



和谐从“心”开始 ——高职大学生心理健康教育

主 编 姜广勇

HEUP 哈尔滨工程大学出版社

和谐从“心”开始

——高职大学生心理健康教育

主 编 姜广勇

副主编 李慧媛 牛玉杰

内 容 简 介

本书结合高等职业教育的特点和高职大学生的身心发展规律,以及学习生活实际,根据高职院校开展心理健康教育工作的客观需要,围绕高职大学生的环境适应、情绪调节、自我意识、挫折承受、学习、人际交往、恋爱和就业等几方面展开论述,具有一定的理论性和很强的实用性,旨在帮助高职大学生树立心理健康意识,优化心理品质,自觉培养良好的心理素质,构建自己的心灵家园,获取人生幸福,更好地认识自我、完善自我,学会适应学习和生活。

本书内容涉及面广,阐述入情入理,深入浅出,行文灵活多样,并精选了大量丰富生动的实际案例,可读性强、实用性强、操作性强。本书可作为高职高专院校和企事业单位培训青年职工的教材使用,也可供广大社会青年和教育工作者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

和谐从“心”开始:高职大学生心理健康教育/姜广勇主编. —哈尔滨:哈尔滨工程大学出版社,2017.8
ISBN 978-7-5661-1560-7

I. ①和… II. ①姜… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等职业教育-教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 150254 号

责任编辑 马佳佳
封面设计 博鑫设计

出版发行 哈尔滨工程大学出版社
社 址 哈尔滨市南岗区东大直街 124 号
邮政编码 150001
发行电话 0451-82519328
传 真 0451-82519699
经 销 新华书店
印 刷 哈尔滨工业大学印刷厂
开 本 787 mm × 1 092 mm 1/16
印 张 14.5
字 数 382 千字
版 次 2017 年 8 月第 1 版
印 次 2017 年 8 月第 1 次印刷
定 价 32.00 元

<http://www.hrbeupress.com>

E-mail: heupress@hrbeu.edu.cn

前 言

高等职业教育是我国高等教育体系的重要组成部分,是培养适应生产、建设、管理和服务第一线需要的高级技术应用型人才的主要途径。近几年来,高等职业教育迅猛发展,呈现出了前所未有的发展势头,高职院校的在校生人数已经占到全国高校人数的“半壁江山”。加强高职大学生心理健康教育工作,培养他们良好的个性心理品质、社会适应能力、挫折承受能力和情绪调节能力,促进高职大学生们的身心全面协调发展,是新时期我国高等职业教育改革与发展的需要,同时也是保证社会稳定、和谐,保持国家经济、科技和文化可持续性发展的需要。

大学阶段是高职大学生成长与发展的关键时期,青年人思想活跃,求知欲旺盛,热情奔放,但心理脆弱,情绪容易波动,易受挫折,对事物的认识趋于理想化,容易偏激,容易引发内心诸多的心理困惑。关注心理健康,寻求心灵的和谐,追求生活的质量,更好地挖掘自身潜能,谱写有价值的人生乐章……这些成长与发展中的问题也越来越多地被高职大学生们所关注。

目前,在高职大学生群体中,也存在着不少心理方面的问题,影响到高职大学生的身心健康和成长进步。近年来,因心理问题导致休学、自杀、危害他人和社会的案件时有发生,这使得大学生们的心理健康教育问题,越来越多地被各高校和社会所重视。高职大学生既有着一般大学生的心理特点,又有着职业技术教育前提下的独特性,因此我们感觉到,编写一部适合于高职大学生实际需要的心理健康教育教材,是当前高职院校更好地深入开展心理健康教育工作的要务。

本书共分为九章,由中国心理卫生协会会员、黑龙江省心理咨询师协会理事、大兴安岭职业学院师范教育系副主任姜广勇副教授担任本书的主编。佳木斯大学学生处心理健康教育与咨询中心主任李慧媛和大庆医学高等专科学校心理健康指导中心主任牛玉杰两位同志担任副主编。在本书编写的过程中,刘兴燕、肖琼花、刘浩、董巍同志提供了部分资料和素材。此外,张加华、刘亚娟、何际海等同志也为本书的编写做了大量的工作。

书中的案例部分为工作案例,按规定经过了处理,在此特别做出说明。

在本书的编写过程中,因实际需要参阅了有关的教材、图书和期刊,借鉴了相关专业网站上的资料,吸取了部分学者的研究成果,在此一并表示衷心的感谢。同时也向在本书的编写过程中给予支持的单位部门和广大朋友们表示诚挚的敬意!受到编者理论水平和工作经验的局限,粗糙和不足之处在所难免,恳请广大的同行和读者批评指正!

