

心灵乐园

浙江省中等职业教育实验教材
X i n l i n g l e y u a n

浙江省教育厅职成教教研室 编

学生用书



2



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

浙江省中等职业教育实验教材

Xinling Leyuan

浙江省教育厅职成教教研室 编



第

2

册



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵乐园(第2册)学生用书/浙江省教育厅职成教教研室编. —杭州: 浙江大学出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-308-07824-5

I. ①心… II. ①浙… III. ①心理卫生—健康教育—职业高中—教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第139425号

心灵乐园(第2册)·学生用书

浙江省教育厅职成教教研室 编

责任编辑	李玲如
装帧设计	魏 清
出版发行	浙江大学出版社 (杭州天目山路148号 邮政编码 310007) (网址: http://www.zjupress.com)
排 版	杭州开源数码设备有限公司
印 刷	临安市曙光印务有限公司
开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	10.5
字 数	269千
版 次	2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-308-07824-5
定 价	22.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571) 88925591





主 编
编写人员

张建国	张建国
袁哲海	袁哲海
林 芳	林 芳
曹珍莲	曹珍莲
庞碧玲	庞碧玲



编写说明

为了全面贯彻《中共中央国务院关于加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》的精神，根据教育部颁发的《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》以及浙江省教育厅印发的《关于加强浙江省中等职业学校学生心理健康教育的若干意见》的通知，我们特组织一批长期从事中等职业学校学生心理健康教育的专家和教师编写了这套《心灵乐园》教材，供全省中等职业学校学生使用。

《心灵乐园》教材突出生涯辅导，坚持心理和谐的教育理念，注重与职校生成长阶段的特点相结合，帮助学生正确认识和处理成长、学习、生活和求职就业中遇到的心理行为问题，促进其身心全面和谐发展。它分第1册和第2册，包括《心灵乐园》（学生用书）、《心灵乐园》（教师用书）和《心灵乐园》（成长手册）三部分。

为了促进学生自主学习，我们汲取了以往心理健康教材改革的经验，在教材的体系、版式设计等方面进行了求新、求实、求活的探索，力求既有利于教师教学，又有利于学生主动参与，自主体验。

首先，教材在框架体系上采用主题的形式设计教学内容。《心灵乐园》第2册共分我的乐园、学习乐园、心情乐园、人际乐园、青春乐园和生涯乐园等6个主题，每个主题又包含若干辅导单元。其次，在单元内容设计上，以自主体验为主线，采用“问题中心式”和“活动参与式”的形式组织内容。《心灵乐园》（学生用书）采用“心灵故事—心海导航—心心点灯—心动不如行动”的模式进行架构，注重教材内容的开放性和学生学习的自主性，体现了“以生为本”的现代教育理念。

《心灵乐园》（教师用书）针对单元设计的目标、设计理念、理论基础和活动过程及辅导建议等进行了介绍，方便教师参考；《心灵乐园》（成长手册）是为了帮助学生纪录自己在辅导课内外的成长经验，促进学生的自我探索，以及教师适时地获得学生的反馈而设计的。

本套教材由张建国、袁哲海任主编。参加编写的人员有：张建国、袁哲海、曹珍莲、林丹平、林芳、庞碧玲，全书由张建国统稿。在编写过程中，他们求实创新，精益求精，反复斟酌和修改单元内容。可以说，本套教材的完稿凝结着每位编者的心血，也是《心灵乐园》编写团队集体智慧的结晶。

这是一套形式新颖、内容丰富、特色鲜明，具有较强创新意识教材，符合中等职业学校学生实际和发展需求，具有一定的时代性和实效性。当然，由于时间较紧，经验不足，文中不妥之处，恳请从事中等职业学校心理健康课教学的老师和专家提出宝贵意见。

浙江省教育厅职成教教研室
2010年4月

目录



主题一 我的乐园 / 001

- 第一单元 我的兴趣我作主——人生兴趣坐标图 / 002
- 第二单元 播种命运的“种子”——良好习惯的养成 / 009
- 第三单元 人生风向杆——寻找个人能力倾向 / 014

