

## 模块一 心理健康与心理素质

### 【心理箴言】

#### 望 岳

(唐)杜甫

岱宗夫如何？齐鲁青未了。  
造化钟神秀，阴阳割昏晓。  
荡胸生曾云，决眦入归鸟。  
会当凌绝顶，一览众山小。

### 【分析解读】

这首诗不仅是对泰山的赞美，也是作者对人生理想的追求。杜甫通过自己的诗句，传达了一种积极向上、勇于攀登的生活态度，激励人们在面对生活中的困难时，应保持坚定的信念和健康的心态，勇往直前。

### 【学习提示】

- (1) 了解高职院校学生常见的心理困境及影响因素。
- (2) 了解适应和适应方式以及新生的适应困境，掌握环境适应的应对策略。
- (3) 了解心理素养的内涵，掌握培养积极心理素质的路径。

## 专题一 心理健康概述

### 【案例导入】

#### 放下包袱赶路

一个青年背着一个大包裹千里迢迢跑来找大师，他说：“大师，我是那样的孤独、痛苦和寂寞，长途跋涉使我疲倦到了极点。我的鞋子破了，荆棘割破了双脚，手也受伤了，血流不止……为什么我还不能找到心中的阳光？”大师问：“你的大包裹里装的是什么？”青年说：“它对我可重要了，里面是我每一次跌倒时的痛苦，每一次受伤后的哭泣，每一次孤寂时的烦

恼……靠着它,我才有勇气走到您这里来。”于是,大师带青年来到河边,他们坐船过了河。上岸后,大师说:“你扛着船赶路吧!”青年很惊讶:“它那么沉,我扛得动吗?”“是的,你扛不动它。”大师微微一笑说,“过河时,船是有用的。但过了河,我们就要离开船赶路,否则它会变成我们的包袱。痛苦、孤独、寂寞、灾难、眼泪,这些对人生都是有用的,它使生命得到升华,但须臾不忘,就成了人生的包袱。放下它吧!生命不能有太多负重。”青年放下包袱,继续赶路,他发觉自己的步子轻松,心情愉悦,比以前快了很多。

启示:如果要寻找心中的阳光,就要有一个阳光的心理。也许繁复的人生使你遭遇了很多的矛盾和不幸,会有痛苦、孤独、寂寞、灾难、眼泪,但如果不能及时放下,就成了人生的包袱。其实你的生命不必这样沉重,放下心中的包袱,你心灵深处便会充满了阳光和快乐,追寻阳光的步伐就会轻松而愉快。

### 【心理讲堂】

提到健康,有人简单认为“没有疾病就是健康”。然而,现代社会,人们对健康的认识早已超越这个范畴,心理健康越来越成为人们关注的问题。的确,“一切成就、财富都源于健康的心理”。青年学生处于人生发展的关键时期,良好的心理素质不仅关系到他们能否顺利毕业,还关系到他们的身心健康及未来的人生发展。

## 一、健康与心理健康的标准

### (一) 健康的标准

在开始本课程的学习之前,应对健康和心理健康的标准有准确的认知。

什么是健康?早在1948年,世界卫生组织(WHO)在其章程的序言中提出:“健康不仅是没有疾病或虚弱状态,而是个体在身体、心理、社会方面的完善状态。”

1989年,在原有健康定义的基础上,世界卫生组织又提出了健康的十大标准。

- (1) 充沛的精力,能从容不迫地应对日常生活和工作的压力。
- (2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,不挑剔事务的巨细。
- (3) 善于休息,睡眠良好。
- (4) 应变力强,能适应环境的各种变化。
- (5) 能够抵抗感冒和传染病。
- (6) 体重得当,身材匀称,站立时头、肩、臂的位置协调。
- (7) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁,无空洞,无痛感;牙龈颜色正常,无出血现象。
- (9) 头发有光泽,无头皮屑。
- (10) 肌肉、皮肤有弹性,走路感到轻松。



根据世界卫生组织的定义和标准,生理健康是身体没有生理疾病,身体功能完好;心理健康是个体的心理状态良好;社会适应是个体能融入社会,能遵守社会规则;道德健康则是不损害他人,道德的认知水平和行为状况良好。一个人的健康与否,不只是表现在“无病即健康”,而是在生理、心理、社会适应和道德都处于一个良好的状态时,才是真正的健康。

## (二) 心理健康的标准

随着对健康认识的进一步深入,世界卫生组织将健康的概念扩充为:“健康应包括生理、心理、社会适应和道德品质的良好状态。”将心理健康纳入健康的范畴,这是人类对自身认识的一个巨大进步。

1946年,第三届国际心理卫生大会具体指明心理健康的标准如下。

- (1) 身体、智力和情绪十分调和。
- (2) 适应环境,人际关系中能彼此谦让。
- (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。

然而,心理健康的标准并不是绝对的,健康与不健康之间也不是泾渭分明的,心理健康的标准受年龄、性别、情境等多种因素的影响。国内外学者提出的心理健康的标准也不一样。

马斯洛认为具有自我实现者的人格特征的人就是心理健康的人,他与密特尔曼提出了十条被认为是心理健康的经典标准如下。

- (1) 有充分的自我安全感。
- (2) 能充分了解自己,并能恰当评估自己的能力。
- (3) 生活理想切合实际。
- (4) 不脱离周围现实环境。
- (5) 能保持人格的完整与和谐。
- (6) 善于从经验中学习。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 能适度地宣泄情绪和控制情绪。
- (9) 在符合团体要求的前提下,能有限度地发挥个性。
- (10) 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。

马建青主编的《心理卫生学》认为心理健康的标准如下。

- (1) 智力正常。
- (2) 善于协调与控制情绪,心境良好。
- (3) 具有较强的意志品质。
- (4) 人际关系和谐。
- (5) 可以能动地适应和改造现实环境。

(6) 保持人格的完整与健康。

(7) 心理行为符合年龄特征。

身体健康比较外显,能够通过身体特征的变化显现出来,引起人们的重视,及时参与诊疗。而有关心理健康的标准是一个比较复杂的问题。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,心理健康是指人的基本心理活动过程和内容完整、协调一致,即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调,能正确对待外界影响并能适应社会,与社会保持同步。

