

XIN LI JIAN KANG JIAO YU

职教素质教育系列教材

心理健康教育

姜志强 丁喆 主编



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



职教素质教育系列教材

心理健康教育

主 编 姜志强 丁 喆

主 审 王英杰



机械工业出版社

本书是根据“中共中央关于加强和改进学校德育工作的若干意见”中提到的“要通过多种方式对不同年龄层次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”的精神组织职业学校的有关教师编写的。

全书共分八章，主要内容包括：职校生的身心发展、自我意识、情绪心理、学习心理、交往心理、性心理和恋爱观、人格心理和择业心理。教材每一章内容后都附有阅读材料、思考练习和活动设计。通过各种不同形式的活动，组织引导学生动脑、动手、动口，既体现了尊重学生主体地位，也使得心理健康教育更能具体的落到实处。

本书适合各类高、中等职业技术院校教学、培训使用。

图书在版编目（CIP）数据

心理健康教育/姜志强等主编. —北京：机械工业出版社，2003.9

（职教素质教育系列教材）

ISBN 7-111-12967-9

I. 心… II. 姜… III. 心理卫生—健康教育—教材
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2003）第 075396 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：张祖凤 责任编辑：郑 玫 版式设计：张世琴

责任校对：李汝庚 封面设计：张 静 责任印制：闫 焱

北京中加印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2003 年 10 月第 1 版·第 1 次印刷

850mm×1168mm¹/₃₂·8.875 印张·213 千字

0 001—4 000 册

定价：14.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

本社购书热线电话（010）68993821、88379646

封面无防伪标均为盗版

前 言

21 世纪是一个充满竞争的世纪，而这种竞争说到底是人
才的竞争，面对市场经济和社会环境的变化，传统的人才观已
远远不能适应经济和社会迅速发展变化的需要，面向未来，仅
仅有突出的专业知识是不够的，还必须具备良好的心理素质，
才能在人才竞争中立于不败之地。“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”中明确指出：“要通过多种
方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育 and 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。”心理健康是青少年走向现代化、走向世界、走向未来，
实现成功人生的基础。只有保持心理健康，才能成为社会的有
用之才，走上成功人生的征程。

职校生毕业后大部分将走向工作岗位，作为向生产第一线
输送劳动者的职业学校培养的学生是否受用人单位欢迎，不仅
应具备从事某一职业必须具备的知识和技能，而且还要能在不
断变化的环境中，拥有创新的个性；能在激烈的竞争中，始终
保持良好的心态；能在纷繁复杂的社会关系中，具备与他人共
事合作的能力。可见，职校生的心理素质的培养尤为重要。职
业学校学习阶段是一个人成长的关键时期，也是人生多事之
秋，职校生思想活跃，求知欲旺盛，但由于心理发展的不成
熟，情绪容易波动，易受挫折，对事物的复杂性认识不足，容

易偏激，特别是社会传统的人才观及自身弱点的影响，在一定程度上阻碍着职校生以健康的心态实现自我。作为个体的人，每一个人都有独特的个性和特长，现代社会需要多种多样的人才，因此，实现成才的途径也是多种多样的，每一个人都有机遇成才。职业学校开展心理健康教育的任务，就是引导学生找到适合自己个性特点和能力的生活道路，发挥最大智慧潜能，在为社会做贡献的同时，实现自己的人生价值。

本书正是结合职校生的实际情况，对他们在日常生活和学习过程中常见的心理健康问题及如何调适进行了详细阐述。本书有三个特点：①理论性。全书的宏观内容和微观内容都遵循内在逻辑的一致性，在心理科学的基础上，全面分析了职校生的心理发展特点，具有理论的内在统一性，但这种理论性不是抽象的，而是通过具体生动的实例体现的，使理论与实际有机结合起来。②针对性。本教材贴近学生生活，每一章材料的选择以学生关心、学生存在的问题为出发点，对职校生中心身发展、自我意识、情绪心理、学习心理、交往心理、性心理和恋爱观、人格心理、择业心理等方面内容进行了详细讲解，切实解决学生遇到的疑惑和问题。③操作性。教材每一章内容后都附有阅读材料、思考练习、活动设计，通过各种不同形式的活动，组织引导学生动脑、动手、动口。这种可操作性，既体现了尊重学生主体地位，也使得心理健康教育更具体地落实到实处，强化了学生自身体验、自我教育的能力。