主题二 学习乐园 / 019

- 第四单元 越学越灵活——创意金头脑 / 020
- 第五单元 和时间赛跑——有效的时间管理 / 026
- 第六单元 从容应对考试——考试焦虑辅导 / 034

主题三 心情乐园 / 041

- 第七单元 投降吧，压力魔——心理压力的调适 / 042
- 第八单元 挫折靠边闪——经受挫折的考验 / 048
- 第九单元 向快乐进发——调节消极情绪 / 053

主题四 人际乐园 / 061

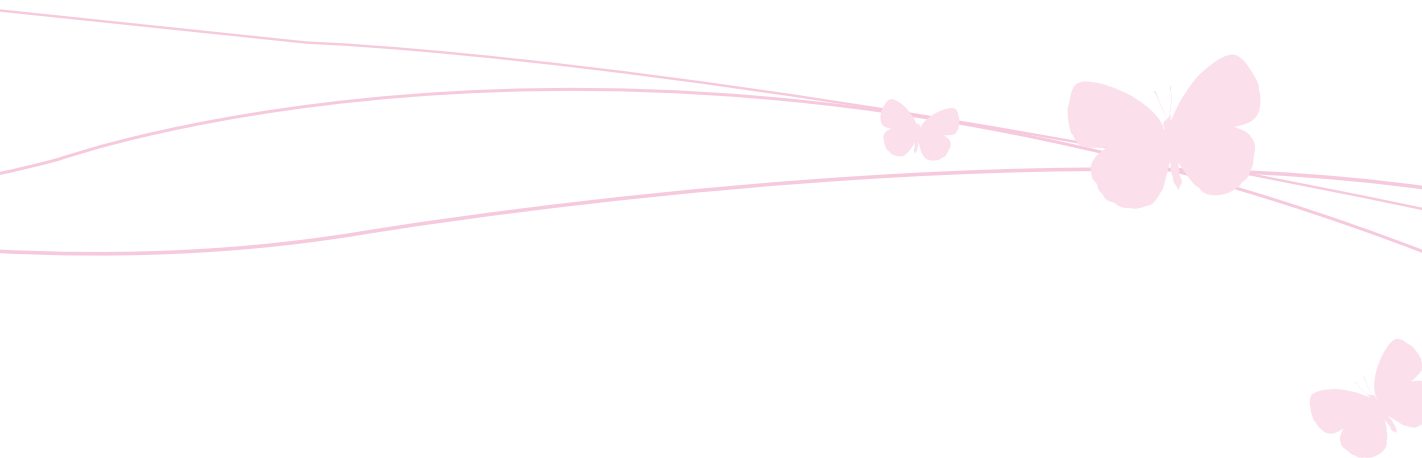
- 第十单元 好人缘受用终身——挖掘你的人脉金矿 / 062
- 第十一单元 学会说“不”——拒绝团体中的不良诱惑 / 071
- 第十二单元 爱在屋檐下——如何与父母相 / 081
- 第十三单元 架起师生心灵的彩虹——如何与老师相处 / 090

主题五 青春乐园 / 095

- 第十四单元 消费有“道”——学会合理消费 / 096
- 第十五单元 伊甸园里的禁果——为性爱做主 / 104
- 第十六单元 拒绝“美丽”的诱惑——预防成瘾行为 / 115
- 第十七单元 珍爱生命，绽放精彩——生命教育 / 124

主题六 生涯乐园 / 133

- 第十八单元 三百六十行 行行出状元——职业面面观 / 134
- 第十九单元 理性选择 果断决定——就业OR创业 / 141
- 第二十单元 我能行——应聘实战演习 / 150



