



总主编 王志强

技工院校学生职业素养系列读本

我与心灵有个约会

心理健康教育读本

● 葛振娣 主编



苏州大学出版社

技工院校学生职业素养系列读本

我与心灵有个约会

——心理健康教育读本

主 编：葛振娣

副主编：刘从香

编 者：葛振娣 刘从香

田 勇 张永亮

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

我与心灵有个约会:心理健康教育读本/葛振娣主编.
—苏州:苏州大学出版社,2013.5
(技工院校学生职业素养系列读本/王志强主编)
ISBN 978-7-5672-0452-2

I. ①我… II. ①葛… III. ①心理健康—健康教育—
高等职业教育—教学参考资料 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 105580 号

我与心灵有个约会

——心理健康教育读本

葛振娣 主编

责任编辑 张晓明

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市十梓街1号 邮编:215006)

江苏淮阴新华印刷厂印装

(地址:淮安市淮海北路44号 邮编:223001)

开本 787 mm×1 092 mm 1/16 印张 9.5 字数 151 千

2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5672-0452-2 定价:23.50 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话:0512-65225020

苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

技工院校学生职业素养系列读本

编委会

主 任：王志强

副主任：唐卫民 李中民 周志红 丁阿妹
尹为国 凌洪斌 周万春

编 委：洪 泉 李乡伟 葛振娣 赵海燕
金守明 张友林 周 君 孙梅军
陈修勇 夏桂荣 王 莉 曹祖军
时晓倩 杨 敏 潘真真 刘从香
张永亮 杨 徽 周家富 常 飞
周 超 冯远飞 吴柳月 李子震
张舒心 鸦 伟 马文峰 李彩兵
赵元明 余 妍 任国庆 许生如
王亚珍 季元新 范红梅



序

Foreword

教育是中华民族振兴和社会进步的基石,加快发展职业教育,既是当前社会经济发展的需要,也是促进全面建成小康社会的需要。

党的十八大提出,加快发展现代职业教育,坚持教育为社会主义现代化建设服务、为人民服务,把立德树人作为教育的根本任务,全面实施素质教育,着力提高教育质量,培养学生社会责任感、创新精神、实践能力,培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人。

从党的十七大报告中的“大力发展职业教育”,到党的十八大报告中的“加快发展现代职业教育”,“现代”两字的加入,赋予了职业教育改革与发展新的目标和内涵。现代职业教育不仅要注重对学生技能的培养,而且要注重对学生现代职业道德、职业素质的培养,将人才培养目标与现代市场需求“零距离”对接,把人才培养同经济社会发展需要真正结合起来。

我们编写的这套《技工院校学生职业素养系列读本》,以全面贯彻素质教育为目的,旨在让技工院校的学生从了解自己、信任自己开始,学会为自己的学习生活定位,为将来的职业生涯定向。丛书通过不同的专题视角,使技校生切实领悟“条条大路通罗马”、“路是自己走出来的”等道理,让技校生切身感悟到除了传统的升学路之外,还有很多适合技校生自我发展、

自我提升的途径,作为技校生,只要正视自我,树立自信,发挥特长,把握机会,勇于进取,同样能走出精彩的人生之路。

这套丛书的作者都是多年从事职业教育的教师,他们富有经验,热爱学生,是技校生最可信赖的良师益友。当同学们抱读《技工院校学生职业素养系列读本》时,就犹如与挚友促膝畅谈——谈入学适应、谈人际交往、谈团队协作、谈品质修炼、谈心理素养、谈创新能力、谈职前训练、谈职业生涯、谈创业能力、谈就业指导、谈安全避险。我们希望通过这套丛书,开发技校生素质教育的丰富内容,挖掘技校生不同个体的潜质和精神气质,使学生增强适应能力,提升心理品质,提高协作能力,练就职业技能,具备职业意识,把学生培养成为尊重他人、善于沟通、一专多能、德才兼备的高素质人才。

