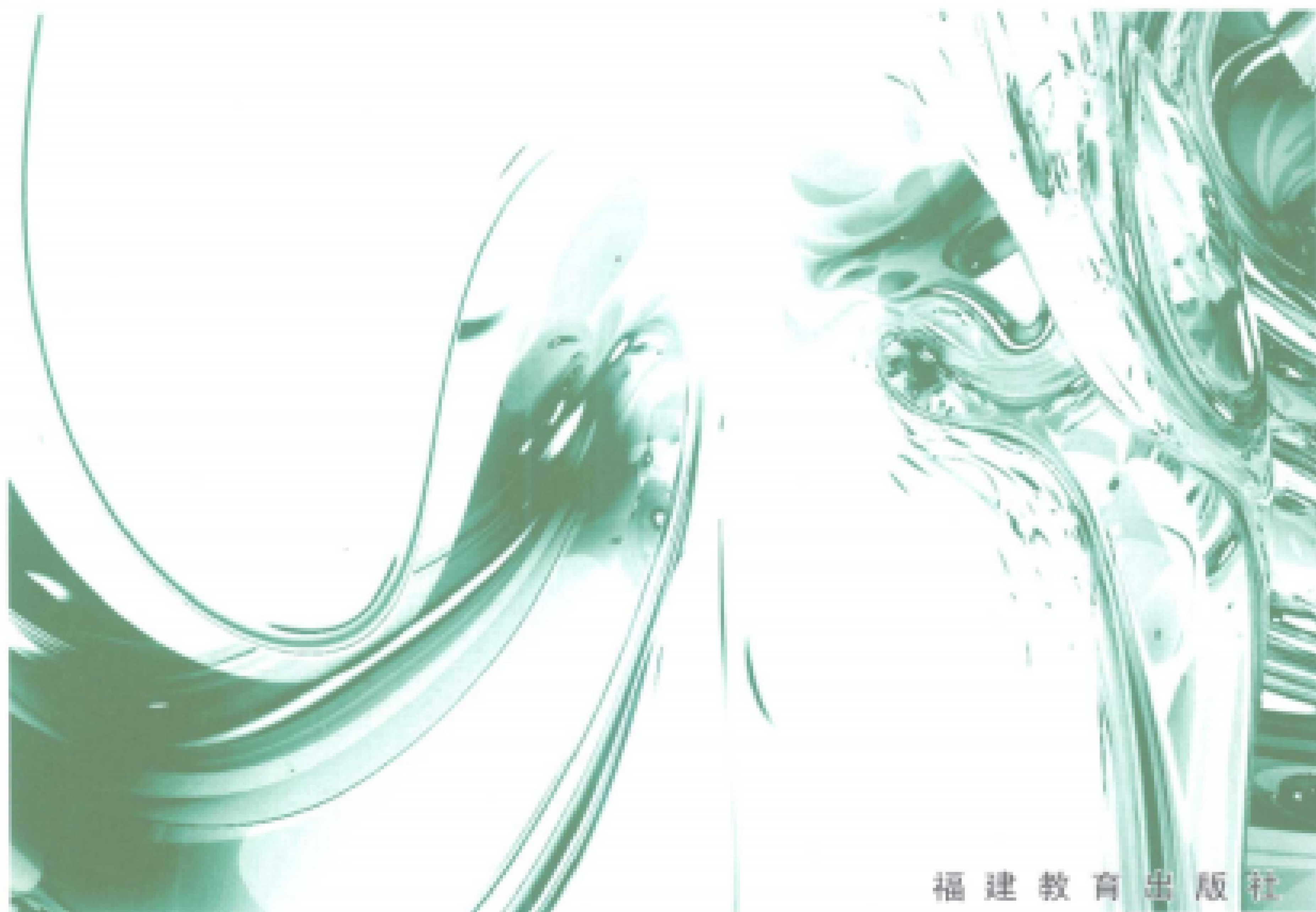


ZHONGXUESHENG XINLI JIANKAN  
JIAOSHI ZHIDAOYONGSHU

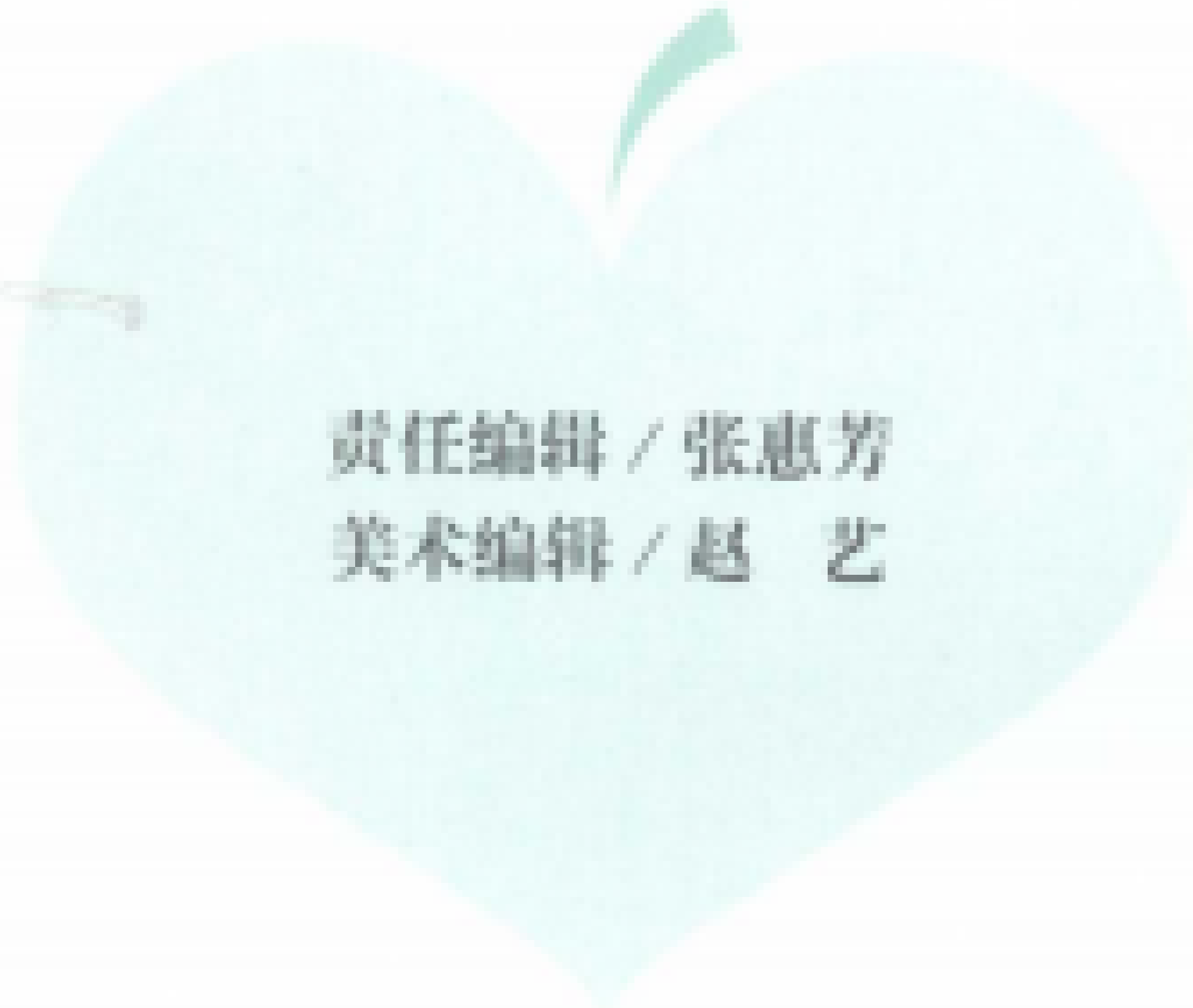
叶一舵 / 主编

# 中学生 心理健康 教师指导用书

高中一年级·高中二年级

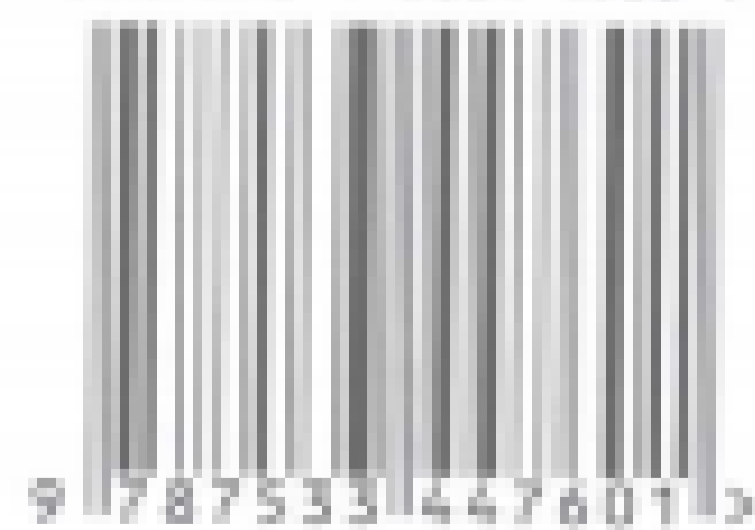


福建教育出版社



责任编辑 / 张惠芳  
美术编辑 / 赵 艺

ISBN 978-7-5334-4760-1



9 787533 447601 >

定价: 12.50 元

# 中学生心理健康 教师指导用书

► 高中一年级~高中二年级

◆ 叶一舵 主编

福建教育出版社

# 中学生心理健康教师指导用书 (高中) 编委会

主 编：叶一舵

编写人员 (排名不分先后)：

叶一舵	谢维兴	张 颀	卢文洁
高思刚	陈 姬	陈瑞山	黄 重
程 灵	王培华	李 想	肖 盈
陈 虹	余香莲	任志洪	张惠芳



