

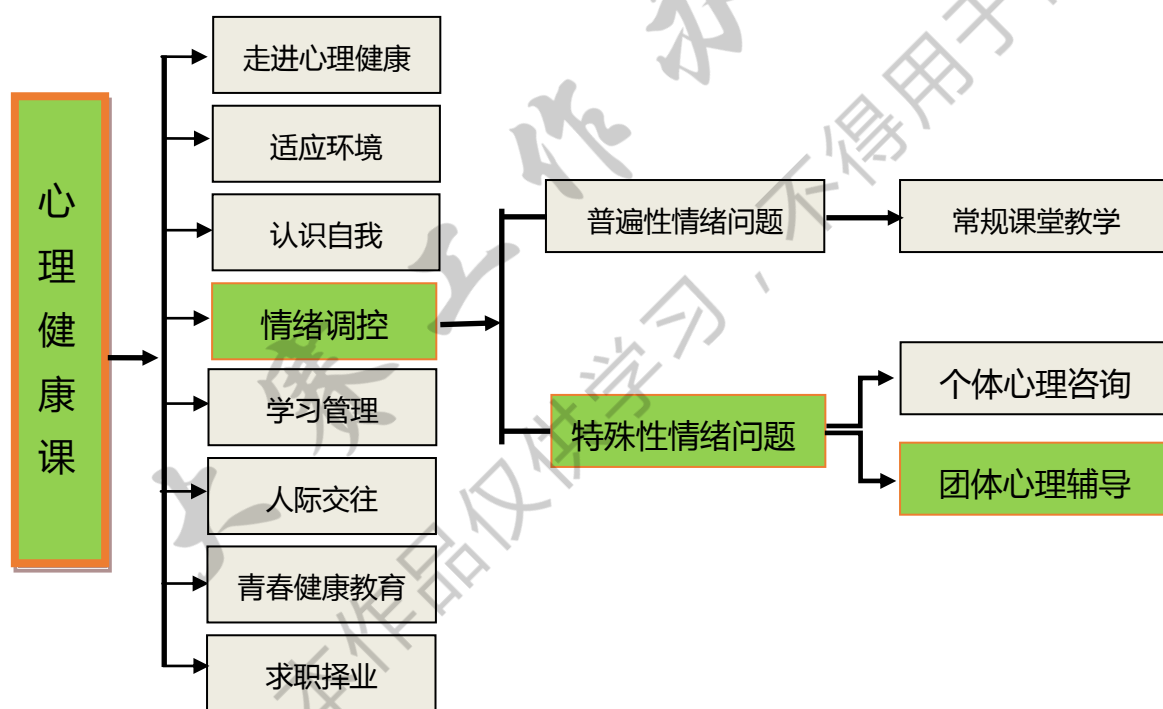
# 第一届全国技工院校教师职业能力大赛教学设计

参赛项目类别	公共类		作品编码	
专业名称	汽车维修（0403）、美容美发与造型（美发）（0507）、建筑设备安装（1101）			
课程名称	心理健康	参赛作品题目	世界技能大赛预备队员赛前心理调适	
课 时	2 课时	教学对象	世界技能大赛预备队员	

## 一、选题价值

### （一）课程价值

学校心理健康教育工作是根据学生生理、心理发展特点，运用心理学方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育服务活动。在我校，每个班级都要上一学期的心理健康课程。除此以外，我们还针对性地开展了以解决学生实际问题，促进学生健康成长为目的个体心理咨询和团体心理辅导活动。本课题就是以情绪调控为主要学习内容设计开展的一次课外团体辅导活动。



### （二）课题价值

技校学生经常面临各种大型考试和比赛。这其中有理论考试，有文体比赛，更有各类技能竞赛。大赛之前必有压力，而由压力引起的各种负面情绪如果不能科学地调控，很有可能会引起健康问题并导致发挥失常。本课题以“世界技能大赛预备队员赛前心理调适”为主题，综合运用专业的心理学技术原理和多种方法手段，设计了具有针对性的课外团体心理辅导活动，旨在让学生以最佳的情绪状态参加训练和比赛。为世赛保驾护航。

## 二、学情分析

### （一）教学对象

参加本次活动的世赛预备队员分别来自我校美容美发与造型（美发）三年制 2016 级、汽车维修四年制 2015 级、建筑设备安装四年制 2015 级。每个专业 3 名队员，共 9 名队员。他们即将在一个月后参加第 45 届世界技能大赛全国选拔赛。

### （二）学生基本情况调查

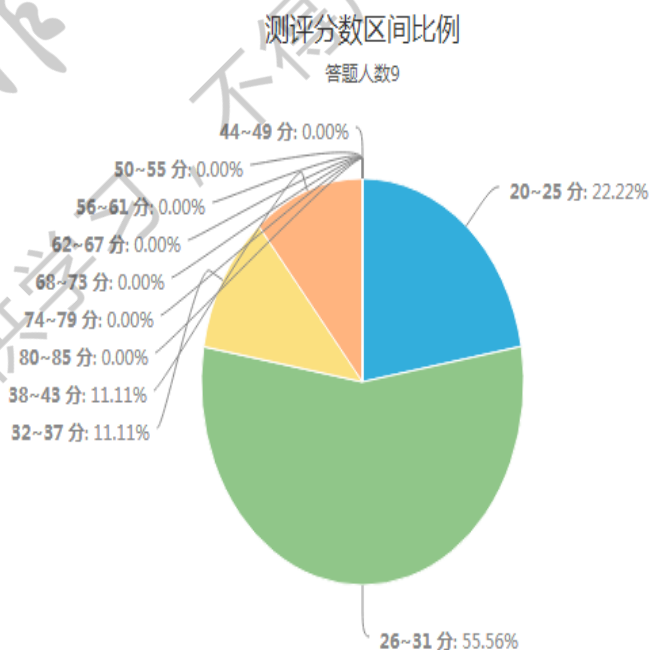
培训前，我们通过预备队指导老师和问卷网平台提供的“焦虑自评量表（SAS）”大概了解了学生们的情况，整理如下：

姓名	性别	年龄	参赛项目	技能排名	失误率排名	主要问题	测评得分
刘 莎	女	18	美发	1	2	缺乏自信	30
张明霞	女	18	美发	2	3	稳定但突破空间小	27
陈 驰	男	18	美发	3	1	太过放松	27
贺 炼	男	19	汽车技术	1	3	表现较好，有点浮躁	28
曾发强	男	19	汽车技术	2	2	过度担心	30
蒋鸿亮	男	19	汽车技术	3	1	有点想放弃	36
张智友	男	19	管道与制暖	1	1	发挥不稳定，失误较多	40
杨天沂	男	19	管道与制暖	2	3	不够自信	24
陈梓涵	男	19	管道与制暖	3	2	缺乏耐心	21

世界技能大赛预备队员基本情况调查表  
(指导教师填写)

姓名	性别	年龄	参赛项目	技能排名	失误率排名	主要问题
刘莎	女	18	美发	1	2	缺乏自信
张明霞	女	18	美发	2	3	稳定但突破空间小
陈驰	男	18	美发	3	1	太过放松
贺炼	男	19	汽车技术	1	3	表现较好，有点浮躁
曾发强	男	19	汽车技术	2	2	过度担心
蒋鸿亮	男	19	汽车技术	3	1	有点想放弃
张智友	男	19	管道与制暖	1	1	发挥不稳定，失误较多
杨天沂	男	19	管道与制暖	2	3	不够自信
陈梓涵	男	19	管道与制暖	3	2	缺乏耐心

