

叶一舵◆主编

中学生心理健康

高中一年级

ZHONGXUESHENG



XINLI
JIANKANG



福建教育出版社

教育部《中小学心理健康教育指导纲要》
教育部《中小学心理健康教育指导纲要》
教育部《中小学心理健康教育指导纲要》
教育部《中小学心理健康教育指导纲要》

中学生心理健康

► 高中一年级

◆ 叶一舵 主编

教育部《中小学心理健康教育指导纲要》

教育部《中小学心理健康教育指导纲要》

教育部《中小学心理健康教育指导纲要》

教育部《中小学心理健康教育指导纲要》

教育部《中小学心理健康教育指导纲要》

教育部《中小学心理健康教育指导纲要》

教育部《中小学心理健康教育指导纲要》

教育部《中小学心理健康教育指导纲要》

教育部《中小学心理健康教育指导纲要》

教育部《中小学心理健康教育指导纲要》

教育部《中小学心理健康教育指导纲要》

教育部《中小学心理健康教育指导纲要》

教育部《中小学心理健康教育指导纲要》

教育部《中小学心理健康教育指导纲要》

教育部《中小学心理健康教育指导纲要》

福建教育出版社

策 划:张惠芳

责任编辑:张惠芳

美术编辑:赵 艺

插图设计:赵 艺

中学生心理健康

高中一年级

叶一舵 主编

福建教育出版社出版

(福州梦山路27号 邮编:350001)

电话:0591-83725592 83726971

传真:83726980 网址:www.fep.com.cn)

福建省新华书店发行

福州华彩印务有限公司印刷

(福州新店南平路鼓楼工业小区 邮编:350012)

700毫米×1000毫米 1/16 9.5印张 137千字

2007年1月第2版 2007年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5334-4239-2 定价:10.10元

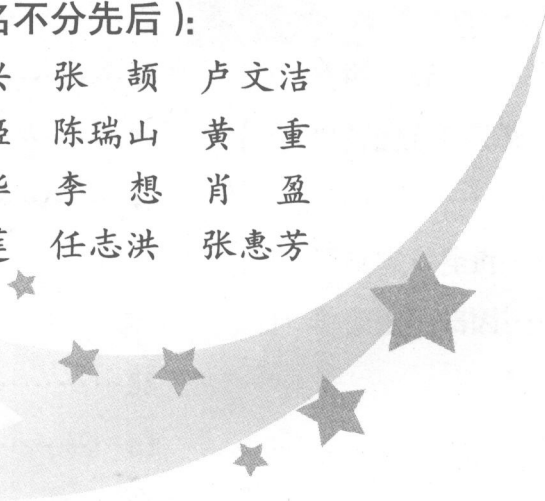
如发现本书印装质量问题,影响阅读,
请向出版科(电话:0591-83726019)调换。

《中学生心理健康》(高中)编委会

主 编：叶一舵

编写人员（排名不分先后）：

叶一舵	谢维兴	张 颀	卢文洁
高思刚	陈 姬	陈瑞山	黄 重
程 灵	王培华	李 想	肖 盈
陈 虹	余香莲	任志洪	张惠芳



目 录

第一单元 从初中到高中····· 1

- 一 适应新环境····· 1
- 二 感受新人际····· 7
- 三 塑造新自我····· 14

第二单元 高中学习一二三····· 22

- 四 面对新课程····· 22
- 五 强化学习动力····· 31
- 六 优化学习策略····· 38
- 七 学会自主学习····· 47

第三单元 交往与友谊····· 55

- 八 人群中的我····· 55
- 九 友谊千层糕····· 61
- 十 破译沟通密码····· 66
- 十一 竞争与合作····· 74
- 十二 异性交往····· 80

第四单元 开发认知潜能····· 86

- 十三 人人都有潜能····· 86
- 十四 开发记忆潜能····· 94
- 十五 开发思维潜能····· 101
- 十六 开发创造潜能····· 109

第五单元 应对挫折····· 117

- 十七 透视挫折····· 117
- 十八 挫折的心理防御机制
····· 124
- 十九 积极应对挫折····· 132
- 二十 学会正确归因····· 141

一 适应新环境

心灵絮语

满怀着憧憬和忐忑,我们站在人生的又一个起点上,一切都将重新开始。面对着新的环境,你准备好了吗?

