

# 心理健康 与职业生涯





## **PART 03**

---

### **健康心理，驱散烦恼**

## 透 视 生 活

## 小敏的烦恼

某中职学校一年级的学生小敏悄悄喜欢上了二年级的小强，小强高大帅气、自信阳光，在篮球场上的出色表现更是让小敏为之疯狂。小敏悄悄地关注着小强的一切，看到小强与其他女生说话就感到难过。她既甜蜜又自责，不知道自己出现这样的心理是否正常。

一次偶然的机让小敏认识了小强，于是她开始给小强写纸条，约他单独见面。小强刚开始并不同意，后来有一天，小敏收到小强的回信，同意单独见面并在信中写道：“做我女朋友吧！”小敏既高兴又害怕，不知道自己该不该赴约。



议一议

如果你是小敏，你会去单独和小强见面吗？如果不去，理由是什么？如果去，需要注意什么？

## 一、中职生生理与心理发展的特征

### （一）中职生生理发展的特征

#### 1. 身高和体重的变化

- 青春期是生长发育的第二个高峰期，在这一阶段，人的体型通常会出现比较大的变化。

#### 2. 性发育和性成熟

- 遗精和月经的出现，分别标志着男生和女生已达到性成熟，具有了生育的能力。

#### 3. 心、肺、脑的功能渐趋完善

- 中职生阶段，心肌增厚，心缩增强，心功能显著提高，心脏每搏输出量可达到60~70毫升，已接近成人水平。

## 一、中职生生理与心理发展的特征



互动空间

小兰今年15岁，最近她发觉自己和同龄的其他女孩子相比体型胖了许多，于是决定每天只吃午餐，早餐和晚餐只吃蔬菜和水果，你觉得她的做法科学吗？



## 一、中职生生理与心理发展的特征

### (二) 中职生心理发展的特征

#### 1. 情绪特征

中职生的情绪特征具有明显的两极性。

#### 2. 人际交往特征

中职生正处于人生的探索期，一方面他们拥有“友谊至上”的观点；另一方面，人际冲突在所难免。另外，随着性心理的萌芽，他们变得乐意与异性交往

#### 3. 思维特征

中职生在视觉和听觉方面都有了突出的发展，反应能力强，观察事物快而准确；语言表达和概括能力有了显著的提高；抽象思维能力也有了进一步提高。

## 二、中职生常见心理困惑及调适

### (一) 环境适应方面

#### 常见心理困惑

- 进入职校后，中职生所处的环境发生了较大的变化，他们需要独立处理学习、生活中遇到的各种问题，这容易使其感到难以适应，并可能由此引发抑郁和焦虑等心理问题。

#### 调适方法

- 首先，应从点滴的小事学起，大胆实践，不断积累生活经验，尝试独立处理生活中遇到的各类问题。
- 其次，应改掉娇生惯养的坏习惯，遇到不懂的问题要主动向他人寻求帮助。



## 二、中职生常见心理困惑及调适

### (二) 自我意识方面

#### 常见心理困惑

- 从心理学的角度看，他们意识到自己已经长大，渴望与成人一样具有平等的社会地位与权利，反对从属地位，更反对权威式的干涉。但是生理和心理的迅速发展，使得他们在缺乏准备的条件下，产生了许多矛盾和困惑，这常让他们处于焦虑之中。

#### 调适方法

- 第一，正确认识自我；
- 第二，积极悦纳自我；
- 第三，自觉调控自我；
- 第四，不断超越自我。

## 二、中职生常见心理困惑及调适

### (三) 人际交往方面

#### 常见心理困惑

- 进入职校，面对新的人际群体和复杂的人际关系，一些中职生会感到无所适从，不知道该如何更好地与人相处，于是出现了孤独、苦闷、自卑、无助等心理体验。

#### 调适方法

- 首先要摆正心态，转变以自我为中心的处世态度，学会尊重他人。
- 其次要掌握人际交往的技巧，培养人际交往能力和沟通能力。
- 另外，还应注意生活中的一些细节。

## 二、中职生常见心理困惑及调适

### (四) 学习方面

#### 常见心理困惑

- 与中学相比，职校的学习内容和方法都发生了巨大变化，一些中职生由于找不到适合自己的学习方式，从而出现了学习目的不明确、学习动机不足、学习兴趣丧失等问题。另外，“考证热”带来的精神压力和心理负担也容易使中职生产生心理问题。

#### 调适方法

- 首先，要认识到职校学习是在教师引导下的独立学习，学会自主学习。
- 其次，要从个人实际出发，逐步摸索与自己的基础相适应的学习方法。
- 最后，要学会利用工具书、图书馆和网络资源等进行学习，更要学会管理和支配时间。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/985342343230011242>