

中等职业学校心理健康教育教学用书

心理健康教育

(教师用书)

俞国良 主编



高等教育出版社

中等职业学校心理健康教育教学用书

G479/158

心理健康教育

(教师用书)

俞国良 主编

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育/俞国良主编. —北京:高等教育出版社, 2005.7

教师用书

ISBN 7-04-016843-X

I. 心... II. 俞... 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(2005)第 046362 号

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德 外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn http://www.hep.com.cn
总 机	010-58581000	网上订购	http://www.landaco.com http://www.landaco.com.cn
经 销	北京蓝色畅想图书 发行有限公司		
印 刷	北京未来科学技术研究所 有限责任公司印刷厂		
开 本	850×1168 1/32	版 次	2005 年 7 月第 1 版
印 张	17.5	印 次	2005 年 7 月第 1 次印刷
字 数	380 000	定 价	21.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 16843-00

内容提要

本书根据教育部2004年颁发的《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》的要求,为中等职业学校教师开展心理健康教育而编写的培训教材,是教育部职成教司推荐教材中等职业学校《心理健康教育》(学生用书)的配套用书。

全书内容理论篇(心理健康概述、中职生的心理发展特点、中职生常见的心理问题、教师心理健康、中职生心理测量与评价);方法篇(中职生心理健康教育概述、中职生心理健康教育的设计、个别心理咨询、团体心理咨询、家庭教育与学生的心理健康);与学生用书配套的实践篇三部分组成。

本教材从职业学校心理健康教育的实际需要出发,选取教师们关心的问题,结合中职学生特点进行心理健康教育指导,同时对家庭心理健康教育提出了建议。本书具有针对性强、科学性和实用性相统一的特点,适合中等职业学校全体教师和学生家长使用。

中等职业学校《心理健康教育》丛书编委会名单

主任：

王军伟

副主任：

郑惠坚 王扬南 俞国良

成员：(按姓氏笔画排序)

王学进 王社光 文春帆 云波 刘宝民

李桂芝 吴诗灿 张志增 林燕 尚志平

桂莉 常晓宝 谢宝善 谢佳英 董群朴

中等职业学校《心理健康教育》(教师用书)
编写人员名单

主 编:

俞国良

副 主 编:

尚志平 董群朴 董 妍

编写人员:(按姓氏笔画排序)

于连涛 江照富 任 重 邢 梅 尚志平 俞国良

姜兆萍 董群朴 董 妍

前 言

心理健康教育是中等职业学校德育工作的重要组成部分。为了全面贯彻《中共中央国务院关于加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》的精神,依据教育部颁发的《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》,高等教育出版社组织编写了《中等职业学校心理健康教育》(教师用书),供中等职业学校对教师进行心理健康教育培训时学习、参考。

开展中等职业学校心理健康教育工作,加强心理健康教育的师资队伍建设和关键。《中等职业学校心理健康教育》(教师用书)主要是面向各级各类中等职业学校教师,特别是心理健康教育教师和德育工作者,旨在促进教师对心理健康教育的认识,加强他们的专业理论与操作技能水平,提高他们分析、指导和解决学生心理行为问题的能力,从而提高各级各类中等职业学校心理健康教育的质量。通过对从事心理健康教育骨干教师的专业培训,不仅丰富他们心理健康教育的理论和知识,提高自身的心理健康水平;而且通过操作技能训练、案例分析和实践锻炼等,使他们能充分了解中等职业学校学生的心理发展特点和要求,掌握心理健康教育的理论和方法,采用科学有效的教学形式和方法,对学生的心理困扰和心理行为问题给予及时的辅导,有效承担起心理健康教育的教学和学校心理辅导与咨询工作。

《中等职业学校心理健康教育》(教师用书)共15章,主要内容
包括:心理健康教育的理论篇、方法篇和实践篇。

理论篇包括心理健康概述、中职生的心理发展特点、中职生常
见的心理行为问题、教师心理健康、中职生心理测量与评价等。目
的在于使教师掌握心理健康教育所必备的理论知识。

方法篇包括中等职业学校心理健康教育的目标、任务、形式以
及设计等,个别心理咨询与团体心理咨询的理论和方法以及家庭
心理健康教育等。目的在于使教师掌握开展心理健康教育活动所
必需的方法和技能。

实践篇主要与《中等职业学校心理健康教育》(学生用书)相对
应,包括中等职业学校学生的成长、学习、生活和就业的教育与辅
导等。目的在于为各级各类中等职业学校开展心理健康教育与教
学活动提供参考,使教师能够将理论应用于实践,解决学生的实际
问题,提高学生的心理健康水平。

在本书编写过程中,突出以下特点:既重视理论知识的解说和
方法的指导,又重视实践操作和案例分析;既体现科学性,又体现
实践价值和应用价值,同时建立在由从事中等职业学校心理健康
教育经验丰富的一线教师提供的第一手典型案例和材料的基础之
上,内容和形式符合中等职业学校心理健康教育教师师资培训的
要求。另外,通过向教师提供和推荐反映当前心理健康最新研究
成果的读物文章和相关网站,不仅可为教师进行心理健康教育提
供参考,而且有利于教师把握心理健康教育的前沿知识,提高自身
专业素质。

