

中职生处在从幼稚走向成熟的关键时期，具有生理发育快、心理状态不稳定、自我控制能力弱、容易感情冲动、遇事缺乏思考等特点。
心理健康教育对于完善学生人格、和谐人际关系、提升社会适应力非常重要。



中等职业教育系列教材

中职生心理健康教育

◎ 主编 罗赣权

江西高校出版社



ZHONGZHISHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

前 言

亲爱的同学,欢迎你走进“中职生的心灵世界”。

中职生正处于青春活泼的年龄阶段。有人说,这是多彩多姿的花季,在这花样年华里,我们尽情享受成长的快乐;也有人说,这是我们走向成熟与独立前夕的“心理断乳期”。这是一段不平静的岁月,躁动的年华使我们不得不品味成长所带来的烦恼和痛楚。

现在摆在大家面前的这本教材,正是为中职生健康成长而编写的。它讲的都是我们中职生所关心的事,比如我们每个人都十分关心自己的成长,常常会想:我是谁?我能融入中职的学习生活吗?我能与同学们一道完成学习任务吗?遇上烦心的事,我该如何排除?我该如何与同学相处?如何与老师、父母沟通?遇到挫折我该如何面对?遇到坏人或危险时,怎样保护自己?如何选择称心的职业……

这本教材与一些只讲大道理的书不同。它用通俗易懂的语言、发生在中职生身边的大量事例,讲述了学习生活、交友就业和青春成长等方面可能出现的心理问题和解决方法;通过“活动舞台”、“想一想”、“做一做”、“测一测”、“心理训练”等板块结构,激发同学们的兴趣和潜能,并能让他们在活动和亲身实践中获得心理体验,使其心理活动产生积极的改变,以预防和克服成长中的障碍。相信你通过本书的学习和训练,最终能成为一个更有活力,更加自信,更能对抗压力的人,真正做一个有良好心理素质的中职生。

本书是集体智慧的结晶。编者全部来自我省中职教育、教学第一线,他们长期从事中职生心理健康教育、教学工作,有着极其丰富的经验。本书由罗赣权担任主编,张立担任副主编。其中罗赣权(江西省商务学校)编写了第一、第五、第八、第十课;曾翠翠(江西省商务学校)编写了第二课;冯湖(南昌市第一职业中专)编写了第三、第四课;罗荣(南昌工业学校)编写了第六课;宋琛花(蓝天学院中职部)编写了第七课;张立(现代职业技术学院)编写了第九课。

由于编写时间紧,经验不足,书中难免存在纰漏,恳切希望广大师生在使用本教材的过程中,提出意见和建议,使之不断完善和提高。

编者

2007年5月

中等职业教育系列教材编委会

主任委员:杨乐文 陈少华 方促进

副主任委员:罗福书 彭培清 胡珂

委员:(以姓氏笔划为序)

方促进 江西省信息科技学校

王艳 江西省新闻出版学校

石磊 江西省医药学校

朱伟钧 江西工程学校

刘自亮 九江市职业中等专业学校

陈少华 江西现代职业技术学院中专部

吴成林 江西省水利水电学校

李鸣 江西省建工学校

杨乐文 江西省电子信息工程学校

罗克清 江西省通用技术工程学校

罗福书 江西机电学校

范衡 南昌工业学校

胡珂 江西蓝天学院中专部

彭旭斌 南昌市第一职业中专

彭培清 江西省商务学校

谢赞忠 江西省冶金工业学校

目 录

前言	1
第一课 认识自己	1
一、自我认识	1
二、悦纳自己	4
三、超越自我	10
第二课 健康新观念	14
一、健康新观念	14
二、什么是心理咨询	20
三、认识心理障碍	23
第三课 花季岁月	29
一、中职生的生理发育特点	29
二、中职生的心理发育特点	34
三、性心理卫生	36
第四课 缘份天空	42
一、什么是心理适应能力	42
二、怎样提高自己的心理适应能力	43
三、怎样培养心理适应能力	44
四、适应中职生的学习方法	45
五、愉快接纳新伙伴	48
第五课 驾驭你的情绪	51
一、什么是情绪	52
二、情绪的种类	55
三、做情绪的主人	69
第六课 人际交往	77
一、人际交往及其功能	77
二、人际交往的原则	81
三、人际交往的技巧	83
四、人际吸引的条件	87
五、青少年人际交往的病态心理及健康心理的培养	92