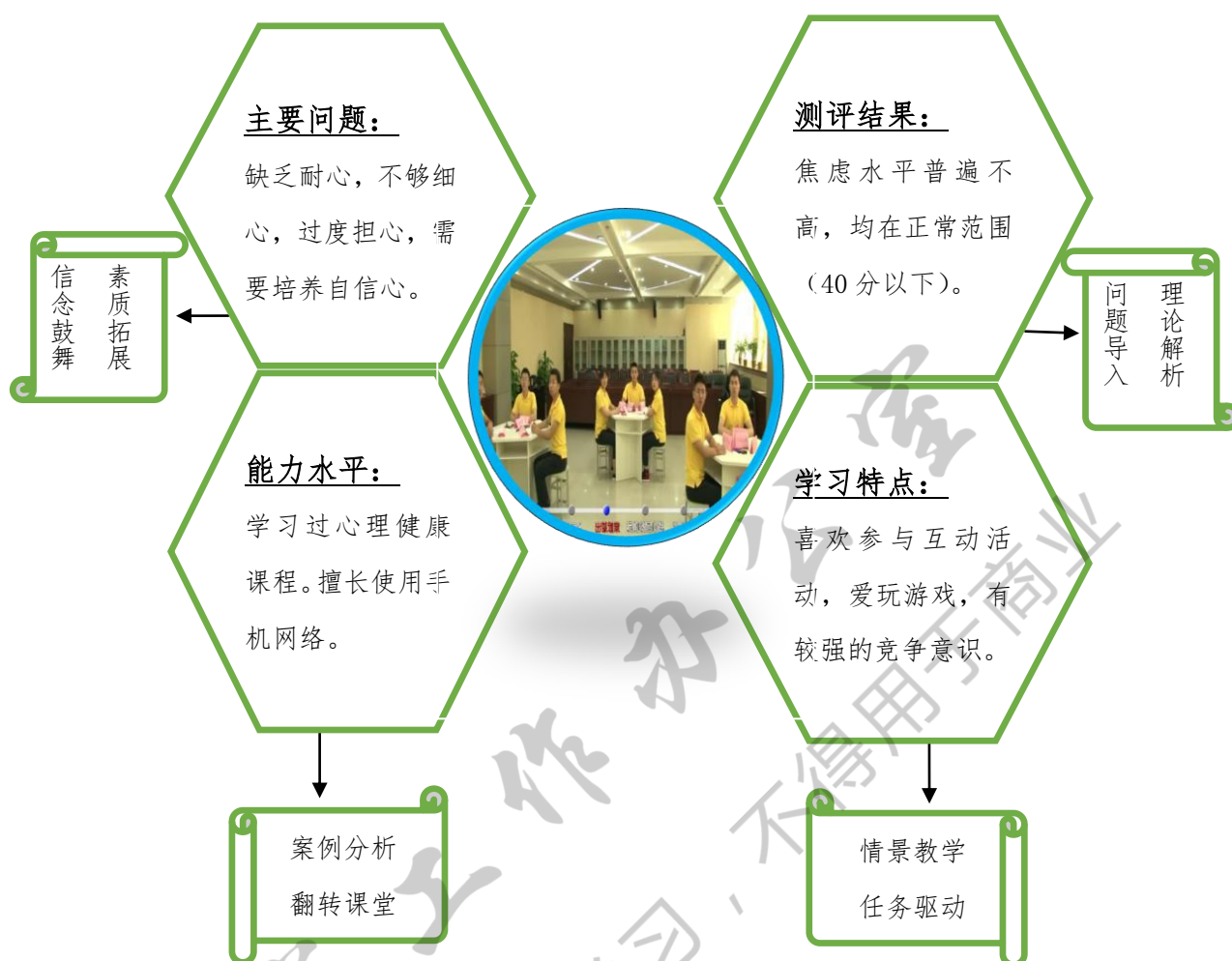
心理健康教育中心制  
2018年5月15日



世界技能大赛预备队员基本情况调查表

焦虑自评量表（SAS）测评分数区间比例

### （三）学生综合情况分析



### 三、学习目标

结合学生能力水平和兴趣特点，以解决影响学生健康成长和成绩发挥的实际问题为出发点，以心理学、教育学原理和技术为基础，制定以下学习目标：

<b>1.专业能力</b>	<p>(1) 学生能够复述“耶克斯多德森定律”。</p> <p>(2) 学生能够提出至少三种放松方法。</p> <p>(3) 学生能够运用深呼吸放松法保持情绪稳定。</p>
<b>2.方法能力</b>	<p>(1) 学生能够利用蓝墨云班课平台进行自主学习。</p> <p>(2) 学生能够使用手机网络搜集相关信息资源。</p>
<b>3.社会能力</b>	<p>(1) 学生能够倾听、理解他人观点并清晰地表达自己的观点。</p> <p>(2) 学生能够利用集体的智慧，合作完成课堂学习任务。</p>

## 四、学习内容

### （一）任务描述：

本次团体辅导活动主要是为了帮助我校世界技能大赛预备队队员消除过度的担心，培养必胜的信心，在训练和比赛过程中要有足够耐心，操作时要特别细心，能够利用身边的各种资源有效解决自己遇到的各种挑战和困难，在比赛时能将心理调整到最佳状态，发挥出自己的最高水平。

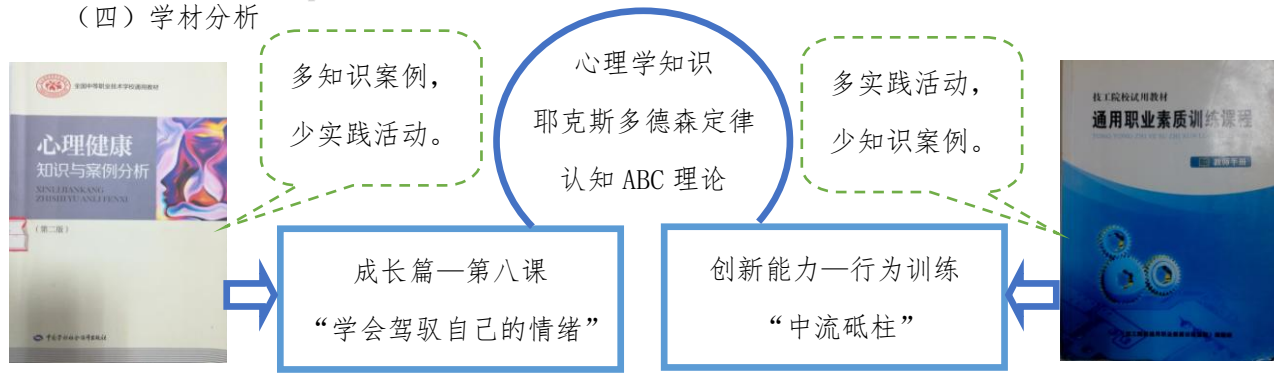
### （二）内容分析



### （三）重难点突破化解

学习重点、难点确定的理由及解决策略		
学习重点	重点内容	调节情绪的方法。
	确定理由	情绪状态直接影响学生身心健康、训练效果和比赛成绩。
	突破办法	直观演示；情景教学；任务驱动；小组讨论。
学习难点	难点内容	耶克斯多德森定律。
	确定理由	技校学生理论知识相对薄弱，理解能力稍差。
	化解办法	翻转课堂；理论解析；针对性指导。

### （四）学材分析



## 五、学习资源

本课学习中，学生应用的学习资源包括：

<p>(一) 学习环境</p>	<p>环境要求</p>	<p>设计图</p>	<p>现场照片</p>
	<p>多媒体设备 学生桌椅 白板 演讲桌 教师座椅 盆栽</p>		

(二) 工具材料 (如下图)	工具/材料名称	作用	运用教学环节
	蓝墨云班课	自主学习，资源搜索。	课前
	问卷网	心理测评，了解学情。	课前
	手机	搜索信息，互动交流。	课前，课中，课后
	“快乐芯”设备	模拟体验，生动形象。	玩的就是心跳
	遥控笔	操作 PPT，方便走动。	课堂教学全过程
	A3/A4 纸、油性笔	记录思想，设计座牌，成果展示。	组建团队，出谋划策
	大铁钉	活动道具，辅助教学。	挑战不可能
	磁石	张贴成果，辅助教学。	出谋划策
	教学课件	展示教学内容，传递信息。	课堂教学全过程
	焦虑自评量表	了解焦虑水平，进行针对性教学。	课前
	学习评价表	反馈学习情况，为后续学习服务。	课中，课后
视频资源	全面调动感官，启发学生思考。	课前，课中	





