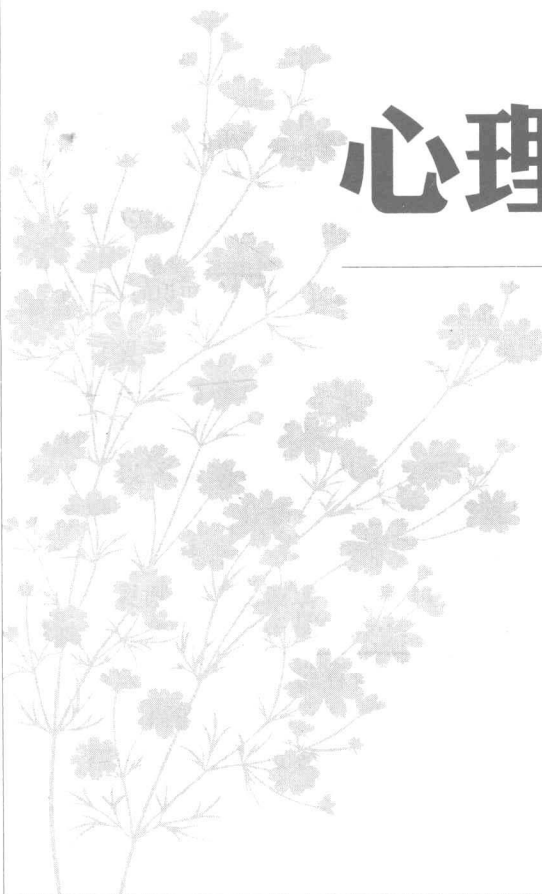




心理健康 (第2版)

逢永花 薛敏 ◎ 主编
祝传杰 李艳 ◎ 副主编
韩加增 ◎ 主审

Xinli Jiankang



心理健康 (第2版)

逢永花 薛敏 ◎ 主编
祝传杰 李艳 ◎ 副主编
韩加增 ◎ 主审

Xinli Jiankang

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

心理健康 / 逢永花, 薛敏主编. -- 2版. -- 北京 :
人民邮电出版社, 2015.9
ISBN 978-7-115-40109-0

I. ①心… II. ①逢… ②薛… III. ①心理健康—健
康教育 IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第195273号

内 容 提 要

本书内容包括: 主动适应、人际交往、行为自塑、学会学习、情绪情感、珍爱生命、自我发展、职业发展 8 个单元; 每个单元又分 4 个课题, 共 32 个课题。每一课题包含“热身活动”“心灵聚焦”“活动体验”“心理宝典”“心理自助”5 个模块。在教学中可灵活选择相关单元或相关课题实施教学活动。

本书适合作为中等职业院校心理健康课程的配套教材, 也适合广大爱好心理健康知识的青年读者阅读。

-
- ◆ 主 编 逢永花 薛 敏
副 主 编 祝传杰 李 艳
主 审 韩加增
责任编辑 马小霞
执行编辑 肖 稳
责任印制 焦志炜
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
三河市海波印务有限公司印刷
- ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 11.75 2015 年 9 月第 2 版
字数: 245 千字 2015 年 9 月河北第 1 次印刷
-

定价: 28.00 元

读者服务热线: (010)81055256 印装质量热线: (010)81055316
反盗版热线: (010)81055315

前言

当下，关注学生的心理健康和发展的需求，直面其心理的复杂性和特殊性，并进行有效的心理健康教育和辅导，以培养其良好的心理素质，促进其身心和谐发展，显得尤为迫切和必要。这既是学生自身健康成长的需要，也是经济和社会发展对人的素质要求。

本书以教育部《中等职业学校心理健康教学大纲》为指导，根据学生心理发展特点和身心发展规律，结合当地学生实际情况，有针对性地重组了教学内容，力求有目的、有组织、有计划地对学生心理的各个方面进行教育与辅导，提高学生的就业与创业能力。

本书的内容包括：主动适应、人际交往、行为自塑、学会学习、情绪情感、珍爱生命、自我发展和职业发展 8 个单元，每单元又分 4 个课题，共 32 个课题。每一课题包含“热身活动”“心灵聚焦”“活动体验”“心理宝典”“心理自助”5 个模块。在教学中可灵活选择相关单元或相关课题实施教学活动。

