

XINLIJIANKANGJIAOYUDUBEN

心理健康 教育读本



高中 3 年级



浙江教育出版社



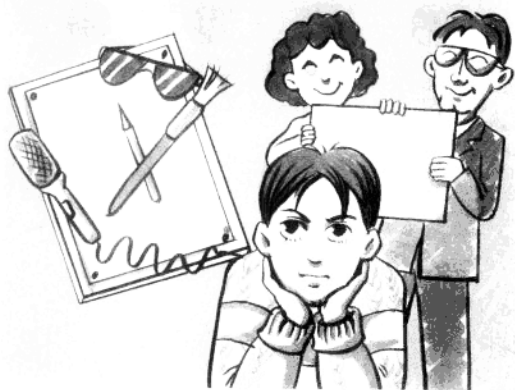
XINLI JIANKANG JIAOYU DUBEN



心理健康教育读本

高中**3**年级

ZHEJIANGJIAOYUCHUBANSHE



浙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育读本. 高中三年级 / 边玉芳主编.
—杭州: 浙江教育出版社, 2002.9(2009.6 重印)
ISBN 978-7-5338-4530-8

I. 心… II. 边… III. 中学生—心理卫生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 065910 号

- ♥ 书 名 心理健康教育读本
- ♥ 高中三年级
- ♥ 主 编 边玉芳
- ♥ 责任编辑 张伟建 舒 晴
- ♥ 封面设计 韩 波
- ♥ 出版发行 浙江教育出版社
- ♥ 印 刷 浙江新华印刷技术有限公司
- ♥ 开 本 850×1168 1/32
- ♥ 印 张 4.5
- ♥ 字 数 105 000
- ♥ 版 次 2002 年 9 月第 1 版
- ♥ 印 次 2009 年 6 月第 4 次
- ♥ 标准书号 ISBN 978-7-5338-4530-8
- ♥ 定 价 5.60 元



策 划

张伟建

主 编

边玉芳

本册编写人员

何东涛

汪坚涛

俞晓东

徐慧珠

陶 青

张海宁

本册绘画

陈 璞





目 录

第一课·让学习来改变命运·····	1
第二课·绘制个性化的复习航线·····	8
第三课·相逢何必曾相识·····	15
第四课·伸出你助人的手·····	22
第五课·我是一只小小鸟·····	29
第六课·我的理性我的钱·····	36
第七课·就这样走上考场·····	43
第八课·读懂考试也不难·····	50
第九课·成长的感觉·····	57
第十课·生命的重要需求·····	64
第十一课·合适的就是最好的·····	71
第十二课·寻找学习的漏洞·····	77
第十三课·激发生命的潜能·····	84
第十四课·别让心灵超载·····	91
第十五课·应激与身心健康·····	98
第十六课·变“绊脚石”为“踏脚石”·····	105
第十七课·坚实的生命基石·····	112
第十八课·理想蓝图的航标·····	119
第十九课·与成功有约·····	126
第二十课·拥有更新鲜的“奶酪”·····	133





第一课

让学习来改变命运



若干年前，一位美国青年从大学辍学了，因为他感到大学里没有他要学习的东西。几年后，他带着他的得意之作席卷了全世界——以微软公司产品为主要技术支撑的国际互联网，把“你的工作场所和教育观念改变得面目全非”。微软公司17800名员工中，有3000名因为拥有公司的股票而成为百万富翁。比尔·盖茨，这位七岁开始阅读各类书籍的少年奇才，博览群书，厚积薄发，创造了奇迹，拥有了金钱、荣誉和自信，改变了全世界几十亿人的生活方式。他是“美国梦”的象征。

我国原子核物理学家钱三强出生在江南无锡农村，家里很穷，没有念过正规的中小学，后来因为成绩优异，被选送入大学学习物理学。钱三强大学毕业后，一直坚持学习。他的生活非常有规律，上午先和同事一起讨论当天工作情况，并通报前一天的研究进展，而后开始一天的



研究工作；完成一天的工作事宜后，晚上8点到凌晨2点是他雷打不动的学习时间。他在这个时间里安排了阅读哲学、历史等人文科学书籍的学习，也安排了最新科学动态的研究探索。

