

第1章

心理健康基本知识



学习指南

认知

了解心理健康的概念和标准，心理健康对成长的意义，自己的心理健康状况，中职生生理与心理发展的特点，以及引起心理困扰的原因，掌握常用的自我心理调适方法。

态度

逐步培养自己成熟、理智的思维和行为习惯。勇于面对自我、面对现实。

运用

采取相应的发展策略，开发心理潜能。运用自我心理调适方法，养成积极进行自我心理调适的习惯。



心海灯塔

小雪的学习成绩在班上一直是第一名，但她自卑，看不起自己，在公共场合不敢发言，跟别人交流时总不能恰当地表达自己，尤其是跟老师或陌生人谈话，总觉得十分局促，举手投足不知如何是好，并且脸红得很厉害。她很羡慕别的同学在公共场合能够从容不迫、侃侃而谈，强烈希望改变自己，虽然做过很大的努力，但一直得不到明显改观，内心非常苦恼。由于从小养成了以自我为中心的习惯，因此在成长和交往的过程中，她感到朋友越来越少，慢慢地脱离了群体，把自己封闭了起来，别人评价她是一个冷漠、孤傲的人。后来小雪开始反省自己，觉得都是自己的错，时间一长，发现自己好像已经没有了脾气了，不管和谁发生矛盾，都以为是自己的错，然后深深自责，或者把怨气都闷在心里，总觉得难以与周围

的同学建立一种和谐的关系，非常担心毕业后不能适应社会生活。近来更是觉得自己一无是处，极度自卑，没有勇气参加任何活动。

心灵鸡汤

在成长过程中，很多同学都会产生一些心理问题，如果得不到及时调节，情绪郁积在心里得不到排解，就会使自己陷入苦恼的境地，有时甚至会影响到别人。当发现自己有心理问题时，应该主动向同学、朋友、老师咨询，向他们敞开心扉，吐露心中的苦恼，以科学的方式缓解心中的苦闷，而不能急功近利和以极端的方式进行处理；否则，一旦受挫，情况可能会向更加消极的方向发展，从而错误地评价自己，使心理问题变得更加严重。

第一节 心理健康的概念和标准

智慧之光

如果说身体不健康失去的是躯体，那么心理不健康失去的将是灵魂。

——民谚

人的心灵是最脆弱的，可惜这种脆弱最不容易被看见。

——林清玄

一、认识心理健康

世界卫生组织认为，一个人只有身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康才算是完全健康的。其中心理健康和社会适应良好都是心理健康的内容，可见心理健康对于一个人的健康有多么重要。

1946年，第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为：“所谓心理健康是指在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”

这些对心理健康的定义都是指的一种状态，如个人心境的最佳状态、安宁平静的稳定状态或者最佳功能状态，并没有具体的标准。为了更好地理解心理健康，我们接下来看一下心理健康的标准是什么。

我国学者王登峰等将各方面的研究结果归纳起来，提出了有关心理健康的八条指标。

(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，既能了解自己，又能接受自己，具有自知之明，即对自己的能力、性格、情绪和优缺点能做出恰当、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，能努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然待之。

心理案例

一天早上，山羊走到菜园边，想吃栅栏里的白菜。这时候因为太阳升起不高，在山羊准备进入栅栏里吃白菜时，发现自己的影子很长，就对自己说：“原来我这么高啊，那我为什么不去山那边的果园吃果子呢？”于是，山羊就向山的另一边走去，当山羊走到果园的围墙旁边时，已是晌午，它突然发现自己的影子很短，就对自己说：“原来我还是这么矮啊，我怎么可能吃到围墙里的果子呢，我只能够吃到栅栏里的白菜。”说着，它返回菜园。等它到菜园时，已是傍晚，当它走进栅栏时又发现自己的影子变得很长了。山羊懊恼地对自己说：“唉，原来我还是很高的。我完全可以吃到果园里的果子啊。”山羊就这样来回奔波寻找自己要吃的食物，最后饿死在路上。

分析：山羊的失误在于没有能够正确认识自己的优缺点，盲目做出计划，对自己的实际情况不了解，没能客观评价自己。

(2) 接受他人，善于与人相处。心理健康的人乐于与人交往，不仅能接受自我，也能接受他人，悦纳他人，能认可别人存在的重要性；在与人相处时，积极的态度（如同情、友善、信任、尊敬等）总是多于消极的态度（如猜疑、嫉妒、敌视等），因而在社会生活中具有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人，总是自别于集体，与周围的环境和人格格不入。

(3) 热爱生活，乐于工作和学习。心理健康的人珍惜和热爱生活，积极投身于生活，在生活中尽情享受人生的乐趣。他们在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智，并从工作的成果中获得满足和激励，把工作看作乐趣而不是负担。

(4) 适应现实生活。心理健康的人能够面对现实、接受现实，并能够主动地去适应现实，进一步地改造现实，而不是逃避现实。

心理健康的人对自己的能力有充分的信心，对生活、学习、工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实，不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战，总是抱怨自己“生不逢时”，或者责备社会环境对自己不公而怨天尤人，因而无法适应现实环境。

(5) 能协调与控制情绪，心境良好。心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占据优势的，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验，但一般不会长久。

小河论

有一天，某个农夫的一头驴子不小心掉进一口枯井里，农夫绞尽脑汁想办法救出驴子，几个小时过去了，驴子还在井里痛苦地哀号。最后，这位农夫决定放弃。他想这头驴子年纪大了，不值得大费周章把它救出来。不过，这口井还是要填起来的。于是农夫请来左邻右舍帮忙将井中的驴子埋了，以免除它的痛苦。农夫的邻居们人手一把铲子，开始将泥土铲进枯井中。当这头驴子了解到自己的处境时，刚开始哭得很凄惨。出人意料的是，过了一会儿，这头驴子就安静了下来。农夫好奇地探头往井底一看，出现在眼前的景象令他大吃一惊：当铲进井里的泥土落在驴子的背部时，驴子将泥土抖落在一旁，然后站到铲进的泥土堆上面！就这样，很快这头驴子便得意地上升到井口，在众人惊讶的表情中快步跑开了！

读完这个故事，你有什么收获呢？



(6) 人格和谐完整。心理健康的人，其人格结构包括气质、能力、性格、理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展，人格在人整体的精神面貌中能够完整、协调、和谐地表现出来；思考问题的方式是适中和合理的，待人接物能采取恰当、灵活的态度，对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应，能够与社会的步调合拍，也能与集体融为一体。

(7) 智力正常。智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的重要标准。智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力、操作能力的综合。一个人智力低下，不能算心理健康。

(8) 心理行为符合年龄特征。在人生命发展的不同年龄阶段，都有相对应的不同的心理行为表现，从而形成不同年龄独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄段大多数人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征，那么这个人不能被认为是心理不健康的。

一般而言，我们可参照上述标准初步了解自己的心理健康状况。严格意义上的心理健康则要求有助于临床心理学家的检测与诊断，不能随意给自己和他人胡乱下结论。

边读边想 >>

如果你喜欢流行音乐的话，一定听说过卡伦·卡彭特这个人，她是美国最著名的乡村女歌手之一，可她竟然因为怕胖而过度节食，以致死亡。节食到了后期，人的身体会极其虚弱，功能紊乱乃至衰竭，想活命都难以抢救过来了。



