

中等职业教育农业部规划教材

心理健康指导

XINLI JIANKANG ZHIDAO

吴湘志 柴东宇◎主编



 中国农业出版社

中等职业教育农业部规划教材

心理健康指导

XINLI JIANKANG ZHIDAO

吴湘志 柴东宇 主编



中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康指导 / 吴湘志, 柴东宇主编. —北京:
中国农业出版社, 2014. 5

中等职业教育农业部规划教材

ISBN 978-7-109-19054-2

I. ①心… II. ①吴… ②柴… III. ①心理健康-健
康教育-中等专业学校-教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 066869 号

中国农业出版社出版
(北京市朝阳区麦子店街 18 号)
(邮政编码 100125)
责任编辑 诸复祈

北京中兴印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行
2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月北京第 1 次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 11.5

字数: 258 千字

定价: 26.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

前言

中等职业学校的学生正处于身心发展的关键期，随着生理的发育和心理的发展以及社会阅历及思维方式的变化，他们面临着很多社会压力及心理困惑。这个时期正是他们人生中最美丽、最关键、最困难，同时也是最需要成人理解和帮助的时期。因此，对中职学生进行心理健康指导显得非常必要和重要。

教育部《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》明确指出：在中等职业学校开展心理健康教育，是促进学生全面发展的需要，是实施素质教育、提高学生全面素质和综合职业能力的必然要求。开设心理健康教育课程，有利于学生树立心理健康意识，优化心理品质，增强心理调适能力和社会适应能力，有利于帮助他们解决环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑，对提高当代中职生的心理健康水平，促进其德智体美全面发展具有重要意义。

本教材的设计遵循学生知、情、意、行心理发展规律，由 11 个项目组成，每个项目包括“拍案不惊”“项目热身”“心海拾贝”“心动行动”“心灵贴吧”5 个部分。“拍案不惊”以经典的、有代表性的案例作为开篇，拉近教师教学和学生学习的距离，搭建互动的平台。通过对案例进行解读和剖析，提炼出某些共性和规律性的东西，是知其然知其所以然的过程。“项目热身”通过测试、练习等激发学生的学习热情，自然地与理论教学接轨。“心海拾贝”是理论的升华和专业方法的指导，是发现问题、解决问题的过程。“心动行动”是实践环节，是学生思维发展的过程，各种丰富多彩的活动为学生的发展提供了途径和手段，让学生体会到自由、宽松、尊重，以最大的热情投入到学习和现实生活之中。“心灵贴吧”通过名言警句、寓言故事、微型案例等进一步将课内知识进行延伸和扩展。

本教材依据中职学生的身心特点和课堂教学要求，按照知识性与实践性相结合、思想性与艺术性相结合、针对性与趣味性相结合等原则编写而成，具有以下特色：

1. 知识够用，深入浅出

向学生传递心理健康方面的基本知识，帮助学生树立正确的观念，并对心理问题进行疏导性的分析、评估和判断。

2. 实用性强，贴近生活

以传授知识与培养心理能力同步并重作为指导思想，安排相应内容的心理自测量表，以便学生通过自测发现问题，实现自我调节。

3. 趣味性浓，活动丰富

内容通俗易懂，语言生动活泼，贴近实际，各种自测活动充满趣味。

本教材由吴湘志、柴东宇主编，苑丽丽、耿岩、安丽娟担任副主编，张苗苗、赵晶、尹慧慧、龙晓凤、王云焱、耿晓军、孙海悦、刘莹参加编写，由郑福辉审稿。

由于作者水平有限，书中难免存在疏漏之处，欢迎广大读者提出宝贵意见，以便进一步修改和完善，更好地服务于读者。编写过程中参考了许多专家及同行的文献资料，在此表示衷心的感谢。

编 者

2014年3月

目 录

前言

模块一 知 识 篇

项目一 心理健康是幸福的基石	1
项目二 方向比努力更重要	19

模块二 成 长 篇

项目三 我的青春我做主	35
项目四 谈性不再色变	53
项目五 走进网络时代	69
项目六 驾驭情绪的天空	85
项目七 乐学爱学终生学	99

模块三 生 活 篇

项目八 千难万难，交人不难	114
项目九 左手压力，右手动力	128

模块四 职 业 篇

项目十 规划职业，有效求职	140
项目十一 高效工作，收获成功	158
主要参考文献	174

模块一 知识篇

项目一 心理健康是幸福的基石

歌德曾说：“谁若游戏人生，他就一事无成；谁不主宰自己，永远是一个奴隶。”一个人能否成功，能否让自己的人生和谐美满，很大程度上取决于他的心态，健康的心态可以说比什么都重要。

