

● 中等职业技术学校教材 ●

心理健康读本

XINLI JIANKANG
DUBEN



中国劳动社会保障出版社

中等职业技术学校教材

心理健康读本

青岛市职业技术培训研究室组织编写

主 编 王 辉 王继达

副主编 单连高 张保琦 王华蓉

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康读本/王辉主编. —北京:中国劳动社会保障出版社,
2005.12

中等职业技术学校教材

ISBN 7-5045-5383-2

I. 心… II. 王… III. 心理卫生-健康教育-专业学校-教材
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 150018 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街1号 邮政编码:100029)

出 版 人:张梦欣

*

青岛中苑金融安全印刷有限公司印刷装订 新华书店经销

850 毫米×1168 毫米 32 开本 9 印张 218 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数:10000 册

定价:15.00 元

读者服务部电话:010-64929211

发行部电话:010-64911190

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话:010-64911344

前 言

随着我国社会主义市场经济的发展，社会生活环境变化频繁，人们工作和学习的节奏越来越快。因此，保持健康积极的心理状态，成为人们面对各种机遇、压力甚至挫折时，做出正确判断和应对的必要条件。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》强调，在全面推进素质教育工作中，必须加强学生的心理健康教育。为此，各地的职业技术学校一直都十分重视学生心理素质的培养。

职业技术学校学生与大多数青少年一样，有着蓬勃的朝气和旺盛的创造力，也存在情绪易波动、看待事物易偏激等问题。同时，职业教育背景及职业技术学校的生活环境也造成了职业技术学校学生心理上的特殊性。为此，我们根据职业技术学校学生的特点和需要编写了本书。

本书选材均围绕职业技术学校学生在成长过程中经常遇到的问题。全书分为三篇，共十章。这三篇是心理探索篇、学习技能篇、人际交往篇，各章分别为：心理健康与人生成功，认识自我与接纳自我，自我理想与自我完善，情绪调节与情绪管理，应对挫折与成功的心态，心理健康与心理预防，学习动机与职业统一，人际交往与人际沟通，性心理的发展与健康，培养健康的恋爱心理。在心理探索篇中，我们紧紧围绕影响职业技术学校学生人格成长和完善的有关心理问题展开讨论；在学习技能篇中，我

们就职业技术学校学生的学习动机、特点及其与职业的联系进行归纳；在人际交往篇中，我们侧重讨论职业技术学校学生在周围的人们相处过程中出现的一些问题。我们希望，通过心理健康基础知识的普及和一些简单实用的心理调适方法的学习，职业技术学校学生能够更好地认识自我，及时地对可能发生的心理问题进行必要干预，增强心理健康自我教育的能力及自觉性、主动性和积极性。

对于心理健康教育，除理论学习外，实践是非常重要的。所以，我们在本书中的每一章后面加入了大量的课堂活动，以促使学生在活动中进行反思。通过活动本身，使学生发现自我、完善自我。同时，为了方便学生了解自己，我们在每一章后面都附上了与该章内容相关的自我测验量表，学生可以通过自我测验，了解自己目前的状况，以便改善。另外，每章后还留有思考题，使学生能够抓住每章的重点，强化所学的知识。

本书的编写得到了青岛市劳动和社会保障局领导的大力支持；青岛市职业技术培训研究室和山东省第二技术学院直接参与了整个教材的构思、调研、汇编和修改；本书的取材和调研工作得到青岛市技工学校、山东省第二技术学院、山东技术学院等学校（院）领导和教师的积极支持；青岛心康心理咨询师培训中心的常静、李良老师为本书的编写做了大量的协助工作。在此，对上述单位和同志一并表示感谢！

由于时间仓促及编者水平有限，书中难免会出现失误，恳请广大读者指正，以便下次修订时完善。愿本书的出版，能为职业技术学校心理健康教育做一点微薄的贡献。

编 者

2006年1月

目 录

第一篇 心理探索篇

第一章 心理健康与人生成功·····	(3)
第一节 健康与心理健康的概念·····	(3)
第二节 职业技术学校学生心理健康的标准·····	(7)
第三节 职业技术学校学生心理发展的特点·····	(10)
第四节 心理健康与人生成功·····	(13)
自我测验 心理健康自测表·····	(20)
课堂活动·····	(21)
思考题·····	(22)
第二章 认识自我与接纳自我·····	(24)
第一节 自我意识的概念与发展·····	(24)
第二节 职业技术学校学生自我意识的发展及其特点 ·····	(29)
第三节 职业技术学校学生自我认识的主要途径·····	(34)
第四节 促进职业技术学校学生自我接纳的方法·····	(38)
自我测验 自卑心理诊断量表·····	(41)
课堂活动·····	(46)
思考题·····	(50)