热身操

按座位分成四组,以小组为单位进行竞赛;可分必答、抢答两种形式;可由老师或若干同学轮流担任主持人;当主持人念完题目并说“开始”后,各组再竞答;正确答案多的为胜者。

1. 我们学校最早成立于哪一年? _____
2. 过去三年学校获得过哪些荣誉? _____
3. 现任校长是谁? _____
4. 学校的具体地址是 _____
5. 学校的主要电话有 _____
6. 学校的校训是 _____
7. 学校现有多少个班级? _____
8. 我们年段的段长是谁? _____
9. 学校的德育处主任是谁? _____
10. 学校的教务处主任是谁? _____
11. 学校共有多少名老师? _____
12. 学校著名的教师有哪些? _____
13. 学校共有多少名学生? _____
14. 学校有哪些学生社团? _____

15. 我们学校有哪些校刊? _____
16. 办理学生证等证件要到哪个处室? _____
17. 每个学期的学费要交到哪个处室? _____
18. 学生阅览室在图书馆几楼? _____
19. 心理咨询室在哪里? _____
20. 心理咨询室的开放时间是什么时段? _____
21. 学校为我们提供几种心理咨询方式? _____
22. 本学期有多少门选修课供我们选择? _____
23. 我们可以同时选择几门选修课? _____
24. 向哪些老师报读选修课? _____
25. 选修课成绩是如何评价的? _____
26. 进入学校的仪容仪表要求是什么? _____
27. 学校作息制度是怎样规定的? _____
28. 请列举学校的校规校纪: _____
29. 学校有哪些专用教室? _____
30. 学校有哪些体育设施? _____

关于学校，你还了解哪些？还可以补充哪些？

解读校园

.....

作为学校的主人，当有客人来学校参观时，你将如何向客人介绍我们的学校？小组评论后，请各派一个代表向全班同学汇报，看看哪个组的介绍最有特色。

解忧草

初中毕业后，小李来到这所陌生的学校，内向的他面对陌生的环境，心里总有些不安，每天下课他都呆在教室里，也很少与同学交流。一天上音乐课，他迟了15分钟才进入教室，老师严厉地批评了他。班主任找他询问原因，原来他不知道音乐教室在哪里。他表示不喜欢这个学校，觉得还是以前的中学更亲切。

面对新的学校，你有过类似小李这样的感觉吗？

请说说新学校让你喜欢的地方有哪些，再说说新学校让你不满意的地方有哪些。

你理想中的高中校园是什么样的？面对理想与现实的差距，你的心情怎样？该怎样调整自己的心态来适应新的环境？请让小组同学分享你的观点。

心灵激荡

抱着憧憬，抱着希望来到新学校，但是理想与现实往往是有差距的。曾经以为的亮丽似乎有点灰暗，那些灰暗是不是遮盖了一些明亮的颜色，甚至遮盖了你原本明亮的心情？请擦亮你的眼睛，看看那些明亮的颜色，你会发现明亮的色彩多过灰暗。

测试台

想知道你的环境适应能力有多强吗？请将以下各条和你自己相比较，记下与你相符的条数。

1. 世界上怪人多的，一概不予理睬。
2. 别人交谈时忍不住想插话。
3. 遭人批评时，首先想到的是“讨厌”。
4. 难以确切表达自己的意思，容易遭人误解。

5. 总是不愿主动向人问好。
6. 对于他人不可思议的举动不太能理解。
7. 不愿跟与自己不和的人交往。
8. 在家里说话常常得不到父母的理解。
9. 好奇心不强，兴趣不广泛。
10. 遇到困难便一筹莫展。
11. 在与同性交往中应付自如，而对异性的想法则茫然无知。
12. 遇到困境会极度沮丧。
13. 看到有不良嗜好的人就想加以制止。
14. 不知道别人在想什么。
15. 在别人说话时，即使受到启发，也不点头称是。
16. 听天由命胜于一切。
17. 以为有了条件便能学习好。
18. 如因某种原因只剩下孤身一人，便失去生活下去的信心。
19. 自认为命运多桀，反抗是无用的。
20. 不论跟谁交谈都没有用，干脆闭口不言。
21. 不善解应用题，短于智力游戏。
22. 听别人自我吹嘘，觉得很无聊。
23. 对方动气，自己也会恼火。
24. 决定要干的事，不获成功，决不罢休。
25. 父母为子女操劳是天经地义的事，不必感恩。
26. 对失败难以忘怀。
27. 不怎么清楚父母对自己寄予的期望是什么。
28. 因为没有自信，而听不进别人的话。
29. 对别人的服装、发型总是很留意。
30. 觉得和某人说话如对牛弹琴，干脆就不说了。
31. 有时觉得活着没意思。
32. 生气时便会揭人短。
33. 对自己周围环境的变化不敏感。
34. 总觉得时间不够用。

35. 不管别人说什么，依然我行我素。
36. 在看电影和电视剧时，常会感动得流下泪来。
37. 渴望躲到荒无人烟的地方去。
38. 心安理得地让父母和老师代办一切。
39. 想说什么时，不考虑对方的情绪就说出来。
40. 对那些貌似幸福的人十分羡慕。
41. 每天似乎都是在别人的操纵下生活。
42. 一忙就乱了阵脚。
43. 自己的人生属于自己，不容他人指手画脚。
44. 对家里人的想法漠不关心。
45. 对他人的言行只做表面理解。
46. 不同年代的人想法也不一样，因而寻求共同语言只能是徒劳。
47. 对好坏如不严加区分，便一事无成。
48. 对同一个人即使立场不同，所讲的话也应该相同。
49. 盲目行动，不计后果。
50. 即使想学习，精力也集中不起来。
51. 对与自己关系亲密的人的兴趣和爱好却不十分熟悉。
52. 把不能充分发挥自己才能的原因归咎于环境。
53. 常常会有不愉快的想法。
54. 不能独立决定自己毕业后的去向问题。
55. 和朋友相处，似乎总有吃亏的感觉。
56. 才能总得不到承认。
57. 必要时，也不太愿意结交新朋友。
58. 常常会话不投机而出现冷场。
59. 想干的事不能干，是因为父母不理解自己。
60. 在幸福的时候对谁都充满好意。

参考解释

0~12条相符：恭喜，你的环境适应能力达到了超凡的地步，绝对

左右逢源。

13~24条相符：你的环境适应能力还不错，一般情况下可以做到游刃有余。

25~40条相符：你的环境适应能力还有欠缺，可能有时会难以应付。

41~60条相符：很抱歉，你的环境适应能力有很大的不足，行事要三思而后行。

启示录

滴水藏海

你改变不了环境，
但你可以改变自己；
你改变不了事实，
但你可以改变态度；
你改变不了过去，
但你可以改变现在；
你不能控制他人，
但你可以掌握自己；
你不能预知明天，
但你可以把握今天；
你不可以样样顺利，
但你可以事事尽心；

二 感受新人际

心灵絮语

人与人之间的心理距离是最遥远的，同时，人与人之间最有默契的也是心灵。

暖身操

破冰游戏

八个同学一组，小组成员围成一圈，选择一位同学任组长。小组成员轮流快速介绍自己的姓名。介绍完后，小组长手里拿一个绒毛玩具，一边喊着某个组员的名字，一边把玩具抛向他。接到玩具的组员也喊着另一个组员的名字把玩具抛出去。依次轮流，直到小组每个成员的名字都被叫了五遍以上。



解忧草

小刘在高一军训结束一周之后，就不想到学校上课了。父母和老师询问原因时，他的回答是：我不喜欢现在的学校，它让我觉得压抑。

在这里我觉得孤独，和同学格格不入，他们谈论的话题我都不感兴趣。一到学校我就觉得不舒服，即使不用上课，我也觉得不舒服。我就是不想读书了。



进入高一后，你是否也遇到了人际关系方面的烦恼？请和小组同学交流看法，并讨论如何解决问题。

心理透视

高一新生来自各个不同的初中，他们告别了原来很熟悉的学校、老师和同学，来到一个新的环境和群体中，需要有一个适应期。有的同学交际能力强，适应能力强，会很快与新的环境、新的群体融洽相处，保持心理平衡和情绪健康。有的同学不善交际，适应能力也差，换了一个环境和群体往往会产生陌生、孤独、思念和忧虑的情绪。有少数同学还会感到一种惆怅和抑郁，时日一久还没结交上新朋友，孤独感便油然而生，种种心理问题也随之产生。

七嘴八舌

进入高中后，同学间的人际关系似乎和初中时不一样了。“还是初中的同学好啊。”你同意这样的说法吗？你觉得高中和初中的同学关系有什么不同？在高中应该怎样交朋友？

高中生与初中生友谊感的不同

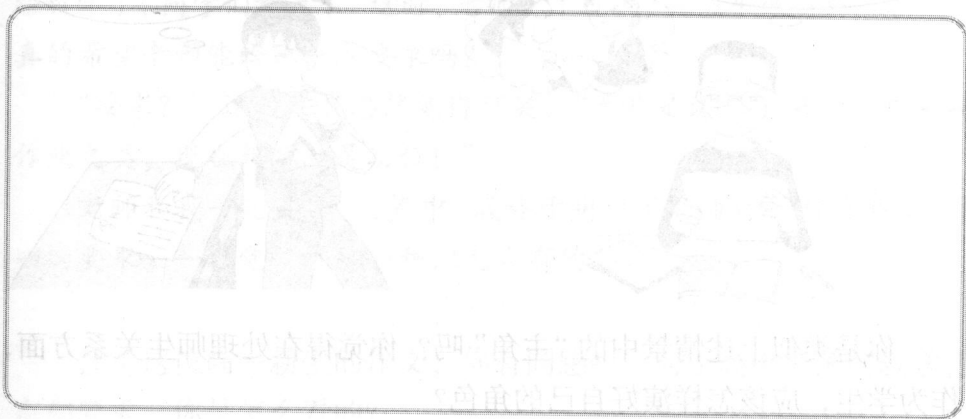
初中生由于认识水平的原 因，在交友中，有时容易用友情、义气代替道德原则，分不清是非，盲目地保持所谓的友谊。可以说，初中的人际关系比较接近儿童时期的玩伴，交往中，快乐的因素居多。

高中生在友谊感形成中，比较注重共同的心理基础，有一定的选择性，往往与兴趣相投、性格相近，在理想、信念、世界观上比较接近的人为友。高中生交友比较理智，友谊存留时间比较长。总之，高中学生已经能用一定的道德准则去评价自己和他人的行为。

真情流露

作为学生，每天接触最多的除了家人、同学外，就是老师了。尽快熟悉高中的老师，适应高中老师的教学特点，才能更快地适应高中生活。

请根据相处一段时间后对老师的认识，为你熟悉的科任老师写一段“素描”，包括他（她）的特点，你喜欢的、你不适应的方面，你想对他（她）说的，让小组同学分享你的观点，听听他们的看法。对于那些上了几次课，可是仍然不熟悉的老师，请写下他（她）任教的科目以及你了解他她的哪些方面，请求小组同学的帮助。



情境大考验

情境一：课堂上，老师讲课出现了差错。



情境二：课间时分，在走廊里遇见数学老师。



情境三：单元考试，成绩较差，可是科任老师没有找我谈话。



你是类似上述情景中的“主角”吗？你觉得在处理师生关系方面，作为学生，应该怎样演好自己的角色？

老师的要求

高中生活真是“无拘无束”啊！老师对我们没有任何要求。但一阵子之后，我开始有点失落了。没有要求其实是一种忽略啊！

我的不满油然而生：“老师，您对我们怎么一点要求都没有？”

老师似乎对我的问题有点茫然：“什么要求？”

我真有点无可奈何，说：“比如要求我们认真上好每一节课，要求我们交作业，或是背背英语单词、课文。别的老师都是这样的。”

老师听了，笑着说：“高中学习不像小学和初中，你们都已经十六七岁了，应该有一定的自我约束能力和自觉性。老师总不能时时刻刻在身边监督你们吧？”

“那您也不可能对我们没有要求啊！”我迷惑了。

老师大笑：“你们尽了最大的努力考进高中，希望将来能踏入大学，成为社会的有用之才。学校给你们创造了良好的学习环境，如果你们能按时上学，我就满足了。这，就是我对你们最基本的要求。”

老师对我们没有要求，难道我对自己也没要求吗？期末考试快到了，我知道我还有许多习题没做，还有许多英语单词没背。于是，我安下心来，做自己的作业，然后背单词，背课文……

该做的练习做好后，我突然想起明天英语老师会教新课文，我决定自己先预习课文，这也算自我要求吧！等忙完了之后，我才发现已经放学了，同学们都走了。这时，老师走了过来，她似乎很高兴，说：“你真的希望老师能给你一点要求吗？”

“要求？”这时，我忽然觉得可笑，“无非是认真上课，认真完成作业之类，现在想想真是幼稚！”

老师和我一起笑了。笑声中，我终于明白了老师对我们的要求，唯一的要求——自觉，那是一种似无实有的要求。

读了这位高一新生的作文，你有同感吗？对于高中老师的教学特点和要求，你是怎么看的？

心灵DIY

.....

如何建立良好的师生关系

初中学生对教师易崇拜也易讨厌，在相互平等的接触中可能会对教师产生良好印象，会和睦相处；相反，如果老师在某些方面伤害了学生，哪怕是言语的指责，也会让学生记恨在心。由于对老师的崇拜或讨厌，进而影响对老师所教科目的学习热情。

高中生在情绪、情感和自我意识等方面的发展都比初中生要全面，但是在与老师的交往中，也容易感情用事。良好的师生关系直接影响学生的学习生活，融洽高中的师生关系，学生应注意以下几个方面。

(一)对老师要有一个正确的认识。老师工作的一个重要立足点是培养、教育学生，他们最基本的心理感情基础是爱学生和类似“望子成龙”的期望。同时，老师也是普通人，也会有普通人的情绪，也会有犯错的时候，因此对待老师不要太苛责。

(二)要了解老师普遍具有强烈的事业心和成就感。老师的事业成就体现在学生的品学兼优或显著进步上，当老师看到学生获得各种各样的奖励和表彰，往往会比自己获得奖励和表彰更为激动。班主任的事业心和成就感还体现在希望所带班级是一个出色的群体，因此自然喜欢那些热爱集体、关心班级、积极为班级做事、表现出色、行为规范的学生；而对于那些调皮捣蛋、总是给班级造成不良影响的学生，有时会生他们的气（但生气不是嫌弃），严重了，也可能影响师生关系。

(三)尊敬老师、注意礼貌是良好师生关系的润滑剂。尊敬老师、对老师有礼貌是教学顺利进行的保证。老师为学生付出了辛勤的劳动而不图回报，学生的尊敬和礼貌对老师来说就是起码的慰藉。

(四)主动接近老师，和老师交朋友。人是需要接触的，接触才会增进感情。要建立更好的师生关系，多和老师接触、沟通交流是必要的。要敢于和老师交朋友，但也要把握一定的分寸。对老师既要有朋友间的亲密坦诚，又要有尊敬师长的礼节，不能对老师提出非分的要求，讲不得体的语言，特别不能对老师教育学生的工作造成妨碍。