

高等职业教育通识课教材

# 职业院校学生 心理健康教育

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 主 审 | 参 编 | 副主编 | 主 编 |
| 王首中 | 高 玲 | 孙 龙 | 邱连波 |
|     | 吕 悦 | 韩 宇 | 刘奕彤 |
|     | 刘方方 | 鲁晓静 | 李良敏 |



山东大学出版社  
SHANDONG UNIVERSITY PRESS  
· 济南 ·

**图书在版编目(CIP)数据**

职业院校学生心理健康教育 / 邱连波, 刘奕彤主编.  
济南: 山东大学出版社, 2025. 1. -- ISBN 978-7-5607-  
8609-4

I. G444

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025PP3617 号

责任编辑 刘 彤

封面设计 黄燕美

**职业院校学生心理健康教育**

ZHIYE YUANXIAO XUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

---

出版发行 山东大学出版社  
社 址 山东省济南市山大南路 20 号  
邮政编码 250100  
发行热线 (0531)88363008  
经 销 新华书店  
印 刷 三河市骏杰印刷有限公司  
规 格 787 毫米×1092 毫米 1/16  
14 印张 290 千字  
版 次 2025 年 1 月第 1 版  
印 次 2025 年 1 月第 1 次印刷  
定 价 49.80 元

---

版权所有 侵权必究



# Preface >>>

## 前言

习近平总书记高度关心和重视学生身心健康，强调要树立健康第一的教育理念。促进学生身心健康、全面发展，是党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大课题。为全面贯彻新时代党的教育方针，落实立德树人根本任务，教育部等有关部门提出一系列加强和改进学生心理健康教育的任务、要求，以促进学生个体身心和社会功能的有机统一，确保每个学生都能够健康快乐地成长。

一方面，心理健康关系到学生的学习效率、全面发展乃至未来的就业、创业，对个体成长具有重要意义；另一方面，其关系到每个学生身上所承载着的家庭期望、肩负着的社会责任，对个体具有重要的社会意义。促进每个学生追求学业卓越，必须坚持“五育”（德育、智育、体育、美育、劳育）并举，采取灵活多样的心理健康教育策略，使他们保持心理健康并获得持续成长。《中华人民共和国职业教育法》提出，“实施职业教育应当弘扬社会主义核心价值观，对受教育者进行思想政治教育和职业道德教育，培育劳模精神、劳动精神、工匠精神，传授科学文化与专业知识，培养技术技能，进行职业指导，全面提高受教育者的素质”。全面推进素质教育，必须重视对职业院校学生全面发展和健康成长起基础性作用的心理素质，必须重视旨在培养和提高学生心理素质的心理健康教育。为了使职业院校能够开展科学、规范的心理健康教育，大力提升学生心理健康素养，我们编写了这本供高等职业院校心理健康教育教学使用的教材，以满足教师的教学需求和学生的学习需求。

本书对职业院校学生心理健康教育的教学与实践进行了系统设计，选取了与学生成长密切相关的12个专题：新时代学生心理健康教育，走进心理健康，如何让自己情绪稳定、情感成熟，以坚强的意志面对挫折，学会学习是终身受益的本领，以健康的人际关系助推社会化进程，培养健康的恋爱心理和性心理，养成健康的网络心理，养成健康的消费心理，面向未来的择业心理，以持续的幸福创



造丰盈人生，常见的心理效应。每个专题通过“学习指南”来总结教学的针对性与实效性，设置3～7个任务以细化教学内容。每个专题还设置“学习目标”“名言警句”栏目，以增强教育教学的启迪性；同时辅以“活动拓展”“案例”等栏目，解析教学重点、难点。此外，在任务结束后，灵活设置“小结”“课后实践与思考”栏目，对任务知识点进行归纳总结，帮助学生及时巩固知识，使其知识体系更加完善。

在编写本书时，编者坚持全面发展、健康第一、提升能力、系统治理这四个基本原则，重点突出以下特色：一是强调鲜明的思想性，以立德树人为根本任务，“五育”并举，使新时代下的知识学习与提高全面素质相统一；二是强调知识的系统性，把握学生的身心成长规律，从问题出发，普及宣传心理科学、教育科学知识，开展系统性的教育教学和实践；三是强调突出的社会性，把解决学生心理问题与解决学生成长发展过程中的实际问题相结合，促进并维护学生的心理健康；四是强调显著的实践性，维护学生的心理弹性和增强学生的适应力，使学生能够坦然应对在生活、学习、工作中遇到的压力与挑战，树立积极向上的生活观念，指导学生把抽象的理论转化为具体的行动。

本书的编者来自多所高校、职业院校和研究单位。在编写过程中，编者共同提升理念、优化方法、完善内容，使本书凝聚了编写团队的集体智慧。编者借鉴了国内众多院校的心理健康教育教学与实践经验、同行们的研究成果，在此一并表示感谢！希望本书的出版能够为提升职业院校学生心理健康教育的教学质量尽绵薄之力，能够成为学子们成长的良师益友，并在其心灵深处播下健康的种子。

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

2024年9月

# Contents >>>

# 目录

## 专题一 新时代学生心理健康教育

|     |                      |    |
|-----|----------------------|----|
| 任务一 | 党和国家提出新时代学生心理健康教育的要求 | 2  |
| 任务二 | 健康与心理健康              | 6  |
| 任务三 | 心理健康的意义、内容与维护途径      | 12 |
| 任务四 | 心理健康的评价与影响因素         | 16 |
| 任务五 | 职业院校学生的心理健康          | 20 |
| 任务六 | “五育并举”促进心理健康         | 25 |

## 专题二 走进心理健康

|     |                   |    |
|-----|-------------------|----|
| 任务一 | 塑造健全的自我意识         | 30 |
| 任务二 | 心理咨询              | 35 |
| 任务三 | 心理自助与互助           | 40 |
| 任务四 | 心理测验及其常用方法        | 44 |
| 任务五 | 心理问题的产生与心理健康的自我维护 | 52 |
| 任务六 | 心理疾病及其预防、干预       | 59 |
| 任务七 | 珍爱生命，提升人生价值       | 64 |

## 专题三 如何让自己情绪稳定、情感成熟

|     |                        |    |
|-----|------------------------|----|
| 任务一 | 情绪、情感概述                | 71 |
| 任务二 | 情绪的构成、分类及功能            | 73 |
| 任务三 | 职业院校学生情绪、情感的特征和常见的情绪困扰 | 79 |
| 任务四 | 不良情绪、情感的自我调节           | 83 |
| 任务五 | 拥有积极的情绪、情感             | 89 |



#### 专题四 以坚强的意志面对挫折

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 任务一 挫折概述          | 97  |
| 任务二 挫折的种类及调适      | 102 |
| 任务三 培养坚强的意志品质和意志力 | 107 |

#### 专题五 学会学习是终身受益的本领

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 任务一 学习、学习心理和学习动机  | 112 |
| 任务二 职业院校学生常见的学习心理 | 118 |
| 任务三 数字化赋能提高终身学习能力 | 122 |
| 任务四 培养创新思维和创造能力   | 126 |

#### 专题六 以健康的人际关系助推社会化进程

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 任务一 人际关系                  | 133 |
| 任务二 信任与尊重                 | 138 |
| 任务三 职业院校学生人际交往常见的心理问题及其调适 | 142 |
| 任务四 通过有效沟通提升人际交往能力        | 146 |

#### 专题七 培养健康的恋爱心理和性心理

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 任务一 爱情的心理学界说           | 151 |
| 任务二 职业院校学生常见恋爱心理困扰及其调适 | 156 |
| 任务三 职业院校学生性心理健康        | 159 |
| 任务四 培养健康的恋爱心理和性心理的方法   | 162 |

#### 专题八 养成健康的网络心理

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 任务一 无时不在的网络心理        | 167 |
| 任务二 职业院校学生网络心理障碍及其调适 | 169 |
| 任务三 健康的网络心理的内涵及培养    | 172 |

