



高职高专教育“十二五”规划教材

大学生 心理素质教育与训练

袁庆华 主 编
董敏杰 张嘉薇 副主编



科学出版社

高职高专教育“十二五”规划教材

大学生心理素质教育与训练

袁庆华 主编

董敏杰 张嘉薇 副主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书以高职生的心理健康成长为主线,内容涵盖高职生的心理健康、自我意识、人格发展、人际交往、学习心理、情绪管理、认识生命等方面。在编写体例上,每章均包括“课堂实训”、“知识链接”、“案例及分析”、“课外阅读”、“课后训练与思考”。本书以心理健康知识为基础,将理论与实践相结合,体现出课程教学的实践性与互动性,将心理成长融入高职生的日常生活实践之中,不仅让高职生掌握心理健康教育的理念与方法,更重要的是在直接真实的课堂实训体验中,感受心理的成长。

本书既可作为高等院校开展大学生心理健康教育的教材,也可供广大心理学工作者、教育工作者、德育工作者、青年工作者等阅读参考,还可供高等院校学生和广大青年朋友作为提高自己心理素质的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理素质教育与训练/袁庆华主编. —北京:科学出版社,2012
(高职高专教育“十二五”规划教材)
ISBN 978-7-03-035108-1

I. ①大… II. ①袁… III. ①大学生-心理素质-素质教育-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 155983 号

策划:杨 阳

责任编辑:张振华 / 责任校对:耿 耘

责任印制:吕春珉 / 封面设计:科地亚盟

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

百善印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2012年8月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2012年8月第一次印刷 印张:14 3/4

字数:335 000

定价:28.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈百善〉)

销售部电话 010-62134988 编辑部电话 010-62135235 (VP01)

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229; 010-64034315; 13501151303

前 言

心理学教授乔治·斯格密指出：“如果说人生的成功是珍藏在宝塔顶层的桂冠，那么，健康的心理就是握在我们手中的一柄利剑。只有磨砺好这柄利剑，才能一路披荆斩棘，最终夺得成功的桂冠。”健康的心理是大学生正常学习、交往、生活和发展的基本保证。

为满足高校心理健康教育教学的需要，培养高校学生良好的个性心理品质，提高学生心理调适能力，促进学生积极健康的成长，我们根据对浙江建设职业技术学院十多年来开展心理健康教育教学的工作经验思考以及教学实践的佐证，编写了本书。本书以心理健康知识为基础，结合理论与实践，体现出课程教学的实践性与互动性，将心理成长融入大学生的日常生活实践之中，不仅让大学生掌握心理健康教育的理念与方法，更重要的是在直接真实的课堂实训体验中，感受心理的成长。

本书编者是从事大学生心理健康教育工作的一线老师，既有扎实的理论功底和心理学专业背景，又有丰富的心理咨询和心理健康教育的实践经验。编者以大学生的心理健康成长为主线，围绕大学生心理健康特点，设计了十章内容，涉及高职大学生的心理健康、自我意识、人格发展、人际交往、学习心理、情绪管理、认识生命等方面内容。在编写体例上，每章均设置“课堂实训”、“知识链接”、“案例及分析”、“课外阅读”、“课后训练与思考”栏目。

本书由袁庆华任主编，确定框架并统稿；由董敏杰、张嘉薇任副主编。具体编写分工如下：第一、第二、第九章由袁庆华编写；第三、第四章由张嘉薇编写；第五、第七章由张三菊编写；第六章由张伟编写；第八章由林敏编写；第十章由董敏杰编写。

