

The top half of the cover features a vibrant blue background with several butterflies in flight. A large, stylized flower with blue and green petals is prominent on the right. The title '中学生' is written in large, bold, white characters with a yellow-to-orange gradient shadow.

中学生

Zhongzhisheng

Xinli Jiankang

心理健康

武汉市教育科学研究院 编著



武汉出版社

WUHAN PUBLISHING HOUSE

《中职生心理健康》教材编写委员会

主任编委:靳 雁
副主任编委:王池富 冷金亮 莫占祥 胡 翔
顾问:林 欣 李 达 张汉强
主 审:李 琦 陈 晖
主 编:徐 骏 黄正轴
副 主 编:卢 华 刘安喜 吴 隽
编 写 人 员:(排名不分先后)
徐 骏 黄正轴 卢 华 刘安喜 吴 隽
邓 义 杨峥嵘 林习清 周 纯 代光燕
张滢君 江红霞 严 洁 覃 敏

世界卫生组织(WHO)提出,健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完美的状态。中等职业学校的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和问题。因此心理健康教育就成了中等职业学校德育极为重要的内容,加强心理健康教育是增强德育工作针对性、实效性的重要举措。心理健康教育是一项科学性和实践性都很强的教育工作,教育部颁发的《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》对中职生心理健康教育的目标、原则、内容、途径与方法、组织与实施提出了明确的要求。根据这些,市教育局组织有关专家、职教教研员和一线专业教师编写了这本《中职生心理健康》教材。

《中职生心理健康》教材的内容体系是在中职德育框架下以团体辅导的方式架构的。它依据当代中职生的身心特点和学习、实习、实训特点,本着理论性与实践性相结合,知识性与趣味性相结合,适应性和发展性相结合,课堂教学与专题辅导相结合的原则,力图通过互动、体验的方式,以积极健康的心态诉求引发学生愉悦的心理感悟,帮助他们远离焦虑、自卑、抑郁的心境,从而达成行为上的正向改变。我们希望心理健康教育比较自然地走向中职生的生活,走向中职生的内心世界,帮助中职生更全面地认识自我,发挥自身的优势,开发自身的潜能,打造自信与阳光,最终走向成熟,走向成功,走向幸福。

《中职生心理健康》教材体例新颖活泼,充分考虑目前我国中职生心理健康的现实需求,以大量的案例和现实情景为切入口,构建中职生心理健康课程体系。全书共分八章,主要内容包括:中职生的入校心理调适、自我意识、情绪心理、学习心理、交往心理、性心理和恋爱观、校园休闲生活心理和走向社会谋求第一份工作时的心理的整合等。教材每一节的内容由“心灵剧场”、“心灵互动”、“有氧训练”、“心灵氧吧”四个栏目组成。全书充分体现了趣味性、实用性和可操作性的特点。

本教材是中职生的必修课教材,纳入德育课程体系中,每学期不低于10课时;



Qianyan

中职生心理健康



可采取课堂讲授、团体辅导和专题研讨等形式组织教学;可采用专题设计与情境处置、知识竞赛和个体咨询等书面与实践相结合的形式进行辅导评价。

本教材由武汉市教育科学研究院组织编写,徐骏、黄正轴担任主编,卢华、刘安喜、吴隽担任副主编,邓义、林习清、覃敏、杨峥嵘、周纯、代光燕、张滢君、江红霞、严洁参与了编写工作,卢华、刘安喜和林习清统稿,形象管理专家李琦、陈晖最后审定。

本教材在编写过程中,得到了中共武汉市委教育工委、武汉市教育局、武汉市教育科学研究院领导的悉心指导和大力支持;湖北省社会心理学会会长、武汉大学博士生导师罗教讲教授,武汉大学心理学博士李达先生,香港中文大学心理咨询硕士、北森吉松管理技术有限公司职业咨询师林欣女士,武汉市教育科学研究院教科所副所长张汉强先生,均对本书作了专业指导;武汉市中等职业学校的领导及企业界有关人士对本书给予了关心与支持,朱汉梅、王克明、卢延铎、杨希、陈利荣、蔡玮等老师也为本书做了一些具体的工作,在此一并表示衷心感谢。本书在编写过程中吸收了有关文献著作的成果,对已辑录和未能一一列举的参考书目的作者,表示衷心的感谢。