第七课 快乐的学习	99
一、中职生学习特点	99
二、中职生学习策略	104
第八课 架起心与心的桥梁——如何与父母沟通	110
一、代沟的表现形式	111
二、逾越代沟	111
三、培养责任意识 and 自立能力	117
第九课 抵制诱惑	120
一、自律成人	120
二、抵制网络诱惑	125
三、学会保护自己	131
四、学会拒绝	137
第十课 迈向社会	142
一、毕业前、我该怎么办?	142
二、择业时,调整好我们的心态	147
三、站在新的起点,我们启航了	149
附录	154
参考资料	163

本书内容仅供参考,如有不妥,请向出版社联系,以便及时更正。

第一课 认识自己

古人云：知人者智，自知者明。

希腊奥林匹斯山上的特尔斐神殿里有一块象征着西方思想
最高智慧的石碑，上面写着：认识你自己！

中职生正处在一个多梦的季节。在这个季节里我们做过许多美好的梦，我们向往成功，期望自己成为人人敬仰的人……可是，到了现实中却发现自己原来是那么平凡、渺小，甚至还有点丑陋，于是我们又多了些许失落、烦恼，甚至讨厌自己的平庸。



小灵是一个性格开朗的女孩，但去年中考由于种种原因，她没有考上重点高中。进入职业中专以后，严重的失落感使她对学习失去了兴趣，对自己越来越放松，以至于成绩一落千丈。她在尽情地嬉戏青春的同时，又觉得这样下去挺无聊的，很空虚，并且离自己的初衷和理想越来越远了。她不甘心，可又不知道怎么办？

分析：在职业中专学校中，像小灵这样因升学失败的打击而感到失落，并因此对自己丧失信心，导致消极、颓废心理和逃避学习等行为的学生并不少见。他们放弃努力的根源就是由于不能正确地认识自己，把一次失败当成永远的失败，从思想上和行动上否定了自己。

一、自我认识

从认识自己到了解他人，又从与他人的交往中反观自己。在无数个循环往复中，我们学会了独立，学会了洞察世事。

随着自我意识的苏醒和发展，中职生非常关注自我，对“我是什么样子”的认识出现了许多困惑，有的因为没有最终形成正确的自我认识，甚至导致了心理问题的出现。那么，我们应该怎样来正确认识自我呢？

自我又称自我意识，自我意识是指一个人对自己本身的一种认识。如对自己的外貌、智力、能力、性格、气质、需要、兴趣、角色、地位等方面的体验和认识。

自我意识包括自我认识、自我体验、自我控制，三者的有机结合便构成了自我意识。

自我认识是我们对自己的观察和评价，它要回答“我是怎样一个人”的问题；自我体验是我们对自己的情感和态度，它要回答“我对自己满意吗”、“我能否接纳自己”的问题；自我控制是我们对自己的调整与控制，它要回答“我这样做行吗”、“我怎样做才能获得成功”的问题。



资料库

在传说中,古希腊的奥林匹斯山是西方诸神居住的地方。一天,神派一奇特的生物——“狮身人面”来到人间,这就是斯芬克司。她要将神的一句忠告告诉人类。经过细心的筹划,她把神的那句箴言化作一段“谜语”,来盘问她遇到的所有人。“什么东西早晨用四条腿走路,中午用两条腿走路,晚上用三条腿走路?”这就是斯芬克司之谜,遗憾的是在她所到达的古希腊忒拜城堡中没有一个人能够猜中谜语,直到有一天一位青年——俄狄浦斯来到斯芬克司面前,并说出了谜底——那就是人,那就是人本身!“人在‘早晨’是用‘四条腿’走路,即在地上爬;长大了就能够站起来,用‘两条腿’走路了;到了‘晚上’——老年,就要用一条拐杖来帮助自己走路,也就又变成了‘三条腿’走路”。俄狄浦斯答出了谜底,斯芬克司也就完成了自己的使命。作为神的使者,斯芬克司是要通过这样一个谜语,来告诉人类:人,要认识你自己。

俗话说:自知者明,知人者智。认识自己的方法很多,“照镜子”是其中一种常用的方法。下面列举了一些“照镜子”的方法,不妨试一试。

1. 照一照镜子,看看自己精神状态,对自己的气质风度加以分析。你想想是不是喜欢自己的长相和气质,是不是接纳和认同自己的形象,什么是自己较为满意的地方和优点,什么是自己的不足之处,将结果记录在纸上。

2. 拍一张彩照,放得大一些,然后对照片中的自己进行客观的分析和评价。通过观察自己的眼神、姿态、动作、站位和服装的色彩,试图判断自己的心态,是积极的,还是消极的,是自我肯定的,还是自我否定的,将分析结果写在纸上。

