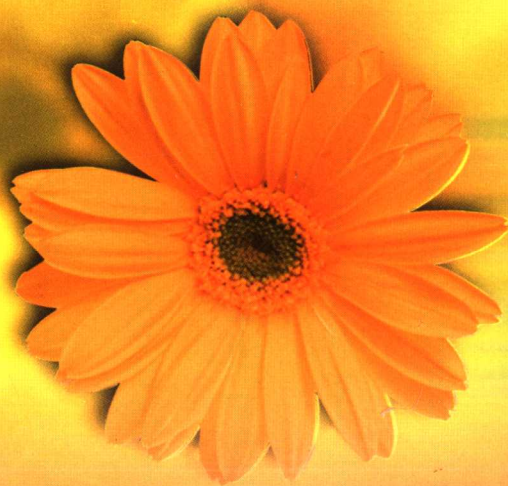




高职高专规划教材

高职学生心理健康

刘 静 主编



石油工业出版社
Petroleum Industry Press

高职高专规划教材

高职学生心理健康

刘 静 主编

石油工业出版社

内 容 提 要

本书运用心理学及相关科学理论,针对高职学生在学习、情绪情感、人际交往、恋爱等方面遇到的矛盾和问题,在介绍理论知识的基础上,突出针对性和实效性,对学生了解心理健康知识,适应大学生活,避免出现心理失衡和心理障碍具有重要的指导意义。

本书可读性强,适合各类高、中等职业学院教学、培训使用,也可作为青年朋友的知识性读本。

图书在版编目(CIP)数据

高职学生心理健康/刘静主编.

北京:石油工业出版社,2008.1

高职高专规划教材

ISBN 978-7-5021-6382-2

I. 高…

II. 刘…

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(2007)第 187771 号

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址:www.petropub.com.cn

编辑部:(010)64523574 发行部:(010)64523620

经 销:全国新华书店

印 刷:中国石油报社印刷厂

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

787×1092 毫米 开本:1/16 印张:12

字数:300 千字

定价:20.00 元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究

前 言

21 世纪,面对市场经济和社会环境的变化,人才已经成为社会发展的首要因素。传统的人才观已远远不能适应经济和社会迅速发展的需要,人们对人才的理解也发生了深刻的变化。能在不断变化的环境中,发挥专业技能,保持创新的个性;在激烈的竞争中始终保持良好的心态,承受挫折与失败;在纷繁复杂的社会关系中,以诚信协作赢得他人尊重——这些,都将成为人们对未来社会人才评价的标准。也就是说,面向未来仅仅有突出的专业知识是不够的,还必须具备良好的心理素质,才能在竞争中立于不败之地。

本书力求在借鉴国内外心理健康教育成果的基础上,紧扣健康、适应、发展的主题,围绕高职学生的身心发展特点与生活实际,突出高职院校学生的特点,既有理论深度,又有针对性和实用性,可读性强。

在本书的编写过程中,参阅了国内外的大量文献资料,在此致以诚挚的感谢。

本书主编刘静,副主编魏心、贺华玲、王和。参加本书编写的有:大庆职业学院刘静(第一、五章);新疆克拉玛依职业技术学院王和、陈玲、景四新(第二章);河北石油职业技术学院冯芦、天津石油职业技术学院张素芳(第三章);河北石油职业技术学院贺华玲(第四章);渤海石油职业学院张霞(第六章);渤海石油职业学院魏心(第七、十一章);渤海石油职业学院刘素华(第八章);辽河石油职业技术学院王坤静(第九章);大庆职业学院张丽红(第十章)。本书由大庆职业学院房国晨主审。

