



中等职业教育规划教材
中等职业教育规划教材审定委员会审定

心理健康教育

李青松 主编



立信会计出版社



教育部審定 國民小學課程
教育部審定 國民中學課程

心理健康教育

李國雄 主編





教师赠书回执卡

心理教育李青松主编 立信会计出版社 2007.3

中等职业教育规划教材

心理健康教育

ISBN 978-7-309-05411-3 定价：25.00元

回执卡”后,会与您建立以下合作事宜:

1. 对本书提出修改意见或指出错误(10处以上),并能解释清楚“络物职教”的含义,我们将赠送精装文学名著一本(不限人数)以及专业教材一本。
 2. 邀请您审阅我们后续推出的“中等职业教育规划教材”,在出版时署上您的姓名。
 3. 邀请您编写以下专业基础课、计算机网络专业、文秘专业、会计专业、饭店、旅游服务与管理专业、电子商务专业、电子与信息技术专业、电子电器应用与维修专业、电气运用与维修专业、模具专业及汽车运用与维修专业。
- 您的资料请务必填写完整,以便我们及时与您联系。

主 编: 李青松
副主编: 高才荣 尤金姑
编 委: 弓 静 徐晓云
徐 红

书名:《心理健康教育》

您的资料	姓 名: _____ 性 别: _____	地 址: 上海市中山西路2330号
	毕业院校: _____ 所学专业: _____	邮政编码: 200532
对本书的评价、建议及修改意见	联系电话: _____	电 话: (051) 04411382
	电子邮箱: _____	传 真: (051) 04411352
	网 址: _____	网 址: www.jizhinanhu.com
	网 址: _____	网 址: www.jizhinanhu.com
本书的错误	网 址: _____	网 址: www.jizhinanhu.com
	网 址: _____	网 址: www.jizhinanhu.com

立信会计出版社

地址: 上海市中山西路2330号

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育/李青松主编. —上海:立信会计出版社,2007.2

中等职业教育规划教材

ISBN 978-7-5429-1768-3

I. 心… II. 李… 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 024748 号

李青松 : 主 编

黄金大 荣太高 : 主 审

云翔翁 钱 弘 : 参 审

王 敏

心理健康教育

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路 2230 号

邮政编码 200235

电 话 (021)64411389

传 真 (021)64411325

网 址 www.lixinaph.com E-mail lxaph@sh163.net

网上书店 www.lixinbook.com Tel:(021)64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 北京楠萍印刷有限公司

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 9.75

字 数 249 千字

版 次 2007 年 3 月第 1 版

印 次 2007 年 3 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5429-1768-3

定 价 16.00 元

如有印订差错,请与本社联系调换

中等职业教育规划教材

出版说明

为了贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》的精神,全面落实《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划,满足中等职业学校各专业的教学需要,我们将陆续编写出版中职类德育课、公共素质教育教材;文化基础课教材;专业基础课教材;计算机及应用专业教材;财经专业教材;文秘专业教材及电子电器应用与维修等专业教材,供广大中等职业学校使用。

本套中等职业教育规划教材是根据教育部颁布的各类、各专业课程的教学大纲编写的,并通过了专家的审定。这套新教材全面贯彻素质教育思想,针对中等职业学校学生的特点,从社会实际出发,注重对学生的创新能力和实践能力的培养。教材编排上理论联系实际、深入浅出、通俗易懂、详略得当,体例上有着“珞珈职教”的独特风格,体现了实用性、合理性、科学性和权威性的特色,以满足不同专业、不同办学条件的需要。

