

积极心态 幸福成长

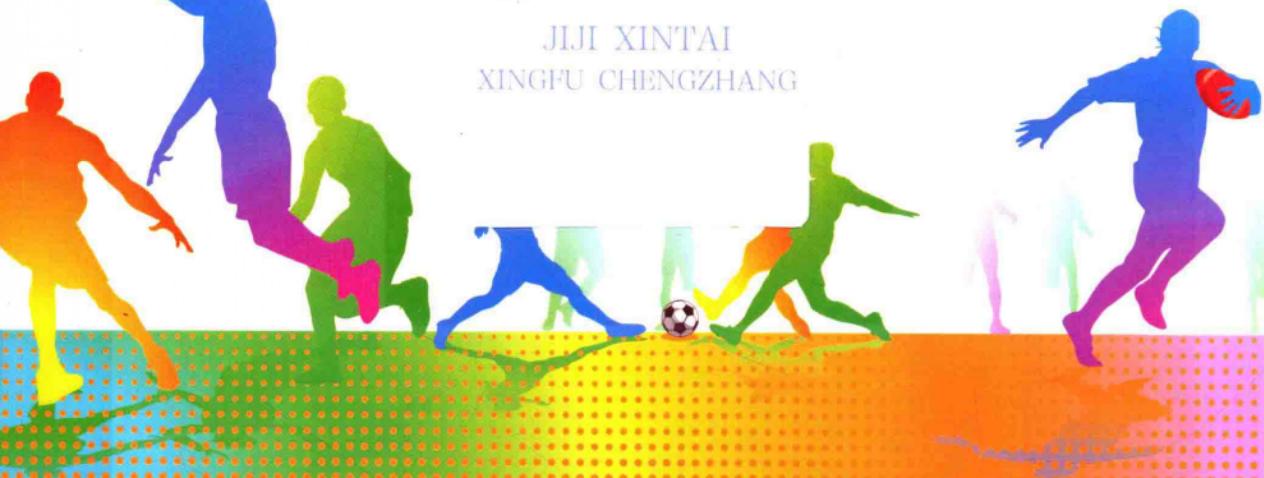
——高职学生心理健康教育读本

主 编◎王 芳 刘红卫

副主编◎邓剑虹 李思晴



JILI XINTAI
XINGFU CHENGZHANG



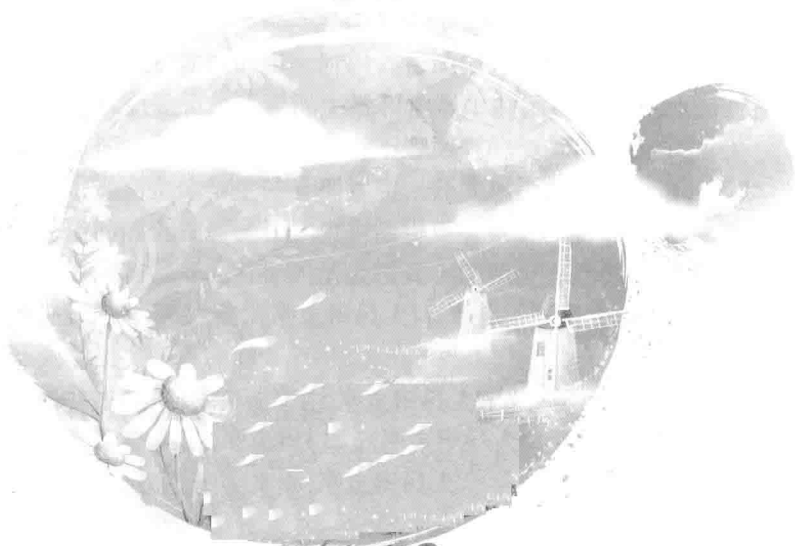
 华中师范大学出版社

积极心态 幸福成长

——高职学生心理健康教育读本


主 编◎王 芳 刘红卫

副主编◎邓剑虹 李思晴



JÍ Jǐ XÍNTÀI
XINGFU CHENGZHANG



 华中师范大学出版社

新出图证(鄂)字10号

图书在版编目(CIP)数据

积极心态 幸福成长: 高职学生心理健康教育读本/王芳, 刘红卫主编. —武汉: 华中师范大学出版社, 2018.8 (2019.7)

