



中等职业教育课程改革规划新教材
中等职业教育教材编写委员会审定

Mental Health 心理健康

张 伟 彭叶舟 赵 玥 主 编
乔国平 副主编



经济科学出版社

中等职业教育课程改革规划新教材

心理 健康

张 伟 彭叶舟 赵 玥 主 编
乔国平 副主编

经济科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康 / 张伟主编. —北京:经济科学出版社,2009.8

中等职业教育课程改革规划新教材

ISBN 978-7-5058-8446-5

I. 心… II. 张… 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(2009)第 132135 号

责任编辑:王东萍

责任校对:徐领弟

技术编辑:李长建

心理健康

张 伟 彭叶舟 赵 玥 主 编

乔国平 副主编

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址:北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编:100142

教材编辑中心电话:88191307 发行部电话:88191540

网址:www.esp.com.cn

电子邮件:esbj3@esp.com.cn

北京市密兴印刷厂印装

787×1092 16 开 10.25 印张 249 千字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5058-8446-5 定价:17.90 元

(图书出现印装问题,本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)

中等职业教育课程改革规划新教材

出版说明

为了更好地贯彻《国务院关于大力发展职业教育的决定》(国发〔2005〕35号)精神,落实《教育部关于进一步深化中等职业教育教学改革的若干意见》(教职成〔2008〕8号)关于“加强中等职业教育教材建设,保证教学资源基本质量”的要求,确保新一轮中等职业教育教学改革顺利进行,全面提高教育教学质量,保证高质量教材进课堂,中等职业教育课程改革规划新教材编写组组织相关力量对中等职业学校德育课、文化基础课等必修课程和部分大类专业基础课教材进行了统一规划并组织编写。从2009年秋季学期开始,中等职业教育课程改革规划新教材将陆续出版,提供给广大中等职业学校使用。

中等职业教育课程改革规划新教材是面向中等职业教育的规范性教材,严格按照教育部最新发布的教学大纲编写,并通过了专家的审定。本套教材深入贯彻素质教育的理念,突出中等职业教育的特点,注重对学生创新能力和实践能力的培养。本套教材在内容编排、例题组织和图示说明等方面努力作出创新亮点,在满足不同学制、不同专业以及不同办学条件教学需求的同时,使教学效果最优。

希望各地、各校在使用本套教材的过程中,认真总结经验,及时提出改善意见和建议,使之不断完善和提高。

中等职业教育课程改革规划新教材编写组

前 言

进入 21 世纪,心理健康问题已成为一个社会问题。在我国职业教育现代化变革的进程中,对学生的心理健康教育越来越受到人们的普遍关注和重视,心理健康已成为中等职业学校学生必修的课程之一。

本书以现代教育教学理论为指导,严格依据教育部 2008 年 12 月颁布的最新《心理健康教学大纲》编写,供全国中等职业学校使用。

编写本书旨在引导学生正确看待自己、看待社会,跨越人生障碍,从生理、心理和社会环境等多方面进行适当的心理调适,使学生能清醒地认识自我、把握自我、改善自我,身心健康成长。

本书在内容结构上,面向中等职业学校学生,注重理论联系实际,辅以典型思考案例和心理测验,让学生在掌握知识的同时,正确地认识自己、调整自己。

本书由张伟、彭叶舟、赵玥担任主编,乔国平担任副主编。由于时间紧迫,水平有限,书中难免存在不足之处,恳请广大读者批评指正,使之日臻完善。

编 者

目 录

知识篇

第一单元 心理健康与我

第1课 心理健康教育意义大	2
第2课 心理健康排排坐	7
第3课 健康成长向前冲	11
第4课 心理调适乐悠悠	15

成长篇

第二单元 认识自我

第5课 做独一无二的我	20
第6课 我的梦想我做主	24
第7课 寻找挫折的价值	28
第8课 扬起自信的风帆	32

第三单元 成长的烦恼

第9课 阳光下,青春没有秘密	36
第10课 谈性不用再色变	40
第11课 我的情绪我掌控	44
第12课 快乐向前冲	48

生活篇

第四单元 我与学校

第13课 同学情谊 地久天长	54
第14课 青春友爱 来日方长	58
第15课 师生情谊 相伴一生	62
第16课 冲动是魔鬼	66

第五单元 我与家庭和社会

第17课 抵制诱惑 从心开始	70
第18课 父母恩情 永生难忘	74
第19课 美丽的生活从感恩开始	78

学习篇

第六单元 学会学习

第20课 天生我材必有用·····	84
第21课 兴趣是最好的老师·····	88
第22课 掌握科学的学习方法·····	92

第七单元 有效学习

第23课 学习能力大盘点·····	96
第24课 积极应对学习压力·····	100
第25课 学习的新理念·····	105
第26课 实践出真知·····	109

