

中等职业学校学生心理健康辅助读本

袁荣亲 主编

成功 从心理开始



华南理工大学出版社

成功从心理开始

中等职业学校学生心理健康辅助读本

袁荣亲 主编

华南理工大学出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

成功从心理开始: 中等职业学校学生心理健康辅助读本 / 袁荣亲主编. —广州: 华南理工大学出版社, 2003.10 (2004.3 重印)

ISBN 7-5623-2016-0

I. 成… II. 袁… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 083173 号

总发行: 华南理工大学出版社 (广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

发行部电话: 020-87113487 87111048 (传真)

E-mail: scut202@scut.edu.cn <http://www.scutpress.com>

责任编辑: 吴兆强

印刷者: 广东省阳江市教育印务公司

开本: 889×1194 1/24 印张: 10.25 字数: 264 千

版次: 2004 年 3 月第 1 版第 2 次印刷

印数: 30 001~40 500 册

定价: 13.80 元

版权所有 盗版必究

《成功从心理开始》

编委会

主 任	许荣东				
副主任	陈乙洲	陈斯毅	戚进	葛国兴	梁建军
主 编	袁荣亲				
顾 问	景怀斌				
副主编	阳 雅	周晓辉			
成 员	许荣东	陈乙洲	陈斯毅	戚 进	葛国兴
	梁建军	袁荣亲	何锦发	刘惠础	潘钊国
	吴树达	刘雪庚	林炳伦	谢 明	刘龙山
	霍晓光	吕云龙	许红红	黄文强	王建平
	周晓辉	阳 雅	尹凤霞	李庚旺	曹丽胜
	吴聪如	许 忠	陈建平	余继红	廖伟明
	慕泽飞	陈卓山	别少敏	谭 跃	李树芳
	邱广木	温步云	谭世通	张启明	徐策荣

前 言

传说在很久很久以前，神造出了人。当他们发现人是如此的聪慧，无所不能，居然跟他们差不多时，他们害怕了。于是，几个合伙造人的神就集中一起开了一次紧急会议，研究如何把人最珍贵的东西给收藏起来。这个意见当然得到大家的同意。但收起来的东西藏到哪里呢？为此，他们大伤脑筋。有的说，把它藏到最高的山顶上，但是担心人还是能爬上去拿到；又有神提议，把它藏在最深的海里，马上有神反对，说人肯定也会想办法找到。最后，想出了一个绝妙的办法：把它放在人自己身上，放在人的心里。所以，我们今天做任何事，如果要取得成功，就得用心去做，必须从心开始，必须有一个健康的心理。

中等职业学校学生正处于青春发育期，这个时期的心理成长对一个人的一生的成功及幸福都起着极为重要的作用。由于各种原因，中职学生与他们的同龄人比较相对较早进入职业阶段，对社会的适应能力的要求更高。因此，学生在职业技术学校需要掌握职业技能之外，更需要学会如何做人，学会保持良好的心态。一个人的成功，不仅仅在于他的智力的高低，更重

要的是他的心理状态及社会适应能力，这也是现代健康概念的重要组成部分。

为了加强职业学校学生心理健康及心理素质训练，广东省劳动保障厅职业培训和技工教育协会组织有关心理学专业人员及职业技术学校的一部分有经验的心理老师，为中等职业学校学生编写一本心理健康教育自助教材。本书编写的目的是通俗易懂，通过简浅的案例、心理分析以及心理自我调节训练，达到心理健康教育的目的。由学生通过自己阅读或者在老师的指导下阅读，了解和掌握相关的心理健康知识，通过自我的心理调节以达到健康的心理状态。在本书心理 DIY 中插入部分心理游戏性小测验，部分测验仅是为了使你阅读的快乐，并不一定准确反映你的心理状态。

作 者

2003 年 8 月

目 录

第一章 健康的心理 成功的人生

- 第一节 21 世纪——人类健康面临心理挑战.....(1)
- 第二节 你的心理健康吗?(5)
- 第三节 你的成功从心开始(9)

第二章 健康的自我形象是成功的基础

- 第一节 我是谁?(12)
- 第二节 理想与现实之间(15)
- 第三节 怎样认识自己(18)
- 第四节 不爱自己之人, 人不爱(22)
- 第五节 你会自我调节吗?(26)
- 第六节 超越自卑(30)

第三章 青春期性心理

- 第一节 青春期性生理、心理特点(36)
- 第二节 我害怕和她(他)在一起(40)
- 第三节 我的荒唐性焦虑(45)
- 第四节 爱与性(50)
- 第五节 酸涩的青橄榄(57)

