



▶ 高职高专“十一五”规划教材



边玉芳 主编

*Mental
Health*

心理健康

*Mental
Health*



华东师范大学出版社

高职高专“十一五”规划教材

心理健康

主 编 边玉芳

M e n t a l H e a l t h

华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康 / 边玉芳主编. —上海:华东师范大学出版社, 2006. 9

高职高专“十一五”规划教材

ISBN 7-5617-5003-X

I. 心... II. 边... III. 心理卫生—健康教育—高等学校:技术学校—教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 114886 号

高职高专“十一五”规划教材

心理健康

主 编 边玉芳
策划编辑 大中专教材事业部
项目编辑 赵建军
文字编辑 赵建军 徐先金
封面设计 陆 弦
版式设计 蒋 克

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电 话 021-62450163 转各部 行政传真 021-62572105
网 址 www.ecnupress.com.cn www.hdsabook.com.cn
市 场 部 传真 021-62860410 021-62602316
邮购零售 电话 021-62869887 021-54340188

印 刷 者 宜兴市德胜印刷有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 15.5
字 数 305 千字
版 次 2006 年 9 月第一版
印 次 2006 年 9 月第一次
印 数 8000
书 号 ISBN 7-5617-5003-X / B · 285
定 价 29.80 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

亲爱的同学：

欢迎你打开《心理健康》。

不知不觉中，你踏进了大学的校园，成为了一名大学生。

还记得孩提时的梦吗？多少次梦想着自己能成为一名大学生，成为人人羡慕的“天之骄子”，如今终于梦想成真。可是，也许你早没有了曾经的兴奋和期盼，也许进入高职院校只是你无奈的选择，也许你还不喜欢自己所学专业，也许为此在你的心中曾有过强烈的自卑感和失落感……

但是，无论如何，你都处在一生中最重要、最美好的时期——一个朝气蓬勃、充满青春活力的时期，一个不断学习、不断成长、不断进步和发展的时期，一个要求你开始自主独立、学会应对将来社会的各种技能的时期。在这一时期，你将独立地扬起自己心灵航船的风帆，开始踏上成熟的征程。如何更好地度过这一时期，让你的生活充实，让你的心灵丰盈，让你认识到自己的社会责任，让你学会走向社会的技能，让你的潜能得到开发，无论是对你个人未来的发展还是对社会的和谐都至关重要。你应该如何更好地面对在高职生活中碰到的种种困惑呢？请相信，《心理健康》将会帮助你。

《心理健康》会陪伴你一起面对成长的挑战，经历成长的痛苦和欢乐。希望你敞开心扉，开放自我，进行积极的心灵探索，并与你的同学、老师和家长携手，共同营造真诚、和谐的课堂氛围，在互动和交流中超越自我，与大家一起共同成长。

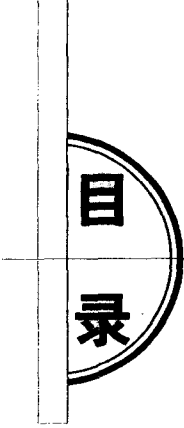
要知道，生命走向成熟是快乐的，因为你会发现自己一步步地迈入新领域、新境界。每个人身上都有着一个巨大的宝藏，那里面本身就蕴藏着无坚不摧的能量和威力。《心理健康》将和你一起发掘自身的优势，开发自身的潜能，塑造出一个独一无二的、有价值的你。

同时，成长的道路上总是充满着各种困难和挑战。有谁在成长过程中不曾迷茫忧郁，不曾体验过孤独无助的感觉呢？生理的成熟、心灵的茫然、学业的压力、世俗的偏见、两代人之间的代沟、同龄人之间的隔膜、青春情感的困惑、未来的不可预知等等，都有可能成为你成长路上的障碍。《心理健康》将尝试帮助你在环境适应、自我了解、人际沟通、学习管理、情绪调节、问题解决、职业选择和未来创业等方面有所领悟、有所发展。

