



21世纪中等职业教育立体化精品教材

“互联网+”新形态教材



心理健康

冯立刚 王玉珠 靳利晓 主 编
王琨媛 董建坤 郭海云 副主编

SE 东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

· 南京 ·

内容提要

本书以实用、轻松阅读为原则，还原并体现了心理学的积极价值，在给中职生普及相关基础知识的同时，注重引导其联系自身实际，有针对性地采取相应的策略、方法，消除心理困扰，从而达到学以致用目的。

本书共分为九个单元，第一单元为“健康心理，人生基石”；第二单元为“悦纳自我，快乐成长”；第三单元为“认识情绪，管理情绪”；第四单元为“多彩校园，闪亮青春”；第五单元为“真诚交往，和谐相处”；第六单元为“把握青春，拒绝早恋”；第七单元为“学会学习，终身学习”；第八单元为“善用网络，文明上网”；第九单元为“规划职业，开创未来”。

本书集知识性和实用性为一体，可作为中等职业学校学生用书，也可供相关人员参考学习。

图书在版编目(CIP)数据

心理健康/冯立刚，王玉珠，靳利晓主编. —南京：
东南大学出版社，2018.8（2020.6重印）

21世纪中等职业教育立体化精品教材

ISBN 978-7-5641-7930-4

I. ①心… II. ①冯… ②王… ③靳… III. ①心理健康—健康教育—中等专业学校—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第180129号

心理健康

主 编：冯立刚、王玉珠、靳利晓

出版发行：东南大学出版社

社 址：南京市四牌楼2号，邮编210096

印 刷：天津市蓟县宏图印务有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：10.5

字 数：218千

版 次：2018年8月第1版

印 次：2020年6月第2次印刷

书 号：ISBN 978-7-5641-7930-4

定 价：29.80元

（凡因印装质量问题，请直接与营销中心调换，电话：025—83791830）

目录

第一单元 健康心理，人生基石

第一节	心理健康的含义与标准	2
一	健康的含义及标准	2
二	心理健康的含义	3
三	心理健康的标准	3
第二节	中职生自我心理调适	6
一	中职生心理不健康的主要表现及应对	6
二	打造健康心理的实用方法	8

第二单元 悦纳自我，快乐成长

第一节	正确认识自我	14
一	自我意识的概念及特点	14
二	自我意识的分类	15
三	培育自我意识的途径	16
第二节	塑造良好自我形象	18
一	自我形象的内涵	18
二	塑造自我形象的途径	19
三	自我形象管理的原则	21

第三单元 认识情绪，管理情绪

第一节	认识情绪	28
一	情绪与情商	28
二	中职生情绪的特点	30
第二节	不良情绪	32
一	抑郁情绪	32
二	冷漠情绪	33
三	焦虑情绪	34
四	自卑情绪	34
五	自负情绪	34

第三节	情绪管理的 ABC	35
一	谁在控制情绪	35
二	情绪 ABC 理论内容	36

第四单元 多彩校园，闪亮青春

第一节	环境适应	42
一	新生入学后的环境变化	42
二	环境适应中存在的主要心理问题	42
三	适应环境的策略	44
第二节	学会理财	45
一	个人理财的目的	45
二	个人理财的原则	46
三	个人理财的方法	47
第三节	管理好自己的生活	50
一	学会管理时间	50
二	学会休闲	51
第四节	抵制校园暴力，创建和谐校园	53
一	校园暴力	53
二	如何防范校园暴力	54

第五单元 真诚交往，和谐相处

第一节	人际交往的技巧	60
一	中职生人际关系的特点	60
二	中职生人际交往关系的原则	61
第二节	结交知己	64
一	交往的层次	64
二	掌握维护知己关系的艺术	65
第三节	尊师爱师，亦师亦友	69
一	师生关系	69
二	现代师生关系的类型	69
三	创建和谐师生关系，学生该怎么做	70
第四节	珍惜亲情，学会感恩	72
一	亲子关系	72
二	亲子危机	72
三	构建和谐温暖的亲子关系	73
第五节	学会处理人际冲突	75

一 处理冲突的模式	75
二 处理冲突的原则	76

第六单元 把握青春，拒绝早恋

第一节 身心剧变	82
一 青春期的生理变化	82
二 青春期心理特点	83
三 青春期性心理	86
第二节 拒绝早恋	90
一 早恋的特点	90
二 早恋的危害	92
三 拒绝早恋的对策	92

第七单元 学会学习，终身学习

第一节 认识学习	98
一 对学习过程的认知	98
二 中职生学习特点	100
第二节 学习中的问题	102
一 缺乏学习动机	103
二 学习疲劳	104
三 学习焦虑	105
第三节 学会学习	107
一 制定科学可行的学习计划	107
二 学习技巧	109
三 合理安排学习时间	110
第四节 终身学习，受益匪浅	112
一 终身学习	112
二 终身学习的好处	112
三 终身教育	113
四 终身教育的特点	114

第八单元 善用网络，文明上网

第一节 中职生的网络心理	120
一 中职生的网络心理需求剖析	120
二 网络心理特征	121
第二节 中职生常见的网络心理问题	124

一	中职生网络心理问题的表现形式	124
二	中职生网络障碍心理解析	127
第三节	健康网络心理素质的养成	129
一	提升网络认知能力	129
二	塑造网络自我意识	129
三	养成良好的网络道德	129

第九单元 规划职业， 开创未来

第一节	职业心理	136
一	兴趣与职业	136
二	性格与职业	138
三	能力与职业	139
第二节	中职生择业心理及应对	141
一	择业心理问题的主要表现	141
二	正确应对择业心理问题	145
第三节	培养自我创业心理品质	147
一	创业心理品质	147
二	创业心理品质的培养	149
第四节	职业倦怠和应对策略	151
一	职业倦怠解读	151
二	职业倦怠的特征	151
三	倦怠感从哪里来	152
四	应对策略	153
参考文献		158

第一单元

健康心理， 人生基石



学习目标

【知识目标】

1. 了解心理健康的含义。
2. 理解心理健康的基本知识。
3. 理解心理健康与中职生成长和成才的关系。

【能力目标】

1. 掌握心理健康的标准。
2. 掌握打造健康心理的实用方法。



学习建议

1. 上网了解怎样保持心理健康。
2. 阅读有关心理健康的书籍。



单元导语

随着社会的发展和人类对自身认识的深化,健康的内涵进一步扩大,心理健康逐渐引起人们的关注。中职生正处于人生转变的重要阶段,正经历生理、心理等方面从不成熟到成熟的转变,心理学家称这段时间为“心理断乳期”。因此,心理健康对于中职生的成长与发展至关重要。中职生应当了解心理健康的含义与标准,纠正认识上的误区,避免仅关注自身身体健康,而忽视了自我心理健康的维护,同时还应该了解心理健康与自我成长发展的关联。唯有如此,中职生才能有学习和了解心理健康知识的自觉性和主动性。

第一节

心理健康的含义与标准



知识探索

健康是人类生存和发展最基本的条件,是生命过程中永恒的主题,每个人都希望自己的身体健康。但只注意身体健康还不够,还必须注意心理健康。

一 健康的含义及标准

1948年,世界卫生组织(WHO)在其宪章中提出了健康的概念:“健康不仅是免于疾病和虚弱,而且是保持生理、心理和社会适应三个方面的完美状态。”这个概念认为人的健康是人的生理健康、心理健康

和对社会良好适应能力的综合,充分反映了健康的生物学和社会学特征,成为最具权威、最有影响的,现代世界各国都积极推崇的健康定义。

怎样衡量一个人是否健康,世界卫生组织制定了健康的10条标准。

(1) 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作,而且不感到紧张疲劳;

(2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任;

(3) 善于休息,睡眠好;

(4) 应变能力强,能适应外界环境的各种变化;

(5) 能够抵抗一般性感冒和传染病;

(6) 体重适当,身体匀称,站立时,头、肩、臂位置协调;

(7) 眼睛明亮,反应敏捷,无眼疾;

(8) 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;

(9) 头发有光泽,无头屑;

(10) 肌肉丰满,皮肤有弹性。

★ 视频



如何评定健康的标准

这 10 条标准，具体地阐述了健康的定义，体现了健康所包含的体格方面、心理方面和社会方面的三个内容。第一，先阐明健康的目的，在于运用充沛的精力承担起社会任务，而对繁重的工作不感到过分的紧张和疲劳；第二，强调心理健康，对任何事表现出乐观主义精神和对社会的责任感及积极的态度；第三，具有很强的应变能力，对外界环境（包括自然环境与社会环境）各种变化的适应能力，使自己不断趋于平衡的完美状态；第四，对体格健康强壮的几个主要方面给出标准，如体重（适当的体重可表现出良好、合理的营养状态）、身材、眼睛、牙齿、肌肉等。

二 心理健康的含义

心理健康是指一个人在心理上表现出来的持续、积极、有效率的状态，是作为一个健康的人所不可或缺的方面。在 1946 年召开的“第三届国际心理卫生大会”上，世界心理卫生联合会将心理健康定义为：“在身体、智能以及情感上与其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。”由此可见，心理健康包括两层含义：一是心理健康状态，个体处于这种状态时，不仅自我状况良好，而且与社会和谐契合；二是维持心理健康、减少行为问题和精神疾病。

案例精选

2010 年 5 月 6 日，卢新从阳台纵身跳下。24 岁的卢新，2009 年 8 月进入富士康工作，每月底薪 2000 元。这个喜欢音乐，曾经参加过湖南卫视快乐男声比赛的男孩，梦想是当一位歌手。在厂区外卢新租住的宿舍里，工友们发现了几张工资单：2009 年 12 月 2781 元；2010 年 1 月 2240 元；2010 年 3 月 3541 元。卢新的基本工资 2000 元，加上加班费，每月会有两三千元的收入，在他入职的 8 个月里，一共向家里寄过 13000 元。“我记得第一次发工资的时候，他好像就领到了 1800 元还是 1900 元，他寄了 1500 元回家，我觉得他很了不起。”工友说。在卢新生前发的博客里，他留下这样一段话：“为了钱来到公司，可阴差阳错，没进研发部门，来到了制造部门，钱还算多，但却是在浪费生命。真的很后悔，我人生的第一步就走错了，很迷茫。”

分析：心理健康在人们的生活中发挥着重要的作用，它与人们的学习、生活都有密切的关系。没有健康的心理，个人的事业就很难发展。心理健康并非是超人的非凡状态，而是每个人面对挫折、面对新环境如何适应，并在心理上做出调整的过程，健康的心理是人们勇敢面对生活的基础。

三 心理健康的标准

许多人也许没有心理障碍，但这并不表示他们的心理状态良好。评价自我的心理健康，离不开对心理健康标准的把握。心理学家参照

★ 视频



心理健康的标准

国内外心理健康标准的一般论述，并结合中职学生的实际情况，认为中职学生心理健康的标准应该包括以下几项。

（一）智力正常，善于学习

心理健康的中职生，能正确、客观地认识自然和社会，头脑清醒，能以积极正确的态度面对现实的问题和困难，既不回避矛盾也不盲目空想。能进入中等职业学校学习的学生，智力都是正常的。因此，当遇到困难和问题时，不应缺乏信心，不应妄自菲薄，要确信自己完全有能力学好专业知识，并努力探索适合自己的学习方法，不断提高学习效率。

（二）悦纳自我，完善自我

心理健康的学生，应当认识到自我的存在价值，对自己有正面的、积极的评价，同时能接受自我的缺点，对自己不会提出苛刻、过分的期望与要求；同时，努力发展自己的潜能，对自己无法补救的缺陷能够安然处之。对于能够改变的部分，不畏惧困难，努力去提升自己。

（三）乐于交往，人际关系和谐

乐于与他人交往，社交方面的焦虑情绪很少，能认可他人的重要性价值，善于与他人建立和睦、融洽的关系，重视友谊，不拒绝别人的关心和帮助。对同学之间的关系保持热情、坦诚、尊重、信任、宽容等积极的态度，能很快适应新环境，并很快与他人打成一片。在与人相处时，积极的情感（如信任、关爱）总是多于消极的情感（如猜疑、嫉妒、敌视），因而在社会生活中总能赢得他人的信任。

（四）意志健全，努力上进

意志是人在完成一种有目标的活动时，所进行的选择、决定与执行的心理过程。在行动的顽强性、果断性、自觉性和自制力等方面，意志健全的中职生能表现出较高的水平。具体表现为：能适时地做出决定并运用切实有效的方法解决所遇到的问题；在挫折和困难面前，能采用合理的方式去应对；能在行动中控制情绪和言行，既不顽固执拗、轻率鲁莽、言行冲动，也不意志薄弱、优柔寡断、害怕困难。

（五）适应社会，快乐生活

心理健康的学生，一般都会与社会保持良好的接触，对社会现状和未来有比较清晰、正确的认识，思想和行动能与社会发展要求合拍；面对社会不良风气、落后习俗不同流合污，而是在认清社会发展趋势的基础上，主动适应社会发展的要求；面对社会不公平现象，不逃避社会现实，也不会盲目乐观、盲目自信，而是在坚持做人做事原则的基础上趋利避害。



心灵鸡汤

人生的幸福美满其实就是一种感觉

人生的幸福美满其实就是一种感觉，一种心情。一个人是欢欣鼓舞、轻松快乐，

还是孤独苦闷、疲劳不堪，主要由心态来决定。人们必须学会守住一颗平和宁静的心，做到内心平衡安宁，才能感受到生活的轻松快乐和人生的幸福美好。

空虚忧郁之时，守住一颗平和宁静的心。在平淡的日子里寻找不平凡的感觉，从没意思的事情中寻求出它的有意思，打破现状，超越寂寞、空虚和内在的贫乏，去体验生活的快乐和意义。

失败沮丧之时，守住一颗平和宁静的心。不因一时的失败而心灰意冷，用希望打开一条活路。精神是生命的真正支柱，只要它不垮下，生命就不会变形。

成功得意之时，守住一颗平和宁静的心。头脑要清醒，不盲目乐观，不意气用事，不好大喜功。不满足现状，心中存有忧患意识，能清醒地看到还有很长的路要走。

苦闷茫然之时，守住一颗平和宁静的心。不因奔波、跌倒、无助而抱怨，不因往事而悔恨，不为未来的事情而担忧，不畏惧生活，敞开心灵，勇敢地面对一切。

疲惫不堪之时，守住一颗平和宁静的心。生活中不是只有打拼，还要有享受，不要只忙于事业、忙于挣钱。累了就歇歇，做好自我调节，找到工作、生活、事业、家庭的平衡点。

感情淡漠之时，守住一颗平和宁静的心。时常用美丽友善的心感悟生命的真谛、人生的多彩、生活的幸福、友情的可贵。用柔软仁爱的心去善待身边的每一个生灵。

不幸降临之时，守住一颗平和宁静的心。生命需要锤炼才能饱满厚重，从容地迎接命运的挑战。办法总比困难多，诸多人生难题总能圆满解决。

生气发怒之时，守住一颗平和宁静的心。尽力克制自己，用冷静浇灭心头火，试着找出建设性的方法解决问题，用宽容对待伤害。人生苦短，没有必要把自己的精力都消耗在小事上。

恐惧胆怯之时，守住一颗平和宁静的心。人生难免经历风雨，不能害怕压力，不能逃避责任，勇敢地迎上去，战胜它，自己就成了生活的主宰。

执着出现之时，守住一颗平和宁静的心。贪得者身富而心贫，知足者身贫而心富，在人生追求的过程当中，淡泊明心，既不绝望于人生的苦，也不执着于人生的乐。

每个人都可能遭受情场失意、官场失位、商场失利等诸多方面的打击，还有幸福时的欢畅、顺利时的激动、委屈时的苦闷、挫折时的悲观、选择时的彷徨，这就是人生。人生就是一碗酸、甜、苦、辣、咸五味俱全的汤，每种滋味都可能品尝，人们无法选择，只能调整心态去适应。

人生一世，活的就是一种精神。一个人要适时地守住一颗平和宁静的心，拥有健康的身体，良好的心态，过着从容安适的生活。心灵安顿了，平衡了，丰盈了，人生也就快乐了，美好了，无遗憾了。

第二节 中职生自我心理调适



知识探索

一 中职生心理不健康的主要表现及应对

(一) 心理障碍

中职生处于青春期后期，严重的心理疾病较少出现。但由于自身的世界观、人生观、价值观尚未形成，再加上自我调节能力较弱，在心理健康方面出现的问题，主要是心理障碍。所谓心理障碍，指一个人由于生理、心理或社会原因而导致的各种异常，在临床上，常采用“心理病理学”的概念，将范围广泛的心理异常或行为异常统称为“心理障碍”，或称为“异常行为”。每一个人都可能遇到，如失恋、落榜、人际关系冲突造成的情绪波动、失调，一段时间内不良心境造成兴趣减退、生活规律紊乱甚至行为异常、性格偏离等，这些由于现实问题所引起的情绪障碍，都属于心理障碍。对于这些问题，大多数人往往自我调节或求助父母、亲朋、老师的帮助来调节，假如通过这些调节仍无效果时，就需要找心理咨询医生寻求帮助。

★ 视频



严重心理障碍的表现

(二) 心理障碍的判断标准

1. 比较

比较，主要运用两个方面的经验：一是个体自己的主观经验，二是观察者的经验。个体自己可以感到不同于以往，如体验到情绪低落、不高兴或压抑，并且感到痛苦，因而需要寻求医生的帮助；观察者根据自身的经验观察到患者的行为不同于以往，也可以认为是异常。这种判别方法往往会受到观察者本人的经验、知识水平、观察角度和情感倾向等主观因素的影响，因此存在一定的局限性。

2. 心理活动性质的改变

如果观察到患者的心理活动有明显的质的改变，如出现幻觉、妄想、语言紊乱或行为异常，则可能是心理障碍。

3. 社会适应标准

人的行为总是与环境相互协调、相互适应的。因此心理正常的人能够调整自身的需要、动机、情感和愿望，以适应社会准则、伦理道德、风俗习惯等社会要求。在正常情况下，个体的行为能适应环境，并参与改造环境，个体的行为应符合社会准则，根据社会要求和道德规范行事。因此，个体的行为总是与环境协调一致的。如果个体出现了社会适应不良，则反映其心理活动可能异常。但人的社会适应行为和能力受时间、地点、文化、风俗等因素的影响，故社会适应标准要根据具体情况而定。

4. 统计学标准

统计学标准认为，人们的心理测量结果通常呈正态分布，居中的大部分人属于心理正常范围，两端都被视为“异常”。因此，确定一个人心理正常与否，要看其偏离正常人心理特征的平均水平程度。也就是说，一种心理活动在同等条件下若为大多数人所具有属于正常；若背离了大多数人的一般水平就是异常。人们已经设计出不同的心理测量技术测定不同的心理特征。根据某一个体的测量结果与正常人群测量结果的对比可以区分出正常、异常和临界状态，如智商是200分制，90~110分者属正常智力范围，低于70分或高于140分为异常，70~90分、110~140分为临界状态。另外，临床用的一些量表也是利用类似的原理设计，其结果可以供临床参考。

5. 症状与病因学标准

症状与病因学标准，是将心理障碍当作躯体疾病来看待。如果一个人身上表现出某种心理现象或行为，可以找到病理解剖或病理生理变化的依据，便认为此人存在心理障碍或精神疾病。例如药物中毒性心理障碍，可依身体中是否存在某种药物作为判断依据，此时物理、化学检查和心理、生理测定等具有同等重要的意义。

（三）克服心理障碍的方法

1. 豁达法

一个人应有宽阔的心胸，豁达大度，遇事不斤斤计较。生活中性格开朗、合群、坦诚、少私心、知足常乐、笑口常开，这样就很少会有愁闷烦恼。

2. 松弛法

松弛法是一种放松身心的方法。具体做法是：被人激怒后或烦恼时，迅速离开现场，做深呼吸运动，并配合肌肉的松弛训练，甚至可做身体放松训练，使全身放松，摒除脑海中的一切杂念。

3. 节怒法

节怒法是一种自我节制怒气的方法。主要靠高度的理智来克制怒气爆发，可在心中默默背诵名言“忍得一时之气，能解百愁之忧”“君子动口不动手”等。万一节制不住怒气，则应迅速离开现场，在亲人面前宣泄一番，倾诉后尽快平静下来。

4. 平心法

平心法是保持自我心情平静的一种方法。如果能做到与世无争，不为名利、金钱、权势、情色所困扰，不贪不沾，看轻身外之物，同时又能培养自己广泛的兴趣爱好，陶冶情操，充实和丰富自己的精神生活，那么就能使自己常常处于恬淡、宁静的心境之中。

5. 自脱法

自脱法是一种自寻愉悦、自找乐趣的方法。可以经常参加一些有益于身心健康的社交活动和文体活动，广交朋友，促膝谈心，交流情感。也可以根据个人的兴趣爱好，来培养生活的乐趣。做到劳逸结合，在学习之余，应常到公园游玩或去郊外散步，欣赏乡野风光，体验大自然的美景。

★ 视频



如何克服心理障碍

二 打造健康心理的实用方法

★ 视频



怎样保持心理健康

每个人都希望自己的成长道路一帆风顺，都希望自己能够有更好的发展。这种美好的愿望是很正常的，但是现实经验告诉我们，如果没有心理健康，个人在成长道路上就会遇到很多阻碍，甚至会滑向犯罪的深渊。因此，对广大中职生而言，必须接受心理健康教育。打造健康心理，有以下几种实用方法。

（一）放弃绝对化的要求

绝对化要求是指人们以自己的意愿为出发点，认为某事物必定发生或不发生的想法。它常常表现为将“希望”“想要”等绝对化为“必须”“应该”或“一定要”等，如“我必须成功”“别人必须对我好”。这种绝对化的要求之所以不合理，是因为客观事物都有其自身的发展规律，不可能依个人的意志而改变。对于某个人来说，他不可能在每一件事上都获得成功，周围的人或事物的表现及发展也不会依他的意愿来改变。因此，当某些事物的发展与其对事物的绝对化要求相悖时，他就会感到难以接受和适应，从而极易陷入情绪困扰之中。

（二）改变消极归因倾向

归因指人们如何解释自己 and 他人行为的原因，是人对影响或解释其行为的因素做出结论的一种认知过程。消极性的归因，往往会强化自己的不健康心理倾向。例如，期末考试成绩很差的学生如果把原因归结为运气不好或者题目太难，就不会在意糟糕的成绩，而会继续以比较懒惰的态度对待学习；而如果这个学生把原因归结为自己不够努力，就会加倍鞭策自己，争取在下次考试中取得好成绩。再如，某学生在路上遇见老师，和老师打招呼而老师没有反应。如果这个学生把原因归结为老师故意不理睬自己、老师对自己有意见，则会对老师心生怨恨而闷闷不乐；如果把原因归结为老师没有注意到自己，则会一笑置之，不会产生消极的情绪和想法。

案例精选

“都是你害的”“害人精”，说者是群情激愤，被说者一脸无奈。这是一次迎面接力游戏，游戏中这组学生输了，原因是该组中的一名组员是全班同学中跑得最慢的。于是，教师组织学生进行小组讨论，讨论的主题是：接力比赛中获胜的因素有哪些？教师参加了有矛盾的那组学生的讨论。讨论中学生各抒己见，有的同学认为组里有个“跑得超级慢的人”是失败的主要原因，如果将其换掉就能获胜；有的则不然，认为失败的因素是组里的同学不团结，配合不默契所致。教师对于持后一种观点的同学给予了肯定，同时还给同学们讲了“田忌赛马”的故事，同学们听后迅速做出反应。游戏重新开始，出乎其他各组所料，拥有全班“跑得超级慢的人”的小组居然获得了第一名，令其他同学百思不得其解。教师在总结讲评中揭示了其中

的谜底：首先引导各组观察这一组有什么变化，学生发现这组人的排队顺序和一开始不同了。然后，请该组的成员介绍为什么这样组合，当学生讲到“田忌赛马”时，大家惊呼“哎呀，我们怎么没想到。”最后，教师告诉学生：在集体中要相信自己的同伴，相信同伴和你一样会为了同一个目标而全力以赴去奋斗，要做到物尽其用、人尽其才。通过这节课，学生在以后的体育课中比以往更团结了，同学之间的关系更加密切与和谐了，班级的凝聚力得到了加强，体育成绩也得到了提高。

分析：“都是你害的”“害人精”，这是小组集体竞赛中典型胜负归因，当成功时应多作稳定归因，而失败时要多作不稳定归因，才有利于个体保持积极的行为动力。如果总是将失败归因于一时较难改变的能力缺乏，个体可能就不会努力去尝试解决类似的问题了。所以，当学生在学习上受到挫折时，教师要及时引导学生从失败情境中寻求可以改进的因素，从而促进学生的成长。

（三）学会升华

从心理学讲，升华指被压抑的不符合社会规范的原始冲动或欲望用符合社会要求的建设性方式表达出来的一种心理防御机制，如用跳舞、绘画、文学等形式来替代本能冲动的发泄。中职生难免会遇到情绪不佳的情况，如迷恋网络的学生耽误了学习，但可以通过积极学习网站制作技术，并以此作为一项谋生的技能，从而弥补因此带来的负面心理负担；又如，爱慕某人但因为某种原因不能和对方恋爱，于是把对对方的爱恋转化为巨大心理动力，刻苦钻研某项技术，成为这方面的专家。升华作用不但可以使得原有的心理冲突得到宣泄，消除焦虑情绪，保持内心的平衡和安宁，还能有巨大的收获。

（四）适时宣泄烦恼

宣泄是一种常见的心理学现象。所谓宣泄，就是指通过一定的行为或语言方式，来减缓或释放心理压力。宣泄是人类必要的一种减压方式。不过宣泄的表现方式及表现途径多种多样，并且有正面和负面之分。

负面宣泄往往会对他人、自身及社会造成直接或间接的损害，如打架、谩骂、破坏、飙车、沉溺网络游戏等。有烦恼不是什么丢人的事情，任何人都有可能产生烦恼。烦恼来临的时候，不必把它憋在心里，而需要把这种消极的情绪释放出来。正面宣泄是心理专家提倡的心理疏导方式，如和朋友聊天、适当地参与游戏、体育锻炼、写日记等。



心灵鸡汤

生命在挫折中升华

仙人掌在茫茫风沙中生长，它的根须比沃土中的植物更加发达，是因为沙漠缺水。猫的听觉比其他动物灵敏，是因为它喜欢在夜间活动。聋哑人的触觉特别敏锐，是长期在逆境中求生存而磨砺出来的特异功能。

只要留心生活就会发现，那些在苦水中泡大的孩子，其适应环境的能力很强，他

们一般都很善良，人品较好。因为，苦难是一所很好的大学，它能让人深思，教人很多书本上找不到的智慧。

生命就是这么一回事，种瓜得瓜，种豆得豆。人类是生命世界的一个组成部分，跟自然界其他生物一样，遵循相同的生存法则。挫折本身不可怕，可怕的是人的自卑心理和畏难情绪。

很多人爱看喜剧，追求快乐，却害怕痛苦，逃避忧伤。这跟病人讳疾忌医是一样的心态。身上有病了却千方百计地遮掩，害怕被人发现，担心看医生，最终可能难逃死亡的结局。人生病了，就像是挫折来敲门，意味着命途里遇到了一个坎儿。如何对付这道坎儿，病人自身需要一股迎难而上的勇气，需要励精图治的毅力和战胜它的决心。除此之外，当事人别无选择。旁人除了说几句安慰的话，实在很难帮上忙。

人生路上，不顺心的事十有八九，就像黄河流向大海需要经历九曲十八弯。生活的挫折，随时随地都可能来与人打招呼、交朋友。这时候，人们要把挫折看成是锻炼才干的垫脚石，而不是阻碍发展的绊脚石。一个人如果过得一帆风顺，难免思想浅薄、见识狭隘，这样的人生很简单、很快乐，却平淡无奇、黯然失色。人生本来就是一部耐读的长篇巨著，而每个人都是书中的主角。这样的生命虽有波澜，但却很精彩。

一个人每遭受一次挫折，都能给成长之路增添一块成熟的砝码，心智上将比昨天淡定一些。人活在世上，功名利禄都是过眼烟云，唯有精神家园才真正属于自己。假如人们每天给心灵的花园浇水施肥，长此以往，内心必将越来越强大。要当生活的强者，还不简单吗？

挫折，是一份压力，一份警示，它能给人的精神家园添砖加瓦。所以当遭遇挫折的时候，请不要害怕，更不必退缩。



活动体验

本活动旨在让中职生了解自己的内心特点，学会合理控制心理波动，正确评价自己的心理状态。

步骤：

1. 将班级成员分成小组，每组 5~7 人。
2. 每组成员进行组内讨论，分析自己平时遇到的不良情绪和其他心理问题，归纳成表格，按出现的频率由高到低进行排列。
3. 各组将表格进行对照，归纳中职生遇到的常见心理问题，并讨论解决这些问题的方法或措施。



知识拓展

积极的自我调整

在现实生活中，中职生一定会遇到各种各样的矛盾，这些矛盾处理的结果如何，直接影响着心理健康。中职生生理上正在走向成熟，自我意识基本建立。这个成长过程的诸多问题和烦恼，师长、社会会给予一定的帮助，但对中职生来说，依靠自身努力维护心理健康更为重要。

从心理学角度看，出现心理问题，一般有以下三种解决途径。

1. 心理调适

心理调适是使用心理学的方法对认知、情绪、意志、意向等心理活动进行调整，以保持或恢复正常状态的实践活动。心理调适主要适用于日常生活中所出现的心理不适和轻度的心理障碍，可由个体自行完成。

2. 心理咨询

心理咨询是指运用心理学的方法，对心理适应方面出现问题并企求解决问题的人提供心理援助的过程。需要解决问题并前来寻求帮助者称为来访者，提供帮助的咨询专家称为咨询者。来访者就自身存在的心理不适或心理障碍，通过语言、文字等交流媒介，向咨询者进行述说、询问与商讨，在其支持和帮助下，通过共同的讨论找出引起心理问题的原因，分析问题的症结，进而寻求摆脱困境、解决问题的方法和对策，以便恢复心理平衡、提高对环境的适应能力、增进身心健康。心理咨询主要适用于心理发展过程中所遇到的轻度、中度的心理障碍，应由心理医生进行。

3. 心理治疗

心理治疗是由精通心理学理论的心理医生，在专业与法律认可下，使用逻辑上与该理论有关的治疗方法，来改善另一方在下列任一或所有领域的功能不良带来的苦恼：认知功能（思维异常）、情感功能（痛苦或情绪不舒适）、行为功能（行为的不恰当）。心理治疗适用于重度的心理障碍和各种程度的心理疾病，要由医院的专科医生通过心理咨询、心理训练乃至适当药物治疗等手段进行。

心理调适、心理咨询和心理治疗除了缓解和消除心理不适、心理障碍或心理疾病之外，其共同的目的是帮助人们更好地适应周围环境，提升整体素质，发掘自身潜能，完成人生目标，实现自我价值。对于一个有现代知识和现代意识的中职生来说，心理调适、心理咨询、心理治疗等方式应该成为保持其心理健康、促进心理发展的手段。

需要指出的是，当个体出现重度的心理障碍或心理疾病时，一定要依靠心理医生进行科学的咨询和治疗，以免情况恶化。但是大部分中职生的心理问题属于心理不适和轻度的心理障碍，可以通过自我保健、自我调节的方法来解决。因此，中职生在了解解决心理问题的基本方法之后，还需要掌握具体的自我调节技巧。这里介绍一种简单可行的方法——环境调节法。

环境对人的情绪有重要的影响和制约作用。整洁素雅的房间，光线明亮、颜色柔和

的环境，使人的心情恬静、舒畅；相反，昏暗、狭窄、肮脏的环境，则给人以气闷、不快的情绪体验。人们大都有这样的体会：春光明媚，鸟语花香，使人的心境平和欢畅，人们喜欢结伴踏青；阴雨绵绵、潮湿沉闷的梅雨季节，则让人心情沮丧不快，兴致索然，人们大多不爱出行。因此，在条件允许的情况下改变环境，对心理调节很重要。

情绪不好时，重新布置一下居室，使之明亮宽敞，心情会变得开朗；有意识地到大自然中欣赏一下美景，散散心，就会顿觉神清气爽，身心欢愉。除了环境调节法外，还可以使用音乐调节法、活动调节法等。因受到情绪刺激而心情不能平静下来时，去看一场电影，听一段优美、抒情的乐曲，或者参与某项体育活动，心情就会发生“化学”变化。

★ 测试



选择题

★ 测试



判断题

第二单元

悦纳自我， 快乐成长



学习目标

【知识目标】

1. 了解自我意识以及自我形象。
2. 明确自尊自信的重要作用。
3. 了解认识自我的途径。

【能力目标】

1. 能够正确认识自我。
2. 能够客观评价自我。



学习建议

1. 和朋友进行交流，从他人的评价中认识自己。
2. 反思过去人生中的重大事件，从中认识自我的个性特点。



单元导语

中国有句古话“知己知彼，百战不殆”，也就是取得事情的最终成功，其中一个重要方面就是了解自己，对自己有清晰的认识。不论是处理各种事务，还是与人交往都必须以了解自我为前提。认识自我，是一个人终身的必修课。一个能正确认识自我的人，既能知道自己的优势，又能了解自己的劣势，能自我评价和自我发展。

第一节

正确认识自我



知识探索

一 自我意识的概念及特点

自我意识是对自己身心活动的觉察，即自己对自己的认识，具体包括认识自己的生理状况，如身高、体重、体态等；认识自己的心理特征，如兴趣、能力、气质、性格等；认识自己与他人的关系，如自己与周围人们相处的关系，自己在集体中的位置与作用等。

自我意识具有以下特点。

（一）意识性

意识性是指个体对自己以及自己与周围世界的关系有着清晰、明确的理解和自觉的态度，而不是无意识或潜意识。从马克思主义哲学的角度来看，这种自我意识是主体我对客体我的一切主观能动的反映。

（二）社会性

自我意识是个体长期社会化的产物。这不仅因为它是在社会实践中产生的，而且因为它的主要内容是个体社会属性的反映。对自我本质的意识，不是意识到个体的生理特性，而是意识到个体的社会特性，意识到个体的社会角色，意识到个体在一定的社会关系和人际关系中的地位和作用，这是自我意识发展成熟的重要标志。

（三）能动性

自我意识的能动性不仅表现在个体能根据社会或他人的评价、态度和自己实践所反馈的信息来形成自我意识，而且还能根据自我意识调控自己的心理和行为。

（四）同一性

心理学研究表明，自我意识一般需要经过 20 多年的发展，直到青年中后期才能比较稳定、成熟。虽然这种自我意识有可能因个体实践的成败和他人的评价的改变而发生变化，但到青年期以后，个体会对自己的基本认识和态度保持同一性。正因为自我意识

的同一性，才会使个体表现出前后一致的心理面貌，从而使自己与他人的个性区别开来。



案例精选

宙斯众神觉得人类没有真正认识自己，就派了怪兽斯芬克斯来到人间，它整天守在行人必经的路上，重复让众人回答一个问题：“什么动物早上用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上用三条腿走路？”如果行人能够答对，它就放他过去，否则就把他吃掉。这样，一天一天过去，没有人答出来，所以众多行人都成了它的口中之物。终于有一天，一个叫俄狄浦斯的年轻人来到她面前，说出了这个神奇动物的谜底——人。斯芬克斯听到这个回答后就跳崖自杀了。

分析：众神希望人类能够真正认识自己，向人类提出质疑，也给人类设置了一个“狮身人面”的怪兽做障碍，这个故事虽然只是个传说，却给我们留下很深的启示，我们的很多困惑，就是在于没有清醒地认识自我。

二 自我意识的分类

自我意识是一种多维度、多层次的复杂心理现象，主要由自我认知、自我体验和自我调节（或自我控制）三个子系统构成。

自我认知是自我意识的认知成分，是自我意识的首要成分，也是自我调节控制的心理基础，又包括自我感觉、自我概念、自我观察、自我分析和自我评价。其中，自我分析是在自我观察的基础上对自身状况的反思，自我评价是对自己能力、品德、行为等方面社会价值的评估，它最能代表一个人自我认识的水平。

（一）自我认知

自我认知是对自己的洞察和理解，包括自我观察和自我评价。自我观察是指对自己的感知、思维和意向等方面的觉察；自我评价是指对自己的想法、期望、行为及人格特征的判断与评估。

如果一个人不能正确地认识自我，看不到自我的优点，觉得处处不如别人，就会产生自卑，丧失信心，做事畏缩不前。相反，如果一个人过高地估计自己，也会骄傲自大、盲目乐观，导致工作的失误。因此，正确的自我认知非常重要。

（二）自我体验

自我体验是自我意识在情感方面的表现。自尊心、自信心是自我体验的具体内容。自尊心是指个体在社会比较过程中所获得的有关自我价值的积极的评价与体验。自信心是对自己的能力是否适合所承担的任务而产生的自我体验。自信心与自尊心都是和自我评价紧密联系在一起。

（三）自我调节

自我调节是自我意识的意志成分。自我调节主要表现为个人对自己的行为、活动和态度的调控，包括自我检查、自我监督、自我控制等。自我检查是主体在头脑中将自己的活动结果与活动目的加以比较、对照的过程。自我监督是一个人以其良心或内在的行为准则对自己的言行实行监督的过程。自我控制是主体对自身心理与行为的主动的掌握。

自我调节是自我意识中直接作用于个体行为的环节，是一个人自我教育、自我发展的重要机制，自我调节的实现是自我意识的能动性质的表现。自我意识的调节作用表现为：启动或制止行为；心理活动的转移；心理过程的加速或减速；积极性的加强或减弱；动机的协调；根据所拟订的计划监督检查行动；动作的协调一致等。



小贴士

自我意识健全的标准

（1）自我意识健全的人，应该是一个有自知之明的人，既知道自己的优势，也知道自己的劣势，能正确评价自我和自我发展。

（2）自我意识健全的人，应该是自我认知、自我体验和自我调节相协调一致的人。

（3）自我意识健全的人，应该是积极自我肯定的、独立的并与外界保持一致的人。

（4）自我意识健全的人，应该是理想自我与现实自我统一的人，有积极的目标意识和内省意识，积极进取、永无止境。

三 培育自我意识的途径

（一）正确的自我认知

“人贵有自知之明”，全面而正确的自我认知是培养健全的自我意识的基础。自我认知是从多方位建立的，既有自己的认识与评价，也有他人的评价。认知自我可以遵循如下步骤：首先，需要认真仔细地想一想，用尽量多的形容词描述自己，要忠实于自己的内心；其次，在此基础上，进行他观自我的描述，描述父母眼中的我、同学眼中的我、老师眼中的我、恋人眼中的我、兄弟姐妹眼中的我；最后，寻找这些描述中共同的品质，将其归类。描述的维度越多，越会找到比较正确的自我。

（二）悦纳自我

一个人必须建立在正确的自我认知基础上，正确的自我悦纳、积极的自我体验、有效的自我控制。

自我悦纳是自我意识健康发展的关键所在。悦纳自我首先要接纳自己，喜欢自己，欣赏自己，体会自我的独特性，在此基础上体验价



接纳自己

值感、幸福感、愉快感与满足感；其次是理智与客观地对待自己的长处与不足，冷静地看待得与失。在生活中注重自我，自我意识是将注意力集中在自我的一种状态。积极的策略是：关注自己的成功，并将优势积累，每个人身上都有着无数的闪光点，寻找自己的闪光点并将其构成自己人生的亮丽风景线。

（三）积极的自我提升

提升自我的途径之一就是提升自我效能感。自我效能感是个体在一定情境下对自我完成某项工作的预期。当人们期望自己成功时，必然会尽自己最大的努力，并且当面临挑战性任务时，会表现出更强的意志力，从而增加了成功的可能性。自我效能感高的人一般自我期望较高，也就是说，自我效能感与成就动机呈正相关性。

提升自我的途径之二是克服自我障碍，人们经常会有这样的感觉：体验对自己能力程度的焦虑带来的不安全感，这便是一种自我障碍。有很多这样的故事：由于考试前过于焦虑导致在大考中没有取得好成绩。这是典型的自我障碍，为自己的失败找到了适当的借口。一个渴望自我发展的人必须主动克服自我障碍，进行积极的自我提升与自我尝试。在积极的自我尝试中会发现自己新的支点。

（四）关注自我成长

自我的发展需要不断地自我反思、自我监控。但将成长作为一条线贯穿于人生的始终时，整理自己成长的轨迹显得尤为重要。依照过去、现在、未来进行整理，深刻了解与把握自己。而当我们在分享他人自我成长的硕果时，也在促进我们自己的成长。



心灵鸡汤

我没有鞋，他却沒有脚

【美】卡耐基

我认识埃波特已经有几年了。那次他给我讲了一个故事，给我很大启发，让我永远都无法忘记：

我以前经常发愁。想想那是1934年春天，我正走在威培城西道菲街上，映入眼帘的一个场景扫除了我所有的忧虑。这一切不过发生在10秒钟之内，然而就是这短短的10秒钟比我以前10年学到的东西都多——我学会了如何生活。

我在威培城开了一间杂货店，经营两年，不但把所有的积蓄赔掉了，而且还负债累累。就在前一个星期六，我这间杂货店终于关门了。当时，我正在向银行贷款，准备到堪萨斯城找工作。我走路的样子看起来毫无生气，因为我已经失去了信念和斗志。

这时，我突然看见一个没有腿的人迎面而来，他坐在一个木制的有轮子的木板

上。两只手各撑着一根木棒，沿街推进。我恰好在他过街之后碰见他，他正朝人行道滑去，我们的视线刚好相碰了。他微笑着，向我打了个招呼：“早，先生！天气很好，不是吗？”他的声音是那样富有感染力，那样有精神，好像他根本就不是一个有身体缺陷的人。

我站在那儿，看着他，突然意识到自己是多么富有，我还有两条腿！我能走呢！可是面对他自信的目光，我觉得自己才是一个残障者。

我对自己说：他没有腿也能那么高兴、快乐、充满自信，我难道不更应该如此吗？

我感到心胸顿时豁然开朗。本来只想向银行借 100 块钱，但是，我现在有勇气向它借 200 块。本来想到家乡求人帮忙随便找一件事做，而现在我要自信地大声宣布：我要到堪萨斯城获得一份好工作。最后钱也借到了，工作也找到了。

后来，我把这次经历中的感想组织成两句话写了下来，贴在浴室的镜子上，每天早晨刮胡子的时候，我都要大声地朗读一遍：我沮丧，因为我没有鞋。直到在街上遇见一个人——他没有脚！

第二节 塑造良好自我形象



知识探索

自我形象好的学生常常感觉自己是受人欢迎的，因而充满自信，能积极克服困难，大胆做事。自我形象差的学生常常感觉自己不令人满意，因而自卑、胆怯、怕做错事。由此可知，积极塑造良好的自我形象对中职生的影响是很大的。

一 自我形象的内涵

自我形象是对自己各方面表现的看法与评价，受自身的经验和他人反映的影响。拥有良好的自我形象，人生将无往而不利。

一方面，个体对自我形象有基本认知。在人们的心目中，有两个相互独立的“我”，“主观自我”与“客观自我”。“主观自我”总是在观察“客观自我”的言行，并做出判断和评价。若“客观自我”的表现符合“主观自我”的要求，则二者是统一和谐的。如果“客观自我”的表现不符合“主观自我”的要求，则会产生冲突。在这个矛盾冲突中，可以产生两种结果，一种是“客观自我”愿意改变，直到符合“主观自我”的要求，从而会越来越喜欢自己；另一种是“客观自我”不愿意改变，这种矛盾持续冲突，那就会使人不断地自我否定。

另一方面，自我形象来自他人评价。我国古代思想家墨子曾说过：“君子不镜于水，

而镜于人。镜于水，见面之容；镜于人，则知吉与凶。”每个人对自己的评价都有积极的方面也有消极的方面。大多数人的评价都稍微低于自己的实际，部分人则充分放大自己的优点和长处，很少有人能够恰如其分地评价自己。因此，每个人都要积极地接受来自各方面的信息反馈，通过他人的反馈来不断调整对自己的认识，以积极的心态促使客观、全面的自我形象的形成。

二 塑造自我形象的途径

（一）正确评价自我

当人们面对“自我评价”和“他人评价”的时候会发现有很多矛盾，这两者一定会有些出入，只是程度不同。这时会出现两个问题：一个问题是到底哪些评价符合自身实际？另一个问题是到底哪个人的评价比较中肯？自己和别人的评价都是对同一个人的看法，只是角度不同。

有两种情况容易使人迷茫：一是自我评价与他人评价不一致，甚至差别较大；二是多个“他人”对同一个人的评价也存在很多矛盾之处。

面对这些矛盾，意志力不够坚定的人，就很容易变成墙头草，左右摇晃不定。只有不断修炼自己，丰富自己的人生经验，才能仔细分辨，将自我评价与他人评价有机结合起来，给自己一个中肯的评价。

（二）强化自尊心培养

澳大利亚作家柯林斯托姆说：“虽然尊严不是一种美德，却是许多美德之母。”中国近代著名记者邹韬奋说：“自尊心是进步之母，自贱心是堕落之源，故自尊心不可无，自贱心不可有。”

自尊心就是尊重自己的人格，尊重自己的荣誉，维护自己的人格尊严，不容许别人侮辱和歧视的心理状态，是后天环境中逐渐形成的心理。每个人都有自尊心，一个人如果没有自尊心，则任何批评与表扬都起不了作用。

培养自尊心可以从三个方面入手：一是体验重要感。重要感即个人觉得自己的存在是重要的和有意义的。比如，当一个人在公共汽车上给老人让座，看到周围人赞扬的目光时，会觉得自己很重要，因为给别人带来了便利。二是获得成就感。比如当一个人能在具有挑战性的工作中表现出色，而且能达到预期目标，或是在考试中取得优异成绩时，就会感到自己有能力，这时就会产生成就感。三是享受力量感。力量感即个人感觉到自己有处理事务和适应困境的能力。比如，有一件很难完成的事情，当其他人都不能完成，而自己凭借着能力完成了这项任务时，就会获得力量感。力量感是使人敢于面对困难、接受挑战的心理特征，也是克服困难、获得成功的重要原因。

总之，只要不气馁、不灰心、不放弃，自己相信自己，自己尊重自己，就可以通过一步步努力，找到自己的人生价值，赢得别人的尊敬，感受自尊的快乐。



案例精选

邓亚萍，一个广为人知的名字，不仅仅因为她曾获得过 14 个世界冠军和 4 个奥运会冠军，还因为她在获得这些荣誉背后的勤奋、坚强、自尊、自信的故事。她 5 岁开始学习打乒乓球，因为身材矮小，当时教练认为她没有发展前途，但年少气盛的邓亚萍很不服气，心里憋着一股劲儿的地刻苦训练，10 岁进入市体委乒乓球队，13 岁就夺得全国冠军，15 岁获得亚洲冠军，16 岁在世界锦标赛上成为女子团体和女子双打的双料冠军。在赛场上经常能够看到，每当邓亚萍赢球时，她都会有一个握拳的手势，同时发出“嘿”的喊声，有记者问她，为什么会有这样的手势和喊声，她回答说：“我在给自己鼓劲，我坚信自己一定行。”很多场比赛，邓亚萍就是凭借这股坚信自己能赢的信念，扭转了不利局面并获得成功的。邓亚萍，一个身高只有 1.5 米的小个子，用她出色的成绩，改变了世界乒坛只在高个子中选拔运动员的传统观念，她也当之无愧地获得了“乒坛皇后”的美誉。

分析：人们普遍认为，邓亚萍是中国运动员成功转型的代表。邓亚萍就是靠着勤奋、坚强、自尊、自信的良好心理素质获得了一个又一个的成功。

（三）巩固自信心

自信心是一种反映个体对自己是否有能力成功地完成某项活动的信任程度的心理特性，是一种积极、有效地表达自我价值、自我尊重、自我理解的意识特征和心理状态。自信心的个体差异不同程度地影响着学习、竞赛、就业、成就等多方面的个体心理和行为。

自信心是基于对自己力量的充分估计，从而对自己产生的一种信心，也是自我意识的重要成分。居里夫人说：“我们必须有恒心，尤其要有自信心！”自信心是一个人成长与成才不可缺少的一种重要心理品质。一个人如果很自卑，看不到自己的力量，总是认为自己不行，工作不行，学习也不行，久而久之他就真的会做不好，也真的会变得不行。

自信心对人的一生发展所起的作用是无法估量的，无论在智力还是体力，或是各种能力上，自信心都占据着基石性的支持地位。一个人如果缺乏自信心，就会缺乏探索事物的主动性、积极性，其能力自然要受到约束。

自信心就像能力的催化剂一样，可以将人的一切潜能都调动起来，将各部分的功能推进到最佳状态。人在自信心的驱动下，敢于对自己提出更高的要求，并在失败的时候看到希望，最终获得成功。

自信心的培养绝不能在封闭环境中进行，也不能完全靠意识的转变，而是需要在与

周围各种各样的人的接触中，注意他们对自己的态度，想象他们对自己的评价，以此为基础，把这些体验内化到自己的心理结构中，在这个基础上形成自我形象。也就是说，每个人对自己的自信心的体验依赖于自己和他人的接触，想象他人对自己的判断和评价而形成的。这一心理过程主要表现为：相信目标能够实现，相信自己解决问题的能力；在遇到困难、挫折和失败时能冷静、耐心、客观地分析各种原因；合理地分析目标是否得当，如果发现目标不当，有信心调整目标，反复尝试，直到成功。



小贴士

让自己充满自信四个经典方法

(1) 迈出“敢说”第一步——不管是性格内向还是不善言谈，都要迈出“敢说”这一步，只要见到熟人能搭上话，不至于脸红没话说。对于性格外向的人来讲，这本身不是一个问题。

(2) 把自己想成一个会讲话的人——在与别人沟通聊天时，想象一下，把自己当成印象中那个最会讲话的人，这是在走出“敢说”之后，必须经历的一个学习过程，在这个过程中，要学会积累一些话题素材，哪怕是硬背都可以。

(3) 做几个让自己充满自信的动作——比如走路，想象一下自信的人昂首阔步的样子，学会这样的动作，仿佛一切尽在掌握之中。

(4) 效仿自己认为最好的那个人——把自己认为最好的那个人，最崇拜的那个人的美好特质拿过来模仿，可以是影星，也可以是政治名人，只要他具有自己想要的特质，都可以模仿。

自我形象管理的原则

在现实中，许多人都会尝试展现自己真实的形象，并且根据这种自我形象来调整自己的行为，这样可以让自己适应特定的情景需求，这个过程就是自我形象管理的过程。自我形象管理要遵守以下原则。

(一) 自我形象管理是相互的

从某种程度上来说，自我形象管理是个人的事情，但实际上，他人在自我形象管理的过程中也扮演着重要的角色。心理学家丹·麦克亚当斯（Dan Mcadams）指出，每个人的“生活自传”，或者说每个人向他人表现自我的方式，都是基于对自我的概念，但同时也受到他人的影响。

如果他人接受了某个人所展现出来的自我概念，可能会以鼓励的方式给予反馈。假设一个人认为自己是自信心很强的人，那么和别人交流的时候，就展现出这种形象。如果他

人也觉得这个人的自信心很强，那么他们便会以赞同的方式进行反馈，从而强化了这部分自我概念。但是，如果他人不认同一个人的形象，他们可能会把这个人看成不值得信赖的人。

（二）自我形象管理是多维的

每个人都在生活中同时扮演了多个社会角色，包括朋友、儿子或女儿、上司或下属、学生、房客、邻居等。每种社会角色都有其特定的期望，所以在不同的角色中，人们可能会有不同的形象。例如，在工作和在家里的时候，人们会使用不同的沟通方式；朋友对自己的看法与老师对自己的看法可能并不一致。人们会同时管理多种自我形象，也就是说，对生活中的不同人，人们会展现出自我的不同部分。例如，在求职的过程中，人们倾向于把自己的简历夸张化，在年龄、外貌以及职业经历等方面进行过度修饰。

（三）自我形象管理是复杂的

自我形象管理本来就是一件复杂的事情。例如，当与他人进行沟通交流的时候，人们常常会经历着某种矛盾的心理。假设一个人在硅谷获得一份不错的实习机会，而希望能够在姐姐家住一段时间，因为她家就在那附近。他可能希望他的姐姐把他看成一个成熟、负责任的成年人，而不再是当初那个毛头小子了，所以，他要以一种展现成熟形象的方式来向他的姐姐提出请求。同时，他很想向姐姐和姐夫坦白实习工作并不能赚多少钱，所以没办法在外边租房子，因此真的很需要他们的帮助，这样的话，他就会相应地表现出很需要帮助的样子。由此可见，他的自我形象发生冲突，一方面要展现出成熟、有能力的样子，另一方面又不得不表明急需帮助。

沟通行为学家迈拉·戈尔德施密特发现，当人们向他人请求帮助的时候，他们在说服他人的同时还会努力保持自己的形象。如果这个人对他的姐姐说：“我只是在实习的这几个月住在你家，并且我会帮你做家务活的。”这样的谈话策略可以帮助他保持成熟的形象，同时有助于说服他的姐姐答应他的请求。



心灵鸡汤

两棵树的故事

曾经有一位农夫在一个山坡上同时播种下两颗种子，并以同样的方法浇灌这两颗种子。过了一些日子，这两颗种子发芽了，慢慢地钻出了泥土。几个月后，逐渐长成了小树苗，主人还是辛勤地培育着。其中一棵不满足主人的施肥浇水，竭力地向远处伸展根须，积极地吸收着大自然恩赐的阳光雨露，因此长得很快。另一棵却说：“哎，老兄，你何必活得这么累呢？主人会给我们充足的养料的。”这棵不断努力的树只是笑笑。过了一段时间，这棵积极争取更多养料的小树长得很高很粗，而曾经嘲笑过它的那棵小树高度只有它的一半，也比它细很多。那棵小树又发话了，

说：“兄弟，你真是自讨苦吃，长那么高干吗，每天都经历日晒雨淋，多么苦啊！哪像我，有你遮风挡雨。”那棵大一点的小树仍然是微微一笑。几年后，它在阳光雨露的滋润下长成一棵参天大树，而另一棵却因长期的营养不良，仍然只是一棵弯弯曲曲的小树。一天，农夫开来了一辆大卡车，把那棵大树砍了，运去制造家具。那棵小树见了不禁惋惜而感叹地说：“老兄啊老兄，你最终还是被砍了，还不如我呢。”大树听了鄙夷地说：“我要做棵对人类有价值的树，怎么像你呢！”

这棵大树因为珍爱生命，使自己有限的生命焕发光彩，并为之不懈努力，终于能够成为有用之材，为社会做出了贡献，让别人受益无穷，从而丰富了生命的价值。人更应该珍惜生命，并让自己的生命价值得到提升。中职生活阶段是自我意识正在形成的阶段，只有积极培养健康的自我意识，积极悦纳自我，不断提升自我，才能彰显自身价值。



活动体验

活动名称：我是谁 20 问

目的：认识并接纳自我

时间：约 50 分钟

要求：准备一张白纸、一支笔。

操作：

1. 教师可以用 PPT 展示如下内容：

连续写出 20 个句子。

我是一个（ ）的人。

可以包括自己的性别、身高、外貌、个性、爱好、特长、性格等，用自己的语言描述自己，要求不出现自己的名字。比如：我是一个爱笑的人；我是一个以自我为中心的人；我是一个喜欢美食的人。

2. 学生完成后，教师引导学生思考如下问题：

(1) 你完成的速度如何？完成速度与你对自己的了解程度有关，也与你愿意多大程度表露自己有关。有些人不介意表露自己，所以他们就会写得快一些、多一些、深入一些，有些人不太希望表露自己，所以在写的时候就会比较斟酌句子的内容。

(2) 你写的内容的深度如何？比如你可以看看在 20 个句子中表面性的句子多，还是反映对自己看法的句子多。表面性的句子反映了个体自我意识的深度不够，或者不愿意让别人了解自己的内心世界。如果 20 个句子中大多是表层的信息，则你要反思自己自我意识的深入程度为何不够，是认识不够还是不愿意袒露自己的内心世界。

(3) 正面的评价多还是负面的评价多？这直观地反映出个体是否自信。如果负面的自我评价过多，表明个体的自我情感体验比较负面，不够自信。

(4) 是正负面评价都有，还是只有一方面的评价？这可以显示个体的自我意识是全面还是片面的，是客观还是过度自负或过度自卑的。如果所有的自我评价都是正面的，要留意自己是不是过度自负，看不到自己的不足；如果所有的评价都是负面的，则留意自己的自我评价是不是过分消极，个体可能会出现抑郁等负面情绪。



知识拓展

如何认识自我

认识显性的自我。作为一个独特而复杂的人，有很多方式来填完下面这个句子：“我是_____”当然，每个人都会给出多种答案。把这些答案综合起来，就是对自己的自我概念的定义。

但是，试着去思考这个问题：自己真的了解自己吗？自己所认为的“我”跟真实的“我”是一致的吗？答案很可能是——不。

有关知觉和记忆的研究显示，人们对大部分心理事件都没有觉察，人们对自己思维的结果比对思维的过程知道得要多。凝视心灵的海洋，人们在意识层面底下什么也看不见。然而，这部分所展露出来的意识，对于整个心灵海洋来说，不过是冰山一角。同时，约哈里窗口理论认为，对于每一个人来说，都存在着自己了解、别人也了解的“开放区域”；别人了解，而自己却不了解的“盲目区域”；仅仅自己了解却不向别人透露的“秘密区域”；以及自己和别人都不了解的“求知区域”。

依据这个理论，人们对自我的认识也呈梯级而上升，由不知道自己不知道，不知道自己知道，向知道自己知道，乃至知道自己不知道的方向发展。可以说，了解自我是一个持续一生的课题。它不如你想象的那样简单。

认识隐性的自我。分析心理学家荣格说过，一切引起恼怒的事情都能带领人们理解自己。而弗洛伊德的投射理论也与之相呼应。事实上，人们通过自己的目光去审视这个世界，去观望世界上的人。世界的全貌不过是人们心灵的投影，一个人未必能了解他人，但透过自己凝视世界的目光，却总能更为了解自己。

那么，该如何认识隐性的自我？那个被否认、被躲避、被忽略的自我？

试着拿出一张纸条，写下三个自己最难以忍受的人，自己所鄙视的、所反感的或曾与之发生争吵的人。

然后写下讨厌他们的原因。无论是自私、冷漠、傲慢……只要是想得到的，越具体越好。

接着，从这三个人中挑出让自己感觉最糟糕的那一个，仔细留意想到他时会感觉到什么，身体产生了何种反应？也许会是胃、肩膀或者脖子。这些令人不悦的事情锁定在

身体的某处，搞清楚在哪里。这将是今后激发隐性自我时的一条提示。用心去关注自己所记录下的不喜欢的人的特性。就会发现，自己很有可能正极力地避免自己的生活与他相似，哪怕只是一点点。这些被辨认出来的特性正是自己有意无意间所要避免的样子。

而这种避免的背后一定有更深层的原因。深入地挖掘下去，那便是隐性自我。

★ 测试



选择题

★ 测试



判断题