



Xin Ling Cheng Chang Xing Li

Xing Sheng Xin Li Tu Dao

心灵成长之旅

——中职生心理辅导

林芳 主编 沈勤峰 副主编



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS



Xin Ling Cheng Chang Shi Lu
Xin Ling Cheng Chang Shi Lu

心灵成长之旅

——中职生心理辅导

芳 主 编 沈勤峰 副主编



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心灵成长之旅：中职生心理辅导 / 林芳主编. —
杭州：浙江工商大学出版社，2014.6(2015.2重印)
ISBN 978-7-5178-0515-1

I. ①心… II. ①林… 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 132374 号

心灵成长之旅——中职生心理辅导

林芳主编 沈勤峰副主编

策划编辑 谭娟娟
责任编辑 谭娟娟 郑建
封面设计 王好驰
责任印制 包建辉
出版发行 浙江工商大学出版社
(杭州市教工路198号 邮政编码310012)
(E-mail: zjgsupress@163.com)
(网址: <http://www.zjgsupress.com>)
电话: 0571-88904980, 88831806(传真)

排版 杭州朝曦图文设计有限公司
印刷 绍兴虎彩激光材料科技有限公司
开本 787mm×1092mm 1/16
印张 8.5
字数 196千
版印次 2014年6月第1版 2015年2月第2次印刷
书号 ISBN 978-7-5178-0515-1
定价 22.50元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88904970

《心灵成长之旅——中职生心理辅导》编委会

主 编 林 芳

副主编 沈勤峰

编 委 (以姓氏笔画为序)

吕梦非 沈勤峰 林 芳 钟秋丽

施 青 曹惠芳

审 稿 张建国

前言

根据教育部颁发的《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》及浙江省教育厅印发的《关于加强浙江省中等职业学校学生心理健康教育的若干意见》的通知,结合我校校本研训实施方案,我们组织了一批长期从事中等职业学校教育教学工作的老师编写了这本《心灵成长之旅——中职生心理辅导》教材,供我校学生使用。

本教材是在理论与实践相结合的基础上展开的,具备科学性、真实性、实用性。在编书前期,我们对我校学生的身心发展特点及心理健康教育方面的需求做了实证调研;在编书中期,我们根据学生身心发展的需求来设计教学内容与过程,并反复试教与修改;在编书后期,我们从每堂课中提炼出提供给学生的学案,作为本书的主体内容。

为了体现学生的主体地位,展现“互动生成式”课堂的作用,我们吸取了以往心理健康教育教材的经验,在教材的体系、版式设计等方面进行了求新、求实、求活的探索,力求既有利于教师教学,又有利于学生主动参与、自主体验。

首先,本书在框架体系上采用分主题的形式设计教学内容,全书分为自我意识辅导、学业辅导、心理品质辅导、人际关系辅导、青春期教育、生涯辅导6个主题,每个主题包含若干课内容。其次,在每课的内容设计上,以自主体验为主线,采用“问题中心式”和“活动参与式”的形式组织内容。本书采用“心海导航—心海扬帆—心海起航—心海泛舟—心语心愿—心路历程”的模式架构,注重教材内容的开放性和学生学习的自主性,体现了“以生为本”的现代教育理念。

每课按以下4个相辅相成的环节展开:引——提出并了解问题的导入阶段;论——分析并解决问题的探索阶段;用——实现知识与技能迁移的运用阶段;思——实现认知与情感内化的反思阶段。

本教材由有多年从事中职学校专职心理健康工作经验的国家二级心理咨询师林芳老师担任主编,浙江省“春蚕奖”获得者、湖州市教坛新秀、湖州市优秀班主任沈勤峰老师担任副主编,参加编写的人员有吕梦非、钟秋丽、施青、曹惠芳,并邀请浙江省教育厅职成教教研室张建国老师审稿。在编写过程中,他们求实创新、精益求精,不断地进行教学实践,反复斟酌和修改内容。可以说,本教材凝结着每位编者的心血,也是本书编写团队集体智慧的结晶。

