

高职高专学生 心理健康与成长

主 编 李自璋



科学出版社

www.sciencep.com

(G-1750.0101)

高职高专学生

心理健康与成长

ISBN 978-7-03-025274-6



定 价：26.00 元

高等职业教育人才培养创新教材出版工程

高职高专学生心理健康与成长

李自璋 主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书内容丰富,资料翔实,主要针对高职高专学生心理健康教育基础知识和高职高专学生常见的主要心理问题,如适应心理问题、人际交往心理问题、学习心理问题、情绪情感问题、人格心理问题、自我意识问题、特殊群体学生心理问题、心理危机问题、择业心理问题等,介绍了这些心理问题的表现,分析了这些问题产生的原因,并着重讲解了对这些心理问题的调适。

全书内容深入浅出,雅俗共赏,适合高职高专教师、学生使用,也可供其他普通高等院校师生参考,还可供社会各界人士参考。

图书在版编目(CIP)数据

高职高专学生心理健康与成长 / 李自璋主编. —北京:科学出版社,2009
(高等职业教育人才培养创新教材出版工程)

ISBN 978-7-03-025274-6

I. 高… II. 李… 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(2009)第 144023 号

责任编辑:胡华强 毛 莹/责任校对:张 琪
责任印制:张克忠 / 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>

北京市农林印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2009 年 8 月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2009 年 8 月第一次印刷 印张: 16 1/2

印数: 1—4 000 字数: 312 000

定价: 26.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

高等职业教育人才培养创新教材出版工程

四川编委会

主任委员

陈传伟 成都电子机械高等专科学校副校长

副主任委员

汪令江 成都大学教务处长

李学锋 成都航空职业技术学院教务处长

季 辉 成都电子机械高等专科学校教务处长

林 鹏 科学出版社副总编辑

委 员

黄小平 成都纺织高等专科学校教务处长

风 勇 四川交通职业技术学院教务处长

丁建生 四川工程职业技术学院教务处长

郑学全 绵阳职业技术学院教务处长

彭 涛 泸州职业技术学院教务处长

秦庆礼 四川航天职业技术学院学术委员会主任

谢 婧 内江职业技术学院教务处副处长

胡华强 科学出版社高等教育出版中心主任

《高职高专学生心理健康与成长》编委会

主 编 李自璋

副主编 汪 玲 黄玉斌

参 编 倪海珍 陈晓燕

谢应琴 杨文玲

主 审 杜旭林

出版说明

为进一步适应我国高等职业教育的迅猛发展,推动学校向“以就业为导向”的现代高等职业教育新模式转变,促进学校办学特色的凝练,高等职业教育人才培养创新教材出版工程四川编委会本着平等、自愿、协商的原则,开展高等院校间的高等职业教育教材建设协作,并与科学出版社合作,积极策划、组织、出版各类教材。

在教材建设中,编委会倡导以专业建设为龙头的教材选题方针,在对专业建设和课程体系进行梳理并达成较为一致的意见后,进行教材选题规划,提出指导性意见。根据新时代对高技能人才的需求,专门针对现代高等职业教育“以就业为导向”的培养模式,反映知识更新和科技发展的最新动态,将新知识、新技术、新工艺、新案例及时反映到教材中来,体现教学改革最新理念和职业岗位新要求,思路创新,内容新颖,突出实用,成系配套。

教材选题的类型主要是理论课教材、实训教材、实验指导书,有能力进行教学素材和多媒体课件立体化配套的优先考虑;能反映教学改革最新思路的教材优先考虑;国家级、省级精品课程教材优先考虑。

这批教材的书稿主要是从通过教学实践、师生反响较好的讲义中经院校推荐,由编委会择优遴选产生的。为保证教材的出版和提高教材的质量,作者、编委会和出版社作出了不懈的努力。

限于水平和经验,这批教材的编审、出版工作可能仍有不足之处,希望使用教材的学校及师生积极提出批评和建议,共同为提高我国高等职业教育教学、教材质量而努力。

高等职业教育人才培养创新教材出版工程

四川编委会

2004年10月20日

序

心理健康是时代的课题,是 20 世纪中叶以来由科技、文化和社会发展所决定的以一种全新、多元的视角看待健康的产物。同时,心理健康在人类健康中的重要地位和作用也日益凸显,被公认为健康的核心要素。维护心理健康、提高生活质量,已成为当今社会生活词典中使用频率较高的词条。

随着社会竞争的不断加剧,大学生的心理问题越来越突出。但是,目前我国高等学校大学生心理健康教育发展的状况远远不能适应新形势发展的需要,而且对其重要性的认识也远远没有提升到应有的高度。因此,我们必须进一步提高对大学生心理健康教育工作必要性和重要性的认识,进一步强化大学生的心理健康教育,进一步加强这方面的研究和宣传,以保证和推动大学生心理健康教育工作的健康有效开展。