## 六、教学策略

### 方法手段策略：

情景教学，任务驱动，翻转课堂等方法手段，促进教学目标的达成。

### 学业评价策略：

课前评价、课中评价、课后评价相结合，充分体现学生中心，能力本位。

### 教学过程设计策略：

采用团队过关比赛的方式营造竞争氛围，与真实比赛情景相符合。

## 教学策略

### 教学环境资源策略：

教学地点选在我校团委辅导活动室，营造轻松舒适学习的氛围。

### 教学组织形式策略：

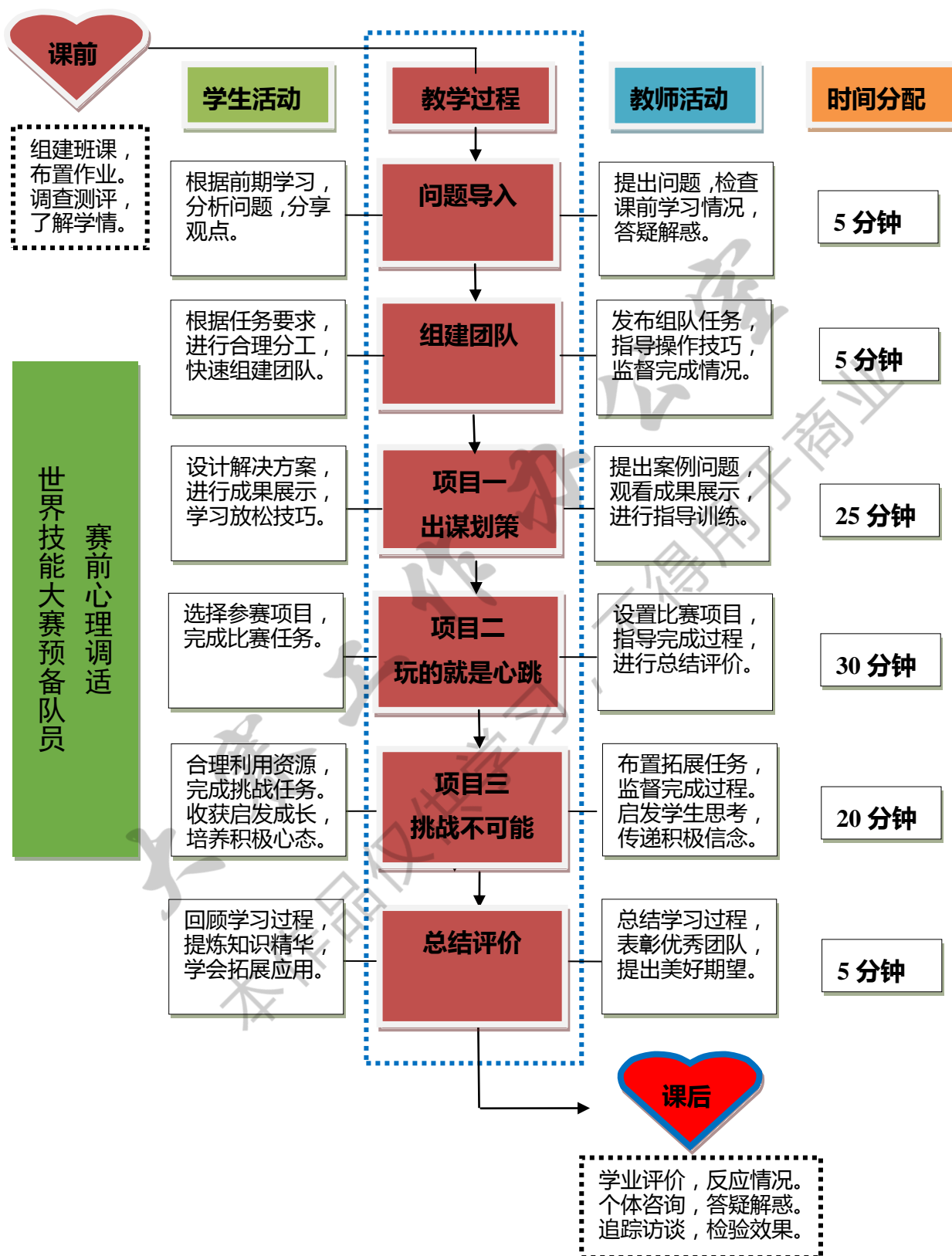
集体讲授示范，小组合作交流，个体针对性咨询辅导，保障学业完成质量。

### 学习资源支持策略：

充分利用问卷网、蓝墨云班课、“快乐芯”等多种信息化手段和数字化资源进行教学。

## 七、教学实施过程

### (一) 教学流程图



(二) 教学过程						
教学环节及 时间分配	学习内容	学生活动	教师活动	教学手段	教学方法	设计意图
课前学习	1.耶克斯多德森定律。 2.认知 ABC 理论。 3.调节情绪的方法。	1.通过蓝墨云班课学习教师提供的资源。 2.通过问卷网进行焦虑水平测试。 	组建班课,布置作业。 调查测评,了解学情。 	1.问卷网。 2.蓝墨云班课。 	1.翻转课堂。 2.自主学习法。	利用翻转课堂,让同学们提前学习理论知识,培养自主学习能力,突出重点,化解难点。
问题导入 5 分钟	耶克斯多德森定律。	根据前期学习,分析问题,分享观点。 	提出问题,检查课前学习情况,答疑解惑。 	1.PPT 展示。 2.手机搜索。 	1.翻转课堂。 2.案例分析法。	利用翻转课堂,案例分析,一对一针对性辅导等方式化解知识难点。



<p>组建团队 5 分钟</p>	<p>合理利用团队资源进行分工协作。</p>	<p>根据任务要求，进行合理分工，快速组建团队。</p> 	<p>发布组队任务，指导操作技巧，监督完成情况。</p> 	<p>1.PPT 展示。 2.操作指导。 3.白板展示。</p> 	<p>1.任务驱动法。 2.直观演示法。 3.小组讨论法。</p>	<p>利用团队资源，高效完成学习任务，培养与人合作沟通能力。</p>
<p>项目一 出谋划策 25 分钟</p>	<p>调节情绪的方法。</p>	<p>设计解决方案，进行成果展示，学习放松技巧。</p>   	<p>提出案例问题，观看成果展示，进行指导训练。</p>   	<p>1.视频案例。 2.PPT 展示。 3.白板展示。 4.音频指导。</p> 	<p>1.任务驱动法。 2.小组讨论法。 3.直观演示法。</p>	<p>锻炼与人合作、与人交流能力；利用各种多媒体技术充分调动学生感官，突破教学重点。</p>

<p>项目二 玩的就是心跳 30 分钟</p>	<p>调节情绪的方法。</p>	<p>选择参赛项目，完成比赛任务。</p> 	<p>设置比赛项目，指导完成过程，进行总结评价。</p> 	<p>1.PPT 展示。 2.“快乐芯”训练设备。 3.白板展示。</p> 	<p>1.情景教学法。 2.任务驱动法。</p>	<p>以比赛的形式进行情景模拟训练，让学生在压力和紧张的竞争氛围中进一步强化所学知识，彻底突破教学重点。达成专业能力目标。</p>
<p>项目三 挑战不可能 20 分钟</p>	<p>积极心态训练。</p>	<p>合理利用资源，完成挑战任务。收获启发成长，培养积极心态。</p> 	<p>布置拓展任务，监督完成过程。启发学生思考，传递积极信念。</p> 	<p>1.PPT 展示。 2.动手操作。 3.白板展示。</p> 	<p>1.任务驱动法。 2.小组合作法。 3.头脑风暴法。</p>	<p>设置看似不可能完成的任务，激发学生探索欲望和好奇心，培养积极信念，端正态度。达成方法能力目标和社会能力目标。</p>

<p>总结评价 5 分钟</p>		<p>回顾学习过程，提炼知识精华，学会拓展应用。</p>  	<p>总结学习过程，评价学生表现，提出美好期望。</p>  	<p>1.白板展示。 2.发放奖品。</p>  	<p>讲授法。</p>	<p>总结学习过程和学习成果，评价学生表现，激励学生进步。</p>
<p>课后辅导</p>		<p>反思问题，求助咨询。</p>	<p>个别辅导，答疑解惑。 追踪访谈，检验效果。</p> 	<p>1.网上预约。 2.咨询室咨询。 3.电话回访。</p>	<p>个体咨询</p>	<p>个体咨询，答疑解惑，弥补团体辅导难以兼顾个体特殊情况和需求的缺陷。追踪访谈，检验效果，不断改进教学设计方案。</p>
<p>(三) 教学视频</p>						

