

21 世纪高职高专心理健康教育十一五精品规划教材

新编大学生 心理健康教育

主 编 唐启金



国防科技大学出版社

21世纪高职高专心理健康教育十一五精品规划教材

新编大学生心理健康教育

主 编 唐启金
副 主 编 蒋永光 姜明军 李业亮

编委会成员 唐启金 蒋永光 姜明军
李业亮 周自彦 许 祥
张铭秀 周夜黎 李梦婷

国防科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编大学生心理健康教育/唐启金主编. —长沙:国防科技大学出版社, 2008.9

ISBN 978 - 7 - 81099 - 553 - 5

I. 新… II. 唐… III. 大学生 - 心理卫生 - 健康教育: 技术学校 - 教材 IV. B 844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第123747号

国防科技大学出版社出版发行

电话: (0731) 4572640 邮政编码: 410073

<http://www.gfkdcbs.com>

责任编辑: 文慧

新华书店总店北京发行所经销

长沙金鹰印务有限公司印装

*

开本: 787 × 1092mm 1/16 印张: 12.75

2008年9月第1版第1次印刷

ISBN 978 - 7 - 81099 - 553 - 5

定价: 25.00元

前 言

进入 21 世纪,我国高等教育已由精英教育步入了大众化教育,高等职业教育担负着为社会培养技能型、应用型人才的重任,发展非常迅速。随着整个社会人才素质的提高,社会竞争的加剧,以及其他因素的影响,大学生的心理问题日益成为社会关注的热点问题。因此,高职大学生心理健康教育工作的重要性和敏感性就突显出来了。

随着社会的发展,人们对心理健康的认识达到了一个前所未有的高度,心理健康是个人成长成才的基础,心理健康比身体的健康更重要。对于高职大学生来说,接受有效的心理健康教育,提高自身心理健康水平和培养良好的心理素质是至关重要的。高职大学生心理健康教育一定要针对高职大学生心理状况特点,有的放矢。我们不但要告诉高职大学生们掌握一定的心理健康知识,更要告诉他们如何调适自己的心理,如何培养自己的心理素质,如何应对竞争激烈而复杂的社会环境;帮助他们学会一套方法,培养一种能力。

加强高职大学生心理健康教育是各个高等职业学院义不容辞的责任,中共中央在十六号文件中明确要求,各高等学校要高度重视大学生思想政治工作,加强大学生心理健康教育。本书由多年来主管学生心理健康工作和高职院校心理健康教育的老师编写,针对性强,实用性强。本书注重创新,力求针对高职大学生心理健康现状来编写,以现实案例来引导学习,案例丰富,知识面广,操作性强,贴近实际,体现了时效性和实用性的特色,可以作为高职高专学生学习的教材。同时,高职大学生通过自学该书,可以掌握高职学习阶段必要的心理知识,调适自己的心理,培养健康的心理。

本书由唐启金任主编,蒋永光、姜明军、李业亮任副主编。撰写分工是:唐启金(第一篇);蒋永光(第二篇);许祥(第三篇、第四篇);周夜黎(第五篇、第六篇);周自彦、张铭秀(第七篇);姜明军、李业亮(第八篇、第九篇);李梦婷(第十篇、第十一篇)。本书由唐启金统稿。

本书的编写、出版得到了湖南外国语职业学院院长黄旭教授、副院长陈树奇副教授、副院长卓佰泉副教授的大力支持,并提出了宝贵意见,在此表示诚挚的谢意。我们在编写过程中参阅和引用了国内外很多专家学者的研究成果,在此也一并表示诚挚的谢意。

由于水平有限,时间仓促,书中难免有错误,真诚地希望专家、同行和广大读者批评指正。

编者

二 00 八年七月于长沙

目 录

第一篇 健康从心开始 —— 健康综述篇

第一节 健康与心理健康	1
一、健康的含义	1
二、心理健康	2
第二节 高职大学生心理特点与心理问题	5
一、高职大学生心理特点	5
二、高职大学生心理健康现状	6
三、高职大学生心理问题的主要表现	7
第三节 高职大学生心理健康的培养	8
一、强化心理健康意识	8
二、加强心理健康自我调适	8

第二篇 人的生命就是不断地适应再适应 —— 环境适应篇

第一节 步入高等职业教育	16
一、我国高等职业教育的产生、发展及其意义	16
二、高等职业教育的内涵、特征和培养目标	17
三、高职教育的特点	17
第二节 高职学生的角色转换	20
一、高职学生角色转变的规律分析	21
二、高职新生角色转换冲突及产生的原因	21
三、高职学生角色转换障碍分析	24
四、克服角色转换障碍的对策	24
五、社会化——大学生的角色扮演	26
六、高职新生如何适应大学生活	28
第三节 高职新生的心理调适	31
一、高职新生适应不良造成的心理问题	31
二、高职新生适应心理问题产生的原因	32
三、高职新生怎样调适适应不良产生的心理问题	33

