

XINLIJIANKANGJIAOYUDUBEN

心理健康

教育读本



高中 1 年级



浙江教育出版社



XINLI JIANKANG JIAOYU DUBEN



心理健康教育读本

高中①年级

ZHEJIANGJIAOYUCHUBANSHE



浙江教育出版社



图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育读本. 高中一年级 / 边玉芳主编.
—杭州:浙江教育出版社,2002.9(2006.7 重印)

ISBN 7-5338-4528-5

I. 心... II. 边... III. 心理卫生-健康教育-高中-教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 065912 号

- ♥ 书 名 心理健康教育读本
- ♥ 高中一年级
- ♥ 主 编 边玉芳
- ♥ 责任编辑 张伟建 舒 晴
- ♥ 封面设计 韩 波
- ♥ 出版发行 浙江教育出版社
- ♥ 印 刷 淳安新华印务有限公司
- ♥ 开 本 850×1168 1/32
- ♥ 印 张 4.25
- ♥ 字 数 100 000
- ♥ 版 次 2002 年 9 月第 1 版
- ♥ 印 次 2006 年 7 月第 4 次
- ♥ 本次印数 00001-10000
- ♥ 书 号 ISBN 7-5338-4528-5/G·4498
- ♥ 定 价 5.40 元
- ♥ 联系电话 0571-85170300 转 80928
- ♥ e-mail: zjyy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com



策 划

张伟建

主 编

边玉芳

本册编写人员

徐慧珠

张海宁

许 森

刘伯华

汪坚涛

何东涛

俞晓东

陶 青

本册绘画

陈 璞





目 录

第一课·健康从心开始·····	1
第二课·认识新同学·····	9
第三课·建立良好的第一印象·····	15
第四课·站在同一起跑线上·····	21
第五课·我们的温馨小屋·····	27
第六课·管理好自己的时间·····	34
第七课·学习的动力·····	41
第八课·赞美的艺术·····	48
第九课·仅仅靠发奋是不够的·····	54
第十课·完善自己的角色·····	60
第十一课·记忆的艺术·····	66
第十二课·让青春的笑靥如花绽放·····	72
第十三课·打开心灵的那扇窗·····	79
第十四课·为自己喝彩·····	85
第十五课·宽容是无边的蔚蓝·····	91
第十六课·合理宣泄情绪·····	97
第十七课·快乐的真谛·····	103
第十八课·保护自己更重要·····	111
第十九课·与网络的亲密接触·····	118
第二十课·成长的助力·····	125





第一课

健康从心开始



琼现在是高一年级的学生了，这是她的一段心灵独白：

夏天了，这个原本在我眼里有些闷热难耐的季节突然之间变得鲜活可爱起来，树上的叶子油亮油亮的，荷花的味道好闻极了，一切都充满了生机。我的心想飞得很远很远，夏日的风将与我结伴同行，它将把我带到怎样的一个地方呢？

哈哈……可爱的风儿把我带到了我的高中校园，一个我刚刚走进的地方。一切是多么的不同啊！这里比原来的中学大多了，气派的教学楼，标准的运动场，真棒！清晨来到学校，耳畔传来琅琅的读书声，



我顿时觉得空气清新了很多。闻着玉兰花的香气，我坐在靠窗的位子上。阳光洒在我的肩上，于是我告诉自己：千万别辜负了这一片晨光。

初中时代好像是已经属于另一个世界里的了。那时候，老师总把我当成永远长不大的孩子，和我的爸爸妈妈一样。他们对我总是不放心，稍有风吹草动就紧张得要命。其实我有自己的主张和想法，我很想试着让自己去面对我可以解决的问题。都说高中老师和初中老师很不同，他们会给我们更多的自由空间，让我们自己摸着石头过河。这样多好，我最喜欢在一个属于自己的天地里自在地遨游，像天上飞翔的小鸟，有更多的时间可以由我自己来支配，老师只要在关键的时刻给我一些指点就够了。我现在的班主任看起来就是一个思想开明、性格独立的老师，他说：“不要还像小学生那样丢了橡皮都要找老师，你们已是高中生了，把握好属于你们的青春吧！”我喜欢这样的老师！

当我第一天走进这个教室时，看到的是一张张充满朝气而灿烂的笑脸。几个坐在我周围的同学热情地跟我打招呼，我们互道姓名，介绍原来的学校，一下子就快乐地打成一片了。年轻的我们是如此的相似，才刚刚相识，却有一种老朋友的感觉。我看到的是一双双不太熟悉的眼睛，我看到的是一双双洋溢着青春梦想的眼睛。在他们身上，我仿佛看到了自己，那刚刚走上新的旅程的欣喜和好奇，那飘荡在校园上空的飞扬青春的气息。相信在他们当中，我一定会交到几个知心的朋友，开心的时候一同分享快乐，难过的时候一起分担忧愁。我会实现我的愿望的。

