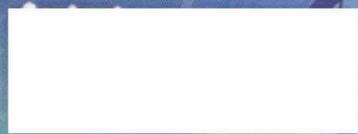




高等职业教育课程改革成果教材

# 心理健康指导

张玉臣 万玉环 主编



赠电子课件



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

高等职业教育课程改革成果教材

# 心理健康 **指导**

主 编 张 玉 臣 万 玉 环

参 编 张 平 杨 韬 任 彩 霞 陈 玉 华

主 审 周 宪 芝



机械工业出版社

本书内容包括心理健康知识、成长历程、自我认识、人际关系、情绪、性、爱情、学习、挫折、人格、职业规划、幸福感,计12个项目。每一项目以完成某项任务为主线设计内容,在每一个项目的最后一个任务引入实践教学模式;同时通过一些高职高专学生的实际案例加深教材深度,便于教师开展心理健康教育实践。

本书可作为高职高专学生心理健康教育的教材。

## 图书在版编目(CIP)数据

心理健康指导/张玉臣,万玉环主编. —北京:机械工业出版社,2013.9  
高等职业教育课程改革成果教材  
ISBN 978-7-111-44025-3

I. ①心… II. ①张… ②万… III. ①心理健康—健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第216538号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)  
策划编辑:宋华 责任编辑:宋华 宋燕  
封面设计:路恩中 责任印制:杨曦  
北京圣夫亚美印刷有限公司印刷  
2013年9月第1版第1次印刷  
184mm×260mm·15印张·370千字  
0001—3000册  
标准书号:ISBN 978-7-111-44025-3  
定价:34.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010)88361066

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售一部:(010)68326294

机工官网:<http://www.cmpbook.com>

销售二部:(010)88379649

机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线:(010)88379203

封面无防伪标均为盗版

## 前 言

近年来心理健康教育在大学教学中不断地深入开展起来，“大学生心理健康教育”课程也越来越受到学校的关注和学生的喜爱。为了加强大学生心理健康教育工作，帮助高职高专学生提升心理健康水平，我们结合《教育部普通高等学校心理健康教育课程教学基本要求》以及全国高等教育工作会议精神，组织编写了这本《心理健康指导》教材。

本书根据项目教学的结构模式，以引导高职高专学生健康心理成长为主线编写了 12 个项目，包括心理健康知识、成长历程、自我认识、人际关系、情绪、性、爱情、学习、挫折、人格、职业生涯和幸福感。根据教育部颁布的关于大学生心理健康教育的教学建议，每一个项目的最后一个任务都以项目内容为中心设计了一系列相关的团体心理实践活动，便于教师在教学实践中进行操作。

本书在建构主义的理论上设计每一个项目，即每一项目以任务为引领，最后以解决任务为落脚点，并在每一个任务中引入了高职高专学生的实际心理案例和讨论问题或者心理活动，目的是让教师引导学生进行讨论，让学生经过每一项目的学习和讨论自己找出解决问题的办法，这样既可开拓教师的思维，也可拓展学生的思考空间。

本书在编写中以美国心理学家塞林格曼（Seligman）的积极心理学思想为指导：心理问题、有困惑其实是一次次个人成长的机会，每个人都是在解决自我成长的问题中不断成长，所以应引导学生用一种积极乐观的态度去看待成长中遇到的问题，解决心理困惑，使自己得到成长。

本书编者大都来自于教学一线，有着比较丰富的教学实践经验，力求把生动、简洁平实的语言融入专业的心理学理论知识。既可以指导教学，也可以让学生作为读本，是本书追求的目标。

本书主编为张玉臣、万玉环，主审为周宪芝。张玉臣从事了 20 余年职业教育，对于职校学生有着深刻的了解，万玉环从事学校心理健康教育一线教学 10 余年，也积累了丰富的学生心理健康教育工作经验。本书的编写分工如下：项目十、项目十一由张玉臣编写；项目二、项目四由万玉环编写；项目六、项目十二由张平编写；项目三、项目七由任彩霞编写；项目五、项目九由陈玉华编写；项目一、项目八由杨韬编写。

由于时间仓促，加之编者理论水平有限，书中可能存在一些不足之处，恳请广大读者提出宝贵意见。

编 者

# 目 录

## 前 言

项目一 学习心理健康知识, 开启心灵之旅	1
任务一 了解心理健康	1
活动一 研讨案例 1-1	1
活动二 了解心理健康知识	2
任务二 了解高职学生常见心理问题以及心理咨询	5
活动一 研讨案例 1-2	5
活动二 认识高职生心理特点和常见心理困扰	6
活动三 探究影响大学生心理健康的因素	10
活动四 了解心理咨询	11
活动五 维护大学生心理健康	13
任务三 实践拓展——提升适应能力, 适应校园生活	14
活动一 有缘相识	14
活动二 寻人行动	15
活动三 体验放松	16
项目二 回顾成长历程, 作出改变选择	18
任务一 了解影响人成长的主要因素	18
活动一 研讨案例 2-1	18
活动二 了解影响人成长的主要因素, 认清自我	19
任务二 作出改变的选择	25
活动一 研讨案例 2-2	25
活动二 了解作出改变的途径	26
任务三 了解心理发展规律	29
任务四 实践拓展——突破自我, 承担成长责任	33
活动一 察觉我的生命线	33
活动二 理解我的人生经历	33
活动三 祈祷生命的初始	34
活动四 宽恕活动	35
项目三 认识自我, 悦纳自我	37
任务一 了解自我: 我是谁	37
活动一 了解“我是谁”	37
活动二 了解自我意识	37
活动三 了解“我是一个怎样的人”	39
任务二 了解大学生自我意识发展的特点	40
活动一 研讨案例 3-2	40



