



21 世纪高职高专规划教材

公共基础系列

大学生心理健康教育 与能力拓展

主编 高雅杰 副主编 柳忠琴 侯春宇



清华大学出版社
<http://www.tup.tsinghua.edu.cn>



北京交通大学出版社
<http://press.bjtu.edu.cn>

21 世纪高职高专规划教材·公共基础系列

大学生心理健康 教育与能力拓展

主 编 高雅杰
副主编 柳忠琴 侯春宇
参 编 刘 丹 刘 艳 王宏宇
高 宏 安 宇
主 审 王东明

清华大学出版社
北京交通大学出版社

· 北京 ·

内 容 简 介

本教材内容和结构具有新颖性和内在的逻辑关系。内容主要是围绕高职学生的环境适应能力、情绪调节、自我意识、挫折承受、学习、人际交往、恋爱、人格完善、择业等几方面展开论述的。旨在提高学生的自信心、自我表达能力、沟通能力、情绪管理能力、时间分配能力、人际关系协调能力、求职择业能力等。

本教材的特点和创新表现在：体现高等职业教育的特征，贴近高职大学生的实际和需求；在教学的实践性、艺术性、教学方法和模式等方面有所创新，目的是体现师生的双向互动，调动学生的兴趣、情感等非智力因素的积极参与。基本理论部分贯彻少而精的原则。在全书的每个章节中，相应设计出“本章提要”、“情景再现”、“心理探索”、“知识拓展”、“思考题”、“素质拓展”、“能力拓展”、“他山之石”、“心理资料卡”等。情境化的教学方案设计具体明确，可操作性强，有助于教学的针对性、实用性和有效性。

本教材文笔流畅、深入浅出。因此本书既可作为高等院校开展大学生心理健康教育课的教材使用，也可供广大心理学工作者、教育工作者、德育工作者等参考，还可供广大青年朋友们作为提高自己心理素质的自学参考书。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13501256678 13801310933

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育与能力拓展/高雅杰主编. —北京：清华大学出版社；北京交通大学出版社，2008.1

(21世纪高职高专规划教材·公共基础系列)

ISBN 978-7-81123-062-8

I. 大… II. 高… III. ①大学生-心理卫生-健康教育-高等学校：技术学校-教材 ②大学生-素质教育-高等学校：技术学校-教材 IV. B844.2 G640

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第198761号

责任编辑：孙秀翠

出版发行：清华大学出版社 邮编：100084 电话：010-62776969

北京交通大学出版社 邮编：100044 电话：010-51686414

印刷者：北京市梦宇印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：185×230 印张：13.75 字数：305千字

版 次：2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-81123-062-8/B·6

印 数：1~4000册 定价：23.00元

本书如有质量问题，请向北京交通大学出版社质监组反映。对您的意见和批评，我们表示欢迎和感谢。

投诉电话：010-51686043, 51686008；传真：010-62225406；E-mail: press@bjtu.edu.cn.

出版说明

高职高专教育是我国高等教育的重要组成部分，它的根本任务是培养生产、建设、管理和服务第一线需要的德、智、体、美全面发展的高技术应用型专门人才，所培养的学生在掌握必要的基础理论和专业知识的基础上，应重点掌握从事本专业领域实际工作的基本知识和职业技能，因而与其对应的教材也必须有自己的体系和特色。

为了适应我国高职高专教育发展及其对教学改革和教材建设的需要，在教育部的指导下，我们在全国范围内组织并成立了“21世纪高职高专教育教材研究与编审委员会”（以下简称“教材研究与编审委员会”）。“教材研究与编审委员会”的成员单位皆为教学改革成效较大、办学特色鲜明、办学实力强的高等专科学校、高等职业学校、成人高等学校及高等院校主办的二级职业技术学院，其中一些学校是国家重点建设的示范性职业技术学院。

为了保证规划教材的出版质量，“教材研究与编审委员会”在全国范围内选聘“21世纪高职高专规划教材编审委员会”（以下简称“教材编审委员会”）成员和征集教材，并要求“教材编审委员会”成员和规划教材的编著者必须是从事高职高专教学第一线的优秀教师或生产第一线的专家。“教材编审委员会”组织各专业的专家、教授对所征集的教材进行评选，对所选教材进行审定。

