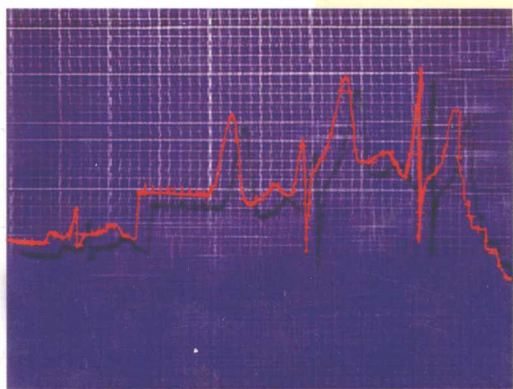




育心之路——学校心理辅导丛书

高中生心理适应能力 训练教程

(教育部“九五”规划课题研究成果)



主编 贾晓波 李慧生

天津教育出版社



育心之路

——学校心理辅导丛书

高中生心理适应能力 训练教程

教育部“九五”规划课题研究成果

主编 贾晓波
李慧生

编写人员 (按姓氏笔画排列)

王 岩 马浮凯
刘汝凤 齐 欣
李文红 项 静
常 红

天津教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

高中生心理适应能力训练教程 / 李慧生主编. — 天津 : 天津教育出版社, 2001

(育心之路. 学校心理辅导 / 贾晓波主编)

ISBN 7-5309-3412-0

I. 高… II. 李… III. 中学生—心理卫生—高中—教材 IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 078571 号

高中生心理适应能力训练教程

出 版 人 肖占鹏

选题策划 张晓琰

主 编 贾晓波 李慧生

责任编辑 张晓琰

封面设计 贾宜中

出版发行 天津教育出版社

天津市张自忠路 169 号

邮政编码 300020

经 销 新华书店

印 刷 天津新华印刷二厂

版 次 2002 年 5 月第 2 版

印 次 2002 年 5 月第 2 次印刷

规 格 32 开(850 × 1168 毫米)

字 数 214 千字

插 页 1

印 张 9.25

印 数 3001—6000

书 号 ISBN 7-5309-3412-0/G · 2863

定 价 14.00 元

前言

《高中生心理适应能力训练教程》是为“中小學生心理适应能力的发展与培养”课题所设计的专用教程,心理适应训练课作为本次实验的主要措施,其目的是提高学生的心理适应能力,培养学生良好的心理素质。经过对实验班两年来试验效果的检测,证明这部教程对高中学生良好心理素质的形成与发展确实起到了重要的促进作用。在反复试用的基础上,我们又做了补充和修改。目前《高中生心理适应能力训练教程》所确定的教学内容涉及环境适应、学习适应、人际适应和挫折适应四大类,共8个单元30课。每一课的内容都由教学方案和背景资料两部分组成。教学方案是参考性的,可以给教师提供一个范例,但不一定照搬;背景资料为教师提供了与教学内容有关的基础知识和参考资料。由于各年级学生的情况不尽相同,教师在教学中可结合本年级学生的实际需要,酌情加以调整。

与其他心理健康教材相比较,本教程的主要特点是:(1)目标明确,针对性强,全部课程都是围绕着中学生心理适应能力的培养这一核心内容设计的;(2)全部课程由一系列专题构成,各单元间既有一定的逻辑联系,又有相对的独立性,使用时可以按照顺序系统讲授,也可以根据实际需要,重新组织设计;(3)课程设计简洁、明了,目的明确,为任课教师留有相当大的发挥余地;(4)背景资料丰富、充实,活动形式多样,内容具有一定的理论深度,给学生和教



前 言

师留有思考的空间。

实践表明,上好心理辅导课的关键因素不是教材而是任课教师。教师的充分参与,积极、开放的态度以及人格的魅力,是心理辅导课取得理想效果的根本保证。因此,以下几项教学原则,是所有教师必须遵循的。

一、民主性原则

教师要使自己处于与学生平等的地位,自觉地意识到并且也使学生意识到双方在人格、权利上享有同等“待遇”。贯彻这一原则要做到:

1. 杜绝居高临下的教训、说教,代之以彼此平等的交流与沟通。

2. 重视学生的感受,给每个学生提供发表意见的机会,并且表示充分的理解。

3. 尊重学生的人格,绝不允许侮辱、讽刺、嘲弄学生,对学生的隐私不揭“短”,不“泄密”。

二、活动性原则

在课程中,要通过各种各样的训练活动来使学生获得知识、掌握技能、养成习惯、形成态度。贯彻这一原则要求做到:

1. 必须保证每堂课都要有适量的活动。

2. 活动尽量围绕培训目标展开。

3. 活动形式应尽可能多样化。

三、参与性原则

一方面要使所有学生充分地参与教学,另一方面要求教师平等地参与教学。贯彻这一原则要求做到:

1. 保证给每个学生以充分的参与机会。

2. 对个别参与活动有困难的学生给予个别帮助。

3. 在可能的场合,教师应以平等一员的身份参与活动。

四、多样性原则

教学形式应当丰富、多样,教学过程中涉及到的许多问题答案并不惟一。贯彻这一原则要做到:

1.教师可以在保证教学目的得以实现的前提下,从实际出发,灵活地调整或另行设计教案。

2.教师要主动、自觉地采用多样性教学方法,以适应不同学生的需求。

3.课上要允许不同意见的存在,并且鼓励学生发表不同的观点、看法,防止一言堂。

五、主体性原则

学生始终是心理训练课的主体,所有关于教学的设计,必须为学生的发展服务;教师在课堂上的角色只是引导者和组织者。贯彻这一原则要做到:

1.教师的备课、教学都要从学生出发,充分考虑学生的特点和需要。

2.尽量使学生成为课堂上的“主角”,而不是相反。

3.教师要增强服务意识,努力创设宽松、和谐的课堂气氛。

上述教学原则对于教学过程的顺利进行和教学目标的实现至关重要,希望引起各位教师的关注。

“中小学生心理适应能力的发展与培养”课题指导小组

目 录

第一单元 适应新环境 1

1 认识新环境 1

2 自我省察 12

3 新生活新任务 19

4 新目标新计划 26

第二单元 人际交往 36

5 人字就是相互支撑 36



6 理解与尊重	42
---------------	----

7 珍爱友谊	47
--------------	----

8 交往的技巧	61
---------------	----

第三单元 了解自我 72

9 寸长尺短	72
--------------	----

10 接纳自我	82
---------------	----

11 自我塑造	90
---------------	----

12 未来不是梦	98
----------------	----

第四单元 学习指导 108

13 学习动机	108
---------------	-----

14	学习策略	122
15	学习的自我监控	139
16	应试策略	157
第五单元 人际关系		168
17	我与父母	168
18	我与老师	178
19	爱情是什么	182
20	我们的真心话	195
第六单元 笑对人生		197
21	顺境与逆境	197

22 挑战自我	213
---------------	-----

23 情感与情绪	219
----------------	-----

24 自我调节的策略	231
------------------	-----

第七单元 迎接未来

243

25 自信是成功的关键	243
-------------------	-----

26 航标与航线	256
----------------	-----

27 理想与现实	264
----------------	-----

第八单元 走向成功

269

28 合理归因	269
---------------	-----

29 自制力的培养	275
-----------------	-----

目 录

30 路在脚下	281
附录	283
后记	285

第一单元

适应

新环境



认识新环境

教学方案

教学目标：

- 1.使学生尽快认识新环境；
- 2.通过活动促进同学之间的相互了解。

教学准备：

- 1.空白卡片数张；
- 2.把班内每个同学的名字分别写在小纸条上，团成团，放在一个漂亮的盒子内备用；
- 3.录有轻快的音乐、轻松的画面的磁带、光盘，及投影仪、录音机或多媒体等。

场面设定：

- 1.在教室的中间留出空场，可供学生自由走动；



认识新环境

2. 教室的气氛尽可能轻松,便于学生之间进行交流;

3. 鼓励同学活动时自由走动。

教学时数:1~2课时。

教学过程:

1. 教师导入:教师首先做自我介绍,然后说出走进教室,与同学初次见面的感受……

同学们,当你们坐到新的教室里,面对新的老师、同学,开始新的高中生活时,也一定有很多话想说,让我们一起来谈谈好吗?