在本书编写过程中，得到有关领导的指导及老师、同学的支持和帮助，同时参阅了大量的文献资料，并吸收借鉴了许多国内外学者的观点和著作，在此谨致谢意。

由于编者水平有限，书中难免有不足之处，敬请读者批评指正。

编 者

2012年6月

目 录

第一章 高职生心理健康导论	1
第一节 课堂实训：为心理健康买单	1
一、评估自我心理健康状况——心理健康测试量表	1
二、校园心理百态即兴表演	3
三、校园心理百态话题讨论	3
第二节 知识链接：认识高职生心理健康	4
一、高职生心理健康的意义	4
二、高职生心理健康的标准	5
三、影响高职生心理健康的因素	7
四、维护高职生心理健康的策略	9
第三节 案例及分析	11
案例1 他是又一个“马加爵”吗	11
案例2 大学生活就是这样的吗	12
第四节 课外阅读	13
阅读材料1 大学新生如何尽快适应大学生活	13
阅读材料2 自我心理调适的方法	16
阅读材料3 以阳光心态用心生活	19
课后训练与思考	22
第二章 认识心理咨询	23
第一节 课堂实训：你需要心理咨询吗	23
一、课堂采访——我看心理咨询	23
二、自我检查	23
第二节 知识链接：关于心理咨询	24
一、心理咨询概述	24
二、高职生心理咨询中常见的心理问题	27
三、心理咨询的原则	29
第三节 案例及分析	31
案例1 她患抑郁症了吗	31
案例2 她为何不停地洗	32
第四节 课外阅读	33
阅读材料1 大学生求助心理面面观	33
阅读材料2 心理咨询常见误区	36

阅读材料 3 心理咨询的理论和方法	38
课后训练与思考	40
第三章 高职生的自我意识与培养	41
第一节 课堂实训：自我探索	41
一、设计自己的名片	41
二、完成以下语句	41
三、猜猜我是谁	42
四、小测试：你想知道自己的心理年龄吗	42
五、我的“放大镜”	44
第二节 知识链接：自我意识	45
一、自我意识概述	45
二、高职生的自我意识	47
三、健康自我意识的培养	53
第三节 案例及分析	55
案例 1 我只看我所有的，不看我所没有的	55
案例 2 他该如何找回自己	56
第四节 课外阅读	57
阅读材料 1 倾听“听不到的声音”	57
阅读材料 2 成功秘诀——认识自己	57
课后训练与思考	60
第四章 高职生的人格发展与塑造	61
第一节 课堂实训：人格大发现	61
一、镜子中的我	61
二、请完成以下语句	61
三、情景剧表演	62
四、特质大拼盘	62
第二节 知识链接：健全人格	63
一、人格概述	63
二、气质概述	65
三、性格概述	70
四、高职生常见的人格障碍	75
五、高职生的人格健全	77
第三节 案例及分析	79
案例 1 想家的女孩	79
案例 2 伤脑筋的坏脾气	80
案例 3 多疑的性格酿不幸	81
第四节 课外阅读	81
阅读材料 1 九型人格太空故事	81

阅读材料 2 人格小故事	83
课后训练与思考	85
第五章 高职生学习心理	86
第一节 课堂实训：时间管理训练	86
一、时间管理练习	86
二、摒弃学习中的不合理理念	89
三、考试焦虑的心理调节	90
第二节 知识链接：大学生学习心理	93
一、大学生学习心理概述	93
二、大学生常见的学习障碍与调试	96
三、大学生的学习策略与学习技巧	104
第三节 案例及分析	110
案例 专业兴趣与压力	110
第四节 课外阅读	112
阅读材料 1 大学生学习心理困扰	112
阅读材料 2 如果我的大学可以重来	115
课后训练与思考	117
第六章 高职生情绪管理	118
第一节 课堂实训：情绪放大镜	118
一、填写情绪事件	118
二、情绪词汇大比拼	118
三、察言观色龙虎榜	118
四、情绪天气预报	119
五、放松训练	119
六、情绪大联唱	120
第二节 知识链接：情绪管理	121
一、情绪	121
二、情绪理论	124
三、大学生情绪健康的标准	126
四、大学生的主要情绪障碍	127
五、大学生情绪调适的方法	129
第三节 案例及分析	132
案例 1 分手之后的自卑	132
案例 2 家庭纠纷的恶果	132
案例 3 幼稚的反抗	133
第四节 课外阅读	133
阅读材料 1 你的情绪饥饿吗	133
阅读材料 2 消除烦恼的万灵公式	134

