

走出困惑

—— 高职学生心理问题探析

魏冬云 著



中南大学出版社

走出困惑

——高职学生心理问题探析

魏冬云 著

中南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

走出困惑:高职学生心理问题探析/魏冬云著. —长沙:中南大学出版社,2006.6

ISBN 7-81105-330-6

I. 走... II. 魏... III. 大学生 - 心理卫生 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 052104 号

走出困惑——高职学生心理问题探析

魏冬云 著

☐责任编辑 周芝芹

☐责任印制 汤庶平

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-8876770

传真:0731-8710482

☐印 装 湖南大学印刷厂

☐开 本 850 × 1168 1/32 ☐印张 7.25 ☐字数 176 千字 ☐插页

☐版 次 2006 年 6 月第 1 版 ☐2006 年 6 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 7-81105-330-6/G · 127

☐定 价 20.00 元

图书出现印装问题,请与出版社调换



作者简介

魏冬云 女，1963年11月出生，湖南省永州市人，华中师范大学本科毕业，湖南师范大学研究生课程班结业，从事教育学、心理学等课程教学及管理工作20余年。现任湖南永州职业技术学院教务处处长，教育心理学副教授。是湖南省教育学会及心理学会会员、永州市家庭教育研究会理事。近几年来在《教育与职业》、《中国青年研究》、《中国成人教育》、《职业技术教育》等杂志上发表论文近20篇。主编及参编了《就业指导与心理调适》、《公共关系心理学》、《儿童发展心理学》、《大学生心理健康教程》等教材。主持和参与省、市级科研课题多项。主要研究方向：教育心理学及心理健康教育。

序 言

高等职业技术教育是我国高等教育的重要组成部分，它肩负着培养社会主义现代化建设实用性人才的责任。高职院校学生正处在身心发展的转折时期，其自我意识、人际交往、求职择业以及成长、学习和生活等方面难免产生各种各样的心理困惑或问题。因此，高职学生的心理健康教育刻不容缓，加强高职学生的心理健康教育是一项紧迫的现实任务。

魏冬云同志从事教育学和心理学教学及管理工作的管理工作已长达二十余年，积累了丰富的教学与实践工作经验，对师范学校及高职院校学生的心理健康状况非常熟悉。本书便是其多年来的教育教学及心理咨询方面成功经验的总结。作者紧扣高职学生的实际，有针对性地从学习、情感、个性、自我、人际关系、性、就业、网络及学生中弱势群体等角度就高职学生的心理问题作了系统而又重点的阐述。每一个专题，既有对学生存在问题特点的描述，又有问题形成原因的分析；既有针对学生进行自我调节的方法，又有针对教师和学校教育策略的建议；既有理性的论述，又有数据与调查的说明，同时还配有作者长期实践中的个案分析与调查量表，注重理论与实践的密切结合。内容丰富，资料详实，既有作者对多年教育教学及心理咨询的成功经验的总结，又广泛吸收了国内外研究的最新成果。全书文笔流

畅，深入浅出，字里行间流露出了一个心理健康教育工作者对学生深深的爱与关怀，对心理健康教育的执著与热情。适合大学生尤其是高职学生的课外阅读，也可作为从事心理健康教育工作的教师及广大社会工作者的参考材料。

湖南师范大学

彭运石

2006 年 4 月 25 日

前言

自2002年国务院发布《关于大力推进职业教育改革和发展的规定》以来,我国的高等职业教育事业有了很大的发展,为社会主义现代化建设培养了大量高素质劳动者和实用人才。但随着高职院校招生规模扩大,高职学生所面临的学习与就业压力也加大,随之而来的各种心理问题也越来越多。对于正处在世界观、人生观和价值观形成时期的高职学生而言,他们感到有一种从未有过的迷失与困惑。为此,2005年1月教育部、卫生部和团中央联合下发了《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》,从而明确了加强和改进高职学生心理健康教育是高职院校学生思想教育的重要任务。

基于教育者的责任,笔者总结了自己多年来的教学及心理咨询方面的成功经验,参阅了国内许多专家学者最新的研究成果,写成此书,以帮助高职学生解决心理问题。

本书共分为九章,主要介绍高职学生常见的心理问题,包括学习心理、情感心理、个性心理、自我心理、人际心理、性心理、就业心理、网络心理及弱势群体心理等内容,每章章首,用高职学生生活的案例引出高职学生常见的心理问题,分析其原因,并介绍了一些高职学生可运用的自我调节训练方法,提出了心理问题调控的建议,体现了本书内容的针对性、时代性和实用性特点,并在注重理论联系实际的基础上,深入浅出,生动有趣,具有很强的可读性。通过大量典型案例分析,使深陷困惑的学子们能尽快提高自身的认知能力和心理素质,从而

