



银领工程

高职高专学生 心理健康指导

汪海燕 主编



高等教育出版社



银领工程

高职高专学生心理健康指导

汪海燕 主 编

马奇柯 副主编



高等教育出版社

内容简介

本书为高职高专院校学生心理健康教育课程教材。本书主要内容均针对高职高专学生心理发展的特点及其常见的心理困扰,其中包括学生们普遍关心的自我认识问题、压力纾解和情绪管理问题、如何建立和谐人际关系问题、性健康问题、恋爱心理问题、学习心理以及生涯规划问题等,力求与高职高专学生心理成长的需要紧密结合。本书具有较强的知识性、针对性、实践性和可操作性,为提高读者的学习兴趣,还安排了章前“测一测、想一想”,章后“活动训练”等生动活泼、有意义的内容。

本书适于高职高专院校、成人高校及本科院校举办的二级职业技术学院、继续教育学院和民办高校学生使用,也可供广大社会青年和教育工作者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

高职高专学生心理健康指导 / 汪海燕主编. —北京:
高等教育出版社, 2005. 12
ISBN 7-04-018098-7

I. 高... II. 汪... III. 心理卫生-健康教育-
高等学校: 技术学校-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 127148 号

策划编辑 王冰 责任编辑 王建强 封面设计 王隼 责任绘图 郝林
版式设计 王莹 责任校对 杨凤玲 责任印制 韩刚

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 天津新华二印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16
印 张 10.25
字 数 240 000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>

版 次 2005 年 12 月第 1 版
印 次 2005 年 12 月第 1 次印刷
定 价 13.40 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 18098-00

前 言

职业教育是教育事业中与经济社会发展联系最直接、最密切的部分，高等职业教育已成为培养生产、经营、管理、服务第一线高级应用型人才的有效途径。当前，国外高等职业教育日益受到推崇，我国高等职业教育也越来越受到社会各界的青睐，办学规模逐渐扩大。高等职业院校在校生人数已占全国高校人数的“半壁江山”，他们和其他普通高等院校大学生一样，朝气蓬勃，风华正茂，渴望成才，追求卓越，在很多方面具有共性，如自我意识、学习心理、情感心理、交往心理、职业心理等。但是由于社会原因和自身条件因素的影响，在心理健康方面他们也具有一定的特殊性，需要有针对性的心理健康教育，以促进他们心理素质的全面提高。

正因如此，我们在大量调查研究工作的基础上，结合高职高专大学生的学习和生活实际，组织编写了这本教材。本书编写过程中力求具有较强的知识性、针对性、实践性和可操作性，以帮助高职高专学生解决心理困惑，充实、完善、发展自我，健康成长。如考虑到讲课的实际效果，以“测一测、想一想”的方式导入课堂，以“基本原理、基本问题、基本策略”为编写路径，以心理活动范例来启发思考。

本书的第一讲除了要告诉读者有关心理健康的一些基本概念和心理健康者的特点外，还分析了高职高专大学生常见心理困扰及其对策。第二讲重在引导读者反思自己的成长经历，想帮助读者探索是哪些过去的经验在帮助我们获得现在的成功和幸福，或者在妨碍我们现在的成功和幸福。第三讲试图跟读者一起探讨个人有着怎样的自我以及怎样接纳自我。纾解压力和控制情绪是现代人每天要面对的任务，第四讲和第五讲主要对这两个问题进行探讨，相信对改善我们日常的心境、提高学习和工作效率会有一定帮助。第六讲聚焦于大学生活中的人际关系和交往问题，试图帮助大学生分析交往中的障碍，改善人际关系和交往的质量。性在大学年龄段进入一个比较活跃的时期，相对于以前的封闭，现代大学生对性已经不那么回避，但这不等于我们已经能够成熟地从观念和行为上处理性的问题，第七讲将对一些似是而非的性观念，一些常见于大学校园中的性现象坦诚地展开讨论。爱是大学生中最敏感也最有吸引力的话题之一，即使还没有恋爱，但不一定不懂爱，在一个爱情日益快餐化的时代，如何培养接受爱的能力和表达爱的能力，是一个值得探讨和学习的课题，第八讲就和读者一起进行爱的探索。最后两章分别集中于学习和职业生涯规划。学习，作为人类社会经验习得的主要方式，从来也没有获得过像今天这样崇高的社会地位，在第九讲，我们特别提出一些全新的学习观念和值得借鉴的学习方法。有生涯设计的人未必都能成功，但成功者一般都有生涯设计，第十讲重点对大学生如何树立职业生涯设计的科学观念及其实现途径进行梳理。

本教材是在华中师范大学汪海燕老师主持下的共同研究成果。本书的编写分工是：第一讲，崔风华、汪海燕（华中师范大学）；第二讲，夏勉（华中师范大学）；第三讲、第四讲，韩丽丽（承德石油高等专科学校）；第五讲，应培录、邹凤梅（武汉职业技术学院）；第六讲，李玮（四川建筑职业技术学院）；第七讲，魏静（四川建筑职业技术学院）；第八讲，王云云（杨凌职业技术学院）；第九讲、第十讲，马奇柯（武汉船舶职业技术学院）。全书由汪海燕、

马奇柯统稿。

在本教材的编写过程中，我们参阅了国内外大量的研究资料，并尽量以参考文献的形式列于书末，在此对原作者一并表示感谢。本教材由华中师范大学江光荣教授审阅编写提纲，中国地质大学霍绍周教授和四川大学肖旭教授审稿，对三位专家的诚挚指导和帮助表示由衷的感谢。

虽然心理健康教育工作在国内已有近二十年的历史，但高职高专学生的心理健康教育工作的研究和实践还远远不够，加之编者水平有限，书中的疏漏在所难免，恳请学术界前辈、同行和广大读者指正。

编者

2005年8月10日

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E - mail: dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010)58581118

目 录

第一讲 给心灵一缕阳光

——心理健康 ABC / 1

测一测 想一想 / 1

一、心理健康概述 / 2

(一) 健康与心理健康的含义 / 3

(二) 心理健康者的特点 / 4

二、高职高专生常见心理困扰 / 7

(一) 正确认识大学生群体的
特殊性 / 7

(二) 高职高专生常见心理
困扰及表现 / 8

三、心理障碍与心理咨询 / 9

(一) 常见心理障碍的种种表现 / 9

(二) 心理咨询与心理治疗 / 13

本章小结 / 15

思考题 / 15

活动训练 / 15

第二讲 回眸成长路

——成长的回顾与思考 / 17

测一测 想一想 / 17

一、经历给人生打上烙印 / 18

(一) “今天的我”怎么样 / 18

(二) 什么使我成为“今天
的我” / 18

(三) 我是怎样成为“今天
的我”的 / 20

二、心理成长有规律可循 / 22

(一) 心理成长的阶段性特征 / 22

(二) 影响个人成长的因素 / 23

三、探索既往旨在突破局限 / 26

(一) 作出改变的选择 / 27

(二) 改变从悦纳自己开始 / 28

(三) 改变的方式 / 28

本章小结 / 31

思考题 / 31

活动训练 / 31

第三讲 认识你自己

——自我认识与自我接纳 / 33

测一测 想一想 / 33

一、自我意识与心理健康 / 34

(一) 自我与自我意识 / 34

(二) 大学生自我意识的发展
与特点 / 35

(三) 自我意识对身心健康的
影响 / 37

二、大学生自我意识的误区 / 38

(一) 自我认识的误区 / 38

(二) 自我评价的误区 / 38

(三) 自我体验的误区 / 39

三、健康自我意识的培养 / 41

(一) 正确地认识自我 / 41

(二) 积极地悦纳自我 / 42

本章小结 / 44

思考题 / 44

活动训练 / 44

第四讲 压力是柄双刃剑

——压力的认知与纾解 / 47

测一测 想一想 / 47

一、压力与心理健康 / 48

(一) 认知压力 / 48

(二) 压力对心理健康的影响 / 49

二、高职学生常见心理压力分析 / 50

(一) 高职学生常见的心理压力 / 50

(二) 压力承受力的影响因素

· 分析 / 52

三、压力纾解策略 / 53

(一) 直面压力 / 53

(二) 改变思维方式 / 54

(三) 培养乐观豁达的性格 / 54

(四) 放松训练 / 55

(五) 建立有效的支持系统 / 56

本章小结 / 57

思考题 / 57

活动训练 / 58

第五讲 情绪之潮能自控

——情绪的认识与管理 / 59

测一测 想一想 / 59

一、情绪概述 / 60

(一) 情绪的定义 / 60

(二) 情绪的构成 / 60

(三) 情绪与情感 / 61

(四) 情绪的价值 / 61

二、大学生的情绪特征 / 63

(一) 情绪健康标准 / 63

(二) 大学生的情绪特征 / 64

三、大学生常见情绪问题分析 / 65

(一) 焦虑 / 65

(二) 抑郁 / 66

(三) 愤怒 / 67

(四) 嫉妒 / 68

(五) 大学生情绪问题产生的原因 / 68

