



高等职业教育“十二五”规划教材

# 大学生心理健康教育

— 健康快乐成才

◎主 编 何 晶

◎副主编 于丹丹

 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

高等职业教育“十二五”规划教材

# 大学生心理健康教育

——健康 快乐 成才

主 编 何 晶

副主编 于丹丹

 **北京理工大学出版社**

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

---

### 图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育: 健康 快乐 成才/何晶主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2011. 8

ISBN 978 - 7 - 5640 - 4958 - 4

I. ①大… II. ①何… 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 161494 号

---

---

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 13.25

字 数 / 250 千字

版 次 / 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

印 数 / 1 ~ 4000 册

定 价 / 26.00 元

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 王美丽

---

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

# 前 言

## preface

为提高高职学生的心理自控能力和环境适应能力，使学生拥有良好的心态，为他们的健康快乐成长奠定坚实的基础，我们编写了这本《大学生心理健康教育——健康 快乐 成才》。当您在人际交往中心情烦闷的时候，当您面对生活失意而心理困惑与矛盾的时候，当您因学习而心理疲劳与考试压力太大的时候，当您面对爱情茫然的时候……此书里的相关内容也许可以让您有所启发。我们愿意给读者一些真诚的支持、关爱、鼓励、抚慰和力量，伴随您我在春光明媚且又坎坷不平的生活旅程中，演奏出我们共同的、美妙动听的心曲。

本书以讲解理论知识为基础，同时开展富有启发意义的心理测验等实践活动，向学生提供提高心理素质的具体策略，使学生能清醒地认识自我、把握自我、改善自我，学会自我调节，走出心理误区，唤醒学生内心深处存在的心理体验，增强其心理感受，帮助学生优化心理素质、开发自身潜能、塑造完美人格，使他们健康快乐地成长。本书系统阐述了心理健康、新生适应、自我认识、恋爱心理、情绪管理、人际交往、人格完善、应对挫折和生命教育共9个高职生心理健康发展主题，知识板块灵活而不失严谨。本教材突出实践性、应用性，力争为高职院校开展心理健康教育和心理咨询与辅导工作提供借鉴。

本书由吉林省经济管理干部学院从事一线心理健康教学的老师们参与编写，由何晶担任主编，由于丹丹担任副主编。

本书在编写和出版过程中，参阅了大量专家、学者的著述和研究成果，还得到了许多同志、朋友的支持和帮助，在此一并表示由衷的感谢！

由于编者理论水平和研究能力有限，加之时间仓促，书中疏漏和不妥之处在所难免，恳请专家、同行和广大读者批评指正。

编 者

# 目 录

## contents

第一章 保持阳光心态 .....	1
第一节 高职生心理健康概述 .....	2
第二节 高职生心理特点与心理健康 .....	5
第三节 高职生保持健康心理的意义与方法 .....	13
练习与思考 .....	15
第二章 成长从适应开始 .....	24
第一节 高职生活的变化 .....	25
第二节 大学新生适应过程中的心理冲突 .....	27
第三节 提高大学新生适应能力的对策 .....	33
练习与思考 .....	38
第三章 自我认识 自我成长 .....	47
第一节 自我意识概述 .....	48
第二节 高职生自我意识的发展及特点 .....	51
第三节 高职生自我意识发展的缺陷及调适 .....	56
第四节 高职生健全自我意识的培养 .....	60
练习与思考 .....	63
第四章 爱在青春时 .....	68
第一节 爱情是什么 .....	69
第二节 高职生的爱情 .....	75
第三节 爱是共同成长 .....	90
第四节 爱与性 .....	95
练习与思考 .....	103
第五章 沟通你我他 .....	114
第一节 高职生人际交往概述 .....	115

第二节 高职生人际交往的特点及影响因素 .....	119
第三节 高职生人际交往的原则技巧 .....	121
练习与思考 .....	125
第六章 控制自己的情绪 .....	133
第一节 情绪概述 .....	134
第二节 高职生的情绪特征及其困扰 .....	136
第三节 情绪管理三步曲 .....	139
练习与思考 .....	144
第七章 人格完善 .....	148
第一节 人格概述 .....	149
第二节 气质与性格的培养 .....	151
第三节 高职生健康人格的塑造 .....	157
练习与思考 .....	160
第八章 应对挫折 .....	167
第一节 挫折概述 .....	168
第二节 高职生的挫折 .....	170
第三节 高职生挫折承受力的培养 .....	180
练习与思考 .....	190
第九章 珍爱生命 .....	194
第一节 感恩生命 .....	195
第二节 高职生的心理危机干预 .....	198
练习与思考 .....	200
参考文献 .....	205

