

高中生心理健康

● 葛晓娜 编著



河南人民出版社

高中生心理健康

● 葛晓娜 编著

河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

高中生心理健康/葛晓娜编著. —郑州:河南人民出版社,
2008.2

ISBN 978-7-215-06159-0

I. 高… II. 葛… III. 心理卫生-健康教育-高中-课
外读物 IV. G179

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第008583号

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路66号 邮政编码:450002 电话:65723341)

新华书店经销 郑州市毛庄印刷厂印刷

开本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 5.25

字数 12千字

2008年2月第1版 2008年2月第1次印刷

定价:14.00元

郑州一中校本教材编委会

| | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| 主 编 | 张时今 | | |
| 副主编 | 朱 丹 | 郭建军 | 吴建财 |
| | 张一凌 | 曹 颖 | |
| 编 委 | 张洁音 | 禹有备 | 宋 丽 |
| | 许小安 | 葛晓娜 | 王保华 |

目 录

| | | |
|------|--------------|----|
| 第一课 | 爱我学校 青春无悔 | 1 |
| 第二课 | 结识新朋友 | 8 |
| 第三课 | 融入新的班级 | 13 |
| 第四课 | 树立理想 青春飞扬 | 15 |
| 第五课 | 新环境 新要求 | 22 |
| 第六课 | 重新定位 | 30 |
| 第七课 | 学会学习 | 33 |
| 第八课 | 考前心理辅导 | 46 |
| 第九课 | 昨天 今天 明天 | 50 |
| 第十课 | 认识自己 | 53 |
| 第十一课 | 九牛之人 | 55 |
| 第十二课 | 认识我们的大脑 | 59 |
| 第十三课 | EQ 高手 做情绪的主人 | 63 |
| 第十四课 | 爱情 | 66 |
| 第十五课 | 珍视友谊 | 70 |
| 第十六课 | 老师是良师益友 | 76 |

第一课 爱我学校 青春无悔



名校中易求良师,名校中易觅高朋,近朱者赤。有名校,国运必昌。

——题记

心海拾贝 一、我们的学校

多少莘莘学子为了心中的梦想,挑灯夜读,闻鸡起舞;多少殷殷父母为了心中的梦想,牵肠挂肚,日夜操劳。这个梦想,被多少十四五岁的少年雄心勃勃地贴在了床头墙壁上——“目标:省重点中学”。现在,你带着勤奋、刻苦、勇于拼搏的精神和成功的喜悦踏进了这所中国百强中学、河南省一流名校,这里将是新的梦想和希望腾飞的地方。我们一起来领略一下她的风采吧!

1. 美丽的校园

(1)她有哪些建筑?

(2)我最喜欢的校园风景是什么?

(3) 如果你愿意,请画出她的美丽的平面图,送给你的朋友。

2. 校园知识

- (1) 图书馆在_____楼;学生阅览室在_____层;学生借书室在_____层。
- (2) 医务室在_____楼_____层_____室,医务室老师是_____。
- (3) 政体处在_____楼_____层_____室,主任是_____。
- (4) 教务处在_____楼_____层_____室,主任是_____。
- (5) 团委在_____楼_____层_____室,书记是_____。
- (6) 总务处在_____楼_____层_____室,主任是_____。
- (7) 学校餐厅在_____ ;校内商场在_____。
- (8) 心理咨询室在_____楼_____层_____室,咨询师是_____。

3. 厚重的名校文化

(1) 她的校风怎么样?

(2) 她的校训是什么?

(3) 她的学风怎么样?

(4) 她独具特色的“ST 教学体系”是怎样的?

4. 人物访谈

“一个好校长就是一所好学校”，校长是一种职业，职业有职业文化。校长文化的核心价值首先表现在校长的教育家品质。作为国内名校，具有丰富的内涵、厚重文化的一中，她的校长文化是什么呢？请派出班级代表采访我们的校长，并将采访的资料出板报展览。