四、大学生情绪调节与控制 / 69

(一) 我们要做高情商的人 / 69

(二) 活出快乐靠自己 / 70

(三) 改变认知方法 / 71

(四) 畅通宣泄渠道 / 72

本章小结 / 74

思考题 / 74

活动训练 / 74

第六讲 君子和而不同

——人际关系与交往艺术 / 76

测一测 想一想 / 76

一、交往及其意义 / 77

(一) 交往是人际关系的实现途径 / 77

(二) 人际和谐有益于身心健康 / 78

二、大学生交往障碍分析 / 80

(一) 认知与交往障碍 / 80

(二) 情绪与交往障碍 / 81

(三) 性格与交往障碍 / 83

三、建立和谐人际关系的交往艺术 / 83

(一) 认知的艺术——知己亦知彼 / 84

(二) 谈话的艺术——会说亦会听 / 86

(三) 应变的艺术——能进亦能退 / 87

本章小结 / 89

思考题 / 89

活动训练 / 90

第七讲 维护性健康

——性心理健康与性困扰调适 / 92

测一测 想一想 / 92

一、性与性健康 / 93

(一) 性的含义 / 93

(二) 性心理健康 / 94

(三) 性健康教育的意义 / 95

二、成长中的性困惑 / 95

(一) 自慰 / 96

(二) 未婚性行为 / 97

(三) 同性恋 / 99

(四) 性伤害 / 100

三、维护性健康 / 101

(一) 用理性驾驭本能 / 102

(二) 用尊重呵护真爱 / 102

(三) 用道德规范行为 / 103

本章小结 / 104

思考题 / 104

活动训练 / 104

第八讲 爱需要学习

——恋爱的困惑与心理调适 / 106

测一测 想一想 / 106

一、爱的含义与价值 / 106

(一) 爱的含义 / 107

(二) 爱的心理成分 / 107

(三) 爱的价值 / 108

二、恋爱的困惑与心理调适 / 109

(一) 大学生恋爱的特点 / 109

(二) 常见的恋爱心理误区 / 110

(三) 大学生恋爱的影响

因素分析 / 111

三、爱的学习与实践 / 113

(一) 学习如何爱人也爱己 / 113

(二) 学习爱的接受与表达 / 114

(三) 学习承受爱的挫折 / 115

本章小结 / 117

思考题 / 117

活动训练 / 117

第九讲 善学习者可持续发展

——学习心理与学习策略 / 120

测一测 想一想 / 120

一、参与新的学习革命 / 121

(一) 更新学习观念 / 121

(二) 拓宽学习内容 / 122

二、常见学习心理障碍

与调适策略 / 123

(一) 动机冲突与调适 / 123

(二) 认知障碍与调适 / 124

(三) 注意障碍与调适 / 125

(四) 应试心理障碍与调适 / 126

三、把握学习策略 / 127

(一) 具有远大目标是学会

学习之前提 / 128

(二) 尝试最新的学习模式 / 128

(三) 自觉掌控学习时间 / 129

(四) 选择有效的学习方法 / 129

(五) 充分利用学习资源 / 130

(六) 创造性学习 / 131

本章小结 / 133

思考题 / 133

活动训练 / 133

第十讲 成功人生须精心谋划

——职业生涯规划及其策略 / 136

测一测 想一想 / 136

一、精心谋划你的人生 / 137

(一) 生涯之旅 / 137

(二) 职业取向 / 139

(三) 什么是好的职业 / 140

(四) 职业生涯规划 / 140

二、职业生涯规划中的心理误区 / 141

(一) 计划不如变化, 没有必要做

生涯规划 / 141

(二) 职业规划等到即将毕业时再

做也不迟 / 142

(三) 职业规划等同于职业目标或

学习计划 / 142

(四) 制定职业规划急功近利 / 142

(五) 缺乏对自身的全面了解 / 142

(六) 把心锚等同于职业锚 / 143

(七) 专业就是职业 / 143

(八) 高文凭者有高技术 / 143

(九) 就业、职业、事业混为

一谈 / 144

三、职业生涯规划的方法与步骤 / 144

(一) 明确职业生涯规划的意义 / 144

意义 / 144

(二) 职业生涯规划的方法 / 145

(三) 职业生涯规划的关键性

步骤 / 146

(四) 职业生涯规划第一步——大学生涯 规划 / 147	思考题 / 150 活动训练 / 150
(五) 做好两种准备, 提升就业核心竞争 能力 / 148	
本章小结 / 150	参考文献 / 153

