



# 中职生心理健康修养

刘素珍 屈银娣 编著

上海交通大学出版社

## 内 容 提 要

本书以青少年心理发展理论为依托,结合中职生成长过程中的实际情况,从青春期的变化、成长的环境、兴趣与发展、青春与性、独立和职业发展、常见心理障碍等角度对中职生心理发展进行了详细介绍。

全书共分为6编8章,主要内容包括:我的什么在变化,交往能力需要的变化,我与环境互动,兴趣是成功的一半,我的心好乱,独立的征途,工作是飞翔的翅膀,前进路上的沟壑等。

本书既适合中职生当做日常生活中的一本心理健康读物,同样也可作为青少年发展过程中一本心理健康指南;既适合学生作为教材,也适合广大教师在学生心理咨询中作为参考手册使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

中职生心理健康修养/刘素珍,屈银娣编著. —上海:  
上海交通大学出版社,2013  
ISBN 978-7-313-09440-7

I. 中... II. ①刘... ②屈... III. 中专生—  
心理健康—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第016500号

### 中职生心理健康修养

刘素珍 屈银娣 编著

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路951号 邮政编码200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

浙江云广印业有限公司印刷 全国新华书店经销

开本:787mm×960mm 1/16 印张:17.75 字数:328千字

2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

印数:1~2330

ISBN 978-7-313-09440-7/G 定价:28.00元

---

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:0573-86577317

# 《中职生心理健康修养》编委会

主 任 上海市新闻出版局 李新立

编 委(以姓氏笔画为序)

南京军区 85 医院	刘素珍
上海市中等职业学校心理健康研究会	张大成
上海市中等职业学校德育研究会	陈俊玲
上海新闻出版职业技术学校	林贵森
上海新闻出版职业技术学校	屈银娣
上海徐汇区康健社区(街道)	胡杰锋
上海新闻出版职业技术学校	贾丽进
上海市陈云故居暨青浦革命历史纪念馆	徐建平
上海新闻出版职业技术学校	翁 洁
上海市中等职业学校心理健康研究会	颜苏勤

主 编 刘素珍 屈银娣

副主编 刘丽君 陆瑞华 崔毓婕

# 序 一

进入新世纪,面对日益纷繁复杂的社会,中职学生心理发展的不健全性,成长发展不稳定性已成为非常突出的问题。上海新闻出版职业技术学校以“一切为了学生,为了一切学生,为了学生一切”的办学理念为指导,尝试与华东师范大学心理学博士、上海市社区心理健康与发展专业委员会主任刘素珍女士领衔的名家工作室“刘博士心理阳光工作室”合作,建立新闻出版学校心理阳光工作室,展开针对性极强的心理健康教育工作,为中职生解决心理困惑,促进健康成长,取得明显成效。

学生的健康全面发展,是学校、家庭、社会等多方面因素共同作用的结果。学校在进行心理健康教育的过程中,不仅要重视学生的心理教育,还要开展一系列针对教师及学生家长的心理健康教育活动,做到了心理教育的全方位、全面化指导。

学生的心理健康是开展心理健康教育的核心。心理健康教育课程内容涉及自我意识、异性交往、团队合作、社交礼仪等中职生年龄阶段成长发展中的重要问题。上课形式活泼新颖,受到学生的普遍欢迎。针对学生中普遍存在的问题,学校开展了各种主题团体心理辅导模式。团体心理辅导涉及团队中的角色定位等方面的内容,同学们在辅导活动中增加了相互了解,增进了友谊,个性得到了张扬,找回了自信。针对学生中存在的个别问题,采取了个案心理咨询模式。学校的专业人员本着尽责任、爱、温暖、理解和尊重的态度,积极主动地为学生解答一些心理困惑。在咨询过程中与学生建立信任关系,并为学生提供充分的心理支持,取得了良好的效果。

