



中职生素质课系列教材

ZHONG-ZHI-SHENG

中职生

心理健康训练

XINLI JIANKANG
XUNLIAN

周奇志/主 编



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

东北师范大学出版社

WWW.NENUP.COM

丛书策划/职教分社

责任编辑/苏振禄

封面设计/张 然



中职生素质课系列教材

中职生就业素养训练

中职生品格素养训练

中职生礼仪素养训练

中职生心理健康训练

中职生安全教育

ISBN 978-7-5602-5014-4



9 787560 250144 >

定价:16.00元



中职生素质课系列教材

中职生 心理健康训练

周奇志/主编

编 者：周奇志

副 编：王宏

责任编辑：王宏

出版发行：东北师范大学出版社

社址：吉林省长春市人民大街9606号

邮 政 编 号：130021

电 话：0431-85090000

网 址：<http://www.jl.cn.cn>

电子邮箱：zbs@nenu.cn

印刷：吉林省新华书店

印 数：10000册

定 价：25.00元

ISBN 7-5501-0000-0

书 号：ISBN 7-5501-0000-0

社址：长春市

东北师范大学出版社

长春市人民大街9606号

长 春



图书在版编目(CIP)数据

中职生心理健康训练/周奇志主编. —长春:东北师范大学出版社,2008.2

ISBN 978 - 7 - 5602 - 5014 - 4

I. 中… II. 周… III. 心理卫生 - 健康教育 - 专业学校 - 教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 014364 号

策划编辑:孙 新

责任编辑:苏振禄

封面设计:张 然

责任校对:闫长星

责任印制:张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春市人民大街 5268 号(邮政编码:130024)

电话:0431—85685389

传真:0431—85685389

网址:<http://www.nenup.com>

电子函件:sdcbcs@mail.jl.cn

东北师范大学出版社激光照排中心制版

吉林科华印刷厂印装

长春市新城大街 2888 号(130118)

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

幅面尺寸:170 mm×227 mm 印张:8.75 字数:146 千

定价:16.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,可直接与承印厂联系调换



中职学生要懂得珍惜自己 (代引言)

中职学生正处在花季年龄，什么是我们生命中最珍贵的呢？相信你会在《中职生心理健康训练》一书中找到满意的答案。是的，年轻的中职学生们，大家从小学、初中一路走来，个头慢慢地长高了，身体渐渐地强壮了，进入了青春洋溢的十六岁的花季，十七岁的雨季……

面对成长，中职学生的心里快乐，有欣喜，但也会有困惑，有失落，甚至有矛盾，有危机……

不要害怕，请把书打开吧，在漫漫的人生路途中，《中职生心理健康训练》将伴你渡过人生中的一段，和你一起探讨关于成长的小秘密，和你一起追求关于完美的小技巧，让你摆脱心理压力变得自信而平静。

笑对人生，笑对自己，因为拥有健康的身心是我们每个人生命中最重要的事情。

目 录

第一章 个体自我悦纳是心理健康的前提.....	1
第一节 我可以认识自我.....	1
第二节 我可以悦纳自我	13
第三节 我可以打造自我	21
第二章 情绪稳定乐观是心理健康的基础	34
第一节 我的情绪我控制	34
第二节 我有压力会缓解	46
第三章 良好的人际交往是心理健康的保障	56
第一节 我们生命中的友情	56
第二节 我们生命中的亲情	71
第三节 我们生命中的爱情	81
第四章 积极有效的学习是心理健康的表现	92
第一节 磨炼学习意志	92
第二节 我学习我快乐.....	103
第三节 笑对考试.....	118
附 录.....	129

第一章

个体自我悦纳是心理健康的前提

第一节 我可以认识自我

案例

ANLI

【案例 1】

赵露, 16岁, 某中职学校一年级学生, 她在作文中写道: “在母亲眼里, 我是一个懂事听话、活泼可爱的女儿; 在父亲眼里, 我独立自信, 敢于面对困难并承担责任; 爷爷奶奶总是夸奖我是个孝顺的孙女; 在老师眼里, 我是一个尊敬师长, 学习成绩优秀, 但是体育成绩不太好的学生; 同学们认为我是一个讲礼貌、善于团结同学、乐于助人的好伙伴。”

【案例 2】

有一名中职学生十分焦虑地说: “我曾经以为自己已经很成熟了, 但是仍然有些事情使我感到苦恼, 情绪总是不稳定。比如说, 当我和同学们在一起兴高采烈地聊天时, 如果谁说了我一句不好的话, 我的情绪就像泄气的皮球似的, 马上就低沉下去, 心里特别不痛快, 还暗暗憎恨那个人, 可是之后再仔细想一想, 人家说的话也不是没有一点道理; 老师夸奖一句, 我都能激动得热泪盈眶, 批评一句, 心里就难受好几天, 回宿舍看见水瓶都想把它砸了; 和同学讨论问题时, 往往因为激动而争吵, 甚至动手打起来, 可是很快与同学又好得不得了。也正是因为这个原因, 老师和同学都不太喜欢我。可是看到有的同学整天不声不响, ‘三锥子扎不出一滴血来’, 对什么事情都无动于衷, 我就替他闷得慌。到底是不正常呢, 还是别人不正常? 能不能告诉我这是怎么回事?”

上面两个案例中的问题在中职学生中是很常见

简析

JIANXI



的。迈入青春期的中职生不仅开始注意到了自己身体上的一系列生理变化，在精神方面也开始感受到诸如自豪、自责、自卑等强烈的情绪体验，并且渴望深入透彻地了解自己，认识自己，进而对自己进行调整和控制。这些现象都说明了中职学生已经具备了较强的自我意识。

训练 ZHUTI
XUNLIAN 主题

在教师的引导下，帮助学生提高自我保健的意识，正确理解自我，认识自我，恰当地评价自我。

训练 MUBIAO
XUNLIAN 目标

1. 使学生能正确理解自我意识的内涵。
2. 使学生能正确地认识自我，恰当地评价自我，不断地完善自我。

基础 ZHISHI
JICHU 知识

自我意识是人类精神生活的一个重要特性，是在一定的社会变化环境中，通过主体与他人的相互作用形成起来的。一个人产生了对自己的认识与情感之后，就能够指导自己应该做什么，怎么去做，从而使个人与社会相适应，发挥自己的主观能动性，开发自己的潜能，向着人生的自主、自为、自觉、自由的方向发展。

中职学生自我意识的发展是其心理发展中最具特色的一个方面。了解自我意识的形成与发展，根据现实社会主义的需要完善自我意识，对中职学生的健康成长具有十分重要的意义。

一、自我宣言

(一) 自我意识的含义

自我意识也称自我，是个体对自己存在的觉察，即自己认识自己的一切，包括认识自己的生理状况（如身高、体重、形态）、心理特征（如兴趣、爱好、能力、性格、气质）以及自己与他人的关系（如与周围人们相处的关系，自己在集体中的位置与作用）。总之，自我意识就是自己对所有属于自己的身心状况的认识。例如：自己与他人谈话时，自己意识到（觉察到）自己正在对话，感觉到

(体会到)自己很满意,同时还在判断自己的观点是正确的,评价自己的态度是真诚的。由于能洞察自己的一切,因而个体能对自己的行为加以控制与调节,并且形成对自己的固有的态度,如自爱、自怜。

