

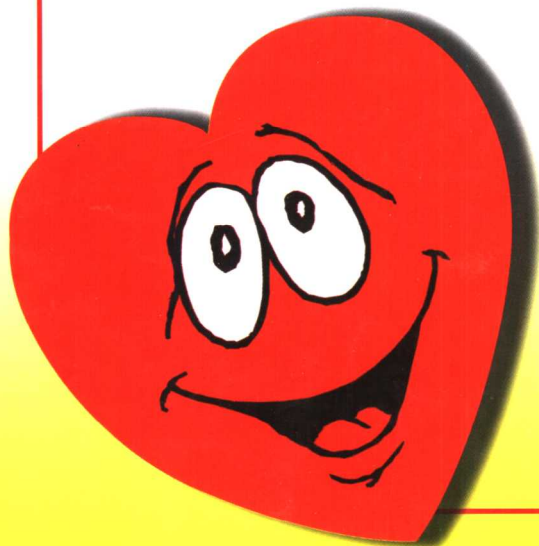
根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》编写

Xinli jiankang jiaoyu

高中一年级(下)

心理 健康 教育

主
编
姚
本
先



安徽人民出版社

根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》编写

心理健康教育

高中一年级（下）

主 编：姚本先

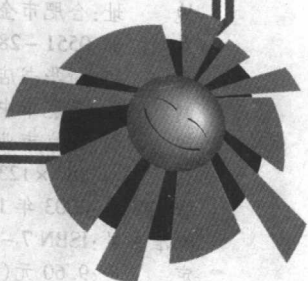
本册主编：桂金林 万亚平 杨善竑

本册撰稿：张先义 刘红真 刘晓莉 王跃兵

查 怀 裴春梅 陈鹤仙 孙 华

任甫彬 王 冲 王义民 吴光辉

谷荣生 周 雁



安徽人民出版社

责任编辑 安 人
版式设计 王光生
装帧设计 宋文岚

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育·高一/姚本先主编. —合肥:安徽人民出版社,2003. 12
ISBN 7-212-02239-X

I. 心… II. 姚… III. 心理卫生-健康教育-高中-教学参考资料
IV. C479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 060703 号

心 理 健 康 教 育

高中一年级(下)

姚本先 主编

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市金寨路 381 号九州大厦 邮编:230063

发 行 部:0551-2833066 0551-2833099(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:北京市业和印务有限公司

开 本:880×1230 1/32 印张:8 字数:240 千

版 次:2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 7-212-02239-X/G·503

定 价:9.60 元(上册:4.80 元,下册:4.80 元)

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换



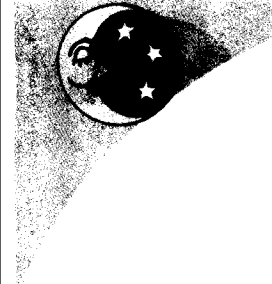
前 言

2002年教育部颁布的《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出：在中小学开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。《纲要》同时还指出要开设心理健康教育选修课、活动课或专题讲座。

本套系列教材按照教育部《中小学心理健康教育指导纲要》的要求和新课程改革的精神编写而成，从小学一年级至高中三年级按学期编写，共24分册，有以下特点：(1)科学性。从中小学心理健康教育的特点出发，精心设计了形式多样的情景活动。(2)系统性。根据学生心理发展的特点形成一个完整的体系，小学以游戏和活动为主，初中以活动和体验为主，高中以体验和调适为主。(3)可读性。汲取了心理学上经典的测量、实验、故事、游戏、案例、图表、图象等，具有很强的趣味性、可读性和实用性。(4)时代性。编写过程中充分汲取了心理学研究的最新成果和国内外有关的最新研究资料。

本套系列教材是由姚本先教授主持的全国教育科学“十五”规划项目“学校心理健康教育理论体系构建研究”(项目批准号：FBB011047)的部分成果。由姚本先教授任总主编，数十位从事学校心理健康教育研究的专家、学者、中小学教师和教育行政管理工作，直接参与了本教材的策划、设计、撰稿和组织等工作。由于时间仓促和编者水平所限，书中难免会存在不足，恳请广大师生批评指正。