由于水平有限,对有关问题的研究与探讨还不够深入,加之时间紧迫,在某些方面肯定不尽如人意,恳请同行、专家赐教。

编 者

2007 年 10 月

目 录

第一章 心理健康篇	(1)
🏠 生活链接	(1)
👤 心之探索(一)健康与心理健康	(1)
👤 心之探索(二)心理健康的标准	(2)
👤 心之探索(三)健康的心理,终生受益	(4)
📖 阅读与欣赏	(5)
🏠 训练营	(7)
❤️ 心理测验	(7)
第二章 心理适应篇	(9)
🏠 生活链接	(9)
👤 心之探索(一)心理适应及其必要性	(9)
👤 心之探索(二)高职院校新生适应的内容	(14)
🏠 训练营	(17)
❤️ 心理测验	(18)
第三章 学习心理篇	(20)
🏠 生活链接	(20)
👤 心之探索(一)学习心理探索	(20)
📖 阅读与欣赏	(26)
👤 心之探索(二)创造性思维和创新能力的探索与培养	(27)
📖 阅读与欣赏	(29)
👤 心之探索(三)考试的心理卫生	(30)
🏠 训练营	(33)

 心理测验	(33)
第四章 认识自我篇	(35)
 生活链接	(35)
 心之探索(一)认识自我	(35)
 阅读与欣赏	(40)
 心之探索(二)完善自我探索	(41)
 阅读与欣赏	(43)
 活动设计	(44)
 心理测验	(47)
第五章 人际交往篇	(49)
 生活链接	(49)
 心之探索(一)人际交往	(49)
 阅读与欣赏	(54)
 心之探索(二)人际交往理论	(55)
 心之探索(三)人际交往的艺术	(56)
 训练营	(59)
 活动设计	(59)
 心理测验	(61)
第六章 情绪管理篇	(65)
 生活链接	(65)
 心之探索(一)情绪	(65)
 心之探索(二)情绪与健康	(67)
 阅读与欣赏	(68)
 心之探索(三)管理自己的情绪	(69)
 训练营	(76)
 活动设计	(77)

 心理测验	(78)
第七章 挫折应对篇	(85)
 生活链接	(85)
 心之探索(一)挫折	(86)
 阅读与欣赏	(91)
 心之探索(二)挫折的心理防御	(91)
 心之探索(三)提高挫折承受能力	(94)
 训练营	(103)
 活动设计	(103)
 心理测验	(104)
第八章 个性完善篇	(107)
 生活链接	(107)
 心之探索(一)个性	(107)
 心之探索(二)性格	(111)
 阅读与欣赏	(119)
 训练营	(121)
 活动设计	(121)
 心理测验	(122)
第九章 恋爱心理篇	(125)
 生活链接	(125)
 心之探索(一)爱情	(125)
 阅读与欣赏	(128)
 心之探索(二)恋爱中存在的问题	(129)
 心之探索(三)恋爱心理调适	(132)
 训练营	(137)
 心理测验	(137)

第十章 性心理篇	(142)
🏠 生活链接	(142)
👤 心之探索(一)性与性心理概述	(142)
📖 阅读与欣赏	(146)
👤 心之探索(二)常见的性心理健康问题	(149)
👤 心之探索(三)培养科学健康的性观念	(155)
🏠 训练营	(158)
❤️ 心理测验	(159)
第十一章 心理问题预防篇	(161)
🏠 生活链接	(161)
👤 心之探索(一)心理问题	(161)
📖 阅读与欣赏	(165)
👤 心之探索(二)心理障碍与心理疾病	(166)
👤 心之探索(三)心理问题的调适	(176)
🏠 训练营	(177)
🏠 活动设计	(178)
❤️ 心理测验	(179)
参考文献	(180)

第一章 心理健康篇

高职学生生涯对每位同学来说,都是一段无法忘记的人生经历。在这里,不管愿意与否,同学们都要开始独立地面对真实的生活,都要自主地解决自己的人生难题。但是,当大家以极大的热情去直面生活、实现自己的理想之梦时,会发现生活之舟是那么的难于驾驭。在反思之后,有的人开始调整目标、重塑生活,以积极的心态去迎接新的生活;有的人则选择了逃避与自暴自弃,以消极的心理与行为去面对生活。积极的接纳与奋进是美好人生的起点,而消极的对抗则有可能一事无成。因此,在这个阶段,树立良好的心理健康观关系着每位学子的成长。

生活链接

有一位来自山区、家庭经济困难的高职学生,学业成绩一直非常优异。考入职业学院后,忽然感到心中茫然,学习没有动力,生活没有目标,想到辍学在家的妹妹和年迈的父母就恨自己不争气,可又找不到奋斗的目标与学习的动力,上课打不起精神,学习上得过且过,生活上马马虎虎,他并非因为喜欢上网而是因为实在没劲才去聊天打游戏,因此荒废了学业。

他怎样才能摆脱这种状态?

心之探索(一)

健康与心理健康

一、健康

传统的健康观认为,健康是人体生理功能和身体结构处于正常状态,没有缺陷和疾病。“无病即健康”、“无缺陷即健康”,把人的健康只看成是人体生理活动的结果。随着社会的发展和历史的进步,传统的生物医学模式开始向生物—心理—社会医学模式转变,于是,新的健康观应运而生。20世纪30年代,美国教育家鲍尔指出,健康是人们身体、心情和精神方面都自觉良好、精力充沛的状态。

1948年世界卫生组织(WHO)成立时,就在章程中指出:“健康是身体、精神和社会适应上的完美状态,而不仅是没有疾病或是身体不虚弱。”接着世界卫生组织又提出了健康的十条标准:(1)有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作;(2)态度积极,乐于承担责任,心胸开阔;(3)善于休息,睡眠良好,精神饱满,情绪稳定;(4)能适应外界环境的各种变化,应变能力强;(5)能够抵抗一般性的感冒和传染病;(6)体重适当,身材匀称;(7)反应敏锐,眼睛发亮,眼睑不发炎;(8)牙齿清洁,无孔洞,无痛感,无出血现象;(9)头发有光泽,无头屑;(10)肌肉和皮肤富有弹性,步态轻松自如。

世界卫生组织提出了人体健康的新标准,这个标准可以简单地概括为机体健康的“五快”和精神健康的“三良好”。“五快”指吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快;“三良好”是指

良好的个性人格、良好的处事能力和良好的人际关系。上述对健康标准的解释表明:健康包括生理健康和心理健康两个方面,一个健康的人既要有健康的身体,又要有健康的心理。

二、心理健康

长期以来人们只注意生理健康问题,而忽略了心理健康问题。实际上,人体本是生理与心理的统一体,健康的意义不仅在于生理方面,在心理方面也是极为重要的。1989年,WHO深化了健康概念,认为健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康,要求人们不能仅以躯体状态来评判一个人的健康,而应从这四个方面综合评判一个人的健康。

关于心理健康的含义,国内外专家有过不少研究和论述。心理学家英格里希指出:心理健康是指一种持续的心理状态,当事者在那种状态下,能良好的适应,具有活力,而且能充分发挥身心的潜能,这乃是一种积极的状态,不仅是免于心理疾病而已。精神病学家梅尼格尔认为,心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。心理健康者应能保持稳定的情绪、敏锐的观察力、适于社会环境的行为和愉快的心态。社会工作者波孟指出心理健康是合乎一定水准的社会行为,一方面能为社会所接受,另一方面能为本身带来快乐。

虽然关于心理健康的含义,学者们的理解不同,众说纷纭,但都比较倾向地认为,心理健康是指人的心理,即知、情、意活动的内在关系协调,心理与客观世界保持统一,人体内外环境平衡和个体与社会环境相适应的状态,并由此不断发展健全的人格,提高生活质量,保持旺盛的精力和愉快的情绪。我们在学习心理健康时,首先要认识到心理健康并不是一种固定的状态,而是一种动态发展的过程;同时,心理健康也不是指对任何事物都能够愉快地接受,而只是在对待环境和问题冲突的反应上,能表现出更多积极的、适应的倾向。

现代科学和实践经验证明,人体健康是生理健康和心理健康的统一。人的生理健康和心理健康是相辅相成、相互依存的,生理健康是心理健康的基础,心理健康反过来又促进生理健康。人们都有这样的经历,当一个人身体有病时,情绪低落,烦躁不安,容易发怒,难以坚持正常的工作和学习。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,文化就无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。显然,生理健康是心理健康的基础。反过来也是一样的,当一个人的心理不健康时,不仅会通过心理影响生理,会导致高血压、冠心病、糖尿病、溃疡病和癌症等严重疾病发生,而且会使人的社会适应能力遭到破坏,直至无法进行正常的家庭生活和社会生活。