心海碧波

二、心理知识

1. 热爱母校是一种高尚情感

人非草木，孰能无情？人生活在中，为了自身的生存和发展，就要不断地认识和改造客观世界，创造人类文明、进步和发展的条件。人们在变革现实的过程中，必然要遇到得失、顺逆、荣辱、美丑等各种情境，因而有时感到高兴和喜悦，有时感到气愤和憎恶，有时感到悲伤和忧虑，有时感到爱慕和钦佩等等。这里的喜、怒、哀、乐、忧、愤、憎等都是情绪和情感的不同表现形式。情感经常用来描述那些具有稳定的、深刻的社会意义的感情，如对祖国的热爱、对家乡的热爱、对家的热爱。人类高级的社会性情感主要有道德感、理智感和美感。爱祖国、爱人民、爱家乡、爱家、爱父母等是每个公民的基本道德准则。如果一个人的言行符合这一标准，就会产生幸福感和自豪感；否则就会不安、自责、内疚。“人是情感性的动物”，当然，高中生也需要对“母校”有热爱情感，否则的话，就没有归属感，会变得情绪低落、情感冷漠，产生抱怨、消极心理，以致严重影响学习和生活。

2. 热爱母校是塑造优良性格的动力和能量

“性格决定命运”，成也性格，败也性格，好性格成就你的一生，坏性格毁掉你的一生。优良性格让人不管是在顺境还是在逆境中，都能坦然积极地面对，并且不懈努力，取得成功；不良性格会让人走尽弯路，受尽挫折，甚至在关键时刻毁掉一个人的一生，造成悲剧性的结局。那么，什么是性格呢？

性格是表现在人的态度和行为方面的较为稳定的心理特征，是个性的重要组成部分。性格的态度特征主要指的是一个人如何处理社会各方面的关系的性格特征，即他（她）对社会、对集体、对工作、对劳动、对他人以及对待自己的态度的性格特征。好的表现是忠于祖国、热爱集体、关心他人、乐于助人、正直无私、待人诚恳、文明礼貌、勤俭节约、认真负责、谦虚谨慎等；不好的表现是没有民族气节、对集体和他人漠不关心、自私自利、损人利己、蛮横粗暴、懒惰

挥霍、敷衍了事、不负责任、狂妄自大等等。对于高中生来说,这个阶段正是其性格逐渐形成和稳定的关键时期,因此,只有塑造良好性格,才能成就辉煌人生!

心海扬帆 三、同学心声

爱校是一种美德。

——摘自某班“国旗下”主题班会演讲稿

老师们、同学们:

今天,我们××班隆重地举行升国旗仪式。我们是一个充满活力的崭新的集体,我们是有凝聚力的、团结的集体,我们更是在学习、纪律、卫生各方面都表现优异的集体。作为这个集体的一员,我由衷地为大家自豪。我也相信:每一个同学心中都流淌着火热的血液,只要我们齐心协力,我们一定能点燃无悔的青春!

同学们,当鲜艳的五星红旗冉冉升起的时候,当雄壮的国歌荡漾在耳畔的时候,我们这个优秀集体中的每个成员,是不是得到了自己最大的收获?我们又能给学校留下多少珍贵的财富?

每个同学都是一中的匆匆过客,每个同学也都是一中骄傲的主人。大家共同在一中这片土地上成长,可不同的是,有的同学是阳春三月茁壮成长的小树,有的同学却由于各种原因,逐渐放慢了前进的脚步。一年多以后,当大家走出学校校门的时候,有的同学留下的是美德,有的同学走过之后却了无痕迹。大家想过没有:你现在树立的是什么形象?将来又会给母校留下点什么?

同学们应该明白:只有具备优良品德、高尚人格的同学,才有资格代表学校的形象。“天行健,君子当自强不息;地势坤,君子以厚德载物。”要想建筑成功的大厦,就必须培养自身高尚的品德。美德是一个人的立身之本。自古以来,有数不胜数的仁人志士因美德而名垂青史,也有星星点点的卑鄙小人因丑行而臭名远扬。对当代的高中生来说,爱国、爱家、爱校、爱班级是美德;尊重师长、孝敬父母是美德;淳朴善良、嫉恶如仇是美德;诚实守信、一诺千金是美德……同学们,我们不要轻易抛弃最珍贵的东西。美德是我们的生命之源,没有美德的浇灌,再鲜活的生命也会枯萎。

只有具备美德的人,才能扬起生命的帆,握紧生命的舵。相信大家都能

成为生活的强者。古人云：人生不如意，十有八九。挫折如同人生的影子，它将伴随每个人前进的脚步。认真准备考试，却没有得到理想的成绩；以诚待人，却换来嘲讽的目光……这些都会给我们带来挫折。然而，困难不会因泪水退却，人生的磨难从来不会给脆弱的心灵让座。我们不能让沮丧把青春的果实泡得霉烂。挫折并不可怕，平静的湖面锻炼不出精悍的水手，安逸的生活造就不了时代的伟人。只有经历风风雨雨，奋力拼搏，才能真正实现每个人的人生价值。如果说人生是一座大山，挫折就是人在攀登大山中难以把握、难以预料的崎岖山径。只有经得起考验，才能取得最后的成功。同学们，不要让挫折成为我们前进的绊脚石，应该让挫折点燃我们心中的信念之火，让我们的心灵充分感受人生的价值和生命的真谛，最终抵达成功的彼岸！

一个人的成功还取决于良好的行为习惯。严格的规章制度有助于铸就良好的行为习惯，要让规则标准成为习惯，要接受学校的教育。有的同学习惯和规则意识较差：晚休、午休说话、打游戏、听音乐，上课看不健康小说、发短信等。同学们都是未经雕琢的璞玉，老师们就是勤勤恳恳的雕刻师。不要厌倦这必不可少的雕刻过程，经过细心的打磨，大家才能成为无瑕的美玉。今天我们如果习惯了按时作息、自觉维护就餐秩序、爱护环境卫生、严格遵守学校的一切规章制度，那么无论你走到哪里，无论你在什么工作岗位，你都会是人人羡慕的成功者。可以这样说，良好的行为习惯将决定你一生的前途和命运。

卢梭曾经说过：“人生就像一本书。傻瓜们走马看花似的随手翻阅它，聪明的人用心阅读它，因为他知道这本书只能读一次。”学校就是这本书中最重要的几页，学校是锻造人才的熔炉，将为你辉煌的人生奠基。只要大家好好把握今天，就能拥有无悔的明天。我相信，明天每一位同学都能成为学校的骄傲，都能成为国家的栋梁！谢谢大家。

郑州一中是一所与共和国同龄的高级中学，1959年被确定为“河南省重点中学”，1980年又被确定为“河南省首批重点中学”，2004年首批被确定为“河南省示范性普通高中”，2005年被评为“中国百强中学”（排名第46位，是郑州市唯一入选的高级中学）。

学校有一批国家、省、市级骨干教师，其中特级教师6人。还有一批年轻的来自于浙江大学、复旦大学、中国人民大学、中山大学、武汉大学、华中科技

大学、南开大学、四川大学、北京师范大学、华东师范大学、华中师范大学以及中国科学院研究生院的 70 余位统招硕士研究生和优秀本科毕业生,他们构成了一支爱岗敬业、业务精湛、结构合理的优秀教师队伍,形成了传承和创新相结合的独特的教学风格。

学校长期坚持全面贯彻党的教育方针,大力推进素质教育,建设了具有一中特色的“ST 教学体系”,选修课程多元化,教学方法分层次,因材施教,按需施教,注重培养学生研究性学习的能力和自主精神,最大限度地开发了学生的潜能。

经过多年的探索,郑州一中形成了富有特色的“四、三、三、三”德育工作格局,切实增强了德育工作的针对性、主动性和实效性。组织古诗文诵读、读书征文、演讲、辩论等各种比赛,举办艺术节、戏剧节、科技节、“一二·九”合唱节等各类大型活动,组建“心泉”文学社、“心韵”诗社、“心绘”画社、“心声”剧社、“心弈”棋社、“心弦”乐队、“心援”医疗社、“心馨”心理社等学生社团(其中“心泉”校刊获全国优秀校报、校刊奖)。

近 10 年来,在全国数、理、化、生、计算机学科竞赛中,郑州一中共有 720 人次获得省特等奖和一等奖,36 人夺得省冠军,34 人进入国际奥林匹克竞赛国家集训队,5 人摘取国际奥赛金牌,1 人夺得银牌,为学校、河南和祖国争得了荣誉。

在上级领导的关心支持下,近年来,学校先后荣获“全国精神文明建设先进单位”、“全国青少年体育工作先进集体”、“全国贯彻《学校体育工作条例》先进学校”、“河南省省级文明单位”、“河南省依法治校先进学校”、“河南省办学管理规范化学校”、“河南省安全管理先进单位”、“河南省普通中学实验室建设示范学校”、“郑州市职业道德建设十佳单位”、“郑州市教育工作先进单位”、“郑州市普通高中学科竞赛先进单位”等荣誉称号 60 余次。

1. 新校区:根据“五年发展规划”目标,郑州一中计划新校区在校内规模为 3 000 人,教职工 200 人,占地 331 亩,建筑面积 85 400 平方米。以“起步走向世界”的名牌学校标准,按 50 年可持续发展的战略要求建设新校区,设计规划要新颖,造型要美观大方,具有“走向世界”的时代气息;既要突出特色,又要符合规范,既要壮观气派,又要实用方便。郑州一中按照上述要求初步选定了新校址,新校址位于中原路以北,贾鲁河以西,距西环 1 500 米,占地 331 亩,距市区较近,临西流湖,环境较好。

2. 老校区:校址位于郑州市桐柏路 35 号,占地 75 亩,建筑面积 28 000 平

方米。现有高中部高一 10 个班,高二 10 个班,初中部 3 个年级 12 个班,共 32 个教学班,1 700 余名在校生。

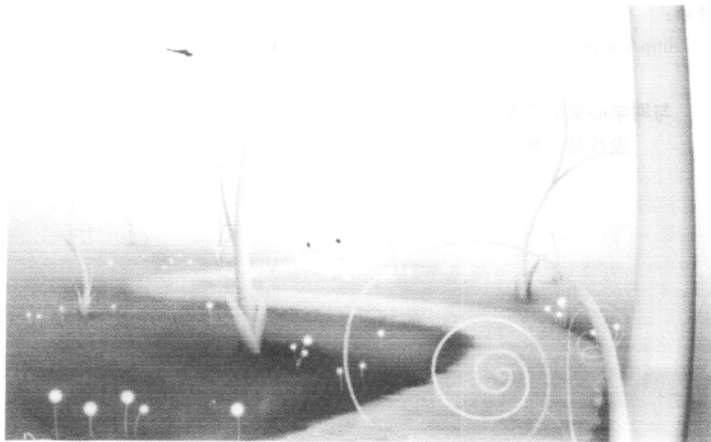
温馨提示:如要了解“ST 教学体系”、政体处职责、“心馨”社团等信息请登录:

<http://www.zzyz.com.cn> 或 <http://www.zzyz.cn>

与同学心灵的交流:

爱校是一种美德。

第二课 结识新朋友



在智慧提供给整个人生的一切幸福中,以获得友谊为最重要。

——(古希腊)伊壁鸠鲁

心海拾贝 一、新朋友,新友谊

人生的美好是人情的美好,人生的丰富是人际交往的丰富。对于每一位高中生而言,帮助他人和被人帮助、同情和被同情、爱和被爱、共享欢乐和分担痛苦,有良好的人际关系,是人一生中受用不尽的幸福。

挥手告别初中率真的好朋友,踏上新的征程,乘上新的友谊之船,让这条船充满温馨,乘风破浪,勇往直前吧!

★滚雪球

1. 两人一组,自我介绍(兴趣、爱好、性格特点、原初中学校)。
2. 4人一组,他人介绍。经过自我介绍的两个组合成4人小组,每位成员将自己刚才认识的朋友介绍给另外两位新朋友。

3. 8人组连带介绍。两个4人小组合并成8人组后,从其中一个人开始,每人用一句话介绍自己。一句话中必须包含3个内容:姓名、所属、最主要的特点。当一个人说完后,后面的人必须从第一个人开始讲起(如:我是×××旁边的×××,特别×××)。全组成员可以相互协助他人完整、正确地表达,从而在多次重复过程中彼此了解和记住他人的信息。

心海碧波 二、心理知识

1. 友谊在高中时期特殊的意义

(1) 促进学习上的进步

高中生与朋友在一起的一项主要活动是学习,高中生的友谊大都是在学习的过程中逐渐建立起来的,并对学习具有促进作用。《学记》上说“独学而无友,则孤陋而寡闻”,精辟地说明了友谊对于学习的重要性。

(2) 促进情绪、情感的稳定发展

高中生大都处于情绪不稳定阶段,有时会出现不安、烦恼、寂寞、孤独感。而朋友关系的建立,会给高中生带来稳定感和安全感。在真诚的友谊面前,人与人之间相互信任,不必伪装自己,敢说心里话。

(3) 促进意志品质的发展

人生好比水上行船,常常会遇到逆境、挫折甚至灾难,使人心灰意冷,甚至产生绝望的念头,这时候,朋友的关心、同情、信任、鼓励就会为你增添无穷无尽的力量,并使你的意志品质——独立性、坚持性、果断性、自制力得到发展。

(4) 促进个性的形成和发展

朋友之间往往性格相似、兴趣相近、态度相仿,从而能彼此强化对方良好的性格特征(如热情、友善、谦虚等),发展共同的兴趣爱好,增强各自的能力,促进个性的全面发展。

(5) 促进良好品德的发展

对个体品德发展而言,榜样的力量是无穷无尽的,而以自己了解、熟悉和信赖的朋友为榜样,更是高中生品德发展的主要条件。

(6) 促进社交能力的发展

高中生在与朋友的交往中,了解哪些行为是受人欢迎的,哪些是不受人喜欢的,怎样体谅他人的难处,怎样开导他人等,从而掌握和积累了必要的社交技巧和社交经验,增强了宽容和理解能力,为将来走入社会,建立良好的人际

