

主编 \ 伍新春 叶斌

中职心理健康

YANGGUANG JIAOYU

ZHONGZHI XINLI
JIANKANG

阳光教育

教师用书



北京
师范大学出版社

Gx479/49/2

教师用书

中职心理健康

ZHONGZHI XINLI
JIANKANG

YANGGUANG JIAOYU

阳光教育

◎ 主编 \ 伍新春 叶斌



北京师范大学出版社

2003·北京

首都师范大学图书馆



21663149

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,2003.6
教师用书
ISBN 7-303-06406-0

I. 中… I. ①伍…②叶… III. 心理卫生-健康教育-专业学校 教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 050814 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:常汝吉

北京东方圣雅印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本:787mm×1 092mm 1/16 印张:17.25 字数:306 千字

2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

印数:1~2 000 定价:25.00 元

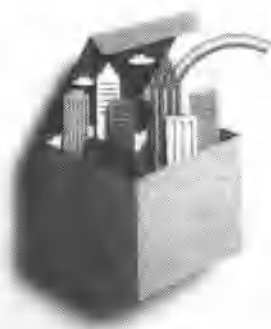
前 言

心理健康教育课程是供中等职业技术学校各类专业学生选修的课程之一。要成为高素质的职业技术人才,除良好的文化素质和身体素质外,心理健康素质至关重要。教师在本课程的教学过程中,应树立“心理健康素质是人的第一素质”的观点,全面提高中等职业学校学生的心理素质,培养其自信自强的心理品质,提高其社会适应能力。

本课程的具体教学目标是:①全面提高学生的心理素质,增进学生的心理健康,培养学生处理现实生活和适应未来职业所必需的心理品质;②使学生掌握必要的心理保健知识,增强心理保健意识,提高心理保健能力,为学生未来的创业奠定坚实的基础;③通过心理健康教育活动的,提高学生的学习能力,培养学生的道德品质,促进学生全面、健康和谐的发展。

为了完成上述教学目标,我们认为心理健康教育的内容,必须首先解决中等职业学校学生面临的现实心理困惑,使他们产生兴趣;同时,必须有助于预防学生未来职业生活和个人生活中的心理问题,使他们保持兴趣,并能有效指导未来生活。心理健康教育的主要目的在于提高学生的心理健康水平和心理保健意识,而不是让学生掌握有关心理学名词概念与原理原则。因此,教师在使用本书时,应使学生在了解心理学基本原理的基础上,有意识地去解决实际的心理困惑,做到学以致用。为此,心理健康教育课程的教学,不宜过多采用文化课程的讲授方式,而应该更多地采用团体活动、讨论反思等互动体验式的形式,通过情境模拟、角色扮演、案例讨论等方式,提高学生的心理素质。

针对中等职业学校学生的特点,并根据面向全体学生的发展性辅导取向,为此本课程主要设计四个模块的内容:第一部分,认



识自己、树立信心。教学目的在于引导学生认识自我,接纳自我,克服自卑,树立信心。第二部分,积极主动、学会学习。教学目的在于引导学生明确自己的兴趣、爱好,掌握良好的学习方法,全力投入学习生活。第三部分,调整情绪、协调关系。教学目的在于培养学生稳定健康的情绪,建立和谐的亲子关系和同学关系,以正确的态度对待异性交往和自己的性心理。第四部分,职业辅导、面向社会。教学目的在于辅导学生成功就业,适应社会环境,让学生懂得自己本专业应具备的职业能力,掌握求职技巧,正视各种社会问题,以积极的心态迎接市场的挑选。为了加强教学内容的针对性、实践性和可操作性,本课程将分学生用书和教师用书。学生用书图文并茂,着重案例分析和活动训练,并进行适当的归纳总结;教师用书注重基本概念和理论基础的阐述,提供相关的心理测验量表和调查工具,并提供案例分析的专家意见和活动训练的指导建议。

为了落实教学目标、完成教学任务,教师要切实转变教学观念,树立“学生中心、活动教学、预防为主、重在发展”的理念,而不能用传统文化课的讲授方式进行心理健康教育。教学活动必须面向全体学生,促进学生心理健康的发展,而不仅仅是针对个别学生的补救性教育,并应注意结合学生的性别和专业特点进行。教学活动虽主要在课堂环境中开展,但也应根据课题性质,灵活使用真实生活事件作为心理健康教育的切入点,并鼓励学生学以致用,在实践中不断反思。同时,心理健康教育是学校整体教育的有机组成部分,是一个系统工程,绝不仅仅是心理辅导教师的任务,每位教师都有责任维护学生的心理健康。

