

现代中职学生 幸福教育教程

主 编 郑联采 陈汉城
副主编 许卫东 詹敏玲
李红梅

ZhongZhi XueSheng

FuJiaoYu

JiaoCheng

湖南师范大学出版社

现代中职学生 幸福教育教程

主 编 郑联采 陈汉城
副主编 许卫东 詹敏玲
李红梅



湖南师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代中职学生幸福教育教程 / 郑联采, 陈汉城主编. —长沙: 湖南师范大学出版社, 2015. 9

ISBN 978 - 7 - 5648 - 2262 - 0

I. ①现… II. ①郑… ②陈… III. ①中学教育—教学研究

IV. ①G632.0

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 210980 号

现代中职学生幸福教育教程

主 编: 郑联采 陈汉城

副 主 编: 许卫东 詹敏玲 李红梅

◇责任编辑: 谭南冬

◇责任校对: 胡晓军

◇出版发行: 湖南师范大学出版社

地址/长沙市岳麓山 邮编/410081

电话/0731. 88873070 8873071 传真/0731. 88872636

网址/http: //press. hunnu. edu. cn

◇经销: 湖南省新华书店

◇印刷: 虎彩印艺股份有限公司

◇开本: 710 × 1000 1/16

◇印张: 10

◇字数: 165 千字

◇版次: 2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷

◇书号: ISBN 978 - 7 - 5648 - 2262 - 0

◇定价: 30.00 元

前 言

当前，随着社会发展和人民生活水平的不断提高，幸福越来越成为评价社会发展程度和个人生活质量的一个重要指标。幸福不仅体现了人民群众对社会发展的满意度，而且也成为人民对自身生活状态所作的满意度方面的评价。

海子在自己的诗作《面朝大海，春暖花开》中写道：“从今日起，做一个幸福的人。”追求幸福是人类的天性，如何获得幸福是人类的难题。幸福是什么？幸福是人们对生活满意程度的一种主观感受，是每个人心中永恒的追求。教师如此，学生亦如此。“幸福教育”，既是人们对当今教育的反思，又是大家对理想教育的追求，体现了人们对自身的关怀。

“幸福教育”是一个内容极其广泛的话题。什么是“幸福教育”，怎样才能实现“幸福教育”等问题，不同的人会站在不同的角度对其作出不同的阐述和解读。本书针对当前中职学生的种种幸福与“不幸福”，选取了幸福的几个核心特质——积极求知、乐观向上、坚持不懈、学会感恩、乐于分享，从积极认知、积极情绪、积极意志行为和积极个性等方面来训练和养成中职学生的幸福特质，培养学生认识幸福、体验幸福、创造幸福、升华幸福和享受幸福的能力。

职业学校学生一度被认为是一个让“父母操心、老师闹心、社会担心”的群体，是传统教育的“失败者”；而同时，他们中的大部分是未来的产业工人，是国家建设的栋梁。他们的人生幸福，关乎全社会的幸福。基于此，本书设计了“幸福故事”、“幸福导航”、“幸福体验”、“幸福成长”和“幸福训练”等主要栏目，剔除说教式的理论，充实实践和提升的训练计划，切合中职学生的心理特点和幸福实践，有助于教师开展幸福教学、学生进行幸福学习。身为学生，我们应为自己的幸福积极努力，没有一种幸福是别人赐予的，幸福靠自己的努力积累而逐渐养成。身为教育工作者，我们更应该对“幸福教育”有所思考。有人说，只有幸福的教师才能教出幸福的学生。有人说，培养学生的幸福思维有助于提高学生的幸福感。有人说，只有一条路可以将学生引向学校，那就是幸福。