希望各地、各校师生在使用本套教材过程中就教材中存在的问题及时与我们沟通、探讨,提出改善意见和建议,使教材的质量不断地得到完善和提高。

中等职业教育规划教材审定委员会
2007 年 1 月

前 言

改革开放以来,我国中等职业教育的改革与发展取得了很大成就,特别是20世纪90年代中期以来,中等职业学校的发展逐步由扩张数量转移到提高质量的轨道上来。

《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》指出:“中等职业学校学生正处在身心发展的转折时期,随着学习生活由普通教育向职业教育转变,发展方向由升学为主向就业为主转变,以及将直接面对社会和职业的选择,面临职业竞争日趋激烈和就业压力日益加大的环境变化,他们在自我意识、人际交往、求职择业以及成长、学习和生活等方面难免产生各种各样的心理困惑或问题。因此,在中等职业学校开展心理健康教育,是促进学生全面发展的需要,是实施素质教育,提高学生全面素质和综合职业能力的必然要求。”我们特组织一些多年从事心理健康教育且具有丰富的教学经验的优秀教师,编写了《心理健康教育》一书。

本书以普通心理学为基础,以青少年和青年心理学为主线,以职业教育为特点,渗透社会心理学和教育心理学的新体系。设有“心灵导航”、“心灵宝典”、“心灵测验”、“心灵格言”、“心灵鸡汤”几大板块,并结合大量案例,给广大中职生介绍了常见的心理问题和解决方式。

本书共分九章,内容涉及心灵有约、我是谁——认识我自己、学会学习、做时间的主人、构筑和谐的人际关系、青苹果的天空、职场心灵手册、远离心理困扰、网络心理漫谈。在编写过程中,编撰者广泛参阅了国内外相关著作之精华,吸收了许多心理学研究成果,着眼于理论与实际的结合,使本书更具有针对性和使用价值。

由于水平所限,时间仓促,书中疏漏在所难免,敬请专家和读者不吝赐教,以便于修订,使之日臻完善。

编 者

、 2007年1月

目 录

第一章 心灵有约	1
第一节 心理健康引论	1
第二节 积极适应新环境	9
第二章 我是谁——认识我自己	14
第一节 怎样认识自己	14
第二节 我爱我,我快乐	20
第三节 自我认知障碍	24
第三章 学会学习	31
第一节 学习动机与态度	31
第二节 学习方法与技巧	36
第三节 学习障碍的解决	41
第四章 做时间的主人	48
第一节 谁偷走了我的时间	48
第二节 我的时间,我管理	52
第五章 构筑和谐的人际关系	59
第一节 青少年期的人际交往	59
第二节 师生之情	63
第三节 亲子情深	68
第四节 同龄友谊	72

第六章 青苹果的天空	79
第一节 青春期的生理、心理变化	79
第二节 走过花季雨季——与异性交往	87
第七章 职场心灵手册	94
第一节 职业生涯规划	94
第二节 寻找属于自己的奶酪	100
第三节 杰出的应聘表现	105
第八章 远离心灵困扰	114
第一节 青春期的心理困扰	114
第二节 摆脱嫉妒心理	121
第三节 青少年的情绪管理	124
第九章 网络心理漫谈	135
第一节 网络与青少年	135
第二节 网络成瘾	139

第一章 心灵有约

——写在扉页

亲爱的同学们,当你打开这本书时,你已经跨进了中职学校的大门,展开人生又一幅美丽的画卷。在这里你不但可以学习到专业的知识和技术,还可以结交真诚的朋友,更重要的是,你将完成青春期的转变,经历人生美好也不乏烦恼的花季雨季。这本书将指引你认识自我、感悟青春,放飞心灵的翅膀,展翅翱翔!

第一节 心理健康引论



心灵导航

回首马加爵案:

随着马加爵在三亚的落网和被绳之以法,这个曾经轰动全球(马加爵本人的照片因此而上了美国时代周刊杂志的封面)的校园恶性杀人案终于告破。然而,这起发生在校园里的案件不能不让人产生种种思考:像马加爵这样的“天之骄子”为何沦落成一个杀人犯呢?

