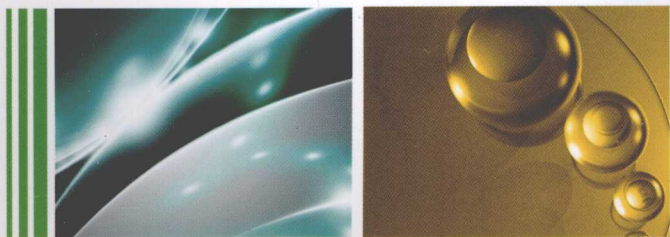




高等教育“十一五”规划教材

高职高专公共基础课教材系列
福建省精品课程



高职学生心理健康教育

GAOZHI XUESHENGXINLI JIANKANG JIAOYU

王立科 主编
黄珠红 副主编



科学出版社
www.sciencep.com



高等教育“十一五”规划教材

高职高专公共基础课教材系列

福建省精品课程

高职学生心理健康教育

王立科 主 编

黄珠红 副主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书在揭示当前高职学生自我意识、人格健康、人际交往、情绪情感、恋爱与性心理、挫折心理、学习心理、网络心理等方面遇到的心理冲突和问题的基础上,运用理论与实践结合的方法,分析造成这些问题的原因,并提出对策。

本书可作为高等职业院校学生心理健康教育方面教材使用。为了方便教师教学和学生自主学习,全书采用教材、课程网站和资源建设“一体化”设计,也可以作为从事心理健康教育研究人员参考图书使用。

图书在版编目(CIP)数据

高职学生心理健康教育/王立科主编.—北京:科学出版社,2009

(高等教育“十一五”规划教材·高职高专公共基础课教材系列·福建省精品课程)

ISBN 978-7-03-024149-8

I.高… II.王… III.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(2009)第 028945 号

责任编辑:沈力匀 / 责任校对:耿耘
责任印制:吕春珉 / 封面设计:耕者设计工作室

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

铭浩彩色印装有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2009 年 4 月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2009 年 4 月第一次印刷 印张:13 1/2

印数:1—4 000 字数:330 000

定价:22.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换<海生>)

销售部电话 010-62134988 编辑部电话 010-62135235 (VP04)

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229; 010-64034315; 13501151303

《高职学生心理健康教育》
编写委员会

主 编 王立科

副主编 黄珠红

编 委 王慧敏 刘育红 江 湘 刘辉雄

陈桂兰 赵 容 林雪卿 曹绍炼

前 言

无论是院校数量还是学生数量，高职教育占据了我国高等教育的半壁江山，人们对于高职学生这个特殊群体的心理健康问题也更加关注。为此，我们以厦门城市职业学院为依托，组织了一个具有丰富高职院校心理健康教育教学经验以及心理辅导经验的教师和研究人员的团队，从 2004 年起，开始建设“高职学生心理健康教育”精品课程，致力于用全新的视角去看待高职学生的心理健康方面的问题与需要，以创新的精神开创多维的教育途径，帮助高职学生树立心理健康的意识，预防和缓解心理问题，优化心理品质，增强心理调控能力和社会生活的适应能力，挖掘心理潜能，渐臻自我实现。本课程于 2008 年被评为福建省省级精品课程。

《高职学生心理健康教育》定位为高等职业院校公共基础课教材。全书针对高职学生这个特殊群体，讲授心理健康的知识，使学生通过了解自身的心理发展特点和规律，学会和掌握心理调解的方法，以解决其成长过程中遇到的各种心理问题，提升其心理素质，开发其个体潜能，并可促进学生身心健康全面地发展；促进其心理素质的优化和良好心理品质的养成。

本书的特色与创新之处表现在如下几个方面：

(1) 教材、课程网站和资源建设“一体化”设计。本书建有全开放的课程网站 (<http://218.85.130.148/jpkc/xljk/index.html>)，为教师和学生提供丰富的教与学的资源，将知识性、学习性、专业性、互动性与辅导性融于一体。良好的网络教学环境，使网络课程运行通畅，大大方便了学生自主学习和个性化学习。在线心理测试独具特色，深受学生欢迎。

