

◎ 主编\伍新春 叶斌

中职心理健康

YANGGUANG JIAOYU

ZHONGZHI XINLI
JIANKANG

阳光教育

学生用书



北京師範大學出版社

G 479/48

本教材已通过上海市职业技术教育课程改革与教材建设委员会审定

学生用书

中职心理健康

ZHONGZHI XINLI
JIANKANG

YANG GUANG JIAO YU

阳光教育

◎ 主编\伍新春 叶斌



北京师范大学出版社

2003·北京

图书在版编目(CIP)数据

中职心理健康阳光教育/伍新春,叶斌主编. —北京:北京师范大学出版社,2003.8
学生用书
ISBN 7-303-06405-2

I. 中… II. ①伍…②叶… 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(2003)第 050813 号

北京师范大学出版社出版发行

(北京新街口外大街 19 号 邮政编码:100875)

出版人:赖德胜

北京东方圣雅印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:14 字数:358千字

2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷

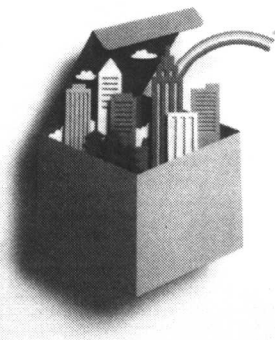
印数:1~6000册 定价:22.80元

前言

在我十五六岁的时候，有许多问题深深地困扰着我。那时候，面临高考的压力，学习十分紧张。在这种情况下，我本应该认真地完成功课以应付高考，却经常控制不住地把大量时间“浪费”在和人聊天、与父母和同学闹别扭、毫无目的地闲逛以及单相思上面。这种状况自然使得学习效果不佳，我对自己很不满意。我总是不停地自责，花不少的时间来问自己：“我到底是个什么样的人？我是个懒惰的人吗？我是个没有进取心的人吗？我是个很难相处的人吗？我有什么特点长处？难道我真的一无是处吗？”这些想法常常让我有一种负罪感，不知道有谁可以帮助我。

在参加工作多年后的今天，我不再认为上述问题不该存在，也不再认为学习应该是我们生活中的全部和惟一。认识和接纳自己，与父母和同学和谐相处，学会与异性正常交往，明确自己的职业能力和态度，是和学习同样重要的生活内容，做这些事情不是浪费时间，而是正常生活中必不可少的一部分。

然而，承认这些问题应该存在，并不等于问题已经解决。相反，这些问题对于今天的你们来说，可能依然是问题。认识自我、学会学习、处理人际关系、学习与异性相处以及选择自己的职业生涯是青少年朋友们面临的重要发展任务。在这个阶段，如果我们能够从容应对这些挑战，完成这些发展任务，我们就能以一个成功者的姿态进入人生的下一个阶段。本书的各位作者拥有多年在中等职业学校开展心理健康教育和研究的经验，我们运用心理学的基本原理，从同学们的需要出发，编写了这套教材。这套教材主要包含了上面提到的几个方面的内容，我们希望同学们能通过这门课的学习，掌握完成这些任务的战略与技巧，为你



SBP 29/02

们的成长提供力所能及的帮助。

从心理学的观点来看,对于某一观点仅仅了解是不够的,要完全地掌握它,必须身体力行地去实践,才能将之转化为内在的自觉的行为。因此,本书在提供必要的心理学原理的同时,更注重行为的训练。本书的每一节内容都是由四部分组成:“生活链接”“心之探索”“训练营”和“我决定,我行动”。“生活链接”中所选的例子,都是青少年朋友生活中的真实案例,以此引起大家的思考;在“心之探索”部分,重点介绍相关的心理学原理与专家观点,让同学们了解这些事件背后的深层规律所在;“训练营”的目的,是在课堂中提供一个练习的机会,让同学们学习掌握新的行为模式,改变原有的处理问题的方式方法;在“我决定,我行动”模块里,则是给出一些作业和要求,希望大家把在本课程学到的知识、策略、方法应用到现实生活中去,通过学习这门课程,确实对个人生活有所帮助,对个人行为有所改变。我们并不认为我们所提供的是包治百病的灵丹妙药,也不指望它完全适用于每一个人的每一个问题,但我们希望能够提供一种正确的思路,给予一些热切的关心与鼓励,展示一种行之有效的方式方法。

