

心理健康教育系列

# 中职生

# 心理健康教育

Zhong Zhi Sheng Xin Li Jian Kang Jiao Yu

彭志斌 梁丽媚 编著



暨南大学出版社  
Jinan University Press

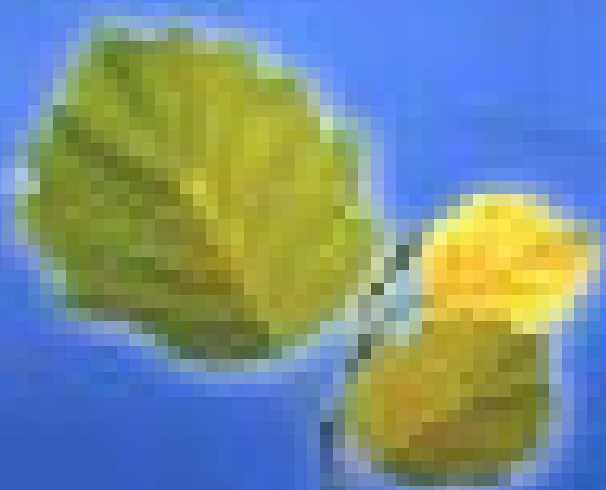
中国职业教育出版社

# 中职生

## 心理健康教育

Shengji Zhongzhong Jiaoyu Chubanshe

中国职业教育出版社



中国职业教育出版社

心理健康教育系列

中职生

# 心理健康教育

Zhong Zhi Sheng Xin Li Jian Kang Jiao Yu

彭志斌 梁丽媚 编著



暨南大学出版社  
Jinan University Press

中国·广州

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中职生心理健康教育/彭志斌, 梁丽媚编著. —广州: 暨南大学出版社, 2006. 8

(心理健康教育系列)

ISBN 7 - 81079 - 673 - 9

I. 中… II. ①彭…②梁… 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 009578 号

出版发行: 暨南大学出版社

---

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601 85226581

营销部 (8620) 85227972 85220602 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

---

排 版: 暨南大学出版社照排中心

印 刷: 湖南省地质测绘印刷厂

---

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 12.75

字 数: 243 千

版 次: 2006 年 8 月第 1 版

印 次: 2006 年 8 月第 1 次

印 数: 1—6000 册

---

定 价: 21.80 元

---

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

# 序

翻开这散发着油墨馨香的《中职生心理健康教育》，你便进入了彩蝶纷飞、群芳争艳的百花园：“心理健康”“自我探索”“人际交往”“学习心理”“情绪与压力管理”“意志与挫折”“职业心理”“青春期心理”“网络心理”“生命教育”。在这百花园中，既有学子们感人的心灵吟唱，又有美丽的青春梦幻，它是心灵对心灵的起舞，是生命对生命的动容。步入这个世界，你会领略情感宣泄的惬意、语言吐露的欢欣、文字倾诉的酣畅。

