



# 2023级新生适应心理健康 专题讲座



主讲：张彩霞

- 什么样的选择决定什么样的生活。今天的生活是由三年前我们的选择决定的，而今天我们的抉择将决定我们三年后的生活。我们要选择接触最新的信息，了解最新的趋势，选择最有利于自己发展的生活方式，从而更好的创造自己的将来。



- **一、生活不适应**
- **二、学习不适应**
- **三、人际交往不适应**
- **四、与自我有关的不适应**

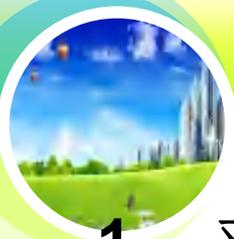




新的校园，新的老师，新的同学，我们需要一个适应期。面对这个适应期，同学们，你们准备好了吗？

下面请同学们拿出一张纸，让我们来测一测自己的心理适应力如何？

根据你的实际情况，对下列题目的个项作出最适合你的选择。



1. 对你不感兴趣的学科，你也能取得好成绩？

A一定能 B不一定 C不能

2. 当你有急事赴约，中途被交通所阻，你是否会非常恼火？

A是 B有一点 C不是

3. 假如你来到一个新的环境，你能否很快熟悉那里的一切？

A能 B差不多 C不能

4. 老师在没有通知的情况下，突然测验，你是否会惊慌失措？

A是 B不一定 C不是

5. 从小学毕业到升入初中，你是否能很快进入状态，跟上老师的节奏？

A是 B差不多 C不是



**6、**如果处于喧闹的环境中，你是否能排除干扰，专心读书？

A 是 B 有时是这样 C 不是

**7、**你父母临时出差在外，你也能照顾好自已的起居生活？

A 能 B 还行 C 不能

**8、**你和朋友们约好去某地，但他们都因故失约，你会：

A 情绪低落 B 有些不高兴，但很快会过去 C 去制定新的计划

**9、**与你的同学闹过矛盾之后，你是否能够不受任何影响地专心听讲？

A 是的 B 不一定 C 不是

**10、**上学期间，你的父母是否鼓励你参加各种课外活动？

A 是的 B 不经常是 C 不是



**11、校组织军训，你是否会感到很难适应那里紧张的生活？**

A是的 B有时是 C不是

**12、数学课换了一位老师，你能否很快适应他的讲课方式？**

A能 B需要一段时间 C不是

**13、如果换了一个陌生的新地方，睡觉时你是否能够安然入梦？**

A能 B需要适应一会儿 C不能

**14、与同学们出外旅游，你能主动担当起义务导游的工作吗？**

A能 B有些难度 C不能胜任

**15、假如老师交给你一项从未做过的工作，你能很快进入状态吗？**

A能 B有些棘手 C不能



**16、**当你转入新的学校时，你是否能很快与那里的同学打成一片？

A是的 B不完全是 C不是

**17、**离考试只剩下最后几天了，你是否会紧张的不知如何复习才好？

A是的 B有时是这样 C不是

**18、**你在班里当众发言，与你在家说话是否有明显的差别？

A是的 B不一定 C不是

**19、**如果老师因误会而批评了你，你能坦然面对吗？

A能 B有时能 C不能



**20、天黑了，你的父母都没有回来，独自在家的你是否会感到恐慌害怕？**

A 是的 B 有一点 C 不会

**21、上课了，你突然发现忘带笔记本了，你会：**

A 惊慌失措的乱找一气

B 先听讲，再借来同学的笔记本回家抄上

C 马上拿出白纸，先抄在纸上，回家再往本上写

每题答案 “A”记3分，“B”记2分，“C”记1分。  
各题得分相加，统计总分。



**47-63分：心理适应力强。**你是一个具有较强心理适应力的人。在千变万化的世界中，你能够面对任何意想不到的事件，应付自如。因此你的生活会过的轻松愉快。这同你的成长历程有很大的关系。我相信，在你的成长过程中，你的家人一定注重了对你这方面的培养。因此，在遇到困境时你能保持一个冷静的头脑，从而以最佳的状态面对困难的挑战。我也相信这种好的精神品质，会有利与你的身心健康，同时对你今后的发展奠定了良好的基础。