专题九 养成健康的消费心理

|     |                          |     |
|-----|--------------------------|-----|
| 任务一 | 消费心理与人生体验                | 177 |
| 任务二 | 职业院校学生常见的消费心理问题及其产生原因    | 181 |
| 任务三 | 养成良好的理财习惯，让富有弹性的消费心理惠及终身 | 184 |

专题十 面向未来的择业心理

|     |                      |     |
|-----|----------------------|-----|
| 任务一 | 择业心理与顺利就业            | 188 |
| 任务二 | 职业院校学生常见的择业心理问题及其调适  | 191 |
| 任务三 | 树立正确的就业观念，适时进行职业生涯规划 | 195 |

专题十一 以持续的幸福创造丰盈人生

|     |                       |     |
|-----|-----------------------|-----|
| 任务一 | 常见的非理性信念及积极心理的思维、行为模式 | 199 |
| 任务二 | 人生丰盈的五个因素             | 202 |
| 任务三 | 努力向幸福进发               | 206 |

专题十二 常见的心理效应

|     |           |     |
|-----|-----------|-----|
| 任务一 | 成长认知类心理效应 | 210 |
| 任务二 | 为人处世类心理效应 | 212 |
| 任务三 | 人际交往类心理效应 | 213 |
| 任务四 | 社会现象类心理效应 | 214 |

|      |     |
|------|-----|
| 参考文献 | 215 |
|------|-----|

|    |     |
|----|-----|
| 后记 | 216 |
|----|-----|



## 专题一

# 新时代学生心理健康教育

### 学习指南

本专题旨在帮助职业院校学生提高对心理健康的认识，使其在了解健康与心理健康含义的基础上，树立维护自身心理健康的意识，掌握维护健康心理的途径，学会自我关爱和自我管理，在立德育心、启智慧心、体育强心、美育润心、劳动健心等五个方面培养良好的心理素质，培育优良的心理、意志品质，健全人格，提高社会适应能力，为未来的职业发展奠定基础。



## 任务一 党和国家提出新时代学生心理健康教育的要求

### 学习目标

1. 掌握新时代学生心理健康教育的任务和要求。
2. 了解心理健康教育的意义。
3. 熟悉参与心理健康教育的途径。

### 名言警句

孩子健康心理的培养比对孩子身体的关心更为重要，孩子只有具备了健康的心理，才能挑战未来，走向成功。

——布鲁尔·卡特

有恬静的心灵就等于把握住心灵的全部，有稳定的精神就等于能指挥自己。

——米贝尔

### 一 新时代学生心理健康教育的任务和要求

党和国家高度重视人民群众的心理健康。2016年，习近平总书记在全国卫生与健康大会上，提出规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务的要求。中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》提出，“共建共享、全民健康”是建设健康中国的战略主题，强调“加大全民心理健康科普宣传力度，提升心理健康素养”。同年，国家卫生计生委（现国家卫生健康委）、中宣部等22部门印发《关于加强心理健康服务的指导意见》（以下简称《指导意见》），要求大力发展各类心理健康服务，加强重点人群心理健康服务，建立健全心理健康服务体系，加强心理健康人才队伍建设，加强组织领导和保障。《指导意见》特别强调，要“重视心理危机干预和心理援助工作。建立和完善心理健康教育、心理热线服务、心理评估、心理咨询、心理治疗、精神科治疗等衔接递进、密切合作的心理危机干预和心理援助服务模式，重视和发挥社会组织和社会



视频  
面向自我，勇敢  
向阳



工作者的作用。将心理危机干预和心理援助纳入各类突发事件应急预案和技术方案，加强心理危机干预和援助队伍的专业化、系统化建设，定期开展培训和演练。在突发事件发生时，立即开展有序、高效的个体危机干预和群体危机管理，重视自杀预防。在事件善后和恢复重建过程中，依托各地心理援助专业机构、社会工作服务机构、志愿服务组织和心理援助热线，对高危人群持续开展心理援助服务”。

心理健康教育是提高学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是高校人才培养体系的重要组成部分。2018年，中共教育部党组印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》，明确心理健康教育是高校思政工作的主要内容，要“坚持育心与育德相统一，加强人文关怀和心理疏导，规范发展心理健康教育与咨询服务，更好地适应和满足学生心理健康教育服务需求，引导学生正确认识义和利、群和己、成和败、得和失，培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展”。2021年，教育部办公厅印发《关于加强学生心理健康管理工作的通知》（以下简称《通知》）。《通知》明确，要加强源头管理，全方位提升学生心理健康素养，包括加强心理健康课程建设，高校要面向本专科生开设心理健康公共必修课，原则上设置2个学分（32～36学时）；要加强过程管理，提升及早发现能力和日常咨询辅导水平，包括加快研制更符合中国学生特点的心理测评量表，高校新生入校后适时开展全覆盖的心理健康测评；要加强结果管理，提高心理危机事件干预处置能力，包括构建家校协同干预机制，对于入学时就确定有抑郁症等心理障碍的学生，学校组织校内外相关专业人员进行研判，及时将干预方案告知家长，并与家长共同商定任务分工；要加强保障管理，配齐建强骨干队伍，高校按师生比不低于1:4000比例配备心理健康教育专职教师且至少配备2名。

为认真贯彻党的二十大精神，贯彻落实《中国教育现代化2035》《国务院关于实施健康中国行动的意见》，全面加强和改进新时代学生心理健康工作，提升学生心理健康素养，教育部等17部门于2023年印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》提出，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的教育方针，坚持为党育人、为国育才，落实立德树人根本任务，坚持健康第一的教育理念，切实把心理健康工作摆在更加突出位置，统筹政策与制度、学科与人才、技术与环境，贯通大中小学各学段，贯穿学校、家庭、社会各方面，培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质和不懈奋斗、荣辱不惊、百折不挠的意志品质，促进学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展，培养担当民族复兴大任的时代新人。教育部决定自2024年起，将每年的5月确定为“全国学生心理健康宣传教育月”，组织各级各类学校开展学生心理健康宣传教育月活动。2024年



的活动以“全社会都行动起来，共促学生心理健康”为主题，营造积极关心关注、支持参与学生心理健康教育的良好社会氛围，提升师生和家长心理健康知识水平和素养，推动学生心理健康工作提质增效，促进学生身心健康发展。通过实施立德树人工程、青少年读书行动、学生体质强健计划、美育浸润行动、劳动习惯养成计划、科学教育促进计划，将学生心理健康教育贯穿德育思政、教育教学、管理服务和学生成长全过程，把“五育并举”促进心理健康理念落到实处。

## 二 心理健康教育的意义

### （一）以人为本推进素质教育

实施学生心理健康教育，促进学生心理健康发展，是学生身心发育、成长发展的需要。通过心理健康教育，能够促进学生在思想道德素质、文化素质、专业素质、身体素质、心理素质等方面协调发展。对学生德、智、体、美、劳等多方面进行培养，其实质是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。学生综合素质的提高很大程度上受到心理素质的影响，学生各方面素质的形成和发展是以心理素质为先导的。以人为本，全面推进素质教育，必须重视对学生全面发展和健康成长起基础性作用的心理素质，必须重视旨在培养和提高学生心理素质的心理健康教育。

### （二）促进学生家庭幸福，学校和社会安定

大多数学生由于年轻、阅历浅、心理不够成熟，每当面临一些心理问题或冲突时，通常不能恰当地处理，结果不仅使自身受到伤害，还给自己的家庭、学校和社会生活带来诸多不良影响。加强学生心理健康教育能够使学生科学认识并采取合理措施解决所面临的各种心理问题，对学生的家庭、学校和社会生活有着最为直接、最为现实的意义。