我的乐园



第一单元 我的兴趣我作主

——人生兴趣坐标图

有没有人告诉你？
你从来都只属于你自己。
你要知道如何与自己单独相处，
要明白是什么能在一切都消逝时支撑你的坚持，
要懂得是什么能保证你的激情充满沸腾的热血。
为了未来的事业与禀赋的幸福邂逅，
使追求成功成为一场快乐之旅，
有必要告诉你：
答案就是兴趣。

心灵故事

兴趣助我成功

爱因斯坦有句至理名言：“兴趣是最好的老师。”兴趣是有选择地探求知识、并带有情绪体验的一种意识倾向。它是学习的“原动力”和“催化剂”。兴趣能激发我们强烈的求知愿望，是一种不竭的前进动力。兴趣会促使人对自己喜欢的事物孜孜不倦地去追求和研究，进而获得重要的发现和成就。所以，大多成就卓著的科学家都是爱好广泛、充满生活情趣的人，获1997年诺贝尔物理学奖的朱棣文便是其中之一。

天资聪颖的朱棣文，兴趣广泛，充满着好奇心。他爱好打网球、游泳、骑自行车，还喜欢烹饪。小时候他就酷爱读书，并有很强的动手能力。他喜欢玩积木，经常到库房找零件，将玩具改装成机器人。在改装的过程中，他学到了很多机械和物理常识。他也很喜欢文学和历史，从中体验人性和个性化的东西。朱棣文之所以成为一位伟大的科学家，可以说，与他从小迷恋物理，喜爱文学、历史等科学是分不开的。

朱棣文说：“许多科学家都具有广泛的兴趣和爱好，这对科学研究来说是必要的。但在诸多兴趣与爱好面前，到底该怎样选择，的确不是一件简单的事。这就如同走在一个商店里，那里有很多吸引人的好东西，但决定自己想要什么却不是很容易。相对而言，科学对我具有非常大的吸引力，因而我选择了科学。”



学问必须合乎自己的
兴趣，方才可以得益。

——[英国] 莎士比亚

朱棣文教授的故事对你有什么启发？



心海导航

古人云：“知之者不如好之者，好知者不如乐之者。”兴趣爱好对一个人的学习、工作会有很大的促进作用。你清楚自己的兴趣爱好吗？

一、兴趣大搜索

生活中，我们的兴趣可以通过很多事情反映出来。讨论下面的话题，找一找自己的兴趣在哪里。

你最喜爱阅读的书籍或杂志：

你最关心的社会问题：

你最爱思考的问题：

你最喜欢参加的文体活动：

你会废寝忘食去做的事：

从以上你喜欢的这些事，你发现它们有哪些共同的特点？

你对自己兴趣的看法：

别人对你兴趣的评价：

二、职业兴趣大体验

假如有7天假期

在桃花盛开的春天，你计划利用7天的春假前往远方一处新开发的岛屿群度假。旅行社经理向你大力推荐这条旅游路线的新特点：“这是 we 和当地旅行社合作开发的新路线，一共有6个各具特色、各具风情的岛屿。如果你时间许可，可以安排前往其中的3个岛屿各停留几天，保证你遍览岛上风光后会乐不思蜀。”

下面是各个岛屿的特色，请你仔细浏览：

A岛：美丽浪漫的岛屿，岛上有美术馆、音乐馆，弥漫着浓厚的艺术文化气息。同时，当地的原住民还保留了传统的舞蹈、音乐与绘画，许多艺术界的朋友都喜欢来这里找寻灵感。

S岛：温暖友善的岛屿，岛上居民个性温和、友善、乐于助人，社区重视教育，自成一个密切互动的服务网络，人们相互合作，充满温馨的人性气息。

E岛：奢华富庶的岛屿，岛上的经济贸易高度发达，处处是高级饭店、俱乐部、高尔夫球场，来来往往的多是企业家、经理人、政治家、律师等，衣香鬓影，夜夜笙歌。

C岛：管理秩序井然的岛屿，岛上建筑十分现代化，是先进的都市形态，以完善的户政管理、地政管理、金融管理见长。岛民个性冷静保守，处事有条不紊，善于组织规划。

R岛：自然原始的岛屿，岛上保留着热带原始自然生态，还有相当规模的动物园、植物园、水族馆。岛上居民以手工见长，他们种植花果蔬菜、修缮房舍、打造器物、制作工具。

I岛：沉思冥想的岛屿，岛上人迹稀少，建筑物多僻处一隅，平畴绿野，适合夜观星象。岛上有多处天文馆、科学博物馆以及科学图书馆等。岛上居民喜好沉思、追求真知，喜欢和来自各地的哲学家、科学家和心理学家等交换心得。

