

心理健康教育教程

Xinli Jiankang Jiaoyu Jiaocheng

■ 史瑞武 主 审
■ 武绛玲 著



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

心理健康教育教程

Xinli Jiankang Jiaoyu Jiaocheng

■ 史瑞武 主 审
■ 武绛玲 著



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

心理健康教育教程 / 武绛玲著. —北京: 北京师范大学出版社, 2010.8

ISBN 978-7-303-11408-5

I. ①心… II. ①武… III. ①心理卫生—健康教育—高等学校: 技术学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 162078 号

营销中心电话	010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网	http://gaojiao.bnup.com.cn
电子信箱	beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京外文印刷厂

经销: 全国新华书店

开本: 170mm × 230mm

印张: 12.25

字数: 182 千字

版次: 2010 年 8 月第 1 版

印次: 2010 年 8 月第 2 次印刷

定 价: 24.00 元

策划编辑: 周彩云 责任编辑: 齐琳

美术编辑: 毛佳 装帧设计: 毛佳

责任校对: 李茵 责任印制: 李啸

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

前言 心理健康教育课与我

学生时代是多么美好啊！它意味着青春洋溢，意味着朝气蓬勃，意味着无忧无虑。它使得多少作家为之赞美！为之倾倒！它又引起多少人美好的回忆！然而，这个鲜花开放的季节并非总是阳光明媚，也许不知哪儿飘来的乌云会悄悄笼罩你心灵的天空，于是伴着霏霏细雨，忧郁和烦恼油然而生。

在这些日子里，离开了相伴多年的中学同学和老师，你们也许会有些失落和紧张，会有对新环境的不适应；你们渴望独立与成熟，又缺乏知识与经验；你们憧憬着未来，又对现实中的激烈竞争充满着迷惘；你们希望拥有真挚的友谊，又不知如何消除朋友间的消极影响；你们深爱着父母，却发现与他们越来越难沟通。这么多矛盾、这么多困惑、这么多的问题摆在你们的前面，生活在向你们挑战！

但是无论出现了哪种糟糕的事情，你一定要知道，你是一个发展中的强有力的人，你的身上有无限的潜力，等待着你去开发；你的大脑中有无穷的智慧，等待着你去挖掘。只要不丢掉自信，你会微笑着穿过成长中的风风雨雨。

你的新朋友——心理健康教育课，将和你一起去迎接挑战。它将与你分享快乐，同担忧愁，帮你选择，助你完善。在教师亲切的指导下，在宽松和谐的气氛中，你将自己耕耘心田，播种理想。

我们的心理健康教育课是怎样的呢？它并不是单纯的心理学的知识传授，它是在没有学习压力的情况下，为大家提供一个放松心情的缓冲地带。在心理健康教育课中以小组为单位开展各种各样的活动，有游戏、情景剧、角色扮演、讨论等。

在我们的心理健康教育课中教师和同学，就像大朋友和小朋友的关系，平等、相互尊重、真诚、亲密，师生之间的活动是一种合作的、民主的、商谈式的协助活动，教师不是代替我们解决问题，而是协助我们解决问题。

现在你知道了吧，相信你一定会喜欢这门课。希望心理健康教育课成为你忠诚的朋友，伴你走过人生最亮丽的青春岁月。

>>>>> 目 录

第一部分 心理健康教育课	1
第一课 寻找“天使”	1
第二课 我是我自己	3
第三课 我本来就很美	9
第四课 相同的世界 不同的你我	11
第五课 我的未来不是梦	17
第六课 我的气质	23
第七课 朋友的心	28
第八课 心灵的约会	32
第九课 守护的天使——我的父亲母亲	34
第十课 老师，您好	38
第十一课 学习啊学习	43
第十二课 考试，你可以	46
第十三课 我的情绪我做主	49
第十四课 男生 女生	52
第十五课 对面的女（男）孩看过来	56
第十六课 守护纯真	58
第十七课 健康上网 拒绝“网瘾”	61
第十八课 珍爱生命 珍惜时间	64
第二部分 心理健康活动课——拓展训练	68
一、兔子快跳	68
二、团队风采	69

