



大学生心理健康 教育与训练

主编 肖冬梅

21 世纪高职高专规划教材·通识课系列

大学生心理 健康教育与训练

主编 肖冬梅

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育与训练/肖冬梅主编

北京: 中国人民大学出版社, 2009

21 世纪高职高专规划教材·通识课系列

ISBN 978-7-300-10742-4

I. 大…

II. 肖…

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 083930 号

21 世纪高职高专规划教材·通识课系列

大学生心理健康教育与训练

主编 肖冬梅

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司

规 格 170 mm×228 mm 16 开本

版 次 2009 年 6 月第 1 版

印 张 17.75

印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷

字 数 352 000

定 价 27.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

教师信息反馈表

为了更好地为您服务，提高教学质量，中国人民大学出版社愿意为您提供全面的教学支持，期望与您建立更广泛的合作关系。请您填好下表后以电子邮件或信件的形式反馈给我们。

您使用过或正在使用的我社教材名称		版次	
您希望获得哪些相关教学资料			
您对本书的建议（可附页）			
您的姓名			
您所在的学校、院系			
您所讲授课程的名称			
学生人数			
您的联系地址			
邮政编码		联系电话	
电子邮件（必填）			
您是否为人大社教研网会员	☐ 是 会员卡号：_____ ☐ 不是，现在申请		
您在相关专业是否有主编或参编教材意向	☐ 是 ☐ 否 ☐ 不一定		
您所希望参编或主编的教材的基本情况（包括内容、框架结构、特色等，可附页）			

我们的联系方式：北京市海淀区中关村大街 59 号
 中国人民大学文化大厦 1508 室
 人大出版社教育分社
 邮政编码：100872
 电话：010-62515912
 网址：<http://www.crup.com.cn/jiaoyu/>
 E-mail：jyfs_2007@126.com



第1章 给心灵一缕阳光 走进心理健康



【本章导航】

当今社会飞速发展，科技不断进步，生活节奏日益加快，社会竞争更加激烈，大学生面临的经济、学习、交往、社会适应、就业等压力不断加大，心理问题的产生呈逐年上升趋势，已严重影响大学生的健康成长。因此，了解高职大学生心理健康特点，关注其心理问题，加强心理健康教育，有助于高职大学生生活快乐、学业有成、事业成功。

给心灵一缕阳光，让我们走进心理健康！

【故事 1—1】

心态就是一切

日本松下电器公司曾发生过一起耐人寻味并富有戏剧性的事件。有一次，松下电器公司计划招聘 10 名基层管理人员，报名竞争者达数百人。经过严格的笔试和面试之后，用电子计算机计分评选出前 10 名优胜者。当公司总裁松下幸之助对录用人员名单进行逐个审阅时，发现有一个在面试中给他留下深刻印象的年轻人未在这 10 人之列，松下当即令人复查，结果发现，这位年轻人总分名列第二，只因电子计算机出了差错，把分数和名次排错了。松下立即派人给这位年轻人寄发录用通知书。第二天，下属报告给松下一个令人震惊的消息：那位年轻人因未被录取而跳楼自杀了。松下闻讯沉默了许久。这时，一位助手忍不住说：“真可惜，这么一位有才干的青年，公司没有录用。”松下沉重地摇摇头：“不，幸亏公司没有录用他，意志如此脆弱、心态如此糟糕的人是难成大业的。”

心态就是一切。积极健康的心态，会引导你迈向成功；消极颓废的心态，会

令你一蹶不振。坚韧不拔的毅力、百折不挠的意志以及宠辱不惊的品格等良好的心理素质对于成就事业是至关重要的,认清自己的价值,相信自己的能力,能够承受打击和压力,这对任何人而言都是一笔巨大的财富。

1.1 高职大学生与心理健康

人生是一个大舞台,我们每个人都在这个舞台上扮演着不同的角色。是否能够把自己的角色演绎好,取决于我们对于角色的理解与领悟以及对角色的把握与投入。

歌德曾说:“谁若游戏人生,他就一事无成;谁不能主宰自己,便永远是一个奴隶。”一个人能否成功,能否让自己的人生快乐,很大程度上取决于他的心态。健康的心态可以说比什么都重要。处于当今社会的大学生,正在向成年人的社会角色转化,其生理和心理趋于成熟但还尚未成熟,生活经验少,社会阅历浅,情绪易波动,自我定位高,成功欲望强烈,当面对激烈竞争的社会环境和经济、学习、交往、爱情、社会适应、就业等压力时,就容易产生烦恼、困惑、焦虑、抑郁、悲观等情绪,容易角色错位,有的出现心理障碍或心理疾病,导致生命危机,有的甚至走上了违法犯罪的道路。请看下面一串串发人深省的事件及数据。