# 第一章

## 保持阳光心态

### 导 读

古希腊哲学家赫拉克利特指出：“如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法应用。”由此可见，健康不能代替一切，但是没有健康就没有一切。健康的一半是心理健康，关注心理健康就是关注生命，保持心理健康就可以极大地提高生活质量。对于高职高专学生来说，心理健康是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。那么，什么是心理健康？高职高专学生心理健康的标准是什么？影响高职高专学生心理健康的因素有哪些？本章将带您畅游健康知识园，让您明白如何拥有健康，并保持积极乐观的心态，去创造幸福美好的人生。



## 第一节 高职生心理健康概述

### 一、心理健康

#### (一) 心理健康的起源与发展

心理健康的观念来源于西方。心理健康作为精神医学的专门学科，是近代社会的产物。

心理健康运动的创立与发展起源于美国。1908年5月，美国的比尔斯成立了“康涅狄格州心理卫生协会”，它标志着心理卫生运动的开始以及心理健康研究的独立化与专门化。

此后，加拿大、法国、瑞士、日本等多个国家先后成立了国家一级的心理卫生协会。1960年被宣布为“世界心理健康年”。

在亚洲，日本在1900年颁布了有关精神病人保护方面的法律，开始了探索心理健康运动发展的历程。

有关高职生心理健康教育的工作在欧美与亚洲一些发达国家开展得比较早，美国的高职生心理咨询工作始于20世纪40年代前后。

#### (二) 我国高职生心理健康教育发展概况

我国高职生心理健康教育事业的发展历程可谓跌宕起伏。

1933年沈履编著的《青年期心理》面世，这是一本研究青年人心理问题的专著，对青年了解自己的心理特点和发展规律起到了很大的帮助作用。

1936年中国心理协会在南京成立，组织者明确提出：“以保护与促进国民之精神健康，防止国民之心理失常与疾病为唯一之目的，以研究心理卫生学术及推进心理卫生事业为唯一之工作。”

1937年商务印书馆出版的译著《青年心理学》介绍了国外的研究成果，促进了我国青年心理健康教育活动的开展。

20世纪70年代心理科学被错误地当做“伪科学”而被废除，遭受了严重的摧残和破坏。

1978年党的十一届三中全会以后，我国的心理学研究得以复苏。

1985年，中国心理卫生协会成立，并于同年9月在山东泰安召开首届代表大会，心理健康教育正式进入新的发展时期。

我国高职生心理咨询工作始于20世纪80年代中期，在各高校心理学工作者、医学工作者、学生思想政治工作者的倡导下，高校心理咨询工作得到了迅速发展。

2001年国家教育部颁布了《关于加强普通高等学校高职生心理健康教育工作的意见》，2002年颁布了《普通高等学校高职生心理健康教育工作实施纲要》。这两个文件的颁布，标志着我国高职生心理健康教育被纳入到了国家教育教学体



系，走上了规范化和制度化的道路，从而有力地保证了我国高职生心理健康教育的正常发展。

### （三）高职生心理健康日

为引导大中学生关注自身心理健康，2000年“5·25”全国大中学生心理健康节在北京师范大学拉开序幕。健康节取“5·25”的谐音——“我爱我”之意，活动主题是大中学生人际交往问题和互助问题，口号为“我爱我——走出心灵的孤岛”。对此，发起者的解释是：爱自己才能更好地爱他人。心理健康的第一条标准就是认识自我，接纳自我，能体验到自己存在的价值，乐观自信，这样的人才能用尊重、信任、友爱、宽容的态度与人相处，能分享、接受、给予爱和友谊，能与他人同心协力。此后，教育部、团中央、全国学联办公室向全国大中学生发出倡议：把每年的5月25日确定为“全国大学生心理健康日”，这一天也被认为是“高职生心理健康日”。

