


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

高中三年级 下册



 北京师范大学出版社

# 心理健康 教育读本

初中生  
心理知识

初中生  
心理知识



中国少年儿童出版社

# 心理健康教育读本

高中三年级（下册）

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.高中三年级.下/俞国良主编.—北京:  
北京师范大学出版社,2008.2

ISBN 978-7-303-08431-9

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(2007)第013369号

---

出版发行:北京师范大学出版社 [www.bnup.com.cn](http://www.bnup.com.cn)

北京新街口外大街19号

邮政编码:100875

印 刷:中青印刷厂印刷

经 销:全国新华书店

开 本:148 mm × 210 mm

印 张:4.5

字 数:83千字

版 次:2008年2月第1版

印 次:2008年2月第1次印刷

定 价:6.20元

---

责任编辑:周雪梅 装帧设计:李 强

责任校对:陈 民 责任印制:马鸿麟

**版权所有 侵权必究**

反盗版、侵权举报电话:010-58800697

北京读者服务部电话:010-58808104

外埠邮购电话:010-58808083

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:010-58800825

## 《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  
侯瑞鹤 张雅明 宋少卫 周雪梅

**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：**刘晓明 王海英 王艳梅 郑海燕  
周 楚 黄丽娜

**修订作者：**宋少卫

# 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，培养学生坚韧不拔的意志、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 and 行为问题。

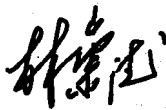
然而，学生中心理问题和行为问题有多少？这是我们来讨论的第二个问题。我是反对把学生心理健康的数据无限扩大的倾向的，似乎这能抬高心理健康教育的“身价”。这种做法坚决要不得，这会造学生人人自危的负面效应，也会阻碍心理健康教育的正常开展。我们要看到广大学生的两个主流：一是学生的心理健康是主流；二是有些学生由于学业、生活、人际关系、环境的压力产生暂时不适，要求咨询和辅导，他们要求健康是主流。学校心理健康教育必须是教育模式，而不是医学模式。

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读本。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读本，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和基本原则、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。

为了更好地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，主编必修订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教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。



2007年6月于北京师范大学

## 第四单元

第十六课	站起来，看到另一片天	1
第十七课	设定目标，竭尽所能	10
第十八课	创新突破，曲径通幽	18
第十九课	培养意志，挑战人生	26
第二十课	面对困境，你孤军奋战吗？	34

## 第五单元

第二十一课	首因效应和刻板印象	43
第二十二课	你的世界还有谁	53
第二十三课	拥有好人缘	62
第二十四课	关注他人，学会赞美	72
第二十五课	自我有度，学会拒绝	80

## 第六单元

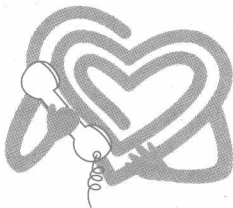
第二十六课	诚信，我的原则	89
第二十七课	与爱对话	97
第二十八课	考前的心理练兵	105
第二十九课	超越梦想，为高考加油	113
第三十课	志愿填报，海阔天空	122





## 第四单元

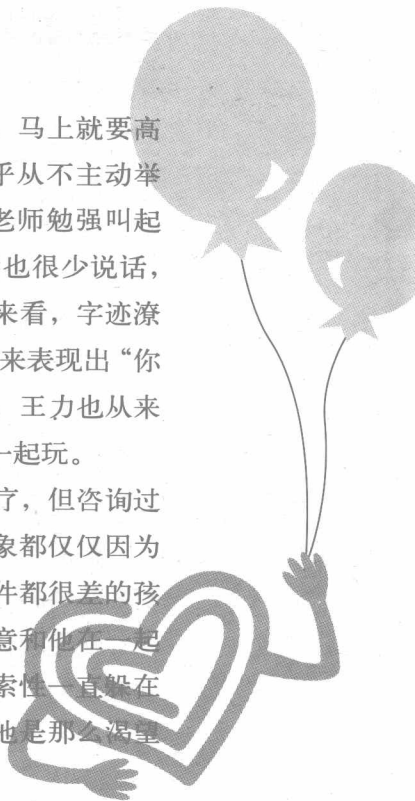
### 第十六课 站起来， 看到另一片天



#### 我诉我心

王力，男，18岁，马上就要高中毕业了，他上课几乎从不主动举手回答问题，即使被老师勉强叫起来也总是低头不语。不但如此，他在课后也很少说话，多数时间都比较沉默。就课堂及课后作业来看，字迹潦草，书写也不认真，老师找他谈话时，他也从来表现出“你说你的，我做我的”的架势。课外活动时，王力也从来都是充当旁观者的角色，很少加入与同学一起玩。

王力一度被当做自闭症被要求接受治疗，但咨询过程中，咨询师很快发现，王力出现这些现象都仅仅因为不够自信，他总认为自己是一个各方面条件都很差的孩子，所以老师和同学都不喜欢他，也不愿意和他在一起谈话或者玩耍。因为怕被拒绝，所以他就索性一直躲在自己的空间里过着自己想过的生活，尽管他是那么渴望



跟周围的同学打成一片，共同玩耍，共同追逐、嬉戏。

可是眼看高中生活就要结束了，同学们都忙着进行最后的冲刺。成绩一点儿都不突出的王力在同学中就更一般了，所以王力也开始习惯性地隐藏自己，他越来越孤独，也越来越自卑。



### 心海导航

实际生活中，尽管类似王力这样严重自卑的人为数不多，但的确有相当数量的毕业生对自己从事的

职业感到自卑。他们认为自己的工作低人一等，无论怎么干也不会有什么出息，有的人甚至在他人面前不愿提及自己的工作。这种职业自卑心理的产生，其原因是错综复杂的。

从客观因素看，一方面由于封建等级观念的影响，形成了一种职业偏见，如从政要比当教师高级，在城市要比在乡镇好等等；另一方面，由于某种心理特点和生理缺陷，致使人们不能自主地按个人意愿去选择职业；同时，还由于社会对部分职业的偏激宣传和强调，造成了人们对某些职业的误解和轻视，致使人们产生了一种莫名其妙的心理负担。

从主观因素来看，主要是由人们的心理偏差所致。实践证明，对职业产生自卑感，其危险是很大的，它不仅会使人对自己从事的职业感到失望、丧失信心，而且

影响个人的发展与成才。

自信心是一种良好的心理品质，是人们出色完成工作和学习任务的巨大动力。一个人如果对所做的事充满自信心，就会积极主动地去做，有始有终地去做，并能在做的过程中排除障碍、发挥创造性。相反，如果在执行过程中，缺乏自信，人们就会变得畏首畏尾，瞻前顾后，并最终影响执行效果，更有甚者，有的人可能在关键时刻放弃任务，并在今后的生命过程中拒绝接受类似任务，假想自己很弱小，暗示自己一定不能完成该任务。其实，孩子在成长的过程中，出现自信心不足的现象是很正常的，家长们大可不必惊慌失措，但是，如果任其发展就会阻碍孩子身心的健康发展，严重的甚至会出现个性偏差，危害心理健康。

