

高中心理 健康教育

二年级

主编 吴文菊



辽宁人民出版社

高中

心理健康教育

主编 吴文菊

二年级

© 吴文菊 2007

图书在版编目 (CIP) 数据

高中心理健康教育. 二年级/吴文菊主编. —沈阳: 辽宁人民出版社, 2007.7

ISBN 978-7-205-06230-9

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108161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.lnpsh.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: 姜 亮 毕婷婷 李东晋 贾雪峰

书 号: ISBN 978-7-205-06230-9

定 价: 10.00元

编委会

主 编：吴文菊

副主编：于晓良 唐雪琿 常 静 吴 澜 张喜成

编 者：于晓良 董 月 任玉丹 吴 澜 张忠英

吴文菊 景 坤

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 张景海



CONTENTS

目录

主 编：吴文利

01

第一课 师生之间

副主编：干晓良

07

第二课 思维冲击波

12

第三课 情绪气象台

编 者：干晓良

16

第四课 人际小闹钟

21

第五课 嫉妒是荆棘

25

第六课 送人玫瑰手余香

29

第七课 气质万花筒

34

第八课 自信的力量

39

第九课 不该轻易说爱

45

第十课 解密性困扰

50

第十一课 价值的选择

53

第十二课 体会美的境界

57

第十三课 愈挫愈勇

61

第十四课 规矩与方圆

65

第十五课 驱散抑郁的乌云

69

第十六课 “E”网情疑

73

第十七课 生存大挑战

76

第十八课 “追星”辨析

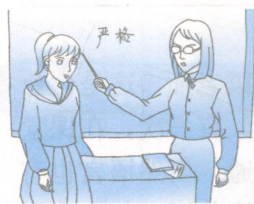
第一课 师生之间



人生百味

班主任总把我们当小孩儿，动不动就扣分，还罚站。可我们都是高二的学生啦！

老师说他不是学生的朋友，难道他以为他是管教？法官？



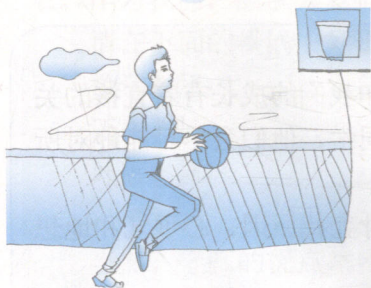
老师是个“偏心眼”，做题的时候，学习好的会做了，老师就说，既然大家都会做，咱们就接着往下讲吧，我们学习差的只好呆呆地坐在那里愣神儿。

01

我最爱打篮球了，姚明那可绝对是我的偶像。可老师说我不务正业，说我要是能把打篮球的精神头儿用在学习上就好了。



就因为成绩差，老师总看我不顺眼，有事没事总要批评我，真见鬼！





心灵对话

在学校中，学生有喜欢和不喜欢的老师，老师也有喜欢和不喜欢的学生，这都是正常的。可有的学生，或出于对老师的反感，或出于对老师的恐惧，上这位老师的课就开小差，因为他不愿意看到这位老师，不愿意听他的声音。事情如果到了这种程度就有问题了。

1. 说一说

喜欢的老师的特点：_____

不喜欢的老师的特点：_____

如果换成老师的角度呢？请你用最简练的语言说一说：

喜欢的学生的特点：_____

不喜欢的学生的特点：_____

自己在老师心目中的印象：_____

2. 想想看

陶克的英语成绩一直都不错，可到了高二下学期，换了一位英语老师，这是位急性子的女老师。身为英语组组长，她特别希望自己的学生都能进步。有一次，在课堂上，老师连着两次提问题，陶克都不会，老师急了，把陶克数落一通，当然语言也有过头的地方。从此以后，陶克一见到英语老师就又讨厌又嫌恶，无论英语老师大声训斥谁，陶克都觉得受不了，都觉得是在指向自己。终于，在期末考试前一个星期，他逃学了，在街上逛，满脑子想的都是这个老师的狰狞面孔。陶克不仅不上英语课，索性数学、语文课也不听了。

陶克的问题出在哪里？

你遇到过类似的事情吗？如果有，你是怎么处理的？

校准星

老师和我们一样，有着丰富的情感，同时老师的情感和我们的成长有着直接的关系。大多数老师是公平的，不会无缘无故冷漠、歧视某位同学，他们会尽可能地对所有的学生一视同仁，一碗水端平。

