

■ 全国高等职业教育规划教材

职校生心理调适



朱颖 主编



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

全国高等职业教育规划教材

职校生心理调适

朱 颖 主编



机械工业出版社

本书以职校生常见的心理问题为经,以心理问题的调适为纬,结合职校学生心理成长的特点和需求编写而成。其主要内容包括心理健康概述、自我意识调适、人际交往心理调适、网络心理调适、学习心理调适、情绪调适、挫折心理与应对、择业心理调适、青春期心理调适、提升人格魅力、校园文化与心理健康以及职校学生心理咨询等。本书旨在帮助学生学会心理调适的技巧和方法,树立健康的心理意识,提高学生的心理素质,促进身心和谐。

本书内容丰富、针对性强,适合职业院校学生使用,也可以作为广大青年读者提高自身素质的咨询读物,还可作为各类职业教育的培训用书。

为配合教学,本书配有电子课件,读者可以登录机械工业出版社教材服务网 www.cmpedu.com 免费注册后下载,或联系编辑索取(QQ:1239258369,电话(010)88379739)。

图书在版编目(CIP)数据

职校生心理调适/朱颖主编. —北京:机械工业出版社,2012. 11

全国高等职业教育规划教材

ISBN 978 - 7 - 111 - 40076 - 9

I. ①职… II. ①朱… III. ①心理健康 - 健康教育 - 高等职业教育 - 教材 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 243628 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑:吴鸣飞 孟 铮

责任印制:张 楠

唐山丰电印务有限公司印刷

2013 年 1 月第 1 版·第 1 次印刷

184mm × 260mm · 19.25 印张·489 千字

0001-3000 册

标准书号:ISBN 978 - 7 - 111 - 40076 - 9

定价:39.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010) 88361066

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售一部:(010) 68326294

机工官网:<http://www.cmpbook.com>

销售二部:(010) 88379649

机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线:(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

前言

如诗如歌的青春岁月是人生最美好的时光,处于曼妙年华的职校学生难免会在学习、生活、成长中遇到一些心理困扰。而随着经济不断发展,社会竞争的日趋激烈,生活节奏的日益加快,多元文化的相互交织和碰撞,所有这些使得他们承受着前所未有的心理压力。未来的职场竞争在一定程度上是心理素质的竞争。只有保持健康的心理,才能成为社会的有用人才,走向成功人生的征途。

职业教育是“培养数以亿计的高素质劳动者和数以千万计的高技能专门人才”的教育。在《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》中指出:“引导人们正确对待自己、他人和社会,正确对待困难、挫折和荣誉。加强心理健康教育和保健,健全心理咨询网络,塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”人生是一个不断适应与不断调适的过程,职校学生只有通过正确认识心理健康的意义,学会自我心理调适,才能找到适合自己特点和能力的发展道路,发挥最大潜能,实现自己的人生价值。

本书结合职校学生的心理特点,以职校学生常见的心理问题为经,以问题的调适为纬,从理论与实践的结合点上,包括心理健康概述、自我意识调适、人际交往心理调适、网络心理调适、学习心理调适、情绪调适、挫折心理与应对、择业心理调适、青春期心理调适、提升人格魅力、校园文化与心理健康以及职校学生心理咨询等内容。本书在内容编写上力求切合职校学生的心理实际需求;在编写体例上注重教材的科学性、系统性和可操作性,通过课后的自我测查和自我调节活动设计进行的行为训练,使学生在活动中获得心理体验,在体验中感悟,在感悟中认知,在认知中调适,在调适中让心灵得到成长。

希望通过本书的学习,职校学生可以“学有道、思有道、行有道,身健康、心健康、行健康”,从而使身心获得成长,进而悦纳自己、悦纳他人、悦纳人生,成为适应经济社会发展需要的高素质劳动者和技能型人才。

本书由朱颖担任主编,王艺荣担任副主编,王红担任主审;朱颖编写第1章、第5章、第6章、第7章、第8章和第12章,王艺荣编写第2章、第3章、第9章、第10章和第11章,周琳编写第4章;全书由朱颖负责统稿。

