



全国高职高专规划教材·公共课系列



高职大学生 心理素质教育与训练

黄爱明 梁利苹◎主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

全国高职高专规划教材·公共课系列

高职大学生心理素质教育与训练

主 编 黄爱明 梁利苹
副主编 唐 丽 陈 娜 莫璐萍
参 编 牟 波 任俊圣 易 丹
张 墨 薛中华



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

高职大学生心理素质教育与训练/黄爱明,梁利苹主编. —北京:北京大学出版社,2011.9
(全国高职高专规划教材·公共课系列)

ISBN 978-7-301-09116-6

I. ①高… II. ①黄…②梁… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等职业教育—教材
IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 175736 号

书 名: 高职大学生心理素质教育与训练

著作责任者: 黄爱明 梁利苹 主编

责任编辑: 成 森

标准书号: ISBN 978-7-301-09116-6/G · 3209

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn>

电子信箱: zyjy@pup.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62765126 出版部 62754962

印 刷 者: 北京鑫海金澳胶印有限公司

经 销 者: 新华书店

787 毫米×1092 毫米 16 开本 11.75 印张 293 千字

2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话: (010)62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn



前 言

《高职大学生心理素质教育与训练》是根据教育部办公厅 2011 年 5 月 28 日发布的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》而编写,针对高等职业院校学生的心理素质水平状况、表现特征和思想实际编写。全书的框架设计为:热身运动、脑力风暴、心理探索、心理训练,创新地将知识学习、技能训练、自我认知发展结合起来,满足了高等职业院校人才培养应用型人才的要求,以“实用、够用”为度,淡化理论、注重实践、内容体系符合国家教育部的要求,也更体现了高职大学生的需求,有利于高职大学生心理素质的养成和科学思维方法与创新能力的培养。

本书由重庆城市管理职业学院从事心理健康教育工作的人员编写。黄爱明、梁利苹担任主编并负责全书的统稿、定稿工作;梁利苹负责第一、五、八、十篇的编写工作;黄爱明负责第十篇的编写;任俊圣负责第三篇的编写工作;莫璐萍负责第二、四篇的编写工作;牟波负责第七、九篇的编写工作;张墨负责第二、七篇的编写工作;易丹、薛中华负责第六篇的编写工作。

在本书的编写过程中,我们还参考、借鉴了一些同仁的研究成果和资料,在此向他们表示衷心的感谢。由于编写时间仓促且编者水平有限,书中难免存在不当之处,敬请专家和读者批评指正。

编 者

2011 年 7 月



目 录

第一篇	心灵指引 伴我成长	
	——高职大学生心理健康概论	(1)
第二篇	发现自我 完善自我	
	——高职大学生的自我意识	(17)
第三篇	人生食粮 成长营养	
	——高职大学生学习状态的优化	(37)
第四篇	积极应对 驾驭情绪	
	——高职大学生的情绪管理	(59)
第五篇	心灵风雨 与友相伴	
	——高职大学生的人际交往	(82)
第六篇	美丽相逢 爱中成长	
	——高职大学生恋爱和性心理健康	(102)
第七篇	经历风雨 守望彩虹	
	——高职大学生挫折心理	(120)
第八篇	热爱生活 珍爱生命	
	——高职大学生生命教育	(133)
第九篇	绿色网络 绿色心情	
	——高职大学生网络心理健康	(149)
第十篇	心理班会活动设计示例	
	——高职大学生职业心理辅导班级活动课	(164)
	参考文献	(178)



第一篇 心灵指引 伴我成长

——高职大学生心理健康概论



故事链接

三个笑容

有一个家财万贯的富翁快死了，死神来接他走，他问死神：“我死后会上天堂还是地狱？”死神跟他说：“地狱”。富翁很不服气，他说：“怎么会是地狱呢？我捐钱盖了好几座教堂，还捐很多钱给教会，怎么会是下地狱，我不服气！”“你不服气吗？那好，我给你一周的时间，如果你可以收集到三个真心笑容，我就让你上天堂。”富翁很得意，他心想，“要三个真心笑容还不简单？”

死神走后，富翁想了一下，要得到真心笑容，就从自己结发四十年的老婆开始，会比较容易一点。

于是富翁就花了很多钱买了一条钻石项链，这是他老婆以前就很想要的，于是送给他老婆。老婆见到钻石项链很惊喜，也笑得很开心，但是死神却告诉富翁，这根本就不是真心的笑容！富翁感到很奇怪，于是他又加把劲，送了老婆房子、车子、钻戒，所有女人想要的东西他都买了，奇怪的是，老婆虽然高兴，却都不符合真心笑容的条件。就这样过了三天，富翁越来越慌张，因为时间只有七天，他却连一个老婆真心笑容都得不到。

