



中职生心理健康

ZHONGZHISHENG XINLI JIANKANG

主 编 罗新红

副主编 刘 苏 张好莲



冶金工业出版社
Metallurgical Industry Press

中职生心理健康

主 编 罗新红

副主编 刘 苏 张好莲



北 京

冶金工业出版社

2012

内 容 简 介

本书围绕中职生心理特点,突出中职教育特色,针对中职生在情绪、人际交往、学习、求职择业、情感、心理咨询等方面的问题,从健康人生谈起,首先让中职生了解心理的概念、特点和提高心理健康水平的方法,以及理性调节情绪的重要性。然后从四方面谈中职生的心理健康应具备的要素,如健康发展应该从认识自我出发,健康发展的动力系统是良好的人际交往,健康发展的重要保证是学会学习,健康发展的导向是正确的职业选择。最后还要处理好两大类问题,分别是中职生与异性交往的问题以及中职生如何正确看待心理咨询。

本书可作为中职学校师生的参考书,同时可供心理学爱好者阅读与参考。

图书在版编目(CIP)数据

中职生心理健康/罗新红主编. —北京:冶金工业出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5024-5908-6

I. ①中… II. ①罗… 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(2012)第 062953 号

出 版 人 曹胜利

地 址 北京北河沿大街嵩祝院北巷 39 号, 邮编 100009

电 话 (010)64027926 电子信箱 yjchs@cnmip.com.cn

责任编辑 尚海霞 曾 媛 美术编辑 彭子赫 版式设计 孙跃红

责任校对 禹 蕊 责任印制 李玉山

ISBN 978-7-5024-5908-6

北京百善印刷厂印刷; 冶金工业出版社出版发行; 各地新华书店经销

2012 年 5 月第 1 版, 2012 年 5 月第 1 次印刷

148mm×210mm; 6.5 印张; 159 千字; 196 页

19.00 元

冶金工业出版社投稿电话: (010)64027932 投稿信箱: tougao@cnmip.com.cn

冶金工业出版社发行部 电话: (010)64044283 传真: (010)64027893

冶金书店 地址: 北京东四西大街 46 号(100010) 电话: (010)65289081(兼传真)

(本书如有印装质量问题, 本社发行部负责退换)

前 言



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，正处在一个由儿童期到成熟期的转化阶段，属于青年初期，也被称为“心理断乳期”，是学生身心发展最迅速、最旺盛、最关键的时期，被称为人生的黄金时期。他们的心理发展特点具有一般青少年的共性，即具有独立性和依赖性、自觉性和盲动性、成熟性和幼稚性、开放性和闭锁性的矛盾关系。同时又具有中职生的个性，表现为有改变知识现状的愿望，但学习动机及意志力差异明显；有渴望独立的愿望，但缺乏自我认识；有与人保持良好关系的愿望，但缺乏相应的沟通方式；有丰富课余生活的愿望，但自控能力较弱；有找到满意工作的愿望，但缺乏对自我发展的信心。因此，中职生不可避免地会在学业问题、人际关系问题、行为问题和情感问题等方面出现不同程度的困惑和烦恼。

在教育教学实践中，通过对大量学生心理健康状况调查发现，中职生的心理健康状况不容乐观，学校对中职生开展心理健康教育刻不容缓。但是，针对性与实用性结合较好的中职生心理健康教材和参考书仍然缺乏。本书从中职生的实际情况出发，按照教育部《中等职业学校心理健康教学大纲》的要求，贴近实际、贴近生活、贴近学生，由长期从事中职心理健康、德育教育、教学工作、班主任管理工作的老师尝试把教育教学实践中发现的问题及处理办法汇集成册，旨在解决中职生常见的心理问

题。本书篇幅适当、浅显易懂、点面结合、特色鲜明，理论联系实际，具有较强的可读性与实用性，适合中职学校师生使用，同时可供心理学爱好者阅读与参考。

本书以中职生为视角，先介绍心理及心理健康的基本内容，然后从七方面谈中职生的心理健康应具备的要素，如稳定的情绪、准确的自我意识、良好的人际关系、科学的学习策略、正确的职业选择、适度的异性交往、积极的心理预防。本书用通俗易懂的语言、简明扼要地阐述理论知识，通过测试题部分评估中职生的心理状况，了解自身的健康水平。相信中职生通过本书的学习和训练，一定能促进他们以健康的心理去学习、生活和工作，最终成长为一个更有活力、更加自信、更能对抗压力的人，最终成为国家需要的生产、服务、管理一线的应用型人才。