职业篇

第八单元 认识职业

第27课 职业与我·····	114
第28课 职业心理素质·····	118
第29课 我的角色,我喜欢·····	122

第九单元 职业适应

第30课 职业压力与职业素养·····	126
第31课 有规矩才成方圆·····	130
第32课 升学与就业适应·····	134
第33课 职业倦怠与应对·····	139

第十单元 创业与创新

第34课 挫折,职场成功的前奏·····	144
第35课 创业需要的心理素质·····	148
第36课 创新——创业的动力·····	152

知识篇

心中拥有五颜六色的梦想，
理想的风帆扬起，带我远航。
健全的心灵给我不败的自信，
健康的体魄给我无穷的力量。
助人助己勇敢前行，
我为自己而骄傲。
成功的路上虽然满是荆棘，
长大了，我无比自豪。



第1课 心理健康教育意义大

我们在成长的同时,常常会随着环境的更替和人际关系的变迁而出现一些心理困惑。另外,学习、生活、求职等也给我们带来了焦虑与不安……好在有“心理健康教育”,它会帮助我们了解、认识、调适和充实自己,促进身心的协调,为我们更好地适应社会与时代,实现理想而护航。

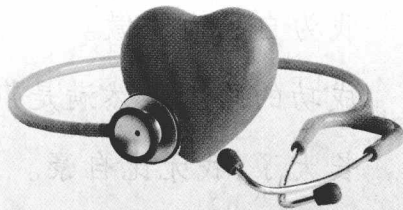
“人心就像降落伞,不打开就毫无用武之地。”

——亚历士·罗维拉



心灵故事

王晶今年9月将正式成为某经济管理学院的学生。临近开学了,她却经常感到胸闷、心慌。父母赶紧带她到医院做心电图、拍CT,结果一切正常。上周,老师通知开学,父亲送王晶到校门口,明显感觉她紧张不安,不愿意踏进去。父亲和同事聊起此事,得出的结论是:王晶可能被“开学综合征”给缠上了。在家人的建议和鼓励下,王晶勇敢地走进了学校的心理咨询室。



通过谈话,心理辅导老师发现王晶在开学前一周就已经做好了作息时间的调整,而且为了避免疲劳也减少了户外活动量,此外她还对将要学习的新课程做了预习。可是,这些都是与“开学综合征”的诱因完全相反的正确做法呀!在心理辅导老师的引导下,她说出了心里话。原来,王晶在初中时的学习成绩还不错,虽然有一阵子由于贪玩名次有所下滑,但经过努力还是赶了上来。对于中考王晶是信心满满,父母和老师也都对她充满了期望。不巧的是考试的前一天王晶患上了急性肠胃炎,虽然坚持完成了考试,成绩却十分不理想。父母劝她不要太过难过,但王晶一想到在复习的最后半个月里,母亲每天都陪自己奋战到半夜,父亲也会特意早下班为她准备营养餐,就感到十分愧疚。于是,内向的王晶便把愧疚埋在心底,变成沉重的负担。她苦恼地说:“我觉得辜负了父母对我的期望和付出,心里很难过。而

且以前要好的同学都考上了重点高中,我怎样才能赶上他们呢?”

王晶在接受心理辅导老师指导的同时,认真学习学校开设的“心理健康”课程,慢慢走出了中考失利的阴影。不久后,她终于能够带着开心的笑容和同学们一起走进新的校园了。



心海导航

王晶终于解开了自己的心结,笑着走进了校园。可见,开设“心理健康教育”和开展“心理健康教育活动”对于我们的健康成长是非常重要的。让我们来一起了解什么是“心理健康教育”吧。

心理健康教育,是以现代心理科学理论为指导,依据学生的心理运动规律进行的教育、教学和辅导,是对学生心理健康的维护、心理素质的培养以及生活质量的提高。其中,心理健康的维护保证我们能够正常地成长、发展,适应社会,成为健康的人;心理健康素质培养则主要是使我们能够成功、成才。由此看来,正确的心理健康教育将会培养我们良好的心理素质,促进我们整体素质的提高。

