



高职大学生 心理健康教育

GAOZHI DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

刘树林 ◆ 主编

上海交通大学出版社



高职大学生心理健康教育

主 编 刘树林

上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书针对高职大学生的心理特点,围绕高职大学生人生定位和职业生涯规划这一目标,对高职大学生的自我意识、学习心理、情绪、挫折心理、人格、人际关系心理、恋爱心理、职业心理等要素形成过程进行分析,并提出调节及提升的对策、方法。本书充分体现“以职业为导向”的教育方针,力求推进高职院校在新形势下的新问题中的心理健康教育工作。

本书可作为高等职业院校心理健康教育及素质教育的教材。

图书在版编目(CIP)数据

高职大学生心理健康教育/刘树林主编. —上海:
上海交通大学出版社,2009
ISBN978-7-313-05879-9

I. 高... II. 刘... III. 大学生—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(2009)第 120663 号

高职大学生心理健康教育

刘树林 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

上海崇明南海印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本:787mm×960mm 1/16 印张:15.5 字数:290千字

2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

印数:1~4030

ISBN978-7-313-05879-9/B 定价:29.00元

版权所有 侵权必究

前 言

我国教育开始从应试教育向素质教育转化，这一转化是全面提升国民素质，实现科教兴国基本国策的必由之路。心理健康教育是素质教育的主要内容，是实现这一基本国策的重大步骤的重要环节。大学阶段是人格成熟的阶段，心理健康教育对于大学生人格的成熟和完善具有重要的促进作用。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》阐明了大学生心理健康教育的重要性，把心理健康教育提到了大学教育基本任务的高度。《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育的决定》和《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》又对高校的学生心理健康教育工作作了明确、详细的规定。在这些纲领性文件的指导下，全国高等学校把大学生心理健康教育提到了空前的高度，全面推进了大学生心理健康教育工作。

高职院校学生是大学生中一个庞大的群体，这个群体具有与非高职院校大学生不同的心理特征。对这个群体的心理健康教育有其独特的规律和任务。由于专门编写的适合高职院校大学生心理健康教育的教材较少，高职院校大学生心理健康教育缺乏针对性，从而影响了心理健康教育的实效。因此，高职院校迫切需要有适合自己特点的心理健康教育教材。为了适应这一需要，我们组织了一些工作在高职院校第一线的心理学老师和专家，经过多种形式的调查，总结出了非高职院校大学生和高职业院校大学生心理的共性和个性，遵循个性又不失共性的原则，编写了这本教材。

本书对高职大学生的心理特点进行深入浅出的剖析，并充分考虑到当前我国社会转型对高职大学生心理的影响，以及国内、国际形势特别是就业形势的影响，围绕高职大学生人生定位和职业生涯规划这一目标，展开人格、学习观、恋爱观、人际交往、职业观、情绪管理等要素形成过程的分析，依据分析提出调节和提升的对策、方法，充分体现“以职业为导向”的教育方针。这个特点是目前其他高职类心理健康教育教材里所缺乏的。所以，对推进高职院校在新形势下的新问题中进行心理健康教育有较大的现实意义和理论意义。

本书由刘树林主编，参加编写的有刘树林(第1章、第2章、第8章)、杜冰南(第3章、第4章)、杨小莉(第5章、第6章)、胡谍(第7章、第10章)、黄杰(第9章)等，全书由刘树林统稿。