(2) 针对性和适应性。本书的对象主要是高职学生群体，包含学习导航、心灵求索、心理认知和心灵互动等内容，通常与学生实际状况紧密结合，难易程度也适合高职院校的学生。

(3) 理论与实践性相结合。全书按照“课堂、课外、理论、实践的有机融合，教师课堂教学与学生课外活动相结合；团体辅导与心理咨询相结合；课程实践与心理训练结合”的教学模式编写，突出实践环节，通过学生社团活动、大型主题心理体验活动、野外拓展训练、心理团体训练等主题强化学生心理体验内容。

全书共分九章。第一章由江湘编写；第二章由陈桂兰编写；第三章由黄珠红编写；第四章由刘育红编写；第五章由曹绍炼和刘辉雄编写；第六章由林雪卿编写；第七章由王慧敏编写；第八章由王立科编写；第九章由黄珠红和赵容编写。

在本书的编写和教材资源建设的过程中，各位编委和精品课程组的全体人员付出了大量劳动；易化、王育培、柯雅婷、章立早、高思刚、骆阳、杜俊玉为本书的编写和教材资源的建设提出了宝贵意见；在教材实践部分的资源开发中，厦门市怀众教育科技有

限公司给予了大力的支持和有效的合作；赵艳等教材资源网站技术人员付出了艰辛的劳动；厦门城市学院的领导和相关部门给予了大量支持，在此一并表示感谢。

尽管我们努力给读者奉献一本高质量的高职学生心理健康教材，但是由于编者水平有限，编写时间仓促，疏漏之处在所难免，还请各位读者批评指正，以便进一步完善。

目 录

第一章 高职学生心理健康的新观念	1
第一节 高职学生与心理健康	1
一、高职学生的教育目标.....	2
二、健康的新观念.....	2
三、心理健康的判断标准.....	3
四、心理健康的水平.....	4
第二节 高职学生的心理健康	6
一、高职学生的心理健康的主要内容.....	6
二、高职学生常见的心理健康问题.....	8
第三节 亚健康及其预防	12
一、正确理解高职学生心理健康的标准.....	12
二、亚健康.....	13
三、预防与消除亚健康状态.....	14
第二章 高职学生的自我意识与培养	18
第一节 自我意识	18
一、自我意识的含义.....	19
二、自我意识的发生与发展.....	21
三、自我意识与心理健康.....	22
第二节 高职学生自我意识发展的特点及偏差	23
一、高职学生自我意识发展的特点.....	24
二、高职学生自我意识的偏差.....	26
第三节 健全自我意识的培养	29
一、全面正确地认识自我.....	29
二、自主愉悦地接纳自我.....	31
三、积极科学地完善自我.....	32
第三章 高职学生的人格与心理健康	38
第一节 高职学生的人格	38
一、人格内涵与特征.....	39
二、人格的个性心理特征.....	40
第二节 高职学生常见人格问题及矫正	47
一、高职学生人格的现状.....	48

二、高职学生人格中常见的不良品质及调控	49
三、高职学生常见人格障碍及矫治	53
第三节 高职学生健全人格的塑造	54
一、健全人格的主要特征	55
二、高职学生健全人格的标准	56
三、高职学生健全人格的塑造	56
第四章 高职学生的人际交往	60
第一节 高职学生的人际交往	60
一、人际交往的含义	60
二、高职学生人际交往的重要性	61
三、高职学生人际交往的特点	63
四、高职学生人际交往的发展模式	64
第二节 高职学生人际交往中的心理障碍	67
一、高职学生人际交往中常见的问题	67
二、高职学生人际交往的主要障碍及心理原因	69
第三节 高职学生良好人际关系的培养	74
一、正确认识人际关系	74
二、运用好人际交往的原则	76
三、培养良好的人际交往品质	79
四、增强人际魅力	79
五、学习人际交往技巧	80
第五章 高职学生的情绪与心理健康	91
第一节 情绪	92
一、情绪的定义	92
二、情绪的状态	95
三、情绪的生理和心理意义	95
第二节 高职学生的情绪	98
一、高职学生的情绪特点	98
二、高职学生情绪健康的标准及特点	101
三、情绪对高职学生的影响	101
第三节 高职学生常见的情绪问题与调控策略	105
一、高职学生常见的情绪问题	106
二、情绪问题产生的原因	109
三、高职学生情绪调控的策略	111

