

高

职

大

学

生

实用心理学

邹亚超 张传龄 主编

教程

中山大学出版社

GAO ZHI DA XUE SHENG SHI YON

JIAO CHENG

高职大学生实用心理学教程

邹亚超 张传龄 主编

中山大学出版社

·广州·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

高职大学生实用心理学教程/邹亚超, 张传龄主编. —广州:
中山大学出版社, 2004.10

ISBN 7-306-02382-9

I. 高… II. ①邹…②张… III. 大学生-心理卫生-健康教育-高等学校: 技术学校-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 098558 号

责任编辑: 潘 隆

封面设计: 欧阳键

责任校对: 朱霭华

责任技编: 黄少伟

出版发行: 中山大学出版社

编辑部电话 (020)84111996, 84113349

发行部电话 (020) 84111998, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传真: (020) 84036565

印 刷 者: 广州市番禺市桥印刷厂

经 销 者: 广东新华发行集团

规 格: 850mm×1168mm 1/32 10.5 印张 260 千字

版次印次: 2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 20.00 元 印数: 1-18000 册

本书如有印装质量问题影响阅读, 请寄回承印厂联系

《高职大学生实用心理学教程》
编 写 委 员 会

主 编：邹亚超 张传龄
副主编：廖克玲 胡耀忠 倪 坚
袁一平 吕新强 王京军
费景明 周炳全 郭钟琪

前 言

进入新世纪以来,我国高等职业教育快速发展。高等职业教育人才培养目标是培养高层次的技术应用型人才,其培养模式是集知识、能力、素质协调发展为一体。学生通过高职教育的训练具备能够学习、能够做事、能够生活、能够与人共事的能力,成为具有创业精神与创业能力的人才。因此,提高学校的教育质量,从高职学校来说,不仅要重视学生知识的增长和学生能力的培养,还应该重视学生心理素质的培养。塑造健康心理,提高高职大学生的全面素质,优化个性品德,促进人才的健康成长是全面实现高职教育人才培养目标的基础。

高职大学生心理素质培养与心理健康教育,在我国高等教育中属于比较新的领域,为了适应时代发展的要求和高等教育改革的需要,贯彻落实教育部《加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》(教社政[2001]1号),我们邀请了广东科学技术职业学院、广东轻工职业技术学院、深圳信息职业技术学院、顺德职业技术学院、番禺职业技术学院五所学院的心理学老师,结合高职大学生心理素质培养与心理健康教育的实际情况撰写了本书。本书的最大特点是以提高高职大学生心理健康水平和培养职业岗位综合能力的心理素质为主线,以实用性、启发性、典型性为原则,充分体现“因材施教”的教学原则,以形成具有高职教育特色的心理学教材。

本书各章撰写人是:邹亚超、张传龄、廖克玲、周炳全、胡耀忠、倪坚、袁一平、吕新强、王京军、费景明、郭钟琪。全书由邹亚超、张传龄二人主编并统改、定稿。廖克玲、胡耀忠在构

建理论框架、搜集资料方面做了大量工作。

在编写过程中,我们得到了五所学院领导的大力支持。这本书的出版,是集体的智慧、团结的产物、合作的结晶、耕耘的硕果。其中广东科技职业技术学院的党委副书记蔡泳涛,学生处郭钟琪处长和广东轻工职业技术学院的党委副书记周炳全、教务处长李忠军、学生处长陈东华等同志更是给予了精心指导和热情支持。中山大学出版社对本书的修改提出了许多宝贵的意见,付出了大量的辛勤劳动。此外,我们吸取并引用了国内外众多学者的研究成果与资料,在此一并向他们表示最衷心的感谢。

