

全国中等职业技术学校

心理健康知识 与案例分析



中国劳动社会保障出版社

全国中等职业技术学校

心理健康知识与案例分析

人力资源和社会保障部教材办公室组织编写

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康知识与案例分析/人力资源和社会保障部教材办公室组织编写. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2009

ISBN 978-7-5045-7531-9

I. 心… II. 人… 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(2009)第 030813 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出 版 人: 张梦欣

*

北京宏伟双华印刷有限公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 14.5 印张 331 千字

2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

定价: 19.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64954652

前言

本书是专门为指导中等职业技术学校学生进行自我心理调适而编写的一本教材。该书根据中职学生的心理认知特点、行为特征、发展特性和成长规律，密切结合其在学校生活中可能遇到的问题和情景，如环境适应、角色转换、学习心理、自我意识、人际交往、职业规划等，用引人入胜的案例、生动活泼的文字，把中职学生引入一个别开生面的心灵课堂。在进行科学分析的同时，提出了应对这些问题的一般原则与具体方法，指导中职学生进行自我心理调适，从而使中职学生学会学习、生活、交往、做人、自信、创造，拥有积极的心态，养成良好的行为习惯，塑造优秀的心理品质。

本书在编写的过程中力求体现以下几个特点：

第一，趣味性。体例丰富，案例生动，特设“心理万象”“心灵询访”“心灵盘点”“心灵午茶”“心理课堂”“心理维护”“心理测试”和“活动天地”栏目，采取“案例导入+理论阐述+方法指导”的方式，将抽象的心理学理论转变为感性的心理指导，力戒枯燥的说教模式，但又不失科学性、系统性。

第二，针对性。注重将心理学理论与中职学生的心理成长历程紧密结合，围绕中职学生在学习、生活、成长过程中普遍存在的心理困惑，从理论和实践角度进行指导、化解。

第三，实用性。书中设计了大量的心理指导和心理测试，借鉴性和可操作性强，能够帮助中职学生认识自我心理健康状况，进行自我心理调适。

本书在编写过程中，参考了国内外心理学研究领域的有关学术成果和最新观念，参考了大量的文献资料，囿于教材行文特点，所引资料未能一一标明出处，在此谨向相关专家学者和媒体表示衷心谢忱！

人力资源和社会保障部教材办公室

2009年3月

编写指导委员会

主 任 苏开美

副主任 刘钧顺 姚圣洪 朱邦伍

委 员 刘 庆 姜立群 王 刚 向昌冰

编写委员会

主 编 章俊华

副主编 余 虹 韩俊桥 郑本凤 司惠玲

张开珍

参 编 胡红琼 王诗秀 谢家菊 黄友贵

杨凤美 王素兰 涂 艳

审 稿 田 雷

目 录

导 语

- 第 1 课 走近心理健康····· (1)
- 第 2 课 做一个心理健康的中职生····· (11)

适应篇

- 第 3 课 我是中职生····· (21)
- 第 4 课 融入新群体····· (31)
- 第 5 课 适应新的学习方式····· (38)

成长篇

- 第 6 课 我的自画像····· (49)
- 第 7 课 我的情绪管理站····· (60)
- 第 8 课 自我改变有招法····· (74)
- 第 9 课 自信让你更精彩····· (85)
- 第 10 课 挫折面前也从容 ····· (96)

交往篇

- 第 11 课 在人际交往中享受快乐 ····· (111)
- 第 12 课 悦纳他人 ····· (126)
- 第 13 课 架起沟通的桥梁 ····· (136)
- 第 14 课 青春期异性交往 ····· (156)
- 第 15 课 学会与人合作 ····· (167)

就业篇

- 第 16 课 就业，你准备好了吗 ····· (180)
- 第 17 课 面试中的心理策略 ····· (191)
- 第 18 课 寻找你的职业密码 ····· (207)

