

心

灵

合

力

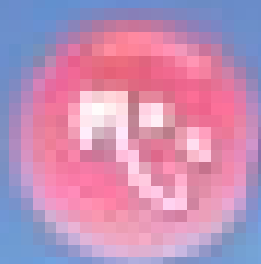
*Xinling
heli*

赵晓捷 编著



心情好
一切都美好

内蒙古文化出版社



学 问 思 行



学 问 思 行

心灵合力

赵晓捷 编著



内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵合力 / 赵晓捷 编著. — 呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社,
2007.11

(金草地文萃; 9 / 丁永才 主编)

ISBN 978-7-80675-561-7

I. 心… II. 赵… III. 散文—作品集—中国—当代
IV. I1267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 173387 号

心灵合力

赵晓捷 编著

出版发行: 内蒙古文化出版社

(呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街 4 付 3 号)

直销热线: 0470-8241422

邮 编: 021008

印刷装订: 呼伦贝尔市倡汇印务有限责任公司

责任编辑: 莫日根

封面设计: 张爱婧

开 本: 787 × 1092 毫米 1/16

字 数: 289 千

印 张: 22.25

印 数: 1-3000 册

版 次: 2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80675-561-7/I·318

定 价: 196.00 元(十册)

关爱生命

呵护健康

為心理健康讀本題 詹義生



编委会人员名单

主 任：张德仁 崔玉林 丁金亭
副主任：王建庭 于 潜 祝宝忠

编 委：赵晓捷 王茂山 梁效海
隋志平 吕怀义 王文臣
王湘钾 张利明 张淑萍
刘兴峰 杨庆文 师清顺
刘世德 张一玲 苗孔新
边立新 刘世勋 蒋德柱
郭长海 田朝晖 祁淑霞
余海燕 陈凤丽 宋海汀
姜 平 梁云秋 郑 霞
刘 燕 赵欣欣 张玉梅
陈明清 齐 开 王雅杰

顾 问：张建新 高文斌

出版说明



《心灵合力》是心理健康教育教师家长用书《借一双慧眼》和学生用书《一生的朋友》合编本,这预示着心理健康教育进一步真正形成合力。

实践证明:学校心理健康教育就应该以合力的形式出现。合力体现在:一、教师和学生家长和学生之间;二、各科教师之间;三、学校教导和政教、总务之间;四、学校各级领导和职工之间。并且学校心理健康教育势必要对社会精神文明建设产生主动、积极的影响。

曾几何时,人们意识不到“合”的必要,更找不到“合”的切入点,然而为了健康,也只有为了健康,人们不争地看到——我们必须要“合”,也能够很好地“合”。

心理健康教育的科学实践让人们清晰地看到:对生命的尊重,对健康的保护是每个人的义务和责任。有什么比生命更宝贵?有什么比健康更不能忽略?人拿什么能换生命?人有什么资格不爱护神奇而又神圣的生命?然而,人们如果不保护健康,就是在践踏生命的尊严。

教育工作者有义务、有责任让更多的人知道这一朴素、实在的道理,我们有义不容辞的责任向人们阐明为什么和怎么样保护健康的机制,向人们介绍保护健康的方法,并且从我做起,从未成年人做起。

学校心理健康教育是素质教育的核心体系,为了健康的缘故,教师要指导家长并体谅家长;家长很有必要理解教师的事业涵盖并接受教师的指导,体谅教师;教师、家长又要与学生(孩子)建立平等交流的平台,以体现人格的平等和责任的共担;学生要认识自己的心理活动特点,又懂得长幼有别,师长有尊。这样目标的实现借助的纽带当然就是为了健康而进行的心理健康教育。《心灵合力》自然责无旁贷协助着这美好目标实

现。

心理健康教育是科学体系,既然是体系,就一定要有系统的教育安排和学习时间的保证。考虑到在以往教育、学习过程中,由于两本书的分离使用,在合力形成方面还是存在不同程度的脱节,为了便于使用,促进合力形成,将两本书的内容合编在一起。并在教师、家长篇中又增加了部分内容。

学生认识自我,教师、家长也需要认识自己;学生需要高效率学习,教师、家长也需要讲究工作、学习、生活效率;学生需要懂得感恩,教师、家长也要注意做到感恩;学生需要懂得简易的心理调节方法调节自己的情绪,教师和家长也需要,等等、等等。教学相长,相得益彰,互相尊重,互相爱护,有福同享,有难同当,不仅是在关键时刻,就是平时也要有这样的心理准备,这样才能防患于未然。

将教师、家长、学生三方面的学习内容合编在一起,旨在从心灵入手增进相互间的了解和体谅。

合力可以产生奇迹,合力的产生是人心灵美好的象征。心态平和有利于灵感产生,有利于创造力的孕育,从心灵深处发出的善的力量是心身健康的动因,和谐、快乐是心身健康的结果。

