

高中心理健康教育试用教材

中学生心理导向 教学参考第一册

沃建中 主编

科学出版社

1998

内 容 简 介

本书是高中《中学生心理导向第一册》教材的配套教学参考用书。主要内容包括:教学理念、教学目标、教学准备、教学时间、教学建议、教学活动、教学注意和教学参考资料。

本书具有较高的学术价值和应用价值。可供高中一年级教师使用和学生家长参考。

高中心理健康教育试用教材

中学生心理导向 教学参考第一册

沃建中 主编

责任编辑 曾美玉

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1998年9月第 一 版 开本:787×1092 1/16

1998年9月第一次印刷 印张:7 1/4

印数:1—1 200 字数:160 000

ISBN 7-03-006878-5/G·843

定价: 20.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换(科印))

第1课

让我们尽快彼此认识

教学理念：

到一个新的集体，需要每个同学尽快彼此认识。而随着年龄的增长，高中生人格开始形成，并趋向稳定。但由于他们的交往经验还不够完善，来到一个新的集体，往往会表现出不适应性，彼此认识的所需时间也就延长了。因此，帮助学生尽快彼此认识，以适应新的环境是十分必要的。

教学目标：

教师：

- 1.了解学生彼此认识的情况。
- 2.帮助学生掌握认识新同学的能力并尽快彼此认识。

学生：

- 1.了解自己与同学认识的情况。
- 2.掌握认识新同学的能力并尽快与同学彼此认识。

教学准备：

提前给每个成员（包括学生和老师）准备出一张“智慧泉”中的卡片。

明镜台

时间：10 分钟

注意：有些同学性格内向，需要老师在活动前给予鼓励。

活动：学生直接在横线上填写，然后交换意见。

建议：互相交换体会，可以在小组中进行，也可以叫个别同学站起来说。

“一滴水怎样才能不干涸？”佛教创始人释迦牟尼这样问他的弟子。

佛祖说：“把它放到大海里去。”

是的，一滴水的寿命是短暂的。但当它汇入海洋，与浩瀚的大海溶为一体时，它就获得了新生，因为大海永远也不会干涸。

一个人又何尝不是如此呢？当你单枪匹马、孑然一身时，力量是微薄的。只有像滴水汇入大海一样，全身心地融入集体中，才能获得无穷无尽的力量，你的生命才能迸发出灿烂的光华。

告别了初中的海域，我们进入了高中这个海洋。

想一想：

你进入这个集体已经____天。

现在你已经认识____名同学，估计有____名同学认识你。

刚到一个新的集体，你的感觉_____

来到一个新的集体，与新同学初次见面，相信每个同学都希望尽快彼此认识，但对于怎样彼此认识的问题同学们：

各抒己见

有的同学说：

不必主动与别人打招呼，时间长了自然就认识了。

有的同学说：

只向自己周围的同学做自我介绍，并询问对方的情况，至于其他同学，时间长了就认识了。

有的同学说：

除了认识周围的人外，还要主动去认识更多的同学，使自己尽快熟悉新环境。

你采用哪种方法与同学相识的，谈谈你的看法？

智慧泉

彼此认识为个人适应集体环境，适应集体生活，承担集体角色提供方便。只有彼此认识了，才有可能进行更为深入的人际沟通。人们在交往过程中，会受合群心理的驱使，不断地萌发出与周围的人进行交往的需求。当这种需求得到实现时，人就会产生友爱、欢悦的心情，这样从心理上产生归属感，安全感。即使再活泼外向的同学若单靠自我介绍的方法在短期内