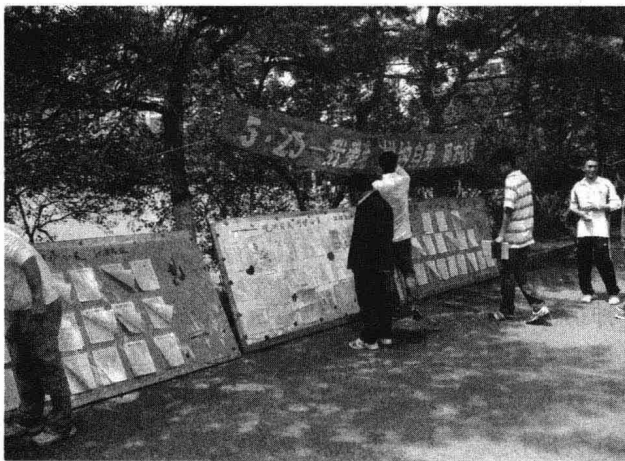


图 1-1 高校心理健康日

## 二、心理健康的含义与标准

什么是健康？怎样才算心理健康？如何保持心理健康？这些已经成为每一个高职生必须面对的时代课题。

### （一）健康

健康是人类生存与发展基本要求之一，也是每一个高职生成人成才的基础。传统观点认为：健康是指人体生理机能正常，没有缺陷和疾病，即“无病就是健康”的理念。随着现代科学技术的进步，现代医学的发展以及大量的医学实践表明：越来越多的疾病并不是由纯粹的生理因素造成的，而是心理因素。

联合国世界卫生组织（World Health Organization，简称WHO）于1946年曾把健康定义为“健康是一种在生理、心理与社会适应方面的完满的状态，而不仅

是没有疾病和虚弱的状态”。1989年世界卫生组织对健康作了新的定义，即“健康不仅是没有疾病，而且还包括躯体健康、心理健康、社会适应能力良好和道德健康”。这一新概念强调生理健康是物质基础，心理健康、良好的社会适应能力和道德健康是整体健康的统帅。

世界卫生组织还具体提出了健康的十条标准，即：①有充沛的精力，能从容不迫地担负起日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；②积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；③精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；④自我控制能力强，善于排除干扰；⑤应变能力强，能适应外界环境的各种变化；⑥体重得当，身材匀称；⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；⑧牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；⑨头发有光泽，无头屑；⑩肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

## （二）心理健康

### 1. 心理健康的含义

迄今为止，关于心理健康还没有一个统一的概念。心理健康从一般意义上讲，是指没有心理疾病。但从本质特征来说，是指一种积极发展的心理状态。心理健康是心理学、社会学、精神病学、心理卫生学等多学科所共同关心的重要问题。

1946年第三届国际心理卫生大会给心理健康下的定义为：“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。”

心理学家英格里斯（H. B. English）认为：“心理健康是一种持续的心理状况，当事者在各种情况下都能进行良好地适应，具有生命的活力，并能充分发展其身心潜能。这是一种积极的丰富的情况，而不仅仅是免于心理疾病。”

社会学家玻肯（W. W. Bochm）认为：“心理健康就是合乎某一水准的社会行为，一方面为社会所接受，另一方面能为自己带来快乐。”

精神病学专家孟尼格尔（Karl Menniger）认为：“心理健康是指人们对于环境及个体相互之间最有效率以及快乐的适应情况。不只是要有效率，也不只是要有满足感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者具备，心理健康的人能保持平静的情绪、敏锐的思维、适应社会环境行为的能力和令人愉快的气质。”

我国心理学家叶弈乾认为：“当所有的心理活动过程包括心理操作过程和生理适应过程以及两者的相互作用都处于正常状态时，个体心理才是健康的。”

### 2. 心理健康的判断标准

一般来说，判断个体心理健康主要看四个方面。

一是经验标准，即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康，研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康状况来进行判定。

二是社会适应标准，以社会中大多数人的常态为参照标准，观察当事人是否适应这个常态而进行心理健康的判断。

三是统计学标准，依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模，把当事人

的心理与常模进行比较。

四是自身行为标准，是指每个人以往生活中形成的稳定的行为模式，即正常标准。

## 第二节 高职生心理特点与心理健康

### 一、高职生的心理特点

高职生心理成熟并非完全取决于他们生理成熟的水平，更多地是受到社会环境尤其是学校教育的影响和制约，同时还取决于高职生社会生活实践的广度和深度。就高职生心理发展的整体来看，他们正处在迅速地走向成熟而又未真正完全成熟的阶段，这显著地表现在他们矛盾的心理特点方面。

