

中学生心理健康教育丛书

崔丽娟 主编

探秘 花季 心灵

高中
教师版

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



《中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册》

黄国海 主编

探秘 花季 灵



中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册





探秘花季心灵

(高中教师版)

主 编：崔丽娟
参 编：刘琳 赵鑫



机械工业出版社
China Machine Press

本套丛书从学生、家长、教师三个角度系统地介绍了有关中学生心理健康教育知识,首创心理教育三方互动的丛书结构。它包括初中教师、高中教师、初中生家长、高中生家长、初中学生和高中学生等6个版本。该丛书内容丰富,形式生动活泼,趣味性强,更贴近中学生活,具有很好的实际指导意义,是呵护中学生健康成长的必读书。

本册高中教师用书的每一章开头都有心理教师和学生“安安”的日记,并针对问题介绍了丰富的心理学知识,在此基础上,每章每节都配有作者精心设计的心理训练课程的教案,可操作性强,有利于切实帮助高中教师顺利开展心理健康教育课程。

图书在版编目(CIP)数据

探秘花季心灵. 高中教师版/崔丽娟主编. —北京:
机械工业出版社, 2004. 7

(中学生心理健康教育丛书)

ISBN 7 - 111 - 14945 - 9

I. 探… II. 崔… III. 心理卫生—健康教育—高中
—教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 072071 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 徐曙宁 封面设计: 鞠 杨

责任印制: 施 红

煤炭工业出版社印刷厂印刷·新华书店北京发行所发行

2004 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

850mm×1168mm 1/32·13.625 印张·293 千字

定价: 21.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换
本社购书热线电话 (010) 68993821、88379646
封面无防伪标均为盗版

丛书前言

西南师范大学教育科学研究所 张大均：学校心理健康教育旨在帮助学生解决生活、学习、交往中出现的心理问题，促进其心理健康发展，是学校素质教育面临的新任务和研究的课题。（《中国教育报》2004年6月16日）

近几年，我国的基础教育事业正经历着一场深刻的变革。“素质教育”成为这场变革的重中之重。而“中学生心理健康教育”是学校素质教育的重要组成部分。只有具备健康的心理素质，学生才能形成正常的智能、完善的人格和良好的适应能力。在我国现有的教育制度下，学生面对各个方面的压力，心理问题亟待解决。最近不断发生的各种极端事件，一次又一次地唤起全社会对学生心理健康的热切关注。如：发生在沈阳的某学校班主任摧残学生身心的事件，发生在金华的杀母事件，发生在上海的四个女中学生一起出走、找寻网友的事件……

为此，全国有许多中学相继开展了心理健康教育课，有的学校还开设了心理指导中心或心理咨询室。但是，对学校来说，心理健康教育还有诸多问题亟需探讨和解决，比如：学校尚未建立成熟的心理健康教育模式，师资也需要专业化培训，缺少贴近中国国情、实际操作性强的心理健康教育图书，等等。

我曾经从事过几年的学生心理健康辅导工作，也和很多的中小学校老师及家长交谈过。在与老师们的交流中，我发现，相对于专业知识，我们的老师缺乏的是心理学知识。虽然很多学校建立了心理咨询室或心理指导中心，也有一二个心理学老师，但面对全校学生，这些老师就像是“消防队

员”，只有心理发生严重偏差的学生，才会引起班级老师的注意，请心理老师提供帮助，然而常常错过了心理咨询的最佳时期，甚至已超出了心理咨询帮助的范围，需要到专门机构去进行心理治疗了。为了学生的健康成长，让每一个学生在学校教育中都能感受到快乐，这就需要每一位老师不仅有坚实的专业知识，同时也要具备一定的心理学知识。可以设想一下，假如我们能使学生持续不断地感受到学校教育的快乐，愿意走到教师的身边，我们还怕没有教育的机会吗？还怕学生不接受我们的引导吗？