第六章 高职学生的恋爱心理	121
第一节 爱情是什么	121
一、心理学上对爱情的定义.....	122
二、爱情有三个重要的要素.....	122
三、真正的爱情应具备的特征.....	123
四、爱情的类型.....	123
第二节 恋爱动机和恋爱条件	125
一、恋爱动机.....	125
二、高职学生谈恋爱应具备的条件.....	126
第三节 学会恋爱	130
一、相互的信任.....	131
二、相互的尊重.....	131
三、相互的谅解.....	131
四、承担爱的责任.....	131
五、培养爱的能力.....	132
第四节 恋爱的心理困扰与调适	134
一、单相思怎么办.....	134
二、失恋怎么办.....	135
第五节 婚前性行为	139
一、婚前性行为的危害.....	140
二、如何避免婚前性行为的发生.....	141
第七章 高职学生的挫折心理与应对	144
第一节 挫折心理	144
一、什么是挫折心理.....	145
二、挫折的意义.....	148
第二节 高职学生心理挫折的类型及产生原因	149
一、高职学生挫折心理的行为类型.....	150
二、高职学生的挫折心理反应的特点.....	154
三、高职学生挫折心理产生的原因.....	157
第三节 高职学生挫折心理的应对策略与方式	161
一、挫折心理防御机制的作用.....	162
二、挫折心理防御机制的两面性.....	162
三、高职学生挫折心理的防御机制.....	163
第四节 提高心理挫折的承受力	167
一、心理挫折承受力的含义.....	167
二、高职学生心理挫折承受力的培养方法.....	168

第八章 高职学生的学习心理	173
第一节 认识学习	173
一、学习的含义	174
二、高职学生学习的特点	175
三、高职学生学习心理的特殊性	176
第二节 高职学生常见的学习心理问题及调控	177
一、高职学生学习心理障碍的主要表现.....	178
二、高职学生学习心理问题的成因分析.....	179
三、调控高职学生学习心理问题的策略.....	179
第三节 学习策略	183
第九章 高职学生的网络心理健康	189
第一节 高职学生网络心理的特点	189
一、网络对高职学生行为的影响	190
二、网络对高职学生心理的影响	191
三、正确看待网络的影响, 提高网络学习能力.....	193
第二节 防治高职学生网络成瘾	195
一、高职学生网络成瘾的特征与类型.....	195
二、网络成瘾形成的原因	197
三、网络成瘾的防治	198
第三节 高职学生网络心理的障碍及防治	200
一、高职学生主要网络心理障碍	200
二、高职学生网络心理障碍的成因	202
三、高职学生网络心理障碍的调控	203
主要参考文献	205

第一章

高职学生心理健康的新观念

世界很大很大，心却很小很小；
世界很小很小，心却很大很大。



学习导航

- (1) 了解健康的新观念。
- (2) 熟悉心理健康的概念。
- (3) 掌握高职学生心理健康的内容。

第一节 高职学生与心理健康



心灵求索

我的高职院校的生活

小林终于进入了自己向往的高职院校，当她从外省来到这所特区的高职院校时，踌躇满志，那种天之骄子的感觉十分良好。

以前，小林由于成绩好，在原来的学校总是备受老师的关注，也一直担任学生干部；在家里就更不用说了，父母的希望都寄托在她的身上；除了学习上领先同学外，小林还有一些可以拿得出手的奖项，例如，她参加过专门的乒乓球培训，获得过市级的比赛名次等。

