

中小学心理健康教育参考用书

中学生 学·用 心理范例

全国中小学心理健康教育课题组
心理素质教育研究中心

编著

ZHONGXUE

中小学心理健康教育参考用书

中学生学·用心理范例

开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生学·用心理范例/全国中小学心理健康教育课题组,心理素质教育研究中心编. —北京:开明出版社,2000.5

中小学心理健康教育参考用书

ISBN 7-80133-305-5

I. 中… II. ①全… ②心… III. 中学生-心理卫生 N. G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 28702 号

总 策 划 焦向英

项目主持 陈 虹

责任编辑 李 玮

中学生学·用心理范例

全国中小学心理健康教育课题组
心理素质教育研究中心 编

开明出版社出版发行

(北京海淀区西三环北路 19 号外研社大厦开明出版社)

保定市印刷厂印刷

开本:850×1168 印张 8 字数:170 千

2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-80133-305-5/I·20 定价:9.60 元

如发现问题,可打电话:(010)68917788 转 2505、2508 或 68917526 陈虹 张水荣

《中学生学·用心理范例》

编写委员会

顾问 王极盛 董柏林 焦向英
主任 赵志洁 崔树毅
副主任 李耀华 袁佩林

主编 刘德彰 许书阁 希永 瑞博
执行主编 马荣润

副主编 赵增序 白瑞祥 王绪池 许光前
夏珪 王金萍

委员 (按姓氏笔划)

王满祥 李晓燕 宋德惠 赵小颖
胡迟 耿春茂 黄秀兰 韩伟

序

王极盛

中国科学院心理研究所教授、博士生导师
中国管理科学院社会心理学研究所所长

1999年1月13日国务院批转了教育部制定的《面向21世纪教育振兴行动计划》，提出要实施《跨世纪素质教育工程》，明确要求各学校要实施“心理健康教育，培养学生具有良好的道德、健康的心理和高尚的情操”。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出：要“针对新形势下青少年成长的特点，加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”。

1999年8月13日教育部《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中指出：“当今世界科学技术飞速发展，国际竞争日趋激烈，我们要实现中华民族的伟大复兴，就必须努力培养同现代化要求相适应的数以亿计高素质的劳动者和数以千万计的专门人才。良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中的一项重要十分重要的内容。”

中小学心理健康教育是根据中小学生生理、心理发展特点，运用有关心理教育理论与方法，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动；是素质教育的重

要组成部分；是实施《面向 21 世纪教育振兴行动计划》，落实《跨世纪素质教育工程》，培养跨世纪高质量人才的重要环节。因此，对中小学生及时有效地进行心理健康教育是现代教育的必然要求，也是广大教育工作者所面临的一项紧迫任务。

心理教育的模式很多，如学科渗透、环境熏陶、心理咨询、心理辅导、心理训练等等。实践证明，心理健康教育进入课堂不仅是必要的，也是十分有效的。目前，全国各地的许多中小学都开设了心理健康教育（或称辅导）课程，并且取得了很好的效果。

看了学生们写的文章，我感到欣慰。从一篇篇流露着真挚感情的文章中，我看到了教师们的辛劳；从朴实无华的字里行间，我看到了学生们对心理教育的兴趣和渴望；从感人至深的事例中，我看到了学生们心理素质的全面提高。

较早进行心理健康教育的教师是明智的，我向他们表示钦佩；较早接受心理健康教育的学生是幸运的，我向他们表示祝贺；较早开展心理健康教育的学校是有远见的，我向他们表示支持；较早关注心理健康教育的出版社是开明的，我向他们表示感谢。

开明出版社将学生们写的文章结集出版，是一件值得称赞的事。对于这样一种以教育为己任的义举，我相信，一定会得到学生家长、教师和学校，乃至全社会的广泛赞誉，一定会促进心理健康教育的发展和普及，一定会激励作者和读者自觉提高自身的心理素质。我向广大中小学生、学生家长、教师们推荐这本以学生为主体的——以学生自我教育为主要形式的——心理健康教育自助读本。

1999 年 9 月 15 日

前 言

发了芽的种子,期盼早日成熟;幼稚的花季少年,渴望健康成长。是的,在对广大少年朋友心理素质教育的园地里,广大教育工作者和家长们,像三夏中挥汗的农夫,像辛勤呵护花朵的园丁,在努力地投入精力,花费心血。而当亲爱的读者,面对这并不厚的小书的封面,再打开扉页,仔细品味文中的内含时,你必定有一种感觉油然而生,那就是“又是一年春草绿,依然十里杏花红”的强烈感受。

本书收集了目前尚在就读的中学朋友,学习心理健康课的真切感受和实实在在的心得,收集了他们读好用好《初中生心理素质自助读本》所受启迪和教育的文章,收集了部分教师和家长以此为依据进行教学和教有的有效事例。在一定意义上可以说是范例集萃。这些现身说法的文章,极有说服力地告诉我们心理素质教育实为当今中小学教育所亟需,也完全具备成功实施的可能。从某种角度讲,本书的集萃,反映了第三次全教会精神和国家教育部关于推进素质教育

决定的初步成果。

相信小读者看过后,能从同龄人的文章中,找到自己的影子,获得心灵上的沟通,提高自觉学习《初中生心理素质自助读本》的积极性,使自己的心理素质不断增强和提高。相信广大教育工作者看过后,会更加了解自己的教育对象,使自己的工作更切合学生实际、社会实际和心理教育实际,更新观念,改进方法,在对学生的教育中,以心理学为依据,做到“春风化雨,润物无声”,从而使工作更加卓有成效;相信广大家长同志看过之后,同样会引发出更多更深的思考,使自己摆好位置,讲求科学,从而教子有方,使自己对子女的期盼成功实现。

本书在编写过程中得到了开明出版社、全国心理健康教育课题组、《中小学心理健康教育》杂志编辑部、中小学生心理保健与健全人格培养课题组的大力支持;同时,向在组稿过程中给予我们大力协助的北京市东城、西城、朝阳、宣武等区有关部门的同仁,特别是崇文区教委的领导表示深深的谢意;最后我们代表全体写作人员向本书的责任编辑李玮表示最衷心的感谢。

编委会

2000年9月

目 录

一 给灵魂一个支点——自信

自信才能走向成功 / 3

自信能使人神采飞扬 / 5

我的力量之源 / 7

我不比别人差 / 10

我的朋友 / 12

它使我有了信心 / 14

心理课救了我 / 16

《心理素质自助读本》帮我排除心理障碍 / 18

排除心中疑云 / 21

一次成功的心理教育 / 24

我抬起了沉重的手臂 / 27

李 翠

蔡 彦

李 靓

郑 忻

吴婷婷

田 雪

史呈翔

李 静

瞿 阳

修晓玮

党 桢

二 拥抱友情·恋情·亲情

- | | |
|-------------------------|-----|
| 是谁帮我医治好了心灵的创伤 /31 | 孙 菲 |
| 和异性交往我不再尴尬 /33 | 白其然 |
| 《心理素质自助读本》一书挽回的一段友情 /36 | 卢 伟 |
| 燃起友谊的火花 /38 | 杨 磊 |
| 我们还是好朋友 /41 | 余欣颜 |
| 我懂得了如何与同学交往 /44 | 谷津京 |
| 读《父母偷看我日记怎么办》有感 /47 | 宋 静 |
| 渴望理解的我——致父母的一封信 /49 | 栗 鑫 |
| 只因与你一同走过 /53 | 张 佳 |
| 朋友情谊 /55 | 何 欣 |
| 学会了与异性朋友相处 /58 | 石 莹 |
| 宽 容 /60 | 宋文坛 |
| 我和我的小卢“阿姨” /62 | 李一男 |
| 晚辈呼唤尊重 /65 | 贡 雪 |
| 难以接受的“呵护” /67 | 王 琦 |
| 说长论短 /69 | 吕 萌 |
| 读《离家出走是出路吗》有感 /71 | 张 楠 |

三 给成功一个信念——奋起直追

是没有能力还是没努力 /77	张 娜
抬起头,勇敢地面对挫折 /79	李梦瑶
《心理素质自助读本》——我的良师益友 /82	刘 蕊
《心理素质自助读本》帮助了我 /84	宣 扬
是它教我留住了“神儿” /87	杨育龙
挫折,我不会向你低头 /90	吕 薇
学习成功的一把金钥匙 /92	朱景焕
培养兴趣爱好 /94	关师红
读《心理素质自助读本》有感 /97	刘 君
成功的先决条件——具有良好的心理素质 /99	邹 静
在挫折面前我闯了一道难难的难关 /102	常 静
读《如何对待优越的家庭生活条件》 /104	鲁昭亚

四 实实在在的收获——提高心理素质

生活中有那么多需要解开的谜 /109	夏 霁
解心结 /111	任 州
摆脱挫折失落,努力迈向成功 /114	黎心洁
我学会了控制情绪 /117	田嘉辉

重新认识人生 /119

误解 /123

我拾回了自信 and 理想 /127

对“名牌”心理的认识 /130

我会长高的 /133

一本让人琢磨不透的书——心理 /136

《自助读本》是我们的良师益友 /138

我学会了控制自己的情绪 /141

又上了一堂“正确对待分数”的教育课 /143

读与“do” /145

王伟

栗鑫

徐烨

索丹萌

薄琳

刘婕

扈玥

刘梓虹

李丹

康靖

五 把握自我的捷径——反思

期望值是否应过高? /151

面对困难怎么办? /154

妈妈的唠叨 /156

重得慈祥的爱 /159

我真的变了 /162

我为强者 /165

一种好习惯：自省 /167

正确地评价自我是进步的开始 /170

我受益于自省 /173

我理解了父母 /175

郑文娜

黄文英

宋红叶

蔡文君

原帅

赵慧

王楠

谭寅杰

郭梦涵

杨乐

理 解 /178

石 楠

成绩好≠是三好 /180

王业宏

六 老师和家长的话

当学生面临挫折的时候 /185

李玉珍

运用心理健康知识,做好班主任工作 /189

陈天芬

为成功助一臂之力 /193

宋德惠

树立自信心,享受成功的喜悦 /196

李小娥

通过心理课堂教学 培养学生健康心理 /200

韩 伟

如何指导初中生建立正常的人际关系 /206

刘兰池

运用心理学原理进行班主任工作的体会 /210

吴月平

她笑了 /215

李晓燕

单亲/离异家庭教育的误区 /217

胡迟 宋立英

心理教育工作者的得力助手 /222

王满祥

喋喋不休的前前后后 /225

耿春茂

打开心窗说亮话 /230

陈美琳

也谈《心理素质自助读本》 /233

李恒久

家长与学校配合 促进学生身心健康发展 /235

朱小倩 李明

中小学心理健康教育实验及教师培训用书 /239

—

给灵魂一个支点——自信

如果不经历大风大雨的洗礼，
就无法到达成功的彼岸；
最美的梅花，
永远开放在最寒冷的冬天。

自信才能走向成功

北京市天坛中学

初一(2)班 李 翠

在生活中,人在成功面前,往往会经历几次失败,自信心充足的人,会面对失败,继续前进,可自卑的人,就会出现消极状态。过去的我,就是一个自卑感极强的女孩子。

原来,我上课非常怕举手发言,怕答错,怕同学笑。上音乐课,老师说唱歌,我总是不敢举手,直到老师叫我的名字,我才勉强地站起来唱,心还怦怦乱跳,手心也出汗了,唱起来声音小得让人都听不见,怕老师说我唱得难听。干什么事都会过于谨慎、谦虚,生怕别人把我的努力当做小丑的表演。

上初中了,开学的第一次班会,班主任老师为我们讲了学校“团结、自信、勤奋、创优”的校训,其中重点讲的是“自信”问题。她说:“我们普通初中的同学最重要的问题之一就是要树立自信心,自信能令人神采飞扬,只有自信才能走向成功。”这次班会上她发给我们每人一本《初中生心理素质自助读本》,并向我们讲了心理健康对一个人成功的重要性。回到家,我打开这本书寻找有关树立自信心的论述。

找着找着，我被下面的话吸引住了：“怎样培养自信心呢？首先要从自己做起，面对学业这样想，我能行；面对工作这样想，我会做得很出色；面对困难这样想，我是强者！用积极的自我暗示取代消极的自我暗示……一步步战胜怯懦和自卑，塑造一个成功的自我。”这段话说得大对了，我想，我须树立自信，用积极的自我暗示取代消极的自我暗示，战胜自卑，走向成功。

在这以后，上课我鼓励自己勇敢地举手发言，音乐课上我鼓足勇气放声歌唱。我还主动与同学们交往，敞开思想与他们快乐地交谈。冬天到了，学校组织了跳绳比赛，这对我又是一次挑战。想起以往在跳绳活动中，同学们投来的嘲笑的眼光，我又有了一点望而却步了。这时我又仿佛看见了班主任讲自信含义时的微笑脸庞，眼前又浮现出书中的那一段话。我想：我一定要参加跳绳比赛，一定要用实际行动来证明“我能行”！充满自信的我参加了集体跳绳比赛，几分钟下来，我们没跳坏过一次，赢得了同学们的一阵阵掌声。我高兴极了，因为我又一次战胜了自卑，走向了成功。

也许，现在也有许多同学跟我的过去一样自卑，太谨慎，太谦虚，相信他们也一定会通过学习，掌握打开成功大门的钥匙，自信、自强，走出自卑的阴影。最后，我想用《初中生心理素质自助读本》中我最喜欢的几句诗作为文章的结尾，献给大家：“顺境未必可喜，逆境未必可悲，自信让我们战胜彷徨，而青春永远令我们神采飞扬。”