

LIJIANKANG
ZHONGZHISHENG
ZHONGZHIS

HISHENGXINLIJIANKANG
ZHONGZHISHENGXINLIJIANKANG
NKANG

中职生心理健康

颜苏勤 编著

上海人民出版社

中职生心理健康

颜苏勤 编著

 上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中职生心理健康/颜苏勤编著. —上海: 上海人民出版社, 2010
ISBN 978 - 7 - 208 - 09210 - 5

I. ①中… II. ①颜… III. ①心理卫生—健康教育—专业学校—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 046975 号

责任编辑 顾兆敏 李 莹
策 划 吴 申
封面装帧 陈 楠

中职生心理健康

颜苏勤 编著

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

常熟新骅印刷厂印刷

开本 720 × 1000 1/16 印张 14 插页 2 字数 283,000

2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 208 - 09210 - 5/B · 810

定价 23.00 元

序 一

随着时代的发展、社会的进步和生活水平的提高,人们越来越重视生命的质量。人们对心理健康的追求,已从治疗性目标演变为预防性目标并正走向发展性目标,欲以积极心态,施展现能,发掘潜能,完善人生,创益社会。这也应该成为求学阶段中职生的心理健康发展的追求方向。

中职生,15—18岁的学生,与普通学校的高中生年龄相当,正处在青年早期,一个人生发展的重要阶段。他们的心理发展特点具有一般青少年的共性,即具有独立性和依赖性、自觉性和盲动性、成熟性和幼稚性、开放性和闭锁性的矛盾关系。同时又具有中职生的个性,表现为有改变知识现状的愿望,但学习动机及意志力差异明显;有渴望独立的愿望,但缺乏自我认识;有与人保持良好关系的愿望,但缺乏相应的沟通方式;有丰富课余生活的愿望,但自控能力较弱;有找到满意工作的愿望,但缺乏对自己发展的信心。因此,不可避免会在学业问题、人际关系问题、行为问题和情感问题上出现不同程度的困惑和烦恼,《中职生心理健康》一书正是围绕中职生的心理需求和特点而撰写的。该书的显著特点有如下四个方面:

一是知识性。本书通过“心海探索”深入浅出地介绍心理健康的基本知识及相关理论,有利于中职生了解心理健康常识,树立心理健康意识。

二是针对性。本书通过“身边的事”和“头脑激荡”,引导中职生直面成长过程中的矛盾和内心冲突,有利于中职生正确应对挫折,提高适应社会的能力。

三是操作性。本书中的“心理剧场”、“我思我悟”,以情景体验为主,设置了相关活动内容,便于中职生在活动中体验,在体验中认知,在认知中提高,以增强他们解决成长、心理困惑或行为问题的能力。

四是自助性。本书结构完整、内容丰富、可读性强。既有心理咨询师点评又有“友情提示”,便于学生自学,故可作为中职生的自学读本;又由于教材中有个案、有理论、有资料、有行为作业,所以也可以作为相关教师的教辅用书。

《中职生心理健康》一书的撰写者颜苏勤是国家首批职业资格二级心理咨询师、上海市商业学校心理辅导室主任、上海市中小学心理辅导协会理事、上海市心理健康专业委员会秘书长、上海市“东方讲坛”特聘讲师。作为上海市教委中职校课改

课程——《心灵导航》网络课程的项目负责人,策划和撰写了该课程脚本,现兼任该课程的市级指导教师。目前,《心理导航》网络课程是上海市中职生选课人数最多的网络课程之一,学生学习后网上讨论的热情显著上升。颜苏勤非常热爱中职生心理健康教育工作并辛勤地耕耘在这块田园里,她主持的心理辅导室屡获上海市先进团体的殊荣,本书是她十多年理论探索和实践经验的结晶。在本书出版之际,我作为她的导师,分享着她的幸福和快乐,期盼着这本书的出版能够对中职生心理健康教育有所推动,同时也期盼着颜苏勤有更新更好的成果问世。

