



中等职业学校公共素质教育系列规划教材
“以先进企业文化为导向的职业院校
职业素养课程开发研究”课题成果

心理健康

XIN LI JIAN KANG

赵文红 主 编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



中等职业学校公共素质教育系列规划教材
“以先进企业文化为导向的职业院校
职业素养课程开发研究”课题成果

心理健康

XIN LI JIAN KANG

杨冠懿 肖艳云 张甜 张胜杰 石克凤 赵文红 主编
艾思思 薛成营 孙菲 冯维宇 赵敏 孟繁民 副主编
曹莉 张梅 参编
邵乐乐 周润萍

G47

192



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康 / 赵文红主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2015. 4

(中等职业学校公共素质教育系列规划教材)

ISBN 978-7-303-18780-5

I. ①心… II. ①赵… III. ①心理健康—健康教育—中等专业学校—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 060049 号

营销中心电话 010-58802755 58800035
北师大出版社职业教育分社网 <http://zjfs.bnup.com>
电子信箱 zhijiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京东方圣雅印刷有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 184 mm×260 mm
印 张: 16
字 数: 272 千字
版 次: 2015 年 4 月第 1 版
印 次: 2015 年 4 月第 1 次印刷
定 价: 26.00 元

策划编辑: 林子	责任编辑: 庞海龙 林子
美术编辑: 高霞	装帧设计: 高霞
责任校对: 王婉	责任印制: 陈涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换

印制管理部电话: 010-58800825



序

生活中有许多令人喜悦和喜爱的事物。如果说一道美丽的风景会让我产生喜悦之情，一份色香味俱全的美食会让我生出喜爱之情。那么呈现在我面前的这本《心理健康》教材则既让我喜悦又让我喜爱。

心理学被认为是人类知识皇冠上璀璨的明珠，其深刻的根源不仅在于帕斯卡尔所说的“人是会思想的芦苇”，或笛卡尔所说的“我思故我在”，而更在于人类充满了情感体悟与意志力量，并在此基础上经由千千万万富有个性的鲜活生命共同创造出了人类的灿烂文明。

世间万物，唯有对心灵的呵护最为重要。在老师一方，不仅要讲解知识、传授技能、答疑解惑，更要传递正确的价值观，培养学生积极向上的人生信念；在学生一方，不仅要习得一技之长来养家糊口，更要让自己的天性经由教育得到和谐的发展，成就自己、服务他人、奉献社会。因此，教材便成为师生心海同游的桥梁。

这是一本用心编写的教材。教材针对 15 岁到 18 岁的青少年职校学生，其用心之处不仅在于课程的结构设计合理，也在于课程的内容适合这个年龄段的学生的心智特点。

本教材共有五个单元，分为十五节课。它以案例为切入点，通过寻找自我、感恩生活、尽心学习、努力探索，带领同学们找到自己的人生定位，教学内容环环相扣、设计精妙。导语引领课程方向；心灵故事在心与心的互动中启迪智慧；心灵感悟让思想与情感得以交流和分享；知识拓展、名人名言使思维更加开阔；



体验大本营、课外延伸以实践活动的形式进一步构建广袤的心灵互动空间。

除了作为校本教材,我以为这也是一本可供教材、家长以及社会人士自修的好读本。

分享一个小细节:我去过天津劳动经济学校,我喜欢道路边树立的温馨指示牌,喜欢校园中曲径通幽的小路,喜欢学校老师们流露出的温暖神情和学生们洋溢出的青春色彩。因此,当接受为本教材作序这个任务时,我虽忐忑不安但心甘情愿。

心有多大,世界就有多大;心有多远,人生就有多远。愿同学们在老师的引领、陪伴下,书写自己的人生传奇。

袁 辛

2015年1月20日于南开园



前言

有人群的地方就可能有心理问题,尤其在学校,它是青少年集中的地方,心理健康教育尤为重要。世界卫生组织给健康下的定义是:“不但没有身体的缺陷,还要有生理、心理和社会适应能力的完美状态”。由此可见,一个人的健康既包括身体成长也包括心智成长。

作为向生产第一线输送高素质技能型人才的职业学校,所培养的学生不仅应具备职业所必需的知识与技能,还要在激烈的竞争和纷繁复杂的社会关系中始终保持良好的心态,具备与他人共事的能力,才能更好地融入社会、适应社会,成为一个合格的职业人和社会人。

1994年出台的《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中指出:“要通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导。”

