

职业院校学生身心健康教育

马丽华 邵建平 主编



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

职业院校学生身心健康教育

主 编 马丽华 邵建平
副主编 周国玲 王小文
主 审 万友根

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

据心理专家调查发现,现有三分之一的在校学生或轻或重地存在心理疾病和人格缺陷。为切实加强和改进大学生心理健康教育,湖南铁路科技职业技术学院成立了“职业院校学生身心健康教育”课程组,通过对大量高职、中职学生心理健康案例进行分析和研究,力求使心理健康教育课程和教材更有针对性,以适应当前高职、中职学生的实际需要。

全书由了解身体、悦纳自我、环境适应、学会学习、情绪调节、人际交往、友情与爱情、学会生存及心理咨询 ABC 九章内容组成,每章分案例分析、故事阅读、知识链接、心理测验、行为训练等部分,重点突出案例、阅读和训练,弱化理论体系,强调可读性和可操作性。

本书作者均为长期从事心理健康教育的教师,他们一直从事高等职业院校学生的心理咨询工作,还经常参加社会公益活动——前往汶川抗震救灾,为红十字会工作,为劳教学员做心理咨询等。

本书适合作为高职院校心理健康课程的教材,也可作为中职学校心理健康教材,亦可供广大青年朋友参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

职业院校学生身心健康教育/马丽华,邵建平主编.
—北京:中国铁道出版社,2011.8
ISBN 978-7-113-13213-2

I. ①职… II. ①马… ②邵… III. ①大学生—心理
健康—健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 163581 号

书 名: 职业院校学生身心健康教育
作 者: 马丽华 邵建平 主编

策划编辑: 李小军
责任编辑: 李小军
特邀编辑: 张 丽
封面设计: 付 巍
责任印制: 李 佳

读者热线: 400-668-0820

封面制作: 白 雪

出版发行: 中国铁道出版社 (北京市宣武区右安门西街 8 号 邮政编码: 100054)
印 刷: 三河市兴达印务有限公司
版 次: 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷
开 本: 700mm×1000mm 1/16 印张: 25 字数: 312 千字
印 数: 3 500 册
书 号: ISBN 978-7-113-13213-2
定 价: 38.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社教材研究开发中心批销部联系调换。

编写说明

一、编写背景

《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》（中发〔2004〕16号）和《教育部卫生部共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》（教社政〔2005〕1号）均就进一步加强和改进大学生心理健康教育提出了要求，强调“大力加强大学生心理健康教育队伍建设”，要“充分发挥课堂教学在大学生心理健康教育中的重要作用。高校要普及大学生心理健康教育，要不断丰富心理健康教学内容，改进教学方法，通过案例教学、体验活动、行为训练等形式提高课堂教学效果。”本书是我们在高职院校这样一个特殊的大学生群体中进行的身心健康教育课题的研究成果。

高职生虽然在年龄和录取形式上与大学生没有区别，但心态与大学生相差甚远，如果笼统地使用统一的教材，针对性会差很多，所以我们将课题研究定位于高职生的身心健康，可随着研究的深入，我们发现，职业院校的学生有不少类似之处，如身份认同与自我感的确立、学生与准职业人的接轨、未来的发展方向等，因此，最后成型的《职业院校学生身心健康教育》适合高职院校和中职院校的学生。

二、本书特点

本教材由了解身体、悦纳自我、环境适应、学会学习、情绪调节、人际交往、与异性相处、学会生存、心理咨询ABC等章组成，每章均有包括“案例分析”、“故事阅读”、“知识链接”、“心理测验”、“行为训练”等部分，重点突出案例、阅读和训练，弱化理论体系，强调可读性和可操作性。

三、编者情况及分工

所有的编写人员均为职业院校心理健康教育教师，又都是国家心理咨询师（其中，有的还有执业医师执照，有的是青少年犯罪研究学者），一直从事职业院校学生的心理咨询工作，且经常从事社会公益活动，不仅有丰富的教学经验，而且有宝贵的社会实践经验。教学、咨询、公益相结合，对课题研究和教材编写起了很大的作用，对职业院校的心理辅导、心理咨询工作将起到积极的推动作用，也将为职业院校心理健康预防机制的建立奠定良好的理论和实践基础。