ISBN 978-7-5622-8338-6

I. ①积… II. ①王… ②刘… III. ①心理健康—健康教育—高等职业教育—教材
IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第196998号

积极心态 幸福成长——高职学生心理健康教育读本

©王芳 刘红卫 主编

责任编辑: 鲁丽

责任校对: 肖绪旭

编辑室: 第二编辑室

出版发行: 华中师范大学出版社

社址: 湖北省武汉市洪山区珞喻路152号

电话: 027-67861549(发行部)

网址: <http://press.ccnu.edu.cn>

印刷: 武汉市籍缘印刷厂

字数: 365千字

开本: 787mm×1092mm 1/16

版次: 2018年8月第1版

印数: 6501—12000

封面设计: 胡灿

电话: 027-67867362

邮编: 430079

传真: 027-67863291

电子信箱: press@mail.ccnu.edu.cn

督印: 王兴平

印张: 15.75

印次: 2019年7月第2次印刷

定价: 38.00元

欢迎上网查询、购书

敬告读者: 欢迎举报盗版, 请打举报电话 027-67867353

前 言

习近平总书记在全国高校思想政治会议上的讲话明确提出，坚持把立德树人作为中心环节，要培育大学生理性平和的健康心态，加强人文关怀和心理疏导。近日，中共中央、国务院首次印发的《中长期青年发展规划（2016—2025年）》，强调要加强青年的心理健康教育和心理疏导，注重加强对青年的人文关怀和心理疏导，引导其自尊自信、理性平和、积极向上，培养良好心理素质和意志品质，促进身心和谐发展，并特别强调要重点抓好高等学校心理健康教育。

高职学生正处于人生成长发展的黄金阶段，帮助他们了解心理健康知识，寻找自身积极的心理力量，引导其从积极的角度看待生活和学习中的困难，乐观地面对挫折和失败，构筑维护心理健康的防护墙是我们高校教育者不容回避的使命与责任。

本教材的编写立足提高全体学生的心理素质，开发他们的潜能，培养乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展，让学生生活得更有意义、更加快乐和幸福。在编写过程中，编者力图改变以问题修复为目标的消极模式，以积极心理学为指导，注重引导学生体验积极情绪，挖掘积极心理品质，建立积极人际关系，增强主观幸福感，从而悦纳自我、感受快乐、享受幸福。

本教材的创新之处主要体现在两方面：一是体例新颖。各章节内容结合高职学生学习、生活实际，采用理论与实践相结合的模式，通过“幸福指示牌”、“幸福广播台”、“幸福加油站”、“幸福体验馆”、“幸福小测试”等环节及“幸福训练营”团体活动增强学生的实际体验。二是树立全新的心理健康教育理念，从积极心理学的角度对高职学生进行心理健康教育，并引导学生体验幸福，提高学生维护心理健康的水平。

本书以亲切、自然的写作方式，结合大量的实例，深入浅出地讲解健康心理知识，既有作为心理健康教育教材的科学性、严谨性和针对性的特点，又有作为高职学生读本的可读性、互动性和实用性的特点。希望高职学生能够从中受益，以积极的心理状态迎接未来的挑战，为国家的繁荣富强奉献自己的青春。

在编写过程中，本教材参考了大量的资料，广泛借鉴了国内外众多专家、学者的研究成果，在此表示由衷的谢意！鉴于编者水平有限，本教材还存在许多不足之处，敬请广大师生不吝赐教。我们将根据教学需要及时修订，以期编写一本高质量的高职学生心理健康教育教材。

编者
2018年6月

目 录

第一章 健康“心”理念——心理健康与大学生活	1
第一节 心理健康知多少	2
第二节 高职学生的心理健康	8
第三节 幸福人生，从心开始	14
第二章 学海行舟——学习的奥秘	24
第一节 学习和学习心理	25
第二节 学海行舟中的风浪	28
第三节 幸福从快乐学习开始	31
第三章 寻找幸福的“我”	44
第一节 “我”是谁，谁是“我”	45
第二节 “我”的岔路口	50
第三节 幸福从欣赏自我开始	54
第四章 我的人格风采——塑造积极人格	63
第一节 踏入人格秘密之地	64
第二节 高职学生的人格特点	70
第三节 幸福从塑造积极人格开始	73
第五章 我的情绪我做主——情绪及情绪管理	83
第一节 情绪是什么	84
第二节 好情绪与坏情绪的力量	88
第三节 幸福从体验积极情绪开始	93
第六章 逆风起航——挫折应对	99
第一节 挫折从何而来	101
第二节 阳光重现——换个视角看挫折	106
第三节 幸福从笑对挫折开始	110