直到第四天早上，富翁起得很早，他想到自己快要死了，也没什么东西给老婆，烦恼中他不自觉地走到厨房，拿起平底锅，打了两个蛋，烤了土司，开始做早餐。他老婆起床，看到富翁在做早餐，大吃一惊，因为他们明明有很多佣人，富翁根本不用自己做早餐。富翁把早餐端上桌，老婆吃了一口，突然眼眶泛红，然后笑了起来：“亲爱的，你还记得我们刚开始创业的时候，没有钱，你都会做早餐，我们就是吃这样的简单早餐哦。”

这时候，富翁突然发现，老婆一早起来的她虽然没有化妆，笑容却美得让人心动。富翁突然明白，这几年来他从来没有好好陪过他的妻子，都忘记她真正开心的模样了，于是，富翁得到了第一个真心笑容。

接着富翁回到公司，他决定要把第二个真心笑容托付给他一个非常信任的部属，于是富翁把部属叫了过来，对他说：我决定要提升你，让你当副总裁，然后给你股票和奖金！部属非常惊喜，脸上堆笑，对富翁连连感谢，可是富翁却发现那部属的笑容还不是真心的笑容。富翁后来又开了很多优渥的条件，给了更多的奖金和股票，可是部属虽然高兴，富翁还是没看到他的真心笑容。时间又过了三天，直到第七天的早上，富翁把部属叫了过来，递给部属一

张休假单还有五张机票。你为我卖命这么久,我才发现没有让你好好地放假陪家人,我给你一个月的长假,这是五张到夏威夷机票,带你的老婆和孩子一起去玩吧!部属先是吃惊,然后脸上严肃的表情慢慢变了,变得柔和而温暖,一个笑容在他的脸上绽放开,那是很轻松的笑,浅浅的微笑,但是让人一看就觉得很舒服:“是啊,我真的好久好久没有跟孩子去玩了,他们都快认不得这个老爸了!”富翁松了一口气,原来这才是部属真心想要的,这是第二个真心笑容。可是好不容易得到第二个真心笑容,时间却已经剩下不到一天了。

富翁想了想,觉得时间已经来不及了,无论是老婆或是部属,都花去他太多时间了,看样子,他注定要下地狱了。想到要下地狱,富翁有点难过,他决定脱下西装到外面走走,对日理万机的富翁来说,这样一个人四处闲逛的时刻,几乎是不可能的!平常他出门一定是坐高级的奔驰车,身边一堆保镖,手边总是有着处理不完的公文,真的没什么机会一个人在街头慢慢走。富翁想,反正再过几个小时,他就要被死神抓去地狱了,所以他也不想挣扎了,只是在路上悠闲地走着。走着走着,富翁突然看到了一个小女孩蹲在路边哭,而周围的路人却没有一个人愿意伸出援手帮助她。富翁想,反正我也没多少时间好活了,就帮帮小女孩好了。于是,富翁把小女孩带去警察局,做了记录,原来这个小女孩和父母走失了。在等待小女孩的父母亲来接她的这段时间,富翁一直看着时间,他心里是焦急的,因为离死神来接他的时间越来越近了,而他却只能枯坐在警局中。后来富翁就一直陪着小女孩,直到小女孩的父母终于赶来,三个人哭了起来,抱成一团,富翁看着这一幕,突然感到一阵从心底升起的温暖,啊!原来单纯的帮助别人是这么美好的一件事啊!

然后,他看到了死神出现在警察局。富翁叹了一口气,知道自己要被抓去地狱了。他伸出双手,准备让死神铐上手铐。可是,死神却意外地摇了摇头:“你不是要跟我 go 地狱,你可以上天堂了”。富翁睁大眼睛,他不懂。死神拿出了一面镜子放在富翁的面前,其实第三个真心笑容早就出现了。富翁看着镜子中的自己,原本严肃的表情,竟然整个松开了,一双残酷的眼睛变得像小孩般清澈,最重要的是,他的嘴角竟然不知不觉微微上扬,仿佛不是一个掌管大权的总裁,而是一个亲切慈祥的老人。

“原来,第三个真心笑容是我自己”说着说着,富翁露出了笑容,这次的是一个真心的笑容。

一、热身运动

(一) 活动一: 相互认识(滚雪球)

目的: 活跃气氛、促进新同学之间相互认识和初步了解,形成小组。

操作:

1. 两人一组自我介绍

目的: 初步相识

时间: 约 10 分钟

准备: 纸张和笔,一定的空间,最好是有可挪动的椅子



操作：指导者先让成员在房间内放松活动，当指导者说“停”的时候，正在握手的或面对面挨着的两个人为一组。拿出指导者分发的纸张，写下自己的姓名、院系、班级、宿舍，分别写下自己喜欢和不喜欢的东西或事物，并一一介绍自己。

