



全国职业教育“十一五”规划教材

心理健康教育

XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编 吕 麟 等



航空工业出版社

全国职业教育“十一五”规划教

心理健康教育

主 编 吕 麟等

航空工业出版社

北 京

内 容 提 要

本书结合职业院校学生的身心特点及实际生活中的具体问题编写,具有很强的实用性。

本书共分八章,分别围绕职业院校学生的自我意识、适应能力、学习能力、管理能力、人际交往、恋爱与性心理和择业与创业等问题进行了详细地论述。每节开篇通过案例导入,结合职业院校学生的实际情况分析心理问题,并针对不同方面的心理问题提出了有效的调适方法。每章后附有心理测试与练习内容。

本书可作为职业院校学生心理健康教育的教材,也可作为教育、心理工作者的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育 / 吕麟等主编. —北京: 航空工业出版社,
2009.9

ISBN 978-7-80243-362-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 129954 号

心理健康教育

Xinli Jiankang Jiaoyu

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里 14 号 100029)

发行部电话: 010-64815615 010-64978486

北京市科星印刷有限责任公司印刷

全国各地新华书店经售

2009 年 9 月第 1 版

2009 年 9 月第 1 次印刷

开本: 787×960

1/16

印张: 11.5

字数: 213 千字

印数: 1—3000

定价: 18.00 元



随着科学技术的迅猛发展,社会生活的各个领域面临着严峻的竞争和挑战。职校学生作为社会的后备力量,他们所要面临的压力是巨大的。思想观念多样,学习节奏加快,环境适应困难,自我意识淡薄,人际关系复杂,就业形式严峻,人才竞争激烈等一系列问题对职校学生的心理健康产生了很大的影响。从我国职业教育的普遍情况来看,职校学生的心理健康状况不容乐观。特别是近年来,由于心理问题导致职校学生休学、退学、犯罪甚至自杀的事件明显增多,职校学生的心理健康问题已引起学校、家庭及社会的普遍关注,《心理健康教育》也被列为各职业院校的公共基础课程。

本书以教育部关于学生心理健康教育的相关文件为指导,以科学的心理学理论为基础,结合当前职业院校学生的身心发展特点、思想状况及实际问题,本着科学性、理论性、指导性、实用性的原则进行编写。书中全面介绍了职校学生心理健康教育的基本概况,职校学生的环境适应、自我意识、情绪、学习、人际关系、择业心理等问题。其目的是使职校学生通过这门课程的学习,深入了解心理健康问题,提高心理健康水平,以适应未来社会的激烈竞争,成长为坚实有力的栋梁之才。

全书结构严谨,条理清晰,语言流畅,知识全面,重点突出,形式多样。每章开篇由案例导入,介绍心理学的基础知识,重点结合实际案例分析职校学生的各种心理问题,并提出调节心理问题的科学方法和途径。每章最后附带的心理测试、调节训练等内容,可以指导学生运用所学知识解决实际生活中的具体问题。本书适合职校学生的知识水平和认知特点,符合教师教学的课时安排,是职业院校心理健康教育的首选教材。

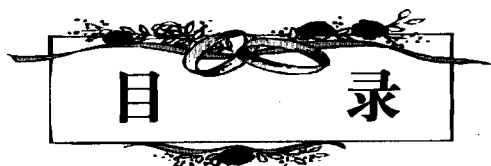
由于本书编写时间仓促,疏漏之处在所难免,恳请广大专家、读者批评指正。

编者
2009年7月

本书编委会

主 编 吕麟 盘凤彬 李春梅
周文 黄丽芳 周丽芳 王艳辉

副主编 廖忠书 雷应景
何 丽 唐承符 钟世荣



项目一 你是一个心理健康的职校生么 ——认识心理健康

寻宝任务一 凋零的无名花——心理健康

案例导入	1	测试与练习	7
案例解析	2	一、心理健康自我测试	7
知识要点	2	二、自我调适	8
一、心理健康的概念和标准	2	名言警句	9
二、职校生的心理特点	5		