3. 想象一下自己马上将要去见一个陌生人,届时你将把自己介绍给对方,这时你会做出怎样的自我描述?有哪些特点是你最想介绍别人了解的,有哪些禀性是你希望掩饰的;你将最先向别人说自己的什么情况,最后说的又是什么,将答案记录在纸上。

4. 写下20个能体现自己性格特点的形容词,试着将形容词归类,看看是褒义词还是贬义词,有什么特点,在哪些方面比较突出,形容词有没有性别色彩,和你自己的性别角色是否相符,将分析结果记录在纸上。

5. 以“我是……”这样的句型,完成20句有关自己的陈述句。分析一下这20个句子中,你最先提到的是什么,是身份、地位,还是性格、外貌,为什么你最先想到的内容是这样的,写下自己的分析结果。

6. 想象自己的过去、现在和未来,在纸上分别画三个圆圈来代表。提示:如果圆圈是连贯的,则表明你对自己的看法是完整的;而哪个圆圈最大,则表明你对那个圆圈所代表的时期倾注了最多的感情。将结果记录在纸上。

7. 考察一下自己在人群中处于怎样的位置,属于怎样的一类人,将分析结果认真写在纸上。

8. 写出自己理想中完美的人的类型特征,如果有所崇拜的偶像的话,也可以写出自己所崇拜偶像的名字和特点。分析自己为什么会有这样的理想形象或偶像,将分析结果记录在纸上。

照完“镜子”,认真将记录在纸上的分析结果整理好,它能使你更全面、更充分地了解自己。

认识自我的方法



资料库

1.“比较法” 通过与同龄伙伴在处世方法、人对事的态度、情感表达方式等方面进行比较,“以人为镜”,找出自己的特点。运用此法时,对象的选择至关重要。找不如自己的人作比较,或者拿自己的缺点与别人的优点比较,都会失之偏颇。因此,要根据自己的实际情况,选择条件相当的人作比较,找出自己在群体中的合适位置,这样才能比较客观地认识自己。

2.“自省法” 自省是人的一种自我体验。在实际生活中,人们往往通过自我反思、自我检查来认识自己,如对着镜子中的自己说:“我是一个优秀的人,那么我的优点是什么?”或者:“我不笨啊,那么我为什么失败了呢?”

3.“评价法” 我们常说:“不识庐山真面目,只缘身在此山中。”我们对自己的认识不一定很清楚,但别人对我们可能会了解得更多一些。“当局者迷,旁观者清”,他人的评价比主观认识具有更大的客观性,因此,我们应该重视同伴对自己的评价。如果自我评价与他人的评价近似,则说明自我认识较好;如果两者相差过大,则表明自我认识上有偏差,需要调整。当然,对待他人的评价,也要有认知上的完整性,不可偏听偏信,要恰如其分地认识自己。

4.“经历法” 我们在生活中可以通过总结成功、失败的经验与教训来发现个人的特点,因为成功和失败是最能反映一个人在性格、能力上的优点和劣势的。

5.“二分法” 对任何事物的看法都应该坚持唯物、辩证的观点,对自己的认识也不例外。我们要充分发现自己的长处、优点,同时也要看到自己的缺点和不足,以利于发扬成绩,修正错误,并在竞争中扬长避短。



做一做

请填写:

1. 我是一个什么样的人?

我的优点: _____。

我的弱点: _____。

我是一个: _____。

提示:优、缺点可以是个人特质方面,如细心或粗心、勤奋或懒惰、认真或马虎等;也可以是你的能力、特长,如口才好、爱思索、擅长运动或舞蹈等。

2. 我在别人眼里的“形象”: _____。

优点: _____。

缺点: _____。

提示:你可以去问问身边的人(家人、同学、朋友、老师等),你最大的优势是什么,他们或许会告诉你一些自己忽略了的优势;同样你也可以问问他们,自己最大的弱点是什么?

3. 总的来说我是一个: _____。

4. 我希望自己成为一个什么样的人?

提示:A. 这里指的是具备哪些个人特质、素质和才能的人,如:“我是(想成为)一个有激情、自信、活力的人”,“我是(想成为)一个热情、外向,并善于交往的人”。

B. 经常告诉自己的确是这样的人,并且想象自己未来的样子。

5. 请阅读下面的材料:

美国学者爱默生说:“永远做你害怕的事。”毕业于哈佛大学的哲学家詹姆斯也说:“你应该每一两天做一些你不想做的事。”这两句话讲的是同一个真理,这个真理是人生进步的基础和上升的阶梯。有一句名言可以概括他们的观点:“容易走的都是下坡路。”的确,谁不想安安穩穩地走完人生之路,谁愿意累死累活地跟自己过不去呢?可是,如果不这样,我们就不可能进步。让自己进步的方法有很多,每天做点困难的事,就是“逼”自己进步的办法之一。

你同意以上观点吗?

