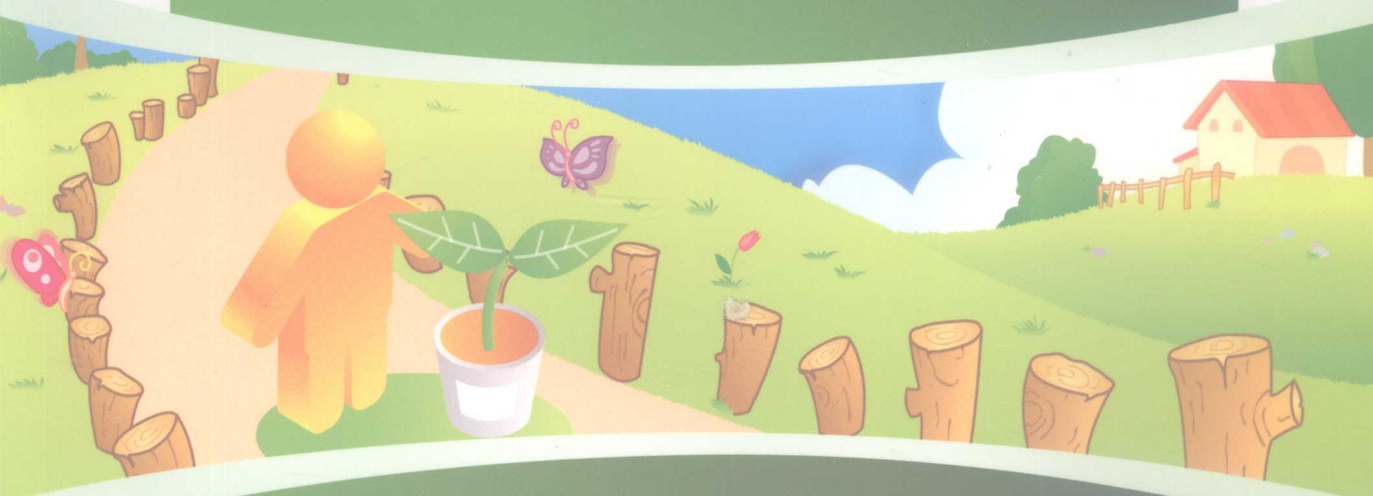


| 中等职业教育规划教材 |

心理健康教育



齐翠红 王志洲◎主 编
钟绍钢 程 逊 李 芸◎副主编

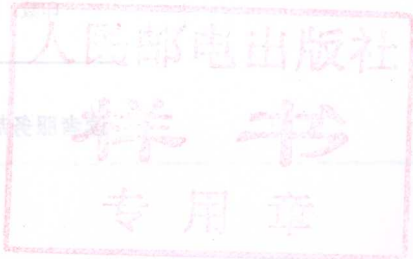
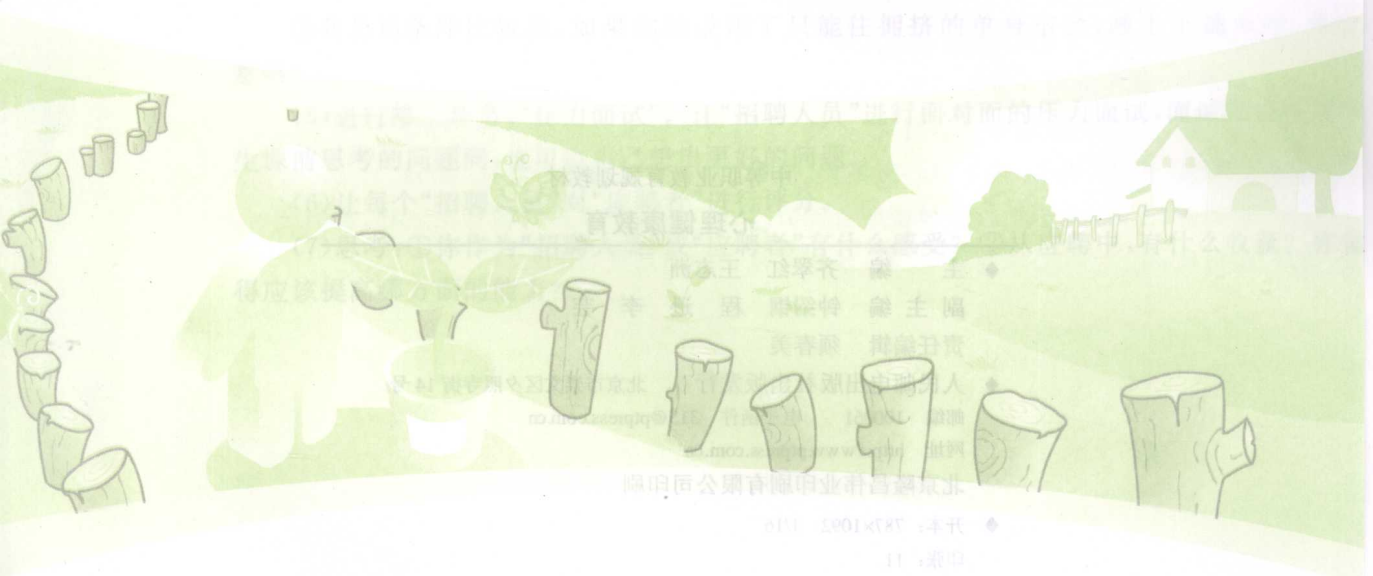
 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