本书将心理学理论与生活相融合，采用行动导向的理念呈现教学内容。以“热身活动”打破开场沉默，活跃学习气氛；以“心灵聚焦”呈现案例，引发学生心灵震荡；以“活动体验”引领教学互动，交流分享师生的收获；以“心理宝典”阐释心理健康知识，分析有关心理问题成因；以“心理自助”引导学生自主探究，促进学生自我成长。

心灵既可以是玻璃，也可以是水晶。每一颗年轻的心，都应该超越自我，不要像玻璃那样脆弱，而应该像水晶一般晶莹剔透和坚韧。希望本书能帮助学生化解心理困惑，做成长的主人，带着健康的心态去奋斗拼搏，带着美好的情感去享受生活，并拥有健康幸福的人生。

在编写本书的过程中，得到了青岛市心理健康教师和心理学专家的精心指导，在此一并表示感谢。

编 者

2015 年 7 月

目录

第一单元 主动适应	1
第一课 走进心理健康	1
第二课 赢在新起点	7
第三课 悦纳自我	12
第四课 积极心理，快乐生活	18
第二单元 人际交往	26
第五课 快乐共处	26
第六课 真正的朋友	32
第七课 双赢沟通	37
第八课 师爱伴我行	42
第三单元 行为自塑	48
第九课 拒绝校园暴力	48
第十课 抵制“香”烟的诱惑	52
第十一课 合理利用网络	57
第十二课 好习惯成就好人生	64
第四单元 学会学习	70
第十三课 学习知识，成就未来	70
第十四课 态度决定一切	78
第十五课 快乐学习	82
第十六课 学习新理念	87
第五单元 情绪情感	91
第十七课 情绪 ABC	92
第十八课 学会积极地自我对话	96
第十九课 当青春苏醒时	100
第二十课 花开应有时	106
第六单元 珍爱生命	112
第二十一课 善待生命	113
第二十二课 拒绝高危行为	117
第二十三课 学会感恩	124
第二十四课 把挫折当存折	130
第七单元 自我发展	136
第二十五课 我的未来不是梦	137
第二十六课 认识自我	142
第二十七课 扬起气质的风帆	146
第二十八课 价值观与决定	153
第八单元 职业发展	160
第二十九课 升学与就业	160
第三十课 职业兴趣与职业特质	166
第三十一课 规则与生命	171
第三十二课 竞争与合作	176
参考文献	183

第一单元

主动适应

亲爱的同学们，满怀对未来的希望和憧憬，你成为了一名中职生，即将开始一段新的征程。在以后的岁月里，你将拥有一个全新的起点，面临新的考验。

面对新的环境，你可能会有些不适应，可能会有点孤独和彷徨，甚至可能会对自己的选择感到有些迷惘。如果是这样，你不必紧张，只要摆正心态，主动出击，就能尽快适应新的生活，迈好新生活的第一步。一路走来不后悔，就这么坚定地走下去吧，不要在乎那些外来的压力。

请相信，只要拥有健康的心理品质，积极地面对生活，主动悦纳自我，用汗水做凭证，以信念做支撑，尽情地展示自己的人生，相信多彩的浪花一定会沿着扬帆者的航程开放。



第一课 走进心理健康



【热身活动】

“左右护法”

(1) 老师随机叫到某一同学的名字，坐在其左侧的同学迅速举起左手，其右边的同学

迅速举起右手;然后请速度慢的和举手错误的同学站到前面来。

(2) 像“开心辞典”一样,给出五个选项,请根据自己的意愿选择其中一项并进行表演。

- A. 和你周围的同性同学拥抱一下
- B. 和周围的异性同学握手一次
- C. 和老师拥抱一下
- D. 选作模仿秀
- E. 向全班同学自我介绍



【心灵聚焦】

小奇是个文静清秀的男孩,他的父母都在做生意,没有精力照顾他。从两岁开始,小奇就寄养在乡下的爷爷奶奶家,爸爸妈妈几个月才去看他一次。爷爷奶奶非常疼爱他,天天跟在屁股后面嘘寒问暖,从来不让他离开自己的身边。他想到外面找小伙伴玩,爷爷奶奶就会说:“乡下孩子太野蛮,你这么老实是要受欺负的。”他想跟着大人去田地里看看,爷爷奶奶又说:“爷爷奶奶不能在你身边保护你,万一出事怎么办?太危险了,还是不要去了。”在“这不许,那不让”的过度关注中,他变得胆小、害羞、性格孤僻。