哦！高中生活是我心中的一轮初升的太阳，那金色的阳光让我的心变得如此温暖，充满力量！梦想很遥远，路还很长，我将迎着朝阳不停向前，去寻找梦中的那棵橄榄树！



是呀，高中生活的确是很美好的，她给你更多的自由支配的时间，给你更大的发展空间，给你留下更多的憧憬……但是你想到过吗？高中和初中毕竟有所不同，在高中阶段你也许会感到有些不适应，而且你已经是从花季进入了雨季，你的情绪、情感和各方面需求都会有些变化。对今后可能会遇到的问题，你做好准备了吗？

也许你已经考虑到了，有些问题如果处理不当，会影响你的学习、生活，甚至是你的健康。健康不仅是指身体的健康，还包括心理健康。一个人的心理健康了，会促进他的身体健康，而如果心理不健康，则会影响他的身体健康。

有心理学家指出，健康是一，其他都是零，有了这个一，后面的零才有意义，这充分说明了健康对于一个人的重要性。心理健康的人，他会拥有健康的心态，他会很好地适应生活，善于处理自己的心理问题，因而他会获得比较高的生活质量，他会活得开心而有成效，而心理不健康的人，总是难以适应生活环境，以致他的生活质量和健康状况总是不尽人意。

看来健康真的要从心开始！



或许你会说，我怎样才能知道自己的心理是否健康呢？

总的来说，心理健康的人拥有健康的心态，健康的生活理

念和健全的个性，在情绪方面，他的积极体验比较多，消极体验比较少。

具体一点，心理健康的人心境豁达，善于调整自己的心态使之总是处于平衡状态；具有乐观、积极向上的信念，总是能够看到事物积极的一面，主动努力，不畏困难，充分挖掘自己的潜能，不断地发展自己；能够客观全面地认识自己，善于反省自己，调整自己；能够处理好自己与自己、自己与他人、自己与社会的关系。

再具体一点，你可以从如下几个方面来对照自己。

首先要看你的心理和行为表现，(1)是否符合年龄特点，作为高中生，太孩子气和老成持重都是不合适的。(2)是否符合现实环境的要求，如果你穿着泳装在海边沙滩上或游泳池旁走过，你会被认为是很正常的，但如果你穿着泳装在大街上走，那就有心理不正常的嫌疑了。所以，你的具体行为要看具体的场合而表现出来，不要让旁边的人觉得你好奇怪哦。

第二，要看你的情绪反应是否适当。太敏感或太迟钝都是不健康的表现，如，林黛玉式的绵绵无绝期的忧郁，范进中举式的狂喜致疯等表现都是极为不正常的。当然，作为处于青春期的你，情绪反应比一般成年人强烈一些，变化快一些，也是比较正常的，只要不会让你的同学觉得奇怪就可以了。

第三，还要看你的人际关系是否协调，看你是否有几个比较要好的朋友。一个人如果跟很多人发生矛盾或者经常跟别人发生矛盾，如果你不是为真理而斗争，那么，你就要反思自己的人格发展是否有缺陷，认真去找一找缺陷之处和改进的方法了，比如，是否以自我为中心？是否对别人不够理解，不够宽容？是否心胸不够宽阔，斤斤计较？是否嫉妒心太强？是否有太多的猜疑？是否太自卑或太自傲等等。



第四，要看是否具有积极、主动的自我发展的愿望和动力。如，在求知方面，你是否具有旺盛的精力和强烈的求知欲望。在丰富多彩的世界里，你是否对很多方面都有兴趣了解，是否对某几个领域具有极大的兴趣和求知的愿望。

第五，当学习或生活上出现困难的时候，你是否有足够的意志力来面对现实，克服困难。

当然，心理健康的人有时也会出现一些心理问题，这是很正常的，就像一个人偶尔得感冒一样。关键是他会及时、妥善地把问题处理好。

高中阶段常见的心理问题一般有：

1★自我意识问题。从初中到高中，各个方面都发生了很大的变化，这会引发高中生更进一步的反思，“我是谁？”“我到底处于什么样的地位？”“我在同学、老师、家长心目中分别是一个什么样的人？”“我会有什么样的前途？”等等，有些同学会纠缠于这些问题而不能自拔。

2★学习适应问题。如刚刚成为高中生，发现高中的老师教学、管理方式与初中不同，对学生学习方法习惯上的要求也有所不同，高中的同学互相之间的竞争变得更为激烈。所以在心理上会感觉有些难以适应。

