

中等职业学校

心理健康 教育

学生读本

刘巍 潘强 主编



XINLI
JIANKANG
JIAOYU



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

中等职业学校

G479/141

心理健康教育

(学生读本)

刘 巍 潘 强 主编

中等教育出版社

内容提要

本书是根据教育部 2004 年颁布的《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》的要求,并结合职业学校的学生现状而编写的一本心理健康教育学生用书。主要内容包括:接纳自我、适应新环境、学会学习、人际关系、花季岁月、家庭关系、情绪管理、拥有健康心态、择业与发展等。

本书注重从案例入手帮助学生了解自己、分析自己,并辅以自测方法和名言警句。全书语言通俗,紧密结合生活实际,突出职业教育特色,是一本指导性、操作性、针对性很强的学生用书。

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育:学生读本 / 刘巍,潘强主编. —北京:
高等教育出版社,2005.7 (2006 重印)

ISBN 7-04-017432-4

I. 心... II. ①刘... ②潘... 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(2005)第 064798 号

策划编辑	张东英 杨 鸣	责任编辑	张 然	封面设计	潘 蕾
版式设计	范晓红	责任校对	杨凤玲	责任印制	宋克学

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 高等教育出版社印刷厂

开 本 787×1092 1/16
印 张 11.25
字 数 250 000

版 次 2005 年 7 月第 1 版
印 次 2006 年 6 月第 6 次印刷
定 价 14.60 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 17432-00

前言

中等职业教育是我国基础教育的一个重要板块,肩负着培养数以亿计的,直接从事生产、服务第一线工作的高素质应用型人才的重任。中职生的心理健康水平如何,是直接关系到社会主义现代化建设,关系到经济社会发展的大事。我们不仅要培养中职生扎实的文化基础知识、熟练的专业技能,发展他们的观察、思考、创造、实践的能力,更要重视培养他们具备稳定的情绪、坚强的意志、健康的个性、人际交往能力和适应新环境的能力。

《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。”

心理健康教育,应该着眼于提高全体学生的心理素质,帮助学生树立心理健康意识,培养学生乐观向上的心理品质,增强心理调适能力,促进学生人格的健全发展;着眼于帮助学生正确认识自我,增强自信心,学会合作与竞争,培养学生的职业兴趣和敬业乐群的心理品质,提高应对挫折、匹配职业、适应社会的能力;着眼于帮助学生解决在成长、学习和生活中遇到的心理困惑和心理行为问题,并给予科学有效的心理辅导与咨询,提供必要的援助。

中职生与普高生同属一个年龄段,其心理发展特点有相同之处。但中职生在生活学习经历、个人志趣和知识能力等方面又有一定的特殊性,对中职生进行心理健康教育既要注意共性的地方,更要在了解学生的前提下,根据中职生的心理健康水平和心理发展特点来实施,这是在中职生中有效开展心理健康教育的一个重要前提。

我们从中等职业学校开展心理健康教育的实际需要出发,组织编写了《心理健康教育(学生读本)》。该书的编著者都是从事心理健康教育的专兼职人员,有一定的理论水平和较丰富的实践经验。他们通过广泛深入的调查分析和个案研究,比较准确地把握了目前中职生心理健康和心理发展的特点,以及中等职业学校心理健康教育的现状,因此,能够紧紧围绕中职生关注并亟待解决的一系列重要问题来展开讨论,具有较强的针对性。

本书以问题为中心,采用模块式结构,将内容分成9个主题:自我意识、适应新环境、学习心理、人际关系心理、青春期性心理、家庭关系、情绪调控、良好心态的保持、择业心理等。学生和教师均可以根据实际情况,选取书中的一部分作为当前学习或教学的重点,具有较大的灵活性。在形式上,本书从学生的实际出发,采用了案例导入的方式吸引学生阅读,通过“想一想”、“做一做”、“测一测”、“故事坊”、“资料库”等模块帮助学生加深认识、加强体验,

具有较强的可读性、操作性和一定的开放性。本书的语言是谈心式和讨论式的,在平等的位置上与中职生探讨其发展中的心理困惑和问题,增强了读本的亲和力。

本书可以作为学生在教师指导下进行自学的读本,也可以作为中等职业学校心理健康教育课程的教材使用。书中为教师提供了大量的案例、故事和心理学资料,便于教师在教学中采用。教师在使用本书时,应坚持以学生为主体,尊重和理解学生,从学生的角度去看待、体验、思考问题,应注意理论联系实际,针对学生的具体问题,采用活动课的方式,寓心理健康教育于生动活泼、形式多样、富有情趣的活动之中,将理论分析与辅导方法有机地结合起来,避免理论说教。此外,本书采用的一些趣味性的心理测验仅供学生参考使用,不可对其轻信或迷信。