《心理健康》由北京师范大学心理学博士后、浙江大学教育系教授边玉芳主编。由边玉芳、吴权、俞群、顾柳琼、林莉、应伟清等长期从事心理健康教育的老师共同编写。具体分工是：第一单元、第六单元和第七单元由杭州市明珠教育集团学校吴权编写；第二单元和第四单元由杭州市下城区教育研究发展中心俞群编写；第三单元由杭州水利水电高专顾柳琼编写；卷首课和第五单元由杭州外国语学校林莉编写；第八单元由浙江大学竺可桢学院应伟清编写。

全书由边玉芳负责策划与体例的设计、大纲的制定和修改、统稿及最后定稿。此外，秦皇岛外国语职业学院的侯丽萍、平顶山工业职业技术学院的陶昆也参与了本书的编写。

希望你喜欢《心理健康》，并能真正从《心理健康》中有所获益。



目 录

卷首课	既然选择，就让它灿烂	(1)
-----	------------	-------

第一单元 我的梦想天堂

第 1 课	新环境 新天地	(6)
第 2 课	新世界 新朋友	(10)
第 3 课	新起点 新目标	(14)
第 4 课	新生活 新力量	(19)

第二单元 沟通你我他

第 1 课	沟通无障碍	(26)
第 2 课	相逢总是缘	(32)
第 3 课	斗室天涯人	(38)
第 4 课	与师长有约	(44)
第 5 课	家父家母两鬓苍	(48)

第三单元 学习新概念

第 1 课	我的“聪明”在哪里	(54)
第 2 课	不是失败，只是暂时停止成功	(61)
第 3 课	每天进步一点点	(68)
第 4 课	找到自己的“独门秘籍”	(74)

第四单元 我心飞扬

第 1 课	情绪红绿灯	(82)
第 2 课	信念 ABC	(87)
第 3 课	与自卑告别	(93)
第 4 课	向完美挑战	(98)
第 5 课	走出抑郁	(104)
第 6 课	做情绪的主人	(111)

第五单元 真我的风采

第1课	叩问我是谁	(118)
第2课	透视周哈里窗	(126)
第3课	个性多棱镜	(131)
第4课	悦纳真我	(139)
第5课	我最需要的是什么	(145)

第六单元 爱的花园

第1课	爱情水晶球	(152)
第2课	羞答答的玫瑰静悄悄地开	(156)
第3课	像雾像雨又像风	(162)
第4课	在失恋中我们成长	(166)
第5课	爱在明天	(171)

第七单元 休闲频道

第1课	休闲小夜曲	(178)
第2课	接种“网瘾”疫苗	(183)
第3课	消费驿站	(189)
第4课	社团新天地	(194)
第5课	与幸福相伴	(200)

第八单元 我的未来不是梦

第1课	指向未来的指南针	(206)
第2课	找到我所钟爱的	(211)
第3课	为梦想筑巢	(218)
第4课	相信我,没错的	(223)
第5课	生命是一种累积的过程	(229)
第6课	我的生涯我作主	(234)

卷首课 既然选择,就让它灿烂

云卷云舒,
阳光又为我们展开新的一页。
新的校园,新的专业,新的同学,
更带着我们新的期盼。

来到高职,
或许出于向往,
也或许,是出于无奈;
无论如何,
这,都是我们的选择。
既然选择,就让它灿烂;
既有缘同窗,
就让我们携手开掘我们内心的宝藏。



你 show 我 show

心理小实验

这是一个有趣的实验。让我们每两位同学一组,面对面坐好。

请默想自己的十个优点,连续三遍,然后伸出双手,请对方来压一压;接着再默想自己的十个缺点,还是连续三遍,然后还是伸出双手,请对方来压一压。

这两次“压手”的结果有什么不同吗?