教师的心理健康是开展心理健康教育的保证。针对教师的心理健康教育,学校主要以培训与讲座的形式展开。将心理健康教育的专业知识纳入教师的岗位培训,使他们掌握与学生沟通、疏导学生心理问题的心理辅导理论和有效方法。一方面邀请上海社区心理专业委员会刘素珍博士为教师开设心理学专题讲座。另一方面邀请澳大利亚心理协会主席迈康笛教授来学校,就学生心理健康教育方面的工作进行全面的指导,与学校教师开展面对面的研究、探讨和交流。

家长的心理健康是开展心理健康教育的基础。家庭教育在孩子成长过程中起着举足轻重的作用。因此,在教育学生的过程中,学校密切与家长的配合与联系。每学期定期召开家校联合会,宣传心理健康教育的意义与要求,心理学专家对家长



教育孩子的方法给予一定的指导与建议,减少了家长与孩子之间的矛盾,为家庭和睦增添了亲情,增强了家长对学生心理健康教育的关注,提高了家长教育孩子的水平。对学生的问题,家长再也不是责骂或抱怨,而是配合学校工作。学生不服从管理,不遵守校纪校规,惹事生非的事件逐渐减少,看到自己孩子的变化,许多家长的内心充满对学校的感激。

信息化、科技化已成为时代发展的主旋律,为了紧跟时代发展的步伐,适应当代学生的特点,在心理教育的方式上,上海新闻出版职业技术学校采用了多种现代化手段:

一是构建心理健康教育网络,增强了心理健康教育的普遍性与时效性。学校建成了完善的心理教育网络,主要有心理咨询辅导中心,心理咨询热线,开设了“三网”即校园宽带网、校园广播网、闭路电视网,一切“以学生为本”的服务理念,着手抓好心理健康教育工作。二是利用现代影视手段,增强心理健康教育的直观性。针对学生乐于接受直观性教育方式的特点,学校经常组织学生观看一些具有心理教育意义的影片,再以写观后感或主题班会的形式进行交流,让学生从自己的内心深处对自己的日常行为进行反思,取得了预期的效果。三是利用现代网络资源,提高了心理健康教育的针对性。针对一批爱好网络的学生,学校专门成立了网络兴趣小组,因势利导。师生之间经常在网上进行交流,了解学生的学习情况,心理状况,及时解决学生的问题。并利用他们喜欢网络的特点,教会他们利用网络来获取有用信息,进行网页制作,网上绘画等等,把他们的兴趣引导到正确的轨道上来。

中职生心理健康教育工作是具有发展性、长期性的工作。大力加强心理健康教育课程建设,不断提高心理健康教育工作水平,可以有效地推动学生思想品德素质和心理素质的健康发展,提高学生的就业适应能力,为将来走向社会,服务社会打下坚实的基础。同时,学校教育内容也得以不断拓展,教育质量得从不断提升,为学校的进一步发展创造良好的条件。

是为序。

上海市新闻出版局巡视员

李新立

2012年12月

## 序 二

随着社会的高速发展,人们的生活质量水平提高,对心理健康问题也越来越关注。中职生正处在身心发展由动荡期逐渐向成熟稳定期过渡的重要阶段。随着生理的发育、心理的发展、社交范围的扩大,社会阅历的丰富,同时又较早地面临择业和就业的巨大压力,中职生在学习、成长、生活和职业等方面会遇到种种心理困惑。如果此阶段没有获得有效的心理健康指导,则可能导致成年期出现种种心理问题。因此,加强中职生心理健康教育,为中职生提供心理指导是非常重要且必要的。

由上海市中职心理健康教育研究会副主任(上海新闻出版职业技术学校党委副书记、国家职业资格二级心理咨询师)屈银娣、心理学博士刘素珍共同主编的《中职生心理健康修养》正是上海新闻出版职业技术学校高度重视对中职生心理健康教育、在心理专家引领下,经过多年探索、研究、实践,再研究、再实践的基础上积累起来的、适合中职生需求及中职生身心发展特点的心理健康读本。

