



心理健康教育

XINLI JIANKANG JIAOYU

◎ 主编 郭兴民



冶金工业出版社
Metallurgical Industry Press

国家中等职业教育改革发展示范学校建设成果

心理健康教育

主 编 郭兴民

副主编 田俊收

主 审 王玉涛

北 京

冶金工业出版社

2014

内 容 提 要

本书根据中职学生的生理、心理发展特点,运用心理学理论,对学生心理健康教育理论和实践进行讲解,内容包括:自我认识、情绪管理与表达、人际沟通、应对困难与挫折、心理咨询基础等。书中各章均设置“心灵迷雾”、“心理导航”、“拓展训练”、“我的感悟”四个基本模块,根据需要有的章节还有“名言警句”、“讨论会”、“心灵鸡汤”等模块,内容贴近学生的学习和生活,有较强的可读性和可操作性。

本书可作为中等职业学校心理健康教育课程的教材,也可作为广大社会青少年和家长的心理咨询读物。

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育/郭兴民主编. —北京:冶金工业出版社, 2014. 6
ISBN 978-7-5024-6642-8

I. ①心… II. ①郭… 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 107194 号

出 版 人 谭学余

地 址 北京市东城区嵩祝院北巷 39 号 邮编 100009 电话 (010)64027926

网 址 www.cnmp.com.cn 电子信箱 yjcs@cnmp.com.cn

责任编辑 陈慰萍 美术编辑 吕欣童 版式设计 孙跃红

责任校对 王佳祺 责任印制 李玉山

ISBN 978-7-5024-6642-8

冶金工业出版社出版发行;各地新华书店经销;北京佳诚信缘彩印有限公司印刷
2014 年 6 月第 1 版, 2014 年 6 月第 1 次印刷

169mm×239mm; 9.75 印张; 139 千字; 145 页

22.00 元

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

冶金工业出版社营销中心 电话 (010)64044283 传真 (010)64027893

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

冶金工业出版社天猫旗舰店 yjgy.tmall.com

(本书如有印装质量问题,本社营销中心负责退换)

前言

健康心理是现代生活中人们广泛涉及的主题之一。无论是生活中的衣食住行，还是工作中的为人处世，人们都离不开心理学。很多时候，人们需要心理辅导。

中职学生处于身心发展的关键期、敏感期，在生活、学习、人际交往中，时常遇到各种各样的心理问题。这些问题必须及时解决，否则会影响学生的健康成长，甚至影响其未来职业选择和人生道路。中等职业学校教师，是教育教学的一线人员，直接与学生接触，需要了解一些心理学知识，掌握一些心理问题处理方法。教师在教育教学中，要引导学生认识自己、认识社会；要对有“问题”的学生进行心理疏导，引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观。

本书正是基于教育教学的实际需要编写而成的。本书编者由一线教师、心理辅导老师组成，他们具有丰富的教育教学和学生心理问题处理经验，编写内容贴近于工作实际。本书汲取了同类教材的优点和编写经验，以“问题产生、问题解决、拓展训练”为主线，淡化学科知识，从实际案例入手，分析和解决学生心理问题；增加拓展训练活动，通过拓展训练，进行体验式教学。

本书由郭兴民担任主编，田俊收担任副主编。参加编写工作的还有：孟惠娟、刘春利、郝茜、张惠敏、曹莉、刘薇等人。天津市职业培训包专家、天津市劳动保障技师学院院长王玉涛为本书主审。在编写过程中，参考了许多文献资料，在此对文献作者表示感谢。感谢天津市劳动保障技师学院、天津市劳动保护学校领导和老师的大力支持。

由于编者水平有限，教材存在的不足，敬请读者批评指正。

编者
2014年4月

目 录

1 认识自己	1
1.1 自我意识	1
1.2 我的意志力	5
1.3 我的价值观	12
2 情绪管理	17
2.1 认识情绪	17
2.2 情绪的表达	21
2.3 自我激励	25
3 感情表达	32
3.1 感恩父母，拥抱亲情	32
3.1.1 亲情的概述	34
3.1.2 亲情的心理因素	34
3.1.3 青少年的亲情现状与分析	36
3.1.4 加强当代青少年亲情教育的对策	37
3.1.5 正确处理在外求学和在家父母的关系	38
3.2 树立正确的爱情观	41
3.2.1 爱情的定义	42
3.2.2 爱情的特征及恋爱心理的发展过程	42
3.2.3 青少年恋爱的现状与存在问题	44
3.2.4 中职女生的爱情观	46
3.2.5 造成青少年不良恋爱观的原因	48

3.2.6	预防中职生因“爱”犯罪	49
3.2.7	正确引导青少年的恋爱观	51
3.3	友情是人生的财富	54
3.3.1	友情的阐释	55
3.3.2	青少年友情观的现状	55
3.3.3	青少年友情观成因分析	57
3.3.4	青少年友情观的特点	58
3.3.5	树立健康友情观的方法	59
4	人际沟通	62
4.1	沟通艺术	62
4.1.1	人际沟通的分类	63
4.1.2	语言艺术	63
4.1.3	运用身体语言	66
4.1.4	建立良好人际关系的技巧	68
4.2	校园人际	69
4.2.1	师生之间	70
4.2.2	同学之间	72
4.3	团队精神	75
5	挫折应对	79
5.1	勇于面对困难和挫折	80
5.1.1	树立健康心态	81
5.1.2	正确认识和分析困难与挫折	82
5.1.3	面对困难和挫折时的心态及处理办法	83
5.2	让压力成为动力	89
5.2.1	泰然处之,用积极心态面对压力	93
5.2.2	走出枯井	95

5.2.3 压力是成长的开始	97
5.3 不抱怨的世界	99
5.3.1 抱怨的原因	101
5.3.2 抱怨的危害	102
5.3.3 调节情绪,做一个不抱怨的人	103
6 心理咨询基础	110
6.1 心理健康的内涵与标准	110
6.1.1 心理健康的含义	111
6.1.2 心理健康与心理不健康的区分	111
6.2 中职生心理咨询	112
6.2.1 心理咨询的特征	113
6.2.2 中职生心理咨询的含义	113
6.2.3 中职生心理咨询的类型	113
6.3 艾利斯的理性情绪疗法	117
6.3.1 RET 对人本性的看法	117
6.3.2 ABC 理论	118
6.3.3 不合理信念的特征	119
6.4 森田疗法	121
6.4.1 森田正马和森田疗法	121
6.4.2 治疗原则	123
6.4.3 森田式的生活态度	124
附 录	126
附录1 学校心理咨询室建设方案	126
附录2 四种气质类型测试	128
附录3 比奈-西蒙智力测验	131
参考文献	144

1 认识自己

对自己身心活动的觉察就是自我意识，即自己对自己的认识，具体包括认识自己的生理状况（如身高、体重、体态等）、心理特征（如兴趣、能力、气质、性格等）以及自己与他人的关系（如自己与周围人们相处的关系、自己在集体中的位置与作用等）。了解自我意识，认识意志力和自己的价值观，犹如打仗时的“知己知彼，百战不殆”。

1.1 自我意识



心灵迷雾

案例：小刘，学生，来自农村，家里生活一直很苦，父母期盼他能够考上一所好大学，到大城市生活和发展。他是个很孝顺很听话的孩子，知道自己是父母的希望。他以为只要考上了大学，父母就能开心起来，家里的境况也会很快好起来。因此，上大学成了他唯一的目标。考上大学时，妈妈对他说：“到大学里要好好学习！不要贪玩把学业给荒废了！”进入大学后，老师和学长对他说，在大学里除了搞好学习以外，还要学会适应这个社会以及与人相处。他慢慢意识到，如果还像以前一样死读书，那么将来就不能很好地适应社会。于是，他开始寻找自己的生活目标，到底什么才是他应该追求的？从此平静的大学生活起了波澜。他发现自己没有办法再像以前那样专心于学习了，更加没有从前的雄心壮志了。他这样描述：“我看到一些同学，他们整天吃喝玩乐、泡网吧，却能顺利通过考试；我还看到一些社会上的有钱人，他们没什么文凭却能创办公司或企业。有同学说，在大学里如果做不到三件事就枉来大学一趟：找女朋友、挂科、做兼职赚

钱。但从报纸杂志上，我也知道这个世界上还有许多伟大的人物，他们能够抵抗各种诱惑和寂寞，在自己的专业领域勇往直前，最终取得举世瞩目的成就。他们都是令我羡慕的人，因为我觉得他们要么过得很开心，要么过得很有成就感。”刚刚认识社会的他陷入了迷茫和困惑之中。“很多时候，”他说，“我明明想这样做，可实际上却那样做了。真不知自己怎么了。我越来越认识不清楚自己，更不知道自己的生活目标是什么。我感到内心的冲突和失衡，我是不是得了什么病？”



心理导航

自我意识有三个层次，即从知、情、意三方面分析的，是由自我认知、自我体验和自我调节三个子系统构成的。因此，自我意识也可以称作自我调节系统。

自我认知是自我意识的认知成分，是自我意识的首要成分，也是自我调节控制的心理基础，它包括自我感觉、自我概念、自我观察、自我分析和自我评价。自我分析是在自我观察的基础上对自身状况的反思。自我评价是对自己能力、品德、行为等社会价值的评估，它最能代表一个人自我认识的水平。

自我体验是自我意识在情感方面的表现。自我体验的具体内容主要是自尊心、自信心。自尊心是个体在进行社会比较的过程中所获得的关于自我价值的积极的评价与体验。自信心是个体对自己的能力是否适合所承担的任务而产生的自我体验。自信心与自尊心和自我评价联系紧密。

自我意识的意志成分是自我调节。个人对自己的行为、活动和态度的调控是自我调节的主要表现。它包括自我检查、自我监督、自我控制等。主体在头脑中将自己的活动结果与活动目的加以比较、对照的过程是自我检查。一个人以其良心或内在的行为准则对自己的言行实行监督的过程称为自我监督。主体对自身心理与行为的主动的掌握是自我控制。自我意识中直接作用于个体行为的环节是自我调节，它是一个人自我教育、自我发展的重要机制。自我调节的实现是自我意识的能动性质的表现。自我调节的作用表现为：启动或制止行为；心理活动的转移；心理过程的加速或减速；积极性的加强或减弱；动机的协调；根据所拟订的计划监督检查行动；动作的协调一致等。

那怎样才能获得对自我的正确认识呢？有以下几种方法：

(1) 与他人比较。

将自我与周围人进行比较，是了解自己的一个重要途径。对于我们来说，主要是与同龄人比较。同龄人之间有很多相似之处，可以互相交流和沟通，同时互相了解得也比较透彻。比较不是目的，更不是攀比，而是通过比较来正确认识自己。

(2) 与自己比较。

我们可以通过与自己的过去比较来认识自己。不管我们在群体中的位置如何，如果相对于自己的过去是进步，那就值得庆贺。

(3) 自我反省。

通过自我反省，我们能够更深刻地认识自己，逐渐形成一套正确的自我评价标准，从而更好地在认识自我的基础上塑造自我，最后达到自我实现的目标。



拓展训练

(1) 照镜子活动。

地点：形体训练室。

活动内容：每位同学认真、安静地正视镜中的自己五分钟，主要观察自己的面部和形体，同时要在心里根据镜子中的形象描述自己。

活动结束后，引入此次课的主题——正确地认识自我。

(2) 自我剖析。

每位同学尝试在五分钟内不断地说出关于自己的一切，并在纸上写下至少20个关于“我”的句子。不作太多思考，想到什么写什么，内容不受限制。

我_____

我_____

我_____

我_____

我_____

我_____

我_____

我_____

我_____

我_____

我_____

我_____

我_____	我_____
我_____	我_____
我_____	我_____
我_____	我_____

(3) 我的过去、现在和未来。

反思自己的过去和现在，展望未来。

——想过去

我的幸福往事：

一件最让我伤心的事：

我最害怕回忆什么：

被老师表扬的情景：

去年我的最大成功是什么：

至今也不肯告诉人的秘密：

——想现在

我是什么样的人：

我的最大优点：

我的缺点：

我是自卑还是自信的：

学习的意义在哪里：

我有哪些才能：

——想未来

我将去向何方：

我会有哪些成就：

我的形象会不会改变：

我会为了什么而忙碌：

我生活如何：

我的目标是什么：

我准备何时实现目标：



(4) 小组活动。

1) 以6~8人为一组围成圈,布置活动内容。

自己讲述自己的优缺点,由小组其他人提出建议。

2) 优点轰炸。在小组圈中央放置一把椅子,请同学轮流坐在上面,其他人依次坐在其对面,作为评价者说出其一个优点。评价者要直截了当地说,被评价者只能听,可以记录。评价结束后可做适当解释。

3) 为他人做一件事。在活动现场,在小组内部,由在座的同学为其他人做一件力所能及的事情。



我的感悟

感悟是指人们对特定事物或经历所产生的感想与体会,是一种心理上的妙觉。结合本章内容,写出自己的感受。

1.2 我的意志力

我们将人自觉地确定目标,并根据目标调节支配自身的行动,克服困难,去实现预定目标的心理过程称为意志。它是人的意识能动性的集中体现,是人类特有的心理现象。意志在人主动变革现实的行动中表现出来,对心理状态和外在工作有发动、坚持、制止和改变的控制调节作用。

意志力是指人们为达到既定目标而自觉努力的程度或坚强的意志品质。它是一个人在生活中形成的比较稳定的意志特征,是个性的重要组成部分。人的意志力并不是与生俱来的,而是在社会实践活动中逐渐培养锻炼出来的。



心灵迷雾

案例：有的同学谈到自己的苦恼：我有时自己管不住自己，知道自己这么做不对却还是这么做了。比如，上课时知道不能玩手机、说话，应该好好学习，可是一到上课时就是管不住自己，有时就想玩、想说话。有的同学说：“我平时注意力很难集中，久而久之，什么都不会了，上课也没动力了。”也有的同学说：“我身体不好，想锻炼，但是总是坚持不下来，最多能连续锻炼一周。”

这些问题，在你身上发生过吗？

为什么呢？



心理导航

案例中的同学产生的问题很大程度上是因为缺乏意志力。心理学家通常把意志力分成静态和动态两方面。一方面，它是引导人类行动的力量；而另一方面，它又是人们在这些行动中的行为。因此，当一个人能够在某一事件或一连串事件中表现出极大的决心与力量时，就会被认为拥有很强的意志力（静态的）；而他的意志力的特性，需要通过他的决心或行动的力度和持久性体现出来。此时，这一过程中所展现出来的意志力就变为了动态的意志力。

俗话说“意志创造人”。在人的大脑中，储藏取之不尽的财富。通过提高意志力，人可以获得人生的富贵，拥有生活中的各种成就。这种意志之力，在我们每个人的身体内默默地潜藏着。真正创造人生奇迹的是人的意志之力。意志是人的最高领袖，是各种命令的发布者，当这些命令被完全执行时，对世上每个人的价值无法估量的意志的指导作用就发挥出来了。下面提供几个增强意志力的方法。

（1）积极主动做事情。

有这样一则案例：美国东海岸的一位商人知道自己喝酒太多，然而他从事的是一种很烦人的工作，在进餐前喝几杯葡萄酒似乎能让他的紧张心情得到放松。可酒和累人的工作又使得他昏昏欲睡，因此常常一喝完酒他便呼呼大睡。有一



天，这位商人意识到自己是在借酒消愁，浪费时光。于是他决定不再贪杯，而是把更多的时间用于儿女身上。刚开始时很不容易，常常想起那香气四溢的葡萄酒，但他告诫自己现在所做的事将有所得而不是有所失。后来的事实证明，他越是关心家庭和子女，工作起来的干劲也就越大。

可见，主动的意志力能让你克服惰性，把注意力集中于未来。在遇到阻力时，想象自己在克服它之后的快乐，积极投身于实现自己目标的具体实践中，你就能坚持到底。不要把意志力与自我否定相混淆，当它应用于积极向上的目标时，将会变成一种巨大的力量。

(2) 下定决心培养意志力。

美国罗得艾兰大学心理学教授詹姆斯·普罗斯把实现某种转变分为四步：

抵制——不愿意转变；

考虑——权衡转变的得失；

行动——培养意志力来实现转变；

坚持——用意志力来保持转变。

有的人属于“慢性决策者”，他们知道自己应该减少喝酒量，但决策时却优柔寡断，结果无法付诸行动。

为了下定决心，我们可以为自己的目标规定期限。有个小故事刚好可以说明这点。玛吉·柯林斯是加州的一位教师，对如何使自己臃肿的身材瘦下来十分苦恼。后来，她被选为一个市民组织的主席，决定减肥6公斤。为此，她购买了比自己的身材小两号的服装，要在3个月之后的年会上穿起来。由于坚持不懈，柯林斯终于如愿以偿。

(3) 明确做事情的目标。

尽可能不要说诸如此类空洞洞的话：“我打算多进行一些体育锻炼。”或“我计划多读一点书。”应该具体、明确地表示：“我打算每天早晨步行45分钟。”或“我计划一周中一、三、五的晚上读一个小时的书。”

有学者曾经研究过一组打算从元旦起改变自己行为的实验对象，结果发现最成功的是那些目标最具体、明确的人。其中一名男子决心每天做到对妻子和颜悦色、平等相待。后来，他果真办到了。而另一个人只是笼统地表示要对家里的人

更好一些，结果没几天又是老样子，照样吵架。

(4) 权衡好利弊。

如果你因为看不到实际好处而对体育锻炼三心二意的话，光有愿望是无法让你心甘情愿地穿上跑鞋的。

著名的普罗斯教授对前往他那儿咨询的人劝告说，可以在一张纸上画好4个格子，以便填写短期和长期的损失和收获。假如你打算戒烟，可以在顶上两格上填上短期损失（“我一开始感到很难过”）和短期收获（“我可以省下一笔钱”）；底下两格填上长期收获（“我的身体将变得更健康”）和长期损失（“我将失去一种排忧解难的方法”）。通过这样的仔细比较，聚集起戒烟的意志力就更容易了。

(5) 主动改变自己。

仅仅知道收获是不够的，最根本的动力产生于改变自己形象和把握自己生活的愿望。道理有时可以使人信服，但只有在感情因素被激发起来时，自己才能真正响应。

有个案例是这样的：汤姆每天要抽三盒烟，尽管咳嗽不止，但依然听不进医生的劝告，依旧是我行我素，照抽不误。“有一天，我突然意识到自己真是太笨了。”他回忆说，“这不是在‘自杀’吗？为了活命，得把烟戒掉。”由于戒烟能使自己感觉更好，汤姆产生了改掉不良习惯的意志力。

(6) 注重精神。

法国17世纪的著名将领图朗瓦以身先士卒闻名，每次打仗都站在队伍的最前面。在别人问及此事时，他直言不讳道：“我的行动看上去像一个勇敢的人，然而自始至终却害怕极了。我没有向胆怯屈服，而是对身体说：‘老伙计，你虽然在颤抖，可得往前走啊！’”因此，每次他都毅然地冲锋在前。

大量的事实证明，好像自己有顽强意志一样地去行动，有助于使自己成为一个具有顽强意志力的人。

(7) 注重磨炼意志。

早在1915年，心理学家博伊德·巴雷特曾经提出一套锻炼意志的方法。其中包括从椅子上起身和坐下30次，把一盒火柴全部倒掉后一根一根地装回盒子

里。他认为，这些练习可以增强意志力，以便日后去面对更严重、更困难的挑战。巴雷特的具体建议似乎有些过时，但他的思路却给人以启发。例如，你可以事先安排星期天上午要干的事情，并下决心不办好就不吃午饭。

来自新泽西州的比尔·布拉德利是纽约职业篮球队的明星，除了参加正常的训练之外，他每天都是一大早来到球场，独自一个人练习投篮。“功夫不负有心人”，他终于成为球队里投篮得分最多的人。

(8) 一定坚持到底。

中国古话说“有志者事竟成”，这其中就含有与困难作斗争并且将其克服的意思。有学者在对戒烟后又重新吸烟的人进行研究后发现，许多人原先并没有认真考虑如何去对付香烟的诱惑。所以尽管鼓起勇气去戒烟，但是不能坚持到底。当别人递上一支烟时，便又接过来吸了起来。

如果你决心戒酒，那么在任何场合里都不要去碰酒杯。倘若你要坚持慢跑，即使早晨醒来时天上下着暴雨，也要在室内照常锻炼。

(9) 实事求是。

如果规定自己在较短时间内完成较巨大的任务等一些无法实现的目标，那么再坚强的意志也无济于事。而且，失败的后果最终将使自己再试一次的愿望化为乌有。

所以，在许多情况下，将单一的大目标分解成许多小目标不失为一种好办法。比如打算戒酒的人可以在自己的房间里贴一条标语——每天不喝酒。由于把戒酒的总目标分解成了一天天具体的行动，因此第二天又可以再次明确自己的决心。到了一周末，回顾自己7天来的一系列“胜利”时将会信心百倍，最终会与酒“拜拜”的。

(10) 需要逐步培养。

坚强的意志不可能在一夜间突然产生，它需要在逐渐积累的过程中一步步地形成。而且形成过程中还会不可避免地遇到挫折和失败，必须找出使自己斗志涣散的原因，才能有针对性地解决。

有人在第一次戒烟时，下了很大的决心，但以失败告终。在分析原因时，他意识到需要做点什么事来代替拿烟，后来买来了针和毛线，想吸烟时便编织毛

衣。几个月之后，他彻底戒掉烟，并且还会编织出美丽的毛线衣，真可谓“一举两得”。

(11) 乘胜前进。

实践证明，每一次成功都将会使意志力进一步增强。如果你用顽强的意志克服了一种不良习惯，那么就能获取与另一次挑战决斗并且获胜的信心。

每一次成功都能使自信心增加一分，能为攀登悬崖的艰苦征途提供一个坚实的“立足点”。或许面对的新任务更加艰难，但既然以前能成功，这一次以及今后也一定会胜利。



拓展训练

(1) 五分钟冥想。

1) 原地不动，安静坐好。

坐在椅子上，双脚平放在地上，或盘腿坐在垫子上。背挺直，双手放在膝盖上。冥想时一定不能烦躁，这是自控力的基本保证。如果你想挠痒的话，可以调整一下胳膊的位置，腿交叉或伸直，看自己是否有冲动但能克制。简单的静坐对于意志力的冥想训练至关重要。你将学会，不再屈服于大脑和身体产生的冲动。

2) 注意你的呼吸。

闭上眼睛。要是怕睡着，你可以盯着某处看，比如盯着一面白墙，但不要看电视。注意你的呼吸。吸气时在脑海中默念“吸”，呼气时在脑海中默念“呼”。当你发现自己有点走神的时候，重新将注意力集中到呼吸上。这种反复的注意力训练，能让前额皮质开启高速模式，让大脑中处理压力和冲动的区域更加稳定。

3) 感受呼吸，弄清自己是怎么走神的。

几分钟后，你就可以不再默念“呼”、“吸”了，试着专注于呼吸本身。你会注意到空气从鼻子和嘴巴进入和呼出的感觉，感觉到吸气时胸腹部的扩张和呼气时胸腹部的收缩。不再默念“呼”、“吸”之后，你可能更容易走神。像之前一样，当你发现自己在想别的事情时，重新将注意力集中到呼吸上。如果你觉得很难重新集中注意力，就在心里多默念几遍“呼”和“吸”。这部分的训练能锻