

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

杨中焕 主 编

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

杨中焕 | 主 编

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育/杨中焕主编. — 济南: 山东人民出版社, 2016.8

ISBN 978-7-209-09746-8

I. ①大… II. ①杨… III. ①大学生—心理健康—健康教材 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第213758号

大学生心理健康教育

杨中焕 主编

主管部门 山东出版传媒股份有限公司

出版发行 山东人民出版社

社 址 济南市胜利大街39号

邮 编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098914

市场部 (0531) 82098027

网 址 <http://www.sd-book.com.cn>

印 装 山东省东营市新华印刷厂

经 销 新华书店

规 格 16开 (170mm × 240mm)

印 张 14.5

字 数 230千字

版 次 2016年8月第1版

印 次 2016年8月第1次

ISBN 978-7-209-09746-8

定 价 30.00元

如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换。

编委会成员名单

主 编 杨中焕

副主编 张 军 吕 丽

编 委 李志伟 王创创 王 月

前言

教育者的使命就是立德树人,促进大学生身心健康、全面发展,指导大学生实现心中的梦想,为社会培养合格的有用人才。每个大学生都有心理成长的需要,在工作实践中,我深深体会到心理健康对大学生成长的重要性,也更加认识到心理健康工作的必要性。

进入大学,大学生们进入了心理断奶的恐慌期,面对接踵而至的压力、痛苦、迷茫、困惑等,要自然度过这个时期,个别同学需要借助老师的指导和帮助。直接影响大学生成长成才的关键因素是心理素质,培养大学生积极的、阳光的健康心态是我们的重要工作。大众化教育的背景下,大学生心理健康教育工作还需有个性化和差异化。既要全面覆盖,又需要个别辅导。大学生成长中的许多心理问题是有共性的,只要抓住这些共性的东西,找准切入点,就能很快帮助大学生摆脱心理上的困惑和烦恼,走上积极健康的阳光人生路。

本书写作分工如下:杨中焕老师负责大纲的制订,并多次对书稿进行修订、审阅;张军老师负责统稿,并对全稿进行逐一修订。第一、五章,张军;第二、六章,李志伟;第三、七章,王月;第四、九章,吕丽;第八章,王创创。本书在编写过程中,得到山东服装职业学院各级领导的重视,尤其是教务处各位领导的关心,借此机会,表示衷心的感谢。

鉴于编写者知识和能力有限,在本书的编写过程中难免产生疏漏和不足,恳请广大读者提出宝贵意见,以便我们修订时予以改正,谢谢。

编者

2016年6月

目 录

第一章 大学生心理健康概述	1
第一节 健康与心理健康	2
第二节 高职高专学生的心理健康	5
第三节 高职高专学生常见的心理问题	10
第四节 培养高职高专学生健康心理的方法	13
第二章 大学生的自我意识	22
第一节 自我意识概述	23
第二节 高职高专学生自我意识的特征	31
第三节 高职高专学生自我意识的偏差	35
第四节 培养高职高专学生健全的自我意识	39
第三章 大学生的情绪管理与调试	45
第一节 情绪概述	46
第二节 高职高专学生的情绪特点	51
第三节 高职高专学生常见的负性情绪	54
第四节 高职高专学生的情绪管理与调节	58
第四章 大学生的健全人格	76
第一节 人格概述	76
第二节 高职高专学生常见的人格偏移及其调适	86
第三节 培养高职高专学生健全的人格	91

第五章 大学生的挫折心理	100
第一节 挫折心理概述	100
第二节 高职高专学生常见的挫折反应	104
第三节 高职高专学生挫折承受力的培养	113
第六章 大学生的学习心理	122
第一节 学习概述	123
第二节 高职高专学生学习活动的特点	124
第三节 高职高专学生常见的学习心理问题与调适	126
第四节 高职高专学生学习中健康心理的培养	140
第七章 大学生人际交往	149
第一节 人际交往——社会化的必由之路	150
第二节 高职高专学生人际交往的特点	153
第三节 高职高专学生人际交往的障碍及心理调适	157
第八章 大学生的恋爱心理	167
第一节 爱情与恋爱	168
第二节 高职高专学生恋爱中常见的心理问题	172
第三节 培养健康的恋爱心理与行为	174
第四节 性心理发展和性心理健康	178
第九章 大学生的职业生涯规划	202
第一节 生涯与职业生涯	203
第二节 高职高专学生生涯规划	205
第三节 高职高专学生择业常见心理障碍及其调适	213

