



21世纪高等职业教育规划教材
面向“十二五”高职高专课程改革项目研究成果

快乐成才

高职生心理健康教育

KUAILE CHENGCAI GAOZHISHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

主审 肖本强

主编 赵洪成 桑小洲



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

快乐成才

——高职生心理健康教育

主 审 肖本强

主 编 赵洪成 桑小洲

副主编 解庆福 张 昊

 北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐成才: 高职生心理健康教育/赵洪成, 桑小洲主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2011. 8

ISBN 978 - 7 - 5640 - 5097 - 9

I. ①快… II. ①赵…②桑… 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 (2011) 第 181293 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http:// www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京兆成印刷有限责任公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 342 千字

版 次 / 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

印 数 / 1 ~ 4000 册

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 29.80 元

责任印制 / 王美丽

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



快乐伴随成才（代序）

拿到这本书，看到书名便被吸引。作为教师教书育人，都盼着学生们成长最后成才。但是在这成长的过程中，快乐也同样重要。这是一本面对高职学生心理健康教育的教材，帮助高职生如何快乐和成才显然是心理健康的两个重要主题。

先来谈谈快乐。快乐看似平凡但有时又显得弥足珍贵。当面对学习压力时，当觉得孤独不被别人理解时，当迷茫不知如何选择未来时，都会让人觉得快乐是那么不容易。显然成长的过程并不都是快乐，有痛苦、有冲突、有失望，其实都是正常自然的。心理健康并不意味着没有烦恼，而是接受烦恼并学会与之相处。那么快乐是在学习中、日常生活中自然去获得和体会到的。当学习作为一种享受，当感受到同学、朋友、家人之间的支持与温暖，当感受到大自然和生活中点点滴滴的美，当对未来充满希望时，这些都是快乐的源泉。当然，快乐并不意味着不努力，并不意味着只图一时高兴而不承担作为学生应有的责任。快乐是由心而发的一种状态。

再来说说成才。从心理健康的视角看成才，看的不是外在的标准，不会用金钱、地位、职位、成就等来衡量。一个人如果能了解自己，给自身以恰当的定位，学到应有的知识和能力，学会和人彼此尊重，能在自己的工作中既为他人、社会服务，也能体会到自我价值感，同时对生活有较高的幸福感，这就是一种成才。

高职学生正处于青春期发展过程，心理成长的主题也非常多，包括自我认识、人际交往、情感发展、职业选择等。该书在这些方面做了许多探讨，更值得推崇的是关于生命教育的讨论。人生不总是要预防心理问题，更重要是积极地感受到生命的意义。

该书考虑到学生的心理特点，在每章后面都设计了各种活动，大大增加了该书的可读性、实用性，有利于同学们的学习，同样也是高职心理健康教育工作者们教学、咨询、活动的重要参考书。此书浸透着各位作者的辛勤努力和追求，在此表示深深的敬意。

贾晓明

2011.9



前言

改革开放以来,尤其是进入21世纪以来,我国高等职业教育成绩斐然,实现了教育改革和发展的历史性跨越,高职院校的学生们成为生产、建设、服务和管理第一线需要的高技能应用型人才,在经济社会发展中的地位和作用举足轻重,所以,他们能否健康成长关系到民族的发展与振兴。

为提高高职学生的心理自控能力和环境适应能力,使学生拥有良好的心态,为他们的健康快乐成长奠定坚实的基础,我们编写了这本《快乐成才——高职生心理健康教育》。当学生在人际交往中心情烦闷的时候,当学生面对生活失意而心理困惑与矛盾的时候,当学生因学习而心理疲劳与考试压力太大的时候,当学生面对就业茫然的时候……此书里的相关内容可以让学生有所启发。我们愿意给学生一些真诚的支持、关爱、鼓励、抚慰和力量,伴随你我在春光明媚且又坎坷不平的生活旅程中,演奏出我们共同的、美妙动听的心曲。

