

XINKETIAO

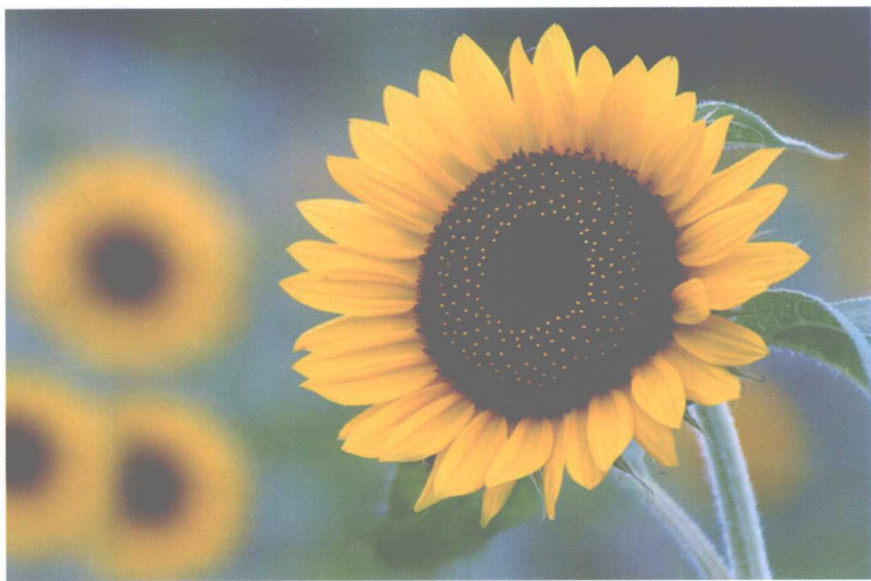
新课标德育校本教材

学海心语

——天津市蓟县城关第二中学心理健康教育校本教材

主 编 孟 键

贺 斌



天津科学技术出版社

XINKETIAO

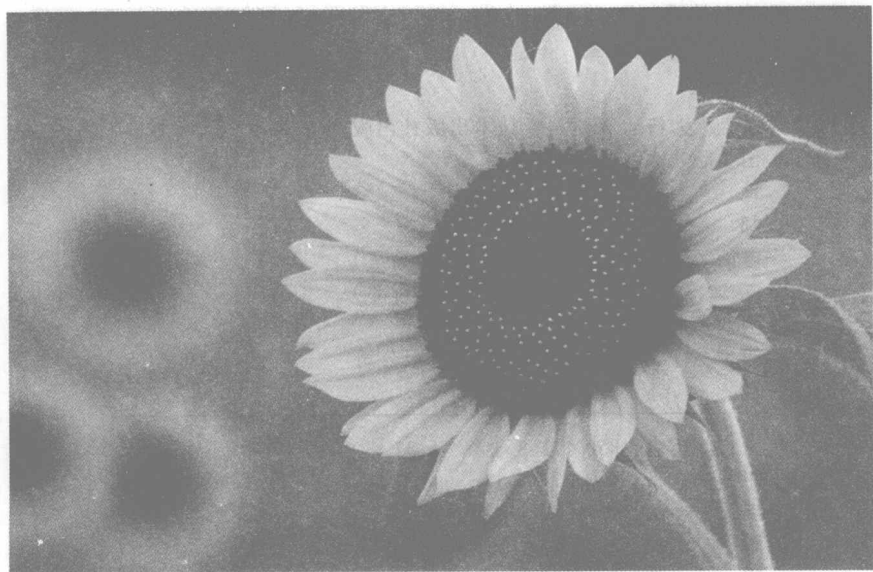
新课标德育校本教材

学海心语

——天津市蓟县城关第二中学心理健康教育校本教材

主 编 孟 键

贺 斌



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

学海心语 / 孟键主编; — 天津: 天津市科学技术出版社 2009. 2

ISBN 978-7-5308-4639-1

I. 学… II. 孟… III. 中学生-青春期-心理卫生-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 016926 号

责任编辑: 侯 萍

责任印制: 王 莹

出版发行: 天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

地 址: 天津市西康路35号

邮 编: 300051

电话 / 传真: (022) 23332394 (总编室)

