

XINLI JIANKANG JIAOYU DUBEN



XINLI JIANKANG

JIAOYU DUBEN

中等职业学校适用

心理健康 教育读本

主 编 沈剑光

副主编 俞建文 王晓勇

浙江教育出版社

B944.2

中等职业学校适用

心理健康

XINLI JIANKANG JIAOYU DUBEN

教育读本

主 编 沈剑光

副主编 俞建文 王晓勇

浙江教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教育读本/沈剑光主编. —杭州: 浙江教育出版社, 2002.2

中等职业学校适用

ISBN 7-5338-4349-5

I. 心... II. 沈... III. 心理卫生-专业学校-教学参考资料 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 002751 号

责任编辑 张伟建 张丽琴

封面设计 曾国兴

心理健康教育读本

(中等职业学校适用)

主 编 沈剑光

副主编 俞建文 王晓勇

浙江教育出版社出版发行(杭州市体育场路 347 号 邮编:310006)

杭新印务有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 4.25 插页 2 字数 114000

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-5338-4349-5/B·39 定价:7.00 元

版权所有 翻印必究

黄新茂

良好的心理状态是健康的基石,也是开启学习进步和事业成功的金钥匙。让职校生学会正确对待他人,正确对待社会,始终保持积极向上的心态,是职业学校实施素质教育的重要内容,也是新世纪德育工作面临的新课题。

职校生的心理健康教育,已越来越受到心理学家和教育工作者的关注,许多学校都在积极采取措施,加强这方面的教育力量,只是目前尚缺乏适合职校生特点的心理健康教育教材。宁波市职教界在这方面进行了多年的实践与探索,积累了不少有益的经验。现在,他们又根据中等职校教育工作的实际和职校生的心理特点,编写了《心理健康教育读本》。该读本在介绍心理健康知识的同时,突出心理素质的训练,便于教师的指导和学生的自我教育。本书既可作为中等职业学校学生心理健康教育的教材,又可作为教师、家长的参考书,还可作为学生课外阅读资料。

《心理健康教育读本》的问世,是我省学校德育工作的新成果,相信会在中等职业学校心理健康教育中发挥积极作用,进一步增强学校的德育效果,有效地帮助中职学生实现他们的人生理想。

2002年2月12日 于杭州

世界卫生组织在其宪章中认为,良好的心理状态表现为:有充沛的精力,能从容地担负起日常工作和生活,而且不会感到疲劳和紧张;积极乐观,善于承担责任,不至于因为小事而耿耿于怀;精神饱满,情绪稳定,并且善于休息;有较强的应变能力,反应速度快,并且有较强的适应能力。另据世界卫生组织统计,全世界目前约有4亿人患有各种心理疾病,包括精神分裂症、抑郁症、狂郁症、强迫性神经症、智力障碍等等。

良好的心理状态,就是我们通常所说的“心理健康”。所以,心理健康是指人没有心理疾病或心理变态,并且在身心及社会行为上表现出比较稳定的心理状态。

心理健康是人的健康的一个重要组成部分。心理健康教育是素质教育的一个重要内容。调查研究表明,中等职业学校的学生急需心理健康教育。当今的中职学生带着美好的憧憬跨入新世纪,但经济的发展、观念的嬗变、市场的竞争、就业的压力等也给他们的心理带来了强烈的撞击。有些人由于兴趣、情感、意志、习惯等非智力因素的影响,导致学习成绩欠佳,中考失意,产生自卑;他们中的绝大多数是独生子女,家长过高的期望值和过多的宠爱又使他们产生过分的心理依赖,缺乏自理能力;他们进入中职以后,由于对专业学习的不适应,对职业和社会缺乏认识,特别是对未来的市场择业竞争存有较多的惶惑甚至惧怕心理;也有的在异性交往、人际关系等方面由于处理不当而遭遇挫折;如此等等,充分表明中等职校学生迫切需要加强心理健康教育。

为此,我们组织力量编写了这本供职校生使用的《心理健康教育读本》。在本书编写过程中,我们力求突出以下特点:

1. 创新性。在内容上,它以职校生心理发展的年龄特点为主线,以学生的自我管理、自我教育为目标,针对职校生普遍存在的心理问题,立足于我国教育实际,重点突出了心理训练的操作性;在编写形式上,它创造性地突出了寓心理健康知识于趣味性、操作性和参与性之中。