目前，“教材研究与编审委员会”计划用2~3年的时间出版各类高职高专教材200种，范围覆盖计算机应用、电子电气、财会与管理、商务英语等专业的主要课程。此次规划教材全部按教育部制定的“高职高专教育基础课程教学基本要求”编写，其中部分教材是教育部《新世纪高职高专教育人才培养模式和教学内容体系改革与建设项目计划》的研究成果。此次规划教材按照突出应用性、实践性和针对性的原则编写并重组系列课程教材结构，力求反映高职高专课程和教学内容体系改革方向；反映当前教学的新内容，突出基础理论知识的应用和实践技能的培养；适应“实践的要求和岗位的需要”，不依照“学科”体系，即贴近岗位，淡化学科；在兼顾理论和实践内容的同时，避免“全”而“深”的面面俱到，基础理论以应用为目的，以必要、够用为度；尽量体现新知识、新技术、新工艺、新方法，以利于学生综合素质的形成和科学思维方式与创新能力的培养。

此外，为了使规划教材更具广泛性、科学性、先进性和代表性，我们希望全国从事高职高专教育的院校能够积极加入到“教材研究与编审委员会”中来，推荐“教材编审委员会”成员和有特色的、有创新的教材。同时，希望将教学实践中的意见与建议，及时反馈给我们，以便对已出版的教材不断修订、完善，不断提高教材质量，完善教材体系，为社会奉献更多更新的与高职高专教育配套的高质量教材。

此次所有规划教材由全国重点大学出版社——清华大学出版社与北京交通大学出版社联合出版，适合于各类高等专科学校、高等职业学校、成人高等学校及高等院校主办的二级职业技术学院使用。

21世纪高职高专教育教材研究与编审委员会

2008年1月

前 言

随着我国改革开放的不断深入,市场经济的迅猛发展,人们越来越认识到,大学生的心理健康问题,无论是在学习中,还是在生活中,越来越凸显。大量事实证明,只有具备良好的心理素质,才能在事业上发挥更大的潜力,充分体现出自己的人生价值。为此,我们编写了这本在知识的难易程度、能力培养的综合性及实用性上都与高职教育人才培养目标和市场需求相一致的教材。

本教材的突出特点是“实用”。编者对近几年在校大学生的心理健康状况调查发现,许多高职学生因为心理知识匮乏,遇到问题不能及时解决,而在认知、情绪、行为上出现迷茫、烦躁、焦虑等负性体验。为此,我们对高职大学生心理健康教育进行了大胆改革,以实用、适用、够用为指导原则调整教材内容与结构,目的是通过大学生心理健康教育课程的教学,使高职学生建立心理预防机制,增强心理素质,提高心理健康水平。

本教材主编高雅杰,副主编柳忠琴、侯春宇,主审王东明。

具体编写分工如下:

第1、第3章由黑龙江农业经济职业学院柳忠琴编写;第2章由黑龙江农业经济职业学院侯春宇编写;第4章由黑龙江农业经济职业学院王宏宇编写;第5章由黑龙江八一农垦大学安宇编写;第6章由广州华立科技职业学院姚辉玲编写;第7章由黑龙江八一农垦大学高宏编写;第8、第9章由黑龙江农业经济职业学院刘艳编写;第10章由黑龙江农业经济职业学院刘丹编写。最后由高雅杰和侯春宇负责统稿、校对。

本教材在编写过程中参阅了大量的资料,在此对原作者表示衷心的感谢。本书编写时间短,编写人员分散,错误在所难免,恳请专家、同仁批评指正。

编 者

2008年1月

目 录

第1章 认识心理健康教育	(1)
1.1 心理健康教育概述	(2)
1.1.1 健康与心理健康的科学含义	(2)
1.1.2 大学生心理健康的标准	(4)
1.1.3 大学生常见的心理问题识别	(7)
1.2 高职大学生与心理健康教育	(8)
1.2.1 高职大学生常见的心理冲突	(8)
1.2.2 高职大学生常见的心理问题	(9)
1.2.3 影响高职大学生心理健康的因素	(12)
1.3 高职大学生增进心理健康的途径	(15)
1.3.1 高职大学生心理健康教育的内容	(15)
1.3.2 加强高职大学生心理健康教育的意义	(17)
1.3.3 增进高职大学生心理健康的途径	(19)
第2章 环境适应与心理调适	(24)
2.1 走进高职教育	(25)
2.1.1 高职教育在我国的发展	(25)
2.1.2 高职教育的概念	(26)
2.1.3 国家教育部领导人谈高职教育的意义	(26)
2.1.4 高职教育的教学特点	(27)
2.2 高职新生的适应不良	(28)
2.2.1 新环境无所适从	(28)
2.2.2 新生活无依无靠	(30)
2.2.3 新角色束手无策	(31)
2.2.4 新目标迷茫不定	(33)
2.3 高职新生的心理调适方法	(36)
2.3.1 高职新生的心理特点	(37)