第三章 自我理想与自我完善	(51)
第一节 理想自我的形成与影响因素.....	(51)
第二节 理想自我与现实自我的统一.....	(56)
第三节 自我教育的方法与途径.....	(57)
第四节 培养自我意志的策略.....	(61)
自我测验 自我意志测试.....	(64)
课堂活动.....	(65)
思考题.....	(69)
第四章 情绪调节与情绪管理	(70)
第一节 情绪与心理健康的关系.....	(70)
第二节 了解和认识情绪.....	(73)
第三节 职业技术学校学生情绪表现的特点.....	(82)
第四节 有用的情绪调节与管理方法.....	(87)
自我测验 情绪类型测试.....	(95)
课堂活动.....	(100)
思考题.....	(102)
第五章 应对挫折与成功的心态	(103)
第一节 挫折——人生宝贵的财富.....	(103)
第二节 认识和了解挫折.....	(105)
第三节 挫折产生后的反应.....	(107)
第四节 应对挫折, 培养成功心态.....	(113)
自我测验 了解你的挫折承受力.....	(119)
课堂活动.....	(121)
思考题.....	(123)
第六章 心理健康与心理预防	(124)
第一节 什么是心理问题和心理障碍.....	(124)

第二节 职业技术学校学生常见的心理问题与障碍	(129)
第三节 职业技术学校学生出现心理问题和障碍的原因	(133)
第四节 如何解决心理问题或心理障碍	(140)
自我测验 情绪自评量表	(147)
课堂活动	(150)
思考题	(152)

第二篇 学习技能篇

第七章 学习动机与职业统一	(155)
第一节 探索职业技术学校学生的学习动机	(155)
第二节 职业技术学校学生的学习特点	(161)
第三节 掌握有效的学习策略	(162)
第四节 技能与职业的有机统一	(168)
自我测验 学习动机自测量表	(170)
课堂活动	(172)
思考题	(175)

第三篇 人际交往篇

第八章 人际交往与人际沟通	(179)
第一节 人际交往的需要和原则	(179)
第二节 人际交往的影响因素	(186)

目 录

第三节 职业技术学校学生人际交往的特点及问题	(197)
第四节 学会交往与建立良好的人际关系	(202)
自我测验 你的交友能力	(213)
课堂活动	(214)
思考题	(217)
第九章 性心理的发展与健康	(218)
第一节 职业技术学校学生的性心理发展	(218)
第二节 性心理发展的影响因素	(227)
第三节 职业技术学校学生常见的性心理问题	(231)
第四节 职业技术学校学生如何保持性心理健康	(238)
自我测验 心理适应能力自测表	(245)
课堂活动	(248)
思考题	(250)
第十章 培养健康的恋爱心理	(251)
第一节 爱情的本质及构成	(251)
第二节 恋爱的特征及影响因素	(258)
第三节 职业技术学校学生的恋爱特点及困扰	(261)
第四节 培养健康的恋爱心理	(266)
自我测验 单相思心理测验量表	(274)
课堂活动	(276)
思考题	(279)
参考文献	(280)

第一篇 心理探索篇

每个人都是由身体和心理两部分组成，自古人们就对身体健康给予积极的关注，对心理健康却关注甚少。实际上，一个人的心理健康直接影响着身体健康，良好的心理素质是社会对人才的要求，也是一个人获得全面发展的重要保证。所以，了解和探索心理世界，对于一个人的身体健康和事业成功有着重要的意义。尤其对青少年，了解自我、掌握自我将决定一生的幸福。

第一章 心理健康与人生成功

第一节 健康与心理健康的概念

一、健康的概念

健康是人类的最基本需要之一，人人都很关心自己的健康，渴望自己健康。但人们对健康的理解却各有不同。有人说没有疾病、没有衰老现象，就是健康；有人说吃好睡好就是健康；有人说精力充沛就是健康……到底怎样才算健康呢？

1948年世界卫生组织（WHO）将健康定义为：“健康不仅指机体的强健和没有疾病，而且是一种生理上、心理上和社会上的完满状态。”1989年，该组织又在健康的定义中增加了道德健康的内容，以使其更全面。但实质上，社会适应和道德健康的内容都可归于心理健康的范畴。因此，我们将健康归结为身体健康和心理健康两方面的内容。一个健康的人，既要有健康的身体，又要有健康的心理。只有当一个人身体和心理都处于良好状态时，才是真正的健康。

专家认为健康的含义应包括如下因素：（1）身体各部位发育正常，功能健全，没有疾病；（2）体质坚强，对疾病有高度的抵

抗力，并能刻苦耐劳，担负各种艰巨繁重的任务，经受各种自然环境的考验；（3）精力充沛，能经常保持清醒的头脑，思想集中，对工作、学习都能保持较高的效率；（4）意志坚定，情绪正常，精神愉快。

二、心理健康的概念

目前在我们国家，大多数人在不同程度上忽视了心理健康。这对提高人的健康水平产生了消极的影响。例如在现实生活中，人们往往重视营养，而忽视心理因素对饮食的作用。人们注意身体的锻炼，而不重视心理的锻炼。甚至不知道什么是心理健康以及如何锻炼。其实，身体健康与心理健康是同等重要的。两者是相互联系、相互制约的。身心两方面健康是相辅相成的。对于身体健康的概念我们都十分清楚并很容易就能观察到，因为有很多客观的指标作标准，而心理健康的概念则是模糊不清的，其判断标准也较难确定。

国内外许多心理学家对心理健康的概念有以下几种说法：

“心理健康是指人们对客观环境具有高效、快乐的适应状况。心理健康的人应保持稳定的情绪和敏锐的智能，适应社会环境的行为。”

“心理健康是指在知、情、意、行方面的健康状态，主要包括发育正常的智力、稳定而快乐的情绪、高尚的情感、坚强的意志、良好的性格及和谐的人际关系等。”

“心理健康是指人的一种持续的心理状态，主要包括能较好地适应各种情况，具有生命的活力，能充分发挥其身心的潜能。”

将各种说法概括起来，心理健康就是指生活在一定的社会环境中的个体，智力正常、情绪稳定、行为适度，具有协调关系和适应环境的能力。

具体地说，心理健康包括两层含义：其一，无心理疾病；其

二，拥有积极发展的心理状态。“无心理疾病”是心理健康的基本条件。“积极发展的心理状态”则是指在适应的同时努力改进环境，不断完善自我，以促进心理健康，使心理处于一种最佳状态。

三、心理健康的标准

心理健康不是一种静态的平衡，不是永久性的无压力、无冲突、无痛苦，而是要在平衡与不平衡的交错中进行有效的自我调整，与现实环境保持动态的协调，进而追求成长与发展。所以心理健康是一个流动的概念，随着事件的发生会产生不同的心理状况，那么怎样才算心理健康呢？

美国心理学家坎布斯认为心理健康、人格健全的人应有四种特质。

- (1) 积极的自我观念；
- (2) 恰当地认同他人；
- (3) 面对和接受现实；
- (4) 主观经验丰富，可供取用。

此外，美国心理学家马斯洛（Maslow）和密特尔曼（Mittelman）也曾提出人的心理健康的十条标准。

- (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) 能够适度地表达和控制自己的情绪；
- (9) 能够在集体允许的情况下，有限度地发挥自己的个性；

(10) 能否在社会规范的范围内, 适度地满足个人的基本需要。

根据许多学者的研究成果和工作实践, 我们总结出以下心理健康的标准:

1. 了解自我、接纳自我, 能体验自我存在的价值

心理健康的人首先有自知之明, 对自己的能力、性格中的优缺点能够做出客观、恰当的自我评价, 既不自傲, 又不自卑。对自己的生活目标和理想的确定切合实际, 不会提出过分苛刻的期望与要求。同时能努力发挥自己的智力和道德潜能, 坦然面对自己的不足, 并努力改进。