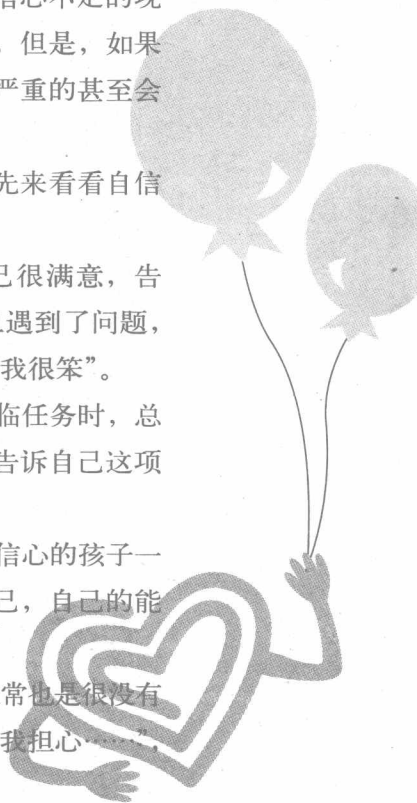
要解决自信心不足的问题，首先我们先来看看自信心不足的学生一般都有什么表现：

1. 学习、生活事事顺利时，就对自己很满意，告诉自己，“我很聪明”“我很能干”，可一旦遇到了问题，就马上否定自己，对自己说“我做不到”“我很笨”。

2. 预测困难。缺乏自信心的孩子在面临任务时，总是会预测很多困难，然后根据这些困难，告诉自己这项任务的不可执行性。

3. 经常运用消极的心理暗示。缺乏自信心的孩子一旦遇到必须执行的任务，他们就会暗示自己，自己的能力其实很有限，以至于不能完成任务。

4. 没有安全感。缺乏自信心的孩子，通常也是很没有安全感的，他们经常会说，“我害怕……”“我担心……”。



他们的没有安全感和缺乏自信就像一对难兄难弟，如影随行。

5. 反复提问答案显而易见的问题。即使答案是显而易见的，缺乏自信心的孩子也会因为缺乏安全感和严重的焦虑让自己不断地提问以说服自己。

6. 沉默、孤僻。相当一部分缺乏自信心的孩子会表现出沉默、孤僻、不合群的特质。他们的人际关系通常也不是很和谐。

7. 容易半途而废。缺乏自信心的孩子做事情没有长性，容易半途而废。一旦事情中途遇挫，他们马上会想到有人会因此否定自己的能力，所以，他们会选择放弃任务，这样，至少在表面上，不是他们不能完成而是他们没有完成任务。



### 青春圆舞曲

游戏名称：黑夜越狱

游戏目的：增强自信和他信力

游戏过程：

1. 报数分组，从1到4，分4个组，每组大概6个人，人多的话分7组。

2. 分组完毕，讲解任务：大家都是一群武艺高强的武林中人，现在却因帮派斗争而身陷牢狱。现在是在一个风高月黑的夜晚，伸手不见五指，监狱看守喝醉了，大家有机会逃脱出去，但监狱外是一段很狭窄的地雷区，

宽度只允许一个人通过，而且地上布满了地雷，万一不小心碰到即有引爆及牺牲的可能，时间有限，所有的队伍都想着能尽快出去……但是，每队只有一个人是有特异功能可以看见黑夜里的地雷布局的，其他人都是看不见任何东西的，只能在这个特殊队员的指挥下通过……

a) 规则：每队 6 人，5 人戴上眼罩，后面的人把手搭在前面人的肩膀上，组成一队，鱼贯通过，对于可以看见地形的人，没有特别要求，排在队中任一位置都可以。

b) 万一某队员碰到地雷，则原地罚停 10 秒钟，若同一时间有两人触雷，则累加。

c) 以队伍起始跨进雷区开始，队伍最后一个走出雷区结束，时间最少者为优胜。

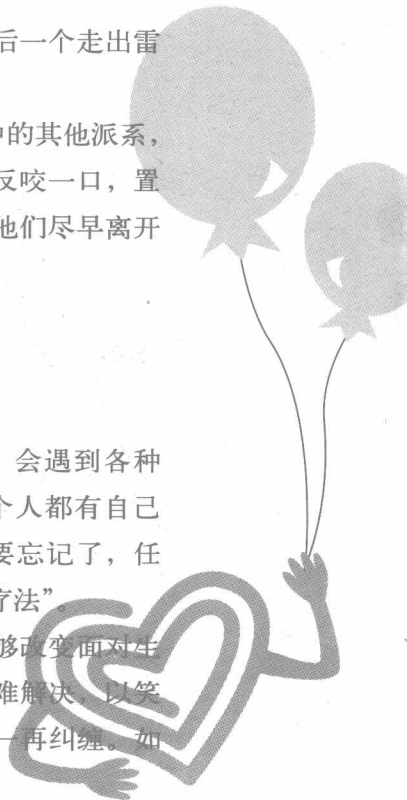
d) 其他团队，注意，你们是武林派系中的其他派系，你们并不是朋友，他们出狱后很有可能会反咬一口，置你们于死地，所以你们应该尽可能地不让他们尽早离开雷区，而是尽量引诱他们触及地雷……



### 成长工作坊

我们成长的路上，会遇到各种各样的困难，我们每个人都有自己的解决方式。但是不要忘记了，任何时候，我们都需要采用的方法是“微笑疗法”

有研究表明，训练随时绽放笑容，能够改变面对生活的方式。不论你需要面对的问题有多么难解决，以笑脸相迎总能舒缓压力，使自己避免被烦恼一再纠缠。如



果仅仅抬起嘴角做出微笑状，就能够将肌肉神经信息直接传递到垂体腺，后者能自动产生分泌物。而且，该腺体可分不清你是开怀大笑、自然微笑还是皮笑肉不笑。所以，只要坚持练习笑，总能带给你积极效果。