第一讲 给心灵一缕阳光

——心理健康 ABC



测一测 想一想

下面是一组与心理健康有关的陈述，请你根据自己实际的想法选择“认同”或“不认同”，借以了解自己的健康观。也希望你在阅读完本章内容之后，回过头来再看一看这些想法是否已发生变化。

1. 健康就是没有疾病，无疾病就是健康。
A. 认同 B. 不认同
2. 身体的健康决定了心理的健康。
A. 认同 B. 不认同
3. 人能接纳自己，才能接纳别人；人有自信，才能相信别人。
A. 认同 B. 不认同
4. 悦纳自己是有条件的，只有当自己足够优秀或者得到大家的认可时才能接受自己。
A. 认同 B. 不认同
5. 生命是自己的，我可以自由决定自己生命的存亡。
A. 认同 B. 不认同
6. 生活中不管有什么情绪都要马上表达出来。
A. 认同 B. 不认同
7. 爱自己就是以自我为中心。
A. 认同 B. 不认同
8. 人的成功与否取决于智商的高低。
A. 认同 B. 不认同
9. 大学生的心理问题就是比其他人多。
A. 认同 B. 不认同
10. 去看心理医生的人都是有精神病的人。
A. 认同 B. 不认同

在这个科技日新月异、经济飞速发展、竞争不断加剧、一切都在迅速变化着的时代，所有青年人都不可避免地要面对充满矛盾的人生，每个人都注定会有许多心理的困扰。因此，认清客观形势，确立人生目标，认真刻苦学习，脚踏实地实践，注意培养核心技能，使自己的生命

充满希望和活力，就成为每个高职高专学生都必须面对的人生挑战。开设心理健康教育课的目的就是为了全面贯彻党的教育方针，优化学生心理素质，开发学生心理潜能，增强学生心理调适能力和对社会生活的适应能力，预防和缓解心理问题，维护和增进学生的心理健康水平，促进广大学生全面健康地成长。

那么，为什么要关注心理健康？什么是心理健康？高职高专学生常见的心理困扰有哪些？心理问题如何识别和应对？等等，就是我们本章所要探讨的问题。我们希望通过和同学们一起关注心理健康，使大家更能直面人生，笑对前程，不论顺境、逆境，心灵深处总有一缕阳光闪耀。

一、心理健康概述

只有优异的成绩，却不懂得与人交往，是个寂寞的人；

只有过人的智商，却不懂得控制情绪，是个危险的人；

只有超人的推理，却不了解自己，是个迷惘的人。

——樊富珉

联合国专家曾断言：“从现在到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”的确，人们很难忘记 20 世纪 90 年代初，在美国衣阿华大学曾发生的“卢刚事件”。学天体物理学的中国留学生卢刚因对指导教师和校方对其论文评奖和就业等方面的处理情况不满（他认为导师是故意刁难他，偏爱他的师弟），而产生对导师的仇恨、对师弟的嫉妒，而且任由这种不良情绪日益膨胀，以至丧失理智，开枪打死了包括导师和师弟在内的 6 人（其中 4 人是著名科学家，另 2 人为副校长和秘书），最后卢刚自杀。这是非常令人痛心的事情，这一事件的发生引起一些有识之士对大学生心理问题的思考。不久中国大陆成立了大学生心理卫生组织，开始了对大学生心理健康问题的研究。但是人们对这一问题的重要性还缺乏足够的重视。2004 年在云南发生了一起令人震惊的凶杀案——“马加爵事件”，这位即将毕业的大学生，为了发泄某种情绪而在自己的宿舍里残忍地杀害了身边的 4 位同学。

“马加爵事件”的发生非常强烈地唤起全社会对大学生心理健康问题的高度关注和深刻反思。人们开始比较清醒地意识到：心理健康对大学生至关重要，因为心理健康是他们适应新环境与建立和谐人际关系的首要前提，是他们智力正常发挥和学习效能提高的必要条件，是他们身体健康的重要保障，具有良好的心理素质是大学生成才的基础。其实，大学生心理健康问题的产生和发展具有深刻的时代背景，甚至可以说是时代变更和发展的必然产物。例如，社会分工的不断细化，造成人的心理机能的片面使用和发展。人口密度增加，致使人际冲突增加。家庭结构和功能的变化，使家庭对家人的支持作用和维护心理健康的作用下降。教育日益片面化，忽视个性的和谐发展，造成学生的片面发展和适应困难。生活节奏的加快和竞争的加剧，使得人与人之间的直接交往日益减少，情感联系渐渐淡漠，更易产生孤独和无助感。特别值得关注的是价值观的变化。当代青年所生长的时代，正是社会急剧变革，以致价值尺度变动不已的时代，也是价值取向从单一走向多元的时代。必须在多元文化中生存和工作，个体内部和人际间的价值冲突就成为了不可避免的事情。“价值冲突和混乱必然造成心理困难。”所以我们认为，社会对于大学生存在的心理困难不应该有过多的指责，而应该给予更多的理解和帮助。

