

浙江省中等职业教育实验教材

X i n l i n g l e y u a n

心灵乐园

成长手册

浙江省教育厅职成教教研室 编

第

1

册

修订版

浙江省中等职业教育实验教材

X i n l i n g L e y u a n

心灵乐园

学生用书

浙江省教育厅职成教教研室 编

第

1

册

(修订版)



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵乐园 (第1册) 学生用书/浙江省教育厅职成教教研室编. (修订本). —杭州: 浙江大学出版社, 2010. 6
ISBN 978-7-308-07678-4

I. ①心… II. ①浙… III. ①心理卫生—健康教育—职业高中—教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第112398号

心灵乐园 (第1册) · 学生用书 (修订版)

浙江省教育厅职成教教研室 编

责任编辑	李玲如
装帧设计	魏清
出版发行	浙江大学出版社 (杭州天目山路148号 邮政编码 310007) (网址: http://www.zjupress.com)
排版	杭州开源数码设备有限公司
印刷	杭州杭新印务有限公司
开本	787mm×1092mm 1/16
印张	11.5
字数	294千
版印次	2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-308-07678-4
定价	23.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571) 88925591



主 编
编写人员

张建国	袁哲海
张建国	袁哲海
曹珍莲	林 芳
庞碧玲	林丹平
姚 雁	李 沙
刘丽芬	

编写说明

为了全面贯彻《中共中央国务院关于加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》的精神，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》以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，我们特组织一批长期从事中等职业学校学生心理健康教育的专家和教师编写了这套《心灵乐园》教材，供全省中等职业学校学生使用。

《心灵乐园》教材突出生涯辅导，坚持心理和谐的教育理念，注重与职校成长阶段的特点相结合，帮助学生正确认识和处理好成长、学习、生活和求职就业中遇到的心理行为问题，促进其身心全面和谐发展。《心灵乐园》分第1册和第2册，每册包括《心灵乐园》（学生用书）和《心灵乐园》（成长手册）两部分。

为了促进学生自主学习，我们汲取了以往心理健康教育教材改革的经验，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，教材在框架体系上采用主题的形式设计教学内容。如《心灵乐园》第1册分梦想乐园、“我”的乐园、学习乐园、心情乐园、人际乐园、青春乐园、生涯乐园等7个主题，每个主题又包含若干辅导单元。

其次，在单元内容设计上，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。《心灵乐园》（学生用书）采用“心灵故事—心海导航—心心点灯—心动不如行动”的模式进行架构，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。

《心理健康》（成长手册）是为了帮助学生记录自己在辅导课内外的成长经验，促进学生的自我探索以及教师适时地获得学生的反馈而设计的。

本套教材由张建国、袁哲海任主编。参加编写的人员有：张建国、袁哲海、曹珍莲、林芳、庞碧玲、林丹平、姚雁、李沙、刘丽芬，全书由张建国统稿。在编写过程中，他们求实创新，精益求精，反复斟酌和修改单元内容。本教材中的启封页图片由杭州美术职业学校池新新老师设计完成，可以说，本套教材的完稿凝结着每位编者的心血，也是《心灵乐园》编写团队集体智慧的结晶。

这是一套形式新颖、内容丰富、特色鲜明、具有较强创新意识的教材，符合中等职业学校学生实际和发展需求，具有一定的时代性和实效性。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。

浙江省教育厅职成教教研室
2010年5月

目录

卷首课 绘制美丽人生 / 001

主题一 梦想乐园 / 009

第一单元 人生依然有梦 / 010

第二单元 梦想照进现实 / 017

主题二 我的乐园 / 025

第三单元 我是谁——认识自我 / 026

第四单元 独一无二的“我”——特质大搜索 / 034

第五单元 “我”有，“我”可以——相信自己 / 041

主题三 学习乐园 / 047

第六单元 点燃学习的动力——激发学习动机 / 048

第七单元 求知路上成功行——巧用学习方法 / 056

第八单元 条条大路通成功——多元学习之道 / 063

第九单元 技高一筹天地宽——重视技能学习 / 072

主题四 心情乐园 / 079

- 第十单元 改变想法 改变心情——情绪ABC / 080
- 第十一单元 柳暗花明又一村——树立理性信念 / 087
- 第十二单元 我的情绪我负责——愤怒情绪管理 / 095

主题五 人际乐园 / 103

- 第十三单元 让我们同行——学会合作 / 104
- 第十四单元 人际沟通管道——学会倾听 / 109
- 第十五单元 让“说话”更具巧妙——学会有效人际沟通 / 114
- 第十六单元 退一步海阔天空——学会化解人际冲突 / 119

