

山西省学生心理健康教育工作指导委员会审定



高职高专学生

心理

健康教育

编写组 组编

高等教育出版社

山西省学生心理健康工作指导委员会审定

# 高职高专学生心理健康教育

Gaozhi Gaozhuan Xuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

编写组 组编  
葛 玲 主编

高等教育出版社·北京

## 内容提要

本书为高职高专院校学生心理健康教育课程教材。针对高职高专学生心理发展的特点及其常见的心理困扰,本书突出学以致用的原则,设计了三个单元,分别是基础知识篇、校园生活篇、预防危机篇,共计十二讲内容,包括走近心理健康、做情绪的主人、压力应对与管理、认识自我 发展自我、适应路上相伴行、人际交往解码、学习爱与被爱、快乐学习、我的职业我做主、网络健康行、呵护生命 化解危机、敲响心理疾病的警钟。每一讲又通过心灵引言、心灵探索、心灵实践、心灵拓展四大板块渗透心理健康教育的精髓。本书内容丰富新颖、主题突出、难易适中,形式生动活泼、图文并茂、通俗有趣,更体现出知识性、实践性、趣味性和时效性,在注重知识传授的同时,促进能力的培养与素质的提升。

本教材适合高职高专院校学生学习使用,也可供高校从事学生心理咨询、学生管理及科研工作的人员参考。

## 图书在版编目(CIP)数据

高职高专学生心理健康教育 / 葛玲主编. --北京:  
高等教育出版社, 2014.8  
ISBN 978-7-04-039808-3

I. ①高… II. ①葛… III. ①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(2014)第094875号

策划编辑 刘洛克                      责任编辑 刘洛克                      封面设计 王 洋                      版式设计 王艳红  
责任校对 胡美萍                      责任印制 张泽业

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 100120  
印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司  
开 本 787mm×1092mm 1/16  
印 张 17.5  
字 数 400千字  
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598  
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 2014年8月第1版  
印 次 2014年8月第1次印刷  
定 价 28.90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 39808-00

# 序

近年来，党和国家越来越重视心理健康、心理辅导和心理咨詢在学校思想政治工作中的重要作用。中国共产党第十八次全国代表大会报告强调指出：“健康是促进人的全面发展的必然要求”“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导”；《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》则明确要求，“加强心理健康教育，促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强”。在党和政府的高度重视下，目前我国大中小学心理健康教育得到了前所未有的迅猛发展。相对而言，中职中专学校、高职高专院校的心理健康教育工作则有待于进一步普及、推广和深化。

实际上，基础教育、职业教育、高等教育早已“三分天下”。职业教育是我国教育事业中与经济社会发展联系最直接、最密切的部分，党和政府反复强调要“加快发展现代职业教育”，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，也是提供既掌握现代科学技术知识又接受系统技能训练的复合型、创新型人才的重要摇篮。当前，国外高等职业教育备受推崇，我国高等职业教育发展也方兴未艾，推进地方高校转型发展建设中国特色应用技术大学正在“亮剑”，办学规模进一步扩大。高职高专院校在校生成人数超过全国高校人数“半壁江山”指日可待。高职高专院校大学生和其他普通高等院校学生一样，朝气蓬勃，风华正茂，渴望成才，追求卓越。但是，由于社会文化原因和自身客观条件因素的影响，在心理健康方面他们也具有一定的特殊性。特别是直面日益剧烈的社会竞争、职业压力，他们在成长、学习、生活以及求职就业诸方面，会产生各种各样、形形色色的心理困惑和心理问题。因此，在高职高专院校开展心理健康教育是学生成长发展的需要，也是培养应用型、复合型、创新型人才的必然要求，而高职高专院校开展心理健康教育的主渠道仍然是课堂教学。毫无疑问，在高职高专院校开设心理健康课程，已是大势所趋，众望所归。