《中职生心理健康修养》一书共有六编,该书的显著特点有以下几个方面:第一,语言贴近实际。本书所用语言贴近中职生的实际情况,字里行间透露出的时代色彩更符合当今中职生的状况,易激发中职生的阅读兴趣;第二,案例分析引导。本书在每个章节都选取了大量的中职生案例,涉及到心理健康的各个方面,如身体发育、与父母交往、恋爱等。通过分析案例,以故事为引领,易于中职生理解接受;第三,知识范围广泛。本书不仅运用心理学理论为基础支撑,还联系生活实际,拓展了课外内容,让中职生易于学习更多的心理知识,掌握更多的信息;第四,操作技巧性强。虽然大部分中职生会根据所处的境遇判断是非,但是未必知道解决问题的具体方法。本书中穿插了很多操作技巧,如:如何与人沟通、如何交友、如何赞美别人等,使中职生根据这些具体技巧,可有效地增强自己的社会适应能力;第五,温馨贴士提醒。在每章后面都有温馨贴士,简短的话语充满了精神的动力,能起到提醒、激励的作用。

我觉得此书不仅是上海新闻出版职业技术学校心理健康教材,也可以作为其他学校中职生心理健康教育的参考读本,还可以作为中职心理教师的教学参考



书。愿这本《中职生心理健康修养》，能增强广大中职生的心理健康意识，有效提升心理健康水平，积极促进中职生健康成长，愉快度过花季雨季，拥有灿烂的美好明天！

颜苏勤<sup>①</sup>

2012年7月

---

<sup>①</sup> 颜苏勤，上海市商业学校（上海商学院共和新路校区）颜苏勤心理健康工作室主任、国家职业资格心理咨询师考评员、中国心理学会心理学普及委员会学校委员会委员、上海市心理学会理事、上海市中小学心理辅导协会理事、上海市中职心理健康教育研究会秘书长、中共上海市委宣传部和上海市社会科学界联合会“东方讲坛”特聘讲师、上海商学院兼职教授。

# 前 言

神奇的力量,你准备好了吗?

“一个春天的晚上,鬼使神差般的我参加了一个培训班,老师让我们静坐,眼睛闭上,什么东西都不要想。但奇怪的是一条敞亮的走廊慢慢浮现在我的面前,那样的熟悉,那样的清晰。走出走廊就是一个能站下至少 30 个孩子的、铺着红瓷砖、四周包围着小矮墙的大阳台,从阳台的中间楼梯走下去,展现在眼前的就是一大片草地,碧绿碧绿的。草地的中间有一条青砖铺成的路,通向花园的竹篱笆围墙……。此时,两行眼泪不自觉地挂在我的双颊。什么如此扰动我的情感?”

这是一位心理学家初学心理学时的一次深刻的体验,后来他告诉我,那是一条伴随他 17 岁前的整个时光的走廊,在走廊的前端是他的家,走廊的出口就可以看见一个大花园,我们都叫它后草地。这一切连着他 17 岁前所经历的大部。眼泪隐含着什么?他能说出来的就是妈妈的早逝和爱、童年的伙伴和发生在这里的星星点点。隐约间他似乎听到了妈妈的歌声、摸到了妈妈美丽的脸庞、看到了妈妈面对做错事的他露出的慈爱而又谅解的微笑。

当然,他知道这是他特别依恋而不愿失去母爱的潜意识情结,他也知道幸福的童年一样让他不舍。然而,今天的他 60 多岁了,不会幼稚得像孩子一般。可是……心理活动就是这样,不完全受你控制,但会常常控制着你。

相信所有的人都以为或希望自己具备了解自己是谁、并把握了自己命运的力量,而事实却往往相去甚远,或者相反。

其实,要具备这种神奇的力量并不是困难的事,只是因为通往获取神奇力量的这扇门还紧闭着,我们还没有掌握自主的知识和技巧。心理学就是引导打开这扇门的科学,它将和你一起探索那个未知的世界。

你知道吗?

