

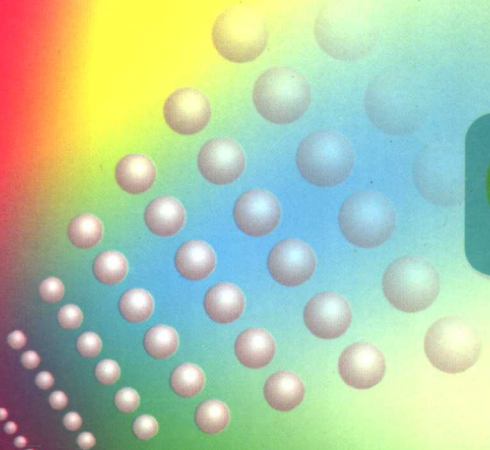
沈阳市中等职业学校课程改革系列实验教材



心理健康教育

XIN LI JIAN KANG JIAO YU

沈阳市职业教育与成人教育研究室 编



(**学生**读本)

沈阳出版社

沈阳市中等职业学校课程改革系列实验教材

心理健康教育

(学生读本)

沈阳市职业教育与成人教育研究室 编

沈 阳 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教育: 学生读本 / 沈阳市职业教育与成人教育研究室编. — 沈阳: 沈阳出版社, 2006. 8

(沈阳市中等职业学校课程改革系列实验教材)

ISBN 7-5441-3177-7

I. 心… II. 沈… 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 096898 号

出版者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

印刷者: 沈阳市光华印刷厂

发行者: 沈阳出版社

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 5.25

字 数: 130 千字

印 数: 1-5000

出版时间: 2006 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 宫文卓

封面设计: 迟 硕

版式设计: 宫文卓

责任监印: 杨 旭

定 价: 10.00 元

联系电话: 024—24112447

E-mail: sysfax_cn@sina.com

沈阳市中等职业学校课程改革系列实验教材编写委员会

顾问：李梦玲

主任：李 铁

副主任：司群生 王朝伟 郑 宏 杨 克

委员：(以姓氏笔画为序)

马 英 王久诚 毕奠礼 任级三 肖 波 吴贵金
吴敏俐 李凤香 张卫东 陈凤春 陈丽彬 杨国恩
杨维满 武子初 贾志宇 郭维勋 盛 聚 潘庆戎

主 编：杨 克

副主编：吴敏俐 杨国恩

编 委：赵海千 李 艳 刘 彦 程起翊 程俭微

《心理健康教育(学生读本)》编写组

主 编：杨 克 李桂芝

副主编：程起翊 李 艳

编 者：(以姓氏笔画为序)

于文庆 王荣媛 王 丽 王盈利 冯 利 吕 虹
刘 玉 刘贺廷 李桂芝 李宝连 初 强 张 勇
张 琳 张书江 陈丽君 周 清 贾 愚 康 哲
梁悦秋

统 稿：吴敏俐

出版说明

依据国家教育部 [2005] 1 号文件和国务院 [2005] 35 号文件《关于大力发展职业教育的决定》的精神, 结合我市经济发展和就业人才市场的需求、职业教育快速发展的需要及中等职业学校教育教学改革创新的实际情况和“双证”课程改革的实验, 我们组织部分教研专家和骨干教师编写了数学、语文、英语、德育、体育与健康、计算机基础等六大类系列课程改革实验教材, 供中等职业学校“双证”课程改革实验和就业方向的学生使用。本系列教材的出版, 旨在以教材改革为载体, 推动我市职业教育课程体系的改革与创新, 进一步整体提升教育教学质量。

教材编写的特色:

一、突出职业教育特点

教材编写坚持“以服务为宗旨, 以就业为导向”, 遵循“必需、够用、适度”的原则, 把握学生适应学习的实际水平和接受程度, 锁定高素质劳动者就业必需的知识和能力, 拓展适应今后继续发展的空间。

二、注重基础性和实用性

教材理论知识编排定位在必需的、能够转化为实际应用与操作能力的基础平台上; 内容选择贴近学生实际生活, 难易程度贴近学生实际能力和接受水平, 能力培养贴近学生就业素质发展需要。

