

大学生

心理健康教育项目化教程

倪海珍 潘绿萍 编著



科学出版社

高等职业教育人才培养创新教材出版工程

大学生心理健康教育项目化教程

倪海珍 潘绿萍 编著

付先全 汪 玲 李自璋

杨文玲 陈小燕 高爱芳 编

谭 静 唐仕君 刘玉兰

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书汲取项目化教学理念,针对大学生在成长过程中面临的主要问题:环境适应、自我认识、情绪管理、挫折应对、学会学习、人际交往、性与恋爱、合理休闲等,设计为9个项目,将每一个项目的学习内容整合为2~3个模块,每一个模块下设学习目标、学习导航、心理训练、心理测试、课堂延伸和学习收获等6个板块,通过心理健康知识的学习、心理测试和心理训练,帮助大学生们及时了解自己的心理健康状况,提高心理调节能力。

本书浅显易懂、操作性强,突出实用性,适合高等院校学生、教师以及从事教育和心理等方面的专业人员阅读参考,也可以作为普通大众进行心理保健和提高心理素质训练使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育项目化教程/倪海珍,潘绿萍编著. —北京:科学出版社,2017.1

高等职业教育人才培养创新教材出版工程

ISBN 978-7-03-051408-0

I. ①大… II. ①倪…②潘… III. ①大学生-心理健康-健康教育-高等职业教育-教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 001134 号

责任编辑:朱晓颖 / 责任校对:桂伟利
责任印制:霍 兵 / 封面设计:迷底书装

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017年1月第 一 版 开本:720×1000 1/16

2017年1月第一次印刷 印张:20

字数:403 000

定价:46.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

销售部电话 010-62136230 编辑部电话 010-62135120-2016 (BP02)

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229; 010-64034315; 13501151303

高等职业教育人才培养创新教材出版工程

四川编委会

主任委员

陈传伟 成都电子机械高等专科学校副校长

副主任委员

汪令江 成都大学教务处长

李学锋 成都航空职业技术学院教务处长

季 辉 成都电子机械高等专科学校教务处长

林 鹏 中国科技出版传媒股份有限公司董事长

委 员

黄小平 成都纺织高等专科学校教务处长

凤 勇 四川交通职业技术学院教务处长

丁建生 四川工程职业技术学院教务处长

郑学全 绵阳职业技术学院教务处长

彭 涛 泸州职业技术学院副院长

秦庆礼 四川航天职业技术学院学术委员会主任

谢 婧 内江职业技术学院教务处副处长

胡华强 中国科技出版传媒股份有限公司副总经理

出版说明

为进一步适应我国高等职业教育的迅猛发展,推动学校向“以就业为导向”的现代高等职业教育新模式转变,促进学校办学特色的凝练,高等职业教育人才培养创新教材出版工程四川编委会本着平等、自愿、协商的原则,开展高等院校间的高等职业教育教材建设协作,并与科学出版社合作,积极策划、组织、出版各类教材。

在教材建设中,编委会倡导以专业建设为龙头的教材选题方针,在对专业建设和课程体系进行梳理并达成较为一致的意见后,进行教材选题规划,提出指导性意见。根据新时代对高技能人才的需求,专门针对现代高等职业教育“以就业为导向”的培养模式,反映知识更新和科技发展的最新动态,将新知识、新技术、新工艺、新案例及时反映到教材中来,体现教学改革最新理念和职业岗位新要求,思路创新,内容新颖,突出实用,成体系配套。

教材选题的类型主要是理论课教材、实训教材、实验指导书,有能力进行教学素材和多媒体课件立体化配套的优先考虑;能反映教学改革最新思路的教材优先考虑;国家级、省级精品课程教材优先考虑。

这批教材的书稿主要是从通过教学实践、师生反响较好的讲义中经院校推荐,由编委会择优遴选产生的。为保证教材的出版和提高教材的质量,作者、编委会和出版社作出了不懈的努力。