上了职业学校后,他开始寄宿在学校。过上集体生活的小奇在学习和生活上出现了很多问题,他感到和同学格格不入,对学习没有兴趣,上课时不是趴着睡觉,就是坐着发呆。一个学期了,班里有很多同学,尤其是女同学,从来就没有和他说过一句话,更有甚者,几乎都不知道他的名字。班里的男生总是喜欢逗他,看到他羞红脸的样子就会哈哈大笑,还送他一个外号叫“灰姑娘”。

心理辅导老师在了解了小奇的成长经历后,决定和全班同学一起帮助小奇,通过心理健康教育课和团体辅导活动,让他感受到成长的快乐,帮他打开心扉。经过努力,小奇的脸上多了真心的笑容,学会了主动和同学交往,也能积极帮助他人。渐渐地男同学开始约他一起去打球,女同学也不再冷落他,经常找他聊天。小奇的生活越来越丰富多彩,他也感到越来越开心了。

小奇的这种心理状态已经影响了他的学习和生活。幸运的是心理老师及时发现了问题,并帮助他进行了调整。可见,拥有健康愉悦和积极向上的心态对一个人的成长是多么重要,那么,什么是心理健康?怎样才能拥有健康的心理?如何判断心理是否健康?心理健康在人的成长过程中会发挥怎样的作用呢?



【活动体验】

活动一 你说我说

在现实生活中,很少有心理绝对健康的人,产生心理问题并不奇怪,我们的心理成长过程就是不断产生心理问题,不断解决心理问题,从而不断成长的过程。

(1) 在平时的学习和生活中,你经常会遇到怎样的心理困惑?

(2) 你是通过怎样的方式来解决这些心理困惑的?

(3) 在解决这些心理困惑时, 通常你会求助于哪些人?

(4) 如果某个心理问题没有及时解决, 会给你的生活带来怎样的影响?

(5) 当这个心理问题解决后, 有没有其他问题发生?

活动二 明辨是非

由于社会、历史等原因, 我国心理卫生工作起步较晚, 大多数人对健康的认识还停留在身体器官有无病变的层面, 而忽视了精神病变的层面。另外, 一提起心理疾病, 许多人就将其和精神病划等号, 好像谁要承认自己有心理问题, 就是一件很丢脸的事情。另外, 人们很少将诸如心理障碍、失眠、长期情绪低落等一般性心理问题与心理健康联系起来。上述现象, 是缺乏心理健康意识的表现。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件很自然的事情。

结合以上内容, 请阐述一下自己的观点(可参考以下观点)。

- (1) 只有性格内向的人才容易患心理疾病。
- (2) 心理疾病或障碍只有别人看出来时才有必要去求助心理医生。
- (3) 坚强的、成功的人不容易患心理疾病。
- (4) 心理不健康是一件令人丢脸的事。
- (5) 心理问题也有对错。
- (6) 如果偶尔出现一些不健康的心理和行为, 就是有了心理问题。
- (7) 所谓“悦纳自我”就是认为自己的一切都是好的。
- (8) 心理疾病不会影响到心理健康。
- (9) 身体不健康不会影响到心理不健康。
- (10) 有心理问题的人精神都不正常。

结合自己的实际情况, 举例说明你是否对心理健康有过不合理的认识, 然后通过小组讨论, 列出人们对心理健康所持的两个以上错误观点。

活动三 讨论与分享

心理健康维护是心理健康教育的重要内容。它的作用主要是使我们形成并维持正常的心理状态, 从而能适应社会, 正常地成长和发展, 具体包括三项内容: 第一, 帮助我们形成自我调控能力, 使之能维持正常的心理状态; 第二, 帮助心理状态不良者及时摆脱这种状态, 恢复正常状态; 第三, 帮助心理不健康者康复, 使之恢复健康状态。心理健康和生理健康一样, 根据程度可分为不同的等级, 相应地, 心理辅导也划分为三个层次, 如图 1-1 所示。

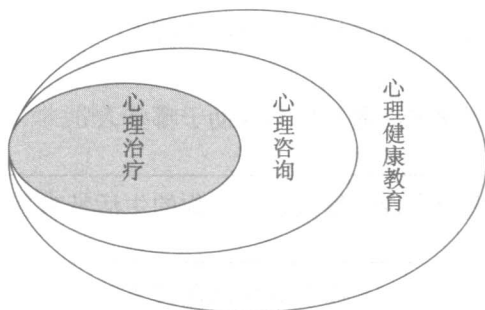


图 1-1 心理辅导的三个层次

(1) 你知道这三个层次的心理辅导分别针对哪些人群吗?