目 录

第一单元 做一个幸福的我	(001)
第1课 我与幸福有个约会	(002)
第2课 幸福你我他	(006)
第3课 幸福的学校	(011)
第二单元 积极求知的我	(018)
第4课 积极的学习习惯	(019)
第5课 主动求知好处多	(028)
第6课 求知的人是幸福的	(035)
第三单元 乐观向上的我	(042)
第7课 相信自己	(043)
第8课 我乐观，我自豪	(050)
第9课 乐观的人是幸福的	(057)
第四单元 坚持不懈的我	(065)
第10课 有志者，事竟成	(066)
第11课 如何提升我的执行力	(083)
第12课 执行者是幸福的	(091)
第五单元 学会感恩的我	(100)
第13课 学会感恩	(101)

第 14 课 感恩是一种善行	(108)
第 15 课 感恩者是幸福的	(118)
 第六单元 乐于分享的我	 (126)
第 16 课 享受幸福	(127)
第 17 课 幸福因分享而增值	(134)
第 18 课 做一个幸福分享者	(140)
 参考文献	 (147)

第一单元 做一个幸福的我

人类一切努力的目的在于获得幸福。

—— 欧文

当前，随着社会发展和人民生活水平的不断提高，幸福越来越成为评价社会发展程度和个人生活质量的一个重要指标。幸福不仅体现了人民群众对社会发展的满意度，而且也成为人民对自身生活状态所作的满意度方面的评价。“积极心理学”之父马丁·塞利格曼把“幸福”划分为三个维度——快乐、投入、意义。每个维度的幸福都是好的，但是将浅层次的快乐转化为深远的满足感和持久的幸福感是一件益处更大的事情。有人说幸福是天赐，有人说幸福是幻觉，有人说幸福是驴子的胡萝卜。但我们要说，幸福是一种综合实力，是可以学习的能力。

第1课 我与幸福有个约会

当你幸福的时候，切勿丧失使你成为幸福的德行。

——莫罗阿

幸福是什么？幸福是人们对生活满意程度的一种主观感受。追求幸福是人类的天性，如何获得幸福是人类的难题。拼命争取的，往往徒劳无功；顺其自然的，倒多有成功的范例。为何幸福总是与我们擦肩而过，是命运的捉弄还是上天的不公？其实，幸福由自己创造，由自己把握，命运、环境和他人的影响是次要的。幸福与否经常就在一念之间。对事物的不同看法，对成败的不同心态，对自己的不同认识，往往就会影响幸福来临的脚步。许多人寻找幸福，就像一个醉汉寻找自己的家。也许认识自己并不容易，也许改变自己更为艰难，但幸福是难以抵御的诱惑，尝试改变自己的心态，从这一刻开始，你就走上了寻找幸福的正确道路。

幸福故事

【故事一】老王辛苦了一年，年终奖拿了10000元，左右一打听，办公室其他人年终奖却只有1000元。老王按捺不住心中狂喜，偷偷用手机打电话给老婆：“亲爱的，晚上别做饭了，年终奖发下来了！晚上咱们去你一直惦记着的那家西餐厅，好好庆祝一下！”

【故事二】老王辛苦了一年，年终奖拿了10000元，左右一打听，办公室其他人年终奖也是10000元，心头不免掠过一丝失望。快下班的时候，老王给老婆发了条短信：“晚上别做饭了，年终奖发下来了，晚上咱们去家门口的这家川菜馆吃吧。”

【故事三】老王辛苦了一年，年终奖拿了10000元，左右一打听，办公室其他人年终奖都拿了12000元。老王心中郁闷，一整天都感觉像压着一块

石头，闷闷不乐的。下班到家，见老婆正在做饭，嘟嘟囔囔地发了一通牢骚，老婆好说歹说劝了半天，老王才想开了些：哎，聊胜于无吧。把正在玩电脑的儿子叫过来，摸给他100块：“去，到门口川菜馆买两个菜回来，晚饭咱们加两个菜。”

