

技工院校学生心理健康教育

技工院校学生心理健

训业指导实务技工院校学生

心理健康

技工院校学生 心理健康教育

曹凤仙 主编

技工院校学生心理 健康教育

曹凤仙 主编

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

技工院校学生心理健康教育/曹凤仙主编. —北京:中国劳动社会保障出版社,
2016

ISBN 978-7-5167-2296-1

I. ①技… II. ①曹… III. ①心理健康-健康教育-技工学校-教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 018245 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

*

北京京华虎彩印刷有限公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 19.5 印张 370 千字

2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

定价: 39.00 元

读者服务部电话: (010) 64929211/64921644/84626437

营销部电话: (010) 64961894

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

如有印装差错, 请与本社联系调换: (010) 50948191

我社将与版权执法机关配合, 大力打击盗印、销售和使用盗版
图书活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者奖励。

举报电话: (010) 64954652

《技工院校学生心理健康教育》编写委员会

主 任：刘建明

副 主 任：曹凤仙 张美荣 苏金东

成 员：温 涛 王亚菊 姚海翠 郭 越 孙艾雯

主 编：曹凤仙

副 主 编：张美荣 苏金东

主 审：江连凤

插 图：刘 彬



前言

《技工院校学生心理健康教育》是“中等职业教育学生综合素质提升——校本职业素养特色课程开发”项目之一。在项目建设过程中,我们根据技工院校学生特点设计教学过程:以学生实际生活和今后职业活动为导向,以幸福人生从“心”开始、对话自我、学习管理、人际关系、适配职业为主要内容,以训练学生心理素质为目标,以理论知识、教学活动、拓展阅读及拓展活动为主线。通过体验式活动、心理行为训练、知识拓展、心理测试、小组讨论等多种形式展开教学,创设情境,澄清问题,找到解决问题的最佳方法,从而提高学生的综合心理素质。

本书有“幸福人生从‘心’开始”“对话自我”“学习管理”“人际关系”“适配职业”五个模块,共15个单元:自我意识、管理情绪、笑对挫折,我爱学习、我能学会、我会学习,团队成长、相伴同行、异性交往、亦师亦友、亲情无限、有效沟通,认识职业、分析职业、规划职业,以及35个活动主题。本书可用于技工院校中级工一年级一学期或一学年课程,也可根据实际教学需要灵活安排教学内容。

本书由北京轻工技师学院组织编写。本书在编写中与心理学专家多次交流,几易其稿,不断加工完善,凝聚了教师们的所思、所为,真正消化了体验式班级团体活动的理论方法与技术。本书通过典型方案的设计与实施,使心理健康教育活动课的操作技能易于实施,提升了教师的专业能力和职业自信,并让学生在体验式活动中受益、成长,从而达到快乐教育、高效教育、幸福教育的成效。

本书在编写过程中,借鉴了国内外专家学者的大量研究成果,包括近几年公开出版和发表的有关学生心理健康教育方面的教材、论文等文献资料,在此一并表示衷心的感谢!

由于时间仓促和经验所限,这本针对技工院校学生的、凝聚了编写教师团队心血与专家指导的教材,难免有不足之处,恳请读者提出宝贵意见和建议,以便于我们在今后的教学实践中不断修改和完善。

编者

2016 年 2 月



目录

模块一 幸福人生从“心”开始	1
模块二 对话自我	10
单元一 自我意识	10
活动主题 1：我形我塑	10
活动主题 2：认识自己	19
活动主题 3：悦纳自我	30
活动主题 4：超越自我	39
活动主题 5：青春伴我行	45
活动主题 6：我秀我精彩	56
单元二 管理情绪	64
活动主题 1：认识情绪	64
活动主题 2：调节情绪	73
活动主题 3：应对危机	80
单元三 笑对挫折	88
活动主题 1：感悟挫折	88
活动主题 2：战胜挫折	95
活动主题 3：珍爱生命	103
模块三 学习管理	114
单元一 我爱学习	114
活动主题 1：培养兴趣	114
活动主题 2：掌握方法	121

单元二 我能学会	129
活动主题 1: 开发潜能	129
活动主题 2: 终身学习	141
单元三 我会学习	149
活动主题 1: 掌握策略	149
活动主题 2: 应对考试	158
模块四 人际关系	167
单元一 团队成长	167
活动主题 1: 感受团队	167
活动主题 2: 熔炼团队	175
单元二 相伴同行	185
活动主题 1: 我爱人人	185
活动主题 2: 人人爱我	192
单元三 异性交往	198
活动主题: 谈“情”说“爱”	198
单元四 亦师亦友	209
活动主题: 我爱我师	209
单元五 亲情无限	216
活动主题: 感恩父母	216
单元六 有效沟通	226
活动主题 1: 初次见面	226
活动主题 2: 学会赞美	233
活动主题 3: 学会倾听	240
活动主题 4: 理解和宽容	246
模块五 适配职业	254
单元一 认识职业	254
活动主题 1: 职业面面通	254
活动主题 2: 树立正确职业价值观	261