在本教材的编写过程中，自始至终得到了北京市中职德育课教学研究会及北京铁路电气化学校的大力支持，本书主审王英杰副教授对本教材的编写给予了宝贵的指导，并审定了全书。本书的责任编辑对保证本书的出版质量和在较短的时间内顺利出版作出了可贵的努力。在编写中我们还参阅了国内外的大量文献资料，在此一并致以诚挚的感谢。

参加本书编写的有：北京铁路电气化学校丁喆（绪论、附录）、高云芹（第三章）、孟凡成（第四章），太原师范学院张二虎（第一章、第二章），北京市仪器仪表工业学校赵升华（第五章）、刘志红（第七章），北京市交通学校彭颖（第六章），北京市化工学校徐秀媛、马丽萍（第八章）。本书由姜志强、丁喆担任主编。

由于水平有限，时间较为仓促，书中难免有错讹疏漏之处，诚望读者不吝赐教。

编者

目 录

前 言	
绪 论	1
第一章 职校生身心发展与心理健康	5
第一节 职校生的生理发育特点	5
第二节 职校生的心理发展特点	13
第三节 生理变化对职校生心理的影响	25
阅读材料	32
思考练习	34
活动设计	34
第二章 职校生的自我意识与心理健康	36
第一节 职校生自我意识的一般问题	36
第二节 职校生自我意识的发展规律	44
第三节 职校生的自我成长与心理健康	51
阅读材料	61
思考练习	62
活动设计	62
第三章 职校生的情绪与心理健康	65
第一节 职校生的情绪行为	65
第二节 职校生的情绪障碍与调节	73
第三节 职校生健康情绪的培养	83

阅读材料	90
思考练习	93
活动设计	93
第四章 职校生的学业与心理健康	96
第一节 正确认识职业学校学习	96
第二节 职校生常见的学习心理问题及调适	104
第三节 职校生学习能力的养成	116
阅读材料	124
思考练习	125
活动设计	125
第五章 职校生的人际交往与心理健康	128
第一节 职校生的人际交往	128
第二节 职校生人际交往的心理误区及调适	138
第三节 职校生人际交往的能力与技巧	146
阅读材料	158
思考练习	160
活动设计	161
第六章 职校生的恋爱与心理健康	163
第一节 职校生的性心理	163
第二节 职校生的恋爱心理及调适	170
第三节 培养职校生健康的恋爱观	179
阅读材料	188
思考练习	191
活动设计	191
第七章 职校生的人格与心理健康	194
第一节 人格的一般问题	194
第二节 职校生人格的形成和发展	204
第三节 职校生健康人格的塑造	216

阅读材料	222
思考练习	225
活动设计	225
第八章 职校生就业与心理健康	228
第一节 职校生就业的心理表现	228
第二节 职校生就业的心理问题与调适	235
第三节 职校生的就业心理健康	244
阅读材料	251
思考练习	254
活动设计	254
附录	257
附录 A 心理咨询	257
附录 B 心理治疗	268
参考文献	276

绪 论

一、心理健康的含义及其标准

心理健康是指一种持续的积极发展的心理状况，在这种状况下主体能作出良好的适应，能充分发挥身心潜能，而不仅是没有心理疾病。

从这一概念可以看出，心理健康有两层含义：一是没有心理疾病，这是心理健康最起码的含义，如同身体没有疾病是身体健康的最基本条件一样；二是具有一种积极发展的心理状态，这是心理健康最本质的含义，它意味着要消除一切不健康的心理倾向，使一个人的心理处于最佳状态。

心理健康有无具体的标准呢，这是一个比较复杂的问题。因为人类迄今还难以像检查躯体健康那样检查心理健康，有完整、清晰、科学的客观数据做标准，健康与否结果一目了然。而心理学是一门古老而年轻的发展中的学科，许多心理现象和规律尚处于未知或知之不多阶段，同时又受不同的社会文化背景、民族特点、经济水平、意识形态、价值观念的影响，致使迄今尚无被世界各国、各民族公认的科学的标准体系。但是半个多世纪以来，世界各国的心理学家从不同角度对此进行了积极的、有益的探索，提出了许多观点，心理健康的几个基本标准已被公认。

