

【中等职业学校校本教材系列
根据教育部最新教学大纲编写】



中职学生

心理健康教育

ZHONGZHI XUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编 谭家德

副主编 谭 敏 陈冬梅 黄建军



【中等职业学校校本教材系列
根据教育部最新教学大纲编写】



中职学生 心理健康教育

ZHONGZHI XUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编 谭家德
副主编 谭 敏 陈冬梅 黄建军



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中职学生心理健康教育 / 谭家德主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5647-0435-3

I. 中… II. 谭… 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(2010)第009264号

中职学生心理健康教育

主 编 谭家德

副主编 谭 敏 陈冬梅 黄建军

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: 周清芳

责任编辑: 周清芳

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 郫县犀浦印刷厂

成品尺寸: 140mm×203mm 印张 5 字数 130千字

版 次: 2010年1月第一版

印 次: 2010年1月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-0435-3

定 价: 10.80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。

本书编委会

主 编 谭家德

副主编 谭 敏 陈冬梅 黄建军

编 委 张 玲 张平奎 许褚琼

刘小燕 万伟华 张 菱

熊 应 牟 燕 晏 凌

苏 灵

随着人类社会的日益发展，生存与竞争压力不断增长、日常困扰及突发事件逐渐增多，个体的适应能力受到了极大的挑战，心理健康问题也由此突显为当代社会最为关注的健康话题之一。

心理健康状况与人们的生活品质息息相关，也是获得幸福、成功的人生的基本前提与保障。对于年轻一代的中职学生群体而言，身心发展正处于最具可塑性的时期，良好的心理素质也在此阶段逐渐形成和完善，因此，通过了解心理健康的基本常识来增强心理健康意识，通过学习维护心理健康的技巧和方法来提高自身的心理健康水平，同时运用所学知识力所能及地帮助周围人改善心理状况，具有重要的发展性意义，也能为他们今后更好地适应社会打下坚实的心理基础。

基于这样的考虑，我们首先从心理健康最基本的定义、判断标准以及中职学生所处年龄阶段的一般身心特点谈起，详细介绍了心理健康教育 and 心理咨询的相关知识。接下来的六章选择了与中职学生心理健康密切相关的发展领域，包括入学适应、人格与自我意识、学习心理、人际关系、性心理、情绪管理和挫折应对等，每章就一个特定的主题进行较为详细的探讨与剖析。不仅呈现中职学生在这些方面的现实状况及所遇到的困扰，更重要的是，为他们指明了健康发展的道路，提供了可操作性的方法。

本书在行文方面，力求以深入浅出、形象生动的风格，以

贴近中职学生理解能力的表述，促进同学们将心理健康的知识整合进自己原有的知识结构中。此外，我们还引用了大量贴近中职学生生活实际的生动案例，尽可能地让中职学生读来朗朗上口，感到亲切、真诚、实用，而不是在抽象地说教和空洞地喊口号。最后，我们在本书末提供了延伸阅读书目和心理电影名录，有兴趣的同学可以在课下进一步深入探索心理健康广袤的领域。

心理健康是毕生的学问，希望我们能与读者一道，共同探索其中的奥秘，努力让自己的精神世界变得丰盈而美好。也祝愿所有的中职学生朋友都能拥有一颗健康、丰富的心灵，在人生的道路上越走越好！

本书的编写，由于时间仓促，编者水平和视野有限，疏漏和不妥之处在所难免，希望广大读者能够提出宝贵的修改意见，以便今后补充和修正。

编 者

2010年1月

MULU | 目录

第一章 中职学生心理健康概述

第一节 什么是心理健康

- 一、心理健康的定义
- 二、心理健康的标准
- 三、心理健康维护之道——积极心理学的启示

第二节 中职学生身心发展特点与心理健康

- 一、不平静的“暴风骤雨”时期
- 二、中职学生的心理健康

第三节 心理咨询

- 一、什么不是心理咨询
- 二、心理咨询是什么
- 三、心理咨询的功能与目标
- 四、心理咨询师的基本态度
- 五、理解心理咨询的时间设置

第二章 中职学生入学适应必修课

第一节 中职新生适应问题面面观

- 一、心理上的不适应
- 二、生活上的不适应
- 三、学习上的不适应
- 四、人际关系上的不适应

第二节 适应问题形成的原因

- 一、人格特征对适应问题的影响
- 二、家庭教育对适应问题的影响
- 三、中小学教育、社会教育对适应问题的影响

第三节 人生永恒的主题：适应和发展

- 一、积极调整心态，适应新环境
- 二、发现新环境的优势，结交新朋友
- 三、制订计划，养成良好的学习习惯
- 四、积极参加学校和班级的各项活动
- 五、正确对待生活中的挫折