1991年,美国爱荷华大学中国留学生卢刚因人际关系问题开枪射杀三位教授和一位同伴,致使国际航天物理界遭受巨大人才损失。

2002年,清华大学学生刘海洋在北京动物园,为验证“黑熊嗅觉是否灵敏”竟在众目睽睽之下接连几次向黑熊泼去浓硫酸,造成五只黑熊严重烧伤的恶劣后果;

2003年,浙江大学学生周某因公务员选拔失利杀死主考官,震惊全国;

2004年云南大学学生马加爵因与同学打牌发生口角,便残忍杀死四名同学;

2003年,卫生部发布数据,全国有3 000万青少年存在不同程度的心理问题,16%到25.4%的大学生有心理障碍。有关资料显示,近五年大学生自杀人数逐年增长:2002年则是27起,19人死亡;2004年68起,48人死亡;2005年,中国内地报道大学生自杀事件116起;2006年,自杀“高发年”,自杀事件增加到130起之多。^①

最近,曾有媒体进行过一项高校流行语调查,“郁闷”一词以55%的得票率高居榜首。

大量事实表明,高职大学生心理健康现状也不容乐观,心理障碍已经影响到

① 资料来源: <http://hi.baidu.com/379993305/blog/item/db63cceda2922d4ef055eb.html>。

了一部分高职大学生的健康成长，高职大学生心理健康状况必须引起家庭、学校和社会的广泛关注，加强高职大学生心理健康教育势在必行，增强他们的心理健康水平，提高其综合素质，这是关系到我们民族前途和未来的重大而紧迫的课题。

1.1.1 科学的健康观念

健康是人类永恒的主题。人人都希望自己健康，都希望自己的内心世界充满欢乐。阿拉伯谚语：“有了健康就有了希望，有了希望就有了一切。”古希腊哲学家赫拉克里特说：“人如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富会变成废物，知识无法利用”。健康关系到每个人的切身利益，但对健康的理解和认识，随着社会的发展以及人类自身认识的深化，正在发生着极大的变化。

著名教育家陶行知也曾提出：“健康是生活的出发点，也就是教育的出发点。”

1. 什么是健康

“健康”一词最早出现于我国儒家经典著作《周易》和《尚书·洪范》。《周易》曰：“天行健，君子以自强不息。”《尚书·洪范》云：“身其康强，子孙其逢吉。”“健康”有“刚健”、“无病”，于是“安乐”之意。从古至今，人们对健康有不同的解释。人们普遍把健康单纯地理解为身体没有疾病。早在古希腊时代，人们就认为健康是身体的完全平衡，我国《辞海》中将健康定义为“人体各器官系统发育良好，功能正常，体质健壮，精力充沛，并且有劳动技能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种重量指标来测量。”美国的健康专家贝克认为，健康是“一个有机体的部分处于安宁状态，它的特征是机体有正常的功能，以及没有疾病”。随着社会的发展和科学技术的进步，人们完全突破了原先的思维模式，对健康的概念有了新的认识。

世界卫生组织（WTO）于20世纪70年代末把健康概念定义为：“健康不仅指没有疾病或躯体正常，还要有生理上、心理上和社会方面的完满状态。”1989年，世界卫生组织又重新修订了这个定义，把健康规定为“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”这个新概念强调人的生理与心理、自然性与社会性的不可分割，身心平衡、情感理智和谐已是现代人健康的必备条件。因此，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。

2. 健康的标准

世界卫生组织提出了健康的十条标准：

- (1) 有充沛的精力，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，精神饱满，情绪稳定；
- (4) 能适应外界环境的各种变化，应变能力强；
- (5) 能够抵抗一般性的感冒和传染病；
- (6) 体重得当，身体均匀，站立时头、肩、臂的位置协调；
- (7) 反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；
- (8) 牙齿清洁无空洞，无痛感，无出血现象，牙龈颜色正常；
- (9) 头发有光泽、无头屑；
- (10) 肌肉和皮肤富有弹性，步态轻松自如。

