



国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

China University of Mining and Technology Press

策划编辑 周鑫
责任编辑 齐畅
封面设计 张瑞阳



精品教学资源包
400-619-1233
www.cupm.com.cn

中职生积极心理 指导教程



定价: 36.00元

中国矿业大学出版社

中职生积极心理指导教程

主编 王利屏



主编 王利屏

中职生积极心理 指导教程



中等职业教育课程改革创新教材
中等职业教育公共素质课系列教材

中国矿业大学出版社



党的二十大报告中指出：“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人是教育的根本问题”，要“全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”。中等职业教育担负着培养高素质劳动者和技术技能型人才的任务，是国民教育体系的重要组成部分。心理健康教育是中等职业教育课程体系建设中的重要一环，教育部于2020年发布了《中等职业学校思想政治课程标准》，明确了心理健康教育相关课程设置及教材的建设要求，同时又在2023年发布了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》，强调要“发挥课堂教学作用。结合大中小學生的发展需要，分层分类开展心理健康教学，关注学生个体差异，帮助学生掌握心理健康知识和技能，树立自助、求助意识，学会理性面对困难和挫折，增强心理健康素质”。

为进一步深化中等职业学校心理健康教育课程改革，提升职业教育发展质量，编者遵照最新课程标准的要求及相关政策文件精神编写了本书。作为一本中等职业学校德育课教材，本书基于当前社会发展对中职生心理素质提出的新要求以及最新的积极心理学理论，设置了丰富的栏目，阐释积极心理学相关的知识，帮助中职生了解心理健康知识，寻找自身积极的心理力量，引导中职生从积极的角度看待生活和学习中遇到的困难，乐观地面对挫折和失败，培养中职生自立自强、敬业乐群、积极向上的良好心态，为将来的发展奠定基础。

本书共分七个单元，涵盖了中职生在日常学习和生活中遇到的大部分心理健康问题，既介绍理论，又讲授方法，并对中职生人格发展的每个阶段都展开了深入的探讨。全书内容以积极心理学的理论为指导，注重引导学生体验积极情绪，挖掘积极心理品质，建立积极人际关系，积极投入学习过程，增强主观幸福感，从而悦纳自我、获得成长、享受幸福。

本书融理论与实践为一体，结合大量实例，深入浅出地讲解心理健康知识，



书中加入贴近中职生生活和社会实践的案例模块“心有灵犀”和互动模块“心理训练营”，为中职生提供了思考问题的方向和切实可行的课堂活动方案。每一单元末尾的“实践园地”即实践模块，结合各单元讲述的内容，系统地设计与教学过程紧密结合的实训内容，内容与正文知识点紧密联系，有助于学生扩展思路，又可以作为自身成长的记录。书中还穿插了“心灵加油站”“寄语心声”等栏目。栏目中丰富多彩的内容能够激发学生的学习兴趣，通俗易懂的语言便于学生自主学习。

希望中职生能够从本书的学习中获益，以积极的心理状态迎接未来的挑战，为国家的繁荣建设奉献自己的青春。

本书由清镇市中等职业技术学校王利屏任主编。本书在编写的过程中参考和借鉴了国内外专家、学者的著作和研究成果，引用了有关资料、案例等，在此向相关作者表示深深的敬意和感谢。

由于编者水平有限，加之时间仓促，书中难免存在疏漏和不足之处，真诚欢迎广大读者提出宝贵的意见和建议，以便修订、完善。

编者

第一单元 积极心理——幸福生活，从心开始 1

心海航标 1

心路历程 2

第一课 健康与心理健康 4

一、新时代健康的概念 4

二、心理健康的含义 6

三、心理健康对中职生成长的意义 6

第二课 积极心理与幸福感 9

一、什么是积极心理学 9

二、积极心理学的研究对象 9

三、幸福的定义及获得幸福的途径 11

四、中职生的主观幸福感 13

第三课 中职生心理健康教育 16

一、中职生心理发展的基本特征 16

二、中职生常见的心理问题 18

三、中职生心理健康的标准 20

实践园地 23

第二单元 积极成长——悦纳自我，健康成长 25

心海航标 25

心路历程 26

第一课 积极的自我意识 28

一、心理学中的“自我” 28

二、积极的自我意识的作用 30

三、青春期自我意识的特征 31

第二课 学会悦纳自我 33

一、不被接纳的“自我” 33



二、何谓悦纳自我	35
三、怎样做到悦纳自我	36
第三课 做最好的自己	39
一、自我意识发展的途径	39
二、战胜自卑，树立自信	42
三、科学立志，成就自我	44
四、自我发展目标的确立	46
实践园地	48

第三单元 积极情绪——掌控情绪，涵养心灵 51

心海航标	51
心路历程	52

第一课 情绪的解析 54

一、情绪的成因	54
二、情绪类型的划分	55
三、中职生的情绪特征	60

第二课 善于表达情绪 62

一、情绪表达的含义	62
二、情绪表达的层次	63
三、无效的情绪表达	65
四、合理的情绪表达	66

第三课 学会情绪管理 68

一、情绪管理的定义	68
二、情绪管理的意义	68
三、做情绪的主人	69

实践园地	73
------	----

第四单元 积极调适——端正心态，直面挫折 75

心海航标	75
心路历程	76

第一课 挫折从何而来 78

一、什么是挫折	78
---------	----



二、挫折的作用	79
三、影响挫折感的因素	81
第二课 积极应对挫折	84
一、发现挫折的源头	84
二、认识心理防御机制	85
三、应对挫折的途径	88
第三课 重拾积极心态	93
一、识别消极心态	93
二、积极心态的作用	95
三、如何调适积极心态	96
实践园地	98
第五单元 积极交往——和谐关系，合作共建	101
心海导标	101
心路历程	102
第一课 感恩父母亲情	104
一、建立和谐亲子关系	104
二、常怀感恩之心	105
第二课 发展师生关系	108
一、建立良好师生关系的意义	108
二、妥善处理师生冲突	109
三、积极互动，促进了解	111
第三课 人际交往知多少	113
一、人际交往的发展阶段	113
二、掌握人际交往的技巧	115
三、与异性坦诚相处	116
四、树立团队精神	118
实践园地	120
第六单元 积极学习——开发潜力，知行合一	123
心海航标	123
心路历程	124