本书由成都市教科所职教室刘巍和成都市礼仪职业中学潘强主编,成都市女子职业中学唐学军为副主编。具体编著人员如下:第一篇由潘强和成都市财贸职业高中田云志编写,第二篇由成都市财贸职业高中姚贵平和成都职业技术学院严光玉编写,第三篇由姚贵平和成都市女子职业中学吴玉编写,第四篇由潘强、都江堰市职业中学旷炜、蔡良华和成都职业技术学院蒋家胜编写,第五篇由成都职业技术学院黄永久、李凌锋、杨小莉编写,第六篇由刘巍和成都市礼仪职业中学周逻宏编写,第七篇由成都市礼仪职业中学刘勇编写,第八篇由成都市礼仪职业中学马咏梅和成都市蜀兴职业中学付波编写,第九篇由姚贵平、郫县友爱职业中学王海龙、唐学军、严光玉编写,全书由刘巍、潘强、唐学军统稿。

华东师范大学职业教育与成人教育研究所石伟平教授审定了全部书稿。成都市教科所职教室主任文春帆始终关注并参与了编著本书的全过程,投入了大量的精力,成都市女子职业中学唐敏参加了本书大纲的讨论和制订。成都市礼仪职业中学、成都市财贸职业高中、成都市旅游职业学校、成都市新华职业中学、成都市女子职业中学、成都市蜀兴职业中学、都江堰市职业中学、郫县友爱职业中学等学校的领导和有关人员给予了大力支持。本书还得到了高等教育出版社邹德林先生、贾瑞武先生、张东英先生的热情指导和帮助。在此一并表示感谢。

限于编著者的认识水平和实际经验,书中难免存在纰漏,希望得到各位专家和同行的批评和帮助,以使我们的不断改进。

编 者

二〇〇五年元月

目 录

第一篇	学会爱自己——接纳自我	1
	找到真实的我	1
	完整地接纳自己	8
	自信、自尊、自强	16
第二篇	我是新人我快乐——适应新环境	25
	接受——快乐的起点	25
	了解——愉悦的过程	27
	适应——快乐的真谛	32
第三篇	谁是天生“读书料”——学会学习	40
	学习——我们都需要	41
	职业学校中我们学习什么	45
	这样学习更好些	49
第四篇	人际之间——人际关系漫谈	57
	交往——生活的必需	57
	误区——交往的障碍	60
	方法、技巧——交往其实不难	64
	友谊——真情的回归	71
第五篇	花季岁月——青春期心理	75
	认识我们的身体变化	75
	距离产生美感	83
	走出朦胧的情愫	88
第六篇	世上无“沟”——家庭关系	94
	可怜天下父母心	94
	如何共建美好的家园	98
	填平岁月的沟壑	100

	我能处理好	104
	其实这样也挺好	108
第七篇	做情绪的主人——情绪管理	113
	淡然一笑——面对让我生气的事	113
	没什么可怕的——减轻焦虑	118
	别让浓雾蒙住了眼睛——消除嫉妒	127
第八篇	心,与健康同行——远离不良心态	132
	克服羞怯	132
	走出自卑	137
	远离抑郁	142
	面对挫折	148
第九篇	生命里程的又一起点——拥有良好的择业心理	153
	毕业前,我该怎么办?	153
	择业时:我们的心路历程	157
	新起点:放飞青春的梦	164

第一篇 学会爱自己——接纳自我

亲爱的同学,打开这本书的时候,你已经跨进了职业学校的大门。告别了天真烂漫的童年和率直好奇的少年时光,你又开始了人生一段新的旅程。这是一段值得憧憬的日子,在这段日子里你会迎来丰富多彩的学习生活,也会亲历一段充满梦想和烦恼的季节。

找到真实的我

知人者智,自知者明。

“小时候我天天盼着长大,总以为长大就可以独立,就没有了烦恼,谁知事与愿违,烦恼竟随着年龄的增长越来越多、越来越凶猛地冲击着我脆弱的心灵。”(同龄人心语)

“这一切突如其来,令我们措手不及。我们儿时天真烂漫的梦想不在了!我们童年的无忧无虑不在了!而我们的心理呢,却显得如此‘脆弱’。”(同龄人心语)

“孩提时就令我关注的问题现在仍让我费劲思量,并注入了更加浓厚的青春色彩:‘我是怎样的一个人?’‘我为什么是这样的一个人?’‘我受人欢迎吗?’‘我的性格好吗?’这真让我迷惘。”(同龄人心语)

