

国家教育部“九五”规划重点课题

主编 郑日昌

心理健康教育

X I N L I J I A N K A N G J I A O Y U

高中二年级



团结出版社

高中生心理健康教育实验教材编委会

主 编:郑日昌

本册执行主编:刘翔平

本册执行副主编:周俊华

素材提供人员:管文荣

张新华

张玉茜

夏立英

曾海霞

李淑文

沈喜平

席启重

王 浩

李红文

张 钊

崔淑琴

李新华

许杏英

徐桂英

田铁鑫

宁 梅

杨海晔

张秋萍

杜若昀

马 静

肖慧琴

余贤君

尚秋红

朱健民

张 红

马晓晶

刘玉秀

李德馥

李静江

孟唯琦

撰 稿:刘翔平

插 图:杜晓溪

策 划 组 稿:崔玉平

李红文等

总 序

人,不但要有健康的身体,还要有健康的心理。只有身心俱健,才是一个健全的人。心理不健康,不但对社会适应不良,而且会影响身体健康。

心理健康包括完善的智能和健全的人格。

除知识和技能外,智能中更重要的是学习能力和创造能力。重视知识传授,忽视学习和创造能力的培养,是传统教育的一大误区。

健全人格包括良好的性情和高尚的品德。重视智力开发,忽视性情陶冶,是传统教育的又一误区。

性情即性格和情绪。性格不良,情绪不好的人,不但易患心身疾病(由心理因素导致的身体疾病),而且学习、工作效率低,人际关系差,从而影响自己的事业和幸福,严重者甚至会危害他人和社会。性情不良导致的悲剧不胜枚举。

本套丛书是为了弥补传统教育的不足而编,目的是促进同学们的心理健康。编写时力求通俗易懂,深入浅出,联系同学们身边的人和事,不搞空洞说教,突出实用性和可操作性,希望对同学们有所启迪,读后、练后有所收获。

祝同学们体魄俱健!

郑日昌
2000年8月

写在前面

在世纪交替的今天,中小学生心理素质教育正在我国蓬勃展开。培养健康的心理,越来越成为青少年必不可少的素质。

为配合素质教育,一时间涌现出各种心理健康教育的教材,这种热情值得肯定,但编写教材毕竟是一个科学探索的过程。目前的绝大多数教材都多少存在着这样一些缺陷:其一,将普通心理学和教育心理学、心理健康的有关概念罗列成一个体系,然后对这些书本上的原理作某种解释和说明。在教材中,一般先就某一概念下定义,如讲什么是兴趣,什么是学习动机,如何培养兴趣和学习动机。这种从概念出发的教材比较空泛,不易使学生产生兴趣。其二,针对性不强,许多教材不能摆脱陈旧的模式,板起面孔说教,不能解决学生所面临的实际问题。对于中学生来说,最重要的恰恰是如何解决现实生活中的问题,教育的关键是如何引导学生去做。

为了弥补现行教材的不足,有效地提高中学生的心理素质,也为了配合新编政治课教材“健康心理品质”的使用,北京21所中学、北京师范大学心理系和北京西城教育学院德育教研室共同合作,为高中一、二、三年级学生编写了心理健康教育教材。该教材以下列的理念为内涵:

- 1、以学生的成长和成熟为中心。学生心理素质的一个特点就是不断走向成熟,因此,中学生目前缺少的能力,今后一定会

具备。未成熟本身就意味着他们将会发展。可以说,他们身上所存在的一切问题都与不成熟有关。今天的心理问题,从明天来看是幼稚的,而认识自我、控制自我、调整人际关系,完成学习任务和处理与环境的关系,都是成长过程中的问题。解决成熟与幼稚的矛盾是我们编写教材的起点,而不是从正确与错误的对立概念来构思教材,这样就避开了道德说教。

2、中学生的本性是向上的,是积极的。尽管他们会犯错误,但这都是他们在前进过程中必然遇到的挫折,他们正是在这种挫折中走向成熟。对他们积极向上本性有着绝对信任,才能怀着理解和包容的心态来对待他们的心理问题,才能站在他们的立场既为他们考虑,又不去取悦他们,使他们的心理困惑通过心理教育得以排解,重新获得新的境界。对于他们身上的不足,我们没有以教育者的身份进行说教,而是帮助他们分析症结,助他们一臂之力。所以这套教材完全是从与中学生做朋友的角度来对他们进行帮助的。

3、中学生是可以自助和互助的,处于发展中的学生完全具有自我教育和相互教育的潜能,应当调动学生自身的教育资源,把学生放在主体的地位。在心理素质教育过程中,学生必须通过自己参与来培养健康的心理,所以训练不仅必要,而且有着具体指导的作用。