这是一本形式新颖、内容丰富、特色鲜明的教材,也是具有较强创新意识的教材,符合我校学生实际发展需求,具有一定的创新性和实效性。当然,由于时间较紧、经验不足,文中不妥之处,恳请从事中等职业学校心理健康课教学的老师和专家提出宝贵意见。

编者

二〇一四年六月

目 录

卷首课 美好生活从这里开始

——中职生活适应辅导	1
------------------	---

主题一 自我意识辅导

第一课 我的庐山真面目

——认识自我	9
--------------	---

第二课 相信自己,明天更辉煌

——体验自我	14
--------------	----

第三课 张开隐形的翅膀

——调适自我	20
--------------	----

主题二 学业辅导

第一课 开启智慧的窗户

——注意力训练	29
---------------	----

第二课 做时间的主人

——自我管理辅导	35
----------------	----

第三课 傲视群雄战考场

——考试心态调适	41
----------------	----

主题三 心理品质辅导

第一课 了解我的性格类型

——性格辅导	49
--------------	----

第二课 我的情绪我做主

——情绪辅导	56
--------------	----

第三课 笑对挫折,放飞梦想

——意志辅导	62
--------------	----

主题四 人际关系辅导

第一课	沟通,从心开始	
	——同伴关系辅导	69
第二课	让爱住我家	
	——亲子关系辅导	74
第三课	走进彼此心间	
	——师生关系辅导	79

主题五 青春期教育

第一课	成长的快乐	
	——青少年身心发展辅导	87
第二课	因为等待,所以美丽	
	——青少年异性交往辅导	92
第三课	把好网络双刃剑	
	——青少年自律性辅导	97

主题六 生涯辅导

第一课	奏响生命的乐章	
	——生命教育	105
第二课	我的未来不是梦	
	——生涯规划辅导	111
第三课	人生长·宽·高·厚	
	——价值观辅导	117
结束课	踏上新的征程	
	——社会适应辅导	123

卷首课 美好生活从这里开始

——中职生活适应辅导

心海导航

进入中职学校后,一方面学生们与以前熟悉的初中老师、同学分离,产生分离焦虑,面对新的环境会感到恐惧;另一方面学习方式的改变可能会使学生们的成绩停止上升甚至下滑,使学生变得更加焦虑和无助。高一阶段,不仅是学习的关键时期也是人际交往的重要阶段。因此,在此时学会融入新环境,适应新的学习环境非常关键。

进入高一后,许多同学表现出对新环境的适应不良,一部分同学可以逐渐适应,但还是有一小部分同学因为没有及时调整而变得在学习上盲目自卑、自暴自弃,在交往中出现人际敏感甚至人际恐怖等不良反应,最终导致成绩一落千丈或人际退缩、回避交往,个别学生甚至为此而休学或退学。因此,学生们在入学后应有意识地适应中职生活,对自己进行重新评价、定位,解决成长中的自我认识问题,从学习、交往、生活的方方面面尽快适应种种变化。通过本堂心理辅导课的参与和体验,学生将从中学会如何适应中职生活。