| 中等职业教育规划教材 |

主编：齐翠红、王志洲
副主编：钟绍钢、程迺、李芸

心理健康教育

齐翠红 王志洲◎主 编
钟绍钢 程 迺 李 芸◎副主编



人民邮电出版社

北京

ISBN 978-7-112-18322-4

定价：23.00元

2008年10月第1版

2008年10月第1次印刷

787×1092 1/16

11.5

230千字

1.25印张

ISBN 978-7-112-18322-4

010-67159233 (印刷) 010-67170982 (发行)

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教育 / 齐翠红, 王志洲主编. —北京: 人民邮电出版社, 2008.10
中等职业教育规划教材
ISBN 978-7-115-18322-4

I. 心… II. ①齐…②王… 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 095266 号

内 容 提 要

本书是按照现代教育理论及现代心理学课程的最新发展成果, 并根据中等职业学校学生的心理特点编写而成的。全书共分九篇, 分别为构建美丽心灵, 做最好的自己, 善待你周围的人, 激扬的青春, 会思考、会学习, 网络与青少年, 我的时间我做主, 培养积极心态以及步入职场。书中系统地介绍了有关心理健康方面的知识, 旨在提高广大青少年的心理素质。

本书集理论性、实践性、趣味性于一体, 内容丰富, 图文并茂, 可作为中等职业学校公共课教材, 也可作为其他相关读者的自学用书。

中等职业教育规划教材

心理健康教育

-
- ◆ 主 编 齐翠红 王志洲
副 主 编 钟绍钢 程 逊 李 芸
责任编辑 须春美
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 11
字数: 250 千字 2008 年 10 月第 1 版
印数: 1—5 000 册 2008 年 10 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-18322-4/G

定价: 22.00 元

读者服务热线: (010)67170985 印装质量热线: (010)67129223
反盗版热线: (010)67171154

本书编委会成员

主 编：齐翠红 王志洲

副主编：钟绍钢 程 逊 李 芸

编 委：刘 艳 安万林 潘 虹 胡湘明

马国亮 张久秘 陈雯婷 穆淑云

王晓丽 宋晓利 董 红 李兴梅

前言

近年来,我国中等职业教育的改革和发展取得了很大成就。但是,经济的发展、观念的更新、就业的压力给中等职业学校学生的心灵也带来很大的冲击。现在的中职学生大都为15~20岁的青年人,正处于身心发展的关键时期,人格尚未完全定型;具有生理发育快、心理状态不稳定、容易感情冲动、遇事缺乏思考等青春期的特定心理特点,可塑性很强。随着学习生活由普通教育向职业教育转变,发展方向由升学为主向就业为主转变,以及直接面对社会和职业的选择,面临职业竞争日趋激烈和就业压力日益加大的环境变化,这些学生在自我意识、人际交往、学习生活等方面会产生各种各样的心理困惑,并会严重影响他们的身心健康。因此,根据这一群体的身体特点和认知水平,加强职业学校学生的心理健康教育,提高他们的心理素质,是促进学生全面发展的需要,也是提高学生全面素质和综合职业能力的必然要求。