【故事四】老王辛苦了一年，年终奖拿了10000元，左右一打听，办公室其他人年终奖都拿了50000元。老王一听，肺都要气炸了，立马冲到经理室，理论了半天，无果。老王强忍着怒气，在办公室憋了一整天。回到家，一声不吭地生闷气，瞥见儿子在玩电脑，突然大发雷霆：“你个没出息的东西，马上要考试了，还不赶紧去看书！再让我看到你玩电脑，老子打烂你的屁股！”

温馨提示

同样数目的年终奖，在不同的环境下却给人造成了截然不同的感受。因为很多人的幸福快乐，在很多时候，并不在于自己有多好，而在于比别人好多少。很多的人痛苦，在很多时候，并不在于自己有多不幸，而在于比别人更加不幸。这种无谓的幸福与不幸，不仅浪费了自己的精力与感情，也使自己变得卑微与渺小。

幸福导航

上述四个老王的故事表明，世上本无事，庸人自扰之。有没有痛苦，源于你是不是计较。你快不快乐，在于你能不能宽容。生活有多少计较，就有多少痛苦，计较越多，痛苦越多。计较，总是占据了心的许多位置，堵塞了气的正常出入。人生有几分宽容，就有几分幸福，宽容越多，幸福越多。宽容总是平息着愤怒的火焰，畅通着全身的血液，包容最好。

幸福是掌握在自己的手中，幸福是由自己决定的，我们要学会与幸福经常约会。很多人认为幸福是命运的安排，然而命运最终还是掌握在自己手中。大多数人认为幸福遥不可及，离我们很远。其实，幸福并不遥远，它就在我们身边，每个人都可以通过学习新方法、建立新习惯来获得。有关的研究表明，幸福倾向于与积极求知的人、乐观向上的人、坚持不懈的人、学会感恩的人、乐于分享的人约会。

1. 积极求知。积极求知指主动地对周围的人和事物表现出强烈的兴趣

和探索动机并通过学习获取相关的知识和能力，不断地丰富和提高自己。

2. 乐观向上。乐观向上是抱着阳光、积极的心态去面对生活的一种态度。当他们身处于巨大的困难时，他们总能从负面的困难中找出任何一点点值得他们高兴的事物。

3. 坚持不懈。指坚持到底，一点不松懈，能够坚持某件事持之以恒地做下去，体现出人的坚忍性。

4. 学会感恩。感恩指对别人所给的帮助表示感激，是对他人帮助的回报。

5. 乐于分享。指乐意与他人分着享受、使用、行使。

幸福体验

讨论会

1. 你认为上述四个老王为什么对年终奖的感受不一样？在我们的学习和生活中是否也有像老王的这种情况？举例说明并谈谈体会。

2. 谈谈你对幸福的看法。与小组同学讨论你的看法，并归纳幸福的人具有什么特点。

体验时刻

随着经济和社会的发展，幸福越来越受到人们越来越多的关注。什么是幸福呢？每个人可能对幸福有不同的理解，影片《当幸福来敲门》讲述了主人公克里斯虽然因贫穷而饱受着煎熬和痛苦，但一直很乐观向上，并且时时教育、鼓励和开导儿子不要灰心、不要放弃，美好的生活会到来的，幸福也终将会来敲门的。让我们也欣赏一下这部电影吧，然后再谈谈自己的认识和体会。

幸福成长

一个人的幸福包括很多因素，仔细体会自己生活中感受到幸福的人和事，找寻自己具备哪些幸福的特质。请和同学们一起去图书馆或者网上查一查幸福的特质，想想自己在哪些方面应该进一步提高和完善。

幸福特质包括：_____

我应该在哪些方面进一步提高和完善自己：_____

幸福训练

幸福判断“我是谁”

一、填写 20 个“我是谁”。

1. 我是_____;
2. 我是_____;
3. 我是_____;
4. 我是_____;
5. 我是_____;
6. 我是_____;
7. 我是_____;
8. 我是_____;
9. 我是_____;
10. 我是_____;
11. 我是_____;
12. 我是_____;
13. 我是_____;
14. 我是_____;
15. 我是_____;
16. 我是_____;
17. 我是_____;
18. 我是_____;
19. 我是_____;
20. 我是_____。