第 1 课

走近心理健康

当我们来到人世间，
它就分秒不离地陪伴在我们的身边。
它是变化多端的精灵，
有着昙花宁静的绽放，
也有锣鼓喧闹的敲响。
它时而如水一般柔弱，
却可以在不经意中凝结起坚韧的力量；
时而又如大海一般深沉，
却又能在不知不觉中酝酿起惊涛骇浪的激昂。
有时你觉得它如同手中的一支笔，
可以任由你挥洒出华丽的篇章，
可有时你又觉得它如天空中飘渺的云朵，
无法把握它前行的方向。
你能感觉到它吗？
它就是我们的内心，我们的灵魂……



心理万象

下面两位故事的主人公大多数同学都应该认识，一位是湖北宜昌的姑娘郜丽华，一位是云南大学的学子马家爵。

故事一 家住湖北宜昌的美丽姑娘郜丽华，小时因高烧注射链霉素而失去了听力，从此进入了一个无声的世界。在上律动课时，老师踏响木地板的震动，启蒙了她对音乐的痴迷，从此，被她称作“看得到的音乐”的舞蹈，成了她赖以表达内心世界的语言，也成为她生命



中最绚丽的组成部分。大家因《千手观音》而走近她，更因无声世界里舞动的精灵而赞叹。

在意大利斯卡拉大剧院举办的被称为人类艺术盛典的“无国界文明艺术节”上，在这世界顶级的舞蹈家、音乐家云集的舞台，邰丽华作为唯一参加演出的残疾人，被大家誉为“美与人性的使者”，她以其“孔雀般的美丽、高洁与轻灵”征服了不同肤色的观众。她说：“其实所有人的人生都是一样的，有圆有缺有满有空，这是你不能选择的。但你可以选择看人生的角度，多看看人生的圆满，然后带着一颗快乐感恩的心去面对人生的不圆满——这就是我所领悟的生活真谛。”

这位两耳失聪的女孩，用生命演绎的舞蹈感动了中国，感动了世界。

故事二 马家爵来自广西宾阳，高中毕业后考取了云南大学，成为家乡读书人的榜样。在那个较为封闭落后的山村，马家爵完全有骄傲的资本，他是那里的焦点人物，习惯受到别人的赞许。然而，云南大学不是马村，在精英云集的大学校园，开学时雄心勃勃的马家爵很快发现了自己的平凡，当在学习、体育娱乐、社会活动、经济条件等方方面面都不能凸显自己的优势时，马家爵陷入了严重的自卑困扰中。最后，在大学毕业的前半年，因为和同学玩牌发生了争执，竟然一气杀死同窗3年多的4名同学。

7岁入学，6年小学，3年初中，3年高中，3年半大学，马家爵读书15年半，再读半年，就可以拿到毕业证进入社会。为了这个大学梦，全家人盼了十几年。事后当记者问他：“经历这么多事，你现在觉得生命中什么是最重要的？”他感慨地说：“生命中最重要的是情，希望我的同龄人都能好好珍惜自己，千万不要触犯法律。”

一位是双耳失聪的女孩，另一位是体格健全的大学生，他们到底谁更健康？答案是不言而喻的。显然，健康不仅仅是指躯体的健全，健康还有另外一层指向心理方面的内容。让我们重新认识健康的含义吧。



心理课堂

一、健康的含义

世界卫生组织（WHO）给健康所下的正式定义：健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况。即一个人的健康包括三个方面：躯体在生理上要健康；心理和精神方面要健康；对周围的社会环境有良好的适应能力。

健康不仅是指躯体没有疾病或者体格健壮，还包括正常的智力，稳定的情绪，良好的人际关系及较强的适应能力，也就是我们通常所说的心理健康。从某种意义上说，心理健康比躯体健康显得更为重要，这从邰丽华和马家爵的不同人生轨迹中可以得到有力的印证。

