

阳光雨露 心理篇

郑丽萍 朱丽芳 主编



江西高校出版社



阳光 雨露

YANG GUANG YULU

[心理篇]



主 编 郑丽萍 朱丽芳
副主编 钱东霞 吴小琴
周志娟 彭小红

江西高校出版社

图书在版编目(CIP)数据

阳光雨露:心理篇/郑丽萍,朱丽芳主编. —南昌:江西
高校出版社,2014.4

ISBN 978-7-5493-2470-5

I. ①阳... II. ①郑... ②朱... III. ①心理健康-健
康教育-中等专业学校-教材 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第075513号

出版发行	江西高校出版社
社址	江西省南昌市洪都北大道96号
邮政编码	330046
总编室电话	(0791) 88504319
销售电话	(0791) 88500223
网址	www.juacp.com
印刷	南昌市光华印刷有限责任公司
照排	江西太元科技有限公司照排部
经销	各地新华书店
开本	890mm×1240mm 1/32
印张	1.625
字数	35千字
版次	2014年4月第1版第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5493-2470-5
定价	6.50元

赣版权登字-07-2014-170

版权所有 侵权必究

序

重构课程和教材建设是发展职业教育、深化教学改革、提高教学质量、完善人才培养模式的重要举措。中等职业教育的目的是培养面向生产、面向社会和管理一线职业岗位的技能型、实用型专门人才。目前,中等职业教育教学改革已经从专业建设、课程建设延伸到教材建设层面。中职学校学生使用的部分专业教材与企业工作岗位、技能标准的实际要求相距甚远,教材重理论、轻实践,重原则、轻案例,文字多、难理解,缺乏对真实职业岗位、工作任务和职业素养的学习情境描述。为了培养具有良好职业技能和职业素养的技能型人才,实现中职生毕业与就业上岗的零距离,我们从中职学校人才培养目标和实际需求出发,以就业为导向,编写了系列专业教材和德育读本。编写符合本校情况的专业教材和德育读本其实酝酿已久,但真正将这系列教材与德育读本送到大家面前的助推器则是此次国家改革发展示范校的建设。

根据教育部关于要求发展中等职业技术教育,培养职业技术人才的大纲要求,我们组织编写了《餐饮服务与管理》《客房服务与管理》《茶艺服务》《前厅服务与管理》《酒水知识与调酒技艺》《服装缝制工艺》《服装结构制版》《服装设计基础》《计算机组装与维修》《Flash 动画设计》《计算机网络基础》《Adobe Photoshop CS 平面设计与制作基础教程》《3D Max 基础制作与设计》《机械制

图》《机械加工工艺》《Auto CAD 实用教材》《车间管理》《数控加工编程及操作》《酒店服务英语》《中职生礼仪教程》系列专业教材和《法律伴我行——法纪篇》《阳光雨露——心理篇》《诚行天下——诚信篇》《扬帆启航——职业篇》《南昌市第一中等专业学校学生管理手册》《百篇经典诗文诵读》系列德育教育读本。这些校本教材的出版,是我校改革发展示范校课程改革项目建设的研究成果。为了贯彻和落实培养学生以能力为本,以就业为导向,以服务为宗旨的人才培养目标,完善工学交替、产学结合的人才培养模式,这些校本教材在编写时,注重了中职生的能力培养和案例教学激活课堂,注重了“做中学,学中练,练中教”的实践性环节,推进了本校教材教学与实际工作岗位的对接。

此次系列校本教材的编写,只是一次探索性尝试,因经验、知识水平和阅历等方面的局限,可能书中会出现一些欠缺和不足,但我们愿以此作为引玉之砖,与有关专家学者和教育同仁商榷,最终开发出适合学生、学校,适合企业、社会的中职教材。

编者

2014年3月

心理咨询室简介

南昌市第一中等专业学校心理咨询室正式成立于 2011 年 9 月,是向我校全体学生提供心理健康教育和服务的机构,承担着对全校学生宣传、普及心理健康知识,组织心理健康教育活动,开展个体心理咨询和团体心理辅导,调查学生心理健康状况,创建学生心理档案,并研究在校学生心理健康与心理健康教育的特点及发展规律,指导心理协会工作等任务。