国家教育部和地方教育主管部门已经出台了不少关于加强中职生心理健康教育工作的文件,相信《中职生心理健康》一书的出版,将更好地满足中职学校心理健康教育的需要,帮助中职生更好地走向成功和快乐的明天。

卢家楣

2010年2月

(卢家楣,上海师范大学教授、博导、心理研究所所长,全国心理学会常务理事,全国教育心理学专业委员会副主任,教育部中小学心理健康教育专家指导委员会委员,上海市心理学会副会长,上海市发展心理学专业委员会主任,全国高等院校教学名师。)

序 二

21世纪,世界已进入知识经济年代,国际间的竞争不仅表现在综合国力的竞争、科技的竞争,还表现在教育的竞争、人才的竞争。随着社会的飞速发展,对职业技术人才的心理素质也提出了新的要求,职业技术人才除了应具备扎实的专业知识外,还必须具有适应市场经济竞争的心理。然而,中科院心理研究所最新公布的我国城市居民心理健康抽样调查显示,16—18岁的青少年的心理健康水平处于最低谷,职业学校学生的心理健康水平明显偏低。党的十七大报告提出了注重心理疏导,国家教育部颁布了关于《中等职业学校学生心理健康教育的指导纲要》,为中职学校心理健康教育指明了方向。

在多年学校心理健康教育实践中,我们发现中职生的现状呈现如下特点:“中职学生渴望有成功的未来,但缺乏意志力;中职学生渴望被尊重理解,但缺乏自我认识;中职学生渴望交往,但沟通能力弱;中职学生渴望取得好成绩,但学习动机弱;中职学生渴望找到满意的工作,但缺乏信心”。为了提高职业学校学生的心理素质,使其成为符合社会发展需求的高素质的职业技术人才,我校有幸中标并成功开发了市教委组织的《心灵导航》网络课程。《心灵导航》网络课程试运转后,受到中职生的欢迎,学生用“好”、“很好”、“我学到了很多”的评价来表达他们内心对这门课程的喜欢。

为了让学生在关注自身成长方面获得更多的体验和感悟,编著者在《心灵导航》网络课程的基础上进一步充实,更多地增加学生自主学习、思考、体验成长方面的训练,编著了《中职生心理健康》活动教材。

从心理学的观点来看,学生们对于某一观点仅仅了解是不够的,必须得身体力行地去实践,去体验,才能将之转化为内在的自觉行为。因此,本书在提供必要的心理学原理的同时,更注重行为的训练和实践的体验。本书共安排了8个单元18个活动,每个活动有6至7个板块组成。第一板块“身边的事”以发生在中职生学习生活过程中遇到的常见的困惑或烦恼作为案例导入,在情境中引起同学们对一类问题的思考;第二板块“心海探索”将中职生在学校、家庭、社区中遇到的问题,运用相关的心理学原理与专家观点使学生明白困惑和烦恼背后的心理规律;第三板块“师路花语”通过心理咨询师的解惑,传授主要的知识点,便于学生系统掌握活动要点;第四板块

“心理剧场”为学生在编著者指导下自编自导的心理剧和心理咨询师点评,用以开阔学生思维空间;第五板块“我思我悟”通过对中职生进行具体的认知训练和行为训练,启发学生自身成长;第六板块“故事哲理”以生动的故事引导学生自主思考,通过头脑激荡明白道理所在。第七板块“趣味测试”,旨在引起学生对心灵世界探索的关注,进一步激发学生探索自身心灵成长的兴趣。必须指出的是:趣味测试并非严谨的心理测验,如果同学们有进一步需求的话,可到学校心理辅导室或专业咨询机构求助。编著者期望通过这些活动的操作给同学提供一些正确的思路,给予一些热切的关心与帮助,使他们掌握一些行之有效的方式方法,以促进学生心理健康的成长。

在内容选择和写作风格上,笔者做了大胆的探索和创新,本书给人以耳目一新的感觉。编写中有三个鲜明特点,一是力求趣味性,以生动的校园生活情境、大量经典的东西方寓言故事,给人以深刻的启迪;二是力求将心理学原理与案例分析相结合,运用中职生的生活、深入学生心灵的个案,促使学生深刻思考;三是力求将心理学的知识传授与可操作性相结合,使中职生学到心理学的知识,在实践中体验和应用。