阅读材料 3 情绪万花筒	135
课后训练与思考	138
第七章 高职生人际交往	140
第一节 课堂实训：人际你我他	140
一、测一测——大学生人际关系综合诊断量表	140
二、摸鼻子游戏	141
三、扮时钟	141
第二节 知识链接：大学生人际交往	142
一、人际交往概述	142
二、大学生常见的交往困扰与自我调试	146
三、大学生人际交往的艺术	150
第三节 案例及分析	156
案例 走出孤僻封闭的圈子	156
第四节 课外阅读	157
阅读资料 抛开恐惧，轻松交往	157
课后训练与思考	165
第八章 高职生恋爱及性心理	166
第一节 课堂实训：恋爱观与恋爱态度测试	166
一、大学生恋爱观心理自测	166
二、学习恋爱	169
第二节 知识链接：恋爱及性心理调节	169
一、恋爱与心理健康	169
二、性与心理健康	176
三、大学生的性行为与表现	178
四、加强大学生性心理健康教育	180
第三节 案例及分析	183
案例 1 校园爱情	183
案例 2 失恋痛苦	184
案例 3 性的迷惑	186
第四节 课外阅读	186
阅读材料 爱情、婚姻、幸福、生活的真谛	186
课后训练与思考	188
第九章 高职生压力管理与挫折应对	189
第一节 课堂实训：与压力共舞	189
一、制作幸福清单	189
二、人际支持网络	190
第二节 知识链接：压力及挫折	191
一、压力概述	191

二、大学生常见的压力	192
三、压力的应对	194
四、挫折及挫折承受力的培养	195
第三节 案例及分析	198
案例 1 她为何如此烦恼	198
案例 2 他为什么沮丧	199
第四节 课外阅读	200
阅读材料 1 如何认识压力	200
阅读材料 2 教你几招缓解心理压力	202
课后训练与思考	204
第十章 生命教育	205
第一节 课堂实训：认识价值观	205
一、实训活动——价值观拍卖	205
二、课堂讨论	207
第二节 知识链接：生命教育	207
一、生命的内涵	207
二、生命的特征	208
三、生命教育的含义	209
四、生命教育的原则	210
五、生命教育的内容	211
六、生命教育的途径	211
第三节 案例及分析	211
案例 1 药家鑫事件	211
案例 2 广东佛山车辆碾压幼童案	212
案例 3 最美妈妈徒手接住坠楼女童	213
第四节 课外阅读	213
阅读材料 1 约翰·库缇斯的故事	213
阅读材料 2 感谢天敌	216
阅读材料 3 海伦·凯勒	216
阅读材料 4 一份感人至深的发言稿	217
阅读材料 5 钢玻璃杯的故事	220
阅读材料 6 改变心境，勇敢面对逆境	221
阅读材料 7 俞敏洪的一次演讲	222
课后训练与思考	224
参考文献	225

第一章 高职生心理健康导论

这世界除了心理上的失败，实际上并不存在什么失败，只要不是一败涂地，你一定会取得胜利的。

——亨·奥斯汀

经得起各种诱惑和烦恼的考验，才算达到了最完美的心灵健康。

——培根

随着社会转型和改革开放的进一步深入，大学生面临学业、生活、恋爱、交往、就业等一系列现实问题。健康的心理是大学生学习生活健康发展的基本保证，又是一个人健康成长、成才的基础。本章将介绍心理健康的含义、影响高职生心理健康的因素，以及维护心理健康的策略等方面的内容。

