

中等职业教育德育课课程改革国家规划新教材配套教学用书

心理健康 训练手册

——成功心理素质

◎ 主编 李媛 刘荃



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

中等职业教育德育课课程改革国家规划新教材配套教学用书



心理健康

训练手册

Xinli Jiānkāng Xunliàn Shouce

——成功心理素质

◎ 主编 李媛 刘荃



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容简介

本书根据教育部2008年颁布的中等职业学校《心理健康教学大纲》编写,是与国家规划教材《心理健康》配套的学生自我训练用书。

本书包括成长篇、生活篇、学习篇和职业篇四个部分,从职业学校学生的实际需要出发,结合学生的身心特点引导他们进行心理素质的自我训练,促进学生成长,在生活中自我完善,具有针对性、科学性和实用性。

本书还配套学习卡资源,按照本书最后一页“郑重声明”下方的“学习卡账号使用说明”,登录中等职业教育教学在线网站(<http://sve.hep.com.cn>),可上网学习并下载其他相关资源。

本书适合中等职业学校全体学生使用。

图书在版编目(CIP)数据

心理健康训练手册:成功心理素质/李缓,刘荃主编—北京:高等教育出版社,2010.9

ISBN 978-7-04-030027-7

I. ①心… II. ①李…②刘… III. ①心理卫生-健康教育-专业学校-教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 126181 号

策划编辑	刘鑫鑫	责任编辑	刘鑫鑫	封面设计	张申申
责任绘图	于博	版式设计	张申申	责任校对	王雨
责任印制	陈伟光				

书名 心理健康训练手册——成功心理素质

作者 李缓、刘荃

出版发行 高等教育出版社

购书热线 010-58581118

社址 北京市西城区德外大街4号

咨询电话 400-810-0598

邮政编码 100120

网 址 <http://www.hep.edu.cn> <http://www.hep.com.cn>

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司

网上订购 <http://www.landaco.com> <http://www.landaco.com>

印 刷 北京市白帆印务有限公司

畅想教育 <http://www.widedu.com>

开 本 787×1092 1/16

版 次 2010年9月第1版

印 张 13

印 次 2010年9月第1次印刷

字 数 190 000

定 价 18.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 30027-00

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

反盗版举报传真：(010) 82086060

E-mail: dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮编：100120

购书请拨打电话：(010)58581118

短信防伪说明：

本书采用出版物短信防伪系统，用户购书后刮开封底防伪密码涂层，将16位防伪密码发送短信至106695881280，免费查询所购图书真伪，同时您将有参加鼓励使用正版图书的抽奖活动，赢取各类奖项，详情请查询中国扫黄打非网 ([http:// www. shdf. gov. cn](http://www.shdf.gov.cn))。

反盗版短信举报：编辑短信“JB，图书名称，出版社，购买地点”发送至10669588128

短信防伪客服电话：(010) 58582300/58582301

学习卡账号使用说明：

本书所附防伪标兼有学习卡功能，登录“中等职业教育教学资源网 ([http://sv. hep. com. cn](http://sv.hep.com.cn))”或“中等职业教育教学在线 ([http://sve. hep. com. cn](http://sve.hep.com.cn))”，可了解中职教学动态、教材信息等；按如下方法注册后，可进行网上学习并下载教学资源：

(1) 在网站首页选择相关的专业课程网，点击后进入。

(2) 在专业课程网页面上，“我的学习中心”中，使用个人邮箱注册账号，并完成注册验证。注册成功后，邮箱地址即为登录账号。

学生：登录后点击“学生充值”，用本书封底上的防伪明码和密码进行充值，可获得一定时间的相应课程学习权限与积分，可上网学习、下载资源和提问等。

中职教师：通过收集10个防伪明码和密码，登录后点击“申请教师”→“升级成为中职课程教师”，填写相关信息，升级成为教师会员，可获得授课教案、教学演示文稿、教学素材等相关教学资源。

