



职业教育基础课“十一五”规划教材

XINLI JIANKANG YANGGUANG JIAOYU

蔡晓红
○ 主编



心理 健康 阳光 教育



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

职业教育基础课“十一五”规划教材

心理健康阳光教育

主 编 蔡晓红

副主编 丰淑娟

参 编 韩 晶 孙 剑 李 兵

主 审 程起翊



机械工业出版社

本书是根据教育部颁发《关于加强普通高校学生心理健康教育工作的意见》和《中等职业学校学生心理健康指导纲要》的文件精神,结合职业院校学生的心理状况和特点而编写的。与传统的知识学习式的教材截然不同,本书的最大特色在于内容丰富多样,形式灵活多样。其具体内容涵盖了心理健康、自我探索、人际交往、学习指导、情绪管理、挫折教育、职业心理、情感天地、网络导航等与中职生心理健康及个人成长密切相关的重要方面。本教材突出针对性、实用性和可读性,并以生动、典型的心灵剧场、点亮心灯、我的故事、心理实验以及精心设计的课堂心理训练、心理测验等内容,有效地满足了职业院校学生自我心理探索的需要。

本书可作为高职高专院校、中等职业院校教材,也可以作为企事业单位对青年职工培训的教材。

图书在版编目(CIP)数据

心理健康阳光教育/蔡晓红主编. —北京:机械工业出版社, 2009.2

职业教育基础课“十一五”规划教材

ISBN 978-7-111-26082-0

I. 心... II. 蔡... 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(2009)第014418号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑:宋华 封面设计:王伟光

责任印制:邓博

北京四季青印刷厂印刷(三河市兴旺装订厂装订)

2009年2月第1版第1次印刷

169mm×239mm·14.75印张·283千字

0 001—3 000册

标准书号:ISBN 978-7-111-26082-0

定价:22.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

销售服务热线电话:(010) 68326294

购书热线电话:(010) 88379639 88379641 88379643

编辑热线电话:(010) 88379199

封面无防伪标均为盗版

前 言

根据联合国教科文组织最新公布的报告显示,健康人群中 80%的人存在心理疾病的隐患,其中青少年被列为之最。面对自身、学校、家庭的种种压力,很多青少年,特别是中职生身上存在着不同程度的心理问题,如果这些问题得不到及时的解决,将会严重影响他们的健康成长。

“没有疾病就是健康”的观念已经改变。世界卫生组织对健康的新定义,包括身体健康、心理健康和社会适应能力良好。因此,我们的中等职业教育要将学生培养成为具有高级技术的应用型人才,就要为其打下良好的就业基础。学生除具备精深的专业知识和高超的专业技能外,还应该具备良好的心理健康素质。

中等职业技术学校的学生是未来中国经济建设主战场上的生力军,也是教育接受者中一个特殊的群体。中职生的心理健康是中职生身体健康、人格健全、和谐发展以及中职生社会适应能力发展的需要;既是中职生的现时学习之需,也是社会对未来建设者、参与者提出的素质要求。

如今市场上关于青少年心理健康的读物不少,但真正符合中职生学习特点和中职教师教育教学需要的书籍却很少。基于此种情况,我们在参照了大量的专业书籍和通俗读物的基础上,根据中职生心理健康教育的需要,精心编写了这本《心理健康阳光教育》。

通过这本教材,我们希望能够让中职生的心灵和思想从网络游戏和恐怖读物等不良因素的影响中走出来,把他们的视角转向更加广阔、真实、生动而丰富的现代社会,让他们在轻松的阅读氛围中,感受人生、滋养心灵,把自己培养成一个心理健康、心智健全、开朗合群、适应未来社会发展的新世纪人才。

与传统的知识学习式的教材截然不同的是,本书的最大特色在于内容丰富多彩,形式灵活多样。其具体内容涵盖了心理健康、自我探索、人际交往、学习指导、情绪管理、挫折教育、职业心理、情感天地、网络导航等与中职生心理健康及个人成长密切相关的重要方面。

职业学校的德育改革任重而道远。希望我们精心编写的这本教材,能够帮助中等职业学校的学生全面提高自身的心理素质,增进学生的心理健康,培养学生处理现实生活问题和适应未来职业所必需的心理品质,为学生未来的创业奠定坚实的基础,促进学生全面、健康、和谐地发展。本书在编写过程中,查阅和借鉴了许多专家和学者的论著,从中受益匪浅,在此表示感谢!由于学识及能力水平有限,难免有疏漏和不足之处,敬请广大读者和同行批评指正。

编 者



目 录

前言

第一章 心理健康.....	1
第一节 心理健康概述.....	1
第二节 中职生的心理发展、现状及成因.....	11
第二章 自我探索.....	22
第一节 认识自我.....	22
第二节 超越自卑.....	31
第三节 相信自我.....	38
第四节 培养个性.....	46
第三章 人际交往.....	53
第一节 人际交往概述.....	53
第二节 交朋识友.....	63
第三节 走近老师.....	75
第四节 跨越“代沟”.....	81
第四章 学习指导.....	90
第一节 学习动机.....	90
第二节 学会学习.....	98
第三节 应对考试.....	106
第五章 情绪管理.....	115
第一节 情绪概述.....	115
第二节 情绪自控.....	126
第六章 挫折教育.....	140
第一节 意志品质.....	140
第二节 直面挫折.....	150
第七章 职业心理.....	159
第一节 兴趣与职业.....	159
第二节 性格与职业.....	169
第三节 能力与职业.....	177



目录

第四节 气质与职业	189
第八章 情感天地	197
第一节 情感教育	197
第二节 爱的真谛	205
第九章 网络导航	214
第一节 戒除网瘾	214
第二节 告别网恋	220

189	气质与职业	章一第
197	情感天地	章二第
197	情感教育	章三第
205	爱的真谛	章四第
214	网络导航	章五第
214	戒除网瘾	章六第
220	告别网恋	章七第
220	告别网恋	章八第
220	告别网恋	章九第
220	告别网恋	章十第
220	告别网恋	章十一第
220	告别网恋	章十二第
220	告别网恋	章十三第
220	告别网恋	章十四第
220	告别网恋	章十五第
220	告别网恋	章十六第
220	告别网恋	章十七第
220	告别网恋	章十八第
220	告别网恋	章十九第
220	告别网恋	章二十第
220	告别网恋	章二十一第
220	告别网恋	章二十二第
220	告别网恋	章二十三第
220	告别网恋	章二十四第
220	告别网恋	章二十五第
220	告别网恋	章二十六第
220	告别网恋	章二十七第
220	告别网恋	章二十八第
220	告别网恋	章二十九第
220	告别网恋	章三十第
220	告别网恋	章三十一第
220	告别网恋	章三十二第
220	告别网恋	章三十三第
220	告别网恋	章三十四第
220	告别网恋	章三十五第
220	告别网恋	章三十六第
220	告别网恋	章三十七第
220	告别网恋	章三十八第
220	告别网恋	章三十九第
220	告别网恋	章四十第
220	告别网恋	章四十一第
220	告别网恋	章四十二第
220	告别网恋	章四十三第
220	告别网恋	章四十四第
220	告别网恋	章四十五第
220	告别网恋	章四十六第
220	告别网恋	章四十七第
220	告别网恋	章四十八第
220	告别网恋	章四十九第
220	告别网恋	章五十第
220	告别网恋	章五十一第
220	告别网恋	章五十二第
220	告别网恋	章五十三第
220	告别网恋	章五十四第
220	告别网恋	章五十五第
220	告别网恋	章五十六第
220	告别网恋	章五十七第
220	告别网恋	章五十八第
220	告别网恋	章五十九第
220	告别网恋	章六十第
220	告别网恋	章六十一第
220	告别网恋	章六十二第
220	告别网恋	章六十三第
220	告别网恋	章六十四第
220	告别网恋	章六十五第
220	告别网恋	章六十六第
220	告别网恋	章六十七第
220	告别网恋	章六十八第
220	告别网恋	章六十九第
220	告别网恋	章七十第
220	告别网恋	章七十一第
220	告别网恋	章七十二第
220	告别网恋	章七十三第
220	告别网恋	章七十四第
220	告别网恋	章七十五第
220	告别网恋	章七十六第
220	告别网恋	章七十七第
220	告别网恋	章七十八第
220	告别网恋	章七十九第
220	告别网恋	章八十第
220	告别网恋	章八十一第
220	告别网恋	章八十二第
220	告别网恋	章八十三第
220	告别网恋	章八十四第
220	告别网恋	章八十五第
220	告别网恋	章八十六第
220	告别网恋	章八十七第
220	告别网恋	章八十八第
220	告别网恋	章八十九第
220	告别网恋	章九十第
220	告别网恋	章九十一第
220	告别网恋	章九十二第
220	告别网恋	章九十三第
220	告别网恋	章九十四第
220	告别网恋	章九十五第
220	告别网恋	章九十六第
220	告别网恋	章九十七第
220	告别网恋	章九十八第
220	告别网恋	章九十九第
220	告别网恋	章一百第

第一章 心理健康

第一节 心理健康概述

心灵剧场

接纳自己

多年前的一个傍晚，一个叫亨利的青年移民站在河边发呆。这天是他30岁生日，可他不知道自己是否还有活下去的必要。因为亨利从小在福利院里长大，身材矮小，长相也不漂亮，讲话又带着浓厚的法国乡下口音，所以他一直很瞧不起自己，认为自己是一个既丑又笨的乡巴佬，连最普通的工作都不敢去应聘，没有工作，也没有家。

就在亨利徘徊，与他一起在福利院长大的好朋友约

来告诉他：“亨利，告

息！”
“好消息从
一脸悲戚。
“不，我刚刚
消息，拿破仑曾经丢失了一个孙子，播音员描述的相貌特征，与你丝毫不差！”

“真的吗，我竟然是拿破仑的孙子？”亨利一下子精神大振，联想到爷爷曾经以矮小的身材指挥着千军万马，用带着泥土芳香的法语发出威严的命令，他顿感自己矮小的身材同样充满力量，讲话时的法国口音也带着几分高傲和威严。

第二天一大早，亨利便满怀自信地来到一家大公司应聘。

20年后，已成为这家大公司总裁的亨利，查证自己并非拿破仑的孙子，但这早已不重要了。



徊于生死之间的时
利院长大的好朋友约
来对他说：“亨利，告
息！”
来就不属于我。”亨利

从收音机里听到一则

三 点亮心灯

承认自己，欣赏自己，将自己的长处发挥出来。如果你能做到这一点，那成功离你就不远了。

一、心理健康的含义

健康是每个人都关心和向往的。所谓健康，是指身体健全、体能充沛的一种状态，而不仅仅是指身体没有疾病。正如联合国世界卫生组织（WHO）在其宪章



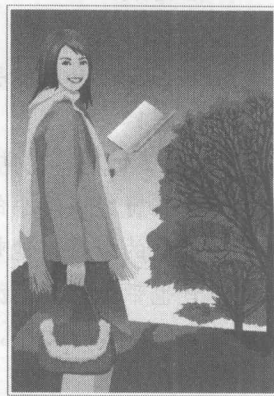
中指出的：健康不仅是指没有疾病和衰弱的表现，而是生理上、心理上和社会适应方面的健康。根据这种说法，我们就不难理解，为什么现实生活中不少人虽然身体没有疾病，但他们却有病感，或不能适应现实生活，因为他们可能在心理或社会适应方面不健康。人是生理和心理的统一体，心理健康则是健康领域中

不可分割的重要组成部分。

随着社会发展与文明程度的提高，人类越来越重视心理健康，强调心理健康在优化人口素质、提高人类健康方面有独特地位。世界卫生组织在其“2000年人人享有保健”的全球性目标中不但重视防治身体疾病，而且特别强调要促进人类完善人格，提高社会适应能力，从而实现身心健康。因此，心理健康是衡量个体健康水平的重要指标之一。

心理健康有广义和狭义之分。狭义上讲，心理健康指不具有某种疾病或病态心理。而广义的心理健康则是指一个人具有良好的心理品质，即健全的人格。具体到青少年学生就是指心理上有比较完善的发展，以形成健全的个性，做到能自如地运用自己的智慧去适应客观环境，使个人的心理倾向和行为与社会现实的要求之间有着和谐完美的关系，即个体与环境取得积极的平衡。

一个心理健康的学生是指既没有某种心理疾病或病态心理又具有良好的心理品质的人。心理疾病和病态心理，固然是心理不健康的表现，但如果一个同学心理上存在着种种消极状况（诸如忧郁、消沉、自卑、狭隘、妒忌等），同样也是心理不健康的表现。因此，每个同学都应重视心理健康，重视心理保健。



我最珍贵的……

人正反學院正書體識示。海國英士。面樹衣冠井。將其款。空照前定。一。賦以。的。

書全。利。

肅謝野心附面衣冠英士人（二）

此部要士。英士。人。面。樹。衣。冠。井。其。款。空。照。前。定。一。賦。以。的。

空。對。影。照。前。定。一。賦。以。的。空。對。影。照。前。定。一。賦。以。的。空。對。影。照。前。定。一。賦。以。的。

青少年朋友对身体健康还是比较熟悉的，但怎样的心理才是真正健康的心理呢？下面我们来了解心理健康的标准：

学习是青少年学生的主要活动。心理健康的学生能够进行正常的学习,在学习中
获得智力和能力,并将获得的智力和能力应用于进一步的学习之中。由于青少年学
生在学习中能充分发挥智力和能力的作用,因而会产生成就感;由于他们的成就
感不断得到满足,因而会产生乐学感,这样形成良性循环。具体地说,青少年学
习方面的心理健康,主要表现在六个方面:

心理健康的学生，时时刻刻表现出自己是学习活动的主导者和积极的探索者。

心理健康的学生能合理利用体脑,遵循大脑兴奋和抑制的活动规律,注重一定的体力调节,能借助体脑促进智力和能力更好地发展。

心理健康的学生能够从学习中得到满足感，并从中加强对自己的信心，充分

相信自己的学习能力。

4. 在学习中形成良好的学习习惯

心理健康学生会制订学习计划，能够独立思考，按时完成作业，时常复习、预习功课，努力学习，从不懈怠，逐渐形成良好的学习习惯。

5. 在学习中排除不必要的恐惧

心理健康的学生往往能摆脱消极情绪的困扰，对自己进行合理的调节。

6. 在学习中保持和现实环境的接触

每个人都爱幻想，有心理障碍的学生与心理健康的学生的根本区别在于后者的幻想以一定的现实为基础，并且在时间上比较短暂，不会妨碍他们的学习与人际交往。

(二) 人际关系方面的心理健康

人总要和他人交往并建立一定的人际关系。青少年学生的人际关系主要涉及与家人的关系、与老师的关系和与同伴的关系等方面。青少年学生处理错综复杂的人际关系的能力直接体现了他们的心理健康水平。在人际关系方面，心理健康表现在六个方面：

1. 能够客观地评价他人

心理健康的学生不会以表面印象来评价别人，不会将自己的好恶强加于人，而是客观公正地看待和评价他人。

2. 能知道彼此的权利和义务

心理健康的学生知道彼此的权利和义务，既重视对方的要求，又能适当满足自己的需要，从而保证人际关系的健康发展。

3. 真诚的赞美和善意的批评

心理健康的学生不会虚伪地恭维别人，而是真诚地赞美别人的优点。但也不会迁就对方的缺点，而是采用合理的方式加以批评，并帮助其改正。

4. 关心他人的需要

心理健康的学生知道只有关心和尊重别人，才能得到别人的关心和尊重。良好的人际关系只有在相互信任、相互尊重和相互关心中才能获得发展。此乃“君子贵人而贱己，先人而后己”的道理。

5. 保持自身人格的完整性

心理健康的学生能与人亲密合作，和谐相处，但决不放弃自己的人格与原则。

6. 积极地沟通

心理健康的学生能够对沟通采取积极主动的态度，在沟通中大胆地表达自己的想法，并认真听取他人的意见。他们会用直接的沟通方式，而不是含糊其辞，在积极的沟通中增进人与人之间的友谊和情感，真挚的友谊标志着健康。

（三）自我方面的心理健康

心理健康的人了解自我，并悦纳自我。“人贵有自知之明”，心理健康的人能正确客观地评价自我，了解自己的性格、能力、需要。他们既不盲目自信，也不自卑；他们经常进行自我反思，认识自己的长处，更能接受自己的不足，并寻找方法加以改进。心理健康的人往往能正确地认识自我、约束自我和控制自我，主要表现在以下六个方面：

1. 能够正确地评价自我

心理健康的学生要学会正确地评价自我，不为他人的看法所左右，能够全面地看问题，从而使自己成为自尊、自信、自重、自爱的心理健康的人。

2. 具有自制力

心理健康的学生能够为既定的目标去克服重重困难，自觉完成应当完成的任务；能够抑制自己的不良行为和冲动，遇到挫折不悲观、不忧郁，泰然处之，乐观向上。

3. 及时正确地归因

及时正确地归因能够达到认识自我的目的，因为学业成绩通常反映了一个人努力的程度和能力的大小。但怎样归因呢？是归因于运气、教师能力、学习条件等客观原因，还是归因于主观的能力和努力的程度？心理健康的学生，主要归因于后者。

4. 通过别人来认识自己

心理健康的学生要善于经常反躬自问：“我在某方面和别人相比怎么样？”他们不但和周围的人相比较，还常与理想的自我相比。心理健康的学生把别人当成自己的一面镜子，能虚心地接受别人的评价，并从中认识自我。

5. 根据自身实际情况确定努力方向

心理健康的学生，善于根据目标的难易程度和自己的实际能力水平，把努力方向定在既有一定的实现把握，又有可能遭遇失败的层次，以此激发自己拼搏进取。

6. 丰富自己的生活经验

心理健康的学生不断扩大自己的生活空间，从中不断地充实自我，超越自我，

悦纳新的自我。

青少年是祖国的未来，民族的希望。青少年的成长是关乎天下所有家长对他们寄予殷切期望的大事。随着我国市场经济的高速发展，社会潮流也发生了很大变化。时下，“问题学生”、“不良青少年”成为全社会关注的焦点。“早恋”、“厌学”、“网瘾”、“自卑”、“反叛”、“暴力”等不良习惯，在一部分青少年学生心里滋生、蔓延，吞噬着青少年学生纯洁的心灵，甚至毁灭他们的一生。

因此，青少年朋友要想拥有健康的体魄，不仅需要维护生理上的健康，更要维护心理上的健康，这才是现代的、真正意义上的健康。青少年学生要想维护身体、心理的全面健康，就要学会心理健康的维护，从而排解心中的忧虑和烦恼，全面解决成长中的问题，走出过去的阴影，摆脱所有的困惑，成为一名自信、快乐、健康向上的“阳光青少年”，为将来步入成功人生打下坚实的基础。



心理测试

SIMH 心理卫生自评量表 (SCL-90)

以下列出了有些人可能会有问题，请仔细阅读每道题，然后根据最近一周来自自己的实际感觉，选择最符合你的情况，并把这种情况写在题号前，写完后按要求算分，没有的记 0 分，很轻的记 1 分，中等的记 2 分，偏重的记 3 分，严重的记 4 分。

1. 头痛。
2. 神经过敏，心中不踏实。
3. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋。
4. 头昏或昏倒。
5. 对异性的兴趣减退。
6. 对旁人求全责备。
7. 感到别人能控制你的思想。

8. 责怪别人制造麻烦。
9. 忘性大。
10. 担心自己是否做到衣饰整齐及仪态的端正。
11. 容易烦恼和激动。
12. 胸痛。
13. 害怕空旷的场所或街道。
14. 感到自己的精力下降,活动减慢。
15. 想结束自己的生命。
16. 听到旁人听不到的声音。
17. 发抖。
18. 感到大多数人都不可信任。
19. 胃口不好。
20. 容易哭泣。
21. 同异性相处时感到害羞,不自在。
22. 感到受骗、中了圈套或有人想抓住你。
23. 无缘无故地突然感到害怕。
24. 自己不能控制地大发脾气。
25. 怕单独出门。
26. 常责怪自己。
27. 腰痛。
28. 感到难以完成任务。
29. 感到孤独。
30. 感到苦闷。
31. 过分担忧。
32. 对事物不感兴趣。
33. 感到害怕。
34. 感情容易受到伤害。
35. 感到旁人能知道你的私下想法。
36. 感到别人不理解你、不同情你。
37. 感到人们对你不友好、不喜欢你。
38. 做事必须做得很慢以保证做得正确。
39. 心跳得很厉害。
40. 恶心或胃部不舒服。

41. 感到比不上他人。 8
42. 肌肉酸痛。 9
43. 感到有人在监视你、谈论你。 10
44. 难以入睡。 11
45. 做事必须反复检查。 12
46. 难以作出决定。 13
47. 怕乘电车、公共汽车、地铁或火车。 14
48. 呼吸有困难。 15
49. 感到一阵阵发冷或发热。 16
50. 因害怕而避开某些东西、场合、活动。 17
51. 脑子变空了。 18
52. 身体发麻或刺痛。 19
53. 喉咙有梗塞感。 20
54. 感到前途渺茫。 21
55. 不能集中注意力。 22
56. 感到身体的某一部分软弱无力。 23
57. 感到紧张或容易紧张。 24
58. 感到手或脚越来越沉重。 25
59. 想到死亡的事。 26
60. 吃得太多。 27
61. 别人看着你或谈论你时感到不自在。 28
62. 有一些不属于你自己的想法。 29
63. 有想打人或伤害他人的冲动。 30
64. 醒得太早。 31
65. 必须反复洗手、点数目、触摸某些东西。 32
66. 睡得不够稳不深。 33
67. 有想摔坏或破坏东西的冲动。 34
68. 有一些别人没有的想法或念头。 35
69. 感到对别人神经过敏。 36
70. 在商店、电影院等人多的地方不自在。 37
71. 感到任何事情都很困难。 38
72. 感到一阵阵恐惧或惊慌。 39
73. 感到在公共场合吃东西很不舒服。 40

74. 经常与人争论。
75. 单独一人时神经很紧张。
76. 感到别人对你的成绩没作出恰当的评价。
77. 即使和别人在一起也会感到孤独。
78. 感到坐立不安、心神不定。
79. 感到自己没有什么价值。
80. 熟悉的东西变得陌生或不像是真的。
81. 大声叫喊或摔东西。
82. 害怕会在公共场合昏倒。
83. 感到别人想占你的便宜。
84. 为一些有关“性”的想法而很苦恼。
85. 认为应该为自己的过错而受到惩罚。
86. 感到要赶快把事情做完。
87. 感到自己的身体有严重问题。
88. 从未感到和其他人很亲近。
89. 感到自己有罪。
90. 感到自己的脑子有毛病。

评分标准:

总分: 90 个题所得分之和:

总症状指数: 总分/90=

阳性症状痛苦水平=总分/阳性项目数=

(阳性项目数指评为 1~4 分的项目数)

因子分=组成某一因子的各项目总分/组成某一因子的项目数

躯体化: 1, 4, 12, 27, 40, 42, 48, 49, 52, 53, 56, 58 分数= /12=

强迫症状: 3, 9, 10, 28, 38, 45, 46, 51, 55, 65 分数= /10=

人际关系敏感: 6, 21, 34, 36, 37, 41, 61, 69, 73 分数= /9=

抑郁: 5, 14, 15, 20, 22, 26, 29, 30, 31, 32, 54, 71, 79 分数= /13=

焦虑: 2, 17, 23, 33, 39, 57, 72, 78, 80, 86 分数= /10=

敌对: 11, 24, 63, 67, 74, 81 分数= /6=

恐怖: 13, 25, 47, 50, 70, 75, 82 分数= /7=

偏执: 8, 18, 43, 68, 76, 83 分数= /6=

精神病性: 7, 16, 35, 62, 77, 84, 85, 87, 88, 90 分数= /10=

其他: 19, 44, 59, 60, 64, 66, 89 分数= /7=



心灵鸡汤

如何保持心理健康

心理健康是指生活在一定社会环境中的个体,智力正常、情绪稳定、行为适度,具有协调关系和适应环境的能力。保持心理健康越来越被人们所重视。那么,应该如何保持心理健康呢?

1. 树立坚定正确的信念

信仰危机最容易造成人们心理上的崩溃,没有了精神支柱很难承受住各方面强大的心理压力。

2. 提高认识水平

知识贫乏、闭目塞听,就容易钻牛角尖,变得心胸狭窄。中职生认识水平不高,看问题往往偏激、片面,为一点小事就心烦、生气。因此,应该学习辩证法,提高认识水平。

3. 学会调整努力方向

努力方向过低虽然容易实现,但并不能带来满足感,会觉得生活乏味;努力方向过高,超过了自己的能力水平或社会现实,又会因失败而苦恼,变得颓废。应学会调整自己的努力方向,既不得过且过,又不好高骛远,从而保持积极向上的态度。

4. 学会做情绪的主人

情绪好坏直接影响心理健康。中职生情绪波动大,因此要学会控制自己的情绪,做情绪的主人。应学会对不愉快的事冷静分析,学会理智地抑制不必要的冲动,不感情用事,做到情感适度。

5. 学会正确认识自己,正确认识他人,搞好人际关系

过高地估计自己,过低地估计别人,就会事事处处感到不顺心、不如意,常常为嫉妒而烦恼。只有摆正自己在集体中的位置,才会心理平衡。

6. 丰富精神生活,积极休息

休息可以是睡觉,也可以是开展文娱活动,而后者这种积极的休息更有利于身心健康。

7. 多参加集体活动

集体活动给人创造了融洽、亲切的气氛,它能给人以温暖和精神力量;多参加集体活动可以使人更开朗、活泼,有益心理的健康发展。

8. 培养幽默感

幽默可以消除烦恼，令人心情愉快。当然，幽默应该是有节制的、适度的。

9. 心理疗法

如果已经有了心理疾病就要到心理咨询机构及时诊治。

我心感悟

我的思考

我的收获

第二节 中职生的心理发展、现状及成因

一个案例分析



丽丽是一所中等职业学校二年级的学生，见到她的人都夸她是一个文静漂亮的姑娘，可谁也没想到这个平时不作声的小姑娘最近陷入了烦恼之中。这学期学校举行打字技能比赛，班主任老师让丽丽作为班级代表参加学校的总决赛，老师还反复向她强调这是一项重要而光荣的任务，希望丽丽能赛出好成绩，为班级争光。丽丽接到任务以后就勤练打字，可是一向在同学中属于打字速度极快的她却发