

第一单元 心理健康 助你成长

在我们心中,珍藏着一个美好的愿望,那就是人与人之间真诚对话。我们渴望接纳别人,也渴望着被别人接纳。一个人就是一个世界,这个世界是五光十色的多变体。作为中等职业学校的学生,我们需要承认它、认识它、调整它,使它变得更加健康,更充满青春的活力,更充满创造的潜能,否则,我们就不能正确面对迷惘的花季,就不能理解自己的内心世界。

【学习目标】

使学生了解心理健康的概念和标准,理解中职生心理健康蕴含的成长意义。树立心理健康意识,掌握一定的心理调适方法,促进学生形成良好的个性心理品质。

认知目标:了解心理健康的概念,理解心理健康的标准。

情感目标:关注自己生理和心理发展特点,追求身心的全面协调发展。

能力目标:能主动进行心理调适,做积极、乐观、勇于面对现实的人。

第一节 心理健康教育与心理健康

【社会聚焦】

一项对全国 22 个省市青少年的健康调查显示:我国有 3000 多万青少年处于心理亚健康状态,并且调查数字呈上升趋势。

教育部《中职生心理健康测评与团体辅助研究》课题组对河北、浙江、北京、湖北等省市 8 所学校 2016 名学生的心理健康状况进行调查,结果发现为数不少的学生存在心理问题。

在学习方面,33%的人缺乏合理的学习计划,45%的人学习很少感到快乐,69%的人认为“考不好无颜见父母”,75%的人遇到考试过分紧张,29%的人觉得考试压力可怕,20%的人认为“成绩好主要靠运气”,78%的人认为“考试失败是因为老师出难题”。

在人际沟通方面,14%的人不受欢迎,73%的人很少主动与人交往,26%的人不能与父母坦诚交流,74%的人不知如何与异性相处,78%的人难以宽容老师的错误,76%的人不希望老师太关心自己。

在自我意识方面,82%的人认为自己没有缺点,78%的人认为“青春年华是痛苦的”,71%的人不善于自我表现,37%的人自卑,80%的人不会奖励自己,74%的人不能控制自己的情绪。

在生活调适方面,14%的人不适应现在的校园生活,76%的人常因做梦而失眠,74%的人难有好心情,79%的人觉得生活灰暗,75%的人穿衣喜欢赶时髦、做追星族,78%的人迷恋网络中的虚拟社会。

在应对方式方面,18%的人不能采取直接行动解决困难,43%的人不习惯制订一个行动计划,32%的人习惯于匆忙处理问题,14%的人受挫后不能汲取经验教训,40%的人有情感

冲突不会向人倾诉,8%的人受挫时借烟酒销愁,11%的人常求神拜佛。

交流思考:

数字背后隐藏着不容忽视的现象,我们中职生中也存在为数不少的心理问题学生。

1. 作为 21 世纪青年人,我们应当正视社会现实,培养自己健康的心理。在获取专业知识、掌握专业技能的同时,增强自己的心理素质。

2. 你的心理素质如何? 同学之间交流探讨一下。

【知识要点】

一、心理健康教育的目标和内容

◆心理健康教育的目标

教育部在《关于印发中等职业学校德育课程教学大纲的通知》中指出:心理健康教育的目标是帮助学生了解心理健康的基本知识,树立心理健康意识,掌握心理调适的方法。指导学生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。

◆心理健康教育的内容

心理健康教育的主要内容包括:普及心理健康基本知识,帮助学生树立心理健康意识,了解简单的心理调适方法,认识心理异常现象,正确认识和把握自我,其重点是根据学习特点和学生在成长、学习、生活和求职就业等方面的实际情况,进行教学、咨询和辅导。

二、心理健康的内涵和标准

◆心理健康的内涵

广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态;狭义的心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整协调一致,就是认知、情感、意志、行为和人格完整而协调。

◆心理健康的标准

根据许多学者的研究成果和自己的工作实践,我们提出了以下几条心理健康的标准:智力正常、情绪适中、意志健全、人格统一完整、自我意识正确、人际关系和谐、人生目标积极向上、社会适应良好、心地善良、同情弱者和心理特点符合年龄特征。

【视野拓展】

各类智商人人群的比例结构情况如下表:

IQ	名 称	百分比
140 以上	极优等	1.33
120 ~ 139	优异	11.30
110 ~ 119	中上	18.10
90 ~ 109	中	46.50
80 ~ 89	中下	14.50
70 ~ 79	临界	5.60
70 以下	智力低下	2.90

权威评说:

许多学者的研究成果表明,智力正常是一个人的心理健康的重要标准之一。正常的智力水平是人们生活、学习、工作的基本心理条件。智商在 130 分以上为超常,智商在 90 ~ 129 分之间为正常。智商在 70 ~ 89 分之间为亚正常,智商在 70 分以下为智力低下。衡量一个人的智力发展水平,可通过与同龄人的智力水平相比较而确定。

【体验感悟】

这样下去,行吗?