# 《小学生心理健康》《中学生心理健康》

## 编写和使用说明

### 一、编写目的和指导思想

对中小學生进行心理健康教育不仅是社会和时代发展的需要，也是学生全面发展、实施素质教育的需要，为此，教育部颁发了《中小学心理健康教育指导纲要》。

为了给我省中小学开展心理健康教育提供良好的素材，我们积多年编写教材的丰富经验，组织了我省长期从事中小學生心理健康教育研究的专家、学者和经验丰富的一线教师，编写了《小学生心理健康》和《中学生心理健康》教材。

教材以《中小学心理健康教育指导纲要》（以下简称《纲要》）为指导，根据当前中小學生生理、心理发展的特点和规律，运用心理健康教育的理论和方法，培养中小學生良好的心理素质，促进他们的身心和谐发展。

### 二、教材的主要内容

全套教材分小学和中学两部分。小学教材每学期一册，共12册；初中和高中教材每学年一册，各三册。考虑到高中三年级不能按正常节拍上课的特殊情况，高三采用了自助读本编写方式，以便学生能在紧张准备高考的同时，也能接受心理健康辅导。

同时，我们还编写了配套的教师指导用书。其中小学三册（低、中、高年级各一册），初中和高中各一册，由于高三是自助读本，故不配教师指导用书。

根据《纲要》的精神，中小學生心理健康教育的主要内容包括：普及心理健康基本知识，树立心理健康意识，了解简单的心理调节方法，认识心理异常现象，初步掌握心理保健常识，学会学习、人际交往、升学择业以及生活和社会适应等方面的常识。

小学主要内容为：帮助学生学会解决学习、生活中的困难，调整学习心

态，提高学习兴趣与自信心；克服厌学心理，体验学习成功的乐趣，培养积极进取的态度；培养集体意识和积极主动参与集体活动的的能力；培养与人交往的能力和健全开朗、合群、乐学、独立的健康人格。

初中主要内容为：帮助学生适应中学的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，发展学习能力，改善学习方法；了解自己，学会克服青春期的烦恼，逐步学会调节和控制自己的情绪，抑制冲动行为；加强自我认识，客观地评价自己，积极与同学、老师和家长进行有效的沟通；逐步适应生活和社会的各种变化，培养对挫折的承受能力；把握升学的选择方向。

高中主要内容为：帮助学生适应高中的学习环境，发展创造性思维，充分开发学习潜能，在克服困难取得成绩的过程中获得情感体验；在了解自己的能、特长、兴趣和社会就业条件的基础上，确立职业志向，进行职业选择和准备；正确认识自己的人际关系状况，正确对待和异性伙伴的交往，建立对他人的积极情感反应和体验；提高承受挫折和应对挫折的能力，形成良好的意志品质。

