



教育部职业教育与成人教育司推荐教材
中等职业学校教学用书

心理健康

(第二版)

总主编 杨治良
主 编 边玉芳



华东师范大学出版社

心理 健康

(第二版)

教育部职业教育与成人教育司推荐教材
中等职业学校教学用书

总 主 编 杨治良
主 编 边玉芳
主 审 张大成 吴庆麟



华东师范大学出版社

XINJIANKANG

图书在版编目(CIP)数据

心理健康 / 边玉芳主编. —上海: 华东师范大学出版社,
2005. 1

中等职业学校教材

ISBN 978-7-5617-4144-3

I. 心... II. 边... III. 心理卫生—健康教育—青少年读物
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 010503 号

心理健康

教育部职业教育与成人教育司推荐教材

中等职业学校教学用书

主 编 边玉芳
责任编辑 翁春敏
特约编辑 李 琴
装帧设计 蒋 克
插 图 石 滢、陈月萍、李 琴

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 华东师范大学印刷厂
开 本 787×1092 16 开
印 张 12.5
字 数 190 千字
版 次 2007 年 1 月第二版
印 次 2007 年 1 月第一次
书 号 ISBN 978-7-5617-4144-3/B·220
定 价 18.90 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教图书策划部联系
电话: 021-62228271 62228272)

出版说明

本书是“教育部职业教育与成人教育司推荐教材”，中等职业学校教学用书。

本书内容活泼、版式新颖，活动设计别出心裁，专为中等职业学校学生的心理健康而编写，旨在帮助学生在自我了解、人际沟通、学习管理、情绪调节、问题解决和职业选择等方面有所领悟、有所发展。

为了让教材更加完美，更加贴近中职学生的实际生活，现推出《心理健康》的第二版。

具体栏目设计如下：

我 show 你 show：设计的自测题或者小活动，帮助学生了解自己、更快地融入课堂。

心心点灯：平实而极具哲理的短句，给予学生心灵上的指导。

成功教练：拓展活动，既有行为训练的功能，又有深刻的寓意。

怦然心动：让人心动的小故事，其他栏目的内容补充，富含哲理。

为了便于教师开展教学活动和学生的学习，本书配套有：

《心理健康·教师手册》：含有每课的教学目标、设计意图和建议、教学参考方案、补充的参考资料以及学习指导的参考答案。

《心理健康·学习指导》：开放性的题目设置，让学生写下内心最真实的声音，写下对自身心理的感悟和体会，让老师更了解学生，让学生更了解自己。

华东师范大学出版社

职成教图书策划部

2007. 01

亲爱的同学：

欢迎你打开《心理健康》。

时光飞逝，转眼间你已经成长为一名中职生了。还记得自己第一次迈进小学校门时的兴奋吗？还记得第一次走进初中教室时的期盼吗？如今这一切都已成为往事。你第三次迈进了一所新学校的校门。而这次，也许你早没有了曾经的兴奋和期盼；也许进入中职学校是你不得已、无奈之中的一种选择；也许你还不喜欢自己所学的专业；也许你的心中曾为此有过强烈的自卑感和失落感……

但是，无论如何，你都处在人生中最美好的时期——一个朝气蓬勃、充满活力的时期，一个不断学习、不断成长、不断发展的时期。在这一时期，你将独立地扬起自己心灵航船的风帆，开始踏上成熟的征程。如何更好地度过这一时期，让你的心灵丰盈、让你的智能得到开发，对你未来的发展至关重要。你应该如何更好地面对你在中职生活中碰到的种种困惑呢？请相信，《心理健康》将会帮助你。

《心理健康》会陪伴你一起面对成长的挑战，经历成长的痛苦和欢乐。希望你敞开心扉，与你的同学、老师甚至家长携手，共同营造真诚、和谐的课堂氛围，在互动和交流中超越自我，一起成长。

要知道，生命走向成熟是快乐的，因为你会发现自己一步步地迈入新领域、新境界。每个人身上都有着一个巨大的宝藏，那里面本身就蕴藏着无坚不摧的能量和威力。《心理健康》将和你一起发掘自身的优势，开发自身的潜能，塑造出一个独一无二、有价值的你。

