

中等职业学校公共课教学用书

心理健康教育 与实训

主编 冯 戈

副主编 陈惠珍 刘良军



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

中等职业学校公共课教学用书

心理健康教育与实训

主 编 冯 戈

副主编 陈惠珍 刘良军

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

本书围绕中职学生可能会出现心理健康问题,从案例入手,以实训为形式,以项目教学法为原则,强调学以致用,在学中做、在做中学,力求使学生在实训活动中逐步了解心理健康的基本知识和自身的心理健康状况,学会一些基本的心理健康问题的预防方法。

全书共分七个单元,包括我的心理健康吗、我是谁、缘分的天空、其实我要学、让好心情做主、天生我才、生命如诗等;在内容编排上力求做到符合中职学生的特点,形式新颖,生动活泼、寓教于乐。

本书适合中等职业学校各专业学生使用,也可作为广大教育工作者的参考书。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育与实训 / 冯戈主编. —北京: 电子工业出版社, 2009.8

ISBN 978-7-121-09063-9

I. 心… II. 冯… 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 098429 号

策划编辑: 施玉新

责任编辑: 施玉新 王 钰

印 刷: 北京市顺义兴华印刷厂

装 订: 三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 787×1 092 1/16 印张: 10.75 字数: 275.2 千字

印 次: 2009 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

《心理健康教育与实训》

编写委员会

主 任：冯 戈

副主任：刘良军 黄昆平 苏福业 游振荣 罗昌金

成 员：（按姓氏笔画排序）

陈 伟	杨秀林	李如岚	蓝海南	刘 黎
罗华江	罗伟贤	郭丽萍	蒙俊健	蒙承陆
黎异鹏	何大强	唐红云	苏慧霞	张嘉嘉

《心理健康教育与实训》

编写组

主 编：冯 戈

副主编：陈惠珍 刘良军

编 写：（按姓氏笔画排序）

冯 戈	张嘉嘉	陈惠珍	罗华江	黄昆平
蒙俊健	谢 静	吴 冰		

前 言

亲爱的同学们：

欢迎你打开这本《心理健康教育与实训》。

据世界卫生组织（WHO）统计，目前，在巴西至少有 2800 万人，美国至少有 5000 万人患有心理方面的疾病，全球有 1/5 的成年人的健康受到高度精神紧张的严重威胁。

我国青少年的心理健康状况也不容乐观。有关研究资料表明，我国青少年心理问题发生率为 20%，即每五个人就有一个人有心理健康问题。

中等职业学校的学生正处于人生发展的青春初期和走向成年人的过渡阶段，但由于他们的心理发育和生理发育往往不同步，具有半成熟、半幼稚的特点。因而在他们心理素质发展的关键阶段，容易产生心理失衡，甚至出现心理滑坡，严重影响正常的学习和生活，并将进一步影响未来的职业适应与发展。因此，如何从心理学角度为学生提供了解自己心理的方法，对一些常见的心理问题如何面对和解决，是当前心理学教育工作中亟需解决的问题。

根据教育部颁布的《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》和《心理健康教学大纲》的要求，我们组织编写了这本教材。本书的内容包括我的心理健康吗、我是谁、缘分的天空、其实我要学、让好心情做主、天生我才、生命如诗等七个单元。本书以项目教学法为原则，从案例入手，以实训为形式、以学生为主体，力求通过本书的学习，使学生在实训活动中逐步了解心理健康的基本知识和自己的心理特点，学会一些基本的心理问题的预防方法，培养和提高学生的心理素质。

本书在内容选择和编排上有以下三个特色：一是理论与实践相结合。即从学生身边的案例入手，引申出相关的理论知识和原理，在此基础上，深入浅出地阐释学生的心理疑惑，并有针对性地进行心理辅导。二是以实训活动为主线，以学生为主体，在学中做、在做中学。在活动中了解心理健康知识，在活动中监控心理发展，在活动中维护心理健康，在活动中提升心理素质，在活动中学以致用。三是栏目设计力求生动活泼、图文并茂、喜闻乐见，充分调动学生的学习积极性。