2004年7月5日教育部颁发了《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》的通知,明确指出中等职业学校学生心理健康教育是学校德育工作的重要组成部分,加强心理健康教育是增强德育工作针对性、实效性的重要举措。为此,针对中等职业学校学生的心理发展特点以及面临的现实问题我们编写了此书。

本教材以普通心理学为基础,以青少年和青年心理学为主线,以职业教育为特点,向学生传授心理卫生、心理咨询、心理辅导等方面的知识,使学生了解心理科学知识,掌握一定的心理调节和自我心理减压方法,树立全面的健康意识,促进身心的和谐发展,为以后就业打下良好基础。

本书体例及具体栏目设计如下。

- ★ **开篇寄语:** 用生动优美的语言概述本篇的主要内容,提高学生学习的兴趣。
- ★ **应知导航:** 引入生活中我们身边真实的案例、鲜活的人物故事。
- ★ **知识探究:** 针对“应知导航”的故事进行分析,介绍心理学知识,讲解相关内容。
- ★ **反观自我:** 让学生讨论、参与一些心理测试题,获得心理成长的知识、技巧。
- ★ **知识拓展:** 通过一些名言、名诗、名典等加深学生对知识的理解和运用。
- ★ **学以致用:** 根据中职生的心理特点,通过游戏、拓展训练、讨论等各种形式的课堂辅导活动,使学生学会发现困惑、找寻方向、磨练毅力、增强能力,启迪心智,从而促进学生的心理健康。

本书由齐翠红、王志洲担任主编,由钟绍钢、程逊和李芸担任副主编,参加编写工作的还有刘艳、安万林、潘虹、胡湘明、马国亮、张久秘、陈雯婷、穆淑云、王晓丽、宋晓利、董红和李兴梅。

在本书的编写过程中,参阅了许多文献资料,在此对其作者、编者表示真诚的感谢。由于编者水平有限,编写时间仓促,书中难免存在缺点和不妥之处,敬请专家及广大读者批评指正,以求日臻完善!

编者

2008年8月

目录

第一篇 构建美丽心灵

- 801 第一篇 构建美丽心灵 第一章
- 111 同知野普会学 第二章
- 第一课 拥有健康的心理 2
- 第二课 挑战新环境 8

第二篇 做最好的自己

- 551 第二章 做最好的自己 第一章
- 851 野少做普机器同成 第二章
- 第一课 正确认识自己 16
- 第二课 学会接纳自己 21
- 第三课 消除认知障碍 25

第三篇 善待你周围的人

- 541 第三章 善待你周围的人 第一章
- 811 精的自于最进手 第二章
- 第一课 建立良好的人际关系 34
- 第二课 与老师和谐共处 40
- 第三课 学会与父母交往 44
- 第四课 珍视同学之间的友情 50

第四篇 激扬的青春

- 第一课 美丽的青春期 58
- 第二课 与异性交往 64

第五篇 会思考、会学习

- 第一课 为什么而学习 72
- 第二课 养成良好的学习习惯 77
- 第三课 消除你的学习障碍 81

第四课	积极应对考试	86
-----	--------	----

第六篇 网络与青少年

第一课	互联网对青少年的影响	94
第二课	网络成瘾	101

第七篇 我的时间我做主

第一课	学会珍惜时间	108
第二课	学会管理时间	114

第八篇 培养积极心态

第一课	如何面对心理困扰	122
第二课	如何摆脱嫉妒心理	129
第三课	做自己情绪的主人	134

第九篇 步入职场

第一课	着手你的职业规划	142
第二课	寻找属于自己的奶酪	149
第三课	如何应聘	159

参考文献

第一篇



构建美丽心灵



开篇寄语

进入21世纪，高速发展的中国社会，向青少年的教育提出了更高的要求。在竞争愈发激烈、压力与日俱增的情况下，青少年的心理健康教育成了人们近年来关注的焦点。什么是心理健康，如何衡量心理健康以及如何建构健康的心理，是本篇要讨论的主要内容。