### 三、编写原则和体系结构

1. 根据《纲要》精神和目前中小学校的实际，按新的课程理念来设计教材。遵循学生身心发展的规律，科学性、针对性和实效性相结合。
2. 以学生为主体，面向全体，兼顾城乡，以正面教育和预防为主，适当考虑个别差异。
3. 以每周一课时为设课标准，既满足不同层次学校的需求，又有一定的选择余地。
3. 以团体辅导和活动的方方式组织教学。小学以游戏和活动为主，中学以活动和体验为主。
4. 教材具有双重功能。作为教师用书，具有可操作性，符合做课要求；作为学生用书，具有可读性，能引发引学生学习的兴趣和思考。

基于以上原则，我们以形式多样的活动贯穿全课，设计了流畅的教学流程。小学统一从“暖身操”导入，以“送你一句话”结束；中学统一从“心灵絮语”和“暖身操”导入，结束的形式则依据课题的不同而不同。根据心理辅导活动的共通性，中小学都设计了一些循序渐进的固定活动栏目，如“明镜台”、“小故事大道理”、“回忆录”、“实话实说”、“解忧草”、“游戏坊”、“我思我悟”、“小贴士”、“轻松时刻”等，它们和其他灵活多样的活动形式相结合，就形成了不同的结构搭配，使每一节课都与众不同、丰富多彩。

## 四、教材的特点

本套教材是在新课改背景下编写的。它一方面充分吸收了目前国内同类教材的优点并克服其不足，另一方面也总结并反映近年来的实践成果，补充了许多与时俱进的新内容、新方法、新形式，同时还吸纳了中小学心理健康教育搞得比较好的台湾、香港地区的一些经验和方法，从而使本套教材独具特色。

1. 体现新的课程改革理念。课程改革强调的两个重要思想就是以学生为主导，让学生明确学习的目标，使学生真正成为学习的主人，自主地探索学习的方法和途径。本教材面向全体学生，解决的是当前中小學生普遍存在的心理需求和问题。在课堂团体辅导活动中，学生们是真正的主角，通过体验、倾诉、分享等，明白健康的心理状态是什么样的，知道用什么方法排除心理障碍，使身心获得健康。

2. 时代性和针对性。教材选择的内容都是当代中小學生亟须辅导的，如自我意识、环境适应、人际交往、学习困惑、考试焦虑、青春期问题、情绪调控等。通过螺旋式上升、有针对性的引导，使学生学会释放情绪和压力，从而达到调节身心的目的。教材中有关青春期、性教育、审美、恋爱婚姻家庭、生活方式等内容，都具有鲜明的时代特点和前瞻性。

3. 实用性和可操作性。编者充分考虑了目前中小学专职、专业心理教师少，兼职、仓促上岗的教师多，班级学生人数多等实际情况，将教材设计成兼具学生读本和教师教学工具双重功能的师生用书，学生用它可以自学、自悟，教师可以据此教学，通过师生互动，提高教学效果。同时，在有限的篇幅内加大容量，给教师留下素材选择的余地和发挥教学机智的空间。

另外，考虑到高中三年级不能按正常节拍上课的特殊情况，高三采用了自助读本的方式，以便学生能在紧张准备高考的同时，也能接受心理健康辅导。

4. 注重实践性。采用活动式的编排方法，利用多种生动活泼的方式和途径，如情境体验、角色扮演、问题辨析、心理测试、互帮互助等，帮助学生学会自己解决心理问题。

## 五、教师指导用书的主要内容与体例

与教材相适应，配套的教师指导用书也按课编写，与教材一一对应。其主要的编写指导思想是：实用，忌空泛，能起到释疑解惑、补充说明等作用，给教师用好教材以实实在在的帮助。

教师指导用书主要栏目和内容说明以下：

“单元提要”：以单元为单位，每一个单元前用简短的篇幅，简要说明本单元的设计思路以及单元各课之间的内在联系和层次区别。

“辅导目标”：用简明的文字说明本课的目的和指导思想等。

“设计思路”：简要说明本课的编写思路及相关环节间的关系。

“教学建议”：这是重点部分。对教师如何理解教材、处理教材、组织教学等提出意见和建议，以及解决办法。要点包括：

(1) 课前准备：上本课需要的材料、道具、场地、学生信息等各方面的准备。

(2) 课堂组织。这是重点的重点。给教师使用教材进行教学提供具体建议。除了“心灵絮语”和“小贴士”、“送你一句话”、“资料库”等容易理解的简单栏目外，要对课文中设计的各个主要环节按顺序作出解释和说明。主要内容有：游戏和活动组织要注意的安全、操作程序、规则、道具、场地等的补充说明和建议；课堂讨论和交流组织（如分组）等要注意的问题；教学环节的时间控制；必要的答案；歌曲、游戏等替换材料建议；教材中没有说清楚的问题；对资料的取舍、教学组织方式的变更提出建议。

