



河南大學  
HENAN UNIVERSITY

# 生涯教育与健康成长的关系

河南大学 陈欣

明德，新民

止于至善





一、健康与生涯

二、学业与生涯

三、情绪与生涯

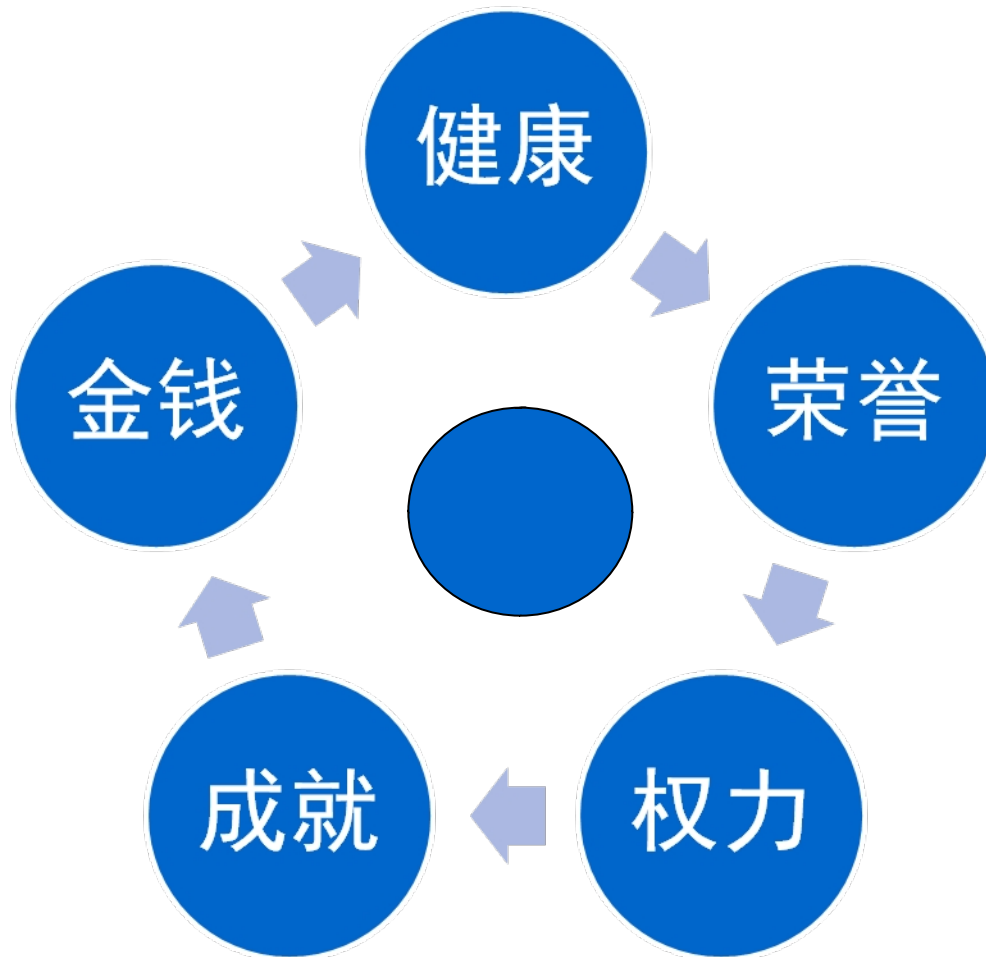
四、行为与生涯

五、自我与生涯

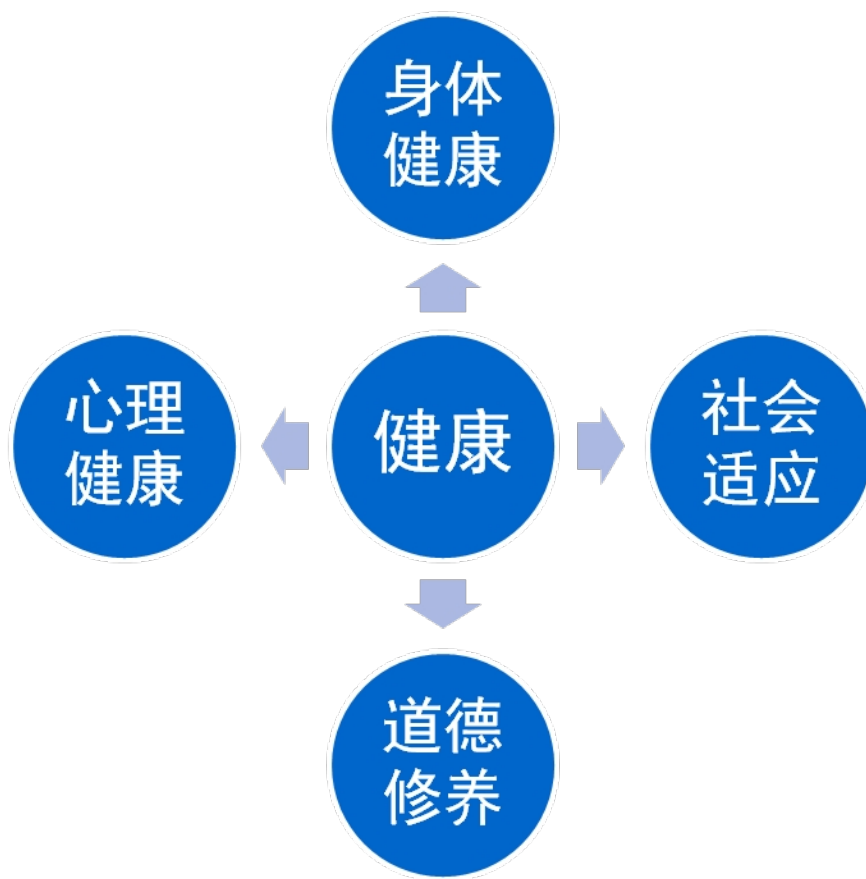
六、关系与生涯

# 一、健康与生涯

如果您所拥有的一切，可以进行排序，您会怎么排序？



按照以下的标准，您觉得自己健康吗？



## 心理健康的标准

- (1) 有和谐的人际关系
- (2) 心理行为与年龄特征基本一致
- (3) 恰当地认同他人，乐于助人
- (4) 面对和接受现实
- (5) 情绪反应与当下的情境相一致
- (6) 没有心理障碍