第一课 激发学习兴趣，增强信心	126
一、学习障碍概述.....	126
二、激发学习兴趣.....	129
三、坚定学习信心.....	131
第二课 实现高效学习	133
一、做好时间管理.....	133
二、掌握学习方法.....	135
三、缓解学习压力.....	138
第三课 从快乐学习到终身学习	140
一、快乐学习的策略.....	140
二、树立终身学习观念.....	142
实践园地.....	144

第七单元

积极规划——点亮人生，职业启航..... 147

心海航标.....	147
心路历程.....	148

第一课 塑造职业自我..... 150

一、做好自我定位.....	150
二、进行准确自我定位的方法.....	151
三、兴趣及其培养.....	155
四、性格分析及调适.....	158

第二课 提升职业素养..... 162

一、职业素养的定义.....	162
二、提升职业素养的途径.....	163
三、取得职业资格证书.....	165
四、新时代职业素养的要求.....	168

第三课 积极规划未来..... 171

一、职业生涯规划的重要性.....	171
二、中职生职业生涯规划的特点.....	173
三、学会制定职业生涯规划.....	176

实践园地.....	181
-----------	-----

参考文献

.....	183
-------	-----

第一单元

积极心理

——幸福生活，从心开始

心海航标



了解新时代心理健康的概念和标准，以及心理健康对中职生成长的意义。

了解积极心理学的基础理论及方法，掌握主观幸福感的度量依据，知道如何培养自己的主观幸福感。

掌握中职生心理发展的基本特征，以及引起心理困扰的常见原因；能够自觉评估个人心理健康的情况，适时采取调适的策略。



心路历程



积极心理学之父和他发起的心理学运动

寻常的某一天早上，一位父亲在自家的小花园里除草，女儿妮琪在一边玩耍。这位父亲是一个不管做什么事情都很认真、专注的人，除草时也是如此。5岁的妮琪活泼可爱，在父亲身边又蹦又跳，还不时游戏一般地将他父亲除掉的草扔向四周。不一会儿，父亲就对女儿的表现很不满意，于是就用不耐烦的语气将她大声训斥了一顿。

妮琪默默低着头走开了，可没过多久，她就又回到了花园，并且神情严肃地对父亲说：“爸爸，我想跟您谈谈。”“好呀，妮琪”，父亲接受了她的邀请。

“爸爸，您还记得我在5岁之前的状况吗？您常常说，从我3岁到5岁的三年中，我是一个经常爱哭闹和爱抱怨的孩子，那时候的我常对许多事抱怨和哭闹，从来不管那些事是重要的还是不重要的，是大事还是小事。但当我年满5周岁时，我就下定决心，停止抱怨，不再对任何事、任何人抱怨和哭闹。这是我目前为止做过的最艰难的一个决定，也是最伟大的一个决定。后来我观察到，当我停止抱怨和哭闹时，您也会停止对我的训斥，所以我不会为今天的事情哭闹。”

女儿的这番话令父亲感到非常吃惊，他万万没有想到自己的女儿小小年纪竟然能够懂得如此深奥的道理——停止抱怨，积极面对，好好生活。这也让他开始了自我反省——反省自己对于孩子、家庭、生活以及职业的态度和行为。

这位父亲是一位著名的心理学家，在此之前，他和绝大多数主流的心理学家一样，更多关注的是人们的消极心理的产生，心理疾病的缘由及治疗的办法等。但是，作为父亲，他觉得自己有必要去发现和挖掘孩子的积极力量和优良品质，相信孩子有自我成长的动力。因此，他决定改变自己的研究方向，尝试挖掘和发现人类积极的心理品质和力量，并取得了巨大的成就。



这位父亲正是“积极心理学之父”——马丁·塞利格曼，他从1996年起任职美国心理学会主席，正是由于女儿妮琪的一番话，促使他开始思考并发起一场新的心理学运动，即关注人的积极力量和积极潜力的积极心理学运动。

（资料来源：毕红艳，赵倩主编的《积极心理健康教育》，有改动）

成长启示：作为“积极心理学之父”，塞利格曼不再关注传统心理学注重的“如何减轻人们的痛苦”，而是专注于从积极的方面去引导人们重新发现并感知幸福，关注如何建立人们的幸福感，并让幸福感持续下去，这正是积极心理学相较于传统心理学的优势。借由积极心理学的观点审视我们自己的心理健康状况，有助于我们寻找到属于自己的幸福。



第一课

健康与心理健康

一个人若没有健康，就不可能拥有成功和财富。健康是人生幸福的基石，有了健康才有其他一切的可能性。既然健康如此重要，那么在新时代，健康又被赋予了哪些新的内容呢？我们又如何保护好自身的健康呢？

一、新时代健康的概念

“健康”是一个不断发展变化的概念，在不同的历史时期，人类对健康的理解也不尽相同，但较为科学的观点当属世界卫生组织（WHO）对健康做出的定义。

1948年，世界卫生组织成立，并向全世界发布了有关健康的新概念：“健康，不仅仅是指没有疾病和身体的虚弱现象，而是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态。”这是对健康较为全面、科学、完整和系统的定义。现代健康观是指身体、心理和社会适应能力均处于良好状态。1990年，世界卫生组织进一步丰富了健康的含义，提出了健康还应包括道德健康的观点，也就是说，健康是指一个人在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面皆健全。

科学的健康观改变了人们传统的没有疾病即健康的观念，使健康的范围扩大到身体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康四个方面，人们追求一种更积极的状态、更高层次的身心协调与发展。这个现代健康概念中的心理健康和社会性健康，是对生物医学模式下健康观念的有力补充和发展，它既考虑到人的自然属性，又考虑到人的社会属性，从而摆脱了人们对于健康的片面认识。其具体含义如下：

（1）身体健康（生理健康）：个体身体结构和功能正常，具备生活自理能力。

（2）心理健康：个体能够正确认识自己，及时调整自己的心态，使心理处于良好的状态以适应外界的变化。心理健康有广义和狭义之分，狭义的心理健康主要是指无心理障碍等心理问题的状态，广义的心理健康还包括心理调节能



