

★ ZHONGKAOZILIAOBAO ★

# 中考资料包

## 心理健康 辅导讲座

中考资料包政治科编写组

XINLIJIANKANG  
FUDAOLIJIANKANG  
GZUO

長春出版社



## 中考资料包政治科编写组

主 编	刘 强	
本册主编	张 明	
本册编者	岳珍珠	陈丽娜
	杨 冉	赵春荣
	沈 毅	杨志刚
	刘 岩	徐国庆
	张艳辉	



## 前 言

素质教育是培养全面发展人才的教育模式,搞好素质教育对于国家、家庭和每位成长着的青少年都是一件很有意义的事。阻碍我们国家走向现代化最大的障碍是十几亿人口的素质问题,面向21世纪,扎扎实实地提高国民素质,这是国家的大事,也是每个家庭和青少年自己本身的大事。

提高青少年的思想政治文化素质,对于提高全民族的思想政治文化素质,具有深远的战略意义;对于培养青少年成为国家的栋梁之材也具有长远意义。普及思想政治知识,适应素质教育的学习方式,离不开科学思想的指导和规范,离不开科学方法的运用与创新。我们编写的这套书是围绕初、高中各年级思想政治课内容的科普读物,是培养全面发展的人才和适应素质教育学习方式非常好的课外读物。

本套书严格按照《中学思想政治课教学大纲》和“课程标准”,针对学生学习中的知识点、模糊点、能力点,帮助学生融汇贯通地解决中学思想政治课的重点和难点。它既能弥补课堂学习内容和方法的不足,又能极大地扩展学生的知识面。这套书,不但能帮助学生灵活地掌握课堂学习的知识,而且能通过思想政治领域中的轶闻趣事、文坛掌故,科学趣话及经典名著,让读者轻松地领悟到如何培养自己健康的心理品质;了解人类发展的不平凡的历史及我国的国情;普及法律常识;掌握社会主义市场经济的丰富知识;领略到哲学理论的奥妙;知晓做一个社



会政治人应掌握的知识信息。同时也学会创造性地掌握思想政治学科考试命题的新特点、新要求以及灵活答题的方法。

本套书,共分为6册,涉及中学思想政治课各年级的内容,包括初一的心理健康常识、初二的法律常识、初三的社会发展史及国情常识;高中的经济学常识、哲学常识和政治学常识。本书做到思想性、科学性、生动性、通俗性和知识广博性相统一。

本套书聘请全国著名的思想政治教育专家、东北师范大学刘强教授担任主编,编者中有从事各个学科研究的教授、副教授、博士、硕士、律师和多年从事中学思想政治课教学的重点中学高级教师。

本套书读者不仅限于中学生,从事中学思想政治教学的教师也可以利用这套书作为教学参考资料;广大的一般读者读了这套书也会增添丰富的社会科学知识。我们希望这套读物能给人以启迪和教育,成为广大青少年和广大人民群众取之不尽的社会科学精神食粮。

编者

2001年10月1日



## 目 录

- 第 1 讲 关于“我是谁”的命题 / 1
- 第 2 讲 为什么总想与父母顶嘴 / 3
- 第 3 讲 如何进行自我评价 / 5
- 第 4 讲 什么都比不上别人怎么办 / 9
- 第 5 讲 小猫为什么会被老虎吃掉 / 11
- 第 6 讲 测一测你的“自我形象” / 13
- 第 7 讲 你能悦纳自己吗 / 15
- 第 8 讲 怎样走出自我的小圈子 / 17
- 第 9 讲 你知道自己的心理年龄吗 / 20
- 第 10 讲 气质就是风度吗 / 25
- 第 11 讲 你属于哪种气质类型 / 29
- 第 12 讲 身体健康就是真正的健康吗 / 33
- 第 13 讲 “人无压力轻飘飘”吗 / 37
- 第 14 讲 如何消除学习疲劳 / 40
- 第 15 讲 你能让孤独走开吗 / 43
- 第 16 讲 乖女儿为何不乖了 / 47
- 第 17 讲 没人理解我，怎么办 / 52
- 第 18 讲 人为什么会嫉妒 / 54
- 第 19 讲 心理健康水平自我测试 / 58
- 第 20 讲 如何保持心理健康 / 65
- 第 21 讲 情绪知多少 / 68



