

全国中等职业学校规划教材

曾秋燕/主编

QUANGUO ZHONGDENG ZHIYE
XUEXIAO GUIHUA JIAOCAI

心理教育与辅导



中国财政经济出版社

全国中等职业学校规划教材

心理教育与辅导

曾秋燕 主编

中国财政经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理教育与辅导/曾秋燕主编. —北京: 中国财政经济出版社, 2007.5

全国中等职业学校规划教材

ISBN 978-7-5005-9821-3

I. 心… II. 曾… 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 (2007) 第 049398 号

中国财政经济出版社 出版

URL: <http://www.cfeph.cn>

E-mail: cfeph@cfeph.cn

(版权所有 翻印必究)

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮政编码: 100036

发行处电话: 88190406 财经书店电话: 64033436

清华大学印刷厂印刷 各地新华书店经销

787×1092 毫米 16 开 12.75 印张 267 000 字

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月北京第 1 次印刷

印数: 1—5 060 定价: 22.00 元

ISBN 978-7-5005-9821-3/G·0137

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前言

随着教育体制改革的不断深化,中等职业教育发展进入一个新阶段。经济的进一步发展和经济结构的持续调整,社会需要大量的技能型人才,这为中等职业技术学校毕业生提供了广阔的就业空间。随着劳动力市场的完善和自身发展的要求,用人单位也从盲目地追求高学历到开始控制用人成本,注重人力资源的合理配置,更注重学生综合素质及从事生产、技术、服务、管理第一线或其辅助性工作的操作技能,不过分强调专业理论;要求毕业生具备勤奋刻苦、脚踏实地、诚信守法等优良品质;需要毕业生能满足复合型工种的需要,具有相当的口才、社交应变能力、计算机操作水平等;从业人员应有更大的发展弹性,以适应继续学习和转岗的需要。

基于以上认识,中等职业教育改革必须打破传统教育观,树立新的职业教育理念。教育教学模式要从学科知识本位转到能力本位上来,必须在加强技能训练的同时,注重综合能力的培养,以更好地适应经济社会发展的需要。在确定课程体系时,应按照社会对就业岗位的要求和中职学生自身的能力素质,在专业设置、教材选择和教学内容等方面做出安排。在这一基本思路下,中等职业教育课程体系的构建应由“通用能力模块”、“专业技能模块”、“能力拓展模块”三个模块构成。其中:“通用能力模块”包括“基本素质能力模块”、“现代执业能力模块”、“专业职业能力模块”;“专业技能模块”包括各专业核心技能模块;“能力拓展模块”从广度上包括“非本专业能力拓展”、“基本素质能力拓展”,从深度上包括“本专业能力拓展”、“升学考证能力拓展”等模块。心理教育与辅导课程是“通用能力模块”中“基本素质能力模块”课程中的一门必修课。

中等职业学校学生正处于人生发展的关键期,他们年龄偏小,属于未成年人,心理、个性不太成熟。心理方面正处于“断乳期”,生活阅历浅,对世界观、人生观和未来前途的认识存在

一定的困惑；受社会发展的影响，价值取向趋于多元化；自我意识中，理想自我和现实自我心理冲突明显，上进心强，但行动力不够，自信心不足；学生的情感日益丰富，但情绪的控制能力尚未成熟，部分学生对前途感到迷茫，缺乏信心。开展心理健康教育，有利于帮助学生培养良好的心理素质，帮助学生健康成长。教育部颁发的《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》明确指出：“心理健康教育的目标是提高全体学生的心理素质，帮助学生树立心理健康意识，培养学生乐观向上的心理品质，增强心理调适能力，促进学生人格的健全发展；帮助学生正确认识自我，增强自信心，学会合作与竞争，培养学生的职业兴趣和敬业乐群的心理品质，提高应对挫折、匹配职业、适应社会的能力；帮助学生解决在成长、学习和生活中遇到的心理困惑和心理行为问题，并给予科学有效的心理辅导与咨询，提供必要的援助，提高学生的心理健康水平。”