2. 抽签决定两三位同学做自我介绍并谈一谈开始新生活的感受。(每人限时为3分钟)

3. 请学生离开座位,在空场内自由走动,寻找对象,每两个人结为一组,互相采访。采访问题围绕以下两方面的内容而定:(1)尽可能全面而深刻地了解对方;(2)谈初中和高中的不同点,以及对新环境的感受。(限时10分钟)

4. 两小组结为一组(4人)彼此首先相互介绍,然后交谈“在人际交往中我的一次失败经历”。(限时为每人3~5分钟)

6. 两组结为一大组(8人)彼此相互介绍,然后交流“我的梦想”。(限时每人3~5分钟)

7. 请同学回到座位上,自愿在全班的范围内交流参加活动的感想。(人数限定3~5人)

8. 教师总结:很高兴今天有机会同你们认识。虽然我们很难一下子记住彼此的名字,但这毕竟是我们相识的开始,我们会尽快熟悉起来,一同走入崭新的生活。

在未来的日子里,希望我们能够彼此真诚相待,一起面对成长中的烦恼,相互分担属于年轻人的困惑,共同分享走向成熟的欢乐。

作业:

1. 每人准备一个自己喜欢的硬皮本,自己设计装饰,作为此课

第一單元 适应新环境

的作业本。

2. 写出初上高中的感受。

3. 主动结识一位新同学。

4. 阅读短文《起点》。

教学建议：

1. 这是高一年级学生入学后的第一次心理辅导课，以帮助学生尽快熟悉和适应新的人际环境为主要目的。全课以“交朋友小组训练”为主要活动，在有限的时间内教师的作用在于：(1)启发、引导；(2)组织、指导；(3)充分参与。

2. 以后每次课先抽签确定2位同学演讲(题目随意自定，限时5分钟)，教师需事先说明。

3. 教师初次与学生接触时，要主动与学生点头微笑，与学生交谈时，语气要亲切、轻松、自然。谈个人感受时，要真诚。

4. 在组织“交朋友小组训练”活动时，一定要事先说明要求：(1)相距距离较远的同学结伴为好。(2)注意提醒学生不要过分在意男女生之间的界限。(3)限时为10分钟，每人各5分钟。(4)采访内容包括双方的个人资料，新环境的感受，初中与高中生活学习的不同等。围绕此内容拟订采访提纲，精简问题，要求在有限的时间内尽可能更多、更深入地了解对方。(5)强调采访不同于一般的交谈，要注意规范。(6)提醒学生在其他同学发言时，要注意倾听，以适当的表情和提问表示关注。(7)教师要随时注意学生中的问题，及时给予个别帮助。

背景资料

一、高中生心理发展的基本特征

高中阶段既是少年期的结束，也是青年期的开始，高中学生心理的发展，具有以下几个基本特点：

认识新环境

(一)不平衡性

青年期是个体在生物性和社会性的发展上日趋成熟的时期。在这一时期,高中生的身体发育已达到成人的水平,而心理的发展却相对落后于生理的发展,他们在理智、情感、道德、社交等方面,都还未达到成熟的指标,还处在人格化的过程中,也就是说,高中生的生理与心理、心理与社会关系的发展是不同步的,具有较大的不平衡性。

(二)动荡性

高中生生理、心理发展的不平衡性,以及生理和某些心理发展同道德或其他社会意识发展之间的不平衡性,一方面创造了个性发展以及道德和社会意识发展的条件,另一方面也造成了高中生心理过程的种种矛盾和冲突,表现出一种成熟前的动荡性。正如别林斯基所说:“青年期也就是向成年过渡的时期,这种过渡往往总是分裂、不调和的……一个人已经不满足于自然的意识和朴素的感觉,他想知道得更多。可是因为他在获得令人满意的知识之前,必需经过千百次的迷误,必须对自己作斗争,所以他也有蹉跌的时候。这一点无论对于个人或是对于人类,都是一个确定不移的法则。”高中生心理发展的动荡性表现在知、情、意、行等各个方面。例如,他们思维敏锐,但片面性较大,容易偏激。他们热情,但容易冲动,有极大的波动性。他们的意志品质也在发展,但在克服困难的过程中毅力还不够,往往把坚定与执拗、勇敢与蛮干混同起来。在行为举止上表现出明显的冲动性,是意外伤亡率最高的年龄阶段。在对社会、他人与自我之间的关系上,易出现困惑、苦闷、焦虑,对家长、教师表现出较普遍的逆反心理和行为。另外,生理上的急剧变化,会带来所谓“青春期骚动”,出现较强烈的情绪反应和剧烈的“性困扰”。