如果你将来要做一位营销人员,但是当众演讲又是你最发怵的事情,那么你就每天“逼”自己练习讲话,不放过上台表现的机会……

如果你学的是导游专业,而你恰巧又是一位“冷艳”的女生,那么你就每天“逼”自己对着镜子练习微笑,学会热情大方地与人交往……

你“害怕”的事是什么? _____。

你的行动计划是 _____。

二、悦纳自己

喜欢别人,请从喜欢自己开始。

所谓悦纳自我,是指个体对自身具有的特点持一种积极的态度,即愉快的接收自己,肯定自己的价值。悦纳自我要求认同自己现在的角色,敢于正视自己的一切方面,既能看到自己的优点,同时更要坦然面对自身存在的不足、弱点、缺陷甚至错误,不苛求自己,能按自己的能力水平确定发展方向。一方面要善于发现自己身上的闪光点,充分肯定自己,肯定自己的长处;充分认识和不断挖掘自己的发展潜力;对自己的未来充满信心。当然悦纳自我不是自我满足、自以为是、孤芳自赏。悦纳自我的人喜欢自己,是因为他们认识到自己是独一无二的,自己是有价值的,自己的生活是有意义、有趣味的;他们投身于每天的学习、工作、生活中,并感受到其中的乐趣。

另一方面,对自己的缺点和不足也要有充分的认识,坦然接受自己的缺点,正视自己的短处。金无足赤,人无完人。世界上不存在完美的人,任何人都有缺点和不足,关键是如何看待它、接受它、改变它。我们要化不足为动力,化不利为有利,化腐朽为神奇,从而不断

地完善自我。

人身上的缺陷和不足,一般可以分为两类:一类是我们自身以外因素造成的,它不受主观意志左右,主观上我们无法控制它,如我们的身高、相貌、体形、家庭出身等。对于诸如此类的问题,我们只有勇敢地承认与坦然地接受,否则,就会给我们带来沉重的精神负担。另一类是通过我们的主观努力就可以改变、克服的,如知识、能力、性格、态度等,对于这类问题,首先要承认它、正视它,并努力改变、克服它,从而不断地完善自己。只有这样才有利于自己的进步,过去的不足才可能转化成现在的优势。

(一)接纳自己的窍门一:从接纳自己的外表开始

有一位中职女生,对自己的相貌很不满意,心情慢慢变得“郁闷”起来,不想与人交往,也不愿参加班上的集体活动,整天没有一丝笑容。于是,周围的人也不愿意和她交往,她陷入了恶性循环。有一天,她的头上飞着一只美丽的蝴蝶,路人都向蝴蝶投去欣赏的目光。她不知蝴蝶的存在,误以为人们很欣赏她。从此她坚信自己也很美,开始自信乐观地与人交往,脸上也露出久违的笑容。令人惊讶的是,愿意与她交往的人越来越多,她还加入了辩论社,每天过得充实而快乐,她的生活进入良性循环。

生活是一面镜子,你对它笑,它就对你笑,你对它哭,它就对你哭。

——法国作家拉伯雷

第一招:我们不能选择容貌,但可以展现笑容

我们的身体相貌具有遗传性,它是父母给我们的最珍贵的礼物,不论你怎么看待这份礼物,它都是你今生最大的财富。它代表着你的独一无二,也向世界表明你的与众不同!

第二招:人不可貌相,海水不可斗量

身高、体形、容貌的不足有时确实会影响到我们从事某些职业,影响到我们的生活,但这绝不意味着我们必然会失败。因为成功和幸福并不是由一个人的外表所决定的,它们之间不存在必然的联系。

法国军事家拿破仑年轻时曾因自己的矮小和家庭贫困而自卑。为改变命运,他立志要在事业上出人头地,干出一番成就。经过不懈的努力,他最终取得了巨大成功,实现了自身的价值和理想。心理学上把这种现象称之为“拿破仑情结”。

(二)接纳自己的窍门二:善待自己的气质

心理学家曾做过这样一个试验:A、B、C、D四个人看戏迟到了,检票员怕影响其他人,拒绝其入场,这时:

A与检票员争执起来,强烈要求并企图推开检票员进入戏院,分辩说是戏院的表快了,声明不会影响别人。

B看到此情景,立刻明白,检票员不会放他进去,但过一会儿找



教你几招

个机会溜了进去。

C看到检票员不让进去,就先到附近转一会,等幕间休息时再进去。

D转身就走,心里很不舒服,“唉,怎么这么倒霉!”