(3) 课后拓展。对课后需要进行调查研究、阅读、沟通等提出建议。

(4) 资料库。补充必要的参考资料。主要有：课文涉及的心理理论；名词解释；可供参考的书目；课文的替换材料，如活动、游戏、测试题等。

## 六、使用教材要注意的几个问题

1. 要认真学习《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、目标与任务、主要内容、途径和方法以及组织实施等有明确的认识。

2. 把握心理健康课的正确方向。心理健康课程与中小学的其他课程有很大的区别，中小学的大多数课程每节课都要求学生掌握具体明确的知识点，并学会灵活运用，如果上一节课的内容没有学好，就会影响到下一节课的学习，上课的效果是可以考试检查的。而心理健康课则不能简单地要求学生在一课或若干课内学会哪些知识，马上就会应用，更不能测试来评估。心理健康课的效果不是立竿见影式的，它需要一个长期的积累过程，教师不能急于求成，用硬性的学习目标来考查学生。

心理健康课最重要的是吸引学生参与，这也是教材设计成以活动或体验为主的初衷。当前中小学生学习负担重，心理压力大，心理健康课要成为他们尽情倾诉、互相开导、放松身心的场所。只要学生爱上心理健康课，觉得它有意



思，积极参与课堂活动，愿意在课堂上敞开心扉，有心理疙瘩愿意找心理老师诉说，心理健康课就达到目的、取得成功了。因此，心理健康课不要怕“乱”，也不能限制学生发言，更不能把心理健康课上成说教课、思想品德课或政治课。如果心理健康课只是教师“一言堂”，学生纯粹是被动应付，言不由衷或懒于参与活动，这样的课就是失败的。我们之所以把心理健康设计成“课”，目的是为了给心理健康教育开辟一个长期稳定的基地，而不是给学生增加一门课业负担，所以要注意防止把心理健康课学科化。

3. 学好心理健康教育理论知识。心理健康教育是一项科学性、专业性很强的工作，需要遵循学生身心发展的规律，采用具有心理学科特点的方法和手段。心理健康课教师无论是否具有专业背景，都要通过心理学基本理论的学习，提高专业知识和操作技能水平。这样才不会出现把心理健康教育当成心理学理论知识的传授，或以测试、咨询等代替心理健康教育的现象。

4. 提高教师自身的心理健康水平。要上好心理健康教育课，使学生的心理健康，教师的心理首先要健康。当前中小学教师的工作负荷与精神压力普遍偏高，教师的心理健康问题也十分突出。如果教师自身的心理问题都没有解决好，又怎么能帮助学生处理好心理问题呢？因此，心理教师本身要学会减轻精神紧张和心理压力，调适心理，增强应对能力，提高心理健康水平，以身心健康、富有亲和力的形象出现在课堂上，用自己的人格魅力和表率作用给学生以正面的影响。通过创设符合心理健康教育所要求的物质环境、人际环境、心理环境，寻找心理健康教育的契机，对学生在学习和生活中出现的问题给予指导，排解学生的心理困扰，并对有关的心理行为问题进行判断和矫正。

必须指出的是，学校的心理健康课和心理健康教育只是面向全体学生的一种具有普遍意义的正面的、粗浅的心理辅导，只针对学生一般的心理和行为障碍，不能解决学生所有的心理问题，更无法包医百病，对于有严重心理疾病的学生，教师要建议家长求助专业的医学、心理诊治机构。

5. 吃透教材，灵活使用。本套教材虽然充分考虑了当前中小学的实际，在可操作方面做了很大的努力，但教材总是相对固定的，而学校和师生的情况却是不断变化的，只有用活教材，不断创新，才能使心理健康课收到实效。

首先，教师要对整套教材螺旋式上升的内容、结构和体系有一个总的了解，把握不同年级、不同年龄段学生的心理辅导要点，防止“过”或“不及”。

其次，本套教材具有很强的开放性，为教师发挥教学智慧提供了很大的空间。具体到每一课而言，教师既可以按照教材设计的思路照本宣科进行教学；也可以对教材进行重新组织，从教材的任何一个环节或栏目开始教学，甚至从