由于高职大学生的心理健康教育是一个长期且复杂的过程，有待于同仁共同探讨和完善，由此书中疏漏之处，尚祈广大读者和专家不吝赐教。

编 者

目 录

1 总论.....	1
1.1 概述.....	1
1.1.1 心理健康的含义.....	1
1.1.2 心理健康的原则.....	2
1.1.3 心理健康与学习.....	3
1.1.4 心理健康与人际关系.....	4
1.1.5 心理健康与自我.....	4
1.1.6 心理健康标准.....	5
1.1.7 大学生心理健康.....	6
1.1.8 我国大学生心理健康状况.....	8
1.2 高职大学生与普通院校大学生心理问题对比分析.....	9
1.2.1 高职大学生与普通院校大学生共同的心理问题.....	10
1.2.2 高职大学生与普通院校大学生不同的心理特征.....	13
1.3 高职大学生心理健康教育.....	17
1.3.1 高职大学生心理健康教育的意义.....	17
1.3.2 高职大学生心理健康教育的原则.....	21
1.3.3 高职大学生心理健康教育的内容和任务.....	22
1.3.4 高职大学生心理健康教育的形式和方法.....	25
2 高职大学生的自我意识.....	27
2.1 自我意识概述.....	27
2.1.1 自我意识的概念和分类.....	27
2.1.2 自我意识的发展.....	30
2.1.3 自我意识与心理健康.....	34
2.2 高职大学生自我意识发展的特点.....	35
2.2.1 自我意识发展中的分化与统一.....	35

2.2.2 自我意识发展的主要表现.....	37
2.3 高职大学生自我意识的缺陷及调节.....	41
2.3.1 自我意识的缺陷.....	41
2.3.2 自我意识形成的途径.....	44
2.3.3 健全自我意识的培养.....	45
2.3.4 自我意识形成中的问题及对策.....	47
案例——自我意识过分感性化的分析与矫正.....	50
参考文献.....	51
3 高职大学生的学习心理.....	52
3.1 学习心理概述.....	52
3.1.1 学习的基本概念.....	52
3.1.2 学习与智力因素、非智力因素.....	53
3.2 高职大学生学习心理概述.....	55
3.2.1 高职大学生学习的特点.....	55
3.2.2 高职大学生学习心理的总体状态.....	56
3.3 高职大学生常见的学习心理障碍与心理卫生.....	56
3.3.1 高职大学生学习心理障碍的主要表现与调节.....	57
3.3.2 高职大学生考试心理卫生.....	61
3.4 高职大学生学习策略与学习能力的培养.....	63
3.4.1 高职大学生学习观的转变.....	63
3.4.2 高职大学生学习的策略.....	64
3.4.3 高职大学生学习能力的培养.....	67
案例——为什么一到考试就紧张.....	68
参考文献.....	69
4 高职大学生的情绪及调节.....	70
4.1 情绪.....	70
4.1.1 情绪的概念和特征.....	70
4.1.2 情绪表达.....	72
4.1.3 情绪与情感.....	73
4.1.4 情绪与身心健康.....	73
4.2 情商.....	74
4.2.1 情商的内容.....	74

4.2.2	情商与智商.....	75
4.2.3	情商与高职大学生的成长.....	76
4.2.4	高职大学生情商教育存在的问题及对策.....	77
4.3	高职大学生的情绪.....	79
4.3.1	高职大学生的情绪特点.....	79
4.3.2	高职大学生情绪健康的标准.....	80
4.3.3	高职大学生情绪问题的对策.....	81
4.4	情绪的自我调节.....	82
4.4.1	理智分析法.....	82
4.4.2	宣泄法.....	84
4.4.3	放松法.....	85
4.4.4	音乐调节法.....	86
	案例——从失恋中走出来.....	86
	参考文献.....	86
5	高职大学生的挫折心理.....	88
5.1	挫折心理的内涵.....	88
5.1.1	挫折的概念.....	88
5.1.2	挫折产生的原因.....	89
5.2	高职大学生挫折的特点与心理作用.....	93
5.2.1	高职大学生挫折特点.....	93
5.2.2	高职大学生挫折心理作用.....	93
5.3	高职大学生挫折后常出现的行为反应.....	94
5.3.1	积极心理防御.....	94
5.3.2	消极心理防御.....	95
5.3.3	中性自我防御.....	97
5.4	高职大学生挫折心理调节的方法.....	98
	案例——直面挫折：前进路上一盏灯.....	99
	参考文献.....	100
6	高职大学生的人格、气质及性格.....	101
6.1	高职大学生的人格及人格塑造.....	101
6.1.1	人格概述.....	101
6.1.2	人格的特征.....	102