在这个实验过程中你有什么体会？

坐地起身

一般来说，一个坐在地上的人，如果手不着物，是很难站起来的。今天，就让我们来尝试突破这一关吧！每四人一组，围坐成一圈，背对背地坐在地上；组内的四人手挽手，然后一齐站起来。

你们成功了吗？试着增加人数，看你们能增加到多少人仍然可以成功地站起来。
在这个游戏中，你有什么体会？



平然心动

让心灵跟上我们的脚步

有一个探险家，到南美丛林中找寻古印加帝国文明的遗迹。他雇用了当地人作为向导和挑夫，一行人浩浩荡荡地朝着丛林深处走去。

那群土著居民脚力过人，尽管他们背负笨重的行李，但仍然健步如飞。在整个队伍的行进过程中，总是探险家先喊着需要休息，让所有人停下来等候他。探险家虽然体力跟不上，但仍然希望能够早一点到达目的地，一偿平生的宿愿，好好地研究古印加帝国文明的奥秘。

到了第四天，探险家一早醒来，便立即催促众人打点行李，准备上路。不料领导这群土著居民的翻译人员却拒绝行动，令探险家恼怒不已。经过详细的沟通，探险家终于了解，这群土著居民自古以来便有着一项神秘的习俗——在赶路时，他们会竭尽所能地拼命向前冲，但每走上三天便需要休息一天。

探险家对这项习俗好奇不已，询问向导，为什么在他们的部族中会留下这么耐人寻味的休息方式。向导很严肃地回答探险家的问题：“那是为了让我们的灵魂，能够追得上我们赶了三天路的疲惫身体。”

探险家听了向导的解释，心中若有所悟，沉思了许久，他终于展颜微笑。他认为，这是此次探险中最好的一项收获。



点点点

● 良好的心理素质和所学的专业知识、技能一样重要，它们一起构成你飞翔蓝天的两个翅膀。

听到心理课，你或许会觉得陌生、遥远，或许会觉得与你所学的专业不相干。但你一定见

过飞翔于空中的鸟儿,或许你还见过翱翔于天空中的雄鹰,鸟儿或雄鹰要想自由自在地飞翔必须有健康的羽翼。如果我们将品德比喻为鹰的身体,将所学的专业知识和技能比喻为鹰的一个翅膀的话,那么良好的心理素质就是鹰的另一个翅膀。如果我们要像鹰一样搏击蓝天、自由展翅,就必须有良好的品德、扎实的专业知识和技能,以及良好的心理素质。大家或许从电视、报纸、网络等媒体上看到过类似的报道:某成绩优秀的学生或因为同学之间的小口角,或因为与父母之间的偶尔争执,或因为老师一句善意的批评而作出极端的行为。这样的行为无异于让他们从成功的天空中跌落。其原因正在于他们心理素质之翼的孱弱。

● 心理健康与你的身体健康、学习、成功、幸福等皆有密切的关系。

说到健康与疾病,你或许会立即联想到医院、医务工作者。你是否知道,许多疾病,如胃病、心血管疾病,甚至重要考试和比赛前的感冒、拉肚子等都有可能与你的心理状态有关。专家告诉我们,许多疾病发生的深层原因都与心理压力有关。

说到学习,你可能会联想到智商的高低、埋头苦读与否。你是否知道,许多学习优秀的同学还拥有一个“秘密武器”,那就是良好的学习心态。积极的情绪、科学的学习方法等等,都能让我们的学习事半功倍。

说到成功,你想到的可能是机遇。你是否想过,其实我们每个人都有过太多的机会,但大多数情况下,我们不是与机会擦肩而过,就是选择了那些不适合自己的机会。实际上,我们更需要的是对自己的充分了解,包括自己的个性、能力,以及一个良好的心态。

说到幸福,你的脑海中也或许会浮现出童话里的白马王子与白雪公主。童话中总是说:“公主与王子从此幸福地生活在一起。”你可知道,幸福地生活在一起最重要的是有一颗完整的、充满爱的心。

● 良好的心理素质,给你一股来自心底的力量,去开启自身的“宝藏”。

我们经常听说,最新的科研成果发现,人还有百分之多少的潜能没有开发出来。我们常为之欣喜,跃跃欲试,但总有很多朋友为找不到开发这些潜能的方法而苦恼。其实,只要你拥有一份自信,拥有一颗积极的心,你就一定会比现在更优秀!

