

浙江省职业教育地方教材审定委员会审定通过
浙江省中等职业学校教学用书

心

理

健

康



○ ○
学生用书
(高一分册)

浙江省教育厅职成教教研室编

浙江大學出版社

浙江省职业教育地方教材审定委员会审定通过
浙江省中等职业学校教学用书
浙江省教育厅职成教教研室编

学生用书
(高一分册)

心

理

健

康



浙江大學出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康学生用书. 高一分册 /浙江省职成教教研室
编. —杭州: 浙江大学出版社, 2005. 8

ISBN 7-308-04390-8

I. 心... II. 浙... III. 心理卫生—健康教育—高
中—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 087915 号

责任编辑 李玲如

装帧设计 丁文英

出版发行 浙江大学出版社

(杭州浙大路 38 号 邮政编码 310027)

(E-mail: zupress@mail. hz. zj. cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷 杭州富春印务有限公司

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 9.75

字 数 175 千

版 印 次 2005 年 8 月第 1 版 2006 年 2 月第 7 次印刷

书 号 7-308-04390-8/G·938

定 价 12.80 元

编委会主任: 方展画

编委会副主任: 程江平 张建国

执行主编: 刘宣文

执行副主编: 张英萍

编委: 刘宣文 张英萍 袁哲海

钟春明 柳红梅 邹高祥

楼洪昌 盛高成 林甲针

目 录

主题一 新生定向营	1
第一单元 课程小探秘	2
第二单元 我的困惑	9
第三单元 校园寻宝	15
主题二 我的未来不是梦	21
第四单元 人生依然有梦	22
第五单元 许我一个未来	27
主题三 读书千遍也不厌倦	35
第六单元 脑明手快	36
第七单元 学习良方(一)	41
第八单元 学习良方(二)	49
主题四 说说我自己	53
第九单元 我是谁——自我探索	54
第十单元 特质大搜索	60
第十一单元 特质大拼盘	65
第十二单元 适合我,我选择	72



主题五 十六岁的花季	77
第十三单元 让我们同行	78
第十四单元 话人人会说,巧妙各不同	84
第十五单元 人际沟通管道——倾听和共情	91
第十六单元 花季·雨季(一)	97
第十七单元 花季·雨季(二)	103
第十八单元 我形我塑	110
主题六 我就是我	115
第十九单元 优点轰炸	116
第二十单元 自我肯定训练	121
第二十一单元 条条大路通罗马	126
第二十二单元 适合自己的才是最好的	130
主题七 美丽新世界	135
第二十三单元 生涯列车	136
第二十四单元 生涯跷跷板	141
第二十五单元 My super life	148



新生定向营

新生定向营



第一单元 课程小探秘

你知道什么是生涯吗?一般认为,生涯是一个人一生发展的过程,是一个人一生所扮演的一系列的角色和职位等。生涯的范围非常广泛,它以我们一生中所从事的事业为核心,包括我们一生中教育、职业、生活和家庭的选择。我们现在刚进高一,三年后我们将升入高一级学校或者踏上社会参加工作。我们希望这三年里有我们追求的目标,而不是浑浑噩噩地生活。这就需要对自己的生涯做一个好的规划。生涯辅导不仅可以帮助我们更好地认识自己,还可以通过这一系列的活动,帮助我们更好地了解将来要从事的职业,对自己的生涯做一个好的规划。

心情故事

从职高生到高科技公司的销售部经理^①

1997年7月1日,香港回归。在举世瞩目的回归仪式上,一队英姿飒爽的驻港女兵走过镜头,引起了全世界的关注。任小庆,是香港回归后面向社会招收的首批驻港女兵中的一员。从一名普通的职高生到一名驻港女兵,到通过半工半读成为一家高科技公司的销售部经理,任小庆通过自己的选择和努力谱写了自己的生涯之路。