使用本学习卡账号如有任何问题，请发邮件至：“4a_admin_zz@pub.hep.cn”。

本书根据教育部2008年颁布的中等职业学校《心理健康教学大纲》编写，是与国家规划教材《心理健康》配套的学生自我训练用书。

有位哲人曾说过：“我们每个人都是上帝咬过一口的苹果，我们都是有缺陷的，有些人的缺陷比较大，那是因为上帝特别喜爱它的芬芳，所以那一口咬得比较大而已。”作为上帝咬过一口的苹果，虽不完美，但都有价值。然而大多数人在大多数时候都过于关注自己身上的那个缺口，却没有意识到是因为味道的甜美带来的后果。所以，我们首先要有一个信念——天生我材必有用。

“必有用”是一种信念，我们相信每个人都是独一无二的，在这个世上没有一个人与另一个人完全相同。每个人与其他人都既有许多相同之处又有许多差别。

有这样一个故事，说的是自从被白人驱赶到保护区之后，印第安人一直过着贫困的日子。直到有一天，他们终于时来运转——勘探发现在划归印第安人的土地底下，蕴藏着大量的石油。消息一经传出，各大公司蜂拥而至，争相出高价向拥有保护区的酋长买下石油的开采权。一夜暴富的印第安酋长决定一改乘光马背的习惯，订购了一部最高级的凯迪拉克大轿车。轿车在众族人的目光中用拖车运到。酋长端详了他的新宠座架半天，终于找到了驾驶这部轿车的方式。酋长要族人牵来两匹马，将马绳拴在凯迪拉克前的保险杠上，由马匹拖着大轿车前行。酋长每天坐着这辆由两匹马拉着的凯迪拉克，在印第安村庄中巡视。

有车后的酋长想要成为跟得上时代潮流的人，于是他又开始学英语。等他稍稍看得懂英文后，有天心血来潮，打开那份随车所附的操作手册。不看则已，一看之下，不禁火冒三丈。原来操作手册上清清楚楚地写着，这部凯迪拉克大轿车拥有260马力。酋长顿时恍然大悟，难怪他一直觉得这辆轿车虽然高级，但跑起来的速度远不及自己以前的旧马车，原来问题出在这里，这辆大轿车应该附赠260匹马儿来拉，才能跑得飞快。他心想：那些人做生意不老实，竟然扣下了附赠的马匹。稍通英文的酋长立刻写了一封火爆的抗议信寄给汽车公司，要求对方赔偿他应得的马匹。服务专员到来后，看到这种情景，笑着叹气，解下保险杠上的马，请酋长坐进后座，然后从箱中取出那部车的钥匙，插进锁孔轻轻一扭，蕴藏在引擎中的260马力立即随着低沉的排气管隆隆作响。专员向酋长点头致意，拉下档位，轻踩油门，轮胎发出与地面快速摩擦的声音，这部大轿车首次由260马力驱动，全速奔驰而去。

我们有没有想到过自己与生俱来的潜能？我们有没有找到足以开启自己全部马力的钥匙？我们在用多少马力

启动自己的凯迪拉克？

在拥有了“天生我材必有用”的信念之后，我们还需要“天生我材学会用。”

“学会用”是实现“必有用”的信念的保障，就如同石油需要开采一样，我们的潜力也需要学会用，因为心理潜力需要不断地锻炼才能发挥出它的作用。基于这样一种想法，本书从信念入手，将心理素质的训练分为自我意识、人际交往、情绪、爱情、学习、职业几个方面，按“是什么”、“为什么”与“如何做”三阶段的心理发展顺序进行编排，同学们可以根据自己感兴趣的专题进行学习与训练。书中还会有一些心理测验的量表，测验结果只能说明你在整个群体中的相对水平，不要把结果当成自己在某一方面好与坏的绝对标准。在训练的过程中，同学们一定会享受发现自我的乐趣，并在成长的道路上快乐前行。

本书还配套学习卡资源，按照本书最后一页“郑重声明”下方的“学习卡账号使用说明”，登录中等职业教育教学在线网站（<http://sve.hep.com.cn>），可上网学习并下载其他相关资源。

本书由李媛和刘荃主编，由陈思帆老师任主审，在写作过程中得到了安嘉老师及很多同学的大力支持，在此表示感谢。书中所引用的许多材料与方法也是很多同仁们智慧的结晶，在此表示深深的敬意与谢意。