大学生也应该意识到心理健康对于自己人生顺利发展的重要意义，积极主动地维护心理健康。

（一）健康与心理健康的含义

1. 健康与亚健康

传统的健康观认为躯体没病就是健康。但生活节奏的加快和竞争的加剧使得人们的健康观发生很大的转变，开始认识到心理、社会因素在健康与疾病及其相互转化中的不容忽视的作用。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，而是身体上、心理上和社会适应上的完好状态或完全安宁。1989年联合国世界卫生组织又提出了21世纪健康新概念：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”显然，人们对健康的理解，已经由传统的生物医学模式转为现在的生物—心理—社会学模式，认为健康不仅指身体健康，而且要心理健康并且社会适应良好。

以上是从内涵来看健康。从外延来看，过去人们将健康与疾病看成非此即彼的两个极端，无病便是健康，不健康就是有病。而现在人们更多将健康看成一个连续体，在健康（第一状态）与疾病（第二状态）之间没有截然的分界点，两个端点之间有一个很大的空间，既非健康又非疾病。人们将这一中间状态称为亚健康状态，或者“第三状态”。从医学上来说，处于“第三状态”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，但与健康人相比却常有食欲不振、睡眠不佳、腰酸腿痛、疲乏无力等不适。从心理健康的角度来看，处于“第三状态”的人虽然没有明显的精神疾病与心理障碍，但无论如何算不上健康，只能归为一种心理的“亚健康”状态。上海的张玲老师对选修“心理健康教育”课程的大学生进行过两次调查，总结出困扰当代大学生的“第三状态”具体表现为：无聊无为、胆怯退缩、自卑逃避、封闭压抑、麻木迟钝（不会内疚、不懂感激）、幼稚依赖、优柔寡断、虚荣矫饰、偏激固执、任性刁蛮、委屈感与牢骚、悔恨、犯罪感与自责、仇恨与敌意、自我失败主义，等等。她认为：“第三状态”是一种很不幸的非健康状态，虽然不是明显的病态，但却严重影响人的心理生活质量，浪费精力，将人的精力引向非建设性的渠道；降低人际吸引力，毁坏人的自我感受，降低人的自我满足感，束缚人的创造性。

总之，健康包括身体健康和心理健康。而无论是身体健康还是心理健康，都不仅仅是指没有疾病，还应包括克服并超越“亚健康”。

2. 心理健康的含义

对于马加爵的犯罪动机问题，中国人民公安大学教授李玫瑾经过研究指出：“马加爵的犯罪心理确实属于因仇恨引发的犯罪行为。这种类型不同于一般的侵财犯罪人和性犯罪人，不是为了获取享受而犯罪；而是为了表达、为了发泄某种情绪而犯罪。”

显然，马加爵的心理是不健康的。什么是心理健康？至今还没有一个公认的看法。从不同的角度出发，人们对心理健康的概念产生了不同的理解与认识。

1946年，第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为：所谓心理健康是指在身体、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。

英格里士（H. B. English）认为：“心理健康是一种持续的心理状态，当事者在那种状态下能作出良好的适应，具有生命的活力，且能充分发展其身心的潜能。这乃是一种积极的丰富

的状况，不只是免于心理疾病而已。”

人本主义心理学家马斯洛（A. Maslow）认为，心理健康者也就是“自我实现”的人，这种人具有“良好的现实知觉”、“接纳自然、他人和自己”、“自发、坦率、真实”、“以自身以外的问题为中心”、“有独处和自立的需要”、“有社会兴趣”、“人际关系深刻”、“有民主性格结构”、“有创造性”、“具有善意的幽默感”、“抗拒遵从”等。

由以上对心理健康的诸多定义中，我们可以看出，心理健康从广义上讲是指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，是指生活在一定的社会环境中的个体，在高级神经功能正常的情况下，智力正常、情绪稳定、行为适度，具有协调关系和适应环境的能力及性格。而且心理健康并不是一种固定的状态，而是一种不断发展的过程。心理健康也不是指对任何事物都能愉快地接受，而是指在对待环境和问题冲突的反应上，能更多地表现出积极的适应倾向。