限于水平和经验,这批教材的编审、出版工作可能仍有不足之处,希望使用教材的学校及师生积极提出批评和建议,共同为提高我国高等职业教育教学、教材质量而努力。

高等职业教育人才培养创新教材出版工程

四川编委会

2004年10月20日

前 言

江泽民同志曾在 1991 年就指出,一个民族如果没有健康的身体和良好的心理素质,这个民族就没有力量,就不可能屹立于世界民族之林。可见,拥有健康的心理,是现代人的期望,更是社会发展和科技进步的必然要求。《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》也指出,通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力。

目前,各高等院校都在积极开展心理健康教育活动,并把心理健康教育作为大学生的公共必修课程。但是,大多数传统的大学生心理健康教育课程追求知识的系统性和完整性,教材的编写以学科为导向、以知识为目标、以教师为主体、以逻辑为载体,理论和实践分离。为此,我们从 2005 年开始,就致力于心理健康教育课程的研究探索,经历了十多年的心理健康教育和教学的积极实践,我们组织了一批一线教师编写了这本以心理训练为主、心理学理论知识为辅的书。本书吸取了“能力本位”的项目化教学改革理念,把当前大学生在心理成长历程中面临的种种困难及问题设置为 9 个项目,将每一个项目的学习内容整合为 2~3 个模块,每一个模块下设学习目标、学习导航、心理训练、心理测试、课堂延伸和学习收获等 6 个板块,学生通过心理健康知识的学习、心理测试和心理训练,了解自己的心理健康状况,学会用积极的心态面对现实生活中的挫折和挑战,主动运用心理技术维护自己的心理健康。

本书的编写特色在于:

1. 项目化

读者可以根据自己的兴趣和需要随机进入项目进行抛锚式自主学习,把握必要的心理健康知识,掌握有关心理调控技术和方法。

2. 情境化

以角色扮演、自我体验等遭遇心理情境,通过情感代入完成情感体验和情感升华,实现读者健康心理素质的自我建构。

3. 交互性

通过议一议、集思广益、讨论分享等活动实现师生互动和生生互动,通过自我剖析、明辨是非、实话实说、想一想、做一做、说一说、练一练等实现和自己内在的交互作用,突出了交往互动在大学生健康心理素质养成中的重要性和必要性。

4. 理实一体

心理健康教育理论与心理素质养成训练密切结合，同步训练展开。心理健康理论知识不再是抽象无形的东西，而是对实际能力训练的帮助和支持；心理健康实践活动也不是单纯的技能训练和理论知识的验证和延续，而是将生活实际中的种种情境融入到教学活动之中。学生在某种具体的生活情境中，边学习心理健康理论知识，边进行心理调控技能的训练，使实践和理论真正做到一体化。

本书由倪海珍、潘绿萍、杨文玲、高爱芳、陈小燕、李自璋、汪玲、谭静、唐仕君、付先全、刘玉兰等（排名不分前后）长期从事心理健康教育的教师共同编写，并由倪海珍和潘绿萍承担全书的构架设计及统稿和定稿工作。具体分工如下：项目一，杨文玲；项目二，高爱芳（晋城职业技术学院）；项目三，潘绿萍、谭静（四川城市职业学院）；项目四，倪海珍；项目五，陈小燕、潘绿萍；项目六，李自璋、倪海珍；项目七，汪玲；项目八，唐仕君、刘玉兰（川南机械厂心理卫生中心）；项目九，付先全。除高爱芳、谭静和刘玉兰以外，其余都是泸州职业技术学院的老师。

在编写的过程中，我们参考和引用了大量同行专家的教材、论文、网络资料，有的已在书中加以说明，有的则限于条件不能一一列出，在此一并表示衷心的感谢。本书的编者虽然都有着丰富的教育教学实践经验，但是，由于可参考的同类资料甚少，加上编者知识水平有限，时间仓促，书中难免存在诸多不足之处，恳请学术界前辈、同行和广大读者批评指正。

