



中等职业教育“十一五”规划教材

公共基础课教材系列

主 编 倪望轩

心 理 健康 教育

XINLI JIANKANG JIAOYU



科学出版社

www.sciencep.com

中等职业教育“十一五”规划教材

公共基础课教材系列

- 语文
- 数学
- 物理
- 化学
- 英语
- 公共素质与修养
- 职业素养与就业指导
- 中职生礼仪规范教程
- 信息技术
- 计算机公共基础 (含练习册)
- 计算机文化基础
- 计算机文化基础实验指导
- 计算机应用实训教程
- 心理健康教育
- 就业指导与创业教育

公共基础课编辑部
联系电话: 010-62135235
E-mail: shenly@abook.cn

销售分类建议: 公共基础课/公共选修课 (SP04)

ISBN 978-7-03-019908-9



9 787030 199089 >

定价: 19.00 元

参考文献

中等职业教育“十一五”规划教材

公共基础课教材系列

心理健康教育

倪望轩 主编

刘道厚 主审

图例在编目(CIP)数据

刘道厚主审,倪望轩主编. 心理健康教育. 北京: 科学出版社, 2007.

(中等职业教育“十一五”规划教材·公共基础课系列)

ISBN 978-7-03-019908-9

I. 心... II. 倪... III. 心理健康教育-高等学校-教材. IV. B844.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第136847号

责任编辑: 孙淑娟

封面设计: 吕春燕

科学出版社

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

http://www.sciencep.com

印刷: 北京印刷厂

科学出版社发行 各地新华书店经销

2007年9月第1版 787×1092 1/16

2007年9月第1次印刷

科学出版社

(如有印装质量问题, 请与本社发行部联系)

北京

电话: 010-62132322 (2601)

内 容 简 介 “十一” 育 业 业 业 中

本书的内容包括：中职生的心理健康与自护；完善自我；情绪的调节与控制；青春的旋律；意志力的培养；塑造良好的个性；学会学习；和谐相处等八个方面。在编写上从案例入手、以互动为原则，以活动主线紧贴中职生的生活、学习实际需求，特别是栏目设计富有特色，如：心理门诊、心理疏导、心灵互动、心理提升、心理自测等。每一小节的后面还附有“思考·训练·拓展”栏目，力求实现学以致用，形成能力迁移；在内容编排上力争做到生动活泼，喜闻乐见，增强了学生学习的兴趣。

本书具有较强的针对性、指导性和实用性，适合中等职业学校各专业学生使用，也可作为广大社会青年的心理咨询读物。

主 编 倪 望 轩

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育 / 倪望轩主编. —北京：科学出版社，2007

(中等职业教育“十一五”规划教材·公共基础课教材系列)

ISBN 978-7-03-019908-9

I.心… II.倪… III.心理卫生—健康教育—高等学校；技术学校—教材 IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 136847 号

责任编辑：沈力匀 / 责任校对：周 恢

责任印制：吕春珉 / 封面设计：耕者设计工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2007年9月第一版 开本：787×1092 1/16

2007年9月第一次印刷 印张：14

印数：1—9 000 字数：332 000

定价：19.00 元

(如有印装质量问题，我社负责调换〈双青〉)

销售部电话 010-62136131 编辑部电话 010-62135235 (SP04)

本书编写委员会

主 任 刘道厚

副 主 任 龚剑平 李 慧 毕全琦 倪望轩

委 员 陈少斌 王育仁 熊元生 张 军 孙良才

王长江 尹传松 王志强 李勇乔 程景雄

曹 弢 王正光 刘 毅 李奇波 胡秀兰

刘浩蕓 田秀珍

本书编写人员

主 编 倪望轩

主 审 刘道厚

副 主 编 王育仁 张 军 孙良才 尹传松 李勇乔

程景雄 范莲蓉

编写人员 倪望轩 王育仁 张 军 孙良才 尹传松

李勇乔 程景雄 范莲蓉 胡秀兰 刘浩蕓

王正光 田秀珍

前 言

青春是美好的，也是青涩的。处于花样年华的中职生难免会在学习、生活、成长中遇到一些心理困扰。心理健康是中职生顺利度过“多事之秋”，走向社会、实现成功人生的基础。国家正在大力推进素质教育，而心理素质是一个人整体素质的关键性素质，因此，在提升各种素质的同时，不断优化中职生的心理素质显得尤为重要。未来的职业竞争在相当程度上是心理素质的竞争。只有具备健康的心理，才能成为社会的有用之才，走上成功人生的征程。

每个人都有独特的个性和特长。现代社会对人才的需求是多种多样的，实现成才的途径也是多种多样的。职业学校的心理健康教育的目标之一，就是引导学生找到适合自己个性特点和能力的发展道路，发挥最大潜能、在为社会做贡献的同时，实现自己的人生价值。

在中职生的心理成长历程中，有的学生虽然也会有烦恼、有挫折、有坎坷，但主旋律是积极的、健康的、亮丽的；有的学生虽然也能正常生活，可是他们的心理世界有太多的暴风骤雨，太多的恶浪险滩，经常需要心理的支持，甚至心理的援助。学生的心理发展与其生活、品德、智慧、技能的发展是紧密联系的，前者发展好，则为后者的诸要素提供了重要的条件；否则，学生的生理、品德、智慧、技能诸方面的成长发展都会受到干扰，严重的会冲垮整个人生。

基于以上认识，根据教育部 2004 年颁发的《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》的要求，我们编写了这本教材。本书的内容包括：中职生的心理健康与自护；完善自我；情绪的调节与控制；青春的旋律；意志力的培养；塑造良好的个性；学会学习；和谐相处等八方面的内容。本书在内容的编排上力求既切合职业学校学生的心理实际需求，又符合心理学的基本原理，特别强调以人为本，育人为本，培养和提高学生的心理素质。

本书在编写体例上有较大的突破。一是“基础模块与实践应用模块”相结合，即从学生身边的案例入手，应用心理学的知识和原理深入浅出地阐释学生的心理困惑，并有针对性地进行心理指导；二是栏目设置生动活泼，新颖别致，如：心理门诊、心理疏导、心理提升、心灵互动、心理自测、思考·训练·拓展等；三是以活动为主线，以学生为主体。心理成长是在活动中实现的，活动是心理成长的最重要的动力。在活动中了解心理特点，在活动中监控心理发展，在活动中维护心理健康，在活动中优化提升心理素质。中职生是心理成长的主人，已经初步具备一些驾驭自己心理的能力，关键是要引导学生进行心理自护，即引导学生认识自己的心理特点，并通过科学的行为与心理训练，自我练习，友伴练习，亲子练习，逐渐学会心理自护的科学方法，提升心理自护能力。

本书在编写过程得到了相关大专院校、心理研究机构、心理咨询机构等的大力支持，同时本书在编写过程中参考了国内外大量的文献，在此一并致谢。由于时间仓促，加之编者水平有限，本书还存在不足之处，恳请读者批评指正。

心理自测.....	182
第八章 和谐相处.....	188
第一节 永恒的沟通.....	188
第二节 与老师和谐相处.....	193
第三节 与同学和谐相处.....	198
第四节 与父母和谐相处.....	203
第五节 拒绝不良诱惑.....	208
心理自测.....	213
参考文献.....	215
14.....
50.....
77.....
78.....
43.....
24.....
29.....
65.....
69.....
77.....
83.....
86.....
88.....
93.....
99.....
100.....
113.....
113.....
151.....
152.....
130.....
137.....
137.....
143.....
149.....
122.....
122.....
160.....
166.....
177.....

第一章 中职生心理健康与自护

置身于大千世界，中职生的心理会受到各种因素的影响，其中不乏过度的、不良的刺激。家庭暴力、教育的失当举措、友伴的绝断、考试的受挫等诸多因素都可能掀起中职生的心海狂澜，有时甚至可能颠覆中职生的心灵之舟。这就要求中职生学会心理上的自我保护，筑起心理的堤坝，抵挡汹涌的浪涛；采取科学的缓冲策略，减小汹涌浪涛的冲击力、破坏力；还可以智慧地将汹涌浪涛导入新渠，趋利避害。

人的健康，有两层含义：一是指生理健康，二是指心理健康。正确认识自己，保持乐观的情绪，有较好的自我控制能力，能经受一定的挫折，对他人、对群体、对环境有良好的适应性，这些都是心理健康的标志。面对过度的、不良的刺激，遭遇不利的成长环境，心理健康的中职生能够“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”，能够“弄潮儿当潮头立”。健康的心理不是天生铸就的，而是需要学习，需要锻造，需要不断地进行自我维护，预防心理问题，疏导心理障碍，提升心理素质。

人的心理从幼稚逐步走向成熟，这条路不仅漫长，而且相当复杂。在这条路上，我们常常慨叹：“烦，烦，怎么这样烦！”我们常常叩问：“究竟路在何方？”我们也常常欢呼：“啊，终于成功啦！”这些都表示中职生在探索自己的心灵世界，在观察自己的心路历程，在反思自己的心理成长，在调节自己的心理走向。从心理学意义上讲，就是在进行心理自我监护。

第一节 心理健康的概念与标准

什么是心理健康？判断一个人心理是否健康的标准是什么？怎样正确理解心理健康？

现代健康概念，早已超出人们的传统认识，它不仅指生理上的健康，还包括心理和社会适应等方面的完好状态。但是，在社会越来越关注心理健康的同时，人们对心理健康本身仍然存在着许多认识误区。



图 1-1 社交恐惧



心理门诊

【案例 1.1】

童华是某职高二年级学生，特别害怕狗，因为小时候在乡下奶奶家住时，有一次，天快黑的时候，她去邻居家找小伙伴玩，没想到刚走进邻居家的门，一条狗突然从身后扑过来，童华当时就吓傻了，呆呆地站在那里，脚也挪动不了，隔了好一会儿，才哭出声来。从那以后，她就开始害怕狗，后来，连一些小宠物狗也害怕，看见它

们，心里就特别紧张。至今她还清楚地记得那狗突然扑过来的感觉。没想到现在的童华却有另外一件更怕的事，一旦在人多的时候，就紧张得说不出话，尤其害怕上课回答问题，即使自己会也非常紧张（图 1-1）。

班主任老师发现问题后，了解到童华有一个小自己 5 岁的弟弟，弟弟虽然学习一般，但长得乖巧可爱，能说会道，深得父母宠爱，父母也常常不自觉地将她与弟弟比较，嫌她不会说话，嘴巴太笨，以后离开家到外面更不会招人喜欢等。长期在这样的比较和斥责下，童华慢慢地话越来越少了。实际上童华也有自己要好的朋友，单独与同学交谈并不觉得紧张，当人数多到五个左右时，她就很难再自然平静地开口说话了。这种恐惧后来竟然发展到一跟人讲话就开始紧张，越紧张就越讲不好，甚至会无端地结巴起来，特别是在大庭广众之下更是紧张得不行。后来，这种紧张扩展到课堂上了，只听老师讲课可以很平静；全班同学一起回答问题，她也不觉得紧张，但老师一说要提问，她就开始紧张起来了，即使自己知道正确答案，也担心老师让她回答问题。班主任老师想帮助童华，但必须要家长积极参与进来；否则，效果不会太好。于是，老师进行了家访，告诉其父母童华有社交恐惧倾向，有一定的心理障碍，需要他们配合来改变童华的社交恐惧心理。父母听到后，感到非常吃惊，拒绝接受这个事实，认为女儿只是不爱讲话，性格有点内向而已，怎么可能是什么心理问题，传出去还让女儿怎么见人呀？



心理疏导

根据 1946 年第三届国际心理卫生大会提出的观点，心理健康是指“身体、智力情绪十分调和；适应环境，人际关系中能彼此谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。”心理健康包括两层含义：一是无心理疾病，这是心理健康的最基本条件，心理疾病包括各种心理及行为异常的情形；二是具有一种积极发展的心理状态。这是从积极的、预防的角度对人们提出要求，目的是要保持和促进心理健康，消除不健康的心理倾向，使心理处于最佳的发展状态。比如，遇到问题不逃避，积极主动地调节不良情绪，善于从积极角度思考问题等都是一积极发展的心理状态。

判断一个人是否心理健康依据哪些标准呢？我国著名心理学家林崇德教授提出：“心理健康标准的核心是：凡对一切有益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。”主要有以下 10 条标准：

- (1) 了解自我，对自己有充分的认识和了解，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，面对挫折能坦然处之，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、能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，但理想与目标能切合实际。

试一试 (10) 满足自我，在社会规范的范围内，适度地满足个人的基本需求。

怎样正确理解心理健康的标准呢？实际上，正如一个人因为有脚气我们并不能认为其生理不健康一样，心理健康与不健康之间也没有明确的界限。正常与异常之间的区别主要是量的差异，问题的关键在于健康异常与异常行为发生的频率和程度。若异常行为不间断、屡屡出现，并且已经对个体的学习或生活造成了明显持久的消极影响，便足以视为心理有问题了。因此，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。另外，心理健康也不是某种固定的状态，它是动态的、变化的，因社会、心理、生理或家庭等方面的变化而发生变化。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，失业或下岗，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。另外还有自然灾害（地震、洪水等），对死难者家属和幸存者都可能造成很大的心理打击，有的人则可能达到心理疾病的程度。因此，只要一个人在较长一段时间内持续保持良好的心境，就可以认为心理是健康的。

在我国，由于社会历史等原因，心理卫生工作起步较晚，大多数人对健康状况的认识还停留在身体器官有无病变的层面，而忽视了精神病变。另外，人们一旦提起心理疾病，仍然和精神病划等号，谁要承认自己心理有问题或心理不健康，好像是一件很丢脸的事情。如案例中童华的母亲，拒绝接受女儿有社交心理障碍，而归因于性格内向等。还有，人们对于诸如心理障碍、失眠、长期情绪低落等一般性心理问题，很少与心理健康问题联系起来，很重要的一个原因就是缺乏心理健康意识。有专家称，在现代社会，心理问题已经像伤风感冒一样常见，感冒了要吃药，发烧了就要就医。而心理出现问题，接受心理咨询、心理辅导或心理治疗也是很自然的事情。及早发现，及早干预才是明智之举。

随着经济和社会的发展，心理健康问题也受到了越来越多的关注，见诸报端的一些青少年恶性案件，绝大部分是因为心理不健康长期得不到及时引导和帮助所致，出现这种恶性案件有社会、家庭和青少年自身等方面的原因。这种事件往往给人的印象非常深刻，从而导致一些人对心理健康从不关心到草木皆兵，动不动就怀疑自己是不是心理不健康。只要不理解他人的举动，就怀疑其有心理疾病等，这种反应是不正常的。

因此，要理智地对待个体的心理健康，主要从两方面来看：一是与常态人群相比较。年龄相仿的人，除了有限的差异之外，心理应该具有很大的相似性，反映在想法、语言、举止、嗜好、服饰上，不要过分追求“与众不同”，使人“难以理解”。悬殊越大，越有可能反映出个体某种心理问题。二是与自身的惯常心理和行为相比较。如果一个本来性格开朗、热情大方的人，忽然变得忧郁、不合群，行动迟缓等，反映其很可能正在受某种心理问题的困扰。



心灵互动

(1) 你认为案例中童华的妈妈和班主任老师谁的看法正确？为什么？讲给小组同学分享，然后讨论一下我们应该以怎样的心态面对心理问题？

(2) 自己身边有没有真实的或者自己听到的类似案例中的故事，讲出来与大家一起讨论和分享，分析一下主人公出现了什么心理问题，主人公及其周围的人怎样看待？

(3) 如果你在某一段时期情绪变化很大，或一些困惑长期困扰着你，或者因遭遇一件重大的生活变故而难以在短时期内调整到正常状态等，你会主动去寻求心理援助吗？为什么？

(4) 你对心理健康认识存在的一些问题或疑问，以及对自己心理上出现的一些问题或困惑等，用白纸写下来（匿名）交给老师，然后，老师按纸条随机将问题念出来，同学们一起来讨论解答。每个问题的讨论根据实际情况，限定时间，如果对哪个比较感兴趣，也可以以写作文的形式或办板报的形式深入探讨下去。然后，将所有纸条当场撕毁。总结一下，同学们的问题或困惑大概有哪几类？应该怎样认识自己的心理状态？

主要问题或困惑:

怎样认识自己的心理状态:

通过这次活动，你最大的感受是什么？哪方面启发最大？以后如果自己出现了心理问题，会寻求哪些人的帮助，为什么？



思考·训练·拓展

(1) 下面的观点正确吗？结合以上内容，你认为正确的观点是什么？将结果填入表 1-1。

- ① 只有性格比较内向的人容易患心理疾病。
- ② 心理疾病或障碍只有在在外人看出来时才有必要去求助心理医生。
- ③ 坚强的、成功的人不容易患上心理疾病。

④ 心理不健康是一件令人丢脸的事情。

⑤ 心理问题也有对错。

⑥ 小雨认为自己出现了心理问题，因为觉得自己偶尔会出现一些不健康的心理和行为。

⑦ 所谓“悦纳”自我，就是要认为自己的一切都是好的。

⑧ 心理疾病不会影响到身体健康。

⑨ 身体不健康不会引发心理不健康。

表 1-1 心理分析表

序号	判断对错	原因
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		

(2) 结合自己的实际情况，举例说明你是否曾经对心理健康存在错误认识，然后小组讨论。列出两个以上对心理健康所持的错误观点。

(3) 结合你自己的生活经验和认识，谈谈还有哪些方法能帮助我们正确的认识和识别心理健康问题？

(4) 结合心理健康的概念和标准，分析一下，自己在哪些方面可能存在着不足，填在“我的版本”里面的表格里，然后，请父母在“父母版本”里填上他们眼中你的不足，看看两个版本有没有差异，为什么？这些不足通过努力可以改变吗？打算怎样一一改进（最好请求父母的帮助，或许他们在教育问题上也需要做些改进）。

我的版本：

父母版本：

差异在哪里？迈出改进的第一步，你一定会体验到变化的快乐！

第二节 中职生心理发展特点

我们的心理发展有哪些优势？存在哪些心理问题？怎样根据自己的特点开发心理潜能？中职生学校阶段正是人一生中最美好的时光，此时的我们正逐渐摆脱少年的稚气，开始以成熟、理智的思维和行动证明自己的存在。成长的岁月有阳光雨露，也有阴霾点缀，我们要对自己充满信心，在学习和工作的过程中根据自己的心理特点采取相应的发展策略，开发自己的潜能。



心理门诊

【案例 1.2】

周彦是某职校市场营销专业毕业的学生。他在校读书时，一直是班级的“调皮大王”，学习成绩也一般，但他为人很好，所以，同学们都很喜欢他。没想到，一门课程改变了他的人生方向。二年级时，班级开设了市场营销课程，授课的李老师是位知识和实践经验都十分丰富的年轻男教师。周彦对他的课产生了浓厚的兴趣，尤其是那些实际营销的具体事例深深地吸引了他。他想：“我是不是以后凭着努力实干，也可以闯出一片属于自己的天地，做自己的老板。”这种想法一出，自己也着实激动了一阵子。他找到李老师谈了自己的想法，李老师很高兴，也很支持他，但同时也语重心长地对他说：“只学会怎样‘吆喝’就去做生意是不够的，还必须懂得相应的技术。因此为了实现你这个理想，也必须努力学习其他的文化课程！”周彦觉得李老师很看重自己的想法，才会对自己说这些话，其行为也就随之改变了许多……

毕业以后周彦真的办起了自己的公司，他与几名要好的朋友合开了两家广告公司，并且继续学习大专课程，还常来校看望老师。再回母校，他深情地对李老师说：“老师您当时对我的教育在今天得到了验证。光靠小聪明是做不了大生意的，必须要有知识和文化。我马上就大专毕业了，正在 D 大学进修业余本科，专业是市场营销。”听到他的话，看着他今天的进步，李老师感到由衷的欣慰。

【案例 1.3】

我最近觉得特别烦，因为班上刮起了一股恋爱风。一些同学无心学习，在教室里和异性朋友打打闹闹，谈论的话题也是自己的男（女）朋友等，好像这样显得自己很有能力一样。我相貌平平，个子不高，长得也偏胖，没有男生主动与我交往，再说，我现在也不太想谈恋爱。但看到同学们尤其是漂亮女孩，得意地谈论男孩送什么样的礼物给自己时，我又觉得异常地失落。这股风正常吗？我该怎么办？



心理疏导

案例 1.2 中周彦凭着较好的人际关系，积极的上进心，以及中职学生思维活跃的特点，赢得了精彩的人生。不过，从案例 1.3 中，我们也可以看出，一些心理问题普遍存在并困扰着中职生。当然，无论优势还是问题，关键是利用优势，克服问题，发展自身潜能。这也是我们中职生在认识自身发展特点的基础上，应该努力的方向。

中职生心理发展的优势主要表现在:

(1) 独立意识强,勇于表现自我。随着生理发展的成熟,成人意识显著增强,愿意用自己的行动证明自身的价值。比如,在班委选举中,许多同学积极参加竞选,乐意通过为班级做些工作,锻炼自身的能力,为将来走向工作岗位做准备。

(2) 社会交往和兴趣较广泛。因为升学压力较小,更可能去发展自己其他方面的特长和爱好,而其中喜欢交友是我们的一大爱好。一般而言,喜欢交友对自己提高自己社会交往的能力是有益的,但要交良友。

(3) 思维较活跃,与职业联系紧密。职业教育是一种定向教育,各方面的发展从一入校开始,就自觉不自觉地打上了职业的烙印。

另外,善于从专业角度思考问题和解决问题也是中职生心理优势的体现。

中职生心理发展存在的主要问题表现在:

(1) 混日子心理较重,缺乏成就动机。有些同学,只想着在职业学校学习几年,拿一张毕业文凭。也有的学生未入校前就是过着“做一天和尚撞一天钟”的生活,进取心不强。

(2) 自卑心理较重,缺少自信心。有些同学带着怀疑和失落走进了中职学校,有的同学对自己的选择缺乏信心,有的是无奈地踏入了中职学校的大门等。这导致部分同学对自己的学习、人际关系、成长以及未来的职业缺乏信心。其中一部分学生未能及时调整好自己的心态,仓促投入新的生活而陷入深深的自卑中,看不到自己的长处和优点,极大地限制了自我的发展。

(3) 依赖与渴望自立并存。这同时也是该年龄阶段的特点,但由于多数人面临着毕业后的就业,所以渴望自立的愿望相对同龄人来说可能更强烈,然而,由于长期生活在“成绩好一切就好”的评价标准下,养成的衣来伸手,饭来张口的生活习惯,又限制着个体自立的真正实现。

(4) 情绪冲动,行事偏激,缺乏自控能力。处在青春期的中职生,情绪波动和变化较大是正常的一种表现。然而,有些学生极易冲动,一点很小的事情就可能大发雷霆,动不动还大打出手,表现出某些冲动和越轨行为,有的甚至导致非常严重的后果。

认识问题是为了更好地解决问题。首先,中职生和所有人一样,都是一个独特的个体,都有自身的特点和惊人的潜力,这一点是绝对的,我们要深信不疑。另一方面,就是要付诸行动。在分析自己优势和不足的基础上,调整好自己的状态,激发自信心,主动去适应和改变生活,用积极地态度看问题,勤奋努力的学习和工作,使自己的心理机能达到最佳状态。只要辛勤耕耘了,即使没想得到成功,成功有时也会向你走来,而且可能连自己都惊讶于自己的潜能是如此巨大!这不仅仅是梦想,努力就一定有改变。

中职生大部分处于14~19岁,这一时期的最大特点是生理的蓬勃成长、急剧变化,特别是处于外形剧变、机能增强和性成熟的“三大巨变”中。中职生的心理发展也颇具特色,智力迅速发展,突出表现在逻辑思维的发展上;情绪和情感比较强烈,带有明显的两极性,很容易“动感情”;自我意识迅速增强,从而促进人生观、价值观和世界观的逐步形成,以实现我们自身的“社会化”,即成为一个社会的人。具体来说表现在以下三方面:

(1) 表现在看问题容易片面性和表面化,这是该年龄阶段的一个特点,是正常的现

象。例如，有时表现为毫无根据的争论，怀疑一切，坚持己见但又常常论据不足；有时表现为孤立偏执地看问题，例如，把谦虚理解为拘谨，把勇敢理解为粗暴或冒险；有时易于责人而不善于责己；有时易走极端，往往肯定一切或否定一切。

(2) 表现在情绪情感上。热烈、狂暴性与温和、细腻性共存；情绪体验不够稳定，常从一种情绪较快地转为另一种情绪；有时善于隐藏情绪，有时情绪表现又带有表演的性质，夸大或减弱某种情绪表现；内心情绪常表现为自我批判与自我安慰并存等。

(3) 表现在自我意识上。自我评价不独立，易受周围人的影响；自我评价很不稳定，表现为对自己的评价在消极和积极之间转化很快，采用的标准一致性较低；自我控制能力逐步发展起来，但是不够稳定和持久。



心灵互动

(1) 你认为案例 1.3 中的问题在中职学生中普遍吗？这种“跟风”的行为正常吗？小组讨论一下应该怎样看待和解决类似问题？

(2) 自己身边有没有真实的或者自己听到的与案例 1.2 和案例 1.3 类似的故事，讲出来与大家一起讨论和分享，分析一下他们反映了中职生哪方面的心理发展特点？

(3) 小游戏：我还能做什么？

游戏准备：背景音乐，每位同学准备一张空白纸。

游戏程序：

① 尽可能多地写下以下两个问题的答案：

你能做什么？

你的能力在哪里？

② 列出以下事件：

你曾经成功完成的工作（如参加一次活动、打字速度破记录等），完成这些工作需要哪些技能；

回顾你曾受过的教育、所修的课程，在这些过程中，你学会哪些技能，将它们列举出来；

想想你平时常常从事的活动，列出这些活动需要的技能；

你在做过的一件事上所曾经历的一次高峰体验（意指很快乐、很感动的一刻），与你旁边的同学分享这次体验；并分析在这次体验中显现出你的哪些能力，把它列举出来。

3~5 人分为一组，分享彼此所列的能力表，同时互相讨论与这些能力有关的职业有哪些？

游戏开始,你是否觉得自己的某些技能不值一提,游戏结束后你怎样认为?该游戏对于认识自己,为将来寻找合适的工作有哪些帮助?

在这个游戏中,你最大的感受是什么?有什么启发?



思考·训练·拓展

(1) 结合自己的实际情况和体验,思考一下自己的心理发展特点怎样,举例说明哪些是消极的,哪些是积极的,打算以后怎样克服会产生消极影响的特点?

(2) 观点辨析。

你觉得周围同学有以下心理现象的多吗?为什么?对我们成长的影响是积极的还是消极的?我们该怎样去面对?并将答案填入表 1-2。

- ① 认为中职学习没什么用,就是拿个文凭。
- ② 对学校的各种文体活动很感兴趣,总是积极参加。
- ③ 因为学习成绩不好,越来越不想学习。
- ④ 常因一点小事而发脾气。
- ⑤ 时常感到自己毫无用处。
- ⑥ 很少反思自己的行为。
- ⑦ 看待问题时很少从正反两方面考虑。
- ⑧ 不愿和朋友讲心里话。
- ⑨ 会主动安慰情绪不好的同伴。
- ⑩ 与异性交往时,即使公共场合也很少注意言谈举止。

表 1-2 心理现象分析表

序号	判断对错	原因
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

(3) 采访 1~2 个毕业的校友,就中职生心理发展特点及怎样更好地发展自己,请他们谈谈。这些经验和教训对你有什么启发?