

XINLI JIANKANG JIAOYU

心理健康教育

主编 宗伟



中国矿业大学出版社

China University of Mining and Technology Press

心理健康教育

主 编 宗 伟

中国矿业大学出版社

内 容 提 要

本书针对职高学生心理特点,主要讲述了职高学生如何克服心理上的障碍,引导他们正视现况和实践相结合,笑迎生活,学会学习,学会操作,稳定情绪,放飞心灵,珍惜青春,学会真爱。本书可作为职高学生心理学教材,也可供有关人员参考。

心理健康教育

宗伟 主 编

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育/宗伟主编. —徐州:中国矿业大学出版社, 2008.8

ISBN 978 - 7 - 5646 - 0037 - 2

I. 心… II. 宗… III. 心理卫生—健康教育—高等学校: 技术学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 125922 号

书 名 心理健康教育

主 编 宗 伟

责任编辑 孙 浩 齐 畅

出版发行 中国矿业大学出版社

(江苏省徐州市中国矿业大学内 邮编 221008)

网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com

排 版 中国矿业大学出版社排版中心

印 刷 江苏赣中印刷厂

经 销 新华书店

开 本 787×1092 1/16 印张 11.75 字数 293 千字

版次印次 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

定 价 26.80 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

《心理健康教育》编委会

主 编 宗 伟

副主编 李松虎 范周荣 薛 辉 纪春梅

孙开俊 吴建军 黄 晨 朱德兴

缪世春 刘卫东

编 委 徐仲全 花金明 王昕明 徐 健

李培西 周 瑶 李 明 余爱民

耿 烨 宋长琴 吴军民 徐 中

殷德平 谢 荣

前 言

时代的发展、生活节奏的加快,给青少年同学的心理造成了巨大的压力,导致了同学们心理问题的产生。心理健康知识的学习,是帮助同学们正确处理学习、生活、择业和人际关系,培养健全人格的手段和有效途径。

学习心理学知识可以解答职高生在思想和生活上的疑难问题,从而达到自我认识、自我发展、自我完善的境界。心理健康知识,可以帮助我们矫正自己性格中不良的一面,锻炼和完善自己的人格;可以使自己学会调节情绪、升华情感的方法;可以了解青春期的心理变化规律,从而主动掌握自己的心理,安全顺利地度过青春发育期。

学习心理知识一方面能提高自己,另一方面对正确地处理好人际关系也有所帮助。因为在了解自己心理的同时,也学会了了解同学的心理,这样便可以对不同气质、不同性格的同学采取相应的态度,从而防止不必要的矛盾,增进同学间的友谊。

心理学的应用非常广泛,渗透到各行各业当中,不论我们将来从事什么样的工作,现在学一些心理学的基础知识都是有益的,祖国将来的建设需要心理素质高的青年。为了我们的现在,也为了将来,职高生学习一点心理学常识是很有必要的。

正是出于以上考虑,我们组织职教系统的心理健康教师和辅导员,根据职高生这一特定的群体,通过大量的实例、故事、名言,避免了艰涩的心理学名词,试图让广大职业高中的同学们在这一心智家园里获得成长的养料,力求具备一定的可读性和操作性。由于水平和时间的限制,书中一定有不少疏漏和缺陷,希望广大读者不吝指教,以便进一步完善。

编 者

目 录

前言	(1)
第一章 正视现实 笑迎生活	(1)
加油,职高朋友们	(1)
愿你的天空万里无云	(3)
让我们成为自己的主人	(5)
开怀大笑对人生	(7)
了解职业高中的学习与生活	(8)
适应职高学习新生活	(10)
第二章 学会学习 学会操作	(17)
树立新的学习观	(17)
操作技能的学习过程	(18)
操作技能的练习方法	(19)
掌握适合自己的学习方法	(20)
同学们常见的学习心理问题	(20)
常见学习心理问题的矫正	(21)
学习焦虑心理对学习的影响	(26)
学习焦虑心理的自我调适	(27)
会玩,会学,会考	(28)
第三章 走出困惑 悦纳自我	(33)
自我意识的形成过程	(33)
自我意识的心理功能	(35)
认识心理屏障,增强自我调适能力	(35)
正确认识自我	(40)
塑造自尊自爱的形象	(43)
做一个自信自强的职高生	(45)
学会正确悦纳自我	(46)
第四章 战胜挫折 磨炼意志	(52)
挫折的心理因素及对个体的影响	(52)
职高生常见的挫折	(55)