力和心理发展效能。

(3) 社会适应良好：较强的社会适应能力是判断一个人心理健康的重要特征之一。拥有健康心理的个体应能与社会保持良好的接触，对于社会现状有清晰、正确的认识，既有远大的理想和抱负，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望，注重现实与理想的统一。对于现实生活中遇到的各种困难和挑战，他不会怨天尤人，而是用切实有效的办法去解决。当发觉自己的理想、愿望与社会发展背道而驰时，他能够迅速地进行自我调节，以求与社会发展一致，而不是逃避现实，更不会妄自尊大、一意孤行。

(4) 道德健康：能够按照社会规范的细则和要求来支配自己的行为，能为人们的幸福做贡献。道德健康特征集中表现为思想高尚、有理想、有道德、守纪律。

很多社会和环境因素都会对人类的健康产生重要影响，而健康本身就是一种个人财富或社会财富的代表，它是人生幸福指数的决定因素之一。疾病与健康不是对立的，而是彼此相互依存、相互转化的统一体。从疾病最严重状态到健康最顶峰状态是一个生命的连续过程，这个过程处于经常变化而非绝对静止的状态。实际上，健康和疾病是人体生命过程中两种不同的状态，而且健康水平也有不同的等级状态，如健康、亚健康和非健康。



心灵加油站

亚 健 康

亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种健康低质状态及其体验。处于亚健康状态者，不能达到健康的标准，表现为一定时间内的活力降低、各种功能和适应能力有不同程度的减退。亚健康状态的发病机制是很复杂的，目前认为亚健康的发生可能与个人的生理状况、心理状况、职业情况、居住环境、社会环境及不良生活和工作方式等多种因素有关，而导致机体受到神经系统、内分泌系统和免疫系统整体协调失衡紊乱等多因素的影响。亚健康状态如果调理得当，身体会向健康方向发展，否则将会导致疾病的发生。因目前尚未明确有效的调治方法，防治亚健康主要靠个体保持乐观、平和的心态，做好自我调适，平衡膳食和睡眠，进行适当运动等。



二、心理健康的含义

心理健康从广义上讲是指一种高效且满意、持续的心理状态；从狭义上讲是指生活在一定的社会环境中的个体，在高级神经功能正常的情况下，智力正常、情绪稳定、行为适度，具有协调关系和适应环境的能力及性格。心理健康并不是一种固定不变的绝对状态，而是一种不断发展的动态变化过程；心理健康也不是指个体能心情愉悦地接受任何事物，而是能积极主动适应各种环境和问题冲突，并恰当地给予处理及解决。

世界卫生组织认为，心理健康包括：身体、智力、情绪调和；能适应环境，人际交往中能做到互相谦让；有幸福感；在工作和职业发展中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。1946年，第三届国际心理卫生大会指出，所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康的不相矛盾的范围内，个人心境发展的最佳的状态。目前，尽管没有公认心理健康的表达公式，但人们对心理健康的定义存在一定程度的共识，即心理健康并不仅仅是指个体没有心理疾病，更重要的是具备一种积极向上、适应性良好、能充分发展其身心潜能的丰富状态；心理健康是个体内部协调并与外部适应相统一的良好状态。

人体是一个整体，身心功能紧密相关，互为因果，这是现代全面健康概念的出发点。躯体健康是心理健康的基础和前提，心理健康是躯体健康的保证和动力。一个人只有处于全面健康的状态，才能维持身心平衡的协调稳定，从而消除各种精神压力，更好地适应现代社会生活，对社会作积极贡献。心理健康也是智力发展的重要标准，是一个人确立正确的人生观、培养良好素质的基础。

心理训练营

虽然心理健康问题日益受到关注，但很多人还是不清楚生理健康和心理健康之间的关系。请查阅相关资料，以班级为单位，在校园内开展一次“健康与我同行”主题宣传活动，向同学们介绍什么是健康，生理健康和心理健康的关系，以及心理健康的标准。

三、心理健康对中职生成长的意义

中职生正处在身心发展的重要时期，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会遇到或产生各种心理问题。中职生保持心理健康，以积极的心态面对生活，就能踏踏实实地学习、勇于创新、摒弃浮躁、求真务实，就会找准自己未来的方向，树立崇高的理想，树立正确的世界观、人生观及价值观，成为国家、社会的栋梁。

由于中国现在正处在一个社会转型期，大部分中职生又是独生子女，成长和教育背景是不一致的。并且中职生正处在由青少年向成年过渡的阶段，身心发展具有明显的过渡性与不稳定性，外界环境与内在心理哪怕有一点变动，都有可能引发问题。这些问题表现为中职生观察事情片面、情绪冲动、意志薄弱、行为习惯差、易发生冲突与失误等。同时，中职生具有思想更复杂、更躁动、更迷茫、更活跃的特点。因此，保持心理健康对中职生来说尤为重要，其意义主要体现在以下几个方面。

（一）保持心理健康是提高综合素质的有效方式

新时代人才的各种素质的形成都要以心理素质为基础，创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社会环境中，保持良好的心理适应状况是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。因此，个体综合素质的强弱，除了智力上的差异外，主要取决于心理素质的高低，取决于学校心理健康教育成功与否。



图文

教育部办公厅关于
加强学生心理
健康管理工作的
通知

（二）保持心理健康是完善人格发展的基本动力

心理健康与一个人的人格发展密切相关，并可直接影响人格的发展水平。一方面，在心理健康发展的过程中，我们通过接受道德规范、行为方式、环境信息和社会期望等，逐步完善自身的人格结构；另一方面，客观存在的价值观念作为对自身心理的一种衡量、评价和调控，也影响着主体人格的发展，并且在一定条件下还可转化为人格特质，从而使人格发展上升到一个新的高度。

（三）保持心理健康是提升学习能力的基础

心理健康的中职生能够坦然面对自己在学习中出现各种问题，意志坚定、自觉性强，能有意识地培养自己的学习兴趣，能主动积极地克服学习上的困难，



提高学习的效率，从而能获得好的成绩。同时也能够发掘自己的优势和潜能，拓展学习范围，不断提升自己的学习能力。

（四）保持心理健康是开发潜能的可靠途径

保持良好的心理素质和促进自身的潜能开发是相互促进、互为前提的。中职生通过激发自信心，能在更高的层次上认识自我，从而实现角色转换，发展对环境的适应能力，最终使自身的潜能得到充分的发展。