本书编写工作采取编委会集体讨论、分工合作、交叉修改的方式。各章节的编写人员为：冯戈（第一单元）、陈惠珍（第二单元）、蒙俊健（第三单元）、张嘉嘉（第四单元）、黄昆平（第五单元）、罗华江（第六单元）、刘良军（第七单元）。全书由主编冯戈负责统稿。

本书在编写过程中得到了相关心理研究机构、大中专院校专家以及电子工业出版社的大力支持。同时，本书还参考了许多相关文献，在此一并表示致谢。

由于编者水平有限，错误与疏漏在所难免，敬请读者批评指正。

编 者

二〇〇九年六月

目 录

第1单元 我的心理健康吗	1
实训 1.1 接龙游戏	2
案例 1.1 快乐的小天使	4
知识 1.1 心理健康的概念和标准	5
案例 1.2 这股风正常吗	7
知识 1.2 中职生生理和心理发展特点	7
实训 1.2 中职生的心理健康状况调查	9
案例 1.3 渔民的警示	11
检测 1.1 社会适应能力检测	12
单元小结 学习心理健康的意义	14
第2单元 我是谁	15
案例 2.1 同学交流会	16
知识 2.1 我眼中的我	17
实训 2.1 我是一个什么样的人	18
实训 2.2 给自己画像	20
案例 2.2 远离自卑,走向成功	21
知识 2.2 自卑及消除自卑的方法	22
检测 2.1 你了解自己吗	23
知识 2.3 建立正确自我意识的重要性	24
实训 2.3 “别人如何评价我”调查	25
实训 2.4 称赞语接龙游戏	27
检测 2.2 你是一个受欢迎的人吗	28
案例 2.3 自信是成功的先决条件	30
知识 2.4 自信心	31
检测 2.3 你对自己有信心吗	32
案例 2.4 垂钓者的启示	34
单元小结 树立自信 悦纳自我	35
第3单元 缘分的天空	36
案例 3.1 一诺千金	37
知识 3.1 人际交往障碍及遵循的原则	38
实训 3.1 有缘相识游戏	40
实训 3.2 与友同行游戏	42

检测 3.1	交往能力测试	44
案例 3.2	用我心换你心	45
知识 3.2	沟通	46
实训 3.3	与恩师同行	49
实训 3.4	我与父母	52
检测 3.2	处理人际冲突能力检测	54
单元小结	如何拥有健康的交往心理	56
第 4 单元 其实我要学		58
案例 4.1	如何适应新的学习环境	59
知识 4.1	厌学及调适方法	60
检测 4.1	你有厌学情绪吗	61
检测 4.2	我的多元智能检测	62
知识 4.2	掌握正确的学习方法	66
检测 4.3	你的学习方法对吗	66
案例 4.2	如何提高学习效率	68
实训 4.1	学习经验交流会	70
知识 4.3	应对考试的方法	71
检测 4.4	检测你的考试技巧	72
检测 4.5	学习质量检测	73
单元小结	学习心理问题的调适方法	74
第 5 单元 让好心情做主		76
案例 5.1	田丽的故事	77
知识 5.1	情绪及控制情绪的方法	77
实训 5.1	快乐格言大放送	79
检测 5.1	你的情绪稳定吗	81
案例 5.2	谁的力量大	82
案例 5.3	文雯的故事	83
知识 5.2	如何面对挫折	83
案例 5.4	我在北师大等着你	86
知识 5.3	心理压力及应对办法	87
实训 5.2	大声喊出你的压力	90
检测 5.2	查查你的压力指数	91
单元小结	情绪的自我控制与调节	93
第 6 单元 天生我才		94
案例 6.1	某个人的人生目标	96
案例 6.2	没有规划的人生注定要失败	98
实训 6.1	体验对方的想法与感受	99
实训 6.2	规划自己的未来	101