我们认为，高职高专院校心理健康课程的主要任务是提高全体高职高专学生的心理素质，帮助他们正确认识和处理好成长、学习、情绪和职业生活中遇到的心理行为问题，促进其身心全面和谐发展。其目标是通过该课程的学习，让高职高专学生了解心理健康的标准，关注自己生理和心理发展的特点，从而能主动进行心理调适，做积极、乐观、善于面对现实的人；使他们了解自己的性格特征、行为方式和成长规律，积极接纳自我，学会欣赏自我，敢于接受职业的挑战，追求自己的人生价值，直面成长中的心理行为问题；让他们正确认识人际交往和社会适应障碍的成因，理解和谐人际关系、快乐生活的意义，崇尚人际交往中的尊重、平等、谦让、友善和宽容；热爱职业、劳动光荣，追求健康的生活方式，不断提升自己的生活品质；同时，让高职高专学生了解激发学习兴趣和动机的方法，理解终身学习概念的新内涵，培养自己的学习信心和兴趣，体验学习过程中的积极感受，树立终身学习和在职业



实践中学习的理念；特别是让他们增强职业意识，培养职业兴趣，提高职业选择能力，做好职业心理准备，顺利完成由普通教育向职业教育的转变；了解职业心理素质的重要性，正确对待求职就业与创业中可能出现的心理问题，勇于面对职业压力和职业倦怠，认同职业角色规范，不懈追求创业和创新，提高职业适应能力，在职业体验和实践中提高职业心理素质，做一个身心健康的高素质劳动者。我们坚信，心理素质本身就是竞争力！

在上述背景下，山西职工医学院心理健康教育与咨询中心主任葛玲教授，凭借其二十多年心理健康、心理辅导、心理咨询领域的理论研究和实践经验，统领山西省12所职业院校的专家学者和一线教师，领衔主编了这部为高职高专院校学生量身定做的心理健康教育课程教材。该书内容上具有针对性，即针对高职高专学生心理发展的特点及其常见的心理困扰，强调心理“问题意识”和“问题解决”，突出学以致用原则；在体系上具有新颖性。全书设计了三个单元，分别是基础知识篇、校园生活篇、预防危机篇，计十二课内容，包括走近心理健康、做情绪的主人、压力应对与管理、认识自我 发展自我、适应路上相伴行、人际交往解码、学习爱与被爱、快乐学习、我的职业我做主、网络健康行、呵护生命 化解危机、敲响心理疾病的警钟。反映了作者独特的心理健康视野和对高职高专学生阅读兴趣的把握；在教材结构上具有互动性。通过心灵引言、心灵探索、心灵实践、心灵拓展四大模块作为教材呈现形式和渗透心理健康教育的精髓，体现了作者匠心独运，把课堂教学、专题讲座和自学阅读有机结合起来，以教学目标和学习目标进行统整，进行心理健康知识普及和心理辅导，重点是通过活动让学生主动参与其中，并在活动中进行体验和理解，加深对心理健康的认识，并在职业生涯和社会实践中加以应用。总之，本书内容丰富新颖、主题突出、难易适中，形式生动活泼、图文并茂、通俗有趣，使教材更体现出知识性、实践性、趣味性和时效性。在目前林林总总、良莠不齐的心理健康教育课程教材中，此葩独秀一枝。作为一名多年从事心理学教学与科研的教育工作者，我可以负责任地告诉大家：此处风景独好，不妨到此一“游”，也许你会“游”有心得，“游”有所悟，不枉此行，觅得一片慰藉心灵的精神家园。藉此，本教材可供高职高专院校学生学习使用，也可供高校从事学生心理咨询、学生管理及科研工作人员参考。

原以为自己尚且年轻，现在看来，我可能真已到了为人做序的“年龄”了，但我并不服老。曹操对酒当歌时曾说，“老骥伏枥，志在千里”。我作为一个人民、社会和国家培养多年的知识分子，作为一个从教三十多年的教育工作者，愿鞠躬尽瘁死而后已，为高职高专院校心理健康教育事业鼓与呼、期与盼，祝愿与祈祷。

