

高中生

主 编 吴增强  
副主编 沈之菲 韦有华

# 心理辅导指南

第2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2册

Gaozhongsheng Xinlifudao Zhinan



上海科技教育出版社

高中生心理辅导指南

第二册

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 上海祝桥新华印刷厂印刷

开本787×1092 1/16 印张8.5 字数205 000

2001年7月第1版 2001年9月第2次印刷

印数5 001-10 000

ISBN 7-5428-2548-8/G·1637

定价: 9.50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,供高二年级学生使用。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。

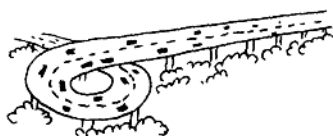
编者

2001年4月

# 目 录

## 学习辅导篇

1. 打开记忆之门/2
2. 学会解决问题/6
3. 创出一个新世界/9
4. 学会自主学习/14
5. 追求学习效果/18
6. 应对考试/22



## 情绪辅导篇

12. 考而不死是为神/44
13. 读书兴奋剂/48
14. 青春的磨难/52
15. 我能行/55
16. 情绪方向盘/58
17. 矫正你的“眼镜”/61



## 探索自我篇

7. 朋友啊,朋友/28
8.  $1+1=?$  /32
9. 你知道我在等你吗/35
10. 虚拟和现实之间/38
11. 明明白白我的钱/41



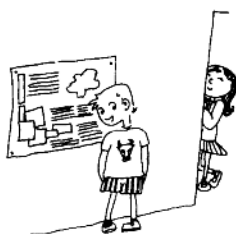
### 男生女生篇

- 24. 异性相吸/91
- 25. 萌动的青春情/95
- 26. 请爱自己多一点/99



### 人际交往篇

- 18. 你的心事我最懂/66
- 19. 天生我才必有用/69
- 20. 学会说“不”/74
- 21. 友情双通道/77
- 22. 朋友一生一起走/81
- 23. 与父母面对面/85



### 生涯辅导篇

- 27. 第一步台阶/105
- 28. 找工作的学问/109
- 29. 内部和外部/112
- 30. 突破玻璃天花板/115
- 31. 起步创业人生/119
- 32. 通向成功之路/126



# 学习辅导篇

ANAA04/02

# 1. 打开记忆之门

## 记忆小测验

(1) 下面有两行数字,请你用3分钟时间记住尽可能多的数字,然后把记住的数字默写出来(不可以颠倒顺序),我们将根据记住的多少来测试你的记忆力。

5 8 1 2 1 5 1 9 2 2 2 6  
2 9 3 3 3 6 4 0 4 3 4 7

(2) 下面有3行数字,每行12个。可以任意选一行,在1分钟内读完(平均每5秒钟读一个数字),然后把记住的数字写出来(可以颠倒位置)。根据记住的多少,测试一下你的记忆力。

73 49 64 83 41 27 62 29 38 93  
74 97  
57 29 32 47 94 86 14 67 75 28  
79 24  
36 45 73 29 87 28 43 62 75 59  
93 67

(3) 请用1分钟的时间快速地再看一下第一个小测验,然后再一次默写记住的数字(不可以颠倒顺序)。

## 你是如何记忆的

如果你想了解自己的记忆习惯和方法是否科学合理,请你根据自己的实际情况回答下面的问题:

(1) 你喜欢下面哪种记忆方法?

把要记忆的内容归纳起来记忆的“整体记忆法”。

把要记忆的内容分成几个部分记忆的“部分记忆法”。

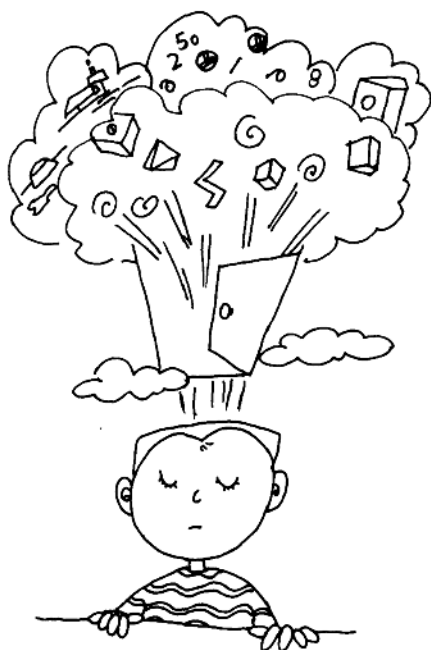
(2) 你是否常常怀着一种好奇心,或者非常感兴趣地去记所要记住的东西?