高职生心理发展的一般特点表现为以下五个方面。

#### （一）抽象思维迅速发展，但思维易带主观片面性

高职生随着自己身心发展趋于成熟、学习的知识越来越多、思维训练越来越复杂的状况，其抽象思维能力也获得迅速发展，并逐渐占据思维活动中的主导地位。他们喜欢进行比较系统的理论论证，对事物因果规律有浓厚的兴趣，思维的独立性、批判性日益增强，思维的深度、广度、灵活性与创造性有长足发展。不过，他们抽象思维的能力还没有达到完全成熟的程度，思维品质的发展也不见得与其身心状况平衡，在认识复杂的社会问题时，还易出现简单、主观、片面、想当然、脱离实际或固执偏激等不良倾向。

#### （二）情感丰富，但情绪波动较大

高职生富有青春气息，对生活充满激情和活力。随着他们对高职生活的逐步熟悉、适应和深入展开，他们参与社会交往和联系增多，社会性需要增强，他们的情感也日益丰富、强烈，不断得到发展与完善。这体现在具体的学习、生活、活动、劳动和人际交往的过程中，带有明显的时代性、社会性和政治性。这种情感在高职生世界观、人生观、价值观的逐步确立及支配下，会迅速地向广度和深度发展，逐渐成为其情感世界的本质和主流。高职生情感在日渐丰富的同时，他们对情绪控制的能力也在不断地由弱变强。不过，无论从生理、心理和社会的角度，还是从青春期情绪丰富而不稳定特点的角度来看，高职生在受到内在需要和外界环境的强烈刺激之下，都容易出现情绪波动。他们或可能短时间内从高度振奋情绪中变得十分消沉，或可能从冷漠突然转变为狂热，两极性表现得比较突出和明显。

#### （三）自我意识增强，但发展不成熟

自我意识是人对自己及自己与周围环境关系的认识，包括对自己存在的认识，对个体身体、心理、社会特征等方面的认识。这种认识主要是通过自我观

察、自我检验、自我评价、自我调节、自我完善来实现的。高职生十分关注对自我的认识，他们大多数对自己的评价和别人对他们的评价比较一致。高职生借助于他人、社会的评价来认识自己，但又不完全依赖于别人的评价，具有明显的独立性、自主性和自觉性等特点。高职生根据自身、周围环境及社会现实，会正确认识自己，恰当地为自己定位，给自己的学习和未来发展做精心设计，并进行心理和行为上的努力。高职生自我意识、自我评价能力、自我调节能力明显增强。但他们自身社会知识、经验和能力上的不足，还会在自我意识形成与发展中面临各种矛盾和问题，如主观自我和社会自我之间、现实自我和理想自我之间、成就期望与现实之间、强烈的独立意识与难以摆脱的依附心理之间、自尊与他尊之间、自尊心与自卑感之间等的矛盾。他们在自我认识方面过度自我接受或过度自我拒绝，在自我体验方面具有过强自尊心或过强自卑感，在自我意向方面“以自我为中心”、过分独立、过分依赖、不当从众等心理行为，这些也都反映出高职生正迅速走向成熟但尚未真正完全成熟的心理特点。

#### （四）意志水平明显提高，但不平衡、不稳定

高职生随着社会经验的增多，他们对社会、对人生的意义有了更深刻的认识。他们的世界观、人生观、价值观逐步确立，并开始自觉设计人生道路，确立奋斗目标并根据目标确定具体的实施计划。在实现目标的过程中，他们出于对目标价值的认同、受到目标强烈的吸引和激励，会为实现奋斗目标而克服前进道路中的各种困难和障碍，表现出坚强的意志力，这表明高职生的意志发展已达到较高水平。但高职生意志发展水平不平衡、不稳定。一般说来，他们意志的自觉性和坚持性品质发展水平较高，但果断性和自制性品质发展相对缓慢一些。这主要表现为：他们在处理关键问题或采取重大行动措施时，有时优柔寡断、动摇不定，有时草率武断、盲目从众。高职生意志水平在不同活动中的表现不一样，即便是同一种活动，心境的好坏也会使其意志水平表现出较大的差异。