杜宏飞,男,17 岁,某职业学校机械专业二年级学生,单亲家庭,和母亲一起生活。开学初的两个月还能正常上学,但是两个月后却经常缺课、逃课,后来他把自己反锁在家里,不上学,不说话,逃避一切。

分 析:

家庭的突然变故,使杜宏飞失去原有的心理平衡,变得更加焦虑不安,感到孤立无助,继而逃避,这是一种高度焦虑症状的消极心境。这时候,如果家长和老师不闻不问,或批评责骂,不仅不会消除这种不健康的心理,反而会增强这种心理。长此下去,他的认识就更加片面,心理的闭锁就更强,最终将导致对任何人都以冷漠的眼光看待,更加孤立自己,甚至不可救药。

感 悟:

这则案例中可引发我们注意两点:一是不能把自己的心理问题当作品德问题来看待;二是我们要以对自己的终身发展高度负责的态度来重视心理健康教育。

【思考练习】

一、单项选择题

1. 正常的智力水平是人们生活、学习、工作的基本()。
A. 心理条件 B. 客观条件 C. 社会条件 D. 物质条件
2. 心理不健康的人常感叹社会、他人缺乏对自己的同情、关心和帮助,因而少有良好、稳定的()。
A. 社会声望 B. 经济收入 C. 工作岗位 D. 人际关系

3. 情商是相对智商而言的,是指情感智力的()。
- A. 影响 B. 作用 C. 高低 D. 意义
4. 智商在 130 分以上为()。
- A. 失常 B. 超常 C. 正常 D. 平常
5. 快乐表示(),如同体温表示身体健康一样,一个人情绪适中,就会使整个身心处于积极向上的状态,对一切充满信心和希望。
- A. 心理健康 B. 心情舒畅 C. 没有忧愁 D. 身心健康

二、不定项选择题

1. 心理健康教育的目标是帮助学生()。
- A. 了解心理健康的基本知识 B. 提高专业技能
- C. 树立心理健康意识 D. 掌握心理调适的方法
2. 意志健全的重要标志有行动的()。
- A. 准确性 B. 自觉性 C. 果断性 D. 顽强性
3. 心理健康者有自知之明,对自己的能力、性格中的优缺点能够较客观恰当地分析,从不()。
- A. 自傲 B. 自卑 C. 自信 D. 自爱

三、名词解释

1. 健康

2. 心理健康

四、简答题

1. 什么是广义的心理健康? 什么是狭义的心理健康?

2. 个体的心理功能状态有哪些基本特性?

3. 如何理解情绪适中?

4. 为什么说人际关系和谐是心理健康的重要标准?

5. 如何理解心理行为符合年龄特征?

6. 心理健康教育主要包括哪些内容?

7. 心理健康教育的目标有哪些?

五、辨析题

1. 行动的自觉性、果断性和顽强性是意志健全的重要标志。

2. 一个心理健康的人,往往与社会、与周围的人格格不入。

3. 心理健康者对他人有移情性理解,能够给他人以爱。

4. 心理健康的人能顺应历史发展潮流。

六、材料分析题

1. 阅读下列材料,结合实际谈谈一个人的心理素质和适应能力对其成长的重要作用。

据报道,南京某个博士因出国留学受挫、家庭解体、自办的公司经营不善等原因,意志消沉,生活陷入窘境,最后竟沦落街头,靠乞讨度日。

2. 阅读下列材料,结合实际分析心理健康教育的主要内容。

饭桌上,母亲端出精心烹制的菜肴,孩子却挑三拣四,不是嫌盐放少了,就是说酱放多了,抱怨不停。

商店里,用父母的血汗钱买奢侈品,动辄数百元、上千元,来自贫困家庭的孩子却心安理得,认为花父母的钱天经地义。

学校里,老师苦苦劝导,要学生刻苦学习,掌握本领,学生却我行我素,对老师的辛勤劳动不屑一顾。

第二节 心理健康教育的重要意义

【社会聚焦】

某县卫生学校学生宋朝阳,上中职学校前一直担任班长,还曾被学校评为优秀班干部。但进入职校后,他却没有进入班委,心里已有失落感;在学期结束评选三好学生时,宋朝阳又没有入选,他自我感觉比被评为三好学生的徐莉和吴文江同学更为优秀,便大发雷霆,追查不投他票的同学,寻机报复;对被评为三好学生的同学,制造谣言,恶意中伤。学校老师稍有批评,他便扎老师的车胎、给老师起外号,找茬跟老师作对,跟同学争吵。把别人对他的真诚赞扬看成是冷嘲热讽;把老师和同学给他提的意见当作挖苦打击,对他人怀有一种明显的敌对情绪。

交流思考:

中职学生正处于心理变化激烈动荡的时期。他们思维活跃,社会认识敏锐但较肤浅,情感丰富而不稳定,心理矛盾、心理冲突时常发生。在小学和初中阶段,由于家长的过度保护,学校、老师的过度关照,潜伏着心理脆弱、承受能力差、适应性差等心理危机。进入职校后,由于环境的变化、角色的转换、自我管理能力要求的提高、心理需求的转变等因素,要经历一些以往没有或不明显的心理体验,这会使他们的心理适应面临许多困惑和焦虑,以至出现心理障碍。

1. 敌对是一种心理疾病,是个体遭受挫折引起强烈不满时而表现出来的仇视、对抗、不相容的消极情绪状态。有敌对倾向的中职生并不少见,在你身上曾经发生过敌对现象吗?

