

中职生
心理健康
教育

龙启兰

余静君
马国洋
主 编

西北大学
出版社

- ◆ 创新型中等职业教育素质课精品教材
- ◆ “互联网+教育”新形态一体化教材

中职生 心理健康教育

ZHONGZHISHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

龙启兰 余静君 马国洋 主 编



西北大学出版社



目 录

专题一 走进职校 初识心理·····	1
一、认识心理与健康 ·····	2
二、学习成长型思维 ·····	9
三、维护心理健康 ·····	18
四、适应校园生活 ·····	27
专题二 完善自我 无悔青春·····	37
一、认识自我 ·····	38
二、悦纳自我 ·····	45
三、完善自我 ·····	55
专题三 管控情绪 快乐由我·····	65
一、认识情绪 ·····	66
二、情绪管理 ·····	78
三、提高情商指数 ·····	86
专题四 人际交往 多彩人生·····	97
一、与益友同行 ·····	99
二、感恩父母心 ·····	106
三、构筑师生情 ·····	115
四、恋爱红绿灯 ·····	125
专题五 学会管理 科学求知·····	135
一、快乐学习 ·····	136
二、巧用学习方法 ·····	146
三、学会时间管理 ·····	153

专题六 珍爱生命 逆流勇进	162
一、勇敢面对挫折	163
二、展示生命活力	170
三、远离生命诱惑	178
专题七 择业就业 人生新征程	188
一、职业规划——生命里程的新起点	189
二、职业选择——我的职业生涯角色	199
三、择业心理——我的未来不是梦	206
专题八 休闲娱乐 健康生活	218
一、合理消费	219
二、健康休闲	226
三、团队合作	233
四、担当社会使命	240
参考文献	248



专题一

走进职校 初识心理



青春主场



要倡导健康文明的生活方式，树立大卫生、大健康的观念，把以治病为中心转变为以人民健康为中心，建立健全健康教育体系，提升全民健康素养，推动全民健身和全民健康深度融合。要加大心理健康问题基础性研究，做好心理健康知识和心理疾病科普工作，规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。

——习近平总书记在全国卫生与健康大会上的讲话（2016年8月20日）



目标一览



知识目标

- ☆了解心理健康的标准及解决心理问题的途径。
- ☆学习掌握成长型思维的含义及培养步骤。
- ☆了解中职生常见的心理问题及心理咨询。
- ☆了解中职生常见的适应问题，掌握有效的心理适应策略。

素质目标

- ☆提升学生对自身心理健康的关注和维护意识。
- ☆培养学生科学健康的生活方式。
- ☆培养学生稳定情绪和心理调适能力。
- ☆培养学生独立自主和自我管理能力。

走进职校 初识心理

认识心理与健康

健康的定义

健康的核心——心理健康

心理健康的标准

中职生心理健康状况

心理问题的解决途径

学习成长型思维

成长型思维的意义

成长型思维的含义

固定型思维的表现

培养成长型思维的步骤

成长型思维的言语转换

维护心理健康

中职生常见的心理问题

心理健康活动课的意义

心理健康活动课的特点

心理咨询

适应校园生活

适应及其相关概念

中职新生常见的适应问题

积极适应，主动接纳

一、认识心理与健康

心理学是一门与人类幸福密切相关的科学。

——理查德·格里格



小欣童年的阴影与困扰

小欣平时看起来和其他同学一样，正常上课，和同学融洽相处，说说笑笑的。可是在一些比较安静、光线较暗的环境里，她经常会不安、紧张、慌乱、害怕，呼吸急促，然后情不自禁地流泪。这是为什么呢？

原来，小欣心里有一个隐藏了很久的伤口。小欣小时候因为父母工作忙，经常一个人被关在家中，半夜醒来，只有空荡荡的屋子和黑夜带来的“死”一般的寂静。那时，小欣只有7岁。即使把家中所有的灯都打开，她依然害怕地蜷缩在被子里，眼泪不受控制地流下来。除了恐惧感在她心里强烈地重复，感官能感受到的只有被子里浑浊的空气，以及湿了大片的床单。哭累了之后，她也不知道是怎么睡着的，醒了之后又接着哭。

童年的阴影挥之不去，导致小欣现在出现了一些异常表现。小欣很想改变这种状况，却又不知道怎么办。

想一想：如果你是小欣的朋友，如何帮助她走出恐惧呢？

心理学是一门广泛涉及人们生活的科学。人的生活主要是由心理与行为支撑的，无论是生活中的衣食住行，还是工作中的为人处世，都离不开心理学，都需要心理学的帮助。

随着生活条件的改善，科学技术水平的不断发展，人们越来越重视自己的健康。因为没有健康，就无法拥有财富、爱情和幸福，就等于失去一切。那么，什么是健康呢？

（一）健康的定义

1948年，世界卫生组织（WHO）就明确指出，健康不单是没有疾病或不虚弱，它是一种在身体、心理和社会适应能力等各个方面都能保持和谐的状态。可见，全面健康至少应包括身体健康和心理健康两个方面，二者密不可分；而具有社会适应能力也是国际上公认的心理健康的首要标准，即要求个体的各种活动和行为能适应复杂的环境变化，与他人和谐相处。以上三者缺一不可，这就是健康概念的精髓。

1989年，世界卫生组织又提出21世纪健康的新概念：健康不仅是没有疾病，而且包括身体健康、心理健康、社会适应能力良好和道德健康。道德健康就是不以损害他人利益来满足自己的需要，能自觉地以社会规范来约束自己的行为。

从以上观点可以看出，健康至少包括四大要素：生理平衡（没有身体疾患）、心理稳定（没有心理障碍）、社会成熟（具有社会适应能力）、道德健康（具有良好的品质）。这四大要素相互依存、相互促进并有机结合。

那么，你健康吗？

（二）健康的核心——心理健康

所谓心理健康，是指个体在各种环境中能保持良好的心理效能状态。人在生活实践中，要不断地与外界环境（自然和社会环境）发生关系，相互作用，接受环境的影响并积极反作用于环境，以取得与外界的平衡与协调。一个心理健康的人，应当能够随着环境条件的变化而不断调整自己的心理结构以达到与外界的平衡。



课堂活动

我们每个人都有很多心理健康元素，仿佛深山宝藏，不为自己所知。表1-1是一张自我评价表，可以帮助你更清楚地发现自己性格中的健康元素。以10分为满分，试着给自己一个分数。得分越高，说明你的心理健康水平越高；得分越低，说明你需要抓紧修炼。你能找出自己身上更多的心理健康元素吗？找到越多的健康元素就越健康。试试看！

表 1-1 自我评价表

心理元素	得分	心理元素	得分	心理元素	得分	心理元素	得分
诚实		合群		热情		友善	
整洁		谦虚		稳重		可靠	
助人		乐观		理智		进取	
勇敢		果断		自信		快乐	
好表现		有毅力		有礼貌		有朝气	
独处		谨慎		幽默		负责	



心理健康影响着人的方方面面，比如影响着我们的情绪、人际关系、判断和决策能力、社会功能和身体健康，所以在日常生活中，我们要持有像擦黑板一样的态度来维护我们的心理健康，确保心情舒畅和心理平衡。

（三）心理健康的标准

根据我国国情和社会经济发展的需要，心理健康的主要特征应包括以下八个方面：

1. 智力正常

能正确、客观地认识自然和社会，头脑清醒，能以积极正确的态度面对现实的问题、困难和矛盾，既不回避，也不空想。智力包括观察力、记忆力、注意力、思维与想象力，以及各种操作能力，等等。智力正常是学习、生活与工作的基本心理条件，也是适应周围环境变化所必需的心理保证。

2. 情绪健康

情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快，包括：愉快情绪多于负面情绪，乐观开朗、富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制，又能合理宣泄自己的情绪；情绪反应与环境相适应。

3. 意志健全

意志是人在完成一种有目的的活动时所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全的学生在各种活动中都有自觉的目的性，能适时地做出决定并运用切实有效的方式解决所遇到的问题；在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式，能在行动中控制情绪和言而有信，而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

4. 自我意识正确

有自知之明，在集体中自信、自尊、自重，对自己的优缺点有正确的评价与要求；在实践中不断开发自己的潜力以实现自己的理想与人生价值。

5. 个性结构日趋完善

个性是一个人经常的、本质的和别人相区别的心理特点的总和。它包括心理倾向性（如需要、动机、兴趣、意志、人生观等）和个性心理特征（如能力、气质、性格等）。

6. 良好的人际交往

乐于和善于与人交往，能和大多数人建立良好的人际关系，重视友谊，不拒绝别人的关心与帮助；与人相处时积极态度（如热情、坦诚、尊重、信任、宽容、融洽）多于消极态度（如嫉妒、冷漠、怀疑、计较）；在新环境中能很快适应，与他人打成一片。



扫描

良好的人际交往

7. 行为得体

生活态度积极，珍惜一切学习与工作的机会，行为上表现出独立自主，不以他人的好恶作为个人行为的依据，既不盲从，也不受诱惑，能做到有所为有所不为。

8. 反应适度

对外界事物的反应和活动效率积极、主动而富有成效；不冲动毛躁，也不敷衍塞责。

（四）中职生心理健康状况

目前大多数中职生的心理是健康的，有较高的智力水平、强烈的求知欲望，他们学习效率高、充满朝气、乐观自信、人际关系良好、情绪稳定、善于自我调节、适应良好，但是也有相当一部分学生的心理健康状况不容乐观。当代的中职生由于面临大量的机遇和挑战，承受着较大的心理压力与冲突，事实上，中职生心理疾病已经成为一种常见病、多发病。

全国抽样调查显示：目前有 23% 的中职生有不同程度的心理健康障碍或心理异常表现。其中有一些人常有烦恼、悲观、沮丧、恐惧、紧张、抑郁、失望、孤独、敌对、焦虑等负面心理情绪，并出现行为紊乱状况，这些不良的心理状态很容易导致心理极度失调，甚至引发出走、自杀、凶杀等严重的行为和后果。

尽管不少中职生在不断地调适自己的行为，不断地学习，但由于他们在成为社会成员的社会化过程中在各个阶段所遇到的问题都不同，同时心理尚未完全成熟，因此有时容易导致“问题行为”的发生，给中职生的健康成长带来许多消极的后果。从某种意义上看，中职生已经成为心理健康问题的高发人群，心理问题已对很多中职生的健康产生了严重的威胁，健康心理的培养已成为当今学校刻不容缓的课题。



1. 你的初中同学有没有出现过类似的心理健康问题？

2. 你觉得造成学生心理健康问题的主要原因是什么？



3. 你的同学出现心理问题后，一般是怎么解决的？

（五）心理问题的解决途径

当我们出现心理问题时，一般有三种解决途径：

1. 心理调适

该方法适用于日常生活中出现的心理不适和轻度的心理障碍，可由个体自行完成。

2. 心理咨询

该方法适用于在心理发展过程中所出现的心理不适和轻度的心理障碍，可由社会和心理学校的心理咨询师进行。

3. 心理治疗

该方法适用于重度的心理障碍和各种程度的心理疾病，要由医院的专科医生通过心理咨询、心理训练乃至适当药物治疗等手段进行。

心理调适、心理咨询和心理治疗除缓解和消除心理不适、心理障碍或心理疾病之外，它们共同的目的是帮助人们更好地适应环境、提升素质、发掘潜能，完成人生目标，实现自身价值。对于一个有现代知识和现代意识的中职生，心理调适、心理咨询、心理治疗等方式应该成为其保持心理健康、促进心理发展的手段。



少年与智者

一位少年不知道如何才能既使自己愉快又使别人愉快，于是就去拜访一位年长的智者。智者送给少年四句话。第一句话是把自己当成别人，即在自己感到痛苦时，把自己当成别人，这样痛苦就减轻了；而当自己欣喜若狂之时，把自己当成别人，狂喜也会变得平和一些。第二句话是把别人当成自己，即真正同情别人的不幸，理解别人的需求，并且在别人需要的时候给予恰当的帮助。第三句话是把别人当成别人，即要充分尊重他人的独立性。第四句话就是把自己当成自己，对这句话的理解，需要慢慢品味。

少年问：“先生，这四句话之间有自相矛盾的地方呀，我怎么才能把它

们统一起来呢？”智者说：“很简单，用一生的时间和精力。”

后来少年经历了青年、壮年、老年，最后离开这个世界，但人们还时时提到他的名字，说他是智者，因为他用一生的时间在做不仅让自己愉快也使他人愉快的事。



心理健康中的“灰色区”概念

心理正常与不正常无明显界限，它们之间有一个连续变化的过程。具体地说，如果将心理正常比作白色，心理不正常比作黑色，那么，在白色和黑色之间存在着一个巨大的缓冲区域——灰色区。世界上大多数人都散落在灰色区域内。灰色区是非器质性精神痛苦的总和，其中包括心理不平衡、情绪障碍及变态人格。这些问题不同程度地干扰着人们的情绪状态与正常生活。

灰色区又可以进一步划分为浅灰色区与深灰色区两个区域。浅灰色区的人只有心理冲突而无人格变态，突出表现为由诸如失恋、丧亲、工作不顺心、人际关系不和睦等矛盾带来的心理不平衡与精神压抑。处在深灰色区的人则患有种种异常人格和神经症，如强迫症、恐惧症、癔症、性倒错等症状。浅灰色区和深灰色区之间也无明显界限，后者往往包含了前者。

灰色区的存在，说明在人生的发展过程中，我们面临心理问题是正常的，不必大惊小怪，应积极加以调整和矫正。

趣味测试

请根据表 1-2 的题目选出选项。

表 1-2 心理健康检测表

题目	选项	
你是否有足够的自我安全感？	是	否
你是否对自己充分了解，并能恰当地评价自己的能力？	是	否
你是否有生活理想和切合实际的生活目标？	是	否
你是否能与周围的环境保持接触？	是	否



续表

题目	选项	
你是否能保持人格的完整和谐?	是	否
你是否善于从经验中学习?	是	否
你是否能保持良好的人际关系?	是	否
你是否能适度地发泄情绪和控制情绪?	是	否
你是否能在符合集体要求的前提下,有限度地发挥个性?	是	否
你是否能在不违背社会规范的前提下,适当地满足个人要求?	是	否

计分规则:

以上各题每题回答“是”计1分,回答“否”计0分。依据最终得分,查看参考答案中的建议。

参考答案:

(1) 如果得分在3分及以下,建议你与学校心理老师会谈,减轻心理压力。

(2) 如果得分为4~6分,说明你常常感到愉悦,并能有效地应对心理压力。

(3) 如果得分为7~10分,说明你可以在智力、道德等方面最大限度地发挥自己的潜能。

提示: 以上测试仅供参考,不必刻意“对号入座”。如果你想对自己做进一步的心理测验和了解,可到学校心理辅导室求助。

二、学习成长型思维

你的基本能力是可以通过你的努力来培养的,即使人们在先天的才能和资质、兴趣或者性情方面有着各种各样的不同,每个人都可以通过努力和个人经历来改变和成长。

——卡罗尔·德韦克

课堂引入

晓晨是一名来自北京中关村某小学的三年级学生，她曾参加中国科学院心理研究所的成长型思维教育实验。以前每次遇到不会做的数学题目，晓晨就感到非常焦虑，然后生气，最后总要大哭一场，一闹就是一个小时，全家都被这些负面情绪“交响曲”吓出了“数学恐惧症”。在接受培训之后，她全新地看待自己，不再被困难吓倒，而是主动应用有关技能，让自己的学习过程焕然一新。晓晨告诉妈妈：“每个人都能变得更聪明，而思考难题正是把自己变强的机会，只要努力，每个人都能学会。”最后不仅是她的思维和学习状态发生了转变，更让她惊喜的是，在一个学期之内，她的数学成绩从全班倒数第四跃升到了前五名。

想一想：你了解成长型思维吗？成长型思维对人的影响有多大呢？

人类的能力是可以培养的，还是一成不变的？这一问题对人们产生的影响是一个新问题：认为人的智力和性格是可以发展而非不变的、根深蒂固的，会导致什么样的结果呢？心理学家的研究表明，你所采取的观点会对你的生活方式产生深远影响，它可以决定你能否成为你想成为的那个人，以及你能否做好你最看重的事情。这种情况是如何发生的？为什么简单的信念能够改变你的心理状态，进而改变你的生活？

（一）成长型思维的意义

成长型思维对晓晨的影响不是特例，国内外已经开展了大量的教育实验，这种成效十分显著。在一篇 2016 年末发表在顶级学术刊物上的论文中可以看到含有大量数据的研究结果。按照思维类型的不同，研究者将智利所有公立学校的十年级学生（约 16 万人）分成了两类：一类倾向于成长型思维，另一类倾向于与之相反的思维模式——固定型思维。研究发现，成绩的好坏是与家庭收入相关的——家庭越富的孩子，成绩越好。然而，无论是贫穷还是富裕，在任何一种社会经济地位的家庭中，成长型思维的学生的学业成绩都远优于固定型思维的学生。优秀多少呢？哪怕是来自最贫穷家庭阶层的孩子，当他们拥有成长型思维时，他们的语文成绩竟然和最富有但是具有固定型思维的孩子相差



无几。也就是说,当人们为了使孩子的学业变得更优秀,想尽办法给孩子更好的教育资源时,科研数据告诉我们:如果孩子有了成长型思维,仅这一项优势就可能抵消最富裕家庭与最贫穷家庭的背景差距。很多研究表明,成长型思维的学生会越来越优秀,他与固定型思维的学生的差距也会越来越大。

成长型思维对人生的影响远不止在学习成绩上。事实上,成长型思维在情绪、态度、人际关系乃至健康方面都有着重要的决定力。



下面列出了一些观点,在你同意的观点后面打钩。

1. 有些事情我永远都做不好。()
2. 当我犯错误时,我会试着从错误中学习。()
3. 当其他人做得比我好时,我会觉得受到了威胁。()
4. 我喜欢走出自己的舒适区。()
5. 当我向别人展现我的聪明或才能时,我很有成就感。()
6. 我会因他人的成功受到启发。()
7. 当我能做到别人做不到的事情时,我会感觉很好。()
8. 我的才智是有可能改变的。()
9. 我不必试图去变聪明——我本就聪明或我并不聪明。()
10. 我喜欢接受我不熟悉的新的挑战或任务。()

在这份评估中,题号为单数的观点(1, 3, 5, 7, 9)属于固定型思维模式,而题号为双数的观点(2, 4, 6, 8, 10)属于成长型思维模式。

思考:

你的思维模式是哪一种呢?其实大部分人都是混合型的思维模式,既有成长型思维,也有固定型思维,我们需要做的是多培养自己的成长型思维模式。

(二) 成长型思维的含义

成长型思维又名成长心态、成长型心理定向,是性格品质力中最重要的一员。性格品质力指对人生成就和幸福起决定性作用的非知识性的非智力因素的总称。学术上,性格品质力被教育家称为非认知能力,被心理学家叫作非智力因素。成长型思维源于美国斯坦福大学卡罗尔·德韦克团队的研究成果。由于成长型思维对教育的意义巨大,2017年12月,德韦克教授荣获首届全球最大的教育单项奖——一丹奖。该奖项突破宗教、种族、国家限制,目的是选择“全

球对教育最好的研究成果”，号称“教育界的诺贝尔奖”。因此，斩获首届“一丹奖”意味着成长型思维被认为是近几十年来教育学术研究领域最伟大的、最值得应用推广的科研成果。

那么，到底什么是成长型思维呢？它是一种以智力可塑为核心信念的系统的思维模式。简单来说，就是坚信智力、能力都是可以通过努力学习和练习来得到不断提高的。成长型思维认为：困难是成长的机会，挫折是收获的机会；暴露缺点没有关系；在别人眼里只显得聪明没有意义，取得实质性进步才重要；天赋只是起点，努力才最酷……成长型思维的孩子胜不骄，他们知道在舒适区里轻易取得的成功并不能带来多少提高，不断挑战自己才能变得更聪明；成长型思维的孩子败不馁，他们会告诉自己“NOT YET！”（尚未成功），从错误中学习，让每次失败成为通向成功的阶梯。

（三）固定型思维的表现

固定型思维有以下表现。

1. 高人一等的想法

很多学生在学校努力学习是为了比别人强，让自己看起来有面子，突显出自己的优越感。

2. 否认现实

否认现实的思维方式就像是鸵鸟把头埋在沙子中，这样虽然保持了良好的自我感觉，但故步自封，毫无成长。

3. 难以控制愤怒

很多学生在学校是平和善良的人，回到家却一点就爆，对着父母大发脾气。这些糟糕的境况，如果拥有成长型思维，很多都可以避免。

（四）培养成长型思维的步骤

从固定型思维模式者转变为成长型思维模式者的五步法如下：

1. 接受

接受自己的固定型思维模式，承认这是自己思维模式的一部分，并告诉自己这并不是一件羞愧的事情，不需要给自己贴上“固定型思维模式者”的标签，一切都还可以改变。

2. 观察

激发自己去观察和内省，看看到底是什么事情或者什么行为导致自己的固定型思维模式。比如在被老师严厉批评时，固定型思维最容易出现。越是在压力大的时候越要注意觉察自己的内心，找到那些让自己害怕失败、害怕改变的



心理原因，然后有针对性地练习对抗这些念头的方法。

3. 命名

给自己的固定型思维模式取一个名字。比如一跟朋友起冲突就忍不住害怕被孤立的心理叫维特，然后告诉自己维特的烦恼是幼稚和不成熟的。这么做是为了让人们能够更清晰地意识到固定型思维模式的存在，引发自己的警觉。当想要责怪他人或试图证明自己的时候，可以及时提醒自己：“维特的烦恼又出现了，它又要引发不好的结果了……”

4. 教育

这是关键的一步，找到科学的思维练习方法，在固定型思维出现的时候，教育自己要学习、要转变，用更积极的态度去解决问题。比如与朋友起冲突后，要找出产生冲突的原因，或者告诉自己冲突不完全是自己的错，我也不是一个失败者，维特的烦恼谁都可能有的，同时去寻找合理的解决问题的途径。

5. 制订计划

在教育的基础上更进一步，具体思考解决问题的方式，并且这种计划列得越具体越好，最后再将计划付诸实践。比如友谊崩盘以后，首先要明确原因，找到自己的不足并想好弥补不足的方法，比如是跟心理老师交流，还是通过网络或书籍自学，学到什么程度为止等。



课堂活动

找一找自己生活中的固定型思维，给它取个名字。如果用本节学习的成长型思维转变它，你又会怎么做呢？将答案填入表 1-3 中！

表 1-3 固定型思维转变为成长型思维

序号	事件	固定型思维	成长型思维
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

（五）成长型思维的言语转换

图 1-1 为固定型思维与成长型思维在对待挑战、阻碍、努力、评价、他人的成功这五种情况中的反应。

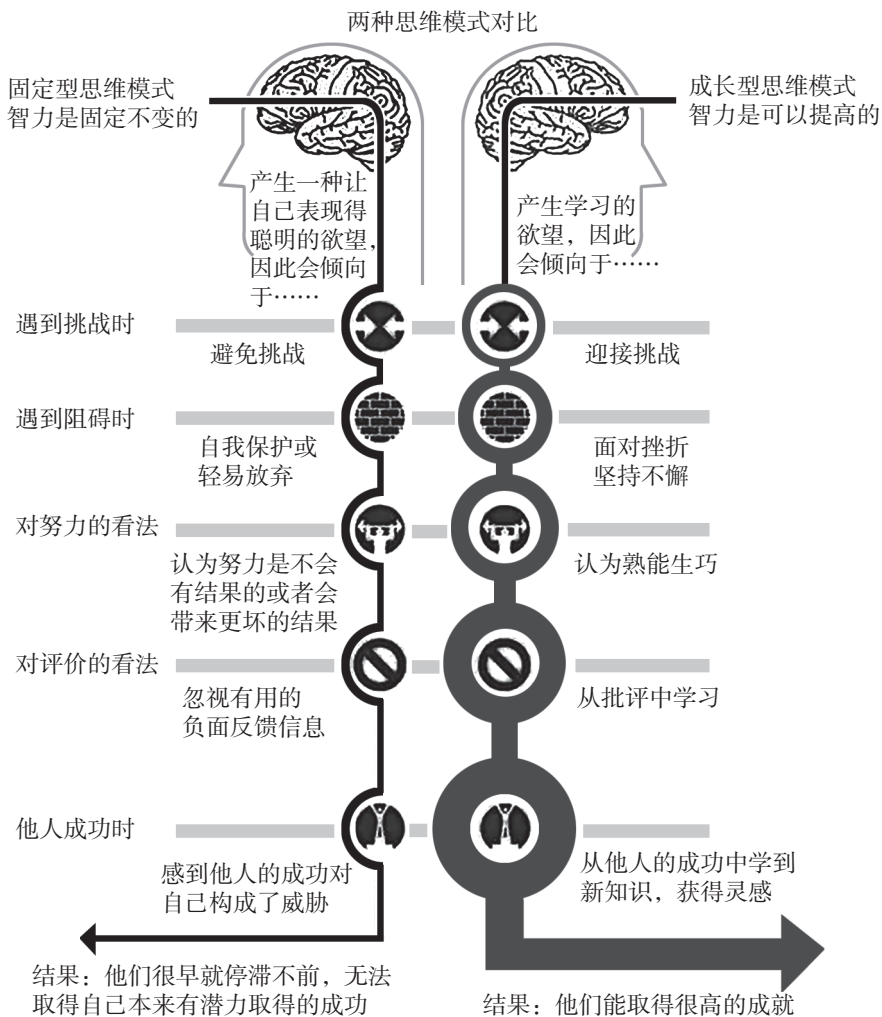


图 1-1 固定型思维与成长型思维对五种情况的反应

培养成长型思维的 15 个问题：

- (1) 今天是什么让你努力思考？
- (2) 为了把事情做得更好，下次你会怎么做？
- (3) 谁可以给你忠实的反馈？
- (4) 你對自己抱有高期望，还是差不多就好？
- (5) 是否检查过学习或逻辑中存在的错误和瑕疵？
- (6) 今天打算如何挑战自己？
- (7) 你还想学什么？



- (8) 你全力以赴了吗?
- (9) 需要时你会寻求帮助吗?
- (10) 对最终结果感到自豪吗? 为什么?
- (11) 从这次经历或错误中学到了什么?
- (12) 你可以尝试哪些策略?
- (13) 如果过于简单, 如何提高难度?
- (14) 如何做到心无旁骛?
- (15) 下一个挑战是什么?

表 1-4 是我们生活与学习中比较常见的思维陈述, 请比较两种言语表述的区别。

表 1-4 固定型思维与成长型思维的对比

固定型思维的陈述	成长型思维的陈述
数学不是我擅长的事情	我可以让我的大脑获得成长
我不擅长这个	我需要改变自己的策略
她是班上的聪明孩子	我的辛勤与努力见效了
分数比成长重要得多	我尚未达到那个水平
与冒险相比, 看上去聪明更重要	人是可以改变的
我永远都不会那么机智	在学习中, 良好的态度很重要
如果我被纠正, 我会感到哑口无言	我是一个会解决问题的人



土拨鼠之日

菲尔·康纳是匹兹堡当地电视台的一名气象播报员, 他被派遣到宾夕法尼亚州的庞克瑟托尼镇, 去报道镇上的“土拨鼠之日”典礼(每年2月2日, 一只土拨鼠会被人们从洞里提出来。如果人们认为它看到了自己的影子, 那么说明冬天还会持续六个星期; 如果看不到, 那么说明春天会早早到来)。

菲尔是一个优越感极强的人, 他很鄙视这个庆典活动以及这个镇子和镇子的人, 他认为他们是乡巴佬和白痴。在毫不掩饰地表露出自己的想法后, 他准备尽快离开庞克瑟托尼镇, 但最后却没能离开。一场暴风雪袭击了这里, 他被迫留宿一晚。第二天早上他醒来后, 发现这一天居然还是土拨鼠

之日。当每天清晨同一支歌《你是我的宝贝》从广播中响起，将他唤醒后，同样的庆典也正在准备进行。这样的一天重复了一遍又一遍。

因为他是唯一一个重复经历这一天的人，所以一开始，他利用每天的循环去计划每天的行程，去愚弄他人。他可以今天和一个女人搭讪，明天利用他前一天了解的信息去欺骗她。他活在一个固定型思维模式的天堂中，可以一遍又一遍地证明自己的优越性。

但是经过数不清的重复之后，他终于意识到这么做是没有出路的，于是他尝试自杀。他尝试电死自己，从教堂顶上跳下，站在卡车前面，依然没有用。有一天，他终于想通了，开始利用这些时间去学习。他去上钢琴课，读大量的书，学习冰雕。他会去发现在这一天里需要帮助的人（例如一个男孩不慎从树上掉了下来，一个男人被牛排噎到）并关心他们。很快，这一天的生活感觉不再那么漫长！只有在完全改变了思维模式后，他才走出了这个死循环。



★书籍

《美丽的错误》（*Beautiful Oops*），作者：巴尼·萨尔茨伯格（Barney Saltzberg）

《点》（*The Dot*），作者：彼得·H. 雷诺兹（Peter H.Reynolds）

《每个人都能学会骑自行车》（*Everyone Can Learn to Ride a Bicycle*），作者：克里斯·拉丝齐卡（Chris Raschka）

《如果你想看鲸鱼》（*If You Want to See a Whale*），作者：茱莉娅·福利亚诺（Julia Fogliano）

《伊什》（*Ish*），作者：彼得·H. 雷诺兹（Peter H.Reynolds）

《了不起的杰作》（*The Most Magnificent Thing*），作者：阿什莉·斯拜尔（Ashley Spires）

《哦，你要去的地方》（*Oh, the Places You' ll Go*），作者：苏斯博士（Dr.Seuss）

《工程师，罗西·里维尔》（*Rosie Revere, Engineer*），作者：安德里亚·贝蒂（Andrea Beaty）

《不可思议的灵活大脑：拉伸它，塑造它》（*Your Fantastic, Elastic Brain: Stretch It, Shape It*），作者：乔安·迪克（JoAnn Deak）



★电影

《天降美食》(Cloudy with a Chance of Meatballs) (2009, 索尼影业动画)

《拼凑梦想》(Spare Parts) (2015, Pantelion 影业公司)

《疯狂动物城》(Zootopia) (2016, 迪士尼)

趣味测试

■ 测试一

你属于哪种思维模式？分析以下关于智力的陈述，判断你是否同意这些观点。

1. 你的智力属于比较基本的特质，很难做出很大改变。
2. 你可以学习新事物，但你的智力水平是无法改变的。
3. 无论你的智力水平怎么样，你总是可以大幅改变它。
4. 你什么时候都可以对你的智力水平做出根本性的改变。

观点 1 和观点 2 属于固定型思维模式，观点 3 和观点 4 则反映出成长型思维模式。你更同意哪种思维模式呢？你可以是两种思维模式的混合，但是大部分人都倾向于其中一种。

■ 测试二

请看以下这些关于个性和特点的陈述，判断你是否同意这些观点。

1. 你是某一种类型的人，基本没有什么方法可以改变这一点。
2. 无论你是哪一种人，你总是可以从根本上改变既定类型。
3. 你可以换一种方式做事，但决定你身份的最重要的特质并不会真正改变。
4. 你总是可以改变决定你身份的基本特质。

观点 1 和观点 3 属于固定型思维模式，观点 2 和观点 4 反映出成长型思维模式。你更同意哪一种？

提示：测试二和测试一的问题是有区别的。涉及你的智力时，你的智力思维模式开始起作用；涉及你的个人能力时，你的个性思维模式就开始运作了。个人能力指你的独立性如何，合作能力如何，社交能力如何，或者是否有爱心等。固定型思维模式让你更关心别人如何看待你；而成长型思维模式让你更关心能否提高自己。

三、维护心理健康

如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。

——赫拉克利特

 课堂引入

王帅是某中职学校计算机技术专业的学生，自从入学以来，就显得不大合群。下课时，教室里总是热闹非凡，同学们会聊天说笑，而王帅则一个人在座位上，要么拿出一本书漫不经心地翻看，要么就干脆趴在桌子上睡觉。班主任看在眼里，急在心里，她觉得王帅不是本地人，可能不太懂得如何与这里的同学交往。班主任不希望王帅孤单地度过自己的职校生活，她决定要帮帮这位面临困境的学生。

与王帅交流之后，班主任帮他报名参加了学校篮球队。篮球队每到周末都会组织队员训练或者比赛。一开始，王帅因为不好意思不给老师面子，抱着完成任务的心态来参加篮球队的活动，没想到几周之后，他对篮球的兴趣越来越浓厚，不仅球技有了进步，还交到了不少朋友。老师发现，王帅的心似乎被慢慢打开了，在班里也变得更愿意与同学交流了，原来那个每次课间都不知道该干什么的“傻小子”不见了，班里多了一个爱笑、乐观的小伙子。

想一想：从王帅的转变中你有什么启发？是否身体健康、没有心理疾病就能过得幸福快乐呢？

截至 2021 年，我国有超过 3500 万名就读于中职学校的学生，他们的心理健康问题越来越引起人们的关注。中职学校的学生需要直接面对社会和职业的



选择,他们的自我意识、人际交往、求职择业、情感、学习和生活等方面会产生各种各样的心理困扰或问题。2020年一项中职生心理健康抽样研究显示:有中等水平以上心理问题的学生约占12.96%,其中有中、重度心理困扰的男生占男生总人数的8.70%,有中、重度心理困扰的女生约占女生总人数的16.13%。

(一) 中职生常见的心理问题

1. 厌学心理

学习应当是所有学生的首要任务,很多学生在成长过程中所出现的问题与学习活动密切相关。中职生的身心发展也主要是通过学习来实现的,学习心理问题也是中职生最普遍、最常见、最突出的心理问题。中等职校的学生普遍存在学业不良现象:对学习的认知内驱力不足,没有学习的长期目标,对学习提不起兴趣;没有掌握基本的学习策略,因为不会学而学不好,由学不好到不愿意学,学习焦虑现象比较普遍,最后发展到厌学、逃学。

2. 人际障碍

有调查显示,人际交往问题已成为引起中职生心理障碍的重要因素。许多中职生缺乏独立生活的能力、良好的社交能力和互助合作的精神,导致他们在认识和评价他人的过程中往往带有主观、极端、简单化的倾向,造成人际关系紧张的结果。他们的人际关系主要是与同伴的关系、与父母的关系、与老师的关系。他们人际交往方面的问题表现在以下三个方面:

(1) 同伴交往问题。

进入青春期后期的中职生有许多心理上的不安和焦躁,他们需要与朋友交流思想,但有些学生因缺乏交往技能、害怕与异性同学交往等因素,出现多疑、交往恐惧等问题。

(2) 亲子交往问题。

中职生与父母的关系发生了微妙的变化,他们在情感上、行为上、观点上都逐渐脱离父母,很多中职生与父母的关系变得紧张。

(3) 师生交往问题。

老师是中职生接触最多的非血缘关系的成人。学生希望得到更多的平等,但有时因缺乏合理的表达方法,会与老师发生冲突,做出过于强烈和不得当的行为。

3. 性格问题

性格是人对客观现实的相对稳定的态度以及与之相应的习惯化了的行为方式方面的心理特征。当一个人所持有的性格特征经常明显地偏离多数学生时,

即出现性格问题。中职生表现比较多的性格问题有以下两个方面：

（1）自我意识过于强烈。

中职生表现为遇事只考虑自己，较少考虑别人的需求，一旦自我需求不能得到满足就表现出强烈的不满和过分的挑衅行为，或者是走向另一个极端，产生过度的消极反应。

（2）依赖心理。

具有依赖心理的学生呈现出依赖型人格特征，无论是和家长、老师相处，还是和同学相处，都不敢声明自己的主张，也不敢自己做决定。

4. 情感困惑

中职生恋爱已成为正常而普遍的现象，然而如果处理不好恋爱交友的问题，就会导致情感上的困惑与危机。有些中职生因心理不成熟及未接受过科学的性健康教育，他们的恋爱观和性道德观都存在误区，表现出自控力弱、行为盲目、不计后果的特征，很容易产生各种情感问题。

5. 消极情绪

在社会和家庭的双重影响和刺激下，中职生的心理压力增大，常常感到身心疲惫，主要表现有下列几种情形：

（1）焦虑。

焦虑是指一定的威胁情境对中职生的自尊等心理造成伤害而引起的一种不安的情绪，主要表现在学习焦虑和人际交往焦虑两个方面。

（2）抑郁。

这类学生往往会因为一个危机事件（如失去亲人）而引发消极情绪等。抑郁的学生会感到心情沉重，生活无乐趣，甚至悲观厌世。

（3）冲动。

有些中职生的思维存在片面性和表面性，不够冷静，有时往往会爆发出强烈的愤怒情绪，并伴随过激的行为，如大声吼叫、拍桌子等。

学校和社会应重视和加强心理健康教育在中职学校中的地位，积极开展各项心理疏导活动，为学生的心理健康发展保驾护航。

6. 社会压力

目前，整个社会的竞争日趋激烈，一方面，学生的学习、生活节奏日益加快；另一方面，家长对中职生倾注的过高期望值与现实就业状况形成了较大反差，这些都给中职生，特别是基础较差的学生带来了巨大的心理压力。在诸多沉重压力的长期困扰下，许多中职生时常感到精神紧张、心理压抑、身心疲惫。



个别学生还因为无法排遣思想压力而引发严重的心理疾患。

我们要知道，心理问题是一个中性词，是一种自然现象。每个人都有心理问题，只是程度不同。心理问题源于需要与满足的失衡。



五指山的期待

现在，请你拿出一张纸和一支笔，在纸上画出你的左手手掌的轮廓，如图1-2所示。请你在每根手指头的位置画上指纹，然后再用你的右手重复一遍。

1. 请你把自己的掌印与其他同学的掌印对比一下，你会有什么发现？你能找到掌印一模一样的两只手掌吗？

2. 请在所画的每根手指上填写一个描述自身独特性的词，然后与同学交流和思考每个人的特点。

点拨：每个人都是独一无二、与众不同的，请相信自己的价值和才能，希望我们都能拥有李白所说的“天生我材必有用”的气魄，坚信自己存在的价值。

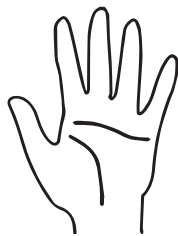


图 1-2 左手掌的轮廓

（二）心理健康活动课的意义

1. 有利于学生的健康成长

中职生正处在心理功能迅速发育成熟的时期，开展心理健康教育，让学生了解和掌握心理健康教育的内容，就是及时有针对性地施以教育，让学生知道什么是健康和不健康的心理状态，学会保持心理健康，促进学生健康成长。

2. 有利于学习效率的提高

健康的心理对提高学习效率、促进竞赛技能的发挥起着重要的作用。一个心理健康的人处于一种朝气蓬勃、学习有劲头的状态。而一个心理不健康的人常常心神不宁，思虑过多，不能把精力集中于学习和工作上，这样既影响学习和工作效率，也大大妨碍其创造性才能的发挥。

3. 有利于智力与个性的和谐发展

心理健康对于促进人的智力与个性的和谐发展，发挥人类的聪明才智以及培养人才具有重要意义。心理健康对于处在智力发展和个性形成时期的中职生尤为重要。学生如果重视心理健康，就可使他们的大脑处于最佳状态，更好



地发挥大脑的功能，有利于开发智力，充分发挥自身能力，促进个性的和谐发展。

4. 有利于心理疾病的防治

心理疾病的发生有一个从量变到质变的过程。我们重视学生的心理健康，就要注意防止和消除学生产生心理疾病的各种因素，以避免病变的发生和发展。人的心理疾病大多数是在成长过程中受到各种社会因素的影响而逐渐积累形成的。

如果发现学生有了心理病变的苗头，应该及时采取适当的措施，使它在量变过程中得以终止和消失；如果学生确实患了心理疾病，应尽早给予积极的治疗，使其尽快恢复健康。

心理健康活动课就是这样一门助人自助的课程。学习了这门课后，学生在遇到烦恼与困惑的时候能够自己帮助自己，可通过及时寻求心理辅导等方式认识和解决生活中的烦恼，成为一个健康、快乐、幸福的人！



我所期待的心理课：

心理健康活动课将帮助你认识自我，提升自我价值，开发自我潜能。在课程开始前，你肯定有许多期待吧？请写下你对课程的期待。

我期待通过心理健康活动课_____

（三）心理健康活动课的特点

与传统意义上的学科教学相比较，以活动为主的心理健康活动课有着鲜明的特点，与传统课程的教学方式差异较大。

1. 强调参与和体验

传统的学科课程既具有科学性的社会经验又具有自然经验，是一种“了解→体验”的课程。心理健康活动课恰恰与之相反，是一种“体验→了解”的课程，这决定了心理健康活动课的教学模式是有别于其他学科的。在心理健康活动课上，老师通过运用多元化的手段与方法，创设一定的情境，营造一定的氛围，将内容逐步呈现到学生面前。而在这一逐步呈现的过程中，学生要积极参与、投入活动中去，感受问题情境，并从活动中归纳总结，从而悟出道理，感悟生活，从体验中获得对自己成长有意义的东西。



2. 强调自我探索

心理健康教育活动是学生自我教育的一种活动。心理健康活动课传授的是关于自我的知识,是学生进行自我探索、自我感受的过程。心理健康活动课是一门老师和学生一起分享成长过程中的烦恼、困惑、担心的课程,它能为学生带来思考,让学生学会正确处理生活、学习中所遇到的困惑与疑问,有利于学生探索自我、认识自我、调节自我和完善自我。在心理健康活动课上,老师是课堂的组织者和引导者,老师不再对学生进行简单的灌输知识和说教,而是帮助学生发现自己的问题,找到解决问题的办法,从而达到助人自助的目的。



课堂活动

我的课堂契约书

我誓以至诚,从_____年_____月_____日始,全程认真参与心理辅导活动,愿以真挚的情感,热忱的心,遵守下列“自我承诺五条款”,若有违背,无条件接受自我检讨。

1. 我决不_____
2. 我愿意_____
3. 我能够_____
4. 我保证_____
5. 我期待_____

让我们和同桌彼此击掌,以大笑三声代表自我承诺,以全班鼓掌作为见证自我期许的方式。生命的旅程开始扬帆起航了,在接下来的一个学年中,我们将使用成长型思维模式一起携手,相互支持,相互鼓励,在活动和体验中了解自我,发展自我,破解成长中的难题。你,准备好了吗?

(四) 心理咨询

1. 心理咨询的内容

心理咨询的内容可分为三个方面:一是帮助正常的、健康的、无明显心理冲突的来访者更好地认识自己,帮助他扬长避短,充分发挥其潜能,以提高其学习与生活质量。二是心理适应咨询,它针对的是在生活、学习中遇到各种烦恼或有明显的心理矛盾和冲突的来访者,咨询的目的是帮助来访者排除心理困扰,以减轻心理压力,提高适应能力。三是心理障碍



扫一扫

心理咨询



咨询，即帮助来访患者治疗某种心理疾病，恢复正常的学习与生活，咨询的目的是通过心理咨询和心理治疗，帮助来访患者克服心理障碍，恢复心理健康。



如果你遇到心理问题，使用成长型思维模式，你会采取哪些求助方法？

2. 心理咨询的准备

作为学生，当出现心理困惑需要进行心理咨询时，应该做些什么准备？

(1) 想好开头说什么。

有些同学见到心理辅导老师后情绪波动很大，不知从何说起，浪费好多时间。应事先想好开场白，用简单的话语切入主题。

(2) 把心理辅导老师看作一个特别亲密的朋友。

心理问题大多要有情感上的倾诉，这是来访者和心理辅导老师的共同愿望，并且心理辅导老师会对你的秘密绝对保密，因此面对心理辅导老师时，应尽可能敞开心扉。

(3) 有问必答比拐弯抹角更利于沟通。

一些同学会存在种种顾虑，例如，有的同学说到一半忽然后悔了，有些人因为怕出丑、害羞等不肯说关键原因，这样不利于达到解决心理问题的目的。

(4) 不必过分地关注自我的表现与形象。

求助不是求职，心理辅导老师不太关注你的外在表现，而是更注重解决你的心理问题。

(5) 不要期望心理辅导老师给你决策。

对于很多决定性的问题，心理辅导老师不会给来访同学一个明确的答复。他们只能给你分享一些观点和道理，启发、疏导你的“症结”，最后的决定取决于你自己。

(6) 不要希望通过一次咨询就“根治”问题。

心理咨询不是“灵丹妙药”，不会一次就“药到病除”。

心理指导的目的是加深学生的自我认识，有效地开发学生的潜能、优化人格；或是通过咨询分析学生成长中遇到的烦恼，共同寻找出有效的对策，改善学生的适应能力。



野草莓

有一个人被老虎追赶，被逼下悬崖，幸运的是，在跌落的过程中，悬崖边生长的一棵小灌木接住了他。抬头看，那只老虎在上面虎视眈眈。怎么办？要等老虎离开后再想办法上去吗？突然，“咔咔咔”的声响从脚下传来，循声望去，一只小老鼠正在啃咬他现在抓着的“救命稻草”——小灌木的根部。

正在这时，一团团鲜艳的红吸引了他的目光，那是一些熟透的野草莓，近在咫尺呢！于是，他伸手拽下野草莓，毫不犹豫地塞进嘴里，不由得发出感叹：“哇，好甜啊！”

在现实生活中，当不幸、危难和压力一齐向你逼近，你是否还能顾及享受一下野草莓的滋味？具备这种精神的人，也是能在生活或职场高压下坦然生存的人。



常见的心理问题安全自救

1. 对未来感到困惑迷茫时

(1) 要确定自己崇尚什么，厌恶什么，什么事情是有意义的、值得去做的。

(2) 要观察客观环境，分析其对自己的限制，从而确定在客观环境的限制中自己能够做什么事情来实现自我。

2. 为学习成绩差而感到苦恼时

(1) 要掌握一门对自己未来就业有帮助的技能，以奠定人生之基，不要把自己的全部希望寄托在学习成绩上。

(2) 要以平和的心态对待学习，成绩提高了是你的成功，成绩没有提高也不必恐慌。

3. 压力过大时

(1) 运用“分解法”，把压力罗列出来，各个击破。

(2) 想哭就哭，把情绪释放出来。

(3) “一读解千愁”，读书可以使人逐渐变得心胸开阔。

4. 面对挫折无所适从时
 要积极调整心态，合理规划人生，找到适合自己的目标，坚定信念，去努力实现。

5. 当你感到自卑时
 (1) 不要拿别人的标准来衡量自己，因为你不是那个人。
 (2) 在自己身上发现特质、独特性和与众不同之处，相信自己有独特性。
 (3) 努力改变自己能够改变的，接受自己不能改变的，并努力寻求知识。
 (4) 培养社会情感，超越个人私利把自己与社会统一起来，而不是以自我为中心。

趣味测试

表 1-5 列出了有些人可能会遇到的问题，每个项目按症状出现的程度分为四级：①没有或很少时间；②少部分时间；③相当多时间；④绝大部分或全部时间。请你根据最近一个星期内自己的实际情况，在每个问题后的相应选项上打“√”。

表 1-5 抑郁自评量表（SDS）

问题	没有或很少时间	少部分时间	相当多时间	绝大部分或全部时间
1. 我觉得闷闷不乐，情绪低沉				
*2. 我觉得一天中早晨最好				
3. 我要哭或觉得想哭				
4. 我晚上睡眠不好				
*5. 我吃得跟平常一样多				
*6. 我与异性密切接触时和以往一样感到愉快				
7. 我发觉我的体重在下降				
8. 我有便秘的苦恼				



续表

9. 我的心跳比平常快				
10. 我无缘无故地感到疲乏				
*11. 我的头脑和平常一样清楚				
*12. 我觉得经常做的事情并没有困难				
13. 我觉得坐卧不安, 平静不下来				
*14. 我对未来抱有希望				
15. 我比平常容易生气愤怒				
*16. 我觉得做出决定是容易的				
*17. 我觉得自己是个有用的人, 有人需要我				
*18. 我的生活过得很有意义				
19. 我认为如果我死了, 别人会生活得更好				
*20. 平常感兴趣的事我现在仍然感兴趣				

评分:

带 * 的 10 个题目为反向评分题, 其他 10 个为正向评分题。

若为正向评分题, 依次评为 1、2、3、4 分; 反向评分题则评为 4、3、2、1 分。待评定结束后, 把 20 个项目中的各项分数相加, 即得到总粗分 (X), 然后将总粗分乘以 1.25 以后取整数部分, 就得出标准分 (Y)。

本次测验你的得分为: _____ 分。

按照中国常模结果, SDS 标准分的分界值为 53 分, 53 ~ 62 分为轻度抑郁, 63 ~ 72 分为中度抑郁, 72 分以上为重度抑郁。分值越低, 状态越好。

四、适应校园生活

明白事理的人使自己适应世界, 不明事理的人却在设法使世界适应自己。

——萧伯纳



中职学校一年级学生晓军从小在农村长大，家庭生活条件不好。考入职校后，晓军看到一些同学比吃比穿，看不起家庭不富裕的同学，因此觉得城里同学之间人情淡漠，太看重金钱和地位。他认为自己是来学习的，不是来炫耀、攀比的，因此慢慢疏远城里的同学，最后发展到和所有同学都交往困难。

想一想：

1. 这个案例中的晓军存在哪些心理困惑？
2. 如果晓军是你的朋友，请你试着使用成长型思维模式开导他去积极主动地开展人际互动。

变化无处不在，无时不在。从呱呱坠地到长大成人，人自身的变化从没有间断过，同时也在不断地适应外界的变化。当个体自身与环境达到了协调一致时，就能够顺利掌握各种技能，健康成长，适应社会。中职生正处于生理和心理急速发展的阶段，如何让学生在不断变化的环境中学会适应是一项艰巨的任务。培养中职生适应社会的意识，为其以后的生活道路积累资源，是中职教育必须重视的问题。

（一）适应及其相关概念

1. 适应的定义

适应用来表示对环境变化做出的反应，如对外部物理刺激变化的适应和对社会行为变化的适应。适应原本是生物的一种本能，是使生物能够维持生命、保持种族延续的基本能力。动物和植物都具有这种能力，达尔文的进化论就是对此的有力证明。但是人类的适应与其他生物有本质的不同，因为人类的适应不仅是维持生存的本能式适应，而且是一种通过改变外界环境并结合自身条件创造发展机会的主动和能动的适应。

2. 消极适应和积极适应

适应的分类因依据不同而相异。现实生活中，人们根据对环境适应的性质，将适应分为两种：一种是消极适应，一种是积极适应。

消极适应是指环境中的消极因素抑制了自身的积极因素，个体改变自己的行为或态度以适合外部环境的要求。这是一种基本的、比较被动的适应方式，



作用是求得一时的平衡。其结果是环境改造了人，而人未发挥自己对环境的能动作用。

积极适应是指个体充分发挥自身的主观能动性，尽最大可能改变环境，使之适合自身潜能发展的需要。积极适应是一种比较高级的、主动的适应方式。马斯洛在其《动机与人格》一书中强调：“人最终不是被浇铸、塑造或教育成人的。环境的作用最终只是允许或帮助他使自己的潜能现实化，而不是实现环境的潜能。”可见，发挥能动性、积极适应环境，激发了个体潜能，促进了个体的发展。积极适应是从一个目标走向另一个目标，是发展的适应。适应是为了发展，发展是适应的一种结果，动态的、积极的适应就是发展。由于环境在不断地变化，个体自身也在发生着变化，所以适应总是相对的、暂时的平衡状态，而发展则是绝对的、永恒的。个体在对环境不断适应的过程中，既得到了发展，也体现了成长。

在个体发展过程中，生存和发展的关系密切，因此，消极适应和积极适应这两种适应方式也是相辅相成的。事实上，两种适应都有其重要价值。首先要能够生存，其次才能谈得上发展。通常是先学会了生存适应，然后才能达到发展适应的水平。

3. “三个认知”帮你轻松适应新环境

(1) 地理认知。

地理认知即对新环境进行“侦察”，如：面积多大？有多少建筑？附近有什么？和自己以前的学习或生活环境有什么不同？这是对新环境产生感情的基础。

(2) 人文认知。

人文认知即尝试了解新环境的历史与沿革，让新环境在不知不觉中成为自己思想的一部分。同时在这个过程中了解新环境生活的基本流程与规则，为全面融入新环境做好心理准备。

(3) 沟通认知。

沟通认知即通过沟通，尽快与周围的人熟识并找到新的朋友。



课堂活动

我的适应地图

请你写出学校准确的地理位置。

请写出你对这所学校的了解情况。（越多越好）

你是通过什么渠道了解到这些情况的？

请你写出在学校这段时间的适应状况，包括生活、学习、活动等方面（如睡觉、吃饭、与宿舍同学关系、担任班干部、交朋友、与老师交流情况等）。

面对这些适应问题，你是怎么想的？你有什么样的感受？你会怎么做？

（二）中职新生常见的适应问题

1. 生活不适应

不少学生都是第一次离开家庭进入中职学校寄宿学习的，当各种小问题没有处理得当而越积越多，超过个人的心理承受能力时，就会造成心理问题，出现失眠、食欲不振、注意力不集中、烦躁、焦虑不安等情绪，使其适应环境变得更加困难，有些中职生还可能因此产生退学的念头。生活不适应的问题不仅存在于新生中，一些高年级的中职生在实习、实训、求职等方面也会出现不适应的表现。可见，独立生活、能够自主决定发展大事、有较强的自理能力，这些都是每个中职生必须跨越的人生关口。总是等着他人帮助，凡事依靠父母，是无法面对复杂多变的社会生活的。

2. 心态不适应

与昔日初中同学相比，自己进入了中职学校学习，而他们在普通高中学习，由此对比产生的心理失衡使中职生对自己的评价变得负面消极，认为只有普通高中的学生才能成功，而职校生是没有前途的，易产生“破罐子破摔”的念头。

3. 人际交往不适应

人际交往不适应分为两种：一是对师生关系不适应；二是对同学交往不适应。在小学、初中阶段，老师和学生的关系非常紧密，尤其是班主任，他们关注着学生的学习、生活等方方面面；而中职学校的老师与学生是平等的，交往