2.3.2 高职新生的心理调适方法	(38)
第3章 自我意识与自我完善能力	(47)
3.1 自我意识概述	(48)
3.1.1 自我意识的含义	(48)
3.1.2 自我意识的发展	(49)
3.1.3 自我意识对高职大学生成才的影响	(52)
3.2 高职大学生的自我意识	(53)
3.2.1 高职大学生自我意识发展的规律	(53)
3.2.2 高职大学生自我意识发展的类型	(54)
3.2.3 高职大学生自我意识的特征	(56)
3.3 高职大学生的自我完善	(58)
3.3.1 高职大学生正确自我意识的标准	(58)
3.3.2 高职大学生正确自我意识的完善	(59)
第4章 挫折与心理承受能力	(68)
4.1 挫折心理概述	(69)
4.1.1 挫折的含义	(69)
4.1.2 挫折的分类	(70)
4.1.3 挫折的产生机制	(70)
4.1.4 挫折的特点	(71)
4.1.5 挫折理论	(72)
4.2 高职大学生的挫折反应	(74)
4.2.1 高职大学生常见的挫折	(74)
4.2.2 高职大学生的挫折反应	(76)
4.2.3 高职大学生挫折的成因	(78)
4.3 高职大学生提高心理承受力的方法	(81)
4.3.1 合理运用挫折防卫机制	(81)
4.3.2 培养挫折承受力	(84)
第5章 情绪与情绪调节能力	(90)
5.1 情绪概述	(90)
5.1.1 情绪的产生	(91)
5.1.2 情绪产生的主要理论	(91)
5.1.3 情绪的分类	(93)
5.2 高职大学生的情绪反应	(94)
5.2.1 高职大学生情绪反应的特征	(94)
5.2.2 引发高职大学生情绪与情感障碍的原因	(96)

5.3 高职大学生情绪调节的方法	(99)
5.3.1 大学生情绪调节的意义	(99)
5.3.2 大学生情绪培养的原则	(100)
5.3.3 情绪调节的方法	(101)
第6章 学习与时间管理能力	(109)
6.1 学习心理概述	(110)
6.1.1 学习的实质与特点	(110)
6.1.2 高职学生学习的基本特点	(111)
6.2 高职学生的创造性学习	(112)
6.2.1 高职学生学习概述	(112)
6.2.2 高职学生学习的困扰	(115)
6.2.3 高职学生学习的调整	(118)
6.3 高职学生科学的时间管理方法	(121)
6.3.1 时间管理的意义	(121)
6.3.2 高职学生时间管理的发展状况	(122)
第7章 人际关系与交往能力	(129)
7.1 人际关系概述	(130)
7.1.1 人际关系的心理构成	(130)
7.1.2 大学生人际关系的类型及特点	(131)
7.1.3 大学生人际交往的意义和功能	(133)
7.1.4 正确理解人际交往	(134)
7.2 高职大学生的人际关系	(135)
7.2.1 高职大学生人际交往的基本特点	(135)
7.2.2 高职大学生人际关系不良的类型	(136)
7.2.3 高职大学生人际关系障碍形成的原因	(137)
7.3 高职大学生提高交往能力的意义和方法	(140)
7.3.1 高职学生提高人际交往能力的重要意义	(140)
7.3.2 高职大学生人际交往的基本原则	(141)
7.3.3 高职大学生人际交往能力的培养	(143)
第8章 恋爱心理与爱的能力	(150)
8.1 恋爱心理概述	(151)
8.1.1 爱情	(151)
8.1.2 恋爱	(152)
8.1.3 大学生恋爱的意义	(153)
8.2 高职大学生的恋爱心理	(154)

