



GAOZHONGSHENG
XINLI CHENGZHANG
DUBEN

高中生 心理成长 读本

主 编 徐学俊 赵厚勰



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>





高中生心理成长读本

GAOZHONGSHENG XINLI CHENGZHANG DUBEN

主 编 徐学俊 赵厚勰

副主编 潘成兴 何 虎

华中科技大学出版社

中国·武汉

内 容 简 介

《高中生心理成长读本》是高中心理健康教育的学习材料。读本是根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》的要求,结合高中生心理成长的需要编写的,是目前国内编写质量较好、水平较高的高中生心理健康教育读本之一。读本的主要内容包括生活适应、情绪行为、人际交往、学习辅导、自我超越、生涯指导等六个方面,适合高中学生学习,形式以活动和体验为主,可作为高中生心理健康教育活动课的教材。

图书在版编目(CIP)数据

高中生心理成长读本/徐学俊 赵厚颀 主编. —武汉: 华中科技大学出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5609-8456-8

I. 高… II. ①徐… ②赵… III. 心理健康-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(2012)第 242986 号

高中生心理成长读本

徐学俊 赵厚颀 主编

策划编辑: 曾 光

责任编辑: 华竞芳

封面设计: 龙文装帧

责任校对: 刘 竣

责任监印: 张正林

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编: 430074 电话: (027)81321915

排 版: 华中科技大学惠友文印中心

印 刷: 华中科技大学印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 10.25

字 数: 178 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 25.00 元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

《高中生心理成长读本》编委会

主 编 徐学俊 赵厚勰

副主编 潘成兴 何 虎

编 委 (以姓氏笔画为序)

卢 静 叶兴玲 付正波 刘 倩

李 林 李凡繁 李梓林 余倩倩

张 敏 张碧涛 陈 喆 陈眺寰

范小青 周 洁 周 津 胡 晨

袁吕发 夏 旋 徐海燕 谢云天

解微微

前 言

当青春痘悄悄占据高中生的鼻头的时候,他们就和青春期心理成长相遇了。对于高中生来说,青春期心理成长也许是一个相对陌生的领域。

也许,有的朋友会说:“请给我一双眼睛、一个窗口,我渴望看到历史的沧桑、科学的精深、学习的秘诀、艺术的奥妙和文明的广博。”也许,有的朋友会说:“知识就是力量,有了它,我们才能不断前进、快速成长。”

周围有同学经常会因身体不适而无法参加考试或考试发挥失常,这其实是潜意识在起作用。潜意识里的恐惧感,不但能影响人的生活方式或运气,也能影响人的身体健康。有些同学第一次参加高考失败了,之后没有进行心理上的调整或调适,在第二次参加高考时又因害怕失败而使平日里得心应手、十分简单的试题也不能答出,最终导致高考再一次失败。对于人际关系也是一样,有些同学因为自己不擅长人际交往、口才不好或口齿不清觉得难为情,担心和别人交往会被看不起,就会因为过分紧张而产生口吃,甚至导致在人际交往方面有心理障碍,进而产生自卑、忧郁、孤独等不良情绪的情感体验,影响身体健康,等等。

健康是一个广义的概念,包括身体健康和心理健康两个方面。其中,身体是生命的物质载体,心理是生命的精神载体,二者互相影响、缺一不可。同时,成长是一个漫长的过程,它需要智慧的力量。《高中生心理成长读本》能给高中生智慧和心理能量,能让你们明白:在成长的路上,有梦想和激情,也有彷徨与困惑;生活会带来惊喜,也会一不小心欺骗你。它将告诉你们一个人生的哲理:风雨过后是彩虹。

需要说明的是,人的心理成长除受生理遗传因素的影响以外,还受到环境、教育及个人主观努力等因素的影响。学校是青少年心理成长的特殊环境,在青少年心理成长过程中起着至关重要的作用。