当以上这些令人困惑烦恼的问题与日俱增时,亲爱的同学,你知道吗,这意味着你的自我意识开始觉醒了。也许没有这些问题我们会生活得更加快乐,但是我们应当知道,正是有了这些问题才标志着我们真正在长大、在成熟。一位哲人曾经说过:一个自我意识尚未觉醒的人,不是一个完整意义上的人;一个自我意识不成熟的人,不是一个真正健全的人。每一个人都是在这些问题的困惑与烦恼中成长起来的,也都是在对这一个问题的探索中成熟的。

资料库

什么是自我意识

心理学告诉我们,自我意识是指一个人对自己本身的一种意识。如对自己的外貌、智力、能力、性格、气质、需要、兴趣、角色、地位等方面的体验和认识。

自我意识包括自我认识、自我体验、自我控制三大部分。三者的有机结合便构成了自我意识。

自我认识是我们对自己的观察和评价,它要回答“我是怎样的一个人”的问题。

自我体验是我们对自己的情感和态度,它要回答“我对自己满意吗”、“我能否接纳自

己”的问题。

自我控制是我们对自己的调整与控制,它要回答“我这样做行吗”、“我怎样做才能获得成功”的问题。

□ 自我意识是怎么来的

过程一:会说“我”时开始萌芽

人的自我意识并不是生下来就有的,我们常常会看见婴儿津津有味地吸吮自己的手指头,那是因为在他的脑海里,手指头与橡皮奶嘴没有什么两样。一个人到了两岁左右,会说“我”这个字的时候,便产生了最初的自我意识,但这种自我意识是“自我中心”式的,全然不顾自己与别人、与社会的关系,甚至认为这个世界是为他而存在的。

你还记得自己是什么时候开始说“我”的吗?回家问问家长后填在下面吧。

过程二:不知不觉地渐渐发展

随后,经过幼儿园、小学,我们慢慢形成对自己的性别和身体特点的认识,常常渴望与别人建立或改善某种关系,我们开始学习怎样生活和交往。在这个过程中自我意识渐渐增长。

以下情景你是否似曾相识?

3~5、6岁:开始知道自己是男还是女,但并不明白究竟。上厕所、换衣服等开始不愿让异性在场(除父母外),但仍不明白究竟。

7~9岁:偶尔会想知道自己和异性身体有什么不同,但又不知怎样才能知道。

10~11、12岁:当第二性征出现时,开始觉得莫名的失落和疑惑,时常会想,为什么我会这样,同时也会想同龄人们又会怎样呢?

那些时候你还有什么不一样的体验吗?请你写在下面:

过程三:十二三岁开始觉醒

自我意识的真正觉醒、形成和发展是从十二岁时开始的。这时,我们明确体会到了自己身体上、思想上、行为上的一些变化。正是从这个时候起,我们不再全盘接受老师和父母的意见,凡事总要自己想一下才说、才去做,当别人说到自己的长处或缺点时,总觉得不完全是那么一回事,爱自己想想才得出结论。

随着第二性征的出现,我们开始关注自己身体的细微变化。我们开始关心自己的长相(高大吗、靓丽吗、帅气吗),我们热衷于从镜子里认识自己,照镜子的时间多了;我们开始注意自己的风度,十分在意穿什么衣服、留什么发型、背什么书包、怎么站、怎么坐、怎么说话。

也是从那个时候起,我们的思想不再那么简单,心里的事多了起来,有关友谊、有关爱情、有关荣誉,等等。我们爱独自想自己的事,不愿说出来,哪怕是最亲近的人、最好的朋友,我们中很多人开始写日记了。我们发现自己的自尊心很强,一句赞扬的话可以使我们兴奋、自豪,而一句批评的话又让我们沮丧、自卑。我们的情绪会时而很好时而很坏,我们对自己

有时感到满意有时感到不满意,有的地方满意有的地方不满意。还是从那个时候起,我们开始设想自己将来会怎么样了,虽然我们并没有想清楚。

我们追求独立,却又不得不依赖别人,尤其是父母和老师;我们渴望被人尊重,却又掩不住一些幼稚的行为;我们希望表现自己独特的存在,却又会迷信权威,甚至不顾一切地去崇拜、模仿明星;我们对一切新鲜的事情都感兴趣,却又因为只顾兴趣而没有认真比较鉴别,以至于陷入迷茫;我们意气风发,却害怕批评,情绪不稳定,容易否定自己;我们有理想有抱负,却常常控制不了自己,会越轨、犯错误。所以,我们会不时地冒出这样的念头:“我这是怎么啦”,“我这样做对吗”,“我对得起自己吗”,“我应该怎样做呢”。

这些行动和探索表明我们在试图了解认识自己,虽然不一定全面准确;我们在试图评价自己,虽然不一定清晰深刻;我们在试图调整控制自己,虽然不一定持久有效。

这就是我们自我意识的产生、形成与发展的过程。而认识自己是这一切的开始。我们没有选择,因为我们应当经历这样的蜕变。我们必须选择,因为青春期的心理成长是一个充满危机和考验的过程,正如航船驶入了急流险滩,我们不能坏了舵、断了桨、洞穿了舱底,当进入宽广平坦的河流时却不能劈波斩浪、奋力前进。认识自己,找到真正的自我,这是一个尖锐的问题,也是我们急需解决的一个问题。

教你几招——认识自己

“你认识自己吗?”乍听到这个问题,你肯定感到惊诧甚至好笑:“不认识自己?除非脑子有问题!”

