

中
职
心
理
健
康
活
动
课
教
程



I believe I can fly

相信我能飞

和梦想相伴的，是深深困扰着我们成长的问题。我想知道“我是谁”，了解我的特点，接纳我的缺陷；我想知道：我涌动的情绪的潮水该如何调节，我该如何掌控自己的行为；我想知道怎样与父母、师长沟通，获得他们的理解和支持；我渴望友谊，希望交到挚友；我希望了解异性的天空，把握爱情的真谛，把握蒙眬的青春感情，享受丰富多彩的青春生活；我想发掘自己的学习兴趣 and 动机，掌握有效的学习方法和策略；我会规划自己的职业生涯、进行个人生活管理……

主编◎崔艳敏 贾碧微

河北教育出版社

PDG

中 职 心 理 健 康 活 动 课 教 程

敞开心扉

游戏感悟

关怀自我

绽放心灵



主编◎崔艳敏 贾碧微

I believe I can fly

相信我能飞

和梦想相伴的，是深深困扰着我们成长的问题。我想知道“我是谁”，了解我的特点，接纳我的缺陷；我想知道：我涌动的情绪的潮水该如何调节，我该如何掌控自己的行为；我想知道：我怎样与父母、师长沟通，获得他们的理解和支持；我渴望友谊，希望交到挚友；我希望了解异性的天空，探知爱情的真谛；我渴望爱情，享受丰富多彩的青春生活；我想发掘自己的学习兴趣 and 动机，掌握有效的学习方法 and 策略；我会规划自己的职业生涯、进行个人生活管理……

河北教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

相信我能飞: 中职心理健康活动课教程 / 崔艳敏, 贾碧微主编.
—石家庄: 河北教育出版社, 2009.8
ISBN 978-7-5434-7384-3

I. 相… II. ①崔… ②贾… 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128166号

书 名 相信我能飞 中职心理健康活动课教程
主 编 崔艳敏 贾碧微
责任编辑 汪雅瑛 张 辉
装帧设计 相彩英
出 版 河北教育出版社 <http://www.hbep.com>
(石家庄市联盟路705号, 050061)
发 行 河北麦田图书有限责任公司
印 制 石家庄四维印刷有限公司
开 本 787×1092毫米 1/16
印 张 13.5
字 数 238千字
版 次 2009年8月第1版
印 次 2009年8月第1次印刷
印 数 1-6000
书 号 ISBN 978-7-5434-7384-3
定 价 19.80元

版权所有, 翻印必究

编委会

主 编：崔艳敏 贾碧微

编 委：（以姓氏笔画为序）

弓 静 刘君玲 李彩娟 李 斌

宋建辉 张俊爱 宋素智 贾国英

审定委员会

主 任：李立水

委 员：曲连坤 张长青 王吉全 刘兴辉 吕 明

刘虎成 刘振国 封 芳 韩二刚 王华银

刘丽燕 柴全喜 曹桂萍 姬梅素

我相信我能飞

习惯于认为自己只能后退

生命也只不过是首忧郁的歌

但今天我才意识到真爱

便与永远的威力依偎

只要有希望，我就坚持

只要还有信仰，我就无畏

我相信我能飞

我相信我能触摸到天空

我日夜向往着这一幕

向往着展翅飞向天边的光辉

我相信我能翱翔

我看见自己穿越了生命之扉

我相信我能飞

我相信我能飞

我相信我能飞

我坚信，即便处于危险的边缘

时而沉默，那也是呐喊的别味

我一定要实现生命的奇迹

但首先要从驾驭我们的内心开始

I see me running through that open door
I believe I can fly
I believe I can fly
I believe I can fly
See I was on the verge of breaking down
Sometimes silence, it can seem so loud
There are miracles in life I must achieve
But first I know it starts inside of me

致同学

青春的岁月

我们身不由己

只因这胸中燃烧的梦想

和梦想相伴的，是深深困扰着我们成长的问题。我想知道“我是谁”，了解我的特点，接纳我的缺憾；我想知道：我涌动的情绪的潮水该如何调节，我该如何掌控自己的行为；我想知道怎样与父母、师长沟通，获得他们的理解和支持；我渴望友谊，希望交到挚友；我希望了解异性的天空，探知爱情的真谛，把握朦胧的青春感情，享受丰富多彩的青春生活；我想发掘自己的学习兴趣和动机，掌握有效的学习方法和策略；我会规划自己的职业生涯、进行个人生活管理……

生命走向成熟的过程，是伴随着痛楚和快乐的。在这个过程中，我们需要经历、体验、感悟，当然，我们也需要陪伴、指引与实践。

《相信我能飞》将带领我们：

在**我能做**环节，设立我们的探索目标；

在**我想点**环节，点燃我们探索未来的希望；

在**我能做**环节，在游戏、体验、感悟、分析、思考、行动的过程中使自己成长；

在**我能做**环节，相关心理学知识引导我们进一步成长；

在**我能做**环节，有感于美文的触动，顿悟于美文的深刻；

在**我能做**环节，我们身边的真人、真事将成为我们学习的榜样、行动的楷模；

在**我能做**环节，名人、大师的真知灼见、字字珠玑将成为我们成长的座右铭。

我们走在成长的路上，经历过风风雨雨，也体验了成长的欢乐与辛酸，但我们都相信阳光总在风雨后。《相信我能飞》将陪伴我们探索、寻找面对困惑的新态度和新思路，给予我们热切的期盼和关怀，展示多层次行之有效的方法和策略。

坚信《相信我能飞》会帮助我们拥有自信、快乐、成功的人生！

当然，《相信我能飞》也是在成长的路上，她将陪伴我们一起成长！

主编寄语



目 录

卷首篇 相识是缘	001
单元一 缘分天空	007
第一节 架起心灵的彩虹	008
第二节 携着友情上路	014
第三节 走近我们的父母	019
第四节 我与老师零距离	026
单元二 探知自我	032
第一节 做自己的朋友	033
第二节 自信我能行	037
第三节 打破自卑的心锁	043
第四节 亮出真我风采	048
单元三 读懂情绪	054
第一节 明明白白我的心	055
第二节 谁左右了我的情绪	060

第三节	我的情绪我做主	066
第四节	我可以选择快乐	072
单元四	青春时节	078
第一节	爱情拨动我的心弦	079
第二节	为真爱热身	084
第三节	初恋，我们不懂爱情	090
第四节	真爱，值得等待	095
单元五	学会学习	101
第一节	你行，我也行	102
第二节	动力激荡 我心飞翔	108
第三节	学海无涯乐作舟	113
第四节	做一个会学习的人	120
单元六	锻造意志	126
第一节	与自制同行	127
第二节	微笑着坚强	132
第三节	与挫折共舞	138
第四节	勇于承担责任	143



单元七 生活天平	149
第一节 拥有感恩之心	150
第二节 做自己的理财师	155
第三节 构筑网络防火墙	161
第四节 珍爱宝贵生命	166
 单元八 天生我才	 171
第一节 人生有梦	172
第二节 态度决定成败	177
第三节 风中亮出自己的旗	183
第四节 轻松自如 职场驰骋	189
 附录:	 194
心理测试一: 测测你的人际沟通能力	
心理测试二: 你与朋友们处得愉快吗	
心理测试三: 看看自己的能力倾向	
心理测试四: 情绪稳定性测试	
心理测试五: 测测你的恋爱观	
心理测试六: 了解你的学习动机	
心理测试七: 你的自制力如何	
心理测试八: 消费知识与能力测试	
心理测试九: 网络成瘾 (IAD) 自测量表	
心理测试十: 性格与职业测试	



相识是缘，我将尽快融入新的环境，主动、自如地与他人交往，在与同学们的互动游戏中体会相识的满足与愉悦。



心心点灯：

初入职校，来到一个陌生的环境，离开了熟悉的初中老师，缺少了同学间的无拘无束；没有了挚友间的无话不谈，感觉自己的心绷得紧紧的。此时，我们多么希望尽快脱掉自我防卫的铠甲，与新同学建立良好的人际关系，共同享受从相逢到相识、从相识到相知的过程。我相信在新学校里，我们将会生活得轻松愉快、自由自在。

下面，让我们以积极的心态参与游戏，认真体会，迈出结交新朋友的第一步吧。



心路历程：

环节一：热身游戏

有缘来相识

老师为大家准备了很多五颜六色的纸片，每张纸片上都有凹凸的图形，与其他纸片上的图形形状相契合。这节课，我们将在音乐的陪伴下，用这些纸片作一个游戏。

游戏提示：

1. 每位同学到场地中央的盘子里选取一张自己喜欢的纸片；
2. 根据自己所选纸片的颜色与形状，到同学们中寻找能与自己图形相契合的“有缘人”；
3. 找到了“有缘人”后，两人坐在一起，相互介绍自己，通过交谈找出彼此间三个以上的共同点；
4. 全班交流分享。



体验与收获:

我找到“有缘人”的方法是:



找到“有缘人”时,我的心情是:



在与“有缘人”相识和交流的过程中,我感受到:



在现实生活中,可以替代游戏中的媒介的方法还有:



环节二: 拓展活动

滚雪球

在上面的游戏中,同学们都找到了自己的有缘人,并对他/她有了一些了解。在下面的游戏中,我们将认识和了解更多的同学。

游戏提示:

1. 就近的两组“有缘人”A、B、C、D合并为四人小组,围圈儿而坐,依次向其他两位同学介绍自己刚认识的新同学,每人1~2分钟,然后四人自由交谈。
2. 就近的两个四人小组A、B、C、D、E、F、G、H合并为八人小组,围圈儿而坐,从A开始用一句话介绍自己,内容包括姓名及主要兴趣爱好,如我是喜欢画画的林冰。第一个人说完后,第二个人必须从第一个人开始介绍,先介绍他人,再介绍自己;第三个人必须先介绍第一个人、第二个人,然后再介绍自己,依此类推。

体验与收获:

在游戏中,我记住了一些同学的姓名和兴趣爱好,他们分别是:

在与新同学认识最初我的困惑:

游戏带给我的收获:

环节三:心语如歌

诗歌欣赏

最近感到很孤独,并且越来越强烈了
这种感觉,心里很不好受
以前很多朋友都没有了,就算曾经有的
也不知道他/她们现在在哪里

现在面临人生的转折期,很无助、彷徨
不知道怎样接着走,怎样才可以走好

原以为孤独真是件好事,现在不这么认为了
就算是,也注定只是在审美层面上而已
脸上的笑靥往往是在欺骗人,更是在欺骗自己……

希望能有个满满的拥抱
或者仅仅是一声问候也行

我的感悟：



心灵导航：

人生有许多需要，美国人本主义心理学家马斯洛需要层次理论认为，人有五种基本需要：生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重需要、自我实现需要。所有这些需要，单靠我们一个人的力量是无法获取的。即使是最低级的衣、食、住、行、性等生理需要，没有他人的参与都是不可能的。

安全需要也与他人有关。一个人走夜路会害怕，到一个新的环境里，我们会感觉不安全，会本能地渴望与他人接触来增强自己的力量。

归属和爱的需要以及尊重的需要，就是我们对亲情、友情、爱情以及权利、地位和影响力的追求，更直接地来源于与他人的交往，因为这些本身就是人际交往的产物。

至于自我实现，是个人潜能的发挥、事业的成功、理想的实现，仍然离不开社会这个大舞台，自我实现是在人际交往中完成的。

人际交往是人的基本需要，是人生存、发展的必然选择。

影响人际交往的心理现象

第一印象 指第一次接触陌生人或事物形成的印象，对人们后来的认识起到了先入为主的作用。这种印象不易改变，甚至会左右对后来获得的新信息的解释。在人际交往的过程中，如果第一印象不是很好，就会削弱人际吸引度，并且影响以后的交往深度。成功建立良好的第一印象对于建立和维护友谊是十分重要的。

卡耐基在《怎样赢得朋友和影响他人》一书中提出了建立良好第一印象的六条途径：①真诚地对别人感兴趣；②微笑；③多提别人的名字；④做一个耐心的听者，鼓励别人谈他自己；⑤谈符合别人兴趣的话题；⑥真诚的方式让别人感觉他很重要。

刻板印象 指对各类人持有的一套固定的看法，并以此作为判断、评价其人格的依据。比如说到商人，就和“唯利是图”联系起来，说到军人，就认为威武、刚强、守纪律，这是在职业上的刻板印象；认为青年人单纯幼稚、容易冲动，老年人经验丰富、保守、稳重，这是在年龄上的刻板印象；说到上海人，就认为比较灵活、善于应酬，说到北方人，就认为比较粗犷、直爽，这

是对不同地域的人的刻板印象；看到胖人，就认为性格比较乐观、开朗，看到瘦子，就认为比较小心眼、认死理，这是关于外貌的刻板印象。了解刻板印象，可以避免我们与人相处时“以偏概全”，增强识别意识，不为刻板印象所左右，从而修正自己对人的判断。



心动时刻：

生命是一种缘

曾有人说：“生命是一种缘。”

缘有很多种，能够相识相知，是一种令人珍惜、令人难忘的缘。但生命中更多的是人潮中擦肩而过的行人，落雨的屋檐下同时避雨的路人，昏暗的路灯下等候同一路车的夜归人，他们也都是有缘人。甚至于蓝天下的两只飞鸟能够在空中相遇，也是因为有缘。

不是每个人都拥有缘，也不是每一个寻觅的人都可以抓住缘。或者有缘，然而源头水尾难以相见；或者无缘，行色匆匆远隔天涯。人生有太多的不可知，一个念头、一次决定，往往便可能拥有或错过一份缘。选择了爱是因为缘，而选择了不爱却也是为了缘。生命如此，生活亦如此。

缘就是缘。无需许下誓言，也不必要求承诺。可以拥有时，不必山盟与海誓却依然可以真诚相拥；而无法拥有时，即使是求，也求不来一份聚首的缘。看那静谧的星空中群星闪烁，而守望了千万年的牛郎星和织女星依旧相对无言，只是守候着一年一度七夕聚首的缘。“盈盈一水间，脉脉不得语”，这是一个美丽的错误，却造就了一个永恒的传说。其实天上人间，有一些也许是人们无法逾越的障碍，而另一些却是人们并不想摆脱的束缚，一切只是因为有缘注定。

张爱玲在她的文字里这样写道：“于千百人中，遇到你所要遇到的人，于千百年中，在时间的无垠的荒野中，有两个人，没有早一步，也没有晚一步，就这样相逢了，也没有什么可说的，只有轻轻地道一声：哦，你也在这里吗？”哦，原来相逢即是缘。

而诗人徐志摩却告诉世人，人们苦苦追寻的缘是不可强求的，是双溪上的小舟载不动的，是无法带上前路的。“在茫茫人海中，我欲寻一知己，可遇而不可求的，得之，我幸；不得之，我命。”这种缘，令人叹服。

在缘分的天空下，我们守候着真诚与善良，选择了期待与梦想。

我的感悟：





心语航标:

使哑巴开口的人

美国已故的报刊评论员利布林，有一次去访问一位著名的赛马骑师，此人一向不愿同记者交谈，许多记者都在他那里碰了“钉子”，并认为要使这位骑师开口特别困难。但是，利布林却使这位骑师滔滔不绝地谈了一个小时，在谈话间只插进了十几个字。利布林也因此被称为“使哑巴开口的人”。

利布林问的第一个问题是：你赛马时左镫皮带比右镫皮带多放长几个眼？骑师一听记者提出的问题很专业、很内行，就兴致勃勃地从马镫谈起了自己的驭马经验。利布林能一下子打开骑师的“话匣子”，就在于他找到了与骑师的心理接触点。赛马的骑手在跑马场上风驰电掣般策马飞奔时，为了克服在圆形跑道上疾驰时产生的离心力，必须使左镫皮带比右镫皮带长一些，以便使身体重心稍向内侧。这个问题一般人不会注意，而行家必定了解，记者从这个问题开始，立即让骑师感到记者与他在心理上是相通的。他们之间不再陌生，不再有距离感，如同一对同行互传经验，而不是采访与被采访者。

利布林无疑是成功的，他的成功源于他抓住了骑师感兴趣的话题，缩短了彼此之间的心理距离，从而使骑师打开了话匣子。我们在初次与人交往时，要善于从日常生活中找到对方感兴趣的媒介，比如课程、书籍、电影、球赛、服装等，从容走近对方，使对方打开心灵隔阂，建立友谊。



心语一束:

独学而无友，则孤陋而寡闻。

——孔子

在智慧提供给整个人生的一切幸福之中，以获得友谊为最重要。

——薄伽丘【意大利】

除了一个真心的朋友之外，没有一样药剂是可以通心的。

——培根【英国】