



中等职业教育系列规划教材
根据教育部中等职业学校新教学大纲要求编写

心理健康教育

中等职业教育规划教材编写组

李文辉 主编

国家行政学院出版社

中等职业教育系列规划教材

心理健健教育

李文辉 主编

國家行政学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育/李文辉主编.

—北京:国家行政学院出版社,2006

(中等职业教育系列规划教材)

ISBN 7-80140-502-1

I. 心... II. 李... 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(2006)第 094948 号

书 名 心理健康教育

作 者 李文辉

责任编辑 李锦慧

出版发行 国家行政学院出版社

(北京市海淀区长春桥路 6 号 100089)

电 话 (010) 68920640 68929037

经 销 新华书店

印 刷 北京昌平百善印刷厂

版 次 2006 年 8 月北京第 1 版第 1 次印刷

开 本 880 毫米×1230 毫米 32 开

印 张 7.75

字 数 209 千字

书 号 ISBN 7-80140-502-1/R·3

定 价 11.50 元

中等职业教育系列规划教材

出版说明

为了更好地贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》精神,全面落实《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划,中等职业教育规划教材编写组组织相关力量对实现中等职业教育培养目标、保障重点专业建设的主干课程进行了规划和编写。从 2006 年秋季开始,中等职业教育系列规划教材将陆续出版,提供给广大中等职业学校使用。

中等职业教育系列规划教材是面向中等职业教育的规范性教材,严格按照国家教育部最新颁发的教学大纲编写,并通过了专家的审定。本套教材深入贯彻了素质教育的理念,突出了中等职业教育的特点,注重对学生的创新能力和实践能力的培养。本套教材在内容编排、例题组织和图示说明等方面努力作出创新亮点,在满足不同学制、不同专业以及不同办学条件教学需求的同时,使教学效果最优。

希望各地、各校在使用本套教材的过程中,认真总结经验,及时提出改善意见和建议,使之不断地得到完善和提高。

中等职业教育规划教材编写组

前 言

进入 21 世纪,心理健康问题已成为一个社会问题。在我国职业教育现代化变革的进程中,对学生的心理健康教育正引起人们的普遍关注和重视。《心理健康教育》成为了中等职业学校学生必修的课程之一。

本书以现代教育教学理论为指导,严格依据教育部颁布的《中等职业学校德育大纲》和《职业技术学校心理健康工作指导纲要》编写了本书,供全国中等职业教育使用。

编写本书旨在引导学生正确看待自己、看待社会;跨越人生障碍;从生理、心理和社会环境等多方面进行适当地心理调适,使学生能清醒地认识自我、把握自我、改善自我,使学生的心身健康成长。

本书在内容结构上,面向中等职业学校学生的特点,注重理论联系实际,辅以典型思考案例和心理小测验,让学生掌握知识的同时,正确的认识自己、调整自己。

本书共有六个章节,由李文辉主编,平俊丽参与编写。

由于时间紧迫,水平有限,书中难免存在一些不足和缺点,恳请广大读者不吝批评指正,使之日臻完善。在此深表谢意。

编 者

目 录

第一章 绪论

第一节 心理健康概述	2
一、人的心理	2
二、心理健康的标准	6
第二节 中职生心理发康及其特点	11
第三节 中职学校心理健康教育的意义	16
一、心理健康教育的目标	17
二、心理健康的任务	19
三、心理健康教育的方式与途径	27
四、中职生心理健康教育的意义	29
练习与思考	31

第二章 塑造优良品质

第一节 自我意识	33
一、什么是自我意识	33
二、自我意识的结构	35
三、自我意识的发展途径	38

	四、中职生的自我意识	40
第二节	气质类型	45
	一、气质的概念与分类	45
	二、气质类型对生活的影响	52
第三节	个性和性格	56
	一、个性的涵义	56
	二、个性倾向性	59
	三、性格的涵义	62
第四节	高尚情操的形成与培养	69
	一、高尚情操的涵义	69
	二、高尚情操的培养	72
	练习与思考	75