“我究竟是一个什么样的人?”当你扪心自问时,你能不能得出一个令自己满意、别人认可的答案?

现在请你闭上眼睛,回想一下你十几年来经历。对这十几年的你试着做出一个评价。你可以借助一些词,如勤奋、懒惰、不服输等。你能给自己什么评价呢?

你可能已经搜寻到自己一些零星的身影,也可能脑子一片茫然,这时你可能恍然大悟——原来认识自己还这么复杂。难怪有人说:认识自己比认识别人更困难。

第一招:学会客观观察自己眼中的自己

我们对自己的观察、了解,又叫自我评价。其实,我们对自己的一切特点都非常关注,并且常常会问自己、评价自己,在很多方面也有了“结论”,只是还没有真正从外到内给自己全面画个像。通过对自己观察到的“我”来对“我”做出一个评价,能让我们体验一个真实的“我”。

做一做

体察:让一个理智的你“跳出”你的躯体,仔细观察你自己并做出客观的评价。这些体察可以包括以下内容:你的长相、身高、胖瘦,你的性格、脾气、兴趣、爱好,你的智力,你的能力等。

我们可以分时间段来体察自己,如过去的、现在的、将来的“我”,还可以体察理想中的“我”。

填表:体察完后请填写下表:

	过 去	现 在	将来(希望)
我的长相			
我的身高体形			
我的性格			
我的脾气			
我的兴趣			
我的智力			
我的能力			
我的其他方面			

在自我体察的过程中,你也许会发现,过去的“我”显得单调或单纯一些,往往可以用一些简单的词汇来概括。如,过去的我很快乐,过去的我很幸福,过去的我很悲惨等。将来的“我”则通常具有理想化或情绪化色彩。如,将来的我一定很自信,将来的我一定很忧伤,将来的我一定很浪漫等。相比较而言,现在的“我”就复杂得多,一般很难用几句话概括。而且我们会发现自我体察的内容会随着时间的递进而日趋丰富。

下面是两位同学对现实“我”的体察:

A:我是一个又矮又丑的人,我身材不好,偏胖。我太内向,所以没有朋友。我脾气好,但别人就是不爱跟我一起玩。除了看电视,我找不出一点感兴趣的事来。看见别人或能歌善舞或琴棋书画我真是羡慕又嫉妒。我的学习也不好。每每发狠要好好学习,但不管认真与否,就是拿不到好成绩……唉,我真是一个没有用的人。

B:我尽管不高,但也不算矮,至少好多比我高的人都不见得比我快乐。我长得不帅,但我有独特的魅力,否则为什么我的人缘这么好。我耿直,我开朗,我拿得起放得下,我是响当当的男子汉。我文化课不好但我专业技能好,我不能歌善舞也不会琴棋书画,但我能让他们对我心服口服……我相信,天生我材必有用!

从这两位同学的自我评价中可以看出:前一位对自己评价较低,显得自卑,他还没看到自己的优点和长处;后一位正在努力认清自己的不足,积极挖掘自己的长处,其自我评价就显得积极自信。如果我们能认真比较这两个自我评价,可能对自己的评价就会客观一些、积极一些。

那么,人对自己的认识和评价是怎么来的呢?主要是通过比较,即同他人比、同社会上公认的一些“标准”比。比如我们要了解自己的身体外貌,就有人们普遍认同的“好”的标准可供参照;要了解自己的智力或能力,就有考试分数或同学可供参照;要了解自己的言行举止,就有我们认为十分得体的人可供参照;等等。如果我们把各方面都比较了,都下了结论,再综合起来,就可以得出一个叫自我概念的东西,也就是我们对自己的认识和评价。

但是,我们应该知道,一个人的认识能力是有限的,接触的范围也是有限的,自我认识会受到主观、客观因素的影响和蒙蔽,出现偏差。比如一个老在篮球队里呆着的人,身处巨人的“森林”中,总觉得自己很矮,对自己的身高很自卑,可是当他出来走走,跟一般的人比,才

