



日照市卫生学校心理健康报

心语小屋

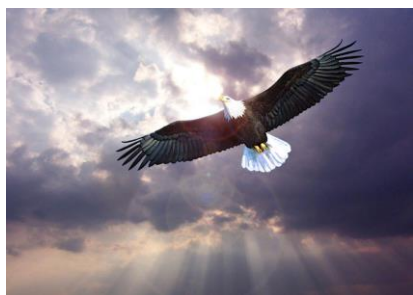
2018年6月 日照市卫生学校 心理咨询室



你的位置在哪里？

从前，有三只小鸟，它们一起出生，又一起从巢里飞出去，一起寻找成家立业的位置。它们很快便飞到一座小山上。一只小鸟落到一棵树上说：“哎呀，这里真好，真——你们看，那成群的鸡鸭、牛羊，甚至大名鼎鼎的千里马都在羡慕地向我仰望呢。能够——活在这里，我们应该满足了。”

另两只小鸟失望地摇了摇头说：“好吧，你既然满足，就留在这里吧，我们还想再到高处看看。”



这两只小鸟飞呀飞呀，终于飞到了五彩斑斓的云端里。其中一只陶醉了，情不自禁地引吭高歌起来，它沾沾自喜地说：“我不想再飞了，这辈子能飞上云端，你不觉得已经十分了不起了吗？”

另一只很难过地说：“不，我坚信一定还有更高的境界。遗憾的是，现在我只能独自去追求了。”

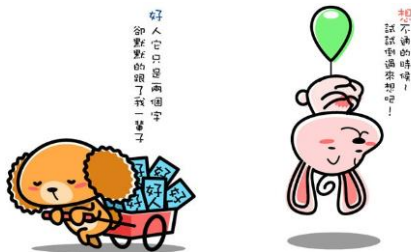
说完，它振翅翱翔，向着九霄，向着太阳，执着地飞去……最后，落在树上的成了麻雀，留在云端的成了大雁，飞向

太阳的成了雄鹰。

心灵感悟

我还是我！

- 1、我是他：善待他人，学会换位思考。
- 2、他是我：同情弱者，做心灵的富裕者。
- 3、他是他：要充分尊重别人的独立性。
- 4、我是我：自己的事情能够自己做。



中学生心理健康的标准

1、有正常的心理活动

智力正常，与同龄人有大致相同的喜怒哀乐和行为表现，言谈举止和思想活动符合社会规范。

2、人际关系和谐

尊敬师长，信任同学，能宽容和谅解有缺点和反对过自己的人。喜欢和老师、同学在一起。

3、能正视现实

适应社会环境和自然环境，根据环境和形势要求改变自己，也能创造环境。

4、有乐观、积极、进取的精神

对现状感到满意，对前景也觉得光明美好。

5、能冷静、理智地去对待生活中的挫折的打击

学会用正确方法和态度去对待错误，对强弱不同的刺激能做到适度的反应，有忍受挫折、从失败中学习和总结经验教训的能力。

6、有自知之明，知道自己的优点和缺点

不患得患失。能扬长避短，有切合实际的志向水平；能正确认识自己的价值，不把获得的成绩看作高于一切或毫无意义，不自卑，不过分自责，有安全感。

7、有从事各种活动的兴趣、信心

能充分发挥自己的能力，能有效地完成各种任务。

8、在有利于社会或集体的前提下，能保持自己个性的独立性

保持认识、情感、意志行为的协调和统一。能独立地作出决定，并对决定负责任，而不受别人的任意控制和支配

帮你减压 —— MUSIC

催眠：孟德尔颂的《仲夏夜之梦》、莫札特的《催眠曲》、德布西《钢琴前奏曲》

纾缓压力：艾尔加《威风凛凛》、布拉姆斯的《匈牙利舞曲》 **解除忧郁：**莫札特的《第四十交响曲 B 小调》、

盖希文《蓝色狂想曲》组曲、德布西的管弦乐组曲《海》

消除疲劳：比才的《卡门》

振奋精神：贝多芬的交响曲《命运交响曲》、博克里尼的大提琴《A 大调查第六奏鸣曲》

增进食欲：穆索尔斯基的钢琴组曲《图画展览会》

缓解悲伤：柴可夫斯基的第六号交响曲《悲怆》