

心灵

气吧

高职学生 心理行为障碍及解析

顾承麟 毛建勇 主编

肯定自我 超越自我 创造自我

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

心灵氧吧

——高职学生心理行为障碍及解析

顾承麟 毛建勇 主编

朱馨侬 潘云波 陈慧星 参编

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

本书以高职学生在学习和生活中经常遇到的一些问题为线索,帮助学生解惑释疑。书中通过典型案例,用通俗化的语言对常见的高职学生心理行为障碍的成因、表现形式及解决办法进行了全面介绍,使高职学生在校园内遇到问题时能够从本书中得到指导和参考。

图书在版编目(CIP)数据

心灵氧吧:高职学生心理行为障碍及解析/顾承麟,毛建勇主编. --北京:中国铁道出版社,2010.7
ISBN 978-7-113-11551-7

I. ①心… II. ①顾…②毛… III. ①高等学校:技术学校-心理卫生-健康教育-案例 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第114047号

书 名: 心灵氧吧——高职学生心理行为障碍及解析
作 者: 顾承麟 毛建勇 主编

策划编辑: 秦绪好 周 欣

责任编辑: 周 欣

特邀编辑: 田学清

封面设计: 付 巍

版式设计: 于 洋

读者热线电话: 400-668-0820

编辑助理: 王承慧

封面制作: 李 路

责任印制: 李 佳

出版发行: 中国铁道出版社(北京市宣武区右安门西街8号 邮政编码: 100054)

印 刷: 北京市兴顺印刷厂

版 次: 2010年7月第1版

2010年7月第1次印刷

开 本: 880mm×1230mm 1/24 印张: 10 字数: 166千

印 数: 8 000册

书 号: ISBN 978-7-113-11551-7

定 价: 19.50元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社计算机图书批销部联系调换。

序

PREFACE

随着科技和文化的发展,社会竞争的激烈,处在人生发展重要时期的高职学生心理问题也日益突出,心理困惑明显增多,加强对高职学生心理干预的研究显得重要和迫切。在人们普遍意识到生活的各个领域都与心理学息息相关时,心理咨询从学生生活的调味品逐渐成为学生生活的必需品。可以说,学校心理咨询不仅吸纳了不同的学科知识,也涉及学生的不同生活领域,成为一门百川交汇的综合性学科。

《心灵氧吧——高职学生心理行为障碍及解析》一书的编写发行,旨在扩展知识、提高趣味,使学生们感到学习心理学知识不仅可以提高生命的质量,还可以增加生活的品位,懂得心理健康也是一切的根本!无锡卫生高等职业技术学校心理教研室的老师们,根据高职学校的现状,精心组织编写了本书,书中内容注意到了知识的广泛性与简明性。在内容陈述上,作者力求深入浅出,列举了与学生生活、学习等息息相关的实例;在语言描述上,作者力求理论联系实际,简洁明了,讲解心理学最基本的原理。没有枯燥乏味的理论叙述,只有生动有趣的故事与实验,学生只要用很短的时间,就可以尽窥心理学的奥妙,洞悉人性的玄秘,成为自己人生幸福的主宰者。

最后,衷心地希望高职学生们阅读本书后,能够增长心理学知识,解释各种心理现象,领悟人生真谛。

江苏联合职业技术学院院长



前言

FOREWORD

大千世界，芸芸众生，谁都渴望自己能心情愉悦，生活美好；谁都希望多些欢乐、幸福，少些烦恼、忧愁。然而，随着现代社会的高速发展，人们对物质财富和精神文化的需求日益提高，接踵而至的各种各样的矛盾和冲突、思虑和情绪时有发生，并对我们的日常生活、工作和学习产生重要影响。在人生征途上，既有成功时的欢欣、顺利时的激动，更有委屈时的苦闷、受挫时的沮丧、失意时的悲戚、孤独时的忧郁、嫉妒时的自卑、健忘时的焦虑、失落时的恐惧……各种境况，各种心情，都需要我们直面人生，做出心理上的调节，这对于高职院校的学生来说更是如此。