当前，我国的中职教育处于发展时期，诸多方面仍在摸索中前行，加上编写时间紧，经验不足，本书难免存在不足之处，敬请广大读者在阅读和使用的过程中提出宝贵的意见和建议，使之不断完善和提高。

编 者

2012年2月

目 录



第一章 健康人生——从心开始	1
第一节 认识心理与心理健康	1
一、心理概述	1
二、心理健康概述	3
第二节 了解中职生的心理特点	7
第三节 提高中职生的心理健康水平的途径	9
第二章 健康情绪——从理性调节做起	18
第一节 情绪概述	18
一、情绪的概念	18
二、情绪的构成	20
三、情绪的种类和状态	21
四、情绪的表达	23
第二节 情绪的功能	25
一、情绪的动机作用	25
二、情绪的调控功能	26
三、情绪的健康功能	30
四、情绪的信号功能	31
第三节 做情绪的主人	39
一、情绪的管理	40
二、情绪的调控	42
三、情商与智商	46

第三章 健康发展——从认识自我出发	51
第一节 尝试认识自己	52
一、自我意识概述	52
二、中职生自我意识发展的特点	52
三、中职生正确认识自我的方法	53
第二节 学会悦纳自己	56
一、自我悦纳的概念	56
二、自我悦纳的方法	57
三、中职生自我悦纳的内容	58
第三节 试图超越自己	91
一、自卑心理概述	92
二、自卑心理形成的原因	92
三、克服自卑心理的方法	94
第四章 健康发展的动力系统——良好的人际交往	101
第一节 人际交往概述	101
一、人际交往的概念	101
二、人际交往的原则	103
三、人际交往的技巧	104
第二节 中职生人际交往	113
一、中职生人际交往的特征	114
二、中职生人际交往中的不良心理	115
三、中职生健康人际交往心理的培养	117
第三节 中职生与父母的有效沟通	122
一、“代沟”的表现	122
二、“代沟”形成的原因	123
三、开展有效的沟通，消除“代沟”	124

四、正确看待“代沟”	125
第四节 中职生与老师的有效沟通	127
一、中职生和老师沟通的现状	127
二、中职生和老师有效沟通的途径	128
第五章 健康发展的重要保证——学会学习	132
第一节 中职生的学习问题	132
一、学习适应不良	132
二、学习习惯不好	133
三、学习方法不当	134
四、学习动机不强	135
第二节 中职生的学习策略	139
一、学习方法的介绍	139
二、学习策略的培养	141
第六章 健康发展的导向——正确的选择职业	147
第一节 职业兴趣探索	147
一、职业兴趣的内涵	147
二、职业兴趣的影响因素	148
三、职业兴趣与职业生活的关系	151
第二节 职业性格的塑造与调适	159
第三节 职业能力的发现与提高	163
一、职业能力的内涵	163
二、职业能力对职业的影响	164
第四节 职业生涯设计	164
一、中职生求职择业的心理误区	165
二、中职生职业规划设计要素	165
第五节 求职中的注意事项	170

一、求职中的心理定位	170
二、面试中的心理准备	176
三、应对实习期的挑战	177
第七章 处理好青春期的异性交往——正确看待异性交往	183
第一节 中职生异性交往的特点	183
一、中职生异性交往的生理特点	184
二、中职生异性交往的心理特点	185
第二节 中职生异性交往的方式	187
一、正常异性之间的交往	187
二、不正常异性之间的交往	188
三、正确的交友方法	191
第八章 处理好青春期的心理困惑——正确看待心理咨询	193
第一节 心理咨询的概念	194
第二节 心理咨询的内容	194
第三节 心理咨询的作用	194
参考文献	196

健康人生——从心开始

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，正处在一个由儿童期到成熟期的转化阶段，从心理发展的观点来看，他们属于青年初期，也被称为“心理断乳期”，是学生身心发展最迅速、最旺盛、最关键的时期，也是其他年龄发展阶段不可比拟的时期，又称为人生的黄金时期。

第一节 认识心理与心理健康

一、心理概述

心理是人脑的机能。是指人在社会实践活动中，与他人和内外环境发生交互作用，从而引起的主观活动及行为表现。

心理现象分为心理过程（感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意、情绪情感、意志等）和人格（性格、能力、需要、动机等）两部分。

感觉是人通过感官对外部世界产生的初步认识。如人们看到了颜色、听到了声音、嗅到了气味，这些都是感觉。通过视觉、味觉、听觉、触觉，我们对事物有了这样或那样的体验。其中，人对外部信息的接收95%来自视觉。

