



中等职业教育规划教材
ZHONGDENG ZHIYE JIAOYU GUIHUA JIAOCAI

齐翠红 ◎ 主编

郝玉梅 陈小平 王小艳 钟绍钢 程逊 李芸 ◎ 副主编



心理健康教育

第2版



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



中等职业教育规划教材
ZHONGDENG ZHIYE JIAOYU GUIHUA JIAOCAI

齐翠红 ◎ 主编

郝玉梅 陈小平 王小艳 钟绍钢 程逊 李芸 ◎ 副主编



心理健康 教育

第2版



人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育 / 齐翠红主编. — 2版. — 北京 :
人民邮电出版社, 2013.5
中等职业教育规划教材
ISBN 978-7-115-30895-5

I. ①心… II. ①齐… III. ①心理健康—健康教育—
中等专业学校—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第025060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9篇,分别为构建美丽心灵,做最好的自己,善待周围的人,激扬的青春,会思考、会学习,网络与青少年,我的时间我做主,培养积极心态和步入职场。书中系统地介绍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,条理清晰,可作为中等职业学校教材,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(第2版)

-
- ◆ 主 编 齐翠红
副 主 编 郝玉梅 陈小平 王小艳
钟绍钢 程 逊 李 芸
责任编辑 刘盛平
- ◆ 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 电子邮件 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: 11.5 2013年5月第2版
字数: 265千字 2013年5月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-30895-5

定价: 28.00 元

读者服务热线: (010)67170985 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号



第2版前言

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。现在的中职学生大多为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。

本书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、磨炼毅力、增强能力、启迪心智,从而促进学生的心理健康。

本书由齐翠红任主编，郝玉梅、陈小平、王小艳、钟绍钢、程逊和李芸任副主编，参加编写工作的还有邹春芳、赵莉、高莺娜、杨明、陈一锐、王师、李佳钰、李雪莲和汤林芯。

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

2013 年 1 月

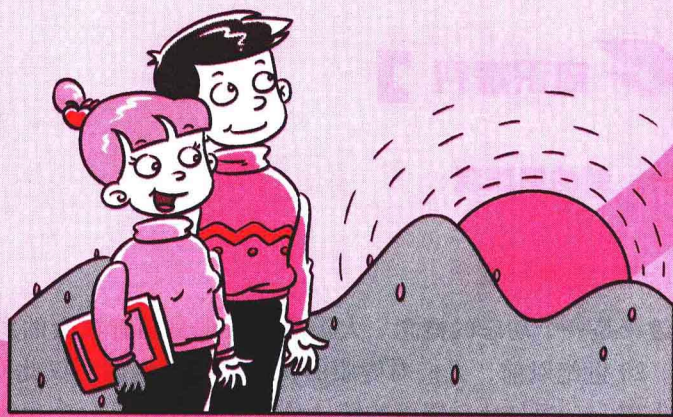
开篇寄语



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。

第一篇

——构建美丽心灵





拥有健康的心理

保持健康,这是对自己的义务,甚至也是对社会的义务。

——富兰克林



某校曾发生过一起学生投毒事件。常某,父母都是当地事业单位的工作人员,家庭条件较好。常某从小在条件比较优越的家庭中长大,比较脆弱,平时不爱说话,性格木讷,爱钻牛角尖,交际能力、学习成绩都比较差。他渐渐地变得封闭自己,在同学中不合群、受排斥,自己非常痛苦。就是仅有的能和他谈得来的牛某、李某、石某也经常不理他。于是他产生了敌意,就在牛某、李某和石某饭里下了毒,走向了犯罪的道路。

这个极端的案例,给我们留下了深刻的教训,反映出青年学生心理健康教育严重缺失。独生子女一族,娇生惯养,尤其是家庭条件好的,大部分都自尊心很强,容不得微小的反对意见,在生活中往往以自我为标准来衡量事物,凡和自己不相容的,都视为敌人,不会协调关系,不会处理矛盾,不会宽容,不会反思。心理的排他性恶性膨胀,偏执极端,不计后果。社会中出现的类似事件,均可反映出一些青年学生的心理状态。



一、新的健康观

(一) 健康新概念

健康是一个动态的概念。人类的健康观是随着社会的发展和生活水平的提高而不断变化的。20世纪以前,人们对健康的认识就是不生病,仅此而已。理论研究与实践证明,人应是生理、心理与社会层面的统一体。人不仅仅是一个生物体,而且是有着复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人。