(2) 你认为可以采用哪些喜闻乐见的形式进行心理健康教育?



【心理宝典】

一、健康

1989 年，世界卫生组织将健康定义为：“一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全，才算是完全健康的人。”如图 1-2 所示。

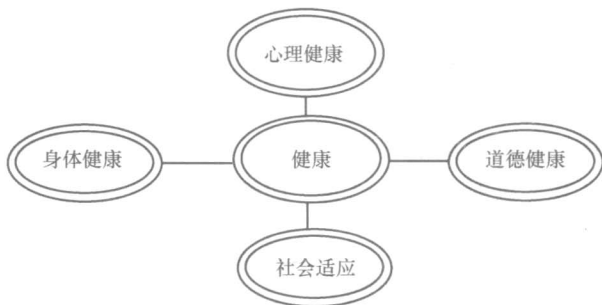


图 1-2 健康的四个方面

二、心理健康

1. 心理健康的含义

早在 1946 年第三届国际心理卫生大会上，心理健康就被定义为：“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，过有效率的生活。”

2. 心理健康标准

(1) 智力正常。智力是以思维能力为核心的各种认识能力和操作能力的总和，它是衡量一个人是否心理健康的最重要的标志之一。正常的智力水平是人们生活、学习、工作的最基本的心理条件。一般地讲，智商在 130 以上，为超常；智商在 90 以上，为正常；智商在 70~

89 间,为亚正常;智商在 70 以下,为智力落后。智力落后的人较难适应社会生活,很难完成学习或工作任务。衡量一个人的智力发展水平要与同龄人的智力水平相比较。例如,对外界刺激的反应过于敏感或迟滞、知觉出现幻觉、思维出现妄想等,都是智力不正常的表现。

(2) 情绪适中。情绪适中是指情绪是由适当的原因所引起的,情绪的持续时间随着客观情况的变化而变化,情绪活动的主流是愉快的、欢乐的、稳定的。有人认为,快乐表示心理健康,如同体温表示身体健康一样准确。一个人的情绪适中,就会使整个心身处于积极向上的状态,对一切充满信心和希望。

(3) 意志健全。一个人的意志是否健全主要表现在意志品质上,意志品质是衡量心理健康的主要意志标准,其中行动的自觉性、果断性和顽强性是意志健全的重要标志。行动的自觉性是指对自己的行动目的有正确的认识,能主动支配自己的行动,以达到预期的目标;行动的果断性是指善于明辨是非,适当而又当机立断地采取决定,并执行决定;行动的顽强性是指在做出决定、执行决定的过程中,克服困难、排除干扰、坚持不懈的奋斗精神。反应适度是意志健全的主要组成部分,也是心理健康的外在表现之一。反应适度主要表现为:意识和行为一致,即言行一致;为人处世合情合理,灵活变通;在相同或相类似情境下,行为反应符合情境,既不过分,也不突然。

(4) 人格统一。人格是指一个人的整体精神面貌,人格的各种特征不是孤立存在的,而是有机结合成相互联系的整体,对人的行为进行调节和控制。如果各种成分之间的关系协调,人的行为就是正常的,如果失调,就会造成人格分裂,产生不正常的行为。一个人的人格一经形成,就具有相对稳定的特点。

(5) 人际关系和谐。人际关系和谐是心理健康的重要标准,也是维持心理健康的重要条件之一。人际关系和谐具体表现为:在人际交往中,心理相容,互相接纳、尊重,而不是心理相克,相互排斥、贬低;对人情感真诚、善良,而不是冷漠无情、施虐、害人;以集体利益为重,关心、奉献,而不是私字当头,损人利己等。

(6) 与社会协调一致。心理健康的人,应与社会保持良好的接触,认识社会,了解社会,使自己的思想、信念、目标和行动跟上时代发展的步伐,与社会的进步与发展协调一致。如果与社会的进步和发展产生了矛盾和冲突,应及时调节,修正或放弃自己的计划和行动,而不是逃避现实、悲观失望,或妄自尊大、一意孤行。

