

## 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

#### 情境导入

##### ◎ 现象透视

16岁的韩静，是某中职学校会计电算化专业的学生。她文静秀气，穿戴整洁，戴一副眼镜，却掩饰不住抑郁的眼神，交谈中她非常局促，说话声音很低，头低垂着，不敢正视老师的目光。她告诉母亲最近一段时间情绪低落烦躁，内心十分不愿去学校（已经快三个月了），一到学校就紧张不安。在家感觉比学校好一点，但每天早上醒来特别心烦，感到浑身无力，没有精神，什么也不愿做，也不想见人，只是在家里看电视。最近电视也看不下去了，早上醒来眼也不想睁，总胡思乱想，感觉这样很不好，可是控制不了自己。现在对自己、对周围的一切很不满意，感觉活着特别没意思，自己已有好长时间没笑过了。妈妈听了她的诉说后，带她去医院做了各种检查，医生说她很健康，没有任何问题。可妈妈和她都知道，问题很大，她们该怎么办呢？

##### ◎ 问题思考

读完这个案例，你觉得韩静是怎么了？你有好办法让她走出这样的状态吗？



## 理论探究

### ◎ 知识点拨

#### 一、健康的含义及标准

人的健康是人的生理健康、心理健康和对社会良好适应的综合，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。

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。

#### 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。

#### 三、心理健康的标准

(1) 智力正常，善于学习。

(2) 悦纳自我，完善自我。

(3) 乐于交往，人际关系和谐。

(4) 意志健全，努力上进。

(5) 适应社会，快乐生活。

### ◎ 感悟人生

1. 班里有一个学生叫小华，他思维敏捷，学习刻苦，考试成绩也很优秀，绘画也有很高的水平，是同学们学习的榜样。他做事有主见，是老师的好帮手。

可年终评选“三好学生”的时候，许多同学不同意选他，有的说他在收作业时态度粗鲁，看到不好的作业总是冷嘲热讽；有的说他心胸狭窄，在一次下课的时候，一名女生从他的书桌旁走过，不小心碰掉了他的书，他毫不留情地指责对方；还有同学说，当

同学有问题向他请教时，他总是很不耐烦，甚至还说“这么简单的题你都做不出来”等。正因为这种态度，导致了他与班中很多同学的关系很不好，指责他的人越来越多。

**分析：**造成小华这种表现的原因与小华成绩好、能力强、备受老师和家长的宠爱有关，这使他总觉得自己比其他同学高一等，渐渐养成了自负的心理，经常指责、抱怨别人，不能与同学和睦相处。在一个班集体中，优秀生应发挥重要的作用，尤其像小华这样的学生。小华同学需要自己反思，如果是大多数人都不愿意和他交往，那么问题到底出在哪？

2. 王某，男，16岁，职业学校一年级学生。学习成绩较差，对学习不感兴趣。他性格倔强，个性刚硬，自尊心特别强，逆反心理十分严重。经常和父母、老师发生冲突，有很强的抵触情绪。你越是反对的事情，他就越和你对着干。在家里，一旦父母不能满足他的要求，他就使性子，以不去上课来抵抗父母，弄得父母实在没有办法。在学校，他这种反抗行为也很尖锐。每当老师批评他时，他眼睛直对着老师，头仰得很高，一副不服气的样子，甚至还和老师顶嘴，上课故意睡觉，不交作业，家长和老师十分无奈。

**分析：**王某的叛逆行为是进入青春期的一种表现，往往把家长和老师的批评、帮助理解为与自己过不去，认为伤害了自己，因而就会表现出严重的敌对倾向。这一时期学生心理发展正处于半成熟半幼稚阶段，一方面以成人自居，另一方面却又受到自身经验和能力的限制，开始有意识地摆脱童年期的直率和纯真，并以怀疑和审视的态度来观察和面对周围的事物。这一阶段容易冲动，行为不易预测，逆反心理比较强，看问题容易产生偏见，拒绝一切批评，所以对父母和老师的批评和劝导会产生抵触情绪。



## 能力升华

### ◎ 素质演练

#### 一、不定项选择题

- 正确的健康概念应指( )。
  - 没有疾病
  - 身体壮实
  - 不但躯体健康而且心理健康
  - 心理素质高
- 中职生心理健康的标准应包括( )。
  - 智力正常，善于学习
  - 悦纳自我，完善自我
  - 乐于交往，人际关系和谐
  - 意志健全，努力上进
  - 适应社会，快乐生活

3. 下列行为属于心理健康范围的是( )。

- A. 见人都热情接待
- B. 见什么人说什么话
- C. 努力工作
- D. 保持乐观的心态

## 二、判断题

- 1. 健康就是指身体好。( )
- 2. 心理健康就是没有心理疾病。( )
- 3. 心理健康的人能对自己的优缺点做出客观的评价，并不断完善自己。( )
- 4. 一个人和他人相处不好，有时候是心理问题。( )
- 5. 比起心理健康的人，心理不健康的人更容易被突然遇到的困难击垮。( )

## 三、成长工作坊

- 1. 对照心理健康的一般标准，分析一下自己在哪些方面可能存在不足。

---

- 2. 如果你自己感觉出现了心理问题，你会寻求哪些人的帮助，为什么？

---

## ◎ 参与践行

### 趣味测试

这是一位著名画家设计出的图形。看到这张不可思议的图，你联想到了什么东西呢？

- A. 森林
- B. 外国的墓地
- C. 鬼的脸孔
- D. 站着的人
- E. 月球的表面



### 结果解释：

选择 A：你属于一般型，对任何事都会以常识来判断，所以很容易就相信人，而且不会和任何人吵架，时时都处于温和状态，非常好相处。在出外旅行时会结交很多新朋友，只是偶尔也会被骗，所以要观察后再来往，这对你非常重要。

选择 B：你是理论家，拥有渊博的知识和丰富的涵养，但不要在众人面前炫耀，否则会引起他人的反感。使自己变得非常没有人缘。你能利落地处理每一件事情，自己的想法也能顺利地表达出来。只是经常会想着事情的阴暗面，这是你最大的缺点，保持开朗心情对你很重要。

选择 C：你看起来感觉有点疲倦，似乎做什么都感到麻烦，因此懒得动手去做。必须跳出这种情形，用运动或旅行来转换情绪是不错的打算。

选择 D：你很慎重，分析和观察的能力也很强，能观察到别人注意不到的地方。你

认为可以信任的人，会和他剖心相谈，并希望他能了解你的想法，而这种方式可以拓展你的人生。坦诚地与人相处对你非常有利，因此好好把握你信任的人吧。

选择 E：你的直觉和幻想能力都很不错。能够注意到普通人想不到的事，你看起来比实际年龄还要年轻。你喜欢热闹的生活，遇到不高兴的事马上表现在脸上，而不会隐藏在内心不说出来。同时你非常有见地，对于事情的判断也很正确，有很多的好主意，好好地把握你的优点吧！

## 第二节 中职生自我心理调适



### 情境导入

#### ◎ 现象透视

2017年6月4日，河南郑州新乡市公安局红旗分局小店派出所接到辖区居民李某报警，称他的母亲贾某和姥姥杨某被人杀死在小店镇家中。民警迅速赶到现场，发现54岁的贾某和其78岁的母亲杨某，被人杀死在加油站旁边的房子里。经现场勘查，民警认为很可能是熟人作案。

据被害人贾某的大儿子小涛（化名）反映，他在郑州某职业中专有一个叫王某的同学，平常嗜好赌博，经济拮据。小涛说，他以前曾带王某来家里玩过。

民警对王某的情况做了调查，案发前，王某先后借同学和朋友的钱，到学校附近的电子游戏厅进行赌博，借款竟然达两万多元。案发后，王某曾经到新乡市区一家诊所包扎过自己的断指，其指纹与杀人现场脸盆边的血指纹相同。

2017年6月11日深夜，专案组民警在天津市抓获了王某。王某交代了在新乡将同学小涛的母亲和姥姥杀害并抢劫2000元现金的犯罪事实。

王某16岁时，因厌学，被父亲安排在郑州一家中等职业学校读书。2016年春，王某迷上了赌博和电子游戏。第二个学期开学，他将8000元学费输了。随后，他欠下巨额赌债，不得不离开郑州。有一次他跟小涛到其新乡的家里居住时，小涛说他家保险柜里有钱。

2017年5月24日上午，王某在封丘县买了一把尖刀，当天下午坐车来到新乡市。5月25日上午，他坐车来到小店镇踩点，下午他又买了一副橡胶手套，等待时机作案。

5月26日凌晨4时许，王某翻墙进院后在受害人房门外等候。清晨5时许，当小涛的外婆开门时，王某用刀猛刺老人，然后又捅了小涛母亲头部和胸部十几刀。随后他把尸体拖进屋内，用沙子将大片的血迹掩盖，在杀害两位老人的过程中，王某右手小指受伤，在洗脸盆里洗了洗手。他从小涛母亲身上找到柜子的钥匙，搜到2000元现金后逃离。

王某作案后回了家，在父母追问下，他将逃学玩电子游戏和赌博的事告诉了父母，

但隐瞒了在新乡市区杀人抢钱的犯罪事实，并以外出打工为幌子离开新乡，逃往天津。

### ◎ 问题思考

读完这则新闻，你的心情如何？这一悲剧发生的原因是什么？



### 理论探究

### ◎ 知识点拨

#### 一、中职生心理不健康的主要表现及应对

##### （一）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”。

##### （二）心理障碍的判断标准

- （1）比较。
- （2）心理活动性质的改变。
- （3）社会适应标准。
- （4）统计学标准。
- （5）症状与病因学标准。

##### （三）克服心理障碍的方法

- （1）豁达法。
- （2）松弛法。
- （3）节怒法。
- （4）平心法。
- （5）自脱法。

#### 二、打造健康心理的实用方法

- （1）放弃绝对化的要求。
- （2）改变消极归因倾向。
- （3）学会升华。
- （4）适时宣泄烦恼。

### ◎ 感悟人生

1. 郭宇飞是某中职学校烹饪专业的学生。由于受到身为厨师的父亲精心教育，在进入中职学校之前，郭宇飞的厨艺底子就很不错。进入中职学校这个更大的舞台后，郭宇飞一方面有机会向更多的厨艺高手学习，实际操作能力大大提高；另一方面也积累了更加丰富的理论知识，对很多东西从“知其然”提升到“知其所以然”。看到郭宇飞的进步，班主任老师喜在心里。2017年举办的中等教育职业技能大赛，班主任推荐他

参加，为学校争取荣誉。

郭宇飞知道后，深感责任重大。他知道比赛竞争激烈，争取荣誉很不容易。于是，他加紧训练。让老师和他自己没想到的是，临近比赛日期，他的技术出现了退步趋势，在烹饪时常常分心，出现了用料不准等比较严重的错误。训练之外，他还经常胸闷、食欲不好、喉咙发紧等。在详细了解郭宇飞的情况后，医生判断他得了“心”病。

**分析：**心理问题的产生往往与环境有关系，心理问题最终解决还要靠自身的努力。案例中的郭宇飞，之所以出现“心”病，跟他过分追求比赛荣誉以及压力过大有关，解决他的问题，就要通过交流沟通为他减压。

2. 明远是某职业学校计算机专业一年级的学生。自从入学以来，明远就显得不太合群。下课时教室里总是人声鼎沸，同学们三三两两地聊天、说笑，好不热闹。每当这时，班主任老师总是看到明远一个人坐在座位上，要么拿一本书，漫不经心地翻阅，要么干脆趴在桌上打盹儿。老师看在眼里，急在心里。她知道明远是从比较偏僻的农村出来的，可能不懂得如何与来自城市的同学交往。老师不希望明远就这么孤单地度过自己的职校生活，她决定要帮助这个老实的学生。

与明远商量之后，老师帮他报名参加了校篮球队。篮球队每到周末的时候都会组织队员训练或者比赛。一开始明远因为不好意思驳老师面子，抱着完成任务的心态参加的，没想到几周之后，他对篮球的兴趣与日俱增，不仅球技大大进步，还交到了不少朋友。老师发现，明远的心似乎被慢慢打开了，在班里也变得更加愿意与同学交流了，原来那个一下课就不知道该干什么的“傻小子”不见了，班里多了一个爱笑的小伙子。

**分析：**有心理障碍，并不是丢人的事情，只要我们找到合适的途径，每个人的心理障碍都可以解决。



## 能力升华

### ◎ 素质演练

#### 一、不定项选择题

- 可以克服心理障碍的方法有( )。
  - 豁达法、松弛法
  - 节怒法、平心法
  - 自脱法
  - 听广播、看电视
- 可以保持健康心理的实用方法有( )。
  - 放弃绝对化的要求
  - 改变消极归因倾向
  - 学会升华
  - 适时宣泄烦恼

#### 二、填空题

- 心理障碍，指一个人由于\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_或\_\_\_\_\_原因而导致的各种异常。
- 比较主要运用两个方面的经验：一是\_\_\_\_\_的主观经验，二是\_\_\_\_\_的

经验。

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

4. 消极性的归因，往往会强化自己的\_\_\_\_\_心理倾向。

### 三、心理游戏

全班同学分工合作，办一期《心理健康报》，以介绍心理健康知识以及对个人成长的影响为主。先选出一名主编和两名副主编，其他同学都是编委。由主编和副主编带领编委，通过查阅图书馆的书籍、报纸杂志，收集网络资源等方式出报纸。《心理健康报》办成后，可以印成若干份，分发到全校各个班级，和全校同学分享本班同学的成果。

### ◎ 参与践行

举行关于“心理调适”的主题班会，讨论遇到心理问题时，中职生应当怎样去调适自己的心理。