在人生的成长路上,相信你已经经历了很多的风风雨雨,体验了成长的欢乐与辛酸。回首过去,你也许会因为曾经的失败与痛苦,而将自己归为能力低下的一群,对自己毫无信心;对于前途,你或许黯然神伤,或许茫然不知所措。不过,你要牢记,风雨过后,便是彩虹。我们相信,每个人都有独特的价值与力量潜藏在内心深处,一时的困苦失意可能蒙蔽我们的眼睛,让我们看不到生命的意义和美丽,看不到我们所蕴藏的巨大潜能。“风物还须放眼量”,对生活我们需要这种态度,对自己同样也需要这种态度。只要你仍然用信心和努力,继续勇敢地面对生活的挑战,不放弃、不气馁,善于学习,总结自己的经验教训,运用更为积极乐观的思维和行为模式,相信你最终一定能够赢得你想要的成功,逐渐迈向完善的自我。

希望你们在中等职业学校的生活历程中,圆满地完成这个

阶段的发展目标,成长为一个理性、成熟、自信而富有创造力的年轻人,为人生的更高发展奠定坚实的基础。

衷心希望本书能够对你们有所助益!

伍新春

北京师范大学心理学院

2003年3月


前 言.....(1)


第一章 心理健康——人生成功的基石


 心理健康与人生.....(1)

 心理健康与成功.....(6)


第二章 认识自我——人贵有自知之明


 真实生活中的我.....(13)


 他人眼中的我.....(19)


 我可爱,我能行.....(24)


第三章 完善自我——理想之我的追寻


 我做小小咨询员.....(29)

 “冠军”的成长之路.....(33)


 星光灿烂照我行.....(39)


 理想之旅程有多远.....(44)


 做时间的主人.....(51)

 意志竞技场.....(55)


第四章 主动学习——学习兴趣与动机


 寻找我的学习兴趣.....(65)


 我的学习动机归因.....(70)

 相互促进的动机与思维.....(75)

第五章 学会学习——学习策略的运用

 我的学习方法和学习习惯.....(83)





 计划伴我走向成功.....(90)

 理想学习环节的探寻.....(95)






目
录

-  我的记忆术 (100)
-  我注意到了 (106)




第六章 亲情与友情——人际交往的技巧

-  告别孤单与寂寞 (113)
-  结交新友,发展知己 (118)
-  情感共分享 (125)
-  我明白你的感受 (130)
-  支持中见真情 (136)
-  当冲突来临时 (142)
-  为自己挺身而出 (145)





第七章 激扬的青春——异性关系的处理

-  生命新阶段 (151)
-  男女有别 (155)
-  爱情是什么? (160)
-  爱的迷思 (163)
-  恋爱红绿灯 (169)

第八章 职业与个性——职业性向的培养

-  职业兴趣探索 (173)
-  性格不同,职业不同 (178)
-  职业能力的发现与提高 (185)

第九章 求职与实习——职业生涯的起步

-  职业生涯设计 (193)
-  求职中的心理定位 (196)
-  面试中的心理准备 (201)
-  应对实习期的挑战 (205)

第一章

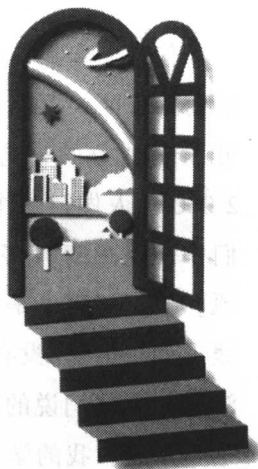
心理健康 ——人生成功的基石

心理健康与人生

生活链接

大家来帮苦恼的丽丽

丽丽是一所中职学校二年级的学生，见到她的人都夸她是一个文静漂亮的姑娘，可谁也没想到这个平时不做声的小姑娘最近陷入了一场烦恼。这学期学校开展打字技能比赛，班主任老师让丽丽作为班级代表参加学校里的总决赛，老师还反复向她强调这是一项重要而光荣的任务，希望丽丽能赛出好成绩，为班级争光。丽丽接到任务以后就勤练打字，可是一向在同学中属于打字速度极快的她却发现自己总是出错，越着急越出错，打字速度越练越慢了。而且一坐在电脑前就出现头昏眼花的感觉，吃饭也觉得没以前有胃口，心里总是很着急，想着：我这个样子怎么办呢，比赛那天肯定不行了。比赛的日子越来越近了，丽丽的情况也越来越糟了。妈妈也发现了丽丽的变化，很为丽丽的身体情况担心，妈妈找到了班主任老师，对老师说：“老师，我们丽丽最近身体不好，能不能不要让她参加打字比赛了。”班主任老师却说：“丽丽的身体没



