



高职生 心理健康教育

主 编 李曲生 林喜红

高职高专 高职高专

GAOZHI GAOZHUAN XINLI JIANKANG JIAOYU

心理

心理健康教育 心理健康教育

GAOZHI GAOZHUAN XINLI JIANKANG JIAOYU

心理健康教育



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

高职生心理健康教育

主 编 李曲生 林喜红
副主编 梁祖菲 朱婵媚 韦筱青
参 编 高 燕 刘新红



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

高职生心理健康教育 / 李曲生, 林喜红主编. —广州: 华南理工大学出版社, 2012. 8
ISBN 978-7-5623-3728-7

I. ①高… II. ①李…②林… 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 (2012) 第 183254 号

高职生心理健康教育

李曲生 林喜红 主编

出版发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

http: //www. scutpress. com. cn E-mail: scutc13@scut. edu. cn

营销部电话: 020-87113487 87111048 (传真)

责任编辑: 黄冰莹

印刷者: 湛江日报社印刷厂

开 本: 787mm×960mm 1/16 印张: 17.75 字数: 374 千

版 次: 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 33.00 元

版权所有 盗版必究 印装差错 负责调换

前 言

高等学校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质，而且要有良好的心理素质。近年来，大学生因心理疾病、精神障碍等原因伤害自己和他人的个案时有发生，且有上升的趋势。这些个案带来的伤害，在高校和社会上都产生了震撼，引起社会的广泛关注和深刻反思。大力推进大学生心理健康教育工作是摆在高等学校面前的一项重要任务。而高职生作为大学生的一个重要组成部分，面临着更大的就业、学历提升的压力，心理压力更大于本科大学生。他们的学习特点、人际交往特点也与本科大学生有差异。如何针对高职生的心理特点开展心理健康教育，也迫在眉睫。为此，我们针对高职生编撰了本书，使高职生能明确心理健康的标准及意义，增强自我认识，掌握自我探索技能、心理调适技能及心理发展技能，提高适应社会、自我调控的能力。

本书紧扣教育部新颁布的最新的课程要求，涵盖课程要求的主要教学内容。根据国家教育部下发的《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求〉的通知》（教思政厅〔2011〕5号），围绕适应、自我意识、情绪调控、学习心理、恋爱与性、人格等内容进行编写，帮助大学生明确心理健康的意义、增强自我心理保健意识和心理危机预防意识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，切实提高大学生心理素质，促进大学生全面发展。

本书主要面对高职高专学生，针对高职高专学生的心理发展特点、学习习惯进行阐述。理论不求全，知识点以够用、实用为主，言简意赅。其最大的亮点在于集知识传授、心理体验与行为训练为一体，充分体现了高职生做中学、做中练的特点，使高职生学以致用。通过行为实操训练，帮助高职生自我探索，学会人际交往、情绪调节、职业规划等技能，注意培养高职生的实际应对问题的能力。

书中的一个重要特点是心理训练都附有训练随想，且留空白，让学生自由涂鸦，发表自己的观感，把教材变为学生的心灵成长记录册。而心理故事、心理电影等，有利于学生课后自习，这是对学生的知识拓展。

本书分为十章，每一章由正文、体验、心灵鸡汤、心理训练、心理电

影、励志歌曲构成。每章又分为三节，每节突出知识性、趣味性、体验性特色。教材结构新颖有趣，知识丰富，可读性强。

本书可作为省内外高职院校心理健康教育课程教材，其内容与形式也可以为本科院校该课程教学提供参考借鉴。

本书由广东外语艺术职业学院心理健康、心理学教师通力合作编写完成，各章执笔者如下：韦筱青编写绪论、第一章；林喜红编写第二、第三、第八章；高燕、韦筱青、朱婵媚编写第四、第十章；刘新红、林喜红编写第五、第七章；朱婵媚编写第六章；梁祖菲、朱婵媚编写第九章，由李曲生统稿。