人们生活在世界上，免不了遇到许多不尽如人意的事情，除了学习中的难题、工作中的压力、生活中的困扰外，有时甚至还会遇到对人的精神世界具有摧毁性伤害的事件。如2008年5月12日在四川汶川，突如其来的8级地震，带给人们的不仅是生命的威胁，而且由地震带来的恐慌、抑郁、挫败、无助等心理危机，会在一定时间、一定范围内存在并影响人们的生活。这就需要有组织、有计划地开展心理危机干预工作，帮助活下来的人们疏导灾难情绪，避免“心理灾害”的发生。



心灵盘点

请用短句或成语来描述你认为的心理健康状态

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 6. _____ |

在学生这个特定的阶段，大多数人的身体是很健康的，可经常听到同学们有一句口头禅，就是“我很烦”，有时甚至不知道为什么“烦”，就是感觉“烦”。这种状态会给我们的学习和生活带来不同程度的影响，这种影响不论大小都会困扰我们的生活。下面让我们来看看一些相关的报道吧：



心灵访谈

“9.11 事件” 幸存者健康状况报告

美国一份健康报告显示：“9.11”恐怖袭击事件中的 8418 名幸存者，由于在精神方面遭受巨大刺激，大部分人经常容易感染呼吸系统疾病、情绪焦虑不安，甚至部分人有严重的抑郁症状。在这些人群中，出现心理问题的比例约为一般人的 5 倍，常见的呼吸道疾病约为一般人的 4 倍之多。

以上报道说明一个不争的事实，突发事件会对人的心理造成不同程度的影响，而心理的变化同时会在生理上形成相应的反应，从而致使生理疾病增加。下面再让我们看看发生在身边的一个故事：



心灵访谈

都是猜疑惹的祸

小辉在中职学校学习了两年多的理论与实践后，进入单位实习。实习不久，一次因加工零件的程序问题与师傅发生争执。事后小辉非常后悔，他想，这次争吵一定会让师傅对自己产生很坏的印象，以后说不定会在工作上处处找自己的麻烦，就这样，几天下来，整个人处在一种心神不宁诚惶诚恐的状态。一天午饭时，师傅从身边走过，他觉得师傅阴沉着脸，还冷冷地看了自己一眼，当时，小辉心里更是忐忑不安。下午上班在加工零件的时候，竟然把师傅反复交代过的一个重要的尺寸给看错了，结果造成大批产品报废，小辉因此受到了严厉的批评，还在经济上受到了一定的处罚。

过了一段日子，小辉与在同一单位实习的同学偶然聊起了与师傅争吵的事，从同学那里小辉才知道，师傅根本没有因为和小辉的争执而记恨他，反而认为小辉很有头脑，遇事爱动脑筋，非常喜欢小辉的个性。原来，那天师傅阴沉着脸另有原因，与自己根本无关，小辉觉得被罚得冤枉，都怪自己胡乱猜疑，都是猜疑惹的祸。

让我们一起来回顾一下小辉受罚过程：



第一，因为和师傅争吵而产生担心师傅对自己印象不好的心理负担。

第二，因为师傅没有和他打招呼使得他在工作中心事重重，从而造成产品报废并受到经济处罚。

可见，心理因素有时会直接影响工作、生活。



心灵盘点

在我们的学习、工作和生活中，类似于小辉的故事可能时常发生，你会用什么样的态度去对待，用什么样的心理去解读呢？

同身体感冒一样，心理也会患上“感冒”，这就是被心理学家称为“心理感冒”的抑郁症状。它一般由外界环境引起，通俗的解释是，因为生活事件造成心理负担，对学习或生活带来不利影响的状况，叫做“心理感冒”症状。心理学家们还列举出了一些常见的“心理感冒”症状及判断标准，下面让我们给自己当一回医生，来测一测我们有没有“心理感冒”：