当感觉老师不喜欢你或你不喜欢某位老师时，应从自身查找原因，心平气和地想一想，你身上是否存在某些让老师不喜欢的行为呢？



凡事过于刻薄、自私、不关心班集体，连最起码的值日都懒得做。

凡事斤斤计较，挑拨是非，处处占上风。

有时上课说话，或者做小动作，不认真听讲，故意扰乱课堂纪律。

不善于与老师交流沟通，以至于不被老师注意或无意识地遗忘。

不把老师放在眼里，上课了老师走进教室时，七扭八歪地站了起来，甚至仅仅抬抬屁股表示一下。

不尊重老师的人格，恶意地议论老师，取笑、谩骂、攻击老师，甚至给一些老师起外号。

不尊重老师的劳动，嫌老师没有经验，或觉得老师讲得不好，上课就不认真听讲，要么走神、睡觉，写别科的作业，或者干脆看小说等……

如果你身上也曾出现过上述类似的情况，就请用红笔把它涂上。如果红色区域面积太大，你是否该考虑一下今后如何改进呢？

情感天平

03

老师：请您听我说，今天的事您确实误会了。事情并不像您看到的那样，我知道您批评我是为我好，是出于对我的关心和爱护，但是您至少应该给我一个解释的机会，不是吗？



当老师误解你或你对老师有意见时请主动与老师沟通，必要时请委婉地说“不……”。

要知道，老师和我们一样都是普通人，他们身上同样存在着这样或那样的不足。作为我们，应放大老师的优点，缩小老师的不足。

请在下面的横线上列出你们班任课老师的优点。

数学老师：_____

语文老师：_____

外语老师：_____

当然，老师的优点越多，你就会觉得老师越优秀，在内心里也就会更尊重他、敬佩他，这样就会与老师走得更近一些。你说是吗？



心灵直通车

请让我来关心你

在学校中，老师关心学生，学生也应该关心老师。而往往学生对老师的关心，更能让老师感动，更能激励老师的工作热情。可以说，学生的关心，是对老师最好的慰藉，是维系师生之间情感的纽带。学生对老师的关心，并不只是通过一些大事才能体现出来，其实，在一些细枝末节上，更见深情，更令人感动。

上课发现老师有些不舒服时：_____

上楼见到年老的老师时：_____

老师情绪不好时：_____

节假日里不能和老师见面时：_____

我行我秀

1. 回忆一位从小学到高中给你印象最深的老师，并把你们之间难忘的交往经历记录下来。

2. 在一周之内，找一位现任老师主动向他们问一些学习或生活中的问题，试着与他们面对面地交流沟通，以加深了解，增进师生间的感情。

3. 如果你因为不喜欢某位老师而放弃对某门功课的学习，甚至于兴趣全无，那么不妨试一试填写下面这个表格：

你不喜欢的老师		他教的课的名称	
你不喜欢他的原因		这门课程能让你得到什么	

仔细想想，请写出你学习的收获和对老师的反感有什么联系

听老师说

等待两分钟

临近大学毕业，我在山区县城的一所中学实习。

那一天，讲的是白居易的《琵琶行》，主讲的是这所中学最富经验也是最受敬仰的一位老教师。果然，台上老师谈吐自如，台下学生应答如流，灵活自如的引导、点题、穿插，再加上一些现代化教学手段的运用，使整个课堂教学过程进行得严谨而又浑然一体，我们不禁惊叹老教师的功底。

接下来，是随意的提问。被点到的学生一个个灵透、聪明，老师稍一点拨，理想的答案便顺口而出。当他又点到一个学生名字的时候，一个胖胖的学生站了起来，脸红红的，却不说话。当时屋子里静极了，分明都能听到每个人的呼吸。我们坐在后排的听课老师彼此都感受着一丝尴尬，毕竟这样的场面，谁也不愿看到。一堂优秀的公开课或许因此略显瑕疵。然而那位老师并没有及时地让那个学生坐下，以结束这种尴尬的场面。时间在一点一点地过去，就在我们感觉场面几乎“窒息”的时候，那个学生开口了。原来，他是一个结巴。

课后，一起座谈的时候，我们谈到了这件事，并说出了我们当时的担心，那位老师说：“是的，谁也不想让这样的情况出现。我知道，在当时的情况下他一定很着急，越是着急，越说不出话来。然而，恰恰是这样一个场面，对他是多么的重要，如果当时我断然让他坐下了，他失去的将是下一次在大庭广众面前开口的信心和勇气，比起我的公开课来，一个生命的成长似乎更重要。所以，那一刻，我宁愿为他等待两分钟。”