2. 四人一组相互介绍

目的：扩大交友圈子，拓展相识面

时间：10 分钟

操作：刚才自我介绍的两个二人组合并，形成四人一组，每位成员将自己刚认识的朋友向另外两位新朋友介绍。

3. 八人一组自我介绍

目的：进一步扩大交友范围，引发个人参与团体的兴趣。

时间：15 分钟

操作：每个人把刚认识的朋友介绍给另外一组（两个人）认识，然后再把认识的这 3 个朋友介绍给另外一组（4 个人），最终形成 8 人小组。

（二）活动二：寻找归属

目的：让学生逐步关注同伴，最后融入团体，体验归属感，并发现个人特长与潜质。

时间：20 分钟

道具：写有十二生肖的小纸片

操作：

- （1）每人抽取一张纸片，不用语言交流，通过肢体语言表现你所抽取的属相，寻找同类。
- （2）同类之间讨论，以集体造型的方式，让其他同学认可这一属相。

（三）活动三：寻人行动

目的

- （1）通过“寻人游戏”，让学生学习主动交往。
- （2）学生在交往中介绍自己、了解他人，发现共同的兴趣爱好。

时间：25 分钟

道具：“寻人信息卡”、笔

程序：

（1）“寻人行动”要求学生根据“寻人信息卡”上的信息，在 10 分钟内找到具有该特征的人，简单交流后签名。

（2）大家交流“寻人信息卡”，看看谁的签名最多。主持人邀请有代表性的学生进行全班交流，如签名最多的和某一特征签名最少的。

（3）交流完毕后，主持人在全班梳理信息，请具有同一特征的人站立一排相互介绍与交流。

寻人信息卡

序号	特征	签名	序号	特征	签名
1	穿白色运动鞋		17	养过小动物	
2	头发稀少的		18	喜欢红色	
3	身高 170 厘米		19	喜欢上网聊天	
4	妈妈是教师		20	喜欢爬山	
5	四月出生		21	不是重庆人	
6	戴眼镜		22	对现阶段的自己不满意	
7	喜欢打游戏		23	性格开朗	
8	暑期打工		24	独自一人来学校读书	
9	擅长游泳		25	家里的长子	
10	喜欢看韩剧		26	班干部之一	
11	有住院做手术的经历		27	喜欢看书	
12	喜欢照相		28	喜欢听古典怀旧音乐	
13	去过北京		29	喜欢听流行音乐	
14	有专升本的打算		30	至少有一项个人特长	
15	会骑自行车		31	当过志愿者	
16	会游泳		32	体重 54 公斤	

二、头脑风暴

(一) 药家鑫驾车撞人后又将伤者刺了 8 刀致其死亡

新华社西安 2011 年 6 月 7 日电 经最高人民法院核准,故意杀人罪犯药家鑫 7 日在陕西省西安市被依法执行死刑。

最高人民法院经复核认为,被告人药家鑫开车撞倒被害人张妙后,又持刀将张妙杀死,其行为构成故意杀人罪。药家鑫仅因交通肇事将被害人撞倒后,为逃避责任杀人灭口,持尖刀朝被害人胸、腹、背部等处连续捅刺数刀,将被害人当场杀死,其犯罪动机极其卑劣,手段残忍,情节恶劣,后果严重,属罪行极其严重。

思考: 药家鑫作为一名音乐学院的在校高职大学生,在交通肇事事事件发生后,不是关心被害人张妙的伤情,而是想着如何逃避责任,这一事件让我们想到了什么?

上述事件告诉我们要关注校园心理健康问题,校园心理问题已经成为威胁学生发展的第一公敌,在学习本课之前请思考,你有过心理困惑吗? 你的心理是否处于亚健康状态。



（二）留学日本男生浦东机场刀捅母亲9刀

2011年4月1日晚,上海浦东国际机场到达大厅,赴日留学5年的23岁青年汪某对前来接机的母亲顾某连刺9刀,致其当场昏迷。事后,汪某被警方刑拘,顾某8日才从特护病房转入普通病房。对于行凶原因,汪某称,母亲表示不会给他钱,还说“要钱的话就只有一条命了这种话,我脑子一下子空白,冲上去就捅了她”。但顾某否认他们当晚曾因学费发生争执。

思考:汪某为什么对母亲狠下毒手?请分析什么是造成儿子刺杀母亲这一悲剧的根本原因。

（三）四川大学生因被嫌丑杀人

2010年3月30日晚,四川大学公共管理学院2008级信息资源管理专业本科生曾世杰手持刀具,在校园内制造了1死2伤的惨案。成都市人民检察院经依法审查查明,被告人曾世杰自感因家庭经济条件不好及自身相貌等原因受到别人歧视,产生了杀人泄愤的念头,于2010年3月30日21时许,携带事先准备的尖刀,到四川大学江安校区环形大道北段路旁,先将本校学生被害人唐某刺伤后,又将被害人彭某当场杀死。随即,被告人曾世杰又窜至四川大学江安校区建筑与环境学院楼后的“沫溪”旁,持刀捅刺被害人张某,被害人张某被刺伤后立即与其搏斗并将被告人曾世杰控制,曾世杰被闻讯赶至的保安和警察挡获。