活动二 了解大学生自我意识发展的过程与特点 .....	40
任务三 了解大学生自我意识发展中的心理问题 .....	44
活动一 研讨案例 3-3 .....	44
活动二 了解大学生自我意识发展的冲突 .....	44
活动三 了解大学生健康自我意识的标准 .....	47
活动四 了解培养与完善大学生自我意识的方法 .....	47
任务四 实践拓展——探索自我，完善自我意识 .....	50
活动一 培养自信 .....	50
活动二 察觉心路历程 .....	52
活动三 发现自我 .....	53
<b>项目四 学习人际交往艺术，构建和谐人际关系 .....</b>	<b>55</b>
任务一 了解人际交往的含义及其重要意义 .....	55
活动一 研讨案例 4-1 .....	55
活动二 了解人际交往的含义及和谐人际关系的意义 .....	56
任务二 理解人际交往困惑以及人际交往障碍 .....	57
活动一 研讨案例 4-2 .....	57
活动二 认识人际交往困惑 .....	59
任务三 掌握人际交往的方法 .....	67
活动一 研讨案例 4-3 .....	67
活动二 认识你的关系 .....	68
活动三 学习人际交往的艺术 .....	69
任务四 实践拓展——学习人际交往艺术，体验和谐人际关系 .....	74
活动一 认识活动 .....	74
活动二 拉近关系 .....	74
活动三 体验人际信任与人际关注 .....	76
活动四 体验人际合作 .....	76
活动五 体验人际沟通 .....	77
活动六 体验人际界限 .....	78
<b>项目五 认识情绪管理，提升情商指数 .....</b>	<b>80</b>
任务一 认识情绪 .....	80
活动一 研讨案例 5-1 .....	80
活动二 了解情绪的内涵与意义 .....	80
活动三 了解情绪的维度与功能 .....	84
任务二 学习体验与正确表达情绪 .....	87
活动一 情绪体验 .....	87
活动二 体验和感受个人情绪特征 .....	88
活动三 学习正确表达情绪 .....	88
任务三 学习管理情绪 .....	95



活动一 研讨案例 5-2.....	95
活动二 了解健康情绪的标准.....	95
活动三 了解常用的管理情绪的方法与途径.....	96
任务四 实践拓展——学习情绪管理技能，提升情商指数.....	99
活动一 做主自己的心情.....	99
<b>项目六 了解性知识，维护性健康.....</b>	<b>104</b>
任务一 了解性以及性教育对人生的意义.....	104
活动一 研讨案例 6-1.....	104
活动二 了解性的相关概念.....	105
活动三 了解性教育的意义.....	107
任务二 了解青春期性心理.....	108
活动一 研讨案例 6-2.....	108
活动二 了解性心理知识.....	108
任务三 了解青春期常见性心理问题及其调适方法.....	110
活动一 研讨案例 6-3.....	110
活动二 了解青春期性心理困扰的表现.....	111
活动三 培养健康的性心理.....	115
活动四 了解性心理障碍的类型.....	116
任务四 掌握维护性健康的途径.....	117
活动一 研讨案例 6-4.....	117
活动二 掌握维护性健康的途径.....	118
任务五 实践拓展——测试性态度，学会欣赏异性.....	121
<b>项目七 解读爱情真谛，学习爱与被爱.....</b>	<b>123</b>
任务一 解读爱的真谛.....	123
活动一 研讨案例 7-1.....	123
活动二 了解爱情的含义.....	123
任务二 走出爱的困惑.....	126
活动一 研讨案例 7-2 和案例 7-3.....	126
活动二 了解大学生恋爱中的困扰与冲突.....	127
活动三 掌握改善恋爱关系的具体方法.....	131
任务三 学习爱的语言，培养爱的能力.....	133
活动一 研讨案例 7-4.....	133
活动二 学习爱的能力.....	134
任务四 实践拓展——了解爱情观，学习爱的能力.....	140
活动一 寻找我的白马王子（白雪公主）.....	140
活动二 拍卖爱情价值.....	140
活动三 寻找我的爱.....	141
活动四 总结反馈.....	142