编 者

2017年7月

目 录

第一章 打开心窗——心理健康 ABC	1
第一节 科学的健康观	1
第二节 高职大学生心理健康的标准	8
第三节 高职大学生心理健康教育	14
第二章 走进梦想、拥抱现实——高职大学生的适应与挫折应对	20
第一节 高职大学生的适应问题及解决策略	20
第二节 高职大学生的挫折心理及挫折承受力的培养	27
第三章 高扬生命的风帆——高职大学生的自我意识	43
第一节 自我意识概述	43
第二节 高职大学生自我意识的发展特点	46
第三节 高职大学生健全自我意识的塑造	55
第四章 绽放人生七色光——高职大学生的情绪	61
第一节 情绪概述	61
第二节 高职大学生的情绪特点及困扰	66
第三节 高职大学生情绪的自我调控	75
第五章 不用扬鞭自奋蹄——高职大学生的学习	84
第一节 高职大学生的学习心理	84
第二节 高职大学生学习中常见的心理困扰	90
第三节 高职大学生健康学习心理的培养	96
第六章 走出孤独的围城——高职大学生的人际交往	104
第一节 人际交往与心理健康	104
第二节 高职大学生的人际关系	109
第三节 高职大学生良好人际关系的建立	120
第四节 高职大学生的网络交往心理	128
第七章 让激情轻舞飞扬——高职大学生的恋爱与性	138
第一节 高职大学生的恋爱心理	138
第二节 高职大学生常见的恋爱困惑	144
第三节 高职大学生的性心理	152

第八章 描绘绚丽的人生画卷——高职大学生的职业心理	163
第一节 高职大学生的择业心理	163
第二节 面试过程中的心理调适	176
第三节 从业心理准备及职业心理保健	183
第九章 快乐幸福每一天——高职大学生常见的心理问题及对策	194
第一节 高职大学生心理问题的成因及表现	194
第二节 高职大学生心理健康的维护	205
附录 大学生常用心理素质自测量表	212
附录 A 大学生交际能力测验	212
附录 B 大学生情绪稳定程度测验	215
附录 C 大学生心理适应能力测验	217
附录 D 大学生择业倾向测验	219
附录 E 大学生自信心测验	221
附录 F 大学生恋爱心理状况测验	223
参考文献	226

第一章 打开心窗——心理健康 ABC

第一节 科学的健康观

【小资料】

有人将世界上历届诺贝尔奖获得者所具有的内在素质,即心理素质归结为以下六个方面:一是高瞻远瞩,把握时机;二是选准目标,坚持不懈;三是勤奋努力,注重实践;四是富于幻想,大胆探索;五是排除干扰,勇往直前;六是兴趣浓厚,好奇心强。

心理素质对人的成功非常重要。美国心理学家曾经对1500名智力超常的学生进行长达30年的追踪研究,其研究结果验证了这一点。他们对其中150名最成功者(高成就组)和150名最不成功者(低成就组)进行了详细的分析比较,结果发现两者之间在智力上相差无几,而在毅力、自信心、情感、社会适应能力以及实现目标的内驱力等非智力因素方面的差异却非常明显。高成就组具有较强的进取心、自信心、责任心,有不屈不挠、坚忍不拔的意志,良好的人际关系和社会适应能力以及创新精神。而低成就组却主要表现出意志薄弱,耐挫折能力差,对环境常常表现出被动、退缩,害怕失败,在机遇面前又表现出患得患失,在困难面前畏缩不前,从而丧失了发展和成功的机遇。

早在半个多世纪之前,心理学家荣格就提醒人们,要防止远比自然灾害更危险的人类心灵疾病的蔓延。他认为,随着人们对外部空间的拓展,人对心灵的提升却停滞了;人们在智力方面收获过剩,心灵方面却沦丧殆尽。精神生活中的深度不安折磨着现代社会中最敏感的人:苦闷、焦灼、孤独、冷漠……

世界卫生组织宣称:21世纪,全球每5人中就有1人将患有不同程度的心理障碍。

联合国有关专家也曾预言:到21世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理危机那样,带给人们持续而深刻的痛苦。随着社会发展,竞争加剧,许多人不堪重负,精神濒临崩溃的边缘,杀人、自杀等恶性事件频频发生,抑郁症被世界卫生组织称为“世纪病”。还有更多的人,虽然表面看来一切正常,但内心也在默默承受越来越大的心理压力。

一、健康新概念

有句谚语说,“有了健康就有了希望,有了希望就有了一切。”有人说:“健康是金子。”也有人说:“健康是第一财富。”一位医学教授则说:“健康还是一首诗、一首歌、一件精美的艺术品。”对于新世纪的高职大学生来说,健康是学业有成、事业成功、生活幸福的保障。当今的健康概念已经有了全新的内涵。高职大学生对此多一些了解,对于自己的全面发展有着重要的意义。

