

下册

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

下册

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. 下册/黄千才主编. —南宁:
广西科学技术出版社, 2006. 6

ISBN 7-80666-711-3

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046445号

心理健康教育与训练

(下册)

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 7.75 字数 211 000

2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷

印数: 1—20 000册

ISBN 7-80666-711-3/G·322 定价: 12.80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》(下册) 编写组

主 编

黄干才

主 审

过慧敏

副主编

陈博雷	段保平	沈立君
陈铭彬	甘敏军	梁杰伟
周龙军		

编著人员

黄干才	陈博雷	段保平
沈立君	莫创才	韩蓓丽
刘良军	梁杰伟	温丽娜
赵 蕾	江新梅	黄信斌
韦晓岚	石利军	秦文珍
卢泽贤	潘冰冰	李 蓓
黄宪生	王飞燕	谭坚俊
谭永平	文业华	黄金团
颜 平	雷承春	



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学校的学生阅读的《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、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、高职学校学生的实际，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

第四篇 人格篇

一、人格才是最高的学位	(1)
(一) 什么是人格	(1)
(二) 人格的魅力	(3)
(三) 展现你的人格魅力	(5)
二、播种性格, 收获命运	(10)
(一) 什么是性格	(11)
(二) 性格的结构	(11)
(三) 性格的形成	(12)
(四) 了解自己的性格	(14)
(五) 培养良好的性格	(16)
三、气质就是风度吗	(21)
(一) 什么是气质	(21)
(二) 气质有哪些类型	(22)
(三) 如何看待气质类型	(23)
四、中职学生易出现的人格障碍	(27)
(一) 从马加爵说起	(27)
(二) 什么是人格障碍	(28)
(三) 人格障碍形成的原因	(33)
(四) 人格障碍的调节与矫正	(34)
五、中职学生健康人格的自我塑造	(38)
(一) 为什么这么郁闷	(38)
(二) 中职学生健全的人格标准	(39)
(三) 如何塑造健康人格	(41)
六、诚信是金	(46)
(一) 诚信是立身处世之宝	(47)
(二) 如何构建诚信	(49)
七、撑起责任的天空	(52)



(一) 责任心是什么	(53)
(二) 责任心的特点	(54)
(三) 责任心的培养	(55)
八、创造之光	(58)
(一) 什么是创造性人格	(58)
(二) 创造性人格的培养	(60)
九、主宰你自己	(67)
(一) 先成人,后成才	(68)
(二) 如何让自己的人格独立	(70)
【综合训练】	(74)
(一) 优美身姿,人见人爱	(74)
(二) 创造是一种生命力	(75)

第五篇 适应篇

一、适应——成长的话题	(78)
(一) 适应和心理适应性品质	(79)
(二) 合理调适,提高社会适应能力	(80)
二、让我们同行	(86)
(一) 人际交往的作用	(87)
(二) 多交友、交好友	(90)
三、社交原则和技能	(93)
(一) 社交原则	(93)
(二) 交往的技能	(96)
四、青年学生交往心理障碍及调适	(101)
(一) 心理障碍产生的原因	(101)
(二) 克服交往的心理障碍	(102)
五、挫折与应对	(109)
(一) 正确分析挫折产生的原因	(109)
(二) 正确把握顺境与逆境的关系	(112)
(三) “不以成败论英雄”	(113)
(四) 在逆境中扬起成功的风帆	(114)



六、竞争与合作	(120)
(一) 竞争需要良好的心理素质	(120)
(二) 双赢——现代人的明智选择	(121)
(三) 实现 $1+1>2$ 的不等式	(122)
七、情绪与健康	(125)
(一) 情绪与身心健康	(126)
(二) 青年学生如何保持健康情绪	(127)
八、快乐其实并不难	(132)
(一) 什么是快乐	(132)
(二) 快乐有益于身心健康	(134)
(三) 保持快乐的十二大忠告	(135)
九、中职学生职业理想和就业心理准备	(139)
(一) 职业理想与现实	(139)
(二) 心理障碍是择业大敌	(142)
(三) 做好就业前的心理准备	(144)
十、走上社会	(147)
(一) 打铁还须自身硬——工作业务的适 应	(148)
(二) 梅花香自苦寒来——生活环境的适 应	(151)
(三) 天塌下来有高个顶着——心理状况 的适应	(152)
十一、满帆远航竞风流	(156)
(一) 爱是力量之源——热爱本职工作	(156)
(二) 好的开端是成功的一半——注重 第一印象	(157)
(三) 狂妄出于无知——注意虚心好学	(158)
(四) 不积跬步，无以至千里——从点	