你若想主宰自己的人生，请先主宰自己的内心，让自己拥有一个健康的心态。你只有在心灵的正确指引下才能不断前进，达到和谐美满的人生境界。

让我们开始心理健康的系统学习，完美我们的人生吧！



拍案不惊

案例导入

马加爵事件

2004年的一天，在云南省昆明市云南大学6栋317号宿舍里发现了四具男性尸体。经查死者是该校生化学院生物技术专业2000级的四名学生，死亡原因都为脑部钝器击打所致。经过现场勘查和调查访问后认定，四人的同学马加爵有重大的作案嫌疑，而此时，马加爵已失踪数天。

案发前几天的某一晚，马加爵与同学玩扑克牌时广西老乡怀疑马加爵作弊，两人便争论起来。最后老乡十分生气地说：“你连打扑克都要赖，你为人也太差了，怪不得你的好朋友生日都不请你……”虽然这样的评价马加爵已不是第一次听到，但同样的话出自这位老乡的口中，马加爵十分生气。他俩同窗共寝四年，马加爵一直十分看重这个好朋友，没想到他竟会这样评价自己，而且另一个好朋友也这样看自己，这让马加爵无法接受。于是，马加爵动了杀人的念头。经过精心策划，马加爵分别在三天内将四名同窗用事先准备好的铁锤砸死。



只要是犯罪，就一定有犯罪动机。那么，马加爵的杀人动机真的只是因为一句话？为什么因为一句玩笑时的话，就要铤而走险，用自己 and 好友的年轻生命做赌注呢？

·案例分析·

一、性格分析

很多人都认为打扑克时发生争吵是一件小事。马加爵面对这样的情况却不能采用正常的应对方式，而选择了极端的解决方法，这和马加爵的性格特点是有密切联系的。表面的乖巧、顺从的背后实际隐藏着内在的自卑和恐惧，正是由于这种自卑逐渐演变为自负过激行为。

马加爵生长在一个农民家庭。父母文化水平较低，对孩子寄予厚望。他们对孩子的爱是有条件的，只有当马加爵符合他们懂事、听话、成绩好等要求时，他才能获得更多的来自父母的爱。这样的家庭成长环境迫使他只能努力做一个“好孩子”，他也在成长过程中的一段时间确实做到了这一点。

据了解，马加爵从小学到初中，各方面的表现都非常好，在家长和老师的眼中一直是个“好孩子”，他内心深处的自卑感、自我憎恨、对他人的敌意、都暂时地被理想化的自我形象掩盖了，深层次的心理问题被暂时缓解与遮掩了。

随着时间的推移和环境的转变，上了高中，他的优越感渐渐消失。尤其是上了大学，在人才济济的氛围中，他彻底被淹没了。马加爵内心黑暗的一面逐渐活跃起来。他也不再像在村子里上小学与初中时那样，能得到来自外界那么多肯定的声音。现在的他在同学眼中几乎是一个不被关注、不被重视、不受欢迎的人。



【想一想】

你认为马加爵具有以下哪些性格特点？

- 自卑
- 自傲
- 自信
- 自负

二、动机分析

首先，同学指出马加爵作弊，就是怀疑他不诚实。诚实是马加爵理想化自我形象中非常重要的一环，而这种怀疑还是来自与他关系不错的同学，这让他的自尊受到严重的打击。

其次，可能同学平时并没有真正歧视过马加爵，但在当时却恶语相向，一起揭露马加爵的伤疤，给他已经很脆弱的自尊以重大打击。如果马加爵自卑感弱一些，或者有比较强的真正的自尊，这并不会对他构成多大伤害。但在此之前，马加爵的自尊体系已经变得摇

摇摇欲坠，他强烈的自卑感已经到了无法掩盖的地步。

争吵中引出了马加爵广西老乡对他的真实看法。马加爵对这个老乡是“很真心的”，与他是最好的朋友。作为一个自卑感非常强、性格内向的人来说，马加爵是不会轻易交非常好的朋友的，作为好朋友的老乡对他的认可与肯定是维持他自尊与价值感的最重要的支柱，这次争吵使他发现原来自己在对方心中完全不值一提，他无疑受到了极大的伤害。这种伤害包括，第一，他的自尊心受到严重的打击；第二，他感到有被欺骗的受辱感。

一场看似平常的争吵，抽掉了支撑马加爵理想化自我形象的最后几根支柱，他的自尊体系彻底崩溃了。曾被压抑的对自我、对外界的憎恨与敌意彻底爆发了。自我价值感的丧失使他觉得失去了活着的意义，而对世界的敌意使他采取了报复的方式，他终于挥起了那可恨的铁锤……

【想一想】

你认为马加爵的犯罪动机是什么？

- 自尊心受到严重打击
- 感觉自己受到歧视
- 不被他人认可
- 对侮辱自己的人产生憎恨
- 对人和世界感到失望
- 否定自我



项目热身

心理健康测验

大多数人认为自己的心理是很健康的。为了更好地了解自己的心理状况，我们来做一个简单的小测验，重新认识一下自己的心理状态（表1-1）。

测验时，在每一项右边的五级标记栏中打“√”。

表1-1 心理健康测验表

序号	项 目	无	轻	中	重	很重
1	身体衰弱感					
2	身体刺痛感					
3	怕痛					
4	皮肤破了不容易好					
5	动作迟钝					
6	注意力难集中					
7	记忆不好					
8	丧失兴趣					
9	难摆脱苦恼					
10	为自己的病情烦恼					
11	常为一些小事而着急					
12	平时情绪易紧张					

(续)

序号	项 目	无	轻	中	重	很重
13	关心身体程度超过了现在身体的实际健康程度					
14	遇到紧急的事心跳或出汗					
15	情绪易波动					
16	思维迟钝					
17	想象力贫乏					
18	容易发怒					
19	难控制自己的情绪					
20	精神不能放松					
21	情绪易冲动					
22	难入睡					
23	为自己的病情焦虑					

测试说明

根据测验的结果,可将受测者的心理健康水平分为四类:

- 第一类 心理健康水平高。表中 23 个项目全部回答“无”者。
- 第二类 心理健康水平一般。表中至少 15 个项目回答为“无”,其余基本上为“轻”者。
- 第三类 心理健康水平较低。表中至少 11 个回答为“无”,其余分布于各等级。
- 第四类 心理不健康。表中回答基本上分布于“中”“重”“很重”各栏。



心海拾贝

一、什么是心理健康

心理健康,是现代人健康的重要组成部分。从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动的过程完整、协调一致,即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调,能适应社会,与社会保持同步。

资料馆

心理健康的标准

人的生理健康是有标准的,一个人的心理健康也是有标准的。世界心理卫生组织联合会提出的心理健康标准为:第一,身体、智力、情绪十分协调;第二,在适应环境时和在人际关系中彼此谦让;第三,有幸福感;第四,在工作和职业中能充分发挥自己的能力,享受高效率的生活。

根据青年学生的年龄特征、心理特征和社会角色特征,心理健康的基本标准可归纳为九个方面:

1. 智力正常

人群中,智力居中的人最多,智力超常和智力低下的人比例都很小。据统计,智商139以上的人占1%,智商70以下的人占3%。智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力、操作能力等方面的综合反映。一个智力低下的人,心理往往也不健康。智力正常者会对自己有信心,对人生抱有希望,喜欢自己的家庭,对自己的能力、经验及成就有所满足,对人对事有积极的态度,对明天抱有期待,这是心理健康的先决条件。

2. 能正确认识自我

人贵有自知之明,一个心理健康的人对自己的认识应该比较接近现实,对自己的优点感到欣慰,但又不会狂妄自大;对自己的弱点不会回避,也不会自暴自弃,善于接纳这样的自己。

故事会

斯芬克斯之谜

在古希腊的奥林匹斯山上,有一座特尔斐神殿,神殿里有一块石碑,上面写着——“人,认识你自己”。宙斯众神们觉得人类没有真正认识自己,就派了一个“狮身人面”的怪兽斯芬克斯来到人间,她整天守在过往行人必经的路上,重复让众人猜一个谜语。如果行人能够答对谜底,就放过去,否则就把他吃掉。

这样,日子一天一天地过去了,很多行人都被斯芬克斯吃掉了,国王的儿子也在其中。国王非常愤怒,发出悬赏:谁能把怪兽制服,就把王位让给他。一个叫俄狄浦斯的年轻人前去挑战斯芬克斯。斯芬克斯问他:“什么动物早上用四条腿走路,中午用两条腿走路,而到了晚上则用三条腿走路?”俄狄浦斯回答:“是人。在生命的早晨,他是一个孩子,用两条腿和两只手爬行;到了生命的中午,他变成壮年,只用两条腿走路;到了生命的傍晚,他年老体衰,必须借助拐杖走路,所以被称为三只脚。”

