

职业院校心理健康教育用书



心

理

牵手

SCIENCE QIANSHOUZU

马丽华 叶琳琳 主编

中国铁道出版社

中国铁道出版社 中国铁道出版社 中国铁道出版社

职业院校心理健康教育用书

心理牵手

马丽华 叶琳琳 主编
戴力斌 主审

中国铁道出版社

2001年·北京

(京)新登字 063 号

内 容 简 介

本书针对中专、技校学生中存在的常见心理问题,以专题讲座的形式进行阐述。全书共六讲,分别为新生活适应障碍、学习心理障碍、恋爱心理障碍、常见心理挫折与异常心理、求职就业心理及心理保健等。全书语言通俗,明白易懂。

图书在版编目(CIP)数据

心理牵手/马丽华,叶琳琳主编. — 北京:中国铁道出版社,2001.8

职业院校心理健康教育用书

ISBN 7-113-04205-8

I. 心… II. ①马… ②叶… III. 心理卫生-健康教育-专业学校-教学参考资料 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 058320 号

书 名:心理牵手

作 者:马丽华 叶琳琳

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市宣武区右安门西街8号)

策划编辑:李小军

责任编辑:赵 静

封面设计:马 利

印 刷:长沙铁路总公司衡阳印刷厂

开 本:787×1092 1/32 印张:6.25 字数:138千

版 本:2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷

印 数:1—6 000册

书 号:ISBN 7-113-04205-8/Z·559

定 价:12.00元

版权所有 盗印必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社发行部调换。

前 言

心理健康教育是学校素质教育的基础性组成部分,受到教育行政部门、学校校长、教师和社会各界及家长的关注。

高、中等职业院校的学生,其年龄构成与高中及高中后的学生相仿,但是,其心理环境则大相径庭。例如:在认知心理方面,职校学生正经历着由学科本位向能力本位转变;在个性心理方面,职校学生因学习兴趣与内驱力的多元化及主体意识的增强,其人格特征正明显地出现社会化倾向;在适应性心理方面,职校学生人际关系的广泛性及社会角色感的增强,加上面临择业的困惑,其行为必须与社会需求相协调。这些心理环境的变化,形成了职业教育区别于基础教育的心理健康教育的特殊性。

职业学校心理健康教育存在着主渠道与辅助渠道两类教育渠道。主渠道可以是开设心理健康教育课程,也可以是开设系列化的心理健康教育讲座。辅助渠道又可以分为渗透性渠道及疏导性渠道,渗透性渠道是将心理健康教育渗透到各科教学、学生管理及校园文化之中,疏导渠道则指心理咨询、心理沙龙及心理治疗等。广州铁路(集团)公司教育处根据管内高职院校、中专及技工学校多年来开展心理健康教育的实际情况,组织力量编写了这本心理健康教育系列讲座用书。

本书由马丽华、叶琳琳主编,戴力斌主审。内容包括:青春期心理知识;职校新生适应性指导;职校学生的学习及认识心理指导;常见心理挫折及调适指导;恋爱心理及早恋防治;求职心理指导;心理健康保健常识。本书第一讲由马丽华编

写,第二讲由叶琳琳编写,第三讲由谢兆丰编写,第四讲由廖志炎编写,第五讲由谢兆丰编写,第六讲由马丽华编写,第七讲由聂其元编写。全书由叶琳琳、马丽华统稿。

本书除作为高、中等职业院校心理健康教育课程(或系列讲座)的教材外,也可以作为广大学生与家长的自学读物,还可以作为成人教育的教学参考资料。在本书的编写过程中,《广铁教育》编辑部、株洲铁路机械学校、衡阳铁路工程学校及广州铁路职业技术学院给予了指导与支持,在此致以衷心的感谢。由于编者水平有限,疏漏之处在所难免,请广大读者不吝指正。