(7) 心理特点符合年龄特征。人的一生包括不同年龄阶段,每一年龄阶段的心理发展都表现出相应的特征,这被称为心理年龄特征。一个人心理行为的发展,总是随着年龄的增长而发展变化的。如果一个人的认识、情感和言语举止等心理行为表现基本符合他的年龄特征,就是心理健康的表现;如果严重偏离相应的年龄特征,发展严重滞后或超前,则是行为异常、心理不健康的表现。

3. 学校心理健康教育

心理健康教育,就是根据人们心理活动的规律,采取各种方法与措施,调动一切内外积极因素,促进其整体素质提高的教育,是一种面向全体学生的预防式教育。就内容来说,心理健康教育包括心理素质培养和心理健康维护。心理健康教育的这两方面内容,反映了个体正常成长和发展的不同层次要求,心理素质培养主要是使我们能正常地成长发展,适

应社会,成为健康的人。

我们正处在人生的重要过渡阶段,一方面还保留着儿童的幼稚,另一方面也表现出成人的成熟。这种过渡性让我们的心理发展充满着矛盾和动荡:我们的内心常常感到躁动与不安,我们的心理容易出现不平衡或不稳定……许多研究表明,心理不良行为最容易出现于青少年时期,这个年龄阶段违法犯罪的比例也较高;其他像车祸、溺水、斗殴等意外伤亡率最高的年龄段也在青少年时期。心理疾病的发病率,从青春开始逐年增高,青少年时期成为心理疾病发病的高峰阶段。有鉴于此,心理健康教育对我们的健康成长非常重要。

心理健康教育的重要途径是开设“心理健康”课程。通过课程的学习,帮助同学们了解心理健康的基本知识,树立心理健康意识,掌握心理调试的方法;指导我们正确处理各种人际关系,学会合作与竞争,培养职业兴趣,提高应对挫折、求职就业、适应社会的能力;正确认识自我,学会学习、学会有效学习,确立符合自身发展的积极生活目标;培养责任感、义务感和创新精神,养成自信、自律、敬业、乐群的心理品质;提高全体学生的心理健康水平和职业心理素质,真正成为适应经济社会发展需要的高素质劳动者。



【心理自助】

心理冲突及调适

青春期是人生非常重要的一个发展时期,许多在童年生活中留下来的问题一方面会在青春期表现出来,另一方面也需要在青春期进行整合。如果在这一时期得不到正确的引导而加以解决,这些问题就会遗留到成年期而引发更大的问题。

当前,青少年心理健康问题表现的形式多种多样,主要表现为:学习困难,考试焦虑,难于应付挫折,青春期性心理扭曲,情绪不稳定,自我失控,心理承受能力低,意志薄弱,缺乏自信,记忆力衰退,注意力不集中,思维贫乏,学习成绩不稳定,并在行为上出现打架、骂人、说谎、厌学、逃学,严重的出现自伤或伤人现象。

一、不良心理表现

(1) 混日子心理较重。有些同学缺乏成就动机,只想着在职业学校学习几年,拿一张毕业文凭。也有的同学未入校前就过着“做一天和尚撞一天钟”的生活,进取心不强。

(2) 自卑心理较重。有些同学带着怀疑、失落和无奈的心理走进职业学校,对自己的选择、学习、人际关系、成长以及未来的职业缺乏信心。其中一部分学生为未能及时调整好自己的心态积极投入新的生活而陷入深深的自卑中,看不到自己的长处和优点,极大地限制了自我的发展。

(3) 依赖与渴望自立并存。多数同学因为面临着毕业后的就业,所以渴望自立的愿望相对同龄人就更强烈。然而,由于我们长期生活在“成绩好一切就好”的评价标准下,再加上长期养成的衣来伸手、饭来张口的不良生活习惯,又会限制着个体真正的自立。

(4) 自控能力弱。情绪波动和变化较大是正常的,然而有些同学极易冲动,一点很小的事情就可能大发雷霆,动不动还大打出手,表现出某些冲动和越轨行为,有的甚至导致非常严重的后果。

二、调试方法

(1) 丰富生活内容。积极参加学校组织的各种丰富多彩的课余活动,如卡拉 OK 大赛、演讲比赛、辩论会等,通过这些活动增加相互交流的机会,增强参与意识,与同学们加深相互了解,有助于消除孤独感和自卑感。主动参加文学社、书画社等学生社团组织的活动,提高自身能力,增强自信心。

