

获 “甘肃省中学心理健康教育专项课题” 优秀奖
天水市第三届哲学与社会科学优秀成果 二等奖

高中心理健康教育学生用书

成长探索

胡小卉 李兆丽 编著

走进心的世界

聆听心的声音

感悟心的成长



兰州大学出版社

高中心理健康教育学生用书

成长探索

GAOZHONG XINLIJIANKANGJIAOYU
XUESHENGYONGSHU
CHENGZHANG TANSUO

胡小卉 李兆丽 编著



兰州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

成长探索/胡小卉,李兆丽编著. —兰州: 兰州
大学出版社,2011. 1
ISBN 978-7-311-03635-5

I. ①成… II. ①胡… ②李… III. ①心理卫生—健
康教育—高中—课外读物 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 001972 号

策划编辑 张映春
责任编辑 钟 静
封面设计 管军伟

书 名 成长探索
作 者 胡小卉 李兆丽 编著
出版发行 兰州大学出版社 (地址: 兰州市天水南路 222 号 730000)
电 话 0931-8912613(总编办公室) 0931-8617156(营销中心)
0931-8914298(读者服务部)
网 址 <http://www.onbook.com.cn>
电子信箱 press@lzu.edu.cn
印 刷 天水新华印刷厂
开 本 880 mm×1230 mm 1/16
印 张 12.25
字 数 297 千
版 次 2011 年 3 月第 1 版
印 次 2012 年 8 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 978-7-311-03635-5
定 价 25.80 元

(图书若有破损、缺页、掉页可随时与本社联系)

胡小卉,女,本科学历,甘肃省天水市一中心理教师,中学高级教师,国家二级心理咨询师,天水市心理卫生协会理事。主要从事中学生心理健康教育的课堂教学、中学生个案心理辅导、家庭教育、社会教育等工作。有十余篇论文获得了国家级及省级部门的奖励,发表在国家级及省内刊物上。2007年12月获得了第二届中国青少年社会教育“银杏奖”个人突出奉献奖,在人民大会堂受到了全国人大副委员长王兆国的接见。



序 言

甘肃省教育厅副厅长 旦智塔

由天水一中心理辅导教师胡小卉等编写的《成长探索》一书,是一本供高中学生心理健康教育课程的指南性读本,是甘肃省心理健康教育专项课题“高中心理健康教育活动课设计与实施的研究”的优秀成果。主要是围绕高中心理健康教育活动课程的设计与实施,力求使心理健康教育活动课成为高中学生心灵成长与学业成功的心理助力,帮助他们改善不良情绪,减轻潜意识厌学情绪,提高学习效率,促进学生的心理健康的渠道和办法。

本书的编写较好地遵循了教育部颁布的《中小学心理健康教育指导纲要》中规定的“提高全体学生心理素质,充分开发他们的潜能,培养学生乐观向上的心理品质,促进学生人格的全面发展”等基本原则。也较好地把握了“要对学生进行全面性、发展性心理健康教育”的目标和方向,较好地体现了以下四个原则:

1.社会适应性原则。学校教育的基本目的就是为社会培养所需的人才。我们的学生不仅应该是当今社会所需要的人才,而且更应该是适应今后社会发展需要的人才。我们要面向社会、面向未来,选择有利于适应今后社会的心理特征作为我们课程教学的目标。

2.个体发展性原则。所谓发展性原则,就是教学目标的制定要符合学生心理发展的规律和需要。根据年龄阶段设定培养目标,目标不能太低也不能太高,通过相应目标的实现,一步一步地促进学生心理健康完善的发展。

3.可操作性原则。所谓可操作性原则就是教育目标不能假、大、空,而要将其明确、具体化为可以观察评定的和可以训练培养的行为特征。

4.促进学生积极情绪的原则。处于青春期的高中生受到的心理困扰十分明显,心理矛盾十分突出。缓解学生成长中的心理冲突,改善学生的不良情绪,培养积极健康的学习心态。

本书还具有以下几个显著的特点。

第一,本书的内容具有较强的针对性。根据课题组调查研究得出的结论,目前影响我省普

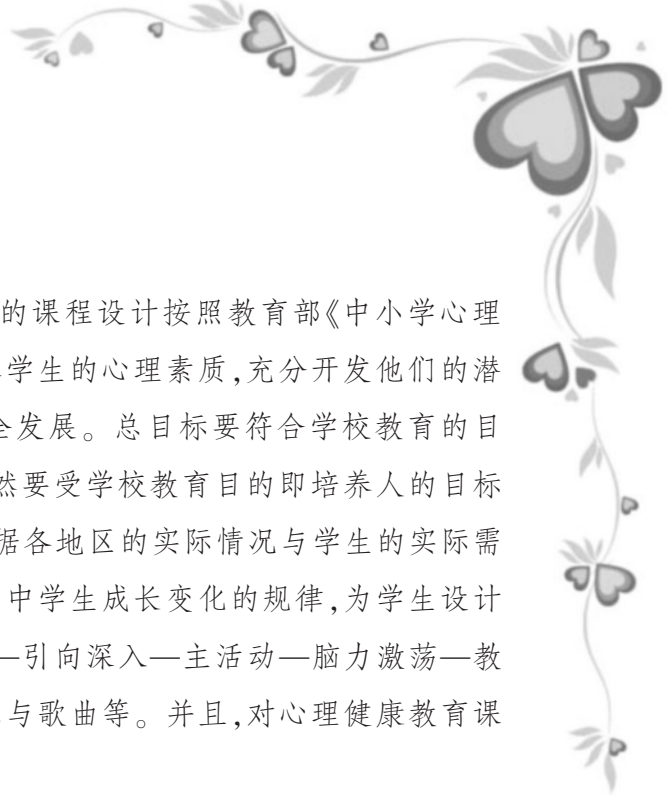
通高中学生心理健康的主要因素有:一是在高考压力下,学生的学习任务重,学习时间过长,课外活动很少,父母的期望值过高,学生没有自由支配的时间,学生强迫被动学习,学生丰富的情感需求无法满足。二是整个环境的功利性过强,把考试成绩作为评价学生的唯一标准,把高考升学率作为评价学校的唯一标准,只看重考试结果,不重视学生参与学习的过程,学生追逐结果的浮躁心理导致了各种不良的学习情绪,如压抑、焦虑、恐惧、敌意、强迫等,学生厌学现象非常普遍。三是人际关系比较复杂。在师生关系上,主要是课堂上不与老师配合,对老师的提问置之不理,课堂气氛沉闷。还有教师过多干涉学生的课外生活和正常同学交往而引起的困惑和烦恼。在同学关系上,因竞争激烈,相互不信任,很难找到知心的朋友,无法满足归属感。在与父母关系上,主要是父母期待过高,管理过严,只关注学习,缺乏情感互动和平等沟通,导致误会增多,增加学生的心理负担。四是高中阶段频繁的考试导致学生考试前的紧张焦虑与恐惧,考试后的尴尬与沮丧,学生认为学习就是为了考试,考试就是为了上好大学,从而扼制了本能的求知欲望、主动的探索精神与创新能力等等。

针对以上情况,课题组提出了“心理健康教育活动课的设计原则应该考虑学生情绪的调适,培养学生的积极情绪,激发学习兴趣,全情投入学习的过程,唤醒本能的求知欲望,享受学习过程的快乐,真正推动学生的健康成长与学业的成功”的教育目标。

第二,对高中学生自我心理调节具有指导作用。本课程设计从适应高中,自我探索开始,涉及影响学生心理健康的人际交往、情绪调控、体验美好情感、青春话题、快乐学习等篇章,每章都是由易到难、由简到深呈递进的关系,涉及影响高中学生成长的各个方面。通过心理活动课的系统辅导,逐步改善学生的学习情绪,促进学生自我整合,营造良好的心理环境,让学生以健康理性的思维认识自我,了解社会,促使学生健康成长。通过本课程的设计与实施,既能够让学生适应高强度的应试环境,又能够给自己营造一个良好的心理环境,缓解潜意识厌学,逐步形成亲近学习、喜欢学习、自主学习的好习惯,以促使学生的长远发展。

第三,心理健康教育以活动为载体的原则。在本书的编写过程中,设计了丰富多彩的活动形式,如游戏、心理短剧、角色扮演、情景模拟、讨论交流、分享体验、行为训练、心理测试等等。当然活动的选取一定要根据主题的需要,选择那些既生动有趣又极富启发意义的活动。使每位学生在课堂进程中都有发言的机会,都有参与课堂活动的机会,真正做到全体学生参与,让学生体会心理活动课的开放性,使学生的行为在热烈有趣的活动中得到训练,并获得情感上的体验。同时学生在活动中相互合作,相互沟通,增进了彼此间的人际信任和合作观念,使课堂环境更加融洽,课堂效果更加明显。

第四,课程设计生动活泼,具有较强的可操作性。每个课程目标的设计由易到难、由简单到复杂,由认识了解到感悟反思,由理解到应用,由情感的波动到态度的转变等,注重了层次性。课程目标具体,把目标放小,紧扣主题,在有限的时间内集中解决一到两个核心问题。同时,将目标细化为可以观察、评定并可以训练、培养的行为特征,在实施的过程中具有实效性,给心



理教师提供了可操作的系统与具体的建议。

第五,注重了学生心理、生理成长变化的规律。本书的课程设计按照教育部《中小学心理健康教育指导纲要》提出的“在《纲要》的指导下,提高全体学生的心理素质,充分开发他们的潜能,培养学生乐观、向上的心理品质,促进学生人格的健全发展。总目标要符合学校教育的目标,心理辅导是学校教育实践活动的一个组成部分,它必然要受学校教育目的即培养人的目标的制约和影响。在此基础上,在各地实际操作定义上要根据各地区的实际情况与学生的实际需要,制定适合本土学生的心理活动课目标”的要求,遵照高中学生成长变化的规律,为学生设计了活动课的基本流程:有趣的课前热身游戏—导入主题—引向深入—主活动—脑力激荡—教师引导—模拟训练;课外拓展环节—心理实践—插播音乐与歌曲等。并且,对心理健康教育课程活动,针对不同年级,分别提出了具体的内容:

(1)高一级心理辅导内容:告别初中,适应高中;探索自我;我的人际圈;快乐高效学习。

(2)高二级的心理辅导内容:情绪的调控、美好情感的培养(如唤起愉悦的情感体验;海一样的胸怀——宽容;与人为善,学会理解;让爱住我心等)、青春季节。

(3)高三年级的心理辅导:生涯规划;激发学习动机;认识学习的高原现象;压力的困惑;自我肯定促成功。

本书期望通过以上设计的理念与目标、内容与流程,力求达到改善学生的情绪,促进学生的成功,提高学生的心理健康水平,挖掘学生的心理潜能,让学生飞得更高走得更远,为祖国培养出高素质的全面人才,促进社会的和谐发展。心理健康教育教师可以根据《成长探索》提供的线索,按照自己所在学校的学生的需求,为学生设计更加有效的课程和活动内容。希望本书能为更多的学生及教师提供优质而具实效的帮助,为更多学生的健康成长给力。

2011年1月6日于兰州

前言

亲爱的同学们:大家好!欢迎你走进《成长探索》,开始心灵的旅程,感悟成长的快乐。

初中的学习与生活让你领悟到自我的成长,并以各种方式向外界不断证明自己已经长大,开始探寻自我的心灵之路与人生的方向,开始形成自我的思想与价值观,体验着展示自我的成就感。到了高中,你的心智进一步发展,促使你的想法越来越多,你的思考将变得更加深刻与细致,你会感受到周围的变化与发展,你会在心灵上产生诸多的不适应,你会尽力摆脱困扰,你会努力探寻自我存在的价值与自我发展的方向。为了寻求自我的价值,你会通过多种方式去尝试,但难免会出现自我探索的误区,与外界环境发生一些矛盾与冲突,而影响身心健康及正常的学习和生活。心灵的成长与探索是你必选的一门人生课题。

《成长探索》将引领你走进一个“心”的世界,在轻松活跃的课堂氛围中,你将思考自我的成长,树立全新的理念,探寻成功之路。你将与老师一起聆听心灵的声音,适应高中,认识自我,发展自我,丰富情感,掌控情绪,积极探索,寻找更好的心灵支持与学习方法,享受交往与学习给你带来的快乐,促使你信心百倍地走向成功。