第三章 做情绪的主人

第一节	情绪概述	77
	一、情绪的涵义	77
	二、情绪状态的分类	80
	三、情绪与情感	84
	四、情绪智商	88
第二节	培养和保持良好的情绪	90
	一、良好情绪的重要性	90
	二、健康情绪的标志	92
	三、良好情绪的保持	93

第三节 中职生常见的消极情绪及其调适	102
一、消极情绪的涵义	102
二、常见的消极情绪	104
三、情绪调适的方法	111
练习与思考	117

第四章 培养健康的学习心理

第一节 学习与行为	119
一、学习的涵义	119
二、学习的意义	121
第二节 学习方法与学习能力的培养	127
一、学习方法的培养	127
二、学习能力的培养	139
第三节 中职生常见的学习心理问题及其调适 ...	142
一、学习动机缺乏	142
二、学习疲劳	149
三、注意障碍	154
四、考试焦虑	158
练习与思考	163

第五章 青春期心理

第一节 青春期概述	165
一、青春期的涵义	165

二、青春期生理的发展	166
三、青春期的心理特点	172
第二节 青春期心理的调适	175
一、恋爱心理	175
二、青春期的性心理	190
练习与思考	198

第六章 社会心理

第一节 人际交往与人际关系的协调	200
一、人际关系概述	200
二、中职生人际交往能力的培养	208
第二节 中职生网络心理素质的培养	218
一、网络对人心理的影响	218
二、网络成瘾	219
三、合理利用网络	222
第三节 中职生择业中的心理问题及其调适	228
一、毕业实习	228
二、择业	235
练习与思考	239



第一章 绪 论



- 心理健康概述
- 中职生心理发展及其特点
- 中职学校心理健康教育的意义

第一节 心理健康概述

一、人的心理

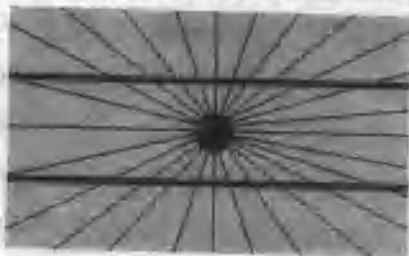
1. 心理活动的三个方面

人们总是在从事着这样或那样的活动,如生产劳动、科学实验、技术革新、文艺创作、经商贸易、社会交往,等等。在这些活动中,人们首先要搞清楚的是,与自己打交道的客观对象(包括人和物)究竟是什么?为此,人们就需要不断地注意、观察、思考、想象并且记住这些对象。当我们用耳朵听、用眼睛看、用鼻子闻、用舌头尝、用手摸的时候,就会产生感觉和知觉,这是最简单的心理现象。人在认识客观世界的时候,总会对它采取一定的态度,并产生某种主观体验,从而形成各种各样的情感,它们也是心理现象。

人的心理活动及其现象是丰富多彩、极其复杂的,恩格斯曾誉之为“地球上最美的花朵”。简单说来,人的心理活动可以分为认识、情感、意志三个方面。

当人们集中注意力观察当前的事物时,即产生了感觉和知觉这样的心理活动。感觉和知觉是人脑对直接作用于感觉器官的各种事物个别属性和一般意义的认知,当人们在此基础上进一步思考时,便产生了思维活动。思维是人脑对客观事物的一种间接、概括的反映,以进一步获得事物本质属性和内在联系的认知。当感知过的事物已不在眼前时,在人

脑中还会再次浮现该事物的形象,心理学称之为表象。



图中的两条直线平行吗?