第七章 建立和谐朋友圈——大学生人际交往伴我同行	118
第一节 结伴同行——走近人际交往	119
第二节 交朋友的层层障碍	122
第三节 幸福从交朋友开始	128
第八章 爱的千言万语——大学生恋爱心理调适	139
第一节 什么是爱情	140
第二节 爱情降临	145
第三节 幸福从培养爱的能力开始	148
第九章 珍惜生命，感恩生活	161
第一节 解开生命的密码	162
第二节 让人困惑的生命价值	166
第三节 幸福从珍爱生命开始	169
第十章 虚拟世界中的得与失——互联网与高职学生心理健康	180
第一节 现代的虚拟世界——互联网	181
第二节 虚拟世界中的“我”	185
第三节 幸福从合理用网开始	188
第十一章 我的未来不是梦——规划点亮人生	202
第一节 聚焦职业生涯	203
第二节 不知路在何方——高职学生职业规划的心理困扰	207
第三节 幸福从职业生涯规划开始	209
第十二章 高职学生心理咨询与心理危机	219
第一节 走近心理咨询，开启幸福生活	220
第二节 火眼金睛识危机，柳暗花明寻幸福	227
主要参考文献	233
课程实践教学手册	237
后记	245

第一章 健康“心”理念

——心理健康与大学生活

【幸福指示牌】

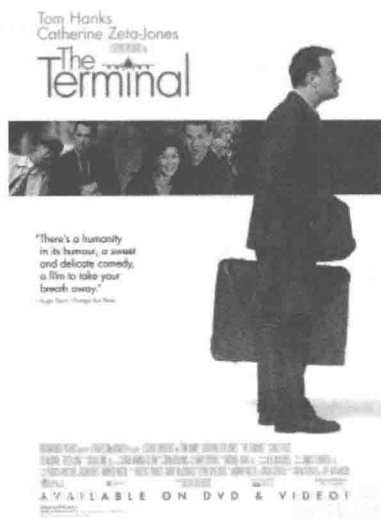


图 1-1 电影《幸福终点站》海报

大导演斯皮尔伯格导演的电影《幸福终点站》描述了一个这样的故事：来自东欧最小国家的男人维克多，去美国帮父亲实现一个未了的夙愿。从飞机起飞到在肯尼迪机场落地的这一段时间，他的国家发生政变，维克多因此突然成了没有国籍的人，无法入境，也无从出境。纵然纽约和美国就在数米之遥的门外，他仍然只能等在候机大厅里，直到身份明确。谁知这一等，便是9个月。在这9个月漫长等待的逆境中，维克多没有虚度：他在待改建的67号登机口给自己造了一个家。他靠着自己的智慧，帮了一个买药救父的俄罗斯人，撮合了一段姻缘，邂逅了一段浪漫，征服了一群原本拿他当笑话的人。当他离去的时候，这个初时语言不通的东欧男人，已经让整个机场为之感动。大导演用这个身处逆境却赢得精彩的故事启示我们，积极的心态是幸福的根源，而“积极心态”用当前流行的话说便是“正能量”。



二维码 1

【幸福广播台】

幸福

演唱者：毛阿敏

你是我脚下一条河
涤荡着多少苦涩
你是我嘴边一首歌
唱尽所有悲欢离合

.....
幸福是风霜雨雪都经历过
再把阳光收获
是你付出了爱
是爱教会了我
幸福是不管一路多颠簸
双手依然紧握



二维码 2

作为大学生，在丰富多彩的大学生活中，是否也会有一些烦恼和忧愁？快乐的人不是没有痛苦，而是不会被痛苦左右。当人生与痛苦不期而遇时，要坚信痛苦并不可怕，只要拥有一颗健康的心，幸福就会一直与我们相随。让我们怀着一颗乐观的心，带着灿烂的微笑，整理一下自己的心情，走进心理健康教育的课堂，寻找属于自己的幸福人生吧。

第一节 心理健康知多少

幸福是一种心态、一种感觉。一家人手牵手一起散步的时候，在沙滩上沐浴阳光的时候，享受自己喜欢的音乐的时候，仔细品读自己喜欢的小说的时候，我们都可以体验到幸福的心态和感觉。然而事实上并不是所有的人都能体验到这种积极的心态，因为这种积极的心态是要以健康的心理为前提的。