更多精彩内容



式高才，将更的讲文，革变的会并，舞变的类人于权守，容内的重要或则育主类人最深刻

第一课 拥有健康的心理

第一课

一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理。 —— 谚语



应知导航

回首马加爵案

随着马加爵在三亚的落网和被绳之以法，这个曾经轰动全球（马加爵本人的照片因此而上上了美国时代周刊杂志的封面）的校园恶性杀人案终于告破。然而，这起发生在校园里的案件不能不让人产生种种思考：像马加爵这样的“天之骄子”为何沦落成一个杀人犯呢？

据报导，马加爵出身贫寒，但他成绩很好。进入大学后，城乡巨大落差导致了他心理上的不平衡，形成了敏感、多疑、狭隘、自卑的性格特点，内心极度孤独，心情时常处于矛盾之中，平时最担心别人瞧不起或算计自己。这样，在和同学相处的时候就容易出现一些怪异的行为，一旦与对方发生冲突就会无端发作，酿成矛盾激化，后果不堪设想。马加爵被执行枪决，他不眨眼地杀了四个同学，被判死刑理所应当。我们要追问他的罪，但更要追问他的不健康心理。可以说，马加爵案是十分特殊的个案，但这个个案折射出的不只是大学生群体的心理健康存在问题，同时也折射出整个社会特别是青少年群体在情感发育、心理需求、自我探索的需要等方面，都普遍存在或大或小的心理问题。

看了上面的案例，你是否有些触目惊心的感觉呢？贫困家庭里历经千辛万苦才走出来的少年英才，为何选择这样的扭曲的极端暴力的行为方式，残忍地碾碎自己还有他人本应绽放的青春之花呢？你也许会慨叹：内心的健全、健康是多么重要啊！



知识探究

一、什么是心理健康

健康是人类生存极为重要的内容，它对于人类的发展，社会的变革，文化的更新，生活方

式的改变,有着决定性的作用。那么,一个人怎样才算健康呢?1989年联合国世界卫生组织(WHO)对健康作了新的定义,即“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”。由此可知,健康不仅仅是指躯体健康,还包括心理、社会适应和道德品质的相互依存、相互促进、有机结合。当人体在这几个方面同时健全,才算得上真正的健康。一般而言,心理健康是指:个体的心理活动处于正常状态下,即认知正常、情感协调、意志健全、个性完整和适应良好,能够充分发挥自身的最大潜能,以适应生活、学习、工作和社会环境的发展与变化的需要。

二、心理健康的标准

我们了解了什么是心理健康,那么怎样才能知道自己是否是一个心理健康的人呢?衡量心理健康的标准是什么呢?专家针对青少年的心理特征,总结出以下衡量标准。

(1)正确认识自我、悦纳自我。正确的自我认识是一个人心理健康的第一要素。一个人能否成功,很大程度上取决于他有没有健康的自我认识。所谓健康的自我认识,就是能够正确认识自我,拥有自信。但是有些人不自信,不能接纳自我,如有的人因为自己的长相(如皮肤黑、眼睛小、体形胖、个子矮等)而自卑,有的人因为自己某一方面的能力不如别人而自卑,这些表现都不是健康的心理。我们说,世界上完美的东西是不存在的,只有不完美才是真实的。既能接纳自己的长处又能接纳自己短处的人,才是一个心理健康的人。

(2)面对现实,接受现实,适应现实,改变现实。心理健康的人能够面对现实,接受现实,并能够主动地去适应现实,进一步地改造现实,而不是逃避现实;对周围事物和环境能作出客观的认识和评价,并能与现实环境保持良好的接触,既有高于现实的理想,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望;对自己的能力有充分的信心,对生活、学习、工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。