任小庆1980年出生于一个工人家庭。母亲是地地道道的北京人,“文化大革命”期间下乡到吉林白城当了几知青,后被安排到石家庄国棉三厂做仓库管理工作。父亲是一名军人,在石家庄某养护管理局工作。12岁那年,父母考虑到北京的师资力量比石家庄强,便给她办了转学手续,让她到北京去读书。环境的突然改变,使任小庆大受影响,结果她没有考上预期的重点高中,只勉强上了一所职业高中。

1997年7月1日,香港回归了。17岁的任小庆坐在电视机前观看香港回归仪式。当她看到驻港女兵英姿飒爽的形象后,第一次动了去当兵的念头。当时,她已经是黄庄职业高中外贸英语专业的三年级学生。摆在她面前的道路只有两条:一条是毕业后找工作,另一条是考大学。

^① 贾优敏:《告别香港:退役驻港女兵去打工》,摘自《打工》2003年第24期。

任小庆把形势研究了一番,觉得工作不好找,考大学心里也没底,与其去做没把握的事情,还不如到部队去锻炼几年。于是,1997年10月初,她到北京市武装部填了入伍报名表。不久,她被通知到复兴医院去体检。体检顺利通过后,她再次接到通知,驻港部队正面向社会招女兵。因为1.67米的身高、端正的五官、良好的身体素质和想当兵的那股劲,她在众多报名者中脱颖而出,顺利通过了初选!得知这个好消息,任小庆高兴得哭了。

转眼到了2000年12月,任小庆三年服役期满,要退役了。根据国家相关政策,城市兵退役后可以安排相应的工作。回到北京的任小庆,被分配到国谊宾馆(前国务院招待所)做前台接待。但是,她一直有一个梦想——上大学。经过认真的分析比较,她选择了到石景山业余大学去读广告设计专业。任小庆之所以选择业余大学,除了不想给即将退休的父母增加经济负担外,她认为以自己的能力和当过驻港女兵的经历,找份工作应该不难,完全可以半工半读,养活自己。正是凭着这份胆气,她毅然辞去了国谊宾馆的工作。可任小庆很快就发现,她把一切想得太简单了。整整3个月,她去人才市场参加了无数次面试,递交了上百份简历,可仍然没有找到满意的工作。

2003年春节过后,已经从单位内退的任小庆的母亲,说在家闲得发慌,又找了一份工作。看到50多岁的母亲为了挣每月几百元的薪水来补贴家用,每天起早贪黑,任小庆很难过,觉得自己特没用。因为心疼母亲的缘故,2月底,当任小庆看到首创集团前锋和平数据通信技术公司招前台接待时,已经发誓不再做这种简单工作的她还是去报了名。结果,还真给录用了。到新公司才上了一个星期的班,任小庆便听说公司准备招一批销售人员。她来不及多想,便立即找到销售部经理毛遂自荐。经理看任小庆性格外向,脑子灵活,是块做销售的料,便把她调了过去。当时,和平公司销售的产品是一种车载卫星定位装置。的士和私家车只要装上这种装置,无论开到什么地方,监测系统都能发现,从而大大提高了安全系数。对数据通信一无所知的任小庆,花了一个星期的时间,恶补这方面的知识,然后,她发挥自己善于与人打交道的优势,拎了一袋子产品,四处推销起来。只要对方表现出一丝兴趣,任小庆都会第一时间把卫星定位器送到对方公司,阐述该产品的好处。有的客户犹豫不决,任小庆也不着急,每隔一个月打个电话,送最新的资料,通报最新的产品和价位情况。上门推销遇到最频繁、最尴尬的就是被人一口回绝,有的态度还十分恶劣。每当遇到这种情况,任小庆绝不气馁,而是换个时间,换个电话再打过去。有好多次,同一个单位,第一个人拒绝了,再找第二个人,往往就把事情办成了。还有的人,第一次拒绝是因为对产品不了解,等他第二次接触后,接受这个东西了,往往就会购买。销售工作最需要的是勤奋。在短短几个月时间里,任小庆踏遍了海淀区的大街小巷,跑破了