本书以教育部《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》等文件为指导,遵循主体性、活动性和助人自助等心理健康教育的原则,在教学目标上突出了针对性和实效性;在教学内容上突出了系统性和新颖性;在教学模式上突出了经验性和实践性。在实践方面,心理健康教育课是一门强调自我教育的课程,是以心理体验为主的活动性课程。本书以心理案例、心理故事、心理格言、心理剧场等多种方式来创设一定的心理情境,开展富有启发意义的心理测验和心理训练等实践活动,向学生提供提高心理素质的具体策略,使学生能清醒地认识自我、把握自我、改善自我,学会自我调节,走出心理误区,唤醒学生内心深处存在的心理体验,增强其心理感受,帮助学生优化心理素质、开发自身潜能、塑造完美人格,使他们健康快乐地成长。

本书系统阐述了心理健康、心理适应、生命教育、情绪管理、人际交往、学习成才、自我成长、人格完善、恋爱心理、职业准备共10个高职生心理健康发展主题,知识板块灵活而不失严谨。北京理工大学出版社的网站上还有本课程的课后小资料,作为本教材的补充。本教材突出实践性、应用性,力争为高职院校开展心理健康教育和心理咨询与辅导工作提供借鉴。

本书由肖本强负责全书的主审,由赵洪成、桑小洲设计写作提纲,并负责全书的统稿和定稿,具体分工为:第一、七、八章由赵洪成撰写,第二、三、四章由桑小洲撰写,第九、

十章由解庆福撰写，第五、六章由张昊撰写。案例分析部分由桑小洲、解庆福撰写。本书作者来自吉林电子信息职业技术学院。本书的主审、主编及副主编均为在教育第一线长期从事高职生心理健康教育工作的教师，具有扎实的心理学理论基础和丰富的实践经验。

本书在编写和出版过程中，得到了北京理工大学出版社和长春市国华图书经销有限公司的大力支持，同时参阅了大量专家、学者的著述和研究成果，还得到了许多同志、朋友的支持和帮助，在此一并表示由衷的感谢！

由于编者理论水平和研究能力有限，加之时间仓促，书中疏漏和不妥之处在所难免，恳请专家、同行和广大读者批评指正。

衷心希望高职生能喜欢《快乐成才——高职生心理健康教育》这本教材，喜欢上这门课，能够拥有健康心理，快乐成才！

编 者



目 录

第一章 漫步阳光心灵——心理健康篇	1
第一节 高职生心理健康概述	2
第二节 高职生心理特点与心理健康	4
第三节 高职生保持健康心理的意义与方法	11
课程实践	13
活动一：心理剧场 转身拥抱阳光	13
活动二：心理影吧 隐形的翅膀	14
活动三：心理训练 瞎子摸号	15
活动四：心理测试 症状自评量表	15
第二章 成长从心开始——心理适应篇	21
第一节 高职生活的变化	22
第二节 高职新生适应过程中的心理冲突	24
第三节 提高高职新生适应能力的对策	29
课程实践	33
活动一：心理剧场 为什么别人总跟我作对	33
活动二：心理影吧 美丽人生	34
活动三：心理训练 让爱住我家	34
活动四：心理测试 心理应付方式测验	35
第三章 绽放生命之花——生命教育篇	39
第一节 感恩生命	40
第二节 高职生的心理危机干预	43
课程实践	45
活动一：心理剧场 生命呼叫转移	45
活动二：心理影吧 双重人格	46

活动三：心理训练 沧海一粟——树与人	47
活动四：心理测试 焦虑自评量表	47

第四章 做主我的情绪——情绪管理篇..... 50

第一节 情绪概述	51
第二节 高职生的情绪特征及其困扰	53
第三节 情绪管理三步曲	56
课程实践	60
活动一：心理剧场 负情绪	60
活动二：心理影吧 心理游戏	60
活动三：心理训练 情绪你我他	61
活动四：心理测试 抑郁自评量表	62

