

☆ 21 世纪创新型人才培养中职中专系列教材 ☆

中职生心理健康教育

ZHONGZHISHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

李菊顺 葛惠弘 主编

兵器工业出版社

21 世纪创新型人才培养中职中专系列教材

中职生心理健康教育

主 编 李菊顺 葛惠弘
副主编 罗孝友 卢巧真 赵继梅

兵器工业出版社

内 容 简 介

本书作为 21 世纪创新型人才培养中中专系列教材之一,结合中等职业学校学生的身心特点,立足教育,重在指导,以学生为主体,遵循学生身心发展规律,有针对性地介绍了心理健康的基本系统和调适方法。本书坚持科学性与实践性相结合,重在体验和调适;心理素质培养与职业教育培养相结合;面向全体与关注个别差异相结合;发展与预防、矫治相结合,立足于发展;教师的科学辅导和学生的主动参与、配合相结合等基本原则,选材新颖,知识结构合理有序、互动性强,具有较强的时代性、实用性和可操作性。

本书可用做中等职业学校心理健康课程的教材,也可以作为从事中等职业学校(或中学)心理健康辅导工作者以及相关人员的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

中职生心理健康教育/李菊顺,葛惠弘主编. —北京:
兵器工业出版社, 2009. 6

ISBN 978 - 7 - 80248 - 368 - 2

I. 中… II. ①李…②葛… 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 101865 号

出版发行:兵器工业出版社
发行电话:010-68962596, 68962591
邮 编:100089
社 址:北京市海淀区车道沟 10 号
经 销:各地新华书店
印 刷:北京宝莲鸿图科技有限公司
版 次:2009 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
印 数:1—2060

责任编辑:林利红
封面设计:黄 丹 符玉丽
责任校对:郭 芳
责任印制:赵春云
开 本:787×1092 1/16
印 张:9.5
字 数:239 千字
定 价:20.60 元

(版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换)

序

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的转变，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，中职生在自我意识、人际交往以及成长、学习和生活等方面难免产生各种各样的心理困惑或问题。

心理健康是人才素质的基础，中职生正处在成长的关键阶段，正处在人生中最美好的时期——一个洋溢着青春、充满着朝气和活力、点燃着激情的时期，一个不断学习、不断成长、不断发展、不断探索的时期。个人能不能成才、在成才的道路上能走多远，其关键之一在于要有健康的心理素质。只有心理健康，中职生的德、智、体、美才能得到全面发展；只有心理健康，才能培养中职生的实践能力和创新精神。人才成长规律告诉我们，在现代社会中，智商对一个人成才固然重要，但也离不开情商和逆境商，三者缺一不可，而三者的基础都是建立在健康心理之上的。因此，对中职生进行心理健康教育不仅是社会和时代发展的必然要求，也是提高中职生全面素质和综合职业能力的必然要求，促进中职生全面发展的内在需要。

《中职生心理健康教育》是一批具有多年丰富心理健康教育经验的实践工作者和具有较高科研能力与水平的理论研究者的心血和智慧结晶。本书既有心理健康教育方面前沿的科研成果的折射，又有开展心理健康教育方面的好经验、好做法的体现，其主要特色是富有科学性、实用性和可操作性，有很多实际案例和互动环节，给人耳目一新、可读可用的鲜明感受。本书密切关注当前中职生心理热点问题，紧密结合中职生的心理特点，既普及心理健康基本知识，帮助中职生树立心理健康意识；又根据中职生在成长、学习、生活等方面的实际需要设计了一些实操环节，帮助中职生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，以及掌握一定的心理保健常识。最为重要的是，本书致力于发掘中职生自身的优势，与中职生一起经历成长过程中的各种挑战与机遇，一起面对成败与得失，一起分享快乐与痛苦，一起见证成长与成才，力求让中职生最大限度地开发自身的心理潜能，塑造健全、健康的人格。

心理健康教育是一门既有实际的现实价值，又有深远的历史意义的艺术和科学。我相信《中职生心理健康教育》会受到中职生的喜爱，成为中职生日常生活中不可或缺良师益友和成长成才的忠实伙伴。我更希望和期待，中职生在心理老师的引导下，与老师和同学一起营造和谐、温馨、真诚、平等的心理健康教育的氛围，在心理互动和感悟分享的过程中了解自我、认识自我、完善自我、超越自我，不断地向自己的人生目标迈进。