由于水平有限,时间又很紧迫,书中错漏之处在所难免,恳请专家学者、职教同仁及广大中职生批评指正。

编者
2008年5月

目录



中职生心理健康

第一章	从“心”开始	1
第一节	心的旅途	1
第二节	心的风景	10
第三节	心的飞翔	19
第二章	多棱镜中的我	26
第一节	借我一双慧眼	26
第二节	正说性格星座	34
第三节	自信与我同在	41
第三章	学习动能	50
第一节	多元之门	50
第二节	直面学习	56
第三节	学习密码	63
第四章	美丽心情	72
第一节	谁的眼泪在飞	72
第二节	心是情绪的翅膀	78
第三节	阳光总在风雨后	85
第五章	人际结构	91
第一节	亲情无价	91
第二节	播撒友谊	98
第三节	吾爱吾师	105

目 录

第六章 青春浮动	112
第一节 青春美丽记事	112
第二节 课桌上的玫瑰	119
第三节 不得不说的秘密	127
第七章 七彩阳光	132
第一节 粉丝同盟会	132
第二节 消费与理财	139
第三节 遨游虚拟世界	146
第八章 心绣未来	155
第一节 依依惜别校园情	155
第二节 准备人生的盛宴	160
第三节 人际财富圈	167
参考文献	176

第一章 从“心”开始

云卷云舒,阳光为我们翻开新的一页。在中等职业学校里,我们迎来人生新的起点。我们选择读中等职业学校,或许是出于向往,或许是出于无奈,但无论如何,这都是我们的选择。新的校园、新的专业、新的同学、新的老师,还有全新的梦想。面对这全新的生活,我们做好准备了吗?

由于中等职业教育与初中教育有着较大区别,我们在踏入职校初期,会面临着环境的适应、专业的选择、文化知识和技能的掌握等诸多问题。这些问题一旦处理不好,就会产生一些心理上的“波动”,引发一些心理问题。刚进校的我们,要及时适应新的环境,学会调适自己的心理,保持良好的心理状态。只有这样,我们才能在新的环境中正确认识自我,悦纳自我,完善自我。总之,面对新的环境,让我们一切从“心”开始吧!

第一节 心的旅途

假若我是一朵雪花,
翩翩地在半空里潇洒,
我一定认清我的方向,
飞翔,飞翔,飞翔,
——这地面上有我的方向。

心灵剧场

中午,班主任刘老师与新生小茜进行了一次谈心。

“小茜,老师知道你是一个积极上进的好学生,只是这段时间心情不太好,能告诉老师其中的原因吗?”

“我……我不好说。”

“今天刘老师找你谈话,就是想听听你的心里话,看能不能为你提供一些帮助,所以,你心理上不要有任何顾虑,好吗?”



“好，谢谢刘老师。其实也没什么，从上小学起，我的成绩一直不错，是妈妈眼里的乖孩子和老师眼里的好学生。进入初中以后，我也很努力，希望以好的成绩回报家长和老师，但成绩却不太理想。中考时又发挥失常，连普通高中都没考上，只好进了中职，随便挑了个专业。”

“在中职学校里从头再来不也可以吗？”刘老师问。

“是的，本想在中职学校里有一个新的开始，但还是时常被失落的情绪缠绕。特别是入学快一个月后，我发现这里跟初中的学习区别太大了，语文、数学这些原来自己最喜欢的，也是花费最多心血的课程，现在变得不再重要了，取而代之的是口布折花、摆台铺床等枯燥而又毫无意义的技能训练，而这些并非自己的强项，常常被同学们笑话。想到以前的同学大多在普通高中里为理想的大学而拼搏，想到以前的梦想和现实的差距，心里总觉得不是个滋味。”

“啊！原来是这样。刚进学校，有这种想法也很正常，但一定要及时调整，让老师来帮助你好吗？”

.....



心灵互动

（一）暖心

小茜出现这种心理波动的主要原因是什么？同为中职新生的你也有类似的体会吗？

（二）探索

中职学习生活与以前的学习生活有很多不同，细心的你在进入职校初期便不难发现这些变化，仔细归纳一下，完成下列表格。

发现变化适应
变化。

内 容	初中阶段	中职阶段
学习环境		
学习内容		
人际交往		
校园生活		

心灵悟语

发现变化,才能更快适应变化。对我们中职新生来说,认识中职生活的基本特点,快速适应中职生活,是入学后要解决的首要问题。我们先从学习环境的变化入手,找到不适应这一变化的主要表现,进而找到相应的解决办法。

1.角色转换带来心理上的不适应。

从小学到初中,我们多数同学都把考上普通高中然后再考上理想的大学当成理所当然的目标。当我们跨进中职学校的大门时,原有的目标便已成为过去,新的目标却还未形成,产生目标真空,由此导致心理上的失衡。同时,由于缺乏对职业的认识及相关的职业指导,对自己将来所从事的职业缺乏实际而足够的思想准备,对未来的职业感到陌生、担心。还有的同学因当初选择专业时不够慎重,导致所学专业与自己的职业理想相去甚远,进而对自己的专业不感兴趣,因此学起来很痛苦,成绩也自然不会理想。

2.学习上的不适应。

中职学习和初中学习有很大区别,这种区别表现在学习任务、学习内容和学习方法等方面。从学习任务上看,从小学到初中,主要是学习科学文化的基本知识,而中职阶段,既要学习文化知识,又要学习专业技能,由于即将面临就业,还要适应社会需要,全面提升个人素质,任务更重。从学习内容上看,在中职阶段,基础文化课的学习已不再是最主要部分,而专业课程的学习,特别是专业技能训练、动手操作才是学习的主要内容。学习内容多,范围更广。从学习方式上看,以前的学习以讲授、灌输为主,考试成绩是主要的评价标准,而在中职学校,更看重实际动手能力,更注重实效,那些习惯了坐在教室里听讲的中职新生会很不适应。

3.生活环境、人际共处的不适应。

初中时期,同学们都来自较小的区域,相互之间比较熟悉,特别是其中的一部分,从小学起就是同学,老师也是把同学们从进校带到毕业,变动较小,大家都处在彼此非常熟悉的环境中,人际关系比较单纯。而进入中职学校后,伴随着年龄的增长,同学们心理上的自我意识加强,进入矛盾冲突多发期,人际关系因此变得复杂。加之初入学时面对的大多数是陌生的同学,大家都从不同的地方来到一个新的环境,彼此交往比较谨慎,因此要么人际关系紧张,易发冲突;要么自我封闭,产生孤独感。而那些性格内向的同学则更加不适应,可能会出现冲动、易怒或孤僻、自闭等心理现象。

研究表明,一个人初到一个新的环境,都会产生不适应感,但是这种不适应持续时间的长短,以及对个体实际造成影响的大小是不同的。那么,我们应如何度过这段初入学的时期,快速适应新的环境呢?

1.要从“心”里去接纳新环境,做到从思想上实现角色转换。

首先要摒弃传统观念,对职业教育有正确的认识。职业教育和基础教育、高等教育一样,是我们国家国民教育体系中的重要组成部分。中国的经济发展赋予了职业教育重大的历史使命,职业学校毕业的学生,也是国家需

尺有所短,寸有所长。

——屈原



要的人才,不要因为读的是职业学校而瞧不起自己。其次,要树立正确的成才观。不是只有读普通高中,上大学才能成才。其实每个人都有自己的长处和短处。我们在文化课程的学习上也许不如普通高中的学生,但这并不意味着我们就没有自己的优势,或许我们在实践操作、应用技能和社会适应能力上有着自己的优势呢!所谓“三百六十行,行行出状元”,我们进入职业学校后,通过正确的定位、专业的选择,同样可以发挥自己的优势,做到扬长避短,一样可以成才、成功。