#### （五）人格发展基本成熟，但不完善

人格由气质、性格等诸多因素构成，是相对稳定、具有独特倾向性的心理特征的总和。人格影响人的身心健康、活动效率、潜能开发及社会适应状况。它是在长期实践中形成和发展起来的，反映了一个人总的心理面貌。高职生处于身心急剧发展和自我意识由分化、矛盾逐渐走向统一的特殊时期，这是他们人格发展的重要时期。当代高职生人格发展中有成熟积极的一面，如能正确认识自我；智能结构健全合理；对社会环境的适应能力较强；富有事业心，具有一定创造性和竞争意识；情感饱满适度；等等。但也有相当一部分人不同程度地存在着人格发展上的缺陷或不完善，如常见的自卑、懒惰、拖拉、粗心、鲁莽、急躁、悲观、孤僻、多疑、抑郁、狭隘、冷漠、被动、骄傲、虚荣、焦虑、自我中心、敌对、冲动、脆弱、适应性差等。高职生良好的人格是在正确认识自我的基础上，通过不断学习、实践、优化、完善来实现的。

## 二、高职生心理健康的标准

### (一) 高职生心理健康的标准

心理健康与否其界限是相对的，要找到绝对标准是非常困难的。高职生心理健康标准的掌握也同样存在这样的问题：如何把握标准？我们认为应掌握三个标准，即相对性、整体协调性和发展性。我们在研究高职生整体心理健康时，应将目光投向发展的健康观，即更多的高职生在发展中面临许多人生的课题，心理危机与心理困难等问题也都是在发展的大背景下产生的。

高职生心理健康的标准应从以下几个方面来加以把握。

第一，智力正常。这是高职生学习、生活与工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证。因此衡量时，关键在于是否正常地、充分地发挥效能，即有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极主动参与学习活动。

第二，情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有：愉快情绪多于非愉快情绪，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；情绪反应与环境变化相适应。

第三，意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的高职生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地作出决定，并运用切实有效的方式解决所遇到的问题，在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式，能在行动中控制情绪，而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

第四，人格完整。人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格结构的各要素完整统一，具有正确的自我意识，不产生自我同一性的混乱，以积极进取的人生观作为人格的核心内容，并以此为中心，把自己的需要、目标和行动统一起来。

第五，自我评价正确。正确的自我评价是高职生心理健康的重要条件，做到自知，恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，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惭，能够自我悦纳、喜欢自己、接受自己、自尊、自强、自制、自爱适度、正视现实、积极进取。

第六，人际关系和谐。良好而融洽的人际关系是事业成功与生活幸福的前提。其表现为：乐于与人交往，既有广泛而融洽的人际关系，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；能客观地评价别人和自己，善取人之长以补己之短，宽以待人，乐于助人，积极的交往态度多于消极的交往态度，交往动机端正。

第七，社会适应正常。个体与客观现实保持良好的秩序。进行客观的观察以

取得正确认识,以有效的办法应对环境中的各种困难,还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改变环境中某些方面适应个体需要,或改造自我以适应环境。

第八,心理行为符合高职生的年龄特征。高职生是处于特定年龄阶段的特殊群体,高职生应具有与年龄和角色相对应的心理行为特征。

### (二) 正确理解高职生心理健康的标准

正确理解高职生心理健康的标准具体包括以下三个方面的内容。

第一,标准的相对性。事实上,高职生心理健康与否并无明显的界限,而是一个连续化的过程,如将正常比作白色,将不正常比做黑色,那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区,大多数人都处于这一区域内。这也说明:对多数学生而言,在人生的发展过程中面临一些心理问题是正常的,不必大惊小怪,应积极加以矫正。与此同时,个体灰色区域也是存在的,高职生应提高自我保健意识,及时进行自我调整。一个人产生了某种心理障碍并不意味着永远存在或行将加重。这是一个发展的问题,反映到心理上,形成心理冲突是非常正常的,许多发展性问题是自行解决的。