寻宝任务二 不堪重负的男生——常见的心理问题 and 心理疾病

案例导入	9	二、心理疾病	12
案例解析	10	测试与练习	15
知识要点	10	名言警句	15
一、一般的心理问题	10		

项目二 WHO AM I?——认识自我

寻宝任务一 错误的自我认知——正确的认识自我

案例导入	16	二、自我意识的概述	17
案例解析	16	测试与练习	22
知识要点	17	名言警句	22
一、什么是自我	17		



寻宝任务二 我的优势哪去了——完善自我意识

案例导入	22	一、故事欣赏《把斧头推销给小布什》	26
案例解析	23	二、讨论自信的表现	27
知识要点	23	三、“优点轰炸”	27
一、职校生健全自我意识的标准	23	名言警句	28
二、职校生自我意识的完善	24		
测试与练习	26		

寻宝任务三 贫穷不是我的错——自卑心理

案例导入	28	二、自卑心理的影响	32
案例解析	29	三、消除自卑，建立自信	32
知识要点	29	测试与练习	34
一、自卑心理的特点及成因	29	名言警句	34

项目三 未知的精彩——适应能力

寻宝任务一 世界没有抛弃你——职校生面临的新变化

案例导入	35	五、发展目标的变化	38
案例解析	35	测试与练习	38
知识要点	36	一、独立性测试	38
一、生活方式的变化	36	二、性格与气质测试	40
二、学习方面的变化	36	三、适应能力的心理辅导	46
三、人际关系的变化	37	名言警句	47
四、自身角色的变化	37		

寻宝任务二 拿什么拯救你，我的职校生活——常见的适应问题及解决办法

案例导入	47	知识要点	49
案例解析	48	一、职校生常见的适应问题	49

二、职校生如何提高适应能力	50
测试与练习	54
一、适应能力测试	54

二、以《假如我竞选失败》为主题， 组织小型演讲会	58
名言警句	58

项目四 学然后知不足——学习能力

寻宝任务一 学习的苦恼——学习概述

案例导入	59
案例解析	60
知识要点	61
一、什么是学习	61

二、影响学习的心理因素	61
三、职校生常见的学习问题	63
测试与练习	67
名言警句	68

寻宝任务二 学而思——学习问题成因与对策

案例导入	68
案例解析	69
知识要点	69
一、学习方法不当的成因与对策	69

二、学生厌学的成因与对策	71
测试与练习	72
名言警句	73

寻宝任务三 思而动——培养良好的学习习惯

案例导入	74
案例解析	74
知识要点	74
一、确立适当的学习目标	74
二、合理利用资源	75
三、选择科学的读书方法	77

四、运用学习策略	78
五、学会科学用脑	79
六、提升学习能力	80
测试与练习	83
名言警句	83



项目五 绘出情绪的彩虹——情绪管理能力

寻宝任务一 要强≠盲目——情绪概述

案例导入	84	三、情绪对身心健康的影响	86
案例解析	85	四、健康情绪的标准	86
知识要点	85	测试与练习	87
一、什么是情绪	85	名言警句	90
二、情绪的产生	86		

寻宝任务二 把糟糕情绪都甩掉！甩掉！——常见的不良情绪及缓解办法

案例导入	90	二、缓解不良情绪的技巧	93
案例解析	91	测试与练习	96
知识要点	91	一、抑郁自测量表	96
一、中职学生常见的不良情绪		二、焦虑自测量表	98
及产生原因	91	名言警句	99

项目六 打开心灵的枷锁——人际交往

寻宝任务一 我本善良——人际交往概述

案例导入	100	测试与练习	105
案例解析	101	一、人际交往心理诊断	105
知识要点	101	二、分组讨论社交恐惧心理	
一、人际交往与人际关系	101	形成原因	106
二、人际交往的基本原则	102	名言警句	107
三、中职生人际交往的障碍			
及自我调适	103		

寻宝任务二 伸出友谊之手——提高人际交往的能力

案例导入	107	案例解析	107
------------	-----	------------	-----

知识要点	107	三、培养成功交往的心理品质	110
一、提高认识	107	测试与练习	112
二、掌握社交的技巧	108	名言警句	114

寻宝任务三 羞答答的玫瑰——职校生的人际交往

案例导入	114	二、与家长的交往	116
案例解析	114	三、与同龄人之间的交往	116
知识要点	115	测试与练习	117
一、与师长的交往	115	名言警句	118