一般来说,心理健康的人能够善待自己和他人,适应环境,情绪正常,人格和谐。心理健康的人并非没有痛苦和烦恼,而是能适时地从痛苦和烦恼中解脱出来,积极寻求能改变不利现状的新途径。他们是那些能够自由、适度地表达和展现自己个性的人,并且能够与周围环境和谐相处。他们善于不断地学习和利用各种资源,不断地充实自己。他们会享受美好人生,同时也明白知足常乐的道理。他们不会去钻牛角尖,而是善于从不同角度看待问题。

在我国,近年来不仅人们对心理健康的需求越来越凸显,党和政府也越来越重视全社会的心理健康状况和心理素质提升。在中共中央文件和政府工作报告中多次提出,要注重“培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”。从便于记忆的角度,我们也可以把“自尊自信、理性平和、积极向上”作为心理健康状态的一个凝练表达。

### 【案例分享】

#### 心轻上天堂

埃及国家博物馆有一件奇怪的展品:一只用精美白玉雕刻的匣子,大小和常用的抽屉差不多,匣内被十字形玉栅栏隔成四个小格子,洁净通透。

玉匣是在法老的木乃伊旁发现的,当时匣内空无一物。

从所放位置看,匣子必是十分重要,可它是盛放什么东西用的?为什么要放在那里?寓意何在?谁都猜不出。这个谜,在很长一段时间内,让考古学家们百思不得其解。后来,在埃及中部卢克索的帝王谷,在卡尔维斯女王的墓室中发现了一幅壁画,才破解了玉匣的秘密。壁画上有一位威严的男子,正在操纵一架巨大的天平。天平的一端是砝码,另一端是一颗完整的心。这颗心是从一旁的玉匣子中取出的。埃及古老的文化传说中,有一位至高无上的美丽女性,名叫快乐女神。快乐女神的丈夫是明察秋毫的法官。每个人死后,心脏都要被快乐女神的丈夫拿去称量。

如果一个人是欢快的,心的分量就很轻,女神的丈夫就引导那有着羽毛般轻盈的心的灵魂飞往天堂。

如果那颗心很重,被诸多罪恶和烦恼填满,快乐女神的丈夫就判他下地狱,永远不得见天日。原来,白玉匣子是用来盛放人的心灵的,心轻者可以上天堂。



启示：原来，心轻者可以上天堂。一颗心的重量可以决定人死后的去向。多么简单的道理啊！只要我们每个人的心中都是欢快的，那么我们死后都可以飞向天堂。然而，生活中有太多的事情让我们操心烦恼，我们的心，早已如同一个千斤坠，重得有时候连它的主人都难以承担，哪里还有多余的地方装下一些快乐和幸福。所以，有时候人很累很累，心很沉很沉。在我们还能微笑和努力的时候，整理一下自己的心吧，把心中的烦恼、苦闷、忧愁、不愉快统统扔到心外，让快乐、幸福和愉悦占满我们的心灵；把如同二氧化碳般的“废物”呼出去，把新鲜的“心灵空气”吸得满满的。让我们的心变得轻些、再轻些，拥有一颗像羽毛般的心，朝着幸福快乐的方向前行！

只要你的心是欢快的，到哪里都是天堂！

## 二、高职院校学生常见的心理困境

高职院校的青年学生的年龄一般在16~20岁，此年龄段在心理学上被称为“青年前、中期”。随着年龄阶段心理特征的显现和社会角色的不断转换，高职院校学生可能会出现一些心理上的困境。

### （一）环境适应问题

对于环境适应问题，一般在职业院校一年级的新生中较为常见。调查显示，有将近一半的高职生在初入学时，会因为环境的改变而出现矛盾心理和困惑心理。其中的一部分学生会表现出对现实状况较为严重的失落感。把自我想象中理想的大学校园与实际现状中的职业院校校园作比较，产生理想与现实的心理落差，因此会出现无奈、失意、“混文凭”等心理状态，以致严重影响学生的自信心和进取心。另一部分学生会对所学专业表现出困惑，与高中时期相比，职业院校学习具有更多的自主性、灵活性和探索性。进入职业院校以后，学生从以往对学习的严格“管教”中解脱出来，会感觉到无所适从，不知该如何安排学习和生活，因而导致心中忧郁、烦躁或焦虑。

### （二）学习压力问题

职业院校学生常见的学习问题主要表现为：学习目的问题、学习动力问题、学习方法问题、学习态度问题以及学习成绩不理想等。刚入学的高职生，对学习往往不再如高中阶段那样得到绝大多数人的重视和关注，他们很容易在放松的状态下出现学习目的不明确、动力不足等方面的问题。

### （三）人际关系问题

人际关系问题常常表现为难以和别人愉快相处，没有知心朋友，缺乏必要的交往技巧，过分委曲求全等，以及由此而引起的孤单、苦闷、缺少支持和关爱等痛苦的感受。人们在交

往中所生成的人际关系的好坏,往往是一个人心理健康水平和社会适应能力的综合体现。对处于青年期的高职学生而言,人际交往又是青年自我意识成熟的重要途径,同高中阶段相比,高职学生对人际关系问题的关注程度超过了学习,也成为他们心理困扰的主要来源之一。因此,人际关系的好坏,会直接影响到高职学生的适应和发展。如何与周围的同学友好相处,建立和谐的人际关系,是高职学生面临的一个重要问题。

#### (四) 恋爱与性心理问题

高职学生处于青春中后期,生理和心理都日渐成熟,往往会萌发对异性的爱恋之情。这种恋爱是异性之间的自然吸引,是最纯洁的、没有夹杂私欲的爱慕情绪的流露,高职学生恋爱是符合青年阶段的生理和心理发展需要的,是性发育成熟的重要特征。高职学生面临的恋爱与性的问题一般包括:单相思、恋爱受挫、恋爱与学业关系问题、情感破裂的报复心理等;而常见的性心理问题包括由婚前性行为、校园同居等问题引起的恐惧、焦虑、担忧等。