但是，高职院校好像和中学不太一样了。小林入学后，并没觉得老师对她有什么重视，学生干部没她的份儿，同学也不再围着她转，就连宿舍长，这个以前她看不上的职位也不属于她。其实，小林心里挺想为同学们服务的，可是习惯了被老师指定担任学生干部的小林，现在不知道该怎么办。

一向顺利的学习方面似乎也出现了问题。小林发现，高职院校里的老师讲得飞快，

一堂课上完了，自己还是似懂非懂的，作业也不多，可是下了课，老师就不见了，想问问题只能等下堂课。有时候也不知从何问起，再说了，同学都很少去问，自己去问好像挺没面子的，“会不会让老师和同学觉得自己智商有问题呢？”

就是宿舍的生活作息也让她很不习惯。同宿舍的几个人虽然都是一个班的，可是来自天南海北，每个人的性格、生活习惯都不同，小林以前都是住在家里的，现在要和这么多人朝夕相处，她觉得适应不了。特别是同宿舍的同学有的已经进入了学生会，让她心里很别扭，以前习惯于发号施令的小林现在要接受别人的指派完成任务，这是她进入高职院校前没有想到过的一幕。

凭着高考的分数进入高职院校的小林也发现同学中高分者比比皆是，自己不再是学习尖子了。另外好像高职院校里比学习成绩更为受到重视的是各种文艺才能，那些会表演、会唱歌、会跳舞的同学成了学生会、各社团争抢的对象，可是小林的那些才能却没有表现的机会，这也让她很郁闷。

小林变得沉默寡言了，不过她在心里常常问自己：“高职院校生活怎么是这样的呢？这是我梦想中的高职院校吗？”



心理认知

一、高职学生的教育目标

接受高等教育，成为一个对社会有用的人才每个高职学生的理想。作为一名高职学生，应该学会生存，学会生活，学会关心，学会学习，学会发展，这就是高职“五学”教育的目标。也就是说，高职学生不仅要成为一个会学习的“文化人”，还应该成为一个适应社会的“社会人”。

社会人能够妥善处理自身事务，适应环境变化，遵守社会规范，适合社会的需要。高职学生要学会关心，关心自己，关心他人，关心朋友，关心亲人；体谅父母，珍惜友谊，善待爱情，以热情、积极、主动的态度参与社会生活；关心国家大事，关心国际局势，关心我们生存的社会和环境，做一个有社会责任感的人。

人才素质包括思想道德素质、文化素质、专业素质和身体心理素质四个方面。实践证明，心理素质是人才素质的基础，高职学生如果没有良好的心理素质便无法很好地完成学业，更无力承担未来建设祖国的责任，从这个角度讲，心理素质直接影响高职学生全面素质的提高。心理素质在一定程度上是一个人所有素质的基础，只有心理健康，高职学生的德、智、体、美才能得到全面发展；只有心理健康，才能不断增强实践能力和创新精神，才能实现高职学生的教育目标。

二、健康的新观念

（一）世界卫生组织（WHO）的健康新观念

真正的健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态，而不仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态。

人不仅仅是一个生物体，而且是有着复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人。人是生理、心理与社会层面的统一。因此人的健康也要体现在生理、心理与社会这三个方面都保持良好的状态。健康是生理健康与心理健康的统一，两者是相互联系，密不可分的。

当人的生理产生疾病时，其心理也必然受到影响，会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒等，从而导致各种心理不适的现象；同样，长期的心情抑郁、精神负担重、焦虑过度的人也易产生身体不适的表现。因此，健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的。

（二）心理健康的概念

心理健康是指个体对环境的高效而满意的适应。

在这种持续的、积极的状态下，个体能够与环境有良好的适应，人的生命具有活力，人的潜能得到开发，人的价值能够实现。

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，心理健康是认知、情感、意志、行为的统一，是人格的完善协调，社会适应良好和谐。

（三）心理健康的要求

心理健康的人，其行为既要符合外界的规范，有良好的人际关系；又要能满足自己的心理需要，心理机能表现正常。

心理健康说到底是一种人生态度。心理健康的人，应以积极的眼光看待世界，看待周围事物。这种人富有利他精神，能在付出、伸展自己的过程中增强自我价值感。这种人追求高尚的生活目标，但又没有做“完人”、“超人”等超越其自身能力的念头。所以，一个心理健康的人，有目标，但目标不要太完美，既要积极进取，又要正视客观现实，有一定程度的弹性。