三双鞋子。她的业绩因此一路猛升,成了整个公司的销售状元。

2003年9月,公司老总将任小庆提升为海淀区经理。全公司一片哗然!因为任小庆做销售的时间实在太短,只有半年,而且年龄那么小,公司里资历比她老的人比比皆是。但短暂的哗然之后,大家都服了,因为她的业绩摆在那里,足以让所有老资格的销售员汗颜。在跳了很多次槽后,任小庆终于杀进了一线,同时也找到了打工的感觉。回首那段误打误撞的日子,任小庆方才明白:要在打工这所学校里获得成功,就不能被动接受,不能温良恭俭让,不能老是按照老板的口吻问自己:我行吗?我可不可以?我会不会被炒……而应该当机立断,主动出击,大胆表白:“我行!我想!我可以!我能够!”机遇,从来只有在主动的情况下才能抓住;命运,从来只有在积极的心态里才能改变!

如果说任小庆从职高生到驻港女兵并转而打工成为公司销售部经理是其自己选择生涯之路的话,那么,最让你感动的是什么? 你对生涯又是如何理解的?

心海导航

(一) 我们的新课程

1.什么是生涯? 从你原来的认识来看,你认为生涯是什么?

如果以我们的一生所经历的所有事件为“生涯”的话,我们已经度过了十几年作为孩子和学生角色的生涯,以后的路我们将面临更多的选择。因此,如何对自己的未来生涯做规划并做出适合自己的选择,非常重要。

2.我们的课程内容包括哪些呢?

主题	主题名称
1	新生走向营
2	我的未来不是梦
3	读书千遍也不厌倦
4	说说我自己
5	十六岁的花季
6	我就是我
7	美丽新世界

翻到书前面的目录,看看每个主题下都有什么样的单元。猜想一下,这门课有些什么内容?哪些单元和活动内容是吸引你的呢?

3.我们课程的目标是什么?

帮助我们更好地适应学校生活和处理学习、人际关系和两性交往的一些困扰,帮助我们更好地认识自己、了解自己,帮助我们更好地了解职业世界,帮助我们了解什么职业是适合自己的,帮助我们对未来做更好的规划。

你希望我们这门课程还能满足你哪些方面的需要和达到哪些目标呢?

(二)信任大跌倒

这是一个很小的身体活动游戏,但是它需要彼此有足够的信任才能完成。你信任你的同伴吗?你相信你有这个能力能接住对方吗?

①游戏说明:两人一组,一人往后倒,一人在后面接住,并用指导语相互交流以保证安全。如:

学生甲:准备好了吗?

学生乙:准备好了!

学生乙:倒。

学生甲倒下来,学生乙把他接住。然后互换角色。

②让我们来试一试吧!

做完游戏后,你有什么感觉?你觉得在我们今后的人际交往中,是否也应该这样相互信任和合作?

(三)成长承诺书

现在我们班是一个共同成长的团体。你希望我们班成为怎样的一个大家庭呢?让我们一起商量一下,制订一份我们都认可的《成长承诺书》吧!

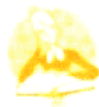
成长承诺书

我希望我们班能成为一个_____的大家庭。

为此,我承诺:在这门课和同伴的交流、分享和活动中,我将做到:

_____(签名)

年 月 日



(一)心理小故事

一位弹奏三弦的盲人渴望重见天日。他遍访名医,有人介绍他求见一位在深山修行的师父。师父答应了他的要求,为他开了一张能让他重见光明的药方。“但是,”师父说,“你得弹断一千根弦。”

他无奈地带着失明的小徒弟,心怀着一丝希望,游走四方。他走遍了大江南北,以弹琴卖唱为生。冬去春来,年复一年。第一千根弦将断的时候,他们落脚在黄土高原。

夜半,弦断。

天明,抓药。

药房师父接过方单,对着天井透入的强光,正面、反面瞧着,说道:“这只是一张白纸,哪有处方?”琴师听了,琴弦落地,茫然一片。

是日晚,伤心欲绝。细细思索,恍然大悟:他看不见,可是他看见了;许多人看得见,却一直看不见。

隔日,他小心翼翼地将药方交给徒弟:“我已年迈,此方交付与你。它能够让你看得见……不过,”他顿了一下,“徒儿,你得弹断一千根弦。”

一个人若是看不到未来,就掌握不了现在;一个人若是掌握不住现在,就看不到未来。人为自己设下目标,带出希望,所有的行为将会凝聚在这个希望的周围。故事中,弹奏琴弦的师父必定是明白了这个道理。那你呢?你是否看到了你的未来呢?