#### (五) 性格与情绪问题

性格是指表现在人对现实的态度和相应的行为方式中的比较稳定的、具有核心意义的个性心理特征,它是一种与社会相关最密切的人格特征,在性格中包含有许多社会道德含义。性格表现了人们对现实和周围世界的态度,并表现在行为举止中。性格障碍是高职学生中较为严重的心理障碍,其形成与成长经历有关,原因较为复杂,主要表现为自卑、怯懦、依赖、神经质、偏激、敌对、孤僻、抑郁等。

情绪是对一系列主观认知经验的统称,是多种感觉、思想和行为综合产生的心理和生理状态。最普遍、通俗的情绪有喜、怒、哀、惊、恐、爱、恨等,也有一些细腻微妙的情绪如嫉妒、惭愧、羞耻、自豪等。情绪常与心情、性格、脾气、目的等因素互相作用,也受到激素和神经递质影响。

#### (六) 网络中的心理问题

现如今,网络的受欢迎程度越来越高,有不少同学沉迷其中,严重影响了他们正常的学习、生活和社会交往,随之也带来了网络心理问题,比较常见的有网恋、网络依赖和网络成瘾等。

#### (七) 求职与择业问题

求职与择业问题是高职高年级学生常见的问题。在即将跨入社会时,他们往往会感到困惑和担忧。如何选择自己的职业,如何规划自己的生涯,求职需要些什么样的技巧等问题,或多或少会为其带来困扰和忧虑。

毕业班学生的心理压力要比低年级学生更大,在择业过程中可能会遇到的各种问题,如



工作环境不如意、工资待遇不满意、担心自己经验不足、缺乏胜任自信等,这些都给临近毕业的学生造成巨大的心理压力,毕业生们更容易产生焦虑、自卑等情绪。

### 三、影响高职学生心理健康的主要因素

影响高职学生心理健康的主要因素由两方面来决定:一是遗传,二是环境。遗传决定人的潜能;环境决定这种潜能能否发挥出来,以及发挥到什么程度。

#### (一) 遗传因素

遗传对一个人发展的影响,一直是心理学家们争论的焦点。精神疾病是否遗传?回答是肯定的,一些对于双生子精神分裂症的研究表明,同卵双生子的平均相关是 0.48,异卵双生子的平均相关只有 0.17,另外,父母患有精神分裂症会增加子女患精神分裂症的风险。这些研究强有力地证明了精神分裂症受遗传影响。另外一些研究证明了遗传在酗酒、抑郁症、多动症及双向情感障碍的作用。也许你的亲戚中有人患这些病症,但请放心,这并不意味着你将来一定会得这些病。研究表明,在有一人患有精神分裂症的夫妻中,只有 9% 的夫妻,他们的孩子曾经出现过精神分裂症的症状。据北京医科大学精神卫生研究所和上海市精神卫生中心近年的遗传流行病学研究表明,重性精神疾病患者,如精神分裂症、双向情感障碍等与遗传的关系十分密切,一些轻的精神疾病与遗传的关联度较小。遗传并非决定心理健康的唯一因素,另一个重要因素是环境的影响。

#### (二) 环境因素

心理学家进行了一些分开的同卵双生子研究,奥斯卡·斯德尔和杰克·尤菲就是这样的一对同卵双生子。奥斯卡由他的母亲在纳粹统治的欧洲抚养,是一名天主教教徒,他在第二次世界大战期间曾参加了希特勒青年团运动,后被聘为一家德国工厂的管理人员;杰克则是一位商店老板,被一名犹太人抚养长大,然后来到了令人厌恶的纳粹区。后来杰克成了一名政治自由主义者,而奥斯卡则是一名极端的保守主义者。奥斯卡和杰克享有共同的遗传基因,但由于他们被抚养的环境不同,他们的发展也有了较大的差异,这充分说明了环境对人发展的影响。环境对高职学生的影响主要来自家庭、社会和学校。

##### 1. 家庭环境

环境因素中对高职学生心理健康影响最大的就是家庭环境。家庭环境的影响主要包括三个方面:家庭的自然结构、家庭中的人际关系和家庭的教养方式。有研究表明,寄居家庭相对于其他家庭的学生与人交往时更加敏感;单亲家庭的学生抑郁程度更高,心理障碍较严重,更容易产生敏感和自卑心理,同时他们的独立性更强。父母关系不良、经常吵架甚至相互敌视、家庭气氛紧张、与父母关系较差或很少与父母联系的学生更容易产生抑郁情绪。家庭教养方式从不同方面直接或间接地影响着高职学生的心理健康水平。否定的、消极的、

拒绝的教养方式对学生的心理健康起到了一定层面的负面影响；而肯定的、积极的教养方式则对学生的个性特征、社会交往、自我评价起到了积极的作用。

## 2. 社会环境

当前数字化、智能化带来了社会经济和产业的巨大变革,经济、政治、文化各个方面都在快速变化,生活环境的变化、学习环境的变化、就业环境的变化以及产业的快速转型升级对高职学生的学习、生活、工作提出了更高的要求,而高职学生又恰逢生理和心理发展的不稳定时期,所以受社会环境的影响,出现各种心理困惑在所难免。

## 3. 学校环境

大学是人生的重要时期,是青年在生理和心理上走向成熟和定型的重要阶段。学校教育在提供给学生知识的同时,教师也通过自己的言谈举止,让学生学习到做人的道理,学校、班集体、宿舍是高职学生生活的小社会,学校的文化氛围也对他们有着很大的影响。

诸多影响心理健康的因素中孰轻孰重?事实上心理问题的出现并不是由单一的因素所导致的,而是各种因素综合作用的结果,只有个体因素、环境因素相互协调,才能避免心理问题的发生。

