

目 录

第一章 认知心理健康与职业生涯教育	(1)
第二章 时代导航,生涯筑梦	(16)
第三章 认识自我,健康成长	(32)
第四章 立足专业,谋划发展	(47)
第五章 和谐交往,快乐生活	(61)
第六章 学会学习,终身受益	(76)
第七章 规划生涯,放飞理想	(88)
参考答案	(103)
第一章 认知心理健康与职业生涯教育	(103)
第二章 时代导航,生涯筑梦	(105)
第三章 认识自我,健康成长	(108)
第四章 立足专业,谋划发展	(110)
第五章 和谐交往,快乐生活	(113)
第六章 学会学习,终身受益	(116)
第七章 规划生涯,放飞理想	(118)

第一章

认知心理健康与职业生涯教育

知识要点

1. 心理健康和心理健康教育的涵义

(1) 心理健康的涵义

西方对心理健康问题的介入及研究出现较早,影响也较大。美国早在1929年的第三次儿童健康及保护会议上对心理健康概念进行了解释:心理健康是指个人在其适应过程中,能发挥其最高智能而获得满足,感觉愉快的心理状态,同时在其社会中,能谨慎行为,并有敢于面对现实人生的能力。1946年举办的第三届国际卫生大会认为心理健康的定义是:“在身体、智能及情感上能保持同他人的心理不相矛盾,并将个人心境发展成为最佳状态。”《简明不列颠百科全书》阐释:“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,但不是指十全十美的绝对状态。”同时本书列出心理健康的具体标准是:

- ① 认知过程正常,智力正常;
- ② 情绪稳定乐观,心情舒畅;
- ③ 意志坚强,做事有目的;
- ④ 人格健全,性格、能力、价值观等均正常;
- ⑤ 养成健康习惯和行为,无不良行为;
- ⑥ 精力充沛地适应社会,人际关系良好。

(2) 心理健康教育的含义

20世纪90年代以来,教育部出台了若干文件,如《中国教育改革和发展纲要》《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》等,这些文件多运用心理健康教育一词及其概念。

就当今中国心理健康教育的实际情况而言,一些中职学校在授课要求、内容及方法上大同小异、比较一致;不同的是,各个学校出台的课程文件名称形式有别。诸如心理健康教育、心理素质教育、心理卫生教育等等,这些课程名称实质内容大致相

同,多冠以“心理”一词,其终极目的依然是教书育人。今日,中职学校心理健康教育称谓亦越来越广泛地被人所接受,并且对这一词汇的运用越来越规范。

心理健康教育是根据学生生理、心理发展的规律,运用心理学的教育方法,培养学生良好的心理素质,促进学生整体素质全面提高的教育。

国家号召学校要培养全面发展的学生,这也是素质教育的要求。而个体要想全面发展,其基础与起点必然是心理健康。由此可见,心理健康教育是素质教育的重要组成部分,是实施“面向 21 世纪教育振兴行动计划”、落实“跨世纪素质教育工程”、培养跨世纪高质量人才的重要环节。同时,切实有效地对学生进行心理健康教育也是现代教育的必然要求和广大学校教育工作者所面临的一项共同的紧迫任务。

2. 中职学校学生心理健康教育

随着市场经济的发展,众多用人单位对学校人才的招聘有了自己的看法与要求。人才竞争越来越激烈,对学生的就业施以冰霜削减,就业形势不容乐观、十分严峻。这无疑加大了学生的心理压力,使其从一入学就处于应激状态之下,心理压力过大,压力没有很好转化为动力,反而向负面、阴影境地发展。如何处理、解决此种心理问题便成为比较棘手的问题。学生心理健康教育不能停留在出了心理问题才去解决,应当未雨绸缪,积极主动地关注学生的实习与就业深造等问题。各学校要针对学生实际心理、生理等具体情况,把心理学及相关学科的理论对其进行心理训练与引导,使其向良好化、正常化方向发展,以便塑造学生健康的心理素质、健全人格以及良好品行,从而完善学生综合素质,达到身心俱佳、全面发展的终极目的。

3. 中职学生的心理健康的标准

中职学校学生的年龄普遍较低,课程总目标的确立需要双管齐下,专业课要重视,心理健康知识需要普及。帮助他们树立心理健康理念,提高其心理素质。以便促进中职学校学生全面发展,为其将来的职业生涯做好扎实铺垫。中职学校心理健康的标准与学校学生的心理健康一般标准相似,但有其独特之处。