(3)能与他人合作,有较强的人际交往能力。接受他人,善与人处。心理健康的人乐于与人交往,不仅能接受自我,也能接受他人,悦纳他人,能认可别人存在的重要性和作用;他能为他人所理解,为他人和集体所接受,能与他人相互沟通和交往,人际关系协调和谐,在生活的集体中能融为一体,乐群性强,既能在与挚友团聚之时共享欢乐,也能在独处沉思之时无孤独之感。现代社会是一个合作的社会。青少年只有学会合作,善于与人交往,才能获得自身的精神快乐与成功发展。在与人相处时,积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等),因而在社会生活中具有较强的适应能力和较充足的安全感。

(4)能协调与控制情绪,使自己能够基本上保持一种积极乐观的心态。心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占据优势,虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪体



验,但一般不会长久;能适当地表达或控制自己的情绪,喜不狂,忧不绝,胜不骄,败不馁,谦虚不卑,自尊自重;在社会交往中既不妄自尊大也不畏缩恐惧,对于无法得到的东西不过于贪求,争取在社会规范允许范围内满足自己的各种要求,对于自己能得到的一切感到满意,心情总是开朗的、乐观的。

(5)独立自主,学会选择,学会作决定,有较强的社会适应能力。虽然人与人之间需要相互依赖、相互帮助,但独立自主,能够自我选择、自我决定是一个人适应环境和拥有自信的表现。现在有些家长对孩子过分关爱,甚至包办孩子的一切生活事务,使孩子缺少独立的生活能力和处事能力,因此环境适应能力不强。

(6)有较强的意志品质,能够承受挫折。能否克服困难,承受挫折,是一个人意志品质是否坚强的表现。无论是对生活的适应,还是迎接时代的挑战,获取个人的成功发展,都需要青少年拥有坚强的意志品质。然而,家长过分的保护,剥夺了孩子们经受锻炼、增长能力的机会。

(7)热爱生活和学习,能在生活和学习中获得幸福感。现在许多孩子视学习为负担,不能在生活中感受到快乐与幸福,这与我们的教育观念与教育方式有关。

(8)智力正常。一般智商为80以上为正常。智力正常是人正常生活的最基本的心理条件,是心理健康的主要标准,智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力的综合。

(9)心理年龄与生理年龄相符。从心理学来看,人的发展有很多阶段,每个人在每个阶段都要完成相应的发展任务。如果一个人的心理发展落后于生理发展,就会出现心理健康问题,所以心理年龄与生理年龄要相符。

三、心理健康的维护

随着社会的发展,人的心理健康问题在人类生存与发展中的作用越来越重要,人们越来越重视心理健康的维护。那么如何维护心理健康呢?我们简单归纳为以下几点。

(1)了解自己,充满自信。自我认识的肤浅,是心理异常形成的主要原因之一。能正确认识自己、悦纳自己的人,对自己充满信心,对他人情深意重,他们认为在认识自己的前提下,是没有什么不可战胜的,于是走上了“我行,你也行”的康庄大道,其结果是充分认识自我,发挥最大潜力。

(2)面对现实,积极乐观。能否面对现实是心理正常与否的一个客观标准。心理健康者总是能与现实保持良好的接触。一方面,他们能发挥自己最大的能力去发现环境,以求外界现实符合自己的主观愿望;另一方面,在力不能及的情况下,他们有能力选择目标或重选方法以适应现实环境。心理异常者最大的特点就是脱离现实或逃避现实。他们可能有美好的理想,但却不能正确估价自己的能力,又置客观规律而不顾,因而理想成了空中楼阁,于是自怨自艾或怨天尤人。

(3)结交知己,与人为善。乐于与人交往,和他人建立良好的关系,是心理健康的必备条件。人是群居动物,与他人一起不只是可得到帮助和获得信息,还可使我们的苦、乐和能力得到发泄、分享和体现,从而促使自己不断进步,保持心理平衡、健康。

(4)努力工作,学会休闲。工作的最大意义不限于由此获得物质生活的报酬,从心理学的观点看,它对个体还具有两方面意义:一是工作能力表现出个人的价值,获得心理上的满足;二是工作能使人在团体中表现自己,以提高个人的社会地位。个人在团体中要得到接受和承