【点评】

俄狄浦斯回答斯芬克斯谜题的过程也正是人认识自己的一个过程。至今为止,特尔斐神殿前石碑上镌刻着的“人,认识你自己”几个大字仍然是横亘在当代人类面前的一个严峻的课题。

3. 有较好的社会适应能力

在新的环境中,理想与现实之间总会有不同程度的落差,心理健康的人能较快地接受现实,并对现实进行合乎常理的认识与反应,及时调整自己的思想方法和行为策略以适应各种不同的社会环境。

4. 有情绪的稳定性和调节性

心理健康的人遇到挫折时,会自觉或不自觉地运用一些合理的自我防御方法,如运

动、聊天、听音乐,而心理不健康的人则更有可能做出一些消极的行为,如摔东西、打架、谩骂。心理健康的人具有更强的自制或自控能力并且情绪稳定,乐观、愉快、自信、开朗、满意等积极的情绪状态总是占优势。

5. 行为与社会角色相一致

如果个体的行为与其充当的角色规范基本一致,则说明其心理处于健康状态。一个人面对不同场合和对象会有不同的身份。如中职生的身份除了有“学生”“子女”的角色外,还面临着即将成为“工作者”的角色。

6. 有和谐的人际关系

尊重他人,理解他人,善于学习他人的长处补己之短,并能用友善、宽容的态度与别人相处。心理健康的人在别人面前能做到真诚坦率,从而容易得到别人的信任,并建立起融洽的人际关系,通常在集体中威信很高,生活充实。



7. 心理和行为符合青年学生的年龄特征

心理健康的青年学生应该是精力充沛、勤学好问、反应敏捷、乐观敬业的一代新人,既不能“少年老成”,又不能“成年幼稚”。

8. 具有健全的人格

心理健康的人,其人格结构是完整而非分裂的,其气质、能力、性格、理想、信念、动机、兴趣、人生观、世界观、价值观等各方面是互相和谐的,能够平衡发展,其人格在整体的精神面貌中能够完整、协调、和谐地表现于语言行动。思考问题的方式是适当和合理的,待人接物能采取原则性与灵活性相结合的态度,刚柔并济,有理有节。

故事会

黄美廉事迹

黄美廉,出生于我国台湾省,父亲是位牧师。她出生时,脑部神经受到严重的伤害,患上了脑性麻痹症。患有这种病的人,颜面、四肢的肌肉都失去正常作用,肢体失去平衡,手足会时常乱动,说出的话语也是模糊不清的。在常人看来,这样的人已经失去了语言表达能力与正常生活能力,更别谈什么前途与幸福。十四岁时,黄美廉全家移民到美国。她凭借顽强的意志和毅力,考上了美国著名的加州大学,取得博士学位,成为画家。

在一次演讲会上,一个中学生问:“黄博士,您从小长成这个样子,请问您怎么看自己?”

黄美廉的答案是:

1. 我好可爱
2. 我的腿很长很美
3. 爸爸妈妈那么爱我
4. 我会画画，我会定稿
5. 我有一只可爱的猫
6. ……

最后她以一句话做结论：“我只看我所有的，不看我所没有的！”

【想一想】

如果是你，你该如何回答？

9. 会享受人生

心理健康的人热爱生活，能深切感受生活的美好和乐趣，积极憧憬美好的未来。能在生活中充分发挥自己各方面的潜力，不因遇到挫折和失败而对生活失去信心。生活过得有意义，不但对工作有责任心，追求成就，同时也能享受人生。不管做什么，在哪里生活，都会觉得生活是一种享受与乐趣，也能以认真、慎重的态度使生活变得更加丰富多彩。



活动室

心理测试——心理卫生自评

心理就像漂浮在大海上的一座冰山，我们看见的只是冰山一角，更巨大的部分还在水的下面。

通过表 1-2 你可以更清楚地了解自己的内心世界！

表格中列出了我们日常生活中可能出现的问题。请仔细阅读每一条，然后根据最近一周内的实际感觉如实填写。在 5 个方格中选择最符合你实际感觉的选项，画“√”。

表 1-2 心理卫生自评量表（SCL-90）

项目	测试内容	没有	很轻	中等	偏重	严重
		1	2	3	4	5
1	头疼					
2	神经过敏，心中不踏实					
3	头脑中有不必要的想法或字句盘旋					
4	头昏或昏倒					
5	对异性的兴趣减退					