(1)能够较快适应不同环境,调控情绪及压力,意志坚强人格完善,能够较处理好人际关系,拥有积极的职业心态,职业规划现实可行。

(2)拥有一定的分析能力,自己能够处理应对挫折、危机,不断自我调节、处理心理问题,能够不断提升学习效率,提高生活质量。

(3)能够有针对性地强化自我职业心理素质,面对就业压力能够保持积极进取的心态,能够知难而进,不怕挫折。

(4)积极勇于面对现实,敢于接受生活挑战,不断完善自我,努力实现自己的社会价值、人生价值,热爱生活,待人友善,严于律己宽于待人。

4.心理健康教育的重要意义

(1)加强学生心理健康教育是全面实施素质教育的客观要求。全面推进素质教育是党中央、国务院从我国社会主义事业兴旺发达和中华民族伟大复兴的大局出发做出的重大决定。职业学校作为培养社会主义事业建设者和接班人的重要阵地,全面推进素质教育是其必然的重要工作目标。人才素质包括思想道德素质、文化素质、专业素质和身体心理素质四个方面。

实践证明,心理素质是人才素质的基础,学生没有良好的心理素质便无法很好地完成学业,更无力承担未来建设祖国的责任,从这个角度讲,心理素质直接影响学生全面素质的提高,关系到中职学校能否完成造就德智体美劳全面发展的社会主义事业建设者和接班人这一根本任务,关系到中华民族的未来。

《中国教育改革和发展纲要》强调要“面向全体学生,全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质,促进学生生动活泼地发展。”全面推进素质教育决不能忘记或忽视对学生全面发展和健康成长起基础性作用的心理素质,决不能忘记或忽视旨在培养和提高学生心理素质的心理健康教育。应该把加强学生心理健康教育看作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措。因此,必须转变观念,提高认识,切实加强和重视学生心理健康教育。

(2)加强学生心理健康教育是促进学生健康成长和发展的需要。有关资料表明,职业学校的学生存在的不同类型、不同严重程度心理健康问题以及发生率呈现出的上升趋势。另外,层出不穷的校园暴力事件为我们敲响警钟,加强学校心理健康教育刻不容缓。

青春期是个体连续发展中的一个特殊阶段,个体在这个阶段表现出不同的特点。学生主要处于青春期,他们的生理发展基本上已经成熟,但其心理发展水平却是正在迅速走向成熟而又未真正完全成熟,只能算作“准成人”。学生的自我意识增强,开始关注自己的内部世界,其内心充满着各种特殊的矛盾现象,如独立性与依赖性的矛盾、情绪与理智的矛盾、理想与现实的冲突、性生理的成熟与性心理的不完善的矛盾等。

从学生的外部环境来看,社会竞争的加剧、家庭条件的差异、价值取向的多元化、人际关系日趋复杂等,都可能成为他们主要的压力源,并且学生比中学生面临更多的社会义务和选择,诸如课程的选择、异性朋友的选择、职业的选择等,这些内外因素常常影响到学生的心理健康,导致不同程度的心理问题,危害他们的身心健康。

有关调查资料显示,在现阶段我国社会变革和转型时期,学生心理素质偏差,心理健康问题的发生率高于一般人群,主要的心理问题有环境适应不良、自我认识失

调、人际关系障碍、情绪情感不稳等。因此,教育工作者应该思考怎样优化学生的心理素质,维护学生的心理健康。

(3)加强学生心理健康教育是中职学校提高德育工作实效性的需要。在新形势下,职业学校德育的内涵和外延有了新的拓展,它包括思想政治教育、品德教育、纪律教育、法制教育和心理健康教育。学生心理健康教育工作是新形势下学校德育工作的重要组成部分。当前,世界正在发生深刻的变化,中职学校德育工作面临的形势更复杂、任务更繁重、工作更艰巨。

面对新形势新情况,如何增强德育工作的时代感以及针对性、实效性和主动性,培养和造就适应新形势要求的高素质人才,是当前我国中职学校德育工作迫切需要研究和解决的新课题。《中共中央国务院关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》在强调学校德育工作时指出:“要针对新形势下青少年成长的特点,加强学生的心理健康教育,培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力”。

