



中职中专公共基础课“十一五”规划教材

心理健康教育

冯利○主编



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



中职中专公共基础课“十一五”规划教材

心理健康教育

主编 冯 利

参编 王荣昌 王 芳



机械工业出版社

为进一步贯彻教育部《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》及全国职教工作会议精神,切实加强中等职业技术学校心理健康教育工作,我们组织编写了这本《心理健康教育》。本书共12章,内容包括我健康我快乐、还原真我、真我风采、适者生存、我的生活态度、心情晴雨表、掌握学习主动权、轻松好“人缘”、我的人际关系网、花开应有时、职业生涯之——自知之明、职业生涯之——规划发展。每章根据主题需要,选择设置了心灵故事、心灵路径、心海畅游、心灵考场、我心行动及心灵小品等相关内容。

本书可作为中等职业学校教师、学生心理健康教育使用的校本教材,也可供有关人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育/冯利主编. —北京:机械工业出版社, 2007. 8
中职中专公共基础课“十一五”规划教材
ISBN 978-7-111-22083-1

I. 心... II. 冯... 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119545号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:陈俞 曹新宇 责任编辑:曹新宇

版式设计:霍永明 责任校对:张玉琴

封面设计:王伟光 责任印制:洪汉军

北京双青印刷厂印刷

2007年9月第1版第1次印刷

130mm × 184mm · 11.25印张 · 251千字

0001—3000册

标准书号:ISBN 978-7-111-22083-1

定价:16.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换
销售服务热线电话:(010)68326294

购书热线电话:(010)88379639 88379641 88379643

编辑热线电话:(010)88379865

封面无防伪标均为盗版



前言

为进一步贯彻教育部《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》及全国职教工作会议精神,切实加强中等职业技术学校学生心理健康教育工作,我们做了关于中职学生心理健康问题的问卷调查。通过调查问卷我们发现,学生在学习、生活、人际交往和自我意识等方面遇到或出现的心理困扰较为突出,显示出职业学校学生需要掌握心理健康知识的迫切性。但目前用于中职学生教学的专门心理健康教育教材很少,而普通高中的心理健康教育教材又缺乏针对性、不能符合中职学生的实际需要。为此,我们组织编写了这本《心理健康教育》。它是一本供中等职业学校教师、学生心理健康教育使用的校本教材。

本书特点在于,注重通过事例来阐述心理健康知识,并结合心理活动(指每节课安排一些特别设计、与课程主题相关的活动——包括游戏、分享和讨论等)引导学生领悟到相关的理念、知识和方法。本书主要设置了心灵故事、心灵路径、心海畅游、心灵考场、我心行动、心灵小品等相关课堂内容,每一章节因主题需要选定上述相应内容。

本书的各章作者均是一线负责学生管理的教师,各章具体编写分工如下:第一章至第三章、第七章、第八章由王芳编写,第四章至第六章由王荣昌编写,第九章至第十二章由



冯利编写。最后由本书主编冯利及参编王芳两位老师修改统稿。

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，恳请读者批评指正。

IV

育娃索制里心主学对学业期等中》路育娃研良也。书修
 对业期等中里加采时，能书必会到工基研团全公《要路研研
 里小主学用中无关无她门徒，到工育娃索制里小主学对学本
 学五主学，阳式门徒卷回查面以面。查面卷回的里回索制
 困里小由里出如里数面式考只意是自味主交和人，我主，区
 的只映更里里小里，要需主学对学业期出示显，出突式对里
 林娃育娃索制里小门主学对学主学期中无甲前目目。到里或
 路不，到快特无知又娃娃育娃索制里小由中高数普而，心别
 心》本文了巨能只里门徒，出式。要需司突的主学期中合研
 索制里小主学，到娃对学业期等中本一景了。《育娃索制里
 机械工业出版社（北京市百万庄大街22号，邮政编码100037）
 编辑：陈 俞 曹新宇 责任：王作元
 并，只映更里里小本南来映章改面重书，千五点研本本
 卧醒主里里已，由里里里里一里交影计研研）依去野小合研
 卧里里里生学里已（考只里味里位，双张里里——依去里关
 器兵小，事茹兵小无置要主本本。衣衣味只映，念野里关
 堂影关里里品小索小，依式小徒，到去兵小，到神感小，到
 定价：16.00元
 容内力卧衣，上家要需醒主因计章一研，容内
 具章各第，到娃由里管主学更里一景式春到章各的并本
 书书热线电话：（010）88379623 88379641 88379642
 茂王由章八景，章一景，章一景至章一景，才工工代里里本
 由章二十景至章八景，里里昌荣王由章六景至章四景，里里