1. 你时常感到情绪低沉，闷闷不乐。
2. 你觉得日子过得没意思、没劲。
3. 遇到特殊情况自己感觉思维和反应总是比平时慢半拍。
4. 经常自责、内疚，埋怨自己把事情搞糟了。
5. 常常想睡觉、不愿活动。
6. 心中有莫名其妙的烦恼。
7. 学习效率下降，注意力容易分散。
8. 特别容易受惊吓，也容易感伤，感情脆弱。
9. 觉得身体各处不舒服，但又查不出问题。
10. 没有食欲或者依靠暴饮暴食来对抗情绪的不适。
11. 哪怕是自己喜爱的明星来到自己身边也觉得没有多少吸引力。
12. 过分注意自己的仪表、其他方面却比较懒散。
13. 常常想，要是没人管我就好了，可偏偏生活中限制多多。
14. 被人批评了会好几天不开心。
15. 总觉得自己还小，在谈到有关未来前途的事情时总是回避。

依据相关判断标准，如果你有以上 15 项症状中的 8 项，可能就存在“心理感冒”的症状了。

其实我们大多数人都是处于“心理感冒”的易感状态。生活常识告诉我们，感冒虽然不是什么大病，可感冒带来的影响却是不容忽视的，所以我们得防微杜渐，别让自己的心理“感冒”了，提醒自己，经常审视自己的心理，有目的地调适自己的行为，让自己的心理处于健康的状态。



心理维护

二、预防“心理感冒”的小贴士

1. 合理使用心理放大镜



心理万象

主妇与一只鸡蛋

有这样一则笑话：一位主妇，不小心打破了一只鸡蛋。这本是一件很平常的事情，但是，这个主妇却想：一只鸡蛋孵化后会变成一只小鸡，小鸡长大后变成母鸡，而母鸡又能够下很多的蛋……“天啊！”主妇痛苦地叫喊起来，“我失去了一个养鸡场。”主妇开始郁郁寡欢，最后竟一病不起。

别以为这只是个笑话，现实生活中，许多人都有着与这个主妇类似的心理。很多时候我们习惯于拿着放大镜看人看事，特别倾向于将生活中遇到的某些不如意的事肆意夸大，成为情绪中压倒一切的东西，以致严重影响了工作与生活。心理学上，把这种思维习惯称为习惯性负性思维。

所谓习惯性就是指，在自己的内心深处总有很多不顺心的想法，它是自动产生的。而负性思维是指，无论发生什么事情总是首先向不好的方面思考，久而久之形成一种思维定式，即习惯性负性思维。

有这种思维习惯的人，看事物不利的一面比有利的一面要多，甚至会无意中夸大其负面影响，会过分自责，不仅对自己的“失误”负责，对于别人的过错也认为和自己有关因而需要负责，并且长期陷于这种自责中。



心灵盘点

分辨负性思维：请指出以下想法中哪些属于负性思维？哪些不属于负性思维？

1. 在期末评选优秀学生时，全班 100 名同学，有 30 名同学觉得我表现不好，投了反对票，我真的很失败。
2. 我没有考取高中，所以没有资格再花家里的钱继续读书，父亲因为我都累病了，我不是个好孩子。
3. 因为这次我感冒了，所以我没有考好。
4. 今天好朋友把脚崴了，都是因为没有提醒她注意。
5. 这次运动会标枪比赛中，因为我比赛的那天刮大风，所以我没能打破学校记录。

自我检查：在自己的思维方式中，存在负性思维的习惯吗？这样的思维习惯对生活和学习有过怎样的影响？

喜欢把事情的不利因素夸大，是因为我们习惯把所谓的“不幸”用负性心理放大镜放



大。针对此症状，我们应该对症下药，多用正性放大镜，把令人愉快的事情合理地放大，让快乐更多一些，让心理更畅快一些。这样我们的生活质量将会大大提高。

如果能把负性的放大镜转换为正性的放大镜，那就是心理健康的上上贴了。让我们一起来看看下面这段故事：



心灵询访

单纯的喜悦

有一位9岁小女孩每天都从家里走路去上学。一天早上天气不太好，云层渐渐变厚，到了下午风刮得更急，不久开始电闪雷鸣，然后下起了大雨。小女孩的妈妈很担心小女孩会被雷声吓着。雨下得愈来愈大，闪电像一把利剑刺破天空，小女孩的妈妈赶紧撑着伞，沿着上学的路线去找女儿，远远地，她看到自己的女儿一个人走在街上，并且发现每次闪电时，女儿都停下脚步抬头往上看，并露出微笑。看了许久，妈妈终于忍不住叫住她的孩子，问她：“你在做什么啊？”女儿说：“上帝刚才帮我照相，所以我要笑啊！”

