

知識篇

歡迎光臨





心理健康与我



第1课

心理健康与成长



第2课

心理健康哆咪咪



第3课

心理发展你我他



第4课

心理调适方法ABC





第3课 心理发展你我他



教学环节

- ✧ **新课导入：一中职生心语**
- ✧ **心海导航：中职生心理发展特点谈**
- ✧ **心理体验：参与·感受**
- ✧ **成长工作坊：且思·且行**
- ✧ **拓展性训练：心随我动**



>> 新课导入 <<

我是一个中职学生，没有漂亮的容颜，更没有超人的才智，普通得不能再普通。每天的生活平平淡淡。中考失败让父母很失望，他们认为我不会有机会考大学，所以对我已不抱多大期望。我不知道今后的生活该是什么样子，也不知道现在该怎么做。都说十六七岁是人生最美好的年华，可我却没有体会到，我只知道自己的内心充满了迷茫和困惑。我不知道该如何面对已对我放弃希望的父母，如何学习才能适应社会……

心语



Wallcoo.com

图海风暴 WWW.PICSEA.NET



>> 新课导入 <<

- 你有和她一样的想法吗？
- 进入职校之后，你的迷茫和困惑是什么？

说句心里话



中职生心理发展主要特点：

- 看问题容易片面化和表面化。
- 在情绪情感上，强烈、狂暴性与温和、细腻性共存；情绪体验不够稳定。
- 在自我意识上，自我评价不独立，易受周围人的影响。



>> 心理体验 <<



- **你认为心灵故事中的周彦为什么能够成功，他有哪些积极的心理特点？**
- **结合自身感受，在小组中讨论我们究竟存在哪些心理矛盾。**

讨
论
会



>> 心理体验 <<



- 从这张图片中你看到的是少女还是老妇?
- 这张图片说明了什么道理?
- 这张图片对你有什么启发?





1. 独立意识强，勇于表现自我。
2. 社会交往和兴趣较广泛。
3. 思维较活跃，与职业联系紧密。
4. 善于从专业角度思考问题和解决问题。

中职生心理发展的 优势





中职生心理发展存在的主要问题

1. 混日子心理较重，缺乏成就动机。
2. 自卑心理较重，缺少自信心。
3. 依赖与渴望自立并存。
4. 情绪冲动，行事偏激，缺乏自控能力。
5. 心里闭锁与交往需求并存。



>> 成长工作坊 <<



有裂缝的水罐.....

- 这个故事告诉我们什么道理？
- 这个故事给你什么启示？



>> 成长工作坊 <<



- **每个人都是独特的个体，都有自身的特点和惊人的潜力。**
- **赶快付诸行动。**



从心开始



一天晚上，一个人在酒吧里喝醉了。从酒吧出来后，觉得头晕目眩的他并没有冒险去开车，而选择了走路回家。就在回家的路上，下起了暴雨，他于是决定抄近路穿过墓地。然而，不幸的是，由于黑暗和暴风雨的干扰，他没有注意到脚下刚刚挖好的墓穴，一头栽倒在墓穴里。他一次又一次地试图爬出墓穴，但是，雨水的冲刷让两侧的泥土变得松软而湿滑，更何况酒醉让他昏头昏脑！几经努力，他还是没能够爬出来。筋疲力尽的他，只好在角落里蜷缩成一团，昏昏沉沉地睡着了。

故

事





无巧不成书。又有一个家伙，同样喝醉了酒，因为想抄近路而穿过墓地，也不幸落入其中。在耗尽了每一分企图爬出墓穴的力气之后，同样得出了当晚无法逃出墓穴的结论。就在这位老兄四处折腾的时候，睡着的那位老兄终于醒了。隐藏在黑暗的墓穴角落中的他，用一种沉重而焦躁的声音说道：“你永远无法逃出这里。”猛然听到“空荡荡”的墓穴中发出的地狱般的声音，第二位老兄大受惊吓，他几乎没有迟疑，便纵身跳出了墓穴，一路飞奔地跑回了家。

故

事





永远不要低估你的潜能

我们每个人都
拥有丰富的却有待
开发的潜能。问题
只是，我们常常无
法意识到自己所拥
有的潜能。



用心体悟



拓展性训练

请思考下面的问题：

我能做什么？

我的能力表现在哪些方面？

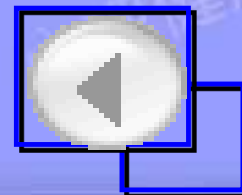
我的潜能表现在哪些方面？



拓展性训练

请完成下表

我拥有的能力	我想开发的能力	我的计划



心理健康
心理健康
心理健康
心理健康
心理健康
心理健康
心理健康
心理健康
心理健康
心理健康

谢谢收看

再见