编委会



《心理健康教育》编委会

主 任:姚本先

副主任:陈旭东 郭应曾 李 军 朱 迅 黄道甫
江兴代

编 委:(按音序排名)

储士贵	陈应义	崔学鸿	范兴席	韩玉安
江 汛	李惠东	梁 杰	李克勤	刘宏德
罗智全	沐 杨	吴齐玲	吴礼智	王圣水
邢 华	杨兴东	杨永平	朱迎年	周晓芹
郑德新	张茂钱	张永平		

主 编:姚本先

小学卷副主编:韦自胜 桂守才 方双虎

中学卷副主编:桑青松 丁圆圆 全莉娟

高中卷副主编:周 策 郭振娟 张先义



目 录

第一课	众人划桨开大船	(1)
第二课	一石激起千层浪	(9)
第三课	雨后总是天晴日	(15)
第四课	源头活水哪里来	(21)
第五课	学习变通术	(28)
第六课	压力调频台	(33)
第七课	向权威说“不”	(39)
第八课	无声却有意	(45)
第九课	我就是我	(52)
第十课	世纪流行风	(60)
第十一课	生活处处皆学问	(67)
第十二课	交往褒贬术	(73)
第十三课	独立依赖? 沉思冲动?	(80)
第十四课	别戴“有色镜”	(88)
第十五课	急中生智为哪般	(95)
第十六课	IQ 奥秘知多少	(101)
第十七课	给思维插上翅膀	(108)
第十八课	换一个角度看问题	(115)



第一课

众人划桨开大船



克尤公园的凶杀案

1964年3月,在纽约昆士镇的克尤公园发生了一起谋杀案,很快成为《纽约时报》的头版新闻,并使全国感到震惊。这件谋杀案受注意的原因跟凶手、被杀害者或其谋杀手段都没有什么关系。古娣·格罗维斯是一位年轻的酒吧经理,她于早晨3点回家途中被温斯顿·莫斯雷刺死。莫斯雷是个事务处理机操作员,根本不认识她,他以前还杀死过另外两名妇女。使这场谋杀成为特大新闻的原因是,这次谋杀共用了半个小时的时间(莫斯雷刺中了她,离开;几分钟后又折回来再次刺她,又离开;最后又回过头来刺她),这期间,她反复尖叫,大声呼救,有38个人从公寓窗口听见和看到她被刺的情形,没有人下来保护她,她躺在地上流血也没有人帮她,甚至没有人给警察打电话。(有个人的确打了,但在她死后。)

1. 看完《克尤公园凶杀案》,你有何启发?

2. 请你谈谈许多目击者不愿帮助受害者的真正原因是什么?



心海扬帆

每当我们给个人一种影响的时候,而这影响必定同时应当是给予集体的一种影响。

——马卡连柯

个人如果单靠自己,如果置身于集体的关系之外,置身于任何团结民众的伟大思想的范围之外,就会变成怠惰的、保守的、与生活发展相敌对的人。

——高尔基

集体生活是儿童之自我向社会化道路发展的重要推动力;为儿童心理正常发展的必需。一个不能获得这种正常发展的儿童,可能终身只是一个悲剧。

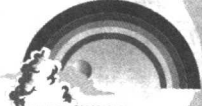
——陶行知

1. 请你谈谈一个人长期脱离集体后会产生什么样的感觉?

2. 在集体中,你对集体有过促进与削弱作用吗?

心理氧仓

社会助长(social facilitation)也称社会助长作用,指个人对别人的意识,包括别人在场或与别人一起活动所带来的行为效率的提高。奥尔伯特(F. H. Allport, 1924)研究认为,社会助长不仅可以引起人们行为效率在量上的增加,而且也可以在有些工作上提高行为的质量。但



是,他人在场或与别人一起工作,并不总是带来社会助长作用。随着工作难度的增加,社会助长作用会逐渐下降,乃至最终变为社会干扰。与社会助长相反,如果别人在场或与别人一起活动,造成了行为效率的下降,就称为社会干扰或社会干扰作用。社会惰化(social loafing)也称社会惰化作用或社会逍遥,指群体一起完成一件事情时,个人所付出的努力比单独完成时偏少的现象。