编者
2001年5月

目 录

第一讲 掀起你的盖头来	
——心理健康知识讲座·····	1
第一节 职校生心理发展的特征 ·····	1
一、心理发展的特点·····	1
二、心理发展过程中的主要问题·····	6
第二节 心理健康常识 ·····	8
一、心理健康的标准·····	8
二、心理健康调适·····	14
第二讲 哪里的天空不下雨	
——新生适应障碍·····	20
第一节 新生适应性问题 ·····	20
一、生活适应·····	21
二、人际关系适应·····	23
三、学习适应·····	25
四、消费适应·····	26
第二节 新生适应性指导 ·····	28
一、关于适应·····	29
二、自我调适的方法·····	31
第三讲 想说爱你不容易	
——学习心理讲座·····	42
第一节 学习心理障碍 ·····	42
一、学习心理障碍的表现·····	43
二、学习障碍的心理实质·····	45

三、影响学习的因素·····	45
第二节 学习心理及指导·····	49
一、强化学习动机·····	50
二、端正学习态度·····	50
三、调节和控制学习情绪·····	51
四、养成良好的学习习惯·····	51
五、尝试进行创新性学习·····	52
六、增强记忆法·····	55
第三节 考试焦虑·····	55
一、考试焦虑·····	55
二、如何调节考试焦虑·····	56
第四节 考试舞弊·····	58
一、考试舞弊者的心理状态及分析·····	59
二、消除考试舞弊的方法·····	60
第四讲 像雾像雨又像风	
—— 恋爱心理讲座·····	62
第一节 萌生爱情的生理基础和心理过程·····	62
一、生理基础·····	62
二、心理发展·····	63
第二节 异性交往指导·····	66
一、正确认识异性交往·····	66
二、男女同学人际交往的差异·····	67
三、两性交往的障碍·····	69
四、有人求爱该怎么办?·····	70
第三节 恋爱心理误区及疏导·····	71
一、早恋·····	72
二、单恋·····	76
三、失恋·····	78

四、性过失·····	79
第五讲 为什么受伤的总是我	
——常见心理挫折讲座·····	81
第一节 常见的心理挫折与心理防卫·····	81
一、常见心理挫折的表现·····	81
二、挫折的情绪与行为反应·····	82
三、建立积极的心理防卫机制·····	89
第二节 常见的异常心理及其防治·····	91
一、神经官能症·····	91
二、人格障碍·····	100
第六讲 不用青春赌明天	
——求职就业心理讲座·····	109
第一节 求职就业心理·····	109
一、应该消除的不良心理反应·····	110
二、应该确立的正确观念·····	111
三、学会适应社会要求·····	112
四、求职前奏·····	113
五、准备面试·····	116
第二节 求职就业指导·····	119
一、就业所需的几种能力·····	119
二、求职心理·····	120
三、成功择业的心理战术·····	124
四、应聘面试巧“拆招”·····	126
五、关于简历·····	128
第七讲 只要你过得比我好	
——心理保健篇·····	131
第一节 自我心理保健·····	131
一、做情绪、情感的主人·····	131

二、意志与性格的培养	139
第二节 心理咨询与测验	149
一、心理咨询	149
二、心理测验	155
第三节 健康心理与社会适应	157
一、个体的社会化	158
二、健全的自我意识	160
三、几种现代社会心理问题及心理分析	162
附录 简易心理测验量表	167
附录 1 考试焦虑测验	167
附录 2 SCL-90 问卷	169
附录 3 ZUNG 抑郁自评量表(SDS)	172
附录 4 ZUNG 焦虑自评量表(SAS)	174
附录 5 气质测验 60 题	175
附录 6 性格测验	178
附录 7 个性成熟测验	183

第一讲 掀起你的盖头来

——心理健康知识讲座

作为职业学校的学生(以下简称职校生),虽然与中学生有一定的区别,但从年龄阶段来看,也同样处于青年初期,具有青春期的特点。

青春期是一个丰富、灿烂、美妙的人生花季,也是一段敏感浮躁、动荡多变的岁月。就像一个人从平湖静水陡然面对巨浪拍岸的大海,内心的兴奋感难以自制,我们跃跃欲试,觉得自己长大成人了,独立的感觉真好!可是啊,谁说“少年不识愁滋味”?为了求学,我们离开了父母,离开了家,过起了集体生活,要独自处理在学习、生活、身体发育、人际关系以及情感方面遇到的各种问题与麻烦,独自承担各种矛盾、困惑带来的苦恼,怎么说也不是一件容易的事,所以我们会为一时的满足而狂喜自得,也会为小小的挫折而倍感失落,我们有时脆弱易感伤,有时又莫名地固执己见、自以为正确无误。我们推崇人与人之间的真诚交往,但同样也会遭遇虚伪,陷入孤独。其实,青春期产生各种各样的心理问题是正常的,关键是我们如何面对它们,了解它们,解决它们,在这一讲里,我们将心理学神秘的面纱撩起来,看看它与我们到底有怎样的关系。