从这十条标准可以看出，健康包括身体和心理两方面的健康，二者相互影响，相辅相成，缺一不可。

1.1.2 你的心理健康吗？

1. 心理健康的含义

自中国古代起，人们对心理健康与身体健康之间的关系问题就有了粗浅的认识。《黄帝内经》一书中写道：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，“故智者之养生也，必须四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则辟邪不至，长生久视。”也就是说，一个人如果不能很好地调控自己的心理活动，便容易导致身体上的损坏，出现“喜伤心、怒伤肝、忧伤肺、思伤脾、悲伤肺、恐伤肾、惊伤胆”的消极结果。可见，在中国古代医学中就反映出心理健康的重要性，揭示出心理活动与生理健康之间的相互关系。

人们在对传统健康思想进行挖掘的同时，根据社会不断发展的需要，对心理健康理论进行更加系统化、科学化的完善，体现了心理健康内容的时代性和多样性。

1946年第三届国际心理卫生大会认为：“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展到最佳状态”。

1948年世界卫生组织对心理健康的界定是：“人们在学习、生活和工作中的一种安宁平静的稳定状态。”

美国的哈佛委员会1974年在《论中等教育》一文中指出，一个完整和健全的人，除了理智能力之外，还必须具有身心健康品质。并认为，“人体必须是健康的，适于工作，并能实现精神的目的。心理健康有两种形式。第一种是社会适应，即理解他人并以良好的方式对他人的需要做出反应。第二种是个人适应，即个人理解自己，在应付真实、紧张情形时的沉着和适当。”综上所述，我们可以将心理健康概念解释为：个体与社会环境相互作用时，主要表现在人际交往过程中，能否使自己的心理状态保持稳定平衡，使情绪、需要、认知等因素保持相对稳定的状态，并表现出一个真实自我的相对稳定的人格特征，即个体与环境相互作用时所需保持的一种和谐状态。

2. 心理健康标准

关于心理健康的标准众说纷纭。美国学者坎布斯 A. W. Combs 认为：一个心理健康、人格健全的人应有四种特质：（1）积极的自我观；（2）恰当地认同他人；（3）面对和接受现实；（4）主观经验丰富，可供取用。

人本主义心理学家马斯洛（A. H. Maslow）提出了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，并能恰当地评价自己的能力；（3）能与周围环境保持良好的接触；（4）生活的理想切合实际；（5）能保持自身人格的完整与和谐；（6）善于从经验中学习；（7）能保持适当和良好的人际关系；（8）能适度地表达和控制自己的情绪；（9）能在不违背团体要求的前提下，有限度地发挥个性；（10）能在不违背社会规范的前提下，适度满足个人的基本需求。

美国人格心理学家 G. W. 奥尔波特认为心理健康包括七个方面：（1）自我意识广延；（2）良好的人际关系；（3）情绪上的安全性；（4）知觉客观；（5）具有各种技能，并专注于工作；（6）现实的自我形象；（7）内在统一的人生观。

黄坚厚在 1982 年提出了衡量心理健康的四条标准：（1）乐于工作，能在工作中发挥智慧和能力，以获取成就和满足；（2）乐于与人交往，能与他人建立良好的关系，与人相处时正面态度多于反面态度；（3）对自己有适当的了解和悦纳的态度；（4）能与环境保持良好的接触，并能运用有效的方法解决所遇到的问题。

王效道于 1990 年提出，正常心理应具备下列 8 项标准：（1）智力水平在正常范围以内，并能正确反映事物；（2）心理行为特点与生理年龄基本相符；（3）情绪稳定，积极与情境适应；（4）心理与行为协调一致；（5）社会适应，主要是人际关系的心理适应协调；（6）行为反应适度，不过敏，不迟钝，与刺激情景相应；（7）不背离社会规范，在一定程度上能实现个人动机，并结合生理要求得到满足；（8）自我要求与自我实际基本相符。他还认为心理水平可从适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力、康复力、道德愉快甚至于道德痛苦七个方面加以评量。

1946 年第三届国际心理卫生大会提出的心理健康的标准是：（1）身体、智力以及情感十分协调和谐；（2）适应环境；（3）有幸福感；（4）在工作中能发挥自己的才能，过着有效率的生活。

以上关于心理健康的概念与标准的理解，角度有所不同，但基本理念是一致的。我们认为心理健康的标准可以包括以下几个方面：

（1）智力正常。智力是人的一切心理活动的最基本的心理前提，心理健康的人能在工作中保持好奇心、求知欲，并能充分发挥自己的智慧学习知识，掌握技能，解决问题，获得成就。