实训 6.3	穿越地雷阵	103
案例 6.3	一元钱创造的奇迹	105
知识 6.1	面试技巧与注意事项	106
实训 6.4	亮剑——模拟面试实训	107
案例 6.4	我喜欢我擅长	109
实训 6.5	观察力测试	111
知识 6.2	在实践中提高职业心理素质	112
案例 6.5	伟明的困惑	112
实训 6.6	打开事业成功之门	113
实训 6.7	健康上网	115
知识 6.3	正确使用网络	118
案例 6.6	成功创业的经典故事	119
实训 6.8	你的职业选择对了吗	121
单元小结	天生我才必有用	126
第 7 单元 生命如诗		128
案例 7.1	血色的花季	129
知识 7.1	校园暴力及诱因	130
知识 7.2	吸毒及诱因	131
实训 7.1	珍爱生命,	132
实训 7.2	拒绝暴力 远离毒品	134
检测 7.1	校园暴力及毒品知识检测	139
案例 7.2	人的来历——精子和卵子的精彩对话	141
案例 7.3	生命的旅程	143
知识 7.3	避孕与终止妊娠	144
实训 7.3	我是男生,我是女生	144
检测 7.2	男女有别检测	146
案例 7.4	不能说的秘密	150
知识 7.4	青春期的男生女生	151
实训 7.4	让爱等候	153
检测 7.3	你的恋爱观正确吗	155
单元小结	珍爱生命, 展现青春风采	158
附录		159
参考文献		160

第 1 单元

我的心理健康吗



知识要点

通过本单元的学习，你将了解心理健康的概念和标准，以及中职生心理发展的特点和学习心理健康知识的意义。



“我的心理健康吗？”当你看到这个题目时，相信有相当多的同学不知如何回答。也许你会说，这个问题太简单了，谁说我的心理不健康？我的心理健康得很！要不，我怎么会到这个学校读书呢？也有的同学可能会说，我也不知道我的心理是否健康，反正我一到学校我就烦，一谈到学习我就晕。还有的同学可能会说，我的心理不健康，我一见到某人，我就想冲上去“扁”他。



你认同上面哪一种说法？

第一种：_____为什么？_____。

第二种：_____为什么？_____。

第三种：_____为什么？_____。

下面，让我们一起来做一个游戏吧，看看做完这个游戏后你有什么感想？



实训 1.1 接龙游戏



一、活动主题

体验集体的力量。

二、活动目的

这是一个有趣的运动游戏，能让你重温儿时的快乐，打破同学之间的拘谨和不适，体



现集体力量的强大。同时，在活动中增加同学之间的了解与友谊。

三、理论分析

同是天涯读书人，各有特色都不同。每个人都如同一座丰富的矿山，就看你如何去挖掘各自潜力了。通过这一活动，让同学们在活动中充分地展现出自己的独特才能，了解集体的含义和力量，懂得个人只有在集体的呵护中才能获得成长与发展。本活动主要是通过角色扮演和价值辨析两种心理辅导方法，让学生懂得集体与个人成长的关系，从而树立正确的价值观。

四、活动所需材料

哨子，能标明每组组号的布质组牌和一块 50 平方米左右的空地。

五、活动规则与要求

1. 每组 8~10 人，向同一方向排成一行，后面同学的手搭在前面同学的肩膀或腰部，形成一条条小龙。
2. 龙头带领队伍设法去抓别的龙的尾巴，而自己的尾巴尽量不被别的龙抓住。
3. 当一条龙头抓住了另一条龙的尾巴后，被抓住的龙就并入这条龙的龙尾，然后再去抓别的龙，直到全班合成一条龙。

六、活动注意事项

1. 追逐过程中，必须保持队伍的完整，除了龙头，队伍中其他成员不可去抓别的龙。
2. 龙头在抓别的龙的过程中，除了想法抓住别的龙尾的同时，要注意保护好本组的龙尾，确保不被别的龙头抓住。
3. 最后看看是哪一组在龙的最前面，教师给在龙的最前面的组的组员每人加 5 分，给最先被合并的组的组员每人加 1 分，给其次被合并的组的组员每人加 2 分，依此类推。并把分数记入平时成绩。