学校心理教育的内容包括**心理健康教育**和**心理素质教育**两大方面，以帮助学生排解心理困扰、克服心理障碍、维护心理健康、培养健全人格、促进心理素质发展为目的。心理健康教育是心理素质教育的基础，只有心理健康，才能实现心理素质的提高，而心理素质教育是心理健康教育的最终目标和归宿。实施心理教育可以通过多种多样的途径，其中开设心理教育课程是最重要的途径。心理教育课通过团体辅导的方式对全体学生进行预防性和发展性心理教育，帮助学生在自我认知、自我体验、自我调控和社会适应等方面向积极的方向变化，促进学生心理正常发展。从初中升上中等职业学校，从基础应试教育向职业教育转化，这一转变对中等职业学校学生来说发生太快、变化太大，心理上难于适应，因此有必要在中等职业学校一年级系统地开设心理教育课程，帮助学生尽快适应学校的学习、生活，顺利度过磨合期，找到自己的学习目标和方向，而《**心理教育与辅导**》教材是开设心理教育活动课程的重要保证。

本教材的编写思路很好地贯彻了新的职业教育教学理念，以能力本位取代学科知识本位，放弃片面强调学科体系的完整性、全面性、系统性，注重学生心理体验和心理素质的教育、训练和培养，构思新颖，体现服务于发展学生综合职业素质和职业能力的功能。在**教学组织、教学方式设计上**，遵循学生的认知心理发展的特点，重视师生的双向交流，重视学生的主体地位，拓宽学生的思维空间，激发学习兴趣，提高学生的心理素质水平。教学内容的选择紧贴中等职业学校学生实际，紧紧围绕学生在个人成长和接受职业教育过程中产生的心理需求，针对性强。教材编写中贯穿了以下原则：知识性与实践性相结合，强调学生的心理体验和调适；心理素质培养与职业教育培养目标相结合，突出职业心理教育的特点；面向全体发展性心理教育与关注个别心理问题相结合，立足于提高全体学生的心理素质；教师的科学辅导和学生的主动参与相结合，重在激发学生自觉改变的主体意识。本教材具有很强的应用性、实践性和可操作性，语言流畅，版面清新，图文并茂，很适合中等职业学校学生阅读。

本教材由来自全国三省四校六位老师共同编写完成，是老师们长期从事心理教育实践工作的经验总结，教材中融合了老师们的经验感悟和同学们的体验。本教材由曾

秋燕任主编，参与编写的老师有曾秋燕（第一、三、五章）、杨莉娟（第二章）、刘俊（第四章）、李如良（第六章）、习强（第七章）、陈岚（第八章），由曾秋燕撰写大纲、总纂并统稿。

真诚地希望该教材在实践中得以充实、完善，受到更普遍的欢迎。

徐迎建

2007年6月

目 录

第一章 做一个心理健康的职校生	(1)
主题一 关注美丽心灵	(2)
主题二 追求阳光心态	(7)
第二章 学会自主学习——学习心理辅导	(14)
主题一 适应中职阶段的学习	(15)
主题二 感受学习的乐趣	(21)
主题三 培养学习的能力	(26)
主题四 提高学习的效率	(33)
第三章 人际同心圆——人际交往心理辅导	(40)
主题一 年轻的朋友来相会	(41)
主题二 沟通心与心	(48)
主题三 竞争与合作	(55)
主题四 我爱我的父母	(61)
第四章 飞扬的青春——青春期心理辅导	(68)
主题一 男生女生	(69)
主题二 青苹果之恋	(74)
主题三 解读性的奥秘	(80)
第五章 命运掌握在自己的手中——情绪意志心理辅导	(87)
主题一 把好情绪的方向盘	(88)
主题二 意志的力量	(95)
主题三 变压力为动力	(102)
主题四 积极应对挫折	(107)