第二,整体协调性。把握心理健康的标准,应以心理活动为主要考察对象来考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看,健康的人的心理活动是一个完整统一的协调体,这种整体协调保证了个体在反映客观世界的过程中的高度准确性和有效性。事实表明,认识是健康心理结构的起点,意志行为是人格面貌的归宿,情感是认识与意志之间的中介因素。从心理结构方面看,一旦不能符合规律地进行协调运作时,可能产生一系列的心理困扰或问题。从个性角度看,每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理,在没有明显的外部因素影响下是不会轻易发生变化的。从个体与群体的关系看,每个个体在其现实性的基础上隶属于不同的群体,不同群体间的心理健康标准是有差异的。

第三,发展性。事实上,不健康的心理可能是人在发展中不可避免的发展性问题,其症状会随着发展而自行消失。

## 三、影响高职生心理健康的主要因素

总的说来,高职生的心理问题是来自社会、学校和家庭的压力直接造成的。由于高职生的文化层次较高,社会对其期望、要求也较高,高职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要大得多,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、竞争机制在人才培养和就业制度上的引进等,高职生面临着各种竞争的压力。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的双向选择,这种毕业分配制度的重大变

化,使高职生感受到强烈冲击,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,等等,高职生感到前途渺茫,这种失落感极易导致高职生产生心理问题。

## 2. 信息矛盾引起的认知问题

高职生正处长身体、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,可塑性极强。随着网络信息时代的到来,各方面信息纷繁复杂,良莠不齐,而高职生由于思想不完全成熟,缺乏社会经验、智力支持,导致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。这些冲突如果得不到及时解决,就会产生心理障碍或其他心理问题。

## (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,开始过独立的但又是集体式的生活。它要求高职生既要做到生活自理,又要有奉献精神。但由于当代高职生绝大多数都是独生子女,不少人往往会因缺乏生活自理能力,以及过不惯集体生活而感到孤独寂寞、压抑和焦虑。

### 2. 学习环境的压力

许多同学考入高职院校后,会突然失去自信,感到自己一无是处。在学校里,竞争的内容不仅仅局限于学习成绩,还表现在眼界学识、文体特长、社交能力、组织才干等方面。在这种情况下,高职生们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,学生获取知识的手段,除了从老师的讲授中获取外,自学还占了很大一部分,它需要学生不仅有较强的自学能力,学习的自觉性、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。加上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、缺乏知识灵活运用能力的高职生遇到较多的挫折,从而感到自卑。

### 3. 个人情感的压力

目前,我国高职生正值青年中期,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,缺乏正常的人际交往技巧和交往能力,常为找不到真正知己而苦恼,出现不同程度的人际关系焦虑症。

## (三) 家庭环境因素

### 1. 父母期望值的压力

当今社会,家长的望子成龙心态普遍存在。为了子女的升学问题,许多家长都是煞费苦心,不惜一切代价。这样一种来自父母的强烈期望,一方面可以成为高职生们勤奋学习的动力,但另一方面也可能适得其反,成为高职生难以承受的

心理负担。

## 2. 经济困难的压力

目前,高校学生中有20%来自经济困难家庭,他们在生活条件方面,在吃穿乃至言行举止方面都与大城市来的学生有很大差距。他们除了参与学业竞争外,还得承受因高额的学费和生活开支而带来的经济方面的压力。不少贫困学生在学习之余不得不靠勤工俭学来维持学习生活。因此,他们所承受的心理负担明显地超过了其他同学,极易导致心理上的不平衡。

### (四) 自身缺陷因素

有少数高职生因为遗传等因素的影响,在长相、身体、高矮、胖瘦等方面存在一些先天的生理缺陷;或是因为身体素质不好,患有疾病,在学习和训练的过程中往往感到力不从心;或是因为自身的个性缺陷,如性格内向、心胸狭窄、孤僻封闭、急躁冲动、固执多疑等,这些因素很容易使高职生产生“我不如人”的心理,久而久之,造成严重心理负荷。这样恶性循环,其心理承受力将越来越差。

## 四、高职生主要心理问题

高职生常见的心理问题主要表现在以下几个方面。

### (一) 生活适应问题

这一问题在高一新生中表现最为突出。新生来自全国各地,以往的家庭环境、受教育环境、成长经历、学习基础等相差很大。来到大学后,在自我认知、同学交往、自然环境等各方面都面临着全面的调整和适应的过程。因为目前高职生的自理能力、适应能力和调整能力普遍较弱,所以,在大学中,生活适应问题广泛存在,有的学生因为思家、恋旧,常常偷偷以泪洗面;有的厌学、彷徨、无所事事;有的失眠、抑郁,在焦灼中混日子;更有的则想休学、退学,打起退堂鼓,如某校一名男生,上学不久就想退学,原因是难以适应集体生活,常常失眠;有的觉得自己低别人一等,丧失自信,产生自卑感;有的怀念过去的成就与风光时刻,无法面对新的生活。