第六节 受伤心灵的呵护	(60)
-------------------	------

第四章 学会适应

第一节 适应——我们一生的任务	(63)
第二节 适应能力的培养	(68)
第三节 学会独立，勇于挑战	(74)
第四节 上帝不嫌弃穷人	(80)
第五节 学会竞争——与同学一起进步	(84)

第五章 学会学习

第一节 兴趣是最好的老师	(87)
第二节 目标是成功的一半	(91)
第三节 专心致志收获大	(95)
第四节 打开智慧的仓库	(100)
第五节 考试紧张综合症及矫正	(107)

第六章 学会积极认知

第一节 烦恼来自不合理认知	(112)
第二节 不合理认知的特点	(116)
第三节 积极认知与成功人生	(120)

第七章 情绪的调控

第一节 情绪的产生	(125)
第二节 情绪与生活	(131)
第三节 做情绪的主人	(134)
第四节 微笑面对生活	(142)

第八章 挫折成就强者

- 第一节 挫折：成长的必修课(146)
- 第二节 风雨兼程，你带伞了吗？(150)
- 第三节 你可以哭泣，但不能低头(155)
- 第四节 成功，就是再朝前走一步(163)

第九章 与压力共舞

- 第一节 压力从哪里来？(171)
- 第二节 压力对健康的影响(175)
- 第三节 应对压力的办法(178)

第十章 怎样与人相处？

- 第一节 无处不在的人际关系(182)
- 第二节 如何成为受欢迎的人？(186)
- 第三节 冲突，令青春失色(190)
- 第四节 异性之间的情谊(194)
- 第五节 克服社交恐惧(199)

第十一章 走近心理咨询

- 第一节 心理病因 ABC(204)
- 第二节 中职生常见的心理问题及自我调节(215)
- 第三节 心理咨询(223)

- 后记(233)

第一章

健康的心理 成功的人生

第一节 21 世纪

——人类健康面临心理挑战

人类已从传染病时代、躯体疾病时代，进入到心理疾病时代。

——亚瑟·克莱曼



心理档案

清华大学一名4年级学生，为了验证“笨狗熊”的说法能否成立，在2002年1月29日和2月23日，先后两次把掺有碱、硫酸的饮料，倒在了北京动物园饲养的狗熊身上和嘴里，造成3只黑熊、1只马来熊和1只棕熊受到严重的伤害，被公安机关拘留。

2003年7月15日，北京大学一名女学生因为压力想退学，可是诸多原因没能退下来，之后又受到其他因素的打击，最后从九楼跳了下来，结束了自己美好的生命。

……

据杭州××部门的一次调查，有16.79%的青少年学生存在着严重的心理障碍问题，且随着年龄的增长，心理障碍问题有较大的上升趋势。其中，少年（初中生）

为 13.76%，青年初期的学生（高中阶段）为 18.7%，青年（大学生）为 25.39%。女性青少年重于男性青少年；农村青少年重于城市青少年。

另据报载，广州市有近七成青少年正承受着来自工作、生活、学习的巨大精神压力，其中 73.2% 的青少年因心理压力而出现如疲倦、睡眠不好或失眠、腰酸背痛等生理疾病。

事实表明：我国青少年中的心理健康问题是严峻的，这些问题的存在对青少年成长的负面影响是不容忽视的。它严重地阻碍着青少年智力潜能的充分发挥，阻碍着他们学业的进步、优良道德品质的形成、人际之间的正常交往，甚至导致少部分青少年心理扭曲、道德沦丧，危害着社会的稳定和安定。



心理视窗

21 世纪，人类步入知识经济时代。它是一个发展迅速、竞争激烈、优胜劣汰的社会，且有快节奏、强竞争、高压等特点。因此，它要求人们必须具备良好的竞争意识，在竞争中求生存、求发展，展示自我才华。要想在竞争中获胜，就必须具备良好的心理素质，也就是说成功必须从心理开始。

随着社会的发展，职校学生面临着社会转型及自身社会角色的转变。一方面，这种突变对他们形成一种巨大的压力，使他们产生不安稳、不安定、不安全感，由原来的分散家庭居住转为集体生活，由父母包办一切转为自理，自身的适应性、包容性受到极大的考验；第二方面，社会转型给同学们创造的机会大大增加，同时挫败的机会也随之大大增加（如推荐就业前充满幻想，经过几次面试后就连最基本的勇气也荡然无存者不乏其人）；第三方面，社会诱惑增多，丧失自己的价值标准，有的甚至连道德标准也丧失。

职校生在五光十色的现代生活中，对自我的作用认同感大幅度降低，无用感增加。他们面临激烈的竞争，对自己的能力持怀疑态度。在科技发展日益迅速、社会竞争日趋激烈、人际交往更加复杂的时代背景下，人们迫切需要掌握关于人类自身的科学知识：了解人的需要、动机与行为，人的情绪，人的性格、气质和能力等，从而更多更好地了解自己，认识自己，客观公正地对待他人，理解他人。在人际交往中顺利、和谐；在学习工作中充实、成功；在日常生活中顺心、如意。

著名作家雨果说过：“世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空

还要浩瀚的是人的心灵。”——21 世纪人类面临心理挑战！



心理 DIY

就试这么一天

又上学了，不知这一天怎么过时，先别担忧。下定决心，采用一种全新的方式去处事待人，就试这么一天。积极乐观一点，你也许会使自己的所作所为有所改观。

就试这么一天，对同学尽量友善。把他们当作亲人来看待，就像你能留在这个班上学习，全该归功于他们，因此，幸得有他们做同学。

就试这么一天，不再吹毛求疵，挑剔别人。设法找出每一件事物的优点，并且找出每一个跟你一起学习的人值得称赞的优点。

就试这么一天，如果要纠正别人，就尽量以幽默示之，不要出言伤人。设身处地，就像要被纠正的人是自己。

就试这么一天，不要求自己所做的事都尽善尽美，也不再尝试打破纪录。只要自己尽力，不强自己所难。

就试这么一天，心存感激，庆幸自己活在这个社会和时代，无须在恶劣的环境下靠萤火虫照明来读书。

就试这么一天，为自己有书读、活得好而满心欣喜，庆幸自己不是在战壕里躲避枪弹，或是在医院里等待动手术。

就试这么一天，不去预期别人会如何对待你，不拿自己的学校、专业、学业成绩、地位跟别人比较。就因为你是你，所以你很高兴。

就试这么一天，不计较事情“对我有什么好处”，只想到在每件事情上你帮得了什么忙。

就试这么一天，下课不再想今天做了些什么，还有什么没有做。

反之，盼望傍晚到来，不管完成了什么都感到欣慰。



轻松一刻

心理疾病



第二节 你的心理健康吗？

健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。

——世界卫生组织



心理档案

某中专学校的小颖，长得五官端正、苗条秀美，算得上是个小美人，不过，她还是对自己的长相感到烦恼。

“你注意到了我五官的缺陷了吗？”她问。

“没有。”我老老实实在地回答。

“我的眼睛一大一小，”她说，“这件事让我烦恼了好些年了。”

我仔细看看她的两只眼睛，的确稍稍大小有异，不过差别很小，实际上如果仔细去看，大多数人的眼睛都是大小稍稍有差异的，所以她的眼睛应该说完全正常。

她告诉我她为眼睛问题而烦恼已经有很长时间了。她总是担心眼睛大小的差异会影响视力，在看书或其他用眼的时候，她就会特别注意“这两个眼睛的感觉”，看两只眼睛的感觉“会不会是一样”。这样，她看书的效果大大下降，看一页杂志对她来说都是一件困难的事情。

她曾经找过眼科医生，医生反复向她保证她的眼睛完全正常，为了让她放心，还对她的眼睛做了详细的检查。医生告诉她眼睛大小和视力无关，只要瞳孔没有被遮住，林忆莲和赵薇的眼睛看到的東西是一样的。她也知道按道理应该没有问题，但是她还是没有办法放弃“眼睛大小不同会影响视力”这个想法，她每隔一段时间就总要想眼睛的问题。只有生活得很快乐时，这个问题才会消失。但遇上不顺心的时候，她就又想眼睛大小的问题，以致无法读书。



心理视窗

现代社会，人人都面临着健康问题。健康不仅包括身体健康，还包括心理健康。世界卫生组织（WHO）指出：健康应包括生理、心理和社会适应等几个方面，在1989年又增加了道德健康的内容。简言之，一个健康的人既要有健康的身体，又要有健康的心理。这表明，我们必须既注意生理卫生，又注意心理卫生，才能达到真正全面的健康。目前，对如何达到身体健康（如讲究饮食卫生、锻炼身体、足够营养等）为众人所知，但对怎样求得心理健康、讲究心理卫生知之者不多。因此，加强心理保健和训练，对提高心理素质、完善现代人生，具有极为重要的意义。