为了帮助高中生更好地成长和进步,我们编写了《高中生心理成长读本》。该读本是依据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》的要求,结合高中生心理成长的需要编写的,内容包括生活适应、情绪行为、人际交往、学习辅导、自我超

越、生涯指导等六个方面,形式以活动和体验为主,适合高中学生学习。该读本一共 34 课内容,每一课大致包括五个部分。①读一读:包括能引起学生积极思考、尽快进入课程内容的身边案例、经典研究、历史故事、生活常识等。②议一议:针对读一读的内容提出具体问题,组织学生开展小组讨论,然后进行全班交流。③动一动:通过设计 2~3 个团体辅导活动,在老师引导下,让学生积极参与。如适合学生参与的角色扮演、情景模拟、脑力激荡、辩论赛、心理剧等。④评一评:包括学生对活动的心理体验,老师对学生活动的效果点评及对学生的寄语等。⑤做一做:结合课程内容在课外进行课外阅读、书面作业、社会实践、训练体验等活动。如学生通过课外阅读自主选择让自己心动的故事文章,在下一节课向大家推荐,并在推荐的表中写明推荐的理由等。

在读本编写过程中,我们坚持贴近实际、贴近生活、贴近学生的原则,力求吸收最新成果和先进理念,注重实践性、实用性和实效性,并以通俗、生动、易懂的方式表达出来,以便高中生理解和接受。让高中生在生理和心智迅速成长的青春期里,形成正确、积极、健康的人生观,养成良好的心理素质。

读本由中国心理卫生协会青少年的心理卫生专业委员会常务理事、教育部“国培计划”心理健康教育专家库成员、湖北大学心理学教授、博士生导师徐学俊以及湖北大学教育学院赵厚颀副教授担任主编,潘成兴、何虎担任副主编。徐学俊提出整体思路和框架,赵厚颀及其他副主编提出了修改意见,由湖北大学心理学系教师、研究生及湖北省从事心理健康教育的专职教师参与编写。参编人员有谢云天、付正波、卢静、夏旋、李梓林、李林、张敏、张碧涛、余倩倩、周洁、徐海燕、李凡繁、袁吕发、胡晨、解微微、陈喆、陈眺寰、刘倩、周津、范小青、叶兴玲等。最后,由主编徐学俊负责对全书进行统稿、定稿。

读本得到了恩施市教育局、恩施市第一中学、恩施市第三中学、武汉市部分省级示范高中、湖北大学教育学院及华中科技大学出版社的大力支持,在编写过程中我们参考、借鉴、引用了国内外大量文献资料,在此一并表示感谢。由于时间和精力有限,书中难免会出现错误,恳请读者提出宝贵意见。

编者
2012 年 11 月

目 录

第 1 课	迈入高中新生活	1
第 2 课	熟悉新同学	6
第 3 课	处理生活小事情	10
第 4 课	走进心理学课堂	14
第 5 课	我的情绪我知道	19
第 6 课	保持好心情	23
第 7 课	压力 ABC	27
第 8 课	合理宣泄的技巧	31
第 9 课	对自己的行为负责	35
第 10 课	走出嫉妒的误区	40
第 11 课	明确学习目标	43
第 12 课	探索动力的源泉	48
第 13 课	科学分配好时间	54
第 14 课	解析思维的奥秘	58
第 15 课	克服考试焦虑	61
第 16 课	学会考试归因	66
第 17 课	知心朋友不怕多	70
第 18 课	异性交往有分寸	75
第 19 课	早摘的果子不甜	79
第 20 课	学会与老师相处	83
第 21 课	常与父母沟通	87
第 22 课	手机网络“黑白脸”	92
第 23 课	爱上特别的自己	97

第 24 课	认识情商与智商	100
第 25 课	自信来自哪里	104
第 26 课	挖掘自己的潜能	109
第 27 课	学会在挫折中前行	112
第 28 课	比一比意志力	118
第 29 课	文、理分科本无奈	124
第 30 课	考试成功的秘诀	129
第 31 课	闲暇安排要合理	135
第 32 课	选择适合的职业	139
第 33 课	设计自己的未来	146
第 34 课	成功人生 ABC	151