第一节 职校生心理发展的特征

一、心理发展的特点

15~19岁,同学们的身体发育从急剧变化到趋于稳定,

身心发展是初中阶段的继续,但比初中生显得相对成熟、老练些。此时,我们的生理发育已基本成熟,由于性激素对脑垂体活动的抑制作用,我们的身高、体重及各器官的增长发育速度逐渐缓慢下来。在智力方面,机械记忆能力下降,理解记忆能力增强,想像力、创造力等均有发展,是学习的黄金时期,但心理上尚未成熟,可以说是处在半幼稚半成熟状态,正如有些同学自己说的“我觉得我是一个矛盾的人物”,是的,“矛盾”这个词,可以概括出我们心理发展的主要特点。

(一)理想与现实的矛盾

相信大家在跨进职业技术学校大门的时候,对未来都有着无限的向往和憧憬:能学到很多有用的知识,能拥有很多的朋友,能练出一手、甚至是几乎“绝活”,将来能找到理想的工作等等,说实话,这些理想在一定时间内,的确能调动大家的积极性,但一旦遭遇到现实冷酷的一面时,又很容易使大家产生“挫败”心理,使我们处于矛盾和痛苦之中,不信大家可以来看看我们在举办“心理沙龙”时收到的问题——

关于学习:“让我欢喜让我忧”

A 我上课时一点兴趣也没有,老走神,怎么办?

B 怎么努力我也总觉得自己的成绩不如别人,怎样才能取得好的学习效果?

C 我每天这样“忙忙碌碌”,但总是“学无所成”,我好烦好烦……

D 所有的专业课都没什么意思,我不知道自己将来能做什么。

E 原来我不口吃的,进了中专,不知怎么就结巴起来了,上课不敢回答问题,自己变得越来越懒散、内向、孤独、没毅力,怎样才能重塑自我呢?

关于生活:“生活不是我想像”

A 我家很穷,但周围同学的条件很好,用钱如泥土,我明知不能像他们一样挥霍,但又恐落得穷酸小气。

B 我觉得我太平常了,别人瞧不起我。

C 我爱说爱笑,而班上的其他同学却很严肃,我整天担忧被别人误解……

D 当了班干,怎么处理好与老师、同学的关系?有没有“祖传秘方”?

E 我很想为班上做一些事情,可班主任偏偏不给我机会,我很伤心……

F 我在掉头发,有一小块已经秃了,只好戴帽子遮丑……

关于交友:“欲说交友好困惑”

A 我一个好朋友都没有,怎么办?

B 在学校里,常常感到很孤独,要是爸爸妈妈在身边,我就不需要朋友了。

C 跟我最要好的朋友,最近谈上了恋爱,我怎么办?

D 我觉得人与人之间根本不存在什么友情,我讨厌那些“皮笑肉不笑”的家伙!

E 有个同学借了我三十块钱不还,我找他要,他反而说我小气,你说该咋办?

关于情感:“对面有人看过来”

A 那个男孩一直对我很好,我也喜欢和他交往,可我好害怕这是“涉足爱河”了……

B 只要那个女孩多看我一眼,我的心跳就加快,想说点什么却又不会说了。

C 班上经常有人把男同学和女同学乱“搭配”,假如我碰上了这样的“乱点鸳鸯谱”怎么办?

D 我们不是一个地方的,将来毕业以后能不能分到一起,实在没底,但越是这样,就越想在一起,怎么办?

