

● 林贻真 翁文磊 主编

GAOZHONGSHENG

XINLIJIANKANG

JIAOYUDAODU

高中生 心理健康 教育导读



辽宁人民出版社

高中生心理健康教育导读

主编 林贻真 翁文磊

辽宁人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

高中生心理健康教育导读/林貽真、翁文磊主编,——沈阳:
辽宁人民出版社,1997.8

ISBN 7-205-04041-8

I. 高…

II. ①林…②翁…

III. 中学生—心理卫生—健康教育—普及读物

IV. G479

辽宁人民出版社出版发行

(沈阳市和平区北一马路108号 邮政编码110001)

朝阳新华印刷厂分厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32 字数:192千字 印张:8.625

印数:20001—26250

1997年8月第1版

1999年3月第4次印刷

责任编辑:赵翰章

版式设计:吴世贤

封面设计:李文成

责任校对:田青

插图:墨地

ISBN7-205-04041-8/G·740

定价:8.50元

《高中生心理健康教育导读》编委会

顾	问：魏庆安	曹子方	
主	编：林贻真	翁文磊	
编	委：林贻真	翁文磊	张志刚
	林政	沈慧	王震
编	者：林贻真	翁文磊	沈慧
	王震	张之银	孙宇
	郑蕾		

序

姚家群

伟人之所以伟大，就是人格力量的伟大。

伟大的人格以健全的心理为主宰。

素质教育的根本目的是要提高整个民族的素质，民族素质包括政治道德素质、文化技能素质、身体素质和心理素质。人的真正力量是精神的力量，人的价值的实现，从某种意义上说，取决于他的精神力量和人格影响。人的发展从本质上来说是人的精神的、心理的发展。人的身体的潜能是有限的，而人的心理潜能却是无限的。随着时代的进步，文化的提高，人们会愈来愈重视心理素质在个体生命中的位置。

随着教育观念的逐步改变，人们越来越意识到，完美的人格要比智慧和能力更重要，智慧和能力只有和良好的人格相结合，才能在日后对社会做出贡献，也才能使自己生活幸福。因此，我们培养的学生不仅应该是有知识的、有特长的，还应该是有理想的、有道德的、有纪律的、精神饱满的、情绪愉快的、人际关系协调的、言谈举止受人欢迎的人。我们无法培养一个没有缺点的“完人”，但可以而且应该培养一个“全人”，即一个身心健全的人。

心理健康教育开展的途径和方法是多种多样的，其中课程化教育是一种普及面广、可操作性强的有效载体，其目的旨

在发展全体学生健康人格、预防心理疾患的发生。自从杨浦区青少年心理健康教育中心成立以来,在开展心理健康教育方面做了一系列成功的尝试,该中心编写的《中学生心理健康教育导读》(试用本)作为教材经几个实验学校的使用后,受到了教师和学生们的欢迎,学生们的心理健康水平不同程度的得到了提高。这次修订,编者们在原书的基础上,做了较大的改动,使之内容更丰富、更完善。现在展现给青少年朋友们的不仅仅是一本普通的教材,它凝聚着全体编写人员的心血和智慧,是奉献给青少年朋友的人生指南。

在人的一生中,没有任何时期比青春期更需要心理辅导,也没有任何一个阶段会比中小学阶段更需要提高心理素质。中学生朋友们,你们是国家未来和希望,愿你们通过学习和实践,人人都成为身心健全的、合格的跨世纪人才。

编者的话

这是我们的书，也是你们的书，这是一本你我共同拥有的书。

你们是读者，也是编者，我们一起构建美好的心理世界。

通过心灵与心灵的对话，思想与思想的碰撞，我们期待着与你们更多的沟通，渴望看到年轻生命智慧的火花。

在人生旅途中，心灵在解决问题的过程中摸索着成长的道路。通过对话，通过碰撞，我们能探讨问题，加深理解，共同得到成功和发展。这是我们每一个编写人员的共同愿望。

我们不是什么专家、学者，也没有很多高深的理论，我们是一些在心理健康教育这个园地里辛勤耕耘的年轻园丁。我们深知，成长是一个“错了再试”的过程。失败的经验 and 成功的经验一样可贵。所以，我们愿把自己有限的经验奉献给你们，也同样希望能得到你们的参与。