**33-46分：**心理适应力一般。面对一些突如其来的变化，你有时会做出相应的适度的反应，有时也会感到有些棘手，需要冷静一段时间才能做出正确的决定，想出良好的对策。但你绝对不会失魂落魄。你在了解自己的这种情况以后，最好加强自己这方面的锻炼。

**21-32分：**心理适应力差。你对世界的变化、生活的摩擦很不习惯，如此磨损你会过早“断裂”的。不过，只要你意识到这一点，还是有希望改善这种状况的。



想一想：

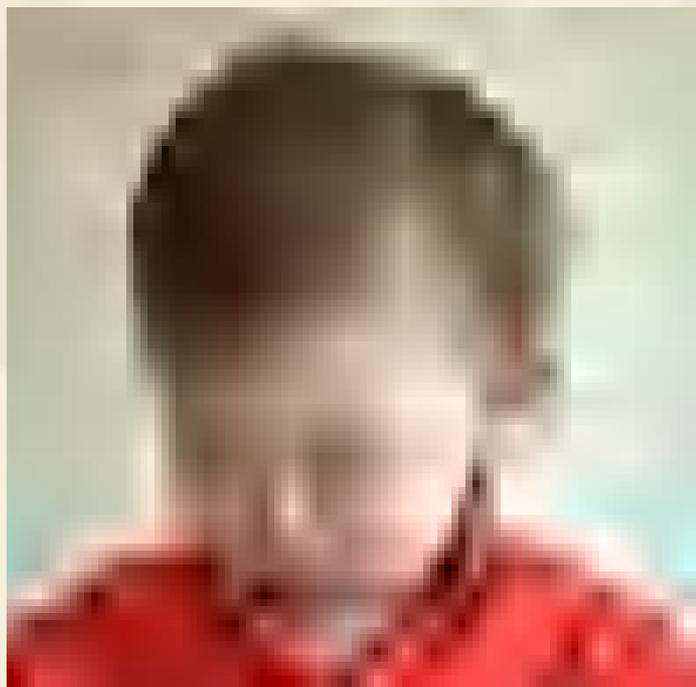
进入中职以后后，自己的感受是怎样的？

哪些人、哪些事让自己感到困惑呢？

❖我真没有用，别人都比我强！

——自卑





好多作业啊，不知道从何下手？学习好真难啊！

——茫然

❖ 有些学生以前是走读，而现在开始了集体生活，从以前的一人一个小房间到现在和几个同学在一起住，难免出现一些小摩擦，面对新的陌生面孔感到不知所措，而导致同学关系淡漠甚至是敌意。因而就更怀念初中时代的家人的温暖和朋友的融洽。

❖ 中职的同学怎么都那么不好交往呢！

——怀旧





❖ 对新的一切都不满意，我该怎么办？

——失落



❖ 怎样处理好学习、生活、人际这些关系？

—— 焦虑

# 新生入学的各种不适应现象：



- 1.学习困难感——对高中学习的不适应感
- 2.陌生感 ——人际关系的不适应
- 3.失落感 ——对角色反差的不适应
- 4.生活烦乱感——对住宿生活的不适应

# 首先从环境的适应开始



# 1、快乐地接受新环境



动力 —— 压力 —— 需求 —— 目标



“三主动”的关系：打招呼 讲话 帮助人。



“没有全能的人，也没有无能的人”