为什么有的人贫穷但快乐?有的人富裕但不快乐?

为什么有的人一生卓越,而有的人一生潦倒?

为什么有的人乐观,有的人悲观?

为什么有的人能享有真爱,而有的人始终在爱的大门外徘徊?



此时,你大概已经想到这是心理的作用吧!?

### 本书的缘起

职校生在社会共识中是一个什么样的群体似乎是心照不宣。可能也有一些人会认为,这些孩子中有的的是因为家境不好才做了如此选择。我小学时的班主任也是因为家境不好,毕业时报考了技校,当时我们都为他感到可惜,因为他的成绩是数一数二的。

1997年我赴加拿大多伦多参加第23届全美心理学大会,认识了来自台湾云林大学的一位心理学教授,她告诉我她在研究职校生的自我概念。我问她为何对这一群体感兴趣,她说:“他们和普通学校的学生相比,需要更清晰、准确地了解自我,需要社会更多的关怀”。

10年后,2007年我结识了上海市新闻出版职业技术学校的屈银娣书记,谈起如何促进中职生群体的心灵成长这个命题,我们一拍即合,马上进入合作的程序。

### 力量的源泉

有的人认为心灵成长的力量源自金钱,就是所谓的有钱能使鬼推磨;有的人认为源自地位,就是所谓的朝中有人好办事;那么,你们认为源自哪里呢?

我说,当然源自你自己喽!

你的认识、你的情感、你的意志和行为、你的个性决定了你的一生,掌控着你终生的幸福。而重中之重就是你对问题的认识。

相信这本我们精心为你编写的书能带给你终生的睿智、力量和幸福。

刘素珍 博士

# 目 录

## 第一篇 青春期的变化

第一章 我的什么在变化 .....	3
第一节 我的身体在变 .....	4
第二节 我的想法在变化 .....	10
第三节 我的情感世界在变化 .....	17
第四节 我的意志行为在变化 .....	23
第五节 我的性格在变化 .....	27
第二章 我和他们 .....	37
第一节 我和父母 .....	37
第二节 我与老师 .....	42
第三节 我与同学 .....	47
第四节 我与朋友 .....	53
第五节 我与陌生人 .....	63

## 第二篇 我生长的环境

第三章 我与环境互动 .....	71
第一节 伴随我成长的家庭 .....	72
第二节 伴随我成长的社会 .....	81
第三节 伴随我成长的学校 .....	92

## 第三篇 我的兴趣我的成功

第四章 兴趣是成功的一半 .....	105
第一节 走进兴趣之家 .....	106



第二节 兴趣与生活 .....	119
第三节 掌控并发展兴趣 .....	127

## 第四篇 青春与性

第五章 我的心好乱 .....	139
第一节 我不愿意变成女人 .....	140
第二节 我的爱和别人不一样 .....	146
第三节 和异性交往好吗 .....	152
第四节 保护性的技术 .....	158

## 第五篇 我要断乳

第六章 独立的征途 .....	171
第一节 人类早期的爱 .....	171
第二节 依恋的象征 .....	176
第三节 独立的重要 .....	193
第七章 工作,飞翔的翅膀 .....	201
第一节 梦想由“我”开始 .....	201
第二节 架构成功之路 .....	210
第三节 我的未来我做主 .....	218

## 第六篇 成长的烦恼

第八章 前进路上的沟壑 .....	229
第一节 天天可能遇到的麻烦 .....	229
第二节 心理异常 .....	243
第三节 人格障碍与性心理障碍 .....	259
第四节 创伤后应激障碍与精神分裂症 .....	265
后记 .....	270

# 第一篇

## 青春期的变化



# 第一章 我的什么在变化

下面一段文字摘自一位15岁学生的成长心情日记：

还记得，在我的身边，有的人很小就长的比大多数人高，他们经常活跃在篮球场，而有的人却从小学到现在都不见长，总是成为第一排的嘉宾。但是某一天发现，他突然长高了，而且没有任何征兆；有的人，比如我以前的班长，总是能全面地分析问题，遇到问题能冷静思考，成为大家的导航员。而有的人，像我以前的同桌，思维方式很奇怪，一根筋地想问题，有时幼稚，有时异想天开；班上的有些人总是笑嘻嘻地面对一切，似乎没有遇到过什么烦恼，被我们称为乐观主义者，而有的人总是严肃地绷着脸，似乎别人欠了他什么；有的人总是严格要求自己，上课不开小差，平时不乱花钱，坚持自己的兴趣，而有的人做事情总是三分钟热度，三天打鱼两天晒网，毫无坚持可言；有的人为人正直，礼貌待人，而有的人行为懒散，经常做出一些粗俗的动作，有很多不良习惯……



我还发现，我们这个年龄，也就是所谓的“青少年”，有着一些与众不同的特征。比起童年时代的我们，身体每个器官似乎都有变化和发展，我们追求更多的独立，我们向往更广阔的天空，我想飞得更高，但是似乎又有些害怕和胆怯。比起那些成年人，我又觉得我们还没有他们那么成熟，优雅，干练，我们还需要成长。我们不再像小时候，无条件地接受爸爸妈妈的要求，没理由地接受学校老师所有的知识和教诲，我总是想着如何能变成一个独立的成人，不愿意再听爸爸妈妈的唠叨，耳朵都起茧了，他们说来说去都是同样的话，也不想待在所有老师的课堂，有些课程我一点兴趣也没有，听这种课对我来说就是煎熬，有些课、有些老师我特别喜欢，在他们的课堂上我表现非常好，相反在有些课堂上，我只想睡觉，数着时间过，希望课快点结束……

相信大家看了这位同学的日记后，头脑里可能已经产生了许多许多的疑问：人的生理结构到底有什么奥秘呢？为什么我们这个年龄的青少年会表现出这些不同，这中间有没有一些相同的特征属于我们青少年所特有的呢？带着这些疑惑，让我们一起进入本章的知识海洋。



## 第一节 我的身体在变

一个人在成长过程中要经历许多的阶段,其中青春期是一个至关重要的时期,被许多人称为“人生的花季”。所谓青春期是指少男少女的性器官发育成熟、出现第二性征的年龄阶段。青春期的年龄段在世界各地稍有差别,世界卫生组织规定为10~19岁,中国一般指11~17岁,而且男孩子进入青春期较女孩子一般要晚1~2年。多数学者认为,12岁前为青春前期,13~18岁为青春中期或性征发育期,19岁之后为青春后期。

在青春期,少男、少女们在从心理、生理等方面都会发生很大的变化,其中一个很重要的变化是随着内分泌的诱导,少男少女们的身体会发生许多引人注目的变化,最明显的改变是骨骼生长加速和第二性征的发育。在青春期少男少女们还有一个重大变化就是性欲及与性欲有关的一些心理活动开始出现。能否正确认识这些变化对处于花样年华的少男少女们来说无疑是十分重要的,这将决定我们能否愉快度过宝贵的人生花季。

一般来说,青春期的生理变化主要表现在以下五个方面(Marshall,1978):①生长突增,主要表现为身高和体重的迅速增加;②主要性征的发育,包括性腺(男性的睾丸和女性的卵巢)的发育;③第二性征的发育,包括生殖器和乳房的发育变化,阴毛、胡须和体毛的生长;④身体成分的变化,主要表现在脂肪和肌肉的数量和分布上;⑤循环系统和呼吸系统的发育,这使得青少年活动的力量和耐力增强。

### 一、我的体型怎么了

相信大家一定有过这种类似的经历:一天你的父亲(母亲)带你去拜访一位他(她)的一位多年未见的朋友,那位父亲(母亲)的朋友在见到你时会用惊讶的目光看着你,说一句:哎哟,这孩子变化真大啊,都长这么高了,我快认不出来了!

