

浙江省中等职业教育实验教材

X i n l i n g l e y u a n

心灵乐园

成长手册

浙江省教育厅职成教教研室 编



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

目录

心灵乐园

Xinling Leyuan
浙江省中等职业教育实验教材

浙江省教育厅职成教教研室 编

成长手册

第

1

册

图书在版编目(CIP)数据

心灵乐园(第1册)成长手册/浙江省教育厅职成教教研室编. —杭州: 浙江大学出版社, 2009. 8
ISBN 978-7-308-06588-7

I. 心… II. 浙… III. 心灵卫生—健康教育—职业高中—教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第126788号

心灵乐园(第1册)·成长手册

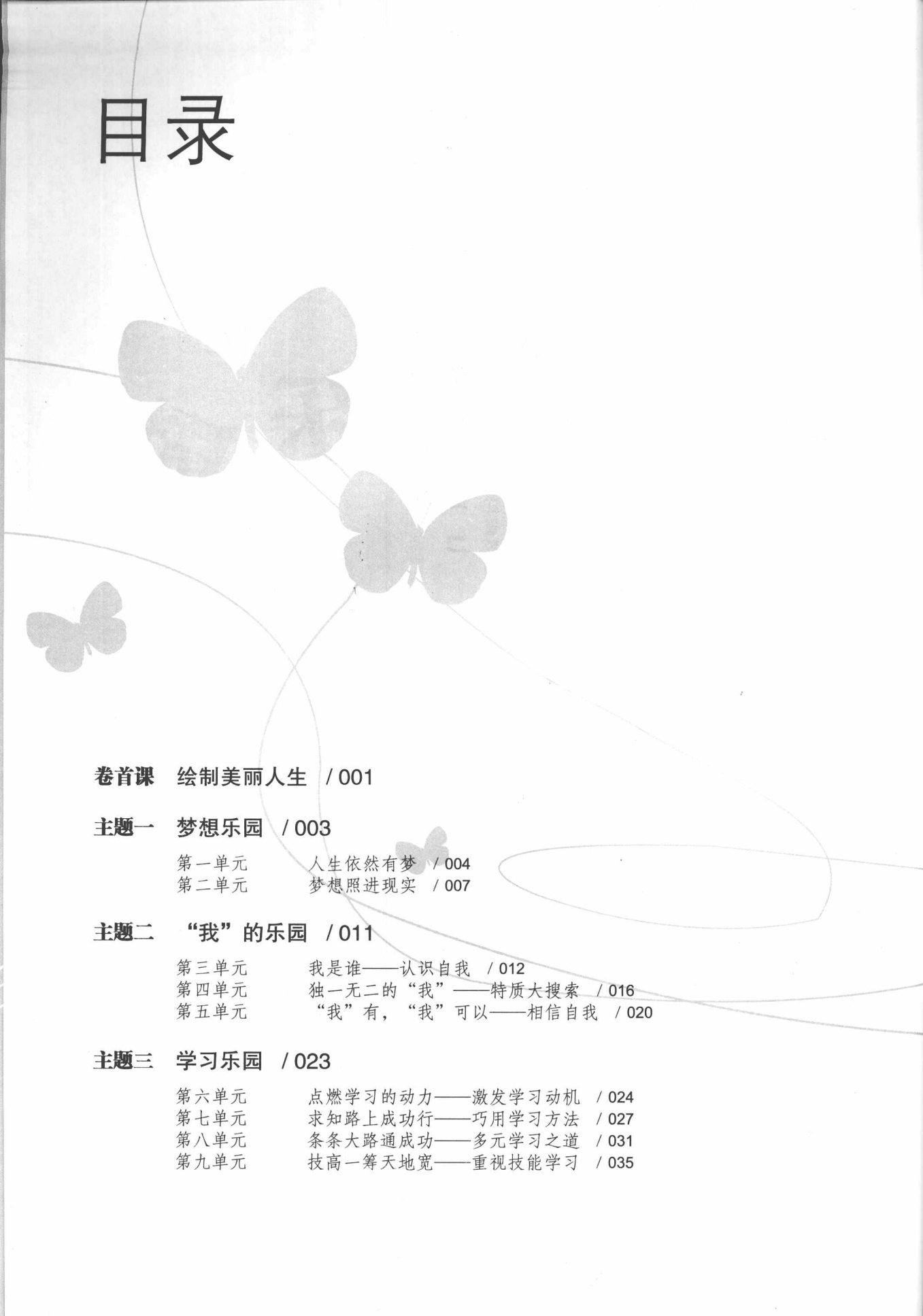
浙江省教育厅职成教教研室 编

责任编辑	李玲如
装帧设计	魏 清
出版发行	浙江大学出版社 (杭州天目山路148号 邮政编码 310028) (网址: http://www.zjupress.com)
排 版	杭州开源数码设备有限公司
印 刷	杭州杭新印务有限公司
开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	6
字 数	154千
版 次	2009年8月第1版 2009年9月第2次印刷
书 号	ISBN 978-7-308-06588-7
定 价	10.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571) 88925591

目录



卷首课 绘制美丽人生 / 001

主题一 梦想乐园 / 003

- 第一单元 人生依然有梦 / 004
- 第二单元 梦想照进现实 / 007

主题二 “我”的乐园 / 011

- 第三单元 我是谁——认识自我 / 012
- 第四单元 独一无二的“我”——特质大搜索 / 016
- 第五单元 “我”有，“我”可以——相信自我 / 020

主题三 学习乐园 / 023

- 第六单元 点燃学习的动力——激发学习动机 / 024
- 第七单元 求知路上成功行——巧用学习方法 / 027
- 第八单元 条条大路通成功——多元学习之道 / 031
- 第九单元 技高一筹天地宽——重视技能学习 / 035

主题四 心情乐园 / 039

- 第十单元 改变想法 改变心情——情绪ABC / 040
- 第十一单元 柳暗花明又一村——树立理性信念 / 043
- 第十二单元 我的情绪我负责——愤怒情绪管理 / 046

主题五 人际乐园 / 051

- 第十三单元 让我们同行——学会合作 / 052
- 第十四单元 人际沟通管道——学会倾听 / 055
- 第十五单元 让“说话”更具巧妙——学会有效人际沟通 / 068
- 第十六单元 退一步海阔天空——学会化解人际冲突 / 061

主题六 青春乐园 / 065

- 第十七单元 男生女生——青春的形象 / 066
- 第十八单元 变化的界线——异性交往 / 069
- 第十九单元 萌动的青春情——中学生恋情 / 072

主题七 生涯乐园 / 075

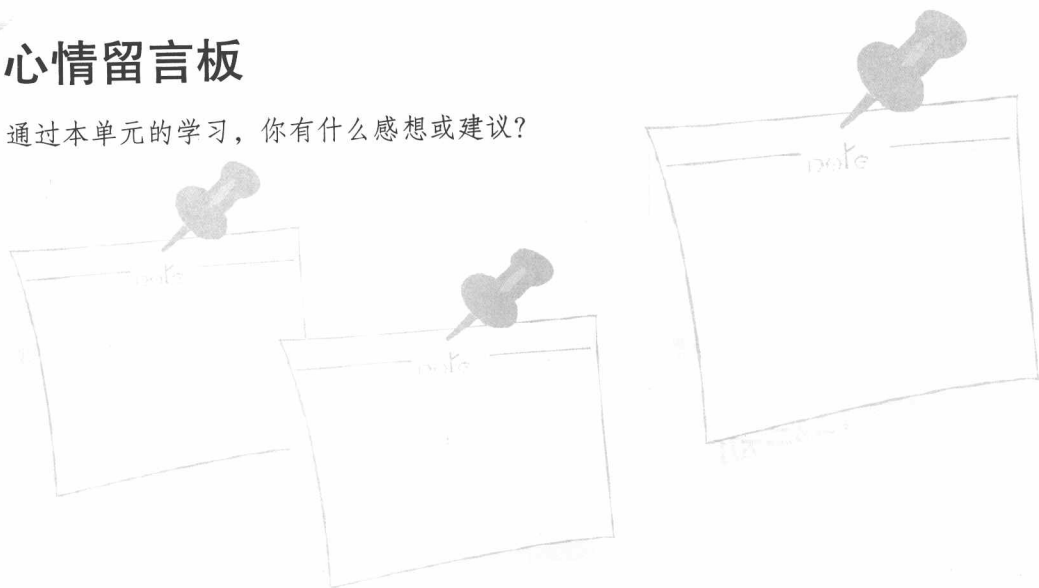
- 第二十单元 人生沿途皆风景——透视生涯规划 / 076
- 第二十一单元 心中“天平”知多少——衡量职业价值 / 078

结束课 我成长 我快乐 / 085

卷首课 绘制美丽人生

心情留言板

通过本单元的学习，你有什么感想或建议？



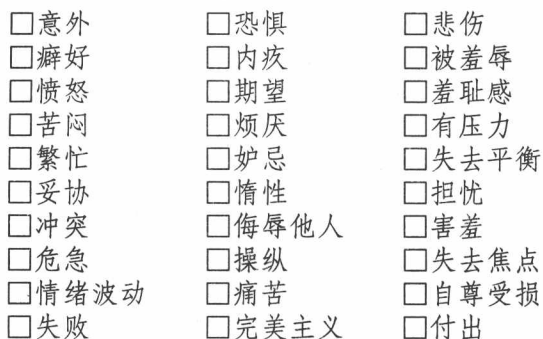
心灵回响曲

1. 对于职高三年的学习，你是否充满了期待？
☐ 是 ☐ 不是 ☐ 可能吧，说不清
2. 你是否了解心理健康的重要性？
☐ 是 ☐ 不是 ☐ 可能吧，说不清
3. 你是否了解心理辅导活动课的重要性？
☐ 是 ☐ 不是 ☐ 可能吧，说不清
4. 七大“心灵乐园”课程，你最希望学习的是
☐ 梦想乐园 ☐ “我”的乐园 ☐ 学习乐园 ☐ 心情乐园
☐ 人际乐园 ☐ 青春乐园 ☐ 生涯乐园
5. 你觉得心理辅导课会助你成长吗？
☐ 会 ☐ 不会 ☐ 可能吧，说不清
6. 与其他同学相比，你觉得自己的“生命之轮”
☐ 比较圆 ☐ 比较大 ☐ 一般 ☐ 比较曲折 ☐ 比较小
7. 与其他同学相比，你觉得自己的“人生行李箱”
☐ 正向“行李”较多 ☐ 负向“行李”较多 ☐ 差不多

测测你自己

心态能量透支检测

最近一段时间，你是否经常有以下一系列主观的心理感受，请在相应的□内打“√”
 每打一个“√”得1分。



20~30分, 心态能量透支十分严重; 10~19分, 心态能量透支较严重; 9分以下, 心态能量透支一般。

本小测试仅供你参考，如果你对测验结果有疑惑，你可以向心理辅导老师咨询哦！😊



1. 在学习本课程前, 你是否有很多心理困惑? 若有, 请你详细描述自己内心的困惑和体验。

2. 如果我们有很多的心理困惑,我们该如何应对呢?你觉得有哪些方法对你是有有效的?

梦想乐园



3. 4

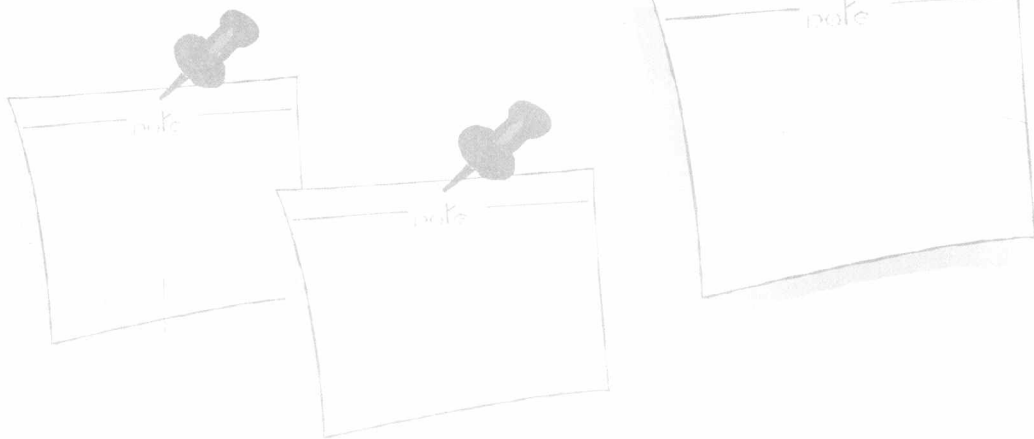
Q. 月 日 時 分



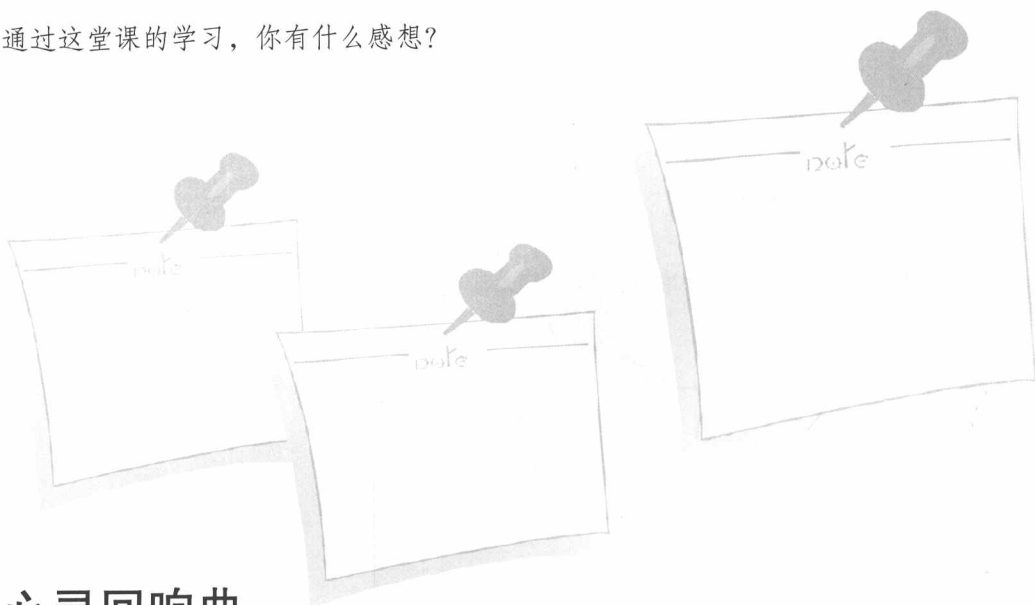
第一单元 人生依然有梦

心情留言板

通过幻游活动，你有什么收获？



通过这堂课的学习，你有什么感想？



心灵回响曲

以下是对这次活动的一份问卷，请各位同学根据自己的实际情况，在相应的方框内画“√”。

1. 在活动中，我觉得很轻松。

☐ 非常同意

☐ 大致同意

☐ 一般

☐ 大致不同意

☐ 非常不同意

2.在活动中,我能畅所欲言。

☐非常同意 ☐大致同意 ☐一般 ☐大致不同意 ☐非常不同意

3.我认真地参与了这次活动。

☐非常同意 ☐大致同意 ☐一般 ☐大致不同意 ☐非常不同意

4.我对自己的表现感到很满意。

☐非常同意 ☐大致同意 ☐一般 ☐大致不同意 ☐非常不同意

5.通过今天的学习,我仍然感到很困惑。

☐非常同意 ☐大致同意 ☐一般 ☐大致不同意 ☐非常不同意

6.通过今天的学习,我了解了理想对人生的重要性。

☐非常同意 ☐大致同意 ☐一般 ☐大致不同意 ☐非常不同意

7.通过今天的学习,我了解自己的真正需要。

☐非常同意 ☐大致同意 ☐一般 ☐大致不同意 ☐非常不同意

8.通过今天的学习,我了解自己的个性特点与未来生涯发展之间的关系。

☐非常同意 ☐大致同意 ☐一般 ☐大致不同意 ☐非常不同意



测测你自己

成功心理自测

根据自己的实际情况,作出相应的选择。

(A.非常同意 B.有些同意 C.有些不同意 D.不同意)

- 1.对我来说,快乐比金钱重要得多。()
- 2.工作的压力和困难并不能扰乱我完成任务的决心。()
- 3.有时候成败的确能论英雄。()
- 4.我不允许自己犯任何错误。()
- 5.对我来说,名誉极为重要。()
- 6.我的适应能力非常强。()
- 7.一旦我下定决心,就会坚持到底。()
- 8.如果别人把我看成是个身负重任的人,我会非常高兴。()
- 9.尽管有些嗜好花费很高,但我还是愿意去享受。()
- 10.如果我知道某一计划的积极意义,我会花费很多的时间和倾注很大的精力。()
- 11.作为团体成员,我把团体的荣誉看得比个人的利益更重要。()
- 12.我宁愿推迟方案的实施,也不愿无计划、无组织地随便完成。()
- 13.我非常高兴能够正确地表达自己的观点。()
- 14.我有高昂的工作热情,很少感到精力枯竭。()
- 15.对我来说,常识和良好的判断比了不起的点子更有价值。()

[评分标准]

第1题:选A得0分、选B得1分、选C得2分、选D得3分

第2题:选A得3分、选B得2分、选C得1分、选D得0分

第3题:选A得2分、选B得3分、选C得1分、选D得0分

第4题:选A得1分、选B得3分、选C得2分、选D得0分

第5~15题:选A得3分、选B得2分、选C得1分、选D得0分

[结果评估]

0~15分:对你来说,成功的意义是圆满的家庭生活和精神生活,而不是权力和名利的获得,因为你能从工作之外获得成就感。

31~45分：你有获得权力和金钱的倾向，对你来说，要获得任何一个组织的高职位是比较容易的事情，而且你通常能办得到。

心动不如行动

(1) 在生活中, 你认为哪五件事情最有价值?

(3) 假如只有六个月的生命，你会如何度过这六个月？

(4) 假如你立刻成为百万富翁，在哪些事情上，自己的做法会和今天不一样？

(5) 有哪些事是你一直想做，却不敢尝试去做的？

(7) 假如你确定自己不会失败，你梦想的会是哪一件事情？

第二单元 梦想照进现实

心情留言板

1. 通过今天的活动，你是否对实现梦想充满信心？

2. 在与同学交流中，你最大的收获是什么？

心灵回响曲

以下是对这次活动的一份问卷，请各位同学根据自己的实际情况，在相应的方框内画“√”。

1. 在活动中，我觉得很轻松。

☐ 非常同意

☐ 大致同意

☐ 一般

☐ 大致不同意

☐ 非常不同意

2. 在活动中，我能畅所欲言。

☐非常同意 ☐大致同意 ☐一般 ☐大致不同意 ☐非常不同意

3. 我认真地参与了活动。

☐非常同意 ☐大致同意 ☐一般 ☐大致不同意 ☐非常不同意

4. 我对自己的表现感到很满意。

☐非常同意 ☐大致同意 ☐一般 ☐大致不同意 ☐非常不同意

5. 通过今天的学习，我仍然感到很困惑。

☐非常同意 ☐大致同意 ☐一般 ☐大致不同意 ☐非常不同意

6. 通过今天的学习，我能说出自己的三个人生目标。

☐非常同意 ☐大致同意 ☐一般 ☐大致不同意 ☐非常不同意

7. 我能说出小时候喜欢做的事情和自己理想之间的关系。

☐非常同意 ☐大致同意 ☐一般 ☐大致不同意 ☐非常不同意

8. 我能够思考和想象自己未来的生活情形。

☐非常同意 ☐大致同意 ☐一般 ☐大致不同意 ☐非常不同意



测测你自己

你是实干家还是梦想家（EQ自测）

你是个光说不练的人，还是一个付诸实际行动的人？

以下20个问题请回答“是”或“否”。

1. 你喜欢忙忙碌碌过日子吗？

2. 你会在塞车时感到不耐烦吗？

3. 你一直在换工作吗？

4. 你无法忍受闲着没事干的情况吗？

5. 凡事你喜欢主动参与，而不是袖手旁观吗？

6. 如果乘电梯的人太多时，你宁愿爬楼梯吗？

7. 别人曾经抱怨你的动作太快吗？

8. 即使在周末，你也一样早起吗？

9. 你总是对新的工作计划表现一般吗？

10. 你喜欢组织群众吗？

11. 你喜欢行动胜过计划吗？

12. 你会花许多时间来苦思冥想吗？

13. 你曾经思索“人究竟来自何处”和“为什么”吗？

14. 你喜欢做填字游戏吗？

15. 你喜欢参观博物馆和画廊吗？

16. 你喜欢言之有物的聊天吗？

17. 你习惯一脚爬两级楼梯吗？

18. 在同样的时间内，你常比别人完成较多的事情吗？

19. 度假的时候，你喜欢刺激热闹胜于悠闲自得吗？

20. 成天无事可做，你会觉得无聊吗？

[计分标准]

是得1分，否得0分。

[评估]

如果你的得分是12~20分，说明你是个标准的实践家。凡事你不会光说不练，尤其

喜欢忙忙碌碌地过日子；你喜欢主动参与，计划永远排得满满的，越忙越有劲。

如果你的分数是6~11分,说明你是个介于实践家和梦想家之间的人。你喜欢过得忙碌,但不反对偶尔静下来思考一番。因此,像你这样的人,更容易适应各种环境。

如果你的分数在5分以下，说明你是个标准的梦想家。你宁愿一个人抱着一本书看或任思绪四处遨游。虽然你也喜欢有人作伴、和人聊天，但是你很懂得如何享受独处的时光。

本小测试仅供你参考，如果你对测验结果有疑惑，你可以向心理辅导老师咨询哦！😊



心动不如行动

1. 请同学们根据目标设定的原则，试着给自己制订一个学期计划。

2. 请为自己制作一张精美的目标—行动承诺书，黏贴在卫生间的镜子上，让自己每天都能看到它！

3. 每天对着镜子说一句鼓励自己的话，并记录下自己的感受。

日期	行为记录	我的感受
星期一		
星期二		
星期三		
星期四		
星期五		
星期六		
星期日		

主题二 “我”的乐园

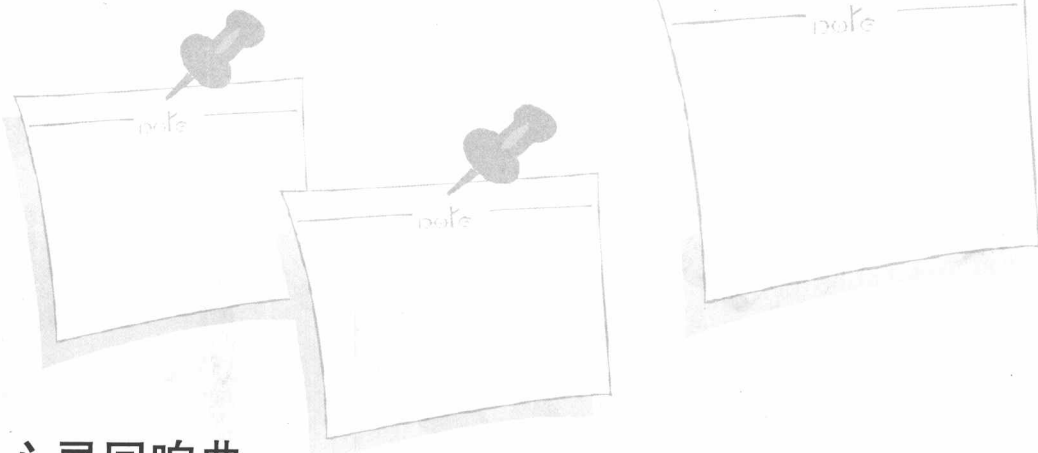


第三单元 我是谁

——认识自我

心情留言板

通过今天的学习，你有什么收获？



心灵回响曲

亲爱的同学们：

以下是对这次活动的一份问卷，请各位同学根据自己的实际情况，在相应的方框内画“√”。

- | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 1. 我能在这次活动中向别人表达自己的看法。 | ☐ 非常同意 | ☐ 大致同意 | ☐ 一般 | ☐ 大致不同意 | ☐ 非常不同意 |
| 2. 我觉得这次活动对自己有帮助。 | ☐ 非常同意 | ☐ 大致同意 | ☐ 一般 | ☐ 大致不同意 | ☐ 非常不同意 |
| 3. 我觉得对自己有了进一步的了解。 | ☐ 非常同意 | ☐ 大致同意 | ☐ 一般 | ☐ 大致不同意 | ☐ 非常不同意 |
| 4. 我喜欢今天这样的活动。 | ☐ 非常同意 | ☐ 大致同意 | ☐ 一般 | ☐ 大致不同意 | ☐ 非常不同意 |
| 5. 在这次活动中我与别人分享了我的体验。 | ☐ 非常同意 | ☐ 大致同意 | ☐ 一般 | ☐ 大致不同意 | ☐ 非常不同意 |
| 6. 我觉得在这次活动中所取得的经验很有意义。 | ☐ 非常同意 | ☐ 大致同意 | ☐ 一般 | ☐ 大致不同意 | ☐ 非常不同意 |
| 7. 我喜欢老师对待我们的态度。 | ☐ 非常同意 | ☐ 大致同意 | ☐ 一般 | ☐ 大致不同意 | ☐ 非常不同意 |
| 8. 我认为这一活动可以改进的是： | ☐ 非常同意 | ☐ 大致同意 | ☐ 一般 | ☐ 大致不同意 | ☐ 非常不同意 |