近年来，我国高等职业教育事业呈现跨越式发展的趋势。就读高职院校，谋求自身发展的学生逐年增多。这些多半为独生子女的在校高职学生，无不感受到社会迅速发展的震撼，学习、工作节奏的加快，社会竞争的日益激烈，心理压力也随之增大。每年因心理障碍或心理困惑而不能继续学习、退学、休学的学生，几乎每所高职院校都有。切实有效地开展高职院校学生心理健康教育工作刻不容缓，并已在高职教育界达成共识。这项工作如果仅由学校屈指可数的几位心理辅导教师来担当，显然是力不从心的，难以为广大学生提供普遍、及时而有效的心理指导和援助。在广大高职学生中普及心理健康知识，提高自我心理保健意识，掌握一些易学可用的自我心理调适方法，正是当下迫切可行的措施。目前，贴近高职院校学生心理健康方面的科普读物在国内还不多，不能满足广大高职院校师生的需求。基于这些原因，我们编写了本书，希望能为高职院校师生提供帮助，对提高学生的心理健康水平起到积极作用。

本书的编者都是长期从事高职院校学生心理健康教育和心理辅导工作的教师，多年来积累了丰富的经验，书中多数内容均是编者在实际工作中的所做、所思、所

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前言

FOREWORD

悟。本书共分为五章。第一章：认识自我，指导并帮助学生建立良好的自我意识。第二章：学习与成长，为学生在学习和成长过程中所遇困惑解忧。第三章：青春期心理健康，为身处青春期的学生指点迷津。第四章：走出人际交往的困惑，为学生“做人难”解难。第五章：悉心呵护自己的心灵，为学生们送上一杯杯“心灵鸡汤”。本书中所有案例所涉及人物的名字都是化名，但所描述的情况却是真实的。如果书中所用名字或情节与您雷同，那纯属巧合，不必做任何推测和猜想。

本书的编写和出版得到了江苏省联合职业技术学院马能和院长的关注、指导，得到了无锡卫生高等职业技术学校领导的全力支持和帮助，在此衷心地向他们表示感谢。由于时间仓促、资料庞杂及限于编者的知识和经验，书中所涉内容难免有不妥之处，恳请读者批评指正。

编者

2010年清明



目 录

第一章 认识自我	1
1. 误解的心理咨询	2
2. 学会悦纳自己	3
3. 如何看待自己的气质类型	5
4. 好的性格会助你事业成功	7
5. 如何看待学生逆反心理	10
6. 什么是“手机依赖症”	12
7. 网络过度依赖是一种心理障碍	14
8. 18岁了,你真正成年了吗	16
9. 换种思维方式来改变委曲求全	18
10. 也谈健商、智商和情商	19
11. 自尊与虚荣	22
12. 一封家长的来信	24
13. 从电视剧《老大的幸福》说起	26
14. 怎样才能做到气质美	29
15. 学会放弃是一种境界	31
16. “犀利哥”引发的思考	33
17. 感恩的心	35
第二章 学习与成长	39
18. 高职学生适应不良症及其对策	40
19. 谈一生记忆的黄金时期	41
20. 增强记忆力的方法	43
21. 怎样避免注意力分散	46
22. 考场心理调整	49
23. 人的差异在于业余时间	51



24. 怎样使心灵充实	52
25. 心理问题的诱因	54
26. 高职女生心理探秘	56
27. 心理学中的巴纳姆效应	59
28. 就业前需心理充电	60
29. 高职学生自我推荐的策略	62
30. 求职中的埃尔维斯现象	64
31. 求职心态经验谈	67
32. 通向成功的途径	70
33. 有“洁癖”怎么办	73
34. 小丁的焦虑	75
35. 走出“心理贫困”	76
36. 做学生情绪的镇静剂	78
37. 保持你的最佳心境	81
38. 成才与心理素质培养	83
第三章 青春期心理健康	87
39. 青春期抑郁	88
40. 少女要警惕青春期焦虑	90
41. 自卑是一种心理缺陷	94
42. 过分求美是心理疾病	97
43. 这些“异常”心理现象你有吗	100
44. 少男少女也失眠	101
45. 青少年性心理特征	103
46. 性好奇心理	105
47. 什么是青春期的性敏感	107
48. 青春期异性交往解读	109
49. 和异性交往要注意些什么	111
50. 阳光女孩的健康绝招	112
51. 青春期为何会感到孤独	114