● 积极与人沟通,让自己尽快融入集体中,构筑良好的社会支持系统,是培养你良好心理素质的重要手段。

良好的心理素质是可以在人们的日常生活中得到培养的。积极的自我暗示、积极的人际交往等都可以提升你的心理素质。人是集体的人、社会的人,我们要尽快让自己融入到新的集体之中,感受集体的力量和快乐。同时,每个人还要有个人的社会交往圈,在需要帮助时可以获得别人的鼓励和支持,这样就会有安全感和归属感,心态也就有可能更为积极、乐观。



制作“自我标签”

心理学家罗森塔尔曾经做过这样一个心理实验:他对一群小学生进行了智力测验,结束之后,他提供给校长一份特别有潜力的学生的名单。数年后,名单上的学生果然个个出类拔萃,让校长不禁佩服智力测验的“预言”之准确。但心理学家罗森塔尔后来却告诉校长,这份

名单上所列的学生在智商测试中的成绩并不是真的各个都很优秀,那只是他随机选择的结果。真正让这群学生出类拔萃的,不是他们超群的智商,而是心理学家的名单给予他们“成功者”的“心理标签”。亲爱的同学,在你的学习之路即将翻开新的一页之际,你愿意给自己一个怎样的“标签”呢?

人 浪

让我们全体同学围成一个大圈,面向圆心;准备一根缆绳,长度与我们围成的大圈的周长相等,并将缆绳也围成一个圆;每个同学双手紧握缆绳;在老师的指导下,从指定的同学开始,按照顺时针或逆时针的方向,逐一下蹲,形成“人浪”。

在“人浪”越来越完美、同学间的配合越来越默契的过程中,你的心情是如何变化的?

小贴士

你不能决定生命的长度,但你可以扩展她的宽度;
你不能改变天生的容貌,但你可以时时展现笑容;
你不能企望控制他人,但你可以好好掌握自己;
你不能完全把握明天,但你可以充分利用今天;
你不能达成事事顺利,但你可以做到事事尽心。



我的收获	
我的思考	

第 1 课 新环境 新天地

是开始还是结束，
谁能够拥有不同的选择；
应该坚持还是闪躲，
谁能够逃避命运的追逐。
北西南东走不尽的路，
今天、新鲜、改变、接纳，
现在就开始。
无所谓、别气馁，
都是我铿锵的脚步。



show 我 show

发现变化 适应变化

大学校园，一切都是陌生而又新鲜的。新的学校、新的老师、新的同学、新的课程……它们会以怎样的姿态迎接你呢？你为全新的生活做好心理准备了吗？你能尽快熟悉新环境、结交新朋友吗？你能适应新老老师的教学方法吗？……

你觉得从高中到高职有哪些变化？请填写下表。

内 容	高中阶段	高职阶段
学习内容		
学习环境		
人际交往		
日常生活		

请选择上表至少两个不同之处,与周围同学讨论“如何适应这些变化”。

变化: _____

建议: _____

变化: _____

建议: _____

关于如何适应新环境,过去的成长经历给了你哪些经验和启示?

秀出真我

社会是个舞台,每个人都是舞台上的角色。人的社会角色经常会发生转换。由中学生变成大学生,这就是一种角色转换。对新角色的认同,是每位大学新生适应新环境的有效途径之一。请思考以下几个问题,并写出自己的答案。

高职是什么?

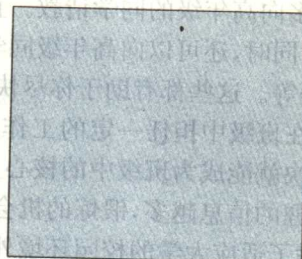
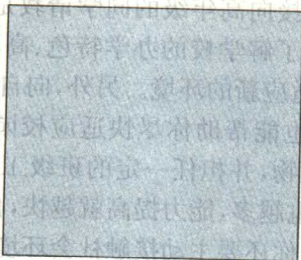
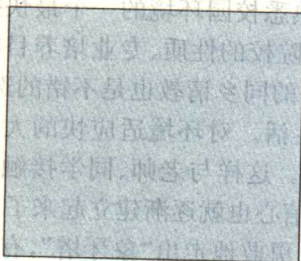
我理解的高职是什么?

