

中等职业学校立德树人系列教材

心理健康



XINLI JIANKANG
SUYANG

◎ 主编 田俊收



冶金工业出版社
www.cnmp.com.cn



中等职业学校立德树人系列教材

心理健康素养

主 编 田俊收

副主编 曹 莉 孟惠娟 张惠敏

北 京

冶金工业出版社

2017

中等职业教育心理学系人 内 容 提 要

本书共8章,包括认识自我、管理情绪、青春期成长、人际沟通、学习能力、团队协作、创新思维、职业心理等方面内容。每章内容分为“心理导航”和“心理训练”两大模块。其中各章的心理训练模块都包括4~6个心理素质训练活动,可供在心理健康课堂或“第二课堂”中心理素质训练活动使用。学生通过参与活动,可增强积极心理体验,提高心理素质,提升心理健康素养。

本书可作为中等职业学校心理健康教育课程的教材,也可作为广大社会青少年和家长的心理咨询读物。

图书在版编目(CIP)数据

心理健康素养/田俊收主编. —北京:冶金工业出版社,
2017.9 中等职业院校立德树人系列教材
ISBN 978-7-5024-7635-9

I. ①心… II. ①田… III. ①心理健康—健康教育—中等
专业学校—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 232010 号

出 版 人 谭学余

地 址 北京市东城区嵩祝院北巷 39 号 邮编 100009 电话 (010)64027926

网 址 www.cnmp.com.cn 电子信箱 yjcbcs@cnmp.com.cn

责任编辑 陈慰萍 美术编辑 吕欣童 版式设计 孙跃红

责任校对 李 娜 责任印制 牛晓波

ISBN 978-7-5024-7635-9

冶金工业出版社出版发行;各地新华书店经销;三河市双峰印刷装订有限公司印刷

2017 年 9 月第 1 版,2017 年 9 月第 1 次印刷

169mm×239mm;11.25 印张;165 千字;170 页

27.00 元

冶金工业出版社 投稿电话 (010)64027932 投稿信箱 tougao@cnmp.com.cn

冶金工业出版社营销中心 电话 (010)64044283 传真 (010)64027893

冶金书店 地址 北京市东四西大街 46 号(100010) 电话 (010)65289081(兼传真)

冶金工业出版社天猫旗舰店 yjgycbs.tmall.com

(本书如有印装质量问题,本社营销中心负责退换)

前 言

教育部印发的《中等职业学校德育大纲（2014年修订）》，对中职学生的心理健康教育提出了明确要求，即让学生“养成自尊、自信、自强、乐群的心理品质，提高心理健康水平和职业心理素质，人格健全，乐观向上”。中职学生正处于身心发展的关键期、敏感期，正值世界观、人生观、价值观形成的关键时期，加强心理健康教育非常必要。

中职学生心理健康教育内容包括心理健康基本知识和方法教育、青春期心理健康教育、职业心理素质教育、心理咨询辅导和援助。一般情况，中职学校通过心理健康课堂教学，让学生掌握心理健康基本知识。此外，中职学校应在心理健康课堂或“第二课堂”中增加心理训练活动。在教师的指导下，学生可通过参与活动，增强积极心理体验，提高心理素质，从而达到提升心理健康素养的目的。

目前，市面上针对中职学生心理素质训练活动的教材不多。根据实际需要，我们组织部分心理咨询师、心理健康辅导教师编写了本书。他们具有丰富的教育教学和学生心理问题处理经验，编写内容贴近于工作实际。本书汲取了部分心理健康教材的优点和编写经验，以“心理健康素养”为主线，淡化学科知识，突出心理素质训练活动。

本书由田俊收担任主编，曹莉、孟惠娟、张惠敏担任副主编，刘乘霖、赵洁等老师参与编写，北京奥泰瑞格科技有限公司余芳菲同志参与编写了部分心理训练活动。在编写过程中，编者参考了许多专家、老师的研究成果和教材，在此表示感谢。感谢天津市劳动保障技师学院、天津市劳动保护学校领导和老师的大力支持，感谢北京奥泰瑞格科技有限公司提供的素材。