走出困惑。

本书在写作过程中，得到了永州职业技术学院领导的关心和同行们的支持。湖南师范大学教育科学学院院长、博士生导师彭运石教授在百忙之中为之作序。在此，谨向他们致以崇高的敬意和衷心的感谢。

由于高职学生心理问题十分复杂，所面临的困惑较多，加之本人水平有限，书中难免存在错误纰漏之处，热忱欢迎同行专家和广大读者指正！

魏冬云
2006年3月

目 录

绪 论	(1)
第一章 学习心理问题	(8)
一、高职学生常见的学习心理问题	(10)
二、高职学生学习心理问题的自我调节训练	(13)
三、对高职学生学习心理问题调控的几点建议	(23)
第二章 情感心理问题	(30)
一、高职学生常见的情感心理问题	(32)
二、高职学生情感心理问题的自我调节训练	(38)
三、对高职学生情感心理问题的调控的几点建议	(46)
第三章 个性心理问题	(54)
一、高职学生常见的个性心理问题	(58)
二、高职学生个性心理问题的自我调节训练	(62)
三、对高职学生消极个性心理问题的调控的几点建议	(71)
第四章 自我心理问题	(78)
一、高职学生自我意识发展特点	(79)
二、高职学生常见的自我心理问题及超越	(81)

第五章 人际心理问题	(102)
一、高职学生人际交往的特点	(104)
二、高职学生常见人际关系障碍与自我超越	(104)
第六章 性心理问题	(133)
一、高职学生常见的性心理问题	(136)
二、高职学生性心理问题的自我调节训练	(143)
三、对高职学生性心理健康的维护的几点建议	(149)
第七章 就业心理问题	(153)
一、高职学生就业心理问题	(153)
二、产生就业心理问题的原因	(162)
三、高职学生就业心理问题调控的几点建议	(164)
第八章 网络与网络心理问题	(178)
一、互联网的发展	(178)
二、网络心理问题	(179)
三、高职学生上网心理	(183)
四、网络心理问题的类型	(186)
五、对高职学生网络心理问题调控的建议	(194)
第九章 高职学生中弱势群体的心理问题	(200)
一、高职学生中弱势群体心理问题的表现	(201)
二、高职学生中弱势群体心理问题产生的原因	(203)
三、调控高职学生弱势群体心理问题的几点建议	(208)

绪 论

面对复杂多变的生活环境和人生道路,每个高职学生都有自己的观念、情感、追求,同时也有许多困惑。渴望心理健康,企求通过心理健康知识的帮助和引导走出困惑,使自己的一生过得更充实、更完美,是高职学生的共同心愿。

一、高职学生心理健康现状分析

高职学生心理健康已经渐渐成为社会关注的焦点。一些高职学生因心理问题休学、退学的时有发生,自杀、凶杀等一些反常或恶性事件不时见诸报端,特别是2004年初发生的马加爵杀人案,使社会对高职学生心理健康的关注达到高潮。高职学生群体的心理健康状况总的来说是好的,表现为活泼开朗、精力充沛、求知欲强,关心社会,不断调节自我,主动适应社会,对未来充满信心等。但社会变革和时代变迁在他们心灵引起的激荡也是最明显、最强烈的。过高的精神需要与满足的相对不足、各种心理压力与排遣能力的相对不足、集中的心理刺激与转移空间的不足,使高职学生成为心理问题的多发群体。既有与其他社会群体相似的一面,又有高职学生群体特有的一面。

综合各类分析结果来看,高职学生心理健康状况不容乐观,在校高职学生中心理有问题的在30%~40%,而其中有严

重心理障碍的学生约占 10%。高职学生心理障碍的主要表现是偏执、自负、多疑、焦虑、冷漠、狭隘与狂妄等。心理障碍的发生在年级、专业之间存在差异,竞争压力大的专业,发生心理障碍的人数多;从年级角度来看,高职二、三年级的学生,心理健康状况最差,一年级次之;来自农村学生心理问题比来自城市学生的问题多。这些情况表明,我国高职学生存在心理问题的形势是严峻的,对于部分学生来说,形形色色的心理问题直接影响他们学业的顺利完成。