真诚呼吁，心理健康能成为高职高专院校应用型人才飞向蓝天的引擎；

热情期盼，心理健康能成为高职高专院校复合型人才成就事业的摇篮；

衷心祝愿，心理健康能成为高职高专院校创新型人才就业创业的秘方；

虔诚祈祷，心理健康能成为高职高专院校师生中国梦梦想成真的福音。

让我们一路同行，一起跨进葛玲教授为我们构建的“心理健康教育”课堂。

俞国良

2014年劳动节于北京西海探微斋

# 前 言

近些年，高职生心理健康教育已经引起了党和政府的高度重视，中共中央、教育部相继出台了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》（教社政〔2001〕1号）、《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》（中发〔2004〕16号）和《教育部关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》（〔2006〕16号）等一系列文件，对高职生心理健康教育提出了明确要求。由此可以看出，推进高职生心理健康教育工作的科学化建设已成为摆在教育工作者面前的重要课题。

作为一个特殊群体，高职生正处于从青年期向成人期过渡的重要时期，即人生的一个重要发展阶段，其生理上虽然已基本发育成熟或接近成熟，但心理上尚未成熟。由于缺乏社会阅历，独立生活能力不强，他们很容易出现各种心理冲突，所面临的心理压力越来越重。通过调查发现，高职院校的学生心理健康教育工作还处于起步阶段，虽然部分院校已经开展了相关工作，比如开设心理健康教育课程、新生心理普查、个体和团体心理咨询、心理健康教育科研等，但是，还有一部分院校此项工作有名无实，工作形式、内容及效果距教育部的要求还存在一定的差距，很多方面有待进一步完善。尤其是作为心理健康教育的主阵地——课堂教学，应该引起相关部门及领导的高度重视，以确保每一个在校学生接受心理健康教育。本书针对高职高专学生入学适应、情绪调控、人格特征、人际交往、恋爱与性、网络生活、求职择业等心理健康方面的内容进行了系统的阐述，并介绍了危机干预和心理疾病的预防常识，以帮助高职高专学生更好地理解并掌握心理健康知识，妥善处理学习成才、择业交友、健康生活等方面遇到的具体心理问题，为将来迈向社会打下良好的心理基础。

本书编写具有以下特点：一是科学性与针对性。以心理学知识为基础，力求概念准确、原理明晰，将心理学的重要理论贯穿于高职高专学生的实际生活中。二是互动性与实用性。主要针对高职高专学生在成长过程中所遇到的心理问题展开讨论，通过互动性的活动帮助其解除学习与生活中遇到的实际心理困惑。三是可读性与新颖性。本书努力打破以往心理教材板着脸孔说教的局面，但又保持心理健康的科学性。板块的设计不仅注重系统知识的介绍，还采用了案例分析、心理测验、名家名言、团体训练、操作练习、阅读欣赏等形式，使本书的内容与形式相得益彰、新颖有趣。

