

◎ 主 编 \ 聂振伟

高职心理健康

YANGGUANG JIAOYU

GAOZHI XINLI JIANKANG

阳光教育

学生用书

北京邮电大学出版社

ISBN 7-311-03443-3

● 责任编辑 = 谢影 封面设计 = 贾刚

高职心理健康

YANGGUANG JIAOYU

GAOZHI 阳光教育
XINLI
JIANKANG

ISBN 7-303-06763-9



9 787303 067633 >

ISBN7-303-06763-9/G · 5063

定价：19.80 元

学生用书

高职心理健康

GAOZHI XINLI
JIANKANG

YANGGUANG JIAOYU

阳光教育

◎ 主编\聂振伟



北京师范大学出版社

2003·北京

图书在版编目(CIP)数据

高职心理健康阳光教育学生用书/聂振伟主编. —北京:北京师范大学出版社, 2003. 11
ISBN 7-303-06763-9

I. 高… II. 聂… III. 心理卫生-健康教育-高等学校-教材 N. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 101147 号

北京师范大学出版社出版发行

(北京新街口外大街 19 号 邮政编码:100875)

出版人:赖德胜

北京昌平兴华印刷厂印刷 全国新华书店发行

开本:787mm×1 092mm 1/16 印张:12.25 字数:192 千字

2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

印数:1~5 000 定价:19.80 元

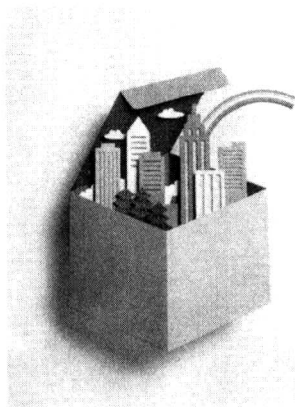
前 言

祝贺你朋友，当你经过多年的努力，迈入大学，成为一名高等职业院校的大学生时，相信你的人生从此开始了崭新的一页。你正处在人生发展的重要阶段，面临着学习、交友、恋爱、就业、成长等种种发展课题。你更渴望成才，追求卓越。然而“只有优异的成绩，却不懂得与人交往，是个寂寞的人；只有过人的智商，却不懂得控制情绪，是个危险的人；只有超人的推理，却不了解自己，是个迷惘的人。”你希望自己成为一个怎样的人？

你相信吗，良好的心理素质是成才的基础。我们——一群为大学生提供心理服务的教师，为你精心设计了成才的心理基础——高职心理健康阳光教育丛书。

我们将一起探讨做身心健康的人是终生受益的事；而认识自己和塑造自己是个性成长的第一要义；针对大学生迫切需要的心理养分，设计了“有效的情绪调节与管理”、“挫折应对与成功心态培养”；学习固然是学生的主要任务，但已不同于以往学习概念的局限，我们将在创新思维与职业生涯规划与职业发展这一大的框架下来探讨学习心理；此外，沟通与人际交往、性心理与健康、恋爱也是需要学习的；心理健康与心理问题预防等是你读了就会有收获的内容。

这不是一本的普通心理学书。我们努力突破以往心理教材板着脸孔说教的局面，但又保持心理健康学的科



学性。力图把心理科学抽象的理论变为心灵的体验。让学生在体验中学习，在学习中感受，在感受中悟出书中以外的真知灼见。在这套书中，设有以下栏目：“生活链接”——紧密联系高职大学生的生活实际、案例等。

“心之探索”——介绍心理学的有关知识；“阅读与欣赏”——用名人名言、寓言故事等帮助读者更好地理解心理学所研究探索的内容；“训练营”——心理素质的培养不是知道什么就能做到什么，从知到行是需要通过课堂和实际生活中训练、情感体验来逐步接受的；“回顾与思考”——整合探索与训练，再深入思考、升华；在教师用书中增设了“备课卡片”是教师用书中为让教师更好地理解教材，丰富知识内容而设立的。“备课手记”是提供在实际教学的重点、难点及需要提醒注意的一些问题。如果你对我们设计还觉得有新意的话，我要告诉你的秘密是，这源于我们在调查研究的基础上，总结出高职大学生主要面临的任务：接纳自己，面对现实，积极发展，有所特长。为此，全书共设计了十个章节。