（2）了解自我、接纳自我，能体验自我存在的价值。能对自己的优缺点作恰

当的评价,不苛求自己,生活的目标和理想切合实际,对自己基本感到满意,很少自责、自怨、自卑、自我否定,心理相对平衡。

(3) 能协调、控制情绪,心境良好。心理健康的人,愉快、乐观、开朗、满意等情绪状态总是占优势的,虽然也免不了因挫折和不幸产生悲、忧、愁、怒等消极情绪体验,但不会长期处于消极情绪状态中,善于适度地表达、调节和控制自己的情绪,在社会交往中,既不妄自尊大也不退缩畏惧,争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种需求,心境积极乐观。

(4) 能与他人建立和谐的人际关系。乐意与人交往,与人为善,对他人充满理解、同情、尊重、关心和帮助,有良好而稳定的人际关系,并能在其中分享快乐,分担痛苦,社会支持系统强而有力。

(5) 独立、自主、有责任心。对周围的人与事均有独立自主的见解,不盲从,热爱并专注于自己的工作、学习、事业,有强烈的责任心,并能在负责的工作中体验生活的充实和自己存在的价值。

(6) 有良好的环境适应能力。能正确地认识环境和处理个人与环境的关系,能保持与环境的良好接触,善于将自己融入不同的环境中。自己的心理需要与社会协调统一,从而最大限度地满足自己的需要,实现自己的人生理想。

1.1.3 高职大学生的心理健康标准

高职大学生的心理健康标准可以概括为以下几个方面。

1. 智力正常,学习兴趣浓厚

智力是人的观察力、记忆力、思维力、想象力与注意力等多种能力的综合。正常的智力是人从事学习、工作、生活等各种社会活动的必要条件,也是反映一个人心理健康的核心标准。所谓智力正常包括两个方面:其一,组成智力的各种能力要素如观察力、记忆力、思维力、注意力等应该得到均衡发展;其二,一个人的智力发展水平应基本符合其年龄的特征。对于大学生而言,智力正常的关键是看大学生的智力是否充分地发挥了其效能,是否有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣;智力结构中各要素在其认识活动和实践活动中是否都能积极协调地参与并正常地发挥作用;是否乐于学习,充分体验到学习的乐趣。

2. 情绪健康,调控情绪能力较强

情绪健康是大学生心理健康的一个重要指标,大学生的情绪健康应表现为:第一,愉快的情绪多于不愉快的情绪,乐观、开朗、热情、富有朝气、满怀自信,善于自得其乐和对生活充满希望;第二,情绪稳定性好,善于控制和调节自己的情绪,能较好地驾驭自己的情绪、情感,喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁;第三,情绪的作用时间因客观情况变化而转移,情绪反应强度与引起这种情绪反应的情景相符合,情绪反应适度。

3. 意志健全，有勇气战胜困难和挫折

意志，是指人在完成某一特定目标的活动时，进行选择、决定和执行的心理过程。意志健全的人在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都会表现出较高的水平。意志健全的大学生在生活、学习、工作等各种活动中都应有明确的目的性，有学习、生活和工作的理想，并能脚踏实地地去实现这些目标；能遵守社会规范，约束自己的行为；在困难和挫折面前冷静、果决，能够采取合理的反应方式解决所遇到的各种困难；能在行动中控制自己的情绪和言行，既不盲目行动、顽固执拗、言行冲动，也不优柔寡断、轻率鲁莽、害怕困难、意志薄弱。如果一个大学生在自然、社会 and 他人面前总是处于盲目被动，或者优柔寡断，缺乏独立意志，随波逐流，甚至草率行事，看不到事物发展的前因后果，或一遇到挫折即放弃目标，无所适从，这都是意志不健康的表现。

4. 具备完整统一的人格品质

人格，在心理学上是指个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整，是指有健全统一的人格及个人的所思、所说、所做协调一致，人格构成要素中的气质、能力、性格、理想和人生观等各方面平衡发展。大学生人格完整的主要标志是：人格结构的各要素完整统一；有正常的自我意识，不产生自我同一性混乱；以积极进取的人生观作为人格的核心，能把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

5. 人际关系和谐，善于与人交往

人际关系状况最能体现和反映一个人的心理健康水平，和谐的人际关系既是大学生心理健康不可缺少的条件，也是大学生获得心理健康的重要途径。大学生和谐的人际关系表现为：乐于与他人交往，能认可别人存在的作用和重要性；能以尊重、信任、理解、宽容、友善的态度与人相处，宽以待人，乐于助人，积极的交往态度多于消极的交往态度；能分享、接受、给予爱和友谊，能与集体保持协调的关系，可与他人同心协力、合作共事；有稳定的人际关系，拥有可信赖的朋友，社会支持系统强而有力。相反，如果在社会生活中缺乏正常的人际交往，孤身无援或总是与他人矛盾重重，那就是心理不健康的表现。