## 八、学业评价

结合团体辅导活动特点，以学生为中心，以能力为本位，注重学生学习过程，特设计以下评价方式：

### 课前评价 调查测评

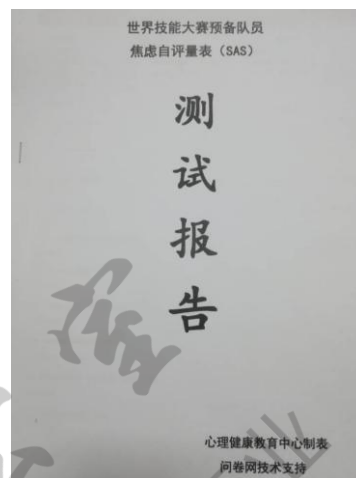
1. 学情调查：世界技能大赛预备队员基本情况调查表（指导教师填写）。

世界技能大赛预备队员基本情况调查表  
(指导教师填写)

姓名	性别	年龄	参赛项目	技能排名	失误率排名	主要问题

心理健康教育中心制  
2018年5月15日

2. 心理测试：焦虑自评量表（SAS）。



### 课中评价 过程性评价

1. 团队积分榜。

比赛项目	团队积分		
	发艺无限	暖通万家	汽车无敌
出谋划策			
玩的就是心跳			
挑战不可能			
总分			

2. “快乐芯”情绪调控能力评价报告。



### 课中评价 激励性评价

获胜小组物质奖励



学员综合情况评价表（培训师填写）

学员综合情况评价表  
(培训师填写)

学员	能够运用“耶克斯多德森定律”解释焦虑水平与成绩之间的关系。(20%)	能够掌握深呼吸放松的技术要领。(20%)	积极参与活动，遵守课堂秩序。(20%)	小组成绩。(40%)	综合评分
刘 莎					
张明霞					
陈 颖					
贺 颖					
曾文强					
唐海航					
张智豪					
施天泽					
陈梓源					

心理健康教育中心制  
2018年5月16日

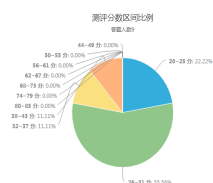
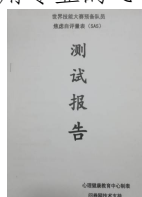
### 课后评价 总结性评价



## 九、教学反思

### （一）教学亮点：

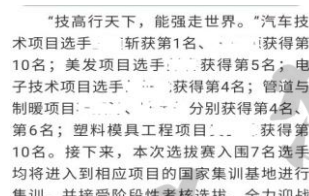
1. 运用专业的心理测试、“快乐芯”软件系统打分评价，具有较高的信度和效度。



2. 科学使用多种方法手段，学生参与积极性高，课堂气氛热烈。



3. 教学设计科学合理，教学效果良好。



### （二）存在的问题：

学生自主学习能力和自我约束能力并不是都很强，翻转课堂很难保证课前学习的质量。

### （三）改进的办法：

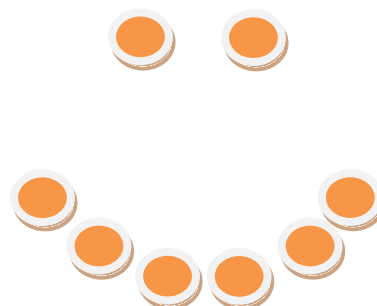
学习检查时配合一定的奖惩措施。

## 十、板书设计

### 世界技能大赛预备队员赛前心理调适

比赛项目	团队积分		
	发艺无限	暖通万家	汽车无敌
出谋划策			
玩的就是心跳			
挑战不可能			
总分			

成果展示区





附件 1. 世界技能大赛预备队员基本情况调查表

# 世界技能大赛预备队员基本情况调查表

(指导教师填写)

姓名	性别	年龄	参赛项目	技能排名	失误率排名	主要问题
刘莎	女	18	美发	1	2	缺乏自信
张明霞	女	18	美发	2	3	稳定但突破点小
陈阳	男	18	美发	3	1	太过放松
贺姝	男	19	汽车技术	2	3	表现较好,有点浮躁
曾发强	男	19	汽车技术	2	2	过度担心
蒋鸿乾	男	19	汽车技术	3	1	有点想放弃
张智友	男	19	管道与采暖	1	1	发挥不稳定,失误较多
杨天沂	男	19	管道与采暖	2	3	不够自信
陈梓涵	男	19	管道与采暖	3	2	缺乏耐心

心理健康教育中心制

2018 年 5 月 15 日

## 附件 2. 焦虑自评量表 (SAS)

### 焦虑自评量表 (SAS)

大家好！请根据自己最近两周的实际情况如实回答以下题目。方便我们后期为大家提供针对性的服务和指导。谢谢！

1、你的姓名 (填空题 \*必答)

---

2、你的性别 (单选题 \*必答)

☐ 男

☐ 女

3、你的年龄 (填空题 \*必答)

---

4、参赛项目 (单选题 \*必答)

☐ 美发

☐ 汽车技术

☐ 管道与制暖

5、我觉得比平常容易紧张和着急。(单选题 \*必答)

☐ 没有或很少

☐ 有时有

☐ 经常有

☐ 总是如此

6、我无缘无故感到担心害怕。(单选题 \*必答)

☐ 没有或很少

☐ 有时有

☐ 经常有

☐ 总是如此

7、我容易心烦意乱或感到恐慌。(单选题 \*必答)