编 者

2016年10月

目 录

项目一 健康心理	1
模块一 现代健康新概念	1
模块二 自觉维护健康心灵	15
项目二 适应环境	29
模块一 新环境 新体验	29
模块二 新生活 新困惑	42
模块三 新起点 新目标	53
项目三 认识自我	68
模块一 认识自我 了解自我	68
模块二 悦纳自己 展示真我	84
模块三 摒弃自卑 建立自信	93
项目四 管理情绪	107
模块一 认识情绪	107
模块二 想法决定情绪	125
模块三 我的快乐我做主	134
项目五 应对挫折	150
模块一 挫折与成长	150
模块二 珍爱生命	175
项目六 学会学习	188
模块一 我的独门秘籍	188
模块二 我的解惑诀窍	196
项目七 善于交往	207
模块一 相逢总是缘	207
模块二 斗室天涯人	215

模块三 朋友遍天下	225
项目八 为爱导航	236
模块一 爱情水晶球	236
模块二 拨开爱的迷雾	252
模块三 走向爱的明天	267
项目九 合理休闲	280
模块一 认识休闲	280
模块二 透视休闲	287
模块三 学会休闲	298
参考文献	310

项目一 健康心理

项目目标

知识目标：了解现代健康新概念，掌握大学生心理健康的标准，认识心理问题以及大学生常见的心理冲突与障碍。

能力目标：明确心理健康教育与自我教育的重要性；能正确识别自身及大学生中常见的心理健康问题；能使用有效途径和方法来维护自身的心理健康，顺利学习与生活，成就快乐人生。

模块一 现代健康新概念

一、学习目标

通过本模块的学习，对心理健康有一个全新的认识，掌握心理健康的标准，明确影响心理健康的因素；能正确分析和识别自身及大学生中常见的心理健康问题。

二、学习导航

（一）健康新观念

正如古希腊哲学家赫拉克利特所说：“如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。”有了健康就有了希望，有了希望就有了一切。

健康是人们最关心的事情，过去人们习惯认为“无病即健康”，“没有病痛和不适，就是健康”，“血压、心脏、肝、脾、肠、胃没问题就是健康”。这显然只是从生理健康的角度来谈，进入 20 世纪，人们对健康有了新的认识。1948 年，联合国世界卫生组织（WHO）指出，“健康不仅是没有身体缺陷与疾病，还要有完整的生理、心理状态和较强的社会适应能力”。接着又提出了健康的十条标准：

有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作；

态度积极，乐于承担责任，心胸开阔；

善于休息，睡眠良好，精神饱满，情绪稳定；

能适应外界环境的各种变化，应变能力强；

能够抵抗一般性的感冒和传染病；

体重适当，身材匀称；
反应敏锐，眼睛发亮，眼睑不发炎；
牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象；
头发有光泽，无头屑；
肌肉和皮肤富有弹性，步态轻松自如。

后来，世界卫生组织又提出了身体健康“五快”和精神健康“三良好”的新标准。“五快”——食得快、便得快、睡得快、说得快、走得快；“三良好”——良好的个性、良好的处事能力和良好的人际关系。

由此可以看出，在现代社会中，人们对健康的认识，已经从被动的治疗疾病转变为积极的预防疾病和提升素质；从单纯的生理标准扩展到心理社会标准；从生物医学模式转变为生物——心理——社会医学模式；从个体诊断延伸到群体乃至整个社会的健康评价。

（二）大学生心理健康的标准

心理健康有广义和狭义之分。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。个体能够与环境有良好的适应，其生命具有活力，能充分发挥其身心潜能，就可被视为心理健康。

关于心理健康标准，中外学者都提出过许多见解，但至今未形成统一的标准。人的心理往往处于正常与异常、常态与变态之中，它们之间往往没有绝对的界限，而是一个连续体的两端。世界卫生组织对心理健康制定了七条标准：