项目七 青苹果的羞涩——恋爱与性心理

寻宝任务一 爱的真谛——爱情概述

案例导入	119	二、爱情的特点	120
案例解析	119	三、健康的恋爱观	121
知识要点	120	测试与练习	123
一、什么是爱情	120	名言警句	128

寻宝任务二 爱你在心口难开——职校生的恋爱心理

案例导入	128	三、提升爱的能力	133
案例解析	129	四、正确对待恋爱现象	135
知识要点	129	测试与练习	136
一、职校生恋爱的动因及特点	129	名言警句	136
二、职校生的恋爱误区	132		

寻宝任务三 爱情的伊甸园——职校生的性心理

案例导入	136	二、职校生常见的性困扰	138
案例解析	137	三、性困扰的自我调适	141
知识要点	137	测试与练习	143
一、职校生性心理发展的特点	137	名言警句	144



项目八 漫漫求职路——择业与创业

寻宝任务一 我选择，我喜欢——择业概述

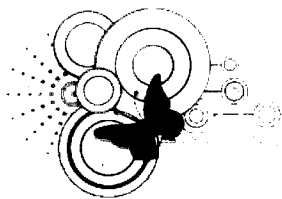
案例导入	145	二、个性心理与择业	146
案例解析	146	测试与练习	149
知识要点	146	名言警句	159
一、什么是择业	146		

寻宝任务二 好高骛远的小林——改正择业的不良心理

案例导入	159	二、培养健康的择业心理	163
案例解析	159	测试与练习	166
知识要点	160	名言警句	166
一、职校生择业的不良心理	160		

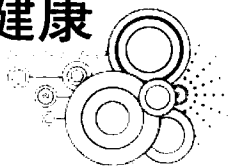
寻宝任务三 白手起家的职校女生——创业及创业品质的培养

案例导入	166	二、创业与创新	169
案例解析	167	三、撰写创业计划书	169
知识要点	167	测试与练习	173
一、创业所具备的条件	167	名言警句	173



项目一 你是一个心理健康的职校生么

——认识心理健康



寻宝任务一 凋零的无名花——心理健康



案例导入

15岁女生，某职业学校一年级学生。该班班主任口述内容如下：

“班上有一位个头比较矮小，身体稍胖的女孩子，从进班开始，她就低着头，一幅小心翼翼的样子，不喜欢和别人说话。她很爱笑，有时一个人坐在那也会傻傻地痴笑。到学校将近两个星期以后的一个中午，她直接找到我，说她最近有很多不开心的事情想找我聊聊，然后她就将心里所有的不愉快一股脑儿地说出来了。原来，她在初三的时候想考重点高中，家庭给她极大的学习压力，造成她的思想包袱过重，最后导致她换上了抑郁症。”

军训后的一个中午，那个女同学又找到我，她说有好多心里话要对我讲，接着她便诉说了她是如何患有抑郁症的，如何想自杀的，现在是如何想的等等问题，那个中午我整整跟她谈了两个小时。之后，她每隔那么几天就来找我聊天，而且每次都会谈到一些想不开的问题，例如一旦遇到不开心的事就想摔东西，有时甚至有轻生的念头。我鼓励她去找学校的心理医生咨询，心理医生建议学校让学生出具医学鉴定，这件事情也引起了学校领导的高度重视。”



医学鉴定表明：该生患有轻度精神分裂症，有攻击性和自残性，但通过定时的药物治疗和心理辅导，可以继续留在学校学习。



案例解析

近年来，诸如此类的事件在各中职院校时有发生，究其原因是由于职校生的心理出现了问题。随着时代的发展和生活节奏的加快，职校生所面临的各方面压力越来越大，很容易因此而产生心理失衡或心理疾病，影响其身心健康与自我成长，甚至危害家庭及社会。