总之，心理健康是中职生健康成长、全面发展的重要基础。我们需要正确认识心理健康的重要意义和地位，多一分健康的心理，就多一分成长，多一分收获，多一分快乐，多一分幸福。

心有灵犀

科学的心理测试是我们认识自己的一个工具，但它需要专业心理学工作者对测量结果进行客观的评价和解释；否则，可能会对我们造成消极的影响。互联网上充斥着各种趣味小测试，如“你受人欢迎吗？”“你失恋的概率有多大？”还有各式各样的网上占卜等。但是许多网站的心理测试结果缺乏科学解释，如果我们信以为真，可能就会对自己的身心健康造成不良的后果。

点拨：请想一想，中职生应当如何正确对待心理测试？怎样辨别哪些心理测试是科学的，哪些是不科学的？

第二课

积极心理与幸福感

一、什么是积极心理学

在 1998 年的美国心理学会（APA）年度大会上，心理学家马丁·塞利格曼第一次使用了积极心理学（positive psychology）一词。自此，一门专注于研究人的潜能和美德、关心人的优秀品质和美好心灵的积极心理学从心理学学科中分离出来，应运而生，塞利格曼也被称为“积极心理学之父”。

积极心理学是指在传统心理学的基础上，利用心理学目前较为完善的各种研究方法，揭示与传统心理学完全不一样的心灵世界的学科。它倡导心理学不仅要关注疾病，也要关注人的力量；不仅要修复创伤，也要努力构建生命当中的美好事物；不仅要致力于治疗抑郁和痛苦，也要致力于帮助健康的人实现人生的价值。

积极心理学通过关注人类的幸福、社会的发展，帮助人们增进获得完美人生的可能，从而实现心理学担负的三项使命：一是研究心理问题、治疗精神疾病，二是让所有人生活得更加充实、有意义，三是鉴别和培养人才。

二、积极心理学的研究对象

积极心理学从研究对象上看可分为三个层面：主观层面上积极的情绪与体验，个人层面上积极的人格特质，群体层面上积极的社会组织系统。

（一）积极的情绪与体验

积极的情绪与体验是积极心理学研究关注的极其重要的方面。积极体验是指个体满意地回忆过去，幸福地感受现在，并对未来充满希望的一种良好的心理状态。相关研究指出，积极体验具

寄语心声

人的生命系统不是由问题构成的，它是一个开放、自我决定的系统，它既有潜在的内心冲突，也有潜在的自我完善的能力。

——马丁·塞利格曼

有拓展人们良好情绪的功能，并能构建和丰富人的个人资源，比如可以增强人的体力、智力和社会协调性等，而消极情绪则缺少了这一功能，而且积极情绪有助于消除消极情绪。同时，研究表明，积极情绪之间也存在着协同一致的关系，即个体在体验到一种积极情绪时，往往更易引发其他积极情绪的产生，比如一个家庭幸福的人，在工作和人际交往上常常也会更加顺利。

同时，积极的情绪体验也包括了对主观幸福感和快乐的探究。主观幸福感是指个体对于自身的快乐和生活质量等“幸福感”指标的感觉。主观幸福感是个体积极情绪体验的核心和生活的最高目标。

（二）积极的人格特质

积极心理学认为，过去的人格心理学在很长一段时间内都更多地关注精神疾病或人格障碍等问题，但是对于良好人格的形成却知之甚少。积极心理学则更加强调研究人类的力量与美德。

以塞利格曼为代表的心理学家们进行了世界范围内的调查研究，研究结果表明人类共同拥有六大美德：智慧、勇敢、仁爱、公正、克己和超越自我。这其中又能分出创造性、诚实、热情、公平、谦虚、自制等几十种具体美德。积极心理学就是要关注和研究怎样让人发现和构建这些性格力量与美德，并及时使用这些力量疗愈人类的心理问题，使人能够更有价值、更健康地生活。

（三）积极的社会组织系统

积极心理学更加重视形成一种积极的组织系统，比如形成健全的社会制度体系、完善的家庭功能、自由宽松的探索环境和积极和谐的社会团体以及公正、高效的新闻媒体等。积极心理学努力创造出这样一个积极系统，即让人们的积极力量和特征在这一系统内得到成长与发展，并为促进人们的幸福感，实现完美、充实的生活创造条件。

心有灵犀

现代著名的教育家陶行知先生担任校长的时候，有一天，他看到一名男孩儿用砖头砸向同学，便将其制止，并叫他到校长办公室来。当陶校长回到办公室时，男孩儿已经在那里等着了。陶行知掏出一颗糖给他：“这是奖励



你的，因为你比我先到办公室。”接着他又掏出一颗糖，说：“这也是给你的，我不让你打同学，你立即住手了，说明你尊重我。”男孩儿将信将疑地接过第二颗糖，陶校长又说道：“据我了解，你打同学是因为他欺负女生，说明你很有正义感，我再奖励你一颗糖。”这时，男孩儿感动得哭了，说：“校长，我错了，同学即使做得不对，我也不能采取这种方式。”陶校长于是又掏出一颗糖：“你已认错了，我再奖励你一颗。我的糖发完了，我们的谈话也结束了。”在此过程中，陶行知没有一句责备的话语，却让这个男孩儿自觉地承认了错误。

点拨：这个故事是积极心理教育实践的典范。请你结合所学知识，分析陶行知先生是在哪些层面上实施积极心理教育的。

三、幸福的定义及获得幸福的途径

（一）幸福的定义

什么是幸福，如何追求幸福生活，是人类发展历程中长期探索的问题。回顾历史，不难发现，对于什么是幸福，如何定义幸福，不同的人有着不同的理解，可谓仁者见仁，智者见智：

哲学家认为，幸福存在于心灵的宁静与淡泊；工人认为，幸福就是工资再高一点，加班的时间再少一点，能够有更多陪伴家人的机会；农民认为，幸福就是我的猪越来越壮，庄稼能够年年丰收；学生认为，幸福就是取得优秀的成绩，得到老师的表扬……