为了保证教学质量,中等职业学校各专业本课程的教学总学时数,应不少于30学时。但在实际的活动设计中,我们安排了约45学时的内容,各中等职业学校可根据学校自身的条件和学生的专业特点,选择其中最重要的主题和最核心的活动进行教学。此外,本课程的教学可以根据学校的教学



计划和各专业的实际情况，灵活安排教学顺序，不必拘泥于上述先后顺序的安排。

总之，我们希望本书所提供的理论背景、所设计的活动过程，能对您顺利开展中等职业学校学生的心理健康教育工作有所帮助，并祝愿您的学生在您的带领下，获得一个健康快乐的人生！

伍新春

2003年2月20日

北京师范大学心理学院

前 言.....(1)

第一章 心理健康——人生成功的基石

理论背景

什么是健康与心理健康.....(1)

关于心理健康标准的论述.....(2)

中职学生心理健康的标准.....(4)

中职学生心理发展的特征.....(7)

心理健康教育在中职教育中的意义.....(8)

活动过程

活动一：心理健康与人生.....(10)

活动二：心理健康与成功.....(13)

第二章 认识自我——人贵有自知之明

理论背景

自我意识的涵义与结构.....(17)

个体自我意识的发生与发展.....(19)

中职学生自我意识的发展特点.....(21)

中职学生自我意识的发展过程.....(22)

自我认识的主要途径.....(27)


促进个体的自我接纳.....(29)

活动过程

活动一：真实生活中的我.....(31)


活动二：他人眼中的我.....(33)


SBP29/03


 活动三：我可爱，我能行.....(34)


第三章 完善自我——理想之我的追寻


理论背景


 青少年自我同一性.....(37)

 影响青少年自我同一性形成因素.....(38)


 自我理想与心理健康.....(40)


 自我理想的形成.....(43)


 自我教育的方法与途径.....(48)


 意志的培养与作用.....(52)


活动过程


 活动一：我做小小咨询员.....(59)

 活动二：“冠军”的成长之路.....(62)

 活动三：星光灿烂照我行.....(64)


 活动四：理想之旅程有多远.....(66)


 活动五：做时间的主人.....(68)


 活动六：意志竞技场.....(71)


第四章 主动学习——学习兴趣与动机


理论背景

 学习动机的涵义与结构.....(75)

 学习动机的主要类型.....(77)

 学习动机与学习效果的关系.....(78)

 学习动机与需要层次理论.....(79)

 学习动机与成败归因理论.....(80)

- 积极归因训练与学习动机激发·····(82)
- 动机和思维的互动与学习动机培养·····(84)

活动过程

- 活动一：寻找我的学习兴趣·····(86)
- 活动二：我的学习动机归因·····(88)
- 活动三：相互促进的动机与思维·····(89)

第五章 学会学习——学习策略的运用

理论背景









- 学会求知是人生发展的基础·····(91)
- 学习策略及其作用·····(93)
- 学习计划的制定·····(95)
- 理想的学习环节·····(100)
- 记忆的方法与技巧·····(104)
- 注意及其作用·····(106)
- 掌握科学的用脑方法·····(109)

活动过程








- 活动一：我的学习方法与学习习惯·····(114)
- 活动二：计划伴我走向成功·····(118)
- 活动三：理想学习环节的探寻·····(120)
- 活动四：我的记忆术·····(124)
- 活动五：我注意到了·····(128)

第六章 亲情与友情——人际交往的技巧

理论背景




-  人际交往的社会心理基础 (131)
-  青少年的自我中心 (133)
-  青少年人际关系的特点 (134)
-  同伴团体中的青少年 (135)
-  青少年与父母的关系 (136)
-  人际关系的发展历程 (137)
-  人际交往的基本原则 (139)
-  良好人际关系的建立与维护 (141)

活动过程

-  活动一：告别孤单与寂寞 (145)
-  活动二：结交新友，发展知己 (147)
-  活动三：情感共分享 (148)
-  活动四：我明白你的感受 (148)
-  活动五：支持中见真情 (150)
-  活动六：当冲突来临时 (152)
-  活动七：为自己挺身而出 (154)

第七章 激扬的青春——异性关系的处理

理论背景

-  青春期的生理变化 (157)
-  男女性别的差异 (160)
-  中职学生的性意识 (164)

☞ 性心理的成熟与爱情	(167)
-------------------	-------

活动过程

☞ 活动一：生命新阶段	(172)
☞ 活动二：男女有别	(172)
☞ 活动三：爱情是什么	(174)
☞ 活动四：爱的迷思	(175)
☞ 活动五：恋爱红绿灯	(176)

第八章 职业与个性——职业性向的培养

理论背景

☞ 个性差异与职业选择	(179)
☞ 职业兴趣及其培养	(180)
☞ 职业性格及其培养	(184)
☞ 职业能力及其培养	(191)
☞ 职业心理自测量表	(197)

