



普通高等教育「十一五」国家级规划教材


高职高专学生

心理健康指导

(第二版)

汪海燕 马奇柯 主编

高等教育出版社



高职高专学生
心理健康指导

(第二版)

ISBN 978-7-04-026337-4



9 787040 263374 >

定价17.80元

普通高等教育“十一五”国家级规划教材

高职高专学生心理健康指导

(第二版)

汪海燕 马奇柯 主编

高等教育出版社

内容提要

本书是普通高等教育“十一五”国家级规划教材。本书依据心理学的基本理论和方法,针对高职高专学生心理成长中的问题,如:心理健康、自我认识、学习策略、人际交往、性与爱、情绪管理、压力纾解、求职择业、珍爱生命等,联系实际进行分析和探讨,提出多种调适心理、解除困扰、改善关系的方法和策略。具有较强的针对性、实践性和可操作性,以帮助大学生掌握心理保健的方法,让心理保持健康的状态。为增强可读性和教学效果,本书在正文外,还以名人名言作为导引、精选案例“以例释理”、安排心理活动训练便于学生演练、推荐阅读材料供学生自学。

本书可作为各类高职高专院校心理健康教材,也可供广大社会人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

高职高专学生心理健康指导(第二版)/汪海燕,马奇柯
主编. —2版. —北京:高等教育出版社,2009.7
ISBN 978-7-04-026337-4

I. 高… II. ①汪…②马… 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086882号

策划编辑 王冰 责任编辑 刘洛克 封面设计 于涛
版式设计 张岚 责任校对 殷然 责任印制 韩刚

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社址	北京市西城区德外大街4号	咨询电话	400-810-0598
邮政编码	100120	网址	http://www.hep.edu.cn
总机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
经销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
印刷	中原出版传媒投资控股集团 北京汇林印务有限公司		http://www.landaco.com.cn
		畅想教育	http://www.widedu.com
开本	787×960 1/16	版次	2005年12月第1版 2009年7月第2版
印张	13.75	印次	2009年7月第1次印刷
字数	250 000	定价	17.80元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究
物料号 26337-00

第二版前言

本教材的第一版出版发行三年来,我国高等职业教育教学改革形势发展得非常之快。首先是对职业教育和职教生的认识在观念上发生很大变化,比如:针对传统高教的那种“学科导向、教师主体、应试基础、知识目标、逻辑载体、理论实践分离课程”等情况,提出职教与之相区别的“职业活动导向、学生主体、素质基础、能力目标、项目载体、一体化课程”等观点。明确提出:“高职院校的学生是一批热心工程技术,热心一技之长,拥有技能,愿意以自己的一技之长来回报社会的人。”其二是对职教课程内容选取方面提出新观点,如“以关于经验与策略的过程性知识为主、关于概念原理与论证推导的陈述性知识为辅;以情景性原则为主、科学性原则为辅;并经由人本性原则的梳理,以转化为个体的能力”。其三是在课程教学设计上提出三个重要原则:(1)能力目标;(2)任务训练;(3)学生主体。强调职业教育教学改革要以行动为导向,“通过行动来学习”,学生们拥有的是系统的“应用知识”,不是系统的“理论知识”。强调在高度竞争性的未来社会中真正可靠的保证只能是人的能力,能力决定命运,能力决定机会,能力决定未来的观点。其中八项职业核心能力中的“交流表达、自我提高、与人合作、解决问题”等与心理健康教育密切相关。

为了适应教育形势的变化,服务于高职高专学生的心理成长需要,在高等教育出版社的大力支持和鼓励下,我们作了这次修订。修订的要求是,基础理论贯彻“实用为主、必需和够用为度”的原则,基本知识采用广而不深、点到为止的教学方法;常见困扰与原因分析要求应用“以例释理”的编写风格;心理调适技能训练要求拥有“切实的实训内容”,充分体现本教材融先进性、知识性、针对性、实用性和可操作性于一体的特点。考虑到讲课的实际效果,每讲开篇均以“测一测、想一想”的方式将教学内容导入课堂,以“基本原理、基本问题、基本策略”为编写路径,以心理活动范例为启发思考;另外,考虑到一些学校缺少心理教师,在教学中会有一定的困难,为此还以“教学包”的形式扩充知识内容,以便于教师教学。