8.2.1 当代大学生恋爱的特点	(154)
8.2.2 大学生恋爱心理分析	(154)
8.2.3 大学生恋爱心理困扰	(156)
8.2.4 大学生恋爱中常见的问题及对策	(157)
8.3 大学生爱的能力的培养	(159)
8.3.1 爱的能力内涵	(160)
8.3.2 爱的能力特征	(160)
8.3.3 爱的能力的构成	(160)
第9章 人格与意志品质	(166)
9.1 人格概述	(167)
9.1.1 人格及其特征	(167)
9.1.2 人格的心理特征	(168)
9.1.3 人格与身心发展的关系	(170)
9.2 高职大学生的人格	(171)
9.2.1 高职大学生的人格特点	(171)
9.2.2 高职大学生人格发展缺陷与调适	(172)
9.2.3 高职大学生的人格障碍	(174)
9.2.4 健全人格的培养	(176)
9.3 高职大学生磨砺意志品质的方法	(178)
9.3.1 意志品质	(178)
9.3.2 意志障碍	(180)
9.3.3 意志品质的磨炼	(180)
第10章 择业与生涯计划	(186)
10.1 择业心理概述	(187)
10.1.1 高职大学生求职择业的心理准备	(187)
10.1.2 高职大学生求职择业的心理策略	(188)
10.2 高职大学生的择业心理	(193)
10.2.1 高职大学生择业心理误区	(193)
10.2.2 高职大学生克服择业心理问题的方法	(197)
10.3 高职大学生的生涯计划	(199)
10.3.1 职业生涯及其发展阶段	(199)
10.3.2 职业生涯规划步骤	(200)
10.3.3 高职大学生在校学习期间如何进行职业规划	(201)
10.3.4 职业生涯规划范文参考	(202)
参考文献	(208)

第 1 章

认识心理健康教育

本章提要

心理健康教育是时代发展的课题，是当今社会进步与人类自身发展的客观要求。加强高等职业院校大学生的心理健康教育，对于促进高职大学生的健康成长与成才，全面推进和稳步实施素质教育，实现高等职业教育的人才培养目标等都具有重要意义。学习本章的目的，就是在于使高职大学生了解科学的心理健康的内涵，明确大学生心理健康的标准，学会分辨高职大学生中常见的心理问题及表现形式，意识到加强心理健康教育的重要性和紧迫性，掌握增进心理健康教育的途径和方法，主动维护心理健康，提高心理调适能力，优化心理素质，健全完美人格。

情景再现

让我们回顾一下最近几年发生在大学校园里的恶性事件：

1991 年，美国爱荷华大学中国留学生卢刚因人际关系问题开枪射杀三位教授和一位同伴，致使国际航天物理界遭受巨大人才损失；

1999 年 5 月，重庆某大学两男生为争夺足球将另一男生劫持到郊外活埋；

2002 年，清华大学学生刘海洋为验证“笨狗熊”的说法能否成立，竟然先后两次将掺有火碱、硫酸的饮料泼向动物园中的狗熊；

2004 年，云南大学学生马加爵因与同学打牌发生口角，而用一把石锤将 4 名同学砸死；
.....

诸如此类的“校园惨案”几乎每年都在高校登台，事实证明，大学生的心理障碍已经明显地影响到一部分学生的智能素质、人格成长及身体健康，大学生的心理健康形势比较严峻，必须引起社会各界的普遍关注，高校加强大学生的心理健康教育势在必行，迫在眉睫。



心理探索

大量的研究及统计表明，目前我国大学生发病率较高的是心理问题，心理疾病已成为危害大学生健康的主要因素，有的甚至比较严重。最近几年大学生的心理健康问题没有得到根本改善，反而有进一步严重的趋势。究其原因固然与社会、教育、法制等诸多因素有关，但

更深层次的原因是体现在与大学生的心理健康状况直接相关。那么,什么是心理健康?为什么要加强大学生的心理健康教育?怎样才能更好地维护和增进大学生的心理健康?这就是本章所要阐述的主要问题。



知识拓展

1.1 心理健康教育概述

1.1.1 健康与心理健康的科学含义

1.1.1.1 健康新观念

古希腊哲学家赫拉克利特曾经说过:“如果没有健康,智慧就难以表现,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。”健康对于人来说太重要了。前世界卫生组织总干事马勒博士也曾指出:“必须让人们认识到,健康并不代表一切,但失去健康便失去一切。”那么究竟什么是健康呢?