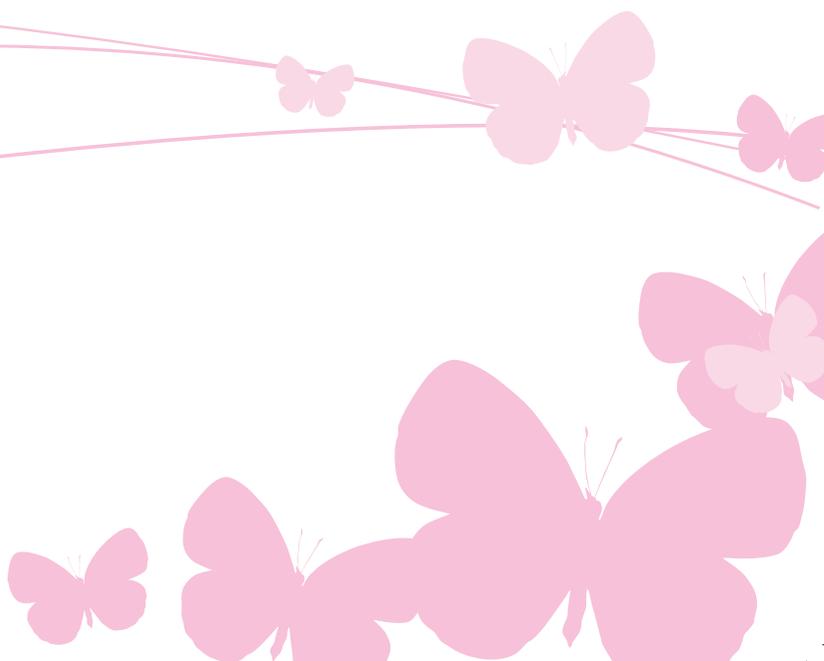
主题六 青春乐园 / 127

- 第十七单元 男生女生——青春的形象 / 128
- 第十八单元 变化的界线——异性交往 / 136
- 第十九单元 萌动的青春情——中学生恋情 / 142

主题七 生涯乐园 / 153

- 第二十单元 人生沿途皆风景——透视生涯规划 / 154
- 第二十一单元 心中“天平”知多少——衡量职业价值 / 162

结束课 我成长 我快乐 / 171



卷首课 绘制美丽人生

生命就像一张空白的纸张，
它将被描绘成一幅怎样的图画，
就看我们如何精心去描绘。
如果我们不愿动笔，
它就永远只是一张白纸；
如果我胡乱涂鸦，
它可能会成为一幅败作；
如果我们精心去构思和描绘，
它必将成为一幅美丽的画卷。
人生的价值就在于我们积极地去开创，
命运永远紧握在自己的手中。

心灵故事

逍遥游

大鹏的故乡在辽阔的北海，它本是海里一条硕大无比的鱼，名为“鲲”。一旦这条大鱼化身为巨鸟“鹏”之后，它可以双翅奋力搏击，在水面溅起三千里的波涛，顺风盘旋展翅高飞如遮天的云彩，能奔向九万里的高空，往南海而去。然而，一旦缺乏风势的助力，大鹏的双翅也就没有了用武之地，因此大鹏的“南海之行”总是充满艰难险阻。地面上的小雀和斑鸠看到了忍不住讥笑大鹏：“我们跳跃着就飞了起来，想飞就飞，碰到树枝就停下来歇息，虽然飞不高，但也逍遥自在。你何必要那么辛苦执著地冲向九万里的高空到南海去呢？”



想一想：

在上面这则寓言故事中，小雀和斑鸠为什么要嘲笑大鹏？

在人生的道路上，你愿做小雀、斑鸠和大鹏中的哪一个呢？对于“逍遥游”，你有怎样的看法？

心海导航

大鹏与小雀，谁才是真正的“逍遥游”，这恐怕是个见仁见智的问题。大鹏有大鹏的使命，小雀也有小雀的任务。跨入职高的你不必去羡慕进入普高的他。要相信，每个独立的生命都可以有各自的精彩。

一、独一无二的你

现在，请你拿出一张纸和一支铅笔，在下面划出你左手手掌的轮廓。然后，请在手指头的位置画上你每根手指的指纹，然后再用你的右手重复一遍。

请你把自己的掌印与其他同学的对比一下，你有什么发现？你能找到两只一模一样的手掌吗？



看，你与周围人的手掌形状、指纹等都大不相同！每个人的掌印都是独一无二的，而手印也仅是你众多独特印记中的一种。想一想你还有什么其他特别之处？

二、潜能无限的你

每个人身上都有许多与众不同的特质，你就是这么一个“独一无二”的生命，世上没有任何人可以替代你，不仅如此，通过下面的游戏，你可能还会惊讶地发现原来自己还具有无限发展的潜能！

