

学习单元一	成长，从关爱心灵开始——中职生心理健康教育导论	1
—	学习体验	2
—	习题检测	4
—	案例分析	7
—	拓展阅读	9
学习单元二	我的自画像——中职生自我意识的培养	12
—	学习体验	13
—	习题检测	14
—	案例分析	16
—	拓展阅读	17
学习单元三	孕育生命之花——中职生人格发展与健康	20
—	学习体验	21
—	习题检测	23
—	案例分析	25
—	拓展阅读	27
学习单元四	快乐相伴，我的情绪我来控——中职生情绪管理	30
—	学习体验	31
—	习题检测	32
—	案例分析	39
—	拓展阅读	41
学习单元五	学而时习之，不亦乐乎？——中职生学习心理的培养	43
—	学习体验	44
—	习题检测	45
—	案例分析	48
—	拓展阅读	50
学习单元六	学会交往，学会做人——中职生人际交往能力的培养	52
—	学习体验	53
—	习题检测	57

- 案例分析 | 59
- 拓展阅读 | 60

学习单元七 青春的秘密——中职生爱情与性心理 | 65

- 学习体验 | 66
- 习题检测 | 68
- 案例分析 | 70
- 拓展阅读 | 72

学习单元八 相信自己，我的职业我做主——中职生职业选择与规划 | 75

- 学习体验 | 76
- 习题检测 | 79
- 案例分析 | 82
- 拓展阅读 | 85

学习单元九 让互联网成为你的好帮手——中职生网络心理 | 88

- 学习体验 | 89
- 习题检测 | 91
- 案例分析 | 92
- 拓展阅读 | 94

学习单元十 生命教育与危机干预 | 96

- 学习体验 | 97
- 习题检测 | 99
- 案例分析 | 101
- 拓展阅读 | 102

参考答案 | 106

学习单元一 成长，从关爱心灵开始

——中职生心理健康教育导论

古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。

——苏轼

先相信你自己，然后别人才会相信你。

——屠格涅夫

这世界除了心理上的失败，实际上并不存在什么失败，只要不是一败涂地，你一定会取得胜利的。

——亨·奥斯汀

【学习目标】◆…

1. 理解心理健康的概念和标准，理解中职生心理健康蕴含的成长意义。
2. 树立心理健康意识，关注自己的生理和心理发展特点，追求成功心理素质的锻造。

【能力点】◆…

1. 认识信念对心理健康的积极作用，能用适当的方法进行心理调适，做积极、乐观、勇于面对现实的人。
2. 关注自己的心理健康，养成积极自我调适的习惯。
3. 能分析自身心理发展的优势与不足，能够积极主动进行自我调节，促进身心的和谐发展。

学习体验

【自我探究】◆…

一、什么是信念

1. 如果在异地找到一份好工作，你会远离父母到异乡去工作吗？
2. 你去医院看病的时候，会选择老医生还是年轻医生？
3. 在遭遇了多次的失败和挫折后，你选择坚持还是放弃？
4. 你觉得做生意的人值得信赖吗？
5. 平时跟你有过节的同学，突然对你很友好，你会接受他 / 她的友好吗？

在面临这些情境的时候，你知道是什么在左右着你的决策吗？当你找出自己做某件事的理由时，那些理由就可能是信念。你能找出与上述情境相对应的信念吗？

- A. 十商九奸
- B. 嘴上无毛，办事不牢
- C. 黄鼠狼给鸡拜年，没安好心
- D. 父母在，不远游
- E. 天生我材必有用

二、自信心测试

根据你的实际情况，对下列题目做出“√”或“×”的回答。

1. 当你进入一间有很多人的房间，其中你只认识几个人的时候，你是否会感到紧张？ ()
2. 当你遇到不认识的人时，你是否会主动地介绍自己？ ()
3. 在大庭广众面前讲话你是否会害怕？ ()
4. 你是否因担心失败而避免尝试新的学习方法？ ()
5. 你交新朋友困难吗？ ()
6. 和陌生人交谈时，你觉得难以启齿吗？ ()
7. 当同学们看到你便停止交谈，你会觉得他们是在讨论你吗？ ()
8. 你是否老想知道老师和同学在背后是怎么讨论你的？ ()
9. 被别人冷嘲热讽时，你会觉得受到伤害吗？ ()
10. 你是否经常有意争取别人的恭维？ ()
11. 你敢不敢承认自己的缺点？ ()
12. 你幻想过如何去对付那些伤害你的人吗？ ()
13. 当你尝试失败后，你会轻易放弃吗？ ()

