

中职 心理健康教育

崔琳 主编
河北教育出版社

理想从这里起航

多彩的情绪

情感的天空

让我们学会学习

让生命之树常青

点亮职场航标

职业
心理
健康
教育
PDG

中职 心理健康教育

崔琳主编



理想从这里起航
多彩的情绪
情感的天空
让我们学会学习
让生命之树常青
点亮职场航标

河北教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中职心理健康教育 / 崔琳等编著. — 石家庄: 河北教育出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5434-7390-4

I. 中… II. 崔… 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(2009)第139001号

出版发行 **河北教育出版社** <http://www.hbep.com>

(石家庄市联盟路705号, 050061)

印 刷 河北新华印刷一厂

开 本 787×1092毫米 1/16

印 张 10.5

印 数 3000

字 数 218千字

版 次 2009年8月第1版

印 次 2009年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5434-7390-4

定 价 19.80元

版权所有, 翻印必究

编写委员会

顾 问 刘爱民 王利迁 李立水 曲连坤 张长青
马宏伟 王二国 符瑞英 冯国强 赵九凌
王文利 刘丽燕 曹桂萍 苗红玉 庄建莎

编写人员 崔 琳 田娟娟 马利娟 白云彦 崔艳敏
贾碧薇 杜雪梅 董 媛 徐龙雪

编 审 何智伟 王爱英 王丽萍

序

中等职业教育是现代教育不可分割的重要组成部分，它为提高劳动者的职业能力和促进社会经济的发展作出了不可替代的巨大贡献。中职学校的培养目标是为生产、服务一线培养高素质的劳动者和技能型人才。因此，中职学校学生的综合素质关系着我国社会主义现代化建设劳动大军的素质。

中职学生正处于从幼稚向成熟过渡、从依赖向独立转型的身心发展的重要阶段，进入职校后，既要应对学习内容和生活环境的改变，又要承受求职就业等多方面的压力，很容易产生各种各样的心理问题或困扰。在现实生活中，存在着很多影响青少年健康成长的不利因素，这些不良影响来自家庭、学校、社会等不同方面，比如因收入差距拉大而引发的公众心态的不平衡、因就业问题而导致的家庭生活的压力、大众传媒中的不良因素、家庭教育缺失或方式不当、网上虚拟世界的诱惑等等，这些都可能影响青少年的心理健康，成为他们成长过程中的障碍。心理问题如果不能及时解决，不但影响他们在校期间的学习和生活，而且可能会影响到将来的职业发展。

心理健康是青少年走向世界、走向未来，实现成功人生的基础。开展心理健康教育的目的，就是引导同学们找到适合自己个性特点和能力的生活道路，发挥最大潜能，成为社会的有用之才。

希望这本书能成为同学们的良师益友。当同学们在学习、生活和成长过程中感到迷惘和困惑时，这本书会帮助你们正确地认识自我、悦纳自我和提升自我，满怀信心地面对现在的学习和生活，并在未来的职业生涯中取得辉煌的成绩！

河北省教育厅思想政治与体育卫生处处长

刘爱民

内容提要

本书针对中等职业学校的学生心理发展的特点和规律，结合学生在适应环境、专业学习、人际交往、实习就业等方面的具体问题，深入浅出地阐述了相关的心理学知识，以帮助同学们认识成长过程中遇到的各种心理问题，学会正确地面对并解决生活上、心理上的难题与困扰。

本书分为六章：理想从这里起航、多彩的情绪、情感的天空、让我们学会学习、让生命之树常青、点亮职场航标。每章分为三节，每节设有心灵导航、知识链接、拓展训练（含小活动、小故事、大家谈、小指导、延伸阅读等）、心语一束、课后思考与实践、毕业生风采等栏目，采用灵活多样的形式，选取大量贴近职校学习、生活的案例，使同学们易学易懂、乐于接受，并且能够很快地运用于实践。

本书可以作为中等职业学校心理健康课程的教材，也可以作为职校学生的自学读本。

亲爱的同学，你为什么选择了职校？为什么选择了这个专业？

读职校，也许不是你的首选；这个专业，也许你过去从不了解。但是，在人生第一次认真考虑职业问题的时候，既然你已经做出了选择，就要为自己的未来负责。

这是人生中最美好的时期——一个朝气蓬勃、充满活力的时期，一个不断学习、不断成长、不断发展的时期。在这一时期，你将独立地扬起理想的风帆，逐渐走向成熟。

然而，成长的道路上会充满各种挑战。生理的成熟、心灵的茫然、学业的困难、世俗的偏见、就业的压力等等，都可能成为你成长道路上的障碍。在这个美好的花季，在这个关键的时期，你能否为了实现心中的梦想而排除干扰、拒绝诱惑，从而保持心灵的平衡，专注于自己的人生目标和计划？

心理健康课程是同学们在成长道路上的良师益友，希望大家通过学习这门课程，不但可以掌握一些与目前的生活、学习密切相关的心理学知识，而且能够增强自我心理保健能力，拥有健康的心灵。

一、什么是心理健康

从心理学角度来定义，心理健康是指各类心理活动正常、关系协调、内容与现实一致和人格处在相对稳定的状态。

健康的心理通常带有以下标志：

1. 智力正常

智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力、操作能力的综合。正常的智力是学习文化知识的最基本的心理条件，也是衡量一个人心理健康的重要标志之一。一般情况下，人们通过智力测验来诊断智力发展的水平，普通人的智商在80以上。

2. 情绪反应适当

人有各种情绪体验：喜、怒、哀、惧、美感、理智感、愧疚感、羞耻感等

等。心理健康的人能正常地调控自己的情绪，对情绪反应的表达适度，其心情也以积极情绪状态为主。

3. 客观的自我认识

心理健康的人能够客观地看待自己，了解自己的优点和不足，不会盲目地自卑和自傲，有自信心、自尊心，能够自觉地发展自己。

4. 良好的适应性

人的一生始终不能脱离生存环境。生存环境包括生活环境、学习环境、自然环境和人际环境等。当环境条件发生变化时，能否较快地适应并保持心理平衡，往往能够表现出一个人的心理健康水平。心理健康的人乐于与人交往，在与他人相处时，尊重、信任、友善、同情等正面态度往往多于猜疑、嫉妒、厌恶、敌视等负面态度。

5. 心理特点符合年龄特征

人在不同的年龄阶段会有不同的心理特点，如儿童天真活泼、老年人沉稳庄重。心理健康的人应具有与实际年龄相符合的心理、行为模式，不会严重偏离相应的年龄阶段特征。

6. 人格和谐完整

人格是每一个人独有的心理特征及特有的行为模式，具有相对的倾向性和稳定性。人格结构包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面，一个人的人格结构能否平衡发展，整体的精神面貌能否完整、协调、和谐地表现出来，是衡量心理健康的重要标志之一。

同学们掌握了心理健康的标准，可以以此为依据进行自我检测。如果发现自己的心理健康状况与心理健康标准有一定的距离，就要有针对性地加以调整。不过，也不能盲目地对号入座，随便给自己贴上心理不健康的标签。

其实，心理健康与不健康之间并没有明确的界限，从心理健康到心理疾病是一个由量变到质变的渐进过程。如果异常行为屡屡出现，并且对学习和生活造成了明显的消极影响，那么，就很可能是心理有问题了。

另外，心理健康也不是静止不变的，它是动态的、变化的，因社会、心理、生理或家庭等因素的变化而变化。比如人们常说的精神打击或精神刺激，生活的改变或亲人的亡故，学业的失利，工作的变化，身患重病，失业或下岗，自然灾害等日常生活中的状况改变，都容易对人的心理造成一定的影响，甚至在很长的时间内都难以调整到正常的心理状态。因此，一个人如果能在较长一段时间内一直保持良好的心境，就可以认为心理是健康的。

二、人生的几个阶段与个体心理发展

个体心理发展是指人的个体从出生到成熟，再到衰老整个生命历程中的心理发展。人生的各个年龄段都有其独特的发展特点。

(一) 人生的阶段划分

婴儿期：0~3岁

生理和心理发展都非常迅速，是人生发展的第一个非常重要的阶段。在这一

时期，婴儿的动作、语言、感知、记忆、思维、情绪、气质、自我意识等方面快速发展，通过对主要抚养人（一般是父母）的依恋，实现最初的社会性联结，从生物个体向社会个体发展。

幼儿期：3~6岁

心理发展仍属于快速发展阶段，自我意识、道德行为、性别角色、同伴关系等方面发展迅速，并在三四岁时出现第一反抗期。幼儿的认知、学习、社会化过程多半是通过游戏进行的。

童年期：7~12岁

生活内容从以游戏为主导，转为以学习为主导，认知能力获得飞跃发展，自我意识增强，亲子关系发生变化，父母的控制逐渐减弱，同伴交往成为社会性发展的重要途径。

青春期：11、12~15、16岁

青春期是童年向成人过渡的时期，身体和生理机能发生急速变化，自我意识飞跃发展，进入第二个发展加速期（第一发展加速期是0-1岁）和第二反抗期。这个时期的个体发展非常复杂、充满矛盾，其主要特点是身心发展不平衡，成人感和半成熟现状产生错综复杂的矛盾，带来心理和行为的特殊变化。

青年期：17、18~35岁

青年期个体的生理机能达到最佳状态，进入身体健康的顶峰时期。从心理上讲，认知能力、情感和人格的发展都日趋完善，开始形成稳定的人生观和价值观。

中年期：35岁或40岁~60岁或65岁

中年期是生理的成熟期，心理的稳定期，又是从青年期向老年期转化的过渡期。这个时期的心理发展特点既能体现出平稳性，又能表现出过渡期的变化性。

老年期：60岁以后的人生阶段

这一时期是走向人生的完成阶段，也是实现作为人的生活价值的最后时期。老年期的心理基本变化趋势是衰退，但是个体的差异很大，知识和人生阅历的积累会使老年人表现出更多的智慧。

（二）中职学生的心理特点

中职学生的年龄大多是15、16岁~17、18岁，从人生的阶段划分来看，处于青春期的末期和青年期的初期。这一时期，是从幼稚向成熟过渡、从依赖向独立转型的身心发展的重要阶段。

这个时期的青少年，充满着活力与热情，也充斥着迷茫、冲动与忧郁，在继幼年的生理断乳后，又将面临着人生发展中的另一重要课题——心理断乳。

美国心理学家霍尔指出：青少年正处于人生的疾风怒涛时期，充满了内部和外部的冲突，在这个时期的发展变化中，生理因素是青少年心理发展的前提与条件。性的成熟导致了青少年性意识的觉醒，而身体的全面发展与性需要的产生又促进了自我意识和成人感的发展，出现了强烈的独立性冲动。在这种童年到成人的过渡过程中，童年的心理行为模式被打破了，而成人的模式还未建立起来，所以青少年常常会感受到内心的躁动与不安，心理容易出现不平衡或不稳定状态。

处于青春发育期的青少年，他们的自我意识开始分化为现实我和理想我，“我是谁”、“我为什么会成为现在的我”、“别人对我怎么看”、“我应该怎么做”、“我会成为什么样的人”等问题不时地困扰着他们。

实际上，中职学生与同龄的高中生相比，承受着更多的现实与理想冲突的煎熬。受目前教育观念、招生制度的制约，大部分职校学生的早期经验并不成功，很多人都是在被重点高中拒之门外、读普高又无望的条件下选择的职校，不少人还有着辍学或打工的经历。

中职学生的自信心普遍比较低，自我评价比较消极。因为过去的不成功经历很容易使他们产生不自信、自卑等负面情绪，进入职校后，既要面临学习和生活环境的改变，又要应对求职就业等多方面的压力，由此以来，中职学生所感受到的烦恼和困扰要比高中生更多、更复杂，情绪表现上则显示更强烈、更直接、更不稳定。

很多研究都表明，品德不良行为最容易出现在青春期，心理疾病的发病率往往从青春期开始逐年增高。因此，心理健康教育对于这个年龄段的学生显得尤其必要而迫切。

认识问题是为了更好地解决问题，中职学生还处在一个发展的、未定型的时期，可塑性比较强，而这个阶段所出现的种种心理、行为问题大都是成长过程中必须要面对的，只要自身有保持心理健康的意识，有主动学习、掌握心理健康知识的愿望，有必要时寻求心理援助的行动，就一定能够提高自己的心理健康水平，及时解决成长过程中遇到的各种问题和困扰，快乐、充实地度过在职校学习的时光，以扎实的知识、专业的技能和积极的心态走向社会，开始自己的职业生涯。

三、学习心理健康知识与寻求心理帮助

同学们，你们希望学习和掌握心理健康的知识吗？当自己的心情不好、情绪不稳定，甚至出现心理危机时，你们知道可以去哪里寻求帮助吗？

（一）学习心理健康知识的途径

目前，多数中职学校都开设了心理健康教育课程，从而把心理学理论与本校的具体情况相结合，使学生增强了心理健康意识，掌握了一些简便、实用的心理调整方法和技巧，如：合理化、自我暗示、自我转移、自我升华和意志控制等等。学生们可以通过课堂上的认真学习和讨论，积累一定的心理学知识，增强自我心理保健的能力，从而更好地了解自己、理解他人、适应社会。

心理健康专题讲座也是一种常见而高效的心理素质培养的模式，为许多青少年所喜爱。如新生入学后，举办“如何适应新环境”的讲座；考试前举办“怎样克服考试焦虑”的讲座；实习就业前举办“做好就业的心理准备”的讲座等等。专题讲座的内容一般都是同学们本阶段最关心的问题，有较强的针对性，可以适时地帮助大家解开心结，从迷茫和困惑中走出来。

另外，同学们还可以通过阅读适合自己的心理健康书籍，从书籍中汲取知识，全面提升自己的素养。

（二）寻求心理帮助的途径

中职学生每天在学校学习、生活，很可能遇到各种各样的困难与问题。当出现心理困扰时，如何寻求帮助呢？

1. 学校心理咨询

心理咨询是心理老师和学生面对面的沟通方式，能够对学生在学习和生活中出现的心理、行为问题给予直接的辅导与帮助，排解心理困扰，保持心理健康。心理咨询老师一般都有较高的职业道德素养，能够严格遵守心理咨询的保密原则，保护学生的心灵不受到伤害。同学们如果觉得自己有必要接受单独的心理辅导，一定要主动去心理咨询室或与心理老师约定咨询意向与时间安排。

另外，学校的心理热线和心理网站也是很方便的咨询方式，同学们可以根据自己的需要来选择合理的方式。

2. 朋辈心理互助

现在，不少学校在班级中都设立了心理委员，由班级中性格开朗、乐于助人并且接受过心理健康知识培训的同学来担任。当同学们有一些委屈、困惑和心理压力的时候，也可以先同心理委员交流，朋辈间的心理互助往往更加直接与有效。如果心理委员感到问题比较严重，自己无法解决时，会及时与心理老师沟通，给同学提供更高层次的心理辅导。

3. 班级团队活动

班级是学校的基本组成单位，开展班级活动的目的是营造和谐的班级氛围，帮助学生在集体生活中塑造良好个性，磨炼坚强意志，提高社会适应能力。班主任可以以学生成长过程中经常遇到的问题为重点内容，运用心理训练、情境创设、游戏、角色扮演、问题辨析等方法实现心理互助。同学们积极参加班级团队活动，可以掌握自我调控、自我疏导、自我激励的方法和技巧，增强自我发展、自主学习、自我完善的能力。

另外，学校里的老师们一般都系统学习过教育心理学的知识，也乐于给学生们提供帮助。当同学们遇到心理困扰等问题时，可以找自己的班主任或熟悉的老师谈一谈，一定也会有所收获。

4. 家庭心理支撑

家庭氛围也是影响孩子心理健康的重要因素，和谐的亲子关系有利于形成健康的心理品质。作为中职的同学们，应当经常地、主动地与父母沟通，把自己的想法和问题告诉父母，相信每一位父母都是爱孩子的，在孩子有困难时一定会竭尽全力地提供物质帮助和心理支撑。

5. 社区心理服务系统

有些社区的居委会与学校联合建立校外教育领导小组，协助社区开展工作。许多社区还邀请教育专家定期到社区开展心理教育和实践活动，设立青少年聊天室，为辖区内的青少年建立良好的心理交流平台。通过交流使青少年树立正确的人生观、价值观和世界观，让他们学会从生活中挖掘积极因素，保持乐观、积极、向上的生活态度。

在现实生活中，确实存在着许多影响中职学生以及所有青少年健康成长的不

利因素，这些不良影响来自家庭、学校、社会等不同方面，比如因收入差距拉大而引发的公众心态的不平衡、因下岗待业而导致的生活压力加重、因离婚率提高而导致单亲家庭的增加等，以及大众传媒中的暴力与色情、网上虚拟世界的诱惑等等，都给青少年健康成长带来不良影响。

同学们，让我们共同面对困难与挑战，用积极的心态对待所有的问题，主动适应和改变生活，拥有健康的心灵，我们的未来一定会更美好！

目 录

引言	/1
第一章 理想从这里起航	/1
第一节 初入职校之同学相融	/1
第二节 初入职校之师生关爱	/7
第三节 初入职校之环境适应	/12
第二章 多彩的情绪	/23
第一节 多姿多彩的情绪	/23
第二节 做自己情绪的主人	/31
第三节 不要让冲动占领你的头脑	/38
第三章 情感的天空	/47
第一节 寸草亦报三春晖	/47
第二节 友谊地久天长	/53
第三节 解开爱的困惑	/59
第四章 让我们学会学习	/67
第一节 认识学习的内容和意义	/67
第二节 把握学习的特点和方法	/74
第三节 提高自己的学习能力	/82
第五章 让生命之树常青	/93
第一节 让网络之舟载你到成功的彼岸	/93
第二节 别让生命之花枯萎	/101
第三节 让生命的春天更绚丽	/108

第六章 点亮职场航标 /118/	
第一节 营造积极心态解开就业困惑 /118	
第二节 明确职业目标规划职业生涯 /129	
第三节 坚持终身学习实现人生价值 /142	
参考文献 /151	

第一章

理想从这里起航

告别初中生活，步入中职的校园，同学们的内心有兴奋、有迷茫，还有对未来惴惴的期盼。新同学和以前的伙伴不一样，老师讲课的内容和风格也不同于初中，“专业”这个词经常出现在课堂上、作业中，但自己却一时还找不着对专业的感觉……

一年级新生面临的主要问题是适应新环境。在这个阶段，要尽量多了解学校的方方面面，与新老师、新同学形成良好的互动，根据新环境的特点，尽快调整自己的学习和生活，快乐、充实地度过在职校的时光，学好知识、练好技能，为将来走上工作岗位打下坚实的基础。

第一节 初入职校之同学相融



问问自己

亲爱的同学，在你刚刚来到职业学校的时候，你的内心充满怎样的梦想？在新的团队中，你期待着什么？你更关注什么？



心灵导航

学生初中毕业进入职校，年龄一般在十五六岁到十七八岁。这一阶段，恰恰是自我意识快速发展的关键时期，心理上进入“第二断乳期”。一方面他们在心理上要摆脱对父母的依赖，以独立的人格出现；另一方面，因为身心发展的不协调，心理能力明显滞后于自我意识。环境的改变，情绪的波动，人际关系的重整，都给他们的成长带来巨大的挑战。一般到十八岁以后，青年的身心就会达到一个相对成熟的阶段，在认知上会出现一次明显的飞跃。

初入职校的学生，首先面临的是新的人际关系的整合。与初中熟悉的群体分开，进入一个全新的学习生活环境，很多同学会产生陌生感、失落感。而且大部分学生的中考成绩不太理想，甚至没有参加中考，这使得他们的内心产生了挫败感。这种状态往往会持续到进入职业学校以后，无论在学习或其他方面都很容易

使他们产生畏难和退缩情绪。这种状态也会表现在交友上——有的学生迟迟不能进入新的角色，在“观望”中丧失了结交新伙伴、融入新群体的最好时机。

校园是中职生结交新朋友的最主要的场所。在住宿生较多的职校，学习、生活空间相对集中，学生们的交往密度也比较高，建立新的相处模式尤为迫切和必要。来自不同学校、地区的同学们，要积极地调整心态，克服自我为中心的思想意识，不仅要学会独立学习、独立生活，更需要学会与他人和谐相处，建立良好的同学关系。



知识链接

首因效应

首因效应一般指人们初次交往接触时，各自对交往对象的直觉观察和归因判断，在这种交往情景下，对他人所形成的印象就称为第一印象或最初印象。首因效应对人的印象的形成起着决定性的作用，初次见面，我们会根据对方的表情、体态、仪表、服装、谈吐、礼节等等，形成自己给对方的第一印象。