高职高专学生是高校的一个特殊群体。有关调查和研究显示,高职高专学生的心理健康总体状况比本科学生要差。高职高专学生不仅在国内普通人群中是心理问题高发群体,而且在当代大学生中也是高发群体,其心理问题表现得更显著、更广泛,因此,加强对高职高专学生心理健康教育的研究并出版这方面的著作,具有较大的理论意义和积极的现实意义。

李自璋同志求学时非常刻苦,给我留下深刻印象。多年来他专心业务,勤于笔耕,业绩显著,主编的这本《高职高专学生心理健康与成长》很有特色。感谢他的努力,也很感谢科学出版社能够出版高职高专心理健康教育方面的著作。

在琳琅满目的大学生心理健康教育书籍中,要编写一部有新意、有特色的同类书籍,实属不易。本书编者在这方面作出了不懈的努力,从而使本书具有以下特色和新意:

一是内容新。本书内容选编的是高职高专学生心理健康教育常见的、主要的知识点。理论知识以必需、够用、适用为度,而不作过多的讲解和繁复的介绍。

二是体系新。本书具有较新的体系结构,主要是突破了一般书“章、节、目”的传统体系结构,而按内容的内在逻辑联系和学科知识的体系结构编排内容。各章内容既相互联系,又相互独立,并且避免了当前许多书籍存在的章与章之间、节与节之间及目与目之间的内容时有交叉、种属并列的弊端。

三是写法新。理论知识除以必需、够用、适用为度讲解外,在阐述时还注意联系高职高专学生实际,结合高职高专心理健康教育工作;心理问题的分析注意结合高职高专心理健康教育实例,入情入理,充分体现应用性、实践性;心理问题调适的

讲解注意结合高职高专学生心理问题案例,充分体现实效性和可操作性。

本书编者均为在高等院校从事心理健康教育及心理学教育教学工作多年的教师,且均具有高级职称,特别是主编和其中几位教师系高职院校专职的心理健康教育教师及国家职业资格心理咨询师(国家二级)。这是一个较强的研究团队,从某种程度上保证了本书的专业性、实用性、可操作性。

我热忱地向高职高专教师、学生,以及其他普通高等院校师生、中小学师生和社会各界人士推荐这本书,希望能得到大家的认可。同时,也希望编者对本书不断修订和完善。

是为序。

李小融

四川教育学院教育系主任、四川省心理学会理事长

2009年5月

前 言

编写一本有特色的、有新意的大学生心理健康教育书籍,特别是高职高专学生心理健康教育书籍,是本书主编多年的夙愿,为此,本书编者在编写过程中作了一些尝试和努力。

纵观国内琳琅满目的大学生心理健康教育著作或教材,大体存在两种偏向:一是理论性过强,实效性不够,甚至过多普通心理学、教育心理学和发展心理学等方面的内容;二是理论性不够,系统性不强,层次较低,停留于中等教育或以下层次,不符合大学生身心特性和阅读需求。因此,本书编者极力避免这两种偏向,力图在理论性和应用性这两者之间找到最佳的切合点。

本书主要有以下几方面特点:

一是适度性和应用性。本书编写时根据高职高专教育的特点,注重内容的应用性。理论知识以必需、够用、适用为度;高职高专学生的品德心理问题及调适、认知问题及调适、意志问题及调适等无须列入,这些问题,高校“两课”等课程将予以讲解。

二是针对性和实效性。本书各章内容按照高职教育教学工作的实际和学生的实际来编排,力求做到实用有效、切合实际。一般说来,高职院校往往在新生入学的第一学期安排心理健康教育课程,同时,主编在学院心理咨询工作中也感受到,新生入学后的首要心理问题大多是心理适应问题,随之而来的才是人际交往心理问题、学习心理问题等(当然,也有交叉)。因此,本书在介绍基本理论、基础知识之后即安排适应问题的调适,紧接着安排人际交往心理问题和学习心理问题的调适。而高职学生毕业前出现较多的则是择业心理问题,所以,将此内容编排在全书最后。这些,都有别于其他同类教材,是本教材的特色。

三是逻辑性和可操作性。本书编写时根据高职高专学生的心理特点,注重结构的逻辑性和内容的可操作性。各章具体内容大体按照“是什么—为什么—怎么做”(或:“基础知识或基本原理—基本问题—基本操作或基本策略”)的思路编排,以增强内容的可操作性。每章以“案例导入”激发学生的学习动机,引起学生的学习兴趣,再以“本章导读”提出本章学习要求,简介本章内容体系结构,提示本章学习方法,然后重点讲解正文。在正文结束后,进行“本章小结”,布置“思考与练习”,并进行“案例讨论”,再要求学生“心理自测”,最后安排学生进行“活动训练”。这样,既便于教师讲授,又便于学生学习、练习和训练;既传授了知识,更培养了能力,还健全了心智。