而表象在人脑中再加工改造的过程,即产生着想象活动。想象乃是人的形象思维和创新事物的一种特有的心理现象。此外,感觉、知觉、表象、思维和想象等这些心理活动是一个连续的过程,而对构成这个连续过程起重要作用的一种心理条件,就是人对曾经见到过的各种事物大多会以某种痕迹铭记在头脑中,在一定条件下,通过一定方式回想起来并继续参与到各种心理活动中去。这种现象我们称之为记忆,它也是人类极其重要的一种心理现象。

以上所描述的各种心理现象,概括而言,就是人们经常表现出来的,对客观事物和对象在认识方面的心理活动。

当然,人们在与周围事物和对象打交道时,绝不会只停留在认识方面。人们在认识事物或他人的同时,还会表露出一定的态度,产生这样或那样的感受和体验,如满意或不满意、喜爱或厌恶、热情或冷淡、欢欣或忧虑、高兴或烦恼、赞赏或鄙视、沉静或激动,等等。以上这些人们在认识活动中所产生的各种各样的态度体验,就是人们经常表现出来的、心

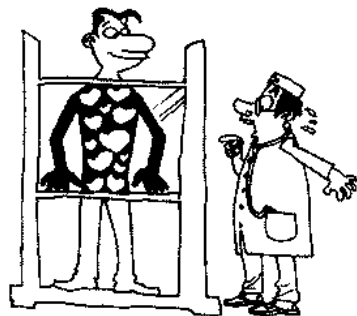
理学称之为情绪和情感方面的心理活动。

不仅如此,人们对与之打交道的对象,并不总是满足于在认识、感受和体验上,还常常需要进一步改造和利用。为此,人们常根据自己的认识和体验,产生一定的需要和动机,并拟定目的和计划去行动。人们的这类活动叫做意志行动,而支配意志行动的许多内部因素和过程,如人的动机、意向、决心等,也就是人们经常表现出来的在意志方面的心理活动。

以上所讲的人的认识、情感、意志这三方面的心理活动,经常处于动态变化之中,都有其发生、发展、终止或升华的过程。所以,这些心理活动都统称为心理过程。

2. 心理现象的复杂性与独特性

“世界上没有两片完全相同的树叶”,在复杂的现实生活中,由于人的环境和所受教育的差异,以及自身各种因素的不同,人们在形成需要、动机、兴趣、信念、理想和价值观等方面,总会有各种各样的个别差异。上述这些差异,就是人们经常表现出来的不同的个性倾向性。



与个性倾向性相关联,在人们的认识、情感、意志和行为中,也常常反映着个人的许多不同的心理特点。譬如说,对同一事物的认识,有的人感知敏锐、思维深刻、想象丰富,有的人则感知迟缓、思维肤浅、想象贫乏;有的人记忆速度快且保持长久,有的人则记得慢且易遗忘;有的人善于形象思维,有的人则善于抽象思维;有的人善于解决问题、富有创造性,而有的人则墨守成规、不善开拓,等等。这些表理在认识及其活动效率方面的不同特点,就形成了人们在能力或智力方面的个别差异。

再如,有的人性情暴躁、易于激动,有的人则性情温和、不易发脾气;有的人反应迟缓、情感内向,有的人则反应敏捷、情感外向;有的人情感深沉、动作有力,而有的人则心境易变、行动不定,等等。

理智是一切力量中最强大的力量,是世界上惟一的自觉活动着的力量。

——高尔基

这些表现在情感和情绪方面的不同特点,就形成了人们在气质方面的个别差异。

此外,有的人活泼愉快,有的人则多愁善感;有的人善于交际,有的人则安然沉静;有的人勇敢顽强,有的人则怯懦软弱;有的人主动进取,有的人则被动不前;有的人机智果断,有的人则优柔寡断;有的人大公无私,有的人则私心重重,等等。这些表理在态度和行为方式上的不同特点,就形成了人们在性格方面的个别差异。

二、心理健康的标准

何谓健康？在传统观念中，人们认为只是没有身体缺陷和疾病，但随着社会的进步和人类文明程度的提高，人们给健康赋予了新的含义。联合国世界卫生组织把健康定义为：“不仅身体没有缺陷和