E 我曾喜欢过一个男生,引起风言风语,我们现在连话都不敢说……

这是由于我们的自我意识增强,而对自我评价与对社会现实的期望值不当而造成的,随着大家的不断长大,大家会以更为客观和理智的态度来面对自己和社会现实,这种种的心理矛盾会逐渐减少。

(二)情感与理智的矛盾

让我们先来看一位中专生毕业后写的“自白:如果能重来一次”:

“年轻的时候总认为逃课是件很别致的事,现在才知道,没有几件事情是重要到必须逃课的,不过是因为懒,不过是因为贪玩,不过是因为某些微不足道的意气或情绪,或者仅仅就是为了表现逃离,而那些逃离说到底不过是些无聊的叛逆游戏,就像一个肤浅的手势,打来打去不过是自己娱乐自己。”

“那时候总是不知天高地厚地瘪着嘴说某某老师的课太没有意思,却不知道‘意思’远不是生活的全部,而再没有‘意思’的老师明白的‘意思’也比你多。虽然我没有因逃课而down掉哪门功课,但我知道,我错过的远不止几门课那么多。”

“如果我能重来一次,我绝再不介意去拜访老师。习惯了十几年来以老师为假想敌,刻意地与老师保持距离,仿佛这样一来自己就可以人格独立;有什么问题宁肯让它烂在肚子里,也不会主动向老师请教;私下里甚至把那些经常拜访老师的人划为‘别有用心的人’——比如说为了当‘官’、为了评奖学金,为了避开这个嫌疑,我放弃了向前辈们学习的机会,也放弃了提升并开拓自己的最大可能。”

“如果能重来一次,我希望能和同学建立更友好也更亲近的关系,对集体活动也不会那么游离。而当年,因为是以全市

第一名的成绩考进中专的，心高气傲得很，表面上挂着谦虚的笑，心里面还是以为自己了不起，所以拒绝参加集体活动，理由是‘那种欢乐多浅薄’；也拒绝跟宿舍以外的同学太热络，理由是我需要时间来关心和成就‘自我’。”

“如果能重来一次，我一定用更多的时间和精力去学习，并不再蔑视考试成绩；我一定用更多的时间来锻炼自己的动手能力，以免像第一次去实习时，连转向架在哪儿也不知道；我一定好好遵守学校的规章制度，才不至于总觉得自己习惯了懒散，受不了单位的约束。”

“如果能重来一次……”

可当时我们怎么就没去做呢？很多同学都有过这样的心路历程，理智上知道什么是对的，是好的，是应该去做的，但在感情上则容易受外界环境和他人情绪的暗示和感染，情绪容易失控，行为容易反常，带有浓厚的个性色彩，又加上不善于处理情绪与理智之间的矛盾，难以用理智的闸门控制住自己的偏激情绪，因而容易导致一些不计后果的冲动性行为，给自己及他人带来不利影响。但由于“我们那时候太年轻”，自己并不觉得。

（三）闭锁性与交往需求的矛盾

“青春期的我，讨厌来自成人的指教和管束，任何一点束缚都会使我备受煎熬。虽说这个世界不存在绝对的自由，但我依旧喜欢生活在属于自己的小空间里，干自己想干的事，支配自己的行为。”

“我怕孤独，我需要朋友，哪怕是笔友也可以。”

这两段话是一个同学写的，前后矛盾，对吗？是这样的，随着自我意识的增强，再加上生活中的一些经验和教训，以及自尊心、文饰、内隐的需要等，我们将许多问题作为个人的内心秘密隐蔽起来，特别是在非同龄的人群中，尤其是对父母、

老师等成人保持心理闭锁,于是,好多同学有了记日记的习惯,有了许多个人的秘密,有了上锁的日记本,可是客观上又有强烈的归属的心理需求及与人交往的愿望,特别是对异性有特殊的好奇心与神秘感,于是常处于两难的境地。

一位来信咨询的同学说:“随着青春期的到来,我开始变得躁动不安了。整日幻想着和心爱的女孩在一起,可我又想成为一个有志向、有本事的男子汉,我开始关心和追逐名利,但又不想付出什么来实现它。我只是一味地想把自己变得卓越,却忽视了与周围人和环境的沟通与协调。文明教育下的我努力在各方面使自己日趋完善,而在完美理想的光环下,我又常常觉得自己的内心总是存有污秽……”,这似乎不只是某一个同学遇到的苦恼,在一项职校生关心什么的调查反馈中,感情问题(交友)是我们日常生活中排第二位的问题,有26%的同学最大烦恼来自没有知心朋友,有苦无处说,或者不知如何处理好与周围人的关系,尤其是异性之间的关系;20%的同学将有一个知心朋友列为自己最迫切的需要;10%的同学将此列为自己最强烈的愿望。总之,渴望真情和知心朋友是调查反馈中的一种普遍情绪,这也就是为什么网络交友,甚至网络恋爱一下子席卷了不少职校生的原因。

