

XINLI JIANKANG
JIAOCHENG

心理康教程

何秀兰 张薇 主编



廣東省出版集團



新世紀出版社



理健康教程

何秀兰 张薇 主编

编委会



· 广州 ·



广东省出版集团



新世纪出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教程/何秀兰, 张薇主编. —广州: 新世纪出版社, 2009. 9

ISBN 978 - 7 - 5405 - 4157 - 6

I. 心… II. ①何… ②张… III. 心理卫生—健康教育—职业教育—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 159966 号

出 版 人: 陈锐军

责任编辑: 陈中岳

责任技编: 陈静娴

封面设计: 冒 君

版面制作: 余丽爱

心理健康教程

何秀兰 张 薇 主编

出版发行: 广东新世纪出版社

(广州市大沙头四马路 10 号 邮编: 510102)

印 刷: 广东科普印刷厂

(广州市广花四路棠新西街 69 号)

规 格: 787mm × 1092mm 1/16 9 印张 207 千字数

版 次: 2009 年 8 月第 1 版

2009 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5405 - 4157 - 6

定 价: 16.00 元

质量监督电话: 020 - 83797655 购书咨询电话: 020 - 87213880

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

职业学校一年级学生刚刚经历中、高考，面对一个全新的校园环境，心理比较敏感、脆弱，需要及时调适，实现角色的转换。在求学的阶段，职校学生还可能遇到种种困难，思想上产生困扰和冲突。我们编写本书，旨在通过心理健康教育，帮助学生正确认识自己，调整心态，从而确立奋斗目标，发挥个人所长，努力学习，为创造美好的生活打下坚实的基础。

教材共分成四大部分，第一章是引导学生正确认识自己，用健康的心态接纳自己；第二章是指导学生在认识自己的基础之上，确立远大理想，为自己找一个努力的方向；第三章是帮助学生正视自己的内心，以一种良好的心态和父母、同学、社会相处，从而能在一个和谐的社会关系中更好地发展自己；第四章则是为学生的主要任务——学习，提供了几种提升自我的方法和良好习惯，为日后的学习和工作做好准备。

本书的特点是在与时俱进的思想指导下，本着实用性原则，采用任务驱动型教学法模式，根据新时代学生的实际情况，结合教学实践，选取与学生学习、生活密切联系的内容集编而成的。针对职校学生动手能力较强这个特点，本书的每节内容都以游戏、活动的方式引入，让学生在游戏、活动的任务中感悟知识，激发学生的学习积极性和自主性，让学生在快乐中学有所得。

本书第一章由张薇编写，第二章由张薇、刘妙群、李健敏编写，第三章由何秀兰编写，第四章由何秀兰、李萍、田纓、田园园编写。本书编写的前期组织工作和后期审稿工作还得到了苏琳、王莉玲、黎杏玲老师的大力支持和热情帮助，在此一并致以诚挚的谢意。不足之处，恳请读者指正。

编者
2009年6月



1 认识自我，了解自我

- 1.1 认识自我 2
- 1.2 悦纳自我 14

2 确立目标，规划未来

- 2.1 树立科学人生观 30
- 2.2 确立目标 44

3 正视内心，调适心理

- 3.1 学会调控情绪 62
- 3.2 学会沟通 77
- 3.3 学会感恩 91

4 发挥所长，提升自我

- 4.1 学会管理时间 102
- 4.2 学会把握机会 114
- 4.3 学会学习 123

1

认识自我，了解自我

1.1 认识自我



引子

本节旨在通过游戏、活动等方式引导学生正确认识自己。知己知彼才能百战百胜，要在竞争激烈的社会中占据一席之地，首先就必须有正确的自我意识。



一起参与

游戏一：掌声响起来

现在，让我们想象一下，此刻你正在观看一台精彩的演出，将要上场的是你最喜爱的偶像。此时的你非常激动，将以热烈的掌声欢迎偶像的到来。游戏现在开始——请你预计一下，假如你用最快的速度双手鼓掌，一分钟能鼓掌多少下呢？同学们不要进行太多的思考，把第一个进入你脑海的数字写在纸的左上角。写好之后，就把纸倒扣在桌面上。