三、重视趣味性和可读性

依据和遵循学生阅读和学习心理需求、兴趣习惯，教材编写在形式上体例灵活，版式新颖，图文并茂，力求充分调动学生的学习兴趣，引发学生学习教材的欲望，从而使学生获得最佳的学习效果，取得令人满意的成绩。

本系列教材在编写过程中得到沈阳市教育局相关领导的具体指导，得到各中等职业学校领导、老师的大力支持和热情帮助，在此一并表示感谢。

本系列教材是在职业教育发展的新条件、新要求下进行的一种尝试，由于时间短，编写水平有限，难免存在一些不足之处，敬请有关专家和中等职业学校的师生提出宝贵的修改意见，让我们共同为职业教育教材建设做出贡献。

沈阳出版社

2006年 5 月

编写说明

中等职业学校的学生是成长中的青少年，每一个学生都有上进心，都有发挥自己潜能的积极性，我们应当给予他们真诚的爱和关怀，从各个方面培养学生自立、自信、自尊、自强的精神。然而他们在成长过程中会经常遭受到各种压力和挫折，出现种种心理障碍，一类学生面对困难挫折总是试图逃避，畏缩不前，面对教师的批评也非常敏感，极易受到伤害，因此他们总是变得灰心丧气，对前途悲观失望；而另一类学生则不同，他们在面对困难时，总是勇敢地迎接挑战，把战胜困难当做提高自己社会适应能力的途径，即使结果很不理想，他们也坦然地面对现实，探索问题的根源，寻找自己的不足，因此，他们总能坦然面对别人的批评，在他们的眼中，生活是丰富多彩、充满生机的。通过这类学生，可以清晰地看到健全人格、心理健康教育对于中等职业学校学生潜能的开发和今后的人生具有的重要意义。为此，我们依据国家教育部 2004 年《中等职业学校德育大纲》和《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》的精神和有关要求，聘请在中等职业学校长期从事心理健康教育研究的专家、教师编写了这本《心理健康教育》学生读本。

本读本编写的特点是：

一、教材编写坚持以人为本，以学生的接受能力和心理发展需要为本，力求贴近学生的心灵，解决一些实际问题。主要内容

包括：生理上的我、交往中的我、情感上的我、家庭中的我、心理健康的我、学业上的我、求职中的我、成功路上的我等八个单元。每个单元都以“我”为中心词，节节内容紧系学生的自我关切欲望，使读本既有课堂教学性，又有课下自读性，真正做到课本读本化。

二、体例编排遵循由浅入深原则，由现实生活的案例导入——对案例进行分析——用心理健康知识点评案例——提出调适建议，符合心理健康教育规律。

三、版式设计新颖灵活，充分利用板块式的结构，适时嵌入提示指导语，引导学生自然进入心理探寻状态，教学能够起到事半功倍的成效。

读本在编写过程中，得到省内心理健康教育专家和部分中等职业学校的大力支持和热情帮助，在此一并表示感谢。限于编者水平，对不足之处，还希望研究心理健康的专家学者和中等职业学校的师生提出宝贵意见，以使读本更完善，学生受到更好的心理健康教育，人格得到更健全的发展。

编 者

2006年5月

目 录

第一单元 生理上的我	1
一、中职生的生理变化	1
二、中职生的性生理及性心理	4
三、什么是青春期	6
四、中职生的生理卫生	8
第二单元 交往中的我	14
一、成长的烦恼	14
二、影响交往的不良心理	18
三、如何与他人交往	24
四、积极、健康的交往心理和交往原则	25
五、人际交往的具体技巧	28
第三单元 情感上的我	39
一、走出“单相思”的迷惘	39
二、早恋是枚青苹果	45
三、了解爱的真谛	54
第四单元 家庭中的我	62
一、我想有个家	62
二、妈妈，请不要翻我的日记	65
三、爱的代价	68
第五单元 心理健康的我	72
一、让自信的光芒照亮内心——战胜自卑	72