### （三）能够保证学生健康成长和全面发展

从个体发展来看，心理健康教育不仅是学生维护自身心理健康的需要，还是学生健康成长和全面发展的需要。

#### 1. 促进学生心理健康和心理发展

大多数学生具有勤于思考、独立自主的人格意识和批判性思维，但是，其心理承受能力和适应能力则相对较弱，尤其是进入高等教育阶段的学生面临经济、学业、就业、情感等因素影响，心理困惑问题较为突出。加强学生心理健康教育，提高学生预防和应对心理问题的能力，能够更好地促进学生的心理健康和培养学生良好的心理素质，奠定学生全面发展的基础。

## 2. 有利于学生开发潜质潜能，促进学业成长

学生在学习过程中若心情愉快，往往会调动其智力活动的积极性，易于在大脑皮质形成优势兴奋中心，易于形成新的暂时神经联系和复活旧有的暂时神经联系，进而促进其智力的发展。反之，学生若是在烦恼、担心、忧虑等情绪状态下学习，就会压抑其智力活动的积极性、主动性，使其感知、记忆、思维、想象等认知机能受到压抑和阻碍。一些学生因情感、人际关系等问题得不到及时解决而使成绩一落千丈的事例时常出现，极少数学生甚至控制不住自己冲动的情绪而违法违纪。教育的目的之一就是要开发受教育者的潜能。良好的心理素质和潜能开发是相互促进、互为前提的，心理健康教育为二者的协调发展创造了必要条件。心理健康教育通过引导、示范、催化、矫正与疏导等多种方式，调整学生的心理状态，激发学生的自信心，帮助他们在更高的层次上认识自我，从而实现角色转换，提高对环境的适应能力，使潜能得到充分发展，学业、事业取得成功，全面发展获得提升和实现。

## 3. 促进学生良好思想品德的形成

心理健康教育能促进学生良好思想品德的形成。心理问题往往与学生的思想品德问题交织在一起，心理问题的存在必然影响良好思想品德的形成。因此，注重学生心理健康教育，使他们的心理处于健康、正常的状态，有利于促进学生良好思想品德的形成。

# 三

## 积极参与心理健康教育的路径

### （一）立足课程，塑造积极的心理品质

学生应通过课堂教学主渠道，在专门课程中学习心理健康知识，培养自身热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质，以及不懈奋斗、荣辱不惊、百折不挠的意志品质，促进自身的思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展，自觉成长为担当民族复兴大任的时代新人。

### （二）积极参与活动，促进心理健康

按照教育部要求，各级各类学校应在实施立德树人工程、青少年读书行动、学生体质强健计划、美育浸润行动、劳动习惯养成计划、科学教育促进计划中，为广大学生提供促进心理健康的广阔舞台和教育平台，这是个体成长发展的机遇。在这个平台中，学生主动参与、积极互动，必有所收获、有所感悟、有所成长。此外，学生还应积极参与实验、实训、实习等活动，因为这不仅能够提升自身的技术技能水平，还能够通过社会实践“经风雨、长见识、练本领、增能力”，促进自身心理健康水平的提升。



### （三）主动参与测评、咨询及危机干预

学生应积极配合学校在新入校后适时开展的全覆盖心理健康测评，在测评过程中保持诚实和专注，认真回答每一个问题，确保测评结果的真实性、准确性；遇到心理问题要树立危机意识，积极参与日常咨询辅导，及时寻求帮助和支持，如拨打心理援助热线、前往心理咨询中心等；在危机干预中积极配合专业人员的工作，遵循其指导和建议，确保干预效果的实现。



### 活动拓展

1. 查阅国家层面发布的与心理健康教育有关的资料。
2. 分享讨论：阐述曾参加心理健康活动的经历与体验。



### 小结

通过本任务的学习，学生要提高心理健康教育的认识，掌握新时代学生心理健康教育的任务、要求，充分认识心理健康教育的重要意义，注意培养积极乐观的健康心态。



### 课后实践与思考

1. 参观学校的心理工作室。
2. 思考培养积极健康心理的重要意义。
3. 了解学校心理健康教育的有关要求。

## 任务二 健康与心理健康



### 学习目标



1. 了解健康与心理健康的概念。
2. 熟悉大学生心理健康的表现。
3. 掌握树立维护自身心理健康意识的途径。

## 名言警句

世界上只有想不通的人，没有走不通的路。

——佚名

拥有健康并不等于拥有一切，但是失去健康却等于失去一切。

——马勒

## 一 健康与心理健康的概念

什么是健康？《健康中国行动（2019—2030年）》对“健康”的界定：健康包括身体健康、心理健康和良好的社会适应能力。世界卫生组织（WHO）于1989年提出，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。第三届国际心理卫生大会为“心理健康”下过这样一个定义：心理健康是指在身体、智能以及情感上，在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。



## 案例

## 王某的心理亚健康状态

19岁的王某常年坚持早睡早起、晨读晨练，在校期间基本没生过病，饮食睡眠有规律。可是他不太合群，自视清高，经常因为一些小事与同学、室友闹矛盾，总认为问题是别人的。某天，王某因要求室友整理书桌，室友不同意，而与室友大打出手。调换寝室后，王某仍然难以适应宿舍生活，时常感到闷闷不乐并想过退学。

分析：这是一例典型的心理亚健康状态的案例。案例中的王某明显存在“适应不良”的心理问题，这类心理问题轻者容易导致个体出现困惑、苦闷、烦躁等不良情绪状态，重者容易诱发各种心理障碍和心理疾患，使个体出现自毁倾向。

了解心理健康往往从正常心理与异常心理的比较来看。正常心理分为心理健康和心理不健康两种状态。心理不健康包括一般心理问题、严重心理问题和神经症样心理问题。一般心理问题是指在近期发生的、内容尚未泛化的、反应不太强烈的情绪问题，常能找到相应的原因，思维符合逻辑，不严重破坏社会功能。严重心理问题是由相对强烈的现实因素激发的，初始情绪反应剧烈，持续时间长（至少2个月），内容充分泛化（类似、相关的刺激也能引起症状反应），已导致社会功能轻度受损，有时伴有某一方面的人格缺陷。神经症样心理问题（可疑神经症）是介于严重心理问题和神经症之间的状态。内心



冲突开始变形（与现实情况和道德无关），持续时间较长（至少3个月），泛化严重（无关、不存在类似的刺激开始引起症状反应），已导致社会功能中度受损。异常心理通常是指影响人的正常学习、工作和生活的异常或病态的心理与行为表现，主要包括人格障碍、神经症及各类精神障碍等。

## 二 大学生心理健康的表现

接受高等教育的学生朝气蓬勃，有青春活力，展现出积极向上、乐观自信的风貌。大学生心理健康具备以下表现。

### （一）有较浓厚的学习兴趣和较强的求知欲望

心理健康的学生往往会珍惜学习机会，求知欲望较强，能克服学习中遇到的困难，学习成绩相对比较稳定，有一定的学习效率，能从学习中体验到满足与快乐。总之，对待学习的态度基本能反映出—个学生心理健康的水平。

### （二）表现出较强的自我意识并能够接纳自我

自我意识是人格的核心，是人对自身以及自己与周围世界关系的认识和体验。有正确自我意识的学生能够了解自己、接受自己，自我评价相对客观，他们既不妄自尊大去做力所不能及的事情，也不妄自菲薄而甘愿放弃可能的发展机会。具有自信、乐观的态度且生活目标与理想切合实际，是学生心理健康的重要标志。

### （三）能协调与控制情绪，并保持良好的心境

情绪会影响人的健康、工作效率和人际关系。协调与控制情绪是指要让情绪反应适度，变消极情绪为积极情绪。心理健康的学生能经常保持愉快、开朗、乐观、满足的心境，对生活 and 未来充满希望，他们能主动对悲、忧、哀、愁等消极体验进行调节，适度表达、控制情绪，能做到喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

