



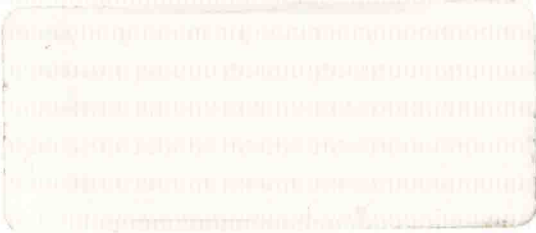
全国高职高专教育“十一五”规划教材

# 高职学生 心理健康教育

主编 李小融



高等教育出版社  
HIGHER EDUCATION PRESS



ISBN 978-7-04-028677-9



9 787040 286779 >

定价 19.20元



全国高职高专教育“十一五”规划教材

# 高职学生心理健康教育

Gaozhi Xuesheng Xinlijiankang Jiaoyu

主编 李小融

副主编 李波涛 李想 黄静 李忠东 肖兆飞



高等教育出版社·北京  
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

## 内 容 提 要

本书注重通过实例来阐述心理健康知识,并结合心理健康知识特别设计相关心理活动,引导学生领悟相关的理念、知识和方法。本书正文安排了心理测验、相关链接、实例分析、拓展提高等相关内容,以加强本书的针对性和实效性。全书内容包含心理健康教育概述、新生的心理适应、学习心理调适、学生自我意识的形成、和睦人际关系的建立、保持积极的情绪状态、促进人格修养、挫折与心理危机应对、网络心理问题、就业心理问题及调适等。

本书既可作为高职高专院校的学生心理健康教育教材或学生课余心理健康指导读物,也可供相关科研人员和从事高校学生心理咨询工作人员参考。

## 图书在版编目(CIP)数据

高职学生心理健康教育/李小融主编. —北京:高等教育出版社,2010.5

ISBN 978-7-04-028677-9

I. ①高… II. ①李… III. ①心理卫生-健康教育-高等学校:技术学校-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 060672 号

策划编辑 周先海      责任编辑 王建强      封面设计 于涛      责任绘图 于博  
版式设计 张岚      责任校对 姜国萍      责任印制 毛斯璐

出版发行 高等教育出版社  
社 址 北京市西城区德外大街 4 号  
邮政编码 100120  
总 机 010-58581000  
经 销 蓝色畅想图书发行有限公司  
印 刷 北京宏伟双华印刷有限公司

购书热线 010-58581118  
咨询电话 400-810-0598  
网 址 <http://www.hep.edu.cn>  
<http://www.hep.com.cn>  
网上订购 <http://www.landaco.com>  
<http://www.landaco.com.cn>  
畅想教育 <http://www.widedu.com>

开 本 787×1092 1/16  
印 张 12.5  
字 数 280 000

版 次 2010 年 5 月第 1 版  
印 次 2010 年 5 月第 1 次印刷  
定 价 19.20 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 28677-00

# 前言

随着时代的发展,生活节奏的加快,竞争压力的增大,社会刺激变得多元化与复杂化。高职学生作为大学生的一个特殊群体,所面临的心理负荷也越来越重。高职学生正处于从青年期向成人期过渡的重要阶段,虽然生理上逐渐成熟,但由于阅历浅,社会经历缺乏,独立生活能力不强等各种原因,他们很容易产生各种心理冲突。

如何加强对高职学生心理健康教育,已成为摆在教育工作者面前的重要课题。为了切实加强高职学生心理健康教育工作,我们组织了关于高职学生心理健康问题的问卷调查,通过调查,我们发现高职学生在学习、生活、人际交往和自我意识等方面遇到或出现的心理困扰较为突出,显示出高职学生需要掌握心理健康教育知识的迫切性,但由于目前高职学生心理健康教育的相关教材较少,而普通大学生的心理健康教育教材又缺乏针对性,不能符合高职学生的实际需要,为此,我们编写了这本教材,它是一本供高职院校教师、学生共同使用的心理健康教育教材。

本书的特点在于,注重通过实例来阐述心理健康知识,并结合每章节心理健康知识特别设计相关心理活动,引导学生领悟相关的理念、知识和方法。本书还设置了心理测验、相关链接、实例分析、拓展提高等相关内容,以加强本书的针对性和实效性。

本书由李小融教授担任主编,李波涛、李想、黄静、李忠东、肖兆飞担任副主编。各章的执笔人如下:

- 第一章:李小融、刘延金(四川教育学院);
- 第二章:李想(四川建筑职业技术学院);
- 第三章:向咏、余红梅(四川教育学院);
- 第四章:叶莹(四川水利职业技术学院);
- 第五章:刘忠珍(成都农业科技职业学院);
- 第六章:李忠东(乐山职业技术学院);
- 第七章:李波涛(四川文化产业职业技术学院);
- 第八章:肖兆飞(四川财经职业学院);
- 第九章:张宗胜(四川文化产业职业技术学院);
- 第十章:黄静(绵阳职业技术学院)。

全书由李小融统稿和修改,刘延金协助做了大量的辅助性工作。在编写过程中,我们参考了国内外有关的资料,再此特向原作者表示衷心的感谢。由于学识水平所限,教材中的缺点错误在所难免,恳请使用者不吝指正。

编者

2010年3月于成都



# 目 录



<b>第一章 心理健康教育概述</b> .....	1
第一节 心理健康教育的概念 .....	1
第二节 学生的身心特点 .....	5
第三节 学生心理健康的标准 .....	8
第四节 学生心理健康教育的意义 .....	10
第五节 学生心理健康教育的途径 .....	12
<b>第二章 新生的心理适应</b> .....	18
第一节 新生适应不良的原因 .....	18
第二节 新生心理适应问题及调适 .....	24
<b>第三章 学习心理调适</b> .....	33
第一节 学生的学习概述 .....	33
第二节 学生常见的学习心理问题与应对 .....	36
第三节 学生的学习动机 .....	44
<b>第四章 学生自我意识的形成</b> .....	51
第一节 自我意识概述 .....	51
第二节 学生自我意识发展的特点及影响因素 .....	57
第三节 学生自我意识发展的偏差及调适 .....	64
第四节 学生自我意识的完善 .....	71
<b>第五章 和睦人际关系的建立</b> .....	79
第一节 人际交往概述 .....	79
第二节 影响学生人际关系的因素 .....	82
第三节 学生人际交往的心理问题与调适 .....	85
第四节 学生人际交往能力的培养 .....	91
<b>第六章 保持积极的情绪状态</b> .....	98
第一节 学生常见情绪问题及调适 .....	98
第二节 学生恋爱心理及调适 .....	105
第三节 学生爱的能力培养 .....	108
第四节 创设稳定积极的心境 .....	112
<b>第七章 促进人格修养</b> .....	121
第一节 人格心理概述 .....	121
第二节 学生常见人格不良问题与调适 .....	131
第三节 学生健康人格的培养 .....	135

<b>第八章 挫折与心理危机应对</b> .....	139
第一节 挫折与心理危机 .....	139
第二节 学生受挫后的心理反应 .....	144
第三节 学生心理危机的预防与干预策略 .....	148
<b>第九章 网络心理问题</b> .....	156
第一节 网络虚拟世界与心理需求 .....	156
第二节 学生常见的网络偏差行为及危害 .....	161
第三节 网络偏差行为产生的原因与调适 .....	167
<b>第十章 就业心理问题及调适</b> .....	176
第一节 就业心理问题及调适概述 .....	176
第二节 就业前的心理适应 .....	183
<b>参考文献</b> .....	189
<b>后记</b> .....	191





# 第一章 心理健康教育概述

## 学习目标:



- 了解什么是心理健康及心理健康教育
- 认识心理健康教育的重要性
- 领会心理健康的标准
- 懂得心理健康教育的途径

随着社会的快速发展,社会竞争压力不断增大,社会刺激变得多样化与复杂化,心理健康的重要性也越来越突出。大学生,对自己的心理健康状况了解与否,直接影响到学习及生活的质量高低。本章将围绕心理健康教育的内涵和大学生的身心发展特点这两个主题集中回答以下几个问题:“心理健康是什么”,或者说对心理健康的本质和属性如何理解;“大学生心理健康的标准有哪些”,或者说大学生的心理状况有哪些方面有待完善;“促进和维护大学生的心理健康的意义及途径”,或者说心理健康教育对大学生的作用、应实现的功能或发挥的结果。通过本章内容的学习,我们不仅会充分认识到心理健康和心理健康教育的重要性,还将学会判断一个人心理是否健康的方法,掌握促进心理健康的途径,并养成自觉维护自身心理健康的良好意识。