同时，成长的道路上会充满各种挑战。有谁在成长过程

中不曾迷茫忧郁、不曾体验过孤独无助的感觉呢？生理的成熟、心灵的茫然、学业的压力、世俗的偏见、两代人之间的代沟、青春情感的困惑等等，都有可能成为成长路上的障碍。《心理健康》就是要尝试帮助你在自我了解、人际沟通、学习管理、情绪调节、问题解决和职业选择等各方面有所领悟、有所发展。

《心理健康》是专为中等职业学校学生编写的心理健康教育教材。本教材自从2005年2月出版以来，受到了广大中职学生和老师的热烈欢迎。为了让教材更丰富、更完美，同时也为了更好地促进中职学生的心理健康，现推出《心理健康》的第二版。在经过广泛调研、听取广大中职学生和老师意见的基础上，《心理健康》第二版在内容、文字上都作了相应调整。尤其需要指出的是，为了更加突出广大中职学生的主体性，让《心理健康》真正成为每一个学生“自己的书”，除教材外，我们还编写了一本《心理健康·学习指导》，在上面，你可以写下内心深处最真实的声音、写下你对心理健康相关知识和技能的理解和体会，感悟自己心灵的成长。

《心理健康》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主编。由边玉芳、俞群、汪坚涛、吕晓姿、章彩华、杨月辉、严小玲等长期从事心理健康教育的老师共同编写。具体分工是：卷首课与第四单元以及第六单元的第29、30课由俞群编写；第一单元和第五单元的第21、22课由汪坚涛编写；第二单元与第五单元的第23、24课由吕晓姿编写；第三单元由章彩华编写；第六单元的第25、26、27、28课由杨月辉编写；第七单元由严小玲编写。全书由边玉芳负责策划与课文的设计、大纲的制定、修改、统稿及最后定稿。

本书由上海市商业学校张大成校长和华东师范大学心理学系吴庆麟教授主审。

希望你喜欢《心理健康》，并能真正从《心理健康》中有所获益。

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

8

第2课 做自己的冠军

14

第3课 多元你我他

18

第4课 丑小鸭还是白天鹅

25

第5课 远方的青草地

30

第二单元 缘分的天空

第6课 一路上有你

36

第7课 走通心与心

41

第8课 向左?向右?

45

第9课 将爱进行到底

50

第10课 与老师面对面

54

第三单元 学习时光

第11课 我是学习的料吗?

60

第12课 其实我要学

65

第13课 找到自己的“金钥匙”

70

第14课 技高一筹天地宽

76

第15课 得意考场

81

第四单元 让好心情做主

第16课 五光十色情绪虹	88
第17课 童年的情绪记忆	93
第18课 信念决定情绪	100
第19课 你能够驾驭自己的情绪	104
第20课 我阳光、我飞扬	109

第五单元 舞动的青春

第21课 走过雨季	114
第22课 弦动我心	119
第23课 纯真年代	124
第24课 因为等待所以美丽	130

第六单元 心中的天平

第25课 生活的支点	136
第26课 勒着青藤成长	141
第27课 树起消费的航标	145
第28课 休闲滋养生命	152
第29课 健康上网, 拒绝“网瘾”	158
第30课 珍爱生命, 远离毒品	163

第七单元 天生我才必有用

第31课 我的选择	170
第32课 我喜欢 我适合	174
第33课 用心做我所做	178
第34课 亮出最精彩的自己	183
第35课 活出生命的泉源	187