【幸福加油站】

本·沙哈尔毕业于哈佛大学，拥有心理学硕士、哲学和组织行为学博士学位。2006年他所开设的积极心理学课程（又称幸福课）被哈佛大学的学生们推选为受欢迎率排名第一课程。有相当数量的学生向学校校委会反映，这门课程改变了他们的一生。本·沙哈尔本人是积极心理学的实践者，他常在课堂上用积极心理学的理论诠释自己曾经的经历。



二维码 3



一、心理健康的概念

(一) 健康

幸福来自健康的心理,那么健康又是什么呢?许多人认为身体没有疾病或身体没有缺陷就是健康。然而,如果我们认真思考一下,就会发现这种理解并不全面。例如,精神病人可能没有任何躯体疾病,但他却是不健康的;而一个人某一器官有缺陷,如眼睛近视,却不能将其排斥于健康之外。世界卫生组织(WHO)指出:“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。”(图1-2)因此,健康应是生理健康与心理健康的统一,二者是相互联系、密不可分的。

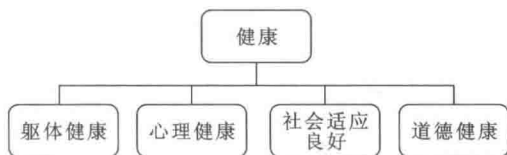


图1-2 健康的内涵

【幸福体验馆】

说说我的健康观

1. 每个同学以“健康就是……”写三句话。
2. 4个人一组进行分组讨论。相互述说自己写的话,记录自己的观点与他人的观点之间的异同。
3. 每个小组推荐一个同学向全班同学报告本小组各成员观点的共同点。

(二) 心理健康

心理健康是完整健康概念的组成部分,是良好心理素质的基本要求。从广义上讲,心理健康是指一种高效、持续而满意的心理状态;从狭义上讲,心理健康是指生活在一定的社会环境中的个体,在高级神经功能正常的情况下,智力正常、情绪稳定、行为适度,具有协调关系和适应环境的能力及性格。因此,心理健康的基本含义是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。正如美国学者杜巴所诠释的:“真正的健康并不是全无疾病的理想境界,而是在现实的环境中有效运作的的能力。环境不断在变,健康就是不断适应无数每日威胁人们的微生物、刺激物、压力和问题。”也就是说,心理健康是一种内部心理和外部行为的和谐、协调并适应社会准则和职业要求的良性状态。

现代人的生活节奏太快，往往忽视了内心世界的需求。“压力山大”的生活节奏让抑郁的影子常在我们身后不远处徘徊，只有停止“喂养焦虑这只鸽子”，学会为自己解压，懂得悲伤的积极作用，将微笑作为良药，并建立自己的幽默百宝箱，才能让我们的内心时常感受到快乐的“正能量”。

（三）积极心理学的心理健康观

积极心理学是20世纪末西方心理学界兴起的一股新的研究思潮。这股思潮的创始人是美国当代著名心理学家塞利格曼·谢尔顿和劳拉·金，他们定义了积极心理学的本质特点，即积极心理学是致力于研究人的发展潜力和美德等积极品质的一门科学。积极心理学主张研究人类积极的品质，充分挖掘人固有的、潜在的、具有建设性的力量，促进个人和社会的发展，使人类走向幸福。积极心理学的最大追求是使一切生命更有意义。其研究已经证实，和一般人相比，那些具有积极观念的人具有更良好的生活道德和更佳的社会适应能力，他们能更轻松地面对压力、逆境和损失，即使面临最不利的社会环境，他们也能应付自如。积极心理学提出了三大心理健康观，分别是积极观、幸福观、预防观。

1. 积极观

积极心理学立足人的阳光的积极品质，鼓励人们发现积极的元素，并运用正面思维带来的希望和动力应对挑战。传统主流心理学主要从消极方面关注心理问题，如研究心理阴影、障碍和疾病等，并研究弥补改善的方法。实践证明，这种“事后诸葛亮”的思路对问题的解决并无裨益。积极心理学则从源头抓起，主张用积极的理念来面对人类自身和社会。这里的“积极”是指主观上的感受，包括一个人的认知、情绪和行为，“积极”与否只能与自己过去的感受相比。我们不能比较两个人的“积极”，科学家和工人都有自己的“积极”，前者体现在实验室中对科学的献身，而后者可能体现在岗位上对自己工作的敬业。积极是一个带有价值导向的概念，在不同的文化进程中对于何谓积极品质会有不同的看法。一个优秀的人在什么方面表现出色，是一个复杂的问题。如过去，我们认为节约、谦卑、沉默是积极的品质，而现代社会则更注重创新、自主和外向。积极状态是指一个人所具有的出色的综合心理素质，是积极的人生态度，这种心理素质促使一个人热爱自己，热爱他人，热爱这个世界，拥有快乐和幸福。