心海扬帆

学习目标

【知识与技能目标】了解自己对中职学习生活的适应情况,初步掌握适应中职生活的技能。

【过程与方法目标】总结、领悟适应中职学习、生活的方法,并能够运用这些方法解决实际问题。

【情感、态度与价值观目标】学生能够体验到中职学习、生活的快乐,以积极乐观的心态应对学习与生活,对未来充满信心。

学习重点

体验到中职学习、生活的快乐,以积极乐观的心态应对学习与生活。

学习难点

适应中职的学习与生活环境。

学习方式

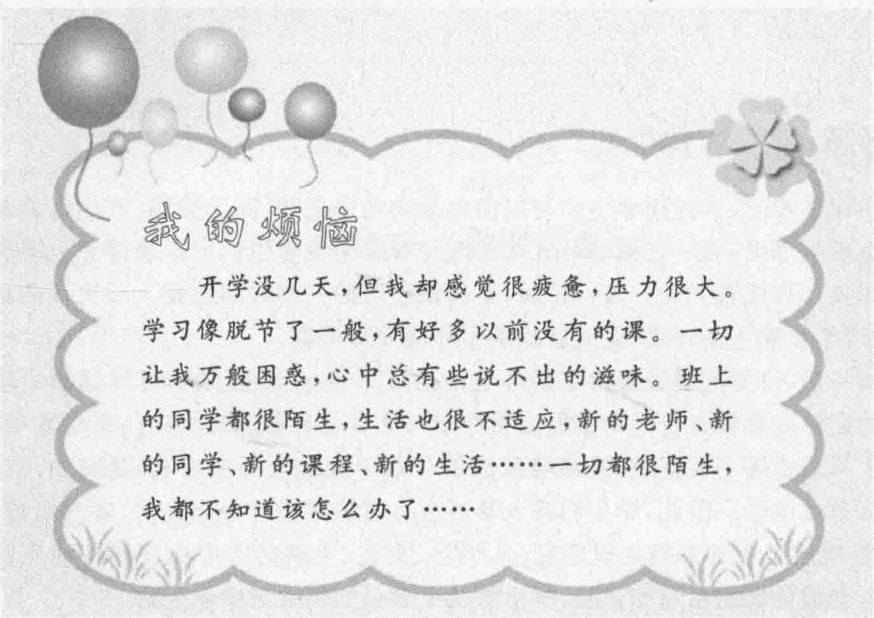
心理测试、讨论交流、探讨分享、动画欣赏。

心海起航

分小组并选好组长。

心海泛舟

一、情景导入：我的烦恼



我的烦恼

开学没几天,但我却感觉很疲惫,压力很大。学习像脱节了一般,有好多以前没有的课。一切让我万般困惑,心中总有些说不出的滋味。班上的同学都很陌生,生活也很不适应,新的老师、新的同学、新的课程、新的生活……一切都很陌生,我都不知道该怎么办了……

1. 这位同学为什么而烦恼?

2. 谈谈你进入中职学校后的感受。

二、心理测试：“入学适应”测试

你已成为一名中职生,进入了一个全新的环境,开始了你人生的一个新阶段,你是否也

有一种“全新”的感觉呢？你适应新学校的生活吗？想了解自己对中职生活的适应情况吗？下面是一个关于“入学适应”的心理小测试。这个测试共有 25 个小问题，每个问题都有 a, b, c 3 个答案，分别代表“是的”“有时”“不”。请根据你的实际情况回答这 25 个问题，然后对照答案计算自己的得分，看看自己对中职生活的适应情况如何。（具体内容见网址：<http://hi.baidu.com/yuanxingseng/item/78cfb310ca2414ff756a845e>）