高等职业技术教育，是目前我国高等教育主动适应社会经济变革并且迫切需要进一步发展的教育类型；重点培养符合社会生产、管理、服务等一线需要的、德智体美诸方面全面发展的高级技术应用型人才。近年来，高等职业教育在我国有了长足的发展，特别是高教改革，扩大招生数量，大部分是高等职业教育的相关专业。

开展心理健康教育是大学生自我成长的迫切需要。大学阶段是一个人成长的关键时期，青年人思想活跃，求知欲旺盛，热情奔放，但情绪容易波动，易受挫折，对事物的复杂性认识不足，容易偏激，特别是随着高等教育办学、招生、收费、就业等制度的改革，学生的竞

争压力增大。及时给予大学生积极的心理指导，帮助其正确认识自我、完善自我、发展自我，优化心理素质，提高心理水平，促进全面发展，已成为十分紧迫的任务。此外，培养学生明确的学习目的、坚定的学习意志、浓厚的学习兴趣、高度的学习注意力，充分发挥学生学习的主动性，开发学习潜力，也是心理健康教育任务之一。

大学生心理素质教育是时代发展的要求，是教育改革的要求，是德育创新的要求，也是学生健康成长的要求。高校心理素质培养关注的不仅是学生的心理健康，更关注学生自我评价、情绪管理、挫折承受、个性发展、学科学习、人际交往、婚恋态度、潜能开发、适应发展、求职择业等非常实际的大学生成长的课题。

大学生心理健康教育是一个重大课题，针对高等职业的大学生的加强心理健康教育的任务更加艰巨，这方面的研究资料不多。我从事心理咨询工作与心理健康课程教学多年，经常接待高职大学生前来咨询，发现他们既有一般大学生的心理特点，又有职业技术教育前提下的独特性，在实际工作中有针对性的心理辅导工作，还处于起步阶段。我深深感到这方面的工作已到了非做不可的时候了，而且这项工作对高职大学生来说，也有着长远的意义。大学生每天都在成长，需要各方面的知识和营养。为此，我受北京师范大学出版社教育心理编辑室谢影编辑委托，召集一些从事实际教学和心理学研究工作者，结合实际需要，针对高职学生心态设计了问卷调查表。在统计研究的基础上，组织一些既有心理辅导实际经验，又有心理学研究背景的教师编写了这套书。考虑到一些学校缺少心理教师，在教学中会有一些的困

难，为此编写分为教师和学生两本。本套书仅仅是一个启发性的探索过程，还需要接受实践的检验，需要广大理论工作者和实际工作者在使用过程中不断修改、充实和完善。

我的合作伙伴是：北京政法大学心理咨询中心的宋歌老师（写作第三章与第五章）、北京物资学院人力资源系的李玲老师（写作第四章与第六章）、北方工业大学心理咨询中心的武家申老师（写作第八章、第九章与第十章）、北京教育学院方怀胜老师、北京教育学院东城分院的马庆霞老师（合写第二章），第一章、第七章是由我完成的。我们这个写作集体，虽然居住在同一个城市中，但是大家却在城市的东西南北相距很远的地方，聚集一次大多数人需要往返三四个小时。在此对他们的辛勤劳动与精诚合作表示敬意。

在此，我还要感谢参与高职学生心理调查的学校：北京师范大学高等职业技术学院、北京信息工程学院、北京教育学院职教部、黑龙江经济管理干部学院团委给予的支持与协作。

21世纪是教育立国、科技兴国的时代。在我国高等职业技术教育蓬勃发展的今天，我们的努力仅仅是一个有意义的尝试。请广大的师生和心理健康教育界的同行多多指正。

聂振伟






2003年5月10日

北京师范大学心理咨询中心








前 言.....(1)







第一章 健康的心理，终生受益

	生活链接	(1)
	心之探索(一)	(2)
	阅读与欣赏	(10)
	心之探索(二)	(11)
	训练营	(15)