2. 逐步适应中职学习的特点,做到既分清主次,又统筹兼顾。

小学及初中阶段的科目及课程,数量上比较少,而且比较固定。而中职阶段,在短短的两三年时间里就要接触二三十门功课,不仅包括文化基础课,还有专业理论课和专业技能课,而且内容也更复杂。这就要求我们首先要结合市场、企业对人才的要求,突出专业课,特别是专业技能课的重要地位。不怕吃苦,勤于训练,在实用性和实效性上下工夫。其次做到统筹兼顾,合理安排时间,恰当安排各个科目的学习,提高学习效率,做一名既学有所长,又全面发展的实用型人才。

3. 培养生活自理能力,适应新的生活方式。

为了尽快适应从初中到中职生活环境的转变,减少转变过程中可能产生的心理障碍,我们要培养独立生活的习惯,减少对家长、老师的依赖;努力养成适合自身发展的生活习惯,饮食起居、学习、休息都要合理安排,做到劳逸结合,有张有弛;要讲究卫生,学会自己处理一些日常事务,培养吃苦耐劳的精神。

4. 建立和谐的人际关系。

荀子说过,人生不能无群。人际交往属于社会性行为,是人一生成长和发展的需要,我们自然不能脱离群体而独自存在。我们在集体生活中,应当团结友爱,互学互助,把班级、学校当作“家”一样去营造,使自己能被老师和同学们所接纳,融洽相处。

适应与发展是人生的两大课题,适应的目的是为了发展。我们中职生不能为适应环境而适应环境,不能被环境同化,被环境消磨了斗志,相反,适应环境的目的,是为了改变环境,是为了能更好地为心中的理想而奋斗!对初入学中职生而言,只有主动、积极地适应中职学习环境,才能找到人生新的定位,为今后的学习、生活及未来的发展形成一个良好的开端。

(三) 分享

来到中职学校,每个人都有着与别人不一样的故事。请与同学们分享自己在适应与发展上成功的经验和解决困扰的方法。



有氧训练

(一) 测测自己的心理适应能力

1. 以下每道测试题有三个答案：是、无法肯定、不是。请结合自己的情况选出最恰当的一项填入答题表中，然后统计所得分数，大致了解自己的心理适应能力。

(1) 我最怕转学或转班级，每到一个新环境，我总要经过很长一段时间才能适应。

(2) 每到一个新的地方，我很容易同别人接近。

(3) 在陌生人面前，我常无话可说，甚至感到尴尬。

(4) 我最喜欢学习新知识或新学科，它给我一种新鲜感，能调动我的积极性。

(5) 每到一个新地方，我第一天总是睡不好，就是在家里，只要换一张床，也会失眠。

(6) 不管生活条件有多大变化，我也能很快习惯。

(7) 越是人多的地方，我越感到紧张。

(8) 我的成绩多半不会比平时练习差。

(9) 全班同学都看着我，我的心都快跳出来了。

(10) 对他(她)有看法，我仍能同他(她)交往。

(11) 我做事情总有些不自在。

(12) 我很少固执己见，常常乐于采纳别人的观点。

(13) 同别人争论时，我常常感到语塞，事后才想起该怎样反驳对手，可惜已经太迟了。

(14) 我对生活条件要求不高，即使生活条件很艰苦，我也能过得很愉快。

(15) 有时自己明明把课文背得滚瓜烂熟，可在课堂上背的时候，还是会出现差错。

(16) 在决定胜负成败的关键时刻，我虽然很紧张，但总能很快地使自己镇定下来。

(17) 我不喜欢的东西，不管怎么学也学不会。

(18) 在嘈杂混乱的环境里，我仍然能集中精力学习，并且效率较高。

(19) 我不喜欢陌生人来家里做客，每逢这种情况，我就有意回避。

(20) 我很喜欢参加社交活动，我感到这是交朋友的好机会。



选项 题号	常常是	偶尔是	完全 没有	选项 题号	常常是	偶尔是	完全 没有
(1)				(11)			
(2)				(12)			
(3)				(13)			
(4)				(14)			
(5)				(15)			
(6)				(16)			
(7)				(17)			
(8)				(18)			
(9)				(19)			
(10)				(20)			
总分							

2. 评分规则与解释。

凡是奇数号题,选“是”得-2分,选“无法肯定”得0分,选“不是”得2分
凡是偶数号题,选“是”得2分,选“无法肯定”得0分,选“不是”得-2分。将各题得分相加,即得总分。