第六章 天生我才必有用——人格心理辅导·····	(115)
主题一 行动力来自积极的心态·····	(116)
主题二 扬长避短话气质·····	(122)
主题三 性格面面观·····	(129)
主题四 良好性格的自我塑造·····	(136)
第七章 我的生活我做主——生活心理辅导·····	(142)
主题一 我的课余生活·····	(143)
主题二 虚拟与现实之间·····	(149)
主题三 经济贫困与心理贫困·····	(155)
第八章 把握自己的未来——就业与升学心理辅导·····	(162)
主题一 适合自己的才是最好的·····	(163)
主题二 有兴趣才有成功·····	(167)
主题三 有能力才有竞争力·····	(174)
主题四 用精彩唱响面试舞台·····	(180)
主题五 职业生涯规划是你的理想宣言·····	(186)
主要参考文献·····	(194)

第一章

做一个心理健康的职校生

时光飞逝，我们已经成长为一名职校生了。

在职校的学习生活中，你是否有很多困惑和烦恼：我到底是一个什么样的人？为什么我不如别人优秀？为什么有许多人不理解我、不能成为我的好朋友？为什么我会那么在乎别人对我的看法？为什么我现在就想谈恋爱？为什么我的情绪变化会那么大？我以前学习就不好，再进职校学习又有什么意义？我以后会有怎样的前途？我现在应该怎么做才能有一个美好的将来？诸如此类的问题都涉及到心理健康这个重要话题。

21 世纪的社会是充满希望和机遇的社会，也是充满竞争和挑战的社会，人类对自身心理健康的重视程度与日俱增。作为一名职校生，培养良好的心理素质是参与社会竞争的基础。我们正处于从幼稚走向成熟、从依赖走向独立的身心发展的重要阶段，心理发展具有动荡性和矛盾性的特点。同时，面临全新的学习生活环境以及即将进入社会、选择工作，很容易产生各种各样的心理问题或困扰，如果不能及时很好的解决，可能会影响将来的发展。因此，关注自身的心理健康、积极提高心理健康水平非常重要。

让我们一起来关注美丽心灵，追求阳光心态，做一个心理健康的职校生。



主题一

关注美丽心灵



我们的心理发展有什么特点？存在哪些问题？其原因是什么？怎样根据自己的心理特点做好自我调整？



生活传真

李娜上初中时活泼开朗，来到职校后，一直不能适应住校生活，终日闷闷不乐，心里很烦恼，对什么事情也提不起兴趣来。读中职前，她从来没有离开过父母，习惯于父母的关怀与呵护。住校后，突然发觉自己什么都不会做，什么都做不好，连洗衣服、买饭、上银行取钱等生活小事都不会自理。她觉得自己什么都不行，班里很多同学都比自己优秀，担心别人会瞧不起她。为了与同学和睦相处，她平时宁愿委屈自己，迁就他人，但和寝室里的同学仍然处理不好关系。总之，她在学校很不开心，常因想家而暗自流泪，寝食不安；对学习也没有兴趣和信心，不能集中注意力，记忆力下降，不愿说话，提不起精神。



心灵解码

上述案例中李娜同学的问题属于难以适应新环境问题。其实，每个刚入学的职校生都有一个脱离原有的平衡关系，重新认识自我和评价自我，在新环境中建立新的平衡关系的过程。李娜远离了原来所依赖对象——家庭和原有的环境，她无法独自面对学习、生活、人际关系等方面的新问题，于是出现了心理问题或困扰，自我评价过低，企图选择逃避和退缩的方法来应对。李娜的这一问题与职校生的心理发展特点密切相关。那么，具体说来，职校生心理发展有哪些特点？存在哪些问题呢？

一、职校生心理发展的特征

(一) 智力水平达到新的高峰

职校生感觉、知觉灵敏,观察力、注意力、记忆力、想象力增强,喜欢变化,特别是对流行时尚信息好奇心强,接受快;抽象逻辑思维能力逐步占据主导地位,并向辩证思维过度,思维的独立性、批判性、创造性都有显著的提高,有独到见解,喜欢质疑和争论,逐渐形成了看待事物的标准,对“人生目的”、“人生意义”、“生活理想”等一类问题有了更多的思考。

(二) 独立意识增强

职校生能够认真思考、判断、处理自己身边的问题,关心社会,善于从专业、职业角度思考问题和解决问题。勇于表现自我,愿意用自己的行动证明自身的价值。比如,在班委选举中,许多同学积极参加竞选,锻炼自身的能力,为将来走向工作岗位做准备。