二、对以上所填写的内容进行进一步分析，作如下归类：

1. 身体状况（属于你的体貌特征，如年龄、身体、体形等）

编号：_____

2. 情绪状况（你常持有的情绪情感，如乐观开朗、振奋人心、烦恼沮丧等）

编号：_____

3. 才智状况（你的智力、能力情况，如聪明、灵活、迟钝、能干、机

灵等)

编号: _____

4. 社会关系状况(与他人的关系、如何和别人应对进退、对他人常持有的态度和原则,如乐于助人、爱交朋友、坦诚的、孤独的等)

编号: _____

三、在你列出的每句话的后面加上加号(+)或减号(-)。

加号表示“这句话表达了你对自己肯定、满意的态度”,减号的意义则相反,表示“这句话表达了你对自己不满意、否定的态度”。

如果你加号的数量大于减号,说明你的自我接纳状况良好,具备幸福特质;相反,你的减号将近一半甚至超过一半,这显示你不能很好地接纳自己,你的自尊程度较低,这时你需要内省一番,寻找问题的根源。如此,你是否过低地评价了自己?是什么原因使你成为这样?有没有改善的可能?

第2课 幸福你我他

安得广厦千万间,大庇天下寒士俱欢颜。

——杜甫

幸福是一种内心的感受,每个人都有自己的幸福。北京大学光华管理学院前院长张维迎认为,市场的逻辑是你如果要想幸福,你首先要使别人感到幸福。如果别人不幸福,你不可能幸福。对于生活也是一样的,对于别人的幸福,我们应该去欣赏、宽容和理解甚至分享,而不应去践踏和惊扰。

幸福故事

【故事一】上学时,一个女同学趁小长假到外地与男朋友小聚。听说她是坐了二十几个小时的硬座去的,同学忍不住说了句:“我要是她男朋友,一定给她买卧铺!”没想到此话传到该同学耳朵里,让她很难受。虽然幸福

要靠每个人自己心理调节，但是自己也要学会不去惊扰别人的幸福。

【故事二】路边有一地摊，摆地摊的是一个中年女人。一个中年男人骑着自行车过来送饭。他一下车，就歉意地笑道：“对不起！来迟了，饿了吧？”女人抬起头，看到男人，眼睛里闪过一丝亮色，笑道：“不急，还早呢。”男人憨憨地笑笑，从自行车车篓里拿出饭盒，坐在女人身边，说道：“快吃吧！不要凉了，我陪你一起吃。”这时，地摊前走来了一个中年大嫂，她将头伸向女人的饭盒，发出惊讶的叫声：“哎呀，我的大妹子啊，你可真苦啊！你吃的这是什么菜啊，一点油水也没有，这怎么能吃得下去啊！”说罢，嘴里还不住地发出啧啧叹气声，脸上露出讥讽的神色，扭着肥胖的身子走开了。女人端着手中的饭盒，愣愣地望着胖女人的背影，眼睛里噙满了泪花，那眼泪叭嗒叭嗒地滴落到手中的饭盒里。身旁的男人眼圈也红红的，捧在手里的盒饭，再也没有心情吃上一口了。周围的气氛仿佛顿时凝固了似的，让人透不过气来。

【故事三】儿子考上了大学，虽然是一所普通的大学，但是全家人依然感到很快乐很幸福，一点没有感觉到有什么遗憾的。父亲对儿子说：“儿子，你比你爸和老妈都有出息了。我只上了小学三年级，你妈才小学毕业，你在我家可就是状元了。”儿子羞涩地笑了，笑得很甜、很舒心。这天，全家人带着一种幸福和喜悦的心情，送儿子到车站上学去。突然，有人拍了父亲一下肩膀，回头一看，原来是一个熟人，也来送儿子去上学。熟人问：“你儿子考上什么大学？”他刚说出校名，熟人脸上立刻露出惊讶的神色，说道：“你儿子考的这是个什么大学？那个大学上了也白上，那个大学毕业的学生根本找不到工作。我儿子可比你儿子强多了，他考的可是名牌大学，毕业了，人家单位都抢着要，月薪最少八千块啦。”熟人的脸上露出轻蔑的神色，说罢转身走了。他们望着熟人一家远去的背影，目光一下子黯淡了下来。刚才一家人的幸福和甜蜜，在熟人叽里呱啦一阵连珠炮似的自问自答后荡然无存，心，从火热降到冰点。再看帅气的儿子，眼睛里也噙满了晶莹的泪花。