策划：马丽华、邵建平

统稿：马丽华、周国玲

审稿：万友根

主编：马丽华、邵建平

副主编：周国玲、王小文

编写情况：

概述、第二章及附录由马丽华编写；第一章由李士杰、周国玲、唐勇、朱旭编写；第三章由周国玲、王小文编写；第四章由曹伟勇、邵建平编写；第五章由周国玲编写；第六章由邵建平、张琳、王燕编写；第七章由陈锡、段亮亮、李士杰、周国玲编写；第八章由段亮亮、潘珍编写；第九章由马丽华、王小文编写。

同时，感谢以下专家团成员的大力支持：谢宇、罗娜、李平、沈凯、熊顺林等。

如何将教材编写得深入浅出？如何让学生即使是自学也能有所收获？课题组一直在绞尽脑汁，编写提纲和书稿均数易其稿，才有了现在这本书，但感觉还有不少遗憾，请同仁和广大读者多提宝贵意见（不打板砖）。谢谢！

编 者

2011年6月于湖南株洲

目 录

绪 论	1
第一节 马加爵事例及其分析	2
第二节 走出困惑,焕发真我	14
第一章 了解身体	23
第一节 青春期男生生理特点	25
第二节 青春期女生生理特点	29
第三节 青春期心理特点	34
第四节 青春期健康标准及维护	38
第二章 悦纳自己	49
第一节 认识自己,坦对缺陷	49
第二节 父母,我人生的起点	59
第三节 个性,让你与众不同	66
第四节 完善自我	76
第三章 环境适应	88
第一节 生活环境的适应	88
第二节 学习环境的适应	99
第三节 人际交往环境的适应	109
第四章 学会学习	122
第一节 激发学习动机	122
第二节 提高学习效率	134
第三节 解决问题与创新	141
第五章 情绪调节	153
第一节 情绪与健康	153
第二节 孤独,可以享受	162
第三节 抑郁,流行感冒	168
第四节 挫折,两面针	176
第五节 暗示,成败起始	183
第六节 压力管理	188
第七节 快乐自主,情绪 ABC	193

第六章 人际交往	202
第一节 消除交际障碍	202
第二节 交际礼仪	209
第三节 赠人玫瑰,手有余香	222
第四节 职业前奏,学习合作	231
第七章 友情与爱情	250
第一节 异性之间有纯友情吗	250
第二节 陶冶心灵的高尚情感——爱情	256
第三节 性意味着什么	264
第四节 网恋心理	272
第五节 爱与发展	281
第六节 单恋与失恋	288
第八章 学会生存	297
第一节 几种求职不良心理	297
第二节 个性特点与职业选择	318
第三节 求职面试技巧应对	324
第九章 心理咨询 ABC	334
第一节 心理健康的标准	334
第二节 职业院校学生常见心理问题	341
第三节 心理咨询 ABC	352
附 录	368
附录 A 校园礼仪	368
附录 B 公民健康素养 66 条	371
附录 C 艾滋病防治知识宣传系列篇(2010 年版)	385

绪 论

首先,请让我们一起看两封学生来信。

第一封来信

老师:您好!

我的大二即将过去了,紧接着大三面临毕业设计和就业。说句实话,我很不轻松,我的家庭并不富裕,供我读书已让我觉得父母很伟大了。尽管我努力地做兼职:在学院图书馆勤工俭学,利用假期在校外找事情做,可我觉得我不是一个好孩子。

大一来到学院,我心情就变了,这比我想象中的高职、大专还要让我失望,只因为自己没有完美地在高考这片大海中舞出漂亮的浪花,辜负了父母的灿烂温馨的笑容。我把自己变得很安静,把以前那种自信、开朗的心情彻底收拾了,我想:或许这样才是最好的吧!

我想跟您讲的故事还有很长,还望您谅解。打扰了,谢谢!

第二封来信

老师:您好!

有件事情好郁闷,因为我进的是职业学校。我家里的表姐、表哥都考的是大学,而我……

我舅舅、舅妈都好瞧不起我的样子,一过年到我外婆家去就会遇到他们,他们对我总是很冷漠,对我哥哥好好的,因为我哥哥上的是大学嘛!我觉得他们好偏心的,对我真的好冷漠,从不问我什么,对我哥哥就问这问那的。

我戴眼镜了,那天我戴眼镜去我外婆家,在吃饭的时候表姐还当着大家的面讲我书又没读多少,还戴副眼镜。当时我真的想把眼镜砸掉,为了这个,我还买了隐形眼镜,都是自己的零用钱买的呢,告诉我爸妈呢,他们肯定不会让我买的,为此我感到很伤心,现在过年我真的不想去外婆家了。

老师,我该怎么办?我该怎么面对?

谢谢!!

这些年,我们听了很多关于职校生身份的抱怨,“为什么我进了这样的垃圾学校?这与想象中的大学相差太远了!”“假如高考的时候我稍微努力一点,情况绝对不是现在这个样子!”“我这样的分数是进三本的呢,怎么就来了这个学校啊!”“我反正都已经到职校

了,混个文凭就算!”……不可否认,在某些特殊的时刻,特殊的身份会引起一些负面情绪,但是,如果始终由着负面情绪影响自己,结果可想而知。智慧的人应该看一看前人走过的路,听一听成功者留下的话,想一想你的得失成败,成就的将是你自己。

问题是,你愿不愿意听?!

作家林清玄曾经写过一篇文章,说的是“生命的意义”,他说有一个出租车司机问他生命的意义是什么?”他写道:

这是第一位问我关于生命意义的计程车司机,一时之间我怔住了。

我的脑海浮现出我读中学时,学校大礼堂门口的对联:

生活的目的在增进人类全体之生活

生命的意义在创造宇宙继起之生命

如果一个人的生命,在一生中都没有开展,没有对世界有益,那么他就白活了吧?

我对计程车司机说:“生命的意义就是使自己每一天都有一些心灵与智慧的增长,每一天都对世界有一些奉献与利益。”

林清玄说:“我们增长自己的智慧,是为自己开一朵花;我们奉献世界的心,是为世界开一朵花。”那么,亲爱的职业学院的学生朋友,你的生命准备为自己、为世界开一朵怎样美丽的花?

第一节 马加爵事例及其分析



案例分析

马加爵临刑前的一封信(节选)

春城的春天下着雨
有着一丝凄寒的风
我望着生锈的铁窗
我想起了我可怜的父母
我不怕一个人独自吃苦
我不忍心父母看到我吃苦
读大学几年我没问家里要一分钱
我总希望父母不要为我操劳
他们年纪大了
辛苦了一辈子
怎么忍心增添他们的负担呢

我一个人默默地做苦工
我一个人偷偷一天只吃两个馒头

冬天其实我更怕冷
因为我是南方人
但是为了节省洗热水澡的几块钱
我整个冬天坚持洗冷水澡
我冷得直打哆嗦
依然微笑着对同学说
年轻人需要锻炼身体
那天我没鞋子穿
我不好意思去上课
直到学校发了点救济
我才买了双便宜的拖鞋走进了课堂
我家一直很穷苦
我在穷苦中长大
我从小就体味到家庭的艰辛
幼小的我便心疼父母的辛苦
只想通过小手减轻父母一点点负担
我说：爸妈你们辛苦了，我做好了饭，你们快吃吧！
我一直努力读书
村里的邻居以及中学老师
都知道我是个吃苦好学、斯文老实的学生
我中学拿过全国奥林匹克物理大赛二等奖
我上了高中受过歧视而闷闷不乐
可是在接近高考的那几个月
我顶住各方面的压力奋发苦读
就这样我一个穷困的学生考出了优异的成绩
我高考的成绩超过我们广西壮族自治区当年重点线 50 多分

进入大学以后我怎么发现
大部分人不爱读书
每天晚上谈女孩子
有钱的同学则大胆地找起女朋友来
大摇大摆地在学校旁边租房子同居
大家都爱玩电脑游戏
大家都嘲笑我是个土包子
这个不会，那个也不会
我为了和同学打好关系

我也学会了玩电脑游戏
并且由于我的天生智商还可以
玩游戏比他们更厉害
我以后更热衷于玩电脑了
我还用自己打工的钱以及借了部分钱
买了台旧电脑
我的电脑同学们随时都可以玩
我很希望和同学们和睦相处

