

放飞心灵

王精华 编著



科学普及出版社



放飞心灵

王精华 编著

科学普及出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

放飞心灵 / 王精华编著. —北京: 科学普及出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-110-06894-6

I. 放… II. 王… III. 学生-心理卫生-健康教育 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 056669 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志, 未贴防伪标志的为盗版图书。

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码: 100081

科学普及出版社发行部发行

北京市凯鑫彩色印刷有限公司

*

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张: 11 字数: 250 千字

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—2000 册 定价: 28.00 元

ISBN 978-7-110-06894-6/G · 2994

序 言

心理健康教学是北京师范大学附属平谷中学校本教研中的重要一环。2004年9月,我校提出“以心理健康课程教学为主体,以心理学理论为基础,以学生心理需要为依据,以防止学生的心理疾病为目的,以增进学生的身心健康为宗旨,结合心理专题讲座、个体心理辅导,构建初中心理健康教育课程”的构想。为此学校成立了由张子胜、岳景存、李贵东、李红梅、赵爱革、张国喜等人负责的心理健康教育领导小组。岳景存书记大胆尝试认领制度,经过热爱心理教育工作教师申请,领导小组审核,成立了心理课程教研组,主要成员有:王精华、李瑞丽、陈曦、崔海龙、高福荣几位老师。

心理课程教研组教师在校内精心布置了心理咨询室——心灵屋;开设了心理咨询热线——心心桥;设置了心理信箱、E-mail 邮箱;主办了心理小报——“星星点灯”。经过心理课程教研组全体教师的努力,积累了大量的素材。为了让学生拥有一套适合自身心理特点的教材,校委会委托王精华老师编写心理健康教育教材。2006年8月出版了第一本教材《心灵导航》,经过实践摸索,2008年又编写了本册教材——《放飞心灵》。

《放飞心灵》教材的编写突出了以下几个特点:

1. 贴近学生心理。以引导学生的心理健康发展为根本出发点,针对本地区学生普遍存在的心理问题进行指导。选取符合学生年龄特点、贴近学生心理实际的案例、故事、活动,让学生在潜移默化中获得启迪。

2. 可操作性强。本书内容不是抽象的知识灌输,而是根据学生的心理发展水平,有目标、有步骤地安排设计课程进度,由易到难,具有较强的操作性,因而便于课堂训练。

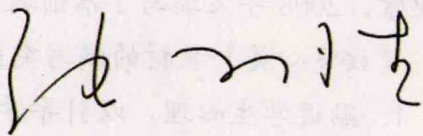
3. 激发学生兴趣。教材力求生动活泼,图文并茂,以激发学生兴趣为起点,让学生在愉快的教学情景中,获取知识,接受训练,陶冶情操。学生说:“我们最喜欢的心理教材,除了心理知识外,还要有故事、有心理自测、有游戏、有图片,最好还有歌曲和动画。”在教材的编写过程中,充分考虑了学生的需求。“故事园”中有丰富多彩的哲理小故事,可以满足学生课下自读的

需求；“活动训练”中有各种各样的活动设计，学生可以在活动体验中感悟——收获——提升；“心灵晴雨表”中有自测题，让学生充分地了解自己的心理发展状况；“金钥匙”中提供了许多行之有效的好方法，作为学生完善自己的行动指南。学生还可以在“凝思堂”中进行反思和总结。对于一些不方便在课上讲解的内容和一些歌曲动画素材，学生可以自己通过光盘进行浏览。每一课都有相应的配套课件，既方便了学生学，又方便了老师教。

4. 注重学生参与。教材设计最大限度地考虑了学生参与课堂教学活动的的时间和空间，即让学生自己来发现问题、分析问题和解决问题。教材中有大量留白部分，让学生自己思考或合作探究。本教材力求集读、测、写、做、听、看于一体，激发学生主动学习。