高职大学生实用心理学是一门新兴的学科,我们在这方面所做的工作刚刚起步,错误与不完善之处肯定不少,恳请心理学界、教育界的同志们和广大读者不吝赐教。

编者

2004年8月11日于广州

目 录

前 言	(I)
第一章 高职大学生心理健康与心理咨询	(1)
第一节 高职大学生心理健康的标准	(2)
第二节 高职大学生常见的心理困扰和心理障碍	(4)
第三节 心理咨询	(11)
第二章 迈好第一步——尽快适应高职学段生活	(18)
第一节 适应新环境 解决新问题	(19)
第二节 学会适应环境 走出心理象区	(33)
第三章 高职大学生常见心理问题及其调适	(46)
第一节 高职大学生常见心理问题的类型	(46)
第二节 高职大学生常见心理问题的成因及调适方法	(50)
第三节 高职大学生性心理及学习心理的调适	(54)
第四章 塑造健全人格 发展良好个性	(61)
第一节 人格的特点及构成	(62)
第二节 高职大学生人格问题矫正	(70)
第三节 塑造高职大学生的健全人格	(80)
第四节 如何塑造健全人格	(92)
第五章 高职大学生自我意识的培养	(99)
第一节 高职大学生自我意识的发展	(99)
第二节 高职大学生自我意识的特点	(108)
第三节 青年期健康自我意识的塑造	(114)
第六章 人际沟通与自信心的培养	(120)

第一节	人际沟通概述	(120)
第二节	处理人际关系的基本技巧	(123)
第三节	自信心的培养	(143)
第七章	高职大学生学习心理与学习方法	(151)
第一节	学习动机	(151)
第二节	学习方法	(161)
第三节	考试心理	(173)
第八章	挫折应对与意志力的培养	(181)
第一节	挫折概述	(182)
第二节	挫折对高职大学生心理的影响	(187)
第三节	高职大学生挫折心理调适	(197)
第四节	意志力的培养	(206)
第九章	高职大学生的情绪特点与压力调适	(211)
第一节	高职大学生的情绪特点及障碍	(212)
第二节	高职大学生的情绪控制与压力调适	(218)
第十章	高职大学生就业心理	(233)
第一节	目前我国大学生就业的形势	(234)
第二节	影响职业院校大学生就业的因素	(236)
第三节	选择职业的准则和职业匹配	(239)
第四节	提高“可就业性”	(245)
第五节	面试中问题的分析	(250)
第十一章	高职大学生性心理与性健康	(254)
第一节	性的本质与性生理的发育成熟	(254)
第二节	大学生性心理及性变态	(258)
第三节	大学生性道德标准及性心理的案例分析	(264)
第四节	大学生性病和爱滋病的预防	(269)
第十二章	潜能开发的理论与方法	(273)
第一节	潜能概述	(273)

第二节	开发潜能的策略与技术	(278)
第十三章	高职大学生团队精神的培养	(290)
第一节	团队的定义和特点	(290)
第二节	“团队精神”的意义和内涵	(292)
第三节	如何形成一个优秀的团队	(295)
第四节	高职大学生团队精神的培养	(298)
第十四章	大学生网络心理	(304)
第一节	网络怎样影响我们的心理	(304)
第二节	网络环境下的心理问题	(307)
第三节	网络环境下的心理障碍	(310)
第四节	网络环境下的心理疾病	(314)
第五节	如何防治网络环境下的心理问题	(317)
第六节	网络心理问题案例	(319)
主要参考文献		(326)

第一章 高职大学生心理健康 与心理咨询

21 世纪是一个高速发展的世纪，是一个竞争激烈的世纪，是一个交往频繁的世纪，是一个国际化的世纪，充满着挑战和机遇。21 世纪对人才的心理素质提出了更高的要求，人才心理素质的优劣将会成为评价 21 世纪高等教育质量的重要指标，成为 21 世纪成功人才的必备条件。当今世界范围的经济竞争、综合国力竞争，实质上是科学技术的竞争和民族素质上的竞争。从这个意义上说，谁掌握了面向 21 世纪的教育，谁就能在 21 世纪的国际竞争中处于战略主动。现在人们已深刻地认识到，无论是科学技术的竞争还是综合国力的较量，归根结底，是人才素质的竞争。心理健康是人才素质的基础。只有心理健康，高职大学生的德、智、体、美才能得到全面发展；只有心理健康，才能培养大学生的实践能力和创新精神。然而面对市场经济，面对网络时代，当今的大学校园已不再是悠悠的“象牙塔”。可以说，从中学到大学，各种新的矛盾纷至沓来，不少高职生由于种种原因，如学业上的优势不再、感情上的纠葛丛生、同学关系的紧张、自我角色的迷失，等等，感到无所适从，甚至在心理上十分痛苦。面对目前心理问题已经成为影响大学生健康成长的重要因素的实际情况，为他们提供及时有效的心理咨询，开展广泛深入的心理健康教育，全面提升高职生心理健康水平是我们高职院校的迫在眉睫之事。

