

快乐 前行

KUAILE QIANXING



——高职生心理健康与发展

陶爱荣 主编



南京大学出版社

快乐 前行

KUAILE QIANXING

——高职生心理健康与发展

主 编 陶爱荣
编写人员 陶爱荣 龚 娜 郝 梅
孙元元 邓兆巍



南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐前行: 高职生心理健康与发展 / 陶爱荣主编

. —南京: 南京大学出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-305-12529-4

I. ①快… II. ①陶… III. ①大学生—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 288581 号

出版发行 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路 22 号 邮编 210093

网 址 <http://www.NjupCo.com>

出版人 左 健

书 名 快乐前行——高职生心理健康与发展

主 编 陶爱荣

责任编辑 吴 华 编辑热线 025-83596997

照 排 江苏南大印刷厂

印 刷 丹阳市兴华印刷厂

开 本 787×1092 1/16 印张 19.5 字数 462 千

版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1~3 000

ISBN 978-7-305-12529-4

定 价 38.00 元

发行热线 025-83594756

电子邮箱 Press@NjupCo.com

Sales@NjupCo.com(市场部)

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换

前 言

高职院校作为高等教育的一种形式,近几年呈现出快速发展的态势,无论从学校数量还是在校生人数来看,都已经占据了高等教育的半壁江山。高职学生作为一个特殊的社会群体,有其同龄人共同的生理及心理特征,也有其特殊的心理特点,在面对高职的生活和学习时,他们会面临着诸如对新的学习与任务的适应问题、自我意识问题、情绪管理问题、人际关系的处理问题、恋爱与性的问题、网络使用中的心理问题、如何面对挫折及压力问题、生涯规划与择业问题等多数大学生在成长过程中都有可能经历的心理困惑。因而加强高职学生的心理健康教育,对于高职学生避免和消除因各种心理冲突或矛盾而造成的心理问题、心理危机及心理障碍,促进身心健康,以积极的、健康的心理状态去适应当前和发展的社会环境,预防精神疾患和心身疾病的发生有着重要的意义。

实践让我们感受到,在高职院校中,心理健康教育的形式可以多样,但是心理健康教育课程作为高职院校心理健康教育的一种形式,由于覆盖面广,教育效果好,有着不可替代的作用。那么,心理健康教育课究竟如何上?心理健康教育课到底安排哪些内容会更贴近高职学生呢?作为教学第一线的老师,多年来我们一直在探索,希望能够编写一本既适合高职院校学生阅读,同时又有一定的理论性,能为高职院校教师教学提供参考的高职院校心理健康教材。

2009—2010年,我们组织了一些从事心理健康教育工作的专职教师,根据多年的高职院校心理健康教育工作经验,编写了《微笑成长——高职院校心理健康教育》。教材共分为十章内容,每章以一个高职院校的案例导入,以知识链接结束。本书中所选择的案例都是在高职院校心理咨询中所遇到的真实案例,加之教师的评析,希望给同学一些启发。知识链接主要选择了在心理学界有较大影响的著名心理学家,通过对他们生平及主要成果的介绍,以期拓宽

同学们的视野。每一节都有一个与该节内容相关的小故事及故事分享为导入,以纸笔练习为结束。强调纸笔练习,是希望让高职同学明白,有些时候,我们动动笔,可能会有意想不到的效果。2010年7月教材由南京大学出版社正式出版。

《微笑成长——高职院校心理健康教育》出版并投入使用后,受到了学生的好评,也获得了一些赞誉。三年多来,所有的参编教师在不断地反思,并总结教学与咨询的经验,也在听取高职学生的意见,大家觉得教材的总体框架及体例安排贴近高职学生,在保留的同时,可以补充一些新的案例,做一些合并、调整。此外,内容章节上,按照教育部对课程的要求及教学中学生所呈现的现实需要,有必要进行增加,使教材涉及内容更全面。新编的教材书名定为:《快乐前行——高职生心理健康与发展》。内容除了对原有章节中的部分内容进行改编和调整外,全书的章节由十章增加到十四章。各章的编者分别是:陶爱荣,第一章、第三章、第四章、第五章、第十章、第十一章、第十四章及课堂反馈10分钟;龚娜,第二章、第九章;郝梅,第六章、第八章;孙元元,第七章、第十二章;邓兆巍,第十三章。新编教材根据高职学生特点,增加了课堂反馈10分钟。以此来增进课堂上的互动环节,既便于学生即时、真实地反映课堂感受,也便于教师即时、真实地掌握课堂学习状况。

