

中国教育学会“十五”重点规划项目
《学校心理卫生与心理保健实验》子课题科研成果

心语之约

高中生心理教育（学生读本）

NYU%HSYUE

主 编 阮培毅 刘绍文 张俊晨
副主编 孙秀莉 田绪双



NYU%HSYUE

哈尔滨地图出版社

中国教育学会“十五”重点规划项目
《学校心理卫生与心理保健实验》子课题科研成果

心语之约

XINYU ZHI YUE

高中生心理健康教育(学生读本)

主 编 阮培毅 刘绍文 张俊晨
副主编 孙秀莉 田绪双

哈尔滨地图出版社

· 哈尔滨 ·

图书在版编目(CIP)数据

心语之约 / 阮培毅,刘绍文,张俊晨主编. —哈尔滨:
哈尔滨地图出版社,2007.1

ISBN 978-7-80717-534-6

I. 心… II. ①阮…②刘…③张… III. 青少年心理学—
通俗读物 IV. B844.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 007714 号

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址:哈尔滨市南岗区测绘路2号 邮政编码:150086)

哈尔滨市动力区哈平印刷厂印刷

开本:850 mm×1 168 mm 1/32 印张:10.187 5 字数:265 千字

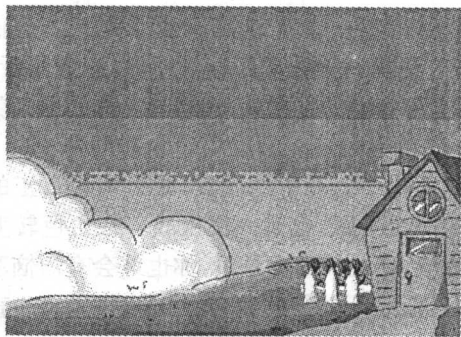
2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

ISBN 978-7-80717-534-6

印数:1~2 500 定价:15.80 元

让我静静地倾听你细说的心语，
在你心花怒放时，也在你孤独无助时；
让我静静地倾听你细说的心语，
在你沉浸在收获的喜悦时，也在你饱尝失败的苦涩时，
让我静静地倾听你细说的心语

.....



现在这本《心语之约》属于你，
这里是你的世界，
这里有你的故事，
这里洋溢你的心情，
这里坚守你的秘密

.....

总之
它属于：_____

给高中生朋友的一封信

亲爱的高中生朋友,也许当你翻开这本油墨飘香的《心语之约》时,我们的交流就已经开始了。首先自我介绍一下,我,《心语之约》的主人,当然,你也可以叫我“知心姐姐”或是“心语姐姐”,那样可以让我们彼此的心贴得更近,就像此刻这般,心,坦然的可以看见。

曾经像你们那般年轻,走过路过都是阳光;曾经像你们那样爱幻想,做梦也会挑最美的地方;也曾经困扰在午后的林荫小路上,也曾经有着友情、学习和青春的一大堆烦恼,不过我可没有你们这样幸运,比如你们能够遇到我——愿意真心帮助你,愿意倾听、开导你的人,并且还会保守你青春的秘密(心理辅导工作的原则就是保密呀)。

现在的你就要完成从初中到高中的过渡,成为一名真正的高中生!这是你人生的一个飞跃,也是一次挑战。在角色转变的过程中你也许会有不适应,在成长的岁月里,你也许会有烦恼和困惑,不过你不要忘记哟!愿意帮助你的我会在《心语之约》一直等你……

你永远的朋友:心语

同学们可以就以下这些问题寻求帮助

- ①学校生活问题;
- ②学习方法问题;
- ③健康问题;
- ④异性交往问题;
- ⑤家庭生活问题;
- ⑥交友问题;
- ⑦人生问题;
- ⑧情感困惑等不顺心的事以及自己没有办法调节的心情。也许在这里你们能够得到帮助,能够找到答案。

我的个人小档案

亲爱的同学,为了使我们的交流更畅快,为了更好地帮助你,请填好你的个人资料,我会为你保密哟!