在马加爵的案子中,马加爵3天内连杀与自己朝夕相伴4年的同学4人,自己声称是因为别人说他打牌作弊而起。媒体报道,马加爵在家里是最小的一个孩子,从小受到宠爱,学习成绩出色,但是家境贫穷、生活不如人意,所以很容易有自卑、自怜的心理特点。进入大学后,城乡巨大落差又导致了心理上的不平衡,这就造成了他敏感、多疑、狭隘的性格特点,而这样一种性格和同学相处的时候就难免出现一些怪异的行为。类似马加爵这种人有极强的内心孤独感,心情时常处于矛盾之中,神经系统容易紊乱。平时最担心别人瞧不起或算计自己,一旦与对方发生冲突就会无端发作,促使矛盾激化,行为残忍鲁莽,后果不堪设想。而马加爵在接受媒体采访的时候,别人问他杀了同学是否后悔,他曾经说后悔。在昆明中院做出死刑判决后,马的家人曾经无数次地哭求马加爵上诉,而马加爵一直都没有上诉,他说他

想尽快了结。由此可见,马加爵在杀了人之后还是十分后悔的,如龙勃罗梭所说的,激情犯罪的人有容易后悔的倾向,马加爵正是想借己一死来结束他罪恶的生命。

诚然,马加爵做出如此极端的恶性杀人事件,主要是因为其本人的变态心理导致的,但马加爵周围的同学、马加爵所在的学校以及我们这个社会难道就没有一点责任吗?马加爵在遗言中写道:

我不怕吃苦/但是人是很怕寂寞的/当我看到同学们对我很热情/他们为了打发时间约我打牌/我很乐意的接受了/其实我们原来也经常玩牌的/其实无须掩饰/我智商真的比较高/所以打牌经常赢/几个同学都怀疑我作弊/坚持说没有/谁知道那三个我自以为平时没有歧视过我的同学/以为一直平等对我的同学/竟然恶语伤我,蹂躏我的人格,还揭露了我以前的许多伤疤,包括那女生撕毁我情书的事情/什么苦楚什么贫苦什么艰辛的生活/我可以忍受/其他人歧视蔑视我/我也可以忍受/可是我这几个平时稍微好点的同学竟然/这样残酷无情的践踏、蹂躏我的人格尊严/原来每个人长期以来一直这样/凶悍的歧视我/残忍的嘲笑我/我的心很痛/我的泪悄悄的落下了/我是一个坚强的人/我不曾被艰辛贫苦生活打败/可是当我的人格尊严被人糟蹋的不成样子的时候/当我的过去的伤痛被人再次拿出来嘲讽的时候/我的心滴血了/践踏我的竟然还是平时关系稍微好点的同学以及老乡!我在这种氛围下再也难以立足了/是他们残忍的对我/是他们不给我活路/他们没有给我留后路/他们淋漓尽致地侮辱我后/居然还那样嚣张与快乐/因为他们生活条件还是比较好的/他们还有资本去玩女孩子/我伤痛的心找不到归处!总浮现出他们淋漓尽致侮辱我的样子/我没有退路了/我决定玉石俱毁/我决定给那些歧视穷苦人、蔑视穷苦人的人/一个教训/我决定给那些无情践踏、残忍蹂躏穷苦人人格尊严的人/一个教训!我本来习惯被人歧视、被人蔑视的/可是这次他们表现的实在是太淋漓尽致了/他们嘲讽时刻的无情/他们侮辱时刻的面孔可恶/让我下定了决心!终于我买了一把石锤/结束了他们几个人的生命/于是我逃跑/我想没抓到我以后到一个/没有歧视侮辱的地方重新做人/万一抓到就一死百了/我是不怕死的我只想死刑/我不愿意被判无期徒刑/因为那样会给我父母带来压力!许多人现在都说我是杀人恶魔/都说我杀红了眼/其实说心理话/我只想杀那些无情蹂躏糟蹋别人人格的人/我并不要伤及无辜/当我另一个同学来找我的时候/我并没有杀他,因为在我最穷困的时候并没有歧视我,反而打饭给我吃,我深刻懂得人间真情的可贵/我曾对自己说:滴水之恩,涌泉相报,我一定会报答这位同学,可是我现在留下了一个永远的遗憾,我没有机会报答这位同学了!但我最后想送一句话给我那位同学:好人自有好报!

