

浙江省职业教育地方教材审定委员会审定通过
浙江省中等职业学校教学用书

心理 健康

● 学生用书

● (高二分册)



浙江省教育厅职成教教研室编

浙江省职业教育地方教材审定委员会审定通过
浙江省中等职业学校教学用书
浙江省教育厅职成教教研室编

学生用书
(高二分册)

心理 健康



浙江大學出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康学生用书. 高二分册 / 浙江省教育厅职成教教研室编. —杭州: 浙江大学出版社, 2006. 8

ISBN 7-308-04821-7

I. 心... II. 浙... III. 心理卫生—健康教育—高中—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 081571 号

心理健康·学生用书(高二分册)

浙江省教育厅职成教教研室编

责任编辑 李玲如

装帧设计 丁文英

出版发行 浙江大学出版社

(杭州天目山路 148 号 邮政编码 310028)

(E-mail: zupress@mail. hz. zj. cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷 杭州富春印务有限公司

开 本 787mm × 960mm 1/16

印 张 9.75

字 数 175 千

版 印 次 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-308-04821-7/G · 1100

定 价 12.80 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

编委会主任: 方展画

编委会副主任: 张建国

执行主编: 刘宣文

执行副主编: 张英萍

编委: 刘宣文 张英萍 张建国

钟春明 袁哲海 赵阿勐

徐中收 林甲针 盛高成



主题一 做个新鲜人	1
第一单元 我的成长	2
第二单元 新的起跑线	7
主题二 情绪大变身	13
第三单元 情绪与我	14
第四单元 情绪变身术	20
第五单元 情绪大辩论(一)	26
第六单元 情绪大辩论(二)	32
第七单元 情绪包袱管理	37
主题三 有氧学习法	45
第八单元 多元学习	46
第九单元 滴答,滴答,我的时间	52
第十单元 创意金头脑	57



主题四 人际你我他	61
第十一单元 朋友啊,朋友	62
第十二单元 合作大考验	68
第十三单元 人际碰碰车	73
第十四单元 我与群体	79
第十五单元 我与师长	84
主题五 十七岁的天空	91
第十六单元 Miss and Mr.	92
第十七单元 青苹果的滋味	97
第十八单元 爱情面面观	102
第十九单元 青春敌“痘”行动	106
第二十单元 生命如歌	111
主题六 寻找自己的桃花源	117
第二十一单元 我的生涯彩虹	118
第二十二单元 工作面面观	124
第二十三单元 职业价值观特搜队	131
第二十四单元 嘿,平衡一下	136
第二十五单元 应聘实战演习	142



主题一

做个新鲜人





第一单元 我的成长

每个人的成长过程都充满了各种喜怒哀乐。在成长的过程中,我们的知识得到了积累,我们的能力得到了提升,我们的意志得到了磨炼,我们的情感得到了体验。我们的生活因此而丰富,我们的青春因此而精彩。成长也必然导致烦恼的增多,我们会热切盼望长大,但当我们真的面对自己成长的时候,往往又会茫然不知所措。成长毕竟是美丽的,感谢生命给予我们的每一个机会,去充分体验它的快乐和痛苦吧!生命的每一段都是精彩的,让我们在成长的路程中体会生命的美好和自己的伟大。



心情故事

小芳是某职高国贸专业二年级学生,暑假的时候她到叔叔的外贸公司实习,但一个月以来,一直给她的是挫折,本来去的时候是想对自己过去一年学到的专业知识进行一次检验,到那里却发现自己真的什么也不懂,学的东西跟实际运用相差很大。

平时小芳在学校的成绩很好,自己也很用功,一直想在自己专业的发展上有点成绩。但在实习的时候,她发现,公司里的业务与自己想象的全然不同,自己能做的好像只有打字和送文件,一些表格和文件几乎都看不懂,而且看到公司里的那些职员忙忙碌碌的神情,她对自己的来来感到有些担心和焦虑。她也和叔叔讨论过自己的感受,他没有过多地说什么,只是告诉她好好读书,很多东西到实际工作中再去学习也来得及。虽然这么说,小芳在新的学期里几乎不知道自己该学什么了,以前定的计划发现都没有什么用,而且和同学谈论这个问题的时候大家也有同感。

后来她去咨询了自己的班主任老师,老师告诉她现在的社会竞争很激烈,需要学习的东西很多,尤其是把书本的知识和实际的工作结合这对学生的学习是非常重要的。并告诉她,她的这段实践经历是非常宝贵的,可以帮助她重新审视自己的学业,让自己后面的学习更有目的性和针对性。现在有这种迷茫是很正常的,学会思考是进步的表现,学习本身就是一个不断探索和不断克服困难的过程,下面要做的就是制定一个更好的、切实可行的计划来进行实施。

老师以此为主题在班级上召开了一个主题班会,大家一起分享和讨论,探讨自己

今后的发展和努力方向。经过老师的一番介绍,小芳明确了自己的问题,开始设计自己今后更长远和更具体的路,学习变得更有目标了。同学们在班会上的讨论也很热烈,相互启发和鼓励,让大家明白了自己的成长道路该怎么去走。

读了上面的故事,同学们有什么感想?你是否也有这样的迷茫和困惑?作为一个新的起点,你该如何去规划和设计?



心海导航

(一) 走过的三百六十五里路

每一个人生命的历程中都会留下一些印迹,有许多人值得感激,有许多事值得记忆。现在请同学们根据老师的指导语回顾自己在职业学校一年来需要感激的人和一些快乐或不快乐的事,并写在纸上。

超级思考:对于曾经帮助过你或给过你启发的人,你想对他说些什么?

(二) 感恩的心

在职业学校已生活、学习了一年多了,在我们人生初始的成长中,有许多人给予了帮助,感谢他们,因为他们,我们的生命色彩更丰富。我们不妨来做一个游戏,用“月光下,海滩上,我感谢某某某(班级中一个人的名字)”来表达我们的感激之意。

月光下,海滩上,我感谢 _____

因为 _____

月光下,海滩上,我感谢 _____

因为 _____

月光下,海滩上,我感谢 _____

因为 _____



(三)寻找自己

在自己的成长过程中,每一天都在积累着经验和对生命的体验。一年的职业学校生活肯定使你的技能与文化乃至为人处事能力得到了提升。现在请你在老师的指导下写出自己在各个方面的成长情况。

学习方面,我

人际交往方面,我

其他方面,我

走进新的 365 天

一年后的今天,你的学习、你的生活、你的人际交往、你的家庭、你的情感将会是怎样的呢?在新学年中你想让自己有哪些发展呢?为自己定一个大致目标吧!

在新的学年中,我将要……

学习方面

方面

方面

方面

对于你的想法,伙伴的认可程度(1~10分):



心海扬帆

解读命运

提到命运,就让人想到存在于我们的身体和心灵之外的某种神秘力量,它主宰着



我们生命中的一切,可以让我们幸福或者痛苦、成功或者失败。在命运面前,我们的努力总是会显得软弱和微不足道。

命运真的是一种外在的力量吗?它真的神秘得不可探知吗?

一百多年前,一位著名的心理学家在对他的孩子的观察中发现,孩子在经历了一件痛苦或者快乐的事件之后,会在以后不自觉地反复制造同样的机会,以便体验同样的情感。这位心理学家把这种现象称为强迫性重复。

强迫性重复的现象也可以在每一个成人身上存在。比如,一个人际关系不好的人,他可能一个朋友都没有,这样的结果就是由一系列强迫性重复导致的。最开始的时候,也许他只跟部分人关系不好,只有部分人不喜欢他。慢慢地,由于强迫性重复的力量,他会不自觉地制造一些事件,让所有的人不喜欢他。或者换句话说,他会下意识地教会别人都不喜欢他,以便强迫性地重复那些痛苦的体验。

在生活、工作等方面都很失败的人,也是因为掉进了强迫性重复的漩涡。我们的周围真的有这样一些人,你不断地会听到关于他们的坏消息。每一个坏消息传来,我们都会叹一口气说:唉,他就是这个命,他的命不好。

而一个各方面都很成功的人,他强迫性地重复的东西,都是那些好的、令人愉快的体验。他总是教会别人喜欢自己,教会自己把那些必须办好的事情办好。我们的周围当然也有这样一些人,你不断地可以听到关于他们的好消息。每一个好消息传来,我们都会赞叹地说:他就是这样命,他的命好,命好比什么都好。

所以,我们可以肯定地说,所谓的命运,实际上就是心理学所说的强迫性重复。它不在我们的心灵之外,而在我们的心灵之中;如果说它神秘,那只是因为我不理解它而已。

强迫性重复的特点和要害就是“不自觉”,它隐藏在我们心灵深处,很难看到它和把握它。因此,打破强迫性重复的方法,就是要更多地了解自己,了解自己的情感、思维和行为模式,把可能导致重复的环节切断;并且勇敢地尝试各种新的、好的体验,以建立良性的强迫性重复机制。

伟大的音乐家贝多芬在经历了一系列惨痛的事件之后说:我要扼住命运的咽喉。这句话也可以说成:我要打破强迫性重复的怪圈。他的史诗般的交响曲,就是他的心灵与坏的强迫性重复的力量做顽强斗争的写照。