接下来，我们就要测试一下了，看看你的估计准不准。

游戏二：画自己

请在下面的空白处画张自画像，然后在小组中进行交流和对比。你有什么发现和想法？

我发现：_____

游戏三：我自己

茫茫人海，大千世界，在人生的舞台上，我们都在扮演着自己的角色，而且都想扮演好这个角色。天真无邪的童年早已留在了记忆深处，意气风发的少年也正渐渐离我们远去，时间让我们一天天长大，长大也使我们对自己有了更多的看法——我长得帅（漂亮）吗？我聪明吗？我是个有用的人吗？……

如果生活是面大镜子，你在里面都看到些什么了？你看得清镜子中的那个自己吗？你喜欢他吗？闭上眼睛想一想：我是谁？我真的认识镜子中的人吗？

（1）有一天，“我”不小心走失了，需要一张寻人启事，请你为自己写一写：

寻人启事：_____

（2）现在请你再写一写：

我的性格：_____

我最喜欢：_____

我的心愿：_____

（3）在小组中交流你所写的内容。

根据你所写的内容，你能把自己找回来吗？为什么？

游戏四：问自己

（1）从小到大，“我”都是什么样子的呢？

上学前的我：_____

小学时的我：_____

初中时的我：_____

现在的我：_____

（2）比较不同阶段的“我”，记录下来。

我的变化大吗？_____

我拥有了什么？_____

我还缺少些什么？_____

(3) 现在，清楚自己是个什么样的人了吗？写写这些关于“我”的话。

我是_____的人。

我是_____的人。

我是_____的人。

我是_____的人。

我是_____的人。

我是_____的人。

我是_____的人。

我是_____的人。

我是_____的人。

我是_____的人。

游戏五：比长短

(1) 每组派出一名同学比比谁最高（谁的鞋子最大，谁的头发最短……）。

(2) 开始游戏。

(3) 讨论：你认为获胜小组有什么法宝？

(4) 分享交流。

(5) 你认为谁是游戏的赢家？为什么？

_____（谁）是_____（项目）中的冠军；

_____（谁）是_____（项目）中的冠军；

_____（谁）是_____（项目）中的冠军；

_____（谁）是_____（项目）中的冠军；

(6) 如果重新比赛，你会怎么做？

(7) 学生交流。

(8) 小结：任何事物都有长处和短处，长和短是相对的，如何扬长避短才是获胜的关键。



思考与讨论

当完成这些任务后，你的发现和感受是_____



知识扫描

1. 为什么要认识和了解自己

学 前 阅 读

一个小孩跟他爸爸去邻居家玩，邻居很喜欢这个小家伙，拿出糖罐对小孩说：“来，抓一把。”小孩两眼看着糖罐，手却一动不动，邻居催促了几次，小孩就是不伸手。最后，邻居只好自己动手，抓了一大把糖果塞到小孩的衣袋里。在回家的路上，小孩的爸爸问他：“平时你最爱吃糖果，今天为什么自己不伸手？是因为害羞吗？”“不是。”小孩是这样告诉爸爸的，“我的手小，抓一把抓得太少。他的手大得多，还是让他抓好一些。”

你 说 我 说

如果你是那个小孩，你会怎样做？

心 灵 分 享

这个小孩的聪明之处就在于知道自己的短处并巧妙地避开它，从而为自己争取更多的好处。在这一点上，恐怕有不少已经不再是小孩子的人都需要向他学习。现实中没有人是全才全能，清醒、正确地认识自己的优势和劣势、长处和短处，实在是一个人走向成功的最好保障。以付出同样的努力而论，懂得扬长避短的人，事半功倍；而扬短避长的人，事倍而功半。生活中没有人愿意做无功，作出无谓的牺牲，但实际上经常走弯路的人并不少。除了可能对形势判断有误以外，更多的因素也许是不了解自己。

“你了解自己吗？”你一定会觉得奇怪，这算什么问题？别人我或许不了解，难道我自己还会不了解自己吗？仔细想想，其实不然，要清醒客观地认识自己还真不是件容易的事。

一个人要成功，一个非常关键的环节就是他对自我的认识是否到位，是否准确。“我是谁？”这个问题看似简单却又最难弄清楚，不少人由于受到社会环境、家庭因素、成长经历等各方面的影响，形成了“横看成岭侧成峰”的性格，既让别人迷惑不解，也使自己揣摩不透。认识自己、了解自己已经成为人生面临的重要问题之一。实际上，最难了解的

就是自己本身。自我了解、自我评价，能够给自己一个恰当的判断，这需要一种智慧。一个人如果连自己都不了解，就会盲目地去效仿别人，鹦鹉学舌。这样不仅学不会别人的东西，反而容易失去自我，结果是非常不利的。一个人要成功，就必须从认识自我、了解自我、分析自我开始。

每个人都存在两个“我”：真实的“我”和自己心目中的“我”。真实的我是客观现实中的我，心目中的我则是现实中的我在自己头脑中的主观印象。我们常常需要面对的其实是自己心目中的那个“我”。

古希腊哲学家苏格拉底曾提出一个著名的命题——“认识你自己”。他认为人之所以能够认识自己，在于其对待事物的理性态度，而认识自己的目的在于更真实和更高层次地了解自己。“认识你自己”还被刻在古希腊阿波罗神殿的石柱上，与之相对的石柱上刻着另一句箴言“毋过”。这两句名言作为象征最高智慧的“阿波罗神谕”，告诫着人们应该有自知之明，不要做超出自己能力之外的事。在我国，老子曾说过“知人者智，自知者明”，大军事家孙子则有“知己知彼，百战不殆”的名言传世，可见正确认识自己是多么重要。我们不妨闭目想一想，我知道自己每一天工作的价值和意义吗？我知道自己在别人心目中是什么形象吗？我知道自己真正的能力专长吗？

为了生活，许多人终日在街头奔波，但最终走向成功的却寥寥可数。不努力肯定不能成功，但努力也未必一定成功。很多人虽然很努力，也很勤奋，但可惜的是，成功似乎总是在遥不可及的天之尽头。命耶？运耶？不是的！如果我们回到家里，不是倒头便睡或是看些无聊的电视剧，而是抽出一点时间来进行深入的反省和思考，花一点时间来重新定位自己努力的方向，也许成功的几率就会大增。一个人如果能够深入了解自己的长处和短处，清楚什么对自己有益，并且能分辨什么是自己所能做到的和什么是自己不能做到的，再加上勤奋努力，那么他离成功就不远了。

2. 从哪些方面认识和了解自我

学 前 阅 读

有一位很有意思的毕业生，他给自己写了一份求职材料，主要是关于工资要求的材料。他是这样写的：

第一，我的基本价值1800元。因为我是一名国家重点大学的本科生，在我的求学生涯中耗费了父母的大量金钱和情感，我需要有一定的回报给父母，所以我的基本的价值是1800元。

第二，我的技能价值为负500元。因为我刚刚毕业，只掌握一些书本的知识，缺乏实际工作技能。由于缺乏技能，所以减500元。

第三，我的性格价值100元。我的性格特别好，和谁都合得来。幽默、风趣和较强的亲和力，这个值100元。

第四，我的沟通技巧值200元。我特别容易和别人交朋友。这个优势会有助

于我的工作，这个值 200 元。

第五，我的专业知识价值 500 元。我的专业成绩很好，如果能从事与专业相关的工作，我一定能够非常圆满地完成任务，这个值 500 元。

第六，我的个人意愿价值 500 元。我希望自己能成为一名最出色的员工，我的工作一定要做得特别的好，我这种追求、这种愿望，我觉得值 500 元，因为热情可以使工作做得更出色。

第七，我的经验价值负 500 元。我毫无经验可言，这需要减 500 元；

第八，我的品德价值值 200 元。我品学兼优，在中学和大学，我都是青年志愿者，这个值 200 元。

第九，我的个性价值负 100 元。我的个性里最大的不足就是缺乏冒险精神，所以在这一方面，我还是有欠缺，减 100 元。

第十，我的自律价值 200 元。我的自律性、自我管理能力比较好，这个值 200 元。

最后一条，我的自省价值，意思是我能不断地反省自己，但这个价值目前还看不出来，因此价值为零。

综上所述，本人的市场价值，应该在 2500 元左右。

你说我说

这位毕业生的毛遂自荐和颇有趣味的自我价值评估清单（自我推荐书）在用人单位会产生怎样的效果呢？而你又会如何评价自己呢？

心灵分享

每个人的外在形象与内在素质都存在着自己的优势与不足，全面认识自己，既要看到自己的优点，也要看到自己的缺点。

了解自己，我们可以从生理、心理、社会三个方面来完整地了解自己。

1) 生理自我 个体对自己身体、生理状态的认识、体验，包括身高、体重、外貌、性别、身体机能和状态等。

2) 心理自我 个体对自己的心理活动、个性特点、心理品质的认识、体验和愿望，包括气质、性格、智力、兴趣、需要、情绪、价值观、意志品质等的认识和体验。

3) 社会自我 个体对自身与外界客观事物和人的关系的认识、体验和愿望，包括个体对周围客观环境和人的影响、作用的认识和体验，也包括对自身在客观世界中的地位、责任、力量的认识和体验。

让三个自我相互协调地发展，是我们每个人的目标！

3. 通过什么方式来认识和了解自己

学 前 阅 读

你认识你的脸孔，因为你经常从镜子里看到它。现在有一面镜子，在其中你可以看到完整的自己，看到自己心里所有的事情，所有的感觉、动机、嗜好、冲动及恐惧。这面镜子就是关系的镜子：你与父母之间的镜子，你与老师之间的镜子，你与河流、树木、地球之间的镜子，你与自己思想之间的镜子。

在其中，不是看到你希望的形象，而是看到你真实的情况。我可以观察自己如何和别人说话，我对能够给我东西的人特别礼貌，而对那些不能给我东西的人却粗鲁又轻蔑。我对那些令我畏惧的人特别用心，重要人物进来时，我赶忙站起来，但是佣人进来时，我却毫不在意。所以观察我自己在关系中的表现，我会发现我是如何错误地表达对别人的尊敬。同时我也能从我与树木、鸟儿、观念及书本等的关系中，发现自己的真相。你也许拥有世界上所有的学位，但是如果你不认识自己，你就是最愚笨的人。认识自己是所有教育的真正目的。缺少了自知之明，只是收集资料或记笔记，然后通过考试，那只是最愚笨的生存方式。

你也许可以从《奥义书》、《古兰经》、《圣经》等书中引经据典，但是除非你认识自己，否则你只是一只重复别人话语的鹦鹉。然而你一旦开始了解自己，不论自己多么渺小，富创造力的非凡行动已经开始进行了。突然看到真实的自己是一种新发现，包括看到自己的贪婪、好辩、愤怒、善妒、愚笨。从这一步开始，你就能愈来愈深入，无穷无尽，因为自我认知是没有终点的。

自知之明是智慧的开端，在其中蕴藏着整个宇宙，也包含了人性所有的挣扎。（克里希那穆提）

你 说 我 说

我们如何认识自己？

心 灵 分 享

从最简单的做起：经常照镜子看自己是什么样子，通过录音听听自己的声音，经常与亲人、朋友、同学交流，从他人的口中了解自己。

认识和了解自己也是需要不断学习的，我们可以通过以下方式了解自己。

1) 通过认识他人来了解自己 因为我们认识他人的能力通常优于认识自己，所以我们可以把与自己与周围的同学，或与自己处境类似的同龄人做比较来更客观地认识自己。

2) 通过综合他人对自己的评价来了解自己 我们可以在现有自我认识的基础上，通过把他人（包括父母、老师、同学等）对自己的评价（积极的、消极的）加以分析、



综合，逐步建立起相对成熟的自我认识。

3) 通过自我探索来了解自己 把部分注意力投射到自己的内心，对自己的心理状态进行分析，评价自己的个性、能力、兴趣等，从而知道自己的长处和短处。

4) 通过心理测验来了解自己 运用科学的心理测验工具，可以帮助我们了解自己未知、别人也未知的部分。当然，这种方式需要专业人员替我们解释结果。



【策略一】建立自我意识

自我意识是意识的一种，也是人的意识的一个重要特征，是作为主体的我对于自己以及自己与周围事物的关系，尤其是对自我关系的认识和态度。它由生理自我、心理自我和社会自我三部分组成。