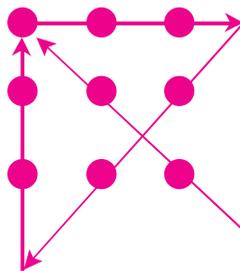
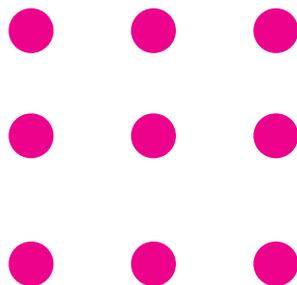
请你拿出铅笔，用四条直线把上面的九个点连接起来，规则是笔尖不能离开纸。在没有尽力尝试之前，请不要看下面的正确答案。

你是不是觉得完成这个游戏很难，甚至认为这是不可能的？你是不是把九个点界定为一个正方形？

要成功连接，你需要改变思路。请你不要再把这九个点界定为一个正方形，在画四条线时，请你将直线向外延伸试试。你是不是有了新的发现？

正确的答案就在下面：

想一想：这个游戏给了你怎样的启发？



在生活中，有许多看起来不可能实现的事情，只要通过我们的努力都有可能成为现实。心理学研究发现，人类贮存在脑内的能量大得惊人，而一般人只使用了其中的1/10，如果我们的潜能开发

到1/2，那么我们每个人都可以轻易学会40种语言、背诵整本百科全书、拿12个博士学位。

你的潜能让你感到惊讶了吧！其实我们每个人都像一块未被开垦的肥沃土壤，如果认真挖掘，每个人都有可能成为天才！

三、绘制“生命之轮”

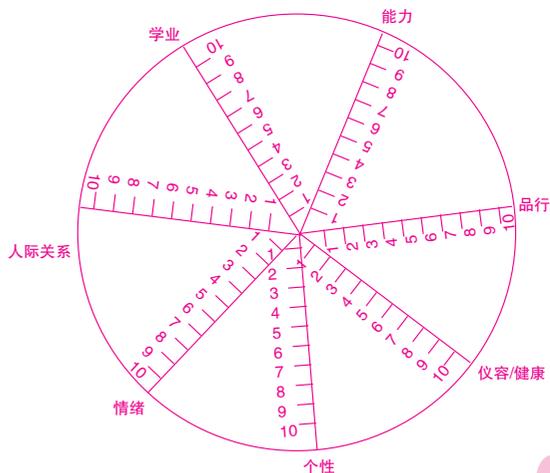
通过以上的小游戏活动，你对自己今后的发展重新找回信心了吗？在现代社会，个人成才的渠道有很多。能使飞船飞上天的是人才，同样能使屋顶不漏水的也是人才。来到了职高，你的目标就是要成为一名高素质的技能型人才。你将开始一段崭新的人生旅程，在这段人生旅程中，生命就像一个大的车轮，它由七个方面的内容所组成，不仅包括学业、能力、品行和身体健康等内容，还包括个性、情绪和人际交往等心理因素。想一想，在这七个方面上你目前的表现如何？如果一分表示最不满意，十分表示最满意，你会给自己打多少分？



学业	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
能力	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
品行	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
仪容/健康	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
个性	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
情绪	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
人际关系	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

请把得分情况记到下面的“生命之轮”上。
看一看，你的“生命之轮”是圆的还是弯的？如果这个车轮是弯曲变形的，那么想象一下你的人生旅程将会出现怎样的情景？

假设这个车轮是圆的，但圆周却很小，这时，你的人生旅程又会发生怎样的变化？



“生命之轮”是一个整体，是一个环环相扣的系统，我们不仅要重视学业和能力培养，还要关注心理健康。只有全面协调发展，人生之路才会变得更加美满。

四、重整“人生行李箱”

在人生的旅途中，你会带上许多“行李”。它们中有的的是成长的助推器，让“生命之轮”变得更大、更圆；有的却是成长的绊脚石。在新的旅程开始前，为了顺利到达目的地，你需要重新检查一下自己的“人生行李箱”，明确哪些应该放弃，哪些要继续保留，哪些需要增加。