14. 当别人在你面前受到赞美和恭维时，你会觉得不舒服吗？ ()
15. 当别人在考试中赢了你，你会闷闷不乐吗？ ()
16. 你常嫉妒同学的成功吗？ ()
17. 同学成功时，你会立即真心赞美吗？ ()
18. 老师批评你后，你会长时间耿耿于怀吗？ ()
19. 你喜欢和别人比较，并因此产生不平衡心态吗？ ()
20. 你容易受流行观念影响吗？ ()

【计分与解释】

用5乘以答“√”的题目数，就是你的总分。

0～20分，你很有信心；25～45分，你的信心尚佳，但还应再改进；50～70分，你的自信程度不理想，应努力改善；80～100分，你的自信很差，必须抓紧提高。

【体验分享】...

人生不幸之事犹如一把刀，它既可以为我们所用，也可以使我们受到伤害，这要看我们是抓住了刀刃，还是握住了刀柄。

了解和分析面对挫折的各种心理变化，明确消极反应对于自身成长的不利影响。让自己对“挫折”有更深刻的认识，对自己的挫折经历做出客观的积极的分析和评价，从而提升自己的挫折应对能力，培养成功心态。

方法：小组讨论并分享感悟

操作：

1. 热身活动——打招呼。
2. 悲情大暴露：

写一件最令自己有挫败感的事件，想一想当时自己是怎样处理的？效果如何？写时不用署名，写完后分给小组成员，请小组成员就这个事件谈谈自己的看法，以及给予他的建议。讨论结束后，请一位小组代表发言和大家分享感受。

 习题检测

【学习检测】◆...

选择题（1、2 为单项选择题，3 ~ 5 为多项选择题）

1. () 是判断个体心理健康与否的基本要件之一。
 - A. 智力表现正常
 - B. 自我感觉是否良好
 - C. 情绪积极稳定协调
 - D. 价值观和人生观与社会主导基本一致
2. 心理咨询不能帮助人们 ()。
 - A. 建立新的人际关系
 - B. 纠正错误观念
 - C. 学会面对现实
 - D. 认识外部冲突
3. 健康的概念是指 ()。
 - A. 身体健康
 - B. 生理无疾病
 - C. 心理健康
 - D. 身心健康
4. 以下属于心理健康的标准有 ()。
 - A. 智力正常
 - B. 反应适度
 - C. 情绪稳定乐观
 - D. 人际关系和谐
5. 讲究睡眠卫生，改善睡眠状况的方法有 ()。
 - A. 保持平常心
 - B. 避免不良暗示
 - C. 生活规律
 - D. 睡眠环境良好

【实践检测】

一、自信心训练

第一步，列举出自己生活中的各种观念或一直坚持的一些行为习惯。例如，我是一个学习不好的人。

第二步，判断它是信念还是规条。

第三步，如果是规条，又常常困扰你，请你追根溯源，寻找久违了的信念，然后制定新的、可行的规条。

举例	是否为信念	是否困扰你	研制新规条

第四步，一个信念可以对应多个规条，在实践过程中再筛选确定最有效的规条。

二、问题思考

你在小学时受到老师的表扬多，还是批评多？这对你的成长产生了什么影响？

【心理测验】

需要注意的是，不要把测验结果当作自己在某个方面对与错、是与非、行与不行的绝对标准。自测结果只能为你在群体中的相对水平提供线索，循着这条线索，结合测验后的咨询意见，理解和利用测验结果，首先明确自己是否需要改变，哪些方面需要改变，为什么需要改变和如何进行改变；然后根据实际情况对自己的认知风格、思维方式、人际关系和行为模式进行适当的调整 and 改变。相信同学们通过测验，会对自己的心理健康状况有许多新体验和新发现。

你的情商有多高

根据你的实际情况，对下列题目做出“√”或“×”的回答。

1. 与朋友发生争吵后，你能在他人面前掩饰你的沮丧。 ()
2. 当学习碰到困难时，你认为这是对未来的警告。 ()
3. 在好友说话前，你就能分辨出他（她）处于何种情绪状态。 ()
4. 当你担忧某件事时，会几小时难以入睡。 ()
5. 你认为人必须更加努力而不要轻易放弃。 ()
6. 与好友告诉你好消息相比，你更易受浪漫电影的感染。 ()
7. 你目前的处境不好，你认为到了应改变的时候了。 ()
8. 你经常想知道别人是怎样看待你的。 ()
9. 你对自己能使每个人高兴起来而感到自豪。 ()
10. 你讨厌讨价还价，尽管你知道讨价还价能使你少花钱。 ()
11. 你很欣赏直率地说话，认为这能使一切事情变得更容易。 ()
12. 尽管你知道自己是正确的，你也会转换话题以免引来争论。 ()
13. 你在做出一个决定后，会担心它是否正确。 ()
14. 你不会担心环境的改变。 ()
15. 周末干什么，你总能提出有趣的设想。 ()
16. 假如有一根魔棒，你将挥动它来改变你的外貌和个性。 ()
17. 无论你学习多尽心尽力，你的老师都会催促你。 ()
18. 你认为你的家人或朋友对你寄予厚望。 ()
19. 你认为一点小小的压力不会伤害任何人。 ()
20. 你会把任何事情都告诉好朋友，即使是个人隐私。 ()

【评分与解释】

每题答“√”记1分，答“×”记0分。各题得分相加为总分。

【你的总分】_____

A. 16分以上：你对自己的能力很自信，因此，当处于强烈情感边缘时，你不会被击垮。即使你在愤怒时，也能进行有效的自我控制，保持风度。

B. 7～15分：你能意识到自己和他人的情感，但有时却忽视他们，不明白这对你的幸福是多么重要。你对下一步升学和就业等事情的关心支配着你的生活，然而，无论实现多少物质目标，你仍不满足。

C. 6分以下：你过分注重自己，对别人关心不够。你不介意通过疏远别人来得到自己想得到的东西。你可能在短期内就取得一定成果，但人们不久就将开始抱怨你。

【咨询】

智商并非成功的唯一因素。实际上，一个人的成功只有20%归诸IQ（智商），

80% 取决 EQ（情商）。EQ 高的人生活比较快乐，能维持积极的人生观，不管做什么事成功的机会都较大。那么，如何提高你的 EQ 呢？

- 做情绪的主人
- 学会控制自己的情绪
- 学会与他人相处
- 学会自我激励
- 凡事拿得起放得下
- 告别失意，笑对人生

科学家曾做过一个有关“延迟满足”的实验：将一组未拥有行为规范能力的儿童依次领入一个空荡荡的大厅，只在一个非常显眼的地方放一块软糖。老师告诉每一个孩子：“这儿有一块糖，如果你在走出这个大厅之前吃掉，就什么也得不到；如果你能坚持到老师打开门领你出去的时候，你将得到两块糖。”大多数儿童抗拒不了诱惑，把糖给吃了。而另一些儿童在大厅里一会儿唱歌，一会儿蹦跳，一直坚持到老师进来，得到了第二块糖。当这些儿童长大后，科学家发现得到第二块糖的儿童相对比较成功。这说明人的非智力因素，如忍耐、坚持性、意志力等发挥了重要的作用。有的科技大学少年班毕业的“神童”，走上社会后连正常的工作都不能胜任，这说明仅有智商是不够的，还必须有健康的心理和正常的情商。

案例分析

【案例】 ...