我们这本书的特点是：

——参与性：版权是你与我所共有的，书中大量的“请你参与”，期待着你去增补、去发挥、去创造。

——可操作性：针对中学生在不同的学习阶段所表现出不同的心理需求，不同的情感体验，而进行有针对性地训练与指导。

——实践性：“请你参与”仅为你提供一个角色体验的机会，不提供“完美无缺”的标准答案。你自己可以在实践中不断地去摸索、去感悟、去完善。

“授之以鱼”不如“授之以渔”。在人生的旅程中，有些问

题必须要独自面对,靠自己的力量去处理。我们衷心地希望中学生朋友能通过我们的这本书,学会一些处理问题的方法,掌握一些生存技能,增强自助的能力。尽管良好的愿望并不代表良好的效果,但是我们期待并相信能获得良好效果。由于时间仓促,水平有限,本书不足和缺憾之处肯定不少,我们热切期待着青少年朋友的批评与指正。

上海杨浦青少年心理健康教育中心

目录

- 第一章 让环境助你成功
——优化你我他…………… (1)
- 第二章 交往中的你我他
——人际关系 PAC…………… (10)
- 第三章 春天该忙春天的事
——漫谈青春期交友…………… (23)
- 第四章 跨越分数线
——应付学习焦虑…………… (37)
- 第五章 驾驭你的习惯
——行为作业…………… (53)
- 第六章 寻找人生的支点
——角色定位…………… (75)
- 第七章 成功地走向社会
——青年期的发展任务…………… (92)
- 第八章 人格的第二次诞生
——自我同一性的建立…………… (110)
- 第九章 明明白白我的心
——辨析自己的情感…………… (125)
- 第十章 满含酸味的体验
——浅谈嫉妒…………… (136)
- 第十一章 接受自己的限制
——认识自卑…………… (152)

-
- 第十二章 贝壳也有迷人的光彩
——超越自卑····· (165)
- 第十三章 折不断的翅膀
——应对挫折····· (178)
- 第十四章 心灵的马其诺防线
——心理防御机制····· (191)
- 第十五章 正确选择你的盔甲
——合理使用防御机制····· (207)
- 第十六章 换副“眼镜”观世界
——重构你的认知····· (218)
- 第十七章 抓住峭壁上的绿树枝
——绝处逢生····· (237)
- 第十八章 冲出黎明前的黑暗
——珍惜生命····· (254)

第一章 让环境助你成功

——优化你我他

都说十六岁是人生的花季，
都说花季是人生中最灿烂的时期，
但十六岁的心灵却时常感到无奈和孤寂。
这心灵就象奔腾长河中的一叶孤舟，
时而遇到险滩，时而撞上暗礁，
时而陷入漩涡，时而遭到浪击。
十六岁的心灵需要给予温暖和理解，
十六岁的心灵需要提供帮助和勇气。
这温暖和理解、帮助和勇气从哪儿能得到？
不用费神地寻找，更不用舍近求远地去探险，
这珍贵的资源就是——你、我、他。

高中生活是人生的又一新起点，每一个人都是一个“新”人。每一个人都有摒弃旧时的不如意，重建新的形象的良好愿望。每一个人都希望在新的环境中获得成功。一个积极进取的环境对一个人的成功起着很大的作用，这个环境包括了你的同学、老师、家庭及其心理氛围。

一 让你的班级助你成功

从你被编入高一某个班级起，你便成了班级人际环境的一部分。

(一)我无法选择我的环境

十八世纪英国作家丹尼尔·笛福的小说《鲁滨逊漂流记》的故事梗概：主人公鲁滨逊由于沉船一个人漂流到了一个荒岛。岛上没有文明的痕迹，只有一些吃人的野人。鲁滨逊凭着自己强烈的求生欲望，顽强的意志在岛上生活了二十几年，他开垦出种植园和牧场，盖起两处住所，积累了大量财富，鲁滨逊的又一创举是他使一个野蛮人变成了文明人，并取名“星期五”，从此，他有了交谈的伙伴。故事的结尾是，一艘经过的货轮发现了鲁滨逊，并把他和“星期五”一并带回了英国。

请你参与

1. 鲁滨逊之所以在荒岛上能生存二十几年是因为_____。

2. 鲁滨逊没有变成野人的原因是_____。

3. “星期五”对鲁滨逊意味着_____。

请你参与

1. 你的同学让你高兴吗？_____。

2. 你使你的同学愉快吗? _____。

3. 你理想中的班级是怎样的? 为此,你做了些什么或将要做些什么? _____。

(二)如何使对方成为你的朋友

观察一下你的交往圈,看看是否存在以下几种情况:

1. 和你相识一段时间的伙伴却记不得你的名字。

2. 你的伙伴在说话时总强调“我”啊“我”的,很少让你参与。

3. 你的伙伴在与你交往中总有优越感,暗示比你有本事,甚至常常居功自傲。

4. 你的伙伴经常向你借东西却不爱惜,甚至久借不还。

5. 你的伙伴经常许诺却不兑现。

6. 当处于不利情况时,你的伙伴会变得灰心失望。

7. 你的伙伴经常在付出的同时就期望得到回报。

8. 你的伙伴在接受帮助时,从不说“谢谢”。

请你参与

※你对以上几种情况的感受如何? 你是否也有类似的情况? _____

孔子说:己所不欲,勿施于人。

一个人之所以在社交场合左右逢源,有很多愿意同他交往的朋友,首先是由于他具备了适合交际的特质。相反,缺乏

这些特质就可能失去别人对他的好感,甚至害怕与他交往。有的人主观上很想通过与别人的友好交往使生活的色彩更丰富浓郁,但结果往往事与愿违,仿佛别人与他之间总有一种隔阂。

有的人总期望对方是一个完美的交往伙伴,一旦事与愿违,交往就受到阻碍。

亚伯拉罕·林肯的夫人是一个急性子。有一次,林肯正在和他的朋友讨论一件紧要问题时,夫人插嘴问林肯:“是否有事让我来做呢?”林肯说:“我正在忙,没功夫回答你。”于是,夫人气势汹汹地责骂林肯,后又飞也似地跑出房外,并愤怒地将门大声地带上了。

朋友大吃一惊,看着她愤愤离去。林肯微笑地说:“如果那样发脾气,能使我太太的心情变得舒畅,我也会觉得非常高兴。”

请你参与

※显而易见,林肯夫人不是一个好的交往伙伴,林肯采用什么方法来“平息”愤怒?假如你碰到类似的情况,你会怎样处理? _____

每个人都有缺点,不可能十全十美,我们不要试图和一个没有缺点的人打交道。正象维纳斯美就美在断臂上。我们无法控制别人对我们不利的行为和批评,但是我们可以决定如

何解决,并且可以寻求解决之道。

罗马皇帝马可·奥勒留说过:“人与人之间的关系就象手和脚一样,因此人们必须同心协力才可以。”

请你参与

※对于协调同伴关系,使大家互为朋友,你有什么好建议? _____

(三)如果你喜欢一个老师,会怎样做?

中国有句老话:“爱屋及乌”。同学们一定有这样的体验:喜欢一个老师,就会喜欢他所教的学科;喜欢他所教的学科,就会加倍努力;加倍努力的结果—好成绩。于是,一个反应式就出现了:“喜欢老师 \Rightarrow 好成绩”。

李老师的教法好,上课极富感染力。胡明很崇拜他,在数学学科上也格外努力,数学成绩一直名列前茅。

胡明升入高中,对新的数学老师的教法很不习惯,随之对数学的兴趣下降,成绩随之滑坡。

请你参与

※在你的学习生涯中,曾有过这样的经历吗? _____

大家都喜欢这样的教师:知识渊博、修养高雅、作风民主、体贴学生、为人师表。

然而,在现实生活中,集以上优点于一身的教师并不多

见。教师只是一种社会角色,他具有独特的个性特征与行为特点。每个教师都有对教材的独特理解和各具特点的教学方法。即使同一学科在不同的年级,与之适应的方法也是不同的。

请你参与

※你如何适应不同的老师,以最大限度地获得知识?

二 让你的家庭助你成功

随着年龄的增长,对父母的要求有了新的内容:要求平等、尊重逐步替代了原先单纯的呵护和指教。心理学家杰西德将这一时期青少年心理特点概括为:“为从父母的束缚中解放出来而奋斗。”

某中学有 10 名高一学生经过一个假期的勤工俭学以后,决定完全独立地组织一次旅游。他们自己购买车票、安排住宿及旅游路线。

在谈到这次旅游时,他们感触最深的一点是:独立是要付出代价的。

请你参与

※请试着体会 10 位同学在勤工俭学和旅游中所付出的

代价和感受。_____

_____。

心理学上有句话：“当你想让别人把你看成是什么样的人时，你必须首先成为这样的人。”当你想让父母把你当作成人对待时，你就应让你的父母看到你的一系列的行为象个大人。

请你参与

请你思考一下，下列哪些情况在你身上有所表现：

刁蛮专横、依赖成性、四肢不勤、任性撒野、娇气胆怯、粗鲁捣乱、不守信用、自制力差。

如果以上的几种方式经常出现在你身上，那么你要求得到平等尊重的愿望可能就不会得到满足了。

放飞是有条件的，条件是由你自己创造的。你要让父母看到你已具备条件，那么父母会助你走向成功之路。

请你参与

1. 我的父母总把我当作小孩子，_____

_____ (填上现象)。

2. 我应如何努力使他们改变看法？_____

_____。

三 让心灵助你成功