



教育部职业教育与成人教育司推荐教材
中等职业学校心理健康教育用书

心理健康教育

(学生用书)

俞国良 主编



高等教育出版社

B844. 2
70

教育部职业教育与成人教育司推荐教材
中等职业学校心理健康教育教学用书

B844.2

70

心理健康教育

(学生用书)

俞国良 主编

林崇德 主审

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育/俞国良主编. —北京:高等教育出版社, 2005. 6

学生用书

ISBN 7-04-016840-5

I. 心… II. 俞… III. 心理卫生—健康教育—专业学校—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 046544 号

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landaco.com
经 销	北京蓝色畅想图书发行有限公司		http://www.landaco.com.cn
印 刷	北京市白帆印务有限公司		
开 本	850×1168 1/32	版 次	2005 年 6 月第 1 版
印 张	12.125	印 次	2005 年 6 月第 1 次印刷
字 数	260 000	定 价	15.40 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 16840-00

内容提要

本书是教育部职业教育与成人教育司推荐教材。根据教育部 2004 年颁发的《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》的要求编写,面向中职生进行心理健康教育的教材和自学读本。

中职生的心理健康教育引起了教育行政部门、家长、学生及社会各方面的高度关注,他们在选择专业、学习、生活、就业和青春期成长等方面的心理行为问题亟须指导。教材由知识篇(心理健康与我);成长篇(悦纳自我、成长的烦恼);生活篇(同伴、师生关系中的我,家庭、社会中的我);学习篇(适应新的学习环境、学会学习);求职就业篇(认识职业、职业的心理准备、职业选择与创业)等组成。全书内容科学,结构合理,编排新颖,特别是栏目设置富有特色,如:心灵聚焦、心海导航、青春对对碰、成长工作坊、拓展性训练、名家名言等栏目的设置,增加了学生的学习兴趣。

本书适合中等职业学校各专业学生使用。

中等职业学校《心理健康教育》丛书编委会名单

单各员人司编

主任：

王军伟

副主任：

郑惠坚 王扬南 俞国良

成 员：(按姓氏笔画排序)

王学进 王社光 文春帆 云波 刘宝民

李桂芝 吴诗灿 张志增 林燕 尚志平

桂莉 常晓宝 谢宝善 谢佳英 董群朴

单谷会中等职业学校《心理健康教育》(学生用书)
编写人员名单

主 编:

俞国良

副主编:

董群朴 王永丽 李 媛

编写人员:(按姓氏笔画排序)

于连涛 王永丽 王世安 李 媛 俞国良 姚贵平

侯瑞鹤 董群朴 韩 晶

主 审:

林崇德

编写说明

心理健康教育是中等职业学校德育工作的重要组成部分。为了全面贯彻《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》的精神,为中等职业学校心理健康教育提供一套适应时代发展需要和学生心理发展特点的教材,依据教育部颁发的《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》,高等教育出版社组织编写了中等职业学校《心理健康教育》(学生用书),供中等职业学校对学生进行心理健康教育时作为教材和自学读本学习、参考。

教材的编写坚持“以服务为宗旨,以就业为导向”,内容上认真作好两个衔接:一是与学生现有的心理实际需求相衔接,二是为学生求职就业做好心理准备。特别强调以人为本,育人为本,培养和提高学生的心理素质,做好面对就业竞争压力的心理准备。教材内容贴近学生、贴近职业、贴近社会生活。

中等职业学校《心理健康教育》(学生用书)的教学内容一年级以学校环境适应、成长和生活中的自我意识、认识职业和培养职业兴趣为主;二年级以学习和求职中的学习潜能开发、职业心理准备、建立良好的人际关系为主;三年级以职业选择、升学和社会适应训练为重点,提高合作与竞争意识,进而增强迎接职业挑战的信心。教学内容面向全体学生,以课堂教学、专题讲座和自学相结合,以导读目标和案例为切入点,进行心理健康知识普及和心理辅导。重点是通过活动让学生主动参与其中,并在活动中进行体验

和调适,加深对心理健康的认识,并在实践中加以应用,体现学生的主体性。教材共分为五篇:知识篇、成长篇、生活篇、学习篇、求职就业篇;40个主题,即40课时左右,每周1课时,供两个学年使用。每个主题中包括心灵聚焦、心海导航、青春对对碰、成长工作坊、拓展性训练等内容。