2009年教育部颁发的《中等职业学校心理健康教学大纲》明确指出了心理健康课程教学总体目标:“帮助学生了解心理健康的基本知识,树立心理健康意识,掌握心理调适的方法。指导学生正确处理各种人际关系,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。”

2015年1月教育部印发《中等职业学校德育大纲》(2014年修订),规定了心理健康教育的内容是心理健康基本知识和方法教育;青春期心理健康教育;职业心理素质教育;心理咨询、辅导和援助。学校要根据学生生理和心理特点,合理设置心理健康教育内容,针对学生在学习、生活和求职就业等方面可能遇



到的心理问题,开展心理辅导或援助,加强人文关怀和心理疏导,培养学生良好的心理素质,促进学生身心健康发展。

根据教育部总体德育目标要求,我们编写了本教材。目的是写一本贴近实际、贴近生活、贴近学生,并被职业学校的学生们喜欢读的教科书,通过学习本教材可以了解到心理学众多领域中激动人心的、与众不同的内容。每一单元、每一课、每一个导语、每一个句子,我们都力图使它通俗易懂、引人入胜。在教材编写中,我们坚持以服务发展为宗旨,以促进就业为导向,参考了现行中等职业学校心理健康教材和学校教育实际情况,注重加强德育教育和技能培养,覆盖了学生在校生活中可能遇到的常见问题。

与以往教材相比,本教材力争突出以下特点:

第一,广纳信息,实效性强。教材精心设计和选择了有影响的代表性人物和事件,吸收了国内外心理学研究的最新成果,这一特点既体现在教材的正文中,也可从书中大量阅读材料上体现出来。书中的阅读材料篇幅短小,以相对独立于正文的形式呈现,其中包含心理学研究的新发展、重要的心理学实验、心理学研究与应用的案例分析等。因此,本教材既突出内容的实效性与深刻性,又注重篇章结构的科学性与完整性。

第二,注重引导,实践性强。本教材引导学生关注自己生理和心理发展变化,正视自己在成长中出现的心理行为问题,主动进行心理调适。使学生学会正确看待自我、欣赏自我、悦纳自我,积极追求乐观向上的人生观、价值观。教材将学习内容与当前学校心理健康教育中出现的实际问题相结合,提出了诸多具有实效性的解决策略,区别于以往教材的说教式做法,探索了实践性、操作性强的新途径。

第三,突出针对性,可读性强。教材设计以学生心理案例为切入点,易于引起学生共鸣。大量的活动案例使学生能自觉融入到学习情境中,强化其心理健康意识。全书文字流畅、简洁,内容深入浅出,实例丰富,与同类教材相比,可读性更强。

本书由赵文红任主编,孟繁民、赵敏任副主编,参加本书编写的有:第一单元杨冠懿(第一课)、孟繁民(第二课);第二单元赵文红(第三课)、肖艳云(第四课)、张甜(第五课);第三单元艾思思(第六课)、石克凤(第七、八课)、张胜杰(第九课);第四单元曹莉(第十课)、赵敏(第十一课)、张梅(第十二课);第五单元杨

冠懿(第十三课)、薛成莹(第十四课)、孙菲(第十五课),赵敏、赵文红、孟繁民负责统稿、修改、润色和定稿。

本书参阅和引用了许多专家、学者的研究成果,虽已尽可能标明出处,但难免有疏忽,值此付梓之际,在此一并表示诚挚感谢!编写过程中,由于我们的水平有限,不妥之处还恳请各位专家、读者多多批评指正。

编者

2015年1月

目 录

第一单元

第一课	绪 论	(2)
第二课	走进心理测量	(19)

第二单元

第三课	认识自己	(34)
第四课	好心情 我做主	(51)
第五课	健康成长 青春纪念册	(66)

第三单元

第六课	同伴关系	(81)
第七课	成长中的航标	(96)
第八课	父母之恩 爱之给予	(113)
第九课	心怀感恩 人际和谐	(135)