本书的第一讲除了告诉读者有关心理健康的一些基本概念和心理健康者的特点外,还分析了高职高专学生的常见心理困扰及其对策。第二讲重在引导读者反思自己的成长经历,以帮助读者探索是哪些过去的经验,在帮助我



们获得现在的成功和幸福,或者在妨碍我们现在的成功和幸福。第三讲试图跟读者一起探讨各人有着怎样的自我,以及怎样接纳自我。学习,作为人类社会经验习得的主要方式,从来也没有获得过像今天这样崇高的社会地位,在第四讲我们特别提出一些全新的学习观念和值得借鉴的学习方法。纾解压力和管理情绪是现代人每天要面对的任务,在第五讲和第六讲主要对这两个问题进行探讨,相信对改善我们日常的心境,提高学习和工作效率,会有一定帮助。第七讲聚焦大学生生活中的人际关系和交往问题,试图帮助大学生分析交往中的障碍,从而改善人际关系和提高交往的质量。相对于以前的封闭,现代大学生对“性”已经不那么回避,但这不等于我们已经能够成熟地从观念和行为上处理“性”的问题。第八讲将对一些似是而非的性观念,一些常见于大学校园中的性现象坦诚地展开讨论。爱情是大学生中最敏感也最有吸引力的话题之一,即使你还没有恋爱,但不一定不在憧憬爱情。在一个爱情日益快餐化的时代,如何培养接受爱的能力和表达爱的能力,是一个值得探讨和学习的课题,第九讲就和读者一起进行爱的探索。有生涯设计的人未必都能成功,但成功者一般都有生涯设计,第十讲重点就大学生如何树立职业生涯设计的科学观念及其实现途径进行梳理。近年来,越来越多的大学生自杀事件不能不引起我们的重视和思索,第十一讲在阐述生命意义的同时,针对大学生心理危机特别是自杀危机进行分析,并提出其相应的心理干预策略。

本教材是集体智慧的结晶。受高等教育出版社的委托,华中师范大学汪海燕提出了编写教材的大纲初稿,经编写组成员讨论和修改,确定了编写大纲。参加本书编写的作者分别是:第一讲,华中农业大学崔凤华;第二讲,华中师范大学夏勉;第三讲、第五讲,承德石油高等专科学校韩丽丽、泰州职业技术学院吴歌;第四讲,四川省泸州职业技术学院李自璋,第六讲,武汉职业技术学院邹凤梅;第七讲,四川建筑职业技术学院李玮;第八讲,四川建筑职业技术学院魏静;第九讲湖北软件学院张汉芳;第十讲,武汉船舶职业技术学院马奇柯;第十一讲,华中师范大学汪海燕。全书由汪海燕和马奇柯统稿并担任主编,李玮、韩丽丽、张汉芳、李自璋担任副主编。在此对各位作者的辛勤劳动与精诚合作深表谢意。

在本书的写作过程中,参阅并应用了国内外大量的教材、书籍和资料,并以参考文献的形式列于书末。谨向这些成果的作者表示衷心的感谢。

虽然心理健康教育工作在我国已有近二十年的发展历史,但对高职高专学生心理健康教育工作的研究和实践还远远不够,加之编者水平有限,书中的疏漏在所难免,恳请学术界前辈、同行和广大读者指正,我们将不胜感谢。

编者

2009年4月于武汉



目 录

- 第一讲 给心灵一缕阳光——心理健康 ABC 1
- 一、心理健康概述 3
- 二、高职高专学生常见的心理困扰与调适 7
- 三、心理咨询与心理治疗 13
- 第二讲 回眸成长路——成长的回顾与思考 18
- 一、心理成长历程 19
- 二、成长的烦恼 22
- 三、探索既往旨在突破局限 27
- 第三讲 “认识你自己！”——自我认识与自我接纳 35
- 一、自我意识与心理健康 37
- 二、高职高专学生自我意识的误区 41
- 三、高职高专学生健康自我意识的培养 45
- 第四讲 善学习者成长快——学习心理与调适策略 52
- 一、参与新的学习革命 53
- 二、常见学习心理障碍与调适策略 57
- 三、全能学习策略 63
- 第五讲 压力是柄双刃剑——压力的认知与纾解 71
- 一、压力与心理健康 72
- 二、高职高专学生常见心理压力分析 77
- 三、压力纾解策略 80
- 第六讲 情绪之潮能自控——情绪的认识与管理 89
- 一、情绪及价值 90
- 二、大学生常见情绪困扰 93
- 三、管理情绪 101
- 第七讲 “君子和而不同”——人际关系与交往艺术 109
- 一、交往及其意义 111
- 二、大学生交往障碍分析 114
- 三、建立和谐人际关系的交往艺术 118
- 第八讲 维护性健康——性心理健康与性困扰调适 127
- 一、性与性健康 128
- 二、成长中的性困惑 132
- 三、维护性健康 141
- 第九讲 学习爱与被爱——恋爱的困惑与心理调适 147
- 一、爱的真义 148
- 二、大学生恋爱的常见困扰及调适 152
- 三、在爱中成长 162
- 第十讲 成功人生须精心谋划——生涯规划与求职择业 168
- 一、精心谋划你的人生 170
- 二、职业生涯规划中的心理