(三) 社会化程度进一步提高

没有了升学压力,职校生有更多的时间广交朋友和发展自己其他方面的特长及爱好,社会交往和兴趣较广泛,个性心理逐渐定型,综合素质提高,社会情感日益丰富。

(四) 性意识有了显著发展

所谓性意识,一般是指对性的理解、体验和态度。随着生理上的进一步成熟及社会生活的全面影响,职校生更多地关注异性,也希望异性关注自己,喜欢和异性在一起。有女孩子在场,男孩变得格外兴奋;与男孩子交往,女孩子更爱打扮,以引起男孩子的注目。在异性面前表现自己是健康的性心理,异性交往带来一些特殊的心理体验,有些同学开始萌生爱情,进入恋爱。

二、职校生心理发展存在的主要问题及原因

1. 学习专业知识的自主性较差,缺乏学习动力,学习表现懒散,混日子心理较重,缺乏成就动机。究其原因,一是没有明确的学习目标。随着自我意识的发展,虽然职校生的成人感、渴望自立意识进一步加强,但由于刚刚接触社会,在心理和行为上仍然难于摆脱对成人的依赖,一旦离开了老师和家长的严格看管,没有了升学考试的压力,部分同学就无所适从。二是对职校“主动探索式”的学习特点和多样化的学习内容不适应,感到茫然,心理有压抑感,有畏难情绪,于是采取逃避现实的态度,以懒散的方式去应对。

2. 理想自我和现实自我心理冲突明显,行动力不够,自信心不足。职校生由于面临择业、社会化等问题,理想自我和现实自我的矛盾更加明显,同时伴随有自卑体验,学生的自信心普遍不足,过去的不成功经验带给学生的是自卑等负性情绪体验,自我评价比较消极。虽然有上进心,想提高学习成绩、个人素质,但现实中缺乏行动力,在困难面前缺乏勇气和自信。这种心理冲突给职校生带来不安、焦虑的感受。

3. 自我意识增强,但其不稳定性影响学生对己对人的评价。职校生对自己的内心世界和个性品质方面有更多的关注和评价,并且凭借这些来支配和调节自己的言行。但在对自己做出评价时,有时会过分夸大自己的能力而沾沾自喜,有时又会过分贬低自己

而消极沮丧；对于周围人给予的评价非常敏感和关注，一句随便的评价，都会引起内心很大的情绪波动和应激反应，以致对自我评价发生动摇；评价别人时也常常带有片面性、情绪性和波动性。

4. 情绪反应强烈，具有两极性，情绪的控制能力尚未成熟。职校生在这一时期的情绪感受性显著提高，常常容易兴奋，也容易情绪低落，意志易动摇，情绪反应强烈，学习问题、同学关系问题、情感问题等都会引起很大的情绪变化。情绪带有明显的两极性，容易走极端，取得成绩时，兴高采烈；遇到挫折时，又会悲观失望，甚至一蹶不振。由于对自己情绪的控制能力尚未成熟，同时又要面对学习、生活、工作、交友等问题，有些学生产生了抑郁、焦虑、自卑、自负、愤怒、冷漠等情绪困扰。

5. 随着性意识的发展，恋爱问题给学生带来困扰。职校生恋爱现象较为普遍。究其原因，一是职校生随着身体的成长和性的成熟，喜欢接触异性；二是从升学负荷重压下的初中阶段过渡到环境优美的宽松的中职学校后，学生原来有意无意被暂时压抑的丰富的青春期情感得以爆发，渴望通过恋爱让情感需求得到满足；三是从众心理也使恋爱现象增加。恋爱让职校生体验到愉悦感，也带来痛苦和烦恼，有些同学整日沉溺于恋爱之中，荒废了学业，有些同学不能承受失恋带来的挫折，做出过激行为。