“积极的人，像太阳，照到哪里哪里亮；消极的人，像月亮，初一十五不一样。”在人生的道路上我们也会遇到“风雨雷电”，我们有没有像这个小姑娘一样，用坦然的微笑，面对和迎接它的到来呢？

2. 常为心灵做环保

很多人都喜欢房间清扫过后焕然一新的状态，也喜欢理完发后神清气爽的感觉，那是多余的杂物去除后的身心愉悦。在我们的生命中也有太多的积压物堆积在我们心里，怎样让我们的心灵轻松起来？如何给我们的心灵减轻负担？最好的办法，就是打扫心灵——除去堆积在心灵的积压物，给我们的心灵做做“环保”，让心灵时时宽畅亮堂、轻快悠扬。

(1) 试着允许

在日常的生活里，我们时常会因为矛盾与冲突陷入悔恨、自责中，不论起因如何，其结果是具有伤害性的，随着时间的延长，它必然会对自己的心理健康造成“伤害”。

从心理学的角度看，所谓“受伤”的定义是：客体（他人）未能满足主体（我）的需要而形成。

不能满足“我”的需要就容易引起心情的不愉快，严重时会造成心灵的“伤害”，但我们可曾仔细思考过，不能满足“我”的需要的原因有很多种的。

- 1) 可能是我没有表达需求或表达得不明确；
- 2) 或许对方没有能力满足；
- 3) 可能对方没能正确理解我的需要等。

无论是哪种原因造成的心理伤害，都需要我们去理解、去接纳，需要我们以允许的心态来面对，我们因为理解自己或他人而允许，我们因为允许而可能减轻伤害，保护我们的心理。



心灵询访

牵着蜗牛去散步

上帝给我一个任务，叫我牵一只蜗牛去散步。我不能走得太快，蜗牛已经尽力爬，每次总是挪那么一点点。我催它，我唬它，我责备它，蜗牛用抱歉的眼光看着我，仿佛说：“人家已经尽了全力了！”我拉它，我扯它，我甚至想踢它，看着它流着汗，喘着气，坚持往前爬，心里觉得别扭又奇怪，为什么上帝叫我牵一只蜗牛去散步呢？“上帝啊！为什么？”天上一片安静。“唉，也许上帝去旅游了。”好吧，松手吧，反正上帝不管了，我还能管什么呢？

任由蜗牛往前爬，我在后面生闷气。咦？我闻到了花香，原来路边有个花园，我感到微风阵阵拂来，神清气爽，原来夜里的风这么温柔。慢慢地，我听到了鸟声，我听到了虫鸣，我看到了满天的星斗那么的亮丽。可之前怎么没有感觉到这些呢？我忽然明白了，是我弄错了，原来上帝是叫蜗牛牵我去散步呢！

因为允许小蜗牛慢慢地前行，把自己从原来烦躁的情绪中解脱出来，于是才真正明白了上帝的意图，由此收获到的是沁人心脾的花香，是悦耳动听的鸟鸣，是豁然开朗的心情。

现实生活也是如此——试着允许，你会沐浴阳光，嗅着芬芳；试着接纳，你会感到天高地阔，悠然徜徉。

(2) 学会放下

在生活中，有很多时候我们要学会放下。



心灵询访

一杯水的重量

开班会的时候，老师带来一杯水，然后拿起它问同学们：

“大家认为这杯水有多重？”

