

中等职业学校

# 心理健康教育

(学生读本) 第二版

黄希庭 夏凌翔 主编



高等教育出版社

中等职业学校

# 心理健康教育

## (学生读本)

第二版

黄希庭 夏凌翔 主编



高等教育出版社

## 内容提要

本书是《心理健康教育》(学生读本)第二版,主要依据教育部2004年颁布的《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》的内容和要求,结合职业学校学生情况的变化进行了调整和补充。本书保持了以学生为主体的特点,由成功路上的我、学业上的我、生理上的我、情感上的我、班级中的我、家庭中的我、求职时的我和心理健康的我等八个方面的专题组成,增加了贴近职业学校学生实际的案例和内容,减少了理论叙述,增加了“拓展训练”和“系列心理活动”两个栏目;提高了针对性和可操作性。在本书的阅读和教学中不必拘泥于自然顺序,可根据需要进行选择。

本书采用出版物短信防伪系统,同时配套学习卡资源,用封底下方的防伪码,按照本书最后一页“郑重声明”下方的使用说明进行操作,可获得心理健康教育网络课程、电子教案、网上信息等教学增值服务。

本书适合于中等职业学校学生阅读和开展心理健康教育与咨询。

## 图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育.学生读本/黄希庭,夏凌翔主编.—2版.

—北京:高等教育出版社,2007.7

ISBN 978-7-04-020978-5

I. 心... II. ①黄...②夏... 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078348号

|      |     |      |     |      |     |      |     |
|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|
| 策划编辑 | 张东英 | 责任编辑 | 张东英 | 封面设计 | 李卫青 | 责任绘图 | 朱 静 |
| 版式设计 | 王艳红 | 责任校对 | 王 雨 | 责任印制 | 朱学忠 |      |     |

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市西城区德外大街4号

邮政编码 100011

总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司

印 刷 山东鸿杰印务有限公司

购书热线 010-58581118

免费咨询 800-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landradio.com>

<http://www.landradio.com.cn>

畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2001年7月第1版

2007年7月第2版

印 次 2007年7月第1次印刷

定 价 15.70元

开 本 787×1092 1/16

印 张 12.5

字 数 230 000

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 20978-00

## 中等职业学校心理健康教育丛书编委会名单

主 任 黄希庭

编委成员 (以姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 马咏梅 | 马海军 | 于忠生 | 王卫红 | 王兆明 | 王社光 |
| 邓 麟 | 向才毅 | 刘 巍 | 刘凤娥 | 孙德英 | 李世维 |
| 李建华 | 李桂芝 | 杨小丽 | 杨雪峰 | 何雪涛 | 张志增 |
| 陈传峰 | 陈秀娥 | 陈振源 | 金芝芳 | 金洪钦 | 郑 涌 |
| 林 燕 | 庞 清 | 赵丽华 | 郭秀峰 | 徐赞霞 | 夏凌翔 |
| 褚建和 | 龚双江 | 梁红光 | 黄希庭 | 谢宝善 | 潘 强 |

# 让青春更光彩

## ——编者寄语

欢迎同学们进入中等职业学校！感谢同学们打开这本书，让我们开展心与心的交流与碰撞！

青春是绚丽而多彩的，它既让我们梦想与激情澎湃，也让我们感伤与彷徨无措。每个人都有不一样的青春，不一样的人生。但是，不管你的过去怎样，当你跨入中等职业学校的校门后，你就开启了一段新的人生征程，你将抒写新的青春篇章。一个人不可能在自己人生的所有阶段都写下辉煌，但是你却可以决定今后几年的青春时光是否灿烂！

在进入中等职业学校以后的日子里，我希望同学们在求知、立志、锻炼体魄上多下工夫。知识犹如人体的血液。人缺少了血液，身体就要衰弱，人缺少了知识，头脑就要愚笨。你们要努力学习知识、技能，不断增长才干。做人须立志，志当存高远。你们要懂得知恩图报，懂得以自己的行动来报答父母和师长，懂得人生的价值在于奉献，祖国的利益高于一切，做一个品德高尚的人。身体健康是学习和事业成功的基础。你们要经常参加体育锻炼，保持合理的生活规律，使自己体能的各个方面都得到发展，既会跑，又会跳，也会游泳，使整个身体都很健康。总之，我希望你们在德、智、体诸方面都得到发展。