编者

目 录

第一章 告别初中 适应高中 / 001

第一课 了解我们的课程 / 003

第二课 告别初中 / 007

第三课 庆贺我成长 / 009

第四课 珍惜相识的缘分 / 012

第五课 适应是金 / 015

第六课 提高学习适应力 / 019

第七课 科学管理 实现梦想 / 024

第二章 探索自我 规划人生 / 027

第一课 我是谁 / 028

第二课 职业倾向侦探 / 032

第三课 我的能力与兴趣 / 041

第四课 我的价值观 / 045

第五课 接纳我 / 049

第六课 请带着灵魂一起成长 / 052

第三章 我的人际圈 / 055

第一课 学会倾听 学会交往 / 056

第二课 自我表露 走进亲密 / 059

第三课 学会沟通 让爱靠近 / 063

第四课 忠诚朋友 真挚友情 / 067

第五课 学会欣赏 学会赞美 / 071

第六课 学会拒绝 轻松做人 / 074

第四章 情绪的调控 / 077

第一课 认识情绪与情商 / 078

第二课 心态决定命运 / 083

第三课 透过情绪看想法 / 086

第四课 驾驭我的愤怒 / 091

第五课 积极情绪的力量 / 094

第六课 远离自卑的泥潭 / 097

第七课 管理压力 / 100

第五章 美好情感的培养 / 105

第一课 唤起愉悦的情感体验 / 106

第二课 珍惜生命 / 109

第三课 海一样的胸怀——宽容 / 114

第四课 与人为善 学会理解 / 117

第五课 让爱住我心 / 122

第六课 感悟信任 合作共赢 / 126

第七课 学会表达浓浓的爱 / 128

第八课 数学新理论“ $1+1>2$ ” / 131	第二课 创建积极的心理模板 / 162
第六章 青春季节 / 134	第三课 学习的高原现象 / 165
第一课 男孩女孩都精彩 / 135	第四课 个性化的学习方法 / 168
第二课 萌动的青春情 / 138	第五课 探寻记忆的规律 / 172
第三课 把握心底那份情 / 141	第六课 记忆力训练 / 175
第四课 我的异性情怀 / 145	第七课 注意力训练 / 179
第五课 他她爱——认识理解真正的爱情 / 148	第八课 观察力训练 / 182
第六课 放弃是为了让明天更美好 / 153	参考文献 / 186
第七章 快乐高效学习 / 158	
第一课 探究学习的无限魅力 / 159	



第一章 告别初中 适应高中

鳄鱼与恐龙是同时代的动物,在世纪更迭中,恐龙灭绝,但鳄鱼却存活了下来,正所谓“物竞天择,适者生存”。“变色龙”(学名称避役,属蜥蜴类)可以根据环境迅速调整自己的外观保护色来保护自己。无论是鳄鱼还是“变色龙”,它们都体现了一种适应能力。

变化无处不在,无时不在。婴儿呱呱坠地,是从母亲温暖封闭的宫殿中来到了凉爽开放的世界,婴儿要用大声啼哭来表达自己的不适应;从吸吮母亲的甜美乳汁到断奶,吃上五谷杂粮,幼儿也用啼哭或拒绝一切母乳代用品来表达自己的不适应;从开始学走路到一次次的摔伤,从青春发育到独立自主长大成人,我们一路走来,自身的变化从未间断过。虽然品尝了成长的痛苦但更多的还是体会到了成长的快乐,成长是痛并快乐着。这一切都在有意无意中适应着外界的变化,完成了我们的社会化过程。当个体自身与环境达到了协调一致,就能够顺利掌握各种技能,健康成长,适应社会。

成长伴随着变化,变化必然有适应。适应原本是生物的一种本能,是使自身能够维持生命、保持种族延续的基本能力。这种能力动物和植物都具有。达尔文的进化论就是对此最有力的证明。但是人类的适应与其他物种有本质的区别,因为人类适应不仅是维持生存的本能式适应,而且是一种通过改变外界环境并结合自身条件创造发展机会的主动和能动的适应。