二、心理发展过程中的主要问题

(一)身心变化带来的苦恼和困惑

进入青春期后,随着性机能的日益成熟,性激素的分泌使同学们性能量旺盛,大家对性的体验较为敏感、丰富,开始有性欲和性冲动,异性间的爱慕相吸心理突出,我们会有很多很多的疑问:自己的生长发育是否正常;如何认识有关的性意识,应怎样对待它们;如何区别异性相吸与爱情;自己陷入了爱情怎么办;单相思怎么办;经期情绪反常怎么办;如何保持

经期生理卫生;遗精是怎么回事;有手淫习惯怎么办;长了粉刺怎么办;有过重的体味怎么办等等。我们当然希望得到科学答案,但往往由于观念认识上的原因,一般同学都羞于启齿向父母师长打听,而他们也往往逃避这类敏感问题。如果课堂教育也无法获得,我们必然选择别的途径,或到书店、书摊、杂志上寻解,或向同行伙伴打听,或通过电子媒介来寻求答案,而这些都有可能使我们多走弯路,甚至于被引入歧途,反而加重苦恼:“我时常感到不可名状的恐慌,即使我意识到它的无意义,也不能把它克服掉。我的内心似乎总是涌动着一种置对方以死地而后快的冲动,尽管我没有明确的对象和真正的仇敌。”除此之外,生理及心理的需求与社会规范、学校规章发生冲突,制度的约束常使我们处于冲动与抑制、需要与压抑的心理冲动之中。

(二)心理卫生方面的问题

此阶段是心理障碍的多发期,许多心理障碍都是在这一个阶段不知不觉埋下种子的,我们也知道自己应该掌握一些心理卫生知识,如:何为健康;何为心理健康;为什么要讲究心理卫生;怎样保持心理健康;哪些属心理疾病,如何矫正;哪些是病态性格;如何避免苦恼;如何矫正孤僻、嫉妒、怯懦、多疑、急躁、拖拉、依赖、虚荣、脆弱、逆反等一系列心理障碍或不良心理行为,如何加以预防;如何鉴别神经衰弱等各种神经症及各种精神病;怎样治疗心理疾病等。还有个性心理品质培养的问题,我们也意识到了完美的个性、良好的心理品质的意义,更希望自己具备,但对于怎样才能具备,即自我塑造的方法却知之不多。

(三)学习问题

职业学校阶段的学生学习压力并不在升学方面,而更多的是来自于两类不同系统和针对性的学习的适应问题,对不

同的学习内容、学习目的、学习环境、学习氛围以及不同的教学方法、教学风格、教学目的的适应,学习的方法和思维习惯的转型,此外,还有如怎样培养对专业课的兴趣、怎样掌握学习技能、怎样自学才有效率、要不要多拿几个文凭、要不要多一些储备知识等等。

(四)人际交往问题

本来这个年龄的学生就十分重视人际关系,特别在乎同龄朋友的感情,但在具体的人际交往中又会不可避免地遇到一系列具体问题,如怎样才能招人喜欢,怎样认识他人,怎样才能保持良好的人际关系,人际交往中各种矛盾的调解方法等。

(五)就业问题

招生并轨后,职校生今后的出路是推荐就业、双向选择,这既是严峻的挑战,也是难得的机遇,但由于我们面临的社会压力越来越多,劳动力市场就业者的学历要求相对较高,就业率相对较低,所以,很多的同学对就业充满困惑,主要担心的问题有:所学的专业与社会需要有没有出入?学的东西将来到底用不用得着?怎样求职?怎样面试?此外,还会担心文凭太低,能力有限,怕毕业后找不到工作或不能胜任工作。

第二节 心理健康常识

一、心理健康的标准

一个人的心理健康有不同层次的标准,体现在心理素质的各个方面,即心理状态、个性品质、心理能力、心理行为的社会适应四大方面。

广义的心理健康内涵丰富,主要有:

1. 有充分的安全意识;