看了上面的案例,你是否有些触目惊心的感觉呢? 贫困家庭里历经千辛万苦才走出来的少年英才,为何选择这样扭曲的、极端暴力的行为方式,残忍地碾碎自己还有他人本应绽放的青春之花呢? 你也许会慨叹,心理的健康是多么重要啊!



一、什么是心理健康

心理指的是我们的情感状态和心智状态,也就是我们的所感与所思。正如身体健康并不仅仅是指没有疾病一样,心理健康也不仅仅是指没有心理问题或没有心理疾病。请你在脑海里想两组图像:一边是朝气蓬勃的快乐的人,满腔热情地投入自己的工作,发挥自己的全部潜能;另一边是严重心理失调的人,心理障碍扭曲了他们对现实世界的感觉。从这两幅图景,你便可体会到心理健康是什么。情感健康指的是我们洞察外部世界,并对其挑战做出回应,做出合理人生决策的能力。一个心智健康的人不会随意夸大也不会任意低估自己的能力,他对自己和他人的评价都建立在现实的基础上。

心理健康的要素

探索人类心智奥秘的拓荒者弗洛伊德将心理健康归结为爱与工作的能力。他还在一部著作中列出心理健康的人的一些共同特点。

(1) 保持理智与平衡:在人际交往中,有很多非理性的因素。为了达到某种目的,我们经常做出感性而不是理性的反应。情感,如害怕、愤怒、沮丧,甚至爱情,都有可能破坏原本理智的行为。但是情感是正常的、必要的,在解决问题中往往能发挥至关重要的作用。它也能传递重要的信息,帮助我们整合资源,以利于我们采取行动。事实上,智慧离不开情感,如果理智与情感能保持某种平衡的话,交往双方就能更好地处理他们之间的分歧。当情感胜过理性占了上风时,我们很难同别人很好地相处:大发雷霆时往往不能做出明智的决定。而光有道理也不足以解决问题、建立起联系。因此,我们既要有情感充实的理智,也要有理智引导下的规范的情感。理智与情感保持平衡才能构筑切实可行的合理行为。

(2) 具有自我价值感:人是一种理性的动物。从一个人自我意识出现的那一天起,他就开始用一定的价值观来进行自我评判。当自我价值得到确立时,人在主观上就会产生一种自信、自尊和自我稳定的感受。这就是所谓的自我价值感。人的自我价值感一旦得到确立,生活就会富有意义,使人充满生活的热情。相反,如果一个人的自我价值感得不到确立,他就没有正常的自信、自尊和自我稳定感。此时,人就会自卑、自贬、自我厌恶、自我拒绝、自暴自弃。自我价值感完全丧失,人生就不再有意义,人就只能走上自毁、自绝的道路。

(3) 具有爱的能力:对于一个人来说,什么是爱,在他的成长过程中怎样恰当地表达爱,怎样恰如其分地接受爱,又怎样恰到好处地拒绝爱,在拒绝爱中将别人的伤害减到最低程度,这既是一种生存能力的表现,更是一种爱的能力的体现,爱的能力是指和他人建立亲密关系的能力。爱的能力会引导我们真正去爱别人,同时也爱自己,真正体验到爱给人带来的

快乐和幸福。爱的能力不是与生俱来的,它与一个人的成长环境、家庭背景、生存状态等后天因素有关。一般来说,家庭幸福的孩子,可能更能以一种快乐、宽容的心境看待一切事物——由于从小就在一个充满阳光、充满爱的环境中长大,成年后对爱的把握、理解和表达可能会更准确;一个生长在单亲家庭或生活拮据、父母日夜为柴米油盐操劳而争吵的家庭里的孩子,对爱的把握也许就会欠缺一些。爱的能力还包括对爱的感知、认知及接受能力:能够准确地了解、感悟、体会对方对自己爱的表达,能够很好地回应对方的爱的表达。“爱是一道光,如此美妙!”培养自己爱的能力,学会爱自己,爱别人!