心海拾贝

1. 分组讨论社会促进与社会致弱对学习的影响。

2. 看试验填写你的体会。

向阳中学高一同学,周末到公园搞野餐。当吃中午饭时,男女生分席进餐。结果是男生餐桌上,个个狼吞虎咽,风卷残云,把食物一扫而光;而女生餐桌上,女生们嘻嘻哈哈,毫不客气,也把饭菜吃个精光。第二个学期,他们又组织出去玩了一次,这次午餐是男女混席。结果与上次结果大不一样,男女学生都斯文起来,彬彬有礼,你谦我让细嚼慢咽,温文尔雅。

同是一伙学生,前后表现为何大相径庭呢?

现实生活中,少男少女同异性在一起学习、工作、游戏,有一种难以言表的愉悦感。其实这种感觉不但是学生,就是成年人,乃至中老年人,也有类似的体验,只是程度不同而已。





点金石

群体对个体的影响与容纳他人的能力有关,下面提供一则量表,检测一下你容纳他人的能力。回答从“几乎总是”(得1分)到“几乎没有”(得5分)。

几乎总是 1 2 3 4 5 几乎没有

1. 人们太容易被指挥了;
- *2. 我喜欢我所了解的人们;
3. 当今人们的道德水准太低了;
4. 多数人相当自命不凡,从不正视自己的缺点;
- *5. 我几乎能与所有类型的人愉快相处;
6. 当今人们所谈论的似乎都是电影、电视这一类事情;
7. 人们取得成功靠的是门路而不是知识;
8. 一旦开始帮助某人,他就会轻视你;
9. 人们太以自我为中心了;
10. 人们总是不满足并不断地寻找新鲜事;
11. 有许多人令人无法容忍;
12. 如果按照自己的意愿做某件事就有可能伤害一些人;
13. 人们确实需要一个强硬的、聪明的领袖;
14. 当我独自一人、远离人群时,我最喜欢欣赏我自己;
15. 我真希望人们对我更诚实一些;
- *16. 我喜欢和很多人在一起;
17. 根据我的经验,人是相当顽固和缺乏理智的;
- *18. 跟价值观与自己不同的人在一起时我能够感到愉快;
- *19. 人人都想做好人;
20. 一般人对自己并非十分满意。

注:*号项目反序计分。





总分在 20 分(容纳程度最低)和 100 分(容纳程度最高)之间,分数越高,说明容纳别人的能力越强。

智慧塔

心理学家查琼克(R. B. Zajonc)和卡特莱尔(N. B. Cottrell)研究证明,群体对个体起促进还是干扰作用,取决于工作任务的性质是否复杂。弗里德曼(J. L. Freedman)认为,人在社会化的过程中,已学会了将社会情景作为竞争情景来看待。在他人出现的社会情境中,人们会有意无意地感受到社会比较引发的竞争压力,从而使人们行为的内在动力增加。发挥社会助长作用、减少社会致弱作用的方法有:1. 对于复杂问题的解决,采用脑力激励法(即群体一起来解决问题的方法)对人们进行解决问题的预热,然后再引导人们独自深入地思考问题解决方法。2. 与群体成员之间关系密切,和谐相处。3. 积极参与群体中具有挑战性的工作。4. 将集体的成功作为共同追求的目标。5. 个人相信群体成员与自己一样工作努力。

好望角

研究表明,在群体活动中会明显地促进人们的行为效率。心理学家达谢尔(J. F. Dashiell, 1930)认为,随着共同完成一件事情的人数增加,每个人所作的努力程度会下降。下面我们通过两个实验来看看群体的行为是否对个体有影响。

1. 在体育课上,老师将进行 100 米短跑的训练,在以下几种情形下,记录一下你的同学跑完全程所需的时间:

第一种情况:单独跑完全程 时间:_____。

第二种情况:有一个人跑步伴同 时间:_____。

第三种情况:与其他同学竞赛 时间:_____。

第四种情况:有异性在旁边呐喊助威 时间:_____。





请比较一下各种情况所需时间的差异,并分析原因:

2. “囚犯两难”游戏。邀请两名志愿者参与下面的游戏,情境如

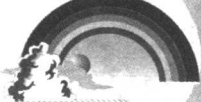
下:

两名嫌疑犯被扣押起来并分开羁押。地方检察官确信他们共同犯了一桩罪案,可他没有足够证据起诉他们。他对两个人中的每个人说,如果没有一个人招认,则他会减轻对他们的判决,每个人只判1年了事;可是,如果一个人招认,而另一个没有招认,招认的一方会得到特别处理(只判半年),而另一方将会受到最严厉的刑罚,可能要判20年监禁;如果两个人都招认,则他会得到宽大处理,各判8年监禁。

你会做出的选择:

理由是:

这个实验对你有什么启发?



透过动物看管理

生物中最勤劳者莫过于蚂蚁，它们能够以惊人的速度将超过体重数倍的东西拖回蚁巢。即便是这样，蚂蚁的工作潜能仍然很大。有人把蚂蚁放入玻璃瓶内，观察它们在独自情况下和三两成群时的活动情形。结果发现，蚂蚁的数目增加时，蚂蚁工作量也增加。独自在瓶中的蚂蚁只要增加一只新蚂蚁，它的工作就更起劲，加入第三只时，原来两只的活动反应加速；两只活动率不同的蚂蚁共同活动时，活动率渐趋一致。这说明群体因素助长了工作效率。这样的现象也见于其他动物。动物研究者发现，有同类在旁边时，鸡、鱼、老鼠吃得更多些，马、狗、蟑螂跑得快些，小鸡啄食的次数要多些。

人类活动也是一样。人人可能都有这样的体会：一个人吃饭没有味道，几个人吃饭更香一些；赶路的话，几个人一起骑车比个人速度快；独自看书效果不如在图书馆的效果好，一个人看书时没有约束力，一会儿剪指甲一会儿掏耳朵；一群人看世界杯，叫喊的音量更大、频次更多；几个朋友都恋爱了，自己也会无意识地加快速度或表现得更加着急；等等，这种现象被称为“群体增量”。它的机理是：因竞争增加了操作的动机，旁人的活动刺激和助长了个人感知动作的反应。有人专门对此做过实验，发现当两人一组共同学习时，皮肤电要比独自学习时高；当旁人在场时，虽然注意力有所分散，但一般来讲被关注的人工作更加努力。但也有人认为，旁人在场也可能产生群体遏制作用。比如，在从事文学创作、解答数学题目和需要记忆时，有人在场会产生负



面影响；旁人在场却以反面的评价包围，也会遏制个人的行为水平。

群体能不能产生增量，主要取决于群体成员的协同方向和程度。如果作用相反，效果自然是负面的。比如说，一个部门本来有3个人，这3个人工作热情都很高，配合也相当好。接着又先后进来了2个人，都因为受群体氛围的影响干得不错。后来又进了1个人，这个人工作的态度和责任心不好，能力平平，但由于企业缺乏奖优罚劣的机制，他在这个群体里并没有感受到压力和威胁。这样的话，其他人的心理慢慢地产生了不公平感，最后导致惰性的滋生并影响到群体的工作效率。这就是所谓的“社会闲散”，即向低标准看齐。又比如，一个部门有5个人，氛围很差，除了工作不争什么都争。要是进来一个非常想做事的人，等不了几天他就无法干下去了。这些都属于协同的方向性问题。协同的程度是指群体成员虽然与他的方向一致，但无论在心理上还是在技术能力上都不能给他提供支持或压力，群体增量也同样难以产生。比如，一群人很和谐，但能力都不强，想做的事，但质量都不高，进入这样的群体之中，是难以获得群体增量支持的。难怪有眼光的人愿意选择进入压力环境和压力群体工作，主要的目的是为了获取群体的支持。