目 录

001		丑責逾干匪	廿一第
113		心朝恩想	廿二第
151		代暴村校血会学	廿三第
181		苏公忍好封	廿四第

前言

素雨飄計心 章六第

IV

141		舉戰戰心己榮計	廿一第
-----	-------	---------	-----

第一章 我健康我快乐 1

第一节	健康就在我身边	 1
00	第二节	心理健康教育与我 13
00	第三节	自我心理调适——NLP 心态调整术 25

第二章 还原真我 34

第一节	心灵是容貌的底片	 34
80	第二节	做一个有气质的人 44
80	第三节	还原真我 53

第三章 真我风采 61

05	第一节	照进心灵的阳光 61
52	第二节	考验你的意志力 79
80	第三节	成功伴我行 86

第四章 适者生存 93

00	第一节	环境适应 93
00	第二节	适应环境的策略 98

第五章 我的生活态度 106



第一节 勇于负责任	106
第二节 感恩的心	113
第三节 学会应对校园暴力	121
第四节 钱该怎么花	130

VI

第六章 心情晴雨表

第一节 情绪与心理健康	141
第二节 管理好自己的情绪	150

第七章 掌握学习主动权

第一节 我为谁而学	160
第二节 我的学习风格	168
第三节 发掘潜能	178

第八章 轻松好“人缘”

第一节 我的关系“网”	193
第二节 你喜欢谁	205
第三节 做一个受欢迎的人	216
第四节 对自己说“是”	226
第五节 真诚地赞美	232
第六节 学会共赢	238

第九章 我的人际关系网

第一节 我和哪些人交朋友	246
第二节 我们是一家人	260
第三节 我在爸妈之间	270
第四节 我与老师有约	277



第十章 花开应有时	285
第一节 男孩和女孩	285
第二节 花开应有时	293
第三节 遭遇“爱情”	304
第十一章 职业生涯之——自知之明	313
第一节 职业倾向的探测	313
第二节 我的优势劣势“大讨论”	325
第十二章 职业生涯之——规划发展	333
第一节 我的最佳选择	333
第二节 我的职业生涯规划	339
参考文献	351



第一章 我健康我快乐

还记得电影《十六岁的花季》的开场白是这样说的，“十六岁的歌委婉动听，未必上口；十六岁的诗热情奔放，未必押韵；十六岁的梦纯洁真实，未必成功。难怪诗人席慕容无不留念地说：十六岁的花只开一季。但是朋友，只要你拥有十六岁，你就拥有一份和太阳一样滚烫，一样血红的青春！”

在这个花季岁月里，我们除了要拥有聪明、才智、热情……这些实现梦想的元素外，请不要忘记我们最大的“本钱”——健康！

对于新世纪的中职学生来说，健康就是学业有成、事业成功、生活幸福的保障。

第一节 健康就在我身边



心灵故事

小颖是中职一年级的学生，家在外地，是住校生。小颖平时心直口快，心里有什么事总喜欢当面说出来。尽管如此，人缘却还是不错的，从小学开始就总有一大群女孩围着她转。进入高中后，考虑到这一点，班主任让她担任寝室的室长。

可是最近小颖显得很烦恼，人也没有平时那么开朗了。



于是班主任在发现小颖的变化后，及时找她进行了谈话。原来，这个星期学校要检查卫生，要求各寝室安排时间进行一次大扫除。身为室长的小颖趁周二下午没有活动，安排全体室友课后回寝进行大清扫，并作了具体分工。可是当大家都开始忙活时，只有一个同学坐在自己的床上忙着看信。小颖连连催她，她就是不动。最后小颖只能半开玩笑似的用扫帚换取了同学手中的信。没



想到这名同学冷冷地抬起头看着她说：“没看见我正看信吗？老嚷嚷什么呀！居然还动手！心理有毛病啊？”小颖一下子愣住了，什么话也说不出。以后几天小颖的脸上渐渐失去了往日的笑容。

小颖在与老师谈话时问到：“老师，我只想做好工作，难道我真的有心理毛病吗？我不该老是盯着她大扫除吗？怪不得她平时老不爱和我说话”，小颖还罗列了一大堆自己平时不注意的大事小情，并表示以后不愿当室长了，对那名同学也尽量避开，免得别人说自己心理有毛病。

心情点拨

我们应该怎样向小颖解释心理健康与心理不健康的问题呢？



让我们回头看上述的案例，小颖在担任寝室长履行自己的职责时，快言快语、积极主动，表现出的是她的个性，这没有什么不健康的心理，室友说她心理有毛病，是错误的。但当她向老师表示不想再当室长，并有回避室友的想法时，如果不能得到及时的调适，就有可能发展为不健康的心理。