想一想：你认为卡伦·卡彭特的错误是什么？

二、心理健康对成长的意义

中职学生正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展，竞争压力的增大，社会阅历的扩展及思维方式的变化，在学习生活、人际交往和自我意识等方面可能会遇到或产生各种心理问题。有一个健康的心理，就会踏踏实实地学习、勇于创新、摒弃浮躁、求真务实，就会找准自己未来的方向，建立自己崇高的理想和正确的世界观、人生观及价值观，就有可能成为国家、社会的栋梁。

由于中国现在正处在一个转型式的社会，大部分学生又是独生子女，他们的成长和教育背景是不一致的；并且他们正处在由青少年向成年过渡的阶段，身心发展具有明显的过渡性与不稳定性。外界与他们的内在有一丝变动，都可引发问题。这些问题表现为观察事情片面、情绪冲动、意志薄弱、行为习惯差、易发生冲突与失误等。同时，他们具有思想更复杂、更躁动、更迷茫、更活跃的特点。因此，保持他们的心理健康尤为重要，其主要体现在以下几方面：

1. 保持心理健康是提高学生综合素质的有效方式

各种素质的形成都要以心理素质为基础，创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，保持良好的心理适应状况是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。因此，综合素质的强弱，除了智力上的差异外，主要取决于他们心理素质的高低，取决于学校心理健康教育的成功与否。

2. 保持心理健康是完善学生人格发展的基本动力

心理健康与学生的人格发展密切相关，并可直接影响其人格的发展水平。一方面，学生通过在心理健康发展过程中接受道德规范、行为方式、环境信息、社会期望等逐步完善自身的人格结构；另一方面，客观存在的价值观念作为心理生活对自身的一种衡量、评价

和调控，也影响着主体人格的发展，并且在一定条件下还可转化为人格特质，从而使人格发展上升到一个新的高度。

3. 保持心理健康是开发学生潜能的可靠途径

保持良好的心理素质和潜能开发是相互促进、互为前提的。通过激发学生的自信心，帮助他们在更高的层次上认识自我，从而实现角色转换，发展对环境的适应能力，最终使学生的潜能得到充分发展。

中国著名教育改革家魏书生说过，一个人心理不健康，甚至有严重的心理疾病，即使考上了北京大学，即使当上了北大教授，也不一定有什么大的作为。可见心理健康在成长过程中有着不可替代的作用。

人体是一个整体，身心功能紧密相关，互为因果，这是现代全面健康概念的出发点。躯体健康是心理健康的基础和前提，心理健康是躯体健康的保证和动力。一个人只有处于全面健康状态，才能维持身心平衡的协调稳定，消除各种精神压力，更好地适应现代社会生活，对社会做积极贡献。心理健康也是智力发展和脑功能健全的重要标准，是一个人确立正确的人生观，培养良好心理素质的基础。所以说，心理健康是青年人健康成长、全面发展的重要基础。大量实践证明，青春期所出现的各种障碍，主要是心理功能的障碍和心理不健康的表现，其最大的危害性是可能诱发各种心理疾病和身心功能紊乱。正确地认识心理健康的重要意义和地位，有助于正确地识别和纠正各种青春期的障碍及矛盾。



我要提问

问一问周围的同学或长辈，看他们都知道哪些智力超群但最后毁在心理问题上的。

三、认识自我

“人啊，认识你自己吧”这句刻在古希腊阿波罗神庙里的碑铭，犹如一把千年不熄的火炬，表达了人类最深沉的思考命题——认识自己。中国的老子也指出：“知人者智，自知者明。”如今，随着社会的不断发展，人们对于自我的认识也进入了一个突破性的新阶段。事实上，每个人都有巨大的潜能，每个人都有自己独特的个性和长处，每个人都可以选择自己的目标，并通过不懈的努力去争取属于自己的成功。



图文
了解自己

认识自我，是我们每个人自信的基础。即使你处境不利、遇事不顺，但只要赖以获得自信的巨大潜能依然存在，你就可以坚信：我能成功。一个人在自己的生活经历中和自己所处的社会境遇中能否真正认识自我、肯定自我，如何塑造自我形象，如何把握发展机遇，将在很大程度上影响或决定着他的前程与命运。换句话说，你可能渺小而平庸，也可能伟大而不凡，这在很大程度上取决于你的自

小河论

有兄弟二人，年龄不过四五岁，由于卧室的窗户整天都是密闭着的，他们认为屋内太阴暗，看见外面灿烂的阳光，觉得十分羡慕。兄弟俩就商量说：“我们可以一起把外面的阳光扫一点儿进来。”于是，兄弟两人拿着扫帚和簸箕到阳台上去扫阳光。等到他们把簸箕搬到房间里的时候，里面的阳光就没有了。这样一而再再而三地扫了许多次，屋内还是一点儿阳光都没有。正在厨房忙碌的妈妈看见他们奇怪的举动，问道：“你们在做什么？”他们回答说：“房间太暗了，我们要扫点儿阳光进来。”妈妈笑道：“只要把窗户打开，阳光自然会进来，何必去扫呢？”

想想你心灵的窗户在哪里？它们都打开了吗？



我意识觉醒到什么程度，取决于你是否能够拥有真正的自信。请记住，自信是认识自我的开始，真正认识了自我，你就是一座宝山，拥有自信、自主、自尊、自爱，你就一定能够在自己的人生中奏出宏大的乐章。

中职学生正处于青春期，这是一个从青少年到成年的过渡时期，在生理、心理上有许多变化，如情绪容易波动、爱慕异性、兴趣易转移等。正确认识这一时期的身心特殊性对于中职学生的健康成长具有很重要的意义。少男少女的心理健康特点主要体现在以下七个方面：

(1) 与别人相似。人与人之间都彼此相似，当听到月亮时，会联想到太阳或星星，都是正常的反应；但联想到死亡，就让人难以理解。这种情况出现多了，就应注意他的心理状态是否正常。如果一个人的想法、言语、举止、嗜好、服饰等与别人相差太大，那么他的心理可能不够健康。

(2) 与年龄相符。人的行为是随着身心的发育而变化的。各种年龄的人，在想法、兴趣、



行为上都有不同。一个人在青春期应精力充沛、活跃好动。而少年老成的学生，从心理健康的角度来看，实际上也是不大健康的。

(3) 善于与人相处。每个人都生活在社会中，都是社会的一个成员。一个人不可能脱离社会而单独存在。在青春期，学生社交范围扩大。在交往中，应该互相取长补短，培养互助合作精神，丰富群体生活经验，锻炼适应他人的能力。

(4) 乐观进取。情绪愉快表示心理健康。乐观的人对任何事物都积极进取，无论遇到什么困难都不畏惧，即使遇到不幸的事情，也能很快地重新适应，而不会长期沉陷于忧愁苦闷之中。相反，多愁善感、情绪经常忧郁的人，心理上是不健康的。而且情绪越低落，心理不健康的程度越严重。

(5) 适度的反应。每个人对事物的反应速度与程度都不相同，但差别不会太大。如果反应偏于极端，他的心理就不健康。学生因考试失败而一时不悦是正常的现象；但若他为此而几天不吃饭，甚至有轻生的意念，就可能是心理不健康。当然，对考试失败无动于衷的学生，心理也未必健康。

(6) 面对现实。心理健康的人都能面对现实。遇到困难，他们总是勇于面对现实，找出问题所在，设法解决。相反，心理不健康的人，由于不能适应环境，往往采取逃避现实的方法。这些都不能解决实际问题，只能达到自我欺骗的效果，久而久之，还会发展成病态。

(7) 思维合乎逻辑。心理健康的人无论做什么事都按部就班、有条不紊、专心致志，有克服困难的决心和毅力，而不是三心二意，有头无尾。他们的思维合乎逻辑，说话条理分明，而不是东拉西扯，随说随忘。

试金石

1 脑力激荡

1991年11月1日下午三点半左右，爱荷华大学凡艾伦物理系大楼，28岁的青年博士、北大物理系高才生卢刚枪杀了他的博士研究生导师、47岁的戈尔咨教授，以及史密斯教授、中国科技大学高才生山林华博士和另外三人。

卢刚博士杀人案震动了美国、中国乃至世界，并引发了世人对中国教育的强烈关注。

卢刚博士作为中国顶尖大学的高才生，为什么会如此残暴？同学们能分析一下吗？

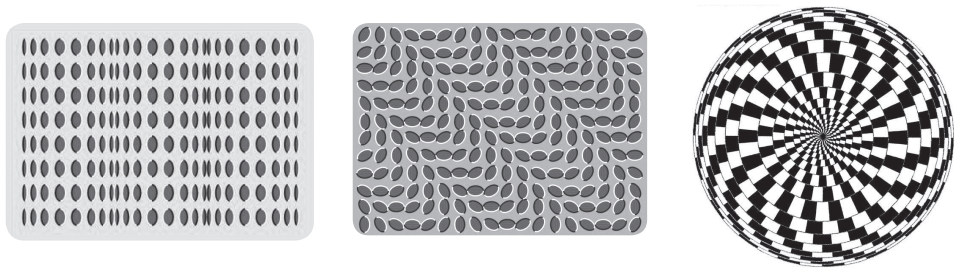
2 活动园

(1) 活动目的：了解心理健康的基础知识，测试自己的心理承受力，知道如何应对基本的心理问题。

(2) 活动过程:

- ① 教师导入。
- ② 同学互动，相互提问。
- ③ 测一测，看你的心理承受能力如何？

人们的心理都在不同程度地发生着变化，欲望随机而起。心理测试证明，下列图片与每个人的心理承受力有关，你的心理承受力越强，图片转得越慢。



美国曾经以此作为犯罪嫌疑人的心理测试材料，他们看到的图片是高速旋转的，而大部分的老人和儿童看到的图片则是静止的。请大家自己做一下测试，看你的心理承受力有多大，以便自己更好地调整心态。

- ④ 教师总结。

3 思考与调查

想想自己过去数年中曾遇到过的难解的心障，也可向父辈询问他们年轻时的一些情况，了解一下人要健康成长所需要注意的问题。

4 交流园地

与同学交流获取的材料和体会，争取更深刻地认识心理问题对健康成长的影响。

第二节 中职生生理与心理发展特点

百金买骏马，千金买美人；万金买高爵，何处买青春？

——屈复

得到智慧的唯一办法，就是用青春去买。

——杰克·伦敦

一、青春期身心的变化

青春期是指个体的性机能从还没有成熟到成熟的阶段，在生物学上是指人体由不成熟发育到成熟的转化时期，也就是一个孩子由儿童到成年的过渡时期。在这个时期，个体性发育成熟，已经可以生育。在人体生长和发育阶段，青春期占一半或更多时间。青春期目前在各国并没有一致的年龄范围，一般指13—18岁这个阶段，在心理学上它又称为青年初期，相当于教育中的中学阶段，以身体的急速成长为特征。而青年期除了包括青春期外，还将延续至25—30岁。由于男性的性成熟比女性晚一年左右，所以可以把男性的青春期年龄范围确定为14—18岁，偏早或偏晚1—2年，都属正常现象。在青春期不仅身体上有了明显的变化，心理上也会发生很大的变化。



我要提问

问一问周围的同学，了解一下他们的身体变化情况，看看和自己有什么不同。

1. 青春期的生理特点

(1) 女性青春期的生理特点。对于女性，青春期是指从月经来潮到生殖器官逐渐发育成熟的时期，一般从10岁到18岁左右。

这个时期的生理特点是身体及生殖器官发育很快，第二性征形成，开始出现月经。月经的来潮是少女进入青春期的重要标志，大多数女孩子在12—14岁时开始来月经，第一次来月经称为初潮。月经初潮是青春期开始的一个重要标志。由于卵巢功能尚不健全，故初潮后月经周期也无一定规律，须经逐步调整才接近正常。月经的周期一般为28—30天，每次来潮的经期为3—7天。

情绪波动、运动量过大、工作和学习紧张、环境和气候改变，都会影响月经的周期。每个少女月经周期都有自己的规律，少数两个月行经一次甚至半年行经一次，年年如此，也是正常的，不必为此担忧。

少女来月经时应注意经期卫生，增加营养，注意休息。月经过多应及时就医，不要滥用止血药和激素，以免造成不良后果。



(2) 男性青春期的生理特点。青春期男性的身体将发生一系列引人注目的生理变化，这个时期是男子成长和发育的最佳时期。无论

在形态上还是生理上，都有较大的改变。除身高、体重猛增外，主要是第二性征发育，如声音变粗、胡须和腋毛开始长出，生殖器官也逐渐向成熟的方面发展，长出阴毛，睾丸和阴茎增大，性腺发育成熟，并开始有遗精现象。性格上也变得成熟、老练、稳重和自信起来，不再像小孩那样幼稚和无知了。

青春期的到来，标志着男子发育至成年时期的开始，即将成为一个成熟的、具有繁殖后代、延续种族生命的个体。青春期是男性一生中最重要的时期，它与社会、家庭教育、个人的生活成长及精神心理状态有极为密切的关系。男子到了青春期，由于性发育成熟，在雄性激素作用下会有性要求，对女方产生爱慕之情，这完全是青春期发育过程中伴随着生理发育所产生的一种心理变化，属正常现象。但处理不好、缺乏应有的性知识、不讲究性道德，就容易犯错误。所以有人又把这一时期称为“青春危险期”。



边读边想 >>

某心理咨询中心曾接到过一位14岁男生的求助电话。他说，自从二年级下学期，他就开始做一些与性有关的梦，梦中很兴奋、很快乐并伴有遗精，但清醒后，就感到自己很龌龊、肮脏，是一个坏孩子，于是想控制这种现象发生。但是随着时间的推移，类似的梦不但没有减少，反而有增多趋势，自己的心理压力越来越大，害怕被同学、老师、家长发现，终日惶恐不安，上课精力不集中，学习成绩下降。

想一想：根据前面学到的知识，大家认为他是一个坏孩子吗？他应该怎么办呢？

2. 青春期的心理特点

青春期是生长和发育的高峰期，也是心理发展的重大转折期。在这一时期，青少年因为身体迅速发育而强烈要求独立，又因为心理发展相对缓慢而保持儿童的依赖性。青少年在这种相互矛盾的心理状态中挣扎，难免会出现很多的心理问题，而常见的就是逆反心理

(青春期心理断乳)。他们需要很长的一段时间,通过反复地尝试、碰撞、回视,慢慢地走向成熟。在这段时间里,需要老师和家长很大的耐心和开放的胸怀,静观他们的表演,适当的时候给予肯定和赞扬,这对于铸就他们的自信和自尊是非常重要的。

(1) 青春期的情绪特点。情绪容易波动,而且表现为两极性,即有时心花怒放、阳光灿烂、满面春风,有时愁眉苦脸、阴云密布、痛不欲生,甚至暴跳如雷,可以用“六月天孩子脸”来形容。父母在碰到这种情境时,千万要冷静,否则很容易发生冲突。

(2) 青春期的人际交往特点。处在青春期的学生,渐渐地从家庭中游离,更多地与同伴一起交流、活动,结交志趣相投的同学为知心朋友,他们无话不谈、形影不离,视友谊至高无上,甚至为朋友两肋插刀在所不惜。这些举止往往令家长很难理解,而这恰恰是典型的心理断乳表现,只是发生得太快,家长没有心理准备。如果此时家长愈加束缚,他们就离家长愈远,有的甚至逃离家庭去投奔同学。同时,青春期是性心理萌芽期,表现为开始比较注意自己的形象,特别是异性同学对自己的评价,也尝试与异性交往,但是在交往过程中心理变得很复杂,一方面渴望接近对方,另一方面又很害怕别人发现,结果交往过程神秘秘、羞羞答答,反而显得别扭;一般情况下,他们并不是真正意义的恋爱,只是彼此有共同的语言,喜欢一起交流和彼此欣赏。

(3) 青春期的情感特点。在这段时期,青少年的情感由原来对亲人的挚爱之情,拓展到对同学、老师、明星、科学家和领袖人物的崇敬和追随,由自爱到爱集体、爱家乡、爱人民、爱祖国、爱全人类。也就是说,青少年的情感充分地体现了社会性。此时,他们的道德观也发生了变化,对成功人士、名人崇拜得五体投地,对坏人坏事疾恶如仇,他们追求公平、公正,一旦发现某人有私心杂念,就会嗤之以鼻。因为他们在现实生活中无法妥协和容纳不同意见的人与事,所以很容易受到伤害。

(4) 青春期的思维特点。思维是人的高级心理活动,初中生阶段抽象思维开始发展,他们对一般的问题能够透过现象进行概括和总结;到了高中阶段,逻辑思维、创造性思维迅速发展,他们能够从不同的角度多维地、立体地考虑问题,并且通过综合、分析、推理找出本质和规律。所以,在此阶段,他们好辩论,喜欢钻牛角尖,打破砂锅问到底,敢于挑战老师和家长,呈现出初生牛犊不怕虎的闯劲儿;但是,有时由于缺乏交流技巧,容易遭遇挫折。

总之,青春期青少年的心理可以形容为疾风骤雨,他们充满热情和抱负,但又过于理想主义,对现实缺乏了解。抱负和理想使他们好高骛远、想入非非,但是现实又很容易让他们心灰意冷,甚至忧心忡忡。

3. 矛盾的青春心理

(1) 独立性与依赖性的矛盾。青春期的青少年在心理特点上最突出的表现是出现成人感,由此增强了他们的独立意识。例如,他们渐渐地在学习上不愿受父母过多的照

顾或干预，否则心里便产生厌烦的情绪；对一些事物是非曲直的判断不愿意听从父母的意见，并有强烈的表达自己意见的愿望；对一些传统的、权威的结论持异议，往往会提出过激的批评之词。但由于其社会经验、生活经验不足，经常碰壁，又不得不从父母那里寻找方法、途径或帮助，再加上经济上不能独立，父母的权威作用又强迫他们去依赖父母。

心理案例

王某是一位刚进校一个多月的新生。从小学开始他的学习成绩一直优秀，老师对他很器重，他和同学相处也很愉快。生活在一片赞扬声中、未遭受过什么挫折的他，自尊心很强，心气很高。

9月中旬正式上课后，他总以为在这么好的学习环境里应该有很优异的成绩和突出的表现，样样都要争第一，没想到根本不是那么回事。他觉得同学都自顾自地学习、生活，宿舍里的气氛也很压抑，互相之间好像都冷冰冰的，自尊心迫使他不愿主动与同学交往，寂寞与孤独使他越发怀念以前的学习和生活。学习上的优势也不再显现，比他成绩好、知识面宽的大有人在，以前的自信荡然无存。近十多天常感到头痛、胸闷心慌和入睡困难，心里很着急，怕影响学习，但越急越不行，注意力集中不了；虽然还能坚持学习，但效率很差，有时觉得自己都快撑不下去了，总想回家。国庆长假回家休息几天感觉好些，但一想到回学校就紧张焦虑，他不甘心就这么认输，为此感到很痛苦。

分析：新环境最容易让人产生孤独感与失落感。孤独感是身处陌生环境，自己不能驾驭这种环境而导致的不安、紧张、害怕的情绪状态，它表现为对家人朋友的依恋，对熟悉场所的留恋，对以往美好的回忆，对现实问题的拒绝与回避。失落感最重要的是自我心理位置的丧失，特别是原来较高心理位置的丧失，被关注的需要得不到满足，心理会变得很压抑、恐慌。这就是案例里这位同学所遇到的问题的原因所在。他从一个父母宠爱、老师认可、同学羡慕、朋友交心的状况落入无人关注的境遇，自然会有很大的内心矛盾冲突。

(2) 成人感与幼稚感的矛盾。青春期青少年的心理特点突出表现为出现成人感——认为自己已经成熟，长成大人了。因而在一些行为活动、思维认识、社会交往等方面表现出成人的样式。在心里，渴望别人把他看作大人，尊重他、理解他。但由于年龄不足，社会经验和生活经验及知识的局限性，在思想和行为上往往盲目性较大，易做傻事、蠢事，带有明显的小孩子气和幼稚性。

(3) 开放性与封闭性的矛盾。青春期的青少年需要与同龄人，特别是与异性、与父母平等交往，他们渴望他人和自己一样彼此间敞开心扉来相待。但由于每个人的性格、想法不一，他们的这种渴求找不到释放的对象，只好诉说在日记里。这些在日记中写下的心

里话，又由于自尊心，不愿被他人所知道，于是就形成了既想让他人了解又害怕被他人了解的矛盾心理。

(4) 渴求感与压抑感的矛盾。青春期的少年由于性的发育和成熟，出现了与异性交往的渴求。例如，喜欢接近异性，想了解性知识，喜欢在异性面前表现自己，甚至出现朦胧的爱情念头等。但由于学校、家长和社会舆论的约束、限制，青春期的青少年在情感和性的认识上存在着既非常渴求又不好意思表现的矛盾状态。

(5) 自制性与冲动性的矛盾。青春期的青少年在心理独立性、成人感出现的同时，自觉性和自制性也得到了加强。在与他人的交往中，他们主观上希望能随时自觉地遵守规则，力尽义务，但客观上又往往难以较好地控制自己的情感，有时会鲁莽行事，使自己陷入既想自制又易冲动的矛盾之中。

青春期的心理就是在这样的矛盾中形成并慢慢趋于成熟的，是一个自然过程。父母要注意尊重与信任孩子，多与孩子交流感情，了解他们的心理，协助孩子把自己的生活安排得充实且有意义。

二、褪去青涩，走向成熟

确切地谈论成熟的标志是困难的，因为成熟没有什么标志，或者说成熟的标志太多。一个人的言行举止，甚至一件微小的事件往往都反映着一个人的心态与修养。而且从不同的角度诠释成熟，成熟也有不同的标志。

虽然判断成熟并无确定的、统一的标准，但日常生活中人们最容易欠缺的和最不成熟的地方仍有共性。这使得成熟也有共同的特征。下面就来谈谈可能的成熟的标志。

1. 不把异性当作全部

这是成熟的标志，之所以把它放在第一条，是因为它是人生迈向成熟的第一步。能够不把异性当成全部，这对于人们尤其对于青少年来说是困难的，所以它才成为一种成熟的象征。

少男少女天真单纯，对异性充满了好奇心、神秘感，认为失去了心仪的对象人生就失去了阳光，甚至做出一些过激行为，这些都是不成熟的表现。我们可以对异性怀有好感，但不必好奇或觉得神秘。这种神秘感、好奇心将导致人们情绪的起起伏伏，为之欢欣鼓舞，也为之痛不欲生。也许恋爱中的人们不能保持应有的清醒，可是激情终将落幕，到时你会发现，幕后还有很多你曾经忽略的东西，相对台上的三分钟，台下的一生或许更值得你重视。不把异性当成全部，不是让你对生活失去热情，而是少一些偏执，少一些纠结，多一分自然和从容。

心理
案例

在校女学生芹芹因为服安眠药自杀被及时发现送进医院抢救，当时她已经迷迷糊糊、昏昏沉沉。在她做这个决定之时，她的脑海一片混乱，但似乎又很清醒。她怎么也不相信，那个她心仪了一个学期的男生和一个漂亮的女同学经常出双入对。她感觉自己的心被割得千疮百孔，一切美好的憧憬都消失了。她觉得自己被抛弃了，做什么事情都提不起兴趣，内心很痛苦。也许死可以解脱这一切，也许死了就什么都知道了，一了百了！“对不起了，爸爸妈妈，我实在受不了了，请原谅女儿的不孝！哥哥，妹妹要到另一个世界去了，爸爸妈妈就交给你了。”趁着舍友外出，她吞下了大量的安眠药……幸亏同学及时发现，把她送进了医院，在迷糊之中，她内心依然被痛苦啃噬着：没有了爱，活着还有什么意思啊！

分析：上述案例中的芹芹，面对自己喜欢的男生和另一个女生关系亲密时完全没有心理准备，精神一下子就崩溃了。情绪冲动导致了理智的完全丧失，使她认定：这个男生就是她的全部，如今“名草有主”，一切都变得毫无意义，活着除了痛苦没有任何意义。她想不到其他的解决途径，以为死了就可以解决一切，殊不知人生的路才刚刚开始，那个她喜欢的男生不是她的全部，她还有朋友、亲人、老师、同学，还有广阔的人生舞台。

2. 学会宽容

宽容不仅象征成熟，更是一种境界。幼稚的人从来不会宽容，他们偏激、暴怒、盲目行动、疾恶如仇，而自己却屡犯不可“宽容”的错误。他们追求完美，却并不明白自身所存在的缺憾。另外，暴君和强权也从不宽容，他们心胸狭隘、嗜血如命、杀人无数，最后，愚蠢只能导致他们的覆灭。

盲目追求抽象的正义，只会使“非友即敌”的观念在人们心里得到强化。实际上，没有谁是天生的敌人。虽然人们之间因种种原因存在这样或那样的差异，但求同存异才是人类共存之道，也是构建当今和谐社会必不可少的条件。

但宽容不是容忍，因为容忍仍是一种消极的反抗，这种并不明智的情绪其实是暗暗跟自己过不去。生活的阅历、生命的体悟构成了宽容的前提与基础。宽容别人也是宽容自己，这体现了对人性缺陷的包容和理解，因此宽容不仅是一种成熟，也是一种智慧。伏尔泰说：“我们所有的人都有缺点和错误，让我们互相原谅彼此的愚蠢，这是自然的第一法则。”

3. 学会适度地否定自己

适度地否定自己是走向成熟的必要条件，也是成熟的重要标志。否定自己是深刻的思想活动，是出于对真理和对自我的认知，而不是妄自菲薄和自轻自贱。否定自己是思考的结果，而不是“触景生情”。只要你时时地反省和面对自己，你就会时时地否定自己。认识自己并不容易，否定自己同样困难，人最容易自以为是和固执己见。现实中的人们差不

多都认为自己是“天妒之才”。在真理面前，没有谁有资格自负。有句话说得好，我们最需要改变的可能就是我们最坚持的东西。可是，人们往往认为自己总是对的，把傲慢当成成熟，把固执当成个性，最后只能是“追悔莫及”。其实人们的认识本就浅薄，加上一切都处在不断的变化之中，人们如何能够不改变？事物在变化，时局在变化，这就要人们不断改进自己原来的认识，否定自己曾错误坚持的东西。

4. 正视简单

从思考能力的角度讲，成熟的标志就是对“简单”有了新的认识和理解，不再把“简单”看作简单，或者说不再轻视简单。真理就是简单的，而这简单的真理就在平常生活中。能够从简单处寻找和发现真理，你就得到了最深刻的真理。

无知的人总是认为自己无所不知，什么都不放在眼里。青少年最常说的话就是“我懂”“我知道”“这太简单了”，如此等等。但在一个有思想和有探求精神的人那里，没有什么简单的。一个苹果的落地，让牛顿悟到了万有引力规律，一粒渺小的沙子，哲学家可以通过它发现一个新的世界。因此，你若想寻找真理，就不要轻视那些你所轻视的简单事物，而要学会从寻常的生活、习见的事件中领会和获得并不寻常的道理。而这种悟心只能在生活的点滴中去培养，在自然的怀抱中去领会，否则哪怕读书读到博士后，也不过是个“大书柜”而已。现在的社会，早已不是而且越来越不是学历制胜的时代了，同学们对此尤其要注意。

5. 学会换位思考

学会换位思考，是设身处地为他人着想，即想人所想，理解至上的一种处理人际关系的思考方式。人与人之间要互相理解、信任，这是人与人之间交往的基础：互相宽容、理解，多站在别人的角度上思考。自己少一分随意，别人就多一分轻松；自己少一分刻薄，别人就多一分宽容。“己所不欲，勿施于人”是孔子留给我们的宝贵财富。

小 河 论



妻子正在厨房炒菜。丈

夫在她旁边一直唠叨不停：“慢些，小

心！火太大了。赶快把鱼翻过来，快铲起来，油放太多了！把豆腐整平一下。哎唷，锅子歪了！”“请你住口！”妻子脱口而出，“我懂得怎样炒菜。”“你当然懂，太太，”丈夫平静地答道：“我只是要让你知道，我开车时你在旁边喋喋不休，我的感觉如何。”

从上面这则小故事，你悟到了什么？

三、扬长避短，开发潜能

青春期是一个容易冲动的时期，好胜之心普遍存在于青少年中，从某种意义上来说，这也是一件好事，能促进他们成长，但凡事过犹不及，如果事事都要与人争个长短，那恐怕不累死，也得气死了。所以，我们要想在人生的“赛跑”里不落人后，就要学会保持平

和的心态，正视自己，扬长避短，发挥自己最大的力量。

纵古观今，扬长避短成就人生的人和事比比皆是。春秋时期，田忌通过用下等马对上等马，中等马对下等马，上等马对中等马的方式来弥补自身马匹的不足，从而赢得胜利；我国著名的文学家钱钟书，虽然年轻的时候数学不及格，但由于他文学造诣奇高，清华大学还是破格录取了他，最后，他终在文学方面成为一代大师；抗战时期，中共中央放弃走苏联红军“城市包围农村”的老路，毅然决定发挥自身优势“以农村包围城市”，最终取得了战争的胜利。

科学研究发现，我们每个人其实都只不过运用了自身极少的脑区和力量，人类大脑还有极大的潜力可以挖掘。这从一些人在紧急状况下的反应可以看出。最经典的例子就是汉代的“飞将军”李广射石的故事。

据说一日，李广狩猎回来，路过虎头石村，已是夜幕降临时分，月色朦胧。这里怪石林立，荆棘丛生，蒿草随风摇曳，唰唰作响。行走间，突然发现草丛中有一黑影，形如虎，似动非动。这时，李广让士兵闪过，拉弓搭箭，只听“嗖”的一声，正中猎物，于是策马上前察看，当正要搜取猎物时，不觉大吃一惊，原来所射并非一虎，而是虎形巨石。仔细一看，镞已入石。这时众随从也围拢过来观看，均赞叹不已。当时李广也不自信，又回到原处上马重射，比之前更加用力，可是连射数箭，都无法再射入石中。

这说明，人类的潜力大得惊人，而平常人只发挥了极少部分的功能，至少还有九成以上的潜在能力未被有效地开发和利用。对于中职学生来说，他们的潜能开发的可能性就更大。中职学生正处于人生成长的关键时期、奠基时期，这一时期大脑的潜能能被开发多少、能否走向成功，将直接关系到他们一生的成败，至关重要。然而他们并不全然知晓这一时期对于其自身发展的价值。

开发潜能有三大要素，即高度的自信、坚定的意志、强烈的愿望。

高度的自信是一切成功的基础。如果你对自己非常自信，以致你的激情被彻底唤起的时候，你就会进入一种特殊的功能态。这时你的思维和精神力量的速度与数量都会大大增加，在这种状态下，你的精神力量好像增加了数倍，思维这部无比精密的仪器以神奇的速度顺利地运转，此刻你会真正感觉到灵感四溢、随心所欲的心理状态。可以说，信心是成就一切事业的根本。无论在学习、工作还是创业上，都要想到信心，要使自己充满必胜的高度信心，因为信心是潜意识能量的精髓、灵魂，没有信心，你将一事无成。

意志是为了达到既定目标而自觉努力的心理过程。简单地说，意志就是坚定的决心。



图文
大脑潜能开发

一位哲人说过，大多数失败因软弱的意志造成。一切成功创业也是如此，坚定的意志是事业出成效的一个重要因素。

强烈的愿望是一切成功的原动力。一位著名的成功学家说过，一个人在其梦想、雄心、目标、表现、行为和工作中显现的精力、能量、意志、决心、毅力和持久的努力的程度主要是由“想”和“想要”某件事的程度来决定的。这句话可谓是放之四海而皆准的真理。世上任何人做任何事都是如此。当人强烈渴望某个事物，尤其当这种渴望的强烈程度已深入到潜意识时，他便会求助于潜意识中的意志和智慧潜在力量，这些力量在愿望的推动和刺激下会表现出不同寻常的超人力量。

这里介绍以下两种简单的潜能开发法：

1. 镜子技巧

这里介绍的镜子技巧，是由美国心理学家布里斯托总结而成的，这一方法简单有效，可以使你充满信心，强化激情。具体做法是这样的：站在镜子前，看着身体的上半部分。笔直站立，脚后跟靠拢，收腹、挺胸、昂首，再做三四次深呼吸，直到对自己的能力和决心有了一种感受；然后凝视眼睛深处，告诉自己会得到所要的东西，大声说出它的名字，每天至少早晚做两次；还可以用肥皂或颜料笔等将喜欢的口号、精彩的格言写在镜面上，只要它们确实代表你曾设想并希望实现的某些事情即可。

2. 关联记忆

古罗马时代，元老院的长老们为了演说和辩论，常需要引经据典，记住大量数据，而那时没有纸笔，不方便记录。于是，他们便慢慢地摸索出了一套能准确、大量地记忆资料的方法。

罗马人注意到自己家里的物品摆设、家具还有许多器皿一般是固定在一个地方不动的，如果以它们为媒介，把需要记忆的内容与每样物品进行想象，那么只要想起物件不就可以想起所记忆的内容了吗？另外，因为是自己的家，物品摆放自己很熟悉，顺序不会搞乱，那么只要按照顺序回想，记忆内容的顺序同样也不会搞乱。这样不仅解决了能“记”的问题，还解决了能“按顺序记”的问题，一举两得！

比如，一个演说家第二天要与三个人同时辩论，那么他要针对每个人准备不同的材料，怎样才能把材料记住又不安错对象呢？他想到了自己家的情况，一进门，有一张桌子，再后面有一张床……这样，他把门、桌子、床这三样东西与那三个人分别进行想象。第一个很瘦，第二个很胖，第三个个子很高。他开始想象，门和瘦子：某某某，人很瘦，瘦得从我家的门缝就能挤进来，他来我家时从不用我开门。桌子与胖子：某某某，太胖了，



我要提问

找几个你周围认识的朋友或同学，了解一下他们凭借强大的自信心和顽强的意志力做成的令自己自豪的事情。如果可以的话，记得和大家分享哦！

刚坐在我家桌子上，就把桌子压碎了，还想象了“咔嚓”声和胖子的叫疼声。第三个是高个子与床：某某某，人很高，躺在我家床上脚还露在外边。

这样一来，三个人与自家的门、桌子、床都构成了联想，接下来把要记忆的材料分别再与门、桌子、床进行联想。于是第二天辩论时，看着瘦子就想到了门，通过门又想起了昨夜已经准备好的内容；看着胖子想起了桌子，通过桌子想起了材料……于是对每个人要说什么都有条不紊地说出来了，没有搞乱。

试金石

1 脑力激荡

- (1) “自尊、自信、自强”是开发潜能的基石，那么你够自尊吗？
- (2) 你知道如何去掉自卑、保持自尊吗？

2 活动园

(1) 活动目的：让同学们形成适度自尊、自信、自强的心理特质，远离自卑和内向，戒骄戒躁。懂得与人交流。

(2) 活动过程：

- ① 教师选择小案例导入。
- ② 同学即兴演出。
- ③ 心理测试。

SES（自尊量表）测试：

请你根据题目中的描述，按照自己符合情况的程度在每道题目的后面进行评分。

1代表非常符合，2代表符合，3代表不符合，4代表很不符合。

题 目	选 项			
1. 我感到我是一个有价值的人，至少与其他人在同一水平上。	1	2	3	4
2. 我感到我有很多好的品质。	1	2	3	4
3. 归根结底，我倾向于觉得自己是一个失败者。	1	2	3	4
4. 我能像大多数人一样把事情做好。	1	2	3	4
5. 我感到自己值得自豪的地方不多。	1	2	3	4
6. 我对自己持肯定态度。	1	2	3	4
7. 我总的来说对自己是满意的。	1	2	3	4
8. 我希望我能为自己赢得更多的尊重。	1	2	3	4
9. 我确实时常感到毫无用处。	1	2	3	4
10. 我时常认为自己一无是处。	1	2	3	4

注：题目1、2、4、6、7为反向计分题目，即选择1得4分，选择2得3分，以此类推。

评分与评价：

将所有题目的得分相加得到一个总分，分值越高，表明自尊程度越高，也就是自我价值感越高，或者说自我评价越好。如果得分较低，则表明你需要在日常生活中多看到自己的长处，肯定自我的价值。

将你的图表与同学们交换，互相打分，看看在别人眼里你是一个什么样的人。教师再予以评价。

3 思考与调查

问一问周围的同学心目中公认心理素质最好的同学都有哪些，再向他们请教养成优良心理素质的方法，然后让教师指出其不足，对比学习。

4 交流园地

挑选一些具备极强自尊、自信、自强心理特质的历史名人，搜集其具体资料，看看他们是怎么做到的，结合自己和周边的同学，想想，再和大家交流，搞懂怎样才能养成上述心理特质。

第三节 中职生自我心理调适方法

智慧之光

青年是个既非成人又非孩提的时代。

——帕尔格雷夫

苦难对于能干的人是一笔财富，对于弱者是个万丈深渊。

——巴尔扎克

一、中职生心理困扰及成因

由于巨变的身心特征，巨大的学业压力，以及当前的社会环境等，当前的中职学生存在着大量的心理困扰问题，如何正确认识、有效调适这些问题，就成了当下中职学生心理健康课程的重要内容。



在学习方面最常见的问题是厌学、注意力不集中和考试焦虑。例如，有学生认为学习是一件令人厌烦的事情。再如，有些学生上课时经常走神儿，注意力无法集中，还有不少学生因考试压力过大导致过度紧张、发挥失常。其成因来自学校、社会、家长等多方面，但一般来说，厌学的学生都具有以下共同特点：

(1) 对各科学习失去兴趣而不愿意继续学习。

(2) 约有半数以上的学科跟不上进度，成绩不佳。

(3) 厌恶学校生活，厌恶课堂学习，不听讲，不做作业，不想上学。

(4) 对什么活动都无兴趣，对什么人都感情淡漠，得过且过。

在人际关系方面的问题主要表现在亲子关系、师生关系和伙伴关系三个方面。在亲子关系方面上反映出来的问题主要是一些家长对孩子的期望过高，要求过严，教育方法不当，影响了父母与子女之间的正常关系。在师生关系方面存在的问题主要是，部分教师缺乏平等意识，教育方法有失妥当，导致学生经常对部分教师感到害怕，久而久之，师生关系自然疏离。在伙伴关系方面的问题主要是部分学生不善于与同学交往，其中部分人是因为在交友观念和沟通能力上存在问题，少数人是在人格特征方面存在某种缺陷。

在情绪方面的问题主要是情绪不够稳定，消极体验过多，自制能力较差。

在自我观念方面最突出的问题是部分学生自信心不足，有些人甚至自卑感很强。

在性心理方面的问题集中表现在性别角色的适应上。例如，有相当一部分学生不喜欢自己现有的性别角色，有部分学生希望改变性别，其中女生居多。有小部分学生有性敏感表现，或者因想到有关“性”的事而自责。

在社会适应性方面主要的问题是部分学生缺乏积极的生活态度，其中少数人甚至有轻生的念头。例如，有的人不希望自己长大，因为越大烦恼的事越多；有的人一想到将来要离开父母独自在社会上闯荡就感到害怕；还有人觉得活着没意思，不如早点儿死去，摆脱一切烦恼。

我要提问

找几个周围你认识的同学朋友，问问他们都有哪些心理困扰，当然，要匿名哦！

边读边想 >>

小敏曾是个非常阳光自信、成绩优良、备受老师宠爱的学生。上中职后，随着课程的增多和学科难度的加深，她学起来越来越吃力，成绩从班上前十名掉到班级三十多名，成绩的下滑是对她自信巨大的打击，她没能反思考试失败的原因，只急于通过更努力学习来证明，可是依然还是失败。

这让她非常难过，而且她发现，原来在初中时成绩不如她的同学，在中职却如鱼得水，成绩进步很快。内向的她更无法面对自己，在她看来，她现在的成绩几乎是不可原谅的了。她感到很自卑，开始深深地怀疑起自己的能力，觉得自己一无是处，她怕同学看不起自己，就将自己封闭起来。

想一想：你们觉得小敏的心理有什么需要调整的地方？如果换成你，你该怎么做？

问题是客观而不可回避的，如果不能有效解决这些问题，势必影响到中职学生的学习和生活，因此掌握一些自我调适的技巧就变得非常重要了。

小河论

一群孩子在一位老人家门前嬉闹，叫声连天。几天过去，老人难以忍受。

于是，他出来给了每个孩子 25 美分，对他们说：“你们让这儿变得很热闹，我觉得自己年轻了不少，这点儿钱表示谢意。”

孩子们很高兴，第二天仍然来了，一如既往地嬉闹。老人再出来，给了每个孩子 15 美分。他解释说，自己没有收入，只能少给一些。15 美分也还可以吧，孩子仍然兴高采烈地走了。

第三天，老人只给了每个孩子 5 美分。

孩子们勃然大怒：“一天才 5 美分，知不知道我们多辛苦！”他们向老人发誓，他们再也不会为他玩了！

老人的一个小把戏轻而易举地化解了烦恼，那是因为他洞悉了小孩的心理，其实这又何尝不是所有人的基本心理？孩子们生气了，因为他们忘了自己为谁在玩，很多心理困扰就是这样来的。那同学们，你们为谁而学呢？



二、掌握自我调适的技巧

（一）挫折心理调节

中职生学习和掌握一些自我心理调节的方法是十分必要的，这有利于在受到挫折时有效地化解因挫折而产生的焦虑、紧张、郁闷等不良情绪，从而提高挫折承受力。可以选择适合自己的方法来调节挫折心理，常见的方法有以下几种：

1. 暗示调节法

心理学研究表明，暗示作用对人的心理活动和行为具有显著的影响，内部语言可以引起或抑制人的心理和行为。自我暗示即通过内部语言来提醒和安慰自己，如提醒自己“不要灰心”“不要着急”“一切都会过去的”“事情并不像我想象的那么糟”等，以此来缓解心理压力，调整不良情绪。

2. 放松调节法

可学习身体放松的方法来调节挫折所引起的紧张不安感。放松调节是通过对身体各部分主要肌肉的系统放松练习，抑制伴随紧张而产生的血压升高、头痛、手脚冒汗、腹泻、睡眠等生理反应，从而减轻心理上的压力和紧张焦虑情绪。

放松调节首先要学会体验肌肉紧张（收缩肌肉群）时的感觉，然后放松肌肉群，注意体会相反的感觉。

呼吸调节也是放松调节的一种，即通过某种特定的呼吸方法来解除精神紧张、压抑、焦虑、急躁和疲劳。例如，紧张时采用深呼吸的方法可减缓紧张感。平时也可以到空气新鲜的大自然中去做呼吸训练。

3. 想象调节法

受挫心理调节能力并非要等到受挫后再来培养，而是在平时就要训练。想象调节法是指在想象中对现实生活中的挫折情境和使自己感到紧张、焦虑的事件进行预演，学会在想象的情境中放松自己，并使之迁移，从而掌握能在真实的挫折情境和紧张的场合下对付各种不良情绪反应的能力。

想象调节的基本做法是：首先学会有效地放松；其次把挫折和紧张事件按紧张的等级由低到高排列出来，制成等级表；最后依据等级表由低到高逐步进行想象脱敏训练。

（二）自我心理调节法

下面介绍一下自我心理调节的七种具体方法：



1. 倾诉

倾诉可取得内心感情与外界刺激的平衡，去灾免病。当遇到不幸、烦恼和不顺心的事之后，切勿忧郁压抑、把心事深埋心底，而应将这些烦恼向你信赖、头脑冷静、善解人意的人倾诉，自言自语也行，对身边的动物讲也行。

2. 旅游

当一个人心理不平衡、有苦恼时，应到大自然中去。山区或海滨周围的空气中含有较多的负氧离子，负氧离子是人和动物生存必需的物质，空气中的负氧离子越多，人体的器官和组织所得到的氧气就越充足，新陈代谢机能便越旺盛，神经体液的调节功能也就越强，有利于促进机体的健康。越健康，心理就越容易平静。

心理贴士 >>

日常生活中，可以以兴趣为出发点，选择自己喜欢的社团，结交一群志趣相投的朋友，为生活增加快乐美好的经历。发觉自己刚刚出现心理问题时，可以参加社团定期组织的丰富多彩的活动，一般活动的举办都会有社团基金的支持，作为社团成员，不用花很多的零用钱就可以参加一场热闹的比赛或者参加一次有美景、有友人的远途旅行，从而让自己忘却内心的不快，重回健康的心理环境。

3. 读书

读感兴趣的书，读使人轻松愉快的书，读时不必深入，只要能换换思维，转移注意即可，若偶然抓住一本好书，不妨沉浸其中一会儿，那么尘世间的一切烦恼都会抛到脑后。

4. 听音乐

音乐是人类美好的语言。听好歌、听轻松愉快的音乐会使人旷神怡，沉浸在幸福愉快之中而忘记烦恼。放声唱歌也是一种气度、一种潇洒、一种对长寿的呼唤。

5. 求雅趣

雅趣包括下棋、打牌、绘画、钓鱼等。从事你喜欢的活动时，不平衡的心理自然逐渐得到平衡。“不管面临什么样目前的烦恼和未来的威胁，一旦画布开始展开，大脑屏幕上便没有它们的立足之地了。它们隐退到阴影黑暗中去了，人的全部注意力都集中到了工作上面。”伊丽莎白就是通过画画治好了忧郁症。



6. 做好事

做好事能获得快乐，平衡心理；做好事能使内心得到安慰，感到踏实。别人做出反应，自己得到鼓励，心情愉快。从自己做起，与人为善，这样才会有朋友。在别人需要帮助时，伸出你的手，施一份关心给人。仁慈是最有价值的品质，你不可能去爱每个人，但你应该尽可能和每个人友好相处。要有热情，缺乏热情将一事无成。

7. 忘却

忘却也是保持心理平衡的好办法。忘记烦恼，忘记忧愁，忘记苦涩，忘记失意，忘记昨天，忘记自己，忘记他人对你的伤害，忘记朋友对你的背叛，忘记脆弱的情怀，忘记你曾有的羞愧和耻辱……这样你便可乐观豁达起来。人生的道路是曲折坎坷的，对于荣辱、富贵、贫穷、诽谤、嫉妒、酸楚等社会附加物，一笑置之，那么你就得到解脱了，心理就平衡了。忘却有害无益的人和事吧，保持心理的平衡。

试金石

1 脑力激荡

(1) 自我心理调节就像随身的医药箱一样，是保持自我心理健康的法宝，你是如何运用自己的法宝的？

(2) 心理调节就像对症下药，也不能乱来，你知道哪些调节手段适合哪些心理问题吗？

2 活动园

(1) 活动目的：让学生们对心理调节有一个初步的认识，能运用简单的调节手段。

(2) 活动过程：

① 教师举例导入。

② 学生讨论，为什么会有这样的事，应该如何化解。

③ 心理压力测试。

请在最近一个月内经常出现的项目前的括号内画“√”，每个“√”记1分。

- | | |
|-----------|-------------|
| () 头痛 | () 上课走神儿 |
| () 失眠或早醒 | () 忘记带学习用具 |
| () 不想吃饭 | () 学习无头绪 |
| () 无精打采 | () 因为小事发脾气 |
| () 做噩梦 | () 无心学习 |

我的得分：

如果你的得分超过4分，提醒你注意，你存在较大的压力。

但是无论你的得分是多少，都不必过分在意，关键问题是如何对待存在的压力！

最近一个月以来，你最担心的事是什么？你的感受如何？

④ 心理贴士。

a. 减压处方。这份处方请你珍藏并记在心里，它将使你一生受益。

遇事往好处想。

不要对环境和他人期望过高。

保持好人缘，与人为善。

不赶时髦，不攀比。

当天的事情当天做。

不对自己提出不切实际的要求。

适当发泄。

倾诉与谈心。

睡觉与听音乐。

游戏与运动。

b. 身心放松——想象训练。具体做法如下：

• 平静心绪——深呼吸。深深地吸一口气，默数“1、2、3、4、5”，然后慢慢地把气呼出去……就这样连做数遍，你会觉得全身轻松多了。

• 意念放松法。闭上眼睛，心中默念：“我很轻松……我的头很放松……我的脖子很放松……”就这样一直到背、两膀、两腿，最后到脚，连做数次。

⑤ 我的秘诀。你现在的感受是什么？你用什么方法使自己放松？请写下来。不写姓名，请同学收上来。随机抽取，请同学读并一起分析。

3 思考与调查

问问同学们都有哪些调节心理问题的妙招，将其搜集起来，想想他们为什么有用，找出背后隐含的规律。

4 交流园地

分享彼此曾经历过的心理困扰案例，将其讲解给大家听，重点是自己如何突破的。

心灵书架

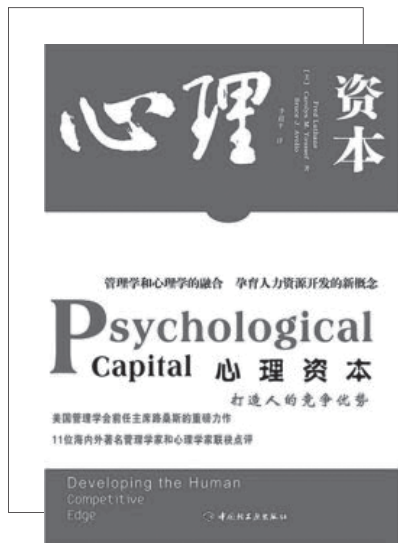
《心理资本》

作者：[美] 路桑斯 (Luthans F.)

译者：李超平

出版社：中国轻工业出版社

“心理资本”是最新的学术概念，也是对最古老的资源的再认知，它是藏在我们心灵深处的一股永不衰竭的力量，是实现人生可持续发展的动力。《心理资本》一书阐述了心理资本对发掘和利用人力资源潜力的重要性，展现了个体发展中正面的心理状态对人的认知和行为的影响，以全新的视角倡导在激烈竞争中自信、乐观、有韧性和有希望，并且提供了可行的方法和建议，对你的学习和生活或许会带来意想不到的帮助。



知识总结

- 1 心理健康的指标有：了解自我、悦纳自我；接受他人，善于与人相处；热爱生活，乐于工作和学习；适应现实生活；能协调与控制情绪，心境良好；人格和谐完整；智力正常；心理行为符合年龄特征。
- 2 保持心理健康对学生成长的意义体现在：保持心理健康是提高学生综合素质的有效方式；保持心理健康是完善学生人格发展的基本动力；保持心理健康是开发学生潜能的可靠途径。
- 3 中职学生心理健康特点主要体现在：与别人相似、与年龄相符、善于与人相处、乐观进取、适度的反应、面对现实、思维合乎逻辑。
- 4 青少年青春期的心理特点包括青春期的情绪特点、青春期的人际交往特点、青春期的情感特点和青春期的思维特点四个方面。
- 5 青少年青春期的矛盾心理包括：独立性与依赖性的矛盾、成人感与幼稚感的矛盾、开放性与封闭性的矛盾、渴求感与压抑感的矛盾、自制性与冲动性的矛盾。

- 6 一个人成熟的标志包括：不把异性当作全部，学会宽容，学会适度地否定自己，正视简单，学会换位思考等。
- 7 挫折心理调节的方法有暗示调节法、放松调节法和想象调节法；自我心理调节的方法有倾诉、旅游、读书、听音乐、求雅事、做好事和忘却。