本书在编写过程中参考了有关著作和研究成果,限于篇幅,难以逐一列出,在此谨向原著作者致谢。由于编者水平有限,本书还存在不足之处,恳请专家和读者批评指正。

编者

目 录

前言

第1章 健康是一株三色花——心理健康概述	1
1.1 心理健康的内涵	1
1.1.1 职校生心理健康的含义	2
1.1.2 职校生心理健康的标准	5
1.2 职校生心理健康教育	7
1.2.1 影响职校生心理健康的因素	7
1.2.2 职校生心理健康教育的目标	10
1.3 职校生心理健康维护	13
1.3.1 维护心理健康的基本原则	13
1.3.2 增进心理健康的基本途径	14
1.4 自我测查	19
1.5 自我调节	21
第2章 知人者智,自知者明——自我意识调适	23
2.1 认识自我	23
2.1.1 职校生自我意识的发展	24
2.1.2 认识自我的途径	28
2.1.3 影响个体自我意识的因素	31
2.2 悦纳自我	33
2.2.1 正确理解悦纳自我	33
2.2.2 做最好的自己	34
2.3 实现自我	39
2.3.1 走向成功,实现自我	39
2.3.2 实现自我的策略	40
2.4 自我测查	43
2.5 自我调节	45
第3章 学会交往,沟通无限——人际交往心理调适	47
3.1 职校生人际交往概述	47
3.1.1 人际交往理论	47
3.1.2 职校生人际交往的特点	49
3.1.3 影响职校生人际交往的因素	50
3.2 建立良好的人际关系	55
3.2.1 职校生人际交往的心理问题及调适	55
3.2.2 职校生人际交往的艺术	65

3.3 良好的人际沟通	73
3.3.1 沟通的基本概念	73
3.3.2 沟通的技巧	76
3.3.3 人际沟通的训练	78
3.4 自我测查	80
3.5 自我调节	85
第4章 虚拟网络,真实生活——网络心理调适	87
4.1 网络心理概述	87
4.1.1 互联网的概念	87
4.1.2 正确的网络认知	90
4.2 职校生的网络心理问题及调适	90
4.2.1 抵御网络世界的心理诱惑	90
4.2.2 职校生常见的网络心理问题及调适	92
4.3 自我测查	96
4.4 自我调节	97
第5章 学有所得,学无止境——学习心理调适	99
5.1 学习心理概述	99
5.1.1 学习的心理因素	100
5.1.2 学习的生理基础	100
5.1.3 职校阶段学习的特点	102
5.2 职校生的学习心理问题及调适	103
5.2.1 职校生常见的学习困扰及调适	103
5.2.2 积极学习心态的培养	109
5.3 创造能力与学习	113
5.3.1 创造性思维能力及其培养	113
5.3.2 操作能力及其培养	118
5.3.3 学习的新理念	120
5.4 自我测查	123
5.5 自我调节	124
第6章 淡泊明志,宁静致远——情绪调适	126
6.1 情绪概述	126
6.1.1 情绪、情感分析	127
6.1.2 职校生情绪、情感的特点	131
6.2 职校生的情绪问题及调适	132
6.2.1 职校生常见的情绪问题及调适	132
6.2.2 保持健康情绪	135
6.3 职校生情绪管理	138
6.4 自我测查	143

6.5 自我调节	144
第7章 直面挫折,逆风飞扬——挫折心理与应对	147
7.1 应对挫折	148
7.1.1 挫折概述	148
7.1.2 应对挫折的策略与方式	152
7.1.3 提高挫折承受力的途径	159
7.2 意志力的培养	162
7.2.1 意志概述	162
7.2.2 职校生不良的意志品质及其克服方法	164
7.2.3 职校生意志力的训练与培养	168
7.3 与成功有约	170
7.4 自我测查	173
7.5 自我调节	175
第8章 厚积薄发,曲径通幽——择业心理调适	176
8.1 择业心理概述	177
8.1.1 职校生的择业心理	177
8.1.2 职校生的择业心理分析	179
8.2 职校生的择业心理问题及调适	181
8.2.1 常见的择业心理问题	181
8.2.2 职校生择业心理调适	185
8.3 职校生良好择业心理的培养	191
8.3.1 职校生职业生涯规划	191
8.3.2 职校生择业心理的训练	198
8.3.3 创业心理品质的培养	200
8.4 自我测查	206
8.5 自我调节	207
第9章 青春的旋律——青春期心理调适	209
9.1 青春的秘密	209
9.1.1 青春期的心理发展	210
9.1.2 青春期综合征	214
9.2 青春期性心理调适	215
9.2.1 青春期性心理概述	216
9.2.2 职校生性心理调适	218
9.2.3 职校生恋爱心理调适	222
9.3 自我测查	228
9.4 自我调节	228
第10章 健康人生的基石——提升人格魅力	229
10.1 人格概述	229