6. 自我意识明确，并能悦纳自己

自我意识是个体对自己的认识和评价，心理健康的大学生会对自我有一个适当的了解和恰当的评价，并有愉悦的接纳态度，知己所长所短，不苛求自己，对自己的优点感到欣慰并产生相应的自尊感，但对自己的缺点也不妄自菲薄，自信乐观，愿意扬长避短，开发潜能，即使对自己无法补救的缺陷也能安然处之。

7. 良好的环境适应能力

环境适应能力包括正确认识环境及处理个人与环境的关系。心理健康的大学生是环境的良好适应者，面对所处的环境能够有客观的认识和评价，使自己与社会保持良好的接触；生活理想不脱离现实，能面对现实修正自己的需要和欲望，

使自己的思想、行为与社会协调一致；对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。

8. 心理行为符合大学生的年龄特征

在人的各个发展阶段，均应有相应的心理行为表现。大学生是一个处于特定年龄阶段的特殊社会群体，他们的认识、情感、言行、举止均应具有与其年龄和社会角色相应的心理行为特征，如精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索等，具备独立的生活能力和思考判断能力，其行为具有理智性和一贯性，能合理地控制自己的情绪。

【故事 1—2】

有兄弟二人，由于卧室的窗户整天紧闭着，他们认为室内太阴暗，看不见外面灿烂的阳光，兄弟俩商量：“何不将阳光扫一点进来？”于是，两人不辞劳苦地用扫帚和畚箕到阳台上扫阳光，等他们将畚箕移到房间时，阳光就没有了。这样一直忙碌了很多次，屋内还是一点阳光也没有，正在厨房忙碌的妈妈说：“你们在忙什么？”孩子回答：“房间太阴暗了，我们想扫一点阳光进来。”妈妈笑道：“只要把窗户打开，阳光自然会进来。何必去扫？”

故事解读：将封闭的心房打开，快乐的阳光就能驱散心中的阴影，当我们走在阳光下，阴影自然就会消失。教育的目标之一是促进人的全面发展，大学首先是要培养学生成为社会人，然后再是文化人、经济人、角色人、成功的人、优秀的人。因此，健全的人格与健康的心理尤为重要。心理健康有诸多标准，公认标准有：对自我、他人与社会能持客观评价，有宽厚的人际关系，社会适应良好，行为、思维与其年龄及社会角色相当。自我成长与不断进步对每位大学生都相当重要。大学生活不可能一直风和日丽，一帆风顺，遇到挫折与困难是难免的。如何做适应的调整，以平常心对待大学生活中的事非得失，保持快乐与健康的心态，需要自己用心去体会生活，经营人生。

1.1.4 认识“亚健康状态”

亚健康状态是由前苏联学者布赫曼提出的，即介于健康与非健康之间的中间状态，是机体在内外环境地不良地刺激下引起的心理、生理发生异常变化，但尚未达到明显病理性反应的程度。从生理学角度来讲，就是人体各器官功能稳定性失调但尚未引起器质性损伤。亚健康状态主要表现为：各项身体指标无异常，但与健康人相比，生活质量低，学习、工作效率低，注意力分散，生活缺乏动力，学习没有目标，有些茫然不知所措，感觉生活没劲。躯体反映为睡眠质量不高、容易疲劳、身体乏力、食欲不振、情绪低沉等。尽管亚健康状态并非严重的心理问题，但如果不引起高度重视，极易引发相应的心理问题。

亚健康状态是现代社会普遍存在的心理问题。如果人们长期处在高度紧张的工作、学习环境中，常常会感到压力很大，觉得无法承受，这种状态久了，会使

人的意志消沉,产生无聊感。处于亚健康状态的大学生表现为:人生目标茫然,学习目标不明确、学习动力缺失,生活目标随波逐流,常有无意义感伴随,容易懒散与退缩,恐惧失败,对美好生活的感受力下降,不能够充分发掘内在潜能等。当人体处于亚健康状态时,不仅容易患病,会身心感到不适,而且还会对学习、生活和身心健康造成不良影响。为预防与改变亚健康状态,大学生应做好以下方面:

(1) 科学地休息和调控情绪。要善于调整生活和工作方式,张弛有度,从容不迫地处理工作、学习和人际关系中遇到的各种问题,同时要敢于正视自己,用积极的态度和有效的行动去面对客观现实。当感到疲劳、情绪紧张时,要学会放松,或找一个可信赖的朋友倾诉内心的疲乏与烦恼。