心理咨询室以指导、帮助全体学生提高心理素质为宗旨,以启迪心智健康成长为工作理念,既注重全体学生的心理健康教育,又重视个别学生的心理咨询,为学生在学习、交友、情感、择业等方面排忧解难,帮助学生健全人格,提高心理素质,增强适应环境、承受挫折、自我发展的能力,促进学生全面和谐发展。

心理咨询室地址: 教学楼三楼听心阁

心理咨询室开放时间: 周一至周五中午 12:40~13:40

目 录

心理健康篇	1
一、什么是心理健康	1
二、心理健康教育的重要性	3
三、心理健康教育的目标	3
心理咨询篇	5
一、什么是心理咨询	5
二、什么是心理问题	5
三、哪些心理问题可以到心理咨询室寻求帮助	9
四、如何“准备”心理咨询	10
环境适应篇	11
一、学会过集体生活,是迈向中专生活的第一步	11
二、合理安排时间,丰富课余生活	13
情绪情感篇	14
一、如果你觉得自己情绪不稳定,控制不住,怎么办	14

二、如何摆脱抑郁的困扰	15
三、当你因遭遇打击或失败,而烦恼痛苦时,怎么办	17
四、当你爱上一个人,而对方却不爱你,怎么办	18
五、当你因失恋而感到痛苦时,怎么办	21
学 习 篇	23
一、感觉学习没有意思,不想学了,怎么办	23
二、自己很努力了,可总是学不好,怎么办	24
三、很想认真学习,可是总是难以集中注意力,怎么办	26
职业生涯规划篇	28
一、如果你对自己的未来职业或前途感到担忧时,怎么办	28
二、当你为担心找不到工作而坐立不安、忧心忡忡时,怎么办	29
●轻松一刻——心理幽默	30
炒菜与开车	30
同样的“猪”还是不同的“猪”	31
飞翔的蜘蛛	31
请不要开错窗	32
情况不同	32
“我还要回来”	32
树上的乌鸦	33

长者的恩赐	33
火鸡与牛粪	34
●心理图片赏析	34
错觉图片	34
视觉后像图片	36
图形知觉图片	37
●心理测试	38
人际关系测试	38
情绪测试	40

心理 健康 篇

一、什么是心理健康

心理健康就是指一个人的生理、心理与社会处于相互协调的和谐状态。心理健康的标准主要包括以下几个方面:

1. 智力正常

智力正常是指与同龄人有大致相同的喜怒哀惧和行为表现,言谈举止和思想活动符合社会规范。智力是衡量人的心理健康最重要的标准之一(根据《斯坦福一比奈量表》),90~110分为正常智力,80~90分为次正常智力,70~80分为临界正常,60~70分为轻度智力孱弱,50~60分为深度智力孱弱,25~60分为亚白痴,25分以下者为重度白痴。

2. 人格统一协调

在有利于社会或集体的前提下,能保持自己个性的独立性,保持认识、情感、意志行为的协调和统一。如果一个人的行为与思想相互矛盾,注意力不集中,思想混乱,做事杂乱无章,就是心理不健康的表现。

3. 情绪稳定与愉快

一个人的情绪稳定和心情愉快,是心理健康的重要标志。它通常能够表示一个人的中枢神经系统正处于相对较平衡的状态,

这意味着机体功能的协调。如果一个人经常愁眉苦脸、灰心绝望、喜怒无常,这则是心理不健康的表现。



4. 良好的人际关系

人际关系和谐,尊敬师长,信任同学,能宽容和谅解有缺点和反对过自己的人。喜欢和老师、同学在一起,助人为乐。人的交往活动能反映人的心理健康状态,人与人之间正常的友好交往,不仅是维持心理健康的必需条件,也是获得心理健康的重要方法。

5. 悦纳自己

学会欣赏自己,接纳自己的一切,对现状感到满意,对前景也觉得光明美好,能正确看待自己的优缺点。

6. 良好的适应能力

能正视现实,适应社会环境和自然环境,根据环境和形势要求改变自己,也能创造环境。因此,一个人应当具有良好的适应能力,无论现实环境有什么样的变化,都能够快速的适应新环境,这也是心理健康的重要标志之一。