另外,许多研究表明,青少年的心理疾病发生率和违法犯罪的发生率长期居高不下。因此,心理健康教育的开设尤为重要。这门课程将有助于我们了解心理健康的基本知识,树立心理健康的意识,掌握基础的心理调适方法;有助于我们正确地处理各种人际关系,学会合作与竞争,培养职业兴趣,提高应对挫折、求职就业、适应社会的能力;有助于我们正确地认识自我,学会有效学习,确立符合自身发展的积极生活目标,培养责任感、义务感和创新精神,养成自信、自律、敬业、乐群的心理品质,提高心理健康水平和职业心理素质,真正成为适应社会发展的人才。

小贴士

这世界除了心理上的失败,实际上并不存在什么失败,只要不是一败涂地,你就一定会取得胜利的。



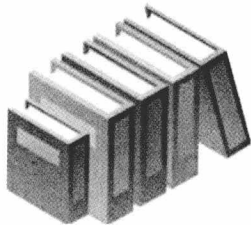
活动天地

讨论会

- 通过王晶的故事,你认为心理健康教育对我们的成长与发展有哪些意义?
- 说说你所知道的“心理健康教育”方式有哪些?

实践真知

“开学综合征”有多种表现形式,生理上多表现为失眠、嗜睡及一些查无原因的头晕、恶心、腹痛、小便失禁、疲倦、食欲不振等,在心理上则多表现为记忆力减退、理解力下降、厌学、焦虑、上课走神、情绪不稳定等。心理医生认为这些表现都是人潜意识的心理防御机制将一些不愿面对的、不认同的、被压抑的、不愉快的负面情绪转换成一些躯体症状而造成的,并会持续一段时间。



你有没有被“开学综合征”缠上呢?如果答案是肯定的,你该如何甩掉它?动手查阅一下资料,寻找答案吧。

自我解析

如何判定我们的心理健康状况?是不是当自己变得容易不开心或是懒散起来时就看去看心理医生了?我们通过一套简单的测试题来了解一下吧。

指导语:下面有40道测试题,请根据你近3个月的情况认真回答。这里没有对和错之分,完全符合你的打√,完全不符合你的打×,有点符合的打△。

【测评试题】

1. 平时不知为什么总觉得心慌意乱,坐立不安。()
2. 上床后,怎么也睡不着,即使睡着也容易惊醒。()
3. 经常做噩梦,惊恐不安,早晨醒来就感到倦怠无力、焦虑烦躁。()
4. 经常早醒1~2小时,醒后很难再入睡。()
5. 学习的压力常使自己感到非常烦躁,讨厌学习。()
6. 读书看报甚至在课堂上也不能专心致志,往往自己也搞不清在想什么。()
7. 遇到不称心的事情便较长时间地沉默少言。()
8. 感到很多事情不称心,无端发火。()
9. 哪怕是一件小事情,也总是很放不开,整日思索。()
10. 感到现实生活中没有什么事情能引起自己的兴趣,郁郁寡欢。()
11. 老师讲概念,常常听不懂,有时懂得快忘得也快。()
12. 遇到问题常常举棋不定,迟疑再三。()
13. 经常与人争引发火,过后又后悔不已。()
14. 经常追悔自己做过的,有负疚感。()
15. 一遇到考试,即使有准备也紧张焦虑。()
16. 一遇挫折,便心灰意冷,丧失信心。()
17. 非常害怕失败,行动前总是提心吊胆,畏首畏尾。()
18. 感情脆弱,稍不顺心,就暗自流泪。()
19. 自己瞧不起自己,总觉得别人在嘲笑自己。()

20. 喜欢跟比自己年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛。()
21. 感到没有人理解自己,烦闷时别人很难使自己高兴。()
22. 发现别人在窃窃私语,便怀疑是在背后议论自己。()
23. 对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑,甚至嫉妒。()
24. 缺乏安全感,总觉得别人要加害自己。()
25. 参加春游等集体活动时,总有孤独感。()
26. 害怕见陌生人,人多时说话就脸红。()
27. 在黑夜行走或独自在家时有恐惧感。()
28. 一旦离开父母,心里就感觉不踏实。()
29. 经常怀疑自己接触的东西不干净,反复洗手或换衣服,对清洁极端注意。()
30. 担心是否锁门和可能着火,反复检查,经常躺在床上又起来确认,或刚一出门又返回来检查。()
31. 站在经常有人自杀的场所,如悬崖边、大厦顶、阳台上,有摇摇晃晃要跳下去的感觉。()
32. 对他人的疾病非常敏感,经常打听,生怕自己也身患相同的病。()
33. 对特定的事物、交通工具(电车、公共汽车等)、尖状物及白色墙壁等稍微奇怪的东西有恐怖倾向。()
34. 经常怀疑自己发育不良。()
35. 一旦与异性交往就脸红心慌或想入非非。()
36. 对某个异性伙伴的每一个细微行为都很注意。()
37. 怀疑自己患了癌症等严重不治之症,反复看医书或去医院检查。()
38. 经常无端头痛,并依赖止痛药或镇静药。()
39. 经常有离家出走或脱离集体的想法。()
40. 感到内心痛苦无法解脱,只能自伤或自杀。()