第三章 自我意识与人格

第一节 什么是自我意识与人格

- 一、自我意识的含义和结构
- 二、什么是人格及成熟人格六要素
- 三、影响自我和人格发展的因素
- 四、人格发展与自我意识的关系

第二节 培养积极的自我意识

- 一、中职学生自我意识的分化与矛盾冲突
- 二、培养健康自我意识的方法

第三节 塑造健全的人格

- 一、了解人格与心理健康的关系，重视健全人格的塑造
- 二、改善人格缺陷，完善健全人格

第四章 中职学生学习心理

第一节 学习心理的基本问题

- 一、什么是学习
- 二、学习的智力因素和非智力因素
- 三、学习的动机

第二节 中职学生的学习特点

- 一、中职学生的学习优势
- 二、中职学生的学习需要改进的地方

第三节 中职学生如何提高学习成效

- 一、增强学习自信心
- 二、对学习的成败做出合理的自我归因
- 三、提高自我效能感，避免习得性无助
- 四、掌握记忆规律，高效获取知识
- 五、克服学习高原期
- 六、学会时间管理，制定有效的学习计划

第五章 人际关系与性心理健康

第一节 人际关系概述

- 一、对人际关系的认识
- 二、良好的人际关系对中职学生成才的重要作用
- 三、培养良好人际关系的途径

第二节 中职学生人际关系维护

- 一、中职学生常见的人际交往障碍
- 二、中职学生如何改善人际关系
- 三、中职学生人际交往常见问题及应对

第三节 恋爱与性心理健康

- 一、青春期性心理的发展阶段
- 二、青春期性心理发展的特点
- 三、中职学生常见的与性生理有关的心理困惑
- 四、中职学生的情感问题

第六章 情绪管理与挫折应对

第一节 情商与情绪管理

- 一、什么是情绪
- 二、情绪与情商
- 三、情绪管理——做情绪的主人

第二节 有效的挫折应对

- 一、什么是挫折
- 二、挫折反应
- 三、中职学生遭遇挫折的主要来源
- 四、积极应对挫折

第七章 精神疾病与自杀危机干预

第一节 常见精神疾病

- 一、精神分裂症
- 二、抑郁症
- 三、强迫症
- 四、恐惧症

第二节 自杀的危机预防

- 一、自杀的分类
- 二、自杀者的五类共同特征

- 三、警惕关于自杀的误解
- 四、自杀的征兆与风险评估
- 五、给中职学生的一些建议

附录一 延伸阅读书目

附录二 推荐影片

后记

第一章 中职学生心理健康概述

第一节 什么是心理健康

伴随着社会文明发展的进程，人类对自身健康的关注日益增强，对健康与疾病的观念也不断在更新。从最初的自然哲学模式到生物医学模式，再到现在的“生物—心理—社会”模式，心理健康在人类健康中所扮演的角色和所起到的作用受到了越来越多的关注。

从另一个方面来讲，随着社会、科技的日益发展，生存与竞争压力不断增长、日常困扰及突发事件逐渐增多，个体的适应能力受到了极大的挑战，心理健康问题也由此突显为当代社会最为关注的健康话题之一。

那么，到底什么是心理健康，判断一个人的心理健康有哪些具体标准，对于中职学生而言，所处的特定年龄阶段和特殊的社会角色，又使得他们的身心发展呈现出何种特点，他们的心理健康状况究竟如何，等等，所有这些问题，都将在本节中一一讨论。

一、心理健康的定义

早在1947年，世界卫生组织（WHO）就对个体的健康做了如下界定：“健康乃是一种躯体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病或虚弱”。这一定义将心理健康提到了与躯体健康同样的高度，认为它在对人类健康的贡献上同样起着举足轻重的作用。从这个定义中我们也可以看出，健康不再是仅

从消极的方面指个体没有患病，更强调了个体生命力积极的方面，即活力与完满。后来，英格里希（H. B. English）的定义也有异曲同工之效，“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在哪种情况下能作良好适应，具有生命的活力，并能充分发展其身心的潜能，这乃是一种积极的、丰富的情况，不仅是免于心理疾病而已。”

