



教育部(国家)教育发展研究中心
21世纪职业院校规划教材

大学生心理健康教育

(中册)

高职生心理健康读本

总 编 邱开金
本册主编 段生成 辛晓亚

中国传媒大学出版社

B844.2
129
:2



教育部(国家)教育发展研究中心
21世纪职业院校规划教材

大学生心理健康教育

(中册)

高职生心理健康读本

总 编 邱开金

本册主编 段生成 辛晓亚

副 主 编 边文颖 白毓秀

编 委 (以姓氏笔画为序)

边文颖 白毓秀 辛晓亚

邱开金 周凤雄 段生成

中国传媒大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/邱开金,段生成,聂曲等主编. —北京:中国传媒大学出版社,2009.7

21世纪职业院校规划教材

ISBN 978-7-81127-654-1

I. 大… II. ①邱…②段…③聂… III. 大学生—心理卫生—健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第115850号

大学生心理健康教育(中册)

主 编: 段生成 辛晓亚

策 划: 杨开才

责任编辑: 张永青

装帧设计: 余志军

责任印制: 曹 辉

出版人: 蔡 翔

出版发行: 中国传媒大学出版社 (原北京广播学院出版社)

社 址: 北京市朝阳区定福庄东街1号 邮编: 100024

电 话: 86—10—65450532 65450528 传真: 65779405

网 址: <http://www.cucp.com.cn>

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 三河市同力印刷装订厂

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 46.25

字 数: 110千字

版 次: 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

ISBN 978-7-81127-654-1/B·654

定价: 82.00元(上、中、下册)

“另类教育”的心理解码 (代序)

针对高职学生编写的这套高职心理健康教育系列教材出版了，这在推进高等职业教育内涵发展和高职教材建设中是一件大好事。在我国，高等职业教育不仅是中国特色社会主义高等教育体系的重要组成部分，更是全面提高劳动者素质、促进专业化人才建设和培养的战略工程。在政府的积极引导和大力支持下，我国高职教育发展极为迅速，据2008年的最新统计，全国高职院校数为1184所，占普通高校总数的61%；在校学生数近900万人，约占全日制普通高校在校生的50%。可见，高职教育已经成为我国高等教育里的一支重要“方面军”。

在高职教育规模化快速发展的同时，不可忽视的是其发展中面临和出现的新问题也不少。因为社会的认同是一个渐进的过程，高职教育内部机制完善，教材、师资队伍建设都承受着巨大的挑战和压力。在这种状态下，突现问题最集中、交织问题最复杂、解决问题最迫切的莫过于学生的心理健康教育问题。作为高等教育的“另类教育”，高职特殊的办学形式、特定的培养目标、特别的学生群体，在“职业化”文化元素的主导下，形成了独特的高职教育中形形色色的心理问题。必须承认，解读高职教育，同样需要从心理学的视角中，解码职业心理和高职生的心理世界。

本套高职生心理健康教育教材的创意值得首肯。纵观当前我国的同类教材，都是一课一本式的教材，即将心理健康教育视为一门课而配之于一本教材，尽管还有心理咨询的诸多活动，但对于以课堂教学为中心的学校教育，没有课程支撑的活动其影响力是极为有限的。从学制主流上考虑课程的全程性，将不可能阶段性处理好的心理健康教育问题延伸到教育的全过程，以课为平台，借主修或辅修的学习之力，时时唤醒学生的心理健康意识，让心理健康教育始终伴随高职学生的成长，其意义深远。本套教材分3册，采用“一主两辅制”，即大一和大三以辅修（选修）课方式开设《高职生心理健康读本》和《高职生心理问题疏导》，大二开设主修（必修）课程《高职生心理学》。心理健康教育不能搞“一阵风”教育，长期性和持续性决定了心理健康教育的课程设置首先应遵循高职学生心理发展的规律。

富有创新性是本套教材的另一特点。高职教育是我国高等教育的“另类”教育，这种举国之制下的、占高等教育半壁江山的高职学生，不能没有他们自己的心理学。所以，《高职生心理学》是我国应用心理学范畴中另一重要的分支学科，此教材具有鲜明的创新性。在内容处理上，《高职生心理学》遵循普通心理学的基本原理，以高职学生为主体，大量注入了高职生成长中鲜活的心理材料，使其有别于一般的心理学教材。更值得一提的是，《高职生心理学》以“案例心理学”、“理论心理学”、“实践心理学”为单元的构成