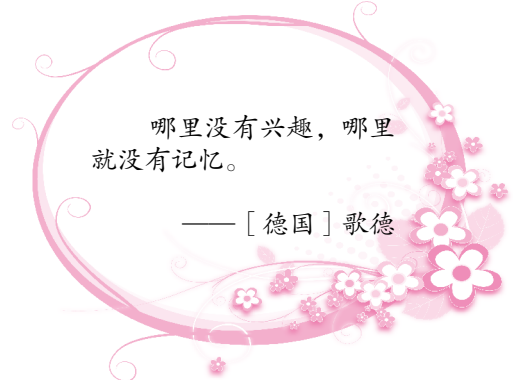
假如你仅有7天难得的假期，你会选择去以上哪3个岛屿度假呢？你的选择原因是什么？

选择 _____ 岛，因为 _____

选择 _____ 岛，因为 _____

选择 _____ 岛，因为 _____

如果可以驻留在小岛上，你愿意选择怎样的职业？



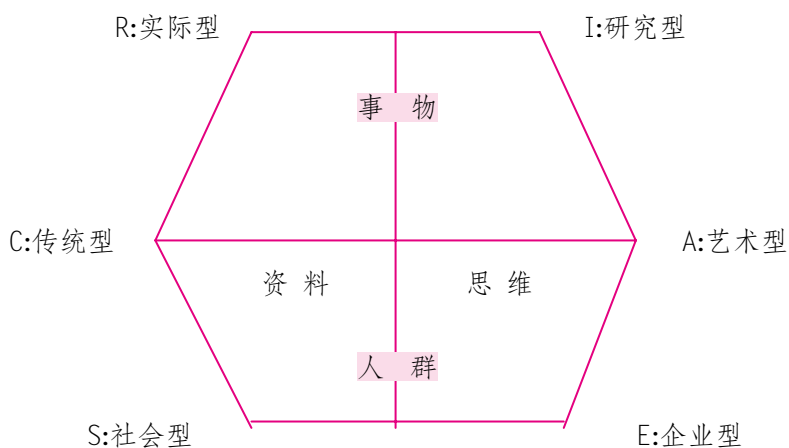
哪里没有兴趣，哪里
就没有记忆。

——[德国]歌德

根据心理学家霍兰德职业类型理论，这6个岛屿分别代表了6种典型的职业生涯兴趣类型，如下表所示：

岛名	职业类型	居民特质	典型职业
A 岛：艺术岛	艺术型	富有想象力、创造力，热爱自由，追求理想	艺术家、作家、设计师
S 岛：社会岛	社会型	温和友善，热心助人，喜欢与人接触	教师、护士、社工人员
E 岛：法商岛	企业型	能言善道，冲劲十足，喜欢接受挑战	律师、政治家、企业经理
C 岛：传统岛	传统型	个性冷静，一丝不苟，对于处理文书或数字很有耐心	会计师、秘书、图书馆员
R 岛：实际岛	实际型	个性老实，做事勤劳，凡事喜欢自己动手做	农民、机械技师、工程师
I 岛：研究岛	研究型	很重视客观事实，擅长于观察、思考、分析，喜欢研究各种事物	科学家、医师、哲学家

这6个岛屿代表着6种典型的生涯兴趣类型，它们的相关位置就像下面的正六边形。现在，请在六边形中找找自己：你喜欢从事哪一类的职业；你身边的朋友哪些是志同道合型的，哪些是互补型的。