1. 智力正常

智力以思维为核心，包括观察力、记忆力、思维力、想象力和认识力等，它是衡量人的心理健康的最重要的标志之一。心理健康的人，智力水准虽然有所不同，但智力应是正常的。

正常的智力是人们从事生活、学习、工作和劳动的最基本的心理条件。

2. 情绪乐观并能自控

心理健康的人心胸开朗，情绪稳定和乐观，常向光明看，不往黑暗处钻，热爱生活，积极向上，对未来充满希望，遇到麻烦能自行解脱。

心理健康的人对自己情绪的自控能力很强。心理健康的人在通常情况下，其内部心理结构总是趋于平衡和协调的。既有适度的情绪表现，也不为情绪所左右而言行失调。人具有自控情绪能力，即表明其中枢神经系统运行正常，身心各方面处于协调状态，不论遇到什么事总能适度地控制自己的喜怒哀乐，既不会得意忘形，也不会悲极轻生。有人认为，用情绪来表示心理健康就像用体温来表示身体健康一样准确。

3. 意志健全

意志是自觉确定目的，支配自己克服困难去实现目的的心理过程。意志健全的主要标志是自觉、果断的行为和顽强的意志。心理健康的人，无论做什么事都有明确的目的，能坚定地运用切实有效的方法解决所遇到的各种困难和问题，不优柔寡断、裹足不前，也不轻举妄动、草率行事。意志顽强的人，能较长时间保持专注和积极行动去实现某一目标，不屈不挠，不达目的，绝不罢休。

4. 反应适度

人对事物的认识和反应存在着个体差异，有的人反应敏捷迅速，有的人反应模糊迟缓，但这种差异是有一定限度的。心理健康的人应该是反应适度的，而不是反应的异常兴奋或异常淡漠。

5. 自我意识明确

自我意识是人的意识发展的高级阶段，是个体对自己的认

识和评价。它反映了个人对自己的态度。个人是在与现实环境的相互关系中，在个人的实践活动中来认识自我、确立自我形象的。心理健康的人，有明确的自我意识，能正确地认识自己，做力所能及的事，有自知之明；能把“理想的我”与“现实的我”有机地统一起来，“理想的自我”总能在“现实的自我”中得到体现，能根据对自己的认识和评价来控制调节自己的行为，使个体和环境保持平衡。

6. 人际关系和谐

人际关系是人们在工作、生活和学习中所形成的心理关系。心理健康的人，在社会和集体中总是善于和他人交往，并能和多数人建立良好的人际关系。良好人际关系的建立是心理健康者与外界正常交往的结果，是个体对自己和对他人以及两者之间关系正确认识和评价的结果。心理健康的人，在和他人交往中，能接纳自我，并接纳他人，对集体具有一种休戚相关、荣辱与共的情感，在与人相处时，积极态度（如尊敬、信任、喜悦等）多于消极的态度（如嫉妒、怀疑、憎恶等）。

7. 适应社会生活

在日常的社会生活中，人们常以一定的社会行为规范作为判断个体心理是否健康的标准。心理健康的人，总能和社会保持良好的接触，能正确地认识环境，处理好个人和环境的关系，能了解各种社会规范，自觉地用这些规范来约束自己，使个体行为符合社会规范的要求。另外，心理健康者还能动态地观察各种社会生活现象的变化，以及这些变化对自己的要求，以便更好地适应社会生活。

二、心理健康对职校生的意义

1. 心理健康是职校生个体健康成长的需要

在校的职校生，虽然他们的生理发育日趋成熟，但是他们的心理正处于“急风暴雨”的动荡期，面对自身发育带来的种

种困扰以及生活环境的变化，他们的内心深处充满了矛盾和迷茫，许多同学因处理不当而陷入焦虑、恐惧、抑郁中，严重者甚至表现激烈或者有异常行为。据某职业学校调查，存在心理问题的学生约占总数的 20% 以上，由于心理疾患的原因，导致职校生退学、离家、离校出走、自杀现象呈上升的趋势，心理健康状况不良者比例偏高。事实证明，加强心理健康教育工作，让职校生具有良好的个性品质，稳定的情绪，是保证他们身心健康成长，顺利完成学业的迫切需要。