(二) 自我意识在心理结构中的作用

1. 自我意识中的两个重要成分——自尊心与自信心对个人行为有重大的影响

(1) 自尊心的作用

自尊心是自我意识的一个重要成分。自尊心就是尊重自己的人格,尊重自己的荣誉,不向别人卑躬屈膝,不容别人歧视侮辱,维护自我尊严的自我情感体验。所以自尊心也称为自爱心。一个人如果缺乏自尊心,任何批语与表扬就都起不了作用。与自尊心密切相关的是羞耻心。羞耻心总是和上进心、荣誉感联系在一起。羞耻心会使个体因发现自己在认识上、行为上的不足、缺点和错误而感受到羞愧,因受到别人侮辱而感到愤怒。“羞耻之心人皆有之”,羞耻心是产生自尊心的基础,没有羞耻心的人也就无所谓有自尊心。羞耻心与人的进步和成长有很大的关系,一个人如果有了缺点与错误,不以为耻,反以为荣,那么他就无法进步。有自尊心与羞耻心的人,总是有争先进、争上游、不达目的不罢休的好胜心,他们不甘心落后,自觉主动地遵守纪律,做好本职工作,努力学习,创造性地完成任务。所以说,自尊心与羞耻心是推动人们不断上进的一种动力,是自我意识中重要的可贵品质。

(2) 自信心的作用

自信心是对自己力量的充分估计,它也是自我意识的重要成分。居里夫人有句名言:我们应该有恒心,尤其要有自信心!自信心是人们成长成才过程中不可缺少的一种重要的心理品质。一个人如果很自卑,看不到自己的力量,总是认为自己不行,做不好工作,搞不好学习,久而久之便会形成一种固定的心理定势,这会给工作与学习带来消极的影响。苏联教育家苏霍姆林斯基说过,不能容许学校里总有这样的一批学生,他们感到自己没有学好,认为自己干什么都不行。他认为,对学习感到有困难的学生,教师必须使他建立信心。

2. 自我意识对态度转变具有决定性的作用

自我意识对个人态度的转变有一定的影响。人们的态度不是一成不变的,它随着客观的要求发生变化。一个人的态度是否发生变化,因素十分复杂。其中,自我意识对态度变化起着重要的推动或阻碍作用。

3. 自我意识具有自我控制的能力

个人的自我意识具有自我控制的功能,它使个体能控制自己的行为与态度。



当客观上要求人们改变原有的态度时，人们往往不愿意去改变。而不改变其原先的态度又会受到社会舆论的压力，使自己有失“面子”。为此，有些人要求自己服从或顺从社会舆论，声称或表现出自己的态度已经转变，其实依然“故我”。自我意识的自我控制现象在生活中比较普遍。

二、中职学生自我意识的发展与特征

(一) 自我意识发展的过程

自我意识是个性社会化的结果，形成自我意识是一个逐步的过程，这一过程可分为三个阶段，即从生理的自我到社会的自我，再到心理的自我。

1. 生理的自我意识

这个阶段是自我意识最原始的形态，其特点是人对自己身躯的认识，包括占有感、支配感和爱护感。婴儿刚出生时，不能区分自己的东西和不是自己的东西，他们将自己的手、脚与周围的玩具视为同样性质的东西加以摆弄。当他表现出抓、咬、摸自己手脚的行为时，就产生了被抓、被咬、被摸的各种感知。1岁左右的儿童一般不能把自己从周围的世界中区分开来，他最初的语汇中没有“我”的概念。2岁左右的儿童才能用自己的名字表达自己的要求，并逐渐地意识到自身的器官和整个身体与外界事物的区别。到3岁左右，儿童才表现出他们有自己的主张，有了羞耻感和忌妒心等，能更多地使用“我”这个词。他们开始模仿父母或其他人的行为和动作，对于别人对自己行为的限制会反抗。这时，个体的自我意识开始萌芽。但这个时候个体表现出来的行为是以自我为中心的，个体以自己的想法来解释外界的现象，认为外部世界是为自己而存在。所以这个时期又称“自我中心期”。

2. 社会的自我意识

从3岁以后到青春期以前的十三四岁，这段时期是个体接受社会文化影响最深刻的时期，也称为“客观化时期”。这一时期的儿童在幼儿园的游戏学习中学习各种角色的扮演并认识角色之间的关系。游戏的过程与社会化的过程是吻合的，因为游戏本身是社会生活的反映，儿童通过游戏产生某种情绪体验。随着年龄的增长，儿童进入学校接受教育。学校与家庭有着明显的不同，在家庭中，孩子尤其是独生子女，是全家的宠儿，而在学校里，老师是中立的，不偏不疏任何人，因此学生会认识到自己在学校中的地位——自己是班级中的一个成员，要接受一定的社会义务和责任，如遵守校规校纪，完成作业，参加劳动和集体活动，学习各种社会行为规范，成为一个符合社会要求的人。通过社会化的过程，他们不仅意识到自己的愿望和体验，而且能进行一些自我评价，如评价自己的行为方式、动