第一节 高职大学生心理健康的标准

人的健康包括生理和心理两方面。世界卫生组织给“健康”下的定义是：“所谓健康，不仅仅在于没有疾病，而且在于肉体、精神、社会各方面的正常状况。”对于一个大学生来说，维持健康、愉快的生活，一要躯体健康，二要心理健康。心理健康是身体健康的支柱。大量的生活经验告诉我们，只要心理健康的人才能把握自己，适应环境，面向未来积极进取、自强不息，显示出生命的价值。那么，怎样才算得上是一个心理健康的人？下面我们介绍大学生心理健康的标准。

大学生心理健康的标准有：

一、良好的环境适应能力，能独立生活

环境适应能力是心理健康的核心。健康专家认为：“心理健康就是适应”，只有在日子过得不顺利时，才会出现心理是否健康的问题，所以，人们在遇到困难时，适应能力就显得特别重要。大学生的环境适应包括对生活改变的适应，对思想观念的适应以及对社会工作的适应。

二、对学习有较浓厚的兴趣和求知欲望

大学生的主要任务是学习，如果一个学生没有学习的兴趣和求知的欲望，那么他在学校里就会表现不佳，就会感到空虚无聊。这样的学生多半会发展为“问题学生”，他们是心理咨询的重点对象。

三、正确的自我意识

自我意识是对“我是谁”和“我将往何处去”的认知，大学

生如果缺乏正确的自我意识，就会失去前进的方向和动力。

四、良好的心境，能协调和控制情绪

在竞争日益激烈的今天，任何人都不可能使情绪始终保持在最佳状态，每个人都有可能遭遇情绪低落。但对于大多数人来说，他们能在合适的时候，合适的地点，以合适的方式宣泄情绪，他们的心情通常是愉快的，这就是协调和控制情绪的能力。如果不具有这种能力，任由自己的情绪随意发泄，就会导致心理障碍。

五、和谐的人际关系，乐于交往

人际关系是心理健康的重要指标。乐于交往的人，心里有了烦恼就会主动找人倾诉；而性格孤僻的人，常把心思憋在心中，时间久了就容易出现心理异常。

六、完整统一的人格品质

人格是心理的核心，人格不健康（缺陷或分裂）的学生心理也是不正常的。例如，那些时常违反学校纪律，行为散漫，屡教不改或者自私自利、不讲公德的学生，通常具有反社会型人格障碍，是心理咨询关注的重点。

七、反应适度

反应适度是一个统计学上的诊断标准，是指对于刺激的反应不能偏于常态，否则就是不正常的。例如，一个学生因失恋而出现自杀行为，那这种行为就是偏于常态的，他的心理就是不健康的。

八、心理行为符合年龄特征

人的心理发展通常是与年龄相匹配的，什么样的年龄就必然伴随着什么样的心理特点和行为方式。青年人是八九点钟的太阳，如果大学生没有表现出青年人应有的朝气蓬勃，积极向上，而是萎靡不振，精神颓废，那他的心理必然是出了问题。

我们将大学生心理健康的标准减缩为“三个满意”：一是对自己满意；二是对别人满意；三是对生活、学习和环境满意。只要你有这三个满意，你的心理就是健康的，否则就可能有心理困扰或心理障碍。