发觉原来自己还算是高个儿,这是生活的客观环境影响自我认识的典型例子。其实,这种以偏概全的事情在我们身边还有很多。再比如一个学习建筑工程的高才生跟美容师比赛化妆,当美容师熟练的技能在他面前展示出来时,这个未来的建筑师就会产生一种莫名其妙的自卑感,因为这方面他的确不如美容师。但这只是人才发展类型不同带来的差异,如果我们在这种情况下得出了对自己的评价,那么我们会因此产生许多对自身不正确的认识。

进入了职业学校,我们的发展方向是应用型人才,也就是技能型人才。也许比赛研究能力和工程设计能力是我们的弱项,但经过我们的手,科学发明和设计图纸会转变成人们可以使用的产品,经过我们的劳动,各项社会所需要的服务能被人们所享受,这才是我们的长项。我们选择比较对象时,应该注意两条,一是学校的要求不同,使我们的发展方向不同,二是要与相似或相近的人作比较,这是非常重要的原则。

一个人总是有优点和缺点的。如果我们与别人相比时,总是将自己的优点与别人的缺点相比,就会不知不觉地自大起来。同样,如果我们总是将自己的缺点与别人的优点相比,就会犯自我否定的错误。这两种错误都是年轻人容易犯的。

另外一个需要我们注意的地方是,所谓客观存在的标准也可能是错误的或者是模糊的。比如衡量一个人是否聪明、是否有才华,人们往往看他考试的成绩如何,最终进没进北大、清华。但是我们要知道,考试成绩只能考查出一个人能力的30%,还有70%的能力在卷面上反映不出来,所以这种标准至少是不全面、不准确的。再比如“有魅力”、“有人缘”、“有能力”等等的判断,到现在为止也没有找到大家公认的、统一的标准,在我们心目中也并没有一个令自己真正信服的明确标准。即便是有一个标准,也往往是我们自己设定的,也许是在理想中设计出来的,当然会对我们的自我评价和判断产生影响。所以,当我们进行这种比较时,非常重要的一点就是自己心里要有数。

做一做

请你填写——我是一个什么样的人(形容词或短句)。

我的优点: _____

我的弱点: _____

总的来说我是一个: _____

第二招:学会正确对待别人眼中的自己

有一种观点认为,人是活给别人看的,就像有人认为衣服是穿给别人看的一样。尽管这种观点不一定是客观正确的,但在现实生活中我们都希望被别人接纳、尊重,所以,我们非常重视别人对自己的评价,也非常关注自己的言谈举止是否被周围大多数人接受、肯定。我们确确实实受着别人的影响。不是吗?别人的赞美会让我们喜悦,别人的肯定会给我们自信,别人的接纳会让我们踏实;同样,别人的指责会让我们难受,别人的鄙视会让我们自卑,别人的排斥会让我们恐慌,如此等等,“别人”真是让“我”欢喜让“我”忧。

下面是一位同学的亲身体会:

我不愿与班上的同学交往,我觉得自己与他们志趣不同。我有自己明确的奋斗目标,我希望通过三年的努力能把英语学好,并实现出国的梦想。我觉得他们好像更多的是在混日子,学习不认真,甚至还以跟老师作对为乐趣。这都不算什么,最让我受不了的是有的同学

喜欢人前人后说长道短,拨弄是非。于是我就尽量不与他们深交。但渐渐地我发现他们开始疏远我。本来他们正谈得兴高采烈、热火朝天,只要我一走过去他们就立刻停止谈论。这让我十分难受。为了不让自己被“孤立”,我慢慢开始学着他们的模样对别人评头论足。后来,我发现他们没有以前那样排斥我了,但我的心里却难受至极。为什么我就不能做一个理想中的我,而要受他们的影响呢?

每个人在别人眼里都有某种定位(或评价或形象),这就是他人眼中的你自己。也就是说,“他人”对“自己”会有某种评价,正如“自己”会对“他人”有某种评价一样。

在别人眼中,你或是可爱的,或是自私的,或是清高的,或是孤僻的,或是合群的,或是任性的,等等,总会会有某种形象。这些评价都会或多或少地影响我们。正如上面那位同学,在他人眼里可能有过于清高之嫌,所以同学们开始对他敬而远之。他也因为受到别人的“冷落”而难受并最终选择“回归”到同学们中去。这种选择正是由于受到“他人”眼光的影响。可见他人的评价(眼光)对我们的影响很大,有时甚至可以改变一个人。

