

走过心灵的 雨季

——中学生心理健康读本

赵国秋 主编



浙江科学技术出版社

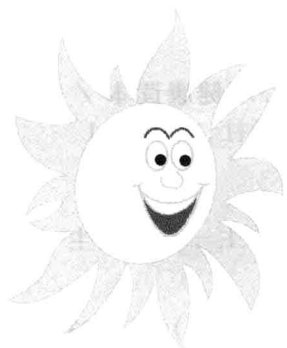
走过心灵的 雨雪

——中学生心理健康读本

王德林 王 敏



浙江教育出版社出版



走过心灵的雨季

——中学生心理健康读本

赵国秋 主编



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

走过心灵的雨季——中学生心理健康读本 / 赵国秋主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2008. 11

ISBN 978-7-5341-3434-0

I. 走… II. 赵… 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 162392 号

书 名 走过心灵的雨季
——中学生心理健康读本
主 编 赵国秋

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号
邮政编码: 310006
电话: 0571-85170300-61703
E-mail: hsh2002poc@163.com

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司制作
印 刷 杭州滨江彩印厂
经 销 全国各地新华书店

开 本 850 × 1168 1/32
字 数 160 000
印 张 8
版 次 2008 年 11 月第 1 版
印 次 2008 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-3434-0
定 价 18.00 元

责任编辑 胡 水
责任校对 顾 均

封面设计 孙 菁
责任印务 李 静



赵国秋,男,1955年生,浙江诸暨人,中共党员,副主任医师、教授、浙江大学硕士研究生导师。现任杭州市疾病预防控制中心主任、党委副书记、杭州市预防保健门诊部主任;浙江省政府应急管理专家组成员,浙江省科协常委,浙江大学、杭州师范大学兼职教授;中国

疾病预防控制中心(CDC)精神卫生中心执委,国家突发公共卫生事件应急专家组成员,中国心理卫生协会副理事长兼学术工作委员会主任委员,国家劳动与社会保障部心理咨询职业鉴定专家委员会专家委员;浙江省心理咨询师职业鉴定专家委员会主任委员,中国心理卫生协会青少年心理卫生专业委员会副主任委员,浙江省心理卫生协会理事长,浙江省医学会精神病学分会副主任委员,浙江省老年学会老年心理研究分会理事长,杭州市精神(心理)卫生工作办公室常务主任,杭州市心理卫生协会理事长。先后担任杭州市第七人民医院副院长、院长、党委副书记,曾任杭州市九届人大代表,现任杭州市九届政协委员。

毕业于浙江大学心理与行为科学学院医学心理学硕士研究生班,从医30余年,在精神医学、应用心理学临床、科研、教学等方面取得了丰硕的成果,在创建心理卫生工作的“杭州模式”中发挥了积极作用。著有《心理压力与应对策略》、《学生心理卫生》等8部专著,撰写发表论文20多篇,其中《大中学生心理卫生问题及对策研究》、《学生心理障碍的干预效果的追踪研究》等5项课题获奖。目前承担中国科协的国家重大决策咨询项目和主持国家973项目分中心研究工作。擅长心理咨询、心理治疗、心理危机干预、自我心理压力管理训练、社区心理卫生服务等工作。

走过心灵的雨季

——中学生心理健康读本

编 委 会

主 编	赵国秋		
副 主 编	王义强	陈树林	潘志平
	汪永光	曹日芳	
编 委	项淑琴	鲁一成	何晓燕
	方军英	张艳丽	刘杏丽
	洪 芸	王晓珍	祝银芳
	黄太梅	牛润兰	
绘 图	姚彩芬	章 颖	万红亚
	李玉儒		

前 言

世界卫生组织提出：健康是指一个人不但没有身体的缺陷和疾病，还要有生理、心理和社会适应能力的完美状态。中学生正处于身心发展的重要阶段，面对日益激烈的社会竞争，在学习、生活、情绪管理、人际交往、青春期性问题等方面，可能会产生各种各样的心理困惑和适应不良。心理学研究表明，中学生在学校的行为表现与心理素质有关。心理素质即思想品德、社会适应能力、健全人格、智力与科学文化知识的掌握等，直接关系到一个人的整体素质，而良好的心理素质是在日常学习、生活中培养和训练出来的。

心理健康教育是实施素质教育的重要组成部分。为了配合学校教育、家庭教育，我们针对中学生青春期身心发育的特点，组织心理学专家、心理咨询教师共同编写了《走过心灵的雨季——中学生心理健康读本》，供中学教师、中学生及其家长阅读。本书是卡通读本，图文并茂、诙谐幽默、通俗易懂，直接针对中学生普遍存在的心理问题编写。不但从理论上进行分析，而且在实践上给出了极具操作性的、有效的、实用的方法，非常有助于中学生身心健康的发展，学习效率的提升。让广大中学生认识自己、发展自己，从而具备良好的心理素质，将来成长为能够适应激烈社会竞争的优秀人才。

编著者

2008年7月

目录



学习策略篇

什么是学习策略 / 1

学习策略的威力 / 3

阅读的技巧

——SQ3R法 / 4

记忆的技巧 / 6

帮你集中注意力 / 12

编目学习法 / 19



人际交往篇

我们的心声

——人际交往中的问题 / 21

我是受欢迎的人吗

——测测我的人际交往能力 / 24

人际交往问题的典型表现 / 26

决胜宝典

——人际交往技巧总动员 / 29



认识自我篇

认识自己 / 39

我的气质 / 43

我的性格 / 47

怎样规划自我 / 51

怎样完善自我 / 55



情绪篇

情绪污染 / 71

情绪知多少 / 74

是什么控制了我们的情绪 / 77

了解自己的情绪状况 / 78

你会被这些情绪左右吗 / 80

快乐总动员 / 86

快乐指南 / 89

快乐箴言 / 90

选择一个好心情 / 91



青春进行时篇

男女有别

——谈谈青春期的生理发育 / 93

曾经年少有过梦

——对性幻想的科学解释 / 101

我被青春撞了一下腰

——正确认识青春期的性自慰 / 105

天涯何处无芳草

——如何区分友情与恋情 / 112

对面的女(男)孩走过来

——谈谈青春期的异性交往 / 121

昂起头,大胆往前走

——如何正确防卫性侵犯 / 130

这只是一段经历

——如何正确认识性行为 / 137



好习惯好人生篇

他(她)的烦恼你有吗 / 143

培养好习惯 / 147

自我管理 / 149

对付拖拉 / 151

矫正不良习惯 / 156



学会学习篇

清晰目标

——学习动力的源泉 / 159

合理计划

——学习活动的路线图 / 162

善用时间

——学习活动的保证 / 170

有效行动

——学习活动成功的营养素 / 172

高效课堂

——不可缺失的学习主阵地 / 173

课外作业

——课堂学习的延伸 / 178

勤于总结

——学习产生飞跃的秘诀 / 180

“享受”考试

——让自己成为学习舞台上的强者 / 183



压力管理篇

你有这样的表现吗 / 187

压力来自哪里 / 190

调节压力看我的 / 194



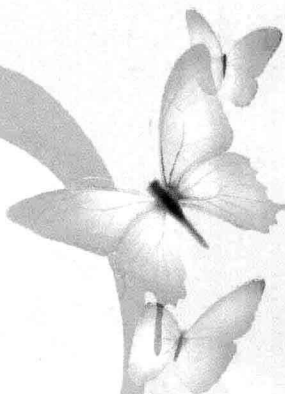
考试篇

要考试啦 / 203

考前自我调整 / 205

考试进行曲 / 210

了解自己 / 214

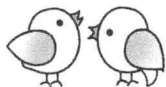




健康生活方式篇

- 我们的烦恼与困惑 / 217
- 常见的不健康生活方式 / 219
- 不健康生活方式的危害 / 220
- 我怎么感觉自己像个小老头
——使用电脑要适度 / 222
- MP3是不是慢性杀手 / 226
- 胖也烦来瘦也烦 / 228
- 好想拥有好睡眠啊 / 233
- 我不要做“木头人”
——我运动,我健康 / 238
- 吸烟的危害到底有多大 / 241
- 健康知识需要不断更新 / 243

学习策略



什么是学习策略



这谁不知道啊？就是有关学习的方法呗！

学习策略就是让学习更有效的方法和技巧！





我学习从来不用策略啊!

这么说来,我岂不是文盲?

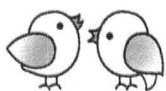


看来,21世纪,靠死读书是行不通了!



那么用了学习策略,效果有多大啊?





学习策略的威力

想要学习却不知道学习策略的人叫做文盲。

——阿尔温·托夫勒

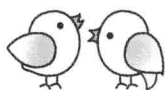


我智商 120, 够聪明
吧! 可是高考总分 120。

我智商 100, 可我修炼
了学习策略, 看我的高考成绩——620 分!

嘿嘿, 学习策略, 谁用谁
知道!





阅读的技巧

——SQ3R法

浏览(Survey)

提问(Question)

阅读(Read)

复述(Recall)

复习(Review)



例子 用SQ3R法学习语文课本《包身工》一文。

一、浏览(Survey)

包括标题、作者、写作时间、正文、注释等。对文章有个整体、初步的认识。

二、提问(Question)

阅读时,多向自己提问,可以使阅读更加具有积极性。

1. 为什么以《包身工》为题? 题目和课文有什么关系?