第二章 认识自我，塑造自我

	生活链接	(19)
	心之探索(一)	(21)
	阅读与欣赏	(25)
	心之探索(二)	(26)
	训练营	(29)



第三章 有效的情绪调节与管理

	生活链接	(35)
	心之探索(一)	(37)
	阅读与欣赏(一)	(40)
	心之探索(二)	(41)
	阅读与欣赏(二)	(47)
	训练营	(50)






第四章 挫折应对与成功心态培养

	生活链接	(53)
	心之探索(一)	(54)
	阅读与欣赏	(57)







目
录

-  心之探索(二) (58)
-  训练营 (65)






第五章 学习心理与创造性思维

-  生活链接 (71)
-  心之探索(一) (73)
-  阅读与欣赏 (83)
-  心之探索(二) (84)
-  训练营 (87)




第六章 职业生涯规划与职业发展



-  生活链接 (91)
-  心之探索(一) (93)
-  训练营(一) (105)
-  阅读与欣赏 (112)
-  心之探索(二) (112)
-  训练营(二) (117)

第七章 沟通与人际交往







-  生活链接 (121)
-  心之探索(一) (124)
-  阅读与欣赏 (133)
-  心之探索(二) (138)
-  训练营 (140)

第八章 性心理与健康






-  生活链接 (145)
-  心之探索(一) (147)
-  阅读与欣赏 (150)

-  心之探索(二)(151)
-  训练营.....(154)

第九章 恋爱需要学习

-  生活链接.....(159)
-  心之探索(一)(162)
-  阅读与欣赏(165)
-  心之探索(二)(167)
-  心之探索(三)(169)
-  训练营.....(171)

第十章 心理健康与心理问题的预防

-  生活链接.....(175)
-  心之探索(一)(178)
-  阅读与欣赏(180)
-  心之探索(二)(181)
-  训练营.....(185)

第一章

健康的心理， 终生受益



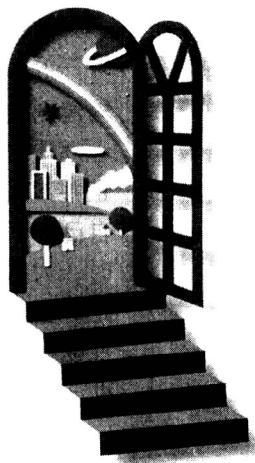
生活链接

我们生活的每一天都离不开心理现象与心理问题。

清晨，到点自己醒来，这是生物钟的作用，这是人对时间知觉的心理现象；当你起床之后，感觉天气的冷热变化或根据季节时令而增减衣服，这是人的温暖知觉心理在起作用；走出房间，发现绿色的树木，各色的花朵，使人心旷神怡，这是人的视觉与内心的体验；来到校园，生活在集体中，要与老师、同学交往，人际交往心理必然参与其中；学习时，要专心听讲；记下知识的结构和主要内容，要思考问题，其间要调动人的多种感觉器官如听觉、视觉、触觉等参与其中，要有记忆、思维、观察、想象、书写、创新等心理活动。

从我们个人成长来看，从初生的婴儿，到幼儿期、少年期到青年期，以至以后的中年期、老年期，从生到死，在人生发展的各个阶段都会有不同时期的心理特点出现。

在人的社会发展中，也处处有心理。从平凡的生活小事，人与人之间的交流、合作；亲子沟通，爱情需要，求职就业中兴趣与性格的了解等；大到国际间的交



流与合作，极端的政治——战争中的心理宣传战，如美国—伊拉克战争中信息心理战就是绝好的例子。在高新技术对现代战争产生巨大影响的今天，世界各国在注重发展高技术武器的同时，从未放松过对心理战研究。“攻心为上，攻城为下”，开展心理战是达到不战或小战而屈人之兵的重要手段。不仅要扔炸弹，还要投食品袋、收音机、传单——战争不仅仅在战场上，也在电视屏幕、互联网上。