误区	175
三、职业生涯规划的方法和步骤	179
四、求职秘籍	184
第十一讲 贵莫过于生命——珍爱生 命与干预危机	189

一、认识生命并承担生命	190
二、心理危机及其干预策略	193
三、自杀危机的识别与预防	198
参考文献	209

一、认识生命并承担生命	190
二、心理危机及其干预策略	193
三、自杀危机的识别与预防	198
参考文献	209
附录一 大学生职业生涯规划书	210
附录二 大学生职业生涯规划书	215
附录三 大学生职业生涯规划书	220
附录四 大学生职业生涯规划书	225
附录五 大学生职业生涯规划书	230
附录六 大学生职业生涯规划书	235
附录七 大学生职业生涯规划书	240
附录八 大学生职业生涯规划书	245
附录九 大学生职业生涯规划书	250
附录十 大学生职业生涯规划书	255
附录十一 大学生职业生涯规划书	260
附录十二 大学生职业生涯规划书	265
附录十三 大学生职业生涯规划书	270
附录十四 大学生职业生涯规划书	275
附录十五 大学生职业生涯规划书	280
附录十六 大学生职业生涯规划书	285
附录十七 大学生职业生涯规划书	290
附录十八 大学生职业生涯规划书	295
附录十九 大学生职业生涯规划书	300
附录二十 大学生职业生涯规划书	305

附录二十一 大学生职业生涯规划书	310
附录二十二 大学生职业生涯规划书	315
附录二十三 大学生职业生涯规划书	320
附录二十四 大学生职业生涯规划书	325
附录二十五 大学生职业生涯规划书	330
附录二十六 大学生职业生涯规划书	335
附录二十七 大学生职业生涯规划书	340
附录二十八 大学生职业生涯规划书	345
附录二十九 大学生职业生涯规划书	350
附录三十 大学生职业生涯规划书	355
附录三十一 大学生职业生涯规划书	360
附录三十二 大学生职业生涯规划书	365
附录三十三 大学生职业生涯规划书	370
附录三十四 大学生职业生涯规划书	375
附录三十五 大学生职业生涯规划书	380
附录三十六 大学生职业生涯规划书	385
附录三十七 大学生职业生涯规划书	390
附录三十八 大学生职业生涯规划书	395
附录三十九 大学生职业生涯规划书	400
附录四十 大学生职业生涯规划书	405



第一讲

给心灵一缕阳光

——心理健康 ABC

测一测、想一想

下面是一组与心理健康有关的陈述，请你根据自己实际的想法选择认同或不认同，借以了解自己的健康观。也希望你在阅读完本讲内容之后，回过头来再看一看，是否有些想法已发生变化。

1. 健康就是没有疾病，无疾病就是健康。

A. 认同 B. 不认同

2. 身体的健康决定了心理的健康。

A. 认同 B. 不认同

3. 人能接纳自己，才能接纳别人；人有自信，才能相信别人。

A. 认同 B. 不认同

4. 悦纳自己是有条件的，只有当自己足够优秀或者得到大家的认可时才能接受自己。

A. 认同 B. 不认同

5. 生命是自己的，我可以自由决定自己生命的存亡。

A. 认同 B. 不认同

6. 生活中不管有什么情绪都要马上表达出来。

A. 认同 B. 不认同

7. 爱自己就是以自我为中心。

A. 认同 B. 不认同

8. 人的成功与否取决于智商的高低。

A. 认同 B. 不认同

9. 大学生的心理问题就是比其他人多。

A. 认同 B. 不认同

10. 去看心理医生的人都是有精神病的人。

A. 认同 B. 不认同

[名人名言]

★爱人者,人恒爱之;敬人者,人恒敬之。

—— 孟子

★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

★有恬静的心灵就等于把握住心灵的全部,有稳定的精神就等于能指挥自己!