第一章

大学生心理健康概述

本章要点

1. 健康与心理健康
2. 高职高专学生的心理健康
3. 高职高专学生常见的心理问题
4. 培养高职高专学生健康心理的方法

案例

2004年2月,云南大学学生马加爵,只因为与同学有一点点积怨,便产生了杀人的念头,挥起可怕的铁锤残暴杀死4名同学,之后畏罪潜逃,此事件震惊全国。

2004年5月,江西某学院临床医学专业2000级学生薛某,手持水果刀,在1小时内连刺7人,造成两名女子死亡、5名男子受伤的恶性犯罪事件。

2006年7月,北京某重点大学拥有双博士学位的蒋某,在加拿大跳桥死亡,原因是不堪承受生命之“重”。

2007年2月1日,在清华大学紫荆学生公寓二号楼,一名男子被发现躺在楼下,满身是血。后经证实,该男子为自动化系的本科大四学生。据许多同学反映,每到考试期间他们都非常紧张,因为如果成绩不及格的话,将拿不到学位证。特别是大四的学生,连重修的机会都没有了。事后通过成绩查询,发现这名自杀的学生有几门课不及格,直接影响到他领取学位证。

当你读完以上案例后,你是否为以上大学生断送年轻的生命而感到惋惜?上述案例都透视出大学生内在心理结构方面,包括认知和情绪方面以及行为、个性、人际关系和人生观等方面存在的问题。

大学生到底存在哪些具体的心理问题呢?这些问题又是如何形成的?我们怎样才能及时识别这些问题?如何才能纠正这些心理缺陷?怎样防止此类悲剧

的重演?本书将围绕着这些问题带你进入一个心理健康学习的旅程,目的是让你能够比较全面、客观和深入地审视自己的心灵,找出自己的问题,发现自己的优势,完善自己的人格,从而保持一种积极健康的心理状态,愉快地、高效率地完成大学学业,争取最大的发展空间。

第一节 健康与心理健康

在人的一生中,最值得珍惜的东西是什么?不同的人有不同的回答,有人说是健康,有人说是快乐,还有人说是事业、金钱、地位、爱情等。曾经有人用“100000……”来比喻人的一生,其中“1”代表健康,“0”代表快乐、事业、金钱、地位、爱情等。一旦“1”失去,后面所有的“0”都将失去意义。一个人拥有健康,才可能拥有一切。正如人们常说的,只有“留得青山在”,才能“不怕没柴烧”。对于高职高专学生来说,拥有健康,是完成大学学业、快乐生活、成就未来的坚实基础。

一、健康

健康(health)是人们共同追求的目标。对于健康的含义,不同的人有不同的理解。人们多是将健康作为与疾病相对的术语来理解,即健康等于没有疾病,没有疾病就等于完全健康。1948年,联合国世界卫生组织(World Health Organization,简称WHO)给健康下的定义是:“健康不仅仅是没有疾病或虚弱现象,而且是一种生理上、心理上和社会适应上的良好状态。”这一定义说明,人类对健康的理解已由生理的、个体的层面发展到心理的、社会的层面。1989年,联合国世界卫生组织又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”。可见,“健康”的概念是在科学进步和社会发展中不断更新的,它由早期单一的生理健康的一维结构,增加到心理健康的二维,再增加到社会的三维,发展到道德完善的四维,再扩展到环境的五维等,健康是生理、心理、社会、道德和环境五个方面的和谐统一。多维度的健康概念对于人们全面理解和认识人类健康有重要意义。其中,不同的健康维度适用于不同的方面。例如,健康在环境方面的内容不仅有个体意义,而且还是一个社会责任问题。

对于个体健康的评价标准,WHO于20世纪90年代提出了衡量健康的10项标准:

1. 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作而不感到过分紧张和疲劳。
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担任务而不挑剔。
3. 善于休息,睡眠好。
4. 应变能力强,能够很好地适应环境。
5. 能够抵抗一般感冒和传染病。
6. 体重适当,体态匀称。
7. 眼睛明亮,反应敏捷,不发炎。
8. 牙齿清洁,无缺损,无疼痛,无出血现象。
9. 头发有光泽,无头皮屑。
10. 肌肉丰满,皮肤有弹性。