编写组主要成员有:主编,俞国良(中国人民大学教授,博士生
导师);副主编,尚志平(山东省教育厅,高级教师)、董群朴(北京市



信息管理学校,高级教师)、董妍(中国科学院心理研究所,博士);编者,姜兆萍(中国科学院心理研究所,博士)、邢梅(长春市职业与成人教育研究指导中心,特级教师)、于连涛(山东警官学校,副教授)、江照富(浙江温岭职业学校,高级教师)、任重(大连市教育学院,高级教师)等。最后,由高等教育出版社特聘中国心理学会副会长、北京师范大学博士生导师林崇德教授审定。

在编写《中等职业学校心理健康教育》(教师用书)过程中,广泛参考了国内外相关著作,吸收了有关研究成果,得到了教育部职业教育与成人教育司有关领导的高度重视和具体指导,省市教育行政部门和教研部门负责人和心理学专家的指导,以及具有开展心理健康教育丰富经验的第一线教师和高等教育出版社的大力支持、帮助,在此一并表示衷心的感谢。由于时间紧、任务重,加上编者水平有限,对书中的不足和纰漏之处,恳请读者批评指正,以便再版时修改。

编者

2005年3月30日

目 录

第一篇 理 论 篇

第一章 心理健康概述	1
第一节 心理健康的标准与分类	2
第二节 影响中职生心理健康的因素	15
第三节 中职生的心理健康	25
第二章 中职生的心理发展特点	38
第一节 中职生的生理发展特点	39
第二节 中职生的认知发展特点	52
第三节 中职生的情绪情感发展特点	65
第四节 中职生的社会性发展特点	76
第三章 中职生常见的心理行为问题	91
第一节 中职生心理行为问题概述	92
第二节 中职生偏差行为及其矫治	110
第三节 危机干预及自杀的预防	122
第四章 教师心理健康	137
第一节 教师心理健康概述	138
第二节 教师的职业自我与教师的职业压力	149

第三节	教师的心理健康教育与心理辅导能力	162
第四节	教师的心理保健与调适	174
第五章	中职生心理测量与评价	187
第一节	中职生心理健康测评概述	188
第二节	中职生心理问题的诊断方法	204
第三节	中职生心理健康常用测评工具	224
第二篇 方 法 篇		
第六章	中职生心理健康教育概述	235
第一节	心理健康教育的意义	236
第二节	心理健康教育的目标与主要任务	246
第三节	心理健康教育的主要形式	254
第七章	中职生心理健康教育的设计	266
第一节	心理健康教育课的设计概述	267
第二节	心理健康教育课的实施与评价	277
第三节	在教学中渗透心理健康教育	288
第八章	个别心理咨询	300
第一节	个别心理咨询概述	301
第二节	个别心理咨询的理论与方法	314
第三节	会谈技巧	331
第四节	一般咨询过程	344
第九章	团体心理咨询	356
第一节	团体心理咨询概述	357



- 第二节 团体心理咨询的过程 372
- 第三节 团体心理咨询的常用技术及其应用 389

第十章 家庭教育与学生的心理健康 407

- 第一节 家庭对学生心理健康的影响 408
- 第二节 学校对家庭心理健康教育的指导 417
- 第三节 家庭心理咨询与治疗 428

第三篇 实 践 篇

第十一章 学生读本知识篇、成长篇教学指导 441

- 第一节 心理健康知识面面观 442
- 第二节 认识自我 452
- 第三节 成长的烦恼 462

第十二章 学生读本生活篇教学指导 472

- 第一节 同伴、师生关系中的我 473
- 第二节 家庭、社会中的我 482

第十三章 学生读本学习篇教学指导 492

- 第一节 适应新的学习环境 493
- 第二节 学会学习 503

第十四章 学生读本求职就业篇教学指导 511

- 第一节 认识职业 512
- 第二节 职业的心理准备 523
- 第三节 职业选择与创业 534

第一篇 理论篇

第一章

心理健康 概述



本章提要

社会的不断进步和科技的快速发展,使人们在生活水平提高的同时,对健康的认识和理解也不断的加深。人们长期形成的“身体没病就是健康”的观念已经开始发生改变。特别是最近几年,心理健康问题越来越引起社会的广泛关注和重视,如何健康的面对学习、生活和生存问题,日益成为人们关注的焦点。尤其随着我国教育改革的深入,中职教育面临着新挑战和发展机遇。如何培养健康活泼、积极向上、勤奋富有创新精神的中职生,是我们每一位中职教育工作者需要思考和解决的问题。本章重点介绍心理健康的标准和分类、影响心理健康的因素、中职生心理健康问题等知识。这些知识是教师对中职生开展心理健康教育首先需要了解的。