由于时间紧、任务重，加上编者水平有限，对书中的不足和纰漏之处，恳请读者批评指正。如有反馈意见，请发邮件至 zz_dzyj@pub.hep.cn。

编者

2010年3月



目录

成长篇/ 专题一.....信念力量的训练 2

第一课 信念是什么 3

第二课 信念的来源 8

第三课 信念的作用 16

专题二.....自我意识训练 24

第一课 自我意识是什么 25

第二课 自我成长的足迹 31

第三课 自我概念的优化 36

生活篇/ 专题三.....人际交往训练 48

第一课 交往之需 49

第二课 交往之惑 56

第三课 交往之道 63

第四课 交往有方 67

专题四.....情绪管理训练 76

第一课 认识情绪 77

第二课 情绪的来源 84

第三课 情绪的力量 91

第四课 管理情绪 99

专题五..... **爱情与性心理修养** 110

第一课 青春期的蝶变 111

第二课 心灵之约 119

第三课 青春期自我调适 125

学习篇/ 专题六..... **学习心理训练** 132

第一课 学习的发生 134

第二课 学习的过程 139

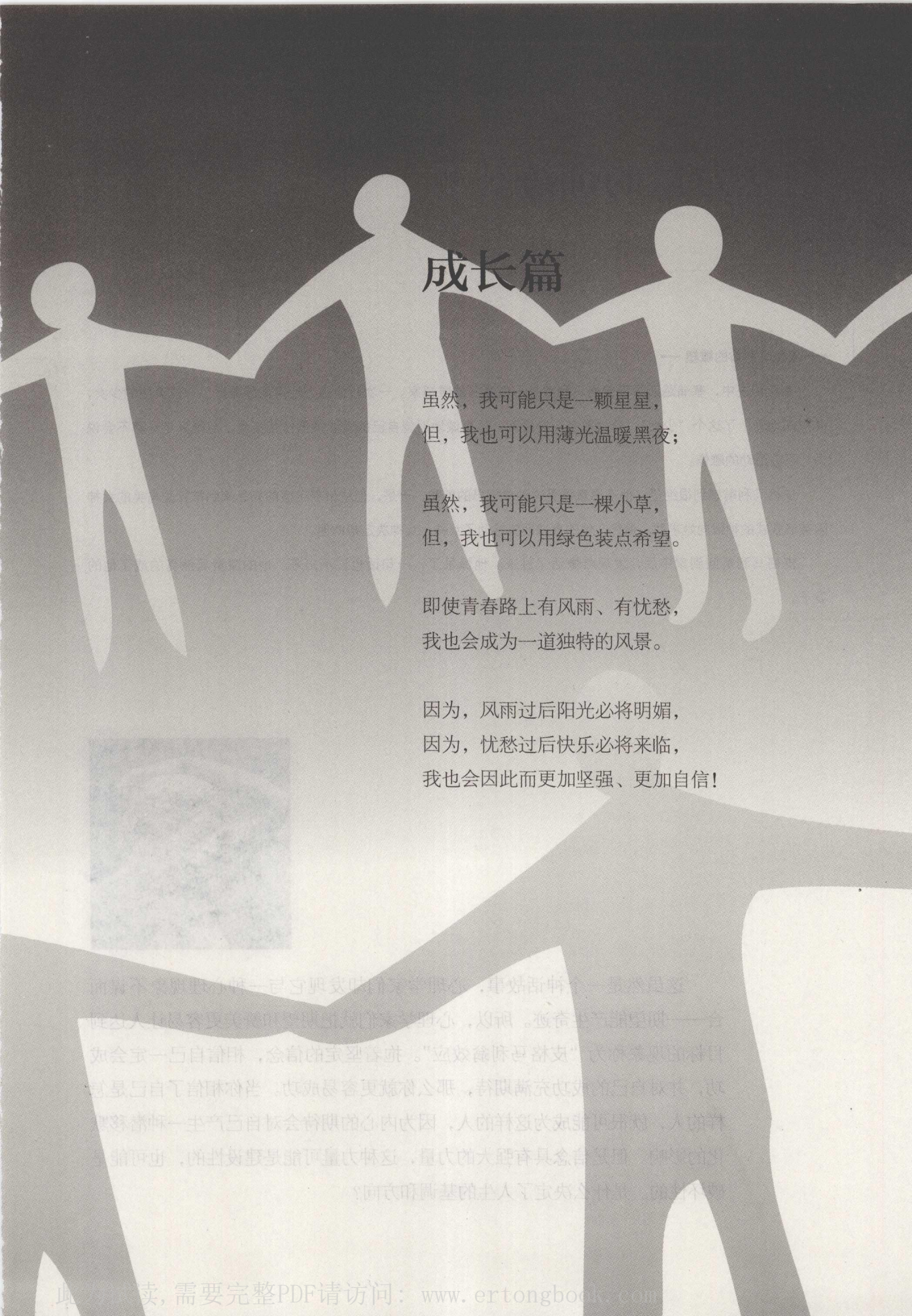
第三课 学习的方法与技巧 154

职业篇/ 专题七..... **职业心理训练** 164

第一课 生涯规划的概念 166

第二课 生涯规划的影响因素 174

第三课 如何进行生涯规划 180



成长篇

虽然，我可能只是一颗星星，
但，我也可以用薄光温暖黑夜；

虽然，我可能只是一棵小草，
但，我也可以用绿色装点希望。

即使青春路上有风雨、有忧愁，
我也会成为一道独特的风景。

因为，风雨过后阳光必将明媚，
因为，忧愁过后快乐必将来临，
我也会因此而更加坚强、更加自信！

专题一

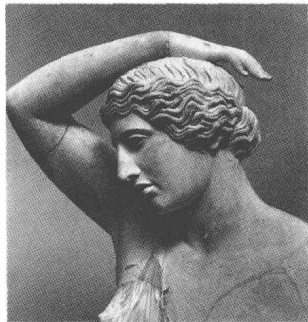
信念力量的训练

——皮格马利翁的雕塑——