新出版的教材命名为《快乐前行——高职生心理健康与发展》,表达了全体参编人员的心愿,即希望我们所有的高职学生都能够有一个积极的、健康的心态,面对我们生活中的一切,这其中有成功,有喜悦,有困难,也有挫折,无论遭遇什么,他们都能够健康地成长,快乐地前行。尽管我们的内心充满期望,有着许多美好的愿望,也积累了一些经验,但是,由于水平有限,在形成文字的过程中,还是会有很多不足之处,敬请批评指正。

编者

2013年9月

目 录	
第一章 走近心理健康——高职生心理健康与心理咨询概述·····	1
第一节 健康与心理健康·····	3
第二节 心理问题与心理障碍·····	12
第三节 直面心理咨询·····	18
第二章 珍惜生命的价值——生命教育·····	26
第一节 生命教育概述·····	28
第二节 高职生心理危机的成因·····	33
第三节 高职生危机的自我调适及心理干预·····	37
第三章 站在新的起跑线上——高职生的心理适应与调适·····	44
第一节 适应与心理适应·····	46
第二节 影响高职生心理适应的因素·····	51
第三节 高职新生适应不良的调适方法·····	56
第四章 做最好的自己——高职生自我意识的发展与完善·····	63
第一节 意识与自我意识·····	65
第二节 高职生自我意识的发展·····	70
第三节 高职生自我意识的完善·····	75
第五章 我型我塑——高职生人格的发展与完善·····	83
第一节 人格概述·····	86
第二节 人格发展与常见人格障碍·····	95
第三节 高职生健康人格的塑造·····	104
第六章 做学习的主人——高职生学习心理问题的调适·····	112
第一节 学习的涵义及影响因素·····	113
第二节 高职生学习的特点及动机·····	118
第三节 高职生常见的学习心理问题及调适·····	121
第七章 掌握快乐的金钥匙——高职生情绪的管理与调适·····	127
第一节 走近情绪·····	130



第二节 高职生的情绪特点及问题表现形式	134
第三节 高职生情绪调适的方法	138
第八章 做个受欢迎的人——高职生人际交往能力的培养	145
第一节 人际交往的概念	148
第二节 影响高职生人际交往的心理因素	151
第三节 高职生建立良好人际关系的方法	155
第九章 爱是付出与责任——高职生恋爱心理辅导	161
第一节 爱的涵义与特征	164
第二节 高职生恋爱心理	168
第三节 学会处理恋爱中的困惑	173
第十章 揭开“性”的面纱——高职生的性心理与性健康	181
第一节 认识性与性心理	183
第二节 高职生常见的性困扰	189
第三节 高职生性健康的维护	196
第十一章 网络是把“双刃剑”——高职生网络心理问题的预防与调适	207
第一节 互联网的形成与特点	209
第二节 互联网与高职生	214
第三节 高职生网络心理问题的预防与调适	219
第十二章 接受人生中的挑战——高职生挫折与压力心理调适	230
第一节 走近挫折	232
第二节 走近高职生的挫折感来源	236
第三节 高职生提高抗挫折能力的途径	239
第十三章 挖掘你的潜力——高职生创新意识的培养	246
第一节 创造力的涵义与特征	248
第二节 高职生应具备的创新素质	253
第三节 高职生创新素质的自我培养	258
第十四章 我的未来我做主——高职生的生涯发展与规划	265
第一节 生涯与职业生涯	267
第二节 高职生生涯规划的发展及定向	274
第三节 高职生生涯规划的过程和方法	280
课堂反馈 10 分钟	290
参考文献	304

第一章 走近心理健康

——高职生心理健康与心理咨询概述



个案评析

某高职院校学生的第一堂心理健康教育课上,老师正和学生分享一个话题:你觉得在高职院校有必要开设心理健康教育课吗?同学A说:“我认为没有必要。高中的老师说:考上大学,你们就进入了天堂,课程会很轻松,你们有很多可供支配的时间。但事实上,我们的课程安排得很满,还要上什么和我们没有关系的心理健康课,简直是浪费时间。”同学B说:“我很健康,我没有心理问题,所以我认为开设这样的课程没有必要。”同学C说:“我认为是有必要的,当今社会竞争激烈,很多人都会产生心理问题,了解一些这方面的知识是有帮助的。”当老师和同学分享“你有了心理困惑时,你会去做心理咨询吗?”这个话题时,多数同学表示不会去做心理咨询。同学D说:“我不会去做心理咨询,因为我觉得去做心理咨询的人都是精神上有问题的人。”同学E说:“在高中时,我就有过去做心理咨询的冲动,但是我一直很矛盾,主要是怕别人不理解。”同学F说:“我可以理解别的同学去做心理咨询,但是我自己不会去的。”只有少数同学表示愿意去做心理咨询。