7. 良好的意志品质

能冷静、理智地对待生活中的挫折和打击,学会用正确方法和态度对待错误,有忍受挫折、从失败中学习和总结经验教训的能

力。良好的意志品质也是一个人心理健康的重要标志之一。



有什么难题去牵绊我都不会去心伤
有什么危险在我面前也不会去慌乱
就算有狼群把我追捕
也当作游戏一场

●案例

2011年新学期刚开学不久,鲁西南某职业学校的校园内发生了一起学生自杀事件。这位“自杀男”是机电专业的一名实习生,今年即将走向工作岗位,由于恋爱受挫,选择了极端的方式吊死在学校的篮球场上。无独有偶,去年该校的一名护理专业的学生,也是因为情感问题,选择了跳楼自杀。这位跳楼男生比较幸运,自杀未遂,不过造成了严重的脊椎和腿骨骨折。这些暴露出来的心理问题越来越引起人们的重视和关注,因此心理健康教育刻不容缓。

二、心理健康教育的重要性

对于个人来讲,心理健康是事业成功之本,是幸福之源。21世纪,对于人类来说,一般性心理负荷将日益增大,没有坚强的心理适应能力,将会难以生存。

对于社会来说,心理健康乃是强国之本,因为人民乃国之根本。只有提高全民心理健康素质,才能实现一切财富的创造。

三、心理健康教育的目标

总目标:提高全体学生的心理素质,充分开发学生的潜能,培

养学生乐观、积极向上的心理品质,促使学生人格的健康发展。

具体目标:使学生不断正确认识自我,增强调控自我能力、承受挫折能力,提高适应环境的能力,培养学生健全的人格、良好的个性心理品质。对少数有心理行为问题和心理障碍的学生,给予科学的心理咨询和辅导,使他们尽快摆脱障碍,调节自我,形成健康的心理品质,提高心理健康水平。

心理健康歌

心无病,防为早,心理健康身体好。
 气平衡,要知晚,情绪稳定疾病少。
 调心理,寻道遥,适应环境病难找。
 练身体,动与静,弹性生活健身妙。
 要食素,八分饱,脏腑轻松自疏导。
 七情泣,不暴躁,气愤哀怒要去掉。
 人生气,易衰老,逆当宣泄促欢笑。
 想得宽,童颜少,心胸狭窄促人老。
 事不急,怒不要,心平气和没烦恼。
 品书画,溪边钓,选择爱好自由挑。
 与人交,义为高,友好往来要做到。
 动脑筋,不疲劳,息睡养心少热闹。
 有规律,健身好,正常生活要协调。
 生命壮,睡足觉,劳逸结合真需要。
 性情温,自身药,强心健身为至宝。

心 理 咨 询 篇

一、什么是心理咨询

心理咨询是运用心理学方法,为来访者提供帮助与劝导的过程,是咨询师协助来访者解决各种心理问题的过程,也是帮助正常人解决心理问题的磋商行为。因此,可以说只要觉得自己需要得到心理帮助的人都可以去寻求心理咨询。

●案例

有一新生入校两周,与同班同学相处不甚愉快。一天大扫除,她和劳动委员起冲突,大吵了一架。之后几天,同学发现她常一个人在宿舍里哭,室友劝说也无用。有一天,室友劝她到学校心理咨询室去咨询,她更是大发脾气说:“我就知道你们都把我当精神病,你们每个人都看不起我。”

分析:这个同学对心理咨询有着误解。心理咨询可以为你解除心中的烦恼和困惑,去心理咨询的人并不是患有精神病的人,也不可耻,因此不需要害怕。

二、什么是心理问题

心理问题是指所有各种心理及行为异常的情形。心理的“正

常”与“异常”之间并没有明确和绝对的界限,是一个由“正常”逐渐向“异常”的量变到质变的过程。因此,生活在现实和社会中的每一个人在一定程度上都存在心理问题。

●案例

有一同学在心理咨询室里,低着头什么也不说,但双手一直在用力地拧着衣角,最后好像是鼓起了很大的勇气,对咨询师说:“我要是说出我心中的苦恼,你不会说给别人听吧?”

分析:其实这位同学不知道,心理咨询人员要遵循严格的咨询规范和职业道德。其中保密性原则是心理咨询过程中的一个重要规范,因此,替来访者保守秘密是咨询师的职责,也是法律和道德伦理对咨询师的基本要求。

心理问题按程度可以分为以下三类:

1. 心理困扰

心理困扰是指我们在生活中面对的一些困扰,如情感、工作、家庭等等。现代人的工作和生活节奏不断加快,越来越多的朋友都出现了心理困扰,那么,我们中专生产生心理困扰的原因有哪些呢?

