



学习指导

大纲要求

在教学目标中，教学大纲要求学生了解心理健康的概念和标准，理解中职生心理健康蕴含的成长意义；树立心理健康意识，掌握一定的心理调适方法，形成良好的个性心理品质。

在教学要求中，教学大纲要求学生了解心理健康的概念，理解心理健康的标准；关注自己生理和心理发展特点，追求身心的全面协调发展；能主动进行心理调适，做积极、乐观、勇于面对现实的人。

在教学内容方面，教学大纲包含如下内容：①了解心理健康的概念、标准及对于成长的意义，消除对心理健康认识的误区；②了解自己的心理健康状况，勇于面对自我、面对现实；③了解中职生生理与心理发展的特点，逐步培养自己成熟、理智的思维和行为习惯；④体会自己的优势和不足，采取相应的发展策略，开发心理潜能；⑤了解引起心理困扰的原因，掌握常用的自我心理调适方法；⑥运用自我心理调适方法，养成积极的自我心理调适的习惯。

学习目标

- (1) 了解心理健康的概念和标准。
- (2) 理解中职生心理健康蕴含的成长意义；理解中职生心理与生理发展的特点。
- (3) 掌握一定的心理调适方法，形成良好的个性心理品质。

学习要求

1. 认知

了解心理健康的概念，理解心理健康的标准。

2. 情感态度观念

关注自己生理和心理发展特点，追求身心的全面协调发展。

3. 运用

能主动进行心理调适，做积极、乐观、勇于面对现实的人。

学习内容

1. 心理健康的概念和标准

- (1) 心理健康的含义和标准。
- (2) 心理健康对于成长的意义。
- (3) 认识自己的心理健康状况，勇于面对自我、面对现实。

2. 中职生生理与心理发展特点

- (1) 中职生生理与心理发展的特点。
- (2) 成熟的标志，正确认识成熟。
- (3) 体会自己的优势和不足，采取相应的发展策略开发心理潜能。

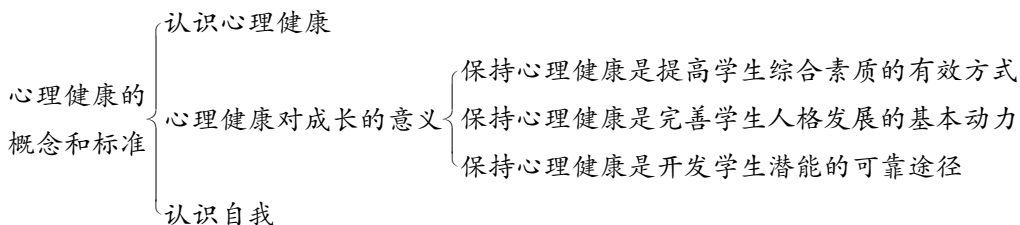
3. 中职生自我心理调适方法

- (1) 引起中职生心理困扰的原因。
- (2) 挫折心理调节的常见方法。
- (2) 常用的自我心理调适的方法。

第一节 心理健康的概念和标准



知识要点



心灵启迪

某中职 2013 级刚入学的新生中，有 6 名女生整天无精打采、坐立不安，连饭都不想吃，有时经常坐在教室或寝室里发呆。班主任了解情况后，找她们一个个谈心，细心交谈后才得知，她们原来在初中时成绩并不是很差，父母原想她们可以读高中上大学，没想到

中考失利，只好勉强进了职业学校，她们很悲观，感觉前途一片渺茫。后来在班主任的开导下，她们又变得积极乐观起来了。

启示：上述学生的这种心理是典型的自信心不足的表现。人在自信心不足的时候，悲观的“出现率”会增大，行动会受阻，在这种关键时刻就需要有人帮他们一把，把悲观的情绪从他们心里赶出去，然后乐观地面对生活。



课堂讨论

1. 你是怎么理解“心理健康”的？

2. 有人说，适当的活动有助于保持身体健康，而一个身体健康的人就是一个健康的人。你觉得这种说法正确吗？说说你自己的看法。

3. 为了保持自己的心理健康，你经常是怎么做的？

4. 你认为一个人的心理是否健康是通过什么标准来衡量的？

 实践活动

活动一：健康心理测试

根据自己的实际情况回答以下 40 道题，如果感到“常常是”，画“√”；“偶尔是”，画“△”；“完全没有”，画“×”。

1. 平时不知为什么总觉得心慌意乱，坐立不安。
2. 躺到床上后，怎么也睡不着，即使睡着也容易惊醒。
3. 经常做噩梦，惊恐不安，早晨醒来就感到倦怠无力、焦虑烦躁。
4. 经常早醒 1~2 小时，醒后很难再入睡。
5. 学习的压力常使自己感到非常烦躁，甚至开始讨厌学习。
6. 读书看报甚至在课堂上也不能专心一致，往往自己也搞不清自己在想什么。
7. 遇到不称心的事情便较长时间地沉默少言。
8. 经常会感到很多事情不称心，无端发火。
9. 哪怕是一件小事情，也总是很放不开，整日思索。
10. 感到现实生活中没有什么事情能引起自己的乐趣，郁郁寡欢。
11. 老师讲的概念，常常听不懂，有时懂得快忘得也快。
12. 遇到问题常常举棋不定，迟疑再三。
13. 经常与人争吵架发火，事后又后悔不已。
14. 经常追悔自己做过的的事，有负疚感。
15. 一遇到考试，即使有准备也会感到紧张焦虑。
16. 一遇挫折，便心灰意冷，丧失信心。
17. 非常害怕失败，行动前总是提心吊胆、畏首畏尾。
18. 感情脆弱，稍不顺心，就暗自流泪。
19. 自己瞧不起自己，觉得别人总在嘲笑自己。
20. 喜欢跟自己年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛。
21. 经常会感到没有人理解自己，烦闷时别人很难使自己高兴。
22. 发现别人在窃窃私语，便怀疑是在背后议论自己。
23. 对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑，甚至嫉妒。
24. 缺乏安全感，总觉得别人要加害自己。
25. 参加春游等集体活动时，总有孤独感。
26. 害怕见陌生人，人多时说话就脸红。
27. 在黑夜行走或独自在家有恐惧感。

28. 一旦离开父母，心里就不踏实。
29. 经常怀疑自己接触的东西不干净，反复洗手或换衣服，对清洁极端注意。
30. 担心是否锁门或可能着火，反复检查，经常躺在床上又起来确认，或刚一出门又返回检查。
31. 站在经常有人自杀的场所，如悬崖边、大厦顶、阳台上，有摇摇晃晃要跳下去的感觉。
32. 对他人的疾病非常敏感，经常打听，生怕自己也身患同病。
33. 对特定的事物、交通工具（电车、公共汽车等）、尖状物及白色墙壁等东西有恐惧倾向。
34. 经常怀疑自己发育不良。
35. 一旦与异性交往就脸红心慌或想入非非。
36. 对某个异性伙伴的每一个细微行为都很注意。
37. 怀疑自己患了癌症等严重的不治之症，反复看医书或去医院检查。
38. 经常无端头痛，并依赖止痛药或镇静药。
39. 经常有离家出走或脱离集体的想法。
40. 感到内心痛苦无法解脱，只能自伤或自杀。

计分方法：

“√”得2分，“△”得1分，“×”得0分。

评价参考：

- (1) 0~8分，心理非常健康，请放心。
- (2) 9~16分，心理还属于健康的范围，但应有所注意，也可以找老师或同学聊聊。
- (3) 17~30分，在心理方面有了一些障碍，应采取适当的方法进行调适，或找心理辅导老师帮助你。
- (4) 31~40分，有可能患了某些心理疾病，应找专门的心理医生进行检查治疗。
- (5) 41分及以上，有较严重的心理障碍，应及时找专门的心理医生治疗。

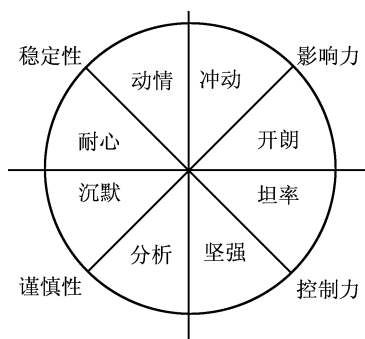
活动二：如何了解自己

一、活动目的

通过自我分析更加全面地认识自己、了解自己。

二、活动内容

第一步：画自我分析图，并明确各部分的含义。



冲动，指一个人情感特别强烈，不能理智地控制自己；开朗，指一个人精力充沛，善于言辞，喜欢与他人交谈；坦率，指一个人喜欢公开地、直截了当地表达自己的思想和感情；坚强，指一个人思路清晰，并有强烈的把事情完成的需要；分析，指一个人很谨慎，具有批评性，力求精确；沉默，指一个人很敏感、很安静，在众人面前表达感情时会感到不自然；耐心，指一个人具有忍耐性，很平静，非常小心，在表达自己思想感情时常担心是否会冒犯别人；动情，指一个人具有同情心，能理解别人，善于对别人的感情做出反应。

第二步：为每个项目计分。

在给出的八个词中选出两个最适合的计4分，在剩下的六个词中选出两个最适合的计3分，再在剩下的四个词中选出两个最适合的计2分，最后剩下的两个词分别计1分。

第三步：分析能力、性格等特点。

1. 能力倾向分析。图中上半圆各项的总分反映了一个人与他人打交道的能力，下半圆各项的总分反映了一个人具体做事的潜在素质。

2. 性格类型分析。图中左半圆各项的总分反映了一个人性格的内向性，得分较高表明一个人的思考能力较强；右半圆各项的总分反映了一个人性格的外向性，得分较高表明一个人的适应能力较强。左半圆各项的总分高于右半圆各项总分6分以上的人，容易产生心理疾病；右半圆各项的总分高于左半圆各项总分6分以上的人，是反社会型的人；左右半圆的各项总分大致相当的人，性格相对平衡，既有左半圆的优点，又有右半圆的优点，既具有一定的思考力，又具有良好的人际关系。

3. 影响力分析。影响力是反映一个人是否受别人欢迎，在集体中是否容易成为重点人物的指标，在图中由冲动和开朗两个项目的分数之和来表示。总分高于5分的人影响力大，总分低于3分的人影响力小。

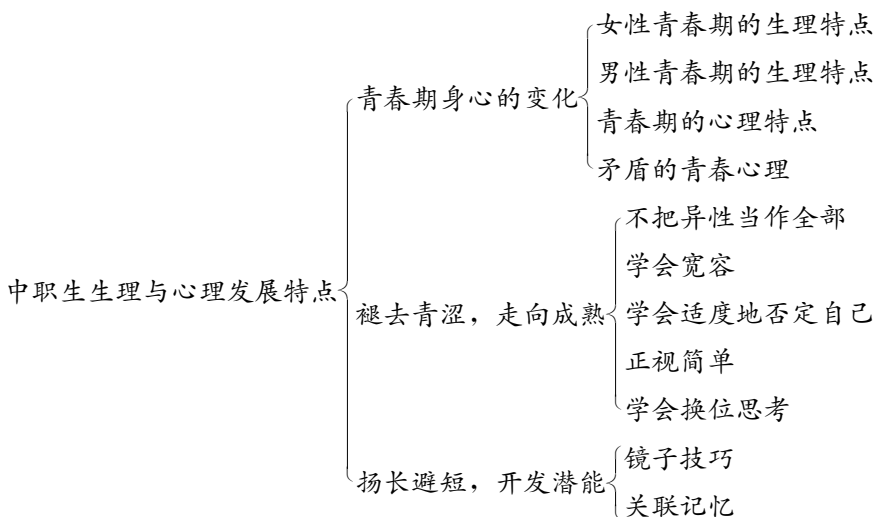
4. 控制力分析。控制力反映一个人控制情绪和行为的能力，在图中由坦率和坚强两个项目的分数之和来表示。总分高于5分的人控制力强，总分低于3分的人控制力弱。

5. 谨慎性。谨慎性在图中由沉默和分析两个项目的分数之和来表示。总分在5分左右最好，总分太高的人过于谨慎，没有创造性，总分太低的人则办事不周到。

6. 稳定性。稳定性指一个人情绪、行为的稳定程度。在图中由动情和耐心两个项目的分数之和来表示。总分高于5分的人情绪和行为的稳定性较强，总分低于3分的人情绪和行为的稳定性较弱。

第二节 中职生生理与心理发展特点

知识要点



心灵启迪

李某，中职一年级女生，小学和初中时学习刻苦努力，成绩一直很好。进入中职后，她学习依然刻苦努力，但心理压力十分沉重，几乎把所有的时间和精力全部用在了文化学习上。刚开始，她的文化学习取得了较好的成绩。但与此同时，这也给她带来了超负荷的心理压力，她怕看到老师和家长期待的目光，一遇到考试就十分紧张，常伴有口干、恶心、呕吐、吃不好、睡不好的状况，有时考试时甚至手指哆嗦、腹泻等。考试就像一块巨石压在她的心上，成绩也每况愈下。

启示：这种心理压力问题往往会引导学生走向极端。所以，把握和调适这种心理压力，并探索出一种科学的对策是班级管理中的重要内容。遇到学习压力时，一定要学会自我调节。



课堂讨论

1. 步入青春期后，你发现你周围的同学在生理上有哪些变化？

2. 你在与同学、老师交往的过程中会换位思考吗？

3. “自尊、自信、自强”是开发潜能的基石。那么，怎么做才能具备这些品质？

4. 青春期是一个容易冲动的时期，好胜之心普遍存在于同学们中。那么，作为中职学生的我们，应如何正视自己，以做到扬长避短？

 实践活动

活动一：逆反心理测试

回答下列各题，请根据自己的实际情况回答“是”或“否”。

1. 你是否觉得父母、老师不应该为一些小事大惊小怪或小题大做？
2. 越是被禁止的东西，你越想设法得到吗？
3. 你总是习惯按照大多数人说的去做吗？
4. 如果在公共场合出现了意料不到的情况，你会觉得开心吗？
5. 你是否认为冒险是一种极大的快乐？
6. 一旦决定了干一件事，不管别人指出这件事多么不可行，你也不会改变主意吗？
7. 老师和父母越是要你用功学习，你越是不想吗？
8. 老师的话很多都有漏洞、有问题吗？
9. 你喜欢与众不同吗？
10. 别人的批评常常会引起你的反感和愤怒吗？
11. 违反学校某些规定会让你感到快乐吗？
12. 你是否认为老师有很多缺点和错误？
13. 对别人不敢干的事你特别想尝试一下吗？
14. 你喜欢搞一些使被捉弄者痛苦或愤怒的恶作剧吗？
15. 你不喜欢按照别人的说法去做吗？
16. 你蔑视权威吗？
17. 你常讨厌和恼恨那些批评你的人吗？
18. 你经常考虑事情的反面吗？
19. 如果父母多次叮嘱同一件事，你会感到厌倦吗？
20. 对于你认为没意思的事，别人怎么说你也不会好好去干吗？
21. 你特别爱做令人大吃一惊的事吗？
22. 人们对你很不重视吗？
23. 你是否认为周围的人对你指手画脚很讨厌，而故意不按他们的要求去做呢？
24. 你总是对周围受到表扬的人感到反感，不想理那个人吗？
25. 你喜欢干一些能引起很多同学都注意的事吗？
26. 当你被别人说得火冒三丈时，你就会偏不照别人说的去做吗？
27. 你讨厌那些成为你领导的同学吗？
28. 你欣赏那些跟老师对着干的同学吗？
29. 对伤了你自尊心的人，你是否要给他添一些麻烦，让他感到你是不好惹的？
30. 你是否认为大多数的规章制度都是不合理的，应该废除呢？

计分方法：

除第3题答“是”得0分，答“否”得1分外，其余各题答“是”得1分，答“否”得0分。各题得分相加，统计总分。

评价参考：

(1) 0~9分，你逆反心理很弱。只干并且只喜欢干该干的事，不去干不该干的事。

(2) 10~20分，你存在一定的逆反倾向。激动时可能丧失理智、意志和勇气，有时会做一些不该做的傻事。

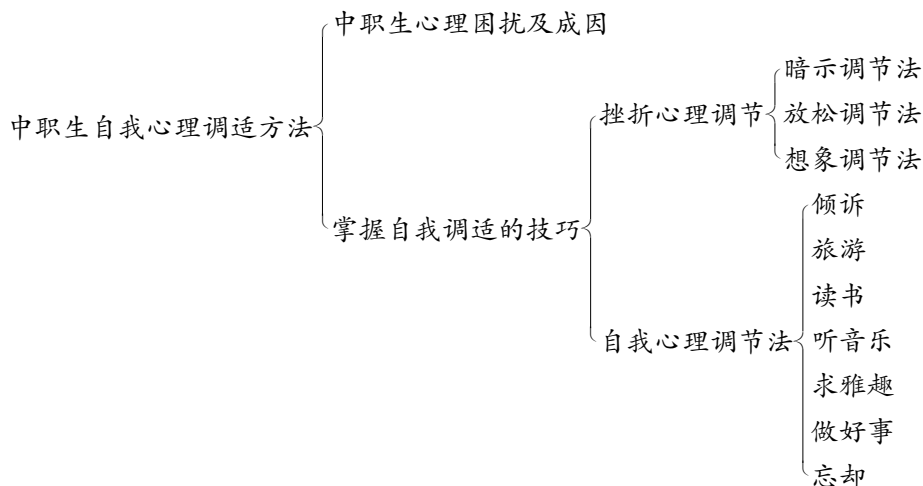
(3) 21~30分，你有相当严重的逆反心理。所想和所干的总是与众不同，与习俗和规定不符。如果不清醒地认识到这一点，不努力加以克服，你将成为不受人欢迎的“独行侠”。

活动二：找零钱**一、活动目的**

让大家了解每个人都有其存在的价值，要懂得互相尊重和珍惜。

二、活动内容

可十几个或更多人一起，其中男生代表1元钱，女生代表5角钱。由指导老师或组长根据具体参加活动的人数说出具体价格数目，男生和女生自由组合，最快组合完毕且正确的即为获胜者，落单或者组合错误的则视为失败。

第三节 中职生自我心理调适方法**知识要点**

 **心灵启迪**

某中职学生小田，从小在父母的高期望下成长，绘画、下棋、奏乐皆会，小学和初中期间学习成绩在班上属上等。小田性格较内向，话语不多，经常是同学聚会时的旁听者。他做事仔细，可谓一丝不苟、井井有条，有时显得刻板。例如，他的课桌椅是不能换的，如果换了他的课桌椅，他会在旁人不注意的时候，偷偷地换回。然而，进入职校以来，小田的学习成绩不见进步，反而有所下降。老师曾找他谈话，询问他的状况，想了解是什么原因使他出现现在的状况，但是，老师一无所获。因为他什么也没说，只是表示自己会努力的。可不久，他的父母发现，他经常精神不振，有时显得很不耐烦。后来，有同学发现他经常去学校心理咨询室寻找心理老师。原来，他很长一段时间总是在想一个问题：人活着为了什么？这个想法始终在他脑海里挥之不去，使他不能集中心思学习。有时，他也觉得没必要那么想，可总是控制不住，他感到很痛苦。

启示：案例中的小田的表现是典型的强迫型心理障碍，其根本原因在于他不自信。这种现象出现的原因主要是家里给的保护太多。比如说他问：“人活着为了什么？”这其实就是自我认同感不够，没有安全感。这应该不是同学们中的个例。其实，遇到这种问题，我们应该增强自信心，自我要求不要太高，洒脱一点，在成长的过程中发现问题就要积极地去解决。

 **课堂讨论**

1. 作为一名中职的学生，你有心理困扰吗？这种困扰是怎样形成的？

2. 作为一名学生，我们现在最主要的任务就是学习。当你遇到学习成绩下降的情况时，你怎么来调整自己的心理呢？

3. 心理调节有时候需要对症下药，不能乱来。你知道哪些心理调节方法适合哪些心理问题吗？你会真正地进行心理调节吗？

4. 当你在生活中遇到了你非常看不惯的事，而且这件事情已经严重地影响了你的心情，你会怎么调节你的心情呢？

 **实践活动**

活动一：自我心理测试

回答下列各题，请根据自己的实际情况选择“是”或“否”，看看自己是否存在心理问题。

1. 每当考试或被提问时，是否会紧张得出汗？ 是 否
2. 看见不熟悉的人是否会手足无措？ 是 否
3. 看见不熟悉的人是否会使工作不能进行下去？ 是 否
4. 紧张时，头脑是否会不清醒？ 是 否
5. 心理紧张时是否会出差错？ 是 否
6. 是否经常把别人交办的事搞错？ 是 否
7. 是否会无缘无故地挂念不熟悉的人？ 是 否
8. 没有熟人在身边是否会感到恐惧不安？ 是 否
9. 是否常犹豫不决，下不了决心？ 是 否
10. 是否总希望有人和自己闲谈？ 是 否
11. 是否被人认为不机灵？ 是 否
12. 在别人家里吃饭，是否会感到别扭和不愉快？ 是 否

13. 和别人见面，是否会有孤独感？ 是 否
14. 是否会因不愉快的事缠身，一直忧忧郁郁，解脱不开？ 是 否
15. 是否经常哭泣？ 是 否
16. 是否因处境艰难而沮丧气馁？ 是 否
17. 是否感到厌世？ 是 否
18. 是否有生不如死之感？ 是 否
19. 是否总是愁眉不展？ 是 否
20. 家庭中是否有愁眉不展之人？ 是 否
21. 遇事是否会无所适从？ 是 否
22. 别人是否认为你神经质？ 是 否
23. 是否有神经官能症？ 是 否
24. 家庭成员中是否有精神病患者？ 是 否
25. 是否进过精神病院？ 是 否
26. 家庭成员中是否有人进过精神病院？ 是 否
27. 是否神经过敏？ 是 否
28. 家庭成员中是否有神经过敏的人？ 是 否
29. 感情是否容易冲动？ 是 否
30. 一旦受到批评，是否就会心慌意乱？ 是 否
31. 是否被人认为是个好挑剔的人？ 是 否
32. 是否总是会被别人误解？ 是 否
33. 是否一点也不能宽容别人，甚至连自己的朋友也不能？ 是 否
34. 是否会一门心思想某件事或做某件事，而不听从别人的劝告？ 是 否
35. 脾气是否暴躁、焦急？ 是 否
36. 做任何事是否都松松垮垮、没有条理？ 是 否
37. 是否稍被冒犯就会火冒三丈？ 是 否
38. 是否被人批评就会暴跳如雷？ 是 否
39. 是否稍不如意就会怒气冲冲？ 是 否
40. 是否别人请求帮助就会不耐烦？ 是 否

计分方法：

答“是”的计1分，答“否”的不计分。

评价参考：

将全部得分加和，如果总分超过15分，说明你在某些方面可能会有一定的心理问题存在，应该去找老师或到心理咨询中心进行心理咨询。

活动二：社会适应能力测试

下面的问题能帮助你判断自己的社会适应能力。请认真阅读，并根据实际情况，从每个题目后面的三个备选答案中，选出最符合自己的一个。

1. 我最怕转学或转班级，每到一个新的环境，我总要经过很长一段时间才能适应。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
2. 每到一个新的地方，我很容易与别人接近。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
3. 在陌生人面前，我常无话可说，以至于感到尴尬。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
4. 我最喜欢学习新知识或新学科，它给我一种新鲜感，能调动我的积极性。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
5. 每到一个新地方，我第一天总是睡不好。就是在家里，只要换一张床，有时也会失眠。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
6. 不管生活条件有多大变化，我都能很快习惯。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
7. 越是人多的地方，我越感到紧张。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
8. 我的成绩多半不会比平时练习差。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
9. 全班同学都看着我时，我的心都快跳出来了。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
10. 即使有看法，我仍能同他（她）交往。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
11. 我做事情时总有些不自在。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
12. 我很少固执己见，总是乐于采纳别人的看法。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
13. 同别人争论时，我常常感到语塞，事后才想起该怎么做才能妥善处理。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
14. 我对生活条件要求不高，即使条件很艰苦，我也能过得很愉快。
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
15. 有时明明把课文背得滚瓜烂熟了，可在课堂上背的时候，还是会出错。

- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
16. 在决定胜负成败的关键时刻，我虽然很紧张，但总能很快地使自己镇定下来。
- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
17. 我不喜欢的东西，不管怎么学也学不会。
- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
18. 在嘈杂混乱的环境里，我仍能集中精力学习，并且效率较高。
- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
19. 我不喜欢陌生人来家里做客，每逢这种情况，我就有意回避。
- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
20. 我很喜欢参加社交活动，我感到这是交朋友的好机会。
- A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

计分方法：

1. 凡单号题（1、3、5……），选 A 得-2 分，选 B 得 0 分，选 C 得 2 分。
2. 凡双号题（2、4、6……），选 A 得 2 分，选 B 得 0 分，选 C 得-2 分。

将各题的得分相加，即得总分。

评价参考：

35~40 分：社会适应能力很强，能很快地适应新的学习、生活环境，与人交往轻松、大方。给人的印象很好，无论进入什么样的环境，都能应付自如、左右逢源。

29~34 分：社会适应能力良好。

17~28 分：社会适应能力一般。进入一个新的环境后，经过一段时间的努力，基本上能适应。

6~16 分：社会适应能力较差，依赖于较好的学习、生活环境。一旦遇到困难则易怨天尤人，甚至消沉。

5 分以下：社会适应能力很差。在各种新环境中，即使经过相当长时间的努力，也不一定适应，常常因感到与周围事物格格不入而十分苦恼。在与他人交往时，总是显得拘谨、羞怯、手足无措。

如果在这个测验中得分较高，说明你的社会适应能力较强；如果得分较低，说明你的社会适应能力较弱。但你也不必忧心忡忡，因为一个人的社会适应能力是随着年龄的增长、知识经验的丰富而不断增强的。只要充满信心、刻苦学习、虚心求教、加强锻炼，你一定可以很好地适应社会。

活动三：突破困境

一、活动目的

1. 帮助学生了解当前困扰自己发展的问题，并找出解决的办法。
2. 帮助学生发掘自身的潜力，进而利用外界资源去改善自己的现状。
3. 通过团体成员的反馈，达到助人和自助的目的。

二、活动内容

1. 时间：60 分钟。
2. 场地：团体辅导室。
3. 流程：
 - (1) 先做想象放松，让学生平静下来。
 - (2) 请学生先写出此刻的心情和感受，再描绘出目前个人遇到的不适应的问题，接着描述解决困扰的方法，最后描绘如果解决了这个困扰，生活将会变得怎样。
 - (3) 请同学们相互交流，通过周围同学的相互反馈更清楚地认识自己的问题，更有信心解决目前不适应的状况。