愿这本《中职生心理健康》活动教材,能对中职生有所助益,使中职生在花季雨季的年代,心理不断地走向成熟,成为乐观向上、富有朝气的年轻人,从而有基础迈向人生的更高目标。

张大成

2010年2月

(张大成,上海市中职德育研究会会长、上海市中小学心理辅导协会常务理事、上海市中职心理健康教育专业委员会主任、上海市商业学校校长。)

课程导言

亲爱的同学,欢迎你进入《心理健康》。在人生的花季雨季,你将独立地扬起心灵航程中的风帆,开始踏上成熟的征程。

《心理健康》将会陪伴你一起挑战痛苦,体验快乐。

《心理健康》将会启发你一起开发潜能,发挥优势。

《心理健康》将会引导你成长为独一无二、有价值的人。

课程目标

了解心理健康常识,树立心理健康意识。

正确处理各种人际关系,学会合作与竞争。

提高应对挫折、求职就业、适应社会的能力。

学会有效学习,培养职业兴趣、责任感和创新精神。

掌握认识自我和心理调适的方法,确立积极的生活目标。

养成良好的个性心理品质,提升心理健康水平和职业心理素质。

目 录

序一.....	卢家楣	1
序二.....	张大成	1
第一单元 心理健康——人生成功的重要因素		1
活动一 心理健康,我关注吗		1
活动二 走出嫉妒天地宽		11
第二单元 认识自我——人生潜能的开发		20
活动一 用心看自己		20
活动二 我可爱,我能行.....		29
活动三 握好我的方向盘		42
第三单元 通情达理——人生情绪的理性调节		56
活动一 我的情绪气象图		56
活动二 为好心情做主		68
第四单元 激扬青春——人生黄金期的异性交往		78
活动一 男女有别		78
活动二 恋爱红绿灯		89
第五单元 亲情友情师生情——人生成长的动力支持		100
活动一 感恩父母心.....		100
活动二 我与朋友同行.....		112
活动三 走近老师.....		124

第六单元 学会学习——人生发展的坚实基础·····	133
活动一 我要金手指·····	133
活动二 注意是心灵的天窗·····	145
第七单元 个性与职业——人生职业的匹配·····	156
活动一 探索职业兴趣·····	156
活动二 提升职业能力·····	170
第八单元 珍爱生命——人生旅途的责任·····	188
活动一 将挫折变为财富·····	188
活动二 让生命充满活力·····	198
主要参考文献·····	212
后记·····	213

第一单元 心理健康——人生成功的重要因素

活动一 心理健康,我关注吗

身边的事

小欣为什么走进心理辅导室?

小欣是一个很普通的学生,和大家一样,喜怒哀乐都表现在脸上,在校园里与同学们融洽地相处着。然而在看似平常的背后却隐藏着一个伤口,它在小欣的心里埋藏了好久,根深蒂固。

小欣小时候经常一个人被关在家中,所以半夜醒来她常常对着的是空荡荡的屋子和黑夜带来的死一般的寂静。那时,小欣只有七岁。即使把家中所有的灯都打开,她依然害怕地蜷缩在被子里,眼泪不受控制地流下来。除了恐惧感在她心里强烈地反复着,感官所能感受到的只有被子里浑浊稀薄的空气,以及大片大片湿透了的床单。哭累了之后,也不知道是怎么睡着的,醒了之后又接着哭。

呵呵……孩子毕竟只是孩子啊!童年的阴影挥之不去,导致了小欣现在即使是在人很多的地方,只要没有一点声音的话,便开始不安,紧张,慌乱,害怕,呼吸急促,然后情不自禁地流泪。这就是小欣找心理咨询师的原因。

想一想:如何帮助小欣走出恐惧呢?