从上述标准可以看出,心理健康内容占有较大的分量。

二、心理健康

心理健康(mental health)又称为精神健康,是相对于躯体健康而言的,一般来说对其理解并不存在多大的困难。但是,如果要从科学的角度给予它一个简明的定义和完整的标准绝非易事。人们对心理健康的认识是一个渐进的过程,由于心理健康问题的复杂性和对人的影响的广泛性,导致心理健康有了众多的定义和标准,至今尚没有一个简明、公认或统一的说法。虽然说法不一,但是内容相差不多,只是理解的角度不同。

1946年,第三届国际心理卫生大会把心理健康定义为:在身体、智能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状态。心理健康具体表现为:身体、智力、情绪十分协调;适应环境,在人际交往中彼此能谦让,有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

研究者普遍认为,心理健康是指个体在适应环境的过程中,生理、心理和社会适应性三方面达到协调一致,保持一种良好的心理状态。

目前,关于心理健康的标准如同心理健康的定义一样,众说纷纭,但主要差别是侧重点和描述方法的区别,并无实质上的冲突。一个人心理是否健康,受多种因素的影响,如种族、社会、文化、宗教信仰等。因此,如何判断一个人心理是否健康,这是一个比较复杂的问题。要想理解相对准确,必须全面分析一个人周围的所有影响因素,以及这些因素之间的相互作用所产生的效应。那么衡量心理健康的标准是什么呢?不同的心理学家有不同的理解,所提出的标准也有所不同。

美国著名的人本主义心理学家马斯洛认为,心理健康有10条标准:

1. 有充分的自我安全感。
2. 能充分了解自己,并有恰当评价自己的能力。
3. 生活理想切合实际。
4. 不脱离周围现实环境。
5. 能保持人格的完整与和谐。
6. 善于从经验中学习。
7. 保持良好的人际关系。
8. 适度的情绪宣泄与控制。
9. 在符合社会规范的前提下,较好地发挥自己的个性。
10. 在遵守社会规范的前提下,适当满足个人的基本需要。

我国著名的心理学家郭念锋教授提出了心理健康的以下 10 条标准:

1. 周期性节律。人的心理活动在形式上和效率上都有着自己内在的节律性。人的心理活动的固有节律如果经常处在紊乱状态,就说明他的心理健康水平下降了。

2. 意识水平。意识水平是以注意力水平为客观指标的。人的注意力水平下降,将会导致工作、学习的效率出现问题,心理健康的水平也就下降了。

3. 暗示性。易受暗示的人,情绪和思维容易因周围环境中各种因素的变化而起伏不定,暗示性高的人心理健康程度相对较低。

4. 心理活动强度。指人对精神刺激的抵抗能力。面对强烈的精神打击,不同的人有不同的反应,抵抗能力低者多会引起各种心理、生理问题。

5. 心理活动耐受力。指人对长期的心理刺激的抵抗力。不良的人文环境(又称逆境)的长期影响,可以使有些人出现心理异常,也可能使另一些人自强奋起。心理活动耐受力强者,心理健康的水平相对较高。

6. 心理康复能力。指人从精神创伤刺激中恢复到以往水平的能力。心理康复能力强者,对曾经经历过的创伤能够有较理智的认识,不会再次出现情绪的过度反应。

7. 心理自控能力。指人对自己情绪的强度、情感的表达、思维的方向和过程的控制能力。

8. 自信心。自信心过高或过低都不好。恰当的自信是心理健康的重要标准。

9. 社会交往。良好的社会交往是人产生和维持正常心理的必要和充分条件。社会接触不良和过分交往,都是心理不健康的表现。

10. 环境适应能力。指人在生活环境突然发生变化时,能很快地适应下来以保持心理平衡的能力。

在理解心理健康概念时,应注意以下几点:

1. 心理健康是一个相对的概念,一个心理健康的人并不意味着完全没有不健康的心理和行为。

2. 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,不等于心理不健康,不能仅从一时一事简单地给自己或别人做心理不健康的判断。世界上不存在百分之百的心理健康,任何人在其一生中都有可能某个阶段产生一些心理问题。

3. 心理健康与病态之间很难找到清晰确切的界限。

4. 心理健康的状态不是固定不变的,而是动态变化的过程。随着经验的积累、环境的变化、认识的改变,人不断获得成长,心理健康状况也会有所改变。

5. 心理健康的标准是一种理想尺度,它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。每个人在自己现有的基础上作出努力,都可以不断发掘自身的潜能,从而达到心理发展的更高层次。

