

中等职业学校教学用书

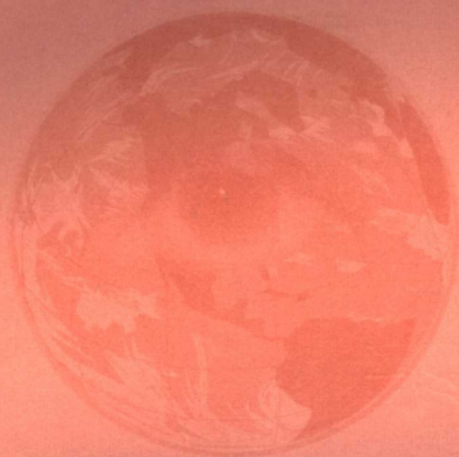
心理健康

学习指导

总主编 杨治良
主 编 边玉芳



华东师范大学出版社



龙智
文化
LONG ZHI

龙智文化

ISBN 978-7-5617-5225-8



9 787561 752258 >

定价：9.50元

www.ecnupress.com.cn

心理 健康

中等职业学校教学用书

总 主 编 杨治良
主 编 边玉芳

学习
指导

华
东
师
范
大
学
出
版
社

XINLI JIAN KANG

图书在版编目(CIP)数据

心理健康学习指导 / 边玉芳主编. —上海: 华东师范大学出版社,
2007. 2

中等职业学校教材

ISBN 978-7-5617-5225-8

I. 心... II. 边... III. 心理卫生—健康教育—专业学校—教学
参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 023121 号

心理健康

学习指导

中等职业学校教学用书

主 编 边玉芳
责任编辑 翁春敏
编辑助理 李 琴
装帧设计 蒋 克
插 画 石 滢 陈月萍

出 版 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号
邮编 200062

营销策划 上海龙智文化咨询有限公司
电 话 021-62228271 62228272
传 真 021-62228343

印 刷 者 上海市印刷三厂
开 本 787*1092 16 开
印 张 6.25
字 数 110 千字
版 次 2007 年 3 月第一版
印 次 2007 年 3 月第一次
书 号 ISBN 978-7-5617-5225-8/B · 301
定 价 9.50 元
出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请与华东师范大学出版社职成教图书策划部联系
电话 021-62228271 62228272)

前言

XINLI JIANKANG

亲爱的同学：

欢迎你打开《心理健康》，感谢你对它的喜欢。

《心理健康》(中等职业学校教学用书)已经出版两年了，承蒙大家的厚爱，教材得到了大家的一致好评。同时，出于对它的爱护，大家也提出了许多好建议。为了回报大家，在采纳众多意见的基础上，我们对教材作了修订。如今《心理健康》的第二版已经顺利付梓。而编写一本与教材相配套的学习指导也是众多老师和同学的意见，今天我们也终于完成了这本学习指导。希望大家能像喜欢教材一样喜欢它。

学校心理健康教育课程和其他一般知识类课程有质的区别。它不是直接帮助你解决成长过程中的心理问题或其他问题，更不是只让学生掌握一堆专业心理学概念。它让你学会处理成长过程中碰到的各种心理问题，学到成长所需的经验。它强调从你现有的生活经验出发，唤起你认知、情感、行为的各种体验，激发你内心的矛盾冲突，引发你心灵的共鸣，让心理学知识内化为你自己的内在感受，从而让你正确地面对生活和心理上的难题，达到“助人自助”的目的。因此，调动你自身的能量、你自身积极的参与和行动是心理健康教育行之有效的关键所在。学习指导就是一本你行动和实践的园地。希望每一位同学把这本学习指导作为你“自己书写的书”，在上面写满你对生活、学习、友情、爱情、事业、生命的感悟，让它伴你健康成长。

再一次友情提醒，该学习指导给了你一个行动、实践和领悟的空间，写下你的认识、行动、感悟……就是你的一次成长！

本书由北京师范大学认知神经科学与学习国家重点实验室边玉芳教授、杭州市下城区教育发展研究中心俞群老师、杭州明珠教育集团学校吴权老师编写。由于时间仓促，加上水平的限制，若书中存在错误之处，请与我们及时联系，欢迎大家的批评与指正。

编者

2007.2.28

前言

目 录

卷首课 全班一条龙

1

第一单元 面对我自己

第1课 用心看看自己

4

第2课 做自己的冠军

6

第3课 多元你我他

8

第4课 丑小鸭还是白天鹅

10

第5课 远方的青草地

13

第二单元 缘分的天空

第6课 一路上有你

16

第7课 走通心与心

19

第8课 向左?向右?

21

第9课 将爱进行到底

23

第10课 与老师面对面

26

第三单元 学习时光

第11课 我是学习的料吗?

28

第12课 其实我要学

31

第13课 找到自己的“金钥匙”

33

第14课 技高一筹天地宽

35

第15课 得意考场

37

目 录

XINLIJIANKANG

第四单元 让好心情做主

第16课	五光十色情绪虹	41
第17课	童年的情绪记忆	43
第18课	信念决定情绪	45
第19课	你能够驾驭自己的情绪	48
第20课	我阳光、我飞扬	50

第五单元 舞动的青春

第21课	走过雨季	53
第22课	弦动我心	55
第23课	纯真年代	57
第24课	因为等待所以美丽	60

第六单元 心中的天平

第25课	生活的支点	63
第26课	勒着青藤成长	66
第27课	树起消费的航标	68
第28课	休闲滋养生命	70
第29课	健康上网，拒绝“网瘾”	72
第30课	珍爱生命，远离毒品	75

第七单元 天生我才必有用

第31课	我的选择	78
第32课	我喜欢 我适合	81
第33课	用心做我所做	84
第34课	亮出最精彩的自己	87
第35课	活出生命的泉源	89



一、知识点击

(单项或多项选择题)

- () 1. 世界卫生组织对人的健康所下的定义, 包括_____。
A. 社会适应能力 B. 没有躯体的残疾和疾病 C. 完整的心理、生理状态
- () 2. 现代医学越来越多发现, 许多疾病与心理健康水平_____。
A. 有密切关系 B. 没有多大关系 C. 完全无关, 疾病是生理的
- () 3. 一个人一天洗几十次手, 是因为_____。
A. 他特别爱干净 B. 他有强迫行为 C. 他有心理问题
- () 4. 班级心理辅导活动是为了_____。
A. 让学生掌握心理学专业知识
B. 是一种玩玩的活动课
C. 是一种充满趣味的自主活动



二、自我探索

- () 1. 我选择职校是因为_____。
A. 父母的愿望 B. 无奈 C. 职校有更适合我的专业
- () 2. 读职校, 我觉得_____。
A. 可以施展我的特长, 避开我的不足
B. 这辈子就算完了
C. 别人可能认为我不行了, 但是我觉得这里另有一番天地可以让我施展才能
3. 你怎样理解“同是天涯读书人, 各有出色各不同”这句话? 请在小组里讨论、分享。
4. 做了课本上“心中的塔”活动, 你有什么感悟? 活动前你怎样想? 活动后又有什么想法?

活动前的想法_____

活动后的想法_____



三、心灵故事

苦旅人的故事

一个赶路人在看不见尽头的路上长途跋涉，他背上背着一大袋沉重的沙子，身上缠着一根装满水的粗管子，右手托着一块奇形怪状的石头，左手拿着一块岩石，脖子上用一根旧绳子吊着一块大磨盘，脚腕上系着一条生锈的铁链，铁链上拴着两个大铁球，头上顶着一个已腐烂发臭的大南瓜。赶路人一步一挪地吃力地走着，每走一步，脚上的铁链就发出哗哗的响声。他呻吟着，抱怨命运如此艰难，抱怨疲倦在不停地折磨他。正当他在炎炎烈日下艰难行走时，迎面来了一位农夫。农夫问：“喂，疲倦的赶路人，为什么你不将手里的石块扔掉呢？”

“我真蠢，”赶路人明白了，“我以前怎么没有想到呢？”他摔掉了手里的石块，觉得轻松了许多。

不久，他在路上又遇到一位农夫。农夫问他：“疲倦的赶路人，你为什么不把头上的烂南瓜扔了呢？你为什么要拖着那么重的铁链呢？”

赶路人答道：“我很高兴你给我指出来。我没认识到我在干什么。”他解开脚上的铁链，把头上的烂南瓜扔到路边摔得稀烂。他又觉得轻松了好多。

走着走着，又一位农夫从田里走来，见到赶路人十分惊奇：“啊，好人，你扛了一口袋沙子，可一路上有的是沙子。你带了一个大水管，好像要去穿越大沙漠，可你瞧，路边就有一条清亮的小溪，她已伴随你走了很长一段了。”听了这些话，赶路人又解下了大水管，倒掉了里面已经变味的水，然后把口袋里的沙子倒进一个洞里。他站在路上，看着落日沉思。落日的余晖照在他身上。突然他从影子里看见自己脖子上挂着的磨盘，他意识到正是这东西让自己不能直起腰走路。于是他解下磨盘，把它扔进河里。

他卸掉了所有的负担，在傍晚凉爽的空气里，轻快地赶路，寻找住宿之处。

思想冲浪

1. 这是一个赶路人的故事，请想象下面这些句子描述的情境寓意着什么，并在小组里进行讨论。

(1) 他背上背着一大袋沉重的沙子，身上缠着一根装满水的粗管子，他右手托着一块奇形怪状的石头，左手拿着一块岩石，脖子上用一根旧绳子吊着一块大磨盘，脚腕上系着一条生锈的铁链，铁链上拴着两个大铁球，头上顶着一个已腐烂发臭的大南瓜。

(2) 一个赶路人在看不见尽头的路上长途跋涉……

(3) 赶路人一步一挪地吃力地走着，每走一步，脚上的铁链就发出哗哗的响声。他呻吟着，抱怨命运如此艰难，抱怨疲倦在不停地折磨他。

(4) 他卸掉了所有的负担，在傍晚凉爽的空气里，轻快地赶路，寻找住宿之处。

2. 检视自己身上有没有背负着阻碍自己前进的各种“垃圾”。



四、我思我悟

我的收获	
我的思考	

第1课 用心看看自己



一、知识点击

(单项或多项选择题)

- () 1. “气质”是个外来词，是每个人与生俱来的。它的特点是_____。
A. 有的好，有的不好 B. 无好坏之分 C. 跟性格一样
- () 2. 每个人都存在两个“我”，真实的“我”和_____。
A. 自己心目中的“我” B. 他人心中的“我” C. 理想的“我”
- () 3. “真实的我”是_____。
A. 理想的我 B. 他人眼中的我 C. 客观现实中的我
- () 4. 完整地认识自己，包括从三个方面，即生理自我、_____和_____。
A. 心理自我 B. 社会自我 C. 真实自我



二、自我探索

按照下面的格式，写一首献给自己的十二行诗。

我_____

我_____

我_____

我_____

我_____

我_____

我_____

我_____

我_____

我_____

我_____

我_____



三、成长行动

1. 给全班每个人列出至少 10 个优点。

(1) 你给别人列优点有困难吗?

(2) 你收到别人给你的优点评价,有什么感受?

2. 颜色常常可以代表一个人的性格。

(1) 用颜色代表你的性格,你会用什么颜色?

(2) 在小组里,互相交流一下,你所选择的性格颜色是小组多数同学都认可的吗?

(3) 请小组每人给你的性格画一种颜色,你在不同人的心目中是同一种颜色吗?

我的性格在同学心目中的颜色

同学	颜色	同学	颜色
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5			

3. 你最佩服的人是谁? 列出他的所有优点。

我最佩服的人 _____

他的优点(1) _____ (2) _____ (3) _____

他的优点对他的成功起了什么作用?

4. 寻找身边的成功人士,在小组里交流分享。

5. 找一个自己信服的成功人士,以他为偶像,与自己作比较。你发现自己需要做什么改变或努力?



四、我思我悟

我的收获	
我的思考	

第2课 做自己的冠军



一、知识点击

(是非题)

- () 1. 做自己的冠军，这种想法是自我安慰。
- () 2. 一个人充满自信，是因为他对自己有正面的评价。
- () 3. 一个人自卑，是因为他能力不足。
- () 4. 常常对自己说“我能行”的人比常常对自己说“我不行”的人更可能成功。
- () 5. 如果一个人觉得自己不够聪明，是因为他真的比较笨。
- () 6. 每个人都有巨大的潜能，关键是他是否了解自己。



二、自我探索

1. 你的梦想是什么？

2. 在过去的挫折中，哪些挫折使你远离这个梦想？

3. 找一找，你身上哪些特点、优势与这个梦想最接近，有可能使梦想实现？



三、心灵故事

两个名人的故事

一个是尼克松败于缺乏自信的故事。

尼克松是我们熟悉的一位美国总统，但就是这样一个大人物，却因为一个缺乏自信的错误而毁掉了自己的政治前程。

1972年，尼克松竞选连任。由于他在第一任期内政绩斐然，所以大多数政治评论家都预测尼克松将以绝对优势获得胜利。

然而，尼克松本人却很不自信，他走不出过去几次失败的心理阴影，极度担心再次出现失败。在这种潜意识的驱使下，他鬼使神差地干出了后悔终生的蠢事。他指派手下的人潜入竞选对手总部水门饭店，在对手的办公室里安装了窃听器。事发之后，他又连连阻挠调查，推卸责任，结果，在选举获胜后不久便被迫辞职。本来稳操胜券的尼克松，因缺乏自信而导致惨败。

另一个是小泽征尔胜于自信的故事。

小泽征尔是世界著名的交响乐指挥家。在一次世界优秀指挥家大赛的决赛中，他按照评委会给的乐谱指挥演奏，敏锐地发现了不和谐的声音。起初，他以为是乐队演奏出了错误，就停下来重新演奏，但还是不对。他觉得是乐谱有问题。这时，在场的作曲家和评委会的权威人士坚持说乐谱绝对没有问题，是他错了。面对一大批音乐大师和权威人士，他思考再三，最后斩钉截铁地大声说：“不！一定是乐谱错了！”话音刚落，评委席上的评委们立即站起来，报以热烈的掌声，祝贺他大赛夺魁。

原来，这是评委们精心设计的“圈套”，以此来检验指挥家在发现乐谱错误并遭到权威人士“否定”的情况下，能否坚持自己的正确主张。前两位参加决赛的指挥家虽然也发现了错误，但终因随声附和权威们的意见而被淘汰。小泽征尔却因充满自信而摘取了世界指挥家大赛的桂冠。

思想冲浪

这个故事带给我们什么启示？



四、我思我悟

我的收获	
我的思考	

第3课 多元你我他



一、知识点击

(单项或多项选择题)

- () 1. 每个人的成功都是独一无二的，每个人都有自己成功的标尺，成功就是_____。
- A. 达到了自己设定的目标
B. 赚了大钱，或当了大官
C. 做最好的自我
- () 2. 课本中“狄更斯中心”的能力要求是_____。
- A. 说服别人的能力
B. 反省自身的能力
C. 认识、洞察自身的能力
- () 3. 课本中“华盛顿中心”的能力要求是_____。
- A. 对他人作出反应能力强 B. 对他人的敏感程度高 C. 社交能力强



二、自我探索

1. 每个人的成功都是独一无二的。在你过去的生命中，你有过成功的体验吗？

2. 潜在自我总会以某种方式呈现，例如喜好和兴趣。你的喜好和兴趣是什么？

3. 课本中“多元才能”公司有8个岗位，你认为自己最适合哪几个岗位？

(1) _____ (2) _____ (3) _____

4. 请列出自己相应的特点和优势，越细越好。

(1) _____

(2) _____

(3) _____



三、心灵故事

换一种方式也许离成功更近

他出生在美国新泽西州一个贫穷的外来移民家庭。

从小他是个腼腆内向的孩子，和他一样大的孩子都不喜欢和他在一起，因为他什么也不会。每次考试，他都是和倒数挂上名。老师不想让他回答问题，因为他总是羞涩涩地说不知道。大家认为他是笨蛋，是个白痴。伙伴们嘲笑他，说他永远和失败在一起，是失败的难兄难弟。邻居们说，这个孩子将来注定一事无成。父母听到这样的话，暗暗为他担心。

他努力过，可是收效甚微，自己在学业方面取得的进步近乎为零。但是，他还是在不断地努力地苦读。

每天，他醒来后都害怕上学，害怕被嘲笑。周末，他坐在自己家的门前，看着草地上喜笑颜开的男孩们，感到自己的未来一片渺茫。

一次，他看到一个老人为了一张被老鼠咬坏的一美元钞票而痛苦不已。为了不让老人伤心，他悄悄回家将自己平时积蓄的硬币换成一美元的钞票，交给了老人，说，这是他用魔法变回来的。老人激动不已，说他是善良聪明的孩子。

父亲知道这件事后，认为自己的孩子还不是个笨到家的人。接下来的这天，是他永远不会忘记的。

父亲要带他出门，目的地是波士顿。他说，我们坐汽车可以到达。父亲说，那我们坐汽车吧。可是，在中途的一个小站，父亲下车买东西忘记了汽车出发的时间。就这样，汽车在他的喊叫声中呼啸而去。他很害怕，心想：“这下怎么办，没有汽车，父亲怎么能到波士顿呢？”波士顿汽车站到了，他下车时却看到父亲正在不远处等着他。他快速跑了过去，扑进父亲的怀抱，诉说一路的忐忑不安，害怕父亲到不了波士顿，并惊讶父亲是如何到达的。

父亲说，我是骑马来的。

是这样的！他惊讶不已。父亲说，只要我们能达到目的地，管它用什么方式呢，孩子，就像你学业不成功，并不代表你在其他方面不成功，换一种方式吧！此时，他猛然醒悟。

随后，他看到很多人为了自己的理想不能实现而痛苦不已，就想，假如自己用魔法帮助他们实现，即使是假的，但起码从精神上减轻了他们的痛苦。

从此，他对魔术表现出浓厚的兴趣，并跟随一些魔术师学习魔术。

他克服心中的怯懦，为自己的梦想开始奋斗。他为了实现自己的梦想而进行的努力受到了父母的鼓励。

教他魔术的老师发现他在这方面有很高的悟性，学东西很快，而且每次在原有的基础上都有创新。很快，老师的技巧都被他学光了，他不得不换老师。就这样，短短的两年时间里，他换了四个魔术老师。

他就是大名鼎鼎的魔术师大卫·科波菲尔，一个匪夷所思的成功人士。

有人问他是如何成功的，大卫·科波菲尔说，父亲告诉我：“成功对我们来说是个固定的车站，我们在为怎么到达而绞尽脑汁，大家都在争夺汽车上的座位，没有得到座位的不得不等下一班汽车。可是，为什么我们不能骑马或坐轮船去车站呢？这样，我们不是也到达了吗？只不过我们换了一种方式。”

摘自《家长里短》2006年第12期

思想冲浪

这个小故事给你的启发是什么？



四、我思我悟

我的收获	
我的思考	

第4课 丑小鸭还是白天鹅



一、知识点击

(是非题)

- () 1. 给自己打分(做评价), 越高越好, 表示自信足。
- () 2. 给自己打分(做评价), 越低越好, 表示谦虚。
- () 3. 问题本身不是问题, 关键是你怎么看问题。
- () 4. 总是盯着自己的不足, 会使人进步。



二、自我探索

(单项或多项选择题)

- () 1. 当我取得成绩时, 我常常觉得是_____。
 - A. 自己努力的结果
 - B. 运气好
 - C. 我很聪明