对于心理健康的理解不能绝对化，因为在现实生活中并不存在某种固定的心理健康状态，心理健康常常表现为一种富有弹性伸缩的相对状态。所以，一般心理学者多主张以个体行为的适应情况作为鉴别心理健康的标准，而不是以个别症状之有无为依据。

比如，有一个人正在玩扑克，忽然手中的牌被别人夺去，于是，他大哭大叫起来。他正常吗？如果告诉你，他是一个四五岁的孩子，你的结论又将如何？

有一位大学生，平时性格开朗，活泼大方，可近几个星期来，他变得抑郁，不能集中精力学习，还常常半夜里哭醒，他精神失常了吗？如果告诉你，他的亲人刚刚去世不久，你又会怎么认为？

总之，人的心理健康具有相对性，与人们所处的时代、环境以及年龄、文化背景等方面的因素有关，不能仅凭一种偶然的行来判断他人或自己心理是否健康。

（二）心理健康者的特点

要想判定人们的心理是否健康需要确定一套标准。但是，心理健康标准的确定是非常困难的。首先，心理健康的标准无法完全量化。我们可以根据很多数量化的生理指标如体温、血压、白血球乃至胆固醇如何，来判断一个人的生理健康状况如何。而人的心理现象非常复杂，还受到多种因素的影响，因此人的心理健康难以进行量化。其次，由于受主观因素的影响，不同的人对心理健康有着不同的理解。此外，心理健康与否也不是绝对的，很难以明确的二分法来界定，况且心理健康这一概念本身也处于发展变化之中。因此，对于心理健康的标准很难达到统一。

我国学者王登峰、张伯源在《大学生心理卫生与咨询》书中，提出8条心理健康的指标：了解自我，悦纳自我；接受他人，善与人处；正视现实，接受现实；热爱生活，乐于工作；能协调与控制情绪，心境良好；人格完整和谐；智力正常，智商在80分以上；心理行为符合年龄特征。颜世富提出12条：智力正常；有安全感；情绪稳定，心情愉快；意志健全；对自己有充分的了解，并作出恰当的评价；适应能力强；能够面对现实，乐于工作、学习、社交；人际关系和谐；人格完整和谐；睡眠正常；生活习惯良好；心理和行为与年龄相符合。

在西方，著名心理学家马斯洛列举了心理健康者的十个特点：充分的安全感；充分了解自己，并对自己的能力做充分的估计；生活的目标切合实际；与现实环境保持接触；能保持人格的完整与和谐；具有从经验中学习的能力；能保持良好的人际关系；适度的情绪表达及控制能

力；在不违背团体目标的前提下，能做有限的个性发展；在不违背社会规范的前提下，能恰如其分地满足个人的基本需求。美国心理学家奥尔波特提出6个特点：力争自我的成长；能客观地看待自己；人生观的统一；有与他人建立亲睦关系的能力；人生所需的能力、知识和技能的获得；具有同情心，对生命充满爱。

虽然东西方关于心理健康者的特点带有各自文化的特征，但其中也存在许多大家都比较认可的因素，这主要表现在以下几个方面：

1. 从与自己的关系来看，心理健康者具有以下特征

(1) 具有客观的自我认识。即对自己有全面、丰富的认识，既认识到自己的长处和短处，又不夸大或缩小自己的优点或不足，还能够经常意识到自己在做什么、感受到什么，并知道行为、体验缘何而起。

(2) 真实地感受情绪、恰当地表达情绪并恰如其分地对自己的情绪加以控制。研究表明，适度的情绪表达有益于身心健康。在现实生活中，有些人常否认和压抑自己的情绪（尤其是负面的情绪），这从长远来说不利于身心健康。但这并不是说我们可以肆意地宣泄和表达自己的情绪，而是要在不影响他人的前提之下适度地表达情绪。亚里士多德说：“任何人都可能发火，这不难。但要做到为正当的目的，以适宜的方式，对适当的对象，适时适度地发火，这可不。”因此，这就需要在日常生活中学习如何表达我们的情绪，并学习在某些情境和场合对自己的情绪加以控制。

(3) 接受自己和悦纳自己。即在自我认识的基础上以积极的态度看待自己和接受自己。这包括既接受自己的优点又接纳自己的缺点，既接纳自己的过去也接纳自己的现在。

曾看到这样一个寓言，题目是《肮脏的鸟巢》，说的是一只鸽子常常改换她的巢，巢内不时发出强烈的臭味使她难以忍受。她抱怨这种苦处，并向一只聪明的、有经验的老鸽子倾诉。老鸽子听后说：“老是换巢并不能改变什么，骚扰你的臭味并非来自巢而是来自你自己。”