第一节 课堂实训：为心理健康买单

一、评估自我心理健康状况——心理健康测试量表

根据自己过去和现在的情况，回答下面 60 个问题。符合提问内容的计 2 分，一般符合的计 1 分，不符合的计 0 分。回答问题时不必仔细考虑，要尽快回答。

- | | |
|------------------------|-----|
| (1) 如果周围有喧嚣声，不能马上入睡。 | () |
| (2) 常常怒气陡生。 | () |
| (3) 梦中所见与平时所想的不谋而合。 | () |
| (4) 习惯与陌生人谈笑自如。 | () |
| (5) 经常精神萎靡。 | () |
| (6) 常常希望改变一下生活环境。 | () |
| (7) 等人时间稍长就十分生气。 | () |
| (8) 常常感到头有紧箍感。 | () |
| (9) 可以听到周围很小的声音。 | () |
| (10) 不时会有哀伤的心情。 | () |
| (11) 常常思考将来的事情并感到不安。 | () |
| (12) 整天孤独一个人，时常心烦意乱。 | () |
| (13) 常常由于慌忙导致失败。 | () |
| (14) 经常担心别人对自己的看法。 | () |
| (15) 经常以为自己的行动受到别人的支配。 | () |

- (16) 做以自己为主的事情, 常常非常活跃, 全无倦意。 ()
- (17) 常常担心发生地震和火灾。 ()
- (18) 希望过与别人不同的生活。 ()
- (19) 失败后, 会长时间地保持颓丧的心情。 ()
- (20) 过度兴奋时常常会突然神志不清。 ()
- (21) 即使最近发生什么事故, 也往往不在乎。 ()
- (22) 常常为一点小事十分激动。 ()
- (23) 很多时候天气虽好却心情不佳。 ()
- (24) 工作时, 常常因想起什么事情突然外出。 ()
- (25) 常常对别人的微辞耿耿于怀。 ()
- (26) 常常因为心情不好感到身体某个部位疼痛。 ()
- (27) 常常会突然忘记以前的打算。 ()
- (28) 尽管睡眠不足或者连续工作但毫不在乎。 ()
- (29) 生活没有活力, 意志消沉。 ()
- (30) 工作认真, 有时却有荒谬的想法。 ()
- (31) 与人约定事情常常犹豫不决。 ()
- (32) 看什么都不顺眼时常常感到头痛。 ()
- (33) 常常听见他人听不见的声音。 ()
- (34) 常常毫无缘由地快乐。 ()
- (35) 一紧张就直冒汗。 ()
- (36) 比起过去更厌恶今天, 常常希望最好出些变故。 ()
- (37) 往往漠视小事而无所长进。 ()
- (38) 紧张时脸部肌肉常常会抽动。 ()
- (39) 有时认为周围的人与自己截然不同。 ()
- (40) 常常会粗心大意地忘记约会。 ()
- (41) 爱好沉思默想。 ()
- (42) 一听到人说起仁义道德的话, 就怒气冲冲。 ()
- (43) 一着急后总是担心时间, 频频看手表。 ()
- (44) 尽管不是毛病, 但常常感到心脏和胸口发闷。 ()
- (45) 不喜欢与他人一起游玩。 ()
- (46) 常常兴奋得睡不着觉, 总想做些什么。 ()
- (47) 尽管是微小的失败, 但总是归咎于自己的过失。 ()
- (48) 常常想做别人不愿意做的事情。 ()
- (49) 在别人面前做事情时, 心脏就会激烈跳动。 ()
- (50) 心情常常随当时的气氛变化很大。 ()
- (51) 即使是自己发生了重大事情, 也能冷静思考。 ()
- (52) 往往因为极小的愉悦而非常感动。 ()
- (53) 心有所虑时常常情绪非常消沉。 ()

- (54) 认识社会腐败, 不管怎么努力也不会幸福。 ()
- (55) 失败一次后再做事情时非常担心。 ()
- (56) 常常有嗓子被堵的感觉。 ()
- (57) 常常视父母兄弟如路人一般。 ()
- (58) 常常与初次相见的人愉悦交谈。 ()
- (59) 念念不忘过去的失败。 ()
- (60) 常常因为事情进展不如自己预想而怒气冲冲。 ()