第三篇 相见情已深，未语可知心 —— 人际交往与自信心篇

第一节 人际交往概述	40
一、什么是人际交往	40
二、人际交往的产生与发展	41
三、大学生的人际交往	44
第二节 人际冲突及其调适	48
一、人际冲突	48
二、人际关系的破裂	48
三、人际关系的改善	49

第三节 大学生人际交往的心理障碍	51
一、自卑心理	51
二、孤独心理	51
三、嫉妒心理	51
四、报复心理	52
五、异性交往困惑	52
第四节 保持良好人际关系的途径	52
一、人际关系的原则	52
二、建立良好的人际关系的途径	54
三、自信心的培养	56
第四篇 非学无以广才,非志无以成学——学习心理与学习力篇	
第一节 学习与学习心理	61
一、学习的含义	61
二、高职大学生学习特点	61
三、学习的心理基础	62
第二节 大学生常见的学习心理困扰与调适	65
一、学习动机缺乏	65
二、学习动机过强	66
三、学习疲劳	67
四、习得性无助	68
五、考试焦虑	69
第三节 大学生学习技巧与能力的培养	71
一、正确认识大学的学习	71
二、大学学习的方法与技巧	72
第五篇 两情若是久长时,又岂在朝朝暮暮——恋爱、性心理篇	
第一节 恋爱心理	78
一、爱情的定义	78
二、恋爱类型	79
三、恋爱心理	79
四、爱情的特点	80
五、大学生对恋爱的困惑	82
六、如何正确对待爱情挫折与失恋	83
七、正确的爱情观	85
第二节 性心理	85
一、性与性健康	86
二、几种典型的性心理现象	86
三、自慰	87
四、婚前性行为	88
五、性心理问题	91

第六篇 外面的世界更精彩——网络心理篇

第一节 大学生上网心理	94
一、积极的心理需求	94
二、消极的心理需求	94
第二节 网络对大学生心理的影响	95
一、网络综合症	96
二、网恋和网婚	100
第三节 培养健康的网络心理	103
一、正确的网络认知	103
二、自律与自我管理	103
三、积极参加体育锻炼, 铸造健康体魄和坚强心理品质	104
四、改善网络环境	105

第七篇 过去属于死神, 未来属于你自己——职业选择与就业力篇

第一节 高职大学生的职业选择	108
一、职业选择的基本理论	109
二、影响职业选择的个性心理因素	110
三、高职大学生择业中常见不良心理	114
四、高职大学生职业选择的心理障碍	116
第二节 高职大学生的就业力	117
一、就业力含义	117
二、就业能力与职业选择	119
第三节 高职大学生择业求职心理调适	120
一、树立正确的择业观、进行职业生涯设计	120
二、求职前的心理准备	121
三、沉着应对面试	122
四、正确对待求职过程中的挫折	124

第八篇 凝聚产生力量, 团结诞生希望——情商与团队精神篇

第一节 情商	127
一、情商的由来	127
二、情商的含义	128
三、EQ 与人生	129
四、情商培养——提高学生的心理素质	130
第二节 团队合作	133
一、团队的概念	134
二、团队的重要构成要素	134
三、团队精神	135
四、团队合作的基础	136
五、如何激发团队合作精神	137

第九篇 长风破浪会有时，直挂云帆济沧海——意志品质与创新力篇	
第一节 意志的概述	142
一、意志的含义	142
二、意志行动的心理冲突	143
三、如何衡量大学生意志品质	144
第二节 高职大学生常见的不良意志品质及其克服	145
一、自觉性增强但惰性和拖延不同程度地存在	145
二、盲从与怯懦	147
三、冲动与优柔寡断	147
四、缺乏一颗持之以恒的心	149
第三节 培养良好的意志品质	149
一、目标培养	150
二、组织实践活动，磨练意志品质	150
第四节 创新力	153
一、创新力的概念	153
二、创新力培养的重要性	154
三、创新力的作用	154
四、如何培养创新能力	155
第十篇 重拾健康快乐的阳光——心理障碍与心理咨询篇	
第一节 心理障碍概述	160
一、心理障碍的评定标准	160
二、大学生心理障碍的成因	161
三、大学生心理障碍的排除	162
第二节 大学生常见的心理障碍	163
一、神经症	163
二、人格障碍	168
三、性心理障碍	171
四、精神分裂症	172
第三节 高校心理咨询	174
一、高校心理咨询的概念、内容、原则	174
二、高校心理咨询的方法和技巧	176
三、正确认识心理咨询	180
第十一篇 生命因你而精彩——心理危机干预与自杀预防篇	
第一节 大学校园里的心理危机与干预	183
一、心理危机干预的概述	183
二、大学生心理危机的诱因及影响因素	183
三、心理危机的干预	184
第二节 大学生自杀预防	186
一、心理危机的极端表现：自杀	186
二、大学生自杀的原因	187
三、大学生自杀预防	188