评析

作为大学生中一个特殊群体的高职院校学生,在校期间会遇到自我发展中的一些问题,例如,自我意识、适应、情绪管理、人际关系、恋爱等方面的问题。了解心理健康,掌握一些自我调控的方法,有主动寻求帮助的意识,对于高职同学的快乐成长、成才有着非常重要的意义。部分高职院校同学,对心理健康概念的理解存有误区,对心理咨询对象的理解还有偏差,对心理健康教育课和心理咨询存有抵触情绪,是可以理解的。从中我们也可以看到,有些学生对心理健康的概念和意义还没有真正地理解,这从另一个角度也说明了我们有必要一起走近心理健康。



自我探索

心理健康测试

对以下 40 道题,如果感到“常常是”,请画“√”;“偶尔是”,画“△”;“完全没有”,画“×”。

1. 平时不知为什么总觉得心慌意乱,坐立不安。()
2. 上床后,怎么也睡不着,即使睡着也容易惊醒。()
3. 经常做噩梦,惊恐不安,早晨醒来就感到倦怠无力、焦虑烦躁。()
4. 经常早醒 1~2 小时,醒后很难再入睡。()
5. 学习的压力常使自己感到非常烦躁,讨厌学习。()
6. 读书、看报,甚至在课堂上也不能专心致志,往往自己也搞不清在想什么。()
7. 遇到不称心的事情便较长时间地沉默少言。()
8. 感到很多事情不称心,无端发火。()
9. 哪怕是一件小事情,也总是放不开,整日思索。()
10. 感到现实生活中没有什么事情能引起自己的兴趣,郁郁寡欢。()
11. 老师讲概念,常常听不懂,有些问题记得快,忘得也快。()
12. 遇到问题常常举棋不定,迟疑再三。()
13. 经常与人争吵架发火,过后又后悔不已。()
14. 经常追悔自己做过的,有负疚感。()
15. 一遇到考试,即使有准备也紧张焦虑。()
16. 一遇挫折,便心灰意冷,丧失信心。()
17. 非常害怕失败,行动前总是提心吊胆,畏首畏尾。()
18. 感情脆弱,稍有不顺心,就暗自流泪。()
19. 自己瞧不起自己,觉得别人总在嘲笑自己。()
20. 喜欢和比自己年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛。()
21. 感到没有人理解自己,烦闷时别人很难使自己高兴。()
22. 发现别人在窃窃私语,便怀疑是在背后议论自己。()
23. 对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑,甚至嫉妒。()
24. 缺乏安全感,总觉得别人要加害自己。()
25. 参加春游等集体活动时,总有孤独感。()
26. 害怕见陌生人,人多时说话就脸红。()
27. 对黑夜行走或独自在家有恐惧感。()
28. 一旦离开父母,心里就不踏实。()
29. 经常怀疑自己接触的东西不干净,反复洗手或换衣服,对清洁极端注意。()



30. 担心是否锁门和可能着火,反复检查,经常躺在床上又起来确认,或刚一出门又返回检查。()
31. 站在经常有人自杀的场所,如悬崖边、大厦顶、阳台上,有摇摇晃晃要跳下去的感觉。()
32. 对他人的疾病非常敏感,经常打听,生怕自己也身患疾病。()
33. 对特定的事物、交通工具(电车、公共汽车等)、尖状物及白色墙壁等稍微奇怪的东西有恐惧倾向。()
34. 经常怀疑自己发育不良。()
35. 一旦与异性交往,就脸红心慌或想入非非。()
36. 对某个异性伙伴的每一个细微行为都很注意。()
37. 怀疑自己患了癌症等严重不治之症,反复看医生或去医院检查。()
38. 经常无端头疼,并依赖止痛或镇静药。()
39. 经常有离家出走或脱离集体的想法。()
40. 感到内心痛苦无法解脱,只能自残或自杀。()