编 者

2012年7月

目 录

绪论	001
第一章 大学生活 从“心”开始——新生的适应问题	006
第一节 认识适应 人生台阶	006
第二节 普遍问题 群体纠结	009
第三节 步入新生活 适应新环境	016
第二章 身心统一 和谐发展——认识健康的本质	028
第一节 认识健康 身心和谐	028
第二节 正视问题 积极解决	038
第三节 提升自我 敢于咨询	045
第三章 我就是我 独一无二——构建精彩自我世界	055
第一节 了解自我 分析自我	055
第二节 评估自我 克服偏差	063
第三节 悦纳自我 提升自我	068
第四章 完善自我 展现魅力——人格发展与健康成长	080
第一节 人格特征 人格结构	080
第二节 障碍表现 影响因素	085
第三节 完善人格 健康个性	093
第五章 运筹帷幄 努力成功——高效学习的策略	101
第一节 转变观念 树立目标	101
第二节 探索方法 讲究策略	109
第三节 了解倾向 制定规划	116
第六章 我的情绪 自己做主——情绪的调节与管理	123
第一节 认识情绪 把握正确	123
第二节 高职生的情绪问题	128
第三节 自主管理 调控情绪	136
第七章 成功必备 幸福必要——人际交往艺术	151
第一节 认识意义 遵循原则	151
第二节 讲究方法 提高能力	158
第三节 培养意识 合作共赢	165

第八章 情感分析 正确看“性”——培养爱的能力	175
第一节 正视恋爱 人间常情	175
第二节 提升感情品质 获得幸福真情	184
第三节 把握尺度 走出迷乱	191
第九章 勇于面对 接受现实——压力管理与挫折应对	203
第一节 认识压力 了解挫折	203
第二节 成长需要压力 挫折丰富人生	212
第三节 变压力为动力 化挑战为机遇	216
第十章 珍惜生命 知恩图报——感悟生命真谛	227
第一节 认识生命 尊重生命	227
第二节 危机干预 防止过激	236
第三节 感恩世界 回报社会	245
参考文献	253

绪 论

谁若游戏人生，他就一事无成；谁不主宰自己，永远是一个奴隶。

——歌德^①

一个人能否成功，能否让自己的人生和谐美满，在很大程度上取决于他的心态。健康的心态可以说比什么都重要。当我们悟到了亲情、友情、爱情的可贵，我们学会了感恩；当我们悟到了为人、处世的道理，我们学会了交往；当我们悟到了知识的广博、人生的浩瀚，我们懂得了去学习；当我们悟到了时光之易逝、责任之重大，我们学会了去追逐。

亲爱的同学，你若想主宰自己的人生，请先主宰自己的内心，让自己拥有一个健康的心态。你只有在心灵的正确指引下才能不断前进，达到和谐美满的人生境界。

【心理故事】

一只十分勤奋的蚂蚁，有一天误入了牛角。蚂蚁很小，弯弯的牛角在它看来就像是一条极其阔的隧道。它想，走出隧道，定会是一个草美水丰的洞天福地。谁料，脚下的路却越走越窄，到后来竟难以容身。为此，蚂蚁不得不停下来进行认真思考。经过一番激烈的思想斗争，它决心掉过头来，重新开始。这一回，它由牛角尖向牛角口进发，结果它惊喜地发现，道路越走越宽广，而且步出牛角，天空湛蓝的，极其高远，地郁郁葱葱的，宛如绿浪滚滚的大海。一时间，它觉得自己就是那天上自由飞翔的小鸟儿、在大海中随意竞游的小鱼儿。

在生活中，常发现有“钻牛角尖”的高职生，被固定想法来缚思维。心理咨询可以帮助“钻进牛角尖”无法逾越障碍的人，换一种方式，另辟蹊径，“掉过头来，重新开始”。

一、“心理健康教育与训练”是一门必修课

《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》明确指出：“要加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会的能力。”由此可见，在强调素质教育的今天，切实有效地开展心理健康教育，培养学生良好的心理素质，是学生健康成长的需要，也是推进素质教育的必然要求。

