

中等职业教育通用教材

心理健康教育

主 编 梁克基

副主编 宋正春 林玉波 井为民

编委会成员(按姓氏笔画排序)

王慧玲 石贵莹 李 强

汪晓芸 寇明英 缙莉芸

兰州大学出版社

中等职业教育通用教材

心理健康教育

主 编 梁克基
副主编 宋正春 林玉波 井为民
编委会成员(按姓氏笔画排序)
王慧玲 石贵莹 李 强
汪晓芸 寇明英 缙莉芸

兰州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育/梁克基主编. — 兰州:兰州大学出版社,2009. 7

ISBN 978-7-311-03167-1

I. 心… II. 梁… 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(2009)第 112516 号

策划编辑 张国梁
责任编辑 饶 慧
封面设计 张友乾

书 名 心理健康教育
作 者 梁克基 主编
出版发行 兰州大学出版社 (地址:兰州市天水南路 222 号 730000)
电 话 0931-8912613(总编办公室) 0931-8617156(营销中心)
0931-8914298(读者服务部)
网 址 <http://www.onbook.com.cn>
电子信箱 press@onbook.com.cn
印 刷 天水新华印刷厂
开 本 787×1092 1/16
印 张 12
字 数 281 千
版 次 2009 年 7 月第 1 版
印 次 2009 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-311-03167-1
定 价 19.50 元

(图书若有破损、缺页、掉页可随时与本社联系)

前 言

心理健康教育是中等职业学校德育工作的重要组成部分。为了全面贯彻《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》的精神,为中等职业学校心理健康教育提供一本适应时代发展需要和学生心理发展特点的教材,依据教育部颁发的《中等职业学校心理健康教育指导纲要》,兰州大学出版社组织编写了《心理健康教育》,供中等职业学校对学生进行心理健康教育时作为教材和自学读本学习、参考。

《中等职业学校心理健康教育指导纲要》指出:“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。”

在职业学校开展心理健康教育,其目的是帮助全体学生提高心理素质,培养乐观向上的心理品质,增强个体心理适应能力,促进中职生人格的不断完善和发展;帮助中职生正确认识自我,悦纳自我,学会合作与竞争,培养他们的职业兴趣和敬业乐业的心理品质,提高应对挫折,适应社会的能力;帮助他们善于调节自己的情绪情感,学会感恩,孝敬父母,尊敬师长,养成良好的公民道德;通过心理健康教育的辅导与咨询,及时解决他们在成长过程中出现的心理困惑和行为问题;帮助他们合理规划自己的人生与职业,学会处理在就业过程中出现的一些心理不适问题。为适应中西部地区心理健康教育的要求,我们组织了一批一直在中等职

业学校从事心理健康教育和心理咨询的专家和专家学者以及德育工作者,编写了这本教材。

本书编写的原则是贴近学生,联系实际,注重心理学理论与心理健康教育的实践紧密结合,对适应、自我、学习、人际交往、情绪、挫折、恋爱与性教育以及热爱生命等方面的心理问题进行了分析与探讨,目的是促进学生人格自我塑造、自我完善。每章体系结合中职学校心理健康教育课的实际,通过回放案例,聚焦心理问题,在介绍心理学知识的同时,穿插了心灵互动和心理小测验,既适合教师教学,又适合学生自学阅读。

编写组主要成员有:主编梁克基(甘肃省张掖市职教中心,高级教师);副主编宋正春(甘肃省临泽县职教中心,高级教师)、林玉波(甘肃省化工技工学校,高级讲师)和井为民(甘肃省高台县职教中心,高级教师);编者寇明英(甘肃省商业学校,高级讲师)、李强(甘肃省甘谷县职教中心,中教二级)、石贵莹(甘肃省机械技工学校,助理讲师)、缙莉芸(甘肃省天水麦积区职教中心,主治医师)、王慧玲(甘肃省张掖市职教中心,高级教师)、汪晓芸(甘肃省化工技工学校,讲师)等。由梁克基主编对本书进行统稿、审稿及定稿工作。