世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。——雨果

我们必须认识到健康并不代表一切，但如果失去健康也就失去了一切。——世界卫生组织原总干事马勒（H.Mahler）

第一篇 健康从心开始——健康综述篇

健康，是人类一个永恒的话题。随着现代科学技术和社会文化的不断发展，人们对健康的认识也逐步深化，认识到健康不仅仅是指生理的健康，同时包括心理健康等各方面。心理健康对于一个人终身成就和幸福的重要性，远远超过了知识和文化。人类的道德进步也最终必须依赖于心理素质教育，社会的和谐与稳定最终只能依靠心理素质教育，国家与民族的进步最终取决于心理素质教育。加强心理健康教育，培养良好的心理素质，是人类自身完善发展的客观需要，也是社会发展的需要。作为高职大学生，提高心理健康水平，提高心理素质，在社会竞争日益激烈的今天非常重要，也非常紧迫。

第一节 健康与心理健康

一、健康的含义

在当今社会，人们越来越关注自己的健康。对于健康的理解，传统的健康观认为“无病即健康”，将健康简单地理解为身体没有疾病。这是一种狭隘的健康观。随着社会的发展和人们认识的提高，人们对健康的认识也进一步深入，对于什么是健康，一种新的健康观点也应运而生。

1948年世界卫生组织（WHO）成立时在其章程中就指出：“健康是身体、精神和社会适应上的完美状态，而不仅仅是没有疾病或是身体不虚弱。”接着世界卫生组织规定了健康的十条标准：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；⑤应变能力强；⑥能够抵抗一般性的感冒和传染病；⑦体重得当，身体均匀，站立时，头、肩、臂的位置协调；⑧反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；⑨牙齿清洁，无空洞、无痛感、无出血现象，牙龈颜色正常；⑩头发有光泽，无头屑；⑪肌肉和皮肤富有弹性，走路时体态轻松匀称。

1989年，世界卫生组织又对健康问题做出了进一步的解释：健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。躯体健康是指人体的结构完整，生理功能正常；心理健康是指在身体、智能及情感上与他人心理健康不矛盾的范围内，个人心境发展最佳的状态；道德健康是指在稳定的道德观念支配下表现出来的一贯的符合社会道德规范的行为；社会适应良好是指能胜任个人在社会生活中的各种角色，能立足角色创造性地工作并取得成就，贡献社会，实现自我。

健康概念四方面之间是相互联系的。躯体健康是其他健康的生理基础；心理健康与躯体健康相互作用；以心理健康为基础而发展起来的道德健康高于单纯的心理康；社会适

应良好是心理健康的充分体现，是健康的最高境界。

二、心理健康

(一) 什么是心理健康

关于什么是心理健康，不同的专家学者和相关组织都做出了相关论述。

英格利士(H.B.English)认为“心理健康是指一种持续的心理状态，当事者在那种情况下，能作良好的适应，具有生命的活力，能充分发挥身心的潜能。心理健康是一种积极丰富的情况，不仅是免于心理疾病而已。”

波孟(W.W.Boehm)认为“心理健康是符合于某一水准的社会行为，一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐。”

我国心理学专家张春兴认为“心理健康是一种生活适应的良好状态。”

1946年召开的国际卫生大会指出：心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。

《简明不列颠百科全书》对心理健康是这样解释的：心理健康是在本身和条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，不是指绝对的十全十美的状态。

结合相关论述，我们认为，心理健康是一种心理上和行为上的良好状态，是个人所能达到的最佳状态。心理健康是相对的，健康与不健康没有绝对的分界线，不能脱离个人的自身条件，不同社会对心理健康的标准亦不相同。心理健康具有动态性，同时健康没有止境，是人们的一种理想追求。

(二) 心理健康的标准

1946年召开的第三届国际心理卫生大会指出，心理健康的标志为：“身体、智能、情绪十分调和；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和生活中，能充分发挥自己的能力，过有效的生活。”

美国著名心理学家马斯洛和麦特曼在20世纪50年代提出心理健康的十条标准：①有充分的自我安全感；②能充分了解自己，并能恰当估量自己的能力；③生活理想切合实际；④与现实环境保持接触；⑤人格完整和谐；⑥具有从经验中学习的能力；⑦人际关系良好；⑧在不违背团体利益的情况下，能使个性得到发展；⑨适当地表达及控制情绪；⑩在不违背社会规范的情况下，能恰当地满足个人的需要。