现在让我们在下面的时候微笑吧。

- 试着自我解嘲
- 学会与人为善
- 记得时常祝福别人
- 想笑就笑
- 走路时练习微笑
- 用好心情感染家人
- 放声大笑不用害怕



### 自我调适区

缺乏自信的同学可以通过以下方法来自我调节。

第一，改变思路。改变思路其实就是说，把我们的注意力放在努力追求成功的过程中而不是对失败的担心上。

第二，努力去尝试。在尝试之前告诉自己，我有这个能力，如果我做了，一定会有收获。

第三，看到进步。

第四，在我们成功的时候运用内归因，失败时运用外归因。也就是说，当我们成功的时候，我们要让自己

相信，我们是靠自己的能力成功的，失败却仅仅是由于差了一点点运气。



### 1. 写一写

在中学生的生活中，所谓的时尚文化，如球星、影星崇拜，上网聊天等充斥其中，使他们误以为这就是生活的全部，就是生命的目的与意义。而在社会生活的各个岗位中，许多默默无闻的奉献者却被青少年忘却，他们的价值观、人生观是什么样的呢？他们的人生追求与理想是什么呢？请每位同学采访一位普通的劳动者，写出一篇“人物专访”的文章，然后与其他同学交流心得体会。

#### 拓展性训练

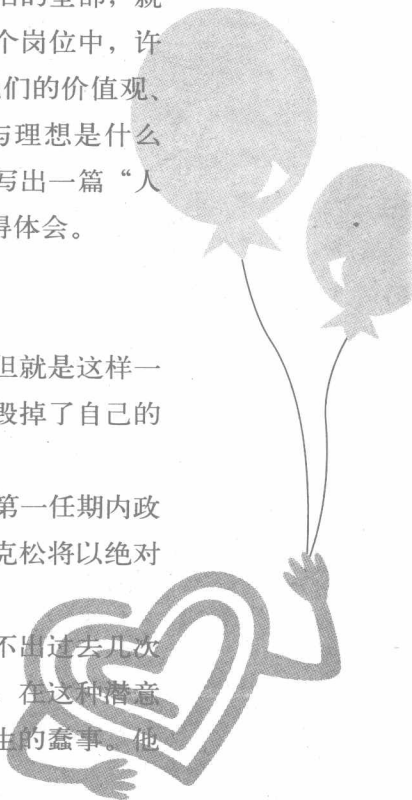
### 2. 读一读

故事一：尼克松败于自信的故事。

尼克松是我们极为熟悉的美国总统，但就是这样一个大人物，却因为一个缺乏自信的错误而毁掉了自己的政治前程。

1972年，尼克松竞选连任。由于他在第一任期内政绩斐然，所以大多数政治评论家都预测尼克松将以绝对优势获得胜利。

然而，尼克松本人却很不自信，他走不出过去几次失败的心理阴影，极度担心再次出现失败。在这种潜意识的驱使下，他鬼使神差地干出了后悔终生的蠢事。他



指派手下的人潜入竞选对手总部所在的水门饭店，在对手的办公室里安装了窃听器。事发之后，他又多次阻止调查，推卸责任，在选举胜利后不久便被迫辞职。本来稳操胜券的尼克松，因缺乏自信而导致了惨败。



故事二：小泽征尔胜于自信的故事。

小泽征尔是世界著名的交响乐指挥家。在一次世界优秀指挥家大赛的决赛中，他按照评委会给的乐谱指挥演奏，敏锐地发现了不和谐的声音。起初，他以为是乐队演奏出了错误，就停下来重新演奏，但还是不对，于是觉得是乐谱有问题。这时，在场的作曲家和评委会的权威人士坚持说乐谱绝对没有问题，是他错了。面对一大批音乐大师和权威人士，他思考再三，最后斩钉截铁地大声说：“不！一定是乐谱错了！”话音刚落，评委席上的评委们立即站



起来，报以热烈的掌声，祝贺他大赛夺魁。

原来，这是评委们精心设计的“圈套”，以此来检验指挥家在发现乐谱错误并遭到权威人士“否定”的情况下，能否坚持自己的正确主张。前两位参加决赛的指挥家虽然也发现了错误，但终因随声附和权威们的意见而被淘汰。小泽征尔却因充满自信而摘取了世界指挥家大赛的桂冠。