在曾世杰向法院提交的个人陈述中,有这样一段内心自述:“自己上大学后因为相貌、经济方面原因受到很多人的嘲笑与歧视,加之性格内向,不爱与人交谈,遇到什么事都爱憋在心里,时间长了以后,便产生了特别强烈的抑郁感与自卑心理。经常呆在寝室里发呆,也经常藏在被窝里掉眼泪,严重到了一天只吃一顿饭,晚上才敢出去的境地。同时,成绩也一落千丈,甚至考试都不敢去了。白天遇见人时也从来不敢抬头,但还是逃不掉别人的歧视与取笑。想到无法面对家人时便极度自责与怨恨,对取笑我的人产生了极度的愤恨心理,只能在痛苦与怨恨的伴随下度过每一天。到后来严重到感觉所有人看我的眼神、与我交谈时的表情都是在取笑我。”

思考:曾世杰的悲剧是什么原因造成的?如果在我们的身边出现了这样的同学,我们可以怎么做呢?

三、心理探索

心理探索之一 心理活动的本质

（一）心理是脑的功能

心理是脑的功能,脑是心理活动的器官。没有脑的心理,或者说没有脑的思维是不存在的。正常发育的大脑为心理的发展提供了物质的基础。

心理现象是随着神经系统的产生而出现,又是随着神经系统的不断发展和不断完善,才由初级不断发展到高级的。无机物和植物没有心理,没有神经系统的动物也没有心理,只有有了神经系统的动物才有了心理。无脊椎动物的神经系统非常简单,像环节动物只有一条简单的神经索,它们只具有感觉的心理现象,只能认识事物的个别属性;脊椎动物有了脊髓

和大脑,它们有了知觉的心理现象,能够对事物外部的整体加以认识了;灵长类动物,像猩猩、猴子,大脑有了相当高度的发展,它们能够认识事物的外部联系,有了思维的萌芽,但是还不能认识到事物的本质和事物之间的内部联系。只有到了人类,才有了思维,有了意识,人的心理是心理发展的最高阶段,因为人的大脑是最复杂的物质,是神经系统发展的最高产物。所以,从心理现象的产生和发展的过程,也说明了心理是神经系统,特别是大脑活动的结果。神经系统,特别是大脑是从事心理活动的器官。

脑是心理活动的器官,人们获得这一正确的认识经历了几千年。现在,这一论断得到了人们生活的经验,临床的事实以及从心理发生和发展过程,脑解剖、生理研究所获得的大量资料的证明。以致今天“心理是脑的功能”这一论断对大家来说已经是常识性的知识了。

(二) 心理是客观现实的反映

健全的大脑给心理现象的产生提供了物质基础,但是,大脑只是从事心理活动的器官,有反映外界事物产生心理的机能,心理并不是它自身所固有的。心理现象是客观事物作用于人的感觉器官,通过大脑活动而产生的。所以客观现实是心理的源泉和内容。离开客观现实来考察人的心理,心理就变成了无源之水,无本之木。对人来说,客观现实既包括自然界,也包括人类社会,还包括人类自己。20世纪20年代印度发现的两个狼孩——让狼叼走养大的孩子,他们有健全的人的大脑,但是,他们脱离了人类社会,是在狼群里长大的,他们只具有狼的本性,而不具备人的心理。所以,心理也是社会的产物,离开了人类社会,即使有人的大脑,也不能自发地产生人的心理。

心理的反映不是镜子似的机械的反映,而是能动的反映。因为通过心理活动不仅能认识事物的外部现象,还能认识到事物的本质和事物之间的内在联系,并用这种认识来指导人的实践活动,改造客观世界。

心理是大脑活动的结果,却不是大脑活动的产品,因为心理是一种主观映象,这种主观映象可以是事物的形象,也可以是概念,甚至可以是体验,它是主观的,而不是物质的。从这个角度来说,应该把心理和物质对立起来,不能混淆,否则便会犯唯心主义或庸俗唯物主义的错误。

(三) 心理是以活动的形式存在的

心理是在人的大脑中产生的客观事物的映像,这种映像本身从外部是看不见也摸不着的。但是,心理支配人的行为活动,又通过行为活动表现出来,因此,可以通过观察和分析人的行为活动客观地研究人的心理。

心理探索之二 健康与心理健康

随着现代医学的发展以及人们关于健康观念的转变,绝大多数人越来越意识到,心理的、社会的和文化的因素同生物生理的因素一样,与人的健康、疾病有非常密切的关系。与之相应,健康的概念超越了传统的医学模式,心理的健康已成为“健康”概念和范畴中的必然而重要的组成部分。