心理健康——认识心理健康的重要性，了解自我心理健康水平，建立自我心理支持系统，学会如何保持心理健康。

自我探索——学会认识自我，掌握自我；相信自我，超越自我；欣赏自我，接纳自我；开发自我，打造自我，选择自我。

人际交往——学习人际交往的技巧：倾听、信任、真诚、宽容，更好地与同学、老师、家长进行沟通、交流、合作。

学习心理——学会诠释思想、充盈知识、拥有梦想、设计蓝图；学会追逐睿智、追逐希望、追逐阳光、追逐梦想……

情绪与压力管理——尽心尽力地支起了一个朴素的舞台，架起了一个心灵品茶的“凉棚”，洗礼冰冷的心灵，滋润干涸的心田……

意志与挫折——阐明了一个亘古不变的道理：失败挫折并不可怕，只要有坚强的毅力，成功就在不远处朝你招手。它将助你在迷惘困惑中领会许多人生真谛，确立人生航向。

职业心理——通过职业心理测试，了解自己的职业心理，设计合理的职业生涯规划。

青春期心理——让我们走出渴慕的季节，把握交往的尺度，恰当处理青春期的烦恼，明白爱的真谛，在晴朗的“心空”欢乐翱翔。

网络心理——认识网络成瘾综合征，了解上网者的心理，懂得网恋带来的心理影响，学会正确看待网络，学会提高自我保护意识。

生命教育——让你的精神与品质感悟到人生的绚丽、生命的短暂、生命的可贵，让你懂得许多做人的道理，关注生活、关注世界、关注人生……

同学们，请你们用心交流，撤去心灵的栅栏，扩张你们神游的领域，打开

你们思想的闸门，尽情地浅吟心声……我衷心希望《中职生心理健康教育》会带给你们一份丰硕甜美的精神食品，为你们开辟一道心灵之门！

郑希付

2006年1月10日

# 前 言

中等职业技术学校学生是未来中国经济建设主战线的生力军，也是中等教育接受者中一个特殊的群体。要成为高素质的职业技术人才，除良好的文化素质和身体素质外，心理健康素质至关重要。因为他们同时面临着求学与就业的双重竞争压力，加之社会上仍然存在着严重的鄙薄职业技术教育的倾向，因此，他们在学习、生活、人际交往和自我意识等方面遇到或出现的各种心理问题更为突出，有些问题如果不能给予足够重视，并加以及时解决，就会对中职生的心理健康以及社会经济的发展造成不良影响。

为了进一步贯彻教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》及全国职教工作会议精神，切实加强中等职业技术学校心理健康教育工作，我校开设了心理健康教育课程，树立“心理健康素质是人的第一素质”的观点，全面提高中等职业技术学校学生的心理素质，培养其自信自强的心理品质，提高其社会适应能力。由于用于中职生教学的专门心理健康教育教材很少，且实用性，操作性不强；而普高的心理健康教育教材又缺乏针对性，不能符合中职生的实际需要，因此开发中职生的心理健康教育教材显得尤为重要。

本教材的具体教学目标是：①全面提高学生的心理素质，增进学生的心理健康，培养学生处理现实生活和适应未来职业所必需的心理品质；②使学生掌握必要的心理保健知识，增强心理保健意识，提高心理保健能力，为学生未来的创业奠定坚实的基础；③通过心理健康教育活动，提高学生的学习能力，培养学生的道德品质，促进学生全面、健康、和谐地发展。

与传统的知识学习式的教材不同的是，这是一本活动课教材。所谓“活动课”，指的是每节课安排一些特别设计、与课程主题相关的活动——包括游戏、分享和讨论等——然后引导学生领悟到相关的理念、知识和方法。在本教材中，我们主要设置了如下课堂内容：个案分析（选取学生在学习、生活中遇到的困惑、烦恼等实际问题，引导学生分析原因并提出合理性建议），心理游戏（选取与主题相关的有趣味性、有意义的游戏，让学生积极参与，获取深刻的体验），心理故事（选取一些发人深省的故事，让学生有所启发和感悟），心理测试（选取一些有趣味、简单的心理测试，让学生对自我的心理状态多些了解），心灵鸡汤（选取相关的心理学知识和动人的故事，让学生加深

认识，思想得到进一步升华），心灵感悟（让学生在课本上直接写下自己的点滴体会、感想和心得）。除此，还有热点报道、心理知识、心灵剧场、心理咨询、心理实验、心理训练、心理调查等相关内容。但不是每一章节都有这些内容，因主题需要而定。

本教材在编写过程中，得到了华南师范大学应用心理学硕士生导师郑希付教授的指导和支持，在此表示深切的谢意！同时，在教材编写中，参阅了各种教材和有关资料，限于篇幅，难以一一列出，在此，一并表示感谢！由于编者水平有限，书中若有不完善之处，敬请专家和广大读者批评指正。

编者

2006年5月



# 目 录

序 (1)

前 言 (1)

第一章 心理健康 (1)

第二章 自我探索 (10)

- 第一节 认识自我 (10)
- 第二节 超越自卑 相信自我 (15)
- 第三节 悦纳自我 (22)
- 第四节 打造自我 (27)
- 第五节 我的选择 (31)

第三章 人际交往 (39)

- 第一节 人际交往的技巧 (39)
- 第二节 打开你的心 (44)
- 第三节 走近老师 (51)
- 第四节 我的父亲母亲 (56)
- 第五节 团队合作 (61)

第四章 学习心理 (66)