第二节 高职大学生常见的心理困扰和心理障碍

大学阶段，是一个人的生理和心理都迅速发展的阶段。伴随着个体心理迅速走向成熟而又尚未完全成熟的一个过渡，由于生活环境、学习特点、人际关系等因素的改变，许多学生表现出不适应，甚至出现心理障碍等问题，严重影响生活和学习。因此，正确认识大学生的心理健康和心理障碍问题，并进行有效的疏导和调整，对他们今后的学习和人生都将产生重要作用。为了有助于同学们对心理健康的认识，我们简单介绍一下大学生常见的心理困扰和心理障碍。

一、心理困扰

大学生是一个承载社会、家长高期望值的特殊群体，自我定位高，成长的欲望非常强烈，但心理发展尚未完全成熟、稳定。伴随着经济和社会的发展，特别是涉及大学生切身利益的各项改革，他们面临的社会环境、家庭环境和成长过程中遇到的问题更

加复杂、多样和具体，面临发展成长的压力，特别是竞争压力、学习压力、经济压力、就业压力、情感压力等普遍较大，由此引发的心理问题不断增多。特别是环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、理想现实、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面反映出来的心理困惑和问题日益突出。除了不少人对就业、学习、竞争、经济困难等问题感到苦恼外，有的学生还因为“社会变化快，难以适应”而苦恼。

大学生常见的心理困扰有：

（一）人际交往问题

在心理调查和心理咨询中我们发现一半以上的学生有人际交往方面的心理困惑，这是大学生最大的心理问题。人际关系问题常常表现为难以和别人愉快相处，没有知心朋友，缺乏必要的交往技巧、交往原则、交往心理品质、过分委曲求全等，以及由此而引起的迷惘与困惑和孤单、苦闷、缺少支持和关爱等痛苦感受。

（二）学习问题

大学生常见的学习问题主要表现为：学习目的问题、学习动力问题、学习方法问题、学习态度问题以及学习成绩差，等等。大学期间，学习往往不再如高中阶段那样得到绝大多数人的重视，目的不明确、动力不足、态度不好构成了学习问题的主要方面。人际关系问题，往往是大学生最关注的问题之一。

（三）恋爱与性心理问题

恋爱与性心理问题是大学生常见的心理困扰。一般包括：单相思、恋爱受挫、恋爱与学业关系问题、情感破裂的报复心理等，而性心理问题常见的有：手淫困扰以及由婚前性行为、校园同居等问题引起的恐惧、焦虑、担忧等，还包括异性癖、恋物癖、偷窥狂等。

（四）来自特殊群体表现出特殊的心理问题

比如特困生与普通相比，更多地表现出自卑而敏感、人际交往困难、身心疾病突出和问题行为较多，还有社会态度不良、怀有敌意等表现。“网络生”则上网成隐，甚至形成依赖，或陷入网恋不能自拔，并引发了种种问题行为。此外，还有社会适应不良、自我意识模糊、价值取向迷茫，等等。不同领域不同层次的问题交织在一起，形成大学生心理问题的新特点。

上述的心理困扰主要是由很多现实的社会心理因素所导致，也往往是暂时性的，经过自己的主动调节或寻求咨询老师的帮助，往往能得到很好的克服。

二、神经症

神经症是指一组有大脑功能轻度障碍的疾病的总称。它是指人的精神（心理）方面的疾病，而不是躯体方面的疾病，属于心理障碍的范畴，而且它是比较轻微的，也不是某一种特定的疾病，而是几种疾病的总称。通常神经症可以分为神经衰弱、焦虑症、强迫症、恐怖症、癔症、抑郁性神经症、疑病症等。下面我们来看看大学生人群种较为多见的神经症类型。

（一）神经衰弱

又称为神经衰弱性神经症，是指排除各种躯体疾病以及其他各种神经症和抑郁症以外的，在神经症中程度最轻的一种抑质性的神经症。它多发生在青少年求学和就业时期，特别是青年学生和青年知识分子中发病率较高。常常表现为全身乏力、睡眠不良、头痛、注意力不集中、健忘、情绪低落、食欲减退等，工作或学习效率低下。

