



中等职业教育“十二五”规划教材

心理

健康教育

XINLI
JIANKANG JIAOYU

主编 焦雨梅 张良 傅燕 尚凤芝



江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

中等职业教育“十二五”规划教材

心理健康教育

主 编 焦雨梅 张 良 傅 燕 尚凤芝

副主编 苏元元 邢 妮 王志良 张德娟

吴红侠 焦思涵



 江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

镇 江

内 容 提 要

本书根据《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》的基本要求,结合中等职业学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。

本书共分十章,分别围绕中等职业学校学生的适应能力、自我意识、情绪、学习、人际关系、恋爱与性心理、择业心理、意志与人格及心理咨询等问题进行了详细的论述。每章开篇通过案例导入,结合中等职业学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、思考与练习等内容。

本书可作为中等职业学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 / 焦雨梅等主编. — 镇江 : 江苏大学出版社, 2014. 2

ISBN 978-7-81130-688-0

I. ①心… II. ①焦… 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(2014)第 030549 号

心理健康教育

Xinli Jiankang Jiaoyu

主 编 / 焦雨梅 张 良 傅 燕 尚凤芝

责任编辑 / 吴小娟

出版发行 / 江苏大学出版社

地 址 / 江苏省镇江市梦溪园巷 30 号(邮编: 212003)

电 话 / 0511-84446464(传真)

网 址 / <http://press.ujs.edu.cn>

排 版 / 北京金企鹅文化发展中心

印 刷 / 北京忠信印刷有限责任公司

经 销 / 江苏省新华书店

开 本 / 787 mm×960 mm 1/16

印 张 / 15.25

字 数 / 282 千字

版 次 / 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-81130-688-0

定 价 / 29.80 元

如有印装质量问题请与本社营销部联系(电话: 0511-84440882)

编 者 的 话



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。中等职业学校学生(以下简称中职生)作为社会的主要后备力量,肩负着建设国家的艰巨任务,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,就业形势严峻,人才竞争激烈等一系列问题对中职生的心理健康产生了很大的影响。从我国的普遍情况来看,中职生的心理健康状况不容乐观。特别是近年来,由于心理问题导致中职生休学、退学、犯罪甚至自杀的事件明显增多,中职生的心理健康问题已引起学校、家庭及社会的普遍关注,《中职生心理健康教育》也被列为各中职院校的公共基础课程。

本书以教育部关于中职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,结合当前中职生的身心发展特点、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。书中全面介绍了中职生心理健康教育的基本概况,包括中职生的环境适应、自我意识、情绪、学习、人际关系、恋爱与性心理、择业心理、人格与意志及心理咨询等问题。其目的是使中职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,成长为优秀的栋梁之才。

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。每章开篇通过案例导入介绍心理学的基础知识,重点结合实际案例分析中职生的各种心理问题,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、思考与练习等内容,可以指导学生运用所学知识解决实际生活中的具体问题。本书适合中职生的知识水平和认知特点,符合教师教学的课时安排,是中等职业学校心理健康教育的首选教材。

本书由焦雨梅、张良、傅燕、尚凤芝任主编,苏元元、邢妮、王志良、张德娟、吴红侠和焦思涵任副主编,刘子良、杨艳霞、于晓杰、高华、于庆丰参与编写。全书由焦雨梅统稿和总纂。

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

2014年1月

目 录

第一章 走进心理殿堂	1
案例导入	1
第一节 心理健康概述	2
一、什么是健康	2
二、什么是心理健康	3
三、中职生心理健康的标准	4
第二节 中职生心理健康	6
一、中职生心理发展的基本特征	6
二、影响中职生心理健康的因素	7
三、中职生常见的心理问题	10
第三节 中职生心理健康教育	12
一、中职生心理健康教育的途径	12
二、中职生心理健康教育的意义	14
心理测试	15
一、测试目的	15
二、测试要求	16
三、评分标准	16
四、测试内容	16
五、计分规则	20
六、结果分析	21
思考与练习	23
第二章 适应与心理健康	24
案例导入	24
第一节 中职生面临的新变化	25
一、生活方式的变化	25
二、学习方面的变化	26
三、人际关系的变化	26
四、自身角色的变化	27
五、发展目标的变化	27
第二节 中职生常见的适应问题	28



