

山东省职业教育教材
审定委员会审定

中等职业教育规划教材

心理健康教育

Xinli Jiankang Jiaoyu

山东省职业教育教材编写组 编著

山东教育出版社

中等职业教育规划教材

心理健康教育

Xinli Jiankang Jiaoyu

山东省职业教育教材编写组 编著



山东教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育/山东省职业教育教材编写组编著.
济南:山东教育出版社,2006
ISBN 7-5328-5479-5

I.心... II.山... III.心理卫生—健康教育
—专业学校—教材 IV.C479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 068909 号

中等职业教育规划教材

心理健康教育

山东省职业教育教材编写组 编著

出版者: 山东教育出版社

(济南市纬一路 321 号 邮编:250001)

电 话: (0531)82092663 传真: (0531)82092661

网 址: <http://www.sjs.com.cn>

发行者: 山东教育出版社

印 刷: 山东新华印刷厂潍坊厂

版 次: 2006 年 8 月第 1 版

2006 年 8 月第 1 次印刷

规 格: 787mm×1092mm 16 开本

印 张: 18.5 印张

字 数: 312 千字

书 号: ISBN 7-5328-5479-5

定 价: 23.80 元

(如印装质量有问题,请与印刷厂联系调换)

林 姓 改 姓 育 姓 业 用 等 中

育 姓 业 用 等 中

编委会

主 编 张承芬

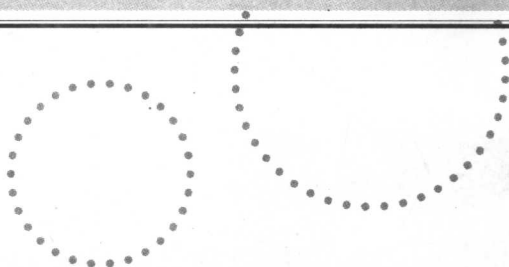
副 主 编 邹本杰

编写人员 (按姓氏笔画排列)

于丽珍 于丽琴 王恒建 包绍清 刘 梅 刘其伟

孙雁凌 邹本杰 张志强 杨黎晖 赵 丽

责任编辑 乔友福





出版说明

为了贯彻全国、全省职业教育工作会议精神,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,按照《中共山东省委山东省人民政府关于大力发展职业教育的决定》要求,山东省教育厅组织力量对中等职业教育文化基础课程、专业课程教材建设进行了规划和编写,以适应职业教育改革与发展的需要。本套教材经山东省职业教育教材审定委员会审定通过。从2006年秋季开学起,陆续提供给全省职业院校使用。

本套教材贯彻“以服务为宗旨,以就业为导向”的教学指导思想,从经济和社会发展对高素质劳动者和各种专门人才的需要出发,并充分考虑到中等职业学校学生的实际水平,注重对学生职业素质、创新精神和实践能力的培养,体现了“以人为本,以能力为本”的教育教学理念;在教材体系、知识结构和内容阐述方面均做了一些新的尝试,努力满足不同类别、不同学制、不同专业和不同办学条件的学校教学需要,供中等职业学校及各种职业培训机构选用。

希望各地、各有关职业院校在使用山东省职业教育规划教材过程中,注意总结经验,及时提出修改意见和建议,使之不断完善和提高。

山东省职业教育教材编写领导小组

2006年5月

目 录

第一单元 学习篇

第一单元 学习篇 (1)

第 一 课	走进新天地	(2)
第 二 课	兴趣是最好的老师	(9)
第 三 课	学海导航灯	(15)
第 四 课	学习成功的护航舰	(21)
第 五 课	每个人都有自己的精彩	(29)
第 六 课	掌握学习的金钥匙	(37)
第 七 课	插上腾飞的翅膀	(46)
第 八 课	轻轻松松迎考试	(55)

第二单元 自我发展篇

第二单元 自我发展篇 (61)

第 九 课	悦纳自己	(62)
第 十 课	扬起个性的风帆	(71)
第 十 一 课	决不轻言放弃	(79)
第 十 二 课	挺起胸脯走路	(86)
第 十 三 课	做情绪的主人	(94)
第 十 四 课	直面挫折	(102)
第 十 五 课	擎起一片天空	(110)