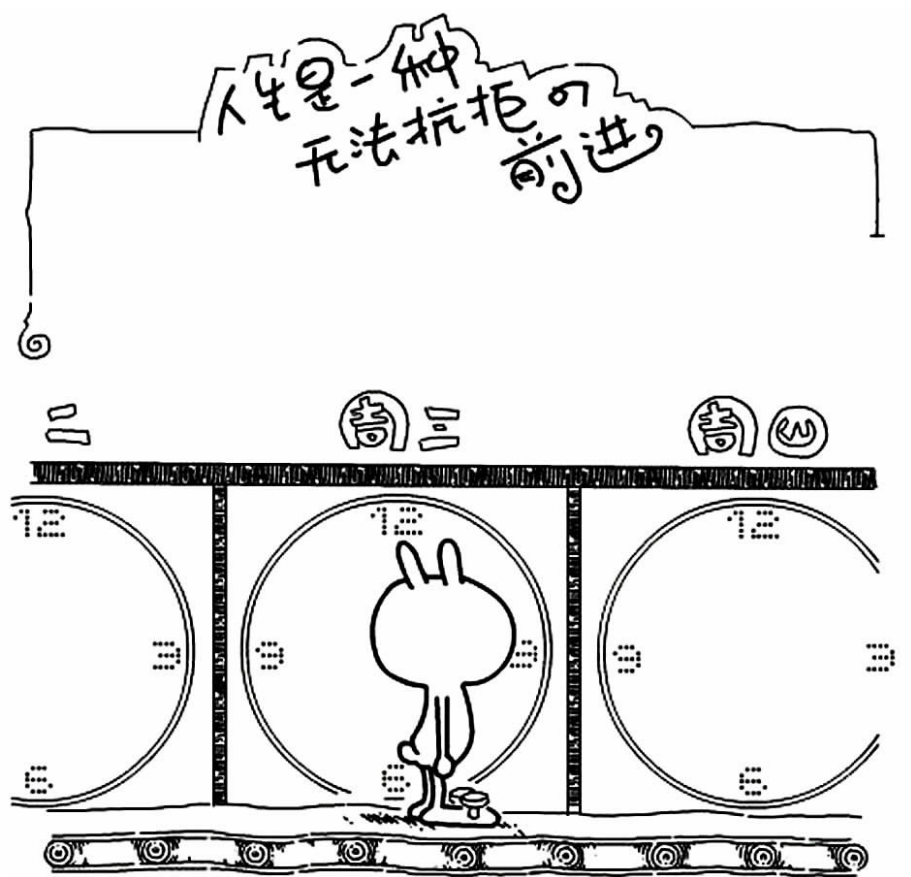
大熊猫和北极熊有着共同的祖先,但由于气候的变化,同一祖先的熊分为两批,一批移到了中国四川的温带地区,另一批移到了北极的寒带地区。按照一般的逻辑,进入寒带地区的熊将会被冻死、饿死,而在温带地区的熊会很容易地活下来,但是结果却正好相反。由于温带地区生存环境好,熊猫由以前比较凶猛的动物变成好吃懒做、濒临灭绝的动物。道理很简单,因为熊猫犯了两个错误:首先它退出了竞争的行列。温带地区的食肉动物很多,如老虎、狮子、狼,它们会和它抢食物吃,所以熊猫一生气不吃肉了,退出了和那些凶猛动物竞争的行列。紧接着,熊猫又犯了第二个错误,那就是由于吃草的动物也很多,它决定连草都不吃了,改吃其他动物都不吃的竹子,这样它就不用和其他的动物去竞争了,但是当竹子越来越少的时候,就有大批的大熊猫被饿死了,到现在全世界只剩下几百只大熊猫。

从适应理论的角度看,其实北极熊和熊猫都遵循了进化论,它们都在改变自己来适应环境,但不同的是:一个是在艰苦的环境中磨炼了顽强的生命力;另一个则面临着生存危机。对环境主动适应和被动适应的结果不言而喻。

适应能力是中学生心理素质结构中重要的组成部分,是评价中学生心理健康水平的一个重要指标,也是影响中学生学业成功的一个基本因素。适应性良好的学生学习成绩较好,适应水平偏低的学生



虽然智力正常,但会出现学习成绩不良的现象。学生的适应性良好,学习方法科学,能提高学业成绩;相反,学生的适应性不良,会导致学业不良,影响未来的发展。





第一课 了解我们的课程



课前的话

亲爱的同学们，大家好！欢迎并祝贺大家来到高中学习，成为高一级这个班的一分子。《成长探索》是一门校本课程必修课，对大家来说可能是一门全新的课程，也是一门关于“心”的课程。在这个“心”的课堂，我们将一起分享成长，一起分享成功，一起分享快乐，一起分担忧愁。在这里，你将成为自己的主人，成就自己的梦想，认识自己新的朋友，开启自己新的旅程……你对“心”课程的投入程度决定着你在“心”课堂中的收获，你对“心”课堂真诚开放的态度决定着心灵成长。