除了与疾病状态作对比外，还有一些关于心理健康概念的则强调了人们的个体性与社会性的和谐统一。如第三届国际卫生大会（1946年）明确地提出，“心理健康是指在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。”后来有学者也提出了类似的看法，如日本学者松田岩男认为：“所谓心理健康，是指人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会认可的形式适应这样一种心理状态。”我国著名的心理学家郑日昌也提出，“心理健康就是在社会文化和规范的约束下，个体一方面能够积极调解自己的心理状态，顺应日益变化的环境；另一方面能够有效地、富有建设性地发展和完善个人生活。”

由于人是“社会性动物”，因此单纯、孤立地追求个体性而摒弃社会性是违背发展规律的，反之只讲社会性而忽视个体性也有失偏颇。我国古代著名的思想家、教育家孔子也早在几千年前就提出：“从心所欲，不逾矩”（《论语·为政》），即是说一个人格发展成熟的人，行为既能符合规范（不逾矩），个人需要又能获得满足，因而可以达到一种“从心所欲”的自由状态。因此，个体越是能愉快地接受生活的规范，越是可以获得个人的自由，从而保持平和的情绪、敏锐的智能及社会适应性的行为。

最后，值得一提的是《简明不列颠百科全书》中关于“心理健康”概念的描述。它写到，“心理健康是个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，但不是指十全十美的绝对状态”。这一定义提醒我们对心理健康的理解不能极

端化和静止化，它应该是一种相对的水平，相对于个体目前的发展水平和所处的社会环境，并且会随着自身及环境条件的动态变化及局限的不断突破而呈现出新的面貌。

二、心理健康的标准

心理健康标准是心理健康概念的具体化和操作化，也为我们指明了促进心理健康发展的方向。国内外许多组织机构和著名学者都提出了不同的心理健康划分标准，以下将列举一些见诸各研究文献中的、被学界所普遍认可的心理健康标准。

世界卫生组织具体地指出，心理健康的标志是：

- (1) 身体、智力、情绪十分调和；
- (2) 适应环境，人际关系中彼此能谦让；
- (3) 有幸福感；
- (4) 在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

《简明不列颠百科全书》提出心理健康的具体标准是：

- (1) 认知过程正常，智力正常；
- (2) 情绪稳定乐观，心情舒畅；
- (3) 意志坚强，做事有目的；
- (4) 人格健全，性格、能力、价值观等均正常；
- (5) 养成健康习惯和行为，无不良行为；
- (6) 精力充沛地适应社会，人际关系良好。

中国台湾的黄坚厚教授（1976年）提出以下标准：

(1) 心理健康的人是有工作的，而且能把本身的智慧和能力在工作中发挥出来，以获取成就；同时他常能从工作中得到满足之感，因此他通常是乐于工作的；

(2) 心理健康的人是有朋友的，他乐于与人交往，而且常能与他人建立良好的关系，在与人相处时，正面的态度（如尊敬、信任、喜悦等）常多于反面的态度（如仇恨、嫉妒、怀疑、

畏惧、憎怒等)；

(3) 心理健康的人对于他本身应有适当的了解，并进而能有悦纳自己的态度，他愿意努力发展其身心的潜能，对于无法补救的缺陷，也能安然接受，而不作无谓的怨忧；

(4) 心理健康的人应能和现实环境保持良好的接触，对环境能作正确的客观的观察，并达到健全的、有效的适应。

上述三种判断标准清楚地为我们展示了心理健康如何在个体现实和精神生活的不同领域的各种体现。不仅包含个体内部心理过程知、情、意的统一协调，也包括对现实人际、工作的适应。

三、心理健康维护之道——积极心理学的启示

心理健康既是心理科学的一个分支，又是自身的一种修养。在倡导身心和谐发展的大环境下，人们逐渐意识到：只有在心理健康的前提下，人们才能更自由、更有效率、更有幸福地活着。因此，人类心理健康的增进，始终是关系我们的生存品质的基本问题。

在维护心理健康的道路上，以往心理学更多关注了产生心理疾病的原因和治疗方法，并致力于消除我们生活中的消极部分。这个思路曾给心理疾病患者带来了巨大的福音，然而对更多的常态个体而言，却缺少了指导的效力。我们不禁要问：除了关注负面因素的消除外（并且从某种意义上讲，这个思路有其固有的局限性，因为在个体不同的生命发展阶段，总会有不同的负面因素相继涌现），除了等待问题出现再做矫正和治疗外，在心理健康维护的道路上，我们是否还有更为主动的方法呢？