积极应对挫折	(56)
第五章 稳定情绪 放飞心灵	(70)
什么是情绪	(70)
情绪对认知发展的影响	(71)
职高生的情绪特点	(72)
职高生的不良情绪表现	(73)
情绪对职高生的影响	(74)
健康情绪的标准	(75)
认识自己的情绪	(76)
管理自己的情绪	(77)
情绪的自我调节	(78)
情绪与情商	(81)
情商决定人生成就的 80%	(84)
培养自己良好的情商	(85)
第六章 拒绝孤独 学会交往	(88)
了解人际交往的意义	(88)
职高生人际关系现状“透视”	(90)
主动克服人际交往障碍	(92)
学会与他人相处	(93)
注意培养交际能力	(96)
主动与父母沟通	(99)
与室友友好相处	(101)
学会说“不”	(102)
第七章 珍惜青春 学会真爱	(105)
帮你了解青春期	(105)
正视青春期的心理特点	(108)
正确对待青春期性萌动	(112)
走出早恋的困惑	(118)
培养爱的能力	(121)
第八章 驾驭网络 驰骋世界	(126)
了解网络新世界	(126)
网络为我们的理想插上了翅膀	(127)
网络道德失范的危害	(127)
网上诽谤难逃法律追究	(129)
职高生常见“网络心理障碍”	(129)

迷恋网络有碍健康.....	(131)
做网络文明人.....	(135)
在头脑里构筑网络“防火墙”.....	(137)
第九章 珍视生命 热爱生活	(142)
地球上生命起源的几种学说.....	(142)
当代职高生人生价值观存在的问题.....	(146)
树立正确的人生观、价值观	(147)
善待自己,善待生命	(149)
自杀心理分析与自杀预防.....	(151)
笑对灾难.....	(155)
冷静看待死亡.....	(157)
第十章 心理干预 维护健康	(160)
学会感恩.....	(160)
正确对待异性交往.....	(164)
走出焦虑,直面抑郁	(167)
树立正确的情感观——正视“恋师”情结.....	(169)
让我们学会坚强.....	(173)

第一章 正视现实 笑迎生活

加油,职高朋友们

中考的落榜,让我心灰意冷。儿时考大学的梦想似乎突然变得遥不可及。带着落寞的心情我踏进了职高的校门。

进校前,亲戚朋友问我读哪所中学,我总是支支吾吾不好意思开口。我总觉得我选择职高,就意味着将来没出息,不过是去混个毕业证而已。可以说我是带着初中时的一些恶习踏进职高校门的,可能是我对自己的未来没抱有希望的缘故,我对一切都采取无所谓的态度,所以我在学校的表现一直很差。那时的我,觉得学着成年人的样子“吞云吐雾”是一件很酷的事,以致后来有一次在学校厕所里偷偷学抽烟时,被我的班主任撞了个正着。当时,我的第一反应就是:“完了,这下一定死定了!”我甚至联想起初中时因犯同样的错误而被班主任打了几个耳光后,还要请家长来写保证书的惨痛教训。

我怀着焦虑和不安,硬着头皮跟着班主任进了他的办公室。正准备挨训时,我却傻住了,因为在这个时候,我听到了一个温暖到我心田的字眼:“请坐!”我简直不敢相信自己的耳朵。我轻轻地抬起头,班主任用他那慈祥的目光看着我,再次让我坐下,然后慢慢地耐心地给我讲述吸烟的危害和许多做人的道理。最后,他还鼓励我说,他看过我的中考成绩,除了英语比较薄弱外,其他科目都很有潜力。他希望能认真学习,只要我努力,考大学是没有问题的。

那次谈话,我永生难忘,可以说,那是我人生的一个转折点。从那以后,我真的变了,我真真切切地感受到自己在变化。我对自己的未来充满了信心和希望。“既然班主任那么肯定我能考上大学,我就一定能行!”我默默地对自己说。

烟,我是再也没抽过,上课我也变得格外认真了,可以说我用《职中同学日常行为规范》、《职中同学守则》和校规校纪严格地约束着自己,因为我觉得班主任时时刻刻都在注意着我的变化,我不能让他失望。

人一旦有了目标,有了为目标奋斗的决心,那种爆发出来的力量是惊人的。在学习上我开始自觉弥补过去失去的东西;在老师上课之前我总是会自觉地预习新课。

我学的是“计算机应用”专业,由于专业课都是全新的知识,与以前的知识没有多大关联,所以我在上专业课时,更加认真。每次上机操作我都会得到老师的表扬和鼓励。

我的改变得到了老师和同学的肯定。那学期期末,我被评为学校“三好学生”。这是我学生生涯中的第一张奖状。拿着奖状,我看见我的班主任笑了。“为了他的微笑,我要做得更好。”我再次默默地对自己说。