姓名		性别		民族		贴照片处 (1寸)
生日		血型		星座		
电话						
电子信箱						
父亲姓名		年龄		电话		
母亲姓名		年龄		电话		
个人特长						
兴趣爱好						
座右铭						
最崇拜的人						
最难忘的事						
最讨厌的事						
最喜欢的歌						
对你影响最大的人和事						
自我介绍						

目 录

适应篇	1
第1课 心理健康与心理健康标准.....	1
第2课 学会适应	13
第3课 学会学习	22
第4课 学会合作	30
第5课 学会交往	36
第6课 融入新集体	43
调节篇	47
第7课 难道我与父母真的没有交集	47
第8课 宣泄你的愤怒	55
第9课 战胜考试焦虑	61
第10课 最近比较烦.....	69
第11课 不经历风雨,怎么见彩虹	74
第12课 战胜嫉妒.....	83
第13课 自信心与自卑心.....	94
保健篇	104
第14课 人生金子塔	104
第15课 观念左右情绪	113
第16课 男女有别	120
第17课 神奇记忆术	125
第18课 音乐疗法	138
第19课 我是谁	145
巩固篇	162
第20课 师生面对面	162
第21课 第一印象	166
第22课 沟通从心开始	172

	第 23 课	感恩父母	180
	第 24 课	观察力	185
	第 25 课	打破思维定势	193
	提高篇	199
	第 26 课	青春不能没有梦想	199
	第 27 课	男女生交往与友谊	205
	第 28 课	一分一秒,运筹帷幄	211
	第 29 课	晕轮效应	216
	第 30 课	考试技巧	222
	第 31 课	我的价值观	228
	第 32 课	寻找成功感	234
	拓展篇	240
◇	第 33 课	催眠	240
心	第 34 课	心理暗示的魔力	252
语	第 35 课	有趣的心理学效应	261
之	第 36 课	瞬间洞悉人心	268
约	第 37 课	当你开始做决定	276
◇	第 38 课	我的社会支持体统	284
	第 39 课	职业选择	293
	第 40 课	面试	302
	第 41 课	心灵游戏	312
	后记	316
	参考文献	317

适应篇

第1课 心理健康与心理健康标准

【心海迷惘】

如果不是印有他狰狞面孔、粗壮上身相片的通缉令,张贴于他家乡每一处醒目位置,自小沉默寡言的马加爵或许永远不会被那些曾经知道他的人谈起,昔日的老师、同学也几乎将他遗忘。但是现在,这些熟识他的人正试图将许多支离破碎的回忆,与一个大学生“屠夫”联系起来。23岁的马加爵,是云南大学生命科学学院生物技术专业2000级广西籍学生、残忍杀害四名同班同学的疑犯。据公安机关走访调查,马加爵性格内向、孤僻,自卑心理严重,不善言辞,很少与同学来往,平常酷爱上网去欣赏暴力、恐怖、色情图片、小说,报复心较重。专家分析“马加爵案”是大学生心理障碍的极端表现,也就是说马加爵的心理极其不健康。

◇
心语之约
◇

课题:心理健康与心理健康标准

一、案例分析

要想理解什么是心理健康,必须先了解什么是健康,对于健康,大家都很熟悉,下面请同学们谈谈自己的看法。

什么是健康

早在1948年世界卫生组织就在其宣言中指出,健康应包括,

生理、心理和社会适应等几方面。“健康是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病及虚弱现象”。从这个定义中可以看出，它包括三个要素：(1)躯体无疾病，这里指生理上健康。比如说感冒、肝炎、心脏病等都是生理疾病。(2)心理无疾病，这里指心理健康。各种神经官能症和严重的精神病等都属于心理疾病。(3)具有社会适应力。指能适应外界环境和社会环境的各种变化，应变能力较强。简言之，一个健康的人既要有健康的身体，有健康的心理，好比“人”字的一撇一捺，二者缺一不可。对于生理健康，我们很清楚，就是生理上的健康，指没有器质上的病变，而什么是心理健康，请大家分析下面几个例子看：

1. 大家都看过《红楼梦》，一定知道林黛玉。

2. 《儒林外史》中的范进。

3. 云南大学的高才生马加爵。

“一般讲，心理健康有广义和狭义之分，从狭义上讲，心理健康指不具有某种心理疾病或病态心理，而广义的心理健康则是指一个人具有良好的心理品质，即健全的人格”。同样一个人若是与社会格格不入，不能适应客观环境，一味地怨天尤人，也就属于心理不健全。就人的身体而言，健康并不难定义，现代医学足能鉴定和验证，只要任何器官都没有实质意义上的细胞病变，就可以说是健康的，而鉴定心理健康则要难得多，因为它没有一个公认的纯客观的尺度，对心理健康的评价还受诸如种族、社会、文化、宗教信仰等因素的影响。其原因就在于心理活动是在非常复杂的系统之上所进行的非常复杂的活动，心理活动的行为表现也是丰富多彩的，对它们进行分类或作程度上的分界是很困难的，但我们不能因为难于判定，就不去努力，下面就要和大家探讨一下心理健康的标准。