七、活动过程

（一）热身活动

1. 教师带领学生到指定地点，讲清楚本次活动的意义、要求与注意事项。
2. 学唱《团结就是力量》歌曲。
3. 根据学生人数分好组（每组 8~10 人，一般不超过 5 组），每组推选一名同学做龙头，并在龙头胸前挂上号码牌。
4. 学生站好队，并面对面形成队形后，教师即可吹响哨子开始游戏。

（二）活动开始

（三）学生分享感想

1. 通过活动，你的最大收获是_____。为什么？_____。
2. 活动中，你感到不足的地方是_____。为什么？_____。

么? _____。

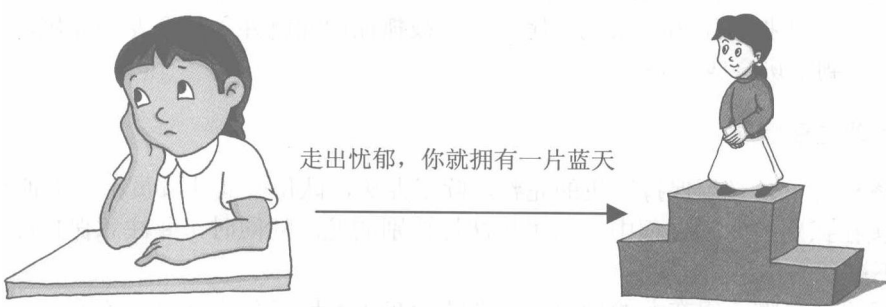
3. 活动中, 你感到表现最突出的同学是 _____, 想“扁”他的同学是 _____。为什么? _____。

(四) 教师总结与点评

个人的力量是渺小的, 个人只有在集体的呵护中才能获得成长与发展。

案例 1.1 快乐的小天使

马云是某中职校电子商务专业的学生。她一年级入学时性格内向、忧郁、孤僻, 也没有令人羡慕的特长。上课时总是一个人静静地坐在座位上一言不发, 老师提问时也不主动举手回答问题, 渐渐地马云被老师和同学们遗忘了。后来, 学校开展了心理健康教育, 班主任刘老师决定利用这一机会帮助她。但是, 造成马云不快乐的原因何在呢? 她是否有什么心理困扰或受过什么心理创伤呢? 刘老师找来学校心理咨询老师一起分析。通过走访学生和马云的家庭, 了解到马云的母亲几年前因为交通事故去世, 她和父亲生活在一起。后来父亲再婚后, 就很少关心她, 结果马云性格越来越孤僻, 不愿意与他人交流, 也不愿意谈论自己的家庭。



了解到这些情况后, 刘老师平时注意观察马云, 并经常找她谈心, 对她取得的一点一滴的进步给予鼓励。一次, 学校举行网页设计比赛, 刘老师鼓励马云设计一幅作品参加比赛。最后马云竟获得了一等奖, 马云高兴得不得了。刘老师又及时在班上对马云进行了表扬, 并把她的获奖作品张贴在班级的墙壁上, 供大家学习。后来, 市教育局、劳动局联合举办网页设计技能大赛, 刘老师积极向学校推荐并获得通过, 马云参加了学校代表队集训, 经过两个多月的努力, 马云所在学校获得了团体一等奖, 她个人获得了二等奖。学校为此在全校大会上表彰了马云。马云获奖后高兴地对班主任刘老师: 谢谢老师, 没有老师的鼓励和帮助, 我就没有今天。感谢学校给我这个机会, 没有学校老师的悉心指导, 我能够获得这样的成绩是不敢想象的。马云从一个忧郁的孤僻的女孩变成了一个快乐的小天使。毕业时, 她还被广东的一家大型企业录用。

问题:

一、你认为马云从一个忧郁孤僻的女孩变成一个快乐的小天使的原因是什么?