第三单元 人际交往篇

第三单元 人际交往篇 (119)

第 十 六 课	人际关系的魅力	(120)
第 十 七 课	珍重师生情	(130)
第 十 八 课	解读父母心	(137)
第 十 九 课	年少莫种相思树	(145)
第 二 十 课	近朱近墨须慎重	(153)
第 二 十 一 课	自酿苦果要不得	(161)

第二十二课	赞赏——心灵的鸡汤	(170)
第二十三课	宽容的力量	(178)

第四单元 生活篇 (187)

第二十四课	摆脱青春的烦恼	(188)
第二十五课	理智对待偶像崇拜	(194)
第二十六课	拒绝不良诱惑	(201)
第二十七课	消费攀比不可取	(208)
第二十八课	不要在网络中迷失	(214)
第二十九课	暴力 让青春失色	(221)
第三十课	珍爱生命	(229)
第三十一课	学会感恩	(237)

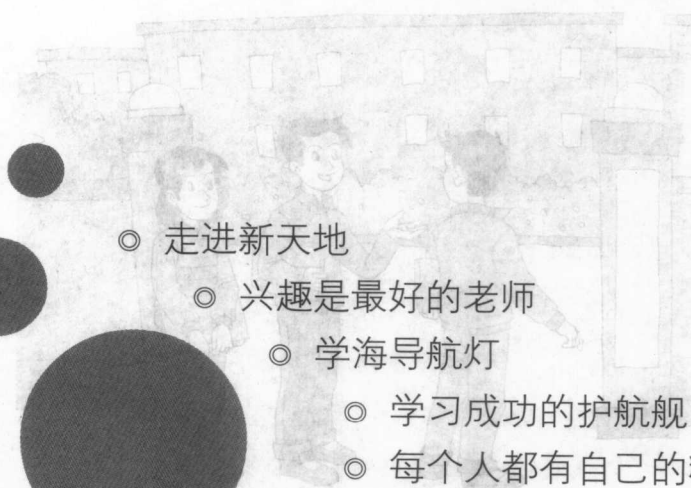
第五单元 求职就业篇 (245)

第三十二课	我的未来不是梦	(246)
第三十三课	尊重自己的选择	(251)
第三十四课	机遇垂青有准备的人	(257)
第三十五课	对手是一面镜子	(265)
第三十六课	敢拼才能赢	(274)
第三十七课	百折不挠铸辉煌	(283)

此天德报主 第一卷

第一单元

学习篇

- 
- ◎ 走进新天地
 - ◎ 兴趣是最好的老师
 - ◎ 学海导航灯
 - ◎ 学习成功的护航舰
 - ◎ 每个人都有自己的精彩
 - ◎ 掌握学习的金钥匙
 - ◎ 插上腾飞的翅膀
 - ◎ 轻轻松松迎考试

离异父子由。主学该的里班吴至相一陈。主陈的业寺行会封学业限吴德王
聚，此从，代陈味自的的自了百数少再区学林，区学公天，基陈禁制林，早
原入世下，陈的的希父马，相业早三味。文于第一龄区学，网生才聚，新陈土
主同快面时，陈自的相一陈回外，区学代陈陈曾少林，陈陈的德人板。陈学业
……望天陈前黄泰，陈陈陈陈了主气陈，聚陈又陈不陈味聚业寺陈

第一课 走进新天地

圆满完成了义务教育阶段的学习任务,你满怀信心地走进了职业学校的大门。面对新的学习环境和新的学习任务,你该如何应对?



心海茫茫

王敏是职业学校会计专业的新生,初一时还是班里的好学生。由于父母离异,她情绪低落,无心学习,对学习再也没有了以前的自信和动力,从此,课上说话,课下上网,学习成绩一落千丈。初三毕业时,在父亲的督促下进入职业学校。进入新的环境,她也曾想努力学习,找回初一时的自信,但面对陌生的专业课和落下的文化课,她产生了畏难情绪,感觉前途无望……



心灵导航

如果一个人认为自己不行或自己不如别人,那他是绝对不可能取得成功的。我们一般都会得到自己希望的东西,如果我们什么也不希望,那自然是一无所获。

——奥里森·马登

智慧的本质是适应。

——皮亚杰

王敏刚刚踏入校门,没有积极去适应环境,固有的“我是差生”的想法,又一次阻碍了她人生的进程,消极的自我暗示导致学习信心和动力不足。其实,只要以积极的心态去适应环境,在新的起点上发愤努力,奋勇拼搏,每个人都会取得优异的学习成绩,都会成为社会需要的有用之材。

一、职业学校的学习特点

职业学校是培养应用型技术人才的摇篮。培养目标的特殊性,决定了中职生学习的特殊性。

1. 专业性和职业性

我们在报考职业学校的时候,就已经选择了自己的专业,这与普通高中不分专业有着明显的不同。职业学校的教学计划是针对专业培养目标制定的,课程设置、教学活动都是围绕培养各类专业人才的需要组织的。普通高中教育与学生未来的职业的联系是间接的,而职业学校教育活动的职业倾向非常明显,在学校里学到的知识与将来的职业生涯有着密切的联系,是为未来的职业做准备的,这种职业倾向性决定了职业学校的学习具有鲜明的专业性。比如,你选择的是计算机应用专业,那么,除了文化基础课之外,你还要学习《计算机组装与维修》、《C语言程序设计基础》等相关专业课程。专业课程的设置,体现了职业学校学习的专业性和职业性。

2. 应用性和实践性

职业学校学生学习的直接目的在于为未来的职业活动做准备,因而职业学校更加重视职业技能和职业综合能力的培养。为什么生产实习在教育后期的学习中占有重要地位,原因就在于此。我们在认真学习必要的文化基础知识和专业理论知识的同时,要注意通过实践锻炼,不断提高自己的职业技能水平,为未来的职业生涯奠定基础。

3. 结构性和阶段性

学习的内容是十分丰富的。为了全面培养学生的综合素质和专业素质,其课程设计往往是全方位、多侧面的,既包括公共基础课,也包括专业基础课、专业课等,其知识构成具有较强的科学性、结构性和层次性。由此决定了学生的学习具有阶段性。基础课学习一般在一、二学期,这是打基础阶段。专业基础课学习一般在三、四学期,为专业课的学习打基础,做准备。专业课学习一般在四、五学期,这一阶段不但能巩固和深化前两阶段所学知识,同时还为生产实习打下基础。生产实习阶段一般在第六学期,这一阶段为毕业生走上工作岗位做知识和能力方面的准备。

4. 多样性和广泛性

学习的途径是多种多样,十分广泛的。课堂教学虽然仍是学习的基本途径,但已不像初中那样几乎是唯一的途径。例如,可以利用图书馆及时了解和掌握本专业前沿学科的发展动态与信息,利用实验室巩固所学基本理论、基本技能等。另外,还可以走出学校,参观工厂、企业、医院,深入街道、社区,进行社会调查,开展咨询服务,这些都是很好的校外学习途径。

二、适应新的学习环境

1. 端正学习态度

要用积极的心态去适应新环境,积极的心态来源于正确的学习态度。学习态度则是学生对学习所持的肯定或否定的内在反应倾向,它影响着学生对学习的定向选择。对学习持肯定态度的学生,有较强的学习愿望,他总是积极参与各种学习活动,自觉地学习,从而获得较高的学习效率;对学习持否定态度的学生,则对学习没有积极性,他不能自觉地认真学习,总是比较被动,学习效率自然也较低。正如戴尔·卡耐基说:“应当用积极的心态去激励自己。凡是人的心理所能够构想和相信的东西,人都能用积极的心态去得到它。”

2. 学会正确的自我评价

自我评价是个体对自身认识程度的反映。不要过高估计自己的能力,也不要过低估计自己,要以积极的心态对待自己 and 他人,要接受现实,正视现实,分析自己,从新环境中找到成长点,创造更丰富的新生活。

3. 学会积极的自我暗示

积极的心理暗示会使我们逐步树立自信心,认为不容易做到的事情变得容易起来。自我暗示是有魔力的。人总有某种惰性,很容易被多次重复的说法牵着鼻子走。凡是经常重复的自我描述,不论是心里想的,还是嘴上说的,次数多了,时间长了,就会形成一种自我感觉、自我期望,也就是自我意识,就会具有一种改变自己的魔力。要用“我行,我一定行”的积极暗示来激励自己,而不要用“我能行吗”的消极暗示影响自己。

