

上册

心理 健康教育 与训练

黄干才 主编

XINLI JIANKANG JIAOYU YU XUNLIAN

广西壮族自治区课程教材发展中心组织 编写



广西科学技术出版社

上册

心理 健康教育 与训练

黄千才 主编

XINLI JIANKANG
JIAOYU YU XUNLIAN

广西壮族自治区课程教材发展中心组织 编写



广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教育与训练. 上册/ 黄千才主编. —南宁:
广西科学技术出版社, 2006. 6

ISBN 7-80666-710-5

I. 心... II. 黄... 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 (2006) 第 046449 号

**心理健康教育与训练
(上册)**

黄千才 主编

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西地质印刷厂印刷

(南宁市建政东路 88 号 邮政编码 530023)

*

开本 890mm×1240mm 1/32 印张 8.25 字数 226 000

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1 20 000 册

ISBN 7-80666-710-5/G·321 定价: 13.00 元

本书如有倒装缺页, 请与承印厂调换

《心理健康教育与训练》(上册) 编写组

主 编

黄干才

主 审

过慧敏

副主编

刘良军	莫创才	金建成
韦统斌	文 新	陈 梅

编著人员

黄干才	梁 辉	周树刚
韦统斌	刘良军	莫创才
金建成	文 新	陈博雷
石小玲	赖华莲	冯 燕
黄凌凌	甘敏军	陈 梅
黎春晓	周龙军	黄献红
屈海英	何其华	朱政如
郭海君	陈丽梅	刘跃成
王 丽	莫 丽	陈铭彬



编写说明

21 世纪, 我们的国家正在逐步实现全面建设小康社会的伟大目标。新世纪是一个健康的时代, 人们追求心理、生理的完全健康。与传统社会相比, 现代社会始终追求的是高效、快捷、有序、科学、以人为本。在现代化进程中, 人们始终难以回避高竞争、快节奏的生活环境, 所以需要寻找一个抚慰心灵、宣泄抑郁的方式。当今青少年学生心理健康是主流, 但随着经济和社会的发展, 青少年学生所处的社会、家庭和学校环境日益复杂多样, 面临学习、生活、情感和就业的压力普遍加大, 由此引发的心理问题明显增多。在素质教育中, 学生心理素质的培养占据着非常重要的地位。心理素质是指心理诸要素及其发展水平, 是个体在成长与发展过程中形成的比较稳定的心理机能, 是心理品质和心理能力的统一体。心理素质是人的基本素质, 思想道德、科学文化等素质必须建立在心理素质的基础上。心理素质好比是一个载体, 人的其他素质必须由心理素质来承载才能形成个人的良好素质。心理健康是指一种持续的、积极发展的心理状态, 在这种状态下主体能作出良好的适应, 能充分发挥身心潜能, 而不仅仅是没有心理疾病。心理健康不但使人具有良好的心理素质, 而且对其他素质的形成、稳定和巩固起着促进作用。一个心理素质欠佳或有心理障碍的人, 即使知识再丰富、头脑再聪明, 也难以适应社会的需要, 甚至有可能在竞争中被淘汰。

1999 年《中共中央国务院关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》强调, 在全面推进素质教育工作中, 必须加强学生的心理健康教育。2004 年 2 月 26 日《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》中指出: “从提高基本素质入手, 促进未成年人的全面发展。” “要加强的心理健康教育, 培养学生良好的心理品质。” 学生心理辅导和心理素质教育正越来越受到学校、教师、家长、学生的重视和欢迎。通过心理健康教育和心理素质训练, 可以帮助青少年学生全面提高心理素质和心理承受能力,



这样既能发展记忆力、注意力、观察力、想象力、思维力等智力因素，又能发展学习动机、兴趣、情感、意志和性格等非智力因素，促进学生身心和谐、全面发展，增强承受各种心理压力和处理心理危机的能力，应对未来社会日益激烈的竞争和挑战，培养高素质的具有中国特色的社会主义事业的建设者和接班人。为此，我们编著了适合青年学生特别是中职和高职院校的学生阅读的《心理健康教育与训练》一书。本书编著的要求和特点是：