特别要提及的是,中科院心理所副所长张建新博士生导师为本书作了序,并与高文斌博士一起承担研究过程中的顾问。中央教科所和诣德育总课题组组长、教育部全国教育科学规划领导小组德育组专家詹万生教授为本书题词,本书试用过程中还得到内蒙古教育厅、呼伦贝尔市教育局相关领导的热情关注,藉此向领导专家以及一切为本书编写使用中作出贡献的人士表示诚挚的谢意。

本书既可作教材学习,也适合阅读自悟。在心灵的历程中,如果遇见沙漠,你一定渴望绿洲;如果你饥渴难耐,一定渴望遇见甘泉,《心灵合力》似一片绿洲,宛若一泓清泉。

由于编者水平仍然有待提高,不足之处在所难免,敬请指正,不胜感激。

编者

2007年10月



序



中国社会正在经历着巨大的历史转折。我国不同地区的发展基础是不相同的,有些仍处于传统农业社会,有些已经基本实现工业化。但在市场经济和全球化的力量推动下,目前正都朝着知识经济的方向快步迈进。大家知道,农业经济以土地资源为根本;工业经济以原材料、能源和资金为基础;而知识经济则是以知识和信息为先导,以现代知识和高新技术推动经济结构不断优化,并向新的高度发展,以实现科技、经济、和社会持续协调发展的经济。当今国家间的竞争更多地取决于一个国家具有的知识资源和国民的求知能力和创新能力。因此,培养具有创新精神的人才成为我们国家进一步快速发展、实现将我国从“人口大国转变为人力资源大国”的国家战略目标的决定性因素。

具有创新精神的人才应当具有怎样的心理特性呢?首先要能产生新思想,他们想象丰富,能够举一反三、触类旁通、闻一知十;其次要兴趣广泛,有强烈的好奇心,求知欲强;并能够发现别人所忽视的东西,提出探索性的问题,有创见地运用知识。

培养具有创新精神的人才的一个前提是要存在着有利于健康心智发展的广泛土壤、天空和海洋。然而,当今社会经济的迅速发展使得我们这个具有 5000 年历史的民族生存环境发生着巨变,人们要不断地适应变化着的新环境。“适者生存”变成为“适者健康”定律。但我们的社会中似乎存在着大量“适应不良者”,特别是那些身心正处于发育和成熟期的青少年。青少年的家长和教育工作者一方面自己要承受变化带来的压力,另一方面还要承担帮助青少年抵御压力的责任,因此他们面对的压力是双重的。正是因为如此,肩负培养创新人才任务的家长和老师似乎比其他人有着更多的担忧、困惑

和焦虑。

本书作者正是这样一批在双重压力下辛勤工作的教育工作者。作为家长和老师，他们整日生活在青少年之中。他们体验到的压力是真实而深刻的。因此，本书是他们用自己的心与身、用每日的言行写就的，这当然不同于那些深宅大院书斋中编制出来的书籍。

本书分为学生、教师、家长三部分。学生部分按年龄发展的次序，将青少年应具有的心理健知识内容呈阶梯式依次娓娓道来。该部分写作形式多样，既教授提高学习效率的方法，又指导如何进行心理健康训练，还举办培养健全人格的专题讲座。因此，其内容和形式兼具教材的系统性和课外读物的活泼性。教师和家长部分以清新、流畅的笔触将心理健康方面的理论化繁为简，使成人既注意到自身的心理健康问题，同时又能关注、体察青少年的心理发展中的困惑和问题。

本书以健康为纽带，把青少年的心理健康成长与老师和家长为他们创造有利于心理健康的环境问题联系在一起，拉近了孩子与家长、学生与老师、老师与家长之间的距离，使三者的力量彼此融合成一体。

中国的持续发展需要一代又一代心理健康、奋发创新的人才。这当然需要全社会的共同努力，尤其需要家长、教师和青少年自身的努力。如何作出这样的努力呢？本书提供了某种答案。

中国科学院心理研究所 杨建新



目 录

学生篇

第一部分 认识自己

第一课	“心理”课介绍·····	3
第二课	了解自己的气质·····	5
第三课	性格·····	8
第四课	情绪情感·····	12
第五课	语言·····	14
第六课	注意·····	16
第七课	记忆·····	20
第八课	自尊与为人处事·····	24
第九课	顺利度过心理断乳期·····	26
第十课	吃苦·····	28
第十一课	意志(毅力)·····	31
第十二课	想象·····	33
第十三课	需要·····	36
第十四课	需要、动机与行为·····	39
第十五课	良心与责任感·····	43
第十六课	人格·····	47
第十七课	心理健康与心理卫生·····	50
第十八课	人生的春天 ——青春期性心理卫生(一)·····	52

第二部分 提高学习效率

第一节	高效学习·····	61
第二节	积极的自我观念·····	65
第三节	学习动力·····	69
第四节	科学用脑·····	74
第五节	学会感激·····	79
第六节	功夫的作用·····	81
第七节	考试应有的心态·····	83
第八节	学会利导思维·····	84
第九节	恒心——难能可贵·····	85
第十节	扼杀嫉妒·····	87