认,提高自己的地位,工作成绩是与人比较的最好标准。

良好的心理素质将是 21 世纪的中职生走向成功的通行证。因此,每一位中职生都应关注自己的心理健康,应该把提高自己的心理素质作为完善自我的一项重要目标,这样不仅有利于充实、愉快地度过中学生活,也为将来走向社会,增加自己的竞争实力打下良好的心理基础。心理健康是幸福、快乐的源泉。人的幸福、快乐,并非取决于金钱与地位,而在于用何种心态去接受人生的考验。只有拥有良好的心理素质和健康心态的人,才能尊重他人、宽容他人,才能爱自己、爱他人,才能认识世界和欣赏生活。



反观自我

职校生活你过得快乐吗?

本问卷涉及学习、娱乐、交往等方面的内容,请你如实回答,并将你的选择填写在相应的括号内。

1. 我的学习压力()。
 - A. 很重
 - B. 还可以
 - C. 没问题
2. 我对我学的大部分课程()。
 - A. 不感兴趣
 - B. 一般
 - C. 有点兴趣
 - D. 很感兴趣
3. 我()业余时间在上自习。
 - A. 全部的
 - B. 大部分
 - C. 有一部分
 - D. 很少
4. 我上自习()。
 - A. 有很多事情做
 - B. 有一部分时间找事做
 - C. 除了做作业无事可做
5. 我平时经常和()交往。
 - A. 室友
 - B. 老乡
 - C. 好朋友
 - D. 男/女朋友
6. 我认为我的室友()。
 - A. 很好相处
 - B. 一般
 - C. 不太好相处
 - D. 不好相处
7. 我的心事会向()倾诉。
 - A. 父母
 - B. 老乡
 - C. 老师
 - D. 知心朋友

8. 我()感到孤独无助。

- A. 经常
- B. 时常
- C. 很少
- D. 从不

9. 我的人生目标()。

- A. 明确
- B. 时有时无
- C. 走一步看一步

10. 我认为娱乐时间()。

- A. 没有
- B. 很少
- C. 一般
- D. 很多

11. 我的娱乐时间用来()。

- A. 上网
- B. 玩游戏
- C. 体育运动
- D. 购物
- E. 其他

12. 我玩的时候觉得()。

- A. 很尽兴
- B. 一般
- C. 消磨时间
- D. 心里不踏实

13. 我对社会活动()。

- A. 经常参加
- B. 很少参加
- C. 冷眼旁观
- D. 从不参加

14. 如果晚上关灯后,我的室友仍然在开应急灯学习,我会认为他()影响我的休息。

- A. 太
- B. 有点
- C. 不

15. 我认为职校生活()。

- A. 丰富多彩
- B. 一般
- C. 不像想象中那么好
- D. 很无聊

16. ()让我感到不快乐。

- A. 朋友少
- B. 远离父母
- C. 学习任务重
- D. 竞争压力
- E. 未遇到有缘人
- F. 未来迷茫

来自测试





知识拓展

如何培养成功人格的素质

积极、富有创造力的人格,是多种素质的综合。一个人,如果具备良好的心理、健康、知识、经验、交往、行为、个性、口才等素质,他的为人处世没理由不成功。

天才是极少的,成功的人却不少。那是因为,成功的人知道怎样使自己具备各方面的良好素质,即使在某方面有缺陷,他们也知道用另一方面十分突出的素质来弥补缺陷带来的不足。

相关素质的匹配,使人们的人格相得益彰,丰富多彩,为成功打下良好的基础。

素质匹配十要则如下:

1. 尽量适应环境,而不是让环境适应你;
2. 避免决定性风险;
3. 有基本的把握;
4. 应该与自己的个性及爱好相符;
5. 优先考虑自己的长处;
6. 参考社会需要;
7. 培养良好的心理素质;
8. 不能忽视服务的对象;
9. 不能僵化看问题、处理问题;
10. 如果可以,不妨做个小测验,以此来确定计划的可行性。

以上十条原则,关系到人格的体现及创造力的发挥,必须予以考虑。相关素质的匹配潜能是巨大的,它可能对几十年、几百年,乃至几千年的文化传统发起挑战性的进攻。当然,斗争也好,让步也好,我们有必要在生存的路上做出最适合自己的选择。