1. 中等职业学校心理健康教育是学校德育工作的重要组成部分，加强心理健康教育是增强德育工作针对性、实效性的重要举措。为了贯彻《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》等中央有关文件精神，2004年7月5日教育部颁发了《中等职业学校学生心理健康指导纲要》，对中等职业学校学生心理健康教育的指导思想和基本原则、心理健康教育的目标和主要内容、心理健康教育的途径与方法、心理健康教育的组织与实施都作了明确规定，这是我们积极而科学地开展心理健康教育的行动指南，也是我们编著本书的指导思想和基本要求。

2. 贯彻科学性、实践性、针对性、实效性原则，注重理论与实践相结合。本书密切关注中职、高职院校学生的实际，根据中职、高职学生的生理、心理及其发展的特殊性以及我们长期教学实践和心理咨询的第一手材料，对中职、高职学生的心理发展、心理困惑和心理问题进行分析探讨，并提供许多心理体验、调适的思路和方法，可为中职、高职学生了解心理学知识、充分发挥心理潜能、掌握心理调节方法、提高整体心理素质、维护和提高心理健康水平提供指导和帮助。

3. 立足于教育，立足于发展，创造美好的人生。学校心理健康教育必须是教育模式，而不是医学模式。本书贯彻“发展优先，以学生为本”的心理教育原则，立足于教育，立足于发展，立足于提高学生的整体心理素质，把心理阳光带给学生，充分发挥学生的心理潜能去创造美好的人生；以心理学为主线，普及心理学知识，但又不局限于纯心理学知识的传授，而是汇集了哲学、教育学、社会



学、伦理学、行为学、成功学、创造学等有关优秀成果,用生动简洁的语言、有趣的案例或故事、耐人寻味的人生哲理昭示人性的各种心态。不同文化层次的读者只要打开此书,就会获得一份思索、启迪或感悟,获取丰富的心理营养,培养积极而健康的心理状态,促进身心全面和谐发展,迈向充实、幸福、成功的人生。

4. 强化心理训练,完善人格,提高心理品质。心理教育的方法多种多样,但最有效的方法是让学生懂得心理素质培养的重要性,懂得探索、分析纷繁复杂的心理现象,懂得如何教育自己、调适自己、救助自己,使自己能驱散心理天空的乌云,掌握解开心结的知识和能力。心理素质训练是一种特殊的、自助式的心理教育方式,是提高人的心理素质的重要环节,可充分调动个体积极性、主动性,是自我学习、自我教育、自我体验和自我改变的过程。本书在介绍心理学的基本知识和方法的基础上,为读者提供一套切实可行、正确有效的训练方法、手段和程序,读者通过学习、理解、思考、练习、案例分析、自测和游戏等,得到领悟、体验、调适,最终使以往的不良心理和行为发生积极、持久的改变,完善人格,提高心理品质。

5. 注重教学互动,风格多样,力求生动活泼。考虑知识的系统性和学生的认知规律,为便于读者自学和理解,本书分为基础篇、自我篇、学习篇(上册)、人格篇、适应篇、性心理篇(下册)六篇。上册供一年级学生使用,下册供二年级学生使用。各篇侧重点不同,但内容是互相联系的。教学内容安排、专题讲座可根据实际情况适当调整,交叉进行。本书注重教学的互动性,采用漫话、简析、介绍、思考、练习、案例、故事、小测验、综合训练等多种灵活的写作形式,风格多样,融知识、咨询、调适、体验于一体,力求生动活泼、引人入胜,既有知识性、科学性,又有趣味性、可读性和可操作性。本书具有多功能的作用,既可作为中职学校(中专、技校、职校)心理健康教育课程的教材,也可作为青年学生(中职、高中、高职)学习心理学的自学辅导材料和心理训练指南。

本书由广西壮族自治区课程教材发展中心组织编写,黄干才主



编。心理咨询师、国家职业资格鉴定专家委员会委员、广西心理卫生协会副理事长、广西医科大学医学心理学教授过慧敏担任主审，严格把关。广西劳动和社会保障厅技工教育研究室、广西心理卫生协会心理健康教育咨询中心给予了具体的指导和有力的支持。本书还参考了许多国内外相关的专著、教材、论文等，也吸收了一部分国内外专家、学者的研究成果，引用了一些作者的精辟见解和实例，这些都为本书增辉不少，特此说明，并致谢忱。