方式，既符合高职教育公共课课程“理论够用，不求系统”的教材编写原则，同时又贴近了高职学生职业化影响下的学习特点，形成了“以‘案’导入，兴趣激发为先；理论跟进，思辨哲理；以‘案’说‘心’，学用结合”的教学策略。一定程度上，《高职生心理学》涵盖着三个维度的心理学，这也是从高职实际出发创新高职教材的一种尝试。

《高职生心理健康读本》在创意上也有“苦心”。教材共分两篇，上篇遵循三年制的主势学制的特点，首先抓住高职生三年学习中心理发展的不同，大一是学生由高中生向大学生、由一般学生向职业学生转变的关键时期，教材以转换角色、职业认同、调整心态、树立目标为基点实施心理引导和干预；大二是高职生学习的黄金期，教材以学习心理问题切入；大三是教育实践和面向社会就业的关键期，坚定成才成功信心、提高就业创业的心理素质和能力的相关内容也就成为教材的主要内容。下篇，主要放眼大学生的共同心理及心理特点，就大学生常见、多发的心理健康问题进行专题分析。每个专题从事例到相关心理学知识，都侧重于心理发展的关键性，注重实际和实用，着眼于预见，指导学生对相关事件成因的认识或知识的学习，使学生增强抵抗不良心理干扰的素质和能力。按这样的体例编写心理学科普性的辅助教材，极具开拓性。

《高职生心理问题疏导》是高职生学习成长中活生生的心理事件的集成。代表性、典型性、针对性和教育性，是选择案例的重要标准。“知一隅而反三隅”，让当事者获得有效帮助，能尽快走出心理的困惑，摆脱心里的苦恼；让学习者获得一种警示，增强抗御心理疾病的“免疫力”。这就是本教材编写创意的初衷和教育目标设想。高职学生因专业设置和课程学时的限制；不可能系统地、全方位地去学习心理学的理论和技术，但以“点”透“面”，让学生在人生成长中能坚守好心理发展的一些重大的、关键的问题，以防患于未然，这对于高职生的人生确实是不能缺少的一课。

当然，哪一类新教材体系的建立和完善，都需要一定的时间和过程。本套教材也有许多亟待进一步完善的地方，如高职生的主体性，并非只是名词上的标示，它应当有具体的事实和材料来支持和说明，要努力做到形神的融入，这是今后修改再版要致力做好的工作。另外，针对高职的办学体制，如何处理好教材体系与课程体系的高度结合，都需要开展进一步的研究，才能真正让理论设计的价值转变为现实的教育价值。

总之，高职生的“心育”问题交界面虽然较广，但让《高职生心理学》统领下的心理健康教育担当起主要的“心育”职能，这是本学科责无旁贷的。让心理健康教育陪伴高职学生度过快乐的高职生活和学习，这是编者、教者、学者都要共同努力的。

李治良

2009.5.4

前 言

随着高职生心理健康教育和高职院校课程设置的日益完善，心理健康教育已经成为高职的必修课程。为满足高职院校和高职生心理健康教育的迫切需要，我们编写了与高职生心理健康教育教材相配套的辅助教材——《高职生心理健康读本》。参加编写的作者，是多年从事高职生心理健康教育工作的第一线教师。他们紧密结合高职生心理特点，给高职生授之以心理健康的知识和方法，有针对性地对高职生进行心理健康教育，使高职生真正有所裨益。本书在编写中力求体现以下特点：

1. 理论联系实际，针对性强。本书在编写过程中坚持理论联系实际的原则，围绕高职生的心理健康特点和生活实际，以关注解决高职生在学习生活、自我认知、适应社会、情感表现等方面的问题为出发点，通过心理认知和心理互动与训练的设计，将心理健康的理论融入具体可操作的实践和训练之中，以期达到学以致用目的。

2. 知识与故事相结合，可读性强。本书每章以心理健康小故事导入，生动精彩，引人入胜，既能激发学生的阅读兴趣，又能引发学生的思考和关注。本书的心理认知内容深入浅出、通俗易懂，加之有趣的阅读材料，具有较强的可读性。