知觉是建立在感觉基础之上对事物的整体性反映，是对事物完整的认识。感觉越丰富，知觉越全面。知觉有选择性、理解性，所



以对待同一事物，我们知觉到的和理解的是不一样的。

记忆是人脑对经历过的事物的识记、保持、回忆或再认的过程，是人们把在生活和学习中获得的大量信息进行编码加工，输入并储存于大脑，在需要的时候提取存储的信息，应用于实践活动的过程。离开记忆，学生不能学习，演员不能进行舞台表演。

思维是人脑对客观现实概括的和间接的反映，是对事物的本质属性、内在联系和发展规律的认识。思维所反映的是一类事物共同的、本质的属性和事物间内在的、必然的联系，属于理性认识。

想象是人在头脑里对已储存的表象进行加工改造形成新形象的心理过程。这是一种特殊的思维形式。想象与思维有着密切的联系，都属于高级的认知过程。谈到想象，人们常说艺术创作最需要想象，其实其他工作要有所成就同样需要想象。爱因斯坦说：“想象力比知识更重要。”因为知识是有限的，想象力是无限的。人类的创新改革、发明创造都离不开想象。

注意是心理活动对一定对象的指向和集中。无意注意是没有预定目的、不需要意志努力的注意。无意注意又称不随意注意，我们经常说的不经意、没留神就是无意注意。有意注意是有明确的目的，必要时需要意志力去努力维持的一种注意。比如，在课堂上学习，总得跟上老师的思路，不能玩手机、看闲书。长时间的有意注意容易产生疲劳，需要自我约束和适当休息。

情绪、情感是人对其需要满足与否产生的不同态度与内心体验。人类有四种原始情绪：喜、怒、哀、惧。人类情绪的出现与生理性的需要是否满足有关，情绪是人和动物都有的，它出现得比较早，具有外显性、情境性、激动性、短暂性。人类情感有道德感、理智感、美感。情感是人类特有的，出现得比较晚，并且与社会性需要相联系，具有内隐性、稳定性、深刻性、持久性。

意志是决定达到某种目的而产生的心理状态，常在克服困难中以语言或行动表现出来。意志坚强的人不怕吃苦受累，会想方设法



战胜困难，实现目标。意志软弱的人遇到困难就会动摇或放弃，因此，他们必定难以成功。

性格是指人在社会实践活动中对客观事物的态度及习惯化的行为模式，是具有核心意义的人格心理特征。良好的性格有助于成功。性格缺陷较多的人，在人生道路上会处处碰壁。

能力是直接影响活动效率，并使活动顺利完成的人格心理特征。它是顺利完成某一活动所必需的主观条件。

需要是人脑对机体不平衡状态的一种反应，包括心理的和生理的不平衡。可以说机体总是处于一种不平衡的状态，这就告诉我们，人类的需要和欲望总是永无止境的。

动机是在需要的基础上产生的。当某种需要没有得到满足时，它会成为一种推动人们去寻找满足的动力，于是活动的动机便产生了。在同一时间内，个体会有一种多种需要的存在，但不可能同时被满足，在决定行动方向时，存在着动机取舍的矛盾，这称为动机的冲突。动机的冲突是客观存在的，但持久的动机冲突，轻者给人带来不愉快或焦虑；严重的冲突长期得不到解决，则会引起心身功能的紊乱，甚至导致心身疾病的发生、心理的失常和变态。

二、心理健康概述

（一）心理健康的概念

健康是人类生命存在的理想状态，它对于人类的发展、社会的变革、文化的更新、生活方式的改变等有决定性作用。随着时代的发展，社会文明的进步，人们对健康的认识不断提高。1989年世界卫生组织修订了健康定义，把健康确定为：“躯体健康、心理健康、社会适应良好”。可见心理健康已成为现代健康概念中一个不可缺少的部分。

广义的心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。

狭义的心理健康是指人的心理活动完整、统一、协调一致，即



认识、情感、意志、行为、人格的完整和协调，社会适应能力良好。

（二）心理健康应具备的特征

心理健康应具备的特征是：

（1）智力正常、充满自信。心理是人脑的机能，正常的智力是产生正常心理活动的基础，是心理健康的重要标准。智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力、操作能力等方面的综合反映。一个智力低下的人，很难达到心理健康。智力正常者会对自己有信心，对人生抱有希望，对人对事有积极的态度，对自己的能力、经验及成就有所满足，这是心理健康的先决条件。

（2）保持积极的情绪。心理健康的人，愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪占有优势，能适当地表达和控制自己的情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不伤，能在社会规范允许的范围内满足自己的各种需求。

（3）人格完整统一。心理健康的人，其人格结构是完整统一的。其能力、气质、性格、理想、需要、动机、兴趣、人生观、世界观、价值观等各方面是互相和谐的，能够平衡发展。人格完整统一表现在语言表达恰当、思考问题合情合理、行动有目标、待人接物有理有节。

（4）正确面对挫折。俗话说“人生不如意十之八九”，人的一生不可能总是一帆风顺，总会遇到各种各样的问题和突发事件。心理健康者能够正确面对挫折，经历如考试不及格、恋爱受挫等时不过分焦虑与消极颓废。我们要正视各种各样的不如意、磨难、打击，只有勇敢面对，才能迎接美好的明天。唉声叹气、悲观绝望只会让自己走入绝境，永无出头之日。

（5）正确认识自我。金无足赤，人无完人。每个人都有自己的长处和短处、优势与劣势。正确了解自己，才能弥补缺点或短处，克服好吃懒做、固执己见、缺乏耐心等缺点，愿意接受别人的批评建议，力争勤奋奋进、虚心接受、耐心细致，发挥自己的能力与优



点，有所作为。

(6) 良好的适应能力。现代社会发展迅速，每时每刻每个人都经历着各种各样的挑战与变化。俗话说“计划赶不上变化”，有许多变化不在自己的可控范围内。当变化来临的时候，不要畏惧，而要采取积极的态度面对困难，坦然地接受和想方设法解决问题。一味怀旧和幻想未来，都不能解决现实问题。

(7) 与家人及外人和睦相处。人不仅是自然人，更是社会人。家是一切感情与寄托的根源，无论身处何处，都应该关心家人，常与家人保持沟通和联系。在学校能与同学、老师和睦相处。在社会上要有或多或少的朋友，懂得珍重友情。拥有良好的人际关系，对人的进步、发展有很大的推动作用。

(8) 广泛的兴趣。学习之余从事一些有益身心的活动，既是积极的休息，又能使自己的生活会变得充实有趣。积极锻炼身体、当一个志愿者等，都是很有意义的。如果整天只是吃喝玩乐，没完没了瞎聊天、胡乱逛街消磨时间，难免无事生非，损害自己的身心健康。

(9) 会享受人生。使自己的生活会过得充实有意义，认真对待学业，同时能享受自己的生活。不管做什么，都体验到生活是一种享受和乐趣，懂得随时轻松、幽默，享受人生，也能以认真、慎重的态度使生活更加丰富多彩。

以上的这些特征，心理健康的人并不是每一条都要表现出来，只要在社会实践活动中，能够正确认识自我，控制自我，使心理保持平衡，即是心理健康的。心理健康是一个相对的概念，心理健康和不健康之间没有一个绝对的界限，都属于正常心理，只是心理健康的水平的高低不同。可以肯定地说，心理绝对、永远健康的人是没有的。绝大多数人处在健康与不健康的边缘状态，有人称之为“亚健康”状态。

世界卫生组织指出，“亚健康”是介乎于“健康”与“疾病”之间的一种生理机能低下的状态，而这种状态被称为“第三种状



态”。“亚健康”状态下，人的机体虽然没有器质性病变，但却处于病变的临界点。但事实上，很多“亚健康”患者都没有意识到自己已经属于“亚健康”人群。“亚健康”严重者，还会出现过劳死。因此，“亚健康”问题不容忽视。“亚健康”有如下表现：

(1) 经常出现头痛症状，而且记忆能力变差，很多事情都记不住，容易感到疲劳和全身没力；

(2) 尽管觉得好饿，但当面对食物时还是觉得没胃口、不想吃；

(3) 睡眠质量不理想，经常出现失眠、浅眠等症状，而且会经常做噩梦，甚至会因噩梦而惊醒；

(4) 经常感到腰酸背疼。当活动脖子时，颈椎会发出声音；

(5) 上楼梯或走动多时，容易出现心慌、气短、胸闷和憋气等状况；

(6) 容易为日常一些小事而心慌意乱、紧张、恐惧等，而且生活中以悲观情绪占主导。

预防“亚健康”的方法有：

(1) 保持良好心态，乐观处事。人在悲观、低落情绪下会影响身体内部各机能运作的协调性，久而久之就引发疾病。

(2) 养成良好生活习惯。作息经常不规律、暴饮暴食、吸烟喝酒、少运动等不良习惯都会导致亚健康出现。

(3) 多运动。运动可以强身健体，而且运动时身体会增加排汗量，体内毒素也随着汗液排出体外。另外，运动也是一种很好的减压方式，运动后常常心情愉悦。

(4) 合理安排饮食。专家指出，日常饮食应以“三低一高”为原则。“三低一高”就是指低脂肪、低糖、低盐、高蛋白。不吃或少吃油炸食物，注意每天适量补充各类维生素、矿物质等营养。