本书作者来自于广西物资学校、广西建材工业学校、广西银行学校、广西工商行政管理学校、广西航运学校、广西石化高级技校、广西民族中专学校、广西工商职业技术学院、广西农业职业技术学院、广西大学、广西民族大学等 10 多所大中专院校和技工学校，大多是长期从事中职、高职教育和学生心理辅导的教师，具有国家心理咨询师或中国心理卫生协会会员的资格。在编写过程中，我们做了必要的调查研究，对 2 万多名中职学生进行了心理问卷调查，查阅了不少资料特别是第一手心理咨询材料，尽力体现青年学生的心理需求、心理特点和职教特色，突出科学性、实用性、可读性，在理论与实践的结合上下工夫，做了一些开创性的工作。但教材毕竟属于初创阶段，因此难免有不足之处，敬请读者批评指正，并待日后进一步充实和完善。

编著者

2006 年 4 月



目 录

第一篇
基础篇

一、地球上最美丽的花朵	(1)
(一)心理现象	(1)
(二)心理结构	(3)
(三)心理素质教育与训练	(5)
二、精神健康是健康之首	(10)
(一)青少年心理健康是一个需要高度重视的问题	(10)
(二)心理健康对青年学生的影响	(15)
(三)心理健康的标准	(17)
三、积极的心态是人生的“法宝”	(22)
(一)心态决定命运	(23)
(二)积极的心态是成功的第一条“黄金定律”	(24)
(三)积极心态是我们需要倍加珍惜和培养的心理品质	(26)
(四)积极心态并非天生,需要后天培养	(28)
四、中职学生心理发展的基本特征	(31)
(一)不平衡性	(31)
(二)动荡性	(32)
(三)自主性	(33)
(四)前瞻性	(33)
(五)闭锁性	(34)
(六)社会性	(34)
五、青年学生健康心理的培养	(38)
(一)掌握一定的心理卫生知识	(39)
(二)树立正确的世界观、人生观和价值观	(39)



(三)了解自我,接受自我	(40)
(四)认识现实,改变自己	(41)
(五)正确面对挫折,提高耐受力	(41)
(六)建立良好的人际关系,学会去爱	(43)
(七)劳逸结合,科学用脑	(44)
(八)保持愉快心境,疏导不良情绪	(44)
六、中职学生常见的心理问题	(47)
(一)中职学生常见的一般心理问题	(48)
(二)人格障碍	(52)
(三)心理疾病	(53)
七、中职学生心理障碍的防治	(57)
(一)正确对待心理障碍或心理疾病	(58)
(二)心理障碍和心理疾病的矫正及治疗	(60)
(三)心理咨询五个不等式	(62)
八、心理异常识别和心理自助能力	(67)
(一)心理健康与心理异常的鉴别	(67)
(二)心理自救自助能力	(71)
九、十种最常用的心理调节方法	(76)
(一)认知调整法	(77)
(二)放松训练法	(77)
(三)系统脱敏法	(78)
(四)疏泄调节法	(79)
(五)转移调节法	(80)
(六)补偿调节法	(82)
(七)升华调节法	(82)
(八)幽默调节法	(83)
(九)社交减压法	(83)
(十)自我激励法	(84)
【综合训练】	(87)
(一)你棒!我也棒!	(87)



第二篇 自我篇

(二)我的未来不是梦	(88)
一、“我是谁”——认识自我、健康自我	(92)
(一)什么是自我意识	(93)
(二)中职学生自我意识的特点	(94)
(三)自我意识的作用	(96)
二、天底下没有两片相同的叶子——你就是你,做最好的你	(99)
(一)你是唯一的	(99)
(二)做你自己,你就是一座金矿	(100)
三、信念——人生的一面旗帜	(105)
(一)什么是信念	(105)
(二)信念对人生的重要作用	(106)
(三)如何确立信念和奋斗目标	(108)
四、自尊——成就未来与人生的基石	(113)
(一)什么是自尊	(114)
(二)尊重自己的人格,爱惜个人名誉	(117)
(三)把个人的自尊上升为集体、国家和民族的自尊,增强民族自尊心	(117)
(四)珍爱生命	(118)
(五)尊重自己的身份	(118)
(六)注重仪表与谈吐	(118)
五、插上自信的翅膀——打开成功之门的钥匙	(121)
(一)什么是自信	(122)
(二)自信的价值——成功的第一秘诀	(122)
(三)自信是人格的核心	(124)
(四)自信并非天生,需要培养和维护	(125)
六、战胜自卑——接受自我、完善自我	(130)
(一)自卑感是怎样产生的	(131)