心理健康是一个动态过程。因为心理健康的人也会遭受挫折、冲突、痛苦的冲击，这时候应该有效地进行调整，并可在这种状态下，保持良好的效率。因此，所谓心理健康的人应该总有高尚的目标追求，能发展建设性的人际关系，并能从事具有社会价值的创造，追求高层次需要的满足，寻求生活的充实。

三、心理健康的判断标准

判断个体心理健康主要源于四个方面：

（一）经验标准

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进行判定，重在关注当事人的主观心理感受。如自我感觉良好，觉得自己健康、没有问题等。

由于个体先天的遗传及后天的环境不同,经验标准更强调其个别差异。同样的生活事件,当事双方由于自我认知不同,自我体验不同,自我评价也不尽相同。如同样是考试得 85 分,有的同学会觉得很满意,有的同学会觉得很不满意,这就是由于两者的个人评判标准不同造成的心理感受差异。

(二) 社会适应标准

社会适应标准即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常态而进行其心理是否健康的判断。

例如,高职学生根据生理、心理与社会发展应当具有独立生活与处理生活中面临的事务的能力,而如果有的高职学生生活能力低下不能打理自己的日常生活,出现将脏衣服积存起来带回家洗,需要父母到学校“陪读”照顾生活起居等现象,这便需要引起重视。

(三) 统计学标准

统计学标准即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。

例如,考试中的及格线,就是一种类似统计学上的标准。这个标准更多地应用于心理学研究之中,一般而言,我们都要将个体的心理测验结果与常模对照,来判断其心理健康状况。

(四) 自身行为标准

每个人在以往生活中形成的稳定的行为模式,即正常标准。

例如,有个同学平时的行为表现得乐观开朗、积极外向、爱说爱笑,可是近来却总是郁郁寡欢、闷闷不乐,不爱说笑,这种行为的变化就有可能是心理问题带来的。

四、心理健康的水平

人的心理健康的水平大体可分为三个等级:

(一) 一般常态心理

一般常态心理的人表现为心情经常愉快,适应能力强,善于与别人相处,能较好地完成与同龄人发展水平相适应的活动,具有调节情绪的能力。

(二) 轻度心理困扰

轻度心理困扰的人属于成长中的发展性问题,表现为各种适应问题、应激问题、人际关系问题等,主要是由于心理发展水平低、社会适应不良、突发性事件以及遭受挫折等因素而引起的。

例如,不具有同龄人所应有的愉快,与人相处略感困难、有障碍,生活自理能力较差,经自己主动调节或通过专业人员帮助后可恢复至常态心理。

（三）中度心理障碍

中度心理障碍的人表现为神经症、轻度的人格异常和性心理障碍等，主要是由于心理负担过重、心理长期处于紧张状态或受到某种强烈刺激所致，严重的适应失调，无法与他人相处，不能维持正常的生活和学习，如不及时治疗可能恶化成为精神病患者。

例如，遭受重大的家庭变故后或是失恋后，一蹶不振，灰心绝望，自闭自残等。处于这种状态，一定要尽早寻求专业人员的治疗和帮助，决不能听任其自我痊愈。

现在有心理问题的学生人数呈上升趋势，据国家卫生部召开的青少年心理健康问题座谈会上获得的信息表明，目前全国有 3000 万青少年存在不同程度的心理问题，我国青少年行为问题检出率为 12.97%；大学生中 16%~25.4%有心理障碍，以焦虑不安、强迫症、神经衰弱等症状为主，因心理问题不能正常学习和生活而休学或退学的学生人数逐年上升。据统计，现在大学生中，因为精神疾病休学的人数占因病休学人数的 37.9%，因精神疾病退学的人数占因病总退学人数的 64.4%。