6. 对人际关系敏感，在一定程度上影响学习。人际关系问题是职校生最关心的问题之一，很多职校生因不知如何处理同学关系而苦恼。其主要原因是处于这一阶段的同学特别希望得到群体的接纳和认可，希望在新的人际环境中找到安全感。但在集体宿舍里，各人的气质秉性不同，生活习惯不同，从而可能产生人际关系的冲突。另外，职校的师生关系不像中学那样密切，有的学生心里话无处倾诉，自己又不愿主动接近别人，找不到安全感和归属感，从而产生焦虑、抑郁、烦恼、苦闷等不良情绪，给学习生活造成一定影响。

认识问题是为了更好地解决问题。职校阶段是学生从幼稚走向成熟的过渡期，是一个朝气蓬勃、充满活力的时期，同时也是一个变化巨大、面临多种危机的时期。在分析认识自身心理特点的基础上，利用优势，克服问题，调整好自己的状态，激发自信心，主动去适应和改变学习生活，用积极的态度看问题，勤奋、努力地学习和工作，不断完善自我，使自己的心理机能达到最佳状态。



心声交流

1. 针对生活真实案例中李娜的问题，心理老师对她进行了辅导：第一阶段的辅导目标是帮助李娜调整认知。心理老师让她认识到造成目前这种状况的根源是其长期形成的强烈的依赖性，要改变这种状态，就要把自己融入到集体中去，学着自已来思考自己的问题。第二阶段的辅导目标是帮助李娜改变行为。从减少与父母的电话次数做起，学着处理日常生活事件，主动和寝室同学沟通，主动参与到学校各项活动中。

你认为李娜的问题在职校生中普遍吗？小组讨论我们应该怎样看待和解决类似问题？

2. 你觉得周围同学有哪些心理特点？这些心理特点对我们成长的影响是积极的还是消极的？应该怎样去面对？

3. 青春期生理的变化会影响心理，例如，进入青春期后，生殖器官在脑垂体分泌的性腺激素的作用下，迅速发育，并分泌性激素。性激素的作用主要表现在以下几个方面：促进生殖器官的发育、成熟，并发挥正常的生理机能；促进第二性征的出现。雄性激素促进蛋白质合成，使男性肌肉发达有力；雌性激素促进皮下脂肪沉积，使女性显得丰满。所有这些变化，都意味着生殖机能的成熟，促使性意识觉醒，如意识到两性的差异，对异性产生好奇、爱慕、关注和吸引的思想情感。性激素的分泌旺盛，使大脑皮层的调节作用一时还不能适应这种情况，因此在大脑皮层下出现了不平衡状态，使职校生的情绪比较容易冲动，行为上表现为好动，有时难以抑制。

资料来源：姜志强、丁站主编：《心理健康教育》，机械工业出版社 2003 年版。

讨论

生理变化还给心理带来什么影响？

4. 职校生情感的发展与现实存在如下矛盾：闭锁性与强烈交往需要的矛盾；独立性与依赖性的矛盾；求知欲强与识别力低的矛盾；理智与情感的矛盾；理想与现实的矛盾；性意识的发展与道德规范的矛盾。

请结合自身实际谈谈你的认识。



心灵体验

一、活动：心理因素影响成败

活动步骤：

1. 播放背景音乐。
2. 围绕你曾成功完成的某一项任务，如参加一次活动获奖等，尽可能多地写下完成这项任务需要哪些心理素质。
3. 围绕你曾经历的一次失败体验，写下造成这次失败的心理原因。

讨论

该活动对你有什么启发，你最大的感受是什么？

二、阅读材料

情感路上

新学期的第一天，一个阳光明媚的早晨，女孩心情愉快地哼着：“今天天气好晴朗，处处好风光，好风光……”走进校门口，女孩一手拖着行李袋，一手提着一包东西，忽然一个急匆匆的男孩从女孩身边跑过，不小心撞掉女孩提着的东西，男孩停住脚步，不好意思地说：“对不起，真是对不起”，边说边把掉在地上的东西捡起来，然后急急忙忙地走开了。也许他们是有缘分的。晚上回班集中开会时，女孩刚踏进教室门，一个熟悉的身影映入眼帘，是他？真的是他！他居然和我同一个班！真是有缘，女孩心想着。同时，男孩也看到了他，男孩向她点点头，露出帅气的笑容。男孩英俊潇洒，阳光健美，眼睛亮亮的，女孩被深深地吸引了。