在心理咨询师的辅导下,小欣勇敢地走出了童年时的恐惧,卸下了压在心里整整十年的包袱。

现在的小欣已经不再害怕了。其实什么都没有,有的只是一颗曾经被恐惧占据的心。现在的小欣勇敢地面对了它,战胜了它!通过心理辅导,小欣更加了解自己。大多数同学可能会认为精神不太正常的人才会去找心理老师,其实不然,到心理辅导

室并不是可耻的事,相反心理辅导能帮助同学们真正认识自己,并帮助他们在以后的人生旅途中用良好的心态去面对,用健康的心灵去感受,这样的生活才会更加绚丽多彩!

想一想:听了小欣同学的故事,你对学校心理辅导有什么新的认识呢?

心理咨询师提示:心理辅导能帮助我们正确地认识自己和勇敢地面对自己。事实上,我们每个人在不同的时期,或多或少都会产生一定的心理问题,都需要不断地完善和成长。

《心理健康》将帮助我们学习:如何更好地了解自己,提升自己,使自己健康快乐地成长。

心海探索

☞ 健康的定义

世界卫生组织 WHO 给健康下的定义就是:健康不仅是指没有疾病,还包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

身体上的不舒服我们比较容易察觉,比如打喷嚏,我们会想可能是着凉了,赶快加件衣服,否则会感冒的;突然之间腹部剧痛,我们会想可能是胆囊炎,得立即去医院就诊。……总之,一般性的躯体疾病都会伴随一定的症状,这些症状提醒我们要及时去医院。

而心理异常的症状在起初往往会被人们忽视,比如:考试时紧张得拉肚子、手发抖,这是心理问题的躯体化表现;抑郁症的起初可能只是表现为嗜睡,焦虑症在刚开始时也只是让人觉得这个人怎么特别紧张烦躁……由于长期以来对心理健康的不了解、不重视,当我们出现心理问题的时候,往往告诉自己只是心情不好而已,过几天就会好的。事实上,心理健康和身体健康一样,是需要我们大家关注的。在刚出现问题时我们就加以注意,并及时治疗,同样可以健康快乐地生活、学习和工作。

头脑激荡:下列情况是心理健康的表现吗?

1. 遇到不顺心或自认为倒霉的事会长时间郁闷。

2. 做任何事情都没有兴趣,不愿与人交往。

3. 学习提不起精神,记忆力差。

4. 与不熟悉的人交往就声音发颤。

5. 在技能考试时,会紧张得手发抖。

友情提示:如果出现上述情况,往往是个体缺乏自信,过度焦虑,心理出了问题的缘故。生活中不如意的事经常会发生,心理健康的人往往能积极应对,及时调整,妥善处理各种关系。

从以上的分析中你能给心理健康下个定义吗?

⑥ 心理健康的定义

☺ 心理健康是指一种积极、丰富而持续的心理状态,在这种状态下,个体不仅能高效而快乐地适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系,而且身心潜能也得到充分发挥。

心理健康有两层涵义:

第一、有积极的心理状态。

第二、能顺应环境并富有建设性地发展和完善个人生活,身心潜能得到充分发挥。

☺ 世界心理卫生联合会对心理健康的界定有四方面:

1. 身体、智力、情绪十分协调;
2. 适应环境、人际交往中彼此谦让;
3. 有幸福感;
4. 在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

头脑激荡:

1. 你的情绪状态如何?

2. 你能高效地完成学习任务吗?

3. 你能否与同学友好相处?

4. 你能否与环境和谐一致?

5. 你的身心潜能有多少还没有被开发?

⑥ 中职生心理健康有哪些标准呢?

1. 行为与年龄相符合。
2. 能充分地了解自己,并对自己的能力作出适度的估价。
3. 能调节自己的情绪,使之保持愉悦、平静。

4. 有良好的自我控制能力,在挫折面前不气馁。
5. 能较客观地认识周围的环境,适应环境并改造环境。
6. 能保持良好的人际关系,具有合群、同情、爱心、助人的精神。
7. 有健康的生活方式与良好的生活习惯。
8. 智力正常,有创造力。
9. 有积极的人生态度、道德观、价值观和良好的行为规范。

☞ 心理加油站

看看学校心理辅导有哪些方面的内容呢?