<b>项目八 学会学习，练就“点金术”</b> .....	143
任务一 了解大学的学习 .....	143
活动一 研讨案例 8-1 .....	143
活动二 认识大学的学习特点 .....	144
活动三 探讨学习与心理健康的关系 .....	145
任务二 了解影响学习的非智力因素 .....	146
活动一 研讨案例 8-2 .....	146
活动二 认识非智力因素与学习的关系 .....	147
任务三 了解学习中的心理问题与调适方法 .....	150
活动一 研讨案例 8-3 .....	150
活动二 了解大学生常见的学习心理问题 .....	150
任务四 实践拓展——掌握学习策略，提高学习能力 .....	154
活动一 了解学习策略 .....	154
活动二 时间分割 .....	156
活动三 留住我的心 .....	157
活动四 记忆关键字 .....	157
<b>项目九 面对挫折，积极乐观生活</b> .....	159
任务一 了解挫折 .....	159
活动一 研讨案例 9-1 .....	159
活动二 了解挫折及其意义 .....	159
任务二 面对挫折，积极成长 .....	163
活动一 研讨案例 9-2 .....	163
活动二 了解大学生常见的挫折类型 .....	163
活动三 理解大学生受挫后的心理反应 .....	166
任务三 应对挫折，排除困扰 .....	168
活动一 回顾挫折经历 .....	168
活动二 了解大学生应对挫折的方法 .....	169
任务四 实践拓展——学习应对挫折的方法，勇于面对挫折 .....	173
活动一 积极面对挫折 .....	173
活动二 正确归因 .....	174
活动三 归因应用 .....	175
<b>项目十 理解人格的含义，促进人格完善</b> .....	177
任务一 了解人格 .....	177
活动一 研讨案例 10-1 .....	177
活动二 了解人格的含义 .....	178
活动三 了解人格的心理结构 .....	181
任务二 了解人格障碍 .....	184
活动一 研讨案例 10-2 .....	184





活动二 了解人格障碍及其影响因素、表现 .....	184
活动三 了解大学生人格发展中常见的问题 .....	188
任务三 了解健康人格的标准, 塑造健全人格 .....	190
活动一 了解大学生健康人格的特点 .....	190
活动二 了解人格与心理健康的关系 .....	191
活动三 理解塑造健康人格的方法和途径 .....	191
任务四 实践拓展——了解人格, 培养健全人格 .....	193
活动一 心相伴, 找伙伴(暖身活动) .....	193
活动二 镜中的你我 .....	193
活动三 自我肯定训练 .....	194
活动四 总结 .....	194
<b>项目十一 谋划职业生涯, 成就人生理想 .....</b>	<b>195</b>
任务一 了解职业生涯规划及其意义 .....	195
活动一 研讨案例 11-1 .....	195
活动二 了解职业生涯规划及进行生涯规划的意义 .....	196
任务二 了解职业生涯规划中的认识误区 .....	198
活动一 研讨案例 11-2 .....	198
活动二 认识职业生涯规划的认识误区 .....	199
任务三 了解职业生涯规划的有关方法和步骤 .....	201
活动一 研讨案例 11-3 .....	201
活动二 掌握职业生涯规划的原则和方法步骤 .....	201
任务四 实践拓展——探索自我, 寻找职业目标 .....	205
活动一 兴趣探索 .....	205
活动二 探索职业价值观 .....	206
活动三 优势能力探索 .....	207
活动四 触摸未来 .....	210
<b>项目十二 让心灵充满阳光, 感受幸福人生 .....</b>	<b>212</b>
任务一 了解积极心理学的含义 .....	212
活动一 研讨案例 12-1 .....	212
活动二 了解积极心理学的含义及研究内容 .....	213
任务二 了解乐观对于生活态度的影响 .....	216
活动一 研讨案例 12-2 .....	216
活动二 了解有关乐观的理论和保持乐观的方法 .....	216
任务三 了解幸福的含义 .....	220
活动一 研讨案例 12-3 .....	220
活动二 了解影响幸福的因素及增进幸福的策略 .....	221
任务四 实践拓展——体验幸福, 乐观生活 .....	229
<b>参考文献 .....</b>	<b>231</b>

# 项目一 学习心理健康知识，开启心灵之旅

## 项目说明

本项目主要介绍了心理健康的基本知识，使学生理解心理健康教育的重要意义，掌握心理咨询的一些基本知识，树立正确的心理健康观念，自觉维护心理健康。

## 项目主要任务

- 了解心理健康的主要内容和标准。
- 掌握基本的心理健康知识及心理咨询。
- 理解心理健康教育的重要意义。
- 实践拓展——提升适应能力，适应校园生活。

## 任务一 了解心理健康

### 活动一 研讨案例 1-1

#### 马加爵事件

2004年2月23日，云南省昆明市云南大学6幢317室宿舍发现4具男性尸体，经查死者是该校生化学院生物技术专业2000级的4名学生，唐学礼、杨开红、邵瑞杰和龚博。云南省公安厅和昆明市公安局在之后的现场勘查和调查访问后认定，4人的同学马加爵有重大作案嫌疑。而此时马加爵已失踪数天。