### (二) 学习问题

#### 1. 学习动机不明确,学习动力不足

目前,高职生的学习动机主要受市场需求影响较大,调查结果显示,有17.02%的学生对所学专业很感兴趣,有78.45%的学生不上课是因为学不懂或感到没意思。由于对未来的职业去向较为盲目,缺乏为将来的职业而学习的动机。其中为求得一纸大学文凭,解决找工作难而随大流选择就读的学生为数不少。个别学生为混文凭,学习不刻苦,不求上进,满足于考试及格就行;部分学生由于预期目标没有达到,理想失落,缺乏远大的理想抱负,学习积极性较差。

#### 2. 生源状况不理想,自主学习意识不强

据访谈了解,被访谈学生中60%多的人说自己选择高职高专院校是不得已



的选择。为数不少的学生数学和英语基础很差，个别学生高等数学和英语甚至听不懂，使部分学生很长时期无法适应大学学习要求，因而丧失继续学习的信心，使后续课程很难进行教学，有的学生甚至因学习困难，引发较为严重的违纪问题。

### 3. 心理健康状况令人担忧

在调查中发现，一些高职学生自觉低人一等，对自己的智力和能力产生怀疑和动摇；有的学生因为自身社交能力弱、才艺缺乏等弱点和不足，自动把自己游离于集体之外，从而引起心理上的焦虑；部分学生，面对社会环境的复杂多变、严峻激烈的市场竞争，特别是有些即将毕业的学生在求职过程中对不理想的就业形势，感到无所适从、紧张不安。调查中发现沉迷网吧的学生中有41.36%的学生上网玩游戏是为了消磨时间。此外，还有相当多的学生认为自己“缺乏积极向上的学习状态”。

### 4. 对教学管理、教学质量满意度不高

访谈调查显示，有近40%的被访谈学生因认为所学的专业内容对自己将来就业没有多少帮助而不去上课，有近一半学生认为老师的素质和水平参差不齐。有的学生认为老师的素质与水平直接影响了他们学习的积极性。不少学生认为有些教师对学生心理不了解，教学方法和手段不适应。有的学生反映有的任课教师所教内容早已过时，跟不上行业的发展。据访谈调查反映，学生不愿上课因为教课水平差而听不懂的占31%，感觉“没意思”的占47.3%。另外，学校学习氛围的营造对学生的影响很大，学生对学校的知名度、美誉度的认同和向往还有待进一步提高，有相当一部分学生因为对学校缺少认同感和自豪感而丧失学习动力。

## （三）人际关系问题

受应试教育的影响，多数学生较为封闭，人际交往能力普遍较弱。进入大学后，如何与周围的同学友好相处、建立和谐的人际关系，是高职生面临的一个重要课题。由于每个人待人接物的态度不同、个性特征不同，再加上青春期心理固有的闭锁性、羞怯性、敏感性和冲动性，高职生在人际交往过程中不可避免会遇到各种困难，从而产生困惑、焦虑等心理问题，这些问题甚至会严重影响他们的健康成长。例如，某学院机械专业学生林某，上了大学后不知道如何与人交往，怎样处理人际关系等问题使他伤透了脑筋，吃尽了苦头。林某上学一年多，和班上同学的关系很不融洽，跟同寝室友发生过几次不小的冲突，后来搬出宿舍，几乎不与同班同学来往，集体活动也很少参加，与同学感情淡漠，隔阂加深，常常感到特别孤独和自卑，情绪烦躁，长期的苦恼和焦虑情绪使他患上了神经衰弱症，于是失去了学习的信心，厌倦学习，厌恶同学，并最终坚持要休学。

## （四）恋爱问题

恋爱问题一直是大学校园的热门话题，也是高职生非常关注的自身问题之一。高职生处于青年中期，性发育成熟是其重要特征，恋爱问题是不可避免的。