从这个故事中，可以看出悦纳自己是如此重要。一般而言，人能接纳自己，才能接纳别人；人有自信，才能相信别人。有些人认为自己有那么多的缺点、那么多的不足，怎么去接纳自己呢？他们觉得悦纳自己是有条件的，只有当自己足够优秀或者得到大家的认可时才能接受自己。而事实上，悦纳自己是与这些外在的条件无关的。当然这并不是说心理健康的人无视自己的缺点，而是说他不会去苛求自己做个十全十美的人，不会刻意地伪装自己以迎合他人的需要，不会盲目地拿别人的评价来衡量自己，因为他意识到正是自己的过去和现在、自己的缺点和优点才组合成了一个独一无二的“我”。这并不是说他们对于自己的缺点置之不理：对那些不能改变的不足（如身体的残疾，身材的矮小等）他们接受，对于能够改变的缺点他们则会尽力改变，从而来实现自己的价值和潜能。只有客观、准确地认识和了解自我，并对自己的经验持一种接受和开放的态度，才能保持心理健康，才有可能快乐幸福地生活。如果对自己认识不清，或对与自我不一致的经验持否认、回避、拒绝的态度，就会影响到身心健康和个人发展。

2. 从与他人的关系来看，心理健康者是爱他人的，善于与人相处，有亲密的朋友，能够建立和谐的人际关系

心理健康的人是爱他人的。能够爱他人才能在与他人相处时以真诚、友善、宽容的态度来对待别人，才能欣赏他人的长处，同时也能宽容他人的短处。因此，心理健康的人拥有自己亲密

的朋友，有能力建立和谐的人际关系。

所谓和谐的人际关系是指我们在处理人与人之间的关系时，所要求和表现出来的一种协调得当、融洽和睦的关系。和谐的人际关系是快乐学习和健康生活的一个不可或缺的重要因素。心理健康的人善于从自己做起，用积极、热情、友善、自信、包容的态度去构筑一道道健康安全的人际关系网，使自己在学习、工作和生活中常常能够获得来自友人的支持。由于有人与自己分担烦恼、分享快乐，生活中的酸甜苦辣就容易消化多了。

研究表明，能否建立和谐的人际关系与个人的生活态度密切相关。哈里斯（T. A. Harris）在伯恩的理论基础上，提出人生的4种态度：“我不行，你行”；“我行，你不行”；“我不行，你也不行”；“我行，你也行”。哈里斯的4种生活态度之说是一种通俗易懂也相当深刻的概括，它通过对不同类型的人待人接物的得失是非的分析与解释，让我们明白如何才能建立和谐的人际关系。前三种生活态度常常成为人际冲突的祸根。比如，“你行，我不行”的态度表现的是自卑怯弱，“我行，你不行”的态度表现的是狂妄自大，这两种心态下的人际交往结果必然是双方“有赢有输”；“我不行，你也不行”的态度表现的是悲观绝望，在这种心态下的人际交往往往出现“双败”结果。显然，只有抱持“我行，你也行”这种相互欣赏、积极乐观的生活态度，人际交往才会“双赢”。而这正是心理健康的人在人际关系中所展示的特点。

3. 从与环境的关系来看，心理健康者具有良好的适应和改造环境的能力

心理健康者都懂得，由于人们生活的环境（包括自然环境、心理环境和社会环境）经常处在不断的变化之中，因此，每个人在学习和生活中都会产生不断适应新环境的需要，因而适应是人的一种基本需要。所谓适应通常是指当外部环境发生变化时，人们通过自我调节系统做出能动反应，使自己的心理活动和行为方式更加符合环境变化和自身发展的要求，从而使主体与环境达到新的平衡的过程。所有生命有机体都以适应作为生存的基本任务，正如达尔文所说，适者生存。人自视为万物之灵长，具有高超的智慧，创造了高度复杂的社会组织和成就辉煌的物质文明。但是，人类也必须尽最大努力去适应环境，否则，生命一天都难以维持。所以说，适应是生存的基础，也是发展的前提。试想，一个连生存都难以维持的人，何以谈得上发展呢？不过，需要说明的是，适应不是随波逐流，也不是圆滑世故，它是一种求生存、求发展的策略。现代人应该以积极、灵活的心态来应对变化，视变化为正常、为机会，而不视其为问题，主动进行自我调整，使自己在现实生活环境中保持一种良好的、有效的生存状态。自我调整的重点一是调整认知，二是调整行为。调整包括外部调整和内部调整。外部调整就是发挥人的主观能动性，通过改造环境来优化生存条件；内部调整就是调整自己的内心体会和感受，学会正确认识和对待自己、接纳自己，化解自己的冲突情绪，以达到个人精神生活的内在和谐。从另一方面来讲，适应也是一种放弃，放弃原有的成见和习惯。或者说，适应也是一种接受，是有辨别、有选择性地拿来。适应还是一种改变，如随时调整视角、心态乃至身份，这是成功的必要前提。