有了老师和同学的肯定后,我的信心大增。我开始积极参加各种集体活动。通过竞聘,我成为了学校广播站的播音员,于是我苦练普通话。我认认真真的对待着自己所做的每一

件事情。经过我的努力,我的播音受到了同学们的欢迎。高二时,我成了学校“五四文艺汇演”的节目主持人。我用信心十足的表现,赢得了同学们的掌声。从那以后,我开始主持学校的各种文艺节目。2001年5月19日我代表学校在蒲江县高中生“党在我心中”演讲比赛中荣获了二等奖。

在学习上,我也更加刻苦了。专业课考试,我每次都是年级第一名。2001年11月我代表学校参加了成都市部分郊县职业中学计算机专业技能竞赛,并获得了一等奖。

2001年12月28日我再次代表学校参加第三届成都地区中等职业学校计算机操作及网络知识竞赛,并荣获个人全能一等奖。

所取得的这些成绩,我以前是连做梦也没有想到过。班主任启迪了我的心智。职高,给了我重生的机会。我对母校、对恩师的感激之情难以言尽……

我已经向党组织递交了入党申请书。我要用党员的高标准来严格要求自己的一言一行。努力使自己成为有理想、有道德、有文化、有纪律的好公民。

还有三天就是6月7日了,到时我将带着老师和家长的期望,踏进高考的考场。我不会让他们失望的。今天我在这里讲述我的职高生活是想告诉那些曾经和我一样在“悬崖”边缘徘徊的同学们:“天生我才必有用”,人人都是可塑的,不要自暴自弃,请相信别人能做到的事情,自己也能做到。加油,职高的朋友!

我想大声地说:感谢职高,给了我重生的机会。选择职高,我无怨无悔!

这是一位职高朋友的心里话,相信你看过后一定会有蛮多的感触,你选择了职高,你一定会发现职高与普高一样有温暖的集体、丰富的课程、可敬的老师、可亲的朋友……只要你用心去感悟,你一定会发现踏入职高犹如一个奇迹。

中考的落榜,让我们心灰意冷。生活中苦恼总是有的,有时人生的苦恼,不在于自己获得多少、拥有多少,而是因为自己想得到更多。人有时想得到的太多,而自己很难达到,所以感到失望与不满。然后,我们就自己折磨自己,说自己“太笨”、“不争气”等,经常和自己过不去,与自己较劲。

其实,静下心来仔细想想,在做许多事情时,并不是你的能力不强,而是因为你的愿望不切实际。我们要相信自己的天赋,但不能强求自己去力所不及的事情。事实上,世间任何事情都有一个限度,超过了这个限度,好多事情都可能是极其荒谬的。我们应时常肯定自己,尽力发展我们能发展的东西,只要尽心尽力、只要积极地朝着更高的目标迈进,我们的心中就会保存一份悠然自得。从而,我们再不会跟自己过不去,再不会责备、怨恨自己了。即便在生命结束的时候,我们也能问心无愧地说“我已经尽了最大的努力”。那么,你真正地此生无憾了!

所以,凡事别跟自己过不去,要知道,每个人都有这样或那样的缺陷,世界上没有完美的人。这样想来,不是为自己开脱,而是使心灵不会被挤压得支离破碎,永远保持对生活的美好认识和执著追求。

别跟自己过不去,是一种精神的解脱,它会促使我们从容走自己选择的路,做自己喜欢的事。真的,假如我们不痛快,要学会原谅自己,这样心里就会少一点阴影。这既是对自己的爱护,又是对生命的珍惜。

愿你的天空万里无云

如前所述,很多职高生认识不到时代的发展对职业技术的迫切需求,自认为自己是一个弱势群体,不能正确认识自身的发展前景,让我们来听一个希腊神话吧,也许它对你有帮助。

斯芬克斯是一个半人半兽的女怪物,她长着漂亮美丽的长发人首,但却是狮身。凭借着女神缪斯教给她的智慧,斯芬克斯蹲在一座悬崖上,向过路的行人提出各种隐谜,行人都答不上来,统统被这个女怪物吃掉。

一日,勇敢智慧的俄狄浦斯自愿爬上悬崖解答隐谜。斯芬克斯诡秘地问他:“什么动物在早晨的时候用四只脚走路,中午的时候用两只脚走路,晚上的时候用三只脚走路?在所有的动物中,这是唯一用不同数目的脚走路的动物,脚最多的时候,正是速度最低、力量最小的时候。”

“这是人呀!”俄狄浦斯回答,“在生命的早晨,人是柔弱而无力的孩子,他用两只手两只脚爬行;在生命的当午,他成为壮年,只用两只脚走路;临到生命的迟暮,他需要扶持,拐杖变成了第三只脚。”