任何一个人,不管他过去和现在有什么痛苦的或失败的经历,只要他打败了曾经控制了他的强迫性重复的力量,或者说命运的力量,那他的未来也会是一部讲述英雄故事的史诗。

而且,这部史诗的结尾,肯定是主人公辉煌的成功,并充满令人心醉的欢乐。





1. 你对自己的命运是怎么看待的？面对你自己过去的失败你是否也会“强迫性重复”呢？只有打破这种循环我们才能够更好地成长，今天的失败不代表明天没有希望，让我们在成长中学会战胜自己，战胜自己的命运。

2. 和朋友交流自己对这个问题的看法，相互启发可以帮助我们认清很多自己的困惑和一些共性的错误。在这个世界上，你和所有人一样，都是有能力、有才华的一分子，请拿出自己的力量创造生命的辉煌。

新学期自己将面临的任务

○ 专业学习

进行专业知识的学习、实践技能的培养。

○ 自我发展

社会责任的养成，社会知识的积累，未来规划能力的提高，职业生涯设计，与家长的有效沟通。

○ 社会活动

社会实践，社区、学校等各种团体的活动。

○ 休闲活动

学校的文艺和体育活动，家庭文化活动，社会娱乐活动。

○ 其他



心动不如行动

1. 列举自己在上一年中最成功的 10 件事情，以及让自己感谢的人、感动自己的事件。
2. 请把你的变化和想法告诉别人。
3. 请阅读这本《心理健康》成长手册的目录。

第二单元 新的起跑线

一个婴儿的出生意味着新生命的降临,初升的朝阳意味着美好一天的开始,新的学期代表着我们已经迎来了自己生活中一段新的美好时光。一种新的成长理念必将伴随着每个人的学习过程,作为一个过渡,在二年级阶段,我们将面临更多的选择和判断。因此,有一个科学系统的规划是非常重要的,如何将自己新的学习生活导入最佳状态是大家的一项重要工作。新的起跑线,新的竞争,新的选择,一切都将给我们全新的、更好的开始,让我们一起准备出发吧!



心情故事

小雷是一所职高电子专业二年级学生,在新学期开学的时候他无精打采地来到学校,似乎还没有从暑假的闲适生活中走出来,第一天甚至连必要的书本都没有带到学校来。看到周围的同学都准备了很多学习用品,并在了解新学期的情况,他无所谓地说:“还有两年哪,你们着什么急呀?”他在不慌不忙中开始了自己的二年级生活。几周过去了,他自己感到很空虚,自己也不知道自己每天都在干什么,当小雷的父母问他这个学期怎么样的时候,他不知道该如何回答,感觉和一年级的时候一样,这让爸爸妈妈很担心。因为他们希望小雷能够尽快找到自己今后工作和生活的方向,小雷的状态让父母为他今后的就业开始操心了。但是,小雷时这件事没有任何概念,还是停留在上学和休闲娱乐这样的生活中,给人长不大的感觉。为此父母感到很着急,于是就去和他的班主任进行了沟通。

在交谈之后,班主任决定利用一次班会活动来了解大家现在的想法。在活动中有一部分同学的想法和小雷很相似,还有的同学虽然开始对自己的未来感到担心,但仍不知道该怎么办。在这次活动中,老师请大家写了一份年度总结来分析自己在过去一年中的得失,并提醒大家一个“倒计时”的概念:现在离你成为一名“职业人”还有多少天。这次活动让很多同学的心情开始变得沉重,但也开始更多地思考了。

小雷发现自己过去的一年没有什么可以写的,完全是一种简单的学校生活,而对未来则有很多的担心和困惑,回到家里,他和爸爸妈妈进行了一番长谈,这让他明白



了自己责任的重大和对未来的危机感。

他开始思考自己的一年后……自己的五年后……十年后……

读了上面的故事,同学们有什么感想?你准备怎样迎接自己的新学期呢?



心理导航

(一) 行动前的准备

为了达成你的目标,实现你心底对自己最深的期许,你必须铺设一条能通往目标的道路或阶梯。但在拟定一学年计划之前,你仍需要思考一些问题,看看你是否已经做好了展开行动的准备。

我在哪里?我已经得到什么?

我要去哪里?我想要得到什么?

我如何到达那里?我需要什么才能成功?

我要和谁讨论我的想法?

(二) 明天的思考

读了小雷的故事,我们不妨对新的学年作一个展望。

你知道这个学年将完成些什么任务吗?

你会怎样度过这个新学年?