—— 米贝尔

★经得起各种诱惑和烦恼的考验,才算达到了最完美的心灵健康。

—— 培根

★如果你把快乐告诉一个朋友,你将得到两个快乐;如果你把忧愁向一个朋友倾吐,你将被分掉一半忧愁。

—— 培根

★卓越的人的一大优点是:在不利和艰难的遭遇里百折不挠。

—— 贝多芬

★提升自己的要诀是切勿停留在原地不动,而欲达到此目的,首先要有不满现状的心理。但是仅仅不满足是不够的,你必须决定下一步往何处去?千万不要做个只会成天抱怨的懒人。

—— 麦尔顿

★天空虽有乌云,但乌云的上面,永远会有太阳在照耀。

—— 三浦绫子

告别紧张的高中时代,走进美丽的大学校园,同学们开始了人生新征程。带着青春的激情与期待,大家在读书中学会思考,在学习中收获快乐,在活动中体验成长,在实践中学习一技之长。与此同时,学习、生活、人际等方面的变化使同学们从原来较多地依赖父母、老师的照料和帮助,变为基本自理自助自律。大学期间,要经历从依赖走向自主,从幼稚走向成熟,从孩子长为成人的过程。成长的过程中,有喜悦与收获,亦有困难与挫折,是一个“痛并快乐着”的过程。因此,确立人生目标,认真刻苦学习、脚踏实地实践,注重培养核心技



能,以及优化心理素质,开发心理潜能,增强心理调适能力和社会生活适应能力,预防和缓解心理问题,维护和增进心理健康水平,使自己的生命充满希望和活力,就成为每个高职高专学生都必须面对的人生挑战。

那么,为什么要关注心理健康?什么是心理健康?高职高专学生常见的心理困扰有哪些?心理问题如何识别和应对?等等,就是本章所要探讨的问题。希望通过与同学们一起关注心理健康,使大家更能直面人生,笑对前程,不论顺境、逆境,心灵深处总有一缕阳光闪耀。

一、心理健康概述

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。

——樊富珉

古往今来,人人都希望健康,因为健康总是与家庭的幸福、学业的成功和社会的发展联系在一起。心理健康是健康的一个重要组成部分,直接与身体健康、生活质量相关。众所周知,长寿老人长寿的秘诀之一是乐观。心态好往往身体就好,五脏六腑不容易生病,寿命自然就长了。另外,有些人虽然天生残疾或者后天致残,日常生活有诸多不便,但如果能把心态调整好,乐观面对残疾带来的生活挫折,努力挖掘自己的潜在能力,发挥自己的特长,也可以使生命质量大有改善。张海迪、“千手观音”的表演者、残奥会上那每一个奋力拼搏让人感动的身影都在启迪我们:有的人发育正常,身体健康,但他的人生却是忧郁昏暗的;有的人虽身有残疾,却因心理健康而拥有美好幸福的人生。

心理健康对大学生来说有着重要的意义,学生的心理健康状况差会影响其学习、人际关系以及身体健康与成功成才,有时甚至会导致恶性事件以及悲剧的发生。人们很难忘记上个世纪90年代初,在美国阿衣华大学曾发生的“卢刚事件”。学天体物理学的中国留学生卢刚因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,而产生对导师的仇恨、对师弟的嫉妒,以致丧失理智,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。这是非常令人痛心的事情。这一事件的发生引起一些有识之士对大学生心理问题的思考,不久中国内地成立了大学生心理卫生组织,开始了对大学生心理健康问题的研究,但是人们对这一问题的重要性还缺乏足够的重视。2004年在云南发生了一起令人震惊的凶杀案——“马加爵事件”,这位即将毕业的大学生,为了发泄某种情绪而在自己的宿舍里残忍地杀害了身边的4位同学。类似恶性事件的发生给人们敲响了