可是总有那么些同学总有意无意地歧视我
有时候说些话很伤我的心
他们觉得我的穿着打扮很怪
他们觉得我的举止很怪
我开始悄悄地打工
我不想被人家看成异类
好在我自以为有几个好老乡、好同学
这样我才能不去理会那些同学的歧视与人格蔑视
大学很多男生都在大胆追求自己喜欢的女孩子
很多男生都谈恋爱了
我在这种氛围下加上几个同学的怂恿
也大胆地写了一封情书
交给了我暗恋许久的一个女孩
我的模样不好看
加上又没钱
人显得很土气内向
那女生毫不留情地当着许多人的面
把我那封用真心诚挚镌刻成的信
撕个粉碎
我并没有怨恨谁
我只觉得自己确实条件不行配不上她
我对父母也是这么说的
我有自知之明,我不谈恋爱
况且大学生应该以学业为重

最后一个寒假
我依旧没有回家

依旧在昆明做苦力
离开学还有几天
有些同学提前来学校了
我很开心
因为整个寒假我一个人多么孤寂
当我看到同学们时我很热情
他们为了打发时间约我打牌
我很乐意地接受了
其实我们原来也经常玩牌的
其实无须掩饰
我智商真的比较高
所以打牌经常赢
几个同学都怀疑我作弊
我坚持说没有
谁知道那三个我自以为平时没有歧视过我的同学
一直以为是平等对我的同学
竟然恶语伤我,蹂躏我的人格
还揭露了我以前的许多伤疤
包括那女生撕毁我情书的事情
什么苦楚什么贫苦什么艰辛的生活
我可以忍受
其他人歧视蔑视我
我也可以忍受
可是我这几个平时稍微好点的同学竟然
这样残酷无情地践踏、蹂躏我的人格尊严
我的心很痛
我的泪悄悄地落下了
我是一个坚强的人
我不曾被艰辛贫苦生活打败
可是当我的人格尊严被人糟蹋得不成样子的时候
当我过去的伤痛被人再次拿出来嘲讽的时候
我的心滴血了

我没有退路了
我决定玉石俱毁
终于我买了一把石锤

结束了他们几个人的生命

马加爵(1981年5月4日—2004年6月17日),男,广西宾阳人,高三时因成绩优异曾被评为“自治区三好学生”;2000—2004年就读于云南大学生化学院生物技术专业;2004年2月,在云大宿舍连杀四人引发轰动全国的“马加爵事件”,同年3月15日为部督A级杀人犯,6月17日被执行死刑。

为揭开“马加爵何以成为杀人凶手”的谜底,犯罪心理学教授奔赴云南,对此案进行了全面调查,指出,真正决定马加爵犯罪的,“不是因贫困而引起的自尊问题”,而是他强烈、压抑的情绪特点,是他扭曲的人生观,还有“自我中心”的性格缺陷。

综合搜集到的资料进行分析,导致马加爵杀人的原因,从社会心理学角度看,有其社会大环境的作用,比如人与人之间缺少同情、温暖、友爱。有其从小生活的环境与进入大学后环境的极大反差的作用,比如,在村子里,大家都知道马加爵学习好,一般人都以学习成绩评价一个人,农村更是如此。对于村子里这唯一的高才生,大家见了面一定是友好问候,那么马加爵看到大家的友好,心中自然舒畅,至少不会有被人冷落嘲笑的感觉;对于别人的友好,他至少没有理由做出伤害别人的事。可是上了大学,村子里唯一的高才生变成了很多高才生中的普通一员,再加上大学里不是单单靠学习成绩生活的,同学们也没有必要和理由要夸他,赞美他,这与以前别人对他的态度形成了极大的反差,他不再是生活中的主角,他很不适应这样。有其人格中存在的问题,比如他是一个缺乏责任感、以自我为中心的人。也有其归因问题,如他和同学之间有矛盾了,总是觉得别人嘲笑他,把原因都归给他人,却很少反省自己。