斯芬克斯面对正确的回答,羞愧地从悬崖上跳下身亡。

斯芬克斯向俄狄浦斯提出了关于人的谜语,这是人类祖先在与动物揖别时向自身提出的问题。“人是什么?”这是人类的自我认识萌芽的象征!当人类提出这一问题时,人类也发生了极其关键的突变——他开始探讨自身的问题了;“人是什么”,当人类能够自我反问时,一个新时代的人出现了,也就是说真正的人诞生了。反过来当人能够反身认识自己时,斯芬克斯这个不人不兽的怪物就不得不跳下悬崖身亡,不得不消失在这个世上。

其实,人是一种最难认识的“怪物”,人的一生不仅外形在发生变化,从四肢匍匐爬行的孩子,到稳步两脚行走的壮年,再到生命苍老、需要用拐杖扶持时都在发生变化。因此,我们需要正确地认识自己。但人一生思想的变化速度远比形体变化的速度要快,思想、意识、观念的认识远比身体的认识要艰难,特别是在认知、判断、内心信念、高尚品德的树立上,远比外形生长艰难得多,人之所以是人,正是因为人本身就是复杂的载体。

因此,我们职高生要生存、要发展自己,就要正确地认识自己。我们经常听到或感觉到职高这一群体是一个弱势群体,为什么我们会变成一个弱势群体呢?其实有两个原因在作怪,一个是外在的原因,即社会意识形态的影响;一个是内在的原因,即我们自身的缘故。

努力摆脱“儒家文化”和“农耕文化”的影响

1. 社会意识形态对我们的影响。

我国是一个深受儒家“学而优则仕”影响的国家,只要你不是“仕”,你就不是最优秀的。但在新的世纪、新的变化、新的理念、创新思维、创新发展工业社会的今天,人才需要创造性的发展,技术需要创造性的发展,职高生的地位就发生了变化,这个时代是“吃专业技术饭”的时代,谁有知识、技术,谁就受到人们的尊重。但自古至今,人类发展的辉煌,无非是创造两种财富,一是物质财富,二是精神财富。那些被大家认为优秀的“仕”他们更多的是在创造着精神财富,而物质财富的真实创造靠的就是有职业技术的人,可以说如果没有职业技术人

才的支撑,“仕”的聪明才智也只能是一种美好的理想。要实现这种美好的理想,必须要有大量的专业技术人员参与。因此,职高生的你发展的机遇来了。

2. 我国是一个农耕文化特别浓厚的国家,农耕文化的国家似乎不需要职高生。

大工业的发展要求国家重视职业教育,纵观我国职业技术发展的历史,自19世纪60年代开始实业教育;清末的职业教育以学习西方技艺、培养实用人才为主要内容;1902年的《壬寅学制》又制定了一套较为系统的实业教育制度;1917年成立的“中华职教社”,开启了与实业界联合举办职业教育的先河;直到新中国建立后的几十年发展,我国职业技术教育可以说仍然是一片空白。

自1978年党的十一届三中全会后调整了教育结构,把大力发展职业技术教育摆到了突出的地位,很多学校相继改为职业技术教育学校。1996年9月1日,《中华人民共和国职业教育法》颁布实施,为职业教育的发展提供了法律依据。

2005年教育部发行了[2005(1)]文件《关于加快发展中等职业教育的意见》,文件针对在高中教育阶段的发展中,出现普通高中与中等职业教育的发展“一条腿长,一条腿短”的不协调现象作了部署;2005年4月27日,教育部长周济发表讲话,新世纪教育要办的三件事,有一件就是要大力办好职业教育;2005年9月10日,国务院总理温家宝在教师节讲话中,明确指出要大力发展职业教育;2005年9月21日,国务院总理温家宝主持召开常务会议,研究部署加强职业教育工作,讨论并原则通过《国务院关于大力发展职业教育的决定》;会议提出到2010年中等职业教育年招生规模达到800万人,大体相当于普通高中招生规模;高等职业学校招生规模占高等教育招生规模的一半以上;2005年11月7日,全国职业教育工作会议在北京召开,承诺在“十一五”期间,中央财政对职业教育投入100亿元的资金。2007年的全国人民代表大会通过对中职贫困生进行资助,使他们接受职业教育。此后每年职业技术教育的招生规模和投入资金不断地加大。历经了130多年后,职业教育发展到今天,使我们清楚地认识到,我们的国家要发展,离不开职业技术教育,大工业的发展需要职业教育。因此,职高生的你发展的机遇来了。

千万不要小瞧自己

我国由于长期以来受农耕文化的影响,职高生的职业思维观念滞后,曾经有谚语:“算命者无子,经商者无裤”;“千买卖,万买卖,不如泥土翻得快”。这就是社会意识对我们职高生思想的影响。于是很多的职高生都看不起自己。

要使每一个职高生的思想意识能做到与时俱进,不要用老脑筋、老思想看今天出现的问题。这需要正确认识我们社会的发展,时代的飞跃,思维意识的变化;还应该清楚地看到世界的变化,社会的变化,国家的变化;要改变我们自己的思想意识,做到与时代同步,需要学习历史,掌握信息;需要知晓国情,知晓世情,正确对待职业技术在新世纪的发展前景。否则,我们将永远成为一个弱势群体,永远成为弱者。

李白曾说“天生我才必有用”,常言也说“三十六行,行行出状元”,“十个指头有长短,指指有用”。其实,每一个人来到这个社会都是一个有用之人,每一个人在社会上都有自己的位置。翻开历史看一看,德国的发达、美国的崛起、日本的腾飞、亚洲“四小龙”的觉醒,无一不与职业技术的发展有关。只要能改变自己的思维意识、正确认识自己,并能找到自己的位置,职高生的你发展的春天就来临了。

职高生对自己的发展缺少自信心。这是职高生身上最核心和最关键的问题。有这样一个故事：

在小镇上有一个非常穷困的女孩，她失去了父亲，跟妈妈相依为命，靠做手工维持生活。她非常自卑，因为从来没穿戴过漂亮的衣服和首饰。在极为贫寒的生活中，她长到了十八岁。

在十八岁那年的圣诞节，妈妈破天荒地给了她20美元，让她用这钱给自己买一份圣诞礼物。她大喜过望，但还是没有勇气从大路上大大方方地走过。她捏着这点钱，绕开众人，贴着墙角朝商店走。

一路上她看见所有人的生活都比自己好，心中不无遗憾地想，我是这个小镇上最抬不起头来的、最寒碜的女孩子；看到自己特别心仪的小伙子，她又酸溜溜地想，今天晚上盛大的舞会上，不知道谁会成为他的舞伴。

她就这样一路嘀嘀咕咕躲着人群来到了商店，一进门，她感觉自己的眼睛都被刺痛了。她看到柜台上摆着一批特别漂亮的缎子做的头花、发饰，正当她站在那里发呆时，售货员对她说：“小姑娘，你亚麻色的头发真漂亮！如果配上一朵淡绿色的头花，肯定美极了。”她看到价签上写着16美元，就说：“我买不起，还是不试了。”但这个时候售货员已经把头花戴到了她的头上。售货员拿起镜子让她看看自己，当这个姑娘看到镜子中的自己时，突然惊呆了，她从来没有看到过自己的样子，她觉得这一朵头花使她变得像天使一样，容光焕发！

她不再迟疑，掏出钱来买下了这朵头花。她的内心无比陶醉、无比激动，接过售货员找的4美元后，转身就往外跑，结果在一个刚进门的老人身上撞了一下，她仿佛听到老人叫她，但已经顾不上这些，就一路飘飘忽忽地往前跑。不知不觉就跑到了小镇中间的大道上，她看到所有的行人投给她的都是惊人的目光，她听到人们在议论，没想到这个镇子上还有如此漂亮的女孩子，她是谁家的孩子呢？她又一次遇到了自己喜欢的那个男孩子，那个男孩子竟然叫住她说：“不知今天晚上我能不能荣幸地请你做我圣诞舞会的舞伴？”

这个女孩子简直心花怒放！她想索性就奢侈一回，用剩下的这4美元再给自己买点东西吧。于是她又一路飘回到小店，刚一进门，那个老人就微笑着说：“孩子，我就知道你回来的，你刚才撞到我的时候，这个头花掉下来了，我一直在等你来取。”

这个故事结束了，真的是一朵头花弥补了这个小姑娘生命中的缺憾吗？其实，弥补缺憾的是自信心的回归。职高生，只要你能找回自信心，克服自卑心理，其实你们本身就不是弱势群体，而是社会中非常有用的人，也许还是最优秀的人。你还需要等待吗？

职高生，请正确认识你自己，认识社会，新世纪的到来，你们已经不是一个弱势群体，老子曾说“知人者智，知己者明，胜人者力，自胜者强。”只要能找回真实的自己，战胜自己，超越自我，你就是一个有用的人，优秀的人。不仅如此，职高生，社会发展需要你，国家兴盛需要你，请负起时代的使命吧！