由于编者水平有限，教材存在不足，请读者批评指正。

编者

2017年5月

目 录



1 认识自己，坚定信心	1
1.1 人格与能力	1
1.1.1 人格	1
1.1.2 性格	2
1.1.3 气质	3
1.1.4 能力	4
1.2 自我意识	5
1.3 意志力	6
心理训练	10
2 管控情绪，战胜自我	19
2.1 认识情绪	19
2.1.1 健康情绪的标志	19
2.1.2 情绪调节	20
2.2 情绪的表达	21
2.2.1 情绪表达的两个层面	21
2.2.2 有效表达情绪	22
2.3 自我激励	23
心理训练	25
3 青春年华，快乐成长	34
3.1 认知爱情	34
3.1.1 爱情的含义	34

3.1.2 爱情的特征	35
3.2 中职生恋爱的现状心理	35
3.2.1 中职生恋爱的现状	35
3.2.2 中职生恋爱中常见的问题	36
3.2.3 中职女生的恋爱心理问题	37
3.2.4 造成中职生不良恋爱观的原因	38
3.2.5 树立正确的爱情观	39
3.3 拥抱友情	40
3.3.1 友情的阐释	40
3.3.2 中职生的友谊	41
3.3.3 择友因素分析	42
3.3.4 树立正确的友情观	44
心理训练	45
4 学会沟通, 和谐人际	54
4.1 沟通的定义	55
4.2 沟通的分类	56
4.3 沟通的方式	57
4.3.1 沟通的语言艺术	58
4.3.2 身体语言的运用	60
心理训练	61
5 学会学习, 终身受益	68
5.1 坚定信心, 正视学习上的得失	68
5.1.1 相信自己, 拒绝自卑	68
5.1.2 时常反思, 补足短板	69
5.2 树立学习动机, 培养学习意志	70
5.2.1 树立正确的学习动机	70
5.2.2 激发学习兴趣	72
5.2.3 培养学习意志	72
5.3 学会高效学习	73

5.3.1 适合的学习方法	73
5.3.2 规划时间, 做好记录	75
5.3.3 夯实基础, 循序渐进	76
心理训练	77
6 团队协作, 共同进步	84
6.1 团队与团队协作	84
6.1.1 团队与团队角色	84
6.1.2 团队的功能	85
6.1.3 团队协作精神的培养	86
6.2 适应环境, 融入团队	87
6.2.1 适应环境, 学会合作	87
6.2.2 团队协作的重要性	88
6.3 团队协作的要素	90
心理训练	93
7 创新思维, 开拓进取	101
7.1 创新	101
7.2 创新思维	102
7.2.1 思维与创新思维	102
7.2.2 培养创新思维的关键	103
7.3 开拓进取, 做创新型人才	104
7.3.1 创新需要人才	104
7.3.2 培养创新思维的途径	105
心理训练	106
8 职业心理, 成功必备	116
8.1 职业及发展	116
8.1.1 职业	116
8.1.2 职业发展理论	117
8.2 职业理想与规划	118

8.2.1	职业理想	118
8.2.2	职业生涯规划	119
8.3	健康职业心理	120
8.3.1	认识职业心理	121
8.3.2	选择适合自己的职业	121
8.3.3	应对挫折和倦怠	123
	心理训练	123
附 录		133
附录 1	四种气质类型测试	133
附录 2	比奈-西蒙智力测验	137
附录 3	人职匹配测试 (霍兰德量表)	150
参考文献		169



认识自己，坚定信心

中职生处在青年初期，处于身心成长的关键期，了解自己、认识自己，可以在成长中掌握主动性，促进自己的发展。认识自己，包括认识自己的生理状况（如身高、体重、体态等）、心理特征（如兴趣、能力、气质、性格等）以及自己与他人的关系（如自己与周围人相处的关系、自己在集体中的位置与作用等）。



心理导航

1.1 人格与能力

目前，在我国中职教育中，大多中职生是中学里学习不太好、没有考上普通高中的孩子，是传统眼光里的“失败者”。他们大多自信心不强，甚至是自卑，认为自己是失败者。实际上，这既是一种社会问题，也是一种心理问题。中职生一定要正视自己的能力，了解自己的人格特点，树立正确的能力观、人才观，抓住在校期间的关键期，发挥优势，提升能力，将自己打造成为未来的大国工匠。

1.1.1 人格

对于人格，不同的专家学者从不同的角度给出了多种不同的界定。人格是人类独有的，由先天获得的遗传素质与后天环境相互作用而形成的，能代表人类灵魂本质及个性特点的性格、气质、品德、品质、信仰、良心以及由此形成的尊严、魅力等。每个人的行为、心理都有一些特征，这些特征的总和就是人格。人格特征可以是外在的，也可以是隐藏在内部的。

各种良好人格特征在个体身上的集中体现就是健康人格。健康人格一般应达

到以下标准：和谐的人际关系，良好的社会适应能力，正确的自我意识，乐观向上的生活态度，良好的情绪调控能力，积极向上人生观价值观，坚持快乐。

健康的人格对于每个人的成长都至关重要。它可以通过以下途径养成：

(1) 保持开朗的心境，学会控制和调节自己的情绪，建立积极、健康的情绪状态。

(2) 加强意志磨炼，自觉地控制自己的行为，培养经受挫折的耐受力，不盲目冲动，不消极低沉，始终保持乐观的态度。

(3) 注意性格完善，自觉检查修正自己的性格特点，培养健康的性格模式。

(4) 养成良好的思维品质，培养独立分析问题和解决问题的能力。

(5) 培养良好的情操，加强思想品德修养，树立科学的世界观、人生观，注重社会实践，提高自身综合素质。

(6) 养成良好的生活习惯，保持积极乐观向上的生活态度。

(7) 积极参加弘扬社会主旋律的公益性活动。

1.1.2 性格

性格是指表现在人对现实的态度和相应的行为方式中的比较稳定的、具有核心意义的个性心理特征，它是一种与社会关系最密切的人格特征。性格表现了人们对现实和周围世界的态度，主要体现在对自己、对别人、对事物的态度和所采取的言行上。

性格形成受多种因素影响，主要有三个方面，分别是基因遗传因素、成长期发育因素以及社会环境的影响因素。可见，性格形成有来自于本身的因素，也受相应的环境影响。

心理学家们曾经以各自的标准和原则，对性格类型进行了分类，以下列举几种有代表性的观点：

(1) 斯普兰格根据人们不同的价值观，把人的性格分为理论型、经济型、权力型、社会型、审美型、宗教型。

(2) 宋联可博士根据五行属性划分出金、木、水、火、土五类性格，又称5D性格，他们有着各自鲜明的性格特征，也决定了各自的思维模式与行为方式。

(3) 尧谷子认为人性决定着人格, 性格是人格的表现, 他将性格划分成 72 种。

不论何种性格类型, 都有其优势的一面, 也有其劣势的一面。作为中职生来说, 要注重发现并发扬性格中的优势因素, 改变劣势因素, 以完善自己的人格, 健康成长。

1.1.3 气质

气质是个人生来就具有的心理活动的典型而稳定的动力特征。按照气质不同特征的组合, 人的气质可以分成不同的类型。早在 2500 多年以前, 希波克拉底就最早对气质进行了划分, 他把气质分为多血质、黏液质、胆汁质和抑郁质四种气质类型。

多血质的人容易形成有朝气、热情、活泼、爱交际、有同情心、思想灵活等品质; 也容易出现变化无常、粗枝大叶、浮躁、缺乏一贯性等特点。这种人活泼、好动、敏感、反应迅速、喜欢与人交往、注意力容易转移、兴趣和情感易变换等等。这种人适宜于做要求反应迅速而灵活的工作。所以在职业领域, 多血质的人一般是职业多面手、专长多、能力强, 精于调整、调和各类关系, 有经营管理、分析设计和规划能力, 会推销商品, 适于经济规划、统计、设计、商业推销、节目主持等工作。

黏液质相当于神经活动强而均衡的安静型。这种气质的人平静, 善于克制忍让, 生活有规律, 不为无关事情分心, 埋头苦干, 有耐久力, 态度持重, 不卑不亢, 不爱空谈, 严肃认真; 但不够灵活, 注意力不易转移, 因循守旧, 对事业缺乏热情。

胆汁质的特点是情感发生迅速、强烈、持久, 动作的发生也是迅速、强烈、有力。属于这一类型的人一般都热情、直爽、精力旺盛、脾气急躁、心境变化剧烈、易动感情, 具有外倾性。

抑郁质的人神经类型属于弱型, 他们体验情绪的方式较少, 稳定的情感产生也很慢, 但对情感的体验深刻、有力、持久, 而且具有高度的情绪易感性。抑郁质的人为人小心谨慎, 思考透彻, 在困难面前容易优柔寡断, 一般表现为行为孤

僻、不太合群、观察细致、非常敏感、表情腼腆、多愁善感、行动迟缓、优柔寡断，具有明显的内倾性。所以，抑郁质的人适合校对、打字、排版、检察员、雕刻工作、刺绣工作、保管员、机要秘书、艺术工作者、哲学家、科学家等职业。

气质类型不分好坏，每个人也不仅是只有一种气质类型，往往是多种气质特征的结合，只是在某一方面比较突显。充分了解自己的气质类型，有助于认识自己的人格。

1.1.4 能力

能力是指能够顺利完成某些活动所必须具备的个性心理特征，即能力是直接影响活动效率，使活动得以顺利进行的心理特征。能力分为一般能力和特殊能力两类。一般能力是指观察、记忆、思维、想象等能力，通常也称智力。它是人们完成任何活动所不可缺少的，是能力中最主要也最一般的部分。特殊能力是指人们从事特殊职业或专业需要的能力。人们从事任何一项专业性活动，都既需要一般能力，也需要特殊能力。

著名心理学家霍华德·加德纳（Howard Gardner）曾在1983年阐述过多元智能理论。他明确提出人类存在多种不同的思维方式，他将人类的智能类型分成8种：

- (1) 言语-语言智能，指听、说、读、写的能力。
- (2) 音乐-节奏智能，指感受、辨别、记忆、改变和表达音乐的能力。
- (3) 逻辑-数理智能，指运算和推理的能力。
- (4) 视觉-空间智能，指感受、辨别、记忆和改变物体的空间关系，并借此表达思想和感情的能力。
- (5) 身体-动觉智能，指运用四肢和躯干的能力。
- (6) 自知-自省智能，指认识、洞察和反省自身的能力。
- (7) 交往-交流智能，指与人相处和交往的能力。
- (8) 自然观察智能，指个体辨别环境的特征并加以分类和利用的能力。

每个人在这8种能力上所拥有的量参差不齐，所以每个人都有其强项和弱项。人的某项能力不强，不代表其他能力不强；某项能力强，也不代表其他能力



都强。所以, 中职学生认识自己的强项和弱项, 在成长过程中, 注意提升能力, 让强项更强、弱项变强。

1.2 自我意识

自我意识有三个层次, 即包括知、情、意三个方面, 是由自我认知、自我体验和自我调节(或自我控制)三个子系统构成的。因此, 自我意识也可以称为自我调节系统。

自我认识是自我意识的认知成分, 是自我意识的首要成分, 也是自我调节控制的心理基础, 它包括自我感觉、自我概念、自我观察、自我分析和自我评价。自我分析是在自我观察的基础上对自身状况的反思。自我评价是对自己能力、品德、行为等方面社会价值的评估, 它最能代表一个人自我认识的水平。

自我体验是自我意识在情感方面的表现。自我体验的具体内容主要包括自尊心、自信心。自尊心是个体在进行社会比较过程中所获得的关于自我价值的积极评价与体验。自信心是个体对自己能力是否适合所承担的任务而产生的自我体验。自信心与自尊心和自我评价联系紧密。

自我意识的意志成分自我调节。个人对自己的行为、活动和态度的调控是自我调节的主要表现。它包括自我检查、自我监督、自我控制等。主体在头脑中将自己的活动结果与活动目的加以比较、对照的过程就是自我检查。一个人以其良心或内在的行为准则对自己的言行实行监督的过程称为自我监督。主体对自身心理与行为主动的掌握是自我控制。自我意识中直接作用于个体行为的环节就是自我调节, 它是一个人自我教育、自我发展的重要机制, 自我调节的实现是自我意识的能动性质的表现。自我意识的调节作用表现为: 启动或制止行为, 心理活动的转移, 心理过程的加速或减速, 积极性的加强或减弱, 动机的协调, 根据所拟订的计划监督检查行动, 动作的协调一致等。

那怎样才能获得对自我的正确认识呢? 可参考以下几种方法:

(1) 与他人比较。将自我与周围人进行比较, 是了解自己的一个重要途径。对于中职学生来说, 主要是与同龄人比较, 同龄人之间有很多相似之处, 可以互相交流和沟通, 同时互相了解得也比较透彻。但比较不是目的, 重要的是通过比

较来正确认识自己。

(2) 与自己比较。我们可以通过与过去的自己进行比较来认识自己。不管我们在群体中的位置如何，只要相对于自己的过去是进步，那就值得庆贺。

(3) 自我反省。通过自我反省，我们能够更深刻地认识自己，逐渐形成一套正确的自我评价标准，从而更好地在认识自我的基础上塑造自我，最后达到自我实现的目标。

1.3 意志力

我们将人自觉地确定目的，并根据目的调节支配自身的行动，克服困难，实现预定目标的心理过程称为意志。意志是人的意识能动性的集中体现，是人类特有的心理现象。它在人主动变革现实的行动中表现出来，对心理状态和外在行为有发动、坚持、制止和改变的控制调节作用。

意志力是指人们为达到既定目的而自觉努力的程度或坚强的意志品质。它是一个人在生活中形成的比较稳定的意志特征，是个性的重要组成部分。人的意志力并不是与生俱来的，而是在社会实践活动中逐渐培养锻炼出来的。

心理学家通常把意志力分成静态和动态两方面。一方面，它是引导人类行动的力量；另一方面，它又是人们在这些行动中的行为。因此，当一个人能够在某一事件或一连串事件中表现出极大的决心与力量时，就会被认为拥有很强的意志力（静态的）；而他的意志力的特性，需要通过他的决心或行动的力度和持久性来体现出来。此时，这一过程中所展现出来的意志力就变为了动态的意志力。

俗话说“意志创造人”。在人的大脑中，储藏着取之不尽的财富。通过提高意志力，人可以获得人生的富贵，取得生活中的各种成就。这种意志力，在我们每个人的身体之内默默地潜藏着。真正创造人生奇迹的是人的意志力。意志是人的最高领袖，是各种命令的发布者，当这些命令被完全执行时，对世上每个人的价值无法估量的意志的指导作用就发挥出来了。下面提供几个增强意志力的方法。

(1) 积极主动做事情。主动的意志力能让你克服惰性，把注意力集中于未

来。在遇到阻力时，想象自己在克服它之后的快乐；积极投身于实现自己目标的具体实践中，你就能坚持到底。不要把意志力与自我否定相混淆，当它应用于积极向上的目标时，会变成一种巨大的力量。