本套书的编写,以“教育要面向现代化,面向世界,面向未来”为指针,以党和国家教育方针以及中等职业教育的培养目标为依据,直接体现中等职业教育培养“与我国社会主义现代化建设要求相适应,德、智、体、美全面发展,具有综合职业能力,在生产、服务一线工作的高素质劳动者和技能型人才”的目标要求。丛书既可以作为技工院校学生了解自我、规划人生的通识读本,也可以供关注自我发展和自我实现的普通读者阅读。

《技工院校学生职业素养系列读本》编委会

2013年5月

前言

Preface

教育部《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》明确指出:在中等职业学校开展心理健康教育,是促进学生全面发展的需要,是实施素质教育,提高学生全面素质和综合职业能力的必然要求。与现代化建设相适应的高素质技能型人才,除了必须具备良好的文化素质和身体素质外,心理素质至关重要。

技工院校的学生正处于身心发展的关键期,在我国经济飞速发展的今天,他们面临着诸多社会压力,这给他们的心理世界带来了巨大的冲撞和震荡,也使其产生了诸多的心理问题,这种状况势必影响技工院校学生的身体健康和人格发展。为了帮助技工院校的学生提高自我心理保健的自觉性,有效解决学生在成长、生活、学习及求职就业中遇到的问题,我们组织编写了这本以“读心、识心、育心”为主题的心理健康教育读本。

本书依据当代技工院校学生的身心特点和现实状况,按照理论性与实践性相结合、针对性与趣味性相结合、思想性与艺术性相结合等基本原则编写而成。全书共五篇、十四章,以“现实生活”为主体,贯彻落实“自我剖析”的主旨,重点关注技工院校学生内在心理品质的养成和心理潜能的开发。我们不仅要做到发现问题,还要做到及时解决问题,正确引导学生认识自我,使其具有健全的人格、高尚的情操、融洽的人际关系、积极的理想追求和较好的社会适应能力。

作为技工院校学生的心理健康读本,本书在内容上尽量做到贴近实

际、贴近生活、贴近学生,形式上力求脉络清晰、案例适用、语言活泼、深入浅出。我们期待本书能成为帮助学生迎接挑战、发展自我的“良师益友”,成为正在成长道路上的技工院校学生的最好的礼物。亲爱的同学们,请记住,在你们成长的道路上,我们一直都在你们身边。

本书作者均来自仪征技师学院,具有较为丰富的心理健康教育工作经验。他们是:刘从香(认识篇、修养篇)、张永亮(排忧篇)、田勇(解难篇)、葛振娣(求职篇)。全书的审稿、统稿及最后的定稿工作均由葛振娣负责完成。

在本书的编写过程中,我们参阅了许多学者、同行的研究成果;本书的出版得到了苏州大学出版社的鼎力支持,在此一并表示感谢!

本书可作为各类技工院校职业素养公共课的教材和学生的自学读物,也可作为家长进行家庭教育的指导用书。限于我们的研究视野与编写水平,书中难免有许多不足之处,恳请广大读者批评指正。

编 者

目 录

Contents

Part 1

**认识篇：
走进你的心灵**
001/

- | | | |
|-----|---------------------|-----|
| 第一章 | 揭开心灵的神秘面纱
——认识心灵 | 003 |
| 第二章 | 拨开我们内心的迷雾
——悦纳自我 | 009 |

Part 2

**修养篇：
塑造你的魅力**
015/

- | | | |
|-----|--------------------|-----|
| 第三章 | 做个有气质的人
——塑造气质 | 017 |
| 第四章 | 做个有个性的人
——了解性格 | 025 |
| 第五章 | 做个有好习惯的人
——播种习惯 | 031 |

Part 3

排忧解难： 活出你的潇洒

037/

- 第六章 知识改变命运
——学习心理的调适 039
- 第七章 沟通从心开始
——人际交往任我行 051
- 第八章 做情绪的主人
——情绪的自我调控 058
- 第九章 青春从此飞扬
——认识我的青春期 072

Part 4

解难篇： 驱散你的烦恼

085/

- 第十章 绽放花季的美丽
——正确对待早恋的困扰 087
- 第十一章 走出封闭的泥沼
——抑郁症的预防与治疗 101
- 第十二章 走进快乐的 E 时代
——怎样防止和戒除网瘾 114

