



九江职业技术学院

关注心理健康 成就阳光自我



学生心理健康关怀手册

编印：九江职业技术学院心理发展指导中心

心理健康关怀手册

亲爱的同学们：

欢迎你们来到九江职业技术学校，希望你们在校学习期间都能够心情愉快，正确地认识自己，发展自己的兴趣爱好，和同学处好关系，管理好自己的情绪，学好自己的专业，充分发挥自己潜能，为自己的人生打好坚实的基础。

但人生不会总是一帆风顺的，每个人都会在成长的不同阶段遇到一些挫折或者障碍、痛苦或者悲伤、抑郁或者焦虑，所以同学们不要惊慌，也不要害怕，我们一起去面对解决它。

一、什么是心理健康？

健康不仅是没有疾病和不虚弱，而是身体、心理、社会功能三方面的完满状态。心理健康是健康不可分割的重要方面，它通常有以下十个重要标准：

- 1、充分的安全感。
- 2、充分了解自己，并能恰当地评价自己的能力。
- 3、生活的目标切合实际。
- 4、与现实的环境保持接触。
- 5、能保持人格的完整与和谐。
- 6、具有从经验中学习的能力。
- 7、能保持良好的人际关系。
- 8、适度的情绪表达与控制。
- 9、在不违背社会规范的前提下，对个人基本需求作恰当的满足。

10、在集体需求的前提下，较好地发挥自己的个性。

二、如何与同学或朋友相处呢？

1、用理解开启心灵。理解是相互的，不理解别人的人也很难被别人理解。

2、用平等获取尊重。我们在人际交往中，如果要求同学或好友百分之百的和你保持一致，是永远不可能有和谐的人际关系的。所以尊重别人的差异性，别人也会尊重你。

3、用宽容化解矛盾。当同学和朋友有意无意地做了令你伤心的事情，你是仇恨还是谅解？是从此分道扬镳，还是宽大为怀？如果采取宽容的态度，表现出豁达的胸襟，你得到的就不仅仅是他人的友谊或肯定，而且更重要的是自己心灵的净化，使自己保持一致愉悦平和的心态。但是宽容不是纵容，更不是毫无原则地姑息迁就。如果在原则上无法和朋友沟通、调和，那么即使付出失去朋友的代价，也不能放弃原则。

三、我们应该怎样和老师交往呢？

1、首先：正确认识师生关系。许多老师热爱教育事业、关爱我们、能正确地对待我们，按我们的认知特点进行教育和教学，从而与我们形成民主、平等、和谐的师生关系。

2、其次：掌握与老师交往的方法；不管我们感受到与否，大多数老师的出发点一般都是为了我们的进步和成长，因此，与老师交往时要理解老师的苦心。当然，这并非要求我们一味地服从，如果老师的确有不当之处，那么也应该提出来，关键是方式要得当。

四、我们应该怎样和父母和睦相处呢？

随着思维的独立性和批判性的提高，我们逐渐形成了自己的人生观和价值观，和父母的观点就容易出现分歧和冲突，影响我们和父母之间的情感和关系，也就是同学们的逆反，往往会让亲子关系出现紧张和疏远，甚至冲突。家庭关系是生活中最为重要的人际关系之一，对我们有着深刻而持久的影响。过多的亲子冲突不利于我们心理的健康成长，那么，如何才能减少亲子矛盾和冲突，建立良好的亲子关系呢？

1、理解和尊重父母：理解他们成长的环境形成的价值观，难以改变；理解他们能力的欠缺，找不到更好的方式来教育你帮助你，但他们会尽他们所能来教育你帮助你。他们生你养你，这是天大的恩情。滴水藏海，心怀感恩！

2、关心父母：父母也是普通人，他们也需要我们的关心。当父母工作繁忙的时候，我们可以帮忙做些家务，减轻他们的负担；当父母心情不愉快时，我们可以给他们多一些安慰和关爱，正如以前他们关心你一样。

3、与父母建立起相互信任的关系：如果我们与父母发生分歧，就应该心平气和地坐下来与父母谈一谈，了解双方的所思所想，才易于理解双方的行为方式。我们可以反思一下，父母为什么有时候不信任你？我们是否有时候撒谎？或者说了没有做到的时候？