现在请深呼吸……放松……想一想自己已经拥有哪些“行李”，包括有形的，如青春、家产等；无形的，如习惯、性格、生活方式、知识、技能、人际关系和朋友等。

请列出十项已经拥有的东西（包括有形和无形的）：

请列出十项你希望有、但至今仍未拥有的东西（包括有形和无形）：

请将上述项目填入以下四格“人生行李箱”内。

	未 拥 有	已 拥 有
想 要	 II	 I
不 想 要	 IV	 III

在未来的人生旅程中，如何才能获得更多正向的“行李”？

如何才能减少负向的“行李”？

心理辅导课将帮助你实现以上愿望，在这两学年的人生旅程中，你将畅游“七大心理乐园”，不断获得助推成长的“人生行李”。

乐园类别	可获得的正向“人生行李”
梦想乐园	明确的人生理想；清晰可行的人生目标。
我的乐园	全面了解自我；树立自信、自尊。
学习乐园	较高的学习动机；高效的学习方法；多元的智能发展。
心情乐园	理性、乐观的情绪体验；较高的自我激励和自我控制能力。
人际乐园	和谐的人际关系；较强的团队合作、沟通能力。
青春乐园	阳光的外在形象；适度的异性交往。
生涯乐园	科学的生涯规划计划；合理的职业价值取向。

五、携手共创未来

心理辅导课将帮助你认清自我价值，开发自我潜能。在课程正式开始之前，你肯定有许多的期望吧！

1.我期望通过心理辅导活动

2.在心理辅导活动课里，我最怕

3.在心理辅导活动课里，我很希望

4.在心理辅导活动课里，我不希望

在成长的旅程上，我们都需要同路人，大家相互鼓励，携手共进，身边的每一个伙伴都将伴随着我们在成长路上前进！下面的这些手是你成长道路上的援手，请在手围成的圈内列出一些你需要支援的项目。

相信其他同学也同样需要你的支援和配合，为使我们的愿望都能顺利达成，我们需要共同遵守一些规则，如果你愿意遵守，那就请你签订一份活动契约书。



我的契约书

我誓以至诚，自 年 月 日始，全程参与辅导活动，愿以真挚的情，热诚的心，遵守下列“自我设限五条款”，若有违背，愿无条件接受自我检讨。

1. 我绝不：_____。
2. 我愿意：_____。
3. 我能够：_____。
4. 我保证：_____。
5. 我期待：_____。

让我们伙伴之间彼此击掌，以大笑三声代表自我承诺，以鼓掌三次代表自我期许。生命的客轮即将扬帆起航，你，准备好了吗？

面对崭新的生命之旅，人生的彩笔就掌握在自己的手中，你画上红的就是绚烂的人生，画上黑的就是灰暗的人生，会有怎样的人生决定权在于自己！如果你决心已定，那就让我们一起努力吧！在接下来的一个学年中，我们将一起携手，相互支持，相互鼓励，在活动和体验中了解自我，发展自我，破解成长中的难题。

社会犹如一条船，每个人都要有掌舵的准备。

— [挪威] 亨利克·易卜生

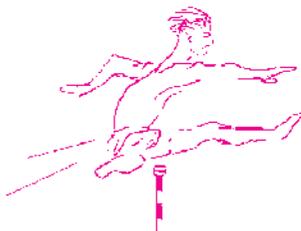


心心点灯

四分钟障碍

很久以来，人们一直坚信，人类不可能在4分钟的时间内跑完一英里，这就是所谓的“四分钟障碍”。在过去的各个时代，最伟大的运动员都认为，四分钟跑完一英里必然是超出了人类极限的。甚至连生物学家也确定，四分钟跑完一英里已经超过了人类身体和心理的生物极限。

尽管人们普遍认为人类不可能在四分钟内跑完一英里，尽管四分钟障碍长期以来无人挑战，但是，罗杰·班尼斯特最终突破了这一“障



超越

每个人皆有连自己都不清楚的潜在能力，无论是谁，在千钧一发之际，往往能轻易解决从前认为极不可能解决的事。

— [美国] 戴尔·卡内基

碍”。1954年5月6日，班尼斯特成为突破四分钟障碍的“第一人”。当天的那场比赛，直到今天仍然被喻为“神奇的一英里”。

不过，这个传奇故事最重要的部分却常常被人们忽略。其实，罗杰·班尼斯特实现这一突破之时，他不过是在释放人类的潜能，他让每个人都明白了，他能够做到的四分钟内跑完一英里，其他人也有可能做到。事实上，罗杰·班尼斯特的记录仅仅持续了46天，之后四分钟极限也一次又一次被人类打破。现在，世界上能够在四分钟内跑完一英里的运动员超过几百名，他们中甚至还包括有高中生。