Part 5

求职篇： 经营你的人生

121/

- 第十三章 路在自己的脚下
——职业观的确立 123
- 第十四章 作出人生的抉择
——择业观的形成 133

认识篇

Part 1

走进你的心灵

快乐、烦恼,是我们每个人都拥有的。有时候,我们对烦恼总会一直耿耿于怀,然而面对快乐总是忽略它。我们的心灵似乎老是把快乐拒之门外,而烦恼却轻而易举地走进了我们的心灵。其实,生活中处处都有快乐,让我们把这些快乐收藏起来,放进我们的心灵,让快乐的气息包围着你并感染给其他人吧!让快乐走进我们的心灵,让每个人都感受到快乐吧!



第一章 揭开心灵的神秘面纱

——认识心灵

一个人的内心就是一个丰富的世界。拥有健康的心态,能使心灵更宁静,使生活更自信,使人生更辉煌! 容颜之美会随着岁月和时光的流逝而渐渐消逝,但心灵之美一旦被人们记住,就会被人们永远尊崇和敬仰。



心灵故事

XINLINGGUSHI

他到底怎么了?

李某,某技工院校学生。开学第一个月,该生表现比较好,见到老师主动问好;及时、认真地完成各科作业;同学之间关系良好,能主动帮助别人。因为篮球打得比较好,他深得老师的器重,在同学中也有一定的威望。但是,一个月之后,该生的一些不良习惯逐渐暴露出来:上课经常做小动作,甚至趴在桌上睡觉;老师教育他时公然顶撞老师;过分热衷于体育活动,经常旷课去打篮球;对待同学傲慢无礼,渐渐地没人愿意和他在一起。以上种种让老师和家长比较头疼,他已经被列入“问题学生”的名单之中。

想一想

通过本章学习,你能为李某找到症结之所在吗?



认识心理健康

一、心理健康的含义

1946年召开的第三届国际心理卫生大会上,世界心理卫生联合会将心理健康定义为:“所谓心理健康,是指在身体智能以及感情上与其他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”1989年,联合国世界卫生组织(WHO, World Health Organization)对健康作了新的定义,即“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。

二、心理健康的标准(第三届国际心理卫生大会)

1. 身体、智力、情绪十分调和;
2. 适应环境,人际关系中彼此谦让;
3. 有幸福感;
4. 在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。



松一松生命的发条

蜘蛛说,我织网只为了生存,而人织网是为了无尽的贪欲。势力的毒,傲慢的香。当各种欲望的网越结越厚时,人们便会作茧自缚,喘不过气。人啊!你何不松一松生命的发条,退一步海阔天空,让自己破茧成蝶后飞翔?放弃也是种幸福!

有个小孩每次出去玩都拿着他最心爱的玩具——五颜六色的气球。有次,妈妈带他去公园,游玩间隙,妈妈从包中拿出一把精致的口琴,吹出一首首动听的乐曲。小孩有心想要口琴,但又舍不得放弃手中的气球,左右为难之际,妈妈停止了吹奏,笑咪咪地看着他那一瞬间的选择。他毅然决然地松开了拿着气球的手,奔向母亲索要口琴,最后他成为了著名的音乐家。

生命过程其实是一个选择与放弃的过程,放弃我们并不真正需要的东



西,转而抓住自己真正想用一生去追寻的东西,这样生命才能获得最大的价值。松一松生命的发条,试着放弃吧!放弃原来不属于你的一切,放弃那些为了称得上体面而购买的昂贵的衣服,为漂亮而花费重金购买的化妆品、高级包包、名牌鞋,甚至一段不属于自己的感情……



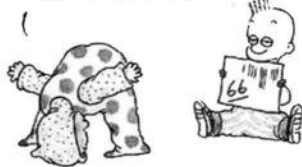
心灵行动

XINLINGXINGDONG

我的健康我做主

1. 保持乐观的情绪。要热爱生活,善于在生活中寻找乐趣,即便是家务,也不应视为负担,而是带着情趣去干,比如做饭,不断尝试新花样,享受烹饪的快乐。努力学习,在进取中实现自己的人生价值,感受成功的乐趣。