### 【心理活动】

#### 我的心理健康状态

##### 一、活动目的

通过心理健康问卷,测试了解自己的心理健康状况。如果在上述测试中得分为中度抑郁以上的,应该寻求心理教师和心理咨询师的解释和帮助。

##### 二、活动时间

15分钟。

##### 三、活动内容

表 1-1 为抑郁量表,其中的句子描述了个体在生活和学习中可能存在的心理感受,请就下列描述对自己在过去 2 周内的实际感受做出判断,选择符合相应感受在 2 周内出现频率的选项。

表 1-1 抑郁量表

抑郁表现	没有	有 1 ~ 2 天	有 3 ~ 5 天	几乎每天都有
1. 做什么事情都觉得没兴趣、没意思	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 感到心情低落、郁闷,没希望	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 入睡困难,总是醒着;或者睡得太多,一直想睡觉	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 感到身体疲倦	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 胃口不好,或食欲过盛	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



续表

抑郁表现	没有	有1~2天	有3~5天	几乎每天都有
6. 认为自己是个失败者,让家人丢脸	○	○	○	○
7. 学习或娱乐时难以集中注意力	○	○	○	○
8. 行动、说话过慢或过快以致引起他人的特别关注	○	○	○	○
9. 有轻生或伤害自己的念头	○	○	○	○

#### 四、评分标准

每题对应0~3分。分值与选项的对应关系是:没有抑郁为0分,有1~2天抑郁为1分,有3~5天抑郁为2分,几乎每天都有抑郁为3分。

#### 五、结果解释

计算9道题的平均得分如下。

- (1) 0~4分: 正常。
- (2) 5~9分: 存在轻微抑郁可能。
- (3) 10~14分: 存在中度抑郁可能,建议咨询心理教师和心理咨询师。
- (4) 15~27分: 重度抑郁,建议咨询心理教师和心理咨询师。

## 专题二 校园生活适应

### 【案例导入】

#### 孔子观于吕梁

孔子观于吕梁,悬水三十仞,流沫三十里,鼋鼉鱼鳖之所不能游也。见一丈夫游之,以为有苦而欲死者也,使弟子并流而承之。数百步而出,被发行歌而游于棠行。

孔子从而问之,曰:“吕梁悬水三十仞,流沫三十里,鼋鼉鱼鳖所不能游。向吾见子道之,以为有苦而欲死者,使弟子并流将承子。子出而被发行歌,吾以子为鬼也。察子,则人也。请问蹈水有道乎?”

曰:“亡,吾无道。吾始乎故,长乎性,成乎命。与齐俱入,与汨偕出,从水之道而不为私焉。此吾所以道之也。”

孔子曰:“何谓始乎故,长乎性,成乎命也?”

曰:“吾生于陵而安于陵,故也;长于水而安于水,性也;不知吾所以然而然,命也。”(出自列子《先秦》)

**翻译:**孔子到吕梁山游览。那里的瀑布有几十丈高,水流湍急,水花飞溅,鱼类都难以穿梭逡巡,却看见一个男人在那里游泳。孔子认为他是有痛苦想投水而死,便让学生沿着水流去救他,他却在游了几百米之后出来了,披散着头发,唱着歌,在河堤上漫步。孔子赶上去

问他：“刚才我看到你在那里游，以为你是有痛苦要去寻死，便让我的学生沿着水流来救你。你却一下子游出水面，我还以为你是鬼怪呢。请问你游到那种深水里去有什么特别的方法吗？”那人说：“没有，我没有什么特殊方法。我起步于原本，成长于习性，成功于命运。水回旋，我跟着回旋进入水中；水涌出，我跟着涌出于水面。顺从水的活动，不自作主张。这就是我能游水的缘故。”孔子说：“什么叫‘起步于原本，成长于习性，成功于命运’？”那人回答说：“我出生于陆地，安于陆地，这便是原本；从小到大都与水为伴，便安于水，这就是习性；不知道为什么却自然能够这样，这是命运。”

启示：适者生存，这是人类一切问题的答案。试图让整个世界适应自己，这便是困难所在。试图让一切适应自己，这是很幼稚的举动，而且是一种不明智的愚行。那位智者让自己适应水流，而不是让水流适应他，因此他成功了。这不是一种方法，也不是一个技巧，而是一种智慧。

### 【心理讲堂】

每个人都希望自己的才能得到发挥，实现自己的愿景，使自己的人生航船驶向胜利的彼岸。而控制人生航船的舵手不是别人，正是自己。青年学生要学会控制自己的心理，积极地适应现实，不断发展自己。

## 一、适应的含义

适应原是来自演化生物学的一个概念，指的是生物与环境、生物的结构与功能等相适合的现象，是生物界的普遍现象，尤其表现为生物对环境的生理和心理适应。在心理学领域，适应是指个体通过不断调整自身，使其个人需要能够在环境中得到满足的过程，是自我与环境和谐统一的一种良好的生存状态。因此，适应包含了个体、环境与改变三个基本组成部分，改变是其中环节，它不仅包括个体改变自身以适应环境，而且也包括个体改变环境使之满足自己的需要，从而达到个体和环境的和谐。

人类对其所处的环境，都有一定的适应行为。“良好适应”包含两层含义：一方面，就主体来说，个体的需求获得满足，紧张情绪相应消除；另一方面，就社会来说，个体满足需求的方法要为社会所认可。也就是说，适应要同时具备“需求满足”与“社会认可”这两个条件，反之就是“不适应”或“适应不良”。

良好适应能增进心理健康并形成健全的人格，而不良适应则可能导致行为异常或人格的偏离。世界卫生组织认为，良好的社会适应能力是健康不可或缺的，一个没有良好的社会适应能力的人就不是真正健康的人。

关于适应的含义可以从以下三个角度来理解。



### （一）生物学角度

适应最初是一个生物学概念,一切有生命的有机体都是以适应作为生存的基本任务,即生理适应,指的是在环境变化的作用下,个体的生理结构、机能或行为发生变化。

### （二）心理学角度

从心理学角度看,适应是指个体遇到环境的变化后借助心理防御机制来使自己减轻压力、恢复平衡的自我调节过程。心理适应主要指个体通过自身的多种个性特征互相配合来适应周围环境的能力。心理适应可以从以下四个方面解读。