(2) 创设愉快的学习环境。端正学习态度,将学习作为提高自己综合素质的最主要途径,而不仅仅看考试成绩。从学习中寻找乐趣,锻炼自主学习的能力,培养自己的学习意志和良好的学习习惯。积极配合老师创造和谐的课堂气氛,客观地评价自己的学习水平,努力提高学习成绩并培养从容不迫应试的心态。

(3) 主动寻求帮助。当遇到问题,有了心结的时候,主动找心理老师或班级的心理辅导小组成员进行咨询,在他们的帮助下寻求解决问题的途径和方法。在面临考试、比赛、实习、择业等阶段接受老师的心理咨询和指导,减轻或消除可能存在的心理障碍。

第二课 赢在新起点



【热身活动】

“抛绣球”

(1) 随机叫一名同学到讲台上来,让他背对全体同学;老师数 1、2、3 后,台上的同学向后抛出手中的球。

(2) 台下的同学谁接到球或者谁离球最近,同学们就要大声喊出他的名字。

(3) 接到球的同学,闭上眼睛在原地转三圈,再次抛出球。

(4) 循环上面的程序。



【心灵聚焦】

作为一名职校的新生,在经历了刚入校短暂的新奇、兴奋和快乐之后,我感到一种莫名的孤独和惆怅。校园生活是多彩的,但我却是孤独的,不仅思念以前的老师和同学,思念自己的家人,对新老师也有很多不适应……面对校园里一张张飞扬着青春的笑脸,我却很茫然,我知道我在逃避着什么……我不想这样,可我不知道该如何走下去……

一位困惑的高一新生

我的心声

我是一名来自甘肃的外地学生，带着人生的诸多梦想来到青岛，成了咱们学校的一名新生。来到这里后，虽然学校各方面的条件都不错，但是方言的不一致，生活习惯的不同，严重影响了我的学习和生活，特别是专业课的学习很吃力，我几乎听不懂老师讲的内容，甚至听不懂老师的“普通话”。宿舍生活更是适应不了，午休期间有人看书，有人打呼噜，还有人玩手机……晚睡时间竟有人说笑到深夜。我从小养成的习惯是只有在安静的环境下才能入睡，可现在……我实在受不了了，特别想念我的父母，特别想回家，可是路途遥远，我不知道选择回家会不会后悔……我好苦闷。

您的学生：×××

你像一条小溪，欢快地跳跃着，不经意间突然发现自己汇入了一条奔腾的大河……你已经成为一名职校生了。新的学校、新的集体、新的同学、新的老师，一切都给人一种清新宜人的感觉。然而，新奇过后，我们应该怎样尽快适应新的环境呢？



【活动体验】

活动一 寻人行动

- (1) 根据“寻人信息卡”上的信息，以最快的速度找到与表格中相匹配的人，简单交流后在表格中签名。
- (2) 同一栏目，可以签不止一个人的名字，看谁签的名字多。
- (3) 最先获取全部签名者为胜利者。
- (4) 全班梳理信息，请具有同一特征的人相互介绍与交流。

寻人信息卡

序号	特征	签名
1	九月份出生的	
2	喜欢打乒乓球	
3	喜欢听音乐	
4	去过北京	
5	喜欢踢足球	
6	爸爸是教师	
7	喜欢画漫画	
8	读过韩寒的书	
9	学过乐器	
10	当过课代表	
11	喜欢上网聊天	
12	网络游戏高手	

续表

序号	特征	签名
13	参加过爱心捐助	
14	喜欢蓝色	
15	暑假打过工	
16	当过班干部	
17	非独生子的	
18	学过跆拳道	
19	参加过演讲比赛	
20	喜欢学数学	

活动感悟：

活动二 心理实验探究

心理学家将一只小猫先放进一个背景全是竖线条的生活空间里，让它自由自在地生活了一段时间，然后又将它放入一个背景全是横线条的生活空间里，结果这只小猫却东倒西歪，站不稳了。

你从这个心理实验中感悟到什么了？



活动三 畅谈我心中的学校生活

你心目中的学校生活是什么样子的？

(1) 我心目中的学校生活是：

(2) 我希望在这里达成的目标是：

(3) 你对新的校园生活的感受如何？请你真实地表达出来。



【心理宝典】

刚刚踏入职校的你，新奇和快乐总是短暂的，兴奋、欣喜的感情宣泄之后，你出现了许多不适应，感到前所未有的孤独、彷徨，内心感到很无助。其实，你不用紧张，这是一种正常现象，因为在人的一生当中，生活环境总是在不断变化着，我们需要不断地从一个熟悉的环境走入一个陌生的环境，而每一个环境的变化都会让我们不断成长。