要使自己在德、智、体诸方面都得到发展，保持心理健康十分重要。下面是同学们常会遇到的一些心理问题：有的同学一听说要上数学课了便产生紧张、不安、忧虑、烦恼等不愉快的复杂心情，上课时昏沉沉的，什么也听不进去，考试时胡乱答题，完全丧失了学好数学的自信心。数学学不好还可能影响其他课程的学习，使学习成绩不断下降。有的同学有时候情绪特别低落，不但心情沮丧，而且意志消沉，对人对事乃至对周围世界都觉得布满着灰暗和失望。如果这种特别低落的情绪持续下去就会严重障碍个人的成长。有的同学明里暗里下过多次决心要控制自己，但是就是不能控制自己并且不断地做自己也认为不该做的事，做后又感到非常后悔。请想一



黄希庭教授

想这些心理问题或障碍会给我们同学们的德智体全面发展造成多大的危害!

庆幸的是,中等职业学校《心理健康教育》(学生读本)(第一版)出版后受到了同学们的热烈欢迎,已经帮助不少同学找回了失去的自我、生活的意义和发展的方向。你们的同学来信说,已经发现了适合自己个性特点与能力的成功造径,已经在发挥自己的潜力、克服自己的缺点,在中等职业学校里努力使自己成为自立、自信、自尊、自强、幸福的进取者!

我相信修订以后的这本书也能够伴随着你们的成长,帮助你们拥有一个健康而和谐的心理,使德智体得到全面发展,并在将来的求职就业中获得成功,让青春更光彩!

本序作者:国务院学位委员会心理学学科评议组召集人  
西南大学心理学院教授、博士生导师

黄希庭

2007年3月19日

于西南大学窥渊斋

## 第二版序

当2000年高等教育出版社委托我们编写这本教材时,中等职业学校的心理健康教育还没有受到足够的重视,许多学校既没有专门的心理健康教育教师也没有专门的心理健康教育课,更不要说是专门的教材了。虽然中等职业学校的同学所遇到的心理问题与普高的同学有不少类似之处,但是更有其特殊性。本书第一版对帮助中等职业学校的学生走出心理困境、更好地成长,起到了较好的作用,到2006年12月时,该书已经印了24次。

随着时代的发展,特别是2004年教育部印发了《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》后,中等职业学校的心理健康教育越来越受到重视。同时,这本书也开始不太适应一些中等职业学校的需要,要求修订本书的呼声越来越高。为此,在高等教育出版社的大力支持下,我们分别于2004年8月在北京和2007年1月在重庆两次召开本书的修订会,与中等职业教育的行政领导、专家以及中等职业学校的一线心理健康教育教师共同商讨本书的修订方法。

本书在修订过程中,一方面保持了第一版的特色与优势,突出了读本的可读性、亲切性与自助性等特点,另一方面也强调了便于课堂教学的原则。根据这个思路,从以下方面进行了修订:①修订了不少案例,增加了一线教师新近接触到的真实案例,使教材内容更具针对性;②增加了大量插图,修改了版面设计,使教材更生动活泼、亲切可读;③突出了应对心理困扰的具体方法,便于同学们的实践应用;④减少了对各个要点的文字阐述,便于教师在使用教材时有更大的发挥空间;⑤在每个专题内都增设了“拓展训练”栏目,既便于教师有针对性地组织课堂教学,也便于帮助同学们进一步巩固或拓展学习到的内容;⑥在每个篇章后面都增设了一个系列心理活动,便于教师开展课堂心理活动,使教材的内容更具可操作性,同时帮助同学们掌握、练习克服心理困扰、维护心理健康的方法。

在修订过程中,为了使修订后的教材更贴近同学们的实际情况,我们邀请了中等职业学校的一线心理健康教育教师参加修订工作:重庆女职中的廖英老师对“家庭中的我”和“班级中的我”两章、重庆女职中的党劲老师对“心理健康的我”一章、重庆龙门浩职中的包永红老师对“学业上的我”、“情感上的我”和“求职时的我”三章、四川仪表工业学校的李英老师对“成功路上的我”和“生理上的我”两章提供了许多很好的修订意见和建议。此外,山东省警官学院的于连涛和德州职业技术学院的王



---

莉菲两位老师为“求职时的我”补充了“爱拼才会赢”一节。在上述老师提出的修订建议与意见的基础上,夏凌翔博士对第一版全书的内容做了比较大的增删、调整、编排等修订工作。此外,还请向前同志为本书配了 37 幅插图。最后由我审稿、定稿。

限于编者的水平与修订的时间限制,修订后本书一定还存在不少不足之处,希望读者多提宝贵意见。请将你们的意见发送到 [xialx2000@sina.com](mailto:xialx2000@sina.com),以便我们今后进一步修订本书。

编者

2007 年 3 月

# 第一版序

职业学校的同学们,青春是人生最美好的时光,当你们走进学校、选定了专业就开始了一种崭新的生活,同时也难免会在学习、生活、成长中遇到一些心理困扰。心理健康是青少年走向现代化、走向世界、走向未来,实现成功人生的基础。来来的职业竞争在相当程度上是心理素质的竞争。只有保持心理健康,才能成为社会的有用人才,走上成功人生的征程。

职业学校学生具有强烈的成功欲望,但又受到传统的“人才”观及自身弱点的影响,因此,在一定程度上阻碍着他们以健康的心态实现自我。作为个体的人,每一个人都有独特的个性和特长。现代社会需要多种多样的人才,因此,实现成才的途径也是多种多样的,每个人都有机遇成才。开展心理健康教育的任务,就是引导学生找到适合自己个性特点和能力的生活道路,发挥最大潜能、做出成绩,在为社会作贡献的同时,实现自己的人生价值。

心理健康教育的教材要达到它应起的作用,就必须在内容和形式上切合职业学校学生的实际和符合心理学的基本原理,在语言风格上使学生喜欢阅读。为此,在编写之前我们召开了一个由江苏、辽宁、四川和重庆等省市的有关职教工作者参加的教材编写研讨会,进一步研究了职业学校学生的心理特点与辅导方法。确定这本教材以问题为导向,从职业学校学生常见的心理困扰着笔,道过深入浅出的分析,力求贴近学生的心灵,解决一些实际问题。希望本书能成为职业学校学生的良师益友。

当同学们在学习、生活和成长过程中感到途惘和困惑时,这本书会帮助你们正确地认识自我、悦纳自我和提升自我,使你们能满怀信心地面对现在的学习,并在来的职业生涯中取得辉煌的成绩!

参加本书的撰稿人有:起首篇,夏凌翔(西南师范大学);篇章一,赵淑兰(重庆大渡口区教师进修学校)、褚建和(重庆市教育科学研究所)、夏凌翔;篇章二,钟慧(西南师范大学);篇章三,刘凤娥(西南师范大学);篇章四,郭瑞卿(东南大学职教院);篇章五,李建华(成都市新华职业中学)、王冰(成都市新华职业中学)、马海军(成都市旅游职业中学)、夏凌翔;篇章六,王奎萍(扬州农业学校)、贺文瑾(江苏省职教科研所)、金洪钦(东南大学职教院);结尾篇,李桂芝(辽宁教育学院职教部)、夏凌翔。



---

另外,南京工业职业技术学院武正林副教授、扬州工业职业学校宁慈庄高级讲师、扬州农业学校盛凤美讲师也参与了部分章节的审校工作。夏凌翔协助我完成了统稿工作,最后由我定稿。限于编者水平,本书还存在不足之处,希望同学们多提宝贵意见。

本序作者:中国心理学会副理事长

西南大学心理学系教授、博士生导师

黄希庭

2001年4月2日

于西南师范大学窥渊斋

# 目 录

## 前言篇

### 成功路上的我

- 一 成功的前提——认识自我 ..... 4
- 二 成功的保障——自立、自信、  
自尊、自强 ..... 12
- 三 走向成功——实现自我 ..... 20
- 系列心理活动之一：规划人生，  
走向成功 ..... 27

## 篇章一

### 学业上的我

- 四 走进新起点——重新认识  
学习 ..... 32
- 五 其实，我要学——学习动机  
的自我激发 ..... 36
- 六 谁说我不会——学习方法的  
自我养成 ..... 40
- 七 考场就是战场——考试心理  
的自我调节 ..... 47
- 系列心理活动之二：学习经验  
交流会 ..... 52

## 篇章二

### 生理上的我

- 八 成长的烦恼——性心理的  
自我调节 ..... 54
- 九 让我用心灵打动你——面对  
身体外貌不足 ..... 60

系列心理活动之三：相貌与成功 ... 66

## 篇章三

### 情感上的我

- 十 让我欢喜，让我忧——遭遇  
早来的“爱” ..... 70
- 十一 青春，不解的风情——  
学会拒绝 ..... 77
- 十二 羞涩的天空——走过  
暗恋 ..... 82
- 十三 初涉人世几度情——走出  
迷茫的牛犊恋 ..... 86
- 系列心理活动之四：让我们掌控  
青春的激情 ..... 92

## 篇章四

### 班级中的我

- 十四 委屈也是动力——积极  
面对老师的批评 ..... 96
- 十五 给你一把空椅子——面对  
同学间的冲突 ..... 101
- 十六 擦亮你的眼睛——抵制  
不良交往 ..... 106
- 十七 对手是你的镜子——理性  
面对竞争 ..... 110
- 十八 抖掉鞋中的沙砾——嫉妒  
心理调节 ..... 114
- 系列心理活动之五：解决冲突，  
实现双赢 ..... 117

## 自我认识

### 家庭中的我

- 十九 寻找心灵沟通的芳草地——  
面对与父母的冲突 ..... 120
- 二十 学会自己慢慢长大——面  
对父母的忽视 ..... 127
- 二十一 共建美好家园——我对  
家庭的责任 ..... 131
- 系列心理活动之六:心灵的沟通  
——逾越“代沟”..... 135

## 自我认识

### 求职时的我

- 二十二 左右为难——就业与  
升学的选择 ..... 138
- 二十三 准备好,我们才上路——  
求职的心理准备 ..... 142

- 二十四 并非一蹴而就——求职  
中的心理调节 ..... 152
- 二十五 爱拼才会赢!——打工  
与创业的抉择 ..... 159
- 系列心理活动之七:模拟招聘 ..... 163

## 自我认识

### 心理健康的我

- 二十六 让自信的光芒照亮  
内心——战胜自卑 ..... 166
- 二十七 摘下灰色的眼镜——  
走出抑郁 ..... 172
- 二十八 做生活的强者——  
面对挫折 ..... 177
- 系列心理活动之八:重塑自我信  
念,维护心理健康 ..... 183



## 成功路上的我

## 疑问、困扰、迷茫



### 职一新生的疑问：

我以前学习就不好，再进职校学习又有什么意义呢？  
 现在就业竞争这么激烈，作为中职生，我能找到工作吗？  
 学校和专业都不理想，我能学到什么呢？  
 职校毕业后也就是当工人、服务员……我能有前途吗？  
 父母说我进职校给他们丢了脸，我又能如何呢？  
 我现在应该怎么做，才能有一个美好的将来呢？

### 职二老生的困扰：

我发现自己不适合当初选的专业，我该怎么办呢？  
 职业技能考核来临了，我能顺利过关吗？



为什么没有人能理解我,能成为我的好朋友呢?  
为什么我得不到老师的喜爱和表扬呢?  
我长得太丑了,又学的是旅游专业,以后能找到工作吗?  
我可以接受他的“爱”了吗?

### **职三毕业生的迷茫:**

两年多过去了,我究竟学到了什么呢?  
那么多实习单位,我该如何选择呢?  
我求职能成功吗,失败了该怎么办呢?  
我的性格太强了,能和未来的老板处好关系吗?  
作为中职生,我能闯荡出一番大事业来吗?

中等职业学校的同学们,以上这些中职生常见的心理困惑是否也是你曾遇到、正在遭遇或一直在思考的呢?你是否也迷失了自己而感到无所适从、进退两难;你是否也厌倦了自己而感到生活没有意义、前途暗淡;你是否也经历了太多失败而找不到生命的出口?你是谁——你过去是什么样子,现在是什么样子,将来又会是什么样子呢?你喜欢自己吗?你认识到、发掘出自己的潜力了吗?你困惑、迷茫、烦恼的根本原因又是什么呢?

面对这些问题,你能一一给自己一个满意的答案吗?也许你能,也许你还不能。不管怎样,当你阅读这本书时,一定会有惊奇、喜悦、豁然开朗的感觉——最重要的是你将会重新思考自己,你将全面认识自己,学会悦纳自己,懂得如何实现自己的愿望,并能解决自己在当前及今后生活中的各种心理困扰。总之,从此以后那种不能掌握自己的命运、找不到问题的关键、找到了也无力改变的无助感将随风而去;你将成为一个自立、自信、自尊、自强、幸福的进取者,你未来的职业生活也将是光明而美好的!

## 一 成功的前提

### ——认识自我



#### 为心点盏灯

### 我是谁

#### ——备受关注的自我方面

前面提到的许多困惑,其实都与一个主题有关,即“我是谁?”这个问题也是困扰人类的基本问题。那么,我们通常关注的自我方面是哪些呢?

##### ● 生理特点

生理特点是最容易被关注到的自我方面,特别是随着第二性征的出现,我们开始对自己的生理特点十分敏感,常担心自己的发育有问题,怕自己长得太难着、没有吸引力等。我们每天照镜子的次数都会比以往明显增多,有的同学甚至一天要照十几次镜子。

##### ● 心理特点

我们对自己的心理特点也会比以往更加看重,会担心自己智力是否正常,会介意自己的性格是否讨人喜欢,会为自己不良的心理品质如注意力易分散、爱做白日梦等而焦虑。

##### ● 人际关系

对自己的人际关系的关注主要表现为渴望真心朋友,希望得到大家的认可与喜爱,重视与同学的关系,害怕孤独等。交笔友、网友等都是人际交往需要的表现。

##### ● 他人眼中的“我”

他人评价是我们认识自我的重要信息源。因此,我们总希望了解在他人心目中自己是个什么形象,渴望得到表扬,对来自他人的挖苦、批评感到十分难过。

为什么我们会如此关注“我是谁”的问题,认识自我究竟有什么意义呢?

## 自知者明

### ——认识自我的作用

#### ● 认识自我才能找到自己正确的发展道路

获得知识的第一步是认识你无知的范围,发展自己的第一步也必然是认识自己的可发展的范围。国际影星成龙在成名前已在电影圈默默无闻地演了16年,就在他发现自己适合演喜剧人物之后他才一举成名。因此,你要明白自己适合往哪儿发展、怎么发展才能获得成功。你也许不满意自己进了职校,但也许你并没有发现你的不满只是来自社会的偏见,而在职校学习并在职业实践中成长才正是最适合你自己的发展道路。



#### ● 认识自我才能做出正确的人生抉择

一些同学在选择专业时很随便,在职校学习了一段时间后又后悔;一些将毕业的同学在几个用人单位之间举棋不定,不知去哪儿好,胡乱选择后又不满意或错过了去更好单位的时机。在职校里这样的事例还有许多,带给我们的总是懊悔和遗憾,于是常听到同学说:“要是当初我……就好了!”为什么在人生重要的关头我们会犯错,不能做出正确的抉择呢?其中很重要的一点就是对自己不够了解。当你真正认识了自己时,你就会明白自己究竟最需要什么,最适合什么,你就会很早对自己的发展方向有所安排和打算,这样,你也就不会临阵慌张、胡乱决定了。

#### ● 认识自我才能克服世俗偏见,保持心理健康

其实人的许多心理困扰都来自自我的迷失。世俗的偏见、其他人不恰当地评价与暗示是造成自我迷失的重要原因之一。我们的一些心理问题就是由于世俗对一些社会职业的偏见与歧视造成的。这些世俗偏见导致我们贬低了自己的价值,看不清方向,所以烦恼才会滋生。要克服这些偏见、保持良好的心态,就必须认识自己。认识自己的人明白自己要做什么,知道自己的价值所在,能把握自己的方向,不会后悔自己的选择,不嫉妒别人的成就,也不怕流言飞语,能够做到“不以物喜,不以己悲”。

#### ● 认识自我才能更好地与人合作、竞争

个人英雄主义的时代早已一去不复返了,当今社会是一个讲求合作与竞争的社会。善于合作的人才能在社会竞争中获胜,善于竞争的人才能从别人身上获取自己