评分方法

✓得2分,△得1分,×得0分。

➤ 0~8分:心理非常健康。

➤ 9~16分:属于心理健康的范围,但应该有所注意。

➤ 17~30分:在心理方面存在一些障碍,应采取适当的方法进行调适,或找心理辅导老师寻求帮助。

➤ 31~40分:有可能患了某些心理疾病,应找专门的心理医生进行检查治疗。

➤ 41分以上:有较严重的心理障碍,应及时找心理医生治疗。

自我探索之后,有些同学可能会感到很诧异:我认为自己心理很健康,怎么测试的分数却和自己想的不一样呢?其实,影响测试的因素很多,有你对题目理解的因素,有测试时个人心态的问题,还有测试本身的信度和效度的问题,但也有我们如何理解和看待心理是否健康的问题。同学们思考过心理健康的涵义吗?思考过高职院校学生心理健康的标准又是什么?高职院校为什么要投入那么多的人力物力,为同学们提供心理咨询服务?它对我们的成长、成才究竟会有哪些重要的意义?

第一节 健康与心理健康



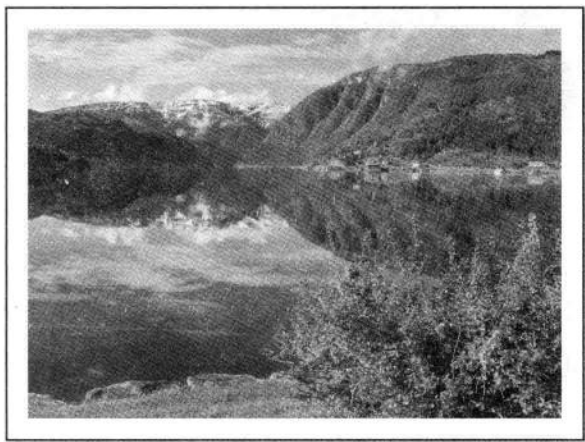
故事分享

财富、成功与健康

一名主妇发现三位蓄着花白胡子的老者坐在家门口。她虽然不认识他们,但她依然很热心地说:“我不知道你们是什么人,但各位也许饿了,请进来吃些东西吧。”一位



老者说：“谢谢！不过我们不一起进屋。”说完后，指着身旁的两位介绍道：“这位的名字是财富，那位叫成功，而我的名字是健康。现在回去和你家人商量一下，看你们愿意先让我们当中的哪一位进去。”主妇回屋，将此话告诉了丈夫。丈夫说：“我们让财富进来吧，这样我们就可以黄金满屋啦！”主妇不同意：“亲爱的，我们还是请成功进来更好！”他们的女儿在一旁听了，建议道：“请健康进来不好吗？这样一来我们一家人身体健康，就可以幸福地享受生活、享受人生了！”丈夫对主妇说：“那就听我们女儿的吧！去请健康进屋做客。”主妇出去问三位老者：“敢问哪位是健康？请您进来做客。”健康起身向她家走去，另外两人也站起身来，紧随其后。主妇吃惊地问财富和成功：“我只邀请了健康，为什么两位也随同而来？”两位老者道：“健康走到什么地方，我们就会陪伴他到什么地方，因为我们根本离不开他，如果你没请他进去，我们两个人不论是谁进去，很快就会失去活力和生命，所以，我们在哪里都会和他在一起的！”



分享

古希腊哲学家赫拉克利特说：“没有健康，智慧就难以表现，文化就无从施展，力量就不能战斗，财富就变成废物，知识也无法利用。”上述小故事也向我们说明了这样一个道理：财富和成功依附于健康，没有了健康，一切都丧失了基础。换句话说，如果没有了健康，财富和成功对于我们的意义也就逊色了很多。然而，很多时候，我们总是在舍本逐末，以健康为代价，追逐财富和成功，真正得到的时候才发现，自己的健康已经透支了。很多人都有这么一种心理，拥有的时候不去珍惜，失去的时候才追悔莫及。

同学们，你们关注过自己的健康状况吗？对健康的内涵和外延了解吗？



知识讲堂

一、健康

(一) 健康的涵义

健康一词最早出现于我国儒家经典著作《周易》和《尚书·洪范》中。《周易》曰：“天行健，君子以自强不息。”《尚书·洪范》上说：“身其康强，子孙其逢吉。”由此我们可以看出，当时人们对“健康”的理解有“刚健”、“无病”，于是“安乐”之意。1948年，联合国世界卫生组织成立时，就在宪章中指出“健康不仅是免于疾病或虚弱，而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”1989年，联合国世界卫生组织(WHO)进一步深化了健康的概念，要求人们不能仅以躯体状态来评判一个人的健康，而应该从躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康等四个方面综合评判一个人的健康。