4、采用有效的沟通方式：和父母发生矛盾和冲突时，不要在气头上去沟通争辩，可以等事后他们情绪平稳时再进行沟通。

五、如何管理我们的情绪：

每个人都有各种情绪，有开心、快乐、也有伤心、难过，有抑郁、焦虑、恐惧、也有沮丧、悲伤或是愤怒、生气。

情绪实我们表达自身感受的一种方式，不是说你有了这些情绪，你就不正常了，恰恰这是一个人正常的情感反应，不是有了抑郁情绪和焦虑情绪你就是得了抑郁症或焦虑症了，我们要允许正常的情绪表达，它们的出现往往有事实依据，持续时间并不长久，且能够自我调节。

那调节情绪有哪些方法呢：

1、理智调控：包括面对现实、理性思考、遇事三思而后行、换位思考等。比如，在调节情绪时，首先要考虑我们的消极情绪是不是由于我们对事件的不合理认识造成的？我们自己是如何看待这件事情的？这件事情本身有没有积极意义？

2、转移调控：包括转移环境、转移注意力、转移事件等。当火气涌上时，有意识地转移话题或做点别的事情来分散注意力，反复深呼吸，便可使情绪得到缓解。在怒气未消时，可以用看电影、听音乐、下棋、打球、散步、跑步等有意义的轻松的活动，使紧张情绪松弛下来。

3、适度宣泄：包括倾诉法、运动法、日记法、沟通法、哭泣法等。

人在生活中难免会产生各种不良情绪，情绪过度压抑如果不采取适当的方法加以宣泄和调节，对身心都将产生消极影响。如果一个人有不愉快的事情，不要压在心里，而要向知心朋友、家人或者老师诉说出来；或者到运动场宣泄、到拳击室宣泄，这种发泄可以释放积于内心的怨气，对于人的身心发展是有利的。当然发泄的对象、地点、场合

和方法要适当，避免伤害自己或者他人。

4、积极暗示：当包括听音乐、用名言警句激励自己等。暗示就是通过语言、体语、情景、物品等对心理过程施加影响到过程。暗示会使人的情绪发生变化，从而影响人的某些生理功能、健康状况和工作效率。

5、学会自我安慰：当一个人追求某件事情而得不到时，为了减少内心的失望，常为失败找一个冠冕堂皇的理由，用以安慰自己，称作“酸葡萄心理”。与此相反的是“甜柠檬心理”，即用各种理由强调自己所有的东西都是好的，以此冲淡内心的不安与痛苦。这种方法，偶尔用一下作为缓解情绪的权宜之计，对于帮助人们在极大的挫折面前接受现实、接受自己、避免精神崩溃不无益处，但不宜用多。

6、学会幽默：幽默感是一种特殊的情绪表现，也是人们适应环境的工具。具有幽默感，可使人们对生活持积极乐观的态度。许多看来令人烦恼、厌恶的事物，用幽默的办法对付，往往使人们的不快情绪荡然无存，立即变得轻松起来。

7、主动寻求心理援助。

六、如何预防校园暴力？

1、什么是校园暴力？

校园暴力是指发生在学校校园，由老师、同学和校外人员针对学生身体和精神实施的，达到某种严重程度的侵害行为。

2、校园暴力的种类：

一是索要钱物，不给就拳脚相加，威逼利诱。

二是以大欺小，以众欺寡。

三是为了一点小事大打出手，伤害他人身体。

四是同学间因“义气”之争，要暴力手段争长论短。

五是不堪长期受辱，以暴制暴。

六是不满老师的教育，对老师使用暴力。

七是老师对学生过度惩罚或暴力行为导致学生身心受到严重伤害的行为。

3、如何预防自己对他人的暴力行为：

(1) 讲出来。如果你对某人非常恼火，想要“收拾”他，在这么做之前，先控制自己愤怒的情绪，再把自己的想法告诉老师或者家长，他们会想出一个合理的方法来解决你的愤怒。