10.1.1 人格的内涵	230
10.1.2 影响人格形成的因素	234
10.2 人格是心理健康的基石	237
10.2.1 职校生的健全人格	237
10.2.2 职校生的人格塑造	240
10.3 自我测查	243
10.4 自我调节	245
第11章 草木有情,芬芳无限——校园文化与心理健康	247
11.1 校园文化心理概述	247
11.1.1 校园文化的概念	247
11.1.2 职校校园文化的心理功能	252
11.1.3 校园文化对职校生心理的影响	255
11.2 校园文化活动的心理调适	258
11.2.1 职校生参加校园文化活动的心理动因	258
11.2.2 职校生参加校园文化活动的心理调适	259
11.3 自我测查	261
11.4 自我调节	262
第12章 心灵的成长——职校学生心理咨询	263
12.1 心理咨询概述	263
12.1.1 心理咨询的含义和作用	264
12.1.2 心理咨询的类型	266
12.1.3 心理咨询的原则与过程	268
12.2 职校生心理咨询与心理健康	271
12.2.1 职业学校心理咨询的功能	271
12.2.2 正确认识职校生心理咨询	273
12.3 自我测查	280
12.4 自我调节	281
附录 职业学校学生心理咨询案例选编	282
咨询案例一:寻回内在的自我价值感——对抑郁自杀 倾向学生的心理干预	282
一、基本情况	282
二、问题分析	283
三、辅导策略与过程	283
四、结果与思考	285
咨询案例二:克服自卑,重拾自信——对社交焦虑心理的辅导	285
一、基本情况	285
二、问题分析	287
三、辅导策略与过程	287

四、结果与思考	290
咨询案例三:卸下负载,轻松学习——对高职考试诱发的 学习焦虑的辅导	290
一、基本情况	290
二、问题分析	291
三、辅导策略与过程	292
四、结果与思考	294
咨询案例四:从职校生向职业人的成功转变——对职校生 就业受挫的心理指导	294
一、基本情况	294
二、问题分析	295
三、辅导策略与过程	295
四、结果与思考	295
咨询案例五:挑战自我,成功创业——创业心理品质辅导	297
一、基本情况	297
二、问题分析	298
三、辅导策略与过程	298
四、结果与思考	299
参考文献	300

第1章

健康是一株三色花 ——心理健康概述

教育与学习非它,乃是心灵转向。

——柏拉图

这是一名学生的心语:“我是一个职业学校的学生,没有漂亮的容颜,更没有超人的才智,普通得不能再普通。每天的生活除了吃饭就是读书,偶尔也运动一下,生活平平淡淡。中考失败让父母很失望,他们认为我不再有机会考上大学,所以,对我已不抱多大希望。我不知道今后的生活该是什么样子,也不知道现在该怎么做。都说十六七岁是人生最美好的年华,可我却没有体会到,我只知道自己的内心充满了迷茫和困惑。我不知道如何学习才能适应社会,如何面对就业的压力……”

科技的飞速发展与社会文化的迅猛变革,使生活在现代社会的个体普遍面临激烈的竞争,快速的生活节奏,前所未有的就业压力,也给21世纪职业学校学生的心灵带来很大的冲击。职业教育是“培养数以亿计的高素质劳动者和数以千万计的高技能专门人才”的教育,是合格教育。职业教育的培养目标决定了职校学生是一个特殊的群体,他们正处于身心发展的关键时期,随着社会阅历的增长以及即将到来的择业、就业压力,使得一些学生在学习、生活和成长中可能会产生心理困扰,甚至产生了各种心理问题。

未来的职业竞争在一定程度上是心理素质的竞争。只有保持心理健康,才能使学生成为对社会有用的人才,走上成功人生的征途。因此,对学生进行心理健康教育,学会心理调适,促进学生身心和谐发展,提升学生的心理素质,并在学生心理素质的培养中体现职业教育的培养目标,有着重要的现实意义。

1.1

心理健康的内涵

作家毕淑敏说过:“如果把人间比作原野,每个人都是在这片原野上的生长着的茂盛植物,这种植物会开出美丽的三色花:一瓣是黄色的,代表我们的身体;一瓣是红色的,代表我们的心理;还有一瓣是蓝色的,代表我们的社会功能。健康是一株三色花。”