## 建立健康的生活方式

保持良好的饮食习惯

有合理的作息制度

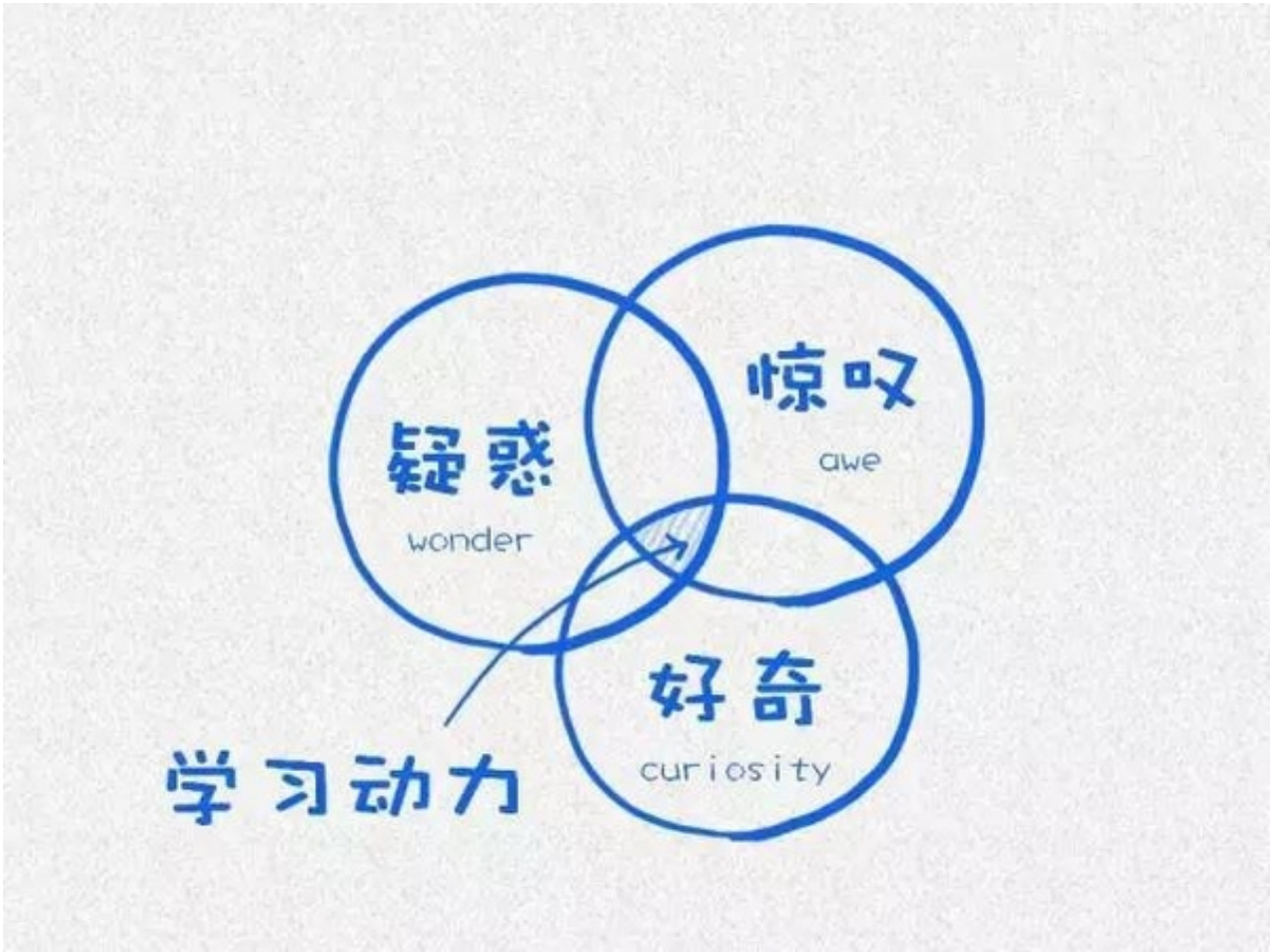
坚持每天做运动

充分享受休闲时光

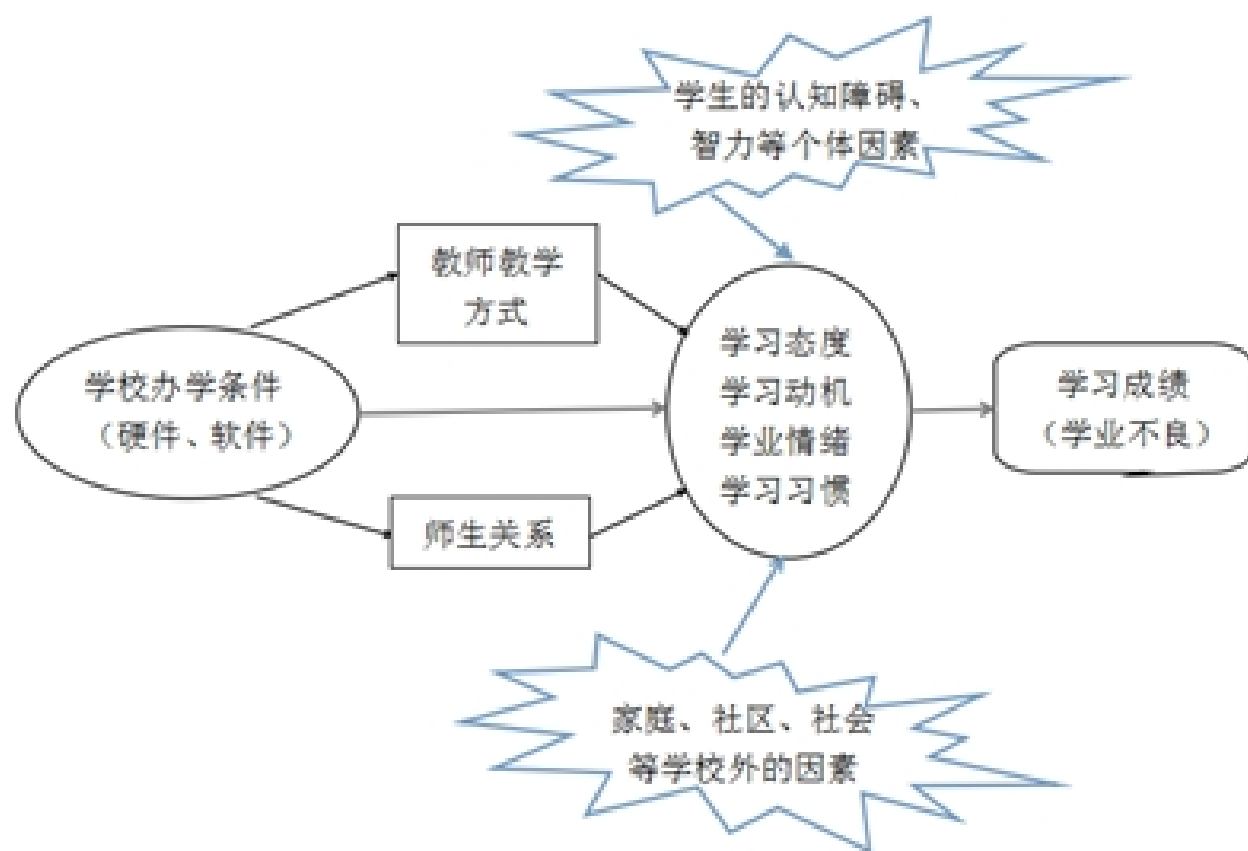
学会放松



## 二、学业与生涯



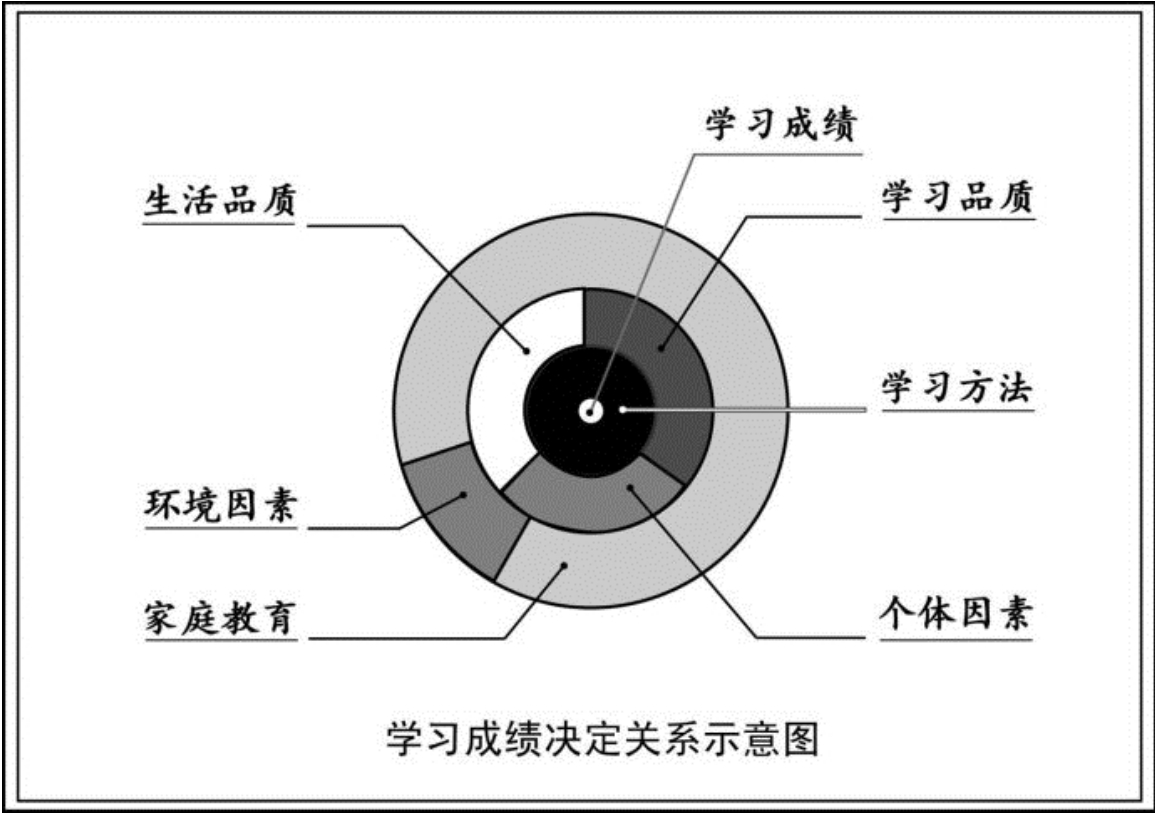
# 学校教育影响学习成绩



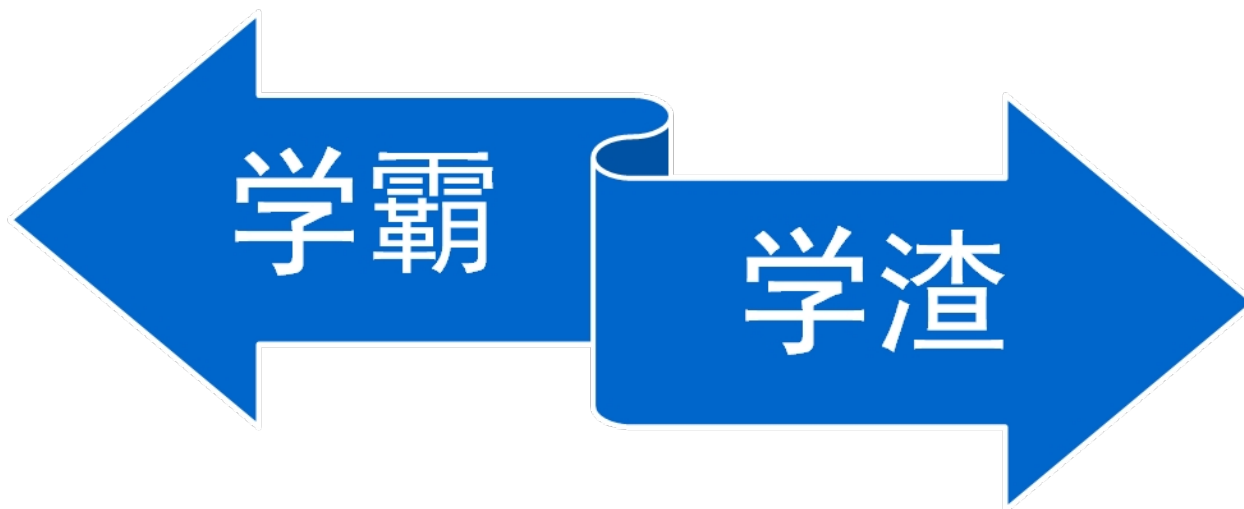
# 归因的方式影响学习成绩

|         | 内部                  |                    | 外部                     |                               |
|---------|---------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------|
|         | 稳定                  | 不稳定                | 稳定                     | 不稳定                           |
| 可控      | 一贯努力<br>我经常努力<br>学习 | 临时努力<br>我恰好无<br>准备 | 教师态度<br>我（不）认为他喜<br>欢我 | 特别帮助<br>我永远不能<br>完成<br>(若无条件) |
| 不可<br>控 | 我擅长<br>(能力)         | 我今天舒<br>服<br>(心境)  | 试题太难了<br>(任务艰巨)        | 昨晚我恰好<br>做过<br>(运气)           |