3. 结构新颖别致，互动性强。本书的基本结构由心理健康小故事、心理感悟、心理认知、心理互动与训练等四个模块构成，从高职生心理热点问题导入，从心理认知和实践训练上予以指导，使理论与实践、教师与学生、课内与课外构成互动平台，让学生进行自主学习、开放学习和创造性学习。

本书的总体创意及编写大纲由浙江工贸职业技术学院邱开金教授拟定。本书由段生成、辛晓亚担任主编，边文颖、白毓秀担任副主编。各章的编写分别是：上篇第一章、第二章、第三章白毓秀、邱开金（浙江工贸职业技术学院）；下篇第一章、第四章辛晓亚（重庆电力高等专科学校）；下篇第二章、第三章边文颖（山西警官职业学院）；下篇第五章、第六章周凤雄（甘肃畜牧工程职业技术学院）；下篇第七章段生成（甘肃畜牧工程职业技术学院）。初稿完成后，由段生成同志对全书进行了统称，周凤雄同志协助作了许多具体工作。最后提交邱开金教授统审，并特聘我国知名心理学家、华东师大博导杨治良教授审校。由于这次编写的时间短促，无论在体例上、风格上，都显得不尽一致。但这样也好，教材尽量保留了初稿作者的原貌和反映作者不同的风格及思想。

本教材由教育部（国家）教育发展研究中心组织立项编写。

本书不仅可以作为高职高专院校心理健康教育教材，同时也可以满足本科院校、独立学院、成人学院、中等职业学校的教学需要。也可供大中专学生自学和机关、企事业单位、广大社会读者使用。

尽管我们力图给读者奉献一本比较满意的心理健康读本，但由于高职生心理健康教育

问题十分复杂，加之编者水平有限，编写时间仓促，书中疏漏和不当之处在所难免，敬请读者提出宝贵意见，以便今后进一步完善。

本书在编写的过程中，我们参考了许多国内外有关教材、论著及网上材料，难以一一鸣谢，在此，我们一并向原作者表示衷心的感谢！

编者
2009.6

目 录

上篇 我要精彩

第一章 大一适应篇	1
第一讲 相识高职 确立目标	1
第二讲 注重细节 适应角色	6
第三讲 豪情万丈 取舍有方	18
第二章 大二发展篇	25
第一讲 审视目标 坚定志向	26
第二讲 夯实基础 开阔视野	30
第三讲 就业择业 未雨绸缪	35
第三章 大三成熟篇	41
第一讲 悉心准备 蓄势待发	41
第二讲 知己知彼 运筹帷幄	43
第三讲 职场适应 化蛹成蝶	46

下篇 知我悦我

第一章 学会认识自我	50
第一讲 自我认识的内容和作用	50
第二讲 自我认识上常见的问题及调节	62
第二章 调节情绪困扰	74
第一讲 情绪的发生机制及功能	74
第二讲 情绪健康的标准与自我测评	80



第三章 直面人生挫折	91
第一讲 挫折的形成机能	91
第二讲 挫折的应对方式	100
第三讲 挫折的应对策略	106
第四章 走出人际困惑	113
第一讲 健康交往心理的基本原则	113
第二讲 高职生常见人际交往困惑	123
第三讲 人际交往能力提升	129
第五章 培养爱的能力	140
第一讲 爱情的真谛及发展	140
第二讲 当代高职生的恋爱特点	148
第三讲 高职生恋爱心理困惑与调适	153
第四讲 高职生常见性心理及其表现	160
第五讲 培养和维护健康的性心理	168
第六章 正确使用网络	176
第一讲 让人又爱又恨的网络	176
第二讲 高职生常见网络心理问题	183
第三讲 网络成瘾的预防与心理调适	190
第七章 完善个性心理	197
第一讲 破解性格密码	197
第二讲 走出性格阴影	206
第三讲 优化性格的途径	213
参考文献	219