本册书旨在引导学生克服消极情绪，摆脱挫折和压力的束缚，学会调控情绪、战胜挫折、舒展身心，自觉地磨砺意志，自立自强，对自己的未来做出正确的抉择。

《放飞心灵》是为中学生摆脱心理包袱的明灯，是开启心灵的小窗。心灵是世界上最美丽的花朵，愿每一位中学生都实实在在地拥有健康、美丽的心灵。





第一单元 营造好心情

- | | |
|-----|----------------------|
| 第一课 | 奇妙情绪心之窗 (2) |
| 第二课 | 健康情绪“维他命” (15) |
| 第三课 | 垃圾情绪清理站 (27) |
| 第四课 | 我的情绪我当家 (46) |
| 第五课 | 快乐情绪一点通 (61) |



第二单元 踏平坎坷路

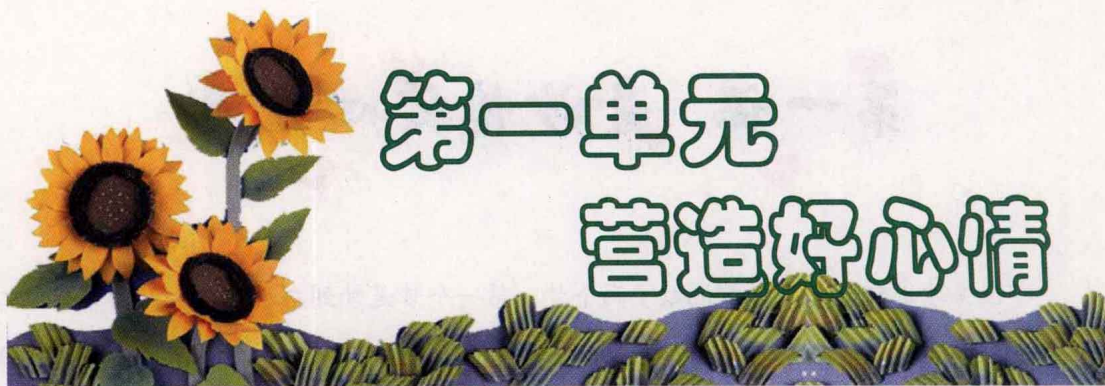
- | | |
|-----|--------------------|
| 第六课 | 人生难免有挫折 (79) |
|-----|--------------------|

第七课	阳光总在风雨后.....	(92)
第八课	拨开乌云见日出.....	(107)
第九课	宝剑锋从磨砺出.....	(122)
第十课	每天进步一点点.....	(137)



第三单元 走入新生活

第十一课	撑起自己的天空.....	(147)
第十二课	做出正确的抉择.....	(160)



第一单元

营造好心情

好心情是人生中的最好伴侣。

好心情是自制的一剂良药。

好心情能让自己妙手回春。

.....

好心情，会让阴雨连绵的日子出现阳光；

好心情，会让枯萎的花朵开放；

好心情，会让没路踏出一条新的道路来；

好心情，会让没有希望燃起一簇希望的火苗来；

好心情，会让你骤然绽放一种新的面容，

会像是点燃一根爆竹的捻儿，

能响起你意想不到的声音，怒放出你意想不到的花朵。

别不相信，好心情，有时能创造奇迹。

就像虎豹为了抗寒需要一身漂亮而结实的毛皮；

就像树木为了果实需要一树茂盛而芬芳的花叶；

就像鸟儿为了飞翔需要一副拍天的翅膀；

就像船儿为了航行需要一桅赴汤蹈火的风帆.....

好心情就是虎豹的毛皮、树木的花叶、鸟的翅膀、船的风帆。

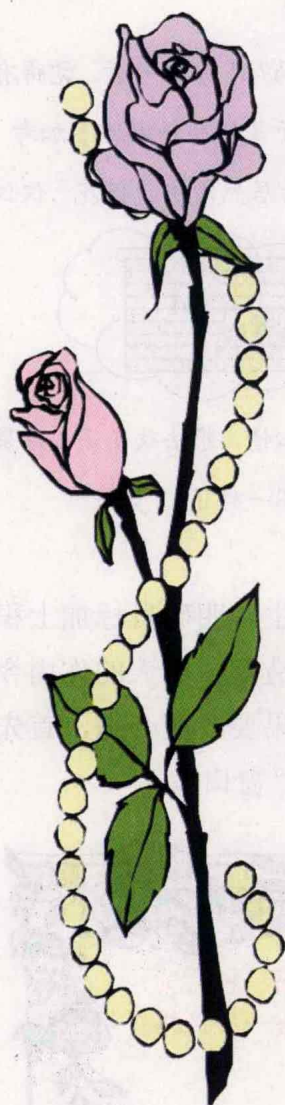
好心情可以伴你飞翔、帮你航行、鼓起你的勇气、树立起你的自信，

去结出你命中注定的本来就该属于你的那一份果实。

好心情，确实是人生中的最好伴侣。

.....

让好心情伴我们一生！



摘自《中国广播报》，肖复兴撰，1997年10月28日

第一课 奇妙情绪心之窗

有位秀才进京赶考，考前他做了两个梦，第一个梦是梦到自己在墙上种白菜，第二个梦是在下雨天他戴了斗笠还打伞。这两个梦似乎都在暗示什么，秀才第二天就赶紧找算命的解梦。算命的一听，连拍大腿说：“你还是回家吧。你想想，高墙上种菜不是白费劲吗？戴斗笠打雨伞不是多此一举吗？”秀才一听，心灰意冷，回店收拾包袱准备回家。店老板非常奇怪，问：“不是明天考试吗，怎么今天就回乡了？”

秀才如此这般说了一番，店老板乐了：“我也会解梦。我倒觉得，你这次一定要留下来。你

备无患吗？”秀才一听，觉得有道理，于是精神抖擞地参加考试，最后居然考中了探花。仅仅

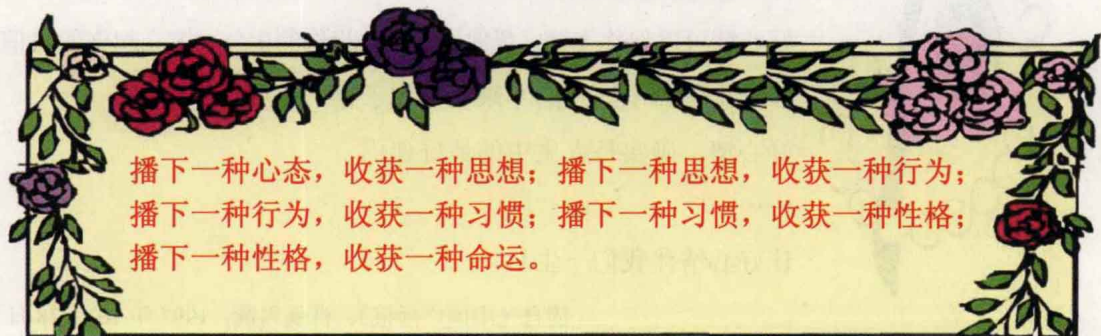


想想，墙上种菜不是高‘中’吗？
戴斗笠打伞不是说明你这次有



是因为心情，想法改变了，结果就完全不一样了。

心态决定命运。有什么样的心态，就有什么样的人生。明确目标加上积极的心态，是一切成功的起点。今天的你由昨天的心态造就，明天的你由今天的心态造就，如果要改变未来，首先要改变心态。如果要改变心态，首先要了解自己的心态。情绪是观察人的心理世界的奇妙的“窗口”。



播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；
播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；
播下一种性格，收获一种命运。



认识情绪





- 用词汇分别表现图中同学此时的心情。

- 你能感受到产生这些心情的原因吗？



情绪是人的心理活动的重要表现，它产生于人的内心需要是否得到满足。一般来说，凡符合、满足人的需要的客观事物，往往能使人产生满意、愉快、喜爱等情绪体验；反之，则会使人产生不满意、不愉快、憎恨、忧愁等情绪体验。



