

XINLI JIANKANG JIAOYU DUBEN

心理健康教育 读本

□ 蔡清水 李开慧 王斌武 编著



电子科技大学出版社

心理健康教育读本

蔡清水 李开慧 王斌武 编著

电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育读本/蔡清水, 李开慧, 王斌武编著. —成都:
电子科技大学出版社, 2008.3
ISBN 978-7-81114-767-4

I. 心… II. ①蔡…②李…③王… III. 心理卫生—健康教育—专业学校—教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第017363号

内容提要

本书是为中职学生编写的健康教育教材。主要内容包括健康知识、生理卫生、快乐学习、轻松考试、关注社会、求职就业、创业实践、保健卫生、卫生常识等。本书结合中职学生的实际情况,来讲解心理健康方面的知识,有效地引导学生树立正确的人生观、社会观。

本书可作为中等职业学校、普通高级中学健康教育的用书,也可作为青少年的课外读物。

心理健康教育读本

蔡清水 李开慧 王斌武 编著

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段159号电子信息产
业大厦 邮编: 610051)
策划编辑: 陈松明
责任编辑: 张 鹏
主 页: www.uestcp.com.cn
电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn
发 行: 新华书店经销
印 刷: 四川省地质矿产局测绘队印刷厂
成品尺寸: 140mm×203mm 印张 11 字数 280千字
版 次: 2008年3月第一版
印 次: 2008年3月第一次印刷
书 号: ISBN 978-7-81114-767-4
定 价: 19.00元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83208003
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。
- ◆ 课件下载在我社主页“下载专区”。

本书顾问

(按姓名音序字母排序)

- 李玉新 湖北大学附属中学
齐传进 武汉市石牌岭职业高级中学
谢守明 武汉市经济技术开发区职业技术学校
辛从阳 武汉市江夏区职业技术学校
徐义文 武汉市武昌区教育教學研究所
周春华 武汉市汉南区职业教育培训中心

本书编委会

(按姓名音序字母排序)

- | | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| 陈文学 | 黄茂桃 | 江 宏 | 靖金梅 |
| 李 君 | 李相顺 | 刘 辛 | 马为民 |
| 涂 洪 | 辛艳芬 | 杨红艳 | 尹正泽 |
| 喻安年 | 张 朝 | | |

前 言

随着科技的飞速发展和社会信息化、经济全球化的到来，21世纪已经成为以知识创新和应用为重要特征、教育与学习起核心作用的知识经济时代，勤于学习、善于合作、巧于竞争、敢于探索和富于创造是其对人才规格的基本要求，这些品质无不与良好的心理素质密切相关。心理素质是人的素质的重要组成部分，而且对其他素质的发展也有着很大的制约作用，甚至决定人的整体素质能否发展；并且是素质教育的出发点，又是素质教育的归宿。心理健康教育旨在全面提高受教育者的心理素质，是实现素质教育的重要途径。学生良好的心理素质是德、智、体等教育有效开展的媒介和基础，是优良的道德品质和高尚的思想觉悟得以形成的沃土，可以为学生智力的发展插上腾飞的翅膀，可以增进学生身体或生理的健康。

中等职业学校学生正处于个人发展的青春初期，是人生的重要阶段，也是一个敏感、不稳定和问题多发的阶段。他们精力充沛、思维敏捷、记忆力强、情感丰富、生理发展迅速。由于青少年时期是身心健康发展的关键时期，是走向成年人的过渡时期，他们心理发展和生理发育往往不同步，具有半成熟、半幼稚的特点。有关学生的跳楼、凶杀、自杀、群殴、逃学、离家出走等触目惊心的事实无不给我们留下深刻的警示：当前学生的心理承受能力迫切需要提高，心理健康教育不可小视！学生在心理素质发展的关键阶段，容易产生心理失衡，甚至是心理滑坡，若出现或轻或重的心理障碍，则会严重地影响正常的学习和生活，并进一步影响到未来的职业适应与发展。有研究表明，我国青少年心理问题发生率为20%。中职生的心理健康教育已引起教育行政部门、家长、学生及社会各方面的高度关注，他们在选择专业、学习、