52. 为什么厌烦老爸、老妈	116
53. 异性恐惧症：漂亮男孩我好怕	119
54. 失恋者心理障碍扫描	122
55. 恋爱心理分析	124
56. 恋爱心理特点	126
57. 单相思与爱情错觉	127
58. 羞涩的青春期的恋爱	129
59. 为学生的心理健康支招	132
60. 少女的减肥误区	134
61. 紧急电话——也谈危机干预	136
62. 追星族的“成人意识”	139
63. 如何培养爱的能力与责任	141
第四章 走出人际交往的困惑	143
64. 怎样掌握社交尺度	144
65. 如何处理寝室同学关系	145
66. 怎样克服人际交往中的自卑心理	147
67. 如何适当地采用心理防卫机制	149
68. 如何让自己成为一个社交达人	152
69. 社交恐惧是对自己的恐惧	155
70. 如何与有嫉妒心理的人相处	158
71. 高职学生从众现象探析	160
72. 如何应付尴尬	162
73. 常见社交病态心理	163
74. 学会欣赏别人	165
75. 培养自己的同理心	168
76. 让生活中多一些宽容	169
77. 总是爱发脾气怎么办	171
78. 如何缓解情绪压力	172
79. 在同学交往中我们到底该暴露多少	173



第五章 悉心呵护自己的心灵	177
80. 如何面对自己的心理问题	178
81. 让心理咨询成为时尚	180
82. 淡化自我, 心胸开阔	182
83. 建立自信, 去羞脱敏	184
84. 快乐生活, 抵制抑郁	186
85. 调适情绪, 掌控健康	188
86. 教你一招自信的方法	192
87. 疑出来的“病”	195
88. 越位的友情	196
89. 自己为何总与他人格格不入	199
90. 自我激励, 走向成功	201
91. 安慰别人也要讲“心技”	204
92. 为提高你的情商(EQ)送“秘诀”	205
93. 【心灵鸡汤 1】人生有利的 10 种情绪	209
94. 【心灵鸡汤 2】改变人生的五句话	213
95. 【心灵鸡汤 3】人生励志箴言	215
96. 【心灵鸡汤 4】难得糊涂, 心智良方	217
97. 【心灵鸡汤 5】为心理紧张解套	218
98. 【心灵鸡汤 6】沉浸音乐, 宁静超脱	219
99. 【心灵鸡汤 7】哭泣不宜超过 15 分钟	220
100. 【心灵鸡汤 8】梦境的昭示	223
后记	227

Mind Oxygen Bar

第一章 认识自我





1. 误解的心理咨询

高职学生小杜有一种偏见：她认为在学校到心理咨询室去是很不体面的事，她周围同学要是去也是左顾右盼，在老师反复保证下，才肯倾吐愁苦；或是绕了很大圈子，才把真实的情况吐露出来。小杜的好友小王更是认为心理老师应无所不会、无所不能，好似一个开锁匠，什么样的“心结”都能一下子打开，来咨询室一两次，没有达到所希求的“晴空万里”的心境，便没了下文。

随着社会的发展和进步，同学们都会重视健康和生活质量，对心理健康的重视程度会随之增强，对心理咨询的需求也会越来越多。其实在学生眼里的心理障碍、隐私等问题，在老师看来往往就是较普遍的心理障碍和症结。老师不会取笑你，并会为你保密。心理咨询老师能起到分析、引导、启发、支持、改变认知、助咨询者人格成熟的作用，充分信任老师是诊疗的关键所在。同时，心理咨询是一个连续的过程，心理干预是一种艰辛、漫长的治疗过程，心理疾病常与咨询者的个性有很大的关联，就像一座冰山，积封已久，没有强烈的求助、改变的愿望，没有恒久的决心与之抗衡，是难以将冰雪消融的，所以来咨询时应该有打“持久战”的心理准备。