由此可见，幸福在不同的人眼中，有着截然不同的存在方式。心理学中的幸福是指一种心理感受良好时的情绪反应，它是一种能够表现出愉悦与幸福心理状态的主观情绪。

（二）获得幸福的途径

1. 接纳自己

接纳自己，就是正视自己的缺点和不足，停止对自己无休止的挑剔和责备。接纳自己并不意味着在原地踏步、停滞不前，



图文

幸福与快乐的区别

反而是清晰地意识到自己的不足和缺点之后，一步一个脚印，踏踏实实地努力改正缺点，成为更好的自己。做到全面地认识自己，真诚地接纳自己，渐渐你就会发现，自己好像突然变得自信起来，周围的一切也开始变得美好而清晰起来。

2. 做有意义的事

幸福往往体现为快乐与意义的结合。在平时的学习和生活中，我们要定时为自己设定一个目标，用有意义的行动去充实自己的生活，及时感受身边点点滴滴的小快乐、小幸福，并努力把不快乐的情绪释放出去，这样我们才能够拥有更加幸福的人生。

3. 保持乐观的态度

我们心境的好坏并非外界的事物所赋予的，而是我们自己选择的。具有悲观态度的人，习惯表现为忧愁、烦恼；而具有乐观态度的人，往往表现得快乐、满足。乐观主义者常常面带笑容，因为他们都拥有良好的心境，懂得自我超脱，即使在非常不利的条件下依然如此，他们坚信：虽然改变不了环境，但是可以改变自己；虽然不能选择出身，但是可以靠勤奋努力改变命运；虽然不能延伸生命的长度，但是可以决定生命的宽度。

4. 拥有健康的身体

健康的身体是我们赖以存在和生活的基础，有了健康的身体，我们才能更加积极地投入学习和生活当中，才能更加充分地享受生活的美好。但是很多人在年轻时为了工作，忽略了身体健康，等到他们该去享受生活时，才突然发现自己的身体已经不堪重负，不能攀爬，不能奔跑，甚至已经千疮百孔，必须用药物无休止地维持身体健康，从而失去了应有的快乐和幸福。所以，如果你希望获得长久的快乐和幸福，请关心和照顾好自己的身体，保持合理作息和健康饮食，并适当地运动。

5. 常怀感恩之心

要想获得幸福，除了要具备健康的身体之外，还要有一颗感恩的心。生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。你用什么样的心情看待世界，它就会反馈给你更多这样的心情。如果你经常唉声叹气，那么你一定为此受



尽折磨，必然会出现更多可以抱怨的事情；反之，如果你常怀着一颗感恩之心看待世界，那么你也将会收获爱与幸福。

心理训练营

在每晚入睡前，写下三件让你因感恩而感到快乐的事情。这些事情可大可小，从一顿简单的美食到与一位好友的畅谈，从日常工作任务到一个有意思的想法，这些都可以写下来，同时要想象当时的体验和感受，每日记录并形成习惯，从而逐渐学会用一颗感恩的心来对待生活中的点点滴滴。

（三）积极的心理状态是获得幸福人生的必经之路

积极心理健康教育是以实现幸福人生为目的的教育，是把“我们所教育的人变成积极幸福的人”的教育。积极心理状态不仅影响着我们的身心健康，还关系着我们一生的幸福与成功。

积极的心理健康的人相信自己在生活中将体验到美好的事情，得到好的回报。同时，他们也更喜欢与别人交朋友而不是独处。他们更积极关心周围的人、更具有利他主义精神，因而更容易获得社会的支持与幸福感。

一个积极乐观的人，既能够超越功利主义去做值得做的事情，使快乐变得有意义，又能够承认不完美是人生存在的必然，所以，他们对于痛苦也能够坦然接受。面对挫折和压力，积极乐观的人不是否定，而是接纳与适应，更会积极地付诸行动，从中体验无限的快乐。成功和幸福永远只属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。

四、中职生的主观幸福感

（一）主观幸福感的定义

主观幸福感（subjective well-being）是积极心理学中非常重要的一个概念，是指个体根据自定的标准对其生活质量的整体性评估，是衡量个体生活质量的重要的综合性心理指标。一般认为，主观幸福感主要包含三个维度：生活满意度、积极情感和消极情感。生活满意度是指个体对生活总体质量的认知和评价，积极情感和消极情感是指个体生活中的情感体验。



（二）主观幸福感的特点

幸福感理论的代表人物迪纳认为，主观幸福感有以下三个显著的特点。

1. 主观性

主观性指对于主观幸福感的评价主要依赖于行动者自身设定的标准，而非他人或外界设定的准则。

2. 整体性

整体性指对主观幸福感的评价是一种综合性的评价，它既包括认知评价，也包括情感体验，是一种综合性的心理指标。

3. 相对稳定性

人的情绪会受到新出现的事件的影响，但瞬间快乐的心境不一定能够导致长期的幸福感。有研究表明，主观幸福感并不会随着时间的流逝或环境的一般性改变而发生重大变化，从长期来看，主观幸福感是相对稳定的。

心理训练营

◆ 积极情感——体验到像开心、快乐这样的积极情绪

回想一下，在过去的30天里，你有多少时间感觉到高高兴兴、精神抖擞、非常快乐、平静而安宁、满足和充满活力？

◆ 消极情感——缺少让人感觉不愉快的消极情绪

在过去的30天里，你有多少时间感到悲伤？

没有什么事能让你高兴起来，你感到焦虑、坐立不安或烦躁、绝望，做什么事都费劲？

你有没有感到自己没有价值？

◆ 生活满意度——对生活的满足和满意

在过去的30天里，你有多少时间对生活感到满意，充满活力？总体来说，这些天你对你的生活的满意度如何？

◆ 幸福——对生活的满足和满意

总体来说，这些天，你觉得你的生活有多快乐？

在过去的一周、一个月或一年内，你感受到开心、愉悦或快乐的频率是多少？



（三）主观幸福感的培养

我们可以从以下几个方面来提高自身的主观幸福感。

1. 转变归因方式

所谓归因，是指人们对他人或自己的所作所为进行分析和推断的过程，包括内归因和外归因。

不同的归因方式会形成不同的行为模式。内归因者倾向于把行为后果看作是由行为本身决定的，比如，能力、动机等；而外归因者则认为行为后果是由行为以外的因素决定的，比如环境、任务本身的难易等。转变归因方式是指一个人从消极的归因方式转变为积极的归因方式。所谓积极的归因方式是指个体将行为的成功归为内部可控因素，如个人的努力程度；而消极的归因方式是将行为的失败归为外部不可控因素，如运气、任务难度等。