1978年世界卫生组织将健康定义为:“健康不仅指肌体的强健和没有疾病,而且是一种

生理上、心理上和社会方面的完满状态。”这个定义是对传统健康观念的革命性拓展,也给人类的保健和医疗提出了新的模式,从单纯的生物医学模式发展为生物-心理-社会医学模式。此后科学家及社会工作者仍不断探索,陆续提出更广泛的健康概念。1989年世界卫生组织(WHO)修订了健康的定义,把健康规定为“躯体健康,心理健康,社会适应良好”。这个新概念的突出特点是,强调人的生理与心理、自然性与社会性的不可分割。

世界健康组织还根据健康的定义,规定了健康的10条标准:

(1)有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力,而不感到过分紧张。

(2)态度积极,乐于承担责任,不论事情大小,都不挑剔。

(3)善于休息,睡眠良好。

(4)能适应外界环境的各种变化,应变能力强。

(5)能够抵抗一般性的感冒和传染病。

(6)体重得当,身材匀称,站立时头、肩、臂的位置协调。

(7)反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎。

(8)牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常。

(9)头发有光泽,无头屑。

(10)肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松匀称。

现代医学认为,在许多疾病的发生、发展和演变过程中,心理因素都扮演了重要的角色,现在这类疾病统称为心身疾病,指那些主要地或完全地由心理因素引起,与情绪有关而主要呈现为身心症状的躯体疾病。如心脑血管疾病、糖尿病、支气管哮喘、消化性溃疡、神经性厌食、斑秃等。所以,人要健康长寿,不仅仅要有良好的物质生活条件和医疗条件,还有许多重要的因素,其中最重要又最容易被人忽视的就是心理因素和科学文明的生活方式。

要增进健康,首先要正确理解健康的含义,减少盲目性、片面性,并按照现代健康标准,自觉地全面提高自己的身心素质,包括防止和纠正不卫生的生活习惯、不良的思想情绪和生活方式。青年人特有的青春朝气与活力固然是健康的表现,但不是健康的保证书,健康是需要从今天开始买“保险”,需要从今天开始付出努力的。人的健康状况是发展变化的,经过努力才可能争取到更高水平的健康。千万不要等到健康受到损害之后才重视,那时人们得到的将是后悔和遗憾。我们要有这样的雄心壮志:以强健的体魄、健康的心态走上工作岗位,迎接未来,迎接知识经济的挑战。

二、心理健康

(一)心理健康的含义

戴尔·卡耐基认为,一个人事业上的成功,只有15%是由于他们的学识和专业技术,而85%是靠良好的心理素质和善于处理人际关系。重视心理健康已成为当今世界的大趋势。什么是心理健康?一个人的心理达到什么样的标准才算是健康的?这是一个复杂的问题,不同学者从不同的角度有不同的论述。迄今为止,关于心理健康还没有一个统一的概念,国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性,既有文化差异,也有个体差异。从广义上讲,心理健康是一种持续高效而满意的心理状态;从狭义上讲,心理健康是知、情、意、行的统

一,人格完善协调、社会适应良好。

精神医学者孟尼格尔认为:“心理健康是指人们对于环境及相互间具有高效率及快乐的适应情况,不只要有效率,也不只要能有满足感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者俱备,心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能、适于社会环境的行为和愉快的气质。”

1946年第三届国际心理卫生大会认为:“心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展到最佳状态。”

心理健康是完整健康概念的组成部分。心理健康是良好心理素质的基础要求。心理健康首先是没有心理疾病,然后要具有积极发展的心理状态。从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态;从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动的内容完整、协调一致,能顺应社会,与社会保持同步。但是心理健康的标准并不像生理健康那样具体、精确、绝对。因为心理现象是主观精神现象,它的度量很难有一个固定而清晰的界限。《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为:“心理健康是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,但不是十全十美的绝对状态。”

心理健康是一个包含有多种特征的复合概念。就生理层面而言,一个心理健康的人,其身体状况尤其是中枢神经系统应无疾病,其功能在正常范围内,并无不健康的体质遗传。健康的心理必须以健康的身体为先决条件,有了健康的身体,个人在情感、意识、认知和行为上,才能运作正常。就心理层面而言,一个心理健康的人,其个体必须对自我持肯定的态度,能自我认识,明确自己的潜能、长处和缺点,并发展自我。人格发展健全,能积极面对现实。就社会层面而言,一个心理健康的人,在社会环境中能有效地适应,并能妥善地处理人际关系,其行为应能适应生活环境而不离奇古怪,角色之扮演要符合社会要求,与环境要保持良好的接触,且能为社会贡献力量。

当然,心理健康并不是一种固定的状态,而是一种不断发展的过程。心理健康也不是指对任何事物都能愉快地接受,而是指在对待环境和问题冲突的反应上,能更多地表现出积极的适应倾向。