(2) 积极参加体育锻炼和娱乐活动。这是情绪的良药。可以制订一个锻炼计划,如慢跑、骑车、体操等等,通过运动来转移心理疲劳;还可以在闲暇时间投身于自己感兴趣的爱好当中,如听音乐、聊天、旅游、收藏等,这样都可以忘却疲劳。

(3) 全面、均衡、适量的营养。人体对各种物质的需求量都有一个度,过量摄入将会适得其反,高糖、高盐、高脂肪食物的长期过量进食,尤其是饱和脂肪酸过量会导致亚健康状态。因此均衡适量的营养是维护健康的基本手段之一。

(4) 保持良好的心态。长期的精神刺激和压力以及长期的压抑愤怒等负性情绪,也是导致亚健康的一个因素。保持良好的心态和乐观豁达、奋发进取的精神,是防治亚健康的精神基础。

(5) 提高自我保健意识。日常生活中应戒除不良的生活习惯和嗜好,如吸烟、酗酒、偏食,做到饮食有节,起居有常,不过度劳累,提高自我保健意识,自觉构筑控制亚健康发生的第一道防线,克服不良生活方式是防治亚健康状态的身体基础。

(6) 适时调适与疏导。心理压力产生时,要适时调试与疏导,否则,将会产生不良影响。因此,当你感到烦躁、郁闷、紧张时,不妨采取正当的方法进行调试和疏导。

1.2 高职大学生常见的心理健康问题及心理障碍

有关调查结果表明,高职大学生中有重度心理障碍的学生很少,多数学生遇到的都是一般性的心理困扰,属于发展性心理问题,因此,及时发现高职大学生的发展性心理问题,帮助高职大学生及时调节、疏导和解决这些问题,避免产生更为严重的心理障碍,是高校心理健康教育工作的基本任务。

1.2.1 高职大学生常见的心理健康问题

1. 环境适应问题

高职大学生走进大学校园后,就步入了一个全新的世界,周围的一切都发生了变化,主要表现在生活方式、生活习惯、生活范围等各个方面的变化。大学与中学相比,从生活方式上来看,中学时,同学们大多居住在家里,不少人拥有属于自己独立的生活空间,生活上的事情绝大多数有父母包办打理,进入大学后住集体宿舍,没有了父母、长辈的悉心照料,凡事都要靠自己安排处理。从生活习惯上看,不同地区来的同学饮食方面存在差异,每个同学都有自己的饮食和生活习惯进入新环境后,需要一个适应过程。从生活范围来看,中学生生活的中心内容是学习,基本上是从家门到校门,而大学生的生活领域大大拓宽,人际环境也比以前复杂得多,大学生生活要求学生思想上要自立,生活上要自理,学习上要自觉,行为上要自律。这些要求让一些学生出现各种适应困难,由此产生压抑、焦虑等心理障碍。如果不能很好地加以应对,则会影响大学生的学习和生活,严重的还会导致神经衰弱。

2. 学业问题

(1) 缺乏专业兴趣。在高职大学生中,许多同学所学专业与个人志向不一致。进入大学校园后,失去了明确的学习目标,缺乏专业兴趣,每天硬着头皮去学自己不喜欢的专业,因而情绪低落,内心十分矛盾和痛苦。

(2) 学习压力大。高职大学生不仅要学习专业知识,掌握专业技能,同时也要培养综合能力与良好素质,力求全面发展,这样才能立足于社会。大部分学生都能够认识到知识对未来人生的重要性,认识到新知识的匮乏和创新能力的缺少会影响未来的发展。但同普通大学生相比,高职大学生在数、理、计算机、英语等基础课上的功底较弱,他们在学习本专业的基础上,还要参加普通话培训、计算机过级、外语过级等考试。有些同学为了保住高中时代“佼佼者”的地位,废寝忘食地学习,负荷突然加大,导致学习压力大,精神长期处于高度紧张的状态,极可能导致他们出现强迫、焦虑甚至是精神分裂等心理疾病。

(3) 学习动力不足。进入大学以后,大学学习的主要特点是学习的自主独立性,学生成为学习活动的主体,教师是学习活动的指导者。面临新的学习目的、学习方法、学习内容的巨大转变,许多高职大学生在学习上遇到了新的困难与挫折,失去了明确的学习目标,缺乏良好的学习方法和正确的学习态度,因而在学习中感到迷茫与困惑。主要表现为缺乏社会责任感,求知欲不强认为学习是苦差事,缺乏学习热情,缺乏毅力,缺乏足够的学习动力。