个体的自我意识从无到有，最后达到成熟要经历漫长的发展过程。成熟的自我意识至少表现在以下三个方面：

- (1) 能意识到自己的身体、身体特征和生理状况。
- (2) 能认识并体验到内心进行的心理活动。
- (3) 能认识并感受到自己在社会 and 集体中的地位和作用。

建立自我意识，就是要我们正确地面对真实的自己。我们可以客观如实地把自己的生理、心理特征写出来，并询问熟悉自己的人，看看自己写的情况是否属实，从而了解自己，认识自己。如生理特征：我的身高是 158 厘米；我的体重是 55 公斤；我的皮肤较白……心理特征：我善于与人交流；我性格开朗；我喜欢打羽毛球……

【策略二】通过实践认识自己

通过自省，经常把自己的优缺点都列出来；通过与他人的交流，收集他人对自己的看法，全面认识我自己。

【策略三】认识自己的小方法

- (1) 照镜子。
- (2) 反省自己。
- (3) 参加课外活动。
- (4) 听取别人的评价。
- (5) 敢于同他人竞争。
- (6) 从心理咨询和书本中认识自己。



开拓视野

1. 测测你是否了解自己

以下五条问题，请运用你的直觉去作答。

(1) 你希望自己可以成为 ()。

- A. 太阳 B. 月亮 C. 星星 D. 白云

(2) 如果你有超能力，你认为会是 ()。

- A. 透视眼 B. 预知能力 C. 隔空移动物件 D. 意念力

E. 将自己变成透明

(3) 你的刷牙方式是 ()。

- A. 每一只牙齿都仔细地刷 B. 随便刷几下就算

- C. 开着水龙头刷牙 D. 只漱口就算

(4) 第一次约会你就迟到，到达时你会 ()。

- A. 解释迟到的原因 B. 二话不说马上向对方道歉

- C. 送礼或请吃饭赔罪 D. 很慌乱，不知所措

(5) 在森林迷了路，你身上有以下五样东西，你要逐样丢掉它们，次序会是 ()。

- A. 相机 B. 旅游书 C. 雨伞 D. 提款卡 E. 小说

结果分析

(1) 这题测试你常饰演怎样的角色。

A 选项：对未来充满希望，有大抱负，相信付出就有收获。

B 选项：你的个性过于隐藏内向，不太敢往前冲，对自己的信心不足。

C 选项：你有点活在自己的世界里，悲观的个性令你变成正经又严肃。

D 选项：你为人虽然乐观，有力求表现的性格，但内心难以捉摸。

(2) 这题测试你最想要的是东西。

A 选项：人际关系

B 选项：钱

C 选项：体力

D 选项：毅力与耐力

E 选项：逃离社会压力

(3) 这题测试你对金钱的概念。

A 选项：对钱有一点神经质，不马虎，有时会被认为是吝啬。

B 选项：不会乱花钱，也不会小气成性，属于一般型。

C 选项：没有什么金钱观念，有钱没钱都是这样过。

D 选项：好大喜功，有多少用多少。

(4) 这题测试朋友遇困难时你的做法。

A 选项：说尽安慰话。

B 选项：沉默陪伴身旁。

C 选项：请好友去玩乐。

D 选项：心里想安慰，但不懂如何做。

(5) 这题测试你最重视的东西。

A 选项：回忆

B 选项：朋友

C 选项：爱人

D 选项：地位

E 选项：梦想

2. 诗朗诵《我就是我》

—

我就是我
女孩的体魄
男孩的性格
十四岁肆意挥霍
喜怒哀乐

二

脚下的路
无论多么坎坷
摔倒爬起
依然是
洒脱的我
即使置身于痛苦的世界
也不乞求怜悯与施舍
宁愿用稚嫩的手
把未来的道路开拓

三

失败与成功
——黎明与黑暗的拼搏
每天的太阳
都在我手中捧出
微笑与欢乐