处在青春期的同学，在情绪控制力上相对成人来说较差一些。因此，我们首先要帮助小颖从激动的情绪中冷静下来，然后正视自己的问题，更重要的是要与她一起分析事情的前因后果，达到心理的平衡从而妥善解决她与室友之间的矛盾。



心灵路径

1. 健康的概念

健康是人类的基本需求之一，是每个人所渴望的。而人类健康概念的产生和科学的健康观的确立是经历了一个长期的历史演变过程才逐步形成的。长期以来，人们对健康的认识一直是“没有查出病就是健康”。直到1948年世界卫生组织（WHO）在其宣言中指出，“健康不仅是没有疾病或衰弱，而是生理上、心理上和社会适应性处于完好的状态”。1989年，该组织又在健康的定义中增加了道德健康的内容以使其更为全面（见表1-1）。但实质上，社会适应性和道德健康都可归于心理健康的范畴。因此，我们将健康归结为生理健康和心理健康两方面的内容。一个健康的人，既要有健康的身体，又要有健康的心理。只有当一个人身体、心理都处于良好状态时，才是真正的健康。



表 1-1 健康的含义

健康	躯体健康	人体的结构完整,生理功能正常
	心理健康	在身体、智能及情感上与他人心理健康不矛盾的范围内,个人心境发展最佳的状态
	道德健康	在稳定的道德观念支配下表现出来的一贯的符合社会道德规范的行为
	社会适应良好	能胜任个人在社会生活中的各种角色,能立足角色创造性地工作并取得成就,贡献社会,实现自我
健康概念四个方面之间的关系		躯体健康是其他健康的生理基础;心理健康与躯体健康相互作用;以心理健康为基础而发展起来的道德健康高于单纯的心理健康;社会适应良好是心理健康的充分体现,是健康的最高境界

2. 心理健康的概念

随着时代的发展、社会的进步,人们也越来越认识到,良好的心理健康状态也是非常重要的。

实际上,当一个人符合同年龄阶段大多数人的心理发展水平时,这个人心理就是健康的,反之就是不健康。所以,心理健康包含了两层意思:一是没有心理疾病,二是具有积极发展的心理状态。

同时,我们还要清楚“心理健康”是一个流动的概念,它随着事件的发生会产生不同的心理状况,如烦闷、焦虑、嫉妒、紧张、后悔等。人们如果能迅速摆脱偏执单一的心理状态,则能保持积极的心理健康,否则就容易导致产生心理疾病。如果排除突发因素,一般而言,从心理健康到心理疾病是一个由量变到质变的渐进过程。



3. 中职学生心理健康的标准

对于中职学生心理是否健康，可以从三个方面来考虑：第一，依据心理健康的基本内涵，确定其是否处于积极发展的状态；第二，依据他们的心理发展特征，分析其心理特点是否与年龄相称；第三，依据个性心理发展的系统性特点，观察他们个性发展是否完善，有没有缺陷。

据此，判断中职学生是否心理健康，可以根据以下几个具体的标准进行衡量。

(1) 有效地学习和工作 有效地学习和工作是学生心理健康的基本标志。一个心理健康的学生总是有一定的求知欲和探索欲，乐于学习和工作，能够正常地运用自己的智慧和能力取得一定成绩，并在这其中获得一定的满足和乐趣。

(2) 客观地自我认识 客观地自我认识就是对自我目前所处状态和环境、自我未来的发展方向有一个清醒的认识，并能正确认识和客观评价自己，摆正自我的位置，妥善地处理人际关系，有自信心、自尊心，能够自觉地发展自己。

(3) 适当的情绪反应 适当的情绪反应就是能够适当抑制或调动自己的情绪，保持情绪稳定、心境乐观。

(4) 和谐的人际关系 心理健康的学生乐于与人交往，在新的环境中能很快地适应，能与周围的人建立和谐的人际关系。与人相处时，积极的态度（如友善、同情、信任）总是多于消极的态度（如猜疑、嫉妒、敌视），因而在社会生活中有较强的适应能力和较充分的安全感。一个心理不健康的学生，总是与周围的人格格不入，远离群体。

(5) 与社会协调一致 心理健康的学生能与社会保持良



好的关系，主动适应社会的变化。当发现自己的想法、行动与社会不适应时，能够及时调整自己的行动，尽快与社会保持一致。

(6) 完整统一的人格 心理健康的学生有相对正确的信念体系和世界观、人生观，并以此为核心把动机、需要、态度、理想、目标和行为方式统一起来。如果某人经常是欲望与信念相违背，需要与良心相冲突，行为方式与态度不相一致，一切以自我为中心，既缺同情心，又无责任感，那么他的心理必定是不健康的。