一个真正健康的人,不仅要拥有一个健康的身体,更重要的是要拥有一个健康的心理。真正的健康,是人的心理与身体良性互动的结果。



1.1.1 职校生心理健康的含义

1. 心理健康的内涵

(1) 健康概念的演变

“人不是生来就要被打败的,一个人可以被毁灭掉,但不能被打败。”这是20世纪美国著名作家海明威的名言,但这位《老人与海》的作者,最后却选择抑郁自杀。为什么身体健康、意志坚强的海明威最终选择自毁生命?因为他的一生都处在探索和迷惘中,最后还是没能走出心灵的困惑。

健康是人生的第一财富,也是人生的第一需要。

人的健康包括生理和心理两个方面。世界卫生组织(WHO)明确指出:“健康不仅仅是指没有疾病、不体弱,而是一种躯体、心理和社会功能均臻良好的状态。”具体地说,健康包括躯体、器官等生理方面的正常发育,也包括认识、情感、意志与人格特征以及社会适应等心理方面的正常发展。1989年世界卫生组织(WHO)对健康进行了新的定义,即“健康不仅是指没有疾病,而且包括躯体健康、社会适应良好和道德健康。”这个定义将“道德健康”补充到里面。

躯体健康和心理健康统一起来,才是完整的健康。心理健康是指个体没有心理疾病或心理病态,在身体上、心理上以及社会行为上均能保持最高、最佳的状态。心理健康包含生理、心理和社会行为三个方面的含义:第一,心理健康的人,其身体状况应该是没有疾病的,身体功能在正常范围之内,没有不健康的体质遗传。第二,具有健康心理的人对自己持肯定的态度,乐于接受自己,同时对他人和外界抱着开放的心态。第三,心理健康的人,能积极地适应社会环境,妥善处理人际关系。

1) 从生理上看,健康的身体特别是健全的大脑是健康心理的基础。心理健康的人,其身体状况特别是中枢神经系统应该是没有疾病的,没有不健康的体质遗传,其各项功能应该在正常范围之内,如体温是 $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$,血压低压 $60 \sim 90 \text{ mmHg}$ 、高压 $90 \sim 130 \text{ mmHg}$,心跳 $60 \sim 80$ 次/min。脑是心理的器官,心理是脑的机能。只有身体健康,个体的情感、意识、认知和行为才能正常运行。

2) 从心理上看,心理健康是健康的延伸。心理健康的人能够悦纳自己,对自己抱肯定的态度,认识自己的潜能、优点和缺点,并能够发展自己,在发展自我的同时有良好的人际关系,在现实生活中既能顾及生理需要,也能顾及社会的道德规范,同时还能面对现实生活中的问题去进行积极的调适,有良好的心理适应能力。

3) 从社会行为上看,只有心理健康的人才能成为全面发展的人。心理健康的人能很好地适应社会环境,以积极的人生态度参与社会竞争,具有良好的抗挫折能力,能正确处理人际关系,行为习惯符合生活环境、文化习俗,其扮演的角色符合社会的需求,与社会保持良好的接触,并能为社会作贡献。

心理健康是一种良好的心理状态,心理健康一般可以理解为情绪的稳定和心理方面的成熟两个方面,但这种稳定和成熟是相对的。

(2) 相关概念的区分

心理健康是一个连续的、流动的概念。实际生活中要注意区分心理正常和心理异常两个概念。从临床心理学的角度,把个体的全部心理活动,用“健康的心理”,“不健康的心理”,“异



常的心理”这三个概念来表达。其具体区分如图 1-1 所示。

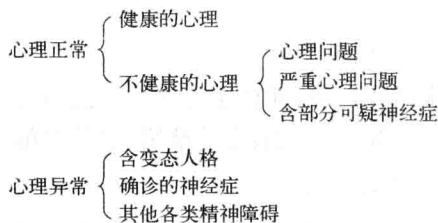


图 1-1 心理正常与心理异常的区分

从图 1-1 中可以看出:心理健康与否的界限是相对的,正常与异常更像是连续体的两端,没有明显的分水岭。心理健康不是某种固定的状态,它是动态的、变化的,因社会、家庭、生理或心理等方面的变化而发生改变。比如,人们常说的精神打击或精神刺激,生活的改变或亲人的亡故,学业的暂时失利,工作的变化等,都会对很多人造成一定的影响,有的人在短时间内可以调整,有的人则需要很长时间或很难调整好自己的心理状态。此外,还有自然灾害(地震、洪水等),对死难者家属和幸存者都是重大的精神刺激,若个体的心理出现问题,就应该接受心理咨询、心理辅导,严重心理问题的需要实施心理危机干预。