心之探索(二)

心理健康的标准

高职学生的年龄一般在18~25岁之间,从心理学的观点来看,正处于青年中期。他们的心理具有青年中期的许多特点,但作为一个特殊群体,他们又不能完全等同于社会上的青年。心理是否健康一般采用量表测量,其标准不是固定不变的。心理健康标准随着时代的变迁、文化背景的变化而变化。

一、高职学生心理健康的标准

1. 智力正常

智力,是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维能力、创造力及实践活动能力等的综

合,包括在经验中学习和理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境作出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。这是高职学生学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证,因此,衡量高职学生的智力是否正常,关键在于其是否正确地、充分地发挥了自我能力,即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

2. 情绪健康

情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有:愉快情绪多于负性情绪、乐观开朗、富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄自己的情绪,情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要,在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表达;情绪反应与环境相适应,反应的强度与引起这种反应的情境相符合。

3. 意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的高职学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地作出决定并运用切实有效的方式解决所遇到的问题,在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪,言而有信,而不是行动盲目、畏惧困难,顽固执拗。

4. 人格完整

人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格,个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完善包括人格结构的各要素完整统一;具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱,以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

5. 自我评价正确

正确的自我评价是高职学生心理健康的重要条件,高职学生在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时,能做到自知,恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既不因自己在某些方面高于别人而自傲,也不因某些方面低于别人而自卑,面对挫折与困境,能够自我悦纳,喜欢自己,接受自己,自尊、自强、自制、自爱适度,正视现实,积极进取。

6. 人际关系和谐

和谐的人际关系,是事业成功与生活幸福的前提。表现为乐于与人交往,既有广泛人际关系,又有知心朋友;在交往中保持独立完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善取人之长补己之短,宽以待人,乐于助人,积极的交往态度多于消极态度,交往动机端正。

7. 社会适应正常

个体应与客观现实环境保持良好适应,既要进行客观观察以取得正确认识,以有效的办法应付环境中的各种困难,不退缩;又要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改变环境适应个体需要,或改造自我适应环境。

8. 心理行为符合年龄特征

高职学生是处于特定年龄阶段的特殊群体,应具有与年龄、与角色相适应的心理行为

特征。

二、正确理解高职学生心理健康的标准

1. 标准的相对性

事实上,高职学生心理健康与不健康并无明显界限,而是一个连续的过程,如将正常状态比作白色,将不正常状态比作黑色,那么在白色与黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区,大多数人都处在这一区域内。这说明,对多数高职学生而言,在人生的发展过程中面临心理问题是正常的,不必大惊小怪,应积极加以矫正。与此同时,应提高自我保健意识,及时进行自我调整。人的健康状态是发展变化的,当一个人产生了某种心理障碍时,并不意味着这种状态将永远保持或进一步加重,形成心理冲突是非常正常的,而且是可以自行解决的。

2. 整体的协调性

把握心理健康的标准,应以心理活动为本考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看,人的心理活动是一个完整统一的协调体,这种整体协调保证了个体反映客观世界的准确性和有效性。事实表明,认识是健康心理结构的起点,意志行为是人格面貌的归宿,情感是认识与意志之间的中介因素。从心理结构的几个方面看,一旦它们不能进行协调运作,就可能产生一系列的心理困扰或问题。从个性角度看,每个人都有长期形成的稳定的个性心理,一个人的个性没有明显和剧烈的外部因素影响是不会轻易发生变化的。从个体与群体的关系看,每个人在现实性中可划分在不同的群体中,不同群体间的心理健康标准是有差异的。

3. 健康的发展性

事实上,不健康的心理可能是人的发展过程中不可避免的问题,会随着个体的心理成长逐渐调整而趋于健康。

心理健康的标准是一种理想尺度,它一方面为人们提供了衡量心理是否健康的标准,同时也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。如果每个人能够在现有基础上做不同程度的努力,都可追求自身心理发展的更高层次,从而不断发挥自身的潜能。高职学生心理健康的基本标准,是他们能够有效地学习和生活。如果正常的学习和生活都难以维持,就应该及时予以调整。

心之探索(三)