心灵互动

1. 互动训练

你已经是一名高职学生了，想没想过：

- (1) 大学是什么？
- (2) 你对大学生活有什么感受？

如果可以，用笔写下来或画下来：

2. 测试

对照以下健康的标准看看你自己是否符合心理健康标准？

- () 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；
- () 积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；
- () 精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；
- () 自我控制能力强，善于排除干扰；
- () 应变能力强，能适应外界环境的各种变化；
- () 体重得当，身材匀称；
- () 牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；
- () 头发有光泽，无头屑；
- () 反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；
- () 肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

第二节 高职学生的心理健康



心灵求索

到底是谁打碎了我的梦想

我是一个来自于教师家庭的孩子，父母视我为“掌中宝”，在父母关爱的目光中成长，我的心是自由而轻松的，小学、初中、高中就读的经历使我坚信我是属于全国一流大学的。

然而，由于高考的失误，虽然我进入了高职院校读书，却不是我梦想中的学校。在接到通知的那一刻，我哭得天昏地暗，第一次遭此重创我几乎站不起来，我怕听到中学同学到名牌大学读书的消息，我担心自己的失败成为同学的笑料。

当九月明媚的阳光照在开心的高职院校新生脸上时，我却丝毫也高兴不起来。既来之则安之，而心中的结并没有解开。由于盲目的自信，确信高考成绩超出其他同学80分，完全有能力胜任高职院校的学习。学习没有了动力，生活没有了目标，正如大海上漂浮的小舟，完全失却了原来的方向，在茫然徘徊中迎来了期末考试，我意外地收获了不及格的结果。我并没有认真反思自己，而是将这一切归咎于我没有考取理想的大学，归咎于命运的不公平。

第二学期，百无聊赖的我又在网上找到了久违的自信与上进心，我那颗曾经不服输的心复苏了。但这次不是为学习而是为网络，我彻夜上网聊天打游戏，在游戏中体验虚拟世界的成功。可想而知，第二学期五门功课同时亮起了红灯，学位没有了，不用说梦想中的名牌大学，连高职学生的资格也将丢失，谁把我的青春弄丢了？正在此时，学校发出了回家的指令。

我真的非常懊悔，第一次我深深自责：作为我们家庭的第一位高职学生，我辜负了家长厚重的期望；作为学生，我对不起培养我的老师；更重要的是我有负于自己的年华。此刻，我才发现校园里面的灯光是那么明亮、那么美丽，而生活是如此让人难以割舍……



心理认知

一、高职学生的心理健康的主要内容

(一) 智力正常

智力，是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力等的综合。

智力包括在经验中学习或理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。

智力正常是高职学生进行学习、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。

衡量高职学生的智力是否正常，关键在于其是否能正常地、充分地发挥了自我效能，即有强烈的求知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。

（二）情绪健康

情绪健康的标志是心情愉快和情绪稳定。

情绪健康包括的内容有：

（1）愉快的、正面的、积极的情绪多于不快的、负面的、消极的情绪，乐观开朗、富有朝气，对生活充满希望。

（2）情绪较稳定，不会时嗔时喜，阴晴不定。

（3）善于控制与调节自己的情绪，对于消极的情绪，既能适度克制又能合理宣泄，释放自己的心理压力，回复轻松愉快的心态。

（4）情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要，在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达。

（5）情绪的反应与环境相适应，反应的强度与引起这种情绪的情境相符合。

（三）意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时进行的选择、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。

意志健全的高职学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地做出决定并运用切实有准备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，扫除前进道路上的障碍；能在行动中控制情绪和言而有信，而不是行动盲目、畏惧困难，顽固执拗。

（四）人格完整

人格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，个人的所想、所说、所做都是协调一致的。否则，心中所想的是一套，嘴上说的是另一套，行为表现的又是一套，就会陷入人格分裂的泥沼，容易导致精神分裂。

人格完整包括：人格结构的各要素完整统一；具有正确的自我意识，不会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，并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

（五）自我评价正确

高职学生在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时，应能做到有自知之明，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卑，面对挫折与困境，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。