健康是随着人们生活水平的不断提高而逐渐增加其内涵和外延的。在生产力极其低下的人类社会初期，生存是人们的第一需要，人们只关注如何与自然搏斗，获取食物，满足温饱，以便能够生存，几乎还考虑不到健康的问题。随着生产力水平的提高，人们有了闲暇时间，开始有了长寿的要求，也开始关注自己的身体健康。那时人们普遍认为，身体是否有病是衡量健康与否的标准，这一观念持续了数千年。随着社会的发展和文明的进步，人们的生活水平有了较大的提高，很多人在追求更高的生活质量的情况下，开始重新审视健康这一概念。越来越多的人开始意识到，自己生活得更开心，更快乐，才能提高生活质量，幸福不仅仅是身体健康，而且要心理健康，身心健康是相辅相成的，健康的概念开始涉及生理与心理等多个方面。

(二) 健康的标准

世界卫生组织为了帮助人们直观地认识健康，提出了健康的十条标准：

- (1) 有足够的精力，能从容不迫地应对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，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，走路轻松匀称。

二、心理健康

(一) 心理健康概念的由来和涵义

心理是人脑的机能，是人们在社会实践和日常生活中对客观事物的能动反映。它通常表现为人们对客观事物的体验、看法、态度、倾向和相关的行为。这种反映有的在意识



层面,是我们能意识到的;有的在潜意识层面,是我们不能意识到的。如果我们对客观事物的看法、态度等产生了偏差,我们的心理健康就有可能产生问题。

1. 心理健康概念的由来

19世纪以前,精神病患者被认为是魔鬼附体,受到了惨无人道的折磨。1908年3月美国一位精神病患者比尔斯(Clifford W. Beers)根据自己的亲身体会,出版了一本名为《一颗找回自我的心》的书,该书在美国社会引起了极大的轰动。1908年5月6日,由比尔斯发起,在他的家乡成立了世界上第一个心理卫生组织。该组织提出了保持心理健康,防治心理疾病,提高精神患者的待遇,普及关于心理疾病的正确知识与和心理卫生有关的机构合作等五项目标。1909年美国全国心理卫生委员会(The National Committee for Mental Hygiene)在纽约成立。1918年加拿大成立了全国心理卫生协会。在接下来的二十年,法国、比利时、英国、巴西、德国、日本等国相继成立了心理卫生组织。1930年5月在华盛顿召开了第一届国际心理卫生大会,53个国家和地区的代表参加了大会,会上产生了一个永久性的国际心理卫生委员会,它的宗旨是:“完全从事于慈善的、科学的、教育的活动。尤其关注于世界各国人民的心理健康的保持和增进心理疾病、心理缺陷的研究、治疗和预防,以及人类幸福的增进。”1949年,世界卫生组织总部设立了心理卫生部。1960年被定为“国际心理健康年”,呼吁全人类重视心理卫生。

20世纪30年代,我国著名教育家吴南轩先生首先在中央大学心理系开设了《心理卫生》选修课,1936年4月19日在南京正式成立了“中国心理卫生协会”,第二年由于抗日战争爆发,这一工作中断。1985年4月“中国心理卫生协会”恢复成立。

综上所述,心理健康(mental health)的概念是由心理卫生(mental hygiene)的概念延伸而来的。心理健康概念的产生与现代社会对生活质量追求和新的健康观有着直接的关系。传统的健康观认为躯体没病就是健康。随着时代的发展、竞争的加剧、生活节奏的加快,行为和环境因素等都能导致疾病的发生,人们开始怀疑“生物医学模式”(即只从医学的角度去考虑生物的因素,以此来寻找引起疾病的原因)。1977年,美国罗彻斯特大学教授恩格尔提出了“生物—心理—社会医学模式”的理论。世界卫生组织在报告中指出:在年满20岁的成年人中抑郁症患者正以每年11.3%的速度递增,近20年来呈迅速增长趋势。世界精神病协会的专家认为,从疾病发展史来看,人类已经从“传染病时代”、“躯体疾病时代”进入到“精神病时代”。

在这样一种社会大背景下,大学生群体的心理健康问题也越来越受到专家、学者的关注。1990年,中国大学生心理咨询专业委员会成立。2000年由北京师范大学心理学院倡议发起并主办了“第一届北京大学生心理健康节”。2004年5月25日,团中央、全国学联向全国大学生发出倡议,把每年的5月25日确定为“全国大学生心理健康日”,健康日取“525”的谐音——“我爱我”之意,旨在让大学生在关注自己学业、身体健康的同时,关注自己的心理健康,能够迎接未来的挑战。