2. 正视现实, 接纳他人

心理健康的人能够面对并正视现实, 而不逃避现实, 对周围事物和环境有客观的认识和评价, 对生活、工作中的困难能妥善处理。心理健康者乐于与人交往, 接受并悦纳他人, 人际关系和谐。与人相处时, 积极的态度(如同情、友情、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等)。因而在社会生活中有较强的适应能力和较强的安全感。

3. 能协调、控制情绪, 心境良好

心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占优势, 他们虽然因挫折和不幸也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验, 但不会长期处于消极、悲观的体验之中, 更不会在沉重的打击下轻生。同时能适度地表达和控制自己的情绪, 喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁、谦而不卑、自尊自重, 对无法得到的东西不过于贪求, 争取在社会允许的范围内满足自己的各种需要, 对于自己能得到的事物感到满意。

4. 有积极向上、现实的人生目标

心理健康的人能自觉驾驭自己的生活, 即使在逆境中, 仍能

坚持不懈地努力从事有意义的事业并遵守社会公德。

5. 对社会有责任感

心理健康的人热爱并自觉专注于自己的工作、学习、事业，因而工作是有成效的，并且在负责的工作中体验生活的充实、自己存在的价值。

6. 心地善良，对他人有爱心

心理健康的人对他人有移情性理解，能够给他人以爱。这种爱意味着理解、同情、尊重、关心、帮助等，因而有良好的、稳定的人际关系。

7. 有独立、自主的意识

心理健康的人对事物有独立、自主的观点，从不盲目遵从；他们对自己的生活负责，不过分依赖他人求得安全和需要的满足。

第二节 职业技术学校学生心理健康的标准

进入职业技术学校学习是人生的一个转折点，而这个时期是人生求知和个性发展的黄金时期，因为职业技术学校学生具有特殊的心理特征和特定的社会角色，所以他们的心理健康状况直接影响其学习和生活质量。职业技术学校学生的心理健康标准有以下九条。

一、智力正常，善于学习

心理健康的职业技术学校学生，能正确、客观地认识自然和社会，头脑清醒，能以积极正确的态度面对现实问题和困难，既回避矛盾也不空想。能考入职业技术学校的学生，智力正常应该是毫无疑问的，其中许多学生动脑和动手能力都特别强。所以，职业技术学校学生不应该对自己的智力水平妄自菲薄，缺乏

信心，应该相信自己完全能学好。

二、认识自己，接纳自己

心理健康的职业技术学校学生，应该能体验到自己存在的价值。首先认识自己，对自己的能力、性格和各方面的优点能做出恰当、客观的评价，既不过高也过低。过高评价自己会使人自满，使自己凌驾于他人之上而忘乎所以；过低评价自己会使人自卑，长期压抑自己。其次，接纳自己，不因自己没有升入普通高中而怨天尤人、自暴自弃，要相信“天生我才必有用”，将自己的特长在职业技术学校学习中尽可能地发挥出来，在接受自己现状的基础上制定自己的发展目标，发挥自身的潜能，努力实现自己的理想。最后是善待自己，即使对自己无法补救的缺陷，也要安然处之。对现实生活有积极的追求，让自己有一个充实的人生。

三、乐于与人交往，人际关系和谐

心理健康的职业技术学校学生应乐于与人交往，并认可别人存在的重要性和作用。良好的人际关系是心理健康的重要指标，它包括与周围的老师和同学能建立和睦、融洽的关系，善于与他们交往，在交往中会表达自己的观点，能够接受和理解别人的思想感情，会与人沟通，会选择朋友，会维护良好的人际关系，重视友谊，不拒绝老师和同学对自己的关心和帮助；与老师和同学相处时，积极的态度（如热情、坦诚、尊重、信任、同情、友善、宽容）总是多于消极的态度（如猜疑、嫉妒、敌视），在社会生活中有较强的适应能力和较充分的安全感。

四、性别角色分化，性心理与身体发展同步

心理健康的职业技术学校学生，有明确的性别意识，乐于接受自己的性别，能按照社会期望的性别角色塑造自己的形象，注意修饰打扮自己，喜欢在异性面前表现自己的阳刚之气或阴柔之