第一节 心理健康的标准与分类



导读目标

通过学习本节内容,使教师对心理健康的定义、心理健康的标准和分类,有一个正确的认识,并在心理健康教育实践中,能够正确认识、准确分辨、妥善处理中职生心理健康问题。

健康是人类生存和发展的基础。人们对健康的认识和理解,随着社会文明的发展和科技的进步,也在不断的发生变化。最初人们对健康的理解强调身体没有缺陷和疾病,即“身体没病就是健康”。1989年世界卫生组织(WHO)宪章中提出,“健康不仅仅是身体没有缺陷和疾病,而是身体上、精神上和社会适应上的完好状态。”这个定义明确提出了健康的定义和标准。即健康不仅仅是传统意义上的不生病,而是生理、心理和社会适应等几个方面的统一体。而且随着生活节奏的加快,生存竞争日益激烈,人们越来越意识到心理健康问题对我们生活、学习和工作等方面的重要影响。

一、心理健康的概念

在第三届国际心理卫生大会上,心理健康被定义为“在身体、



智能以及情感上与他人的心理不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态”。这个定义强调,当一个人符合同年龄阶段大多数人的心理发展水平时,这个人心理就是健康的,反之就是不健康的。许多国内外学者从各自关注的不同角度对心理健康进行论述,迄今为止,对于什么是心理健康还没有一个统一的、公认的定义。有的人从心理潜能的角度来理解心理健康,认为心理健康的人是能够充分发挥自己最大潜能,并能妥善处理和适应人与人、人与环境之间相互关系的个体;有的人认为心理健康是一种持续、积极乐观、富有创造性的心理状态,在这种状态下个体适应良好,具有生命力,在情绪与动机的自我控制等方面达到正常或良好水平。

我们认为,心理健康是指一种生活适应良好的状态。它具体包括两方面的含义:一是指心理健康状态,个体处于这种状态时,不仅自我情况良好,而且与社会融洽和谐;二是指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病。即心理健康包含两层含义:一是没有心理疾病;二是具有一种积极向上发展的心理状态。总的来说,心理健康是一个人的主观体验,既包括积极的情绪情感,也包括消极的情绪情感,它表现在个人社会的各方面。

二、心理健康标准

关于什么样的心理才是健康的,不同的心理学家和学者从不同的角度和研究领域对心理健康标准作了概括和界定。比如,美国著名人本主义心理学家马斯洛研究认为,理想的健康人是“自我实现者”,即能够最有效的挖掘和发挥个人潜能和价值的人。不仅不同的学者对心理健康标准持有的看法和理解不同,并且随着社会文化和时代的不同,心理健康标准也在不断的发展和变化。即

心理健康标准具有相对性,是动态变化的。通过对国内外有关心理健康标准的总结,我们认为心理健康标准,大致包括以下几点:

(一) 智力正常

智力正常是人正常生活最基本的心理条件,是心理健康的主要标准。智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力的综合。一般常用智力测验来诊断智力发展水平。一般认为智商低于 70 者为智力落后,智商在 80 以上是心理健康的标准。

(二) 人际关系和谐

人际关系的协调与否,对人的心理健康有很大的影响。人际关系中,有正向积极的关系,也有负向消极的关系。心理健康的人乐于与人交往,不仅能接受自我,也能接受他人,悦纳他人,能认可别人存在的重要性和作用。他能为他人所理解,为他人和集体所接受,能与他人相互沟通和交往,人际关系协调和谐,在生活的集体中能融为一体,乐群性强,既能在与挚友团聚之时共享欢乐,也能在独处沉思之时而无孤独之感。在与人相处时,积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等),因而在社会生活中具有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人,总是独立于集体之外,与周围的环境和人格格格不入。

(三) 心理行为符合年龄特征

人们在生命发展的不同年龄阶段,都有相对应的不同的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄段大多数人相符合的心理行为特征,如果一个人的心理行为表现与同年龄阶段的其他人相比,存在明显的差异,一般就是心理不健康的表现。



（四）了解自我，悦纳自我

一个心理健康的人能体验到自己存在的价值，既能了解自己，又能接受自己，具有自知之明，即对自己的能力、性格、情绪和优缺点都能做到恰当、客观的评价，对自己不会提出苛刻的非分期望与要求，对自己生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身潜能，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，并且总是对自己不满意，由于所定的目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑，总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是，就总是和自己过不去，结果使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将会面临的心理危机。

（五）面对和接受现实

心理健康的人能够面对现实，接受现实，并能够主动地去适应现实，进一步地改造现实，而不是逃避现实，对周围事物和环境能作出客观认识和评价，并能与现实环境保持良好的接触，既有高于现实的理想，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望，他对自己的能力有充分信心，对生活、学习、工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实，不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实挑战，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，因而无法适应现实环境。

（六）能协调与控制情绪，心境良好

心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占据优势，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验，但一般不会长久。他能适当地表达、控制自己的情绪，喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，谦虚不卑，自尊自重，在社会交往中既不妄自尊大也不