(1)35分~40分:心理适应能力很强。能很快地适应新的学习、生活环境,与人交往轻松、大方,给人印象极好,无论进入什么样的环境,都能应付自如,左右逢源。

(2)29分~34分:心理适应能力良好。

(3)17分~28分:心理适应能力一般。当进入一个新的环境时,经过一段时间的努力后,基本上能适应。

(4)6分~16分:心理适应能力较差。依赖于较好的学习、生活环境,一旦遇到困难,则易怨天尤人,甚至消沉。

(5)5分以下:心理适应能力很差。在各种新环境中,即使经过相当长一段时间的努力,也不一定能够适应。常常感到困惑,因与周围事物格格不入而十分苦恼。在与他人的交往中,总是显得拘谨、羞怯、手足无措。

(二)“松鼠”搬家

1. 活动程序。

(1)参与者每三人为一组,其中两人双手举起并对撑,搭成一个“小木屋”,另一个人扮“小松鼠”,蹲在“小木屋”里。

(2)根据主持人的口令进行变化,如:

“松鼠搬家”——“小松鼠”调换到其他的“小木屋”里。

“樵夫砍柴”——搭建“小木屋”的两个人分开,寻找新的“樵夫”,搭建新的“小木屋”。

“森林大火”——“小松鼠”可以变成“樵夫”，“樵夫”可以变成“小松鼠”。

(3)主持人可以不断变化着发出口令，大家作出相应的变化。在活动一开始安排两只无家可归的“小松鼠”充当竞争的角色，这样在变化中必然会有新的“小松鼠”或“樵夫”被淘汰出来。

2. 注意事项。

(1)要有足够大的活动空间，便于“小松鼠”、“樵夫”跑动变化。

(2)本活动是人数越多效果越好，出现无家可归的“小松鼠”和没有“小松鼠”的“小木屋”均被认为是淘汰。

(3)主持人要关注多次被淘汰的“小松鼠”和“樵夫”，可以请他们交流被淘汰的原因及心理感受。

3. 感悟。

(1)同学们对活动的感受是什么？

(2)同学们怎样去面对新的学校环境？



心灵氧吧

(一) 一瓣心香

人生还有下半场

吕代豪，从少年到青年，从斗狠打架到加入台湾最臭名昭著的黑社会“竹联帮”，无恶不作。他连续入狱，越狱，台湾38所监狱他呆过14所，前后共被判处有期徒刑38年。他说：“我不入监狱，谁入监狱？”

在监狱里，他的心里充满绝望和质疑：“人生真的有晴天吗？真的有一块蓝天白云属于我吗？”

他把自己后来的变好，归结为还债，还爱心债——还一个陌生女人的爱心债。

这个女人叫陈筱玲，是他同学的妹妹，为了拯救他，连续给他写了500封信。一直到第249封，他都没有感动过。

信继续写，他继续逃。然后被抓，接着被关。关在重犯监狱里的他还不思悔改，想越狱后当国际杀手，为此苦读英文。

吕代豪隔壁监舍，关押着台湾黑帮“三光帮”的老大林民雄因杀人判刑——一个在监狱里，还可以指挥外面一天挣100万台币的黑帮老大。有一天，林和吕聊天10分钟后，林说不舒服，就回去了。一会儿工夫，吕代豪被告知，林猝死。吕过去，打他耳光，按压胸部，最后眼睁睁地看着几个月前进来的林民雄被抬走。



吕代豪失眠一夜，不明白人生为什么如此短促脆弱。“我心里感到饥渴，想抓住一个可以依靠的东西。”他说，“想到从少年到青年，一直在犯罪漩涡里打转，换来的只是牢狱。我感到辛酸。”吕代豪，打杀数年之后，突然体会到狂徒末路的感觉。

这时候，第250封信来了。信很平常，与陈筱玲的其他信画无异，却让吕代豪泪流满面。陈筱玲信中说：“衣服脏了，用肥皂来洗；人的灵魂污秽了，需要用什么来洁净呢？”