## 第一节 心理健康教育的概念

心理健康教育是什么?在这一节,我们从感性和理性两个方面去认识和理解健康、心理健康、亚健康、心理健康教育这几个重要的概念。

### 一、什么是健康

有句谚语:有了健康就有了希望,有了希望就有了一切。对于21世纪的大学生而言,健康是学业有成、事业成功、生活幸福的保障。

健康是人类最基本的需要之一,也是一个广为人知的概念。我们从小就要在各种表格中填写健康说明,我们也认同“拥有财富远不如拥有健康”这一道理,这说明健康是参与社会生活的一种重要要求。健康在一个人的生活中如此重要,所以人们在见面时总是要相互



问候彼此的健康,以表达对朋友健康的祝愿。人们认为为了其他的幸福,如:利益、升迁、财富等而牺牲健康是一种不明智的行为。

一般认为,健康就是指个体在生理、心理和社会行为等方面处于和谐健全的状态。1948年,世界卫生组织(WHO)曾对健康下了这样的定义:健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而且是身体的、精神的健康和社会幸福的完美状态。<sup>①</sup>可见健康至少包括生理(躯体)和心理(精神)健康。1989年,世界卫生组织(WHO)在宣言里重新定义健康为:“生理健康、心理健康、社会适应性良好和道德健康。”<sup>②</sup>这一定义的突出特点是强调人的生理与心理、自然性与社会性的统一性,身心平衡、情感理智和谐发展已是现代人的必备条件。因此,健康是人的生理、心理、社会伦理道德的统一,既涉及个体也涉及群体和社会,是一种现代的大健康观。

## 二、健康的核心——心理健康

### 实例分析

2007年,女孩杨某,追星多年,最终导致学业荒废、父亲自杀,令世人痛心。杨某追星之初,父母也曾进行过多次劝说,可达到痴迷程度的杨某根本不听父母的劝说,导致两代人产生了很深的矛盾。看着日益憔悴的女儿,出于对女儿的疼爱,父母不得不改变态度,开始支持女儿追星。杨某的父亲为了支持女儿追星,不惜倾家荡产,甚至要卖肾为女儿圆追星梦。最后苦苦追星多年的杨某终于赴港参加歌友会,在歌友会上见到了自己的偶像,并合影留念。杨某的愿望终于实现了,然而其父在第二天凌晨却跳海自杀了,原因是歌星没有拿出更多的时间与女儿接触,辜负了女儿多年的苦追。杨某狂热追星,不惜荒废自己的学业,不顾自己家庭的经济条件,最终导致这样一个悲惨的结局,令人惋惜。据有关心理专家分析,杨某在自我意识及人格方面存在着严重的问题。<sup>③</sup>

那么,什么是心理健康呢?根据专家研究:心理健康主要有四个基本层面的含义:(1)生理机能健全;(2)心身和谐统一;(3)心理功能与社会行为良好;(4)积极发展的心理状态。实践研究证明:良好的人际关系是维持心理健康的重要外部条件;同时,心理健康也是自我意识的健康,只有不断地认识自我,形成正确全面的自我概念,包括正确的自信、自尊、自我理想,自我接纳,开放心灵,不断接受新事物,追求生活的价值和意义,在人际交往中保持良好的人际关系,在工作和生活中不断地发展和完善自我,这样才能减少心理内部的冲突,减少在社会生活中的挫折和打击,最终保持良好的心理健康状态。

### 拓展提高

心理健康的概念是随时代的变迁,受社会文化因素影响而不断变化的,国内外心理学家、医学家对心理健康问题有不少精辟见解。

- ① 孙牧虹. 世界卫生组织宣言(注) [J]. 中国心理卫生杂志, 1988(6).
- ② 世界卫生组织宣言(注) [J]. 美国中华健康卫生杂志, 2005(3).
- ③ 郝春生. 高职大学生心理健康指导 [M]. 北京: 北京交通大学出版社, 2009: 17.