一、生活适应问题	28
二、学习适应问题	29
三、人际关系适应问题	30
四、情绪问题	30
第三节 如何提高适应能力	32
一、提高生活自理能力	32
二、培养良好的生活习惯	33
三、摸索职校的学习方法	33
四、学会处理人际关系	33
五、确立明确的发展目标	34
六、有效地管理时间	34
七、寻求社会支持	35
心理测试	36
一、测试要求	36
二、测试内容	36
三、评分标准	39
思考与练习	41
第三章 自我意识与心理健康	42
案例导入	42
第一节 自我意识概述	43
一、什么是自我意识	44
二、自我意识的内容	44
三、自我意识的结构	44
四、自我意识的形成与发展	45
第二节 中职生的自我意识	46
一、中职生自我意识的发展过程	46
二、中职生自我意识发展的特点	50
三、中职生自我意识发展过程中的问题	51
第三节 如何完善自我意识	56
一、中职生健全自我意识的标准	56
二、中职生自我意识的完善	57
心理测试	59
一、测试要求	59
二、测试内容	59

三、评分标准·····	62
四、结果分析·····	62
思考与练习·····	64
第四章 情绪与心理健康 ·····	65
案例导入·····	65
第一节 情绪概述·····	66
一、什么是情绪·····	66
二、情绪的分类·····	67
三、情绪对健康的影响·····	69
四、健康情绪的标准·····	69
第二节 中职生的情绪·····	70
一、中职生情绪发展的特点·····	70
二、中职生常见的不良情绪·····	71
第三节 如何调节情绪·····	75
一、中职生健康情绪的特点·····	75
二、中职生情绪调节的方法·····	75
心理测试·····	78
一、抑郁自测量表(SDS)·····	78
二、焦虑自测量表(SAS)·····	80
思考与练习·····	83
第五章 学习与心理健康 ·····	84
案例导入·····	84
第一节 学习概述·····	85
一、什么是学习·····	85
二、影响学习的心理因素·····	86
第二节 中职生的学习心理·····	88
一、中职生学习的特点·····	88
二、中职生常见学习问题·····	90
第三节 如何培养良好的学习心理·····	96
一、确立适当的学习目标·····	96
二、合理利用资源·····	97
三、选择科学的读书方法·····	98
四、运用学习策略·····	100

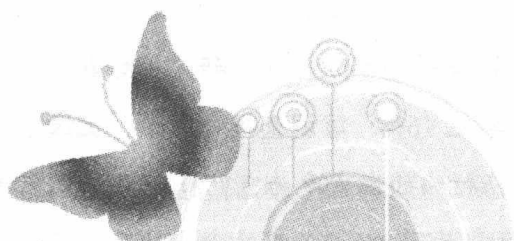


五、学会科学用脑	101
六、提升学习能力	102
心理测试	106
一、测试要求	106
二、测试内容	106
三、测试分析	107
思考与练习	109
第六章 人际交往与心理健康	110
案例导入	111
第一节 人际交往概述	112
一、人际交往与人际关系	112
二、影响人际交往的因素	112
第二节 中职生的人际交往	114
一、中职生人际交往的特点	114
二、中职生人际交往的类型	116
三、中职生人际交往中的不良心理	118
第三节 如何提高人际交往能力	122
一、人际交往的原则	122
二、培养中职生人际交往的能力	123
心理测试	128
一、测试要求	128
二、测试内容	129
三、评分标准	130
四、结果分析	130
思考与练习	132
第七章 恋爱与性心理健康	133
案例导入	134
第一节 爱情概述	134
一、什么是爱情	134
二、爱情的三角形理论	135
三、爱情的特点	136
四、健康的恋爱观	137
第二节 中职生的恋爱心理	139

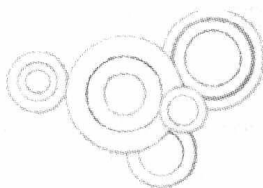
一、中职生恋爱的特点	140
二、中职生恋爱的心理误区	141
三、中职生恋爱中的常见问题	143
四、提升爱的能力	147
第三节 中职生的性心理	149
一、性心理的发展阶段	150
二、中职生性心理发展的特点	151
三、中职生常见的性困扰	152
四、中职生性困扰的调适	155
心理测试	158
一、测试要求	158
二、测试内容	158
三、评分标准	161
四、结果分析	162
思考与练习	165
第八章 择业与心理健康	166
案例导入	166
第一节 择业概述	167
一、什么是择业	167
二、个性心理与择业	168
第二节 中职生的择业心理	171
一、中职生择业的心理特点	171
二、中职生择业的不良心理	173
第三节 如何培养健康的择业心理	178
一、客观地评价自我	178
二、培养健康的择业心理	179
三、不断地提升和完善自我	181
心理测试	184
一、测试要求	184
二、测试内容	185
三、评分标准	190
四、结果分析	191
思考与练习	195



第九章 磨炼意志 塑造人格	196
案例导入	197
第一节 磨炼意志	199
一、意志与意志行动	199
二、意志品质	200
三、如何磨炼意志	202
第二节 塑造人格	204
一、什么是人格	204
二、人格的结构	205
三、人格的特征	205
四、如何塑造健全人格	206
心理测试	210
一、测试要求	210
二、测试内容	210
三、评分标准	212
四、结果分析	212
思考与练习	214
第十章 常见心理疾病及心理咨询	215
案例导入	215
第一节 中职生常见的心理疾病	216
一、神经症	217
二、人格障碍	220
三、精神疾病	221
第二节 中职生心理咨询	222
一、中职生心理咨询的作用	222
二、中职生心理咨询的途径	224
三、进行心理咨询的心理准备	225
心理测试	227
一、测试要求	227
二、测试内容	227
三、评分标准	229
四、结果分析	230
思考与练习	233



第一章 走进心理殿堂



世界如一面镜子：皱眉视之，它也皱眉看你；笑着对它，它也笑着看你。

——塞缪尔

我们醒来的每一天都是一个新的开始，又一个机遇。为什么要把时间浪费在自怜、懒散、自私上呢？

——卡西·拜特



本章要点

- 了解健康及心理健康的概念
- 掌握中职生心理健康的标准
- 了解中职生心理发展的基本特征及常见的心理问题
- 了解中职生心理健康教育的途径及意义

案例导入



中国心理第九届年会 2013 年 9 月 20 日在武汉举行。会上，一项题为“中



职生危险行为的家庭影响因素”的学术报告引起各方关注。研究报告表明各类危险行为在中职生中普遍存在，总发生率达 16%。该调查报告显示，武汉中职生危险行为的总发生率为 16%，自杀自伤行为的发生率为 3.7%，违法违纪行为的发生率为 4.9%，吸烟饮酒行为的发生率为 3.3%，不良饮食和缺乏体育运动行为的发生率为 7.8%。

2011 年 11 月 24 日晚，青岛求实职业技术学院一名学生干部因失恋跳楼身亡。

2012 年 4 月 8 日，广州多名中职生毒打初中生，并且打人者将视频传上网络，称“好玩”。

.....

近年来，诸如此类的事件在中职校园里屡见不鲜，究其原因是由于中职生的心理出现了问题。随着时代的发展和生活节奏的加快，中职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。因此，加强中职生心理健康教育势在必行。

第一节 心理健康概述



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，会随着社会的发展、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，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，能从容不迫地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、什么是心理健康

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、道德观念和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、中职生心理健康的标准

依据心理健康的定义，结合中职生心理发展的特点、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中职生的心理健康状况。

（一）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。心理健康的中职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。

（二）情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。心理健康的中职生多乐观开朗、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。

（三）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较高的水平。心理健康的中职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，能够克制冲动，对紧急事件有良好的应变能力。

（四）人格完整

人格是各种心理特性的总和，人格完整即个体具有健全的人格，气质、能力、信念和人生观等各方面均衡发展。心理健康的中职生能够保持思维、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。



（五）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。心理健康的中职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。

（六）人际关系和谐

人际关系可以反映中职生与人交往的情况。心理健康的中职生乐于与人交往，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。

（七）社会适应正常

适应能力是衡量心理健康的重要特征。心理健康的中职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、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。

（八）心理行为符合中职生的年龄特征

中职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。心理健康的中职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。



第二节 中职生心理健康



一、中职生心理发展的基本特征

中职生是指正在接受中等职业技术教育的学生,其年龄一般在 15~18 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。

中职生是一个特殊的学生群体,他们因多种原因没能升入普通高中,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:

(一) 自我意识增强,但自控能力不足

从心理学的角度看,中职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。

(二) 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。有些学生由于学习成绩不好,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,缺乏关爱;有些学生家庭贫困。诸多原因造成了学生抑郁、自卑的心理,甚至对学校和社会充满恐惧和仇视。同时,社会对职业教育还存在着一定偏见,一些中职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,个别学生就会渐渐形成反社会人格倾向。

(三) 思想意识活跃,但学习动机缺失

职业教育注重培养学生的实践技能,活跃学生的思想意识,增加学生的兴趣爱好。但是,一部分中职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,导致越不努力成绩越差、成绩越差越想放弃的恶性循环。

(四) 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,另一方面又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。

中职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。究其原因主要有:第一,不良的心理品质。如性格内向、以自我为中心、妒忌猜疑、偏激及报复性强等。第二,个人能力方面存在不足。如言语表达能力差,知识水平低,不懂交往技巧等。第三,曾经有过交往失败的经历。第四,没有共同语言等。

二、影响中职生心理健康的因素

人的心理健康是一个极为复杂的动态过程,影响心理健康的因素是各方面的,主要包括生理因素、心理因素、社会因素、学校因素、家庭因素及重大生活事件因素等。