心海畅游

怎样做到心理健康

现代社会的生活工作节奏日益加快，很多人都感到心理不堪重负。有一个健康的心理才能迎接生活和工作中的各种挑战，那么怎么才能算心理健康呢？心理健康要求内外兼顾。对外，要人际关系良好，行为符合规范；对内，基本需要获得满足，心理机能正常。行为符合外界的规范，又能满足自己的心理需要，才是心理健康人的特征。

心理健康说到底是一种人生态度。心理健康的人，以积极的眼光看待世界，看待周围事物。这种人富有利他精神，能在付出、伸展自己的过程中增强自我价值感。这种人追求高尚的生活目标，但他又没有作“完人”、“超人”等超越其自身能力的念头。所以，一个心理健康的人，有目标，但目标不要太完美，既要积极进取，又要正视客观现实，有一定程度弹性的道德准则。缺乏道德观念与坚持“超道德”观



念是人格异常者与神经症患者常见的特征。

另外，心理健康并不是心理平衡。心理健康并非平衡与适应状态，而是处于两极的中间位置。通常人们把适应理解成对周围环境的顺从，把平衡理解为内心无冲突，但这并不是心理健康。因为如果“平衡”就是健康，那么一个满足现状，没有追求，不思进取的人，内心就很平衡，因为他不会有挫折感，也没有冲突。如果说“适应”就是健康，那么现在社会上有的人“见人说人话，逢鬼说鬼话”，左右逢源，上下讨好，这种人算不算健康？其实，上述两种人也未必快乐，其心理也未必正常。

一般把清除过度的紧张不安而达到内部平衡状态称作“消极的”或“低层次”的心理健康，而应该提倡的是“积极的”或“高层次”的心理健康。这种状态意味着总有高尚的目标追求，能发展建设性的人际关系，从事具有社会价值的创造，追求高层次需要的满足，寻求生活的充实。它的实质就是总是有追求，始终是一个平衡——不平衡——平衡的过程。

心理健康是一个动态过程。因为心理健康不是说没有遭受挫折，没有冲突，没有痛苦，而是能够有效地进行调整，并在这种状态下，保持良好的效率。

你知道一生有多少个发展问题吗？

发展问题是每个人在一生中某个阶段应该获得的技能、知识和态度，是存在于个人需要和社会要求之间的东西。人的发展就是解决和完成这些问题的过程，人的成熟也就是由完成各个发展阶段的问题而实现的。那么在人生的各个阶段，都有哪些心理发展的问题呢？



幼儿期:

- ① 学习走路;
- ② 学习吃饭;
- ③ 学习说话;
- ④ 学习大小便的方法;
- ⑤ 懂得脾气的好坏,学习控制自己的脾气;
- ⑥ 获得生理上的安定;
- ⑦ 形成有关社会与事物的简单概念;
- ⑧ 与父母、兄弟姐妹及他人建立情感;
- ⑨ 学习区分善恶。

儿童期:

- ① 学习一般性游戏中必要的动作技能;
- ② 培养对自己身体健康的态度;
- ③ 和同伴建立良好关系;
- ④ 学习男孩或女孩角色;
- ⑤ 发展读、写、算的基础能力;
- ⑥ 发展日常生活必要的概念;
- ⑦ 发展道德性及价值判断的标准;
- ⑧ 发展人格的独立性;
- ⑨ 发展对社会和各个团体的态度。

青年期:

- ① 学习与同龄异性男女的新的交往行为;
- ② 学习男性与女性的社会角色;
- ③ 认识自己的生理结构,以有效地保护自己的身体;
- ④ 体验从父母或其他成人那里独立出来的情绪及感受;
- ⑤ 有信心实现经济独立;
- ⑥ 准备选择职业;



- ⑦ 做结婚与组织家庭的准备;
- ⑧ 发展作为一个公民的必要知识与态度;
- ⑨ 追求并实现社会性行为;
- ⑩ 学习作为行动指南的价值与伦理体系。

壮年初期:

- ① 选择配偶;
- ② 学会与配偶一起生活;
- ③ 生儿;
- ④ 育儿;
- ⑤ 管理家庭;
- ⑥ 就职;
- ⑦ 担负起公民的责任;
- ⑧ 寻找合适的社会团体。

中年期:

- ① 形成作为公民的社会责任;
- ② 建立一定的经济生活水平, 并且维持这种水平;
- ③ 帮助十岁的孩子, 成为一个能被人信赖的幸福的人;
- ④ 充实业余生活;
- ⑤ 接受并适应中年期生理方面的变化;
- ⑥ 照顾年老的双亲。

老年期:

- ① 适应体力与健康方面的衰退;
- ② 适应退休和收入的减少;
- ③ 适应配偶的死亡;
- ④ 与自己年龄相近的人建立快乐而亲密的关系;
- ⑤ 承担公民的社会义务;