健康的心理,终生受益

一、健康的心理,促进人的生理健康

现代医学表明,许多心理问题能直接引起某些疾病或加剧某些疾病的发展,甚至使一个人的生理功能全面衰竭。例如有人生气时表现出“气得吃不下饭”而日渐消瘦,甚至得病致死;心思过重“没胃口”,就连精美的食物也味同嚼蜡等。据现代医学权威介绍,绝大多数癌症患者心理都存在着这样或那样的毛病,他们或者因为巨大的人生挫折,情绪一蹶不振;或者感情脆弱,不能适应恶劣的环境。更令人惊奇的是,经医学诊断,75%的癌症患者并不是因病而死,而是因对癌症的恐惧而死。所以一定要注意自己的心理健康问题,从而保证我们的生理健康。

二、健康的心理,影响人的生活质量

生活是门艺术,也是一门学问。无论你是什么性别,什么种族,什么年龄,什么职业,无不在追求幸福,尽管幸福的标准因人而异,不同价值取向的人幸福观天壤之别,但有一点却是不可否认的:即幸福是人的精神满足。然而,在现实中,追求幸福的人是否都得到了幸福呢?那些腰缠万贯的富豪们虽衣食不愁,却有说不尽的苦衷,如怕孩子被绑架,怕自己的生命遭人暗算,怕年轻貌美的妻子与自己反目……怕这怕那,整天在忧虑中生活,哪里有什么真正的幸福?高职学生大都羡慕“明星”,渴望成为“影星”、“歌星”、“体育明星”,但是,是不是所有的明星都是幸福的呢?回答显然是否定的。刘晓庆是中国家喻户晓的“影后”,她也不发出了“做人难,做女人难,做名女人难上加难”的慨叹吗?可见,要有高质量的生活,并不一定非得有享用不尽的物质财富,不一定非得有声耀日月的名誉,最关键的是要有一个健康的心理。有了健康的心理,你才能笑着面对人生,把挫折当作人生进步的垫脚石,当作磨炼意志与才气的机遇,当作人生的财富;而把人生的顺境当作创造的契机,当作加速发展的条件,当作超越自我的试金石。总之,幸福来源于奋斗,高质量的生活得之于人的心理健康。

三、健康的心理,提高人的工作学习绩效

现代社会是高速度、快节奏、充满竞争的时代,要想在未来的竞争中稳操胜券,除了有强健的身体,渊博的知识,良好的机遇,最关键的还要有一个健康的心理。

国内近年兴起的“三资企业”可谓诱人:高工薪、高待遇、高技术,为此,许多人千方百计地要“流动”到这些企业。然而,新近也发生了这样的事情,一些当初想尽办法挤进“三资”企业的人如今却设法“跳槽”,想回到原来的单位。其原因是复杂的,但据调查,许多人是因为不适应那里快节奏、强竞争的工作方式。他们只看到高工薪,却没想到高工薪需要付出高效率的劳动;只看到高待遇,却没有想到高待遇的背后也有风险。外国老板是不讲情面的,你工作能力不强、效率不高,那么,你就得被炒鱿鱼,那些在“大锅饭”体制下懒散惯了的人们,很难适应这种新的工作方式。然而,适应也罢,不适应也罢,社会总是要前进,市场经济是不以人的主观意志为转移的,有市场就有竞争,有竞争就有“优胜劣汰”。因此,从个人适应社会生活来说,从提高我们国家的民族素质来说,都需要有充分的心理准备,都需要有健康的心理。

高职学生要想高效率地学习,取得理想的学习成绩,同样要有一个健康的心理。

考上大学,在“千军万马过独木桥”的竞争中取胜,应该说来之不易,值得庆幸,但是,要完成大学学业,同样要有一个健康的心理,否则,心理极度疲劳,不能完成学业,也很令人惋惜。

