

职业院校学生团体 心理辅导活动指导实案

主 编：任世伟 段生成 金玉龙
副主编：王慧莉 岳建军 梁福全



本选题属心理学选题。主要分理论知识篇和活动指导篇两部分。第一部分简要介绍职业院校团体心理辅导的基本理论知识；第二部分重点介绍职业院校团体心理辅导活动的实案，主要从自我认知、适应环境、学会学习、情感培育、人际交往、情绪控制、挫折教育、抵制诱惑、职业发展等方面进行心理辅导活动。书中既有深入浅出的理论，又有引人入胜的案例。

职业院校学生团体心理辅导活动指导实案/任世伟，段生成，金玉龙
主编.

I S B N：978-7-226-04198-7

出版时间：2011. 11.

出版社：兰州市：甘肃人民出版社，2011. 11.

定 价：38.00

前言

学校心理健康教育的开展发端于上世纪八十年代的高校心理教育。随着社会的发展，人们心理问题的逐渐增多，接受心理健康教育和服务的对象也逐渐扩大。而作为学校心理建康教育中不可缺少的组成部分，职业院校学生的心理健康教育工作日益受到重视。职业院校除了普及心理健康基本知识，树立心理健康意识，还让学生从专业学习、技能实践中学会学习、生活、人际交往、升学择业以及社会适应等方面的常识。同时，在心理健康教育方法上，职业院校根据自身的实际情况灵活选择，运用案例，注重体验式活动，增强心理建康教育的效果。

我们编写的《职业院校学生团体心理辅导活动指导实案》这本书，是广大职业院校从事心理教育工作者的集体智慧的结晶，试图为广大职业院校心理建康教育工作者提供团体心理辅导的一系列活动案例，通过具体操作，使学生能够正确认识自我，调控自我，适应环境，增强自我教育能力。《实案》主要针对职业院校学生心理特点和需求，旨在创设符合心理健康教育所要求的环境，发挥教师在具体活动中的指导作用，在集体活动中渗透心理健康教育。《实案》既突出对老师开展团体心理辅导活动的指导性和可操作性，又贴近职校生需求，通俗易懂。

《实案》主要分理论知识篇和活动指导篇两部分。第一部分简要介绍职业院校团体心理辅导的基本理论知识，第二部分重点介绍职业

院校团体心理辅导活动的实案，主要从自我认知、适应环境、学会学习、情感培育、人际交往、情绪控制、挫折教育、抵制诱惑、职业发展等方面进行心理辅导活动。书中既有深入浅出的理论，又有引人入胜的案例。列举案例真人真事，情境鲜活，辅导选用的活动有趣味性、安全性、感染性、教育性。通过活动，能真正使学生感受到你给予他的关注和尊重，使你的心理健康教育活动引人入胜，使广大学生拥有积极健康的心理品质。

由于时间仓促，水平有限，书中难免有错谬之处，敬请广大读者批评指正！

本书编委会

2011年8月18日

致老师们

职业院校的老师们，当你苦于所面对的学子不能很快适应新的环境，或不能准确定位自己，当你苦于所面对的学子缺乏自信，或因学习而烦恼，当你苦于所面对的学子过早地蹚入爱河，当你苦于所面对的学子难以融入集体，或不能有效进行情绪控制，当你苦于所面对的学子在困难面前束手无策，当你苦于所面对的学子无法自拔于社会墨迹的浸染，或无法绘制出美好蓝图之时，请你打开这本书，让你在带领学子教学实践中，不经意间便收到了预期的效果。结果你发现，这是教育的另一蹊径。

此时你发现职业院校学子的突出问题尽在此归纳，你发现虽然没有心理学知识的积淀却不用犯愁，你发现可以不为到处寻找指导学子解决目前困境的合适的活动方案而犯难，此时你发现，拿着这本书，尽可照猫画虎，也必将有意外收获，当然你还会有更多更多的发现……

编者

2011年8月18日



致同学们

亲爱的同学们，当你打开这本书时，你已经离开了一个原本熟悉的环境，来到了另一个相对陌生的新的学习环境中，先不论这是否是你的意愿，但是既来之，则安之，在这个新的起点上，你应该重新进行自我定位，重新确立目标，并重新鼓励自己，这一切均需首先重新认识自己，并确立“天生我材必有用”的基本认识。今天你拿到的这本书，将是同学们认知自己心灵世界的一双眼睛，是同学们感知自己心灵世界的一个帮手，是同学们理解自己心灵世界的一扇窗户。通过阅读，或者通过亲自参与体验，你将懂得：今天的我们，要做学习的主人，学会快乐的学习；在这片青苹果天空下，你将要学会自我心理呵护；在人生这一友情太阳照耀下，你将学会各方面的交往与沟通；并哀告自己——分清友情与爱情，花季莫种相思树；情绪控制是你的必修课，学会为自己的情绪做主；这儿也是一个社会，难免困难与挫折，但要相信阳光总在风雨后；在这段历程中，需筑起心灵的防火墙，远离各种诱惑；对自己的未来，勾画出美好的蓝图……

编者

2011年8月18日



目 录

前言

致老师们

致同学们

【理论知识篇】

第一章 心理健康哆咪咪

第二章 心理辅导 ABC

【活动指导篇】

第一章 天生我材必有用——认识你自己

第二章 走进**中职**校园——适应新环境

第三章 做学习的主人——学会学习，快乐学习

第四章 青苹果的天空——青春期心理呵护

第五章 友情是人生的太阳——学会交往与沟通

第六章 花季莫种相思树——分清友情与爱情

第七章 我的情绪我做主——情绪控制能力训练

第八章 阳光总在风雨后——直面困难与挫折

第九章 筑起心灵的防火墙——珍爱生命，远离诱惑

第十章 我的未来不是梦——职业生涯规划

后记

主要参考文献

【理论知识篇】

第一章 心理健康哆咪咪

目前,心理健康教育已经大范围地在职业院校开展,很多学校以开设心理课程作为开展心理健康教育的首要途径。但是,心理健康课程不同于其他学科,没有更多的经验可以借鉴,所以心理健康教学具有很大的挑战性。在职业院校里,由于受生源特点的影响,心理健康教学的难度更大。因此,以怎样的形式来进行心理健康教学,是值得心理健康工作者思考和探索的重要问题。

第一节 职校生心理健康教育指导纲要主要内容

职业院校的学生正处在身心发展的转折时期,他们在自我意识、人际交往、求职择业以及成长成才、学习和生活等方面难免产生各种各样的心理困惑和问题。为加强中等职业学校的心理健康教育,教育部于2004年7月印发了《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》,其主要内容摘录如下:

一、心理健康教育的基本原则

开展中等职业学校学生心理健康教育,要立足教育,重在指导,以学生为主体,遵循学生身心发展规律,保证教育的针对性和实效性。必须坚持以下基本原则:科学性与实践性相结合,重在体验和调适;心理素质培养与职业教育培养目标相结合;面向全体与关注个别差异相结合;发展与预防、矫治相结合,立足于发展;教师的科学辅导和

学生的主动参与、家长的配合相结合。

二、心理健康教育的主要内容

心理健康教育的主要内容包括：普及心理健康基本知识，树立心理健康意识，了解简单的心理调适方法，认识心理异常现象，正确认识和把握自我，以及掌握一定的心理保健常识。其重点是根据学生特点和他们在成长、学习、生活和求职就业等方面的实际需要进行教学、咨询、辅导和援助。

三、心理健康教育的途径与方法

开设心理健康教育课程。各地要根据教育部印发的《关于中等职业院校德育课课程设置与教学安排的意见》的规定，将心理健康教育纳入德育课课程体系之中，开设心理健康教育选修课程，一般每学期不少于 10 学时。