李杰，是一位成绩优异的学生，因为最近寝室转来两个喜欢熬夜打游戏、肆无忌惮聊天的同学，从而导致他神经衰弱无法入眠，一上床就担心自己睡不着，休息不好，影响第二天听课质量，而且越担心越是睡不着。第二天上课瞌睡来了，他又怕老师批评，不敢合眼。上课时总是在和瞌睡做斗争，老师讲的全然没有听进去。到了晚上，严重的失眠和担心使得他更难以入睡，就这样进入严重的恶性循环之中。失眠与愤怒一并袭来，他和同寝室的同学们关系异常紧张。临近期末考试，他担心自己一向引以为傲的功课一落千丈。因此他来到咨询室求助。

【反思】 ...

请帮李杰分析：

1. 他的状况是由那两个同学造成的吗？

2. 如果是你，你怎么办？

咨询老师了解情况后，告诉他：“其实睡觉是一种休息的方式，是确保有良好的精力来学习的一种手段，不是目的。休息的方式有很多。比如听音乐、看课外书等。这个世界上也有人几乎就不睡觉，照样正常生活的。睡不着的时候，就戴上耳机听听音乐，也许不知不觉中就进入梦乡呢。”他很紧张地说：“可是那样的话，我又会担心忘记关掉 MP3 睡着了。”

3. 请你补充，忘记关掉 MP3 的后果有几种？最严重的后果是什么？

A. MP3 一直播放到早上起床的时候；

B. MP3 的电耗尽了，需要再充电；

C. _____；

D. _____。

4. 以上最严重的后果他能够承担吗？那么，你认为他还需要那么焦虑吗？他的状况你碰到过吗？

老师进一步启发他：“上课认真听讲，只是为了能够专心去听、去理解老师所讲的内容。想睡觉的时候就小睡一下，精力恢复以后，听课效果会更好。”他满脸困惑：“可是，上课不是必须专心听讲吗，怎么能睡觉呢？”

5. 请你进一步帮他分析一下，他的回答意味着什么？他的困境在哪里？

 拓展阅读

相信信念的力量

一、皮格马利翁效应

塞浦路斯的国王皮格马利翁是一位有名的雕塑家。他精心用象牙雕塑了一位美丽可爱的少女。他深深爱上了这个“少女”，并给他取名叫盖拉蒂。他还给盖拉蒂穿上美丽的长袍，并且拥抱它、亲吻它，他真诚地期望自己的爱能被“少女”接受。但它是一尊雕像。皮格马利翁感到很绝望，他不愿意再受这种单相思的煎熬，于是，他带着丰盛的祭品来到阿弗洛狄忒的神殿求助，他祈求女神能赐给他一位如盖拉蒂一样优雅、美丽的妻子。他的真诚期望感动了阿弗洛狄忒女神，女神决定帮他。

皮格马利翁回到家后，径直走到雕像旁，凝视着它。这时，雕像发生了变化，它的脸颊慢慢地呈现出血色，它的眼睛开始释放光芒，它的嘴唇缓缓张开，露出了甜蜜的微笑。盖拉蒂向皮格马利翁走来，她用充满爱意的眼光看着他，浑身散发出温柔的气息。不久，盖拉蒂开始说话了。皮格马利翁惊呆了，一句话也说不出。

皮格马利翁的雕塑成了他的妻子，皮格马利翁称他的妻子为伽拉忒亚。

人们从皮格马利翁的故事中总结出了“皮格马利翁效应”：期望和赞美能产生奇迹。抱着坚定的信念，相信自己能成功，并对自己的成功充满期待，那么你就更容易成功。当你相信了这样的人，就很可能成为这样的人，因为内心的期待会对自己产生一种潜移默化的影响。虽然信念具有强大的力量，但是这种力量可能是建设性的，也可能是破坏性的。是什么决定了人生的基调和方向？

二、什么是信念

有一年，一支探险队来到了撒哈拉沙漠。他们在茫茫的沙海里负重跋涉，阳光下漫天飞舞的风沙就像烧红的铁砂一般，扑打着探险队员的脸颊。他们口渴似炙，心急如焚——大家的水都没有了。

这时，探险队队长拿出一只水壶，说：“这里还有一壶水。但穿越沙漠前谁都不能喝。”于是，一壶水，成了穿越沙漠信念的源泉，成了求生的寄托。水在队员手中传递，那沉甸甸的感觉，使队员们近乎绝望的脸上，又显露出坚定的神色。