最后的环节倒过来上；还可以只选用教材中的一两个事例，根据本班学生的实际情况再补充其他材料；或者对教材中的某一事例、栏目深挖透析，同样可以上好一节课……

再次，本套教材的课时有较大的弹性，给教师留下了选择的余地。虽然教材是按每周一课时的标准设计的，但考虑到不同学校心理健康教育的差异性，我们在保持每课教材逻辑结构的严密和教学顺序流畅的基础上，尽量多地提供丰富的内容和可资借鉴的材料，供教材选用。因此，教师既可以按教材的课时上课（一些环节完不成，可作为课后阅读或活动素材），也可以把教材的内容分成两节课、三节课，还可以把整个单元的内容重新整合，增加或减少课时……

根据课程改革的精神，教材只是教师进行教学的手段和依据之一，因时、因地制宜，对教材进行变通、补充和再创造，才是符合课改要求的，也是上好心理健康教育课的重要因素。希望广大心理教师用好用活教材，使本套教材在你们的手中充满活力。

《小学生心理健康》《中学生心理健康》编委会

2007年6月

# 目 录

## 高中一年级

第一单元 从初中到高中 .....	1
一 适应新环境 .....	2
二 感受新人际 .....	3
三 塑造新自我 .....	5
第二单元 高中学习一二三 .....	8
四 面对新课程 .....	8
五 强化学习动力 .....	11
六 优化学习策略 .....	15
七 学会自主学习 .....	19
第三单元 交往与友谊 .....	22
八 人群中的我 .....	22
九 友谊千层糕 .....	24
十 破译沟通密码 .....	26
十一 竞争与合作 .....	29
十二 异性交往 .....	32
第四单元 开发认知潜能 .....	35
十三 人人都有潜能 .....	35
十四 开发记忆潜能 .....	38
十五 开发思维潜能 .....	40
十六 开发创造潜能 .....	45
第五单元 应对挫折 .....	48
十七 透视挫折 .....	49
十八 挫折的心理防御机制 .....	50
十九 积极应对挫折 .....	52
二十 学会正确归因 .....	54

## 高中二年级

第一单元 情绪管理 .....	58
一 情绪 CPU .....	59
二 情绪的自我对话 .....	61
三 打破情绪链 .....	64
四 快乐是一种能力 .....	67
第二单元 生涯规划 .....	70
五 描绘生涯彩虹 .....	70
六 做成功的自己 .....	74
七 规划你的生涯 .....	75
八 请爱自己多一点 .....	77
第三单元 爱情与家庭 .....	80
九 友情与爱情 .....	80
十 爱情方程式 .....	83
十一 家是什么 .....	85
十二 感恩的心 .....	86
第四单元 理性生活 .....	89
十三 乐观地面对生活 .....	89
十四 对自己负责 .....	92
十五 理性消费 .....	94
十六 在虚拟与现实之间 .....	97
第五单元 职业探索 .....	100
十七 现代职业分类 .....	100
十八 测测你的职业个性 .....	103
十九 现实条件与职业理想 .....	107
二十 专业与职业 .....	109

## 高中一年级

### 【单元提要】

对于刚刚跨入高中校门的中学生来说，高中阶段是人生一个崭新阶段的开始。从初中到高中是人生的一个重要转折点。高一新生将面临着许多变化，如环境的变化、学习活动的变化、人际交往的变化和角色的转化等。不少学生在面对这些变化时感觉很不适应，心理波动很大，存在着明显的“过渡期”（一般为一学期乃至一年）。首先，进入高中，跨入新的校园，人生地不熟，在感到新鲜好奇的同时，会产生紧张、不安的心理。其次，面对新的集体、新的老师、新的同学，他们需要重新确立“新的群体”，重新建构自己新的人际关系系统。在这种情况下，学生可能会走向两个极端：一是渴望交际，但中学生在认知、情感和个性等方面尚不成熟，缺乏与人交往的经验，缺乏足够的交际技巧，常常导致渴望与人交往的开放性与自身内心的封闭性的矛盾，产生焦虑、烦躁不安、苦闷、孤独的心理。二是从众心理，高一学生渴望建立新的友谊，希望尽快融入新集体，为避免被其他同学排挤，有时明知不对，往往也随大流，人云亦云。因此，在面对一种全新的生活方式时，中学生往往感到孤立无助，碰到问题时常会不知所措。