2. 幸福观

《现代汉语词典》把“幸福”解释为“使人心情舒畅的境遇和生活”。这表明，幸福是一种个体感到称心如意的主观的积极情绪体验。积极心理学通常被称为“帮助人类发挥潜能和获得幸福的科学”，通过关注人的积极力量和积极品质，研究如何让人活得更幸福，人类自身的潜能如何得到开发，以帮助人们真正到达幸福的彼岸。积极心理学认为，主观幸福感指标是评价心理健康状况的重要依据，心理健康教育的主要目标是促进个体的主观幸福感。而幸福不仅是一种感觉，更是一种能力，幸福的能力可以维持可持续幸福。幸福的人，既能创造外在的富有，让生活变得越来越美好和充实，也能获得内在的富足，

让心灵变得越来越纯净和喜悦。因为内心的丰满才是真正的富有，从内到外的富足才是真正的幸福。

3. 预防观

积极心理学强调心理健康的首要任务是建立心理疾病免疫力，以及通过对自身潜能的挖掘，实现个人价值的满足，从而产生主观幸福感。提倡在进行个体心理干预时，通过释放个体自身的积极力量进行心理预防，用个体的积极品质和积极力量来克服出现的问题。它认为在预防工作中所取得的巨大进步来自个体内部系统地塑造各项能力，而不是修正缺陷。人们内心存在着可以缓解心理疾病的积极的人格素质或人格力量，诸如勇气、人际关系技巧、理性、洞察力、乐观、快乐能力等，通过识别和增强人们身上的这些积极特征可以实现对问题的预防。预防的大部分任务是建造一门有关人类力量的科学，其使命是去弄清如何在青年人身上培养出这些品质。例如，要防止那些在易于得到毒品的环境中生活的少年吸毒成瘾，有效的方法并不是对他们进行治疗，而是找出并发展其自身已拥有的力量，一个关注未来、人际关系良好，并能从运动中得到快乐的少年是不会形成毒瘾的。积极预防是积极心理学的新理念，充分挖掘个体内部的心理塑造能力是积极预防心理问题的有效措施。

【幸福加油站】

五岁女儿播下的“积极”种子

美国著名心理学家塞利格曼在担任美国心理学会主席数月后的一天，与五岁的女儿尼奇在园子里播种。塞利格曼虽然写了大量有关儿童的著作，但实际生活中对孩子并不算太亲密，他平时很忙，有许多任务要完成，所以种地他也只想快一点干完了事。尼奇却手舞足蹈，将种子抛向天空。

塞利格曼叫她别乱来。女儿却跑过来对他说：“爸爸，我能与你谈谈吗？”“当然”，他回答说。“爸爸，你还记得我五岁生日吗？我从三岁到五岁一直都在抱怨，每天都要说这个不好、那个不好，当我长到五岁时，我决定不再抱怨了，这是我做过的最困难的决定。如果我不抱怨了，你可以不再那样经常郁闷吗？”

塞利格曼产生了一种闪电般的震动，仿佛得到了神灵的启示。他太了解尼奇的成长，太了解自己和自己的职业。他认识到，是尼奇自己矫正了自己的抱怨。培养尼奇就意味着要看到她心灵深处的潜能，发扬尼奇的优秀品质，培养她的力量。培养孩子不能只盯着他身上的短处，而要认识并塑造他身上的强项，即发掘他拥有的最美好的东西，将这些最优秀的品质变成促进他幸福生活的动力。