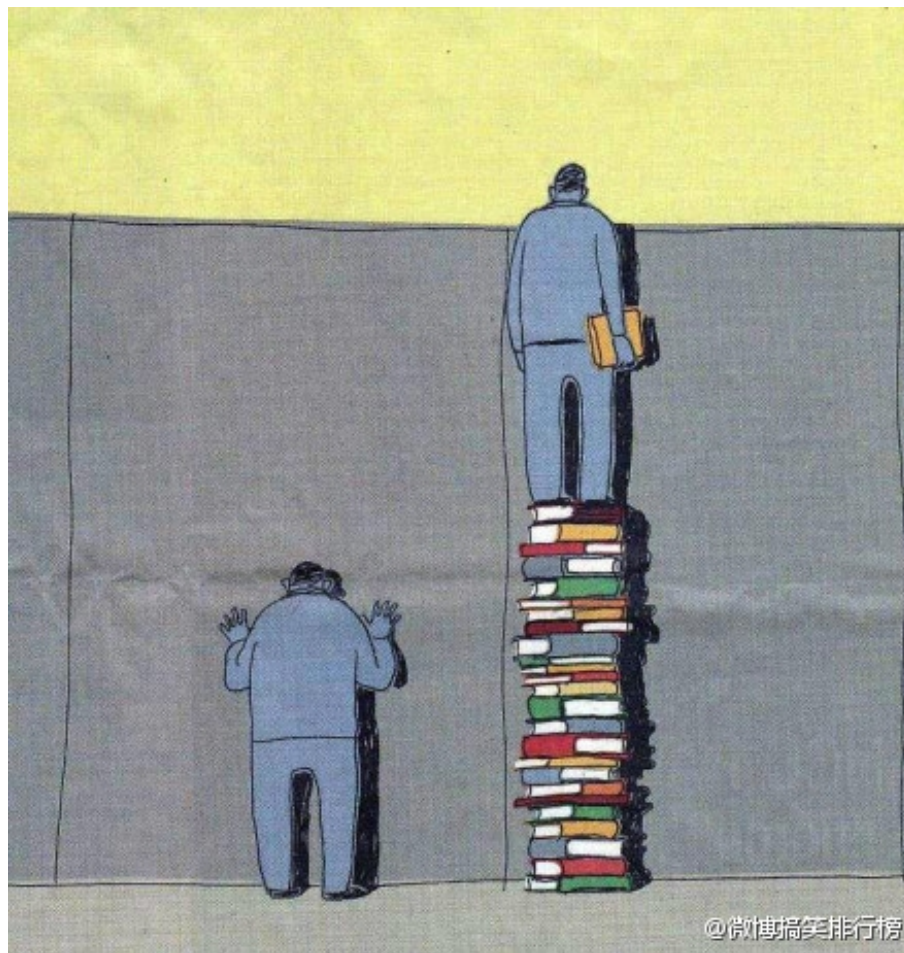
# 学习方法影响学习成绩



我为什么不如他（她）？路在何方？

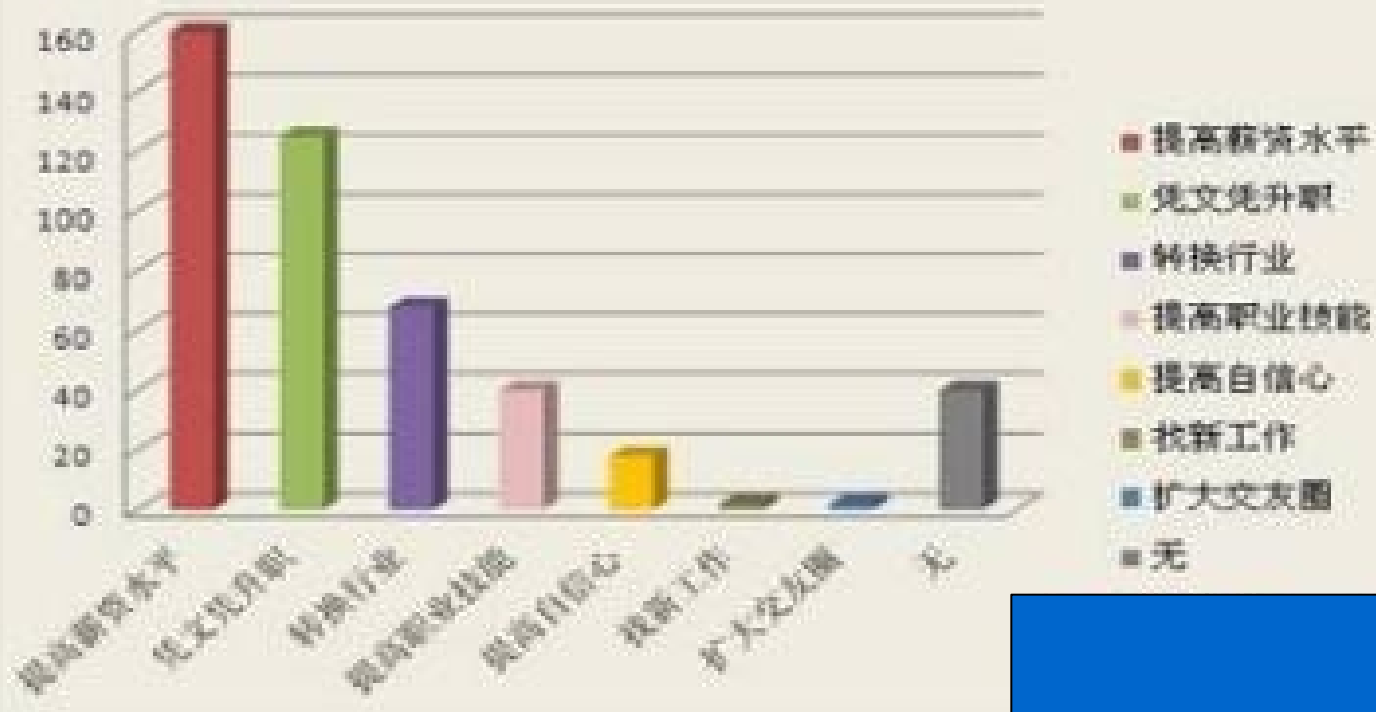


**读书虽然不能帮你解决问题，却能给你一个更好的视角。**



@微博搞笑排行榜

### 学历改变了哪些？90%的人从学历中获益

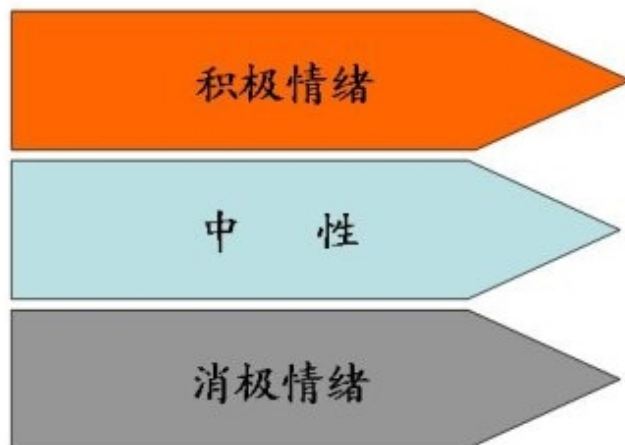


## 三、情绪与生涯

1

## 什么是情绪

情绪的分类:



● 满足、愉快、主动、进取

● 爱面子

● 平静、自然

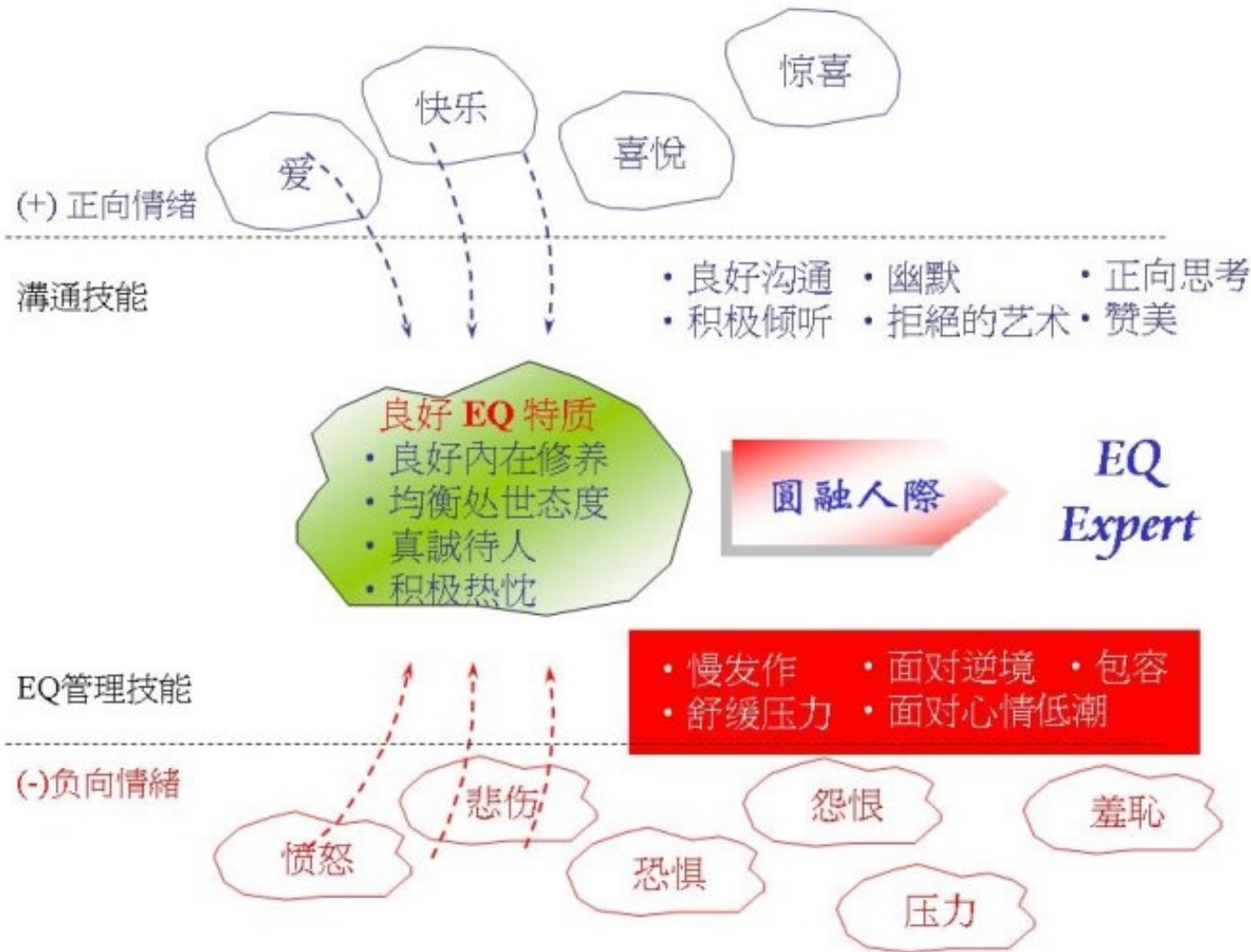
● 内疚、悲伤、愤怒、焦虑、恐惧、抑郁、冷漠、嫉妒、羞耻

## 我到底是怎么啦？

焦虑  
抑郁  
愤怒  
孤独  
恐惧  
强迫



# 情商EQ



## 四、行为与生涯

问题行为

攻击行为

偷窃行为

说谎行为

欺负行为

迟到

早退

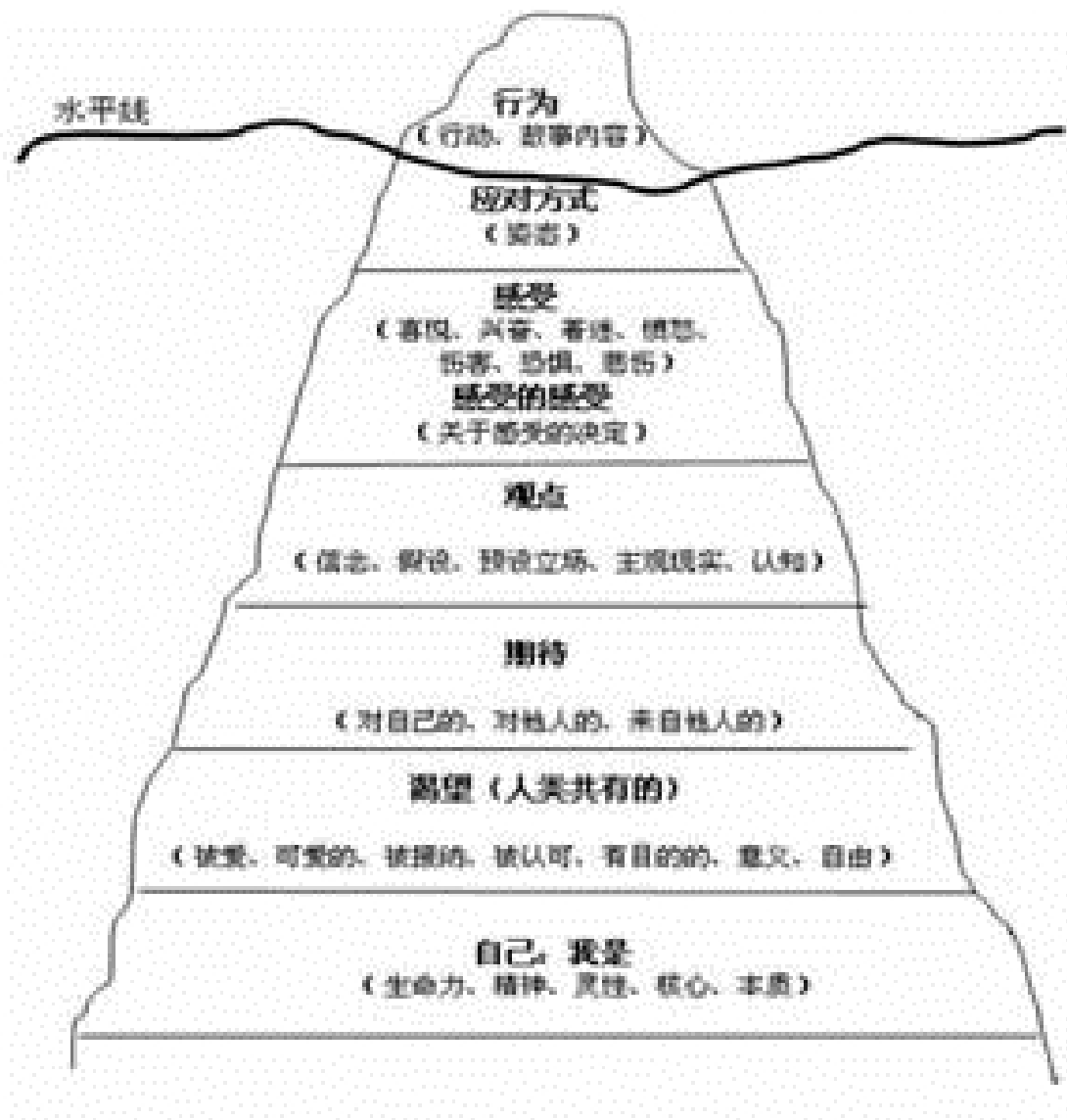
病假

旷课

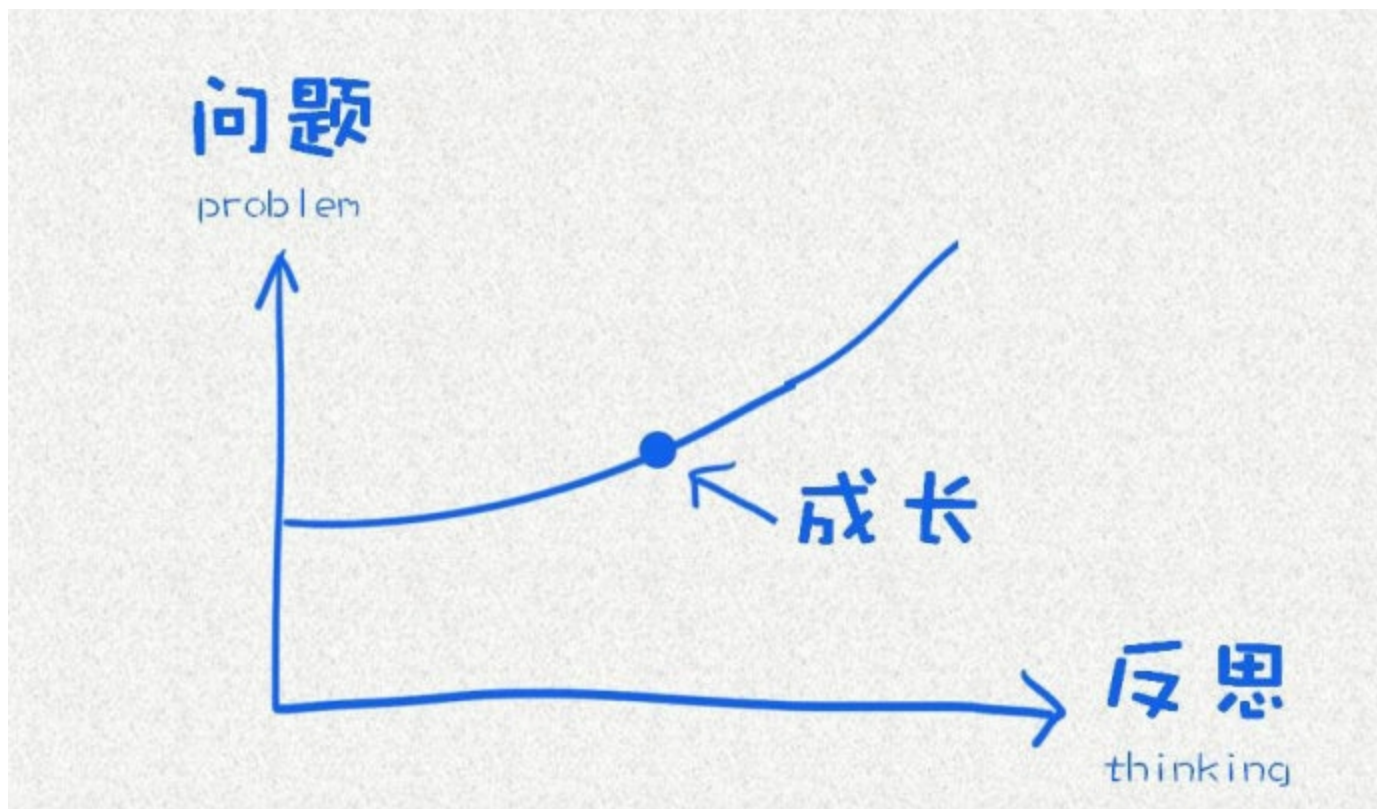
厌学

休学

退学