那一刻，他看到了心灵里的阳光。在他的带领下，那些作恶多端的人开始端坐。牢房里没有了吵架和斗殴。吕代豪精通英、日文，喜欢写文章，开始给《中国时报》、《联合报》副刊写文章。吕代豪重获自由。在飞往台北的飞机上，他在蓝天白云间痛哭。

机场，迎接他的是给他新生的陈筱玲。

家门口，迎接他的是曾痛恨过他的父母，他们泪流满面。

1981年9月，吕代豪接受华侨界著名的传教士吴勇的建议，开始了神学院学生的生涯。

神学院二年级时，家乡大灾。他被神学院派到他曾经祸害过的家乡五股乡服务。但他被讥笑、辱骂、吐口水、扔石头，没有人相信一个屠夫真的能立地成佛。

吕代豪忍受着家乡人“暴力”的待遇。日子过去了，他得到了回报：五股人原谅浪子，“欢迎你回家！”

1990年，吕赴美国求学，在美国取得教育学和神学博士学位之后，在台湾神学界和华人基金会的帮助下，建立了拓荒神学院并出任院长。自此，他的足迹遍布世界60多个国家和地区，他向人们诉说“杀手”是如何转变为传教士的。

“我以自己的坏为书，让那些坏的人们寻求从善路径。”吕代豪说，“人手上沾了血和罪恶，是永远不能从心里洗干净的。我时刻记着，我做的一切是在救赎自己。”

“人生的上半场打不好没有关系，还有下半场。只要努力。”

是的，只要肯回头，只要肯努力，人生真的有晴天，终有一块蓝天白云属于你。肯这样想，这样做的人，别说一座小小的监狱，哪怕整个世界为狱，都没有办法关得住你。

（选自《中外文摘》2008年第2期）

（二）观音相伴

相亲相爱的一家人

演唱：群星，作词：陈乐融，作曲：陈耀川

我喜欢一回家就有暖洋洋的灯光在等待/我喜欢一起床就看到大家微笑的脸庞/我喜欢一出门就为了家人和自己的理想打拼/我喜欢一家人心朝着同一个方向眺望

我喜欢快乐时马上就想要和你一起分享/我喜欢受伤时就想起你们温暖的怀抱/我喜欢生气时就想到你们永远包容多么伟大/我喜欢旅行时为你把美好记忆带回家

因为我们是一家人/相亲相爱的一家人/有缘才能相聚/有心才会珍惜/何必让满天乌云遮住眼睛

因为我们是一家人/相亲相爱的一家人/有福就该同享/有难必然同当/用相知相守换地久天长

我喜欢一回家就把乱糟糟的心情都忘掉/我喜欢一起床就带给大家微笑的脸庞/我喜欢一出门就为了个人和世界的美好打拼/我喜欢一家人梦朝着同一个方向创造

当别人快乐时好像是自己获得幸福一样/当别人受伤时我愿意敞开最真的怀抱/当别人生气时告诉他就算观念不同不必激动/当别人需要时我一定卷起袖子帮助他

因为我们是一家人/相亲相爱的一家人/有缘才能相聚/有心才会珍惜/何必让满天乌云遮住眼睛

因为我们是一家人/相亲相爱的一家人/有福就该同享/有难必然同当/用相知相守换地久天长

处处为你用心/一直最有默契/请你相信这份感情值得感激

因为我们是一家人/相亲相爱的一家人/有缘才能相聚/有心才会珍惜/何必让满天乌云遮住眼睛

因为我们是一家人/相亲相爱的一家人/有福就该同享/有难必然同当/用相知相守换地久天长

(三) 好书同行

《追风筝的人》

作者:(美)卡勒德·胡赛尼(Khaled Hosseini)著,李继宏译

出版社:上海人民出版社

内容简介:12岁的阿富汗富家少爷阿米尔与仆人阿里的儿子哈桑情同手足。然而,在一场风筝比赛后,发生了一件悲惨不堪的事。阿米尔为自己的懦弱感到自责和痛苦,逼走了哈桑。不久,自己也跟随父亲逃往美国。

成年后的阿米尔始终无法原谅自己当年对哈桑的背叛。为了赎罪,阿米尔再度踏上阔别二十多年的故乡,希望能为不幸的好友尽最后一点心力,却发现一个惊天谎言,儿时的噩梦再度重演,阿米尔该如何抉择?