知识要点

一、心理健康的概念和标准

（一）什么是健康

健康是人们生存的根本，如果没有健康，一切的智慧、力量、才能将无法施展。前世界卫生组织（WHO）总干事马勒博士曾指出：“必须让每个人认识到，健康并不代表一切，但失去健康便失去一切。”因此，健康需要得到每个人的重视。健康是一个具有强烈时代感的综合概念，会随着社会发展、医学和科学的进步而逐步深化。

长期以来，人们对健康的认识还停留在浅层的机体生理方面，片面地认为身体没病就是健康，因而只单纯注重身体健康，而忽视了心理健康。据世界卫生组织公布的一项调查结果显示，到2020年，心理疾病将成为继心脏病之后人类面临的第二大常见疾病。心理问题已成为一个普遍的社会问题，严重影响着人们的健康。

世界卫生组织提出，健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。这种现代意义上的健康新观念意味着衡量一个人健康与否要从生理、心理、社会和行为等诸多方面进行分析。

世界卫生组织据此提出了健康的十条标准：

- （1）有充沛的精力，能担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张。



- (2) 积极乐观, 勇于承担责任, 心胸开阔。
- (3) 精神饱满, 情绪稳定, 善于休息, 睡眠良好。
- (4) 自我控制能力强, 善于排除干扰。
- (5) 应变能力强, 能适应外界环境的各种变化。
- (6) 体重得当, 身材匀称。
- (7) 牙齿清洁, 无空洞, 无痛感, 无出血现象。
- (8) 头发有光泽, 无头屑。
- (9) 反应敏锐, 眼睛明亮, 眼睑不发炎。
- (10) 肌肉和皮肤富有弹性, 步伐轻松自如。

(二) 心理健康的概念

心理健康是一个较为复杂的概念, 在不同国家、不同民族之间存在着不同的观点, 它受到社会制度、民族风俗、传统习惯、道德观念、宗教信仰等诸多因素的影响。

1946年, 第三届国际心理卫生大会对心理健康作出定义: “所谓心理健康, 是指在身体、智能以及情感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状态。”

我国的普遍观点认为, 心理健康是指人的心理, 即认知、情感、意志活动的内在关系协调, 心理的内容与客观世界保持统一, 人体内、外环境平衡, 个体与社会环境相适应, 并由此不断地发展健全的人格, 提高生活质量, 保持旺盛的精力和愉快的情绪。

(三) 心理健康的标准

借鉴心理学家提出的各种心理健康标准, 结合职校生心理发展的特点、年龄特征、所处的特殊环境及其社会角色, 可以总结出以下标准来衡量职校生的心理健康状况。

1. 智力正常

智力正常主要是指个体具有在经验中学习和理解的能力, 获得和保持知识



的能力，迅速而准确地对新情境作出反应的能力，以及运用推理有效地解决问题的能力等。心理健康的职校生具有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣，能够克服学习过程中的困难，保持一定的学习效率，并能够从学习中体验到快乐和满足。

2. 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。心理健康的职校生多乐观开朗、富有朝气、满怀自信，对生活充满希望，善于调控情绪，能够找到合理的宣泄方式，可以在不同的情境中恰当地表达自己的情绪。

3. 意志健全

意志健全主要是指个体在自觉性、果断性、坚韧性和自制力等方面都表现出一定的水平。心理健康的职校生对自己的行为有一定的控制能力，能够正确认识自己行动的目的和意义，遇事有一定的决断能力，能够持之以恒、克制冲动，对紧急事件有良好的应变能力。

4. 人格完整

人格是各种心理特性的总和，人格完整是个体具有健全的人格，即在气质、能力、信念、人生观等各方面均衡地发展。心理健康的职校生能够保持思维、言语、行动的协调一致，具有正确的自我意识，具有积极进取的人生观，能够把自己的需要、目标和行动统一起来。

5. 自我意识完善

自我意识完善主要是指正确地认识自己、评价自己和接纳自己。心理健康的职校生能够充分地了解自己，摆正自己的位置，客观地评价自己，不骄傲自大，也不妄自菲薄，面对挫折与困境时能够正视现实，积极进取，表现出自尊、自强、自制和自爱。

6. 人际关系和谐

人际关系可以反映职校生与人交往的情况。心理健康的职校生乐于与人交往，能够以尊重、信任、友爱、宽容和理解的态度与他人相处，能够在交往中保持独立完整的人格，客观地评价自己和他人，能够与集体保持协调的关系，



懂得分享，并保持积极的交往态度。

7. 社会适应正常

适应能力是衡量心理健康的重要特征。心理健康的职校生能够和社会保持良好的接触，对于社会现状有清晰、正确的认识，其思想和行动都能跟得上时代发展的步伐、与社会的要求相符合。当发现自己的需求和愿望与社会需求发生矛盾时，能够迅速进行自我调节，适应社会的变化，与社会保持协调一致。

8. 心理行为符合职校生的年龄特征

职校生正处于一个特定的年龄阶段，其心理行为应与年龄和角色相适应，认识、情感、言行、举止均应符合所处年龄阶段的特征。心理健康的学生通常表现为精力充沛、勤学好问、反应敏捷和喜欢探索等。过于老成、过于幼稚或过于依赖都是心理不健康的表现。

二、职校生的心理特点

职校生是指正在接受中高等职业技术教育的学生，其年龄一般在 15~20 岁之间。从心理学观点来看，他们正处于青年初期，这个阶段学生的人生观、价值观和世界观尚未成熟，急需正确的引导使其身心发展步入成熟阶段。

职校生是一个特殊的学生群体，他们因各种原因没能升入普通高中或是大学深造，而选择了职业教育，其内心世界是非常不稳定、不平衡的，具体表现为：

1. 自我意识增强，但自控能力不足

从心理学的角度看，职校生意识到自己已经长大，追求自己内心世界中存在的“本我”，并将注意力集中到发现自我、关心自我的存在上。他们开始把自己看做是“成年人”，渴望与成人一样具有平等的社会地位与权利，反对从属地位，更反对权威式的干涉，在心理上要摆脱对父母的依赖，要展现自己独立的人格。

由于生理、心理的迅速发展，使他们在缺乏准备的条件下，要面对许多从未遇见过的矛盾和困惑。当遇到自己处理不了的矛盾时，很容易出现突发式的



情绪失控。对于有些心理承受能力较差的学生来说，这些情绪上的波动，是他们难以自觉控制的。

2. 自卑感严重，但反抗性强烈

职业学校生源的构成比较特殊，大多数学生是基础教育中经常被忽视的弱势群体。由于学习成绩不好，从小学到初中，承受了老师和家长的过多指责和同学们的歧视；有些学生来自单亲家庭，缺乏真诚的关爱；有些学生家庭贫困，诸多原因造成学生的抑郁自卑心理，甚至对学校和社会充满冷漠、恐惧和仇视。同时，社会对职业教育还存在着一定偏见，一些职校生认为自己与同龄人比较，未来似乎比较渺茫，因此也具有一定的自卑心理。

当自主性被忽略或个性伸展受到阻碍时，这种心理表现在行为上就是无所适从、怪异和反抗，有时甚至会用过激的行为方式防止自己受到伤害，例如逃课、顶撞教师、打架斗殴等违纪违规行为。对于这些行为如果引导不好，个别学生渐渐就会形成了反社会人格倾向。

3. 思想意识活跃，但学习动机缺失

职业教育注重实践技能的培养，活跃学生的思想意识，增加学生的兴趣爱好。但是，一部分职校生由于学习基础较差并且缺乏吃苦耐劳的精神，没有养成良好的习惯，也没有找到适合自己的学习方法，缺乏学习动力，造成因为不会学而学不好、因为学不好而不想学，从而产生厌学心理，造成越不努力成绩越差，成绩越差越想放弃的恶性循环。

4. 渴望得到认可，但交往能力偏低

青年学生在心理发展阶段存在着坦率与封闭的矛盾。一方面期盼得到人们的理解，愿意向知心人敞开心扉，另一方面把注意力集中在自己的内心世界上，显示出心理闭锁性，甚至产生固执、多疑与对抗，有时会因为看别人不顺眼而发生打架事件。

职校生特别渴望展示自己的才能，体现自己的价值，得到他人的认可。但是，他们不善于与人交往，为人处事能力较差，存在着社交障碍。分析原因主