(4) 学习目的不明确。很多同学学习带有盲目性,认为只要考试能过关就行,对于为什么要学习考虑的不多。由于学习目的不明确,即使跟班学习,也是敷衍老师布置的日常学习任务,抱着“混文凭”的态度学习。有些学生这样说

道：“在中学时代，学习就是跟着老师走，进入大学后，学习不知如何着手，好像浮在知识表面，也想努力学习却常常感到力不从心，学无所获。”更多的学生是面对未来就业的巨大压力，内心产生危机感，但真正要努力学习，却提不起精神来，感到忧心忡忡。

(5) 学习注意力不集中。进入大学后，大学生面临的生活空间、生活内容、生活形式都发生了较大变化。有些同学明显感到学习注意力不像中学时代那样集中，上课时不专心听课，课后沉迷于网络游戏。还有的同学抱怨没人引导，不知道自己喜欢什么、该怎样打发业余时间。

(6) 学习动机功利化。市场经济的利益杠杆直接影响着学生的学习，对于学习，学生表现出空前的功利意识。“考证热”是学习功利化的直接表现。学生充分了解到市场对各种证书的青睐，因而放弃了专业课的学习去追逐各种有用的证书。有不少学生产生了不良的心理反应。这种心理的不平衡，若不能及时、主动地进行调节，日积月累，就容易形成心理疾病，严重时就可能走向极端。

由于以上多种因素的影响，如果高职大学生缺乏足够的思想准备，缺乏较强的学习能力，就会对大学期间的学习产生了厌烦和抵触情绪，从而导致学习成绩不理想，出现焦虑、紧张等情绪反应，同时还会严重影响自信心，产生自卑以及自我否定等心理问题，甚至还会出现强烈的嫉妒心理和攻击行为。这些都会极大地影响学生的心理健康。

3. 人际关系问题

与中学生比较，大学生的人际交往更为复杂，更为广泛，独立性更强，更具社会性。个体开始独立地步入了准社会群体的交际圈。大学生们开始尝试独立的人际交往，并试图发展这方面的能力。而且，交往能力越来越成为大学生心目中衡量个人能力的一项重要标准。大学生处于一种渴求交往、渴求理解的心理发展时期，良好的人际关系，是他们心理正常发展、个性保持健康和具有安全感、归属感、幸福感的必然要求。然而，并不是每个大学生都能处理好人际关系的。现代大学生的交际困难主要表现为不会独立生活，不知道如何与人沟通，不懂交往的技巧与原则。有的同学有自闭倾向，不愿与人交往；有的同学为交际而交际，不惜牺牲原则随波逐流。不少大学生因交际困难而在网络的虚拟世界里寻找心理满足。有些大学生对网络的依赖性越来越强，有的甚至染上网瘾，每天花大量时间泡在网上，沉湎于虚拟世界，自我封闭，与现实生活产生隔阂，不愿与人面对面交往，久而久之，会影响他们正常的认知、情绪及心理定位，还会导致人格分裂，不利于塑造健康的性格和树立正确的人生观。

4. 情绪、情感问题

(1) 情绪问题。情绪是健全心理不可缺少的重要内容。它是认识和洞察人们内心世界的窗口，它标志着个性成熟的程度。稳定的、积极良好的情绪，是学生成才很重要的因素，也是学生心理健康中值得重视的问题。良好的情绪能激发大

学生的学习、工作和生活热情,使个性向全面、和谐、健康的方向发展。一个人如果长期被不良情绪所困扰,其生活会很容易遭受打击或损伤,进而影响到自己的身心健康。高职大学生表现出来的情绪问题有情绪失衡、抑郁、焦虑、自卑、冷漠等。

(2) 情感问题。

1) 爱情困扰。据调查结果显示,大学生存在情感困惑,由恋爱失败导致的大学生心理变异是最为突出的现象,还有的人因此而走向极端,甚至造成悲剧。在处理感情问题时,高职大学生常常会由于理想与现实间的巨大落差而失落,表现为:与异性之间交往困难,陷入多角恋爱关系不能自拔,因单相思、失恋而痛苦,对性冲动的不良反应、性自慰行为产生的焦虑、自责等。这些心理问题如果不加以正确引导,将会导致学生产生心理障碍。

2) 亲情问题。近年来,反映大学生家书越写越短的文章不再鲜见,很多学生的反映是:与家长没有太多的话说,写信基本是缘于实质性问题如经济供给、物质补充而非情感沟通,尽管自己也认识到不应该这样,但懒得提笔却是一种普遍心态,而且从心理上也并不感到歉疚,即使通电话,也仅仅是“我一切都好,不用牵挂”之类的客套话。很多家长也感到亲情受到空前的挑战,发出了“难道与孩子之间的联系仅是经济上的”的感慨。