一、角色转换带来的不适应

刚刚升入高一,角色的转换会使一些同学们产生强烈的不适应。有的同学在新的班集体中可能感到自己默默无闻、普普通通,被淹没在人群中;也有的同学升入职校后对新的环境感到信心不足,总是怀念以前的班级、老师和同学,不能尽快地投入到现在的生活中,不能尽快地结交到新的朋友。

二、新的人际关系的不适应

有的同学换了一个新的学习环境,觉得特别不舒服,新学校、新班级、新老师、新同学使他感到紧张,不知应该怎样去应付。新学校里,新班主任的工作方式、任课老师的教学方法都可能让刚刚升入职校的同学们感到陌生,特别是有些外地学生听不懂老师的“普通话”,心里特着急。在新的环境下,大家相处时日尚浅,和老师、同学的交流不够,也可能导致彼此不适应感的产生。

三、新的学习模式的不适应

与初中相比,中职的学习科目加入了专业课和技能训练,更加注重学生的动手实践能力。一切从零开始,对同学们的自我管理提出了更高的要求。如果仍然采用初中学习时的思维方式和学习方法,没有自己的目标和学习计划,就会感到无所事事,慢慢放松对自己的要求,失去学习兴趣。

四、对生活环境的不适应

当人来到一个陌生的环境时,周围的一切对他来说都是不确定的。在这样的环境中,个体会感到不安,甚至恐惧。个体为什么会有这种反应呢?我们知道,个体有很多种需要,其中包括安全的需要。心理学家做过一个实验,当他们把一个人头模型安放在一个猴子模型的身体上,然后把这个“人头猴身”的“动物”给猴子看时,观察到猴子表现出强烈的退缩反应,并表现出强烈的不安。这说明,当动物遇到新异的、与自己以前见过的不一样的东西时,会感到不安。人也是如此。当一个很小的孩子来到一个陌生的环境,他(她)会不安、哭叫、退缩,甚至拒绝与他人交往。这说明,个体在幼小的时候对陌生的、新的环境会表现出不安与恐惧。那么,当个体长大后,是否就不再对新环境与怪异的刺激感到不安、紧张甚至恐惧了呢?不是。成年人也会对陌生环境表现出不安甚至恐惧,这是个体从种族发展继承下来的,是个体自我保护以及维持种族延续的本能。

适应性强的同学,能够主动随环境的变化而变化。适应性弱的同学,要想方设法去了解 and 熟悉新环境,尽快消除内心的不安全感和紧张感。



【心理自助】

如何尽快适应新环境

“适应”一词来源于生物学,用来表示能增加有机体生存机会的身体和行为的改变。学

校适应,是指学生在校园环境的相互作用中、与周围的老师和同学相互交往的过程中,以一定的行为积极地反作用于周围环境而获得平衡的心理能力。良好的适应性可以促进人的身心健康,有益于人的发展和成长。面对新环境,只有主动出击,才能尽快适应中职生活,迈好关键的第一步。

1. 尽快适应校园内外环境

全面了解学校的硬环境和软环境。了解学校各部门及位置,消除对新环境的陌生感,也方便你在需要时及时找到有关老师帮助你解决问题,例如你的教室位置、宿舍位置、食堂、超市、卫生室、图书馆、技能训练教室、卫生清扫区域等。了解学校的各项制度,如学生守则、一日常规、课堂纪律、作息时间、班级考核制度等,以便严格要求自己,避免违反校纪校规,影响学习生活。

全面了解学校周边的社会环境。要熟悉学校周围的银行、商店、公交车站路线等外部环境。周末外出的时候要讲文明有礼貌,注意安全,尽量用普通话交流,使自己尽快融入新的环境,消除陌生感。

2. 尽快建立新的学习模式

有些同学可能感觉学习没有初中时紧张了,甚至无所事事。其实,中职的学习很重要的一点是要学会自学和课外学习,拓展自己的知识面,培养自己多方面的能力。因此,我们要改变完全跟着老师走的初中学习模式,利用好课堂、自习课等时间,主动消化和吸收所学知识。对专业课的学习,尤其要培养兴趣,注意运用有效的学习方法,要多观察、勤动手,才能掌握过硬的技术本领,为将来就业打好基础。

