

高中生

主 编 吴增强
副主编 沈之菲 韦有华

心理辅导指南

第 1 册

Gaozhongsheng Xinlifudao Zhinan



上海科技教育出版社

Gaozhongsheng
XINLIFUDAOZHINAN

高中生

主 编 吴增强
副主编 沈之菲 韦有华

心理辅导指南

第 1 册

Gaozhongsheng Xinlifudao Zhinan



上海科技教育出版社

高中生心理辅导指南

第1册

主编 吴增强

副主编 沈之菲 韦有华

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

各地新华书店经销 常熟市文化印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 8.25 字数 200 000

2001 年 7 月第 1 版 2001 年 11 月第 3 次印刷

印数 10 001 - 15 100

ISBN 7 - 5428 - 2547 - X/G·1636

定价:9.30 元

前 言

为了推进中小学的心理健康教育,1995年5月至1996年8月,上海市教育科学研究院普通教育研究所教育心理室主任、上海市中小学心理辅导协会理事长吴增强研究员组织了上海市十几位专家、科研人员和教师,编写了心理辅导活动课程的系列教材《学校心理辅导活动指南》(包括小学版、初中版、高中版)。这套系列教材出版后,先后在上海市和外省市近500所学校试用,受到广大教师和学生欢迎。1997年,我们又将优秀的心理辅导执教老师的教案汇编成《学校心理辅导活动指南教案集》(小学版和初中版)。

随着学校心理健康教育的不断深入,在心理辅导课程实践中,我们发现原有教材有不少地方需要修改、完善。因此,从2000年9月起,我们组织力量对《学校心理辅导活动指南》进行全面改版。改版后的系列教材,分别为《小学生心理辅导指南》、《初中生心理辅导指南》、《高中生心理辅导指南》。各版教材均包括学生用书两册、教师指导用书一册。

本书为《高中生心理辅导指南》学生用书,供高中一年级学生使用。全书编写分工如下:学习辅导篇韦有华,探索自我篇王玲玲,情绪辅导篇徐琳,人际交往篇王红丽,男生女生篇沈月星,生涯辅导篇沈之菲。最后由吴增强、沈之菲、韦有华统稿、修改,吴增强审稿、定稿。

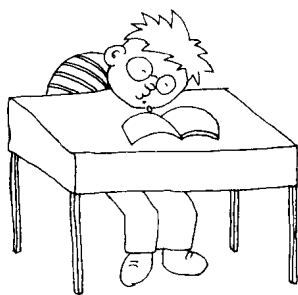
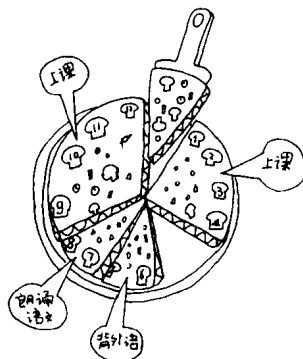
编者

2001年4月

目 录

学习辅导篇

1. 给自己画像/2
2. 青春不能没有梦想/7
3. 计划学习/11
4. 寻找最佳学习方式/15
5. 避免单打一/21
6. 奏好三步曲/25

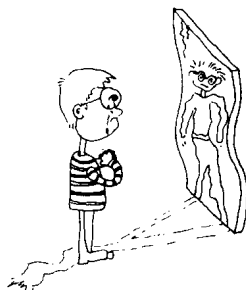


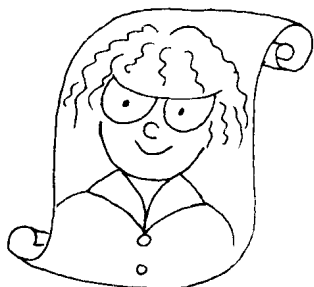
探索自我篇

7. 我是谁? /30
8. 价值观的思考/34
9. 人生方向盘/36
10. 成功不等于惊天动地/40
11. 一分一秒,运筹帷幄/43

情绪辅导篇

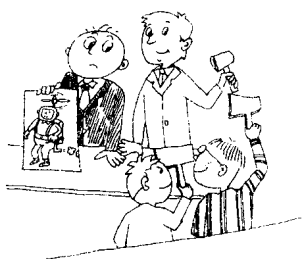
12. 放下你的包袱/47
13. 最近比较烦/51
14. 音乐食谱/55
15. 与胆小鬼说 byebye/58
16. 借情生情/63
17. 情绪三步曲/66