(4) 能接受现实中的各种可能性和局限性:心理健康的人能够面对现实,接受现实。而不论其是好是坏或对自己有利或不利,即使现实不符合自己的希望与信念,也能设身处地、实事求是地去面对和接受现实的考验,能动地去适应现实,进一步地改造现实,而不是逃避现实;对周围事物和环境能做出客观的认识和评价,并能与现实环境保持良好的接触;既有高于现实的理想,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望。他们对自己的力量有充分的信心,对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实,而不敢面对现实,没有足够的勇气去接受现实的挑战;总是抱怨自己“生不逢时”或责怪社会环境对自己不公而怨天尤人,因而无法认识现实环境。

(5) 对工作的追求与自己的天资和教育背景相适应:希望总是美好的,但必须切合实际,有可操作性,对自己的发展才是积极、有益的。很多人都有自己的远大目标和宏伟计划,都有事业上的无限追求,这是他们不断成长和前进的动力。但如果在没有充分认识自身条件和周围环境的基础上,盲目地去追求、去奋斗的话,有时收获的只是感伤和失落。这种时候,我们非常容易怨天尤人,觉得自己的付出为什么没有回报,进而全盘否定自己,变得悲观落寞。

(6) 能体验到某种内在的宁静与满足感,让自己觉得此生没有虚度。在纷繁复杂的尘世,浮躁而功利的面具下,往往隐藏着疲惫不堪的心灵,在对欲望的追逐过程中,充满了不满和不安宁,最终导致的是心灵的麻痹和丧失活力。在奔跑的路上停下来,静静地欣赏一下路边的风景,找寻内心宁静的天空,也许人生真正的价值和意义也就在于找寻这种安详和满足。

二、心理健康的标准

我们了解了什么是心理健康,那么怎样才能知道自己是否是一个心理健康的人呢?衡量心理健康的标准有什么呢?专家针对青少年的心理特征,总结出 11 条衡量标准。

(1) 正确认识自我、悦纳自我。也就是说,要拥有正确的自我认识。青少年当中有相当数量的人无法正确认识自己,并且存在着自卑心理。所以说,正确的自我认识是一个人心理健康的第一要素。一个人能否取得成功,很大程度上取决于他有没有健康的自我认识。所谓健康的自我认识,就是能够正确认识自我,拥有自信。你可以缺乏某种能力,但只要你拥有了自信,就可以学会做事。有的学生因为自己的长相(如皮肤黑、眼睛小、体形胖、个子矮等)而自卑,有的因为自己某一方面的能力不如别人而自卑。有些很优秀的学生,而当他们

考试成绩不理想或成长中出现问题的時候,家长常会给予批评、斥责。父母不能接纳孩子的不足,以致孩子对自己过分追求完美,以至产生焦虑、自卑心理,更有甚者还产生了心理障碍。有的父母总是批评孩子,从而给孩子一种“我不是好孩子”的心理暗示,导致正常的孩子成了“问题儿童”。我们说,完美的东西是不存在的,只有不完美才是真实的。既能接纳自己的长处又能接纳自己的短处的人,才是一个心理健康的人。

(2) 面对现实,接受现实,适应现实,改变现实。心理健康的人能够面对现实,接受现实,并能够主动地适应现实,进一步改造现实,而不是逃避现实,对周围事物和环境能做出客观的认识和评价,并与现实环境保持良好的接触,既有高于现实的理想,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望,他对自己的能力有充分的信心,对生活、学习、工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实,不敢面对现实,没有足够的勇气接受现实的挑战,总是抱怨自己生不逢时或责备社会环境对自己不公而怨天尤人,因而无法适应现实环境。

(3) 能与他人合作,有较强的人际交往能力。接受他人,善与人处。心理健康的人乐于与人交往,不仅能接受自我,也能接受他人,悦纳他人,能认可别人存在的重要性和作用。他能为他人所理解,为他人和集体所接受,能与他人相互沟通和交往,人际关系协调和谐,在生活中能融入集体,乐群性强,既能在与挚友团聚之时共享欢乐,也能在独处沉思之时无孤独之感。现代社会是一个合作的社会,青少年只有学会合作,善于与人交往,才能获得自身的精神快乐与成功发展。在与人相处时,积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等),因而在社会生活中具有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人,总是自别于集体,与周围的环境和人们格格不入。比如,有相当数量的独生子女学生以自我为中心,欠缺人际交往与合作能力,他们的适应与发展能力会遇到很大的困难。

(4) 能协调与控制情绪,使自己能够基本上保持一种积极乐观的心态。心理健康的人乐观、开朗、满意等积极情绪体验总是占据优势的,虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验,但一般不会长久。他能适当地控制自己的情绪,喜不狂,忧不绝,胜不骄,败不馁,谦虚不卑,自尊自重,在社会交往中既不妄自尊大也不畏缩恐惧,对于无法得到的东西不过于贪求,争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种要求,对于自己能得到的一切感到满意,心情总是开朗的、乐观的。青少年由于心理发展不成熟,常常无法恰当控制自己的情绪,让消极的情绪影响了个人的学习、生活和健康,甚至由于极端的情绪导致了恶性事件的发生。

(5) 独立自主,学会选择,学会做决定,有较强的社会适应能力。虽然人与人之间需要相互依赖、相互帮助,但独立自主,能够自我选择、自我决定是一个人适应环境和拥有自信的表现。现在,由于许多家长对孩子过分关爱,甚至包办孩子的一切生活事务,使孩子缺少独立的生活能力和处事能力,因此环境适应能力不强。

(6) 有较强的意志品质,能够承受挫折。能否克服困难,承受挫折,是一个人意志品质是否坚强的表现。无论是对生活的适应,还是迎接时代的挑战,获取个人的成功发展,都需要青少年拥有坚强的意志品质。然而,家长过分的保护,剥夺了孩子们经受锻炼、增长能力

的机会。一些孩子性格懦弱,承受不了任何挫折。青少年中离家出走、自杀等事件的屡有发生正说明了这些孩子心理上的脆弱。

(7) 热爱生活和学习,能在生活和学习中获得幸福感。现在许多孩子视学习为负担,不能在生活感受到快乐与幸福,这与我们的教育观念与教育方式有关。

(8) 在学习工作中发挥自己的潜能,有创新能力。每个人都拥有自己的潜能,都有创新的能力。我们的教育就是要充分发挥孩子们的潜能,培养他们的创新能力。

(9) 心理健康的人格完善和谐。人格发展是由多方面的因素造成的,如气质类型、价值观等。一个心理健康的人,他的人格发展是和谐完善的。而有的人人格偏执,看问题极端,这样的人容易产生问题。因为世界是和谐的,你把世界看得很极端,正说明你的想法有问题,当然自己就很苦恼。

(10) 智力正常。一般智商 80 以上的为正常。智力正常是人正常生活的最基本的心理条件,是心理健康的主要标准,智力是人的观察力、记忆力、想像力、思考力和操作能力的综合。

(11) 心理年龄与生理年龄相符。从心理学来看,人的发展有很多阶段,每个人在每个阶段都要完成相应的发展任务。如果一个人的心理发展落后于生理发展,就会出现心理健康问题。所以心理年龄与生理年龄要相符。

三、情商——心理健康新概念

近年来,国外心理学家提出了“情商”的概念。所谓情商,是指测定和描述人的“情绪情感”的一种指标。它具体包括情绪的自控性、人际关系的处理能力、挫折的承受力、自我的了解程度以及对他人的理解与宽容。现代心理学家认为,情商与智商同样重要,是个人走向成功的一个要素。

情商与智商不同,它不是天生的,而是由下列 5 种可以学习的能力组成的:

- (1) 了解自己情绪的能力。能立刻察觉自己的情绪,了解产生情绪的原因。
- (2) 控制自己情绪的能力。能够安抚自己,摆脱强烈的焦虑忧郁以及控制刺激情绪的根源。
- (3) 激励自己的能力。能够整顿情绪,让自己朝着一定的目标努力,增强注意力与创造力。
- (4) 了解别人情绪的能力。理解别人的感觉,察觉别人的真正需要,具有同情心。
- (5) 维系融洽的人际关系的能力。能够理解并适应别人的情绪。