第一，智能良好。智力不同于智能。智能良好综合体现在两种精神和四种能力上，即科学精神、人文精神和发现问题的能力、认识问题的能力、分析问题的能力、解决问题的能力。

第二，善于协调与控制自己的情感。一定要跟外界环境协调，心情要开朗，要乐观。

第三，具备良好的意志品质。目标明确，具有坚韧性、自觉性、果断性和自制性。

第四，人际关系和谐。一是要有一个相对稳定的、相对广泛的人际交流圈；二是要保持一个独立完整的人格，不要人云亦云，不要盲从；三是注意宽以待人；四是在人际交往中要坦诚。

第五，能动地适应和改造现实环境。适应社会是绝对的，改造社会是相对的，重点是适应。只有在适应的基础上才能局部地改造。

第六，要保证人格的完整和健康。人格是人在社会生活当中的总体心理倾向，体现在三个方面：一是构成要素要完整，不能有缺陷；二是人格的统一，不能混

乱,不能分离;三是要有一个积极进取的人生观。

第七,心理年龄和生理年龄要相适应。生理发育超前,心理发育滞后,或心理发育超前,生理发育滞后,应对社会生活变化的能力就差,就需要进行调整。

若人生有 85%的时间能具有一种基本良好的生活适应状态、良好的情绪,那么我们就基本上是心理健康的。因为在生活中总会遇到各种挫折或者事件,会出现短期的反应性情绪波动,有时会悲痛欲绝,有时会抑郁泪流,有时会愤怒狂暴等,这些都很自然,只要这些负性情绪不是延续太久,都可以算作正常范围。如果这些负性情绪延续太久,就会出现心理障碍,甚至影响身体,出现身体疾病。在我们的生命中 100%的时间内都保持良好的生活适应状态,这不现实。

(三) 影响心理健康的因素

1. 遗传与生物因素

1) 遗传因素

一个人作为整体与遗传因素关系十分密切,尤其是一个人的体形、气质、神经结构的活动的特点、能力与性格的某些成分等等更是受到遗传因素的直接影响。

心理健康受遗传因素的制约。大量调查数据表明,在心理疾病中,如精神分裂症、躁狂抑郁症、癫痫发作、精神发育不全、脑神经萎缩、性情乖僻、先天性弱智、白痴患者等,遗传占有十分重要的作用。

上海市(1964年)对精神病患者的家属作了普查,发现其家属中血缘关系从远到近,则患病率有由少到多的趋势。具体见表 1-1~表 1-3。

表 1-1 精神病患者家属中远、近亲的患病率

亲缘关系	患病率/%
父母	33.21
同胞	30.10
父母的同胞	13.54
祖父母或外祖父母	12.66
第一代堂兄弟姐妹	6.46
第二代堂兄弟姐妹	4.20
表叔伯父与表舅姨	3.64

表 1-2 躁狂抑郁症患者家属中远、近亲的患病率

亲缘关系	患病率/%
父母	11.5
子女	22.2
异卵双生	23.0
同卵双生	95.7
表兄弟姐妹	3.90
堂兄弟姐妹	7.30

表 1-3 精神分裂症患者家属中远、近亲的患病率

亲缘关系	患病率/%
父母	9.80
同胞兄弟姐妹	11.90
异卵双生	12.50
同卵双生（分养）	77.60
同卵双生（合养）	91.50
子女	16.40

2) 生物（生理因素）因素

全身性的特别是累及神经中枢神经系统的感染、中毒、外伤、肿瘤、缺氧、代谢障碍、内分泌失调，以及高温中暑、放射线损伤均可能直接或间接地损害大脑的正常结构与机能，引起心理疾病。

从胚胎时期开始，子宫内外环境中的生物性致病因素，如孕妇患风疹、梅毒、艾滋病等，孕妇吸毒或依赖安眠药物，孕妇有严重的营养不良、贫血、缺氧、尿毒症、癫痫以及胎儿颅脑损伤、早产或新生儿窒息等，都可能引起胎儿畸形或导致严重的发育障碍、人格发展异常以及心理疾病。婴儿期营养缺乏、流行性脑膜炎、白喉、百日咳、猩红热等传染病，以及病毒性脑炎，药物、食品或煤气中毒，颅脑损伤，都可能引起心理发育迟滞，人格发展异常与心理疾病。