男生女生篇

- 24. 男女有“别”/89
- 25. 新新一族/93
- 26. 青春的形象/97



人际交往篇

- 18. 将友谊进行到底/70
- 19. 其实你不懂我的心/72
- 20. 比大海和天空还要辽阔/75
- 21. 既生瑜也生亮/78
- 22. 不要随波逐流/81
- 23. 光环效应/85



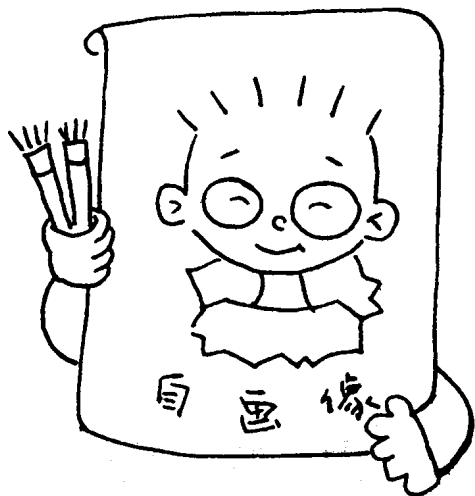
生涯辅导篇

- 27. 六角形的奥秘/102
- 28. 彩绘生命的蓝图/105
- 29. 大拍卖/108
- 30. 变幻的世界/110
- 31. 亲历社会/114
- 32. 时间隧道/122



学习辅导篇

1. 给自己画像



自己给自己画张像

每个人不但对外部世界、对他人有着这样或那样的看法,而且对自己的各个方面也存在着不同的认识。那么你是怎么认识自己的各科学习的呢?请你首先给自己画张像。

(1) 对自己的学习潜能的评价

你认为自己的各科学习潜能如何,请在下表各个空白处给自己打分。①表示潜能很低;②表示潜能较低;③表示潜能一般;④表示潜能较高;⑤表示潜能很高。

语 文	数 学	外 语	物 理	化 学

(2) 对自己的学习兴趣的评价

你认为自己对各科的学习兴趣如何,请在下表各个空白处给自己打分。①表示兴趣很低;②表示兴趣较低;③表示兴趣一般;④表示兴趣较高;⑤表示兴趣很高。

语 文	数 学	外 语	物 理	化 学

(3) 对自己的学习努力程度的评价

你认为自己在各科中的努力程度如何,请在下表各个空白处给自己打分。①表示很不努力;②表示不太努力;③表示一般;④表示比较努力;⑤表示非常努力。

语 文	数 学	外 语	物 理	化 学

(4) 各科的学习成绩水平

与全班同学的各科学习成绩相比,你的成绩处于什么样的水平? ①表示很差;②表示比较差;③表示中等水平;④表示比较好;⑤表示很好。

语 文	数 学	外 语	物 理	化 学

对自己各科学习画完像以后,请大家对自己的“画像”进行综合和分析,你能不能发现以前自己不太注意的现象或规律?

自我画像与学习成绩

通过多年的学习生活,大家对自己的学习能力基本上都有了一个比较固定的看法或认识,比如:

“我语文成绩一直比较低,肯定我在语言方面能力比较欠缺。”

“无论我怎么努力,数学老是考不好,看来是‘先天不足。’”

“我妈说我从小就对数字比较敏感,现在数学成绩也不错,可能我在数学,尤其是代数方面有点天赋。”

“化学老师经常说我实验做得不好,动手能力比较差,看来我以后不能报考这方面的专业。”

“我文科不行,理科比较好。”

不管是在日常生活中,还是在我们的学习活动中,自己对自己的主观看法和评价(不管是正确的,还是错误的),经常直接或间接地影响着我们的行为,所以有人说“你认为自己是什么样子的,你就会慢慢变成什么样子。”

通过上面的几个表格,大家可以发现,自我评价对自己的学习可以产生很大的影响。首先,如果你觉得自己在哪一科目上能力比较欠缺,没有这方面的天分,就会逐渐对自己这一领域的学习失去信心,从而慢慢降低了学习的兴趣。信心和兴趣失去以后,努力的程度也就降低。如“反正我的数学能力本身就很差,再怎么努力也赶不上其他数学比较好的同学,还不如抽出更多的时间来学习语文和外语。”这样,就不会从学习计划的制定、时间的安排、学习方法的尝试等方面来提高数学成绩。时间一长,该科成绩就不会有多大的长进,还可能更加糟糕。而且成绩不好,又会进一步验证和强化自己原先对自己学习能力的认识和评价,从而形成消极被动的恶性循环。反之,如果具有积极的学业自我概念,认为自己在某科目上具有一定的潜能,就会更加自信,学习的兴趣也比较高,这样就会更加努力,更加勤奋,主动摸索有效的学习方法和技巧,随着时间的推移,学习成绩就会更加提高。这样就会更加相信自己的能力,产生良性循环。这就是我们学习中的“自我验证效应。”

我为什么会这样给自己画像

通过以上的表格和分析,大家可以发现,积极的学习能力自我评价往往和较强的学习兴趣、较高的努力程度和比较好的学习结果联系在一起,一个人对自己学习能力的评价可以影响他的学习成绩的提高。那么,学习中的自我评价是怎么形成的呢?请同学们仔细思考和反思一下,“我为什么会这样评价自己各科的学习能力的,哪些因素导致了我对自己的学习能力作出这样的评价?”

大家来诊断

小张在小学和初中的时候,虽然学习不是十分紧张,但在班级中一直名列前茅,从来没有跌入中等水平的行列中。但是,自从上了高中以后,越来越感到学习紧张起来,他甚至坚决地停止了自己的业余兴趣和爱好,几乎把自己所有可以利用的时间和精力用在了学习上。但是,一段时间下来,他仍然感到作业并不轻松,上课表现似乎也没有其他同学好,小测验的成绩也落入了中等水平,甚至有一门课的成绩跌到了班级中下水平。小张最初不明白,自己付出了许多,为什么不能达到自己的期望。他感到压力很重,对自己的学习能力开始产生怀疑,对自己辛勤努力得不到应有的回报感到非常沮丧,学习的兴趣和动力也开始下降。他不知道下一步应该怎么办。

请你根据自己的思考和经验,帮助小张分析一下,进入高中以后,为什么他的成绩会落入了中等水平,可能的原因有哪些,下一步他该采取什么措施。

可能的原因:

可采取的措施:

学习中的归因心理

当我们取得比较好的学习成绩或对自己的学习表现不满意的时候,不同的人会从不同的方面寻找原因。如“我这次考试为什么会取得这么好的成绩?可能是碰巧了吧,也可能是我的最后的复习内容正好是考试的重点。”“我的数学怎么总是考不过其他人?可能是因为我数学方面能力比较低吧。”这就是学习中的归因心理。

一般来说,人们往往从学习能力、努力程度、学习任务的难度和偶尔的运气等四个方面,来解释自己学习成功或失败的原因。根据不同的角度,可以把这些因素分为不同的类别。第一种是把它们分为内部归因和外部归因。如果把原因归于学习能力和努力程度等内部因素,就属于内部归因;如果把原因归于学习任务的难度和偶尔的运气等外部因素,就属于外部归因。第二种是把他们分为稳定性归因和不稳定性归因。如果把原因归于自己的学习能力或者某种学科内容的学习难度等比较稳定的因素,就属于稳定性归因;如果把原因归于自己的努力程度或偶尔的运气等不稳定的因素,就属于不稳定性归因。请看下表:

数学考试成败的原因:

成/败	原 因	例 子
成 功	能力	我擅长数学
	努力	我复习得很充分
	考试难度	这次考试太容易了
	运气	这次考得好,太运气了
失 败	能力	我不擅长数学
	努力	我准备得不充分
	考试难度	这次考试太难了
	运气	这次我很不走运

在学习活动中,不同的归因心理对自己以后的学习容易产生不同的后果。请同学们根据自己的经验,在下列空白处填写不同归因对自己心理产生的影响以及对自己以后学习行为的影响。

(1) 考试成功的时候

“因为自己的学习能力比较强。”

“因为自己比较刻苦努力。”

“因为这次考试的试题比较简单。”

“因为这次考试运气比较好。”

(2) 考试失败的时候

“因为自己学习能力比较低。”

“因为自己学习不努力。”

“因为这次考试的试题比较难。”

“因为这次考试运气不好。”

从上面的分析,大家可以发现,在学习成功和失败的时候,不同归因对自己的心理具有不同的影响,对自己以后的学习活动也具有重要的影响。那么,在以后自己学习成功或出现挫折的时候,你应该怎样进行归因呢?

做自己的主人

从上面的活动中我们可以发现,学习中的归因心理对自己的学习自我评价具有重要的

影响。除了这种内部原因以外,另外也可能有其他因素的影响。学习中消极的自我认识可能和考试的失败、作业中的困难、教师的批评、家长的斥责、同学的奚落等密切相连,积极的自我认识可能和较好的学习成绩、教师的表扬、家长的鼓励、同伴的羡慕等有紧密的关系。但一个人无论以前的表现如何,无论外界怎样看待自己,自己对自己未来拥有积极的心态却是非常重要的。

有一位考入清华大学的学生(陈勤)这样写道:“……心理上的放松固然很重要,而保持一种永远奋发向上的心理状态似乎更重要。我在整个高三的过程中一直保持着一种乐观向上的态度,一直对前途充满了信心。尽管我也曾经遭到过失败,我总是告诉自己,无论在什么时候,我应当做的惟一事情就是去拼搏、去争取。如果我有一年的时间,那我就在这一年中争取做得最好;假如我有一个月的时间,那我就在这一个月中争取做得最好;即使我剩下了几天的时间,而我的各门课程一塌糊涂,我也要争取在这几天做得最好。我无论如何总是竭尽全力……。”

有这样一个故事:

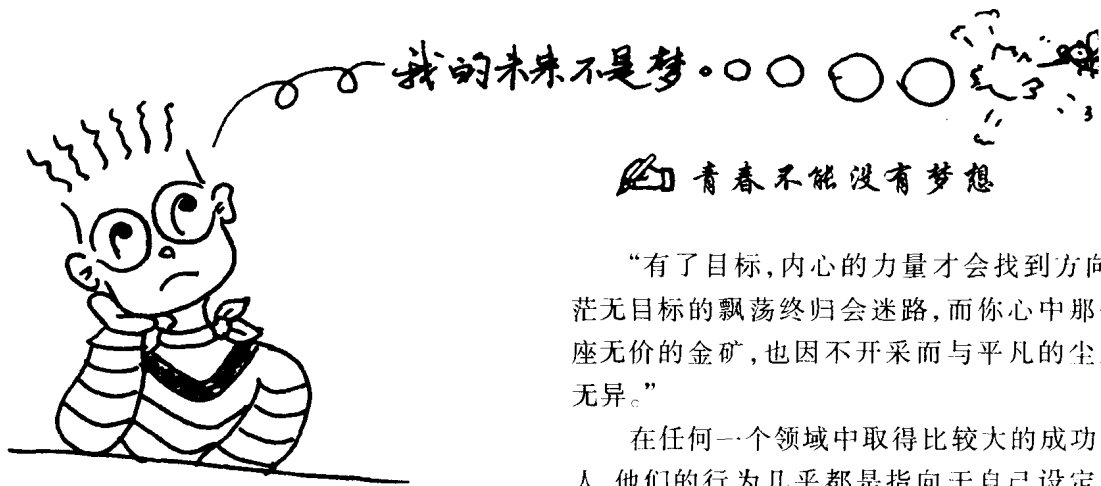
塞尔玛陪伴丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里。她丈夫奉命到沙漠里去演习。她一个人留在部队的小铁皮房子里,天气异常炎热,没有人可以谈天。虽有墨西哥人和印第安人,但他们不能讲英语。她非常难过,就写信给父母,说要丢开一切回家去。她的父亲的回信只有两行字,但就是这两行字却永远留在了她的心中,完全改变了她的生活:

两个人从牢中的铁窗望出去,

一个看到了泥土,一个却看到了星星。

成功者遇到困难,仍然是积极的心态,用“我要!我能!我可以!”“一定有办法”等积极的信念和想法鼓励自己,于是能够积极主动地去采取行动,不断前进,直到最后成功。我们在开始完成一项任务刚开始时的心态,决定了最后有多大程度的成功,这往往比其他因素更加重要,学习也是这样。

2. 青春不能没有梦想



青春不能没有梦想

“有了目标,内心的力量才会找到方向。茫无目标的飘荡终归会迷路,而你心中那一座无价的金矿,也因不开采而与平凡的尘土无异。”

在任何一个领域中取得比较大的成功的人,他们的行为几乎都是指向于自己设定的未来目标。与自己未来目标紧密相关,对目标具有促进的活动,他们总是积极投入,竭尽全力。阻碍自己实现预定目标的事情,他们总是尽量避开或及时克服。一个人的过去或现在的状况并不重要,最重要的是他将来想要获得什么成就,达到什么目标。

人生不能没有青春,青春不能没有梦想。很多进入北京大学、清华大学等中国名牌大学的学生,早在小学、初中或刚进高中的时候,就以考进大学为自己的梦想或目标。甚至有些学生把自己的目标只瞄准了其中自己认为最好的一所学校,进入高三的时候更是这样。明确的目标使他们产生了无穷的学习动力,很多学生最终实现了自己的梦想。

一个生活在我国偏远地区的学生,早在小学的时候,就在自己的笔记本的扉页上,咬破自己的手指,用鲜血写下了“北大”两个字。从此以后,他时刻铭记自己的奋斗目标,不断克服偏远地区闭塞、家庭经济拮据、学习条件落后等各种各样的困难。每当学习和生活中出现困境和挫折的时候,他就用一定要进中国最好的大学——“北大”的奋斗目标激励自己。1997年夏天,他终于跨进了众多高考学生为之神往的北京大学。

请大家倾听一下来自北大和清华学子的声音:

刘春庭:“进入高中之后的目标只有一个,那就是上大学。高二时,学校组织了部分同学参观了清华大学,那是我第一次走入大学的校门,心中的那个圣殿由模糊变得清晰起来,看着那些风度翩翩的教授,神采飞扬的学生,望着那一栋栋高大挺拔的教学大楼,一片片碧绿清新的大草坪,真的仿佛进入了理想国中。从此,在我的内心深处,结下了一份清华情结。”

李健:“从高一开始我就以北大、清华为奋斗目标,后来由于偏爱心理学而选择了北大,想起来大概是高二时作出的决定。从那时起,北大就成为我心中的理想,拼搏的终点。进入高三,学习的压力顿时加重,努力努力再努力成了我们的座右铭。”

李春艳:“我出生在一个非常古典的小镇上……在这片单纯的土地上,我开始了我的人

生之旅,我的拼搏之路。从小时候起,我就一直都在为自己的理想不懈地奋斗着。认准一个目标,就会为它不顾一切地努力。数九寒冬,炎炎酷暑,平静的小镇上一直都有我奔波忙碌的身影。在往复单调的生活中我迎来了高三。这是我今生决不会忘记的一年。……高三对每一个渴望升学的同学而言,都是不简单的一年。在这一年里,得学会坚强,学会忍受,学会品味那无穷的寂寞和孤独。我还清楚地记得,那三百多个日夜,我孤灯夜读,静静地手捧一卷书,默默地望着窗外无声的世界,心里不停地祈祷:愿我梦想成真。虽然苦涩、孤寂,但内心却充满了希望,满怀憧憬。……只能是默默地奋斗着,辛勤地耕耘着,相信皇天不负有心人吧。一次次地跌到,一次次地爬起,为的只是那梦想的实现。不停地鼓励自己:我一定要坚持下去,不论前面我会遇到何等的挫折,我也不能放弃希望。”

黄鼎龙:“进入高三以后,班上的气氛开始紧张起来,大家都开始考虑一年以后的去向。我当时在年级上也就排在二三十名的样子,应该说考一个普通的重点大学是比较合适的。可我却瞄准了清华,有同学或亲戚问我准备考哪里,我也总是不假思索地说‘清华’。其实,当时心里并没有多大的把握,只是有这个‘野心’:我要去中国最好的大学。现在想起来,当时是显得太狂妄,甚至有点不自量力。可是没有这份狂妄,我现在是不会有在清华的。所以说,自信是成功的第一步。”

心理博士信箱

(1) 学习为什么要有目标

① 目标使我们产生强大的动力 它是我们一切努力的依据和方向,也是对自己的鞭策。有了长期的、远大的目标,我们才不会被当前的或暂时的失败打跨;实现了短期的具体目标,我们才感觉到自己正在向前走近目标。

② 目标使我们看清自己的使命,有助于我们安排事情的轻重缓急 制定目标的最大好处是,它能够使我们了解自己到底需要什么,明确自己的主要任务是什么,这样就可以安排自己的所有事情的轻重缓急。没有明确目标的人,很容易陷入跟自己的理想或目标没有多大关系的琐事中。忘记自己最重要事情的人,很可能成为环境和琐事的奴隶。

③ 目标引导我们发挥潜能 明确的目标可以使我们集中自己的优势和专长,克服自己的不足,全神贯注于实现自己目标的活动中,长时间的努力和积累必然使自己的潜能得到充分发挥,从而更加促进了接近目标的动力。

④ 目标使我们有能力把握现在 长期的目标有赖于中、短期目标的实现,而短期的目标是由一系列的小任务组成的,只有完成了当前的一个个小任务,才能最终实现长期目标。因此,当我们心中明白自己当前的小任务和未来大目标的紧密关系时,就会集中精力于现在的任务。

⑤ 目标有助于我们评估进展 有了自己制定的一系列目标,我们就可以自己评价自己的进展,而不是一味地和别人攀比。只和别人比较,要么是产生自卑气馁的心理,要么是阻碍自己潜能的充分发挥。如果和自己的过去进行比较,和自己制定的阶段目标进行对比,你将变得更加主动、自信。看到自己正在逐步接近自己制定的目标,你将会产生无穷的动力。

(2) 如何制定目标

① 确定你的长期目标 人生长期目标是一个人十年、二十年甚至几十年为之奋斗的结果,应该定得比较远大一些,这样有利于发挥自己的潜能。但由于某些不确定因素的存在,

人生目标不一定非常具体详细,只要有一个明确的方向或领域就可以,也可以加上实现目标的程度要求。如“我想成为一名优秀的教师”,“我想成为上海市最有名的律师之一”,“我想成为中国比较有知名度的建筑师”,“我想成为世界级的物理学家”,“我想成为进入世界 500 强的企业家”,等等。

② 制定中期目标 长期目标一般比较遥远,似乎高不可攀。因此,应该分解成为一些中期目标。离中期目标越近应越是具体明确,限定时间。这样既具有激励价值,又现实可行。一般中期目标可以三到五年,高中学生可以“高考”为界,也可以根据自己的具体情况而定。如中期目标:“三年后进入中国名牌大学的物理系学习”,“三年后进入同济大学建筑系学习”,或者“三年后进入华东师范大学或上海师范大学外语系学习”等。

③ 制定短期目标 短期目标的制定可以以三个月到二年为限度。高中学生可以按照学年、学期为阶段来制定。短期目标不能和学校规定的学习任务相冲突,并且要综合考虑各科的学习目标实现的可能性。越是靠近现在的短期目标,越是要考虑到自己的现状和可行性。从时间来看,短期目标可以分为学年目标、学期目标、半学期目标等;从内容来看,短期目标可以分为数学、语文、外语等各科的学习目标。在三个月之内,短期目标还可以分为更小的目标(具体内容,在下一节课“计划学习”中学习)

④ 分析你的现状 制定目标为自己的未来勾画了一个蓝图,描绘了到达最终目的地的时间和驿站,但究竟如何起步,还得从自身的现状出发。因此,要充分分析自己的目前情况。如自己有哪些优势和不足,如何发挥优势,克服不足,自己的各科潜能如何,是否已经充分发挥出来了,自己的各科成绩如何,偏科情况如何,如何补救;自己的学习毅力和勤奋程度如何;自己的学习方法和学习效率怎样,需作哪些改进,等等。

⑤ 制定行动计划 根据自己学习潜能、学习成绩、学习方法、努力程度等实际情况,制定自己的行动计划,主要是明确自己将要在哪些方面采取什么样的措施。如在外语学习方面,要加大课外时间的投入、选择较好的英语参考书、提高阅读能力、增加词汇量;在语文学习方面,增加课外阅读书报量、逐渐丰富作文素材、提高作文能力。

我的未来不是梦

青春是充满活力的,青春是富于幻想的,青春是做梦的季节。但青春在一个人的一生中又是十分宝贵的时光,每个人的青春只有一次,我们没有理由浪费自己的青春。我们不但要脚踏实地地正视现实,我们更要充满幻想地憧憬未来。我们不但要有自己的梦想,更要有把自己的梦想变为现实的目标。那么你的梦想和目标是什么呢?

(1) 我的梦想

(2) 我的长期目标

(3) 我的中期目标

(4) 我的短期目标

(5) 我的现在

(6) 我将如何行动

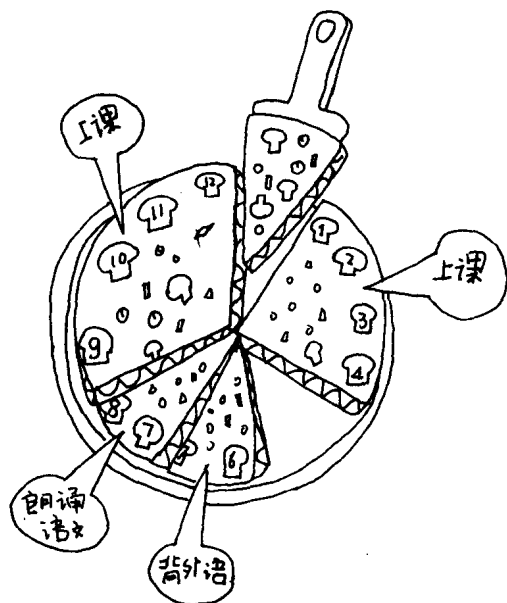
④ 共圆青春梦想

还记得青年时代的毛泽东写的诗词吗？

“恰同学少年，风华正茂，
书生意气，挥斥方遒。
指点江山，激扬文字，
粪土当年万户侯。”

青春是多梦的季节，青春是幻想的季节。请你把自己未来的梦想、目标和打算与同学们进行交流。也可以和同学们想象着自己几年、十几年甚至几十年以后的样子。说不定，你会目标更加坚定，信心更加充足，学习更加努力。也说不定你会找到志同道合、携手共进、共圆青春梦想的伙伴呢。让我们高歌一曲“我的未来不是梦”。

3. 计划学习



尝试做自己的时间馅饼

安排学习时间就像做一个“时间馅饼”一样,你想得周到,做得科学,设计得巧妙,就可以充分享受到时间赋予你自己的财富和价值;如果你随便揉捏,胡乱搭配,任其自然,就不可能享受到利用时间的快乐和充实。

你可能已经有了自己的学习计划,也可能正在准备适应高中学习的计划。你也可能只是按照学校的课程表和老师布置的作业来被动地学习。不管怎样,现在请你按照自己的情况,设计和制定自己的学习计划。根据自己的实际需要,先拟订一个一天的学习安排,然后设计一个一周的学习计划。

(1) 每日学习计划

时间	学 习 内 容	学 习 目 标
早晨		
上午		
下午		
晚上		

(2) 每周学习计划

时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
早晨							
上午							
下午							
晚上							