

中等职业学校心理健康试用教材

心灵成长导航

XI NLING
CHENGZHANG DAOHANG

陈邦舜 何仕平 编著



电子科技大学出版社

中等职业学校心理健康试用教材

心灵成长导航

XI NLING
CHENGZHANG DAOHANG

陈邦舜 何仕平 编著



电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵成长导航 / 陈邦舜, 何仕平编著. — 成都:
电子科技大学出版社, 2010.12
ISBN 978-7-5647-0711-8
I. ①心… II. ①陈… ②何… III. ①心理卫生—健
康教育—专业学校—教学参考资料 IV. ①G479
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 241912 号

中等职业学校心理健康试用教材

心灵成长导航

陈邦舜 何仕平 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 汤云辉
责任编辑: 汤云辉
主 页: www.uestcp.com.cn
电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn
发 行: 新华书店经销
印 刷: 成都蜀通印务有限责任公司
成品尺寸: 165mm×235mm 印张 14.75 字数 281 千字
版 次: 2010 年 12 月第一版
印 次: 2010 年 12 月第一次印刷
书 号: ISBN 978-7-5647-0711-8
定 价: 28.00 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。

编委会构成

主 任：陈邦舜

编 委：康 力 刘文义 严万林 王 旗 赵永刚

贾承念 张庆远 张正直 唐水清 何仕平

庞 钊 苟兰邦 李 蓉 廖由美 樊 峰

邵 娟 谢应龙 张桂蓉 刘凤英

编著者：陈邦舜 何仕平

前 言

中等职业学校的学生正处在身心发展的转折时期，随着学习生活由普通教育向职业教育转变，发展方向由以升学为主向以就业为主转变，以及将直接面对社会和职业的选择，面临职业竞争日趋激烈和就业压力日益加大的环境变化，他们在学习、生活、自我意识、人际交往和求职择业等方面难免会产生各种各样的心理困惑或问题。这些问题严重影响了学生的身心健康和健全人格的形成。因此，如何加强职业学校学生的心理健康教育，提高他们的心理素质是当前职业教育面临的新课题、新任务。

我校是国家基础教育实验中心重点课题——《中国学校心理健康教育行动研究》的实验学校，承担了《中职生心理健康教育实验研究》子课题。在行动研究中，我们在参照大量的心理学专业书籍和通俗读物的基础上，根据中职生心理健康的需要，精心编写了《中职生心灵成长导航》。2010年11月，该著作被国家基础教育实验中心、中国教育学会评为全国优质教育成果一等奖。现取名《心灵成长导航》，并把它作为试用教材。

通过这本教材，我们希望能够让部分学生的心灵和思想从网络游戏和恐怖读物等不良因素的影响中走出来，把他们的视角转向更加广阔、真实、生动而丰富的现代社会，让他们在轻松的阅读氛围中，感受人生、滋养心灵，把自己培养成一个心理健康、心智健全、开朗合群、适应未来社会发展的合格人才。

与传统的知识学习式的教材截然不同，本书的最大特色在于内容丰富多彩，形式灵活多样。其具体内容涵盖了心理健康、自我探索、学习指导、人际交往、青春无悔、情绪管理、意志与挫折、网络导航、职业心理和就业指导十章与中职生心理健康及个人成长密切相关的重要方面。每节包括“心理游戏”、“心灵剧场”、“心海导航”、“心

智训练”、“心灵鸡汤”和“心灵感悟”六个部分。“心理游戏”通过一些轻松的游戏使学生减少心理上的防御，打开心扉投入到心理健康课的学习中去；“心灵剧场”选取同学们身边的真实案例和一些发人深省的故事，让学生有所启发和感悟；“心海导航”向学生提供必要的心理健康知识和方法，对学生进行心理健康指导；“心智训练”通过自我体验、心理调适、心理测试等方法、步骤，全方位地拓展心理素质训练，最大限度地发挥自己的心理潜能；“心灵鸡汤”选取相关的心理学知识和动人的故事，让学生加深认识，思想得到进一步升华；“心灵感悟”则是让学生在课本上直接写下自己点滴的体会、感想和心得。

本书在编写过程中，参阅了大量的国内外相关教材、著作及报刊、网络资料，由于篇幅有限，难以一一列出，在此谨向作者表示感谢！限于学识及能力水平，本书难免有疏漏和不足之处，敬请广大读者和同行批评指正。

编 者

2010 年 12 月

目 录

第一章 心理健康.....	1
第一节 认识心理健康.....	1
第二节 心理健康的标准.....	6
第二章 自我探索.....	15
第一节 认识自我.....	15
第二节 相信自我.....	24
第三节 打造自我.....	32
第三章 学习指导.....	40
第一节 学习，我能行.....	40
第二节 学会学习.....	49
第四章 人际交往.....	58
第一节 交朋友.....	58
第二节 走近老师.....	70
第三节 跨越“代沟”.....	78
第五章 青春无悔.....	87
第一节 异性交往.....	87
第二节 让爱等候.....	94
第六章 情绪管理.....	106
第一节 认识情绪.....	106
第二节 管理情绪.....	116
第七章 意志与挫折.....	133
第一节 锻炼意志.....	133
第二节 战胜挫折.....	142

第八章 网络导航.....	153
第一节 戒除网瘾.....	153
第二节 告别网恋.....	161
第九章 职业心理.....	170
第一节 兴趣与职业.....	170
第二节 性格与职业.....	180
第三节 能力与职业.....	189
第四节 气质与职业.....	202
第十章 就业指导.....	212
第一节 奏响职场前奏曲.....	212
第二节 求职制胜之策.....	219
参考文献.....	228

第一章 心理健康

第一节 认识心理健康



心理游戏

一条龙

通过抽签的形式把全班分成若干小组，每组 8~10 人。

同组成员向同一方向排成一行，后面的同学把手搭在前面同学的肩膀上或抱住前面同学的腰部，形成一条条小龙，排头同学作为龙头，小组最后的同学作为龙尾，龙尾腰部系上一条手绢作为龙的尾巴。

活动时龙头带领队伍作前后左右的移动练习，熟练后龙头带领队伍设法抓住别的龙尾巴，同时使自己的龙尾巴尽量不被抓住。

当一个龙头抓住别一条龙尾巴时，两条龙合并再抓别的龙尾巴，直到全班合为一条大龙。

追逐过程必须保持队伍完整，除了龙头，队伍的其他成员不可抓别的龙尾巴。

活动过程中可配合适当的背景音乐。

为减慢小组移动的速度，可以要求小组成员用单脚或双脚跳。



心灵剧场

吕晓雯是某中等职业学校一年级学生，因为父母想要男孩，她从小就被寄养在姥姥家，直到上学后，才回到父母身边。她认为父母不喜欢自己，不爱自己，于是对父母很冷淡，尤其是对父亲，就像对待陌生人一样，见面都不会主

动说话。她从小比较顽皮，经常逃学，还留过级，初二时曾经辍学打工。

在学校里，吕晓雯和同学的关系比较紧张，总感觉别人对自己不好，特别不能容忍别人在背后议论自己。有一次为一点小事，吕晓雯和两名同学大吵起来。当时已是晚上九点多，同学们都来劝说，但她仍然大吵大闹，还扬言要跳楼。无奈之下，生活老师把她安排到自己的宿舍，陪她过了一宿。这样的事情使得同学们对她都敬而远之，没有朋友的她时常感到孤独，为此她也很苦恼。

经班主任介绍，她把自己的痛苦告诉了心理辅导老师。几次辅导后，她明白了，自己从小的经历使她因缺少亲人的关爱而对其他人产生了不信任感，习惯了从自己的角度看问题，主观上感觉别人都对自己不好。以往的生活经历使她习惯用逃避或过激方式来处理矛盾和纠纷，不懂得如何对别人表达自己的感受和要求，不知道怎样与人沟通，虽有愿望，但不知如何行动。在心理辅导老师的指导和鼓励下，吕晓雯在心理健康课上学着和别人沟通，在团体辅导活动中尝试着向别人表达自己的感受和要求，渐渐的，她的脸上有了笑容。

读完吕晓雯的故事，请和同桌同学讨论心理健康教育对我们的成长与发展有什么意义。

请和小组同学讨论：希望心理健康这门课程能够帮助我们解决哪些方面的问题？



心海导航

一、什么是心理健康

健康是每个人都关心和向往的。所谓健康，是指身体健全、体能充沛的一种状态，而不仅仅是指身体没有疾病。正如联合国世界卫生组织（WHO）在其宪章中指出：健康不仅仅是没有疾病和衰弱的表现，而是生理上、心理上和社会适应方面的健康。根据这种说法，我们就不难理解，为什么现实生活中有不少人虽然身体没有疾病，但他们却有病感，或不能适应现实生活，因为他们可能在心理或社会适应方面不健康。人是生理和心理的统一体，心理健康则是健

康领域中不可分割的重要组成部分。

随着社会发展与文明程度的提高，人类越来越重视心理健康，强调心理健康在优化人口素质、提高人类健康方面有独特地位。世界卫生组织在其“2000年人人享有保健”的全球性目标中不但重视防治身体疾病，而且特别强调要促进人类完善人格，提高社会适应能力，从而实现身心健康。因此，心理健康是衡量个体健康水平的重要指标之一。

心理健康有广义和狭义之分。狭义上讲，心理健康指不具有某种疾病或病态心理。而广义的心理健康则是指一个人具有良好的心理品质，即健全的人格。具体到青少年学生就是指心理上有比较完善的发展，以形成健全的个性，做到能自如地运用自己的智慧去适应客观环境，使个人的心理倾向和行为与社会现实的要求之间有着和谐完美的关系，即个体与环境取得积极的平衡。

一个心理健康的学生是指既没有某种心理疾病或病态心理又具有良好的心理品质的人。心理疾病和病态心理，固然是心理不健康的表现，但如果一个同学在心理上存在着种种消极状况（诸如忧郁、消沉、自卑、狭隘、妒忌等），同样也是心理不健康的表现。因此，每个同学都应重视心理健康，重视心理保健。

二、什么是心理健康教育

心理健康教育，就是根据人们心理活动的规律，采取各种方法与措施，调动一切内外积极因素，维护个体心理健康，培养良好的心理素质，促进其整体素质提高的教育。相对于心理咨询和心理治疗来说，它是一种面向全体学生的预防式教育。就内容来说，心理健康教育包括心理素质培养和心理健康维护。心理健康教育的这两方面内容，反映了个体正常成长和发展的不同层次要求，心理素质培养主要是帮助学生成功、成才，心理健康维护则主要是帮助学生能正常地成长、发展，适应社会，成为健康的人。

三、心理健康教育对中职生成长的意义

心理健康教育对中职生的健康成长非常重要。中职生正处在人生的重要过渡阶段，一方面还保留着儿童的幼稚，另一方面也表现出成人的成熟。这种过渡性让中职生的心理发展充满着矛盾和动荡：中职生的内心常常感受到躁动与不安，学生的心理容易出现不平衡或不稳定……许多研究表明，青少年时期最容易出现品德不良行为，违法犯罪的比例较高，车祸、溺水、斗殴等意外伤亡率也最高。心理疾病的发病率，从青春期开始逐年增高，青少年时期成为心理疾病发病的高峰阶段。有鉴于此，心理健康这门课程就是要帮助中职生了解心理健康的基本知识，树立心理健康意识，掌握心理调适方法；指导中职生正确



心智训练

我最珍贵的……

什么是我们生命中最珍贵的呢？每个人都会有自己的回答，有宏观的，如家庭（或家人）、事业、健康、朋友、金钱、名利等，也有小到某个具体的特定的东西，如相册、日记本、邮票等。请你在下面的空白地方写下你生命中最珍贵的五样事物，它既可以是具体的，也可以是抽象的；既可以是具有生命的，也可以是无生命的。

明辨是非

由于社会历史等原因，我国心理卫生工作起步较晚，大多数人对健康的认识还停留在身体器官有无病变的层面，而忽视了精神病变的层面。另外，一旦提起心理疾病，许多人仍然将其和精神病一视同仁，好像谁要承认自己有心理问题或心理不健康，就是一件很丢脸的事情。另外，人们很少将诸如心理障碍、失眠、长期情绪低落等一般性心理问题与心理健康问题联系起来，这是缺乏心理健康意识的表现。有专家称，在现代社会，心理问题已经像伤风感冒一样常见，感冒了要吃药，发烧了要就医，而心理出现问题，接受心理咨询、心理辅导或心理治疗也是很自然的事情。对此，只有及早发现、及早干预才是明智之举。

下面的观点正确吗？结合以上内容，你认为正确的观点是什么？

1. 心理疾病或障碍只有在别人看出来时才有必要去求助心理医生。

2. 心理不健康是一件令人丢脸的事情。
3. 如果偶尔出现了一些不健康的心理和行为，就是有了心理问题。
4. 心理疾病不会影响到身体健康。
5. 身体不健康不会引发心理不健康。
6. 有心理问题的人精神都不正常。