二、摘下灰色的眼镜——走出郁闷	76
三、做生活的强者——面对挫折	81
第六单元 学业上的我	86
一、制定明确的学习目标	86
二、讲究科学的学习方法	90
三、培养积极的学习心态	98
四、克服学习上的拖拉、懒惰习惯	103
第七单元 求职中的我	105
一、帮你建立职业兴趣	105
二、帮你规划职业生涯	110
三、帮你调适求职中的心理现象	117
四、求职的原则、技巧和必要准备	126
五、你是自己命运的主宰	132
第八单元 成功路上的我	137
一、听他人成功的故事	137
二、理解成功的含义	138
三、寻走向成功的方法	142
四、定自己成功的目标	146
五、走自己成功的路	147
主要参考文献	156

第一单元 生理上的我

一、中职生的生理变化

生活案例

一天下午，一名男同学在心理咨询室外犹豫好一阵，才走了进来。他红着脸对心理老师说：“为什么我长得这么难看？为什么我的个子这么矮？别人怎么能瞧得起我呀！”声音嘶哑了，“我现在就要毕业了，我这种情况怎么能找到工作呢！老师说您，您说我该怎么办？……”

案例分析

在中等职业学校的学生中，有些学生由于对生理变化和身体成长过程缺少正确认识，因而对自己生理上的变化感到茫然和恐慌，从而造成心理上的困惑和无奈。

1. 身体外形剧烈变化

(1) 身高和体重急剧增加

人从出生到成熟有两个生长发育“高峰期”。第一个高峰期是出生后的第一年，身高增长50%，体重增长2~3倍。第二个高峰期是青春期，女生从11~12岁开始，男生从13~14岁开始，进入生长发育的第二个高峰期。根据我国有关资料统计，这一时

期，男女身高平均每年增长6~8厘米，多则增长10~11厘米。体重平均每年增长5~6千克，多则增长8~10千克。一般来说，女生第二个生长发育高峰期比男生早1~2年，而男生生长发育量却比女生大。男生进入身高生长发育加速期的平均年龄是13岁左右，14.5~15.5岁左右达到高峰；女生的这一过程要先于男生近两年，她们大多数人从9岁左右开始进入身高生长加速期，12岁左右达到生长高峰。身高的定型，女性一般在19~23岁，男性一般在23~26岁。青春期体重的增长也非常明显。据统计，我国城市男生在13至15岁这段时期，体重增长最快，平均每年增长5.5千克，14岁是增长高峰，15岁以后增长速度下降，城市女生在11~14岁时体重增长最快，平均每年增长4.4千克，12~13岁是增长高峰，14岁后增长速度下降。

中职学生的身高和体重已接近成人，但由于仍处于青春期，身高和体重继续增长，尤其是一年级的同学，身高、体重的增长速度还处于相当快的发展阶段。

(2) 骨骼、肌肉、脂肪迅速增长

青春期的青少年骨骼发育较快，骨细胞新陈代谢的加强，增进了骨骼的生长力，即使是进入中职阶段，骨代谢程度仍然较高，但还未完全骨化，所以如果学习时坐姿不正，很容易造成脊柱弯曲。青春期肌肉发育也很快，男生体重的增加主要是肌肉组织的生长，而女生体重的增加则主要是脂肪的增加，尤其是胸部、腹部和臀部脂肪增加更快。由于男女两性间肌肉与脂肪发育比例的差异，导致了男生耐力和爆发力比女生好，女生柔韧性和平衡性比男生优越。所以，进入青春期后，男生逐渐显得健壮，女生逐渐显得丰满。但由于中职阶段的同学们肌肉发育尚未完善，无论力量还是耐力都比成人差，因此比成人易疲劳，还不能适应长期的紧张疲劳状态。

(3) “第二性征”的显现

随着性发育的逐渐成熟，男女生的性征差异更加显著，这是青春期生理发育的又一个显著特征。一般说来，男生的嗓音变粗，身材发育高大，肩膀宽平，皮肤粗糙，长喉结、胡须和体毛等。而女生的嗓音变细，身材发育纤弱，肩膀较窄，皮肤细腻，皮下脂肪丰满，无喉结，胡须和体毛较少。这些随着性发育而产生的男女身体各部位的特征，医学上称为“第二性征”。