具体地说,高中生心理健康教育,旨在解决学生实际心理问题,它具有以下一些特色:

首先,本教材严格遵循科学程序,先由中学教师参与讨论大纲和教程内容,负责提供中学生的心理问题行为。共有26所中学参与这一工作,写了三万字的案例。参加讨论的有4名正副校长,9名思政教育主任。根据中学教师提出的问题,北京师范大学心理学系心理学教授刘翔平博士提出教程的主题思想和提纲,

北京西城教育学院的周俊华老师负责实验和收集素材。最后则由刘翔平、李红文等人执笔,完成了教材的撰写。本教材先在6所中学进行实验,针对学生和试讲老师提出的意见做了调整和修改。本教材先后三次修改了提纲,四次修改了讲义和练习。修改的内容都得到了中学老师和学生的首肯。

其次,它摆脱了以往教材的模式,针对实际问题阐明心理健康的重要并提供训练方法。比如,书中没有什么是性格或什么是气质的内容,而是讲如何战胜嫉妒,如何认识害羞,如何克服学习中的逃避心理等,举出实例后,再针对问题辅之以心理练习。

第三,本教材是专家的理论知识和中学老师实际经验结合的产物,既不是空泛的说教,也不是问题的汇总,而是以心理学为依据,以问题为线索,利用例案对常见的心理问题作出分析。书中所讲的许多事例就是中学生中的真实故事。这种专家与老师的结合体现了学校心理教育的优势。

第四,本教材在内容上力求灵活有趣,注意摆事实,讲道理,教材中配有大量的心理练习和心理测验,用形象来演绎中学生心理故事。

第五,本教材力求文字简练、内容集中,在体系上分为我是谁(认识自我),学会与人相处,学会学习以及爱护环境四个单元,此书侧重自主性的培养与教育。

只有经受实践检验的教材才是真正的好教材,我们衷心地希望这本教材在实践中经得起检验。

高中生心理健康教育编委会

目 录

第一单元 我是谁

- 第一课 恐怖遏制潜能 (1)
- 第二课 承诺意味着交出自己 (7)
- 第三课 为错误负责 (12)
- 第四课 不怕丢面子 (18)

第二单元 学会与人相处

- 第五课 先敞开你的心扉 (24)
- 第六课 敢于说“NO” (30)
- 第七课 不可自作多情 (36)
- 第八课 留心别人的动作与表情 (42)
- 第九课 初次见面的艺术 (47)

第三单元 学会学习

- 第十课 如果你不喜欢这个老师,你还听他(她)的课吗?
..... (54)
- 第十一课 你记住了多少? (59)
- 第十二课 沙漠里的驼鸟 (65)
- 第十三课 创造的勇气 (72)

第四单元 认识环境、爱护环境

第十四课 标新立异的限度 (76)

第一单元 我是谁

第一课 恐惧遏制潜能

每个人都有感到害怕的事情,有的人说:“我的计算题怎么总出错,我就害怕数学考试。”有的人说:“台词怎么背也记不住,就怕上台表演。”有一个同学叫魏飞,害羞内向,最害怕老师叫她到前边来回答问题,只要听众一多,她说话就脸红。有一次,学校来了美国人参观,有个美国人跑过去跟她握手并用英语问她一个问题,魏飞本来会回答,可话到嘴边,却说不出来,急得她脸都红了,差点掉出眼泪来。事后她说:“其实外宾说的话我全听懂了,也知道怎么回答,可当时怎么也说不出来。”我告诉她:“在今后的生活中,你得面对很多人讲话,还需要和别人交谈,如果不能克服自己的这个毛病,就会失去很多机会。”

仔细想一想,你害怕的是些什么事情呢?不外乎两类:一类是你小时候所经受的某些刺激,比如怕毛毛虫;还比如怕黑不敢走夜路,因为小时候走夜路曾见过一个怪影子。其实那怪影子很可能是只小狗。另一类是你失败过,或你认为自己注定失败的事情。比如,你做计算题总出错,便以为考试时计算题也一定会出错。其实,无论是哪种情形,你所害怕的事情正是你的弱点所在;你幼小胆怯,不能斗过一个毛毛虫,所以你恐惧;你学习能

力不够,所以做计算题时出错。每个人都有一些弱点,这些弱点正是我们回避和恐惧的事情。列一张你恐惧的事情的清单,你的弱点将会一目了然。



恐惧固然情有可原,但恐惧的事情恰恰有可能遏制我们的潜能。

每个人身上都有许多潜能,有的人有演说潜能,有的人有写作潜能,还有的人有绘画潜能。“我数学差,可究竟差在哪儿?”是经常看错数,还是对运算原理不了解?争取找到症结所在,不

要被自己的弱点吓倒。

当你害怕做某一件事时，并不是你缺少做这件事的能力，你缺少的是做这件事的经验。德漠西尼是古希腊的演说家，他小时候竟是一个结巴。他在海边口含石子练习演说，十年如一日，终于练就了非凡的演讲本领。如果他第一次上台讲话受人嘲笑后，便远离讲坛，他的演讲才能就可能永远被埋没。

你可能爱学文科而不爱学理科，你可能总是把英语题放到最后去做，如果是这样，一定是你的恐惧心理在作怪。其实，如果潜能施展出来，就是才华。如果潜能因某种原因而受到抑制，就叫做怀才不遇。事实上，并非人人都能发挥潜能，每个人也不能发挥全部的潜能。

发挥潜能要有机会，更要靠自身的努力。妨碍我们发挥潜能的最大敌人往往不是机会不佳，而是我们的恐惧情绪。一两次失败就可能造成恐惧心理，在恐惧心理的支配下，往往会逃避做某件事情，使得潜能得不到发挥。形成：失败 → 恐惧 → 逃避 → 忽视潜能 → 潜能受阻的局面。

那么，恐惧究竟是如何使我们的潜能受到阻碍呢？

第一，恐惧阻止我们尝试。因为害怕，我们放弃了任何拼搏，潜能无从发挥。

第二，恐惧令我们不能客观地评价自己。如果你不能客观评价现实，就影响了潜能的发挥。丘吉尔曾经说过：“一个人绝对不可在遇到危险威胁时，背过身去试图逃避。若是这样做，危险只会加倍。但是如果立刻面对它毫不退缩，危险就会减半。决不要逃避任何事情，决不！”

第三，恐惧会令我们回避现实，以为闭上眼睛，困难就不存在。实际上，潜能正是在克服困难的过程中得以发挥。

你的害怕是一张网，禁锢着你的活力；你的害怕是一堵墙，

构成对你的限制。你所害怕做的事情也许是你的潜能所在。如果你害怕英语,立刻去做英语题;如果你恐惧长跑,你立刻去跑上5圈。你会发现,恐惧不仅跑得无影无踪,还会释放出难以相信的光和热。你会像换了一个人似的觉得轻松。也许英语分数还是不如别人,也许你的长跑还是比别人落后,但你的心情却与过去不同。因为在这些尝试中,你发现了自己的能力!

练习一

埋葬宝石的土地

从前,印度有一个叫阿里的富裕农民,为了寻找埋藏宝石的土地,变卖了家产,出外旅行,穷困而死。可是,后来人们就在他卖出的土地里发现了世界上最珍贵的宝石。

这则故事说明,人们向别处苦苦索求的,恰恰就是自己手里的东西。

其实,在你身上,也具有“埋藏宝石的土地”。

我们的许多失败,就在于我们只顾向外寻求,因而忽略了自己的潜能。

了解、发现自己的潜能,要从解剖自我开始。为此,首先要向自己提出以下问题:

1、你的长处是什么?最擅长做什么事情?虽说不出众,但自以为能做哪方面的工作?

2、你去年取得的最大成绩是什么?那次成功中,哪方面的

前=心=理=教=育

4B

能力发挥了作用？

3、你在哪些事情上失败了？其中最严重的失败又是什么？

4、为什么会遭受那样的失败？为防止失败你采取过哪些措施？

5、试举出你5条主要优点，然后，在每个优点下面填上三个人的名字。这三个人虽然取得了成功，但上述5条优点，他们不如你突出。

这样，你就可以发现自己的特长，找出自己的差距。更重要的是，你会发现，许多成功的人在某一点上甚至不如你，你要比自己想象的强大得多。

请经常向自己询问上述5个问题，寻找自己的“宝石”。如果你连自己的“宝石”都没能挖掘，就四处“寻宝”，岂不是舍近求远？不要轻易寻宝，当确定了自己的分量之后，再去寻宝也不迟。

真正的自信是来源于对自己身上某种价值的肯定。

练习二

我是一个勇士，可以向恶魔挑战

列出令你最害怕的事情，如写作文、走夜路：

- 1、_____
- 2、_____
- 3、_____
- 4、_____
- 5、_____

询问其他同学是如何应对这些事情的，找出与自己的方法的异同：

- 1、别人的方法：_____
- 自己的方法：_____
- 2、别人的方法：_____
- 自己的方法：_____
- 3、别人的方法：_____
- 自己的方法：_____
- 自己的方法有什么缺陷：_____

在下一星期内遇到恐惧的事情时，想一想别人的方法，并告诉自己：“我是一个勇士，可以战胜任何困难。”一星期下来，你会惊喜的发现。

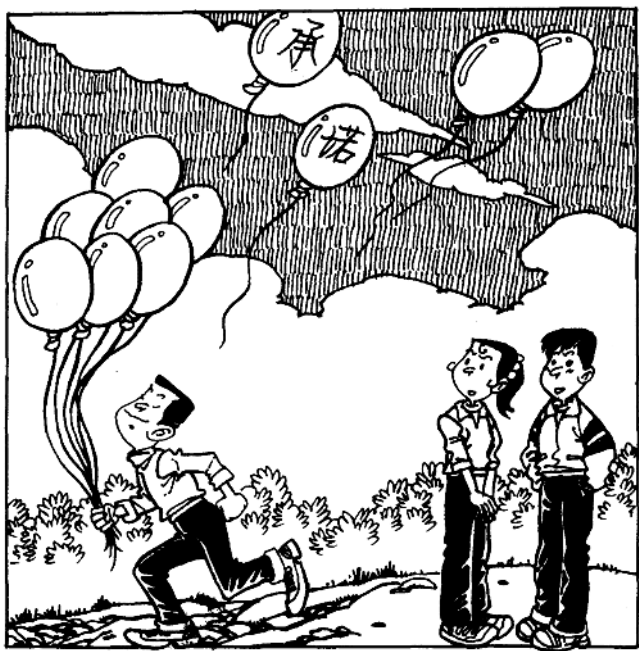
第二课 承诺意味着交出自己

这是一个老生常谈的问题，几乎从上幼儿园的时候起，家长和老师就不断地给你灌输“做人要守信用，要说话算数”，“说话不算数不是好孩子”等等。那么为什么这个永恒的话题一直为人们津津乐道呢？因为它在我们的生活中有着极其重要的意义，说话算数对别人，意义重大；对自己，意义更重大。

在你的一生中，有无数次机会对别人说“是的，我会……”“行，我去……”“没问题，明天给你……”当这些话出去的同时，你就对别人作出了承诺，与别人签下了关于某事件的无形合同。商业上违反了合同规定，会受到经济的制裁；而人与人的交往，违反了承诺，也会受到制裁，这种制裁是无形的。在现实中，你会发现，你失去了别人对你的信任和友谊，你的形象会在别人心目中日渐丑陋；更重要的是，你会发现你的承诺已不值钱，别人也扔给你不值钱的承诺，你会觉得困难重重，简直寸步难行。

其实，很多场合，也许你并不是故意说话不算数，答应别人时，原认为可以做到，可时过境迁，或因事儿多，或因嫌麻烦，便没有承兑自己的诺言。

我们的失信有时是因为怕麻烦。答应别人的要求很容易，真正做起来，就不那么容易了。我们答应借给别人一本书，可回家后要再从书架上或书籍子里找到这本书，并把它放在书包里，想着第二天带去，看似简单的允诺，做起来却很麻烦。



我们的失信,还往往出自“记性不好”。我们答应妈妈晚上七点以后就不再看电视,我们答应老师上课不再说话,可我们做不到这一点。无数次的保证,无数次的失信。最后,连我们自己都不相信自己了。这种忘记,实际上反映了根本不重视这件事。

其实,无论哪种情况,有一点是相同的,即一旦答应别人做某事,一定要做到,否则不要答应人家。答应参加别人的生日聚会不易忘记,答应同学一起踢球不会失信,因为这些活动是你喜欢的。而答应为别人提供某种帮助就不一样了,它满足的是别

人的需要,而对于你来说则要付出。

懂得了这个道理之后,你答应别人做某事的时候,就要问自己:“我准备付出了吗?我准备在记忆中留一块地方记住此事吗?我有能力做到吗?有什么困难是自己克服不了的吗?我心甘情愿吗?”如果你觉得对这件事无把握办好,还是拒绝为好。

在答应别人之前,一定要慎重,再慎重。一定要想清楚自己答应之后能否做到。假如你答应老师上课守纪律,事先要想一下,我怎样做才能做到上课不说话,如果别人主动与我说话怎么办?在答应别人时,你已经做了一个决定:准备付出;你已经承担了一个责任:与人签约。如果做不到,你就是在否定自己,在贬低自己。

高二(3)班的同学李某,对同学说:“放学后我请你们吃麦当劳。”可放了学,两位同学等了他近两个小时,还不见他的人影。第二天再问他,他却说:“我说的话你们还真信呀!”从此,他的威信一落千丈,他所说的话没人敢相信,他不尊重自己,别人也很难尊重他。

一个人如果已经对别人承诺了,就要敢于遵守自己的承诺。要学会对自己作承诺,与自己签约。

练习一

签约的过程

一旦答应了别人的要求,就是与别人签了一份协议,这时候,你就要履行诺言了。其实,无论口头答应还是书面协议,都会遇到下面的问题:

- 1、你有充分的心理准备吗?