美国健康教育专家鲍尔等指出:“健康是人们身体、心情和精神方面都自觉良好,活力充沛的状态”。

1948年,世界卫生组织(WHO)在其《世界卫生组织宪章》中开宗明义指出:“健康不仅



是免于疾病和虚弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态”。世界卫生组织还提出了健康的 10 个标志:① 有充沛的精力,能从容不迫地对付日常生活和工作而不感到精神压力;② 处事乐观,态度积极,勇于承担责任;③ 善于休息,睡眠良好;④ 应变能力强,能适应外界的各种变化;⑤ 能抵抗普通感冒和传染病;⑥ 体重合适,身材匀称而挺拔;⑦ 眼睛明亮,反应敏锐;⑧ 头发具有光泽而少头屑;⑨ 牙齿清洁无龋,牙龈无出血而颜色正常;⑩ 肌肤富有弹性。

1989 年,世界卫生组织又将健康明确规定为“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。这就说明,随着社会的发展,过去那种“无病即健康”的传统健康观日渐被人们所抛弃,一种现代的健康观应运而生。

由此可见,健康是一个综合概念,应包括生理、心理和社会适应等几方面。一个健康的人,既要有健康的身体,还应有健康的心理和行为。只有当一个人身体、心理和社会适应都处在一个良好状态时,才是真正的健康。

说到心理,至今为止许多人还是觉得它很神秘,看不见,摸不着,是无从认识的东西,更不知道何为心理健康。实际上这是一种误解。我们研究心理,并非脱离现实生活,只凭空猜测。我们都知道,人是具有高度主观性的动物,人的言语、行为、态度、情绪无不折射出人的心理活动。我们也正是从这些外部表现研究人的心理活动的规律以及它对人类健康的影响。那么,究竟什么才叫心理健康呢?

关于心理健康,国内外许多专家学者都提出过各自不同的看法。1946 年召开的第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过一个定义:“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。”

世界心理卫生联合会还具体明确地指出心理健康的标志是:“身体、智力、情绪十分调和;适应环境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。”

《简明大不列颠百科全书》指出,心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,但不是指十全十美的绝对状态。我国台湾学者钱频认为:心理健康者应有满意的心境;和谐的人际关系;人格完整;个人与社会协调;情绪稳定。我国大陆学者张人骏等认为,心理健康应包括健全的认识能力;适度的情绪反应;坚强的意志品质;和谐的个性结构以及良好的人际关系。由此可见,学术界对什么是心理健康的提法可以说是仁者见仁,智者见智,而没有能够给心理健康下一个明确而统一的定义。

综上所述,我们认为心理健康可以从广义和狭义两种角度来理解。从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能顺应社会,与社会保持同步。

心理探索之三

高职大学生心理健康的标准

高职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。高职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,高职大学生又不能完全等同于社会上的青年。心理健康的标准不是固定不变的,它随着时代变迁、文化背景变化而变化。根据我国高职大学生的实际情况,评判高职大学生的心理健康水平可从以下几个标准

给予着重考虑。

1. 智力正常

智力是指一个人认识能力与活动能力所达到的水平,是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维能力、创造力和实践能力等的综合。智力正常是高职大学生学习、生活、工作的最基本的心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证,因此衡量高职大学生的智力是否正常,关键在于其是否正确地、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。因此衡量高职大学生的智力是否正常,不仅仅是 IQ 有多高,关键在于是否正确地、充分地发挥了效能:即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。以四川南充 22 岁的复读生张非为例,从 2002 年开始,五年之内他参加了四次高考,2003 年考上北大,一年以后被退学;复读一年考上了清华,又被退学;复读一年,今年再次考上清华。光看他考上的大学,这位同学智力算较高的,但是为什么会因为 7 门不及格的成绩被学校退学呢,因为他把精力完全放在了玩网络游戏上,完全不上课。张非有着超高的智力,但在意志品质方面却存在很多问题:缺乏沟通能力和环境适应能力,其情绪控制能力很差,与 22 岁的年龄极不相称。张非对自己、对家庭缺乏责任感,是个典型以自我为中心的,生活自理能力极差,沉迷网络游戏无法自拔、情商极低的青年。虽然他拥有较高的智力,但没有积极的学习态度,终究会失败。

2. 情绪健康

情绪健康的标志是情绪稳定、乐观、心情愉快。包括的内容有:愉快情绪多于负性情绪、乐观开朗、富有朝气,对生活充满希望;了解自己,悦纳自己;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有恰如其分的情绪表达。如看两幅图:认为是日出还是日落?怎样看待半杯水?从细节看我们的心态,一般拥有积极的心态人看到第一幅图,往往会认为这是一幅日出的画面,太阳正生机勃勃地,张开双臂迎接美好的一天的到来,但是悲观心态的人往往看到的是日落的画面,太阳已昏昏欲睡,行将没落,只留下一片凄凉寂寞。而对于这半杯水呢?乐观的人总想着不管怎么说,知足吧,还有半杯水呢!心情顿时高涨起来。而悲观的人就会看着发愁,想着怎么只剩半杯水了!心情自然很低落。所以要保持乐观的情绪状态,我们要从积极的方面来看问题。愉快情绪多于负性情绪,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;情绪反应与环境相适应,情绪反应是由适当的原因引起的,反应的强度与情境相符。

情绪在心理健康中起核心作用,情绪异常往往是心理疾病的先兆。躁郁症。狂躁时情绪过度兴奋、愉悦。精力充沛,不觉得需要睡眠。易怒、好争论,易与人起冲突。过分慷慨、热心,乱花钱。自认能力很强或具超能力。郁病时情绪低落,表情忧愁,失眠、早醒或易惊醒,食欲减少、性兴趣减退,反应迟钝、动作减少,绝望、有罪恶感,有自杀意念或企图。

3. 意志健全

意志是一种心理过程,即个体在完成一种有目标的活动时,所进行的选择、决定与执行的心理过程。一说到意志就联想到保尔柯察金,炼就钢铁般的意志,才让我们在回首人生的时候不会因为虚度年华而悔恨,也不因过去的碌碌无为而羞耻。意志健全的高职大学生在行动的自觉性、果断性、顽强性、自制力等方面都表现出较高的水平,在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地做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、有效的反应方式,善于控制自己的情绪和言行,而不是行动盲目、畏惧困难,顽固执拗。良好的意志品质一经形成,将对人的一生产生极为重大的影响。一个意志健全的高职大学生,肯定会自觉寻求自身最大的发展,实现自己的价值。

意志不健全的表现:① 优柔寡断:又想读自考本科,又觉得到时候不一定有用,整天把注意力集中在如何选择上,觉得这也好,那也好,始终没有最终的答案,最后时间也慢慢过去,自考本科的准备时间也不充沛了,找工作的时间准备也没有,得不偿失。② 半途而废:这种经历想必很多同学都有过吧,练书法,学钢琴,学英语,最常见的就是减肥,很多同学,为了减肥制订了很多计划,七日瘦身法、苹果减肥法、运动减肥法……但是往往经不起美食的诱惑和温暖舒适的小床,使减肥计划半途而废、无疾而终。③ 草率行动:完全没有自制力,冲动型选手,为了逞一时之快,别人一单挑,立马放下筷子,就拳脚相迎了,等受了伤或把人打坏了,受罪的还是自己。

4. 反应适度

个体的行为反应都是由一定刺激或者刺激的强化产生的。“刺激(S)—反应(R)”是经典条件反射实验。实验者巴甫洛夫给他的狗扔骨头吃,过段时间之后,狗一看到骨头来了,就会分泌唾液,骨头就是刺激,分泌唾液就是反应。失恋了就悲伤,吃饱了就快活,中彩票的时候极度激动兴奋,这都是正常的反应,但是要适度。考试前焦虑很正常,可能会比较紧张担心,如果你紧张到完全睡不着觉,脑子里不停地想着考试题、考试时的情景或考试失败的结果等,到了考场也进入不了状态,这就属于反应过度,有点考试焦虑的倾向。坐公交车上,别人不小心踩了你一脚,别人对你道歉之后,你仍然不满意,还继续破口大骂,这就是反应过度。

5. 自我评价正确

人的自我意识由自我认知、自我体验和自我控制三个维度构成。高职大学生评价自己,要靠自我认知,过高地评价自己,就表现为自负;过低地评价自己,就表现为自卑。正确的自我评价是高职大学生心理健康的重要条件,心理健康的高职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,恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,从而有正常的自我体验,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,并能很好地约束和控制自己的行为和情感,做到自知、自尊、自强、自制、自爱适度,正视现实,积极进取。古希腊人面兽身的怪兽斯芬克斯受天后赫拉指派,每天向过往的行人询问缪斯所传授的问题,猜不中就会被吃掉,(谜题):什么东西早晨用4条腿、中午用2条腿,晚上用3条腿走路。俄狄浦斯猜中是人,斯芬克斯羞愧跳崖而死。这个被称为“斯芬克斯之谜”——提醒我们时刻不忘正确审视自我,才是生存的最大保障。公元前5世纪古希腊人神庙上刻着“认识你自己”。认识世界首先从认识自己开始。

6. 人际关系和谐

社会生活中最重要的是与人接触,同别人打交道也就是人际交往。一家人能和睦相处,要靠经常的相互了解、体谅和情感交流。在学校、在工作中也需要相互配合、帮助和支持。和谐的人际交往是保持良好的人际关系的前提条件。亲友之间相互敌对、仇视、怨恨、嫉妒往往因为缺乏思想上的沟通和情感上的交流,其结果常导致人际冲突,或出现心理危机或发生社会悲剧。因此和谐的人际交往是良好的社会适应所不可缺少的。人际关系和谐既是心

理健康的重要标准,也是维持心理健康的重要条件之一。良好而深厚的人际关系,也是事业成功与生活幸福的前提。其具体表现为: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,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善取他人之长补己之短,宽以待人,乐于助人,正面的、积极的交往态度多于消极态度,交往动机端正。