之前不独立也罢了



现在该自己**一个人**走了

现在该学会一个人走了





**不用慌！你只是还没有适应环境。**

你可以做出选择：

**A:改变学校环境和周围的人，以适应自己**

**B:改变自己的想法、行为，适应环境**

## 心灵实验室

把胡萝卜、鸡蛋、咖啡豆分别倒入沸水中，过二十分钟后，分别会有什么现象发生？



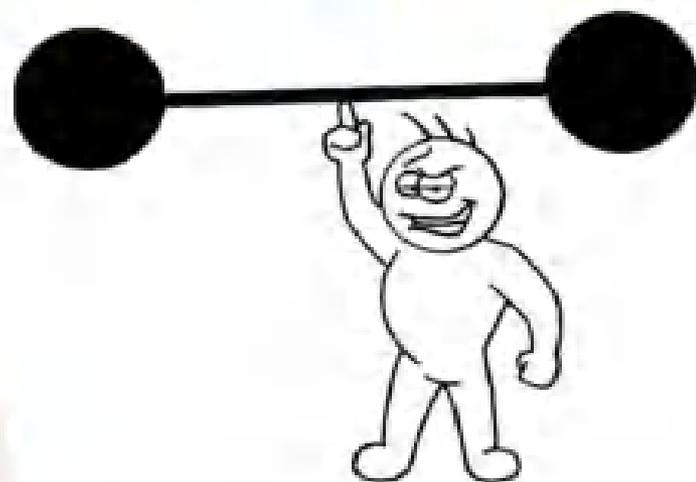
请同学们思考一下？



这些锅中煮沸的水就像我们在生活中遇到的困境一样。

## 心灵实验室

我们也许像胡萝卜



一开始是坚硬的、强壮的



后来却变得软弱

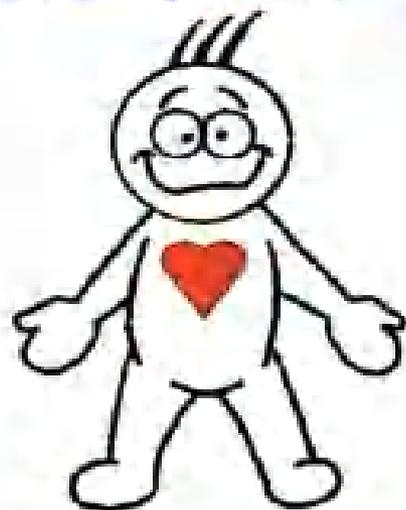
## 心灵实验室

我们丧失了希望，我们选择了放弃？不再有向上的意识，进取的精神？**不，我不要像胡萝卜一样！**

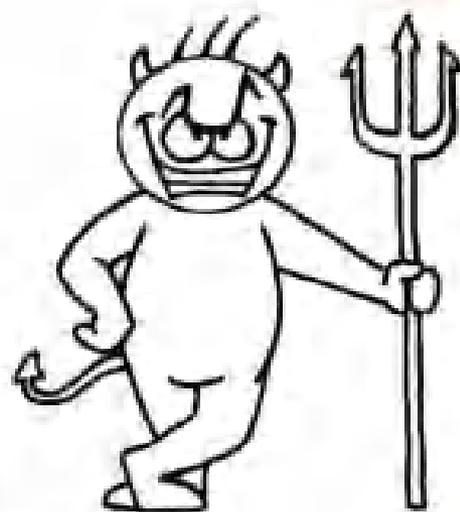


## 心灵实验室

我们也许会像鸡蛋一样。



一开始有着柔软  
而敏感的心……



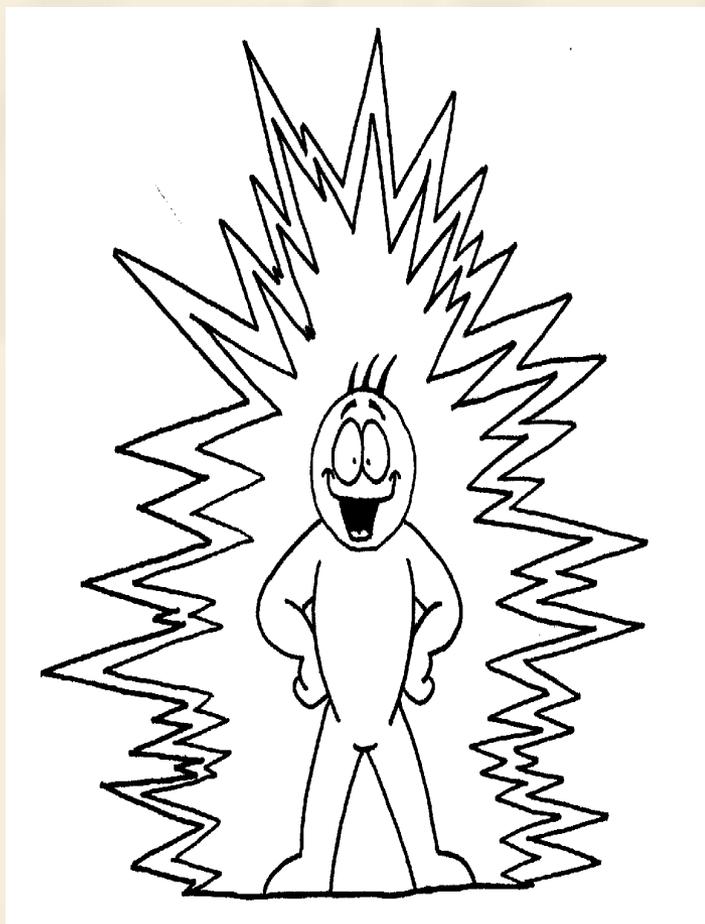
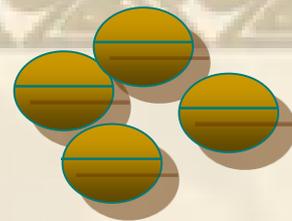
在生活的压力下，却  
逐渐变得强硬而又冷  
漠……

