

## 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



如何评定健康的标准

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。

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



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与价值，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。



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，便认为此人有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。



如何克服心理障碍

## 二 打造健康心理的实用方法

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和他人行为的原因，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，争取在下一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。