我国心理学专家对心理健康的标准从不同角度、不同方面也分别做出论述。

郑日昌从心理的整体性来定义，认为心理健康的标准为：①认知活动正常；②生活情趣健康；③意志品质健全；④自我意识正确；⑤个性结构完整；⑥人际关系协调；⑦社会适应良好。

俞国良认为心理健康标准应包括社会适应标准和发展性标准。其中社会适应标准包括①认知功能正常；②情绪反应适度；③意志品质健全；④自我意识客观；⑤个性结构完善；⑥人际关系协调；⑦社会适应良好；⑧人生态度积极；⑨行为表现规范；⑩活动效能吻合。发展性标准包括：①全面提高人的素质；②充分发挥人的潜能和创造性；③培养高尚美好的品德；④塑造完善的个性；⑤人生价值得到完善的体现。

张积家从心理教育目标上理解心理健康，主要包括三大方面和八个特征。三大方面是指：①心智潜能得到充分发挥；②形成了优良的心理品质；③情绪稳定，适应良好，有幸福感和成就感。八个特征是指：①智力正常：乐于学习，求知欲强，探索兴趣浓，能充分

发挥自己的潜力，取得优异成绩；②情绪健康：情绪稳定，心情愉快，反应适度；③意志品质优良：自觉、果断、坚韧和自制；④人际关系和谐：乐于交往，能够悦纳自己和他人，广交朋友，又有知己；⑤人格健全：人格无缺陷和偏差，自我意识清醒正确，人生态度积极进取，心理特征完整统一；⑥适应社会生活；⑦心理特点符合年龄特征；⑧有幸福感和成就感，自我肯定。

（三）高职大学生心理健康标准

【案例】

小李，女，19岁，某高职院校一年级学生。自述小时候父亲经常打她，后来慢慢变得内向——懦弱、胆怯、自卑、害羞。在写字时，若有一笔稍微凸出，就总想把多的那一点涂平；别人碰到她身体的某一处，她便心情烦躁，不停地抚摸那块皮肤；看到喜欢的小动物就会去摆弄，甚至拍打，才会感觉开心，过后又会难过；看到可爱的小孩子，就想去捏他，把他弄哭，如果控制自己强忍着不去那样做就会紧咬牙齿；无论是陌生人、朋友还是亲人，一旦惹到她发火，哪怕是轻微的生气，她都会想上去撕那人的脸，甚至想拿刀猛捅那个人。在以上每种情况下，她都会出现即使不内急也想去上厕所的现象。

从小李的情况来看，她出现了心理异常，属于心理疾病，需要进行心理治疗。那么什么样的心理才是健康的心理，心理健康的标准是什么呢？

关于大学生心理健康的标准，我国许多心理学工作者都进行了研究。由于不同研究者心理观的不同以及经验的差异，所提出的心理健康标准也存在一定的不同点。

马建青提出大学生心理健康包括八条标准：①智力正常；②情绪健康；③意志健全；④人格完整；⑤自我评价正确；⑥人际关系和谐；⑦适应能力强；⑧心理行为符合大学生的年龄特征。

王登峰、张伯源在其主编的《大学生心理卫生与咨询》一书中也提出了八条大学生心理健康标准：①了解自己，悦纳自我；②接受他人，善与人相处；③正视现实，接受现实；④热爱生活，乐与工作；⑤能协调与控制情绪，心境良好；⑥人格完整和谐；⑦智力正常，智商在80以上；⑧心理行为符合年龄特征。

可以看出，尽管不同的专家、学者对大学生心理健康的标准有不同的观点，但是，以上几位研究者所提出的心理健康标准也具有较大的一致性，都主要从大学生的认知、情感、意志、适应能力等方面加以考察。

高职大学生心理健康的标准既要符合一般普通人心理健康的标准，又要体现高职大学生的心理发展规律和特点与他们特定的社会交往的要求。综合国内外专家、学者的观点，根据高职大学生这一特殊社会群体的生理、心理和社会角色特征，我们认为高职大学生心理健康标准主要应包括以下内容。

1. 智力发展正常

有比较强的学习动机、浓厚的学习兴趣、积极的学习情绪和一定的学习能力，它主要由注意力、观察力、记忆力、思维能力和想象力组成。其中，思维能力是智力的核心。智力发展正常是大学生心理健康的重要标准。

2. 了解自己并悦纳自我，自我意识发展良好

心理健康的大学生既能了解自己，又能接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优点能做出比较恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求；自己的生活目标和理想切合实际，因而对自己是满意的；同时努力发展自己的潜能，即使自己有无法补救的缺陷，也能安然处之。

3. 具有一定的人际交往能力，人际关系协调和谐

人际关系是人们通过交往而建立起来的人与人之间心理上的关系，即人与人之间的心理适应。心理健康的大学生乐于与人交往，有正确的人际交往态度和有效的人际沟通技能，能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处；不仅能接受自我，也能接受他人，约束他人，能认可别人存在的重要性和作用，同时也能为他人所理解，为他人和集体所接受，与集体融为一体，有协调和谐的人际关系。

4. 能控制和合理表达情绪，心境良好

心理健康的大学生，他们的愉快、乐观、开朗、满意等积极和肯定情绪总是占优势，虽然有时也会有悲、有忧、有愁、有怒等消极和否定情绪，但一般不会持续长久；心理健康的大学生能适度地表达自己的情绪，并能通过恰当的方式宣泄自己的不良情绪，做到喜不狂、忧不绝、败不馁；具有自制力和自控能力，能够保持与周围环境的动态平衡。

5. 意志坚定自制，意志品质良好

意志是指人自觉地确定目标、支配行动、克服困难、实现预定目标的心理过程。一个人良好的心理品质主要表现为对自己的行为有一定的控制能力，总能认识自己行为的目的和意义，遇事有一定的决断能力，凡事能持之以恒，对冲动有克制能力，对紧急事件有良好的应变能力。

6. 人格完整、和谐、统一

心理健康的大学生，其人格结构，包括气质、能力、性格和思想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面平衡发展。人格作为人的整体的精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来；思考问题的方式适中、合理，待人接物能采取恰当灵活的态度，对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应；能够与社会的步调合拍，也能和集体融为一体。

7. 心理行为符合大学生年龄特征

人在生命发展的不同阶段，有相对应的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的大学生具有与同龄多数人相符合的心理行为特征，如精力充沛，勤学好问，反应敏捷，喜欢探索。那些过于老成、过于幼稚、过于依赖的行为都是心理不健康的表现。

心理健康与不健康之间并没有一条绝对的分界线，而是一种连续过渡、不断变化的状态。国内学者张小乔提出一种灰色区的概念，即人的精神正常与不正常无明显界限，它是一个连续变化的过程。具体来说，如果将人的精神正常比作白色，精神不正常比作黑色，那么在白色与黑色之间存在一个巨大的缓冲区域——灰色区，世间大多数人都散落在这一灰色区域内，因此判断大学生是否符合心理健康的标准时，应注意以下几个方面。

(1) 心理不健康与不健康的心理不能等同。心理不健康是一种持续的不良心理状态，偶然出现的一些不健康心理和行为，不能认为是心理不健康或者有心理疾病。

(2) 心理健康与心理不健康之间没有绝对的界限，在心理正常和心理异常之间有一个广阔的过渡带（包括亚心理健康状态）。

(3) 心理健康的状态是一个动态的变化过程，不是固定不变的，随着时间的推移和环境的变化以及自身的成长，每个人的心理健康状态会不断地发生变化。

同时，心理健康有三个层次。第一，预防心理障碍的出现，即不患心理疾病，这是最低要求；第二，能有效地学习、生活、交往是心理健康的第二境界；第三发挥自身潜能、促进自我价值实现、追求自身全面发展是心理健康的最高境界。我们一定不能简单地认为

心理健康就是没有心理疾病，更不能简单地认为进行心理咨询的人就是精神病患者。

第二节 高职大学生心理特点与心理问题

一、高职大学生心理特点

高职大学生走过动荡的青春期，来到向往已久的大学校园。在这里，他们将开始人生最宏伟的设计，在这里，他们将从幼稚走向成熟。

高职大学生是指正在接受高等职业教育的学生，其年龄一般在18~23岁之间。从大多数的心理学观点来看，他们属于青年中期，因此，高职大学生的心理具有青年中期的许多特点，如辩证思维的形成、自我同一性的完善、同伴群体的形成、价值体系的稳定等，但高职大学生作为一个特殊的青年群体，还具有以下几个独特的心理特点。

1. 高职大学生的智力发展通常比较好，不存在智力低的问题

吴福元用韦克斯勒成人智力量表(WAIS-RC)对大学生进行了一项智力调查，结果发现大学生的平均智商为11608，属于中上智力或高智力水平。高职学院录取分数线普遍低于本科大学录取分数线，学生智商相对于重点本科院校学生来说稍低，但大致在平均智商水平，因此不存在智力低下的问题。

2. 情绪情感日益丰富

高职大学生的情绪变化主要源于自身需求结构的变化和社会环境的变化，与成年人比较，高职大学生由于正处于迅速发展期，因此经常表现出波动性和稳定性不够等特点，情感日益丰富，情绪激烈。随着所接受教育程度的提高，以及学校、社会环境的影响，高职大学生的情感迅速走向成熟。

3. 自我意识明显增强，同时自信心不足

进入大学校园，生活空间扩大，独立感、成人感迅速增强，自我意识也随之增强，开始重视自我评价与自我表现，同时渴望得到他人的认可。但高职大学生往往对自我评价偏低。根据米契尔的个性形成理论，人的主观价值和自我评价系统是在个体生活事件的基础上产生的，并随个体生活事件的变化而变化。在中学阶段，同学彼此之间好像没有什么太大的差别，但是通过高考，原来的同班同学进入了不同层次的高等学府。高职大学生与本科大学生相比往往自信心不足，甚至有一些高职学生觉得低人一等，因此心理易产生矛盾性。

4. 价值准则倾向于理想化

高职大学生的价值准则类型以接受式为主，即价值准则的经验内容主要由间接经验支持，而较少直接经验。这种价值准则具有明显的离散特征，当他们被个体调用来进行社会行为判断时，当事者会表现出明显的苛求现象或理想化倾向。这一观点同柯尔伯格的道德发展阶段说是一致的，并得到了一些实验研究结果的支持。

5. 性意识迅速发展并逐渐成熟

由于生理发育已基本完成，性意识逐渐增强并明朗化。一是表现出对异性比较关注，二是表现在对爱情的追求。但大学生们往往还不善于处理与异性的关系，尤其是恋爱关系，或者他们的经济地位以及心理上的成熟度还不足以应付这种问题，从而带来种种烦恼与不安。

二、高职大学生心理健康状况现状

1. 高职大学生心理健康状态不容乐观。

【案例】

“今天下午在寝室，室友们聊天的聊天，学习的学习，惟独我既学不进去，又融不到她们中去。我的上铺是个农村来的同学，地方口音很重，寝室里又没有老乡，可是总有人和她讲话，为什么？我有那么孤僻吗？有那么高傲吗？其实也不是，好多次我都想给身边的每个人一个微笑，想向每个人表示我的友好，并成为她们的朋友，可是我做不到！为什么这么难？”

“我神经衰弱，睡眠不好。晚上寝室熄灯后，室友们不住地高谈阔论。不参加，显得不合群，参加吧，第二天头昏脑胀，无精打采。几次抗议，毫无效果，现在，我害怕晚上回寝室，害怕睡觉，真不知咋办才好。”

以上这位同学向心理老师的倾诉，表明了她心理上的困惑和存在的问题。高职大学生心理健康状况到底如何呢？

“高职学生心理健康内化教育研究”课题组运用卡特尔 16 种人格因素量表对湖南省 408 名高职生进行了随机调查。在问卷调查中发现：第一，高职生的心理健康平均分为 20~63（根据卡特尔 16PF 量表，一般认为心理健康标准分介于 0~40 分之间，分值低于 25 分表示心理不够健康），标准差 $r=5\sim 14$ ，说明目前高职生整体的心理健康水平较低，离散程度较大。第二，普通大学生学业成就水平因素总分介于 6~100 之间，高于 55 分表示有成功的希望。而高职生学业有成就因素平均分只有 53~63，学业成就水平明显偏低。

从总体上来说，高职生人格因素中的心理健康水平及学业成就水平略低于全国大学生常模。与此同时，该课题组又采用了症状自评量表（SCL-90），对 200 名高职生的心理健康状况进行了测查比较。采用 spss1.0 进行数据整理分析如下：从整体上看，高职生的 SCL-90 的因子得分均显著高于全国常模（ $P<0.01$ ）。具体而言，在躯体化、恐怖、精神病性、偏执、敌对因子得分上并无显著性差异，而在人际关系敏感、焦虑、抑郁的因子得分上却高于普通大学生，这说明高职大学生心理健康状况不容乐观。

广西广播电视大学对高职学生进行的心理健康调查表明：高职新生出现心理障碍倾向的比例约有 25%，而其中存在较严重心理障碍者的约占学生总人数的 10%，常见的心理问题表现在人格障碍、适应障碍、情绪困扰（人际交往障碍、抑郁、焦虑包含在人格障碍、适应障碍、情绪困扰之中）等方面，符合高职新生的年龄特点和发展模式。有些心理问题是新生“主动适应和学习”过程中必然出现的，是入学这个特殊事件引起的必然体验，具有很强的临时性和情境性。

我们对某在校高职学生心理健康进行的调查表明：约有 16.8% 的学生存在不同程度的心理障碍。

相关的调查研究都表明了，心理健康问题已成为困扰高职大学生的一个主要问题，影响了学生们正常的学习、交往，影响到了高职大学生的成长，我们必须予以高度的关注。

2. 心理问题已成为学生休学、退学的主要原因

【案例】

某高职院校大二的一名学生，前几天家里来人办理了休学手续并将其带回了家，原因是他最近突然间头痛，无法学习。后从老师那里得知，小王在高中时一直很优秀，可是高考失利，他很不情愿地进了这所高职院校。进入大学后，小王调整了心态，立志要继续保持优秀，可是在竞选学生会干部中落选了，这对他打击非常大，承受不了，情绪一下子就低落了，慢慢变得自闭，行为古怪，直到最近他突然间头痛，无法继续学习。