你是像“急躁”的A,还是“灵活”的B,是“沉着”的C,还是“忧郁”的D?如果你像A,那么你的气质类型属于胆汁质型;如果你像B,那么你属于多血质型;如果你像C,那么你属于粘液质型;如果你像D,那么你属于抑郁质型。

所谓气质,就是个人心理活动稳定的动力特征。这些动力特征主要表现在心理过程的强度、速度、稳定性、灵活性和指向性方面。如情绪的强弱,思维的快慢,注意集中时间的长短,注意转移的难易。在日常生活中,气质也称为脾气。

心理学家对人的气质作了很多研究,最典型的是将气质分成四种类型:

多血质型:这类人对一切吸引他的东西表现出高涨的情绪反应,行动敏捷,适应性强,待人热情,善于交际,感情外露,表情丰富生动,有较强的表达能力和感染力,但持久性差,热情容易消退。

胆汁质型:这类人的特点是感受性低而耐受性较高,不随意反应性高,反应的不随意性占优势,外倾性明显,情绪兴奋性高,抑制能力差,反应速度快,但不灵活。这种人对事物有较高的反应和主动性,外倾,刻板,能以极大的热情埋首工作,克服困难,但毅力和耐心不够。

粘液质型:这类人的特点是感受性低而耐受性高,不随意的反应性和情绪兴奋性均低,内倾明显,外部表现少,反应速度慢,具有稳定性。这种人办事主动性强,态度持重,有较大的自制力,但不够灵活,可塑性差;能有条理、冷静、持久地工作,但因循守旧,缺乏创新精神。

抑郁质型:这类人的特点是感受性高而耐受性低,不随意性的反应低,严重内倾,情绪兴奋性高而体验深,反应速度慢,刻板,不灵活。这种人办事主动性差,优柔寡断,多愁善感,不善与人交往,但富于想象,有较强的坚韧精神。

心理学研究早已表明,在现实生活中,只有少数人是四种气质类型的典型代表。多数人是介于各种类型之间的综合气质。

第一招:气质无好坏之分,各有优缺点

现实生活中,每个人都有自己的脾气。有的人雷厉风行、心直口快,但易冲动、粗暴;有的人老成持重、外柔内刚,但易固执呆板;有的人活泼好动、善于交往,但却浮躁粗心;有的人细心谨慎、聪慧过人,却多愁善感,懦弱忧郁。气质无好坏之分,各有优势弱势。任何一种气质类型的人都有可能事业上取得成功。例如俄国的四大文豪普希金是胆汁质型的人,赫尔岑是多血质型的



教你几招

人,果戈理是抑郁质型的人,而克雷洛夫是粘液质型的人,他们虽气质不同,但都在文学领域取得了辉煌成就。我们需要做的是,充分发挥自己气质中的积极面,改善消极面。

第二招:学会扬长避短

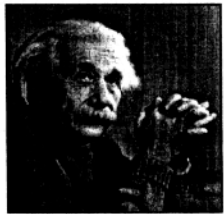
人的气质差异是由生理因素造成的,特别是受高级神经活动过程的特性所制约,所以人的气质差异是相对稳定的。但气质在后天环境与教育作用下,仍具有一定的可塑性。

发扬长处	克服缺点
多血质:处事灵活、善于交际、适应能力强	缺乏耐心、做事不踏实
胆汁质:勇敢果断、为人直率、精力旺盛	脾气暴躁、做事粗枝大叶
抑郁质:认真细致、敏锐谨慎、自制力强	多疑孤僻、做事优柔寡断
粘液质:稳重踏实、细致周到、注意力集中	不够灵活、做事缺乏主动性

善待自己的气质,就是要善于利用气质中的积极因素去获得成功,在生活与学习中充分发挥出自己独特的气质美。

(三)接纳自己的窍门三:正确认识自己的能力

1955年,76岁的世界著名科学家爱因斯坦逝世。一个由美国一流脑外科专家组成的研究小组,对爱因斯坦的大脑施行了解剖。结果表明,这位被誉为天才之中的天才的大脑,同普通人并没什么两样。