- 第一节 你是学习的料吗 (66)
- 第二节 你喜欢学习吗 (72)
- 第三节 想象力训练 (77)

|             |                |              |
|-------------|----------------|--------------|
| 第四节         | 思维训练           | (85)         |
| 第五节         | 考试焦虑           | (91)         |
| <b>第五章</b>  | <b>情绪与压力管理</b> | <b>(97)</b>  |
| 第一节         | 情绪自控           | (97)         |
| 第二节         | 压力缓解           | (104)        |
| <b>第六章</b>  | <b>意志与挫折</b>   | <b>(112)</b> |
| 第一节         | 塑造坚强           | (112)        |
| 第二节         | 直面挫折           | (117)        |
| <b>第七章</b>  | <b>职业心理</b>    | <b>(124)</b> |
| 第一节         | 兴趣与职业          | (124)        |
| 第二节         | 性格与职业          | (130)        |
| 第三节         | 能力与职业          | (139)        |
| 第四节         | 气质与职业          | (149)        |
| <b>第八章</b>  | <b>青春期心理</b>   | <b>(156)</b> |
| 第一节         | 异性交往           | (156)        |
| 第二节         | 爱的真谛           | (162)        |
| <b>第九章</b>  | <b>网络心理</b>    | <b>(169)</b> |
| <b>第十章</b>  | <b>生命教育</b>    | <b>(177)</b> |
| 第一节         | 生命中的鹅卵石        | (177)        |
| 第二节         | 把握生命的每一分钟      | (182)        |
| 第二节         | 假如生命重新来过       | (187)        |
| <b>参考文献</b> |                | <b>(193)</b> |

# 第一章 心理健康



## 心理游戏

### 我最珍贵的……

什么是我们生命中最珍贵的呢？每个人都会有自己的回答，有宏观的，如家庭（或家人）、事业、健康、朋友、金钱、名利等，也有小到某个具体的特定的东西，如相册、日记本、邮票等。请你在下面的空白地方写下你生命中最珍贵的五样东西或事物，它既可以是具体的，也可以是抽象的；既可以是有生命的，也可以是无生命的。

---

---

---

---

---

### 我的支持系统

|         |
|---------|
| 爱我的亲人：  |
| 我的好朋友：  |
| 我信赖的老师： |
| 心理热线电话： |
| 心理咨询网站： |
| 心理咨询机构： |
| 心理治疗医院： |



## 个案分析

丽丽是一所中等职业学校二年级的学生，见到她的人都夸她是一个文静漂亮的姑娘，可谁也没想到这个平时不做声的小姑娘最近陷入了烦恼之中。这学期学校举行打字技能比赛，班主任老师让丽丽作为班级代表参加学校的总决赛，老师还反复向她强调这是一项重要而光荣的任务，希望丽丽能赛出好成绩，为班级争光。丽丽接到任务以后就勤练打字，可是一向在同学中属于打字速度极快的她却发现自己总是出错，越着急越出错，打字速度越练越慢了。而且一坐在电脑前就出现头昏眼花的感觉，吃饭也觉得没以前有胃口，心里总是很着急，想着：我这个样子怎么办呢，比赛那天肯定不行了。比赛的日子越来越接近了，丽丽的情况也越来越糟了。妈妈也发现了丽丽的变化，很为丽丽的身体情况担心，妈妈找到了班主任老师，对老师说：“老师，丽丽最近身体不好，能不能不要她参加打字比赛了。”班主任老师却说：“丽丽的身体没毛病，她过于焦虑了，应该去学校的心理咨询室咨询一下。”

你认为丽丽的妈妈和班主任谁说得对呢？为什么？

伍新春，叶斌. 中职心理健康阳光教育（学生用书）. 北京：北京师范大学出版社，2003



## 热点报道

### 马加爵事件

大学生马加爵由于打扑克与室友发生冲突引发杀人事件，引起社会教育各界的关注。经心理学家进行综合分析后，溯其根源仍然是他本人内在的心理特征，即病态的人格和扭曲的性格。总的说来，马加爵有以下几方面的性格特点：表面的乖巧却隐藏着内在的自卑，由自卑逐渐演变为自负。

【外表朴实内心自卑】在父母眼中马加爵是一个懂事、孝顺的孩子，在中学老师眼中他是一个成绩优秀的学生，在村民眼中他是一个诚实、朴实的青

年。然而，他觉得自己家族里几个兄弟姐妹，人人都比他强，因此产生了严重的自卑感。

【理想自我与现实自我的冲突】马加爵未按照父亲的意愿报考军校，而选择了云南大学的一个热门专业，希望有更好的发展。然而，希望能融入大学文化的他，看到其他同学幽默地开玩笑时也想表现一番，却往往弄巧成拙。

【易激怒易冲动】有时宿舍同学一起说笑，马加爵会认为笑声中包含着对他的嘲弄，为此少不了动怒、吵架、摔门。逐渐地，他说话的次数越来越少，发脾气的叫声却越来越大。随着时间的推移，他室友之间的积怨越来越深。

【不善与人交往】马加爵性格比较内向，自小沉默寡言，交往的朋友不多。久而久之产生了“我不好，你也不好”的人际交往模式。

【缺乏应对挫折方法】也许很多人都认为打扑克时发生争吵是一件小事，然而马加爵面对这样的情况却不会采用正常的应对方式，选择了极端的解决方法。

【不公平感和不安全感】由于家庭的贫困，他的社会公平感严重缺失，他认为社会存在极大的不公平，有的人可以生来就吃得好、穿得好，而自己在食堂不能打荤菜，只能穿旧衣服；他认为人生充满了艰辛，处处都存在着不安全。

【攻击性倾向】马加爵的高中老师透露，他高中时期纪律差，常违反校纪校规。高考前曾突然出走，并带有刀具，还因误会被贵港派出所拘留了一星期。大学期间，他也曾因为小事出手打过同学。

赵建新，周其俊·文汇报·2004-03-19



## 心灵鸡汤

### 如何保持心理健康

心理健康是指生活在一定社会环境中的个体，智力正常、情绪稳定、行为适度，具有协调关系和适应环境的能力。保持心理健康越来越被人们所重视。那么应该如何保持心理健康呢？

1. 树立坚定正确的信念。信仰危机最容易造成人们心理上的崩溃，没有了精神支柱很难承受住各方面强大的心理压力。
2. 提高认识水平。知识贫乏，闭目塞听，就容易钻牛角尖，变得心胸狭

窄。中职生认识水平不高，看问题往往偏激、片面，为一点小事就心烦、生气。因此，应该学习辩证法，提高认识水平。

3. 学会调节抱负水平。抱负水平过低虽然容易实现，但并不能带来满足感，会觉得生活乏味；抱负水平过高，超过了自己的能力水平或社会现实，又会因失败而苦恼，变得颓废。应学会调节自己的抱负水平，既不得过且过，又不好高骛远，这样才能保持积极向上的态度。

4. 学会做情绪的主人。情绪好坏直接影响心理健康。中职生情绪波动大，因此要学会控制自己的情绪，做情绪的主人。应学会对不愉快的事冷静分析，学会理智地抑制不必要的冲动，不感情用事，做到情感适度。

5. 学会正确认识自己，正确认识他人，搞好人际关系。过高地估计自己，过低地估计别人，就会事事处处感到不顺心、不如意，常常为嫉妒而烦恼。只有摆正自己在集体中的位置，才会心理平衡。

6. 丰富精神生活，积极休息。休息可以是睡觉，也可以是开展文娱活动，而后者这种积极的休息更有利于身心健康。

7. 多参加集体活动。集体活动给人创造了融洽、亲切的气氛，它能给人以温暖和精神力量；多参加集体活动可以使人更开朗、活泼，有益心理的健康发展。

8. 培养幽默感。幽默可以消除烦恼，令人心情愉快。当然，幽默应该是有节制的、适度的。

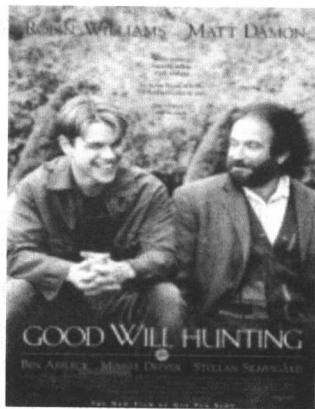
9. 心理疗法。如果已经有了心理疾病就要到心理咨询机构及时诊治。



## 心灵剧场

### 心灵捕手

一个麻省理工学院的数学教授，在他系里的公布栏里写下一道他觉得十分困难的题目，希望他那些杰出的学生能解出答案，可是却无人能解。一个年轻的清洁工（麦特·戴蒙饰）却在下课打扫时发现了这道数学题，并轻易地解答了这个难题。数学教授在找不到真正的解题者之后，又出了另一道更难题目，要找出这个数学天才。



原来这个可能是下一世纪的爱因斯坦的年轻人叫威尔·杭特，他聪明绝顶却叛逆不羁，到处打架滋事，并被少年法庭宣判送进少年看守所。最后经过数学教授的保释并向法官求情，才让他免受牢狱之灾。虽然教授希望威尔能够重拾自己的人生目标，用尽方法希望他能打开心结，但是许多被教授请来为威尔做心理辅导的心理学家，都被这个毛头小伙子洞悉心理反被威尔羞辱，纷纷宣告威尔已“无药可救”。

数学教授在无计可施的情况下，只好求助他的大学同学及好友（罗宾·威廉斯饰），希望他来开导这个前途岌岌可危的年轻人。到底最后威尔能不能打开心胸拥抱生活？会不会把他之前所遭遇的困境抛诸脑后呢？



## 心理测试

### SIMH 心理卫生自评量表（SCL-90）

[指导语] 以下列出了有些人可能会有的问题，请仔细阅读每道题，然后根据最近一周来自己的实际感觉，选择最符合你的一种情况，并把这种情况写在题号前，写完后按要求算分。没有记0分，很轻记1分，中等记2分，偏重记3分，严重记4分。

1. 头痛。
2. 神经过敏，心中不踏实。
3. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋。
4. 头昏或昏倒。
5. 对异性的兴趣减退。
6. 对旁人责备求全。
7. 感到别人能控制你的思想。
8. 责怪别人制造麻烦。
9. 忘记性大。
10. 担心自己的衣饰整齐及仪态的端正。
11. 容易烦恼和激动。
12. 胸痛。
13. 害怕空旷的场所或街道。
14. 感到自己的精力下降，活动减慢。
15. 想结束自己的生命。

16. 听到旁人听不到的声音。
17. 发抖。
18. 感到大多数人都不可信任。
19. 胃口不好。
20. 容易哭泣。
21. 同异性相处时感到害羞，不自在。
22. 感到受骗、中了圈套或有人想抓住你。
23. 无缘无故地突然感到害怕。
24. 自己不能控制地大发脾气。
25. 怕单独出门。
26. 常责怪自己。
27. 腰痛。
28. 感到难以完成任务。
29. 感到孤独。
30. 感到苦闷。
31. 过分担忧。
32. 对事物不感兴趣。
33. 感到害怕。
34. 感情容易受到伤害。
35. 感到旁人能知道你的私下想法。
36. 感到别人不理解你、不同情你。
37. 感到人们对你不友好、不喜欢你。
38. 做事必须做得很慢以保证做得正确。
39. 心跳得很厉害。
40. 恶心或胃部不舒服。
41. 感到比不上他人。
42. 肌肉酸痛。
43. 感到有人在监视你、谈论你。
44. 难以入睡。
45. 做事必须反复检查。
46. 难以做出决定。
47. 怕乘电车、公共汽车、地铁或火车。
48. 呼吸有困难。
49. 感到一阵阵发冷或发热。



50. 因害怕而避开某些东西、场合、活动。
51. 脑子变空了。
52. 身体发麻或刺痛。
53. 喉咙有梗塞感。
54. 感到前途没有希望。
55. 不能集中注意力。
56. 感到身体的某一部分软弱无力。
57. 感到紧张或容易紧张。
58. 感到手或脚越来越沉重。
59. 想到死亡的事。
60. 吃得太多。
61. 别人看着你或谈论你时感到不自在。
62. 有一些不属于你自己的想法。
63. 有想打人或伤害他人的冲动。
64. 醒得太早。
65. 必须反复洗手、点数目、触摸某些东西。
66. 睡得不稳不深。
67. 有想摔坏或破坏东西的冲动。
68. 有一些别人没有的想法或念头。
69. 感到对别人神经过敏。
70. 在商店、电影院等人多的地方不自在。
71. 感到任何事情都很困难。
72. 感到一阵阵恐惧或惊恐。
73. 感到在公共场合吃东西很不舒服。
74. 经常与人争论。
75. 独自一人时神经很紧张。
76. 感到别人对你的成绩没做出恰当的评价。
77. 即使和别人在一起也会感到孤独。
78. 感到坐立不安、心神不定。
79. 感到自己没有什么价值。
80. 熟悉的东西变得陌生或不像是真的。
81. 大叫或摔东西。
82. 害怕会在公共场合昏倒。
83. 感到别人想占你的便宜。