马加爵在与人沟通的能力上存在比较严重的问题,而这种沟通上的问题是导致其最后杀了四个同学的很重要的原因之一。

首先,来看一下他与家人沟通方面的问题。在采访中,马父说“马加爵只在2000年回过一次家,以后便只在过年的时候给家里打过电话,他说他想利用放假时间在云南打工挣点钱……我们很后悔,一直以为他在云南一切都平安无事,所以也很少打电话找他,每次都是互相报个平安,问候几声就挂电话了。”从其父亲的谈话中可以得知,马加爵与父母之间的心灵沟通很少,仅有的几次沟通也只是说几句问候的话和打工之类的事情。如果仅仅是上了大学后和父母沟通减少,至少他还可以和其他人谈谈自己的真实感受,可是很少。那么就来看看他在上大学前是不是也不善于与他人沟通想法。高中时跟他在一个宿舍住过的黄俭说,马加爵陶醉在武侠小说的世界里。到了周末,他也不再像以前那样回家度过,而是躺在宿舍里翻看一本本武侠小说。他的不善交际变得更加明显,虽然跟同学们的关系相处得还算融洽,但他没有一个知心朋友。报道中还谈到,马加爵小时候,父亲马建夫用口袋里所有的钞票给马加爵买了一架玩具钢琴,儿子对父亲的礼物很是喜欢,整天在屋子里玩得当当响,但始终没有对父亲说过些什么,只是沉浸在一个人的快乐当中。从以上的细节,可以看出马加爵从小就不怎么爱与人沟通,而这一点,与其父母的教养方式以及其家庭环境有着密不可分的关系。从相关报道中可以看出,马加爵的父母在孩子的

各方面发展中,更看中他的成绩。比如,高中时期,马加爵曾有过一次出走,被抓进派出所,经过此事后,他发奋学习,后来拼命苦读,如愿考上大学,他的家人便没有深入追问他那次突然出走的真相。可以说,他的父母在其与人沟通交流方面是负有责任的。而这种不善与他人的沟通,为马加爵后面的人生道路所采取的解决问题的方式埋下了伏笔。马加爵与对他主动、友好的亲戚的沟通也存在着问题,他的这种能力可以说就没有发展起来。在马加爵被抓后写给十四叔十四婶的信中提到“其实很多时候我跟十哥在一起都很拘束,不能放开自己。我跟十哥的年龄很接近,他一直想跟我做好兄弟好朋友,但想必十哥一直很无奈……我上大学以后八妹给我写了好一些信,但我都没有好好地回信,真的很对不起她,不知她会怎么想。”对于对自己很友好、很真诚的兄弟姐妹,他都无法打开自己的心去沟通交流,更何况和与自己没有血缘关系的同学呢?家人可以无限制地包容自己,可是出门在外,不可能所有人,或者说大多数人去包容一个与自己无亲无故的不善于交流的人。根据人际吸引中的情感强化理论,也许别人可以一次两次友好待你,但是如果总是以“冷漠”反馈,那么这两人之间的关系就不会有人际吸引。

其次,看看他和同学之间的沟通状况。在报道中,看到这么一段“大一时,寡言少语的马加爵试图改变自己孤僻的个性,融入大学的文化。他的一位不愿意透露姓名的同学说,看其他同学幽默地开玩笑,他有时也想表现一番,结果往往弄巧成拙,反而让大家觉得他很可笑,情况越来越糟糕。他开始怀疑一切,变得有些神经兮兮,而且脾气越发暴躁乖戾。”可以看出,马加爵试图改变自己,想用同学们所熟悉的方式和他们交流,但是却“弄巧成拙”,遭到大家嘲笑,这对他的尝试改变无疑是一种“惩罚”(不是负强化)。可以推断,他在人际沟通上的尝试可能不只这一次,有的也许被同学发现了,有的也许没被发现,但可能都是因为没有得到强化而慢慢抹杀了他想改变的信心。没有得到大家认可的原因也很简单,就是马加爵本身就缺乏与人沟通的能力。从上一段的分析中可以看出,他从小就缺乏与人打交道的能力,十八年都那样过来了,但进入大学后,和其他人之间的交往就出现了断层。想改变,一是自己交际沟通的能力很欠缺,二是遭来同学的笑话,所以,以后生活中遇到问题的时候,他不会想用和平的交流去解决问题。那么,后来的“他们说打牌时作弊”这个导火索,引出了平时积压很久但一直没与其他人交流想法来和解或解决的东西,此时,他更无法用和平的交流方式,所以,最后选择了用杀人的方式解决自己心中积压已久的愤怒。

马加爵杀人事件的受害者为唐学李、龚博、杨开红、邵瑞杰四人,四人都是来自农村的贫困学生。

故事阅读

一、命运在你手中

一个年轻人一直相信“命运”,所以他每天都在盼望着生活会发生奇迹,但年复一年,他的生活是平庸的,没有辉煌和光明,只有灰暗和潦倒。年轻人带着疑问去拜访智者:“您说真的有命运吗?”

智者说：“有的。”

“但我的命运在哪里？难道我的命运就是灰暗和贫穷吗？”智者要他伸出左手，指给他看，说：“你看清楚了吗？这条横线叫爱情线，这条斜线叫做事业线，另一条竖线就是生命线。”

然后智者又让他跟自己做一个动作，他手慢慢地握起来，握得紧紧的。

智者问：“你说这几根线在哪里？”

那人迷惑地说：“在我的手里啊。”

“命运呢？”

年轻人恍然大悟。

二、执迷误自己

一位旅行者在经过险峻的悬崖时，一不小心掉落山谷。情急之下他攀抓住崖壁下的树枝，上下不得中开始祈求佛陀慈悲营救。

这时佛陀出现了，伸出手过来接他说：“好，现在你把攀住树枝的手放下。”

旅行者却执迷不松手，他说：“把手一放，势必掉到万丈深渊，粉身碎骨。”

旅行者这时反而更抓紧树枝，不肯放下。佛陀说：“既然你如此执迷不悟，谁也救不了你。”

其实，你的态度、想法、观念、心情就是你自己的世界地图。你只要肯换个想法，调整一下态度，就能让自己有新的心境。只要我们肯稍做改变，就能抛开坏心情，迎接新的处境。



知识链接

一、全人健康的概念

每个人或群体的健康是随着时间改变的，从出生到死亡，每一个人都会出现起伏不定的健康状态曲线。学者认为，左右这些变化的影响因素有环境、遗传等生物体的因素以及医疗服务的因素、生活形态的因素等。

全人健康指的是一个人致力于维持健康状态，并发挥自己最大的潜力，以达到整体的幸福安宁。这个概念包括很多层面：

- ①身体的健康：指身体功能方面的健康；
- ②心理的健康：指有能力做清楚且有有条理的思考；
- ③情绪的健康：指有能力认知情绪，并能表达自己的情绪，亦指处理压力、沮丧及焦虑等；
- ④社会的健康：指有能力创造与维持与他人之间的关系；
- ⑤精神的健康：泛指个人的行为信条或原则及获得内心的平静；
- ⑥社团或团体的健康：指健康的生活圈，生活在健康的环境中。

由此可见，健康是动态的、积极的，是正向健康，维护健康是自己的责任，健康体能是其中之一。另外，适当的食物与营养、戒烟、压力管理、防止酒精及药物滥用、定期健康检

查及健康咨询教育等,也是全人健康的范围。

二、心理健康的营养素

人体的生长发育需要充足的营养,如蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素、膳食纤维和水等,一个都不能少。心理健康也同样需要营养素,而且这些“营养素”也非常重要,若严重缺乏,则会影响心理健康,进而影响生理健康。那么,对人来说,非常重要的心理健康“营养素”有哪些呢?

1. 爱的接受与付出

现代人认为,人生最为重要的精神“营养素”是爱,不单指情爱,还包括关怀、安慰、鼓励、奖赏、赞扬、信任、帮助和支持等,有接受有付出。付出的爱实际上包括了爱自己、爱他人与爱社会。爱自己,就应该做到自我调适,不自卑、不骄傲;爱他人,就应该做到宽容、忍耐、相让;爱社会,则是注重奉献、表达感激、尽力回报。

一般认为,比起经常得到爱的人,经常付出爱的人的心理健康程度更高。因此,善于关爱他人,被认为是一种促进心理平衡的行为方式。而且与被爱不同,付出的爱可以由自己主动掌握,可以源源不断地实施,在实施爱的同时,获得持久的好心情。

2. 学会积极适应

适应是一种生活姿态,环境改变需要适应,生活变故需要适应,地位变迁需要适应,如果不能适应,就会出现心理波折。适应也有多种方式,消极的适应是一种不健康的适应,它以牺牲发展为代价,逆来顺受,“打掉牙往肚里咽”,久而久之,会导致精神疾病。

积极的适应是一种健康的适应,有两层含义,一是改变自己,顺应环境或顺应环境中的某些变革;二是不断地抗争和选择,以积极的态度提高自己各方面的能力,从一个目标走向另一个目标。要做好积极适应,应该做到:

(1)危机意识。心理学家曾做过这样的实验:把一只活蹦乱跳的青蛙丢进沸水里,这只青蛙立刻就蹦出了水面,死里逃生了。半小时以后,又把这只逃跑的青蛙放进盛冷水的锅里,然后慢慢加热,青蛙开始悠然自得地享受着温水,等到水温使它忍受不住时,它欲跳无力,终于葬身于沸水之中。很少有人意识到,这也许就是我们生活中某些现象的再现。因此,越是在“悠闲”的环境中,越要有危机意识。

(2)转换视角。我们对于自己最大的才能总不能认识,生命中的大变故或大艰难的磨炼,才能把它催唤出来。对于生活的磨炼,有人认为是幸,有人则把它看做是发展的机会。曾有记者采访球王贝利,问他的儿子将来是否会跟他一样有名,他说:“不可能,因为我的父亲是一个穷人,而他的父亲不是。”

(3)主动出击。我们的一生,都可能在各种挫折做斗争,这不是愿意不愿意的事情,当无路可退时,只有勇往直前。

自我适应也是最可靠、最好的心理补偿,适应是一种接受,适应是一种放弃,适应更是一种挑战,适应也是一种重新选择。能否懂得“适应”,是否善于适应,正是检验人们才智、勇气的一块试金石。

3. 学会宽容

宽容是心理健康不可缺少的“营养素”，也是一种人生智慧，是重新积蓄力量的过程。宽容包括宽容自己与宽容他人，能帮助我们脱离种种烦扰，减轻心理压力。如果是自己出错，可以引以为戒，力求以后不出错。如果是他人出错或做事不得体，也要站在对方的角度体谅，在体谅他人的同时，也会为自己营造一个好心情。尤其是孔子所说的“毋意、毋必、毋固、毋我”对心理健康很有指导意义，用现在的话来说，就是不要想当然，不要非怎么样不可，不要固执己见，不要狂妄自大、什么都以自己的意见为是。

4. 坚强的信念与崇高的理想

孔子曰：“君子谋道不谋食，君子忧道不忧贫（有道德的人追求的是人生的真谛，而不是物质享受；有道德的人担心的是人生的真谛得不到落实，而不是生活物质没着落）。”他又说：“仁者不忧，知者不惑，勇者不惧（有道德的人不会终日忧心忡忡，有智慧的人不会被世事困扰，有勇气的人不会惧怕生活的挑战）。”

坚强的信念与理想是重要的精神“营养素”，因为在生命的旅途中，我们常常会遭遇各种挫折和失败，会陷入某些意想不到的困境。如果具备坚强的信念和崇高的理想，就像有了心理的平衡器，能帮助人们保持平稳的心态，度过坎坷与挫折，防止偏离人生轨道，走出心理阴暗。

5. 建立自信

自信在心理学上属于自我意识的范畴，那么，怎样才能建立良好的自信呢？

（1）调整自我意识。坚信“我能行”、“我一定能够做好”，在心理上战胜自我，在行动上就会战胜对手。

（2）树立自信的外部形象。得体的着装、姿势、语言及神态均可充分表达内心的自信。

（3）不可谦虚过度。谦虚是必要的，但过分贬低自己对自己信心的培养极为不利，也没有人愿意一天到晚听丧气的话。

（4）扬长避短。把握时机发挥自己的优势和特长，改正自己的缺点和不足，不断取得进步，定能增强自信。但是不可好高骛远，要量力而行，因为目标太高则不易成功，会挫伤自信心。

（5）持之以恒，不轻易放弃，坚持本身也是自信的表现。

6. 懂得幽默

在社会上，当人际交往出现僵局时，幽默的行为、幽默的语言能使困境和窘迫转化为轻松和自由，从而使精神得到放松，缓和气氛，促进人际关系的发展；在家庭中，幽默有助于成员间的和谐团结。当遇到挫折时，可以启动幽默智慧，以减轻焦虑，摆脱困境。

读书、听相声、看娱乐节目或喜剧片固然可以使人受益于幽默，但是更重要的是自觉培养自己的幽默感。

7. 保持快乐

快乐是可以创造的，最常见的如助人为乐、知足常乐、自得其乐等。助人为乐，现实中