二、高职学生常见的心理问题

最近的有关研究和统计结果表明,高职学生心理上的确存在一系列的不良反应和适应障碍,有相当数量的高职学生存在不同程度的心理问题。家庭、社会、学校和高职学生自身都应十分关注这一问题。

1. 学习心理问题

学习目标不够明确。不少高职学生对进入高职院校学习自信心不足,甚至没有学习的目标。学习方法不当,学习习惯不良,不知道怎样学更科学、更有效,没有掌握基本的学习策略,由学不好到不愿意学,最后发展到厌学、弃学。学习焦虑现象比较普遍。对学习有着一种“剪不断、理还乱”,摆脱不掉的心理压力,对考试或某些学科、课程的学习存在比较严重的恐惧心理,有明显的厌学情绪和行为。高职学生学习压力过大、学习负担过重,会导致智力活动能力受限制,学习效率下降,这不仅会降低学生的学习兴趣,而且会使学生对学习失去信心,精神上会感到压力,焦虑不安,久而久之就会引起某种心理困惑。

2. 情感心理问题

面对当今社会的文凭歧视和社会偏见,以及劳动力市场上越来越激烈的就业竞争,高职学生群体普遍感到压力巨大,深受伤害,对生活逆境没有充分的心理准备,不清楚如何把握自己的命运。在感情上容易遭受挫折,且挫折耐受力弱。一些高职学生稍遇挫折,就觉得受不了,产生“还不如死了为好”的厌世心理。出走、打架、斗殴、自残、轻生等现象在高职院校中并不少见,也说明高职学生应对挫折的能力比较薄弱。受社会大环境的影响,许多家长认为孩子只有进入重点本科院校才有前途和出息,进入高职院校,等于是成才道路上领到一张红牌,被判定“下场”或没出息。在社会和家庭的双重刺激下,高职学生的心理压力增大,常常有身心疲惫感,觉得自己活得真累。特别是一些单亲家庭、特困家庭或家庭关系不和睦的高职学生,不愿意和别人交流自己的真实感受,也不善于合理宣泄自己的不良情绪,更容易产生抑郁、悲观等消极情绪体验。

3. 个性心理问题

高职学生中“落水者”的心态、“失败者”的心态比较普遍,使得他们难以拥有一个健康健全的人格和振奋向上的个性面貌,缺乏应有的积极理想和追求,社会适应能力较弱,人格尊严受到损害。不良性格特征还是存在。从当前高职学生个性塑造的实际情况看,狭隘、妒忌、暴躁、敌对、依赖、孤僻、抑郁、怯懦、神经质、偏执性、攻击性等不良的性格倾向已经成为相当一部分高职学生的个性心理特征。一些高职学生可以毫不犹豫或毫不内疚地说谎、欺骗、敲诈或偷盗,“边缘性人格”、“双重人格”等并不少见,反社会性、分裂性等人格障碍倾向在一些高职学生言行举止中也有明显表现。

4. 自我心理问题

高职学生缺乏合理的自我意识,自我评价。自卑自贱心理严重,部分高职学生由于长期处在被别人瞧不起的地位,常常听到的是指责和不满,常常看到的是歧视的眼光,总觉得自己“低人一等”,容易出现自暴自弃、破罐破摔等消极表现。相当一部分高职学生过分关注自己的感受,而很少考虑别人的想法和利益;希望得到别人的尊重,却很少去考虑尊重别人;希望索取别人对自己的关心,但不愿意去真诚地关心帮助别人,表现为处处只关心自己的利益得失,却很少自觉地关心他人和集体。

5. 人际关系心理问题

高职三年生活中最棘手的问题是人际关系问题,在高职院校,他们独立地步入了社会群体交际圈,交往触角大大延伸,他们积极主动伸向了老师,伸向了校外,伸向了社会,渴望从中获得真正意义上的交往体验,以便为将来进入成人社会做准备。然而,高职学生对正常的社会交往仍然心存疑虑,总是怕这怕那,尤其是担心别人会瞧不起自己,因而不愿意与过去熟悉的人打交道,不愿意暴露自己高职生的身份,有意回避正常的社会性交往,甚至希望自己与世隔绝。异性交往上存在行为偏差,他们渴望有亲近的异性朋友,希望建立良好的异性交往关系。由于情感的冲动性,不少高职学生分不清友谊和爱情的界限,不能理智对待自己朦胧的情怀,过早地追求所谓的爱情。而日常交往中语言艺术和个性修养的缺乏等,带给他们的是更多的挫败感,从而自我否定而陷入苦闷和焦虑,或企图对抗而陷入困境,从而产生心理问题。