温馨提示

不要打扰他人的幸福，幸福也是一个人的隐私。在你眼中看到的是一种苦难，在别人的心里也许正是一种幸福。这种幸福，无关荣华富贵、无关名誉地位，有关的，只是一种心灵感应和默契。这种幸福，像花儿开放一样，悄无声息，但却让馨香在彼此心田里缠绵、涟漪，化作了生命中的一种永恒和地久天长。

幸福导航

以上的系列故事表明，幸福是一种内心的感受，每个人都有自己的幸福。我们不能任性地以自己的心态和意愿来衡量和估测别人的幸福，对于他人的幸福，我们应该去欣赏、宽容和理解甚至分享，而不应去践踏和惊扰。

其实，幸福是与周围的人与环境有密切关系的。如果周围的人不幸福，自己的幸福也无从谈起。我们不仅要有一个幸福的我，同时还要有一个幸福的你、幸福的他。这样我们的幸福才能永恒和持久。

研究表明，积极的人际关系（如爱）有助于幸福的建立和成长。塞利格曼和“幸福博士”迪纳一起调查了一批大学生，想要弄明白幸福的人究竟是什么样的。他们的结论是：“很幸福的人有很好的人际关系。与其他人相比，他们的爱情和各种人际关系都更好。”很幸福的人在人际关系的各个方面——友情、亲情、爱情方面的得分都更高，别人对他们的人际关系的评价更好，他们也更乐于与别人在一起。两年后，塞利格曼和迪纳总结了更多的研究，肯定了人际关系与幸福的相辅相成：人际关系好的人更幸福，而幸福的人有更好的人际关系。比如乐于助人的人更幸福，同时，如果一个人处在更幸福的状态时，他也更乐于助人。反过来，糟糕的人际关系会使人更不幸福，甚至导致精神疾病。比如，有大量研究表明，朋友越少，心理问题越多；一个闺蜜也没有的女人不会开心，没有社交圈子的人有更多的消极情绪。还有心理学家认为，人际问题是抑郁发生的根本原因之一。

因此，幸福的你我他人际关系对幸福至关重要。如何建立幸福的人际关系呢？

1. 要善于替他人着想，切忌自我中心化。要建立幸福的同事同学关系，就要学会从他人的角度来考虑问题，善于作出适当的自我牺牲。要做好一项工作，经常要与别人合作，在取得成绩之后，要主动共同分享，切忌处处表现自己，将大家的成果占为己有。提供给他人机会、帮助其实现生活目标，对于处理好人际关系是至关重要的。替他人着想还表现在当他人遭到困难、挫折时，伸出援助之手，给予帮助。幸福的人际关系往往是双向互利的。你给别人的种种关心和帮助，当你自己遇到困难的时候也会得到回报。

2. 要胸襟豁达、善于接受别人及自己。要不失时机地给别人以表扬。但须注意的是要掌握分寸，不要一味夸奖，从而使人产生一种虚伪的感觉，

失去别人对你的信任。

3. 要掌握交谈的技巧。在与人交谈时，要注意倾听他的讲话，并给予适当的反馈。聚神聆听代表着理解和接受，是连接心灵的桥梁。在表达自己思想时，要讲究含蓄、幽默、简洁、生动。含蓄既表现了你的高雅和修养，同时也起到了避免分歧、说明观点、不伤关系的作用，如提意见、指出别人的错误，要注意场合，措辞要平和，以免伤人自尊心、产生反抗心理。幽默是语言的调味品，它可使交谈变得生动有趣。简洁要求在与别人谈话时该说的说，不该说的不说。与人谈话时要有自我感情的投入，这样才能以情动人。此谓之生动。当然，要掌握好表达自己的技巧，需要不断地实践，并不断提高自己的文化修养，拓宽自己的视野。