1984年,世界卫生组织(WHO)在其《宪章》中提出了著名的“健康新概念”:“健康不仅是肌体的强健和没有疾病,而且是生理上、心理上和社会方面的完好状态。”1989

年其又进一步把健康规定为“躯体健康，生理健康，社会适应良好”。这是世界公认的对健康的标准定义，此定义突出强调了人的生理与心理、自然性与社会性的不可分割。

1990年，世界卫生组织在对健康定义的阐述中，又在此基础上增加了“道德健康”。所谓道德健康，就是指不能损害他人利益来满足自己的需要，能按照社会认可的道德行为规范准则约束自己及支配自己的思维和行为，具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和能力的。

10年后，即2000年，世界卫生组织又提出了“合理膳食，戒烟，心理健康，克服紧张压力，体育锻炼”的促进健康新准则。

世界卫生组织关于健康概念的发展变化，体现了对健康的比较全面的认识。这是一种整体的、积极向上的健康观，表明人们传统的健康思维发生了变化，明确指出了只有在躯体健康、心理健康、社会良好适应能力和道德健康、生殖健康五方面都具备，才算得上是真正意义上的健康。健康概念的发展变化，说明了人类对健康的重视程度和生活质量的不断提高。

（二）健康新标准

根据健康新概念，WHO制定了新的健康标准，即“五快”（机体健康）和“三良好”（精神健康）。

1. “五快”

吃得快——进餐时，有良好的食欲，不挑剔食物，并能很快吃完一顿饭。

排得快——一旦有便意，能很快排泄完大小便，而且感觉良好。

睡得快——有睡意，上床后能很快入睡，且睡得好，醒后头脑清醒，精神饱满。

说得快——思维敏捷，口齿伶俐。

走得快——行走自如，步履轻盈。

2. “三良好”

个性人格良好——情绪稳定，性格温和；意志坚强，感情丰富；胸怀坦荡，豁达乐观。

处事能力良好——观察问题客观、现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。

人际关系良好——助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

随着社会的进步和医学科学的发展，“生物—心理—社会”医学模式逐渐取代了传统的生物医学模式，人们对健康含义的理解也越来越深刻。近年来，世界卫生组织又提出了衡量人体健康的一些具体标准：

- （1）精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
- （2）处事乐观，态度积极，乐于承担任务，不挑剔；
- （3）善于休息，睡眠良好；
- （4）应变能力强，能适应各种环境的变化；
- （5）对一般感冒和传染病有一定的抵抗力；
- （6）体重适当，体态匀称，头、臂、臀比例协调；
- （7）眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；



- (8) 牙齿清洁,无缺损,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血;
- (9) 头发光洁,无头屑;
- (10) 肌肉、皮肤富弹性,走路轻松。

(三) 全面理解和把握健康的内涵

根据世界卫生组织的定义,一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康各方面都健全,才算是完全健康的人。全面理解和把握健康的内涵,就要认识到以下几个方面。

第一,健康是人的基本人权,它与人的生命权、财产权等一样不容侵犯。健康是每位公民的权利和义务,因此要求个体具备主宰自己命运的能力。

第二,健康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。当人的生理产生疾病时,其心理也必然受到影响,会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒,从而导致心理不适;同样,长期心情抑郁、精神负担重、焦虑的人也易产生身体不适。因此,健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的。

第三,健康不仅仅是个体的一种需求,也是保证社会稳定的重要条件。社会是由人构成并通过个体发挥作用的,人是构成社会存在的先决条件。因此,社会必然要通过个人的健康来支持,以保证社会健康稳定地发展,这样维护和保证社会的健康也就成为每个人的责任和义务。所以,不仅要提高健康的社会地位,而且在价值取向上需要培养人们共同的社会健康观。

我们在社会生活中应正确理解健康的含义,按照现代健康标准,有意识地培养自己的健康意识,全面提高自己的身心素质,促进个体身心和谐发展,形成健全的人格,以强健的体魄、健康的心态迎接学习和工作的挑战。

二、心理健康

(一) 心理健康的含义

心理健康已成为完整健康概念中一个不可缺少的重要组成部分。心理健康的概念是随时代的变迁、社会文化因素的影响而不断变化的。迄今为止,关于心理健康还没有一个统一的概念,国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性,认为其既有文化差异,也有个体差异。从广义上来讲,心理健康是指人的一种持续的心理状态,是人们对客观环境具有高效、快乐的适应状况;从狭义上来讲,心理健康是指在知、情、意、行方面的健康状态,主要包括发育正常的智力、稳定而快乐的情绪、高尚的情感、坚强的意志、良好的性格及和谐的人际关系等。