2. 生理机能明显增强

(1) 心、肺机能增强

由于青春期生长发育的加速，对心、肺等组织器官提出了更高的要求。中职生的肺活量已由10岁的1400毫升左右增长到2000~2500毫升。心脏发育也非常迅速，心肌增长、加厚，心肌收缩力显著增强，血压和脉搏已接近成人水平。但是，由于同学们心脏容积的增大落后于动脉血管的增长，因此容易出现供血不足、心搏过速、头晕、嗜睡、易疲劳、上课注意力易分散等现象。

(2) 肌肉力量增强

中职生体重的增加表明骨骼和肌肉发生了变化，显著的特点是肌肉的力量增强，但在肌肉力量的发展水平上，男女生之间也存在明显的差异。

(3) 脑发育加速

在量的方面，中职生脑重及脑容积的增长已不显著，因为进入青春期时脑重已为成人的95%。但在质的方面，该时期脑的发育则有较大进展，脑的功能不断健全。因此，他们的思维能力、理解能力、判断能力、反应能力及记忆力都进一步发展，仍处在智力发展的黄金时期。

3. 性发育逐步成熟

(1) 性激素增加

中职生处于青春期中后期，个体下丘脑的促性腺激素释放因

子的分泌量增加，从而使垂体前叶的促性腺激素分泌增加，进一步促进了性腺发育。女性的性腺为卵巢，男性的性腺为睾丸。发育成熟的性腺可大量分泌性激素，促使性器官与性功能成熟。

（2）性器官发育

在性激素的作用下，青春期中后期，男女生的性器官发育速度直线上升，逐步发育成熟。女性的性器官主要包括卵巢、子宫及阴道。男性的性器官主要包括睾丸、附睾、精囊、前列腺及阴茎。

（3）性机能成熟

性激素的增加和性器官的发育促进了性机能的趋于成熟。女生一般在10~16岁月经初潮，男生一般在12~18岁首次遗精，这标志着中职阶段的学生性机能已基本成熟。

二、中职生的性生理及性心理

生活案例

一天，一名女生来到心理咨询室，红着脸向心理老师说：“我是中职一年级的学生，不知什么原因，我觉得自己对‘性’这个字眼特别敏感，在异性面前特别拘谨，生怕他们笑话自己。要是谁多看了我几眼，我就禁不住产生这样的念头：‘他是不是喜欢上我了？’有时还会突然产生一种强烈的性冲动。为此，我感到自己很可耻。说实话，我并不是那种道德品质不好的人，平时也没想过下流事，从来不与男同学开玩笑，甚至见了男生都会脸红。可现在不知是因为什么，我越是千方百计想不让这种念头出现，反而出现越多，以致凡是对我挺好的男孩子，我都不得不尽量避开。我现在的成绩还不错，在班里算得上‘尖子’。由于我整天胡思乱想一些与学习不相干的事情，我非常害怕我的学习成绩会跌下去。因此，每次胡思乱想之后，我都暗暗地责骂自己没出息，下决心不再去想那些事情，但总是控制不了。我的精神总

是处于高度紧张状态。课余时间，别人都出去活动，我却抱着书本猛看，可又不时地走神，因此，学习的时间很长，收获却不大。我真怕长期这样下去，会毁了我自己，可我又不能自拔，我真不知道怎么办才好……”

案例分析

在经历了初中阶段青春期初期身心急剧变化后，中职阶段的同学们生理发育逐渐趋向成熟。但在这一时期，同学们的心理发展水平仍普遍落后于生理成熟水平，尤其是性心理发展方面还存在很多困惑和问题。初中时期，由于一些学校和家长对孩子缺乏正常的青春期教育，许多同学对自己的生理变化还没有形成全面的、科学的认识。因此，一些同学带着还未完全消除对自己生理变化的恐惧、惶惑或厌恶心理进入中职学校。同学们有这些困惑并不奇怪，只要对有关生理变化的科学常识和自己这一时期心理变化的特点有进一步的了解，大家就能恰当地认识自己的身体，并愉快地接受自己的身心变化，那些成长的烦恼自然也就慢慢地消失了。

中职学生生理发育正处于性觉醒的活跃阶段，身体各部分机能趋于成熟，性心理活动奇妙复杂，探究异性的秘密、渴望知道有关性的知识，这正是处于这一年龄阶段的学生生理与心理发展的基本特点。