第一,心理适应是主体对环境变化所作出的反应,没有环境的变化就无所谓适应或不适应。

第二,心理适应是一个过程,需要一定的时间和努力。

第三,心理适应是一个重建平衡的动态变化过程。适应的主要任务就是使主体和客体之间的不平衡状态重新恢复平衡状态。

第四,心理适应的内部机制是同化和顺应的平衡。同化是指将客体纳入主体已有认知结构或行为模式的过程。顺应则是指调整原有的认知结构或行为模式以适应环境变化的过程。一个人能否快速适应新环境,与其心理适应性高低都有直接的关系。

### （三）社会学角度

从社会学角度看,适应是指个体为了生存和发展使自己的行为符合社会要求和规范的过程。良好的社会适应意味着一个人对社会环境的刺激能做出恰当正常的反应。

作为一名高职学生,良好社会适应能力的标准如下。

一是能够与环境保持良好的接触,能根据变化的环境及时修正自己的需要和愿望,使个人行为符合新环境的要求。

二是当个人需要与社会发生矛盾时,能够积极调节自我与社会之间的冲突,使自己在思想、行为上与社会保持协调一致。

三是个人具有较强的竞争意识与创新意识,敢于正视人生与社会的变化与挑战,不断实现自我提升与自我超越。

青年学生的适应不仅包含个体随环境改变和角色变化而做出的行为反应,还包括其心理的成长与成熟。从时间界定上看,新生适应一般是指从入学到第一学期结束;但从心理影响上看,可能不仅局限于这一阶段,有时会更长一些,这取决于个体的适应能力差异。

## 二、适应的方式

从心理学的观点看,适应的标准就是减轻或消除紧张。例如,高职学生找到了正确的适应方式,减轻了刚入学时的紧张,并且逐渐驾轻就熟,能够和新时期的学习、生活节奏保持和

谐一致；如果完全消除了紧张，他（或她）就达到了完全适应的状态。高职学生适应包括积极适应和消极适应两种。

### （一）积极适应

积极适应是主动的、健康的适应。一是改变自己以顺应环境，或顺应环境中的某些变革。二是不断地抗争和选择，从一个目标走向另一个目标，这是发展性适应。具体表现如下。

首先，积极适应是一种放弃，即放弃固有的行为习惯，习得新的生存模式。

其次，积极适应是一种接受，是有辨别、有选择地接受，而不是麻木地跟随或违心地屈从。

再次，积极适应是一种挑战，是在现实与不断变化的环境中挑战自我、完善自我、求得生存。

最后，积极适应又是一种痛苦选择，因为有打破与重建以及产生冲突与恢复平衡的过程，这痛苦的过程也正是适应的过程。

因此，整个适应的过程，既是放弃的过程，也是发展的过程。

### （二）消极适应

消极适应是被动的、不健康的适应，它以牺牲个体的发展为代价，甚至会导致某些不同程度的心理问题或疾病。

人只有在适应中才能生存和发展，适应是人生别无选择的课题。与其被动适应，不如主动适应；与其晚适应，不如早适应。综观人生，凡懂得适应和善于适应者，往往处处占领先机，事业节节成功；反之，则会步人后尘，碌碌无为，难有建树。

## 【案例分享】

### 适 应

有一个女孩，名字叫珍子，她家世代采珍珠。她有一颗珍珠，是她母亲在她离家外出求学时给她的。

在她离家前，她母亲郑重地叫她叫到一旁，给她这颗珍珠，告诉她说：“当女工把沙子放进蚌的壳内时，蚌觉得非常不舒服，但是又无力把沙子吐出去。所以蚌面临两个选择：一个是抱怨，让自己的日子很不好过；另一个是想办法把这粒沙子同化，使它跟自己和平共处。于是蚌开始把它的精力和营养成分一部分去把沙子包起来。当沙子裹上蚌的外衣时，蚌就觉得它是自己的一部分，不再是异物了。沙子裹上蚌的成分越多，蚌越把它当作自己，就越能心平气和地和沙子相处。”

母亲启发她道，蚌并没有大脑，是无脊椎动物，在演化的层次上很低，但是连一个没有大脑的低等动物都知道要想办法去适应一个自己无法改变的环境，把一个令自己不愉快的异己转变为自己可以忍受的一部分，人的智能怎么会连蚌都不如呢？



启示：生活中每个人都会面临无法改变环境的情况，当你无法改变一个环境的时候，就应该想办法努力去适应它，只是一味地抱怨会让生活更糟糕，只有适应了环境，才能够活出自己，获得精彩人生。

### 三、新生的适应困境及心理表现

当新生进入新的学习环境时，由于对周围环境比较陌生，如果个体不能及时有效地采取措施加以调整，就会导致个体在认知、情感和意志等方面出现茫然、自卑、焦虑等心理困扰。

#### （一）适应困境归类

##### 1. 生活与环境适应问题

对于大多数新生来说，来到大学可能是自己第一次离开父母到一个陌生的环境生活。有些学生从未住过校，生活自理能力较差，学校的管理让他们有些许压力。有些学生从外市甚至外省来到学校所在地上学，气候、文化等各方面的不同也会导致不习惯。总之，由于地域、文化或个人等各种原因，新生在入校后相当长一段时间内都会存在生活和环境的适应问题。

##### 2. 人际适应问题

在进入大学之前，同学们在学校的任务主要是学习，大部分学生走读，从未体验过集体生活，同学们大多居住于学校附近，相似性很强。进入大学后，同学们来自五湖四海，习惯和地域文化都各不相同，相处过程中更容易出现人际摩擦。同时，因为课余时间更丰富，大家走出课堂参加活动、交友的时间更充裕，对人际交往能力的要求也会更高，如果还延续之前的人际交往方式，就可能出现人际适应问题。

