

L
i
a
o
j
i
e

N
i
d
e
X
u
e
s
h
e
n
g

了解你的学生

末名·中学生心理健康教育

高中
教师必读

崔丽娟 郝 振 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

了解你的学生(高中教师必读)

崔丽娟 郝 振 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

了解你的学生. 高中教师必读/崔丽娟, 郝振著. —北京: 北京大学出版社, 2008. 10

(未名·中学生心理健康教育)

ISBN 978 - 7 - 301 - 14211 - 0

I. 了… II. ①崔… ②郝… III. 中学生 - 心理卫生 - 健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 134794 号

书 名: 了解你的学生(高中教师必读)

著作责任者: 崔丽娟 郝 振 著

责任编辑: 魏冬峰

标准书号: ISBN 978 - 7 - 301 - 14211 - 0 / B · 0749

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62750673

出版部 62754962

电子邮箱: weidf@pup.pku.edu.cn

印刷者: 北京汇林印务有限公司

经 销 者: 新华书店

650 毫米×980 毫米 16 开本 25.5 印张 286 千字

2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 45.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010 - 62752024 电子邮箱: fd@pup.pku.edu.cn

序 言

古罗马先哲西塞罗曾言，“一个人的品格比他的躯体更重要”。现代人的“健康”内涵已远远超出身体的无病与强健这一范围了。身心俱健才是健康的真正要义。我们不妨把西塞罗的话再做拓展：除品格之外，文化格调、审美情趣、人文胸怀、思想操守、道德理性、生命意识、自我概念、人际沟通能力甚至知识技能等都在广义的“心理”范畴之内。没有健康的心理，何来它们的完善和发展呢？可以说，良好心理素质的培养是时下正日益受到重视的人文教育中的最重要一环。心理健康是人才素质的基础。

提高全民特别是年青一代的心理素质，开展科学而有效的心理健康教育，这在我们身处之时代似尤显紧迫性和更具新特点。市场经济的发展和新型网络媒体向人类生活各领域的渗透，已成为影响社会生活的最显著特征。它们深刻地改变着我们与自然、与社会、与他人甚至与自我的关系，同时也呼唤更美好、更高尚、

更坚韧和更强健的精神和心灵以适应这一时代！

做一名对社会有所贡献同时又具有成功和幸福体验的人全赖于其正面的精神导引。人之所以为人，归根结底，乃是人有精神的追求。心理健康教育的宗旨就是为人赋予这种可受用终身的前行动力和能力！从小处言，心理素质的高低将决定一个人的人生命运，与个人当前和未来的精神与物质的生活质量有关。从大处言，则不可避免地影响到国家、民族的未来和整个社会的和谐与进步，因为今日之学子正是明日社会的栋梁，其间浅显的道理似不必赘述。

如今，令人可喜的是，关注并积极应对年青一代的心理健康问题已越来越受到社会全方位的重视了。而教师与家长、学校与家庭更是双双扮演着责无旁贷的责任。其实，对心理健康教育来说，家长与教师在解决学生心理健康问题的同时，也在完成着作为一名合格和优秀的育人者自身的心灵塑造。

至于心理学工作者，面对这一急迫的社会需求，他（她）们的责任是向社会推出更多的行之有效的科学产品。时代为心理学工作者创造了使自己的工作获取社会认同的大好时机。心理学工作者应走出宁静的书斋和学术象牙塔。解决现实问题是最大的学术。近年来，从事心理健康教育的心理学工作者的贡献有目共睹，各种相关的心理学读物琳琅满目，它们已成为心理学园地中最为繁茂的一角。好书不厌其多。如今，崔丽娟博士这套六卷本的《中学生心理健康教育》问世，我觉得它们虽无大红大紫的富贵之色，却决然称得上是清丽的小花数朵！

崔丽娟博士是我的一位年轻同事。她多年来治学社会心理学专业，并兼及老年、发展、学校临床咨询等心理学

领域。前不久，她曾为《人文社会科学是什么丛书》（北京大学出版社 2002 年版）撰写过《心理学是什么》一书。此书虽为通俗读物，但写作难度不低。因为社会大众对心理学这门学科仍或多或少存有神秘之感。既要让一般读者对心理学的全貌形成正确了解，又要保持心理学自身体系的科学性，这并非易事，即便大学者也未必运笔从容。但据我所知，此书无论在心理学界，还是在一般社会公众中，均有不错的口碑。至于现在呈现在读者面前的这套丛书，乃是她多年深入中学心理健康教育领域，有心积累丰富生动的案例和素材，以及在立足于专业的心理学知识基础上，同时又广泛涉猎各个相关知识领域，潜心完成的成果。在此，我愿郑重向读者推荐：此书可读！因为它与同类书籍相比有其鲜明特色，读者也许从中可获得某种不同的感受。

首先，此书的组织框架与众不同，显见作者的良苦用心。我们知道，心理健康教育的目的无非有二：一方面要预防心理疾病和心理问题的产生，所谓防患于未然，治病于未时；另一方面还应着眼于提高学生的心理健康水平，使之在环境和自身条件许可的范围内达到最佳状态，实现心理素质的全面发展和完善。在这一过程中，家长和教师义不容辞地扮演着倾听者、解惑者、引导者和鼓励者的角色。因为有时他人的一句话，一个眼神，一个不经意的动作都可能对学生的心理产生显著的积极或消极的作用，何况是家长和教师呢？因此，作者从人的心理是人与环境互动的产物以及对学生发展最重要的直接影响来自家长和教师这一理念出发，在承认学生自身作用的前提下，把学生成长过程中在心理健康上可能出现的缺陷、偏差和问题视为家庭与学校教育不当的直接后果。换言之，在学生与家

长、教师的互动三角中，对学生的心理发展，后者要承担更大的责任及发挥更大的作用。基于此，本丛书的体例首创了“教师——学生——家长”三方互动这一模式并以此结构整个丛书。作者有意识地在阐明某一主题时，分别在教师版、家长版和学生版中从三个不同的视角选取和组织材料。既鼓励、引导学生发挥自身的主动性，让学生体验并理解诸如“天助自助者”、“乐群者乐己”等深刻哲理，又明示甚至警示教师和家长在其间不可或缺的正向引导作用。

其次，在各版的具体设计上，作者还在学生版的每一章后，精心设计各种操作性很强的心灵体操。在这些操作中，既让学生通过简化的测验进一步了解自己，又复习、巩固和深化了对相关知识的理解（顺便提及，这些测验多少带有游戏性质，如欲了解有关心理量表的编制、施测、数据处理和结果解释等方面的科学知识，还须阅读相关专业书籍）。在教师版的每一章节后，则附有活动课程的设计，为教师提供与学生的现实互动的机会，在互动中把抽象的心理学知识转化为生动的培育学生心灵的实践。所有这些内容极大地提高了丛书的应用价值。它们既是丛书的重要组成部分，也是其一大亮点。

再次，本丛书在兼顾科学性与可读性上颇费功夫，两者实现了较好的统一。众所周知，凡属科普或实用类的读物，准确阐明和运用所涉科学原理是至关重要的。科学性是科普性的生命。丛书作者显然深明此理并奉之为撰写的指导原则。丛书以培养学生健康心理为主旨，以动机、兴趣、情绪、意志、性格、自我意识、情绪智力等心理学范畴为内容的主线，辅之以发展心理学所揭示的初、高中学生的心理特点为视角，以诸多心理学中的著名实验和研究

成果为素材，介绍了有关社会心理、教育心理、职业心理、心理测验和脑科学等多学科的相关原理和规律，全面而系统地展现了心理健康教育所蕴涵的丰富的心理学内容，为我们探秘中学生的心理世界，开启了一扇通达之门。另外，值得提及的是，作者为了提高丛书的趣味性和可读性，巧妙地穿插运用了大量的实例、寓言、故事以及各类读物的有关片段，使心理学内容配合以生动的形象载体，读来引人入胜，全无说教意味。这些具象材料，看似信手拈来，实则反映了作者的精心组织，可见作者平时就是一位喜读群书，注意积累的有心之人。常言道，“工夫在诗外”。同理，要想准确而生动地向一般读者传授心理学知识，使他们爱读乐听，恐怕某种意义上工夫也在心理学之外。顺便提及，据说崔丽娟博士是一位教学效果甚佳的教师，有如此丰富的知识面支撑，想必传闻不虚。

时代伟人邓小平曾在许多场合发表过很多事情“要从娃娃抓起”的指示。中学生虽已不是娃娃，但他们正处于精神之发育、完善乃至定型的关键期，这是毋庸置疑的。年青一代的文明、乐观、进取的健康心态和美好心灵的塑造是一项将造福全民族全社会的大工程。崔丽娟博士的这套书应该说是为这一过程增添了一块有分量的砖瓦。我们应该向她表示祝贺。我本人现在尽管早已不属于本丛书所指意义上的家长和教师的范围，但能以此序为此项工程尽一份微力，心中甚感欣然。同时我也希望崔丽娟博士能够在此领域凭借更勤勉的耕耘，未来收获更丰硕的成果。

李其维

发展心理学博士，华东师范大学终身教授

2008年8月27日于华东师范大学

CONTENTS

目 录

第一章 初进大观园

——心与心的沟通与理解 /001

第一节 留下好印象 /007

第二节 成长路上的友情 /020

第三节 老师，生命中的一盏灯 /034

第四节 走进亲情深处 /046

第二章 渡过学海茫茫

——帮助学生积极快乐地学习 /061

第一节 激发学习的动机 /065

第二节 寻找学习的乐趣 /076

第三节 做学习的“主人” /085

第四节 科学地用脑 /092

第三章 和自己坐个面对面

——帮助学生合理看待自己 /103

第一节 “我是谁”的追问 /109

第二节 穿过理想和现实的荒漠 /118

第三节 超越自卑 /126

了解你的学生(高中教师必读)

第四节 美的历程 /136

第四章 爱情“多恼河”

——异性交往心理辅导 /145

第一节 青苹果的味道 /154

第二节 花季雨季的困惑 /164

第三节 爱情的真谛 /171

第四节 走过青涩之恋 /179

第五章 做棵盛开在夏日里的向日葵

——培养孩子的情绪调节能力 /188

第一节 多愁善感的季节 /191

第二节 美丽人生 /206

第三节 把握情绪的阴晴表 /213

第四节 告别阴霾 /223

第六章 e时代的精彩

——高中生网络心理辅导 /234

第一节 网络“双刃剑” /241

第二节 跨越时空的网络交际 /252

第三节 网络游戏忧思录 /261

第四节 做网络的“主人” /271

第七章 天行健，君子以自强不息

——打造学生的坚强意志 /282

第一节 有志者事竟成 /287

第二节 意志品质 /297

第三节 在挫折中前行 /309

第四节 打造百折不挠的意志 /322

第八章 敢问路在何方

——高中生职业心理辅导 /335

第一节 放眼看世界 /341

第二节 站在选择的十字路口 /349

第三节 行动，从现在开始 /365

第九章 打响最后的战役

——高考心理辅导 /377

第一章 初进大观园

——心与心的沟通与理解

心理老师手迹

新的学年又到了，每年的7月，学校就会送走一批学生，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9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7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2005年毕业的孩子就和2008年毕业的不一樣了。今年我又带高一

了。看到每年的新生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？

安安日记

9月9日 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35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！

我就不剪，现在不留头发，以后老了就没机会了！啊呀，不好，怪不得妈一天都不高兴，我早上说错话了。我干吗说皮肤粗糙之类的话呀，妈听了一定不高兴，爸也是的，还说剪了挺好的，分明很赞成我的胡说八道嘛。他就是不会说“你妈咋样都好看”之类的话！

礼拜五，我们上语文课的时候，语文老师建议我们坚持写日记，她说，特别是对于那些文笔不大好的同学，（好像是特别对我说的一样，当然她还不认识我呢！）如果能够坚持在高中三年写日记，以后肯定一辈子，都写得一手好文章，贵在坚持。她就是这样坚持的！我挺喜欢这个语文老师的，她姓孙，刚刚大学毕业一年，长得挺难看的，很少见到有这么难看的老师，个子矮矮胖胖，乍一看没有脖子，好像脑袋直接放到了肩膀上（这么说可能不太尊敬她吧，可是我们同学都觉得是这样的）。但她上课挺有水平的，看久了，也不觉得难看了，可能以后还会发现她挺耐看的呢。她说：“我手写我心。”不像别的语文老师，就想着高考高考，干吗那么焦虑吗？高考还远着呢！再说，又不是他们去高考！小令她们的语文老师，就跟她们说，要

好好写文章，将来高考肯定没错。还好，我们老师不是这样的。可我妈说，小令的语文老师比我们的好。

我的文笔很差，我很想听我们语文老师的话，每天坚持记日记，可我只会记“流水账”。可是确实是这样的，今天确实没有发生什么嘛！天呀，我用了两个“确实”，肯定是不成文法的。

9月10日 晴 无所事事

每天都写日记，可是都写些什么呢？今天没有发生什么事情，我只不过在努力地记班上同学的名字，50个人不知道什么时候才能记得住！不过我现在跟我前后左右的同学都已经混熟了，本来我以为，我前桌的那个女生挺文静挺没脑子的，接触下来发现，她还蛮有思想的。有时候下课，我去找小令玩，我还挺怀念初中的时候，她坐在我前桌，我们上自习时，讲悄悄话的事。只可惜我们没有分在一个班上，不过，这就够不容易的了，我们还是可以在一起三年的，但是好像小令又有了新朋友。所以，我心里怪怪的，开学才十天呀，这家伙就不要我了，我还是她好朋友呢？真是的，喜新厌旧。看见她跟他们班上的女生打打闹闹的，心里特难过。她就是有本事，一下子能让人喜欢上，就能跟她交上朋友！

哦，我刚才在写我前桌，怎么会想到小令那儿呢。我还是不要跟她在同一个班上吧！我们走得太近了，肯定会起摩擦的，距离就是美呀！但是，我想，我不能没有朋友，不能过没有朋友的日子。太孤独，有什么事都不能跟人分享，多难过呀！我要找到好朋友。

我们这个班上，没有一个长得好看的男孩子，倒是女生都很好看，这可不能让我妈看到，否则她又要说我不务

正业。“爱美之心，人皆有之”，有什么不对的呢！再说，我是不会谈恋爱之类的。我同桌是个挺聪明的男生，就是太瘦了，还叫陈亿明，我小的时候，有个小男朋友，就叫大明，长得人高马大的，所以我总有个错觉，叫“明”的人都应该像他一样高大，何况叫亿明呀！

陈亿明个子不高，跟我差不多，我管他叫土豆，因为，我也管我初中的同桌叫土豆，我总是跟矮矮小小的男生坐在一起，总之坐在第二排的人是不会太高的，我也不高呀！他妈又给他订的是最大的校服，好像他能长胖长高似的，我看了他就想笑，像个唱戏的，不过，我今天偷看了他踢球，跑起来蛮好看的呢！就是味道不好闻，教室里充满了他们男生的臭汗味道。

我们前后左右的同学，现在都装模作样的，我也是，大概都想给人留下个好印象吧！说起话来都笑笑的，挺文静的。他们男生都混得很熟了，可能一踢上球，人就是容易熟，不像女生，小家子气十足！

我不知道我给他们留下了什么印象，其实我觉得自己挺活泼的，可是第一次总是会让人觉得我腼腆，我爸说我外面看是个书生，家里看是个强盗！

有这么严重吗？

我还是挺喜欢我们语文老师的，今天又有她的课，她讲得特有激情！班主任单老师是教物理的，很有教学经验，刚刚带过高三，所以这老师常常转换不过来角色，老把我们当成高三的学生。“少参加社团活动，少看电视，少上网，多做题目，多看看与高考有关的书籍……”烦死了！还有外语老师金老师，是个特有风度的小老头，发音也很好的，只是我一上外语课就肚子痛，紧张的，他总是在提

了解你的学生（高中教师必读）

问，我就有些怕！大家刚上高中嘛！回答不上来多让人笑话！

呀！都十点了，我该睡觉了！

不写了，我希望我明天就能有个主题写一写《我的新朋友》，最好是这个题目，我是多么渴望有个要好的朋友呀！

新生的第一课，我们讲述怎样与人交往，让孩子们能够尽快融入群体，在交往中体会乐趣，也能给他人带来快乐。

交往是人一生中最重要的事情之一，几乎与吃饭、睡觉是同等重要的事情，现代心理疾病有很多都是与人交往的心理障碍，就是健康的人也常常会因为这个“交往”而“神魂颠倒”！

美国的心理学家曾经对普林斯顿大学的学生进行了著名的“感觉剥夺”实验。在一个无声、无光，与外界隔绝的实验室里，放置着舒适的床和佳肴，要求被试者在这样的环境里与外界停止交往，安静地生活四天，并许诺四天后可以得到一笔酬金。但实验结果出乎意料，不到两天，所有的被试者均感到极度不适应，表现出狂躁和神经质，要求重新回到自然状态。从实验室出来后，许多人表现出不适应症：动作不协调，灵活性降低，甚至神情痴呆。这一实验说明了交往对于人自身健康非常重要，离群索居的生活会使人的身心都受到伤害。马克思把交往形象地比喻为“人类历史的必然旅伴”，还比喻为“人们日常生活、日常接触中的必然伴侣”。由此可见，交往同人类历史的发展和我们的日常生活的联系多么密切。