2009年4月22日于海南
桂占吉

前言

21 世纪已经到来，知识经济已见端倪。中等职业学校学生心理健康教育是学校德育工作的重要组成部分，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。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的转变，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。为深入贯彻《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》、《公民道德建设实施纲要》和《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》的精神，进一步加强和规范中等职业学校学生心理健康教育工作，教育部于 2004 年 7 月特制定《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》。在校中等职业学校学生年龄一般都在十四五岁到十七八岁这个年龄段，正值青年早期。这个时期是人生智力发展最快的时期，也是情绪最易起伏波动的时期。不稳定的情绪状态会对中职生的智力活动造成干扰和冲击，使他们不能以充沛的精力投入到知识和技能的学习当中，影响他们的健康成长和成才。有的中职生常常抱怨自己缺乏才华，或者怀才不遇；或者自暴自弃，怨天尤人；其至少数学生因此辍学，或产生自杀意念等严重的心理危机。面对这些问题，逃避和抱怨都无济于事，只有勇敢而坦然地面对现实，冷静地思考，其主观因素必然有心理健康的问题。贺淑曼教授曾经说过，一个人不怕摔倒，怕的是摔倒了爬不起来，怕的是总在一个地方摔倒。

开展中等职业学校学生心理健康教育，要立足教育，重在指导，以学生为主体，遵循学生身心发展规律，保证教育的针对性和实效性。因此，本书在编写过程中坚持以下基本原则：科学性与实践性相结合，重在体验和调适；心理素质培养与职业教育培养相结合；面向全体与关注个别差异相结合；发展与预防、矫治相结合，立足于发展；教师的科学辅导和学生的主动参与、配合相结合。根据《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》，心理健康教育的目标和主要内容包括：普及心理健康基本知识，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，以及掌握一定的心理保健常识。其重点是根据学生特点和他们在成长、学习、生活和求职就业等方面的实际需要进行教学、咨询、辅导和援助。

本书由李菊顺、葛惠弘担任主编，罗孝友、卢巧真、赵继梅担任副主编。全书共七个单元。前言、第三单元、第四单元、第五单元由李菊顺、葛惠弘共同撰写，第一单元由赵继梅撰写，第二单元由卢巧真撰写，第六单元由罗孝友撰写，第七单元由李菊顺、罗孝友、卢巧真、赵继梅共同撰写。本书可用做中等职业学校心理健康课程的教材，也可以作为从事中等职业学校心理健康辅导工作者以及相关人员的参考书。

与人类的物质文明并行，精神文明在不断发展的历史进程中也在不断给出心理健康的新标准，这是一个动态的进化过程，而这个过程的每一次变动，都是人类文明进程的标志性见

证。因此，本书在给予学生心理健康指导的时候，作者并不注重要给学生一个正确的结论，而是旨在指导学生怎样学会自己去认知。如果中等职业学校的学生能通过这本书，有一个重新认识自己的机会，进而有助于悦纳自己，克服成长障碍，充分发挥自身潜力，那将是作者莫大的欣慰。

本书在编写过程中，参考了国内外有关文献资料，并借鉴了其中许多研究成果。其中网络资料，难以一一鸣谢，在此，本人一并向原作者表示深深的感谢。同时感谢兵器工业出版社，全国高校素质教育教材编审委员会，海南软件职业技术学院魏应彬院长、桂占吉副院长，河南濮阳中等职业学校葛惠弘校长助理对本书出版的指导和支持，并表示诚挚的谢意。

本书在编写过程中，作者力图做一些积极的探索，但是由于初步尝试，水平有限，加之时日仓促，难免有疏忽与不足，敬请专家、同行和广大读者批评、指正。

编 者
2009 年 6 月

目 录

第一单元 环境适应篇	1
第一课 认识新同学	1
第二课 适应新环境	3
第三课 心理测试	5
第二单元 自我认识篇	9
第一课 我是谁	9
第二课 欣赏自己 树立自信	12
第三课 接纳自己	15
第四课 我相信 我能行	18
第五课 心理测试	21
第三单元 人际交往篇	25
第一课 人际交往概述	25
第二课 朋友呀朋友	29
第三课 建立和发展友谊	33
第四课 保持良好人际关系的途径	38
第五课 我和父母心连心	45
第六课 心理测试	48
第四单元 情绪管理篇	51
第一课 了解自己的情绪	51
第二课 我的情绪我驾驭	53
第三课 克服自卑心理	56
第四课 克服焦虑	60
第五课 消除嫉妒	63
第六课 心理测试	67
第五单元 相处艺术篇	75
第一课 学会倾听	75
第二课 学会尊重	78
第三课 学会宽容	81
第四课 学会感恩	87