本书编者均为高等院校从事心理健康教育及心理学教育教学工作多年的教师,且具有高级职称,特别是主编和其中几位教师,系高职院校专职的心理健康教育教师及国家二级职业资格心理咨询师。

本书的编写人员如下:李自璋(第一、二、五、八章)、汪玲(第三章)、黄玉斌(第四、十一章)、倪海珍(第六章)、陈晓燕(第七章)、杨文玲(第九章)、谢应琴(第十章)。除黄玉斌老师来自四川化工职业技术学院外,其余编者都是泸州职业技术学院优秀教学团队——教育科学教学团队成员。李自璋担任本书主编,负责拟定编写大纲和编写细则,并负责全书策划、统稿,杜旭林教授审阅了全书。

本书在编写过程中,参阅了众多专家、学者的文献、资料,并借鉴了其中许多研究成果,难以一一列出,在此一并致谢。

四川教育学院心理系主任、四川省心理学会理事长李小融教授在百忙之中欣然为本书作序,泸州职业技术学院副院长杜旭林教授不辞辛劳,认真审阅了全书。在此,向两位专家表示深深的谢意和敬意!

在编写本书过程中,编者作了一些积极的探索和努力,但由于水平、经验有限,加之时间仓促,不足与疏漏在所难免,敬请专家、同仁及广大读者批评指正,我们也将根据大家的意见对此书不断修订和完善。

李自璋

2009年5月

目 录

出版说明

序

前言

第一章 心理健康教育常识	1
一、心理健康教育的概念	2
二、心理健康教育的意义	5
三、心理健康的标准	7
四、区分心理正常和异常的心理学原则	11
五、判别心理正常和异常的标准	12
六、促进心理健康的原则	14
七、增进心理健康的途径	15
八、促进心理健康的方法	16
第二章 高职高专学生心理健康教育常识	26
一、高职高专学生心理健康教育的含义	27
二、高职高专学生心理健康教育的意义	27
三、高职高专学生心理健康教育的目标	30
四、高职高专学生心理健康教育的任务	32
五、高职高专学生心理健康教育的内容	33
六、高职高专学生心理健康的标准	35
七、高职高专学生心理健康教育的原则	38
八、高职高专学生心理健康教育的途径	40
九、高职高专学生心理健康教育的方法	42
十、高职高专学生心理特点	44
十一、高职高专学生常见心理问题	45
十二、影响高职高专学生心理健康的主要因素	46
十三、高职高专学生心理健康的维护与促进	47
第三章 高职高专学生心理适应问题与调适	53
一、高职高专学生适应心理概述	54
二、高职高专学生常见的适应问题的表现及原因	55

三、高职高专学生心理适应问题的调适	61
第四章 高职高专学生人际交往心理问题与调适	71
一、高职高专学生人际交往概述	72
二、高职高专学生人际交往心理问题与调适	74
三、高职高专学生人际交往艺术	77
第五章 高职高专学生学习心理问题与调适	90
一、高职高专学生学习心理概述	91
二、高职高专学生常见的学习心理问题与调适	92
三、高职高专学生学习智能的掌握	102
第六章 高职高专学生情绪情感问题与调适	110
一、高职高专学生情绪情感概述	111
二、高职高专学生常见情绪问题与调适	113
三、高职高专学生恋爱心理问题与调适	118
四、高职高专学生性心理问题与调适	125
五、高职高专学生情绪情感的管理	130
第七章 高职高专学生人格心理问题与调适	141
一、高职高专学生人格概述	141
二、高职高专学生常见的人格心理问题与调适	144
三、高职高专学生健全人格的培养与发展	155
第八章 高职高专学生自我意识问题与调适	160
一、高职高专学生自我意识概述	160
二、高职高专学生自我意识发展的特点	164
三、高职高专学生自我意识发展偏差与调适	166
四、高职高专学生自我意识的培养与完善	171
第九章 高职高专特殊群体学生心理问题与调适	183
一、高职高专贫困生心理特点与心理问题调适	184
二、高职高专网络生心理特点与心理问题调适	189
三、高职高专女生心理特点与心理问题调适	193
四、高职高专单亲家庭学生心理特点与心理问题调适	197
五、高职高专独生子女学生的心理特点与心理问题调适	200
第十章 高职高专学生心理危机的应对与干预	206
一、高职高专学生心理危机的概述	207
二、高职高专学生心理危机的应对与干预	209
三、高职高专学生自杀危机干预	211