（二）焦虑症

又叫做焦虑性神经症，是指由于精神持续高度紧张而产生的

惊恐发作状态，表现出明显的植物性神经功能紊乱，并出现程度不一的头晕、心悸、呼吸困难、口干、尿频、尿急、出汗等躯体不适。这种现象在重大考试，如高考中容易看到。

（三）强迫症

又称为强迫性神经症，它是指强迫症状为中心的一种神经症，强迫症状就是主观上感觉到有某种不可抗拒、不能自行克制的观念、情绪、意向及行为的存在。虽然患者认识到这些毫无意义，但又难以控制和克服，从而导致严重的内心冲突并伴有强烈的焦虑和恐惧。比如，反复洗手、总担心房门未锁好、总有些念头挥之不去等。

（四）恐怖症

也叫恐怖性神经症，它是指对某些特殊环境或事物所产生的强烈恐惧或紧张不安的内心体验，并出现回避反应的一种神经症。其主要特点是对某一特定事物、活动或处境产生持续的和不必要的恐惧，并不得不采取回避的态度，不能自控。如异性恐怖症、人群恐怖症、动物恐怖症、学校恐怖症等。

（五）抑郁症

是指一种以持久的抑郁心境为主，并伴有焦虑、空虚感、疲惫、躯体不适应和睡眠障碍的神经症。其主要表现为：①自觉心情压抑、沮丧、忧伤、苦闷等；②对日常活动兴趣减退；③对前途悲观失望；④事往坏处想；⑤自觉懒散，精神不振，脑力迟钝、反应缓慢；⑥自我评价下降；⑦不愿主动与别人交往，但被动接触良好；⑧有想死的念头，但内心充满矛盾，烦躁，易激怒；⑨自认为病情严重，但又希望治好，要求治疗。躯体症状主要表现为：疲乏、头痛、耳鸣、心悸、胸闷、腹胀、便秘、失眠、多梦、食欲减退、注意力分散、记忆力下降等，而且这些症状可以因情绪改善而减轻甚至消失。

（六）疑病症

指由于对自己的健康过分关注，而固执地怀疑自己患上了某些莫须有的严重疾病，并因此而引起烦恼和恐惧的一种神经症。其重要特征是对自己健康状况和身体某一部分功能的过分关注，怀疑自己罹患了某种躯体或精神疾病，其实与实际健康状况完全不符，即使得到医生的解释或客观诊断也不能消除其固有成见。

三、人格障碍

人格障碍是指从童年或少年时期开始，并持续终生的显著偏离常态的人格。它是一种介精神疾病于正常人之间的行为特征。常常表现为怪僻、反常、固执、情绪不稳定、不通人情、不易与人相处、常损人利己甚至损人不利己、以自己的恶作剧取乐，常给周围人带来痛苦或憎恶等，但它又不归属于精神病范畴。人格障碍常常分为偏执型、情感型、分裂型、暴发型、强迫型、癯症型、反社会型等。较多见的有偏执型、强迫型、情感型人格障碍等。

（一）偏执型人格障碍

它是以多疑敏感为主要表现的人格障碍。其特点是：①多疑敏感，不信任别人，易把别人的好意当作恶意、敌意；②妒忌心强，对别人的成就、荣誉等感到紧张不安、挑畔、指责和抱怨；③易感到委屈、挫折、怀才不遇，常常产生攻击、报复之心；④骄傲自大，自命不凡，自尊心强，要求别人重视自己，追求权势；⑤主观固执、好诡辩、经常抗议、反对他人的意见，不易被说服，即使面对事实证据也是如此；⑥对别人缺乏同情心和热情，从不开玩笑，警惕性很高，常怕被人欺骗、暗算，处处提防他人，等等。

（二）强迫型人格障碍

强迫型人格障碍是指因刻意追求完美而过分自我关注、带有