(3) 对某些东西,你是否了解了才去记?

(4) 你是否常常将几件相关联的事情联系起来,或者用联想的方法去记忆?

(5) 你是否常常将一些相似的东西放在一起去记?

(6) 当你学习感到疲劳时,你是否改变学习的内容?



- (7) 你是否能从众多的信息中,把真正对自己有用的东西尽快地、准确地挑选出来?
- (8) 你对记住的东西,是否尽早地使它在大脑中有重现的机会(如学习新内容之后及早复习)?
- (9) 你对所要记的东西,是否加以整理,制成图表或写成简短文字来加强记忆?
- (10) 平时你是否过细地观察记忆对象,或认真考察与记忆有关的东西?
- (11) 你是否能从很多的记忆对象中找出它们的规律性、共同性和特殊性的东西?
- (12) 你是否常常借助于听、写、朗读或亲身实践来增强对大脑的刺激,以加深记忆印象?
- (13) 你是否常常看报刊,或者精读一本书,或者用其他方法将许多有用的信息储存在大脑里去?
- (14) 你是否有写日记、感想或记笔记或备忘录的习惯?
- (15) 对一些无意义的东西,如英文字母、数字等,你是否专心地念诵、书写,或者把它们变成有意义、好理解的东西去记忆?
- (16) 需要记住的东西很多时,你是否将重要的东西放在开头或者末尾去记?
- (17) 对一些疑难问题,你是否力求自己找到问题的答案(而不是只记住现成答案)?
- (18) 你对日常纷繁而没有必要记住的东西是否在短时间里就可以忘掉?
- (19) 当你记住某件事情时,你是否抱着一定要记住、一定能记住的愿望和信心而集中精力,或者告诫自己说还差得很远,自己的理解还不充分,或者担心自己的记忆力?

## ④ 遗忘的心理学规律

记忆的基本过程包括识记、保持和回忆三个阶段。识记就是识别并记住事物的过程,这是记忆的第一步,提高记忆的效率首先必须从良好的识记开始。保持是原来识记的事物在头脑中储存和巩固的过程,是记忆过程中的关键阶段,也是记忆力强弱的重要标志,不仅为巩固识记所必需,也是实现回忆的保证。回忆是对过去识记和保持的事物进行提取的过程,它是记忆的最终目的。

记忆的对立面就是遗忘,也就是不能记住原来识记的东西。因此只要我们努力克服遗忘现象,尽力减少遗忘的东西,也就解决了记忆的问题。那么遗忘有什么心理学规律呢?

(1) 遗忘的先快后慢规律:许多心理学的实验研究表明,对识记过的东西的遗忘遵循先快后慢的规律,也就是说,在识记后的短时间内遗忘特别迅速,然后逐渐缓慢下来。因此我们在记忆学习内容的时候,新教的内容要及时复习,复习的频率要先密集、后稀疏。如当天学习的单词当天复习一遍,第二天再复习一遍,隔半周后再复习一遍,然后隔一周后再复习,这样逐渐地拉开复习的时间间隔。

(2) 遗忘的选择性规律:遗忘的内容具有一定的选择性,那些与人现在的需要、兴趣和任务有关的东西忘得较少较慢,那些与自己现在的需要和任务关系较小的东西则忘得较多较快;那些与个体原来的知识结构紧密联系的、有意义的材料忘得较少较慢,那些没有与原来的知识经验发生联系的、无意义的材料忘得较多较快。因此对新的学习内容的兴趣、应用和整理对记忆具有重要的价值。

(3) 遗忘的原因:第一,遗忘是“用进废退”造成的。学习的东西不应用,自然就会忘记。如学习了一个新的英语单词,如果在以后的课文中再次出现或者在媒体中经常碰到,就非常容易记住;如果单词比较生僻,不太常用,就会很快忘记。第二,遗忘是其他学习材料干扰的