人类对于健康概念的认识是随着社会的发展及人类自身认识的不断深化而不断丰富和发展的。长期以来,人们对健康的传统认识存在着许多片面性,一谈起健康就认为是医学的事,有了严重的心理疾患却自觉不自觉地掩盖,这种只注重生理健康而忽视心理健康的片面的健康观已经带来了许多不良后果。实际上,当今社会人们的心理疾病比生理疾病为数更多,危害更烈。据美国的资料统计:美国平均每4个人中有1个人在其一生中将由心理方面的原因而引起生理方面的疾病;每12个人中就有1个人将因心理方面的疾病而住院。世界卫生组织根据在世界范围内的调查推测,全球目前约有3.4亿抑郁障碍的患者,而且这个数字还在不断地上升。心理卫生问题在人群中大量存在,严重地影响着人们的健康,人们长期以来只重视躯体健康而忽视心理健康的问题已成为一种社会问题。

现代理论研究与实践证明,人是生理、心理与社会层面的统一,即人不仅仅是一个生物体,而且是有着复杂的心理活动、生活在一定社会中的完整的人。1948年,世界卫生组织(WHO)指出:健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和社会上的完好状态或完全安宁。1989年又提出健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。WHO关于健康的解释可以理解为现代意义上的健康,这种对健康的理解就意味着衡量一个人是否健康,必须从生理、心理、社会、行为等诸因素分析,不仅看他有没有器质性或功能性异常,还要看他有没有主观不适感,有没有社会公认的不健康行为。事实证明:健康的心理有利于健康的身体,健康的身体依赖于健康的心理,健康是生理健康与心理健康的统一,二者相互联系,相互促进。

为了加深人们对健康的认识,世界卫生组织还规定了健康的10条标准:

① 精力充沛,能从容不迫地担负起日常生活和工作压力,而不感到过分疲劳和紧张;

- ② 积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔;
- ③ 精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;
- ④ 自控和应变能力强,善于排除外界干扰,适应环境变化;
- ⑤ 体质好,抵抗能力强,能抵御一般性的感冒和传染病;
- ⑥ 体重得当,身体匀称;
- 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;
- ⑨ 头发有光泽、无头屑;
- ⑩ 肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松自如。

从以上10条健康的具体标准可以看出,健康包括生理健康和心理健康两个方面,二者相辅相成,缺一不可。严格地说,没有一种疾病是纯粹生理方面的,也没有一种疾病是纯粹心理方面的。因此,我们在考虑自身的健康和疾病时,要注意身心两个方面的反应,确立科学的健康观念。

1.1.1.2 心理健康及其界定

心理健康是完整健康概念的重要组成部分,人们不仅要关心自己的身体健康,还应关注自己的心理健康及自己与社会相融合的程度。那么,一个人的心理怎样才算是健康,以什么作为心理健康的标准呢?这是一个非常复杂的问题,国内外很多学者从不同角度探讨过心理健康的定义与内涵,并提出了各种各样的观点,但如今在心理学界尚未形成统一的标准。这是因为心理健康的判断并不像生理健康那样具体、精确、绝对,心理健康与否不是直观可以确认的,它的度量也很难有一个清晰而明确的界限。

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,是指在身体、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。”世界心理卫生联合会还明确提出了心理健康的标准:①身体、智力、情绪十分调和;②适应环境、人际关系中彼此能谦让;③有幸福感;④在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过高效率的生活。

心理学家英格里斯给心理健康下的定义是:“心理健康是一种持续的心理状态,当事者在那种情况下,能进行良好的适应,具有生命的活力,并能充分发展其身心的潜能,这才是一种积极的丰富的情况,而不仅仅是免于心理疾病。”

美国心理学家奥尔波特提出了心理健康的6条标准:①力争自我的成长;②客观地看待自己;③统一的人生观;④良好的人际关系;⑤具备人生所需的能力、知识、技能,并专注于工作;⑥具有同情心,对生命充满关爱。

我国著名学者樊富珉在《大学生心理健康与发展》中提出了心理健康的7条标准:①能够保持对学习的较浓厚的兴趣和求知欲望;②能保持正确的自我意识,接纳自我;③能协调与控制情绪,保持良好的心境;④能保持良好的人际关系,乐于交往;⑤能保持完整统一的人格品质;⑥能保持良好的环境适应能力;⑦心理行为符合年龄特征。

根据以上关于心理健康标准观点的介绍,我们可以从广义和狭义两种角度来理解心理健康。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,在这种状态下,人的生命具有活力,潜能能够得到开发,价值能够得到实现;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。