心理健康自我鉴定评分表见表 1.1。

表 1.1 心理健康自我鉴定评分表

症状类型	问题号码	合计
焦躁神经症	(1)、(7)、(13)、(19)、(25)、(31)、(37)、(43)、(49)、(55)	
歇斯底里	(2)、(8)、(14)、(20)、(26)、(32)、(38)、(44)、(50)、(56)	
精神分裂症	(3)、(9)、(15)、(21)、(27)、(33)、(39)、(45)、(51)、(57)	
躁郁症	(4)、(10)、(16)、(22)、(28)、(34)、(40)、(46)、(52)、(58)	
抑郁症	(5)、(11)、(17)、(23)、(29)、(35)、(41)、(47)、(53)、(59)	
神经质	(6)、(12)、(18)、(24)、(30)、(36)、(42)、(48)、(54)、(60)	

注: (1) 按照表中所列的题号将得分横向相加, 分别填入合计栏中。

(2) 计算心理症状指数: 将合计栏中的 6 项得分相加, 再将总数乘以 3, 所得分数即为心理症状指数。一般来说, 精神症状指数低于 61 分则无重大问题。

结果分析:

- (1) 心理症状指数为 18~23 分的人精神健康, 没有不良征兆。
- (2) 心理症状指数为 33~47 分的人精神健康, 但要检查一下某一症状类型的得分是否过高。
- (3) 心理症状指数为 48~61 分的人精神健康状况一般, 要努力调整自己的健康状况, 使心理症状指数降到 47 分以下。特别要积极找出得分较高的症状类型的原因, 及时治疗。
- (4) 心理症状指数为 62~76 分的人有心理疾病的征兆, 最好去请专科医生诊断, 进行缜密的分析。在作自我评价时, 检查哪一项症状最严重, 以便选择治疗办法, 要仔细分析症状严重的原因, 并努力解除这个原因。
- (5) 心理症状指数为 77~90 分的人已经患有某种程度的心理疾病, 一定要接受专科医生的诊断, 早期发现有助于尽早恢复心理健康。

二、校园心理百态即兴表演

以组为单位, 每一组将即兴准备的校园心理百态在课堂上进行展示和表演, 全班分享。

三、校园心理百态话题讨论

针对校园心理百态展示开展讨论:

- (1) 判断心理健康的原则是什么?

- (2) 判断心理健康的标准有哪些?
- (3) 一个心理健康的人应具有哪些特征?
- (4) 校园心理百态中哪些表现是不健康的? 为什么?

第二节 知识链接: 认识高职生心理健康

一、高职生心理健康的含义

心理健康有广义和狭义之分。狭义的心理健康是指不具有某种心理疾病或病态心理; 广义的心理健康是指一个人具有良好的心理品质和健全的人格, 即一个人心理上有比较完善的发展, 有健全的个性, 能适应客观环境, 使个人心理倾向和行为与社会现实要求之间有着和谐完美的关系。人们常说, 21 世纪是压力世纪, 是心理健康的世纪。因为进入 21 世纪后, 人类已由身体疾病进入心理疾病时期, 人们的生活节奏加快, 工作更加繁重, 竞争压力更大, 在这种情况下, 更容易出现心理问题, 影响人们的心理健康。而心理健康对于一个人特别是生活在现代社会的人来说有着非常重要的意义。

1. 心理健康是健康的重要组成部分

人们曾经认为, 健康就是每年体检表上的数据都在参考值范围内, 没有医学意义上的身体疾病, 而事实上, 世界卫生组织 (WHO) 在《世界卫生组织宪章》中对健康进行了界定: “健康是一种身体的、心理的和社会适应的健全状态, 而不只是没有疾病或虚弱表现。”由此, 健康不仅指身体健康, 还包括心理健康和社会适应的健全状态。而社会适应的状态取决于人的心理素质, 心理素质高的人的社会适应能力也强。因此, 要想拥有完整意义上的健康, 心理健康是不可缺少的, 是健康的重要组成部分。

