧、紧张、妒忌等不良情绪，影响大学生的心理健康。

（七）个性方面的心理问题

近年来，个性发展不良导致的心理问题逐渐增多，如在性格方面，许多大学生都存在不同程度的问题，主要表现为自卑、怯懦、猜疑、偏激、孤僻、抑郁、自私和任性等，有的甚至发展成为人格障碍。

（八）求职择业方面的心理问题

大学生毕业前夕，最大的心理压力可能来自于求职择业。大学生在求职择业的过程中，由于缺乏经验与准备，往往会导致择业渠道不畅、难以找到合适的工作等问题；有的脱离社会发展需要盲目择业；有的过高地估计自己、造成就业困难；等等。这些问题往往会引发毕业生的心理冲突，从而产生心理问题。

二、心理问题的成因

身边的故事

2004年，有一件发生在大学生身上的事震动了全国：因一点小摩擦，就残忍地杀死了4个平时和自己相处不错的同学。这种事情听起来令人发指，使人胆寒。××大学的一名普通大学生，2004年2月23日做出了令人震惊的事情。4月24日，此学生一审被判死刑。然而此事引发的思考并没到此结束。在父母和老师眼里，该学生算得上优等生。上小学时他得了很多奖状，初中还获得过一次全国物理竞赛二等奖。不过，在成长的岁月里，他始终内向寡言、不擅与人交往，这种性格障碍与他的偏激行为不能说没有关系。

心理问题产生的原因是复杂的和多方面的，既有遗传和生理因素，又有心理、社会和环境因素。大学生是同龄人中的佼佼者，在智力和躯体健康方面一般没有问题，因此，大学生的心理问题主要源自各种心理冲突，有个人的原因，也有家庭、社会和学校的原因，也可能是遗传因素和突发事件所引起的。

（一）大学生心理问题产生的个体原因

1. 人生发展的连续性

人的身心发展，自婴幼儿起，经儿童期、青年期，到成年期，最终以老年期结束，这一过程具有连续性和阶段性的特征。人生就是连续完成各个阶段应完成的发展课题，包括生理和心理两个方面：生理上的发展以体重的增加、身高的增长、性发育的成熟等来体现；心理上的发展以社会与事物概念的形成、知识技能的习得、态度与情绪的成熟与独立、社会责任感和道德感的形成来体现。在不同的年龄阶段，有与之相应的生理与心理发展课题，一般来讲，前一阶段课题的完成是后一阶段课题开始的条件，但也不是所有的人都能很好地完成，如果完成得不好，人也会下意识地在适当的时候回去完成未完成的心理需要。

2. 大学生发展的阶段特点

从人的发展阶段上来看，大学生处于青年期。青年期是由儿童向成人的过渡期，或者说是由儿童期走向成人期的转变期。青年期不单纯是儿童期的延长，而是脱离儿童期的稳定世界以后，进入成人期固定的心理结构之前的不稳定时期，因此，心理学家将青年期称为人生发展过程中“狂风暴雨”的时期，也称为人生的“第二次断乳”期。在心理发展历程中，大学生面临着艰巨的心理发展课题，他们要在自我接纳、社会适应、人际关系、异性交往、社会责任等方面不断取得经验和发展的基础上，在思想和行为方面真正摆脱对外界的依赖而全面成熟起来，并最终树立起独立完整的人格体系。可见，大学生正经历着人生发展过程中的多事之秋，刚进入大学校门的大学生，由于心理发展不成熟，情绪不稳定，心理冲突时有发生，很容易产生适应不良，从而出现各种心理问题。

3. 大学生心理问题的普遍性

大学生处于人生发展的特殊时期，所以，大学生出现一些心理问题是正常的和在所难免的，从某种意义上讲，大学生心理问题的产生具有必然性和普遍性。

多数大学生的心理问题都是在自身成长过程中面临的发展课题方面遇到了困难而产生的，如新环境适应问题、情绪管理问题、自我接纳问题、学习策略问题、人际关系问题、异性交往问题、性心理问题等，所以，大学生的心理问题多数是发展性问题。

大学生正处于人生发展过程中人格重组的重要时期，这为大学生进一步完善自我、优化个性品质和形成健全的人格提供了良好机遇，所以，大学生心理还具有可塑性。

（二）大学生心理问题产生的家庭原因

现代心理学的研究证明，家庭环境对人的一生都会产生重大的影响，特别是早年形成的人格结构对以后的心理发展影响深远。家庭环境包括家庭人际关系、父母教育方式、父母人格特征等。国外学者对恐怖症、强迫症、焦虑症和抑郁症四种神经症患者的早期经历与家庭关系调查表明，这四种神经症患者的父母与正常个体的父母相比，表现出较少的情感温暖，较多的拒绝态度或者较多的过分保护。儿童早期的信任感和安全感的缺乏，随着心理发展会逐渐产生一种无助的性格，难以与他人相处，因而容易产生心理异常。