## 心灵实验室



我们不再友好，我们敌对任何人。这里不再有温暖，只有苦闷、冷漠、悲愤

**不要像鸡蛋！**



我们也许像咖啡豆！

咖啡豆适应了沸水的环境，  
并且实现了自我价值！

## 心灵实验室

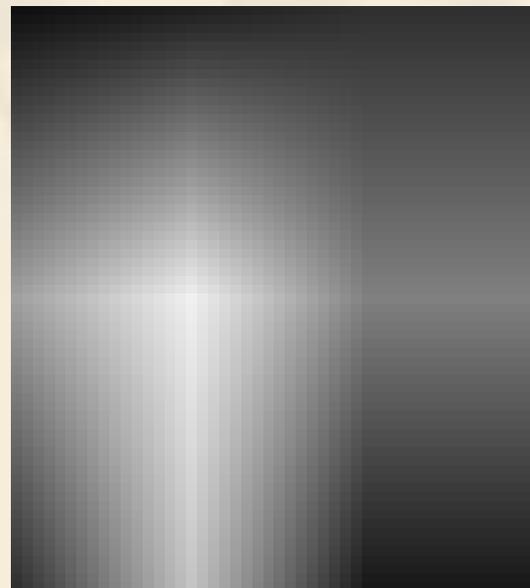
沸水因为咖啡豆而变得不一样！

看一下！（爽！）

闻一下！（好香！）

尝一口！（味道好极了！）

水的温度越高，咖啡的香味就越加醇厚！



## 心灵实验室

我们应该像咖啡豆！



我们转变了困境。我们有了新的进步！

**快乐秘诀：适应环境，改变自己。**

**你改变不了环境，但你可以改变自己。  
你改变不了事实，但可以改变态度。  
你改变不了过去，但可以改变现在。**

# 心灵处方

wallcoo.com

- 1、明确自己的问题，树立独立生活意识。
- 2、尽量发现好的方面。
- 3、适应学校的作息时间。
- 4、要保持乐观的态度。
- 5、学会和同寝室同学的朝夕相处。
- 6、积极主动地参加集体活动。
- 7、找到新的心理固着，转移心理关注中心。
- 8、采用心理生理调节技术，矫正心身机能。
- 9、起居饮食学会自我关照。

## 二、人际关系的适应





## 案例：交往障碍

某同学说，开学第一天，老师让每个人介绍自己的情况，同学们说得都很好，可是轮到他时，他却紧张得一句话也说不出，两个手心都是汗，出尽了洋相。后来，那个场面不断地在他脑海中浮现，他便认为同学们一定瞧不起自己了，老师对自己也有成见了。于是他不敢跟同学在一起交往，有时恨不得一放学就马上回家。由于过分紧张，课堂上的听课效果不佳，他觉得自己的记忆力也出现了问题。开学后的第一次“月考”也考“砸”了，他越想越害怕，不知该怎么办。