【测评方法】

√得2分,△得1分,×得0分。

【评价参考】

★ 0~8分:心理非常健康,请你放心。

★ 9~16分:大致还属于健康的范围,但应有所注意,也可以找老师或同学聊聊。

★ 17~30分:你在心理方面有了一些障碍,应采取适当的方法进行调适,或找心理辅导老师帮助你。

★ 31~40分:黄牌警告,有可能患了某些心理疾病,应找专门的心理医生进行检查治疗。

★ 41分以上:有较严重的心理障碍,应及时找专门的心理医生治疗。

活动筋骨

网上流行着很多心理测试,有的是专业的心理学量表,结构严谨,并有理论的支持;有的趣味性很强,但缺乏科学性的解释。如果不加分辨地轻信测量的结果,可能会对我们的心理健康带来不良的影响。我们应该怎样区分那些形形色色的测验是否科学,并正确地利用呢?请同学们进行分组讨论,不妨就从上面的量表入手吧。



拓展训练

通过查阅资料,了解一下“心理咨询”的相关知识。或者到学校的心理辅导室参观,亲身体验一下。



我的感悟与收获:

第2课 心理健康排排坐

社会在发展,时代在进步,人类对自身的认识也在不断深化。如今“心理健康”对于我们已经是个相当熟悉的词汇了。自1946年第三届国际心理卫生大会为“心理健康”正式定义后,直至今天它已是书籍报刊、电视广播的常客,也成了人们广为乐道的话题。而且,世界卫生组织(WHO)1989年对“健康”的定义也不忘把它提上。可见“健康”的要求更高更细了,不仅是躯体上没有疾病,“心理健康”也成为其重要的组成部分。有个很奇妙的比喻——生理上的健康和心理上的健康像一撇一捺,支起了一个“人”。

“心理健康标准的核心是,凡对一切有益于心理健康的事件或活动做出积极反应的人,其心理便是健康的。”

——林崇德



心灵故事

梅雪是某中职学校的一年级新生,她是个皮肤略黑,容貌一般的姑娘。和班上的其他同学比起来,她好像没有什么活力,也没有那种对于新的环境、新的社交圈子的好奇。据同学们的观察,梅雪没主动和谁说过话,在课间也不去找朋友玩,而且在课堂上也是最为沉默的,几乎没有举手回答过问题;当有人和她说话时,梅雪的脸上便会浮起深深的红晕,她的头也会尽量地埋下,不与他人对视。一来二去也就没人来找她玩了。同学们都说梅雪的周边好像有一种阴郁的气场,和新学期伊始那活跃的气氛很不协调。班主任老师把这些看在了眼里,于是把梅雪介绍给心理辅导老师,以帮助她顺利融入新的集体。



在心理老师的悉心帮助和自身的不断努力下,梅雪勇敢地吐露了心声:读小学时,自己与班上女同学在一起,并未在意过长相的问题。而到了中学,身边的女伴出落得亭亭玉立,皮肤白皙,她竟觉得自己皮肤黑是丑陋的,对此深感痛苦。班上有些淘气的男同学还在背后戏称她是“黑妹”。这个称呼,使梅雪越发感到伤心和痛苦,觉得自己就像一只“丑小鸭”,是被人们遗弃、没有价值的存在。在这种情绪笼罩下,她变得整日郁郁寡欢,甚至怪爸妈没有给自己一个美丽的面容。自卑的阴影一直笼罩着她,使她没有勇气去结交新的朋友。



心海导航

因为自卑心理作祟,梅雪的心理健康水平下降,学习和生活也因此受到了影响。希望她能够马上发现问题并勇敢地克服。1946年第三届国际心理卫生大会把“心理健康”正式定义为:“身体、智能以及在感情上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”通俗来讲,我们可以认为心理健康是指:在个体认知正常、情感协调、意志健全、个性完整和适应良好的情况下,能够充分发挥自身的最大潜能,以适应生活、学习、工作和社会环境的发展与变化的需要。其中包括两个含义:没有心理疾病(各种心理及行为异常的情形);积极向上的心理状态(遇到困难不逃避,积极主动调节不良情绪等)。