我们需要冷静与勇敢,而不是冲动与鲁莽。素质构成人格,人格决定素质,二者辩证统一,不可或缺。我们要成功、要幸福,所面临的选择只有一个,即:培养素质,发挥素质,转化素质,从而达到一种完善的人格,实现个人的梦想。

(摘自《心理医生全集》)



学以致用

热身运动

1. 活动目的

这个热身运动能使大家很好地活跃气氛,鼓舞士气,促进同学们积极参与到课堂学习中。

2. 活动程序

- (1)全班一起听音乐《幸福拍手歌》，教师示范动作；
- (2)教师解释动作一次；
- (3)第二次放音乐，教师带着唱；
- (4)第三次放音乐，全班一起唱。

3. 活动准备

(1)准备《幸福拍手歌》的音乐(这首歌作为心理健康课的课歌，最好在以后的每节课上课前用两三分钟时间进行一次，选其他歌曲也可以，要求符合本活动的目的)。

(2)《幸福拍手歌》歌词。

①如果感到幸福你就拍拍手，如果感到幸福你就拍拍手，如果感到幸福就快快拍拍手呀，看哪大家都一齐拍拍手。(动作：拍手)

②如果感到幸福你就跺跺脚，如果感到幸福你就跺跺脚，如果感到幸福就快快跺跺脚呀，看哪大家都一齐跺跺脚。(动作：跺脚)

③如果感到幸福你就伸伸腰，如果感到幸福你就伸伸腰，如果感到幸福就快快伸伸腰呀，看哪大家都一齐伸伸腰。(动作：扭腰)

④如果感到幸福你就挤挤眼儿，如果感到幸福你就挤挤眼儿，如果感到幸福就快快挤挤眼儿呀，看哪大家都一齐挤挤眼儿。(动作：挤眼)

⑤如果感到幸福你就拍拍肩，如果感到幸福你就拍拍肩，如果感到幸福就快快拍拍肩呀，看哪大家都一齐拍拍肩。(动作：拍肩)

第二课 挑战新环境

你在这个世界上每天都是一个崭新的自我，为此而高兴吧！善用你的天赋。
——卡耐基



应知导航

学以致用



小乙同学(男)是刚进中取学校一年级的学生，现在他一点书都看不下去，老想着回家。原来在中学时代他把中取生活想象得挺美好的，可进入中取后发现情况完全不是想象中的那样。宿舍里有4个人，其中两个人和他的作息习惯不一样，喜欢在宿舍上自习，但是他喜欢去

教室。另一个人和他性格差异很大,他们在讲话时有很多观点不一致,话不投机。本来想在宿舍发展一个朋友,现在看来也不可能了。中学时同学之间座位是固定的,交朋友也比较容易,现在的座位都不固定,交朋友就难了,宿舍以外的同学之间很难碰到,大家都忙于学习。小乙现在很多时候都一个人独来独往,心里很想有个知心朋友。他感到很孤单,有时候都想哭,给以前的同学写信,他们要过很长时间才能回信。周围的人都是以自我为中心,宿舍里的同学在晚上经常吵闹,根本不顾别人的感受,不像以前的同学,大家都是互相帮助的,同学之间也很友好。另外在学习上,周围的同学都很刻苦,成天看书,而小乙每天完成老师布置的作业后,不知道该做什么事,该看什么书,有时候就上网消磨时间。小乙也很后悔浪费了学习时间,但是书又总看不进去,现在很担心期末考试不及格。小乙现在完全没有了在家时的快乐和中学生活的充实,他觉得自己呆不下去了,经常想着回家,有时看书,一听到火车轰鸣声,心就飞回家了,书再也看不下去了。



知识探究

一、中职新生如何适应新环境

新生适应不良综合征是指新生进入新的学校后,由于和周围环境不适应、不协调,由此在认知、情绪、行为等方面出现的一种迷茫、困惑和痛苦。在一项对中职新生所做的适应情况调查显示,有51.6%的学生感到学习压力过大,18.8%的学生存在人际交往不适应,8.9%的学生自我认识不清楚,24%的学生心态较平稳。那么新生如何适应新的环境呢?