第五课 学会赞美	90
第六课 心理测试	96
第六单元 学习篇	99
第一课 我的兴趣爱好	99
第二课 掌握科学的学习方法	104
第三课 记忆的规律及策略	109
第四课 培养发散思维 提高创新能力	115
第五课 珍惜时光	120
第六课 心理测试	123
第七单元 青春飞扬篇	125
第一课 成长的音符	125
第二课 花季雨季	127
第三课 我心飞扬	131
第四课 菁菁校园 纯真年代	135
第五课 心理测试	138
参考文献	141

第一单元 环境适应篇

第一课 认识新同学

如果你有一个苹果，我有一个苹果，彼此交换，那么，每人只有一个苹果；如果你有一个思想，我有一个思想，彼此交换，我们每个人就有两个思想，甚至多于两个思想。

——萧伯纳



滚雪球

你对你这个班的同学感兴趣吗？你想了解他们的姓名、性格、爱好和兴趣吗？“滚雪球”游戏能够帮助你们增进彼此的认识和了解。

游戏规则：

1. 将全班同学按来自不同的中学交叉分组，每组6~10人，小组成员围成一圈。
2. 游戏开始，任意让一名同学（也可以由选定的小组长开始）用一句话进行自我介绍：我是来自×××中学的李鸣，性格开朗，爱好阅读，喜欢运动。接下来的第二位同学先介绍自己，再介绍第一位同学。如：“我叫肖晓，我的爱好是画画。他是性格开朗、喜欢运动的李鸣。第三个同学，先介绍自己，再分别介绍第一、二位同学的姓名、特点。如：“我是赵东，我喜欢音乐和舞蹈。她是爱好画画的肖晓，他是性格开朗、喜欢运动的李鸣。”其余依次类推。

3. 最后介绍的一名同学要将小组里的前面所有人的姓名、爱好或兴趣复述一遍，复述不出来的同学给大家表演一个小节目（唱歌、跳舞、小品、模仿动物叫等）。

现在，我记住了小组成员的姓名和兴趣爱好：_____

_____。



我的体验和感悟：_____。



改变心态

来到职业学校，也许不是你的最佳选择，也许你更不喜欢现在所学的专业，也许陌生的老师和同学让你感到失落、郁闷……也许，太多的也许让你无奈、孤独和无助，你不能改变读职业学校的选择，更不能改变社会的偏见和残酷的竞争，是的，你没有办法改变天气，但是你一定可以改变你自己，你的看法，你的心态。

通过中职生心理健康教育这门课程，你将在老师的引领下，增进对自己的客观认识和评价，克服自卑，树立自信；它将使你拥有一颗健康、开放的心灵，善待自己，悦纳别人，去发现、去接纳、去赏识周围的老师、同学和朋友；它将使你学会觉察和调整自己的情绪，学会体验和享受快乐；它将使你拥有健康的心智，提升你的心理潜能……



如何快速认识新朋友

1. 用心记住每一个同学的姓名，下次见面的时候能准确地称呼对方。
2. 主动、大方地和别人打招呼。勇敢地自我推销：××你好，我们是同班同学，我叫肖晓，我们可以一起去教室（食堂）吗？
3. 在和同学相互交往的过程中，你应先了解对方喜欢什么，这样聊天和探讨的时候才会有共同语言，通过共同语言缩短心理距离。
4. 课余时间，聊大家感兴趣的话题，以及对新老师、新课程的看法。
5. 如果万一碰到有人不理睬你，那就另找别的同学，你不会损失什么。
6. 请记住，微笑在人际交往中具有神奇的魅力。不管什么时候，要始终面带微笑面对他人。