大学生因为心理问题被迫休学退学、自杀、违法犯罪的案例越来越多，在高校开设

^① 约翰·沃尔夫冈·冯·歌德（Johann Wolfgang von Goethe）（1749—1832）是18世纪中叶到19世纪初德国和欧洲重要的剧作家、诗人、思想家。歌德除了诗歌、戏剧、小说之外，在文艺理论、哲学、历史学、造型设计等方面都取得了卓越的成就。

心理健康课程是非常必要的,这有利于学生的健康成长、有利于家庭的幸福、有利于校园的和谐、有利于社会的稳定、有利于为国家输送合格人才、有利于各行各业的进步与发展。心理健康教育课程是每个大学生的一门必修课。

开设心理健康教育课程的宗旨是普及心理健康基本知识,帮助高职学生树立心理健康意识,了解简单的心理调节方法,认识心理异常现象,初步掌握心理健康常识,注意讲究心理卫生,自觉维护心理健康,保持良好心态,能够按自己身心潜能进行活动,减轻充满着冲突的世界给自己带来的精神压力,赢来一辈子的幸福生活。现代人在巨大的精神压力和严重的心理负荷面前,需要学会心理调控能力和自我减压技巧,这对于刚步入高校面临很多新问题而不适应的新生尤其重要。

【Tips】心理卫生

心理卫生也称精神卫生,它是关于保护与增强人的心理健康的心理学原则与方法。心理卫生不仅能预防心理疾病的发生,而且可以培养人的性格,陶冶人的情操,促进人的心理健康。心理卫生的内容是十分广泛的。不同年龄阶段有不同的心理特点,心理卫生的内容也不尽相同。人在不同的年龄阶段,各有一定的生理特点与心理特点,并且出现与之相联系的心理问题。根据不同年龄阶段的身心特点,有效地预防一些心理冲突的发生,及时地解决一些心理问题是个体心理卫生的主要目标。

二、高职学生心理健康现状

与本科类大学生比较,高职类学生的心理问题比较多。在高考招生中,高职学生属于第三批录取,考试成绩比较低,高职生在校学习时间短,就业文凭不如本科生的“硬”,就业机会不如本科生多,压力比本科生大。近年来,很多专家对高职学生的心理问题做了大量的研究。湘高工委通〔2004〕36号04C24课题组两次对湖南大众传媒学院和其他兄弟职院的学生进行了抽样调查,并运用卡特尔16种人格因素量表对408名高职生进行了随机调查。在问卷调查中发现:整体高职生的心理健康水平较低,学业成就水平明显偏低。从总体上来说,高职生人格因素中的心理健康水平及学业成就水平略低于全国大学生常模。同时又采用了症状自评量表(SCL-90),对200名高职生的心理健康状况进行了测查比较。从整体上看,高职生的SCL-90的因子得分均显著高于全国常模($P < 0.01$)。在人际关系敏感、焦虑、抑郁的因子得分上却高于普通大学生,这说明心理亚健康状态已经成为当代高职生中存在的较为普遍的现象。

有一份对河北某高职院校的高职生心理健康状况的调查显示,有29.3%的学生存在着不同程度的心理问题,其中有近9.7%的学生存在着中等程度以上的心理障碍。

一份采用中国大学生心理健康量表(CCSMHS)对湖南省四所高职院校的679名学生的心理健康状况进行调查分析的结果显示,高职学生心理问题症状明显的人在5.45%~9.13%之间,其中偏执、强迫、躯体化、精神病倾向、焦虑等症状明显的学生较多;可能有症状的人在8.84%~16.35%之间;心理问题症状明显的人和可能有症状