另外，大脑的外伤，如摔伤、碰伤或战争时期受伤造成的脑震荡、脑挫伤等也可能导致心理障碍、人格改变等。

有一位老人，在“文革”期间受过迫害，以后他每次经过曾经被迫害的地方时就会变得情绪激动，失去理智地骂人，持续 1~2 小时，几十年如一日。

同时，某些严重的躯体疾病或生理机能障碍也可以成为心理障碍或精神失常的原因。最突出的如甲状腺机能混乱，机能亢进时可出现敏感、易怒、暴躁、情绪不稳和自制力减弱等心理异常表现；而机能缺失时，在儿童期可引起智力发展迟滞，在成人期则可引起整个心理活动过程的迟钝，不仅智力受损，性格上还会变得幼稚、保守和狭隘。

2. 个人因素

1) 躯体的机能状态

个体的躯体机能状态是指个体发生心理疾病时的心理和生理状态。它不是发病的原因，但是不良的机能状态可能诱发疾病发生。如饥饿、长途跋涉、日夜工作、睡眠缺乏、精神持续紧张、酗酒等，均极可能诱发的心理疾病。

2) 人格特征

人格特征是指个体在其生活历程中对人、对事、对己以及对环境适应时，所显示出来的独特个性，它是遗传和环境交互作用的结果，是造成心理障碍或精神失常的一个重要因素。

研究资料表明,各种精神疾病,特别是神经官能症往往都有相应的特殊人格为其发病基础。如:强迫症人格患者具有谨小慎微、求全求美、自我克制、优柔寡断、墨守成规、拘谨呆板、敏感多疑、心胸狭窄、事后易后悔、责任心过重和苛求自己等特征。与癔症相联系的特殊人格是易受暗示、情绪多变、容易激动、好幻想、自我为中心、爱自我表现等。精神分裂症人格是依赖性强、胆小、犹豫、孤僻、敏感多疑、好幻想、内向等。

3) 学业期望

大学生学习的重要特点是学习自主性,学生是学习活动的主体,教师只是指导者。因而大学生面临学习方法、学习与学习习惯的巨大转变,对自己学习能力的重新评估等。

许多学生在中学的学习优势不再明显,较高的学业期望的失落,需要对自己的学业重新定位。如果缺乏思想准备,不能接受和对待学业成绩,就会出现自信心下降,自卑感上升,甚至出现强烈的嫉妒心理和攻击行为。

大学的学习目的、学习方式、学习内容也有别于中学。随着社会对大学生要求的提高,用人标准的转变(人才要求:一专多能),促使学生们既要学习专业知识,还要选修一些相关知识,如外语、计算机、汽车驾驶等,考取各类证书,以适应激烈的市场竞争。如果他们学习方法不当,动机不强,目的不明确,自我约束力差,就易出现焦虑、紧张等情绪反应,影响自信心,产生苦恼与自我否定,导致学业失败,影响心理健康。

4) 应对方式

当我们面对生活中的压力时,自然会采用一定的方法来应付、对待环境压力。我们采取的方式、方法可以称为事件的应对方式,人们在处理压力性事件时采用的应对方式是不同的,同一个人在不同情况下所用的方法也会有差异。一般来讲,随着心理的成长,人们会逐步形成固定化的应对事件的方式,有时也会多种方式同时应用。

应对方式可以分为四种:

一是策略控制型。即个体通过发挥自己的主观能力,有计划、有策略地控制、处理事件,消除环境压力。

二是随机处理型。即没有准备、随着压力的出现而纯粹应付性地处理遇到的事件。

三是回避型。即对压力事件总是采取逃避、回避的方式来对待。

四是依赖寻求型。即在遇到压力性事件时,依靠家人、朋友来处理应付。

一般来讲,策略、随机地应付事件的方式是对事件一种积极的认知和行为反应,是心理成熟的标志;而回避、依赖型的处理方式是对事件一种消极的认知和行为反应,是心理不成熟的标志。

通过对已有大学生的应对方式与健康关系的研究表明:积极的认知或行为的

应对与抑郁症状相关显著，能减轻生活事件的影响，对心理健康有益；消极的应付策略与抑郁和恐怖等问题显著相关。

3. 社会心理因素

1) 家庭环境

家庭的影响主要包括家庭的情绪氛围、父母的教养态度及家庭结构、家庭经济状况等四个方面。家庭是人生的奠基石，父母是孩子的第一任教师，对学生的成长与成才的影响是深远的。

家庭的氛围是良好心理素质形成的前提。家庭成员的语言及人际氛围，直接影响每个成员的心理。家庭氛围是指家庭成员在日常生活的相互关系中的形成的稳定的心理和行为环境。对恐惧症、强迫症、焦虑症、抑郁症等患者的早期家庭关系调查表明，他们得到较少的情感温暖、较多的拒绝态度或过度保护。如一个14岁女孩犯抢劫罪，主要源于三次变故。第一次是知道父母不是自己亲生的；第二次是父母离婚，母亲从未去看过她；第三次是父亲当着全校师生发言请大家不要再相信他的女儿。父亲是一个厂长，平时很少有时间管她，只是从经济上尽量地满足她。

家庭结构的变化，如单亲家庭、重组家庭、无父母家庭等对学生心理有一定的影响。

父母的教养态度和教育方法直接影响孩子的心理和行为，民主、平等而非命令、居高临下的，开放而非专制的，潜移默化而非一味娇宠的教养态度与教育方法有利于大学生心理的健康发展。

家庭经济状况困难、贫穷的学生易产生心理不适感。“贫困大学生群系”出现在1998年，当年中国高校招生收费全面并轨，免费上大学成为历史，翌年高校扩招，高校贫困学生大量增加。有些给贫困生贴标签，“标签就是一种心理暗示”，使部分学生自卑、自责，不能走出贫困的阴影。

家庭环境的影响给学生带来的心理问题是深远的。

2) 生活事件

生活事件是指人们在日常生活中遇到的各种各样的社会活动的变动。在生活事件中主要是产生重大丧失对学生产生的消极作用，其中最主要是人际关系和荣誉的丧失等。

重要的人际关系主要指与家人、朋友、特别是异性（恋人）关系，这种关系丧失或出现问题，会影响学生的情绪、学习和生活，甚至会影响对自身及今后人生的看法。

2004年11月21日，东航一架包头飞上海的小型客机升空不久发生坠毁，55人遇难。失去亲人，家人十分悲痛。这种悲痛一般经历四个阶段：休克期——情绪激动，大哭大闹，进而宣泄安慰、鼓励，帮助回忆美好事情；麻木期——不哭闹，较稳定；还有否定期和接受期。但这四个阶段不是严格递进的，有时还会反复。

荣誉的丧失表现在获得奖学金、评优、入党、考试作弊、违纪处分等方面，在一定程度上影响心理健康，甚至导致心理障碍。

对心理健康与个体生活事件之间的关系进行解释时，一般认为生活事件的产生可以增强个体适应环境的能力。每经历一次生活事件，需要付出精力去调整这一事件带来的生活变化，也可提高个体的挫折耐受力。

三、心理训练

(一) 案例分析

小云是一位很上进的大二学生，为着美好的梦想，他一直保持着高中时的“战斗力”，然而让他郁闷的是他的成绩始终不如小马，能力不及小李，就连什么都不如自己的小叶也交上了女朋友。于是，他暗自下决心一定要超过他们，他放弃了休息，放弃了聚会，放弃了打球，就这样他坚持了一学期，然而他发现他仍然不如他们，渐渐地他开始嫉恨、回避他们，内心的痛苦没人能理解，他开始学抽烟，开始像其他同学一样整天上网，将自己置身于虚拟的世界里。他在日记中写道：“我的理想是做一名成功的白领，可在现实中，我却发现自己在竞争中屡屡失手，我心灰意冷，开始怀疑自己、放纵自己。当我第一次为上网逃课时，我对自己说：仅这一次，但每次的决心都在网络巨大的诱惑面前败下阵来。我越来越觉得现实我距离理想我越来越遥远，甚至有时都不敢正视自己。唉，有谁能帮帮我啊！”

