

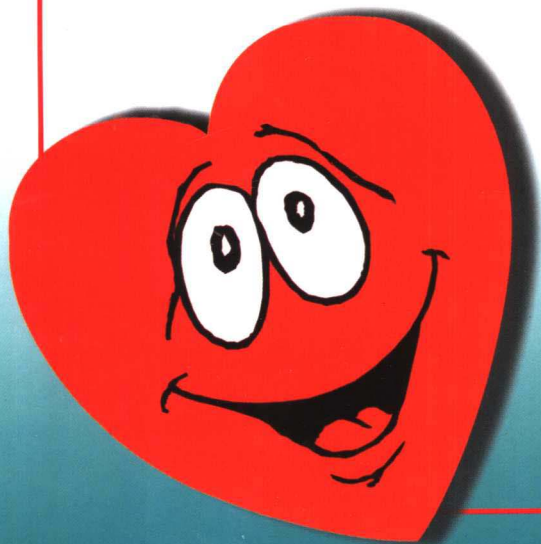
根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》编写

Xinli jiankang jiaoyu

高中三年级(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

高中三年级（下）

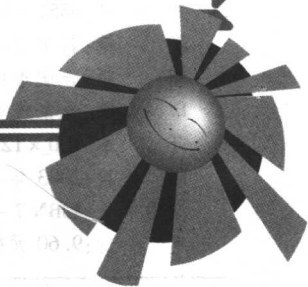
主 编：姚本先

本册主编：张良元 郭安南 李金祥

本册撰稿：毕 磊 邓 明 高琦璐 胡帮秀

胡立群 汤飞霏 姚 琼 张凌艳

周 策 夏 冰



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·高三/姚本先主编. —合肥:安徽人民出版社,2003. 12
ISBN 7-212-02311-6

I. 心… II. 姚… III. 心理卫生-健康教育-高中-教学参考资料
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 114732 号

心 理 健 康 教 育

高中三年级(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 7-212-02311-6/G·557
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

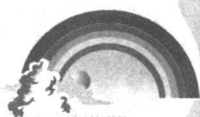
中学卷副主编:桑青松 丁圆圆 全莉娟

高中卷副主编:周 策 郭振娟 张先义



目 录

- 第一课 何必杞人忧天? (1)
- 第二课 柳暗花明又一村 (7)
- 第三课 逐鹿者不见山 (13)
- 第四课 争分夺秒 有张有弛 (19)
- 第五课 网络记忆 (26)
- 第六课 思维体操 (32)
- 第七课 另一种可能 (39)
- 第八课 皇帝的新装 (46)
- 第九课 瑕不掩瑜 (52)
- 第十课 “得寸进尺”新用 (57)
- 第十一课 师者心,仁者心 (63)
- 第十二课 我选择,我快乐 (68)
- 第十三课 量体裁衣 (80)
- 第十四课 行行出状元 (87)
- 第十五课 得失之间 (94)
- 第十六课 十八岁宣言 (101)
- 第十七课 “解放后”的天 (107)
- 第十八课 雁过无痕 人散情存 (114)



第一课

何必杞人忧天？



镜头一

任飞飞是一所普通高中的高三学生。进入高三下学期，他们班的竞争异常激烈，每次模拟考试或其他测验都是有人欢喜有人忧，几家欢乐几家愁。任飞飞的成绩还可以，属于中等偏上水平，但他很要强，对考试分数十分敏感。高三下学期的前两次年级测验，本来成绩还可以的他有了下降趋势，连他一贯擅长的英语也有了明显的退步。善于观察的班主任李老师看到任飞飞时常心神不定，忧心忡忡，特别是考试前几天上课时无法集中注意力……针对这些情况，李老师找来任飞飞，询问了他最近的学习和考试情况。任飞飞告诉老师自己最害怕考试中输给别人，总怕考试失败，却越怕什么越来什么。当被问及他是如何看待即将举行的第三次年级测验时，任飞飞嘟囔着说：“我担心其他同学会考得都比自己强。”