《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为：心理健康指个体心理在本身及环境条件许可范围内，所能达到的最佳功能状态，而不是指绝对的十全十美。<sup>①</sup>

心理学家麦宁格(K. Menninger)说：“心理健康，是指人们对于环境以及人们相互之间具有最高效率及快乐的适应情况。不只是为了有效率，也不只是为了有满足之感，或是能愉快地接受生活的变故，而要三者都具备。心理健康的人应能保持平静的情绪，有敏锐的智能，有适合于社会环境的行为和愉快的气质。”

心理学家英格里西(H. B. English)认为，心理健康是指一种持续的心理状态，当事者在该种情况下能良好适应，具有生命的活力，而且能充分发展其身心的潜能，这乃是一种积极的、丰富的情况，不仅是免于心理疾病而已。

社会学家波姆(W. W. Boehm)认为，心理健康就是合乎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。

个体成长观(personal growth)把心理健康解释为人的积极的心理品质和潜能的最为完整的发展(schultz,1977)，认为心理潜能的最佳发展取决于人在一生中是否能够成就某种事业。

### 三、心理健康的隐性杀手——亚心理健康

#### 案例分析

有一位患者曾以578分的优异成绩考上了一所重点大学，但入学仅两个月就主动要求休学，原因很简单：“适应不了，太压抑了。”原来，从小学到高中他一直是班里学习成绩最好的学生，而进入大学后，大家的水平都差不多，他的优势已经体现不出来了，他的心理便渐渐失衡。

一名自女儿去外地上大学后就郁郁寡欢的母亲说：“感觉生活一下子空了，天天连话都不想谈，以后的生活该怎么办？”

一名准备跳槽去一家外企的女孩说：“想到即将到来的面试，我的心就一下子提了起来，心狂跳不止，又习惯性的手脚冰凉，想上厕所。”

在人们印象里，公务员是让人羡慕的，但从调查结果看并非如此。“生活似乎一眼就能望到头，干了十几年了，除了办公室那点事，真不知道自己还能做什么？”公务员左先生说，他除了对前途的无奈，还要应付复杂的人际关系和晋升压力，“每天都感觉透不过气来”。

在现代社会，心理健康对于每一个大学生来说都非常重要。而事实也是如此，所以对心理健康的重要性怎么高估也不过分，因为心理健康所能带给我们的，不仅仅是心理健康本身，更多的是在于潜能的实现，以及更高的生活质量与更多的幸福感！过去，一般将心理状态正常与否划分为心理健康与心理障碍两种，但完全的心理健康和真正的心理障碍者或心理“病人”毕竟是少数，绝大多数人都处于中间状态，如果我们把健康的心理比作白色，不健康的心理比作黑色，那么介于白色和黑色之间的灰色心理即是所谓的亚心理健康状态。由

<sup>①</sup> 《简明不列颠百科全书》[Z]. 中国大百科全书出版社《简明不列颠百科全书》编辑部译编. 北京：中国大百科全书出版社，1986.



于它处于心理健康与心理障碍两种状态之间,因而又被人们称之为“第三心理状态”,正如上述实例中所述的心理状态。

亚心理健康是一种比较痛苦又显得无奈的心理状态,当事人充满了无望、无力、无助等负面的心理感受。亚心理健康者的共同体验是:我们没有心理疾病,但似乎心理又不怎么健康;我们什么心理体验都可能有,却少有幸福感。“没有心理障碍与疾病,但又感觉心理不健康”,这就是第三心理状态的心理学定义。亚心理健康者在一般情况下也能正常学习、工作和生活,但总体上看生活质量差、工作效率低、极易疲劳,同时伴有食欲不振、失眠健忘、心绪不宁等表现。他们自感活得很累,却到医院查不出任何的病症。最新心理科学研究发现,现代社会中 60% ~ 70% 的人都程度不等地处于这种状态下,其比例之高应该引起我们的足够重视。

亚心理健康状态导致我们不能保持正常的生活质量和良好的工作状态。在家庭生活、情感交流、人际沟通、知识学习、精细操作、创造性劳动等方面,无不使人们体会到困惑、压抑、郁闷等不健康的心理感受,从而使得家庭生活失调、工作效率低下、学习成绩滑坡、人际交往困难等不良的现象频频出现,严重妨碍了正常的生活、学习、工作。

#### 四、达到心理健康的途径之一 —— 心理健康教育

当我们了解什么是健康后,便能够清楚地知道,心理健康教育是健康教育的一个重要方面,因为健康教育不仅是要使人的身体健康,而且是一种涉及智能、心理和社会层面的过程。心理健康教育作为达到心理健康的途径,既是学生自身健康成长的需要,也是社会发展对人的素质的要求。大学生心理健康教育是根据大学生身心发展特点,运用有关心理教育方法和手段,培养学生良好的心理素质,促进大学生身心全面发展和素质全面提高的教育活动;是培养高素质、高质量人才的重要环节。因此,对大学生及时有效地进行心理健康教育是现代大学教育的必然要求,也是广大教育工作者所面临的一项紧迫任务。