女孩对男孩产生了好感，一个充满阳光气息的男孩从此闯进女孩的心房，使女孩本应平静的世界变得波澜起伏。女孩每天都早早地来到教室，寻找男孩的身影，上课也心神不安。

在女孩的心目中，男孩成了她生活中的航标。男孩喜欢篮球，篮球场上如有男孩的身影，女孩必定会给男孩加油鼓劲；班上组织的活动有男孩参加的，女孩才会参加；女孩看到男孩开心，自己也开心，男孩烦恼时，女孩也会愁眉不展。

有一天，不知什么原因，男孩没来上课，女孩上课也无精打采，心不在焉，心中默默地想着男孩，女孩想：难道这就是花季雨季的心情？

时间在不知不觉中过去，眼看就要期末考了。他们依旧一句话也没说过。然而，女孩不再多愁善感了，苦苦的单相思让女孩累了，也厌倦了。她不想再这样了，她选择了放弃，放弃不该属于自己的一切。

女孩终于走出了心中的阴影。她说那种让人怦然心动的感情不属于这个年纪，它会让年轻的花朵过早地凋谢，我还有很多事情要做。未来的路很长很长，前方还有更多的美好在等待着我们。急于绽放的花朵是最早凋谢的，就让我们带着美好的期望去等待明天的到来吧！

或许，人生就是这样，需要分离，需要放弃，随缘便是美，有时候执着是一种负担或是一种伤害，放弃却是一种美丽！

题记：青春萌动是美好的，也是烦恼不止的。沉迷在“萌动”中的少男少女的“喜欢”往往是盲目的。我也曾问过许多恋爱中人：究竟喜欢对方什么？回答是：“她长得又靓，气质又美；她什么都棒，且温柔体贴”；“他长得像陈冠希一样可爱；他的声音很有磁力，眼睛里有丝丝的忧郁情感”；“他篮球打得好，学习成绩优异……”这难道就是爱的基础吗？不，不是的。有人说：“少男少女之间的感情，不是爱，那只是异性相吸，因为它很懵懂，虚无缥缈。”处于青春期的少男少女，容易误把友谊当爱情。本应学习的大好时光，却沉醉于“花前月下”，必然会影响学业。感情有时如同清晨的雾，容易模糊人的视线，未经人世风霜的少男少女往往辨不清其真伪，惟有增加交往中的纯净度，化“萌动”为精神动力，以智慧的双手去采摘成熟的果实。

资料来源：此文选自广东省财政职业技术学校“心理话你说我说”征文比赛获奖作品。





心之行动

1. 结合自己的实际情况和体验,思考一下自己的心理发展特点究竟如何,举例说明哪些是消极的,哪些是积极的,打算以后怎样有意识地克服消极方面?

2. 职校生有很大的潜能。日常生活中我们可以在认识自己心理特点的基础上,开发我们大脑的潜能。比如,勤学习、多学习刺激大脑;左右脑协同开发,全面塑脑;劳逸结合,科学护脑;营养健身,合理补脑;情绪乐观,精心益脑。结合自己的实际情况,你认为还有哪些潜能开发的方法?在开发潜能方面,你做得如何?

主题二

追求阳光心态

什么是心理健康?判断一个人心理是否健康的标准是什么?怎样进行心理的自我调适?