编写组主要成员有:主编,俞国良(中国人民大学教授、博士生导师);副主编,董群朴(北京信息管理学校,高级教师)、李媛(成都电子科技大学,教授)和王永丽(北京师范大学心理学院,博士);编者,侯瑞鹤(中国科学院心理研究所,博士)、于连涛(山东警官培训学院,副教授)、王世安(西安工业学校,高级教师)、姚贵平(成都大学,高级教师)、韩晶晶(大连市综合职业中专,高级教师)等。最后,由教育部职业教育与成人教育司聘请中国心理学会副会长、北京师范大学博士生导师林崇德教授审定全书。

中等职业学校《心理健康教育》(学生用书)在编写过程中,广泛参考了国内外相关著作,并多次得到了教育部职成教司有关领导、部分省市教育行政部门负责人和心理学专家的指导,以及具有开展心理健康教育丰富经验的第一线教师和高等教育出版社的大力支持、帮助,在此一并表示衷心的感谢。由于时间紧、任务重,加上编者水平有限,对书中的不足和纰漏之处,恳请读者批评指正,以便再版时修改。

编者

2005年4月

目 录

主 题

211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319
320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
380
381
382
383
384
385
386
387
388
389
390
391
392
393
394
395
396
397
398
399
400

知 识 篇

心理健康与我	2
--------	-------	-------	---

主题 1 心理健康的概念与标准	2
主题 2 中职生心理发展特点	11
主题 3 心理健康教育与我们的成长	20
主题 4 中职生自我心理调适方法	30

成 长 篇

悦纳自我	40
------	-------	-------	----

主题 5 我能赢	40
主题 6 理想与现实之间	49
主题 7 真我风采	58
主题 8 直面困难与挫折	67

成长的烦恼	75
-------	-------	-------	----

主题 9 青春期的秘密	75
主题 10 敏感的性话题	84
主题 11 做情绪的主人	93
主题 12 向快乐出发	102

目 录

生 活 篇

同伴、师生关系中的我 112

主题 13 我爱我的同学 112

主题 14 花季少种相思树 121

主题 15 老师,为我成长导航 133

主题 16 暴力,让青春失色 142

家庭、社会中的我 152

主题 17 跨越“代沟” 152

主题 18 偶像崇拜面面观 161

主题 19 拒绝不良诱惑 170

主题 20 学会感恩 179

学 习 篇

适应新的学习环境 190

主题 21 学习,我能行 190

主题 22 学习新概念 200

主题 23 学习兴趣和动机 208

主题 24 积极应对学习压力 218

学会学习 227

主题 25 学习能力大盘点 227

主题 26 学习方法和策略 236



主题 27	在实践中学习	246
主题 28	轻松自如话考试	254

求职就业篇

认识职业

主题 29	职业与我	264
主题 30	职业生涯	274
主题 31	寻找自己的舞台	283
主题 32	我选择 我喜欢	293

职业的心理准备

主题 33	提高职业能力	302
主题 34	有规矩才成方圆	311
主题 35	学会公平竞争	320
主题 36	面试的心理准备	329

职业选择与创业

主题 37	升学与就业	338
主题 38	职场挫折铸辉煌	347
主题 39	创业需要拼搏	356
主题 40	创新与创业	365

知识篇

非林只念游的箱书默少 | 强主

！公书及取作给索数否头默心人个一准得？求数默心