☐ 没有或很少

☐ 有时有

☐ 经常有

☐ 总是如此

8、我觉得我可能将要发病。（单选题 \*必答）

☐ 没有或很少

☐ 有时有

☐ 经常有

☐ 总是如此

9、我觉得一切都很好，也不会发生什么不幸。（单选题 \*必答）

☐ 没有或很少

☐ 有时有

☐ 经常有

☐ 总是如此

10、我的手脚发抖打颤。（单选题 \*必答）

☐ 没有或很少

☐ 有时有

☐ 经常有

☐ 总是如此

11、我因头痛、颈痛和背痛而烦恼。（单选题 \*必答）

☐ 没有或很少

☐ 有时有

☐ 经常有

☐ 总是如此

12、我感到无力而且容易疲劳。（单选题 \*必答）

☐ 没有或很少

☐ 有时有

☐ 经常有

☐ 总是如此

13、我感到平静，能安静坐下来。（单选题 \*必答）

☐ 没有或很少

☐ 有时有

☐ 经常有

☐ 总是如此

14、我感到我的心跳很快。（单选题 \*必答）

☐ 没有或很少

☐ 有时有

☐ 经常有

☐ 总是如此

15、我因一阵阵的头晕而不舒服。（单选题 \*必答）

☐ 没有或很少

☐ 有时有

☐ 经常有

☐ 总是如此

16、我有要晕倒的感觉或者晕倒发作。（单选题 \*必答）

☐ 没有或很少

☐ 有时有

☐ 经常有

☐ 总是如此

17、我呼气 and 吸气都不费力。（单选题 \*必答）

☐ 没有或很少

☐ 有时有

☐ 经常有

☐ 总是如此

18、我的手脚麻木、刺痛。（单选题 \*必答）

☐ 没有或很少

☐ 有时有

☐ 经常有

☐ 总是如此

19、我因胃痛和消化不良而苦恼。（单选题 \*必答）

☐ 没有或很少

☐ 有时有

☐ 经常有

☐ 总是如此

20、我小便很频繁。（单选题 \*必答）

☐ 没有或很少

☐ 有时有

☐ 经常有

☐ 总是如此

21、我的手总是温暖而干燥。（单选题 \*必答）

☐ 没有或很少

☐ 有时有

☐ 经常有

☐ 总是如此

22、我觉得脸红发热。（单选题 \*必答）

☐ 没有或很少

☐ 有时有

☐ 经常有

☐ 总是如此

23、我容易入睡，并且一夜睡得很好。（单选题 \*必答）

☐ 没有或很少

☐ 有时有

☐ 经常有

☐ 总是如此

24、我做恶梦。（单选题 \*必答）

☐ 没有或很少

☐ 有时有

☐ 经常有

☐ 总是如此



### 附件 3. 焦虑自评量表（SAS）测试结果

序号1

测评得分：30分

答题详情：

Q1：你的姓名 [填空题] 刘莎

Q2：你的性别 [单选题] 女

Q3：你的年龄 [填空题] 18

Q4：参赛项目 [单选题] 美发

Q5：我觉得比平常容易紧张和着急。 [单选题] 得分：1分

Q6：我无缘无故感到担心害怕。 [单选题] 得分：1分

Q7：我容易心烦意乱或感到恐慌。 [单选题] 得分：1分

Q8：我觉得我可能将要发疯。 [单选题] 得分：1分

Q9：我觉得一切都很好，也不会发生什么不幸。 [单选题] 得分：4分

Q10：我的手脚发抖打颤。 [单选题] 得分：1分

Q11：我因头痛、颈痛和背痛而烦恼。 [单选题] 得分：1分

Q12：我感到无力而且容易疲劳。 [单选题] 得分：2分

Q13：我感到平静，能安静坐下来。 [单选题] 得分：4分

Q14：我感到我的心跳很快。 [单选题] 得分：1分

Q15：我因一阵阵的头晕而不舒服。 [单选题] 得分：1分

Q16：我有要晕倒的感觉或者晕倒发作。 [单选题] 得分：1分

Q17：我呼气 and 吸气都不费力。 [单选题] 得分：1分

Q18：我的手脚麻木、刺痛。 [单选题] 得分：1分

Q19：我因胃痛和消化不良而苦恼。 [单选题] 得分：1分

Q20：我小便很频繁。 [单选题] 得分：1分

Q21：我的手总是温暖而干燥。 [单选题] 得分：2分

Q22：我觉得脸红发热。 [单选题] 得分：1分

Q23：我容易入睡，并且一夜睡得很好。 [单选题] 得分：2分

Q24：我做恶梦。 [单选题] 得分：2分

序号2

测评得分：27分

答题详情：

Q1：你的姓名 [填空题] 张明霞

Q2：你的性别 [单选题] 女

Q3：你的年龄 [填空题] 18

Q4：参赛项目 [单选题] 美发

Q5：我觉得比平常容易紧张和着急。 [单选题] 得分：1分

Q6：我无缘无故感到担心害怕。 [单选题] 得分：1分

Q7：我容易心烦意乱或感到恐慌。 [单选题] 得分：1分

Q8：我觉得我可能将要发疯。 [单选题] 得分：1分

Q9：我觉得一切都很好，也不会发生什么不幸。 [单选题] 得分：4分

Q10：我的手脚发抖打颤。 [单选题] 得分：1分

Q11：我因头痛、颈痛和背痛而烦恼。 [单选题] 得分：1分

Q12：我感到无力而且容易疲劳。 [单选题] 得分：1分

Q13：我感到平静，能安静坐下来。 [单选题] 得分：4分

Q14：我感到我的心跳很快。 [单选题] 得分：1分

Q15：我因一阵阵的头晕而不舒服。 [单选题] 得分：1分

Q16：我有要晕倒的感觉或者晕倒发作。 [单选题] 得分：1分

Q17：我呼气和吸气都不费力。 [单选题] 得分：1分

Q18：我的手脚麻木、刺痛。 [单选题] 得分：1分

Q19：我因胃痛和消化不良而苦恼。 [单选题] 得分：1分

Q20：我小便很频繁。 [单选题] 得分：1分

Q21：我的手总是温暖而干燥。 [单选题] 得分：1分

Q22：我觉得脸红发热。 [单选题] 得分：1分

Q23：我容易入睡，并且一夜睡得很好。 [单选题] 得分：1分

Q24：我做恶梦。 [单选题] 得分：2分

序号3

测评得分：27分

答题详情：

Q1：你的姓名 [填空题] 陈驰

Q2：你的性别 [单选题] 男

Q3：你的年龄 [填空题] 18

Q4：参赛项目 [单选题] 美发

Q5：我觉得比平常容易紧张和着急。 [单选题] 得分：2分

Q6：我无缘无故感到担心害怕。 [单选题] 得分：1分

Q7：我容易心烦意乱或感到恐慌。 [单选题] 得分：2分

Q8：我觉得我可能将要发疯。 [单选题] 得分：1分

Q9：我觉得一切都很好，也不会发生什么不幸。 [单选题] 得分：1分

Q10：我的手脚发抖打颤。 [单选题] 得分：1分

Q11：我因头痛、颈痛和背痛而烦恼。 [单选题] 得分：1分

Q12：我感到无力而且容易疲劳。 [单选题] 得分：2分

Q13：我感到平静，能安静坐下来。 [单选题] 得分：2分

Q14：我感到我的心跳很快。 [单选题] 得分：2分

Q15：我因一阵阵的头晕而不舒服。 [单选题] 得分：1分

Q16：我有要晕倒的感觉或者晕倒发作。 [单选题] 得分：1分

Q17：我呼气和吸气都不费力。 [单选题] 得分：1分

Q18：我的手脚麻木、刺痛。 [单选题] 得分：1分

Q19：我因胃痛和消化不良而苦恼。 [单选题] 得分：1分

Q20：我小便很频繁。 [单选题] 得分：1分

Q21：我的手总是温暖而干燥。 [单选题] 得分：1分

Q22：我觉得脸红发热。 [单选题] 得分：1分

Q23：我容易入睡，并且一夜睡得很好。 [单选题] 得分：2分

Q24：我做恶梦。 [单选题] 得分：2分

序号4

测评得分：28分

答题详情：

Q1: 你的姓名 [填空题] 贺炼

Q2: 你的性别 [单选题] 男

Q3: 你的年龄 [填空题] 19

Q4 : 参赛项目 [单选题] 汽车技术

Q5: 我觉得比平常容易紧张和着急。 [单选题] 得分: 1分

Q6: 我无缘无故感到担心害怕。 [单选题] 得分: 1分

Q7: 我容易心烦意乱或感到恐慌。 [单选题] 得分: 1分

Q8: 我觉得我可能将要发疯。 [单选题] 得分: 1分

Q9: 我觉得一切都很好, 也不会发生什么不幸。 [单选题] 得分: 4 分

Q10: 我的手脚发抖打颤。 [单选题] 得分: 1分

Q11: 我因头痛、颈痛和背痛而烦恼。 [单选题] 得分: 1分

Q12: 我感到无力而且容易疲劳。 [单选题] 得分: 1分

Q13: 我感到平静, 能安静坐下来。 [单选题] 得分: 3分

Q14 : 我感到我的心跳很快。 [单选题] 得分: 1分

Q15: 我因一阵阵的头晕而不舒服。 [单选题] 得分: 1分

Q16: 我有要晕倒的感觉或者晕倒发作。 [单选题] 得分: 1分

Q17: 我呼气和吸气都不费力。 [单选题] 得分: 4 分

Q18: 我的手脚麻木、刺痛。 [单选题] 得分: 1分

Q19: 我因胃痛和消化不良而苦恼。 [单选题] 得分: 1分

Q20: 我小便很频繁。 [单选题] 得分: 1分

Q21: 我的手总是温暖而干燥。 [单选题] 得分: 1分

Q22: 我觉得脸红发热。 [单选题] 得分: 1分

Q23: 我容易入睡, 并且一夜睡得很好。 [单选题] 得分: 1分

Q24 : 我做恶梦。 [单选题] 得分: 1分