第1课 迈入高中新生活



致所有新同学

亲爱的同学：

当你们手捧录取通知书，跨入高中的校门，新生活的大门就在你们面前徐徐打开了。作为学姐，我真诚地欢迎你们走入这所有悠久历史的校园，祝愿在未来的几年中，你们能茁壮成长。

站在高中的校门口，你们满怀希望与憧憬，希望能拥有一个更广阔的舞台，尽情展现你们的风采；憧憬走上一条阳光大道，平坦地通往大学圣殿。但同时，面对陌生的老师和同学，面对远离父母亲人的生活，面对难以预料的挫折和困惑，你们又不免紧张担忧。

为了帮助你们更好地适应高中生活，在这里我想讲三个关键词。

第一，坚强。离开父母和温暖的家，离开过往亲密的朋友，迎接你们的，是繁重的课业、紧张的生活节奏。你们会发现高中生活与从前的日子大不相同。从前，总有父母为你们操办一切；从前，学习生活轻松自由。刚刚走进高中的你总感到有多多少少的不适应，感到有些力不从心、不尽如人意。而这时，你能做的，就是学会坚强。感到疲倦、忙碌的时候，鼓励自己不要放弃；成绩令你大失所望时，告诉自己坚持下去。要知道好事多磨，只有坚强的人才能笑到最后。

第二，淡定。你们正处在满怀青春热血的年纪，或许并不能真正理解淡然的心态有多么重要。然而在未来的成长之路上，你们会遇到许多未知的困难和坎坷，只有学会淡然处之，才能将它们对你的伤害降到最低，才能放下包袱，轻装上路。你们要相信没有解决不了的难题，也需提防乐极生悲。

第三,理解。学校是一个大家庭,是由许许多多成员共同组成的,每个人都不是完美的,但组合在一起,却可以焕发出光芒。在你们的身边,新老师和新同学都来自不同的地方,有着不同的背景与成长经历。你们要积极学习与人和睦相处,学习理解和尊重他人。你们应当培养宽广的心胸,接纳他人,而不是一味地排斥他人与自己的不同之处。毕竟,新的老师及同学都将陪伴你度过这段时光,他们中有些人甚至可能成为你的一生之交。

这三个关键词,希望能帮助你们尽快融入高中的生活,我期盼着你们度过这痛苦与快乐并存的三年,成为顶天立地的栋梁之才。

2009级 张灵睿

张灵睿,湖北省恩施市第一中学2012届优秀毕业生,高考以640分荣获该校该届理科状元,被北京师范大学心理学院录取。她初中毕业于舞阳中学,中考成绩居全市第232名。

二、议 一 议

对于刚迈入高中生活的你,上面学姐张灵睿提出的三点,你做得怎么样?你还有什么补充的呢?

三、动一动

角色互换

假设你是一名高中班主任,学生进入高中,遇到了很多的困难和问题,需要作为班主任的你来帮助他们。请以小组为单位进行讨论,讨论如何解决下面学生遇到的问题。请把小组讨论的答案写在下面的横线上。

(1) 有一个学生找到你,表示对于现阶段的学习,他很不适应。一是在思维上跟不上,老师讲课的方式他不适应;二是作业增多,自主学习要求高,他总是不能完成老师布置的任务;三是初中时候比较适用的学习方法现在也不适用了。总之,他感到现阶段的学习不适应,自信心受到打击,对学习比较迷茫和焦虑,甚至有点厌学。

(2) 班上一名学生和班里其他的同学都合不来,常常是一个人去吃饭,一个人进出寝室。有同学尝试着去和他交往,他都不冷不热的。班主任了解到,他初中要好的几个同学都读的别的高中,他看到现在的同学在一起活动时,会感到自己很孤独,面对新的环境,感到压抑和不知所措。