(续)

项目	测试内容	没有	很轻	中等	偏重	严重
		1	2	3	4	5
6	对旁人求全责备					
7	感到别人能控制你的思想					
8	责怪别人制造麻烦					
9	忘性大					
10	担心自己衣饰不整齐、仪态不端正					
11	容易烦恼和激动					
12	胸痛					
13	害怕空旷的场所或街道					
14	感到自己的精力下降, 活动减慢					
15	想结束自己的生命					
16	听到旁人听不到的声音					
17	发抖					
18	感到大多数人都不可信					
19	胃口不好					
20	容易哭泣					
21	同异性相处时感到害羞, 不自在					
22	感到受骗、中了圈套或有人想抓住你					
23	无缘无故地突然感到害怕					
24	自己不能控制地大发脾气					
25	怕单独出门					
26	常责怪自己					
27	腰痛					
28	感到难以完成任务					
29	感到孤独					
30	感到苦闷					

(续)

项目	测试内容	没有	很轻	中等	偏重	严重
		1	2	3	4	5
31	过分担忧					
32	对事物不感兴趣					
33	感到害怕					
34	感情容易受到伤害					
35	感到旁人能知道你私下的想法					
36	感到别人不理解你、不同情你					
37	感到人们对你不友好、不喜欢你					
38	做事必须做得很慢以保证做得正确					
39	心跳得很厉害					
40	恶心或胃部不舒服					
41	感到比不上他人					
42	肌肉酸痛					
43	感到有人在监视你、谈论你					
44	难以入睡					
45	做事必须反复检查					
46	难以做出决定					
47	害怕乘电车、公共汽车、地铁或火车					
48	呼吸有困难					
49	感到一阵阵发冷或发热					
50	因害怕而避开某些东西、场合、活动					
51	脑子变空了					
52	身体发麻或刺痛					
53	喉咙有梗塞感					
54	感到前途没有希望					
55	不能集中注意力					

(续)

项目	测试内容	没有	很轻	中等	偏重	严重
		1	2	3	4	5
56	感到身体的某一部分软弱无力					
57	感到紧张或容易紧张					
58	感到手或脚越来越沉重					
59	想到死亡的事					
60	吃得太多					
61	别人看着你或谈论你时感到不自在					
62	有一些不属于你自己的想法					
63	有想打人或伤害他人的冲动					
64	醒得太早					
65	必须反复洗手、点数目、触摸某些东西					
66	睡得不稳不深					
67	有想摔坏或破坏东西的冲动					
68	有一些别人没有的想法或念头					
69	面对别人感到过于紧张					
70	在商店、电影院等人多的地方不自在					
71	感到任何事情都很困难					
72	感到一阵阵恐惧或惊恐					
73	感到在公共场合吃东西很不舒服					
74	经常与人争论					
75	单独一个人时神经很紧张					
76	感到别人对你的成绩没做出恰当的评价					
77	即使和别人在一起也会感到孤独					
78	感到坐立不安、心神不定					
79	感到自己没有什么价值					
80	熟悉的东西变得陌生或不像是真的					

(续)

项目	测试内容	没有	很轻	中等	偏重	严重
		1	2	3	4	5
81	易大喊大叫或摔东西					
82	害怕会在公共场合昏倒					
83	感到别人想占你的便宜					
84	为一些有关“性”的想法很苦恼					
85	认为应该因自己的过错而受到惩罚					
86	感到要赶快把事情做完					
87	感到自己的身体有严重问题					
88	从未感到和其他人很亲近					
89	感到自己有罪					
90	感到自己的脑子有毛病					

测试说明 (表 1-3)

表 1-3 得分表

【数据】			得分
总分为 90 题得分之和			
阳性项目数=选择为 2~5 分的项目数			
因子分=组成某一因子的各项目总分/组成某一因子的项目数			
因子	因子题目	因子总分/项目数	因子分
躯体化	1, 4, 12, 27, 40, 42, 48, 49, 52, 53, 56, 58	/12	
强迫症状	3, 9, 10, 28, 38, 45, 46, 51, 55, 65	/10	
人际关系敏感	6, 21, 34, 36, 37, 41, 61, 69, 73	/9	
抑郁	5, 14, 15, 20, 22, 26, 29, 30, 31, 32, 54, 71, 79	/13	
焦虑	2, 17, 23, 33, 39, 57, 72, 78, 80, 86	/10	
敌对	11, 24, 63, 67, 74, 81	/6	