机、情感、意志、能力以及在集体中的地位和作用。

3. 心理的自我意识

一个人从青春期到成年期大约有 10 年的时间，这个阶段是心理的自我发展阶段，自我意识也已趋向于成熟。从青春期开始，个体的生理、情绪、思维能力都发生了本质的急剧变化，如性的成熟与觉醒，身体外形的变化，想象力的丰富，逻辑思维能力的提高，这些都促使其自我意识趋向主观性。

(二) 自我意识的特征

主要表现在以下四个方面：

第一，透过自我意识去认识外部世界。当还处于“客观化时期”时，个体已经不断地把他从社会中所吸取来的态度、兴趣、理想信念等加以综合。到“主观化时期”时，个人就能把经过综合、加工的主观的态度、兴趣、理想等作为评价外界事物的依据，也就是说，个人能用自己的观点来认识与评价外界事物，使自我意识成为个体认识外界事物的中介因素。

第二，这一时期是个人价值体系的形成与发展时期，自我意识影响着价值观。这时的青年人常常会强调自己所具有的独特的价值特征的重要性，从而指导自己的言行使自己适应社会，并提高自己在社会上的地位。

第三，表现自我理想。自我理想是个人追求的生活目标，而且个体所追求的目标对其本人来说，总是最有意义的。如果想当医生，就认为医生这一职业是最高尚的；如果想当教师，则认为教师的职业最有意义。可见，自我理想与价值观是一致的。

第四，抽象思维的发展。这是智力发展的飞跃，个人的抽象思维能力提高了，个体就能超脱具体的情境，进入精神的领域。

总之，自我意识的发展使个人逐渐脱离对成人的依赖，并从成人的保护与约束下独立出来，表现出主动性与独立性，强调自我价值与自我理想。

三、中职学生自我意识的发展规律

(一) 自我认识向广度、深度发展

自我认识包括自我感觉、自我观察、自我分析、自我评价等。随着年龄、环境的变化及阅历的增加，中职学生的自我认识在广度和深度上有明显的提高。从广度上看，新的环境、新的知识、新的目标激发他们对自身以及自身与现实社会的关系进行更深入的探讨和思考。这种对自我的认识不仅涉及生理、心理等一般问题，而且涉及自己在社会中所处的位置、自身价值的特殊性等问题。例如：围绕学习活动产生的对自己智力与能力的认识，围绕校内外的社交活动产生的对自



己外貌、仪表、气质、性格以及社会地位、社会威信的认识，围绕个人未来的前途与发展产生的社会角色、社会归属、社会义务、生活价值方面的认识。从深度上看，中职学生的抽象思维能力加强、校内外社交活动范围的扩大使他们对现实社会的认识更为深入，对科学理论的学习使他们认识问题的方法更趋于客观、正确。在中等职业教育的生活阶段，中职学生从明确自己在学校、社会中的角色和地位开始，一直到探究到人与社会的关系以及世界观、人生观的确立，自我意识有了新的飞跃。

(二) 自我意志指向上的独立性与自主性明显增强

随着自我认识的深入，中职学生的自我意志指向上的自觉性、独立性和稳定性显著发展，自我调节、控制行为的能力大为增强，主要表现在两个方面。第一，在自我确立行为的目标和规划上，从依附性向独立性发展。多数中职学生能较快地适应学校的生活和学习，根据自我需要规划学习、工作及其他活动的内容，并能根据主观条件的变化对这些进行调整。第二，在自我执行行动的意志指向上，由盲目性向自主性发展。低年级的中职学生往往凭一时的冲动去参加一些活动，而对自己参加活动要达到的目的想得不多。进入中年级后，随着生活阅历的增加，自我控制行动的能力的增强，中职生对自己的行动能有所选择，对那些自己认为应该参加的活动能够自觉地参与，并能较好地根据行为过程中反馈的信息控制自己在活动中的表现，而且能注意紧扣行动的目的。

(三) 自我体验上的丰富性和起伏性

自我体验包括自尊、自信以及义务感、任务感、友谊感等。在中职阶段，由于自我认识和自我意志指向的发展，自我情感体验的表现也有相应特点，主要表现在情感体验的丰富性、深刻性和闭锁性、起伏性等方面。情感体验的丰富性、深刻性是以学生生活内容的丰富和学生自我认识水平的提高为前提的。例如，有些中职学生在社会实践活动中，对中国的国情有了较深刻的认识，意识到自己的社会归属，产生了强烈的爱祖国、爱人民的责任感。中职学生情感体验的深刻性还取决于自我认识的深刻程度，并与生活信念和人格倾向相联系。中职学生接触社会广了，其实践经验增多了，用来要求自己的道德标准也就越来越高了，他们以此来对照自己的行为，必然产生相应的情感体验。情感体验的闭锁性、起伏性是中职学生自我意识发展不够完善的一种表现。由于认识水平和情感表达能力的限制以及自我意志指向的不稳定性，中职学生常处在一种自觉不自觉地以闭锁的方式来处理自我体验的矛盾心理中，有什么想法也不愿向他人倾诉，在情感体验上起伏不定。随着自我认识和自我控制能力的提高，这种起伏性会逐渐降低，个体会渐渐拥有一种相对稳定的心境。

中职学生自我认识、自我意志指向与自我体验的发展,构成了中职学生具有时代特征自我意识状态。这三者相互联系,相互作用。例如,自我认识是自尊、自信和自我控制的前提,自我控制由自我认识和自尊、自信所推动,反过来又增强自我认识和自尊、自信。因此,只有提高自我认识水平,增强意志指向能力,培养健康向上的情感,中职学生的自我意识才能发展到一个新的水平。

四、理想我和现实我

(一) 中职学生自我意识的特征

1. 矛盾性

(1) 主观的我与客观的我之间的矛盾

主观的我是自己认识和我评价的我,客观的我是他人认识和我评价的我。中职学生一方面通过自身的实践活动反馈的信息和通过文艺作品等对人物的评价作为参照系统,在头脑中形成自我认识,即有了主观的我,另一方面,又以别人对自己的评价作为参照系统在头脑中构成另一个自我形象,即形成客观的我。自我评价与别人评价之间往往存在着差距,这就构成了主观的我与客观的我之间的矛盾。这种矛盾使中职学生对自我的认识摇摆不定,弄不清自己究竟是怎样一个人,在自我情感体验上也造成较大的波动。自我评价与客观评价之间的矛盾具有极其复杂的性质,而认识水平和评价标准是产生矛盾的主要因素。例如,认识不全面、不客观,评价标准过高或过低。但不论哪种情况,主观的我和客观的我之间的矛盾都能促进自我认识的发展:或者维持个人原来的自我认识和评价,继续按个人的意愿向前发展;或者按照社会的要求与别人的评价修正自我认识,向他人要求的方向发展。

(2) 理想自我与现实自我之间的矛盾

理想自我是在自己头脑中塑造的,自己所期望的未来的自我形象,现实自我则是个人的实践反映到头脑中的真实的自我形象。“我应该成为一个什么样的人”就是中职学生在头脑中的一个理想自我的形象。这个理想自我形象构成以后,人们常会不自觉地把自己理想化,从而与现实自我发生矛盾。据日本心理学家研究,在社会各种群体中,中职学生的理想自我与现实自我之间的一致性系数最低。理想自我与现实自我之间的矛盾,既可能激励个人努力改善现实自我的状况,向理想自我的目标迈进,也可能导致个人降低理想自我的标准,甚至放弃对理想自我的追求。因此,中职学生对理想自我应积极保护,并通过自我校正,使其与社会发展的客观要求相一致。