警钟,在痛心与惋惜中人们开始认识到心理健康对当代大学生的重要性。

当代青年所生长的时代,正是中国社会急剧变革,以致价值尺度变动不已的时代,也是价值取向从单一走向多元的时代。人们必须在多元文化中生存和工作,个体内部和人际间的价值冲突就成为了不可避免的事情。“价值冲突和混乱必然造成心理困难。”所以我们认为,社会对于大学生存在的心理困难不应该有过多的指责,而应该给予更多的理解和帮助。大学生也应该意识到心理健康对于自己人生顺利发展的重要意义,积极主动地维护心理健康。

▶▶ (一) 健康与心理健康的含义

1. 健康与亚健康

传统的健康观认为躯体没病就是健康,但生活节奏的加快和竞争的加剧使得人们的健康观发生了很大的转变,人们开始认识到心理、社会因素在健康与疾病及其相互转化中的不容忽视的作用。1948年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,在其宪章中开宗明义地指出:健康不仅仅是没有疾病,而是身体上、心理上和社会适应上的完好状态或完全安宁。1989年联合国世界卫生组织又提出了21世纪健康新概念:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”显然,人们对健康的理解,已经由传统的生物医学模式转为现在的生物—心理—社会学模式,认为健康不仅指身体健康,而且要心理健康并且社会适应良好。

以上是从内涵来看健康。从外延来看,过去人们将健康与疾病看成非此即彼的两个极端,无病便是健康,不健康就是有病。而现在人们更多将健康看成一个连续体,在健康与疾病之间没有截然的分界点,在两个端点之间有一个很大的空间,既非健康又非疾病。人们将这一中间状态称为亚健康状态。从医学上来说,处于亚健康状态的人,虽然各项体检指标均为正常,也无法证明有某种器质性疾病,但与健康人相比却常有食欲不振、睡眠不佳、腰酸腿痛、疲乏无力等不适。从心理健康的角度来看,虽然没有明显的精神疾病与心理障碍,但无论如何算不上健康,只能归为一种心理的“亚健康”状态。“亚健康状态是一种很不幸的非健康状态,虽然不是明显的病态,但却严重影响人的心理生活质量,浪费精力,将精力引向非建设性的渠道,降低人际吸引力,毁坏人的自我感受,降低人的自我满足感,束缚人的创造性。”(张玲,2001)

总之,健康包括身体健康和心理健康,而无论是身体健康还是心理健康,都不仅仅是指没有疾病,还应包括克服并超越“亚健康”。

2. 心理健康的含义

对于马加爵的犯罪动机问题,中国人民公安大学教授李玫瑾经过研究指出:“马加爵的犯罪心理确实属于因仇恨引发的犯罪行为。这种类型不同于一般的侵财犯罪人和性犯罪人,不是为了获取享受而犯罪;而是为了表达、为



了发泄某种情绪而犯罪。”(李玫瑾,2004)

显然 马加爵的心理是不健康的。那么,什么是心理健康?至今还没有一个公认的看法。从心理健康的不同程度来划分,心理健康包括三个层次。最低层次为没有心理疾病,中间层次为克服与超越亚健康状态,最高层次为到达“自我实现”的状态。美国著名心理学家马斯洛(A. Maslow)认为,心理健康者也就是“自我实现”的人。这种人具有“良好的现实知觉”、“接纳自然、他人和自己”、“自发、坦率、真实”、“有独处和自立的需要”、“有社会兴趣”、“有创造性”、“具有善意的幽默感”等。

心理健康从广义上讲是指一种高效而满意的、持续的心理状态;从狭义上讲,是指生活在一定的社会环境中的个体,在高级神经功能正常的情况下,智力正常、情绪稳定、行为适度,具有协调关系和适应环境的能力及性格。而且心理健康并不是一种固定的状态,而是一种不断发展的过程。心理健康也不是指对任何事物都能愉快地接受,而是指在对待环境和问题冲突的反应上,能更多地表现出积极的适应倾向。

对于心理健康的理解不能绝对化,因为在现实生活中并不存在某种固定的心理健康状态,心理健康常常表现为一种富有弹性的相对状态。所以,一般心理学者多主张以个体行为的适应情况作为鉴别心理健康的标准,而不是以个别症状之有无为依据。

比如,有一个人正在玩扑克,忽然手中的牌被别人夺去,于是,他大哭大叫起来。他正常吗?如果告诉你,他是一个四五岁的孩子,你的结论又将如何?