(2) 站在对方的角度想一想。如果你被别人愚弄、辱骂甚至是殴打，你会是什么感受？你的行为会给别人带来长时间的恐惧和痛苦，你忍心吗？

(3) 问一问自己，这值得吗？如果你打了别人，总有一天你也可能受到惩罚，你也许会被记过、留校察看，开除学校、甚至是法律的制裁！而这一切，真的值得吗？

(3) 冷静想一想。这样做的结果是什么，对解决问题有帮助吗？

(5) .如果你先施暴，对方的还击也可能使你成为暴力的受害者。

4、如何预防自己成为暴力的受害者：

(1) 不要一个人忍着不吭声。你首先要做的事就是告诉老师或者家长，施暴者最怕你这样做，其实他们也是很害怕的。

(2) 尽量不要一个人待着。如果必须一个人的话，尽量待在人多的地方。

(3) 不理睬。如果有人冲你喊，让你交出午饭钱，不要理睬他，装着没有听到，继续走自己的路。

(4) 要当心，在人少或昏暗的地方，要留心谁在你的前面或后面，这有助于避免遭殃。

(5) 与同学搭伴回家。

(6) 报警。求助于警察或其他执法人员。

学校，应该是一个让我们能快乐学习与健康成长的场所，是我们的第二个“家”。在学校中构建一个安全的青春岛，需要你我共同的努力。

七、怎么判断自己是不是抑郁了？

有三个标准：

- 1、情绪低落：也就是高兴不起来，有让自己开心的事情好像也高兴不起来，甚至控制不了想流眼泪，觉得生活没有意义。
- 2、兴趣下降：指以前能让自己感兴趣的事物，现在似乎没有兴趣去做了，例如：打篮球、看书、唱歌、听音乐、玩游戏、逛街等等。
- 3、活动减少：不想动、不想说话、不想出门、不想与人交往，总感觉自己精神不好，很疲乏。

看到上面三个标准，你会不会感觉和自己有些相似？别紧张，前边已经说了，或轻或重的抑郁情绪其实我们每个人在某一个阶段都会有过，

如果只是几天短暂的时间存在，很快自己就能调节过来，没有影响自己的生活和工作的，那就没有问题。

但是，重点来了！如果上边三个标准中符合两个或者三个，并且持续时间较长（超过二周），或者表现对自己的学习、生活影响已经特别明显（已经让自己吃不下饭、睡不着觉、听不进课），出现了身体上的不舒服或疼痛，并且有想伤害自己或者轻生的念头，甚至已经付诸行动，那就一定需要警惕了，可能你已经抑郁了。建议你一定要告诉父母或者老师，寻求专业的心理老师或者心理医生的帮助了！

八、我们应该如何求助于心理咨询的帮助呢？

1、什么是心理咨询？

心理咨询是一个过程，在这一过程中，一位受过专业训练的咨询师，与来访者建立一种具有治疗功能的关系，协助对方认识自己、接纳自己，进而欣赏自己，克服成长中的障碍，充分发挥个人的潜能，使之有丰富的、健康的发展。

2、如何预约心理咨询？

如果你自己用了所有的办法都没有改善你的症状和心理状态，那么你就应该走进心理咨询室寻求帮助，我们每个人都不是全能的，求助也是一种智慧。

第一、告诉你的班主任，说你需要心理辅导的帮助，请他帮助你预约学校的心理老师。

第二、主动到心理中心预约

1、到学校心理发展指导中心玄关处查看预约登记表的时间安排，在

空挡时间相应格子填入你到达的时间、班级和姓氏(昵称),(如:17:00, 20 烹饪(1)班 李同学(小尼))。

2、填写预约登记卡,留下基本信息和需要解决的问题,投入到“心语预约箱”中。心理老师有空会给你回复,相互约定自己的时间。

2、请按照预约时间前来,事先在整理一下需要解决的问题,以便更有效地求助。

第三、心理热线:如果你觉得学校的心理咨询不是很符合你的要求,你也可以寻求校外的晨光心理关怀热线的帮助:

一、华南师范大学“心晴热线”电话:18011959205(微信同号) 8:00-21:00

二、佛山市心理援助热线:0757—82667888(24小时)

三、南海区未成年人校外心理辅导站 心理援助热线:

0757—81212355(每周二至周六 9:00-21:00)

四、南海区卫生健康局咨询热线:

0757—81812345(每天 8:00-20:00,热线连接到南海区精神卫生中心)

五、南海区妇联热线:12338

九江职业技术学校

心理发展指导中心