开展心理辅导与咨询工作。学校要积极创造条件，建立心理咨询（辅导）室，并通过团体辅导、个别咨询、心理行为训练、书信咨询、网络咨询、开设热线电话等多种形式，对学生在成长、学习和生活中出现的心理行为问题给予指导，帮助他们排解心理困惑。对于个别有严重心理问题和心理疾病的学生，应该及时识别并转介到专业诊治部门。

在实习实训中渗透心理健康教育。实习实训是学生接触社会、体验职业的重要渠道，要引导学生进行职业心理调适，帮助学生巩固和强化积极的情感体验，克服不利于将来就业的心理倾向，正确对待职业选择和职业的变化发展，了解职业的社会意义和价值，培养职业兴

趣、爱岗敬业精神和良好的职业心理素质。

通过校园文化建设，营造积极、健康、向上的校园文化氛围和心理健康教育环境。同时，要充分利用各种宣传媒体，如广播、电视、网络、校刊、校报、橱窗等形式，利用第二课堂活动，广泛宣传普及心理健康知识，培养学生的心理健康意识。

建立学校与家庭密切联系与沟通机制，通过家长学校、家长会、教师家访等各种形式，加强与学生家长的沟通，发挥家庭的作用，使学校和家庭形成合力，共同做好心理健康教育工作。

第二节 职校生心理健康标准

综合来看，职校生心理健康的标准大致可以概括为以下几个方面：

1. **一定水平的安全感。**不怨天尤人，不回避现状，勇于面对真实的自我和现实的环境。自信乐观，相信自己的努力可以改变自己的现状，可以适应或改善自己的处境。

2. **智力正常。**有学习兴趣和求知欲望，能从学习活动中获得快乐。

3. **情绪健康。**乐观开朗，积极情绪占优势，虽然也会有消极情绪，但一般不会长久，身心处于积极向上充满希望的乐观状态；善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄；情绪反映与环境相适应。

4. **人际关系和谐。**交往动机端正，乐于交往。交往中，尊重、信任、安全、赞美、喜悦等正面态度和情绪多于怀疑、恐惧、嫉妒、厌恶等反面态度和情绪，能接受他人，悦纳自己与他人；既有广泛的人际交往，又有知心朋友；交往中能保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；能客观评价自己和别人，善于取长补短；宽以待人，乐于助人。

5. **意志品质健全。**有明确合理的学习和生活目的，对自己行动的社会意义有正确的理解，并能支配自己的行为，使之与社会要求（法律法规、伦理道德规范、学校的各项规章制度和团体规范）相互协调；能辨别是非真伪，信守原则，能排除不符合活动目的的主客观诱惑和干扰，为既定目标不懈的努力；勇于克服坏习惯，戒除不良嗜好，有良好的学习习惯和生活习惯。

6. **积极的自我观念和健全的人格。**能够立足现实，正确地看待自己。了解自己的长处与短处，并对此有适当的自我评价。即使对自己有不满意的地方，也不妨碍其感受自己较好的一面，悦纳自己。能真实地感知自己的需要、兴趣，了解自己的价值追求，能正确地评估自己的能力，设置的生活理想和目标符合自己实际，把自己的需要、动机、理想、目标和行为统一起来。也能根据变化调整目标，理想我与现实我基本一致。

7. **心理行为符合职校生的年龄特征与角色。**朝气蓬勃、精力充沛、思维敏捷、勤学好问、容易接受新事物、喜欢探索和创新；开朗活泼、举止言谈有修养。

第三节 职校生心理发展的主要矛盾

中职教育阶段是学生长身体、长知识、长智慧的时期，也是其道德品质与世界观逐步形成的时期。在这一时期，职校生面临着生理、心理上的急剧变化，加上紧张的学习和陌生的环境，很容易产生心理上的不适应，引起心理矛盾。其心理发展矛盾归纳起来，大概有十种：