在从事青少年心理发展研究的过程中，我也接触了很多的家长，而且每次在学校给家长做讲座时，都深刻地体验到了家长想了解孩子心理状况、想知道孩子在想什么、想和孩子建立良好沟通的迫切愿望。尤其是中学生的家长，看到孩子向父母慢慢关起心灵的大门时，要么只有无奈地干着急，要么就是过激地处理，导致与孩子更大的隔阂，甚至给他们造成心灵的伤害。哪有父母不希望孩子快乐、健康地成长的？但生活中，往往由于他们对中学生的心理状况不够了解，虽然怀有美好的愿望，但却采用了不适合中学生心理发展的教育方法，反而导致了青春期的孩子出现心理问题，甚至走向犯罪的道路。

在从事青少年心理发展研究的过程中，我还接触了非常多的中学生，听到了青少年成长中的烦恼：他们常常为不知道怎么才能得到父母、老师的理解而苦恼，为不知道怎么对待同学的误解而伤心，为不知道怎么找寻集体中的自我而伤感，为又好奇又害怕又不知道如何处理萌动的青春情愫而痛苦……从无忧无虑的小学生成为多愁善感的中学生，从做爸爸妈妈老师的好孩子到要做回真我，中学生也在呼唤着心灵的帮助和支持。

怎样帮助我们的中学教师拥有一些必要的心理学知识，

在学生成长的道路上给予积极的引导，扬长避短，发扬学生优良的个性品质；怎样给中学生家长在实践“生而养之，养而教之，教而适之”的父母责任中助一臂之力；怎样帮助中学生在飞扬的青春中，更多地体验成长的喜悦，发展自我，完善自我：这些一直是我深深思考着的问题。

2003年初，我们一家来到了美国的普林斯顿，我女儿借读在普林斯顿学校，使我有机会亲眼见到了美国基础教育与中国的一些不同，见到了在孩子成长中美国家长所表现出的与我国家长不同的关爱和帮助。我还走访了一些从中国的中学转到美国读书的中学生，听他们讲在不同国家的成长感受。我所访问的学生都普遍反映，在这里，他们的个性得到了尊重，经常被鼓励按照自身的特点和需要来发展自己，而不是不顾自身特点和需求地被塑造。在这样的环境中，他们感受到了发展的自由和快乐，而不是被塑造的无奈和痛苦，所以，他们更自觉地投入学习和生活，提升自我，而不是厌恶自身，放弃自我。这使我深深地体会到，即使独立意识刚刚萌发的中学生，心理状况也是极其复杂和多样的，学校老师和家长只有尊重学生的个性特征，给予不同的引导和发展条件，学生才会感受到成长的快乐，才会主动发展自身。

漫步在美国普林斯顿优美的自然环境之中，看着因那一草一木沿其本性茁壮成长而给大自然带来的无穷魅力时，我想起了美国作家桃乐斯诺特说的：

一个孩子在充满批评挑剔的环境下成长

他学会了吹毛求疵谴责他人

一个孩子在充满敌意的环境下成长

他学会了争论反抗

一个孩子在充满恐惧的环境下成长

他学会了忧虑害怕

一个孩子在充满被怜悯的环境下成长

他学会了自哀自怨

一个孩子在充满嫉妒的环境下成长

他学会了贪得无厌

一个孩子在充满耻辱的环境下成长

他学会了自觉有罪

一个孩子在充满宽容的环境下成长

他学会了有耐心

一个孩子在充满鼓励的环境下成长

他学会了自信

一个孩子在充满赞美的环境下成长

他学会了赏识他人

一个孩子在充满认同的环境下成长

他学会了爱惜自己

一个孩子在充满被接受的环境下成长

他学会了爱惜这个世界

一个孩子在充满肯定的环境下成长

他学会了立定志向

一个孩子在充满了分享的环境下成长

他学会了慷慨

一个孩子在充满公正诚实的环境下成长

他学会了正义真理

一个孩子在充满安全感的环境下成长

他学会了信任他人

一个孩子在充满友善的环境下成长

他学会了热爱人生

一个孩子在充满安宁的环境下成长

他学会了平安

一股把多年工作的体会与老师、家长和同学分享的冲动在胸中涌动，我萌发了以一个心理学工作者的绵薄之力，帮助学校老师、家长，更用心地为独立意识日益增长的每一个中学生创造更适合他们的成长环境，帮助每一个正在感受成长的中学生体验发展的快乐的想法。于是酝酿了这套分别写给高中和初中的教师、家长和学生的丛书。让我高兴的是，这一想法得到了杨书澜女士的肯定和支持，可以说，正是在她的热忱帮助和推动下，才有了这套丛书的完成。在此，致以我深切的谢意。

本套“中学生心理健康教育丛书”首创了“教师——学生——家长”三方互动的模式，有效发挥学生、教师、家长等基本教育要素的作用，旨在培养学生健全的心理素质。本丛书以“探秘花季心灵”为基础，帮助所有关心中学生心理健康问题的人了解中学生和中学生的心理世界。在此基础上，本丛书的编排以活动性、情境性、主体性为原则，在全面介绍相关心理学知识的同时，还精心设计了各种心理训练题，创设各种互动式情境，调动学生的主体意识，使学生在阅读和使用本丛书的过程中，真正体会到心理教育的内化效果，也让我们把“素质教育”的美好愿望真正实现在学生的健康成长之中。其中，在写给教师的两本书中，我们在每一章每一节都为教师提供了心理训练课程的教案，可以帮助中学的心理健康教师顺利开展心理训练课程。

自我意识不断觉醒的中学生，心理的变化和发展是极其复杂的，不是一套丛书所能完全涵盖的，加上我们能力有限，因此，书中一定会有很多不妥之处，敬请读者批评指正，学界匡正。

崔丽娟

2004年6月

附：

作者简介

崔丽娟，女，1965年出生，应用心理学副教授，华东师范大学教育科学学院副院长，上海市社会心理学会副秘书长、常务理事，安徽科学技术出版社《家庭与家教》特约栏目主持、特约驻沪记者。

作为负责人主持的科研项目有：教育部人文社会科学研究“十五”规划第一批研究项目“互联网对青少年社会性发展的影响”，上海市教育科学研究项目“虚拟网络世界对青少年社会性发展的影响”，上海市哲学社会科学规划课题“青少年网络成瘾的预防与干预策略研究”，上海杰西网络科技有限公司资助项目“高中生专业选择兴趣测评系统编制”，上海卓信商务旅游咨询有限公司资助项目“高考专业选择测评系统研制”，等等。编著出版了《当你十四岁青春初萌时》、《心理学是什么》等，其中后者的市场零售达到6万册。

致每一位高中教师

随着时代的发展，心理健康教育得到了越来越多的关注，而了解学生的心理特点和心理需求也成为了很多老师的愿望。这本书可以为你与学生相处提供一定的建议和参考，帮助你更好地去引导学生健康成长。

本书由9章组成，分别涉及到高中生的学习、人际交往、情绪、意志、职业选择等九个方面的内容。在每一章的开始，你可以看到一位心理老师的手迹和一个高中女生“安安”的日记。手迹里写出了——一个心理老师在与学生相处过程中的感受和思考，从这些文字里你也许可以找到自己的影子；而安安的日记则记录了一个女生从入学到毕业的点点滴滴，帮助我们更好地去了解学生的心理。在日记之后，每一章都围绕着同一个主题分成了几个并列的小节，在每一节中，我们介绍了一些关于高中生心理发展特点的知识，也讲述了作为教师应如何对待学生的心理变化、如何处理学生的心理问题。在每一节的最后，你都可以看到一份根据本节内容设计的活动课程教案，为你开展团体心理健康教育提供一定的参考。

这本书既可以作为高中心理教师的教学参考资料，也可以帮助各科教师了解学生、走近学生的心灵。我们衷心希望，它可以成为你工作中的好帮手；更希望，它可以为你架起一座通往学生们心中的桥。

编者

目 录

丛书前言

致每一位高中教师

第 1 章 心与心..... 1

第 1 节 留个好印象吧 (9)

第 2 节 高中生的友谊 (23)

第 3 节 师生关系 (36)

第 4 节 和爸爸妈妈 (49)

第 2 章 第一时间想起..... 65

第 1 节 学习的动机 (71)

第 2 节 兴趣是最好的老师 (81)

第 3 节 做学习的“主人” (91)

第 4 节 学会用脑 (98)

第 3 章 认识自己..... 109

第 1 节 为“我是谁”找答案 (117)

第 2 节 理想自我与现实自我 (127)

第 3 节 超越自卑 (135)

第 4 节 追求我们的美丽 (145)