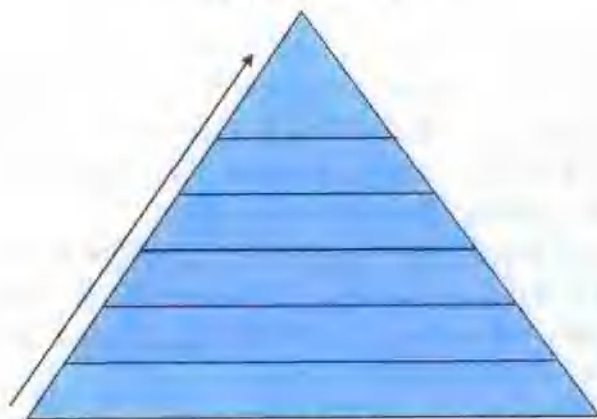
(三) 新学年的计划

根据自己的实际,认真思考自己一年的规划,确立新学年所要达到的目标。



	现在的我	半年之后的我	一年之后的我
喜欢的事			
外形模样			
健康状况			
专业课状况			
文化课状况			
技能方面			
父母关系方面			
同学关系方面			
师生关系方面			

我的生命金字塔



把自己新学年的目标按照重要性从低到高来填写,越高越重要哦!(诸如你的学业、交友、各种证书考核,等等)

看看自己的生命金字塔,目前首先要解决的任务是什么?你已经开始行动了吗?

(四)生涯初相识

王林是一家三星级酒店的餐厅经理,事业有成而且有一个美满的家庭,但这些他在八年前是不敢想的。那时候他是一个职高生,因为成绩不好而选择了读职高,而且看不到自己的希望。有一次在一本新闻周刊上他看到了一个德国职高生的介绍,里面讲述职业教育在德国是很有前途的,很多职高生的就业状况远远好于大学本科生,并介绍了一些成功的蓝领工人的事迹。这让王林开始重新思考自己的学业和未来的发



展了,他感到自己还是有用处的,在社会上还是会找到自己的位置的。从此,他开始对专业知识产生了兴趣,并按照自己的设计一步一步开始努力,从专业学习到酒店实习,从一个普通的服务生到领班,再到餐厅经理,每一步都走得很踏实。现实的努力让他体会到了成功的滋味,也意识到了一个普通职高生对于社会的价值。

看完这个故事,你有何感想?

你如何确立自己的人生规划?你会把它付诸行动吗?



心海扬帆

成功是什么

人们对成功有很多种理解。有人认为,成功就是逐步实现一个有意义的既定目标的过程;拿破仑认为:把你的理想分成工作、家庭和社交三种。人的目标可以分成多种,它包括工作的、家庭的、人际关系的、健康的、经济收入的等多个方面。目标是阶段性的,不同时期有不同的目标;目标又是兼容的,每个人不可能只有一个目标,他同时可能拥有几个目标。目标的确立有助于提升生活质量。

1953年,耶鲁大学对毕业生进行了一次有关人生目标的调查。当被问及是否有清楚明确的目标以及达成目标的书面计划时,只有3%的学生作了肯定的回答。20年后,有关人员又对这些毕业多年的学生进行跟踪调查,结果发现,那些有明确计划的3%的学生,其经济收入远高于其他97%的学生。

1.看不到将来的希望就激发不出现在的动力,因此一个好的目标可以帮助我们最大限度地发挥自己的潜力。从理论上说,我们的潜力是无限的。你对自己的潜力是怎么认识的?你已经把它发挥到什么程度了呢?

2.如果我们有目标,我们就有方法去实现。这个世界没有解决不了的问题,只是我们没有发现解决问题的方法而已。你对自己的困难采取什么态度和方法呢?

3.目标使我们看清使命,我们知道自己应该做什么吗?如果不知道的话,那么你就还不清楚自己的目标,没有目标的生活是盲目的,是空虚的,这就谈不上什么未来和成功了。请大家为自己制定一个目标,尽量具体些,它会让你找到动力和希望。

学期计划的内容

○ 学习活动

通篇审视本学期的课程设置,区分好专业课程和普通课程。

○ 科技活动

围绕专业学习的内容开展实践技能训练、专业拓展训练和小发明等。

○ 生涯规划

了解自己职业的发展方向、自己应具备的技能和心理准备。

○ 社会活动

社会调查、参观学习、社会服务工作、游览名胜古迹等。

○ 文学艺术活动

读小说、诗歌,听音乐,舞蹈、绘画、书法、摄影、看电影、种植盆景等。主要目的是培养审美情趣、发展兴趣爱好。

○ 文娱、体育活动

这是最广泛的活动,包括文艺会演、歌咏比赛、球赛、棋赛等。

○ 其他



1. 制定一个具体的学期计划,从学习、生活、交友等各个方面着手。

2. 与同学分享彼此的生涯规划。

