



河南省基础教育教学研究室 编

高中

GAOZHONG XINLI JIANKANG JIAOYU

心理健康

教育

一年級



文心出版社



普通高中课程标准实验教科书

高中

心理健康

教育

必修1



人民教育出版社



河南省基础教育教学研究室 编

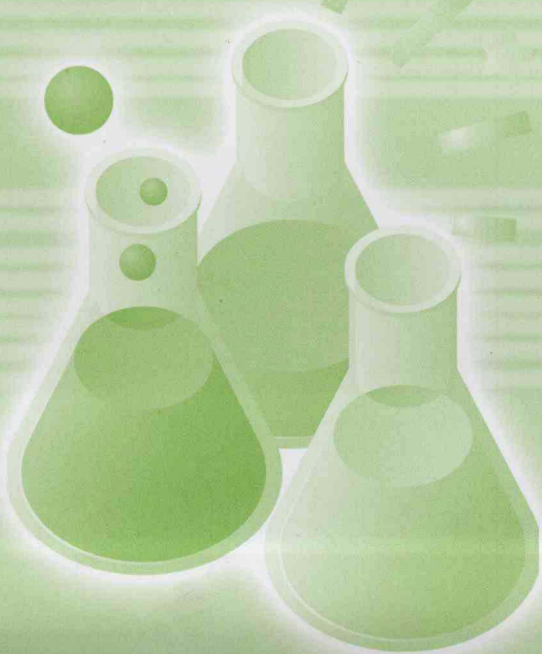
高中

GAOZHONG XINLI JIANKANG JIAOYU

心理健康

教育

一 年 级



文心出版社

图书在版编目(CIP)数据

高中心理健康教育. 一年级/史彩娥主编. —郑州: 文心出版社, 2007.7

ISBN 978-7-80683-517-3

I. 高… II. 史… 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 097938 号

文心出版社出版发行

(郑州市经五路 66 号 邮编 450002)

河南第一新华印刷厂印刷

新华书店经销

字数:95 千字

787 毫米×960 毫米 1/16 印张:6.5

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80683-517-3

定价:10.00 元

如发现印装质量问题 请与印刷厂联系

前言

心理健康教育,是提高中小学生心理素质、实施素质教育的重要内容。近年来,中小学生的心理健康问题越来越受到全社会的关注。在中小学开展心理健康教育,是学生健康成长的需要,是推进素质教育的必然要求。国家已把心理健康教育纳入到中小学校的教学日程,教育部《中小学心理健康教育指导纲要》(教基[2002]14号)规定,应在地方课程或学校课程中安排心理健康教育课时。2002年,河南省教育厅关于印发《河南省义务教育地方课程设置方案(试行)》的通知(教基[2002]517号),把心理健康教育纳入地方课程,要求作为必修课程开设,并规定了具体课时。为满足学校教学的需求,我们根据河南省地方课程《心理健康教育课程标准》编写了这套读本。该读本的创新之处有以下几方面:

第一,充分体现心理健康课的理念和原则。本套教学读本的内容选择以教育部《中小学心理健康教育指导纲要》为依据,以培养学生的心理素质为基础,以开展活动为主线,关注学生的情感体验,遵循心理健康教育原则,运

用了灵活多样的教学方法，如讨论，团体活动，游戏，演心理剧、小品，讲故事，辩论赛等。这些教学方法贯穿于整套读本之中，无疑会激发学生学习心理健康课程的热情与积极性，使学生通过在活动中的亲身实践和体验，自我领悟其中的道理，达到助人与自助之目的。

第二，每节课针对学生实际，选择主题内容。读本中探讨的问题都是学生中普遍存在的心理与行为问题，针对学生中存在的困惑，在课堂上让学生共同讨论解决办法，能充分发挥学生的自主性，使学生普遍存在的心理与行为问题得到解决，使学生的心理素质通过心理健康课有较快提升。

第三，每课都有一个与内容有关的哲理故事。一个好故事会使人终生受益。因为故事生动形象，通俗易懂，启发性强。这是增强读本内容趣味性、可读性，使学生懂得为人处世道理，培养学生良好心理素质的一个重要方法和载体。

第四，这套书由专家与一线教师共同承担完成。各册主编都是大学的心理学教授，作者都是一线富有教学经验的心理学教师。读本中学生问题的选择都是作者深入调研或者由一线心理学教师提供的，充分体现了理论与实践的结合，增强了针对性，体现了新课改的理念。

心理健康教育作为一种以培养学生心理素质为目的的专门课程，不像传统的普通课程那样偏重知识技能的传授和培养，而是以促进学生心理素质的提高、预防或矫正心理问题为宗旨。通过课堂教学，不仅让学生懂得基本的心理健康知识，更主要的是为了保证学生人格的健全发展，从而使他们更好地学会做人，学会合作，学会处事，学会生活。

这套读本编写充分考虑到一线教师的实际，特别是广大农村教师的实际，可操作性强，即使是初上心理健康课的教师，看到读本内容也知道怎么来上好这门课。

为使心理学教师上好这门课，我们还特意为教师编写了与课本配套的教学参考书：《中小学心理健康知识手册》《中小学心理健康活动手册》《中小学心理咨询手册》《中小学心理健康教育案例》《中小学心理健康教育课程设计》，供教师备课时参考。总之，这套书是一名合格心理健康教师的必读书目，也是每一位中小学教师的必读书目。

在本书的编写过程中，虽然我们的主编和作者付出了极大努力，但由于这门课程是一门创新和探索的新科目，开创性的任务比较重，读本中难免有不尽如人意之处，恳请广大师生在使用过程中多提宝贵意见，以便在今后再版时进行修订。

本套书的编写参阅了大量国内外相关的文献资料，在此特向各位学者致以衷心的感谢！

本套读本由史彩娥主编。郭云英同志初审，邵水潮同志终审。

本册主编葛操，作者葛操、申景玉、胡春霞、刘素凡、周宇峰。

全书由史彩娥通稿并定稿。

河南省基础教育教学研究室

2007年6月

目 录 M U L U

高 中 心 理 健 康 教 育

一 年 级

- | | |
|---------|--------------|
| 第 一 课 | 走近心理健康 / 1 |
| 第 二 课 | 适应高中新生活 / 8 |
| 第 三 课 | 快乐生活每一天 / 14 |
| 第 四 课 | 两片不同的叶子 / 20 |
| 第 五 课 | 成长的快乐 / 26 |
| 第 六 课 | 庐山真面目 / 32 |
| 第 七 课 | 迈向学习新起点 / 37 |
| 第 八 课 | 沟通的金桥 / 43 |
| 第 九 课 | 情绪脸谱 / 48 |
| 第 十 课 | 心态决定成败 / 53 |
| 第 十 一 课 | 让自信做主 / 60 |
| 第 十 二 课 | 与父母和谐相处 / 66 |
| 第 十 三 课 | 培养好习惯 / 72 |
| 第 十 四 课 | 淡妆浓抹谁相宜 / 78 |
| 第 十 五 课 | 冷静面对危机 / 83 |
| 第 十 六 课 | 让想象插上翅膀 / 89 |

第一课 走近心理健康



你无法改变环境，但可以改变心境；你不能左右别人，但可以改变自己；你不能改变容貌，但可以展现笑容。

一线快递



我也有类似的烦恼：

我的解决办法是：



心理剧场

活动一 心理诊所

请你将自己的烦恼和解决的方法填入下列表格中：

烦 恼	解决方法
例子：害怕在众人面前说话	一个人时想象着别人在场，练习讲话。每周在大众场合发言一次。
1	
2	
3	
4	
5	
活动感悟：	

活动二 小品

学生分组表演平时生活中常见的心理问题（不自信、担心、不愿与人交往等）及其解决方法（方法可以多种）。

活动感悟:

心海导航

心理健康知多少

简单来说,心理健康是指个体积极适应生活的一种良好的状态。在这种状态下,个体表现为具有鲜活的生命力、快乐的内心体验、良好的社会适应能力。

作为中学生,心理健康的标准主要有:

1. 客观地认识自我,悦纳自我。

能够正确地认识到自己的优点和缺点,并接受自己的优缺点;既不盲目地自傲,也不自卑。

2. 乐于学习,能在学习中表现自己的能力。


这里的学习不仅仅指书本知识的学习,而是指善于接受新的事物和新的观念,紧跟时代的进步和发展。心理健康的人并不一定要学习优秀,但作为一个学生,厌恶学习就是心理不健康的表现。

3. 情绪稳定,具有良好的自我调控能力。

当遇到一些压力和问题时,能够恰当地进行自我情绪调节。如小杰今天由于迟到受到老师的批评,当时很生气,课后好朋友宽慰他说:“老师批评你,是关心你,是为你好。”小杰想想也是,于是就又快乐地学习和生活了。

4. 意志健全,具有较强的挫折承受力。

遇到问题和挫折时不是惊慌失措,而是积极面对。如最疼爱小廉的爷爷最近去世了,小廉一连几天都沉浸在悲伤中,吃不下饭,无心学习。在老师的帮助下,他认识到自己



的行为并不是爷爷生前所愿看到的，于是积极主动地把自己的情绪调整到正常的状态。这也是心理健康的表现。

5. 人际关系和谐。

能够与同学、老师和家庭成员保持和谐的人际关系。能够通过沟通，较好地化解人际交往中的矛盾与冲突。心理健康者不是不和别人发生矛盾，而是积极寻求解决的方法，不使冲突影响彼此的感情和自己的工作、生活和学习。

6. 性格稳定。

具有行为表现上的一贯性和统一性。比如，一个性格内向的人的行为表现应和内向的性格特点一致，若出现变化无常或自相矛盾则为心理不健康。小虎平时是一个外向的人，这些天却总是沉默寡言、不和大家交往了，则可能是出现了心理问题。

7. 心理行为符合年龄特征。

高中生应该有符合自己身份的行为特征。有的学生表现出过于幼稚，过分依赖，如动不动就嚎啕大哭就不符合这一阶段的年龄特征。有的行为表现为过于老人化，缺乏青春活力，也是心理不健康的表现。

轻松驾驭自己的心理健康

心理健康的标准给我们提出了努力的方向和目标。虽然每个人都可能在有些方面做得不够好，但是只要清楚自己的不足之处，积极调节自己，就会成为一个心理健康的人。具体可以从以下几方面做起：

1. 合理地进行认知。

也就是学会积极地思维，凡事多从积极的方面去想，就不容易产生心理问题了。比如：东西丢了，可以自己安慰自己：“还好，这次丢的东西不多，以后注意就是了。”同学无理取闹时，你应该想：“我能够包容他，证明我的心胸比他宽阔，我超越了他。”这样就不会生气了。

2. 悦纳自我。

了解自己的基本情况，如性格、爱好、智力水平、家庭背景、学习情况及长处和短处等。在此基础上，不对自己过分苛求，把目标定在自己能力所及之内。

3. 保持愉快的情绪。

充满乐观精神，学会体验学习和生活的快乐。在完成一件有意义的事情后，就让自己体验到满足感和成功感。如受到老师的表扬或取得进步，就要体验快乐，并且和父母、好朋友分享。积极锻炼身体并合理安排生活，也能让情绪饱满和愉快。

4. 善于处理人际关系。

在平时的学习和生活中，要努力做到以下几点：

(1) 不对别人期望过高。每个人都有自己的长处和短处，不能强求别人符合自己的要求。

(2) 学会宽容，能屈能伸。不要过分计较一些小事，避免自寻烦恼。

(3) 不处处与人争高低。与同学交往，以和为贵。

(4) 乐于助人。帮助别人可以使自己忘却烦恼，获得珍贵的友谊。

5. 培养多方面的兴趣爱好。

发展自己广泛的兴趣爱好并常参加有益的集体活动，可有效地消除忧愁，使心情舒畅。如写作，学习简单的乐器、舞蹈，打篮球或乒乓球，参加社团活动等。

6. 积极寻求心理咨询。

现在的中学大多设有心理咨询室，老师们会在真诚、平等、保密的前提下为你提供心理辅导。留心老师的值班时间，勇敢地和老师共同面对你的问题。这既是一个人文明程度的标志，也是获得心理健康的一个良方。

哲理故事

妈妈的黄瓜头儿

一天，中央电视台《半边天》节目主持人张越采访了一个女孩，女孩在谈她的妈妈。“在我的记忆里，我们家的生活一直比较困难。小的时候，每天清晨，我和妈妈一起到菜市场捡别人丢弃的菜叶。妈妈把所有的菜叶都捡起来，回家后洗净，那就是我们一家人的青菜。那时的妈妈留给我的记忆永远都是穿着破破烂烂的衣服，手上满是裂纹……”

在这艰难的日子里，女孩慢慢长大，现在已是一名高中生了。张越问：“这种艰难困苦的日子让你很自卑，是吗？听说，有一阵子你想自杀？”

“是的，”女孩平静地说，“在同学中间我一直抬不起头来，我吃的、用的、穿的，永远都是最差的，我在班里沉默寡言，学习成绩也就是中等。上高二那年，我突然觉得生活没什么意思，就想结束自己的生命。”

“那是什么使你改变了想法？”女孩的眼里突然盈满了泪水：“那天，我想看妈妈最后一眼，就来到妈妈的修车点儿。妈妈从工厂下岗后，靠给人修车维持生计。在那些修车师傅当中，仅有两位是女人，妈妈就是其中之一。我看到妈妈旁边的柱子上比别人多挂着两样东西，一副羽毛球拍和一个饭盒。”

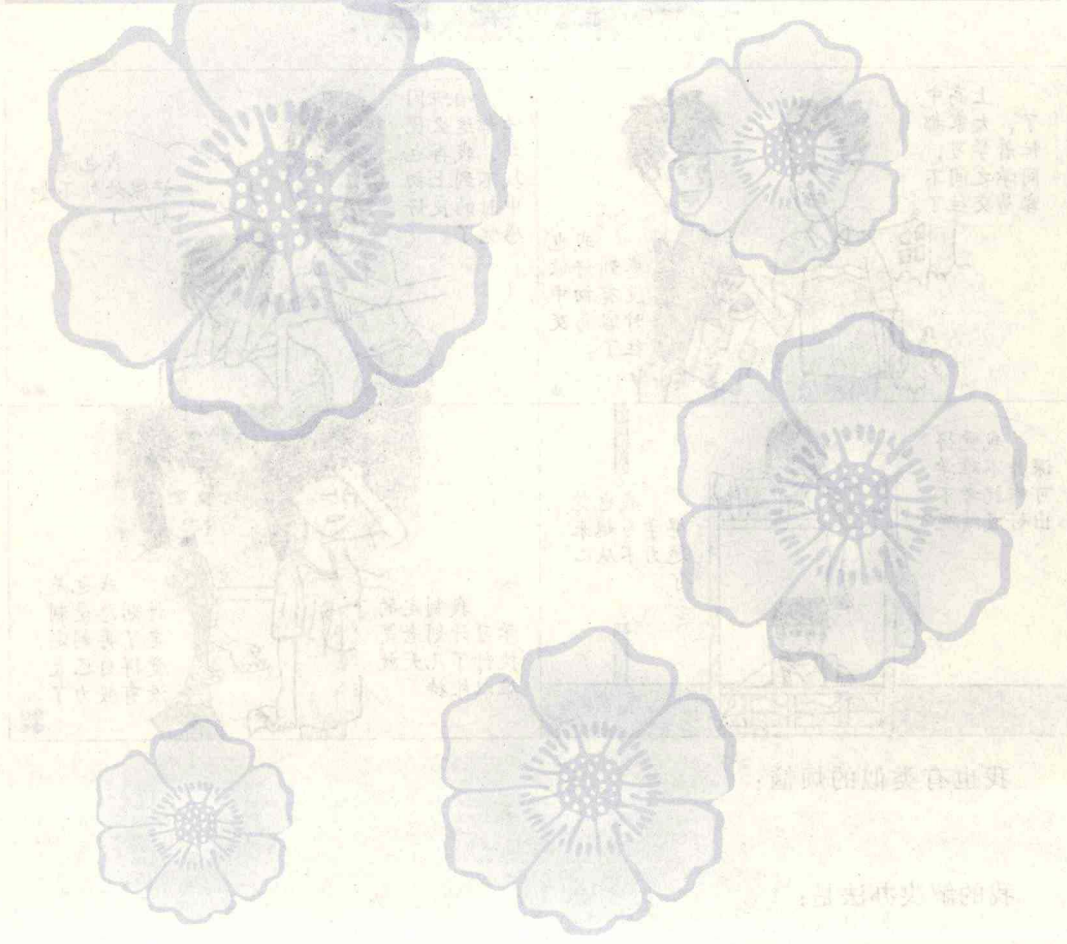
“你知道它们是干什么用的吗？”

“不知道，以前我很少去她那里。我问妈妈，妈妈说：‘羽毛球拍是没生意的时候和别人一起锻炼用的，总是坐着会发胖。’旁边的阿姨插嘴说：‘你妈妈总拉着我和她打球，你看我现在苗条多了。’说完她们还一起笑了起来。”“那饭盒呢？里面是妈妈的午饭吗？”“不是，那是一盒黄瓜头儿——吃黄瓜时掰下来的黄瓜尾巴，妈妈都留了下来。”

“做什么用的？”“妈妈说用来美容，没事的时候她就用黄瓜头儿擦自己的脸。”女

孩的泪水一下子流了出来，“我突然发现妈妈一直都是很爱美的，虽然我们很穷，可我从未见她愁过，她一直都是很乐观的。”女孩有些哽咽了，“我想如果我死了，就太对不起她了……我在她那里坐了一会儿，回到了学校，从此再没有产生过这样的念头。”女孩现在已经上了大学。她说，是妈妈的黄瓜头儿挽救了她，是妈妈教会了她对待生活的态度。

心灵收获：



第二课 适应高中新生活



如果你不能成为山顶的一株松，就做一棵小树生长在山谷中，但必须是溪边最好的一棵小树。

——道格拉斯·马罗区

一线快递



我也有类似的烦恼：

我的解决办法是：

心理剧场

活动一 结识新朋友

1. 分组，每个组员介绍自己的性格和兴趣。
2. 全组的每位同学都要用心记住别人的名字和性格爱好。
3. 每人汇报自己所记的全组同学的名字和爱好，让记得最多的同学介绍经验。

活动感悟：

有缘才能相聚，用心才会珍惜，记住别人的名字和特点是适应集体、成功交往的基础。



分组，请组内的一位同学当记者，分别采访其他组员，主要谈初中和高中在学习生活方面的不同及对高中新生活的感受。每个同学都要当一次记者。

将自己认为的高中生活与初中生活的不同写在空格中。

活动二 记者采访

内 容	初 中	高 中
学习方法		
与同学关系		
教学方法		
学校管理		
与父母关系		