活动：填写自己的看法，交换体会。

建议：交换体会可以是四人一组进行。

注意：不可加任何批评。

时间：20 分钟

活动：1. 老师发给学生每人一张卡片（包括老师在内）。
2. 共同填写卡片。
3. 收卡片，将卡片打乱。

与许多同学彼此认识也是很难的，我们不妨集体来进行彼此认识。

我们都是一家人

请同学们完成以下表格：

姓名：	_____
原学校：	_____
原担任职务：	_____
性格：	_____
爱好：	_____
_____	_____

4. 活动：内容见“教学参考资料”。

回音壁

请同学们按老师的要求来参加活动。
彼此认识的过程让我们难忘，彼此认识的气氛让我们激动，彼此认识的收获更让我们惊喜。

时间：10分钟
活动：1. 学生填写“回音壁”内容。2. 同学间交换感受。
建议：形式可以多样，可以是个人，也可以是小组间进行。

1. 想一想，现在你已认识____名同学，他们是：

2. 通过彼此认识，你感到_____

3. 在新的集体中，你决心做到_____

5. 你期望这个集体成为_____

启思录

野雁的感觉

没有一只鸟会飞得很高，如果它只用自己的翅膀飞升。

——布莱克

秋天，当你见到雁群为过冬而朝南方，沿途以“V”字队形飞行时，你也许已想到某种科学论点已经可以说明它们为什么如此飞。

当每一只鸟展翅拍打时，造成其他的鸟立刻跟进，整个鸟群飞升。借着“V”字队形，整个鸟群比每只鸟单飞时，至少增加了71%的飞升能力。

分享共同目标与集体感的人们可以更快、更轻易地到达他们想去的地方，因为他们凭借着彼此的冲劲、助力而向前行。

当一只野雁脱队时，它立刻感到独自飞行时的吃力，所以很快又回到队形中，继续利用前一只鸟所造成的浮力。如果我们拥有像野雁一样的感觉，我们会留在队里，跟那些与我们走同一条路，同时又在前面领路的人在一起。

当领队的鸟疲倦了，它会轮流退到侧翼，另一只野雁则接替飞在队形的最前端。

轮流从事繁重的工作是合理的，对人或对南飞的野雁都一样。

飞行在后的野雁会利用叫声鼓励前面的同伴来保持整体的速度。

当我们在后面叫喊时，传达什么样的信息。

最后——而且是重要的——当一只野雁生病了，或是因枪击而受伤而脱队时，另外两只野雁会脱队跟随它，来帮助并保护它。它们跟着落下的野雁到地面，直到它能够飞或者死掉。而且只有在那时，另两只野雁才会再飞走，或随着另一队野雁来赶上它们自己的队伍。

如果我们拥有野雁的感觉，我们将像它们一样互相扶助。

摘自（美）杰克·坎菲尔、马克·汗森著，林莉 熊江平 李长荣 崔胡译，《心灵鸡汤Ⅱ》，吉林人民出版社，1997年4月第1版，第309～310页。

第2课

适应新的学习

教学理念：

升入高中，完成了人生又一转折，迈出了使自己迅速成长的又一步。虽然初中三年，同学们已打好了较好的知识基础，但许多同学仍感到学习起来有些不适应或很吃力，没有很好地适应高中的学习，也就是没有很好地起步，因而学习成绩下降，甚至影响了学习自信心和学习兴趣。良好的开端是成功的一半，初中与高中的学习要保持较好的连续性，及时适应高中的学习，使学习良性发展。

教学目标：

教师：

- 1.了解不同层次的学生对学习的适应情况。
- 2.与学生一起找到不适应的主要原因。

学生：

- 1.找到自己在哪些方面不适应及原因。
- 2.清楚应如何很好地适应高中的学习。

教学准备：

录音机，空白磁带，并对启思录进行配乐录音。

放录音：“中学生应养成良好的学习习惯”

请问：学生的主要任务是什么？你目前感到最困惑的又是什么？你知道高中学生中因学习问题处于烦恼的大约占多少比例吗？回想一下你初中的学习情况，结合你入高中学习的体会回答

以下问题并完成下列内容。

1. 你對自己学习适应性感觉如何？首先做一下主观自我评价。对自己的学习动机，学习态度，学习兴趣，学习意志，学习方法等的评价。

学习动机是：实现家长的愿望（ ）；希望受到奖励（ ）；有强烈而自觉的动机（ ）；自尊心（ ）；争做优等生（ ）；升学愿望（ ）；为祖国建设（ ）。其他：_____。
评价：_____。

学习态度是：是否有强烈的求知欲（ ）；是否有努力学习的愿望（ ）；是否有主动积极的进取精神（ ）；学习是否认真（ ）；是否自觉学习（ ）。其他：_____。
评价：_____。