二、心理讲坛

历史上有许多心理学家曾提出过不同的判断标准,虽然各个判断标准都有自己的道理,也有各自不同的优点,但没有一个是十全十美的,能单独解决全部问题。我们知道什么是心理健康,一定想了解自己是不是心理健康,下面就介绍几种心理健康的判断标准。目前,判断标准众多,且缺乏公认的标准,不过有影响和代表性的有美国学者坎布斯提出的心理健康人格健全的人应有四种特质即:(1)积极的自我观念,(2)恰当的认同他人,(3)面对和接受现实,(4)主观经验丰富,可供取用。

马斯洛与米特尔曼提出的10条标准是:(1)有足够的自我安全感,(2)能充分地了解自己,并对自己的能力作出适度的评价,(3)生活理想切合实际,(4)不脱离周围现实环境,(5)能保持人格的完整与和谐,(6)善于从经验中学习,(7)能保持良好的人际关系,(8)能适度地发泄情绪和控制情绪,(9)在符合集体要求的前提下,能有限度地发挥个性,(10)在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人的基本要求。

还有我国学者王登峰、张伯源提出的八条心理健康的指标也很好,(见了解更多)但我觉得这些标准过于笼统和专业化不太好记,为此老师根据经验,总结了几点。就是四个接受:

1. 接受自我。心理健康的人最显著的一个特点就是了解自己,悦纳自我。了解自己很容易理解,“悦纳”从字面上看就是愉快地接纳,接受的意思,换句话说就是有自知之明,即对自己的能力、性格、优点、缺点都能作出恰当的、客观的评价,因此也不会提出苛刻的、非分的期望与要求,因而对自我也比较满意,也不会因无法补救自己的缺陷而苦恼。

2. 接受环境。心理健康的人不仅接受自我,而且乐于交往,接受他人,能认同别人存在的重要性和作用,有良好的人际关系。这也是心理健康的第二个标准:接受他人。心理健康的人能接受他人,悦纳他人,同时也能为他人所理解,为他人和集体所接受,能与他人很好的沟通和交往,人际关系和谐,有足够的安全感和归属

感,因而心境良好,常保持开朗乐观的心情,并能协调和控制情绪。可是在现实生活中,我们总会发现,在一个集体中,总有一两个人脱离于集体,与周围的人群格格不入,也就是我们常说的那种没有“人缘”的人,为什么别人不能接受或容忍他,究其主要原因,是他本人没有接受别人,总是有猜疑、嫉妒、畏惧和敌视的消极态度支配着他。这样的人其实就需要好好地调整自己了。

3. 接受现实。现实生活并不都是一帆风顺的,我们都会遇到挫折、失败、失恋、落榜、亲人病故等各种各样的残酷现实与恶劣的生存环境。心理健康的人会勇敢地面对现实,接受现实,并主动适应和改造现实。同时对自己充满信心,妥善处理各种困难和挑战。

4. 接受生活。首先分析现实和生活的区别,现实是客观存在着的事物。生活是人或生物为了生存和发展而进行的各种活动。并通过我们是一中的学生而不是三中的学生比较现实和生活。心理健康的人能珍惜和热爱生活,积极投身于生活,享受人生的乐趣,并且乐于学习、乐于工作,认为它们是趣事而非负担。也就是我们平时意义上的那种会生活的人,他们的生活也许不富裕,甚至拮据,但他们却能享受人生之乐,认为每天简单的衣食住行都有无穷的乐趣,且欲望适度,不过分追求名利,但他们又能在此基础上努力工作,不断上进,力争改变现状。而那些悲观厌世,不愿意好好工作,好好学习的人其实是浪费了大好的时光,没有享受到上天给予他的应有的生活的乐趣。作为学生,也应该接受我们的学习生活,珍惜机会,珍惜友谊,珍惜我们所拥有的一切。

心理健康的人正因为能够接受自己,接受他人,接受现实,接受生活,所以他们总是愉快、乐观、开朗和满意的,虽然偶尔也有悲、忧、愁、怒,但他们能适度地表达和控制,对无法得到的东西不至于贪求,争取在社会允许范围内满足自己的各种需要,对于自己能得到的东西感到满意,心情总是很阳光。

如果你觉得所有这些都不好记,那么你可以记住这样一句话,如果你有所爱的人,有所爱的事,有所爱的物,那么

你就是心理健康的。这里的爱人、爱事、爱物都是笼统的宏观的，你们可以自己体会。

三、联系生活

值得注意的是，一个心理健康的人并不意味着完全没有不健康的心理和行为，因此判断一个人的心理健康状况，不能简单地根据一时一事下结论；而且心理健康水平也分为不同的等级，并处于不断的变化之中。所以判断一个人心理健康与否很难，但根据经验和具体的情况还是能有个结论的，下面有个例子，大家帮助分析一下，看王某在哪些方面出现了问题？我们应怎样帮助她？

例子：王某原本是个天真浪漫、活泼开朗的高中生，可一场车祸却无情地夺走了她所有的欢乐，使她永远也没有站起来的可能，尽管身边的亲人、朋友和同学百般劝慰她，可她就是无法相信自己已经成为残疾人的事实，整天以泪洗面，郁郁寡欢，不与任何人接触和交往，因为她嫉妒别人有一双美丽的腿。后来对自己也提出近乎苛刻的要求——必须成为一名残疾作家，可要知道她的作文一直不好。经过几次失败之后，她又陷入了极大的痛苦之中，认为自己怀才不遇，没有人理解她，最后到了绝望的地步，幸好得到及时的挽救。

如何帮助她？

王某同学应该是一个令人同情的孩子，身体健康遭受损害，但更令人悲哀的是她的心理健康问题，尽管已经失去了双腿，但她还可以保全生命，可一旦在心理上出现严重的问题，就会走上绝路。谁也无法代替她痛苦，只有自己能救自己。也许只有她认识到自己的心理问题的症结时，她才能尽快恢复身心健康。而这个症结就是她没有接受自己，尽管已经残疾；她也没有接受他人，因而她没有和谐的人际关系，生活怎能快乐；她更没有接受环境，接受身边的生活，既然环境无法改变，那就应该努力去适应，寻找生活的新支点，相信认识到这些问题的王某一定会好起来。同学们属于

我们每个人的生命都是有限的,但愿在这有限的生命里,我们都能快乐健康的生活。并且与你所爱的人分享幸福,祝愿同学们都能拥有一个快乐健康难忘的高中时代。

四、心理测试

中学生心理健康测试

请根据自己的实际情况在每道题的后面填“是”或“否”,你也可以用 A 表示“是”,B 表示“否”,注意每道题只有一个答案。

1. 你夜里睡觉时,是否总想着明天的功课? ()
2. 老师向全班提问时,你是否会觉得是在提问自己而感到不安? ()
3. 你是否一听说“要考试”心里就紧张? ()
4. 你考试成绩不好时,心里是否感到不快? ()
5. 你学习成绩不好时,是否总是提心吊胆? ()
6. 当你考试时,想不起来原先掌握的知识时,是否会感到焦虑? ()
7. 你考试后,在没有知道成绩之前,是否总是放心不下? ()
8. 你是否一遇到考试,就担心会考坏? ()
9. 你是否希望考试能顺利通过? ()
10. 你在没有完成任务之前,是否总是担心完不成任务? ()
11. 你当着大家朗读课文时,是否总怕读错? ()
12. 你是否认为学校里得到的学习成绩总是不大可靠? ()
13. 你是否认为你比别人更担心学习? ()
14. 你是否做过考试考坏了的梦? ()
15. 你是否做过学习成绩不好时,受到爸爸妈妈或老师训斥的梦? ()
16. 你是否经常觉得有同学在背后说你的坏话? ()
17. 你受到父母批评后,是否总是想不开,放在心上? ()
18. 你在游戏或与别人的竞争中输给了对方,是否就不想再干了? ()

19. 人家在背后议论你,你是否感到讨厌? ()
20. 你在大家面前或被老师提问时,是否会脸红? ()
21. 你是否很担心叫你担任班级工作? ()
22. 你是否总是觉得好像有人在注意你? ()
23. 你在工作或学习时,如果有人注意你,你心里是否紧张? ()
24. 你受到批评时,心情是否不愉快? ()
25. 你受到老师批评时,心里是否总是不安? ()
26. 同学们在笑时,你是否也不大会笑? ()
27. 你是否觉得到同学家里去玩不如在自己家里玩? ()
28. 你和大家在一起时,是否也觉得自己是孤单的一个人?
()
29. 你是否觉得和同学一起玩,不如自己一个人玩? ()
30. 同学们在交谈时,你是否不想加入? ()
31. 你和大家在一起时,是否觉得自己是多余的人? ()
32. 你是否讨厌参加运动会和文艺演出会? ()
33. 你的朋友是否很少? ()
34. 你是否不喜欢同别人谈话? ()
35. 在人多的地方,你是否觉得很怕? ()
36. 你在打排球、篮球、踢足球、拔河、广播操等体育比赛输了时,心里是否一直认为自己不好? ()
37. 你受到批评后,是否总认为是自己不好? ()
38. 别人笑你的时候,你是否会认为是自己不好? ()
39. 你学习成绩不好时,是否会认为是自己不用功的缘故?
()
40. 你失败的时候,是否总是认为是自己的责任? ()
41. 大家受到责备时,你是否认为主要是自己的过错? ()
42. 你在打排球、篮球、踢足球、拔河、广播操等体育比赛时,是否一出错就特别留神? ()

43. 碰到为难的事情时,你是否认为自己难以应付? ()
44. 你是否有时会后悔,那件事不做就好了? ()
45. 你和同学吵架以后,是否总是认为是自己的错? ()
46. 你心里是否总是想为班级做点好事? ()
47. 你学习的时候,思想是否经常开小差? ()
48. 你把东西借给别人时,是否担心别人会把东西弄坏? ()
49. 碰到不顺利的事情时,你心里是否很烦躁? ()
50. 你是否非常担心家里有人生病或死去? ()
51. 你是否在梦里见到过死去的人? ()
52. 你是否对收音机和汽车的声音特别敏感? ()
53. 你心里是否总觉得好像有什么事没有做好? ()
54. 你是否担心会发生什么意外的事? ()
55. 你在决定要做什么事时,是否总是犹豫不决? ()
56. 你手上是否经常出汗? ()
57. 你害羞时是否会脸红? ()
58. 你是否经常头痛? ()
59. 你被老师提问时,心里是否总是很紧张? ()
60. 你没有参加运动,心脏是否经常扑通扑通地跳? ()
61. 你是否容易疲劳? ()
62. 你是否很不愿吃药? ()
63. 夜里你是否很难入睡? ()
64. 你是否总觉得身体有什么毛病? ()
65. 你是否经常认为自己的体型和面孔比别人难看? ()
66. 你是否经常觉得肠胃不好? ()
67. 你是否经常咬指甲? ()
68. 你是否舔手指头? ()
69. 你是否经常感到呼吸困难? ()
70. 你去厕所的次数是否比别人多? ()
71. 你是否很怕到高的地方去? ()

72. 你是否害怕很多东西? ()
73. 你是否经常做恶梦? ()
74. 你胆子是否很小? ()
75. 夜里, 你是否很怕一个人在房间里睡觉? ()
76. 你乘车穿过隧道或路过高桥时, 是否很怕? ()
77. 你是否喜欢整夜开着灯睡觉? ()
78. 你听到打雷声是否非常害怕? ()
79. 你是否非常害怕黑暗? ()
80. 你是否经常感到后面有人跟着你? ()
81. 你是否经常生气? ()
82. 你是否不想得到好的成绩? ()
83. 你是否经常会突然想哭? ()
84. 你以前是否说过谎话? ()
85. 你有时是否会觉得, 还是死了好? ()
86. 你是否一次也没有失约过? ()
87. 你是否经常想大声喊叫? ()
88. 你是否不愿说出别人不让说的事? ()
89. 你有时是否想过自己一个人到很远的地方去? ()
90. 你是否总是很有礼貌? ()
91. 你被人说了坏话, 是否想立即采取报复行动? ()
92. 老师或父母说的话, 你是否都照办? ()
93. 你心里不开心, 是否会乱丢、乱砸东西? ()
94. 你是否发过怒? ()
95. 你想要的东西, 是否就一定要拿到手? ()
96. 你不喜欢的功课老师提前下课, 你是否会感到特别高兴?
()
97. 你是否经常想从高的地方跳下来? ()
98. 你是否无论对谁都很亲热? ()
99. 你是否经常会经常急躁得坐立不安? ()