(3) 小C在初中阶段一直是班上成绩最好的几位学生之一,老师都很喜欢她,逢

人便夸她既懂事又爱学习。但是到了高中之后,在新的班级中,她感到“黯然失色”,发现自己在学习上不如其他同学,而且其他人还有很多她没有的特长,这难免让她产生失落感。曾经的佼佼者变成了如今的普通学生,她感到很自卑,甚至开始对学习没有热情,有点厌学的倾向。

(4) 进入高中后,班级里出现了两种极端的学生。一种学生是整天不努力学习,他们曾经在初中有初三奋斗一年后也能考上重点高中的经历,所以觉得高一还没到拼命学习的时候,对学习投入不多,经常想方设法地玩,无论老师如何强调高中学习的重要性,他们就是不爱学习。另外一种学生是整天没日没夜地学习,可谓是废寝忘食,无论是学校组织的活动还是班级组织的活动,他们一概不参加,其他同学邀约他们一起去的时候,他们还觉得其他人影响了他们的学习。

四、 评

写下所有的小组答案中你觉得最好的方法,以及你得到的一些启示。

五、**做** **一** **做**

脱掉鞋子,倒掉那可恶的小石子,只是为了走得更远。今天,你解决了自己遇到的问题,也是为了有一个美好的高中生活。那么,你对你的高中生活有什么计划?你希望你的高中生活达到一个什么样的目的?请写在下面的横线上,并与小组成员一起分享。

第2课 熟悉新同学

一、读一读

俞敏洪：谈追求友谊

高中、大学这七年同学之间没有任何利益冲突，而且七年大家一起，或者四年大家一起，彼此知根知底，人品怎么样、个性怎么样、胸怀怎么样、才能怎么样，你完全清楚。走入社会工作以后，要不就是同事工作关系，常会争权夺利；要不就是上下级工作汇报关系；要不就是跟外面的人的合作关系，相互有求。通常很难再出现真正完全心灵相通的朋友，以及事业上互相帮助的朋友。

交到好朋友有两个最重要的前提条件：第一，你自己本身是一个好人；第二，追随比你更加厉害的人。

首先是自己做个好人。谁也不愿意去跟一个不好的人交朋友。不好不是说你杀了人，做了违法的事。不好体现在性格上比较自私，分享别人的东西可以，别人分享你的东西就不行。不好表现为心地阴暗，表现为背后老说别人的坏话。做个好人，同时，还要主动地去交朋友，你要主动对别人微笑，别人才会对你微笑。人是一种反应动物，就是你给我一个什么动作，我就可能会对你有一个什么动作。我庆幸我是一个喜欢为别人服务的人。比如说，从小到大，因为我的成绩不好，又希望老师表扬我，所以我就老在班上打扫卫生，结果就一直做我们班的卫生代表；进了北京大学（以下简称北大）以后，卫生不用我打扫了，教室有别人打扫，但我发现宿舍没有人打扫，那就我打扫，还打水，所以我们宿舍基本上没排什么卫生值日表。

我大学毕业的时候，也没有同学说你真伟大，为我们打水、扫地这么多年，但是，十年以后，有些事情就体现出来了。新东方做到一定程度，我觉得应该找一些我的好朋友、大学同学跟我一起做新东方。我知道，要把他们弄回来是很不容易的，但是，他

们不回来新东方肯定做不大。后来，他们说了一番话让我特别感动。他们说，在大学四年，知道你一直是个好人，知道你是一个可靠的人，也知道你有饭吃的时候，我们肯定不会喝粥，你有粥喝的时候，我们肯定不会饿死。最后，大家就一起回来了，新东方就做大了。

第二就是要追随比你更加厉害的人。张良追随了刘邦，他才能成功。所以要追随心胸比你博大、志向比你高远、胸怀比你开阔、在某个领域方面又比你更加厉害的人，这样你就能学到很多东西。