一个人只要有足够的自由来过健康的生活，进行他的本职工作，这就够了。

——歌德

疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”由此可见，健康应包括生理、心理和社会适应力等几方面。也就是说，一个人只有当躯体健康、心理健康、社会适应力良好时，才是一个完全健康的人。

一个人身体健康的状况如何，有比较客观的标准，容易测定和把握。但一个人的心理健康与否，其标准则比较难以确定，特别是一些比较复杂的心理现象，往往受社会历史条件和文化背景的制约。在某个社会、某个国家中属于正常的心理现象，在另一个社会或国家中可能被视为不正常、不健康，可见心理健康的标准具有相对性。一般情况下，人们往往把心理健康的人所具有的特征作为心理健康的标准。根据国内外的研究结果，心理健康主要有以下标准。

1. 智力正常

智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的重要标准，是人的观察力、记忆力、想象力、思考力和注意力的综合。一般用智力测验来诊断智力发展水平，人的智力发

展水平分为超常、中常和低常三个等级。大多数人的智力发展属中常水平,超常与低常只是极少数,智力超常和中常都属于心理健康的正常状态,而智力低常则是心理不健康的表现。

2. 情康健康

情绪健康,是指情绪由适当的原因所引起,情绪的持续时间随着客观情况的变化而变化,情绪活动的主流是愉快稳定的。当然,这并不是说心理健康的人没有情绪低落的时候,而是说他们的积极情绪多于消极情绪,而且他们的喜、怒、哀、乐等情绪处于相对平衡的状态,具体表现为:乐于学习、生活,善于从学习和生活中寻求乐趣,对生活 and 未来充满信心和希望;能适度地表达和控制自我,自尊自重;在人际交往中既不妄自尊大,也不退缩畏惧;对于无法得到的东西不贪求,争取在社会允许的范围内满足自己的种种需要;对于自己能得到的一切感到满意;始终保持乐观、豁达、丰富、充实的心境;既能克制约束自己,又能适度宣泄,不过于压抑。

3. 意志健全

一个人的意志是否健全主要表理在意志品质上,其中行动的自觉性、果断性和顽强性是意志健全的重要标志。行动的自觉性,是指对自己行动的目的有正确的认识,能主动支配自己的行动,以达到预期的目标;行动的果断性,是善于明辨是非,能当机立断地采取行动;行动的顽强性,是在作出、执行决定的过程中,有克服困难、排除干扰、坚持不懈的奋斗精神。

反应适度是意志健全的主要组成部分,主要表理为:意识和行为一致,即言行一致;为人处事通情达理,灵活变通;

行为反应符合情境,既不过分,也不突然。

4. 人格统一

人格是指一个人的整个精神面貌,即具有一定倾向性的心理特征的总和。人格的各种特征不是孤立存在的,而是有机结合成一个整体进面对人的行为进行调节和控制。如果各种成分之间的关系协调,人的行为就是正常的。如果失调,则会造成人格分裂,产生不正常的行为。双重人格或多重人格是人格分裂的表理。一个人的人格一经形成,就具有相对稳定的特点。因此,形或一个统一、协调的人格和形成一个残缺、失调的人格,其性质对心理发展和精神表现的影响是截然不同的。

5. 人际关系和谐

人际关系和谐是心理健康的重要标准,也是维持心现健康的重要条件之一。人际关系和谐的人,喜欢与人交往,既有稳定广泛的一般朋友,又有无话不谈的知心朋友;在与人交往时不卑不亢,保持自己的个性;宽以待人,乐于助人;客观评价自己和别人,取人之长,补己之短;在群体中,既具有合作与竞争的协调意识,不强迫别人的意志,又有独立自主的意识和能力,不随意附和他人,但能适当地听取别人的意见;能与异性保持热情而理智的交往。

6. 有较强的社会适应能力

这里的适应能力包括社会适应、学习适应、生活适应等。中职生较强的社会适应能力表现为能遵守学校的规章制度;积极地投入到各门课程的学习中去;能正确地了解社会、认