老员外和他的儿子们

有一个老员外，家里有 10 个儿子，这 10 个儿子虽然对父亲很孝顺，但相互之间不团结，经常争吵，为此老员外非常生气。一天，老员外把 10 个儿子喊到一起，给他们每人一根筷子，让他们掰，儿子们很轻松地把筷子掰断了。老员外又给他们每人 10 根筷子，让他们把 10 根筷子捆绑在一起掰，这次儿子们费了很大劲也没有办法将 10 根筷子一起掰断。老员外让儿子们想一想其中的道理，儿子们不知父亲的用意，老员外告诉儿子们：“你们 10 个人就如同这 10 根筷子，如果你们不团结，各顾各的，就像这 10 根筷子中的任何一根一样容易被掰断。如果你们团结起来，就像是 10 根筷子捆绑在一起，没有人那么容易被折断。”



我的体验和感悟：_____。



人际交往中的心理效应

1. 首因效应。首因效应也叫首次效应、优先效应。人们在了解陌生人的了解中，最先出现的关于这个人的信息总是占优势的，这类似于第一印象的作用，就是首因效应。对一个人的第一印象在日后形成总的印象中具有很大的影响甚至起决定作用，成为日后交往的依据。
2. 晕轮效应。晕轮效应又称光环效应，它是指人们在了解某人时，对他的某种特征和品质有清晰明显的印象，由于这个印象非常突出，从而掩盖了对这个人其他特征和品质的了解。这是一种以点带面、以偏概全的反映，所谓的“一俊遮百丑”就是这种晕轮效应的反

映。晕轮效应有一定的负面影响,在这种心理作用下,很难分辨出好坏、真伪、善恶,容易被利用。因此,在交往中,需要具备一定的防范意识。

3. 定型效应。定型效应,也称刻板效应,是指在人们头脑中存在着关于各种类型的固定形象。这种固定形象使人们在看他人时,常常会不自觉地按其年龄、性别、职业等,对他们进行归类,并根据已有的关于这类人的固定形象,作为判断其个性特征的依据。比如,工人比较坦率;农民比较朴实;江浙人聪明伶俐,善于随机应变;山东人刚毅正直,能吃苦耐劳。再比如,年轻人总是认为老年人墨守成规,缺乏进取心;老年人往往觉得年轻人举止轻浮,办事不可靠,等等。定型效应在某些条件下,有利于对他人做概括性的反映,但是,它又是一种简单的认知,常常会造成偏见,阻碍人与人之间正确印象的形成。

4. 投射效应。投射效应就是人们在信息不足的情况下了解一个人时,总愿意把自己的某些特性归到认识对象身上。特别是在被了解对象和自己年龄、职业相同的时候更是如此。这种效应使人们在信息不足的情况下评价一个人时往往会比实际上的那个人更像他自己。

第二课 适应新环境

如果你无法改变环境,唯一的方法就是改变自己。



心中的塔

游戏规则:

1. 分组,每组成员6~10人,选出一名小组长。
2. 准备材料:报纸(数量不限)、剪刀、透明胶。
3. 小组成员合作完成折叠纸塔,活动开始时,小组成员之间禁止用口语交流、沟通,但可借助非口语(眼神、手势、肢体语言等)交流、沟通。
4. 叠塔完成后,给自己组的塔命名。
5. 各组推荐代表介绍自己的塔,以及折叠过程中的配合默契或冲突情况。
6. 评比:评出最佳创意奖、最佳美观奖、最高最坚固奖等。



我的体验和感悟: _____。



适应新环境小调查

升入新学校后你是否存在以下情况,是的打“√”,否的打“×”。

1. 不能和同学和睦相处,常常觉得中学的同学比现在好。 ()
2. 学习没有计划 and 目标,不知道如何利用和支配时间。 ()
3. 上课心不在焉,常常思想开小差。 ()
4. 老师讲课速度快,思路跟不上。 ()
5. 课程门类多,节奏快,常常感到心情紧张。 ()

6. 自习课时无所事事。 ()
7. 学习生活中碰到问题不敢主动向老师和同学求助。 ()
8. 新环境竞争激烈, 中学的优越感丧失。 ()



该怎么办

下面是几位同学进入职校后, 在学习、生活、人际关系等方面遇到的新问题, 请帮助他们分析一下, 他们的问题出现在哪里? 他们应该怎么办?