序号5

测评得分：30分

答题详情：

Q1: 你的姓名 [填空题] 曾发强

Q2: 你的性别 [单选题] 男

Q3: 你的年龄 [填空题] 19

Q4 : 参赛项目 [单选题] 汽车技术

Q5: 我觉得比平常容易紧张和着急。 [单选题] 得分：2分

Q6: 我无缘无故感到担心害怕。 [单选题] 得分：2分

Q7: 我容易心烦意乱或感到恐慌。 [单选题] 得分：2分

Q8: 我觉得我可能将要发疯。 [单选题] 得分：2分

Q9: 我觉得一切都很好，也不会发生什么不幸。 [单选题] 得分：2分

Q10: 我的手脚发抖打颤。 [单选题] 得分：1分

Q11: 我因头痛、颈痛和背痛而烦恼。 [单选题] 得分：2分

Q12: 我感到无力而且容易疲劳。 [单选题] 得分：2分

Q13: 我感到平静，能安静坐下来。 [单选题] 得分：2分

Q14 : 我感到我的心跳很快。 [单选题] 得分：1分

Q15: 我因一阵阵的头晕而不舒服。 [单选题] 得分：1分

Q16: 我有要晕倒的感觉或者晕倒发作。 [单选题] 得分：1分

Q17: 我呼气和吸气都不费力。 [单选题] 得分：1分

Q18: 我的手脚麻木、刺痛。 [单选题] 得分：1分

Q19: 我因胃痛和消化不良而苦恼。 [单选题] 得分：1分

Q20: 我小便很频繁。 [单选题] 得分：1分

Q21: 我的手总是温暖而干燥。 [单选题] 得分：1分

Q22: 我觉得脸红发热。 [单选题] 得分：1分

Q23: 我容易入睡，并且一夜睡得很好。 [单选题] 得分：2分

Q24 : 我做恶梦。 [单选题] 得分：2分



序号6

测评得分：36分

答题详情：

Q1：你的姓名 [填空题] 蒋鸿亮

Q2：你的性别 [单选题] 男

Q3：你的年龄 [填空题] 19

Q4：参赛项目 [单选题] 汽车技术

Q5：我觉得比平常容易紧张和着急。 [单选题] 得分：2分

Q6：我无缘无故感到担心害怕。 [单选题] 得分：2分

Q7：我容易心烦意乱或感到恐慌。 [单选题] 得分：2分

Q8：我觉得我可能将要发疯。 [单选题] 得分：2分

Q9：我觉得一切都很好，也不会发生什么不幸。 [单选题] 得分：2分

Q10：我的手脚发抖打颤。 [单选题] 得分：2分

Q11：我因头痛、颈痛和背痛而烦恼。 [单选题] 得分：2分

Q12：我感到无力而且容易疲劳。 [单选题] 得分：2分

Q13：我感到平静，能安静坐下来。 [单选题] 得分：2分

Q14：我感到我的心跳很快。 [单选题] 得分：2分

Q15：我因一阵阵的头晕而不舒服。 [单选题] 得分：1分

Q16：我有要晕倒的感觉或者晕倒发作。 [单选题] 得分：1分

Q17：我呼气和吸气都不费力。 [单选题] 得分：1分

Q18：我的手脚麻木、刺痛。 [单选题] 得分：1分

Q19：我因胃痛和消化不良而苦恼。 [单选题] 得分：2分

Q20：我小便很频繁。 [单选题] 得分：2分

Q21：我的手总是温暖而干燥。 [单选题] 得分：1分

Q22：我觉得脸红发热。 [单选题] 得分：2分

Q23：我容易入睡，并且一夜睡得很好。 [单选题] 得分：3分

Q24：我做恶梦。 [单选题] 得分：2分

序号7

测评得分：40分

答题详情：

Q1: 你的姓名 [填空题] 张智友

Q2: 你的性别 [单选题] 男

Q3: 你的年龄 [填空题] 19

Q4 : 参赛项目 [单选题] 管道与制暖

Q5: 我觉得比平常容易紧张和着急。 [单选题] 得分：3分

Q6: 我无缘无故感到担心害怕。 [单选题] 得分：3分

Q7: 我容易心烦意乱或感到恐慌。 [单选题] 得分：2分

Q8: 我觉得我可能将要发疯。 [单选题] 得分：2分

Q9: 我觉得一切都很好，也不会发生什么不幸。 [单选题] 得分：2分

Q10: 我的手脚发抖打颤。 [单选题] 得分：1分

Q11: 我因头痛、颈痛和背痛而烦恼。 [单选题] 得分：1分

Q12: 我感到无力而且容易疲劳。 [单选题] 得分：2分

Q13: 我感到平静，能安静坐下来。 [单选题] 得分：3分

Q14 : 我感到我的心跳很快。 [单选题] 得分：2分

Q15: 我因一阵阵的头晕而不舒服。 [单选题] 得分：2分

Q16: 我有要晕倒的感觉或者晕倒发作。 [单选题] 得分：2分

Q17: 我呼气和吸气都不费力。 [单选题] 得分：2分

Q18: 我的手脚麻木、刺痛。 [单选题] 得分：1分

Q19: 我因胃痛和消化不良而苦恼。 [单选题] 得分：2分

Q20: 我小便很频繁。 [单选题] 得分：2分

Q21: 我的手总是温暖而干燥。 [单选题] 得分：2分

Q22: 我觉得脸红发热。 [单选题] 得分：2分

Q23: 我容易入睡，并且一夜睡得很好。 [单选题] 得分：2分

Q24 : 我做恶梦。 [单选题] 得分：2分

序号8

测评得分：24 分

答题详情：

Q1: 你的姓名 [填空题] 杨天沂

Q2: 你的性别 [单选题] 男

Q3: 你的年龄 [填空题] 19

Q4 : 参赛项目 [单选题] 管道与制暖

Q5: 我觉得比平常容易紧张和着急。 [单选题] 得分: 2分

Q6: 我无缘无故感到担心害怕。 [单选题] 得分: 1分

Q7: 我容易心烦意乱或感到恐慌。 [单选题] 得分: 1分

Q8: 我觉得我可能将要发疯。 [单选题] 得分: 1分

Q9: 我觉得一切都很好, 也不会发生什么不幸。 [单选题] 得分: 1分

Q10: 我的手脚发抖打颤。 [单选题] 得分: 1分

Q11: 我因头痛、颈痛和背痛而烦恼。 [单选题] 得分: 1分

Q12: 我感到无力而且容易疲劳。 [单选题] 得分: 2分

Q13: 我感到平静, 能安静坐下来。 [单选题] 得分: 2分

Q14 : 我感到我的心跳很快。 [单选题] 得分: 1分

Q15: 我因一阵阵的头晕而不舒服。 [单选题] 得分: 1分

Q16: 我有要晕倒的感觉或者晕倒发作。 [单选题] 得分: 1分

Q17: 我呼气和吸气都不费力。 [单选题] 得分: 1分

Q18: 我的手脚麻木、刺痛。 [单选题] 得分: 1分

Q19: 我因胃痛和消化不良而苦恼。 [单选题] 得分: 1分

Q20: 我小便很频繁。 [单选题] 得分: 1分

Q21: 我的手总是温暖而干燥。 [单选题] 得分: 1分

Q22: 我觉得脸红发热。 [单选题] 得分: 1分

Q23: 我容易入睡, 并且一夜睡得很好。 [单选题] 得分: 2分

Q24 : 我做恶梦。 [单选题] 得分: 1分

序号9

测评得分：21分

答题详情：

Q1: 你的姓名 [填空题] 陈梓涵

Q2: 你的性别 [单选题] 男

Q3: 你的年龄 [填空题] 19

Q4 : 参赛项目 [单选题] 管道与制暖

Q5: 我觉得比平常容易紧张和着急。 [单选题] 得分: 1分

Q6: 我无缘无故感到担心害怕。 [单选题] 得分: 1分

Q7: 我容易心烦意乱或感到恐慌。 [单选题] 得分: 1分

Q8: 我觉得我可能将要发病。 [单选题] 得分: 1分

Q9: 我觉得一切都很好, 也不会发生什么不幸。 [单选题] 得分: 1分

Q10: 我的手脚发抖打颤。 [单选题] 得分: 1分

Q11: 我因头痛、颈痛和背痛而烦恼。 [单选题] 得分: 1分

Q12: 我感到无力而且容易疲劳。 [单选题] 得分: 1分

Q13: 我感到平静, 能安静坐下来。 [单选题] 得分: 1分

Q14 : 我感到我的心跳很快。 [单选题] 得分: 1分

Q15: 我因一阵阵的头晕而不舒服。 [单选题] 得分: 1分

Q16: 我有要晕倒的感觉或者晕倒发作。 [单选题] 得分: 1分

Q17: 我呼气和吸气都不费力。 [单选题] 得分: 1分

Q18: 我的手脚麻木、刺痛。 [单选题] 得分: 1分

Q19: 我因胃痛和消化不良而苦恼。 [单选题] 得分: 2分

Q20: 我小便很频繁。 [单选题] 得分: 1分

Q21: 我的手总是温暖而干燥。 [单选题] 得分: 1分

Q22: 我觉得脸红发热。 [单选题] 得分: 1分

Q23: 我容易入睡, 并且一夜睡得很好。 [单选题] 得分: 1分

Q24 : 我做恶梦。 [单选题] 得分: 1分

附件 4. “快乐芯”情绪调控能力评价报告





## 评价报告

## 调节能力指数

你在本次测试中的调节能力指数得分为43.02分，代表了你的调节能力较好，能够应对相当程度的压力，请继续努力练习。

调节能力是指我们在压力状况下的自我调控能力。在此项上的分数越高，说明你在压力状况下，能够很好的控制、调节自己的状态，轻松应对工作、生活中出现的各种问题。实践证明，运用“快乐忘”系统可以进行自我调节能力的训练，可以使你快速达到平衡状态。