上篇 我要精彩

第一章 大一适应篇

——追求，我的生命与您结缘

九月

热情似火，丹桂飘香

初上大学的莘莘学子带着激动与新奇

带着对未来的憧憬

带着对成长的无限渴望与遐想

来到了心中的殿堂——美丽迷人的大学校园

这一刻

启动了同学们重新认识自己

重新塑造自我的人生新起点

点燃激情，执著追索

让年轻的生命之火在大学殿堂的引导下

绽放出无比灿烂而持久的光芒

第一讲 相识高职 确立目标

“我来了，我的大学！”你由于期待而紧张着，由于新鲜而兴奋着，旅程的终点有一个



全新的集体在等待你的加入……可那里的一切都那么未知与陌生。

·新生接到录取通知书后，录取上的担心终于释然，但随之要面对的是一连串具体的实际性的问题，比如，自己将要就读的大学是什么样子的？自己将要接受的高等职业技术教育与普通高校教育有什么不同？什么是专业？在大学期间自己将要学习些什么？录取的专业不是自己所感兴趣的，怎么办？等自己毕业的时候将会是具备怎样能力的人才？自己该怎样度过大学生涯从而实现良好的成长与发展？

每个即将踏入大学校园的大学生都会产生与之类似的心履，毕竟，这是“大姑娘上轿——头一回”。大学对于高中毕业的学生来说只是“传说”，是“雾中花朵”，没有亲身体验过，也只是一知半解。无论自己曾经是从哪个渠道了解到关于大学生活的信息，都只代表个别他人的看法，只代表谈论者本人的大学生活，不代表客观也不代表全面，往往不系统也不深入。刚刚入学的大学生总是有很多疑问和困惑，让我们一起来讨论高职生在大一求学期间将有可能遇到的问题，并进行引导。

一、高等职业教育概述

（一）高等职业教育的含义

高等职业教育是我国高等教育的重要组成部分，培养适应生产、建设、管理、服务第一线的全面发展的高等技术应用型专门人才，学生要求具备必要的基础理论和专业基础，重点掌握专业领域实际工作的基本能力和基本技术，并具有良好的职业道德。

（二）我国高等职业教育的产生和基本特征

20世纪90年代以前，由于工业生产采用的是传统技术，技术人才主要由中等职业教育来培养。当时的高等学校（以下简称传统高校）实施的是学术教育和工程教育等学科型教育（俗称普通高等教育）。20世纪90年代以后，随着工业生产进入以电子、计算机和数控等高新技术为主体的发展阶段，继而进入以网络和信息技术为核心的经济发展时期，我国经济建设遇到了高新技术应用型人才严重短缺的挑战。高等教育的原有规模和单一结构已经不能满足经济建设的需要，而中专学校又无力承担新技术人才培养的重任，高等教育迫切需要进行规模扩张和结构调整。正是在这种背景下，高职院校应运而生，承担起实施高等职业教育的任务，以培养经济建设急需的新技术人才为目的。由此可见，高等职业教育是一种新兴的教育类型，具有“高等性”和“职业性”的双重属性。

（三）高等职业教育的优势

高等职业教育的优势表现在：以培养适应生产、建设、管理、服务第一线需要的高等技术应用型人才为根本任务；以社会需求为目标；以培养技术应用能力为主线，设计教学体系的培养方案；实践教学在教学计划中占有较大比例；实行学历证书与职业资格证书“双证制度”。其中，学历证书是颁发给完成了高职阶段学习任务的受教育者的文凭，它主要反映学生学习的经历，是文化理论知识水平的证明。统考统招的高职生毕业时学校颁发的毕业证书是《普通高等学校毕业证书》，与普通本专科毕业证书完全一样。高职毕业生



可以继续考本科和研究生。而职业资格证书是通过政府认定的考核鉴定机构，按照国家规定的职业标准或任职资格条件，对劳动者的技能水平或职业资格进行客观公正、科学规范的评价和鉴定结果，是劳动者具备某种职业所需要的专门知识和技能的证明。职业资格证书是劳动者求职、任职、就业和用人单位录用劳动者的主要依据，也是境外就业、对外劳务合作人员办理技能水平公正的有效证件。

二、高等职业院校的专业特征及人才培养目标

(一) 专业的含义

专业是指根据学科分类和社会职业分工需要，分门别类进行高深专门知识教与学活动的基本单位。高等学校根据国家建设需要和学校性质设置各种专业。各专业都有独立的教学计划，以实现专业的培养目标和要求。

(二) 高等职业院校专业设置的特征

1. 职业性

这是与传统高校专业体系的根本区别。高等职业教育是与普通高等教育互为补充的另一类教育，是职业教育的高等阶段。对传统高校而言，专业是为学科承担人才培养的职能而设置的，并以学科发展为导向来设立并发展的，因此，专业设置具有鲜明的学科性特征。而对高职院校来说，专业则是培养职业技术人才的载体，并以市场需求为导向来开发并调整专业。因此，高职院校的专业与传统高校有着根本的不同，是面向不同的职业分工来设置的，这就决定了专业体系具有鲜明的职业性特征。