实际型（R）：喜欢运用工具，手工操作器械，参与体能运动与户外活动。

研究型（I）：喜欢学习新知，研究且解决抽象的问题，重视科学。

艺术型（A）：喜欢自由发挥想象力，创作或鉴赏艺术作品。

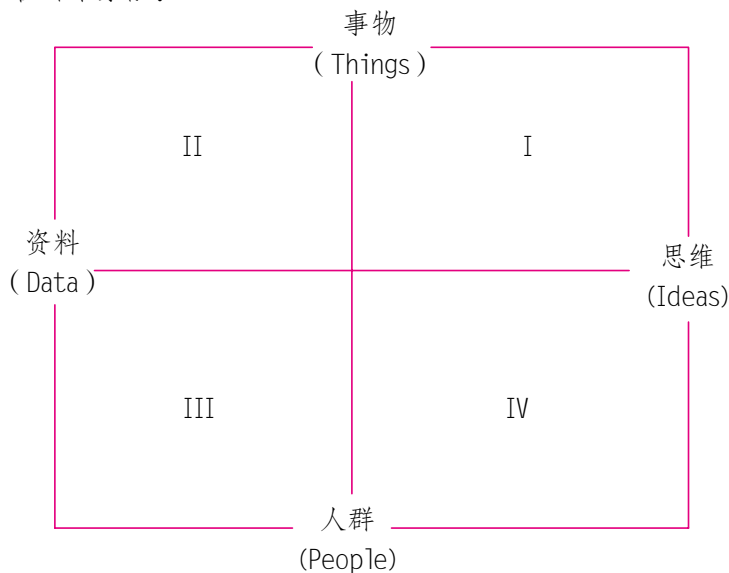
社会型（S）：喜欢了解他人或与他人沟通，关心他人的福祉。

企业型（E）：喜欢领导他人或销售商品，并擅长以言语说服或影响他人。

传统型（C）：喜欢以有系统的、具体的和例行的程序处理文书或数字资料。

三、画画你的人生兴趣坐标图

现在，请你将“兴趣大搜索”和“假如有7天假期”两者结合起来，看看你的“生涯兴趣坐标”会落在哪个象限：



提示

资料：喜欢处理文字或数字资料的记录、查对、分类、组织等工作。

思维：喜欢创造、发现、解除抽象的概念，从事知识的开发、加工整理与传递。

事物：喜欢从事与机械、器具有关的工作，并且喜欢处理诸如物理现象等问题。

人群：喜欢从事与人群有关的工作，喜欢处理人际状况。

四、培养你的职业兴趣

职业兴趣是职业成功之母。职业兴趣会影响到你的择业决策和工作的投入程度。通过以上的活动，你大致已经了解自己的职业兴趣，那么，你计划如何培养自己的职业兴趣呢？

你的职业兴趣是：_____

你计划在以下几个方面培养自己的职业兴趣：

1. _____

2. _____

3. _____



心心点灯

兴趣是最好的老师

丁肇中教授是位成绩卓著的物理学家，他最重大的成就是在1974年发现了J粒子的

存在，这项发现使基本粒子物理学迈进了一个新的时代，他也因此而获得1976年诺贝尔物理学奖。由于身体原因，丁肇中小时候没受过正规教育，他的父亲只是根据孩子的实际情况将科学知识一点一滴地融进日常生活中，并且以游乐和聊天的方式向他传授。在丁肇中少年时，父亲常与他谈及牛顿、麦克斯韦和其他科学家的生平以及他们对于人类的伟大贡献。总之，父亲抓住一切可以抓住的机会以涓涓细流的方式向儿子逐渐“渗透”科学知识及科学精神。正像润物细无声的春雨，父亲不留痕迹地给了丁肇中科学的启蒙教育。事实上，丁肇中的父母确实从不过多地管束儿子，而是尽量鼓励、激发儿子的兴趣。因为他们知道：兴趣是最好的老师，只有兴趣，才能使儿子在科学道路上不畏艰难，上下求索。