2. 不成熟性

中职学生自我意识发展的不成熟性有多种表现,概括起来主要表现在自卑和自大上。

(1) 自卑

自卑的人对现实自我的认识评价过低,认为现实的自我与自己确定的理想自我距离太大,经过努力也难达到。产生这种情况的主要原因是心理上缺乏必要的承受能力和驾驭自我的能力,加上以往失败的体验产生的挫折感受的积累,从而形成自我轻视、自我否定。持这种自我的人,往往表现为过分地对自己进行自我批评,如批评自己的身高与容貌,批评自己的能力与性格,批评自己的一些不该受批评的方面,从而使自己陷入困境。这些人由此转向孤独、沉默,对别人过分依赖,不敢独立承担任务,听天由命,无所作为。

(2) 自大

自大的人对现实自我的认识和评价过高。对自大的人而言,理想的我常常是幻想的我、空想的我,并以其来代替现实的我。持这种自我认识的人,常表现为妄自尊大,偶有一得之见,就自以为了不起,得意忘形,忘掉了现实中的我,忘掉了客观社会对自己的制约,甚至以“我”为中心,不愿服从任何人,追求脱离社会现实的“自我设计”、“自我完善”;一旦受到挫折又喜欢抱怨,看谁都不顺眼,人际关系紧张。自大的人在逆境时往往会从内心否定自己,甚至自暴自弃,一蹶不振。

盲目的自卑或盲目的自大实质上都是对自我的否定。否定自我是极其有害的。首先,否定自己就不会真实地表现自己。一个人要意图掩盖自己的真实面目,希望给别人一个并不符合自己的印象,就必然给自己带来沉重的思想负担。其次,否定自我的人不愿和周围的人交往,容易变得孤僻,造成性格障碍。最后,自我否定容易导致偏激的行为。盲目自卑和盲目自大的人都有强烈的防卫心理,会对批评、指责等产生不正常的反应,对工作和生活中某些挫折的反应会更加强烈,以致使自身陷入不能自拔的境地。在中职阶段,这个自我意识发展的重要时期,中职学生应该特别注意防止自我意识发展的不良倾向,要做一个完善自我意识的有心人。

(二) 正确认识自我,全面评价自我

自我意识的完善是一个长时间的自我认识、自我调整的过程。在这个过程中,正确认识自我、全面评价自我是自我意识完善的基本原则。在正确认识自我、全面评价自我的过程中,中职学生应注意克服以下几种趋向:

1. 过度的自我接受与过度的自我拒绝

所谓自我接受是指对自己的认可,对自身价值的肯定。合理的自我接受表现

在个体对自己的才能和局限，长处和缺点能客观评价，坦然接受，不过多地抱怨和谴责自己。对自我的合理接受是心理健康的表现。相反，过度自我接受就是过高地估计自我，对自己的肯定评价远远超越自己的实际水平。存有这种过度自我接受心理的中职学生往往容易产生盲目乐观的情绪，自以为是，不易处理好人际关系。过高评价自己还容易滋生骄傲，对自己提出过高的要求，容易因承担无法完成的任务、义务而导致失败。

所谓自我拒绝是指不喜欢自己，不能容忍自己的缺点和弱点，否定、抱怨、指责自己。过度的自我拒绝则是严重的、经常的、多方面的自我否定。事实上，许多中职学生都有不同程度的自我拒绝。适度的自我拒绝可以促使他们不断修正自己。然而，过度自我拒绝往往使中职学生看不到自己的价值，只看到或夸大自己的不足，感到自己什么都不如他人，处处低人一等，丧失信心，严重的还可能使他们由自我否定发展为自我厌恶甚至走向自我毁灭。过度自我拒绝是由严重自卑引起的，它会压抑人的积极性，限制人对生活的憧憬和追求，易引起严重的情感损伤和内心冲突，给个人和社会都会带来损失。