2. 心理健康是行为健康的基础

一个人只有心理健康, 其行为才合理正常。也只有行为合理正常, 才能正确处理工作和生活方面的事情, 工作才有成效。否则, 一个人如果由于压力过大, 超过其身体和精神的承受力, 势必会出现心理问题, 如强迫症、抑郁症等心理疾病, 其行为就会出现异常, 在这种情况下, 就会影响一个人的正常工作和生活。情况较轻者, 可能不能较好处理人际关系和完成必要的工作; 情况较重者, 会出现自伤和扰乱社会秩序, 甚至是刑事犯罪的情况。比如, 一名大学生因考试不及格而跳楼自杀等, 这些荒唐的行为和想法都是由于其心理出现疾病造成的。所以只有心理健康才有行为健康。

3. 心理健康是事业成功的重要因素

一个人只有拥有健康心理, 其抗压力才强, 心理素质才高, 心态才好, 才会随着社会环境和条件的变化不断调整自己的心态, 遇到困难和挫折时才会有勇气和能力应对, 才会越战越勇, 在困难面前不低头, 有机会绝不放过, 事业才可能成功。心理健康的人, 一般都拥有积极的心态, 做什么事情都会充满热情, 他会不断地给自己设定人生目标, 不断从事件中总结经验, 不断完善自己的事业。相反, 如果一个人心理有问题, 心态一定是消极的, 那么, 他看事情就十分消极, 遇到困难和挫折就会丧失工作和做事的

信心,有时很简单的事情也会看得很复杂,最后会放弃不做。所以要成就事业,一定要拥有健康的心理。因为心理健康决定人们的心理素质,而心理素质很大程度上决定着人们的工作绩效和事业空间,影响组织的整体工作效率。

二、高职生心理健康的标准

(一) 心理健康的概念

《简明不列颠百科全书》将“心理健康”解释为:心理健康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,而不是指绝对的十全十美。

马斯洛和密特尔曼提出的 10 条标准:具有适度的安全感;具有适度的自我评价;具有适度的自发性与感应性;与现实环境保持良好的接触;能保持人格的完整与和谐;善于从经验中学习;在团体中能保持良好的人际关系;有切合实际的生活目标;适度地接受个人的需要;在不违背团体的原则下能保持自己的个性。

玛丽·杰哈塔的心理健康标准:了解自己的身份和自己的心情;有所成就,又能面向未来;心理状态完整美好,能够抗御应激;自主,而且能认识自己需要什么;真实地、毫不歪曲地理解客观现实,同时又能具有同情和同感;做环境的主人;能工作、能爱、能玩,也能解决问题。

心理学家 H. B. 英格利希(1958)的定义:心理健康是指一种持续的心理状态,当事者在哪种情况下能作良好适应,具有生命的活力,而且能充分发展其身心的潜能,这是一种积极的、丰富的情况,不仅是免于心理疾病而已。

社会学家 W. W. 贝姆认为,心理健康就是合乎某一水准的社会行为。一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。

个体成长观(personal growth)把心理健康解释为人的积极的心理品质和潜能的最为完整的发展,认为心理潜能的最佳发展取决于人在一生中是否能够成就某种事业。

在对主观幸福感(subject well-being)的研究中,心理健康被定义为积极的情感和生活满意度两种概念的综合,认为有关正性情绪和负性情绪的争论就是心理健康的不同维度,把两者之间的平衡作为幸福的指标,而生活满意度被看做一种认知成分,是幸福感的一种补充,是衡量心理健康的关键指标。

总之,心理健康目前还没有一个统一的概念,每个定义都强调了心理健康的某个重要特征,值得借鉴。

马斯洛和密特尔曼认为,具有自我实现人格特征的人是心理健康的人。所谓自我实现的人,就是精神健全、能充分开拓并运用自己的天赋、能力、潜力的人,具有以下几个特征。

- (1) 有充分的安全感。
- (2) 对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的能力。
- (3) 自己的生活理想和目标较切合实际。
- (4) 能与周围的环境保持良好的接触。
- (5) 能保持自身人格的完整与和谐。