2. 系统性。本教材在主要突出心理健康知识的系统性的同时,也不忘突出心理训练的系统性,使心理知识和心理训练有机结合,构建成一个统一的整体。

3. 实用性。本教材不仅是“德育与心理健康教育”课题的总结和思考,而且极具针对性,即在现实中,中学生碰到的一系列基本问题皆在编写中得以具体体现。

4. 时代性。在编写过程中,我们吸取了国内外有关的最新材料和研究资料之精华,同时又放眼于 21 世纪,使这本教材不仅立足于当代,而且能面向未来。

在本书编写过程中,得到了教育心理学专家周建达先生的精心指导,青年画家张炎先生为本书配上漫画,宁波市教育局职成教教研室、宁海职教中心学校等单位大力支持,在此我们谨表感谢。

编 者

2001 年 12 月

MULU

目 录

第一部分 悦纳自我 1

第一课 我是谁 2

第二课 接纳自己 10

第三课 挑战自卑 16

第四课 未来不是梦 22

第二部分 快乐学习 28

第五课 给“发动机”加油 29

第六课 学习起跑线 35

第七课 知识学习快车道 41

第八课 技能训练高速路 48

第三部分 人际纵横 54

第九课 在你眼中我美否 55

第十课 奏一曲和谐的圆舞曲 66

第十一课 校园风景线 73

第十二课 社会人际经纬 77

第四部分 情感花季 81

第十三课 走进情感世界 82

第十四课 心情不妙觅良方 86

第十五课 不懂爱时莫言爱 91

第五部分 装扮青春 96

第十六课 告别盲目行为 97

第十七课 远离不良嗜好 104

第十八课 勇敢面对挫折 114

第十九课 时髦职业与最佳选择 120

第一部分 悦纳自我

这一时刻，让你的激情即刻迸发、让你的活力即刻四射，你的个性将充分地展现——生命因此而精彩。

这一时刻，让你的笑容像花儿一样绽露、让你的气质像芳香一样自然，你的个性将迅速地绵延——生命因此而丰富。

从过去蒸馏形象，个性摆脱平庸的束缚，你将寻回迷失的自我，重新认识自我、肯定自我、超越自我。

生命的每一个句点因此而值得回味。

第一课 我是谁



心情故事

一、王宾的故事

从小到大,王宾都是一个让师长喜欢、让同学羡慕的好学生。但进入高中以来,王宾却发觉自己已不再是以往那个只知道遵循父母、师长的意愿,单靠同学与师长的赞赏便可得到满足的小孩子了。独处时,老会有这样的疑问出现在他的脑海中:“自己这样学习、这样生活到底是因为什么?到底有什么用?”王宾因为自己无法给自己一个合理的诠释,便常常陷入迷惘中,干什么提不起精神,觉得生活没什么意思。以前在家里他总是有说有笑,现在则不大言语,常独自呆在房间里,父母亦不知他在干什么。他如此形容自己:“那是一种强烈的绝望感,觉得自己的存在只是在机械地遵循着别人的意愿,为学习而机械地学习着,为生存而麻木地生存着,自己永远不知该何去何从,有的只是迷惘后的厌倦。”

二、三言两语

你是否有与王宾类似的生活经历?

的确,小时候我们总是努力使自己的言行朝父母、师长的期望方向靠拢,随着年龄的增大,我们则开始试着用一种新视觉角度来审视自己,对待世界。我们开始体验到成长的喜悦,也开始体验内心的忧虑与烦恼。也正是在这一时期,同学们会产生一系列的从未有过的内心冲突,如对现状、未来的迷惘,对生活、自我的困惑等等,心理学上称这



段时期为青少年的心理淆乱期。正因为种种迷惘交织在一起,使同学们看不清自己,此时的青少年又被称为“迷失的自我”,而王宾的心态正处在这个阶段。

这个纷繁的世界几乎吸引了我们所有人的所有目光,让我们时时刻刻地向外张望,甚至在我们做梦时也不放过我们(不是梦见吃肯德基就是吃麦当劳或者梦见其他什么,反正很少会是自己);让我们今天迷恋这个“星”的长发,明天崇拜那个“星”的潇洒,却很少花点时间费点心思来认识自己。

被人蒙蔽了自我;被物侵蚀了的根源,是迷失了自我。

朋友,让我们重新找回真实的自我吧!