6. 恋爱与性心理问题

处于青春中后期的高职学生,由于性的发展成熟以及性意

识的萌发,希望多了解性的知识,但又怕别人发现或讥笑。性生理上的剧烈变化,会给高职学生带来所谓的“青春期骚动”和强烈的“性困扰”,产生不少性心理问题。校园里有多少高职学生在谈恋爱?成功率怎样?当恋爱以其特有的魅力闯入高职学生的心房时,谁不希望恋爱能获得成功,又有谁不愿意把美好的初恋献给自己终生的爱人?但是,由于高职学生的恋情幼稚,而特有的激情在给爱情蒙上一层神秘色彩的同时,也会酿成一杯爱的苦酒。有些高职学生经常被原始的性欲望所困,对性问题过于敏感,表现为过分热衷于性知识,过多阅读性描写的书籍,喜欢谈论性的话题,传播一些性方面的笑话,沉湎于性方面的想象或性的“白日梦”。有些高职学生养成了习惯性的手淫等自慰行为,常常自责不已,有着强烈的罪恶感和负疚感,生怕别人识破自己性方面的隐私或秘密。对于遗精、月经等一些正常的性生理现象,不少高职学生缺乏科学的认识,产生惊恐、疑惑、羞涩、精神恍惚、焦虑不安等心理反应。

7. 就业心理问题

就业是人生的重要转折点,也是目前高职学生最关心的问题。面对择业,高职学生的心理是复杂而多变的,有些毕业生鉴于学习成绩不理想、家庭负担重或鉴于个人条件好、自我评价高,在择业中表现出急于求成、悲观失望、盲目攀比或消极依赖等。据统计,近几年在就业过程中,有部分毕业生面对人才市场感到焦虑困乏,对求职过程、择业过程产生种种矛盾心态,迷茫和困惑干扰了他们正确的就业心态。虽然现在实行的是“双向选择,自主择业”的就业制度,但许多高职学生还是寄希望于学校或家长帮助解决自己的就业门路或去向。这也说明不少高职学生在内心深处还是惧怕或不愿意自主择业,更缺乏创业精神和能力。能不能顺利就业,成为许多高职学生的一大

“心病”。担心自己的学历低，专业技能水平不过硬，整天心绪不宁、唉声叹气、愁眉苦脸。

8. 网络心理问题

2004年7月，中国互联网络信息中心发布的《中国互联网络发展统计报告》表明：中国的互联网用户数量已达8700万，其中学生占31.9%。网络在给高职学生带来积极影响的同时，也给高职学生的健康带来了许多负面影响。如网络成瘾、网恋、网上暴力等。学生把大部分时间花在了上网上，不仅会导致视力下降、眼睛疼痛、手关节疼痛、身体疲乏无力、食欲不振等不良反应，而且严重地影响高职学生正常的学习、生活、交往，甚至导致人格异化、精神障碍或犯罪。

9. 家庭贫困导致的心理问题

有这么一个特殊群体，他们因为悲惨的家庭困境，陷入到常人难以忍受的生存状态，他们是否能成长为人格健全、成绩优秀的人才，实在需要社会以及周围善良的人们给予更多的关注。据某些院校对这方面的调查研究显示，不少高职学生因为经济的贫困会产生诸多不利于其发展的心理特征，如自卑、敏感、抑郁、多疑、焦虑、孤僻等。这些心理问题如不及时解决，一系列心理疾病将会应运而生。

从以上分析可以看出，高职学生心理问题的表现多种多样，其产生的原因也比较复杂，非只言片语所能透析。本书是关于高职学生的一般心理特征、存在的心理优势和心理潜能开发的研究。所要分析的是高职学生存在的一般性的心理问题，没有去探究高职学生中存在的比较严重的心理障碍和心理疾病。所提及的这些心理问题基本上属于成长性的、适应性的心理问题，是高职学生心理发展过程中的问题。通过实施科学的、有针对性的心理教育，这些心理问题是完全可以而且能够

得以妥善解决的。本书无意将高职学生的心理世界描述得“一无是处”，而主要是从存在问题的视野来认识高职学生的心理现状，为职业教育寻求心理依据，从而促进职业教育的改革与发展，更好地推进和深化高职院校素质教育。高职学生是一个不容忽视、不可小视的社会群体，应该是富有活力、充满朝气的青年群体，也必定是未来社会发展进步和城乡建设的生力军。