就此，20 世纪末在美国心理学界兴起并迅速蔓延世界的“积极心理学”思潮为我们给出了满意的答案。首先提出积极心理学这一概念的是心理学家塞利格曼 (Seligman)。塞利格

曼自六七十年代起开始研究“习得性无助”。在动物实验中，他将小白鼠放到一个有门的笼子里，笼子的底是金属的，然后给笼子底通上低压电流使小白鼠受到不致命但会引发痛楚的电击。实验时，他先将笼子门打开，小白鼠立刻会本能地跑出笼子以逃避电击。但这时研究者马上用一个玻璃板将笼子门堵住，于是小白鼠会撞击在玻璃板上然后被挡回来。这样，小白鼠一次又一次地在企图逃跑时受到玻璃板的阻碍。最终，小白鼠学会了屈服，它匍匐在笼子里，被动地忍受着电击的折磨，完全放弃了逃跑的企图。即使后来笼子门上的玻璃板被移走后，它也不会再试图主动地逃出笼子，而是放弃了所有努力，绝望而被动地忍受着痛苦。小白鼠的这种状态，在心理学上被称为“习得性无助”，用以描述动物在愿望多次受到挫折以后表现出来的绝望和放弃的态度。不仅在动物中会存在这种现象，在人类个体中也会出现因环境事件而导致产生“习得性无助”并进而引发抑郁。不过，可喜的是，塞利格曼又在其后的研究中发现，不仅无助是可以习得的，乐观也是可以通过类似的学习而获得的。学会维持乐观的态度不仅有助于避免抑郁，同时也有助于提高健康水平。

因此，积极心理学的理念在于，如果个体能具有从挫折中恢复的能力、能够更加乐观地生活，那么他们将会减少遭受抑郁的可能性，并且会过得更幸福、更有建设性。换句话说，如果我们能激发起人类的力量，即表示我们在问题出现之前就建立起了一道心理防御，从而更好地预防问题的发生。在不断发展成熟的过程中，积极心理学主要明确了两项基本的任务：一个任务在于使我们明白心理学不仅仅只是对疾病、脆弱和损伤的研究，它同样是对人类自身存在的诸多正向品质的研究和培养，如勇气、关注未来、乐观主义、人际技巧、信仰、职业道德、希望、诚实、毅力和洞察力等，这是积极心理学思想的核心所在。另一个任务在于促使心理学的改变，从开始的修复生

活中最坏的事转变到建立最好的生活质量。就像塞利格曼指出的，我们为了防止之前的不平衡，我们必须在治疗前先赋予人们力量，在心理疾病出现之前先预防。

总之，积极心理学主张：心理学的研究应当从只重视对个体缺陷的弥补、伤害的修复转变到更注重发掘处于困境中的人自身的力量上来。治疗不仅仅要修复什么是错的，它同样也要建立起什么是正确的理念。只有这样，才可能做到有效的积极预防，而这是单纯地关注个体身上的弱点和缺陷所不能达到的。

对于整个心理健康的研究如此，对于个体维护自身心理健康的长远发展道路而言也是如此。如果我们更有意识地发掘生活中积极的情绪和体验（如主观幸福感、快乐、满足、自豪和爱等），有意识地培养自我积极的个性特征（如接受自我、具有个人生活目标、感受生活的意义、感受成功、把握环境和接受环境的挑战等），发展与他人的积极关系（当自己需要的时候能获得他人的支持，在别人需要的时候愿意并且有能力提供帮助，看重与他人的关系并对于已经与他人建立起来的关系表示满意），我们就相当于为自身的心理健康设立了一道坚固的防线。

对于年青一代的中职学生群体来讲，更是应当具备心理健康的意识并能采取适当的措施来维护自己及周围人的心理健康，为社会适应与发展打下良好的心理基础。

因此，在整本书中，我们都贯穿了这样的理念：对心理健康的追寻是一种生活的态度和思维的方式，进而可以将我们的价值选择和人生走向导向积极与光明。因此，只要我们始终以一个探索者的角色，保持对真实自我的敏感之心、发现之心以及期待之心，我们就一定能感受到学习心理健康对生活的各方面所带来的积极影响。