1. 小李在中学时不仅学习成绩好, 还一直担任班长, 深受老师和同学的喜欢。他进入职校后, 在新生军训的临时班干部名单里没有他, 一个月后班干部正式竞选, 也没有小李的份, 他因此很落寞, 常常留恋中学时代。从此小李对任何事情都心灰意冷, 得过且过。

小李存在的问题: _____。

小李该怎么办: _____。

2. 小格格以前在小学和中学时是一个乐天派, 爱笑爱唱爱交朋友, 可是到了职校后, 仿佛变了一个人, 她整天沉默不语, 对什么事情都提不起精神, 所有的活动也不参加, 她感到非常孤单, 想辍学回家。

小格格存在的问题: _____。

小格格该怎么办: _____。

3. 肖晓在中学时成绩还不错, 进入职校后, 课程门类增多, 老师讲课又快, 每门课程需要自己预习、复习, 她感到现在的学习很吃力, 每天手忙脚乱、身心疲劳, 成绩下降很快, 马上面临考试, 她紧张害怕。

肖晓存在的问题: _____。

肖晓该怎么办: _____。



改变自己

有一只乌鸦要搬家, 在飞行过程中碰到一只喜鹊, 双方停在一棵树的枝杈上休息。喜鹊看见乌鸦很疲惫, 关切地问: “你要飞往什么地方?” 乌鸦很气愤地说: “其实我也没考虑好, 可是我以前待的地方的老百姓不喜欢我, 都嫌弃我的叫声, 所以我想飞到别的地方去。” 喜鹊关切地对乌鸦说: “别枉费力气了! 倘若你还不改变你的声音, 飞到哪里都不会受欢迎的, 你必须先改变自己。”



我的体验和感悟: _____。



如何适应职校生活

1. 转变观念, 重新定位打造自己。现在大家站在同一起跑线上, 不管以前是否优秀现

在看来那都已成为过去，客观公正地自我评价，重新定位打造完全不一样的自己。

2. 学会适应。学校对同学们制定的作息时间是较为规律和合理的，大家对学校的上下课及休息时间要非常明确，跟上时间的步伐，以免由此带来种种烦恼和惩罚。

3. 学会交往。学会处理好与同班同学的人际关际，要学会理解和尊重别人，住在学校不同于住在家里，事事要考虑自己的言行对他人可能带来的影响，做事之前要尽量征求其他同学的意见。

4. 积极参与集体活动。积极主动地参与到集体活动当中（上课也是集体活动），主动帮助和关心他人，做事民主又为他人着想的同学总是受人喜欢。虚心向同学和老师学习，多与自己的父母沟通，争取他们在学习与生活上给予自己最大的理解和支持。

5. 学会惜时，以新的行为规范约束自己。常言道：和时间赛跑的人，往往会跑在时间的前面，因为人可以加速，而时间却永远是匀速的。在学校里，常常会痛心地看着这样的情况：有些原本基础不错的同学，只因他们没能珍惜平日点滴的时间，认为自己那么辛辛苦苦地熬过初三，现在上了职校，耳边少了父母的唠叨，该好好放松放松，他们在玩乐中放纵自己，在打闹中挥霍时间，最终陷入了无法自拔的恶性循环中，到头来一无所获，悔之晚矣。的确，轻松的生活人人都想拥有，但我们不得不承认，我们正处在一个千帆竞发、百舸争流、群英辈出的时代，要想提升自己的社会竞争力，就必须分秒必争，提高学习和工作效率。

6. 保持乐观的心态。中职学生不仅要拥有健康的身体，同时也要具有健康的心理和人格，在学习和生活中保持乐观向上的心态，相信太阳每一天都是新的。过去的每一分每一秒都将永远不会再来，而未来却是一个不确定的未知数，事在人为，人定胜天；“好风凭借力，送我上青云！”所以大家最应该以乐观的心态，珍惜拥有的现在，活好当下。

第三课 心理测试



心理适应能力测试量表

下面的问题能帮助你进行心理适应能力的自我判别。请认真阅读，并决定其与你实际情况的符合程度，然后从每个项目后面所附的三个被选答案中选出一个。

- 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。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
- 每到一个新的地方，我很容易同别人接近。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
- 在陌生人面前，我常无话可说，甚至感到尴尬。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
- 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。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
- 每到一个新地方，我第一天总是睡不好觉，就是在家里，只要换一张床，也会失眠。

- | | | |
|--|---------|-------|
| A. 是 | B. 无法肯定 | C. 不是 |
| 6. 不管生活条件有多大变化,我也能很快习惯。 | | |
| A. 是 | B. 无法肯定 | C. 不是 |
| 7. 越是人多的地方,我越感到紧张。 | | |
| A. 是 | B. 无法肯定 | C. 不是 |
| 8. 我的考试成绩多半不会比平时差。 | | |
| A. 是 | B. 无法肯定 | C. 不是 |
| 9. 全班同学都看着我,心都快跳出来了。 | | |
| A. 是 | B. 无法肯定 | C. 不是 |
| 10. 对他(她)有看法,我仍能同他(她)交往。 | | |
| A. 是 | B. 无法肯定 | C. 不是 |
| 11. 我做事情,总是有些不自在。 | | |
| A. 是 | B. 无法肯定 | C. 不是 |
| 12. 我很少固执己见,常常乐于接纳别人的观点。 | | |
| A. 是 | B. 无法肯定 | C. 不是 |
| 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方,可惜已经太迟了。 | | |
| A. 是 | B. 无法肯定 | C. 不是 |
| 14. 我对生活条件要求不高,即使生活条件艰苦,我也能过得愉快。 | | |
| A. 是 | B. 无法肯定 | C. 不是 |
| 15. 有时自己明明把课文背得滚瓜烂熟,可是在课堂上背的时候,还是会出差错。 | | |
| A. 是 | B. 无法肯定 | C. 不是 |
| 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。 | | |
| A. 是 | B. 无法肯定 | C. 不是 |
| 17. 我不喜欢的东西,不管怎么学也学不会。 | | |
| A. 是 | B. 无法肯定 | C. 不是 |
| 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。 | | |
| A. 是 | B. 无法肯定 | C. 不是 |
| 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。 | | |
| A. 是 | B. 无法肯定 | C. 不是 |
| 20. 我很喜欢参加社交活动,我觉得这是交朋友的好机会。 | | |
| A. 是 | B. 无法肯定 | C. 不是 |

评分规则:

1. 凡是奇数号题(1, 3, 5, 7...),选“是”得-2分,选“无法肯定”得0分,选“不是”得2分。
2. 凡是偶数号题(2, 4, 6, 8...),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。

结果解释:

35~40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。给人的印象极好，无论进入什么样的环境，都能应付自如，左右逢源。

29~34分：心理适应能力良好。

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

6~16分：心理适应能力较差，依赖于较好的学习、生活环境，一旦遭遇困难则易怨天尤人，甚至消沉。

5分以下：心理适应能力很差，在各种新环境下，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。

如果你在这个测试中得分较高，说明你的心理适应能力较强。但是，如果你得分较低，也不必忧心忡忡，因为一个人的心理适应能力是随着年龄的增长、知识经验的丰富而不断增强的。只要你充满信心，刻苦学习、虚心求教、加强锻炼，你的心理适应能力一定会大大增强的。

附咨询信件：

顺子老师，您好！

我是刚入学的一名新生。上职校是我迫不得已的选择，我来自农村，家庭经济比较贫困，进入新学校后，我心中常常泛起了一丝莫名的失落感，觉得职校生活与我原来的想象有很大的差距，老师的教学方法和中学明显不同，集体宿舍生活和以前的不一样，它是那样的平淡无奇，甚至有些枯燥乏味，在各方面我都感到不适应，我开始彷徨。真不知道该怎么度过这两年的职校生活？您能给我一些指点吗？

一个迷茫的新生 小陈

小陈，你好！

谢谢你对我的信任。

你的问题很有代表性。在新生活刚刚开始之际，应该有哪些积极的心理准备呢？我提出如下建议和想法，供你和同学们参考。

一、正确认识职校生活

我们会常常听到有许多刚刚入学的新同学发感慨说：“职校只比地狱好一点。”这位同学的话反映了相当一部分刚入学同学的心态：对职校生活期望过高，现实生活与自己憧憬中的诗情画意的美好生活相距甚远，不习惯8个人甚至10个人挤在一个宿舍，不习惯排队打饭的食堂，不习惯新老老师的讲课方式，不习惯“没人关心我”的集体生活环境。收到通知书的喜悦和激动被目前的失落感所取代，过去曾经埋怨父母管得太多，只想早日离开父母的管教和束缚……，迷茫、失落的情绪使一些同学失去了前进的方向，个别同学甚至产生退学的念头。正确认识职校生活，尽快适应职校生活是许多新同学面临的第一个成长课题，也是对你心理素质的首次考验。