第一印象一旦形成，要改变它就不那么容易，既使后来的印象与最初的印象有差距，很多时候我们会自然地服从于最初的印象。在现实生活中，首因效应所形成的第一印象常常影响着我们对他人以后的评价和看法。由于首因效应的存在，第一印象在人际交往中起着重要作用。为了塑造良好的第一印象，首先我们应该注意自己的仪表，衣服、发型要整洁大方；其次应注意自己的言谈举止，讲文明、懂礼貌，掌握适当的社交礼仪。

初次印象是长期交往的基础，是取信于人的出发点。我们不仅要关注自己的外在形象，同时也要知道，最重要的是要有一颗真诚友善的心。

投射效应

古代有一位喜欢吃芹菜的人，总以为别人也像他一样喜欢吃芹菜，于是一到公众场合就向别人热情推荐芹菜，成为一个众所周知的笑话。但是生活中每个人都免不了犯类似的错误——“以己度人”，心理学上称之为投射效应，即在人际认知过程中，人们常常假设他人与自己具有相同的属性、爱好或倾向等，常常认为别人理所当然地知道自己心中的想法。

“以小人之心度君子之腹”就是一种典型的投射效应。当别人的行为与我们不同时，我们习惯用自己的标准去衡量别人，认为别人的行为违反常规；喜欢嫉妒的人常常将别人行为的动机归纳为嫉妒，如果别人对他稍不恭敬，他便觉得别人在嫉妒自己。

为了克服投射效应的消极作用，在与人相处的时候，我们应当客观地认识自己和他人，做到严于律己、宽以待人，尽量避免以自己的标准去判断他人。

刻板印象

人们通过自己的经验形成对某类人或某类事较为固定的看法叫刻板印象。人们会基于性别、种族、外貌等特征对人进行归类，认为一类人具有比较相似的人

格特质、态度和行为方式等等。

人们对某些人或事物的看法和观念，就像刻在木板上的图形那样难以更改、磨灭。比如很多人认为北方男人粗犷、豪爽，而南方男人细致、拘谨，其实真的走南闯北以后，会发现事实不一定这样。但很多人的这种刻板观念并不因为新的经验而很快改变。

刻板印象具有社会适应的意义，使人的社会知觉过程简化。但在有限经验基础上形成的刻板印象往往具有消极的性质，会使人对某些群体的成员产生偏见，甚至歧视。

定势效应

有一位农夫丢失了一把斧头，怀疑是邻居的儿子偷的。于是农夫观察邻居儿子走路的样子、脸上的表情，感到他的言行举止哪一点儿都像偷斧头的贼。后来农夫在深山里找到了丢失的斧头，他再看邻居的儿子时，竟觉得邻居的儿子言行举止中没有一点偷斧头的模样了。

这则故事描述了农夫在心理定势作用下的心理活动过程。所谓心理定势是指人们在认知活动中用已有的知识经验来看待当前问题的一种心理反应倾向，也叫思维定势或心向。

在人际交往中，定势效应表现在人们用一种固定化了的人物形象去认知他人。例如：我们与老年人交往中，会认为他们思想僵化、墨守成规，跟不上时代；而他们则会认为我们年纪轻轻，缺乏经验。与同学相处时，我们会认为诚实的人始终不会说谎；而一旦我们认为某个人老奸巨猾，既使他对你表示好感，你也会认为这是“黄鼠狼给鸡拜年——没安好心”。

定势效应常常会导致偏见和成见，阻碍我们正确地认知他人。所以我们在人际交往中要尽量作到客观、冷静，不要一味地用老眼光来看人、处事。



拓展训练

■小活动

相知你我他

一、活动理念

新生刚刚入学，渴望了解他人，融入新集体，通过活动增进学生之间的交流，迅速熟悉周围同学，并结交朋友。

二、活动目标

1. 让学生通过参与活动，敢于并善于和周围的人沟通。
2. 同学之间相互了解，彼此熟悉，为建立和谐的同学关系和融洽的班集体做好充分的准备。

三、活动准备

课前每位同学在一张白纸上写上自己的名字，并在背面贴好双面胶，交给老