最终，探险队顽强地走出了沙漠，挣脱了死神之手。大家喜极而泣，一名探险队员用颤抖的手拧开了那壶支撑他们精神和信念的水——缓缓流出来的，却是沙子！

信念能够激发潜伏在每个人身上的巨大能量。信念不仅仅是停留在脑海里的一些想法或理想，它会通过某些方式影响、控制我们的行为，使我们坚定不移地朝着理想前进，进而将想法转化为现实。

可以说，信念是一个完整的系统。通过这个系统不辞辛苦的运转，人们的想法才

得以实现。信念系统包括三个部分。

第一，信念：广义的信念是泛指我们对这个世界的人、事、物的看法，即“事情应该是这样的”。它是我们认识世界维持下去的法则：是解释世界错综复杂的关系的逻辑，是关于世界真理性的认知。因此信念在一定的时间内是绝对的。

第二，价值观：是由信念所决定的，也就是一个人的价值取向。

第三，规条：为了达成自己的信念，实现事情的价值，所采取的措施与行为。

三、信念的力量

信念的来源：自我经验的提炼、重要他人的灌输、文化与传统的影响。

卡耐基小时候是位大家公认的坏男孩。

在他 9 岁的时候，父亲把继母娶进家门。当时他们是居住在维吉尼州乡下的穷人，而继母则来自富裕的家庭。父亲一边向继母介绍卡耐基，一边说：“亲爱的，希望你注意这个全郡最坏的男孩，他可让我头疼死了，说不定会在明天早晨以前就拿石头扔向你，或者做出别的什么坏事，总之让你防不胜防。”出乎卡耐基意料的是，继母微笑着走到他面前，托起他的头看着他。又看着丈夫说：“你错了，他不是全郡最坏的男孩，而是最聪明、但还没有找到发泄热忱的地方的男孩。”

继母说得卡耐基心里热乎乎的，眼泪几乎落下来。凭着她这一句话，卡耐基和继母开始建立友谊。大家都认定的坏男孩，因继母的一句话，便改变了他的生命。

卡耐基 14 岁时，继母给他买了一部二手打字机，并对他说，相信他会成为一位作家。他接受了继母的礼物，并开始向当地的一家报纸投稿。

来自继母的这股力量，激发了他的想象力，激励了他的创造力，帮助他和无穷智慧发生联系，使他成为 20 世纪最有影响力的哲学家。

信念的力量：信念能改变人的生理、信念能扰动人的情绪、信念能调整人际关系。

早在 20 世纪 60 年代，美国心理学家哈佛大学教授罗森塔尔和他的学生雅各布森在旧金山一所普通的公立学校进行了一项著名的实验。他们在每个年级选三个班，对这些班的学生做了一番“煞有介事”的预测未来发展测验，然后将 20% 的有“最佳发展前途”的学生名单交给校方，并叮嘱对名单保密。一年之后，学校惊奇地发现名单上的学生的确个个表现出色，他们学习进步很快，求知欲强，充满自信，学习成绩和智力水平都大大超过其他学生。然而教师们并不知道事实真相，其实这些学生只是心理学家从总名单中随机抽取出来的。

教师相信他们的学生是更聪明的，学生就可能因为教师的信念而真的变得更聪明，教师对学生的期望最终能充当自我实现的预言。

专家研究发现：信念的力量是惊人的，有时甚至可以创造“奇迹”，可以左右着一个人的成败、得失、健康，甚至生与死！

人们常说，“一个人最大的敌人就是自己”“其实谁也没办法把你打倒，能打倒你的只有你自己”，所以每一个人无论在什么情况下即使身处绝境也不要说自己不行，不要泄气，要相信自己，只有相信自己才能从不行到行，相信自己才能超越自己。对待人生，像对待困难和挫折一样，任何时候都要抱乐观的态度，任何时候都不要丧失信心。“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”，在人生路途上，只要自己信念不倒，就山压不垮，雷打不倒。