这一天也改变了塞利格曼的生活。他过去都在压抑的气氛中生活，心灵中有许多消极的情绪，而从那天开始，他决定让心灵充满阳光，让积极的情绪占据心灵的主导。

继而，塞利格曼将这种关心人的优秀品质和美好心灵的心理学，定位为积极心理学。

二、心理健康的标准

（一）心理健康标准的内涵

心理以什么作为健康的标志，这是一个非常复杂的问题。因为人的心理不是一个固定不变的状态，它不像躯体的生理活动如体温、脉搏、血压等那样明显，也不能通过各种检查和综合分析结果来了解，且健康和不健康之间并没有一个绝对的界限。国内外学者和心理学家对此都有过研究和论述，从不同的角度进行了积极探索，提出了各种观点，但目前尚无一个公认的、一致的标准。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、智力以及情感十分调和；②适应环境；③有幸福感；④在工作中能发挥自己的能力和效率，过着有效率的生活。

美国人格心理学家奥尔波特的七条标准是：①自我开放（不自我封闭）；②良好的人际关系；③具有安全感；④正确地认识现实；⑤胜任自己的工作；⑥自知之明；⑦内在的统一的人生观。

人本主义心理学家马斯洛的十条标准是：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；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。

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

心理健康的人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主导的，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。他们在社会交往中，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

心理健康的人乐意与人交往，与人为善，对他人充满理解、同情、尊重和关心，乐于助人，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

心理健康的人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

心理健康的人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，使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。

（二）怎样正确看待心理健康的标准

心理健康是一个相对概念，从不健康到健康只是程度不同而已，正常与异常是相对的，不像生理健康那样具有精确的、易于度量的指标。人的心理健康可以从相对不健康变得健康，也可以从相对健康变得不健康，因此，心理健康与否是一个动态的过程，不是固定不变的。在理解和运用心理健康标准时，我们应注意下列两点：

1. 人的心理健康状态并不是一成不变的

人的心理随着个人的成长、经验的积累、环境的改变以及自我保健意识的发展而发生着变化，心理健康与不健康具有相对性。判断一个人的心理状态是否健康，不能简单地根据一时一事草率下结论。心理健康是较长一段时间内持续的心理状态，一个人偶尔出现一些不健康的心理和行为，并非意味着这个人就是心理不健康（或心理变态），只能视具体情况而定。因此，心理健康的标准也是相对的。

2. 心理健康的标准是一种理想的尺度

心理健康的标准尺度除了提供衡量是否健康的标准外，更为重要的是它为我们指明了提高心理健康素质和心理健康水平的努力方向。人本主义心理学家罗杰斯曾说过：“美好的人生是一个过程，而非一种存在状态；它是一个方向而非目的地。”所以，每个人都应该追求心理健康和心理发展的更高层次，充分发挥自身潜能，促进自我全面发展。

第二节 高职学生的心理健康

一、我的心理健康吗

高职学生心理健康的标准是衡量高职学生心理健康的尺度。明确高职学生心理健康的标准，不仅可以为我们提供一个分析、衡量自身心理健康状况的尺度，而且可以使我们明确自身心理健康努力的方向。参照国内外学者的研究成果以及心理健康教育实践，高职学生的心理健康标准可以概括为以下八条。

（一）正确认识自我，悦纳自我

心理健康的高职学生能体验到自己存在的价值，能了解自我，客观地评价自我，有一定的自尊心和自信心，能为自己树立切合实际的生活目标和理想，对自己存在的不可补救的缺陷能泰然处之，扬长避短，悦纳自我。相反，心理不健康的高职学生则往往缺乏自知之明和自尊自信，他们或自以为是、好高骛远、过于追求完美，但却总因达不到目标而对自己不满意，心理无法保持平衡；或自卑自怨、自暴自弃、拒绝自我、内心充满忧虑，陷入孤独的封闭状态，无法摆脱自己面临的心理危机。正确的自我评价是高职学生心理健康的重要条件，古希腊神庙上刻着的“认识你自己”，古希腊寓言“斯芬克斯之谜”都提醒着我们时刻不忘正确客观地认识自我。

（二）智力正常，求知欲强

智力是指人认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力，包括观察、记忆、想象、思考、判断等。智力正常是人们从事学习、生活、工作和劳动最基本的心理条件。一般来说，智力超常或中等均属于智力正常，智商低于70为智力落后。衡量高职学生的智力是否正常，关键在于判断其是否有强烈的求知欲，是否乐于学习，能否积极参与学习活动，是否正常地、充分地发挥了自身效能。

（三）正视现实，社会适应良好

心理健康的高职学生能面对现实、正视现实，主动了解社会、接触社会，对社会现实能做出客观的认识和评价，并主动适应。当自己的需要和愿望与社会的要求不一致时，能调整自己，努力使自己的思想行为与社会协调一致。而心理不健康的高职学生往往不敢正视社会现实，以幻想代替现实，面对挑战采取退缩逃避的态度。