6.1.3	健全人格的标准.....	103
6.1.4	高职大学生人格发展中存在的问题及原因.....	103
6.1.5	高职大学生健全人格的塑造.....	105
6.2	高职大学生的气质及气质培养.....	106
6.2.1	气质概述.....	106
6.2.2	气质的特点.....	106
6.2.3	高职大学生气质的培养.....	107
6.2.4	气质与职业的关系.....	108
6.3	高职大学生的性格及性格培养.....	109
6.3.1	性格的概念.....	109
6.3.2	高职大学生性格的类型及其特点.....	109
6.3.3	性格的可塑性.....	110
6.3.4	良好性格的特征.....	111
6.3.5	性格形成的影响因素.....	111
6.3.6	高职大学生性格的自我培养.....	112
	案例——健全人格铸造健康生活.....	113
	参考文献.....	114
7	高职大学生的人际关系心理.....	116
7.1	人际关系心理概述.....	116
7.1.1	人际关系的涵义.....	116
7.1.2	高职大学生人际关系的类型.....	116
7.1.3	高职大学生人际交往的意义.....	119
7.2	影响高职大学生人际交往的因素.....	121
7.2.1	影响人际关系的因素.....	121
7.2.2	高职大学生自我心理因素对人际关系的影响.....	124
7.2.3	社会认知偏差对人际关系的影响.....	130
7.3	人际关系沟通技巧.....	132
7.3.1	基本技巧.....	132
7.3.2	应对冲突技巧.....	141
	案例——人际关系交往引起的社会适应障碍.....	145
	参考文献.....	149
8	高职大学生恋爱和性心理辅导.....	150

8.1 认识爱情和性.....	150
8.1.1 爱情的本质.....	151
8.1.2 爱情的层次、形式和特征.....	152
8.2 高职大学生的恋爱和性心理调节.....	156
8.2.1 爱情的识别与把握.....	156
8.2.2 正确对待爱情.....	160
8.2.3 爱情问题心理调节.....	165
8.2.4 性心理辅导和问题性行为调节.....	167
案例——走出“爱情是自私的”的误区.....	169
参考文献.....	169
9 高职大学生职业心理与策略.....	170
9.1 高职大学生就业概述.....	170
9.1.1 高职毕业生就业质量现状.....	170
9.1.2 高职大学生职业价值观.....	172
9.1.3 高职大学生的职业规划.....	173
9.2 个性心理特征与职业选择.....	174
9.2.1 性格与职业选择.....	175
9.2.2 气质与职业选择.....	176
9.2.3 能力与职业选择.....	177
9.3 高职大学生就业心理问题归因及调节方法.....	178
9.3.1 高职大学生就业心理问题.....	178
9.3.2 高职大学生就业心理问题归因分析.....	183
9.3.3 高职大学生就业心理问题调节方法.....	187
9.4 高职大学生就业策略.....	189
9.4.1 客观准确的自我评价.....	190
9.4.2 树立健康就业观.....	190
9.4.3 培养独立意识.....	191
9.4.4 掌握人际交往的艺术和面试技巧.....	192
9.4.5 形成恰当的就业期望.....	193
9.4.6 正视就业现状.....	194
9.4.7 不断充实职业知识和职业能力.....	194
案例——运用合理情绪疗法缓解求职焦虑情绪.....	195
参考文献.....	199

10 高职大学生心理疾病的诊断与防治.....	200
10.1 高职大学生心理疾病概述.....	200
10.1.1 心理疾病的涵义.....	201
10.1.2 高职大学生心理问题和心理疾病的现状.....	201
10.2 高职大学生常见心理问题.....	202
10.2.1 应激反应和适应不良反应.....	202
10.2.2 神经症.....	205
10.2.3 人格障碍.....	209
10.2.4 成瘾性心理问题.....	223
10.2.5 严重的心理疾病.....	231
案例——萨提亚家庭疗法治愈网络成瘾.....	234
参考文献.....	235

1 总论

高职大学生是大学生中一个特殊的群体，他们与普通院校大学生既有共性也有个性，有针对性地对他们进行心理健康教育，是因材施教这一教育基本原则的必然要求。本章对高职大学生心理作一综述，沿着从一般到特殊的原则介绍高职大学生健康教育的含义、必要性、内容、任务和途径。

