

周雪明 主编

中学生

心理健康教育理论与实践

zhongxuesheng xinli jiankang jiaoyu lilun yu shijian

新华出版社

中学生心理健康教育理论与实践

周雪明 主编

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

中学生心理健康教育理论与实践/周雪明主编. - 北京: 新华出版社, 2002.7

ISBN 7-5011-5772-3

I. 中... II. 周... III. 中学生—心理卫生—健康教育—研究 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 046243 号

中学生心理健康教育理论与实践

周雪明 主编

*

新华出版社出版发行

(北京石景山区京源路8号 邮编: 100043)

新华书店经销

北京金瀑印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 13.5 印张 280 千字
2002 年 7 月第一版 2002 年 7 月北京第一次印刷
ISBN 7-5011-5772-3/G·2105 定价: 18.00 元

加强心理健康教
育,全面提高学
生素质.

柳斌

一九九九年
六月

目 录

学 生 篇

I	变化与适应·····	(3)
II	学习辅导·····	(34)
III	人格发展·····	(63)
IV	人际交往·····	(95)
V	情绪情感·····	(126)
VI	心理健康·····	(157)

研 究 篇

I	学校心理健康教育——管理与实践·····	(189)
II	高中生心理特点的总体描述·····	(214)
	第一章 高中生的个性特征·····	(214)
	第一节 个性简介·····	(214)
	第二节 高中生的个性特征分析·····	(223)
	第二章 高中生的智力·····	(243)

第一节	智力简介	(243)
第二节	高中生智力水平的调查分析	(248)
第三章	高中生的心理健康	(257)
第一节	青少年的心理健康	(257)
第二节	高中生心理健康的调查研究	(265)
第四章	当前高中生学习状况的调查与分析	(276)
第五章	中学生学习障碍与智力水平、人格特征及心理健康的相关分析	(291)
第六章	高中女生职业价值观研究	(298)
第七章	中学生时间管理倾向及其与学习成绩的相关研究	(308)
第八章	直面网络：中学生网络聊天心理分析	(334)
第九章	青少年离家出走的心理分析	(341)
III	学科心理与班主任工作	(347)
1、	“待优生”转化过程中的表扬艺术	(347)
2、	语文教学与学生健康心理的培养	(350)
3、	营造良好课堂气氛，努力提高教学质量	(358)
4、	高中学生自我意识的利用和引导	(363)
5、	利用从众心理 构建健全人格	(367)
6、	高中学生心理障碍及教育对策	(371)
7、	数学后进生的成因及对策分析	(374)
8、	帮助新生迅速适应环境的方法	(378)
9、	积极关注了解学生，帮助学生健康成长	(381)
10、	摸清学生心理，对症下药疏导	(387)
IV	高中生心理辅导	(397)
V	心理健康教育模式之思考	(414)

学 生 篇

I 变化与适应

当我们手捧录取通知书，踏入高中这片天地时，我们的心情无疑是十分激动的，情绪自然也是极为振奋的。在我们的头脑中早已编织着一幅幅高中生活的美好景象，心中充满了对高中生活的好奇和新鲜感，我们的想象充满了各种各样的情趣与诗意。

然而，当生活安顿下来，正常的学习开始之后，激动振奋的心情往往被新的困惑所取代。在适应高中新生活过程中，我们当中的一些自信满足、满怀希望的同学往往会遇到各种各样的打击和挫折。有的同学来到新的环境后，表现出不同程度的适应性问题。有的同学很不习惯新的生活环境，特别是一些寄宿生很不习惯学校的寄宿制生活；有的同学对新的学习感到苦恼；有的同学由于家庭环境的变化而产生烦恼，对自己的学习和生活产生了极大的影响……为什么会出现这些现象呢？为了理解这一切，让我们从认识以下几个方面开始：

第一，我们生活的环境总是在不断地变化着。

自出生以来，我们面对的是一个五彩缤纷的世界和一张张陌生的面孔。最开始，我们接触的是自己的父母，与他们朝夕相处，渐渐地我们熟悉并适应了家庭生活环境。由于父母对我们充满了亲切与关爱，我们在这个环境中感到安全舒心，生活得很愉快。随着我们的成长，我们的活动范围逐渐扩大，涉及的环境也越来越广泛，接触的人也逐渐增多，我们开始走出家庭，步入周围的世界中。进入幼儿园后，我们认识了更多的小朋友、许多的老师。在这个环境中，我们的身体在长大，智力在提高，经验在丰富。随着年龄的增长，我们进入了小学，我们的活动范围更大

了，随后，我们进入了初中、高中，甚至大学，学习生活的环境不断发生着变化，我们不断面临着新的环境和新的问题。我们中的一些同学可能随父母工作的调动而迁徙到新的地方。一些同学可能一直生活学习在同一个地方，可他们周围的事物也无不发生着变化，这意味着我们的世界是一个不断变化的世界，我们在不断面临着新的环境，要不断地去适应新的环境。

第二，我们需要了解：在新的环境中我们常常会感到不安。

当我们来到一个陌生的地方，接触的是陌生的环境，面对的是陌生的面孔，周围的一切都显得不那么确定。面对这样的情况，我们总感到不安，甚至恐惧。在这样的环境中，我们常常是分散自己的注意力去注视着各种各样的事物，总是想方设法去了解、熟悉这些新鲜的事物，因而总是不能将精力集中在该做的事情上。为什么会出现这样的现象呢？这是因为我们有多种需要。所谓需要就是指我们生理和心理的需求，是我们体内的一种缺失，实际上是我们处于一种不平衡的状况。其中有一种安全需要，它指的是我们对稳定、安全、秩序、受保护，免受惊吓、焦躁和混乱的折磨等的需要，这是我们长期生活形成的。当处于新的环境中时，我们原先的稳定、安全受到了新环境中的不确定性因素的挑战，从而使我们感到不安，甚至恐惧。即使成人面对着新的环境、新的挑战，也会表现出不安和恐慌的情况。这就是说，我们在新环境中表现出的不安是很自然的事情。

第三，在解决问题时，我们倾向于采用已有的模式。

在长期的生活中，我们渐渐形成了一些解决问题的模式。在出现相同或相似的情况时，我们总会用固定的模式来解决问题。这些模式有的是天生就有的，如想吃奶就是与生俱来的。而大部分模式则是在后天的学习生活中习得而成的。当在新的环境中遇到问题时，我们总是从自己头脑已有的模式中找出一个以试图解决问题，如果这个模式解决问题成功了，那我们内心会感到平衡

与安全，这个模式也会得到强化。以后我们还会用这个模式来解决类似事情的问题。如果失败了，我们内心的平衡就被打破了，导致产生惶恐不安的情绪，引起紧张、焦虑，甚至恐惧。

第四，我们需要知道这些不安是可以消除的。

到了新的环境中，虽然我们会产生不安的情绪，但只要我们能够积极主动地去了解新环境，接受新环境，充分认识到自己的状况，并掌握一些技巧和方法，将自己的特点和环境的特点结合起来，我们即能迅速适应那里的情况，融入新的世界中，从而消除我们心中的不安。

第五，作为高中生，我们应该清楚高中生活中会遇到的一些适应性问题。

高中生活中我们会遇到的适应性问题主要表现在以下几个方面：（1）环境适应；（2）学习适应；（3）人际关系适应；（4）自我适应。

我们知道，学校是我们学习生活的一个重要场所，是我们成长的摇篮。如果我们在新的学校中迅速地了解和熟悉环境，调整自我，适应新的环境，就有利于我们的发展，这不仅表现在学习上，还体现在性格的形成上。迅速适应新的环境，有利于我们集中精力进行学习，有利于我们人生的发展。

有些同学可能要问：面对新的环境，我们应该怎么做，才能迅速适应呢？俗话说：变则通。让同学们了解迅速适应新环境的调整方法，让我们一起来倾听以下同学的心声。

一、环境适应

1、在梦中成长的我

在梦里寻找，
在梦里等待，

在梦里成长。

梦，就如亲切安静的十字路，

给我指明应去的方向……

梦醒后，我已在梦中长大。

1999年，我从乡下考进了城里的一所重点中学——震川高级中学。从此，我开始了新的生活……

在梦开始的地方

家，是个温暖的庇护所，尤其每次外出回家，都显得格外温馨。然而，外面的世界往往才是真正的诱惑。

明天，我就将离开家，登上新的旅途，一切都显得那么新鲜而充满希望。在离开的前一晚上，我久久不能入眠，想象着城里丰富的生活，想象着城里的学校的样子，想这城里的月亮肯定比乡下的更圆更亮。又想到自己将如一只放飞的小鸟，可以过着自由的生活，便无比兴奋激动。

我轻轻地告诉自己：这不是一次带巧克力和矿泉水的旅游，这不是一次野外的夏令营，这是一次短期的迁移，从此我将卸下以往的幼稚、胆小，背上行囊，勇敢地踏上梦的征途。

站在梦开始的地方，我走向自己无比神往的尽头。

在梦中过渡

经过一段陌生却很繁荣的地方，我来到了梦开始的地方——震川中学。

站在前面，眼前的路变宽了，并且是大理石铺成的。

踏进校园，眼前的校园又大又漂亮，高楼挡住了我的视线。不久，便出现了一张张陌生的面孔，虽然有的脸上霞色横溢，但也许由于未曾相识吧，觉得彼此之间围着一股气流，无法接近，于是眼神也就失去锋利，人也黯淡了。

刚入学的我是不出色的。由于学习不佳，落后一大段，让人焦急不知如何是好；看着别人才华出众，原本有能力的我也因此害怕而逃避。

就这样不时的力不从心、不时的自卑、害怕等感情的激战，使我如此迷茫，不知何去何从。

但实践说明了一切。没有放弃梦的我不断努力，终于走出了迷茫的禁区。由于梦这把神奇的雕刻刀刻出了少女脸上的红晕，刻出了生活许多美好的画面。

梦，给了我方向。我开始主动微笑，主动迎接，所以人也不再黯淡……

梦时点滴

刚进高一，沿着校园的过道来来往往。

在一个滴水成冰的一天，校广播传来“水管冰裂”的消息，所以将一天无水供应。对刚进入新学校的学生（包括我），听惯了自来水“哗哗……”声音的学生，用惯热水暖脚的学生来说，这种事情是很悲惨的。

用着别人用过的水洗碗，手挨冻不提，但也带有不少恶心；带着空空的热水瓶，脚冰冰的不提，心也寒了。

此时我的心情是灰色的，也有股酸酸的滋味，而又无可奈何。当时为水，男生们鼓起碗筷进行抗议，学校便很生气地评价：现在的孩子就是受不了苦，缺少艰苦奋斗的精神。

到下半年的一天，夕阳坠入地平线，西天燃烧着鲜红的霞光，由于天气太闷热，校园里一片热闹。

“好热啊！”“鬼天气……”“我要回家……”一连串的抱怨飞出了宿舍，似乎每个人都那么烦躁。离家近的几个同学热得逃回了家，而离家远的同学只得乖乖呆在校园里。当时那种想家的欲望因天热而显得更加强烈，但又无可奈何！真的很痛苦。

我们几个留下了，不管怎样，生活总是要过下去的。我不会放弃逃走。

后来，我们想出了个好办法，用湿湿的拖把拖地，使地凉凉的，然后铺上凉席。当做完这些工作后，虽汗流浹背，但睡在凉凉的凉席上慢慢进入了梦乡，是多么美啊！

而以往最没耐心的男生们也没有被热打倒，虽然他们没有女生这么细心，但不再瞎折腾地敲锣打鼓，而去舒舒服服地吹着凉风，在走廊里睡了一晚。

进入梦中的学生，在梦中渐渐长大，因为我们这些学生从来都没有放弃对梦的追求。

梦醒时分

第二天，天亮了。睡梦中的我渐渐苏醒，心情无比舒畅，开始了新的一天的学习，又开始为自己的梦而努力。

梦虽然是虚幻缥缈，但它不是绝对不能实现的，只要我们不断努力、拚搏，永不言放弃。即使失败了，但也有新的收获，那就是在追梦中我已经长大了。

现在高二的我已不再是刚来的我，因为我不知不觉地在梦中不断长大了。在梦中长大的我离自己神往的地方已经越来越近了。

（高二 吕燕）

【心理点评】

吕燕同学描述了自己入学以来在学习和生活上走过的过程，我们可以从中看出她是怎样从学习和生活的困惑中走出来的。一方面，进入高中，她因学习成绩不理想而焦急、迷茫，但她积极主动面对困境，不懈地坚持自己的梦，通过不断的努力，逐步走出了黯淡的时光。另一方面，因为高中集体的生活与家庭生活不

尽相同，由家庭生活向集体生活转变，这就意味着原有的生活方式和行为习惯与新的环境要求有着很大的差距，因而刚涉入集体生活的我们会在新的环境中感到强烈的压力，感到非常的不习惯，就像吕燕提到的同学们对学校“停水”、“天热”等的抗议和抱怨。在新的环境中，我们要主动去了解新的环境，去熟悉新环境的特点，学会接受新环境，并结合新环境的特点来调整自己的行为习惯，积极把自己融入其中，迅速地适应新的一切。

2、变化与适应

上初中时，因为学校离家很近，所以我就常常早出晚归。早晨，总是妈妈帮我准备好早饭，洗衣服更是想也没想过的事情，吃的菜也总是要每天换花样。我整天无忧无虑，过着饭来张口、衣来伸手的生活。

但是，自从进入高中以后，情况就大不一样了。我整天呆在学校里，与世隔绝，不能看精彩的电视节目，不能听流行音乐，每天要洗那换下的衣服。

第一次洗衣服时，不知该怎样下手，是先放水呢，还是先放洗衣粉？好不容易把衣服浸好了，又不知该怎样搓洗。于是，我就把衣服不停地揉，但没揉几下就把衣服漂清了，拿出来一看，衣服不是洗干净了，而是越洗越脏了。到现在，洗衣服还是我生活中的一件大难事。不过我还是得慢慢地适应啊！总不能把衣服拿回去洗吧！这样也太丢面子了。

提到吃饭，那更是不用提了。平日在家里吃饭总是挑三拣四的，遇到不合口味的菜就吃得很少，每天都要换菜，要吃新上市的蔬菜。而到了学校，情况则发生了极大的变化。食堂里每天都是那几样菜，根本就别无选择。记忆最深的是：有一次，那一道卤鸭我连吃了一个星期，而且早上吃鸭肉面，中午吃卤鸭，晚上又吃卤鸭和红烧鸭，吃得我整个人都快成一只鸭了。现在，我一

看到鸭就恶心，真是太痛苦了，不过也没有办法啊。

高中生活与初中生活差异确实很大，使我一时间还摸不着头脑，不知该如何是好，但也没办法，还得去慢慢地适应啊！

能适应变化的人，才是一个成功的人。

（高二 无忌）

【心理点评】

无忌同学形象地描绘了高中生活与家庭生活之间的差异。的确，高中的集体生活没有家居生活舒适安逸。在家里，我们不愁吃，不愁衣服脏了要自己洗……我们的衣食有父母为我们料理，我们无忧无虑。但在学校里，吃的饭没有家里的香，菜没有家里的可口；衣服脏了得自己动手洗，既费力又费神……我们真的很苦恼！可是，我们终究有一天要离开父母，开始自己独立的生活，一切都得依靠自己的双手来过活。那么，我们何不从现在开始培养自己的自理能力呢？我们要积极地面对目前的困难，首先要认识到，当前我们的环境变化了，学校生活要求我们学会自理。其次，我们要了解变化发生在哪些方面，然后主动接受新的环境和这些变化，并积极地调整自己的行为习惯，尽快适应新的生活，将精力集中在我们应该做的事情——学习上。

3、心灵的表白

刚接到震川高级中学的录取通知书时，我心中不知有多高兴。想象着震川高级中学的样子，想象着她有多美，想象着她有多豪气。不知为何最喜欢暑假的我却盼望着早些开学。

8月30日——报名的那一天，我早早地起床了，想早点到学校，目睹一下重点中学的风采。乘了一个小时的车，终于抵达了震川中学。呵！果然不同凡响。学校大得使我分不清东南西北。此时，我恰好遇到了几个军训时结交的好友。大家一起东走

走，西窸窣，甬提有多高兴了。

时间一天天过去了，学习负担渐渐加重起来。我开始讨厌起这个学校来。一到晚上，我这个寄宿生就产生了常有的感觉——想家。夜深人静的时候，我便会不知不觉地想起在家中的点点滴滴，想起与父母相处的欢乐，想起与兄弟姐妹们在一起嬉戏的情景，想起爷爷奶奶对我无微不至的关怀……如今，我一个人远离家乡，心中不禁产生了一种孤独无助的感觉。

时间飞快地过着，我却认为它很慢。在学校，我每天都在倒计时：离周末还有多少天？还有多少节课？多少小时？多少分钟？甚至多少秒？终于盼来了周末，可时间却又为何过得这么快呢？似箭一般，两天过去了。

每次到学校来开始一周的学习时，我心中就有一种恐惧感。开始埋怨社会，埋怨学校，埋怨家庭，为什么要让我上学。这样一周周地过去了，我的成绩一点点地落下去了。

当我接到要开家长会的通知书时，看着自己可怜巴巴的成绩，真是难以启齿。星期五的那个晚上，我失眠了，却不是因为明天可以回家了。我听着音乐想把烦恼忘却，可眼泪却不听话地流了下来，室友们听到了我的呜咽声，纷纷过来安慰我。有的说：“没关系的，我也考得不好，只要以后努力就好了。”有的又说：“你很刻苦了，你父母会体谅你的。”……他们一个个地说着，虽然说的不是娓娓动听，可我却感觉到了一股暖流涌上了心头。我从来都不知道室友会对我那么关心，平时总是对他们不理不睬的，现在想想真的很后悔。

原来跟室友们关系处理恰当，真的很好。起码高兴时可以与其同乐，伤心时有人倾听述说。我后来跟室友整天说说笑笑的，一点也不想家了。

（高一 陆婷婷）