阅读与欣赏

生命列车咏叹调

生命犹如乘火车旅行,旅途中人们上上下下,不时有意外出现——有时会让人们感到意外的惊喜,有时则给人们带来深深的悲哀。

来到人间,我们登上生命列车,与一些人结伴而行。

原以为父母会永远陪着我们,但遗憾的是,事实并非如此,他们在中途的某个车站下车了,使我们失去无法替代的爱抚成为孤儿。

然而,还会有在我们一生中占据非常特殊地位的人上来,我们的兄弟姐妹,亲朋好友和亲

密的爱人会登上列车。列车上的人们,有些仅仅在车上作短暂的停留,有些在旅途中遭遇悲伤,还有人则永远准备为需要的人提供帮助。

有些人下车时会给我们留下永久的怀念,有的则悄然离去,以至于我们没有发现他是何时离开座位的。

当发现非常亲密的人坐在另外的车厢时,我们感到极其惊讶。我们被迫与他们分开,当然,这并不阻碍我们在旅途中艰难地穿过很多车厢与他们会合——但遗憾的是,我们不能坐在他们的身边,因为其他人占据了他们身边的座位。

尽管旅途中充满挑战、梦想和幻觉、等待和离别,但我们决不回头。

我们尽可能使旅途变得美好,设法同所有的旅客建立良好的关系,努力发现每个人的优点。

我们常回忆起旅途中的某个时刻,和我们结伴而行的人可能会徘徊不定,而我们必须要理解他们,因为我们也经常会犹豫不决,需要别人的帮助和理解。

最后,最大的秘密是我们永远不知道在哪一站下车,更不清楚我们的伙伴——即使此刻就坐在我们身边——在哪里离去。

我陷入沉思,当我下车离开的时候是否会抱有留恋之情……

我想会的。旅途中结识的朋友离去将是很痛苦的,但是回想一下旅途的经历,我们会感到欣慰。想到某个时刻列车到达的车站,伙伴们陆续上车,当时我们是多么激动;想到我们曾经帮助他们并使他们的旅途变得愉快,我们会由衷地感到幸福。

我们应该让这有意义的旅途变得平静而安稳。这样做是为了当我们下车的时候,我们的位置空了出来,仍然能给继续乘车的旅客留下美好的回忆!

微笑是心理健康的表现

在生活中,微笑有着丰富的内涵。

微笑是自信的象征。有的人即使在遇到困难时,仍然能够微笑,好像若无其事。这种微笑充满着自信和力量,像阳光一样,可以驱散阴云,把沮丧、阴郁、恐惧、苦恼一扫而光,有利于困难的解决。

微笑是礼貌的表示。一个懂礼貌的人,微笑之花会永远开放在脸上,使人倍感亲切、愉快。

微笑是和睦相处的反映。在现实生活中,如果人人脸上都带着微笑,就会使人感到融洽,平和,这种微笑好像有一种力量,能够使人的心灵相通、相近。

微笑也常被当作一种交际手段。有的人只对他想讨好的人微笑,对自己的部下、对晚辈则不微笑,否则仿佛有损于自己的尊严,这种人的笑,不发自内心,是“皮笑肉不笑”,只能使人厌恶。

微笑有时也可能是内心忧郁的表露。这种微笑就像阴天过后的太阳,偶尔从云朵的缝隙中露出一点点淡淡的光。

真诚的微笑是心理健康的表示或标志,能发出真诚微笑的人,总是乐意帮助别人,愿意分担他人的忧伤,减轻他人的痛苦,也愿与人共享快乐。这种共享快乐同分忧伤的感觉,是心理健康的一个重要标志。

善于微笑的人,通常是快乐的且有安全感的人,也常使别人感到愉快,是性格成熟的表现。健康、愉悦的微笑能增进人际关系,也是不良心理的一剂解药。可见,微笑能净化情绪气氛,消除郁积的紧张和压力,使人们的生活得到鼓舞、欢悦,情趣盎然。

1. 请你感觉一分钟

邀请一个学生,感受一分钟的长短。

指导语:“请站起来,面对同学,用心感觉一分钟,不许看表,不要感觉心跳或数数。其他同学不准暗示。当感觉时间到了,就大声告诉我们。”教师看表,在一个好记的时间上,宣布开始。当学生宣布时间到时,把实际时间告之,并请该同学讲一讲在刚才感知时间的过程中自己的真实感受(如:一分钟时间真长等)。如果学生有积极性,可以再邀请几个人尝试,每个人的感受也许会不同,对时间的感觉可能长短不一,但大多数人会觉得这一分钟较长。