2. 心理健康的涵义

美国著名的成功学家、人际关系之父戴尔·卡耐基(Dale Carnegie)认为,一个人事业上的成功,只有15%是归功于他们的学识和专业技术,而85%要归功于良好的心理素质和善于处理人际关系。重视心理健康已成为当今世界的趋势,那么心理健康究竟指的是怎样的一种心理状况呢?很多专家、学者站在不同的角度为心理健康下了描述性的定义。



精神病学者孟尼格尔(Karl Menninger)认为,心理健康是指人们对于环境及相互间具有高效率及快乐的适应情况,不只要有效率,也不只要满足感,或是能愉快地接受生活的规范,而是需要三者俱备。心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能,适应于社会的行为和愉快的气质。

心理学家英格里斯(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进行良好的适应,具有生命力,并能充分发展其身心的潜能。这是一种积极的丰富的体验,而不仅仅是免于心理疾病。

心理卫生学者阿可夫(Abe Arkoff)认为心理健康是指具备“有价值心质”,即:有幸福感;和谐(指情绪平衡,以及欲望与环境之间协调);自尊感(包括自我了解、自我认同、自我接纳与自我评价);个人成长(潜能充分发展);个人成熟(个人发展达到该年龄应有的行为);个人统整性(能有效发挥其理智判断力及意识控制力,积极主动,有应变力);保持与环境的良好接触;从环境中自我独立(独立自主,自由而自律);有效适应环境。

1946年第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过定义:“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。”

综上所述,心理健康是指生活在一定社会环境中的人,智力正常,具有协调关系和适应环境的能力和性格,情绪稳定,行为适度。心理健康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的反应上,能更多地表现出积极的适应倾向。因此,心理健康是一种积极向上的高效而满意的持续的心理状态。心理健康是人的基本心理活动协调一致的过程,即认知、情感、意志、行为和人格完整协调,能顺应社会,与社会保持同步。

(二) 心理健康的标准

1. 心理健康的标准

对于心理健康的标准,不同国家和地区的专家、学者对此有着不同的诠释,例如,美国心理学家马斯洛和密特乐曼共同提出了十条心理健康的标准,即:有充分的自我安全感;能充分了解自己,并能恰当评估自己的能力;生活理想切合实际;不脱离周围现实环境;能保持人格的完整与和谐;善于从经验中学习;能保持良好的人际关系;能适度地宣泄情绪和控制情绪;在符合团体要求的前提下,能有限度地发挥个性;在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需求。

我国台湾学者王沂钊提出了六项衡量心理是否健康的准则,即:要有工作而且乐于工作;要有朋友而且要乐于与他人交往;要适当地了解自己,并且悦纳自己;能客观地评估他人与认可他人;能与现实环境维持良好的接触;经常保持满意的心情。

我国学者马建青在其主编的《心理卫生学》中提出了心理健康的七条标准,即:智力正常;善于协调和控制情绪,心境很好;具有较强的意志品质;个人关系和谐;能动地适应和改造环境;保持人格的完整和健康;心理行为符合年龄特征。

我国著名心理学家郭念锋教授从周期节律性、意识水平、暗示性、心理活动强度、心理活动耐受力、心理康复能力、心理自控力、自信心、社会交往、环境适应能力等十个方面,提出了心理健康的十条标准。

1946年第三届国际心理卫生大会提出的心理健康标准是:

- (1) 身体、智力、情绪十分协调;
- (2) 适应环境,人际关系中彼此能谦让;



(3) 有幸福感;

(4) 在工作和职业中能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

2. 高职生心理健康的标准

高职学生从年龄上看,处于青年中期(19~22岁),心理正处于从不成熟向成熟发展的阶段。从成长经历上看,存在着许多对其心理发展造成影响的不确定因素。例如,许多高分的学生小学到中学奋斗了十二年的目标不是高职这样的学校,在多种不同因素的影响下,导致他们最终选择了高职院校,理想与现实之间存在着较大的差距,这种差距对这部分学生的心理会造成较大的影响;有些学生一路走来饱受白眼,在老师和家长眼中一直就是不争气的学生,自信心受到较大的伤害;还有众多的贫困生等。因此,高职学生心理健康的标准既有共性的,也有特性的。