第 4 章 男孩与女孩之间..... 155

第 1 节 渴慕的心 (166)

第 2 节 友情与爱情 (176)

第 3 节 教导学生读懂爱情 (184)

第 4 节 与学生一起坦然面对 (192)

第 5 章 美丽心灵..... 201

第 1 节 情绪是一种修养 (206)

第 2 节 性格与情绪 (222)

第 3 节 喜悦无极限 (229)

第 4 节 告别低谷 (240)

第6章 e时代的精彩..... 251

第1节 网络的陷阱 (260)

第2节 网络交际 (270)

第3节 网络游戏 (279)

第4节 做网络的主人 (290)

第7章 打造坚强意志..... 301

第1节 充满魔力的意志 (308)

第2节 意志品质 (317)

第3节 需要挫折 (329)

第4节 培养坚强意志 (342)

第8章 学生们的明天..... 355

第1节 带领学生走进职业大世界 (363)

第2节 属于自己的选择 (371)

第3节 行动,从现在开始 (386)

第9章 高三的终点..... 401

第1章 心与心

帮助孩子



与人交往





心理老师手迹

新的学年又到了，每年的七月，学校就会送走一批学，再过两个月他们就要奔向天南海北，去寻找他们自己的梦想。而每年的九月，我们又会迎来另一些学生，他们还那么稚嫩，一时还脱不了初中生的稚气。看着他们就会让你想到三年后同样的一批人，却发生了不小的变化，他们也成了七月的飞燕。想到一年一年的时间，送走一批一批的学生，有很多辛苦，但有更多的收获。每个时期的孩子的大部分问题是差不多的，但是对于眼前的这些孩子，这群高一的新生，他们的新生活才刚刚起步，对于他们来讲，一切都是新的。而对于我们这些老师来说，孩子们没有相同的，尤其是这几年，孩子们的想法变得很快，可能1999年毕业的孩子，就和2003年毕业的不一樣了。今年我又带高一了。每年的新生入学看到他们都是这样一些互不相识的小孩，在几个月后就很熟识了，然后他们慢慢地也开始跟老师建立感情了，而到了高三毕业欢送会时的难舍难分，真让人觉得人一辈子也无法离开这亲情、友情、恩情而活着！

在人生的路上没有什么比交往更重要的了，大部分人的喜怒哀乐都离不开同他人的交往。怎样使这群孩子在这人生的最初阶段学会与同学真诚交往，学会孝敬父母，学会与老师做朋友呢？要知道这是多么重要的事情，在他们的未来生活中，在成年人的世界中，有风度的交往，真挚的友谊可以说是成功人生的一块必不可少的基石！那么怎样带孩子走这条人生的正路呢？





安安的日记

9.9

大雨

心情不好

雨一直在下，不知道什么时候能停。开学才刚刚一个多礼拜，这雨就一直下，下个没完，心情烦躁，真想出去走走。妈妈昨天剪头发了，早上吃早饭的时候，我盯着妈妈看了好长时间，又想笑又觉得可惜地说道：“没想到变得这么短了。”

我妈妈有着一头长发，虽然44岁了，可是看上去一根头发都没有白，也许有白头发，可是我相信，什么人都有白头发的，难免要长一两根杂毛嘛！

“是啊，不知道怎么搞的就变这么短了！”

“挺好看的，妈，显得你年轻，人家书上写了，女人过了三十五岁就不宜留长头发了，大概是什么皮肤和长发不配了，皮肤比较粗糙，又有皱纹，头发长长的终归是不好的吧？嘿，我不知道，你问爸！”

爸爸这人从来都不注意我妈变成啥样了，他在闷头吃早点。有那么香吗？不就是礼拜六，休息了，妈妈有功夫煮上一个小时的粥吗！“剪了挺好的！”爸爸傻傻地说。

妈妈不笑了，大概是我们说错了话！“安安，妈剪头发就是要让你也剪了，给你做个榜样，上高中了，每天都梳来梳去的，哪有心思学习呀，而且头发也占脑子营养呀！”

我妈就是这样，啥事都能牵涉到我的学习上。刚刚中考过，又是刚开学，又要套上小夹板吗？总得让我轻松轻松吧！