心理健康教育进入学校大约是 20 世纪上叶的事。20 世纪 20 年代初,针对学生在择业求职及职业适应方面存在的种种困难,美国设立了专门提供职业指导的机构,在学校内成立了教育与职业辅导中心,这就是所谓的美国“职业指导运动”。这些机构除了进行职业指导外,对学生的学习困难、行为障碍等方面的问题也进行指导。30 年代以后,随着心理测量学的发展,各种测量工具的使用,使学校的指导具有鲜明的心理学色彩,现代学校心理咨询开始逐渐形成。至 60 年代,面向在校学生的学校心理咨询以及面向社会的心理卫生咨询在世界各国得到普及,而我国自 80 年代以后心理咨询工作也有很大发展。

心理咨询在帮助人们妥善处理学习、交往、适应等方面存在的心理问题所起的作用是不可否定的。教育是学校的根本功能,充分发挥教育功能,才能使全体学生的心理得到健康的发展。所以在学校教育中,强调的是心理健康教育,而把心理咨询作为心理健康教育的一个方面。美国的学校咨询有较完善的体制,大多数州都规定在学校必须配备专业的心理咨询人员,通常大约每 400 名学生要求配备一名学校咨询师,其职责已不仅对有需要的学生提供个别的咨询服务,而且包括团体咨询、组织实施在班级进行的心理健康课程以及作为顾问向教师或家长提供间接咨询、主持必要的心理测评工作。

心理健康教育是通过教育手段来促进人们心理健康发展的。大学生心理健康教育是高等院校根据大学生生理、心理发展特点,从大学生心理实际出发,运用有关心理科学与教育



科学的基本原理,通过多种途径、方法与手段,有目的、有组织、有计划地对大学生心理素质的各个方面进行积极的教育与辅导,培养学生良好的心理素质,促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动。

## 第二节 学生的身心特点

### 实例分析

电影《海上钢琴师》讲述了这样的一个故事:1900年的第一天,邮轮弗吉尼亚号上,工人丹尼在头等舱的钢琴旁发现了一个被遗弃的新生儿。丹尼不顾他人的嘲笑,独自抚养该婴儿,并取名为“1900”。“1900”随着弗吉尼亚号往返靠泊于各个码头而逐渐长大。然而不久,丹尼在一次意外事件中丧生。奇迹出现了,某天深夜,船上的众人被优美的海上琴声所惊醒,循着琴声,居然是无师自通的“1900”在钢琴前忘我演奏。从此,“1900”开始了在海上弹奏钢琴的旅程,吸引了愈来愈多慕名而至的旅客。期间,“1900”邂逅了麦克斯和一名清秀动人的女孩。他们的出现,使得“1900”的内心开始波动,使他燃起了欲踏足陆地的冲动。然而“1900”顾虑于自己在陆地上没有出生证明、没有生日、没有身份,就好像这个人从来没见过一样,所以最终他没有离开船。他生于船,长于船,死于船。

埃里克森的理论认为,青少年面临的最主要发展障碍是获得自我认同感——一种对于自己是谁,将要去何方,在社会中处于何位的稳固和连贯的知觉。而自我认同感是在应对许多选择中形成的:我想要什么样的职业,大千世界中我属于什么位置等等。埃里克森用认同危机来描述这些青春期个体思考现在的自己是谁,决定“我能做怎样的自我”时会体验到的那种混乱甚至焦虑的感受。如果青少年能顺利渡过这次危机,那么他们将走向成熟的人生道路。而片中的“1900”似乎一生都在思考这个问题,却又一生没能圆满解决这个问题。他不知道自己该何去何从,自己能够或应该成为什么样的人,在偌大的世界中是何位置,所以,他只能留在船上,不断重复颠簸的旅程。<sup>①</sup>

高职生已经完成了三年的高中教育或中等职业教育。显然,与同龄的其他在校大学生一样,他们都具备当代青年学生共同的心理特征,如勤于思考、独立自主的人格意识、批判性思维、情感世界敏感而丰富等等。然而,由于高职教育的特殊性和专业的职业特征,大学生具有其独特的身心特征。下面我们以不同年级的大学生为分析对象,研究分析他们的身心特点。