的人加起来在 15.17%~22.24% 之间,其中焦虑、抑郁、自卑、偏执所占比例较高,这说明高职学生心理健康状况不容乐观。

一份以 5750 名三届高职高专学生为研究对象,采用 UPI 调查表对不同年级、专业、学制的高职高专学生进行综合评定的调查结果为:学生心理健康状况一类、二类学生检出率为 26.84%,说明高职学生心理健康状况急需关注。

有人使用 SCL-90 量表和自编问卷对湖北职业技术学院护理专业二年级的 362 名学生进行调查,结果发现人际关系不协调、焦虑、抑郁是困扰高职学生的主要心理问题。^①

另外一份使用 SCL-90 对广东某高职院校 187 名毕业生进行调查的结果也有类似的发现:高职毕业生有轻度不良健康问题的占 21.9%,主要表现为强迫(45.5%)、人际敏感(41.7%)、偏执(33.6%)、敌对(29.9%),较低的为恐怖(15%)、躯体化(10.7%)。^②

三、怎样学习这门课程

“心理健康教育与训练”依据中央和国家的相关文件精神,根据高职学生的身心发展特点,运用心理辅导和教育手段等方法,通过多种途径来提高学生心理健康水平,优化学生的心理素质,培养学生良好的个性品质,促进学生身心全面和谐发展。

(一) 课程性质和宗旨

本课程是集知识传授、心理体验与行为训练为一体的公共课程。课程旨在使学生明确心理健康的标准及意义,增强自我心理保健意识和心理危机预防意识,掌握并应用心理健康知识,培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力,切实提高心理素质,促进学生全面发展。

(二) 课程目标

本课程的教育目标是使学生在知识、技能和自我认知三个层面达到以下目标。

(1) 知识层面。通过本课程的教学,使学生了解心理学的有关理论和基本概念,明确心理健康的标准及意义,了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现,掌握自我调适的基本知识。

(2) 技能层面。通过本课程的教学,使学生掌握自我探索技能、心理调适技能及心理发展技能。如学习发展技能、环境适应技能、压力管理技能、沟通技能、问题解决技能、自我管理技能、人际交往技能和生涯规划技能等。

^① 张敏,蒋希.362名高职护生心理状况的调查及分析[J].湖北职业技术学院学报,2003,6(3):22-24.

^② 陈启山,温忠麟.高职大学毕业生的应对方式与心理健康的关系[J].心理发展与教育,2005,(2):92-97.

(3) 自我认知层面。通过本课程的教学,使学生树立心理健康发展的自主意识,了解自身的心理特点和性格特征,能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价,正确认识自己、接纳自己,在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助,积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

(三) 学习方法

(1) 认真学习,积极参与。高校学生心理健康教育课程既有心理知识的传授、心理活动的体验,还有心理调适技能的训练等,是集知识、体验和训练为一体的综合课程。课程采用理论与体验教学相结合、讲授与训练相结合的教学方法,如课堂讲授、案例分析、小组讨论、心理测试、团体训练、情境表演、角色扮演、体验活动等。课程注重理论联系实际,注重培养学生实际应用能力。所以高职生要主动投入学习,认真学习心理健康知识,积极思考,与实际联系起来,同时也要积极参与课程的体验活动。参与越多,投入越多,体验越大,收获也越大。

(2) 重视对各种资源的充分运用。高职生要利用相关的图书资料、影视资料、心理测评工具等教学手段,也可以参加专题讲座等活动,开拓视野。

(3) 理论联系实际,学以致用。运用所学知识理解世界,指导自己的学习和生活,体验现实生活中的各种变化,调整心态,发现自我,发挥自己的潜能。

【Tips】心理测试和团体训练

心理测试(psychological test)是一种比较先进的测试方法,它是指通过一系列手段,将人的某些心理特征数量化,来衡量个体心理因素水平和个体心理差异的一种科学测量方法。

团体训练是在团体中提供帮助与指导的一种助人形式。它是通过团体内人际交互作用,促进个体在交往中通过观察、学习、体验,认识自我、探讨自我、接纳自我,调整和改善与他人的关系,学习新的态度与行为方式,以发展良好的生活适应的助人过程。