马加爵于1981年5月4日出生，至案发时不到23岁，杀人手段却极其残忍。警方发现死者的死亡原因都为脑部受到钝器击打。

据介绍，马加爵平时爱踢足球和打篮球。四名死者中，除龚博住在另一幢楼外，马加爵和唐学礼、杨开红同住6幢317室，邵瑞杰则住在隔壁的316室。5人同级，常在一起打球。据同学说，马加爵生性比较粗暴。平时打球，只要有人踢不好或无意间踢到他身上，他便会动怒，有时甚至翻脸骂人。马加爵有几个广西老乡以前常来找他玩，后来渐渐不来了。还有同学回忆，马加爵以前经过316室，只要听到里面的音乐声大一点就会破口大骂。有一次同宿舍的一位同学动了马加爵的东西，马加爵发现后便一直记恨在心，从此不再理睬该同学。同学都说他性格孤僻，不好相处。

研讨案例思考：

1. 你如何看待“马加爵事件”？
2. 马加爵的杀人动机是什么？
3. 你认为马加爵心理问题形成的原因是什么？
4. “马加爵事件”给你的启示是什么？

随着我国经济社会的快速发展，人们的物质生活得到了极大的丰富，但精神生活并没有



得到同步的发展，并且随着社会竞争的日益激烈，人们的工作、生活的压力不断增加，心理问题也不断凸显。据《健康时报》报道：中国人太需要心理医生了。根据世界卫生组织统计的数据，中国有心理问题的人数在2亿~3亿。

大学生是一个特殊群体，他们既是正在学习的学生，又是即将踏入社会工作的人。大学生是一个看似轻松，事实上却承担巨大压力的群体，学校环境及学习的适应，人际交往的学习和处理，恋爱的困惑，对未来就业的迷茫等是他们无法回避的问题。而这些问题一旦处理不好就很有可能直接影响大学生心理健康。

事实告诉我们，大学生因心理问题休学、退学的人数不断增多，偷盗、自杀、凶杀等一些反常或恶性事件不时见诸于各类媒体，这些发生在大学生身上一个个泪和血的悲剧，使得全社会都开始关注大学生心理健康问题。

### 活动二 了解心理健康知识

随着人们生活水平的提高，大家对健康问题越来越关注，但很多人对健康的认识还比较片面，认为健康仅指身体生理方面的健康，往往容易忽视心理方面的健康。

1989年，联合国世界卫生组织（WHO）对健康作出了新的定义，即“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”。并进一步指出健康的细则：①充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳；②处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔；③善于休息，睡眠良好；④应变能力强，适应环境的各种变化；⑤能够抵抗一般性感冒和传染病；⑥体重适当，身材匀称，站立时头、肩、臂位置协调；⑦眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；⑧牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；⑨头发有光泽，无头屑；⑩肌肉丰满，皮肤有弹性，走路轻松有力。

由此可见，人的健康是生理健康与心理健康的统一，二者是彼此联系、相互影响的。当生理上产生疾病时，其心理也必然受到一定影响，会导致情绪低落、烦躁不安等心理不适；同样，长期心情压抑、精神负担过重的人也易产生生理上的不适。因此，人的健康应该包括健康的身体和心理。

心理健康是一个人健康的重要组成部分，那么什么是心理健康呢？其标准又是什么呢？

#### 1. 大学生心理健康的内容

关于什么是心理健康，国内外专家、学者作过详尽的论述。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指个体能够适应发展的环境，具有完善的个性特征，且其认知、情绪反应、意志行为处于积极状态，并能保持正常的调控能力。

大学生心理健康的内容十分丰富，概括起来主要包括两方面的内容：一是要能够适应环境，与周围环境保持协调，包括适应学校和社会的环境；二是心理活动要达到良好的功能状态。通常，心理状态是人在一定时间内各种心理活动的综合表现。例如，认识过程中的聚精会神状态，情绪过程中的心境状态和激情状态，意志过程中的信心状态等，都是典型的心理状态。

#### 2. 大学生心理健康的标准

心理健康和生理健康同样是有标准的，不过人的心理健康的标准不及人的生理健康的标准具体与客观。因为心理健康是相对于心理不健康而言的，然而，心理健康与不健康之间并没有明显的界限，当然一些较严重的心理疾病会有一些身体上的症状，如焦虑、失眠、脾胃失调等。



(1) 国外学者关于心理健康的标准。美国学者坎布斯认为：一个心理健康、人格健全的人应有4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。

美国社会心理学家亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Harold Maslow，1908—1970）和心理学家密特尔曼提出心理健康的10条标准：①是否有充分的安全感；②是否对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的能力；③自己的生活和理想是否切合实际；④能否与周围环境保持良好的接触；⑤能否保持自身人格的完整与和谐；⑥是否具备从经验中学习的能力；⑦能否保持适当和良好的人际关系；⑧能否适度地表达与控制自己的情绪；⑨能否在集体允许的前提下，有限度地发挥自己的个性；⑩能否在社会规范的范围內，适度地满足个人的基本需求。