三、蛟龙出海	69
四、信任背摔	70
第三部分 心理学基础知识	71
第一章 认识心理与心理健康	71
第二章 心理健康	77
第三章 高职生与心理健康教育	81
第四章 高职生心理健康教育的意义	87
第五章 学习的概述	94
第六章 情绪、情感概述	113
第七章 挫折的心理概述	123
第八章 人格概述	133
第九章 高职生与网络	154
第四部分 阅读材料	163
一、给新生的一封信	163
二、学习技能水平自评测验	165
三、你应该知道	173
四、克服自卑与树立自信	176
五、一个恋爱的（信件）咨询案例	181
六、如何拒绝同学的求爱	183
七、气质类型测试	183
八、用生命换取一段“网恋”	186
参考文献	189

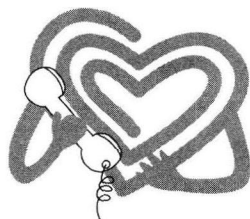
第一部分

心理健康教育课

第一课 寻找“天使”



千回百转，
我们有缘相聚在这里；
一生朋友，
我们相识在这里；
欢乐悲伤，
真诚互助，
我们相知在这里。
因为有你，因为有我，
因为，我们都是天使。



我诉我心

1. 欢迎大家相聚在这里，一起学习一门全新的课程——心理健康教育课。

了解心理健康的定义。

从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。

从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格的完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。

2. 画一幅图画来代表自己。

可以是山水风景，可以是植物动物，可以是卡通漫画，可以是寥寥几笔。请自由联想，画完后，签好自己的姓名。

我的自画像

签名：

3. 自我介绍，展示风采。

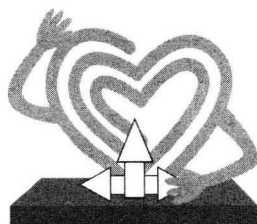
将代表自己的纸片叠好，投入箱子，每人有 20 秒的时间向大家作自我介绍，展示自我的风采。展示结束后从箱子里抽出一个纸条，打开，用心记住名字，郑重地收好。如果抽到的是自己，请叠好放入，重新抽取。

4. 每个人都是一个天使，你抽到的就是你要照顾的人。

你要学会默默地关心他（她），爱护他（她），帮助他（她）。但是不可以告诉对方。同时，你也要用心感受天使对自己的关心和爱护。下节课的时候揭晓答案。

每个人都是天使。真诚地帮助一个人，你会感受到开心快乐。被人关心爱护，你也会感受到温暖舒心。

每个人都需要天使。来到这个陌生的环境，除了适应新的学习、生活外，我们还要迅速建立新的、良好的、和谐的人际关系。寻找到天使，会让我们感觉不那么孤独，会让我们感觉温馨惬意。



超越自我

1. 作为一名天使，我该如何关心、爱护那个我要保护的人呢？

2. 当我感受到天使对自己的种种关心爱护时，我该怎么表达谢意呢？

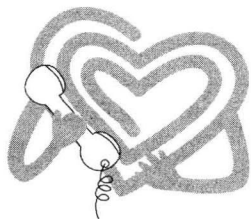
第二课 我是我自己



都说人生很漫长，
都说人生是很短暂的一段光阴，
可年轻的我却时常迷茫与困惑。
当心灵与自己面对面，
我常常看不清自己的模样。
陌生与怀疑总来打扰我，
我是谁？我怎么了？

1. 《自画像》

请找出在上节课《寻找天使》时的自画像，
然后小组中交流对比。你有什么发现和想法？



我诉我心

我发现：_____

我思考：_____

2. 《找自己》

茫茫人海，大千世界，在人生的舞台上，我们都在扮演着自己的角色，我们都想扮演好自己的角色。天真无忧的童年早已留在记忆深处，意气风发的少年也离我们渐渐远去。我们一天天长大，长大也让我们对自己有了更多的看法：我帅（漂亮）吗？我聪明吗？我快乐吗？我是有用的人吗？……