活动过程



☞ 活动一：职业兴趣探索	(210)
☞ 活动二：性格不同，职业不同	(212)
☞ 活动三：职业能力的发现与提高	(214)

第九章 求职与实习——职业生涯的起步





理论背景

☞ 职业生涯设计与条件分析	(219)
☞ 求职中的心理定位与心理误区	(222)

目 录

-  面试中的准备与面试技巧 (228)
-  实习试用期的心理调整 (233)

活动过程

-  活动一：职业生涯规划 (247)
-  活动二：求职中的心理定位 (249)
-  活动三：面试中的心理准备 (251)
-  活动四：应对实习期的挑战 (254)

参考文献.....(261)

后 记.....(263)

第一章

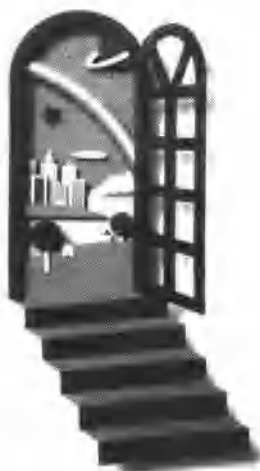
心理健康 ——人生成功的基石

理论背景

什么是健康与心理健康

健康

健康是人类的基本需求之一,是每个人所渴望的。长期以来,人们对健康的认识一直是“没有查出病就是健康”。后来,有人把健康定义为人体各器官系统发育良好、功能正常、体格健壮、精力充沛并具备良好劳动效能的状态。这个定义虽然正确指出了健康的若干特征,但却不够全面。现代医学研究表明,心理的、社会的和文化的因素同生物学因素一样,与人的健康、疾病有非常密切的关系。因此,1948年世界卫生组织(WHO)在其宣言中指出,健康应包括生理、心理和社会适应等几个方面。1989年,该组织又在健康的定义中增加了道德健康的内容以使其更全面。但实质上,社会适应和道德健康都可归于心理健康的范畴。因此,我们将健康归结为生理健康和心理健康两方面的内容。一个健康的人,既要有健康的身体,又要有健康的心理。只有当一个人身体、心理都处于良好状态时,才是真正的健康。



现代社会越来越多的人开始认可人的健康包括身体健康和心理健康，身体健康的指标比较容易确认，而心理健康的外延往往模糊不清，其判断标准也比较难以确定。因此，首先让我们来了解一下有关“心理健康”的涵义。

心理健康

有关心理健康的涵义，目前尚无定论。有人认为心理健康是指人们对环境能高效而快乐地适应；有人认为心理健康应是一种积极、丰富而持续的心理状态，在这种状态下适应良好，具有生命活力，能充分发展其身心潜能而绝非仅仅免于心理疾病；还有人认为心理健康表现为积极性、创造性、人格统一，有行动热情和良好的社会适应力。目前，较为普遍的观点认为心理健康是能够充分发挥个人的最大潜能，以及妥善处理 and 适应人与人之间、人与社会环境间的相互关系。具体地说，它包括两层涵义：其一是无心理疾病；其二，能积极调节自己的心态，顺应环境并有效地、富有建设性地发展和完善个人生活。“无心理疾病”是心理健康的最基本条件。“积极发展的心理状态”则是指，在适应的同时，努力改进环境，不断完善自我，以促进心理健康，使心理处于一种最佳状态。

关于心理健康标准的论述

美国著名人本主义心理学家马斯洛研究认为，理想的健康人即“自我实现者”。所谓自我实现，是指个体的潜能和价值得到最有效的挖掘和使用。自我实现者的心理特征，马斯洛概括为以下 15 个方面。

正视现实，对现实有良好的知觉

心理健康者对世界的知觉是客观的，他们如实地看待世界，并非按自己的主观方式去知觉世界。

接纳自我、他人和自然

心理健康者能够接受别人、自己及自然的不足与缺憾，而不会为这些缺憾所困扰。他们可依照事物的自然规律去接受那些不足，在人性的所有方面都不存在排斥情绪，即便是个人的不足或失败，也不感到羞耻或内疚。

言行坦率，表现真我

心理健康者有足够的自信心和安全感，能够真实、坦率地表达自己，除非这样一种直率的表现会伤害别人。

热爱事业，以工作为中心

心理健康者热爱自己从事的工作，对工作刻苦、专注，并从工作中获得快乐。

独立独处

心理健康者不依靠别人来求得安全感和满足，他们依靠的是自己。他们喜欢安静独处，这并不是因为害怕别人或逃避现实，而是为了减少干扰，更好沉思，以便寻求更合理的解决问题的方案。