心理咨询老师这个岗位不是仅仅感兴趣和有爱心的人就可以做的，心理咨询是专业性、技能性很强的职业。一个好的心理咨询老师，要有崇高的职业道德、扎实的专业功底、高超的咨询技能、健康的身心等。我们可以这么认为：



① 心理咨询不能改变学生所面临的现状，但可以改变学生看待问题的视角。

② 学校心理咨询老师不是学生来访者的“精神导师”。如一旦扮演了这个角色，学生就会继续依赖这种关系，而失去独立和成长的契机。

③ 心理咨询一般不能或很难立竿见影。有时心理咨询老师只能提供最基本的心理支持——倾听，他必须等待一个时机、一个“入口”，做好领悟和改变的准备，才能让学生慢慢地改变，这需要一个过程。

④ 心理咨询老师不同于与朋友的倾谈。在咨询过程中，你的种种感受与看法，会受到完全的接纳与尊重，你的隐私绝对会被保密，这会为倾诉带来很大的安全感和私密性。

⑤ 一个咨询老师，不可能适合所有的来访学生。理想的咨询就像知心朋友间的“交心”，要双方都找到感觉，在同一频道互动，影响才会真正发生。所以，你在选咨询老师，咨询老师也在选择来访者，当然，一个咨询老师的技术越娴熟，经验越丰富，适合的范围会越大。

⑥ 心理咨询老师很可能不会让你一直感到满意。有些时候，心理咨询也是很痛苦的，咨询老师不会永远让你感到高兴，体验痛苦在心理咨询中也有着重要的意义，因为症结往往就在那里。

2. 学会悦纳自己

女学生小何原来是个急性子的人，干什么事都风风火火只求速成，

心灵感悟



Mind Oxygen Bar



可世上没有那么多称心如意的事，自从当上了学生会干部后，一大摊子乱七八糟的事怎么也理不清头绪，一度焦头烂额的她，陷入五心烦躁、内外交困的绝望境地，精神到了崩溃的边缘，整个人日渐消瘦，风都吹得倒，身高1.6米的她，体重不足40千克。她越来越自卑，越来越内向，觉得所有人都看不起她、讨厌她，她也不想接触所有的人。幸好她有写日记的习惯，就把所有负面情绪统统宣泄到永不示人的日记本上。老师带她到心灵氧吧接受心理咨询后，她尝试改善自己的性格，尽可能妥善地处理身边杂事，承认自己，宽容他人，退一步海阔天空。闲暇时用心读书、写作自娱，使自己变得充实豁达。当一篇篇有感而发的小文章像小草一样从心底长出来并陆续散见校刊时，同学们由衷地赞美和喜欢她：哇，小何真行！

心理学上有个词，叫悦纳自己，即愉快地接受自己。世上最难战胜的是自己，而自己又是战胜其他的前提。作为现代心理健康的第一条标准，或者说是最重要的标准，就应该学会接受自己和喜欢自己，即悦纳自己。

悦纳自己的内容包括：

① 扩展生活范围。一个人的社会接触面越广，经验越丰富，就越能真切地体验生活，并且能自然而然地、较客观地评价自己的才能和品质。

② 合理地对待得与失。每个人都知道世界上完美的事物很少，对别人也不应过分苛求，每个人都有长处和短处，优点和缺点。可以加以改进的缺点理所当然地应尽力去改，然而有些弱点出于能力所及或生理缺陷，也就无须过于牵强甚至抱憾终生。同时，也不必过于向别人隐蔽或躲藏，要做到轻松大方。





③ 建立比较现实的追求目标。没有抱负的人，常被喻为没有航向的飞机，飞不了多远就会坠落。但抱负过高，超过了自己的能力而无法达到，就会经常陷于失败和痛苦之中，久而久之就会动摇到自己的意志。每个人应该把追求的目标恰当地定在能够达到的适中位置上。

④ 改变衡量自己的尺度。现代社会往往用金钱、学历、职称这些角度来衡量人，随着竞争机制的不断引进，这种现象可能还会加剧。生活这样的环境里，自然而然也会用这样的标准衡量自己。可惜这把衡量人生价值的尺子是不尽公正的。金钱、学历、职称等不完全是由个人因素决定的。因此，一方面我们不能以自己之“高”去讥笑别人；另一方面也不必为自己之“低”而感觉卑下。人是为了发展自己的潜能而生活，不应该为了与别人比较而生活。