第三部分 专题讲座与讨论

第一讲	孝敬父母·····	93
第二讲	诚实·····	96
第三节	守信·····	98
第四讲	怜悯·····	100
第五讲	公义·····	102
第六讲	礼貌语言与行为·····	104
第七讲	我与环境·····	106
第八讲	从心里对毒品说“不”·····	109
第九讲	荷花的启示·····	113
第十讲	生命是宝贵的,无价的·····	115
第十一讲	自我中心的危害·····	118

第十二讲	忍耐升高·····	119
第十三讲	做有节制的人·····	121
第十四讲	勤奋与懒惰·····	122
第十五讲	勤俭的美德·····	124
第十六讲	责任心·····	126
第十七讲	利他与利己·····	128
第十八讲	如何对待挫折·····	130
第十九讲	悔过·····	132
第二十讲	到什么时候做什么事 青春期性心理卫生(二)·····	134
第二十一讲	谦虚是极美的品德·····	137
第二十二讲	做心灵净化的人·····	140

第四部分 专项心理训练

训练一	保持宁静沉思的心境·····	143
训练二	意志心理训练·····	145
训练三	自信心训练·····	147
训练四	注意力心理训练·····	151
训练五	制怒心理训练·····	157
训练六	想象放松心理训练·····	164
训练七	消除烦恼心理训练·····	166
训练八	考试心理训练·····	170
训练九	良心与责任感训练·····	172
训练十	礼仪心理训练·····	173



教师篇

篇



第一篇	学校心理健康教育概要·····	176
第二篇	学生的一般心理特点·····	188
第三篇	各学科教学中心理健康意识渗透·····	201
第四篇	班主任是学生心理健康的导师·····	208
第五篇	以鼓励为主兼适时威慑·····	212
第六篇	创建优雅的校园环境·····	215
第七篇	意志坚强、锲而不舍·····	217
第八篇	心胸宽广、劳逸结合·····	219
第九篇	节奏效率与生命·····	222
第十篇	强化良好行为,退化不良行为·····	225
第十一篇	讲究出题艺术·····	227
第十二篇	人格问题概述·····	230
第十三篇	人格障碍·····	235
第十四篇	心理应激与心身疾病·····	238
第十五篇	面对冲突·····	244
第十六篇	简易心理治疗·····	247
第十七篇	关心学生的性心理健康发育·····	252
第十八篇	角色·····	255
第十九篇	正确归因·····	259
第二十篇	持守中庸,刚柔并济·····	262
第二十一篇	心理健康与师德·····	265
第二十二篇	音乐在心理健康中的特殊作用·····	267
第二十三篇	心理课中的静与动·····	270

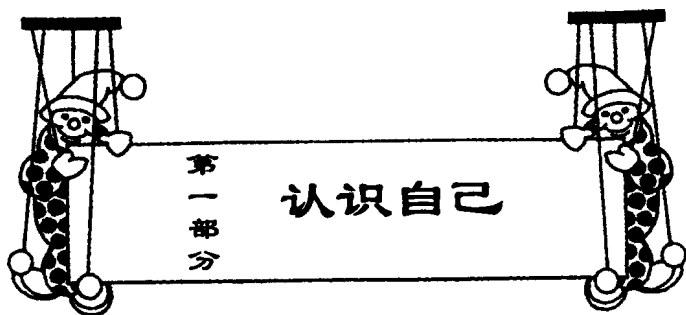
第二十四篇	心理健康教育工作者的素质·····	272
第二十五篇	悲剧本来可以不发生·····	280
第二十六篇	为师者不能缺少的态度·····	283
第二十七篇	给未成年人修正错误的机会·····	286
第二十八篇	培养素质形成概念·····	288



第一篇	关注孩子健康状况·····	291
第二篇	抓住“心”奖惩到位·····	297
第三篇	帮助孩子顺利度过心理断乳期·····	301
第四篇	关注孩子性心理发育·····	304
第五篇	责备可以促进孩子健康·····	308
第六篇	让孩子远离惊恐·····	311
第七篇	沉默的作用·····	313
第八篇	关心孩子所交的朋友·····	315
第九篇	注意孩子的饮食起居健身·····	317
第十篇	与孩子谈未来·····	319
第十一篇	用美的旋律驱散愁苦·····	323
第十二篇	是什么材料派什么用场·····	326
第十三篇	务必要竖起家长的权威·····	329
第十四篇	教会孩子讲理·····	331
第十五篇	培养孩子安静看书的习惯·····	335
第十六篇	约束的益处·····	337
第十七篇	以善才好抑恶·····	340
附:《人类教育有机发展良性循环图》		

学 生 篇





第一部分

认识自己

这一部分是让你了解人的心理活动特点，知道自己的长处也知道自己的短处，能懂得扬长避短，帮助你成长为一个积极、主动、乐观的人。