2. 职校学生心理问题的表现

职业学校中有些学生不仅在学习上存在问题,更多地表现出的是一些消极的心理特征。归纳为以下几个方面:

(1) 消极的自我观念

一些职校生的内心里有很深的自卑感。他们对自己的长处视而不见,却一味把注意力集中在自己的不足上,甚至总是放大自己的不足和缺陷,对自己过分责备,在学习生活中变得自暴自弃。

(2) 不能正确地觉知现实

职校生面临着现实的就业压力,有许多学生因为惧怕将来的困难而回避来自现实的压力,根本不谈将来。有些则过分夸大现实的压力,他们害怕将要面临的社会竞争,对自己没有基本的信心。

(3) 对生活、工作和学习失去热情

一部分学生对生活的感受是拒绝和排斥,常常表现得对一切都无所谓,好像发生了什么都与自己无关,对学校开展的活动缺乏热情和兴趣,对自己的工作和学习更是打不起精神。

(4) 缺失良好的人际关系

一部分职校生不能很好地接受自己,也不能很好地接受别人,所以,他们往往也难以被他人接纳。其最重要的根源是严重的自卑心态,人际关系方面的问题主要表现在与老师、家长及同学交往方面的矛盾。同时,过分敏感和猜疑,常常夸大人际交往方面的问题,总感到来自同学的嫉妒、误解、歧视、猜疑,没有知心朋友,常和父母闹矛盾,常为不受老师喜欢等问题而受到困扰。

(5) 不能面对现在,吸取过去的经验教训,设计将来

职校生绝大多数将在毕业后直接参加工作,严峻的就业压力使得学生必须用加倍的努力来完善自己,增强自己的竞争实力,但有相当多的学生却对自己的将来没做过设计规划,平时



在学校学习中虚度时光,得过且过。有的学生空谈自己的抱负,不知道当下最该把握现实,不愿为理想去努力。

(6) 不能真切地感受、调控自己的情绪

有些自卑的职校学生常常自我封闭,即在学习生活里把自己封闭起来,不愿以真诚和热情投入生活。他们很少能体会到幸福、快乐、满意的情绪,总是抑郁、孤独和寂寞地生活和学习。

3. 心理健康对人生具有重要的意义

21 世纪是充满机会、竞争、压力的世纪。面对这个世纪,人们将承受越来越沉重的心理压力,正如联合国的专家们断言:“从现在起到 21 世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理冲突一样带给人们持久而深刻的痛苦。”如果没有一个健康的心理素质,没有良好的社会适应能力,没有在竞争和挫折中战胜困难的能力和办法,就无法适应和生存于这个世纪,只有身体和心理同样健康的人才能在 21 世纪中站住脚,进而发展自己成就事业。

一切智慧、成就、财富和幸福都始于健康的心理,心理健康是个体未来生存和发展的通行证。

首先,保持心理健康有利于建立统一、健全的人格。人格是处于不断发展完善过程中的,因此,就必然有方方面面心理活动的参与,会受到各种各样因素的影响。个体能否在这一过程中保持心理各方面的健康发展,抵制各种不良影响,对于建立、健全统一的人格具有积极、重要的意义。心理健康是个体进行工作、学习、生活最基本的心理条件,有了健康的心理,人们才能够保持积极乐观的态度,战胜恶劣的心境,才能使思想和行为协调一致和谐发展;才能意志坚强,克服困难;才能正确地认识自我,摆正自己的位置;才能有融洽的人际关系;才能积极主动地适应环境。总之,只有保持心理各方面的健康发展,才能为人格的塑造打下坚实的心理基础,这是维护人格健全的必要条件。

其次,保持心理健康有利于预防和治疗心理疾病。从某种角度讲,心理的疾病比生理的疾病对人自身的危害更大。预防和治疗心理疾病,对个体人生有重要的意义。每一个人都可能在一定条件下偶然出现一些病态的行为。如果不注意自己的心理健康,对这些偶然出现的轻微心理病态表现和稍超常规的心理行为不予重视,并任其发展,渐渐演变成一种习惯心理活动和行为方式,便会导致心理疾病的产生。所以,个体应该学习关于心理健康的基础知识和掌握心理调适的方法,做好预防。从治疗上看,注意心理健康,一方面,可以在病起之初及时发现,及时找心理医生进行治疗。另一方面,也可以使心理疾病患者在一定程度上能够正视自己的疾病,配合心理医生,积极开展自我治疗,矫正自己的不良适应方式。

最后,保持心理健康有利于个体的生理健康,研究表明,当今引起各种疾病的原因有 70% 与心理因素有关,其中主要由心理因素,尤其是情绪因素引起疾病的患者占总人数的 10%。这些人易患高血压、冠心病、胃病及皮肤病等。这说明个体的生理和心理之间存在着相互依赖、相互联系,有机统一的辩证关系。人的生理健康是心理健康的物质基础,而人的心理健康对生理健康也有巨大的影响作用。我国临床心理学家丁瓚教授曾指出:“心理活动不应排除于病理过程之外。”心理工作者在调查中发现:焦虑、恐惧、愤怒等消极情绪长期笼罩着一个人的心理,就会使大脑皮层的机能降低,而较低神经中枢的机能却处于亢进状态,从而导致疾病的产生。这说明心理的健康状况对生理的健康起着很大的作用,甚至有些病从根本上说就是“病由心生”。



1.1.2 职校生心理健康的标准

个体心理是否健康,以什么作为标准,并不像躯体健康那样已经比较具备客观的指标和检测手段。心理健康和不健康之间并没有一个绝对的界限,由于心理健康的复杂性,在判断心理是否健康时通常是以个体的主观感受、适应社会的情况、统计学所确定的正常值以及医学检查鉴别等各方面作为依据。但这个判断标准有时还要视个体情况而定。目前,心理学界对心理健康尚没有一个公认的标准。这里介绍几种比较著名、有影响的观点。

1. 心理健康的标准

(1) 国际心理卫生大会提出的标准

1946年第三届国际心理卫生大会对心理健康的标准作了四点说明:

- 1) 身体、智力、情绪十分调和。
- 2) 适应环境,人际关系中能彼此谦让。
- 3) 有幸福感。
- 4) 在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过着有效的生活。

(2) 美国学者坎布斯提出的标准

- 1) 积极的自我观念。
- 2) 恰当地认同他人。
- 3) 面对和接受现实。
- 4) 主观经验丰富,可供取用。

(3) 美国著名心理学家马斯洛和密特尔曼提出的心理健康的十条标准

- 1) 是否有充分的安全感。
- 2) 是否对自己有充分的了解并能恰当评价自己的能力。
- 3) 自己的生活理想和目标能否切合实际。
- 4) 能否与周围环境保持良好的接触。
- 5) 能否保持自身人格的完整和谐。
- 6) 能否具备从经验中学习的能力。
- 7) 能否保持良好的人际关系。
- 8) 能否适度地表达和控制自己的情绪。
- 9) 能否在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性。
- 10) 能否在社会规范内,适度地满足个人的基本需求。

(4) 我国著名心理学家林崇德的观点

他提出:“心理健康的核心是:凡对一切有利于心理健康的事件或活动做出积极反应的人,其心理便是健康的。”其主要包括以下十条标准。

- 1) 了解自我,对自己有充分的认识 and 了解,并能恰当地评价自己的能力。
- 2) 信任自我,对自己有充分的信任感,能克服困难,面对挫折坦然处之,并能正确地评价自己的失败。
- 3) 悦纳自我,对自己的外形特征、人格、智力等都能愉快地接纳认同。
- 4) 控制自我,能适度地表达和控制自己的情绪和行为。



5) 调节自我,对自己不切实际的行为目标、心理不平衡状态、与环境的不适应性,能做出及时的反馈、修正、选择、变革和调整。

6) 完善自我,能不断地完善自己,保持人格的完整与和谐。

7) 发展自我,具备从经验中学习的能力,充分发展自己的智力,能根据自身的特点发展自己的人格。

8) 调适自我,对环境有充分的安全感,能与环境保持良好的接触,理解他人,悦纳他人,能保持良好的人际关系。

9) 设计自我,有自己的生活理想,且理想与目标能切合实际。

10) 满足自我,在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本要求。

从上述各理论学派对心理健康的研究可以看出,尽管研究的层次、角度不尽相同,不同心理学家对心理健康特征的描述不完全一致,但有些共同的特征。

心理健康的个体是一个朝气蓬勃的、快乐的人,他(她)有所爱,也被人爱;他(她)满怀信心地面对人生的挑战,满腔热情地投入自己的工作,充分地发挥自己的全部潜能;他(她)能够洞察外部世界,并对自己所遇到的挑战作出回应,制订出合理的人生策略;他(她)不会随意夸大也不会任意贬低自己的能力;他(她)对自己和他人的评价都建立在现实的基础上。

2. 职校生心理健康的标准

结合职业学校学生心理发展的特征,将职校生心理健康的标准归纳为以下几个方面:

(1) 积极的自我观念

心理健康的人,能够客观地看待自己,了解自己的长处与短处,并对此有适当的自我评价。不过分自我炫耀,也不过于自我责备;悦纳自己,同时也觉得自己能为他人所接受。自己估计的自己和别人眼中的自己,理想的自己与真实的自己差异不会很大。

具有积极自我观念的职业学校学生,既能了解自己的不足,亦能看到自己的优点;既不会因缺点而自卑,亦不会盲目地自大自傲;而是接受自己、悦纳自己。了解自我和悦纳自我使一个心理健康的个体能够体验到自己存在的价值,努力发展自身的潜能。

(2) 对现实有正确的觉知能力

心理健康的人能对现实环境有正确的感知。他们能与现实保持良好的接触,能对环境做出客观的观察而不是歪曲现实环境,并进行有效的适应。他们也能客观地评价自己在生活中遇到的挫折、打击和困境,并能做出正确的解释。

职校生每天都在应对生活环境中的各种压力。要合理地应对环境中的压力,对现实要有正确觉知。能正确觉知现实的职校生,不回避来自现实的压力,也不过分夸大现实的压力。他们不会因为竞争的压力对社会充满敌意,而是更加努力地学习,锻炼自己,完善和提高自己,以更强的实力去面对社会的挑战。

(3) 热爱生活,乐于学习和工作

乐于学习和工作,是心理健康的又一个特征。心理健康的人能珍惜生命,热爱生活,积极投身于生活之中,并享受人生的乐趣,而不会视生活为重负。

心理健康的职校生乐于学习,积极工作,在学习和工作中施展才能,并从学习和工作的成果中获得满足和激励。而对学习和工作的投入,能使他们获得成就感并提升自我效能感,使他们的心理状态更加健康。

(4) 有良好的人际关系



心理健康的人乐于与人交往。他们既能接受自己,也能接受他人,认可他人存在的重要性和作用,因而也能为他人和集体所接受,人际关系较为融洽。人际交往中,一个心理健康的人对待他人时,尊重、信任、赞美、喜悦等正面态度多于仇恨、疑惧、嫉妒、厌恶等负面态度。

心理健康的职校生能接纳自己,也能接纳同学和老师,有自己的朋友,与父母、老师能和睦相处。在社会生活中有较强的适应能力和较充分的安全感。

(5) 能面对现在,吸取经验,筹划未来

每个人都生活在时间的维度上,从过去经现在,走向未来。心理健康的人,能面对现在的生活,而不会沉湎于过去或陷入不切实际的幻想之中;能吸取过去的经验教训,把握现在,追求理想。心理健康的职校生善于吸取过去的经验和教训。在现实中,他们脚踏实地、勤奋刻苦;针对将来,他们设计切合自己实际、经过努力可以达到的目标,并从中汲取前进的力量。

(6) 能真实地自己的情绪,能恰当地调控自己的情绪

心理健康的人能体验到各种情绪:喜、怒、哀、乐等。一个具有健康心理的人无论在顺境和逆境中都始终有一种冷静的情绪,有一个平和的心态,有一种积极向上的精神,并能很快排除干扰而正常地学习、生活。在顺境中,不会被胜利冲昏头脑,戒骄戒躁;在逆境中,也能坦然处之,心境保持平衡。

(7) 智力正常,智商在 80 以上

智力正常是学生心理健康的基本特征。智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力的综合。一般常用智力测验来诊断智力发展的水平。智商低于 70 者为智力落后,智商在 80 以上是心理健康的标准。智力正常是职校生学习职业技能,适应环境,达到心理平衡的心理基础和保证。

(8) 心理和行为与年龄特征相适应

不同的年龄有其不同的心理特征。一个人的言语和行为符合其年龄特征,是心理健康的表现;反之,如果严重地偏离了其年龄特点,则是不健康的表现。作为职校学生应该有与其年龄和角色相应的心理和行为特征,若经常严重地偏离其所在群体的心理行为特征,则他的心理很可能是不健康的。