第五章 沟通你我他们——人际交往篇..... 64

第一节 高职生人际交往概述	65
第二节 高职生人际交往的特点及影响因素	69
第三节 高职生人际交往的原则技巧	70
课程实践	74
活动一：心理剧场 女孩的烦恼	74
活动二：心理影吧 牛仔褲的夏天	76
活动三：心理训练 6 盒冰红茶	76
活动四：心理测试 高职生人际关系综合诊断量表	77

第六章 奏响大学旋律——学习成才篇..... 79

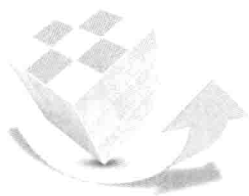
第一节 高职生学习心理概述	80
第二节 高职生常见的学习心理问题	82
第三节 科学提升高职生的学习能力	86
课程实践	93
活动一：心理剧场 我的青春我做主	93
活动二：心理影吧 风雨哈佛路	93
活动三：心理训练 鳄鱼潭	94
活动四：心理测试 学习动力自我测试	95

第七章 内在自我探索——自我成长篇..... 96

第一节 自我意识概述	97
------------------	----

第二节 高职生自我意识的发展及特点·····	100
第三节 高职生自我意识发展的缺陷及调适·····	105
第四节 高职生健全自我意识的培养·····	108
课程实践·····	112
活动一：心理剧场 战胜自卑·····	112
活动二：心理影吧 蒙娜丽莎的微笑·····	113
活动三：心理训练 洞口余生·····	114
活动四：心理测试 自我和谐量表·····	114
 第八章 领略和谐的魅力——人格完善篇 ·····	116
第一节 人格概述·····	117
第二节 气质与性格的培养·····	119
第三节 高职生健康人格的塑造·····	125
课程实践·····	127
活动一：心理剧场 长不大的莫非·····	127
活动二：心理影吧 垂直极限·····	128
活动三：心理训练 承担责任·····	129
活动四：心理测试 气质测验·····	129
 第九章 爱中交融情理——恋爱心理篇 ·····	133
第一节 爱情是什么·····	134
第二节 高职生的爱情·····	139
第三节 爱是共同成长·····	152
第四节 爱与性·····	157
课程实践·····	165
活动一：心理剧场 烦恼的爱·····	165
活动二：心理影吧 我的太阳·····	166
活动三：心理训练 同心协力·····	167
活动四：心理测试 爱情温度计——你的恋爱观·····	167
 第十章 设计人生方略——职业准备篇 ·····	171
第一节 高职生择业心理概述·····	172
第二节 高职生就业心理调适·····	182
课程实践·····	190
活动一：心理剧场 800 米的距离 ·····	190

活动二：心理影吧 幸福的小河·····	191
活动三：心理训练 欢乐岛·····	191
活动四：心理测试 什么职业适合我·····	192
心理案例 ·····	196
案例1 适应新环境 迎接新挑战 ·····	196
案例2 让自信的阳光照耀着我 ·····	198
案例3 自古农家多异才 ·····	200
案例4 学会“尝试” ·····	201
案例5 做自我情绪的主人 ·····	202
案例6 塑造自我良好的性格 ·····	203
案例7 网络是把双刃剑 ·····	204
案例8 寻找那盏指路的明灯 ·····	206
案例9 让学习快乐起来 ·····	207
案例10 不幸是一所最好的大学 ·····	209
案例11 求同存异建友谊 ·····	211
案例12 别让偏见左右了你 ·····	212
案例13 不再以自我为中心 ·····	214
案例14 金无足赤 人无完人 ·····	215
案例15 走出网恋的苦恼 ·····	216
案例16 恩情不等于爱情 ·····	218
案例17 走出失恋的阴影 ·····	219
案例18 经营自己的长处 ·····	221
案例19 而今迈步从头越 ·····	223
参考文献 ·····	226