##### 3. 学习适应问题

学习适应问题主要表现在目标不明确导致的适应问题，以及学习模式和学习方法的不适应。大学是人生的新起点，它是高职学生步入社会前的重要一环，但是很多学生来到新环境时并没有及时确立目标，导致在生活和学习方面非常迷茫，不知道干什么，久而久之就会无聊、厌学、焦虑。同时，职业院校学习内容和教学方法的改变要求学习方法也要相应改变，对高职学生自主学习的能力要求更高，中学时代靠老师督促的学习方法已经不再适用。所以，如果新生在这些方面没有进行及时调整，就会出现学习方面的适应问题。

##### 4. 自我适应问题

高职学生处于青春期，是自我同一性形成的关键时期，心理上成熟与幼稚并存，自我意识不全面。自我适应问题主要是他们对自己的自我意识不全面、不正确而导致新生活适应出现问题。例如，自信心不足导致的人际交往出现障碍，以自我为中心处理问题导致的师生关系紧张等。

## （二）适应不良的心理表征

### 1. 间歇心理

经过高考前努力地拼搏,进入大学就读后突然间放松了,想歇一歇,放松放松。加之学校的课业负担相对于中学时代没有那么重,使很多同学在学业上更加松懈,产生了一种间歇心理,即什么都不想干,没有学习的动力。

### 2. 茫然心理

中学时代大家的学习目标就是高考,进入大学后,很多新生尚未建立新的学习目标,导致自己有些茫然,不知道该干什么,整天浑浑噩噩,上课睡觉不听课,下课沉迷于网络游戏,校园时光一点点消耗殆尽,没有什么收获。

### 3. 自卑心理

中学时代同学们都是来自户籍地周围,大家的求学经历大致相似;进入大学后,同学们来自五湖四海,自身的能力、家庭条件等也各不相同,有些同学在与其它同学对比的过程中会由于家境比别人差或能力比别人弱等产生自卑心理。

### 4. 失落心理

入校前很多新生在脑海中对自己即将就读的学校进行了描绘和畅想,但是来到学校就读后发现,学校的实际条件与理想中的差距较大,完全不是自己想象中的那般美好,于是就会产生失落心理。

### 5. 怀旧心理

相较于中学时代,大学在生活方式、学习内容、学习方法、人际关系等方面都发生了显著的变化,如果个体不能积极调适,就会产生怀旧心理,非常想回到过去的生活。

## 四、适应校园环境变化

高职院校学习阶段的生活与中学生活存在多方面的差异,无论是生活环境还是学习方式,无论是社会期望还是自身目标、周围环境都发生了巨大变化。同学们只有在短期内尽快适应环境,调整自己的心态,转变个人的角色,才能为新时期的学习和生活奠定良好的基础,从而顺利地度过大学时代。认识新环境,适应新生活,这是每一个新生入学后要上的第一堂课。

### （一）生活环境的变化

相比中学生活,大学生活需要更多的独立自主性。从衣、食、住、行到学习交友,都需要学生独立思考面对。同时在环境上,远离了自己熟悉的家及熟悉的家乡,住在集体宿舍里,



舍友们来自五湖四海,兴趣爱好、生活习惯等方面都存在着较大的差异,因此在生活方式、生活范围、生活习惯、语言环境等方面都需要积极主动地去适应。

## (二) 学习环境的变化

学习环境的变化主要体现在学习内容、学习环境和学习方式的变化上。

### 1. 学习内容更加广博

中学时期,同学们主要学习一般性的基础知识;高职阶段是专业性学习,学生要学习更多的专业课程。高职教育课程容量、广度及深度要远远超过中学时期。高职课程除了学习理论知识,还要进行各种技能的培养,重视综合素质的提高。首先,授课内容中加入了教材之外的新知识、新信息;其次,高职课程的学习具有探究性、创造性和自主性,需要学生更加积极主动地提出问题并探讨研究,需要学生课后查找资料和实践,需要学生具有自学能力;最后,高职课程开设门类众多的选修课程,为学生扩充知识和全方位发展提供了更加广阔的空间。多种多样的课外科研实践活动,相关相近专业的交叉学习与互动活动等,使学习内容更加广博精深和丰富多彩。

### 2. 学习环境更加优越

高职院校有各具所长的专业教师,学生来自四面八方,成长经历各具特色,性格爱好各不相同,每一位教师或同学身上皆有可学习、可借鉴之处。高职院校有更专业、更先进、更丰富的学习设备和实训(实验)场所,校园网络、图书馆等资源更加丰富,设备齐全的实验室可提供学习和实践探索的机会,漂亮、干净、宽敞、安静的校园环境创造了良好的学习氛围。高职学生有较多的自由支配时间,有机会参加各种社会活动,广交朋友、取长补短、相互借鉴、历练能力、开阔视野。

### 3. 学习方式的变化

中学阶段学习主要以教师讲授为主,讲授的内容一般以教材为主,学生只要按教师讲授的内容来理解吸收即可。高职阶段则按照专业来进行教学和学习,面向就业岗位需求,设置专业课程、拓展课程和公共课程,既有专业必修课程,也有专业选修和公共选修课程,满足了学生多样化的学习需求。在课堂教学中,教师往往要将广博的学习内容在十分有限的课堂上浓缩讲解,因此课堂节奏快、信息量大、讲解思路多、详细讲解少,学生在课下要花费大量时间去整理,还要参阅大量相关的学习资料帮助理解吸收,同时需要深入行业企业进行岗位实习和锻炼,深化自身的职业认知,提升职业技能。

## (三) 自身角色地位的变化

高职新生的生活、学习及人际环境的变化,归结起来是角色地位发生了变化,从一名中学生转变为一名大学生。每一名新生都面临着角色的转变,需要从职业教育阶段的学习、生

活、人际等方面对自己重新定位。

#### （四）人际关系的变化

人际关系的变化主要体现在人际交往的方式与对象、人际交往的要求等方面。中学阶段学生的主要任务是学习,与社会接触有限,人际关系也相对简单,主要是和父母、教师、同学打交道,不太会感受到地域文化差异。进入高职院校后,人际关系和交往范围出现了很大的变化。首先是人际交往范围扩大,同学们要和不同地域文化、不同专业、不同年级的同学接触,要参与实践活动,深入认识自身职业发展,找准自身职业目标和定位。其次,异性交往的增多使人际交往难度增加,同学之间生活习惯或者价值观的差异等因素也提高了交往的难度。