情商是生活的动力,可以让智商发挥更大的效应。情商还是影响个人健康、情感、人际关系的重要因素。情商为人们开辟了一条事业成功的新途径,它能使人们摆脱过去只讲智商所造成的无可奈何的宿命论态度。

四、心理健康的重要意义

心理素质将是 21 世纪人类生存和发展的重要素质,健康心理将成为 21 世纪对人才选择的重要条件。一个高素质的人才,首先要具备良好的心理素质。一个人如果没有良好的心理素质,即使有超常的智力,也会因为不适应社会或难以与他人合作而不能充分发挥自己

的聪明才智。可以说,良好的心理素质将是 21 世纪的中职生走向成功的通行证。因此,每一位中职生都应关注自己的心理健康,特别是刚刚跨入校园的新生,更应该把提高自己的心理素质作为完善自我的一项重要目标,这样不仅有利于充实愉快地度过学习生活,也为将来走向社会、增强自己的竞争实力打下良好的心理基础。

(1) 心理健康是幸福、快乐的源泉。人幸福、快乐,并非取决于金钱与地位,而在于你用何种心态去接受人生的考验。快乐是依赖于你的心理状态的,只有当你拥有了良好的心理素质和健康的心态时,才能尊重他人、宽容他人,才能爱自己、爱他人,才能认识世界和享受生活。

(2) 心理健康是乐观、自信的基石。有一则寓言,讲的是一只破木桶和一只好木桶同时被主人用来挑水,主人每次到家时,好木桶的水满满的,而破木桶的水却已经漏得只剩下一半了。为此,破木桶感到非常自责,觉得自己一无是处,并请求主人解雇自己。听了破木桶的话,主人将它带到自己每日挑水必经的路上,指着竞相盛开的花儿说,这是你的功劳啊!破木桶这才发现,在自己经过的那侧开满了美丽鲜艳的花朵,而在好木桶经过的那侧却光秃秃的寸草未生。

这个寓言故事告诉我们,世界上没有十全十美的人,也没有一无是处的人。不可否认,每个人都会发现自己有这样或那样的缺点。当你与才华横溢的人站在一起时,便会发现自己的平庸;当你与腰缠万贯的人站在一起时,便会发现自己的贫穷;当你与貌若天仙的人站在一起时,便会发现自己的黯淡。同样,只要你用心去寻找,你也会发现自己的优点:虽然你没有横溢的才华,但你心地善良;虽然你的物质并不富有,但你的精神富足;虽然你没有美貌,但你待人真诚。

你是否乐观、自信,是与你能否悦纳自我分不开的。只有当你能够愉快地接纳自己的优点和缺点时,才能在困难和挫折面前始终保持乐观、自信的心态。而悦纳自我,则是心理健康的基本标志。

(3) 心理健康是良好交往的保证。由于受不同的家庭背景、生活经历、知识经验等的影响,对于同样的事情,不同的人往往会有不同的看法。在与他人的交往中,如果不能保持健康的心态,你可能会比较敏感、多疑,别人无意中说的一句话、做的一件事,你都会认为是针对自己;你可能会习惯于以自我为中心,不愿为他人着想,不懂得站在别人的角度去看问题,不善于理解别人。

只有当你保持健康的心态时,才能在人际交往中做到既承认自己,又尊重别人,能体谅别人的痛苦,能在友好的关系中享受轻松和快乐,能与别人融洽地相处、自如地交往。

(4) 心理健康是人生成败的关键。有这样一个故事,一个日本青年报考一家大公司,公布考试结果时他名落孙山。得知此消息后,他在绝望之余产生了轻生的念头。当他被送到医院抢救时,突然传来消息,他被录用了。原来是计算机统计出现了差错,他的考试成绩实际上是名列榜首。但很快又传来消息,他被解雇了。因为公司总裁听说他自杀的事情后,认为他连如此小小的人生打击都承受不起,又怎能在今后艰难曲折的人生道路上建功立业呢?