学习兴趣评价：（浓厚 / 缺乏）_____。
_____。

学习意志评价：（坚强 / 缺乏）_____。
_____。

学习习惯及学习方法评价：_____。
_____。

通过以上评价我感觉到：_____

2. 你能对自己再做一下客观评价吗？（你属于哪一种类型，请选择）

类型	聪明好学	聪明不好学	不聪明好学	不聪明不好学
选择				
说明原因				

时间：15 分钟
活动：放录音。

明镜台

建议：鼓励学生自由作答，并如实评价。教师作必要引导。
注意：回答“是”越多，学习态度越端正。

建议：指导学生对各学科兴趣评价。

建议：指导学生从自觉性、果断性、坚持性、自制力考虑。

建议：学生谈对高中学习的适应情况，并写出来。

建议：学生自己完成。

智慧泉

高中阶段一般从15、16岁到17、18岁，是青年的开始。这时候，同学们的生理及心理逐渐趋于成熟和稳定。“高中阶段，正是一个人必须明确自己个性的主要特征，开始考虑自己人生道路的时候。”（摘自林崇德主编《发展心理学》，人民教育出版社，1995年1月第1版，第387页。）

这时你能够较为全面、客观、主动、辩证地看待自己、分析自己、评价自己，也可以有目的地进行自我监督、自我调控、自我教育、自我改造及自我完善等。请回答下列问题。

1. 如果你已适应了高中学习，正说明了你各方面的提高；如果你还没有适应，你一定能够找出在哪些方面不适应及不适应的原因，它们是：

2. 如果你的学习态度是端正的，就要在学习方法上多加以考虑。你认为你的学习方法好吗？_____。如果不好下一步你将怎样做？

3. 爱因斯坦有一个成功秘诀公式： $W=X+Y+Z$ （其中W代表成功，X代表勤奋工作，Y代表方法正确，Z代表不说空话）。你怎样理解它呢？根据自己的体会，谈谈怎样迈好高中学习的第一步？

4. “取人之长，补己之短”，也是人所应具备的一种好品质。考证中外53名学者和47名艺术家的共同人格特征是：勤奋好学、不知疲倦的工作、为实现理想勇于克服各种困难、虚心学习和实践、坚信成功、争强好胜、有进取心、高度的责任感等。你觉得你做到哪些方面呢？

我应该做到：

时间：20 分钟

建议：教师提示以下各点：

(1)心理方面；
(2)非智力因素（动机，兴趣，情感，意志，性格等）；(3)学习方法；(4)思维方法的训练和思维能力的培养；(5)其他方面。

提示：学习时注重方法、肯于钻研、培养能力。

活动：学生四人一组进行5分钟讨论然后每组1个同学发言。

建议：发言同学可事先指定，

建议：老师提出问题：学习最重要之处是什么？

回音壁

要想真正适应高中的学习生活，主动应战，就要根据分析的不适应高中学习的原因及找出的问题，寻找解决问题的方法或途径。

时间：10 分钟

建议：请同学在分析的基础上完成。

序号	问 题	解决问题的方法或途径
1	树立新的学习目标方面	
2	培养正确的学习动机方面	
3	尽快适应多学科学习方面	
4	培养自学及自控能力方面	
5	严格要求,抓好学习各环节方面	
6	经常总结归纳知识,勤复习方面	
7	有学必问,达到老师的要求方面	
8	改善学习方法,注重理解方面	
9	珍惜时间,注重实效性方面	
10	恰当使用课外参考书方面	
其他 问题		

适应良好的同学，会表现出以下特点。

1. 主观上充满了对学习的喜悦感。

2. 在日常学习中碰到各种各样的学习问题，都能圆满、顺利地解决。你属于哪一种类型呢？

建议：这部分内容可留课后自己完成。

(1) 适应强：当遇到学习问题时能够坦然处之，充分发挥自己的能力。
我_____(属于/不属于)这种类型，原因是：_____
我还有其他优点：_____

(2) 适应差：当遇到学习问题时，非常紧张，不知所措，无法适应，甚至出现焦虑。我_____(属于/不属于)这种类型，原因是：_____
我还有其他缺点：_____

(3) 适应一般：(自我评价)_____

古人说：“授人以鱼，只供一饭之需；授人以渔，则终身受用无穷。”谈谈你对这句话是怎样理解的？

你参加了哪些学科课外活动？谈谈自己的体会。

项目 \ 小组	语文小组	数学小组	英语小组	计算机小组	无线电小组	其他小组
是否参加及主要内容						
参加后的体会						

启思录

中学生应养成良好的学习习惯

对于任何人来说，养成良好的学习习惯是非常重要的。俗话说：“积千累万，不如养个好习惯。”在人的一生中无论工作还是生活，都离不开学习。只有热爱学习、善于学习的人，他的生命才能放出异彩，才能在学习或事业上获得成功。对于中学生来说，应该养成哪些良好的习惯呢？根据一些教育学家的意见，主要应注意以下几个方面。

1. 热爱学习。热爱学习的实质就是明确学习的重要性。无数事实说明，一个人如果热爱学习，并始终求学不倦，那么他的一生就十分充实而有意义，并能获得更多的知识和技能。

2. 善于思索。就是在读书时善于动脑筋。孔子说：“学而不思则罔，思而不学则殆。”学习就是要深钻细研。细想出智慧，是否善于思考往往决定学习的成效。学习要知其然，还要知其所以然，对于书中的知识和道理能够由此及彼，由表及里，举一反三；还要从无疑中见疑，从“理所当然”中发现“并非如此”，甚至由此引申出新的结论。心理学的研究也表明，思考不但能促进

理解，而且能增强记忆，大有好处。

3. 讲究方法。古人说，得法者事半功倍，不得法者事倍功半，说明了方法的重要性。所以在学习中要不断改进学习方法，摸索学习规律。例如，“做好预习争主动，认真听讲记笔记，及时复习讲效率，完成作业要认真。”的预习—听课—复习—作业四个环节学习法是较为普通和常用的。又如，“学与思相结合、学与问相结合、学与习相结合、学与用相结合”的“四个结合”学习法也是值得我们借鉴的。当然，还有更多更好的学习方法，同学们在平时学习中要不断探究。

4. 勤学苦练。中国有句古话，叫做“一勤天下无难事”。业精于勤。在漫长的人生岁月中，要做到勤奋学习、刻苦攀登。国外一些人才学家通过调查得出结论：在世界上所有科学成就中，由那些天资聪明，少年时代就异常早慧的人搞成功的约占5%，而另外95%的成就都是由少年时并不十分聪明，但能刻苦勤奋的人取得的。所以，勤奋出智慧，勤奋出成就。

5. 持之以恒。俗话说：“只要功夫深，铁杵磨成针”，要想“功夫深”就必须持之以恒。“苟有恒，何必三更眠五更起；最无益，莫过一日曝十日寒。”恒心，是一切成大事者的特征。谁有恒心，谁能锲而不舍，谁就能达到理想的境界。因此，学习中要脚踏实地、持之以恒、一步一个脚印地前进。

6. 态度虚心。虚心不仅是读书人必备的一种美德，也是学习进步及成就事业的一个保证。“满招损，谦受益”，在学习中如果取得一点成绩，千万不要骄傲，不要因此而炫耀自己，骄傲往往会使成绩下降。

7. 注意小事。学习的关键是要细心，有人说，学习无小事。例如，学习姿势（身体坐正，姿势正确）往往影响思维，也是学习习惯的重要内容。再如，学习中要注重条理性，养成有条有理的习惯，可以使生活富有节奏感，使学习良性循环，提高学习效率，并促进身心健康。听了这些，我想你一定能够做学习、生活的有心人！

摘自陈家麟、赵平歌著《中学生心理咨询

——少男少女悄悄话200问》，

教育科学出版社，1986年8月版，第190—195页。

第3课

昨天的我

教学理念：

学生在其成长的过程中已经历了一些人生体验，而这些人生体验对其学习生活都会产生一定的影响。高一学生刚刚迈入高中的生活，对于高中的学习生活都还不太适应。从自我意识方面说，有些同学把过去抛至脑后，认为过去的生活与现在毫不相干，不能正确认识自己；也有一部分同学过分沉溺于过去，不能很快地将主要精力投入到高中阶段的学习生活之中去。因此，必须引导学生能够正确地认识自己的过去，从而使学生更好地把握现在。

教学目标：

教师：

- 1.和学生一起回忆过去，师生共同体验过去的事物。
- 2.帮助学生正确认识到过去的影响，同时帮助学生学会正确地看待自己的过去。既要使顺利的人看到坎坷，也要使不顺利的人看到光明。
- 3.掌握个别学生的特殊情况并作出相应处理。

学生：

- 1.在教师的引导下体验过去的快乐与悲伤、成功与失败。
- 2.认识到过去的已经过去，过去并不能改变，不能沉溺于过去，而要从过去中汲取经验和教训。

教学准备：

每位学生一张“难忘的回忆”卡片、“生命之河”卡片，教师要准备一张完成了的“生命之河”卡片，可作为背景音乐的录音磁带。

明镜台

在漫长的人生之旅中，同学们已经走了十几年的路程。在这短暂的十几年中，我们已拥有了许许多多的回忆，有些回忆甚至终生难忘。春风的温暖、夏日的热烈、秋雨的爽朗、冬雪的凛冽，我们一天天地走过，有时轻松、有时感动，那能感动我们的一页页都在我们的心里，装帧成了一本厚厚的记忆。

时间：5分钟

建议：可让学生在背景音乐中独自进行自我回忆；或采取提问发言的方法（也可以放背景音乐）促使学生进行自我回忆，问题可参照“难忘的回忆”卡片，但是不要照搬卡片上的题目。

生命之河

姓名： 日期：

我曾经最快乐的事情： _____
我曾经最悲伤的事情： _____

智慧泉

难忘的回忆

1. 当我_____ _____ 的时候,家里人 说我很淘气。	2. 我最自豪的 是当我_____ _____ _____的时候。	3. 我记得有一 次很沮丧是因 为_____ _____。
4. 过去最美好 的记忆是_____ _____ _____。	5. 在家里我最 讨厌的家务是 _____ _____。	6. 记得我有一 次感觉很傻是 因为_____ _____。
7. 妈妈经常因 为我_____ _____ _____而教训我。	8. 过去我最上 瘾的电视节目 是_____ _____。	9. 我曾经因为 _____ _____而跟 父母搞得很僵。
10. 过去我最差 的一门功课是 _____ _____。	11. 过去我受得 最重的一次惩 罚是_____ _____。	12. 我曾经因为 _____ _____而 住进了医院。
13. 过去我做 的最胆大妄为 的事是_____ _____。	14. 过去在学 校里曾发生过 一件很难忘 的事是_____ _____。	15. 记得有一 次我因为_____ _____而 感到非常害怕。
16. 我曾经因为 _____ _____而开怀大笑。	17. 过去我常 常希望_____ _____ _____。	18. 我对自己 最早的记忆是 _____ _____。

时间: 20 分钟
 活动: 教师引导学生并同学一起回忆过去, 并在此基础上引导学生填写: “难忘的回忆” 卡片。
 注意: 1. 教师应当详细讲解卡片的完成方法, 并出示自己已经完成的卡片。2. 填写完毕后, 由教师组织学生依次朗读卡片, 每位同学念一项或几项。3. 教师也可填一张卡片, 共同参与朗读。

建议: 教师可以让学生利用自己和亲友的照片、信件、病历、漫画等等编一本《我的昨天》自传。

回音壁

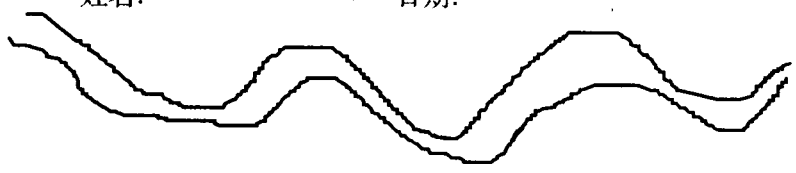
时间：5分钟

活动：仿照“明镜台”的图填写自己的经历。

过去的回忆让人不能忘怀，也许是我们太忙碌了，以至于没有时间来考虑我们生活中所发生过的点点滴滴。如果说生活是一条川流不息的河流，那么我们就是“中流击水、浪遏飞舟”的弄潮儿。现在，就让我们顺着这条河流，去仔细看看我们的过去。

生命之河

姓名：_____日期：_____



我曾最快乐的事情：_____

我曾最悲伤的事情：_____

“生命之河”中过去的一切都是不可改变的，不管我们曾经拥有多少辉煌，也不管我们曾经经历多少风雨，过去的就让它过去吧！毕竟，我们的位置在“生命之河”的这一端——现在。如果你曾经快乐，那么就继续快乐吧，保持开朗的心情去面对今后的学习生活；即使你曾经悲观沮丧，也不要因此而产生心灵的阴影，当你沉溺于逝去的往事时，新的一天又从你的身边溜走了！同学们，让我们整理好昨天，然后……超越昨天！

年轻的记忆

启思录

青年时代的梦幻是美丽的，也是飘渺的。随着我们一步步去追求它，它却一步步地朝深处隐退，离我们越来越远。青春本身不也是如此吗？

挺拔的身躯，闪着青春之焰的明眸，温润诱人的蔷薇之颊，清爽新鲜的芬芳气息，以及大海般活

跃的思想。然而，这一切很快就会远离，最终留给我们的是一段难忘的年轻的记忆。

青春不再回，固然令人惋叹，但青春颜色的记忆对我们来说未尝不是一笔财富。在我看来年轻的记忆就像是一本最好的书，供我们一生享读，甚至在一定程度上可以作为我们生命内部的支撑。“照你这么说，人难道能长久地靠美丽的回忆来生活吗？”这至少是一个误解。再说我并没有将年轻的记忆与美丽画等号呀。青春的意义也不仅仅是美丽一词所能概全；一部唯美的书很难称得上是最好的书，它毕竟缺乏深厚内容与壮大力量。记忆是又一次与往昔重逢，

当我们在重逢往昔的爱、美、欢乐的同时也会重逢恨、痛苦甚至丑恶。人生的旅程中歧路太多了，谁又能保证自己一次也未曾迷失过方向？因为年轻，所以浮躁、偏激、冲动、虚荣、自负、清新、莽撞的情绪或心理在所难免，谁又能夸口自己一次也未曾犯下过错误？“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”只是当初看不清或者并不完全意识到这些罢了。而一旦年龄增长心智成熟，当青年时代的种种留痕通过记忆的通道像我们翩翩而至的时候，我们就会冷静地对过去有所反思，有了深邃的认识。所以说记忆是付出了昂贵代价的经验。这也是一种崭新的发现，它像一道智慧的光把我们带入一个净化的新境界。我们便会感到自己无论在情感上抑或理智上都有了足够的深沉的力量，这种力量将在我们内心唤起无比的坚强。

还有，平时常听人言：平平淡淡是真。这确实是一个真理。它告诫我们当人生从绚丽归入平淡以后，要以平常心去看待一切，生活才会充满快乐。但这并不等于将平淡与激情隔开，就像艺术表现一样，有一种无技巧恰恰是最高的技巧，有一种无表情恰恰来自激情。其实，激情在人生的任何阶段都有特殊的意义，因为任何创造都需要激情。深秋满地堆积的落叶；冬天漫天飞舞的飘雪，凛冽闪烁的冰凌，在我看来都是季节的创造，季节的激情。

有一天当我们坦然告别青春，年轻的记忆，将化为一种精神力量，一股激情的血液推动我们不断向前。

摘自张烨撰，《青年一代》，上海人民出版社，1997年11期第1页。

我也是我的先驱，日出时在我面前伸展的影子，正午时将要聚在我的足下；下一次日出时又将展开新的影子，它在下一个正午又要聚拢。

我们常常是，也将永远是自身的先驱。我们于过去和将来采撷的，只是粒粒种子，待播撒在尚未耕耘的田地上。我们是田地，是耕夫，是采者，也是采物。

摘自纪伯伦著，《先知的使命——纪伯伦诗文集》，工人出版社，1992年9月第1版，第238页。