(二)面对逆境的心理调节技术

别让逆境“淹没”了理想^①

心理学家克拉特曾经做过这样一个实验:

他把一只小白鼠放到一个装满水的水池中心。这个水池尽管很大,但依然在小白鼠游泳能力可及的范围之内。小白鼠落水后,并没有马上游动,而是转着圈子发出“吱吱”的叫声。小白鼠是在测定方位,它的鼠须就是一个精确的方位探测器。它的叫声传到水池边沿,声波又反射回去,被鼠须探测到,小白鼠借此判定了水池的大小、自己所处的位置以及离水池边沿的距离。它尖叫着转了几圈以后,不慌不

^① 曾文广:《别让逆境“淹没”了理想》,摘自《思维与智慧》2005年第2期。



忙地朝着一个选定的方向游去,很快就游到了岸边。几次试验都是如此。

实验至此尚未结束。心理学家又将另一只小白鼠放到水池中心。所不同的是,这只小白鼠的鼠须已被剪掉。小白鼠同样在水中转着圈子,也发出“吱吱”的叫声,但由于“探测器”已不复存在,它探测不到反射回来的声波。几分钟后,筋疲力尽的小白鼠沉至水底,死了。

关于第二只小白鼠的死亡,心理学家这样解释:鼠须被剪,小白鼠无法准确测定方位,感觉不到其实离它不远的水池边沿,自认无论如何是游不上岸的,因此停止了一切努力,自行结束了生命。

被剪掉鼠须的小白鼠丧命于水池,但不是被水淹死的,而是被它意念中的那片“无论如何是游不出去的”水域所淹死的。不可否认,这样的悲剧不仅会发生在小白鼠和其他动物身上,也往往会不同程度地发生在人的身上。在人生旅途上,每个人都可能遭遇到小白鼠所遭遇到的“水池”。对人而言,溺死小白鼠的“水池”就是所谓的逆境、困境甚或厄运。

观察一个正处于逆境中的人,你才能真正了解他真正是什么样的人——有的人即使被厄运撞得浑身伤痛,仍一如既往地对生活怀抱着理想和希冀;有的人与厄运刚一相触,怀有金属光泽的理想顷刻间便破碎了,从此眼里只看到自己的失败。后者就像被剪掉鼠须的小白鼠,无限放大自己所遭遇的逆境,认为横亘在面前的是厄运的海洋,“无论如何是游不上岸的”。对处境感到无比绝望的他们放弃了最后一搏的信念,松开了不该松开的手,任满腔的理想、抱负全部淹死在很浅、很窄,根本就不足以伤害到自己的“水池”里。

一个人无论遭遇怎样的逆境和厄运,一定不能绝望,不能轻易“淹死”自己的理想。要知道在这个世界上,没有绝望的处境,只有对处境绝望的人。



心动不如行动

对这门课程有了初步了解后,你对这门课程的评价如何?你对这门课程感兴趣吗?