“入学适应”测试

1. 你了解学校近年来在教育教学方面取得的优异成绩吗？ a b c
2. 你知道学校在城区的具体位置吗？ a b c
3. 你知道学校的门牌号码和邮政编码吗？ a b c
4. 你知道你的宿舍、教室、阅览室、食堂的具体位置及它们之间的位置关系吗？ a b c
5. 你知道你所在的年级有多少个班、多少位同学吗？ a b c
6. 你知道班主任的名字吗？ a b c
7. 若班主任不在教室也不在办公室，你仍然能够很快地与他取得联系吗？ a b c
8. 你认识所有的任课老师并知道他们的名字吗？ a b c
9. 在校园里，你见到老师、同学总是主动打招呼吗？ a b c
10. 你经常和你的同桌交谈吗？ a b c
11. 你总是在课前预习将要学习的内容吗？ a b c
12. 你经常有课堂上回答问题的机会吗？ a b c
13. 遇到不会的问题，你从同学或老师那里得到过帮助吗？ a b c
14. 你感到作业多得难以应付，很难按时完成吗？ a b c
15. 如果有一天的闲暇时间，你会制订一个休息与学习兼顾的计划吗？ a b c
16. 你知道食堂打饭的人流高峰大约出现在什么时候吗？ a b c
17. 如果你得了感冒，你知道到什么地方去拿药吗？ a b c
18. 你知道校园内所有厕所的位置吗？ a b c
19. 你知道离宿舍最近的电话的位置并能熟练使用吗？ a b c
20. 你会洗衣服、整理房间吗？ a b c
21. 你知道自己的入学成绩和大致的名次吗？ a b c
22. 你知道你的同学有多少人在初中担任过班干部吗？ a b c
23. 你知道自己在哪些方面相对于你的同学有特长吗？ a b c
24. 你总是在闲暇的时候回忆快乐的初中时光吗？ a b c
25. 你在梦里梦到过爸爸、妈妈或别的亲人吗？ a b c

【答案及计分标准】

14, 24, 25 三个小题，选 a 的记 2 分，选 b 的记 1 分，选 c 的记 0 分；其余的各小题选 a 的记 0 分，选 b 的记 1 分，选 c 的记 2 分。

【说明】

这份问卷共分五个项目，1—5 小题有关“环境的适应”，6—10 小题有关“人际关系的适

应”,11—15 小题有关“学习的适应”,16—20 小题有关“生活的适应”,21—25 小题有关“心理的适应”。

【分项目得分】

如果你在一个项目的得分在3分以下,说明你在这个方面的适应能力较好;得分在4—6分之间,则说明你在这方面的适应能力一般;得分超过7分,说明你在这方面的适应能力较差,需要努力提高啊!

【各项目累计】

0—5 分之间,恭喜你,你有很好的适应能力,相信你会在未来的高中生活中如鱼得水,取得优异的成绩。

6—15 分之间,也恭喜你,你有较强的适应能力,你会平稳地度过高中生活,并取得很好的成绩。

16—25 分之间,你有一定的适应能力,高中生活对你来说是一次挑战也是一次机会,相信你的毅力和主动精神可以弥补你在适应能力上的不足,你会逐渐适应高中的生活,最终取得满意的成绩。

26—35 分之间,你的适应能力较差,你应该加强锻炼,努力提高自己的各方面的适应能力,逐步适应高中的学习生活,争取取得更好的成绩。

36—50分,你存在较为严重的“入学适应困难”问题,你可以向你的班主任或别的任课老师寻求帮助,最好向心理辅导老师咨询,找出原因并加以调适,从而逐渐适应高中的学习和生活,争取有较大的进步。

三、班级论坛：如何适应中职学习与生活

以小组为单位,讨论如何适应中职学习与生活。

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

四、分享时刻:《我真的很不错》

1. 这节课带给你的收获和感受有哪些?

2. 我们一起来欣赏视频《我真的很不错》,试着学做手语。(视频见网址:<http://my.tv.sohu.com/us/200651117/62969362.shtml>)

没有时间在无谓地承诺、叹息
 让太阳晒一晒充满希望的背脊
 迎着世界的风,我要无畏地挺立
 对于必须做的事,我一点都不怀疑
 要做就做最好的,不要明天才说真的可惜
 我知道我能做到的
 就是不停不停不停不停不停地努力
 哦~~我真的不错我真的很不错
 我的朋友,我想骄傲地告诉你
 哦~~我真的不错哦~~我真的很不错
 我的朋友,我想骄傲地告诉你哦~~
 我真的很不错我真的很不错
 我是真的真的真的真的很不错
 我真的很不错我是真的很不错
 我是真的真的真的真的很不错

心语心愿

祝愿每位同学能够有意识地适应中
 职生活,努力学习,与同学友好相处,体
 验我们快乐的中职生活!