毛病，她是过于焦虑了，应该去学校的心理咨询室咨询一下。”

你认为丽丽的妈妈和班主任谁说得对呢？为什么？



心之探索

心理健康与身体健康

有一个非常经典的心理测试，是让被测试的人写出五项对他本人来说最珍贵的东西，可以是具体的人或事物，如父母、孩子、房子、汽车等等；也可以是抽象的概念或精神，如勇气、毅力、友谊、和平等等。我给不下2 000个人做过这个测试，超过半数的人在这五项中写上了“健康”，在他们中间，更有许多人把“健康”作为五项最珍贵的东西中第一珍贵的那一项。他们的理由是这样的：没有健康的生命是残缺的；没有健康有再多的金钱也无法消受；没有健康也就没有了事业；没有健康怎么会有理想的爱情……没错啊，他们说的都没有错。我再追问他们健康是什么呢？这个问题太简单了是不是，我的学生们头也不抬地告诉我：健康，就是一个好的身体呗！

很多人都是这样认为，健康就是指身体健康。但是大家是否想到过，如果没有心理健康只有身体健康，我们同样无法享受美好的人生，同样不会有事业，同样无法获得理想的友情和爱情。世界卫生组织对于健康的标准，除了身体健康外，还包括心理健康和社会适应良好，只有符合上面所有标准，一个人才称得上是健康的人。

躯体的疾病我们很容易觉察，比如打喷嚏了，我们会想可能我着凉了，加件衣服吧，别感冒了；突然之间的腹部剧痛，我们会想可能是盲肠炎，快去医院吧；觉得头疼脑热，很多人会给自己量体温，看是否发烧……总之，一般性的躯体疾病都会伴随一定的症状，这些症状提醒我们要及时去医院，然后医生会根据你的症状诊断病情，并做出相应的处理。而心理疾病的症状在起初往往会被人们忽视，比如抑郁症的起初可能只是表现为嗜睡，焦虑症

在刚开始也只是让人觉得这是个特别紧张烦躁的人……而由于长期以来对心理健康的不重视，往往让我们在出现心理问题的时候，告诉自己只是心情不好而已，过几天就会好的。事实上，心理健康和身体健康一样，是需要我们大家关注的。也同样，在刚出现问题我们就加以注意，会获得更好的效果。

心理健康的标准

到底什么是心理健康呢，心理健康是指自我感觉和社会功能的良好状态。具体而言，有以下一些指标。



良好的自我意识

首先是认识自我，不过高或过低地评价自我。过高评价自我会使人过分自满，将自己凌驾于所有人之上而忘乎所以；过低评价自我会使人过分自卑，长期压抑自己。要能够站在别人或社区的角度来审视自己，恰如其分地评定自己。对于我们中职学生来说，就是要求大家不要过分自满，也不要过分自卑。因为过分自满或过分自卑的人往往很难跟别人沟通，既缺乏对别人理解，也不了解别人对自己的评价，这样的人很难客观地评价自己。

其次是接受自我，不因自己的不足而怨天尤人，自暴自弃。世上没有十全十美的完人。要学会将自己的劣势变为优势。我们中职学生要能接受自己的现状，而不是觉得我进了中职就低人一等，觉得我的一辈子已经没有前途可言了。要在接受自己的现状的基础上制定自己的发展目标，然后发挥自己的潜能，努力实现自己的理想。歌星姜育恒本来只是给电台送快递的服务生，但通过自己的努力最终实现了自己的歌星梦。

最后是善待自我，既要对现实生活有积极的追求，让自己有一个充实的人生，也要给自己留足够的回旋余地。因此有学者提出，所谓心理健康就是能注重各种心理需要的平衡，能屈能伸，富有弹性。一个在失败和挫折面前一蹶不振、自我虐待的人也是心理不健康的表现。要学会审时度势，调整自己的生活目标，一条路走到黑只能摧毁自己的身心健康。



和谐的人际关系

良好的人际关系是心理健康的重要指标。精神病学家认为，不良的人际

关系或人际沟通的失败，是心理不健康和精神障碍的主要原因。一个人人际关系的质量愈高，他的健康水平也愈高。同时，心理治疗和康复也是以人际关系为其核心因素。一个人是否能够建立良好的人际关系，从心理学的角度看，主要有三点：