本书在编写过程中,结合西部地区职业教育实际,广泛参考了国内外相关著作与文献,并多次得到张掖市教育局及部分中等职业学校有关领导的指导,以及在中职学校开展心理健康教育的一线教师同仁和兰州大学出版社的大力支持与帮助,在此一并表示衷心的感谢。由于时间紧、任务重,加上编者水平有限,对书中的不足与纰漏之处,恳请读者批评指正,以便再版时修改。

编者

2009年4月

目 录

前 言	001
第一章 新生适应中的常见问题	001
第一节 心理健康与自我——拥有一颗健康的心	001
第二节 心理健康与我们的成长——健康心理与我们同行	006
第三节 环境适应——走向社会生活的第一步	010
第四节 心理适应——改变自我的最好办法	014
第二章 从重新认识自我开始	020
第一节 我是谁——认识自己	020
第二节 我能赢——树立自信	026
第三节 我最棒——克服自卑	031
第三章 养成良好的学习习惯	037
第一节 常见学习心理问题与调适——态度决定成功	037
第二节 由“学会”到“会学”——了解你的学习方法	043
第三节 善于挖掘自己的潜力——我的创造性有多大	051
第四章 学会控制自己的情绪	057
第一节 认识情绪——接纳自己的情绪变化	057
第二节 管理情绪——做自己情绪的主人	063
第五章 和谐人际关系	071
第一节 架起心灵的彩虹——与同伴的交往	071
第二节 建立新型亲子关系——学会感恩	077
第三节 心与心的交流——我与老师零距离	083
第六章 勇敢面对挫折 拥抱阳光生活	088
第一节 挫折概述及中职生常见挫折——你对挫折知多少	088
第二节 笑对挫折——生命,因挫折而精彩	093

第七章 走出青春期的困惑 / 102

第一节 走过人生的花季雨季——青春期性心理 / 102

第二节 远离心理困扰——青春期常见心理问题 / 109

第三节 青涩的果实你莫摘——青春期异性交往 / 114

第八章 珍爱生命 热爱生活 / 120

第一节 美丽的生命——认识生命 珍爱生命 / 120

第二节 让生命之花灿烂开放——理解生命 保护生命 / 125

第三节 让自己的生命更精彩——珍惜生命 热爱生活 / 130

第九章 择业心理调适 / 137

第一节 择业不良心理的调适——别让择业不良心理缠住你 / 137

第二节 面试心理问题及策略——从容应对面试 / 144

第三节 就业后的角色转换——走出角色转换的心理误区 / 153

第十章 心理健康维护 / 163

第一节 走过人生沼泽——中职生心理行为辅导 / 163

第二节 寻找心灵的芳草地——中职生自我心理调适方法 / 169

第三节 为年轻的心灵导航——心理咨询 / 177

参考文献 / 184

第一章 新生适应中的常见问题

第一节 心理健康与自我 ——拥有一颗健康的心

我认为挫折和磨难是锻炼意志、增加外力的好机会。

——邹韬奋

课前导读



当你打开这本书的时候,便开始了一次心灵的旅途。在这里你会看到自己内心的状态,会听到自己内心的声音,会了解内心的困惑,会获得解决心理问题的方法,会经历一次心灵的成长。

青少年时期既是人生的黄金阶段,也是人生的多事之秋。在这一时期各种心理矛盾和冲突交织在一起,推动着青少年的身心发展。多种心理问题会表现在这一时期,多种心理问题会起源于这一时期。青少年时期是人生的关键期,因此,青少年时期的身心健康水平影响着以后的成长和发展,在这一时期形成的人格特征将决定他一生的生命进程。青少年心理健康问题乃一生之大计,不可不重视。

1989年世界卫生组织(WHO)宪章中提出:“健康不仅仅是身体没有缺陷和疾病,而是身体上、精神上和社会适应上的完好状态。”人是一个身心的统一体,而且随着生活节奏的加快,生存竞争日益激烈,心理健康问题对我们的生活、学习和工作等方面都有重要的影响。但是,在社会越来越关注心理健康的同时,人们对心理健康本身也存在着许多认识上的误区。