99分当然比66分好。



保持乐观心态

2. 善于排除不良情绪。遇到不顺心的事,别闷在心里,要善于把心中的烦恼或困惑及时讲出来,使消极情绪得以释放,从而保持愉悦心情。

3. 经常帮助别人。助人为乐是一种高尚美德,其作用不仅能使被帮助者感受到人间真情,为其解决一时之难,也可以使助人者感到助人后的快乐。经常帮助别人,能够使自己常处在一种良好的心境中。

4. 善待别人,心胸大度。以谅解、宽容、信任、友爱等积极态度与人相处,会得到快乐的情绪体验。尤其是被人误解的时候,要亮出高姿态,这样对方晓知真相后才会更佩服。宽容、关心别人有利于营造好心境。

5. 要有广泛的爱好。比如收藏、体育、旅游、音乐等,全身心地投入其中,享受其间的乐趣,既能增长知识,又能广泛交友。在心境不佳时,兴趣活动能够起到化解作用。

6. 保持一颗童心。随着年岁的增长,有人会产生“看破红尘”的感觉,对什么都不感兴趣,这样不利于心理健康。保持一颗童心,对任何事物都心存好奇,不论对知识更新还是对身心健康,都有好处。

7. 培养生活中的幽默感。除了严肃、正式的场合外,在同事、朋友乃至家人中,说话时适当地使用幽默语言,对活跃气氛、融洽关系非常有益。



8. 学会协调自己与社会的关系。随着社会的发展,我们要经常调整自己的意识和行为,适应社会的规范,并不断学习,提高自己的适应力,减少困惑和压力,保持心理健康。



趣味测试

QUWEICESHI

如何消除我们的压力

一个小女孩抓住一只气球想飞上天空,但如果只有一只气球,小女孩很可能会掉下来。请你为小女孩多画几只气球,好让她一直在天空中飞翔。



测试解读:



画了10个以上气球的人

◎ 旅行可以让心情放松

你所承受的精神压力已经到了即将崩溃的地步,抛开一切,外出旅行是解决压力的最好方法!

日常生活中那些压力消除法已经无法疗愈你的心灵。虽然工作和人际关系的确很重要,但如果不及时休息,可能会对健康造成比较严重的不良影响。

只要开始全新的生活,就一定可以恢复开朗的心情。



画了7~9个气球的人

◎ 做一下运动,流一流汗

由于工作和学习繁忙,所以你承受了很大的精神压力,不妨活动活动身体。不要因为平时工作、学习太忙,一到假日就整天躺在床上,这样,根本不可能消除精神压力。做一做运动,让汗水尽情地流淌,再睡个好觉,一定可以恢复往日的活力。

即使不挑战高难度运动,跑跑步或散散步也能有足够的效果。如果可以,每天持续运动十分钟也是好的。



画了4~6个气球的人

◎ 和好友一起去唱唱卡拉OK

由于人际关系和工作上的瓶颈而感受到强大的精神压力,和三五好友一起去唱唱卡拉OK将是你消除压力的最佳方法。

吃一些好吃的东西,放声高歌几曲,就可以让精神重新振奋。但是,由于内心积存了相当多的不满,所以,不要太忘乎所以,尤其不要借酒消愁!



画了3个气球的人

◎ 试试运气

你的精神压力来自于周围人对你的期待。所以,对你来说,逛街购物和购买彩票就可以有效地消除精神压力!

但是,如果花费太多钱,事后就会沮丧万分,这等于雪上加霜。所以,应该定一个金额约束自己。购物的话,不要买实用品;在投彩时要做好输的准备。

要有“花钱消灾”的心态,以崭新的心情迎接新的一天。



画了2个气球的人

◎ 让自己沉醉在大自然中

人际关系是你精神压力的最大来源,接触大自然是消除压力的最佳手段!

不妨去山上或海边野餐,重点是一定要自己一个人去。不必在意别人,一个人自由自在地与大自然接触,定能恢复往日的斗志。

如果没有时间外出,可以在家泡个芳香浴,让芳香浴为你赶走日常生活中的烦恼。