### （四）能保持与人交往的和谐关系

人际关系状况最能体现和反映—个人的心理健康状况。心理健康的学生乐于与他人交往，能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与周围人相处，乐于助人，会分享、接受并给予他人以爱和友谊，能与集体保持协调关系，与他人同心协力、合作共事。—般来说，—个心理健康的学生往往会有较多朋友，这些朋友包括普通朋友和知心朋友。在交友过程中，这类学生常能感受人生特有的幸福体验，为能帮助朋友和促进朋友的进步而由衷的高兴，也会因从朋友那里获得鼓励、信任、支持和抚慰而感到欣喜与慰藉。

### （五）能保持完整、统一的人格品质

人格呈现出人的整体精神面貌，人格完整是指气质、能力、性格、理想、信念、人



生观等人格构成要素的平衡发展。心理健康的学生的所思、所做、所言往往协调一致，有积极进取的人生观，能够把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

### （六）能保持良好的环境适应能力

环境适应能力包括正确认识环境的能力和处理好个人与环境关系的能力。心理健康的学生在环境改变时能面对现实，及时做出客观的认识和评价，使个人行为符合要求，保持与社会环境的良好接触，对社会现状有清晰的认识，及时修正自己的需要和愿望，使自己的思想、行为与社会环境协调一致。

### （七）心理行为符合年龄特征

个体在生命发展的不同年龄阶段会有相应的心理行为表现。心理健康的学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索的人。

## 三 树立维护自身心理健康的意识的途径

### （一）掌握基本的心理学常识

掌握科学的心理健康知识及心理调适的方法，是提高心理素质的重要保证。职业院校学生应该具备科学的心理健康知识，用科学的理念指导和调节自己的行为。

### （二）学会自我心理调适

一般来说，最好的心理医生是自己，正所谓“解铃还须系铃人”。预防和解决心理问题需要学会自我心理调适，这是一种最简便、最常用、最有效的心理保健方法，也是维护心理健康、提高心理素质的主要的且有效的自助途径。

### （三）争取获得家庭、学校和社会合力支持

学生应积极与家长沟通，倾诉心理困惑，寻求家庭支持。在校期间，学生可向教师、同学及时反映问题、寻求帮助、争取支持。此外，良好的社会关系构成的社会支持系统也是维护和促进心理健康的重要途径，学生要积极参与社会活动，并在其中建立和谐的社会关系。

### （四）学会主动求助心理咨询与治疗

人的心理问题不可能完全通过自我调节来解决，一些复杂的心理困扰让人难以“自拔”。在这种情况下，最好的方法是求助心理咨询，有些严重的心理障碍还要到正规的心理医院或心理治疗机构进行治疗。心理咨询是指经过严格专业训练的人员运用心理学的理论和技术，帮助来访者解决心理问题、增进身心健康、促进个人成长与发展及潜能的发挥。



## 活动拓展

### 正视不足

教师让学生将左手放在桌子上,手心紧贴桌面,五指分开,回答4个问题。如果学生的回答为“是的”,请他们抬起指定的手指。例如,第一个问题:你喜欢现在的学校吗?(如果“喜欢”,请抬起拇指)。第二个问题:你是不是一个守时的人?(如果回答“是”,请抬起食指)。第三个问题:你对现在的自己是否满意?(如果“满意”,请抬起小指)。第四个问题:你会不会热心帮助他人?(如果“会”,请抬起中指)。回答下一个问题,用无名指来回答,其他4个手指紧贴桌面时被问:你是一个完美无缺的人吗?学生们会发现,无论他们多么自信地认为自己很优秀,都无法或很难将无名指抬得很高。



### 小结

“健康”是一个熟悉而陌生的概念。通过本任务的学习,学生能够了解健康及心理健康的含义,能够区分正常心理与异常心理;熟悉大学生心理健康的具体表现,掌握树立维护自身心理健康意识的途径。



### 课后实践与思考

#### 1. 心理健康测试

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

- (1) 平时不知道为什么总觉得心烦意乱、坐立不安。
- (2) 上床后,怎么也睡不着,即使睡着也很容易被惊醒。
- (3) 经常做噩梦,惊恐不安,早晨醒来时感到疲惫无力、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,往往也搞不清楚自己在想什么。
- (7) 遇到不称心的事情便出现较长时间的沉默寡言。
- (8) 感到很多事情不称心,无端发火。
- (9) 哪怕是一件小事,也总是放不下,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) 对于老师讲的内容,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、再三迟疑。
- (13) 经常与人发生争吵, 过后又后悔不已。
- (14) 经常追悔自己做过的事情, 有负疚感。
- (15) 遇到考试, 即使有所准备也感到紧张焦虑。
- (16) 一遇到挫折, 便感到心灰意冷、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, 一不顺心就暗自流泪。
- (19) 自己瞧不起自己, 总觉得别人在嘲笑自己。
- (20) 喜欢与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耀常常表示怀疑, 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, 人多时说话会脸红。
- (27) 在黑夜中行走或独自待在家里有恐惧感。
- (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, 对清洁过度注意。
- (30) 担心是否锁门或可能着火, 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) 站在有人自杀过的场所, 如悬崖边、大厦顶楼、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(如电车、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, 就脸红心跳或想入非非。
- (36) 对某个异性伙伴的每个细微行为都很注意。
- (37) 怀疑自己患了癌症等不治之症, 反复读医书或去医院检查。
- (38) 经常无端头痛, 并依赖止痛药或镇静药。
- (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。

测评分值计算与评价: “√” 得 2 分, “△” 得 1 分, “×” 得 0 分。测评分值 0 ~ 8



分为心理非常健康；9～16分属于心理健康的范围；17～30分意味着心理方面存在一些障碍，应采取适当的方法进行调适，或找心理辅导教师寻求帮助；31～40分可能患有某些心理疾病，应找专业的心理医生进行检查治疗；41分以上意味有较为严重的心理障碍，应及时找心理医生治疗。

2. 联系实际，谈谈职业院校学生心理健康教育的重要意义。
3. 你同意“一个心理健康的大学生是不需要心理健康教育的”这种说法吗？为什么？

## 任务三 心理健康的意义、内容与维护途径

### 学习目标

1. 了解心理健康的意义。
2. 熟悉心理健康的内容。
3. 掌握维护心理健康的途径。

### 名言警句

你能否对你的朋友守信不渝，永远做一个无愧于他的人，这就是你的灵魂、性格、心理以至于道德的最好的考验。

——马克思

一个健全的心态，比一百种智慧更有力量。

——狄更斯

### 一 心理健康的意义

心理健康的意义主要在于维护和促进学生的心理健康，为他们的全面发展提供良好基础。心理健康教育是对学生的心理素质和心理健康进行有目的的培养和促进，使他们的心理素质不断优化，形成健康的心理，从而能适应社会、健康地成长和良好地发展。



视频  
孤独

### （一）心理健康有助于促进个人成长

在高等教育阶段，学生一个重要的成长目标就是要达到心理上的成熟。这个阶段是学生掌握专业知识技能和个人自我发展完善的重要时期。心理健康能够促进学生的自我发展完善，在自我评价、社会适应、人际交往、情绪管理、挫折应对、科学思维、团队合作、婚恋态度、潜能开发、求职择业等方面健康而均衡地发展。

### （二）心理健康有助于提升心理承受力

心理承受力是指个体面对社会生活与环境中的重大变动在心理上的接受性和适应性，是人不断调整其认识、情绪及行为，以适应环境变化的能力。影响学生心理承受力的因素除了遗传外，个体社会化的过程也很重要。重知识灌输、轻引导启发的教育往往忽视人格教育和特长培养，导致学生缺乏独立人格、独立思考和应变能力。

### （三）心理健康有助于面对现实困扰与挑战

心理健康是大学生健康成长和发展的基础。如果一个人经常甚至过度地处于焦虑、郁闷、孤僻、自卑、犹豫、暴躁、怨恨、猜忌等不良心理状态中，是不可能在工作 and 生活中充分发挥个人潜能、取得成就、获得发展的。