由于生理本能的缘故，加上电影、电视、文学作品等对性的大量描绘，给我们的性神经带来强烈的刺激。正是这种内外刺激，使处于青春期的我们产生了接近异性的愿望，对同龄异性产生强烈的亲近感和好奇心，产生了性的冲动。然而由于社会道德规范等因素的制约，我们的这种欲望被压抑，许多女孩子把青春期萌发的性意识和出现的性欲求，看成是下流的、不道德的。但是，在人的心理世界中，被压抑的欲望并不会因此而消退，而是

不断地蓄积欲能，寻求时机和渠道钻出来。其实，从没和男同学开过玩笑、见了男同学都脸红、把自己的青春期欲求都压抑在内心深处等，正是缺乏正常异性交往的表现。所以，那种莫名其妙的性意念，实际上就是被长期压抑在内心深处的性欲求的爆发，而并不是思想意识不好，这是青春期的青少年常见的生理、心理反应。

三、什么是青春期

人的生命从受精卵开始到寿终天年为止，要经过若干发展变化的时期，其中有一个带有神秘色彩的特殊时期，这就是青春期。

青春期（puberty）一词来自拉丁语“puberfas”，表示具有“生殖能力”的意思，是针对个体生殖器官功能逐渐成熟和第二性征的出现而言的。青春期的含义可以从两方面来理解：第一，青春期是指从童年向青、成年期过渡的时期，是人的生长发育中的一个特定阶段。心理学和社会学通常将青春期定义为始于发育期，止于成年期的一段时间。第二，青春期还可以从人的年龄层次上来划定。各国青少年处于青春期的年龄不同，因而划定的年龄阶段也不同。世界卫生组织（WHO）将青春期的年龄界定在10~19岁，我国医学和心理学界将青春期年龄界定在12~18岁。而中职生的年龄为15、16至18、19岁，属于青春期的中、后期，正处于这个特殊的生长发育阶段。

生命的力量，催动着人体的生长和发育，经过童年期缓慢、稳定的量变以后，到了青春期，突然发生了质变，即身体外形急剧变化、体内机能迅速健全、性器官和性机能发育成熟，人们称之为青春期的“三大巨变”。这段时间，人的生理和心理发生一系列急剧的变化，由此引发的各种矛盾和问题如得不到及时、正确的解决，将会导致不良后果，甚至影响人一生的健康。所以，

有人将这一时期称为“困难期”、“暴风雨时期”或“人生的第二次诞生”。心理学家称这一时期为“第二次危机”。如果说人生的第一次危机——“断乳危机”是在温暖的襁褓中度过的，幼儿的反抗充其量也不过是无力的挣扎、无望的哭闹。那么，人生的第二次危机——从精神上脱离父母的心理“断乳”，却来势迅猛，锐不可当。

那么，青春期是怎样启动的？近几年的研究表明，是由人体内一种叫做促性腺激素的生理活性物质所调控的，它影响着发育，并使其分泌性激素，以维持第二性征的发育及生殖功能和性功能。这一切使得处于青春期的同学们意识到男女的差异，渴望接触异性，渴望了解有关性的知识和性对人生的意义。这种因性发育而引起的内心活动，就是性心理。

性发育成熟后，无论男性还是女性，在特定情境下，受各种形式的性刺激时都会产生性冲动。了解了这一点，同学们完全不必为自己有过或将要出现性冲动现象而感到难为情、紧张和羞怯。但也不能过分放纵自己，因为性冲动必然伴有生理和心理的紧张，若不加以控制，势必会影响到正常的学习和生活。正确对待性心理发展，对性心理进行恰当的自我调节，对每个同学的健康发展和顺利成长都有着至关重要的作用。

那么，如何对性冲动进行自我调节呢？建议同学们选择以下方式缓解和释放性冲动：

(1) 自然缓解

避开性刺激环境、冲冷水降低性兴奋等，是自然缓解性冲动的常见方法。

(2) 注意转移

积极参加各种有益的文体活动，转移对性的过分关注，在适度的身体运动中释放因性冲动积聚的能量，减轻生理和心理压力。