### 一、新生的身心特点

#### (一) 年龄特点

在人的发展过程中,不同年龄阶段有着不同的身心特征。一般来说,人的一生可大致分为童年期、青年期、成年期、老年期。其中,青年期是指由儿童向成人转变的过渡期、成熟期。青年期又可细分为青年初期(15、16~18、19岁)、青年中期(18、19~23、24)、青年晚期(23、24~28)。在我国,绝大多数一年级大学生是处于青年初期这一年龄阶段的。在这个阶段,

<sup>①</sup> 2006年全国三级心理咨询师考试题。



个体的生理发展已接近完成,已具备了成年人的体格及种种生理功能,而其心理尚未成熟。对大学生而言,所面临的一个重要任务就是促使心理日益成熟,以便成为一个心理健康的成年人。可以说,青年初期是走向成熟的关键期。

### (二) 未脱离高考带来的影响,理想中的我与现实生活中的我发生冲突

高中三年的辛勤付出,目的就是上大学,实现自己心中美好的理想。而高考的结果,与他们人生的理想相去甚远,对于年轻的他们而言,这无疑是人生路上的一个较大的打击。因此,高考失利的影响在他们进入高职院校后无法迅速挥去,从而导致不能很快调整心态面对现实,在学习上缺乏奋斗的目标和动力,对生活有些失望。

### (三) 角色转换与适应问题

1. 因环境变化产生较大的心理压力。自我的不断觉醒,所处社会环境、校园环境、生活环境的变化会给每位大学新生带来学习、生活、交往等方面的问题。所以,新生在初入大学的时候,极易产生茫然、不安、苦闷、失落和孤独等不良情绪。

2. 与高中系统的基础知识相比,进入高职后对专业学习、教学方式方法难以适应。一部分学生不会运用科学的学习方法掌握所学知识,以至于较高的求知欲与较低的学习能力产生一些矛盾。

3. 与高中严格、封闭的管理模式相比,高职相对宽松和开放,学生留恋以往教师与父母无微不至关心下的生活,从而产生心理压力并难以很快适应。

### (四) 随着自我意识的不断增强,强烈的独立意识与难以避免的依赖性之间的矛盾心理

#### 1. 进校前,专业选择具有一定的盲目性

一进校门,当三年教学计划安排与自己理想中的专业有一定差距的时候,心里难免会产生一种落差;当自我实现与现实相悖产生心理冲突时,不能正确进行自我调整和自我接纳;对自身的优缺点和实际情况认识不足;一旦出现现实与梦想的落差,易产生偏执、逃避等消极情绪。

#### 2. 因人际关系不和谐产生较强的心理压力

高职学生精力充沛,朝气蓬勃;他们渴望获得更多的尊重,渴求独立处理自己的事情。然而由于缺乏生活历练和独立生活能力,更因交往能力的欠缺,他们往往会产生害羞、恐惧、自卑等自我否定的情绪,不自觉地流露出依赖长者庇护和帮助或者本能地自我封闭的倾向。那些来自贫困家庭的学生,更是因为经济窘迫,易产生自卑和孤独感;在人际关系中,表现出内向、孤僻和不合群,甚至对身边同学产生敌意。

### (五) 学习适应问题

有些学生存在学习目标有待明确,过分轻视理论学习等问题。很多学生知识基础有待夯实(特别是英语、数学)。再者,考入大学的目标达成之后,许多学生没有了新的学习目标,不知道“为了什么而学”,这一现象在大一上学期特别普遍。另外,部分学生的学习取向太过务实,对理论知识的学习和人文底蕴的培养缺乏兴趣。

## 二、大二学生的身心特点

### 1. 人格特征基本定型,自我意识进一步增强。

2. 对专业开始有较清醒的认识和定位,对未来从事的职业有一定的期待,逐步适应学习、生活及学院的管理模式。



3. 开始感受到未来就业的压力,知道自己应如何去面对。但由于高职院校培养规格和就业层次所限,学生的抱负普遍较低。

4. 情绪管理和自我调控能力需待完善。

### 三、毕业生的身心特点

#### (一) 就业困扰

在严峻的就业形势下心理压力骤增,不安定的心理隐患也随之产生。譬如,对自己的能力产生怀疑,“美好的理想”逐渐淡化和消逝,并开始深刻认识到现实与理想的差距,生活逐渐失去稳固的支点,从而导致各种各样的心理问题。而在新旧观念的摩擦和冲突中,部分高职学生的价值取向出现矛盾和困惑,具有不确定性。