漫步阳光心灵——心理健康篇

心理格言

我们是自己生活的主角、创造者及艺术家。

——阿弗雷德·阿德勒

我们雕塑着自己的行为，因此是我们选择了自己的命运。

——威廉·格拉瑟

心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的人生跟着改变。

——莫里哀

本章导读

健康是个人幸福的源泉，是事业成功的保障，是家庭幸福的根本。古希腊哲学家赫拉克利特指出：“如果没有健康，智慧难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法应用。”由此可见，健康不能代替一切，但是没有健康就没有一切。健康的一半是心理健康，关注心理健康就是关注生命，保持心理健康就可以极大地提高生命质量。对于高职高专学生来说，心理健康是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。那么，什么是心理健康？高职高专学生心理健康的标准是什么？影响高职高专学生心理健康的因素有哪些？本章将带你畅游健康知识园，让你明白如何拥有健康，并保持积极乐观的心态，去创造幸福美好的人生。

第一节 高职生心理健康概述

一、心理健康

(一) 心理健康的起源与发展

心理健康的观念来源于西方。心理健康作为精神医学的专门学科，是近代社会的产物。

心理健康运动的创立与发展起源于美国。1908年5月，美国的比尔斯成立了“康涅狄格州心理卫生协会”。它标志着心理卫生运动的开始以及心理健康研究的独立化与专门化。

此后，加拿大、法国、瑞士、日本等多个国家先后成立了国家一级的心理卫生协会。1960年被宣布为“世界心理健康年”。

在亚洲，日本在1900年颁布了有关精神病人保护方面的法律，开始了探索心理健康运动发展的历程。

有关大学生心理健康教育的工作在欧美与亚洲一些发达国家开展得比较早，美国的大学生心理咨询工作始于20世纪40年代前后。

(二) 我国大学生心理健康教育发展概况

我国高职生心理健康教育事业的发展历程可谓跌宕起伏。

1933年沈履编著的专著《青年期心理》问世，这是本研究青年人心理问题的著作，对青年了解自己的心理特点和发展规律起到了很大的帮助作用。

1936年中国心理协会在南京成立，组织者明确提出：“以保护与促进国民之精神健康，防止国民之心理失常与疾病为唯一之目的，以研究心理卫生学术及推进心理卫生事业为唯一之工作。”

1937年商务印书馆出版的译著《青年心理学》介绍了国外的研究成果，促进了我国青年心理健康教育活动的开展。

20世纪70年代心理科学被错误地当做“伪科学”而被废除，遭受了严重的摧残和破坏。

1978年党的十一届三中全会以后，我国的心理学研究得以复苏。

1985年，中国心理卫生协会成立，并于同年9月在山东泰安召开首届代表大会，心理健康教育正式进入新的发展时期。

我国大学生心理咨询工作始于20世纪80年代中期，在各高校心理学工作者、医学工作者、学生思想政治工作者的倡导下，高校心理咨询工作得到了迅速发展。

2001年国家教育部颁布了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》，2002年颁布了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要》。这两个文件的颁布，标志着我国大学生心理健康教育被纳入到了国家教育教学体系，走上了规范化和制度化的道路，从而有力地保证了我国大学生心理健康教育的正常发展。

（三）大学生心理健康日

为引导大中学生关注自身心理健康，2000年“5·25”全国大中学生心理健康日在北京师范大学拉开序幕。健康节取“5·25”的谐音——“我爱我”之意，活动主题是大中学生人际交往问题和互助问题，口号为“我爱我——走出心灵的孤岛”。对此，发起者的解释是：爱自己才能更好地爱他人。心理健康的第一条标准就是认识自我，接纳自我，能体验到自己存在的价值，乐观自信，这样的人才能用尊重、信任、友爱、宽容的态度与人相处，能分享、接受、给予爱和友谊，能与他人同心协力。此后，教育部、团中央、全国学联办公室向全国大中学生发出倡议：把每年的5月25日确定为“全国大学生心理健康日”。

二、心理健康的含义与标准

什么是健康？怎样才算心理健康？如何保持心理健康？这些已经成为每一个高职生必须面对的时代课题。

（一）健康

健康是人类生存与发展的基本要求之一，也是每一个高职生成人、成才的基础。传统观点认为：健康是指人体生理机能正常，没有缺陷和疾病，即“无病就是健康”的理念。随着现代科学技术的进步、现代医学的发展以及大量的医学实践表明：越来越多的疾病并不是由纯粹的生理因素造成的，而是心理因素。