3★人际交往问题。比如，大家来自各个学校，同学之间互不相识，需要有一个互相了解、互相适应的磨合期。有的同学会因为交往习惯不良或能力不足而对人际交往感到困惑。

4★情绪问题。学习、生活、人际交往等各个方面的不适应会带来一系列的情绪问题，从年龄特点来看，高中生的情绪本身就比较容易波动，因此往往会因与同学发生矛盾、自己考试失利而出现怨恨或自责等现象。

5★生活适应问题。比如，一下子从走读变为住校，由于

平时独立生活能力不是很好，而且又突然离开父母，所以短时间内难以适应。

★ 6 性心理问题。比如对异性产生好感而难以自拔，或因异性过于亲密的要求而感到难以应付等。

这些心理问题之间有时会相互影响，也就是说，某一个方面的问题解决不好会波及到其他。而这些问题的存在都是比较普遍的，你没有必要大惊小怪，关键是，你要学会及时处理。

或许你觉得处理这些问题还没有太大的把握，没关系，有条件的学校会通过心理健康教育专栏、讲座、心理辅导活动课、心理热线、心理信箱、心理网站、心理咨询等形式来帮助我们学会如何解决。当然，我们也要主动地去查找资料或寻求他人的帮助。



假设自己此刻正经受着有关学习、情感、师生交往等问题的困扰或煎熬。请想像一个具体情境：_____

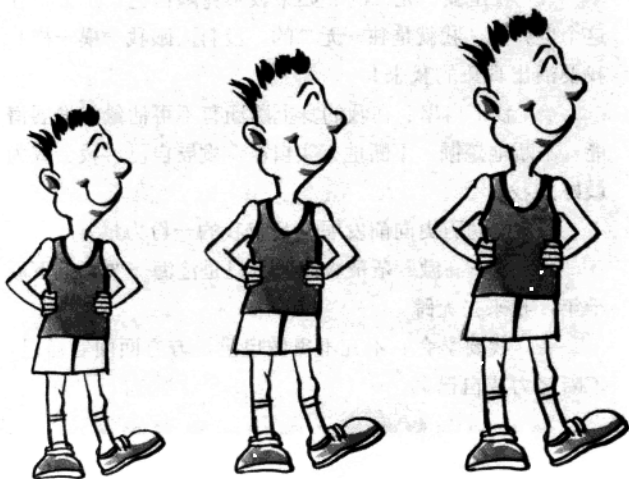
设想你将如何应对：_____

可以请已经成功地处理这些问题的同学谈谈他的经验。



有些同学可能看过《相约星期二》这本书，心理学教授莫里在七十多岁身患绝症的时候，仍然说：“我觉得自己现在还在长大”。他这里的“长大”就是指心理上的成长。

正处于心身发展尚不平衡的你，更需要心理上的成长，怎样才能成长？成长就是向好的方向改变。



当你改正一个缺点，克服一个困难，学会一种技能，发挥一次特长，明白一个道理，领悟到一个新的理念……都会是一次成长。只要你愿意，只要你努力，你会一直成长，从青年、中年，到老年……你的心理会越来越健康，你的心胸会越来越宽阔，你的意志会越来越坚强，你的生活会过得越来越好。

请试着在平时把握成长的机会。



健康是一切的保障，健康要从心开始。健康的心拥有如下观念：

☆ 凡事都有积极的一面：顺境给我带来快乐，逆境培养我的才能。

☆ 我是独一无二的：如果我不克隆自己，那么，在这个世界上，我就是独一无二的，没有人跟我一模一样！我要活出真正的我来！

☆ 我不自卑：在我的身上蕴涵有不可估量的发展潜能，不断地挖掘，不断地充实自己，发展自己，我会成为最好的我！

☆ 推动历史向前发展，将有我的一份力量。

☆ 我不高傲：茫茫人海，我只是沧海一粟。上下五千年，我来去无踪。

☆ 我要学会：不亢不卑做自己，方方面面看自己，不断努力成自己。



第二课

认识新同学



放学了，小简一个人走在路上，一股忧伤和惆怅又一次涌上了心头。唉！没想到初中时的同学没有一个与自己同班。置身于一个新的环境，周围却没有往昔熟悉的朋友，小简不禁倍感孤独，看着放学路上三三两两结伴而行的同学，小简越发怀念自己与初中同学度过的美好时光……

“小简，你好！”正当小简暗自神伤的时候，背后传来了一声问候。“咦？她怎么知道我的名字？”小简转过身，看到一个高个子女孩神采飞扬地走来，心里暗暗有些吃惊。

“你一定有些奇怪吧？我是你的同班同学，坐在最后一排，你可能还不认识我。”女孩笑盈盈地说，“这几天来，我看你都是独来独往的，是这样吗？”

“对呀！因为我初中的同学没有与我同班，新同学我又一个也不认识。”小简老老实实地回答。

“哦，是这样啊！没关系，现在我已经知道你叫小简，我叫楚楚，我们不就认识了吗！咱们做个朋友吧！”

“嗯。”看着楚楚热情洋溢的眼睛，小简害羞地笑了。

于是，在秋日温暖的阳光下，两个豆蔻年华的女孩并肩缓缓而行，轻声谈笑着。秋风轻轻撩起她们的长发，一切都是那样的悠然而美丽……

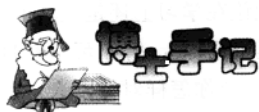


上了高中以后，一下子置身于新环境中，很多同学可能都会产生怀旧心理。毕竟，我们与初中的同学度过了充满变化也充满欢笑的三年，许多美好的回忆都是无法磨灭的。而新的班级里，大家彼此之间都还很陌生，我们可能就感受不到以往那种被重视、被关心的感觉，从而会有一种失落感、惆怅感，于是便会产生怀旧心理。另外，对新环境的不适应也是一个不可忽视的原因。面对着高中的新老师、新课程、新的教学方法，很多同学在感到新鲜、兴奋的同时，还会感到紧张和不安。因为高中学习对于我们来说是一个挑战，面对着三年未知的高中生活，我们难免会感到一丝迷茫和惶恐，这种紧张情绪往往也会加深我们的怀旧心理。

怀旧心理常常会使我们陷入莫名的感伤和惆怅之中，虽说忧伤有时也是一种美丽，但是它也带给我们很多负面的、消极的情感，会让我们逃避现实而不能帮助我们解决问题。既然如此，我们还不如采取积极的态度，投身于现



实之中，去认识更多的新同学。根据马斯洛的需要层次理论，人的需要分为生理需要、安全需要、友爱归属需要、尊重需要和自我实现需要这五个层次。当我们感到紧张、孤独时，更是渴望获得人际间的关怀、尊重和支持。认识新的同学，能促使我们更快地融入新的班级，增强我们内心的归属感和温暖感，这对于减轻我们的不良情绪，尽快地适应高中的学习生活无疑具有重要的意义。



博士手记

怎样能够认识更多的新同学呢？看看上面小简和楚楚的故事，你可能会受到一些启发。在这个故事中，正是因为有了楚楚的热情和主动，才使得两个女孩的手紧紧地握在了一起。年轻的心是最容易沟通的，让我们伸出自己的热情之手，播下友谊和真诚的种子吧。

一、在交往中主动向新同学表示友好

在一个陌生的环境里，当我们面对一群陌生人时，出于心理上安全感的需要，我们总是习惯于接近那些首先喜欢和接近我们的人。因此，如果我们想认识更多的新同学，不妨采取积极主动的态度，并要善于表示我们对她（她）的关注和喜爱。下

面我们来看一下有关这一方面的一些小技巧。

1 牢记他人的名字，并在交往过程中叫出他（她）的名字。这实际上间接地表达了我们对他（她）的注意，对于他（她）来说就是一个肯定。

2 主动地向他人打招呼，并经常使用礼貌用语。善意的问候，甜美的笑容，富有人情味的礼貌用语，这些看似小事，却能使人与人之间充满温馨。

3 赞美别人。善于发现别人的优点，并予以赞美，能大大拉近彼此的心理距离。

4 适当的自我暴露。这是指在交往中持坦率、开放的态度，有时可适当向新同学坦露自己的内心世界，这有助于增进彼此的信任感。

二、在一些小事上关心别人，帮助别人

来到一个新的环境，我们的同学无论在学习上还是生活上，都会感到诸多不便，这时我们就应该帮助别人，譬如帮室友打一壶开水，主动打扫寝室等。卡内基说：“你怎样对待别人，别人也会怎样对待你。”你帮助了别人，别人也会帮助你。慢慢地，你就会发现，互相帮助的世界是一个美好的世界。

三、在认识新同学时，应持温和谦虚的态度

学生时代正是意气风发之时，一些同学可能非常自信，但是如果我们在认识新同学时表现得高人一等或者是咄咄逼人，就会引起他人的排斥甚至是敌对心理。一般来讲，温和、谦虚的态度更易被人接受。法国哲学家罗西法古说：“如果你要得到敌人，就表现得比你的朋友优越；如果你要得到朋友，就要让你的朋友表现得比你优越。”这句话值得我们深思。