2. 我们如何防止敌对现象的发生?

3. 你认为我国中职生心理健康状况如何?在中职学校开展心理健康教育有何意义?

【知识要点】

一、中职生心理健康现状

我国中职生心理健康问题严重。大量心理问题的存在,对我们中职生成长产生的负面影响是不容忽视的。它严重地阻碍着广大中职生智力潜能的发挥,阻碍着学业的进步和优良道德品质的形成,以及人际间的正常交往。甚至少部分学生心理扭曲、道德沦丧,威胁和危害着社会的稳定与安宁。

二、中职生心理问题表现

- 习惯方面。主要有不由自主地反复皱眉、嗅鼻、摇头、吮吸指头、抠鼻等。
- 学习方面。主要有记忆障碍、思维障碍、考试焦虑、注意力分散、学习兴趣低、厌学等。
- 品行方面。主要有说谎、斗殴、逃学、多动、出走、退缩、偷盗等。
- 情绪情感方面。主要有焦虑、压抑、紧张、忧郁、沮丧、恐惧、孤独、冷漠等。此外,还有因突发事故所产生的情绪、情感骤变。
- 人际关系方面。主要有交往中的胆怯、自卑、内向、孤僻、自负、不随和等。
- 青春期方面。主要有由恋爱、失恋、单相思和性行为等引发的问题。
- 个性与人格方面。主要有猜疑、固执、狭隘、怯懦、嫉妒、独断、专横、自私、残忍、对立、

破坏等。

●特种心理障碍问题。主要有口吃、遗尿、失眠、夜惊、梦游、神经性厌食、偏食、异食等。

●严重心理失常问题。主要有强迫症、轻度精神疾病、自杀、性变态(窥阴癖、恋物癖、露阴癖)及反社会情绪等。

三、影响中职生心理健康的因素

●个体因素。个体因素是一个人心理健康状况产生变化的内在原因,主要是指个体生物遗传因素和心理活动因素。

生物遗传因素主要是遗传因素、病菌或病毒感染、脑外伤或化学中毒、躯体疾病或生理机能障碍等。

心理活动因素主要包括认知因素、情绪因素和个性因素等。

●诱发因素。诱发因素是引起个体心理问题外在的因素,主要包括家庭因素、学校因素和社会因素。

家庭因素。国内外大量研究表明,不良家庭因素容易造成家庭成员的心理行为异常。

学校因素。主要与学校教育条件、学习环境、生活条件以及师生关系、同伴关系等有关。

社会因素。主要包括政治、经济、文化、教育、社会关系等。

四、心理健康教育是素质教育的必然要求

●心理健康教育是德育的基础

德育要培养学生的各种良好的心理素质。只有对同学们进行心理健康教育,德育工作才能有牢固的心理基础。

●心理健康教育与智育关系密切

智育是一项以传播知识、技能为中介,以掌握知识、训练技能、发展智力为目的的教育活动。智育任务完成的好坏与心理健康教育密切相关。

●心理健康教育是体育的基础

锻炼同学们的意志是体育和心理健康教育的双重任务。人的生理和心理是统一的,健康的心理寓于健康的身体之中;一个人如果没有健康的心理,就谈不上身体的健康。

●心理健康教育与美育关系也很密切

人的良好的心理素质,本身就是美的基础和条件。没有良好的心理素质,就谈不上人的外在美和内在美。

【视野拓展】

遭遇“百毒不侵”的学生

张宏伟、刘家瑞、李雪明同学初中升中职的时候,成绩较好,而且个性比较活泼,在班级人缘比较好,在同学中有一定的威望,他们篮球也打得比较好。因为他们活泼好动以及在学生中的威望高,在入学时老师也比较器重,所以他们三个都被委以学生纪律管理职责。刚开学几个月这三名学生的表现还是很不错的:见到老师很有礼貌地问好;能及时、认真完成作业;同学之间关系良好,能主动帮助他人;能较快地适应寄宿生活。鉴于他们不错的表现,在班

干部选举时李雪明被选为体育委员,张宏伟、刘家瑞被委以辅助纪律委员管理纪律的责任。

但是没过几个月,他们的一些不良行为就开始显露出来。主要有:1.上课不认真。有时趴在课桌上睡觉,有时做小动作,有时开小差神游万里。2.因其学习态度不好,老师经常提醒他们,但引来的却是直接与老师顶撞。3.过分热衷于体育运动。放学后的课余时间活跃在篮球场上,有时在学校规定时间之外打篮球。4.对老师撒谎。

权威评说:

这样的同学往往是独生子,在家里备受疼爱。另外家庭经济状况也相当富裕,对他们提出的要求,家长总是尽量满足。一方面过多的零用钱使他们养成了花钱无度的个性,也使他们对什么都不是很在乎,包括成绩。另一方面家长对他们的期望很高,把全部的希望都倾注在子女身上,所以对他们来说压力很大,由此产生了逆反心理。还有,他们胆子大、任性,敢做别的同学不敢做的事,从不考虑后果。听不进规劝,喜欢我行我素。总是喜欢尝试新鲜事物,酷爱标新立异、摆酷、好面子。久而久之,形成了许多不良行为。

【体验感悟】

曹永胜,男,16岁。他性格内向、文静,父母对其管教较严格。永胜从小学习很认真,小学和初中成绩一直很好,在父母眼里是个聪明的“乖孩子”,在老师眼里是个“好学生”,平时与同学交往不多。他爱好数学,喜欢篮球运动。初中毕业考试时,因为发挥失常,成绩一落千丈。迫于无奈,曹永胜进入吴江一所职业中专学校。入学后,他不愿和同学交往,没有什么朋友。他曾暗自下定决心调整自己,刻苦学习,坚持了一段时间,但成绩还是上不去。为此他心烦意乱,课堂上也提不起兴趣,注意力不集中,作业效率低下,临近考试时常坐立不安。闷闷不乐的他晚上心慌、入睡困难,睡后觉得不解乏。

分析:

曹永胜的情况在心理学上称为焦虑情绪。表现为精神紧张(担心、感到紧张或不安、注意力不集中);躯体紧张(坐立不安、头痛、震颤、不能放松);植物神经兴奋(头晕、出汗、心跳加快、口干、胃痛)。

感悟:

你是否曾经有过内向、孤僻、较难适应外部环境、缺少人际沟通等心理问题?假如你有心理问题,你将如何处理?

【思考练习】

一、单项选择题

- 临床中青少年心理问题的主要表现在两个方面:一是容易焦虑;二是()。
A. 容易自卑 B. 容易自负 C. 容易自欺 D. 容易抑郁
- 从各种制约因素的功能来说,造成部分中职生心理问题、心理障碍或心理疾病的因素可以分为()。
A. 个体因素和诱发因素 B. 主观因素和客观因素
C. 自然因素和社会因素 D. 智力因素和非智力因素

3. 人的性格特征与人的思想品德是紧密联系在一起,一个人的性格常常标志着一个人的()。
- A. 文化水平 B. 思想品德 C. 智商高低 D. 礼仪修养
4. 智育是一项以传播知识、技能为中介,以掌握知识、训练技能、发展智力为目的的()。
- A. 社会活动 B. 科研活动 C. 教育活动 D. 实验活动
5. 一个人如果没有(),就谈不上身体的健康。
- A. 健康的心理 B. 良好的品质 C. 丰富的知识 D. 美丽的仪表

二、不定项选择题

1. 中职生正处在身心发展的重要时期,他们心理健康问题日益突出的原因是()。
- A. 生理、心理的发育和发展 B. 社会竞争压力的增大
- C. 国际环境的影响 D. 发展与成长的环境日趋复杂
2. 中职生在习惯方面存在的心理健康问题主要是不由自主地()。
- A. 摇头 B. 吮吸指头 C. 嗅鼻 D. 反复皱眉
3. 中职生在学习方面存在的心理健康问题主要有()。
- A. 记忆和思维障碍 B. 考试焦虑 C. 注意力分散 D. 学习兴趣低
4. 部分中职生心理问题、心理障碍或心理疾病的诱发因素主要包括()。
- A. 自然因素 B. 家庭因素 C. 学校因素 D. 社会因素
5. 部分中职生心理问题、心理障碍或心理疾病的心理活动因素主要包括()。
- A. 认知因素 B. 环境因素 C. 情绪因素 D. 个性因素

三、名词解释

1. 个体因素

2. 诱发因素

四、简答题

1. 中职生心理问题的存在对其成长有哪些负面影响?

2. 中职生严重心理失常问题主要包括哪些方面?

3. 一个人作为身心兼备的整体,其心理与遗传因素有何关系?

4. 为什么说家庭因素是引起个体心理问题的重要外在因素?

