

21世纪高职高专公共基础课教材

PSYCHOLOGY

高职大学生 心理健康教育

魏建国 编著

HEALTH EDUCATION OF STUDENTS




宁夏人民教育出版社
黄河出版传媒集团



魏建国，生于1964年，男，宁夏青铜峡市人，副教授，硕士，从事大学生心理健康教育研究。宁夏民族职业技术学院教育系主任、宁夏民族职业技术学院心理健康教育中心主任、宁夏心理学会理事，2007年主持宁夏高校科学研究课题《师生心理健康对构建和谐校园的影响和对策研究》，获优秀成果奖。

PSYCHOLOGY

心理健康

是指个体对环境的高效而满意的适应。在这种持续的、积极的状态下，个体能够与 environment 有良好的适应，人的生命具有活力，人的潜能得到开发，人的价值能够实现。从广义

上讲，心理健康是一种持

续高效而满意的

心理状态；从狭义上讲，心理健康是认知、情感、意志、行为的统一，是人格的完善协调，社会适应良好和谐。是指个体对环境的高效而满意的适应。在这种持续的、积极的状态下，

个体能够与环境有良好的适应，人的生命具有活

力，人的潜能得到开发，

人的价值能够实现。从广义上讲，心理健康是一种持续高效而满意的心理状态；从狭义上讲，心理健康是认知、情感、意志、行为的统一，是人格的完善协调，社会适应良好和谐。

ISBN 978-7-227-04364-5



9 787227 043645 >

定价：28元

图书在版编目 (C I P) 数据

高职大学生心理健康教育/魏建国编著.
— 银川: 宁夏人民教育出版社, 2010.8
ISBN 978-7-80764-333-3

I. ①高… II. ①魏… III. ①心理卫生 — 健康教育 — 高等学校: 技术学校 — 教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 160862 号

高职大学生心理健康教育

魏建国 编著

责任编辑 孙莹 田燕 向红伟

封面设计  星秀文化传媒

责任印制 刘丽

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民教育出版社

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦(750001)

网 址 www.nxcbn.com

网上书店 www.hh-book.com

电子信箱 nxhhsz@yahoo.cn

邮购电话 0951-5014284

经 销 全国新华书店

印刷装订 宁夏捷诚彩色印务有限公司

开 本 720mm × 980mm 1/16 印 张 20 字 数 277 千

印刷委托书号(宁)0005148 印 数 2080 册

版 次 2010 年 8 月第 1 版 印 次 2010 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80764-333-3/G·1266

定 价 29.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

《高职大学生心理健康教育》是根据教育部颁发的《关于加强普通高等学校学生心理健康教育工作的意见》和《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》的文件精神,结合高职院校学生心理状况及心理特点编写的。《高职大学生心理健康教育》主要阐述了高职大学生的心理特点、自我意识、人际交往、学习心理、人格塑造、恋爱心理、挫折心理、情绪与自我调控、网络心理、职业生涯规划、心理危机应对与生命教育等问题,并针对高职大学生存在的心理问题提出了调适方法。

本书共分十一章,是作者根据长期的教学实践,结合高职院校学生的心理发展规律和特点编写的。在编写过程中,得到了宁夏民族职业技术学院领导和同行的大力支持,同时也得到了宁夏大学教育学院、宁夏心理学会有关专家和学者的热情帮助,在此一并表示衷心的感谢!

003

编者在编写过程中,参阅了国内外很多相关的研究成果,采用了不少心理咨询教师的优秀案例,在此,谨向有关的专家和学者表示诚挚的谢意!本书在提纲的拟定和具体的编写过程中,得到了天津师范大学心理健康教育中心主任、博士生导师白学军教授的大力支持和指导,谨致衷心的感谢!同时向为本书的出版付出辛勤劳动的编辑、出版人员,以及很多帮助、支持此书编写的同仁、朋友致以诚挚的谢意!

