

高中心理 健康教育

三年級

主编 吴文菊



辽宁人民出版社

第一目 让学习更快乐

邓增勇R学近 第一第

欣竹怡S自第第 第二第

R重来第第第第 第三第

暨养个一S自第天第 第四第

史活儿 篮球+ 第五第

遇：阿某在高一高二时感第第第第 第六第

第第第第第第 第七第

球球友减少，班级气氛 第八第

打得第第第第第第 第九第

阿某觉得第第第第 第十第

第第第第第第 第十一第

“第第第第” 第十二第

第第第第第第 第十三第

第第第第第第 第十四第

第第第第第第 第十五第

第第第第第第 第十六第

第第第第第第 第十七第

第第第第第第 第十八第

第第第第第第 第十九第

第第第第第第 第二十第

第第第第第第 第二十一第

第第第第第第 第二十二第

第第第第第第 第二十三第

第第第第第第 第二十四第

第第第第第第 第二十五第

第第第第第第 第二十六第

第第第第第第 第二十七第

第第第第第第 第二十八第

第第第第第第 第二十九第

第第第第第第 第三十第

第第第第第第 第三十一第

第第第第第第 第三十二第

第第第第第第 第三十三第

第第第第第第 第三十四第

第第第第第第 第三十五第

高中

心理健康教育

主编 吴文菊

三年级

© 吴文菊 2007

图书在版编目 (CIP) 数据

高中心理健康教育. 三年级/吴文菊主编. —沈阳: 辽宁人民出版社, 2007.7

ISBN 978-7-205-06231-6

I. 高… II. 吴… III. 心理卫生—健康教育—高中—教材 IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第108160号

出版发行: 辽宁人民出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003

电话: 024-23284307

传真: 024-23284304 (办公室)

网址: <http://www.lnpph.com.cn>

印刷: 辽宁星海彩色印刷中心

幅面尺寸: 185mm × 260mm

印 张: 5

字 数: 60千字

出版时间: 2007年7月第1版

印刷时间: 2007年7月第1次印刷

责任编辑: 张 强

封面设计: 刘冰宇

版式设计: 冰宇平面设计工作室

责任校对: 刘再升

插 图: 何 霖 王 玥 李 浩 喻 洁 胡 岩

书 号: ISBN 978-7-205-06231-6

定 价: 10.00元

编委会

主 编：吴文菊

副主编：董秋玲 唐雪琿 常 静 于晓良 吴 澜

张喜成

编 者：董秋玲 孙世宏 高 岩 吴文菊 唐雪琿

常 静 吴 澜 卢欣平 张春云

编 委：唐显武 周惠欣 杨殿权 李 伟 李 洁

郭延军 洪 洋 朱 丹 沈庆斌 杜耐秋

方好林 李长奎 周晓岩 常 宏 姜 静

江艳君 付宝坤 王庆恩 张明哲 魏 佳

包长林 周亮亮 关 强

CONTENTS

目录

01

第一课 让学习更快乐

05

第二课 校准自己的计划

09

第三课 有谋有略来复习

15

第四课 每天给自己一个希望

19

第五课 超越无极限

23

第六课 友谊最珍贵

27

第七课 美丽的距离

31

第八课 亲情伴我前行

35

第九课 走出“高原现象”

41

第十课 摆脱失眠的困扰

45

第十一课 压力安全阀

50

第十二课 生命启示录

54

第十三课 考前焦虑调适

59

第十四课 考而无憾即成功

63

第十五课 考后心理调整

68

第十六课 寻找自己的奶酪

71

第十七课 求职小参谋

76

第十八课 唱响“毕业歌”