【心灵鸡汤】

失去金牌反使刘翔升华

举世瞩目的110米“飞人大战”已经结束,运动场上发生了戏剧性的一幕。罗伯斯获得金牌,奥利弗获得银牌,刘翔获得铜牌。因为罗伯斯拉了刘翔的手,属于犯规行为,组委会取消了罗伯斯的金牌,于是刘翔获得了银牌。人们在录像中看到,其实刘翔有可能获得冠军。

无论是赛场内还是电视机前的数亿观众,注意力瞬间集中到赛场上的反应和在微博上的留言。面对罗伯斯的犯规,刘翔没有主动申诉,没有失去金牌的沮丧,他赛后那20多声“没关系”,“铜牌也满意”的大度、淡定和包容,赢得了世人的赞赏。令喜欢他和讨厌他的人都对他刮目相看,肃然起敬。也有人发问:刘翔真的修炼成佛了?正确的说法应该是,刘翔良好的心态体现了他具有过硬的心理素质,也包括他的教练和他的

父母。

对于这场意外事件，刘翔表示，比赛就是这样，谁也无法预料结果，谁也无法改变结果，任何情况都可能发生。他说：“其实比赛的初衷是享受快乐的比赛过程。”

刘翔爸爸评价道：“我觉得小家伙成熟了不少，这是好事。这次比赛，我觉得对他今后成长是有利的。”

刘翔的教练孙海平表示，这件事情对选手和教练都是一个值得吸取经验的教训和警示。尽管“意外”抢走了刘翔的冠军，但刘翔这次在赛场上的表现得到了孙海平的肯定。孙海平已经把注意力放在来年奥运会110米栏的竞争格局研究上，他觉得刘翔已经“稳定”住了，“接下去要考虑的就是提速了。”他清楚地认识到：“还是奥利弗和罗伯斯两个人威胁大，因为只有这三个人跑过12.9秒，其他人连13秒都没有过，今后的对手还是这两人。”

“不计较了，以后还有不少比赛等着我，眼光要放长远一点。”刘翔表示，他早已忘记2008年奥运会上的伤心一幕，也已经忘记大邱世锦赛上夺得的银牌。正因为这种豁达，刘翔在赛后也始终是笑脸对人。刘翔回国了，留下的是他那让世人感动的大度，他带着平稳的心理状态，已经朝着下一个目标迈进。

不管伦敦奥运会结果如何，刘翔都在一场场残酷的自我挑战和历练中成长壮大。正如崔永元解读的：“伤病的磨难打造了一个成熟的刘翔！手拉手也能得奖牌。”白岩松说：“刘翔能享受比赛，有更淡然的心态，想赢一如既往，却更不怕输，这或许会成为明年伦敦奥运上，刘翔最大的制胜武器。”

第一章 大学生活 从“心”开始

——新生的适应问题

智慧的本质就是适应。

——让·皮亚杰^①

有人说，人的一辈子其实就是一个不断丧失的过程：胎儿失去了襁褓，才能学会站立和走路；青少年离开了父母的呵护，才能成为具有独立能力的人……如果我们一辈子都惧怕丧失，都不愿意付出任何代价，那么我们也终将失去发展的机会。从这个角度来讲，今天由于丧失所带来的痛苦和不适应，换来的正是明天的飞跃。

费洛姆说，世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。也许我们无法改变环境，但我们可以转变心境；也许我们无法避免挫折，但我们可以选择微笑地面对；也许我们无法扭转命运，但我们可以使自己生活得更快乐些。如果你能随着外在环境的变化而调整自身的适应能力，那将比一味地消极低沉来得智慧得多。

本章将告诉你新生莫名其妙“不高兴”的缘由，认识什么叫“适应”，学会内外评估，转变消极态度，选择正确行为，适应高职环境，快乐融入新生活。

第一节 认识适应 人生台阶

重要的不是环境，而是对环境作出的反应。

——鲍勃·康克林

【心理故事】

一张雪一样洁白的纸片如是说：“我生来纯洁无瑕，愿今后永葆这份纯洁。我宁可被焚，化为白烬，也不愿黑色玷污我，不愿脏物靠近我。”

墨水瓶听了白纸的话，在心中暗笑，后来便再不敢接近白纸。

彩笔听了白纸的话，也不去碰它了。

果然，这张白纸得以永葆自己的洁白和纯净了：洁白，纯净，又空空如也。

适应环境很重要。曲高和寡，却使自己的才能无法被别人所赏识，自己的观点无法得到别人认同。所以我们要抱着积极的心态去面对新的环境，要多想到适应环境的好

^① 让·皮亚杰（Jean Piaget）（1896—1980），瑞士心理学家，发生认识论创始人。

处，多从别人那里吸取所长来丰富自己。

一、适应的内涵

从生物学角度来看，当环境改变时，机体的细胞、组织或器官通过自身的代谢、功能和结构的相应改变，以避免环境的改变所引起的损伤，这个过程称为适应。但适应更广泛的用法存在于形容人类的行动时。

不同的学者根据不同的研究角度，对适应的界定有一定的差异。由林崇德、杨治良和黄希庭主编的《心理学大辞典》对“适应”的定义是：在心理学中，指个体在生活环境中，在随环境的限制或变化而改变、调节自身的同时，又反作用于环境的一种交互互动的动态过程。个体通过这一过程达到与环境之间和谐平衡的状态。心理学家爱考夫认为：适应是人与环境的互动关系。个体在环境的相互作用过程中不断地调整自我身心状态，使其身心与现实环境保持和谐一致，从而达到认识环境和改造环境、发展自我的目的。天津师范大学贾晓波教授给适应的定义更通俗易懂：所谓的适应是当外部环境发生变化时，主体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，使主体与环境达到新的平衡的过程。

总而言之，适应是个体对环境的主动调节，是个体行为方式更符合环境变化，达到内外平衡的过程。

二、正确认识“适应不良综合症”

“适应不良综合症”是学习和适应障碍在大学生心理和行为上的综合反应。是高职新生刚入学时的常见现象。新生的心理上一般有“依赖性”、“理想化”、“盲目自信”等心理特征。由于生活环境的更换、学习方法的改变，使其所处的不是“理想”的现实，因而出现适应不良，表现为苦闷、焦虑、缺乏自信、过于自卑等。

适应不良的主要原因有四个方面：

一是新生心理准备不足。一些新生领取入学通知书后，家长和新生只顾做入学的物质准备，而忽略了对新环境适应的心理准备，更没有具体的应对措施。

二是个性性格和气质差异。气质和性格是心理结构的重要特征，对新生入校是否适应环境起着重要影响。一般来说，外向型性格的新生比内向型性格学生适应快一些；胆汁质和多血质的新生比黏液质和抑郁质的新生融入新环境的速度快一些，效果也好一些。

三是家庭教育不当。有些父母对孩子过于溺爱，在基础教育阶段，只要孩子学习成绩好，其他事情全部由家长代替，导致这些孩子到了新环境出现适应不良的问题。

四是学校教育的忽视。在高中阶段，一切为高考让路，学校过分强调教学，忽视适应性教育。如果到了高职院校，学校仍然不重视的话，就会导致新生的适应不良的泛化，只有及时进行辅导，才能够帮助新生在新的起点上健康成长。

适应不良主要表现在三个方面：①表现在认知方面。新生刚到全新环境时很容易产

生一些不合理的认知,担心别人不喜欢自己,担心自己没有吸引力,担心自己没有优势,等等,往往容易否定自己。②表现在情绪方面。由于认知的不正确,新生容易出现害怕、嫉妒、焦虑、自卑、孤独、失落等情绪表现。③表现在行为方面。有些新生出现退缩回避,过分保护自己,什么活动都不参与,从不主动和其他同学交往。又有的学生冲过“黑色的六月”,犹如冲出牢笼的小鸟,在丰富多彩的大学生活中,表现为过分活跃积极,然而“全身是刀没有一把利”的感受又出现新的不适应。