下面介绍几类有针对性的调节自身健康状况的饮食，供选择。

失眠烦躁健忘时，多吃含钙、磷的食物。含钙多的饮食如大豆、牛奶（包括酸奶）、鲜橙、牡蛎；含磷多的如菠菜、栗子、葡萄、土



豆、禽蛋类。

神经敏感时，适吃蒸鱼，但要加点绿叶蔬菜。吃前先躺下休息一会，松弛紧张的情绪；也可以喝少量红葡萄酒，帮助肠胃蠕动。

筋疲力尽时，嚼些花生、杏仁、腰果、核桃仁等干果，因为它们富含蛋白质、维生素 B、钙、铁以及植物性脂肪。

眼睛疲劳时，可在午餐时食用鳗鱼，因为鳗鱼含有丰富的维生素 A。另外，吃韭菜炒猪肝也有效。

大脑疲劳时，吃坚果，就是吃花生、瓜子、核桃、松子、榛子，香榧更好（浙江特产）。它们对健脑、增强记忆力有很好的效果。

心理压力过大时，尽可能多摄取含维生素 C 的食物，如青花（美国花柳菜）、菠菜、嫩油菜、芝麻、水果（柑、橘、橙、草莓、芒果）等。

脾气不好时，喝牛奶、酸奶、吃奶酪等乳制品以及小鱼干等，它们都含有极其丰富的钙质，有助于消除火气；吃芫荽，能消除内火。

记忆不好，丢三落四时，应补充维生素 C 及维生素 A，增加饮食中蔬菜、水果的数量，少吃肉类等酸性食物。富含维生素 C 及维生素 A 的食物主要有辣椒（新鲜的，绿色和红色都行）、鱼干、竹笋、胡萝卜、牛奶、红枣、田螺、卷心菜等，绿茶中也含有维生素 A，每天喝一杯（加水两次）绿茶对改善记忆力很有好处。

第二节 了解中职生的心理特点

中职生是正在接受中等职业技术教育，年龄在 15~18 岁之间的学生。从发展心理学观点来看，他们属于青年初期，是学生身心发展最迅速、最旺盛、最关键的时期，也是各年龄发展阶段的最佳时期，又称为人生的黄金时代。但是，中职生是一个特殊的学生群体，他们大都是初中毕业，中考尚未达到高中录取线而选择了职业教育



的学生，这部分学生大都从小就没有养成好的学习习惯，没有掌握适合自己的学习方法，学习活动表现普遍较被动，导致成绩不佳，在中学那个追求升学率的环境下，一直处于“阳光照不到的角落”，久而久之，他们的内心敏感、脆弱，非常不稳定、不平衡。中职生心理主要有以下特点：

(1) 自我意识增强但自控力不足。从心理学的角度看，他们意识到自己已经长大，追求自己内心世界中的“本我”，并将注意力集中到关心自我、发现自我上。他们开始把自己当成年人看待，渴望与成年人一样具有平等的社会地位与权利，反对从属地位与权威式、家长式的干涉。他们渴望走向社会，想干一番事业，在心理上有摆脱父母的强烈愿望，渴望以独立的人格出现于人们面前。但他们自控能力仍然不足，身体的发育速度超过心理的发展速度。特别是他们经济上不独立，很多事情想干而不能干，还表现出对家长经济上的依赖性。加上他们接触社会的机会较少，对求职就业有所焦虑。遇到不满之事，他们容易情绪失控，一些重要的事情还得家长出面解决。

(2) 自卑感与反抗性并存。中职生生源比较特殊，大多数学生是基础教育中经常被忽视的群体，由于学习成绩不好，中考或高考成绩不理想，还有的甚至没有参加中考或高考，更有甚者在社会上晃了一两年又回到学校。从小学到中学，他们长期承受老师、家长过多的指责和同学们歧视的眼光。另外，他们也有来自单亲家庭或生活贫困家庭的，很少得到真正的关爱。同时，社会对职业教育还存在着一定的偏见。一些中职生认为自己与同龄高中生相比，未来比较渺茫，久而久之形成了严重的自卑心理，对学校、对社会充满仇视、恐惧和冷漠。在这种心理作用下，当自己被忽视或个性发展受阻时，他们表现的行为就是无所适从、怪异和反抗，遇到困难想到的就是往后退，用过激的行为方式掩饰自己可能受到的伤害，其实这也是一种自我保护。他们通常喜欢通过顶撞教师、逃课、玩网