与环境关系和谐，在自然与社会环境中能保持相对的独立性

心理健康者在任何环境中，都能独立自主地发挥思考的功能，并具有自制的能力。

欣赏日常生活，能从平常经验中看出新意

心理健康者对于某些经验，特别是审美体验，有着奇特而经久的欣赏力。

具有难以形容的高峰体验

心理健康者即使从平凡的活动中的，也能感受到强烈的醉心、狂喜、无限美好。

同情关心他人，关注社会道德

心理健康者具有同他人同甘共苦的强烈意识，能够为他人的利益着想，能把自己从满足自身狭隘需求的牢笼中解放出来。

人际关系深刻

心理健康者注重友谊和爱心。他们的友谊感虽强，交友数目却不算多。就对爱的理解来说，他们认为爱应当是全然无私的。他们能够像关心自己一样，关心所爱者的成长与发展。

待人民主平等

心理健康者能够谦虚待人，尊重别人的权利和个性，善于倾听不同的意见，并能向一切能够教给自己知识的人们学习。

信守道德标准

心理健康者能区分行为手段和目的，认为目的比手段更为重要。

处事幽默、风趣

心理健康者善于观察人世间的荒诞和不协调现象，并能够以一种诙谐、风趣的方式将其恰当地表现出来。

富于创造性

心理健康者具有独创、发明和追求革新的特点。

不随波逐流

心理健康者具有自立、自强的人格，他们不随意迎合他人的观点、行为。他们认为人必须有主见，认定的事情就应坚持去做，不应顾及传统的力量和舆论压力。

关于心理健康的涵义，虽然国内外专家理解各有不同，但都比较倾向地认为：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，我们还要意识到心理健康是一个流动的概念，它随着事件的发生会产生不同的心理状况，如烦闷、焦虑、嫉妒、紧张、后悔等等。如果能迅速摆脱偏执单一的心理状态，则能保持积极的心理健康，否则就容易得心理疾病。排除突发因素，一般而言，从心理健康到心理疾病是一个由量变到质变的渐进过程。

中职学生心理健康的标准

参照国外心理健康的一般标准，结合我国中等职业学校学生的心理特征及特定的社会角色，我们认为心理健康的标准可概括为：

智力正常，善于学习

一个心理健康的学生，能正确、客观地认识自然和社会，头脑清醒，能以积极正确的态度面对现实问题和困难，既不回避矛盾也不空想。能考入中等职业学校的学生，智力正常应该是毫无疑问的。所以，中职生不应该对自己的智力水平妄自菲薄，缺乏信心，应相信自己完全有能力学好。

认识自己，接纳自我

一个心理健康的学生，应能够体验到自己存在的价值，既能了解自己又能接受自己，对自己的能力、性格和优点能作出恰当、客观的评价，对自己不会

提出苛刻、非分的期望与要求；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，由于目标定得不切实际，容易过高或过低估计自己，总是将自己陷于自傲、自卑的漩涡中，心理无法平衡。

乐于与人交往，人际关系和谐

心理健康的学生乐于与人交往，能认可别人存在的重要性和作用。能与周围的人建立和睦、融洽的关系，乐于和善于与人交往，重视友谊也不拒绝别人的关心和帮助。与人保持热情、坦诚、尊重、信任、宽容等积极态度。在新的环境中能很快地适应，与他人打成一片，有和睦的人际关系。在与人相处时，积极的态度（如友善、同情、信任）总是多于消极的态度（如猜疑、嫉妒、敌视），因而在社会生活中有较强的适应能力和较充分的安全感。一个心理不健康的学生，总是与周围的人格格不入，远离集体。

在群体中，学生应当学会表达自己的思想观点，也能够理解和接受别人的思想感情；要学会与人沟通，学会选择朋友，学会维护良好人际关系的方法。拥有良好的人际关系，有助于个体心理健康水平的提升。

性别角色分化，性心理与身体发展同步

一个心理健康的学生，有明确的性别意识，乐于接受自己的性别，能按照社会期望的性别角色塑造自己的形象。他们逐渐了解两性关系，注意修饰打扮自己，喜欢在异性面前表现自己的阳刚之气或阴柔之美。而心理不健康的学生，对两性关系常有不正确的认识，甚至不接受自己的性别，因而常出现偏差。

社会适应良好，勇于迎接挑战

心理健康的学生能面对现实、接受现实，并能主动地适应现实、改造现实；对周围事物和环境能作出客观的认识和评价，并能与现实环境保持良好的接触；对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的学生往往以幻想代替现实，不敢面对现实，没有足够的勇气接受现实的挑战；总是抱怨自己“生不逢时”或责备社会环境对自己不公而怨天尤人，因而无法适应现实生活。

进入中职是人生的一个转折，也可以说是步入社会的开始。学校是社会的一个窗口。中职生开始学习与社会保持良好的接触，要能正确地认识环