本书可以作为大学生心理健康教育的教材,也可以作为心理咨询师、辅导员、大学生、教师等的参考书。

由于作者学术水平有限,编写时虽力求做到科学性、先进性、实用性、新颖性,但书中疏漏和不妥之处在所难免,敬请专家和广大读者批评指正,提出宝贵意见,以便再版时修订。

编者

二〇一〇年五月

目 录

第一章 高职大学生心理健康概述

- 第一节 心理健康新概念
- 第二节 高职大学生生理与心理发展的特点
- 第三节 高职大学生常见的心理问题与心理障碍
- 第四节 高职大学生心理健康的自我维护

第二章 高职大学生自我意识与心理健康

- 第一节 自我意识概述
- 第二节 高职大学生自我意识发展的阶段
- 第三节 高职大学生自我意识的偏差与调适
- 第四节 高职大学生健全的自我意识培养的途径

第三章 高职大学生人际交往与心理健康

- 第一节 高职大学生人际交往及其特点
- 第二节 高职大学生人际交往的障碍及克服
- 第三节 高职大学生人际交往的原则与途径

第四章 高职大学生学习与心理健康

- 第一节 大学生学习概述
- 第二节 学习与非智力因素
- 第三节 高职大学生常见的学习问题与调适

第五章 高职大学生人格与心理健康

- 第一节 人格概述
- 第二节 高职大学生人格发展中的常见问题与矫正
- 第三节 高职大学生健康人格的塑造

第六章 高职大学生恋爱与心理健康

第一节 正确认识爱情

第二节 高职大学生的恋爱心理

第三节 高职大学生的恋爱心理问题与调适

第四节 高职大学生健康的恋爱心理与行为的培养

第七章 高职大学生挫折与心理健康

第一节 挫折概述

第二节 高职大学生常见挫折的反应特点

第三节 高职大学生挫折承受力的培养

第八章 高职大学生情绪与心理健康

第一节 情绪概述

第二节 高职大学生的情绪问题与调适

第三节 高职大学生情绪的自我管理与调节

005

第九章 高职大学生网络与心理健康

第一节 互联网与大学生

第二节 高职大学生网络心理障碍及其调适

第三节 高职大学生网络成瘾的危害与对策

第四节 高职大学生网络心理健康的培养

第十章 高职大学生职业生涯规划与心理健康

第一节 职业生涯规划概述

第二节 高职大学生职业生涯规划存在的误区和对策

第三节 高职大学生职业生涯规划过程

第四节 高职大学生个性心理特征与职业选择

第十一章 高职大学生心理危机应对与生命教育

第一节 心理危机概述

第二节 高职大学生心理危机的识别与干预对策

第三节 高职大学生生命教育

第一章 高职大学生心理健康概述

人类社会进入 21 世纪,社会各方面竞争日趋复杂和激烈,社会生活节奏加快,人与人之间关系复杂,人们的观念意识和情感态度起伏多变,各种利益关系上的矛盾和冲突越来越多。在这种激烈复杂的社会变革之下,如果人们不会正确认识自我和社会现实,不能很好协调生活中遇到的各种矛盾和问题,势必会在心理上产生很大的不适。而且这种心理上的不适若得不到及时的调节和排解,长期压抑下去,还会演变成严重的心理问题,并可能导致极端性行为的发生。

高职大学生是社会中的一个特殊群体,他们既要面对校外复杂的社会关系,又要面对校内学习、生活、劳动、活动、品德、婚恋、人际交往等具体问题;既要考虑自己未来的生活、人生、事业,又要考虑自己随年龄增长需要对家庭和父母承担的责任,特别是自己最紧迫最现实的就业问题。他们面临或遇到的各种矛盾、困难及不顺心的事情是常有的。怎样避免、消除由各种矛盾引发而来的心理压力及由此造成的心理危机或心理障碍,增进身心健康,减少和预防身心疾病的发生,成为各高职院校乃至整个社会共同面临和迫切需要解决的问题。

高职院校开展心理健康教育具有非常重要的意义。一方面,随着国家对发展职业教育的高度重视,高等职业教育迅速突起,在校生人数比例已占据了高等教育的半壁江山,所以高职大学生的心理健康问题是我国大学生心理健康问题的一部分;另一方面,由于高等职业教育的特殊性,目前许多高职院校面对学生的心理健康问题甚感棘手,但又误区不少。例如,高职大学生的求学动机、学风养成、角色认同、情感困惑、成就抱负等问题始终困扰着学校。因此,开展高职大学生的心理健康教育,是解决这一问题的有效措施和途径。

第一节 心理健康新概念

一、科学的健康观念

随着社会的发展以及人类自身认识的深化,关于健康内涵的认识正在发生着极大的变化,那种认为只要身体没有疾病、生理机能正常就是健康的观念正在被一种“立体健康观”所替代,即健康应由心理尺度、医学尺度和社会尺度来评价,健康的概念已从传统的生物医学模式走向“生物—心理—社会”模式。

1948年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,在其宪章中开宗明义地指出:健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和社会适应方面的完好状态或完全安宁。并提出了健康的十条标准:①有充沛的精力,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。