- (6) 具备从经验中学习的能力。
- (7) 能保持适当和良好的人际关系。
- (8) 能适度地表达和控制自己的情绪。
- (9) 能在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性。
- (10) 能在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需要。

(二) 高职生心理健康的标准

根据处于青年时期的高职生具有的心理特征以及心理健康学的基本理论,高职生心理健康的标准可以概括为以下7点。

1. 能保持较浓厚的学习兴趣和较强烈的求知欲望

智力正常是人一切活动的最基本的心理条件,而高职生一般智力都比较高。学习是高职生生活的主要内容,心理健康的学生会珍惜学习机会,求知欲望强烈,能克服学习中的困难,学习成绩稳定,保持一定的学习效率,从学习中体验满足与快乐。

2. 能保持正确的自我意识并能自我接纳

自我意识是人格的核心,指人对自己与周围世界关系的认识和体验。心理健康的学生了解自己,接纳自己,自我评价客观,既不妄自尊大而做力所不能及的工作,也不妄自菲薄而甘愿放弃可能发展的一切机会。他们自信乐观,生活目标与理想切合实际,不苛求自己,能扬长避短。

3. 能协调与控制情绪,保持良好的心境

情绪影响人的健康、工作效率、人际关系。心理健康的学生能经常保持愉快、开朗、乐观、满足的心境,对生活 and 未来充满希望。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验,但能主动调节;同时能适度表达和控制情绪,做到喜不狂、忧不惧、胜不骄、败不馁。

4. 能保持和谐的人际关系,乐于交往

人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的学生乐于与他人交往,能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处,能分享、接受、给予爱和友谊,与集体保持协调的关系,能与他人同心协力,合作共事,乐于助人。

5. 能保持完整、统一的人格品质

人格指人的整体精神面貌。人格完整指人格构成要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的学生,他们的所思、所做、所言能够协调一致,具有积极进取的人生观,并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

6. 能保持良好的环境适应能力

环境适应能力包括正确认识环境以及处理个人和环境的关系。心理健康的学生在环境改变时能面对现实,对环境做出客观的认识和评价,使个人行为符合新环境的要求;能和社会保持良好的接触,对社会现状有清晰的认识;能及时修正自己的需要和愿望,使自己的思想、行为与社会协调一致。

某学生以全校第一的成绩考上某职业技术学院,由于对大学的学习生活不适应,第

一学期的学习成绩并不理想,此时的他不是积极地想办法让自己尽快适应大学生活,而是迷上了网络游戏,每天花大量的时间玩网络游戏,甚至逃课、通宵地玩游戏。他觉得自己的聪明才智能够在网络游戏中得到体现。

在高职生中不乏与他类似的人,他们在现实的大学学习和生活中找不到自信,于是采取逃避现实的态度,每天沉湎于网络世界中,用虚拟的网络世界来取代现实生活,而没有意识到要积极地想办法去改变自己。

7. 心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段,都有相应的心理行为表现。心理健康的人,他们的认识、情感、言行、举止都符合他所处的年龄段。心理健康的高职生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索的。过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

(三) 正确理解和应用高职生心理健康的标准

正确理解和应用高职生心理健康标准应注意以下几个问题。

(1) 心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能等同。心理不健康是指一种持续的不良状态。偶尔出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康,更不等于已患有心理疾病。因此,不能仅从一时一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论。

(2) 心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面,而是一种连续状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带。在许多情况下,异常心理与正常心理,变态心理与常态心理之间没有绝对的界限,只是程度的差异。

(3) 心理健康的状态不是固定不变的,而是动态变化的过程。既可以从不健康转变为健康,也可以反之。因此,心理健康与否只能反映某一时间内的特定状态,并非一成不变。所以判断大学生的心理健康状况应用发展的眼光。