1.1 概述

先从一般意义上分析大学生心理健康，在了解共性的基础上，才能分析高职大学生心理健康的个性。

1.1.1 心理健康的含义

关于健康，联合国卫生组织有一个定义：人的躯体和心理持续的完善状态。由此可以看出，人的心理持续的完善状态即是心理健康。但是这一定义对心理学研究仍失之笼统，什么是“人的心理持续的完善状态”，还需要进一步界定。

《心理学百科全书》(浙江教育出版社 1995 年 8 月第 1 版)在“心理健康”词条下的解释是：心理健康又称心理卫生，包括两方面的含义：①指心理健康状态，个体处于这种状态时，不仅自我状态良好，而且与社会契合和谐；②指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。心理健康还有狭义广义之分：狭义的心理健，主要目的在于预防心理障碍或行为问题；广义的心理健，则是以促进人们心理调节、发展更大的心理效能为目标，也即使人们在社会环境中健康地生活，保持不断提高的心理水平，从而更好地适应社会生活，更有效地为社会和人类做出贡献。关于心理健康，历来看法多样，众说纷纭，归纳起来大概有四类：

(1) 整体状况：指身体和心理两方面的健康是交互影响的状况。当其中一方面发生障碍的时候，另一方面也常受到影响。生理变化特别是内分泌的变化会影

响人的知、情、意的变化。情绪反应这一心理活动也会引起生理的变化。这些都表明,健康应是心理和身体两个方面的健康。

(2) 平均状况:指一般人都处于常态分布领域。大部分人怎样,他也怎样,就认为是正常的、健康的。处于中间状态的人应该说是正常的、健康的。以这种取向为标准来衡量心理健康,称为心理健康的社会常态标准。与此相近的是统计学标准,主要方法是心理测量。用来测量心理健康的量表主要有 MMPI、16PF、EPQ 和几种智力量表。近年来相关机构开发出了一套适合大学生心理健康的量表 PHI。这个量表是在总结 MMPI 中国版十几年使用经验的基础上研制的,经检验具有良好的信度和效度,适合我国国情,较好地解决了 MMPI 项目太多、测量太费时的问题,能较快地初步筛选出心理健康和存在心理障碍的受试者。

(3) 理想状况:指心理健康是人们意识中追求的一种理想状态。心理健康的理想状况也即一个人希冀要达到的那种状态。倘若达到了那种状态,便是正常的、健康的;倘若达不到那种状况,便是有障碍的或受到了障碍的。由于人与人之间希冀达到的状况悬殊,很难有统一的标准,因此若想达到既是自己希冀的又是公认的健康状况,那只能在理想中实现,亦是一个人一辈子追求的过程。

(4) 适应情况:指心理健康是一种适应过程,处于一种适应的状况下。当前的世界,社会在变,环境也在变,有些人能及时适应这种变化的社会和环境,表现出一种健康的心理准备和应付行为,有些人则不能适应这种变化的社会和环境,表现出一种明显的心理不适和阻抗行为。介于这种适应和不适应之间的还有一种人,他们敢于打破一些社会陈规,驱动社会和环境变化。对于这些人应作具体分析:如果他们的动机和效果是有利于社会 and 环境的,则心理是正常的、健康的;如果他们的动机和效果是不利于社会 and 环境的,则心理是不正常的或有障碍的。这种以社会适应为标准来测量的心理健康,称为社会适应标准心理健康。

客观地说,我们应该综合上述四个方面来看待心理健康。

1.1.2 心理健康的原则

心理健康与否有三大原则:

(1) 主、客观统一原则:一个心理健康的人首先是认知正常的人,正常、正确的认知标准是主、客观统一,即自己对外界的主观感知是符合事实本来面目的。

(2) 心理过程统一性原则:一个心理健康的人也是心理活动的认知、情绪情感和意志三个过程统一的人。知、情、意统一是保证人正常地认知、感受和行动的基本保证。

(3) 人格稳定性原则:一个心理健康的人的人格是稳定的,因为人格是长期

形成的，一旦形成就相对稳定，没有长期的养成或人生重大事件的影响，一般一辈子都不会有多大改变。相反，如果一个人的人格突然发生改变，则提示我们这个人的心理健康出了严重问题。

