

中等职业学校公共基础课教材
中等职业教育新形态一体化教材

中职生 心理素养提升手册

主编 李永梅 张 洋



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

中国·成都

图书在版编目(CIP)数据

中职生心理素养提升手册/李永梅,张洋主编.—成都:西南财经大学出版社,2023.3

ISBN 978-7-5504-5681-5

I. ①中… II. ①李…②张… III. ①心理健康—健康教育—中等专业学校—教学参考资料 IV. ①G444

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2023)第 030223 号

中职生心理素养提升手册

Zhongzhisheng Xinli Suyang Tisheng Shouce

主编 李永梅 张 洋

策划编辑:白 玥

责任编辑:李思嘉

责任校对:李 琼

装帧设计:刘文东

责任印制:朱曼丽

出版发行	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址	http://cbs.swufe.edu.cn
电子邮件	bookcj@swufe.edu.cn
邮政编码	610074
电 话	028-87353785
印 刷	三河市骏杰印刷有限公司
成品尺寸	185mm×260mm
印 张	13
字 数	208 千字
版 次	2023 年 3 月第 1 版
印 次	2023 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5504-5681-5
定 价	36.00 元

版权所有,翻印必究。

前

言

PREFACE

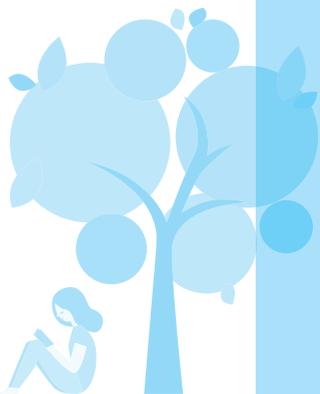


中等职业学校的学生正处于认识自我、人格养成、社会适应的关键时期，这一时期也是其身心发展的关键时期。在这期间，中等职业学校学生所受教育由普通教育向职业教育转变，发展方向以升学为主转向以就业为主。随着职业竞争日趋激烈、就业压力日益加大，学生在自我意识、人际交往、求职择业以及学习和生活等方面难免会遇到各种各样的心理困惑。

本书以《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》为指导，对中等职业学校学生的生理、心理特点和发展的特殊性以及心理健康常见问题，运用心理健康教育的理论和方法进行了解释与分析。

全书共分三个篇章，从九个主题展开。三个篇章分别为职业生活适应篇、职业生活成长篇和职业生活发展篇。其中，职业生活适应篇包括心理健康、自我意识、学习心理三个主题；职业生活成长篇包括情绪管理、人际交往、挫折应对三个主题；职业生活发展篇包括恋爱与性心理、职业生涯规划和心理危机干预与预防三个主题。

本书在编写过程中坚持将理论性与实践性相结合，注重从现实案例导入，分析问题成因，对处理方式进行操作指导；融科学性、可读性和可操作性为一体，运用差异化及行之有效的教育手段，辅之以专业化、个性化的心理指导，结合心理故事和心理案例对内容



前 言

进行展示。

本书以帮助广大教师、学生和家長掌握心理健康教育基础知识和技能为宗旨，以提升学生心理素质为目标，将学生发展与心理问题预防、矫治相结合，使中职生学会学习和生活，正确认识自我，提高自主自助和自我教育能力，增强调控情绪、承受挫折、适应环境的能力，培养健全的人格和良好的心理品质。

本书由李永梅、张洋担任主编。其中，李永梅负责全书的策划、组织与统稿工作，编写了前言、主题一、主题二、主题三、主题四的内容；张洋负责编写主题五、主题六、主题七、主题八、主题九的内容。

本书既可以作为中等职业学校心理健康教育教材，也可以作为中职生心理健康教育的参考读本，以促进学校教育、家庭教育、社会教育的有机衔接，促进中职生心理健康全面和谐发展。

编 者

2022年6月



目

录

CONTENTS



职业生活适应篇

主题一

心理健康

从心开始 健康由我

主题二

自我意识

悦纳自我 绽放青春

主题三

学习心理

了解学习 学会学习

课程引导 3

导学案例 4

知识探源 5

健康与心理健康 5

中职学生的心理健康 11

心理咨询 17

学以致用 22

课程引导 24

导学案例 24

知识探源 25

自我意识 25

认识自我 33

悦纳自我 35

实现自我 38

魅力人格修炼 42

学以致用 45

课程引导 46

导学案例 46

知识探源 47

学习 47

学会学习 59

学以致用 74



职业生活成长篇

主题四

情绪管理
认识情绪 把握自己

课程引导	77
导学案例	77
知识探源	78
情绪	78
中职学生情绪发展	85
情绪管理	91
学以致用	102

主题五

人际交往
轻松应对 畅通无阻

课程引导	104
导学案例	104
知识探源	105
中职学生的人际交往	105
中职学生人际交往的常见问题	109
中职学生良好人际交往能力的培养	113
学以致用	120

主题六

挫折应对
跨越沟壑 成就自我

课程引导	122
导学案例	122
知识探源	123
挫折及应对能力的培养	123
积极心态的培养	131
意志品质及培养	133
学以致用	139



职业生活发展篇

主题七

恋爱与性心理
男孩女孩 健康生活

课程引导	143
导学案例	144
知识探源	144
爱情概述及基础知识	144
学以致用	152

主题八

职业生涯规划
规划人生 把握未来

课程引导	153
导学案例	153
知识探源	154
职业探索	154
职业生涯规划基础知识	159
职业生涯规划的实施	169
学以致用	174

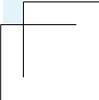
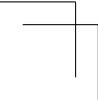
主题九

心理危机干预与预防
珍爱生命 应对危机

课程引导	176
导学案例	176
知识探源	178
生命概述	178
中职学生心理危机与危机干预	185
中职学生自杀行为及预防干预	192
学以致用	195

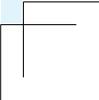
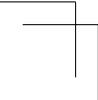
参考文献

197





职业生活适应篇





主题一

心理健康

从心开始 健康由我

这世界除了心理上的失败，实际上并不存在什么失败，只要不是一败涂地，你一定会取得胜利的。

——亨·奥斯汀



课程引导

随着新学期的来临，中职学生怀揣无限梦想，从不同地区、不同学校、不同家庭相聚到中职学校这个新的集体之中，展现在眼前的是一个崭新的天地，似曾相识而又全然不同。

踏入新的校园，意味着绝大多数中职学生离开家庭，开启新的寄宿生活，同时也意味着学生从家庭的绝对中心转而成为自己照顾自己、自己规范自己、自己监督自己的一名中职新生。崭新的管理方式和多样的专业学习，会让一些新生产生困惑、茫然、烦躁、焦虑、抑郁等心理。社会心理学认为，环境对于个人的发展有着微妙且重要的关联作用。一方面，适合于个人的环境对个体发展起积极的促进作用，反之则起到阻碍的作用。另一方面，个人对环境的主动、积极适应将使个人在既有环境中和谐发展，个人由于对环境的认同感、归属感以及全面正确客观的认识而找到自己的成长点，从而更加自由舒畅地发展。这种在特定环境中为了更好地生存而进行的心理上、生理上以及行为上的各种适应性改变，与社会达到和谐状态的一种执行适应能力称为

职业生活适应篇

环境适应能力，也是反映个体综合素质能力的一个方面，是个体融入社会、接纳社会能力的表现。面对陌生的学习环境，“如何高效率学习问题”“学校生活环境的适应问题”“良好人际关系的建立问题”已成为新生遇到的三大主要生活问题，这些新问题的出现致使广大中职新生还来不及体验新生活的喜悦，便会遭遇文化差异的困惑，这个过程也是典型的跨文化适应过程。

下面我们将从“心”开始，关注心理健康，充分发挥身心潜能，努力提升生活品质，提高人生快乐指数，帮助中职学生快速适应职校新生活。



身学案例

新学期伊始，小艾成为一名学前教育专业的职校新生，似乎一切重新拉开了帷幕。面对新同学、新老师、新校园、新的生活，她感到手足无措。上了两个月的课后，除了还能在语文、数学、英语课程上找到点初中的影子，其他乐理课、钢琴课、绘画课等课程令小艾眼花缭乱，有点丈二和尚摸不着头脑。

小艾家离学校较远，因此她不得不寄宿在学校。和同龄人吃住在一起曾是小艾梦寐以求的事情，初中时期的小艾曾几次三番请求妈妈同意自己在同学家留宿，但都被妈妈无情地拒绝了。如今，到了寄宿学校，终于可以如愿以偿呼吸“自由空气”了，但不知怎么的，小艾总是高兴不起来，晚上睡不好觉，早上难以起床，上课昏昏沉沉，打不起精神，时常出现头痛、乏力的症状，一个学期就这样浑浑噩噩地过了一半。有时候小艾觉得自己非常不争气，虽然初中的时候成绩不是十分理想，但也属于那种积极上进的孩子，自己也说不清进入职校后怎么就迷失了方向了呢？我是生病了吗？还是因为其他的问题？这些问题常常萦绕在小艾的心头。



案例分析

中职学生正处于青春期，他们精力充沛、思维活跃、情感丰富，从小学到初中，一直生活在家长和老师的关照下，在家躺在父母的臂弯里，在学校也被老师全方位关注着。进入职校以后，由于环境的改变，特别是由原来的走读学

习状态到现在的住校生活状态，脱离了父母的保护圈，凡事都要亲力亲为，加之与同学们的朝夕相处，需要经历一些以往没有经历过的心理体验，由于中职学生正处于“三观”形成的关键期，社会经验不足，情绪不稳定，他们的承受能力和适应能力都面临着考验，从而更容易产生各种困惑和焦虑等心理困扰。



知识探源



健康与心理健康



什么是健康

随着生活水平的不断提高，人们日益重视身体健康，表现为街头巷尾常见各类健身、保健知识的宣传，随处可见街心公园、小广场里锻炼、活动的身影。随着时代的发展，生活节奏的加快，竞争的加剧，都市新生活带来的一些不良的精神刺激、不恰当的生活方式等因素都可能导致疾病的发生。没病就是健康是传统的健康观，现代社会心理因素与社会因素已经成为众多疾病的致病原因。频频发生的自杀、抑郁、伤害他人、自残等事件也常见诸媒体，关于心理健康的问题越来越受到人们的关注。《中国国民心理健康发展报告（2019—2020）》显示，青少年抑郁症检出率达24.6%，其中重度抑郁症检出率达7.4%。该结果引发了社会对青少年心理健康问题的高度重视。受心理健康问题困扰的青少年依然是一个庞大的群体，他们的一举一动，不仅与学生自身的生命健康、成长发展紧密相连，更重要的是与千千万万个家庭的幸福和社会的稳定密切相关。

1989年，世界卫生组织提出了21世纪健康新概念：“健康不仅是没有疾病，而且包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”1994年，格林伯格提出健康的五级观点，将健康分为死亡、身体疾病、一般生理健康、情绪与精神水平的提高和最佳水平的完善五个等级（见图1-1）。由此可见，心理

健康是在生理健康的基础上发展起来的，并反过来促进生理的健康。我们对健康的追求，是精神健康的提高，是一种身心的完美结合。因此，健康有两层含义：一层是身体没有疾病，另一层是心理更加完善。要想健康快乐地生活，就要做到身心健康。



图 1-1 格林伯格健康的五级观点

知识链接

文化休克

“文化休克”是指当一个人进入不熟悉的文化环境时，因失去自己熟悉的社会交流信号或手段，而在心理上产生的一种迷失、疑惑、排斥甚至恐惧的深度焦虑症。通俗地说，就是一个人进入一个陌生的文化圈生活的时候，面临自己熟悉的一套符号、习俗、行为模式、社会关系、价值观念的重大转变，使得原来适应的模式暂时失效了，从而产生困惑、茫然、烦躁、焦虑、抑郁、沮丧的心理，严重的甚至会产生各种心理和生理方面的疾病。

（资料来源：《育人树》何瑞强，河南人民出版社，2013.5）

什么是心理健康

人的生理健康是有标准的，一个人的心理健康也是有标准的。人的健康分为身体健康和心理健康（见图 1-2）。不过人的心理健康的标准不及生理健康的标准那样具体、客观。因此，关于心理健康的定义有多个版本。世界卫生组织的心理健康标准是：智力正常；善于协调与控制情绪；具有较强的意志品质；人

际关系和谐；可以能动地适应和改善现实环境。

从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，心理健康是指个体在适应环境的过程中，生理、心理和社会性方面达到协调一致，保持一种良好的心理功能状态。具体表现为：身体、智力、情绪十分协调；适应环境；人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作中能充分发挥自己的能力；过有效率的生活。



拓展阅读：
自尊——心理健康的核心

从综合角度概括，心理健康是个体内外协调的良好心理功能状态，至少应包括三个方面：正常的心理状态、协调的人际关系和完善的社會适应能力。

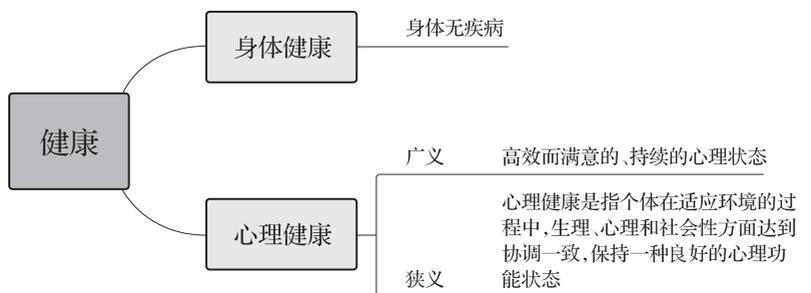


图 1-2 健康的分类

心理健康的标准及判断方法

(一) 心理健康的标准

课堂互动

某同学常常因为鸡毛蒜皮的小事与室友发生冲突。总认为同学们看不起她、不关心她，这样的冲突每过一段时间就会发生一次，甚至发展到大哭大闹，怎么劝也劝不住。其他室友觉得这个同学反应有些过激，难以理解，担心她有某种心理问题，于是打电话向学校心理健康教育中心的老师求助。

你认为这位同学的行为是什么问题？同寝室的同學是否小题大做？请根据心理健康的标准和判断方法谈谈你的看法。

1. 世界卫生组织关于人的心理健康的标准

(1) 智力正常。智力是个体从事一切社会活动的前提和基础，是其了解、认识外部世界十分必要的条件。只有智力正常的人，才能正确地评价自己，并具有情绪体验能力，从而自我效能感增强；而智力落后者经常遭遇失败，伴随烦恼、痛苦的体验，容易产生自卑感。

(2) 善于协调与控制情绪。心理健康的人在生活中愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态占有优势，虽然也会有悲、忧、仇、怒等消极情绪体验，但一般不会长久，个体能进行自我调节，能迅速恢复到轻松愉快的情绪状态，他们具有适度表达和控制情绪的能力。

(3) 具有较强的意志品质。健全的意志品质表现为意志的目的性、果断性、坚韧性和自制性。心理健康的人在学习、训练等任务中，不畏困难和挫折，知难而上，持之以恒。需要做出决断时能毫不犹豫，当机立断，还能够为了达到目的而控制一时的感情冲动，约束自己的言行。

(4) 人际关系和谐。心理健康的人乐于与人交往，能够接受他人、悦纳他人，能认可别人存在的重要性和作用，能以尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处，能分享、接受对方给予的关爱和友谊；与集体保持协调的关系，能与他人同心协力，合作共事，乐于助人。一个心理不健康的人，往往表现为与集体和周围的人格格不入。

(5) 可以能动地适应和改善现实环境。对环境的适应能力是人类赖以生存的最基本条件，适者生存是生物进化的普遍规律。在人的一生中，内外环境是不断变化的，有的变化还很大，因此，要求人们对环境的各种变化做出相应的适应性反应。而对变动着的环境能否适应是心理健康的重要标志，有的人适应能力较差，环境一改变就紧张、焦虑、失眠，而有的人则适应能力良好，很快就能随遇而安。

(6) 保持人格的完整与健康。心理健康的人个性特征是有机统一的、稳定的，如果知道一个人具有某些个性特征，一般就可以预见他在某种情况下将会怎样行动。如果一个人的行为表现不是一贯的、统一的，则说明他可能存在心理健康问题。心理健康的人能体验到自己存在的价值，既能了解自己，又能接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观

的评价；对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求，所定的生活目标和理想也能切合实际，因而对自己总是满意的，即使面对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。

2. 中职学生心理健康标准

中职学生处于半成熟、半幼稚、半迷茫、半独立的特殊阶段，这一时期也是心理健康发展的关键时期，中职学生心理健康标准有其特点。主要有以下几点。

- (1) 具有旺盛的求知欲和浓厚的学习兴趣。
- (2) 具有独立生活的能力。
- (3) 具有正确的自我意识，能悦纳自我。
- (4) 具有完整统一的人格品质。
- (5) 具有协调和控制情绪的能力，心境良好。
- (6) 具有良好的适应和改造环境的能力。
- (7) 具有良好的人际交往能力，人际关系和谐。
- (8) 具有符合其年龄特征的心理行为。

中职学生可按照上述标准，对照自己具体的行为表现进行心理健康的自我诊断，把结果写下来。如果发现自己心理状况的某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就应有针对性地加强心理锻炼，或找专业的心理健康老师进行咨询，以期提升自己的心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准，就要及时地求医，以便早做诊断与治疗。

(二) 心理健康的判断方法

个体心理健康的判断方法和标准如表 1-1 所示。

表 1-1 个体心理健康的判断方法和标准

判断方法	判断标准
主观感受	如果自觉痛苦、抑郁，则被认为心理不健康
社会适应	判断某个人的心理和行为是否正常，主要看其是否符合社会常模，是否符合其心理活动和行为表现的常态
统计学的常态分析	以正态分布理论为基础，根据平均值来区分心理健康与否
生理学标准	从医学角度判断，没有心理疾病症状者为心理健康的人

(1) 主观感受标准。此标准体现在对心理健康的主体感受上，即个体自己认为是否有心理困扰，是否需要得到支持和帮助。比如，一个人若时常陷入悲观情绪中，总感到自己不开心，体验到的都是忧郁、不愉快等负面情绪，情绪常不受控制，或难以自拔，由此可以判断其心理不健康。

(2) 社会适应性标准。社会适应性标准是与社会常模，即一定社会的道德规范和行为准则及个体心理的常态相比较而言的。有两层含义：一是以人的心理和行为是否严重违背一定社会公认的道德规范和行为准则为标准。如果一个人的心理活动和行为表现与一定社会公认的道德规范和行为准则相比较，显得过于离奇，不相适应，不为常人所理解、所接受，对其本人的身心健康和社会生活都会产生不良影响，那么这个人的心理和行为就被认为是异常的、不健康的。比如，一个成年人在众人面前举止癫狂、欣喜若狂，其心理和行为与其年龄、身份和社会规范明显不符，不能为社会所理解、所接受，对其本人和社会都有害，而其本人不以为然，完全没有羞耻感，这就是心理异常的表现。二是以某个人一贯的心理活动和行为表现为依据。比如，一个人一向乐观开朗、活泼好动，然而一个时期以来，逐渐变得郁郁寡欢、沉默少语，甚至绝望轻生；或者相反，一向沉默寡言，喜静不喜动，突然一反常态，变得十分活跃，表现欲望十分强烈，夸夸其谈，口若悬河，自我感觉良好，这些行为都表明这个人的心理和行为发生了异常的变化，形成了不健康心理。

(3) 统计学常态分析标准。这一标准在心理健康的评估中运用得非常广泛。它以普通人平均数据为依据，即找出一个心理正常值，如果一个人的心理和行为越接近普通人平均值，则心理越健康；越是偏离平均值，心理越不健康。这种标准的优点是以数据为依托，具有客观性、可操作性和可比性。不过这也不是绝对的，还要根据实际情况进行定性分析。

(4) 生理学标准。这个标准在临床心理辅导中应用较广。判断的标准是只要没出现心理疾病或行为不良症状即为心理健康。比如，当事人觉得最近行为不太正常，于是去进行心理咨询或辅导，咨询者或辅导者就会依据临床经验来判断当事人是否有心理疾病，以及有哪些心理病理症状。他们会对照一些权威机构的临床诊断来判断，或者会对照有关专家或自行编制的心理行为问题问卷进行判断。

心理健康标准是一个必须慎重对待的问题，以一个标准来判断个体的心理是否健康太过片面，判断标准必须是多维度的、综合的，只有从以下几个方面进行全面、准确的理解，才能正确地把握这一标准。

首先，心理不健康与有不健康的心理和行为表现不能等同。心理不健康是指一种持续的不良状态，偶尔出现一些不健康的心理和行为，并不等于心理不健康，更不等同于已患心理疾病。因此，不能仅从一时一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论。

其次，心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面，而是一种连续状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间，有一个广阔的过渡带，在很多情况下，异常心理与正常心理，变态心理与常态心理之间没有绝对的界限，只是程度的差异。

再其次，心理健康的状态不是固定不变的，而是动态变化的。随着个体的成长、经验的积累、环境的改变，心理健康状况也会有所改变。

最后，心理健康的标准是一种理想尺度，它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准，而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向，因此，心理健康的维护也必须是从认知到行为等多方面着手，每一个人在自己现有的基础上做不同程度的努力，都可以追求心理发展的更高层次，从而不断发挥自身的潜能。



拓展阅读：适应的两种表现



中职学生的心理健康



中职学生心理发展的矛盾性特点

1. 心理上的成人感与半成熟现状之间的矛盾

中职学生正处于青春发育期，这个时期由于中职学生生理的成熟，在心理上产生自己发育成熟的体验，认为自己已经是成人，出现“成人感”。有成人感的中职学生往往从心理上过高地评价自己的成熟度，认为自己的思想和行为属于成人水平，要求与成人的社会地位平等，渴望社会给予他们成人式的信任

和尊重。但我们也看到他们的言行表现出半成熟状态，这是一种心理发展处于从童年期向成熟发展的过渡阶段，处于这一时期的中职学生，其认知水平、思维方式和社会经验都处于半成熟状态，于是就出现了自己认为的心理发展水平与现实心理发展水平之间的矛盾，也就是我们所说的成人感与半成熟状态之间的矛盾，这是发展中的矛盾，是人生必经的矛盾冲突，也是处于青春发育期的学生不能回避的最基本矛盾。

2. 心理断乳与精神依托之间的矛盾

处于成人感阶段的中职学生，他们的独立意识变得强烈起来，要求在精神生活方面摆脱成人，特别是父母的羁绊，拥有自己的独立自主的决定权。事实上，在面对许多复杂的矛盾和困惑时，他们依然希望在精神上得到成人的理解、支持和保护，因此，中职学生常常处在心理断乳与精神依托之间的矛盾之中。

3. 心理闭锁性与开放性之间的矛盾

青春期中职学生出现心理的闭锁性，使中职学生将自己的内心世界封闭起来，不再向外袒露，主要是不向成人袒露，这是由于独立感和独立自主意识所致。他们认为成人不理解他们，从而对成人产生不满和不信任，而这种不满和不信任又增加了其闭锁的程度。与此同时，中职学生面临的诸多苦恼，又使他们倍感孤独和寂寞，很希望与他人进行交流沟通，并得到他人的理解。这种希望敞开胸怀的愿望，会促使他们更愿意向同龄朋友推心置腹，他们也希望在一定程度上向自己认为可信赖的成人朋友吐露心声。

4. 成就感与挫折感的交替

正值青春期的中职学生通常表现出成人式的果敢和能干，当获得成功或取得良好的成绩时，就会享受超越一般的优越感与成就感；如果遇到失利或失败，就会产生自暴自弃的挫折感。这两种情绪体验，常常交替出现，有时激情满怀，有时低沉沮丧。



影响中职学生心理健康的客观原因

1. 家庭因素

家庭环境是影响孩子心理健康的重要因素之一。随着孩子年龄的增长，

家庭的影响逐渐减弱，但是幼年或童年在家庭中所受到的影响，却是一生都无法消除的。家庭中对孩子心理健康产生负面影响较大的因素，可以归纳为以下几个方面：家庭解体、家庭不和、亲子关系紧张和错误示范等。据统计，中职学生近一半的家庭处在不健全的状态，主要原因有父母离异、父亲或母亲早逝、父母一方或双方长期外出务工等。更多的中职学生长期跟随祖辈或其他人生活，父母与孩子的沟通方式主要是电话或微信，致使家庭教育长期缺位，这也成为影响孩子心理健康的重要因素。

2. 学校因素

学校是学生生活、学习的主要场所，学生的大部分时间是在学校中度过的，因此，学校生活对学生的身心健康影响很大。学校因素主要有学校教育条件、学习条件、生活条件以及师生关系、同伴关系等。这些条件和关系如果处理不当，就会影响学生的身心健康发展。例如，校风学风不正、学习负担过重、教育方法不当、师生情感对立、同学关系不和谐等，都会使学生感到心理压抑，精神紧张、焦虑，如不及时调适，就会造成学生心理失调，导致心理障碍。

3. 社会因素

社会因素主要包括政治、经济、文化教育、社会关系等。这些因素对一个人的生存和发展起着决定作用。一定的社会文化背景，如风俗习惯、道德观等，从出生之日起就以一种无形的力量影响着一个人，继而使一个人逐渐形成理想、信念、世界观及需要、动机、兴趣和态度等心理品质。当前人与人之间的交往范围日益广泛，各种社会传媒的作用越来越强大，生活中，各种矛盾、冲突、竞争加剧，所有这些现象都会加重学生的心理负担和内心矛盾，影响其身心健康。



中职学生自我心理健康的维护与调节

（一）自我心理健康的维护路径

据有关研究发现，心理问题产生的高危期主要有以下几种情况：经济困难的、期望过高的、对自己要求过于苛刻的、父母离异或家庭不和的、兴趣贫乏的、悲观忧郁气质的、从未经历过挫折的、生活自理能力差的、社会支持系统

支离破碎以及人际交往能力差的。为了有效提高心理健康水平，我们需要加强自身的心理维护。

如图 1-3 所示，人的心理活动可以分为心理正常和心理异常，而心理正常又分为心理健康和心理不健康，本书所讨论的问题均是正常心理范围。这里所说的心理健康维护，主要是为了提高心理健康的水平。如果我们把心理维护过程看成一个信息加工的过程，可以通过信息输入期、信息加工内部和信息输出期三个路径进行心理健康的自我维护。



图 1-3 心理健康与不健康

1. 信息输入期的自我健康维护

信息输入期的自我调节方式是指个体输入某种有利的信息，以调节自我心理状态的方式。比如因知识贫乏而自卑时，就去积极补充新的知识，以提升自信心。再如，因自己比较任性而造成同学关系紧张时，就要及时听取他人，如家长、老师或同学的意见、建议，以期积极改进，克服任性的毛病，从而改善同伴关系。还有，可以加强个人经验的积累，提高对事物的认识水平，从而优化调节方式，以达到一种更高的人生格局。

2. 信息加工内部的自我健康维护

信息加工内部的自我调节是在个体内部产生某种协调方式，通过调节自己心理状态的方式，包括自我暗示、自我压抑、自我转移、自我升华、自我提升、自我激励等具体方式进行自我健康维护。

3. 信息输出期的自我健康维护

信息输出期自我调节方式是指个体输出某种有害的信息，以调节自己心理状态的方式。其主要分为倾吐式和发泄式。当一个人心情不好时，找家人、朋友或专业心理咨询人员，甚至陌生人，一吐为快，倾诉自己内心的苦闷。也可以通过参加高强度的体育锻炼，或面对大自然高声呼喊等方式发泄内心的积怨。

（二）自我心理调节的方法

自我心理调节就是从人的认知系统（感知觉、表象、记忆、想象、思维

等)、动力系统(需要、动机、情绪、兴趣等)、调节系统(抑制等)和制约系统(能力、气质、性格等)全方面认识自己,思考问题。下面介绍几种有效的心理健康的调节方法。

1. 进行积极的自我暗示

自我暗示是指透过五种感官元素(视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉)给予自己心理暗示或刺激。人类大脑的潜意识蕴藏着无穷的力量,自我暗示是唤醒潜意识巨大能量的钥匙,每一个人都可以发掘这种力量。积极的自我暗示就是运用积极的自我意识进行自我暗示,它有利于调节呼吸、消化、血液循环、代谢等人体活动。强化了正面的情感、良好的知觉和正确的观念,使其在头脑中占据优势,以心理对生理的控制作用机制来调控自己的身心状态和行动,从而帮助自己。反之,消极心态、自卑意识就是经常在心理上进行消极的自我暗示。不同的意识与心态会有不同的心理暗示,而心理暗示的不同也是形成不同的意识与心态的根源。



心理健康训练营——积极的自我谈话

2. 学会释放压力

压力是心理压力源和心理压力反应共同构成的一种认知和行为体验过程。在日常生活中,人们会不可避免地遭遇各类生活事件的困扰,这些事情是人们在生存和发展过程中无法回避的。例如,入学考试,完成困难的任务以及遭遇从未经历过的失恋、失业、亲人亡故等。我们在应对各种压力的过程中,虽然付出了许多生理和心理的资源,但是以往的许多研究也证实,经历一些生活压力,其后效不完全是负面的,有时反而会提高和改善自身的适应能力,从而有利于应对未来的压力,这正是我们常说的“吃一堑,长一智”。人们的日常经验也可以证实,自幼处境困难的人,成人以后更能吃苦耐劳,应对各种压力的能力也较强。



心理健康训练营——情绪放松训练

一个人面对一般性生活压力的消耗虽然不会导致身心崩溃,但如果个体遭受叠加性压力或破坏性压力,或是不能较好地调节自己、释放压力,也会严重影响自身的健康。因此,要学会释放压力以化解内心的紧张和焦虑,从容面对生活。个体遭受压力水平、因素对健康的影响如图 1-4 所示。

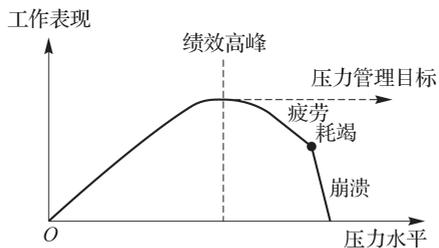


图 1-4 个体压力表现

3. 建立良好的人际关系

人际交往是人们的基本需要，也是促进人们心理健康的重要手段。社会生活中的每个人都生活在人际关系网中，每个人的成长和发展都依存于人际交往。对于正处在学习成长中的中职学生来说，更渴望良好的人际交往，也更容易遇到人际关系上的挫折。中职学生一方面关注自己的表现，另一方面更在意他人对自己的反馈。父母、老师、同学、室友与中职学生的关系，以及中职学生与班级、学校之间等错综复杂的社会交往，构成了中职学生人际交往的网络系统。因此，人际交往能力是中职学生学习的基本内容，也成为踏上工作岗位所需要的核心职业能力之一。

4. 正确看待挫折与失败

人生之路，注定不会一生平坦，没有哪个人的一生是安安稳稳的。当遇到困难与挫折时，如何正确、冷静地面对，这不仅是一个人的智慧，也是使一个人变得更加强大的基石。

首先，我们要树立正确的挫折观。说到挫折，人们首先会想到是消极的、失败的事情或经历。但是一个拥有强大内心的人往往相反，他会认为这是上天在考验他，使他自强不息、奋起拼搏，造就一个更加强大的自己。

其次，遇到挫折时，要积极地去分析出现挫折的原因。想想到底是自己哪里做错了，或者是什么原因导致了这次失败，只有你真正地了解了失败的原因，才能更好地去战胜它，为成功铺下坚硬的垫脚石。

最后，可以用心理防卫来安慰自己，让自己从那种挫败不安的困境当中更加快速地走出来。一定要有良好的心态来面对挫折与失败，否则不仅解决不了问题，还会使自己变得更加悲观，甚至导致一无所成。



心理小故事

做一棵永远成长的苹果树

一棵苹果树，第一年，结了10个苹果，结果其中9个被人拿走了，自己只得到了1个，对此苹果树愤愤不平，于是自断经脉，拒绝成长。第二年，苹果树结了5个苹果，4个又被拿走了，自己还是得到1个，“哈哈，去年我得了10%，今年我却得到了20%，翻了一番”。这棵苹果树心理平衡了。

可是，它还能这样继续成长。譬如，第二年，它结了100个苹果，被人拿走90个，自己得到10个；也可能，被人拿走99个，自己得到1个。但没关系，它还能够继续成长。第三年结了1000个果子……其实，得到多少果子不是最重要的，最重要的是苹果树在成长！等苹果树长成参天大树的时候，那些曾经阻碍它成长的力量都会微弱到被忽略，所以不要太在乎得到多少果子，成长才是最重要的。

这样的故事，在我们身边比比皆是。之所以犯这种错误，是因为我们忘记生命是一个历程，是一个整体，我们觉得自我已经成长过了，此刻到该结果子的时候了，我们太过于在乎一时的得失，而忘记了成长才是最重要的。

（资料来源：<https://www.ruiwen.com/wenxue/yuyan/166839.html>。有改动）



心理咨询

提到心理咨询，大多数同学仍感到陌生，对它的了解还停留在校园一角的宣传栏或从未走进过心理咨询中心，很多同学对心理咨询也存在众多误解。下面我们将从心理咨询的性质和心理咨询的机制等方面了解心理咨询究竟是什么。



心理咨询的定义及误区

2001年颁布的《心理咨询师国家职业标准》对心理咨询师的定义为：“心

理咨询师是运用心理学以及相关知识，遵循心理学原则，通过心理咨询的技术与方法，帮助求助者解除心理问题的专业人员。”从这个概念可以得知，首先，咨询师需要按照心理学的原则，根据咨询技术与方法来帮助求助者，他无法直接预知，或者直接看到未来，自然也就不存在什么未卜先知的神奇力量了。其次，我们要知道心理咨询的服务对象不是精神病人，也不是有明显的人格障碍、智力低下或脑器质性病变的患者，而是在心理适应与心理发展上需要帮助的人。尤其是学校里的心理咨询，主要帮助同学们解决在成长与发展中遇到的问题。再其次，心理咨询是“帮助求助者解除心理问题”，在这个过程中，求助者不是被动的接受者，而是咨询关系的重要方面，需要积极配合，才能取得良好的咨询效果。最后，咨询师帮助求助者解除的问题只能是心理问题，或由心理问题引发的行为问题或躯体症状，除此之外，咨询师不帮助求助者解决任何生活中的具体问题。

对心理咨询的误解归纳起来主要有以下四点。

误区一，视心理咨询师为算命先生，认为其有未卜先知的能力。

误区二，把心理问题等同于精神障碍。

误区三，认为心理咨询就是心理咨询师的事，求助者只管接受说服教育即可。

误区四，不管求助者提出什么问题，通过咨询都能得到解决。



心理咨询的性质与特点

心理咨询是心理咨询师协助求助者解决各类心理问题的过程。

(1) 心理咨询是一个过程。“冰冻三尺，非一日之寒”，求助者的心理问题不是在一天内形成的，因此，心理咨询也不是进行一次就能完成的。在咨询的过程中，双方都要有足够的耐心等待来访者的成长，等待求助者通过对自己更全面的了解，从而获得解决问题的自我资源。

(2) 心理咨询是一个人际互动的过程。心理咨询是建立、维持、发展咨询关系的过程。这需要咨询双方在一定时间内，发展出一种富有建设性的良好的咨询关系。咨询是一个双方互动的信息交流，而非单向交流过程，这意味着不仅咨询师在影响和改变着求助者，同样，求助者也在影响和改变着咨询师。咨

询过程中发生的行为改变，主要是通过这两种互动过程来实现的。

(3) 心理咨询能够为人们提供全新的人生经验和体验。对那些心理适应属于正常范围的人来说，咨询所提供的全新感觉，可以帮助他们正确认识自己与社会，处理好各种关系，以便更充分地发挥他们内在的潜力。而那些由于心理问题而遇到麻烦的人，可以在咨询师的帮助下逐渐改变与外界格格不入的思维、情感和反应方式，学会与外界相适应。面对心理咨询，我们常常怀疑心理咨询是否有效。这里说的有效就是指求助者在心理、行为上是否有所改变或改善，这个问题也是心理咨询的核心问题。



心理咨询的机制

1. 激起和维持求助者的获助期望

心理咨询是一个“助人自助”的过程，被助者要有自我求助的愿望，同时要相信咨询师能够帮助自己，使自己能够积极地投入咨询过程中。当事人相信咨询师能够帮助他，这对积极的咨询结果具有非常重要的意义。在咨询和治疗的全过程中，期望始终是一个与改善密切相关的变量，特别是求助者遇到改变途中的困难时，期望的作用就更加明显。

2. 唤起当事人的情绪

所有求助者的心理困扰都伴随着强烈的消极情绪，他们往往因某种痛苦而来，情绪的疏泄是各种咨询的共同功能，也是求助者体验、表达或释放某种情绪的过程。弗兰克曾说：“从根本上来说，心理治疗是一个态度改变的过程。”在情绪唤起伴随认知困惑时，求助者受暗示性提高，这是情绪唤起能够促使态度变化的原因。

3. 提供体验性学习的经验

学习是使人的心理行为改变的基本途径，各种治疗咨询都有促进学习新经验的功能，有的有助于学习新行为，或为自己的问题找到解决方法；有的让求助者获得新的看待自己或问题的视角。尤其是后一种学习，仿佛给求助者打开一片新的天地，带来一种豁然开朗的感觉。

4. 提升求助者的自我控制感

许多心理健康的研究表明，一个人是否感到自己能够被有效地控制、支配

周围环境和自己，与一个人行为思维的积极性、情绪体验的好坏有非常高的相关度。各种心理咨询和治疗都有一些路径或者策略，使求助者产生或增强自主支配和自我效能感。最能够增强控制感的莫过于成功的经验。成功体验可以维持和增强求助者的期望，强化信息，减少求助者对失败的担忧。

5. 从事新的有效行为

当求助者能够把在咨询室所学到的知识、行为运用到自己的生活中去，即能够超越在咨询室所涉及的情景，那么对他的生活具有普遍意义。求助者的不断练习、实践、习得的改变是一个非常必要的路径，所有咨询与治疗方法都鼓励来访者消化、协助当事人修通治疗中的收获，并能在日常生活中进行实践。

6. 意识扩大性的自我探索

徐又新教授提出，大多数人在生活中都能不断进行自我探索，从而找出解决问题的方法。在咨询和治疗中，如果求助者不会自我探索，下次遇到新问题，也可能是老问题的另一类表现，仍需要求助于咨询师。自我探索能够让自己觉察到过去觉察不到的内心世界，并逐渐清晰地呈现出来，从而使人们对自我的理解得以提高和深入。



什么情况下需要专业的心理咨询

如果你遇到心理问题时你会寻求心理咨询师的帮助吗？会不会有任何担心，不会或不敢求助于心理咨询呢？下面我们一起来了解一下在什么情况下需要做心理咨询。

- (1) 当我们的情绪长期处于低落或者不稳定时。
- (2) 长期身体不适，并且经过医学检查并未发现有明显器质性病变。
- (3) 人际关系出现严重的问题。
- (4) 感觉工作、生活、学习压力过大。
- (5) 长期失眠。
- (6) 遭遇重大的生活挫折。
- (7) 经历失恋、婚变以及面临长期的家庭纠纷，儿童学习困难等。

当然，心理咨询也是一个有助于个体发展的过程，因此，我们也可以通过发展性心理咨询而提升生活品质。

什么样的心理咨询师是专业的

面对林林总总的心理咨询，怎样快速识别专业的心理咨询，以取得有效的心理帮助呢？下面我们将从以下几个方面对此展开进一步解释。

(1) 专业的心理咨询只在咨询设计的框架内工作，不会在咨询室以外与你发生联系，比如，一起购物、吃饭，或者聊微信、打电话等。

(2) 工作时间有设置，一般一次咨询时间为40~60分钟，不会随意延长或缩短。

(3) 不会告知求助者应该怎么做，而是让求助者慢慢对自己的生活有主动权和决定权。

(4) 不会泄露求助者的任何信息，包括隐私信息，求助者可以与心理咨询师畅谈自己内心的想法与观点。

(5) 专业的心理咨询会在固定时间和地点，在安全、保密的环境里进行。心理咨询师不会随叫随到，也不会随时回复求助者的电话和微信，危急情况除外。

(6) 不会对咨询效果做出承诺。

(7) 不会推销各种课程及随意增加咨询次数。

(8) 不会随意评价求助者的想法和行为，不会告诉对方什么是对的，什么是错的。

在咨询的过程中，求助者要遵从自己的内心感受，可以及时与心理咨询师沟通，如果感到咨询关系不合适，也可以更换心理咨询师。

心理咨询的时长

心理咨询的目标主要有两类：一是改善或者消除症状或痛苦，比如，改善或消除强迫、焦虑、抑郁等情绪；二是改善或消除心理问题，比如，改善伴侣关系、亲子关系、人际关系等。一般来说，求助者出现的症状、痛苦及心理问题持续的时间越长，严重程度越高，或者幼时受到的心理创伤、缺失越明显，社会支持系统越不完善，其改善的难度越大，那么，需要咨询的时间就会越长。相反，改变起来就容易得多，咨询时间也会相应地缩短。如果是基于个人心理成长的心理咨询，可以与心理咨询师一起制订一个咨询目标，比如提升自

己的自尊水平或者提高自己处理关系的能力等。因此，视不同情况，心理咨询的时间会有几周、一个月、半年、一年，甚至更长的时间。

心态影响人的能力，能力影响人的命运，生命的质量取决于你每天的心态。法国作家埃利安在一篇散文中写道：“好心情是阳光、是财富、是幸福，在被他人接纳的同时也在感染他人……”拥有好心情使我们的人生路上洒满阳光。著名的作家沈从文说过：“只有以快乐的心态对待人生才会有快乐的生活。对周围的一切总是充满抱怨和不满的人是不会快乐的。”阳光心态即健康心理，在这种状态下人才能做出良好的反应，拥有生命的活力。



学以致用

1. 寓言故事

小猫汤姆和托比很讨厌自己的影子，总想着要摆脱它，然而无论走到哪里，它们发现只要一出现光，就会看到令自己发狂的影子。不过，汤姆和托比最终还是找到了各自的解决办法。汤姆的办法是永远闭着眼睛，托比的方法是永远待在其他东西的阴影里。

请你从心理健康的角度，谈一谈你是怎样解读这则寓言故事的。如果你是这则故事中的汤姆和托比，你准备怎样摆脱自己的影子呢？为什么？

2. 写下你的感受

亚里士多德曾说：“生命的本质在于追求快乐，使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不快乐的时光，减少它。”尝试做下面的练习，让自己获得更多的阳光心态，成功破解人际交往中的尴尬。

请根据下面方框中左边的句式，写下你的感受。

我虽然不能决定生命的长度，但我能决定它的宽度。



我虽然不能左右天气，但我可以改变心情。



我虽然不能改变容貌，但我
可以展现笑容。

3. 扫码测一测

(1) 自测健康评定量表。



自测健康评定
量表

(2) 抑郁自评量表 (SDS)。



抑郁自评量表

(3) 焦虑自评量表 (SAS)。



焦虑自评量表