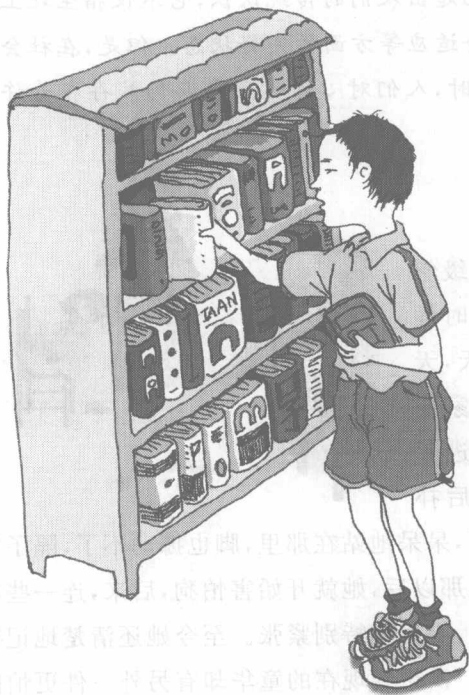
？求数默心读要印五科总

印上双主错外不心，所有数辨部印个出默心平，徐数索其开取

缺会好品，主数心本学店部会缺味默心缺自正，求数

各数心数心，主数心本学店部会缺味默心缺自正，求数

缺会好品，主数心本学店部会缺味默心缺自正，求数



款索头心

默心二高用某量印章

用小火肉，高时吉限群，半

天一，和主索得理不多在

数取塔去圆，数和的集对

五数测理好，记和数小

下数从得者一，日的案因

数心二高用某量印章，了到书集相比中童，来数

小想一子，数心，高时吉限群，半

数取塔去圆，数和的集对

五数测理好，记和数小

下数从得者一，日的案因

心理健康与我

主题 1 心理健康的概念与标准

什么是心理健康？判断一个人心理是否健康的标准是什么？怎样正确理解心理健康？

现代健康概念，早已超出人们的传统认识，它不仅指生理上的健康，还包括心理和社会适应等方面的完好状态。但是，在社会越来越关注心理健康的同时，人们对心理健康本身仍然存在着许多认识误区。

心灵聚焦

童华是某职高二年级学生，特别害怕狗，因为小时候在乡下奶奶家住时，一天，天快黑的时候，她去邻居家找小伙伴玩，没想到刚走进邻居家的门，一条狗从身后扑过来，童华当时就吓傻了，呆呆地站在那里，脚也挪动不了，隔了好一会儿，才哭出声来。从那以后，她就开始害怕狗，后来，连一些小宠物狗也害怕，看见它们，心里就特别紧张。至今她还清楚地记得那狗突然扑过来的感觉。没想到现在的童华却有另外一件更怕的事，一旦在人多的时候，就紧张得说不出话，尤其害怕上课回答问



题,即使自己会也非常紧张。班主任老师发现这个问题后,了解到童华有一个比自己小5岁的弟弟,弟弟虽然学习一般,但长得乖巧可爱,能说会道,深得父母宠爱,父母也常常不自觉地将她与弟弟比较,嫌她不会说话,嘴巴太笨,以后离开家到外面更不会招人喜欢,等等。长期在这样的比较和斥责下,童华慢慢地话越来越少了。实际上童华也有自己要好的朋友,单独与同学交谈并不觉得紧张,当人数多到5个左右时,她就很难再自然平静地开口说话了。这种恐惧后来竟然发展到一跟人讲话就开始紧张,越紧张就越讲不好,甚至会无端地结巴起来,特别是在大庭广众之下更是紧张得不行。后来,这种紧张扩展到课堂上了,只听老师讲课可以很平静,全班同学一起回答问题,她也不觉得紧张,但老师一说要提问,她就开始紧张起来了,即使自己知道正确答案,也担心老师让她回答问题。班主任老师想帮助童华,但必须要家长积极参与进来;否则,效果不会太好。于是,老师进行了家访,告诉其父母童华具有社交恐惧倾向,有一定的心理障碍,需要他们配合来改变童华的社交恐惧心理。父母听到后,感到非常吃惊,拒绝接受这个结果,认为女儿只是不爱讲话,性格有点内向而已,怎么可能是什么心理问题,传出去还让女儿怎么见人呀?

心海导航

我认为挫折和磨难是锻炼意志增加外力的好机会。

——邹韬奋

童华这种心理状态已经偏离了正常水平,严重影响了她的日

常学习和生活。但其父母却不认为自己的女儿心理不健康。那什么是心理健康呢？根据1946年第三届国际心理卫生大会提出的观点，心理健康是指：“身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中能彼此谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。”心理健康包括两层含义：一是无心理疾病，这是心理健康的最基本条件，心理疾病包括各种心理及行为异常的情形。二是具有一种积极发展的心理状态。这是从积极的、预防的角度对人们提出要求，目的是要保持和促进心理健康，消除不健康的心理倾向，使心理处于最佳的发展状态。比如，遇到问题不逃避，积极主动地调节不良情绪，善于从积极角度思考问题等都是一种积极发展的心理状态。