五、辨析题

1. 中职生心理健康状况不容乐观。

2. 学校教育条件、学习环境、生活条件、师生关系、同伴关系等与学生的心理健康状况无关。

3. 政治、经济、文化、教育、社会关系等社会因素与学生的心理健康状况有很重要的关系。

4. 心理健康教育与智育的关系十分密切。

5. 心理健康教育是体育的基础。

六、材料分析题

1. 阅读下列短文,分析倩倩有何心理问题,并结合事例谈谈心理健康教育的重要性。

倩倩已经不能上学了。对她来讲,身处学校的大环境里是一种折磨,她总觉得自己被孤立着,同学们都用特殊的眼光去看她。慢慢地,她变得很不自信,她不想出门,甚至走在路上都要低着头。

一直以来,倩倩在学校只有一个好朋友,可一次误会使她们不再来往,这件事成了挥之不去的阴影,埋在倩倩心里无法解除。倩倩开始对任何事情都产生怀疑,她怀疑有人挑拨离间,怀疑周围人善意的接近,她总觉得同学们议论她不好,她担心任何人都会背叛她。

倩倩休学已近一年,她曾几次试图回到学校,但每一次最多只能在学校停留一天,她觉得同学们对她太冷淡了,她无法融入同学们的集体中。

2. 阅读下列短文,分析丽丽行为习惯偏差的心理原因。

丽丽长得很灵秀,人也聪明,看见她的人都无法相信,眼前这个16岁的中职生竟然从小学开始就有小偷小摸的行为。更令人难以置信的是,别人偷东西都有惴惴不安的感觉,而她每次“作案”后,却表现出得意扬扬的样子。无论老师怎么严厉地批评她,她都没有半点羞耻感。另外,她上课的时候注意力不集中,很少可以静下来听课五分钟,学习成绩非常差。同

时,丽丽的智力正常,但接受能力却时强时弱,有时老师一点就通,有时却怎么教也不懂。

3. 试根据下列这段文字,谈谈你对心理健康教育主要任务的认识。

中等职业学校学生处在身心发展的重要阶段,面对日益激烈的社会竞争压力,在学习、生活、行为、人际交往、人格发展以及升学就业等方面,会产生各种各样的心理困惑和不良适应。因此,必须全面贯彻党的教育方针,依据不同年龄阶段学生的身心发展特点及规律,创设出良好的心理健康教育环境,通过各种途径,开发学生心理潜能,提高全体学生的心理素质,培养他们积极向上的心理品质,形成适应现代社会要求的健全人格,促进学生的自我成长和全面发展。

第三节 做心理健康的时代青年

【社会聚焦】

在某商贸学校的一节德育课上,王老师正讲得起劲,突然听到教室里传来鸟的扑腾声。循声望去,却发现男生张靖的脚底下鸟绒乱飞。问他怎么回事,他说在课间的时候,有一只小鸟往走廊的窗子外飞,却被玻璃给挡住了,他便把鸟抓了回来。后面的同学就开始发笑,王老师制止了发笑的同学。王老师叫他把鸟放走,可他却低着头,一声也不吭,手不停地捏着小鸟。突然,小鸟惨叫起来,只见他把小鸟捏得更紧,手丝毫没有放松的意思,直到小鸟不再叫了。然后,他指着刚才发笑的同学说,谁再笑就要叫他像鸟一样,不能再叫了。说完,张靖大摇大摆地走出了教室。

交流思考:

张靖这种仇视、对抗、不相容的消极情绪状态,在当今的学生当中并不少见。究其原因,主要有以下几点:一是心理承受力差。心理承受力是一种心理接受外界刺激的能力,也是人对环境和人际关系的适应能力。有的学生较为脆弱,他们常常有一些消极的思想和不良的行为习惯,只能享受成功和喜悦,难以承受失败和挫折,只能适应轻微刺激,而不能承受较多的不良刺激,对环境和人际关系适应能力较弱。二是家庭、学校教育方式不当。有些家长工作压力大,在外不顺心,往往把情绪带回家来,常拿孩子出气,打骂他们,孩子接受不了父母的粗暴态度,往往以对抗方式回应。有的老师对学生不能一视同仁,偏爱能力强、成绩好、家庭条件优越的学生,对能力弱、成绩差、无家庭背景的学生抱有偏见。受到不公正待遇的学生,自尊心遭到严重伤害,于是便以消极的敌对方式来发泄内心的不满。三是青春期发育的矛盾。像张靖这个阶段,正处于向成人的过渡时期,这时他们身体发育很快,自我意识增强,具有很强的独立感,认为自己是大人了,不愿再像小学时期那样过多地依赖家长和老师。但在父母眼里,他们还是认为孩子思想不成熟,知识阅历浅,因此仍然插手孩子的事情。这往往被孩子们看成是一种束缚,容易使他们产生反感或逆反心理,你说东时他偏说西,引起敌对。

【知识要点】

一、中职生身心发展特点

与迅速发展身体变化相比,中职生的心理发展速度要落后于生理发展速度,身心发展暂时处于一种不平衡的状态。因此,中职学习时期是心理问题的高发期。尤其是性心理发展方面还存在很多困惑和问题。由于我们对青春期常识掌握甚少,一些同学带着对自己生理变化的恐惧、困惑或厌恶心理进入职校,由此造成心理困扰。这就需要对有关生理变化的科学常识和心理发展特点进行了解和研究,恰当地认识自己的身体,愉快地接受自己的身心变化。