(三)自主性

高中生正处在心理上脱离父母的时期,美国心理学家霍林渥

第一单元 适应新环境

斯把它称为心理上的断乳期。随着身体的迅速发育,自我意识的明显增强,独立思考和处理事务能力的发展,高中生在心理和行为上表现出强烈的自主性,迫切希望从父母的束缚中解放出来,开始积极尝试脱离父母的保护和管理。他们具有很强的自信心和自尊心,热衷于显示自己的力量和才能。不论是在个人生活的安排上,还是在对人生与社会的看法上,开始有了自己的见解,自己的主张。他们已经不再满足于父母、老师的讲解,或书本上的现成结论,对成年人的意见不轻信,不盲从,要求有事实的证明与逻辑的说服力,对许多事物都敢于发表个人见解,并为坚持自己的观点而争论不休。如果说生理上的断乳是个体被动的离开父母,那么心理上的断乳则是个体主动离开父母。

(四)前瞻性

青年是连接过去与将来的中介环节,是从过去通向未来的过渡阶段。正如 F·马赫列尔所说“青年是在把过去——现在——未来连接起来的连续轨道上产生、存在和发展的”。正处于青年初期的高中生有着最广阔的未来前景和最佳的前景距离,他们对发展与未来充满了憧憬与向往,发展与未来是高中生最向往也是最广阔的领域。这种面对未来的前瞻性使得高中生富有理想,追求自我实现。

(五)进取性

由于生理上的迅速发育成熟以及心理上的迅速发展,使高中生精力充沛,血气方刚,反应敏捷,上进心强,不安于现状,富于进取,颇具“初生牛犊不怕虎”的精神。如果说老年人容易满足于已得到的利益,趋于保持现状,不思进取,青年则事事有待解决之中,常常满怀期望,乐于开拓。对此梁启超有一段绝妙的对比:“老年人常思既往,少年人长思未来,惟思既往也故生留恋心,惟思将来也故生希望心,惟留恋也故保守,惟希望也故进取,惟保守也故永旧,惟进取也故日新,惟思既往也,事之皆其所以经者,故惟知照

认识新环境

例,惟思将来也,事事皆其所未经者,故长取破格。”

(六)闭锁性

高中生不像儿童时期那样经常向成人敞开自己的心扉,他们的内心世界变得更加丰富多彩,但又不轻易表露出来,心理发展呈现出闭锁性的特点。他们非常希望有单独的住宿房间,有个人的抽屉,好像有什么秘密的东西不愿让人知道,其实里面并无什么紧要的东西。他们也许会 and 同伴无所不谈,却不愿意在长辈面前表白自己。高中生爱写日记也是这种闭锁性的表现,日记既能吐露心声,又可保守秘密。心理发展的闭锁性使高中生容易感到孤独,因此又产生了希望被人理解的强烈愿望,他们热衷于寻求理解自己的人,寻找“志同道合”的知心朋友。

(七)社会性

虽然心理内容的社会性早在儿童时期就已开始出现了,但是更大规模的深刻的社会化则是在青年期完成的。小学生进入中学后,就好像在人生的旅途中,步入了一个豁然开朗的新境界。如果说小学生心理的发展主要是接受家庭和学校的影响,那么中学生尤其是高中生心理的发展就愈来愈多地接受社会大环境的影响。高中生对社会生活中的很多现象都很感兴趣,喜欢探听新鲜事,很想像大人一样对周围的问题做出褒贬评价,对社会活动的参与日益活跃,有自治、自理、自立等要求,充分表明他们思考问题已远远超出学校的范围。对未来生活道路的选择,成为他们意识中的重要问题。他们在考虑未来的志愿与抉择时,比小学生与初中生更具现实性和严肃性。而这种对未来生活道路的选择,对高中生心理发展的社会性具有极其重要的影响。

二、高中学生社会化的主要任务及其影响因素

(一)高中学生的社会化的主要任务

社会化是指个人获得社会认可的行為的过程。对于高中生来说,有一些特定的行為是他们必须掌握的,也即高中生的社会化任