(1) 具有正常的智力,有学习兴趣和求知欲望。智力是指人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力等的总和。它是高职学生学习和生活的基本心理条件。衡量高职学生的智力主要是看其智力是否正常,是否充分地发挥了效能。高职学生智力正常且充分发挥效能的标准是:有强烈的学习动机和求知欲望,智力结构中各要素在其学习和实践活动中都能积极协调地参与,并能正常地发挥作用。

(2) 具有良好的控制情绪的能力。情绪是伴随着人的心理活动过程所产生的内心体验,有积极与消极之分。积极情绪指的是愉快、满意、高兴等情绪,有利于心理健康。消极情绪像忧伤、郁闷、沮丧、愤怒等会对心理健康产生负面影响。应当看到,我们每个人都会遇到不开心的事情,而且这些事情都有可能引发我们产生消极的情绪。心理健康的高职学生,在消极情绪袭来时,能够适时调整并保持情绪的稳定,情绪反应与情境相适应。

(3) 具有良好的人际交往能力,人际关系和谐。和谐的人际关系是心理健康的润滑剂,人际关系的好坏,能够反映出人的心理健康状况。一个心理健康的高职学生应该是一个善于与人交往和沟通的人,且在交往中,能够保持独立而完整的人格,能客观评价自己和别人,善于取长补短,宽以待人,乐于助人。能够恰到好处地处理个体与个体之间、个体与群体之间的关系:既有广泛而良好的人际关系,又有知心朋友。

(4) 具有良好的适应环境的能力。适应环境能力包括能对现实环境做出客观评价的能力,以及正确处理个人和环境之间关系的能力。心理健康的高职学生能与环境保持良好的接触,维持自我与环境的良好秩序;面对现实环境中的各种困难,不退缩,能根据环境的特点和自身的状况,以积极有效的方式应对或改善环境,适应自身需要,或改变自身,适应环境需要,使自己在思想、行为上与环境保持协调一致。

(5) 具有良好的意志品质。有明确合理的学习和生活的目标,并能排除各种主客观诱惑和干扰,为完成既定目标进行不懈的努力;对自己行动的社会意义有正确的理解,并能支配自己的行为,使之与法律法规、道德规范、学校的各项规章制度等相互协调;能辨别是非真伪,信守原则,勇于改正坏习惯,有较好的学习习惯和生活习惯。

(6) 具有正确的自我意识,接纳自我。自我意识是指人对自己与周围世界关系的认知和体验。客观评价自我和能够接纳自我是高职学生心理健康的重要条件。心理健康的高职学生应该能够立足现实,正确看待自己;了解自己的长处与短处,并对此有适当的自我评价;能够接纳进而悦纳自己,真实地感知自己的需要、兴趣,了解自己的价值追求;能正确地估计自己的能力,建立的生活理想和目标符合实际;并能够根据变化调整目标,理



想我与现实我基本一致。

(7) 心理行为符合高职学生的年龄特征。人的心理发展通常是与生理年龄相匹配的,什么样的生理年龄就应该伴随着什么样的心理特点和行为方式,如果严重偏离,就是心理不健康的表现。

3. 正确理解心理健康标准

了解了心理健康标准后,不少同学可能会对号入座,给自己的心理健康状况做一个评估,也可能会有相当一部分同学觉得,我本来认为自己心理很健康,对照标准后,反而产生了压力。因此,同学们有必要对心理健康标准有一个正确的理解。

(1) 世界上不存在绝对的心理健康或心理不健康,因为心理健康与心理不健康及心理疾病之间不是截然分开的,它们是一个动态发展的连续谱,如图 1-1 所示。

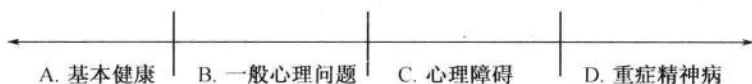


图 1-1

如果我们不注意自己的心理健康,那么状态 A 有可能会变成状态 B 或状态 C 或状态 D。但如果我们注意自己的心理状况,及时调适,那么就有可能避免。不仅如此,即使已处于不良状态,也可以重新获得基本健康状态。这就告诉我们:心理健康与心理不健康在一定条件下会相互转化。从健康的心理状态到严重的心理疾患是一个缓慢转化的渐进过程,同样心理疾患也可以通过心理咨询和心理治疗向健康的心理状态转化。因此我们要经常关注自己的心理状况,多给自己的心灵一些呵护。

(2) 心理不健康是指一种持续的不良状态。偶然出现一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康,更不等于患了心理疾病。因此,不能仅以一时之事而简单地给自己或他人贴上心理不健康的标签。