教师引导学生思考:日常生活中,我们常常会感觉半天时间过得真快,计划还没有完成呢;焦急等待人的时候,见面时常说:“我等你半天了!”看看表不过才十分钟,心却很焦急。因心情不同,有时时间很短,我们却感觉它很长,有时时间长时,我们却感觉它很短,这就是人对时间的知觉因情景不同的不同感受。就是在同一情景下,每个人的感受因种种原因也会有差异,因此才会有“度日如年”、“光阴如箭”、“人生如梦”等感受。

2. 盲人体验

(1)将学生分成2~3人一组。

(2)每个成员轮流扮盲人10~15分钟,在其他成员的带领下四处走动,上下楼梯等。四处走动时,扮盲人者可以将手交给带领者,也可以听从其指示,或两种方法交替使用。

(3)待每个成员都做完后,先在组内展开讨论,交流扮盲人和带路者的感受,谈的越具体越好。可用10~15分钟进行讨论。

(4)待小组讨论结束后,可举行全体的讨论,先由每个小组报告本组讨论的结果,然后就其要点展开全体的讨论。

(5)最后由教师做总结和归纳。

本项心理游戏可用在团体辅导当中,作为一项增强同感的练习。可以特别针对盲人体验中信任焦虑和自控能力展开讨论,更能增强团体辅导的成员了解彼此的内心世界及对他人感受的敏感性,也可用于新同学之间的相互了解和信任。

心理测验

心理健康测试表

[指导语]下列30项中,如果你是“常常”或“几乎是”,就画“○”;如果是“偶尔”或“有点儿”就画“△”;如果是“完全没有”,就画“×”。因为这是你自己的事情,所以请坦率地画记号。

1. 上床后,怎么也睡不着,即使睡着,也不能熟睡,总是做梦。
2. 心情焦躁不安,做事没有效率,情绪不停地变化,精力不集中,健忘——符合其中某项。
3. 懒得做任何事情,也没有做事的精神,虽然很焦急,认为“这样不行”,但却仍然游手好闲,虚度光阴。
4. 与人见面感到麻烦。
5. 对诸如“口中积着唾液”、“自己的身体有怪味”或“有口臭”等这种事情很在意。

6. 某种想法浮现在脑海,难以忘记,怎么也排除不掉。
7. 毫无道理的失败、严重失败、不道德或粗暴的事情、犯罪——有做了其中某项的感觉。
8. 担心是否锁门和着火,躺在床上后,又起来确认,或刚一出门就返回之类的事情。
9. 脸红,或与人见面时,有害怕给对方留下不愉快的印象的倾向。
10. 一紧张,就出汗或血一下涌上头,身体莫名其妙地开始颤动。
11. 高处、宽广场所、上锁的狭窄房屋、电梯、隧道、地道、拥挤的人群——有害怕其中某项的倾向。
12. 害怕特定的动物、交通工具(电车、公共汽车)、尖状物及白色墙壁等稍微奇怪的东西。
13. 感到被谁监视、被窥探或被人暗地说坏话。
14. 有某人想加害自己、企图陷害自己的感觉。
15. 不触摸什么或不做占算之类的事情,就不能外出,不能从事工作,不能上台阶;走路不隔一块基石迈步,就不舒服,以及与此类似的事情。
16. 伏案工作时,数纸的页数,铅笔的支数;对其他事情也是如此,不计算就不行。
17. 从早饭到上学,或从放学到就寝,不按程序举行仪式就不行。
18. 一天必须洗几次手,公用电话的话筒不擦就不能使用,或对不洁极端在意。
19. 在鸦雀无声的集会或重要会议中,被想叫喊的冲动所驱使,或有其他害怕某种冲动的倾向。
20. 站在经常有人自杀的著名场所、悬崖边、大厦顶、路边,有摇摇晃晃跳下去的感觉。
21. 面临担心的事情和困难的场面,就有呕吐、泻肚、胃痛、头痛、心脏病发作、疼痛及发热等症状。
22. 白天,突然被不可抗拒的睡眠所袭扰,无论怎样抵抗,还是睡着了。
23. 书看不进去、做作业或考试老是出错,认为是自己未来出现棘手问题的征兆。
24. 对心脏声音和呼吸作用非常介意,或为此难以成眠。
25. 突然感到心脏停止跳动,呼吸困难,要晕倒或类似的事情。
26. 有虚构“灾难临头”或“遭受不幸”等恐惧事情的倾向。
27. 非常担心是否患癌症、脑部疾病、公害病、成人病、种种传染病及其他疾病。
28. 悲观地看待诸事,无精打采,情绪忧郁、心情不好。
29. 认为自己不行或给周围的人添麻烦,虽想活着,但又无可奈何。
30. 除以上列举的症状之外,被判断“自己一定是神经症”的时候。