新生出现适应不良就应当及时处理,避免出现适应障碍。

【Tips】适应障碍

个体无法依据情境的要求做出应变,并陷入困境的状态。若长期存在,就会导致心理疾病。主要表现为情绪障碍,同时伴有适应不良的行为或生理功能障碍。症状往往持续一周至半年。

【案例】

第一天开年级会辅导员张老师点名的时候,我回答得非常洪亮有力,我看到张老师的目光亲切地在我脸上停留了十多秒,还微笑着点点头,我高兴极了。没想到第三天在校园遇到她的时候,我大声跟她打招呼,她仅仅是扬起嘴角给我一个外交式的微笑,冲我点个头就过去了。我好不沮丧,难道张老师真的对我没印象了吗?

我学的专业是声乐,在初中、高中都跟着家乡的一位声乐老师上课,都有五年时间了。来到学校上了第一次专业课,就发现这里的声乐老师的唱法和家乡声乐老师的唱法很不一样。我该怎么办呢?

来到这里上课一点也不习惯“合班课”,几个班一两百人在一起上课。其他小班课也没有固定的教室,书都不知道往哪里放,只好每天查看课程表,把上午或者下午的课本放在书包里,人到哪里背到哪里。有时忘记了可真惨,从教室到宿舍路程课间10分钟都回来不了。高中的时候,我们老师讲课紧扣教材,要求我们把课本“嚼碎吃透”,现在的老师一节课讲几十页,有些让我们课后自己学。高中老师每天陪着我们学习,自习课好几个科任老师到教室抢着辅导,在这里只有上课才见到老师,一下课老师就走了。听说有些老师家住得很远,有一个多小时的车程,其实也能理解。自习课没有老师来辅导,考试没有老师来催促,马上要考试了,这学期有十几门课程要考,平时老师又没有叫我们划重点,不知道复习哪些内容,真担心考不及格。

案例分析:高职老师和中学老师有比较大的不同。学生的管理工作主要由辅导员负责,德育导师不同于中学的班主任。高职学生都是成年人,是否应该学会自我管理呢?高职院校和高中阶段不一样,没有高考的压力,更要求学生学会自学,图书馆里上百万本图书就是为各个专业的学生服务的。高职院校的培养目标是生产一线输送具有高端技能的专门人才,更需要学生具有自主性和创造性,而不是培养等、靠、要的书呆子。

随想:你觉得高职的老师和中学的老师有什么区别?

三、人生的台阶

适应是人类不可避免的问题。人类对于所属环境，都会遇到适应问题，这是成长过程中必然遇到的，就像人不能够回避死亡一样。在人的一生中，会遇到很多的环境变化。人生的发展是螺旋式的向上发展的过程，适应就像人生的一个个台阶，人生就是在一级一级登台阶的过程中，不断走向高处。从人对环境的不适应—平衡—不适应—平衡过程存在着大循环和小循环的问题，同一件事情的适应会存在着小循环，对于人的一辈子，就是对环境的不适应—平衡—不适应—平衡过程的大循环。

适应是一个发展的过程，人类总是在不断地发现问题和不断地解决问题的适应中获得成长。没有问题就没有进步，问题越复杂，对人的发展越有利，预示我们在新的台阶上迈向新一轮的成长，所以要勇敢面对问题。

高职生活有四部曲，一是适应阶段，二是稳定充实阶段，三是收获阶段，四是分流阶段。要适应，就要变通，甚至放弃自己原有的东西，才能够获得更大的进步。要成长，甚至要放弃一些自己原有的东西，才能够适应，才能够获得更大的进步。