2. 提高自我价值感

给自己制定一个可以通过自身努力而取得成功的目标，通过完成这些目标来培养自己的自我价值感，从而接纳自己，正确地评价自己。

3. 纠正消极自我暗示的思维模式

部分个体之所以存在消极的自我暗示，其原因是片面地夸大了外部的困难，低估了自身处理问题的能力，因此，中职生可通过理性分析外部的限制因素和内部可利用的资源来克服消极自我暗示的影响。

4. 形成良好的自我认知

随着个体心理认知水平和情感控制能力的提高，同学们也越来越有能力正确地认识自我，确定恰当的期望值，从而把个体的主观幸福感与个体的实际结合起来，慢慢地完善自己。

5. 积极参加校园班级文化活动

丰富多彩的校园活动可以开阔职业院校学生的视野，同时也为中职生提供求职、社会交往、认识社会和服务社会的机会。

寄语心声

奋斗本身就是一种幸福。只有奋斗的人生才称得上幸福的人生。

——习近平



第三课

中职生心理健康教育

中职生是指正在接受中等职业教育的学生，学生的年龄范围一般在 15 ~ 18 岁。从心理学的观点来看，中职生正处于人生观、世界观和价值观尚未成熟的青年初期，急需正确的引导，使其身心各方面的发展步入成熟阶段。

中职生是一个特殊的学生群体，其内心世界的发展往往是不稳定、不平衡的。由于青春期中职生身心特征的发展变化，面临巨大的学业压力以及受到当前的社会环境的变化等因素的影响，当前的中职生存在着大量的心理困扰问题。那么，我们应当如何正确认识这些问题呢？

一、中职生心理发展的基本特征

（一）自我意识增强，但自控能力不足

从心理学角度看，中职生意识到自己已经长大，追求自己内心世界中存在的“本我”，并将注意力集中到发现自我、关心自我的存在方面。他们开始把自己看成是“成年人”，渴望与成年人一样，拥有平等的社会地位与权利，反对从属地位，更反对权威式的干涉，他们在心理上要摆脱对于父母的依赖，要展现自己独立的人格。

由于生理和心理的迅速发展，使得中职生在缺乏准备的条件下，要面对许多从未遇见过的矛盾和困惑。当遇到自己处理不了的矛盾时，很容易出现突发式的情绪失控。对于有些心理承受能力较差的学生来说，这些情绪上的波动是难以自觉控制的。

（二）自卑感严重，但反抗性强烈

职业院校的有些学生由于学习成绩不好，从小学到初中，承受了老师和家长的过多指责和同学们的歧视；有些学生来自单亲家庭，缺乏父母的关爱；有些学生来自贫困家庭。诸多原因造成了部分学生有自卑心理，甚至对学校、家



庭和社会充满恐惧。同时，当前社会上对于职业教育还存在着一定的偏见，部分中职生认为自己与同龄人相比，未来似乎比较渺茫，因此也产生了一定的自卑心理。

当个体的自主性被忽略或个性的发展受到阻碍时，这种心理表现在行为上就是无所适从、表现怪异和反抗，有时中职生甚至会用过激的行为方式防止自己受到伤害，如有逃课、顶撞老师、打架斗殴等违纪违规行为。

（三）思想意识活跃，但学习动机缺失

职业教育注重培养学生的实践技能，活跃学生的思想意识，增加学生的兴趣爱好。但是，一部分中职生由于学习基础较弱且缺乏吃苦耐劳的精神，没有养成良好的学习习惯，也没有找到适合自己的学习方法，缺乏学习动力，造成因为不会学而学不好、因为学不好而不想学，从而产生厌学心理，导致越不努力成绩越差，成绩越差越想放弃的恶性循环。

（四）渴望得到认可，但交际能力偏低

中职生心理发展存在着坦率与封闭的矛盾。一方面，他们期盼着得到身边人的理解，愿意向知心人敞开心扉；另一方面，他们又把注意力集中在自己的内心世界，闭锁着自己的心灵，甚至产生固执、多疑与对抗心理，有时甚至会因为看别人不顺眼而发生打架事件。

中职生特别渴望展示自己的才能，以体现自己的价值、得到他人的认可。但是，有的同学不善于与人交往，为人处世能力较差，甚至存在着社交障碍。究其原因主要有以下几点：

第一，不良的心理品质。如性格内向、以自我为中心，喜欢妒忌、猜疑，性格偏激和报复性强等。

第二，个人能力方面存在不足之处。如语言表达能力较差，知识水平低，不懂交往技巧等。

第三，曾经有过失败的交往经历。与身边人没有共同语言，沉溺于自我世界等。



心有灵犀

小敏曾经是一名非常阳光自信、成绩优秀、备受老师和同学们喜爱的学生，考上中职后，随着课程的增多和学习难度的加深，小敏的学习感到越来越吃力，成绩从班上的前10名一下子掉到30多名。成绩的下滑极大地打击了小敏的自信，她没能反思考试失败的原因，只急于通过更加努力学习来证明自己的能力，结果是事与愿违，成绩依然没有起色。这让小敏非常难过，而且她发现，原来在初中时成绩不如她的同学，在同一所学校却如鱼得水，成绩进步很快。性格内向的小敏更加无法面对自己的落后，在她看来，现在的成绩几乎达到不可原谅的地步了。她感到自卑，并且开始深深怀疑起自己的能力，觉得自己一无是处，她又害怕同学看不起自己，便将自己封闭起来。