单元二 分析职业	271
活动主题 1：职业性向	271
活动主题 2：了解职业人生	280
单元三 规划职业	287
活动主题 1：生涯规划	287
活动主题 2：职业梦想	297



模块一 幸福人生从“心”开始

【理论知识】

一、心理健康概述

心理健康的定义很难界定，它不像身体健康那样有具体量化的指标，综合国内外专家学者的观点，心理健康就是指个体能根据环境的变化及时调整自己内部心理结构，在各种环境下能保持一种较好的心理状态，达到与环境的平衡和协调，并在与不断变化的环境相互作用中逐步提高心理发展水平，完善人格特征。心理健康有生理、心理和社会行为三方面的含义。

1. 从生理上看

健康个体的身体状况特别是中枢神经系统没有疾病，其功能正常，没有不健康的体质遗传。心理是脑的重要机能之一，因此健康的身体特别是健全的大脑是心理健康的基础，只有具备健康的身体，个体的情感、意识、认知和行为才能正常运行。

2. 从心理上

健康的个体对自我持肯定的态度，能够自我认知，明确认识自己的潜能和优缺点，并发展自我；其认知系统和环境适应系统能保持正常、有效的运作；在发展自我的同时，其融洽的人际关系也得到发展；现实中的自我既能顾及生理需求又能顾及社会道德的要求，能面对现实问题，积极调适，具有良好的心理适应能力。

3. 从社会行为上看

健康的个体能有效地适应社会环境，妥善地处理人际关系，其行为符合生活环境中文化的常规模式，所扮演的角色符合社会要求，与社会保持良好的接触，并能为社会做贡献。

二、心理健康标准

心理健康的人通常都能够善待自己，善待他人，适应环境，情绪正常，人格完善。心理健康的人并非没有痛苦和烦恼，而是他们能够适时地从痛苦和烦恼中解脱出来，

积极地寻求改变不利现状的新途径。他们能够深切领悟人生冲突的严峻性和不可避免性，也能深刻体察人性的美丑善恶。他们是那些能够自由、适度地表达、展现自己个性的人，并且能与环境和谐相处。他们善于不断地学习，利用各种资源，不断地充实自己。他们也会享受美好人生，同时明白知足常乐的道理。他们不会去钻牛角尖，而是善于从不同角度看待问题。

美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出的心理健康十条标准被认为是最经典的标准。

- (1) 充分的安全感。
- (2) 充分地了解自己，并对自己的能力做适当的评价。
- (3) 生活的目标切合实际。
- (4) 与现实的环境保持接触。
- (5) 能保持人格的完整与和谐。
- (6) 具有从经验中学习的能力。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 适度的情绪表达与控制。
- (9) 在不违背社会规范的条件下，对个人的基本需求做恰当的满足。
- (10) 在不违背社会规范的条件下，能做有限的个性发挥。

三、正常与异常心理的界定

正常与异常心理的具体界限难以界定，在一定程度上，两者是相对的，但是二者的关系密切，在一定条件下也可以相互转化。

(1) 正常和异常的区别主要是量的差异，问题的关键在于健康与异常两方面行为发生的频率和程度。

(2) 心理健康不是某种固定的状态，它是动态的，变化的，因社会、心理、生理或家庭等因素的变化而变化。

(3) 人的心理健康存在一个广泛的灰色区域（见图 1—1）。具体来说，如果将人的精神健康比作白色，精神不健康比作黑色，那么，在白色与黑色之间存在一个巨大的缓冲区域——灰色区，大多数人的精神状况都散落在这一区域内。

(4) 灰色区又可以进一步划分为浅灰色与深灰色两个区域。浅灰色区的人只有心理冲突而无人格变态；深灰色区的人则患有某种异常人格和精神疾病。浅灰色区与深灰色区之间无明确界限。

(5) 心理出现问题，接受心理辅导、心理咨询或心理治疗是很自然的事情。

(6) 浅灰色区的人应进行心理咨询，全面、深刻地认识影响正常生活的内外矛盾，积极地适应和解决，最终缓解由此产生的心理冲突与压抑，获得内心的和谐，增强自

信心和自主能力，积极地适应生活，完善自己的人格。深灰色区的人，应进行心理治疗，改变影响正常生活的行为与思维方式，以消除或减轻心理上的痛苦与压抑，控制或摆脱异常的行为，正常地生活。