第六篇
性心理篇

滴做起	(158)
(五) 天时地利不如人和——建立和谐 的人际关系	(159)
【综合训练】	(163)
(一) 情绪化解	(163)
(二) 直面现实	(165)
一、青春期性心理	(167)
(一) 青少年的性心理特点	(168)
(二) 青春期性心理发展的三个阶段	(169)
(三) 青少年应具有性法律意识	(171)
二、青年学生常见的性意识困扰及调适	(174)
(一) 青年学生常见的性意识困扰	(174)
(二) 少男少女如何面对性冲动	(175)
(三) 如何摆脱青春期性焦虑	(177)
三、少女的悄悄话	(180)
(一) 正确对待身材、外貌	(180)
(二) 女孩怎样保护自己	(182)
(三) 少女性行为的风险	(186)
四、少男的烦心事	(191)
(一) 什么是真正的男子汉	(191)
(二) 青春期阴茎易于勃起正常吗	(193)
(三) 梦遗是怎么一回事	(195)
(四) 克服手淫习惯	(197)
五、早恋是枚青苹果	(200)
(一) 中职学生恋爱萌生的因素	(200)
(二) 中职学生恋爱中的不当行为	(202)
(三) 中职学生恋爱的弊端	(204)



(四) 中职学生如何走出早恋的误区	(206)
六、爱,需要更高的起点	(210)
(一) 名人看爱情	(210)
(二) 什么是爱情	(211)
(三) 爱情的基本特征	(213)
(四) 友情和爱情的联系与区别	(215)
七、跳出异性交往的误区	(219)
(一) 异性交往的作用	(219)
(二) 异性交往的误区	(221)
(三) 异性交往的原则	(223)
(四) 异性交往的注意事项	(224)
八、中职学生如何面对两情相悦	(226)
(一) 将要发出情书怎么办	(227)
(二) 收到情书怎么办	(227)
【综合训练】	(229)
(一) 两性交往训练	(229)
(二) 推延快乐	(231)
主要参考文献	(233)



第四篇 人 格 篇

一、人格才是最高的学位

很多年前，有一位学大提琴的年轻人去向伟大的大提琴家卡萨尔斯讨教：“我怎样才能成为一名优秀的大提琴家？”卡萨尔斯面对雄心勃勃的年轻人，意味深长地回答：“先成为优秀的人，然后成为一名优秀的音乐人，再然后就会成为一名优秀的大提琴家。”

有一年秋天，北京大学新学期开始了，一个外地来的学子背着大包小包走进了校园，实在太累了，就把包放在路边。这时正好一位老人走来，年轻学子就拜托老人替自己看一下包，而自己则轻装去办理手续。老人爽快地答应了。近一个小时过去，学子归来，老人还在尽职尽责地看守。谢过老人，两人分别了。几日后是北京大学的开学典礼，这位年轻的学子惊讶地发现，主席台上就坐的北京大学副校长季羨林，正是那天替自己看行李的老人。

不知道这位学子当时是一种怎样的心情，你又有什么感想呢？我听过这个故事之后强烈地感觉到：人格才是最高的学位。



（一）什么是人格

人格(Personality)一词最早来自拉丁文“面具”。面具是在舞台上扮演角色所戴的特殊脸谱，表示剧中人物的特有身份。人

格是一种心理现象，人格与个性相似，但含义更广。关于人格究竟是什么，心理学家曾作过大量的探讨，提出众多的定义，其中最为简明的定义是：人格是个体心理特征的整合体，在不同的时空背景下影响人的外显和内隐的行为模式。



人格是心理学中的一个重要概念，是各种心理特征的总和，也是各种心理特征的一个相对稳定的组织结构，在不同的时间和地点，它都影响着一个人的思想、情感和行为，使他具有区别于他人的、独特的心理品质。人格是一个复杂的结构系统，它是以人的个性、品格为核心，主要包含了人格倾向性和人格心理特征两个方面。需要和动机是人格积极性的源泉，表现了人格的倾向，决定着人对现实的态度，决定着人对认识对象的趋向和选择；人的能力、气质和性格组成了人格心理特征，是人的多种心理特点的独特结合，构成了一个人心理面貌的独特性。人格是通过行为表现出来的，往往不能直接把握，只能根据人在不同场合的行为加以间接地理解。

人格是一个人的基础，是一个人的精神层面的自我，它表现了一个由表及里的真实的个人。人格越来越受到人们的重视，它已经不仅仅作为一种性格特征和个性差异而存在，更作为一种非智力因素或心理品质影响学习和工作的质量。用人单位越来越重视员工的人格素质。在每个人寻找自己未来道路的时候，人格特征是一个不可忽视的因素。

美国伊利诺斯州立大学人格及能力测验研究所教授、心理学家卡特尔根据自己的人格特质理论，经过二三十年的研究确定十六种人格特质，并据此编制了人格测验表。卡特尔认为：一个人的行为之所以具有一致性和规律性，就是因为每个人都具有根源特质。为了测量这些根源特质，他首先从各种字典和有关心理学、精神病学的文献中找出约4 500个用来描述人类行为的词汇，从中选定 171 项特质名称，让大学生应用这些名称对同学进行行为评定，经过因素分析后最终得到 16 种人格特质。卡特尔认为这 16 种特质代表着人格组织的基本构成，这些因素的不同组合构成了一个人不同于其他人的独特个性。从乐群、聪慧、自律、独立、敏感、冒险、恃强、忧虑、紧张、怀疑等 16 个相对独立的人格特点对人进行描绘，并可以了解应试者在环境适应、专业成就和心理健康等方面的表现。



(二) 人格的魅力

有的时候，有些人即使与我们偶尔相识，虽只有一面之交，但也能引起我们的注意，使我们喜悦，这是什么道理呢？或许是我们看到他们的目光，或许是我们看见他们的微笑，或许是我们看到和听到的他们的举止言谈。他（她）能打动我们，使我们善待他们，我们在不知不觉之中，便和他们接近，成为朋友。这又是什么原因呢？

这就是人格的魅力！一个人的真正魅力在于其特有的人格，这种魅力对同性和异性都有吸引力，这是一种内在的魅力。在现实生活中，有相当数量的人只注意穿着打扮，并不怎么注意自己的人格是否给人以美感。诚然，美丽的容貌、时髦的服饰、精心的打扮都能给人以美感，但是这种外表的美总是肤浅而短暂的，如同天上的流云，转瞬即逝。如果你是有心人，则会发现，人格给人的美感是不受年纪、服饰和打扮局限的。

人格魅力就是一个人在性格、气质、能力、品德等方面具有的很能吸引人的力量。这是一项人人需要的重要心理素质。现在社会上一些人将智商、财商等片面夸大，而对孩子是否讨人喜欢、是否学会做人、是否具有人格魅力等根本不闻不问，这是教育的一个重大误区。这些忽视人格魅力培养出来的学生往往思想畏琐、动作笨拙、表情木讷、毫无生气，他们就算学到再多的学问，但能算是一个真正的人才吗？人格教育的缺失，会把学生变成提高成绩的机器和技术工具，甚至有可能堕落为爱因斯坦所憎恶的“技术狗”！

人格魅力首先表现为丰富的内心世界。理想则是内心丰富的一个重要方面，因为理想是人生的动力和目标，没有理想的追求，内心空虚贫乏，是谈不上人格魅力的。品德是人格魅力的另一个重要方面。为人诚恳、心地善良是不可缺少的。文化水平也在一定程度上影响着人的人格魅力。

人格魅力还在于人的性格特征。个人品质的吸引力，根本在于一



种使人喜爱、仰慕并渴望接近的性格品质，这种反映一个人的精神和品德的内在属性——人格魅力，能像磁石般地使众人聚集在他的周围。

1968年，美国心理学家安德森制定了一张表（见影响人际关系的主要个性品质表），列出了描写人的形容词。他让大学生们指出他们所喜欢的品质。研究结果明显地表现出大学生们评价最高的性格品质是“真诚”。在8个评价最高的形容词中，竟有6个（诚恳、诚实、忠实、真实、信得过和可靠）与真诚有关。而评价最低的品质是说谎、装假和不老实。真诚受人欢迎，虚伪令人讨厌。一个人要想赢得别人的尊重，与别人保持良好的交往，真诚是必须有的品质。因此，建立同学间良好的人际关系，真诚是必不可少的。

影响人际关系的主要个性品质表

最积极的品质	中间品质	最消极的品质
真诚	固执	古怪
诚实	刻板	不友好
理解	大胆	敌意
忠诚	谨慎	饶舌
真实	易激动	自私
可信	文静	粗鲁
智慧	冲动	自负
可信赖	好斗	贪婪
有思想	腼腆	不真诚
体贴	易动情	不善良
热情	羞怯	不可信
善良	天真	恶毒
友好	不开朗	虚假
快乐	好动	令人讨厌