本书由山西职工医学院葛玲教授担任主编，晋城职业技术学院张军翎副教授、山西职业技术学院傅霞副教授和晋中职业技术学院魏丽萍副教授担任副主编。撰写分工如下：

第一单元基础知识篇



第一讲：走近心理健康（山西省临汾人民警察学校窦跃武、中北大学孙雪松）

第二讲：做情绪的主人（晋城职业技术学院张军翎）

第三讲：压力应对与管理（山西职工医学院葛玲）

第四讲：认识自我 发展自我（山西职业技术学院傅霞）

第二单元校园生活篇

第五讲：适应路上相伴行（山西财贸职业技术学院崔景俭、滑登红）

第六讲：人际交往解码（晋中职业技术学院魏丽萍）

第七讲：学习爱与被爱（山西煤炭职业技术学院杨青）

第八讲：快乐学习（太原学院靳丽华）

第九讲：我的职业我做主（山西省工业管理学校贾素萍）

第十讲：网络健康行（临汾职业技术学院武绛玲）

第三单元预防危机篇

第十一讲：呵护生命 化解危机（山西职业技术学院王艳）

第十二讲：敲响心理疾病的警钟（山西工程职业技术学院王晋江）

全书总体框架由葛玲教授策划与设计，并由其负责统稿和修改。晋城职业技术学院张军翎副教授、山西职业技术学院傅霞副教授和晋中职业技术学院魏丽萍副教授，以及山西医科大学应用心理学专业研究生史俊研、曹蕾、孙丽丽参与了本书的整理和校对工作。在编写过程中，本书参考了国内外的有关资料和研究成果，得到了山西省教育厅的大力支持，在此谨表示诚挚的感谢和敬意。由于学识有限，书中疏漏之处在所难免，敬请广大专家与读者批评指正。

编 者

2014年2月于太原

# 目 录

## 第一单元 基础知识篇

<b>第一讲 走近心理健康</b> .....	3	四、团体训练营	41
<b>心灵引言</b> .....	3	<b>心灵拓展</b> .....	44
<b>心灵探索</b> .....	4	一、阅读欣赏 .....	44
一、健康新概念 .....	4	二、书目推介 .....	45
二、心理健康标准 .....	6	三、电影赏析 .....	45
三、常见的心理问题及其影响因素 .....	9	四、名家名言 .....	46
四、怎样维护心理健康 .....	13	<b>第三讲 压力应对与管理</b> .....	47
<b>心灵实践</b> .....	16	<b>心灵引言</b> .....	47
一、心理镜子 .....	16	<b>心灵探索</b> .....	48
二、想一想,练一练 .....	17	一、压力与挫折 .....	48
三、试一试自己的功力 .....	20	二、应对压力的方法 .....	50
四、团体训练营 .....	20	三、培养抗压能力 .....	53
<b>心灵拓展</b> .....	23	四、做压力的主人 .....	55
一、阅读欣赏 .....	23	<b>心灵实践</b> .....	59
二、书目推介 .....	24	一、心理镜子 .....	59
三、电影赏析 .....	24	二、想一想,练一练 .....	61
四、名家名言 .....	25	三、试一试自己的功力 .....	63
<b>第二讲 做情绪的主人</b> .....	26	四、团体训练营 .....	64
<b>心灵引言</b> .....	26	<b>心灵拓展</b> .....	65
<b>心灵探索</b> .....	27	一、阅读欣赏 .....	65
一、认识情绪 .....	27	二、书目推介 .....	66
二、常见的情绪困扰 .....	31	三、电影赏析 .....	66
三、情绪的自我管理 .....	34	四、名家名言 .....	67
<b>心灵实践</b> .....	37	<b>第四讲 认识自我 发展自我</b> .....	69
一、心理镜子 .....	37	<b>心灵引言</b> .....	69
二、想一想,练一练 .....	39	<b>心灵探索</b> .....	70
三、试一试自己的功力 .....	41	一、自我意识的概述 .....	70



二、自我意识的偏差与调适 .....	73	心灵拓展 .....	90
三、培养健全人格 .....	79	一、阅读欣赏 .....	90
<b>心灵实践 .....</b>	<b>83</b>	二、书目推介 .....	91
一、心理镜子 .....	83	三、电影赏析 .....	92
二、想一想, 练一练 .....	86	四、名家名言 .....	93
三、试一试自己的功力 .....	88		
四、团体训练营 .....	88		
<b>第二单元 校园生活篇</b>			
<b>第五讲 适应路上相伴行 .....</b>	<b>97</b>	四、团体训练营 .....	134
心灵引言 .....	97	<b>心灵拓展 .....</b>	<b>136</b>
心灵探索 .....	98	一、阅读欣赏 .....	136
一、角色转换 .....	98	二、书目推介 .....	137
二、适应不良的表现 .....	100	三、电影赏析 .....	137
三、不良适应的应对策略 .....	104	四、名家名言 .....	138
<b>心灵实践 .....</b>	<b>108</b>	<b>第七讲 学会爱与被爱 .....</b>	<b>139</b>
一、心理镜子 .....	108	心灵引言 .....	139
二、想一想, 练一练 .....	109	心灵探索 .....	140
三、试一试自己的功力 .....	110	一、爱情与恋爱 .....	140
四、团体训练营 .....	111	二、揭秘性心理 .....	143
<b>心灵拓展 .....</b>	<b>112</b>	三、恋爱的心理困惑及调试 .....	145
一、阅读欣赏 .....	112	四、培养爱的能力 .....	152
二、书目推介 .....	113	<b>心灵实践 .....</b>	<b>154</b>
三、电影赏析 .....	114	一、心理镜子 .....	154
四、名家名言 .....	115	二、想一想, 练一练 .....	156
<b>第六讲 人际交往解码 .....</b>	<b>116</b>	三、试一试自己的功力 .....	157
心灵引言 .....	116	四、团体训练营 .....	158
心灵探索 .....	117	<b>心灵拓展 .....</b>	<b>159</b>
一、人际交往概述 .....	117	一、阅读欣赏 .....	159
二、人际交往的影响因素 .....	121	二、书目推介 .....	160
三、人际交往常见心理问题及调适 .....	124	三、电影赏析 .....	161
四、建立和谐的人际关系 .....	127	四、名家名言 .....	161
<b>心灵实践 .....</b>	<b>129</b>	<b>第八讲 快乐学习 .....</b>	<b>162</b>
一、心理镜子 .....	129	心灵引言 .....	162
二、想一想, 练一练 .....	132	心灵探索 .....	163
三、试一试自己的功力 .....	134	一、学习与心理健康 .....	163

二、常见的学习心理问题及调适 .....	165	心灵拓展 .....	201
三、优化学习策略 .....	170	一、阅读欣赏 .....	201
<b>心灵实践 .....</b>	<b>173</b>	二、书目推介 .....	202
一、心理镜子 .....	173	三、电影赏析 .....	202
二、想一想, 练一练 .....	175	四、名家名言 .....	203
三、试一试自己的功力 .....	176	<b>第十讲 网络健康行.....</b>	<b>204</b>
四、团体训练营 .....	177	心灵引言 .....	204
<b>心灵拓展 .....</b>	<b>178</b>	心灵探索 .....	205
一、阅读欣赏 .....	178	一、网络心理 .....	205
二、书目推介 .....	179	二、网络心理问题的表现 .....	209
三、电影赏析 .....	180	三、网络心理问题的预防与矫正 .....	212
四、名家名言 .....	180	四、做文明上网者 .....	215
<b>第九讲 我的职业我做主.....</b>	<b>181</b>	心灵实践 .....	218
心灵引言 .....	181	一、心理镜子 .....	218
心灵探索 .....	182	二、想一想, 练一练 .....	219
一、走近职业生涯规划 .....	182	三、试一试自己的功力 .....	220
二、职业生涯规划的特点分析 .....	185	四、团体训练营 .....	220
三、职业生涯规划方略 .....	187	心灵拓展 .....	222
心灵实践 .....	193	一、阅读欣赏 .....	222
一、心理镜子 .....	193	二、书目推介 .....	222
二、想一想, 练一练 .....	196	三、电影赏析 .....	223
三、试一试自己的功力 .....	197	四、名家名言 .....	224
四、团体训练营 .....	198		