生活传真

我是职校一年级学生，我的生活中缺少快乐的阳光。我性格比较孤僻，经常喜欢一个人呆在一个僻静的地方，不喜欢与人交往，因此常常在一些集体场合有一种压抑感。我不管做什么事情都喜欢一个人。由于我的这种孤僻性格，在很多活动中常被老师和同学冷落。由于很少有人与我交往，所以我的自卑感越来越强，也许同学、老师认为我没有什么才能。但是我又具有反叛心理，经常嫉妒学习成绩好、体育方面有优势的同学，于是我下定决心要超过他们，但常常由于失败而会对他们产生憎恨，也会憎恨自己的能力差，内心有一种无法表达的痛苦和愤怒。只有当我的能力超过他们时，这种痛苦才会消失。但是人外有人，我不可能永远成为强者，总有落败的时候。为此，我经常生活在这种内心的痛苦之中。因为我有这样的心理，有些举动连我自己都无法理解。例如，在我受到委屈的时候，我会用拳头打墙，觉得这样做会让我的心里好过些。希望老师能给我指点迷津，让我摆脱这种痛苦的阴影。



心灵解码

从上述自述中，我们可以看出这位学生的心理状态已经偏离了正常水平，严重影响了他的日常学习和生活，这是心理不健康的表现。

一、心理健康的含义

根据1946年第三届国际心理卫生大会提出的观点，心理健康是指：“身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中能彼此谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。”这一概念包括两层含义：一是没有心理疾病，心理疾病是指各种心理及行为异常的情形，这是心理健康的最基本条件，如同身体没有疾病是身体健康的最基本条件一样；二是具有一种积极发展的心理状态，这是心理健康最本质的含义，从积极的预防的角度对人们提出要求，目的是要保持和促进心理健康，消除不健康的心理倾向，使心理处于最佳的发展状态。例如，善于从积极的角度思考问题就是一种积极发展的心理状态。

二、心理健康的判断标准

心理健康的判断标准有多种观点。我国著名心理学家林崇德教授提出以下十条标准:

1. 了解自我。对自己有充分的认识 and 了解,并能恰当地评价自己的能力。
2. 信任自我。对自己有充分的信任感,面对挫折能坦然处之。
3. 悦纳自我。对自己的外形特征、人格、智力、能力等都能愉快地接纳认同。
4. 控制自我。能适度地表达和控制自己的情绪和行为。
5. 调节自我。对自己不切实际的行为目标、心理不平衡状态与环境的适应性,能做出及时的反馈、修正、选择、变革和调整。
6. 完善自我。能不断地完善自己,保持人格的完整与和谐。
7. 发展自我。充分发展自己的智力,能根据自身的特点发展自己的人格。
8. 调适自我。对环境有充分的安全感,理解、悦纳他人,能保持良好的人际关系。
9. 设计自我。有自己的生活理想,理想与目标能切合实际。
10. 满足自我。在社会规范的范围,适度地满足个人的基本需求。

三、结合职校生的身心特点与学习生活特点提出的心理健康标准

1. 学习活动方面:智力发展正常,有能力并能自觉完成学习任务,能以积极的态度面对学习和困难,能从自身实际出发,确定学习目标,充分开发学习潜力。
2. 人际交往方面:尊重他人,信任他人,团结合作,乐于助人,善于沟通,有良好的人际关系。能妥善处理人际交往中出现的矛盾和分歧。交往中能保持自己的独立性和完整性。
3. 自我意识方面:能较为客观地认识和评价自己,愉快接受自己的优点和不足,有适度的自我期望,自信而不自卑,自尊而不自傲。
4. 情绪调控方面:情绪反应适度,心胸开阔,乐观稳定,对情绪有较好的自我调控能力,能保持平常心。
5. 人格发展方面:生活态度积极,充满朝气,性格开朗、豁达。能对自己的言行举止负责,遇事表现出一定的独立性和自制力。
6. 社会适应方面:遵纪守法,行为得体。能从自己的实际出发,制订切实可行的生活目标。能根据社会的需求来调整自己。具有较强的经受困难和挫折的能力,有良好的适应能力及应变能力。

四、常用的心理健康自我心理调节方法

(一) 宣泄疗法

宣泄疗法是心理分析疗法的一种,认为每一个心理问题后面都有相应的精神创伤经验,个体通过回忆过去的精神创伤经验并宣泄当时相应的情感,问题症状就可消失。例如,一个人在遭遇了受伤害事件之后,不要压抑自己受创带来的负面情感,而应该用合理的方式宣泄出来,这样有助于减少心理伤害。如果强忍着挺过去,就极有可能因为没