



中等职业教育课程改革创新教材  
“互联网+”创新型教材



# 心理健康

中等职业教育创新教材编委会编

西北工业大学出版社

**【内容简介】** 本书是根据教育部 2014 年最新颁布的《中等职业学校德育大纲(2014 年修订)》编写的。全书共五篇,内容包括概述篇、成长篇、生活篇、学习篇和职场篇。

本书体例新颖、案例丰富、图文并茂,旨在提高学生的心理素质,促进其身心全面协调的发展。

本书可供各类中等职业学校的学生使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

心理健康/中等职业教育创新教材编委会编. —西安:西北工业大学出版社,2009.7

ISBN 978-7-5612-2578-3

I. 心… II. 中… III. 心理卫生—健康教育—专业学校—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 115201 号

出版发行:西北工业大学出版社

通信地址:西安市友谊西路 127 号 邮编 710072

电 话:(029) 88493844 88491757

网 址:www.nwpup.com

印 刷 者:廊坊市广阳区九洲印刷厂

开 本:787 mm×1092 mm 1/16

印 张:10.5

字 数:218 千字

版 次:2009 年 7 月第 1 版 2014 年 9 月第 6 次印刷

定 价:24.80 元

# 本书编委会

主 编： 黄加兵 李枝泉

副主编： 李青松 叶艾仲 钟绍钢 曾纪军

编 委： 李从胜 刘盛泉 叶金旺

邓炎树 徐和时 李志农



# 前言

中等职业教育是我国基础教育的一个重要板块,肩负着培养数以亿计的,直接从事生产、服务第一线的高素质应用型人才的重任。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,可塑性很强。他们的心理健康状况如何,是直接关系到社会主义现代化建设、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了很大的冲击,这些会使学生在自我意识、人际交往、学习生活等方面产生各种各样的心理困惑,如果处理不好会严重影响他们的身心健康。

2014年12月,教育部颁发了《中等职业学校德育课大纲(2014年修订)》,明确指出中等职业学校学生心理健康教育是学校德育工作的重要组成部分,因此,要在中等职业学校开展心理健康课程。本课程以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观为指导,深入贯彻习近平总书记系列重要讲话精神,全面贯彻党的教育方针,紧密联系“两个一百年”奋斗目标和中国梦的实现,遵循学生身心发展的特点和规律,按照培育和践行社会主义核心价值观的要求,坚持以人为本、德育为先、能力为重、全面发展,努力培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人,始终坚持心理健康的教育理念,对学生进行心理健康的基本知识、方法和意识的教育。其任务是提高全体学生的心理素质,帮助学生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,促进其身心全面健康的发展。

本书以普通心理学为基础,以青少年和青年心理学为主线,以职业教育为特点,渗透社会心理学和教育心理学的新体系,向学生传授心理卫生、心理咨询、心理辅导等方面的知识,使学生掌握一定的心理调节和自我心理减压方法,树立全面的健康意识,促进身心的和谐发展,为以后就业打下良好的基础。

本书体例及具体栏目设置:

**开篇语:** 用生动优美的语言概述本篇内容,提高学生学习的兴趣。

**心灵物语:** 通过一些名言、名诗等加深学生对知识的理解和运用。

**大家一起来：**根据中职学生的心理特点，通过活动、游戏、讨论等形式的课堂辅导活动，激发学生的学习兴趣。

**心灵启迪：**引入生活中我们身边的案例、鲜活的人物故事。

**心灵探究：**介绍心理学知识，讲解相关内容。

**心灵鸡汤：**以简短、精练的语言为学生讲述充满哲理的小故事。

**拓展与训练：**通过课外知识、心灵测验和拓展训练，使学生学会发现困惑、找寻方向、磨炼意志、增强能力，达到启迪心智的作用。

本书总学时为 34 学时，课时安排如下：

课程内容	学时
绪论	2
概述篇 心灵有约	4
成长篇 悦纳自我，健康成长	6
生活篇 和谐关系，快乐生活	6
学习篇 学会学习，有效学习	6
职场篇 天生我材必有用	6
综合评价——作业或报告形式	2
机动	2
合计	34

由于编者水平有限，书中疏漏在所难免，敬请专家和广大读者不吝赐教，使之日臻完善！

编者





# 目 录

## CONTENTS

绪论 ..... 1

### 概述篇

### 心灵有约

第一课 心,与健康同行 ..... 8

- ♥ 健康 ..... 9
- ♥ 心理健康 ..... 10
- ♥ 心理健康标准 ..... 10

第二课 走过“花季雨季” ..... 13

- ♥ 青春期 ..... 15
- ♥ 青春期的生理特点 ..... 15
- ♥ 青少年心理发展的特点 ..... 15

第三课 快乐新生活 ..... 18

- ♥ 新生适应不良综合征 ..... 19
- ♥ 积极有效地适应新环境 ..... 20

拓展与训练 ..... 23

### 成长篇

### 悦纳自我, 健康成长

第一课 真实的自我 ..... 28

- ♥ 自我意识 ..... 29
- ♥ 自我意识的形成 ..... 29
- ♥ 青少年自我意识困惑的常见表现 ..... 30

第二课 我爱我,我快乐 .....	33
♥ 了解自己 .....	34
♥ 接纳自己 .....	35
♥ 训练自爱 .....	35
♥ 培养自尊心与自信心 .....	35
♥ 培养自豪感与成功感 .....	36
第三课 做生活的强者 .....	38
♥ 挫折 .....	39
♥ 自卑 .....	39
♥ 自负 .....	39
♥ 如何面对挫折 .....	39
第四课 青苹果的天空 .....	42
♥ 青春期的性心理 .....	43
♥ 青春期性心理特征 .....	44
♥ 青少年异性交往中存在的心理问题 .....	45
第五课 让好心情做主 .....	47
♥ 情绪的作用 .....	48
♥ 青少年时期情绪的特点 .....	49
♥ 做自己情绪的主人 .....	49
拓展与训练 .....	52

## 生活篇

## 和谐关系, 快乐生活

第一课 走通心与心 .....	58
♥ 人际关系 .....	59
♥ 正确处理好人际关系的意义 .....	60
♥ 青少年人际交往的特点 .....	60
第二课 相逢是首歌 .....	63
♥ 友情 .....	64
♥ 如何建立真正的友情 .....	65
第三课 师生面对面 .....	68
♥ 师生关系 .....	69
♥ 现代师生关系 .....	70



♥ 造成师生关系不和谐的原因 .....	71
♥ 创建和谐师生关系,学生该怎么做 .....	72
第四课 暴力,让青春失去光彩 .....	74
♥ 校园暴力 .....	75
♥ 如何防范校园暴力 .....	76
第五课 感恩的心 .....	79
♥ 亲子关系 .....	80
♥ 亲子危机 .....	81
♥ 构建和谐温暖的亲子关系 .....	82
拓展与训练 .....	84

## 学习篇

## 学会学习,有效学习

第一课 学习动力场 .....	90
♥ 学习动机 .....	91
♥ 学习动机与学习之间的关系 .....	91
♥ 学习动机的培养 .....	92
第二课 学习百宝箱 .....	95
♥ 良好的学习习惯 .....	96
第三课 学习解压站 .....	100
♥ 学习障碍的表现 .....	101
♥ 摆脱厌学情绪 .....	102
第四课 做时间的主人 .....	105
♥ 时间 .....	106
♥ 时间的属性 .....	107
♥ 时间管理 .....	107
♥ 良好的时间管理能力在青少年成才中的作用 .....	107
♥ 管理时间的有效手段 .....	108
第五课 活到老,学到老 .....	111
♥ 终身学习 .....	112
♥ 终身教育 .....	112
♥ 终身教育的特点 .....	113
拓展与训练 .....	116

第一课 职场前奏曲 .....	122
♥ 职业生涯规划 .....	123
♥ 职业生涯规划的意义 .....	124
♥ 如何制订自己的职业生涯规划 .....	124
第二课 杰出的应聘表现 .....	127
♥ 中职生的应聘技巧 .....	128
♥ 中职生的面试技巧 .....	130
第三课 我选择,我喜欢 .....	134
♥ 中职生如何选择工作 .....	136
♥ 中职生如何调适自己的择业心态 .....	137
第四课 做最好的自己 .....	140
♥ 解读职业倦怠症的自救手册 .....	141
♥ 职业倦怠的特征 .....	141
♥ 倦怠感从哪里来 .....	142
♥ 治愈倦怠找良方 .....	143
第五课 爱拼才会赢 .....	145
♥ 创业 .....	146
♥ 成功创业者的成长背景 .....	146
♥ 成功创业者的心理特征 .....	146
♥ 成功创业者应具备的素养 .....	147
♥ 成功创业者应具备的能力 .....	147
拓展与训练 .....	149
参考文献 .....	158

# 绪论

亲爱的同学们，当你打开这本书的时候，你已经告别了昔日的同学和老师，走进职业学校的大门，展开了成长旅程中又一篇新的篇章。在这期间，你会同老师、同学共同营造真诚、和谐的课堂氛围，但更重要的是，你将完成青春的转变，经历人生美好也不乏烦恼的花季雨季。

本书将指引你认识自我、感悟青春，扬起心灵航船的风帆，踏上成熟的征程！





## 心灵物语

- ♥ 心灵不在它生活的地方，而在它所爱的地方。
- ♥ 要散布阳光到别人心里，先得自己心里有阳光。
- ♥ 良好的心灵是花园，良好的思想是根茎，良好的话语是花朵，良好的事业就是果子。



## 大家一起来

### 热身运动

#### 1. 活动目的

活跃课堂气氛，鼓舞士气，促进同学们积极地参与到课堂的学习中来。

#### 2. 活动程序

- (1)全班一起听音乐《幸福拍手歌》，教师示范动作；
- (2)教师讲解一次动作要领；
- (3)第二次放音乐，教师带着唱；
- (4)第三次放音乐，全班一起唱。

#### 3. 活动准备

(1)准备《幸福拍手歌》的音乐(这首歌作为心理健康课的课歌，最好在以后的每节课上课前用两三分钟时间进行一次，选其他歌曲也可以，要求符合本活动的目的)。

(2)《幸福拍手歌》歌词。

①如果感到幸福你就拍拍手，如果感到幸福你就拍拍手，如果感到幸福就快快拍拍手呀，看哪大家都一齐拍拍手。(动作：拍手)

②如果感到幸福你就跺跺脚，如果感到幸福你就跺跺脚，如果感到幸福就快快跺跺脚呀，看哪大家都一齐跺跺脚。(动作：跺脚)

③如果感到幸福你就伸伸腰，如果感到幸福你就伸伸腰，如果感到幸福就快快伸伸

腰呀,看哪大家都一齐伸伸腰。(动作:伸腰)

④如果感到幸福你就挤个眼,如果感到幸福你就挤个眼,如果感到幸福就快快挤个眼,看哪大家都一齐挤个眼。(动作:挤眼)

⑤如果感到幸福你就拍拍肩,如果感到幸福你就拍拍肩,如果感到幸福就快快拍拍肩呀,看哪大家都一齐拍拍肩。(动作:拍肩)

⑥如果感到幸福你就拍拍手,如果感到幸福你就拍拍手,如果感到幸福你就快快拍拍手呀,看哪大家都一齐拍拍手。(动作:拍手)



## 心灵启迪

某职校数控专业二年级学生小林,原来学习成绩非常优秀,在一次考试中发挥失常,“恨铁不成钢”的老师当众指责她“丢人现眼”。后来,小林一上这位老师的课就紧张焦虑,学习时注意力难以集中,学习效率降低,“越想学好,越学不好”。最终,这位本来很优秀的女生不得不离开她心爱的职业学校。

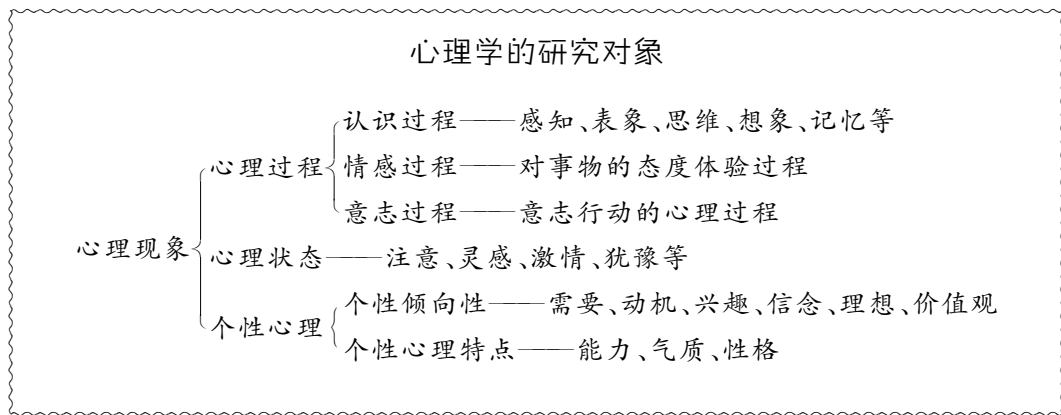


## 心灵探究

### \* 心理学 \*

心理学是研究心理现象的科学,它的基本任务是探明心理活动的规律。具体来说,就是要对人的心理做出客观描述、正确解释、准备预测、有效控制和有效提升。

心理学是一个富有极大探索性的科学领域,不仅有大批科学家为之深思,而且引起了大众的好奇。在这个与人们生活密切相关的科学领域里,充满了许多未解之谜,神秘而又实在。心理学已经成为人类探索世界的三大奥秘之一。



## \* 心理健康的重要意义 \*

生活中,跟“心灵启迪”中小林同学一样的情况并不少见。这些现象的出现,虽然有学校、社会、家庭的责任,但是更反映出目前中职生心理素质不高、承受挫折能力不强、情绪消极等问题。无数事实证明:中等职业学校心理健康教育任重而道远。

心理素质是 21 世纪人类生存和发展的重要因素,健康的心理将成为人才选择的重要条件之一。一个高素质的人才,首先要具备良好的心理素质。如果没有良好的心理素质,即使有超常的能力,也会因为不适应社会或难以与他人合作而不能充分发挥自己的聪明才智。

综上所述,良好的心理素质是 21 世纪的中职生走向成功的通行证。因此,每一位中职生都应关注自己的心理健康,特别是刚刚跨入校园的新生,更应该把提高自己的心理素质作为完善自我的一项重要目标。这样做不仅有利于同学们充实愉快地度过学习生活,而且可以为自己将来走向社会、增强自身的竞争实力打下良好的心理基础。

## 1. 心理健康是幸福、快乐的源泉

人的幸福、快乐,并非完全取决于金钱和地位,大多数时候在于用何种心态去接受人生的考验。快乐依赖于人的心理状态,只有拥有了良好的心理素质和健康的心态时,才能尊重他人、宽容他人,才能爱自己、爱他人,才能认识世界和享受生活。



## 2. 心理健康是乐观、自信的基石

有一则寓言,讲的是一只只有裂缝的水罐和一只完好的水罐的故事。

印度有一个挑水工,他有两只水罐,一只水罐有一条裂缝,而另一只水罐完好无损。完好的水罐总能把水从远远的小溪运到主人的家,而那只破损的水罐到达目的地时,里面只剩下半罐水了。

那只完好的水罐不仅为自己的成就,更为自己的完美感到骄傲,但那只可怜的有裂缝的水罐,因自己天生的裂痕而感到十分惭愧,心里一直很难过。两年后的一天,它在小溪边对挑水工说:“我为自己感到惭愧,我想向你道歉。”挑水工问:“你为什么要感到惭愧?”水罐答道:“在过去的两年中,在你到主人家的路上,水从我的裂缝渗出,我只能运半罐水。你尽了自己的全力,却没有得到你应得的回报。”挑水工听后说:“在我们回主人家的路上,我希望你注意小路旁那些美丽的花儿。”



当他们上山时,那只破水罐看见太阳正照着小路旁边美丽的鲜花,这美好的景象使它感到一丝快乐。挑水工说:“难道你没有注意到刚才那些美丽的花儿只长在你这一边,没有长在另一只水罐那边吗?那是因为我早知道你的裂缝,并且充分利用了它,我在你这一边撒下了花种,于是每天我们从小溪边回来的时候,你就浇灌了它们。两年中,我就摘下这些美丽的花朵去装饰主人的屋子。如果没有你,主人不会有这么美丽的花朵美化他的家。”

这个寓言故事告诉我们,世界上没有十全十美的人,也没有一无是处的人。不可否认,每个人都会发现自己有这样或那样的缺点:当我们与才华横溢的人站在一起时,便会发现自己的平庸;当我们与腰缠万贯的人站在一起时,便会发现自己的贫穷;当我们与美若天仙的人站在一起时,便会发现自己的黯淡。同样,只要我们用心去寻找,我们也会发现自己的优点:虽然我们没有横溢的才华,但我们心地善良;虽然我们的物质并不富有,但我们的精神富足;虽然我们没有美貌,但我们待人真诚。

我们是否乐观、自信,与我们能否悦纳自我是分不开的。只有当我们能够愉快地接纳自己的优点和缺点时,我们才能在困难和挫折面前始终保持乐观、自信的心态。

### 3. 心理健康是良好交往的保证

由于受不同的家庭背景、生活经历、知识结构等因素的影响,对于同样的事情,不同的人往往会有不同的看法。在与他人的交往中,如果我们不能保持健康的心态,我们就会比较敏感、多疑,别人无意中说的一句话、做的一件事,都会认为是针对自己;也可能会习惯于以自我为中心,不愿为他人着想,不懂得站在别人的角度去看问题。

只有保持健康的心态,我们才能在人际交往中做到既承认自己,又尊重别人,能体谅别人的痛苦,能在友好的关系中享受轻松和快乐,能与别人融洽地相处、自如地交往。

### 4. 心理健康是人生成败的关键

心理素质太差的人,即使学习成绩优秀,也难以有所作为。只有拥有良好的心理素质和健康的心态,在面临困难和挫折时,我们才能及时调整自己,合理看待困难和挫折,使自己保持乐观、自信,并最终战胜困难和挫折,从而拥有成功的人生。相反,如果没有良好的心理素质和健康的心态,我们往往难以做到合理地看待困难和挫折,从而使自己陷入悲观、消极中无法自拔,甚至一蹶不振,最终走向失败。

班级心理健康教育活动,能够增进中职生对自己的认识,增强中职生的信心。它将使中职生拥有一颗开放的心,去接纳、欣赏周围的同学和老师;它将使中职生学会观察自己的情绪,并学会怎样让快乐永驻于心;它将使中职生拥有健康的心态,促进潜能的充分发展……

班级心理健康教育不同于我们以往所知道的所有课程或班队活动,它是一种充满趣味的自助活动。在这种活动中,老师不会对我们有种种说教,只要我们积极参与、认真分享,我们就会获益多多、领悟多多!



## 心理健康是人生成功的基石

在人生曲折发展的历程中,要想成功,就必须拥有健康的心理。美国社会学家 A. 英格尔斯曾说:“深刻的教训使一些人开始体会到那些完善的现代制度以及伴随而来的指导大纲、管理守则本身就是一些空的躯壳。如果一个国家的人民缺乏一种赋予这些制度以真实生命力的广泛现代心理基础,如果执行和运用这些现代制度的人自身还没有从心理、思想、态度和行为方式上都经历一个向现代化的转变,失败和畸形发展的悲剧是不可避免的。再完善的现代制度和管理方法,再先进的技术工艺,也会在传统人的手中变成废纸一堆。”一个国家如此,一个团体乃至个人又何尝不是这样呢?可见,现代人的心理健康在一个国家、一个民族、一个人的发展过程中具有何等重要的地位。

我们必须面对这样一个事实,在现实世界中,成功卓越者少,失败平庸者多。成功者总是乐观地面对人生,乐观地接受挑战和应付麻烦事,他们活得充实、自在、潇洒;失败平庸者消极、悲观地面对人生,消极对待世间的一切事情,他们过得空虚、艰难、狼狈。为什么呢?仔细观察、比较成功者与失败者的心态,尤其是关键时刻的心态,我们会发现“心态”的不同导致人生惊人的不同。有这样一个故事:两个推销员到某岛推销皮鞋,一个推销员一到岛上,看到居民们都不穿鞋,马上向公司发了一个电报,表示此地无人穿鞋,没有市场,明天返回。另一个推销员,一到岛上,大喜过望,他想,如果岛民们每人一双鞋,这就是个不小的市场,如果每人两双、三双……那就是多大的市场啊!后者经过一番努力,终于打开了该岛皮鞋的市场。这个故事告诉我们:同样的地点、同样的商品、同样的条件,不同的人由于心态不同,有着截然不同的结果。一念之差,一个灰心丧气,不战而败,而另一个满怀信心,大获全胜。

生活中,失败平庸者往往是心态或者观念有问题,他们遇到困难,往往挑选容易的倒退之路。“我不行了,还是退缩吧。”结果陷入了失败的深渊。成功者遇到困难,仍然是积极的心态,用“我要!我能!”“一定有办法”等积极的意念鼓励自己,于是想尽一切办法去克服困难,不断向前,直到成功。爱迪生经过几千次试验,最后成功地发明了照亮世界的电灯,他说,我从来就不知道什么是失败。著名的成人教育家拿破仑·希尔说过:“一个人成功与否,关键在于他的心态,我们的心态在很大程度上决定了我们人生的成败。”



# 概述篇

## 心灵有约

人类最伟大的发现之一就是，人若改变本身的心态，就能使生活发生巨大的变化。十六七岁，正是人生最美好的花季雨季，如蓬勃的朝阳、含苞的花蕾。猛然间，昔日顽皮的男孩，长出了毛茸茸的胡须；天真烂漫的女孩，变化出优美的曲线。成长让我们欣喜不安，烦恼也悄悄地爬上青春的额角。

为了事业的成功和生活的幸福，我们必须建立一种积极、健康向上的心态，每天给自己一个希望，每天拥有一份好心情。



# 第一课 心,与健康同行



## 心灵物语

- ♥ 健康是人类的第一专利,是人类生存的第一前提。
- ♥ 一个健康的乞丐比一个患病的国王更幸福。
- ♥ 教育的主要活动是在心理和心理—生理活动现象领域内进行。



## 大家一起来

### 宣誓行动

#### 1. 活动目的

促进全班同学之间相互认识,加强小组间的团结合作精神,激发学生的士气,让学生积极适应新环境。

#### 2. 活动程序

(1)对全班进行分组,以小组为单位分成4~8个小组,在每个小组中选择领誓人(以后的课程中的小组活动尽量以这个分组为基础来计算小组分数)。

(2)教师宣布“放飞思维、自由言论”的主题,每组成员确定本组的队名、口号以及十全十美掌声。

(3)抽签请每个小组分别展示队名,并高呼本队的口号,喊口号时所有成员一起拍十全十美掌声(所喊口号应与队名内涵一致)。

(4)进行小组评分。

#### 3. 活动要求

(1)口号不超过20个字;口号要简洁、积极,必须是正面的;喊口号要充满感情。

(2)在活动中,无论输赢,都要喊口号和鼓掌来鼓舞士气。

#### 4. 活动准备

准备给学生写口号的纸张和小组评分表。

评分指数	分值(100分)	计分
评分项目		
誓词印象	20	
领誓人(声音)	10	
领誓人(肢体语言)	10	
成员(参与性)	20	
成员(声音)	20	
成员(肢体语言)	20	



### 心灵启迪

吴月,女,16岁,某职业中学电子商务专业学生,小学、初中时多次获“三好学生”称号,学习成绩优异并担任班长。进入职校后,吴月就为自己定下了三年后升入更高级学府的目标。为此,她每天学习到晚上12点,早上6点起床,中午也不休息。繁重的学习压力让她喘不过气来,学习成绩也逐渐下降,而且经常有头痛、头晕等症状伴随她。

经过了解,心理辅导站的老师发现吴月的这种生理症状并非是身体疾患,而是由于学习环境的改变,加上入学后考试成绩不理想造成的。接连的挫折使她心里笼罩了一层阴影,让她开始怀疑自己的能力,进而情绪低落,厌倦学习。再加上父母对她的期望很高,在家庭和学业受挫的双重压力下,她便出现了失眠、头痛等生理症状。

针对吴月的情况,心理辅导站的老师一方面引导她正确认识和评价自我,科学分析失利原因,培养她的学习信心;另一方面,与家长达成共识,要求家长对吴月多鼓励、少指责,多帮助、少施压。通过一段时间的心理辅导,吴月重新树立了学习的信心,成绩直线上升,头痛等生理症状也随之消失。



### 心灵探究

#### \* 健康 \*

健康是人类生存极为重要的内容,它对于人类的发展、社会的变革、文化的更新、生

活方式的改变,有着决定性的作用。联合国世界卫生组织(WHO)对健康做了定义,即“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。

### \* 心理健康 \*

心理是大脑对客观现实的主观反映,即认识正常、情感协调、意志健全、个性完整和适应良好,能充分发挥自身的最大潜能,以适应生活、学习、工作和社会环境的发展与变化的需要。心理健康是指个体不仅没有心理疾病或心理变态,而且在身体上、心理上以及社会行为上均能保持良好的状态。

★ 案例



何为心理健康

### \* 心理健康标准 \*

了解了什么是心理健康之后,如何才能知道自己是否是一个心理健康的人呢?衡量心理健康的标准又有哪些呢?专家针对青少年的心理特征,总结出以下几条衡量标准。

★ 微视频



心理健康标准



(1)正确认识自我、悦纳自我。所谓健康的自我认识,就是能够正确认识自我,拥有自信。一个人能否取得成功,很大程度上取决于他有没有健康的自我认识。青少年由于阅历尚浅,无法正确地认识自己,而且有一部分青少年还存在着自卑心理。俗话说,“金无足赤,人无完人”。完美的东西是不存在的,只有不完美的才是最真实的。既能接纳自己长处,又能接纳自己短处的人,才是一个心理健康的人。

(2)面对现实,接受现实,适应现实,改变现实。这十六个字要求青少年能够做到:对周围事物和环境能做出客观的认识和评价,并与现实环境保持良好的接触,既有高于现实的理想,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望,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。

(3)有较强的人际交往能力。现代社会是一个合作的社会,青少年只有学会合作、善于与人交往,才能获得自身的精神快乐,为今后的成功奠定基础。

(4)能协调与控制情绪,使自己保持一种积极乐观的心态。青少年由于心理发展不成熟,常常无法恰当控制自己的情绪,让消极的情绪影响到个人的学习、生活和健康,甚至由于极端的情绪导致恶性事件的发生。

(5)独立自主,学会选择,学会做决定,有较强的社会适应能力。虽然人与人之间需要相互依赖、相互帮助,但独立自主,能够自我选择、自我决定是一个人适应环境和拥有自信的表现。

(6)有较强的意志品质,能够承受挫折。能否克服困难、承受挫折,是一个人意志品

质是否坚强的表现。无论是对生活的适应,还是迎接时代的挑战,想要获取个人的成功发展,都需要青少年拥有坚强的意志品质。

(7)热爱生活和学习,能从中获得幸福感。现在,许多孩子视学习为负担,不能在学习和生活中感受到快乐与幸福,这与我们的教育观念和教育方式有关。

(8)人格完善和谐。人格发展是由多方面的因素造成的,如气质类型、价值观等。一个心理健康的人,他的人格发展是和谐完善的。而有的人人格偏执,看问题极端,这样的人容易产生问题。

(9)智力正常。一般智商(IQ)80以上的为正常。智力正常是人正常生活的最基本的条件,是心理健康的主要标准,智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力的综合。

### 情商(EQ)——心理健康新概念

所谓情商是相对智商而言的,是指测定和描述人的“情绪情感”的一种指标。它具体包括情绪的自控性、人际关系的处理能力、挫折的承受力、自我的了解程度以及对他人的理解与宽容。现代心理学家认为,情商与智商同样重要,是个人走向成功的一个要素。

情商与智商不同,它不是天生的,而是由下列5种可以学习的能力组成的:

- (1)了解自己情绪的能力。
- (2)控制自己情绪的能力。
- (3)激励自己的能力。
- (4)了解别人情绪的能力。
- (5)维系融洽的人际关系的能力。

(10)心理年龄与生理年龄相符。从心理学来看,人的发展有很多阶段,每个人在每个阶段都要完成相应的发展任务。如果一个人的心理发展落后于生理发展,就会出现心理健康问题。所以心理年龄与生理年龄要相符。



## 心灵鸡汤

### 历事练心

无论是人类还是其他动物,都有一个共同的本能——离苦得乐,都希望远离痛苦,获得安乐。一个人内心的力量,主要从离苦得乐的本能中产生出来。你对苦的感受越深,压力越

大，危机感越强，内心就会越容易有动力。

古时，有一个人很穷苦，但也能维持自己的基本生活，如果有机会能够改变现状，他一定会努力。一天，机会终于来了，一个贵人告诉他，在这堵墙的另一边有一堆金子，只要翻过这堵墙，他的命运就会改变。他听到后非常兴奋，努力地去翻跃那堵墙，但没有经验的他无论如何努力都无法翻过去，每次还要吃苦头，因此，翻墙成了一件非常苦恼的事情。时间久了，他开始讨厌翻墙，甚至对墙外的那一堆金子的希求也越来越淡，还开始抱怨老天不公平，为什么自己这么苦，做什么事都有障碍，他多么希望事事顺心如意，多希望那堵墙消失。突然有一天，有一群狼向他围过来，他无路可逃，唯一的逃生之路就是这堵墙，情急之中，他使尽全身力量，一下子翻了过去。于是，他得到了那一堆金子。

每个人都有很多美好的愿望，就像墙那边的一堆金子。但人生不可能一帆风顺，你的愿望越大，你的阻力就越大，关键你是知难而退还是知难而进，你能否超越你眼前这堵“墙”——你自己。不能突破自己，你永远会感觉处处坎坷、困难重重；能够超越自己，外在的困难就会变成历练、成长的助推器。

逆境可以历练人的意志，也可以消减人的意志。你若接受它，试着去改变它，它会历练你；你若逃避它、抱怨它，它会消耗你。

经常想“我做得还不够，我可以做得再好一点”，内心就会越来越有动力；千万不要认为“我已经够努力了，我吃了许多苦……”，这样的想法只会让你更加苦恼，解决不了任何问题。心想事成，一个行为、一个想法，如果你每天牢记它，暗示自己，天长日久，它就会成为你的习惯，变成你内心的力量。你现在的精神状态，是你自我暗示影响的结果。

好事会心想事成，坏事也会心想事成。有的人常常汲取正面的力量，心胸非常广阔，像大海一样；有的人常常汲取负面的力量，心胸非常狭隘，像针鼻儿一样。内心比较强大的人，他可以转变自我，适应环境，寻求进步；内心比较脆弱的人，只能听从命运的摆布。每个人的内心都有无穷无尽的力量，好好利用它，好好历练它，它可以让你变得更加强大。学会对境练心、历事练心，把握每一个当下，让每一次的困难、障碍、挫折、失败，都变成历练自己的机会。让内心的成长去影响更多的人，让每个人的生命都活得有价值，这样，你的生命才有意义。