第十一章 高职高专学生择业心理问题与调适	224
一、高职高专学生择业心理概述	224
二、高职高专学生择业心理的影响因素	227
三、高职高专学生的职业生涯设计	228
四、高职高专学生择业心理问题与调适	232
五、高职高专学生择业技巧与面试艺术	235
参考文献	245

第一章 心理健康教育常识

【案例导入】

2001年河南省“杀人狂魔”杨新海，跨四省共作案22起，杀死67人。调查表明，杨新海小时候和正常的孩子一样成长，学习成绩不错，还画得一手好画，他在上高一之前是完全正常的一个人。但是，后来却因为家境贫穷而辍学打工，在打工过程中又遭遇过拖欠工资的不公正情况，于是，有了偷盗的行为，后来还因为扒窃被劳教，女朋友又离他而去，这一系列的挫折遭遇使其在心理上发生了严重的扭曲并产生了强烈的报复心理。

20世纪90年代初，美国衣阿华大学天体物理学专业的中国留学生卢刚认为导师故意刁难他、偏爱他的师弟，对指导教师和校方对其论文评奖和就业等方面的处理情况不满，由此产生对导师的仇恨、对师弟的嫉妒，并任由这种不良情绪日益膨胀，以至丧失理智，开枪打死了包括导师和师弟在内的6人，其中4人是著名科学家，另2人为副校长和秘书，最后卢刚自杀。

据联合国统计，全球意外死亡占人类死亡原因的第三位，而自杀则高居意外死亡之榜首。联合国国际劳工组织在一份调查报告中认为，心理疾病将成为21世纪最严重的健康问题之一。

据世界卫生组织报告，全世界抑郁症患者的人数已经达到两亿多人，抑郁症成了“世纪病”。据他们估算，约有30%~40%的求医者有精神卫生问题。而所有居民中有20%存在心理卫生问题和精神障碍。

正因为这些，联合国专家断言，从现在到21世纪中叶，没有任何一种灾难像心理冲突一样，带给人们持久而深刻的痛苦。

以上案例及资料说明，心理疾病是社会文明发展的必然产物。面对高速发展的21世纪，人类将迎接许多方面的严峻挑战，就人类自身来说，最大的挑战就是心理危机。作为21世纪的大学生，特别是高职高专学生，应该迎接这一挑战，应对这一问题。为此，高职高专学生应该了解心理健康教育的常识，明确心理健康教育的原理，掌握心理健康教育的一些基本技能。

【本章导读】

学习本章，要了解心理健康教育的常识，明确心理健康教育的基本原理，掌握心理健康教育的基本操作技能。

学习本章，要把握本章内容体系结构。本章主要讲解三方面内容，一是心理健康教育“是什么”的知识，二是心理健康教育“为什么”的知识，三是心理健康教育“怎么办”的知识。第一方面内容是心理健康教育概念方面的，是高职高专学生应该掌握的心理健康教育的基本概念；第二方面内容是心理健康教育意义方面的，是高职高专学生应该明确的心理健康教育的主要意义；第三方面内容是心理健康教育基本操作方面的，是高职高专学生应该掌握的心理健康教育的基本标准、原则、途径、方法。第一方面内容是基础，第二方面内容是深入，第三方面内容是目标。

学习本章，要注意联系自身心理状况和成长过程、结合自身心理实际和社会心理实际，明确心理健康教育的基本概念，理解心理健康教育的主要意义，掌握心理健康教育的基本操作技能。

一、心理健康教育的概念

“心理健康教育”这一概念，实际包含几个主要概念：“心理”、“健康”、“心理健康”、“心理健康教育”，所以，要搞清楚“心理健康教育”这一概念，就要着重搞清楚这几个主要概念以及“亚健康”、“心理亚健康”等相关概念。

（一）心理

心理一词来自希腊语的“psyche”，原意为“灵魂”，现在指感知、注意、记忆、想象、思维，情感、意志、需要、动机、兴趣、能力、气质、性格等心理现象的总体。它不同于一般的客观事物，它属于人的内心世界，是脑的机能，是人们在社会实践和日常生活中对客观事物的能动反映，是在物质发展到一定阶段时才出现的。它通常表现为人们对客观事物的体验、看法、态度、倾向和相关的行为。

复杂的心理活动是人区别于动物的一个本质。恩格斯曾将心理意识赞誉为“地球上最美丽的花朵”。

（二）健康

人类对健康的认识，是随着社会的发展和人类自身认识的深化而不断丰富的，健康的含义也随着人类社会的进步与发展，不断被推向更高的层次，其包含的要素也不断被明确、完善。

1. 古代的健康定义，即无要素的健康定义

古代生存环境恶劣，人们生活水平极低，人能够生存下来已非易事。此时，人们所追求和渴望的首先是保全个体的生命。这种生命神圣观所理解的健康主要