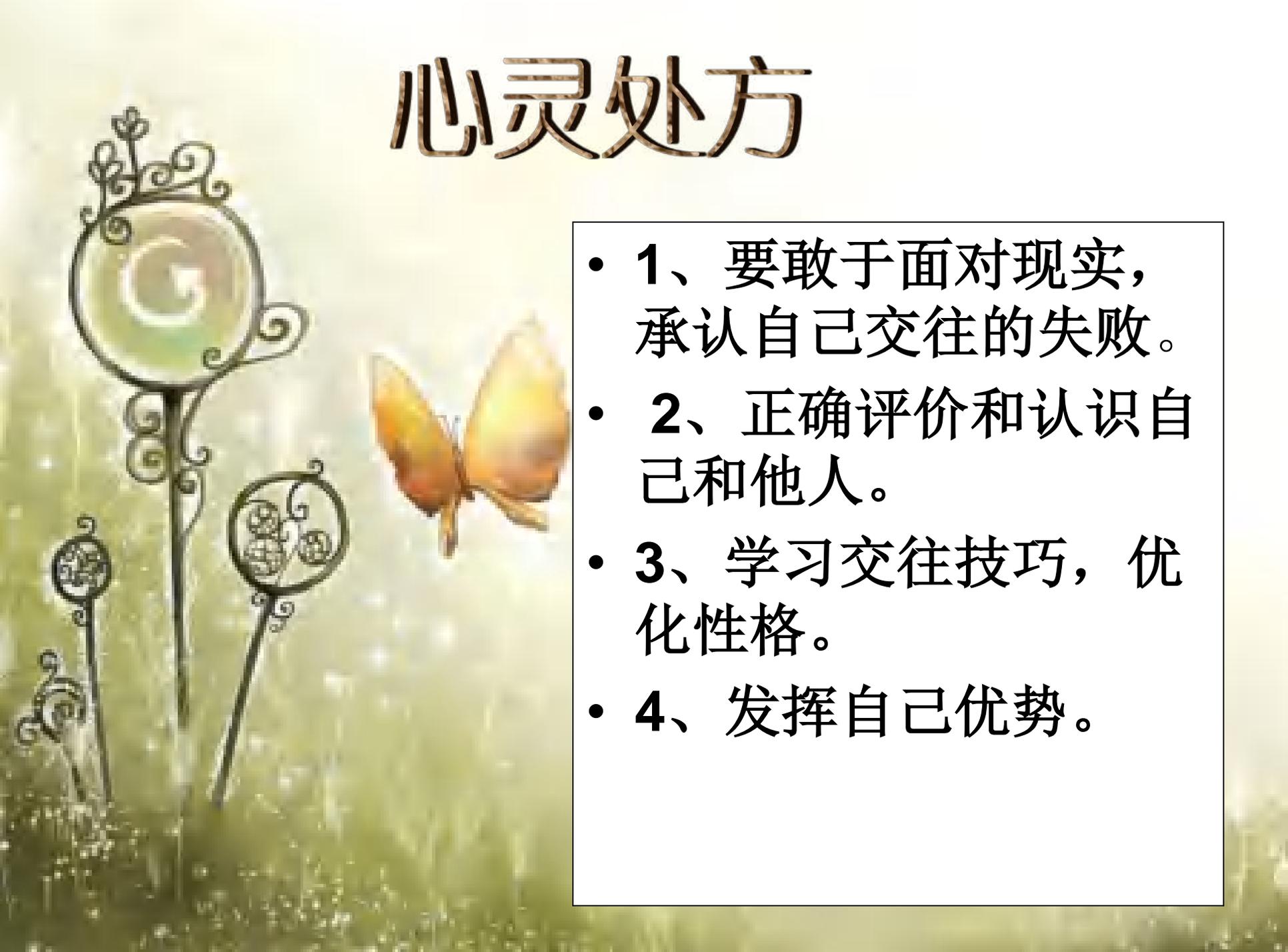




# 心理脉搏

- 其实，从这位同学叙述的内容分析，他存在着交往障碍，他没能从同学交往中得到愉快的情绪体验，加之因家庭、学习等影响，“客观”上导致他的内向性心理特征倾向。由于在众人面前“交往”失败而极易导致自卑心态，越想交往成功就越易出现紧张心理，甚至焦虑、恐惧，以至影响到正常的学习与生活，心里非常苦恼，渴望得到他人的理解和帮助。

# 心灵处方

- 
- The background features a soft, warm-toned landscape with a butterfly in flight. On the left, there are several stylized, ornate plants with circular tops and intricate scrollwork. The overall aesthetic is gentle and artistic.
- 1、要敢于面对现实，承认自己交往的失败。
  - 2、正确评价和认识自己和他人。
  - 3、学习交往技巧，优化性格。
  - 4、发挥自己优势。