人为什么会受“他人的评价”影响呢?其根源来自于人的需要。在人的众多需要中有一种“归属”的需要,它表明人都有一种想归属于某个“团体”的需求,这个“团体”可以是家庭、班集体、某个小组或某个群体。一般情况下你可能意识不到这种需求,一旦你在这些“团体”中找不到自己的位置时,你就会体验到一种失落,并逐渐产生空虚甚至恐慌感。这就是归属需要的反映。我们可能有这样那样的个性,但为了满足“归属”的需要,往往又只能改变我们所处的环境状况,或改变自己以适应环境。

但“他人评价”对“自我”的影响有多大取决于“自我”对“他人”的依赖程度及“自我”的成熟度有多大。一般来说,越在乎“他人”评价的人,越害怕被“群体”所遗弃的人,受“他人”的影响就越大;而越成熟的人就越趋向于理智地对待“他人”的评价。

我们应该清楚,别人对我们的认识和看法很多时候是不正确、不全面的,因为别人也会受到认识能力、观察范围的限制。比如我们去参加一个聚会,碰巧感冒发烧,没精打采,见面的人都说我们性格孤僻,这恐怕很难让我们同意。再比如我们本来很喜欢学习,可是考试时总要出点差错,别人就说我们贪玩,脑子笨,不是读书的料,于是我们就对自己的学习能力产生了怀疑,这其实是在别人的影响下,对自己学习能力产生的一种错误认识,但它却使我们慢慢失去了自信心,也没有了兴趣。所以,当别人对我们提出看法和评价的时候,应该静一静,认真思考一下,千万不要轻易怀疑和否定自己。

还有,由于每个人的知识水平、生活经历不同,使他们形成了千差万别的态度,也使他们判断好坏、美丑的标准有各种各样的差别。他们在认识我们,对我们作出判断评价时,就会出现种种不同的结果,有时候可能是相互矛盾的,这常使我们左右为难、无所适从,影响我们正确地认识自己。比如我们的体形,有的人说胖了,有的人说其实只是胖了一点,还有的人却说还应该再胖一点才合适。再比如,听说我们选择了职业学校,有的人认为不怎么样,有的人觉得还可以,还有的人说职业学校相当不错。在这种时候,我们应该怎么办呢?还是应该静一静,认真思考一下,从多种角度分析一下别人的看法和评价是否符合自己的真实情况,他们是否能够真实地、全面地、正确地看待我们的所作所为、所思所想。一味地跟着别人的看法转,我们会形成很多歪曲的自我认识,离真实的自我越来越远,使自己陷入无穷无尽的内心冲突中。

应该说,别人是自己的一面镜子。通过别人的评价我们可以修正自我评价中的一些偏颇,但我们也应该客观地对待别人的评价,不要盲目地受“他人”的影响。

一般来说,自己眼中的自己与别人眼中的自己往往有出入。但如果我们能把二者结合起来,就可能找到一个客观的自我。

故事坊

“真实”的小李

某职校二年级的小李很自卑。他对自己的评价是:要长相没长相,要成绩没成绩,要“污点”倒有一大堆。所以平时他也不在乎什么,扰乱课堂纪律,跟老师没大没小的,还常欺负同学。一次心理健康活动课,老师叫全班同学进行“优点大轰炸”,同学们竟指出了他的许多优点,比如耿直、说一不二、集体荣誉感强等,甚至同学们还举出了许多事实,让小李感动不已。在分享体验时小李真诚地说:“我调皮捣蛋惹是生非,我扰乱课堂纪律,我欺负同学,其实这一切都是因为我自卑,我想用这些方式掩盖我的自卑,忘却我的自卑,我以为自己就这样完了,只有破罐子破摔了,因此自暴自弃,但想不到我在大家心目中还有这么多优点,我想自己可能并非一无是处,我也可以通过自己的努力找回自己的自信和尊严。”

做一做

你觉得自己在别人眼里可能是什么形象?请写在下面:

问问你身边的人(应包括同学、老师、父母,而且你调查的对象越多越好),请他们分别说出你的优点、弱点和整体印象。

我的优点: _____

我的弱点: _____

总的来说我是一个: _____

第三招:寻找理想中的自己

对自己的认识还有一部分来自于将现实中的自己与理想中的自己相比较得出的评价。

小时候,我们盼望自己长大后受人尊重和欢迎。现在,我们渴望自己强壮、俊美、勇敢、坚强、真诚、慷慨、灵巧、智慧、乐观、幽默,这些令我们神往,让我们苦苦追求的境界就是理想自我的体现。

人不能没有理想。我们完全有理由将自己设想成为一个仪表堂堂、人格完善、能力超群、受人爱戴的人。但是,由于受遗传、环境和发展等的影响,我们往往不可能方方面面都达到完美的境界。最简单的例子就是一个人可能成为体育比赛的世界冠军,但不可能同时又成为杰出的文学家、科学家。这个道理我们都懂,但我们经常自觉或不自觉地又陷入这种理想与现实的困惑中,这说明我们是有理想、有追求的人,有着不断完善自己、超越自己的动力,同时,也说明我们还没有真实地认识自己、把握自己。