一、美好的愿望与心理准备脱节的矛盾

几乎每个职校生都有美好的愿望，对未来充满着憧憬和向往。他们幻想做一个有学问、受人尊重的专家、工程师、护士、企业家、领导干部等等，而实际上他们当中有许多学生学习不是很努力，他们过一天算一天，虽然他们的愿望是美好的，但他们追求的全是实现理想后的种种荣誉与享受，而对实现理想需要从现在做起，需要付出艰苦的劳动，却想得不多，做得不够，形成了美好的愿望与心理准备脱节的矛盾。解决这一矛盾的有效方法，就是教育学生处理好理想与现实的关系，使他们明白，美好的理想需要艰苦奋斗才能实现。

二、浓厚的享受意识与劳动观念淡薄的矛盾

近年来，随着市场经济的不断发展，人们生活水平的不断提高，一些职校生越来越讲究“实际”，加上一些家长对子女娇生惯养，在孩子身上花钱大手大脚，使得职校生的消费欲望与日俱增。据我们的抽样调查，绝大部分学生每天都买零食吃，同学过生日，除礼尚往来外，还要摆酒宴。男生中“烟君子”、“小酒民”大有人在；女生中

讲究穿着打扮的比比皆是，有的女生还随身带着高档化妆品，不断更换时髦的服饰。但这些学生中有相当多的人劳动观念淡薄，他们轻视劳动，甚至认为劳动是多余的，就连平时学校组织的大扫除也讨厌，可以说对劳动采取消极态度、厌恶劳动的思想在一些职校生中是相当普遍的。因此，教师要教育学生懂得爱劳动是人类的美德，通过劳动得来的享受是正当的、光荣的，不劳而获是一种可耻的行为。

三、心理闭锁与渴求理解的矛盾

由于自我意识的发展，职校生开始把注意力集中在自己的内心世界上，从而意识到自己的思想、情感和其他许多不同于他人的心理特点。同时也由于其社会生活经验的逐渐丰富，他们开始意识到人与人之间存在着心心相印和心理不相容的差别。他们愿意对“知心朋友”倾吐自己内心的秘密，瞧不起那些用导师式口吻对他们说话的人，不愿意同这种人进行感情交流，透露自己的内心世界。他们也不愿同长辈透露内心，实行自我封闭。调查中发现，有相当部分的职校生把心里话“对自己说”或“对日记本说”，向同学和师长隐匿秘密。由于他们把内心的感受隐藏起来，以致常常产生孤独感。这类学生往往通过记日记、画画、写字等来表现内心的苦闷和孤独感。他们很需要求得别人的理解，而调查发现有相当部分的职校生认为老师“不理解自己”和“不太理解自己”。解决这一矛盾要求教师和学生交朋友，对他们的行为表示理解，并帮助他们排忧解难，把他们从苦闷与孤独中解脱出来。

四、独立意识与依赖心理的矛盾

随着年龄的增长，职校生的心理日趋成熟，他们越来越感到自己是“大人”了，并开始从“听话道德”向“平等道德”过渡，要求从大人的约束中解放出来，对婆婆妈妈式的说教及过分关心会产生反感，个别学生会发生顶撞老师现象，甚至对学校、社会产生反抗情绪，可以说他们的独立意向、主体意识是十分强烈的，但同时他们又缺乏必要的知识与能力。这—是因为学校教育在培养学生的独立能力方面重视不够，二是因为传统的家庭关系中的父母一般也不鼓励子女过早独立。调查表明，有相当部分的家长要求子女“只要能好好学习，其他的什么事都可以不管”，所以造成了职校生实际上的依赖性。这种依赖性不仅反映在经济上，还反映在生活上，出现了“饭来张口，衣来伸手”、“只管学习，不管其他”的不正常现象。因此，教师要和家长一起有意识地培养学生的自立能力，让他们自己的事情自己办，逐步消除其依赖心理。