温馨提示

健康十个“一”:一个宽阔的胸怀,一种规律的生活,一种合理的饮食习惯,一种适合自己的锻炼方法,一种活泼、热情、开朗、合群的性格,一种能调节身心的业余爱好,一种不向任何压力低头的意志,一种对待疾病的正确态度,一种对年龄的忘却,一个永远微笑的面孔。

第二节 高职高专学生的心理健康

高职高专学生是一个特殊的群体,根据高考分数的划分,他们绝大多数进入专科院校。从调查情况来看,这部分群体智商比较高,自尊心也比较强。同一般的青年相比,他们有着更高的抱负和追求,同时也面临着更多的机遇和挑战,尤其是在专升本和就业等方面,他们承受着比本科学生更大的心理压力。从这个意义上讲,高职高专学生是心理问题的高发人群。有关调查资料统计结果表明,目前我国高校多数大学生的心理是健康的,他们具有较高的智力水平,有强烈的求

知欲望,学习效率高,情绪稳定,乐观自信,充满朝气,人际关系良好,善于自我调节,适应良好。但是,也有相当一部分学生的心理健康状况不容乐观。据抽样调查显示,目前有 23% 的大学生存在不同程度的心理障碍或心理异常表现,其中一些人受悲观、焦虑、抑郁、孤独、恐惧、敌对等负面情绪的影响导致心理极度失调,甚至发生出走、自杀、凶杀等事故。

一、高职高专学生的特点

高职高专学生无论在心理方面还是在行为方面都具有鲜明的特点,这些特点有积极性的,也有消极性的,积极的方面与普通大学生相似,消极性特点主要表现在四个方面:

(一)学习目的不明确,对自己要求不严格,存在不良习惯

► 案例

某高职一年级学生,在高中时是个守纪律、学习成绩优秀的学生。由于高考成绩不理想,进入高职院校。刚进入大学时,他颇有雄心大志,立志考上本科,达到自己原来的理想目标,在大学里混出个样子来。但他的理想是模糊的、笼统的,具体该怎么做,他没有想那么多。尽管学的是自己喜欢的专业,但他很失望,因为很多基础课都不太合他的胃口。他理想的大学课堂是充满知识、智慧和艺术的,内容博大精深、新颖独特,大学老师才华横溢、幽默风趣,但是现在他发现不但教材枯燥无味,而且老师讲课呆板缺乏激情,课堂上气氛冷冷清清,甚至不少学生逃课。即使有的同学在教室里,也是在读课外书、发短信、打瞌睡。他不知道自己该追求什么,觉得很没劲,没有学习热情。于是整天无所事事,经常在宿舍里睡觉,就连打水都懒得去,迟到、早退、旷课是经常的事,什么学校的纪律、管理规定都对他不起作用。结果,期末考试有三门不及格。

部分高职高专学生入校后有失落的感觉,学习目的不明确,缺乏远大理想及克服困难的勇气,缺乏艰苦奋斗的创业精神。尤其是现在大多数学生是独生子女,在现代特殊的家庭生活环境中养成了一些不良习惯。有些学生表现为怕吃苦,行为懒散,缺乏劳动观念,追求享乐,以自我为中心;有些学生组织观念淡薄,不受纪律约束,迟到、早退、旷课、打架斗殴现象时有发生。

(二)学习没有计划、不刻苦,缺乏主动性和有效的学习方法

部分高职高专学生学习没有计划性,对学习内容缺乏必要的预习和复习。学习仅限于表面,深入不下去,不刻苦,再加上学习的主动性和探索性不强,出现

课堂上几乎没有学生提问题的现象。对不懂的学习内容也难以表达清楚,哪里不懂、为什么不懂搞不清楚,有的干脆就不想懂。部分学生文化素质偏低,基础较差,导致学习积极性不高。有的学生之所以能到课堂听课,一是受学校纪律的约束,二是为了应付考试,拿到毕业证,因而学习纪律松懈,个别学生上课除了看小说、听音乐就是打瞌睡。

(三)有较强的逆反心理

◎ 案例

某大学一年级男生,在入学的第一天就表现得非常特别,光头,脖子上挂着十字架。入学后,他要么穿着背心、短裤和拖鞋出入教学楼、实验楼和图书馆,要么就是在教室里旁若无人地放着收录机,上课时随意打断老师的讲课,在宿舍里骂骂咧咧地对待自己的室友……为此,他不断地被辅导员找去谈话。每次与他交谈,他都是轻描淡写的一句:这有什么,我不管在哪里,都是这样。之后也没有明显的改观。无奈之下,学校只好请他的家长到校交流。通过了解得知,他的父母都是军人,长期在部队生活且两地分居。他在爷爷、奶奶身边生活了10年,老人对他百依百顺。他10岁时,父母一起转业回到当地,并被安排了很好的工作单位,父亲手中握有实权,母亲有地位且人缘好。他们觉得对自己的孩子有亏欠,就对他倍加呵护。他成了家中的“小皇帝”,想怎样就怎样,别人要这样,他偏要那样,且与父母的感情很淡薄,从小就养成了一种逆反心理。

现在的在校大学生大多生于20世纪90年代末,由于家庭教育的影响,形成了“以自我为中心”的理念。进入大学校门后,对新的环境不适应,周围的一切,如集体生活、学习竞争、人际关系等,这些问题一旦处理不好,就会产生挫折感,造成心理问题。这部分学生不愿受约束,不遵守学校的规章制度,自由散漫,学校管理越严,他们的逆反心理就越严重。

(四)学生心理问题日渐突出

进入高职高专院校的学生,与普通本科生相比,学习成绩不是太好,学起来比较吃力,加上生活和就业的压力及感情波折的影响,部分学生存在着不同程度的心理疾患,如一些学生感到前途迷茫、生活苦闷,烦躁、焦虑、抑郁等不良情绪时有发生,这些心理问题日渐突出,严重影响着学生的学习、生活和身心健康。

二、高职高专学生心理健康的标准

高职高专学生与普通本科生一样,是一个特殊群体,有自身的独特性,其心

理健康的基本特征应该包括以下几个方面:

(一)智力正常

智力正常是大学生学习、生活、工作最基本的心理条件。智力是人的观察力、记忆力、想象力、思维力、注意力等的综合,它是衡量一个人心理是否健康的最重要标准。大学生活的主要内容是学习,一个心理健康的学生应该能够做到珍惜学习机会,具有强烈的求知欲望,能够克服学习中的困难,学习成绩比较稳定,能够保持一定的学习效率并从学习中体验到快乐。

(二)正确地认识自我,接纳自我

自我意识是人格的核心,能正确地认识自我、接受自己、评价自我是高职高专学生心理健康的重要条件。一个心理健康的大学生能够体验到自己存在的价值,对自己的认识和评价应该还是比较接近现实的。能够正确地评价自己,对自己的优点感到欣慰,但不狂妄自大,争取做力所能及的工作,条件允许的话,可有效地发挥自己的特长;对自己的缺点不回避、不掩饰,而是善于正确地“接纳自我”。

(三)意志健全

意志健全的大学生的行为具有自发性、自觉性、果断性、坚韧性,面对遇到的挫折能够做到不轻易动摇自己的信念,也不会轻易地怀疑自己和放弃自己。尽管高考成绩不理想,高职高专院校的学生仍然具备健全的意志,对自己的行动目的有正确的认识,能主动支配自己的行动,以达到预期的目标。同时还具有明辨是非、克服困难、排除干扰的能力和坚持不懈的精神。

(四)人际关系和谐

一个心理健康的大学生乐于与人交往,不但能接受自我,而且也能接受他人、悦纳他人,能够认识到别人存在的重要价值。在人际交往中,能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处,能分享、接受和给予爱与友谊,与集体保持协调关系,能与他人同心协力、合作共事,乐于助人。

(五)善于调控情绪

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快,这是大学生心理健康的一个重要标志。高职学生情绪活动的主流是愉快的、欢乐的、稳定的,愉快情绪多于不愉快情绪,他们能够在职业院校这个广阔的天地里愉快地学习和生活。

(六)人格完整、稳定

心理健康的人,其人格结构各方面,包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等,都能平衡发展。人格作为人的整体的精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来,对一个人将来的发展起着重要的作用。他们思考问题适

中、合理,待人接物能够采取恰当灵活的态度,对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应,能够与社会的步调合拍,也能和集体融为一体,团结合作,共同完成任务。