爱因斯坦

能力是直接影响人的活动效率,使活动得以顺利进行,活动目标得以顺利达到的个性心理特征。能力是同活动紧密联系在一起的,一个人的能力只有在活动中才能形成、发展并表现出来。

能力有一般能力和特殊能力之分。一般正常人所具备的观察能力、记忆能力、想象能力、思维能力等称为一般能力,也就是通常所说的智力,其中思维能力是核心成分。特殊能力即从事某种专业活动所需要具备的,并在专业活动中表现出来的能力,如绘画能力、运动能力、社交能力、经营管理能力等。

一个人要顺利完成某种活动,除了必须具有一定的能力之外,还必须掌握一定的知识和技能。能力与知识、技能之间既相互区别,又相互联系。能力是影响个体活动效率并长期地、稳定地起作用的心理特征;知识表现为个体所掌握的人类思想内容;技能则表现为个体所掌握的具体行为方式。一般来说,知识、技能是能力形成和发展的基础。另一方面,能力在一定程度上决定知识、技能的提高。也就是说,掌握知识、技能的快慢、深浅,往往与能力有关。作为中职生,既要重视有关知识、技能的学习和掌握,更要重视能力的培养和提高,使知识、技能的掌握与能力的发展互相促进。



教你几招

第一招:尺有所短,寸有所长

俗话说得好:尺有所短,寸有所长。有的人擅长理论思维,却拙于观察实验;有的人善于交际,却不善于数学;有的人长于运动,却短于音乐;有的善于动脑,却不善于动手。每个人都有自己的长处和弱项,只有根据自己的优势和劣势,具体情况具体分析,扬长避短,才能在学习、工作中发挥出自己的最大能量,实现自身的价值。

第二招:正确认识学历、能力

客观地说,现代社会是一个既重学历又重实力的社会。不管你是硕士生还是博士生,你若没有能力胜任工作,照样被“炒鱿鱼”。相反,尽管你没有高学历,但你有真才实学,不管你是在实践中学的,还是自学成才的,照样可以得到重用。目前,我国劳动力市场最缺的就是“既能动手又能动脑”的复合型人才。作为一名中职生要好好珍惜学习机会,做一名复合型的高素质劳动者。

日本“经营神童”——索尼公司董事长盛田昭夫,在总结自己的管理经验时,曾写过一本《让学历见鬼去吧》的书。书中明确提出要把索尼的人事档案全部烧毁,以便在公司里杜绝学历上的任何歧视。在索尼工作,大家不论学历高低,只比能力大小,从而使“世界第一”的新产品不断问世且畅销世界。

(四)接纳自己的窍门四:改善自己的性格

性格是一个人对人、对事、对物所具有的稳定态度和习惯行为倾向。如善良、诚实、坚韧、害羞、大胆、乐观、奸诈、粗野、内向等都是对一个人性格特征的描述。性格是个体稳定的个性心理特征。在某种情况下,那种一时的、情境性的、偶然的表现,不能构成人的性格特征。如一个人在一次偶然的场合表现出胆怯的行为,不能据此就认为这个人具有怯懦的性格特征。只有那些经常的、一贯的表现才会被认为是个体的性格特征。

性格可以分成许多类型,按照理智、意志、情绪三者性格结构中何者占优势,把人的性格分为理智型、意志型和情绪型三种。理智型的人,通常以理智来衡量一切,并以理智来支配自己的行动;意志型的人,具有较明确的活动目标,行动具有主动性;情绪型的人,情绪体验深刻,言行举止受情绪所左右。上述三种典型类型又可组成一些中间型,如理智意志型等。有的心理学家把人的性格分为外倾型和内倾型两种,外向型的人,开朗、活泼,不拘小节,善于交际,适应环境较快;内向型的人性格沉静,不善于社交,做事深思熟虑,适应环境较慢。

第一招:性格有好坏之分 改善自己的性格

性格有好坏之分。我们都希望每个人诚实、善良、开朗、热情,而不希望与自私、多疑、冷漠、奸诈的人交往;我们敬重那些意志坚强、自强自重的人,却讨厌那些傲慢自负、心胸狭窄的人。

根据自己的一贯表现,请选择符合自身的性格特质:



教你几招

(A)对学习态度的性格特征:①认真或马虎,②勤奋或懒惰,③有目标计划或盲目随意,④有恒心或无毅力,⑤爱学习或无学习兴趣,⑥独立完成作业或抄袭,⑦其他。

我的人格魅力_____。

我需要改善的是_____。

(B)对社会、集体、他人态度的性格特征:①活泼开朗或沉默寡言,②诚实守信或弄虚作假,③宽容大方或心胸狭窄,④热情或冷漠,⑤有亲和力或无人缘,⑥负责或缺少责任心,⑦稳重或浮躁,⑧乐于助人或自私自利,⑨勇敢或懦弱,⑩其他。