作为心理健康教育工作者，仅仅了解心理健康的概念是远远不够的，还需要掌握心理健康的标准。心理健康的具体标准我们将在下文论及，这里仅从设立心理健康的标准必须涵盖的方面略作论述。

1.1.3 心理健康与学习

心理健康的人有健全的社会功能，人的社会功能之一就是学习。学习是心智健全的表现。一个心理健康的人，不仅能够正常学习，而且能从学习过程和学习成果中得到价值感，而这种价值感又进一步促进学习愿望和学习能力的提高。

(1) 从学习中增进体脑发展。脑是人学习的器官，学习又反过来促进脑的发育和进化。体脑健全的人是能学习的，但不等于说能学习的人都会合理使用体脑。健康的人能合理使用体脑，顺应大脑兴奋和抑制的活动规律，注重一定的运动调节。他们注意体脑活动与休息的关系，用脑有张有弛。唯有如此，才能借助体脑获得更多的智慧和能力。

(2) 从学习中获得满足之感。这种满足之感实际上是一种价值感或成就感。为了这种成就，人们会去做各种各样的事情。健康的人从学习中获得满足感，便会从中增强对自己的信心，使自己知道本身具有某种学习的能力。以后，这种学习能力便有机会得到更多的发挥。他们的成就动机不会过于强烈，以致一心想成功而出现消极定势；也不会过于平淡，以致不想作为而无所追求。他们在适中的水平上体验成就感。

(3) 从学习中保持与现实环境的接触。人生活在现实的世界里，但却有与现实相对的幻想。心理健康者的幻想是十分短暂的，不会妨碍人的学习和人际关系，虽然他们也曾利用幻想来补偿学习过程中未能获得的满足，但在真正为满足奋争时，能始终面对现实，保持与现实环境的接触。

(4) 从学习中排除不必要的忧惧。人在学习中难免会有不愉快的体验，因而引起各种不良情绪。心理健康的人不回避不良情绪，他们正视并淡化不良情绪，并且不会将学习中产生的不良情绪泛化到其他领域；他们在学习中排解不良情绪，并把适度的焦虑转化为学习的动力。

1.1.4 心理健康与人际关系

归属的需要是人的基本需要，心理健康的人是在良好的人际关系中实现归属的需要的。他们是乐于与人交往的，而且能与家庭成员、老师、同伴建立良好的予取关系。具体地说，这种心理健康表现在下述几个方面：

(1) 能明白各种人际关系的边界和情感距离，能了解彼此的权利和责任，懂得自己需要友情，需要获得别人的注意和赞许，需要达到某些目标的话，那就要了解别人，尊重和赞许别人，不仅“己所不欲勿施于人”，并且先予后取。

(2) 关心他人的需要。心理健康的人渴望别人关心，首先想到别人也有同样的需要。健康的人懂得当他为别人所接纳和关心时别人也肯定有类似的感受。在实践中，对方觉得你肯接受他，他就会有信心和你交往。彼此的关系将因此而增强。

(3) 悦纳自己、悦纳别人，诚心地赞美和善意地批评。无论是赞美还是批评都发自内心，出于善意。

(4) 多与别人沟通并善于沟通。他们与人沟通的态度是平等的、友好的；他们沟通的方式是互动的、有效的。他们不仅善于运用口头语言，而且善于运用肢体语言；他们沟通时不仅注意自己的表达，而且注意对方的反应，随时根据对方的反应修正或改变自己的沟通方式，以达到最佳的效果。

1.1.5 心理健康与自我

心理健康的人是建构了良好自我的人，他们了解自己、接受自己、悦纳自己。具体地说，这种心理健康表现在下述几个方面：

(1) 与别人相比较来了解自己。人在与别人的关系中存在，也在与别人的比较中成长，这种比较往往从自己身边的人开始。心理健康的人把别人作为认识自己的坐标，在与别人的对比中发现自己、定位自己，他们不夸大与别人的差距，也不无视这种差距

(2) 从别人的态度来了解自己。人常把别人对他的态度作为镜子，用以观测自身的情况。健康的人也把别人看做镜子，用以认识自己。当然，他们也不会完全以别人的态度评价为转移，对别人的态度有清醒的反映和评价。

(3) 借学业或工作成果来了解自己。由于学业或工作成果是比较客观的事实，以此为依据建构的自我图式是比较客观真实的。

(4) 开放自我。扩展自己的生活经验，在生活中与环境互动。他们将生活

中获得的新经验通过顺应和同化内化为自己的人格。

(5) 建立符合自身情况的人生目标和抱负水准。健康的人不会把抱负水准定得过高或过低，而是根据已有的水平确定目标的难易度，对活动本身作适当的调整，不是把它硬性固定在某个位置或某个方向上。

(6) 保持本身人格的完整性。心理健康的人也有个性，也有多侧面的人格特点，这些特点有时甚至是对立的，但是这些特点总有一个或一些共同的基本特质，制约着那些看似对立的特质，使它们既对立又统一，形成和谐完整的人格。

1.1.6 心理健康标准

关于心理健康的具体标准，各流派有不同的说法，下面介绍一些具有代表性的说法。

1) “成熟者”模式：奥尔波特在哈佛大学一直从事对高心理健康水平人群的研究。他认为心理健康的人即“成熟者”，成熟者必须符合以下七个标准：

- (1) 能主动、直接地把自己推延到自身以外的兴趣中去。
- (2) 具有对别人表示同情、亲密或爱的能力。
- (3) 能够接纳自己的一切，好坏优劣都如此。
- (4) 能够准确、客观地知觉现实和接受现实。
- (5) 能够形成各种能力和技能，专注和高水平地胜任自己的工作。
- (6) 自我形象现实、客观，知道自己的现状和特点。
- (7) 能着眼于未来，行为的动力来自长期的目标和计划。

2) “自我实现者”模式：人本主义心理学的代表人物马斯洛把那些能最大限度地发挥自我潜能的人定义为心理健康的人，称为“自我实现者”。他认为这类人不多见，但却是我们的楷模。这类人有如下共同特点：

- (1) 能正确客观地知觉外部世界。
- (2) 对于自我、他人以及人性的客观现实能高度接受。
- (3) 思想、感情以及行为具有更大的自发性。
- (4) 以事业为中心，而不是以自我为中心。
- (5) 高度的自主性。
- (6) 离群独立的需要。
- (7) 不可遏止和不断更新的欣赏力。
- (8) 周期性的神秘体验和高峰体验。
- (9) 和大多数人能和睦相处但只有少数知心朋友。
- (10) 民主的性格。

- (11) 强烈的道德感。
- (12) 寓于哲理的善意和幽默感。
- (13) 宽容的性格。
- (14) 直率自然，感情自然流露。
- (15) 富有创造性。

3) “创发者”模式：弗洛姆将心理健康的人称为“创发者”，创发者主要具有四个特征：

- (1) 创发性的爱情。
- (2) 创发性的思维。
- (3) 幸福感。
- (4) 良心。

4) 郭念峰的十条标准：近来，我国学者郭念峰提出了适合中国文化背景的心理健康标准，有以下十条：

- (1) 心理活动有周期节律性。
- (2) 有较高的意识水平。
- (3) 有适度的受暗示性。
- (4) 有适度的心理活动强度。
- (5) 有较强的心理承受能力。
- (6) 有较强的心理康复能力。
- (7) 有较强的心理自控能力。
- (8) 有适度的自信心。
- (9) 有良好的社会交往。
- (10) 有较强的适应环境的能力。

我们认为，郭念峰的十条标准较符合文化背景下中国人的心理结构和心理特征，可以作为衡量现代中国人心理健康的标准。

1.1.7 大学生心理健康

我国大学生是中国人的一类，郭念峰提出的十条标准也适合于大学生。但是，大学生是中国人口中特殊的群体，也有一些不同的心理特征。大学生的心理特征主要从学习、自我结构、人际关系方面表现出来。云南师范大学张峰等从中国文化出发，编制了中国青少年心理健康量表。该量表的编制从人格结构的层次来考虑：第一层是性格的整合层，即性格本身；第二层是集质层，又分为五个亚结构，即生活旨趣、认知风格、情绪特征、意志品质、态度倾向。受该量表的启发，我