故事如此残忍而又美丽,作者以温暖细腻的笔法勾勒人性的本质与救



赎,读来令人荡气回肠。

点评:这是一个关于命运轮回的故事。开头和结尾重叠在一起,成为两幅相似的画面:广袤的天空,雪花飘落,空气寒冷而清澈,追风筝的孩子们欢叫着奔跑,追逐飞逝的光影。胡赛尼使我们看到一个在挣扎中成长的普通人,一个孤独而卑微的英雄形象,他的自私与懦弱,他受折磨的良心,他逐渐强大起来的内心和信仰的力量。

我喜欢的文章、书籍、歌曲和电影:

第二节 心的风景

我心深深处,
中有千千结,
千结万结解不开,
风风雨雨满园来,
——谁是系铃解铃人?



心灵剧场

某中职学校的一间会议室里,正在进行一场别开生面的座谈会。会议由校学生会主席、同时也是该校心理健康兴趣小组组长的张浩同学主持。参加会议的有学校心理咨询室的黄老师、班主任刘老师和邹老师,其余的都是本学期在黄老师的帮助下取得突出进步的各年级学生。

小东同学最先发言,脸上写满了率直与真诚。他说:“没考上普通高中,我充满失望,走进中职,我对前途失去信心,准备在中职混几年算了,是黄老师的几次谈心,让我重新树立了信心。我要好好地学习,用优异的成绩回报老师的教导。”

小琪同学是一位活泼开朗的女生。她从座位上站起来,望着坐在旁边的班主任刘老师,慢慢地说:“刘老师,对不起!前段时间我总是故意和您作对,惹您生气,还带头闹课堂,不完成作业,其实这些都是为了引起您对我的关注与重视,也是为了在同学面前出风头。那次您和黄老师一起对我进行心理咨询,使我幡然悔悟。在这里,我感谢黄老师对我进行的心理辅导,也感谢您的良苦用

心!”说完,她向两位老师深鞠一躬,引来了全场的一片掌声。

……

两个小时的座谈会结束了,同学们从会议室走出来,迈着轻松的步伐,脸上洋溢的全是愉快与轻松。



心灵互动

(一) 暖心

(1)许多中职学生在校生活期间,都有这样那样无法排解的“心事”,同为中职学生的你,也存在类似的情况吗?

(2)如果出现了类似的“心事”,你一般是通过哪些途径寻求解决的?

(二) 探索

(1)老师在向全班提问时,你是否会觉得是在提问自己而感到不安?

我的回答:

(2)你被人说了坏话,是否想立即采取报复行动?

我的回答:

(3)你和大家在一起时,是否也觉得自己是孤单的一个人?

我的回答:

世界上最宽阔的东西是海洋,比海洋更宽阔的是天空,比天空更宽阔的是人的心灵。

——(法)雨果

健康是每一个人一辈子的追求,也是风华正茂的中职生学业有成、事业成功的基础。1989年,世界卫生组织将健康定义为“生理、心理、社会适应和道德品质的良好状态”。因此,心理是否健康是一个人健康与否的重要指标之一。

何为心理健康?心理健康是指不仅没有心理疾病或变态,而且个人在身体上、心理上及社会行为上都能保持良好的状态,并将个人心境发展成最佳状态。心理健康问题普遍存在于各类人群当中,处在人生发展变化关键时期的中职生也不例外,如中职生活适应问题、学业问题、情绪问题、人际关系问题、情感问题、性教育问题等,是目前中职生中普遍存在的心理健康问题。

1. 心理健康标准。

心理健康虽然不像生理健康那样可以用一些数据加以量化,如体温、血压等,但它还是有标准的。我国著名心理学家王登峰等根据各方面的研究结果,进行归纳总结,较为详细地提出了有关心理健康的以下几条指标:

(1)了解自我、悦纳自我。一个心理健康的人能体验到自己的存在价值,具有自知之明,即对自己的能力、性格、情绪和优缺点都能做到恰当、客观的评价,对自己不会提出苛刻的非分期望与要求,对自己的生活目标和理想也能定得切合实际,因而对自己总是满意的。同时,努力发展自身