

中等职业学校心理健康教育

心灵方舟

Xinling Fangzhou

李曦妍 ◎ 主编 凌燕华 ◎ 副主编

认识心理健康、成长中的我

学会与人相处、青春无悔

做情绪的主人、重新认识学习

适应社会、面对未来



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

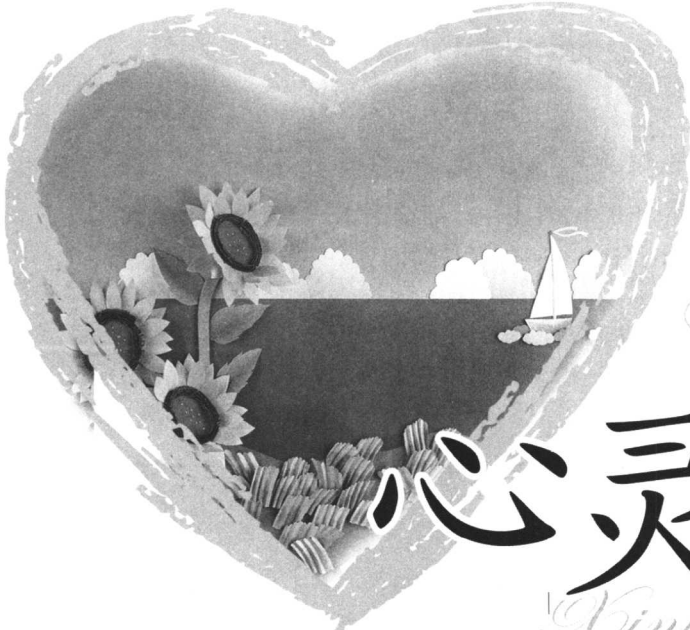
中国当代文学名著丛书

心灵方舟

中国当代文学名著丛书



中国当代文学名著丛书



中等职业学校心理健康教育

心灵方舟

Xinling Fangzhou

李曦妍 ◎主编

凌燕华◎副主编



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵方舟: 中等职业学校心理健康教育/李曦妍主编, 凌燕华副主编. —广州: 暨南大学出版社, 2007. 8

ISBN 978 - 7 - 81079 - 903 - 4

I. 心… II. ①李…②凌… III. 心理卫生—健康教育—专业学校—教材
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 110329 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85227972 85220602 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心

印 刷: 广东省农垦总局印刷厂

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 12

字 数: 215 千

版 次: 2007 年 8 月第 1 版

印 次: 2007 年 8 月第 1 次

印 数: 1—5000 册

定 价: 22.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

前言

本书是专门针对中等职业学校的学生存在并需要解决的心理问题而编写的教材。本教材选取了中等职业学校学生普遍存在的七大问题引导学生进行学习，既可以作为职业学校心理健康教师教学的依据，也可作为职业学校班主任开展主题班会的参考内容或指导学生阅读学习。

第一单元“认识心理健康”。引导学生了解什么是心理健康，激发学生对心理健康教育课的兴趣，提高学生对课程参与的积极性。

第二单元“成长中的我”。职业学校的学生正处于心理极其不稳定的阶段，他们的人生观和价值观已经基本形成，但许多人对自我的认识还是不稳定的，而且是不客观的。本单元的目的在于引导学生正确认识自我，悦纳及肯定自我，同时帮助学生调整认知，建立自信心，从而以积极的心态去面对职业学校的学习与生活。

第三单元“学会与人相处”。学生与学生之间，学生与老师之间以及学生与家长之间的矛盾往往是由于他们不懂得以正确的心态与不同的人交往及缺乏恰当的沟通技巧而造成的。本单元通过三个专题引导学生重视自己的人际交往状况，帮助学生端正与人交往的心态，学会处理与同学、父母及老师的关系。

第四单元“青春无悔”。主要针对学生在与异性交往的问题上所表现出的偏差进行了两个专题的设计，引导其了解自身的性生理和性心理的特点，树立正确的性道德观并遵守性道德准则，帮助学生消除性困扰，正确对待异性间的交往，顺利度过青春期并培养健全的人格。

第五单元“做情绪的主人”。职校生处于16~19岁的年龄阶段，该阶段的学生感情丰富、精力充沛，但自我调控能力较差，争吵和斗殴往往来自情绪的失控，同时进入职业学校学习也使部分学生产生了负面情绪。因此本单元的两个专题的目的在于引导学生认识自己的情绪变化的特点，认识不合理的情绪所带来的危害，了解掌控自己情绪的重要性，学会调整及控制自己的情绪，使自己健康快乐地度过每一天。

第六单元“重新认识学习”。相当部分职校生存在着厌学情绪，虽然学生经常把不听课的原因归结为不好听，而实际情况是部分学生对课堂有抵触情绪。本单元重点在于帮助学生重新认识什么是职业学校的学习，学什么，怎么

学,引导学生改变原来的学习观念,建立学习的信心,帮助学生认识学习不仅是对书本知识的学习,还包括了对将来的工作和生活技能等多方面的学习,同时帮助学生树立终身学习的观念。

第七单元“适应社会”。职业学校的学生即将要步入社会,而要适应社会首先必须适应学校。本单元针对在学校和社会交往及工作中较为常见的问题,如挫折、责任感、压力及团队合作等与学生进行探讨,希望学生通过学习能减少一些可能出现的心理危机,同时提高学生的社会适应能力。

第八单元“面对未来”。职校生比普通中学的同龄人更早面对他们的职业生涯,本单元引导学生结合人才市场的需求重新认识自己,对自己进行定位,正确面对升学与就业的选择,做好面对未来的心理及能力上的准备。

本课程的教学目的不在于让学生掌握心理学的概念,而是希望通过教师的引导和学生的参与帮助学生学会处理成长中所遇到的问题,提高学生的社会适应能力,帮助学生培养健康的心理和健全的人格。每个课题由“放松活动”“创设情境”“心灵互动”“我的领悟”“我的练习”“阅读参考”六个部分组成。“放松活动”通过一些轻松的游戏使学生减少心理上的防御,打开心扉投入到心理健康课的学习中去;“创设情境”通过与主题相关的游戏、测试或展示、表演来创设情境,引出主题;“心灵互动”由教师引导学生根据前面创设的情境进行讨论和交流;“我的领悟”则由教师帮助学生对心灵互动作出总结,并向学生提供必要的理论知识;“我的练习”通过一个活动或一项训练强化主题,对学生已有的心灵感悟进行巩固;最后的“阅读参考”包括具有哲理的故事和与主题相关的理论知识,教师可根据学生的实际情况选择并指导其阅读。

本书由李曦妍任主编,凌燕华任副主编。各单元编写分工如下:第一单元、第七单元由李曦妍编写,第二单元、第六单元由汤宁编写,第三单元、第四单元由凌燕华编写,第五单元、第八单元由肖飞燕编写。

参加本教材编写的人员是各中等职业学校的教师,对职业学校的学生心理有较深刻的了解。在编写的过程中,参考了大量的国内外同类相关著作及报刊、网络资料,同时结合了自己的心理健康教育工作体会,但由于编者水平有限,书中难免有不足和疏漏之处,恳请专家、学者和广大读者批评指正。

编者

2007年6月



目录

CONTENTS

前 言

第一单元	认识心理健康	1
第二单元	成长中的我	
	第一课 我是怎样的人	8
	第二课 接受我自己	17
	第三课 建立自信心	25
第三单元	学会与人相处	
	第四课 同学交往	37
	第五课 师生关系	45
	第六课 亲子关系	53
第四单元	青春无悔	
	第七课 直面性话题	61
	第八课 让爱等候	69
第五单元	做情绪的主人	
	第九课 认识情绪	79
	第十课 管理情绪	89
第六单元	重新认识学习	
	第十一课 学习，我能行	99
	第十二课 学会学习	108
第七单元	适应社会	
	第十三课 勇敢面对挫折	118
	第十四课 培养责任感	127



心灵方舟

中等职业学校心理健康教育

第十五课	承受压力	135
第十六课	增强团队意识	143
第八单元	面对未来	
第十七课	自我定位	156
第十八课	对未来的选择	169
第十九课	推销自己	176



第一单元

认识心理健康

健康是大多数人关心的问题。那么什么是真正的健康呢？肢体健全，全身没有器质性病变的人是否就真正拥有了健康？其实，这只是生理上的健康。许多人只关注生理上有没有问题，却忽视了心理的健康。生理与心理的状况是彼此相关的，躯体患病会给人带来心理压力并影响情绪，而心理疾病也同样会诱发各种躯体疾病。现代医学研究表明，许多疾病与心理健康水平有密切的关系，如心情过度紧张和焦虑，可能会诱发偏头痛、胃肠消化性溃疡等身体上的疾病。那我们要怎样才能避免不健康心理对我们的影响，更好地适应社会生活呢？

请同学们带着轻松的心情跟随老师进入课堂的学习，让我们一起来认识心理健康，共同探寻心灵的奥秘。

学习目的

1. 认识什么是心理健康。
2. 理解心理健康对人生的意义。
3. 纠正对心理健康的错误认识。

放松活动

一条龙

通过抽签形式把全班分成若干小组，每组 8~10 人。

同组成员向同一方向排成一行，后面的同学把手搭在前面同学的肩膀上或抱住前面同学的腰部，形成一条条小龙，排头同学作为龙头，小组最后的同学作为龙尾，龙尾腰部系上一条手绢作为龙的尾巴。

活动时龙头带领队伍作前后左右的移动练习，熟练后龙头带领队伍设法抓住别的龙尾巴，同时使自己的龙尾巴尽量不被抓住。

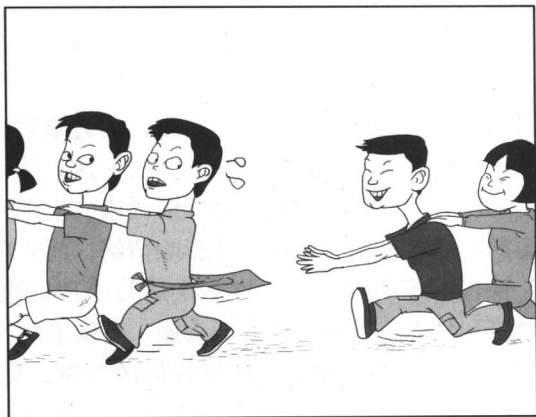
当一个龙头抓住另一条龙尾巴时，两条龙合并再抓别的龙尾巴，直到全班

合为一条大龙。

追逐过程中必须保持队伍完整，除了龙头，队伍的其他成员不可抓别的龙尾巴。

活动过程中可配合适当的背景音乐。

为减慢小组移动的速度，可以要求小组成员用单脚或双脚跳。



创设情境

1. 全班分成若干小组，分在同一小组的同学围坐成圆形，一起来完成以下的任务：

从小组中任意一名同学开始，每个同学用一句简单的话介绍自己，内容包括姓名、自己与众不同的性格特征或者兴趣爱好。

其余同学必须认真记下前面同学介绍的内容，在介绍自己时要先复述前面同学介绍的内容。比如：A 说我是活泼的张丽，B 就说我是活泼的张丽旁边的爱笑的李明，C 接着说我是活泼的张丽旁边的爱笑的李明旁边的喜欢画画的丁宁，其余的以此类推，直到所有的同学介绍完毕，在介绍的过程中每个人只说一遍，并不能对其他人作提示。

不能完成对前面同学的介绍的成员要给大家讲一个笑话。

小组成员自荐、推荐或选举确定本组的组长。

由小组长组织每个小组为自己的小组命名。

2. 大家一起来阅读以下两则故事并回答故事后的问题。

故事一：苦恼的老太太

从前有个老太太，两个女儿都出嫁了。大女儿嫁给染坊的老板，小女儿嫁给卖雨伞的商人。老太太挂念两个女儿，下雨天担心染坊的布晾不干，晴天又



担心小女儿家的雨伞卖不出去。所以整天愁眉苦脸，一天天地忧郁焦虑起来。这时，有位高人路过，了解原因后指点她说：“你只要把想法换一换，下雨天想小女儿的伞，天晴想大女儿的布，你就是一个幸福无比的人了。”老太太照此去做，果然应验，每天都很快乐，而且健康长寿。



☆老太太不开心的原因是：_____

☆客观情况并没有发生变化，老太太却变得开心了，原因是：_____

故事二：应聘的故事

一家大公司招人，经过三轮筛选，剩下两位候选。这天，总经理亲自到场进行最后的二选一面试。张三、李四两名应聘者过关斩将，好不容易坚持到今天，当然都对自己的最后胜出抱有十足的信心和热切的期待。总经理入座后与两位应聘者简单寒暄完毕，便让人事部负责人宣布结果。没想到今天的测验这么简单，两人不禁松了一口气，随即便又提起耳朵静候结果。

“经公司研究，决定录用张三。”人事部部长说。

张三立即奔出座位，想找人庆贺。

总经理叫张三回到座位，让他说说被录用的感受。

“我很激动，我终于得到了我所期待的。”张三回答。

“请李四说说，有何感想？”总经理将目光转向李四。

李四从容不迫，平静地站起来说：“虽然今天宣布的结果令我失望，但我在这次参加贵公司的招聘活动中，展示了自己的才能，也看到了贵公司工作人员勤恳敬业的精神，让我学到了很多。谢谢！”

经理满意地一笑，说：“今天的测试，就是想看看两位面对宠辱得失的心

态,李四先生在此表现出来的从容、谨慎、不骄不躁的品质,正是我们所期待的。现在我正式宣布:李四被录用。”

☆张三失败的原因是:_____

☆李四成功应聘的原因是:_____

3. 阅读以下资料并思考相关问题。

资料:中国儿童与青少年心理不健康状况突出

心理不健康的问题已影响到了中国人才的素质。一项对全国 22 个省市的调查显示,中国儿童青少年行为问题的检出率为 12.97%,在人际关系、情绪稳定和学习适应方面的问题尤为突出。

全国第三次精神卫生工作会透露的数据还显示,有焦虑不安、恐惧、神经衰弱和抑郁情绪等问题的大学生占学生总数的 16% 以上。

《中国青年报》的报道指出,近十几年来,中国社会经济的快速发展、竞争压力的增加等社会因素,导致儿童行为问题、大中学生的心理卫生问题有明显增加的趋势。因心理和行为问题导致的恶性事件屡有发生。吸烟、吸毒、酗酒、少女怀孕等现象的发生率也呈上升势头。

有专家推算,到 2020 年,中国疾病总负担中精神疾病的负担将从今天的 1/5 上升到 1/4 左右。

中国内地 17 岁以下未成年人有 3.4 亿。而面对中国现代化进程的急剧加速和与之相伴随的心理问题的明显增长,中国精神卫生工作队伍无论在人才还是经费投入上都缺乏足够的准备。

有专家提出,对于儿童与青少年的心理健康问题,要依靠学校现有的工作队伍和网络,在精神卫生专业人员的指导下,有针对性地面向学生开展心理健康教育。

☆对于文章中所提出的问题,你的想法是:_____

☆我们的生活中有哪些类似的问题?_____



心灵互动

分组讨论:小组长根据以下问题组织分组讨论,鼓励每个同学依次发言,组长做好记录并对小组成员的回答作出总结。

(1) 两个故事中的人物的表现与心理健康有什么关系?

(2) 我们的生活中存在哪些资料中所提及的类似问题呢?这些表现是否

影响心理健康?

(3) 身体健康的人心理一定健康吗? 心理健康的人应该有什么表现?

(4) 通过今天的活动和平时的观察, 你觉得哪位同学有较好的心理素质?
具体表现是什么?

(5) 心理不健康是否等同于有精神病?

(6) 出现心理问题怎么办?

全班分享: 每个组的组长分别在全班同学面前介绍自己小组的组名, 同时给全班同学分享自己组员在分组讨论中对以上问题的想法, 组内成员可以对组长的发言作出补充。

我的领悟

通过对身边熟悉的同学的观察, 同学们可以发现, 心理健康的人基本上符合以下特点 (高中或职校学生的心理健康标准):

(1) 自尊、自重, 能正确地认识自己和悦纳自己。对于得不到的东西不过分强求, 在法律和道德所允许的范围内能适度追求和满足自身需要; 对自己的能力、性格和优缺点能作出恰当的、较为客观的评价; 不对自己提出苛刻的、非分的期望和要求。

(2) 观察、注意、记忆、思维和语言表达能力达到同龄人正常水平, 在解决工作和生活中遇到的大多数问题时具有和同龄人相应的能力, 在一定场合能发表个人见解。

(3) 情绪比较稳定协调, 基本上能保持较好的心境。一般情况下能适度地表达和控制自己的情绪; 对自己现有的一切心怀感激; 大多数时间保持愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪, 也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验, 但持续时间不会太长。

(4) 对生活有较大的热情, 有进取精神, 对自己的隐忧能尽量地“放过去”, 能较愉快地感受到自己的进步, 性格较为开朗, 基本上能做到言行一致, 有正义感。

(5) 兴趣广泛, 对某些方面的兴趣有稳定性和专注力, 能积极参加课内外活动和社会实践。

(6) 行事有较明确的目的, 有一定的自制力和调节力, 有克服困难的恒心和毅力, 基本上懂得对自己的行为负责。

(7) 能将大部分的精力投入到学习中去 (包括对文化知识的学习和专业技能的学习), 有正确的学习动力, 有一定的学习自主性, 不断追求新的学习

目标。

(8) 乐于与人交往，与家庭成员、老师、伙伴大都保持比较和谐友好的关系，认可别人存在的重要性和作用，对友谊有正确的理解，没有过度的孤独感。能与他人沟通和换位思考，也可以获得别人的理解和接受。在与人交往的活动中积极的态度（如尊重、友善、信任、理解等）总是多于消极的态度（如敌视、嫉妒、畏惧、猜疑等）。

(9) 了解同龄男女学生基本的生理、心理特点，能与异性同学进行平等友好的接触。

(10) 能面对现实并以积极的态度适应环境，个人目标和行为经过努力能与社会、学校的要求基本一致，能识别和抵制不良的社会影响，在绝大多数情况下能遵守公共秩序。

概括地说，心理健康是指一个人的智力、情绪与大多数人相当，能适应环境并与大多数人建立和谐平等的人际关系，对自己当前的状态有一定程度的满足，在学习和工作中，能尽量发挥自己的能力，过有效率的生活。

通过对以上两个故事的阅读、思考和讨论，可以概括地说，良好的心理素质使人生活得更愉快，也可以使人更容易获得成功。

判断一个人的心理健康状况，不能简单地根据一时一事下结论。人的心理健康水平分为不同的等级，一个健康的人会表现出心理健康水平不同程度的差异。同时，心理健康的状况始终是动态的，一个人的心理健康状况在不同的环境和条件刺激下是会发生改变的。心理健康标准反映的是作为社会中的人要良好地适应社会生活所必须具备的心理状态的一般要求，社会生活中的大多数人的心理在大多数情况下是健康的，但不同的人会有水平上的差异，就如同每个人的身体素质有差异一样。

上体育课可以提高我们的身体素质，上文化基础课提高的是文化素质，而心理健康课程的意义在于减少我们生活中心理不健康状态的出现，帮助我们形成良好的心理素质，使我们能够更愉快地生活和更好地适应社会环境。



我的练习

1. 我觉得自己今天的表现：_____
2. 在小组活动中，我欣赏_____的表现，他（她）的_____表现值得我学习。
3. 根据高中或职业学校学生心理健康的标准，为使自己能更加健全的人格和更加良好的心态，我觉得自己在以下几个方面有待提高：_____

4. 通过今天的学习,我觉得心理健康课对我未来的生活()。

A. 有意义

B. 无意义

意义在于: _____

阅读参考

在分组活动中,同学们可能体会到一种不同于其他课程的学习方式,会关注自己和他人的表现,相互之间可能会有一些新认识,也可能会发现自己的不足,希望自己表现得更加完美。本节课程是为了让大家减少心理上的防御,放松自己,融入课堂。

参加心理健康课学习的要求是:拿出真心,积极参与,放松心灵,共同成长。

对本课程的学习有以下建议:

1. 课前阅读。进入课堂活动之前,先阅读即将学习的课程,对即将开始的课堂活动先想象,做好上课的心理准备。

2. 告诉自己,自己是课堂活动的主角。老师把课堂活动的目的和程序布置完后,一般由组长负责组织实施,小组每一名同学都是活动的主角。活动能否顺利进行,大家能否有收获,都有赖于同学们的表现。当活动出现问题时,不能抱怨,也不要放弃,要积极寻找对策,相信总是可以找到解决问题的方法;当某个同学表现不够理想时,大家要对其给予鼓励和安慰,相信他会做得更好。组长负有增强小组凝聚力、调动同学们积极性的责任,同时每一个同学都负有这样的责任。虽然小组长负责组织,但每个同学都应为自己小组的学习负责。

3. 为自己做作业。大家可能一直都觉得作业是做给老师看的,而心理健康课的作业首先是做给自己的,通过做作业整理自己的思想,总结自己的体会,并可能纠正自己的错误。希望同学们以后能把自己在心理健康课中获得的知识和体会运用于实际生活中,不断回顾、反省、巩固、深化,这对提高自己的心理健康水平,走向成熟有极大的帮助。课堂活动中也会要求通过与同学的讨论完成某些作业,可能还会要求大家互相交换阅读或者在讨论时加以说明。完成作业的过程也是心理训练的过程,交流作业也是交流思想,对同一问题大家可能会有不同的答案,这可以丰富我们的思维,启发我们的智慧,从而达到提高自我的目的。



第二单元

成长中的我

古希腊的一座神庙前的石碑上刻着一句经典名言“认识你自己”。职校阶段，是一个人从青春期向成年期转变的重要时期，也是人的自我意识发展的关键时期。伴随着身心发展的巨大变化，我们开始越来越多地思考同样的问题：“我是谁？我将来会成为一个什么样的人？”正确认识自己是心理健康的重要条件，然而许多同学的自我认识和评价常摇摆不定，他们心目中的自我与他人眼中的自我常会存在一些差距，或高估自己而“自我陶醉”，或低估自己而独自苦恼与伤感，这些都直接影响其心理健康和社会适应能力，对成长是极为不利的。学习本单元，我们要学会正确地认识自己各方面的优势与不足，并学会以不骄不躁、不卑不亢的恰当心态去面对自我，积极悦纳自我，科学地发展自我，不断超越自我，树立一个充满自信的健康自我。

第一课 我是怎样的人

香港著名影星成龙曾主演过一部电影《我是谁》，主人公因为不知道自己究竟是谁而痛苦不堪。你或许会觉得这个问题太幼稚了，我不就是×××嘛。可是真的是这样吗？曾经有个笑话：一个差役押送一个和尚去京城。因为怕丢东西，他每晚睡觉前都要点数：这是行李，这是和尚，这是我。一天在客栈投宿时，和尚把差役灌醉，并趁他熟睡时把他剃光了头，然后逃走了。差役醒来后发现少了一人，大吃一惊，一摸光头转惊为喜，还好和尚还在，可随之又疑惑了：“我去了哪里呢？”这差役真是笨得可笑。然而，要真正认识“自我”并不是一件简单的事情。自我，似乎再熟悉不过了，它是你“自己手中的东西”，可是由于种种原因，又常常让人心生困惑，“横看成岭侧成峰”，不容易看清楚，自我反而成为“最熟悉的陌生人”。本课就是让我们放松心情，积极参与活动，认真评价自己，在活动和交流中思考，学会认识自己的“庐山真面目”。



学习目的

1. 尝试客观地认识自己。
2. 了解自我的分类。
3. 了解自我认识的途径。

放松活动

上课前我们一起来做一个有趣的运动游戏——“大树与松鼠”，这能让我们放松心情，活跃气氛，希望大家都能扮演好自己的角色。

事先分组，三人一组。二人扮“大树”，面对对方，伸出双手搭成一个大圆圈；一人扮“松鼠”，站在圆圈中间；老师或其他没成对的成员担任临时人员。

老师喊“松鼠”，大树不动，扮演“松鼠”的人必须离开原来的“大树”，重新选择“大树”；老师或临时人员就应该临时扮演“松鼠”并插到“大树”当中，落单的人要表演节目。

老师喊“大树”，“松鼠”不动，扮演“大树”的人必须离开原先的同伴重新组合“大树”，并圈住“松鼠”，老师或临时人员就应扮演大树，落单的人要表演节目。

（摘自 <http://www.xinmvp.com/psy/ShowArticle.asp?ArticleID=704>）

创设情境

1. 阅读《小马过河》的故事，并回答故事后的问题。

小马过河

小马去磨房搬粮食，走到半路时被一条小河挡住了去路，看着湍急的河水，小马不知道自己是否能蹚过河去。小松鼠过来告诉它说：“河水可深了，我的一个小伙伴昨天就在这里被淹死了。”老牛却告诉它说：“河水浅得很，你看，才到我的膝盖。”小马看看小松鼠，又看看老牛，想了想，走到老牛跟前，将自己的身高和老牛比了比，它笑了，勇敢地蹚过了河。

☆小马开始为什么不敢过河？_____

☆小马后来为什么又敢过河了？_____

☆如果小马不了解自己的身高和能力，结果会怎样？_____

☆这个故事说明了一个什么道理？我们生活中有什么例子能说明了解自己的重要性的？_____