①要有良好的社会道德观念。道德观念是维系人类社会关系的思想准绳，人们只有依照公认的道德观才可能和平共处，谁愿意与一个道德有问题的人相处呢？这也是为什么心理医生虽然不是“道德卫士”，但在心理治疗中却经常会与被治疗者探讨道德观问题，剖析不良的道德观会给自己的心理上造成哪些伤害。

②学会宽容和信任。“海纳百川，有容乃大”。既然人无完人，就要学会宽容和理解别人的错误。仇恨心理是一面双刃剑，在伤害别人的同时，会更深地伤害自己。

③学会适应环境。如果不能回避，也没有力量去改变环境，那么就得多适应它。有句名言说得好：“与其诅咒黑暗，不如燃起一支明烛。”

对自己和他人的态度常常是相互关联的，不能恰当地评价自己的人，也难以正确地了解他人；人际关系不良者，必然存在自我认识上的问题。

心理问题与生理问题会相互影响


事实上许多的生理疾病会同时给病患者带来心理问题。例如，长期卧病在床的病人，由于对自己身体情况的担心、与外界联系减少或亲人的态度变化等原因会产生多疑、孤僻、抑郁、躁狂等心理问题或障碍。同样，一些心理疾病的病患者会出现生理上的一些症状，最典型的是疑病症患者，会出现与其所怀疑的疾病的相同症状。这些症状往往不能通过医学上的治疗得到解决，而需要心理治疗。当心理障碍解除后，其相关的生理症状也就消失了。

通过对上面心理健康标准的比较，大家找到丽丽的问题所在了吗？在上面的例子中大家可以发现丽丽的头昏眼花、没有胃口都是在班主任老师布置任务之后，由于担心自己达不到老师的要求而出现的。因此，丽丽的问题属于心理问题。

仔细对照心理健康的标准，我们还可以发现丽丽的问题在于自我意识，而不是人际交往。在自我意识中，大家又可以逐条对照，发现丽丽的问题出

在没有善待自己，在给自己定目标的时候认为自己“只能成功，不能失败”，结果造成了心理上的失衡，反而不能正确地面对比赛和练习。

训练营

 请判断以下说法的对错：

- 健康就是指身体健康。
- 心理疾病不会影响到身体健康。
- 身体不健康有可能引发心理上的不健康。
- 一个人和别人相处不好，也许可以通过心理咨询加以解决。
- 所谓“悦纳”自我，意思就是要认为自己的一切都是好的。
- 正常人是不会出现心理问题的，有心理问题的人都是变态的或精神病人。
- 心理问题是每个人自己可以调整解决的，完全不需要接受外界的帮助。

我决定，我行动

①假设丽丽是你的好朋友，在她这么痛苦的时候，给她提出三条建议：

②对照心理健康的标准，分析一下，自己在哪些方面可能存在着不足？

③如果出现了心理问题，你会寻求哪些人的帮助，为什么？

心理健康与成功

生活链接

1991年11月1日下午3点50分，从美国爱荷华州立大学行政大楼203室中传出了一声枪响，一场悲剧发生了。

毕业于北京大学的高才生，在美国爱荷华大学留学的中国留学生卢刚因对自己的美国导师不满，一气之下开枪杀了美国航天界的三位知名的教授。他因对自己的同胞同学山华林后来居上而不满，一直心存嫉妒，一枪也要了他的命。最后，他自杀身亡。

卢刚是一个学习上聪明绝顶的学生，27岁就获得物理学的博士学位。另一位来自中国农村、毕业于中国科技大学的山华林，于1985年赴美国与他在同一所学校学习，并且于1991年获得博士学位。卢刚性格内向，他从小学到中学各门功课成绩优秀，屡屡在竞赛中得奖。这逐渐养成了他“以自我为中心”的人格，总是认为自己比别人强，对他人感情淡漠。他心胸自私、狭窄，不善于交往，从不倾听别人的友好建议。在人际关系上，他缺乏对别人的尊重，经常表现出“惟我独尊”的样子，处理问题“非黑即白”，没有过渡颜色。而山华林性格开朗，热情，善于和各种人打交道，深得导师喜爱。他们的导师是享有盛名的天体物理学家，他是一个工作狂，对工作十分认真，对学生要求极高。由于卢刚对山华林的嫉妒，怨恨导师在评选奖学金时对自己不公正，终于在获得博士学位后不久，枪杀了包括导师在内的三位教授和他的同学山华林。

心之探索

什么是嫉妒

嫉妒是面对他人在某一方面取得的成绩或相对自己取得的进步而心中产生的不愉快的情感，是对别人的优势以心怀不满为特征的一种不悦、自惭、怨恨、恼怒甚至带有破坏性的负面感情。