3. 尽快建立起新的人际关系

同学关系对适应新环境有重要影响。请尽快记住同学的名字、爱好、特长,方便大家寻找共同的话题讨论交流。学会尊重身边的同学,注意他们可能有的忌讳,因为每个人心里都有软弱的地方需要保护,即使是最要好的朋友也无法坦白到透明。请虚心向同学学习,因为每个同学身上都有值得学习的地方,向同学学习不仅是自身成长的一条途径,也是加强同学关系的润滑剂。或许经过开学初的军训,班级里同学们之间已经有了一定的默契,但班集体的形成仍需要每位同学的努力。请大胆地展示自己的特长、思想,大家相互扶持齐心协力,为形成一个强有力的班级团队作出积极贡献。

班级同学来自四面八方,在思想观念、生活习惯等方面都存在着明显的差异,在遇到实际问题的时候往往容易发生冲突。应该坚持的一个原则是:重在相互协调,不断地调试。要相信:你的同学也许将成为你这一生的挚友,要好好地珍惜和把握。例如,如果别人的行为有碍于你的生活(如夜里看书、聊天影响你的休息,未经允许随便动你的东西等),你可以委婉地提出意见,并相互协商调整。达成共识并共同遵守。

4. 学会打理好自己的生活

要尽快从依赖别人的生活方式转变成独立自主的生活方式,学习和掌握基本的生活自理能力,不断提高独立生活能力。

养成良好的卫生习惯,每天刷牙、洗脸、洗脚,脏衣服要及时洗换,被子要叠整齐。按时作息,接受宿舍管理人员的监督检查,夜间需要帮助时一定要找值班人员,不能大喊

大叫,影响其他同学休息。学校食堂的饭菜可能不合自己的口味,但也要主动适应。饮食要注意荤素搭配,避免营养单调。注意保管好自己的钱和物,避免失盗现象发生。注意根据天气冷暖的变化加减衣物,保证身体健康。

改变自己更容易

在还没有发明鞋子以前,人们都赤着脚走路,不得不忍受着脚被扎被磨的痛苦。某个国家有位大臣为了取悦国王,把国王所有的房间都铺上牛皮,国王踩在牛皮地上,感觉到双脚舒服极了。

为了让自己走到哪里都感觉到舒服,国王下令把全国各地的路都铺上牛皮。众大臣听了国王的话都一筹莫展,知道这实在比登天还难。即便杀尽国内所有的牛,也凑不到足够的牛皮来铺路呀!正在大臣们绞尽脑汁想如何劝说国王改变主意时,一个聪明的大臣说:“大王可以试着用牛皮将脚包起来,再用一条绳子捆紧,大王的脚就不会受痛苦了。”国王听了很高兴,便收回成命,采纳了建议,于是鞋子就这样发明出来了。

把全国所有的道路都铺上牛皮,这办法虽然可以使国王的脚舒服,但毕竟是一个不切实际的笨办法。那个大臣是聪明的,用牛皮包上自己的脚比用牛皮把全国所有的道路都铺上要容易得多,按照第二种办法,只要一小块牛皮就能取得将整个世界都用牛皮铺垫起来的效果。

顿悟……

许多时候,我们应该改变自己来适应环境。

第三课 悦纳自我



【热身活动】

“我真的很不错”

(1) 两手握成拳头,在胸前作车轮状转动,同时说“我真的很不错,我真的很不错,我真的很真的真的很不错”。

(2) 当“很不错”话音落下的同时,竖起右手大拇指(赞美别人状)指向圈内的一位同学,然后做同样的动作,这次说“你真的很不错,你真的很不错,你真的很真的真的很不错”。

(3) 话音落时右手竖起大拇指指向自己,依次循环。



【心灵聚焦】

小金今年17岁,是某职校一年级学生,1.75米的个头,长得眉清目秀,由父亲陪同来到心理咨询室。见到心理老师,小金低着头,两眼不敢看人,其父坐下来慢慢道出原委。小金原来成绩很好,进入初三以后成绩逐渐下降。来到职校后甚至有逃课、不参加考试的现象。有时放学回家一路小跑,一进门就钻进自己房间,关起门拉上窗帘,直到吃饭才出