综上所述,心理健康就是指一个人的生理、心理与社会处于相互协调的和谐状态。个体在这种状态下,能够与环境有良好的适应,其生命具有活力,能充分发挥其身心潜能,就可被视为心理健康。但心理健康不是指某种固定不变的状态,一个人的心理正常与否都是相对的,其间无明显的界限,判断标准也是多维度的。心理学家主张在具体界定心理健康与否时,一般应从环境适应能力、挫折承受能力、情绪调控能力、社会交往能力、自我意识水平等方面进行分析。

根据中外心理健康专家的研究,可将人的心理健康水平大致分为三个等级:一是一般常态心理,表现为心情愉快,适应能力强,善于与别人相处,能较好地完成与同龄人发展水平相适应的各种活动,具有调节情绪的能力;二是轻度失调心理,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,但经自己主动调节或通过专业人员帮助后可恢复常态;三是严重病态心理,表现为严重的适应失调,不能维持正常的生活和工作,如不及时治疗可能会恶化,甚至会成为精神病患者。

1.1.2 大学生心理健康的标准

1.1.2.1 大学生心理健康的标准

根据心理健康的定义,结合大学生的心理特点及所处的特殊环境和社会角色,一个心理健康的大学生应符合以下标准。

1. 智力正常,拥有较浓厚的学习兴趣

智力是指人的观察力、注意力、记忆力、想像力、思维力、创造力及实践活动能力等的综合。智力正常是人从事生活、学习、工作等活动的最基本的心理条件,也是适应周围外界环境变化所必需的心理保证。大学生的智力一般都比较优秀,他们具有较强的学习或理解的能力,获得和更新知识的能力、迅速而准确地对新事物做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。学习是大学生活的主要内容,心理健康的大学生具有明确的学习目标,能够在学习中保持较浓厚的学习兴趣和求知欲望,乐于接受新鲜事物和勇于挑战,善于克服学习中的困难,学习成绩稳定,能保持一定的学习效率,能从学习中体验满足与快乐。

2. 具备良好的环境适应能力

人生活在纷繁复杂、变化多端的大千世界里,一生中会遇到多种环境及变化,因此,具有良好的环境适应能力是大学生心理健康的重要标志之一。环境适应能力包括正确认识环境的能力及正确处理个人和环境关系的能力。心理健康的大学生能够与环境保持良好的接触,对社会现状有清晰的认识,在环境改变时能面对现实,对环境做出客观的认识与评价,并能

根据变化的环境及时修正自己的需要和愿望,使个人行为符合新环境的要求;当个人需要与社会发生矛盾时,能够选择积极的方式调节自我与社会之间的冲突,使自己在思想、行为上与社会保持协调一致;心理健康的大学生还具有较强的竞争意识与创新意识,敢于正视人生与社会的变化与挑战,不断实现自我提升与自我超越。

3. 能保持正确的自我意识和自我接纳

自我意识是指人对自己及自己与周围世界关系的认识和体验。人贵有自知之明。客观评价自我和正确认识自我,是大学生心理健康的重要条件;积极悦纳自我和不断发展自我,是大学生心理健康的重要表现。心理健康的大学生首先表现为自我评价客观、全面、恰如其分,能够充分了解自己,认识自己;其次表现为能够正视现实,积极地进行自我接受和自我悦纳,既不因自己在某些方面优越于别人而自傲,也不以某些方面存在缺点而自卑;再次表现为面对挫折与困境,能够乐观自信,积极进取,做到自尊、自强、自制、自爱,不断调整自己在生活中的位置,实现自我发展与自我完善。

4. 具有较强的情绪调节与自控能力,意志健全

情绪是伴随人的心理活动过程所产生的内心体验。对于大学生来讲,情绪是复杂多样的,它与大学生的生活、学习、人际交往、个人发展等密切相关。大学生情绪的自我管理与控制,不仅是大学生身心健康的重要内容,而且也是大学生自我发展和人格成长的必要条件,是大学生面对挫折、适应环境的基础。心理健康的大学生具有较强的情绪管理与调节能力,情绪稳定,乐观开朗,富有朝气,对生活和未来充满希望,能适度表达和控制情绪,合理宣泄自己的情绪,正确处理生活中的喜、怒、哀、乐等情绪体验,做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。同时,心理健康的大学生还具有坚强的意志力和承受外部挫折的能力,能够有意识地锻炼和培养自己良好的意志特征,并具有克服困难、锲而不舍、勇往直前的精神。