### 第三单元 预防危机篇

<b>第十一讲 呵护生命 化解危机.....</b>	<b>227</b>	四、团体训练营 .....	240
心灵引言 .....	227	心灵拓展 .....	242
心灵探索 .....	227	一、阅读欣赏 .....	242
一、认识生命 .....	227	二、书目推介 .....	243
二、心理危机及其干预策略 .....	229	三、电影赏析 .....	243
三、自杀的识别与预防 .....	233	四、名家名言 .....	244
心灵实践 .....	236	<b>第十二讲 敲响心理疾病的警钟.....</b>	<b>245</b>
一、心理镜子 .....	236	心灵引言 .....	245
二、想一想, 练一练 .....	238	心灵探索 .....	245
三、试一试自己的功力 .....	240	一、认识心理疾病 .....	245

二、心理疾病的原因 .....	248	四、团体训练营 .....	261
三、心理疾病的识别与预防 .....	249	<b>心灵拓展 .....</b>	<b>262</b>
<b>心灵实践 .....</b>	<b>256</b>	一、阅读欣赏 .....	262
一、心理镜子 .....	256	二、书目推介 .....	263
二、想一想，练一练 .....	259	三、电影赏析 .....	264
三、试一试自己的功力 .....	260	四、名家名言 .....	265
<b>参考文献.....</b>	<b>266</b>		



# 第一单元

## 基础知识篇

本单元主要学习

基础知识

本单元主要学习基础知识，包括：1. 汉语拼音的声母、韵母、声调和音节。2. 汉字的笔画、笔顺、偏旁部首和结构。3. 常用汉字的读音和书写。4. 常用汉字的组词和造句。5. 常用汉字的辨析和运用。6. 常用汉字的近义词和反义词。7. 常用汉字的成语和俗语。8. 常用汉字的歇后语和谚语。9. 常用汉字的对联和谜语。10. 常用汉字的书法作品欣赏。

本单元主要学习基础知识，包括：1. 汉语拼音的声母、韵母、声调和音节。2. 汉字的笔画、笔顺、偏旁部首和结构。3. 常用汉字的读音和书写。4. 常用汉字的组词和造句。5. 常用汉字的辨析和运用。6. 常用汉字的近义词和反义词。7. 常用汉字的成语和俗语。8. 常用汉字的歇后语和谚语。9. 常用汉字的对联和谜语。10. 常用汉字的书法作品欣赏。

本单元主要学习基础知识，包括：1. 汉语拼音的声母、韵母、声调和音节。2. 汉字的笔画、笔顺、偏旁部首和结构。3. 常用汉字的读音和书写。4. 常用汉字的组词和造句。5. 常用汉字的辨析和运用。6. 常用汉字的近义词和反义词。7. 常用汉字的成语和俗语。8. 常用汉字的歇后语和谚语。9. 常用汉字的对联和谜语。10. 常用汉字的书法作品欣赏。



## 第一讲

# 走近心理健康

### 心灵引言

一位妇女发现三位蓄着花白胡子的老者坐在家门口。她不认识他们，就对他们说：“我不知道你们是什么人，但各位也许饿了，请进来吃些东西吧。”三位老者问道：“男主人在家吗？”她回答：“不在，他出去了。”老者们回答：“那我们不能进入。”傍晚时分，妻子在丈夫到家后向他讲述了所发生的事。丈夫说：“快去告诉他们我在家，请他们进来。”

妻子出去请三位老者进屋。但他们说：“我们不能一起进屋。”其中一位老者指着身旁的两位解释：“这位的名字叫财富，那位叫成功，而我的名字是健康。”接着，他又说：“你再回去和你丈夫讨论一下，看你们愿意我们当中的哪一个进入。”妻子回去将此话告诉了丈夫。丈夫说：“我们让财富进来吧，这样我们就可以黄金满屋了！”妻子却不同意：“亲爱的，我们还是请成功进来更妙！”他们的女儿在一旁倾听。她建议：“请健康进来不好吗？这样我们一家人身体健康，就可以幸福地享受生活、享受人生了！”丈夫对妻子说：“听我们女儿的吧。去请健康进屋做客。”妻子出去问三位长者：“敢问哪位是健康？请进来做客。”健康起身向她家走去，另外两人也站起身来，紧随其后。妻子吃惊地问财富和成功：“我只邀请了健康，为什么两位也随同而来？”两位长者道：“健康走到什么地方，我们就会陪伴他到什么地方，因为我们根本离不开他，如果你没请他进来，我们两个不论是谁进来，很快就会失去活力和生命，所以，我们在哪里都会和他在一起的！”