“社会支持系统”,这个词听起来很抽象,在讨论这个问题之前,让我们先来做两个自我测试:① 如果陷入困境,有多大把握能得到他人广泛、及时而又有效的帮助?② 这些“他人”都包括谁?请将其列出来。正是以上两点构成了个人所拥有的“社会支持系统”的核心。而且,我们有多少支持系统,在很大程度上决定着我們内心深处的安全感。所谓个人的“社会支持系统”,指的是个人在自己的社会关系网络中所能获得的、来自他人的物质和精神上的帮助和支援。一个完备的支持系统包括亲人、朋友、同学、同事、邻里、老师、上下级、合作伙伴等,当然,还应当包括由陌生人组成的各种社会服务机构。每一种系统都承担着不同功能:亲人给我们物质和精神上的帮助,朋友较多承担着情感支持,而同事及合作伙伴则与我们进行业务交流。每个人都有局限性,没有一个人能独自解决所有的麻烦,没有谁是永远的“孤胆英雄”。我们会发现,生活中那些渴望持续发展的成功者,多半都在一直致力于广泛铺设“双赢”的社会网络。当然,我们是指积极意义的人际关系,彼此信任支持,有助于双方成长,而不是庸俗的关系网。对于陷入困境的人而言,社会支持犹如雪中送炭,带给我们持久的温暖、安全以及重振生活的信心、勇气和力量。那些与我们分享生活甘苦的人,给我们的生活增添了阳光。他们的存在,提升了我们的幸福感和成就感,使我们的人生变得完满。

7. 社会适应正常

心理健康的高职大学生,能与社会保持良好的接触,认识社会,了解社会,使自己的思想、信念、目标和行动跟上时代发展的步伐,与社会的进步与发展协调一致。如果与社会的进步和发展产生了矛盾和冲突,能及时调节,修正或放弃自己的计划和行动,顺历史潮流而行,而不是逃避现实,悲观失望,或妄自尊大、一意孤行,逆历史潮流而动。同时,心理健康的高职大学生还能适应客观现实生活环境,既能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;又能根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改变环境适应自己需要,或改造自我适应环境。

个人成熟是指从个人的角度来讲,你要考虑这些问题。所谓的有效地适应环境,是指你的言行首先要符合环境对你的要求,你得先融入这个环境中,然后你才能够是一个心理健康的人。反过来讲,如果一个人的言行不能够被他所处的环境所容忍,但还是可以保持心理健康的。在这个情况下保持心理健康就相当困难了,只有经过多少年修炼的真正能够宠辱不惊的人才能做到。所以作为一个普通人,你首先应该适应环境的要求。如到了一个陌生之地,首先抱怨这个地方怎么这么多问题,如果我来做肯定不会有那么多问题,于是便可以想像,抱着这样一种心态,就很难一下子适应环境的要求。所以,我们要想改变环境,也得首先适应环境的要求,保持自身心理健康。

8. 心理行为表现符合高职大学生的年龄特征

高职大学生个体应具有与角色相应的心理行为特征。人的一生包括不同年龄阶段,每一年龄阶段其心理发展都表现出相应的质的特征,称为心理年龄特征。一个人心理行为的发展,总是随着年龄的增长而发展变化的。高职大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体,心



理健康的高职大学生应具有与年龄和角色相适应的心理行为特征。如果严重偏离相应的年龄特征,发展严重滞后或超前,则是行为异常、心理不健康的表现。

心理探索之四

正确理解与把握心理健康的标准——心理灰色地带

心理健康不是一种固定不变的状态,而是通过不断调整、变化、发展和完善的动态过程。心理完全健康,状态良好时是在白色地带,出现了心理疾病是在黑色地带,出现在这两个地带的人都是少数,而且不是固定不变的,人有状态好的时候,也有不是非常好的时候,有了心理疾病也是可以完全被治愈的。事实上,大多数人的状态是停留在中间的灰色地带的,也叫心理亚健康状态,即有一定的心理问题,但是经过自身或者他人的帮助调节可以恢复心理健康的状态。灰色区域进一步可以分为浅灰色和深灰色两个区域。浅灰色区域的人只有心理冲突,而无人格突变,突出表现为诸如失恋、丧亲、工作不顺心、人际关系不和睦等矛盾而带来的心里不平衡与精神压抑。处在深灰色区域的人则患有种种异常人格和神经症,如强迫症、癔症、性倒错症等症状。这两个区域之间没有明显的界限,后者往往包括前者。

