

高中心理 健康教育

一年级

主编 吴文菊



辽宁人民出版社

看日课 人生课

古汉语入门 第一册

古汉语入门 第二册

古汉语入门 第三册

古汉语入门 第四册

古汉语入门 第五册

古汉语入门 第六册

古汉语入门 第七册

古汉语入门 第八册

古汉语入门 第九册

古汉语入门 第十册

古汉语入门 第十一册

古汉语入门 第十二册

古汉语入门 第十三册

古汉语入门 第十四册

古汉语入门 第十五册

古汉语入门 第十六册

古汉语入门 第十七册

古汉语入门 第十八册

高中

心理健康教育

主编 吴文菊

一年级

辽宁人民出版社

© 吴文菊 2007

图书在版编目 (CIP) 数据

高中心理健康教育. 一年级/吴文菊主编. —沈阳: 辽宁人民出版社, 2007.7

ISBN 978-7-205-06229-3

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108159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.lnpublish.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 978-7-205-06229-3

定 价: 10.00元

编委会

主 编：吴文菊

副主编：高 岩 唐雪琿 常 静 于晓良 吴 澜

张喜成

编 者：高 岩 唐雪琿 吴文菊 袁景影 杨 砚

王希华 唐 岳 李美声 吴 澜 于 晶

常 静

编 委：唐显武 高 辉 张文娇 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 唐庆安

CONTENTS

目录

01

第一课 人生新起点

05

第二课 悦纳我自己

09

第三课 相识与相处

13

第四课 合作伴我行

16

第五课 学习贵得法

20

第六课 记忆的策略

25

第七课 挫折中成长

29

第八课 习惯定命运

32

第九课 责任重如山

37

第十课 感谢父母恩

43

第十一课 学习重计划

47

第十二课 用脑讲科学

51

第十三课 让思维飞翔

55

第十四课 宽容待朋友

59

第十五课 花季的友谊

64

第十六课 网络辩证法

69

第十七课 积极的心态

75

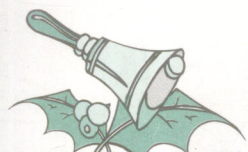
第十八课 幸福在身边

主编：陈文灵

Q Z X L J K J Y

一年级

第一课 人生新起点



青春絮语

光阴荏苒，一批批学子拜别了初中校园，带着一张张稚气未消的脸，踏进了久久期盼的高中学府，结识了新的老师、新的同学……



01

高中，是人成长的里程碑，人生的新起点。人生如登山，步入高中就意味着你站在了人生的又一座山峰上。登高可望远，展望一下即将开始的的新的人生之路，及时对自己的学习目标和人生追求进行审视和定位，以便对今后三年的学习和成长做出可行的规划，一步一个脚印将自己的人生和事业推向前进。



心海航程

敞开心扉

新的环境、新的老师、新的学习内容、新的同学——一切都是新的，你准备怎样适应这一切呢？请把自己感受到的新变化与同学们谈一谈，或许他们可以给你一些启发。

环境方面我觉得：_____

老师方面我认为：_____

A Z X L J K J Y

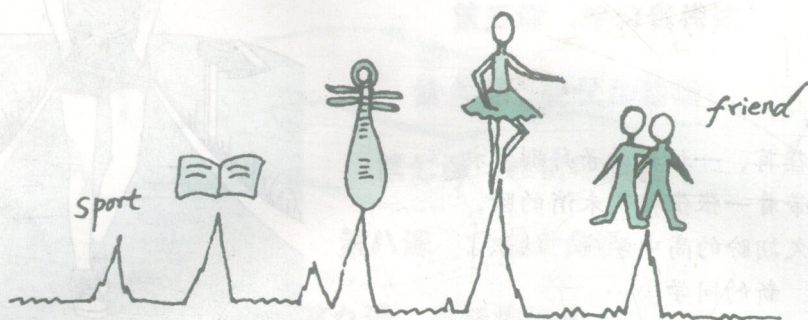
学习方面我应该：_____

同学关系方面我将要：_____

经过交流之后，同学们给我的启发：_____

自我成长

下面是一个学生为自己画的成长心电图，请你也来给自己画一幅吧！并与大家分享你的成长经历。

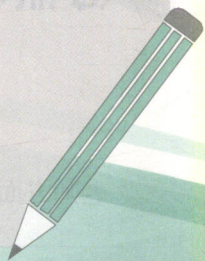


根据自己的情况，用最精练的语言概括出对这三句话的想法：

记住昨天：_____

珍惜今天：_____

向往明天：_____



G Z X L J K J Y

我的高中宣言



我做记者

请调查你周围的同学，对自己的高中生活有什么期望和规划。你从中得到哪些启示：



信息点击

适应新环境

1. 熟悉新变化

人到了一个新的地方，由于对那里的情况不熟悉，心理上会感到不适应。因此应该尽快地熟悉那里的情况，消除不确定的因素。到了新学校应该花费一定的时间和精力去尽快熟悉那里的一切情况，应该了解学校的历史、学校的领导机构、师资力量等各种情况。尤其要了解与自己关系密切的教师的的情况以及教师的业务水平如何、教师的各种辉煌业绩等。还要了解学校有哪些机构，那些与自己关系密切的机构，如教务处、总务处、图书馆、团支部的位置及负责人的名字。另外，还要尽可能地了解班上的同学来自什么地方，以前的学习情况如何，他们有哪些兴趣爱好与个性特点。当你对这些情况都有了一个较好的了解后，心情就坦然了，就不会再感到紧张不安了。

2. 谦虚谨慎

人初到一个地方的时候，对各个方面的情况都不很了解。在这种情况下，个体做出的很多反应都可能是不恰当的，都可能与当地的文化、风俗相违背，都可能引发不该有的误解，甚至是剧烈的冲突。因此，为了避免自己不适当的言行引起别人的误解，应该在言行方面谦虚谨慎，以免引起别人的不愉快，导致自己内心的担忧。

A Z X L J K J Y

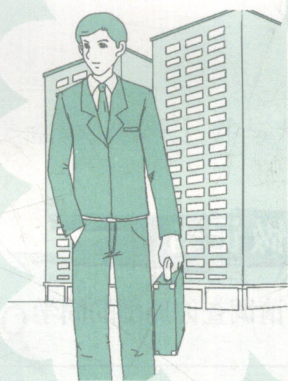
目标的巨大威力

哈佛大学一项对学生的跟踪调查结果显示：

- 27%的人没有目标管理；
- 60%的人目标模糊；
- 10%的人虽然目标清晰，但仅有短期目标；
- 3%的人，有清晰且长期目标；

25年后，他们的生活状况及在社会各阶层的分布情况出现十分有意思的结果：

- 27%没有目标管理的人，在社会底层；
- 60%目标模糊的人，在社会的中下层；
- 10%虽清晰，但仅有短期目标的人，在社会中上层；
- 3%有清晰且长期目标的人，成为社会各界的顶尖人物。



04

滴水感悟

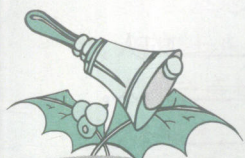


人生新起点

高中——
人生的分水岭。
三年的耕耘，
将决定我们人生的走向；
高中——
人生的黄金档；
青春期的成长，
将奠基我们人生的柱石。
这一刻，
我们成为高中生。

在人生新的起点：
让学校成为——
我们的加油站，
让老师和同学——
为我们的人生助航，
让睿智、自信、乐观、友爱的种子，
在心田里成长。
高中，
将奠基我们快乐的人生！

第二课 悦纳我自己



青春絮语

从我们诞生的那一刻起，我们身边不绝父母、亲友、同学乃至路人的各种品评，我们不知不觉地接受这些评论，久而久之竟完全认定了别人的说法，认为自己的确不够好，甚至我们或多或少地用这些“原则”，加上传播媒体、社会文化给我们的“标准”，也对周围的人品头论足起来。在这样的情境下，许多人对自己的容貌、能力、个性感到自卑和不接纳。



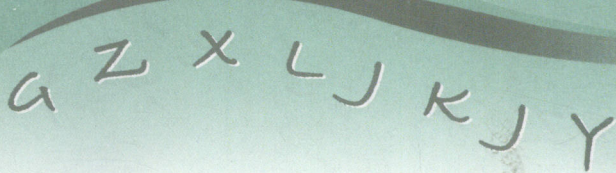
心海航程

身临其境

本世纪初，有个叫拉赛尔·康维尔的美国牧师，以“宝石的土地”为题，在美国巡回演讲。他的演讲使整个美国卷入激情的旋涡。其中他讲了这样一个故事：从前印度有个叫阿里·哈弗德的富裕农民，为了寻找埋藏宝石的土地，变卖了全部家产，出外旅行，终于穷困而死。可是后人却从他卖出的土地里发现了世界上最珍贵的宝石……

在每个人身上都有埋藏着宝石的土地，你能把它挖掘出来吗？





镜像自我

请在下面写出20句“我是怎样的人”，要求尽量选择一些能反映你风格的语句，避免出现类似“我是一个学生”这样的句子。

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 我是一个_____的人。 | 11. 我是一个_____的人。 |
| 2. 我是一个_____的人。 | 12. 我是一个_____的人。 |
| 3. 我是一个_____的人。 | 13. 我是一个_____的人。 |
| 4. 我是一个_____的人。 | 14. 我是一个_____的人。 |
| 5. 我是一个_____的人。 | 15. 我是一个_____的人。 |
| 6. 我是一个_____的人。 | 16. 我是一个_____的人。 |
| 7. 我是一个_____的人。 | 17. 我是一个_____的人。 |
| 8. 我是一个_____的人。 | 18. 我是一个_____的人。 |
| 9. 我是一个_____的人。 | 19. 我是一个_____的人。 |
| 10. 我是一个_____的人。 | 20. 我是一个_____的人。 |

请在每句话的后面写上你对这方面的满意度（写“满意”或“不满意”）。然后看一看“满意”多还是不“满意”多。如果“满意”多说明你的自我接纳状况良好，“不满意”多说明你不能很好地接纳自己，你的自尊程度较低。你需要反思一番。

你是否过低地评价了自己？是什么原因使你成为这样？有没有改善的可能？

将上述20项内容作下列归类：

- | | |
|---------|-----|
| A. 外貌 | 题号： |
| B. 情绪情感 | 题号： |
| C. 能力 | 题号： |
| D. 个性 | 题号： |

你在哪方面不能很好地接纳自己呢？

心灵体操

对自己某个方面的不接纳，会使你的行为退缩，进而影响你的发展。如果你不能很好地接纳自己，请来和我们一起做心灵体操吧！

G Z X L J K J Y

请轻轻地闭上眼睛，在舒缓、优美的音乐中，反复大声地告诉自己下面的话：

“不论我的现状如何，我选择接受自己生命的独特性。”

“停！我从此不再责备自己。”

“我无条件接纳自己。”



信息点击

自我悦纳

悦纳自己不是将自己的不足看成优点，不是故步自封，盲目自信，悦纳自己是一个人对自身以及自身所具特征所持的一种积极的态度，能欣然接受自己现实中的情况，不因自身优点而骄傲，也不因自己的缺点而自卑。

如何实现自我接纳呢？

1. 停止与自己对立

不论自己认为做了多少不合适的事，有多少不足，从现在起，都停止对自己挑剔和责备，要学习站在自己这一边，维护自己生命的尊严和价值。

2. 停止苛求自己

具体说就是，允许自己犯错误，但犯错后要：

- (1) 做出补偿，以弥补自己的错误造成的损失；
- (2) 要做到一个错误不犯两遍，而不是不断地责备自己。

3. 停止否认自己的负性情绪

人产生负性情绪是很正常的，它提醒你对现状要有所警觉，所以产生负性情绪不要否认或逃避。要首先接纳它，然后再想办法解决问题。

4. 无条件地接纳自己

不论有什么优点和缺点，首先选择无条件接纳自己。

中学生自我意识发展中易出现的问题

1. 自我评价的不稳定性

进入青春期的中学生，对社会上的某些现象，开始有了自己的思考，同时也对人生开始思索。但是由于其社会性发展的不够成熟，容易出现思想上的反复、行动上的不稳定，会出现过高或过低地估计自我。

2. 自我评价的有利化倾向

中学生在进行自我评价时，常常是趋于对自己有利的方向。在分析自己的成功或取得的成绩时，会在心底里把它归于自我的能力、水平、素质及主观努力，而忽视客观环境的作用。在评论自己的失败或错误时，总是愿意把它归为所遇到的困难和障碍，而不从自我能力、水平素质及主观努力上找原因，以建立自我心理的“平衡”感。

3. 心理封闭

与小学生相比，中学生情感上有了很大程度的发展。中学生不再轻易敞开心扉地面对他人，不再事事依赖他人，开始有了自己的独立的思考。

滴水感悟



我们的优势

小蜗牛问妈妈：为什么我们从生下来，就要背负这个又硬又重的壳呢？

妈妈：因为我们的身体没有骨骼的支撑，只能爬，又爬不快。所以要这个壳的保护！

小蜗牛：毛虫没有骨头，也爬不快，为什么她却不用背这个又硬又重的壳呢？

妈妈：因为毛虫能变成蝴蝶，天空会保护她啊。

小蜗牛：可是蚯蚓弟弟也没有骨头爬不快，也不会变成蝴蝶，他怎么不背这个又硬又重的壳呢？

妈妈：因为蚯蚓弟弟会钻土，大地会保护他啊。

小蜗牛哭了起来：我们好可怜，天空不保护，大地也不保护。

蜗牛妈妈安慰他：所以我们有壳啊！我们不靠天，也不靠地，我们靠自己，这就是我们的优势。

第三课 相识与相处

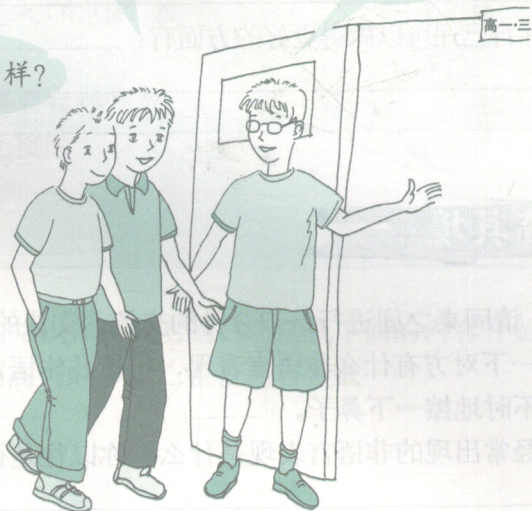


青春絮语

他们好相处吗?

友谊?

新同学什么样?



心海航程

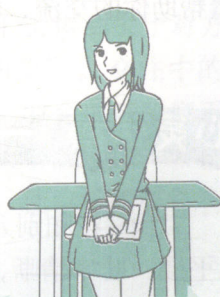
镜像自我

相识时，你给对方留下了什么印象？第一印象往往是非常深刻的，它几乎是一道对方是否接受你、是否愿意与你继续相处的门槛。

相处中，言谈举止传达着你的想法、态度、感受，你的言谈举止是否能将内心的这些信息准确地表达给对方？

所有的交往都是从第一印象开始的，你在与同学的初次交往中做得怎样？

1. 你能否主动与同学打招呼？
2. 你能否做到自然放松？
3. 你是否注意自己的坐姿和站姿？
4. 你是否很注重自己的仪表？
5. 你即使对对方的话不感兴趣，也能认真听对方谈话吗？



6. 你能否做到热情大方、面带微笑?
7. 你能否找到符合对方兴趣的话题?
8. 在交谈过程中,你能否做到与对方保持目光交流?
9. 你能否记住对方的名字,并在恰当的时候叫出对方的名字?
10. 在交谈过程中,你能否做到认真倾听并鼓励对方多谈一些?

从上面的测试可以看出,你做得好的方面有: _____

你自己还可以做得更好的方面有: _____

身临其境

★ 请同桌之间进行2~3分钟的交流,交谈的内容不限。当大家停下以后,请同学们彼此说一下对方有什么非语言表现,包括肢体语言或者表情,比如有人眼睛不看着对方,有人会不时地擦一下鼻子。

你经常出现的非语言表现是什么?你以往是否注意到了这些?

★ 请同桌之间再进行一次交流,内容不限,要求不要有肢体语言和表情。这一次交流,对方没有什么动作或表情,你感觉怎么样?

★ 当你不能用你的动作或表情辅助你的谈话的时候,有什么样的感觉?

有时候非语言传达的信息比语言还要精确,比如一个人如果一直注视着你,并且频频点头,说明他对你的谈话很感兴趣。在日常的生活工作中,为了让别人对你有一个更好的印象,一定要注意戒除自己那些让人不舒服的动作或表情,注意用一些良好的手势、表情帮助你的交流,因为好的体态语言有助于你与别人沟通。

心灵体操

说: 在和别人说话时,你留意过自己的音调、语速、清晰度吗?放低音调、语速平缓、吐字清晰,让人感到亲切、柔和、舒服,增加了听众对讲话者的亲和力。

看：日常与人谈话时，眼睛一定要自然地望着对方，目光要柔和、亲切、坦诚；与人交谈时，眼光不可飘来飘去，游移不定，否则，对方会认为你对他的谈话失去了兴趣。

听：是一门艺术，善于听人说话，是与人谈话时最重要的。善于倾听的人，会给人留下良好的印象。你会听吗？心理学家们总结出一个“SOLER”模式，可以帮助我们更好地倾听：

S—坐或站要面对别人 O—姿势要自然开放

L—身体微微前倾 E—目光接触

R—放松



请两名同学（甲、乙）运用上面的知识作一段对话，对话从下面的内容开始，甲兴致勃勃地来找乙，跟他说件让他特别高兴的事。乙正在读着报纸……

甲：我今天遇到一件特高兴的事……

乙：……

其他同学在下面观察并思考：

1. 听者是否表现出积极的倾听？

2. 讲话者的举止声音是否给人以舒服的感觉？

信息点击

“第一印象”

在与陌生人初次交往的过程中，我们会得到关于对方的最初印象，心理学上称之为“第一印象”。交往中的“第一印象”往往是非常强烈、鲜明的，它会成为我们正式交往的重要背景。初次见面给人留下良好的印象，就能让我们顺利地适应环境，融洽人际关系，使以后的交往有一个良好的开端。



面部表情与沟通

人们在谈话中往往是相互注视的，此时对谈话产生最直接影响的莫过于人的面部表情，舒展自然的面部表情、适度地微笑会使谈话更加愉快。

微笑

心理学家的研究显示，只有1/3的人会常面带微笑，在沟通中，这1/3面带微笑的人在与别人沟通时会比较占优势，因为别人会认为你很友善，对你所说的话也比较愿意接受。表情凝重的人可能会令人觉得难以接近，对方也无法从他的表情上判断他的内心感受。

适度的表情

有的人错误地认为面部表情越丰富，就越能调节谈话的气氛，引起对方的注意，但事实并非如此。过于复杂夸张的面部表情往往对听你说话的人造成干扰，令其分心。试想一下，在面对一张变化多端、表情丰富的脸，听者将很难集中注意力去认真倾听。而在一些严肃的场合中，过于丰富的面部表情可能会给别人不够稳重可靠的印象。

用眼睛沟通

在沟通中，眼睛的作用是不可忽视的。

在与别人交谈时，我们应该用眼睛专注地看着对方，注意眼球不能乱动。

改变习惯

有的人在与别人交谈时，有四处乱瞟的习惯，像一只受惊的兔子，这会给对方造成不安的感觉，从而大大降低了你的可信度。因此，在我们交谈时，即使你觉得直视对方的眼睛有些困难，也应该将注视点放在对方两眼中间的鼻梁部分，切记不四处乱瞟。

滴水感悟



医生的敬意

一个土著部落，他们有一个规矩，集会活动时，必须赤身裸体地在一起。虽然也遭受了很多白眼和谩骂，但他们却从没有因此改变过自己的族规。

有一次，他们这个部落里传染瘟疫，许多族众染病卧床。部落里的医生全都束手无策。最后他们决定到邻近的部落去请一位有名的医生，

但那位医生知道他们那条奇怪的族规，感到那种地方去非常难为情，但又耐不住三番五次邀请，最后想到还是救死扶伤为重，便答应了。

欢迎医生到来的那天，族众们想，好不容易把医生请来，为尊重起见，咱们就破一次例吧，所以那一天所有的族众都穿上了西服，打上了领带，聚集在他们的会堂里。

钟声响过，医生走了进来。族众们一下子都愣住了，只见那白发苍苍的医生身上也一丝不挂，身上背着药箱。