资料来源：<http://hi.baidu.com/195211180476/item/a6a742190ec74e2ff7625cd7>。

可见，拥有健康，才能拥有一切。健康之于幸福生活，仿佛空气之于生命。拥有健康不一定就会拥有一切，但毋庸置疑没有健康就一定没有一切！而人类的健康又与心理健康紧密关联，正如著名医学哲学家胡天兰德所言：一切不利的影响因素中，最能使人短命夭亡的莫过于不良的情绪和恶劣的心境，如忧虑、惧怕、贪求、怯懦、嫉妒和憎恨等。因此，关注心理健康就是关注健康，就是关注生命。个体努力保持心理健康可以大大地提高自身的生命质量。对于当代高职生来说，心理健康更是自身幸福生活、健康成长、学业有成的基础。那么，



在接下来的这一讲中,就让我们一起来了解什么是健康、什么是心理健康、心理健康的标准以及影响高职生心理健康的各种因素等相关内容。希望通过这一讲的学习,年轻的你能够正确认识心理健康,能够明确生活在当今社会的我们如何才能拥有健康,怎样才能保持积极乐观的心理,从而创造幸福、美好的人生。

## 心 灵 探 索

### 一、健康新概念

测一测: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讲内容之后,回过头来再看一看,是否有些想法已发生变化。

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. 高职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

### （一）现代健康的含义

世界卫生组织提出了现代社会关于健康的较完整的科学概念：健康不仅指一个人没有疾病或虚弱现象，还是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。即健康应包括生理健康、心理健康和社会适应良好三个方面，表现为个体生理和心理上的一种良好的机能状态，亦即生理和心理上没有缺陷和疾病，能充分发挥心理对机体和环境因素的调节功能，保持与环境相适应的、良好的效能状态和动态的相对平衡状态。其中，社会适应性归根结底取决于个体生理和心理的素质状况，而心理活动和生理活动是相互影响、相互转化、相互依存的。生理健康是心理健康的物质基础，心理健康反过来又促进生理健康。身体状况的改变可能带来相应的心理问题，生理上的缺陷、疾病，特别是痼疾，往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪，导致各种不正常的心理状态。良好的心理状态可以使生理功能处于最佳状态；反之，则会降低或破坏某种功能而引发疾病。作为身心统一体的个体，生理和心理是紧密依存的两个方面。没有一种疾病是纯生理的或纯心理的，无论哪一方面出现问题，另一方面都会受到影响。

### （二）健康观的演变

随着社会经济的快速发展和科技的日新月异，人们对健康的认识不断完善，健康的内涵不断丰富。在生物医学模式时代，传统或习惯的健康主要是指躯体发育良好，生理功能正常，即没有疾病就是健康。如《辞海》中将健康定义为：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这种健康观多限于生理健康，而很少考虑心理方面的健康。在从生物医学模式向生物、心理、社会医学模式过渡的过程中，健康概念被进一步完善。《简明不列颠百科全书》1987年提出：“健康，是个体能长时期地适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力。”这一概念虽然在定义中提到心理因素，但在测量方面没有标准，很难把握。