第二课

一石激起千层浪



防毒面具的发明

早在第一次世界大战,德军在比利时的伊普雷战役中便投放了用氯气制造的毒气弹。英法联军的士兵们在绿黄色云雾飘过之后,顿时感到胸闷、气促。半个小时后,中毒者 1.5 万人,死亡士兵超过 5000,损失惨重。本来,能杀伤人的毒气同样也可以致飞禽走兽于死地,可是在清理战场时却发现,野猪在毒气飘过的地方竟安然无恙。研究人员通过反复的观察和试验,终于揭示出野猪躲过毒气浩劫的奥秘。原来并非它们对毒气有先天性的抵抗力,而是用鼻子拱地的天性救了自己。当野猪嗅到强烈的毒气气味时,它们那突起的嘴巴会本能地拼命拱地,在把土拱松后就将鼻子插到泥土里。因为松软的土壤颗粒能吸附并且过滤毒气,所以野猪能够幸免于难。科学家从中受到启发,终于研制出像野猪鼻子模样的防毒面具,里面装着的活性炭比土壤颗粒更能够吸附有毒物质,并且让空气畅通。不妨设想一下,如果没有从野猪用鼻子拱地这一现象出发进行联想,那么第一代防毒面具的问世有可能要推迟很多年。

1. 你在平时的生活中有没有遇到过类似的情况? 当你遇到问题需要解决时,会不会展开联想?



2. 这幅图有点抽象,是吗? 请你给它起个题目吧,越多越好。



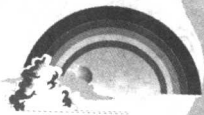
心海扬帆

联想创造论者认为:联想是创造想象的重要基础,没有联想便谈不上创造想象。创造想象不是原有表象的再现、复活,而是表象的重要组合、综合,独立地创造出新形象的心理过程。在创造新技术、新产品、新作品之前,头脑中一定先构成这种新事物的形象,这种新形象越新颖,社会意义越大,它的创造水平就越高。

心理氧仓

由当前感知的一事物引起对另一事物的回忆,或由想起的一事物又想起另一事物的心理活动就叫联想。它往往是为了某一个目的或任务,充分调动已有知识经验的重要心理现象,也是一种不可抗拒的心理活动。计划旅游,就想起安徽黄山、桂林山水、杭州西湖等等;看《呐喊》而思鲁迅,到赤壁而念周瑜……睹物思人,遇景怀旧,都属联想。发明是指借助一定的科学思想和技术手段创造出的新事物和新方法。例如,影响世界发展的我国古代四大发明,其中指南针和火药就是当时独有的新事物,造纸术和印刷术则是当时首创的新方法。

联想发明法,即从一事物联想起另一相关的事物,以此进行发明

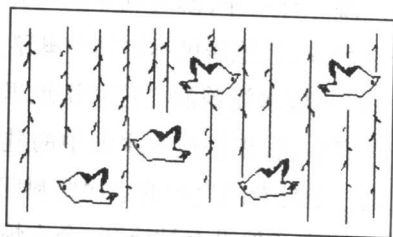


创造的方法。

1. 请你举一个生活中联想小发明的例子。

2. 平时我们应有意识地训练自己的联想思维能力。下面这幅图使你联想到什么？

你的回答是“小鸟和柳枝”？是的。但这不叫自由联想，自由联想不像这样实在，应该由此及彼，以类相从，富于创造性。



心海拾贝



中小学生的发明创造作品，多数都是活学活用课堂知识的结果。例如，运用杠杆原理创造的“小鸭喂食器”，运用电子知识创造的具有记忆和告知功能的“多功能门铃”等。而且一些发明作品本身就是教具或学习用具，如“旋转磁场实验仪”等等。

联想对于中学生的学习十分重要。学生无论学习哪一门学科，都要求有丰富的联想能力，否则就难以深刻地领会教材。例如，在学习数学时，不仅依赖思维的广度和深度，同时要有丰富、精确而有灵活的空间、时间和事物数量变化关系的联想能力。在学习文学作品时，要利用丰富的联想帮助理解人物、情境和题意。在学习地理时，要联想不同的地形地貌、山川、河流、海洋、湖泊、岛屿、铁路、公路等等。其他