丁肇中在大学学习的专业是机械工程，但他却对物理学有着强烈的兴趣，便向父亲提出要改学物理学。父亲感觉得到儿子的执著，但还是犹豫了，因为父亲知道，物理学是一门需要具备天赋的人才有望取得成就的学科，要在物理学领域有新发现、取得新成就是极其困难的。父亲沉思良久，问丁肇中：“你改学物理学有成功的把握吗？”丁肇中的回答很坚决：“只要肯埋头苦干，我相信能成功。”父亲久久地凝视儿子，最后点了点头。

一年后，丁肇中到美国密歇根大学工学院学习，他通过勤工俭学为自己筹集学习费用。在大学学习期间，由于他学习优秀，多次获得奖学金。在美国大学本科高年级及研究生的学习时，他便投入对物理学的钻研。父亲来看望他时，也总给他带一些相关书籍。有一次，父亲送来了几本朗道等人写的《量子电动力学》和几本关于现代物理学的著作。丁肇中如获至宝，在别人欢庆节日的时候，他捧着书读了一遍又一遍，因为书中清晰明了的物理思维和数学表达深深地吸引了他。

1976年丁肇中荣获诺贝尔物理奖，此时，丁肇中明白，自己的成就和父亲对他的教育和帮助是分不开的，因此，他向瑞典皇家科学院提出，想邀请他父亲参加颁奖仪式。随后，瑞典皇家科学院对他父亲丁观海发出了邀请。丁观海激动、自豪地参加了儿子的颁奖仪式。

职业兴趣类型与匹配的职业

兴趣类型1——擅长处理具体事务。

喜欢处理具体的事务而不喜欢与人打交道。相应的职业诸如制图、勘测、工程技术、建筑、机器制造、出纳和会计等。

兴趣类型2——擅长与人交往。

这类人喜欢与人打交道，对销售、采访和传递信息一类的活动感兴趣。相应的职业如记者、推销员、服务员、教师、行政管理人員和外交联络等。

兴趣类型3——喜欢从事有规律的工作。

这类人喜欢常态的、有规律的活动，习惯于在预先安排好的程序下工作。相应的职业如邮件分类、图书管理、档案管理、办公室工作、打字和统计等。

兴趣类型4——喜欢从事社会福利和帮助他人的工作。



一个深广的心灵总是
把兴趣的领域推广到无数
事物上去。

——[德国]黑格尔

这类人乐于助人，希望能通过自己的努力来改善他人的状况，能为他人排忧解难。相应的职业如律师、咨询人员、科技推广人员、医生和护士等。

兴趣类型5——擅长从事领导和组织工作。

这类人喜欢掌管一些事情，希望受到众人尊敬和获得声望，他们在团队中起着重要作用。相应的职业是各级各类组织的领导者或管理者，如行政人员、企业管理者和辅导员等。

兴趣类型6——喜欢研究人的行为。

这类人对人的行为现象和心理状态感兴趣，喜欢谈论人性问题。相应的职业大都是研究人、管理人的工作，如心理学、政治学、人类学、人事管理、思想政治教育等研究工作以及教育、行为管理工作。

兴趣类型7——喜欢从事科学技术工作。

这类人对分析的、推理的和测试的活动感兴趣，擅长理论分析，喜欢独立地解决问题，也喜欢通过实验作出新发现。相应的职业如生物学、化学、工程学、物理学和地质学等研究工作。

兴趣类型8——喜欢抽象的和创造性的工作。

这类人对具想象力和创造力的工作感兴趣，喜欢独立的工作，对自己的学识和才能颇为自信；乐于解决抽象的问题，而且急于了解周围的世界。相应的职业是科学研究和实验室工作，如社会调查、经济分析、各类科学研究的试验和新产品开发等。