突然发生下列情境时，你会有怎样的情绪体验？

晚上，你家突然停电，而屋里只有你一人，

你会_____

老师突然走进课堂，向同学们宣布取消当天所有功

课，你会_____

在你乘坐公共汽车时，你所坐的车与对面一辆车相撞，你会_____

妈妈忽然病倒，卧床不起，你会_____

爸爸把你正在观看的电视关掉了，你会_____

写下最近你感到最高兴的一件事（包括心理体验）。



你的心理需要是否得到满足？

写下最近你感到最愤怒的一件事（包括心理体验）。



你的心理需要是否得到满足？

写下最近你感到最忧伤的一件事（包括心理体验）。



你的心理需要是否得到满足？

写下最近使你感到最恐惧的一件事（包括心理体验）。



你的心理需要是否得到满足？



智慧门

人的情绪是多种多样的，喜、怒、哀、惧是人最基本的情绪。在此基础上，可以组合成很多复杂的情绪感受。

情绪表现主要形式有三种：面部表情、肢体表情和言语表情。



连一连

下面语句分别表达了哪种情绪？（连线）

怒发冲冠

风声鹤唳，草木皆兵

漫卷诗书喜欲狂

哀民生之多艰

喜

怒

哀

惧



偶的一天



读一读

清晨，偶睁开惺忪的睡眼。充足的睡眠，让偶感到**精力充沛**。初升的明媚的阳光和新鲜的空气使人感到**畅快**。

上学的时间到了，偶赶紧骑上自行车，冲上马路。突然，车胎压在一块满是钉子的木板上，只听“扑哧”一声，车胎被扎漏气了，附近又找不到修车的地方，偶真是**心急如焚**。偶一路小跑赶到教室，可还是迟到了。老师不问青红皂白，当着全班同学的面，把偶臭贬一顿。偶感到**委屈、憋气**，第一节课根本没有心思听。

第二节课是偶喜欢的数学课，上星期的测验试卷发下来，偶数学得了全班最高分，老师表扬了偶，偶感到**自豪**，上课回答问题也很起劲。

下午的课**沉闷、枯燥**，教室里又闷热，偶**昏昏欲睡**。

5点钟，放学的时间到了，偶和班上几个足球迷，冲出教室，跑到操场踢球，**真痛快**！

天快黑了，偶玩得大汗淋漓，饥肠辘辘。回到家里，妈妈刚好烧了偶最爱吃的红烧鱼，一家人正等偶吃饭呢。偶**兴致勃勃**地坐到餐桌旁，狼吞虎咽地吃起来。吃饱之后，偶靠在沙发上，倦意袭来，真想倒头便睡，可是，**无奈**还有一大堆作业要做。

深夜10点，终于写完了作业，正要睡觉，爸爸走进偶的房间，看到爸爸拉得长长的脸，就知道准没好事。爸爸严肃地说：“你们老师反映你最近太贪玩了，眼看要到期末了，如果这次期末考试的成绩还不理想，就……”哎，又是老一套，**真烦人**呐！



演一演

请五位同学分别表演你在“偶的一天”中的不同阶段所体会到的情绪。要求只用表情和动作，不用语言。

请同学们猜猜，他们所表达的情绪是“偶”哪件事情所引发的。

第一位同学表演的是：_____

第二位同学表演的是：_____

第三位同学表演的是：_____

第四位同学表演的是：_____

第五位同学表演的是：_____



猜一猜



情绪性质甄别表



	开心 愉快 欢乐
	气恼 气愤 光火
	哀伤 悲哀 悲怆
	不安 着急 慌乱

请把下列表达情绪的词语填在上表适当的位置上。



填一填

欣喜 凄然 紧张 生气 伤心 不满 惊愕 伤感 满足 愤然
 适意 痛心 激愤 害怕 心悸 称心 盛怒 悲愤 震惊 震怒
 后怕 知足 痛苦 退避 痛快 狂喜 自在 辛酸 舒心 激动
 担心 动心 愧疚 甜蜜 从容 七窍生烟 肝肠寸断 不寒而栗
 勃然大怒 五脏俱焚 大惊失色 愤愤不平 敬而远之 恼羞成怒