（四）人际关系和谐，乐于交往

人际关系状况是否良好最能体现和反映出人的心理健康状况。良好的人际关系是高职

学生个性发展和社会化的必要条件，心理健康的高职学生能认识到别人存在的重要性和作用，乐于与人交往、接受他人、悦纳他人，同时也能为他人所理解和接受。他们能用尊敬、信任、宽容、同情等积极的态度与人相处；能分享、接受和给予爱与友谊；能与他人同心协力、合作共事，积极的交往态度多于消极的交往态度，交往动机端正且被他人或集体所认同，乐于助人，人际关系和谐。而心理不健康的高职学生则内心封闭、孤傲、善妒，对人易产生猜疑甚至敌视，与他人及集体相处不融洽，甚至格格不入，难以为他人所接受，无法建立良好的人际关系。

（五）情绪健康，调控情绪能力较强

良好、稳定的情绪是心理健康的首要条件，情绪异常往往是心理疾病的先兆。心理健康的高职学生能经常保持愉快、乐观、开朗、满意的良好心境，对生活 and 未来充满热情，善于从平凡的生活中寻找乐趣。虽然也会有悲伤、愤怒、焦虑等不良情绪体验，但一般不会延续较长时间。他们能自觉调节并适度地表达自己的情绪，喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，谦而不卑，自尊自重。而心理不健康的高职学生则往往喜怒无常，情绪波动频率高、幅度大，或长期陷于消极的情绪状态中不能自拔。

有这样一则寓言，两个口渴的人各找到半杯水，乐观的人想：“啊！我终于找到水了！虽然眼下只有半杯水，但千里之行始于足下，有良好的开端，我一定还能找到更多的水。”于是他变得幸福起来。而悲观的人则想：“怎么就只有这半杯水？就这半杯水有什么用？”一气之下他摔掉水杯，然后坐以待毙。由此，我们就可以看出要保持乐观的情绪状态，就必须从积极的方面来看待问题，合理宣泄，反应强度与情境相吻合。

（六）人格完整统一

人格是一个人的整体精神面貌，完整统一的人格，要求个体在认知、情感、意志、行为等方面平衡发展，协调统一。心理健康的高职学生能够保持气质、性格、能力、理想、信念和人生观等各方面均衡发展，所思、所言、所为能协调统一，以积极进取的人生观把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。他们在外显情绪和行为上，平和乐观、积极进取；在个人与他人或社会的关系中，既保持个性又能与社会的步调合拍；在心理倾向与社会规范上，既真诚宽容又遵从法纪原则；在内在潜质上，既具有较强的独立、平等与自我意识，也有一定的利他倾向。他们胸怀坦荡，言行一致，表里如一，而不是认识与行为前后矛盾，表里不一。

（七）心理行为符合年龄特征

人的心理行为并不是一成不变的，在不同的年龄阶段其心理行为模式是不同的。具有与绝大多数同龄人相符合的行为特征的人，其心理是健康的。高职学生正处于人生精力最充沛、思维最敏捷、情感最活跃的时期，与之相适应，心理健康的高职学生应该充满青春活力、勤学好问、乐观进取、反应敏捷、喜欢探索。如果一个高职学生经常愁眉不展，老气横秋；或者遇事优柔寡断，没有主见，依赖别人为自己做主；或者像儿童那样有喜怒无

常、好吵好闹等偏离高职学生年龄特征的心理行为，可以认为其心理是不健康的。

（八）职业意识清晰

职业意识是指人们对职业劳动的认识、评价、情感和态度等心理成分的综合。在职业选择中，它是起决定作用的心理因素。心理健康的高职学生能够认识到职业间的差别是分工不同，个人的职业取舍，要考虑主观个体需要，更应客观考虑社会需要。他们有明确的职业目标，热爱所学专业，能把今天的学习与明天的职业成就联系起来，不为职业的优劣所困扰，表现出顾全大局、奉献社会的精神和较强的自主创业意识。目前，高职校园也有个别同学缺乏职业自尊心，总觉得自己所学的专业不理想，在专业学习中没有求知欲望。尤其是专业学习遇到困难时，生产实习相对艰苦时，就以这个专业没前途，学了也没有用为理由自我放弃，甚至干脆采取逃避态度，这些都是心理不健康的表现。