## 案例：适应不良

某同学谈到自己总是留恋刚刚过去的生活，想家、怀念初中的同学。宿舍人际关系也不太融洽，情绪低沉，学习效果不佳，看书时注意力难以集中，读过的内容记不住。



# 心理号脉

- 心理学上称之为"回归心理"。具体表现是迷恋过去，有一种希望回到过去的心态。它主要是由于对新生活不适应，对新环境的陌生而造成。由于人地两生，而特别留恋过去，想回到过去那个熟悉而亲切的环境中去。对于新生来说是正常的心态，但是如果长期处于一种怀旧、留恋过去的心理状态中，会造成学习上的不安心，甚至夜不成眠，形成阻碍学习的心理压力。

- 1、树立一个正确的目标。
- 2、多与同学接触。
- 3、培养业余爱好。
- 4、及时交流、沟通。

心灵处方

# 心灵花园

## 二、集体生活的不适应

### 案例1:

小雷被室友孤立了，感到很苦恼：“也不知怎么回事，可能是我不大注意自己说话方式。我感到大家开始用讽刺的口吻跟我说话；我若无意说了那位同学，大家就一起帮她。我感到很苦闷，觉得回宿舍也没有什么意思，怕说错话引起更大的麻烦，所以每天很早起床，背着书包到教室看书，晚上很晚才回宿舍，有时即使看不进去，也不愿回宿舍，就顺着操场边，一圈又一圈，估计快要熄灯了才回宿舍。”

而那些生活在对立面的同学也难过：“我现在也感到很压抑，因为宿舍气氛不好，形成对立局面。其实，我觉得那位同学也不是一无是处，也很想和她说话，但大家都不理睬她，我若主动与她好，势必也造成也那样的结果，不被大家所理睬。”

## 老师支招——寝室关系的处理技巧

### 1. 反省自己

是否凡事很少为别人着想，自己想怎样就怎样，该休息的时候发出响声影响别人？

是否对寝室的公共事务不怎么关心，打扫卫生不积极，只顾及自己的那块小空间？

是否有东西从不与人分享，而分享别人的东西时却毫不客气？

.....

## 心灵花园

### 案例2:

寝室里的某个同学有个不良的生活习惯，不喜欢洗袜子和鞋子，一到天气炎热的时候，寝室里面就有一股难闻的鞋臭味。一开始，寝室的其他几位成员都碍于面子，不好意思向他开口，只能每天忍着。忍了几天实在忍不住了，他们终于开口了：“同学，麻烦你把鞋袜洗洗吧。”可回答却是：“我上个星期才洗了。”真是令他们哭笑不得。