联合国世界卫生组织（World Health Organization, WHO）于1946年曾把健康定义为“健康是一种在生理、心理与社会适应方面的完满状态，而不仅是没有疾病和虚弱的状态”。1989年世界卫生组织对健康作了新的定义，即“健康不仅是没有疾病，而且还包括躯体健康、心理健康、社会适应能力良好和道德健康”。这一新概念强调生理健康是物质基础，心理健康、良好的社会适应能力和道德健康是整体健康的统帅。

世界卫生组织还具体提出了健康的10条标准，即：有充沛的精力，能从容不迫地担负起日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；自我控制能力强，善于排除干扰；应变能力强，能适应外界环境的各种变化；体重得当，身材匀称；眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；头发有光泽，无头屑；肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。

（二）心理健康

1. 心理健康的含义

迄今为止，关于心理健康还没有一个统一的概念。心理健康从一般意义上讲，是指没有心理疾病。但从本质特征来说，是指一种积极发展的心理状态。心理健康是心理学、社会学、精神病学、心理卫生学等多学科所共同关心的重要问题。

1946年第三届国际心理卫生大会给心理健康下的定义为：“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”

心理学家英格里斯（H. B. English）认为：“心理健康是一种持续的心理状况，当事者在各种情况下都能进行良好的适应，具有生命的活力，并能充分发展其身心潜能。这是一种积极的、丰富的情况，而不仅仅是免于心理疾病。”

社会学家玻肯（W. W. Bochm）认为：“心理健康就是合乎某一水准的社会行为，一方面为社会所接受，另一方面能为自己带来快乐。”

精神病学专家孟尼格尔（Karl Menniger）认为：“心理健康是指人们对于环境及个体相互之间最有效率以及快乐的适应情况。不止是要有效率，也不只是要有满足感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者具备，心理健康的人能保持平静的情绪、敏锐的思维、适应社会环境行为的能力和令人愉快的气质。”

我国心理学家叶弈乾认为：“当所有的心理活动过程包括心理操作过程和心理适应过程，以及两者的相互作用都处于正常状态时，个体心理才是健康的。”

2. 心理健康的判断标准

一般来说，判断个体心理健康主要看四个方面：

一是经验标准，即当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康，研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康状况来进行判定。

二是社会适应标准，以社会中大多数人的常态为参照标准，观察当事人是否适应这个常态而进行心理健康的判断。

三是统计学标准，依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模，把当事人的心理与常模进行比较。

四是自身行为标准，是指每个人以往生活中形成的稳定的行为模式，即正常标准。

第二节 高职生心理特点与心理健康

一、高职生的心理特点

高职生心理成熟并非完全取决于他们生理成熟的水平，更多的是受到社会环境尤其是学校教育的影响和制约，同时还取决于高职生社会生活实践的广度和深度。就高职生心理发展的整体来看，他们正处在迅速地走向成熟而又未真正完全成熟的阶段，这显著地表现在他们矛盾的心理特点方面。

高职生心理发展的一般特点表现为以下五个方面。

（一）抽象思维迅速发展，但思维易带主观片面性

高职生随着自己身心发展趋于成熟、学习的知识越来越多、思维训练越来越复杂的状况，其抽象思维能力也获得迅速发展，并逐渐占据思维活动中的主导地位。他们喜欢进行比较系统的理论论证，对事物因果规律有浓厚的兴趣，思维的独立性、批判性日益增强，思维的深度、广度、灵活性与创造性有长足发展。不过，他们抽象思维的能力还没有达到完全成