2. 心理健康是职校生努力学习知识的需要

进入职业学校的学生，多是经过几次筛选而不情愿进来的，他们中失望者有之，迷茫者有之，混日子者有之，他们大部分都来自周边地区，依赖性更强，吃苦精神更差，逆反心理亦强。如何面对学习生活，端正学习动机，如何处理复杂的人际关系，融入集体，是他们的一种心理考验，对职业学校的学习生活适应得好，就会成长进步，适应得不好或者陷入某种误区，就会毁掉前程。可见，重视职校生的心理健康，就是重视他们的未来，也是重视人才的未来。

3. 心理健康是职校生未来工作岗位的需要

进入 21 世纪，特别是我国加入 WTO 以后，经济将更加发展，人才的竞争将更加激烈，没有健康的心理就不能应对经济发展带给人们的激烈竞争的压力，因此，可以说人才的竞争也是心理素质的竞争。职业学校所培养的人才处在经济发展的前沿，是各行各业生产第一线的劳动者，企业的发展对职校生的心理素质结构、潜能储备以及社会的适应能力和创新精神都提出了更高的要求。要使他们能在社会上立于不败之地，除了有扎实的专业知识和专业技能外，还必须提高他们的心理适应能力，塑造出具有健康人格的劳动者。

第一章 职校生身心发展 与心理健康

职业学校就读的学生大多处于青春期或青春发育后期，正是人生观、价值观、生活方式和道德情操等形成和完善的时期，同时他们也面临着青春发育所带来的种种身心矛盾和困扰，这些矛盾的解决与否、解决的好坏，将直接影响职校生的成才和职业学校的人才培养目标的实现。因此，研究职校生的身心发展特点与心理健康的关系，进行心理健康教育具有非常重要的实践指导意义。

第一节 职校生的生理发育特点

我国职校生的年龄一般处在 15~20 岁这个阶段，正值身体发育非常显著的时期，生理发育接近或达到成人标准。职校生的身体发育不仅在身高、体重、胸围等身体形态方面发生急剧的变化，而且在身体内部的生理结构和机能方面达到了最高的发展阶段。

一、身体形态的变化特点

身体的发育具有年龄的阶段性特征，从 10 岁开始进入第二阶段，生长速度加快。在 11~17 岁之间出现第二次生长快速期，18~25 岁发育逐渐缓慢直至停止生长。由此可见处于青春发育中、后期的职校生正在经历或刚经历过人生的第二次“发育高峰”。

所谓发育高峰是指个体在身、心发展过程中，某个阶段的生理发育与其他阶段相比较，其增长速度相对更快的时期。从

人的生理发育来讲，每个人从出生到走向成熟，都要经历两个生长发育高峰。第一次是在人出生之后的第一年，即乳儿期；第二次就是青春发育期。经历过第二次生长发育高峰后，职校生的身体外形和内部机能都有较显著的变化发展，特别是第二性征的出现和性的成熟更为突出。

1. 身高和体重的发展变化呈现逐年加速现象

身高是身体发育的基本标志。进入青春期后的青少年，身体迅速增高。身高突增的初始年龄，女生在 10 岁，男生在 12 岁。如城市男学生平均每年增高 8.38 厘米，为 7 岁时年增长值的 1.9 倍。据有关报导整个青春期男生平均增长 28 厘米，每年最多可达 10~12 厘米；女生平均增长 25 厘米，每年可增长 5~7 厘米，最多可达 9~10 厘米。一般最终身高，男生比女生高 10 厘米左右。

人的身高主要由遗传因素决定，一般认为可由父母身高推算：

$$\text{男性身高(厘米)} = \frac{(\text{父亲身高} + \text{母亲身高}) \times 1.08}{2}$$

$$\text{女性身高(厘米)} = \frac{\text{父亲身高} \times 0.923 + \text{母亲身高}}{2}$$

其次，身高的增长还受营养、地理环境、锻炼等的影响。我国农村学生的身高突增起始时间晚于城市学生；各年龄组的身高平均值均低于城市学生，平均低 3.85 厘米。此外，性成熟的迟早也明显影响到身高。如果性成熟早，生长突增期持续时间短，最终的身高要比性成熟晚者要矮。