环节一 认识你我他

游戏活动：“认识你我他”。以小组为单位，认识一下新的同学，每人介绍自己，时间为一分钟。



环节二 了解心理课程

1.课程定位

心理健康教育课是一门全新的课程，它不同于传统的知识学科，它是通过活动体验的形式感悟心灵的成长。主要侧重于改善同学们的学习情绪，促进同学们的心灵成长，提高同学们的学习效率。我们的“心”课程，能让同学们的心灵保持和谐一致，成为自己的主人，为自己负责，让你的高中生活过得理性而丰富，为实现自己的梦想铸造良好的素质。

2.课程理念

健康是资本，心理健康的水平决定一个人的成败。心情是合理想法的监测器，情绪是心理健康的温度计。情绪又是影响同学们成长与成功的主要因素，因此，改善学习情绪、培养积极心态、舒缓心理压力，会更有效地促进同学们学业的成功。

3.课程宗旨

根据学生的心理特点与成长需求，通过改善情绪的相关因素来设计课程，让学生认识并接纳自我，让心灵统一和谐，建立良好的人际关系，满足学生基本的心理需求，培养学生的理性思维，增强自我效能感与自信心，激发成就动机，创造优质的心理环境，帮助学生高效地学习，更积极地走向成功。

4.课程目标

- (1) 学习适应环境、顺应变化的理念，以积极的心态改变自己，接纳现实。
- (2) 建立一个统一和谐自我概念，认识自我的特质与潜力，了解自我的“能”与“不能”，以增强自我的效能感与竞争力。
- (3) 增强交往的能力，建立良好的人际关系，满足自我的归属感与安全感，利用自我心灵的支持系统，增加心理能量。



(4) 学会理性思维,改变不良认知,建立合理想法,调控自己的情绪,提高自己的情商,以应对各种挑战。

(5) 培养爱的能力与美好的情感,感动自己、感动亲人、感动朋友;理解真正的爱情,恰当处理异性之间的情感纠结,发展异性友情并把握好交往的分寸,避免身心的伤害。

(6) 激发学习动机,认识了解学习的规律,减轻压力,快乐学习,集中注意力,增强记忆力,探究适合自己的学习方法,提高学习效率。

5.课程特点

(1) 活动:以活动为主要形式。主要有游戏、情景创设、小品表演、故事录像、小组讨论等方式。

(2) 体验:通过活动实现感悟,将感悟内化为自己的行动,通过强化行动养成习惯,通过习惯形成稳定的心理品质。

(3) 新型的师生关系:平等、真诚、尊重、理解、支持、信任。学生是课堂活动的主体,教师是课堂活动的组织者与协助者,师生之间是合作的、民主的、协商式的自助与互助的教学活动关系。

6.课堂规则

积极参与、用心体验、真诚交流、开放分享、活而不乱。

7.课程内容

第一章:告别初中 适应高中 第二章:探索自我 规划人生

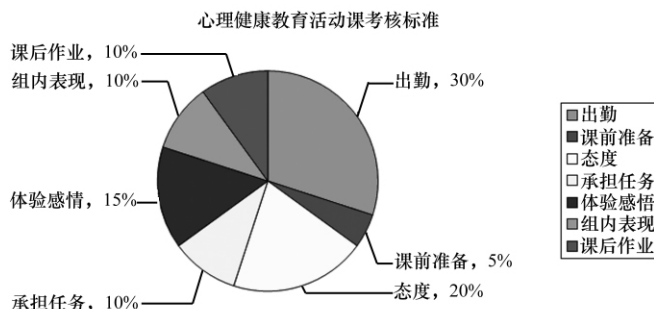
第三章:我的人际圈 第四章:情绪的调控 第五章:美好情感的培养

第六章:青春季节 第七章:快乐高效学习

8.课程评价

心理健康教育活动课的课程评价包括以下几个方面:

- (1) 态度(自觉、积极、主动地投入课堂活动)
- (2) 体验感悟探索(真诚、深刻)
- (3) 组内表现(理解、尊重、合作,积极讨论,带动或领导小组进行活动)
- (4) 课前准备(课堂必需品、根据教学内容做好课前准备工作)
- (5) 承担任务(表演小品、讲故事、朗诵文章等)
- (6) 课后个人作业(及时认真完成,对题目有独到见解,真诚表达自己的想法)
- (7) 出勤





环节三 我的期待

我对《成长探索》课程的期待是_____

我想从《成长探索》课程中学到_____

我想让《成长探索》课程增加下列内容_____



课外拓展

1.心理自助：你对《成长探索》这门“心”课程了解多少？请你用自己的语言概括。

2.课外阅读

保持心理健康，提高学习效率

拥有一个健康的心理，对一个人的一生有着十分重要的意义，青少年时期虽不是精神疾病的多发时期，但却是不健康行为的孕育期。由于中、小学生心理活动状态的不稳定性、认知结构的不完备性、生理成熟与心理成熟的不同步性、对社会和家庭的依赖性等，使得他们比成年人有更多的焦虑和遭遇到更多的挫折，也更容易产生心理障碍。暂时性的心理障碍若得不到及时排除，便会产生不良反应，从而影响以后的心理健康发展，甚至会酿成日后难以挽救的心理疾病。所以中学阶段是容易滋生心理异常的温床期，同学们要及时关注自己的心理健康。

造成中学生心理健康问题的原因主要有以下几方面：

一是与学习有关。高考压力大，竞争激烈，父母的期望值过高，自己追求完美，过于争强好胜，使得学生心理压力越来越大。因为不能达到父母与自己的期待标准，反复的自我挫败，导致紧张焦虑、敏感多疑等心理问题，严重影响学习与生活；还有些学习成绩落后的学生，承受着来自同学、老师、家长的压力，变得自卑消沉、放弃努力。这两种情况都会影响到学生的心理健康，导致学习效率下降、压力更大，心理问题突显。

二是由人际关系引起。处理不好与同学的关系，爱与归属的需求不能满足，常常产生孤独感与无助感，心里非常痛苦。另外，由于教师、父母对学生缺乏理解，过多干涉学生的业余生活和正常交往，从而引起学生的困惑和烦恼；父母离异或家庭关系不和等也给学生造成了心灵伤害。

三是来自情感方面的困惑。青年期由于第二性征渐渐发育，性意识也慢慢成熟。此时，情绪较为敏感、躁动，对异性充满了好奇与向往，但由于怕影响学习，不得不强行压抑控制；还有些同学会因恋爱承受家庭与学校的压力，有些则因为恋爱过程中的感情纠结或分手产生痛苦的情绪。

四是因为适应不良。有些高中学生一直以初中时的学习方法与状态被动地面对新环境，等待老师的催促与安排，没有积极主动地去了解高中新环境的变化与应对策略。在学习上不适应，效率低下，成





绩下降,与老师同学交流沟通较少,情绪压抑,只能在抱怨中发泄情绪,导致心理健康水平下降。

请同学们记住:心情是合理想法的监测器,情绪是心理健康的温度计。通过心情或情绪可以了解自己的心理状况,自觉维护心理健康,保持心理的平衡,营造良好的心理环境,促进与推动自己的学习。应该及时找朋友或家长聊聊,获得他们的理解与安慰;经常自我鼓励,给自己信心;及时找心理老师寻找帮助,以获得专业的心理支持。



第二课 告别初中



课前的话

初中的三年,有你所有的爱,所有的恨,所有潮湿的日记,所有的眼泪与欢笑,所有刻骨铭心的炽热年华……所有这一切都将成为你美丽的回忆。离开了熟悉的学校,离开了亲人与朋友,多少让我们留恋怀念,让我们伤感流泪。今天,你踏入了高中生活,成为一名高中学生,即将开始一段新的路程,你还会留恋它、停留在昨天的回忆里吗? 在高中的校园你会遇到很多的人和事,你会经历人生中的许多第一次,面对这些变化你准备好了吗?



环节一 美丽的回忆——我的初中

活动:写给初中的话(500字以内)



小组交流:

全班分享：



环节二 放手初中

游戏：纸飞机

分享：

- 1.这个活动给你带来什么感受?
- 2.“放手初中”后,你的下一个目标是什么?具体怎么做?