判断一个人是否心理健康依据哪些标准呢？我国著名心理学家林崇德教授提出：“心理健康标准的核心是：凡对一切有益于心理健康的事件或活动做出积极反应的人，其心理便是健康的。”主要有以下10条标准：(1)了解自我，对自己有充分的认识和了解，并能恰当地评价自己的能力；(2)信任自我，对自己有充分的信任感，能克服困难，面对挫折能坦然处之，并能正确地评价自己的失败；(3)悦纳自我，对自己的外形特征、人格、智力、能力等都能愉快地接纳认同；(4)控制自我，能适度地表达和控制自己的情绪和行为；(5)调节自我，对自己不切实际的行为目标、心理不平衡状态、与环境的不适应性，能做出及时的反馈、修正、选择、变革和调整；(6)完善自我，能不断地完善自己，保持人格的完整与和谐；(7)发展自我，具备从经验中学习的能力，充分发展自己的智力，能根据自身的特点发展自己的人格；(8)调适自我，对环境有充分的安全感，能与环境保持良好的接触，理解他人，悦纳他人，能保持良好的



人际关系；(9)设计自我，有自己的生活理想，但理想与目标能切合实际；(10)满足自我，在社会规范的范围内，适度地满足个人的基本需求。

怎样正确理解心理健康的标准呢？实际上，正如一个人因为有脚气我们并不能认为其生理不健康一样，心理健康与不健康之间也没有明确的界限。正常与异常之间的区别主要是量的差异，问题的关键在于健康、异常与异常方面行为发生的频率和程度。若异常行为不间断、屡屡出现，并且已经对个体的学习或生活造成了明显持久的消极影响，便足以视为心理有问题了。因此，心理健康与否的界限是相对的，正常与异常更像是连续体的两端，没有明显的分水岭。另外，心理健康也不是某种固定的状态，它是动态的、变化的，因社会的、心理的、生理的或家庭等方面的变化而发生变化。比如人们常说的精神打击或精神刺激，生活的改变或亲人的亡故，学业的暂时失利，工作的变化，失业或下岗，都会对很多人造成一定的影响，有的人在短时间内可以调整，有的人则需要很长时间或很难调整好自己的心理状态。另外还有自然灾害、地震、洪水，等等，对死难者家属和幸存者都可能造成很大的心理打击，有的人则可能达到心理疾病的程度。因此，只要一个人在较长一段时间内持续保持良好的心境，就可以认为心理是健康的。

青春对对碰

1. 七嘴八舌

你认为案例中童华的妈妈和班主任老师谁的看法正确？为什么？讲给小组同学分享，然后讨论一下我们应该以怎样的心态面

对心理问题? 是接纳,是默许,还是自尊,是自甘(0); 是美酒人,是美人个是断根复原,内同亦能静慰会书香,非自丑(0); 涵夫
朱雷本

因人自己身边有没有真实的或者自己听到的类似案例中的故事,讲出来与大家一起讨论和分享,分析一下主人公出现了什么心理问题,主人公及其周围的人怎样看待? 是接纳,是默许,还是自尊,是自甘(0); 是美酒人,是美人个是断根复原,内同亦能静慰会书香,非自丑(0); 涵夫

如果你在某一时期情绪变化很大,或一些困惑长期困扰着你,或者因遭遇一件重大的生活变故而难以在短时期内调整到正常状态等,你会主动去寻求心理援助吗? 为什么?

2. 小活动

你对心理健康认识存在的一些问题或疑问,以及对自己心理上出现的一些问题或困惑等,用白纸写下来(不写名)交给老师,然后,老师按纸条随机将问题念出来,同学们一起来讨论解答(每个问题的讨论根据实际情况,限定时间,如果对哪个比较感兴趣,也可以以写作文的形式或办板报的形式深入探讨下去)。然后,将所有纸条当场撕毁。总结一下,同学们的问题或困惑大概有哪几类? 应该怎样认识自己的心理状态?

静寂寂春春
舌八微止 1

丹伏? 静五去尔能静书封兰些味保器能举重中国索代后
能态公能样惠以好原国非下一封好就然,事在学同融小融折? 公