我上高职的原因是什么?

我上高职的目标是什么?

我打算在高职做些什么?

然后,用绘画来表达你对高职生这一角色的看法。





珍 珠

珍子是日本人,她们家世代采珠。她有一颗珍珠是她母亲在她离开日本赴美求学时给她的。

在她离家前,她母亲郑重地把她叫到一旁,给她这颗珍珠,告诉她说:“当女工把沙子放进蚌的壳内时,蚌觉得非常不舒服,但是又无力把沙子吐出去。所以蚌面临两个选择:一是抱怨,让自己的日子很不好过;另一个是想办法把这粒沙子同化,使它跟自己和平共处。于是蚌开始把它的精力和养分一部分去把沙子包起来。当沙子裹上蚌的外衣时,蚌就觉得它是自己的一部分,不再是异物了。沙子裹上蚌的成分越多,蚌越把它当作自己,就越能心平气和地和沙子相处。”

母亲启发她道,蚌并没有大脑,它是无脊椎动物,在演化的层次上很低,但是连一个没有大脑的低等动物都知道要想办法去适应一个自己无法改变的环境,把一个令自己不愉快的异己转变为可以忍受的自己的一部分,人的智能怎么会连蚌都不如呢?尼泊尔有一句有名的祈祷词说:“上帝,请赐给我们胸襟和雅量,让我们平心静气地去接受不可改变的事情;请赐给我们勇气,去改变可以改变的事情;请赐给我们智慧,去区分什么是可以改变的,什么是不可以改变的。”



刚进大学的新生,在生活基本安顿下来、开始正常的学习生活后,最初的惊奇与激情将逐渐消退,而要面临的是一段艰难的心理适应期。很多缺乏心理准备的大学新生,在这个心理转型与重塑的过程中,可能会产生不同程度的适应困难。一部分高职学生由于选择学校的被动与无奈,使得他们对所就读的高职院校缺乏信任感与认可度,加之对职业技术教育的特点与教育目的认识不足,有时甚至会对职业教育产生一种排斥、逆反心理。具体表现在,很多新生心态不稳定,不能迅速适应并尽快融入大学的学习生活,或茫然而无所适从,或欲另辟蹊径,寻求他途。

为了尽快适应变化了的环境,同学们首先要尽快熟悉校园的“地形”。有的新生入校后一安排好行李,马上就到校园的各处熟悉情况,如了解教室、图书馆、商店、电话亭在什么地方,食堂什么时候开饭,如何购买澡票,甚至学校有几个门等等,都在短时间内了解清楚。其次,要多向高年级的同学请教。直接向高年级的同学请教是熟悉校园环境的一个最快捷的方法。同时,还可以向高年级同学了解学校的办学特色、高职院校的性质、专业培养目标和方向等等。这些都有助于你尽快适应新的环境。另外,向自己的同乡请教也是不错的选择。还有,在班级中担任一定的工作,也能帮助你尽快适应校园生活。对环境适应快的大学新生,很快就能成为班级中的核心人物,并担任一定的班级工作。这样与老师、同学接触得越多,掌握的信息越多,锻炼的机会也越多,能力提高就越快,自信心也就逐渐建立起来了。