#### (二) 自我要求开始放松,热衷于就业;但因无着落而易陷入茫然

当面临巨大的就业压力以及就业失利所带来的一系列的挫败感,大学生的心理疾患开始郁结、增长。虽然大多数学生外表冷漠,平静,但内心潜藏着浮躁和不安,并开始自暴自弃。对许多东西,他们追求的仅仅是一种体验和经历而非一种实在的价值,在一定程度上表现出非理性化。

#### (三) 自我意识日趋成熟,追求各方面需要的满足

毕业生的主体意识越来越强烈,注重自我价值的实现,表现为对自我的崇尚,对自我价值、自身利益的追求,讲实惠、重功利,对物质利益越来越看重。大多数青年学生在人生价值的取向上,趋向“义利并重”的价值观。相当一部分学生的人生价值取向带有明显的理想的色彩,如贡献与索取的统一、个人利益与社会利益的两全、尊严与金钱的兼得。当两者无法兼顾时,在以何者为重的问题上,多数学生感到茫然。

#### (四) 喜悦与离别之情掺杂在一起

在毕业之际,一想到马上就要与共同生活、学习了三年的同学分别,不免会心生愁绪,情绪低落;但是当想到即将开始自立,又不由自主有一种向往与追求。于是两种情绪相互间产生的作用,造成了毕业生诸多不稳定的情绪状态,使得毕业生产生一种心理上的矛盾。

## 拓展提高

**抑郁症:**抑郁症是大学生中常见的一种心理障碍,主要表现为悲伤、绝望、孤独、自卑、自责等,把外界的一切都看成“灰色”的。有的大学生对枯燥的专业学习不感兴趣,对刻板的生活方式感到厌烦,为自己学习或社交的不成功灰心丧气,陷入抑郁悲观状态。长期的忧郁状态会导致思维迟钝、失眠、体力衰退等,对个体危害很大。大学生抑郁症比例较高,这主要是由于:一方面,他们对社会有各种强烈的需求,极力想表现出自己的才能;另一方面,他们对社会的复杂缺乏认识,对自身行为的合理性和可能性了解得不够深刻,加上人生观、价值观尚未稳定建立,挫折的承受能力与心理防卫机能不成熟、不完善,因而很容易表现出抑郁的情绪和心境。

一般来讲,神经性抑郁症患者在病前大多能找到一些精神因素,如生活中的不幸遭遇,学习中遇到重大挫折和困难,在公共场合中自尊心受到严重伤害等。该症的发生与性格有一定的关系。自尊心一向很强的人,在受到挫折后,很容易因失望、自卑而发病。性格不





开朗、多愁善感、好思虑、敏感性强、依赖性强的，在精神因素作用下，也容易导致抑郁症的发生。

克服抑郁症可以采用以下几种方法：一是学会将自己的忧伤、痛苦以恰当的方式宣泄出来，以减轻心理上的压力。例如，倾诉、写日记、哭泣等等，都可以减少心理负荷。二是多与其他同学交往，尝试从另一个角度看待自己所面临的问题，开阔视野。三是有意识地参加一些实实在在的活动，如体育锻炼、文化娱乐活动等，将自己从苦恼中解脱出来。<sup>①</sup>

### 第三节 学生心理健康的标准

#### 实例分析

从山沟沟跨进大学那年，我才16岁，浑身上下飞扬着土气。没有学过英语，不知道安娜卡列尼娜是谁；不会说普通话，不敢在公开场合讲一句话；不懂得烫发能增加女性的妩媚；第一次看到班上男同学搂着女同学跳舞，吓得心跳脸红……上铺的丽娜从省城来，一口流利的普通话，一口发音吐字皆佳的英语。她见多识广，安娜卡列尼娜当然不在话下，还知道约翰·克里斯朵夫。她用白手绢将柔软的长发往后一束，用发钳把刘海卷弯。她只要一在公开场合出现，男同学就前呼后拥地争献殷勤。那时，我对自己遗憾得要命，对丽娜羡慕得要命。有一次，丽娜不厌其烦地描述她八岁那年如何勇敢地 从城西换一趟车走到城东。

我突然想到，我八岁的时候独自翻过几座大山，把我养的一头老黄牛从深山里找回来。从此我不再羡慕丽娜。

上大学三年级的时候，女同学好像什么事都羡慕男生，“下辈子再也不做女人”这句话挂在口头……学习成绩差了，知识面窄了羡慕男同学，软弱时哭了就骂自己是个女人没出息，连失恋也怪自己是个女人，甚至连男人可以在夏天穿短裤、背心，理短发都羡慕得要死。有一次一个男同学跟我推心置腹地谈了一个晚上。我知道了男人的好成绩也免不了死记硬背，男人的知识面也不一定宽；知道了男人也哭，知道了男人常常追求女人却又追求不到；知道了男人也羡慕女人可以穿裙子；知道了男人觉得自己活得累，男人也说“下辈子不再做男人”……于是我不再为自己是个女人而遗憾。<sup>②</sup>