1.2 职校生心理健康教育



1.2.1 影响职校生心理健康的因素

由于人的心理健康是一个具有相对独立性质的极为复杂的动态过程,因而制约心理健康,造成心理偏差、心理障碍或心理疾病的因素也是极其复杂多样的。从各种制约因素的功能来说,可以分为本体因素与诱发因素两大类。从各种制约因素的性质来说,主要有生物遗传因素、心理环境因素和社会环境因素。

本体因素是一个人的心理健康状况发生变化的内在原因,而诱发因素则是产生变化的外在原因。诱发因素通过本体因素而发生作用,它决定着人的心理健康状况变化的现实性。例如,紧张的学习生活,对于心理功能状况良好的学生来说,会激发他们更高的学习热情,使他们投入更多的学习精力;而对于心理功能状况较差的学生来说,有可能引起他们过度焦虑,导致他



们产生心理障碍。

下面简要阐述本体因素和诱发因素对心理健康的影响。

1. 本体因素

本体因素是个体自身所具有的一种内在的、主观的因素。其主要包括个体的生物遗传因素和心理活动因素。

(1) 生物遗传因素

生物遗传因素包括遗传因素、病菌或病毒感染、脑外伤或化学中毒,以及躯体疾病或生理机能障碍等。

第一,遗传因素。一般来讲,人的心理活动是不能遗传的。但是,一个人作为身心兼备的整体,与遗传因素的关系又是十分密切的,特别是一个人的躯体、气质、智力、神经过程的活动特点等,受遗传因素的影响更为明显。根据调查和临床观察,在精神病患者的家族中,患有精神发育不全、抽风发作、性情乖僻、躁狂抑郁等神经精神病或异常心理行为的人占相当比例。例如,对躁狂抑郁症和精神分裂症患者亲属的患病率的调查数据显示,精神疾病发病的原因确实具有明显的血缘关系,血缘关系越亲近,患病率越高,这正是遗传因素的影响。

第二,病菌或病毒感染。临床研究证明,中枢神经系统的传染病,如斑疹伤寒、流行性脑炎等,由于病菌、病毒损害神经组织结构而导致器质性心理障碍或精神失常,它可以阻抑心理的发展,造成智力迟滞或痴呆。

第三,脑外伤或化学中毒。由于种种原因造成的脑震荡、脑挫伤等,都可以导致意识障碍、健忘症、言语障碍、人格改变等心理障碍;由于有害化学物质侵入人体,毒害中枢神经系统,如酒精中毒、食物中毒、煤气中毒、药物中毒等,亦可导致心理障碍或精神失常。

第四,严重躯体疾病或生理机能障碍。这方面的影响也是造成心理障碍和精神失常的原因之一。例如,内分泌机能障碍中,最突出的如甲状腺机能混乱、机能亢进时,往往出现敏感、暴躁、易怒、情绪冲动、自制力减弱等心理异常表现;肾上腺素分泌过多会引起躁狂症,而肾上腺素分泌不足则可能导致抑郁症等。

(2) 心理活动因素

心理活动即心理状态。个体的心理状态一旦形成,就会影响以后的心理发展和变化。心理活动因素主要包括认知因素、情绪因素和人格因素等。

第一,认知因素。认知是指人认识客观事物,反映客观事物的特性与联系,并揭露客观事物对人的意义和作用的心理活动。认知过程就是信息的获得、储存、转换、提取和使用的过程。人类个体的认知因素涉及的范围极广,主要有感知、注意、记忆、想象、思维、言语等。每一个体都具有各种认知因素。这些认知因素自身的发展和各认知因素之间的关系可能是协调的,也可能是不协调的。一旦某一认知因素发展不正常或某几种认知因素之间的关系失调,就会产生认知矛盾和冲突。这种矛盾和冲突,会使人感到紧张、烦躁和焦虑,于是想极力减轻或消除。认知因素之间的失调程度越严重,则个体期望减轻或消除失调,维持平衡的动机也就越强烈。如果这种需要和动机长时间得不到满足,不能实现,则可能产生心理偏差或心理障碍。认知的严重失调,还会损坏人格的完整性和协调性,甚至导致人格变态。

第二,情绪因素。人的情绪体验是多维度、多成分、多层次的。它是一个人机体生存和社会适应的内在动力,是维持身心健康的重要因素。一般来讲,稳定而积极的正性情绪状态,使人心境愉快、安定,精力充沛、适度,身体舒适、有力;相反,经常波动而消极的负性情绪状态,则