让我们成为自己的主人

希腊哲学家毕达格拉斯告诫人们：“尊重自己比什么都重要。”一个人无论有怎样的缺陷、怎样的不如意，别人可以不爱你，但自己绝不可以不爱自己；

别人可以抛弃你,但有一人不能抛弃你,那就是自己。

卡耐基独到的见解,定会给我们增强悦纳自己的信心和勇气。这位举世闻名的教育家说:“不要浪费时间担忧自己与众不同,你在这个世界上完全是崭新的,前无古人,也将后无来者。”所以,你应庆幸自己是世上独一无二的,应该把自己的禀赋发挥出来。为此,你千万不要低估自己,你要为自己的独一无二而无比自豪,用力弹起生命的琴。现在的你尊重自己、热爱自己,比什么都重要。

勇敢地挑战自己

央视名嘴白岩松在谈到什么样的人优秀人才时说:“一个优秀的人,不能以他对社会作出了多大贡献作为一个最直接衡量的标准。我觉得人的一生不过是在和自己不停地挑战。一个优秀的人总是能给自己提出一个新的目标,然后再攻克。我认识一个人,他18岁时得了一种病,他一生的努力就是如何由瘫痪变成走一步,然后走两步,你能说他给社会作出了巨大贡献了么?但是我觉得他是一个优秀的人,因为他一辈子都在挑战他自己。”

由此可见,每一个人只要努力去做,不断挑战自己,就会成为一个优秀的人。我们与其为自己的缺陷、不如意之处伤心落泪,还不如正视现实,战胜自卑,充实自己,以才补缺,努力成为一个受人尊重、才华过人的人。

充分发现自己

据说有位青年时常对自己的贫苦发牢骚。“你具有如此丰厚的财富,为什么还要发牢骚?”一位老人问。“它到底在哪里呢?”青年人急切地问。“你的一双眼睛。你要能给我一只眼睛,我可以把你想得到的东西都给你。”“不,我不能失去眼睛!”青年回答。“好,那么,让我要你的一双手吧!为此,我用一袋黄金补偿。”“不,双手也不能失去。”“既然有一双眼睛,你就可以学习;既然有一双手,你就可以劳动。现在,你自己看到了吧,你有那么丰厚的财富啊!”老人微笑着说。

朋友,当你自叹一无是处时,就想想这则小故事,大声说:“年轻就是财富!”或许你会信心倍增,看到一片阳光灿烂的新天地。

把自己想象成胜利者

普莱斯科特·雷奇是美国自我意识心理学先驱之一。雷奇认为,如果在几千名同学因改变自我意识、进而改变了成绩的实验中,引导同学改变他的自我定义,他的学习能力也会改变。这种理论得以验证。

在你心灵的眼睛前面长期而稳定地放着一幅自我肖像,你就会越来越与它相近,生动地把自己想象成胜利者,将带来无法估量的成功。

你就是自己的太阳

当我们阅读成功者及伟大人物的传记时,就会发现,他们的足迹有共同的东西,他们几乎都是以超人的毅力将自身的缺陷、不足之处,诸如家庭的贫寒、身体的缺陷、个性的孤僻等令自己无比痛苦的东西,转化为人生道路的动力,他们巧妙地克服了自卑心理,扬长避短,走

向了成功。

当你了解一些成功者也沮丧过、失败过，竟然在那样恶劣条件下顽强地生活的历程后，一定会增强你的自信。记住成功者与失败者的一个重要判区，那就是毅力。你可大声对自己说：“别人行，我也行！”

毕加索有这样的名言：“你就是自己的太阳。”的确，人生在世难免要常常面对各种挑战和诱惑。尤其在社会急剧变革、新旧观念相互撞击、竞争激烈、信息扑面而来的今天，我们更应该清醒地把握自己，我们既要了解自我，更要接纳自我，充分体验自我存在的价值，让主宰自我的大旗高高飘扬。

内在的我是一个人的真我。你是你，我是我，这是不能含糊的。能够聆听内在我的心声并予以肯定的人，就是一个能做自己主人的人。许多人为了生活在别人的赞美声中，反而使自己忧心重重；也有很多人惧怕别人闲言碎语，而无所适从。人应该服务别人，但不可以为别人而活，应该珍惜别人的意见和建议，但绝不是没有主见地接受。每个人都有他的个性、兴趣和特长，你生为你是绝对丰富而完美的，愿每个人都能成为自己的主人。

开怀大笑对人生

独步人生，我们遇到种种挫折和困难，不尽如人意之事时有发生。征途茫茫时看不到一丝星光，长路漫漫时走得并不潇洒浪漫。其实，宇宙永恒，人生却苦短。人生或苦痛或悲伤，或失意或落魄，或充实或寂寥，跟漫漫历史长河比起来是何其渺小？有幸来世上走一趟已经很难，又何必对生活的磕磕碰碰耿耿于心、难以释怀？忧心忡忡、愁眉不展，绝不是解决问题的钥匙。我们也大可不必，何不笑对人生呢？