薛文昊 编主



第一课 让学习更快乐



本课主人公：阿莱

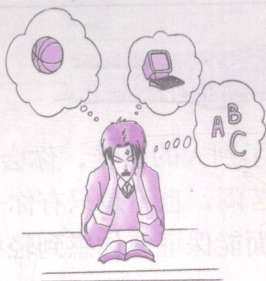
身高：183厘米

绰号：鱿鱼（游刃有余之谐音）

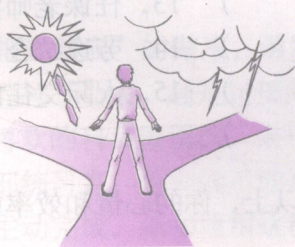
绝活儿：篮球+魔兽+唱歌+播音主持+街舞

遭遇：阿莱在高一高二时感觉轻松愉快，交往甚多，学习成绩不错，常以球会友，魔兽战绩斐然，毫无争议地成为年级同学的崇拜“偶像”。但进入高三以后，忽然发现球友减少，班级气氛一下子变得沉闷起来，看见同学们都在埋头读书做题，就连魔兽打得很垃圾的同学也认真地学习了，自己就更不好意思总出去玩篮球，打魔兽了。阿莱觉得很不舒服，难道上了高三就要抛开娱乐和交往，一门心思地学习和考试吗？心烦意乱的他开始有了压力和苦恼，原本轻松的心情变得沉重起来……

郁闷的阿莱不知道该向谁倾诉自己的烦恼。心想，我还是暂时丢掉自己的爱好，把心思都用在在学习上吧！难道这就是高三生活吗？



活动平台



时间过得太快了，转眼间我们进入了高三。等待着我们的是怎样的高三学习生活呢？

请在表格中选择能准确描述你此时心情的词语，涂上颜色，然后连成一句话。

郁闷无聊	轻松愉快	课业负担重	充满期待
娱乐减少	交往不顺	动力十足	压力巨大
互帮互学	各自为战	心情沉重	贪黑起早
丰富多彩	状态极好	心急如焚	按部就班

……（自选词语）

我眼中的高三生活是_____

将你总结的高三生活与大家交流一下，听听别人眼中的高三生活是什么样的？

交流空间

听了别人的感受，你会发现很多同学与你的想法一致，原来并不是只有你一个人孤独苦闷，也不是只有你一个人积极乐观、计划周密。

下面能保证使你感到轻松愉快的各项原因中你能做到几项呢？

- | | | | |
|-------------------|-----|-------------|-----|
| 1. 学习计划切实可行 | () | 9. 建立讲题联盟 | () |
| 2. 期望值适中 | () | 10. 经常得到鼓励 | () |
| 3. 学习方法灵活 | () | 11. 自控力强 | () |
| 4. 每课都能坚持预习 | () | 12. 基础牢固 | () |
| 5. 课堂听课效率高 | () | 13. 任课老师实力强 | () |
| 6. 课后及时复习 | () | 14. 劳逸结合 | () |
| 7. 精选习题，总结题型并记住方法 | () | 15. 人际交往良好 | () |
| 8. 坚持锻炼身体 | () | | |

如果通过你的努力能做到15项中的7项以上，你的心情和效率就会大为改观。心情沉重的同学，你受到启发了吗？



信息网站

心情是否会影响课业?

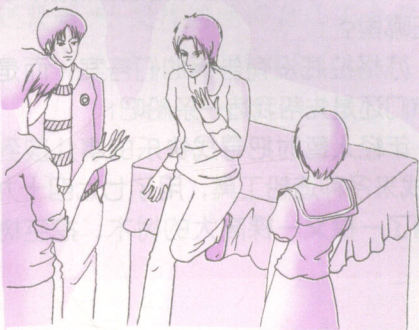
让同样程度的两个班，接受相同的测试，考试成绩如何姑且不论，其中一个老师对甲班说：“这次考试虽然很难，可是全班成绩不错。”给予称赞和鼓励，甲班同学心情愉快，动力大增。另一个老师则对乙班说：“连这样的题都不会做，简直无可救药。”严厉责备乙班，乙班同学心情十分沮丧。之后，以同样的问题再考一次，结果甲班的成绩出乎意料得好，而乙班却比原来还差。

通过上述例子，我们可以清楚地了解到，心情是否愉快对学习具有很大影响。同样程度，若倍受鼓舞，士气高涨，就能发挥自身潜能；相反，若学生感受到的是责难、轻视，心情沉重或不平衡，则原本会的问题也会因失望答不出来了。

高中时期的学习和生活中确实存在着许多的压力，这是因为：学业、高考、友情、亲情等问题的出现，以及我们对自己较高的期望，这些足以让我们感到有些手足无措。可是，这些问题却实实在在地给我们展现了五彩缤纷的现实生活。学业固然重要，但如果为了学业而忽视了生活中其他的美好部分，那么真正的生活意义就显得黯淡了。其实高中生活除了学习，还有其他很多东西。高中生活也需要快乐，而快乐就在我们的身边，但你要用心去寻找，也就是用快乐的心态去看待我们身边的世界。

世界不会因为我们的烦恼和抱怨而改变，但它会因为我们的快乐心态而变得更美丽。

所以，你一定要想方设法让自己快乐起来哟！



教你几招

1. 可以利用“报酬效应”的做法，诱发你对头疼课程产生兴趣

越是喜欢的课程越下功夫，越是讨厌的课程越逃避的话，成绩会更加落后。“报酬效应”就是利用喜欢的科目做诱饵，来诱发对不喜欢科目的兴趣。即强迫自己必须先将讨厌的科目全部练习完，否则就不读喜欢的科目。这样，逐渐就会对讨厌的课程也产生了兴趣，并主动完成。最初使用这种做法时，可能会感到手忙脚乱，但习惯了以后就会自然了。

2. 注意劳逸结合

对学生来说，在制订学习计划时要安排一定时间充分休息，完全不做功课，尽情去玩，或者看自己喜欢的杂志作为消遣，调整身心。表面看来好像时间浪费在无谓的事情上，其实这是为了给大脑充电，以便发挥最大的潜能，迎接挑战。

3. 当你无心用功或情绪低落时，可以用抽签的方法激发学习兴趣

将预备攻读的科目写在纸条上，做成签，抽到什么科目就读什么科目，以此来强制自己学习。用这种方法完成目标之后，内心会有强烈的满足感。



寻找快乐

一群年轻人到处寻找快乐，但是，却遇到了许多烦恼、忧愁和痛苦。为此他们深感苦闷，

造成了一条独木船。

年轻人把船拖到河里，并邀请苏格拉底上船，在波光粼粼的河面上，迎着凉爽的晚风，一边合力荡桨，一边齐声唱起歌来。苏格拉底问：“孩子们，你们快乐吗？”

更加不快乐。

年轻人齐声回答：“当然，我们快乐极了！”

一日他们去向智者苏格拉底请教，快乐到底在哪里？

苏格拉底道：“快乐就是这样，它往往在你为着一个目标忙得无暇顾及的时候突然来到。”

苏格拉底没有告诉他们答案，而是说：“你们还是先帮我造一条船吧！”

年轻人暂时把寻找快乐的事儿放到了一边，找来各种造船工具，用了七七四十九天，锯倒了一棵又一棵高大的树木，挖空树心，

同学们，其实快乐就在你的身边，它伴随着学习和生活，只是你没有发现它而已。

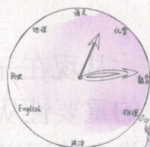




第二课 校准自己的计划



“上了高三，忽然间觉得手忙脚乱，有做不完的题，写不完的笔记，我该怎么分配时间呢？”



“看见别人都埋头学习，那么有状态，他们是怎么做到的呢？有什么秘诀吗？”

“看物理的时候，我心里想着化学还没看呢；看着语文，又想着英语习题还没做呢；突然间觉得自己不会学习了。心里发慌，盲目得很！”

05

学习
学习
再学习



一个有效的读书计划是提高效率的关键。有不少同学认为制订学习计划没有什么用，这种认识常常把他们带入一个误区：学习计划成了应付老师、家长的纸上文章，实际上的学习与计划毫无关系。如果说这种学习状况在小学和初中还能勉强应付考试的话，到了高中则难以招架了，更别提能抽出时间学习其他有用的新知识了。

上了高三，你会安排一天的时间吗？你制订的计划合理科学吗？

活动平台



我们试着对我们的人生做个规划吧!

首先,记下你的年龄——18周岁。按照平均寿命,如果你保持健康,怀有一种积极的心态,那么你的寿命将会比较长。假如你今生可以活到70岁,用70岁减去你现在的年龄,70-18=52。也就是说,你还有52年的时间。

从现在开始,到你的生命终结,你的10个最大的愿望是什么?把它们按照你心目中的重要性从最高往最低排列出来。在你列出的每个愿望后面写出你现在的履行情况或准备情况以及你达成这个愿望的时间表。

生命的10个愿望

年龄: _____ 预计寿命: _____ 生命剩下的时间: _____

第一个愿望(最大的愿望): _____

目前的条件和准备情况: _____

我希望在 _____ 达成这个愿望。

第二个愿望: _____

目前的条件和准备情况: _____

我希望在 _____ 达成这个愿望。

第三个愿望: _____

目前的条件和准备情况: _____

我希望在 _____ 达成这个愿望。

第四个愿望: _____

目前的条件和准备情况: _____

我希望在 _____ 达成这个愿望。

第五个愿望: _____

目前的条件和准备情况: _____

我希望在 _____ 达成这个愿望。

当你尝试着填这个表格时,你会觉得要把这10个愿望填满其实并不容易。其实,愿望不一定非要多么大,也可以是很小的。从你自己填写的10个愿望当中,你可以了解到自己的需求。根据这些需求,你可以确立人生的目标。

做完了大的计划,下面让我们具体安排一下每天的24小时吧!

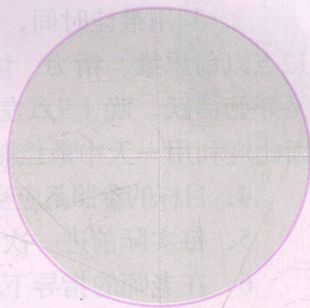


生活馅饼

这个活动能帮助同学们了解自己的实际生活安排，懂得时间的意义。试一试，看看你经营时间的能力如何？

请画一张空白的生活馅饼图，圆圈代表一天24小时的生活，将圆圈分成四等分，每一部分代表6小时。请学生将自己的实际生活安排填写在生活馅饼图中。填写项目包括（1）睡觉（2）在校（3）回家作业（4）家务（5）吃饭（包括饭前饭后的休息）（6）娱乐（如果时间长可单列，如下棋、看电视等）（7）其他。

同学们可以在小组交流时说明，自己是否满意这种计划的分配方式，能否合理改变自己的时间分配，能否完成计划。



信息网站

学习是一项系统工程，它所涉及的因素很多。从学习的能力因素来讲，有注意力、记忆力、想象力、思维力等；从学习的过程来说，涉及预习、听课、作业、练习、复习、考试等诸多环节；从学习的科目来看，有数学、物理、化学、英语、语文、生物、地理、历史等等。这么多因素、环节、方面，就需要学习者对自己的学习有一种系统管理的思想和能力，有章有法，持之以恒。而不能想起来什么就抓什么，喜欢什么就做什么，把学习弄成了一种杂乱无章的低效的活动。

心理学认为，目标对人的行动有激励作用，但并不是什么样的目标作用都相同。目标定得过低、过高都不利于行动。这就好比果园里有各式各样的果子，有些不属于你，因为它的品味不适合你；有些适合你，但你够不着，着急也没用；有些则长得太低，即便你吃到了也索然无味。只有适合你的，又恰好是可以够得着的果子，才属于你自己。

看来，不制订一个科学合理的计划还真不行！



特别提醒

制订和实现自己的计划，别忘了：

1. 将计划分割为可操作的具体环节。一段时间后，要适当校订，不要一味上紧发条；

2. 再看看自己属于什么时间类型的。如果你熬夜学习，第二天6点以后起床仍能很快清醒的话，说明你的时间类型是“猫头鹰型”；如果不能熬夜但能早起，你的时间类型就是“百灵鸟型”；如果你的白天学习效率很高，你就是混合型。在掌握自己的生物节奏类型的前提下制订的学习计划一定非常合理科学。

3. 利用最佳时间，讲求学习效率。人在一天的24小时中，早晨记忆力最佳，中午12点以前思维、精力、体力达到最佳水平，下午1~2点脑力、体力下降，下午3~6点又开始活跃，晚上9点左右，一天的第二个生理高潮出现。每个人存在很大的不同，因此应利用一天中最佳时间和学习程度的不同，安排学习不同的知识。

4. 目标的参照系应当是自己，而不是别人。换言之，要与自己以前比，少与别人比。

5. 每实际前进一次，给自己一点奖励，哪怕只是一句内心的称赞也好！

6. 在老师的指导下进行学习，一定要做到预习——听课——复习——作业。这四个环节可帮助同学们闻一知十、触类旁通地掌握好其他适合自己特点的学习方法。

计划的力量



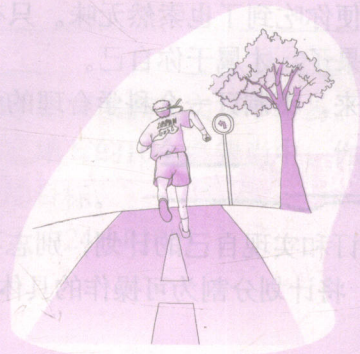
1984年，在东京国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山田本一出人意料地夺得了世界冠军。当记者问他凭什么取得如此惊人的成绩时，他只说了这么一句话：凭智能战胜对手。当时许多人都认为，这个偶然跑到前面的矮个子选手是在故弄玄虚。马拉松赛是体力和耐力的运动，只要身体素质好又有耐性就有望夺冠，爆发力和速度都还在其次，说用智能取胜确实有点勉强。

两年后，意大利国际马拉松邀请赛在意大利北部城市米兰举行，山田本一代表日本参加比赛。这一次，他又获得了冠军。记者又请他谈经验。山田本一回答的仍是上次那句话：用智能战胜对手。这回记者在报纸上没再挖苦他，但对他所谓的智能迷惑不解。

10年后，这个谜终于被解开了，山田本一在他的自传中这样说道：每次比赛之前，我都要乘车把比赛的线路仔细地看一遍，并把

沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是银行；第二个标志是一棵大树；第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就以百米的速度奋力地向第一个目标冲去，等到达第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲去。40多公里的赛程，就被我分解成这么几个小目标轻松地跑完了。起初，我并不懂得这样的道理，我把我的目标定在40多公里外终点线上的那面旗帜上，结果我只跑了十几公里就疲惫不堪——我被前面那段遥远的路程吓倒了。

看了这段话，你一定知道该怎么做了吧？





第三课 有谋有略来复习



心灵语丝

学生：我学习很努力，可成绩就是上不去，不断增加学习时间，希望自己成绩能够提高，却总是事与愿违。为什么呢？



老师：凡会学习者，学习得法，则事半功倍；凡不得法者，则事倍功半。一乘一除，两者相差十万八千里呀！希望同学们在高三复习中做个既勤奋又讲方法的人！

小测试：你的复习方法是否得当？

下面每题有三个备选项，请根据自己的实际情况，选择一个答案填在题后的括号内。

A：经常是（有） B：偶尔是（有） C：很少是（有）

1. 在考试复习过程中，你是否以提纲挈领的方式对考试内容加以系统整理。 ()
2. 在考试经历中，你是不是认为自己善于把握考试的重点与难点。 ()
3. 你是否特别关注教师平时授课时强调的内容与例题。 ()
4. 你是否特别关注教师指定的课外参考书。 ()
5. 在复习过程中，你有没有及时调整修订复习计划。 ()
6. 在复习迎考过程中，你有没有采取有效的方法来回忆课程内容，检查学习效果。 ()
7. 你有没有认真把课堂笔记、课后作业和教师授课内容三者结合起来。 ()
8. 你有没有根据自己平时练习和考试建立一本错题集和经典题集。 ()
9. 你是不是经常把容易忘记或者最为重要的内容放在复习阶段后期复习。 ()
10. 遇到难题时，你是不是自己先积极思考，只有在不得已的情况下，才去请教别人。 ()



评分方法：A. 1分；B. 2分；C. 3分。

在该测验上得15分以上者，说明你的复习方法有待改进哟！



自我盘点

随着高三复习的不断深入，大家面临着看不完的书、数不清的卷纸、做不完的作业……学会适时反思、及时总结科学高效的复习法才是明智之举。正所谓“磨刀不误砍柴工”。

请同学们根据前面小测试的结果反馈，再结合自己进入高三以来各科的复习状态、效果，填写下表。

科目	语文	数学	外语	文综合	理综合
复习中存在的问题					
复习中好的经验					
今后复习的策略内容重点	基础知识、原理				
	提高的知识				
	扩展的知识				
	综合能力				
适合自己的复习方法					

交流空间

请同学们以小组为单位进行讨论。找出问题的应对策略，总结好的复习经验。

要求：组长带领本组同学将讨论结果汇总，针对每个同学的问题特点制作“友情书签”，每人一张。（别忘了心理老师——我也是你们小组中的一员哟！）



亲爱的小A:

真诚奉上我们对您下一步复习的建议,请笑纳:

1. 不要急于求成,大目标、小步子。
2. 适当增加一点运动等休息时间。
3. 上课认真听讲。



你的朋友 支持者

王× 李× 张×

信息网站

利用心理规律,提高复习效率

1. 及时复习

德国著名心理学家艾宾浩斯的“遗忘曲线”告诉我们:遗忘的规律是“先快后慢”。即一般在识记的一天里遗忘最快,因此要在学习后及时复习。比如识记的外语单词,在一天后,如不抓紧复习,记忆的保持量就只剩下25%了。

2. 分散复习与交叉复习

心理学中“前摄抑制”与“倒摄抑制”规律告诉我们识记两种不同但又彼此类似的材料或学习一种较长材料过程中,识记效果容易受先前学习和以后学习材料的干扰而影响效率。所以对于较多的学习内容应化整为零,分散复习,这样的效果比集中复习好。但对一个公式、原理、一篇小文、诗歌等集中复习效果更好。

另外复习时要文理交叉复习,这样既可以减少抑制现象发生,又可以使大脑神经细胞分别得到休息,缓解疲劳,增强记忆效果。

3. 过度复习

所谓“过度复习”是在“记得”和“学会”的基础上,继续重复学习,以巩固知识。“过度复习”因人而异。心理学家列维斯认为“过度复习”以50%效果最好。如某篇文章记4遍就背诵下来了,此时不要马上停止,要继续重复学习4遍的50%,即2遍。这样记忆才会更加巩固。“过度复习”也不是越多越好,否则会造成时间浪费和心理疲劳。

4. 尝试回忆

复习时只是一遍遍地阅读，效果往往不好，在学习材料还没有记住前就试着回忆，回忆不起来再阅读，这样容易记住。尝试回忆是一种积极的复习，通过尝试回忆可以发现自己不能回忆和出错的地方。

时下提倡的“过电影复习法”就是一种尝试回忆法。抓住一切时机，放学路上、洗漱时、临睡前将老师当天讲过的知识要点、重要细节、关键步骤等在头脑中像放电影似的过一遍，可数倍地增强记忆效果。

5. 多种感官协同复习

有调查发现，复习时只听效率为3%，只看效率为18%，只读效率为32%，耳、眼、口并用效率为52%，如果再加上双手不断地自然做动作（口中说或喊叫学到的知识，并内心相信自己理解和掌握了知识）效率可高达72%，而且不会感到累。此为“五到复习法”（口到、眼到、耳到、手到、心到）。试试吧！

友情推荐

四轮复习法

每个人都有不同的复习方法，但正确科学的复习方法才能取得事半功倍的效果哟！这里推荐一种简单而高效的复习方法——四轮复习法，供你参考。

第一轮：通读，进行系统复习

1. 依据第一轮复习的要求，按照各科知识体系结构分类通读，一字不漏地阅读课本。
2. 以查漏补缺为中心，彻底扫除知识结构中理解上的障碍，切实融会贯通。
3. 对信息进行记忆编码，分类梳理出知识点，形成系统知识网络结构。
4. 对梳理的知识背一遍，记忆率达到 50%~80%。

第二轮：精读，进行重点复习

1. 参照各科第二轮复习内容，明确哪些是重点、难点。
2. 对每一个知识结构及其知识点中的重点，深刻理解，突破难点，把握知识结构内部之间的联系，知道“四么”（是什么、为什么、怎么办、怎么样），达到“四能”（视听能识记、思考能理解、口述能表达、书写能解答）。
3. 第二轮复习以彻底掌握基本知识为目标，达到“四化”（整体化、有序化、