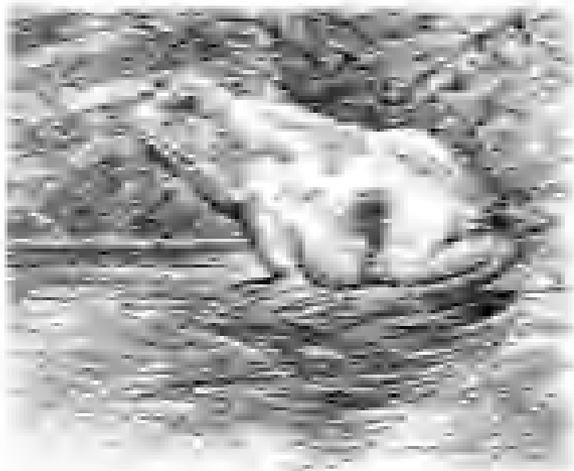
你会怎么处理这个问题呢？

## 老师支招——寝室关系的处理技巧

### 2、换位思考，对别人多加理解和包容。

假如我是他（她），我不希望……

假如我是他（她），我难免会……





**BEFORE 6 BEERS**



**AFTER 6 BEERS**

## 老师支招——寝室关系的处理技巧

### 3、学会欣赏、赞美他人

真诚的欣赏、赞美他人是人际关系的润滑剂。  
我们喜欢喜欢我们的人。

游戏——优点轰炸

# 微笑

微笑，他不花费什么，但却创造了许多成果。它在一刹那间产生，却给人留下永恒的记忆。

—心理学家、人际关系学家卡耐基



# 经常保持微笑



微笑



笑口常开



开怀大笑

大肚能容容天下难容之事，开颜一笑笑世间可笑之人

# 三、学习的适应



# 老师支招

1、调整心理期望值，要根据实际情况，确定合理的目标。

**要提高承受能力。在面对困境的时候，积极想办法，你是愿意成为软弱的胡萝卜，冷漠的鸡蛋，还是积极改变困境的咖啡豆呢？把帽子先抛过去，任何困难总会过去的。**

# 心灵处方

- 1、树立正确的学习观。与生命相结合
  - 2、要学会惜时。效率
  - 3、学会学习。质疑、触类旁通、积累、总结
  - 4、快乐学习，学习快乐。
  - 5、多纵向比较，少横向比较。
- 自我期望过高，而自我评价过低



# 快乐学习之法

## 第一、积极的心态

成功的公式：勤奋+方法+心态=成功，许多事情的结果，取决于我们的认识和看法。

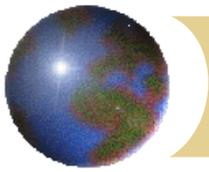
## 第二、利用兴趣、培养兴趣

变“苦学”为“乐学”，变“要我学”为“我要学”。

# 心灵处方

- 1、制定学习目标，培养远大的理想和成就动机。长期目标、中期目标、近期目标
- 2、学会这样一种人生经验，即在人生的迷惘期和低潮或逆境中，不要虚度光阴，而要冷静地去读书学习。人生境遇是顺逆交替、低潮高潮相迭的，聪明人不但善于利用顺境，乘风破浪，也善于利用逆境。

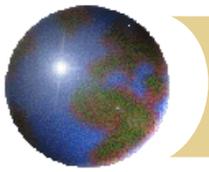
你不能改变天气，但你可以改变心情  
你不能改变容貌，但你可以展现笑容  
你不能支配他人，但你可以控制自己  
你不能预知明天，但你可以利用今天  
你不能件件成功，但你可以事事尽心  
你不能决定生命的长度，但你可以拓展它  
的宽度。



## 请你判断：

✦ 有位中学生在校园里乱骑车，撞了其他同学，他非但不觉理亏，反而指责别人挡了他的路，受害者说了他几句，他立即拳脚相加，把别人打成重伤，看到同学躺在地上喊疼，他却毫不动情，麻木不仁到无以复加的地步。

✦ **你认为他健康吗？**



## 请你判断：

- ✿ 一个刚满18岁的女孩，中职即将毕业，却在人生最美好的时光，用一条尼龙绳结束了自己短暂的一生，只言片语都没有留下。同学反映，她进入中职后，言语减少，行动迟缓，经常失眠，有时蒙头大睡，对日常生活缺乏兴趣，食欲不振，体重减轻，惧怕考试。她常说：我好累呀，真想死了算了。。

✿ 你认为她

# 健康的概念

1989年，世界卫生组织又提出了21世纪健康新概念：“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。”



# 心理健康

什么是心理健康?

心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。

广义的心理健康是指人能够在社会环境中健康地生活，保持良好的情绪状态，适应社会生活变化节奏，能与人正常交往。

狭义的心理健康是指人能够预防心理障碍或异常行为出现。

心理健康包括两层含义：

- 无心理疾病
- 具有一种积极向上的心理状态



心理状态

根据“病”与“非病”三原则

心理正常

心理异常(精神病性患者)

心理健康

心理不健康

一般心理问题 严重心理问题 可疑神经症

下面的观点正确吗？你认为正确的观点是什么？

1. 只有性格比较内向的人容易患心理疾病。
2. 心理疾病或障碍只有在外人看出来时才有必要去求助心理医生。
3. 坚强的、成功的人不容易患上心理疾病。
4. 心理不健康是一件令人丢脸的事情。