美国人格心理学家奥尔波特认为，心理健康包括7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。

(2) 国内学者关于心理健康的标准。王效道提出，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，并得到生理满足；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、道德愉快甚至道德痛苦等方面加以评量。

王极盛等认为，人的心理健康标准应包括5个方面：①智力正常；②情绪健康，情绪稳定与心情愉快是情绪健康的重要标志；③意志健康，行动的自觉性和果断性是意志健康的重要标志；④统一协调的行为，一个心理健康的人，他的行为是一致的、统一的，思想与行动是统一的、协调的，他的行为有条不紊，做起事来按部就班；⑤人际关系的适应。

樊富珉提出大学生心理健康的7个标准：①能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望；②能保持正确的自我意识，接纳自我；③能协调与控制情绪，保持良好的心境；④能保持和谐的人际关系，乐于交往；⑤能保持完整统一的人格品质；⑥能保持良好的环境适应能力；⑦心理行为符合年龄特征。

(3) 大学生心理健康标准的总结。迄今为止，关于心理健康标准还没有一个统一的概念，国内外学者一般认同，心理健康标准的复杂性，既有文化差异，也有个体差异。对大学生心理健康标准更是众说纷纭，但总的来说，大家观点的核心内容是基本一致的，我们从目前众多的专家学者的阐述中，梳理出大学生心理健康的标准有以下几方面：

1) 适应大学生生活和社会生活。进入大学后，大学生们要能够完成由中学生向大学生的角色转变，适应大学生的学习特点和方法，适应大学里的各种人际交往关系，适应大学里的自然环境和社会环境。

2) 应具有协调的情绪，健全的意志。心理健康的大学生应当是情绪协调的人，能保持情绪稳定，快乐有度、悲伤有制；能够做到胜不骄、败不馁，即使遭遇挫折与失败，也能理性调节和控制自己，做情绪的主人而不做情绪的奴隶。心理健康的大学生还必须是意志健全的人。他们能够有意识地通过自己的学习和社会实践培养良好的意志特征，如顽强的毅力、坚忍不拔的意志等。

3) 具有健全、统一的人格。心理健康的大学生有明确的人生观和世界观，并以之为中



心把自己的需要、兴趣、理想等统一起来。他们有明确的社会责任感，注重培养自己的优良性格。他们的自我意识恰当而清晰，能够正确地认识、了解自己，既不目空一切，也不妄自菲薄，对自己的长处和优点，以及短处和缺点等都有恰如其分的认识。总之，心理健康的大学生应当是有健全统一人格的人。

4) 心理特征符合其年龄特征和性别特征。在人的一生中，不同的年龄阶段有不同的心理特征和行为表现；同时，男女两性在社会生活中也有相应的性别差异和角色特征。

一个心理健康的人，其心理特征和行为表现必须符合其相应年龄特点和性别特征。大学生正值青春年华，应朝气蓬勃，精力充沛。如果老态龙钟，死气沉沉，或者爱耍小孩子脾气，喜怒无常，对任何事情都拿不出自己的主见，则是心理不健康的表现。心理健康的大学生还应当接纳自己的性别，以社会对性别角色的要求来调整自己的行为，使自己的性别特征得到发展和表现。例如，男生应培养自己坚强、果断、有责任感等性格特征，女生应发展自己的温柔、善良、细心等性格特征。

5) 具有良好的人际关系，乐于与人合作共事。一个心理健康的大学生，必定是一个善于与人交往和沟通、人际关系良好、乐于与人合作的人。心理健康的大学生应当能够建立良好的人际关系，乐于与人交往、沟通和合作，乐于帮助他人；在人际交往中能够掌握基本的交际和沟通技巧，具有宽容、信任、谦虚等良好性格特征。而那些自私、孤僻、冷漠，或者怨恨、敌视同学和朋友的人，往往是心理不健康的表现。

6) 具有生存意识、竞争意识和创新意识。现实社会是一个充满竞争的世界，优胜劣汰是不可逆转的社会大趋势。可以说，整个人才市场就是一个竞争市场。大学生要有危机感，要具有生存意识。那种嫉贤妒能、不愿冒尖、因循守旧、不思进取的意识，对当代大学生的心理健康是不利的。当然，在竞争中难免会遇到各种障碍和挫折，这就需要大学生理智地分析受挫的原因，通过自我调适或者寻求心理咨询，及时地排解心理矛盾，使心理活动始终保持健康。

应该指出的是，大学生在日常生活中因为受到某种事件刺激而暂时出现心理异常，如焦虑、恐惧、多疑、精神空虚等，不能视为心理不健康，更不能视为有心理障碍或疾病。而只有那些经常性的异常情况才是心理不健康的表现。因此，心理健康与否，要看不良心理出现的频率和持续时间而具体论定。