我国从 20 世纪 60 年代开始对飞行员进行心理检测，80 年代后对初级指挥员和汽车驾驶员、领航员、航天员等专业人员进行心理检测。2002 年冬季我国部分地区在征兵体检中，进行了心理测试试点。应用《性格特征调查表》和《运算能力测验》对应征青年进行心理检测。以达到对严重心理障碍、精神疾病的识别和预测。确保身心健康的青年进军营。在国家公务员考试中就设有若干心理测试题目，对应考人员的推理等思维能力进行评估。从生活到学习，从日常之事，到 2003 年春季前后的 SARS 在中国大地上的肆虐，在和平与安逸中生活久了的人们，一时间陷入极度的恐慌心理状态中……

近年来，青少年心理健康问题越来越受到重视。各大中小学校的机构建制中增加了心理咨询中心或心理辅导室，用来满足学生日益增长的心理帮助的需要。在大学生活的人口处，其实同学之间在能力方面的差距并不是十分明显，大家都非常希望大学生生活丰富多彩，学有专长，为自己今后走向社会打下知识基础。可是，在三四年后，即将大学毕业之时，大家又会发现，彼此在学习、交往、生活、社会活动等方面的差距，已不是几步之遥。一定是谁比谁聪明吗？有研究发现，其中的关键性秘密所在不是智力因素，而是非智力因素，即当下的时尚词汇——情商——是心理健康的重要课题之一。

现实中的时时有事都在提醒着我们：心理学无时不在，心理健康问题无处不有。大学生活的开始，也是新阶段自身心理探索的开始。

心之探索(一)

心理健康与心理素质

人人都很关心自己的健康，但人们对健康的理解却各有不同。有人说，没有疾病、没有衰弱现象就算健康；有人说，吃好睡好就是健康；有人说，精力充沛就是健康……到底怎样才算是健康的人呢？

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。”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、一曲歌、一件精美的艺术品。”对于新世纪的大学生来说，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。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。

健康新概念

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，也为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年世界卫生组织修订了健康定义，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。

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，还要有许多重要的因素，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，首要的是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，但不是健康的保险证书，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。

心理健康

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。

健康心理与人的思想品德的关系是十分密切的，这种关系集中体现在健康人格与思想品德的相互联系之中。人格也称个性。首先，人的思想品德结构中就包含有个性心理素质，如理想、信念和世界观本身就是个性心理倾向中具有核心意义的内容。此外，良好的道德品质、积极的人生态度、努力刻苦的学习精神等等，也都要以健康的心理素质作为基础和中介。因此，思想道德修养离不开健康的个性心理的培育。

性格是人的心理活动过程中表现出来的比较稳定的成分，指人对客观现实的稳固态度以及与之相应的习惯化了的行为方式的心理特征。性格不可避免地要受到一定的社会道德规范的约束，并对它有所评价。一个人的性格中会反映出其自身特有的品德和世界观。健康的性格，诸如豁达开朗、自尊自强、勇敢坚定、不畏困难、严于律己、乐于助人、廉洁正直等等，有些是形成科学世界观和良好品德的基础，有些则是它们的直接组成部分；而不健康的性格，如狂妄自大、残忍暴虐、贪婪自私、怯懦自卑、狭隘猜疑之类，其中有些是低劣的思想品德基础，有些则是它们的直接组成部分。由此不难看出，人的性格特征与人的思想品德是紧密联系在一起。对于大学生来说，培养健康的性格与培养先进的思想品德是同一德育过程的两个不同的侧面。可以说，大学生要想具有先进的思想和品德，不可不注意培养自己的健康性格；而培养健康的性格，也要同培养先进的思想品德结合起来才能完成。有德之人，善于修身养性的人，都会有益于心身健康。

人的心理状况受主客观因素的影响，会有波动起伏，这并非就是疾病。当心理波动而自己一时无法疏导时，可以求助于心理咨询。心理咨询是咨询人员以心理学的理论为指导，用自身特有的方式帮助来访者疏