职校不是天堂，不是宾馆，不是饭店，更不是父母那个温馨的家，当然也不是地狱。它有自己具备的独特条件：有学识渊博的教师、丰富的图书资料、科学现代的教学和实习设备、浓厚的学习氛围和独特的校园人文环境。

到了新的环境，希望同学们树立主动调整心态的意识，为自己确立新的奋斗目标，规划好自己的未来，变彷徨为进取，尽快适应和建立自己新的生活秩序，抓住时机，尽快做好角

色的换位，投入到新的学习和生活之中。

二、学会自我管理、自我激励、自我发展

对于职校学生来说，这是独立人生的开始，中学时，很多同学吃住在家，生活由父母安排、学习由老师规划，进入职校以后，离开父母，新的学习和生活要由自己来安排、自己来规划，一开始总是不太适应，容易出现一些问题。例如，晚上宿舍里同学爱高谈阔论，而早晨困倦难起，最好省掉早餐；中午不能利用时间好好休息，下午上课时无精打采；不重视、不爱好体育运动，体质下降；经济常拮据；面对学校管理方式和教学方式无所适从，学习成绩容易滑坡……这些都是新生适应不良的表现。

“适者生存”是生存竞争的普遍规律。环境是客观存在的，不能因为我们对它不适应而能改变它的现状，需要的是我们自己改变自己。

对于初次离开家，进入一个新环境的同学来说，生活上、心理上有一个适应过程是正常现象。关键问题是如何去认识、去对待这一个适应过程。

首先，要对当前的心态有一个清醒的认识，并且把它看成是增强独立生活能力的一个重要契机。

其次，要用自己的智慧和意志去分别处理好面临的每一个问题，学会管理自己的生活，安排自己的学习，肯定自己的每一个进步，悦纳自己，增强自信。

最后，学会和不同个性的人友好相处，营造良好的人际关系氛围。

三、学会独立思考，切勿盲目“从众”

职校是一个小小社会，除了正面教育外，还有来自校内外的横向影响。上课、课外活动，不像中学那样按班级展开，可能跨年级、跨专业进行，大家在生活和学习上与中学相比，人际交往有了更大的空间和机会，大家来自不同的地方，出生于不同的家庭，人与人的生活态度、生活习惯、思维方式、思想素养及人格品质都存在很大差异。在这样的环境中，有利于拓宽大家的视野，对大家的成长有好处。但是在这复杂的环境里，必然会伴随一些消极的思想观念和不健康的行为方式。因此，你要学会独立思考，切勿盲目“从众”，学会用自己的头脑和眼光去思考、去分辨。

大多数学校已经开设了心理咨询中心，开设心理健康活动课程，当你和你的同学在学习、生活、人际交往以及身心发育中遭遇各种问题时，理应主动寻求心理咨询和辅导，这是富有科学意识的表现。未来的路就在你的脚下，祝愿你能把握好自己的未来，设计好属于自己的灿烂而辉煌的前程！

第二单元 自我认识篇

第一课 我是谁

“一切真理的精华在于人们最终会自己了解自己。”

——马克思



自画像

茫茫人海，大千世界，在人生的舞台上，我们都在扮演自己的角色，我们都渴望扮演好自己的角色。纯真无邪的童年、张狂青涩的少年已逐渐离我们远去，时间让我们一天天成长，随着岁月的流逝，我们对自己有了更多的认识和看法——我帅气（漂亮）吗？我聪明吗？我快乐吗？我有才能吗？我合群吗？我高傲吗？……

如果岁月是面镜子，你在岁月的影子里看到了什么？你能清晰地勾勒出自己吗？你喜欢他（她）吗？我是谁？我真的认识我自己吗？

我的自画像



我的体验和感悟：_____。



中职生如何正确认识自我

中职生正处于由青春期向成人期过渡的时期，存在着青春期青少年在成长过程中常遇到的心理冲突和矛盾，要保持中职生的心理健康发展，就要正确认识自己，正确评价自我，树立自尊、自信心理，克服自卑心理，进行自我调节，从而促进自我发展。

一、中职生常见的自我意识问题

自我意识是对自我的认识和调节，包括两个方面：一是个体对自身的意识；二是个体对自身与周围世界关系的意识，中职生在自我意识方面存在的心理问题主要表现在以下几个