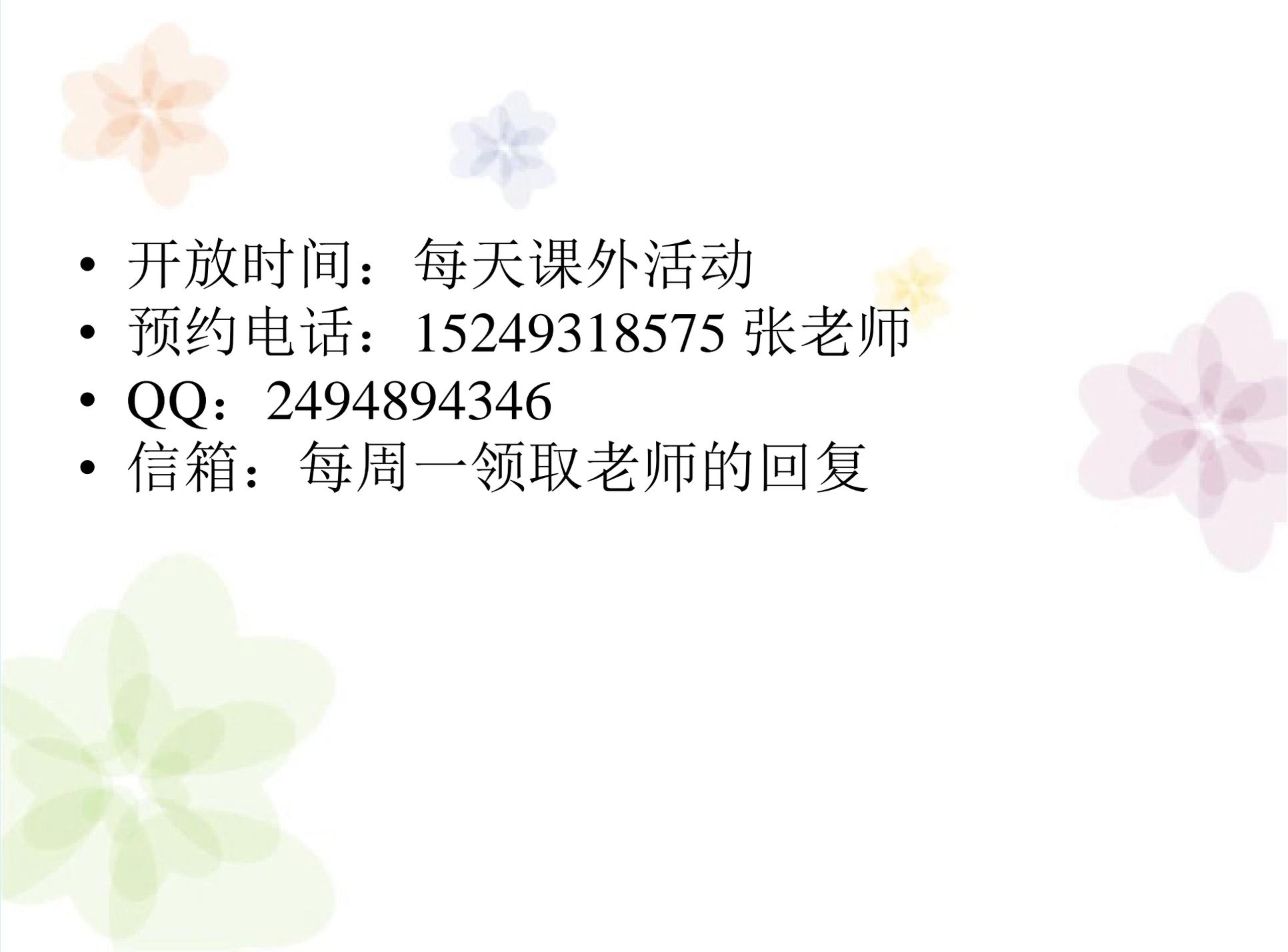


5. 心理问题也有对错。
6. 偶尔出现一些不健康的心理和行为，就是出现了心理问题。
7. 所谓“悦纳”自我，就是要认为自己的一切都是好的。
8. 心理疾病不会影响到身体健康。
9. 身体不健康不会引发心理不健康。



# 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

- 
- 开放时间：每天课外活动
  - 预约电话：15249318575 张老师
  - QQ：2494894346
  - 信箱：每周一领取老师的回复



# 放松游戏

- 按按你的头，生活费不愁；
- 捏捏你的肩，学习要争先；
- 捶捶你的背，上课不会累；
- 揉揉你的腰，作业及时交。



教师寄语：  
心有多大，舞台就有多大！

您们走过了初中的最后一天，开始中职新的一天，人生总是有很多的最后和开始，希望您们能以积极的心态，开启这段新的追梦旅程。