在人的一生中,生长发育有两次突增高峰。第一次是胎儿期和出生后的头一年。第二次是青春期。我国青少年从十一二岁开始进入青春发育期,直到十八九岁止。它正好处于小学高年级和整个中学阶段。特别是进入中学后,青春好像长上了翅膀,飞跃式地前进。刚上中学时,还是稚气十足的孩童,不要几年时间就变成了文静的少女或体格魁梧的小伙子了。

(1) 身高。在青春期,由于激素的刺激、先天因素和后天环境因素的相互作用,少男少女们骨骼的生长速度明显加快,身体明显长高,由于长势快,衣服常常是没有穿旧就变短了,鞋子更换稍有怠慢,脚趾就会“破鞋而出”。这时,身高差不多每年增长6~8厘米,甚至10厘米的速度在突增。青春的使者总是先把“信息”传



递给女孩子,使她们大约要早两年,即12~13岁便进入猛长时期。女孩子一生中身高增加最快的阶段一般自12~14岁(多半在第一次来月经前后)开始,男孩子则要较女孩子迟两年才会出现青春期生长突增。女性多数能长到19岁,最多到23岁就会停止长高;男性则一直要长到23岁,个别人可延续到26岁,身体的高矮才成为定局。在青春期,下肢的骨骼增长很快,这是决定一个人身材高矮的关键性因素,不过它的长势并不长久;脊椎骨的增长速度远远赶不上下肢骨,但它的长势却比下肢骨持久。所以,人的长高在七八岁以前主要靠下半身,七八岁以后则全靠上半身。

(2) 体重。随着身高的增长,人的体重在青春期也和身高一样迅速增长,表现为内脏增大,肌肉发达,并出现“第二性征”。女生10~13岁每年平均增长2~3千克。13岁以后,每年增长4~5千克,16~17岁以后才开始缓慢下来。男生稍晚于女生,12~13岁开始增重,14~19岁期间,每年平均增加3~4千克,发育快的甚至每年增加5千克以上。

(3) 其他。与此同时,胸围也比原来显著增加。胸围长度表示胸廓的大小以及胸背肌肉、骨骼发育程度和脂肪的多寡。男生13~15岁时,胸围明显增大,每年约增加4厘米,16岁以后增速开始慢下来。女生胸围比男生提前两年发育,14~15岁每年平均增长3厘米,15岁以后逐渐慢下来。从以上可以看出,男女生各项指标增长的曲线有两次交叉,第一次交叉在9~10岁,交叉后女生的各项指标发育水平超过男生。第二次交叉是在14~16岁,交叉后男生的各项发育指标又高于女生,以后一直到18岁,各项指标的平均值一直高于女生。最后定型时,男生身材高,肩部宽,女生体态丰满,髋部宽。

### 花季少女爱美十不宜

1. 不宜拔眉描眉。眉毛有阻挡汗水和尘埃、保护眼睛的作用。少女的眉毛尚未生长发育齐全,这时拔眉和描眉等于除掉了眼眸的屏障,会使尘埃、细菌无遮拦地直落入眼眶,引起眼病。同时,拔眉毛对眼眶周围的神经末梢也是一种恶性刺激,会引起眼肌运动失调,造成眼眶周围皮肤松弛,容易导致皱纹出现和眼睑下垂,影响美容。

2. 不宜扎耳戴坠。少女的耳朵十分娇嫩,这时扎耳戴坠可造成人为的耳外伤,还有引起感染化脓或破伤风的危险。据报道,在阿富汗的喀布尔市,有16%的破伤风病人是由扎耳引起的。

3. 不宜浓妆艳抹。人体全身的皮肤共有汗孔2000万个以上,每天由汗孔排泄出的体内废物大约有1.5万粒。少女如果浓妆艳抹脂粉,无疑会阻塞体内