这种不适应阶段持续的时间越长，对学习的影响就越大。本单元设三课，目的在于帮助学生缩短“过渡期”，尽快适应新的环境，跨好高中阶段的第一步。《适应新环境》帮助学生熟悉学校的物理和人文环境，学会用正确的心态对待理想与现实的差距；《感受新人际》促进同学、师生间的互相认识，并帮助学生认识初中与高中人际关系的不同之处，学会建立良好的师生关系和同学关系；《塑造新自我》帮助学生正确认识自己在新环境中的位置，并接受现实，在此基础上制订适合自己的目标与学习计划。

## 一 适应新环境

### 【辅导目标】

1. 熟悉学校的物理和人文环境，缩短对新环境的适应期。
2. 学会面对理想与现实的差距，增强适应环境的能力，尽快融入高中生活。

【要器示单】

### 【设计思路】

本课从知识竞赛导入，让学生了解学校的历史、学校的基本情况等，对学校有一个初步的印象；通过分组介绍校园，加深学生对学校环境的熟悉程度，树立主人翁意识；通过分忧解愁，让学生学会面对理想与现实的差距，并调整心态适应环境；最后通过适应能力的测验，让学生了解自己的适应能力，树立信心，减轻压力，尽快适应高中生活。

### 【教学建议】

#### 课前准备

1. 布置学生了解有关学校历史和基本情况等知识。
2. 学校全景图，教学楼、办公楼、实验楼等建筑的图片。
3. 介绍校园的材料。

#### 课堂组织

**热身操** 可根据学校的具体情况，增加一些教材上没有的题目，也可以让学生参与出题。在知识竞赛开始之前要明确竞赛规则，尤其是抢答规则，以免引起学生的争执；各组必答题的难度和回答模式要保持基本一致。

**解读校园** 在小组讨论前，先向学生展示有关的建筑以及学校设施、周边环境的图片，让学生对要介绍的内容有一个大致的了解。

**解忧草** 每个学生在小组中谈自己的观点和经历，小组成员讨论出调整心

态的方法并在全班范围内分享。教师也可参与，谈自己的观点，引导学生客观地看待学校环境，学会面对与“理想校园”有差距的现实校园。

### 课后拓展

进一步熟悉学校的环境，发现新环境中“明亮的色彩”。

### 【资料库】

## 启 示 录

心理学上有这样一个试验：心理学家将一只小猫先放进一间背景全是竖线条的生活空间里，让它自由自在地生活了一段时间，然后又将它放入一间背景全是横线条的生活空间里，结果这只小猫却东倒西歪站不稳。

失去平衡的小猫会在一段时间后恢复常态。而人是有潜力、有适应力的，能动的，所以每个人都能应对新的变化，只是所用的对策不同、所需的时间长短不一。

当你不适应环境时，有三种选择：改变环境、改变他人、改变你自己。

请分析一下哪种选择合理、易行、有效。

结论：环境是客观存在的，他人是难以控制的，而我们自己却是可以努力的。所以，当你不适应时，首先应从改变自己入手。

## 二 感受新人际

### 【辅导目标】

1. 熟悉班级同学和科任老师。
2. 了解初中和高中人际关系的不同，建立良好的师生、同学关系。

### 【设计思路】

本课通过“破冰游戏”使初步认识的同学进一步互相认识，活跃班级气氛；通过案例分析让学生了解人际关系的重要性，并共同探讨初中和高中人际

关系的不同以及如何交朋友。进入高中后面临的新人际关系还有师生关系，“真情流露”让学生认识班级的科任老师；“情境大考验”让学生了解与老师正确交往的行为方式，同时思考高中老师与初中老师相比有什么不同，以此来促进师生间的良好交往。

## 【教学建议】

### 课前准备

1. 对学生进行分组，确定组长。
2. 准备7个毛绒玩具。
3. 学生分组准备对科任老师的素描。
4. 选好“情境大考验”的演员。

### 课堂组织

**热身操** 要求学生在抛玩具时要注意控制力度，不要抛出圈外，并且只能抛而不能扔。活动结束后要求组长向全班同学介绍本组成员，提高班级同学的熟悉度。

**解忧草** 每个学生在小组中谈自己在人际关系方面的烦恼以及看法，小组成员讨论出解决问题的方法，然后在全班交流、分享。

**七嘴八舌** 进入高中后，随着自我意识的加强，青少年开始自我闭锁，有了自己更为独特、更为秘密的内心世界，却又常常意识不到自己的这一变化。进入高中的学生在人际交往上总觉得同学们变得自私了，不真诚了，难以交往了，却忘了问问自己——自己开放了多少？通过小组交流，让学生了解其他同学的想法，也进行一定程度的自我开放，并让学生明白问题的症结所在。

**真情流露** 可按课前的分组派代表上台介绍科任老师，并采取现场答问的方式帮助同学了解科任老师。

**情境大考验** 请课前做好准备的学生用表演的方式将情境展示出来，其余学生帮助分析和纠正情境中的错误。要鼓励学生根据生活实际进行发挥。

**我思我悟** 让学生在小组中讨论、交流，重点引导学生讨论如何适应高中老师不同于初中老师的教学方法。

## 【资料库】

### 游戏：猜猜我是谁

1. 全班分成两组。
2. 用幕布隔开两组成员。
3. 第一阶段：两组各派一位代表至幕布前，隔着幕布面对面蹲下；老师喊口令，两位代表以先说出对方姓名者为胜，胜者可将对方俘虏至本组。
4. 第二阶段：两组各派一位代表至幕布前背对背蹲下；老师喊口令，双方靠组内成员的提示（不可说出姓名），以先说出对方姓名者为胜，胜者可将对方俘虏至本组。
5. 活动进行至其中一组人数少于三人即停止。

## 三 塑造新自我

### 【辅导目标】

1. 学会应对中考失利和在新环境中的不顺利。
2. 进行正确的自我评价，制订适合自己的目标。

### 【设计思路】

本课首先通过一个案例引导学生思考自己进入高中后的学习和生活情况。接着让学生找出在适应高一生活的过程中出现的问题，并分析原因，同时了解自己的问题并不是特殊的，而是普遍存在的。然后用“心灵游戏”帮助学生认识自己在新集体中的位置，明确自己在高中阶段的目标，并客观分析自己的优缺点，根据初中和高中学习的差别，制订适合自己的目标与学习计划，重新进行自我调整。



## 【教学建议】

### 课前准备

1. 教师准备用于暖身活动的故事。
2. 了解学生中不适应高中生活的情况。

### 课堂组织

**暖身操** 活动目的是活跃团体气氛，训练注意力，并破除交往尴尬，增进同学间的亲密度。教师可自选一个有趣的故事，并规定一个或几个词作为游戏的关键词。

**案例分析** 中考失利的原因有很多，所谓“失利”对心理的影响还与个人的期望值和自我评价是否正确有关。要通过案例分析，引导学生认识中考过后，不管辉煌也好，失败也罢，都已经成为历史。正在进行的高中生活才是人生的又一个新的起跑线，一切都得重新开始。如果一味纠缠于过去的失败，不仅于事无补，还会影响未来的道路，一败而导致全盘皆输，是很不明智的。可让学生看一看“专家点评”，从中受到启发，获得信心。

**七嘴八舌** 要以教材中的例子作为引子，让学生结合班级和自己的情况分析，使学生认识到在高一生活中出现一些不适应属于正常现象，出现烦恼也是很多同学都会遇到的，无须紧张，只要及时调整，一般都可以解决。可让学生找找原因，同学间互相支招，找到解决问题的思路和办法。可让学生读一读“心理透视”的内容。

**心灵游戏** 可与“我思我悟”结合起来。通过对初中阶段的检视，体会初中和高中的不同，找到自己在新集体中的位置，调整对自我的认识，客观看待现实，以此为基础制订适合自己的目标和计划，并认识到每个人在成长的过程中都要不断地调整对自己的认识和要求，不断地提高和进步。

## 【资料库】

### 暖身活动故事：小和尚挑柴

一天，老和尚叫小和尚下山去挑柴，小和尚就高兴地下山去了。半路上，小和尚发现一条溪里有很多鱼，玩心大起，放下手边的东西就跳进水里捉鱼玩。水里的鱼很灵活，小和尚努力了半天也没能抓住一条鱼，反而把自己的衣