资讯快递

我与老师交朋友

主动与老师交流和交往。首先，老师和学生的交往应建立在民主平等关系的基础上。在这种关系中，师生之间人格平等、互相尊重、互相学习、教学相长。要知道老师是我们学习的合作者、引导者和参与者，是我们的良师，更是我们的朋友。其次，一位老师要面对几十名学生，很难体察到每个学生的需要。如果我们能主动、热情、诚恳地与老师进行思想、感情上的交流，向老师倾诉烦恼，袒露心扉，寻求帮助，就能得到老师更多的理解和帮助，使自己快乐地学习，更快地进步。

正确处理与老师之间的矛盾。我们与老师朝夕相处，彼此之间产生一些误解或矛盾是难免的。当我们被老师误解或与老师发生矛盾时，要学会冷静思考，通过恰当的方式与老师坦诚交流，用正确的方法解决矛盾。比如，根据当时的情况，向老师做出解释，说明情况；也可以以书面的形式把自己的想法表达出来；不能不分场合与老师



顶撞；不能对老师不理不睬，背后议论老师；不能对老师产生嫉妒心理，更不能采取消极态度与老师对抗。应通过恰当的方式解除相互之间的误解与矛盾，师生关系才会更融洽。另外，当发现老师在工作中出现差错时，可以而且应该给老师指出来，因为任何人一生都会犯这样或那样的错误，作为一名普通人，老师也不例外，但是态度一定要诚恳，方式要恰当。



老师您无私的师恩。

师恩难忘，难忘军训中那个矮小但矫健的身影陪着我们接受暴雨与烈日的考验；师恩难忘，难忘您清扫时以身作则带领同学们干活的情景；师恩难忘，难忘您每个中午照看我们午睡，风雨无阻；师恩难忘，难忘那被您细心批改过的作业，凝聚着您无尽的汗水；师恩难忘，难忘您的每个笑容，难忘您与我们共度的美好时光。

师恩难忘，总是在我们最失意的时候，您帮我们重拾自信，在我们最骄傲的时候，您教会我们谦虚谨慎，在我们最寂寞的时候，您将快乐带回我们身边，在我们最彷徨的时候，您为我们指点迷津。

师恩难忘，古语有云，一日为师，终生

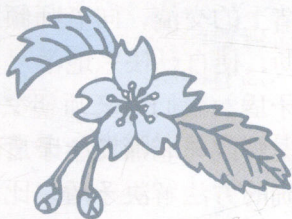
师恩难忘

繁星忘不了黑夜的陪衬，江河忘不了源头的奉献，花木忘不了风雨的洗礼，我，忘不了

为父。您为我们呕心沥血所付出的一切，不求回报，您的汗水和泪水交融成对我们未来的期望，它们灌溉着我们未成形的人格，让我们健康成长。您的点点恩情，都是我们成长的动力。虽然我们现在并不能回报您什么，但在为您递上的一杯茶，教师节送上的一束花中，都饱含着我们的报恩之情。

师恩难忘，当我们即将离开您，踏上新的征程，心中更懂得了这句话。您的恩情化作点点泪珠挂在我们每位莘莘学子的脸上。于是，在那片我们记忆的天空中，产生了一朵硕大的云彩，记录着您，记录着我们，记录着感人至深的师恩。

在人的生命中，除去睡觉，只有14亿秒是在生活着的，有了老师所给予的恩情，使这14亿秒更加充实，更加完美。这感人至深的恩情，如不灭的领航灯，照着我们人生的航向。无论身在何时，无论身处何地，心中永远响着个声音：师恩难忘。



第二课 思维冲击波



人生百味

有一家公司新搬入一幢摩天大楼，不久就遇到了一个难题。由于当初楼内安装的电梯过少，员工上下班时经常要等很长时间，为此怨声不断。

公司老总于是把各部门负责人召集到一起，请大家出谋划策解决电梯不足的问题。经过一番讨论，大家提出了4种解决方案：

第一种：提高电梯上下速度，或者在上下班高峰时段，让电梯只在人多的楼层停。

第二种：各部门上下班时间错开，减少电梯同时使用率。

第三种：在所有的电梯门口装上镜子。

第四种：装一部新电梯。

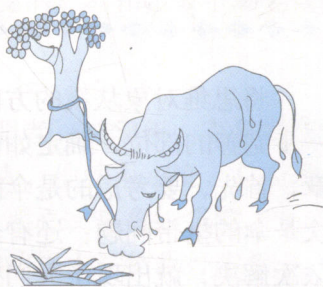
如果是你，会想到哪种方案？你还有其他的方案吗？

比较一下，你觉得这些方案中哪一个方案更好？

经过慎重考虑，该公司选择了第三种方案。该方案付诸实施后，员工乘电梯上下下再也没了抱怨声。你知道这是为什么吗？

一点就通

有一棵树，树下面有一头牛被一根2米长的绳子牢牢地拴着鼻子。牛的主人把饲料放在离树恰好5米之处就走开了，但牛很快就将饲料吃了个精光。



牛是怎么吃到饲料的呢？绳子并没有断，也没有一点被解开的痕迹。这是怎么回事？



知识板报

5W2H思维法

5W2H思维法针对凡事都有人物、时间、地点、事件、原因和发展的基本特征，提出了7个思考方向，以便发现问题或做出正确决策。5W2H思维法由7个基本疑问词组成。

谁 (WHO)，谁来做工作？谁做最合适？

什么时候 (WHEN)，什么时候做这项工作最有效？

什么地点 (WHERE)，什么地点是最恰当的？

什么事件 (WHAT)，什么人是被说服的对象？哪些是最关键的人物？

为什么 (WHY)，为什么要说服他？他的主要意见是什么？

怎样 (HOW TO)，怎样去说服他？

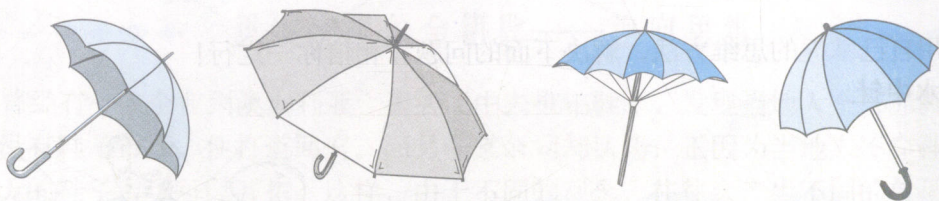
多少 (HOW MUCH)，需要做多少工作才能说服他？

纵向思维法

将思维对象从纵的方向，依照其各个发展阶段进行思考，从而设想，推断出下一步发展趋向，确定研究内容的思维，叫做纵向思维法。例如：从幻灯到无声电影，到有色电影，到立体电影……从石笔到鹅毛笔，到铅笔、钢笔、圆珠笔、电子笔、打字机……纵向思维的结果是现实主义与浪漫主义相结合的产物，常常能够化虚为实，导致事物的质变，从而在事物发展史上呈现不同的发展阶段。经常按照纵的方向来思考问题，有助于发明创造，推进思维向纵深方向发展。

横向思维法

将思维对象从横的方向，依照其各相应部分及特点进行思考，从而找出有待于进一步完善的部位，确定如何改进的思维，叫做横向思维法。例如，你想在伞上做些文章，首先，要考虑的是伞的颜色；其次考虑的是伞杆，是什么质地、长度、重量；再次是伞的携带问题；还有伞的大小、作用情况等等。针对以上问题，分别进行研究，依次解决，就出现了人们今天使用的五颜六色、色彩鲜艳，既可以自动打开，又可以折叠收起的伞，还有装饰伞、防紫外线伞等等。战国时代齐将田忌与齐王赛马，孙臆所出主意“今以君之下驷与彼之上驷，取君上驷与彼中驷，取君中驷与彼下驷”，终使田忌三盘两胜，得金五千。这也是横向思维所生妙想之实例。



逆向思维法

逆向思维法就是不采用人们通常思考问题的思路，而是反过来，从对立的、完全相反的角度去思考问题的方法。比如，史丰收发明的高位速算法，在小学二年级时他就曾经有一个看似荒诞的想法：算数从高位开始。经过多年的潜心研究，他终于创造出一个前所未有的独特的快速算法。史丰收速算能力和速算方法受到了国际数学界的高度评价和一致认可。

他山之石

凡人的发明

超市的购物推车

S·N·戈德曼是目前超级市场人人必需的购物推车的发明者。1937年他在俄克拉何马城超级市场，观察到顾客个个挎着、背着装满物品的筐和口袋，排着队等待着结账。他灵机一动，于是试制了一辆四轮小型推车。结果深受消费者和超级市场老板的欢迎，获得了重大发明专利。

炸薯片的问世

G·克鲁姆是位美国印第安人，他是炸马铃薯片的发明者。1853年，克鲁姆在萨拉托加市的高级餐馆中担任厨师。一天晚上，来了位法国人，他吹毛求疵，总挑剔克鲁姆的菜不够味，特别是油炸食品太厚，无法下咽，令人恶心。克鲁姆气愤之余，随手拿起一个马铃薯，切成极薄的片，骂了一句便扔进了沸油锅中。结果好吃极了，他自己也品尝了几片，确实香酥可口，不久，这种金黄色的、具有特殊风味的油炸土豆片，就成了美国特有的风味小吃而进入了总统府，至今仍是美国国宴中的重要食品之一。



智慧擂台

运用自己掌握的思维方法，解决下面的问题，相信你一定能行！

1. 水中针

怎样把一根针放在一盆水的水面上，而不沉入水中？问题的解决并不难，重要的是体会其中的思考方法。



2. 写方案

下面的题目可能是你不熟悉的或略知一点，但要求你按刚了解的思维方法写个方案，试试看！



(1) 冬季城市绿化植树方案

(2) 校长管理学校的方案



资讯快递

思维宝库的金钥匙——逆向思维

曾经有一家企业到澳大利亚土著居民中去推销鞋子，发现当地人全部赤脚，他们认为没有鞋子市场，便打道回府。而另一家公司却认为，正因为当地人不穿鞋，因而有最大的鞋子市场可以开拓。这样，由于不同的观念，往往会产生不同的效果。这正是为什么逆向思维常被国外的一些企业家推崇为经营管理的“成功之道”。

顺着河流走，能够发现大海；逆着河流走，能够发现源头。人们思考问题时有时会陷入死胡同，这时候如果从对立的完全相反的角度去思考问题却可能解决问题。这种方法看似荒唐，实际上是一种非常奇特而又绝妙的思维方法，常常能出奇制胜。“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。记住，当正的方向走不通的时候，千万不要忘了逆着走一走。



阳光地带

“发现”的思维——多想一想

德国化学家李比希是19世纪最优秀的化学家之一，农业化学的创立者，被誉为德国“化学

之父”。在一次提取碘的实验中，他用海藻灰做原料，在浸出液中通入氯气后，碘元素析了出来，实验完成后，李比希发现杯底中有一些深褐色的液体，他几乎没有想一下，就认为这是氯化钾，很草率地贴上氯化钾的标签，随手把烧杯放进橱子里。1826年，法国青年波拉德也用同样的办法提取碘，面对烧杯底部的深褐色的液体进行分析研究后证明，这是一种新的元

素，取名为溴，波拉德成为溴元素的发现者。

李比希的失误就在于他用惯性思维来确认烧杯底下的物质，结果一项宝贵的发现到了自己手中，却让它轻易溜走。而波拉德却没有被惯有的思维所束缚，多了一份思考，结果多了一份收获。

人生之路，如同科学探索之路一样，不是一条回家的路，不是平坦的宽阔大街，它是在大海中航行的船，不时会遇到汹涌的波涛；它是在山崖上攀登的路，不时会遇到悬崖绝壁。在人生的路上，当思维的列车把你引向三岔口处时，多一份思考，就会多一份喜悦，就会多一份成功的希望。



第三课 情绪气象台

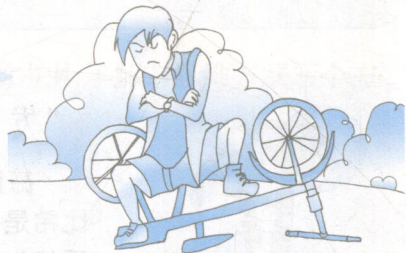


人生百味

耿乐的星期天



太阳当空照，心中乐陶陶。嗨！
问我哪里去？动物园里走一遭。



锄禾日当午，蹬车好辛苦。嗤！
轮胎张了嘴，今天真是活见鬼。

老虎一声吼，吓得直发抖。嘘！
千万别发火，我先厕所躲一躲。



床前明月光，我心直发慌。啊！
作业没完成，咋向老师来交代？



说一说：耿乐的这个星期天都经历了哪些情绪的变化？为什么会产生这样的变化呢？