有一位大学生,平时性格开朗,活泼大方,可近几个星期来,他变得抑郁,不能集中精力学习,还常常半夜里哭醒。他精神失常了吗?如果告诉你,他的亲人刚刚去世不久,你又会怎么认为?

总之,人的心理健康具有相对性,与人们所处的时代、环境、年龄、文化背景等方面的因素有关,不能仅凭一种偶然的判断他人或自己心理是否健康。

▶▶ (二) 心理健康者的特点

要想判定人们的心理是否健康需要确定一套标准。可是,因为国内外对于心理健康的标准很难达到统一,目前关于心理健康标准的确定非常困难,尽管如此,还是存在许多大家都比较认可的因素,这主要表现在以下几个方面:

1. 从与自己的关系来看,心理健康者具有以下特征

(1) 具有客观的自我认识。即对自己有全面、丰富的认识,既认识到自己的长处和短处,又不夸大或缩小自己的优点或不足,同时还能够经常意识到自己在做什么,感受到什么,并知道行为、体验缘何而起。

(2) 真实地感受情绪、恰当地表达情绪并恰如其分地对自己的情绪加以控



制。研究表明,适度的情绪表达有益于身心健康。在现实生活中有些人否认和压抑自己的情绪(尤其是负面的情绪),从长远来说这不利于身心健康。但这并不是说我们可以肆意地宣泄和表达自己的情绪,而是要在不影响他人的前提下适度地表达情绪,即不要殃及池鱼。因此,这就需要在日常生活中学习如何表达我们的情绪,并学习在某些情境和场合对自己的情绪加以控制。

(3) 接受自己和悦纳自己。即在自我认识的基础上以积极的态度看待自己和接受自己。这包括既接受自己的优点又接纳自己的缺点,既接纳自己的过去也接纳自己的现在。

有一则寓言,题目是《肮脏的鸟巢》,说的是一只鸽子常常改换它的巢,因为巢内不时发出强烈的臭味使它难以忍受。它抱怨这种苦处,并向一只聪明的、有经验的老鸽子倾诉。老鸽子听后说:“老是换巢并不能改变什么,骚扰你的臭味并非来自巢而是来自你自己。”

从这个故事中,可以看出悦纳自己是如此重要。一般而言,人能接纳自己,才能接纳别人;人有自信,才能相信别人。有些人认为自己有那么多的缺点与不足,怎么去接纳自己呢?他们觉得悦纳自己是有条件的,只有当自己足够优秀或者得到大家的认可时才能接受自己。而事实上,悦纳自己是与这些外在的条件无关的。当然这并不是说心理健康的人无视自己的缺点,而是说他不会苛求自己做个十全十美的人,不会刻意地伪装自己以迎合他人的需要,不会盲目地拿别人的评价来衡量自己,因为他意识到正是自己的过去和现在、自己的缺点和优点才组合成了一个独一无二的“我”。对那些不能改变的不足(如身体的残疾,身材的矮小等)他们接受,对于能够改变的缺点他们则会尽力改变,从而来实现自己的价值和潜能。只有客观、准确地认识和了解自我,并对自己的经验持一种接受和开放的态度,才能保持心理健康,才有可能快乐幸福地生活。如果对自己认识不清,或对与自我不一致的经验持否认、回避、拒绝的态度,就会影响到身心健康和个人发展。

2. 从与他人的关系来看,心理健康者是爱他人的,善于与人相处,有亲密的朋友,能够建立和谐的人际关系

心理健康的人是爱他人的,能够爱他人才能在与他人相处时以真诚、友善、宽容的态度来对待别人,才能欣赏他人的长处,同时也能宽容他人的短处。因此,心理健康的人拥有自己亲密的朋友,有能力建立和谐的人际关系。心理健康的人善于从自己做起,用积极、热情、友善、自信、包容的态度去构筑一道道健康安全的人际关系网,使自己在学习、工作和生活中常常能够获得来自友人的支持。由于有人与自己分担烦恼、分享快乐,生活中的酸甜苦辣就容易消化多了。

研究表明,能否建立和谐的人际关系与个人的生活态度密切相关。美国学者哈里斯(T. A. Harris)在伯恩的理论基础上,提出人生的4种态度:(1)“我不行,你行”;(2)“我行,你不行”;(3)“我不行,你也不行”;(4)“我行,你也



行”。哈里斯的4种生活态度之说是一种通俗易懂也相当深刻的概括,它通过对不同类型的人待人接物的得失是非的分析与解释,让我们明白如何才能建立和谐的人际关系。前三种生活态度常常成为人际冲突的原因,比如,“你行,我不行”的态度表现的是自卑怯弱,“我行,你不行”的态度表现的是狂妄自大,这两种心态下的人际交往结果必然是双方“有赢有输”;“我不行,你也不行”的态度表现的是悲观绝望,在这种心态下的人际交往往往出现“双败”结果。显然,只有抱持“我行,你也行”这种相互欣赏、积极乐观的生活态度,人际交往才会“双赢”。而这正是心理健康的人在人际关系中所展示的特点。

3. 从与环境的关系来看,心理健康者具有良好的适应和改造环境的能力

心理健康者都懂得,由于人们生活的环境经常处在不断的变化之中,因此,每个人在学习和生活中都会产生不断适应新环境的需要。所有生命有机体都以适应作为生存的基本任务,正如达尔文所说,适者生存。人自视为万物之灵长,具有高超的智慧,创造了高度复杂的社会组织和成就辉煌的物质文明。但是,人类也必须尽最大努力去适应环境,否则,生命一天都难以维持。试想,一个连生存都难以维持的人,何以谈得上发展呢?不过,需要说明的是,适应不是随波逐流,也不是圆滑世故,它是一种求生存、求发展的策略。现代人应该以积极、灵活的心态来应对变化,视变化为正常、为机会,而不视其为问题;主动进行自我调整,使自己在现实生活环境中保持一种良好的、有效的生存状态。调整包括外部调整和内部调整。外部调整就是发挥人的主观能动性,通过改造环境来优化环境;内部调整就是调整自己的内心体会和感受,学会正确认识和对待自己、接纳自己,化解自己的冲突情绪,以达到个人精神生活的内在和谐。从另一方面来讲,适应也是一种放弃,放弃原有的成见和习惯;或者说,适应也是一种接受,是有辨别、有选择性地拿来;适应还是一种改变,随时调整视角、心态乃至身份。这是成功的必要前提。

对于刚进入大学的同学来说,不论在生活上还是在学习上都面临一个很大的转变,如何适应这种巨大的改变是每一个同学所必须面对和解决的问题。心理健康的同学也会面临问题和困难,也会有苦恼,但是他们能够与所处的新环境保持良好的接触,能够随着环境的变化进行有效的调节,在新的环境中找到自己的朋友,产生新的归属感和稳定感,从而使自己适应新的环境、新的生活,并在此基础上创造性地对自己的环境产生影响。

二、高职高专学生常见的心理困扰与调适

▶▶ (一) 正确认识大学生群体的共性

高职高专学生是大学生群体中的一个部分,不可避免地具有当代大学生



的很多共性,了解这些共性有助于我们对高职高专学生的总体评价。近年来,根据某些有关大学生心理健康状况的调查报告,人们似乎感到大学生是我国心理障碍的高危人群,其实不然。长期从事青年教育的实践告诉我们,这个估价是不准确的,理由有三点:其一,多数调查数据是根据 SCL-90(心理症状自测量表)取得的,然而该量表引自国外,且多年没有修订,因此其效度值得怀疑;其二,大学生群体由于自我期望值高,相对而言对现实满意度就会低,这使他们对自我现状的评估往往会低于实际状况;其三,大学生是一群从应试教育的残酷竞争中挣扎着冲出来的青年人,他们在人格品质上就可能具有某些特征,比如追求完美、干事情比较执著,虽然这些情况并没有影响他们的正常生活,但在 SCL-90的测量中常常会表现为“强迫”意向。所以,要对大学生的心理健康状况有一个客观的评估,就必须对一般大学生群体以及大学生活的特殊性有切实的了解。关于大学生的一般心理特点有很多说法,在这里我们将从大学生是不是心理障碍的高危人群这个角度来展开讨论。

首先,相对一般青年,大学生具有智多因而虑也多的特点。一般而言人们的快乐度与智商呈弱的负相关。大学生是一个智商比较高的群体,这不仅意味着他们聪明、有相当的学习能力,同时也意味着他们的思考和忧虑会多一些。俗话说“越是糊涂越快活”、“无知者无畏”,只因糊涂者、无知者不知道有什么要担忧。但知识通过揭示规律使人能够事先预见事物发展的某些不良后果,于是智多者的忧虑便产生了。所以拥有知识的人在摆脱愚昧的同时,也会平添一些烦恼。