兴趣类型9——喜欢操作器械的技术工作。

这类人对运用技术、操作器械、研制新产品感兴趣。他们喜欢使用工具，特别是喜欢大型的、功力强的先进机器，喜欢具体的东西。相应的职业如飞行员、驾驶员、机械制造、建筑以及石油、煤炭开采等。

兴趣类型10——喜欢具体的工作。

希望能很快看到自己的劳动成果，愿从事能看得见、摸得着产品的工作，并从完成产品中得到满足。相应的职业如室内装饰、园林、美容、理发、手工制作、机械维修和厨师等。

心动不如行动

请同学们寻访1~2位本校事业有成的优秀毕业生，了解和分析他们事业成功的原因，并记录下来。

第二单元 播种命运的“种子”

——良好习惯的养成

播下一种行为，收获一种习惯；
播下一种习惯，收获一种性格；
播下一种性格，收获一种命运；
习惯决定命运，习惯成就未来。

心灵故事

习惯重于天赋

拉里·伯德 (Larry Bird)是NBA的一代传奇巨星，也是历史上最杰出的篮球明星之一。

这位成绩卓越的篮球运动员，初入篮坛时并不被教练看好，因为与其他篮球运动员相比，他并无天赋上的优势。但正是这位篮球运动天赋一般的运动员，率领波士顿凯尔特人队 (Boston Celtics) 三次登上了总冠军的领奖台，成为历史上当之无愧地最伟大的运动员之一。

是什么让这位天赋一般的伯德成就了辉煌的职业生涯？——是他的习惯！

少年时代的伯德每天早晨总是先练习500次三分投篮后才去上学，即使刮风下雨也绝不改变。就是这种持之以恒的习惯使伯德成为NBA历史上最出色的三分球投手之一。

拉里·伯德就是这样一位依靠良好的习惯把自己的才能和天赋发挥到极致的典范。

人生的幸福在于良好习惯的养成。

——[美国] 罗素

你从拉里·伯德成功的故事中获得了什么启示？

心海导航

在我们的生活中，极少数人具有天才般的禀赋，绝大多数成功之士都和我们一样是平

凡人。是什么使这些平凡的人成了成功者？——是努力！是坚持！是良好的习惯！

一、好习惯大家分享

1. 在你的成长经历中，哪些“好习惯”曾让自己备受赞赏或取得成功？给同学们说说，大家来分享、学习一下……

2. 在日常的学习和生活中，你有哪些坏习惯？

3. 坏习惯对你造成了哪些负面影响？

二、搬开你的绊脚石——好习惯培养计划

一个好习惯使你受益终身，一个坏习惯使你前途尽毁。好习惯给你带来成功与快乐，坏习惯阻碍你不断前进的步伐。让我们来一起制订计划，培养好习惯，纠正坏习惯，为你的成功奠定基石吧！

1. 如何养成良好的习惯

知识是做什么和为何做，技巧是如何做，而意愿是动力——想做，即

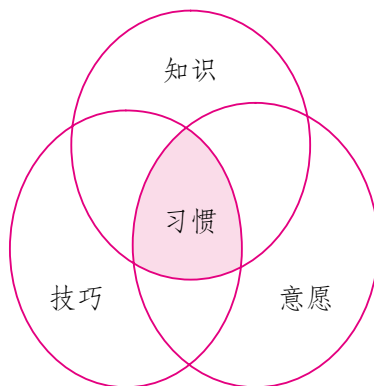
知识（knowledge）—— 做什么（what to do）；

技巧（skill）—— 如何做（how to do）；

意愿（desire）—— 想要做（want to do）。

习惯是知识、技巧和意愿的重叠区，即三者集合在一起才能形成一个习惯。

请列出自己的一个好习惯，一个坏习惯，并写出与这两个习惯相关的知识、技巧和意愿。



纠正一个根深蒂固的坏习惯需要做出坚持不懈的努力，需要极大的决心和毅力，而且可能会对你学习、生活和心理造成一定的影响。根据你刚认识到的一个坏习惯，请写出纠