熟的程度，思维品质的发展也不见得与其身心状况平衡，在认识复杂的社会问题时，还易出现简单、主观、片面、想当然、脱离实际或固执偏激等不良倾向。

（二）情感丰富，但情绪波动较大

高职生富有青春气息，对生活充满激情和活力。随着他们对高职生活的逐步熟悉、适应和深入展开，他们参与社会交往和联系增多，社会性需要增强，他们的情感也日益丰富、强烈，不断得到发展与完善。这体现在具体的学习、生活、活动、劳动和人际交往的过程中，带有明显的时代性、社会性和政治性。这种情感在高职生世界观、人生观、价值观的逐步确立及支配下，会迅速地向广度和深度发展，逐渐成为其情感世界的本质和主流。高职生情感在日渐丰富的同时，他们对情绪控制的能力也在不断地由弱变强。不过，无论从生理、心理和社会的角度，还是从青春期情绪丰富而不稳定特点的角度来看，高职生在受到内在需要和外界环境的强烈刺激之下，都容易出现情绪波动。他们或可能短时间内从高度振奋情绪中变得十分消沉，或可能从冷漠突然转变为狂热，两极性表现得比较突出和明显。

（三）自我意识增强，但发展不成熟

自我意识是人对自己及自己与周围环境关系的认识，包括对自己存在的认识，对个体身体、心理、社会特征等方面的认识。这种认识主要是通过自我观察、自我检验、自我评价、自我调节、自我完善来实现的。高职生十分关注对自我的认识，他们大多数对自己的评价和别人对他们的评价比较一致。高职生借助于他人、社会的评价来认识自己，但又不完全依赖于别人的评价，具有明显的独立性、自主性和自觉性特点。高职生根据自身、周围环境及社会现实，会正确认识自己，恰当地为自己定位，给自己的学习和未来发展做精心设计，并进行心理和行为上完善的努力。高职生自我意识、自我评价能力、自我调节能力明显增强。但他们自身社会知识、经验和能力上的不足，还会在自我意识形成与发展中面临各种矛盾和问题，如主观自我和社会自我之间、现实自我和理想自我之间、成就期望与现实之间、强烈的独立意识与难以摆脱的依附心理之间、自尊与他尊之间、自尊心与自卑感之间等的矛盾。他们在自我认识方面过度自我接受或过度自我拒绝，在自我体验方面具有过强自尊心或过强自卑感，在自我意向方面“以自我为中心”、过分独立、过分依赖、盲目从众等心理行为，这些也都反映出高职生正迅速走向成熟但尚未真正完全成熟的心理特点。

（四）意志水平明显提高，但不平衡、不稳定

高职生随着社会经验的增多，他们对社会、对人生的意义有了更深刻的认识。他们的世界观、人生观、价值观逐步确立，并开始自觉设计人生道路，确立奋斗目标并根据目标确定具体的实施计划。在实现目标的过程中，他们出于对目标价值的认同，受到目标强烈的吸引和激励，会为实现奋斗目标而克服前进道路中的各种困难和障碍，表现出坚强的意志力，这表明高职生的意志发展已达到较高水平。但高职生意志发展水平不平衡、不稳定。一般说来，他们意志的自觉性和坚持性品质发展水平较高，但果断性和自制性品质发展相对缓慢一些。这主要表现为：他们在处理关键问题或采取重大行动措施时，有时优柔寡断、动摇不

定,有时草率武断、盲目从众。高职生意志水平在不同活动中的表现不一样,即便是同一种活动,心境的好坏也会使其意志水平表现出较大差异。

(五) 人格发展基本成熟,但不完善

人格由气质、性格等诸多因素构成,是相对稳定、具有独特倾向性的心理特征的总和。人格影响人的身心健康、活动效率、潜能开发及社会适应状况。它是在长期实践中形成和发展起来的,反映了一个人总的心理面貌。高职生处于身心急剧发展和自我意识由分化、矛盾逐渐走向统一的特殊时期,这是他们人格发展的重要时期。当代高职生人格发展中有成熟积极的一面,比如,能正确认识自我、智能结构健全合理、对社会环境的适应能力较强、富有事业心、具有一定创造性和竞争意识、情感饱满适度等。但也有相当一部分人不同程度地存在着人格发展上的缺陷或不完善,如常见的自卑、懒惰、拖拉、粗心、鲁莽、急躁、悲观、孤僻、多疑、抑郁、狭隘、冷漠、被动、骄傲、虚荣、焦虑、自我中心、敌对、冲动、脆弱、适应性差等。高职生良好的人格是在正确认识自我的基础上,通过不断学习、实践、优化、完善来实现的。