大学生出自家庭放任型的是少数，过度保护和过度严厉的居多。前者导致依赖、被动、胆怯、任性等心理倾向；后者导致冷漠、盲从、不灵活和缺乏自信的心理倾向。如果父母的养育方式是溺爱型，则子女会利己、骄横和情绪不稳；如果父母的养育方式是专制型，则子女会消极、懦弱和不知所措；如果父母的意见经常出现分歧或互相拆台，则子女会表现出圆滑、讨好、投机、说谎的不良行为。因此，在大学生的各种典型心理问题 and 心理疾病中常常可以看到家庭影响的痕迹。

（三）大学生心理问题产生的社会原因

许多心理问题是由于对环境适应不良而引起的。改革开放以来，中国社会发生了巨大的变化。随着市场经济体制的确立，竞争机制的引入，人们的生活方式和价值观念都发生了很大的变化。人们的心理活动比以前更复杂，大量的社会刺激对人们的心理健康威胁也越来越大，从而导致心理障碍发生率逐年增多。

当代大学生处在东西文化交叉、多种价值观冲突的时代。随着改革开放的深入，西方文化大量涌入，东西方文化发生着从未有过的碰撞与冲突。面对不同于以往的文化背景和多种价值选择，大学生常常感到茫然、疑虑、混乱，比如在个人利益与个人主义、个性发展与个性放纵、自我意识与自我中心、享受与享乐等认识上的模糊。求新求异的心理使青年盲目追求西方的文化，而这些东西与中国现实社会在许多方面格格不入，使青年学生陷入空虚、混乱、压抑、紧张的状态，在人生道路的选择上处于两难或多难的境地。长时间的心理失调必然带来心理上的冲突，出现适应不良的种种反应。

随着科学技术的发展，大众传播手段越来越丰富。电视机的普及、广播电视节目的延长、报刊杂志增多以及互联网的出现，大众传播媒介对人们的心理健康影响越来越大。大学生求知欲望强但辨别能力弱，崇尚科学但辩证思维欠缺。当前一些格调低下的杂志、观念错误的书籍泛滥，只顾谋取个体利益，不顾社会效益，对大学生的思想和行为带来了消极的影响，妨碍了他们身心的健康成长。

三、心理问题成因的相关理论

（一）心理动力学理论

心理动力学也称精神分析或心理分析，是奥地利精神病学家弗洛伊德（S.Freud）创立的。

弗洛伊德认为，几乎所有人的心理问题都可以通过分析，在其早期的不良经历中找到答案。心理分析具有相当丰富的内容，它相当于自然科学中的“假说”，但被大量实践证明了其合理性而备受推崇。这一理论揭示了人的许多心理问题产生的原因，在心理学尤其是心理咨询与心理治疗中有相当重要的地位。在这里我们只介绍无意识和压抑的理论及人格构成学说。

1. 无意识和压抑理论

心理分析学说的一个基本观点是：作为一切意识行为基础的是一种无意识的心理活动。在弗洛伊德的早期著作中，认为人的精神生活主要由两个独立的部分组成，即意识和无意识，中间夹着很小的一部分为前意识。

意识是可以直接感知到的有关的心理部分，在弗洛伊德的理论中认为这部分只是一个人心理活动的有限的外显部分，它并不很重要。弗洛伊德曾作过这样的比喻，认为心理活动的意识部分好比冰山露在海洋面上的小小山尖，而无意识则是海洋面下边那看不见的巨大的部分。

无意识在我国亦译做潜意识。无意识这个词有两个含义：一个是指人们对自己的一些行为的真正原因和动机不能意识到，另一个是指人们在清醒的意识下面还有潜在的心理活动在进行着。

作为后一种含义的无意识之中，包含了各种为人类社会伦理道德、宗教法律所不能允许的原始的、动物性的本能冲动以及与各种本能有关的欲望。它也是过去经验的大存储库。这些无法得到满足的情感经验、本能欲望与冲动是被压抑到无意识之中的，但它们并不肯安分守己地待在那里，而是在无意识中积极地活动着，不断地寻找出路，追求满足。

前意识介于意识和无意识之间，其中所包含的内容是可召回到意识部分中去的，即并没有被记起的经验或经历，但经过回忆是可以记起来的部分。其中所包含的观念、思想可以说暂不