

中学生心理健康教育系列教材

高一
分册

成长 心路

《成长心路》编委会
主编

 中国人民大学出版社

中学生心理健康教育系列教材

高一
分册

成长 心路

《成长心路》编委会
主编

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

成长心路. 高一分册/《成长心路》编委会主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2016. 4
中学生心理健康教育系列教材
ISBN 978-7-300-22485-5

I. ①成… II. ①成… III. ①心理健康-健康教育-高中-教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 029551 号

中学生心理健康教育系列教材

成长心路 (高一分册)

《成长心路》编委会 主编

Chengzhang Xinlu (Gao-yi Fence)

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

规 格 215 mm×275 mm 16 开本

版 次 2016 年 5 月第 1 版

印 张 13.25 插页 1

印 次 2016 年 5 月第 1 次印刷

字 数 152 000

定 价 35.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

编委会主任简介

刘彭芝：中国人民大学附属中学联合学校总校、中国人民大学附属中学校长，国务院参事，国家教育咨询委员会委员，创新人才教育研究会会长，中学数学特级教师，大学研究员，博士生导师。她先后荣获全国先进工作者、全国教育系统先进工作者、全国五一劳动奖章、全国三八红旗手、全国先进女职工等多项荣誉称号。她还获得由中华人民共和国国务院颁发的“网络教育关键技术及示范工程”国家科学技术进步二等奖、中国福利会颁发的“宋庆龄樟树奖”，2015年入选第五届世界杰出“华人榜”，其个人专著《人生为一大事来》获得由中华人民共和国教育部颁发的第四届全国教育科学研究优秀成果奖二等奖。在她的带领下，人大附中成为“国内领先，国际一流”的世界名校，于2014年获得首届基础教育国家级教学成果一等奖和全国社会扶贫先进集体称号。她积极推动人大附中心理健康教育的创立与发展，力主《成长心路》系列教材的编撰与出版。

石丹理：香港理工大学协理副校长和应用社会科学系讲座教授，华东师范大学顾问教授，澳门镜湖护理学院荣誉教授，香港心理学会院士。他从事社会工作教育近30年，曾担任香港中文大学新亚书院辅导长和通识教育主任。已出版专著120本，发表书籍文章228篇、国际学术期刊文章500余篇。他现任《青少年研究杂志》(*Journal of Youth Studies*)和《生命质量应用研究》(*Applied Research in Quality of Life*)总编辑和多个国际学术期刊的副总编辑、编辑顾问、编辑委员会委员。其研究范围包括青少年正面发展、家庭过程、成瘾问题等，2007年获香港中文大学研究卓越奖。过去10年，他主导带领“共创成长路”计划。石教授现为香港特区政府家庭议会主席，也曾出任包括禁毒常务委员会主席在内的特区政府的多个咨询机构委员，并先后于2000年和2013年获特区政府颁授的铜紫荆星章和银紫荆星章。

蔡元云：青年发展基金会会长、突破汇动青年会长。1971年毕业于加拿大曼尼托巴医学院，获医学博士学位，学成后回到中国香港于播道医院行医。当时，因感香港青少年的困境和需要，于1973年创办突破机构，1976年再往美国三一国际大学攻读心理辅导专业，学成后回到中国香港继续参与青年工作至今。1994年被香港政府授予“太平绅士”荣衔，于2001年被香港浸会大学颁授荣誉社会科学博士学位，并于2006年被华东师范大学授予名誉教授称号；2008年接受四川大学华西临床医学院邀请作为心理卫生中心名誉顾问。蔡医生多年来积极参与社会事务，曾获邀加入香港特区政府的中央政策组，也曾被委任为青年事务委员会主席、禁毒常务委员会主席等。2015年被香港特区政府委任为“优质师友计划工作小组”主席。著有多本有关青少年成长及培育青年人的书籍，包括《生命影响生命》、《从未遇上的父亲》、《改变由我开始》等。

《成长心路》中学生心理健康教育系列教材共三册，即初一年级分册、初二年级分册和高一年级分册。该教材以积极心理学为指导、以“体验式教学”为主旨，遵循各年级学生的心理发展规律，在相同的主题下设计不同教学活动，引导学生通过感知、感悟获得成长，在体验和反思中提升心理健康素质。针对我国中学生的特点，共选取了13个主题，包括良师益友、情绪的控制与表达能力、认知能力、自我效能感、抗逆力、生命理解、建立目标和抉择的能力、分辨是非的能力、自主能力、明确而积极的自我认同、处理社交难题的能力、遵守社会规则、参与公益活动，各主题都设计了两个课时的教学活动。

《成长心路》以中国人民大学附属中学20多年心理健康教育实践和中国香港“共创成长路”青少年培育计划为基础，经《共创成长路》主编石丹理教授同意并授权，并得到了北京市教委共建项目“中外学生灵感与心智健康训练课程体系应用研究”的支持。在中国人民大学附属中学与香港青年发展基金合作下，经过四年多的调研评估、教学实践后精心打磨而成。《共创成长路》由香港赛马会慈善信托基金赞助，由香港理工大学、香港城市大学等多个大学相关院系合作开发。在此，向《共创成长路》编辑团队的全体成员表示诚挚的敬意，他们是：石丹理、马庆强、李德仁、刘兆瑛、曾洁雯、孙翠芬。

本书编写组
2016年3月10日

目 录

contents

介绍课	1
主题一 良师益友	7
第一课 走出困惑, 和谐共处	8
第二课 把握航向, 智慧交往	13
主题二 情绪的控制和表达能力	17
第三课 情绪的身体密码	18
第四课 离开忧谷	24
主题三 认知能力	31
第五课 真真假假	32
第六课 认知与元认知策略	40
主题四 自我效能感	49
第七课 成功的秘密	50
第八课 理想发电站	60
主题五 抗逆力	67
第九课 我的抗逆资源	68
第十课 化危为机	74
主题六 生命理解	83
第十一课 有意义的生活	84
第十二课 我心中的价值	93
主题七 建立目标和抉择的能力	103
第十三课 未来准备	104
第十四课 成长阶梯	115

主题八 分辨是非的能力	121
第十五课 你会怎样做?	122
第十六课 诚信风云	128
主题九 自主能力	137
第十七课 放眼四方	138
第十八课 我有话要讲	146
主题十 明确而积极的自我认同	151
第十九课 我有我“价”	152
第二十课 性别悦纳	156
主题十一 处理社交难题的能力	163
第二十一课 清晰而柔和的人际边界	164
第二十二课 亲密与孤独	170
主题十二 遵守社会规则	177
第二十三课 谁可决定?	178
第二十四课 名人背后	185
主题十三 参与公益活动	193
第二十五课 同一蓝天下	194
第二十六课 大家“益”起来	200

介绍课

本课概述

本课目的：使学生对“成长心路”有初步的认识，提升他们参与课程的积极性。

本课流程：

1. **【导入】**教师自我介绍及课程介绍。
2. **【活动一：学生自我介绍】**增加老师对学生的认识。
3. **【活动二：分组】**通过活动，完成分组，建立归属感。
4. **【活动三：期望卡】**讨论课程规则，表达对课程的期望。
5. **【总结与反思】**回顾本课内容，总结个人收获。

教学目标

1. 使学生初步了解教师，了解课程的主要内容。
2. 通过与教师、同伴的互动，初步建立与课堂的联结感，体验自主性、增强投入感。

教学重点

1. 了解任课教师及课程内容。
2. 完成分组，为今后在课程中开展小组活动做准备。
3. 建立课程规则。

教学准备

1. 白纸若干。
2. 分组活动资料。
3. 期望卡。

教学过程

活动	步骤	教学工具	时间
导入	1. 教师自我介绍,使学生对老师有初步的认识。 2. 课程介绍。 (1) 课程背景:本课程以积极心理学为指导,希望培养和认同学生各方面的能力,加强学生与他人的联系,使其建立健康的人生信念、制定清晰的人生目标,促进青少年正面成长。 (2) 课程内容:共 13 个主题,每个主题两课时。主题分别为:良师益友、情绪的控制与表达能力、认知能力、自我效能感、抗逆力、生命理解、建立目标和抉择的能力、分辨是非的能力、自主能力、明确而积极的自我认同、处理社交难题的能力、遵守社会规则、参与公益活动。 (3) 教学形式:体验式、小组活动教学。 “体验式学习”也叫“经验学习”(experiential learning)。与传统教学方式最大的区别是,从以“教师”为主体变为以“学生”为主体,强调“在做中学”。		5 分钟
活动一:学生自我介绍(增加老师对学生的了解)	学生自我介绍的形式由老师自行决定,可以通过游戏的方式进行。比如,每位同学写下三个自己的特征,由老师收上来,逐一宣读,请大家猜猜看;或者让学生围成一个圆圈,老师课前准备一个毛绒玩具,将毛绒玩具投给谁,谁就进行自我介绍,再由该同学投出玩具,邀请还没有自我介绍过的同学,请老师留意,确保每一位同学都受到邀请。		10 分钟

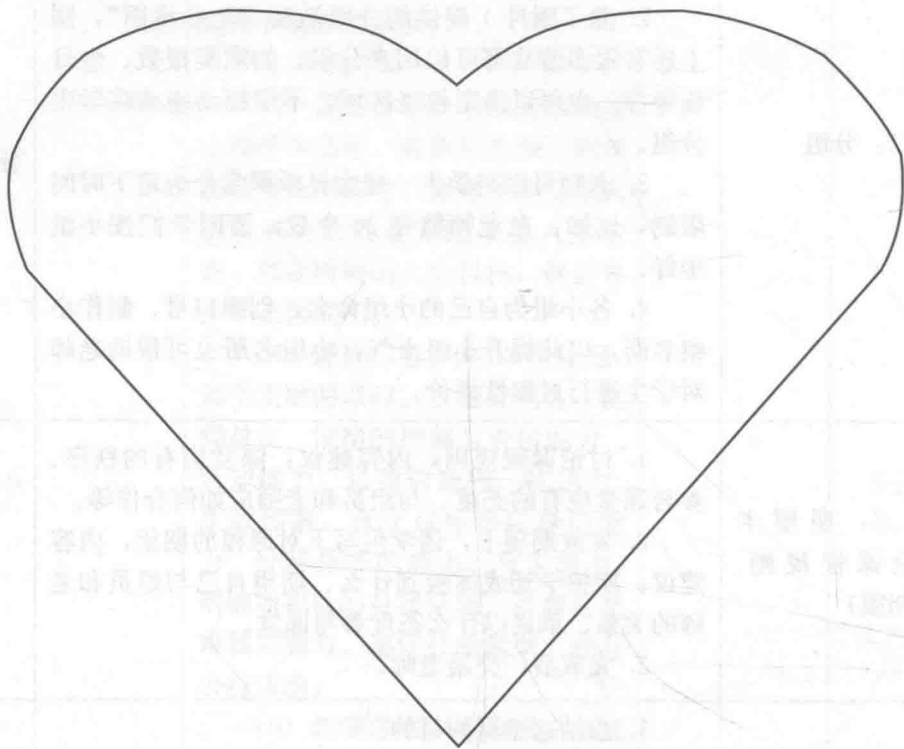
续前表

活动	步骤	教学工具	时间
活动二：分组	1. 本课程假设每班学生为 40 人，建议将学生分成 8 组，每组 5 人，以方便进行小组活动。根据教学需要也可临时将小组两两合并，全班变为四个大组。 2. 除了附件 1 提供的分组活动“色彩拼图”，网上还有很多游戏都可以用来分组，如默契报数、生日线等等。也可以指定教室区域，不需挪动座椅将学生分组。 3. 老师可以与学生一起为日后课堂分组定下时间限制，比如：在老师数完 20 个数，请同学们按小组坐好。 4. 各小组为自己的小组命名、创编口号、制作小组名册，以此提升小组士气，小组名册也可帮助老师对学生进行过程性评价。	白纸 分组活动资料	15 分钟
活动三：期望卡 (讨论课程规则、 个人期望)	1. 讨论课程规则，内容建议：课堂应有的秩序、参与课堂应有的态度、与组员和老师应如何合作等。 2. 发放期望卡，请学生写下对课程的期望，内容建议：期望学到或体验到什么、期望自己与组员和老师的关系、承诺以什么态度参与课堂。 3. 完成后，交给老师。	附件 2	8 分钟
总结与反思	1. 总结这堂课的目的。 2. 鼓励学生以积极的态度一起走过“成长心路”的历程。		3 分钟

附件 1

分组活动 “色彩拼图”

制作色彩卡片



1. 将心形图案（如上图）复印在不同颜色的 A4 彩纸上，剪裁下来，再将心形图案剪成不规则的几片，制作成色彩卡片。

2. 假设每班学生为 40 人，建议将学生分成 8 组，每组 5 人。以此数目为例，教师需准备 8 种颜色的彩纸，每个心形图案剪成 5 张，制作完成 40 张色彩卡片。

3. 可选择较厚的彩纸进行制作，反复使用。根据各班人数将个别颜色的心形图案剪成 4、5、6 张，稍作调整。

活动过程

1. 教师将准备好的色彩卡片发放给学生，每人一张。

可请几位同学分享自己拿到的色彩卡片有何特点，对他们的洞察力和想象力给予鼓励。

2. 引导分组。

相同颜色的卡片，都可以拼成一个图形，请同学们找同伴，相同颜色卡片的同学围坐在一起。

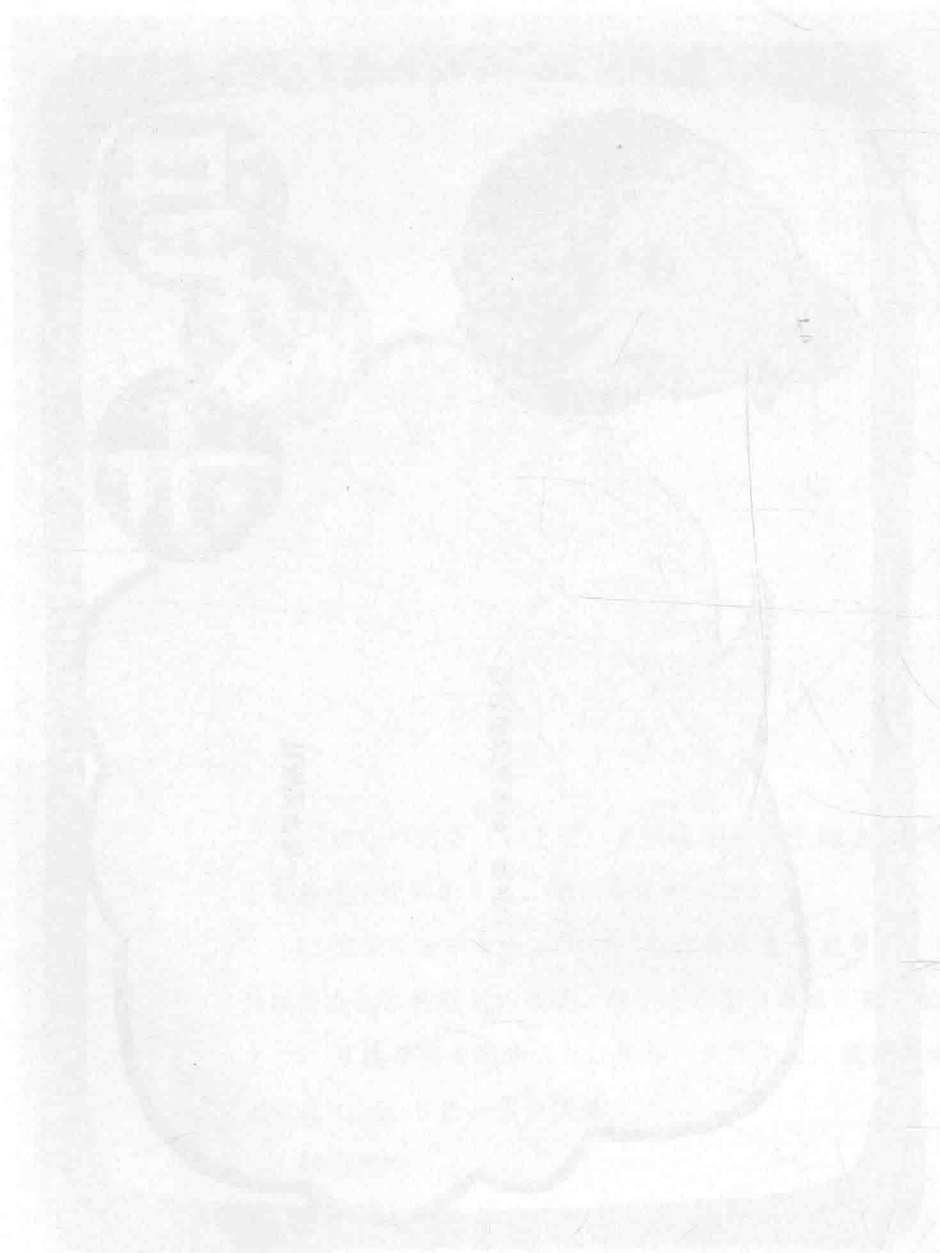
附件 2

期望卡



第 1 章 绪论

1.1 绪论



1.2 绪论

1.2.1 绪论

主题一

良师益友

人际联系是个人对周围人的依附感和归属感。人由出生开始便经历不同类型的人际联系，例如，与父母、兄弟姐妹、同学、朋友及老师的联系等。如果青少年能与以上这些人维持良好的联系，他们就会有较好的自我形象、自信心、解决问题的能力，以及人际沟通技巧等。良好的人际关系与心理健康之间存在着互为因果的重要特性。

高一学生正处于从对两性差异、异性交往的好奇，转向实质性的探索，当今社会信息爆炸，青少年极易通过电视、杂志、互联网接触很多关于两性关系的图像和影音信息，但缺乏获取有益知识和良好建议的途径，以致胡乱模仿或受误导而产生不良的两性意识。因此，有必要在高一课程里探讨如何与异性朋友建立健康且有益的关系。在良师益友的主题下，高一的教材分为两课，第一课帮助学生了解异性朋友关系对个人发展的积极意义及异性交往的各种类型。第二课则探讨学生在异性交往时应正确的心态、方法，期望学生在课程结束后，能够与异性朋友建立健康的关系。

第一课

走出困惑，和谐共处

本课概述

本课目的：了解健康的异性交往关系。

本课流程：

1. 【导入】引出本课主题，为进入主题活动环节做好铺垫。
2. 【活动一：知己知彼】认识异性交往的积极意义。
3. 【活动二：交往方程式】理解异性交往关系的三大元素。
4. 【总结与反思】回顾课程内容，总结个人收获。

教学目标

1. 通过讨论与思考，认识异性交往的积极意义。
2. 了解异性交往的三大元素，理解异性交往的各种类型。
3. 间接向学生传递信息：青春期困惑可以与心理教师进行讨论。

教学重点

1. 使学生认识到异性交往的积极意义。
2. 使学生理解异性交往的各种类型。

教学难点

1. 异性交往是学生的敏感话题，教师要营造安全开放的课堂氛围，处理好学生可能出现的尴尬、哄笑等突发情况。
2. 引导学生正确理解斯腾伯格的交往类型理论。

兴趣点

1. 活动一中，会探讨到自己与异性对彼此的期待，容易引起学生兴趣。
2. 活动二中，“交往类型”话题是高中学生关注的热点。

教学准备

1. 活动一用纸条（每人两张）。
2. 活动二用 A4 抽签纸（每组一张）。
3. 附件：“交往方程式” PPT（教师播放用）。

教学过程

活动	步骤	教学工具	时间
导入	教师给出情景：外出野餐是同学们都喜欢的活动，有一所高中组织同学外出，结果发生了有趣的小故事。 午饭的时候，老师让男女同学分开就餐，男生们个个狼吞虎咽，女生们则嬉笑玩闹，同样杯盘狼藉。晚饭的时候，老师让男女同学围坐在一起、合席而餐，则出现了另一番情景：男生个个彬彬有礼，温文尔雅，大有君子风度；女生则个个细嚼慢咽，你谦我让，颇有淑女风范。 请几位同学分享：在两次野餐中男女生的表现为什么会如此不同？ 引入异性交往话题：在大家这个年龄，我们希望自己在异性面前有好的形象，异性交往是个热门话题，接下来我们会用两节课的时间来一起深入讨论这个话题。 【说明】学生对情景的反应可能有的比较积极，有的比较消极，教师不宜过早作任何价值评论，应让学生自由分享。		5 分钟

续前表

活动	步骤	教学工具	时间
活动一：知己知彼（认识异性交往的积极意义）	1. 导语。 刚才同学们说到，不管是一次野餐，还是在日常生活中，我们希望自己在异性面前有好的形象，希望异性给予自己满意的评价。那么作为男生/女生，你心中的完美异性，最重要的特质是什么？ 请几位同学分享“我心中的TA”。 2. 活动介绍。 (1) 发给每位同学两张纸条，请写上自己心中完美异性最重要的两项特质。 (2) 将写好的特质贴在教室黑板的相应位置，女生贴在“我心中的他”位置，男生贴在“我心中的她”位置（教师提前写好板书）。 3. 引导分享。 (1) 出现频率高的特质有哪些？ (2) 你认同异性写出的这些特质吗？如果做到这些特质会成为一个更好的自己吗？ (3) 通过了解异性，对自己有哪些积极意义？ 4. 小结。 (1) 希望自己在异性面前保持好的形象，这是心理学中所说的异性效应，是一种普遍的、正常的现象。 (2) 男女同学之间的交往，可以使我们获得更加丰富的友谊，可以增进我们对异性的了解，学习对方的长处，完善自己的个性，促进身心健康发展。 【说明】参考资料：异性交往的积极意义。 异性交往是我们在社会中进行人际交往的重要内容。对中学生而言，异性同学之间的正常交往不仅有利于学习进步、优势互补，而且也有利于个性的全面发展，使性格更为豁达开朗，情感体验更为丰富，意志也更为坚强。 交往有利于增进对异性的了解，丰富自身的情感体验，扩大社会交往的范围。在正常的交往过程中实现性格差异的互补，从而使集体更加团结，使个人的优势得到展示，还可以消除两性之间的神秘感，培养健康的性心理。可以扩大交往的范围，锻炼交往能力；可以学习如何适应社会对不同性别的要求，增进自己的性别意识。	纸条	15 分钟
活动二：交往方程式（认识异性交往的三大元素，了解异性交往的不同类型）	1. 教师讲解。 刚才的活动中同学们增进了对异性的了解，理解了异性交往的很多积极意义。那么异性交往有哪些类型呢？ 讲解“交往方程式”的三大元素和七种类型（附件1）。七种类型中详细讲解两种，其余五种由小组讨论完成。 2. 讨论与分享。 (1) 将七种交往类型的名称分别写在五张抽签纸上，将学生分成	附件 A4 抽签纸	15 分钟