

心理成长快车

高中生 心理自护

XINLICHENGZHUANGKUAICHE

全国教育科学“十五”规划课题

主编 宋 宁



高二

山西出版集团
希望出版社



高中生心理自护

全国教育科学“十五”规划课题

主 编 宋 宁
分册主编 苏 华
编 著 韩瑜琳
肖 婕
周爱珍
胡文宇



高二

山西出版集团
希望出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

高中生心理自护. 高二 / 苏华主编; 韩瑜琳等编著.
太原: 希望出版社, 2007. 1
(心理成长快车 / 宋宁主编)
ISBN 978-7-5379-3841-9

I. 高... II. ①苏... ②韩... 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 (2006) 第 153802 号



高中生心理自护

策 划 赵连娣 武志娟 责任编辑 赵连娣 刘月琴
内文插图 太阳娃工作室 装帧设计 陶安涛

书 名 心理成长快车·高中生心理自护 (高二)
出版发行 山西出版集团·希望出版社
地 址 太原市建设南路 15 号 邮 编 030012
网 址 www.xwbs.com 电子信箱 xwbs@vip.sina.com
电 话 总编室 0351—4922243 印制科 0351—4922247
发 行 部 0351—4168101 4041258 4123120
印 刷 山西新华印业有限公司人民印刷分公司
经 销 新华书店
开 本 787×960 1/16 印张 11.5
版 次 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5379-3841-9
定 价 20.00 元

若有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换

联系电话 0351—4956034

版权所有 盗版必究



欢歌“心理成长快车”

“1米”“1米1”“1米2”……家长以期盼的目光关注着孩子身体的一天天成长；“1+2”“1+3”“1+4”……家长以欣喜的心情欣赏着孩子智慧的一天天成长；“妈妈，您的白发增多了”“爸爸，不要把烟头往楼下扔”……家长以愉悦的心灵感受着孩子品德的一天天成长。

哪一位家长不是经常以目光和心灵关注孩子的成长呢？然而，本书要提醒家长、老师及广大读者朋友，请更多地关注孩子另一方面的成长：心理的成长！从幼儿园、小学，到初中、高中，孩子不仅仅是身体在成长、智慧在成长、品德在成长，而且心理也在成长。如果把人生比喻成一段长长的旅程，那么心理成长就是行驶在人生旅途上的快车。

有的孩子心理成长的快车一路欢歌。他们学习着，生活着，快乐着，虽然也会有烦恼，有挫折，有坎坷，但是他们的整个成长过程是积极的，健康的，亮丽的。

有的孩子心理成长的快车艰难颠簸。他们时常陷入心理的困扰，他们也能正常地生活，可是，他们的心灵世界有太多的暴风骤雨，太多的恶浪险滩，经常需要心理的支持，甚至需要心理的援助。

孩子的心理发展与其生理、品德、智慧的发展是紧密联系的。心理发展比较好，就为生理、品德、智慧的成长提供了重要的条件。心理成长快车一旦发生问题，孩子生理、品德、智慧诸方面的成长都会受到干扰，严重的甚至会冲垮整个人生。

影响孩子心理成长的因素很多，就人的因素而言，最主要的是四大因素：家长、老师、伙伴和自我。如果这四个方面都在为心理成长快车加油，都在为心理成长快车护航，都在为心理成长快车清障，都在为心理成长快车欢歌，那么，心理成长快车一定能安全、稳健、欢畅地行驶。



学做心灵世界的主人

——写给高中生朋友

人的一生，有许多要学习的课程。对于中学生而言，有一门十分新鲜而又迫切需要学习的人生课程：学会心理自护。

心理自护，至少包括三大内容：心理安全的自我保护，心理健康的自我维护，心理成长的自我监护。

置身于大千世界，中学生的心理受到各种因素的影响，其中不乏过度的、不良的刺激。家庭暴力，教育的失当举措，友伴的绝断，考试的受挫，诸多因素都可能掀起中学生的心海狂澜，有时甚至可能颠覆中学生的心灵之舟。这就要求中学生学会心理上的自我保护。一方面，筑起心理的堤坝，抵挡汹涌的浪涛；一方面，采取科学的缓冲策略，减小汹涌浪涛的冲击力、破坏力；另一方面，还可以智慧地将汹涌浪涛引导于新渠，趋利避害。

人的健康，有两层含义：一是指生理健康，二是指心理健康。正确认识自己，保持乐观的情绪，有较好的自我控制能力，能经受一定的挫折，对他人、对群体、对环境有良好的适应性，这些都是心理健康的标志。面对过度的、不良的刺激，遭遇不利的成长环境，心理健康的中学生能够“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”，能够“弄潮儿当潮头立”。健康的心理不是天生铸就的，而是需要学习，需要锻炼，需要不断地自我维护：预防心理问题，疏导心理障碍，提升心理素质。

人的心理从幼稚逐步走向成熟，这条路不仅漫长，而且相当复杂。在这条路上，我们常常慨叹：“烦，烦，怎么这样烦！”我们常常叩问：“究竟路在何方？”我们也常常欢呼：“啊，终于成功啦！”这些都表示中学生朋友在探索自己的心灵世界，在观察自己的心路历程，在反思自己的心理成长，在调节自己的心理走向。从心理学意义上讲，中学生朋友就是在进行心理自我监护。

在中学生心理成长的历程中，我们之所以反复强调“自我”二字，是因为我们始终有这样的信念：

特点，在活动中监控心理发展，在活动中维护心理健康，在活动中优化心理素质。同学们、老师们、家长们，让我们一起参与到促进心理成长的活动中来！

心理世界是一个开放的世界，同时又是一个相对封闭的世界；心理世界是一个共性的世界，大家具有心理的共同性，同时，心理世界又是一个极具个性的世界，每一个幼儿、每一位学生的心理都有自己独特的品质、独特的内容、独特的表现方式。只有进入到每一个心灵世界，才会感受到它的特点，寻求到最适合的教育策略。依据本套书提供的科学信息，结合自身的具体情况，一定能够把握心理成长快车的方向，使心理成长快车一路欢歌地驶向理想的彼岸。

本套书作为教育部规划课题的主要成果，现已正式面世。我要感谢所有参与课题研究的学校老师、家长和学生。课题虽然已近尾声，但我们为“心理成长快车”服务的工作才刚刚开始，我们乐意与亲爱的读者——您一起围绕“中小学生的心理成长”进行进一步的对话与分享。您和您的孩子在心理成长中有什么需要我们帮助的，请与我们联系。

灿烂的心理美景在召唤着我们……

宋宁



最关注中学生心理的人，是中学生自己；
最懂得中学生心理的人，是中学生自己；
最能推进中学生心理成长的人，是中学生自己；
最能解决中学生心理问题的人，是中学生自己；
中学生是自己心灵世界的主人。

当然，中学生处于不断成长走向成熟的阶段，驾驭自己心理成长快车的能力比较欠缺，还需要友伴的帮助，需要专业的引领。因而，在希望出版社的大力支持下，我们编写了《高中生心理自护》和中学生朋友一起学好“心理自护”的人生课程，陪伴中学生朋友一道走好心理成长之路。

本套书有针对性地列举了许多心理案例，供中学生朋友对照；设置了“专家解读”，从理论上科学地阐释心理自护的技能技巧；开设“能力训练”活动，让同学们在自我训练中提升心理素质；研制“心理自测”问卷，便于同学们了解自己的心理成长和心理问题；最后还编写和推荐了系列精彩的文章，相信同学们读后会受到情感的震撼和心灵的启迪，由此促进自己的“心理提升”。

《高中生心理自护》是由全国教育科学“十五”规划课题《中小学生心理监护系统的构建与运作》的重要研究成果。本套书凝聚了对中学生朋友的一片深情，积累了十多年来在中学实施“心理助长”辅导训练活动的诸多经验。中学生朋友在阅读之后，一定能够收获更多心理成长的智慧和力量。衷心祝福每位中学生朋友心理健康成长！

编 者



“十五”期间，我很荣幸地主持了全国教育科学“十五”规划课题的研究，主题是《中小学生心理监护系统的构建与运作》。监护什么呢？就是监护心理成长快车的运行。追求什么呢？就是让每一位学生心理快乐、健康地成长！

感谢希望出版社出版本套书，系统地介绍了这一课题的研究成果。以此走进幼儿、小学生和中学生的心理世界，走进家长与老师的心灵世界。

本套书共分为《幼儿心理潜能开发》（三册）、《小学生心理训练》（三册）、《初中生心理自护》（三册）和《高中生心理自护》（三册）。

每个人都有丰富的心理潜能，而幼儿阶段是心理潜能开发的最佳时期。《幼儿心理潜能开发》主要包括：开发幼儿智慧潜能，让幼儿更聪明；开发幼儿情感潜能，让幼儿更亲和；开发幼儿意志潜能，让幼儿更坚强；开发幼儿个性潜能，让幼儿更活泼。开发幼儿心理潜能重要的途径是游戏和活动。根据幼儿的特点，我们编创了一系列开发幼儿心理潜能的亲子游戏、同伴游戏以及幼儿园教学活动。

国家正在大力推进素质教育，而心理素质是一个人整体素质的关键性素质。小学阶段，在提升各种素质的同时，不断优化学生心理素质显得尤为重要。我们在全中国设立了100多所实验学校，经过多年的研究，掌握了对不同年龄段的小学生进行心理素质训练的经验和技能，《小学生心理训练》向广大读者提供了学习心理训练、交往心理训练、生活心理训练、品德心理训练、情感心理训练、适应心理训练等诸多内容。这些训练都是寓教育于丰富多彩、生动有趣的活动之中，让小学生在活动中长智、怡情、炼志、育心。让小学生考试成绩100分，也让小学生心理成长100分。

中学生是自己心理成长的主人。这个时期，家长、老师的影响虽然很重要，但是，中学生自己已经开始学习，已经初步具有一些能力驾驭自己的心理成长快车了。因而，中学阶段强调中学生心理的自我维护，一直是教育界必须重视的问题。如何引导中学生的心理自护呢？《初中生心理自护》和《高中生心理自护》两套书均从一个个实例说起，引导中学生认识自己的生理特点，并通过科学的行为与心理训练、自我练习、同伴练习、亲子练习，逐渐学会心理自护的科学方法，提升心理自护能力，既具有科学性，又具有可操作性和可读性。中学生朋友读起来，就感觉既是在和智者对话，又是在和自己的心理世界对话。

有别于其他“心理健康教育”类书籍，本套书最突出的特点是“活动”，这也正是我们在国家级课题研究中得出的最重要的结论，心理成长是在活动中实现的，活动是幼儿、小学生、中学生心理成长的最重要的动力。在活动中了解心理

全国教育科学规划领导小组办公室

教科规办函[2002]16

关于下达全国教育科学“十五”规划课题的

通 知

江苏省教科规划办

经全国教育科学规划领导小组批准,你省 宋宁 同志
申报的课题已被列为全国教育科学“十五”规划课题,现通知如下:

课题名称:中小学生心理监护系统的构建与运作

课题类别:教育部规划课题

课题批准号: FBB011037

请通知课题负责人本人及其所在单位。

根据《全国教育科学规划课题管理办法》有关规定,请督促
课题负责人做好下述工作:

1. 尽快确定具体的实施方案,在三个月内组织开题,并将
实施方案和开题情况通过单位科研管理部门报送省规划办和我办,
请同时提交软盘或发至我办电子信箱。

2. 严格执行《全国教育科学规划课题管理办法》,做好课
题自我管理工作。课题重要活动、重要变更和重要成果均须经单
位科研管理部门签署意见报省规划办审核后报送我办。

3. 请各课题负责人核对课题申请书上的本人电子信箱,如
有误请尽快复函更正。课题申请书上未填写电子信箱的,请尽快

补报。今后我办有关通知和其他管理信息将主要通过电子信箱发送,请注意查收。

4. 全国教育科学规划的有关信息现已在教育部网站直属机构栏内发布,各类课题的动态信息和其他相关学术动态也将在网上陆续发布,请注意查看,并请各课题和各管理单位及时将研究动态等提供给我办,以便在网上交流。

我办的网址是: <http://onsgep.moe.edu.cn>

电子信箱: guihuaban@yahoo.com.cn



附:《全国教育科学规划课题管理办法》请转课题负责人

一、轻松应对学习和考试 001

- (一) 今夜难以入眠 002
- (二) 用学习点亮人生 011
- (三) 莫让年华似水流 023

二、沟通无极根 031

- (一) 架起沟通的桥梁 032
- (二) 长大后我就成了你 040
- (三) 对面的女孩看过来 048

三、培养创造性思维和良好的记忆力 057

- (一) 我思故我在 058
- (二) 你的内存有多大 070

四、控制你的情绪 081

- (一) 开启心灵的窗口 082
- (二) 有歌轻轻唱 091

五、面对心理危机 101

- (一) 拆除你我的心墙 102
- (二) 天堂里没有太阳 111
- (三) 天生我才必有用 121

六、竞争与合作 131

- (一) 爱拼才会赢 132
- (二) 学会合作 139

七、职业规划 147

- (一) 这就是我 148
- (二) 我的未来不是梦 160



一、轻松应对学习和考试





(一) 今夜难以入眠

心理门诊

我叫小林，正在读高中二年级。我平时的学习成绩不错，做作业、小测验时发挥都很正常，可一到重大考试时就会呼吸急促、心跳加快、脸色苍白、写字手发抖，有时还会有尿频、腹痛、脑子一片空白的情况，平时会做的题目，这时也做不出来了。我该怎么办呢？

专家解读

考试是一种竞争，它要求学生力争取得好成绩，为将来高考升学打基础。几乎所有的高中学生在临考之前都会有一种压力感和紧张感，而且越是临近考试，这种压力感和紧张感越是强烈，甚至会使考生看不成书，吃不下饭，睡不着觉，这种感受在心理学上称之为“焦虑”。焦虑是指一个人的动机性行为在遇到实际或臆想的挫折时而产生的一种消极的情绪体验。

考试焦虑最初的反应表现为一系列的生理反应，如肌肉紧张、心跳加快、血压增高、出汗、手脚发冷等，同时还表现出一系列的心理反应，如苦恼、无助、担忧等情绪体验，由此会产生自我否定或胆怯的心理。

学生在临考之前出现焦虑，这是一种很正常的现象，它的产生不仅是必然的，而且是必需的。关键在于焦虑的强度，高度的焦虑可以使考生长期处于一种极度的紧张状态，因而产生对考试的恐惧；而低度的焦虑则会使考生对即将进行的考试抱无所谓的态度，引不起应有的重视。心理学研究表明：中等程度的焦虑对提高考试效果最为有效，考克斯1960年在澳大利亚对五年级男生的焦虑测验中发现，处于中等焦虑状态

的学生其学习成绩显著高于高度焦虑和低度焦虑的学生，而高度焦虑者成绩最差。

适当的焦虑，可以使学生努力学习、沉着应考，以提高考试效果。无焦虑则缺乏一定的动力，难以提高考试成绩。要形成适度的焦虑，关键在于进行适当的考试心理调控。作为学生，学习要有计划、有目标，目标要具体，难度要适中，通过不断自我调节和努力学习，就能增强自信心。平时基础好，考试时就不会心慌，考试后要总结经验教训，利用反馈信息调整学习方法。高中生只有强化自觉调控考试心理的自我意识，才能形成适度的焦虑状态。

学生参加考试，感到情绪激动、紧张甚至恐惧，这是常见的现象。那么，怎样才能避免非适度焦虑对考试造成的负面影响呢？

1. 树立正确的考试动机。

心理学研究表明：个体应试能力与其动机强度之间存在着一定的函数关系，这种关系表现为一条倒置的“U”型曲线。一般来说，随着动机强度的增加，人们的积极性、主动性以及克服困难的意志力也会随之增强，并最终促进活动效率的提高。但是，这有一个限度，超过了一定的限度，过分强烈的动机反而导致活动效率的降低。对考生来说，平时要注意培养和激发自己的学习动机，在临考前则不应背负过重的思想包袱，轻装上阵，保持良好的考试情绪。

2. 正确认识自己，提高自信心。

学生应对自己的学习实力有清楚的了解。如果脱离自己的实际水平，过高地估计自己，势必会紧张、烦躁；反之，则不能引起适度焦虑。同时，也应对自己充满信心。考前还可以做一些积极的心理暗示，如“我今天精神很好，头脑清醒，思维敏捷，能正常发挥水平。”“我早就复习好了，就等着这一天，相信我有把握考出好成绩……”有信心，才会有成功的希望。

3. 平时打好扎实的基础，安排好复习阶段的生活。

如果平时学习马虎，指望临时抱佛脚的做法，自然会加重考前





的复习负担,搞得人很疲劳,这是不科学的应试方法,只会加重学生的怯场心理。因此要在一贯努力学习的基础上,合理安排复习。同时还应注意复习阶段的饮食,不吃过于油腻的食物,防止因焦虑而引发肠胃不适等现象。

4. 提高自己的应试技能。

在解答试题时必须坚持先易后难、循序渐进的原则。力争在不断满足、不断激励中,心情愉快地做全部试题。如果考试时有些答案一时想不起来,应暂停回忆,转移一下注意力,去解答其他问题,等抑制过去后,答案也就可能回忆起来了。解答试题必须把“求准”放在第一位,做到在求准的基础上“求快”。如果能做到准确,可省去反复检查的过程,也容易取得好成绩。另外,只要不倒扣分,到考试的最后,有些确实无力解答的试题,即可依靠猜测去尝试回答。只要很好地掌握应试技能,考试过程就会显得从容不迫。

5. 可通过各种放松训练缓和考试时的紧张心理。

相信自己,只要在考前准备充分,考时充满信心,学会及时调节,放松身心,就一定会取得考试的成功。

能力训练

活动一 了解自己

仔细阅读以下各项内容,根据自己的实际情况,在符合的题前面括号内画“√”。

- () 1. 在重要考试的前几天,就开始坐立不安了。
- () 2. 一想到考试即将来临,身体就会发僵。
- () 3. 在考试前,总是感到非常苦恼。
- () 4. 在紧张的复习期间,常会想到:“这次考试要是考砸了该怎么办?”
- () 5. 一想到马上就要考试了,参加任何文娱活动都感到没劲。
- () 6. 在考试前,常做关于考试的梦。

- () 7. 当听到考试开始的铃响了,心就会马上紧张地急跳起来。
- () 8. 看到考试题目越多、越难,就越感到不安。
- () 9. 在考试时,感到十分紧张。
- () 10. 考试时,经常会看错题目。

如果符合你的情况越多,证明你考试的焦虑度越强烈,要注意加以调节。

活动二 放松训练指导

要求学生在规定时间内,每天坚持做1次~2次放松训练。放松训练种类很多,在此推荐美国心理学家本森根据东方静默法的特点制订的一种新的放松训练方法。做这种训练的要求:

1. 有安静的环境,播放轻音乐。
2. 肌肉放松。
3. 心里想着:我很放松,我一点也不紧张。
4. 做深呼吸。

这种放松训练的具体做法是:在安静的环境中,舒适地静坐,闭目,放松全身肌肉,平静而缓慢地用鼻子呼吸,使自己能感到自己的呼吸。在每次呼气的同时,默默地暗示自己:“我很放松”“我一点都不紧张……”并保持一种随和的心境,对头脑中不时涌现的杂念,不必着急,不要理会它们,继续做深呼吸,“吸进、呼出,吸进、呼出……”用不了多久,松弛自然就会到来。训练结束时,先闭目静坐几分钟,然后睁开眼睛。每次训练时间约20分钟。

活动三 尝试自我鼓励

增强自信是克服考试焦虑的好方法,请编几句自我鼓励的话以防止考试焦虑。如:“我复习得很好,一定能考好;我很轻松,我一点都不紧张。”



心理自测

下面是一份考试焦虑自测问卷，请根据自己的符合程度画“√”。

题 目	符 合	较符合	较不符合	不符合
1. 临近考试时，常会泻肚子。				
2. 在考试前，总感到烦躁，脾气也变得很坏。				
3. 越临近考试，注意力越难集中。				
4. 在考试前，总预感到这次考试将要考坏。				
5. 到了考试那天，就会不安起来。				
6. 遇到重要的考试，脑子变得比平时迟钝。				
7. 在考试中，双手会变得冰凉。				
8. 遇到很难的考试，常担心自己会不及格。				
9. 在考试时，紧张得连平时记得很熟的知识也回忆不起来。				
10. 在考试时，想上厕所的次数比平时多。				
11. 在考试时，紧张得手发僵，写字不流畅。				
12. 在进行重要的考试时，头就会很痛。				
13. 发现剩下的时间来不及做全部考题，就急得手足无措、全身冒汗。				
14. 在考试后，发现自己会做的题目没有答对时，就十分生自己的气。				
15. 对考试十分厌烦。				
16. 认为不考试的话，能学到更多的知识。				