卡耐基说：“决定我们幸福与不幸、快乐与否的，不在于我们是谁、我们在什么地方、我们有什么、我们正在做什么，而在于我们怎么想。”汪国真说：“心雨的时候，晴也是雨；心晴的时候，雨也是晴。”这也就是我们常说的境由心造，情由心生吧。“你知道，你喜欢，花儿努力地开；你不知，你厌恶，花儿努力地开。”是的，花儿总是努力地在开，美好的日子总是一天天在逝去。你是欣喜地度过每一天，还是痛苦地挨过每一日？是整日无聊、烦恼无穷，还是快乐充实、幸福美妙？这一切全取决于你的人生态度，全悬系于你内心的灵犀一念。幸福与快乐并不与财富、地位、声望、婚姻同步，它只是你心灵的感觉。生活像雨后的彩虹，多彩而绚丽。我们每天接触不同的人和事，感受着生活中的悲欢离合，经历着生命中的每一个程序，从而使我们的内心充实，生命丰盈。然而，在人生的旅途中，多数人过多地关注了生活的挫折与苦难，不善于用快乐之水来冲淡人生的苦味，让自己沉溺往事痛苦不堪而不能自拔。其实，我们生活中的每一种经历都是一笔财富，就看你如何去体会、如何去理解。没有能够升入普高而上了职高，也许是一次挫折。然而，塞翁失马，焉知非福？与其消极地勉强生活，不如积极地拥抱生活。我们不妨多想想生活中美好的事物，笑对每一天。你会发现，生活的乐趣常在。原来，天一直那么蓝，云一直那么白，小草一直那么绿，花儿一直那么红，笑容一直那么灿烂。所有的一切都会因为内心的平静而变得无比美好，你会蓦然顿悟：原来，我们在任何时候都是可以幸福和快乐的。

毕淑敏《提醒幸福》中有这样一段话：当我们一无所有的时候，我们也能够说：我很幸福。因为我们还有健康的身体。当我们不再享有健康的时候，那些最勇敢的人可以依然微笑着

说:我很幸福。因为我还有一颗健康的心。甚至当我们连心也不再存在的时候,那些人类最优秀的分子仍旧可以对大声宇宙说:我很幸福。因为我曾生活过。是的,笑对生活,笑对每一天,我们才会深深地感受到人生的幸福与快乐。《菜根谭》上云:“天地有万古,此身不再得;人生只百年,此日最易过。幸生其间者,不可不知有生之乐”。古人尚能如此,更何况我们现代社会有思想、有知识、有素养的人呢?笑对人生,才会心气平和,才能做到:宠辱不惊,闲看庭前花开花落;去无留意,漫随天外云卷云舒。这样,才会真正看透“不以物喜,不以己悲”,才会从容惯看秋月春花,会在平凡的日常生活中体会到人生的乐趣。

亲爱的职高朋友,假如命运折断了希望的风帆,请不要绝望,岸还在;假如命运凋零了美丽的花瓣,请不要忧伤,春还在。只要星星还在天空闪烁,我们就不必害怕道路的坎坷。生活中总会有无尽的烦忧,请不要无奈,坦然地接受,从容地面对。因为路还在,梦还在,阳光还在,我们还在。

热爱职高生活,笑对职高生活吧!送自己一束娇美的鲜花,给自己一个明媚的笑容,为自己画一道亮丽的风景,善待自己,幸福和快乐就会永远与我们同在!

了解职业高中的学习与生活

面对全新的职业高中的学习生活,很多同学沿用过去中学学习的老方法,没有找到适应职业高中学习内容、学习特点的方法和策略,往往会产生一些学习心理问题。认识职业高中的学习特点,将有助于我们更好地适应职业高中的生活,提高学习效率。学会学习是现在和将来都必须具备的最重要的能力。

职业高中文化学习特点

职业高中的文化学习与普通高中相比,主要有以下一些特点。

第一,自主性。自觉主动地学习是职业高中学习的最大特点。职业高中的教师教学不再把完整的知识体系全部灌输给你,而是指导和引导你自己学习,教师变成了你的学习伙伴和点拨者。自学能力的高低成为影响同学们学业成绩和未来发展的最重要因素。你要逐渐摆脱对老师的依赖,树立自主学习观念,培养自主学习能力。

第二,专业性较强。职业高中学习内容是围绕专业的方向和需要展开的,不同专业的学习内容不一样,以专业技能为主。当你考进职业高中后就开始在某一专门领域进行深入的学习,严格按照行业和企业要求的知识技能培养目标不断努力,最终使自己成为行业或企业需要的技能型、应用型人才。你要清楚地知道学习是为了就业做准备,经过职业培训,掌握一技之长,你就能从事和胜任某种性质的工作,成为社会需要的专业人才。职业教育就是面向社会职业的具体工作需要而培养技术能手,就像百步穿杨的神箭手、福尔摩斯式的侦探能手、卖油翁那样的注油能手,而不是培养射击理论专家、侦探理论家、流体灌注理论家。

第三,强调实践能力的培养。职业高中学习的知识和技能主要是为了指导实践,服务实践。因此,学习中有大量的实验、实习、技能操作、培训、考证等内容,具有知识量较大、上课时间较少、对操作技能要求较高、实习实训非常多等特点。职业高中的课程一般按照公共基础课、专业基础课、专业技能课设置,还有大量的考证、实习、实训环节。一般两年制的职业高中的学习有3个部分内容:①基础课学习。有公共课(政治、体育、职业指导、心理健康

等)和专业基础课(根据专业需要设置)。^② 专业课学习。这部分是你未来就业中必须具备的专业基础理论知识和技术技能应用知识。比如,秘书理论与秘书实务课,计算机办公软件的操作技能课,机械制造中的车、铣、刨、磨等理论与加工技能课,电子电器的装机、焊接、维修等理论与技术。^③ 毕业实习实训。这是职业高中学习非常重要的环节,你将运用自己在学校所学的专业知识和技能,独立地面对真实的工作场景,承担一个社会职业者该做的一切,这是检验学习、强化技能培训、调整心态、准备就业的关键期。在职业高中里专业课的学习是无条件的,不管喜欢与否,你都要尽力地学好专业课,为顺利就业打下良好的基础。

很多同学认为学好专业理论课和技能课就能达到岗位要求了,用不着好好学习公共课程。这些同学把主要精力放在专业课学习上是正确的,因为它关系到未来的职业和生活。但是,当今社会越来越需要复合型人才,既要精通一个专业或行业的知识和技术,还要了解相关专业的知识和技术,兼具文理知识,更要有较高的文化艺术素养、专业技能和良好的心理素质。如果局限于狭小的专业知识领域里,就不能很好地适应社会的各种需要,最终会被社会淘汰。所以,在职业高中认真学习文化基础课、广泛地涉猎各种知识、汲取各种信息是非常重要的。

操作技能学习的要求

作为实用型人才,操作技能是职业高中同学必须具备的能力。操作技能的学习是通过实际练习获得的,不是天生就能掌握的,只有经过后天训练、学习才能形成。操作技能的学习是比知识的学习高一层次的学习,一方面要掌握一定的理论知识,另一方面还要把理论应用在实践中。如数控机床加工技术,一要把数控加工的技术要领背得滚瓜烂熟,二要会熟练地进行这种操作活动,缺少其中任何一方面都不能学会这项技能。操作技能的学习大致可分为四个阶段。

一是理解操作技能练习任务和学习情境。这一阶段主要任务是领会操作技能练习的目标,提高对练习任务重要性的认识,要明确“做什么”和“怎么做”。在学习某项实际操作技能前,你首先要了解操作的全过程以及整个过程可分解成多少个简单动作,还要了解操作要求、操作的工具、工作方法和方式等内容,以及操作过程如何自检、如何防止出错、如何注意安全等。练习操作技能最好是对它产生强烈的学习兴趣,不断提示自己掌握这些操作技能的重要意义,这样就会乐于学习、主动练习、认真掌握。其次,同学要明确操作技能应达到的目标,知道先练什么,每次练习的具体要求,怎么练习才能避免错误、少走弯路。对练习目标认识越明确、具体,就越能提高练习的自觉性。熟练的操作技能不是一两天练成的,总是不熟练开始,对此同学们要有心理准备,不能急于求成。只有把练习当成一种乐趣而不是一种负担,才能提高练习的效率,最终掌握这项技能。

二是操作技能学习的定向阶段。这一阶段主要是掌握练习的要领,即各个动作的方法和原理。这时同学们要重视教师的示范与讲解,在教师的引导下做出规范性的动作。当教师示范时,要注意教师介绍的一些操作原理、概念等操作性知识,特别是讲动作概念、进行整体动作的示范以及进行分解动作示范时,同学要区分相似动作。一般有经验的教师为了让同学们准确地把握动作的结构与特点、更好地观察与模仿,常常采用讲解与示范相结合、边讲解边示范的教学方式,同学们在这时一定要认真观察,记住每一个动作要领,勤学好问。

三是模仿动作阶段。任何复杂的操作技能都必须通过不断练习才能达到熟能生巧的程