#### 案例

#### 小朵的入学焦虑

小朵是一名新生，高中时受到老师们的重视。进入高校后，她发现身边每个人都很好，没有人特别关注自己。学长告诉她要多参赛、多拿证书。而小朵总担心自己考不好，上课注意力不集中，书也看不下去，白天学习没效率，晚上睡觉还常做噩梦。小朵找到学校的心理咨询老师，与其进行了有效的沟通，明白了自己并不像想象中那么糟糕，于是，她开始调整心态，积极乐观地面对学习和生活。

小朵的入学焦虑反映的是心理适应问题。实践表明，主动寻求帮助，调整适应不良的行为，对心理健康的发展具有重要意义。

## 二

### 心理健康的内容

心理健康有狭义和广义之分。狭义的心理健康是指人的基本心理过程内容完整、主观观协调一致，知、情、意、行和谐统一。世界卫生组织将“心理健康”定义为身体、智力、情绪十分调和，适应环境，人际关系良好，有幸福体验，能够在工作和职业中发挥自己的价值，生活效率佳。广义的心理健康是指一种持续、高效、满意的心理状态。



按照狭义的定义，人的心理现象分为心理过程和个性心理两部分。心理过程包括认知过程、情感过程、意志过程，认知过程涵盖了感觉、知觉、记忆、思维、想象等。个性心理包括个性心理倾向与个性心理特征，其中，个性心理倾向包括需要、动机、兴趣、理念、信念、世界观等；个性心理特征包括气质、性格、能力等。

学生心理健康教育主要包括环境适应、自我认知、人格塑造、情绪管理、压力管理、人际关系、学习心理、职业规划、恋爱心理、心理咨询、心理危机干预等方面的内容。

### 三 维护心理健康的途径

#### （一）树立科学的健康观

身体健康固然重要，而心理健康也应被关注。学生锻炼身体，为的是预防疾病；学生关心自我、锻炼自我，为的是提高“心理免疫力”。为此，首先，大学生要正确认识自我，培养悦纳自我的态度，扬长避短，完善自己。其次，大学生要直面挫折，在风雨中变得坚强，减少负面情绪，增强挫折承受能力，努力提高自身的思想境界。最后，大学生要养成科学的生活方式，尽力化消极因素为积极因素，科学地安排每天的学习、锻炼与休息时间，使生活有规律。

#### （二）掌握自我调节的方法

自我调节包括调整认知结构、情绪状态，锻炼意志品质，改善适应能力等。大学生要正视现实，学会自我调节，保持与现实的良好接触。同时要保持浓厚的学习兴趣和求知欲望，主动学习与心理健康相关的知识与技能，保持乐观的情绪和良好的心境，学会利用倾诉、跑步等合理途径宣泄情绪或转化负面情绪，促进人格完整，以更好地适应环境。

#### （三）主动寻求专业心理咨询人员的帮助

心理咨询兼具心理预防和心理治疗的功能。专业的心理咨询可以为学生创设良好的社会心理环境和条件，提高其精神生活质量和心理效能水平，实现减少心理障碍、防止精神疾病、保障心理健康的目的。

#### （四）积极参加业余活动和发展社会交往

大学生应培养多种兴趣，发展业余爱好，参加各种业余活动，建立和谐的社交关系，维护身心健康，丰富和充盈自身的内心世界。



## 活动拓展

### 高校学生心理健康调查

以下问题是为了解学生的健康状况并增进身心健康而设计的。请按题号的顺序进行阅读，对最近一年中你常常感觉到或体验到的项目做选择；在与自己情况相符的题目后画“√”，在不相符的题目后画“×”。下面请你如实地做出选择。

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 1. 食欲不振。( )        | 2. 恶心、胃难受、肚子痛。( )   |
| 3. 易拉肚子或便秘。( )     | 4. 关注心率和脉搏。( )      |
| 5. 身体健康状况良好。( )    | 6. 牢骚和不满较多。( )      |
| 7. 父母期望过高。( )      | 8. 自己的过去和家庭是不幸的。( ) |
| 9. 过于担心将来的事情。( )   | 10. 不想见人。( )        |
| 11. 觉得自己不是自己。( )   | 12. 缺乏热情和积极性。( )    |
| 13. 悲观。( )         | 14. 思想不集中。( )       |
| 15. 情绪起伏过大。( )     | 16. 常常失眠。( )        |
| 17. 头痛。( )         | 18. 脖子、肩膀酸痛。( )     |
| 19. 胸痛、憋闷。( )      | 20. 总是朝气蓬勃。( )      |
| 21. 气量小。( )        | 22. 爱操心。( )         |
| 23. 焦躁不安。( )       | 24. 容易动怒。( )        |
| 25. 想轻生。( )        | 26. 对任何事都没兴趣。( )    |
| 27. 记忆力减退。( )      | 28. 缺乏耐性。( )        |
| 29. 缺乏决断能力。( )     | 30. 过于依赖别人。( )      |
| 31. 为脸红而苦恼。( )     | 32. 口吃、声音发颤。( )     |
| 33. 身体忽冷忽热。( )     | 34. 常常注意排尿和性器官。( )  |
| 35. 心情开朗。( )       | 36. 莫名其妙地感到不安。( )   |
| 37. 一个人独处时感到不安。( ) | 38. 缺乏自信心。( )       |
| 39. 办事畏首畏尾。( )     | 40. 容易被人误解。( )      |
| 41. 不相信别人。( )      | 42. 过于猜疑。( )        |
| 43. 厌恶交往。( )       | 44. 感到自卑。( )        |
| 45. 杞人忧天。( )       | 46. 身体倦乏。( )        |
| 47. 一着急就出冷汗。( )    | 48. 站起来就头晕。( )      |
| 49. 有过昏迷或抽搐的状况。( ) | 50. 人缘好，受欢迎。( )     |



51. 过于拘泥。( )
52. 对任何事情不反复确认就不放心。( )
53. 对“脏”很在乎。( )
54. 摆脱不了毫无意义的想法。( )
55. 觉得自己有“怪气味”。( )
56. 觉得别人在自己背后说坏话。( )
57. 总注意周围的人。( )
58. 在乎别人的视线。( )
59. 觉得别人轻视自己。( )
60. 情绪易被破坏。( )
61. 至今,你感到身体健康方面有问题。( )
62. 至今,你觉得心理健康方面有问题。( )
63. 至今,你曾接受过心理咨询与治疗。( )
64. 在身体或心理健康方面,你有想咨询的问题。( )



### 小结

心理健康是个体努力追求的理想目标。通过本任务的学习,学生能够了解心理健康的意义,掌握职业院校学生心理健康的内容,学会判断一个人的心理、行为是否健康(不能脱离其成长背景、经验、价值观、年龄、所处情境等多方面的因素来进行),掌握维护心理健康的途径。



### 课后实践与思考

1. 练习减轻焦虑、活跃气氛的轻柔体操。参加活动的成员围成圆圈,指导者带头做一个动作,成员不评价、不思考,模仿做三遍,以减轻紧张气氛,一些极富创造性的动作可能会带给大家愉悦的感觉。
2. 思考人的心理活动的实质,并联系实际谈谈影响心理健康的因素。

## 任务四

## 心理健康的评价与影响因素

### 学习目标

1. 了解心理健康的评价标准。
2. 能够对心理健康做出正确的评判。

### 名言警句

世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。

——维克多·雨果

人生的美好不在于拥有的资产，而在于心灵的快乐和健康。

——苏格拉底

## 一 准则评价与心理评价

心理健康评价主要有准则评价和心理评价。

### （一）准则评价

准则评价作为一种系统性的评估手段，旨在通过特定的标准和规范来衡量、判断某一特定领域或对象的表现。准则评价主要是为了确保某一领域或对象的表现能够达到预定的标准或期望。

准则评价的构成要素主要包括评价准则、评价方法和评价对象。评价准则是准则评价的核心，包括一系列具体、可量化的标准或规范，用于衡量和评价评价对象的表现；评价方法是评价过程中使用的具体手段或工具，如问卷调查、观察、访谈等，这些方法有助于收集评价对象的相关数据和信息；评价对象是指需要被评价的具体领域或对象，可以是个人、组织、产品或服务。准则评价具有客观性、系统性和可比较性等特点。