1964年10月16日下午3时，中国第一颗原子弹爆炸成功，年轻的中华人民共和国因此跻身于世界军事强国之列，身为中科院原子能研究所所长的钱三强为我国的原子能事业和军事现代化作出了突出的贡献。

钱老曾深有感触地说：“我大学毕业在60多年前，那个时候没有计算机电脑，没有火箭，没有原子弹，没有宇航，没有半导体，没有激光；有的连名词都没有，按照道理说我对这些应该一窍不通。学习是一辈子的事！”



每个人都有自己的理想，渴求通过某些东西来证明自己的价值，学习成为实现理想的一条捷径。

你是否想过自己为什么要读书学习？小的时候学习成绩好可以获得爸爸妈妈的奖励，老师同学的赞扬；慢慢地长大了，你已经并不在乎那些表扬和小小的物质奖励了，读书学习的意义似乎等同于考大学——关系到自己今后生活质量的头等大事。

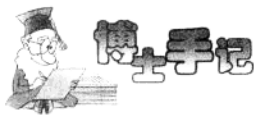
“我不喜欢这种‘学而优则仕’的世故的选择！”你也许会这样认为。

那么你为什么还要读书呢？需要掌声和鲜花来证明自己的存在？可你是否知道在喧闹的背后常常隐藏着孤独和落寞，况且并不是每个人的努力都能给自己带来耀眼的光



环。大凡伟大的人物，原来也未必能预计到自己有一天会如此辉煌；成功常常是求之而来，不经意间她却又悄悄地到来。爱因斯坦在答复新闻记者的询问时说，“成名”是太不可思议的事情，连他自己都“莫名其妙”；钱老伏案苦学原子理论时，又何尝能想像得出“蘑菇云”升空的壮观；辍学的比尔·盖茨怎能预料到完成了喜爱的工作，自己竟被全世界公认为当代杰出的科学家！

不断地在报纸、刊物、激情的演讲中听到“学习社会”、“终身学习”、“学习团队”等字眼，你是否想过究竟什么是“学习”？十二年的基础教育即将结束，你有必要回头看看、想想，为什么要读书，为什么要学习？



在心理学中，学习是一个非常重要的概念，心理学家试图从不同的角度描述学习的范畴。无论专家们如何定义学习，学习却是从你出生的那一刻起就开始，并且贯穿于你的整个生活中。学会吃饭、穿衣，学会爱和尊重，学会用语言表达自己的喜怒哀乐，学会与人交往，学会积极地适应和改造周围环境，学会……学习的内容非常广泛，既包含特定的学术能力、体能和艺术能力的学习，又包含生活技能训练和学会自尊，甚至包括学习怎样学习。

在此，我们姑且把“学习”框定为学术知识的学习，每位同学对于在校读书学习的意义理解是不同的。有些同学好好学习是为了得到老师和家长的赞许，有些同学把努力学习取得好成绩当作打开大学之门的“敲门砖”，有些同学把在学习期间取

得好名次作为赢得一定地位的手段。用美国著名教育心理学家奥苏贝尔的学习动机理论来解释这些现象，这些同学学习的目的源自附属内驱力和自我提高内驱力，两者同属于外部动机。从某种程度上讲，外部动机也能激励你奋发向上、取得好成绩。然而仅有外部动机还不足以支持同学战胜学习中的重重困难：不少在小学、初中成绩不错的同学进入重点高中后，经受不了成绩垫底的境遇，自暴自弃，最终导致学习成绩一落千丈的原因就在于此。

学习的内部动机是源于对学习本身本身的追求，奥苏贝尔把它称作认知内驱力。你不难发现周围那些学习成绩特别优秀





的同学并不是“苦行僧”，在高三年级学习成绩突飞猛进的都是那些谈起学习津津有味的同学。发自内心的对知识的需求是支持你完成学业，并不断学习新知识的根本动力。

渴求着通过外在表现证明自己价值的人，他追求着成功，仅只是简简单单的成功。你不难从身边找到这样一些同学：他们在高三的学习中不扎扎实实地寻找自己知识的漏洞进行补习，而炫耀自己曾经做出了某道“连成绩好的同学都不一定能做出的题”，他们常常选择难题、怪题来做。他们是以表现为学习目标的，做最困难的工作失败了是正常的事情，偶尔的成功会给他们带来无比美妙的感觉，他们是节节败退的弱者。

能深切地了解自己学习意义的人，他追求的与其说是成功，毋宁说是自我的成长；他以学习知识为最终目标，在学习过程中获得成就感，即使失败了也能从中获得知识、能力和勇气。



1 你听说过“终身学习”吗？学习不仅是为了获得好分数，也不会在拿到最后一张文凭时终止。在这个知识经济社会里，学习是通向成功的惟一途径，学习是你终身的事情。

你对学习的看法：_____

2 回忆自己在学校学习的各个阶段，最在乎的是谁的、怎样的评价？按照“博士手记”中告诉你的心理学

知识分析自己学习的动力系统。

小学阶段低年级段最在乎的是：_____

动力系统是：_____

小学阶段高年级段最在乎的是：_____

动力系统是：_____

初中学习阶段你最在乎的是：_____

动力系统是：_____

高中学习阶段你最在乎的是：_____

动力系统是：_____



1 分析你自己的学习动力系统的变化趋势，你认为现在的状况足以支持你全身心地投入到学习活动中去吗？下一步你打算怎样做？



★2 你将以“无问题”的学习状态，还是“满脑子充满问题”的学习状态结束高中学习进入下一阶段的学习？

★3 请和你的同学们交流各自对学习的体会。



在未来的社会里，比你的竞争对手学得快的能力，也许是你惟一能保持的竞争优势。

行动不一定能带来快乐，但无行动则决无快乐可言。

学习是为了自己的成长。

第二课

绘制个性化的复习航线



进入高三后，徐宇琦从浩如烟海的高考复习参考资料、林林总总的高考信息网站、轰轰烈烈的高考咨询和心理辅导会……真切地感受到了这场没有硝烟的战争的壮烈。他不是那种聪明伶俐的学生，没有过目不忘的本领，学习基础也很一般，为了能提高学习成绩，他懵懵懂懂、稀里糊涂地跟着大家伙往前赶——听经验介绍、买资料、做题，不敢慢下半步，觉得不竭尽全力，哪怕只有半点松懈，也会愧对江东父老！！

宇琦付出了成倍的时间和精力，体质下降，视力也下降了不少。



现在该怎么办？
平时都是老师替我安排好了的。





“教科书上的东西已经滚瓜烂熟，觉得没什么好看的了。老师变着法考我们，卷子永远也做不完。为了未来的高考，我不得不走‘题海战术’的老路。”他无可奈何地“畅游”题海，陶醉在完成了多少张卷子的满足中，却发现自己仍无法全面地掌握学习内容，依旧成绩平平。

同桌鲍云轩却在高三的复习过程中创造了“奇迹”，高二时成绩只有中等和宇琦差不多的云轩，进入高三后竟然成绩一路攀升，渐渐成为年级的佼佼者。宇琦不认为云轩的学习有什么特别的好方法，云轩也不特别聪明，他们俩一起听课、复习、做题、讨论，连用的参考书都基本是一样的，可结果却“天上下地”。云轩的学习经验很简单：“不盲从迷信他人，凡事有自己的主见。”听起来有点像“独门绝技”，只能意会不能言传。



高三的学习过程中，你常常会看到类似宇琦和云轩的情况。

如果说你在高一、高二时学习成绩不理想，是由于你不够用功的话，到了高三可谓是“草木皆兵”，人人开足马力往前冲。为什么同样的努力，成绩的进步却相去甚远？为什么在同一间教室里，听同一位老师上课，用同样的资料复习，做同样的练习试卷，学习的结果却千差万别呢？

是他（她）的学习基础特别扎实、智商特别高？是他（她）特别勤奋、意志坚强、精力充沛、充满信心、有上乘的考试策略和技巧？……

到底是什么学习方法让“云轩们”在高三学习效率如此之高呢？“世界上没有两片相同的叶子。”别人的方法未必适合你，要想取得良好的复习效果，你应该在进入高三复习之前，准备好你自己“个性化”的复习“航线图”。

你可以检查一下自己的学习，是不是常常出现这样的情景：

★1 完成老师当天安排的复习内容后，晚自修就变得无所事事，东翻西翻地把时间消磨掉了。

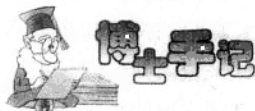
★2 听别人介绍买了不少好的参考资料，都做一遍是不可能的，放弃又不甘心。

★3 学着别人的样子安排自己的学习，结果发现越学越糟，自己都不知道该怎么办了。

★4 买了很多参考书，每本都只用了开头的几章。

★5 不可能认真完成各科作业，常常想先抄答案应付一下老师，以后有时间再好好看一看，可这种计划往往无法实现。

★6 做过的卷子太多，记不住；考卷中的每道题都似曾相识却又束手无策，有时甚至反而更容易做错。

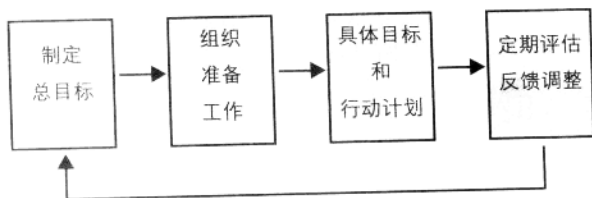


高三的学习任务非常繁重，如果不为自己安排一个周密的任务表，你就只有按照碰巧落在你桌上的东西去分配你的时间，也就是完全由别人来决定你的行动。这样一来，你只是在应付问题，就不可能指望大幅度地提高自己的学习成绩了。

美国著名管理心理学家彼得·杜拉克 (Peter Drucker) 1954



年提出的目标管理MBO方式，大大地提高了企业绩效管理水平。目标管理的基本过程可以概括为循环的四个环节：



目标管理的优点是制定具体的目标，具有很强的激励功能，能大幅度地提高工作效率，在国内外各类组织中被广泛应用。

把目标管理的方法用于高三复习阶段，可以合理地利用宝贵的时间，科学地安排各科复习内容。无规矩不成方圆，无计划难成学业。从高考状元的经验中，不难发现他们都有意无意地运用目标管理的方法，形成一套个性化的复习计划，找到适合自己的学习方法。对路的学习方法特别是复习战略是成功者最大的法宝。

首先是复习时间的分配战略。它一方面是复习轮次的时间安排，另一方面是每一复习轮次中各门课的复习时间配置问题。一般地，高三的复习时间安排为四轮，时间比例为4:1:2:1。

其次是各轮复习的侧重点的分配战略。一般的安排是，第一轮全面阅读教材，查漏补缺、梳理归纳，使知识系统化；第二轮重点解决教材中的重点和个人学习上的难点问题；第三轮通过解题训练提高运用知识的能力；第四轮侧重于对知识的记忆，以便在考场中能准确地提取知识。

每一轮次各科的时间安排，客观地受到该科记忆量大小、容量大小、在考试中的分值权重的限制，更重要的是根据同学自己该课程的潜力大小而定，对那些来不及解决的问题，千万

不要无休止地枉费时间和精力。

制定学习计划并不难，但要制定一个适合自己的计划就不容易了，计划需要在执行的过程中不停地修改、调整，才能使制定的复习计划最终适合自己。



★1 每次学期伊始你是不是决心都很大？可是几个月后由于成绩上升很慢，也不知道自己的努力是不是有效，你常常坚持不下去，只能不了了之地放弃？

★2 复习前首先要制定复习计划，充分考虑自己的学习现状、思维习惯、记忆能力、身体素质、学习进度、考试要求等等。

首先，对各部门学科掌握情况进行大盘点，按照掌握程度把知识分成三类：

- (1) 熟练的：_____
- (2) 初步掌握但不够熟练的：_____
- (3) 没掌握的：_____

复习时放下第一类，主攻第二类，适当顾及第三类，这是节省时间事半功倍的好方法。

其次，结合老师教学的进度，制定自己的复习进度，优先复习：

- (1) 时间花费少、学习效果中等或较差的学科：_____