- 认知能力有了进一步提高,逻辑思维能力高度发展。
- 伴随着生理、心理的发展和社会阅历的增长,情感比以前更加丰富。
- 伴随学习生活阅历的丰富,主动性、独立性和坚持性都明显提高,自制力也明显增强。
- 伴随着青春期生理的成熟,自我意识迅速发展。
- 凡事总要自己想一下才去说,才去做。
- 开始关心起自己的容貌、仪表、个性,常在头脑中构想理想中的自我,与现实中的自我做出比较,造成焦虑和烦恼。
- 与同伴的关系进一步发展,交友的范围日益扩大,内容更趋复杂,交友质量也有提高。

二、适应身心发展 培养健康心理

● 树立正确的成才观

我们应当摒弃传统的人才观,真正认识到:通过高中考入大学的是人才,有高学历者是人才,通过职业教育掌握生产经营技术的同样是人才。“三百六十行,行行出状元。”每个人都有自己的特长和优势,只要发挥了潜能,就是成功的。

● 学好专业知识

我们要研究自身,挖掘学习潜能,在老师的帮助下,不断提高注意力、观察力、想象力等非智力品质,培养自己的创新精神,在学习过程中不断获得满足感、快乐感和成就感。当然,我们在中职学校学习的知识是很有限的,走向社会后,将有更多的东西要学,要有终身学习意识。

● 苦练专业技能

既然选择了某个专业,我们就应当发现它的魅力,培养自己的专业兴趣。要将自己的职业技能与社会实际需要密切联系起来,提高苦练技能的自觉性,增强择业创业能力。

● 提高社会适应能力

未来的职业竞争,已不仅是学历和职业能力的竞争,而更重要的是心理素质和社会适应能力的竞争。一个人个性品质的高下,对事业的成败很重要。心理学家的研究发现,成功人士一般都具有良好的个性品质,能应对各种情况,善于处理人际关系,能够调节自己的心态。

【视野拓展】

作为中职学校的老师,特别是班主任,经常会遇到这样的烦恼:你苦口婆心地说,三番五

次地讲,可是有的学生就是心不在焉,无动于衷,而且屡教不改。换句话说,就是教育没有取得效果,这种教育也就成了无效教育。请看以下几种情形:

[镜头一]读报课上,班主任正就英语学习的重要性发表演讲:“随着新高考制度的改革,英语这门课更加重要,学不好英语,将来就业无门……”起初学生们点头称是。10分钟、20分钟、30分钟……皱眉的、叹气的、小声议论的,比比皆是。“够了够了,10分钟的话要这么长时间!”不知谁说出声来。

[镜头二]“当今时代,是人们必须终身学习的时代……”“又来了,江泽民总书记的那句话,‘不实现知识的不断更新,就注定要落后’,不知说了多少遍,学习、学习、再学习,我们来进行的是干什么的,谁不知道要学习?”

[镜头三]“与其匆匆涉入爱河,不如静静地等待长大,干什么都应该有个高起点,爱情也一样!你们现在是学生,恋爱不应属于你们这个年龄,你们的任务是学好文化知识。”班主任在办公室里不停地说教,那个“早恋”的女孩红着脸,一言不发。

[镜头四]“今天真倒霉,上节课顶撞了老师,这节课班主任又来干涉,不上课就不上课,用这一套吓唬谁?”一学生拎起书包,走出校园。

[镜头五]“又是你,三番五次给我惹麻烦,明天停课检查,再不行就回去把家长叫来。”教育者越说越激动,受教育者脸色铁青。

上述种种,表现虽各不相同,效果却一样,产生了“零效应”甚至“负效应”,原因何在呢?

权威评说:

镜头一是教育时间过长,同样的刺激物在刺激强度过大、刺激时间过长,容易引起对象反应性质的变化。长时间说教,费时多,收效微。

镜头二是内容单调重复。用国家领导人的讲话教育学生,振奋人心,但多次重复,反而容易削弱了学生的积极性。

镜头三是场合不当。大庭广众之下,处理学生早恋问题,你说得再动听,“面子”和“尊严”都会将你的教育拒之门外。

镜头四是时机选择不当。在学生受挫时严肃批评,屋漏最怕连夜雨,学生做出逆向反应应当在情理之中。

镜头五是学生情绪状态不允许。师生处于情感对立状态时,大声怒斥只会适得其反。

针对无效教育产生的原因,老师不妨换一下身份,换一副面孔,换一种心态,换一种场合,换一种形式,以求得成功教育的实现。

【体验感悟】

我是一名中专二年级的女孩,生活在一个环境还不错的家庭。但是现在一肚子的苦水倒不出来,我真恨这个家,恨这个家所有的人,他们根本不了解我,只知道每天拼命地赚钱。我经常在想,他们每天赚钱都是为了谁?为什么不能多一份关爱给这个家?他们口口声声和我谈“沟通”,就知道每天以一张写着“你欠我们”的脸生活。什么沟通?什么花样年华?什么平等?社会上总是谈青少年心理健康,可是我的父母是怎么想的呢?他们每天都在说:“我们供你吃供你喝供你穿,你还不满足。”其实我的很多同学都觉得我们欠父母的太多,这样一来更感觉心里迷茫,不知道每天怎样做才对,才对得起父母?

——摘自一名中职生的信

分析:

情感是生命的润滑剂,亲情又是生命情感中最为本源的凝聚力。“父亲、子女、兄弟、姊妹等称呼,并不是单纯的荣誉称号,而是代表着完全确定的、异常郑重的相互义务”。亲人是跟你有很亲密关系的,不管发生什么事都不会改变的人。在家庭里无论是姻亲关系,还是血亲关系,都有不能割舍的浓浓亲情。人的情感萌生、发展于家庭,拓展、延伸于社会。如果说这世上只有一种情亘古不变,那一定是亲情;如果说在世間只有一份爱不求回报,那一定是亲人的关爱。亲情无私,永远无法割舍。不管我们在哪儿,有亲人的地方,就是我们永远的牵挂,就是我们心底永远的家;无论我们身处何境,身在何地,亲人永远是我们最坚实的精神支柱、最理想的感情寄托!亲情既是我们生命中温暖的来源,也是生命中最值得珍视的情感。

感悟:

1. 结合这一案例,谈谈你是如何对待长辈的。你做得对吗?
2. 你最崇敬的人是谁?与同学们交流一下。

【思考练习】

一、单项选择题

1. 与迅速发展身体变化相比,中职生的心理发展暂时处于一种不平衡的状态()。
 - A. 生理发展速度要落后于心理发展速度
 - B. 心理发展速度要落后于生理发展速度
 - C. 智力发展速度要落后于心理发展速度
 - D. 心理发展速度要落后于智力发展速度
2. 一些同学带着对自己生理变化的恐惧、困惑或厌恶心理进入职校,由此造成()。
 - A. 知识增长
 - B. 身心健康
 - C. 心理平衡
 - D. 心理困扰
3. 作为十五六岁的中职生,他们的认知能力有了进一步提高,逻辑思维能力()。
 - A. 即将发展
 - B. 逐渐发展
 - C. 高度发展
 - D. 开始发展
4. 十五六岁的中职生不再()老师和父母的意见,凡事总要自己想一下才去说,才去做。
 - A. 深刻理解
 - B. 全盘接受
 - C. 主动听取
 - D. 相信

二、不定项选择题

1. 学生青春期生理发展特点是()。
 - A. 身体外形剧变
 - B. 第二性特征显露
 - C. 体内机能健全
 - D. 性器官和性机能成熟
2. 中职生身体外形剧变的表现是()。
 - A. 身高年均增长 6 ~ 11cm
 - B. 身高、体重等生理指标接近或达到成人水平
 - C. 思维接近成人
 - D. 体重年均增长 5 ~ 10kg
3. 十五六岁中职生的()的内容逐步丰富,水平日益提高。
 - A. 成就感
 - B. 道德感
 - C. 理智感
 - D. 美感

4. 伴随学习生活阅历的丰富,我们的()都明显提高。

- A. 主动性 B. 灵活性 C. 独立性 D. 坚持性

5. 伴随着青春期生理的成熟,我们的自我意识迅速发展,我们已经认识到自己是一个独立的人,我们希望()。

- A. 有宽松环境 B. 得到成人的理解与尊重
C. 有反抗行为 D. 获得较多的自由

三、简答题

1. 为什么说每个人都是在成长的困惑中走向成年的?

2. 为什么说中职学习时期是我们心理问题的高发期?

3. 如何理解进入十五六岁后,人的认知能力有了进一步提高,逻辑思维能力高度发展?

4. 进入十五六岁后,我们的情感变化特点是怎样的?

四、辨析题

1. 我们要在学习知识的同时,学会调节自己的心态,提高自己的社会适应能力。

2. 中职生没有必要学好专业知识,学些基本技能就可以了。

3. 我们中职生应当摒弃错误的人才观,树立正确的成才观。

4. 我们中职生的心理和行为已经很成熟。

6. 伴随着青春期生理的成熟,我们中职生的自我意识迅速发展。

五、材料分析题

1. 此段材料摘自于一位 15 岁少年的日记,试分析日记内容反映的这个年龄阶段的典型心理特点;并结合你所见的中职生反映出的一些问题,谈谈如何才能更好地培养健康心理。

大人们常说“少年不知愁滋味”,其实他们并不了解我们。

不到几年,我长高了,吃得多了,有了自己的主见,而不再是“小小少年”。但在父母的眼里,我仍然是个孩子,逛公园、逛商店或外出散步,妈妈还是像过去一样,拉着我的手,生怕我会走丢似的。要是被同学看见了,真是丢死人了。更令我苦恼的是,妈妈总是事无巨细地管着我,每天骑车上学,妈妈总是不断地唠叨:“马路上多加小心。”晚上做完作业,刚打开电视想看看体育新闻,妈妈又会问:“作业做完了吗?早点休息,明天一大早还得上学呢!”运动鞋想买阿迪达斯的,妈妈却非要买耐克的……