## 稳定指数

你在本次测试中的稳定指数得分为40.89分，代表了你的调节稳定性一般，需要进一步的练习。

稳定指数考察使用者在较长时间运用心理调节方法的情况。稳定指数越高，表明使用者的调节越熟练，持续效应越久。持续的进入协调状态所带来的好处要远远大于时断时续的情况。稳定指数是和调节能力指数相联系的。只有在一定水平的调节能力指数的基础上，才有可能获得较高的稳定指数。

## 综合评价分数

你在本次测试中的综合评价分数为46.93分，代表了你已经掌握了一些应对压力的技巧，但是当压力程度较大时，你可能会觉得力不从心，难以应付。建议加强练习，进一步提高自己的压力调节能力。

综合评价分数是对整体应对压力能力的综合评价。该评价分数考虑了多方面的因素，不会被单一指标所完全左右。你使用本产品的目的之一就是不断地提升自己的综合评价分数，更好地面对工作，学习，生活中的压力。

## 协调状态比例



41% 5% 54%  
高状态 中状态 低状态

调节能力	43
稳定指数	40
综合评价	46

内容： 菩提树

难度： 简单

## 评价报告

## 调节能力指数

你在本次测试中的调节能力指数得分为28.96分，代表了你的调节能力一般，需要进一步进行“自主平衡三步法”的练习。

调节能力是指我们在压力状况下的自我调控能力。在此项上的分数越高，说明你在压力状况下，能够很好的控制、调节自己的状态，轻松应对工作、生活中出现的各种问题。实践证明，运用“快乐忘”系统可以进行自我调节能力的训练，可以使你快速达到平衡状态。

## 稳定指数

你在本次测试中的稳定指数得分为28.36分，代表了你的调节稳定性较差。需要在监测中持续保持正确的调节方法，坚持就会获得进步。

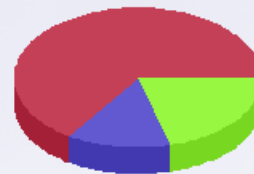
稳定指数考察使用者在较长时间运用心理调节方法的情况。稳定指数越高，表明使用者的调节越熟练，持续效应越久。持续的进入协调状态所带来的好处要远远大于时断时续的情况。稳定指数是和调节能力指数相联系的。只有在一定水平的调节能力指数的基础上，才有可能获得较高的稳定指数。

## 综合评价分数

你在本次测试中的综合评价分数为42.05分，代表了你已经掌握了一些应对压力的技巧，但是当压力程度较大时，你可能会觉得力不从心，难以应付。建议加强练习，进一步提高自己的压力调节能力。

综合评价分数是对整体应对压力能力的综合评价。该评价分数考虑了多方面的因素，不会被单一指标所完全左右。你使用本产品的目的之一就是不断地提升自己的综合评价分数，更好地面对工作，学习，生活中的压力。

## 协调状态比例



22% 13% 65%  
高状态 中状态 低状态

调节能力	28
稳定指数	28
综合评价	42

内容： 菩提树

难度： 简单

## 评价报告

## 调节能力指数

你在本次测试中的调节能力指数得分为49.57分，代表了你的调节能力较好，能够应对相当程度的压力，请继续努力练习。

调节能力是指我们在压力状况下的自我调控能力。在此项上的分数越高，说明你在压力状况下，能够很好的控制、调节自己的状态，轻松应对工作、生活中出现的各种问题。实践证明，运用“快乐忘”系统可以进行自我调节能力的训练，可以使你快速达到平衡状态。

## 稳定指数

你在本次测试中的稳定指数得分为50.24分，代表了你的调节稳定性一般，需要进一步的练习。

稳定指数考察使用者在较长时间运用心理调节方法的情况。稳定指数越高，表明使用者的调节越熟练，持续效应越久。持续的进入协调状态所带来的好处要远远大于时断时续的情况。稳定指数是和调节能力指数相联系的。只有在一定水平的调节能力指数的基础上，才有可能获得较高的稳定指数。

## 综合评价分数

你在本次测试中的综合评价分数为58.24分，代表了你已经掌握了一些应对压力的技巧，但是当压力程度较大时，你可能会觉得力不从心，难以应付。建议加强练习，进一步提高自己的压力调节能力。

综合评价分数是对整体应对压力能力的综合评价。该评价分数考虑了多方面的因素，不会被单一指标所完全左右。你使用本产品的目的之一就是不断地提升自己的综合评价分数，更好地面对工作，学习，生活中的压力。

## 协调状态比例



■ 23% ■ 34% ■ 43%  
高状态 中状态 低状态

调节能力	49
稳定指数	50
综合评价	58

内容： 射箭

难度： 中等

## 评价报告

## 调节能力指数

你在本次测试中的调节能力指数得分为78.00分，代表了你的调节能力很好，已经掌握了正确的调节方法。

调节能力是指我们在压力状况下的自我调控能力。在此项上的分数越高，说明你在压力状况下，能够很好的控制、调节自己的状态，轻松应对工作、生活中出现的各种问题。实践证明，运用“快乐忘”系统可以进行自我调节能力的训练，可以使你快速达到平衡状态。

## 稳定指数

你在本次测试中的稳定指数得分为74.35分，代表了你的调节稳定性较好，已经能够在较长时间的保持正确的调节方法。

稳定指数考察使用者在较长时间运用心理调节方法的情况。稳定指数越高，表明使用者的调节越熟练，持续效应越久。持续的进入协调状态所带来的好处要远远大于时断时续的情况。稳定指数是和调节能力指数相联系的。只有在一定水平的调节能力指数的基础上，才有可能获得较高的稳定指数。

## 综合评价分数

你在本次测试中的综合评价分数为78.36分，代表了你能够较为有效地应对压力。

综合评价分数是对整体应对压力能力的综合评价。该评价分数考虑了多方面的因素，不会被单一指标所完全左右。你使用本产品的目的之一就是不断地提升自己的综合评价分数，更好地面对工作，学习，生活中的压力。

## 协调状态比例



■ 49% ■ 31% ■ 20%  
高状态 中状态 低状态

调节能力	78
稳定指数	74
综合评价	78

内容： 射箭

难度： 中等

## 评价报告

## 调节能力指数

你在本次测试中的调节能力指数得分为63.56分，代表了你的调节能力很好，已经掌握了正确的调节方法。

调节能力是指我们在压力状况下的自我调控能力。在此项上的分数越高，说明你在压力状况下，能够很好的控制、调节自己的状态，轻松应对工作、生活中出现的各种问题。实践证明，运用“快乐忘”系统可以进行自我调节能力的训练，可以使你快速达到平衡状态。

## 稳定指数

你在本次测试中的稳定指数得分为56.06分，代表了你的调节稳定性一般，需要进一步的练习。

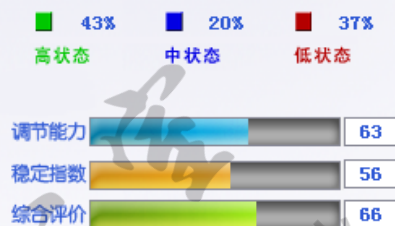
稳定指数考察使用者在较长时间运用心理调节方法的情况。稳定指数越高，表明使用者的调节越熟练，持续效应越久。持续的进入协调状态所带来的好处要远远大于时断时续的情况。稳定指数是和调节能力指数相联系的。只有在一定水平的调节能力指数的基础上，才有可能获得较高的稳定指数。

## 综合评价分数

你在本次测试中的综合评价分数为66.24分，代表了你能较为有效地应对压力。即使面临较大的压力，仍然能够从容面对，并将其转化为动力。

综合评价分数是对整体应对压力能力的综合评价。该评价分数考虑了多方面的因素，不会被单一指标所完全左右。你使用本产品的目的之一就是不断地提升自己的综合评价分数，更好地面对工作，学习，生活中的压力。