### 五、环境适应的应对策略

#### （一）生活环境适应的应对策略

##### 1. 尽快熟悉校园环境

很多时候人们心中不踏实是因为对一个环境不了解,所以新生要想尽快适应新生活,就要尽快熟悉校园环境。入校后,首先,同学们可以与舍友们一起逛逛校园,了解教室、宿舍、食堂、图书馆、教师办公室等场所;其次,要尽快熟悉在校学习生活的一日常规,按照教师的要求逐渐建立行为习惯。等新生熟悉了校园环境,就会逐渐成长为校园的主人。

##### 2. 适应学校管理模式

高职学生管理的模式是学校、二级学院,以及学生处、教务处等职能部门综合管理,管理内容涉及学生的生活、学习、思想等各个方面。新生入校后要积极地去了解各机构的制度以及工作机制,知道有困难和需要的时候该向谁求助,逐渐适应学校的管理模式。

##### 3. 以积极心态结交朋友

人是社会性动物,面对新环境时,及时建立归属感是克服新生活不适的关键。宿舍是同学相处最紧密的场所,在宿舍最容易结交志同道合的好朋友,所以个体在入校后可以积极与舍友一起做事情,一起吃饭、买东西、学习等,在相处中逐渐磨合,慢慢找到人生观、价值观相似且志趣相投的朋友。有了朋友,就拥有了寻找心灵慰藉的去处。相同的年纪、相似的经历都会让心灵贴得更近,适应新生活就变得容易多了。

#### （二）学习环境适应的应对策略

##### 1. 正确认识学习内容、方法的转变

职业院校在学习内容和方法上相较于中学都有很大的变化,学习内容更偏向专业课程



的教授和专业技能的训练,学生既要掌握理论知识,更要掌握技能操作。在学习方法上,相比于中学时代,更强调同学们的自主学习。这就要求刚刚进入大学校园的同学们要尽快在学习过程中去适应,努力学习理论知识,做到课前预习,课下巩固;多跟随教师操作实习,掌握实践技能;多参加兴趣小组学习活动和技能竞赛等。

## 2. 及时确立学习目标

目标是前进的方向,所以在入校后要及时确立学习和生活目标,包括长期、中期和短期目标。比如长期目标是通过三年的专业学习,自身在专业有所成长,在学业上进一步深造;中期目标是以优异的成绩完成大学学习;短期目标是尽快适应大学生活等。

## 3. 认同你所在的学校和专业

学校是学生成长进步的摇篮,要想学业上有所成就,必须首先认可自己的学校和专业。在选择上,有部分同学是高考失利走入了高职院校,也有同学是经过中职阶段的不懈努力进入了高职院校。在专业的选择上,有的同学选择了自己一直以来坚持的专业的专业,有的同学是在对自己所学专业一无所知的情况下做出的选择。无论什么情况,首先要从适应学校、适应专业开始,逐渐到热爱学校、热爱专业。所以,新生入校的时候要多了解学校的历史和自己的专业,在学习过程中逐渐培养起专业兴趣,爱己所学与所选,努力学好专业技能。

## 【案例分享】

### 兴趣是成功之母

20世纪初,克里斯汀·迪奥出生在法国格兰维尔的一个小镇上,家境殷实,父亲是当地有名的肥料大王。6岁那年,迪奥举家迁往巴黎定居。

一个周末,父亲带着迪奥前往巴黎最大的博物馆卢浮宫去游览。卢浮宫精美的艺术珍品深深地吸引了迪奥,特别是在德农馆二楼的第六厅里,迪奥看到了达·芬奇的《蒙娜丽莎》,让迪奥感到惊奇的是:无论自己站在哪个角度上,画中人的眼睛都会镇定而深沉地和自己对视。迪奥兴奋极了,赞叹艺术的神奇,也对美学有了极高的兴趣。迪奥知道自己离不开艺术了,“我要为艺术而活,艺术就是我的生命!”迪奥心中暗暗下定决心。

回家后,迪奥跟父亲说了自己的兴趣和想成为一名艺术家的理想时,却遭到了父亲的强烈反对。父亲认为画画是不务正业,不可以作为一生的工作及奋斗目标,父亲希望他以后能成为一名外交家或者继承自己的公司,他让迪奥选择经济学或政治学。于是16岁那年,在父亲的强制干预下,无奈的迪奥只能听从家人的意愿进入了科学政治学院,攻读政治学。

虽然读了5年的政治学,但迪奥并无意成为一名外交家。因为对艺术的浓厚兴趣,在服完义务兵役后,迪奥开了一家小画廊。但是两年之后,因为迪奥的家庭发生财务危机,加上画廊的生意惨淡,迪奥只好结束画廊的经营。

法国独立前期,经济萧条,迪奥也经历着非常黑暗的时光。每天他从报纸上搜索工作机会,他没有固定的住址,时而露宿街头,饥一餐,饱一餐,最终得了肺结核。尽管如此,迪奥始终没有放弃过自己的兴趣,因为他一直坚信兴趣也可以成为一个人的事业,所以从没有放弃艺术。没有纸,没有笔,迪奥就用石头在地板上画。

有一次,迪奥正在地上画《蒙娜丽莎》,刚好被一位时装界的朋友看到。这个朋友看到了地板上的图画惟妙惟肖,于是介绍他去自己的公司画一些服装设计的画作,迪奥的第一张服装设计画作以 20 法郎的价格售出。

1939 年,第二次世界大战爆发了,迪奥被征召到法国南部从军。两年后,40 岁的迪奥回到了巴黎,经历过多年尝试和失败的迪奥日渐成熟,眼见身边的朋友们一个个都事业有成。“我要为艺术而活,艺术就是我的生命!”迪奥想起了自己的兴趣和孩提时的决定,于是他应聘到一家时装公司做了一名设计助理。

迪奥是一名天生的艺术家,从没有学过裁剪和缝纫的技术,但对裁剪的概念了然于胸,对比例也极为敏锐,他的每一份设计都充分展露出他独特的才能。也正是迪奥的这个才能,被当时的织品生产商业巨头米歇尔·巴萨科慧眼相中,他邀请迪奥与其合作,共同开展高级时装业务。两年后,迪奥在巴黎著名的时装街马丁大道上开设了个人服装店,专心经营起了自己的事业,从设计到制作全部自己独立完成,并且以自己的名字定为服装的品牌,他的服装高级华丽、高雅时尚,很快博得了世界时尚女性的青睐,也让迪奥这个品牌迅速地走向了全世界,并且几十年不变,引领世界潮流。迪奥在晚年的时候写过一本回忆录,其中一段是这样说:“我的成功来自我的兴趣,兴趣能让人勇敢,让人坚强,让人百折不挠,只要兴趣不灭,成功就不会太遥远!”