学生中有的说200克，有的说500克。老师又问：

“直观感觉它重吗？”同学们说：“当然不重。”

老师笑笑说：“那好，如果我请你们用一只手把它水平托举着，你认为你能坚持多久呢？”

同学们有的说10分钟，有的说30分钟，还有的说1个小时……

老师摇摇头：“其实问题的关键不在于这杯水有多重，重要的是你能拿多久？拿1分钟，大家一定觉得没问题；拿1小时，可能觉得手酸；拿1天，可能得叫救护车了。”

大家明白这次班会的主题了吧。很显然，这杯水的重量是没有变的，但是当你拿得越久，就会觉得越沉重。这就像我们承担的压力一样，如果我们一直把压力放在身上，到最后，我们一定会觉得压力越来越沉重而无法承担。我们必须要做的是，放下这杯水，休息一下后再拿起它，这样我们才能够拿得更长久。

(3) 用快乐的眼看生活

哲人曾说过，“生活像一面镜子，你笑它也笑，你哭它也哭”。绿洲里的老先生给我们大家上了生动的一课。



心灵询访

绿洲里的老先生

一个青年从沙漠来到绿洲，碰到一位老先生，年轻人急切地问：“这里一定非常好吧？”老人家反问：“你的家乡好吗？”年轻人答：“糟透了！我很讨厌那个地方。”老人家摇摇头说：“那你走吧，这里同你的家乡一样糟。”后来又来了另一个青年问同样的问题，老人家也同样反问，年轻人回答说：“我的家乡很好，我很想念家乡的人、花、事物……”老人家便说：“这里也是同样的好。”旁听者觉得诧异，问老人家为何前后说法不一致呢？老者说：“当你以欣赏的眼光去看一件事的时候，你便会看到许多的优点，反之，你便会看到无数的缺点，用厌恶的眼光看身边的事物，待在哪儿不是一样呢？”

人和人之间，基因基本上是相同的，体质体能的相差也很有限，这正是所谓的“性相近”，但人生的道路和结局却有天壤之别，恰如所谓的“习相远”，究其原因就在心态的不同。

心理学上心态的定义是：心态即心理态度，它是指人的一种能力，是人的文化、意识、观念、动机、情感、气质、兴趣的综合产物，包括了多种心理品质的修养水平，它是人的心理对各种信息刺激做出反应的倾向。人的这种心理反应倾向不论是认识性的、情感性的，还是行为性的、评价性的，都对人的思维、选择、言谈和行为具有导向和支配作用。所以我们有充分理由相信，人生的成败有许多因素的影响，但是起重要作用的就是心理态度。



心灵询访

靠自己

小蜗牛问妈妈：为什么我们从生下来，就要背负这个又硬又重的壳呢？妈妈说，因为我们的身体没有骨骼的支撑，只能爬，又爬不快，所以要这个壳的保护！

小蜗牛又问，那毛虫妹妹没有骨头，也爬不快，为什么她却不用背这个又硬又重的壳呢？妈妈说，因为毛虫妹妹能变成蝴蝶，天空会保护她啊。小蜗牛：可是蚯蚓弟弟也没骨头爬不快，也不会变成蝴蝶，他为什么不背这个又硬又重的壳呢？妈妈说，因为蚯蚓弟弟会钻土，大地会保护他啊。

小蜗牛哭了起来：我们好可怜，天空不保护，大地也不保护。

蜗牛妈妈笑着轻柔地说，宝贝别哭，别忘了我们有壳啊！我们不靠天，也不靠地，我们靠自己！

我的生活我做主。心理健康的钥匙就在也只会自己的手里。



心灵午餐

你可以……

你不能决定生命的长度，但你可以控制它的宽度。

你不能左右天气，但你可以改变心情。

你不能改变容貌，但你可以展现笑容。

你不能控制他人，但你可以掌握自己。

你不能预知明天，但你可以利用今天。

你不能样样顺利，但你可以事事尽力。

母亲把我们带到这个世界上来的时候，在给予我们一个幼小身体的同时，还给了我们一个独特的、幼小的心灵。如何让我们的心灵同我们的身体一样健康而茁壮的成长，是我们每个人必须面对和承担的，只有我们自己才能让我们的心灵成长起来，壮大起来。从某种意义上说，拥有一个强大的心灵比拥有一个强健的身体显得更为重要。就让我们一起精心呵护它、照料它，给它充足的阳光和雨露，让它足够强健，足够成熟，直到足以承担我们的未来、我们的人生！