通过本节的学习,我们将对现代健康观有一个比较全面的理解,将会对自己的心理状况有一个初步的、客观的认识。

案例回放

王丽是某职校二年级学生。她性格内向,一旦在人多的地方,就紧张得说不出话,尤其害怕上课回答问题,即使知道答案自己会也非常紧张。班主任黄老师发现这个问题后,了解到王丽有一个小自己五岁的弟弟,弟弟虽然学习一般,但长得乖巧可爱,能说会道,深得父母宠爱。父母也常常不自觉地将她与弟弟比较,嫌她不会说话,嘴巴太笨,以后离开家到外面更不会招人喜欢,等等。长期在这样的比较和斥责下,王丽慢慢地话越来越少了。实际上王丽也有自己要好的朋友,单独与同学交谈并不觉得紧张,但人数多到5个左右时,她就很难再自然平静地开口说话了。这种恐惧后来竟然发展到一跟人讲话就紧张,越紧张就越讲不好,甚至会无端地结巴起来,特别是在大庭广众之下更是紧张得不行。后来,这种紧张扩展到课堂上了,只听老师讲课可以很平静,全班同学一起回答问题,她也不觉得紧张,但老师一说要提问,她就开始紧张,即使自己知道正确答案,也担心老师让她回答问题。班主任老师帮助王丽,但必须要家长积极参与,否则,效果不会太好。于是,老师进行家访,告诉其父母王丽有社交恐惧倾向,有一定的心理障碍,需要他们配合来改变王丽的社交恐惧心理。父母听到后,感到非常吃惊,拒绝接受这个结果,认为女儿只是不爱讲话,性格有点内向而已,怎么可能是什么心理问题,传出去还让女儿怎么见人啊?

心灵聚焦



王丽这种心理状态已经偏离了正常水平,严重影响了她的日常学习和生活。但其父母却不认为自己的女儿心理不健康。在我们的学习以及生活中,会出现和王丽类似的问题,但往往被我们所忽视,认为这些表现是由于性格内向、胆小造成的,而并非是心理问题。那么究竟什么是心理健康呢?

知识链接



一、心理健康的概念及标准

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,以及关系中能彼此谦让;有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活”。

人的生理健康是有标准的,一个人的心理健康也是有标准的。我们认为人的心理健康包括以下六个方面的标准:智力正常、情绪健康、意志健全、人际关系适应、人格完整、心理特点符合年龄。

1. 智力正常

智力正常是人正常生活最基本的心理条件,是心理健康的首要标准。世界卫生组织

提出的国际疾病分类体系,把智力发育不全或阻滞视为一种心理障碍和变态行为。

2.善于协调与控制情绪,心境良好

心理健康者能经常保持愉快、开朗、自信、满足的心情,善于从生活中寻求乐趣,对生活充满希望,更重要的是情绪稳定性好。

3.具有较强的意志品质

健康的意志有如下特点:目的明确合理,自觉性高;善于分析情况,意志果断;意志坚韧,有毅力,心理承受能力强;自制力好,既有现实目标的坚定性,又能克制干扰目标实现的愿望、动机、情绪和行为,不放纵任性。

4.人际关系和谐

其表现:一是乐于与人交往,既有稳定而广泛的人际关系,又有知己的朋友;二是在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;三是能客观评价别人,以人之长补己之短,宽以待人,友好相处,乐于助人;四是交往中积极态度多于消极态度,能动地适应和改造环境,保持人格的完整和健康。

5.人格完整

心理健康的最终目标是保持人格的完整性,培养健全人格。人格完整健康的主要标志是:

- (1)人格的各个结构要素都不存在明显缺陷与偏差;
- (2)具有清醒的自我意识,不产生自我同一性混乱;
- (3)以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此有效地支配自己的行为;
- (4)有相对完整统一的心理特征。

6.心理行为符合年龄特征

一个人的心理行为如果经常严重地偏离自己的年龄特征,一般都是心理不健康的表现。

我们每一个人本应心理健康如上所述,但由于生命历程中的一些经历,比如生活的改变、工作的变化、学业的失利等都会对很多人的心理状态造成一定影响。所以,心理健康是动态的、变化的,因社会的、心理的、生理的或家庭等诸多方面的变化而变化。生活中的所谓的心理健康的人,是在较长一段时间内持续保持良好心境的人。