生活、就业和青春期成长等方面的心理行为问题亟需指导。

中等职业学校开设心理健康教育课是加强学生心理健康教育的重要决策之一，也是提高学生心理素质的主渠道。使学生了解心理卫生、心理咨询、心理训练和心理辅导等方面的知识，掌握一定的心理调节和自我心理减压的方法。可以帮助学生解决在青春期成长、学习和日常生活中遇到的心理困惑和心理行为的问题；帮助学生正确认识自我，悦纳自我，增强自信心，学会合作与竞争；培养学生浓厚的职业兴趣和乐观向上的心理品质，提升自身人际的吸引力与团结协作精神；促进学生身心的和谐发展，增强心理适应能力，形成健全的人格，树立健康意识，提高综合素质，为以后就业打下良好的基础。

本书根据《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》：“要通过多种方式对不同年龄层的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质、健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力”的精神；以教育部颁发的《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》的心理健康教育目标为中心，组织一直从事中等职业学校心理健康教育和心理咨询工作的一线教师编写的。内容丰富，形式生动活泼，趣味性强，密切联系中职学生心理发展特点、学习和生活实际，注意理论与心理健康教育实践的紧密结合，在学生适应能力、学习、自我意识、情绪、人际交往、应对挫折、恋爱与性健康、网络学习和生活等方面的心理问题进行分析与探讨，提出了很多心理调适的有效方法，能促进学生自我探索、自我塑造和自我完善，是呵护中职学生健康成长的必读书。

全书共分九篇，主要内容包括：健康知识、生理卫生、快乐学习、轻松考试、关注社会、求职就业、创业实践、保健卫生、卫生常识。书中选取的每一个主题都围绕重点问题、敏感问题进行了深入细致的分析，使内容更有针对性。编写分五个板块，典

型案例：由一组真实案例等方式引入主题；师生互动：对案例引入的主题进行分析，介绍心理学和其他相关学科的知识；内容调查或心理测试：通过让学生讨论、参与活动或进行一些趣味测试，从而获得心理成长的知识、技巧；评价：由学习后的反思、一段时间的调节来对自己作一个评价；名师论道：通过引用哲理名言加深学生对知识的理解和运用。

本书在编写过程中，编者广泛阅读了国内外大量的文献资料，引用了诸多有关研究成果的测验量表，在此，谨向这些文献资料的著作权人表示衷心的感谢。

由于编者水平有限，书中难免有疏漏和不妥之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

2007 年 11 月 20 日

目 录

第一篇 健康知识

主题 1 健康是什么.....	2
一、典型案例	2
二、师生互动	3
三、学生健康教育内容调查.....	9
四、评价	11
五、名师论道	12
主题 2 健康伴我成长.....	13
一、典型案例	13
二、师生互动	14
三、心理健康水平自评.....	18
四、评价	27
五、名师论道	28
主题 3 寻找失去的阳光.....	29
一、典型案例	29
二、师生互动	30
三、情绪类型自测.....	35
四、评价	40
五、名师论道	40
主题 4 阳光总在风雨后.....	41

一、典型案例	41
二、师生互动	43
三、测一测：我的心境如何	48
四、评价	50
五、名师论道	50

第二篇 生理卫生

主题 5 朦胧的青春期	53
一、典型案例	53
二、师生互动	54
三、调查	59
四、评价	60
五、名师论道	61
主题 6 羞涩的话悄悄说	62
一、典型案例	62
二、师生互动	63
三、调查	72
四、评价	73
五、名师论道	74
主题 7 年少勿种相思树	75
一、典型案例	75
二、师生互动	76
三、测一测：你的恋爱观正确吗	82
四、评价	85
五、名师论道	86

主题 8 聚集性文明.....	87
一、典型案例	87
二、师生互动	87
三、调查	95
四、评价	97
五、名师论道	97

第三篇 快乐学习

主题 9 理想与兴趣.....	99
一、典型案例	99
二、师生互动	100
三、专业兴趣问卷调查.....	104
四、评价	110
五、名师论道	110
主题 10 腹有诗书气自华.....	111
一、案例	111
二、师生互动	112
三、调查	118
四、评价	120
五、名师论道	120
主题 11 学会学习.....	122
一、典型案例	122
二、师生互动	123
三、测一测：我的学习风格.....	126
四、评价	133

五、名师论道	133
主题 12 准师傅的喜悦	135
一、典型案例	135
二、师生互动	136
三、创造力测试	142
四、评价	144
五、名师论道	144

第四篇 轻松考试

主题 13 如何克服考试焦虑情绪	147
一、典型案例	147
二、师生互动	151
三、心理调查	156
四、评价	158
五、名师论道	159
主题 14 考试诚信	160
一、典型案例	160
二、师生互动	163
三、心理调查	166
四、评价	172
五、名师论道	172

第五篇 话说追星

主题 15 话说追星	174
一、典型案例	174

二、师生互动	177
三、心理调查	183
四、评价	186
五、名师论道	186
主题 16 网瘾离我们有多远	187
一、典型案例	187
二、师生互动	188
三、心理调查	196
四、评价	197
五、名师论道	198
主题 17 校园暴力悔青春	199
一、典型案例	199
二、师生互动	201
三、心理调查	208
四、评价	211
五、名师论道	211

第六篇 求职就业

主题 18 择业准备及技巧	213
一、典型案例	213
二、师生互动	215
三、心理调查	221
四、评价	225
五、名师论道	225
主题 19 如何面试	226

一、典型案例	226
二、师生互动	228
三、心理调查	235
四、评价	238
五、名师论道	238
主题 20 珍惜你的第一份工作.....	240
一、典型案例	240
二、师生互动	242
三、心理调查	248
四、评价	253
五、名师论道	253

第七篇 创业实践

主题 21 成功法则	255
一、典型案例	255
二、师生互动	257
三、学生健康教育内容调查.....	263
四、评价	264
五、名师论道	265
主题 22 赚取你的第一桶金.....	266
一、典型案例	266
二、师生互动	268
三、学生问卷调查.....	271
四、评价	272
五、名师论道	272

主题 23 创新中前行.....	274
一、典型案例	274
二、师生互动	276
三、学生问卷调查内容.....	282
四、评价	283
五、名师论道	283

第八篇 保健卫生

主题 24 锻炼与健美.....	286
一、典型案例	286
二、师生互动	287
三、锻炼与健美教育内容调查.....	295
四、评价	296
五、名师论道	296
主题 25 做良好卫生习惯的主人.....	297
一、典型案例	297
二、师生互动	298
三、学生问卷调查.....	303
四、评价	304
五、名师论道	304

第九篇 卫生常识

主题 26 预防疾病抗传染.....	307
一、典型案例	307
二、师生互动	308

三、学生健康教育内容调查.....	313
四、评价	314
五、名师论道	314
主题 27 学会在运动中保护自己.....	315
一、典型案例	315
二、师生互动	315
三、调查与自测.....	325
四、评价	326
五、名师论道	326
主题 28 急救知识知多少.....	327
一、典型案例	327
二、师生互动	328
三、评价与自测.....	335
四、名师论道	336

第一篇 健康 知识

主题 1 健康是什么

目标：了解健康的深刻含义，树立身心健康观念，自觉接受健康教育。

- 内容：**
1. 了解健康的概念。
 2. 了解影响人类健康的主要因素。
 3. 了解心理因素与健康的关系。
 4. 理解健康教育的意义。

方法：

一、典型案例

三成学生一周四次洋快餐

汉堡、碳酸饮料、膨化食品……无一不是当今青少年的最爱，走进街边的洋快餐店，食客中最多的莫过于青少年，而很多青少年更是把吃洋快餐当作互相攀比的“指标”。据有关调查显示：一周内，有 51.1%的职校学生吃过膨化食品，每周吃薯片薯条在 4 次以上的学生占 14%；在经济条件好的学生中，22%的男生和 17.7%的女生有这一习惯。一周内，有 53.7%的中学生吃过汉堡包，吃汉堡、炸鸡腿等洋快餐的频率在 4 次以上的学生为 12.4%，其中男生 14.5%，女生 10.0%；在经济条件好的学生中，24.3%的男生和 13.8%的女生有这一习惯。中学生每天饮用果汁和可乐、雪碧、芬达等饮料 1 次及以上的比例分别为 18.7%和 14.6%，喝饮料 4 次以上的学生比例为 31.3%，其中男生 37%，女生 24.9%，经济状况好的男生这一比例达 50.4%。