体重增加也是青春期的显著特征之一，但不如身高显著。职校学生由于已到青春发育中、后期，因此职校生的体重也已渐趋平稳。体重的增加受骨骼、肌肉的生长发育和脂肪增加的影响，男生 16 岁时肌肉重量约占体重的 40%，但未发展到高峰；女性到 16 岁时肌肉重量占体重的 30%，但肌肉发育已到

高峰。女性在月经来潮后，体重的增加以脂肪为主，皮下脂肪厚，体态较丰满，但脂肪含水量又高，并由于骨密度低，身高又相对矮，故而体重一般较男性轻。

2. 骨骼肌肉系统的发展变化呈现不均衡现象

随着身高体重的增长，骨骼肌肉系统也在不断地增长。在肌肉系统中作出粗大动作的是躯干和四肢肌肉，而作出精确细致的动作是小肌肉群。弱刺激引起值较低的运动单位的兴奋；强刺激引起值较高的运动单位的兴奋，肌肉收缩力也较强。因此经常进行强度较大的肌肉运动可以使骨骼肌发达，在使肌纤维的直径变粗、肌蛋白质等的含量增多的同时，也会促进身体的增长。反之，不常运动的肌肉则逐渐衰弱变瘦，使纤维直径变小，肌收缩力减弱。

在骨骼部分，椎体、胸骨、骨盆和肢体的骨化过程，要一直持续到20岁时才完成，临床医学证明，坐、立、走的姿势均影响骨化过程。因此，要提倡正确的坐、立、走的姿势，进行有效的体育锻炼和形体训练有利于青少年的健康成长。

当人体发展到青春中、后期时，由于性激素的作用，使肌肉纤维变粗，向横向发展。肌肉中的水分逐渐减少，蛋白质和无机物含量逐渐增多，因此，肌肉的横断面、骨肉重量和肌力都明显增加，接近成人水平。

3. 男性女性体态的发展变化呈现显著的分化现象

男女生在进入青春期后，身体体态发生了显著的分化现象，男性身体较高，喉结突出，肩膀宽厚，肌肉发达结实；而女性身体较矮，臀部较宽，颈部和肩部圆润平滑，形成很柔和的曲线，乳房丰满突出，脂肪丰富，皮肤细腻。人们常喜欢用“身体魁梧”、“肌肉结实”来描述男性，用“曲线美”、“丰满圆润”等词来形容成熟健美的女性。这就是说，男女的体型是有差别的，而这种体型的差别并不是在人一生下来就有的，而

是从青春开始形成，并逐渐明显起来。产生这种现象的原因主要是激素的作用，雄性激素可使青春期的男生肌肉增长，肌力增大，特别是三角肌发达，使男生膀大腰圆，男子 30 岁以前一直在发育，而女生一般在 18 岁左右就不再增长。在青春期末结束时男生的肌肉质量比女生大 56%。雌性激素可使脂肪堆积在胸部、腰部、大腿、臀部等处的皮下，尤其是在臀部和腿部最为明显，女生在青春期末突增后脂肪仍在逐渐增长，导致女生臀部逐步变宽，大腿变粗，使之具有丰满的轮廓，拥有成熟的体态。

二、身体机能的变化特点

随着形体的变化，内脏器官及其生理机能也稳步发育，达到一生的最佳状态。

1. 血液循环系统的特点

青春期的心脏发育，无论在形态和机能方面，都接近成人的水平。左心室壁厚而富有弹性，心肌纤维分裂增生能力较大，因而心脏的收缩力和血管的弹性都较好，而且具有强盛的代偿能力，胜任较持久、较剧烈的体力负荷，并能通过有目的的、有计划的训练而得到发展。根据中国学生体质调研的报告资料，健康的职业学校学生在安静时的脉搏频率随着年龄的增长而逐渐下降。18 岁时下降的幅度最大。19 岁男女学生的脉搏频率基本稳定，女性稍快于男性，且由于女性情绪容易波动，较易出现窦性心动过速。作为反映心脏功能及血管弹性的一个指标，青少年的动脉血压也有明显的年龄特点和性别差异，一般随着年龄的增长而逐年升高，19 岁以后基本稳定。但男生高于女生，性别差异较为显著。

血液的功能是运输营养和代谢物质，维持酸碱平衡，调节体温并参与机体防御机能，一个成年人全身血量约占体重的 8%，50 千克体重的人血量约为 4000 毫升。平时人体的循环