二、心理现象

人的心理现象是世界上最复杂的现象之一。恩格斯把人的心理比喻为“地球上最美的花朵”。心理是人们所熟悉的现象,人的心理现象就是指通常所说的人的心理活动经常表现出来的各种形式、形态或状态,如感觉、想象、思维、记忆、情感、意志、气质、性格等等。这些心理现象或心理活动并不是杂乱无章的。从系统论的观点来看,人的心理现象是一个多层次、相关联的复杂的大系统。从心理活动的动态变化过程、相对持续状态和比较稳定特征这三个维度来看,又可以把人的心理活动分为心理过程、心理状态和个性心理三个方面,或称三个子系统。三个子系统还分别包括有许多附属系统,概括如下:

心理现象	心理过程	认识过程——感知、表象、思维、想象、记忆等
		情感过程——对事物的态度体验过程
		意志过程——意志行动的心理过程
	心理状态——注意、灵感、激情、犹豫等	
	个性心理	个性倾向性——需要、动机、兴趣、信念、理想、世界观
		个性心理特点——能力、气质、性格

心灵互动



结合问题讨论分析,巩固本课学习内容。

你认为案例中王丽的父母和班主任谁的看法正确?自己身边有没有真实的或者自己听到的类似案例中的故事,讲出来与大家一起讨论和分享。分析主人公出现了什么问题,然后讨论我们应该以怎样的心态面对心理问题。

思考与讨论



想一想:

- 1.健康、尤其是心理健康对我们的生活有何重要意义?
- 2.根据本课学习的内容,结合自己的实际情况说说自己在心理健康方面的不足。

在我国,由于社会历史等原因,心理卫生工作起步较晚,大多数人对健康状况的认识还停留在身体器官有无病变的层面,而忽视了精神病变。另外,人们一旦提起心理疾病,下意识地和精神病划等号,谁要承认自己心理有问题或心理不健康,好像是一件很丢脸的事情。如案例中王丽的父母,拒绝承认女儿有社交心理障碍,而归因于性格内向。还有,人们对于诸如心理障碍、失眠、长期情绪低落等一般性心理问题,很少与心理健康问题联系起来,很重要的一个原因就是缺乏心理健康意识。有专家称,在现代社会,心理问题已经像伤风感冒一样常见。感冒了要吃药,发烧了要就医,而心理出现问题,接受心理咨询、心理辅导或心理治疗也是很自然的事情。及早发现、及早干预才是明智之举。

结合以上内容,你认为下列正确的观点是哪些?

- ①只有性格比较内向的人容易患心理疾病。
- ②心理疾病或障碍只有在外人看出来时才有必要去求助心理医生。
- ③坚强的、成功的人不容易患上心理疾病。
- ④心理不健康是一件令人丢脸的事情。
- ⑤小雨认为自己出现了心理问题,因为觉得自己偶尔会出现一些不健康的心理和行为。
- ⑥心理疾病不会影响到身体健康。
- ⑦身体不健康不会引发心理不健康。



教师指导语:请同学们完成下列选择题,并将总分与结果对照,检查一下你的自我心境调节能力。

- 1.当听到某种可怕的病开始流行时,你会怎样? ()
 A.极度恐慌,设法离开学校的班级 B.怕传染到自己身上,因而不安
 C.忧心忡忡,絮絮叨叨 D.不在乎,无所谓
- 2.一个星期前做的学习或生活计划又推迟了,你会怎样? ()
 A.很难过,无所适从 B.想另订计划
 C.再忍一下 D.无所谓
- 3.一个同学把你最喜欢的书弄丢了,你会怎样? ()
 A.非常难过,并表示气愤 B.觉得朋友做了件不愉快的事
 C.设法再买一本 D.丢了就丢了
- 4.交通堵塞耽误了你上学或回家的时间,你会怎样? ()
 A.非常气愤,诅咒交通部门 B.觉得是个无法弥补的损失
 C.立即打电话向老师或家长说明 D.以后再解释
- 5.你不小心打碎了别人的东西,你会怎样? ()
 A.很难过,表示严重不安 B.不知如何是好
 C.进行赔偿 D.觉得没什么,可以自我解嘲和自我安慰
- 6.当夜深人静你看书或自习时邻居的孩子哭叫,你会怎样? ()
 A.非常头痛 B.讨厌 C.无可奈何 D.不在乎
- 7.当发现自己心爱的东西坏了,你有何反应? ()
 A.沮丧之极 B.骂骂咧咧
 C.觉得很遗憾 D.没什么要紧,有钱再买吧
- 8.你是否在争吵中失手打过人? ()
 A.有过,甚至希望请人再打他 B.一直耿耿于怀
 C.现在想来有点内疚和后悔 D.没有过
- 9.在比赛中失利,或者在选举中失败了,你会怎样? ()
 A.非常恼火 B.怨天尤人 C.无可奈何 D.正确面对
- 10.你是否相信某些同学成绩好是因为走运? ()
 A.相信 B.怀疑 C.他们的条件好 D.不相信