所以说，一个人纵然有许多地方低于别人，但也总有自己擅长之处。重要的是能够把握自己的长处，不断进取，充分发展，这才是做人的价值所在。

3. 如何看待自己的气质类型

在校园的日常生活中，有的人总是活泼好动，有的人却总是安静沉稳；有的人不论做什么事总显得十分急躁，有的人情绪总是那么细腻深沉。人与人在这些心理活动的动力特征等方面的差异，就是气质的不同。学生会干部小李在学习上精力充沛且效率高，他反应机敏，善于适应学校环境的变化。在集体中更是精神愉快，朝气蓬勃，有较强的活动能力，特别是在校园文化活动中表现出轻灵、新颖、活泼多变，充满了创造力，许多人都

心灵感悟



Mind Oxygen Bar



说他是多血质人：精力充沛、意志坚强。

在心理学上，“气质”这一概念与我们平常说的“禀性”、“脾气”相似。

传统上，把气质划分为四种类型：

① 多血质。感受性低，耐受性较高；不随意的反应性；具有可塑性和外倾性；情绪兴奋性高，外部表露明显，反应速度快且灵活。

② 胆汁质。感受性低，耐受性较高；不随意的反应性高，外倾性明显，情绪兴奋性高，抑制力差；反应速度快，但不灵活。

③ 黏液质。感受性低，耐受性高；不随意的反应性和情绪兴奋性均低；内倾性明显，外部表现少；反应速度慢，具有稳定性。

④ 抑郁质。感受性高，耐受性低；不随意的反应性低；严重内倾；情绪兴奋性高而体验深，反应速度慢；具有刻板性，不灵活。不过，上述四种气质类型的划分更多的只是一种理论抽象，生活中很少见到典型的某种气质类型的人，大多具有混合的特征。

气质是一个人生来就有的，并成为后天性格形成的重要的生物学条件。一方面，气质可以按照自己的动力方式渲染性格特征，使性格特征具有独特的色彩，并影响一定性格特征形成及改造的速度。例如，同样是乐于助人，多血质者在帮助别人时往往动作敏捷，情感明显表露于外；而黏液质者则可能动作沉着，情感不怎么表露出来。再如，要形成自制力，胆汁质者往往需要做极大的努力去克制，而抑郁质者则比较容易形成，他用不着特别控制自己就能办到。另一方面，气质在个人后天的生活实践过程中，也受到了性格的改造和掩蔽。高职学生的个性是气质和





性格的混合表现。

要了解自己的气质类型，可以通过日常生活中对自己的观察，或他人的评价，还可参考一些气质表的测量结果。不过，更重要的是要认识到：气质是没有好坏之分的，只有适合与不适合之别。一般来说，各种气质类型都有其优点和缺点。多血质者情感丰富，反应灵活，易接受新事物，但是情绪不稳定，精力易分散；胆汁质者直率热情，精力旺盛，反应迅速有力，但是脾气急躁，易于冲动；黏液质者安静稳重，善于自制，但是对周围事物冷淡，反应迟缓；抑郁质者情感体验深刻而稳定，观察敏锐，办事认真细致，但是过于多愁善感，行为孤僻。气质只是人的性格和能力发展的一个前提，各种气质类型的人都有可能在事业上取得成就。据分析，俄国四位著名文学家就是四种不同气质类型的代表：普希金属胆汁质，赫尔岑属多血质，克雷洛夫属黏液质，果戈理属抑郁质。气质本身是不能预测成就大小的。

了解自己的气质的意义主要在于，尽量根据自身的特点选择最适合的发展方向和人生道路。

许多同学总以为多血质、胆汁质的人将来成就大，反之，抑郁质、黏液质的人没有出息。实际上气质类型不能决定一个学生将来成就的高低。

4. 好的性格会助你事业成功

在食堂吃饭，班里同学都很随便，他们在哪儿打完菜就在附近的座位上坐着吃，而小陈喜欢找人少的地方坐着。因为她说，坐在其他陌生人旁

心灵感悟