1. _____
2. _____
3. _____

4. _____

马云因为学校开展心理健康教育，得到班主任的及时鼓励和帮助，从自我封闭的世界中走了出来。可见，有效的心理健康教育对中职生的健康成长是非常有益的。

二、你认为有效的心理健康教育应包括哪些内容呢？

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



知识 1.1 心理健康的概念和标准

一、心理健康的概念和标准

1948 年，世界卫生组织（World Health Organization, WHO）成立时，在《世界卫生组织宪章》中把健康定义为“健康是一种生理、心理和社会适应都日臻完满的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”



1989 年，世界卫生组织又将健康的定义修改为“健康不仅仅是身体没有疾病，而且还要具备心理健康、社会适应良好、道德健康。”



想一想：上面两种说法有区别吗？

如有区别，区别在哪？_____。

世界卫生组织关于健康的 10 条标准是（请从中选择 10 条，并在括号内打勾）

1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活的压力，而不感到过分的紧张。 ()
2. 态度积极，勇于承担责任，不论事情大小都不挑剔。 ()
3. 精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好。 ()
4. 能适应外界环境的各种变化，应变能力强。 ()
5. 自我控制能力强，善于排除干扰。 ()
6. 体重适当，身体均匀，站立时，头、肩、臂的位置协调。 ()
7. 眼睛炯炯有神，善于观察，眼帘不发炎。 ()
8. 牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血现象，牙龈颜色正常。 ()
9. 头发有光泽，无头屑。 ()
10. 肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。 ()
11. 时常感到身体不适，学不进东西。 ()
12. 经常被教室外的事情所吸引。 ()

从世界卫生组织关于健康的标准中可以看出，现代健康概念包含哪三个方面的内涵，请同学们在图上填上相应内容。



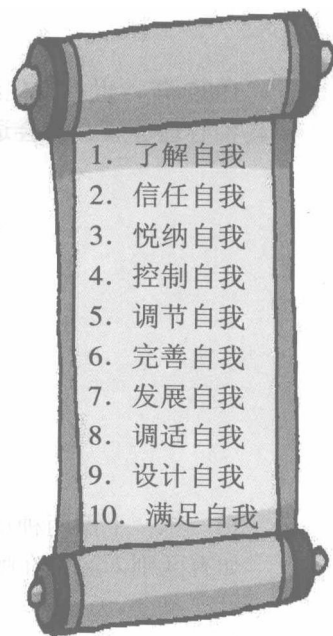
现代医学研究认为，人的身体疾病很大一部分是由于心理因素（如惊吓、紧张、焦虑、气愤等）引起的，如神经性厌食症。另外，健康的心理素质可以帮助个体尽早地适应社会。同样，一个道德素质低下的人则很难被认为心理是健康的。由此可以看出，健康的内涵中，心理因素占了十分重要的地位。

1946 年第三届国际心理卫生大会将**心理健康**定义为在**身体、智能、以及情感上能保持同他人的心理不相矛盾，并将个人心境发展成为最佳的状态。**

从以上的含义中，可以看出，心理健康包括两层含义：一是_____，这是心理健康的最基本条件；二是_____，这是从积极的、预防的角度对人们提出的要求。

我国著名心理学家林崇德教授提出判断心理健康的 10 条标准：

1. 了解自我。对自己有充分的认识和了解，并能恰当地评价自己的能力。
2. 信任自我。对自己有充分的信任感，能克服困难，面对挫折能坦然处之，并能正确地评价自己的失败。
3. 悦纳自我。对自己的外形特征、人格、智力、能力等都



能愉快地接纳认同。

4. 控制自我。能适度地表达和控制自己的情绪和行为。

5. 调节自我。对自己不切实际的行为目标、心理不平衡状态、与环境的不适应性，能做出及时的反馈、修正、选择、变革和调整。

6. 完善自我。能不断地完善自己，保持人格的完整与和谐。

7. 发展自我。具备从经验中学习的能力，充分发展自己的智力，能根据自身的特点发展自己的人格。

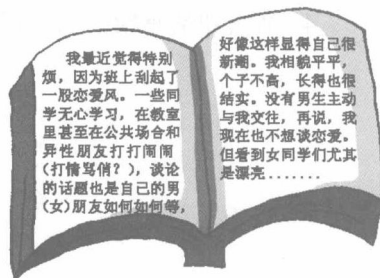
8. 调适自我。对环境有充分的安全感，能与环境保持良好的接触，理解他人，悦纳他人，能保持良好的人际关系。