要通过理想中的自我来认识自己,我们首先必须既肯定自己的优点、长处,又不回避自己的缺点、短处,从中找到自信的源泉,冲破自卑的枷锁。

一个身材矮小的女孩也许成不了T型舞台的模特,但有可能成为挽救生命的白衣天

使；一个性格内向的人也许当不好营销员，但有可能成为出色的财务主管；一个不善表达的人，有可能成为技艺超群的高级技师……理想的自我一般以现实的自我为基础，如果我们能正确地认识和把握自己，捍卫自信，以顽强的意志去靠近我们所能达到的真善美，就能一步步达到理想自我的境界。

如果我们总是用理想的自我去苛求现实的自我，就会感到自己总是难以达到自己的目标，常常陷入痛苦的自责中，直到将自己的自信心完全摧毁，以至于永远无法从失败中自拔。

做一做

理想中我希望自己是什么样的人(形容词或短句)：

请将“自己眼中的我”、“别人眼中的我”和“理想中的我”三者综合分析，看看客观评价后的自己原来应是这样的(应包括优点、不足及整体形象)：

完整地接纳自己

喜欢别人，请从喜欢自己开始。

姑娘们，你在脑海里编织过这样的梦想吗：白雪公主、灰姑娘般的奇遇，凄美动人的情感经历……你头脑中闪过这样的念头吗：如果我有天使的面容、婀娜的身姿那该有多好……

小伙子们，你可曾设想自己的身材更加伟岸、身体更加强健，你可曾期望过自己更加睿智、博大、无所不能，期望自己成为男孩尊敬、女孩仰慕的人……

我们正处在一个梦的季节，在这个季节里我们做过许多美好的梦，梦里我们是绝对的主人翁。可是，梦醒后我们发现自己原来是那么平凡、渺小，甚至还有点丑陋，于是我们又多了些许失落、烦恼，甚至讨厌自己的平庸。

可是我们得接纳自己，不是吗？如果自己都不接纳自己，那还得了，这日子还怎么过！其实，完美是不存在的，不完美才是永恒的。黄金没有 100% 纯度的，最先进的技术造出的优质钢材，用仪器检测时也能看见它的表面有大大小小的裂纹，并非无隙可乘。但黄金含有杂质并不影响它的价值，有裂纹的钢材也没有危及它的使用性能，没有可能更没有必要把它们弄得纯而又纯、完整得不能再完整。人也如此，一个人的德才学识、心理品质、成就业绩、现实处境、自我感受不可能也没有必要都达到 100% 的完美无缺，不完美是存在于自然界和社会中的一种必然法则，没有什么东西或什么人可以超越它。我们可以想法接近完美，但不

可能达到完美,而且一定限度内的不完美是正常的,不会影响我们获得生存发展的自由,也不会影响我们的成功和自我完善。当我们对自己感到满意时,应该欣然接纳自己,这样我们会从自身获得最热烈的赞赏和最有力的鼓舞。当我们对自己感到失望时,也应该欣然接纳自己,这样我们才能从自己的心灵深处得到最温暖的拥抱和最真诚的信任。

□ 接纳自己的窍门一:从接纳自己的外表开始

我们不得不承认,英俊、靓丽的外表会令人愉悦,给人留下美好的印象,拥有这样的外表令我们神往。我们都希望自己容貌俊美、体格矫健,所以我们对自己的外表留有一份格外的关心,这不仅仅是为了给别人留下一个好印象,也是爱美之心的天性在我们的自尊和自信方面造成的一种心理需要。我们对自己的体形、身高、相貌的认识和评价是自我认识的一个重要组成部分,也是我们是否对自己满意的一个重要指标。尤其是在我们这个年龄,对人体之美的感受刚刚有所领悟,关心自己的外表是否美丽、出众,追求外表的形象美就成了再正常不过的事了。

如果有人问我们对自己的外表满意还是不满意,可能得到的答案中最多的是否定的。因为我们总会在自己的外表中找到一些不尽如人意的地方,希望更完美些,只是有的人多些,有的人少些。但不管多与少,它都会影响到我们对自己的认识,影响到对自己的满意程度。

如果你的失落因相貌而起,那你一定要记住,相貌带给你烦恼的多少是与你把相貌看得多重紧密相关的,也就是说,如果你越把相貌看得重,你来自相貌的烦恼就越多,反之烦恼自然就越少。如好多“美女”为减肥而患神经性厌食症,不仅美离她们远去,甚至付出了健康和生命的代价。现实生活中因追求美貌而得不偿失的事例随处可见。