自我诊断的方法

“○”计2分,“△”计1分,“×”计0分。请算出合计数。

[结果与解释]

0~5分:请放心,你的心理非常健康,神经强韧,能顺利地适应现实。但是,也许过于强韧,请反省自己是否给周围的人“有点缺乏细致和灵活”的印象。

6~13分:大致还属于健康的范围。但是,你必须改正“神经症与自己完全无关”的想法,你也有患神经症的可能性。

14~25分:你在精神方面有些疲劳,应减少工作量,或通过休假和娱乐改变情绪,应采取适当的治疗方法。

26~30分:是黄牌警告。你有可能患了神经症,建议去看心理医生。如在这种自我诊断中得分较高,就立即断定自己是神经症还为时过早,有必要找专门的医生进行细致的检查。

第二章 心理适应篇

同学们,当你踏入高职院校的大门,将翻开人生新的一页,你要面临一个非常重要的问题——如何适应新的环境。你可能会遇到许多的问题,该如何面对呢?

俗话说“物竞天择,适者生存”,人不能要求环境适应自己,只能让自己适应环境。作为刚进入高职院校的新生来说,尽快地适应高职院校的生活和学习,是跨入大学校门要走好的第一步。相信执著的生存不是闲抛岁月、虚掷光阴,生存下来为的是向前,为的是攀登,为的是不断的进步。

适应,是时代发展的要求,是个人成功的必要前提。作为21世纪的高职院校学生,面对经济和社会环境的变化,面对人才观的变化,不要轻言拒绝,要积极适应。

适应,是取胜的前提,任何人(包括生物)对于环境的改变都需要一个适应过程。如果我们学会了适应,就能主动、率先抓住机会,开好头、起好步。俗话说“良好的开端是成功的一半”,反之,可能会出现一些心理困惑,不仅影响我们现在的学习,而且会影响到我们以后的工作和生活。

打开心灵之窗,放眼美好世界,让我们一起来适应环境,学会生存,愉快地度过我们的高职生活。

生活链接

这是一名一年级女生的自诉。

我是一个性格内向的高职学生,成绩在班里属于中上等。上高中时,我的学习成绩在全班名列前茅,老师经常夸奖我,同学们也很羡慕我。但是考入高职院校以后,我发现其他同学的学习成绩都很好,昔日那种“鹤立鸡群”的优越感荡然无存了,尽管我也很努力地学习,但还是不能使自己的学习成绩出类拔萃。慢慢地,我开始认为自己不是学习的料,再后来,发展到觉得自己什么都不行。每次考试之前,我都会担心自己不及格;不愿主动地与同学交往,不敢在全班同学面前说话;因为害怕出丑,我拒绝在文娱和体育活动中扮演角色;在回答别人问话时,有时会张口结舌,吞吞吐吐……我现在害怕与人打交道,同时也羡慕别人在交往中的那种从容姿态。我以前是一个很自信的学生,可现在变得如此自卑,这究竟是因为什么呢?

你周围是否也有和案例中人物情况相似的同学?你认为产生这种现象的原因是什么?

心之探索(一)

心理适应及其必要性

心理适应能力是心理素质的核心内容之一,是健全人格的重要标准之一,在一定程度上反映了我们与环境、与社会之间的协调程度,同时也是未来社会对人才素质的基本要求之一。面对未来复杂多变、竞争激烈的社会环境,只有具备较强适应能力的人才能够获得更充分的生存