(二) 心理健康的标准

一个人的心理是否健康,要看个体心理的客观表现,也要注意个体心理的主观感受。任何评价标准都是相对的,不同时代、不同社会、不同地区、不同场合、不同对象,心理健康的标准也会有所不同。

1. 原则

(1)心理活动与外部环境是否具有同一性:即一个人的所思所想、所作所为是否能正确地反映外部世界。

(2)心理过程是否具有完整性和协调性:即人的心理活动中的认识、情感、意志三个过程内容是否完整,是否协调一致。

(3)个性心理特征是否具有相对稳定性:即人的个性心理特征在外部环境没有重大改变的前提下,人的气质、性格、能力等个性特征相对稳定,行为表现出一贯性。

2. 标志

世界健康组织指出,心理健康有三个方面的标志:

(1)健康心理,人格完整;自我感觉良好;情绪稳定,积极情绪多于消极情绪;有较好的

自控力,能保持心理平衡;自尊、自爱、自信,且有自知之明。

(2)在自己所处的环境中,有充分的安全感,并能维持正常的人际关系,受别人的欢迎和信任。

(3)对未来有明确的生活目标。脚踏实地,不断进取,有理想和事业上的追求。

我国中科院心理研究所教授郭念锋认为,心理健康是指人的心理,即知、情、意活动的内在关系协调,心理的内容与客观世界保持统一;并能促使人体内、外环境平衡,促使个体与社会环境相适应的状态,并由此不断地发展健全的人格,提高生活质量,保持旺盛的精力和愉快的情绪。

3. 标准

美国人本主义心理学家马斯洛和米特尔曼在20世纪50年代初提出了心理健康者的10条标准,受到心理卫生界的普遍重视,并被广泛引用。这10条标准如下:

(1)充分的安全感;

(2)充分了解自己;

(3)生活的目标切合实际;

(4)与现实环境保持接触;

(5)能保持人格的完整与和谐;

(6)具有从经验中学习的能力;

(7)能保持良好的人际关系;

(8)适度的情绪表达与控制;

(9)在不违背社会规范的条件下,对个人的基本需要做恰当的满足;

(10)在不违背团体的要求下,能做有限度的个性发挥。

(三)心理健康水平的等级

根据中外心理健康专家们的研究,人的心理健康水平大致可分为三个等级。

1. 心理常态

其表现为经常有愉快的心理体验,适应能力强,善于与别人相处,能够较好地完成同龄人正常发展水平上应做的活动,包括具有调节情绪的能力。

2. 心理问题

它是指人们心理上出现的问题,主要表现为失恋、落榜、人际关系冲突造成的情绪消沉,心情不好、焦虑、恐惧等消极情绪,与他人相处略感困难,生活自理能力有些吃力等。心理问题几乎人人都可能遇到,心理问题不影响其社会功能,持续时间较短,自己可以有效地进行心理调节或在心理咨询师帮助下即可恢复常态。

3 心理障碍

心理障碍是由于个人或外界因素引起个体强烈的心理反应(思维、情感、动作行为、意志),并伴有明显的躯体不适感,是大脑功能失调的外在表现。具体表现为严重的适应失调,不能维持正常的生活、工作,如不及时治疗可能恶化,成为精神病患者。比较轻的心理疾病有“神经症”和“变态心理”。

【案例】

小红与小玉是某大学大二的学生,两人住在同一个宿舍。入学不久,两个人成了形影

不离的好朋友。小红活泼开朗,小玉性格内向,沉默寡言,时间一长,小玉觉得自己像一只丑小鸭,而小红却像一只白天鹅,心里很不是滋味,她认为小红处处都比自己强,把风头占尽,时常以冷眼对待小红。大学二年级,小红参加了学院组织的大学生风采大赛,并获得了一等奖,小玉得知这一消息妒火中烧,趁小红不在宿舍之机将其荣誉证书撕成碎片,扔在小红的床上。

嫉妒心理人人或多或少都会有,小玉由嫉妒而撕碎好朋友的证书并扔在对方的床上,用这种行为来让自己获得一种平衡感,这就是一种病态心理,严重影响自己的身心健康。此时小玉应当及时进行自我调适或寻求专业人员的帮助。

(四) 注意正确理解心理问题

1. “心理”不是神经,心理问题不是神经病

神经病是指人体内神经系统受损后产生的器质性病变,可以通过医疗仪器找到病变的位置。这些器官的受损有一定的规律性,主要呈现感觉和运动方面的改变,如感觉过敏、疼痛或麻木,但精神上没有异常,不出现思维、情感和行为的破裂或紊乱。

2. “心理”不是精神,心理问题不是精神病

精神病是指人的大脑功能紊乱导致神志错乱,心理和行为异常,有幻觉、妄想、木僵、痴呆等异常症状。常见的精神病有:精神分裂症、躁狂或抑郁性精神病、更年期精神病、偏执性精神病及各种器质性病变伴发的精神病等。致病因素有多方面:先天遗传、个性特征及体质因素、器质因素、社会性环境因素等。患者及家属应和医院精神科医生配合治疗。