### 3. 心理健康教育的重要意义

心理健康教育不仅对大学生在校期间的学习成长具有重要的意义，对他们将来踏入社会工作和生活也将具有深远影响。具体表现为以下3个方面：

(1) 心理健康教育可以帮助大学生提升学习能力。大学生的心理健康状况与学习能力互相联系、相互制约。不良的心理状态不利于学业完成，而学习不佳又反过来引起新的心理问题或者加剧原有的不良心理状态，进一步影响学习，形成恶性循环。对那些因学习成绩差而退学、补考的学生调查发现，他们成绩差的原因常常是由于学习态度不端正，学习目标不明确，对所学专业不感兴趣，或者由于恋爱等原因引起焦虑、紧张等不稳定情绪，导致缺乏学习动力等。同时，我们对学习成绩优秀的学生的调查也可以发现，这些优秀学生大多学习目标明确，学习刻苦努力，能够及时排除与学习无关因素的干扰，把主要精力用于学习，从而取得了学习的进步。可见，心理健康教育对大学生的学习能力提高有重要的影响。

(2) 心理健康教育有利于大学生养成科学的思维方式。培养大学生科学的思维方式



是大学教育的重要目标，它不仅影响着学生的学习，还对提高他们处理问题的能力至关重要。现代心理学研究发现，影响思维的因素可以分为理性因素和非理性因素。理性因素包括推理、判断等逻辑思维能力。非理性因素中的个人心理健康状况对于保证思维的清晰、有效，形成良好的思维习惯等有直接影响。心理不健康的学生，往往一遇到问题就会产生很大的情绪波动，进而影响了正常情况下的冷静思考，处理问题时通常是优柔寡断，而最后做出的决定常常凭一时冲动。心理健康状况良好的学生，情绪稳定，面对客观现实冷静沉着，能够很好地发挥比较、分析、判断等抽象思维能力。

(3) 心理健康教育是提高学生综合素质的有效方式。心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点，包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素，是其他素质形成和发展的基础。大学生求知和成长，实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。大学生综合素质的提高，在很大程度上要受到心理素质的影响。大学生各种素质的形成要以心理素质为中介，自主人格、适应能力的形成和发展要以心理素质为基础。在复杂多变的社会环境中，保持良好的心理状况，是抵抗诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。所以，大学生综合素质的强弱，主要取决于他们心理素质的高低。

## 任务二 了解高职学生常见心理问题以及心理咨询

### 活动一 研讨案例 1-2

#### 小周的烦恼

小周是一所高职院校的大二学生。阳光帅气的他，学习成绩优异，兴趣爱好广泛，既是学生会干部，又是学校社团的主要负责人，深得老师与同学的信任。

不过，他在网上却换成了另外一副面孔——自信不足，焦虑重重等。他的 QQ 网名与个性签名看不到一丝的阳光。矛盾的是，他的 QQ 空间和微博里却是另一番景象，日志里挂满了励志的文章。

在小周身上，快乐与焦虑共存，心理的天空就像这白天和黑夜不断交替。

“高考失败了，将来不能再失败。”小周常常这样暗示鼓励自己，他在学校严格要求自己，不管是在学习还是日常活动中都全身心投入和积极表现。

在刚过去的暑假里，小周参加了学校安排的企业实习。实习给他带来了巨大收获的同时，也带来了失落。“在厂里实习，我们大专生的基本工资每月 900 元，而本科生是 1200 元，工作满一年还可以转职到技术或管理部门，而我们一般只能继续留在一线操作。”小周无奈地说，“当年高考，我只比本科生少了几分，结果我花再多的时间，仍然无法弥补。”

研讨案例思考：

1. 你怎么看小周的“两面性”？
2. 你认为小周应该怎样调整心理状态，免受焦虑的困扰？
3. 你认为小周“两面性”的心理问题产生的根源是什么？
4. 通过小周的实习遭遇，你觉得自己应该作好哪些准备？

高考失败、学历之痛和就业压力成为压在高职生身上的“三座大山”，这造成了高职生群体特殊的心理状况。心理专家认为，高职学生的心理问题具有明显的阶段性：大一，被高



考失败的阴影所遮盖，学习缺少动力，人生没有目标，不能适应新的大学环境；大二，对专业没有兴趣，产生厌学情绪，情感、恋爱问题也接踵而来；大三，面临巨大的就业、升学压力，产生明显的两极分化，有些学生拼命学习，有些学生就自暴自弃。有些学生的心理问题一直处理不当，最后可能演变成心理疾病。

## 活动二 认识高职生心理特点和常见心理困扰

### 1. 高职生的心理压力特点

对于高职生来说，刚刚结束高中生活，带着几分欣喜，带着对美好未来的憧憬踏入了大学校园。此时此刻，不少同学还沉浸在对未来美好向往的兴奋之中，理想主义色彩比较浓厚。但是当经历了一段时间的大学生活之后，原来的梦幻逐渐破灭和消失，现实的环境使缺少心理准备的新学子们感到一种失落、惘然和空虚无聊，有的甚至产生心理的矛盾冲突。