我的支持系统

爱我的亲人：_____。

我的好朋友：_____。

我信赖的老师：_____。

心理热线电话：_____。

心理咨询网站：_____。

心理咨询机构：_____。

心理治疗医院：_____。



心灵鸡汤

快乐的理由

新的一年又来了，我还活着；我竟然还活着。

在过去的一年中，肯定有很多人很不情愿地离开了这个世界，若不快乐地活着，很对不起他们离去时对生命的眷恋。

让爱我的人看着我快乐，那是对他们最好的报答。

让恨我的人看着我快乐，那是对他们最好的报复。

忧伤或者快乐，都是一样地过日子，选择快乐并不会更麻烦一些。

也许生活中确实发生了一些令人忧伤的事，快乐不可能改变事实，但却能改变这些事件可能导致的最后结果。

与其忧伤而忧伤，不如用快乐驱赶忧伤。

在任何时候，快乐都是给自己和他人的最好的礼物，而忧伤不是。

快乐比忧伤道德，佛所说的慈悲的意思，就是与一切众生乐，拔一切众生苦。

快乐比忧伤健康，被快乐滋养的心灵和躯体能更好地抵御疾病的侵袭。

快乐当然也比忧伤更美丽，就像阳光比乌云更美丽一样。

因为情绪是可以传染的，所以在人际关系中，快乐是一种礼貌，而忧伤是一种不礼貌。

人一生下来就会哭，笑是后来才学会的，所以忧伤是一种低级的本能，而快乐是一种更高级的能力。

快乐并不昂贵，有时候它只需要几分钟的幻想、几句交谈或者几种笑声。

当快乐成为一种习惯的时候，你甚至不需要给快乐找理由。因为快乐，所以快乐。

快乐到底是什么？快乐是一种意识。



心灵感悟

记下你学习本课的感悟，留下你心灵成长的足迹——

第二节 心理健康的标准



心理游戏

串名字

全班分成若干小组（10人一组为最佳），分在同一小组的同学围坐成圆形，一起来完成以下的任务。

从小组中任意一名同学开始，每个同学用一句简单的话介绍自己，内容包

括姓名、自己与众不同的性格特征或者兴趣爱好。

其余同学必须认真记下前面同学介绍的内容，在介绍自己时要先复述前面同学介绍的内容。比如，A 说我是活泼的张丽，B 就说我是活泼的张丽旁边的爱笑的李明，C 接着说我是活泼的张丽旁边的爱笑的李明旁边的喜欢画画的丁宁，其余照此类推，直到所有的同学介绍完毕。在介绍的过程中，如果有学生不能顺利地說出，提示其他同学告诉他，每个人只说一遍。



心灵剧场

“我再说一遍，你能不能把录音机关掉！”

“我今天根本没有开录音机！”

“王嘉瑶你别吵了，今天李东华确实没有开录音机。”

“我们还要休息呢，别吵啦！”

... ..

自从一个月前，王嘉瑶因为李东华中午听录音机没有睡着午觉后，服装学校 301 寝室几乎每天中午都会传来这样的争吵声。其实，李东华放录音机的声音并不大，但王嘉瑶还是对李东华放录音机的行为非常反感，有时候简直难以忍受，尤其是每天中午的时候，她总担心有录音机的声音干扰自己，使自己睡不着觉。301 寝室的同学们都觉得奇怪，李东华根本没有放录音机，为什么王嘉瑶也要吵呢？她是在报复李东华吗？大家也经常劝说王嘉瑶，让她不要对一件小事耿耿于怀。寝室同学们都觉得王嘉瑶太小心眼儿，让大家中午都休息不好。可是，王嘉瑶还是固执地认为，李东华就是在放录音机，已经干扰了自己的学习和休息。而且，最近两天，她在教室里看书的时候也经常担心有人在身后干扰自己，所以只能坐在角落或靠墙的地方，否则无法看书学习。这种强烈的不安全感使王嘉瑶很苦恼。301 寝室的同学们将情况反映给班主任老师后，老师认为王嘉瑶已经有了心理问题，于是，将她介绍到学校的心理咨询室。

你认为上述案例中王嘉瑶的同学和班主任老师的做法哪种更好？为什么？

一、心理健康的标准

青少年朋友对身体健康还是比较熟悉的，但怎样的心理才是真正健康的心理呢？现代人和青少年学生的心理健康标准应从以下八个方面来考虑。

智力正常。智力是以思维能力为核心的各种认识能力和操作能力的总和。它是衡量一个人心理健康的最重要的标志之一。正常的智力水平是人们生活、学习、工作的最基本的心理条件。一般来讲，智商在 130 以上为超常；智商在 90 以上为正常；智商在 70~89，为亚正常；智商在 70 以下，为智力落后。智力落后的人较难适应社会生活，很难完成学习或工作任务。衡量一个人的智力发展要与同龄人的智力水平相比较，应及早发现和防治智力落后。