心理学家 H. B. English 认为,心理健康是指一种持续的心理状态,当事者在此种情况下能作良好适应,具有生命的活力,而且能充分发展其身心的潜能,这是一种积极的、丰富的情况,不仅是免于心理疾病而已。

社会学家 W. W. Boehm 认为,心理健康就是合乎某一水准的社会行为。一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。

个体成长观(personal growth)的学者把心理健康解释为人的积极的心理品质和潜能的

最为完整的发展，认为心理潜能的最佳发展取决于人在一生中是否能够成就某种事业。

《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为：个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，而不是指绝对的十全十美。

我们认为，心理健康是相对于生理健康而言的，表现为心理和社会方面的适应与完好的一种状态，即生活在一定社会环境中的个体，在高级神经功能和智力正常的情况下，情绪稳定，行为适度，具有协调人际关系和适应环境的能力，以及在本身及环境条件许可的范围内所能达到的心理最佳功能状态。

（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

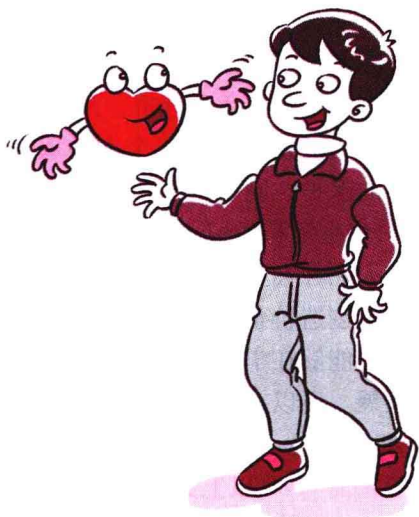
心理健康的人能够面对现实，接受现实，并能够主动地去适应现实，进一步地改造现实，而不是逃避现实；对周围事物和环境能作出客观的认识和评价，并能与现实环境保持良好的接触，既有高于现实的理想，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望；对自己的能力有充分的信心，对生活、学习、工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。

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；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

每个人在社会上都扮演着不同的社会角色,如果我們可以在社会角色中发挥自己的能,为社会创造价值,那么我們也会获得成就感和满足感,这就是幸福。作为一名学生,乐于学习,能够在学习中获取知识和能力,一定会感到自己是有能力的,感到自己在不断成长和发展。所以,在学习中发挥自己的能,是学生心理健康的重要指标。

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

从心理学角度来看,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。

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,对他人情深义重,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以得到帮助和获得信息，还可使人们的苦、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，从心理学的观点来看，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。合理安排工作与休闲，保持身心健康。

三、心理调适方法

对当代学生比较适用的心理调适方法主要有以下几种。

1. 自我暗示法

林肯曾经说过：“人只要心里决定快乐，大多数都能如愿以偿。”其实他讲的就是自我心理暗示。所谓自我暗示就是自己通过语言动作影响自己心理的过程。积极的心理暗示可以调节情绪，缓解心理紧张，改善消极心境，矫正不良习惯。世界著名影星凯瑟琳·赫本从影60年，到了晚年仍仪态万方，有人曾问她保持美丽的秘诀是什么，她回答：“每天起来，我总把自己想象成一篮子鲜花。”多么美妙的暗示！这种积极的心态促使她忘记衰老，忘掉忧愁，充满自信。

2. 自我激励法

自我激励是精神生活的动力源泉之一，主要指用生活哲理、榜样力量或明智的思想观念来激励自己。首先，要相信未来是美好的，热爱生活，相信“太阳每天都是新的”，学会从零开始，心向未来；其次，要正确对待意外事件，长存一颗平常心，临危不惧，处变不惊；再次，知足常乐，自强不息，物质上的追求是永无止境的，要学会知足，但在精神上的追求要勇往直前；最后，要相信自己，接受自己，不能被挫折吓倒。例如，失恋了应有“天涯何处无芳草”的想法；找不到工作应坚定“天生我材必有用”“是金子总会发光”的信心；与朋友分手应持“莫愁前路无知己，天下谁人不识君”的态度；遇到棘手的问题应抱有“车到山前必有路”的信念。总之，绝不能被困难击败，时时激励自己用“不到长城非好汉”的精神去实现自己的既定目标。

3. 情境迁移法

当遇到挫折时，可以转移环境，离开引起苦闷或愤怒的环境，把注意力从消极情绪转移到积极方面上去，使自己的情绪恢复稳定，如出去散步、听音乐，或去做一些其他有益的事，这对于消除烦恼及愤怒情绪非常有效。