随着大学生就业形势严峻等因素的影响，高学历、高文凭成为大学生就业的敲门砖，若没有高学历，即使再有能力，很多机会还是会失之交臂的，这些都给高职高专的学生造成了一定的心理压力。而且大部分高职高专的学生都是高考的失败者，他们很不情愿地来到高职高专院校学习，很多学生是在亲友劝说、看重技工就业前景的情况下，带着矛盾、徘徊的心情来上高职院校。他们入学时文化素质较低而就业期望较高，学历档次低而社会就业要求高学历，这些给高职生造成了许多心理压力。还有来自家庭的压力，家庭期望值太高与他们就业的实际情况有差距，家境的贫困和高额的学杂费使一部分高职生承受着不小的心理压力。

总之，他们中的大多数人都有一种挫折感、失败感，自卑与自负交织，激情与悲观缠绕，孤独和急躁兼具，喜悦和忧愁掺杂。

### 2. 高职生常见心理困扰

小吴是某高职院校的大一学生，他坐在教室里看书时，总担心会有人坐在身后并干扰自己，有强烈的不安全感，以致只能坐在角落或者靠墙而坐，否则无法安心看书；对同寝室一位同学放收音机的行为非常反感，有时简直难以忍受，尤其是睡午觉时总担心会有收音机的声音干扰自己，从而睡不着觉，经常休息不好，但又不好意思跟其发生当面冲突，因为觉得为这样的小事发脾气，可能是自己的不对。小吴很长时间都不能摆脱这种心理困境，很苦恼，严重影响了自己的日常生活和学习。小吴即将毕业，心中一片茫然，担心找不到理想的工作，有时也懒得去想这个问题，怕增添烦恼。学习一般的他，当看到其他同学都在忙着考各种技能资格证，自己也想考，但是又不能集中精力学习。自卑，缺乏自信，生活态度比较消极，小吴认为所有的一切都糟透了。家在农村，经济状况一般，他认为自己有责任挑起家庭的重担，但又觉得力不从心。

根据有关调查资料表明，大学生的心理问题和心理障碍，显现在大学，潜在问题则在中学，甚至小学。学习压力使学生被学习负担压得喘不过来气，中小学生在青春发育期的诸多心理矛盾和冲突被升学这个“中心”任务所掩盖。由于缺乏全面健康的教育引导和培养锻炼，许多问题并没有得到应有的解决，到了大学，这些问题才逐渐暴露出来，这给大学心理健康教育带来了前所未有的挑战。正因为如此，大学生的心理健康教育是必要的和重要的。

#### (1) 生活适应能力差。

小王来自某乡镇，在上大学之前从未住过宿舍，以前在家什么都是父母照顾好，现在来到大学校园后，什么都需要自己做了。处理好和舍友之间的关系，对他来说也算一个不小的



挑战。因为大家来自不同的地方，有着不同的生活习惯，要共同生活在一个相对狭小的寝室空间，难免产生这样或那样的矛盾。中学时只需念好书就行，生活中的一切琐事由父母包办的日子一去不复返了，小王一下子不知道如何处理？

像小王一样。以前除了学习其他父母包办的高职学生不在少数，他们在适应大学生活方面都或多或少地遇到了问题，主要表现在以下两方面：一是生活能力弱。自立能力弱的情况普遍存在。尽管高校倡导大学生“自我教育、自我管理、自我服务”。但部分学生不能够很好地处理自己的事务。二是对挫折的心理承受力弱。目前在校大学生，基本出生于国家改革开放之后，条件相比之前普遍较好，兄弟姐妹减少，面临学业、生活、感情方面的挫折，学生显得无所适从。

## （2）学习困扰。

对于刚上大学的小张来说，初进大学后最大的不适应就是学习的不适应，老师教学方式的变化。初中和高中时，老师总是督促着大家学习，经常会有这个测验那个考试，想偷懒都难。但是进了大学，老师上完课布置点作业就走了，很少有机会交流，更谈不上关心自己的学习。面对这么“宽松自由”的学习方式，小张有些不知所措。

在高中，只要跟着老师走就可以了，老师教学生是“手拉手”领着教，而大学老师提倡学生自主学习，课外时间要自己安排。可以说，进入大学后的学习，以教师为主导的教学模式变成了以学生为主导的自学模式。课堂讲授知识后，学生不仅要消化理解课堂上学习的内容，而且还要大量阅读相关方面的书籍和文献资料。自学能力的高低成为影响学业成绩的最重要因素。

（3）情绪不稳。稳定的情绪、积极良好的情绪反应，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。大学生的内心情感丰富而强烈，具有一定的不稳定性与内隐性，表现为情绪波动大，喜怒无常，会因一点小小的胜利而沾沾自喜，也容易为一次考试失败、情感受挫而一蹶不振，甚至无法控制自己的情绪。

（4）不适应新的人际关系。进入大学，远离原来熟悉的生活与学习环境，面对新的人际群体，部分学生对大学的师生关系、同学关系、异性之间的关系等处理起来显得力不从心。有的新生感叹说：“在大学，没有一个可以谈得来的朋友，心里感到很孤独。”大学是一个小社会，给大学生创造了一个锻炼的好环境，可以充分地展示自我。但部分大学生由于缺乏在公众场合表达自己思想的能力与勇气，面对各种各样的活动，想参加，却又怕失败，只是羡慕多而参与少。