4. 保持积极的心态

有的同学认为进了职业学校就没有前途,因而没有前进的动力。其实不然。有文章报道,为了招聘数控机床技术工人,浙江十多家企业连续参加杭州及其周边城市的十多场供需见面会,月薪一提再提,最高达到6000元,还是没招到合适的人选;深圳在全国各地招聘高级钳工,开出6600元的月薪;青岛一家公司急需一名高级模具技工,在招聘会上开出年薪16万元的天价,应聘者仍然寥若晨星。据统计,我国技术工人的缺口不仅集中在建筑、印刷等传统行业,更大量地集中在电子信息、环保工程、工艺美术等高新技术产业。仅软件行业高级技术工人的缺口就高达42万人。由此可见,只要我们树立信心,端正心态,努力学习,就一定会拥有一个美好的未来。



心海扬帆



一、人生启示

心态决定成败

一天晚上,在漆黑偏僻的公路上,一个年轻人的汽车抛了锚,轮胎爆了。

年轻人下来翻遍了工具箱,也没有找到千斤顶。怎么办?这条路半天都不会有车子经过,他远远望见一座亮灯的房子,决定去那个人家借千斤顶。

在路上，年轻人不停地想：“要是没有人来开门，怎么办？”“要是没有千斤顶，怎么办？”“要是那家伙有千斤顶，却不肯借给我，该怎么办？”……顺着这种思路想下去，他越想越生气。当走到那间房子前，敲开门，主人刚出来，他冲着人家劈头就是一句：“你那千斤顶有什么稀罕的！”主人丈二和尚摸不着头脑，以为来的是个精神异常的人，“砰”的一声把门关上了。

在这么一段路上，年轻人走进一种常见的“自我失败”的思维模式中，经过不停地否定，他实际上已经对借到千斤顶失去了信心，认为肯定借不到了，以至到了人家门口，他就情不自禁地出言不逊了。

在我们平时的生活中，也有许多人会对自己做出一系列不利的推想，结果就真的把自己置于不利的境地。

“0”的价值

一个女孩在街上漫无目的地走着，眼前只有那可怜的分数的，如果再多一个“0”，她就是全年级第一了。

说这些有什么意义呢？毕竟她不聪明，不能考出好成绩，不能让父母沧桑的脸上露出笑颜。她不能再这样下去了，她决定去寻找人生的支点。后来，她遇到了一位老妇人，老妇人告诉她，自己是一名绣工，无儿无女，靠为村里人绣东西为生。女孩决定拜老妇人为师学习刺绣，走出另一条路来。几百个日夜过去了，初始的四不像变成一朵朵牡丹花，一只只蝌蚪变成可爱的小青蛙。女孩学成了，她决定回家，尽管她不是大学生，但她相信可以自立了。

临别时，女孩与老妇人相拥而泣。女孩说：“谢谢您！如果没有您的教诲，我恐怕永远会沉浸在苦恼中，现在我学会了过平凡的生活。”

“不，孩子。”老妇人看着她的眼睛，“你并不平凡。世上的人就像数字一样，尽管‘0’最小，什么也不是，但如果‘1’加上‘0’，便比任何一个数字都大。只要你是一个有用的人，无论何时，你都像看似平常的‘0’一样，而又缺你不可。”

女孩笑了。她看到了未来充实的生活，她听见她的心在说：“去吧，去迎接你的新生活吧！”

《心态决定成败》中的年轻人，去借千斤顶以前，总在心中对自己说：可能不行吧，万一失败了怎么办？结果还没去借，就没有信心了，必然导致失败；而《“0”的价值》中的女孩，通过老妇人点拨，改变了认知，树立了“我是一个有用的人”的积极心态，燃起了希望之火，生活也变得美好。