第四单元

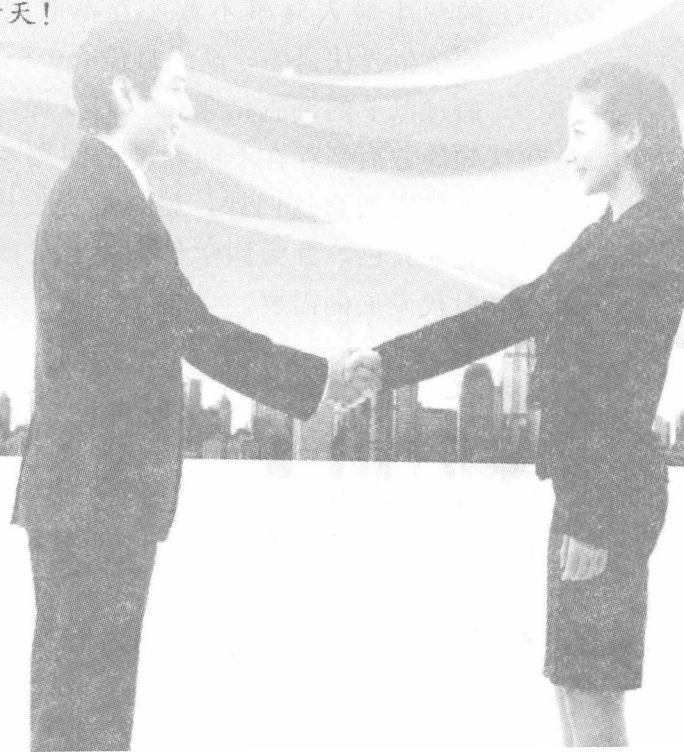
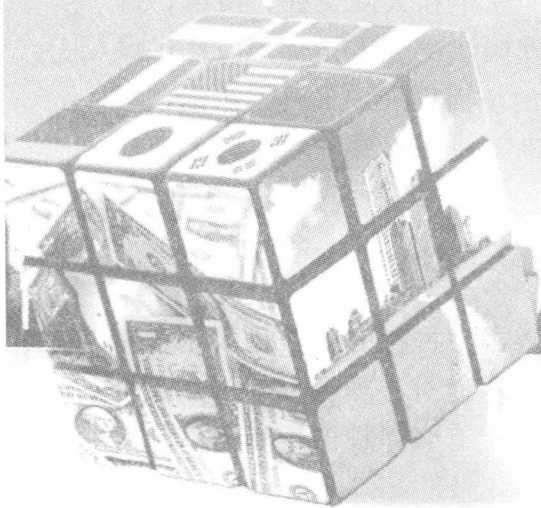
第十课	培养学习能力	(152)
第十一课	培养团队意识	(167)
第十二课	在实践中学习	(181)

第五单元

第十三课	我的角色	(198)
第十四课	放飞职业理想	(214)
第十五课	培养创业意识	(231)

第一单元

人之幸福在于心之幸福。
打开心门，
让阳光雨露滋养你的心田，
解开心结，
为心灵找到休憩的乐园，
放飞心海，
拥有无悔的青春，
奔向绚烂的人生……
心若安好 便是晴天！





第一课 绪 论



“2013 年对本校 815 名在校生，采用卡特尔 16 种人格因素问卷(16PF)进行心理健康状况调查，结果发现：在与人交往方面，11% 的学生缄默、孤独、冷漠、内向，表现为比较‘清高’；在情绪方面，41% 的学生忧虑、困扰，心理不平衡，对未来没有信心，在‘熬日子’，常常感到很累；在信任度方面，16% 的学生对人对事不放心，不敢敞开心扉与人交往；在人生态度方面，22% 的学生畏怯退缩，缺乏自信心……”

通过以上的调查结果，我们发现，有不少的学生在人际交往、情绪、自我认知等方面都存在不同程度的问题，其心理健康状况令人担忧。因此，设立心理健康教育这门课，就是为了促进同学们的全面发展，了解、认识、调适和充实自己，并为同学们提供必要的心理援助，使大家更好地适应未来社会和时代发展的需要。

走近“神秘”的心理学

自古以来，人们就对心理现象有着浓厚的兴趣，古代的中外哲学家、思想家在说明物质和意识的关系的时候，都阐述过他们对心理现象的观点，也有学者通过观察和总结个人的经验，发现了一些带有规律性的现象。这些思