4. 情绪宣泄法

把自己的委屈、烦恼、痛苦向知己好友倾诉，如哭泣，或者通过歌唱、运动等形式宣泄出来，这样可以减轻、释放心理压力，维护心理平衡。

总之，心理素质的培育过程和心理健康的实践过程，是其认识自己、实现自身价值的



过程,也是其不断地与社会相互作用,为社会作贡献的过程。在这个过程中,我们的人生必将经受一次洗礼,达到一个崭新的境界。

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,请如实回答,并将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 D. 没有
- (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. 未遇有缘人 F. 未来迷茫



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, 即使在某一方面有缺陷, 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) 不能僵化的看问题、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作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,两者辩证统一,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》)



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,如果感到幸福你就快快拍拍手呀,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,如果感到幸福你就快快跺跺脚呀,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,如果感到幸福你就快快伸伸腰呀,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）



挑战新环境

只有把抱怨环境的心情化为上进的力量，才是成功的保证。

——罗曼·罗兰

应知导航

小Z同学（男）是刚进中职学校一年级的学生，现在他一点儿书都看不下去，老想着回家。原来在中学时代他把中职生活想象得挺美好的，可进入中职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Z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Z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Z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Z现在完全没有了在家时的快乐和中学生活的充实，他觉得自己待不下去了，经常想着回家。

知识探究

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。

一、新生适应期心理问题的主要表现

（一）生活上的不适应

面对崭新的生活环境，一些新生感到不适应中职学校的生活方式。不少学生缺乏独立



生活的能力,集体生活观念淡薄,不会关心他人,有时鸡毛蒜皮的小事就能导致大的摩擦纠纷。有的学生自己不能安排好自己的衣食住行,不会管理自己的生活费等。同时,在面对校园众多的活动组织、社团、协会等,面对宣传橱窗里花花绿绿的各种海报时,一些新生产生心理冲突,想参与其中,但又怕影响学习。

(二) 学习上的不适应

入校后,大多数学生对学习表现出浓厚的兴趣,学习积极性很高,但同时也感觉到了学习压力。

1. 学习方法上的不适应

无论是教学方式还是学习方法,中职学校和中学都有很大的区别。中学生主要从课堂教学中获取知识,学习途径和方法相对单一,学习上大多处于被动状态,探索性和自主性不强;而中职学校的学习具有较强的专业性和实践性,教师的讲授比较抽象和概括,需要学生有更自觉的学习态度,科学地记笔记,课后还需深入地钻研和实践才能领悟课堂上的一些问题。另外,如何科学合理地安排大量课余时间,对于新生来说,也并非易事。

2. 学习目标上的断裂

许多学生在读中学时,唯一的目标就是考上重点高中,再考上大学。进入中职学校后,一些同学没有及时建立新的奋斗目标,失去了前进的动力,感到迷惘和彷徨,内心陷入了极度的空虚和困惑中。

3. 学习心态上的不适应

很多新生在中学时代一味追求分数的高低,而忽视学习技能的培养,当面对职业技术高难度、高强度的学习,感到无所适从,学习效果不明显,成绩上不去。有些学生学习动机不足,厌倦学习,逃避学习;有些学生则学习动机过强,学习强度过大,出现学习疲劳、效率不高等。

(三) 人际关系上的不适应

进入中职学校后,新生普遍感受到人际关系的转变,由中学单纯的学习型人际关系转向职业学校多元的人际关系,在这一过渡时期出现了暂时的人际空缺。学生都具有人际交往的需要和愿望,对友谊的渴望强烈,但不一定知道怎样交往。这时的人际关系也比中学时复杂了,同宿舍、同班级、同性及异性的相处问题都要面对,各种错综复杂的社会交往成为中职学校学生的基本生活内容之一。在交往过程中,一是由于个人的家庭背景、经济条件、个性特点、性格爱好等方面的不同;二是由于不善于交往或缺乏交往技巧,一些学生一时很难交上新朋友。另外,同学之间、宿舍之间的人际冲突,使得一些新生感到交往困难,并因人际关系紧张而产生困惑和烦恼。

新生在适应期出现的种种适应问题,应该说是一种正常现象。有的是环境变化的结果,有的是新生自身弱点的反映,有的是传统教育与家庭教育的误区。凡此种种不适应问题不同程度地存在于一些新生的身上,影响了他们正常的学习和生活。