镜头二

小鲁是某市一所省示范高中的高三学生。高中前两年，他都在班里前十名之内，进入高三后，班里的同学都更加刻苦认真，彼此间的距离也越来越小。高三下学期的第一次模拟考试，小鲁下降到班级二十名，还有一门课挂了红灯。这完全出乎大家的意料之外。当班主任王老师找到他时，他显得很无奈地对王老师说：“考试前，不少同学都说我这次肯定没问题，可他们越是这样说，我心里越不踏实，总在担心考



不出好名次会在同学面前丢脸。考试时总在想这些,根本无法静下心来做题。”



上面两位高三同学的遭遇你也有吗?作为高三的学生,在考试面前表现出紧张情绪是很正常的,但是,任飞飞和小鲁的紧张却过了头,而且,他们对考试的种种担忧是以消极的自我评价和他人评价为基础的,他们的不安和恐惧都是由自己虚构的情境引起的,在想象中虚构出那些令人不愉快的、

可怕的事情,扰乱了自己的心境,以至于在考试中发挥失常。

人的情绪是伴随着认识而产生的态度体验。心理学研究告诉我们,人的大部分情绪困扰都来自于一些不合逻辑或不合理的信念。人一旦形成了这种不合理信念后,往往很难改变,这时的人就好像是钻进了牛角尖,进入了死胡同。上述两位高三同学就是陷入了这种困扰之中。要走出这种困扰,就必须用合理的信念、积极的情感和自信战胜并取代谬误的、不合理的信念。

怎样才能用合理信念战胜不合理信念呢?方法有许多种,这里我们向大家介绍一种自我质辩术。运用这种方法的步骤如下:

第一步:要充分相信这些不合理信念是可以改变的。

第二步:觉察自己有哪些不合理信念,一定要用语言将其明确表述出来并记录下来。

第三步:将这些不合理信念分类整理。一般说来,一个人所持的不合理信念主要可以分为以下三类:

一是绝对化要求,即认为某一事情必定会发生或必定不会发生。如认为“我一定考不好”等。

二是过分追求完美,即希望自己各方面都是非常出色的。如认为“我一定要门课程都考到前三名”等。

三是夸张,即认为某一事情一旦发生了,那将是非常可怕、非常不幸的。如认为“这次我一旦考不好,高考就没戏了”、“一旦我考不上大



学,我的前途就完了”等。

第四步:进行自我质辩,即通过向自己不断提问的方式,针对自己所持有的第一个不合理信念进行质疑,指出这些信念的不必要性和不合理性、不现实性,阐明由此对自己所造成的危害,动摇原有的不合理信念,明确今后应采取的态度,以更积极的心态对待考试。

从提问的形式上,可以分为质疑法和夸张法。

质疑法即直接向自己所持有的不合理信念发问。如可以反问自己:“我有什么证据能证明自己的这一观点?”“是否别人都可以有失败的时候,而我却不能有?”“我必须考到第一名才算成功吗?”等等。

夸张法即针对自己信念的不合理之处故意提一些夸张的问题,把这些信念的不合理、不合逻辑、不现实之处指出以夸张的方式放大给自己看。它的落脚点与质疑法是一样的,只是方式上略有区别而已。如针对“要是考试过不了关,以后的前途可就全完了”这一不合理信念,可以这样问自己:“是不是考试过不了关,我就被社会所淘汰了?”“是不是考试过不了关,就代表我一事无成?”“考试决定我的一切?”等。

夸张法可以引导自己对自身信念进行深入的思考,从而更加现实地看待考试,而不是生活在对考试所产生的虚构场景中,在全面看待考试过程中,舍弃不合理的信念。

与不合理信念辩论要求自己首先对这些观念进行积极主动的思考,然后主动发问和质疑,促使自己对自身的信念进行全面而深入的洞悉,运用质疑和夸张多次与自己对话,从而动摇自己所持有的不合理信念。

第五步:建立合理的信念。合理的信念主要包括:

1. 客观地看待问题,即既能看到困难与挑战,又能确定和承认希望所在,多角度看问题,并以积极的一面战胜消极的一面。如“我虽然这两门课基础不好,但通过努力都取得了进步,相信这次考试我会有所提高的”等。

2. 客观地看待自己和要求自己,即能够了解自己的优势和劣势,



并且能容纳自己,接受自己的不足,而不是一味地肯定或否定。同时,根据自己的现有水平,对自己提出稍高一点的要求,通过自己的努力是可以达到的,而不是提出过高或过低的要求。如“这次考试我语、数、外三门的优势要继续保持,并争取提高几分;理综要提高二十分,主要通过补习化学和生物来争取实现”等。

3. 客观看待事情的结果,即对待每一件事情的结果,都要从中总结经验,汲取教训,找到成功和失败的原因并客观分析,为今后的生活打好铺垫,而不是一蹶不振或自暴自弃。如“我这次考试的失败,主要是因为做题思路不清晰,方法僵化,以至于浪费了很多时间,但大部分内容我还是掌握了,只需在今后的学习中改进学习方法就可以了”等。

以合理的信念对待考试,就是要了解自己,接纳自己,适度要求自己,发展自己,只有这样,我们才能制定合理而明确的目标,并能在自身的努力之后实现它,提升自己的自信心;才能坦然看待考试,发挥自己应有的水平;也才能减少自己平时的烦恼与焦虑,以积极的自然心态应试,提高学习效率。



活动一:觉察个人的不合理信念

请用语言将个人的不合理信念明确表述出来并记录下来,并将这些不合理信念分类整理:

属于绝对化要求的有_____

属于过分追求完美的有_____



属于夸张的有_____

活动二：向不合理信念挑战

1. 自我质疑训练，即进行自我问答。由于自我训练的特殊性，请你将这一过程以书面形式记录下来，以加深自己的认识。

一般说来，你不会简单放弃自己的信念，面对自己的质疑，你依然会想方设法为自己原有信念辩解，这正是不合理信念的顽固性。因此，请你不断努力，借助于这种辩论过程不断重复，使自己真正认识到：第一，这些信念不是现实的，是站不住脚的；第二，我要以合理信念取代那些不合理的信念。

2. 夸张提问训练。你可以针对自己某一不合理信念多次进行夸张提问，直至放弃其中的不合理处。请你将这一过程以书面形式记录下来，以加深自己的认识。

活动三：自我质辩，建立合理信念

请针对一个最困惑自己的不合理信念，作一次完整的自我质辩，力争以合理的信念取代它。记录这一过程。





非理性观念

美国著名心理学家艾利斯(A. Ellis)通过临床观察,总结出日常生活中常见的导致情绪困扰的11类不合理信念,它们是:

1. 每个人绝对要获得周围环境的人,尤其是每一位重要人物的喜爱和赞许。
2. 个人是否有价值,完全在于他是否是一个全能的人,即能在人生中的每个环节和方面都能有所成就。
3. 世界上有些人很邪恶,很可憎,所以应该对他们做严厉的谴责和惩罚。
4. 如果事情非己所愿,那将是一件可怕的事情。
5. 不愉快的事总是由于外在环境的因素引起,不是自己所能控制和支配的,因此人对自身的痛苦和困扰也无法控制和改变。
6. 面对现实中的困难和自我承担的责任是件不容易的事情,倒不如逃避它们。
7. 人们要对危险和可怕的事情随时随地加以警惕,应该非常关心并不断注意其发生的可能性。
8. 人必须依赖别人,特别是某些与自己相比强而有力的人,只有这样,才能生活得好些。
9. 一个人以往的经历和事情常常决定了他目前的行为,而且这种影响是永远难以改变的。
10. 一个人应该关心他人的问题,并为他人的问题而悲伤难过。
11. 对人生的某个问题,都应有一个唯一正确的答案,如果人找不到这个答案,就会痛苦一生。



第二课

柳暗花明又一村



镜头一

王晨的学习成绩一直非常好,在年级的排名很靠前,可进入高三下学期以来,王晨感到非常苦恼,原因主要是近来几次重要的考试,他的成绩都不理想,成绩停滞不前,在年级的排名不仅没有提高,反而还下降了。他找到老师诉说:“我的复习一直很努力,每天都认真地听课,也做了大量的习题,可是学习的效果就是不尽如人意,成绩也总是在原地徘徊。我想不明白,为什么我的付出总是没有回报?是我的知识掌握得不牢固呢?还是自己天生就不是块学习的料呢?这样下去我肯定考不上大学了。”

镜头二

李朝同学是个有心人,他发现自己的复习时,经常会出现这样的现象:如果在考试前三天的复习时间,那么,在开始两天的复习过程中,会觉得自己在知识和技能的巩固方面有不小进步,但第三天复习时就觉得进步不如前两天大了,甚至会觉得自己再也学不进新的知识了。他发现在几次模拟考试中,班里有相当多的同学也曾出现过类似的情况。如有的同学第一次模拟考试成绩还很好,似乎看到了希望,可接下来的两次成绩就停滞不前了,似乎水平已经发挥到极限了;还有的同学成绩不但没有提高,反而出现了下降的趋势。前两天,他和一些同学交流学习体会时,发现许多同学都为这种情况感到迷惑。



镜头三

今年高考中,一向名列前茅并且充满自信的大连考生郭甲子,不负众望,终于考出了663分的好成绩,跨进了一流大学的校门。可是,在距离高考只有10多天,她却遭遇了一次很大的挫折。那是在最后一次模拟考试中,一向名列前茅的郭甲子的成绩一下子滑到全校的30多名。一时间,一直在失败面前应付自如的郭甲子有些慌神了,大人们也都有些慌神。老师仔细分析她的情况后认为她是遭遇了学习的“高原期”。面对这样的诊断结果,郭甲子反倒轻松了,她认为必须要全方位放松自己,因为她对自己的实力充满信心,只需要用最平和的心态上考场奋力一搏,就可以实现自己的目标。随后,在临考的10多天里,她利用听音乐、看杂志、写点小故事等爱好,彻底放松自己,终于在考场上渡过了“高原期”,找回了原来的自我,发挥了正常水平。



“高原”现象是高三学生常常会遇到的困扰。在心理学中,“高原”现象是指学习者学习进程中常会遇到这么一个阶段,即知识水平到一定程度时,提高的速度减慢,有的人甚至发生停滞不前或倒退的现象。出现“高原”现象的时期称为“高原期”。

“高原”现象在高考复习中普遍存在,也是很正常的心理现象。心理学研究结果表明,学习者在学习各种新的知识和技能的过程一般要经历开始阶段、迅速提高阶段、高原期、克服高原期这样四个阶段。所以说“高原期”是学习过程中学习者必须经历的四个阶段之一。对于高三学生来说,与此相对应,要经历以下四个阶段:

1. 单元复习阶段

高中的课程学完后,开始单元复习阶段。这个阶段由于缺乏经验,需要在复习中不断积累方法和经验,摸索规律,因此,复习的速度不快。这可以视为上述的开始阶段。

2. 专题复习阶段



经过前一阶段的单元复习和实践,在牢固掌握基础知识的前提下,同学们逐渐掌握了复习的规律和方法,比如重新归类、分化、组合等,使同学们有一种新鲜感。加之认知结构的变化,复习效果明显提高,进步较快。这可以视为上述的迅速提高阶段。

3. 综合复习阶段

这一阶段内容多,跨度大,需要站在一定的高度,由点到线,由线到面,纵横交错,不断深化。复习过程中会遇到各种障碍、各种问题,致使复习速度减慢,复习效果下降,复习处于被动或停滞不前。这可以视为上述的高原期。

4. 高考冲刺阶段

在不断总结经验的基础上,复习的认知结构不断完善,复习方法不断改进、提高,复习效果和效率明显上升。这可以视为上述的克服高原期阶段。

“高原”现象产生的原因有多种,最常见的有以下两种:

一是认知结构和学习方法的不适当。这些学生没有认真分析自己的优势和弱点,只是被动地跟着教师的安排,这就使得自己本来已经掌握的知识点和能力点不断被重复,而自己的弱点却没有得到改进。其结果,必然是一方面做着大量的无效劳动,另一方面自己的弱点却难以得到改进,从而最终导致总成绩的徘徊不前。

二是生理和心理的疲劳。高三下学期的学习相当紧张,不少考生每天的睡眠时间很少,无论在生理上还是心理上都很疲劳。生理与心理疲劳积累到一定程度就会产生“高原”现象,感觉自己再怎么使劲也上不去,越学越糊涂。

其实,复习中的“高原”现象并不可怕,它只是黎明前的黑暗,并不意味着学习到了极限,“山穷水尽”了。“高原”现象也是可以克服的,只要挺住、忍耐住,沉着应对,就会走出“高原期”,“柳暗花明又一村”就会很快到来。到那时,学习效率和成绩还会提高的。克服“高原”现象的方法,一是要有正确的认识,正确认识“高原”现象,有助于消除急躁情绪,增强复习信心;正确认识自己,有助于增强自信心,自信心则是高考的隐性分数。二是变化学习方法,应根据各科特点和自己平时学习掌握的程度,在复习时针对自己的弱点,制定计划,一个个地解决



“弱点”问题。三是要劳逸结合,注意脑力与体力的平衡,适度放松,缓解生理与心理疲劳。此外,还要增强克服困难的意志力,“咬定青山不放松”,只有坚持到底,才能取得最后的胜利。

由于王晨等人不了解“高原”现象的规律,产生了急躁、焦虑的不良情绪,如果不尽快摆脱不良情绪的干扰,就会影响学习水平的进一步提高。郭甲子同学由于能沉着应对,终于顺利渡过“高原期”,取得高考成功。



活动一:增强自信训练

每天给自己规定一项确实能达到的目标,让自己每天都能成功地找回自信心。

早上:今天我想做的事情是_____

其中,今天我能做到的事情是_____

所以,今天我应做的事情是_____

做成这件事的方法是_____

晚上:我今天的目标_____达到,原因是_____

活动二:找自己学习中的“弱点”

要克服“高原”现象,首先就要找出自己的“弱点”。

第一步:对自己每张试卷(也可只针对模拟考试)上得分情况按知识点和能力点分项进行详细记录;

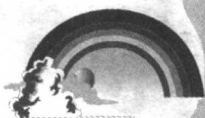
第二步:对所统计的数据逐项加以整理;

第三步:将其中明显偏高或偏低的数据去掉,并计算出其余数据的平均值;

第四步:平均值低的知识点和能力点即为自己的“弱点”。

活动三:定点训练

在老师的帮助下,拿出一定时间(以一个月左右为宜),针对自己



的“弱点”分四个阶段进行定点训练。

第一阶段:准备阶段。针对自己的“弱点”,准备一些质量较高的训练材料。在这方面,可多求助于老师,因为老师手里的资料一般都比较丰富,且老师的辨别力也要比同学们高得多。

第二阶段:定点训练阶段。针对自己的“弱点”,用准备好的训练材料,按知识点和能力点进行各个击破。

第三阶段:自测阶段。然后选择一套难度适中、质量较高的综合题进行自测(最好是高考题)。

第四阶段:补缺练习阶段。根据自测结果,对尚有缺欠处进行补缺练习。



你的学习曲线属于哪种类型?

学习曲线是一条呈现学习过程中各种变化的曲线。通过学习曲线可以看出学习过程的效率、速度、准确性等多方面的变化和特点,同时也可以据此进行学习指导。学习曲线有多种绘制方式,这里向大家介绍其中的一种。

请以近几次的考试次数为横坐标,以考试成绩为纵坐标,以第一次考试的成绩作为起落的基准来绘制出自己的学习曲线。

一般说来,“学习曲线”从形态上看,可以分为以下几种类型:处在上升通道中的明日之星型、成绩保持稳定型、成绩忽高忽低的起伏不定型、学习成绩越来越差的直线坠落型。分析自己的“学习曲线”形态,看看自己的情况属于哪种类型。

如果你是属于明日之星型的同学,那么你具有相当的学习潜力,目前仍处在迅速提高阶段,但千万不要骄傲,应继续启发充实。对于你来说,目前最重要的是要维持日常的有规律的生活作息时间和现有的读书习惯,切实掌握学习内容的基本概念,多复习,积累良好的基础,才有稳定的进步。

如果你是属于稳定型又是名列前茅的同学,那么你是很令人羡慕