2. 过强的自尊心与过强的自卑感

自尊心和自信心、好胜心、独立感等一样，都是中职学生自我意识发展的主要表现。它是要求自己的言行和人格得到尊重，维护自己的一定的荣誉和社会地位的一种自我意识倾向。中职学生一般都较好强、好胜，不甘落后。自尊心强的中职学生对自己有信心，相信自己能克服缺点，取得进步。但过强的自尊心却和骄傲、自大等联系在一起。自尊心过强的中职学生缺乏自我批评的能力，而且也不允许自己被别人批评，他们回避、否认自己的缺点，缺乏自知能力，不能与人和谐相处，容易失败，也容易受伤害。

自卑是中职学生常有的一种不健康的心理。自卑感是对自己不满，否定的情感，其产生往往是自尊心屡屡受挫的结果。中职校园是人才济济之地，有些人在某些方面曾有自卑的倾向和感受，也很正常。但有的同学过度自卑，斤斤计较于自己的缺点、不足和失误，这会使他们因自卑而心虚胆怯，遇有挑战性场合就逃避退缩，不敢正视现实。

3. 自我中心和从众心理

中职阶段是人生自我意识发展最强烈的阶段，中职学生们往往愿意从自我的角度、标准去认识、评价他人与自己，容易出现以自我为中心的倾向。当这种倾向与某些不健康的思想意识（如个人主义、自私自利思想）和心理特征（过度的自我接受和自尊心）结合时，就会表现为过分的、扭曲的以自我为中心。以自我为中心的人凡事从自我出发，不能设身处地地进行客观思考。为数不少的中职生



往往颐指气使，盛气凌人，处事总认为自己对，别人错，好把自己的意志强加于人，因而他们不易赢得他人的好感和信任，人际关系多不和谐，行为做事不易得到他人的帮助，易遭挫折。

在中职学生中，与以自我为中心相反的另一心态就是从众。从众心理人皆有之，但过强的从众心理实际是依赖反应。有过强的从众心理的学生，往往缺乏主见和独立意向，自己不思考或懒于思考，经常会“人云亦云”，遇到问题束手无策，结果导致自己的自主性受阻，创造力受抑制。

4. 过分的独立意向与过分的逆反心理

中职学生自我意识发展最显著的标志之一是独立意向的建立。很多中职学生把独立理解为“万事不求人”，不需要别人的帮助。其实，独立并不意味着独来独往，我行我素和不顾社会规范，而是指在感情上、行为上，个体能对自己负全部的责任。一个真正成熟的个体是独立的，他对自己负责，但不排斥接受他人合适的帮助。逆反心理也是中职学生自我意识发展过程中的一种产物，其实质是为了寻求独立，寻求自我肯定，保护一个比较脆弱、尚不成熟的自我，这是青年阶段心理发展的必然反应。逆反心理具有双重性，一方面表现为青年人具有反抗精神、独立意识，另一方面，不少人不能准确地把握反抗，表现出过分的逆反心理。逆反心理过分的中职学生往往采取非理智的反应方式，在内容上不区分正确与错误，精华与糟粕，一概排除，在手段上是简单的拒绝和对抗，情绪成分大。这种心理会给中职学生的成长带来消极的影响，不利于中职学生的健康成长。

训练 XUNLIAN

NEIRONG 内容

全面认识自我，注意须克服的几种趋向，要有积极的自我情感体验、适当的自我期望，挖掘自身的潜能。

训练 XUNLIAN

FANGFA 方法

自己反思，读书，读传记及与别人讨论。

1. 拥有与丧失

想一想在个人生活中什么是最重要的，依次写下，思考为什么这样写，然后逐一删除，每删一项，就交流一遍，以澄清自己的价值观，在丧失中懂得珍惜拥有。

拥有与丧失的练习提纲

你生活中最重要的五项及选择的理由：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

丧失练习：(认真体验过程及内心感受)

在练习中所得到的启发：

2. 自我探索练习提纲

请你写下：

- (1) 性别：
- (2) 年龄：
- (3) 最欣赏自己的 2 或 3 项：