二、点击自我

1. 进入职业学校，你对新的学习环境采取了什么态度？

2. 作为职业学校新生，你有过王敏这样的想法吗？如果有，你是怎么解决的？

三、活动与训练

随手关上身后的门

英国前首相劳合·乔治有一个习惯——随手关上身后的门。

有一天，乔治和朋友在院子里散步，每经过一扇门，总是随手把门关上。
“你有必要把这些门关上吗？”朋友很是纳闷。

“哦，当然有这个必要。”乔治微笑着对朋友说，“我这一生都在关我身后的门。你知道，这是必须做的事。当你关门时，也将过去的一切留在后面，不管是美好的成就，还是让人懊恼的失误，然后，你才可以重新开始。”

“我这一生都在关我身后的门！”多么经典的一句话！

让我们关上自己身后的门，打开日记本，设想如何去开创美好的未来。

日 记



1. 如何适应职业学校的学习?
2. 案例分析: 从康佳的学习中你获得哪些启示?

康佳在中学时学习成绩中等,但爱好广泛,喜欢读书。在中考失利的情况下,她选择了职业学校。她并没有气馁,总结考试失败的原因,树立学习目标,很快适应职业学校的学习生活。她平时认真学习文化课,熟练掌握专业技能,充分发挥各方面的特长,一学期下来,她成为学校的“明星”。



第二课 兴趣是最好的老师

古人云：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”由此可见兴趣在学习
中多么重要！那么，我们应该怎样培养学习兴趣，使学习成为一种快乐呢？



心海茫茫



赵鹏是某职业学校计算机网络专业一年级学生。初中3年，他有一半时间是在网络中度过的。因为对上网情有独钟，便毫不犹豫地选择了计算机专业。入学后，他才发现，计算机专业并不是天天上网聊天、玩游戏，不像他想象得那么有趣，于是产生了厌倦情绪，又回到上课走神、睡觉，迟到、旷课的状态。



心灵导航



古往今来人们开始探索，都应起源于对自然万物的惊
异。

——亚里士多德

好奇的目光常常可以看到比他所希望看到的东西更多。

——莱 辛

赵鹏喜欢上网聊天、玩游戏，并不能说明他对计算机专业有兴趣，因为学习和娱乐有很大的区别。真正的学习兴趣会成为学习的动力，即使是枯燥的内容，也会学得入迷。

一、什么是兴趣

兴趣是建立在需要基础上,带有积极情绪色彩的认知和活动倾向。这种倾向总是和一定的情感相联系,比如我们对弹钢琴感兴趣,在触动键盘的那一刻我们的内心是快乐的,反之,则会伴随着不愉快的情绪体验。正是有着对昆虫研究的浓厚兴趣,法国的法布尔才写出了《昆虫记》这部巨著,在昆虫研究方面做出了巨大的贡献。

兴趣在我们的学习中有着非常重要的作用。爱因斯坦说过:“兴趣是最好的老师。”心理学研究表明:一个人做他感兴趣的事,可以发挥智力潜能的80%以上;而做不感兴趣的事情,则只能发挥智力潜能的20%左右。求知欲望和专业兴趣是直接的学习动机,是学习动机中最直接、最现实、最活跃的心理因素。它能使学生在获得满足,产生愉快的情绪,从而形成进一步学习的需要。

兴趣不仅是事业成功的助推剂,也可以让人感到快乐,减轻疲惫感。“压力之父”赛叶博士曾经说,尽管每天从早晨5点工作到深夜,但他认为自己这辈子从未做过一件工作,整天在“游玩”。因为对他而言,从事自己喜欢的研究就是游戏。因此,培养学习兴趣对学生来说是非常重要的,有了学习兴趣,学习就不再是枯燥的事情,相反,倒是一项能不断体验到愉悦的活动,学习效率也会提高。



二、如何培养学习兴趣

人的各种兴趣不是天生的,而是在实践活动中逐渐形成并得到发展的。通过有意识地培养和激发,每个人都可以形成广泛的、浓厚的、稳定的兴趣。具体来说,可以从以下几个方面来培养和激发兴趣。

1. 保持一颗好奇心

好奇心,就是对自己所不了解的事物觉得新奇而感兴趣之心。一般来说,一个人如果对某种事物或某项活动有好奇心,就会逐渐形成对某种事物或某项活动的兴趣。要培养学习兴趣,就要事事好奇,处处留心。牛顿从熟透的苹果自然落地这一司空见惯的自然现象中发现了万有引力定律;沸腾的水可以把壶