心理素质太差的人,即使学习成绩优秀,也是难以有所作为的。只有拥有良好的心理素

质和健康的心态,面临困难挫折时才能及时调整自己,合理看待困难挫折,使自己保持乐观、自信的心态,并最终战胜困难挫折,从而拥有成功的人生。相反,如果没有良好的心理素质和健康的心态,往往难以做到合理地看待困难挫折,从而使自己陷入悲观、消极的心态中无法自拔,甚至一蹶不振,最终则被困难挫折击垮。



心灵测验

1. 表情不开朗,很少展现笑容?
2. 不了解自己在生气、高兴、伤心或是嫉妒什么?
3. 说不出自己生气、高兴、伤心或嫉妒的话或事?
4. 表达情绪的方式通常是骂人、忍耐或委曲?
5. 情绪起伏很大,不易了解?
6. 在意别人对自己的看法,生活较紧张,无法轻松自在?
7. 一次想做很多事,因此显得不专心?
8. 做事拖拉、慢吞吞及被动?
9. 对于自己的事,不能主动及负责任地完成?
10. 被问及问题时常会用不知道、随便来回答,或是不说话,或是顾左右而言他?
11. 对学校及家庭既定的规则不遵守?
12. 对于已约好的事,无法守信完成,或草率完成?
13. 对自己要求很高,达不到标准时会哭、闹、生气?
14. 对自己期望值低,觉得反正自己做不到就干脆放弃?
15. 担心自己的意见不好而附和同伴的意见?
16. 等待一下的能力很低(做什么事都很急,耐不住性子)?
17. 与人合作时,如果别人不同意己见就要骂人,或者是逃避?
18. 担心犯错,而不敢担任新的职务?
19. 与同伴意见不同时,采取退让、委曲求全、生别人气等方式来解决?
20. 担心自己能力不能及就放弃参加活动,或说活动无聊、低级,不愿尝试新事物?



上面题目所述及的情况,如果大多在你身上经常发生,那么你的情商急需要提高哦! 如果只是偶尔在你身上出现,没关系,加油,你会做得更好! 如果从不发生在你身上,那么恭喜恭喜,你的情商相当高哦!

第二节 积极适应新环境



心灵导航

之一：进入中职以前，李晓一直是老师的宠儿。中考使他 from 最高点掉了下来。进入中职后，内向的李晓不喜欢和不熟悉的人交往，总担心别人瞧不起他。加上中职学习枯燥单调，他感到难以适应周围的人和事物。他怀念初中的同学、老师和一切。

之二：陈放：上中职了，繁重的学习压得人喘不过气来，很想在各科都表现自己，希望大家发现自己是一个很优秀、很不错的人，但往往想的和做的不一样，心里有点焦虑。

之三：李洁：刚进校时急于表现自己，积极参加学校的各种活动，没有安排好学习和社会活动，一年级期中考试成绩陡然下降，让她惊讶、伤心不已。

上面几位同学都是刚刚升入中等职业技术学校的新生，可是一入学就遇到了烦心的事儿，这是怎么回事儿呢？



心灵宝典

一、新生适应不良综合症

新生适应不良综合症是指新生进入新的学校后，由于和周围环境不适应、不协调，由此在认知、情绪、行为等方面出现的一种迷茫、困惑、痛苦。一项对中职新生所做的适应情况调查显示，有48.3%的学生感到学习压力过大，18.8%的学生存在人际交往不适应，8.9%的学生的自我认识不准确，24%的学生心态较平稳。那么，所谓的新生适应不良表现在什么方面呢？

(一) 新环境造成的适应不良

从中学刚进入中职的学生，常会对新环境不适应。例如，思念亲人和同学；不习惯中职校的伙食；自理能力差，无法独立生活。农村的同学觉得自己不如城市的同学那么富裕，那么能说会道，从而产生自卑感，严重的会产生退学的念头。还有不少学生反映，学校的管理