(1) 你认为小云对自己认识正确吗？小云觉得自己“成绩不如小马，能力不及小李……”转而开始嫉恨和逃避的做法对吗？

(2) 你认为小云有哪些心理问题？对他有什么建议？

(3) 如果你是小云，你觉得应该怎样来面对现状？怎样来解决问题？

(二) 自我剖析

请同学们想想，诚实地说出在某种情境下自己的心理活动和行为反应是什么，然后议一议理智的心理和行为反应是什么。

例：遇见不熟悉的人时，

甲：我会很局促，常常手足无措。

乙：我喜欢结交新朋友，我会很热情自然地和他攀谈。

.....

(1) 我下了很大的决心确定了我的奋斗目标，当我雄心勃勃地去实施我的计划时，却遇到了较大困难，此时我_____。

(2) 前几天我已经定下了要去会一个朋友，可事到临头我却疲惫不堪，此时，我_____。

(3) 稍不如意，我_____。

(4) 对自己的容貌,我_____。

(5) 当不愉快的事缠身,忧忧郁郁,解脱不开时,我_____。

(三) 角色扮演

剧情介绍:鲁倩与周静是某高职院校大二的学生,进校后被安排在一个宿舍。入学不久,两个人成了形影不离的好朋友。鲁倩活泼开朗,周静性格内向,沉默寡言。两同学交往一段时间后,周静逐渐觉得自己不如鲁倩,鲁倩不仅学习好,与同学们相处也不错,像一位美丽的公主。周静看到鲁倩处处都比自己强,把风头占尽,心里很不是滋味,时常以冷眼对鲁倩。大学二年级下期,鲁倩参加了学院组织的演讲比赛,获得一等奖。周静得知这一消息妒火中烧,趁鲁倩不在宿舍,将鲁倩的荣誉证书撕成碎片,扔在宿舍的垃圾桶里。鲁倩发现后,不知道怎样对待鲁倩,更想不通为什么她要遭受这样的对待?

[场景一]

鲁倩与周静在某高职院校校园的林荫道上并肩漫步;食堂内共进晚餐、午餐;教室内并排学习;宿舍里促膝谈心;被同学们公认为两朵姊妹花。

[场景二]

在某高职院校某女生宿舍里,周静在宿舍过道里走来走去,眉头紧锁。过了一会儿,周静将手中的纸撕成了碎片。原来鲁倩上个星期参加了学院组织的演讲比赛,获得一等奖。周静得知这一消息妒火中烧,趁鲁倩不在宿舍之机将鲁倩的荣誉证书撕成碎片,扔在宿舍的垃圾桶里。

针对周静的问题,大家是怎么看待的?我们应该怎样帮助她,使她消除自己的嫉妒心,坦然地面对现实,为好朋友的成就喝彩?

把上述情景和讨论结果分角色表演出来。

(四) 做一做

1. 大笑

笑不仅可以缓解压力,促进社会联系,降低血压,还可以促进免疫系统功能的提高。所以给你的生活多添一些笑容吧。

2. 做深呼吸

不论在何时何地都可以做深呼吸。深吸一口气,直到感觉肺部已充满了氮氧混合物,这种物质可以使人更加开心,更加警觉。

3. 大汗淋漓的锻炼

一周一小时的大汗淋漓的锻炼可以防止心脏病,使人心情好,还可以降低血压。而且,还可以使肌肉变得更结实,你就可以参与更多的体育锻炼了。

4. 多晒太阳

室内的生活也许可以防止恶劣的天气,但是同时也把维生素D挡在了门外,