5. 具备完整统一的人格品质

人格是指人的整体精神面貌,是个体比较稳定的而具有一定倾向性的心理品质或心理特征的总和,它是一个人素质的重要组成部分。人格完整就是指拥有健全统一的人格,即构成人格诸要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面均衡发展。心理健康的大学生,他们的所思、所做、所言能够协调一致,具有正确的自我意识和积极进取的人生态度,有明确的社会责任感,注重培养自己优良的性格,把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

6. 能保持和谐的人际关系,善于与人交往

人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况,一个心理健康的大学生必然是一个善于与人沟通和交往的人,建立良好而深厚的人际关系,也是事业成功与生活幸福的前提。心理健康的大学生乐于与他人交往,具备良好的沟通能力和技巧,能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处,能为其他人所理解和接受,建立和谐的人际环境;心理健康的大学生还表现为善于与人交往,即在交往中能保持独立而完整的人格,既能接纳自我,客观评

价自己,又善取人之所长补己之所短,严以律己,宽以待人,与他人同心协力,合作共事,乐于助人,进行积极健康的人际交往。

7. 心理行为符合大学生的年龄特征和性别特征

在人的生命发展的不同年龄阶段,都有与其相适应的心理行为表现和性格特征,即他们的认识、情感、言行、举止等都应与自己所处的年龄段相符。大学生作为处于特定年龄阶段的特殊群体,也应具有与自身年龄、角色相适应的心理行为特征。心理健康的大学生表现为充满朝气和活力,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,情绪喜怒无常,都是心理不健康的表现。心理健康的大学生还表现为能够接纳自己的性别特征,根据社会对性别角色的要求来调整自己的行为,使自己的性别特征符合社会的要求与发展。

1.1.2.2 正确理解和准确运用大学生心理健康的标准

正确理解大学生心理健康的标准和准确运用大学生心理健康的标准应注意以下几个问题。

1. 心理健康标准的相对性

大学生心理健康的标准并不是绝对的,也不是固定不变的。事实上,心理健康与不健康之间不是泾渭分明的对立面,心理健康的标准是很难做到确定而统一的,大学生心理健康的标准也同样存在这样的问题。心理健康不能脱离个人的自身条件,不同社会对心理健康的划分标准也是不同的。因而,综合关于大学生心理健康问题的研究,我们就会发现,人们对大学生心理健康的标准有许多不同的看法,而且关于这一问题的探讨一直处于不断发展中,心理健康的标准具有相对性。

2. 心理健康标准的全面协调性

运用心理健康的标准衡量大学生的心理健康状态时,应视心理健康的各项标准为一个有机统一的整体,一时的情绪波动并不能代表心理出现异常,在某一方面出现了不健康的心理和行为也并不等于心理不健康,更不等于已患心理疾病。因此,我们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,而应善于从多个角度和多方面去衡量和分析一个大学生的心理健康水平。

3. 心理健康状态的发展性

人的心理总是富于弹性与变化的相对状态,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,人们的心理往往是处于正常与异常、常态与变态之中,他们之间没有绝对的界限。大学生的心理正处于不断变化和发展之中,他们所反映出来的心理困惑和心理冲突,应该视为青年大学生在成长发展过程中遇到的发展性问题。因而,大学生在人生发展过程中出现了不同程度的心理问题,不必大惊小怪,一方面应当提高自我保健意识,及时进行自我心理调整,达到心理趋于健康或基本健康;另一方面随着个体的心理成长、经验的积累、环境的改变,许多发展性问题是自行解决的,心理健康状况也会有所改变,而真正成为心理变态或有精神异常的人是极少数。

4. 心理健康标准的理想性

大学生心理健康的标准是一种理想尺度,它既为人们提供了衡量心理是否健康的标准,也为人们指明了提高心理健康水平的努力方向。因为,心理健康是人的心理的最佳状态,心理健康没有止境,它永远是人们努力追求的方向。大学生心理健康的基本标准,是他们能够进行有效的学习和生活,它是基于大学生多数人的行为表现而确立的,是从大学生的共性出发提出的,但每个大学生还具有自己的个性特征。因此,在运用它进行判断大学生心理健康与否时,还要注意理想尺度与学生个性发展统一的问题。一方面,我们要依据理想尺度开展心理健康教育,要求大学生按照大多数人的发展轨迹来发展;另一方面,我们也要强调大学生个性的发展,鼓励个体在自己现有的心理健康水平基础上做不同程度的努力,追求自身心理发展的更高层次,达到心理健康的最佳状态,从而不断激发自身的潜能。