我的人格魅力_____。

我需要改善的是_____。

(C)对自己态度的性格特征:①自信或自负,②自尊或自卑,③谦虚或骄傲,④自律或放任,⑤珍惜生命或自暴自弃,⑥其他。

我的人格魅力_____。

我需要改善的是_____。

第二招:命运掌握在自己手中 塑造良好性格

古希腊学者赫拉克曾说过:“性格即是人的命运”。一个勤奋、坚强、自信、宽容的人,比一个懒惰、懦弱、自卑、狭隘的人会遇到更多的机会,更易取得成功。性格开朗、宽容豁达比孤僻封闭、心胸狭窄更利于身心健康。让自己变得更宽容一些;让自己变得更乐观一些;让自己变得更自信一些;让自己变得更坚强一些……命运掌握在自己手中。



活动一:优点轰炸

要求:小组成员轮流被别人指出优点,注意体会,每个人只对谈论者指出一个确实存在的优点,尽可能具体,言之有据。被谈论者只允许静听,不必做任何表示。

讨论提纲:

1. 被大家指出优点时有何感受?
2. 是否有一些优点是自己以前没有意识到的? 是否加强了对自身优点、长处的认识?
3. 指出别人的优点时你有何感受?

活动二:自我改善

1. 站起来走到窗前,看看外面的风景,呼吸清新空气,然后以更开阔的心胸分析自身的不足。
2. 把自己所能想到的缺点和不足都写到纸上,并且把这张纸放在自己经常看到的地方。
3. 记住自己的缺点和不足,并且在任何时候都要想到改进,不要因为它的微小而忽视或纵容。

三、超越自我



小静是一位安静得让你几乎可以忘记的姑娘。在班里,她很少跟同学说话,即使在课堂上请她发言,回答的声音也只有她自己能听到。同学们对此颇有微词,在她回答问题时有同学故意发出嘘声,有的同学甚至不留情面地要求老师不要叫她发言。孤独的小静越来越沉默寡言,自卑感也越来越强烈。

在一次心理活动课上,一个找伙伴的游戏改变了小静。在活动开始时,一位英俊的男生便来到她的面前,轻声对她说:“来,我们交个朋友吧!和大家一起做活动。”就这一句普通的话语,使小静得到鼓舞。在活动中,小静渐渐地大声说话,并和同学一起大胆地鼓掌、呐喊。

分析:在职校生中,像小静这样胆小、自卑的学生是较有代表性的,他们常在自责中挣扎。他们害怕自己做不好事情,认为只要自己不“惹事”,就不会有损害自己的事降临,于是,他们远离同学。

自信源于相信自己,但离不开“他信”的能量。当自己无法正视自己的时候,同学的一个举动或一句鼓励的话就可能改变这种状况,从而使自信放射出智慧的光芒。

(一)什么是自卑心理

自卑是指自我评价偏低、自愧无能而丧失自信,并伴有自怨自艾、悲观失望等情绪体验的消极心理倾向。自卑的人总认为自己事事不如人,自惭形秽,丧失信心,进而悲观失望,最终导致自暴自弃。马克思说过:“自暴自弃,是一条永远腐蚀和啃噬着心灵的毒蛇。它吸取着心灵的新鲜的血液。并在其中注入大量厌世和绝望的毒液。”可见,有自卑心理的人易产生厌世消极情绪。中职生一定要努力远离这条“毒蛇”。

(二)形成原因

自卑感通常产生于失败的体验之后,尤其是经历了多次失败,人们往往就会怀疑自己的能力,就会对这种失败耿耿于怀而难以自拔,失去自信,从而把失败归咎于自己的无能。自卑感也产生于别人消极的评价,尤其是这些消极评价来自于举足轻重的权威人士。如家长认为某个孩子不会有出息,教师认为某个学生难有作为,这些孩子和学生就会把这些消极评价转化为自我否定评价,从而丧失信心。

(三)如何克服

首先,要有意识地选择与那些性格开朗、乐观、热情、善良、尊重和关心别人的人交往。在交往过程中,你的注意力会被他人所吸引,会感受到他人的喜怒哀乐,跳出个人心理活动的小圈子,心情也会变得开朗起来;同时,能多方位地认识他人和自己,通过有意识的比较,可以正确认识自己,调整自我评价,提高自信心。