心理健康非常重要，但是怎么判断一个人心理是否健康呢？这是一个比较复杂的问题，因为迄今为止，还难以像检查躯体健康那样检查心理健康。我们都知道，躯体健康与否，可以用专门的仪器通过测量体温、脉搏、血压、心电图、肝功能等，把测出来的数据同系统、完整、清晰、科学的客观数据作对比，这样健康与否就一目了然了。心理健康则不然：许多心理现象和规律尚处于未知或知之不多阶段，同时又受不同的社会文化背景、民族特点、经济水平、意识形态、学术思想等各方面因素的影响，致使至今还没有一个统一的心理健康标准。但不同的学者还是前赴后继，通过多年的研究和总结，提出了许多关于心理健康标准。这里

① 巨天中. 跨越心灵的7大障碍[M]. 北京: 民主与建设出版社, 2004: 23.

② 艾菲. 我不再羡慕……[Z]. 读者文摘. 1989(11).





我们采用的是世界卫生组织关于心理健康的七条标准：

### 一、身体健康,智力正常

由于大学生的主要任务是学习,因此,健康的身体和正常的智力是大学生生活和学习的基本条件,也是衡量大学生心理健康最重要的标准之一。身体健康主要指生理功能健全,无重大的遗传疾病等。智力正常主要是指一个人具备参与学习、工作及生活所需要的最低程度的观察力、记忆力、注意力、思维力与想象力,以及各种实际操作能力;在知识、观念等各方面,能达到作为一个现代公民所要求的基本标准。

### 二、善于协调和控制自己的情绪

情绪状态是心理健康的重要指标,它可以反映个体的心理健康状况和水平。因此,心理健康的大学生应是情绪协调的人。他们能经常保持愉快、开朗、乐观、满足的心境,对学习、生活和未来充满希望。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极体验,但能适当发泄、主动调节和控制情绪,不为情绪所控,做情绪的主人而不做情绪的奴隶,不因为情绪影响正常的学习和生活。

### 三、具有较强的意志力

由于学习是一种艰苦的脑力劳动,所以心理健康的大学生还必须是意志坚强的人。他们能够通过自己的学习和社会实践培养良好的意志,面对生活、学习中的困难与挑战,不妥协退让,能够采取克服困难的行动。

### 四、人际关系和谐

我们知道,人类是具有社会性的高等动物,与人交往和共同生活是全人类的共有现象,合群、交往和沟通是人的正常心理需要。一个心理健康的大学生,必定是一个善于与人交往的人,与他人关系融洽,有对他人表示理解、同情或爱的能力,尊重他人,尊重自己,关心他人,热爱他人,也需要他人。这种人能容忍他人的缺点与不足,乐于与人交往,在与他人交往中有安全感、舒适感和满意感。

### 五、能主动地适应并改善现实环境

进入大学后,学生们要完成由中学生向大学生的角色转变,承担起大学生的历史使命,适应大学的学习特点和方法,适应大学里的各种人际交往,适应大学所处的自然环境和社会环境。心理健康的人是环境的良好适应者,他对自身所处的环境有客观的认识和评价,始终使自己与社会保持良好的接触,生活有理想但不脱离现实,能面对现实,调整自己的需要与欲望,敢于面对生活和学习中的各种困难与挑战,使自己的思想行为与社会协调统一。

### 六、拥有完整和健康的人格

人格健全发展是大学生心理健康的重要标准。心理健康的人,人格结构的各方面包括气质、能力、性格、兴趣、动机、信念、理想、人生观等发展平衡。思考问题的方式适中、合理;在学习和生活中,他们能够做到自信、自尊、自重以及尊重他人;对自己有着较为明确的了解,能客观地认识自己和评价自己;对自己的优缺点有正确的评价,既承认自己的能力和才干,又承认自己的不利条件或限制因素;对自己提出的要求恰当,能够调整自己的言行举止使之与所处的社会环境相协调;待人接物恰如其分,与社会发展步调一致;对外界环境的反应适度、言行一致,能适应生活环境。