### （二）心理评价

心理评价或心理评估是指在生物、心理、社会、医学模式的共同指导下，综合运用谈话、观察、测验等多种方法，对个体或团体的心理现象进行全面、系统和深入的分析。其目的是评估个体的行为、认知能力、人格特质和个体或团体的特性，发现现存或潜在的心理或精神健康问题，为维护心理和精神健康提供科学依据，为人的判断、预测和决策提供支持。

心理评价有广义的心理评价和狭义的心理评价之分。广义的心理评价涵盖各种心理和行为问题的评估，可以在医学、心理学和社会学等领域应用。狭义的心理评价特指在心理临床与咨询领域，运用专业心理学方法和技术对来访者的心理状况、人格特征和心理健康做出判断。心理评价的方法主要包括观察法、会谈法、调查法和心理测验法以及临床评定量表等。





### 案例

#### 焦虑评估

在一段时间里,小红感到持续的焦虑、失眠,情绪波动较大。为了寻求帮助,她决定接受心理评估。她使用的心理评估工具是焦虑量表和睡眠质量量表。焦虑量表评估结果显示,小红的焦虑水平较高,得分超过了正常范围,提示可能患有焦虑症;睡眠质量量表评估结果显示,小红的睡眠质量较低,得分较高,提示可能患有失眠症。针对焦虑症状,小红接受认知行为疗法(CBT)和放松训练;针对睡眠问题,小红开始保持规律的作息時間,避免刺激性物质的摄入,并尝试一些放松技巧,如温水泡脚、深呼吸等。

心理评估在个体心理健康问题识别和解决时是通过运用标准化的评估工具和方法,对个体的心理状态进行全面、系统和深入的分析,可以为后续的干预和治疗提供科学依据。

## 二 心理健康的评价标准

个体的心理是否健康没有一个绝对的界限,也无法用一个绝对统一的标准去评判。职业院校学生的年龄一般在15~21岁,依据其心理特征和社会角色特征,一般将以下7个维度作为判断其心理健康的标准。

(1) 智力正常。智力作为人的一切心理活动的最基本的心理前提,是职业院校学生学习、生活的基本心理条件之一。智力发育水平应与同龄人相当,处于正常误差范围内。

(2) 了解自我和悦纳自我。能正确地认识和了解自我,在自我观察和评价时体验自我存在的价值。做到自知,既不自傲,亦不自卑;合理悦己,能够自尊、自强和自爱;正视现实、积极进取。

(3) 情绪稳定,心境良好。保持稳定的情绪,能够以恰如其分的情绪去面对不同的情境和场合;能够经常保持愉快、开朗、自信的心情;善于从生活中寻求乐趣,对生活充满希望。

(4) 乐于交往,人际关系和谐。乐于与人交往,既有稳定而广泛的人际关系,又有知己、朋友;交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;交往动机端正;能客观评价别人,取人之长、补己之短。

(5) 人格品质健全而统一。所思、所言和所行都协调一致,行为表现有一贯性或统一性。

(6) 积极的意志品质。学习、生活、实践活动有自觉目的性、果敢判断力,坚韧有



恒心，能寻找切实有效的方式去解决面对的问题；在行动中能控制情绪，言而有信，行之有度，不畏困难。

（7）良好的社会适应。社会适应良好的个体一般拥有积极的处世态度，能正确认识社会现实，有效应对环境中的各种困难；能积极改造自我以适应环境，达到自我进步和奉献社会的协调统一。

### 三 影响心理健康的因素

#### （一）个体因素

人格对一个人的心理健康影响很大。健全的人格能帮助个体更好地面对生活，能更好地保持自我的身心健康。稳定而积极的情绪状态会带给个体愉快的心境、充沛的精力和良好的适应性，有利于个体选取积极有效的应对方式去面对自己在生活中遇到的困难与压力；反之，波动而消极的情绪状态会让人心情压抑、无力感倍增，不能有效调动自身的主动性与周围社会支持系统去应对相应的挑战。

#### （二）家庭因素

对于正处于身心成长发育期的学生来说，家庭教育对其心理健康状况的影响尤为明显。不良的家庭环境常是导致家庭成员心理行为异常的重要因素。对个体影响较大的家庭环境因素有家庭成员关系紧张、教育方法不当、家庭遭遇生活事件等。

#### （三）学校因素

学校是学生学习、生活的主要场所。学生与教师、同学的关系是否融洽，教师的教育方法是否得当，学校的育人环境是否温馨等，都会影响学生的心理健康。

#### （四）社会因素

社会因素包括文化背景、社会意识形态和社会政治局面等。不同的文化、社会信息和社会风气都会对人的心理健康产生影响。健康的社会信息有助于个体形成积极的心理品质，而不健康的信息则可能导致个体出现各种心理问题。



### 活动拓展

#### 心理评价标准的拓展活动——自我评估活动

##### 1. 活动目标

增进参与者对心理健康标准的认识，通过实践活动让参与者体验并理解心理评价的重要性，提升参与者的自我认知能力和情绪管理能力。



## 2. 活动内容

参与者通过填写量表，了解自己的心理健康状况。评估工具使用标准的心理评估量表，如焦虑自评量表（SAS）、抑郁自评量表（SDS）等。

## 3. 活动效果评估

结合心理评估量表的结果，分析参与者的心理健康状况是否有所改善。

通过以上拓展活动，参与者可以更加深入地了解心理评价标准，并通过实践活动提升自我认知能力和情绪管理能力。这些活动不仅有助于增进参与者的心理健康，还可以为他们应对日常生活中的心理挑战提供有效的支持。



## 小结

通过本任务的学习，学生能够掌握必要的心理健康的评估标准方面的知识，学会从智力正常，了解自我和悦纳自我，情绪稳定、心境良好，乐于交往、人际关系和谐，人格品质健全而统一，积极的意志品质，良好的社会适应等 7 个方面评估自己的心理健康水平，学会主动寻求心理辅导与咨询，积极维护自身的心理健康。



## 课后实践与思考

1. 结合自己的实际情况进行专门的自我心理健康准则评估练习。
2. 思考一下心理健康的评价标准。
3. 通过回顾自我评估、日记记录及小组讨论等活动，反思自己对自我心理健康标准准则评估的认知是否全面、准确。

# 任务五

# 职业院校学生的心理健康

## 学习目标

1. 了解职业院校学生心理发展的特点。
2. 熟悉职业院校学生常见的心理问题。
3. 掌握职业院校学生心理健康的特征。

### 名言警句

健康的心灵是幸福的源泉。

——亚里士多德

乐观是心灵的阳光，能照亮人生的每一个角落。

——罗曼·罗兰

## 一 职业院校学生心理发展的特点

### （一）认知发展的特点

职业院校学生在认知发展上呈现出明显的专业性、实践性和创新性。他们开始专注于某一职业领域的知识学习，尝试将理论知识与实践操作相结合；注重对问题的分析和解决，追求创新性的思维方式和解决方案；表现出较强的自主学习能力和信息处理能力，能够主动获取和整合信息，形成自己的知识体系。

### （二）情感发展的特点

职业院校学生的情感发展表现为情绪体验丰富、情绪波动较大和情绪调节能力增强。他们面临着学业、就业、人际关系等多方面的压力，情绪体验较为丰富；由于年龄和阅历的限制，他们的情绪调节能力尚未完全成熟，容易受到外界因素的影响；随着年龄的增长和经验的积累，他们的情绪调节能力逐渐增强，能够更好地应对各种不良情绪的挑战。

### （三）社会性发展的特点

职业院校学生在社会性发展方面逐渐建立起较为成熟的社会关系网络。他们开始与同伴、教师和职业人士建立良好的关系，学习社会规范和职业伦理；开始关注社会热点和职业发展动态，尝试将个人发展与社会发展相结合；表现出较强的团队协作能力和社会责任感，能够积极参与社会活动和志愿服务。