点拨：你觉得小敏的心理有哪些问题需要调整？如果你是小敏，在面对这样的情况时，你会怎样做？

二、中职生常见的心理问题

在信息技术和知识经济迅猛发展的时代，社会生活的各个领域都面临着激烈的竞争和挑战。中职生的学习和生活节奏加快，就业形势日益严峻，心理负荷不断加大，因此会导致很多中职生出现心理问题。研究表明，情绪问题、适应问题、学业问题、人际交往问题及求职择业问题是中职生常见的心理问题。

（一）情绪问题

中职生的情绪正处于最丰富、最动荡、最复杂的时期，具有一定的不稳定性，易受外界环境的影响，情绪波动较大。一些中职生对于情绪的调节能力较差，往往会因一点小小的成就就沾沾自喜、自以为是，也会因一些暂时的挫折而感到悲观失望、一蹶不振。这种不稳定的情绪状态若长期得不到改善，就会引发各类心理问题。

（二）适应问题

进入学校以后，中职生所处的环境发生了较大的变化，中职生需要独立处理学习和生活中遇到的各种问题。新的生活方式、学习特点、人际关系等会使



一些中职生产生陌生感和恐惧感，感到难以适应，并会由此引发抑郁和焦虑等心理问题。

（三）就业问题

职业院校学生学习的主要特点是自主学习、重视实践，与中学相比，职业院校学生的学习内容和学习方法都发生了很大的变化。一些中职生由于一时找不到适合自己的学习方法，因而会导致学习目的不明确、学习动力不足、学习兴趣丧失等问题。

随着就业形势的日益严峻，市场经济的利益杠杆直接影响着学生的学习热情，中职生学习的功利性倾向变得越来越严重，出现了“考证热”“升学热”等现象。中职生在完成本专业课程的基础上还要通过考试获取英语、计算机、汽车驾驶等一系列的从业资格证书，这种超负荷的学习给中职生造成了很大的精神压力和心理负担，甚至引发了各种心理问题。

（四）人际交往问题

进入学校后，面对新的集体和复杂的人际关系，一些中职生会感到茫然和无所适从。来自不同地区的学生存在着生活习惯和行为方式上的较大差异，中职生不知道如何更好地与人相处，且缺乏必要的交往技巧和正确的交往态度，因此有些中职生会出现孤独、苦闷、自卑、执拗、嫉妒、猜疑等心理体验，进而引发心理问题。

再者，中职生进入青年初期，由于性生理发育成熟，对于情感有较为强烈的需求，情感问题不可回避。但是，在情感问题上，中职生往往会因为理想与现实之间的较大落差而产生失落感。一些中职生会出现与异性交往困难，或因失恋、单相思而感到痛苦等。这些都属于人际交往方面的问题。

（五）求职择业问题

求职择业是每个中职生都要面对的重要问题。就业形势的日益严峻加重了中职生求职的危机感和紧迫感。如何选择适合自己的职业、如何平衡理想与现实的杠杆、如何规划长远的发展目标等一系列问题给中职生带来了困扰和忧虑，使他们感到不安、焦虑、矛盾和彷徨。中职生在这一职业规划和择业的过程中经常会出现各种不良的心理问题。



重要丧失

生活事件是指人们在日常生活中遇到的各种社会活动的变动。生活事件不仅是测量应激反应的一种方法，也是一项预测身心健康的重要指标。在生活事件中，重要丧失对中职生的心理健康起着消极的作用。

中职生可能遇到的重要丧失一般包括以下几个方面：

一是与学业有关的丧失，如考试失利、学业失败等；二是与自我发展有关的荣誉丧失，如入团和评优失败等；三是与情感有关的丧失，如朋友反目、恋爱失败等；四是与重要人物有关的丧失，如亲人去世、家庭变故等。

重要丧失在一定程度上会影响中职生的情绪、学习和生活，还可能会极大地影响到中职生对自身及今后人生的看法，严重时还会导致心理障碍。

三、中职生心理健康的标准

中职生心理健康的标准是衡量中职生心理健康的尺度。明确中职生心理健康的标准，不仅可以为中职生提供一个分析、衡量自身心理健康状况的尺度，而且可以使中职生明确自身心理健康努力的方向。参照国内外学者的研究成果以及心理健康教育实践，中职生的心理健康标准可以概括为以下八条。

（一）正确认识自我，悦纳自我

正确的自我评价是判断中职生心理健康的重要条件。心理健康的中职生能够肯定自己存在的价值，也能够了解自我，客观地评价自我，有一定的自尊心和自信心，能为自己树立切合实际的生活目标和理想，对于个人存在的缺陷能够正确认识，能做到扬长避短、悦纳自我。

（二）智力正常，求知欲强

智力是指人认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力，包括观察、记忆、想象、思考、判断等。智力正常是人们从事学习、生活、工作和劳动最基本的条件。一般来说，智力超常或中等均属于智力正常范围。衡量中职生的智力是否正常，关键在于判断其是否具有强烈的求知欲，是否乐于学



习，能否积极参与学习活动，是否正常地、充分地发挥了自己的能力。

（三）正视现实，社会适应良好

心理健康的中职生能够面对现实、正视现实，主动了解社会、接触社会，对社会现实能够做出客观的认识和评价，并可以主动适应。当自己的需要和愿望与社会的要求不一致时，能够调整自己，努力使自己的思想行为与社会协调一致。心理不健康的中职生往往不敢正视社会现实，常以幻想代替现实，面对挑战时往往采取退缩、逃避的态度。

心理训练营

试着和同学们讨论：作为中职生，应当如何科学地评估自己的心理健康状况？对于中职生来说，积极学习心理健康相关知识、接受心理咨询服务有什么意义？

（四）人际关系和谐，乐于交往

人际关系状况是否良好最能体现和反映出一个人的心理健康状况。良好的人际关系是中职生个性发展和社会化的必要条件。心理健康的中职生能够认识到他人存在的重要性和作用，能做到乐于与人交往、接受他人、悦纳他人，同时也能为他人所理解和接受。他们能用尊敬、信任、宽容、同情等积极的态度与人相处；能分享、接受和给予爱与友谊；能与他人同心协力、合作共事；他们表现出的积极的交往态度多于消极的交往态度，交往动机端正且被他人或集体所认同；乐于助人，人际关系和谐。