情绪适中。情绪适中是指情绪的产生是由适当的原因所引起的，情绪的持续时间是随着主客观情况的变化而变化的，情绪活动的主流是愉快的、欢乐的、稳定的。有人认为，快乐表示心理健康如同体温表示身体健康一样准确。一个人的情绪适中，就会使整个身心处于积极向上的状态，对一切充满信心和希望。心理健康的人乐观开朗，热爱生活，积极向上，在通常情况下，总能保持满意的良好心境。这并不是说，心理健康的人不会产生消极情绪。心理健康与否的区别，不在于是否产生消极情绪，而是消极情绪持续时间的长短，以及它在整个情绪生活中所占的比例。心理健康的人积极的情绪状态占优势，面对失败、疾病和死亡等他们也会产生焦虑、悲伤、忧愁等消极情绪，但是不会长久。他们能控制、调节、转移消极情绪，善于避免消极情绪对自身的伤害。

意志健全。一个人的意志是否健全主要表现在意志品质上。意志品质是衡量心理健康的主要标准，其中行动的自觉性、果断性和顽强性是意志健全的重要标志。行动的自觉性是对自己的行动目的有正确的认识，能主动支配自己的行动，以达到预期的目标；行动的果断性是善于明辨是非，在于当机立断地采取措施执行决定；行动的顽强性是在作出决定、执行决定的过程中，能克服困难、排除干扰、坚持不懈。反应适度是意志健全的主要组成部分，也是心理健康的外在表现之一。反应适度是说明人的行为表现协调有度。主要表现为：意志和行为一致；为人处世合情合理，灵活变通；行为反应与情境相符，既不过分，也不突然。

人格统一完整。人格是指一个人的整个精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总和。人格的各种特征不是孤立存在的，而是有机结合成一定联系和关系的整体，对人的行为进行调节和控制。如果各种成分之间的关系协调，人的行为就是正常的；如果失调，就会造成人格分裂，产生不正常的行为。双重人格或多重人格是人格分裂的表现。一个人的人格一经形成，就具有相对稳定的特点。因此，形成一个统一的、协调的人格或形成一个残缺的、失调的人格，其性质对心理发展和精神表现的影响是截然不同的。

自我意识正确。自我意识正确是提倡一种积极的自我观念，是对自我的正确认知，它包括了解自我和接纳自我。了解自我就是有自知之明，对自己有客观的评价。心理健康的人了解自己的优点和缺点，了解自己的能力、性格、爱好和情绪特点，并据此来安排自己的生活与工作，不自傲也不自卑；而且，由于了解自我，他所制订的生活目标、自我期待会切合实际，不会对自己提出过高的期望。相反，一个不了解自我的人，目标超越现实，对自己要求过高而又达不到，为此自卑、自责、自怨，因而易陷入心理危机；或者狂妄自大，谗过于人，用嘲笑、讽刺甚至攻击的手段来消除受挫的紧张感。心理健康的人不仅了解自我而且还能接纳自我，他总是努力发展自身的潜能，肯定自己；对于自己无法弥补的缺陷，他能安然处之，特别是在不利的条件下，还能安慰自己。一个人能了解自我、接纳自我，就能修正自我、完善自我；一个人没有自知力，其行为就会与社会发生偏差。

人际关系和谐。人际关系和谐是心理健康的重要标准，也是维护心理健康的重要条件之一。人际关系和谐具体表现为：在人际交往中，心理相容、相互接纳、尊重，而不是心理相克、相互排斥、贬低；对人情感真诚、善良，而不是冷漠无情、施虐、害人；以集体利益为重，关心、奉献，而不私字当头、损人利己等。健康的人际关系应有以下表现：其一，了解他人，理解他人。心理健康的人能客观地了解他人的认识和情感的需要，了解他人的个性、兴趣和品质，能看到并学习他人的优点，并善意地指出他人的错误。心理不健康的人并不想了解他人，只关心自己的私利，对别人的痛苦、欢乐、兴趣、爱好都漠不关心。其二，乐于接受他人，也愿意被他人接受。心理健康的人与他人相处时积极的态度总是多于消极的态度，同情、友善、信任、欢欣、尊重总是多于猜疑、嫉妒、畏惧、敌视。心理健康的人常常是受欢迎的人。

社会适应良好。心理健康的人应与社会保持良好的接触，认识社会，了解社会，使自己的思想、信念、目标和行动跟上时代发展的步伐，与社会的进步和发展协调一致。如果与社会的进步和发展产生了矛盾和冲突，能及时调节、修正或放弃自己的计划和行动，能顺应历史潮流而行，而不是逃避现实、悲观