所谓的智慧与厚重其实是各种挫败的磨练，一个有深度的人一定是一个有故事的人，所以TA会如此的深邃、沉稳与豁达。



## 五、自我与生涯

自我认识：我是一个什么样的人

自我体验：对自己的喜欢、接纳和满意度

自我调控：自我监督、自我克制和自我教育

我 的 一 生！

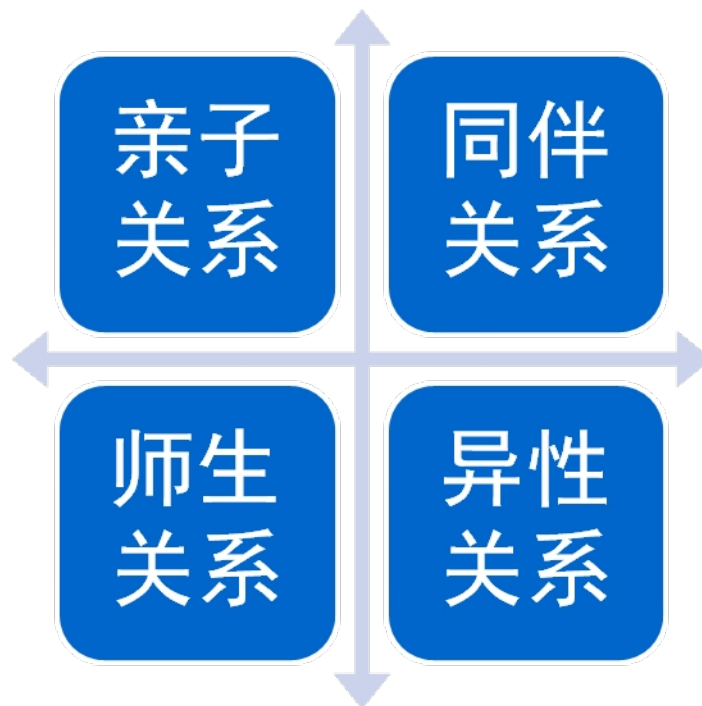




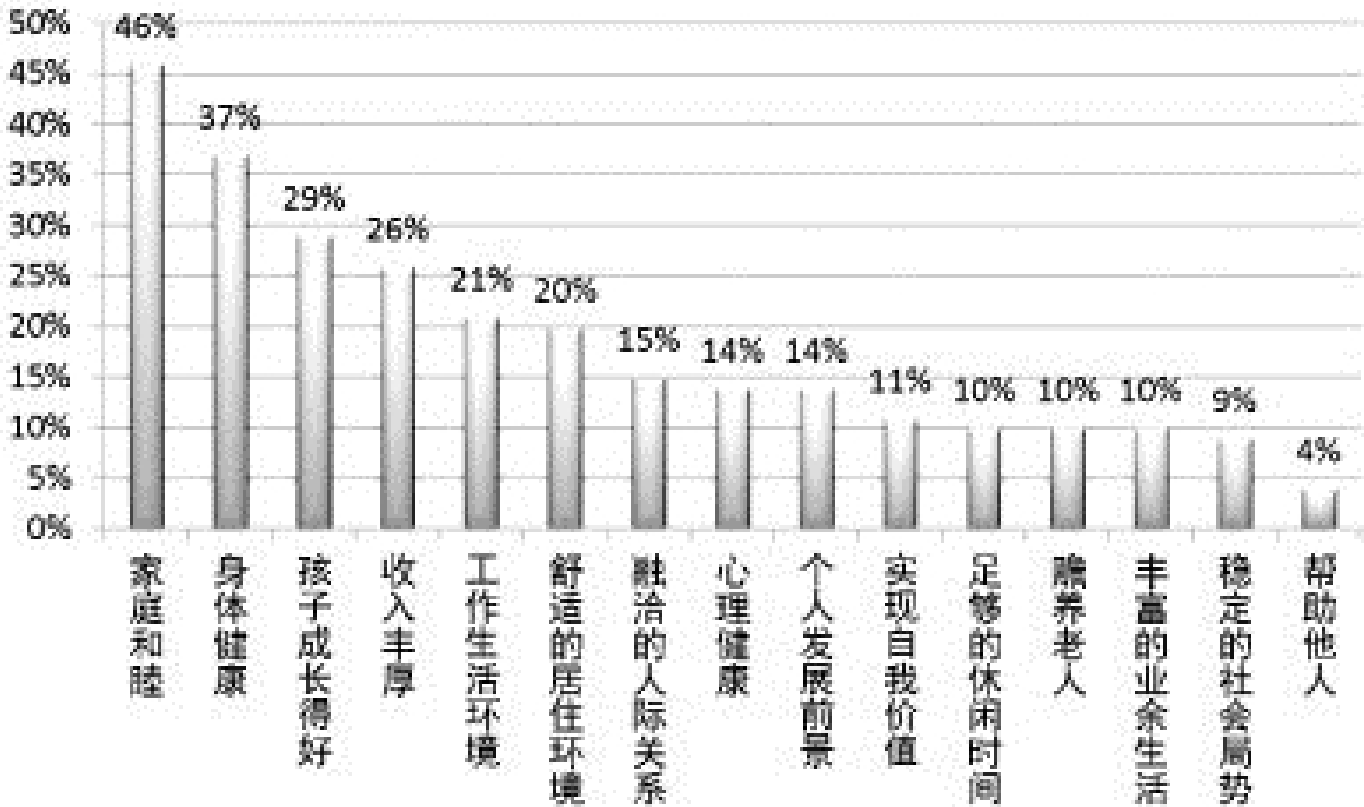
少年如溪  
青年如河  
中年如湖  
老年如海

## 六、关系与生涯

# 人际关系的类型



## 可以增加幸福感的因素



# 人际关系调节方法

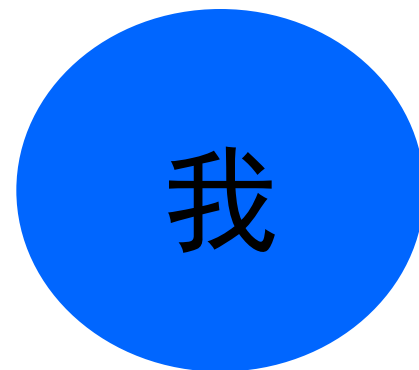
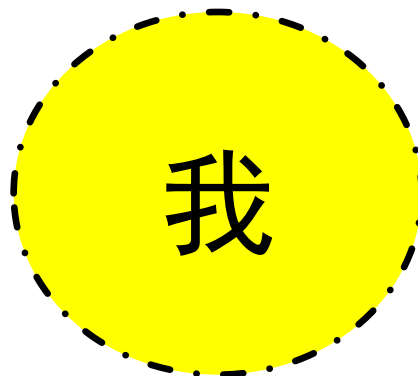
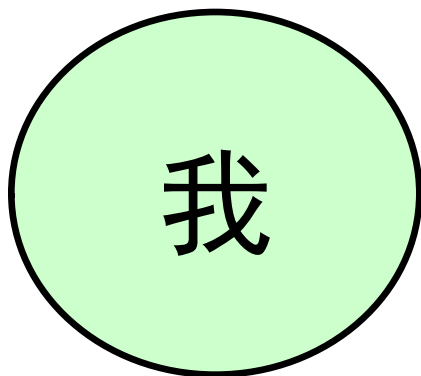
## ● 理解人际关系



- 关系层面互惠性
- 评价的自我立场性
  - 爱的条件性
  - 关系的投射性



## 你有自己的边界吗



- (1) 我接受外界信息的模式合理吗？
- (2) 我很在意别人的看法吗？
- (3) 这是我的观点吗？
- (4) 我的边界明确吗？它富有弹性吗？



# 要点回顾



**GROWTH**



**CHANGE**



**BETTER**

成长不是改变自己 · 而是不断完善自己

# 生涯教育课程解读

# 现场说课

## 分组：

- (1) 六个人一组，请在组内做一个简单的自我介绍（5分钟）；
- (2) 请从三册教材中任意选择具体的某一章或节，在小组内达成共识（5分钟）；

## 讨论：

假如你是生涯教育的老师，如何上好这一节课（20分钟）；

## 发言

请每小组推选一名代表，代表小组向大家报告如何上好一堂课

（在报告前请说一下来自哪个学校和姓名，每组发言时间请控制在10分钟以内）。

# 生涯教育课程回顾

以促进学生的全面发展和终身发展为目的。

关注学生的道德品质、学习能力、身心健康、人文素养、职业规划和社会实践能力。

主要学习途径是实践与体验。



# 欢迎提问交流！

陈欣

Email:chenxinpsy@163.com

qq:396980438