解不良情绪，发掘潜能，通过改组认知和改变行为方式来消除心理障碍，治愈心灵上的创伤，增进心理健康的过程。

有学者提出心理健康“灰色区”的观点，也许可以帮助我们更好地理解心理健康，了解在不同的健康水平上为我们服务的人员。见心理健康“灰色区”示意图：

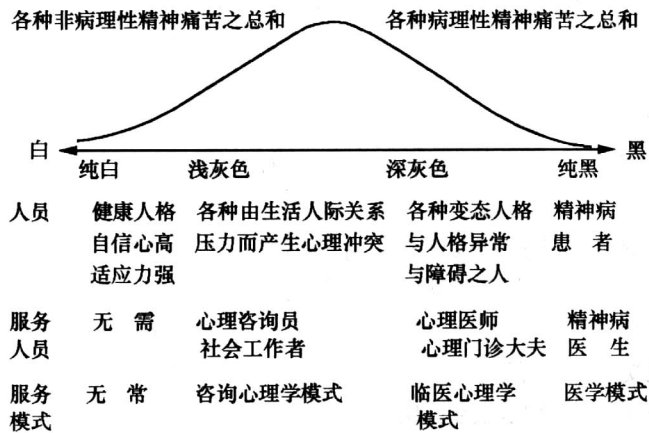


图 1-1 心理健康“灰色区”示意图

时代的发展和改革的深入，已对人的心理素质提出了更高的要求，这方面也是挑战与机遇并存。大学生要努力成才，就要十分关注心理素质问题。因为这是完成学习任务的必要条件，是完善健全人格的基础，是实现人生理想和成才目标的重要保障。心理素质在个体身上表现为心理能力。

素质与心理素质

1. 素质

素质在生物学界被解释为个体生而具有的解剖和生理特点，主要是指感觉器官、运动器官、神经系统等的结构特点和机能特点。例如，有的人视力好，有的人视力差；有的人音色好听，有的人音色逆耳；有的人神经系统的耐力高，有的人神经系统的耐力低等等。好的先天素质特别是神经系统的结构和机能特点是个人心理发展的生物学前提，但它既不是心理发展的惟一因素，也不是决定因素。心理的发展是素质、环

境、教育、文化和个人主观努力共同作用的结果。

2. 心理素质

心理素质是以个体的生理条件和已有的知识经验为基础，将外在获得的刺激内化成稳定的、基本的、衍生的并与人的适应行为和创造行为密切联系的心理品质。心理素质的形成源于生理、心理和外部条件。或者说，心理素质是以先天的遗传为基础，在环境的教育、影响下形成并发展起来的稳定的心理品质。它既包括认识过程等智力因素，也包括情感过程、意志过程和个性心理倾向及个性心理特征等非智力因素。

例如，在先天的禀赋方面，有人活泼好动，有人沉默寡言；有人暴躁，有人温柔；有人行动敏捷、灵活，有人缓慢、呆滞等。在智力因素方面，有的人记忆力好，有的人思维能力强等。在非智力因素方面，有人谦虚，有人骄傲；有人认真，有人马虎；有人意志坚强，有人怯懦、退缩；有人果断，有人寡断；有人会迎着困难上，有人则知难而退；有人追求物质需要，有人更注重精神需要；有人生理动机占优势，有人社会性动机更突出；有人有坚定的理想、信念，有明确的世界观，有人则理想、信念、世界观动摇、模糊等。

3. 心理素质与心理健康

心理素质与心理健康有联系，也有区别。心理素质往往是指个体的认知、情感、意志和个性等特征，是内在的；心理健康则是指个体通过对心理素质的整合所表现出来的持续、高效、满意的状态，是外显的。心理素质是心理健康的基础，心理健康是心理素质的表现形态。心理健康教育是健康教育的组成部分，具有心理卫生的意义；心理素质教育是素质教育的组成部分，更具有教育的意义。

心理能力

进入高等学府的新同学，在智力水平方面差异不大。可是为什么不久之后，他们在学习、交往、事业、生活、社会活动方面就有了较大的差距呢？你想及早知道其中的奥秘吗？此中的奥秘离不开心理能力。

心理是人的思维、情感、能力等各种精神活动的总和。心理素质是个人在心理过程、个性心理等方面所具有的基本特性和品质，包括认知素质、情感素质和行为，相应的心理能力即智力、情绪能力和行为能力。

智力是指认识方面的各种能力，即观察力、记忆力、思维能力和想