1946年，世界卫生组织提出了新的健康概念，即健康包括生理健康、心理健康和社会适应良好三个方面。现代观点认为，健康的目标是追求一种更积极的状况、更高层次的适应和发展，是一种身心健康、生活幸福的完美状态。其中，美国心理学家杰哈塔对心理健康的定义具有代表性。他倡导“积极的精神健康”的健康观，主要包括态度、能力和人格方面。他强调，心理健康的人即使遇到困难和挫折，也会使自己保持平稳、安定的心态，最大限度地发挥自己内在的潜能，实现自己的人生价值，冷静处理和理性对待外来压力及环境刺激，保持自我稳定，对自我的发展方向有一个清晰的认知。

### （三）心理健康的含义及重要性

心理健康是指一种持续且积极发展的心理状态，在这种状态下，个体具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应，能够有效地发挥个人的身心潜能和社会功能。具体来说，心理健康至少应包括两层含义：一是无心理疾病；二是保持一种积极发展的心理状态。无心理疾病是心理健康的最基本条件；保持积极发展的心理状态则是从积极的、预防的角度对个体提出要求，目的是要保持和促进心理健康，消除一切不健康的心理倾向，使心理处于最佳的发展状态。

心理健康的基本特征包括：个体能够适应发展着的环境，具有完善的个性特征；其认知、



情绪反应、意志行为处于积极状态，并能保持正常的调控能力；在生活实践中，能够正确认识自我，自觉控制自我，正确对待外界影响，使心理保持平衡、协调。心理健康对于高职生健康成长、成才具有重要作用。

### 1. 心理健康有助于促进生理健康

生理健康和心理健康相互影响、相互促进。据美国的统计资料，每4个人中就有1个人在其一生中因心理方面的原因而引发生理方面的疾病，每12个人中就有1个人将因心理方面的疾病而住院。心理卫生问题在人群中大量存在，严重地影响着人们的健康。由于学习、就业等各种压力，高职生随时都面临着来自各个方面的心理应激，从而引发不同程度的心理问题。因此，要重视心理健康，树立正确的世界观、人生观和价值观，正确认识各种困难和矛盾，不断提高心理承受能力和自我调节能力，有效地预防身心病症的发生。

### 2. 心理健康有助于建立和谐的人际关系

健康的心理有助于塑造良好的个性，发展健全的品格；有助于正确认识自己和同学，学会正确与同学相处，合理处理人际交往过程中发生的问题，建立和谐健康的同学关系。

### 3. 心理健康有助于促进高职生成才

健康的心理是高职生接受思想政治教育以及学习科学文化知识的前提，是高职生在校期间正常学习、交往、生活、发展的基本保证。高职生的心理健康对他们的品德素质、思想素质、智能素质以及身体素质的发展都有很大的影响。

## 二、心理健康标准

人的精神正常与不正常无明显界限，它是一个连续变化的过程。具体地说，如果将人的精神正常比作白色，精神不正常比作黑色，那么，在白色和黑色之间存在一个巨大的缓冲区域——灰色区。世界上的大多数人都散落在这一灰色区域内。灰色区可谓非器质性精神痛苦的总和，其中包括心理不平衡、情绪障碍及变态人格。这些问题不同程度地干扰了人们的正常生活与情绪状态。

灰色区又可以进一步划分为浅灰色与深灰色两个区域。浅灰色区的人只有心理冲突而无人格变态，突出表现为由诸如失恋、丧亲、工作不顺心、人际关系不和谐等矛盾而带来的心理不平衡与精神压抑。深灰色区的人则患有种种异常人格和神经症，如强迫症、恐人症、癔症等症状。浅灰色区和深灰色区之间也无明显界限，后者往往包含了前者。

这正说明对多数学生而言，在人生的发展过程中面临心理问题是正常的，不必大惊小怪，应积极地加以调整和矫正。

资料来源：<http://cache.baiducontent.com/>。

可见，“心理健康”与“心理异常”不是泾渭分明的两个对立面，而是处于一种连续或交叉的状态，从相对良好的心理健康状态到严重的心理异常之间有一个广阔的过渡带，二者之间是渐进的、连续的。