我从小到大有一个心态，我到今天也不理解，就是没有任何妒忌心理。我们班的同学，比如说从小学到高中评三好学生，我会拼命地为他们鼓掌，我心里一点都不难过。当然我也没法难过，永远在全班二十名之后，怎么难过？但这让我养成了一个良好的心态，就是看到比我厉害的人，会产生一种崇拜心理，包括现在对我的部下。不管哪个领域，比我厉害的，我就会觉得很喜欢。

我在北大一无是处，为什么我能结交到像王强老师、徐小平老师等这些对新东方来说比较关键的人物？因为他们在大学的时候给了我很多的影响。

比如说王强老师，他喜欢读书，一进北大就把自己的生活费一分为二，一半用来买饭菜票，一半用来买书。当时中国的大学生都由国家发补助生活费，一个月22元。我们当时也能活下去，因为当时土豆烧牛肉一份只要1角5分，一本书只要5角左右，我记得朱光潜的《西方美学史》只要8角4分。王强老师有个习惯，买书的钱，绝不用来买饭菜票。饭菜票吃完了怎么办？他就开始拿我的。我发现这个习惯很好，我就开始向他学习，我也把我的生活费一分为二，一半用来买书，一半用来买饭菜票，我若把饭菜票吃完了，就拿他的饭菜票。每到星期六、星期天，我们就拿着钱去买书。那时，我刚从农村到北大，完全不知道买什么书，所以我就干脆跟着王强，他买什么书，我就买什么书。

跟徐小平老师打交道也是如此。徐小平在北大其实已经是我的老师了，他教中国音乐史，一句话下来，就让你的心“怦”地跳一下，所以我就觉得这个老师讲得真好！我就想跟他交朋友。他当时担任北大团委文化部的部长，所以每到星期五的晚上，他都会请一帮北大的年轻老师到他家里去聊天。学生当然很想听了，但是学生坐在年轻老师中间听老师聊天，老师肯定是不干的。我说，徐老师，我能留下来听你们聊天

吗？徐老师表示不太方便，他说：“我们老师都是聊的男人和女人的事情，你太年轻，会被污染的。”我的反应速度很快，当场就说：“徐老师，我刚好需要这方面的启蒙知识。”所以，徐老师就没有办法了，他说：“你坐在这儿听我们聊，下不为例。”结果我就找到机会了。为什么？当年中国是没有矿泉水的，矿泉水是 20 世纪 90 年代以后才有的。他们聊天聊得口渴了，我就开始给他们煮水泡茶；等他们晚上肚子饿了，我就出去给他们买方便面，给他们泡方便面。到了第二个星期，我打电话过去，我说：“徐老师，你们还需要那个煮水、泡茶、泡方便面的人吗？”他说：“如果你愿意来煮水、泡茶、泡方便面，你就过来吧。”

二、想一想

(1) 在“迪克船长”这个游戏中你认识了几个新朋友，他们的名字是_____

(2) 当朋友关注到你，记住了你的名字，为你划船时，你的心情如何？

(3) 请同学们在班上进行调查，把符合该特征的所有同学的名字都写在相应的空格中(见表 2-1)。

表 2-1 “情报”收集单

特 征	人 名	特 征	人 名
喜欢看电影		喜欢踢足球	
偶像是周杰伦		去过 3 个以上省(市)	
穿 42 码鞋		活泼	
有 50 本以上藏书		爱写作	
视力是 1.5			

三、议—议

开展了几个活动之后,请大家再来思考这样一个问题:为什么我们要逐渐熟悉新同学并建立良好的人际关系?

四、做—做

你可以自己拟定一个或几个特征来收集“情报”。你在收集“情报”的过程中一定能更加了解班里的新同学。你初步觉得哪些同学比较容易相处,和你兴趣相仿又志同道合?

我自己的特征是:

我喜欢的朋友特征是: