

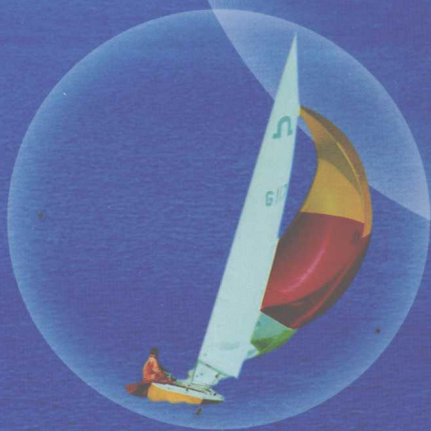


长丰二中校本教材

李 群◎主编

高中生心理保健手册

青春扬帆 心灵导航



安徽人民出版社



长丰二中校本教材

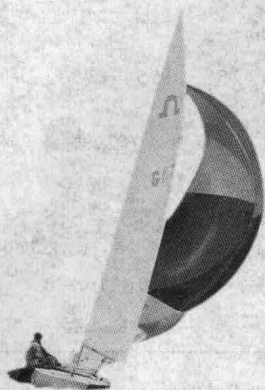
主 编◎李 群

副主编◎邓发之 彭建国

青春扬帆 心灵导航

QINGCHUN YANGFAN XINLING DAOHANG

高中生心理保健手册



安徽人民出版社

责任编辑:王世超 周子瑞

责任校对:肖 琴

装帧设计:严浩峰 宋文岚

图书在版编目(CIP)数据

青春扬帆 心灵导航/李群主编. —合肥:安徽人民出版社,2008.6

ISBN 978-7-212-03304-0

I. 青… II. 李… III. 心理卫生—健康教育—高中—课外读物
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 084620 号

青春扬帆 心灵导航

高中生心理保健手册

李 群 主编

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市政务文化新区圣泉路1118号出版传媒广场

邮 编:230071

编 辑 室:文化编辑室

发 行 部:0551-3533258 0551-3533292 (传真)

经 销:新华书店

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 刷:合肥芳翔印刷有限责任公司

开 本:880×1230 1/32 印张:6.5 字数:130千

版 次:2008年7月第1版 2008年8月第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-03304-0

定 价:9.50元

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换



不啻适时雨 当春乃发生(代序)

何炳章

《青春扬帆 心灵导航》，是长丰二中校本教材，由合肥师范学院的李群教授和长丰二中的邓发之、彭建国先生主编。拜读之后，我这个老教育工作者喜不自禁，拍案叫好！

本书好在问题抓得准。通览教材，我感到，从自信、自卑到面对挫折，从友情、爱情到“追求完美”，从阅读、网络到应对高考等，所写的 11 个问题，不是个性成长中的必然性问题，就是社会发展和时代前进中的使然性问题，都颇有代表性，都是血气方刚的高中学生回避不了的。这些问题既有其要素性、关键性，又反复出现、令人困扰；这些问题亟须负责的学校教育，从“心灵导航”的高度，去引导孩子们善待自己、平安成长。换句话说，为什么没有抓其他问题，只是抓住这 11 个问题做文章，编者绝不是轻易定夺的，而是煞费了一番苦心、独运了一番匠心的。

本书好在体例编排新。教材，不应是教训人的书面材料，而应是引发人的心灵鸡汤；教材，不应是高高在上的“冷面师爷”，而应是贴近学生的热心朋友。仅从体例来看，这本教材就给我留下了这样的印象。全书各章，大体上都按照“成长的烦恼”、“谭老师答疑”、“心灵探微镜”、“心灵滋养品”的体例编排，给人以耳目一新之感，令人赏



心悦目。起于成长烦恼,继于释疑解惑,继而对“镜”自省,再而精神滋养——这样的编写体例不是从“教”出发,而是为“学”着想;不是硬“塞”给学生看,而是巧“引”着学生阅;与其说是一本“教”材,不如说是一本“学”材。

本书好在规律认识深。长达40年的教育生涯告诉我,诸多教育现象反复出现且令人困扰,必有其深层次原因,必须从根本上求索解决之路。就我们的教育对象而言,孩子们成长过程中的烦恼反复出现且愈加烦恼,必有其心理上的原因,必须从身心发展规律上寻求对策。人们都知道,学校是培养人才的地方;其实,学校也很容易成为限制、压抑乃至摧残人才的地方。人才之所以被限制、压抑乃至摧残,要么是因为对人的身心发展规律的无知,要么是屈服于“潮流”的压力而明知故犯。长丰二中在当前不同程度存在的“分数第一”、“唯升学率”的声浪中,能够静下心来,探寻规律,努力按规律办学育人,反映他们对问题的认识是怎样的深入——我们至少可以从这本教材的编写看出这一点。

我们的国家,是依然年轻的国家*;我们的时代,是充满生机的时代;我们的孩子,是青春焕发的孩子;拜读此书的季节,是花香草绿的季节。在这万紫千红总是春的情景下,《青春扬帆 心灵导航》的面世,真可谓不啻适时雨,当春乃发生!

2008年仲春于求是斋

*2008年3月21日《环球时报》头版报道:“中日韩三国大调查,都认为中国最年轻——中国形象年龄33岁。”



目 录

不啻适时雨 当春乃发生(代序) 何炳章/1

第一课 我的高中:新生活、新

起点 (李群、彭建国、孟庆霞)/1

高中学习的特点;新课程对学生学习的要求:自主学习、
合作学习、探究学习

第二课 自信和自卑:人生的分水岭 (李文芳)/16

中学生自我意识的特点、问题以及完善自我意识的对策

第三课 朋友:人生的财富 (李文芳、程晋文)/37

人际交往的意义;中学生人际交往的误区;人际交往的
技能培养

第四课 阅读:精神成长的维生素 (杨再勇、李菊)/52

人文精神的培养,美国中学生必读书;喜爱文学,提高
素质

第五课 挫折:给你人生补补钙 (蒋名平、郑书玉)/71

挫折的价值;消极的挫折反应;积极的挫折反应

第六课 爱:你准备好了吗 (李群、田斌、张有侠)/92

性意识的发展阶段;倾慕不等于爱情;爱的教育



青春扬帆 心灵导航

QINGCHUN YANGFAN XINLING DAOHANG

第七课 强迫:追求完美的代价 (蒋名平、周经林)/118

强迫症状的表现、原因、危害以及克服的对策

第八课 网络:一把双刃剑 (王健、陶新星)/133

网瘾的表现、危害;学会绿色上网

第九课 嫉妒:毁人害己的毒药 (李文芳、闫安)/148

嫉妒的危害、原因分析以及如何克服

第十课 高考:心理素质的

较量 (王健、董流、陶冶)/166

考试综合征的表现、危害、原因分析以及如何克服

第十一课 梦想:青春做伴好

立志 (尚金梅、叶涛)/184

人生规划设计

后 记 /201



第一课 我的高中： 新生活、新起点

【成长的烦恼】

请看一位高一学生写给老师的信：

谭老师，我进入高中学习已经两个多月了，可是，我发现我还是不能适应现在的生活。首先，课程增加了。除了高中课改的课程，老师说还有选修课、研究性学习等等。我真不知道自己能否应付得过来。其次，我明显感觉高中的课程难度增加，老师讲的有时还听不懂，不像初中老师讲得很细。初中我是班上的佼佼者，可现在我的成绩只能算作中等，想到高考，真不知自己能否顺利过关。

【谭老师答疑】

同学们，当你进入高中后，你会发现高中和初中的区别是：首先，教材难度加大。高中教材知识量增大，理论



性、系统性、综合性都大大增强,对于各种能力,如阅读能力、写作能力、运算能力、实验能力的要求都大大提高了。

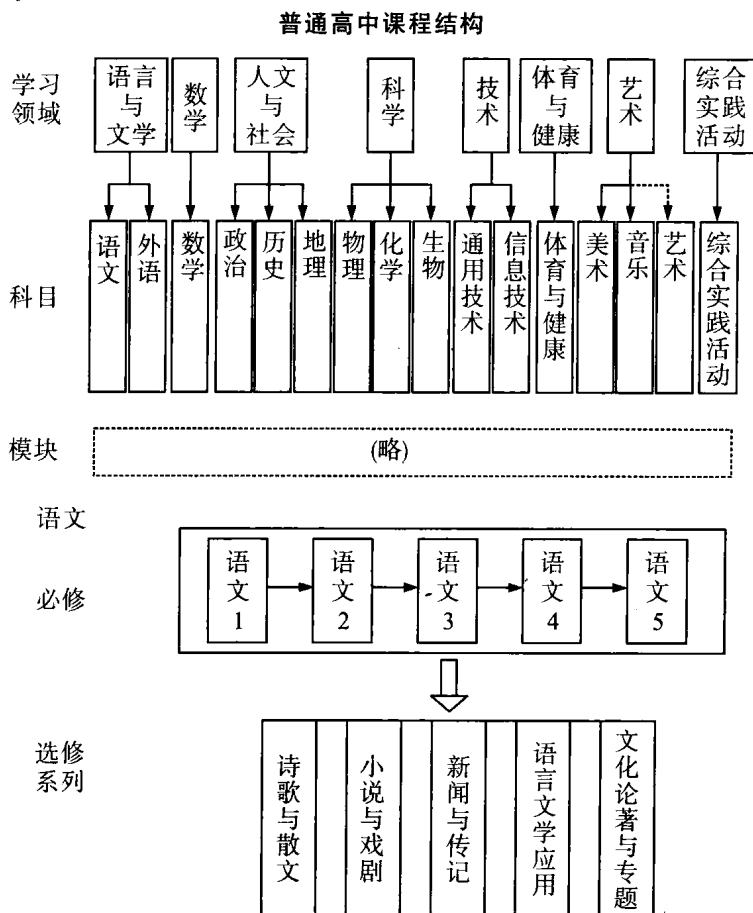
其次,智力发展要求高。高中生智力发展的要求较初中阶段有大的提高,要求有更强的想象力、分析能力、记忆力以及逻辑思维能力、推理能力、独立思考能力。比如从平面几何到立体几何的学习就需要发展空间的想象力。

再次,心理素质必须提高。在初中的你,或许是老师的宠儿,是同学们崇拜的偶像,但到了高中,强手如林,也许一切都会改变。第一次月考有可能就会挂红灯。所以,你必须做好充分的心理准备,要明确学习目的,正确对待升学就业、兴趣爱好、荣誉地位等问题;要强化学习动机,如树立远大理想、参加各种竞赛、挑战强者等;要培养自己浓厚的学习兴趣,可以从好奇心和求知欲中激发学习兴趣,如物理的实验、化学的变化掌握等;要学会控制自己的学习情感、意志和态度,将积极的情感跟学习联系起来,防止消极情绪的滋生,使思想集中到学习上来,这点尤为重要。

另外,还要有科学的学习方法。俗话说:方法得当,事半功倍;方法不当,事倍功半。所以,要从这几个方面入手:(1)预习。在浏览教材的总体内容后再细读,充分发挥自己的自学能力,理清哪些内容已经了解,哪些内容有疑问或是不明白,分别标出并记下来,这样既能提高自学能力,又能为听课铺平道路。(2)听课。听老师讲课要认真,学会取舍,对不懂的问题要及时请教。(3)作业。你若想提高思维能力,巩固知识,开拓解题思路,那就做作业吧。通过审题,分析问题,解决问题,你就巩固和检验了自己。作业是千万不可 copy 的哟!那样毫无意义。(4)复习。课后及

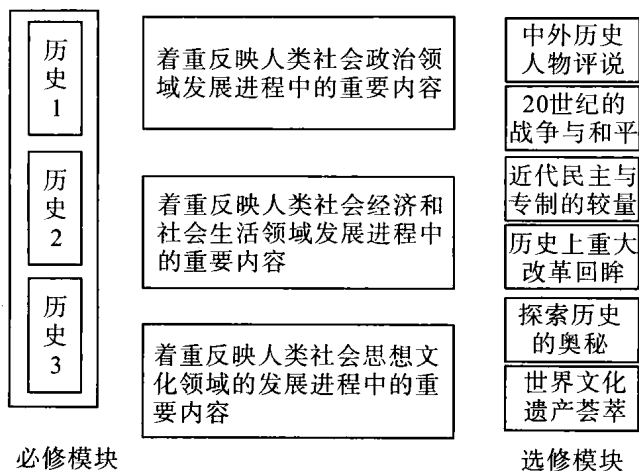
时回忆,精读教材(对教材理解得越透,掌握得越牢,效率也就越高),整理笔记,看参考书(这是补充课外知识的好办法),补缺、补漏,螺旋式循环复习。

链接





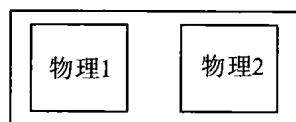
历史



物理

运动的描述
相互作用与运动规律
机械能和能源
抛体运动与圆周运动
经典力学的成就与局限性

必修模块



选修系列



学习领域	科目	必修学分	选修Ⅰ学分	选修Ⅱ学分
语言与文学	语文	10	国家为满足学生的兴趣、爱好和未来发展需要,在共同必修的基础上,各科课程标准设置若干选修模块,供学生选择。	学校根据当地社会、经济、科技、文化以及自身条件开设,供学生选择。
	外语	10		
数学	数学	10		
人文与社会	政治	8		
	历史	6		
	地理	6		
科学	物理	6		
	化学	6		
	生物	6		
技术	信息技术	4		
	通用技术	4		
艺术	艺术或音乐、美术	6		
体育与健康	体育与健康	11		
综合实践活动	研究性学习	15		
	社区服务	2		
	社会实践	6		

让我们从容适应高中生活,让高中生活为我们的青春留下一抹亮色。

第一,保持积极乐观的心态。既然我们已经不可能逃避,那么就积极面对;既然我们已经比初中时长大成熟了一些,那么我们应该有能力去应对高中的课程。课程改革是对课程的完善,刚开始会有些不适应,但可以相信这对于我们的发展是有益的。

第二,积极主动地与老师、同学交往。刚来到这个新



的班集体,让自己尽快适应环境的有效策略之一就是每天认识几个同学,能记得他们的名字。主动与人交往,能使人消除孤独感,解除心中的郁结,保持心情舒畅。主动与老师打招呼,或者主动问老师一些学习上的问题。老师是很喜欢学生问问题的,因为这表明学生自己在独立思考,或者学生的学习态度是积极自觉的。也可以与高年级同学交往,向那些成绩优良的同学“取经”。

第三,严格要求自己,养成良好的行为习惯。美国建国初期的总统富兰克林在青少年时期发现自己有不少缺点,于是下决心向自己的缺点宣战:把自己的缺点一一列出来,然后,一个一个地克服。正是这个生活中严格要求自己的习惯,成就了一代伟人。具体应做到:

1. 正确评价自己的优缺点;
2. 学会分析家长和教师等成人的观点;
3. 尽量多观察一些成人的处事能力,尽量参与家庭生活的大事,多与家长沟通;
4. 多与同学交流生活体会,学习别的同学身上的优点。

第四,利用身边优质资源,凸显心理优势。不少同学盲目自卑,处于心理劣势之中。应学会做到:

1. 抓住并珍惜每一个自我发展的机会,如入学教育、军训、第一节课程;
2. 寻找并深入发展自己独特的优良品质;
3. 悦纳自我;
4. 善于利用家庭、学校、社会的一切资源。

第五,自我激励,成为强者。不要妄自菲薄,更不要自暴自弃,要冷静面对生活中的困难和阻力。

1. 走路时昂首挺胸,相信自己是独特而有力量的。
2. 情绪低落时,要学会合理发泄,或到一个环境优美的地方,改变一下心境。
3. 每天起床后第一件事就是告诉自己:今天是美好的一天,我会有所收获。
4. 干一件事情前,要给自己积极的暗示:“我能行!”
干好一件事后,要自我鼓励:“我是能干的!”
5. 遇到困难,要相信自己经过努力会解决问题,即使不能完全解决,也会从中吸取教训。

【心灵探微镜】

测试

自己做一做,看看自己适应新环境的能力如何。

	从无	轻度	中度	偏重	严重
1. 我不喜欢参加学校的课外活动。	1	2	3	4	5
2. 我心情时好时坏。	1	2	3	4	5
3. 我学习劲头时高时低。	1	2	3	4	5
4. 我对现在的学校生活感到不适应。	1	2	3	4	5
5. 我看不惯现在的社会风气。	1	2	3	4	5
6. 我对做作业的热情忽高忽低。	1	2	3	4	5
7. 同学考试成绩比我高,我感到难过。	1	2	3	4	5
8. 我不适应老师的教学方法。	1	2	3	4	5
9. 老师对我不公平。	1	2	3	4	5



青春扬帆 心灵导航

QINGCHUN YANGFAN XINLING DAOHANG

	从无	轻度	中度	偏重	严重
10. 我感到学习负担很重。	1	2	3	4	5
11. 我对同学忽冷忽热。	1	2	3	4	5
12. 上课时,总担心老师会提问自己。	1	2	3	4	5
13. 我对老师时而亲近,时而疏远。	1	2	3	4	5
14. 一听说要考试,心里就感到紧张。	1	2	3	4	5
15. 别的同学穿戴比我好、有钱,我感到不舒服。	1	2	3	4	5
16. 我讨厌做作业。	1	2	3	4	5
17. 家里环境干扰我的学习。	1	2	3	4	5
18. 我讨厌上学。	1	2	3	4	5
19. 我不喜欢班里的风气。	1	2	3	4	5
20. 父母对我不公平。	1	2	3	4	5
21. 我对父母时而亲热,时而冷淡。	1	2	3	4	5
22. 我对比我强的同学并不服气。	1	2	3	4	5
23. 我讨厌考试。	1	2	3	4	5
24. 同学考试成绩比我高,但能力并不比我强。	1	2	3	4	5

所测特质	学习压力	适应不良	情绪不稳	心理不平衡
题号	10、12、14、16、18、23	1、4、5、8、17、19	2、3、6、11、13、21	7、9、15、20、22、24
你的平均数				



如果你的各项特质的平均数在1~1.9分之间,正常;
在2~2.9分之间,轻度问题;在3~3.9分之间,中度问题;
在4~4.9分之间,重度问题。

【心灵滋养品】

佳作欣赏

略谈人生观

每个人可以说都有一个“人生观”,我是以先几十年的经验,提供几点意见,供大家思索参考。

很多人认为个人主义是洪水猛兽,是可怕的,但我所说的是个平平常常、健全而无害的。干干脆脆的一个个人主义的出发点,不是来自西洋,也不是完全中国的。中国思想上具有健全的个人主义思想,可以与西洋思想互相印证。王安石是个一生自己刻苦,而替国家谋安全之道,为人民谋福利的人,当为非个人主义者。但从他的诗文可以找出他个人主义的人生观,为己的人生观。因为他曾将古代极端为我的杨朱与提倡兼爱的墨子相比。他在文章中说:“为己是学者之本也,为人是学者之末也。学者之事必先为己为我,其为己有余,则天下事可以为人,不可不为人。”这就是说,一个人在最初的时候应该为自己,在自己有余的时候,就该为别人,而且不可不为别人。

十九世纪的易卜生,他晚年曾给一位年轻的朋友写信



说：“最期望于你的只有一句话，希望你能做到真正的、纯粹的为我主义，要你有时觉得天下事只有自己最重要，别人不足想，你要想有益于社会最好的办法，就是把你自己这块材料铸成器。”另外一部自由主义的名著《自由论》，有一章“个性”，也一再的讲人最可贵的是个人的个性，这些话，便是最健全的个人主义。一个人应该把自己培养成器，使自己有了足够的知识、能力与感情之后，才能再去为别人。

孔子的门人子路，有一天问孔子说：“怎样才能做成一个君子？”孔子回答说：“修己以敬。”这句话的意思，也就是要把自己慎重的培养、训练、教育好的意思。“敬”在古文解释为慎重。子路又说：“这样够了吗？”孔子回答说：“修己以安人。”这句话的意思，就是先把自己培养、训练、教育好了，再去为别人。子路又问：“这样够了吗？”孔子回答说：“修己以安人，修己以安百姓，尧舜其犹病诸。”这句话的意思就是培养、训练、教育好了自己，再去为百姓，培养好了自己再去为百姓，就是圣人如尧舜，也很不易做到。孔子这一席话，也是以个人主义为起点的。自此可见，从十九世纪到现在，从现在回到孔子时代，差不多都是以修身为本。修身就是把自己训练、培养、教育好。因此个人主义并不是可怕的，尤其是年轻人确立一个人生观，更是需要慎重地把自己这块材料培养、训练、教育成器。

我认为最值得与年轻人谈的便是知识的快乐。一个人怎样能使生活快乐？人生是为追求幸福与快乐的，《美国独立宣言》中曾提及三种东西，即就是（1）生命，（2）自由，（3）追求幸福。但是人类追求的快乐范围很广，例如财富、婚姻、事业、工作等等。但是一个人的快乐，是有粗