黯然神伤 缩头缩脑 怒不可遏

扬眉吐气

人类的情绪丰富多彩、纷繁复杂，它在我们生活里扮演着重要的角色。我们每天都感受着不同的情绪。

情绪表现具有个体差异性。面对同一件事，不同的人可能会产生不同的情绪反应。



小明

小丽

内心需要

不满足

满足

看足球（选自《皮德生活漫画》）



漫画中的人物表现了哪些情绪？_____

为什么会产生不同的情绪？_____

客观事物和人的主观需要是复杂多样的。因此，反映这种关系的情绪也是极其复杂的。同一事物，既可以引起肯定的情绪，也可以引起否定的情绪。即使是同一种情绪，不同的人对于情绪的表现形式也不相同。

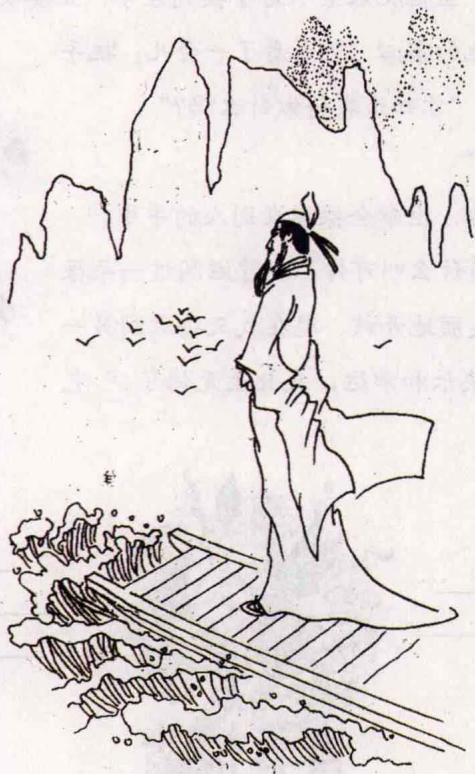


情绪还具有可变性。在不同时期，同一个人也会产生不同的情绪状态。

江夏别宋之悌

李白

楚水清若空。
遥将碧海通。
人分千里外。
兴在一杯中。
谷鸟吟晴日。
江猿啸晚风。
平生不下泪。
于此泣无穷。



早发白帝城

李白

朝辞白帝彩云间，
千里江陵一日还。
两岸猿声啼不住，
轻舟已过万重山。

诗人李白在流放中写下《江夏别宋之悌》，当时是什么心情？

诗人李白在大赦后写下《早发白帝城》，当时是什么心情？

情绪反映一个人的兴趣和志向。人的兴趣、志向不同，情绪感受也会不同。如果我们从事自己喜爱的活动，情绪会高涨；不得已从事自己不感兴趣的的活动，情绪就会比较低落。通过外在情绪的表现，可以看出你的兴趣所在。另外，人的志向也会影响情绪。



填一填

我的兴趣是_____

做我感兴趣的事时，我的情绪体验是_____

做我不感兴趣的事时，我的情绪体验是_____

乞丐与露珠

一个乞丐很早上路，当他把米袋从右手换到左手，正要吹一下手上的灰尘时，一颗大而晶莹的露珠掉到了他的掌心。乞丐看了一会儿，把手掌递到唇边，对露珠说：“你知道我将做什么吗？”

“你将把我吞下去。”

“看来你比我更可怜，生命全操纵在别人的手中。”

“你错了，我还不不懂什么叫可怜。我曾滋润过一朵很大的丁香花蕾，并让它美丽地开放。现在我又将滋润另一个生命，这是我最大的快乐和幸运，我此生无悔了。”乞丐一下子停住了脚步。



有的同学说自己情绪高涨起来像火山爆发，情绪低落下来像泄了气的皮球。早上还生龙活虎，上午一上英语课就像霜打了的茄子，到了体育课又兴高采烈；下午因为受了点委屈，情绪开始低落，闷闷不乐。这就是我们中学生的情绪特点：情绪丰富又强烈，但具有明显的不稳定性。