告别昔日的同学和老师，
走进全新的学校。
你是否怀念、惆怅，
还有一点迷茫？
步入中职学校，
是你成长旅程的新起点。

同是天涯读书人，
各有出色各不同。
每个人都是一个多彩的世界，
有待你去发掘；
每个人都是一座丰富的宝藏，
有待你去开拓。

在这花季岁月，
你我有幸成为同窗，
这是缘分。
让我们一起 HIGH：
全班一条龙，
龙子、龙女有龙志！



我Show你Show

全班一条龙

这是一个有趣的运动游戏，能让你重温儿时的快乐，打破同学之间的拘谨和不适。

1. 每组8—10人，向同一方向排成一行，后面同学的手搭着前面同学的肩膀，形



成一条条小龙。

2. 龙头带领队伍设法去抓别的龙的尾巴，而自己尽量不被别的龙抓住。

3. 当一条龙头抓住了另一条龙的尾巴后，被抓住的龙就并入这条龙，然后再去抓别的龙，直到全班合成一条龙。

注意事项

追逐过程中，必须保持队伍完整，除了龙头，队伍中其他成员不可去抓龙尾巴。

我发现：_____

滚雪球

你对自己这个班的同学感兴趣吗？你想了解自己周围同学的尊姓大名和兴趣、爱好吗？“滚雪球”游戏能够帮助你们增进彼此的认识和了解。

游戏方法：

1. 二人球（A和B）

全班同学在场地上随意走动，见到其他成员，可以微笑、握手、拍肩等。

当指导者说“停”，每个同学与自己正在交谈、或正在握手、或距离最近的同学结成一组，面对面坐下，各自介绍自己的姓名、家庭住址，兴趣爱好等。每人两分钟。

2. 四人球（A、B、C、D）

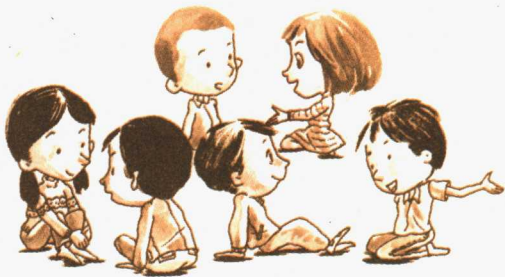
就近两组合并为四人一组，围圈而坐。

从A开始，每个同学向另外两个同学介绍自己刚刚认识的新同学，每人一分钟。如，A向C和D，介绍B；B向C和D，介绍A，依此类推。

3. 八人大球（A、B、C、D、E、F、G、H）

就近两组合并成八人一组，围圈而坐。

从A开始，每个同学用一句话介绍自己，这句话包括姓名、与众不同的性格特征

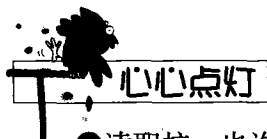


或兴趣爱好。如“我叫张维民，是一个喜欢交朋友的人”。

接着是B，先介绍自己，再介绍A。如“我叫董丽丽，我的爱好是画画。他是喜欢交朋友的张维民”。第三个人，先介绍自己，再分别介绍A、B的姓名、特点。如“我叫孙杰，我喜欢踢足球。她是爱好画画的董丽丽，他是喜欢交朋友的张维民”。其余依此类推。

现在，我记住了这些同学的姓名和兴趣爱好：

我发现：_____



●读职校，也许不是你的首选，也许你不喜欢所学专业，也许你为自己读职校而产生强烈的自卑感和失落感……也许，你不能改变读职校的事实，你不能改变社会的偏见和竞争压力，但你可以改变你自己。

●班级心理健康教育活动，能够增进你对自己的认识，增进你的自信；它将使你拥有一颗开放的心，去接纳、欣赏周围的同学和老师；它将使你学会觉察自己的情绪，并学会怎样让快乐永驻你心；它将使你拥有健康的心态，促进你潜能的充分发展……

●从小到大，你的父母很重视你的身体健康，但对你的心理健康可能关注甚少。这是因为很多人并不知道，人的健康不仅指生理上，而且还应包括心理上的健康。世界卫生组织对人的健康所下的定义是：“不仅没躯体的残缺与疾病，还要有完整的心理、生理状态以及社会适应能力。”实际上，身体和心理的关系不是互不相关的，而是彼此互动的。躯体患病，难免给人带来心理压力，而心理疾病也同样会诱发各种躯体疾病。现代医学越来越多发现，许多疾病与心理健康水平密切相关。实际上，心理健康比躯体健康可能更有价值，一个人可以身残志不残，这是心理健康。而一个人心理有障碍，即使没有危及躯体，也痛苦难熬。比如，有一种心理障碍，叫“强迫症”，表现为一天几十次反复洗手，把双手的皮肤都洗破了，明知不必要，就是控制不住，严重影响生活质量和正常工作。成长充满生机，也充满挑战。心理健康是一个人生活快乐、潜能发展、学业（事业）成功的保障。