中职生心理辅导的内容包括在校生活及其校外生活的各个方面。

☺ 心理发展——个人发展目标和动力,智力开发与创造力训练、个性塑造与社会性发展等。

☺ 校园适应——新生入学适应,良好学习习惯的培养,人际关系困惑的排解等。

☺ 心理问题——焦虑、抑郁情绪的缓解,厌学倾向的纠正,性心理问题的矫治干预等。

☺ 升学就业——应考技巧的分析与应考压力的排解,能力、性格与职业兴趣的测量评估,升学就业前的综合心理调适等。

有关这些方面的问题,你不妨走进学校心理辅导室,心理辅导能激发你的心理能量。与心理老师做个交流,或许你能更好地了解自己,更快地成长。

心理老师是同学们最好的聆听者、支持者,是大家最可靠、最贴心的朋友。

📖 师路花语

亲爱的同学:

你关注过自己的心理健康吗?心理是否健康对我们的学习和工作影响重大。

我们可以从如下方面关注自己的心理健康:第一,保持良好的心理状态。这包括心境宁静、安怡,不浮躁,情绪不大起大落。情绪化的人一般使他人难以适应,也很难与人共处。第二,具有良好的社会适应性。能够乐观、坚定地面对各种困境,妥善处理人际关系,热心、友爱和合群。第三,具备积极的成长发展趋势。一个心理健康的人应该是不断成长、不断成熟的人。我们中职学生的成长任务就是要学会做人,学有所长。第四,具有高尚的道德伦理精神。人的生理、心理和精神这三个层面整合构成完善的人格,心理健康与精神高尚密不可分。

我们每个人都渴望成功,请关注呵护自己的心灵世界。一个心理健康的人,不仅能为社会所接受,而且能给自己带来快乐。

 心理剧场

破蛹的蝴蝶

小静:我曾是一个学习成绩优异的初中学生,原以为进重点高中十拿九稳,没想到中考失利,只能来到中等职业学校。起初,我彷徨,手足无措,与父母争吵,根本无法正视自己。开学后,通过与同学、老师交谈,我才醒悟,重新站了起来,而故事就这样开始了。

旁白:开学了,小静怀着忐忑的心情来到了学校,不愿碰到熟人,可老天总是与她开玩笑,昔日的同窗,相遇了。

小静:啊,是罗叶,他怎么也在这个班?怎么会这么巧?怎么会这样啊!他会不会笑我?我怎么办,怎么办啊!希望他认不出我。

小罗:那好像是小静吧,她成绩很好呀?怎么会在这里?真怪了。

(走到小静前):同学,你是小静吧,程静!

小静:(内心独白)他认出我了,认出我了,怎么办,怎么办啊!我这个成绩优秀的人,跟这个成绩差的人同班了,怎么会这样!早知道会与他在一个班级,我还不如进一般高中。爸爸妈妈,对不起,对不起,女儿没用,太让你们失望了。

旁白:看到小静难以启齿,小罗心里明白了,可他却不知如何开口。

小罗:(内心独白)小静现在一定很痛苦,压力已经把她压得喘不过气了,她聪明,但是会钻牛角尖,我该怎么帮她?过去的她那么自信满满,可现在呢!我要帮她,让她重新振作!

小静:(内心独白)怎么跟爸妈交待,怎么平衡自己啊,我该怎么办,谁来帮帮我!

小罗:程静,我知道你现在很痛苦,我不需要说什么,因为我知道你很坚强,你要记得,人生的挫折会有很多,人的身心总要受到煎熬,而成功就是在人们克服这些困难之后降临的。程静,站起来,你会更坚强;程静,放下心中的包袱,努力,只有不懈地努力才能走向成功,无论你走在哪条路上,不停息地努力向前,定能看到希望与成功之光,你要靠自己。

小静:只有自己吗?我有这份力量吗?