由这十条标准可以看出,健康包括身体和心理两方面的健康,二者相互影响,相辅相成,缺一不可。1989年联合国世界卫生组织又将健康的概念补充为:健康应包括生理、心理、社会适应和道德品质的良好状态。对于正在成长发展中的青少年学生而言,身体健康固然重要,但心理健康更有着其突出的地位。“心理健康是健康的一半”的理念正在被越来越多的人所接受。从对健康这一概念的讨论中可以看出,为了实现完满康宁的健康状态不仅要讲究生理卫生,还要讲究心理卫生。那么,准确地认识心理健康的内涵和标准,有意识地规划、调整自己的心理发展,主动改善心理健康状态,就成了高职大学生心理健康教育研究的首要问题。

高职大学生心理健康不仅关系到大学生个人的成长,而且对整个社会的未来发展都有着至关重要的影响。而作为培养高层次、技能型、操作型和应用型人才的高职高专院校来说,重视和研究高职大学生的心理状态,引导高职大学生排解心理障碍,培养健康心理素质是高职院校教育的重要任务之一。

二、心理健康概述

(一)心理健康的含义

心理健康是指个体对环境的高效而满意的适应。在这种持续的、积极的状态下,个体能够与环境有良好的适应,人的生命具有活力,人的潜能得到开发,人的价值能够实现。从广义上讲,心理健康是一种持续高效而满意的心理状态;从狭义上讲,心理健康是认知、情感、意志、行为的统一,是人格的完善协调,是社会适应的良好和谐。

关于心理健康的概念与标准的理解,角度有所不同,但基本理念是一致的。其实,心理健康是一个相对概念,从不健康到健康只是程度不同而已,正常与异常是相对的,不像生理健康那样具有精确的、易于度量的指标。人的心理健康可以从相对不健康变得健康,也可以从相对健康变得不健康。因此,心理健康与否是一个动态的过程,不是固定不变的。

心理健康要求内外兼顾。对外,要人际关系良好,行为符合规范;对内,基本需要获得满足,心理机能正常。行为符合外界的规范,又能满足自己的心理需要,才是心理健康的人的特征。

(二)大学生心理健康的标准

大学生的年龄一般在18~25岁之间,从心理学的观点来看,正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点,但作为一个特殊群体,大学生又不能完全等同与社会上的青年。心理是否健康一般采用量表测量,其标准不是固定不变的。心理健康标准随着时代变迁、文化背景变化而变化。根据我国大学生的实际情况,评判大学生的心理健康水平应从以下几个标准给予着重考虑。

1. 智力正常。智力,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等的综合,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。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证。因此,衡量大学生的智力是否正常,关键在于其是否正常地、充分地发挥了自我效能:即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

2. 情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有:愉快情绪多于负

面情绪、乐观开朗、富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄自己的情绪;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能恰如其分的情绪表达;情绪反应与环境相适应,反应的强度与引起这种反应的情境相符合。

3. 意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地作出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题。在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪和言而有信,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

4. 人格完整。人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格,个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完善包括人格结构各要素的完整统一:具有正确的自我意识,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、目标和行动统一起来。

5. 自我评价正确。正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件,大学生在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时,能做到自知,能恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以某些方面低于别人而自卑。面对挫折与困境,能够自我悦纳,喜欢自己,接受自己,自尊、自强、自制、自爱适度,正视现实,积极进取。

6. 人际关系和谐。良好而深厚的人际关系,是事业成功与生活幸福的前提。其表现为:乐于与人交往,既有广泛而深厚的人际关系,又有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知自明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善取人之长补己之短,宽以待人,乐于助人,积极的交往态度多于消极态度,交往动机端正。

7. 社会适应正常。个体应与客观现实环境保持良好秩序,既要进行客观观察以取得正确认识,以有效的办法应付环境中的各种困难,不退缩;又要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改变环境适应个体需要,改造自我适应环境。

8. 心理行为符合大学生的年龄特征。大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体,大学生应具有与年龄、角色相适应的心理行为特征。