学生良好的道德品质和思想政治品质的形成与其心理健康状况有着密切的联系,一方面,健康的心理更容易接受道德、思想和政治教育,并内化为自己的信念,外化为自己的行为;另一方面,学生的错误思想、不良品德往往是在不健康的心态下形成或表现出来的,其中有些违纪违法的行为本身就是心理障碍的结果。可见,思想政治教育与心理教育是不可分割的,两者应该紧密联系,互相促进,这是提高德育实效性的的重要途径。因此,加强中职学校学生心理健康教育工作是新形势下加强和改进中职学校德育工作的题中应有之义,是中职学校提高德育工作实效性的需要。

5.心理健康教育的三个目标

心理健康教育的基本目标是开展心理健康教育活动的依据,是评价心理健康教育效果的依据。科学建构心理健康教育的目标体系必须依据素质教育的总目标和心理健康教育的特殊性,考虑个体心理素质的基本结构和发展特点,参照现代心理健康的标准来建构。

从素质教育促进学生全面和谐发展的总目标出发,学生心理健康教育的基本目标就是指导学生主动发展,促进学生主动发展,即培养学生健全的心理素质,促进心理健康。这一基本目标可分为指导适应、促进发展和激发创造三个层次。

(1)指导适应。适应是教育的起点层次目标,以学生原有状态为基础,以调节(内外的)为中介,以形成相应行为标志,以个体的需要为主要动力,是发展的前提。即训练学生对学习、生活、人际交往和身体生长发育的变化,能够表现出与这些变化相适应的心理和行为,从而保证心理健康和心理素质的良好发展。

(2)促进发展。发展居于教育的中级层次目标,以适应为基础,以转化(内部的)为中介,以能力形成为标志,以社会性需要为主要动力,是教育的基本目标。即培养学生与身体发展、年龄特征、成人成才发展和社会性发展相符合的心理素质。有意识、有目的、有计划地培养和发展学生健全的心理素质,这既是心理素质教育的出发点,也是心理素质教育的归宿。

(3)激发创造。创造是教育的高层次目标,是现代教育所希望达到的最高层理想,教育的目标是探索未知,标志是创造新产品,中介是直觉或灵感思维,是前两个层次目标上的质的飞跃。“适应——发展——创造”是一个相互衔接的目标体系。这三个层次的教育目标,在各级各类中职学校、各种形式的教育、教学中都应该得到体现和贯彻,但不同学习阶段、不同教育教学内容又应有所侧重。

6. 中职生职业生涯教育的意义

(1)职业生涯教育是学生实现个人全面发展的需要。职业生涯在人生中占有重要的时间比例。平时职业生涯所用的时间占可利用社会活动时间的71%~92%,职业生涯所用时间通常都是一种精力最充沛的时间,因此我们应该科学地规划、利用好如此宝贵的时间。以职业生涯满足人生需求,人们的大部分人生需求都要通过职业生涯来满足。比如,低层次的需求衣、食、住、行等方面的需求,要通过职业生涯获取合理的报酬来满足。高层次的需求也需要通过职业生涯来实现,因为只有职业生涯中多为社会创造物质财富和精神财富,多为社会做贡献,才能获得别人的尊重,才能实现自身价值。

一个人刚参加工作的时候主要是为了满足基本的需求,高层次的需求满足则较低。职业生涯规划、开发与管理可以帮助人们在基本需求满足继续增加的同时,通过提高需求层次,获得别人的赞赏、尊重,获得地位、荣誉,实现人生价值。职业生涯规划促进人的全面发展在法制化建设、民主进程不断发展的市场经济社会里,不断提升自我素质、实现自身价值的升华,促使人们追求拥有健康的生理体系、健全的人格体系、丰富的知识体系、多方面的能力体系、良好的人际关系和丰富多彩的人生活活动体系的全新生活方式,实现人的全面发展。而职业生涯规划、开发与管理则可以通过确立职业目标,规划职业生涯的发展,开发人的潜能,实现人的全面发展,实现人生成功。

(2)职业生涯规划是学生职业成功的有效路径。有的人认为社会上需要什么工作,我就干什么工作,通过社会环境的分析,找出社会需要的职业,就是职业规划了。有的人认为,选择“我喜欢做”的事情,就是职业规划。著名管理专家诺斯威尔对职业生涯规划的内涵是这样界定的:个人结合自身情况以及眼前的制约因素为自己实