9. 设计自我。有自己的生活理想，但理想与目标能切合实际。

10. 满足自我。在社会规范的范围内，适度地满足个人的基本需求。

案例 1.2 这股风正常吗

某中职学校一女生在她的日记中这样写道：我最近觉得特别烦，因为班上刮起了一股恋爱风。一些同学无心学习，在教室里甚至在公共场合和异性朋友打打闹闹（打情骂俏？），谈论的话题也是自己的男（女）朋友如何如何等，好像这样显得自己很新潮。我相貌平平，个子不高，长得也很结实。没有男生主动与我交往，再说，我现在也不想谈恋爱。但看到女同学们尤其是漂亮女孩得意地谈论男孩送什么样的礼物给自己时，我又觉得异常地失落。这股风正常吗？我该怎么办？



从这个案例中，你看到了什么？

我认为很正常。因为：_____。

我认为不正常。因为：_____。

想一想：你自己身边有没有真实的或类似的故事？讲出来与大家一起讨论和分析。分析一下他（她）们这种“跟风”现象普遍吗？主人公周围的人是如何看待他（她）们的？如何解决类似问题？

这种“跟风”现象普遍吗？_____。

主人公周围人的看法是_____。

如何解决类似问题？_____。

之所以出现这样的事情，是因为男女青年到了一定的生理年龄，性已经逐步成熟，追求异性交往是很正常的。正所谓“哪个少年不痴情，哪个少女不怀春”？这并不可怕，只要我们正确地看待和处理就不会有什么大问题。



知识 1.2 中职生生理和心理发展特点

一、中职生的生理发展特点

现代中职生大部分处在 15~20 岁，这一时期的最大特点是生理的蓬勃成长、急剧变

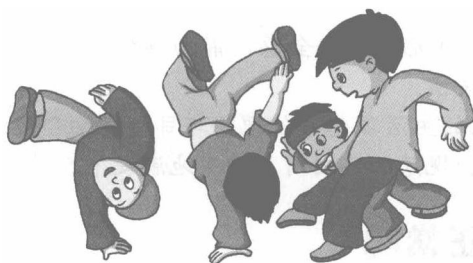


化, 突出表现在_____、_____和_____的“三大巨变”中。

二、中职生的心理发展特点

中职生的心理发展颇具特色, 积极方面突出表现在以下四个方面:

1. 独立意识强, 勇于表现自我。如_____。
2. 社会交往和兴趣较广泛。如_____。



3. 思维较活跃, 与职业联系紧密。如_____。
4. 情绪和情感较强烈, 带有明显的两极性。如_____。



不足方面突出表现在以下四个方面:

1. 混日子心理较重, 缺乏成就动机。如_____。
2. 自卑心理较重, 缺少自信心。如_____。
3. 依赖与渴望并存。如_____。



4. 情绪易冲动, 缺乏自控能力。如_____。



针对以上的不足，你准备怎么解决？

1. _____。
2. _____。
3. _____。
4. _____。
5. _____。



实训 1.2 中职生的心理健康状况调查

一、活动主题

心理健康状况调查。

二、活动目的

通过本调查，了解学生的心理健康基本状况，让学生了解产生问题的原因，帮助学生正确面对各种问题。

三、理论分析

来中职学校学习，不是每个同学的最爱，但最后还是带着各种想法来了。如何有针对性地做好他们的工作，愉快地度过中职三年，是每个中职教育工作者义不容辞的职责。通过这一活动，让同学相互了解来学校学习的目的和期待，了解影响成长的积极和消极因素，懂得如何利用和排解有利和不利因素。本活动主要是通过调查分析和价值判断两种心理辅导方法，让学生大体了解自己和同学的心理健康状况，便于今后的学习与交往。

四、活动方式

无记名调查问卷并进行分析。