对于刚进入大学的同学来说，不论在生活上还是在学习上都面临一个很大的转变，如何适应这种巨大的改变是每一个同学所必须面对和解决的问题。心理健康的同学也会面对问题和困难，也会有苦恼，但是他们能够与所处的新环境保持良好的接触，能够随着环境的变化进行有效的调节，在新的环境中找到自己的朋友，产生新的归属感和稳定感，从而使自己适应新的环境、新的生活，并在此基础上创造性地对自己的环境产生影响。

二、高职高专生常见心理困扰

(一) 正确认识大学生群体的特殊性

高职高专生是大学生群体中的一个部分，不可避免地具有当代大学生的很多共性，了解这些共性有助于我们对高职高专生的总体评价。近年来，根据某些有关大学生心理健康状况的调查报告，一些人似乎感到大学生是我国心理障碍的高危人群，其实不然。长期从事青年教育的实践告诉我们，这个估价是不准确的，理由有三点：其一，多数调查数据是根据 SCL-90（心理症状自测量表）取得的，然而该量表引自国外，且多年没有修订，因此其效度值得怀疑；其二，大学生群体由于自我期望值高，相对而言对现实满意度就会低，这使他们对自我现状的评估往往会低于实际状况；其三，大学生是一群从应试教育的残酷竞争中挣扎着冲出来的青年人，他们在人格品质上可能具有某些特征，比如追求完美、干事情比较执著等，一般情况并没有影响他们的正常生活，但这在 SCL-90 的测量中常常会表现为“强迫”意向。所以，要对大学生的心理健康状况有一个客观的评估，就必须对一般大学生群体以及大学生生活的特殊性有切实的了解。关于大学生的一般心理特点有很多说法，在这里我们将从大学生是不是心理障碍的高危人群这个角度来看。

首先，相对一般青年，大学生具有智多因而虑也多的特点。一般而言人们的快乐度与智商呈弱的负相关。大学生是一个智商比较高的群体，这不仅意味着他们聪明、有相当的学习能力，同时也意味着他们的思考和忧虑会多一些。俗话说“越是糊涂越快活”、“无知者无畏”，只因糊涂者、无知者不知道有什么要担忧。但是知识使人能够事先预见事物发展的某些不良后果，于是，拥有知识的人在摆脱愚昧的同时，也会平添一些烦恼。

其次，作为高考竞争的胜利者，大学生具有期望高因而易受挫的特点。一般而言，人的受挫心理往往与对目标的期望过高密切相关。大学生是一个自我评价高、自我期望也高的群体，这一方面使他们有积极的自我概念，自信心强，勇于进取，另一方面毕竟所学有限，追求过高的目标势必常常因脱离实际而受挫，加之年纪轻、阅历浅，对挫折缺乏必要的预见力和承受力，自然易产生心理困扰。

再次，当代大学生多为独生子女，存在个性较强因而彼此易生矛盾冲突的特点。从哲学上讲，差别就是矛盾，差异大必然矛盾多。大学生作为同年龄同教育程度者有很多的共同性，这有利于他们在学习上相互商讨和切磋。但当前的在校大学生多为独生子女，在遗传素质、行为习惯、文化素养、兴趣爱好、抱负追求等方面实际存在很大的差异。在这个个性张扬的时代，个性差异大又必须在长达数年的时间里在一个相对狭小的空间里共同生活，彼此的矛盾和摩擦肯定在所难免。如果之前家庭和没有给予必要的指导和训练，那么由于不善于处理这些矛盾、冲突而产生的压力经常会给学生心理带来困扰。

最后，当代大学生处在社会大变革时期，具有压力多但疏泄渠道少，因而心理负担很重的特点。当代大学生不仅承受着来自国家、学校、家庭乃至恋人的各种期望所产生的压力，而且需要而面对来自实际生活中的种种实实在在的压力。特别是高职高专生，他们在短短的三年间要承受学业上与同学竞争的压力；要承受在交往中学会处理人际冲突的压力；要承受在感情方面