



中等职业教育课程改革国家规划新教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定

心理健康

人民教育出版社 课程教材研究所 编著
职业教育课程教材研究开发中心



人民教育出版社

中等职业教育课程改革国家规划新教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定

心理健康

人民教育出版社 课程教材研究所 编著
职业教育课程教材研究开发中心

审定专家（按姓氏笔画排序）：李 焰 雷 雳

人民教育出版社



中等职业教育课程改革国家规划新教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定

心理健康

人民教育出版社 课程教材研究所 编著
职业教育课程教材研究开发中心

*

人民教育出版社出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

北京新华印刷厂印装 全国新华书店经销

*

开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/16 印张: 15.5 字数: 263 000

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-107-21972-6 定价: 28.90 元

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与本社出版科联系调换。

(联系地址:北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编:100081)

学习卡账号使用说明:

本学习卡账号附在人民教育出版社出版的中职教材封底。

请使用本书封底标签上防伪码明码作为学习卡账号, 防伪密码作为登录密码。登录 <http://www.pep.com.cn/xgjy/zcyj/> “网络同步资源库” 可获得中职课程的多项增值服务。

学习卡账号自登录之日起半年内有效, 过期作废。

使用本学习卡账号如有任何问题, 请发邮件至 mali@pep.com.cn。



中等职业教育课程改革国家规划新教材

出版说明

为贯彻《国务院关于大力发展职业教育的决定》（国发〔2005〕35号）精神，落实《教育部关于进一步深化中等职业教育教学改革的若干意见》（教职成〔2008〕8号）关于“加强中等职业教育教材建设，保证教学资源基本质量”的要求，确保新一轮中等职业教育教学改革顺利进行，全面提高教育教学质量，保证高质量教材进课堂，教育部对中等职业学校德育课、文化基础课等必修课程和部分大类专业基础课教材进行了统一规划并组织编写，从2009年秋季学期起，国家规划新教材将陆续提供给全国中等职业学校选用。

国家规划新教材是根据教育部最新发布的德育课程、文化基础课程和部分大类专业基础课程的教学大纲编写，并经全国中等职业教育教材审定委员会审定通过的。新教材紧紧围绕中等职业教育的培养目标，遵循职业教育教学规律，从满足经济社会发展对高素质劳动者和技能型人才的需要出发，在课程结构、教学内容、教学方法等方面进行了新的探索与改革创新，对于提高新时期中等职业学校学生的思想道德水平、科学文化素养和职业能力，促进中等职业教育深化教学改革，提高教育教学质量将起到积极的推动作用。

希望各地、各中等职业学校积极推广和选用国家规划新教材，并在使用过程中，注意总结经验，及时提出修改意见和建议，使之不断完善和提高。

教育部职业教育与成人教育司

2009年5月

主 审 林崇德

主 编 邹 泓 黄才华

副 主 编 李 虹 侯志瑾 王 鑫 周 晖

编写人员 第一章: 李 虹 周 晖 李一茗 刘 艳 许志星 任 磊
张华斌 李 玲

第二章: 周 晖 李晓巍 张春妹 张秋凌 程 宏

第三章: 侯 珂 李一茗 王英春 杨 颖 张文娟 王 磊
张 冲 周 晖 程 宏

第四章: 刘小先 王 莉 郭 璐 张 冲 张 平 王世平

第五章: 侯志瑾 朱 莉 李文希 万玉环 常雪亮 刘琳琳
张玉臣 邵 瑾 黄 昱

审 稿 马正民 王丽君

责任编辑 王 鑫

设 计 储志伟

绘 图 金 葆

序

林崇德

一本好书，一部好教材，可称得上是我们的良师益友。这套由邹泓和黄才华主编，人民教育出版社出版的中等职业学校心理健康教育教材，对于广大的中职学校同学来说，就可称得上是良师益友。

“心理健康，人生基石。”什么是心理健康？人民教育出版社出版的这部心理健康教育教材告诉我们：心理健康，又叫心理卫生，意指一种良好的心理或精神状态。心理健康的概念，既代表心理健康，也代表要矫正它的相反方向——心理问题。对于心理健康概念的具体表述，国内外并不统一，有人提四条，有人提七条，也有人提十条。概括而言，诸如这套教材中出现的“悦纳自我”“适应环境”“人际关系良好”“乐观积极的情绪”“胜任自己的学习或工作任务”“发挥潜能”和“内在统一的人生观”，等等，都是不可缺少的标准。其实无非是突出两点：一是没有心理障碍，二是具有一种积极向上发展的心理状态。所有这些，在这套教材里，已表述得清清楚楚。教育部《关于加强学生心理健康教育的若干意见》（1999）指出：“青少年正处在身心发展的重要时期，相当多的是独生子女，随着生理、心理的发育和发展，竞争压力的增大，社会阅历的扩展及思维方式的变化，在学习、生活、人际交往和自我意识等方面可能遇到或产生各种问题。”这套教材具有针对性，有的放矢地引导中等职业学校的师生，重视心理问题，共编撰了五章内容，分别为“健康心理，人生基石”“悦纳自我，快乐成长”“融洽人际，健康生活”“学会学习，终身学习”“规划生涯，开创未来”，从正面教育入手，寻找存在问题的根源，提出解决的办法。这就是心理健康教育，即围绕着心理健康开展的教育。

这套教材有强烈的时代感，突出地表现在第一章第一节所强调的“和谐人生”上。“心理和谐”是在党的十六届六中全会“构建社会主义和谐社会若干重大问题决定”（2006.10）首先提出来的。和谐，主要指的是处理好与协调好各种各样的关系。心理和谐与社会和谐是一致的。和谐社会的三个空



间是自我关系、个人与他人关系和个人与社会关系。从心理和谐角度上说,围绕这三个空间,心理健康教育必须涉及以下六个问题:人与自我的关系,人与他人的关系,人与社会的关系,人与自然的关系,人与机器的关系以及中国与外国的关系,对此,这套教材做了具体而有趣的论述,从时代的要求出发,为和谐的心理、和谐的社会道出了心理健康的理念。“心理和谐”要求我们“人文关怀和心理疏导”,对开展心理健康教育提出了更高的要求,例如健全心理健康教育网络,处理好教育模式与医疗模式的关系等,这些正是这套教材准备积极探索的方向。

这套教材的创新点很多,特别表现在其内容的实效性和可操作性上。心理健康教材的可操作性多数表现在活动课上,这套教材将团体互动和个人参与贯穿始终,如每节课文后边的“健心活动”“心理驿站”“趣味阅读”等。而我更欣赏的,是这套教材的作者们把“自尊”“自信”“关怀”和“爱心”宛如一条红线,贯穿在整部教材中。这是一种有意义的创作。自尊是心理健康内涵的核心;自信是一种自我修养,它是悦纳自我和发展自我的力量;关怀是处理好人际关系的基础;爱心是协调好和谐社会三个空间的动力。不知为什么,我从内心感受到这四个内容对中等职业学校的同学的心理健康来说尤为重要。我敬佩这套教材的作者们花大力气,搜集了大量形象生动的案例,把这四个内容展示得淋漓尽致。

作为一名心理学界的老人,又是“文化大革命”后第一个提出“心理健康”“心理卫生”的老教育工作者,我充分肯定这套教材并向全国中职学校系统推荐这套教材,更希望这个系统的师生乃至全国心理学工作者与这套教材的作者们,一起推敲,使这套教材更加完善。

是为序。

2009.4.18于北京师范大学



写 在前面

亲爱的同学：

你好！很高兴能在这里和你相识。

时光荏苒，日月如梭，转眼间你已经从依偎在爸爸妈妈身边的小男孩或小女孩成长为英姿勃发的小伙子或是亭亭玉立的姑娘。你已经步入了人生中最美好的时期，你拥有健康的身体、充沛的精力，你在不断地学习，不断地成长，不断地发展，每天都有新的变化。

记得我们像你这么大时，也曾用充满诗意的语言赞颂、期盼着青春的美好。那里有梦想、有激情、有友谊、有浪漫，认为只要去付出，理想就可以实现。但是，伴随着我青春的，既有美好的记忆，对新知的渴求，对未来的企盼，对友谊的忠诚，对爱情的憧憬……也有很多迷茫、苦恼、焦虑、失落……青春并不都是如诗如歌的玫瑰花季，如梦如幻的世外桃源。当我们经历了岁月的洗礼后，才渐渐地明白，生活本来就是光明与黑暗、美好与丑陋、希望与失望、幸福与痛苦、欢乐与烦恼共存的。

你已经结束了初中的学习，步入了职校的校园。这可能是你喜欢的选择，也可能有点儿无奈。不管怎样请记住，青春像一幅画、一首歌、一个故事，等待着你去描绘、去吟唱、去书写，它或绚烂多彩，或激情澎湃，或迂回曲折，而你是真正的青春的版主。在青春的旅程中你可能会在自我意识、情绪调节、人际交往、恋爱交友、学习实践以及生涯发展等方面遇到各种各样的问题。当你为这些问题而困惑、彷徨和苦恼时，请让《心理健康》这本书成为你的好朋友。它将告诉你一些心理健康的知识和一些简单实用的心理调适方法，引领你带着健康的心态去迎接成长的挑战，去充分享受生活，并拥有健康美好的人生。

编者

2009年4月22日

目 录

第一章 健康心理 人生基石 1

第一节 和谐人生 共享成长 2

一、认识心理健康 3

二、心理健康的标准 4

三、迈向心理健康之路 7

第二节 穿越迷雾 追寻真我 10

一、青春期的生理发育 11

二、青春期的心理发展 13

第三节 千千心结 与君化解 21

一、认识心理问题 21

二、常见的心理问题 24

三、心理问题的化解 27

第二章 悦纳自我 快乐成长 33

第一节 了解自我 接纳自我 34

一、认识自我 34

二、接纳自我 37

三、完善自我 41

第二节 认识情绪 管理情绪 45

一、情绪的奥秘 46

二、破解情绪的密码 49

三、培养积极的情绪	54
第三节 直面困难 战胜挫折	58
一、在挫折中淡定	59
二、在挫折中奋起	60
三、积极走出创伤	64
第四节 呵护花季 激扬青春	69
一、成长的快乐	70
二、成长的烦恼	71
三、等待成熟的爱情	74

第三章 融洽人际 健康生活 81

第一节 学会交往 沟通你我	82
一、人际交往的重要性	82
二、把握人际交往的风向标	85
三、人际交往的秘诀	87
第二节 开心交友 融洽相处	92
一、提升魅力, 谨慎交友	92
二、分享阳光, 轻松交友	95
三、维系友谊, 深化友情	98
四、处理矛盾, 化解冲突	100
第三节 尊敬师长 和谐校园	107
一、春风化雨, 润物无声	107
二、师生心结, 主动纾解	110
三、敬师谅师, 亦师亦友	113
第四节 珍视亲情 学会感恩	118
一、浓浓亲情, 相伴一生	118
二、正视矛盾, 敞开心扉	119
三、温馨家庭, 从我做起	126

第五节 抵御诱惑 健康生活 132

一、认清不良诱惑 132

二、为何难以抗拒诱惑? 136

三、拒绝不良诱惑 追求健康生活 140

第四章

学会学习 终身学习 146

第一节 认识学习 高效学习 147

一、认识学习 147

二、常见的学习心理问题 149

三、克服学习中的心理问题 151

第二节 挖掘潜能 掌控学习 160

一、等待挖掘的“潜能金矿” 160

二、助你成功的“策略翅膀” 164

第三节 注重实践 强化技能 172

一、技能,开启成功职业人生的金钥匙 173

二、实践,培养技能的重要途径 178

第四节 终身学习 持续发展 183

一、活到老,学到老 183

二、善于学习,努力学习 185

三、迎接挑战,开启未来 187

第五章

规划生涯 开创未来 191

第一节 走近职业 规划生涯 192

一、了解职业 192

二、认识职业世界 194

三、生涯规划 197

第二节 积极准备 理性求职 204

一、求职，你的心态调整好了吗？ 205

二、求职，你开始行动了吗？ 207

三、求职，你学会应对挫折了吗？ 211

第三节 适应职业 应对压力 216

一、做好转换准备 216

二、适应职场生活 218

三、应对职业压力 219

四、热爱你的职业 221

第四节 放飞梦想 立志创业 225

一、你适合创业吗？ 225

二、你具备哪些创业能力？ 228

三、你有企业想法和创业计划吗？ 230

第一章

健康心理 人生基石

当回想过去的时候，
你是否感到无怨无悔
如果是，那么，你放下了
当面对现在的时候，
你是否感到平和宁静
如果是，那么，你接受了
当畅想未来的时候，
你是否感到激情澎湃
如果是，那么，你的人生
将充满希望

第一节 和谐人生 共享成长

第二节 穿越迷雾 追寻真我

第三节 千千心结 与君化解

第一节

和谐人生 共享成长

人的心灵像一幅幅画卷。如果你拥有健康的心理，那么，你心灵的图画就像是欣欣向荣的花园，充满了鲜花绿草，生气勃勃。而不健康的心理，则像是荒芜的野地或干旱的沙漠，荒凉而没有生机。心理的健康会为你的生活带来幸福与活力。现在，让我们从了解心理健康的标准开始，一起走上通往心理健康的道路。

心灵探索



健康是每个人都想拥有的。你觉得下面这位同学是否健康？

凯桐是学校足球队队员，身体素质特别好，从没有见他生过病。可不论在学校上课或是在工厂实习，他总是难以集中注意力，很难完成学习任务。为此，老师常常批评他。而老师稍微严厉一点儿，他就与老师顶撞。在足球队训练时也是如此，和队友稍有冲突，他就会大发雷霆，甚至动手打人。因此，同学和队友都尽量避免接触他，而他也没有一个真正的好朋友。



凯桐健康吗？你也许看出来，凯桐虽然没有任何身体上的疾病，拥有强健的体魄，但似乎也不能算健康。

是的，虽然长久以来我们衡量一个人是否健康总以身体状况为标准，但是越来越多的人已经意识到，仅有健康的身体是不够的，我们还需要拥有健康的心灵。

那么，究竟什么是心理健康，心理健康都有哪些重要标准，怎样才能够拥有健康快乐的人生？下面让我们来共同讨论这些问题。

智慧小贴士

世界卫生组织在其《组织法》里，对健康进行了明确的定义：“健康，不仅仅是没有疾病或虚弱，而是生理、心理以及社会适应上的完全健康状态。”