走进教室,我总觉得有几十双眼睛在盯着我,跟女同学打个招呼会感到脸红心跳;一次考试取得好成绩会欣喜若狂,一次小考考砸了会垂头丧气;为了一个小问题会与同学争得面红耳赤;当答不出老师的提问时,又会觉得羞愧难当……

在同学的眼中,我帅吗?在老师和同学的心目中,我是一个好学生吗?……尽管有这么多的烦恼,父母却浑然不知,有时候想和他们交流,但是总觉得有些难以启齿。真不知该向谁诉说。仔细观察班上其他同学,虽然他们表面上显得若无其事,但似乎又与我有同样的问题、困惑和迷茫……

2. 试根据下列材料,谈谈应试教育对中职生心理健康的影响。

目前,多数学校衡量学生素质和教师教学质量仍以分数和升学率为主要标准,学生的学习压力很大,忽略了健康心理与健全人格的培养。另一方面,学校的心理健康教育滞后,许多学校的书记、校长对学生的心理健康教育重视不够,专业的心理教师数量相对不足,心理健康课程因无考核指标体系要求,大多流于形式,因而青少年心理健康知识缺乏,心理疏导和矫治不足,造成一些青少年胆怯、自卑、承受力不强,当他们解决不了现实的矛盾冲突时,往往产生心理问题。

3. 试根据下列两则案例,谈谈老师掌握和应用心理健康知识的重要性。

(1) 一个偶然的的机会,我在一家网吧遇到正在上网的我校学生许强强。眼看下午两点上课的时间快到了,但他还是痴迷地端坐在电脑前,迟迟没有去上学的意思。我走上前去,尽可能稳定情绪地说:“你怎么还不去上学?”他看了看我,瓮声瓮气地说:“一点钟就上课了,我不去。”“你怎么能不去呢?”我心里直替他着急。“你现在去老师不会批评你的。”他一听,僵着脖子冲着我嚷道:“现在去更糟,迟到了班级被扣分,班主任还要罚我十块钱。”我愣了一下,随即又哄着他说:“你是个乖孩子,老师会原谅你这一次的。”谁知,这下他更火了,嘴里嘟嘟囔囔地:“老师讨厌我,因为有一次班上丢失了东西,老师说是我偷的,我明明没有偷,但我怎么说,老师都不听,老师很看不起我……”话未说完,他就大声抽泣起来,泪水从他的眼眶

中涌了出来……望着他啜泣不止的样子,我不知该说什么,只是感到心里如铁锭般沉重。

——摘自一位中职校长的教育随笔

(2)这次我做了物业管理12班的班主任,班上男生不多,而且绝大多数同学都是比较诚实和守纪的。有一次,有一个寝室的同学都没有到教室上课。我中午先到寝室去,很多同学说感冒了,起不来。当时我也没办法,只能说:“实在不行就请假吧!”然后趁中午时间,我赶紧到药店里去买了一些感冒药与消炎药,赶在下午上课之前送到寝室去,并告诉他们如何服用。想不到下午上课时,该寝室里所有同学都来上课了,我就及时在课堂上表扬了该寝室的同学们。后来,在一位同学的随笔里,我看到了学生在这件事上对我的感激。现在,一有什么事情,男生都踊跃参与,我的许多想法都得到男生的支持。这为班级管理提供了极大的方便。

——摘自一位中职班主任的日记

习题参考答案

第一节 心理健康教育与心理健康

一、单项选择题

1. A 2. D 3. C 4. B 5. A

二、不定项选择题

1. ACD 2. BCD 3. AB

三、名词解释

1. 健康不仅是没有疾病和虚弱的现象,而且是一种个体在生理上、心理上完全安好的状态。

2. 心理健康是指个体生理、心理和社会适应方面达到协调一致,保持一种良好的心理功能状态。

四、简答题

1. 广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态;狭义的心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整协调一致,就是认知、情感、意志、行为和人格完整而协调。

2. 个体的心理功能状态有三个基本特性:一是心理活动与客观环境具有同一性。二是心理过程之间具有协调一致性,即一个人的认知、情感、意志等心理活动保持自身的完整统一。三是个性特征表现出相对稳定性。

3. 一个人的情绪适中,就会使整个身心处于积极向上的状态,对一切充满信心和希望。心理健康的人乐观开朗,热爱生活,积极向上,在一般情况下,总能保持良好的心境,他们能有效地控制、调节、转移消极情绪,善于避免消极情绪对自己的伤害。

4. 心理健康者能够正视现实而不逃避现实,对周围的事物和客观环境有正确的认识和评价,对生活、工作中的困难能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实,或抱怨自己“生不逢时”,或责怪社会环境对己不公,怨天尤人。心理健康者乐于与人交往,接受并悦纳他人,也能为他人所理解,人际关系和谐。能用同情、友善、信任、尊敬的态度对待他人,绝少有猜忌、嫉妒、畏惧、敌视等不良心理。因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人,总是游离于集体,与周围的人格格不入。

5. 人在每一年龄段的心理发展都表现出相应的特征。一个人的心理行为的发展,总是伴随着年龄的增