1.1.3 大学生常见的心理问题识别

大学生作为我国社会中文化层次较高的群体,正处于人生发展的关键时期,从躯体健康的角度看,大学生一向被认为是最健康的人群,但从心理健康的角度来分析,情况就不容乐观了。大学生的心理问题日益引起社会各界的关注,但是什么是心理问题、心理障碍、精神疾病等,在大众中并没有得到很好的宣传和普及,使得人们对于这些概念并没有很清醒的认识,很多人甚至将这几个概念相互混淆,认为心理问题就是精神疾病,使得许多大学生不敢面对自己的心理问题,不敢承认自己存在心理问题,就更谈不上解决心理问题了。

如果把一般人的正常的心理状况称为正常状态的话,那么,相对于这种正常状态的情形则属于异常状态。心理问题是指所有各种心理及行为异常的情形。心理的“正常”和“异常”之间并没有明确的和绝对的界限,现实社会中的每一个人在一定程度上都存在心理问题,只是程度不同而已。依照其轻重程度通常把心理问题分为心理困扰、心理障碍和精神病。

1.1.3.1 心理困扰

心理困扰是人们经常遇到的因各种适应问题、应激问题、人际关系问题等引起的轻度心理失调,其强度较弱,持续时间较短,对人的生活效能和情绪状态有一定的负面影响,但不属于疾病范畴,通过自我调整和适当的心理疏导容易得到恢复和矫正。

1.1.3.2 心理障碍

心理障碍是指心理功能紊乱,并达到影响个体的社会功能或使自我感到痛苦程度的心理问题。主要是指神经症、情感性障碍、人格障碍和性心理障碍等轻度的心理创伤或心理异常现象。

1.1.3.3 精神病

精神病是指人脑机能活动失调,丧失自知力,不能应付正常生活,不能与现实保持恰当接触的严重的心理疾病。精神病的种类很多,大学生常见的主要有精神分裂症、情感性精神病、偏执性精神病和反应性精神病等。

每个人在成长过程中都会遇到各种各样的心理问题,存在心理问题并不是什么可怕的事情,关键在于我们大学生如何面对和解决这些心理问题。大学生如果能够采取适当的方法解决这些心理问题,就能顺利健康地发展;若不能及时加以正确处理,则会产生持续的不良影响,甚至导致心理障碍。可见,大学生能否正确面对和及时处理自己在成长过程中遇到的心理问题,将对自己的学习、工作、生活及身心健康产生重要的影响。



思考题

1. 心理健康的科学含义是什么?
2. 大学生心理健康的标准是什么?
3. 如何识别大学生常见的心理问题?

1.2 高职大学生与心理健康教育

1.2.1 高职大学生常见的心理冲突

心理冲突是指个体在有目的的行为活动中,存在着两个或两个以上相反或相互排斥的动机时所产生的的一种矛盾心理状态。心理冲突常常会造成动机部分或全部不能满足,同时也使动机所指向的目标的实现受到阻碍。高职大学生的心理发展尚未完全成熟,自我调节和自我控制能力不强,加上难以适应环境变化,因此在处理学习、工作、社交、友谊、爱情及求职择业等复杂问题时,常常出现内心矛盾和冲突,造成心理发展失衡。高职大学生常见的心理冲突主要表现为以下几个方面。

1.2.1.1 理想与现实的冲突

大学生富于激情,每个人都在心中勾画出了一个美好的理想自我形象,对自己的未来都充满了美好的憧憬,都希望自己将来能够成为对社会有用的人才。但一般来讲,大学生的理想自我认识与设计趋于理想化,现实生活中的实际情况又远不如想像中的那么美好,理想与现实之间产生的巨大落差常给大学生带来苦闷、抑郁等消极的自我体验。特别是在实现理想的过程中遇到困难、挫折、障碍时,往往会产生较大的心理波动,甚至使大学生感到生活的严酷和无情。因此,当许多人的理想之梦在现实中破灭时,便会在理想与现实之间产生强烈的心理冲突。

1.2.1.2 独立与依赖的冲突

从中学到大学,随着生理上的逐渐成熟,大学生的心理也逐渐成熟起来,他们的独立意识、自我意识大大地增强了。他们一方面想摆脱老师和家长的束缚,希望自己像大人一样独立解决自己的一些问题,凡事依靠自己的力量,处处显示个人的主张。但另一方面,他们在经济上又无法摆脱父母的供给,也缺乏独立生活的经验和能力,一时难以解决生活中遇到的