（五）情绪健康，调控情绪能力较强

良好、稳定的情绪是维持个体心理健康的首要条件。一个人若表现情绪异常则往往是有心理疾病的先兆。心理健康的中职生能经常保持愉快、乐观、开朗、满意的良好心态，对生活 and 未来充满热情，善于从平凡的生活中寻找乐趣。虽然他们也会有悲伤、愤怒、焦虑等不良情绪，但一般不会延续较长时间，他们能够自觉调节并适度地表达自己的情绪，做到胜不骄，败不馁，谦而不卑，自尊自重。

（六）人格完整统一

人格是指一个人的整体精神面貌。完整统一的人格，要求个体在认知、情感、意志、行为等方面均衡发展、协调统一。心理健康的中职生能够保持气质、性格、能力、理想、信念和人生观等方面均衡发展，所思、所言、所为能协调统一。以积极进取的人生观把自己的需要、愿望、目标和行动统一起来。他们在外显的情绪和行为上，表现出平和乐观、积极进取；在个人与他人或社会的关系中，既保持个性，又能与社会的步调合拍；在心理倾向与社会规范上，既真诚、宽容又遵从法纪原则；在内在潜质上，既具有较强的独立、平等与自我意识，也有一定的利他倾向。他们胸怀坦荡，言行一致，表里如一。

（七）心理行为符合年龄特征

人的心理行为并不是一成不变的，在不同的年龄阶段，其心理行为模式是不同的。具有与绝大多数的同龄人相符合的行为特征的人，其心理是健康的。中职生正处于人生精力最充沛、思维最敏捷、情感最活跃的时期，与之相适应的是，心理健康的中职生应该充满青春活力、勤学好问、乐观进取、反应敏捷、喜欢探索。如果一个中职生经常愁眉不展，老气横秋；或者遇事优柔寡断，没有主见，依赖别人为自己做主；或者有像儿童那样喜怒无常、好吵好闹等偏离中职生年龄特征的心理行为，可以认为其心理是不健康的。

（八）职业意识清晰

职业意识是指人们对职业劳动的认识、评价、情感和态度等心理成分的综合。在职业选择和规划当中，职业意识是起决定性作用的心理因素。心理健康的中职生能够认识到职业间的差别是分工的不同。个人的职业取舍，要考虑到主观个体的需要，更应客观考虑到社会的需要。职业意识清晰的中职生有着明确的职业目标，热爱所学专业，能把眼前的学习与将来的职业成就联系起来，不为职业的优劣所困扰，表现出顾全大局、奉献社会的精神和较强的自主创业意识。

目前，中职校园也有个别同学缺乏职业自信心，总觉得自己所学的专业不理想，在专业学习中没有求知欲望。尤其是当专业学习遇到困难时，或生产实习环境相对艰苦时，就以这个专业没前途，学了也没有用为理由自我放弃，甚至干脆采取逃避的态度，这些都是心理不健康的表现。



心有灵犀

某学校暑假结束后，班主任刘老师发现有的女生穿上了吊带衫、露背装，个别的女生还烫发、染发；有的男生蓄起了长发和胡子，戴上了饰物，个别还打了耳洞等。学校有在读学生不准留长发、不烫发、不戴饰物的明文规定。作为班主任，刘老师明里暗里不知道强调过多少遍，有时甚至点名批评，然而不但没有达到明显的效果，班里的一些同学还产生了逆反心理，差点和老师起了冲突。

其实，中职生在青春期阶段，随着身体的急剧变化、性心理的发展和萌动、同伴之间尤其是异性交往的加深、自我意识不断增强，他们会特别关注自己的外貌和穿着，这是一种很正常的现象。但是，“清水出芙蓉，天然去雕饰”，青春本身就是美丽的。青春美是一种和谐统一的整体美，健全的体魄、敏捷的思维、优雅的风度、善良的心灵都是青春生命里的完美体现。

点拨：对学校的这些规定你有何看法？你如何应对青春期身心的变化，不断增强自身的魅力，让青春更美丽？

实践园地

实训活动一 幸福的自省

幸福要靠自己去感受、体验，幸福就在自己的身上。将视线回归于自己，审视自己的生活，快乐就容易找到。

充满情感地完成下面的句子，一些句子与身处感情关系之中的人相关，其他一些与正在寻找的亲密关系的人有关，而大多数与两者都有关。填完下面的句子，你能够在友情或其他感情关系中发现更多的爱。

爱意味着：_____。

要成为一个更好的朋友，我应该_____。

要成为一个更好的同学，我应该_____。

要给我的亲情增加百分之五的幸福，我应该_____。



要给我的友情增加百分之五的幸福，我应该_____。

要使爱进入我的生活，我应该_____。

我越来越认识到，如果我为实现自己的期望而承担更多的责任，我应该_____。

如果让自己去体验爱是一种怎样的感觉，我应该_____。

_____。

实训活动二 找优点，戴高帽

1. 熟悉游戏规则

这是一个通过优点“轰炸”帮助学生更好地确立职业发展目标的游戏。游戏要求参与者必须在游戏全程说他人的优点。每个人的态度都要真诚，努力地发现他人的长处，不能只是毫无根据地追捧。

2. 进行游戏

以6人为一组，围圈而坐，圈子中间摆放一把椅子。各组成员同时开展游戏。每个小组先请一名组员坐在中央，并戴上用卡纸制作的“高帽子”，其他组员轮流说出这名组员的优点或令人欣赏之处（如性格、相貌、处事等）。每名组员都要坐到中间戴一次“高帽子”。

3. 探究与思考

(1) 每名学生总结出自己被称赞的优点，点拨说明哪些优点是自己之前已经觉察到的，哪些优点是自己从未注意过、未曾了解的。

(2) 每名学生总结自己的活动感受。例如，被人称赞时有什么样的心理活动，怎样在学习、生活中留心 and 发现别人或自己的优点。

(3) 思考：总结出的优点对于自己的职业发展有何作用。

4. 总结与交流

以小组为单位，总结此次活动的心得体会并将其整理成书面文字，然后每组选派一名代表进行小组间的交流与分享。