2. 高技能性

这是高等职业教育“高等性”的重要标志。高技能人才起点高、规格高；有良好的文化素质以及深厚专业理论和技术原理知识，前沿性技术了解和掌握程度较高；专业复合性更强。这是由新技术人才岗位工作要求决定的。

3. 综合性

这是由社会职业的纷繁复杂性决定的。高职院校的专业是根据劳动力市场对从事各种社会职业专门人才的需求而设置的，尽管它不可能与社会职业一一对应，但与社会职业的联系却是千丝万缕的。社会职业的丰富多彩，决定了高职院校大都既有工科类专业，又有文科类专业，还有医、农类专业，专业体系的构成具有很强的综合性。不仅如此，随着社会对新技术人才素质要求的不断提高，对专业的相关知识的综合性要求也越来越强。

4. 灵活性

这是由社会职业变动的特点决定的。随着传统产业的技术升级和高新技术转化为新的产业，社会职业也发生着相应变化，职业体系越来越呈现动态性特征。这就决定了高职院校的专业体系必须讲究灵活性，以适应社会职业变动的局面。这种灵活性包含三层意思：一是根据经济发展和职业岗位变化及时调整专业结构，开发“适销对路”的专业，而不能像传统高校那样固守既定的专业目标；二是通过拓宽专业口径以增强社会适应性，并以宽口径专业为平台设置灵活的专业方向，以满足不同时期、不同部门的不同要求；三是推迟



学生的专业定向,让学生在确定专业之前,有更多机会发现社会的真正所需和自己兴趣与潜能之所在,这也是当前各国高等教育发展中的一个较为流行的趋势。

5. 地方性

这是由我国高等职业教育面向当地经济发展的指导思想决定的。我国幅员辽阔,各地区的经济发展水平、产业结构、社会结构千差万别,高等职业教育服务于当地经济发展的要求决定了其专业体系必须具有地方性特征。这种“地方性”表现在两个方面:一是不同地区的高职院校具有不同的专业结构;二是相同的专业在不同的地区具有不同的知识结构、培养方案和教学要求。

(三) 高职人才教育的培养目标

培养目标作为人才培养的目的和标准,决定着高职教育的教育类型和教育等级,蕴涵着高职教育的人才规格和质量标准,反映着高职教育的本质特征和内在要求。

我国高职教育的培养目标是培养与我国社会主义现代化建设要求相适应的,掌握本专业必备的基础理论和专门知识,具有从事本专业实际工作的全面素质和综合职业能力,在生产、建设、管理、服务等第一线工作的高级技术应用型人才。简单地说,高职教育可以用三句话来概括:它是高等教育;它是职业技术教育;它是职业技术教育的高等阶段。它的培养目标具有以下鲜明特点:

1. 目标层次的高等性

高职教育属于高等教育,其培养目标是具备与高等教育相适应的基本知识、理论和技能,掌握相应的新知识、新技术和新工艺,以较强的实践动手能力和分析、解决生产实际问题的能力区别于普通高等教育,以较宽的知识面和较深厚的基础理论知识区别于中等职业教育。

2. 目标定位的职业性

高职教育属于职业教育,是以提高职业技术水平为目的的。它以职业岗位群的需要为依据,按照“必需”、“够用”理论框架来制订教学计划,在进行职业能力分析的基础上组织教学。在教学过程中,随着社会产业结构和产品结构的调整,不断更新教学内容,调整课程结构,培养学生掌握新设备、新技术的能力,并且注重知识的横向拓展与结合,体现知识的先进性和应用性,从而使毕业生具有上手快、适应性强等特点。高职教育知识、能力的职业性,体现了它隶属职业教育的本质属性。

3. 目标类型的技术性

高职教育的培养目标是培养面向生产和服务第一线的高级技术型人才。毕业生不但懂得某一专业的基础理论与基本知识,更重要的是他们具有某一岗位群所需要的生产操作和组织能力。善于将技术意图或过程图纸转化为物质实体,并能在生产现场进行技术指导和组织管理,解决生产中的实际问题。同时还善于处理、交流和使用信息,指导设备、工艺和产品的改进,是一种专业技术够用,生产技术操作熟练,组织能力较强的复合型人才。