良好的人际关系是学生成长与社会化过程中的重要组成部分，也是保持良好心理状态的必备条件。“踏着铃声进出课堂，宿舍里面不声不响，互联网上诉说衷肠。”这句顺口溜实际上反映了相当一部分大学生的交际现状。

## （5）网络依赖性。

小明是名大二学生，半年前买了一部智能手机，现在几乎每天都在玩手机。同学们都说小明自从买了手机后就像变了个人似的，连他自己也发现自己有些反常，很多时候没什么事就会不知不觉地掏出手机上网。

如今，小明的情况已经严重到一天要玩手机6个小时以上，基本上每时每刻都在用手机上网，吃饭、上厕所都不忘了玩手机：看新闻，发帖子，逛论坛等。小明23点上床睡觉，躺在床上会一直用手机上网到凌晨1点以后，直到累得睁不开眼，才迷迷糊糊睡着。第二天早晨醒来还没起床就是用手机上网浏览微博等。小明现在已经认识到这么下去会严重影响学习和生活。

小明也曾尝试过几种方式来戒除手机上网的习惯，但是均以失败告终。例如，删掉手机上的上网浏览器，可过不了多久他控制不住自己又会重新安装；写了好多份反省日记，让自





已认识到沉迷手机上网的危害，但日后又会在痛苦的抉择中重新选择上网，并会变本加厉，比之前的情况更加严重。

小明现在急切地想改掉这个毛病，可就是无从下手，于是向学校心理咨询中心老师寻求帮助。

不少大学生一方面因交际困难而在虚拟的网络世界里寻找心理满足；另一方面也被网络本身的精彩深深吸引。所以，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。这样久而久之，首先，会影响大学生正常的认知、情感和心理定位，还可能导致人格分裂，不利于健康性格和正确人生观的树立；其次，迷恋网络还会使人产生精神依赖，造成日常生活和学习中举止失常、神情恍惚等。

#### (6) 情感困扰。

小强是某高职院校的大二学生。新学期开学不到两个月，宿舍里7个男生有5个谈恋爱了，经常跟女朋友出去约会。此时小强心想“还好，宿舍里还有一个人没有谈恋爱，可以和自己一起去食堂吃饭”。可不过一个月，剩下那个同学也不跟他一起吃饭了，后来小强知道，那个哥们也找女朋友了。

有一次中午，他在宿舍午睡，其他舍友不知道他在，就各自讲起了辉煌的恋爱经历，说着说着，就说到了小强，舍友们都说他连恋爱都不会谈，一点用都没有，以后怎么办。此时的小强内心真是痛苦至极，于是，他也开始追求女生，可是好几次，都被拒绝了。慢慢地，小强变得很自卑，对女生有种恐惧感，但是为了在寝室有面子，他还是强迫自己去追求女生，可是总是被拒绝。这样恶性循环后，小强的生活变得越来越糟糕，学习成绩下降。最后，他来到学校的心理咨询室。

大学生的情感问题集中体现为情感困扰。谈恋爱虽然在大学并非一门必修课，学生仍然从各个方面开始自己的情感之旅，正确处理爱情与学业的关系是学生的一门必修课。恋爱，成为大学生生活中重要的一课，“专业恋爱、业余学习”的情况并不是个别现象。大学生的情感问题主要表现在两个方面：一是情感的迷茫。二是不正确的恋爱观，面对爱情，很多学生更多想到的是“不在乎天长地久，只在乎曾经拥有”，将爱情与婚姻分离是一种较为普遍的现象。

#### (7) 性健康。性教育问题在大学集中体现为：

1) 性生理现象处理不当。青春期性生理的成熟，必然带来相应的心理变化，渴望获得异性的好感与承认，产生性幻想、性冲动等，由于性教育的严重缺失，很多学生不能正确认识自我的性反应，产生了堕落感、耻辱感与性挫败感。但也有有的学生由于对自身性生理欲望的放纵，与恋爱对象发生性行为，这在大学校园里并不罕见。

2) 性心理问题。青春期性心理与性生理密切相关，对异性的好感，希望在异性心目中确立良好的形象，获得对方的认可。由于性生理的成熟与性心理的不够成熟的矛盾，使更多的人面临这样的问题：最初的恋人可能不是最终的选择。“面对男朋友的性要求，如何选择才既不破坏双方感情，又保持了自身的尊严？”性的好奇、性无知、性贞洁感的淡化，甚至性与爱的困惑、分离以及由于性行为引起的后果及产生的心理压力，都是值得引起心理健康教育工作者重视的问题。

#### (8) 特殊群体学生的心理健康问题。

1) 独生子女心理健康问题。独生子女大学生有着自身的特点，其中有心理健康问题的学生表现为：由于在家庭中受到过多的呵护，他们的独立生活能力、自立能力、进取意识显得不足，对集体生活不适应，考虑他人较少，考虑自己则很多；这部分学生没有明确的学习