心灵驿站

“我是谁?”“我是一个什么样的人?”“我在别人的眼中是一个什么样的人?”这是我们每个人都会关心的问题。我们每个人都对自己有一个评价,同时也知道周围的人对我们也有一个评价。在不同人们的眼里,“我”是不同的。究竟有什么不同呢?这就是我们这节课要阐述的道理。

一、想想自己

反思自己的过去、现在与将来,可以用自问自答的方式来完成下列各填空题。

1. 回忆过去

- (1) 我的幸福往事_____
- (2) 一件最让我伤心的事_____
- (3) 我最害怕回忆什么_____
- (4) 被教师表扬的情景_____
- (5) 去年我获得的最大成功是什么_____
- (6) 至今也不肯告人的秘密_____

……这是过去发生过的蛛丝马迹。

2. 看看现在

- (1) 我是什么样的人_____

(2) 我的最大优点_____

(3) 我明显的缺点_____

(4) 我自卑还是有信心_____

(5) 学习有何意义_____

(6) 我有哪些才能_____

……这是现在仍进行着的点点滴滴。

3. 想想将来

(1) 我将去向何方_____

(2) 我会有哪些成就_____

(3) 我的形象会不会改变_____

(4) 我会为什么而忙碌_____

(5) 我的生活状况如何_____

(6) 我的目标是什么_____

(7) 我准备在何时实现目标? _____

……这是未来要发生的方方面面。

二、比比别人

差别与差距都是客观存在的,但要通过比较才能发现。大多数人以同类(年龄、社会角色等,但性别不一定在内)为参照物,找到与他们的位置关系。

不过应提醒你:还要拿自己的缺点比他人的长处,拿自己的优点比他人的短处。发现别人的优点要学习,看到自己的不足要弥补;发现别人的短处,要告诫自己;看到自己的长处要肯定自己。

三、问问他人

1. 他人就是你的一面好镜子,通常只要“镜子”不走样,比你对自己的反省要客观!

不过应再次提醒你:别问你不认识的人、别问不熟悉你的人、别问想利用你的人、别问刚见面就分手的人、别问与你闹别扭的人、别问你信不过的人,特别是别相信只有一个人说而且只说过一次的评价!

2. 别人眼中的你:

(请你身边的人来帮助你完成以下填空的内容吧! 真诚地要求对

方,告诉他们你希望听到他们最客观、最真实的想法,不要为了情面光说好听的。)

(1) 爸爸眼中的我

(2) 妈妈眼中的我

(3) 最好的朋友眼中的我

(4) 另外两位朋友眼中的我

(5) 老师眼中的我

(6) 邻居眼中的我

(7) 你认为对你最重要的人的眼中的我

当然,你也可以找一找那些平时与你不说话,但认识你的人,看看他们眼中的你又是怎样的。

四、看看实践

多寻找机会参加各种活动,让自己在实践中获得自知,挖掘潜能,寻找那个还没有被你发现的你。

需要提醒你:要有面对失败的心理准备。只要记住你并不完美,世界上没有十全十美的人,所以有时失败是硬道理,可它也能帮助我们认识自我。

五、其他

请在下面的空白处画上三个圆圈,一个代表现在的我,一个代表过去的我,一个代表未来的我。

三个圆连贯吗?谁大谁小?

连贯:对自我的看法较完整。

不连贯:对自我的看法是零碎的。

大:寄予很大的希望,或倾入最多的感情。

小:不满意。

(若表现未来的那个圆过大,而其余两个都很小,说明你对未来寄予很大希望,可也说明你缺乏脚踏实地的精神,对目前缺乏信心。若过去的圆最大,说明你很怀念它,渴望时光的倒流。)

六、20个“我是_____的人”

1. 根据你自己的实际情况,不加过多思索地快速完成下列以“我是_____的人”为结构的句子。

(1) 我是_____的人。

(2) 我是_____的人。

(3) 我是_____的人。

- (4) 我是_____的人。
- (5) 我是_____的人。
- (6) 我是_____的人。
- (7) 我是_____的人。
- (8) 我是_____的人。
- (9) 我是_____的人。
- (10) 我是_____的人。
- (11) 我是_____的人。
- (12) 我是_____的人。
- (13) 我是_____的人。
- (14) 我是_____的人。
- (15) 我是_____的人。
- (16) 我是_____的人。
- (17) 我是_____的人。
- (18) 我是_____的人。
- (19) 我是_____的人。
- (20) 我是_____的人。

2. 情况分析。

——你完成这个作业容易吗？你若需要很长时间才能够完成，甚至写不出 20 句，那么说明你平时对自我的思考实在太少，对“自我”的认识不足。

——是积极的评价多，还是消极的评价多？这可以了解到你自信与否。

——当然它还可以了解到你的自我意识的深度如何，是否全面，你最关注自己哪些方面等等。



心理解码

一、了解自己的有效方法

1. 最详细、最深层的方法——记日记。

记日记是一个很好的习惯，把自己一天来的点点滴滴记下来，接下

来你会拥有许多感悟,你会对某件事情作出总结:“我做得对!”“我做错了!”详细地记录下成长中的经历,你会发现更熟悉自己。

2. 最简便、最快的方法——从别人口中了解自己。

从别人口中了解自己是一种比较客观的方法。你的一言一行,你的一颦一笑都是别人了解你、熟悉你的一种途径。而且有时你自己还不知道你拥有的优点或缺点,别人却看得清清楚楚。当然,你要具有鉴别力和清醒的头脑,不要让他人消极的评价左右自己。

3. 最有帮助的方法——阅读。

阅读其实可以解决许多方面的问题。你想更清楚地了解你自己,阅读确实是个好办法。也许你读某本小说,会发现主人公与你很相似,你能从他身上看到自己的影子。所谓“旁观者清”,你看到他的一举一动或许就知道了自己的优点和不足。如果你能读一些关于心理学方面的书,那就更好了。

“书中自有黄金屋”,你真的应该多看书!

4. 最糟糕的方法——胡乱猜疑自己。

胡乱猜疑自己是一大忌讳。有些人整天在胡思乱想:“我是不是有些神经质?”“唉,我这么做别人会看不起我。”诸如此类的想法会令你给自己下一个模糊而又错误的定义,而且更会把你带入胡思乱想的深渊,使你越来越不了解自己,越来越感到自己陌生,最终不相信自己。一个人连自己都不相信,是何等的糟糕!所以切勿乱怀疑自己。

5. 最实用的方法——照镜子。

这里指的照镜子并不是叫你每天看看镜中的自己是胖了瘦了,还是高了矮了,而是为了观察自己的情绪变化。今天很高兴,可以从镜中看出来;今天你挨“批”了,垂头丧气,镜中的你会毫无掩饰地表露出来。所以,自己对着自己,能够欺骗自己吗?当然不能,仔细看看镜中的你,你会发现新的奥秘。

6. 最慷慨大方的方法——敞开心扉,说出心声。

对你信得过的朋友吐露你的心声,让他们为你分忧,出主意,在你说的同时,你又得到了他们反馈给你的信息,知道了比你所想的更好的方法。这不但能够让你了解自己,还更能完善自己。

二、了解自己的窗口

很多人认为自己最了解自己,其实不然。一个人的内心有4个窗口:别人了解、自己也了解的透明窗口和别人不了解、自己了解的已知窗口;别人了解、自己不了解的不透明窗口和别人和自己都不了解的未知窗口——这两个窗口是自己不了解自己的那部分。各个窗口的大小比例因人而异。如果前两个窗口很大,人就能很好地了解自己,反之对自己的看法就会有问题。要更好地了解自己,就要走进自己的盲区——后两个窗口。

具体地说,了解自己有两个途径:内省和交往。通过交往,了解别人眼中的自己,对照自己眼中的自己,可以修正某些自我观念,交往越深,交往范围越大,获得的自我信息就越多、越全面;通过内省,可以审视自己的思想、言行,挖掘更深的内容,了解自己的潜能。这样,不透明窗口和未知窗口就会越来越小,盲区也就小了,对自己的了解也就加深了。不过,走进盲区时要摘下有色眼镜,诸如“我挺优秀的,他们这么看我是因为他们误解我了”、“我确实很笨,他们是在安慰我呗”等,切不可带着成见。



心海扬帆

1. 角色扮演游戏。

让每位同学轮流扮演班上某一位同学的言行、举止、穿着、爱好等,以便帮助学生了解自己。

2. 写自己优点和缺点。

每个同学写自己的优点和缺点各五条,并请同宿舍(或同活动小组)的同学写出他们对自己的评价和看法。通过对照,检查自我认识与他人的认识是否相一致,进而调整其自我认识。

3. 自我测评。

通过自己填写反映自我心理的有关问卷,来帮助认识自己,这是一种比较客观的方法。