二、高职生心理健康标准的解读

(一) 高职生心理健康的标准

心理健康与否其界限是相对的,要找到绝对标准是非常困难的。高职生心理健康标准的掌握也同样存在这样的问题:如何把握标准?我们认为应掌握三个标准,即相对性、整体协调性和发展性。我们在研究高职生整体心理健康时,应将目光投向发展的健康观,即更多的高职生在发展中面临许多人生的课题,心理危机与心理困难等问题也都是在发展的大背景下产生的。

高职生心理健康的标准应从以下几个方面来加以把握。

第一,智力正常。这是高职生学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证。因此衡量时,关键在于是否正常地、充分地发挥效能,即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极主动参与学习活动。

第二,情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有:愉快情绪多于非愉快情绪,乐观开朗,富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄;情绪反应与环境变化相适应。

第三,意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的高职生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地做出决定,并运用切实有效的方式解决所遇到的问题,在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

第四,人格完整。人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全统一的人格,即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格结构的各要素完整统一,具有正确的自我意识,不产生自我同一性的混乱,以积极进取的人生观作为人格的核心内容,

并以此为中心,把自己的需要、目标和行动统一起来。

第五,自我评价正确。正确的自我评价是高职生心理健康的重要条件。做到自知,恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以某些方面低于别人而自惭,能够自我悦纳、喜欢自己、接受自己、自尊、自强、自制、自爱适度、正视现实、积极进取。

第六,人际关系和谐。良好而融洽的人际关系是事业成功与生活幸福的前提。其表现为:乐于与人交往,既有广泛而融洽的人际关系,又有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观地评价别人和自己,善取人之长以补己之短,宽以待人,乐于助人,积极的交往态度多于消极的交往态度,交往动机端正。

第七,社会适应正常。个体与客观现实保持良好的秩序。进行客观的观察以取得正确认识,以有效的办法应对环境中的各种困难,还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改变环境中某些方面以适应个体需要,或改造自我以适应环境。

第八,心理行为符合高职生的年龄特征。高职生是处于特定年龄阶段的特殊群体,高职生应具有与年龄和角色相对应的心理行为特征。

(二) 正确理解高职生心理健康的标准

第一,标准的相对性。事实上,高职生心理健康与否并无明显的界限,而是一个连续化的过程,如将正常比作白色,将不正常比作黑色,那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区,大多数人都处于这一区域内。这也说明:对多数学生而言,在人生的发展过程中面临一些心理问题是正常的,不必大惊小怪,应积极加以矫正。与此同时,个体灰色区域也是存在的,高职生应提高自我保健意识,及时进行自我调整。一个人产生了某种心理障碍并不意味着永远存在或行将加重。这是一个发展的问题,反映到心理上,形成心理冲突是非常正常的,许多发展性问题是可被自行解决的。

第二,整体协调性。把握心理健康的标准,应以心理活动为考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看,健康的人的心理活动是一个完整统一的协调体,这种整体协调保证了个体在反映客观世界的过程中的高度准确性和有效性。事实表明,认识是健康心理结构的起点,意志行为是人格面貌的归宿,情感是认识与意志之间的中介因素。从心理结构的几方面看,一旦不能符合规律地进行协调运作时,就可能产生一系列的心理困扰或问题;从个性角度看,每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理,在没有明显的外部因素影响下是不会轻易发生变化的;从个体与群体的关系看,每个个体在其现实性的基础上隶属于不同的群体,不同群体间的心理健康标准是有差异的。

第三,发展性。事实上,不健康的心理可能是人在发展中不可避免的发展性问题,其症状会随着发展而自行消失。

三、影响高职生心理健康的主要因素

总的说来,高职生的心理问题是由来自社会、学校和家庭的各種压力直接造成的。由于

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com