心路历程



美国心理学会主席福特博士等专家提出一个全新的公式：成功=自我认识+动机。这个公式说明一个人的成功要以良好的自我认识为基础，当一个人能够更好地认识自己，那么就能够更好地抓住成功的机会。

我们每个人都应带着一双智慧的双眼正确认识自我，每个人都有属于自己的优点与缺点，我们看自己，不能只关注自己的优点，也不能只关注自己的缺点，要把长处放大，尽量缩小短处，不管怎样，总要相信，我是世界上独一无二的，我是最棒的。只要通过不懈的努力、不懈的追求，就会离梦想更近一点，终有一天，会实现自己的理想。

第一课 我的庐山真面目

——认识自我

心海导航

中职生正处于青少年期,对自我和价值观的认识仍然处在探索的阶段,同学对自我的概念并未完全形成,需要一个指引来协助他们澄清自己的内在想法、自己是如何看待自己的、在别人眼中的自己和自己眼中的自己的差别在哪里等等,从而增进对自我及他人的了解,促进彼此之间的交流。

正确地认识自我有助于他们更好地发展自己,了解他人有助于学生更好地与他人相处。通过本堂心理辅导课的参与和体验,同学们将增进对自己及他人的了解,同时使同学对班上每一位同学加深认识,体验认识自我、了解他人及增加彼此沟通交流的愉悦感,以积极主动的心态表达自我和了解他人,并能够树立彼此友好相处的意识。

心海扬帆

学习目标

【知识与技能目标】认识到了解自己与了解他人的重要性,掌握了解自己与了解他人的方法。

【过程与方法目标】学会了解自己、了解他人,促进彼此间的相互了解与交流。

【情感、态度与价值观目标】体验认识自我、了解他人及彼此沟通交流的愉悦感,以积极主动的心态表达自我和了解他人,并能够树立彼此友好相处的意识。

学习重点

增进对自己及他人的了解,促进彼此间的相互了解与交流,树立彼此友好相处的意识。

学习难点

掌握了解自己与了解他人的方法,以积极主动的心态表达自我和了解他人,加强彼此之间的交流。

学习方式

猜谜语、心理游戏、讨论交流、探讨分享、动画欣赏。

心海起航

全班同学分成四组,分别围成四个圈坐好。

心海泛舟

一、猜谜语：斯芬克斯之谜

斯芬克斯之谜

传说中众神居住的地方叫奥林匹斯山，众神的主神叫宙斯，奥林匹斯山上有一块石碑，碑上刻着一句箴言。宙斯想把这句箴言告诉人类，于是他派了斯芬克斯来到人间。斯芬克斯把这句箴言化作了一道谜语（即什么动物早上四条腿，中午两条腿，晚上三条腿？）给人类猜。斯芬克斯来到了古希腊著名的城堡拜森克，守候在这座城堡唯一的井口旁，要求每一位前来打水的人猜这道谜语，凡是没有猜中的人，斯芬克斯马上把他吃掉。这道谜语给当时的拜森克城民带来了前所未有的灾难。后来，有一个叫俄狄浦斯的人答出了斯芬克斯的谜底，斯芬克斯也就完成了自己的使命。

谜底是什么，这则谜语让你得到什么启示？

二、心理游戏：知你识我（具体内容详见网页：http://wenku.baidu.com/link?url=2PZRHgjTd9JzPqrgyk0VcyVVWHAqs9BXJEhEQNzyZjFbFmytop4BZAewyTP6L31MP2Aod0KxVYwkTK-VggBGMk_dad36CJY3_iX7deZxkkK）

1. 以小组为单位活动，每位成员都轮流微笑地走一圈，看着其他成员的眼睛，并与每位成员握手。

2. 以小组为单位找朋友，听到老师报到的数字，迅速按这样的数字组成小组。

3. 填写下列信息：

我来自_____（自己家乡所在的镇）。

我的性格_____。

我喜欢_____。

我叫_____（名字，可以是真名，也可以自己取一个昵称）。