(2) 下定决心培养意志力。美国罗得艾兰大学心理学教授詹姆斯·普罗斯把实现某种转变分为四步：

抵制——不愿意转变；

考虑——权衡转变的得失；

行动——培养意志力来实现转变；

坚持——用意志力来保持转变。

有的人属于“慢性决策者”，他们知道自己应该减少喝酒量，但在决策时却优柔寡断，结果无法付诸行动。

为了下定决心，可以为自己的目标规定期限。有个小故事恰恰说明了这点。加州的一位教师玛吉·柯林斯，在被选为一个市民组织的主席后，决定减肥6公斤。为此她购买了比自己的身材小两号的服装，要在3个月之后的年会上穿起来。由于坚持不懈，柯林斯终于如愿以偿。

(3) 明确做事情的目标。尽可能不要说诸如此类空空洞洞的话：“我打算多进行一些体育锻炼”，或“我计划多读一点书”。而应该具体、明确地表示：“我打算每天早晨步行45分钟”，或“我计划一周中一、三、五的晚上读一个小时的书”。

有学者曾经研究过一组打算从元旦起改变自己行为的实验对象，结果发现最成功的是那些目标最具体、明确的人。其中一名男子决心每天做到对妻子和颜悦色、平等相待。后来，他果真办到了。而另一个人只是笼统地表示要对家里的人更好一些，结果没几天又是老样子，照样吵架。

(4) 权衡好利弊。如果你因为看不到实际好处而对体育锻炼三心二意的话，光有愿望是无法使你心甘情愿地穿上跑鞋的。

著名的普罗斯教授对前往他那儿咨询的人劝告说，可以在一张纸上画好4个格子，以便填写短期和长期的损失和收获。假如你打算戒烟，可以在顶上两格填

上短期损失（“我一开始感到很难过”）和短期收获（“我可以省下一笔钱”）；底下两格填上长期收获（“我的身体将变得更健康”）和长期损失（“我将失去一种排忧解难的方法”）。通过这样的仔细比较，聚集起戒烟的意志力就更容易了。

（5）主动改变自我。仅仅知道收获是不够的，最根本的动力产生于改变自己形象和把握自己生活的愿望。道理有时可以使人信服，但只有在感情因素被激发起来时，自己才能真正响应。

有个案例是这样的：汤姆每天要抽三盒烟，尽管咳嗽不止，但依然听不进医生的劝告，而是我行我素，照抽不误。“有一天，我突然意识到自己真是太笨了”他回忆说，“这不是在‘自杀’吗？为了活命，得把烟戒掉。”由于戒烟能使自己感觉更好，汤姆产生了改掉不良习惯的意志力。

（6）注重精神的作用。法国 17 世纪的著名将领图朗瓦以身先士卒闻名，每次打仗都站在队伍的最前面。在别人问及此事时，他直言不讳道：“我的行动看上去像一个勇敢的人，然而自始至终却害怕极了。但我没有向胆怯屈服，而是对身体说，‘老伙计，你虽然在颤抖，可得往前走啊！’”因此，他每次都毅然地冲锋在前。

大量的事实证明，好像自己有顽强意志一样地去行动，有助于使自己成为一个具有顽强意志力的人。

（7）注重磨炼意志。早在 1915 年，心理学家博伊德·巴雷特曾经提出一套锻炼意志的方法，其中包括从椅子上起身和坐下 30 次，把一盒火柴全部倒掉后一根一根地装回盒子里。他认为，这些练习可以增强意志力，以便日后去面对更严重更困难的挑战。巴雷特的具体建议似乎有些过时，但他的思路却给人以启发。例如，你可以事先安排星期天上午要干的事情，并下决心不办好就不吃午饭。

来自新泽西州的比尔·布拉德利是纽约职业篮球队的明星，除了参加正常的训练之外，他每天一大早都来到球场，独自一个人练习罚犯规球的投篮瞄准。“功夫不负有心人”，他终于成为球队里投篮得分最多的人。