- 第 22 讲 中学生情绪的特点 / 73
- 第 23 讲 你的情绪稳定吗 / 75
- 第 24 讲 你为什么会喜怒无常 / 80
- 第 25 讲 快乐在哪里 / 82
- 第 26 讲 如何消除抑郁 / 86
- 第 27 讲 如何避免考试焦虑 / 90
- 第 28 讲 远离愤怒的火山 / 95
- 第 29 讲 把握好情绪的质和量 / 98
- 第 30 讲 如何进行情绪的自我调节 / 101
- 第 31 讲 什么是意志 / 105
- 第 32 讲 你坚强吗 / 108
- 第 33 讲 为什么总是管不住自己 / 111
- 第 34 讲 追星族为何多为青少年 / 114
- 第 35 讲 意志是与生俱来的吗 / 117
- 第 36 讲 怎样培养良好的意志品质 / 119
- 第 37 讲 与他人交往不如意怎么办 / 123
- 第 38 讲 你有创造能力吗 / 126
- 第 39 讲 有冒险才有希望 / 132
- 第 40 讲 创造很神秘吗 / 135
- 第 41 讲 如何培养自己的创造力 / 138
- 第 42 讲 人的一生能一帆风顺吗 / 142
- 第 43 讲 积极与消极——差之毫厘，离之千里 / 145
- 第 44 讲 不经历风雨，怎能见彩虹 / 147
- 第 45 讲 怎样面对学习上的困难 / 150
- 第 46 讲 你有应付逆境的能力吗 / 153
- 第 47 讲 青少年应如何面对挫折 / 156
- 第 48 讲 什么是创造力 / 160



- 第 49 讲 在学习上应该“争”吗 / 164
- 第 50 讲 你想成功吗 / 167
- 第 51 讲 你理解自尊自信吗 / 171
- 第 52 讲 自尊自信有何作用 / 174
- 第 53 讲 怎么提高自尊自信水平 / 177
- 第 54 讲 你真的完全比不上别人吗 / 182
- 第 55 讲 怎样走出自卑的阴影 / 185
- 第 56 讲 别人都不如你吗 / 188
- 第 57 讲 死要面子活受罪 / 190
- 第 58 讲 你自信吗 / 193
- 第 59 讲 什么是性格 / 196
- 第 60 讲 性格分哪些类 / 199
- 第 61 讲 测测看，你属于哪种性格类型 / 202
- 第 62 讲 性格与气质一样吗 / 205
- 第 63 讲 性格能决定命运吗 / 207
- 第 64 讲 性格是如何形成的 / 209
- 第 65 讲 性格不可改变吗 / 212
- 第 66 讲 如何正确对待自己的独立需求 / 215
- 第 67 讲 你是一个宽容的人吗 / 220
- 第 68 讲 没有交往，感到的将不仅仅是孤独 / 222
- 第 69 讲 你是受欢迎的人吗 / 227
- 第 70 讲 影响人际吸引的因素有哪些 / 229
- 第 71 讲 伸出双手，你会拥有更多朋友 / 233
- 第 72 讲 近朱者赤，近墨者黑 / 239
- 第 73 讲 交往过程中能想怎么说就怎么说吗 / 243
- 第 74 讲 赞美、批评与倾听 / 246
- 第 75 讲 异性交往紧张怎么办 / 249



- 第 76 讲 为什么你不愿意接近老师 / 252
- 第 77 讲 代沟不可逾越吗 / 256
- 第 78 讲 如何克服交往中的羞怯心理 / 261
- 第 79 讲 你知道社交恐怖症吗 / 264
- 第 80 讲 如何克服交往中的从众心理 / 268
- 第 81 讲 兴趣是什么 / 271
- 第 82 讲 兴趣有什么作用 / 274
- 第 83 讲 怎样培养兴趣 / 277
- 第 84 讲 “要我学”与“我要学” / 281
- 第 85 讲 你了解情感吗 / 285
- 第 86 讲 中学生情感有哪些特点 / 289
- 第 87 讲 情感也会生病 / 292
- 第 88 讲 应该怎样看待友谊 / 296
- 第 89 讲 友情与爱情相同吗 / 299
- 第 90 讲 早恋是枚“青苹果” / 303
- 第 91 讲 如何预防早恋问题的发生 / 307
- 第 92 讲 收到情书怎么办 / 310
- 第 93 讲 如何避免单相思 / 313
- 第 94 讲 今天还要不要爱国情操 / 316
- 第 95 讲 自律与自由矛盾吗 / 320
- 第 96 讲 怎样做到自控 / 323
- 第 97 讲 如何克服惰性 / 327
- 第 98 讲 怎样使注意力集中起来 / 330
- 第 99 讲 如何让自己勤奋起来 / 335





## 第1讲 关于“我是谁”的命题

有一天，大哲学家叔本华在街边的花园中散步，一个花匠看到这个表情古怪的人一会儿俯下身去低声与灌木丛交谈，一会儿又侧头凝神屏气地把耳朵贴向飘落在他肩上的花瓣。花匠担心这位行为怪诞的年轻人可能精神有毛病，就问他是谁。叔本华扬起头，带着满脸困惑盯着那个花匠，说：“如果你能告诉我我是谁，我会十分感激你的。”当那个花匠惊愕得目瞪口呆时，叔本华已经匆匆走开了。

在这位哲学家那里，“我”可能指整个人类的“我”，他的确道出了人类有史以来的最大的困惑。我们不知道还有什么问题比“我是谁”这个问题更困扰人类，年轻的叔本华也一定为他自己的那个“我”感到困惑。

或许，有的人会说：“我还不知道我自己是谁？”可是，如果你仔细思考一下“我是谁？我有哪些缺点和优点？我善于做什么样的工作？什么样的学习方法更适合于我？我为什么有时会莫名其妙地发脾气”等等，这些看似容易的问题，仔细思考起来却很难得出结论。事实上，了解自己可不是一件很容易的事。一个人可能学富五车，才高八斗，但他未必就能真正地了解自己。

中学生朋友们一定都非常敬佩和喜欢我国优秀的乒乓球运动员、世界女乒冠军邓亚萍。据说邓亚萍因为个子矮，被认为在乒乓球事业上不会有太大的发展，曾经被排斥在国家队之外。但是邓亚萍并不为自己的身材不高而自卑，她以自己的自信、勤奋、顽强和机灵克服了身高不足的缺陷，成为举世闻名的世界冠军。



邓亚萍的成功就在于她能够正确地认识自己，既认识自己的长处，又接受自己的短处，扬长避短，选定正确的人生目标，获取人生的成功。

古语云：知人者智，知己者明。古往今来，无论国家还是个人，都曾有因为没有正确认识自身而招致失败的例子。

我们国家，有着五千年悠久的历史，有着流传至今的四大发明，有着令世人羡慕的秦始皇兵马俑、万里长城……的确，有那么多的东西值得我们引以为自豪。然而近代科学技术革命之时，各国都在拼命发展自身的经济，清朝的统治者却在自己的“小世界”里闭关自守，自得其安，以为自己是世界上最强大的国家，各国都应该来俯首称臣才对。甚至当外国使臣惊讶于文明的中国竟然还在用着大刀长矛，主动要把西方的火器介绍过来时，中国的官员们竟不屑于去学。直到被炮火轰开了国门，开始了屈辱的近代史，中国人才如梦方醒，然而差距也就从此拉开了，再想攀上谈何容易！

夜郎自大、盲目乐观给中国人民带来了惨重的教训，也给中国的经济发展带来了沉重的打击。一个国家不能正确认识自身尚且如此，那么对于一个人来说，如果对自己没有一个正确的认识，可能就会导致一生的失败。

曾经有一个老业余通讯员，坚持写了30多年的稿件。在他第一次尝试着去写通讯时，尽管文笔很不好，但接待他的工作人员仍然很热情地指导他，并鼓励他继续写，于是他就开始了自己一辈子的写作。每次那位工作人员都认真地为他修改，甚至有时把一篇长文章删得只剩下短短的几百字；老通讯员也每次都认真地学，仔仔细细地想。尽管为此耽误了正常的农活，一辈子都生活得很贫困，他也没有任何的怨言，然而写作水平却一直没有有什么大的提高。

直到有一天，接待他的的是一个刚毕业分配来的小伙子。小伙



子看了一遍他的作品后，根本不屑于改，而是对他说：“你以后不要再写了。你写稿不行，不会选题，不会提炼。”这个老通讯员很惊讶地问：“我每次来别人都是鼓励我继续努力，为什么你却劝我放弃它呢？”小伙子淡然一笑：“文学写作并不适合于你，如果你用这份精力去做些别的事情，没准儿现在已经成了大富翁呢！”小伙子说得没错，老通讯员并没能正确地认识自己的能力，尽管他有热情，有恒心，可是结果又是怎样的呢？如果不考虑自己的实际情况，盲目地把精力投入到自己所不擅长的方面，到最后只能是浪费时间和精力。

有这样一个真实的故事，曾经有一个书画世家，家中最小的孩子从小就开始学画画，等他长大了，已经画得不错了，于是准备报考美术学院。可是在高考体检时却发现，这个孩子竟然是色盲，得知这个消息，母亲后悔莫及，因为她在孩子小的时候就发现他画画的色彩不太明快，但她却从没有想过孩子的视觉系统是否适合于绘画的问题。

作家约翰·保罗说：“一个人真正伟大之处，在于他能够认识自己。”正确的自我评价，能使你少走弯路，早日获得成功；正确的自我评价，能使你充分接纳自己，每天都过得开心快乐；正确的自我评价，能使你与周围的人和谐相处，得到大家的喜欢；正确的自我评价，能带给你无穷的益处，让你一生受用无穷……

## 第2讲 为什么总想与父母顶嘴

张华是一名初中一年级的学生。最近一段时间以来，也不知为什么，她觉得父母越来越不可理解了。奇怪的是，自己的脾气也变得越来越不好，每当父母批评自己的时候，总想顶嘴。尽管

过后她也常常为此而后悔，可不知为什么，当时就是控制不了自己。

爸爸妈妈也觉得奇怪，孩子大了，按理说应该更懂事才对，怎么越来越难管呢？

其实出现这种情况并不奇怪。从初中时期开始，青少年由于社会活动内容和范围的扩大，自我评价、自我体验、自我控制等能力逐渐发展，因此能够越来越自觉地认识和评价自己的个性品质及内心体验，能更独立地支配和调节自己的活动和行为。尤其是自我评价能力如何，很能反映一个学生的心理成熟程度，是自我意识发展水平的重要指标。

初中生的自我评价具有什么特点呢？

到了初中阶段，初中生的自我评价逐渐摆脱了成人评价的影响，由依附转为独立，产生了独立评价的倾向。独立的自我评价，是初中生有“主见”的表现，这在一个人的成长过程中有着非常重要的意义。初中学生由于已经具备了一定的科学知识，能够分析和理解自然现象和社会现象中一些复杂的因果关系，同时，自我意识也有了进一步发展，因此常常不满足于他人对事物现象的某些解释，喜欢怀疑、争论、辩驳，不轻信教师、家长或书本上的“权威”意见，而且经常独立地、批判地对待事物。

初中生评价能力发展中的另一个突出特点，就是十分重视同龄人对自己的评价和看法，关于这一点在其他年龄的学生中是少见的。他们开始将同龄人的评价和成年人的评价同等对待，慢慢地就表现出更重视同龄人的意见而忽视成人的意见。以自己 and 成年人之间存在“代沟”，成年人的思想过于“古板”、“传统”，不了解青年人为理由，设法为自己的立场观点寻找理论依据。

在和中学生聊天时，经常会听到这样的抱怨：“我的父母思想顽固，脑筋僵化，整天只关心我的吃穿，却一点也不关心我的想法和情趣。不许看电视，不许和同学出去玩，甚至同学打电



话、写信给我，他们都要过问，和他们实在没有话可讲。倒是同学之间能互相理解，我们很谈得来。”

此外，中学生的自我评价仍不够稳定，容易改变。常常是取得了小成绩，就骄傲自满起来；遇到了一点儿挫折，就把自己全盘否定，这些都是要不得的。但不用担心，随着年龄的增加，自我评价的稳定性自然就会逐步提高了。

初中生有意识对自己进行评价，说明中学生已经在走向成熟的道路上迈开了第一步。但是，必须指出：你们的思维的独立性和批判性还是不太成熟的（你自己可能不这样认为）。主要的不成熟表现为判断事物时容易产生片面性和表面性，如：有时夸大自己的能力，认为自己把什么事都看得特透，对有些事情不屑一顾；有时表现为看问题存在偏激倾向，如把谦虚理解为过于拘谨，尊师之道理解为“拍马屁”，有时责人多责己少……

正是由于同学们的自我评价仍处于需要进一步发展、完善的状态，因此，对于我们来说，学会如何进行正确的自我评价，是很有必要的。当然，随着大家生活经验的积累和智力水平的发展，无论是对别人的评价还是对自己的评价，一定会越来越客观，越来越正确。

## 第3讲 如何进行自我评价

“人贵有自知之明”。一个人，如果不了解自己，也就无法知道自己应该做什么，怎样做，就像一艘失去控制的航船，找不到正确的方向。那么，我们如何才能正确认识、评价自己呢？

### (1) 通过他人来认识自己

这是人自我认识的最基本的途径。我们知道，中学生区别于



小学生的一大特点是：自我认识的建立与完善，自尊、自立意识的增强，十分注重自我在公众中的形象。因此，以他人为镜，便是中学生认识自我的最主要的途径。

古语云：当局者迷，旁观者清。别人对自己的态度常常是一面反映出我们的言行、举止，乃至思想、品性等的镜子。比如你做了好事，会有人感谢你；在家里帮助父母干活，爸爸妈妈会表扬你。有时对于自己的优点和不足，别人看起来可能会更客观一些，而自己却感觉不到。因此，多听一听父母、老师、同学以及周围的人对自己的看法、评价，是很有必要的。当然，听取他人的评价也要经过取舍，先对其作出分析判断，然后再有选择地接受，不可不加分析的全盘采纳。

### (2) 自己认识自己

这种办法也是自我认识的主要途径。它主要包含以下三种途径：

#### ① 在实践中形成对自我的认识

初一·一班的语文测验卷子发下来了，小华迫不及待地拿起卷子，又得了一个100分。他拿起卷子得意洋洋地对同桌说：“你看，我一点儿也没复习，又闭着眼睛得了个满分。瞧你，整天辛辛苦苦地学，还比我少5分呢！”其实为了这次测验，小华每天晚上都要学习到12点才肯睡觉呢！只不过别人都不知道罢了。

小华的表现在我们中间是比较常见的，中学生在分析自己成功及取得的成绩时，会在心底里把它归于自我的能力、水平、素质及主观努力，而忽视客观环境的作用；在评论自己的失败或错误时，总是愿意把它夸大为所遇到的困难及障碍，而不从自我能力及主观努力上找原因，以寻求自我心理上的“平衡”感。相反，评价他人的成绩时，总爱去找有利于他人取得成绩的客观因素，以减轻自身的压力，而在评价他人的失败时，又倾向于证明他人主观努力不够和素质太差，从而间接地肯定自我。



从积极方面来看,这种自我评价的倾向有利于中学生增强信心,树立积极向上的人生态度,不会长时间受失败的影响;但从消极方面来看,它会导致“一叶障目,不见泰山”,不利于中学生全面、准确地分析事物。因此,中学生对自己活动结果的分析不应只从主观愿望出发,应该学会在主客观相结合中正确地分析自己,认识自己,并据此得出正确的结论。

### ②在与他人的比较中形成自我认识

中学生崇拜英雄,崇尚先进人物,常常以他们作为自己理想的标准、行动的楷模,并与他们相对照,找出自己的不足,这种比较是十分积极而有意义的,对于中学生的成长十分有利。另外,中学生还经常和同自己地位相近、条件相似的人进行比较,认识自我。“有比较,才有鉴别”,与他人的比较对认识自己有极大的推动作用。但“金无足赤,人无完人”,每个人都各有短长,在比较过程中应注意多看自己的缺点,并敢于拿自己的缺点和别人的优点比,取人之长补己之短,这样才能全面地认识自己,找到自己努力的方向。若在与他人的比较中,不是从积极的意义上改正自己的缺点,而是对他人持对立或排斥的态度,甚至恶语伤人,这将不利于自身的健康发展。

### ③在内省中形成自我认识

古人云:“吾日三省吾身”,就是说,人要积极地进行与自我的内心对话。随着中学生的心理活动日益丰富,自我也就逐渐成为注意的中心。然而,想进行正确的自我认识,中学生应避免过分紧张、激烈、躁动的态度,避免拘泥于具体的事务中,避免带有强烈的爱与恨的感情色彩,否则对自身的认识往往是不全面、不公正的,带有主观臆断性。应该保持一种和缓、平静、沉着的心态,这样才有利于客观公正地对自己进行剖析与认识。

### (3) 自我认识提纲

事实上,对自己做出恰如其分的评价,不仅需要一定的方



法，一定的策略，更需要一定的知识。为了给大家的自我认识提供一个参考，我们在下面列出一个“自我认识的提纲”，会对大家有一些帮助。

- ①你做任何事都具有目的性吗？
- ②当你做一件事时，能否集中自己的注意力？
- ③在观察事物时，你的视觉、味觉、听觉、嗅觉和触觉是否比别人灵敏？
- ④在感知外界事物时，是事物的细节还是事物的整体在你脑中留下的印象更为清晰？
- ⑤你的记忆有什么特点？你习惯于哪种材料或内容的记忆？
- ⑥你的想象力丰富吗？你平时喜欢想象吗？
- ⑦你的思维及推理过程具有什么独特的品质？
- ⑧你的表达能力怎么样？你是否容易与他人交谈？
- ⑨日常生活中，你能控制好自己的情绪吗？
- ⑩你对一件事物的兴趣是否容易改变？
- ⑪在面对突如其来的挫折和遭遇时你是畏缩还是勇往直前？
- ⑫你的技能动作（如跑步、打篮球）的准确性和速度怎么样？
- ⑬你在哪方面具有比较突出的能力？
- ⑭你的心胸开阔、豁达，还是“小肚鸡肠”？
- ⑮你希望自己将来成为一个什么样的人？

大家可以把自己作为一个研究对象，通过对各个方面的考察，进一步加深对自我的认识。了解自己，才能更有利于自身的发展，塑造一个完美的自我。





## 第4讲 什么都比不上别人怎么办

已经半夜12点了，苏明还坐在写字台旁发呆。白天的一幕又浮现在脑海里：明天班里文艺汇演，老师让每人出一个节目，这项任务让苏明琢磨了整整一个下午和晚上，也没想出明天该怎么办。

苏明由于平时学习成绩不好，总担心大家瞧不起自己，因此在学校从不与别人多说一句话，所有的活动一概不参加。久而久之，他觉得自己真的是什么都不行，大家也肯定不爱理睬自己。现在要让自己站在大家面前去表演，这怎么能行呢？大家一定会笑话自己的！

在青少年的成长过程中，既存在对自己有过高评价的倾向，还会出现对自己能力的过低评价。苏明由于学习成绩不够理想，就认为自己什么都赶不上别人，这是一种自我评价偏低的表现。现实生活中有不少这样的同学，他们或是由于身材的矮小而自卑形秽，终日郁郁寡欢；或是家庭生活拮据，而觉得自己低人一等；或是由于没有艺术特长，就认为自己活得没有价值……这些都属于不能正确评价自己，进而导致轻视自己，否定自己，极易产生自卑心理。

有一个叫珍妮佛·卡碧雅提的小女孩，她在12岁的时候，就已崭露头角，多次向世界网球冠军赛叩关。她在尚未踏入青少年期时，就已经跃升为一级选手，并向许多实力强的成人明星球员挑战，且获胜利。当有人问她是不是希望当第二个克莉丝·艾美