第二单元 我的困惑

你是否觉得未来很迷茫？你是否觉得学习对你来说是个很大的难题？你是否觉得人际关系很难处理？你是否正被一段情感所困扰？你是否觉得未来工作很难找？你是否觉得你的生活中有许多的困惑和束缚？如果你有这种感觉，那么让我们一起来把所有的困惑统统都发泄出来吧！

心情故事

自修课，王海情绪低落，地坐在自己的座位上，打开自己的周记本，挥笔写了这番话：“我来到职业高中已经快一个月了，看到了一幅幅让我感到很失望的情景。很多同学都无心学习，整天无所事事，得过且过，一点追求和理想都没有，都是打算三年后混个文凭回家了事。联想到将来走上社会后，社会对我们职高生的偏见，心中就感到前途渺茫。难道我真的一无是处吗？我要不要继续念下去？我该怎么办？”

看完王海的周记，你有何感想？你是不是也和王海一样，进入职业高中后，感到很困惑，很迷茫？如果是，那你的困惑又是什么呢？

心海导航

（一）困惑来自于束缚——蓝色蜘蛛网

在我们生活中也有很多诸如此类的困惑，像蓝色蜘蛛网一样，把我们越抓越紧，让我们感到沮丧、失望和伤心。很多同学心里所束缚的蓝色蜘蛛网还不止一个，如果这种蜘蛛网越织越大的话，我们就会作茧自缚，挣脱不出来！让我们一起来经历一下“蓝色蜘蛛网”的感觉吧！思考一下，束缚你的事情又是什么呢？

(二) 困惑大碰撞

就像“心情故事”中的王海一样,你是否也曾有过相似的体验呢?你周围人是怎么看的?你的心情如何?能不能把你心里的话告诉大家,让我们一起来为你分担好吗?

我们每个人都有困惑。只要你能说出自己的困惑,和别人一起分享,你很快就会感到轻松愉快。

今天在这里,我们可以自由地发言,倾诉我们内心的体验。

我的困惑

(三) 困惑并不可怕

假如在教室的黑板上画上一面红旗,想象一下它就是你将来要达到的目标。这时蒙上你的眼睛,要你独自去摸那面红旗。你会有何感受?

现在换一个情景,有位同学在你的后面指引着你去摸那面红旗。与上一次相比,你的感受有什么不同?与第一次相比,你是不是觉得更容易了?

当你在追求自己的目标时,一旦心中失去方向和目标位置,你的内心就会充满疑问和困惑。但是,如果身边有人帮助你,你会发现,只要不失去信心,不放弃自己的努力,坚定信念一直走下去,就可以接近目标的。其实困惑并不可怕!

你认为,当你面临生活中的困惑时,你会怎么办?

心海扬帆

(一) 心理小故事

以前,印度有个国王,他很会治理国家,经常微服出巡,了解民情。在他的治理下,国泰民安,繁荣昌盛。

国王有个很能干的丞相,每当遇到重大的事情,国王都会先听听这位丞相的真知灼见。

有一天,突然下起大雨来,国王便问身旁的丞相:“这场大雨下得好不好?”

“好!大雨过后,街道尘埃洗净,空气清新。国王您可享受雨过天晴的美妙景色,又可深入民间巡视民情。”

国王听了很高兴。

有一次,天气非常炎热,热得国王汗流浹背。国王便问丞相:“这样的热天出门好不好?”

丞相不假思索:“好!这样的天气是印度近日少有的,国王出巡,将会更加了解我国人民在这种炎热的天气下到底在做些什么。”

国王觉得很有道理,便高兴地出门去了!

这位国王与丞相有个共同的嗜好——打猎。国王每次打猎都有丞相相伴。

有一次,国王在检查猎器时,不小心被猎器斩断一截拇指。他赶忙询问丞相:“我的拇指被斩了一段,好不好?”

“好,国王!”

国王听后,不禁大怒,认为丞相落井下石,便下令将丞相关起来。

国王对关在牢房的丞相说:“现在你被关在牢房里,好不好?”

“好,很好!”

国王被他气坏了。

“既然你认为好,就在这里多住几天吧!”

说完,国王很生气地走开了。

过了两天,国王的“打猎瘾”发作,但又碍于面子,不想释放丞相,只好一个人单独骑马去打猎了。

平时,因丞相比较熟悉地理环境,往往都是满载而归。

这天,国王独自一人打猎。在森林里追逐猎物。几个钟头下来,竟没有一点收获。国王很不甘心,便骑马四处寻找猎物。