(三) 正确理解大学生心理健康的标准

1. 标准的相对性。人的心理健康与不健康是相对而言的,大学生的心理健康与不健康并无明显的、绝对的界限,而是一个连续化的过程。如将正常比做白色,将不正常比做黑色,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,世间大多数人都散落在这一区域内。灰色区域又可以进一步分为浅灰色区与深灰色区,浅灰色区的人只有心理冲突而无人格变态,其突出表现为由诸如失恋、丧亲、夫妻纠纷、家庭不和、工作不顺心、人际关系不佳等生活矛盾而带来的心理不平衡与精神压抑。深灰色区的人则患有种种异常人格和神经症,如强迫症、恐惧症、癔症、性倒错等症状。浅灰色区与深灰色区之间也无明确界限,是一个渐进的演变过程,包括人的心理不平衡、情绪障碍及变态人格,这些问题虽属于非气质性精神痛苦,但不同程度地干扰了人们的正常生活与情绪状态。

对多数大学生而言,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,应积极加以矫正。与此同时也应承认,个体灰色区域也是存在的,大学生应提高自我保健意识,及时进行自我调整。人的健康状态的活动是一个发展的问题,当一个人产生了某种心理障碍并不意味着永远保持或行将加重。在心理上形成心理冲突是非常正常的,而且是可以自行解决的。

2. 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。从心理过程看,健康的人的心理活动是一个完整统一的协调体,这种整体协调保证了个体在反映客观世界的过程中的高度准确性和有效性。

3. 发展性。事实上,不健康的心理可能是人的发展中不可避免的发展性问题,随着个体的心理成长而逐渐调整趋于健康。

(四) 心理健康的判断标准

1. 经验标准。当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康,研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定,重在关注当事人的主观心理感受。如自我感觉良好,觉得自己健康没有问题等。

由于个体先天的遗传及后天的环境不同,经验标准更强调其个别差异。同样的生活事件,当事双方由于自我认知不同,自我体验不同,自我评价也不尽相同。如同样是考试得 85 分,有的同学会觉得很满意,有的同学会觉得很不满意,这就是由于

二者的个人评判标准不同造成的心理感受差异。

2. 社会适应标准。以社会中大多数人的常态为参照标准,观察当事人是否适应常态而进行其心理是否健康的判断。例如,大学生应当根据生理、心理与社会发展具有独立生活与处理生活中面临的事务的能力,而如果有的大学生生活能力低下、不能打理自己的日常生活,像见诸报端的将脏衣服积存起来带回家洗,甚至需要父母到学校“陪读”照顾生活起居等,这便需要引起重视。

3. 统计学标准。依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模,把当事人的心理与常模进行比较。比如考试中的及格线,就是一种类似统计学上的标准。这个标准更多地应用于心理学研究之中,一般而言,我们都要将个体的心理测验结果与常模对照,来判断其心理健康状况。

4. 自身行为标准。每个人在以往生活中形成的稳定行为模式,即正常标准。例如有个同学平时的行为表现得乐观开朗、积极外向、爱说爱笑,可是近来却总是郁郁寡欢、闷闷不乐,不爱说笑,这种行为的变化就有可能心理问题带来的。

(五)心理健康水平的等级划分

1. 一般常态心理。表现为心情经常愉快,适应能力强,善于与别人相处,能较好的完成与同龄人发展水平相适应的活动,具有调节情绪的能力。

2. 轻度心理困扰。属于成长中的发展问题,表现为各种适应问题、应激问题、人际关系问题等,主要由于心理发展水平低、社会适应不良、突发性事件以及遭受挫折等因素引起。如不具有同龄人所应有的愉快,与人相处略感困难、有障碍,生活自理能力较差,经自己主动调节或通过专业人员帮助后可恢复至常态心理。

3. 中度的心理障碍。表现为神经症、轻度的人格异常和性心理障碍等,主要是由于心理负担过重、心理长期处于紧张状态或受到某种强烈刺激所致。具体表现为严重的适应失调,无法与他人相处,不能维持正常的生活和学习,如不及时治疗可能恶化成为精神病患者。如遭受重大的家庭变故后或是失恋后,一蹶不振、灰心绝望、自闭自残等。处于这种状态,一定要尽早寻求专业人员的治疗和帮助,决不能听任其自我痊愈。

三、亚心理健康

(一)亚心理健康的概念

在长期的探索与实践过程中,人们逐步认识到,健康并非非此即彼的特征,而是一个动态的、相对的、连续变化的过程。事实上,在健康与不健康之间有一个很大的空间,既非健康又非疾病,“没有心理障碍与疾病,但又感觉心理不健康”,这就是亚心理健康,也称第三心理状态。

(二)亚心理健康的特点

处于亚心理健康状态的人,虽然各项体检指标均为正常,也无法证明有某种器质性疾病,但与健康人比却又显得生活质量差、工作效率低、极易疲劳,许多人常有食欲不振、睡眠不佳、腰酸腿痛、疲劳乏力等不适。从心理健康的角度来看,处于亚心理健康状态的人,虽然没有明显的精神疾病和心理障碍,但情绪低落、反应迟缓、失眠多梦、白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑等。美国心理学家梅尔杰斯为亚心理健康易感者描绘的心理画像是:情绪低落、自卑失助、放任冲动、角色混乱的人。

据一项对大学生的调查结果显示,大学生的亚健康状态主要表现为:人生目标茫然,学习目标不明确,学习动力缺失,生活目标随波逐流,常有无意义感伴随,自卑与自负两极振荡,懒散与退缩,恐惧失败等。事实上,任何一个处于亚心理健康状态的大学生,都会出现对美好的大学生活的感受力下降、对自我发展的心理预期等特征变得不确定、人际吸引力降低而且自我满足感不高、内在潜能不能够充分发掘等特征。

(三)亚心理健康产生的原因

导致大学生亚心理健康状态的原因很多,除了由于过度疲劳造成的精力、体力透支,人体生物周期中的低潮时期,身体疾病等因素外,心理疾病也是一个非常重要的原因。人体若处于亚健康状态时,容易患病,身心感到不适,对学习、生活和身心健康造成不良影响,不能很好发挥体力和心理上的潜力。因此应重视大学生的亚心理健康状态,采取有效的措施使其有缺陷或障碍的身心功能得到改善、增强或补偿,从亚健康状态转归到健康状态。

第二节 高职大学生生理与心理发展的特点

一、高职大学生生理发展的一般特点

高职大学生的生理发育正处于身体快速发展和趋于成熟阶段。他们在经历人生的第二次生长发育高峰之后,身高、体重有很大增长,身体的力量、速度、柔韧性和灵敏性等机能素质明显增强。随着发育逐渐完成,他们的身体形态趋于稳定,开始由快速增长期进入生长稳定期。

高职大学生除身体外形和身体机能变化外,他们的身体内部各器官、系统结构与功能基本成熟。比如高职大学生的脑重已经达到成人的水平,脑的功能已发达和完善,记忆能力、理解能力、思维能力显著提高;肺活量接近最大值,心跳、血压渐趋稳定,并保持在成人水平;内分泌腺发育成熟,腺体功能正常;性生理发育成熟等。总的说来,高职大学生生理发育处于基本成熟、相对稳定的阶段。

二、高职大学生心理发展的一般特点

高职大学生心理成熟并非完全取决于他们生理成熟的水平,更多的是受到社会环境尤其是学校教育的影响和制约,同时还取决于高职大学生社会生活实践的广度和深度。就高职大学生心理发展的整体来看,他们正处在迅速走向成熟而又未真正完全成熟的阶段,这显著地表现在他们矛盾的心理特点方面。高职大学生心理发展的一般特点主要表现在以下几个方面。

(一)抽象思维迅速发展,但思维易带主观片面性

高职大学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、灵活性与创造性有长足发展。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平衡,对复杂的社会问题认识时,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。

(二)情感丰富但情绪波动较大

高职大学生富有青春气息,对生活充满激情和活力。随着他们对大学生生活逐步

熟悉、适应,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,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。这种情感在高职大学生世界观、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。高职大学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的特点的角度,高职大学生在受到内在需要和外界环境的强烈刺激之下,还容易出现情绪波动。他们或可能短时间内从高度的振奋变得十分消沉,或可能从冷漠突然转变为狂热,两极性比较突出和明显。

(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。高职大学生十分关注对自我的认识,他们大多数对自己的评价和别人对他们的评价比较一致。高职大学生借助于他人、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。高职大学生能根据自身、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。高职大学生自我意识、自我评价能力、自我调节能力明显增强,但他们自身社会知识经验和能力上的不足,还会在自我意识形成与发展中面临各种矛盾和问题,如主观自我和客观自我之间、现实自我和理想自我之间、成就期望与现实失落之间、强烈的独立意识与难以摆脱的依附心理之间、自尊心与自卑感之间等的矛盾。他们在自我认识方面过度自我接受或过度自我拒绝,在自我体验方面有过强自尊心或过强自卑感,在自我意向方面“自我中心主义”、过分独立、过分依赖、不当从众等,也都反映出高职大学生正迅速走向成熟但尚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

高职大学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。他们的世界观、人生观、价值观逐步确立,开始自觉设计人生道路,确立奋斗目标并根据目标确定具体的实施计划。在实现目标的过程中,他们出于对目标价值