(1) 学习压力问题

我们都知道,从某种角度而言,最累的是学生。他们天天面对着读不完的书和看不完的资料,面对着父母老师的殷切期盼,深感不堪重负。目前无论是小学生、中学生还是大学生,患有不同程度心理疾病者不在少数。有很多同学长期处于高度紧张的状态,为学习压力所困,又没有得到很好的缓解学习压力的方式,久而久之便会产生焦虑、抑郁等不良情绪,严重时甚至产生心理困扰与心理疾病。从生理学的角度认为,一个人的心理如果总是高度紧张的话,会造成内分泌功能失调及免疫力下降,易产生各种身心

疾病。而从心理学的角度来说,一个人的心理状态一直处于紧张、焦虑等情绪,就会产生一系列的不良情绪,从而进入到心理不健康状态的恶性循环,产生心理疾病。考试压力所引发的心理症状主要有:反应迟钝或过激、焦躁不安、学习恐惧、抑郁及厌学心理。

● 案例

玲玲的学习很用功,老师提的问题她都可以答上来,可是只要每逢大考,她的成绩都会排在倒数第几名,后来她索性就缺考了。老师问其原因,她说每次只要一考试就会想起初中时考完后的排名,她总想着要排在前列,越想就越紧张,越紧张就越考不好。

(2) 感情问题

中专生正处于青春发育期,对异性好奇是正常现象,早恋有可能也会发生。但学生无论是在生理方面,还是心理各方面都不成熟,所以他们在感情方面容易受挫,从而引发的心理困扰也越来越多。失恋会引起很痛苦的情绪体验,也会因为对感情难以割舍而痛苦不堪,更会加重不良的心理状态,因而产生心理困扰,出现一系列的不理性行为,比如一直哭泣,这都会对自己造成伤害。

● 案例

小刚在班上表现比较活跃,班主任让他做了文艺委员,因班级工作关系常和一女同学在一起商讨问题,后来就发现自己好像越来越喜欢她了。他向那女同学说出了自己的感觉后,发现那女同学以后都躲着他。他很苦恼,每天上课也不专心,成绩下滑得厉害。

(3) 社会适应问题

中专生出校门就要面对飞速发展、瞬息万变的社会,有很多同学都发现无法适应。这种不适应表现在很多方面:对社会的一些

不公平现象看不惯,又因自己无力改变现状而郁闷、烦躁;对单位里的分配不均看不惯,为自己的报酬偏低而愤愤不平;因信仰的苍白而产生失落感、无归属感;因个人技能与现代化的差距而焦急、无奈等等。

●案例

彤彤毕业后在一家茶庄上班,因为在校时专业学得很不错,就有些自负。上班后发现别人的泡茶功夫都没她好,就更加骄傲了。有一天轮到她值日时,同事叫她扫地,她一脸不高兴,随便扫了一下就算了,同事叫她认真一点,她说:“我到这里来是泡茶的,不是扫地的。”同事批评了几句,她很不甘心,后来就干脆不去上班了。

2. 心理障碍

心理障碍主要是指神经症、人格异常和性心理障碍等轻度心理失调问题。心理障碍是在特定情境和特定时段由不良刺激引起的心理异常现象,属于正常心理活动中暂时性的局部异常状态。

●案例

小兰有一次坐电梯,一时没踩稳,竟从电梯上滚了下来,不幸的是小兰的左眉毛上留下了较大的疤痕,这给爱美的她带来不小的打击。有一次逛街,她听到有一个人说了一句“哇,好难看的疤呀!”就哭着跑回了家。自此以后,小兰就再也不出门了,辍学在家,天天在家里不是发呆就是小声哭泣。

分析:由上例中我们可以看到:小兰连续受到身体上和心理上的双重打击后,就没法和我们正常的同学一样去上课了。当人们遭遇重大挫折或面临重大抉择时会表现出情绪焦虑、恐惧或者抑郁,有的表现为遭受挫折后的沮丧、亲人死亡后的悲伤,人际关系