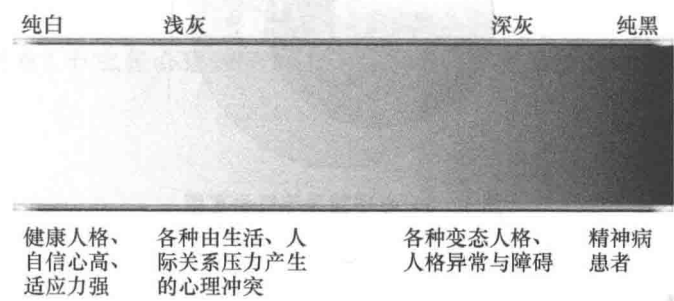


图 1—1 心理健康灰色区域示意图

对应的心理健康与心理异常图演示如图 1—2 所示。

心理健康与心理异常

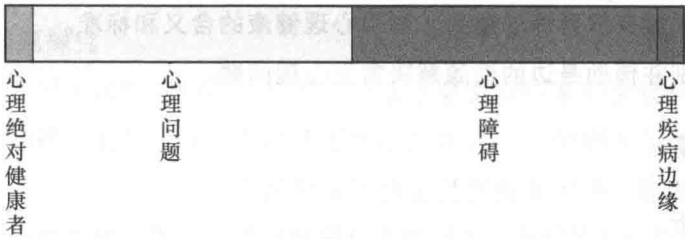


图 1—2 心理健康与心理异常图

四、心理健康教育、心理咨询与心理治疗

1. 心理健康教育

心理健康教育面向的人群是所有大众，其侧重于预防，是个体终身需要面对的课程。

2. 心理咨询

心理咨询面向的人群是遇到涉及日常生活中关于自我认识、人际交往、学习以及社会适应等方面的轻微问题，需要心理援助的人。

3. 心理治疗

心理治疗主要面向一些患有严重心理疾病的人群，其心理问题已经对日常生活造成了严重消极的影响。

心理健康教育、心理咨询与心理治疗的关系如图 1—3 所示。

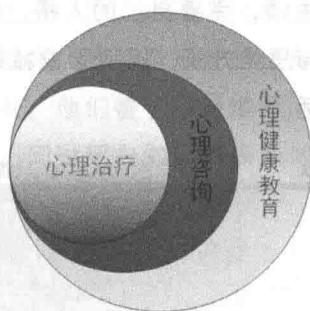


图 1—3 心理辅导等级示意图

【教学活动】

根据所学理论知识及查阅资料，完成以下教学活动。

活动目的

1. 了解心理健康教育课的意义，明确心理健康的含义和标准。
2. 学会识别并借助身边的资源解决常见心理问题。

活动内容

1. 案例分析。
2. 问题探究。

活动过程

活动一：案例分析

美国人爱尔玛为了研究心理状态对健康的影响，设计了一个简单的实验，把一支玻璃试管插在有冰有水的容器里（此时容器里冰水混合物的温度正好是 0°C ），然后收集人们在不同心理状态下的“气水”。他发现，当一个人心情平和时，他呼出的气变成水以后清澈透明，无杂色；悲痛时水中有白色沉淀；生气时有紫色沉淀。他把人生气时呼出的“生气水”注入大白鼠的身体里，几分钟后大白鼠就死了。

1. 大白鼠为什么会如此快地死去？

2. 什么是健康？什么是心理健康？为什么要开设心理健康教育课？健康与人生幸福的关系如何？

活动二：问题探究

当代医学、心理学研究表明：不良的心理状态会引发一系列生理机能的改变，因而会导致失眠、便秘、消化不良、心绞痛等病症产生，65%的病人与压抑有关，35%的病人是由情绪不好引起的。一个人如果在精神上受到重大创伤，即使生理机制保持得非常好，大约也要损命一年；如果恼怒超过半年以上，要缩短2~3年的寿命。

当我们身体健康时，就能够愉快地生活；身体不健康时就会引起心理或行为的变化。心脏病常常感觉惶惶不安，癌症病人会感觉生活无趣。当我们心理状态良好时，就会食欲旺盛、精力充沛，使有机体的潜能得到充分的发挥，学习效率提高。

请根据以上内容与同桌讨论心理健康与身体健康的关系。

以下几项关于健康的表述，你认为正确的有哪些？

- (1) 健康就是指身体健康。
- (2) 心理疾病不会影响到身体健康。
- (3) 身体健康有可能引发心理上的不健康。
- (4) 一个人和别人相处不好，也许可以通过心理咨询加以解决。
- (5) 所谓“悦纳”自我，意思就是要认为自己的一切都是好的。
- (6) 正常人是不会出现心理问题的，有心理问题的人都是变态的或精神病人。
- (7) 心理问题是自己可以调整解决的，完全不需要接受外界的帮助。



小组讨论

1. 你是怎么理解心理健康的?