想、观点和发现，有些至今仍有参考价值，甚至在今天看来，有些依然是正确的。

一、什么是心理现象

心理现象是心理活动的表现形式。它是指个人在社会活动中通过亲身经历和体验表现出的情感和意志等活动。一般把心理现象分为两类，即心理过程和个性心理。

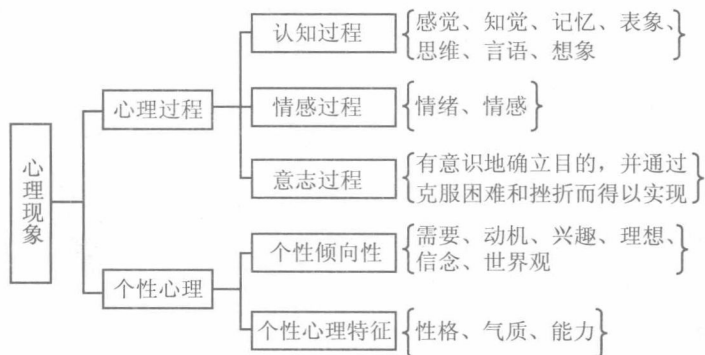
心理过程可分为三个部分：

认知：是人们获得知识或者运用知识的过程，是信息加工的过程。这是人基本的心理现象。包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等。

情绪和情感：是一个人在对客观事物的认识过程中表现出来的态度体验。例如，满意、愉快、气愤、悲伤等，它们总是和一定的行为表现联系着。人在认识客观事物时，不仅仅是认识它、感受它，同时还要改造它，这是人与动物的本质区别。

意志：为了改造客观事物，一个人有意识地提出目标、制订计划、选择方法、克服困难，以达到预期目的的内在心理活动过程即为意志过程。

这三个部分是心理现象研究的三个主要方面。



心理现象结构图

心理过程是人们共同具有的心理活动。但是，由于每个人的先天素质和后天成长不同，心理过程在产生时又总是带有个人的特征，从而形成了不同的个性。个性心理结构主要包括：个性倾向性和个性心理特征两个方面。

个性倾向性是指一个人所具有的意识倾向，也就是人对客观事物的稳定的态度。它是个人从事相应活动的基本动力，决定着个人行为的方向。它主

要包括：需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观。世界观在个性倾向诸多成分中居于最高层次，决定着人的总的意识倾向。个性心理特征是一个人身经常表现出来的本质的、稳定的心理特点，是能力、气质和性格的总和。例如：有的人有数学才能，有的人有写作才能，有的人有音乐才能，每个人在各科成绩上有高低之分，这是能力方面的差异；有的人活泼好动，有的人沉默寡言，有的人热情友善，有的人冷漠无情，这是气质和性格方面的差异。能力、气质和性格统称为个性心理特征。

孔子说：“性相近也，习相远也。”即认为人生而具有的本性是相近的，后天生活才造成人和人之间巨大的差别。在人性的善恶问题上，孟子主张所有的人都是性善的；荀子主张所有的人都是性恶的。对究竟是先天遗传还是后天环境对人的心理发展产生影响的争论，中国已有两千多年的历史。

二、希波克拉底的气质学说

两千多年前，古希腊哲学家、医生，被誉为西方“医学之父”的希波克拉底(Hippocrates)把人分为四种类型，即胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质。并解释说，这四种类型是由人体内四种体液，即黄胆汁、血液、黏液和黑胆汁所占的比例不同造成的。尽管希波克拉底对气质类型产生的机制的观点带有朴素唯物主义的色彩，并不符合科学事实，但由于他对气质类型的划分比较符合实际，所以至今仍沿用这四种气质类型的名称。

胆汁质——精力旺盛、热情豪爽、脾气暴躁。这种气质的人最突出的特点是具有很高的兴奋性，因而在行为上表现出不均衡性。这种人脾气暴躁，好挑衅，态度直率，活动精力旺盛。他们能够以极大的热情投身于事业、埋头于工作，能够克服在达到既定目标道路上的重重困难。但是，一旦精力消耗殆尽，这种人就往往对自己的能力失去信心，情绪低落下来。

多血质——灵活敏捷、善于交际、不专注、无耐心。这种气质的人突出的特点是热忱和有显著的工作效能。他们对自己的事业有着浓厚的兴趣，并能保持相当的热情。这种人有很高的灵活性，大都机智敏锐，

能较快地把握新事物，容易适应变化了的生活条件，善于交际，在新的环境



希波克拉底

里不感到拘束。在从事多变和多样化的工作时，成绩卓著。他们精神愉快，朝气蓬勃，但是一旦事业不顺利，或需要付出艰苦努力时，其热情就会大减。同时，他们的情绪容易被动。

黏液质——有条不紊、认认真真、缺乏激情。这种气质的人安静、均衡，始终表现出平稳、坚定和顽强等品质。这种人能够较好地克制自己的冲动，能严格地遵守既定的生活规律和工作制度。他们态度持重，交际适度。不足之处是其稳定性有余而灵活性不足，但这种特性也有积极的一面，它可以保持人的从容不迫和严肃认真的品格。这种人适合从事有条理、冷静和持久性的工作。