启示: 俗话说兴趣是最好的老师,把专业培养成自己的兴趣,才能持之以恒,精益求精,取得专业上的进步和成功。爱吾之所爱,为之努力奋斗,成功离你就不远了。

### (三) 自我适应的应对策略

#### 1. 树立正确的自我意识

适应新环境的过程也是个体重新建构自我意识的过程。在这个过程中,如果自我认知不合理,就会出现自卑、自负、人际交往障碍等问题。每个人都有自己的优点和不足,在本阶段,同学们需要正确地进行自我认知,正确且全面地进行自我评价,充分利用自己的闪光点,努力弥补自身不足,不要拿自己的不足与别人的长处作比较,也不要嘲笑别人的不足之处,应保持一个谦虚谨慎的态度,客观全面地进行自我认知。

#### 2. 向外界求助

每个人的心理都不是完全健康和完善的,大多数人或多或少都存在一些心理问题,因此



当自己出现心理问题的时候,首先要认识这是正常现象,然后采取简单的心理调适方法进行调整。当出现个人即使努力也无法调和的心理问题时,个体可以积极寻求班主任、辅导员、心理老师的援助,或者拨打心理咨询热线。

#### (四) 人际环境适应的应对策略

##### 1. 建立和谐的人际关系

人际关系建立的关键是微笑、赞美和倾听。微笑能最直接地拉近人与人之间的关系;赞美是一种成本最低、回报最高的人际交往法则,交往中要多加运用;一个拥有好的人际关系的人首先是一个好的倾听者,倾听要做到“耳到、眼到和心到”。另外,要掌握人际交往的黄金和白金法则。黄金法则:想别人怎样对你,你就怎样对别人;白金法则:明白别人的需要,适当给予所需。

##### 2. 多参与社团活动

社团活动是高职院校课外活动的重要基地,也是交友的重要场所,可以丰富同学们的校园生活。社团活动可以吸引一批爱好相同的人在一起做事,发展自己的兴趣,培养自己的能力,丰富自己的生活。生活充实起来,获得了成就感,就会很快适应新的校园生活了。

##### 3. 向长者汲取经验

来自高年级同学的经验是新生适应校园生活最好的忠告,所以新生入校后可以多向高年级同学请教,咨询生活经验、学习技巧、就业渠道等,他们走过的路就是大家将来要走的路,所以可以多跟他们交流,寻求经验,少走弯路。

#### 【心理活动】

### 理想的我

#### 一、活动目的

寻找理想的我与现实的我之间存在的差距。

#### 二、活动时间

30分钟。

#### 三、活动内容

(1) 同学按3~4人划分为一组。要求每位同学认真思考理想中的我具有哪些特征,在8分钟内至少列举出10个“理想的我”的特征(越多越好)。每位同学分别对每位组员的“现实的我”的特征进行评价,然后对同学的评价与自己所认为的“理想的我”进行比较,寻找两者间存在的差距,时间大概15分钟。最后每个小组选派一名代表,谈谈参加此次活动的感受。

(2) 完成后,让学生分享在活动中的感受,再次澄清对自我的认识。

## 专题三 心理素质提升

### 【案例导入】

#### 乐观向上的张海迪

张海迪5岁时因患脊髓血管瘤而导致高位截瘫。因此,她没进过学校。但张海迪从童年起就开始以顽强的毅力自学知识,先后自学了小学、中学和大学的专业课程。张海迪15岁时,随父母下放到山东聊城莘县一个贫穷的小村子。她没有惧怕艰苦的生活,而是以乐观向上的精神顽强拼搏。在那里她给村里小学的孩子教书,并且克服种种困难学习医学知识,热心地为乡亲们针灸治病。在莘县期间,她无偿地为乡亲们治病1万多人次,受到人们的热情赞誉。

启示:即使身处逆境,也要保持积极向上的心态,在逆境中不断提升自身的心理素质,用强大的内在动力,冲破外在环境的束缚,实现人生价值和人生目标。张海迪面对逆境没有自暴自弃,而是以坚忍、乐观的心态克服了种种困难,努力实现自身价值,展现了良好的心理素质。

### 【心理讲堂】

当前,全世界都注重要从小培养心理素质,心理健康教育日益普及,并在各个年龄阶段有着不同的内涵。

#### 一、心理素质的内涵

心理素质是指个体在遗传和环境的共同作用下形成的内在的、相对稳定的心理品质。这些心理品质影响或决定着个体的心理、生理和社会功能,其结构由认知品质、个性品质和适应能力三个基本维度构成。

关于心理素质的分类有多种,如前所述的“知、情、意”是一种分类;强调心理有“智力因素”与“非智力因素(或人格因素)”又是一种分类。从认知品质、个性品质、适应能力的角度来看,其实就是侧重于后一种分类。

认知品质主要强调智力因素,个性品质侧重于动机、情绪情感、意志、自我认识等非智力因素,适应能力的侧重点在于自我发展和社会交往的适应性,主要也属于非智力因素。

我国早在1999年中共中央、国务院颁布的《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中就已提出:“在全面推进素质教育工作中,必须更加重视德育工作,加强学生的心理健康教育。”此后,教育部颁布的《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中指出:“高等学校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质,而且要有良好的心理素质。”