现职业目标而确定行动的方向、时间和方案。这里说的个人职业规划指的是在了解自我的基础上确定适合自己的职业方向和目标,并制定相应的计划,为个人走向职业成功提供最有效的路径,也就是我们常说的如何把“我想做的事情”与“我能做的事情”有机结合起来,在社会的需求下如何实现的问题。

面对严峻的就业形势和为自己职业发展着想,有必要按照职业生涯规划理论加强对自身的认识与了解,找出自己感兴趣的领域,确定自己能干的工作也即优势所在,明确切入社会的起点及提供辅助支持、后续支援的方式,从而寻求自己职业成功的有效路径。

(3)职业生涯规划有利于学生寻找人生真实的使命,实现自我人生目标。中国有句古语“凡事预则立,不预则废”。职业生涯规划是事业成功的导航仪。哈佛学校的一项追踪研究表明:没有明确目标的职业生涯是很难获得成功的。实际上,只有的人能获得成功,而他们所以成功的共同点都在于他们为自己的职业生涯早早确定明确的目标,并且始终坚持。成功的职业生涯规划的本质,在于建立一个牢固的发展基地。

个人职业生涯决定了10年、20年后,你的办公桌在哪儿。也就是说,个人职业规划在你前进的过程中,能够保持一个向心力,迫使你在实现目标的过程中,成为学习型个人,既具有不断自我更新的学习能力和持续创新能力,为心中的理想努力奋斗。

7. 职业生涯规划的目标

(1)帮助学生找到适合自己的工作。职业生涯规划最直接的目的就是帮助学生找到适合自己的工作,找工作最重要的就是要人岗匹配,适合自己。每个工作都有长处和短处,每个人都有优势和劣势。分析、定位是职业生涯规划的首要环节,它决定着个人职业生涯的方向,也决定着职业规划的成败。求职之前先要进行职业生涯规划,进行职业生涯规划之前先要进行准确的自我定位。先要弄清自己想要干什么、能干什么,自己的兴趣、才能、学识适合干什么。

通过可靠的量表工具,评估职业倾向、能力倾向和职业价值观,这是职业生涯规划的基础。职业规划就是根据测评结果的各项指标,以及自身的学历、经历、能力,了解一个人的内在、外在优势,并且把这些优势整合在一起,作为职场上打拼的核心竞争力。然后,根据南北市场、行行业业的千千万万个职位,进行分析,找到这个人岗匹配的匹配点。

(2)帮助学生确立职业目标。当代学生是幸运的,因为处在这样一个多元文化和信息爆炸的时代,他们的视野得到前所未有的开阔,他们拥有无数与他人平等的

选择职业的机会,他们可以自由的选择自己的生活方式,但是有一句古老的谚语说的好:“人最苦恼的不是没有选择,而是面对众多选择时不知如何选择。”正是处于这样一个诸多选择的时代,我们很容易面对这么多的选择就不知道何去何从,犹豫不决,从而错过了职业选择的最佳时机。此时,进行职业生涯规划教育就显得尤为重要。

知识检测

一、选一选

- ()是制定目标以后,保障目标实现的关键要素。
 - 决心
 - 时限
 - 信心
 - 行动
- 人的大脑、神经系统和肌肉组织是一套高度复杂的自动追逐目标的机制,该观点特指人的()。
 - 自我催眠机制
 - 心身交互影响机制
 - 目标导航机制
 - 压力调节机制
- 职业倦怠最为集中也是最多的年龄段是()。
 - 23岁之前年龄段的人群
 - 23至27岁年龄段的人群
 - 27至45岁年龄段的人群
 - 处于即将退休的年龄段的人群
- 工作创新的首要前提()。
 - 方法创新
 - 意识创新
 - 自我创新
 - 保持工作环境“常新”
- “男儿有泪不轻弹”不利于心理健康,哭就因该哭出来。这是()的情绪调控方法。
 - 转移注意力
 - 合理宣泄情绪
 - 放松调节
 - 情绪ABC
- 心理学家研究表明,人际互动中有()以上的信息是由非言语的形式传递的。
 - 30%
 - 55%
 - 65%
 - 80%
- 心理现象分为()。
 - 心理过程与个性心理
 - 认知过程与个性心理

- C. 情感过程与个性心理 D. 意志过程与个性心理
8. 个性心理特征是在()实践的基础上形成和发展起来的。
- A. 认知过程 B. 情感过程
- C. 意志过程 D. 认知过程、情感过程、意志过程