小罗:小静,我知道你在想什么,即使你不开口,我也明白。相信你自己,你父母的爱,朋友们的支持,都会给你动力。小静,站起来吧,靠你自己。

小静:(内心独白)人生是自己的,大家都是我的动力。我不是一个人,只有坚强才能让我走完人生。对的,只有坚强,才能磨平挫折,铺平坎坷,命运靠自己掌握!谢谢你,小罗,我会调整好自己的。

小罗:程静,我相信你。

小静:(独白)这是命运给自己的一次考验,让我有了一种与以往不同的经历,它有可能改变我的人生。但这只是一道坎,它绊倒你,让你感到痛,很痛,想爬起来,

那你就使出力,任它有多痛,站起来就是成功,然后再跨过这道曾经让你摔倒的坎,昂首向前,继续走属于自己的路,这不是更难能可贵吗?对于我来说这不是一种财富吗?

旁白:小静舒了口气,她觉得自己内心更轻松了,压力也少了许多。后来,她参加了心理之友协会,遇到了有着与自己相同经历的同学,通过与同学的交流,她了解了很多,也开朗了,学习与工作都变得那么有干劲。小静的天空晴了。在与父母交谈之后,她又了解了父母的爱。

小静:爸爸妈妈是支持我的。

旁白:程静在新的环境中不断地关注自己的心理成长,与同学友好相处,在学校的各种活动中也表现突出,得到了肯定,被同学推选为班长。

小静:其实每个人都有失败与痛苦,只有走出心理的阴影,才能迈向成功。正如破蛹的蝴蝶,只有冲破了黑暗的蛹壳,蝴蝶才能自由地飞舞。展现真正的自我,像蝴蝶一样自由地飞翔。

大家:展现自我,如破蛹的蝴蝶,拥有自己的舞台。

(心理之友协会)

心理咨询师点评:剧中的小静一心想进重点高中,无奈中考失利,只能进入中职校就读。小静在同学心目中一直是成绩优秀的学生,当她与初中同学小罗在校园相遇时,失落感更为加剧,觉得自己不能与成绩差的人在一个学校。然而小罗的落落大方与坦诚相待,却让小静大为感动。她最终意识到要想获得成功,就必须关注自己的心灵世界,不仅要学有所长,而且要学会做人。

想一想:小静的转变对你有哪些启发?你关注过自己的心理健康吗?

我思我悟

☞ 请判断以下说法的对错:

1. 健康就是指没有躯体疾病。

你的答案是:_____

2. 心理问题与学习效率没有关系。

你的答案是:_____

3. 生理疾病同时可能会给患者带来心理问题。

你的答案是:_____

4. 一个人要摆脱郁闷状态,心理咨询是一种有效途径。

你的答案是:_____

5. 所谓人际关系和谐,就是你好我好大家好。

你的答案是:_____

6. 有心理问题的人就是精神病人,正常人是不会出现心理问题的。

你的答案是:_____

7. 心理问题是会自行缓解的,根本不需要接受外界的帮助。

你的答案是:_____

8. 行为与年龄相符是中职生心理健康的标准之一。

你的答案是:_____

☞ 下列各种陈述是心理健康的标准吗?

1. 没有任何心理问题。

你的答案是:_____

2. 行为与年龄相符合。

你的答案是:_____

3. 能充分地了解自己,并对自己的能力作出适度的估价。

你的答案是:_____

4. 能调节自己的情绪,使之保持愉悦、平静。

你的答案是:_____

5. 有良好的自我控制能力,在挫折面前不气馁。

你的答案是:_____

6. 能较客观地认识周围的环境,适应环境并改造环境。

你的答案是:_____

7. 能保持良好的人际关系,具有合群、同情、爱心、助人的精神。

你的答案是:_____

8. 有健康的生活方式与良好的生活习惯。

你的答案是:_____

9. 智力正常,有创造力。

你的答案是:_____

10. 有积极的人生态度、道德观、价值观和良好的行为规范。

你的答案是:_____

☞ 下列各项是学校心理辅导的内容吗?

1. 心理发展?

你的答案是:_____

2. 校园适应?

你的答案是:_____

3. 心理问题?

你的答案是:_____