(二)我们没有理由自卑	(132)
(三)如何战胜自卑	(134)
七、面对诱惑——自我控制、自我超越	(137)
(一)诱惑就像披着美丽外衣的毒蘑菇	(137)
(二)何谓自我控制	(138)
(三)如何培养自控能力	(139)
八、中职学生常见的自我意识偏差	(144)
(一)消极的自我认识	(145)
(二)消极的自我体验	(146)
(三)消极的自我控制	(147)
九、中职学生健康自我意识的培养	(150)
(一)增强自我认识能力,学会正确认识 和评价自我	(151)
(二)发展积极健康的自我体验,学会悦 纳自我	(152)
(三)增强自我调控能力,不断完善和 超越自我	(155)
【综合训练】	(159)
(一)自爱——悦纳自我	(159)
(二)撕掉“坏标签”	(161)

第三篇 学习篇

一、站在新的起跑线上	(164)
(一)适应是人生的必修课	(164)
(二)中职学生生活的新转变和适应不良 心理	(166)
(三)学会适应,走向成功	(169)
二、千学万学,学做真人	(174)
(一)四种基本学习	(175)
(二)学会做人是中职学生成才的关键	(177)



三、技能是你的“敲门砖”	(180)
(一)技能是就业市场的“通行证”	(181)
(二)加强实践性教学,培养动手操作能力	(183)
四、为爱成长	(186)
(一)年正芳华初展蕾,潜心向学终为谁	(186)
(二)努力学习,就是爱自己	(188)
(三)努力学习,就是爱他人	(189)
(四)努力学习,就是爱国家、爱大自然、爱科学、爱全人类	(191)
五、兴趣是最好的老师	(194)
(一)好之者,不如乐之者	(194)
(二)学习兴趣的培养	(196)
六、业精于勤荒于嬉	(199)
(一)真正聪明的学生不虚掷大好光阴	(200)
(二)成功和胜利属于勤奋者	(202)
七、快乐学习是最高境界	(206)
(一)中职学生何以厌学	(206)
(二)中职学生怎样“乐学”	(207)
八、最好的学习方法是什么	(213)
(一)什么是学习方法	(214)
(二)个性化的学习方法	(216)
(三)可供借鉴的学习方法	(218)
(四)自学是最好的学习方法	(219)
九、克服学习中的“高原现象”	(224)
(一)“高原现象”产生的原因	(224)
(二)克服“高原现象”的对策	(225)
十、不是差生,都是有潜质和希望的学生	(229)
(一)从一篇中职学生的作文谈起	(229)
(二)学习上自卑心理产生的原因	(233)



(三)克服学习上自卑心理的方法	(234)
十一、走出网瘾的误区	(239)
(一)认识网瘾	(239)
(二)网瘾的危害	(240)
(三)远离网瘾	(243)
【综合训练】	(246)
(一)乒乓对击	(246)
(二)拉锯子	(248)



第一篇 基础篇

一、地球上最美丽的花朵

人的心理是世界上最复杂、最微妙的现象，从这个意义上，恩格斯称之为“地球上最美丽的花朵”。人的心理是人脑对客观现实的主观的能动的反映。人的心理现象无论如何纷繁复杂，基本上都是由心理过程和个性心理组成。心理素质，既包括智力因素，也包括非智力因素。素质教育的核心要求是全面提高适应社会主义现代化建设的各类人才的素质，而心理素质是人才素质的一个重要的组成部分。心理素质教育与训练，已成为培养新世纪合格人才的重要手段和最佳途径之一。

（一）心理现象



心理是人们对客观现实的主观印象，是人脑的机能。人脑与客观现实是人的心理产生和发展的两个必不可少的条件。心理学是研究人的心理现象及其规律的一门古老而又年轻的科学。“心理学有一个悠久的过去，但却只有一段短促的历史。”（德国心理学家艾宾浩斯语）独立以前的心理学所用的研究方法基本上都是哲学的思辨法，也被称为“思辨的心理学”。1879年德国生理学家冯特在德国莱比锡大学成立了世界上第一个真正的心理实验室，开创了心理学的新纪元，冯特被公认为全世界第一个专业的心理学家。

每个人在日常生活中都有心理活动，心理现象对每个人来说并不陌生，也不神秘。让我们结合一个例子来说明心理现象。



“我要争取做学校优秀的班主任，但我更想做同学们心中优秀的班主任。”的确，班主任如九月的秋菊，是我们的良师益友，那平凡的着装显出九月秋菊特有的魅力。——老师，难道你的画像真的是像九月的秋菊那样美吗？不，不仅外貌美，心灵更美。

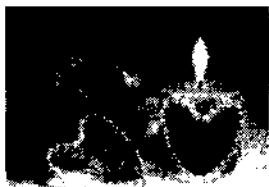
九月的秋菊，一朵正在为祖国开放的花朵，在九月来到我们的班级。你的内心蕴藏了多大的内涵，那里有宏观的综合，也有微观的探测，讲的课是那样生动有趣。记得刚来时，我们在异乡求学，多么想家，苍白的生活需要调剂，贫乏的知识需要弥补，年幼的心灵需要扶助。九月的秋菊，是你化解我们凝固的心，你是我们心灵沟通的桥梁，使我们懂得学校是一个温馨的大家庭。夕阳中，你带我们漫步在校园里，天是如此的蓝，时光轻快地流过，云悠然地漫步天街，风轻轻地拂过，生命竟是这般的美好与可爱。在你的教育下，我们的脚步始终是坚定地、勇敢地向前，向前，一直迈向那幽静蓝色的远方……

这是一篇中职学生的抒情散文《九月的秋菊——献给敬爱的班主任》中的两段话。从文章描绘的这一小小的生活片断里，就有一系列的心理活动。这里的秋菊、着装、画像、开放、讲的、化解、流过、懂得、漫步、拂过、幽静、蓝色等，是作者看到、听到、触摸到、感受到的，我们称为感觉、知觉；记得称为记忆；如、像是想象；争取、更想、是、需要等属于思维；坚定、勇敢、迈向是意志；美、魅力、温馨、美好、可爱等属于情感。班主任只有一句话，言简意赅，反映她与众不同的动机、需要和价值观。作者“文如其人”，充分体现她的感情细腻、善于思考、积极上进的深沉个性。这篇文章，给人一种美的思考和享受，是师生美好心灵共同浇灌的绚丽的花朵。

心理现象不仅人有，动物也有。狗能辨别生人和熟人，对不同的人表现出不同的表情；鸟类在天空飞行能很好地定向，即使在夜间飞行也不会迷失方向；经过训练的海豚可以为人们导航；猩猩会利用“工具”来解决问题，如用竿子取食物、用水灭火等。大量的事实表明，动物也有感觉、知觉、记忆、思维、情绪、学习等心理



现象。但是，无论动物的心理活动看起来多么复杂，它与人的心理活动相比，还是简单得多、低级得多。人的心理是世界上最复杂、最微妙的现象之一。正是在这个意义上，恩格斯才称之为“地球上最美丽的花朵”。



（二）心理结构

人的心理和人的生命联系在一起。生命的长短可以用年、月、日来计算，可心理现象的多少，该用什么来说明？常言道“知人知面难知心”，事实确也如此。人的心理活动来无影去无踪，真的不好捉摸。但是人的心理现象同世界上其他现象一样，也有它特有的表现形式及运动规律，因此人的心理同样可以被认知。心理学能成为一门科学，原因也就在此。实际上人的心理不管怎样复杂，表现形式如何多样化，从心理的动态性维度上划分，可以把心理现象分为心理过程和个性心理两大部分。

1. 心理过程

心理过程是指一个人心理现象的动态过程。它包括认识过程、情感过程和意志过程，反映正常个体心理现象的共同性一面。

（1）认识过程

认识过程又称为认知过程，是个体在实践活动中对认知信息的接受、编码、贮存、提取和使用的心理过程。它主要包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等过程。人生活在这个大千世界里，免不了要用眼、耳、鼻、舌、身等器官去看世界、听声音、嗅气味、品味道、触摸各种物体，由此知晓事物的形、声、色、味，这就是人的感觉和知觉现象。人对自己过去所感知的事物、所经历的事情不能忘怀，在一定条件下，这些往事能在人的脑海中浮现出来，历历在目，这是人的记忆过程。碰到问题、遇到矛盾，人能在已知经验的基础上，通过综合分析、判断推理，揭示事物的本质及其发展变化的规律，如由月晕而知风，由础润而知雨，这是思维的作用。对于没有亲身经历，甚至是世界上还不存在的事物，人也能在自己的头