其实,对待相貌的观念比相貌本身更重要,正所谓“萝卜白菜各有所爱”,所以我们大可不必用什么统一的标准来“作茧自缚”,应尽早跳出“顾影自怜”烦恼不堪的怪圈。

教你几招——接纳自己的外表

第一招:人的长相无法选择,别为相貌患得患失

我们的身体相貌具有遗传性,它是爸爸妈妈给我们的最珍贵的礼物,不论你怎么看待这份礼物,它都是你今生最大的财富。仔细观察周围的人,我们不难发现其实世界上真正丑陋的人不多,绝大多数人长相平平。我们之所以觉得一个人漂亮,很多时候是因为我们对自己的某些方面不满,而对方恰恰拥有自己希望的优点。在你没能真正体会到这些时,不要轻易贬损、唾弃自己的外表,好吗?它代表着你的唯一,你的独特。它告诉大家,在这个世界上,你是独一无二的!凭这一点,就值得你骄傲、庆幸和感激!

第二招:人不可貌相

“人不可貌相,海水不可斗量。”身高、体形、容貌的不足有时确实会影响到我们从事某些职业,影响到我们的生活,但这绝不意味着我们必然会失败、失落。世界上没有两片相同的树叶,也不会有两个长相完全一样的人,我们每个人都是独一无二的,是大自然精心创造的杰作,我们不可能成为别的人,也就不应该讨厌自己的与众不同的地方,我们可以欣赏自

己长得好看的地方,也应该欣然接纳自己的不足。如果你有这样的信念,相信再平凡的你都会找到自己的尊严和地位。

第三招:天生我材必有用

任何一个“我材”均为“天生”,所谓“天生”,就是我们本无高低尊卑之分。任何“我材”均可“有用”,所谓“有用”,就是我们都具有自己的独特、不可或缺的价值。

命运给每个生命以同样的开始和结束,对于自身的缺陷,其实不必太在意,只要能坦然地面对自己。我们应该相信:虽然自己渺小,但仍可撑起一片天空。

如果你认为自己相貌平庸,甚至有点“恐龙”,你不必悲伤烦恼,请用上面介绍的观念抹去忧伤,再挖掘你的可爱,培养你的魅力,通过丰富自己的内涵、气质来使自己气宇轩昂。

如果你认为自己相貌姣好,甚至有点“星光”,你不必自大骄傲,也请用我们上面的观念拂去你的肤浅与浮躁,再完善你的能力,提高你的综合素质,以便到更广阔的领域施展自己的才华。

外表漂亮的人不一定乐观、自信、成功,外表不漂亮的人不一定悲观、自卑、失败,关键是我们怎么对待自己的外表,是接纳自己还是排斥自己。

□ 接纳自己的窍门二:善待我们的气质

我们会羡慕那些气质好的人,但气质对于我们仍然显得模糊,我们可以找一些词来形容气质,如高雅、俗气、酷等,但气质还是令我们琢磨不透。

资料库

什么是气质

生活中我们常常会提到某人的气质不俗。这里的气质的含义主要是指一个人的相貌、仪表、言谈、举止、风度等方面的综合表现。这与心理学上说的气质不一样。

心理学对气质的理解是一个人对人、对事的反应速度、强度和灵活性等个人稳定的心理特征。

心理学家对人的气质作了很多研究,最典型的是将气质分成四种类型:胆汁质、多血质、粘液质和抑郁质。一位心理学家举过一个有趣的例子:有四个人去看球赛,到达球场时已经开赛了,检票员不让他们进去。这时,其中一个人马上就与检票员大声争论,并想强行闯入;另外一个人见这里守得很严,就悄悄跑到另外一个门溜进去了;还有一个人则心平气和地等着,直到中场休息时才进去;最后一个人却感到十分沮丧,对球赛再也没有兴趣了,转身就走。这四个人的行为正好反映出四种最典型的气质类型:胆汁质、多血质、粘液质和抑郁质。

一般来说,胆汁质的人态度直率、精力旺盛、情绪外露、反应快,但不灵活、抑制能力差;多血质的人待人热情、善交际、情绪外露、反应快而灵活、情感易变、注意力不易集中;粘液质的人举止沉稳、心理平衡性好、自制力强、对人真挚、注意力集中、反应慢且稳定、易冷漠、固执;抑郁质的人处事谨慎、灵敏度高、善于觉察细节、为人深沉、反应慢、情绪内向、多疑、易缺乏自信。

人的神经系统基本上是先天遗传的,所以气质特点也是由先天因素决定的,它具有高度的稳定性,一生也难以改变。在我们中间,某一类典型气质的人不多,更多的是近似于某一