抑郁质——非常敏感、多疑多虑。这种气质的人的突出特点是易感性，因而容易受到挫折。他们比较孤僻，在困难面前优柔寡断，在面临危险情势时会感到极度的恐惧。这种人常常为微不足道的缘由而动感情。从某种意义上来说，他们很好相处，能胜任别人的委托，能克服困难，具有坚定性。

1897年，德国心理学家冯特(Wundt)为研究心理现象，在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室，标志着科学心理学的诞生。

随着对心理现象研究的不断增多，各种观点之间形成了不同的心理学派，下面就为同学们介绍其中几个学派及其具有代表性的人物和他们的研究理论。

三、精神分析学派

代表人物西格蒙德·弗洛伊德(Sigmund Freud, 1856—1939)。

弗洛伊德的人格理论：人的心理分为本我、自我、超我。

精神层次理论：人的精神层次分为意识、前意识、潜意识。

释梦的方法论原则：他认为“梦不是一种躯体现象，而是一种心理现象”。

西格蒙德·弗洛伊德 1856 年出生于奥地利摩拉维亚弗莱堡市的一个犹太家庭，父亲雅各布是一位心地善良、助人为乐的资本微薄的犹太商人，他虽然经商，但为人诚实、单纯。父亲所有的这些性格，对弗洛伊



西格蒙德·弗洛伊德



德有很大的影响。

弗洛伊德 4 岁时全家迁居到维也纳，他的一生几乎都是在那里度过的。他具备过人的智力，并且平时非常努力。1873 年，他进入维也纳大学医学院。1881 年 3 月获得医学博士学位，之后他本打算进大学从事神经医学的深入研究，但因犹太人背景而未能如愿。随后的十年里他任过外科医生，在精神病治疗所任副医师，任过维也纳大学医学院神经病理学讲师，在巴黎跟随沙可学习催眠，以神经病学家的身份私人开业行医。

在巴黎跟随沙可期间，弗洛伊德被沙可的思想所鼓舞。在这一时期他从一个神经学家转变为一名精神病理学家，从对躯体的研究转向对心理的研究。弗洛伊德对精神分析的兴趣是在 1884 年与 J. 布洛伊尔合作期间开始产生的，并对他后来探索催眠疗法，从催眠术转向自由联想奠定了基础。



推荐阅读

《当尼采哭泣》及其同名电影，描写了布洛伊尔与弗洛伊德合作期间对于应用“谈话疗法”对哲学家尼采进行的心理治疗。

1895 年，弗洛伊德将自己与布洛伊尔共同研究歇斯底里症的成果写成《歇斯底里研究》一书，在研究歇斯底里症的过程中，弗洛伊德在医学史和心理史上第一次使用了“精神分析学”这个概念。1897 年，在其父亲去世后的一年，弗洛伊德开始了他的自我分析，他采用的主要方法是对自己的梦进行解析，并于 1900 年出版了《梦的解析》一书，该书现在被许多人推崇为弗洛伊德最伟大的著作。自从《梦的解析》问世以来，人类在认识大脑的生理机能方面取得了非凡的成就，已经可以治愈诸如抑郁症之类的疾病。这些进步的意义或许更在于，它们超越了旧的神经系统学的重点研究范畴，从研究看得见、摸得着的器官，转向思考新的问题：我们是否对自己的意识知之甚少。在弗洛伊德一生余下的时间里，他一直坚持用每天工作的最后半小时进行自我分析。

弗洛伊德在研究过程中提出了精神层次理论，即不同的意识层次包括意识、前意识和潜意识三个层次。

意识(conscious)即自觉，凡是自己能察觉的心理活动都是意识，它属于人的心理结构的表层，它感知着外界现实环境和刺激，用语言来反映和概括事物的理性内容。

前意识(preconscious)是调节意识和无意识的中介。前意识是潜意识的一

部分，是一种可以被回忆起来的、能被召唤到清醒意识中来的部分，它的作用体现在阻止潜意识进入意识，起着“检查”的作用，绝大部分充满本能冲动的潜意识被它控制。

潜意识(subconscious，又译为无意识、下意识)，它是在意识和前意识之下受到压抑的没有被察觉到的心理活动，代表着人类更深层、更隐秘、更原始、更根本的心理能量。潜意识是人类一切行为的内驱力，它包括人的原始冲动和各种本能以及同本能有关的各种欲望。由于潜意识具有原始性、动物性和野蛮性，不相容于社会理性，所以被抑制在意识阈(所谓意识阈，是指能否意识到的分界线)下，但并未被消灭。它无时不在暗中活动，要求直接或间接的满足。正是这些潜意识从深层支配着人的整个心理和行为，成为人的一切动机和意图的源泉。潜意识的概念是精神分析的核心部分，是弗洛伊德的理论基础。

在晚年时期，弗洛伊德提出心理可分为三部分：本我、自我与超我。

潜意识的本我代表我们最为原始需求的思绪。同属潜意识的超我代表社会引发个人产生的良心，它以道德及伦理思想反制本我。大部分属于意识层次的自我则存于原始需求与道德及伦理信念之间。健康的自我具有适应现实的能力，以制衡本我与超我的方式，与外在世界互动。这三个系统错综复杂，交互作用，从而产生各种行为和思想。本我要求自我满足其欲望，超我则要求自我将欲望抑制下去，自我则调和两方面，依照现实环境，采取适当措施。

弗洛伊德指出梦是愿望的满足，其功能一方面是使由愿望、冲动造成的心理能量得以宣泄；另一方面，是消除心理刺激使睡眠能够延续下去。所以，他认为梦能起到一种安全的作用，既满足人的愿望，又保护了睡眠。弗洛伊德在释梦时严格遵守他的方法论原则，即因果法则。他认为人的精神活动是有规律的，无论是意识活动还是潜意识活动都遵循一定的因果规律发展与变化。梦表面上极其紊乱怪诞，但同样作为有规律的活动，任何梦都有其意义和价值。

在弗洛伊德看来，梦的研究不但是研究精神病的最好预演，而且梦本身也是一种精神病的症候，从梦的研究中可以得到精神病研究所能给予人们的一切知识。他说：“梦不是空穴来风，不是无意义的，不是荒诞的，也不是一部分意识昏睡而只有少部分乍睡还醒的产物，它完全是有意义的精神现象。”

推荐电影

《爱德华大夫》

弗洛伊德的理论虽然后来受到其他学派的反对，但至今人们依然能够运用他的理论来解释某些心理问题 and 行为问题。

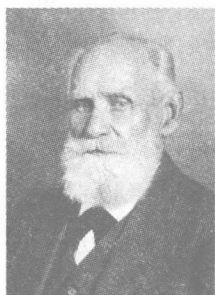
四、行为主义

行为主义的代表人物有俄国心理学家巴甫洛夫和美国心理学家斯金纳。

1. 巴甫洛夫的经典性条件反射理论

巴甫洛夫认为，人的心理、一切智力活动和随意运动，都是对信号的反应，都是条件反射。所以，条件反射既是生理现象，也是心理现象。

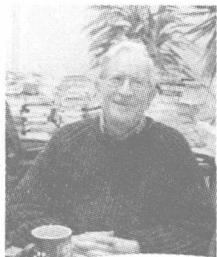
伊万·巴甫洛夫(Ivan Pavlov, 1849—1936)是俄国生理学家、心理学家、医师、高级神经活动学说的创始人。他通过实验发现，条件反射是个体通过模仿、学习，在无条件反射的基础上形成的反射。例如，巴甫洛夫在每次给狗吃食物之前都给它一个灯光，经过灯光和食物的几次结合训练之后，灯光一亮，狗就要流口水。这时，灯光便成了食物的信号，也就是说这时狗已经形成了对灯光的条件反射。条件反射是有条件的，即只有外界刺激成为某种无条件反射刺激的信号的时候，它才能引起条件反射。当灯光不再是食物出现的信号的时候，它就不再能引起狗的条件反射了。而无条件反射是没有这种条件的，只要无条件刺激出现，就会引起无条件反射。因此，依据巴甫洛夫的理论原理，产生了心理治疗理论，如厌恶疗法(用于治疗网瘾、毒瘾等)、系统脱敏疗法(用于治疗考试焦虑)。



伊万·巴甫洛夫

2. 斯金纳的操作性条件反射

其理论核心是：如果一个人或者动物做出组织所希望的行为，那么组织就依此提供强化这种行为的因素；如果做出组织所不希望的行为，组织就应该给予惩罚，并让其学习组织所希望的行为并促使其矫正不符合组织要求的行为。



斯金纳