五、情感与理智的矛盾

职校生容易动感情，也重感情。一方面，他们充满热情和激情。调查表明，对国家的前途，绝大部分的职校生“充满信心”和“较有信心”。另一方面，他们的情感又极容易受外界的影响，容易发生冲动、波动，有时会因一件小事的成功而欣喜若狂，也会因一次小小的失败而心灰意冷，有时也会为一点小事争得面红耳赤。他们的情绪、情感总在两极摆动，不能冷静地控制自己的情绪：激动时，如同一只打足了氢气的气球乘风飞舞；泄气时，则如同一只斗败的公鸡垂头丧气。他们对自己喜爱之事，积极性很高，对自己不感兴趣之事，则避

而远之。这一切都说明了职校生的情绪、情感经常处于大起大落、彼消此涨的两极状态，而难以及时地用理智加以控制。解决这一矛盾，教师要教育学生学会用理智控制感情，遇事能不急不躁，冷静处理。

六、进取心强与自制力弱的矛盾

职校生都有积极向上的进取之心，这与他们强烈的求知欲、自尊心和好胜心是分不开的。但由于他们思考问题不周密，往往带着浓厚的情感色彩去看待周围的人和事，因而有时片面地坚持己见，对教师或集体的要求，合乎己意的就去办，不合己意的就盲目地拒绝或顶牛，不能控制自己，凭冲动行事，事过之后又非常后悔。这一切都说明了他们意志品质的发展还不成熟，自制力、控制力还不强，形成了进取心强与自制力弱的矛盾。化解这一矛盾，老师一方面要肯定学生的进取心，另一方面要锻炼学生的意志力，使他们能处理好二者的关系。

七、信息视野的扩大与鉴别能力不足的矛盾

随着时代的进步、科技的发展、物质生活条件的改善，信息交流日益频繁，网络、广播、电影、电视、MP5等视听工具被广泛应用。学生处在这样的环境中，耳闻目睹，见多识广，视野开阔，认识空间得到极大拓展，从天文地理、空中来客、世界风云、计算机、市场动态到服装、发型、流行歌曲等，他们都十分热心好奇，并积极探究，但由于他们的世界观、人生观还未完全形成，对真善美、假恶丑的辨别力、鉴别力还不强，加之客观现实的错综复杂，因而他们对事物的认识往往显得偏狭，容易被表面现象所迷惑，出现认识的混乱。在这种情况下，一些不健康的思想意识，就很容易进入他们的心灵，影响

他们的健康成长。解决这一矛盾的关键，是通过分析、比较，提高学生选择信息、辨别是非的能力。

八、乐于助人与道德水准不高的矛盾

现在许多职校生能积极地为社会、学校、班级做好事，也能积极为同学做好事：当同学遇到困难的时候，他们能主动地伸出援助之手；当同学家有了不幸，他们能自觉地捐款、捐物。但有一些同学的道德水准不够高，他们靠偷窃来捐款，通过打架斗殴来为弱小同学鸣不平，利用考试作弊来帮助成绩差的同学提高分数。这很自然形成了助人行为与道德水准不高的矛盾。对这一矛盾，老师要巧于引导，先肯定其好的方面，再指出其不足之处，使其明白什么是真正意义上的助人。

九、兴趣广泛与兴趣中心缺乏的矛盾

职校生感兴趣的事情很多：他们不仅关心课内学习，而且关心课外学习；不但喜欢文艺读物，而且喜爱科技读物；不仅关心生活，而且对国内外大事津津乐道。但同样不可忽视的是，不少学生对事物外在形式的兴趣大大超过了对事物内容本身的兴趣，在广泛的兴趣中缺乏中心的兴趣。而且，他们的兴趣是不稳定的，容易受外界的影响，情景性很强。化解这一矛盾，要求教师善于启发诱导，使学生从众多的兴趣中逐步形成一个稳定的中心兴趣。

十、成才欲望与厌学心理的矛盾

从长远目标看，职校生对未来充满美好的幻想，希望将来能成名成家，能干一番大事业；从近期目标看，大部分职校生都希望自己学习成绩优秀，不辜负老师、家长、亲朋好友的期望。但在学习过程中，