有一天，“我”不小心走失了，请你为自己写一张寻人启事。

现在再写一写：

我的性格：_____

我最喜欢：_____

我最讨厌：_____

我的心愿：_____

小组交流：根据你写的内容，你能把自己找回来吗？为什么？

3. 《问自己》

从小到大，我都是什么样的呢？

上学前的我：_____

小学时的我：_____

初中时的我：_____

现在的我：_____

我的变化大吗？

我拥有了什么：_____

我还感觉自己缺少什么：_____

现在，清楚自己是个什么样的人了吗？请填空：

我是_____的人

我是_____的人

我是_____的人

我是_____的人

我是_____的人

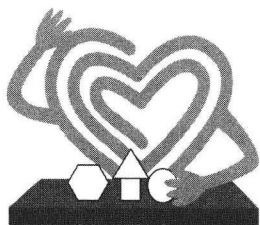
我是_____的人

我是_____的人

我是_____的人

我是_____的人

我是_____的人



缤纷思绪

1. 你了解你自己吗？

每个人都存在两个“我”：现实的“我”和自己心目中的“我”。现实的我是客观现实中的我，自己心目中的我则是现实中的我在自己头脑中的主观印象。你常常需要面对的是自己心目中的“我”。

生活中的许多阴影，其实是我们自己挡住了阳光。不正确地认识自己，就是自己制造的一块阴影。

2. 人要认识和了解自己！

认识和了解自己人，他们清楚什么对自己有益，并且能分辨什么是自己能做到的，什么是自己不能做到的。

我们应该从生理、心理、社会三方面完整地了解自己。

生理：身高、体重、外貌、性别、身体机能等。

心理：气质、性格、智力、兴趣、需要、情绪、意志品质等。

社会：学业、角色、地位、职业等。

让三个自我相互协调发展，是我们每个人的目标！

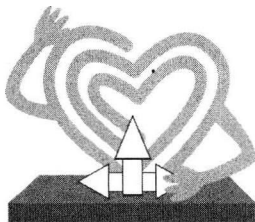
3. 认识和了解自己也是需要不断学习的。

通过认识他人来了解自己。

通过综合他人对自己的评价来了解自己。

通过自我探索来了解自己。

通过心理测验来了解自己。



超越自我

我的优势：_____

我的劣势：_____

我的努力方向：_____

我要避免：_____

我对自己满意吗？

哪些地方通过自己努力，可以改变呢？

改变一：_____

改变二：_____

改变三：_____

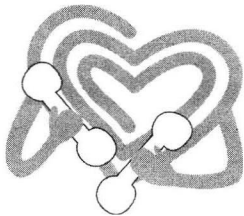
.....

蔡志忠的故事

1948 年生于彰化的蔡志忠，初中没毕业就在台北找到画漫画的工作，15 岁成为职业漫画家，出版第一本漫画，至今已画出 300 本作品，在全球卖出 4000 万册。

这位初中肄业的“资深中辍生”，以漫画实力及自学狂热，画出了《庄子说》《老子说》等一系列畅销的古籍漫画，他也曾创立卡通公司，拍摄《老夫子》《乌龙院》等电影，获颁金马奖，1985 年更当选“十大杰出青年”。

在这个重视文凭与人脉的现代社会，究竟蔡志忠赢得成功、避免失败的秘诀是什么？蔡志忠强调，一个人想要不失败，最重要的是了解自己，越早知道“我是谁”“我能做什么”“我不能做什么”，越可能远离失败。因为“把自己最擅长的事，做到最极致，就会很成功、很有名、很有钱。成功，只是随之而来的附属品”。



思维拓展

蔡志忠指出，还必须制定明确目标，且分分秒秒朝着目标逼近。只可惜，大多数人一生都在“装睡”，也就是什么都没做，却一直妄想好事会自动发生。“如果你不想失败，一定要从装睡中醒来，一定要做好所有准备，并付诸行动。”

蔡志忠一直很知道“我是谁”。早慧的他，对着爸爸买给他学写字的小黑板，四岁半就决定以后要画画；上初二时，他主动把作品寄给台北出版社并获录用后，告诉父亲自己要休学，到台北开始专业漫画家的生涯。他父亲反问他：“找好工作了，是吗？”就让他顺性发展。

虽然课业中断，但蔡志忠对知识的探索从未停止，这从他令人惊叹的“自学”成果即可看出一二。蔡志忠家中有近千本排列整齐的笔记，全部都是他以图文并茂的方式记录下来的自学心得，包括老庄思想及佛法要义，还有他在50岁后，兴趣转向物理、数学及时间等领域，闭关多年潜心研究自创的科学公式。

对蔡志忠而言，“成功”是指对的人，在对的时间，做对的事，并且把事情做对；“失败”则是不对的人，在不对的时间，做不对的事，也没把事情做对。“成功需要客观的条件，但失败往往百分之八十是自己的因素。”他强调，人贵自省，知道“我是谁”“我从哪里来”“我要去哪里”，才能知天知地、知己知彼、知变化。

他说，很多人常讲自己多爱画画、多么喜欢音乐，但因为家里的期待或现实因素，只好“被迫”从事一份自己不感兴趣的工作。这在蔡志忠听来，都是“不够爱”。“一个说自己很爱画漫画的人，画不画跟有没有人刊登，两者有什么关联？关键在于，你够不够爱它，爱到可以无怨无悔地一直做下去。”

没有文凭的蔡志忠，凭着超强实力，建立起无畏的自信，就在于他了解自己的绘画天分与狂热。这也是他常说的，天生我材必有用，每个人一辈子至少都可以找到“一把刷子”吃饭，问题是你得尽早找到这把刷子；而成功者，多半是很早就找到的人。

现代人数多数不爱自己的工作，做一行怨一行，总觉得自己怀才不遇。在蔡志忠看来，抱持这种心态，想要成功，简直是缘木求鱼。因为他从来不认为有怀才不遇这回事，通常自以为怀才不遇，问题多半出自于自己“没才”“没料”。蔡志忠深信，每个人都恰如其分地扮演

自己最擅长的角色，就会成功。“让鱼当鱼、让鸟当鸟，因为天性不一样，会飞的鱼绝不是鸟，看在鸟的眼里，那怎么叫飞，不过是跳跃罢了。”

清楚了解自己后，蔡志忠认为，接下来最重要的事是立定明确目标。就像登山能攀顶的人，通常不是走得最远、最快的人，而是在第一时间就确定目标，并且分分秒秒都朝着目标逼近的人。但确定目标前，必须先知道“我是谁”、有什么条件，否则会立下“假的”目标。

23岁时，蔡志忠想成为动画导演，利用每天午休时间画漫画、写剧本、编故事，后来果然有机会拍了日本芥川龙之介的原作《杜子春》。可见“如果都准备足了，怎么会失败？”

一般人以为努力就会有成就，蔡志忠认为“那是骗人的”，但这不代表不需要努力，而是要有目标及方法；采取行动前，必须先思维，才不会失败。

目标明确后，行动更要有节奏、有决心，就像《孙子兵法》所说：“其疾如风，其徐如林，侵掠如火，不动如山，难知如阴，动如雷震。”只是一般人多半很认真，却不懂快慢节奏的时机判断与拿捏。