4. 要抽时间和大家打成一片。培养自己多方面的兴趣，以爱好结交朋友，也是一种好办法。另外，互相交流信息、切磋自己的体会都可融洽人际关系。

幸福体验

讨论会

1. 你认为幸福是什么？为什么每个人的幸福感受不一样？
2. 有人说：“幸福的人都是一样的幸福，痛苦的人却各有各的痛苦。”谈谈你对该观点的看法。与小组同学讨论你的看法，并归纳幸福的人际关系是什么。

体验时刻

幸福不是一个人的幸福。一个家庭如此，一个集体也是如此。影片《美丽人生》讲述了外表看似笨拙，但心地善良而且生性乐观的犹太青年圭多的故事。圭多不愿让孩子幼小的心灵蒙上悲惨的阴影，在惨无人道的集中营里，他骗儿子这只是一场游戏。他以游戏的方式让儿子的童心没有受到任何伤害。让我们也欣赏一下这部电影吧，然后再谈谈自己的认识和体会。

幸福成长

幸福与和谐的人际关系息息相关。请和同学们一起去图书馆或者网上查一查幸福的人际关系有哪些，想想自己在哪些方面应该进一步提高和完善。

幸福人际关系包括：_____

我应该在哪些方面进一步提高和完善自己：_____

幸福训练

“宿舍冷战”情景剧

1. 剧情背景：如果把与大学生发生冲突的对象分为家人亲戚、同学朋友、老师管理员、陌生人四类，调查显示，其中 57.66% 的冲突来自同学和朋友。一般来说，人际空间越密集，人际冲突越多。在宿舍这样一块小小的领地上，有五个人天天在一起进行各种活动，私人空间和公共空间都很窄，所以冲突会更集中。据调查反映，冲突主要来自：观点不同、生活习惯不同、时间冲突、玩笑过头、表里不一、误会、疏忽、背后说闲话、约会迟到、自己情绪不好、私拆他人信件等。其中，观点不同、生活习惯不同、时间冲突是比较集中的冲突来源。

2. 剧情设计：几乎每个寝室都有喜欢早睡的，有喜欢晚睡的，有喜欢早起的，有喜欢晚起的。A 同学每天都要早睡，而同寝室的 B 同学喜欢晚睡，每天晚上都开台灯看书或者上网。由于 A 同学对光线特别敏感，所以，每天 B 同学什么时候睡，A 同学才能什么时候入睡。终于有一天，A 同学忍耐不住跟 B 同学说：“你能不能早点睡啊？你每天晚上都吵到我睡觉！”B 同学说：“奇怪，我又没作声，只是在看书，又没见吵到 C 同学跟 D 同学！你每天早早起来做早餐才吵死人呢！”结果谁也说服不了谁，经常不欢而散。

3. 主持人出来对此剧进行点评，并指导大家发现 and 解决矛盾。

本情景剧的特点是以小映大。同学或室友来自五湖四海，生活习惯和脾气秉性都不同，很多人都是第一次经历与家庭之外的人共同生活，因此求学期间的磨合与碰撞，对他们的个性施展和人际交往都会产生重要的影响。宿舍中大部分都是鸡毛蒜皮的小事，比如你用了我的东西、我吃了你的零食等。但在鸡毛蒜皮的小事中也反映出每个人社会交往的风格、社会成熟度，特别是能否在沟通中解决人际冲突。建立幸福的你我他人际关系成为中职学生的必修课程。