## 二 职业院校学生常见的心理问题

### （一）学业压力导致的心理问题

职业院校学生面临着较为繁重的学业任务和较高的技能要求，他们往往承受着较大的学业压力，这导致他们出现焦虑、抑郁等心理问题，从而影响学习和生活。职业院校在教育教学、日常管理、社会实践等方面应关注学生的学习状态和心理变化，为学生提供必要的心理支持和辅导。



### 学 业 焦 虑

小黎自从进入高校后,因所学专业的难度增大和对未来职业规划的迷茫,逐渐产生了学业焦虑。他常常担心自己的成绩达不到要求,害怕无法顺利毕业,这种压力导致他学习效率低下,甚至出现失眠、食欲缺乏等生理症状。在同学的推荐下,他来到了学校心理咨询中心寻求帮助,学习如何调整自己的心态,用积极的方式面对学习和生活中的挑战。这期间他找到了自己的兴趣和发展方向,对未来充满了信心。

学会运用各种方法帮助自己进行自我调适和放松,保持积极的心态和情绪状态,有意识地维护自己的心理健康是每个人必须完成的课题。

## (二) 人际关系导致的心理问题

人际关系导致的心理问题涵盖了从轻微的情绪波动到严重的心理障碍的广泛范围。具体来讲,职业院校学生常见的心理问题包括焦虑、抑郁、孤独感、人际冲突、信任问题、嫉妒与羡慕、社交恐惧等。这主要是学生沟通技巧匮乏、情绪管理能力不强、不能够及时寻求社会支持和接受专业心理咨询或治疗,导致人际关系紧张,以及自我认同和自信心不足,进而造成心理问题。

## (三) 自我认同与职业规划的困惑

职业院校学生在自我认同与职业规划方面常常存在一定的困惑,对自己的职业兴趣、能力和价值观缺乏清晰的认识,导致在职业选择和发展方向上感到迷茫。有的学生的价值观与家庭、社会或职业环境的期望存在冲突,导致其在职业选择时感到困扰,在多元的社会角色(如学生、子女等)中对自己的主要角色认识不清等。

## (四) 个人自然条件、家庭经济条件差异导致的心理问题

个人自然条件、家庭经济条件差异逐渐成为职业院校学生出现心理问题的诱因。职业院校学生来自五湖四海,个人外貌条件、家庭经济状况、地域文化等方面存在的差异从入学那一刻起就成为每个人考量与认识他人的重要因素。例如,家庭经济困难的学生可能因物质条件的限制而感到自卑、焦虑,甚至影响学业表现与社交能力;经济条件优越的学生可能面临过度消费、价值观扭曲等问题,引发内心的空虚与不安。帮助学生树立正确的人生观、价值观,增强心理韧性,减少因个人自然条件、经济条件差异带来的心理困扰,已成为绕不开的课题。

## (五) 恋爱关系处理不当导致的心理问题

恋爱关系处理不当是当下职业院校学生出现心理问题的重要因素。学生后青春期的

情感波动、恋爱尝试与自我矫正已成为职业院校学生校园生活、学习的一部分。然而，由于年纪轻、情感认知不成熟、沟通技巧缺乏及价值观差异等，部分学生可能在恋爱中遭遇挫折、自信心受损、学业受影响乃至引发恶性极端事件。树立健康的恋爱观、掌握有效的沟通技巧与情感管理策略、正确处理恋爱关系中的冲突与完善人格越来越紧迫。

### 三 职业院校学生心理健康的特征

#### （一）具备自我认知和情绪管理能力

职业院校学生处于青春期向成年期的过渡阶段，处在深入地探索自我，对自我身份、兴趣、能力、价值观及未来规划有着更为迫切的认知需求的阶段。处在这一阶段的学生能够运用批判性思维审视自我，不仅能认识到自己的优点与长处，也能坦然面对并接纳自身的不足与局限。逐渐学会识别并理解自己及他人的情绪状态，能够适时调整情绪反应，避免情绪的过度波动或长期压抑。在遭遇挫折、压力或冲突时，他们能够以适当的方式表达自己的情绪感受，释放内心的压力与困扰。

#### （二）具备良好的社交能力与和谐的人际关系

职业院校学生在人际交往过程中一般持积极的人生态度，乐于与人交往，并善于与人交往。在人际交往过程中能够理解和接受别人的思想、感情，同时也善于表达自己的思想、感情。具备良好的沟通能力，能够与他人建立积极、健康的人际关系。

#### （三）具备积极的应对压力的策略和良好的适应能力

职业院校学生在学习及日常生活中已经逐渐积累起自己的生活、学习经验，具备应对学业、生活和社会挑战的基本能力。特别是在新环境中如何适应面对的局面、如何不断调整应对策略、如何调整自己的心态等方面，具有自己的个性和一定的适应能力，能采取积极有效的策略来应对压力。



#### 从孤独到融入

小江性格内向，平时独来独往，不善于与人交流。他在高中时期因为一次误会被同学们孤立，导致形成了自卑、封闭的性格。进入高校后，他也因此无法融入集体，感到孤独和无助。随着时间的推移，小江意识到自己的问题并主动寻求帮助。通过一段时间的努力后，他成功地融入了集体，性格变得更加开朗、自信，学习上也取得了显著的进步，获得了奖学金。



面对孤独困境，学生应该勇敢地面对自己的问题，寻求专业的帮助和支持，学会与他人沟通、协作，培养自己的社交能力和自信心。

#### （四）具有自我关爱和自我管理的意识

职业院校学生应具备对未来充满希望的积极乐观的心态，能够积极面对挫折和困难，具有自我关爱的意识，具备识别心理问题和寻求帮助的能力。同时，职业院校学生还应具备积极的学习态度和目标意识，能够合理安排学习和休息时间，科学制订学习计划，并持续保持学习动力和专注力，还要在日常生活中保持良好的生活习惯和卫生习惯。

#### （五）具有职业规划和自我发展能力

职业规划能力是职业院校学生必备的职业素质之一。及早规划自身的职业发展，明确职业目标和发展方向，才不会在就业、创业的路上走弯路。职业院校学生应深入了解自己，包括性格、兴趣、优势及潜力，从而做出符合自身特质的职业选择；认识到职业不仅仅是谋生的手段，更是实现自我价值、追求人生幸福的途径，进而摒弃功利主义和短视行为，以长远的眼光看待自己的职业发展，能够积极采取行动来提升自身的技能和素质；在行动过程中，能够保持积极的心态和坚韧的毅力，勇于面对挑战和困难，不断总结经验教训，完善自己的职业规划和发 展路径。



### 活动拓展

#### 心理健康知识竞赛

##### 1. 活动目标

通过竞赛，学生能够加深对职业院校学生心理健康特征的理解，并激发自己主动学习和掌握心理健康知识的兴趣。

##### 2. 活动内容

（1）提前准备一系列关于职业院校学生心理健康特征的问题，涵盖理论知识、案例分析、实践应用等方面。

（2）将学生分成若干小组，每组 4～5 人。

（3）采用抢答、必答、风险题等多种形式进行竞赛，鼓励学生积极参与，展现团队合作精神。

##### 3. 活动效果评估

竞赛结束后，对表现优秀的小组进行表彰，对竞赛中涉及的心理健康知识进行总结和回顾。



### 小结

本任务学习了职业院校学生在心理健康方面既具有一般青少年的共性特征，也因其特殊的身份和环境具有一些独特性；职业院校学生要建立积极的心态、提高自我认知、培养解决问题的能力，学会自我关爱和自我管理，从而为他们未来的职业发展和社会适应奠定坚实的基础。