1. 适应生活环境

从中学刚进入中职的学生,常对环境不适应,如思念亲人和同学,不习惯中校的伙食,不会独立生活。农村的同学觉得不如城市同学那么富裕、能说会道,从而产生自卑感,严重的会产生退学的念头。还有不少学生认为学校的管理制度太过严苛,宿舍管理员态度欠温和,饮食住宿、作息时间内均感不适应。这主要是由于初中升入中职后,好多人由走读变为寄宿,由家庭生活转为集体生活,居住、饮食条件不同于以往,作息时间与管理制度较之先前发生了大的变动,学生好奇之余难免会紧张不安,不会独立生活、照顾自己及服务他人,缺乏独立处理和应付个人及社会生活的能力。因此,要尽快熟悉校



园的服务设施,要学会合理安排作息时间及管理内务的方法技巧。

2. 适应学习环境 尽快了解和适应中职的学习方式、学习环境及老师的授课方法。相对于初中而言,中职课程理论性增强、知识量增大、综合性增加、系统性增强、实践要求高,考试的难度也明显提高。学习的形式也由教师教会变为教学,学生的学会变为会学,学生的被动学习转变为主动学习,更强调课前的预习、课内的思考、课后的复习与巩固。而新生往往由于没有注意到这些变化,还固守初中时的学习态度和方式,而导致学习上的适应不良,这主要是由于学生不会改变学习态度、方法而引起的对学习和老师的适应不良。

3. 适应人际关系 有很多新生都是家里的独生子女,心理优越感极强,部分人还有些自负、好胜,在集体生活中不太懂得谦让、分享与宽容,凡事斤斤计较个人得失,致使人际关系失和。新生应尽量多接触自己的新老师、新同学,同时在班级、宿舍形成良好的人际关系,用宽容欣赏的态度看待与同学之间的差异,与他人和睦相处。

二、怎样迎接新生活的挑战

自立 作为一名中职生,首先就要具备自立的能力,这是顺利度过中学时光的前提和关键。上学就意味着要告别父母的照顾,开始全新独立的自理生活,衣食住行、饮食起居都要自己去计划安排、统筹兼顾。只有做好自立的心理准备,才能坦然地面对学校生活中一系列琐碎、庞杂的事务,合理地支配自己的时间和精力,有条不紊地学习、生活。

自信 当经过一番卧薪尝胆的“挣扎”,拿着一张令人羡慕的录取通知书,带着“梅花香自苦寒来”的欣喜,雄心勃勃地走进学校校门时,也许不少同学会发现这里早已是群英荟萃了。同龄的“精英”们或许会使自己原先的荣誉感在不自觉的比较中荡然无存。此时,如何摆正心态、冷静清醒地给自己一个正确的定位是非常重要的。既不能盲目自大也不能自怨自艾,既要肯定自己的优势,同时也要正视自己的不足。树立“天生我材必有用”的信心,脚踏实地迎接新的挑战和生活。

自尊 中职学校就像一个“浓缩”的社会,市场经济的大潮也同样冲击着校园,对物欲的向往,对金钱的崇拜,难免使人心猿意马、想入非非。面对这样的现实环境,或许不少同学会感到迷惘、彷徨、不知所措;一旦精神防线被击垮,理想的天平发生倾斜,便会铸成大错。因此,“自尊”二字尤为重要。

自强 无论外面的世界多精彩还是多无奈,只有自强不息、奋斗不止,才是中职生唯一不变的立足之本。在进入学校之初,就应该及时确定自己的学习和奋斗目标,坚持自强不息的信念。

自学 在中职校学习,自由支配的时间较多,在学好书本知识的同时,要多拓宽知识面,积极参与实践,努力学习好自己的专业。

自立、自信、自尊、自强、自学,这“五自经”说起来容易,做起来确需很大的勇气和坚强的意志。亲爱的新生朋友们,新的环境总要带来新的挑战,你做好心理准备接受挑战了吗?

试读结束 需要全本请在线购买: www.ertongbook.com