## 协调状态比例



内容： 射箭

难度： 中等

## 评价报告

## 调节能力指数

你在本次测试中的调节能力指数得分为48.72分，代表了你的调节能力较好，能够应对相当程度的压力，请继续努力学习。

调节能力是指我们在压力状况下的自我调控能力。在此项上的分数越高，说明你在压力状况下，能够很好的控制、调节自己的状态，轻松应对工作、生活中出现的各种问题。实践证明，运用“快乐忘”系统可以进行自我调节能力的训练，可以使你快速达到平衡状态。

## 稳定指数

你在本次测试中的稳定指数得分为46.76分，代表了你的调节稳定性一般，需要进一步的练习。

稳定指数考察使用者在较长时间运用心理调节方法的情况。稳定指数越高，表明使用者的调节越熟练，持续效应越久。持续的进入协调状态所带来的好处要远远大于时断时续的情况。稳定指数是和调节能力指数相联系的。只有在一定水平的调节能力指数的基础上，才有可能获得较高的稳定指数。

## 综合评价分数

你在本次测试中的综合评价分数为61.54分，代表了你已经掌握了一些应对压力的技巧，但是当压力程度较大时，你可能会觉得力不从心，难以应付。建议加强练习，进一步提高自己的压力调节能力。

综合评价分数是对整体应对压力能力的综合评价。该评价分数考虑了多方面的因素，不会被单一指标所完全左右。你使用本产品的目的之一就是不断地提升自己的综合评价分数，更好地面对工作，学习，生活中的压力。

## 协调状态比例



内容： 菩提树

难度： 中等



## 评价报告

## 调节能力指数

你在本次测试中的调节能力指数得分为51.76分，代表了你的调节能力较好，能够应对相当程度的压力，请继续努力练习。

调节能力是指我们在压力状况下的自我调控能力。在此项上的分数越高，说明你在压力状况下，能够很好的控制、调节自己的状态，轻松应对工作、生活中出现的各种问题。实践证明，运用“快乐芯”系统可以进行自我调节能力的训练，可以使你快速达到平衡状态。

## 稳定指数

你在本次测试中的稳定指数得分为48.48分，代表了你的调节稳定性一般，需要进一步的练习。

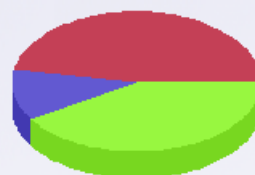
稳定指数考察使用者在较长时间运用心理调节方法的情况。稳定指数越高，表明使用者的调节越熟练，持续效应越久。持续的进入协调状态所带来的好处要远远大于时断时续的情况。稳定指数是和调节能力指数相联系的。只有在一定水平的调节能力指数的基础上，才有可能获得较高的稳定指数。

## 综合评价分数

你在本次测试中的综合评价分数为64.86分，代表了你已经掌握了一些应对压力的技巧，但是当压力程度较大时，你可能会觉得力不从心，难以应付。建议加强练习，进一步提高自己的压力调节能力。

综合评价分数是对整体应对压力能力的综合评价。该评价分数考虑了多方面的因素，不会被单一指标所完全左右。你使用本产品的目的之一就是不断地提升自己的综合评价分数，更好地面对工作，学习，生活中的压力。

## 协调状态比例



■ 42% ■ 11% ■ 47%  
高状态 中状态 低状态



内容：菩提树

难度：中等

## 评价报告

## 调节能力指数

你在本次测试中的调节能力指数得分为54.44分，代表了你的调节能力较好，能够应对相当程度的压力，请继续努力练习。

调节能力是指我们在压力状况下的自我调控能力。在此项上的分数越高，说明你在压力状况下，能够很好的控制、调节自己的状态，轻松应对工作、生活中出现的各种问题。实践证明，运用“快乐芯”系统可以进行自我调节能力的训练，可以使你快速达到平衡状态。

## 稳定指数

你在本次测试中的稳定指数得分为64.76分，代表了你的调节稳定性较好，已经能够在较长时间的保持正确的调节方法。

稳定指数考察使用者在较长时间运用心理调节方法的情况。稳定指数越高，表明使用者的调节越熟练，持续效应越久。持续的进入协调状态所带来的好处要远远大于时断时续的情况。稳定指数是和调节能力指数相联系的。只有在一定水平的调节能力指数的基础上，才有可能获得较高的稳定指数。

## 综合评价分数

你在本次测试中的综合评价分数为73.91分，代表了你能较为有效地应对压力。

综合评价分数是对整体应对压力能力的综合评价。该评价分数考虑了多方面的因素，不会被单一指标所完全左右。你使用本产品的目的之一就是不断地提升自己的综合评价分数，更好地面对工作，学习，生活中的压力。

## 协调状态比例



■ 21% ■ 38% ■ 41%  
高状态 中状态 低状态



内容：菩提树

难度：中等

附件 5. 课中过程性评价和成果展

世界技能大赛预备队员赛前心理调适

比赛项目	团队积分		
	发艺无限	暖通万家	汽车无敌
出谋划策	3	3	3
玩转就是心跳	3	2	1
	2	3	1
	2	1	3
挑战不可能	1	3	2
总分	11	12	10

成果展示区

1. 发艺无限  
2. 暖通万家  
3. 汽车无敌

发艺无限  
暖通万家  
汽车无敌

附件 6. 学员综合情况评价表

学员综合情况评价表  
(培训师填写)

学员	能够运用“压力-应对-资源定律”解释焦虑水平与应对之间的关系。(20%)	能够掌握放松技术要领。(20%)	积极参与活动,遵守课堂秩序。(20%)	小组成绩。(40%)	综合评分
刘莎	90	90	100	90	92
张明霞	90	100	100	90	94
陈驰	80	100	90	90	90
贺炼	90	90	90	80	86
曾发强	80	90	90	80	84
蒋鸿程	90	100	90	80	88
张智友	90	90	100	100	96
杨天沂	90	100	100	100	98
陈梓涵	80	90	90	100	92

心理健康教育中心制  
2018年5月16日

## 附件 7. 心理咨询个案记录表

### 心理咨询个案记录表

编号: \*\*\*

姓 名	张**	性别	男	年龄	19	籍贯	***
班级	建筑设备安装四年制 2015 级 1 班	来源	<input type="checkbox"/> 大中城市 <input type="checkbox"/> 县镇 <input type="checkbox"/> 农村			电话	*****

#### 主诉: (求助者的问题概要)

平时训练成绩不稳, 常有失误发生。

#### 初步印象及分析:

该生为世赛集训队管道与制暖项目预备队员, 因平时训练时常有失误, 主动找咨询师求助。交谈中, 该生思路清晰, 思维敏捷, 语言表达能力正常, 情绪稳定, 行为自然得体。

#### 咨询过程及处理方法:

咨询师首先请该生陈述了自己遇到的问题和困惑:

- 1、平时训练常有失误发生, 希望自己能够有更加稳定的发挥。
- 2、对于高强度的训练有些小情绪, 但不严重。自己觉得减少训练量, 中间适度放松沉淀一下更加有利于自己的进步。
- 3、自己的技能水平不在其他选手之下, 但是对自己在正式比赛中能否发挥出正常水平有些担心。

咨询师就该生目前的困惑给予了以下建议和指导:

- 1、如果自己对训练方式有什么想法, 可以和老师沟通, 不要埋在心里, 这样会引起负面情绪, 进而干扰训练成绩。
- 2、老师们要求的高强度训练也是有原因的, 因为熟能生巧, 这样做也是希望选手的水平能够达到炉火纯青的境界。如果沟通不顺利, 要学会接纳。
- 3、失误之所以发生和自己的大意有一些关系。解决的办法就是每次训练时都给自己提出比以前更高的要求, 不要因为熟练了就觉得没有提升的空间了。高手过招, 细节决定成败。
- 4、担心不能解决问题, 反而会让问题变得更糟。如果有担心, 先学会接纳它, 有担心是很正常的。同时也可以将自己的担心找别人说说, 或者自己和自己聊聊, 都是一种疏导。

咨询师签名: \*\*\*

咨询时间: 2018 年 5 月 16 日