### 课后实践与思考

1. 撰写一篇分析职业院校学生心理健康特征的论文，完成后与同学进行交流。
2. 设计一份针对职业院校学生的心理健康调查问卷并分析相关数据。

## 任务六 “五育并举”促进心理健康

### 学习目标

1. 理解“五育并举”促进心理健康的意义。
2. 掌握“五育并举”促进心理健康的举措。

### 名言警句

心智健康和道德教育是相辅相成的，健全的道德观念有助于形成稳定的心理状态。

——陶行知

通过艺术的表达和欣赏，美育有助于情绪的调节和心理平衡。

——蔡元培

“五育并举”促进心理健康，旨在通过德育、智育、体育、美育和劳育五个方面的协调发展，全面培养学生的各种能力和素养，使其在多方面得到发展。以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心，从而提高学生整体心理健康水平，培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和接班人。





## 一 “五育并举” 促进心理健康的意义

### （一）德育促进心理健康

德育作为思想道德和人格塑造的关键，是促进学生心理健康的重要途径。德育使学生具有坚定正确的政治方向，具有社会主义思想觉悟和良好的道德品质。德育成果能够转化为培养学生的心理素养和品质的优质资源，有利于促进学生的心理健康发展。德育教育可以引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观，增强学生心理韧性和抗挫能力，塑造其健全的人格品质，使学生学会如何面对挫折、处理人际关系、解决冲突等，这些能力对于维护心理健康至关重要。

### （二）智育支撑心理健康

智育侧重学生智力开发和知识传授，是促进学生心理健康的重要支撑。智育为各育提供认识基础，主要传授系统的文化科学知识 with 技能，提升学生的才干与智慧，更加重视思维能力和创新精神的培养。也就是说，学生通过智育掌握科学文化知识和技能，培育记忆、思维、创造、想象等能力，这个过程本身就属于心理活动的范畴。良好的智育能够促进个体心理活动朝着积极的方向发展，开发个体的心理潜能，增强个体的心理弹性，使学生正确认识自我、面对挑战，提高心理素质。

### （三）体育是提升心理健康的重要动力

体育是学生心理健康成长和心理素质培育的重要动力。体育是各育的机体保证，能够增强学生的体质，发展他们的体力和运动能力，培养他们锻炼身体的习惯。体育锻炼有助于强身健体，同时能够缓解压力、调节情绪，培养学生的团队协作能力和积极向上的心态。体育锻炼能够促进学生体内多巴胺、血清素等神经递质的分泌，使人产生愉悦的心情，进而消除负面情绪，增强心理稳定性。体育活动中包含顽强拼搏、团队合作、崇尚荣誉等特质，这些特质有助于培养学生的积极心态和良好的心理品质。

### （四）美育滋养心灵

美育引导学生发现美、欣赏美、创造美，有助于培养学生的审美情趣和良好的情感体验，丰富内心世界。美育是心理健康教育的基本内涵，具有丰富精神、温润心灵的作用。美育关注学生的审美心理过程，通过审美活动培养学生的审美能力，诱发学生积极的审美情绪，从而维持心理的健康与和谐，进而能够创造美，满足审美需求，丰富精神世界，塑造美好心灵，助力培养学生的审美情趣和创造力。

### （五）劳育磨炼意志

劳育以实践的形式将学生的客观认识和主观世界联系起来，是促进学生心理健康的



重要基石。劳动教育是心理健康教育的重要途径，具有启智、育德、健体、育美的功能。劳动教育通过形式多样的教育教学活动，培养学生的劳动意识，使其掌握基本的劳动知识和劳动技能，培养劳动素养和坚强的毅力。在动手实践的艰苦劳动中，学生能学会面对困难、挑战自我，从而积累受益终身的心理资本和精神财富。通过参与劳动活动，学生能培养吃苦耐劳、勤俭节约的优良品质，有助于形成积极的自我认知。

## 二 “五育并举”促进心理健康的举措

“五育并举”促进学生心理健康，整体提高心理健康教育效能，是其发挥育人功能、服务社会的关键。其举措包含以下几个方面。

### （一）立德育心

立德育心，坚定理想信念。德育是职业院校学生心理健康教育的重要途径，能帮助学生养成良好的思想道德素养、行为习惯及心理适应能力。在立德育心过程中，职业院校可以通过举办“同心同德，打造团队——提升学生凝聚力素质拓展训练”活动、“情绪解析与管理——培育学生家国情怀”主题讲座以及“护蛋活动——提升学生责任感”等主题教育活动，帮助同学们以健康积极的心态面对学习和生活中遇到的种种挑战，养成良好的生活习惯、培养健康的生活态度，引导学生尊重生命、热爱生命、珍惜生命。心理健康教育与思想政治教育相结合是一项重要的育人举措，有助于帮助学生坚定理想信念，厚植爱国情怀，树立正确的世界观、人生观、价值观。

### （二）启智慧心

智育是职业院校学生心理健康的重要支撑，以智慧心绽放青春光芒。学生应认真学习心理健康教育常识，增强维护心理健康的意识，积极参加心理健康教育知识竞赛、“心理阅读”“磨砺生命之花 绽放心智光彩”等生命教育讲座活动，主动参加“沟通的力量”团体心理辅导、“遇见更好的自己”素质拓展训练、心理健康知识广播宣传等活动，培养浓厚的学习兴趣，树立正确的学习动机，打造坚强的意志品质，激发心理潜能，最终实现个人价值和幸福生活。

### （三）体育强心

体育是促进职业院校学生心理健康的重要动力，以体强心悦动青春旋律。学生可以参加“以体强心，赋能成长”“健体强心，聚力同行”“心光璀璨，筑梦未来”“心向阳光，青春绽放”等心理趣味运动会，在“车轮滚滚”“手忙脚乱”“毛毛虫竞速”“快乐铅笔”等多项趣味活动中健体强心，在不断的探索和实践中学会沟通和协作，在清脆悦耳的欢笑中收获友谊与信任。通过体育调节情绪、疏解压力，学生能够享受体育锻炼的乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。



#### （四）美育润心

以美润心，疗愈心灵家园。美育是促进职业院校学生心理健康的重要因素。职业院校应将心理健康教育和美育相结合，营造包容、多元、向上的文化氛围，让“美的”感动渗透到学生的学习、工作和生活中，让学生在科学、人文与艺术的融合中认识美、欣赏美、创造美，丰富精神世界，塑造美好心灵。学生可以参加音乐嘉年华、漫画大赛、团体沙盘活动、最美笑脸征集等活动，以艺术创作的形式记录生活中的“小美好”，传递心理正能量。

#### （五）劳动健心

劳动教育是促进学生心理健康的重要基石，以劳健心磨炼心性养成。职业院校应将心理健康教育和劳动教育融合，培育职业院校学生积极的人生态度、磨炼其意志品质，促进其手脑结合、身心和谐发展。职业院校可举办“劳可益体，动则健心”“为爱充值，领养多肉”“美化公寓，净化心灵”等活动，让学生在劳动及细心照顾植物的过程中学会关爱和责任，在静静等待发出新芽、长出新叶的过程中，感受生命的奇迹。学生通过体验劳动所带来的成就感和幸福感，可以培养积极的心理品质，增强社会责任感。



#### 小结

通过本任务的学习，学生能了解到心理健康教育是以提高心理健康水平为基础、培养学生心理素质为目标、开发心理潜能为宗旨的教育活动，应充分认识心理健康教育在学校教育中的重要地位、作用和价值，掌握“五育并举”促进心理健康的举措。



#### 课后实践与思考

##### 1. 发现自己的独特性

画一条直线，代表自己的生命历程。左侧起点代表生命的开始，右侧终点代表预期寿命。在此线段上找到自己现在年龄的位置，做上标记。回忆你过去的人生经历，根据时间节点在这条线上画出自己的重要时刻：可以是“成就事件”，也可以是遇到的挫折和失败，还可以是“高光时刻”。可以涂上不同颜色，也可以给每件事起一个名字。一边画，一边思考：整体来看这条生涯线，你有什么发现？每一个重要时刻对你有什么启发？从这条生涯线你能总结出自己哪些特征关键词？

##### 2. 如何在德育、智育、体育、美育、劳育中促进自身的心理健康？