那么心理健康有没有标准呢?如我们所知道的,心理现象非常复杂,每个人的情况又千差万别,所以,我们不能像测量血压或体温那样划出一个心理健康与否的明确界限。不过,年龄相仿的人,在心理特点上也会具有较大的相似性。通过总结归纳,青少年的心理健康状况可以有以下几项参考标准:

1. 人格完整,意识良好。襟怀坦白,言行一致,表里如一,热爱生活,兴趣爱好广泛,具有良好的自我意识,并自尊自爱,尊重他人,善于调节自己的言行举止,使性格、情感、行为等能符合年龄特点。

2. 乐于交流,善于结友。具有良好的人际关系,善于结交知心朋友,与朋友能沟通心灵,友好相处。面对矛盾和分歧,能正确对待,妥善处理,并有乐于助人的愿望和行为。

3. 情绪稳定,乐观开朗。情绪是心理健康的温度计,乐观能使人心情开朗。心境上保持相对的平衡,有稳定的情绪,就能在顺境中积极向上,谦虚谨慎,在逆境中意志顽强,战胜困难。

4. 有所追求,积极进取。能树立正确的世界观、人生观、价值观,有理想、有信念、有追求,敢于面对现实,勇于承担责任,能确定比较切合实际的奋斗目标,并为之努力奋斗。

心理健康并不是“静止”的,而是一个动态的过程。它并不是没有失败,没有冲突,没有缺憾,没有痛苦,而是能够积极有效地进行调整,并在这种状态下,保持良好的效率,以积极的眼光看待周围事物,看待世界。

小贴士

在日常生活中,我们一方面要注意锻炼身体,另一方面也要陶冶自己的情操,开阔自己的心胸,避免长时间处在紧张的情绪状态中。感到自己的心情持续不快时,要及时进行心理自我调适,必要时要到心理门诊或心理咨询中心接受帮助,以确保心理和生理的全面健康。



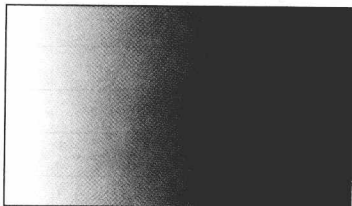
活动天地

讨论会

- 在你的生活中或是身边的朋友身上是否也存在着和梅雪相同的困扰呢？你是怎样做的？
- 谈谈你对“心理健康”一词的认识，并结合本课所列出的心理健康标准进行举例。

实践真知

在前面我们已经了解到心理健康是一个动态的过程，那么不同阶段就会需要不同的帮助。香港心理学博士岳晓东创立的心理健康图谱简洁明了，他用白、浅灰、深灰、黑四个渐变的颜色来代表人们的不同心理状态。让我们通过查阅资料来了解这些颜色所对应的心理状态吧。



白 _____
 浅灰 _____
 深灰 _____
 黑 _____

拨云见日

所谓对心理健康的认识误区，是指人们由于受不正确的思想或传统意识的消极定势影响，对心理健康的认识存在偏差，并以此为基点，误导自己言行的一种不良的社会心理现象。通过学习，我们已经对心理健康有了一定的了解，那么对于以下的“误区七宗罪”，请你亮出自己的观点吧。

误区一：身体健康就是心理健康。

误区二：心理健康与心理问题是静态的、不可变化的。

误区三：心理问题只会发生在少数人身上。

误区四：纪律、道德、思想问题与心理健康问题毫无关系。

误区五：心理问题只能出现后再进行治疗。

误区六：去看心理医生是丢人的事情。

误区七：心理上有“病”不用去看。

结合自己的实际情况，举例说明你自己或身边的人对心理健康曾有过的错误认识。



活动筋骨

虽然心理健康的问题已经受到很高程度的关注,但由于一些社会历史原因,我国很大一部分人对健康的认识仍停留在“身体没有病症”的层面上,心理上的健康问题往往被忽略。请同学们查阅相关资料,了解“什么是健康”、“生理健康与心理健康间的关系”,结合所学内容为家人和朋友开展一次“有关健康”的知识宣传。

拓展训练

查阅资料并讨论我们的心理健康状况会受到哪些因素的影响,并分析自己的心理健康受到了哪些因素的影响。

我的心理健康可能受到这些因素的影响:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
-

内部因素

生理、人格、智力.....

外部因素

家庭、学校、社会.....

当发现这些问题后,你将采取什么样的行动呢?



我的感悟与收获:
