

心海导航

——如何顺利地度过高中生活

武文芳 安英柏 主编



科学出版社

www.sciencep.com

心海导航

——如何顺利地度过高中生活

武文芳 安英柏 主编



科学出版社

北京

内 容 简 介

本书是全国哲学社会科学“九五”规划国家重点课题《面向 21 世纪中国基础教育课程教材改革研究》的成果。全书力求通过对高中生的自我意识、学习心理、人际关系心理、情绪心理、品德心理、性心理和择业心理等方面进行训练和辅导,使他们健康而快乐度过高中生活。本书力求兼顾选材的科学性和系统性、内容的实用性和趣味性,在每一个篇章的开始都增加了导语,训练材料也积极避开旁观者姿态,代之以积极的引导和实用的训练,内容丰富,语言朴实,可读性较强。书中还附有量表供高中生对自己进行初步的测评。

本书适合于高中学生阅读,既可作为高中生心理健康教育的校本教材,也可作为高中生心理健康教育的辅助读物。

图书在版编目(CIP)数据

心海导航:如何顺利地度过高中生活/武文芳,安英柏
主编. —北京:科学出版社, 2004

ISBN 7-03-013533-4

I. 心… II. ①武…②安… III. ①高中生—心理卫生
—健康教育②高中生—学习方法 IV. ①G479②G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 050541 号

责任编辑:曲衍立 郭 俐 / 责任校对:邹慧卿

责任印制:白 羽 / 封面设计:朱 平

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2004 年 9 月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2004 年 9 月第一次印刷 印张:8 1/4

印数:1—6 000 字数:19 000

定价:16.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

序

丰富多彩的 20 世纪已经过去，光辉灿烂的 21 世纪已经到来。在这关键的时刻，我们尤其应当关注教育。我国的教育改革正在深入发展，邓小平的教育要“三个面向”的思想，江泽民总书记在全国教育工作会议上讲话的精神，《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推行素质教育的决定》正在贯彻执行。教育改革的重点是基础教育改革，基础教育改革的重点是课程改革，课程改革的关键是教材改革。为了有效地实施素质教育，调动各方面的积极性，国家决定把课程分为国家课、地方课、校本课三种，其中，国家课教材由教育部组织专家统一编写，供全国使用；地方课教材由地方教育行政部门、教育科研部门组织编写，供本地区使用；而校本课教材则由有条件的学校组织有关人员编写，供本校使用。根据需要与可能，也可在有关部门协调下，组织专家和教师编写，供有关学校使用。

1996 年至 2000 年，中央教育科学研究所、东北师范大学、教育部基础教育司三家合作，共同承担了全国哲学社会科学“九五”规划国家重点课题《面向 21 世纪中国基础教育课程教材改革研究》。为适应改革实验的需要，我们不仅认真地研究了我国基础教育的课程目标、课程结构、课程内容、课程实施、课程评价等问题，而且具体地组织和指导了各个省市实验学校子课题立项研究和深入改革实验。其中，我们还特别在东北三省和天津市进行了《选修课程设计与校本教材建设研究》的子课题实验研究。选修课程设计与校本教材建设研究，是当前全国教改中亟待解决的突出热点问题之一。教育主管部门对此十分重视，但目前还不能投入很大的力量来运作，基本处于理论

和政策指导层面上。大量的研究和实验工作，要由有胆识、有见地、有科研基础和改革实力的基层学校承担，然而每一所基层学校又颇感理论指导的匮乏和统筹实验的困难，急需高师院校专家的指导和参与。于是，总课题组的精心策划、积极指导、发挥优势、组织协调，就是一件十分迫切而且具有重要意义的工作，势在必行。承担全国大课题的单位及参加课题的大学、中学、小学的结合，专家教授、行政领导、实践教师的结合，为这个问题的解决创造了有利的条件。东北师大总课题组在统一规划下，结合各学校实际，充分发挥学校优势，在多年课程教材改革实验的基础上，组织编写了这套校本教材。在总课题组专家的规划和指导下，教材编写、使用及实验在东北三省重点中学十分顺利地展开，而且成果异常突出。大庆一中、东北师大附中、东北育才学校等一批实验学校都编写了校本教材。校本教材的编写、使用与实验，不仅调动了教师的积极性，促进了学校的教学改革，也突出了学生的主体地位，有效地提高了学生的文化素养和科技水平。

通过课题研究来组织编写、出版、实验教材也是为了贯彻落实《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推行素质教育的决定》，促进教材多样化的一种新尝试，是教育改革深化的一种表现，是全面实施素质教育的需要。我们推出这套教材的目的，不仅仅是为校本教材建设与使用探索路子，也是为由专家、领导与一线教师结合编写校本教材探索路子。通过实验，我们认识到加强校本教材的多样性、科学性、趣味性、适用性是十分重要的。我们的研究刚刚起步，还有许多需要进一步探索的问题。由于水平有限，审稿时间仓促，如有不当之处，请批评指正。

《面向 21 世纪中国基础教育课程教材实验研究》

东北师范大学总课题组

沈呈民

2000年10月于长春

前 言

随着时代发展和社会进步，衡量人才的标准也越来越高。从社会发展的角度而言，优秀的学业品质及良好的心理健康水平必将是学生素质的核心。而学校心理健康教育作为最直接培养学生这一核心素质的形式，也开始了快速的发展。

在原国家基础教育实验中心和东北师大教育科学学院的指导下，大庆一中在“九五”期间积极进行了心理健康教育和学习策略的教学，并在此基础上进行了校本教材的开发。五年的教学实践让我们深深地体会到，心育教材必须是针对性和操作性极强的，它的编写必须符合学生的年龄特点，必须有助于学生心理健康习惯以及学习策略的形成。目前这套教材是我们在成稿之后又进行了两年多的试用和删改，直至全体教师感到满意并通过后才付梓出版的。

“保持良好的心理健康观念，积极地追求健康发展和高效学习习惯的心态，不断探索学习和发展的方式和方法”是我们这套教材的宗旨。然而无论是观念、习惯还是技术的形成，都非一日之功，它需要学生自身的积极心态和行动，也需要相应的辅助。教师的引导、指导和相应的训练是不可或缺的。我们希望这套丛书能够为每一个充满希望的学生提供简洁而实用的辅助。

本书力求兼顾选材的科学性和系统性、内容的实用性和趣味性，在每一个篇章的开始都增加了导语，训练材料也积极避开旁观者姿态，代之以积极的引导和实用的训练，内容丰富，语言朴实，可读性较强。书中还附有量表供高中学生对自己进行初步的测评。

如果本书能使你成功地改变自我，使你积极地投入生活和学习，那我们的心愿便实现了。

由于编著者水平的局限，本书难免有疏漏和错误之处，诚请读者不吝指正。

编者

2004年5月

目 录

序

前言

第一部分 自我意识训练	(1)
从认识自我开始追寻幸福和成功	(3)
拥有健康的心态	(11)
了解气质	(19)
相信你自己	(27)
喜欢你自已	(31)
自尊、自立	(35)
你就是一道风景	(38)
高峰体验	(41)
浅释价值观	(45)
环境的力量	(52)
享受独处	(56)
摆脱孤独	(59)
你坚强吗	(62)
不言放弃	(66)
坚持就是胜利	(71)
应对挫折	(74)
失败亦为财富	(77)
面对别人的荣誉	(80)
第二部分 学习心理	(83)

解读学习·····	(84)
思维的技巧·····	(88)
创新意识与创造力的培养·····	(94)
记忆策略训练·····	(97)
透视学习的“高原现象”·····	(100)
科学利用时间·····	(105)
兴趣是成功的最佳动力·····	(108)
掌握阅读的技巧·····	(111)
巧妙的归因·····	(115)
阶段性总结·····	(118)
第三部分 协调人际关系·····	(121)
友谊是人的基本需要·····	(122)
平淡的朋友最长久·····	(127)
善言者善于听·····	(131)
多一句赞美·····	(134)
巧脱困境·····	(137)
笑对人生·····	(140)
学会拒绝·····	(143)
向祖辈学习·····	(147)
社交中的第一印象·····	(149)
悦纳他人·····	(152)
众人齐心，其利断金·····	(155)
理解父母·····	(158)
走近老师·····	(162)
学会接受·····	(165)
第四部分 情绪心理调控·····	(169)
何以解忧·····	(170)
音乐与人生·····	(175)
远离愤怒·····	(178)
学会满足·····	(182)
体验幸福·····	(185)
消除嫉妒·····	(188)

永不放弃希望·····	(191)
平常之中找快乐·····	(194)
走出消极·····	(197)
情绪致病与治病·····	(200)
第五部分 品德心理辅导·····	(203)
公德很重要·····	(204)
校园惊涛·····	(207)
诚实守信·····	(212)
体验内疚·····	(214)
学会宽容·····	(217)
帮助别人就是帮助自己·····	(220)
勇于承担责任·····	(223)
第六部分 性心理教育·····	(227)
初次心跳·····	(228)
喜欢与爱情·····	(232)
驾驭冲动·····	(235)
男女有别·····	(238)
尊重异性·····	(241)
异性间的交往·····	(244)
第七部分 择业心理辅导·····	(247)
未来热门职业·····	(248)
找准自己的人生跑道·····	(251)

第一部分

自我意识训练

作为一个智慧的个体，我们本能地不断感受和探索着自我。许多人对现实生活中的“我”非常关注，如：我是否受人欢迎？我是否快乐？有的人更加关注抽象而概括的“我”，如有的人不断地发出“我是谁”这样的疑问，不断地从哲学的高度做出对“我”的高度概括。

描画自我是人类的一种智慧本能，也是我们追寻理想所必需的一种品质。无论是适应环境和改造世界，我们越清晰地认识自己，才越有可能做得更好。

心理学家认为我们对自我的认识是有一个发展过程的，大致会经历以下三个阶段：

1. 生理自我

生理自我是个体对自己的躯体的

认识，包括占有感、支配感、爱护感。人们有时把生理自我发展阶段称为“自我中期”，这种初级的形态是以自我感觉的形式表现出来的。

2. 社会自我

受到社会文化的影响，儿童认识到自己是社会的一员，尽量使自己的行为符合社会的标准。这个阶段称为“社会自我”阶段。

3. 心理自我

从14、15岁到成年，大约10年的时间，我们很在意别人对自己的评价，希望引起别人的注意，并开始认真地观察自己，希望自己能够更为完美。这一时期，我们也开始逐渐脱离对成人的依赖，并从成人的保护、管制下独立出来，表现出自我意识的主动性与独立性，强调自我的价值与理想。

从认识自我开始追寻 幸福和成功

每天，我们都应该静静地面对自己片刻，仔细地观察和感受一下自己。只有心中的自我伴同理想的生活越来越清晰的时候，幸福、快乐和成功才会在你的面前越来越真切。



3



情感共鸣

一头驴子为了取悦他的主人，爬到屋顶上，学主人的猴子一样跳舞，结果可想而知，屋瓦破碎，主人大怒，将这头蠢驴打了下来。《伊索寓言》里的这头驴子还很委屈：以同样的方式取悦主人，猴子可以，我为什么不可以呢？



平实的寓言告诉我们一个朴素的道理：放弃自我而只知模仿是一种愚蠢的表现。每个人对世界的认识都离不开观察与模仿，然而生活的佼佼者都是在模仿中融入了自我，在模仿中学会了创造。作为时代的希望，如果我们不能在成长的同时，让“自我”在心中成长，我们就会遭遇更多的徒劳无功和一无所获。

从古希腊到当代的中国再到遥远的未来，从东方的庄子到西方的马克思再到新新人类，人们对自我的探求和思辨就像历史的长河一样滚滚流淌着。

“认识自我”是人类智慧的表现，“改变自我”是成功人生的敲门砖。我们开始了高中生活，也开始了一个新的希望，那么，我们就必须学会感受和观察自己。

让我们静下心来，想一想我们对自己的认识有多少。

你的形体外貌怎么样？

你的性格气质？

你的情感智能？

为了更多地取得成功和更为理智地面对生活，增强对自己的认识吧！



认知理解

人的自我意识分为自我认识、自我体验和自我控制三部分。

自我认识是指一个人对自己的外表、行为特点、态度以及个性特点等的认识，有正确与错误之分。

自我体验是指一个人在自我认识的基础上形成的对自己的情感体验，有消极、积极之分。

自我控制是指一个人对自己的心理状态和行为表现的控制，有良好控制和不良控制之分。

高中生的自我意识是比较丰富而充满矛盾的，由于我们正处于发展的关键时期，自我认识不断发生变化、自



我体验还很敏感、自我控制较为薄弱的特点都十分明显。

作为学生和青少年，我们都满怀理想和希望，要让理想和希望成为现实，我们必须培养正确的自我意识。

在现实的生活中，我们并不是时时刻刻都需要具有良好的自我意识，譬如在自我放松、休息等一些不需要对自己进行太多控制的时候。但是更多的时候，我们是生活在环境和群体之中的，我们需要自然，需要社会，需要他人，需要合作，需要竞争，需要奋斗。这些时候，一个人具有良好的自我意识就显得非常的重要。

人们对自我的认识还可以从积极和消极的维度上进行划分。消极的自我意识常常会导致心理障碍和低质量的生活，而积极的自我意识则是古今中外成功人士皆不可或缺的品质。古今中外成功人士无一不具有积极的心态和自我形象，无一不具有值得我们学习的自我控制能力。翻开经史子集便可窥见一斑，如“大梦谁先觉，平生我自知”的诸葛亮，如“大风起兮云飞扬”的刘邦。

生活中许多人之所以没有形成良好的自我意识，大致有这样几种原因：首先是他们的生活比较闭塞，没有正常的交流和沟通；其次，生活的群体缺乏合作与竞争的精神；再次，他们具有较为严重的心理障碍；最后，还因为每个人内心都有保护自己的倾向。

在操作训练中我们将为你提供一张“自我形象评估表”，在这个表的指导下，我们可以运用各种策略来影响自我意识，使我们形成积极的自我评价，对自己的行为产生积极的影响，促使自己积极地寻求自我的发展，自觉增强自控能力，不断提高自我发展水平，最终使人生向一个比较理想的方向发展。



操作训练

认识自我的途径有这样几个：一是通过自我反省和检



查来认识自己，二是通过别人的态度和评价来了解自己，三是通过各种心理测验来了解自己，四是借助活动成果来认识自己。一个人要比较准确地认识自我，不能只根据单方面的认识，如自我检查或听他人的评价就做出判断，必须结合多方面的途径来全面了解。

下面的一些小型训练有助于改善我们的自我意识：

1. 猜猜“我是谁”活动

这项活动是集体性的，先由集体选出一个主持者（在班级中由老师主持），然后进行：

（1）主持者宣读“形容词检核表”，参与者填写。

我是……

有恒心的	顺从的	冲动的
有谋略的	爱争辩的	冷漠的
害羞的	有主见的	理性的
缺乏想象的	文静的	富想像力的
有条理的	被动的	善解人意的
直觉的	追根究底的	活跃的
有责任心的	乐观的	依赖的
好交际的	友善的	擅言辞的
好奇的	含蓄的	理想主义的
固执的	拘谨的	慌乱的
具体的	喜欢表现的	刚毅的
爱冒险的	有野心的	合作的
情绪化的	细心的	保守的
爱动脑筋的	助人的	有自信心的
慷慨的	独立的	聪明的
有说服力的	富创意的	坦率的
周到的	实际的	有同情心的
精确的	防御的	不重实际的
爱反思的	天真的	沉着的
节约的	浮躁的	有效率的



真诚的 温柔的 悲观的

(2) 每个同学从表中选出自认为是自己突出特点的形容词, 写在纸条上, 不记姓名, 然后将纸条交给主持者。主持者随机抽出一张读一下, 让全班同学猜猜是谁写的。然后, 主持者请猜中的同学说出理由, 并请被猜中的同学谈谈感受, 最后大家一起讨论没有被猜中的同学的特点。

(3) 共同讨论每个同学的自我评价与他人评价是否一致, 以增进自我认识的客观性。

2. 自我评估

下面是一张“自我形象评估表”, 表中列出了典型的描述自我形象的形容词, 每个人针对自己的情况进行自我评价, 评定为是、否两类。其包含的形容词有 (参考) :

野心勃勃	好争辩的	独断的
吸引人的	好战的	粗鲁的
谨慎的	迷人的	聪明的
肯竞争的	肯合作的	有创造力的
好奇的	愤世嫉俗的	大胆的
果断的	坚毅的	迂回的
小心的	卖力的	有效率的
精力充沛的	有趣的	好嫉妒的
宽大的	受挫的	慷慨的
诚实的	引人注目的	冲动的
懒惰的	乐观的	能言善道的
有耐性的	实际的	有原则的
轻松的	机智的	自我中心的
有自信的	敏感的	精明能干的
顽固的	猜忌的	胆小的
强硬的	可信的	温和的
顺从的	执拗的	外形不佳的
谈吐文雅的	人缘好的	幽默的
勤奋的		



(1) 个人做完自评后，总结出自己的特点，以及最大的优点和缺点。

(2) 请同学为你做一个评价，对照自己的评价，更深刻地认识自己的特点和发展可能性，也可以让老师将自评表随机发给一名同学，让他（她）匿名复评。

(3) 将自评表送与老师或家长，让他们再进行一次评议。最后，形成一个完整的自我评价系统，不断地发扬自己的优点，淡化自己的缺点。

8

我的优点：_____

我的缺点：_____

由此得出我的特点：_____

3. 自我评估小问卷

(1) 在众人面前你能明确地表达意见吗？

A. 能 B. 不能 C. 不知道

(2) 以下三种电视节目，你会选哪一种？