这里说的“心理正常”,是指个体能进行正常的心理活动,具有三大功能:能保障人作为生物体顺利地适应环境,健康地生存发展;能保障人作为社会实体正常地进行人际交往,在家庭、社会团体、机构中正常地肩负责任,使人类赖以生存的社会组织正常运行;能使人类正常地、正确地反映、认识客观世界的本质及其规律性,以便创造性地改造世界,创造出更适合人类生存的环境条件。而心理异常,即异常的心理活动,是丧失了正常功能的心理活动。由于丧失了正常心理活动的上述三大功能,所以无法保证人的正常生活,而且以其异常的心理特点,随时破坏人的身、心健康。其中,正常与异常是针对是否有精神疾病这一问题来说的,“心理健康”与“心理亚健康”是在具备“心理正常”心理活动的人群来说的。往往心理问题被妖魔化了,有了心理问题就是异类一样,这里指的是“心理问题”而不是“心理疾病”,比如考试前感到焦虑紧张,遇到麻烦心情烦恼,遇到挫折情绪不好,遇到难以决策时犹豫不决等都应该心理问题,应该勇于承认自己是有心理问题的。如果一个人说他没有心理问题,那他才是有心理问题。心理正常、心理亚健康、心理异常三者的关系可参见图 1-1 所示。

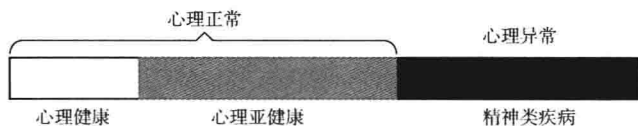


图 1-1 心理正常、心理异常问题的图示

心理健康不是指无失败、无冲突、无焦虑、无痛苦,心理健康者也不是对任何事都能愉快地胜任,而是在这些境遇下,对待环境与挫折的反应,能有效的自我调整,更好地表现出积极的适应倾向,从而能保持良好的生活状态、学习状态和工作状态,这是心理健康者与心理不健康者的最大区别。

1. 掌握一定的心理卫生知识

高职大学生已经开始走向成熟,自我意识已基本建立,对他们来说,最重要的教育是自己教育。因此,每个高职大学生都应增强心理卫生意识,了解心理卫生的知识,而不应使自己在在这方面存在盲点。了解了心理卫生知识,就等于拿到了通往健康心理的钥匙,在必要时就可以进行自我调节。

2. 建立合理的生活秩序

许多高职大学生是头一次离家独自生活,一时间似乎得到了许多的“自由”。不过,如果滥用这种“自由”,或随心所欲,或负担过重,不顾自己的身体状况和生理节奏,都会导致精神损伤。因此,尽快地建立合理的生活秩序乃当务之急。这需要注意以下几点:

(1) 学习负担适量

高职大学生的主要任务是学习,他们的很多心理活动都与学习有关。研究表明,个体在适度的压力和焦虑情绪之下,可以提高思考力和机敏度。因此,高职大学生的学习应有一定的压力,这种压力对心理健康发展及学业的完成是必要的,但不能过分加重负担。许多新生入学,容易出现两种倾向:一是觉得苦读中学这么多年,好不容易进了大学,可以好好轻松一下,大学相对中学来说,有更多的自由,也比较轻松,没有老师、家长过多的干涉与束缚,于是终日玩乐,不思进取,高呼“60分万岁”,任自己大学时光荒废过去;二是不太适应大学的学习方式,同时周围又强手云集,以前在本地区的那种优势已不复存在,而家乡的父老乡亲又给予众望,于是压力很大,产生高度焦虑,这种状况又导致在学习上处于被动应付,进而严重影响其自信心。这两种不良倾向,最终都可能导致学业上的挫折,带来苦恼及自我否认等心理问题。

(2) 生活节奏合理,有张有弛

大学校园生活是丰富多彩的,这为合理安排生活节奏,积极参加多种样的文体活动提供了十分有利的外在条件。这样即可调剂紧张的学习生活,又可以开阔视野、广交朋友,发现自己在各方面的潜力,增加与他人相处的经验,从而经常体验到愉悦。这种平稳的积极状态,能使高职大学生充分发挥其潜在能量,增强自信,使自己的生活有节奏感,劳逸结合,提高学习效率,得到最佳的适应。

(3) 注意保护大脑

大脑是心理活动的最重要的物质基础。大脑受到损伤,心理健康就无从谈起。过度的疲劳、紧张,或长时间的高度兴奋、强烈刺激,都会引起脑力衰竭。而脑力衰竭,恢复起来就比较困难。因此,大学生应千万注意不要图一时之快、逞一时之强,忽视用脑卫生。

3. 保持健康的情绪

情绪对于心理健康来说是至关重要的。几乎每一种心理疾病都有其情绪上的表现。稳定而良好的情绪状态,使人心情开朗,轻松安定,精力充沛,对生活充满乐趣与信心。相反,如果一个人情绪波动不稳,患得患失,喜怒无常,处于不良的情绪状态中,而自己又不会调节和控制,就会导致心理失衡和心理危机,甚至精神错乱。高职大学生情感丰富而冲动,就更应学会保持健康的情绪。

保持健康的情绪,首先应学会合理宣泄,找到充分表达自己情绪的方法,既不要压抑自