二、断一断

1. 心理压力总是有害的。
2. 压力在职场中是并存的,承受多重压力的职场人士就应当理智地面对和正确的化解。
3. 心理健康,包括智力正常,情绪稳定,自我认识,关系和谐,个人完整社会适应行为与心理年龄特征相符,正确的道德意识。
4. 在多数人眼里压力是消极的。
5. 职业心理素养水平的提升制约者个体职业生涯发展的高度和速度,职业心理素养提升是职业生涯发展的重要推动力量。
6. 在心理学中适应通常是指个人通过不断做出身心调整,在现实生活环境中维持一种良好有效的生存状态的过程。

三、答一答

1. 中职学生心理健康的标准有哪些?

2. 心理健康教育的目标有哪些?

3. 职业生涯规划的目标是什么?

四、想一想

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。

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,睡着了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。

根据这一故事,谈一下你的感悟。

拓展训练

一、做一做

心理健康教育可以通过课堂活动的主渠道帮助我们健康成长。这个活动可以使我们懂得,在人与人交往的过程中,尤其是与熟人或朋友相处时,保持彼此的边界和尊重,是建立和维护良好人际关系的基础。

自我边界与尊重

1. 活动要求

- (1)每位同学要专注此时,用心体会当下的内心感受。
- (2)每组同学扮演陌生人寻找感觉。

2. 活动实施

全班平均分成 A、B 两组。

3. 活动过程

环节一:A 小组先做。在 3 米长、2 米宽的范围内,摆放 4 把椅子。当作活动的公共汽车。

第一站,一个同学“上车”,老师问他(她)的感觉。

第二站,再上 3 个同学,此时 4 把椅子坐满了人。

第三站,再上 4 名同学。

第四站,再上 6 名同学。

第五站,最后再上 6 名同学。

环节二:B 组同学按上述活动步骤与要求做同样的活动。

环节三:请全体同学思考:

- (1)你允许陌生人离你最近的距离是多少?
- (2)回忆一下,你与亲人的最近距离是多少?
- (3)当别人靠近自己时,你会是什么感觉?

二、说一说

下面的观点正确吗?结合所学内容和同组同学讨论,你认为正确的观点是什么?

1. 只有性格内向的人才容易患心理疾病。
2. 心理疾病或障碍只有在别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. 如果偶尔出现了一些不健康的心理和行为,就是有了心理问题。
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。
10. 有心理问题的人精神都不正常。

三、写一写

简单写一下自己的职业规划

要求:

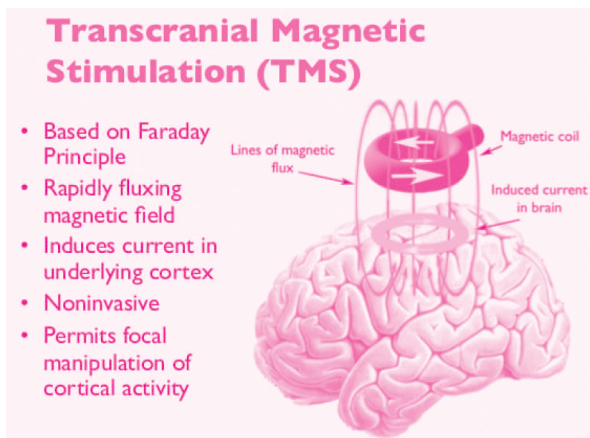
1. 字迹清晰,书写规范,卷面整洁,图文美观。
2. 内容详实,格式正确,语言流畅,可信度强。
3. 按步骤成文(了解现在的我——预测将来的我——环境分析——确定目标——规划发展阶段——步骤与措施——实施步骤),此步骤只作为参考,字数在 600 字左右。

课外阅读

行为疗法

1. 行为疗法,又称行为治疗,是基于现代行为科学的一种非常通用的心理治疗方法,是根据学习心理学的理论和心理学实验方法确立的原则,对个体进行反复训练,达到矫正适应不良行为的一类心理治疗。

所谓适应不良性行为是不健康的、异常的行为,可以有各种不同的原因,有些是神经系统病理变化或生化代谢紊乱而引起的症状,有些则是由错误的学习而形成。行为主义心理学认为人的行为是后天习得的,既然好的行为可以通过学习而获得,不良的行为、不适应的行为也可以通过学习训练而消除。