认识心理健康

(一) 什么是心理健康

也许你认为：我精神正常，没有胡言乱语，没有得什么神经病或精神病，这就是心理健康了吧！

我们都知道，如果仅仅没有头疼脑热，没有器官受伤，并不意味着我们的身体已经非常健康了。一个身体完全健康的人应该有适当的体重、清洁的牙齿、良好的睡眠，能够抵抗一般性的感冒和别的传染病。心理健康也是这样，它不仅仅意味着没有心理上的障碍。

1. 心理健康意味着一种更为积极的心理状态

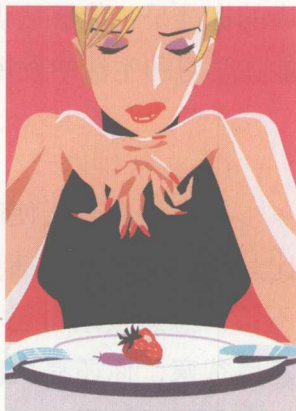
在这种状态中，我们能应付生活中的压力，能发挥自己的能力和能够有成效的工作，能够与社会和谐共处。

2. 心理健康是一个过程

正如没有人能随时保持健康的身体，也没有人能够永远处于健康的心理状态中。只有我们关注并呵护自己的心灵，它才能长期保持健康的状态。

(二) 心理健康，幸福成长的保障

刚进入数控专业学习那年，我就像在沙漠中挣扎的人，根本无法坚持学习任何一门功课。平均每个星期就有一次陷入近乎崩溃的边缘，很多次想要退学。甚至到除夕夜，我依然夜不能寐，躺在床上恸哭。别人可以心无旁骛地，或者自信地做一件事情，我却做不到；别人可以坦然自若地交朋友，而我却不能好好与人交往。每天都在这样的焦虑中挣扎，一个月下来，我就瘦了好几斤。



以上是一位同学对于自己心理出现问题时的描述。当她的心理不健康时，学习几乎处于停滞的状态，生活失去了乐趣，甚至身体健康也受到了不良影响。事实上，对于成长中的我们，心理健康是幸福人生的重要保障之一。

1. 心理健康与身体健康密切相关

你有没有发现，当你长期处于压力下时，会比平时更容易生病。现代医学发现，心理健康与身体健康会相互影响。各种各样的溃疡，往往与压力和焦虑有关；心血管的疾病，与我们常常处于敌意的情绪有关。难怪，我国古代名医华佗就曾说过：“善医者，先医其心而后医其身。”

2. 心理健康影响我们的学习和工作效率

当我们心情愉悦，被和谐友爱的气氛所包围时，思路会变得清晰，灵感也容易闪现。

3. 心理健康影响我们日常生活的质量

你是否感觉自己的人生充满乐趣？你能感受到生活的美好吗？当心理处于健康状态时，我们就不会被生活中随时可能出现的压力所困扰，我们就有能力完成社会要求我们的学习和工作任务，我们也更有能力去发现生活中的美好事物。拥有健康的心理，就像阳光照进了你的生活。

心理健康关系着我们的身体健康，影响着我们的学习，伴随着我们日常生活的点点滴滴。既然它如此重要，我们又怎么才知道自己的心理是否健康呢？



二、心理健康的标准

心理学家提出了各种各样的心理健康的标准。对于一个学生来说，心理健康的标准是：能够认识和接纳自己，拥有乐观积极的情绪和良好的人际关系，能在学习和生活中发挥自己的能力。

（一）悦纳自我

如果你有着天使般的面孔，有着过人的智慧，比周围的人身体更强健，比其他同学学习成绩更好，你的家庭经济条件良好，你可能很容易觉得自己不错，愿意接纳自己；但是，如果你相貌平平，学习新事物比别人慢，而且家境贫寒，你还喜欢自己吗？

真正悦纳自己不是一件容易的事，但是当你能做到在任何情况下都会积极地看待自己，那么你的心理健康就有了基础。因为，只有当你积极评价自我的时候，才能产生积极的情绪体验，带来幸福感；只有当你积极评价自我的时候，才不容易受到伤害，也才会更积极地评价他人，进而形成良好的人际关系。心理学研究发现，一个人越是能积极地评价和接纳自己，他的焦虑和抑郁水平越低，生活的幸福感越高。

苏格拉底是古希腊著名哲学家，有人借他的外貌贬损他，说他长着金鱼眼、狮子鼻、厚嘴唇和大嘴巴。苏格拉底听了不但不生气，反而很高兴地说：