除了适应大学的校园环境外,你还要主动接触社会环境。勇敢地走出“象牙塔”,有目的

地进行一些有益、有利的社会实践活动,这有助于你认清楚自己在社会环境中的实际位置。当社会环境和自身发生矛盾时,要审时度势,或改造环境,或改造自身。

“进入角色才能演好戏”,同学们应紧紧记住:自己已经是高职院校的大学生了!满怀欣喜地认同这个角色,满怀自信地扮演好这一角色,这是迈向成功的坚实的脚步。



成功秘诀

采访一位高年级同学,请他(她)谈谈高职生活的经验和体会,然后编撰一份高职适应备忘录。

小贴士

西方一位学者这样说过:“在中学阶段,学生伏案学习;在大学里,他需要站起来,四面观望。”一名大学新生,从中学到大学,从备受父母呵护到走向独立,要适应各种转变,要调整心态,要适应新环境、新生活。因此,同学们对大学生活要有一个清醒的认识,有一个良好的心态和角色认同。



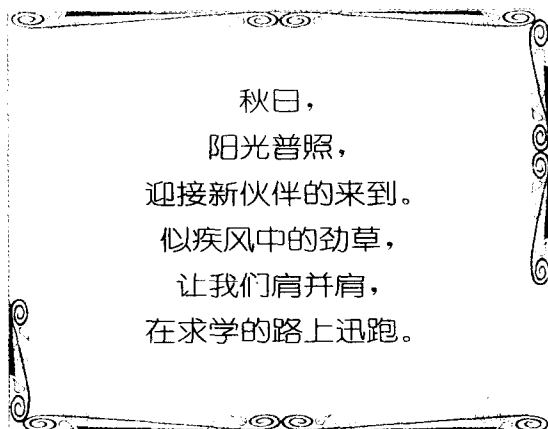
我思我悟

我的收获	
我的思考	

附录

附录一 高职教育的发展与前景
附录二 高职教育的改革与创新
附录三 高职教育的国际化
附录四 高职教育的校企合作
附录五 高职教育的社会服务
附录六 高职教育的国际交流
附录七 高职教育的国际比较
附录八 高职教育的国际趋势
附录九 高职教育的国际影响
附录十 高职教育的国际地位

第 2 课 新世界 新朋友



你 show 我 show

我、你和我们

请你在班级成员中寻找与你具有相同特点的成员。找到之后，请按下面的要求让他们在你的活动本上签名。你要尽可能想办法在规定时间内签到更多的人的名字。看谁签的名字最多？

1. 与我的属相相同的

签名：_____

2. 与我来自同一个市(县)的

签名: _____

3. 和我同一个星座的

签名: _____

4. 与我姓氏的第一个字母相同的

签名: _____

5. 喜欢看同一部影片的

签名: _____

6. 和我同一个月份出生的

签名: _____

7. 与我有同一种兴趣、爱好的

签名: _____

8. 与我喜欢同一种颜色的

签名: _____

9. 与我喜欢同一项体育运动的

签名: _____

10. 与我穿相同尺码的鞋的

签名: _____

然后,与同学们分享你找到同伴时的感受。

找到我的新朋友

每个学生准备两张 8 K 幅面的卡片(也可用挂历空白的一面,有条件的话,最好用白布)、几枚别针。在一张卡片上,用粗笔写上自己的姓名、出生年月、曾就读的学校,将此卡片别于自己的背面。在另一张卡片上,用粗笔写上自己的优缺点、性格、兴趣爱好、特长,其他如血型、体重、成绩、得过的奖励、家庭人数、最喜欢的一句格言等,简单有趣又能反映自身情况的都可写上,将此卡片别在自己的胸前。也可将两张卡片制成一件“广告衫”,套在身上。在教室四处走动,互相观摩卡片并讨论卡片上的内容。活动时,同学们自由组合,两两配对,配对必须是自己目前还不认识或不熟悉的新同学。



亮出你自己

在跑道上,第一步的领先很可能意味着最终的胜利。所以,决定你一生中的成败得失,或许在于你是否敢亮出你自己。

作为学生,我最害怕在课堂上回答问题,而且我发现周围的同学也和我一样。每次上课的时候,当老师提问时,我总是习惯把头低下去,生怕老师的眼光扫到自己。

一次外语课上,一位来自商业银行的专家在演讲。做演讲的人总是希望有人配合自己