结果。一种是后来学习的材料对回忆先前学习材料的干扰(这叫做“后摄抑制”),另一种是先前学习材料对回忆后来学习材料的干扰(这叫做“前摄抑制”),这与前后两种学习材料的相似性、学习的巩固程度、学习时间的间隔长短等都有密切的关系。第三,遗忘是新的学习材料没有纳入原来的知识和经验结构中的结果。因此,要及时地把新的学习内容与原来的内容放在一起进行整理和加工,形成一个整体框架和结构。

## 有效的记忆方法

**归纳要点记忆:**对于篇幅比较长、数量比较多、前后有一定逻辑或内容上联系的记忆内容,要逐字逐句记住比较困难,也没有必要。一般可以在理解和熟读的基础上,抓住材料的要点或中心词进行记忆。这样比较长的材料就变成了几个关键词或几个关键句,其他的内容可以根据要点来补充。这样不仅可以记住,而且促进了理解。

**寻找规律记忆:**许多要记忆的材料都有一定的规律可循,可以是内容上的,也可以是形式上的。如,在我们开始的第一个记忆小测验中,仔细观察相连数字的特点就可以找到规律,这样只要记住第一个数字就可以推出下面的数字。

**增加意韵记忆:**有些学习材料之间没有逻辑或意义上的前后联系,不太容易记全,这时可以给材料赋予一定的意义,变成熟悉的词句或有一定韵律的口号、顺口溜。如有的同学在记“辛丑条约”的主要内容(清政府赔款;清政府保证禁止人民反抗;允许外国驻兵;修建使馆;划分租界)的时候,用简单的“前(钱)进(禁)宾(兵)馆(馆)”就很容易记住了。此外,某些物理的定律、化学元素特点,也可以编成口诀记忆。

**形象主导记忆:**把要记忆的内容尽量形象化,形象的东西往往比较生动、具体、难忘。如记忆生物体的结构的时候,可以想象生物体解剖图谱;记忆地理中的地形或地貌的时候可以想象某些图片或地图;数学、历史等各科中的许多内容也可以用图表的形式进行整理和加工,然后再进行记忆。

**对立比较记忆:**如记忆单词时,可以把意思相近或相反的词放在一起记忆,也可以把拼写相近的词放在一起记忆。学习完中国历史和世界历史以后,可以把中国历史发展的脉络按照年代顺序与世界历史的发展进行比较记忆,这样不但可以记住内容,也有利于回答跨度较大的综合性题目。

**多种感官记忆:**心理学实验表明,只靠耳朵听的知识,3小时后只能记住65%左右;只靠眼睛看的知识,3小时后可保持70%左右,3天后能记住30%左右;视听结合获得的知识,3小时后能保持85%左右,3天后能保持70%左右。因此运用视觉、听觉、动觉等多种感官可以大大提高记忆效果,尤其是电脑多媒体的逐渐普及,为我们的多种感官学习提供了方便。

**谐音联想记忆:**对于历史、地理和数学中某些数字类的材料的记忆,有时要发挥自己的联想,通过谐音赋予枯燥的数字以意义。联想的内容可以没有任何拘束,只要有利于记忆就可以。如大运河的长度是1794公里,可以想象成“大运河一气就死”;6开平方是2.449489,就可以想象成“粮食是酒是白酒”,等等。

**尝试重现记忆:**在记忆或背诵的过程中,可以在已经熟读但没有完全记下来的时候,尝试着不看材料,一边思考,一边回忆。这样可以避免单调枯燥的机械重复。

**过度学习记忆:**在记忆学习内容时,我们很容易在刚刚记下来的时候,就马上停止学习。这样就很容易忘记,因为新记住的东西没有巩固,很容易忘记。所以可以在记住学习的材料

以后,再重复记忆几次,巩固和加强识记效果,这样可以减少遗忘。

除了上面说的以外,你在学习中还有什么比较有效的记忆方法?

---



---



---

## 脑力激荡

不同的记忆方法可能适合不同的记忆内容,也就是说,我们在学习的时候,要根据不同的学习科目来运用不同的记忆方法。有时候,在同一个科目中,不同的单元或材料,也需要不同的记忆方法。请同学们根据上面介绍的方法和自己的亲身体会,一起讨论一下:各门功课中经常需要记忆的内容有哪几类,每一类学习内容最有效果的记忆方法是什么?

记忆内容和记忆方法:

| 科 目 | 内 容 类 别 | 记 忆 方 法 |
|-----|---------|---------|
| 语 文 |         |         |
|     |         |         |
|     |         |         |
| 英 语 |         |         |
|     |         |         |
|     |         |         |
| 历 史 |         |         |
|     |         |         |
|     |         |         |
| 地 理 |         |         |
|     |         |         |
|     |         |         |
| 生 物 |         |         |
|     |         |         |
|     |         |         |
| 化 学 |         |         |
|     |         |         |
|     |         |         |
| 物 理 |         |         |
|     |         |         |
|     |         |         |
| 数 学 |         |         |
|     |         |         |
|     |         |         |

## 2. 学会解决问题

### 解决问题的过程

在我国有一个流传广泛的“韩信分油”的算术游戏：“3斤葫芦、7斤罐、10斤油篓分一半”。就是用3斤的葫芦和7斤的罐子，把10斤油篓里的油平均分半。下面请你来分一下，把分油的方法和过程写在下面。

---



---



---



---



---



请你仔细回忆自己解决上述问题的心理过程，开始看到问题的时候干什么，然后是怎么想的，接着做什么，经过了哪些步骤，最后怎么得出了答案，等等。将上述问题解决的过程写在下面。

---



---



---



---

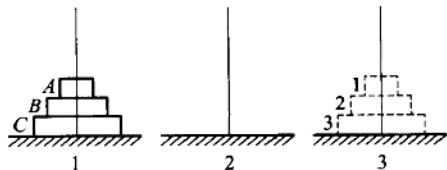
### 解决问题的策略

#### (1) 手段一目的分析策略

就是将需要达到的问题的目标状态或总目标分成若干子目标，通过实现一系列子目标，来到达问题的最终目标或总目标。其中的关键是如何消除问题的条件(初始状态)和问题的目标(目标状态)之间的差距。

下面请你根据这种策略来解决下列问题：

在一块板上有3根柱子1、2、3，在柱子1上有自上而下大小渐增的3个圆盘A、B、C，形成塔状。要求将柱子1上的全部圆盘移到柱子3上，并且仍然保持原来放置的上下顺序，每次只能移动一个圆盘，大盘不能在小盘上面，在移动时，可以利用柱子2。



有3个传教士和3个野人同在河的左岸,他们都要到河对岸去。河里只有一条渡船,他们都会划船,但每次渡船只能乘2人。如果在河的任何一岸,野人的数量超过传教士,野人就要吃掉传教士。问:怎样才能用船将3个传教士和3个野人从左岸都渡到右岸,但又不会发生传教士被吃的事件?

## (2) 逆向推理策略

上述的手段一目的策略一般是从问题的条件出发,逐步达到问题的解决,而逆向推理策略就是从问题的目标出发,倒着推理,一直到达问题的条件,从而获得解决问题的方法。这在大家做几何证明题的时候都有比较多的体会。如下面的比较简单的几何题:

已知:矩形 ABCD

求证:对角线  $AC = BD$

(3) 问题简化策略:问题比较复杂的时候,可以先忽略某些琐碎的方面,抓住问题的主干,把问题简化为比较简单的形式。等找到了解决问题的思路以后,再把整个问题解决掉。例如:

已知:方程  $X = R + 3$   $2M = 3L + 6$   $Y = M + 1$   $R = 3L$

求:当  $X = 35$  时,  $Y = ?$

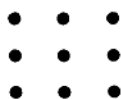
## 心理定势与问题解决

人们在解决问题的过程中,会出现一种倾向于用习以为常的方式或方法来解决问题的倾向,这就是心理定势。心理定势在常规性的问题解决中可以加快或促进问题的解决,因为人们借助于它可减少摸索的过程。但是,心理定势有时候也可以阻碍问题的解决,阻碍人们发现新问题和新方法。请同学们尝试解决以下几个问题:

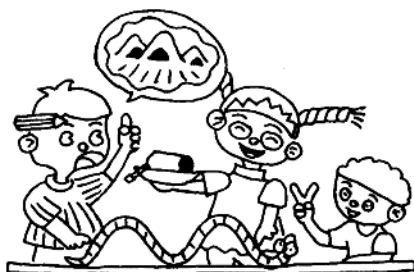
(1) 在下面的表格中,A、B、C代表三个杯子的容量,要求你用这三个杯子量出所需要的D的容量,请你将操作的方法(如 $D = B - C - A$ )写在后面的空格内。

| 问 题 | 已知杯子的容积 |     |    | 所求容积 | 方 法     |
|-----|---------|-----|----|------|---------|
|     | A       | B   | C  | D    | $D = ?$ |
| ①   | 21      | 127 | 3  | 100  |         |
| ②   | 14      | 163 | 25 | 99   |         |
| ③   | 18      | 43  | 10 | 5    |         |
| ④   | 9       | 42  | 6  | 21   |         |
| ⑤   | 20      | 59  | 4  | 31   |         |
| ⑥   | 23      | 49  | 3  | 20   |         |
| ⑦   | 15      | 39  | 3  | 18   |         |
| ⑧   | 18      | 48  | 4  | 22   |         |
| ⑨   | 14      | 36  | 8  | 6    |         |

(2) 如图所示平面上有9个点,请你用连续的4条直线把图中的9个点连接起来。



### 3. 创出一个新世界



#### 创新能力小测验

(1) 请你在 10 分钟之内,想象图形  $\cap \cap$  与什么东西相似或相近,想象出的东西越多越好。

---



---



---

请你从三个角度来分析自己的答案:

你一共写出了多少个符合要求的答案?

你的答案一共可以分为哪几类?

你的答案与别人的答案有什么不同或特殊之处?

(2) 一共 24 个人,排成 6 列,每 5 个人为一列,应该怎么排列?

#### 创造能力测试

下面有 50 道题目,每个题目为一个句子。如果你表示同意,请在题后记“A”;如果你表示不同意,请在题后记“B”;如果你不知道或吃不准,请在题后记“C”。回答时,请根据你自己的情况,实事求是,不要违心回答,也不要乱猜,这样测试才能有效。

- (1) 我不做盲目的事情,干什么都有的放矢,用正确的步骤来解决每一个具体的问题。 ( )
- (2) 只是提出问题而不想得到答案,无疑是浪费时间。 ( )
- (3) 无论什么事情,要我产生兴趣,总比别人困难。 ( )
- (4) 我认为合乎逻辑的、循序渐进的方法,是解决问题的最好方法。 ( )
- (5) 有时候,我在小组里发表意见,似乎使一些人感到厌烦。 ( )

- (6) 我花费大量的时间来考虑别人是怎样看待我的。 ( )
- (7) 做自己认为正确的事情,比力求博得别人的赞同重要得多。 ( )
- (8) 我不尊重那些做事似乎没有把握的人。 ( )
- (9) 我需要的刺激和兴趣比别人多。 ( )
- (10) 我知道,如何在考试前保持自己的心情镇静。 ( )
- (11) 我能坚持很长一段时间来解决问题。 ( )
- (12) 我有时对事情过于热心。 ( )
- (13) 在特别无事可做的时候,我倒常常想出好主意。 ( )
- (14) 在解决问题时,我常常单凭知觉判断“正确”或“错误”。 ( )
- (15) 在解决问题时,我分析问题较快,而综合所收集到的材料较慢。 ( )
- (16) 有时,我打破常规去做我原来并未想到要做的东西。 ( )
- (17) 我有收集东西的癖好。 ( )
- (18) 幻想促进了我许多重要计划的提出。 ( )
- (19) 我喜欢客观而又有理性的人。 ( )
- (20) 如果让我在两种职业中选择一种,我宁愿做一个实际工作者,而不愿当探索者。 ( )
- (21) 我能与我的同事或同学们很好地相处。 ( )
- (22) 我有较高的审美观。 ( )
- (23) 在我的一生中,我一直追求着名利和地位。 ( )
- (24) 我喜欢坚信自己结论的人。 ( )
- (25) 灵感与获得成功无关。 ( )
- (26) 争论时,使我感到最高兴的是,原来与我观点不一样的人变成了我的朋友,即使牺牲我原先的观点也在所不惜。 ( )
- (27) 我更大的兴趣在于提出新的建议,而不在于设法说服别人接受这些建议。 ( )
- (28) 我乐意独自一人整天“深思熟虑”。 ( )
- (29) 我往往避免做那种使我感到低下的工作。 ( )
- (30) 评价资料时,我觉得资料的来源比其内容更为重要。 ( )
- (31) 我不满意那些不确定和不可预言的事。 ( )
- (32) 我喜欢埋头苦干的人。 ( )
- (33) 一个人的自尊比得到他人的敬慕更重要。 ( )
- (34) 我觉得那些力求完美的人是不明智的。 ( )
- (35) 我宁愿与大家一起努力工作,而不愿单独工作。 ( )
- (36) 我喜欢那种对别人产生影响的工作。 ( )
- (37) 在生活中,我经常碰到不能用“正确”或“错误”加以判断的问题。 ( )
- (38) 对我来说,“各得其所”、“各就各位”是很重要的。 ( )
- (39) 那些使用古怪和不常用的词语的作家,纯粹是为了炫耀自己。 ( )
- (40) 许多人之所以感到苦恼,是因为把事情看得太认真了。 ( )
- (41) 即使遭到不幸、挫折和反对,我仍然能够对我的工作保持原来的精神状态和热情。 ( )
- (42) 想入非非的人是不切实际的。 ( )

- (43) 我对“我不知道的事”比“我知道的事”，印象更深刻。 ( )
- (44) 我对“这可能是什么”比“这是什么”更感兴趣。 ( )
- (45) 我经常为自己在无意中说话伤人而闷闷不乐。 ( )
- (46) 纵使没有报答，我也乐意为新颖的想法而花费大量的时间。 ( )
- (47) 我认为，“出主意没有什么了不起的”这种说法是中肯的。 ( )
- (48) 我不喜欢提出那种显得无知的问题。 ( )
- (49) 一旦任务在肩，即使受到挫折，我也要坚决完成。 ( )
- (50) 从下面描述人物性格的形容词中，挑选出 10 个你认为最能说明你性格的词。 ( )

- |         |          |         |
|---------|----------|---------|
| ① 精神饱满的 | ② 有说服力的  | ③ 实事求是的 |
| ④ 虚心的   | ⑤ 观察力敏锐的 | ⑥ 谨慎的   |
| ⑦ 束手束脚的 | ⑧ 足智多谋的  | ⑨ 自高自大的 |
| ⑩ 有主见的  | ⑪ 有献身精神的 | ⑫ 有独创性的 |
| ⑬ 性急的   | ⑭ 高效的    | ⑮ 乐意助人的 |
| ⑯ 坚强的   | ⑰ 老练的    | ⑱ 有克制力的 |
| ⑲ 热情的   | ⑳ 时髦的    | ㉑ 自信的   |
| ㉒ 不屈不挠的 | ㉓ 有远见的   | ㉔ 机灵的   |
| ㉕ 好奇的   | ㉖ 有组织力的  | ㉗ 铁石心肠的 |
| ㉘ 思路清晰的 | ㉙ 脾气温顺的  | ㉚ 可预言的  |
| ㉛ 拘泥形式的 | ㉜ 不拘礼节的  | ㉝ 有理解力的 |
| ㉞ 有朝气的  | ㉟ 严于律己的  | ㊱ 精干的   |
| ㊲ 讲实惠的  | ㊳ 感觉灵敏的  | ㊴ 无畏的   |
| ㊵ 严格的   | ㊶ 一丝不苟的  | ㊷ 谦逊的   |
| ㊸ 复杂的   | ㊹ 漫不经心的  | ㊺ 柔顺的   |
| ㊻ 创新的   | ㊼ 泰然自若的  | ㊽ 渴求知识的 |
| ㊾ 实干的   | ㊿ 好交际的   | ㋀ 善良的   |
| ㋁ 孤独的   | ㋂ 不满足的   | ㋃ 易动感情的 |

### ④ 你具有创新性个性吗

请你对照下列特点，看看自己是否具有创新性个性。

#### (1) 学生创造性个性的总体表现

- 具有浓厚的认知兴趣
- 情感丰富、富有幽默感
- 勇敢，愿意冒险
- 坚持不懈，百折不挠
- 独立性强
- 自信、勤奋、进取
- 自我意识发展迅速
- 审慎、一丝不苟