其次,作为高考竞争的胜利者,大学生具有期望高因而也易受挫的特点。一般而言人的受挫心理往往与对目标的期望过高密切相关。大学生是一个自我评价高、自我期望也高的群体,这一方面使他们有积极的自我概念,自信心强,勇于进取,另一方面毕竟所学有限,追求过高的目标势必常常因脱离实际而受挫,加之年纪轻、阅历浅,对挫折缺乏必要的预见力和承受力,自然易产生心理困扰。

再次,当代大学生因多为独生子女,存在个性较强因而彼此易生矛盾冲突的特点。从哲学上讲,差别就是矛盾,差异大必然矛盾多。大学生作为同年龄同教育程度者有很多的共同性,这有利于他们在学习上相互商讨和切磋。但当前的在校大学生多为独生子女,在遗传素质、行为习惯、文化素养、兴趣爱好、抱负追求等方面实际存在很大的个性差异。在这个个性张扬的时代,个性差异大又必须在长达数年的时间里、在一个相对狭小的空间里共同生活,彼此的矛盾和摩擦肯定是在所难免。如果之前家庭和没有给予必要的指导和训练,那么由于不善于处理这些矛盾冲突而产生的压力经常会给他们带来心理困扰。

最后,当代大学生处在社会大变革时期,具有压力多但疏泄渠道少,因而心理负担很重的特点。当代大学生不仅承受着来自国家、学校、家庭乃至恋人的各



种期望所产生的压力,而且需要面对来自实际生活中的种种实实在在的压力。特别是高职高专学生,他们在短短的三年间要承受学业上与同学竞争的压力;要承受在交往中学会处理人际冲突的压力;要承受在感情方面体验爱与被爱的压力;要承受对就业还是“升本”这个“双趋冲突”进行抉择的压力;还要承受求职择业非常艰辛的压力。有的学生还得面对沉重的经济压力,时不时要考虑到哪里弄点钱买饭票。当他们承受如此沉重的心理压力时,却少有让其安全、畅快地疏泄压力的途径,当压力超过一定限度后产生心理问题就不足为奇了。

在我们对大学生群体的共性和特点进行这番分析后,会形成这样一个认识:大学生群体并不必然成为心理障碍的高危群体,但是大学生群体的这些特点会使他们的心理健康面临更多的挑战。从某种角度说,大学生心理健康方面存在的许多问题,也正是大学生们渴望并争取更有成就所必须付出的一种“代价”。为了减少某些不必要的“代价”,就需要社会给予大学生更多的理解和支持,也需要同学们对自己心理的成长给予更多关注,努力让心灵能够沐浴在温暖的阳光下,使自己那神奇的精神世界更亮堂、更健康。

▶▶ (二) 高职高专生常见心理困扰及表现

作为大学生中的一员,高职高专学生的确与大学本科生具有很多共性。他们有理想,有抱负,充满青春的激情;他们思维活跃,善于接受新事物;他们勤于思考,勇于探索;他们不墨守陈规,敢于创新;他们敢于承担责任,感恩他人;他们真诚待人,善待朋友……

与此同时,高职高专学生还具有自身的独特性与优势。虽然与大学本科生及研究生相比,他们不具备学历上的优势,但是高职高专学生热心工程技术,拥有一技之长,钻研专业技能,愿意以一技之长回报社会。他们可能不想去做很深的科学研究,可能对管理也不大感兴趣,但是愿意去做一些具体的工作和事情,喜欢在做事的过程中贡献自己的力量,发挥自己的特长,实现自己的价值。在专业技术与技能上,他们“上手快,学一行,爱一行,专一行”;在自身定位上,他们“立足基层,又不拘于基层”;在社会适应方面,他们接触面广、适应性强;在未来发展上,他们不甘落后、积极进取。

当然,高职高专学生在学习、生活、人际、就业等方面也面临不少压力和困惑,常见问题主要表现在如下几个方面。

1. 环境变化,适应不良

案例

小妍是某高职院校的大一新生,在上大学之前除了学习其他事情父母一律大包大揽,读大学之前小妍连自己的袜子都基本没有洗过。到了大学,突然失去了父母的精心照顾,什么都得靠自己,小妍一下子变得无所适从。她不知