上面案例中的小颖同学心理健康吗？我们都说不健康。

那么，人的心理怎样才算是健康的？心理健康的标准又是什么呢？这是一个复杂的问题，因为心理健康与否没有一个绝对的界限。著名心理学家马斯洛（Maslow）和密特尔曼（Mittelman）提出了人的心理是否健康的十条标准。

- (1) 是否有充分的安全感；
- (2) 是否对自己有充分的了解，并能恰当地评价自己的能力；
- (3) 自己的生活理想和目标能否切合实际；
- (4) 能否与周围环境保持良好的接触；
- (5) 能否保持自身人格的完整与和谐；
- (6) 能否具备从经验中学习的能力；
- (7) 能否保持适当和良好的人际关系；
- (8) 能否适度地表达和控制自己的情绪；
- (9) 能否在集体允许的前提下，有限度地发挥自己的个性；
- (10) 能否在社会规范的范围内，适度地发挥自己的个性。



心理DIY

你的心理健康吗？

指导语：本测验是帮助你了解自己的心理健康状况，所有的问题都没有标准答案，只要根据你的实际情况，不加思考地对下列各题做出“是”或“否”的回答。

- | | 是 | 否 |
|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| (1) 每当考试或提问时，会紧张得出汗。 | ☐ | ☐ |
| (2) 看见不熟悉的人会手足无措。 | ☐ | ☐ |
| (3) 心里紧张时，头脑会不清醒。 | ☐ | ☐ |
| (4) 常因处境艰难而沮丧气馁。 | ☐ | ☐ |
| (5) 身体经常会发抖。 | ☐ | ☐ |
| (6) 会因突然的声响而跳起来，全身发抖。 | ☐ | ☐ |
| (7) 别人做错事，自己也会感到不安。 | ☐ | ☐ |
| (8) 经常作噩梦。 | ☐ | ☐ |
| (9) 经常有恐怖的景象浮现在眼前。 | ☐ | ☐ |
| (10) 经常会发生胆怯和害怕。 | ☐ | ☐ |
| (11) 常常会突然间出冷汗。 | ☐ | ☐ |
| (12) 常常稍不如意就会怒气冲冲。 | ☐ | ☐ |
| (13) 当被别人批评时就会暴跳如雷。 | ☐ | ☐ |
| (14) 别人请求帮助时，会感到不耐烦。 | ☐ | ☐ |
| (15) 做任何事都松松垮垮，没有条理。 | ☐ | ☐ |
| (16) 你的脾气暴躁焦急。 | ☐ | ☐ |
| (17) 一点也不能宽容他人，甚至对自己的朋友也是这样。 | ☐ | ☐ |
| (18) 你被别人认为是个好挑剔的人。 | ☐ | ☐ |
| (19) 你总是会被别人误解。 | ☐ | ☐ |
| (20) 常常犹豫不决，下不了决心。 | ☐ | ☐ |
| (21) 经常把别人交办的事搞错。 | ☐ | ☐ |
| (22) 会因不愉快的事缠身，一直忧忧郁郁，解脱不开。 | ☐ | ☐ |
| (23) 有些奇怪的念头老是在浮现在脑海，自己虽知其无聊，却又无法摆脱。 | ☐ | ☐ |
| (24) 尽管四周的人在快乐地取闹，自己却觉得孤独。 | ☐ | ☐ |
| (25) 常常自言自语或独自发笑。 | ☐ | ☐ |
| (26) 总觉得父母或朋友对自己缺少爱。 | ☐ | ☐ |
| (27) 你的情绪极其不稳定，很善变。 | ☐ | ☐ |
| (28) 常有生不如死的想法或感觉。 | ☐ | ☐ |
| (29) 半夜里经常听到声响难以入睡。 | ☐ | ☐ |

(30) 你是一个感情很容易冲动的人。

□ □

评分

评分规则：每题回答“是”记1分，回答“否”记0分。各题得分相加，统计总分。

你的总分是_____。

0~5分：可算一般正常的人。

6~15分：说明你的精神有些疲倦了，最好能合理安排学习，劳逸结合，让神经得到松弛，或请心理咨询师给予指导。

16~30分：你的心理极其不健康，有必要请精神医生或心理咨询师给以指导或诊治，相信你会很快从烦恼不安中走出来的。

（引自《心理素质自测与咨询》，叶苑，浙江人民出版社，2000）



轻松一刻

心理不平衡