根据对北京市 16 所院校进行调查分析,表明:因心理问题休学、退学人数分别占到因病休学、退学人数的 37.9% 和 64.4%。某高职院校 2007 年共休学、退学学生 24 人,其中因心理问题休学、退学的学生为 14 人。可见,心理健康问题已成为学生休学、退学的主要原因之一。轻微、局部的心理健康问题会影响和干扰高职大学生正常学习的效率、生活的质量和社会适应能力。重度心理问题不仅严重妨碍正常的学习生活,还会导致不良的社会后果,甚至导致轻生。

三、高职大学生心理问题的主要表现

所谓心理问题,就是指一个人在其成长过程中,受自身环境的影响,在没有认知障碍和智力障碍的情况下,形成的一种不协调的心理状态。

根据大学生心理工作的实践,我们认为高职大学生存在的心理问题主要来自以下六个方面:

1. 入学适应和学业问题。

一些学生在进入大学后,来到一个陌生的新环境,通常会有不同程度的压力和心理上的不适应。同时,高职院校培养的是一种技能应用型人才,教学要求、教学方式、学习方式都不同于中学阶段,因此一些学生很难适应,久而久之,导致心理问题。

2. 人际交往问题。

有的学生在进入大学后,交往的范围比以前有所扩大,想要和别人去交往,在不知该怎样交往或交往失败后,导致了性格孤僻或少言寡语。

3. 情绪情感问题。

良好的情绪和情感状态应以稳定、乐观的心态为主,能够自我调节控制负性情绪。高职大学生常常体验到的负性情绪、情感主要有抑郁、焦虑、耻辱、内疚、悔恨、愤怒、悲观等。一旦人们对自己的负性情绪、情感失控或者失控预期有了意识,他们将陷入一种继发性的焦虑之中。高职大学生面临的挑战日益增多,相应的,压力也逐渐增加。如果不学会释放压力,精神就会长期处于高度紧张状态,极可能导致强迫、焦虑甚至出现精神分裂等心理疾病。

4. 家庭环境问题

有些学生或是以前曾经受过挫折,或是父母离异,长期不和父亲或母亲生活在一起,导致他们觉得生活缺乏乐趣,世界很可怕,因此与人交往时表现出敌意。有的学生在遭受挫折后,其价值观或对别人的看法产生一定的偏差。

5. 恋爱与性心理问题

一般包括单相思、恋爱受挫、恋爱与学业产生矛盾、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。

6. 求职与择业问题

在跨入社会时,他们往往有很多的困惑和担忧。现在就业形势严峻,就业压力大,作为高职大学生,学历不高,如何选择自己的职业,如何规划自己的生涯,求职需要些什么样的技巧等问题,都会或多或少给他们带来困扰和忧虑。

第三节 高职大学生心理健康的培养

一、强化心理健康意识

1. 形成良好的校园氛围

大学校园是大学生学习和生活的最主要场所，校园文化、校园氛围对大学生心理健康有重要的影响。优美的校园环境，良好的学习氛围，丰富的业余文化，和谐的人际关系，这一切都会为大学生生活增加许多情趣和色彩，有益于大学生身心健康。

2. 掌握心理健康知识

大学生要有意识地学习心理健康相关知识，可以通过以下途径：一是积极选修学校开设的有关心理健康知识的课程与专题讲座；二是阅读有关书籍和杂志；三是上网查询心理网站；四是收听有关广播和影视节目。通过这些途径和方法，尽快了解与自身心理健康有关的问题和知识。

3. 寻求心理帮助

大部分大学生在产生心理问题后往往习惯于自我调节。自我调节这种方式对于症状较轻的心理患者是比较有用的，但是当心理压力很大、内心冲突强烈时，自我调节往往难以奏效。这时候需要主动寻求心理咨询帮助。

现在，基本上每个高校都设立了心理咨询室，面向全体学生提供心理咨询服务，促进学生健康成长，达到实现教育的目标。大学生心理咨询的任务是通过咨询培养学生良好的心理素质，减少由于心理冲突引起的适应不良，预防心理疾病的发生，提高心理健康水平，促进人格成熟和完善。也就是说，学校心理咨询不只是面向少数有心理障碍的学生，而且也是面向全体学生的人生咨询。因此，每一个大学生都可以成为心理咨询活动的来访者。据调查，大连市对14所高等学校的4400名大学生进行问卷调查，结果有81%的学生呼吁开展心理咨询活动。在实际中，有一些存在一定程度心理障碍的大学生不愿意去寻求心理咨询的帮助，认为到心理咨询中心去是没有面子的事。必须设法改变这种观念。另一方面，心理咨询从业者在进行心理指导和帮助的同时，对于存在心理问题的学生，特别是存在心理障碍或心理疾病的学生，应该投入更多的“心理关照”；对于大学阶段的一些关键点（如新生入学适应、毕业前的择业指导），更应多加关怀；对于优秀生，要加强心理指导，进行跟踪研究、特别培训等。

二、加强心理健康自我调适

所谓心理调适，主要是指个体能根据自身发展的需要，通过不断调节自己的身心；是指适应社会环境和自身发展的一种能力。掌握心理调适的基本方法能够使人解除心理紧张，促进心理平衡，保持好心情。因此学会自我心理调适对每个人来说有着极其重要的意义。那么，如何做好自我心理调适呢？

1. 要加强修养，遇事泰然处之

要清醒地认识到生命总是由旺盛走向衰老直至消亡，这是不能抗拒的自然规律。应当养成乐观、豁达的个性，平静地接受生理上出现的种种变化，并随之调整自己的生活和工作节奏，主动地避免因生理变化而对心理造成的冲击。事实上，那些拥有宽广胸怀、遇事想得开的人是不会受到灰色心理疾病困扰的。

2. 要合理安排生活，培养多种兴趣

人在无所事事的时候常会胡思乱想，所以要合理地安排工作与生活。适度紧张有序的工作可以避免心理上滋生失落感，令生活更加充实，而充实的生活可改善人的抑郁心理。同时，要培养多种兴趣。爱好广泛者总觉得时间不够用，生活丰富多彩就能驱散不健康的情绪，并可增强生命的活力，令人生更有意义。

3. 识别自己的不良情绪

人生活在中，每天都要面临许许多多的烦恼，甚至伤脑筋的事。因为社会不是真空，出现不顺心的事，其实很正常。但是这些“不顺心的事”往往影响着人们的情绪，很容易导致出现不良的情绪，人的不良情绪会波及心理的失衡，久而久之会成为心理上的疾患，心理疾患会导致生理疾患，进而严重地影响着人的身体健康。因此，识别自己的不良情绪是自我调适的关键。一般说来，人的不良情绪的征兆主要表现为心理紧张。比如没有食欲或者食欲过盛，心跳过快，头痛或颈背部肌肉紧张，难以入睡，或半夜易惊醒或噩梦不断，不能深呼吸，皮肤过敏或出现湿疹，吸烟或饮酒过量，而且注意力难以集中，为琐碎小事而与家人、同事争吵等等。

4. 掌握控制压力反应的方法

人们在生活中所面临的压力很大程度上并非来源于所陷入的某种“困境”，而是来源于我们对这些生活“困境”的反应。所以，在面临心理压力时，一定要做到不要让压力占据自己的头脑，要敞开心胸，保持积极乐观的态度，平心静气地想一想，努力在自己消极的情绪中尽力地加入一些积极的思考，调整好自己的心态，达到“车到山前必有路，柳暗花明又一村”之境界。

5. 尝试创造一种内心的平衡感

很多人的实践证明，保持冷静是防止心理失控的最佳方法。比如每天早晨或晚上进行20分钟的盘腿静坐或自我放松，有助于创造一种内心的平衡感。这种屏除杂念的静坐有助于降低人的血压，减少焦虑。还有一项研究表明，过度焦虑烦躁的人每天花10分钟静坐，集中注意力数心跳，使自己的心跳逐渐缓慢，几个星期之后，他们的心理紧张均有一定程度的减轻。因此，在心理压力较大以至于心理有些失控的情况下，我们应该加强这些训练，确保心理平衡，逐步地减缓心理压力。

6. 懂得平衡自己的生活

现代社会生活、工作的节奏加快，人们是在忙忙碌碌中度过的。许多人总是抱怨自己的时间不够用，有干不完的事。这种焦虑和受压感对许多人来说已成为他们生活中的一部分。产生这种现象的原因主要是这些人没有平衡好自己的生活。怎样平衡自己的生活呢？就是在自己烦恼时，尝试换个角度思考问题，抽出一定的时间想一想或者回味一下那些令自己快乐的事情和场景，并把回想中的感受记录下来，不要修改，也无需重读。过一段时间当把自己的烦恼都表达出来以后，你会发现自己的头脑清楚了，也能更好地处理这些问题了。这种积极的“自我交谈法”能够帮助你解决许多问题。

7. 保持心理宁静

面对大量的信息不要紧张不安、焦急烦躁、手足无措，要保持心情宁静，学会吸收现代科学信息的方法，提高应变能力，最后，要尽量多地设想出获取它们的可行途径，并选择一个最佳方案行动，从而减轻个人的心理负担。

8. 适当变换环境