(022) 23332393 (发行部)

网 址: www.tjkjcs.com.cn

印 刷: 天津市兴德印刷有限公司

经 销: 新华书店经销

开 本: 850×1168 毫米 1/32

印 张: 4

字 数: 97千字

版 次: 2009年3月第1版第1次印刷

印 数: 1-1000册

全 套 定 价: 16.00元

版权所有 翻印必究

前 言

“优先发展教育,建设人力资源强国”是事关国家前途和民族命运的根本大计,是基础教育义不容辞的责任。面对21世纪科学技术的迅猛发展、经济的全球化,如何培养在未来世界竞争中具有良好素质和竞争力的学习型人才,是基础教育课程改革的核心,也是实施素质教育的核心。联合国教科文组织曾指出:“未来文盲不再是不识字的人,而是没有学会怎么样学习的人。”美国教育家戴尔·卡耐基调查了许多各界名人后认为,一个人事业上的成功,只有20%是由于他的学识和专业技术,而80%是靠良好的心理素质。因此,使学生具备良好的心理素质,培养学生的学习能力,不仅有利于学生在校学习的顺利进行,而且更有利于学生走上社会后的终身发展。

随着时代的发展,学生的心理与学习发展之间的关系日益凸显,成为一个亟待解决的问题。近几年来,我校遵循人才成长规律,为使学生全面、协调、可持续发展,把学生心理健康教育作为学校教育的重要组成部分,努力优化良好的育人环境,做到了心理健康教育进课堂,建立了学校心理咨询室,开通了心理咨询热线,成立了家长学校,在培养学生正确的学习动机、激发学生学习兴趣、使学生养成良好的学习习惯、排除不良的学习情绪等方面进行了有益的尝试,收到了良好的效果。

为使我校的教育更有效地服务于学情,彰显校本特色,我们面向全体学生,进行了广泛的学情调研,对学生在日常生活和学习过程中常见的心理进行调适,在此基础上,组织编写了这本《学海心语》。全书共分十二章,内容涉及学习与理想、学习与上课、学习与亲子,等等,力求全面地与学生进行心语交流,希望本书成为广大中

学生的良师益友。

本书在编写过程中得到了有关专家的精心指导和领导的大力支持,对他们的无私奉献,我们在此一并表示感谢! 由于我们水平所限,加之时间仓促,书中不妥之处在所难免,敬请专家及读者斧正。

编者

2009 年 2 月

目 录

第一章 学习与理想	(1)
第二章 学习与意志	(12)
第三章 学习与兴趣	(21)
第四章 学习与思维	(30)
第五章 学习与计划	(39)
第六章 学习与上课	(47)
第七章 学习与记忆	(55)
第八章 学习与实践	(65)
第九章 学习与身体	(74)
第十章 学习与同学之间	(87)
第十一章 学习与师生之间	(96)
第十二章 学习与亲子之间	(111)



第一章 学习与理想

现实是此岸,理想是彼岸,中间隔着湍急的河流,行动则是架在河上的桥梁。

——克雷洛夫

名人名言

1. 理想是世界的主宰。(乔·吉·霍兰)
2. 伟大的理想只有经过忘我的斗争和牺牲才能胜利实现。(乔万尼奥里)
3. 有伟大理想的人,生活永远闪烁着光芒。(英国)
4. 没有理想的人像晕头鸡。(缅甸)
5. 不向前看的人,最后发现自己落在后面。(英国)
6. 理想是指路的明星。(俄罗斯)
7. 理想是指路明灯,没有理想,就没有坚定的方向;没有方向,就没有生活。(托尔斯泰)
8. 如果一个人的头上缺少一颗理想的明星,那他的生活将是醉生梦死的。(苏霍姆林斯基)
9. 每一条河都有自己的方向。(拉丁美洲)
10. 追求理想是一个人进行自我教育的最初的动力,而没有自我的教育就不能想象会有完美的精神生活。(苏霍姆林斯基)
11. 当大自然剥夺了人类用四肢爬行的能力时,大自然又给了他一根拐杖,这根拐杖就是理想!(高尔基)
12. 忠实于理想——这是崇高而又有力的一种感情。(伏契克)
13. 不付诸行动的希望,犹如不结果实的大树。(阿拉伯)



14. 只有希望而没有实践,只能在梦里收获。(菲律宾)

15. 愿望只是美丽的彩虹,行动才是浇灌果实的雨水。(英国)

16. 理想如星辰——我们永不能触到,但我们可以像航海者一样,借星光的位置而航行。(佚名)

17. 生活好比旅行,理想是旅行的路线,失去了路线,只好停止前进。(佚名)

测试题

个人理想的发展包括生活理想、个人道德理想、职业理想和人生理想四个方面。生活理想是指人们对未来物质生活与精神生活的向往与追求。个人道德理想是指对自己未来道德面貌的想象。职业理想是指对自己未来工作部门与专业种类的向往与追求。人生理想是基于对人生价值的理解而对自己未来的人生道路与人生贡献的设想和追求。

一、你有美好的前途吗

指导语:下列题目中,每题均有三个备选答案。请根据你的实际情况,选择一个适合你的答案。

1. 对于团体的工作,你抱着()。

- A. 热心参加的态度
- B. 漠不关心的态度
- C. 十分厌烦的态度

2. 你对工作的态度是()。

- A. 宁肯做待遇低些但价值高的工作
- B. 认为工作只不过是为了解决生活
- C. 一心一意只做报酬高的工作,不理睬工作有没有意义

3. 当自己逐渐长大时,你同时会()。

- A. 学习更多的知识或者技能
- B. 内心感到恐惧与不安



- C. 毫无感觉,不予理会
4. 对于交朋友,你会感觉到()。
- A. 十分重要,因此在平时你就喜欢与人交往,注意礼貌,争取友谊
- B. 友谊很平常,不必重视
- C. 友谊无价值,不如孤独自处
5. 你对报纸刊物的看法是()。
- A. 认为有注意的必要,因此常选择性阅读,以了解世界大事,学习新的知识
- B. 当作是茶余饭后的消遣,可有可无
- C. 不予注意,认为与其看报章,不如去看戏
6. 对于服装,你的态度是()。
- A. 要求端正、整齐,不必奢华
- B. 只要能保暖适体,不必讲究
- C. “先敬罗衣后敬人”,对服装十分讲究
7. 当你孤独寂寞时,你会()。
- A. 去找朋友或去找些事情来做
- B. 独自去散散步或者去看看戏
- C. 闭门胡思乱想来打发时间
8. 当你自己有缺点的时候,你就()。
- A. 承认自己的缺点,极力设法改正
- B. 如果没有人发觉,就不予理会,也不自我检讨
- C. 即或有人指点,也极力否认
9. 对生活开支,你()。
- A. 精打细算,量入为出,养成储蓄的习惯
- B. 认为只要不欠债就行
- C. 今朝有酒今朝醉,不必有什么计划
10. 当遇到困难时,你就()。



- A. 找出产生困难的原因,并且把遇到挫折当做是一次经验和教训
 - B. 内心不安,设法找人来帮忙
 - C. 独自悲哀,感到消极,对前途无望
11. 当别人批评你时,你就()。
- A. 冷静地考虑别人的意见,如果是对的,就予以接受;不当的也不随便发怒,只找机会辩白一下
 - B. 不理睬别人的批评,不做任何反应
 - C. 对别人的批评,一概表示不满,并且与人争吵
12. 对男女关系的看法,你认为()。
- A. 男女地位是平等的,彼此是合作的关系,任何一方均不应抱利用对方的心理,和异性朋友来往,不可存有邪念
 - B. 男女之间应保持相当距离
 - C. 男女关系很平常,可以很随便
13. 当别人遇到困难时,你就()。
- A. 首先判断对方遇到的是什么困难,如果有援助的必要,就立即去帮助对方
 - B. 不问理由,尽力去助人
 - C. 认为这是别人的事,采取袖手旁观的态度
14. 对事物的“新”或“旧”的看法是()。
- A. 认为事物不必分新旧,好不好要看价值如何
 - B. 一视同仁
 - C. 只接受新的事物,旧的一概不要
15. 你对生活的安排采取的方法是()。
- A. 拟定一年的计划,在一年之中又按月拟定具体的工作和学习目标
 - B. 请他人为自己安排,或者依照他人的生活计划
 - C. 认为过一天算一天,不必做什么安排

评分标准:

每题 A 记 5 分, B 记 2 分, C 记 0 分。各题得分相加, 统计总分。

答案解析:

60 分以上, 优等。你对生活和事业抱有崇高理想, 能面对现实, 遇见困难挫折能设法克服, 能与人合作, 创造事业。

40 ~ 59 分, 中等。你对生活和事业有一定想法, 基本上能正视现实, 对大部分困难和挫折能想方设法克服, 但有时也会产生悲观消极的念头。

39 分以下, 说明你对各种问题的认识尚不清楚, 或抱有错误观念, 对克服困难缺乏信心。你只有加紧练习, 锻炼自己, 多多交友, 才能创造美好的前途。

二、如何才能培养正确的理想并开创美好的前途与人生

1. 投身社会的激流

社会化是个人学习有效参与社会生活所必需的知识和技能的过程。你社会化水平越高, 就越能正确认识社会, 树立正确的社会观、政治观、价值观、幸福观; 就越能正确认识个人与集体、个人与社会的关系; 就越能认识时代的特点、社会的要求、自己所处环境的客观条件, 从而按照社会需要来确立自己的理想。

2. 量力而行

许多人都不难做到“胸怀大志”, 却不易做到“脚踏实地”, 往往给自己设置超出自身能力太多的目标, 这样既加大了“达标”的难度, 又饱受“失败”的打击和折磨, 有人甚至由此而丧失了信心和志气。因此, 酌情量力, 从自己实际出发, 实事求是地制定适合自身特点的发展计划, 才不失为明智之举。

3. 远期目标和近期目标相结合

理想不是简单的幻想, 切忌好高骛远。人们可以实施小步计划, 从目前最重要的事情入手, 从一点一滴做起, 最终会迈向理想的顶峰!



课内部分

一、话说理想

1. 什么是理想

理想是一个抽象的概念,指人们对未来事物的想象或希望。

理想既不同于幻想,也不同于空想和妄想。理想是一种有根据的、合理的想象或希望。

第一,理想具有客观必然性。理想作为一种想象或希望,正确地反映了客观实际,正确地反映了现实与未来的关系,合乎事物变化和发展的规律,经过努力是完全可以实现的。

第二,理想具有社会性。理想不是离开社会的孤立的个人的随意想象,而是由社会制约和决定的想象。

第三,理想具有阶级性。在阶级社会中,由于不同阶级的社会地位和经济利益的不同,追求的目标也各不相同,所以他们形成的理想也各不相同。

2. 理想的种类

理想是一种社会意识现象,理想是各种各样、五彩缤纷的。从不同的角度可以分为不同的种类。

第一,按照理想所属的人的范围来划分,理想可以分为个人理想和群体理想。个人理想是一个人对未来的具有客观必然性的想象;群体理想是一定群体的人们的共同理想,例如,政党的理想、团体的理想等等。

第二,按照实现理想的奋斗时间的长短来划分,理想可以分为长远理想和近期理想。长远理想是经过较长时间的奋斗才能实现的理想。例如,建立共产主义社会就是中国共产党人的最高理想。近期理想是在较短的时期内就能够实现的理想。例如,我们大多数同学现在的理想就是考上一所好大学。

第三,按照理想的内容来划分,理想可以分为社会理想、生活理

想、职业理想、素质理想。社会理想是人们对未来社会的设想；职业理想是人们对未来工作部门、工作性质以及在职业上达到的程度的追求和向往；生活理想是人们对未来生活的追求和向往，既包括对吃、穿、住等物质生活的追求和向往，也包括对文化娱乐等精神生活的追求和向往，还包括对婚姻、家庭生活的追求和向往；素质理想是人们做人的目标，是做一个什么样的人的追求和向往。在以上的几种理想中，社会理想是其他理想的前提和基础。人们在设计自己的未来职业、生活和做人的时候，总是以未来的社会为前提和基础的。

3. 理想与学习的关系

有了坚定的理想，我们就要去实现它。这不但要有志气和自信，而且要付出巨大的努力。人的一生是充满艰险的，而只有真正理解了理想的意义的人，才能为之不懈地奋斗，才能有坚持的毅力和精神。

那么，怎样才能实现理想呢？对我们学生来说，理想是以学习为本的，我们现在努力学习，将来才能实现自己的理想。

可以这样说，学习是实现理想的途径。有一位同学，考上大学那年，立下一个宏愿，一定要出国留学。同学一直以为他在开玩笑，因为在他们看来，他的能力是不可能使他出国的。有人甚至还讽刺他，和他谈到美国，不讲“美国”，而说“贵国”，但他并不生气。后来，临近毕业时，他接到了美国一所大学的录取通知书。虽然，出国在现今并不算什么，但对他而言，却是成功，这是无论如何也不能否认的。他后来向同学透露，为了实现这一目标，他几乎把所有的课余时间都用来读英语。

理想又是学习的动力。在一所小学里，经常有同学逃课。老师们伤透了脑筋。他们试过很多方法，比如，只要上课，就给予奖励，如果不上课，就打屁股。但这些威逼利诱根本就不奏效，最多也只起一时的作用。但有一个女孩子恰恰相反，她是如此地热爱学习，以致上学风雨无阻不说，就是家里有急事想让她请个假都不行。她



的学习成绩自然也是很拔尖的了。她父母为此骄傲不已,应其他孩子的父母的要求传经时,他们讲出了成功教育孩子的秘诀。原来,他们从来不硬性要求她上学,只是告诉她只有努力学习,考上大学,才能当上她所向往的科学家。

4. 树立崇高的理想

什么理想是崇高的?有一首小诗:“饥寒的年代里,理想是温饱,温饱的年代里,理想是文明;动乱的年代里,理想是安定,安定的年代里,理想是繁荣。”在不同时期,不同人的眼里,理想是大不相同的,理想并无高低贵贱之分,只要有益于他人,有益于社会,都应该受到人们的尊重。

有一点不容忽视:我们的理想和诞生理想的原因,并不是一成不变的,由于接受的教育、周围环境的变更和社会舆论的导向,这一切都是一个未知数、可变数。鲁迅先生曾立志当医生拯救民众,但是后来他发现写作更适合自己,更能挽救国人的灵魂,所以他最后弃医从文了。

生命中不能没有信念和理想的支点。它是生命中不能缺少的。生命就像一座房子,需要理想去支撑,否则就会被岁月的风霜击垮。

传说,一老一少两个瞎子,是师徒俩,在大山里以说书为生。老瞎子有一个梦想,就是弹断一千根琴弦,因为他师傅曾经传给他一个秘方,在弹断一千根弦后,可以拿去买药,治好眼睛,重见光明。老瞎子带着小瞎子走村串户,虔诚地边走边唱。终于有一天,第一千根琴弦弹断了。他欣喜若狂,拿出秘方,请人为他买药。他想这辈子总算走到头了,盼到了重见光明的一天。但人们告诉他,那张他保存了50年的所谓秘方其实是一张无字白纸。老瞎子一下子呆住了,他思来想去,不禁十分怀念过去的日子,才知道以往那些奔忙劳碌兴致勃勃地翻山、赶路、弹琴,乃至心焦、忧虑都是多么的快乐!因为那段时间有个东西把他的心弦扯紧,虽然那东西原是虚设。他终于明白了师傅骗他的良苦用心。他知道最终重见光明并不重要,



关键在于弹的过程,在全神贯注的弹奏过程中走过快乐而幸福的一生。于是,他也效法师傅,把那张无字白纸交给小瞎子,叫他用心去弹,弹完一千二百根后,就可以见到世界。他想这孩子再怎么弹,也不能弹断一千二百根,这样就能永远扯紧那欢跳的琴弦,不必去看那无字的白纸。

可见,心中有理想就会有前进的动力。对于那师徒俩,他们的理想就是要看能够治好眼睛的秘方,他们实现理想的途径就是拼命弹琴。相信大家心中都有理想,对自己的将来都有完美的规划,那么作为学生的我们实现理想的途径又是什么呢?不错,只有学习。通过学习提高自己的能力,通过学习不断地完善自己,最终达到实现理想的目的。

二、心心相印

下面这段文章是一个小学二年级学生的作文,请同学们读读议议他的理想能称为“理想”吗?为什么?

我的理想——爹还没走(当地人称死为“走”)的时候,他对我说,你要好好学习,天天向上,长大做个科学家;妈却让我长大后做个公安,说这样啥都不怕。我不想当科学家,也不想当公安。我的理想是变成一条狗,天天夜里守在家门口。因为妈胆子小,怕鬼,我也怕,但妈说,狗不怕鬼,所以我要做一条狗,这样妈和我就都不怕了。

实践训练

一、经典人物

张海迪,这个名字对我们大家来说并不陌生。她5岁患脊髓病,胸以下全部瘫痪。在残酷的命运挑战面前,张海迪没有沮丧和沉沦,她以顽强的毅力和恒心与疾病作斗争,经受了严峻的考验,对人生充满了信心。她虽然没有机会走进校门,却发愤学习,学完了小学、中学全部课程,自学了大学英语、日语和德语,并攻读了大学和硕士研究生的课程。张海迪怀着“活着就要做个对社会有益的人”



的信念,跟随父母在农村时,给孩子当教书先生;为了对社会作出更大的贡献,她先后自学了十几种医学专著,同时向有经验的医生请教,学会了针灸等医术,为群众无偿治疗达一万多人次。

被誉为“乒乓女皇”、乒坛“小个子巨人”的邓亚萍,5岁时,她就开始学打乒乓球。但因为个子太矮而被河南省队排除在外,只好进入郑州市队。但她并没有因此而消沉下去,而是更加刻苦地训练。10岁时,在全国少年乒乓球比赛中获得团体和单打两项冠军。进入国家队之后,邓亚萍训练更加刻苦,用勤奋和努力弥补自身条件的不足,最终成为乒乓球史上唯一的4枚奥运金牌得主。

二、规划自我

崇高的理想,激励着美好的人生。但崇高的理想,并不是虚幻的彩虹,还要从脚下一步一步开始。请大家看下面这段对话。

A:今天我们老师给我们讲了一节关于树立远大理想的课,我听了真是受益匪浅,看来,不树立远大理想真的不行啊。从今天起,我就要发愤图强,认真学习,争取取得优异成绩。闲话少说,马上学习英语。

B:(敲门)A在家吗?

A:(开门)是你啊?有事吗?

B:今天星期六,出去玩玩好吗?

A:不行!我要复习英语,我英语成绩不好。

B:行了行了,什么英语啊!天气这么好,不出去简直就是浪费,走啦!

A:(看看作业,又看看天气)好吧,出去一会儿吧!

一小时过去了,两小时过去了,三小时过去了……

A:今天玩了一天,真累啊!(倒床睡觉)

请大家讨论下面的问题。

(1)A的理想是什么?他的理想会实现吗?为什么?

(2) 你的理想是什么？你想如何去实现？

在我们的心中，理想是一个很崇高的字眼，它像一座灯塔，指引着人生前进的方向，照亮着人生前进的路程，没有理想就会迷失方向，就会失去前进的动力，而我们正处在树立理想、明确人生目标的重要时期，非常渴望通过自身的奋斗和追求，实现人生价值。古今中外在事业上有成就的人为我们提供的一条基本的经验就是：千里之行，始于足下。成功是由一个个目标的不断实现而积累起来的。

让我们用著名诗人流沙河的诗句共勉吧：

理想是石，敲出星星之火；

理想是火，点燃熄灭的灯；

理想是灯，照亮夜行的路；

理想是路，引你走到黎明。

（编写人：李晓林 周玉芝）