2. 你的心理健康状况如何? 对照下文【理论知识】中心理健康的十条标准, 每人从中选出印象最深的 1~2 条来谈谈自己的理解, 并在小组内分享。

3. 当你面临心理困扰时, 该如何求助? 学校里可以帮助你老师、场所和方式有哪些? 通过老师讲解和询问老师, 你知道了可以求助的方式有哪些? 小组讨论, 并把

得到的相关信息填在下面：

学校现有心理咨询中心的名称是：_____；

地点：_____，开放时间：_____，联系人：_____；

联系方式：_____；

电话：_____，QQ：_____，其他：_____。



活动总结

心理健康教育课将带我们一同去体验、去感受，让我们从感悟中成长。在成长的过程中，我们总会遇到这样或者那样的难题。我们将以什么样的心态面对这些难题，决定了我们未来发展的道路。亨·奥斯汀曾说：“这世界除了心理上的失败，实际上并不存在什么失败，只要不是一败涂地，你一定会取得胜利。”可见，一个人的心理健康是多么重要。那么，让我们进一步来明确什么是心理健康，它和身体健康又是怎样的关系。

【拓展阅读】

心理疾病高发使各国面临挑战

心理疾患已被全社会所熟知，心理疾病正在挑战全球。

美国是世界上经济最发达的国家，美国国民的心理疾病也十分严重。在美国纽约，每年精神病发病率平均为 8.3%，同时还以 0.6% 的速度在逐年递增。在美国，有 30% 的人曾经接受过心理治疗，近 5 000 万人患有不同程度的精神疾病，89% 的人经历过沉重的心理压抑。据统计，每年由于心理压抑给美国公司造成的经济损失高达 3 050 亿美元。

在法国，健康投资在近 20 年增加了 10 倍，费用已经超过了购买食品的费用。镇静药每年使用 1 亿多盒，平均每人每年两盒。因此法国人自称是世界上最“镇定”的国家。

在中国，中科院的一项调查披露：中国每年死于自杀的人数达 14 万~16 万人，平均每天有 400 人死于自杀。当然，这个数字不包括自杀未遂的，更不包括曾有自杀意图的人。

针对我国学生心理健康状况，有关专家学者的调查研究表明：有心理和行为问题的初中生约为 15%，高中生约为 19%，大学生约为 25%，这些数据反映出我国学生的心理健康状况欠佳。在丰富多彩的大千世界中，人的情感和思想也是最复杂、最丰富、最隐秘、最多变的。特别是处于青春期的学生，面临诸多的心理矛盾，如何保持心理

健康，在优良的教育环境中健康成长，成为国家栋梁之材，需要我们认真地去思考。

【测试题目】

你当前的心理状态健康吗？请根据自身的情况对以下问题做出选择：

- A. 基本上是这种情况 B. 经常是这种情况
C. 偶尔几次会这样 D. 基本不会这样

1. 去重要场合前，你需要借助药物帮你镇定？

2. 你感觉最亲近的朋友或亲人对你感到不满意?

3. 有人在你前面插队，你会很不高兴？

4. 你在做日常事务时，会很犹豫？

5. 在你需要做出决定时，你会很犹豫？

6. 你总是感到紧张，难以放松？

7. 和朋友一起吃饭时，你有自己的主意，能使其他人赞同你？

8. 有人想请你替他上夜班, 你不愿意, 你会直接拒绝?

9. 在人数众多的聚会上，你会感到忐忑不安，害怕失败或出丑？

10. 你对自己的吸烟习惯感到不满意?

11. 当你在一个陌生的房间独处时，你会感到恐惧和压抑？

12. 你走出门后，总担心门没锁好或煤气没关，而会返回去检查？

13. 你有比较严重的睡眠障碍?

14. 你总是很在意干净与否，怕弄脏了别人的东西，或怕别人的东西弄脏了你？

15. 你曾经有过自杀的念头?

16. 你的感觉特别灵敏，能经常感知到大多数人无法察觉的危险因素？

17. 你感觉自己的某项能力高人一等，或别人用这种能力来对付你？

测试评析

- 7、8 题选 A 或 B, 15、16 题选 D, 余下题目选 C 或 D。

- 1~9 题用于检测你是否自信，如果和参考答案不符，则说明你不够自信：

- 10~12 题用于检测你的心理是否健康, 如果和答案有出入, 表示你有一点心理障碍:

- 13~17 题用于检测你的心理是否健康, 如果和答案有出入, 表示你的心理障碍较严重。

【拓展活动】

朗读感悟：朗读下面的诗歌，把你的感悟写入今天的成长手册。