【心灵鸡汤】

懂得适应的蚌

当沙子进入蚌的内壳时，蚌觉得不舒服，但是又无力把沙子吐出去。所以蚌面临两个选择：一是只顾抱怨，却又无济于事，让自己的日子很不好受；另一个是想办法把这粒沙子同化，使它跟自己和平相处。于是蚌开始把自己的精力和营养分出一部分把沙子包起来。当沙子裹上蚌的外衣时，蚌就觉得它是自己的一部分，不再是异物了，沙子裹上蚌的成分越多，蚌就越把它当做自己的一部分，越能心平气和地和沙子相处了。

适应“异己”的结果是：蚌孕育了一颗光彩夺目的珍珠。

第二节 普遍问题 群体纠结

你在很大程度上感受的是你的思想，如果你能改变思想，你就可以改变感受。

——艾伯特·艾利斯^①

^① 艾伯特·艾利斯（1913—2007），美国临床心理学家，合理情绪行为疗法的创始人。

【心理故事】

一只乌鸦打算搬家飞往南方，途中遇到了一只不愿搬家的鸽子，一起停在了树上面休息，鸽子问乌鸦：“你这么辛苦地搬家，要搬到什么地方去呀？”乌鸦叹了口气，愤愤不平地说：“其实我不想离开，可是这里的居民都不喜欢我的叫声，他们看到我就撵我走，有些人还用石子打我，所以我想搬到别的地方去。”鸽子好心地奉劝道：“别白费力气了，如果你不改变你的声音，无论飞到哪里都不会受欢迎的。”

不适应是个体由于环境的改变而出现的心理问题。对于初来乍到的高职新生来说，出现不适应的问题属于普遍现象，并非个别新生的困惑，可以说是新生群体的共同纠结。概括起来，可以归纳为四大类的环境不适应，即对地理环境的不适应、对独立生活环境的不适应、对人际关系环境的不适应和对学习环境的不适应。

一、对于地理环境的不适应

高职新生对地理环境的不适应，包括对学校环境的不适应和学校所在地环境的不适应。

相当一部分高职生由于高考失利被录取到职业院校，带着不甘心又无奈的低落情绪来到学校。大多数新生把大学生活过分地理想化，但往往因为实际与理想形成反差而引起心态失衡。

很多新生想象中的大学首先是一个高大的校门，进去以后是一条宽阔的大路，两边百年老树交错成荫。校园移步换景，鲜花盛开，绿草茵茵，石桌石凳，舒适幽雅。教室宽敞明亮，多媒体设备现代而新式。现代化的宿舍舒适安逸，设施齐全。然而，往往令新生失望的是：一般高校的老校区在城里，校区狭小，建筑陈旧，设施落后；新校区地方宽大，建筑新式，设备先进，可是，基本上都建立在郊区，交通、生活都不太便利。习惯于追求完美的90后青年人面对这种不完美的现实问题，难免出现心态失衡。

而对于一些校园面积较大的校区，新生也有不适应的地方。中学时代校园生活是直接管理，管理系统基本上通过班主任实施，事事由老师直接安排。而高职院校更多强调学生的自我管理、自我教育、自我服务，许多活动由学生自己组织，管理系统是由学校各个职能部门直接参与的“全面”和“网络管理”。如思想教育管理、学籍管理、宿舍管理、社团管理、课外活动管理等。大校区校园功能区分布广，职能部门分别在不同区域，可能会出现办一事情要跑几栋楼的现象。

改革开放以后，我国人民的生活条件越来越好，很多新生在家里都能够享受“单间”待遇；由于国家比较重视基础教育的发展，很多地方高中的校舍建设都很现代化。每当新生遇到条件不理想的情况，往往会拿家里的优越条件或者原来条件好的高中学校来比较，自然会产生不适应心理。

高职新生对环境的不适应还表现在对于学校所在地环境的不适应。中国的大学一般都设立在城市，对于从小在城市里长大来到大学的城市新生来说，对于城市里的现代化