5. 性心理问题

大学生由于性心理逐渐发育成熟,性意识的觉醒与性心理的发展,促使其渴望了解异性,向往爱情。但是由于对性知识、性行为的不恰当理解与认识,给一些大学生造成诸多心理压力,如因性压抑、性自慰而产生羞耻感、极度自责和恐惧感等。

6. 择业问题

高职大学生职业选择方面的心理问题比较突出。每个人都想找到一份满意的工作,他们会考虑个人理想、收入多少、社会声望、工作条件、发展前途等因素,而如今社会竞争激烈,用人单位的要求也越来越高,加之很多大学生在校时一心读书,与社会接触少,对社会缺乏真正的了解,这些情况导致在找工作时觉得不顺心,与自己想象中的差距太大,从而失落、不安、彷徨和焦虑。

1.2.2 高职大学生的心理障碍及精神疾患

为了使同学们了解心理障碍的主要症状,认识心理疾病的危害,提高鉴别心理问题的能力,增强维护心理健康的自觉性和预见性,需要让同学们了解一点心理障碍的表现症状,使大家不仅能主动预防心理疾病,而且在需要时能及时而有效地寻求专业的帮助。

所谓心理障碍是指个体无法有效地按公认的社会规范或适宜方式适应日常生活而表现出来的心理异常或行为偏离,这类心理问题往往需要进行心理咨询,严

重的必须求助于心理治疗。心理障碍或心理异常的行为表现各式各样，在高职大学生心理咨询中最常见到的有下列几种类型。

1. 人格障碍

人格障碍指人格特征明显偏离正常，使患者形成了一贯的反映个人生活风格和人关系的异常行为模式。表现为：对人和事物的感知及解释的偏离，即认知的异常偏离；情感反应的异常偏离；控制冲动及对满足个人需要的异常偏离；人关系的异常偏离。常见有如下一些类型：

(1) 反社会型人格障碍，其特点是缺乏道德感和内疚感，没有怜悯心、同情心，行为受原始欲望支配，脾气暴躁，挫折容忍力低，情绪活动呈爆发性，行为冲动，对他人和社会冷酷无情，往往目无法纪，且不能从挫折和惩罚中吸取教训等。这种人智力正常甚至超过常人，说起话来头头是道，耍小聪明，给人以蛮不讲理的印象。

(2) 偏执型人格障碍，其特点是思想、行为固执，敏感多疑，心胸狭隘，自我评价过高，不接受批评，情感不稳，易冲动，善诡辩，富有攻击性，服饰、仪表常不顾习俗等。

(3) 回避型人格障碍，其特点是行为退缩、自卑，面对挑战采取逃避态度或无能力应付，受到批评指责后常觉得自尊心受创伤而十分痛苦、羞怯，害怕社交活动等。

(4) 依赖型人格障碍，其特点是缺乏必要的日常自理能力，总是求助于他人，过分依赖他人，幼稚顺从，总是怀疑自己可能被别人拒绝，在任何方面都很少表现出积极性。

(5) 强迫型人格障碍，其特点是用十全十美的高标准要求自已，追求完美，同时又墨守成规，过于谨小慎微，常常由于过分认真重视细节而忽视全局，怕犯错误，遇事优柔寡断，心里总是笼罩着一种不安全感，常处于莫名其妙的紧张和焦虑状态，如门锁上后还要反复检查，担心门是否锁好，反复洗手还觉得没有洗干净等。

2. 性心理障碍

性心理障碍主要指性行为过程中某一个或几个环节严重、持续失常，致使整个性活动偏离正常而改变了性活动的性质。失常的环节往往代替了整个性行为过程。患者虽有自知力，但因人格缺陷和意志力薄弱而无法自拔。该类障碍主要包括性认同障碍、恋物倾向、异装倾向和窥淫倾向。

3. 大学生常见的神经症

神经症也称神经官能症。这是一种没有查出任何器质性原因的精神障碍，是由于精神因素造成的常见病。其病态表现比较复杂，绝大部分患者是以痛苦的主观体验为主，但大多还能应付必须面对的现实问题。神经症可分为：焦虑症、恐怖症、强迫症、疑病症和神经衰弱等。

(1) 焦虑症是以发作性或持续性情绪焦虑、紧张为主要特征的一种神经官能