在充满竞争的学校或社会环境中，羡慕他人的优势，有时能激发起一个人奋发图强的精神，这是比较积极的心理反应。但有时也可能会让人因此产生嫉妒心理，由于看到别人的长处，自己无力或不愿改变现状，超越对方，于是就会对对方表示不满、愤恨，甚至加以损害。

嫉妒心理的发展阶段

①最早的、程度较浅的嫉妒，往往深藏于人的不易察觉的潜意识中。如自己与某同学相处很好，对于优势名誉、地位等并不想施以攻击，不过每念及于此，心中总会感到有一丝淡淡的酸涩味。

②程度较深的嫉妒，是由程度较浅的嫉妒发展而来的。其标志是当事人的嫉妒心理不再完全潜抑，而是自觉或不自觉地显露出来。如对被嫉妒者作间接或直接的挑剔、造谣、诬陷等。

③非常强烈的嫉妒，嫉妒者此时已丧失了理智。向对方作正面的直接的攻击，希望置别人于死地而后快。这往往会导致毁容、伤人、杀人等极端行为。

由于嫉妒这种“平庸的情调对于卓越才能的反感”，常导致害人又害己的不良后果，青少年应学会理智地处理嫉妒心理。具体方法如下：

①专注自己的目标和价值

俗话说，“人比人，气死人”，沉溺于与他人的比较会让人心态变得恶劣。重要的是知道自己要做什么、自己能做什么，给自己适宜的目标，而不是缺乏独立性，容易受到他人的影响。

②发挥自我优势

金无足赤，人无完人，各人自有自己的优势和长处。追求万事超人前，既无必要，也不可能。应学会全面地认识自己，既看到自己的长处，又正视自己的差距，扬长避短，发现并开拓自身的潜能，不断提高自己，力求改善现状，开创新局面。

③培养达观的人生态度

人生就是一个大舞台，每个人都有自己适合的角色，人人是“自得其所”，各有归宿；要有勇气承认对方有比自己更高明更优越的地方，从而重新认识、发现和设计自己。这样就能从病态的自尊心和自卑感中解放出来，从嫉妒的泥潭中自拔出来。

④密切交往，加深理解

许多嫉妒心理是由误解产生的。嫉妒者误认为对方的优势会造成对自己的损害，从而耿耿于怀。所以要打开心扉主动接近，加强心理沟通和融洽，避免发生误会，即使发生了也能及时妥善地消除。

心理健康与成功

从心理健康的角度看嫉妒心理，它是一种不够健康的心理状态，严重的嫉妒非但会妨碍个体获得成功，还有可能给个体带来巨大的灾难，比如莎士比亚笔下的名剧《奥赛罗》中的奥赛罗，由于嫉妒误杀了自己所爱的人，结果酿成了悲剧。

心理健康是指生活在一定的社会环境中的个体，智力正常、情绪稳定、行为适度，具有协调关系和适应环境的能力。同时，我们还要意识到从心理健康到心理不健康，再进一步发展到心理疾病和精神障碍，这是一个渐进的过程。个体如果受到负性刺激的影响，就有可能产生负面的情绪情感体验，出现诸如烦闷、焦虑、嫉妒、紧张、后悔等等的情绪情感反应。时间长了而无法调节消除，就有可能产生负面的症状，诸如抑郁症状、焦虑症状等，这些症状进一步发展，最终就有可能产生心理疾病以及身体疾病。

成功是许多人孜孜追求的。成功往往是与一个人的心理素质和心理健康息息相关的。比如，个体对自己的了解和接纳，个体对挫折的看法和承受力，个体的自信心，个体的人际沟通和团队合作能力，个体的压力处理能力，这些要素都会对个体的成功产生影响。如果一个人缺乏良好的心理素质，就容易产生不健康的身心状态，最终会给他的成功之路设置障碍，造成麻烦。这是我们必须注意的。我们常常可以发现一些曾经很“优秀”的人最后却失败得一塌糊涂，而一些早年很失败的人最后取得了辉煌的成绩。其中，往往是面对成功或失败的心理素质和心理健康状况起了决定性的作用。



小组讨论

①对于卢刚的事件，你有哪些感想？

②回忆自己的成长经历，是否有过对别人的嫉妒？当时的事件是：

③当时你的情绪是：

④这件事情对你的影响或收获是：

⑤现在的你能给当时的你的建议是：