【幸福加油站】

全国大学生心理健康日的来历

大学生心理健康日最早开始于2000年5月25日，由北京师范大学团委发起，由北京市团委和北京市学联将其确定为北京大学生心理健康日。2003年，教育部、团中央正式确定每年5月25日为全国大学生心理健康日。“5·25”谐音“我爱我”，意味着大学生关爱他人应先从关爱自我开始。

二、影响我们心理健康的因素

人的心理健康是一个极为复杂的动态过程。影响心理健康的因素也是复杂多样的，既有个体自身的心理素质因素，也有外界环境因素。就高职学生的具体现状而言，其影响主要来自家庭、学校、社会、自身等几个方面。

（一）家庭因素

家庭是孩子成长的第一课堂，家庭条件、家庭氛围以及父母的语言、情绪、人际关系、教育态度、教育方法等对于塑造学生个性、养成其生活习惯和行为方式都有重要的影响。

1. 家庭经济条件影响学生的心理健康

父母职业稳定、经济条件相对宽裕有利于学生心理健康成长。在低收入家庭及父母职业不稳定家庭中，相对贫困的状态给学生带来较大的心理压力，有些学生还会因此自卑并表现得比较消极，甚至会在人际关系方面变得非常敏感，在交朋友时怕被人看不起，有困难时不愿意寻求别人的帮助，敏感、多疑、自卑等因子明显增高。



2. 家庭氛围影响学生的心理健康

父母关系不和睦、经常吵架、父母与孩子关系紧张会使孩子持续处于警觉状态或应激状态，易形成不安全感 and 残缺感，敏感、多疑、自卑、敌对等因子均增高。家庭成员间经常互相打骂、缺乏人情温暖的家庭会使孩子迟钝、犹豫不决，甚至具有暴力的倾向。

3. 教育方式和认可度影响学生的心理健康

父母的教育方式、对子女的认可程度等都会影响学生的心理健康。例如，有些城市家庭往往对孩子期望较高，对孩子的教育方式是严苛的，学生在家庭中得不到认可，压力相对较大。再如，有些父母的教育方式过于严厉、缺乏沟通，对孩子的认可度过低使他们在人际交往中表现得不自信、没主见，甚至会破罐破摔，产生极强的逆反心理，表现出一定的敌对性。

(二) 学校因素

学校是高职学生生活学习的主要场所。学校的环境和教育、学生相处的氛围等对高职学生的心理状态有着更直接、更深刻的影响。

1. 生活环境的变化影响高职学生的心理健康

生活环境的变化是促使整个人心理发生变化的基础。从中学到大学，令人感触最深的莫过于换了一个环境，开始过独立的但又是集体式的生活。它要求高职学生既要做到生活自理，又要有奉献精神。但由于目前高职学生绝大多数都是独生子女，不少人往往会因第一次离开父母、家庭而缺乏生活自理能力和过不惯集体生活、孤独寂寞而感到压抑和焦虑。环境的巨大变化，加之缺乏心理准备，许多高职学生在适应环境的过程中会产生心理问题和心理困扰。如果问题不能及时解决，将会严重影响他们以后的适应能力与心理健康。

2. 对高职教育不适应影响学生的心理健康

高职属于专科二批录取，部分学生经过高考激烈的角逐后，发现自己只能被高职录取，而不是走入理想的大学，会产生挫败感，特别是曾经在重点中学读书的学生，目前的学校和理想中的大学的差距、自己学校与同学学校的差距会使他们内心充塞难以名状的失落和自卑，导致情绪低落、忧郁。另外，职业教育与中学以升学为目的的教育在教学方式上差别很大，许多学生没有了升学的压力，就感觉没有了目标，不知道自己该做什么、怎么做。加上有些学生不适应集体生活，不善于与人交往，或与同学、室友关系紧张，则会心理紧张，导致产生孤独、压抑、空虚等不良情绪。

3. 学习方式、方法的变化影响学生的心理健康

中学时，大部分学生习惯于老师的详细讲解和具体辅导，自学能力较差，依赖性强。而在进入高职院校后，同学们获取知识的手段，除了听课和从老师的讲授中获取知识外，自学和技能训练也非常重要，它要求学生不仅要有较强的自学能力，而且要有学习自觉性、自主性和自制能力，还要有很强的动手能力，要善于发现和提出问题。同时，大学的