希腊传说中，塞浦路斯国王皮格马利翁是一位有名的雕塑家。一次，他精心地用象牙雕塑了一位美丽的少女，并深深地爱上了这个“少女”，给她取名叫盖拉蒂。他真诚地期望自己的爱能被盖拉蒂接受，但她只是一尊不会说话、不会活动的雕像。

皮格马利翁感到很绝望，他不愿意再受这种单相思的煎熬，于是，他就带着丰盛的祭品来到掌管爱与美的女神阿芙洛狄忒的神殿向她求助。最终，他的真诚期望感动了女神，女神决定帮助他。

皮格马利翁回到家中后，发现雕像活了过来。他惊呆了，一句话也说不出。他的雕塑居然真的成了他的妻子。



这虽然是一个神话故事，心理学家们却发现它与一种心理现象不谋而合——期望能产生奇迹。所以，心理学家们就把期望和赞美更容易让人达到目标的现象称为“皮格马利翁效应”。抱着坚定的信念，相信自己一定会成功，并对自己的成功充满期待，那么你就更容易成功。当你相信了自己是怎样的人，就很可能成为这样的人，因为内心的期待会对自己产生一种潜移默化的影响。但是信念具有强大的力量，这种力量可能是建设性的，也可能是破坏性的。是什么决定了人生的基调和方向？



003

信念力量的训练



第一课 信念是什么

一、信念的结构

说起信念，我们会不由自主地联想起那些闪现在历史长河中的英雄或伟人，脑海里会浮现出崇高、执著、坚定等离现实生活有些遥远的字眼。其实，信念萦绕我们身边，无时无刻不在主宰我们的思想，左右我们的情绪，控制我们的行动。

有一年，一支探险队来到了撒哈拉沙漠。他们在茫茫的沙海里负重跋涉，阳光下，漫天飞舞的风沙就像烧红的铁砂一般，扑打着探险队员的脸颊。他们口渴似炙、心急如焚——大家的水都没有了。

这时，探险队队长拿出一只水壶，说：“这里还有一壶水。但穿越沙漠前谁也不能喝。”于是，一壶水，成了穿越沙漠的信念的源泉，成了求生的寄托。水壶在队员手中传递，那沉甸甸的感觉，使队员们近乎绝望的脸上，又显露出坚定的神色。

最终，探险队顽强地走出了沙漠，挣脱了死神之手。大家喜极而泣，一名队员用颤抖的手拧开了那壶支撑他们精神和信念的水——缓缓流出来的，却是沙子！

信念能够激发潜伏在每个人身上的巨大能量。信念不仅仅是停留在脑海里的一些想法或者理想，它会通过某些方式影响、控制我们的行为，使我们坚定不移地朝着理想前进，进而将想法转化为现实。

从上面的故事中，我们可以体会到信念决定人的行为，而行为的固化形成人的行为习惯与人为力量。心理学认为，信念是人对生活准则的某些观念抱有坚定的确定感与信任感的意识倾向，是人的动机系统的重要组成部分。它给人的行为动机以力量，指引着人们应该如何想和如何做，并为人的愿望、兴趣、态度和行为提供充足的理由。心理学研究的成果表明，信念对人的成长过程的心身健康有着非常重要的作用。

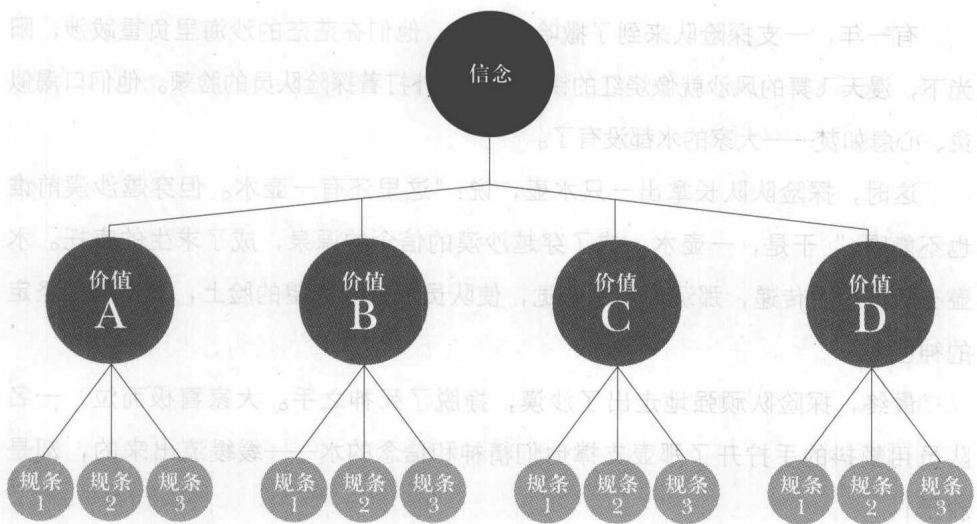
可以说，信念是一个完整的系统。通过这个系统不辞辛劳地运转，我们的想法才得以实现。

信念系统中包括三个部分。

第一，信念：广义的信念是泛指我们对这个世界的人、事、物的基本看法，也即“事情应该是这样的”。它是我们认为世界维持下去的法则，是解释世界错综复杂的关系的逻辑，是关于世界真理性的认知。因此信念在一定的时间内是绝对的。

第二，价值观：是由信念所决定的，是有关事情的意义和价值的观念，也就是一个人的价值取向。

第三，规条：为了达成自己的信念，实现事情的价值，人们所必须采取的措施与行为。



从上面的图中我们可以明白，为什么信念说起来很虚，而实际上作用很大，因为我们的很多行为（规条）都是由信念规定着方向呢！



二、心理点拨

从信念到成功，中间还有很多过程，就如上面的图中所表示的，有了信念还需要依据信念确定事情的价值，制定规条（行动）以确保价值的获取和信念的实现。在这一过程中，任何一个环节出了问题，都可能让我们的信念搁浅。

王桐桐特别羡慕同班同学王强的人际交往能力，王强无论走到哪里都有几个同学跟他在一起，遇到困难一定有同学愿意站出来帮助他，到了陌生环境中，他也能很快打开局面。桐桐经过观察，发现王强的表达能力很强，脸上的微笑也很可爱，于是他也从这两个方面入手，有机会就在没人的地方练习演讲与微笑，但他发现，不论他独自一人时做得多好，到了人多的地方，他还是无法自如地讲话，无法提高他的微笑魅力。桐桐觉得很无助，他想也许自己在人际交往上的能力比较差，便放弃了这方面的努力。

你知道在这个过程中，桐桐为什么会受挫吗？试试用我们上面讲到的信念的概念分析。什么是桐桐的信念呢？“我应该有好的人际关系”这个信念是没有问题的，“人际关系很重要”这个价值观也是没有问题的，“在人际交往中，要表现出良好的表达能力与亲和力（微笑）”这一规条也是跟人际关系提升密切相关的。但桐桐没有想过，其实还有很多其他行为（规条）可以提升人际交往能力呢，比如热情、真诚、会听别人讲话等。我们不应该因为自己某些行为不太擅长而否认整个人的价值。然而这种情况在生活中很常见！我们会因为自己学习成绩不佳就觉得自己各方面都不如人，因为一次失败就觉得自己不会再成功，这些情况就是把行为与信念混在一起了。行为与信念不是一一对应的，相同的信念可以由不同的行为完成。

因此，当我们陷入行动困境的时候，试着去追寻事件背后的信念和价值是什么，如果是规条（做法与方法）捆住了我们的手脚，不妨换一条路走走。

三、自我训练

(一) 什么是信念

1. 如果在异地找到一份好工作，你会远离父母到异乡去工作吗？
2. 你去医院看病的时候，会选择满头白发的老医生还是年轻的医生就医？

3. 在遭遇了一次次的失败和挫折以后，你会坚持还是放弃？
4. 你觉得做生意的人值得信赖吗？
5. 平时跟你有过节的同学，突然对你很友好，你会接受他的好意吗？

你知道在面临这些情境的时候，是什么在左右着你的决定吗？当你找出自己做某件事的理由时，那些理由就可能是信念。你能找出跟上面情境相对应的信念吗？

- A. 十商九奸。 B. 嘴上无毛，办事不牢。
C. 黄鼠狼给鸡拜年，没安好心。 D. 父母在，不远游。
E. 天生我材必有用。

(二) 案例剖析

王强，是一个学习很好的学生，因为最近寝室转来两个不爱学习、喜欢熬夜打游戏、肆无忌惮聊天的同学，而导致神经衰弱无法入眠。他一上床就担心自己睡不着，休息不好，影响明天听课质量，而且越是担心，越是睡不着。第二天上课瞌睡来了，他又怕老师批评，不敢合眼。他白天都在和瞌睡作斗争，老师讲的全然没有听进去。到了晚上，更加严重的焦虑和担心使得他更难以入睡，就这样进入严重的恶性循环之中。失眠、焦虑与愤怒一并袭来，他和同寝室的同关系异常紧张，正面的冲突也常常发生。临近期末考试，他担心自己一向引以为傲的功课一落千丈。因此，他来到咨询室求助。

请同学们帮他分析：

1. 他的状况是由那两个同学一手造成的吗？
2. 如果是你，你怎么办？

咨询老师了解情况以后，告诉他：“其实睡觉是一种休息的方式，是确保有良好的精力来学习的一种手段，不是目的。休息的方式有很多种，比如听音乐、看课外书等。这个世界上也有人几乎就不睡觉，照样正常



生活的。睡不着的时候，就带上耳机听听音乐，也许不知不觉中就进入了梦乡呢。”他很紧张地说：“可是那样的话，我又会担心忘记关掉MP3就睡着了。”

3. 请你补充，忘记关掉MP3的后果有几种？最严重的后果是什么？

A. MP3一直播放到早上起床的时候； B. MP3的电耗尽了，需要再充电；

C. _____； D. _____。

4. 以上最严重的后果他能够承担吗？那么，你认为他还需要那么焦虑吗？他的状况你碰到过吗？

老师进一步启发他：“上课认真听讲，只是为了能够专心去听、去理解老师所讲的内容。想睡觉的时候就小睡一下，精力恢复以后，听课效果会更好。”他满脸困惑：“可是，上课不是必须专心听讲吗，怎么能睡觉呢？”

5. 请你进一步帮他分析一下，他的回答意味着什么？他的困境在哪里？

（三）条条大路通罗马

第一步，列举出自己生活中的各种观念或一直坚持的一些行为习惯。

例如：我是一个学习不好的人。

第二步，判断它是信念还是规条。

第三步，如果是规条，又常常困扰你，请你追根溯源，寻找久违了的信念，然后制定新的、可行的规条。

举例	是否是信念	是否困扰你	研制新规条

第四步，一个信念可以对应多个规条，在实践的过程中再筛选确定最有效的规条。