●班级心理健康教育不同于你以往所知道的所有课程或班队活动，它是一种充满趣味的自助活动。在这种活动中，老师不会对你有种种说教，只要你积极参与，认真分享，你就会获益多多，领悟多多。



正确地听取意见

玛丽亚·马丁(美国)

在我大约12岁时，有个女孩子是我的对头，她总爱挑我的缺点。日久天长，她把我的缺点数了一大串，说我是皮包骨，我不是好学生，我是捣蛋姑娘，我讲话声音太大，我自高自大……我尽量克制着自己。但最后，我再也忍不住了，含着眼泪和愤怒去找爸爸。

爸爸平静地听完我的申诉后，问道：“你所讲的这些是否正确？”

“正确？但我想知道的是怎样回击！它同正确有什么关系？”

“玛丽亚，难道知道自己实际上是怎样的不好吗？现在你已经知道那个女孩子的意见，去把她所讲的都写出来，在正确的地方标上记号，其他的则不必理会。”我遵照爸爸的话将那个女孩子的意见列了出来，并奇怪地发现，她所讲的有一半是正确的。有一些缺点我不能改变，例如我很瘦；但是大多数我都能改，并愿意立即改掉它们。在我的生平中，我第一次对自己有了一个公正清晰的认识。

我把单子送给爸爸，他拒绝收下。爸爸说：“留给你自己吧！你现在比任何人都了解自己。当你听到意见时，不要由于生气、伤心而听不进去。正确的批评你会分辨出，并在你的内心产生反响。”

父亲是镇子上最有学识的人。他是当地最有名望的律师、法官及校务会的会长。当然，眼下我还很难完全接受爸爸的话。

“不管怎样，我认为在别人面前议论我是不对的。”我说。

“玛丽亚，只有一条路可以不再被人议论、不受别人批评，那就是什么也不说，什么也不做。当然，结果便是你一事无成。你是不愿成为这种人的，对吗？”“那当然！”我承认道。从那时起，我就立下了雄心。对于如何正确地听取意见，我还经历过一个更惨痛的教训。那次我们要参加一个高年级演出，在一个节目里，我将担任主角，多令人兴奋啊！

在演出的前几天，我的朋友们商定要到附近的湖边去野炊。那天天气阴冷，妈妈想让我呆在家里以免着凉。我为此大发脾气。最后在我答应不下湖游泳后，妈妈才让步了。

当然，我仅遵守允诺的字眼而不是精神。当别人下水时，我也不甘落后，穿上游泳衣上了划艇。

当我最后划向岸边时，几个男同学开始摇晃我的船；我正准备靠岸时，船翻了。

为了不掉进水里，我一步迈上岸，不料却踩到了一个破瓶子，碎玻璃一直扎到脚跟的骨头上。

在那场演出中，我没有上场。我住院时，我的替角的演出获得了成功。“但是我遵守了自己的允诺，并没有去游泳。”我对父亲说。“玛丽亚，妈妈讲的话，你只听了一

半。她让你答应的是要避免感冒，去游泳只是它的一部分，你只听了一半道理。结果，你自己受到惩罚。”我辩解道：“我所有的朋友都认为如果我呆在船里，就不会出事了。”

“但是他们都错了！”爸爸停了一会儿说，“你会发现世界上有许多人，他们自认为在对你负责。不要拒绝听他们的意见。但是只要吸收正确的，并去做你认为是正确的事情。”

在许多关键的时候，我都想起父亲的教导。由于一个偶然的机，我来到好莱坞闯入电影界。在电影城我试遍了每一家制片厂。岁月流逝，两年过去了，我还没有找到工作。有一位导演讨厌总碰到我。他说：“你的鼻子太大、脖子太长，你这副模样永远不能演电影。相信我，我是内行！”我想：假如这是正确的，那么我对此无能为力。对我的脖子和鼻子我毫无办法，只好不管它们而用加倍的努力来取得成功！我所需要的正确意见，最后来自一位善良、聪慧，名叫杰罗姆·克恩的人，他对我说：“你必须学会用你自己的方法去唱。”

起初，我很灰心，对他的话也不大在意；事后，我又想了一遍，觉得很对。它鼓舞着我，正像父亲常对我讲的那样。假如我一旦成功，这一定是我自己，而不是别人。

几个星期以后，好莱坞夜总会宣布候补演员演出节目。同以往一样，“候补玛丽亚”又登台了。但这次，我不试图模仿他人，我是我自己。我不想施展魅力，只穿上一件普通的镶有黑边的白罩衫，并用我在得克萨斯学到的唱法放开喉咙歌唱。我成功了，并找到了工作。



成功教练

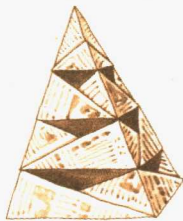
心中的塔

请想象，如果不能用口语进行交流、沟通，你能和几个人合作完成一个任务吗？而且是用旧报纸折叠纸塔（必须竖立起来）。

方法：每组5—6人，用报纸（数量不限）完成一个塔，并给自己组的塔命名。各组推选代表介绍自己的塔和折叠过程中的配合默契或冲突情况。

你们组给自己的塔取了什么名字？

我的领悟：_____

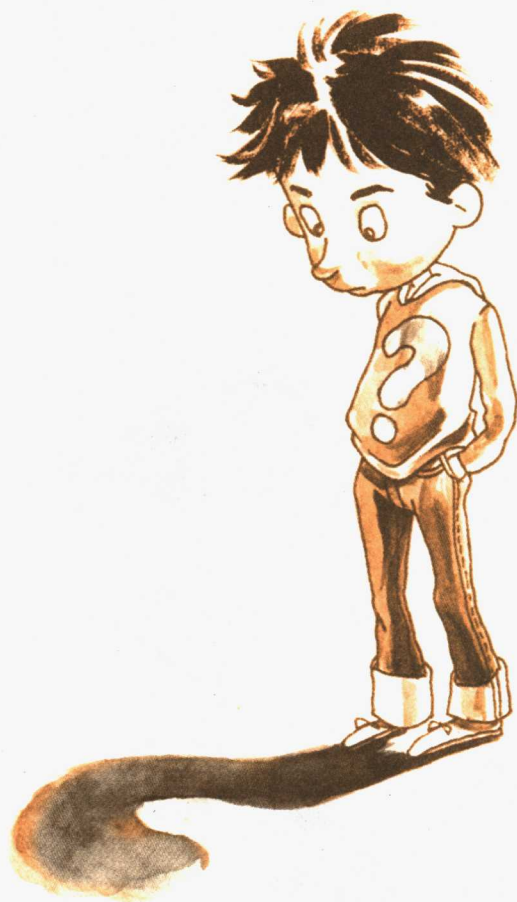


小贴士

你不能决定生命的长度，但你可以扩展她的宽度；
你不能改变天生的容貌，但你可以时时展现笑容；
你不能企望控制他人，但你可以好好掌握自己；
你不能完全把握明天，但你可以充分利用今天；
你不能达成事事顺利，但你可以做到事事尽心。

第一单元

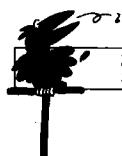
面对我自己



第1课 用心看看自己

都说这是人生的花季，
都说花季是最灿烂的一段光阴，
可花季的我却时常迷茫与困惑。
当心灵与自己面对面，
我常常看不清自己什么模样。
陌生与怀疑总来打扰我，
我是谁，我怎么了？
真怕迷失了自己还不知……





画 自 己

请你在下面的空白处给自己画张像，然后在小组中进行交流和对比。你有什么发现和想法？

我发现：_____

找 自 己

茫茫人海，大千世界，在人生的舞台上，我们都在扮演着自己的角色，我们都想扮演好这个角色。天真无邪的童年早已留在了记忆深处，意气风发的少年也正渐渐离我们远去，时间让我们一天天长大，长大也使我们对自己有了更多的看法——我帅（漂亮）吗？我聪明吗？我快乐吗？我是个有用的人吗……

如果生活是面大镜子，你在里面都看到些什么了？你看得清镜子中的那个自己吗？你喜欢他（她）吗？闭上眼睛想一想：我是谁？我真的认识镜子中的人吗？

1. 有一天，“我”不小心走失了，需要一张寻人启事，请你为自己写一写：

寻 人 启 事