其次,要不断提高对自我的评价,对自己作全面正确的分析,多看看自己的长处,多想想成功的经历,并且不断进行自我暗示,自我

激励。如“我一定会成功的”，“人家能干的，我也能干，也不比他们差”等等。经过一段时间锻炼，自卑心理会被逐步克服。

最后，要想办法不断增加自己成功的体验。体验成功既有利于树立良好的自我形象，又有利于培养自信。但要真正体验成功，改善自我形象，则需要有正确的评价，不能过高或过低，这样才能确立恰当的成功标准，为自己制定出合理的追求目标，以达到成功目的。要培养自信，你可以在完成一项任务后，事无大小，都把它记下来，只要将“小成功”积少成多，你便会相信自己是有能力的人了。成功的生活经验也会使人产生自信，你可去回想成功的往事，把以往开心的、自豪的、回味无穷的片断写下来，在沮丧、失意时仔细阅读一遍，这会使你走出自卑，让你恢复信心。

你的自信心如何？

请在下列各题所列备选答案中选择最符合你的一项。



1. 在理论上，你对自己的评价是：()

- A. 勉强及格 B. 我已尽力，但能更好 C. 我已尽了最大努力

2. 你喜欢孤独吗？()

- A. 有时 B. 时常 C. 从来不喜欢

3. 你对自己的活力程度评价如何？()

- A. 很高。每星期至少运动3次，我是个喜欢体育活动的人
B. 中等。我放学后偶尔活动
C. 低。我不喜欢运动，宁愿闲逛

4. 你喝酒抽烟吗？()

- A. 从来没有 B. 参加宴会的时候有过 C. 常常

5. 你离家出走没有？()

- A. 有 B. 没有

6. 你曾有自杀意图吗？()

- A. 有过 B. 没有

7. 你对自己的外表感觉如何？()

- A. 假如体重能减轻，我会对自己的外表很满意
B. 只有穿着漂亮的衣服时，才会觉得自己有吸引力
C. 我对自己外表很满意

8. 有人告诉你今天你的头发及穿着很美，你会：()

- A. 告诉他，他需要戴眼镜或更换一副新的眼镜
B. 谢谢他，一笑
C. 觉得不安，不知道他是否在开玩笑

9. 计划星期六和朋友去踢足球，但他们要去看电影，你选择：()

- A. 去踢足球，但却希望自己去看电影
B. 到电影院和朋友会合

C. 留在家里,你无法决定怎样做

10. 你被提名参加竞选社团主席职位,你希望得到那个职位,但你的朋友认为参与社会工作是浪费时间的事,你会:()

A. 接受提名,展开竞选活动

B. 拒绝提名,因为你没有把握获胜

C. 拒绝提名,你不愿意朋友们认为你是无聊分子

11. 当你的好朋友送给你一个名贵的礼物,你会:()

A. 接受礼物并送他一份同样价值的礼物

B. 接受礼物,但希望他送一件更名贵的礼物

C. 接受礼物,但希望他送一件较低价的礼物

12. 你的父母介绍他们的朋友给你认识,你会:()

A. 向他们看一看,低声问好

B. 只看了他们一眼,点了点头(你见过太多父母的朋友,你已毫不在意)

C. 亲切地微笑,介绍时看着他们的眼睛

13. 当你和老师或校领导讲话时,你的眼睛:()

A. 不敢看着他,左顾右盼 B. 偷偷看看他,有些害怕

C. 与他的眼睛对看,表情自然,不亢不卑

14. 你的好朋友当选班长,你会:()

A. 由衷地为他的成功高兴

B. 你为自己没得到那份荣誉而生气

C. 烦恼,认为他没有什么了不起的地方

题号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
评分标准														
A	1	3	3	3	1	1	2	1	2	3	3	3	1	3
B	2	2	3	2	3	3	1	3	3	1	1	1	1	1
C	3	1	1	1			3	1	1	1	1	2	3	1

以上各题的总分,在33分~42分者为高度自信,有明确的目标,也会不断努力向目标迈进;在21分~32分者为有一定的自信心,但不够主动,容易气馁;在14分~20分者为自信心较差,对自己的满意度很低。



活动一:目光炯炯

要求:

1. 两人对坐或站,目光对视一分钟,轮流说出自己的一个优点,态度肯定,大声说三遍。

2. 继续对视,轮流请求对方做某事或向对方借东西。一分钟内以各种方式要求对方,对方则反复拒绝。注意体会感受。

讨论提纲: