



中职学生 心理健康教育



阜阳乡镇企业中专学校
2023.2.12

一条趋向健康身心的捷径

一种全方位的保健运动

简单方便 不用花钱

快乐又健康



健康

1989年联合国世界卫生组织对健康下的定义：
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。



只有优异的成绩，却不懂得交往，是个寂寞的人；
只有过人的智商，却不懂得控制情绪，是个危险的人；
只有超人的推理，却不了解自己，是个迷惘的人。



心理健康

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。

心理学的一个重要使命就是协助人们健康、有效地成长。



😊 心理健康的标准:

(1)智力正常

(2)情绪适中

(3)意志健全

(4)人格完整

(5)自我意识正确

(6)人际关系和谐

(7)社会适应良好

(8)身心特征相符

一、中职学生心理发展的特征

- （一）自我意识迅速发展
- （二）情感内容丰富多彩，情绪有明显的两极性
- （三）抽象思维能力有了更多的概括性
- （四）自尊心强，意志品质较为薄弱

我 能 行

相信自己行，才会我能行；
别人说我行，努力才能行；
你在这点行，我在那点行；
今天若不行，明天争取行；
能正视不行，也是我能行；
不但自己行，帮助别人行；
相互支持行，合作大家行；
争取全面行，创造才最行。

不良情绪的影响

- ① 影响精神状态，干扰学习和生活
- ② 影响同学间的团结友爱
- ③ 影响身体健康
- ④ 违反学校纪律，触犯法律





1、情绪是可以调适的

怎样调适情绪？

- 1、人有喜怒哀乐，但这并不意味着我们是情绪的奴隶，如果说情绪是奔腾的“洪水”，那么理智就是一道坚固的“闸门”。
- 2、情绪与个人的态度是紧密相连的。一个有积极乐观态度的人，往往有更多的积极健康的情绪表现。
- 3、在生活中，我们可以通过改变自己的态度来控制自己的情绪。



2、情绪需要调控

为什么情绪需要调控

- 1、情绪会带给我们勇气、信心和力量，也会使我们冲动、消极、无所事事，甚至做出一些违背道德与法律规范的事情。
- 2、所以情绪需要调控，对任何人都是一样，对我们情绪多变的青少年来说，则更是如此。

3、喜怒哀乐，不忘关心他人

为什么情绪表达，不是个人的私事？

- 1、人的情感具有相通性和感染性，一个人的情绪状态很容易影响到周围人
- 2、我们应该学会在合适的场合、用合理的方式发泄自己的情绪。
- 3、如果我们能够在生活中对别人的情绪给予更多的关心，尝试去共享彼此的各种情绪，那么我们的喜悦将加倍，而痛苦将变得越来越少，我们相互之间的感情与将更加深厚。





4、调节情绪的方法

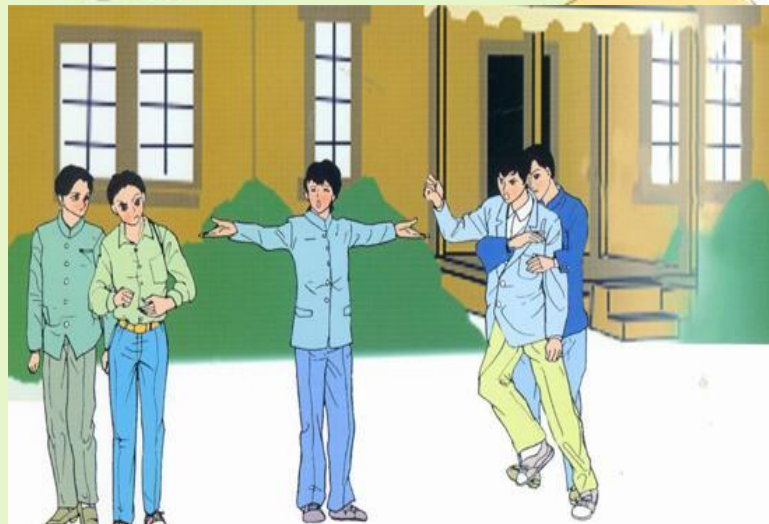
注意转移法	转移不良情绪： 1、改变注意焦点，分散注意力； 2、做感兴趣的事； 3、改变环境。
合理发泄法	宣泄不良情绪： 1、在适当的场合哭； 2、向他人倾诉； 3、进行剧烈运动； 4、放声歌唱或大声喊叫。
理智控制法	理智控制不良情绪： 1、自我解嘲； 2、自我安慰； 3、自我暗示； 4、自我激励； 5、心理换位； 6、学会升华

这样做好么？

喝酒



打架



睡觉



吃零食

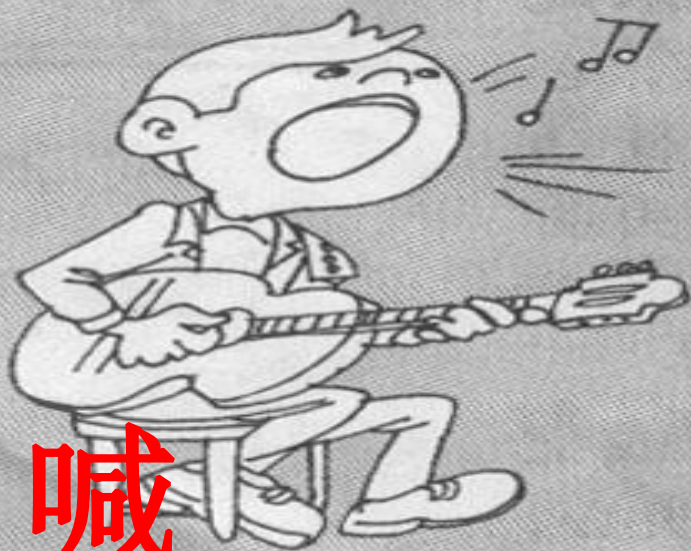


哭

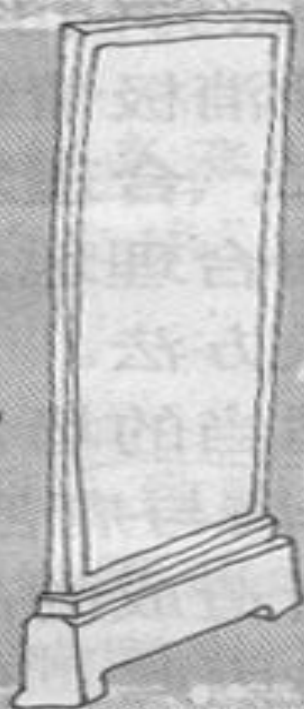


其实可以这样

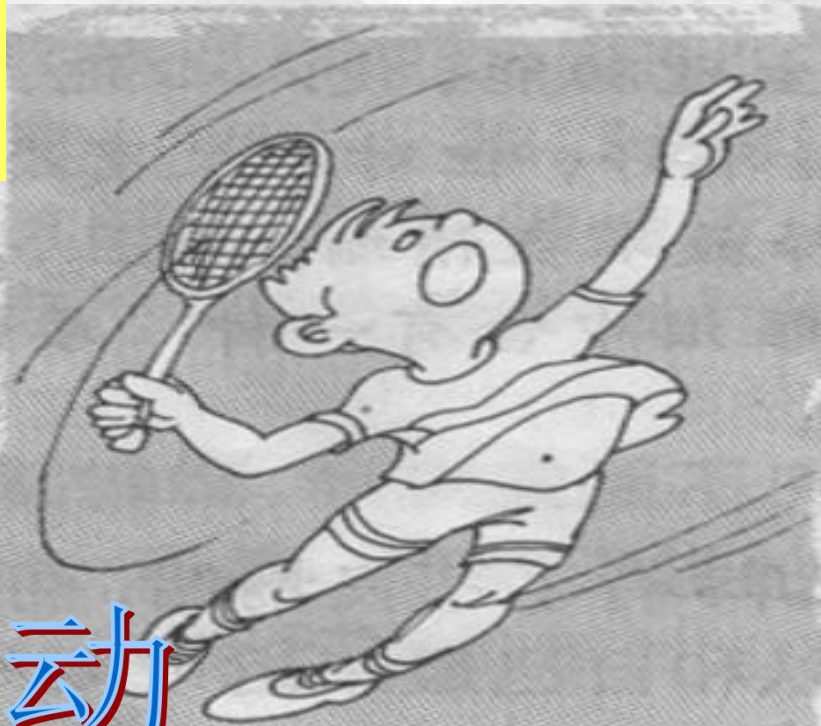
喊



诉



动



勾践

卧薪尝胆



勾践用的是理智控制法中的自我激励

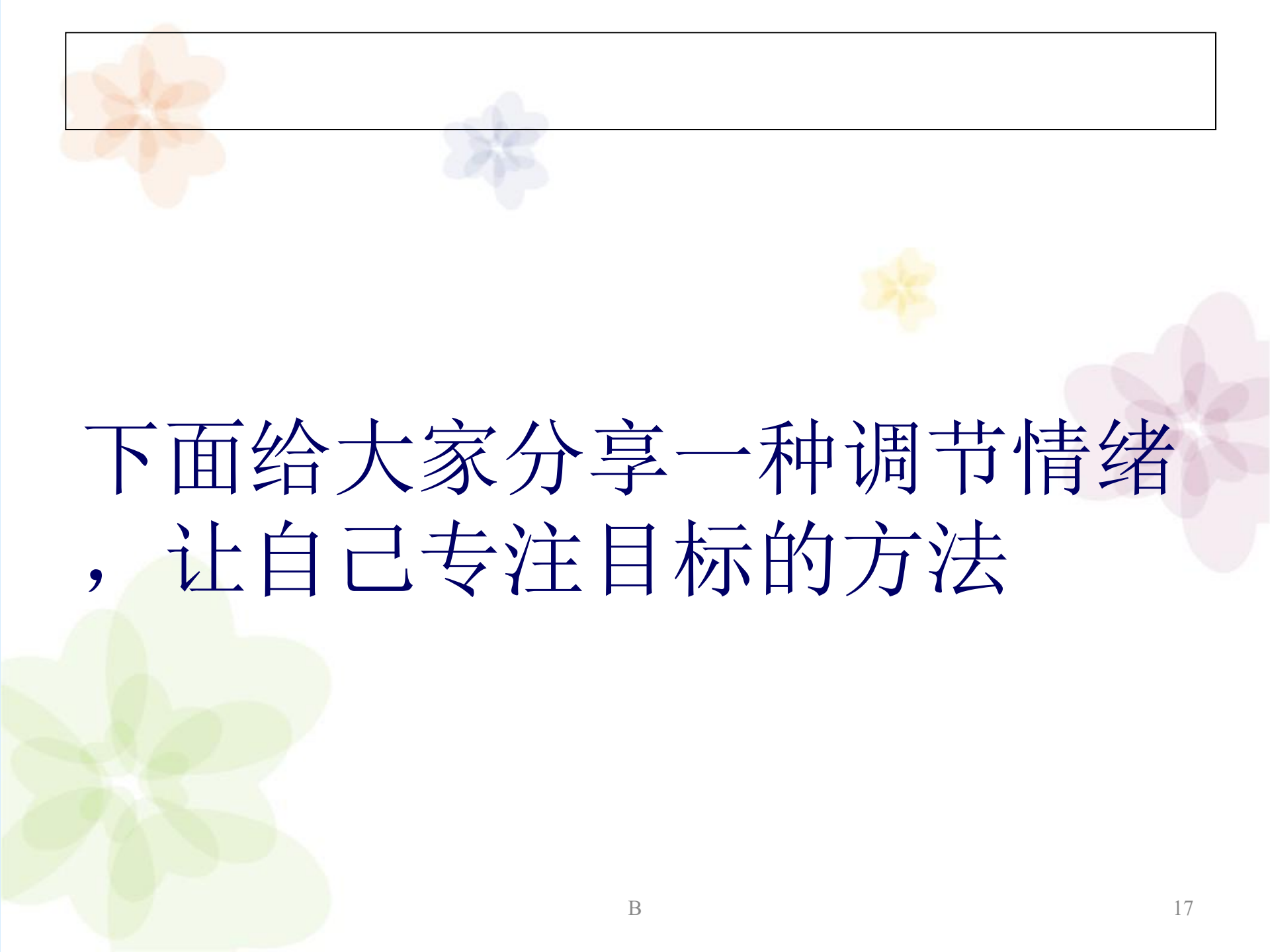
——过喜或过忧都不足取，所以我们要学会用意志控制自己的情绪，不使自己失态，贻误大事。

《史记·越王勾践世家》





你不能决定生命的长度，但你可以控制它的宽度；
你不能左右天气，但你可以改变心情；
你不能改变容貌，但你可以展现笑容；
你不能控制他人，但你可以掌握自己；
你不能预知明天，但你可以利用今天；
你不能样样顺利，但你可以事事努力。



下面给大家分享一种调节情绪
，让自己专注目标的方法

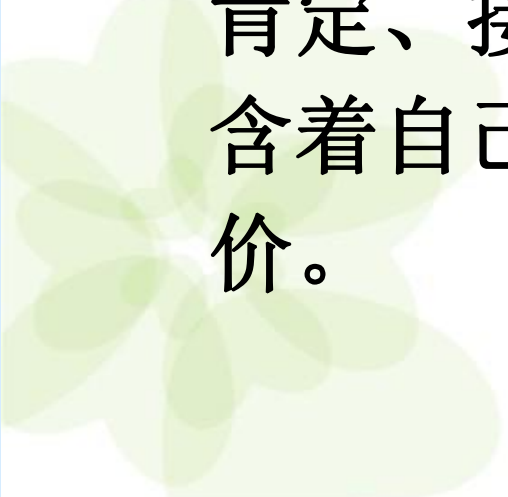
把书本放下来，轻松地坐着，旁边有没有人都无妨，只要别人不会突然来打扰你即可。然后，把眼睛好了，请你做三次比较深长的呼吸，通常在三次深呼吸之后，你会感到整个人更轻松，也更舒服。现在你可以以 3 — 5 秒钟的间隔，慢慢地从 1 数到 20，每数一次，你就进入更深的意识状态，整个人会更轻松，更宁静，当你数到 20，就请细细品位安详，宁静，舒服的状态，直到你觉得够了，好了，当你再从 1 数到 3，就可以睁开眼睛。接下来，可以反复自我暗示一句“我要专注目标,各方面我要越来越好。”



自信是一种感觉

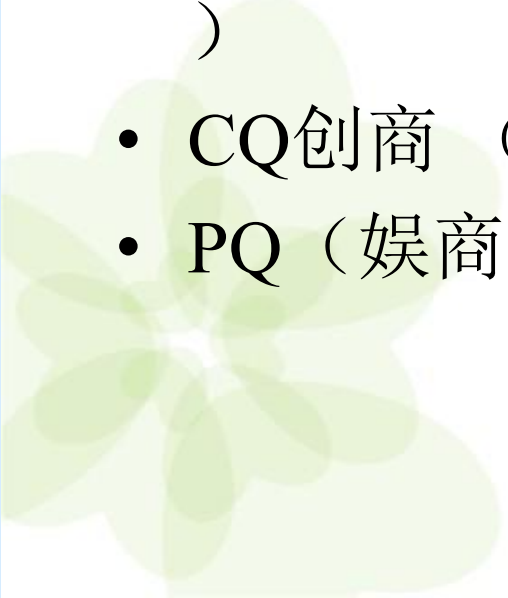
自信可以是我们每个人实际的行为表现，也可以是我们每一个人内在的心理品质。

自信是一个人对自我的积极感受。积极意味着一种态度，一种自我对自我的认可、肯定、接受和支持的态度；“感受”则包含着自我对自己的情绪、感觉、认识和评价。





要想拥有成功的人生 需要有多种智慧

- IQ智商 （智商对成功很重要，是基础）
 - EQ情商 （这是一个人对情绪方面的认知和管理能力。成功等于20%的IQ，加上80%的EQ。）
 - AQ逆商 （人在生活的过程中，会有挫折，有迷惘，所以我们要想取得成功，提高AQ也非常重要。）
 - CQ创商 （创造的思维能力）
 - PQ（娱商）是指一个人的娱乐能力和娱乐心态。
- 
- 

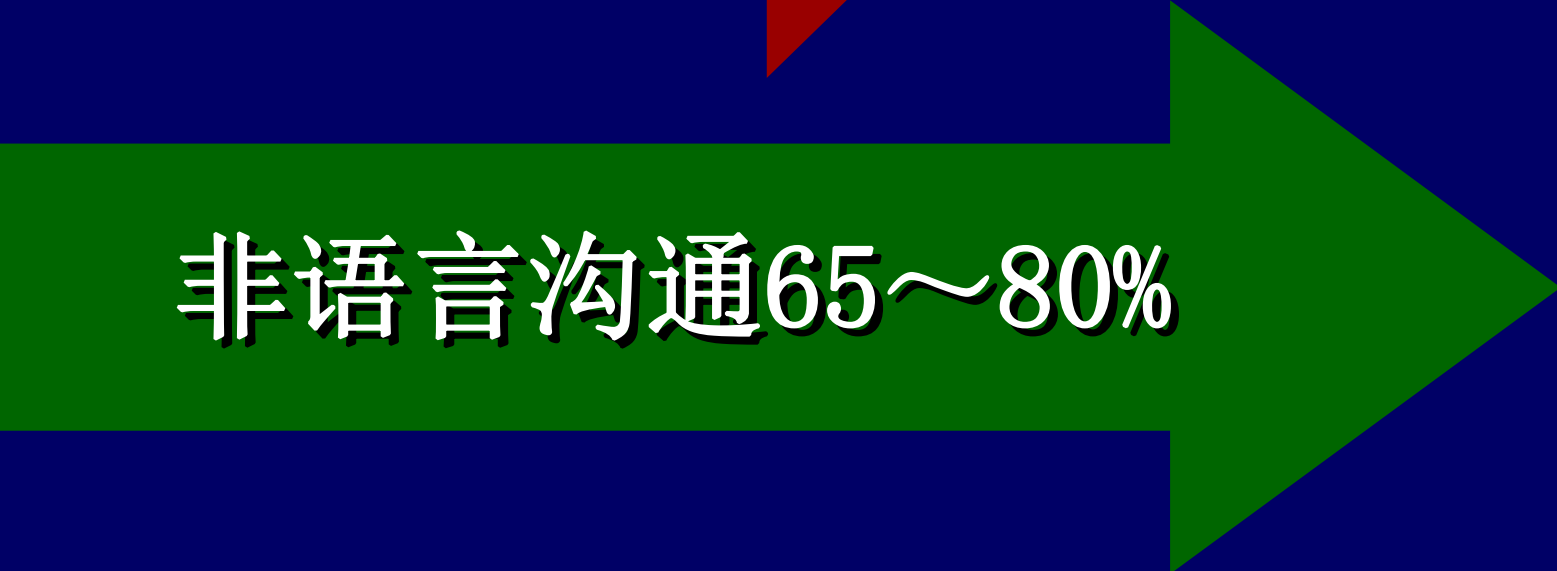
情商：社会对人才的基本要求

- 戈尔曼：决定一个人成功的诸要素中，智商占**20%**，情商占**80%**。

- 卡耐基：一个人成功的因素，**75%**靠沟通，**25%**靠天才和能力。



语言沟通20~35%



非语言沟通65~80%

德鲁克说：“人无法只靠一句话来沟通，总是得靠整个人来沟通。”

沟通中的体态语

1.有帮助的非言语反应

用相近的声调说话

保持善意的目光接触

不时点头

表情生动

时有微笑

不时有辅助手势

身体很接近被帮助者

中庸的语速

身体向被帮助者前倾

偶尔轻拍或抚摸被帮助者

身体向被帮助者前倾

偶尔轻拍或抚摸被帮助者

2.没有帮助的非言语反应

不看被帮助者

远离或不面对着被帮助者

嘲讽或轻蔑的表情

皱眉，闭眼

阴沉着脸

嘴紧闭

手指指指戳戳（chuō）

心不在焉的姿态

打哈欠

令人不快的声调

语速过快或过慢

对于中职生的教育， 难在哪里？



尴尬的课堂





有没有说过类似的话？

1. 这根本就是浪费时间，我什么也没学到！
 2. 你凭什么管我？我爸妈都没管过我！
 3. 反正听也听不懂，干脆不要听了！
 4. 老师很偏心，只帮成绩好的学生！
 5. 念书能赚几个钱？我朋友出来做事早发了！
- 
- 

当前中职生存在的典型问题

- 厌学逃学、甚至退学；网络成瘾
- 欺负与校园暴力
- 恋爱与同伴交往
- 自卑与偏激
- 考试压力与职业困惑



厌学、逃学

- 调查显示，只有38.4%的同学的专业是“自己选的”，超过62.6%的同学在选择专业时“听从了家人或朋友的意见”，还有44.2%的学生在填报专业时对自己的专业“一无所知”，来到学校后有所了解之后，有44.6%的同学“对自己的专业很失望”，55.5%的同学对自己的专业“不感兴趣或极无兴趣”。
- 
- 

网络成瘾

- 2010年2月1日，中国青少年网络协会第三次发布《中国青少年网瘾报告》，数据表明：目前我国城市青少年网民中，网瘾青少年的比例约为14.1%，人数约为2404.2万人。

欺负与校园暴力



恋爱与同伴交往



对188名中职生的问卷调查发现，认为“只要掌握分寸，又不影响学习，恋爱还是可取的”学生占80.3%。曾经或正在想恋爱学生超过2/3，即使是未恋爱的学生也有接近1/2的比例想要恋爱。在异性交往中，各种亲密接触行为如拥抱、接吻频繁发生，有59.6%的学生认为“性是不可控制的行为”。有10%的同学发生过性关系，其中有1/4的女方怀过孕，大部分家长都不知道。

根据经验，家长有三种类型：

第一种是既懂教育，又有责任心，这种家长的孩子特别容易培养成功；

第二种是既不懂教育又没有责任心，这种家庭里的孩子也有成功的可能；

最可怕的是介于这两者之间的

第三类家长，不懂教育却有责任心，大量失败的孩子差不多都由这类家长制造出来的。

-----李跃儿《谁拿走了孩子的幸福》

广西科学技术出版社



感悟：

- 我们父母的现状已经是一个定数，是难以改变的事实；
 - 既然我们大家“先天不足”，就只能通过后天努力奋斗，不要再重复前人所走过的弯路。
 - 人争一口气，佛争一炷香——努力把孩子。
- 
- 

自我检测



认识自我

1、生理自我

对自己身体和生理状况的认识与评价

2、社会自我

对自己在社会关系中地位、角色、作用的认识。

3、心理自我

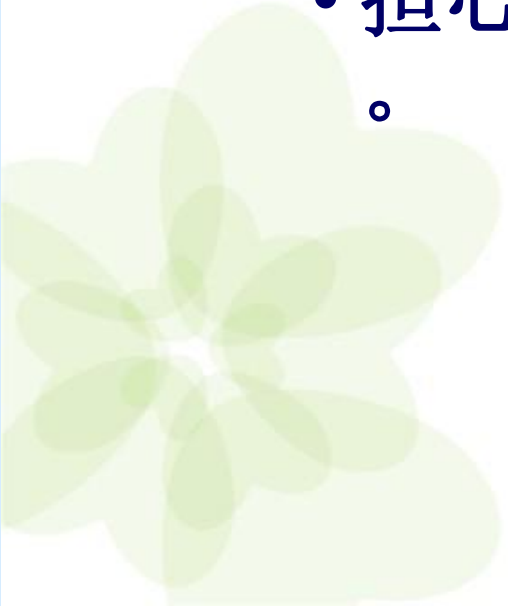
对自己心理和行为特征（能力、性格、气质、兴趣等）的认识和评价

了解自己真正的潜能，设立目标

- 不论目前的成就如何,未来的表现无可限量。
- 设立目标，保持追求目标的热忱。
- 目标，你设立好了吗



未设立目标的原因

- 不觉得目标有多重要。
 - 害怕失败的痛苦，因此决定干脆连试都别试。
 - 担心如果自己达不到目标，会招来讪笑。
- 
- 

“无聊症候群”

- 常觉无聊、空虚，内心空洞、不知要做什么；
- 渴望朋友，但关系粗浅；
- 过度自我中心，常有抱怨及负向言语；
- 缺乏责任感及工作（如做功课、做家务）的动力；
- 物质需求多，沉溺于感官刺激的满足；
- 缺乏自信，主观因素多，常拒绝成人的建议；
- 投机取巧缺乏深度思维及价值观，缺乏精神生活；
- 行为模式原始或退化，话题常围绕在性与暴力上；
- 对自己缺乏洞察力，常感无力，成长停滞在童年期；
- 缺乏有意义的休闲与兴趣。

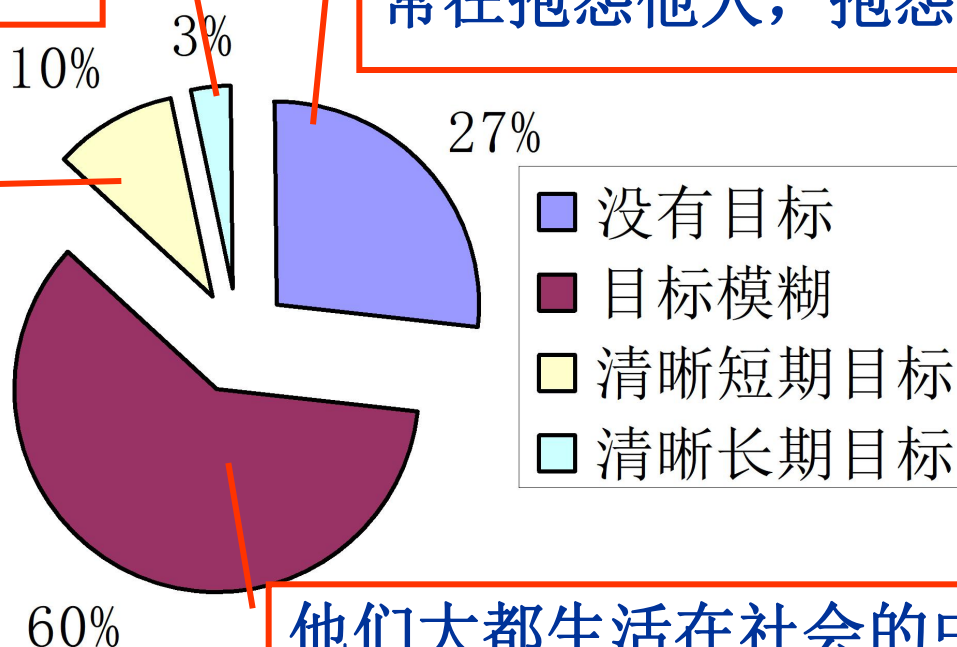
哈佛大学

有一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查，对象是一群智力、学历、环境等条件都差不多的年轻人，调查结果发现：

他们几乎都成了社会各界顶尖成功人士。

他们大都生活在社会的最底层，生活都过得不如意，并且常常在抱怨他人，抱怨社会。

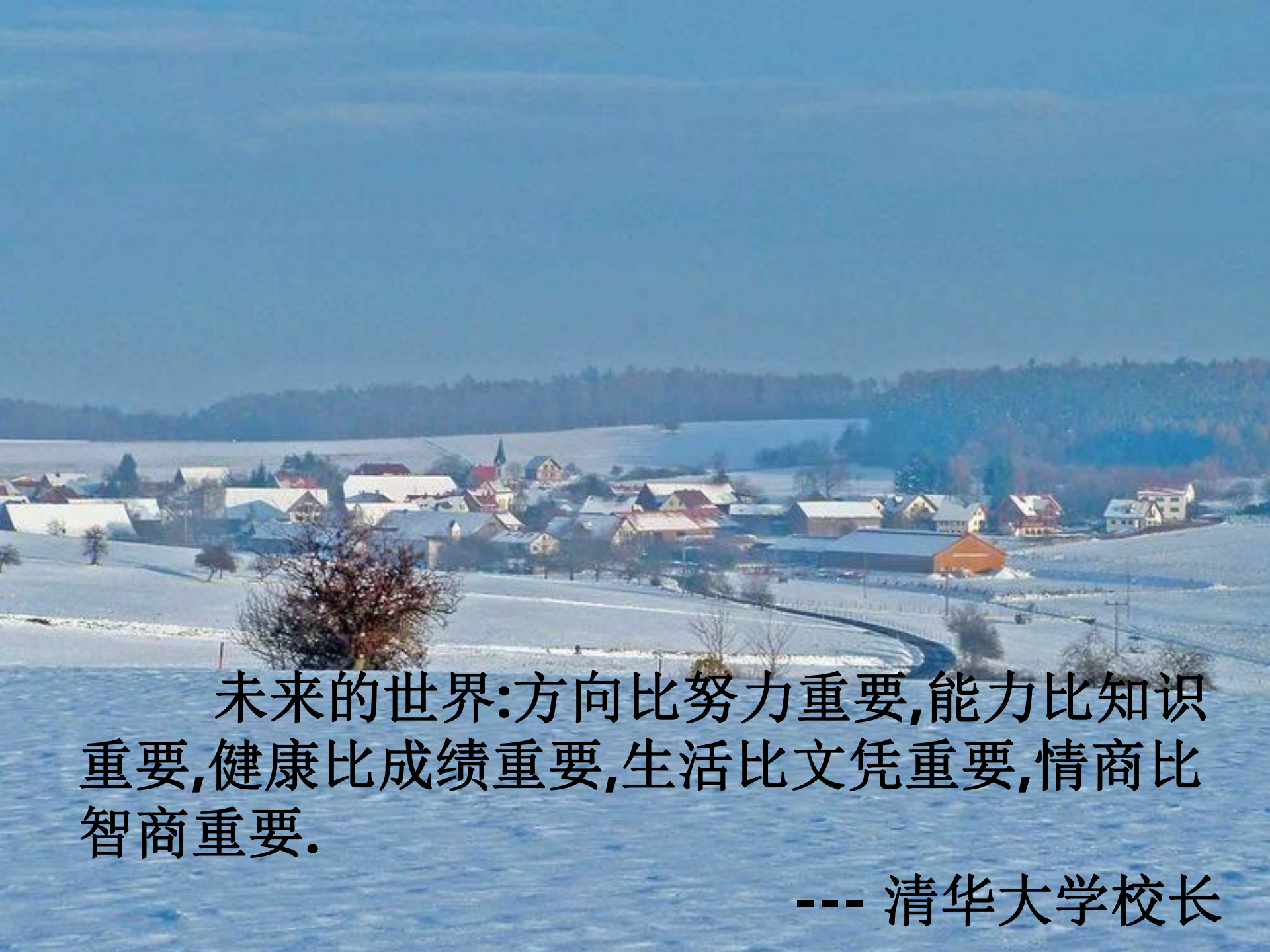
他们大都生活在社会的中上层，成为专业人士，如医生、律师、工程师。



他们大都生活在社会的中下层面，能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩。

同学们在行动吗？

- 以锻炼为本，学会健康；
- 以修进为本，学会求知；
- 以道德为本，学会做人；
- 以适应为本，学会生存。

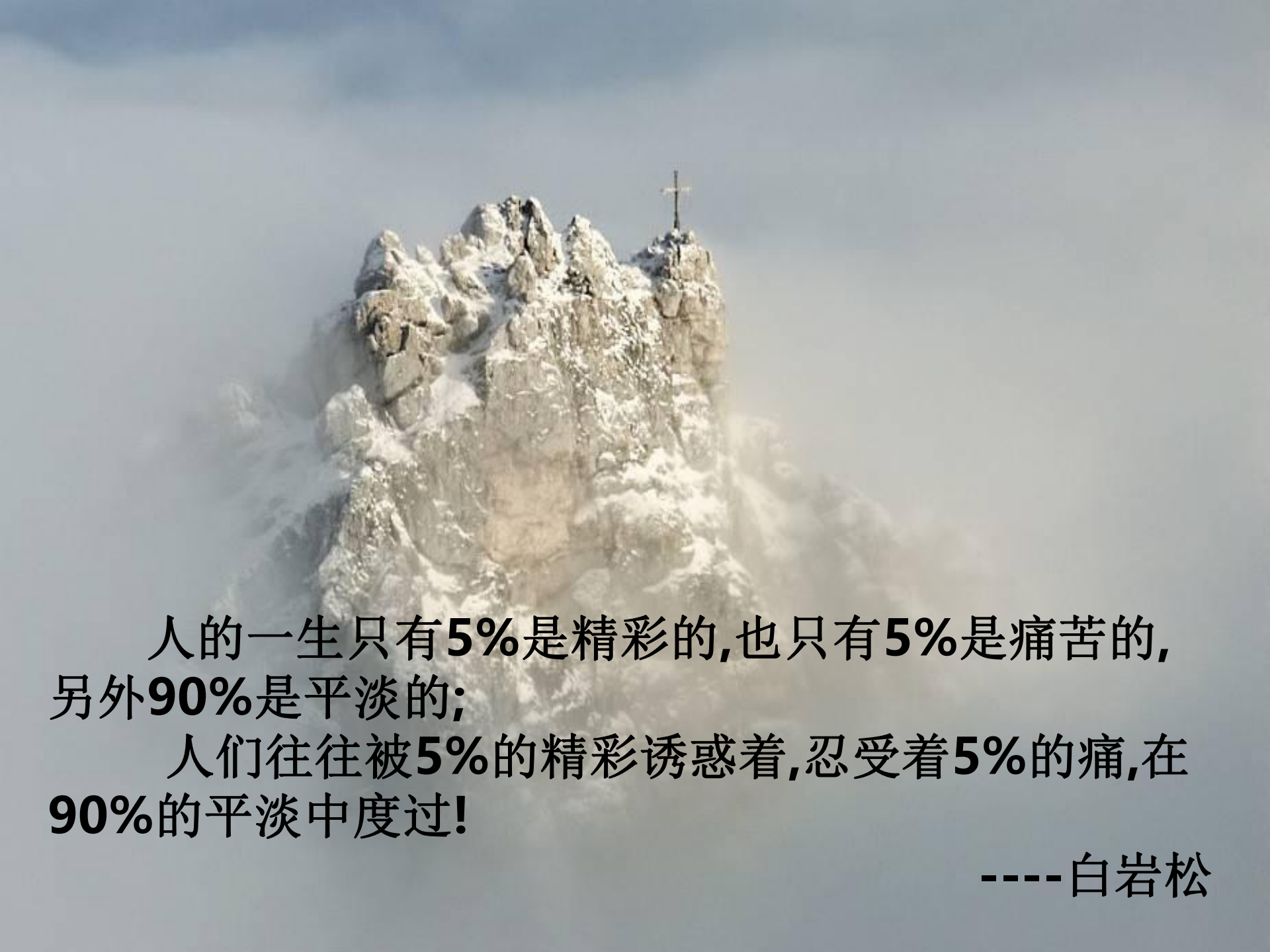
A scenic view of a small village in a snowy landscape. The village features several houses with red and brown roofs, a church with a tall steeple, and a prominent orange-roofed building. The houses are nestled in a valley, with snow-covered fields and a few bare trees in the foreground. In the background, there are rolling hills and a dense forest of evergreen trees. The sky is a clear, pale blue.

未来的世界:方向比努力重要,能力比知识重要,健康比成绩重要,生活比文凭重要,情商比智商重要.

--- 清华大学校长

只要你是天鹅蛋，就算生在养鸡场里也没关系。





人的一生只有**5%**是精彩的,也只有**5%**是痛苦的,
另外**90%**是平淡的;

人们往往被**5%**的精彩诱惑着,忍受着**5%**的痛,在
90%的平淡中度过!

----白岩松

自测练习：测测你的心理是否健康？

指导语：以下题目可以帮助你了解自己的心理健康程度，使你更清楚的认识自己。请你根据自己的实际情况，在选项A、是，B、无法确定，C、不是，中选出和自己最接近的选项，填到后面括号内。

- 1.心情总是闷闷不乐，情绪善变。（ ）
- 2.老是担心门没锁好，电源可能有问题，因而多次检查，甚至走了好远还拐回来看看。（ ）
- 3.虽未曾患过恶性疾病，却一直担心会不会染上什么严重的病。（ ）
- 4.容易脸红，害怕站在高处，害怕当众发言。（ ）
- 5.由于关心呼吸和心脏跳动的情况而难以入睡。（ ）
- 6.每天总是多次洗手，认为公用电话不洁，而不敢使用。（ ）
- 7.总是担心"这样做是否顺利？"，以致无法放手去做。（ ）
- 8.有些奇怪的观念总是出现在脑海，明知这些念头很无聊，却又无法摆脱。（ ）
- 9.离开家门时，如果不从某只脚开始走，心里总是不安。改变床附近的东​​西就无法入睡。（ ）
- 10.尽管四周的人在欢乐的取闹，自己却觉着没有什么意思。（ ）

- 11.外界的东西犹如影子一般朦胧，见到的东西无法清晰的回忆出来。
()
- 12.总觉着父母或亲友最近对自己太冷漠，或者不知为什么总是很反感或产生强烈的孤独感。()
- 13.心中无端的产生"这个世界正趋灭亡，新的世界即将开始"的感觉。
()
- 14.总觉着有人在注意、凝视自己或追赶自己。()
- 15.有时会产生被人左右或事不由己的感觉。()
- 16.常自言自语或暗自发笑。()
- 17.虽然没人却总觉着有声音，晚上睡觉时总觉着有人进入了房间。()
- 18.遭遇失败或与同学不和谐时，会很敏感的觉着"我被人嘲笑"。()
- 19.当自己的权利受到侵害时拼死力争。()
- 20.当东西丢掉时，便不由自主的想到"大概是某某偷去的"，当受到老师的批评时，立即会想到"一定是某某告密的"。()

【评分标准】

- 是： 2 分 无法确定： 1 分 不是： 0 分
- 结果统计：
- 1 ~11题 作为A类 你的总分是：
- 12~17题 作为B类 你的总分是：
- 18~20题 作为C类 你的总分是：
- 结果分析：
- A类和B类的得分都在： 4 分以下： 心理非常健康，神经也非常正常；
5~7 分之间： 你的心理健康情况一般，可算是一个很正常的人；8~
10 分之间： 表明你的神经有些疲倦，你最好是设法减轻学习的压力，
进行娱乐以调节生活而放松精神；
- A类得分在 11 分以上： 可能会有神经衰弱的倾向，你需要关心一下
自己的健康了；
- B类得分在 11 分以上： 那你就有预防精神分裂的必要了，最好是请
心理辅导老师进行辅导，早些预防；
- C类得分在 4 分以上： 就有强烈的妄想倾向，最好是尽早的请老师进
行辅导。