(4) 心理健康的标准是一种理想尺度,它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准,而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。每一个人在自己现有的基础上作不同程度的努力,都可以追求心理发展的更高层次,不断发挥自身的潜能。

三、影响高职生心理健康的因素

大学校园是与社会接触最近的一个前沿,在这里可以体验到相对真实的竞争与压力,可以让学生们感受来自社会的气氛,但是近年来大学生心理健康问题日益增多,于是社会各界都纷纷关注这一群体的心理,不少心理学家还对此做出研究,分析是哪些原因造成当代大学生渐渐上升的心理问题。总的来说,大学生的心理问题主要是由来自社会、学校和家庭的各種压力直接造成的。由于大学生的文化层次较高,社会对其期望、要求也较高,大学生自我关注和人生目标的定位也较高,因此,他们所面临的心理压力自然要比一般的社会成员大得多,其压力源也广得多,归纳起来主要有以下几个方面。

（一）社会环境因素

1. 社会竞争的压力

随着我国社会的变迁，各项改革的深入发展，竞争在人才培养和就业制度上的引进等，高校大学生面临着各种竞争的压力。例如，在经济转轨、社会转型期，大学毕业生由国家统一分配转向人才市场双向选择，这种毕业分配制度的重大变化，会使大学生“天之骄子”的优越感受到强烈冲击，加之我国许多机构单位正在进行人事制度改革，社会的下岗失业人数逐年增多等，均使大学生感到前途渺茫，这种失落感极易导致大学生心理问题的产生。

2. 信息矛盾引起的认知问题

大学生正值长身体、长知识、学做人时期，正处于世界观、人生观、价值观的形成过程中，可塑性强。随着网络信息时代的到来，各方面信息纷繁复杂、良莠共存，而大学生由于思想不成熟，缺乏经验，智力支持不足，对信息的加工处理能力不强，使理论与现实产生激烈的矛盾冲突，这些矛盾和冲突得不到及时解决，就会产生心理问题。

（二）学校环境因素

1. 生活环境的压力

生活环境的变化是促使整个人心理发生变化的基础。从中学到大学，令人感触最深的莫过于换了一个环境，开始过独立但又集体式的生活。它要求大学生们既要做到生活自理，又要有奉献精神。但由于当代大学生绝大多数都是独生子女，不少人往往会因第一次离开父母、家庭而缺乏生活自理能力，不适应集体生活而感到压抑和焦虑。

2. 学习环境的压力

许多人考入大学后，会突然失去自信，感觉自己一无是处。这种心理失落首先是因为竞争对手变了，在“高手如云”的大学里，多数过去的“尖子”不再拔尖。此外，在大学里，竞争的内容不仅仅局限于学习成绩，眼界学识、文体特长、社交能力、组织才干等都成了比较的内容。在这种情况下，大学生很容易产生巨大的心理落差，而对自己进行整体否定。其次，表现为学习方式、方法的变化。中学时，大部分学生习惯于老师详细讲解和具体辅导，自学能力较差，依赖性强。而在大学，同学们获取知识的手段，除了上课，从老师的讲授中获取知识外，自学占了很重要的位置，它需要学生不仅有较强的自学能力、学习自觉性、自主性和自制能力，而且还要学会研究性学习，善于发现和提出问题，加之大学的考试方法比较灵活等，这些变化往往使那些死记硬背、墨守成规、缺乏灵活运用知识能力的大学生遇到较多的挫折而感到自卑。

3. 个人情感的压力

目前，我国大学生正值青年时期的中期，对性的问题比较敏感。他们渴望与异性交朋友，渴望得到异性的友谊甚至爱情。但由于其生理早熟和心理滞后之间的矛盾往往导致需要爱与理解爱之间的偏差。一方面，大学生生理成熟使人萌发性意识，产生需要爱情的欲望，但道德、纪律和法律又限制着这种欲望，于是在需求与满足之间出现了尖锐的矛盾和冲突，失去心理平衡。另一方面，由于大学生的世界观、人生观相对不稳，没