



中等职业教育课程改革规划教材



心理健康 学习指导

中等职业教育规划教材编委会编

本册主编：黄加兵 李枝泉
编委：李丛胜 刘盛泉 叶金旺
邓炎树 徐和时 李志农

国防科技大学出版社

内 容 提 要

本书是与中等职业教育课程改革规划新教材《心理健康》(西北工业大学出版社)配套而编写的学习指导。全书编排与教材同步,共分五篇二十三课,每课分别从“情境探究”“理论导航”“能力升华”三部分进行教材解读与课后训练,帮助学生深入理解教材阐述的心理哲理及心理健康维度,提高心理健康素质。

本书可供各类中等职业学校的教师和学生使用。

图书在版编目(CIP)数据

德育课配套学习指导/中等职业教育规划教材编委会编.

—长沙:国防科技大学出版社,2010.5

ISBN 978-7-81099-761-4

I. ①德… II. ①中… III. ①德育—专业学校—教学参考资料 IV. ①G711

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 089524 号

国防科技大学出版社出版发行

电话:(0731)4572640 邮政编码:410073

<http://www.gfkdcbs.com>

E-mail:faxing@gfkdcbs.com

责任编辑:曹红

全国各新华书店经销

北京楠萍印刷有限公司印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:35 字数:745千字

2010年5月第1版 2017年6月第3次印刷

总定价:90.00元


本册定价:18.00元


前言


随着国家对中等职业教育的高度重视,为了适应教育教学改革的需要,进一步推动教育教学改革的深入发展,帮助中等职业学校学生更为科学、扎实、全面地掌握德育课教材讲授的内容,我们依据2014年12月教育部最新颁布的《中等职业学校教育大纲(2014年修订)》编写了这套《中等职业教育课程改革规划新教材——学习指导》丛书。

现在的中职学生大都为15~20岁的青少年,正处在身心发展的关键时期,人格尚未完全定型,具有生理发育快、心理状态不够稳定、容易感情冲动、遇事缺乏思考等青春期的特定心理特点。他们的心理健康水平如何,是直接关系到社会主义现代化建设,关系到经济社会发展的大事。经济的发展、观念的更新、就业的压力给中职学生的心灵带来很大的冲击,这些学生在自我意识、人际交往、学习生活等方面会产生各种各样的心理困惑,如果处理不好会严重影响其身心发展。

为了帮助同学们提高心理素质,正确认识和处理在学习、生活和求职就业中遇到的心理行为问题,掌握一定的心理调节、心理辅导和自我心理减压的方法,我们结合心理健康课程的特点,配合本课程的教学过程,改变传统的学习方式,设计了“情境探究”“理论导航”“能力升华”三个学习栏目,帮助同学们在参与活动、合作交流中加深体验,更好地掌握教材中的学习内容,树立全面健康意识,促进身心健康发展。

 **情境探究** 本栏目主要是为同学们的学习创设一个实际的情境,增加同学们的感受和体验。其中“问题思考”则可以帮助同学们加深对情境中材料的思考和理解。

 **理论导航** 本栏目中的“心理维度”是对本课讲解的主要心理问题的概论与提炼。“心理哲理与人生感悟”是通过对实际案例中的道理的感悟,加深对本课所学的心理问题的理解。

 **能力升华** 本栏目不仅是对同学们知识学习的检验,更重要的是希望同学们能够通过参与训练,提高自己的认知、情感和行为能力。

由于编者的学术水平有限、时间仓促,对书中的不当之处,敬请读者批评指正,以便再版时修改。

编者



目 录

概述篇——心灵有约	1
第一课 心，与健康同行	1
第二课 走过“花季雨季”	7
第三课 快乐新生活	12
成长篇——悦纳自我，健康成长	18
第一课 真实的自我	18
第二课 我爱我，我快乐	24
第三课 做生活的强者	29
第四课 青苹果的天空	33
第五课 让好心情做主	38
生活篇——和谐关系，快乐生活	43
第一课 走通心与心	43
第二课 相逢是首歌	48
第三课 师生面对面	53
第四课 暴力，让青春失去光彩	57
第五课 感恩的心	61

学习篇——学会学习,有效学习	65
第一课 学习动力场	65
第二课 学习百宝箱	69
第三课 学习解压站	74
第四课 做时间的主人	79
第五课 活到老,学到老	85
职场篇——天生我材必有用	90
第一课 职场前奏曲	90
第二课 杰出的应聘表现	95
第三课 我选择,我喜欢	99
第四课 做最好的自己	105
第五课 爱拼才会赢	109
参考答案	114



概述篇

心灵有约

第一课 心,与健康同行

情境探究

◎ 现象透视

大年初三,家住上海的孙女士打开微信支付功能,却突然发现自己微信钱包中少了2万元。一开始孙女士以为是自己手机遭到黑客攻击,钱被盗刷。谁知一查微信支付绑定的银行卡余额才惊觉,自己的25万元血汗钱竟然也“不翼而飞”了!

孙女士立刻找到自己微信支付的支出明细,发现从上个月开始,自己的钱就陆续通过微信支付的方式转给了“腾讯公司”,且平均每天都有两三次的交易,最多甚至能达到五次。每次支出的数额不等,最多一次数额竟达到9500元,支出最少的金额也有121元。钱为什么会莫名其妙地转给“腾讯公司”?孙女士夫妇百思不得其解。而13岁女儿的反常表现,让孙女士开始把怀疑的目光转向女儿身上。

再三追问下,13岁女儿小卞承认是自己偷用父母的手机,把钱打赏给了网络男主播,汇款后还把银行短信删除了,以防父母发现。而孙女士和丈夫是外来务工人员,每个月辛辛苦苦赚几千元,这25万元是一家人的全部积蓄。

◎ 问题思考

- (1) 你有过此类疯狂迷恋“网络主播”的“追星”经历吗?
- (2) 从这位少女的案例中你得到什么结论?



理论导航

◎ 心理维度

1. 心理健康

心理健康是指一个人的生理、心理与社会处于相互协调的和谐状态,其特征如下。

- (1)智力正常,这是人们生活、学习、工作、劳动的最基本的心理条件。
- (2)情绪稳定与愉快,这是心理健康的重要标志,它表明一个人的中枢神经系统处于相对的平衡状态,意味着机体功能的协调。

2. 青少年心理健康的标准

- (1)正确认识自我,悦纳自我。
- (2)面对现实,接受现实,适应现实,改变现实。
- (3)有较强的人际交往能力。
- (4)能协调与控制情绪,使自己保持一种积极乐观的心态。
- (5)独立自主,学会选择,学会做决定,有较强的社会适应能力。
- (6)有较强的意志品质,能够承受挫折。
- (7)热爱生活和学习,能从中获得幸福感。
- (8)人格完善和谐。
- (9)智力正常。
- (10)心理年龄与生理年龄相符。

3. 心理调节

一个心理健康的人,行为协调统一,其行为受意识的支配,思想与行为是统一协调的,并有自我控制能力。如果一个人的行为与思想相互矛盾,注意力不集中,思想混乱,语言支离破碎,做事杂乱无章,就应该进行心理调节。

◎ 心理哲理与人生感悟

1. 健康

一天晚上,市民唐先生外出散步到一路口时,发现一名十五六岁的男青年慌慌张张从居民楼跑出来,然后突然转身跪在地上,朝楼道方向喊“大哥,别杀我,别杀我”。这突然的一幕让唐先生惊呆了,没等他反应过来,楼道内突然传出一声巨响,男青年身体像中枪一样向后仰倒在地,一动不动,唐先生以为发生了凶案,吓得转身就跑,由于太紧张,没跑两步被路边隔离墩绊倒,整个人在地上摔得打了个滚。当唐先生挣扎着要爬起来的时候,他听到身后传来哈哈大笑的声音。唐先生回头一看,刚才躺在地上的男青年正和另外一个男青年一起,端着手机拍摄唐先生摔倒在地上的样子,同时不断地哈哈大笑。唐先生意识到这是一个恶作剧后,异常气愤,起身找两个男青年理论,之后报了警。

经过派出所民警的询问,两个男青年是某中学的学生李某和杜某。李某称,他前段时间

在朋友圈内看到一段恶搞视频“大哥别杀我”，感觉很有意思，想到马上要到西方愚人节了，就想照样子拍一段视频然后发到网上。于是他就约同学杜某到一路口，伺机寻找单独行走的路人搞恶作剧。

心理简析 造成李某和杜某这些行为的原因，主要有以下几个方面。

(1)教育因素：由于李某和杜某的学习成绩向来不佳，在学习中找到乐趣，就另想办法子，寻找刺激。

(2)家庭因素：父母忙于工作，疏于和子女进行有效的沟通，对子女缺乏及时的关爱和情感上的疏导。

(3)社会因素：网络不良之风的影响。网络上有一些网站、博客或是朋友圈，充斥着许许多多对青少年成长不利的不良信息，有些信息混淆黑白，搬弄是非，严重影响了青少年的价值观。

2. 心理健康

班上有一女生学习一贯认真，平时成绩自己还算满意，但每次考试成绩都不理想，问及原因：紧张。每次考试前焦虑紧张，这是典型的临近考试自我恐慌症。

心理简析 焦虑是较常见的心理状态。由于学习负担过重，家长、老师和学生本人对学习成绩期待过高，学生常常会出现情绪不稳、易于激动、食欲减退、睡不成眠、心不在焉、特别健忘等心理症状，这些均属于过度焦虑。

适度的焦虑并不完全是坏事，它可以成为一种激励因素，可以激发学生的潜能，有利于学生竞争意识的培养和成绩的提高。但过度焦虑则是一种心理障碍，它会使人变得冷漠、消沉、退避，严重的甚至会导致精神失常。

因此，帮助学生走出焦虑的深谷是非常必要的。

3. 学生为何逃避心理咨询室

有调查显示，针对“当你有心理困惑时，是否会去找心理教师咨询”的问题，近80%的学生表示不会去。这反映了现在的学生对心理咨询的认同率还比较低。大部分学生认为，心理咨询室比较神秘，不可靠近。

“走进心理咨询室就意味着自己有心理问题，同学们不愿意把心里的苦恼倾诉给老师听，是怕‘掉底子’。”一名学生的说法很有代表性。一名班主任老师说，学生几乎从不主动把自己的困惑说给老师听，大部分时候，学生们更乐意到网络上找陌生人倾诉，或者将自己的烦恼写在朋友圈里，但又设置权限，因为这样能避免“在熟人面前尴尬”。

心理简析 心理咨询室并不神秘，有心理困惑的学生最好能克服怕羞心理，把老师当作可以倾诉的朋友。接受辅导过后，相信你的心里会轻松不少。



能力升华

◎ 素质演练

1. 休闲和娱乐是人生的一个重要组成部分,不同的时代有不同的生活方式,人们的休闲娱乐方式也显得千姿百态。特别是进入 21 世纪,随着我国国民经济的发展、生活环境的改善以及互联网的大规模普及、科技产品的广泛应用,青少年的休闲娱乐方式更是发生了翻天覆地的变化。其中,网络的影响是显而易见的。它为人们提供了相互间交流、沟通的平台,犹如“一夜春风”,催生了一种新的游戏运作模式——网络游戏,即电子游戏的一种。电子游戏是指所有依托于电子设备平台而运行的交互游戏,它的出现,改变了人类进行游戏的行为方式和对游戏一词的定义。电子游戏是对现实世界或思维世界的模拟,具有许多传统游戏所不具有的功能,如对幻想世界的冒险、战争、格斗等。有人认为,电子游戏有利于青少年的智力开发、促进大脑思考,提高青少年的反应能力。也有人认为,电子游戏会使青少年沉迷其中、不学无术,逐渐心智麻木、远离现实世界,损害了青少年的生理和心理健康。

(1) 请你就此问题谈谈自己的看法。

(2) 现在的电子游戏有哪些优点和弊端?

2. 2016 年 8 月 3 日上午,中国互联网络信息中心(CNNIC)发布了第 38 次《中国互联网络发展状况统计报告》。《报告》显示,截至 2016 年 6 月,中国网民规模达 7.10 亿,其中手机网民规模达 6.56 亿,占比达 92.5%。同时,2016 年上半年,中国网民人均周上网时长为 26.5 小时。这意味着,网民每天平均上网接近 3.8 小时。从增长速度来看,网上外卖以 31.8% 的半年增长率,成为上半年增长最快的个人互联网应用。此外,网络直播发展迅猛,用户规模达到 3.25 亿,占比接近网民总体的半壁江山,占 45.8%。

(1) 这个《报告》说明了什么?

(2) 请结合这个《报告》谈谈你的感受。

◎ 参与践行

心理健康测试

下列 30 项中,如果是“常常”或“几乎是”,就写“A”;如果是“偶尔”或“有点儿”就写“B”;如果是“完全没有”,就写“C”。因为是你自己的事情,所以请你坦率地写记号。

1. 上床后,无论如何也睡不着,即使睡着,也不能熟睡,只是做梦。
2. 心情焦躁不安,做事没有效率;情绪也在不断地变化,精力不集中;健忘——符合其中一项。
3. 懒得做任何事,也没有干的精神。虽然很着急,认为这样不行,但却仍然游手好闲,虚度光阴。
4. 与人见面感到麻烦。
5. 对诸如“口中积着唾液”“自己身体有怪味”或“有口臭”等这种事情很在意。
6. 有种想法浮现在脑海难以忘记,无论如何也难以排除。
7. 没有道理的失败,严重失败;不道德或粗暴的事情;犯罪——有做了其中的一项的感觉。
8. 担心是否锁着门或着了火,躺在床上后,又起来确认,或刚一出门就返回之类的事情。
9. 脸红,或与人见面时,害怕给对方有不愉快的印象的倾向。
10. 一紧张就出汗或血一下子涌上脑,身体莫名其妙地开始颤动。
11. 高处、宽敞场所、上锁的狭窄房间、电梯、隧道、地道、拥挤的人群——有害怕其中的一项的倾向。
12. 有害怕特定的动物、交通工具(如公共汽车)、尖物及白色墙壁等稍微奇怪的东西的倾向。
13. 感受到被谁监视、被窥探或被人暗地里说坏话。
14. 有别人想加害自己、企图陷害自己的感受。
15. 不触摸什么或不做卜算之类的东西就不能外出、不能从事工作、不能上台阶;走路不隔一基石迈步就不舒服,以及此类的东西。
16. 伏案工作或学习时,数纸的页数、铅笔的支数,对其他事情也是如此,不计算就不行。
17. 从早晨到上学(上班),或从回家到就寝,有不按程序办事就不行的倾向。
18. 一天必须洗几遍手,对不洁物品极端在意。
19. 在鸦雀无声的集合或重要会议中,会被想叫喊的冲动所驱使。
20. 站在经常有人自杀的著名场所、悬崖边、大厦顶,有摇摇晃晃跳下去的感受。
21. 面临担心的事情和困难的场面,就有呕吐、泻肚、胃疼、头痛、心脏病发作、发疹及发热的症状出现。
22. 白天,突然被不可抗拒的睡眠所袭扰,无论如何抵抗还是睡着了。
23. 恰如报社记者不能整理文章,广播员广播出现错误一样,认为自己在学习和交朋友方面出现棘手的征象。

24. 对心脏声音和呼吸作用非常介意,甚至为此难以成眠。
25. 突然感受到心脏停止跳动、呼吸困难,要晕倒或类似的事情。
26. 有“灾难临头”或“受到不幸”等畏惧虚构的事情的倾向。
27. 非常担心是否患癌症、脑中风、心脏病、传染病及其他疾病。
28. 悲观地看待事情,经常无精打采、情绪忧郁、心情不好。
29. 认为自己不行,或给周围添麻烦,虽然想活着,但又无可奈何。
30. 除以上列举的症状外,被断定“自己一定是神经症”的时候。

评分标准

A 得 2 分,B 得 1 分,C 得 0 分,请算出合计分。

说明

0—5 分:请放心,你的心理非常健康,神经强韧,能顺利地适应现实。

6—13 分:如果你还在城市,并从事脑力劳动或费神的工作,大致还属于健康的范围,但是你必须改正“神经症与自己完全无关”的想法,你也有患神经症的可能性。

14—25 分:你在精神方面有些疲劳,应该减少工作量,建议你通过休假或休闲的方式改变情绪或者采取适当的治疗方法。

26—30 分:这是一个警告,你有可能患了神经症。建议你去看心理医生。

第二课 走过“花季雨季”

情境探究

◎ 现象透视

有一天,优优在课本中发现了一位同班男同学写给她的纸条,大意是说他很喜欢她,愿意和她做个好朋友。最后还有一句英文:“I LOVE YOU”。看到它,优优既兴奋又害怕,她的心如撞了小鹿,怦怦乱跳,脸上像火烤一样。她的眼前立刻浮现出男孩的笑容、眼神……这一切让她并不讨厌。可一想到平日里老师和家长关于严禁早恋的三令五申,又怕……她不知所措了。

优优该怎么做才合适呢?

有两种方式供她选择:一是拒绝。(1)将纸条交给老师,让老师批评教育这位男生。(2)当众找到这位男生,严词拒绝他。(3)把这件事告诉同学,闹得人尽皆知。(4)把这件事告诉父母,寻求帮助。(5)找恰当的时机,委婉地表明自己的态度,拒绝这位男生。二是接受,偷偷地与这位男生开始单独交往。

◎ 问题思考

- (1)你认为他们的感情可以进一步发展吗?
- (2)如果是你,你会选择哪种方式处理呢?为什么?

理论导航

◎ 心理维度

1. 青春期

进入青春期的男孩女孩相互吸引和爱慕是很正常的事。面对感情的困惑,学生们会彷徨,会有小小的激动,毕竟每个人都喜欢被欣赏,但是,理智地处理感情问题,确实是青少年目前最需要学习的地方。

2. 青春期心理特征

青少年正值青春发育期,由于性生理逐渐成熟,性意识开始觉醒,关注异性和希望被异性关注都是正常的心理反应。

3. 关于早恋

早恋的危害:青少年早恋将承受很大的心理压力。早恋的学生自知会受到家长和其他人的责备、议论,因而总是躲躲藏藏,远离人群,长此下去会影响与同学、家人的关系。同时,他

们的思想负担沉重,有的甚至会性格大变,本来活泼、天真的女孩,会变得孤僻、冷漠,原本做事磊落、行为果断的男孩,会变得桀骜不驯、脾气暴躁。

青少年不能因为处于青春期有着关注异性或渴望被异性关注的正常心理变化,就任其自由发展,更不能把这种因青春期变化产生的异性之间的吸引,当成爱情去盲目地追求,从而坠入情网,产生早恋。青少年在与异性接触时,要自觉地将注意力放在学习、思想、兴趣爱好等方面的交流上,同时注意有意识地扩大交友范围,开展广泛的、正常的男女交往活动,做到相互学习、共同促进,建立起纯真的友谊。

◎ 心理哲理与人生感悟

1. 师生恋

号称“校花”的少女菲菲身边不乏时常对她无事殷勤,百般讨好她的男孩子,但她内心却喜欢着自己的语文老师,以至于每到语文课常常走神。这位老师是中文系毕业的大才子,瘦瘦的个子,忧郁的表情,脑子里全是雨果、斯汤达、巴尔扎克、福楼拜、川端康成、海明威等名家的作品和故事,并且写得一手好诗,朗诵起来也是声情并茂。喜欢文学的菲菲和班级里另外几名女生都被他吸引了,女孩子们甚至都喜欢找他单独请教,甚至为他而争风吃醋。

心理简析 心理学专家认为,从某种意义上来说,“恋师情结”也是一种心理障碍。当代青少年的性心理转变有一个突出的特点,就是易将爱恋转移到年轻的异性老师身上。因为师长是青少年首先认识、效仿的楷模,学生对老师的感情往往会由尊敬、爱戴进而转向爱恋。然而爱上老师的学生往往又是惶恐不安的,如果他们得不到正确对待,就很容易走向极端,导致严重的心理障碍或疾病。

2. 性压抑

小孙是位18岁的男生,从几年前开始遗精的时候,他的脑海中就似乎充斥过男女之间的性事。如今进入职业学校后,一种潜意识的性冲动常常让他欲罢不能。一到夜深人静,宿舍内男生们谈话的热点也永远只有一个:女人。同时,大家说各种荤话黄话,上网看裸体女人,甚至看“三级片”,希望以此缓解自己的性压抑。

心理简析 医学研究表明,过分地压抑性欲对人的身心健康是不利的。因此,我们应该既看到性放纵带来的恶果,也应重视性压抑所产生的不良影响,对青少年的性冲动进行科学合理地调节。不少青少年由于不清楚伴随着性成熟而带来的一系列变化,包括生理上和心理上的变化,同时又缺乏性道德、性情感的教育,所以他们对性问题既好奇又迷茫,既有兴趣又有罪恶感,既感到神秘又感到恐惧。他们生理成熟的提前与心理成熟延缓之间的矛盾更加剧了这种在性问题上的困惑。

3. 早恋危害

小C 16岁那年离开父母到了职校,开始了独立生活与学习。由于初次在外生活,什么都

不会,处处需要别人的照顾,她感到很孤独和无助。有一天,他出现了,对她温柔体贴、无微不至,又不失男子汉的风度。渐渐地,他们俩的关系越来越好。

在一个晚上,他吻了她,从此她的心就没平静过。她整天胡思乱想,成绩也越来越差,他很着急,让她静下心来,可她却无法控制自己。期末考试了,她万万没想到居然亮了两盏红灯。成绩一向很好的她变成这样,备受打击,她后悔了。然而,那颗少女的心却总是不能平静,连寒假也没过好。新学期开始了,她打算抛开一切,认真学习,可没几天,与他的接触,又使她魂不守舍,没有心思学习了。

心理简析 中学生不易控制自己的感情,过早地堕入情网,感情的闸门打开就会一泻千里,无法控制,冲动有余而理智不足。小C就是因为把握不了与异性交往的度,控制不了自己的情感,从而分散了精力,耽误了学习,给自己带来了很大的苦恼。



能力升华

◎ 素质演练

1. 话题:奇特的“异性效应”

男女生交往并非是百害而无一利的,适度的交往也是男女生提高自己交际能力的一个重要途径。这表现在以下几个方面。

首先,智力方面。男、女生在智力发展上是有差异的。男女生经常在一起互相学习、互相影响,就可以取长补短、差异互补,提高自己的智力活动水平和学习效率。

其次,情感方面。人际交往间的情感是丰富而微妙的,人们在异性交往中获得的情感交流和感受,往往是在同性朋友身上寻不到的。这是因为两性的情感特点是有差异的,一般来说,女生的情感比较细腻温和、富于同情心,情感中富有使人宁静的力量,这样,男生的苦恼、挫折感可以在女生平和的心绪与安然的目光中找到安慰;而男生的情感较为粗犷、热烈且容易外露,可以及时消除女生的愁苦与疑惑,鼓励女生尽快振作起来。

最后,个性方面。只在同性范围内交往,我们的心理发展往往会狭隘,远不如既与同性又与异性的多项交往更能丰富我们的个性。多项的人际交往,可以使差异较大的个体的个性相互渗透、个性互补,使个体的性格更为豁达开朗,情感体验更为丰富,意志也更为坚强。保加利亚的一位心理学家说过:男人真正的力量是带一点女性温柔色彩的刚毅。

(1)请你就奇特的“异性效应”谈谈自己的看法。

(2)男女生交往需要一个“度”吗?

2. 诗歌《所有的日子依旧美好》中这样写道:

世间万物各有时节,过早地成熟,就会过早地凋谢。

我们既然是在春天,就不要去做秋天的事。

不要以为我细小的手指可以抹平你心中的创伤。

不,它能承受的只是拿书的力量。

我脆弱的心灵载不动你的款款深情,驶向海洋。

我不想让自己的小船过早地搁浅,

所以,请收回你热烈的目光。

请原谅我的沉默,丢失我,你并不等于失去一切。

如果真的如此不幸,只能说你还太幼稚。

把我连同你青春的心事一块儿,尘封进那粉红色的记忆吧。

(1)你是否也有过这种“萌动的感情”?

(2)如何应对这种“美丽的错误”?

◎ 参与践行

早恋易感人群测试

你是早恋的易感人群吗?如果是,你属于哪种类型呢?

1. 性格外向、相貌出众的人,比性格内向、外表平平的更容易发生早恋

因为性格外向的人大多敢作敢为、敢于触犯校规、不安分守己,一旦有适合自己的对象,就会大胆追求。并且相貌出众的人,常常是大家追求的目标,尤其是漂亮的少女,往往经不起别人的追求,她们以被男孩爱慕为荣,听信甜言蜜语,很快陷入男孩子的情网。

2. 喜爱文学、有文艺才华的学生容易早恋

这些学生由于受环境熏陶,感情丰富,多愁善感,喜欢用书中、歌里的浪漫情节来类比自己的生活,效仿艺术家笔下的主人公,追求理想的爱情天地。加上他们又有某方面的才华,常被异性羡慕,故很容易获得爱的信息。

3. 性格软弱、虚荣心强的学生容易早恋

这部分人以女生多见,她们从小娇生惯养,依赖性很强,找了男朋友,便觉得有了依靠,她们把自己附属于一个男孩,因此,很容易成为男生的爱情俘虏。而那些虚荣心强的女生,大多喜

欢攀比,她们乐意接受男孩子的殷勤、赞美以及小恩小惠。这类学生看到自己的同龄人有了男朋友,进出于电影院、高级会所等娱乐场所,于是,也不甘落后。

4. 学习成绩差的学生比成绩好的学生更容易早恋

这些学生常不受老师欢迎,在学习上很少受到特殊关照,也无法把精力放在学习上,从而根本不会从学习中获得乐趣,于是,他们便把无处打发的精力和时间转向爱情、转向社会,以弥补感情上的空虚。这些学生大多不以班上的同学为追求目标,尤其是女生,常找社会青年。

5. 缺少家庭温暖和爱护的学生容易早恋

这些人常见于父母感情破裂、离婚、受继父继母虐待,或父母双亡寄人篱下得不到温暖,生活在一个冷漠、压抑,甚至受辱的环境里。于是,强烈渴望得到他人的关心和爱护,而异性的抚慰正可以弥补这一点。

6. 环境不好的学生容易早恋

这些学生常接触些不三不四的人,或者与他们一起玩的朋友都是早恋者,他们在旁人的教唆和指使下,也大胆效仿,正如古人云:“近墨者黑。”

第三课 快乐新生活

情境探究

◎ 现象透视

小 A 是长春市某一职校的低年级学生,她的家庭并不富裕,父母只是工薪阶层。新学期开学后,她看到不少同学都增添了时尚用品,心里觉得痒痒的。因此,也决定对自己的用品来一次更新换代。

小 A 对爸爸说:“你看,同学们用的东西都比我好,就我最寒碜,以后我怎么在同学们面前抬得起头?”爸爸不同意给她买,她就软磨硬泡,终于,说服爸爸给自己买了一双限量版的球鞋和一部苹果手机,花了一万多元。小 A 觉得,尽管这些物品花销不小,但会让她在同学面前很有面子,是值得的。她还准备下次过生日时,请同学们到某豪华饭店去大吃一顿,以显示自己的大方。

◎ 问题思考

- (1) 你觉得小 A 的攀比有意义吗?
- (2) 假如她是你的好朋友,你会如何开导她?

理论导航

◎ 心理维度

1. 适应性障碍

(1) 定义:适应性障碍是人群中常见的一种心理障碍,一般是因环境改变、职务变迁或生活中某些不愉快的事件,加上患者的不良个性,而出现的一些情绪反应及生理功能障碍,并导致学习、工作、生活及交际能力的减退。此种心理障碍常见于入伍新兵、入学新生、移民或灾民之中。

(2) 适量的刺激对于个体的生存和发展是有益的,但过多、过强、过长的心理压力或刺激会影响人的身心健康,如致心因性精神障碍、心身疾病、神经症以及诱发或加剧内因性精神病或躯体疾病。

2. 适应性障碍的主要表现

- (1) 抑郁:考上大学的激情荡然无存,对一切不感兴趣,自卑、自责,睡眠障碍,食欲减退等。
- (2) 焦虑:紧张不安、心慌气短,无所适从。

(3)行为障碍:新生中出现旷课、迟到、早退、逃学、寻求刺激等。

(4)躯体不适:腰酸背痛,肢体麻木,消化不良等。

(5)社会性退缩:逃避现实,独来独往,学习成绩下降,效率低下,学习能力抑制,生活能力减退,回避社交活动。

3. 适应性障碍的治疗方案

(1)心理治疗:这是最主要的治疗方法,可采用支持性心理治疗、行为治疗、认知疗法,也可用精神疏泄疗法等,必要时进行定期的心理咨询。

(2)药物治疗:对抑郁、焦虑明显者可酌情使用抗抑郁药或抗焦虑药物。

4. 心理适应性

心理适应性主要指各种个性特征互相配合起来,适应周围环境的能力。一个人能否尽快地适应新环境,能否处理好复杂、重大或危急的特殊情况,与他(她)的心理适应性高低有直接的关系。

◎ 心理哲理与人生感悟

1. 李某,男,17岁,某中职学校学生,父母均为农民。李某本人个性好强,从小学习成绩一直不错,童年未遭受过挫折,自尊心很强。来到职校后,李某心想着一定要继续努力学习,学好本领,将来找一个好工作,好好报答父母。李某总以为自己从小学起就一直那么优秀,到了中职学校也会如此。但事与愿违,一个月前的期中考试,他的成绩只排到了专业的后三分之一。李某看到周围的同学不仅专业成绩好,而且都多才多艺,心里很不是滋味。反观自己呢?什么特长都没有,不会唱歌、跳舞,也不会演讲,连讲个笑话也不会,之前一直引以为傲的学习成绩到了这个人才汇聚的地方也失去了优势。由此,李某感到自己处处不如人,很没用,上课时也无法专心听讲、积极思考问题,连作业都做不下去。他又想到自己的父母在家干农活省吃俭用供自己上学,自己却不争气,心里更是内疚。渐渐地,他失去了学习的信心,老注意别人比他好比他强的方面,再也不愿意主动和同学交往了,他越来越感到孤独,越来越痛苦。从上个月开始,他出现头痛、胸闷、心慌、失眠等症状,有紧张情绪,越是担心学习越是紧张、焦虑不安,他的学习效率更差了。到了这个学期期末,他甚至对学校、周围的学生都产生了厌倦、恐惧的心理。他希望这个学期赶快结束,自己就可以逃离这个环境了。

心理简析 李某表现出多种情绪症状,如紧张不安的焦虑状态,信心丧失的抑郁状态,无法自控地注意他人的强迫状态,对学校、对同学的恐怖状态等;同时,又表现出学习时无法积极思维、听课听不进、作业做不下去等能力抑制障碍。不难看出,进入中职学校后,他在同学中地位的改变是产生症状的主要刺激源,在自己成绩不能遥遥领先时,他不能正确应对,导致学校适应不良综合征的症状出现。

2. 刚刚开学,一则“泰州一男孩寒假作业未完成,自导入室盗窃‘大戏’”的新闻让家长们的哭笑不得。原来,某一学生因为平时贪玩,寒假作业还有很多没有完成,担心到学校挨老师的

批评,平时爱看侦探小说的他自编自导自演了一起入室盗窃抢劫的闹剧。害怕开学的孩子无独有偶,开学前几天,一位锡城妈妈反映,自己的孩子玲玲常常半夜做噩梦,觉也睡不好。一问才知,原来是孩子的寒假作业没有完成,怕老师责骂,以至于情绪紧张,无法疏解。这位妈妈有些担心,孩子的心理负担这么重,不会有什么大问题吧?

心理简析 放松了一个长假,学生的生活作息规律不同于平时,再加上寒假作业没有完成,面对即将开始的学校生活,学生会出现害怕、紧张的倾向,从而身体上出现一些不适症状。一般程度较轻的会在一周左右自行缓解。但如果症状持续,家长就需要寻求专业的心理医生给予药物加行为治疗、认知治疗。需注意的是,当孩子出现开学综合征时,切忌指责他们撒谎,更不能打骂,否则会适得其反。

3. 佳,是个来自农村的大男孩,半年前来到省城一所职业学校学习手机维修。都市的繁华让他感到了生活的美好,他对未来充满了幻想。可是,就在他刚来到这里不到两个月时,就接到了父亲病重的电话。等他慌慌忙忙赶到医院的时候,他只见到了一张空空的病床。他不相信父亲真的会走,父亲刚刚 50 岁呀!他后悔极了,他说:“如果不是我的离开,这一切也许都不会发生。”带着深深的歉疚,带着母亲和亲人的希望,他再次来到省城,然而却再也找不到初来时的感觉,还时常接到母亲充满悲痛的电话,他难受极了。慢慢地,他发现,只有在每一次用刀子把自己胳膊划破,看到红色的血滴在地上时,自己的心情才会慢慢好转。

心理简析 在佳的内心深处,这样做一方面是在减轻、抵消他的愧疚感,另一方面是在对外界呼唤,希望得到家人、周围人的理解、关注和支持。正像他描述的“只有在每一次用刀子把自己胳膊划破,看到红色的血滴在地上时,自己的心情才会慢慢好转”。深深的愧疚积压在心头又不知如何排解,于是这种心理能量便转向自我,开始攻击自己,自我惩罚——自伤。怎样才能克服这种心理障碍呢?关键是认识挫折的两面性,它一方面使人痛苦、忧伤、失望,但另一方面,也会磨练人的意志,使人变得坚强、勇敢、成熟。要适度、合理地宣泄,妥善使用心理防御机制。换一种利人利己的宣泄方式,如体育活动、体力劳动、娱乐活动等。还可以升华这种心理防御机制,经典的做法便是“化悲痛为力量”,替其父亲支撑这个家,完成他没来得及完成的一切,走好自己人生的路,以自己的成功、幸福告慰父亲,让他的生命在自己这里延续。



能力升华

◎ 素质演练

1. 有人认为较好的社会适应性主要包括:①具有较好适应自然环境的能力;②能建立积极而和谐的人际关系,能适应周围的人际关系。人际关系既治病也致病,所以,和谐的人际关

系是身心健康之必须；③处理和应付家庭、学校和社会生活的能力。如作出决定、解决问题、批判性思维、情绪控制、心理换位、人际沟通等能力。你同意这种观点吗？

2. 当你进入一个新环境时,你发现自己与新环境格格不入,你是试着去改变自己还是试图让环境适应你呢?

◎ 参与践行

环境适应能力小测试

到异地求学,对于很多学生来说,在心理上的恐惧往往大于现实恐惧。很多学生从小就在父母、亲人的宠爱环境中成长的,很少独自一人面对所有陌生的事物,缺乏独立生活、应付问题的能力。所以,锻炼学生克服恐惧的心理,培养学生坚强乐观的心态、独自面对事物的能力、完整的逻辑思维能力、尽快融入当地的文化心态是非常必要的。

人生随时都会遇到适应环境的问题,如果你适应得快,那么你就能很好地进行生活、工作、学习,如果你适应得慢,那你就应该好好努力。下面这套题,就是测试你的环境适应能力的,开始做吧!

1. 我都不敢想象自己可以在异地生活,因为我每到一个陌生的环境里就感到很紧张。

是 不定 否

2. 每到一个新班级我都会交一大批朋友,所以我从不感到孤单。

是 不定 否

3. 我很害怕在大街上或者商场等非课堂的地方遇见自己的任课老师,那样会使我既难受又紧张。

是 不定 否

4. 我喜欢出远门去旅游,因为旅游能给人以刺激感和新鲜感。

是 不定 否

5. 我不喜欢几何学,无论怎么努力总是学不好。
是 不定 否
6. 零花钱的多少对我来说无所谓,多了多花,少了少花。
是 不定 否
7. 我不喜欢参加讨论会,人太多了,真不自在,我喜欢独处。
是 不定 否
8. 和某位同学发生矛盾时,我能很快化解。
是 不定 否
9. 班上转来新同学时,我总是在几个月之后才能跟他(她)聊天。
是 不定 否
10. 我考试时总能比平常发挥得更好。
是 不定 否
11. 有人到我寝室串门时,我总是不太习惯,想要避开。
是 不定 否
12. 擅长倾听的人很容易交到朋友,这是我的经验之谈。
是 不定 否
13. 一紧张我就要做错題,所以,我总是寻找一个自己熟悉的、安静的环境做作业。
是 不定 否
14. 遇到大事时,我总能很镇静地做完自己要做的事。
是 不定 否
15. 老师要提问时,只要还没确定要谁起来回答问题,我的心总是跳得厉害,尽管我知道答案。
是 不定 否
16. 在外面过夜时,我的作息时间不会受到很大的影响,在固定的时间我总能按时入睡。
是 不定 否
17. 我不喜欢绘画,我的绘画也不好,再努力都无济于事。
是 不定 否
18. 嘈杂的环境对我影响不大,即使边走路我都能边看书。
是 不定 否
19. 即使是上台领奖状,我也感到有些不自在,毕竟要面对台下那么多人。
是 不定 否
20. 班上每位同学过生日,我都尽量去参加,有时还会送小礼物给他(她),我认为这有助于我们友谊的发展。
是 不定 否

评分标准

1. 单数号的题:回答“是”记(-2)分,“不定”记0分,“否”记2分。

2. 双数号的题:回答“是”记2分,“不定”记0分,“否”记(-2)分。

3. 将各题得分相加得总分。

说明

34—40分:你的环境适应能力很强。你能很快地适应新的学习、生活环境,与人交往轻松、大方,给人的印象极好,无论进入什么样的环境,你都能应付自如。建议你多帮助其他同学,使自己的能力更强。

29—34分:你的环境适应能力良好,但仍需勇于接受新的挑战。你应该多和同学、朋友接触和交流,以提高自己适应能力。

17—28分:你的环境适应能力一般。当进入一个新的环境,你需要经过一段时间的努力,才能基本上适应。你需要更多的机会锻炼自己。

6—16分:你的环境适应能力较差。你很依赖较好的学习、生活环境,一旦遇到困难则怨天尤人,甚至消沉。如果是这样,建议你多给自己一些压力,锻炼自己。

5分以下:你的环境适应能力很差。在各种环境中,即使经过一段相当长时间的努力,你也不一定能适应。你常常因感到与周围事物格格不入而十分苦闷,在与他人的交往中,你总显得拘谨、羞怯、手足无措。建议你及时求助于你的心理老师,并且试着敞开心扉,去接纳新的朋友和融入新的环境中。