活动天地

寻找幸福感

让我们一起寻找内心幸福快乐的源泉，程序如下：

1. 找出能让你感觉幸福的 10 件事并列举出来。
2. 查一查，这些让你感觉幸福的事情容易出现在你生活中吗？
3. 如果不容易出现，现在想想是什么原因？
4. 重设幸福指标，要以这种感觉能时常出现在我们的生活中为标准。
5. 寻找快乐心情的秘方，可以通过现场拍卖会进行。（拍卖币可以以自己没能设想到的快乐元素替代）

提示：资料显示，美国年轻人眼里的幸福感是

- (1) 在一条漂亮的公路上行走
- (2) 听收音机里播放自己最喜欢的歌曲
- (3) 躺在床上静静地聆听窗外的雨声
- (4) 被邀请去参加音乐会
- (5) 发现自己最想买的衣服正在半价出售
- (6) 傻笑
- (7) 在浴缸的泡沫堆里舒舒服服地洗个澡



- (8) 在草地上晒太阳
- (9) 一次愉快的谈话
- (10) 有人体贴地为你盖上被子
- (11) 在去年穿过的衣服里发现 20 美元
- (12) 在细雨中奔跑
- (13) 没有任何理由地开怀大笑
- (14) 刚听了一个绝妙的笑话

.....

第 2 课

做一个心理健康的中职生

青春是美好的,它充满了活力和希望。青春也是无奈的,因为它不同程度地让我们感受到了迷茫和忧伤。在我们成长的旅途中,青春期是人生发展的“黄金期”,也是“关键期”。当我们的生理发育与心理发展不协调,就会出现各种心理困扰及心理问题。当出现这些问题时,我们要用积极的心态,主动地调整自己,让自己尽快走出心灵的沼泽地,还可以勇敢地走进心理咨询室,寻求心理咨询师的帮助。让我们拥有一颗健康的心灵,做一个心理健康的中职生。



心理万象

他(她)们这样述说

小雨:我的性格很内向,从小对父母的话言听计从。我特别怕妈妈,她从来就容不得我有反对意见,所以每当她反驳我的观点,我便不敢再出声,唯有洗耳恭听,哪怕我觉得自己万分正确也是如此。最近,我发现她在偷看我的日记,她怎么用这种“小人”的手法对待自己的女儿啊,我怎么有一个这样的妈妈呢。

小飞:我和小俊是同班同学、好朋友。原先我们无话不谈,遇到困难也能相互帮助。可自从上个月他在班长竞选中战胜我之后,我们的关系就有点尴尬。表面上,我可以轻描淡写地告诉他我不在乎,但心里总有点……我知道自己不该这样,可我就是控制不住自己。

小展:自小我就生活在自卑的阴影中。我有个出类拔萃的哥哥,尽管从小学到高中,我成绩一直处于中等偏上,但父母从不对我抱太大的希望。中考失利后,父母的冷嘲热讽,简直让我难以承受。我变得消极、胆怯、脆弱。尽管我让自己麻木,不再为屈辱而流泪,但实际上我心里的怨气太多,我想发泄,想痛哭,却无法做到。我怎么这么没用啊。

他们身上发生的事你遇到过吗?你也许或多或少有过类似的感觉吧。在人生的旅途上,每个人在每个时期都有独特的心理状态,每一颗心灵都有独特的情感体验,特别是在十五六