关系打下了基础。

2. 友谊团队

以刚才的8人小组组成一个友谊团队,并讨论完成以下活动:

(1)给自己的团队起个很棒的名字。

(2)请制定团队的口号。

(3)设计出团队的独特的动作或造型。

(4)各队推选一名主持人,带领全队人员,喊口号、做动作,展现你们团队的青春风采和友谊。

心海扬帆 三、一生有你

★朋友

这些年,一个人,风也过,雨也走
有过泪,有过错
还记得坚持什么
真爱过,才会懂
会寂寞,会回首
终有梦,终有你,在心中

朋友一生一起走
那些日子不再有一句话,一辈子
一生情,一杯酒
朋友不曾孤单过
一声朋友你会懂
还有伤,还有痛
还要走,还有我

心海港湾 四、照亮别人,温暖自己

★帮助别人就是帮助自己

先给大家讲一个“盲人提灯笼”的故事。或许大家心里觉得好笑:盲人提

灯笼,不是多此一举吗?我以前的想法和大家一样,不过最近发生的一件事却改变了我这种想法。

那是一个漆黑的夜晚,没有星星,也没有月亮,黑洞洞的小巷深处却有一点光亮,似乎是一个人提着一盏灯笼在走路。一位路人赶上去,想与他打声招呼,却发现他是一个盲人,只见他一手拿着一根竹竿小心翼翼地探路,一手提着一只灯笼。路人非常纳闷,忍不住问他:“您自己看不见,为什么还要提着灯笼走路?”盲人缓缓地说道:“这个问题不止一个人问我了,其实道理很简单,我提灯笼并不是为自己照路,而是让别人容易看到我,不会误撞到我,这样就可以保证自己的安全。这么多年来,由于我的灯笼为别人带来光亮,为别人引路,人们也常常热情地搀扶我,引领我走过一个个沟坎,使我免受许多危险,你看,我这不是既帮助了别人,也帮助了自己吗?所以,每到晚上出门,我总提着一盏灯笼。”

盲人说完,继续吧嗒吧嗒地往前走,我跟在他身边,再也没有说一句话,只是每有路障,我都小心翼翼地扶他一把。该拐弯了,我想对盲人说句感谢的话,却不知道怎样表达才好,末了,我只说了一句:“您走好。”这时,我发现天空似乎亮了好多……

同学们,对此,你有什么感想?你还会觉得盲人提灯笼是多此一举吗?对那个盲人来说,灯笼确实是多此一举,可对别人来说,却很有用。正是盲人的灯笼带来了光亮,才使人们在黑暗中不至于摔跤,同时,盲人自己也得到了帮助。这不正是帮助别人就是帮助自己的最好写照吗?

照亮别人,多么令人感动!为别人照路,也照亮自己,多好!在这个世界上,个人的力量总是单薄的,一个人无力去解决生活中的所有问题,而且,要一个人独自走完这漫漫人生之路,是多么孤寂,又多么危险,可见任何一个人都离不开他人的帮助。也正由于大家互相帮助,互相关怀,这世界才会这般温暖,这般美好!人与人之间的交往是一种平等互惠的关系,正所谓“投之以桃,报之以李”,一个人只有大方而热情地帮助和关怀他人,他人才会给你以帮助。所以,一个人想要得到别人的帮助,自己首先必须帮助别人。我们应该时时伸出热情的手,时时帮助和关怀别人,因为我们的帮助,不仅能助人一臂之力,而且能给对方带来力量和信心,使他们有更大的勇气去战胜困难。我们为人处世,不能仅从“一己”考虑,只有多为别人着想,别人才会给你以友善的

回报。

在此,我还想对大家说:当你给别人一份快乐时,你就拥有了两份快乐!

心灵寄语:

★人生是一次漫长的旅行,只有不断结识新的朋友,旅程才不会孤单。

★太阳给人温暖,月亮给人清凉,而人应当同时具有两种功能:

友人狂热时,给他月亮般的清凉;

友人冷漠时,给他太阳般的温暖。

★在人际交往中,无论获得的是苦,是甜,是咸,你都留着。留着它们,生活的内涵才会更加丰富。