


依据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》编写

心理健康教育读本

名誉主编：林崇德
主 编：俞国良

高中二年级 上册



 北京师范大学出版社

心理健康 教育读本

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》

心理健康教育读本

高中二年级（上册）

名誉主编 林崇德

主 编 俞国良

北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教育读本. 高中二年级. 上册 / 俞国良主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2006.7
ISBN 7-303-08219-0

I. 心... II. 俞... III. 心理卫生—健康教育—高中—教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 079508 号

北京师范大学出版社出版发行

(北京新街口外大街 19 号 邮政编码: 100875)

<http://www.bnup.com.cn>

出版人: 赖德胜

北京京师印务有限公司印刷 全国新华书店经销

开本: 148mm×210mm 印张: 4 字数: 75 千字

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

定价: 5.40 元

《心理健康教育读本》编委会

名誉主编：林崇德 中国心理学会副会长
教育部中小学心理健康教育咨询委员会主任
北京师范大学教授、博士生导师

主 编：俞国良 教育部中小学心理健康教育咨询委员会委员
中国人民大学心理研究所所长、教授、博士生导师

编 委：俞国良 贾晓波 江 佑 徐学俊 周建达
樊兴华 刘晓明 傅 荣 杨忠健 朱月龙
李树珍 陈胜良 刘 畅 俞晓东 路文举

高中读本主编：贾晓波 教育部中小学心理健康教育咨询委员会委员
天津师范大学教育科学学院教授
樊兴华 陕西省教育科学研究所教授

本册作者：贾晓波 李慧生 孙 晶
马丽莉 李文红 董 耘

序

近年来，越来越多的地方和学校开始重视心理健康教育，一些教育行政部门和科研机构也参与到这方面工作中。大家都重视心理健康教育是件好事，但为什么要开展心理健康教育呢？这是我想与大家一起来讨论的第一个问题。我们开展心理健康教育的根本目的，是提高学生的整体心理素质，维护和增进学生的心理健康水平。正如中央有关文件所指出，加强学生的心理健康教育，培养学生坚初不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力，这是开展心理健康教育的首要目的；其次才是针对个别学生心理异常现象进行防治和纠正，因为我们并不否认学生中出现的心理问题和行为问题。


然而，学生中心理问题和行为问题有多少？这是我们来讨论的第二个问题。我是反对把学生心理健康的数据无限扩大的倾向的，似乎这能抬高心理健康教育的“身价”。这种做法坚决要不得，这会造或学生人人自危的负面效应，也会阻碍心理健康教育的正常开展。我们要看到广大学生的两个主流：一是学生的心理健康是主流；二是有些学生由于学业、生活、人际关系、环境的压力产生暂时不适，要求咨询和辅导，他们要求健康是主流。学校心理健康教育必须是教育模式，而不是医学模式。

心理健康教育必须要有针对性和实效性。据近年学生所咨询问题的统计分析，占第一位的是人际关系问题，第二位的是学习问题，第三位的是自我问题。如何有针对性和实效性呢？这是我来和大家讨论的第三个问题。我想学校心理健康教育的内容除了应紧紧围绕人际交往、学习、自我这三方面进行之外，其形式要根据不同情况体现多样性。在小学，应以游戏和活动为主；在初中，应以活动和体验为主；

在高中，应以体验和调适为主。心理健康可以开设选修课和活动课，但它不同于那些普通文化课程，绝对不能考试。目前有的地方不在师资建设等方面下工夫而热衷于编写教材。这是急功近利的行为，是不严肃的。只看过几本心理学方面的书，就编写心理健康教育的教材，这是不行的。

2002年教育部颁发了《中小学心理健康教育指导纲要》，对心理健康教育的指导思想 and 基本原则、心理健康教育的目标和任务、心理健康教育的主要内容、心理健康教育的途径和方法、心理健康教育的教师队伍建设以及应注意的几个问题，都作了明确的规定，这是我们积极而科学地开展心理健康教育的行动指南。

为了更好体现教育部的文件精神，俞国良教授领衔并组织国内一批学术造诣高的心理学家和长期从事心理健康教育的实际工作专家，主编了这套心理健康教育读本，我认为符合《中小学心理健康教育指导纲要》，我敢说它是目前国内质量好、水平高的中小学心理健康教育读本之一，于是应邀担任这套读本的名誉主编。我恳切地希望同行们对这套读本多提指导性意见，更希望使用这套读本的中小学老师和以此为教材的广大中小学同学多提批评和改进意见，使它更加完整和完美，更具有针对性和实效性。



2006年6月于北京师范大学

目录 Contents

第一单元

第一课	青春洋溢的 17 岁	1
第二课	学习习惯新观念	7
第三课	我的魅力不是梦	17
第四课	为自己做主	25
第五课	情绪的自我调节	33

第二单元

第六课	最好的学习方法是什么?	45
第七课	在学习的道路上独立行走	50
第八课	跳出异性交往的误区	60
第九课	未来不是梦	67
第十课	积极的人生体验	74

第三单元

第十一课	了解情绪	80
第十二课	一寸光阴一寸金	85
第十三课	走近师长	96
第十四课	抵御诱惑	104
第十五课	乌云后面, 阳光依然灿烂	112

第一单元

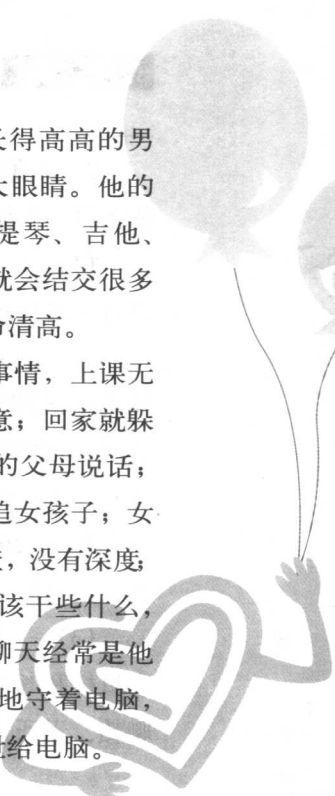
第一课 青春洋溢的 17 岁



档案馆

一凡是一个个子长得高高的男孩子，有一双机灵的大眼睛。他的成绩一向很好，而且提琴、吉他、足球、游泳样样玩得不错，只要他愿意，就会结交很多朋友。但在同学中，他经常故做深沉，自命清高。

上了高二，他觉得读书是一件无聊的事情，上课无精打采，因为他觉得老师讲不出什么新玩意；回家就躲进自己的屋子，因为不愿意跟不理解自己的父母说话；见了男同学，不屑一顾，因为他们只知道追女孩子；女生对他也没吸引力，因为她们整天唧唧喳喳，没有深度，他不屑于别人忙碌的事情，也不知道自己该干什么，干什么提不起劲头来。电子游戏和上网聊天经常是他消磨时光的最好方式，有时他会废寝忘食地守着电脑，把现实生活中的郁闷、厌倦、烦躁全部倾泄给电脑。



家长和老师试图跟他谈论关于将来的打算，他说：活一天算一天吧，我为爸爸妈妈学习已经学累了，现在只想及时行乐。至于将来怎样，现在想又有什么用呢？上不上大学无所谓，反正活着就没劲！



1. 请问一凡的主要问题在哪里？请在下面的横线上写出自己的看法。

咨询台

2. 认真阅读并思考以下观点，从中选出你最为认同的条目，并做出标记。

(1) 一凡天资聪慧，但他的生活缺乏意义，对人生没有认真地思考。

(2) 尼采曾说：“懂得为什么活着的人，无论什么样的生活都能忍受。”即使生活条件很恶劣，只要意义明确，也能适应。如果生活条件很好，我们思考生活的意义，生命的价值，才能活得更好。盲目活着的人，活一天算一天的人是在生存，而我们想要的是生活，是有质量、有品位、有意义的人生。

(3) 一个人不明确生命的意义，就不会有明确的努力目标和长久的计划，生活就缺乏动力，就会滋生百无聊赖、无所适从、自命不凡却又一事无成、以消磨时光

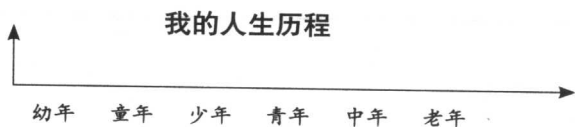
来替代努力进取等不良的心态。年轻的生命似乎笼罩在灰色的氤氲里，你的朝气就会一点点被耗损。



活动区

1. 同学之间比较各自的选择结果，然后相互提问，并举出实例，交流个人的感受。问题包括“你为什么最欣赏这样的观点？”“你有过类似的感受吗？”等。

2. 请画出一条表示人生历程的曲线。从生命伊始到终结，用不同颜色表示不同阶段（幼儿期、童年期、青年期、成年期、老年期）。



3. 三、四个人一小组，相互交换“我的人生历程”。



体验桌

么？

小组间继续交流并简要记录
(相互提问可参考以下问题)

1. 现在所处的人生位置是什

2. 你为什么用这几种颜色表示不同的阶段？

3. 过去的阶段中，你最难忘的是什么？现阶段的感受是什么？对未来的设想是什么？



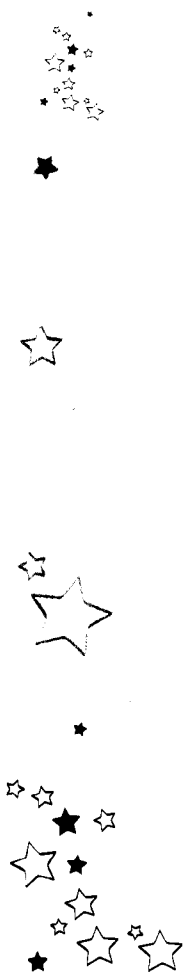
1. 每两个人一组，相互采访。采访内容围绕“你最喜欢上述哪篇文章，为什么？”（采访对象最好是离你较远，平时较少接触的同学）

调适场

2. 请继续思考这样的几个问题：

(1) 关于过去、现在和将来的思考——生活在现在，从过去汲取有益的经验，憧憬并策划未来。

从“生命历程曲线”看，人生只有那么一个阶段。



了解了过来人的感悟和忠告，感觉到真正属于我们自己的人生只是一个过程。正在行进时感到如此漫长，有时还会迷惑、厌倦，似乎永无边际；而回顾来路时，才知道有生之年稍纵即逝！

把我们每个人所拥有的时间、精力分成三部分，一部分属于过去，一部分属于现在，一部分属于将来。如何把我们所拥有的有限的生命更好地利用，是我们每个人必须思考的问题。

父母牵引着我们的手走过童年，现在已到了放飞的年龄，我们也已拥有自主抉择人生道路的权利和能力，有权支配自己的时间和精力，为自己的生活做出规划。我们都希望自己的生命能被最好地利用，拥有最大的价值，使人生拥有最美的轨迹。那么，请在独自走上生活道路之前，再作一次慎重的思考。

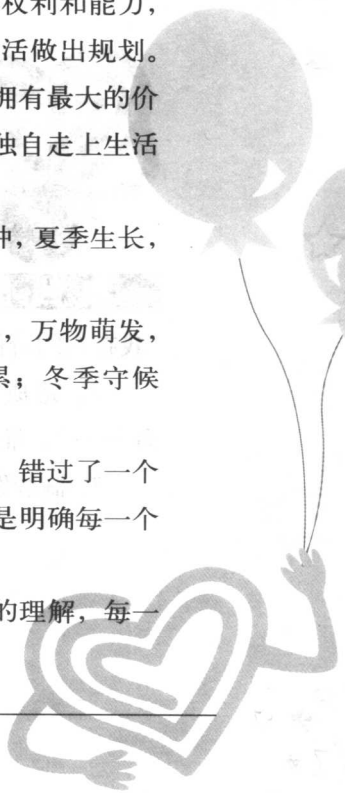
(2) 关于人生四季的思考——春季播种，夏季生长，秋季收获，冬季休闲。

人生仿佛自然的四季，春季耕耘播种，万物萌发，朝气蓬勃；夏季孕育生长；秋季收成累累；冬季守候休闲。

只是四季可以轮回，而人生只有一次，错过了一个季节，就没有了悔改的机会。把握人生就是明确每一个阶段要做的事情，付诸行动。

(3) 请简要概括你对每一个人生阶段的理解，每一阶段的主要任务，以及自己的打算。

① 幼儿期：_____



② 童年期：_____

③ 青年期：_____

④ 成年期：_____

⑤ 老年期：_____



从下列题目中任选一题写在日记本上。

1. 写一篇关于人生意义的感想。

实践园

“我为什么而来，将要到哪里去？”
“我存在的价值和意义是什么？”

2. 完成一篇文章，题为“假如我只有三天生命……”，准备演讲。

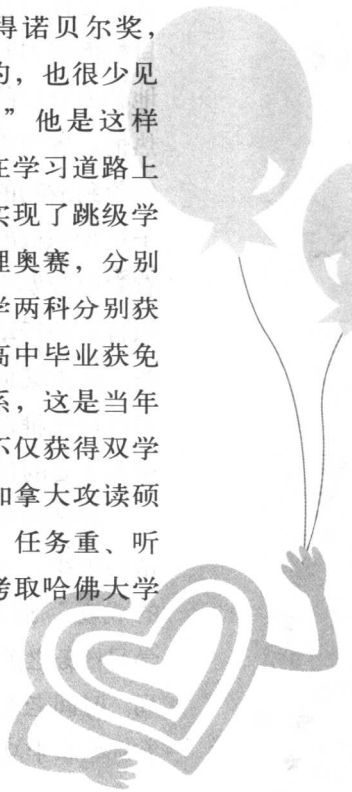
3. 摘抄你喜欢的人生格言 10 条，并写出感想。

第二课 学习习惯新观念



档案馆

雷某，小学毕业时以全区第一的优异成绩考入市重点中学。在中学学习期间，他曾不止一次地说过：“建国以来，中国没有一个人获得诺贝尔奖，在自然科学和社会科学方面获重大成果的，也很少见到中国人的名字，我想填补这个空白。”他是这样说的，也是努力这样做的，脚踏实地地在学习道路上奋进。他不仅全面发展，成绩优秀，且实现了跳级学习。高一时，他就参加了全国数学、物理奥赛，分别获得三等奖；高三再次参赛，物理、数学两科分别获得全国奥赛天津赛区三等奖和一等奖。高中毕业获免试保送机会，他选择了某大学现代物理系，这是当年惟一能获得双学位的学校。在大学，他不仅获得双学位，还在较短时间内通过托福考试，到加拿大攻读硕士学位。在攻读硕士时他克服了时间紧、任务重、听不懂等多种困难，取得优异成绩，最终考取哈佛大学攻读博士学位。





咨询台

据有关专家的调查研究发现，尖子生学习成功的奥秘有以下几点：明确学习目标，希望获得成功的内部动力；巧妙地安排时间，精心组织学习活动；科学地阅读及有效地利用学习资源等。这几个方面的特点，恰恰是现代中学生良好学习习惯的体现。一个人学业成功的关键首先在于确立明确的学习目标，当你自己确定了明确、可行的目标并且决心为实现目标而学习时，学习动机就会由此引发；当你坚持不懈地朝着自己的目标奋进时，你可以不断得到新的动力与热情。每当你经过努力，向总目标靠近一步时，你还会体验到成功的快乐，使自信心不断增强，从而使自己处于更加积极的状态。由此可见，明确的学习目标，可以有效地激发个人的学习动机，目标明确，才能自觉地组织自己的行动，并能自觉监控自己以便顺利完成学习任务。从雷某成功的实例中，我们不难看出，他明确的学习目标及推动他实现这一目标的内部动力在其中所起的至关重要的作用。

有效的学习还取决于时间的巧妙安排与学习活动的精心组织。事实上，不仅是学习，这世界上许多“非常的成功”都要以“非常的手段”达成。所以，在完成学习任务之前的战略与构想，从一开始就决定了他们的结局。时间老人很公平，给了我们每个人同样的时间，而只有那些事半功倍的人，才能有过人的成绩，也只有知道有



组织、有计划地学习的人，才能做到事半功倍。优秀的学生大都是有计划地学习，他们主动地将自己的学习制订一个进度表，学习时间严格地由本人掌握，每天都做到一定的学习时间雷打不动，一旦打开书本，学习的职责便高于消遣。雷某在回忆中学阶段的学习生活时说：“记得有一次家里准备搬家，弄得很乱，在他人看来这会影响学习，但我觉得这不是主要的。在家里很乱的情况下，我仍坚持按计划学习，一心钻到书中去，别的不去管。”可见，有组织、有计划地学习才能保证学习目标的实现。而缺乏计划习惯的人，常常要走许多完全可以避免的弯路，试想人生有多少时间允许我们经常失误呢？

处在信息时代，学会有效地利用人力与物力资源的观念与习惯应是现代学生必备的心理素质，而这一习惯在我们的学习中常被忽视。一位研究生在对美国加州大学伯克利分校进行的一项实验中发现：新生班的微积分课程教学，按平均分计算，这个班的亚裔美国学生比另一些少数民族学生的成绩要好，而两者的学习基础相同，其主要原因在于亚裔学生常在一起讨论作业中的难题，共同找出各种解法，并各自说明自己的思路。而其他学生是孤军奋战，大量时间花在一味地读课本上，即使此路不通，还要反复用同一种方法解题。这个实验研究说明了：在学习过程中有效地利用人力资源的意义。其实早在我国古代就有“独学而无友，则孤陋而寡闻”的精辟论述。在学习中教师、长辈、同学、友伴都是可以利用的人力资源，只要是能者就可为师。此外，图书、资料、报纸、杂志、电视新闻等都是可以利用的物力资