“针对单一目标，成功只有一条路，但失败则有一百万条路。”蔡志忠也指出，人会失败是因为准备不足，一招半式就想闯江湖，遇到险恶当然无法因应。

一个人若不认识自己的底线就贸然挑战，必然会失败；一旦习惯失败，就会习惯负面思考，所以，他奉劝想要成功的人，千万不要受失败者的负面思想所影响。

对于成败，蔡志忠还有两个透彻的观察及反思：一般人为什么小事易成、大事易败？为什么别人说“不”，是我的失败？

他举例，假如口袋里只有50元，外出吃饭就是买一碗阳春面加两颗卤蛋，绝不会做超乎自己能力的事。但“为什么面对大型投资或人生重大决定时，就不会想先摸摸自己口袋呢”，蔡志忠说。很多人失败是因为不了解自己的底线，以为自己做得到，但却停留在“装睡”的空想阶段，自然不可能达到目标；又或者误以为未来的趋势，会朝着自己所想的方向发展，但事实不然。

此外，很多人会将自己的提议遭人拒绝，视为天大的失败，事业如

此，感情更是如此。但蔡志忠认为，“如果我确定那件事是对的，我也做了对的事，但对方不答应，我不定义那是我的失败”。例如，提出很棒的企划案，却遭事业主拒绝，他也不会归类为失败。蔡志忠观察，一个人只要心存失败的想法，“执行计划时手会发抖，讲话零零落落；追女孩子偷偷摸摸……”成功怎么会靠近？

人很容易因为害怕失败而却步不前。蔡志忠比喻，有哪只鸟、哪条鱼或哪棵树会因为怕失败，就不唱歌、不游水、不成长呢？除非是高山上的树，硬被移植到盆栽，逆了天性，否则“只要把自己摆在对的位子上，没有不变成蝴蝶的毛毛虫”。

他认为，年轻人要远离失败，最重要的是了解自己。要了解自己，可以从做笔记开始。拿出两张纸，一张写我会做什么、我不会做什么；另一张写我想做什么、我不想做什么。经常思考，就会越来越了解自己。

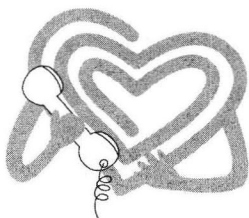
即使已是公认的成功者，蔡志忠还是有感而发地说，虽然我们有很多时间，能兑现的只有此时此刻；就算拥有再多的房子，也只有一个身躯可以居住；因此，每个人都应把握当下，了解自己，只要是对的事、对的时间、对的路，就要全力以赴。

“扮演自己，才是善待自己。”蔡志忠说，虽然云会飘、鸟会飞、水会流、鱼会游，但还是当自己最妙。一个人若能确切知道“我是谁”，并以万全的准备，勇往直前、义无反顾地把自己最擅长的事做到极致，人生又怎么可能失败？

第三课 我本来就很美



没有花香，
没有树高，
我是一棵无人知道的小草。
即使是漫山遍野的小草，
我也是，
最好的那一棵！



我诉我心

1. 搜集优点。

《击鼓传花》：当花传到谁的手中，谁就大声地说出班级某一位同学的优点，比如：“李平，你最热情帮助同学，我们喜欢你！”全班同学一起重复一遍，然后被表扬者说说感受。

我听到同学的表扬后，我感觉：

2. 我的百宝箱。

我有一只神秘的百宝箱，里面装满了属于自己最好的东西——我的优点和能力，当我打开后，首先看到：_____。

还能看到：_____。

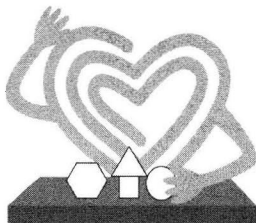
我的小组同学还可以给我的百宝箱里面装我不知道的东西，我收到的东西是：

优点：

现在我发现了，我多么的富有！

1. 认识自己的优点和长处，接纳自我。

如果你觉得自己不够聪明、能干，往往是因为你把自己和别人比较的缘故，或者是把现实中的自己和理想中的模式相比较的结果。你很少注意到自己的优点，或者你习惯用自己的短处去比别人的长处；你常常看到别人怎么美好和幸运，也总希望那些美好和幸运能被自己拥有，却很少想到可以通过努力来改变自己。



缤纷思绪