评分规则

每题 A、B、C、D 四个答案的得分分别是 4、3、2、1,计算 10 个题目的总分。

10~15 分:心境调节能力很强,是个充满自信、适应能力极强的人。能够非常圆满地处理生活中遇到的问题,即使遭到危难,也决不会不知所措。

16~20分:心境调节能力较强。生活中可能遭到过一些困难,但多数能处理好。

21~30分:心境调节能力较差。可能缺乏信心,缺乏灵活、坚定的办事习惯。

31~40分:心境调节能力很差。易于焦躁不安,遇事不冷静,心理素质较差。

第二节 心理健康与我们的成长

——健康心理与我们同行

世界上只有两种力量——利剑和精神,从长远说,精神总是能征服利剑。

——拿破仑

课前导读



从婴儿、少年,到青年、中年直至老年,我们一步步地走过,随着时间的流逝,也伴随着身体的变化和心灵的沧桑……在成长的过程中,我们曾经遭遇过、思考过、克服过许多问题;有时候是我们独立应对,也有很多时候是需要借助他人的力量。但很少有人全面地反思过,也很少有人给我们系统地讲解过。

当我们想从生活中得到更多的时候,总希望有什么能够帮助我们、指引我们。

如今,我们正处在从幼稚走向成熟,从依赖走向独立的发展阶段,随着学习生活由普通教育向职业教育的转变,发展方向由升学为主向就业为主的转变,以及将直接面对社会和职业的选择,面临职业竞争日益激烈和就业压力日益加大的环境变化,我们在自我意识、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心理困惑或问题。

所以,心理健康与我们的生活、成长息息相关。只有我们了解、掌握了心理健康的相关知识,才能帮助我们在人生的转折、变化中顺利度过。

通过本节的学习,我们对中职生存在的常见心理问题进行识别和诊断,并有针对性地采取措施予以指导和干预。

案例回放

周红对自己与人交往的问题,感到十分头疼,她很想得到他人的认可,因此与同学相处时小心翼翼,结果呢,却吃力不讨好,落下个虚伪不真诚的评价。为什么呢?

事实上,无论对学习和生活的很多问题,周红都有自己独到的见解。但是一旦自己的观点受到他人的反对与批驳时,她便感到十分沮丧,忧心忡忡。为了让自己的每一句话、每一个行动都能得到大家的认可,她可谓费尽了心思。有一次,陪同学一起去买音乐磁带。同学喜欢一个歌手的磁带,问她感觉怎么样,她当时说出了自己的想法,“不怎么喜欢”。同学不满地

皱起了眉头。她一察觉出来,心中就不安起来,立即改变了自己的观点:“我刚才就是说,她的有些歌我不怎么喜欢,但总的来说是蛮好听的。”她边说边观察同学的神色,当发现了对方似乎认同了她这一说法时,方才松了一口气。

后来,周红又和另一个朋友谈起这个歌手的歌时,她说歌唱得还可以。没想到,这个朋友听后极为不屑地说:“她的歌有什么好听的,幼稚极了,且声音也不怎么样。”周红一迟疑便改变了自己的立场:“其实,我的意思是她除了几首能听之外,总的来说有点流于肤浅。”朋友像是同意了她的看法,她又一次摆脱了困境。

她感到很累,觉得自己很虚伪,用她自己的话说,“我不知道自己为什么会这样,有时候很想坚持自己的观点,但总是害怕别人的不同意见。”她也曾经试着说出自己的不同观点,但说完以后,总是担心朋友会不会因此不愿和她继续交往下去了,这种感觉让她觉得倒不如委曲求全。但是,她越是谨小慎微,同学们反而觉得她不真诚,多疑,也因而疏远了她。

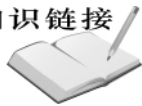
她走进了一个怪圈,真实地表达自己,担心他人不高兴;委屈自己,迎合他人,自己郁闷,他人也不领情。长期以来,这些事情困扰着她,使得周红苦恼极了。

心灵聚焦



从周红身上反映出当代中职生身上所出现的一些特点。我们正处在人生的重要过渡阶段,既不是儿童,也不是成人,一方面还保留着儿童的幼稚,另一方面也表现了成人的成熟。

知识链接



一、中职生常见心理问题

1. 人际交往的压力

由于独立意识的增强,青少年与社会的交往越来越广泛,他们渴望进行社会交往,有自己亲密的伙伴。但由于自身的原因,如自卑、过分注意他人评价、容易受到伤害、虚荣心强、怕丢面子等,使他们感到压抑孤独,没有亲密的朋友,出现人际交往障碍。

2. 产生性烦恼和性困惑

性烦恼是由于性意识觉醒之后,青少年的生理需求不能被社会行为规范所接受而导致的。性困惑是青少年对自身性发育、性成熟的生理变化产生的一种神奇感及探索心理。由于社会伦理道德的约束和对性教育的神秘化,常会导致青少年的心理冲突。他们常认为“性是不好的”、“对异性长辈出现性幻想是可耻的”等,出现对性的消极评价和过度的性压抑。

3. 心理障碍

青少年经常出现一些心理障碍,如抑郁症、恐怖症等。这些心理障碍会使青少年丧失其特有的活力,对平时感兴趣的事情变得乏味,思考能力下降、注意力不集中、对学习失去动力、失眠、全身乏力、食欲不振等,进而影响和别人的交往。他们非常焦急痛苦,严重时会产生身心疾病。

4. 学习压力

学习负担过重常给中职生带来沉重的心理压力,因为学习压力而陷入痛苦的青少年屡见不鲜。由于过分注重结果,而体会不到学习的兴趣。有些青少年承受不了学习带来的心理压力,有时会表现出异乎寻常的反抗情绪,形成家庭暴力,有极个别甚至消极自杀。

二、心理健康的重要性

第一,心理健康是我们全面发展的基本要求,也是将来在工作岗位上发挥智力水平、积极从事社会活动和不断向更高层次发展的重要条件。充分认识德智体美劳等方面的和谐发展,是以健康的心理品质作为基础的,一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。

第二,心理健康是我们取得事业成功的坚实心理基础。择业的竞争必然会使我们心理上产生困惑和不安定感。因而,面对新形势我们要注意保持心理健康,培养自立、自强、自律的良好心理素质,锻炼自己的社会交往能力,使自己在变幻复杂的社会环境中,敢于面对困难、挫折与挑战,追求更加完美的人格,为事业成功奠定坚实的心理基础。

第三,心理健康有利于我们培养健康的个性心理。个性心理特征是指在心理上和行为上经常、稳定地表现出来的各种特征,通常表现为气质和性格两个主要方面。气质主要是指情绪反映的特征,性格除了气质所包含的特征外,还包括意志反映的特征。职校生的心理特征普遍表现为思想活跃、善于独立思考、参与意识较强、朝气蓬勃的精神状态等等,这些有利于我们的健康成长。

重视心理健康就是重视自己的注意力、判断力和创造力,就是重视未来发展的核心因素,就是重视自己的未来。在我们的成长中,心理健康起到非常重要的作用,不容忽视。

三、心理健康教育

心理健康教育,就是指根据人们的心理活动的规律,采取各种方法与措施,调动一切内外积极因素,维护个体的心理健康,培养其良好的心理素质,以促进整体素质提高的教育。相对于心理咨询和心理治疗来说,它是一种预防式教育。就内容来说,包括心理素质培养以及心理健康维护。心理素质培养主要是使学生能够成功、成才,心理健康维护则主要是使学生能正常地成长发展,能适应社会,能成长为健康的人。

心灵互动



心理活动:制作。请你制作若干张卡片(如下图)

身体外貌特征:

心理特征:

人际关系特征:

填写:在一张卡片上写下描述自己的身体外貌特征、心理特征(兴趣、能力、性格)、人际关系的形容词(越详细越好)。

在若干张卡片上写下自己的姓名,请老师和同学、父母或亲戚公正、客观地写下对你的评价。

比较:比较你自己与别人对你的评价,看看有什么异同。根据比较结果填写下表。

相同之处	不同之处
身体外貌特征	身体外貌特征
心理特征	心理特征
人际关系特征	人际关系特征

相同之处的优点	不同之处的优点
身体外貌特征	(身体外貌、心理特征、人际关系)
心理特征	我认为
人际关系特征	他人认为

相同之处的缺点	不同之处的缺点
身体外貌特征	(身体外貌、心理特征、人际关系)
心理特征	我认为
人际关系特征	他人认为

思考:为什么会有这些不同?自己是从什么角度来评价?根据什么来评价?再问问他人为什么这么评价?请他(她)尽量举出你生活中的例子来说明。

思考与讨论



- 1.结合本课内容,讨论心理健康与我们成长的关系。
- 2.讲讲在自己的生活经历中,心理健康起到作用的实例,和同学们分享。



问题:如果要画一只鸟和一个人的话,你会如何构图?

(1)一个人正看着笼中的鸟;(2)一个人正追着飞走的鸟;(3)一只鸟停留在一个人的肩上或手上;(4)一个人正向飞远的鸟招手;(5)一只鸟在上空飞行着,而这个人对这只鸟毫不在意。

解释与分析

鸟象征着“幸福”,人则代表“你”。

选(1):你的幸福其实就在眼前了,但却受到了一些阻碍而让你迟迟无法如愿以偿。

选(2):你现在正全力以赴为自己的幸福而忙碌,你急于抓住自己的幸福,但又抓不住,

所以正处于身心俱疲的状态中。其实“有舍才有得”，如果眼前你认为的幸福并不是真正的幸福的话，就要做个决定。

选(3):不担心鸟逃走而和鸟玩的你,象征着你现在正处于最幸福、满足的状态中,每天都觉得很快乐。可能是你找到了自己的目标,因此觉得自己是世界上最幸福的人了。

选(4):这幅画的人物是不动的,只是向鸟招手而已,这样的你正等待幸福的来临,并且是以一种平静、平常心来等待。人生中有许多事情要自己去追求、争取的,机会、幸福稍纵即逝,可千万大意不得。

选(5):人和鸟之间似乎没有衔接点,这表示你对幸福似乎没什么特别的感觉。现在的你相当的淡然,或许你经过了一些事情而突然想开了,对人生也有了另一番的见解。

第三节 环境适应 ——走向社会生活的第一步

社会犹如一条船,每个人都要有掌舵的准备。

——易卜生

课前导读



从中学进入中专不只是名称的改变,更意味着一种新的生活学习和价值观念系统。许多刚刚踏进职业学校大门的学生都希望自己有一个美丽的开始,希望在新的环境中给自己开拓一片天空。然而,一部分同学对环境的变化、学习任务的变化和生活方式的改变,仍抱守以前的认识经验看待新的生活和学习,不能以动态、发展的眼光看待环境和自我。因此,我们需要在很多方面做好适应新环境、迎接新挑战、解决新问题的各种准备。

周围的环境是不断变化的,人们必须不断调节自己的行为才能适应这种变化。面对新的学校、新的班级、新的老师、新的同学、新的学习任务需要适应;面临陌生的人、陌生的事以及紧急情况、危险情况需要适应;对于自己的成长变化、挫折与失败也同样需要适应。适应能力是人类战胜自然,改造社会,改造自己的必备素质。许多学生由于自身或外在的原因,出现这样或那样的适应问题,从而给他们的心理健康和自我发展蒙上了阴影。

通过本节内容的学习,让我们学会适应环境,适应学习,以全新的面貌对待中职阶段的学习和生活。



案例一 丁伟在初中阶段的学习中,化学是成绩最好的学科。在上中专报考专业时,他