2. 案例

W·泰森是个45岁左右的成年人。他患了肺气肿,呼吸时胸部感到不适。因为泰森吸烟很凶,所以病情很快加重。他的医生几次告诉他戒烟,但W·泰森未能做到。于是医生就把他转介给一位行为疗法专家治疗。W·泰森不能把烟戒掉,行为疗法专家没将此看成是W·泰森意志薄弱或一种自毁心理倾向的表现,相反,他认为吸烟的行为是习得的,并且由于几种强化因素而得以维持。

第一,W·泰森每吸一支烟,他就会从中得到很多直接满足和一些瞬时的快乐。

第二,吸烟使他感到轻松,尤其他是一个容易紧张和焦虑的人。

第三,吸烟使他在打电话时手里有活干。尤其他的职业要求他长时间地待在办公室的桌旁,在电话里和客户们谈话。

经过和W·泰森的几次讨论之后,行为治疗专家帮助他找到一些方法来对付

每种确认的强化因素。

第一,要求泰森每次想吸烟时吃一块冰糖。这可以代替他的吸烟活动并使他感到快乐。

第二,教给泰森几种自我放松的方法。

第三,建议泰森在打电话时随便在纸上乱写乱画来代替吸烟。

3. 富兰克林的自我行为疗法

富兰克林为了培养自己的品质,曾制作了一个表。表上列举了自己要做的事情,然后检查每天执行的情况,看看哪些能够自觉做到,哪些提醒后才做到,哪些没有做到。然后将这个星期的情况与上个星期进行对比,看看自己是否取得了进步。如果进步了,就给自己一个奖励;如果退步了,就给自己一个惩罚。

4. 如何运用行为治疗法进行自我调适

(1)系统脱敏法:由著名精神病学家沃尔帕创立。系统脱敏法有三个步骤:

A. 使肌肉松弛。

B. 是建立焦虑层次(从最轻微的焦虑到引起最强烈的恐惧依次安排)。

C. 在肌肉松弛情况下,从最低层次开始想象产生焦虑的情境,直到能从想象情境转移到现实情境,并能在原来引起恐惧的情境中保持放松状态,使焦虑情绪不再出现为止。

(2)厌恶疗法:又称惩罚消除法,即应用惩罚性的厌恶刺激来矫正和消除某些适应不良行为的方法。如强迫自己洗手者让其想象自己的手被洗得脱皮的可怕情景,渐渐让自己消除不断洗手的习惯。也可用具体的厌恶刺激或动作,如当不良行为出现时,立即用橡皮圈弹击皮肤,起到惩罚作用。

(3)放松疗法:长期的心理紧张如若不调适疏导,则容易导致严重的身心疾病。因此,要学会放松自己的情绪。放松疗法就是通过全身肌肉的放松,来缓解紧张情绪,从而保证身体的健康。常用的放松方法是:肌肉松弛法、深呼吸练习操、音乐放松法、凝神法、意念集中法等。

学习感悟

这一章的学习到这里就结束啦，同学们在下面写一下自己的学习感悟吧！

哲理驿站

不要当动物园的骆驼

在一次大学演讲活动上，有一位即将毕业的大学生问马云，怎样才能在自己的事业上取得成功，马云讲了下面这个故事：

动物园里，小骆驼问妈妈：“为什么我们的睫毛这么长？”

骆驼妈妈说：“当风沙来了，长睫毛可以让我们看清方向。”

小骆驼又问：“妈妈，为什么我们的背这么驼？丑死了！”

骆驼妈妈说：“这叫驼峰，可以储存水和养分，让我们在沙漠里忍受十几天无水无食的环境。”

小骆驼继续问：“妈妈，为什么我们的脚掌这么厚？”

骆驼妈妈说：“它可以让我们重重的身子不至于陷在软软的沙子里，便于长途跋

涉啊!”

小骆驼很高兴：“原来我们这么有用！可是妈妈，为什么我们还在动物园里，不去沙漠远足呢？”

讲到这里，马云说：“希望大家不要做动物园里的骆驼，骆驼的价值在远方的沙漠，你们记住，天生我材必有用，关键要找到一个能充分发挥潜能的舞台。有好的心态，加上超强的实力，再有一个无限宽广的舞台，那就是成功。”说完，现场响起雷鸣般的掌声。