4. 目标趋向的区域性

区域经济的结构性和发展的不平衡性决定了高职教育具有区域性这一地方特色。从区域经济的结构性来讲,不同地区的资源状况、产业结构、开发方向等是不一样的,这就决



定不同地区所需要的“专才”岗位结构应是不一样的；从区域经济发展的不平衡性来讲，不同地区的经济基础、生产力水平是不一样的，这就决定不同地区所需要的“专才”能力结构应是不一样的。所以，高职教育必须研究一个地区经济发展所需要的“专才”岗位实际能力问题，因地制宜地确定培养目标。

5. 价值取向的社会性

开放办学，面向社会，依靠社会，为社会服务是高职教育的办学宗旨。走出校门走向社会，走进企业走向市场，以社会需要为导向，以行业、企业为依托，走产学研结合之路，是高职教育的生存之路。因此，高职教育相对于普通高等教育而言，与社会有一种很强的“亲和力”，体现了较强的社会性的价值取向。

6. 毕业生去向的基层性

由于高职教育培养的学生是为生产第一线服务的，因此高职人才毕业去向具有很强的基层性。例如，工科类高职的毕业生主要去企业生产第一线从事施工、制造、运行、检测与维护等工作；经济类高职的毕业生主要去财经或企业部门从事财经管理工作等。高职毕业生去向的基层性是高职教育的生命力之所在。

以上是关于高职院校和高职教育的一些阐述，大学生在对高等职业教育的特点和职业技术学院的培养目标进行了了解后，是否有了自己明确的学习目标，是否调整了自己对大学生活的认识，从心理上做好了高职学习的准备呢？

三、高职新生如何确立新的目标

了解了专业和本专业的培养目标，接下来就是正确认识自己，了解职业，认真思索，找准自己的发展目标，合理定位。这对于大学生活是非常重要的。只有知道了要去哪里，才不会走绕路。

某大学对大一新生进行了“入学后最迫切的愿望是什么”的调查，结果发现：40%的大学生回答“希望有丰富多彩的文娱生活”，55.5%的学生认为“希望能确立明确的奋斗目标”。

同样，另外一份调查显示，大学生学习勤奋程度同高中相比，自认为有所提高的占9%，大体相当的占29%，有所下降的占37%，大大下降的占25%。在学习的积极性方面，自认为“学习积极主动”的占23%，“一般能完成学业但学习比较被动”的占45%，“对学业采取应付态度”的占23%，“不能完成学业、学习放任”的占9%。这说明在相当一部分大学生身上不同程度地存在着学习动力不足的问题。

大学的学习比中学的更复杂更高级，同时也更为自觉、更为独立，因此，学习动机的强弱对大学生的学业成就有着极大的影响。

大一新生在学习心态上易出现目标不明确、自我控制能力差等现象，应做好自我调整，积极应对新的学习。

在高中阶段，学生以考上大学为唯一的学习目标，一旦目标实现，容易产生松懈心理，希望在大学里好好享乐一番，没有及时树立起进一步学习的目标，造成了考上大学前后的“动机落差”。此外，高中阶段很多学生兴趣狭窄，爱好很少，一门心思想大学，没有形成特长。一旦进入大学，就迫切地想发展自己的爱好特长，把主要精力放在“玩这玩



那”、“练这练那”上，而对学习却逐渐失去了兴趣，注意力偏离。

另外，大学新生一般自我控制能力较差，容易受别人的影响，有时会有意无意地模仿高年级学生的做法，诸如“他们玩我也玩”，“他们谈恋爱我也谈恋爱”，久而久之便失去了自控能力。有的大学生经受不住暂时失败的考验，因为一次考试成绩落后就一蹶不振。还有的大学生受到社会不良风气的影响，看到“搞原子弹的不如卖茶叶蛋的，拿手术刀的不如拿剃头刀的”所谓“知识贬值”现象，便觉得读书无用，滋生厌学情绪，导致学习动力不足。

那么，如何才能做到端正态度，及时树立目标，保证学习积极性，提高心理健康水平呢？

寻找自己的兴趣与专业的交点，也就是要读懂自己，读懂自己的专业，为职业规划奠定基石。建议做到“一看、二听、三想、四做”。

一看：看看大学与高中在学习、生活上到底有哪些不同点。

二听：听听自己专业前辈和专业导师对专业领域的介绍；听听学校就业指导中心职业咨询老师或班主任（辅导员）的生涯建议。

三想：想想自己是怎样一个人，对自己的职业发展的心理趋向有一个审视和检查，对自己的能力与潜力有一个全面的总结；想想客观环境允许自己做什么，特别要对自己所读的专业领域有一个较深刻的认识；想想自己的最终职业目标是什么，也就是要准确的定位自己的职业选择和目标。

四做：做一个职业生涯规划，包括自我评估、环境评估、职业定位、计划实施和反馈修正等；做一个专业技能学习的日程，包括必修、选修及课程实践的计划等；做一个提高自我综合职业技能的提升计划，包括沟通、团队合作、时间管理、诚信及理财能力等；从而理出自己长期、中长期、短期、近期的发展内容，并做一个每星期每天的学习生活日程表，做好每一天的时间管理。

要找到自己热爱的东西，如果不感兴趣，没有激情，那么势必得过且过；同时成功是需要做出承诺的，而且这种承诺必须基于科学的思考，而这种思考就是陪伴大学生一生的职业生涯规划。

第二讲 注重细节 适应角色

对于高职新生来说，只是了解了以上关于高职教育方面的内容就想顺利适应大学生活还是远远不够的。因为从一名普通的高中生到一名高职生，实际上需要完成从中学到大学，从普通教育到职业教育的两种转化，即高职新生在大一阶段需完成高等教育和职业技术教育的两种适应。

一、高校教育的认同与适应

从中学到大学，表面看起来是承接着的。就像小学毕业读中学，初中毕业读高中一样，在时间和学生的成长上是承接着的，没有断裂，没有中止。但往往学生们上了大学后



会出现各种各样的问题。这些问题主要是由高校教育的形式、内容、方法、对象等都与中学时期有很大差异而导致的。

（一）新生适应高校教育容易出现的问题

在高校心理咨询工作中，低年级学生（尤其是一年级新生）是心理咨询的高峰人群。其中相当一部分问题的出现都与他们所面临的中学到大学的转变有关。对于大一新生来说，由于角色改变给生活和心理上带来的冲突是巨大的，他们需要适应的方面很多，在认知、情感、个性等方面面临自我调整。新生的适应问题是目前高校普遍性的问题，也是心理咨询和学生教育管理的重要内容。综合起来讲，学生在大一适应阶段容易出现的问题主要集中在以下五个方面：

1. 环境、生活方式的陌生带来的不适应

我们国家地大物博，文化璀璨。每一个都市都有各自的特点，风格迥异。所以，无论你是从哪个地方来的，都会产生强烈的陌生感。一般来说，农村生源的新生比城市生源的新生所感受的陌生感要更强烈一些。因为他们不仅要适应新的地理空间，还得适应城市的生活方式，比如，出门要乘坐公交车、地铁、轻轨，步行有时要走地下通道、天桥等；玩的地方再也不是家乡宁静祥和的山水而是人声鼎沸的公园或游乐园，跨越很大，都得适应，心里的感受更繁杂一些。如果这种陌生感长期不能解除，人们将由于对周围事物的未知而产生焦虑、无助、缺乏自信等不良情绪，并给生活带来不便和负面影响。

除了强烈的陌生感之外，对于一个初来乍到的人来说，同样也存在着对这里的方向感、城市布局、交通状况、气候、人文文化、饮食文化、消费特点等方面的不了解或不适应。得一项一项地了解 and 逐渐适应，从而驱除强烈的陌生感，找到较为“安全”和熟悉的生活环境与心理环境。

2. 生活规律不同带来的不适应

虽然都是学生，中学生和大学生在生活上存在很大差异。

第一，上课场所方面，如果说中学里有固定教室而且排有座位是属于“一个萝卜一个坑”类型的话，那么大学就更像“打一枪换一个地方”，因为大学没有固定的上课教室，这节课在这里上，下节课就可能在另外一个地方上课，座位也是根据个人喜好自己挑选，没有固定的位置。往往为了“抢”到好的位置要早点到或让同学帮忙占位子。课余上自习要找可以自习的教室或去图书馆。

第二，上课时间方面，中学时候一节课结束后休息十分钟，下节课换科目上，而大学里是两节课连着上同一科目的课程，也就是一次课包括两节课。

第三，中学里学生和任课老师接触机会较多，所以很熟悉。往往从一年级到毕业，同一门课程的教师是同一个人，要想问问题直接到老师办公室就可以。可是大学里老师和学生就不会有这么多的接触机会，每门课程的老师都不一样，课程结束了老师和学生的见面机会就变少了。

第四，中学阶段的课程安排较多，除了周末和体育课可以“玩”，其他时间都被安排起来了，不是上课听讲就是上自习课复习或写作业。而大学里上完了课，自习时间都是自己自由安排的，所以大学生的课余时间自我管理自我设计的。这需要能力。一直以来靠



作息制度约束习惯了的学生一下子不能很好的安排课余时间，或不知道做什么，太空虚，或安排内容太多，疲于奔波，有损健康。也有些新生不知道没课时也是有任务的，以为没课时就是玩或休息，“休闲”了，也轻松了，却耽误了成长的时机，因此，时间长了就产生茫然的一想到就业就焦虑的“郁闷”的感觉。

另外，中学的时候，每天的任务就是学习学习再学习，而大学里有林林总总的社团、学生会、老乡会、勤工俭学、班级等活动的干扰，分配不好精力也是新生难以适应的问题来源之一。

3. 语言沟通不方便带来的不适应

绝大多数人都会在自己的故乡完成中学时段的学习。那时同学间口音也都相似或相近，为了方便，同学之间都用自己的家乡话相互沟通，自然地交流，亲切随意。到了大学，同学来自不同地区，要相互沟通，只能“求同存异”，大家将方言作为“特色”收集起来，不会轻易使用了，彼此交流讲普通话。由于以前不常说，刚开始用普通话交流，自然觉得不顺口也影响表达效果，感觉怪怪的，不自然，有些生疏和别扭。语言沟通方面的不适应每个大学生都会有，但存在个体差异性。总起来讲，北方的同学压力要稍微小点，毕竟普通话是从北方语言中发展来的。有些来自南方的同学由于口音太重，家乡话与普通话发音、表达习惯上区别太大，会出现表达困难等情况，如果不能很好地处理，将很尴尬。

4. 人际关系的变化带来的不适应

应该承认，人际关系方面的不适应是影响大学生生活最多的一个问题。当亲友们将学生送到大学校园，安排好吃住，他们就离开了。送走了亲友的大学新生开始在这个陌生的环境里学习生活。长这么大头一次“重新”开始，周围的人谁也不认识，班级里、宿舍里将和自己朝夕相处的这些人都是些什么样的人，心里一点底都没有。人和人之间似乎多了一层莫名的隔阂和提防。自己似乎变得敏感和细腻了，想家人，想朋友，留恋和他们在一起时熟悉的亲昵感和信赖感。因此，虽然周围有很多人，但还是有很大一部分同学会孤独会寂寞。因此，在新的人际关系还没有固定前，新生还会和自己中学的老朋友们保持密切的联系，这种互相关心和互相沟通，对新生的心理健康和顺利适应新的环境有积极的不可低估的作用。直到新的人际关系慢慢建立，在身边又找到了朋友，虽然不如高中时的朋友那般亲密，也不像和高中朋友一起时那般无所不谈的融洽，但毕竟有了朋友了，生活中的很多事情会发生质的变化。

如果说到人际关系方面的不适应，还有另一个方面。走在校园里，随处可看见牵手走过的学长情侣。看着他们走过的样子，感觉到自己心里的触动。思绪开始飘移，于是，在羞涩和迷茫中想着关于爱情的心事。大学生都习惯于觉得自己是成人，认为成熟多了。而实际上，从高中的“孩子”到大学的“大人”只不过隔着一个暑假，在不到一百天的暑假里，人不会成熟得那么快。在心理上大学生还是孩子，只有在大学期间好好成长，毕业时才会成为真正的大人。在相对较轻松自由的环境里怎么和异性交往，把握好度，让异性友情茁壮成长，让爱情健康而完美，也是大学生面临的新的课题。而绝大多数新生还没有在处理友情、爱情、学习、发展等方面做好心理或能力上的准备，显得被动与不适。

5. 学习方式的不适应

高中的学习和考试有大纲，而大学课程的大纲学生不知道。中学的时候章章考、月月