(3) 心理健康的标准是一个理想的尺度。很多高职学生会感到自身还存在着一些差距,但只要关注自己的心理状况,学会一些自我调节的方法,及时地疏导与宣泄自己的不良情绪,必要时,去寻求心理咨询等帮助,每个人都有可能使自己的心理健康水平逐步提高。

(三) 心理健康对高职生成长的意义

1. 心理健康是时代对高职生的基本要求

21 世纪是一个加速发展的世纪,是一个竞争激烈的世纪,充满着挑战和机遇,高职学生如何在竞争激烈、生活节奏加快、价值取向多元化的环境中立足,并能有所作为,实现自我的价值,拥有健康的心理无疑是一个基本的条件。国内外专家认为,21 世纪人才应当具备的素质首先是健康的心理素质。具备良好的心理健康素质是整个社会对高职学生的基本要求。

2. 心理健康是高职生自我成长的内在需要

心理健康的高职学生能够正视学习、生活中遇到的挫折,面对冲突和挫折时能够及时地进行积极有效的自我调节,更好地去适应高职生活,为将来走向社会打下坚实的基础。因此,高职学生要自觉培养自己良好的心理素质,为顺利地在校中生活、学习提供



心理保证,为自己健康成长提供心理动力。

3. 心理健康有利于高职生自我意识的发展和个性的完善

心理健康的高职学生具有自我反省的能力与自制力,能够正确地认识和评价自己,无论是在顺境还是逆境中,都能以乐观的态度、进取的精神正视现实、正视自己,以社会的道德、法律规范来约束自己。

4. 心理健康是提高学习效率、提升学习能力的基础

健康的心理能够强化智力活动,促进智力的发展。有研究表明,在学习、思考中,如果伴随着的是愉快的心理体验,能够促进智力的发展,学习也能达到事半功倍的效果。但如果伴随着的是不良的情绪,则会抑制人的智力活动。这就是说,只有在愉快的情绪下,思维才能活跃,创造力才会提升。高职学生入学成绩整体不高,进校后,他们更面临着培养学习兴趣、养成自觉学习的习惯、提高学习效率、提升学习成绩、提高学习能力等任务。只有心理健康的学生才能坦然面对这一问题,能主动积极地克服学习上的困难,坚定意志,自觉学习。

5. 心理健康有利于良好的综合素质的形成和发展

现代社会要求高职学生,既要有良好的思想品德、优异的学习成绩,还要有稳定的情绪、良好的人际交往与沟通能力和较强的社会适应能力等。简单地说,就是要求高职学生要有良好的综合素质。良好的综合素质源于心理健康,只有心理健康的人,才能够正确地认识自己、接纳自己和管理自己,树立自爱、自尊、自律意识;才能够很好地适应周围的环境,自觉地接受社会道德规范和团体规范的约束,形成良好的道德品质和行为习惯;才能够积极参与集体和社会活动,在实践活动中获得更多培养和锻炼自己的机会,以形成和发展良好的综合素质。

6. 心理健康有助于高职生潜能的开发

美国心理学家威廉·詹姆斯曾估计,一个正常健康的人,终其一生只用了他固有能力的10%。美国著名心理学家奥托也指出:“据我估计,一个人所发挥出来的能力,只占他全部能力的4%。我估计的数字之所以越来越低,是因为人所具有的能力及其源泉之强大,根据现在的发现,远远超过我们过去十年乃至五年前的估测。也就是说,人类潜能96%还未开发。”在21世纪的今天,高职学生的潜能开发尤为重要,健康的心理会促进高职学生开发自己的潜能,实现自我价值。

7. 心理健康有助于高职生满怀信心地走向社会

高职学生中,有相当一部分同学因为对自身的相貌、自身的家庭状况、自身的学历等存在不满而导致自卑。部分同学已经影响到与人交往、自身发展等多个方面。健康的心理有助于同学换个角度去看待这些他们原本认为非常不公平的问题,走出自卑的困扰,重塑自我,建立自信。在面对挫折时,勇于表现自己,善于推销自己,不怕艰难和失败,满怀信心地走向社会。

8. 心理健康有助于提高身体素质,促进健康成长

人的身心是统一的,生理健康会影响人的心理健康,同样,心理健康也对生理健康有着一定的影响。如果一个人经常处在忧虑、烦闷、暴躁、怨恨、嫉妒、焦虑等不良的心理状态中,就可能导致生理上的异常,出现身体疾病。因此,消除各种不健康的心理因素,增进心理健康,将会降低患病率,提高身体素质,促进个体健康成长。