心理健康的标准

判断一个人的心理是否健康，是看他或她与大多数人，特别是与同龄人、同性别的人是否一致。因此，一般来讲，心理健康的标准包括以下几个方面：

1. 智力正常。智力正常是一个人的生活、学习和工作的基本条件。在心理咨询中，发现绝大多数来访者都具备这一条。通过说话、察颜观色便很容易确定来访者智力是否正常。一般不需要进行心理测验。

2. 情绪稳定乐观。情绪稳定乐观是心理健康的主要标志，与这一条相对立的是喜怒无常。这并不是说心理健康的人没有情绪低落的时候，而是说他们的积极情绪多于消极情绪，而且他们的喜怒哀乐等情绪处于相对平衡的状态。

3. 人际关系和谐。人际关系和谐是心理健康的重要标志。心理健康的人，能信任和尊重别人，设身处地地理解别人，也能以恰当的方式让别人理解自己。因而，无论他或她在哪个单位，和本单位的同学、同事关系都很融洽；对父母和家庭其他成员很亲近。

一个心理健康的人不是与别人没有任何矛盾，而是在发生矛盾时能积极地、有效地去解决矛盾，重新让别人理解自己。

4. 行动自觉果断。这是心理健康的又一重要标志。心理健康的人干什么事都有明确的目的性，经过深思熟虑以后便果断地采取决定，不盲目、不犹豫，把自己的决定贯彻如一。

5. 热爱学习、生活和工作。一个心理健康的人在任何情况下都热爱生活，感到生活非常有意思；爱学习，如爱学外语、计算机、专业知识和其他相关知识，把学习看作是生活中必不可少的一部分；爱工作，不仅按时上下班，而且创造性地去工作、努力完成工作任务，把分担的工作看作是一种乐事。

6. 正确的自我观念。这也是心理健康的重要条件。有正确的自我观念的意思是：知道自己的优点和缺点，对优点能积极地去发扬，对不足能自觉地去改进；不因为有优点而骄傲自大，也不因为有不足而自卑；能看到自己的不足并不懈努力，也能为自己取得的成绩而愉快自信。

上述标准是互相联系的，一个人心理不健康，不一定表现在所有方面，而往往表现在几个方面。对照上面的心理健康的标准，相信你对自己的心理健康水平有了更具体的了解。



一切的成就，一切的财富，
都始于健康的心理。✧

—〔美国〕加利·纽尔



心动不如行动

1. 在学习本课程前，你是否有很多心理困惑？若有，请你详细描述自己内心的困惑和体验。



2. 如果我们有很多的心理困惑，我们该如何应对呢？你觉得有哪些方法对你有效的？



主题一

梦想乐园



第一单元 人生依然有梦

迈进了职高的大门，
也许出于无奈，
或许出于向往，
无论如何，
这都是新的开始。

年轻的生命，
充满着朝气，
青春的岁月，
绽放着活力。

亲爱的朋友，
快重拾曾经的梦想，
重树生命的信念。
有梦想谁都了不起，
有勇气就会有奇迹。

心灵故事

一生的梦想

有个叫布罗迪的英国老师，在整理阁楼上的旧物时，发现了一叠练习册，它们是25年前皮特金幼儿园B（2）班31位孩子的春季作文，题目叫：未来我是……

布罗迪顺便翻了几本，很快被孩子们千奇百怪的自我设计迷住了。比如：有个叫彼得的小家伙说，未来的他是海军大臣，因为有一次他在海中游泳，喝了3升水都没有被淹死；还有一个说，自己将来必定是法国总统，因为他能背出25个法国城市的名字，而其他同学最多的只能背出7个；最让人称奇的，是一个叫戴维的小盲童，他认为，将来他必定是英国的一个内阁大臣，因为在英国还没有一个盲人进入过内阁。总之，31个孩子都在作文中描述了自己的未来。有当驯狗师的；有当领航员的；有做王妃的；五花八门，应有尽有。

布罗迪读着这些作文，突然有一种冲动——何不把这些本子重新发回给同学们，让他们看现在的自己是否实现了25年前的梦想。

当地一家报纸得知了他这一想法，为他发了一则启事。没几天，书信向布罗迪飞来。他们中有商人、学者及政府官员，更多的是没有身份的人，他们表示，很想知道儿时的梦想，并且很想得到那本作文簿。布罗迪按地址一一给他们寄去。



任何一项奇迹都产生
在我们梦想的基础上，不
要因为是梦想而放弃我们
的努力。

—〔德国〕贝多芬