(七)与社会保持协调一致

心理健康的人能与社会保持良好的接触,能够认识社会、了解社会,使自己的思想、信念、目标和行动跟上时代发展的步伐,达到与社会的进步和发展协调一致。如果与社会的进步和发展产生矛盾和冲突,应该及时调整、修改或放弃自己的计划和行动,顺历史潮流而行,而不是逃避现实、悲观失望,或妄自尊大、一意孤行,逆历史潮流而动。大学生的一个重要特点就是不仅要学习专业知识,还要广泛接触社会,在社会活动中学习、成长。

(八)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。一个人心理行为总是随着年龄的增长而发展变化。如果一个人的认知、情感和言行、举止等心理行为表现基本符合他的年龄特征,则表明其心理是健康的,如精力充沛、朝气蓬勃、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索;如果严重偏离相应的年龄特征,心理发展严重滞后或超前,则表明其心理是不健康的,如精力衰竭、死气沉沉、思维迟钝或过于老成、过于幼稚、过于依赖等。

心理健康是一种持续性的心理状态,一个人偶尔出现一些不健康的心理行为,并不表明这个人的心理不健康。心理健康状态并非固定不变的,而是不断变化的,既可以从不健康转变为健康,也可以从健康转变为不健康。

三、对高职高专学生进行心理健康教育的意义

大学生为什么要接受心理健康教育?从案例我们可以看出,心理缺陷对一个人的行为有多么重大的影响。统计数据和调查研究表明,近20年来,因各种心理疾患导致大学生辍学(包括退学、休学)的要占50%以上,违纪大学生多数也存在心理问题,学业不良者绝大多数存在心理问题,违法者往往存在着严重的心理问题。因此,大学生的心理健康与其全面发展有着密不可分的关系,加强心理健康教育对学生的成长、成才具有重要的意义。

(一)心理健康教育是学生健康成长、完成学业的前提

心理健康不仅是学生开展有效学习和社会活动的基本条件,而且能保证其活动的正常进行。健康的心理、良好的情绪,有利于人的身体健康。如果一个人情绪稳定、乐观开朗、心情舒畅,就会使免疫系统功能增强,抵抗力增强,保持身

体健康。另外,如果再具备顽强的意志力,就能够使学生正确对待学习上的压力,发挥学习主动性和积极性,采取科学的方法,克服学习上的困难,努力完成学习任务。

(二)心理健康教育是实现人生理想的前提

目前,大学生处在 21 世纪人才竞争的时代,没有健康的心理很难有效应对经济发展带来的激烈竞争的压力。社会现实和未来发展对大学生的心理素质结构、潜能储备、社会适应能力和创造力提出了更高的要求。要在这个社会中立于不败之地,除了有扎实和系统化的专业知识外,更重要的是必须具备健康的心理状态和心理适应能力,树立正确的世界观、人生观和价值观,保证成长的方向,实现自己的理想目标。

(三)心理健康教育是提高心理素质、培养健康人格的基础

健康的心理素质能够使学生学会保持积极的心理状态,提高抗挫折能力,合理地使用防御机制,预防身心疾病的产生。心理素质的教育,只有经过个体心理的理解、接纳和内化,成为个体心理结构的组成部分,并能支配思想、行为才有意义,才能深化和发展。相反,没有健康的心理素质,心理功能发生病理性的变化,其素质培养就变得毫无意义。因此,重视人格的培养既是人格的健康和完善的需要,也是大学生适应社会发展的需要。

(四)心理健康教育是适应大学生活、快乐生活的基本条件

进入高等院校的学生第一步首先是适应大学生活。他们中失望者有之,迷茫者有之,混日子者有之。现代的大学生普遍缺乏吃苦精神,依赖性强,逆反心理重,养成了以自我为中心的不良习惯。当面对集体生活和复杂的人际关系时显得手忙脚乱,不知道怎样面对,导致郁闷、紧张、焦虑等不良情绪的产生,甚至导致身心疾病的发生。由此可见,教育他们保持健康的情绪、平和的心态,合理安排好自己的各种活动,使精神生活充满生机,在困苦中感到快乐,对他们的健康成长意义重大。

第三节 高职高专学生常见的心理问题

随着我国社会主义市场经济的不断发展和科技的进步,社会生产、生活方式发生了巨大的变化,竞争与挑战日益激烈,人们的价值观、道德观和人生观发生了根本性转变。由于受到社会对其专业和学历认识的影响,加上短时间内无法