3. “心理”不是道德,心理问题不是道德品质或政治思想有问题

心理学的研究证实,心理障碍和神经症等心理疾病有其产生的客观原因,与道德品质无关,道德水平较高、工作业绩出色的人同样可能患各种心理疾病。所以,绝不应该对这样的人进行道德方面的否定评价。

4. 心理健康是相对的

世界上不存在绝对心理健康的人,其实每个人无论年龄大小、身体好坏,其心理都存在着一定的病态因素,这种病态或轻或重,或显或隐。如果心理问题没有得到调节、疏导和释放,淤积在心里的病因就可能突破屏障而爆发;反之,则可能被抑制和缓解。精神正常并不意味着没有一点心理问题,关键是这些症状出现的时间短、程度轻并没有影响整个人的心理系统的平衡。

【心灵探索】

一个人玩扑克游戏正玩得开心,同伴走过来拿走了他的扑克牌,他立刻大哭大叫。你认为他正常吗?也许你会认为他不正常。但是,如果他是一个四五岁的孩子,你还这样认为吗?

有一位同学,精力旺盛,易于与人相处,成天无忧无虑。可是近两个星期来,他变得极为抑郁,不能集中精力学习,晚上失眠,还时常发出阵阵失去控制的哭喊。他是精神不正常了吗?或许你会这样认为。但是,假如你知道,他两个星期前收到家里的来信,得知自己心爱的弟弟得了白血病,两天前又得知弟弟已离开了人世。你还会认为他的精神出了问题吗?

三、与心理有关的生理变化

心理学家通过实验手段研究证实,与心理有关的生理变化主要有以下几方面:

(一)循环系统的变化

包括心率、血压、血糖和血液含氧量的变化。例如:愉快时,心跳平稳;感到好奇、被吸引时,心跳会减慢;发怒或恐惧时,心跳加速,血压也会升高。

(二)呼吸系统的变化

包括呼吸的频率、深浅、节奏等的变化。例如:紧张、愤怒和恐惧的时候,呼吸会加快;感到悲伤的时候,呼吸则变得很缓慢;平静的时候,吸气的时间短,呼气的时间长,而当突然受到惊吓时,吸气的時間变得远远长于呼气的時間;处于极度的愤怒、悲痛或恐惧的情绪之中,有时会发生呼吸暂停现象。

(三)腺体的变化

包括身体的内、外分泌腺的分泌活动的变化。例如:人在紧张、恐惧时,会出汗;在悲痛或极度喜悦时会流泪;感到压抑、焦虑、生气的时候,唾液、胃液和胆汁的分泌量减少,造成食欲减退、消化不良;当人轻松、愉快的时候,唾液、胃液和胆汁分泌旺盛,令人胃口大开。这些都是外分泌腺的变化。内分泌腺的变化,如当人情绪高度紧张、准备应付环境的挑战时,肾上腺的分泌量增加,提高了全身的代谢水平;又如,愤怒的情绪会引起血液中甲肾上腺素增加,等等。

(四)肌肉的变化

包括骨骼肌和内脏肌肉的运动变化。例如:当人极度恐惧时,骨骼肌会瘫软,肢体无法自主运动;当人紧张时,骨骼肌会绷紧,甚至颤抖,但与此同时,肠胃肌肉的活动却减弱;当紧张解除之后,骨骼肌变得松弛,肠胃的蠕动却加强了,做好了消化食物的准备。

此外,情绪还会引起脑电波和皮肤电阻的变化。例如:人平时在清醒、安静的状态下,脑电波呈现出的 α 波8~14次/秒,而在紧张、焦虑的时候,出现频率较高的 β 波14~30次/秒。又如,在紧张时,由于皮肤血管收缩、汗腺分泌增加,使人的皮肤电阻显著下降。

当然,心理与生理变化之间并非是单向的关系,它们之间存在双向的作用。不仅心态的变化可以引起生理的变化,生理活动的变化也可以影响情绪的变化。生理的疾病只是损伤人的肌体,而心理状态不仅影响人的生理状态,甚至可以说影响到人一生的成功与幸福。

四、心理的亚健康状态

(一)亚心理健康的含义

健康心理学根据心理测验统计结果、症状分析、个人内心体验等方面来评价人的心理健康水平,用健康与不健康来表达人的心理健康状态,事实上,在健康与不健康之间有一个很大的空间,既非健康又非疾病,“没有心理障碍与疾病,但又感觉心理不健康”,这就是亚心理健康,也称第三心理状态。

(二) 亚心理健康的特点

处于亚心理健康状态的人,虽然各项体检指标均为正常,也无法证明有某种器质性疾病,但与健康人比却又显得生活质量差、工作效率低、极易疲劳,许多人常有食欲不振、睡眠不佳、腰酸腿痛、疲劳乏力等不适。从心理健康的角度来看,处于亚心理健康状态的人,虽然没有明显的精神疾病和心理障碍,但情绪低落、反应迟缓、失眠多梦、白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑等。美国心理学家梅尔杰斯为亚心理健康易感者描绘的心理画像是情绪低落、自卑无助、放任冲动、角色混乱的人。

现代人陷入亚心理健康状态有七大信号:

(1) 焦虑感

烦恼不堪,焦躁不安,生机的外表下充满无助。

(2) 罪恶感

自我冲突,有一种无能、无用感。

(3) 疲倦感

精疲力竭、颓废不振、厌倦、无聊。

(4) 烦乱感

感觉失序、一团糟。

(5) 无聊感

空虚,不知该做什么,不满足但不思动。

(6) 无助感

孤立无援,人际关系如履薄冰。

(7) 无用感

缺乏自信、觉得自己毫无价值、自卑内疚。

据一项对大学生的调查结果显示,大学生的亚健康状态主要表现为人生目标茫然,学习目标不明确,学习动力缺失,生活目标随波逐流,常有无意义感伴随;自卑与自负两极振荡,懒散与退缩,恐惧失败等。事实上,任何一个处于亚健康状态的大学生,都会对黄金年华、美丽大学生活的感受力下降,对自我发展的心理预期也会变得不确定,人际吸引力降低而且自我满足感不高,使内在潜能不能充分发掘。

(三) 亚心理健康的自我调适

亚心理健康是一种比较痛苦而又无奈的心理状态,它正在成为现代社会的“隐形杀手”。正如联合国专家预言:“从现在到21世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”美国《托萨世界报》报道说,今日社会赴医院就诊的病人中,估计有60%的人并无特殊疾病,只不过是感到痛苦而已。台湾心理学家吴静吉为现代人维护心理健康,走出亚心理健康状态开出了12条良方:

(1) 重视快乐的价值;

(2) 诚实待己、怡然自处;

(3) 不庸人自扰、拒绝杞人忧天;

(4) 抒发压抑感受、清理消极问题;

(5) 发展积极乐观的思考模式;

- (6)掌握此时此刻的时空;
- (7)确定生活目标有组织、有计划;
- (8)降低期望水平、缓慢冲刺脚步;
- (9)追求人生理想,建立亲密关系;
- (10)追求有意义的工作,在工作中发挥创意;
- (11)尊重自己,亲近别人;
- (12)积极主动,分秒必争。

亚健康已成为现代社会十分突出的问题,它严重地影响着人们的心理生活质量,将人的精力引向非建设性的渠道,降低人际吸引,毁坏人的自我感受,降低人的自我满足感,束缚人的创造性。因此,只有帮助个体正确认知亚健康状态,掌握有效的调适方法,才能摆脱亚健康,形成健康的心理。

【小资料】

青春要靠健康心理来维护

人的先天相貌缺陷生下来时已决定了,而出身后,却要靠健康心理来延迟衰老的降临。老年人常告诫我们:“不要生气,生气会变丑。”美国总统林肯的好朋友曾向其推荐一个人来任职,受到拒绝后,他不解地问道:“怎么能凭相貌来判定人的好坏呢?”林肯则回答:“四十岁以后每个人得对自己的相貌负责。”不难判断,一个性格丑陋的人不可能相貌堂堂,反而会加速丑化速度,导致由美变丑。最近一位美国科学家所做的有趣实验也给人们以启示。这位科学家发现,把人呼出的气体输进一种液体中,平静时液体无显著变化,伤心时则产生白色沉淀,而生气时液体浑浊。人生气时的分泌物甚至可以毒死一只老鼠,人如果生气10分钟不亚于3 000米长跑所消耗的体能。科学家因此得出结论,人很大程度上不是老死的,而是被气死的,由此可见,人们拥有健康的心理是何等重要!应该像珍惜自己青春美貌一样去培养我们的心理素质,使之泰然自若,平静如水,那种处在外界飓风恶浪而仍然水波如镜的心理乃是世间最高的境界。

第二节 高职大学生心理健康的标准

【心灵探索】

大学是什么?

“它是人生最好的时期,也是最坏的时期;

它是智慧的时期,也是愚蠢的时期;

它是信仰的时期,也是怀疑的时期;

它是光明的时期,也是黑暗的时期;

它是充满希望的春天,也是令人失望的冬天;

我们前途有着一切,我们前途什么也没有;

我们正在直升天堂,我们也正在直堕地狱。”

大学生涯对每一位高职大学生来说,都是一个无法割舍的人生体验。在这里,不管他们愿意与否,他们都要开始独立地面对真实的生活,都要自主地解决自己的人生难题。但是,当他们以极大的热情去直面生活、实现自己的理想之梦时,会发现生活之舟是那么的复杂,有时甚至是那么的难以驾驭。在痛苦的反思之后,有人开始调整目标、重塑生活,以积极的心态去迎接新的生活;有的人则选择了逃避与自暴自弃,以消极的心理与行为去对抗生活。积极地接纳与奋进是美好人生的起点,而消极地对抗则有可能一事无成。因此,在大学阶段,树立良好的心理健康观关系着每一位学子的成长。

一、高职大学生身心发展的特点

人的成熟发展必须具备三个基本条件:

- (1) 身体的长成,以个体生理成熟特别是性成熟为标志;
- (2) 心理发展完善,以个性成熟稳定主要是自我意识的完善为标志;
- (3) 社会化程度的提高,以个体对自己在社会中所处角色及所担负的社会责任的正确认识为标志。

这三个条件达到成熟水平,则形成完整的人格。高职大学生正处在迅速走向成熟的关键时期。

(一) 高职大学生的生理特点

1. 高职大学生正处在发育旺盛时期,机体的新陈代谢能力很强

主要表现在身体各个器官成长速度的急剧上升和性激素分泌旺盛等。在这一时期,骨骼逐渐成熟,体态日趋定型,各器官、各系统的机能日益完善。

2. 大脑和神经系统的发展很快

大脑已很发达,脑重量已达到成人的脑重量,脑重量女子以 20 岁左右为最重;男子在 20—24 岁之间最重。脑神经细胞的分化机能也达到成人水平,这是高职大学生记忆力好、求知欲强的生理基础。但大脑神经活动的兴奋度却比较高,兴奋和抑制的平衡性还不稳定,到青春后期,才逐渐稳定;另一方面,第二信号系统迅速发展,抽象逻辑思维能力大大提高,不仅有主观的形象思维,而且愈来愈善于运用概念进行判断和逻辑推理,理解各种知识间的关系,对自然和社会现象以及人的思想行为的观点具有一定的深度和广度。观察力、概括力、想象力和独立思考的能力,都较少年期大为增强。这就是高职大学生思想敏锐、接受新鲜事物快、世界观逐渐成熟的生理基础。

3. 内分泌系统的发展与性机能趋于成熟

与人体发育、性发育具有密切关系的内分泌腺,有脑下垂体、甲状腺、副肾皮质、生殖腺,它们各自分泌相应的激素。这些内分泌腺的作用就在于促进人体的成长和成熟并与之相适应,直接参与身体的发育成长及性的成熟,从而带来第二性征的出现。总之,到了青春后期,身体各部分成熟和健全,不仅为高职大学生承担繁重的体力和脑力劳动,适应各种困难的环境准备了体能条件,也为心理发展奠定了体能基础。

(二) 高职大学生的心理特点

1. 智力水平达到新的高峰

我们通常所说的智力主要包括:观察力、记忆力、想象力、思维力、实践操作力等五种基

本能力。高职大学生正值智力发展的高峰阶段,记忆力达到高峰,逻辑思维能力显著发展。随着大脑的发育,大脑皮质所形成的暂时联系稳步增强,记忆储存量增大。据心理学家研究,记忆力发展的高峰,是在30岁以前,超过一定的年龄以后,随着年龄的增长而递减。高职大学生正处于“记忆的黄金时代”,最适于博闻强记。人的思维发展,一般要经过直觉思维——具体形象思维——理论性思维三个阶段。青春期由于第二信号系统形成,逻辑思维能力显著发展,并从经验型的形象思维向理论型的抽象逻辑思维转化;辩证思维也有了初步的发展,这也是学生逐步形成辩证唯物主义世界观的条件之一。高职大学生思维的独立性和批判性也有所增强,喜欢用批判的眼光看待周围的一切事和人,喜欢怀疑和争论,敢于大胆发表个人见解,创造思维也变得较为发达。

高职大学生心理发展的这一特点是积极的,但在一定条件下,又会以消极的面目出现。其主要表现是思考问题走极端,下结论显得主观、片面、狭隘;由于抽象逻辑思维高度发展,他们易于脱离实际,轻视实践和经验;由于独立思考和批判能力提高而产生怀疑,有可能导致对现实不满,否定一切,甚至于悲观厌世;由于自认为受到科学训练,见多识广,所下结论是经过反复思考的,所以也经常与人辩论;书本知识多,社会阅历少,辨别真伪的能力比较低等。

总之,在这个时期,观察的主动性、精确性、深刻性大有提高;记忆更具系统性、牢固性,想象力快速发展;思维的逻辑性、独立性、创造性均得到发展,高职大学生已具有较高的抽象思维能力、逻辑分析综合能力,思维的独立性和批判性日益明显,创造性有了更进一步的发展。

2. 高职大学生的社会情感日益丰富

在青春期随着中枢神经系统的兴奋与抑制的强化,社会实践的增多,情感较少年期更为丰富,产生高级情感的能力随年龄与日俱增,范围也随之扩大。道德感显著发展,能根据一定的道德规范和标准评价别人或自己的言行,产生一定的情感体验。爱国主义情感、义务责任感、荣誉感等一些较为高级、深刻的情感都在逐渐地、程度不同地形成和发展。理智感、审美感发展日趋成熟,友谊感、道德感有了新发展。由于身体发展和生活的需要,高职大学生与同学、老乡建立起广泛的业缘、地缘友谊,他们非常需要友谊,注重友谊。

3. 高职大学生的性格、兴趣逐步完善,理想、人生观基本定型

略。

4. 高职大学生的性意识有了明显提高

由过去的疏远异性转向接近异性、爱恋异性。

二、我国高职大学生心理健康发展的一般趋势

维护和促进高职大学生的心理健康,必须首先了解高职大学生心理健康的状况。而要了解高职大学生心理健康的状况,既要研究大多数正常学生心理健康的状况,也要研究少数不正常学生所存在的问题。

(一) 高职大学生心理健康水平符合正态分布的规律,多数人是健康的

据某些高校以心理健康的六个特征(生活态度、学习动机、自我观念、情绪状态、自控能力和人际关系等)作为尺度编制问卷所进行的测试,发现接受测查的14个系672名大学生的心理健康水平,是按“中间大,两头小”的正态规律分布的,即大多数学生的心理状况是健

康的,心理不健康(包括有心理问题和轻度神经症者)的学生只是少数。

上述调查还发现,高职大学生心理健康水平随年级上升而提高,特别是生活态度与学习动机两项,年级越高,得分越多。只有人际关系一项在各个年级之间波动较大。这说明我国大多数学生心理的发展是健康的。

(二) 高职大学生心理健康的主要问题是成长和发展中的矛盾

大学时期是个人成长过程中又一次面临新的心理矛盾发生、转化而趋向成熟的时期。这个时期产生的心理矛盾,有环境适应问题,有学习问题,有人际关系问题,有自我观念问题,有恋爱和性的问题,还有进一步升学和就业的问题,这些问题是每一届高职大学生都会面临的。

高职大学生从入学开始,就面临对环境的适应。他们离开了家庭,离开了中学时熟悉的老师和同学,来到了大学这个陌生的环境。新的学校生活、新的学习秩序、新的老师和同学关系都使一年级新生感到生疏而一时难以适应。

入学后的另一个难题,是原有的自我观念面临新的挑战。在中学时,他们都是各自学校的拔尖学生,受到家庭的宠爱、学校的重视和同学们的尊重。渡过了高考难关,他们的自尊心和自信心得到加强,自感是“天之骄子”而不胜自豪。然而,进大学以后,身处强手如林的班集体中,许多学生原来的优势不再存在。原来是班级的尖子,现在不是了;原来是中学的学生干部,现在也不是了,落差很大,产生了失落感。有的学生感到自卑,开始同别人和集体疏远;有的学生为了博得新的成功和荣誉而重新努力自我完善,加入了新的竞争行列。高职大学生又开始了自我观念重新调整的过程,这时正是需要心理辅导的时候。

【案例】

某大一女生自诉:“我以前高中时在学校里可以说是佼佼者,老师们都很重视我。到了大学,好像感觉每个人都比我强,我发现自己好像没有一点光芒,别人都不怎么关注我,而且总担心自己考不好。高年级的学长还告诉我们要过级,要多拿证书,现在我每天一躺到床上就做噩梦,上课也不能集中精力,书也看不下去,眼看就要期末考试了,我究竟该怎么办?”

大学里是人才辈出,精英会集的地方,这种反差让那些对陌生环境适应能力较差的同学无法在短时间内摆正自己的位置,会暂时出现一个迷茫期。一般来说,发生这种情况的都是一些高中成绩较好,对自我要求比较高,喜欢追求完美的人,这类人遇到稍不顺心的事情就容易产生紧张、焦虑的心理而造成学习效率的下降。

上大学以后,在学习问题上又产生了新的心理矛盾:有的学生对所报考的学校或专业不满意;有的学生则不适应大学的教与学的方法;有的对自己的专业成绩感到不满意等。到了二、三年级,恋爱问题、择业问题等又成为引起困惑和焦虑的问题。这些问题都影响着高职大学生的思想和情绪,但又都是高职大学生成长中正常的心理问题,不属于不正常的心理障碍或心理疾病。

(三) 高职大学生是心理障碍的高发群体

心理障碍是所有心理与行为失常的总称,都属于心理障碍。通常所说的精神疾病、心