

主 编 张大均



高中三年级 **上册**

中小學生

分册主编：刘衍玲 郭成 陈旭

心理健康教育



黄河出版传媒集团
宁夏人民教育出版社

主编 张大均

中小学生

心理健康教育

 高中三年级 上册

分册主编：刘衍玲 郭成 陈旭

分册副主编：李翔 郭勇 简福平 李雪



黄河出版传媒集团
宁夏人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学生心理健康教育. 高中三年级. 上册 / 张大均主编; 刘衍玲, 郭成, 陈旭分册主编. —银川: 宁夏人民教育出版社, 2012.8

ISBN 978-7-80764-898-7

I. ①中… II. ①张… ②刘… ③郭… ④陈… III. ①心理健康—健康教育—高中—教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第173309号

中小学生心理健康教育

高中三年级 上册

主 编 张大均

分册主编 刘衍玲 郭 成 陈 旭

责任编辑 虎雅琼

封面设计 圣 瑞

责任印制 刘 丽

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民教育出版社

地 址 银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网 址 www.yrpubm.com

网上书店 www.hh-book.com

电子信箱 jiaoyushe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5014284

经 销 全国新华书店

印刷装订 重庆升光电力印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 印 张 4 字 数 60千

印刷委托书号 (宁)0012093 印 数 15000册

版 次 2012年8月第1版 印 次 2012年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80764-898-7/G·1776

定 价 8.00元

版权所有 翻印必究

前言

张大均

心理健康教育已受到国家、地方政府和各级各类学校前所未有的重视，大多数学校已面向全体学生开设了心理健康教育课程，学校心理健康教育正方兴未艾。目前，我国学校心理健康教育虽有教育行政强力推进，但效果仍不尽如人意。从教育实践角度看，怎样科学有效地开展学生心理健康教育尚未得到有效解决，中西部地区（尤其是农村）心理健康教育资源短缺，基础薄弱，“缺医少药”的现象依然存在。针对目前许多学校心理健康教育中“教什么”和“怎么教”等主要实践问题，我们以承担的重庆市“十一五”重大教改项目“学校心理健康教育系列教材建设研究”成果，和总结20多年专门从事学校心理健康教育的经验的基础上，结合我国中西部心理健康教育的现实需要，以“维护中小学生心理健康，培育积极心理素质”为目标，遵循推陈出新、科学实用的原则，编写了这套中小学生心理健康教育教材。

整套教材分小学、初中、高中三段，均按“诊断评价——观点意识——策略训练——反思内化”统一结构体例编写各段教材。

1. **诊断评价**。主要是让学生自我感受、发现自己的问题，并通过实话实说、心理测量、心里话、向你倾诉等方式让学生在参与中达到自我诊断评价的目的。

2. **观点意识**。主要是让学生了解最基本的心理健康知识和观点，并通过专家视点、最新成果、科学研究、生活常识等呈现方式来形成积极的心理健康观念和意识。

3. **策略训练**。针对提出的相应策略，设计成2~3个行为训练活动，通过学生的实际操作和活动来体会、感受这种方法的作用，并学会如何使用这种方法。可以通过角色扮演、行为模拟、组织行动等来体现。

4. **反思内化**。主要通过对本课所学进行总结、回顾和反思，使学生意识到自己在本次活动中有什么收获、体会和体验，进而意识到自己学到了什么，对以后有什么帮助，可以通过回音壁、心灵镜等方式来促进学生的自我反思和内化体验。

我们新编这套系列教材力求既符合我国中小学实施素质教育的要求，又充分考虑中小学生心理健康维护和心理素质培育的特殊要求，突出以下特点：

1. **科学性**。整套教材立足于学科发展前沿，吸取国内外有关心理健康教育研究的最新成果和有关心理健康教育教材的优点，推陈出新，无论是内容选择、策略提出，还是活动设计、培育模式的构建，都力求持之有据、科学合理、客观可行，力求做到既合目的又合规律。

2. **目的性**。整套教材针对以往中小学生心理健康教育教材偏重学生心理障碍的现象描述，缺乏操作性的缺陷，把解决中小学生出现的心理问题与培育、优化、提高其

积极心理素质有机结合，设计了以诊断评价、观点意识、策略训练、反思内化等板块为主的连结点，并根据不同年级的发展水平和发展要求确立了相应的具体目标，使整套教材任务明确，上下衔接，环环紧扣，目的性强。

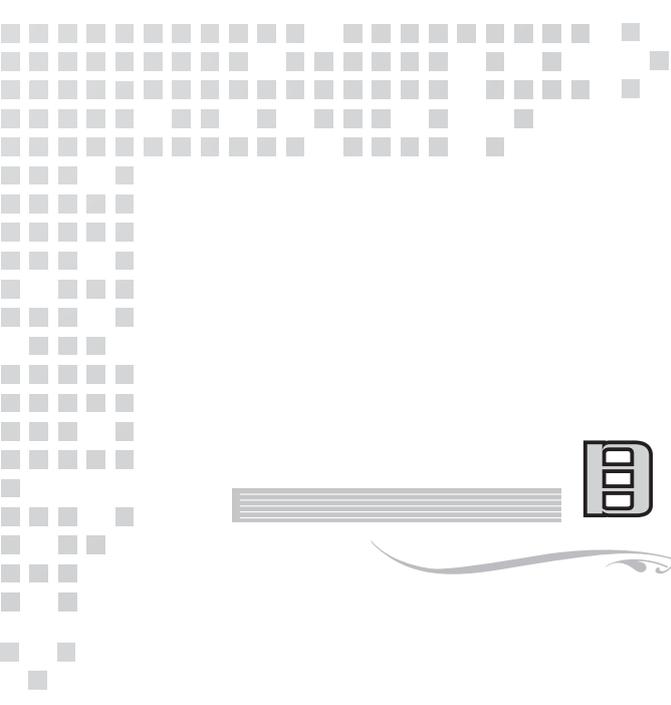
3. **实用性**。实用性是本套教材最突出的特点之一。根据课题组对中小学生的的大规模调研结果，针对其心理发展特点和心理健康教育的独特要求，尤为强调——趣味性。每个教育主题或以典型故事，或以自我检测，或以归纳总结案例等形式引入，让学生在愉快、新奇的心境下认识自我，引发探索参与的兴趣。操作性。精心设计重点突出的心理素质培育策略，策略训练包含具体的训练环节和活动步骤，每一单元拟在一课时内完成，没有附加的作业，易于实施。参与性。心理素质培育的关键在于促使学生积极的外显行为通过有目的的训练转化为内在品质，因此，每一次训练都有活动设计，安排了主体参与内容，让学生在活动中发现自我、完善自我和发展自我。针对性。根据不同年龄段学生心理发展中出现的问题，精心设计出针对不同年级、不同心理发展水平学生的心理素质培育目标、教育内容和干预策略。

4. **系统性**。依据国内外关于中小学生心理健康教育和心理素质培育的已有研究成果，从学生心理表现的动态与静态的结合上系统考察其心理健康教育，同时突出心理素质培育的系统性，注意不同年级之间的起承和衔接，注意目标手段的匹配，注意心理与行为的协调，使整套教材成为一个有机的整体。

相信这套心理健康教育教材的出版不仅对全面推进我国中西部中小学心理健康教育能产生积极的作用，而且对全国中小学心理健康教育教材建设也是一个促进。本套教材不但适合开设中小学心理健康教育课程使用，也可以在思想品德课和班、团、队等主题活动中使用，还可作为家庭心理素质培养的辅导教材。

本套教材系重庆市“十一五”重大教改项目“学校心理健康教育系列教材建设研究”的成果之一，由重庆市人文社会科学重点研究基地西南大学心理健康教育研究中心组织编写，由张大均任总主编，小学段由郭成、刘衍玲、陈旭任主编，初中段由陈旭、郭成、刘衍玲任主编，高中段由刘衍玲、郭成、陈旭任主编。参加本册教材编写的作者主要有（按姓氏笔画排列）：马全芝、王扬、王钢、王莎莎、亓胜辉、方晓翠、冉芳、刘衍玲、刘春雨、刘春艳、伍思翰、李雪、李翔、李志敏、李晓辉、肖体慧、何蕊、苏志强、陈海英、陈显莉、陈旭、陈颖、罗锦城、罗雅心、张义群、张洁、张翠翠、杨艺馨、杨静、贺庆利、信忠义、郭成、郭勇、唐璇、崔文肖、董慧中、雷浩、简福平、熊艳。在本套教材的撰写过程中，郭成教授做了大量的组织协调工作，主编及参编人员通力合作，在此谨向所有参与、支持这项工作的人士表示衷心的感谢！也热忱欢迎同行、一线教师和广大读者批评指正！

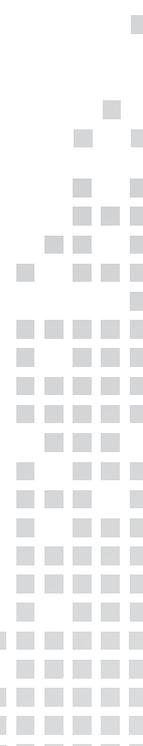
2011年6月8日于西南大学



目 录



1. 张弛有度会生活	1
2. 家长关注起冲突	9
3. 少说多听会倾听	14
4. 焦虑调试有办法	22
5. 诲人不倦恩师情	29
6. 发散聚合多分析	35
7. 计划监控有意识	43
8. 我的性格我做主	49
9. 我的未来不是梦	55
10. 动手创造新奇迹	62



①张弛有度会生活

本课主题：适应高三学习生活

一个漆黑的晚上，鼠王带领着小老鼠外出觅食。在一户人家的厨房内，橱柜里有许多剩余的饭菜。正当一大群老鼠在橱柜中大吃大喝时，突然传来了一阵令它们肝胆俱裂的声音，那是一只大花猫的叫声。老鼠们震惊之余，各自四处逃命，但大花猫穷追不舍，最终有两只小老鼠躲避不及，被大花猫捉到。大花猫正要要将它们吞噬之际，突然听到一连串凶恶的狗吠声，于是撒腿便跑……

大花猫离开后，鼠王慢慢从垃圾桶后面走出来，原来是鼠王学的狗叫声吓走了大花猫。看着早已吓得瑟瑟发抖的小老鼠，鼠王说：“我早就对你们说，多学一种语言有用，你们总是嫌太苦太累，现在你们明白了吧，多些准备，最大受益者其实是你们自己。”

老鼠的故事虽然是一则笑话，但是它诠释了“凡事预则立，不预则废”的道理。高三与大学只一步之遥，这一步应如何去跨？在跨出这一步之前，我们是否做好了跨越的充分准备？学习目标、学习计划、心理准备、职业发展等，这些我们都准备好了吗？



诊断评价



看一看

手忙脚乱的小伟

高三的学习刚开始两个星期，小伟就发现自己陷入一种无所适从的状态中。他总觉得有很多事情要做，却又不知从何入手。放学回到家，小伟一会儿想复习英语，一会儿想做数学题，没过几分钟他又觉得自己该背古文了。面对摊满了整个书桌的各种复习资料，他浪费了几个小时却几乎什么都没完成。

高三在教学方式、学习节奏等很多方面与高一、高二会有所不同。你是否也像小伟一样，面对高三的学习生活感到不适应，想尽办法却依然难以进入状态？

学习适应与否自我测试



测一测

根据你的实际情况选择。A.从不；B.偶尔；C.经常；D.总是。

- | | |
|--|---------|
| 1. 我始终无法清楚地认识自己的现状，处于无目标、无计划的状态。 | A B C D |
| 2. 我对自己过去的学习不满意，想改变现状却不知道从何处做起。 | A B C D |
| 3. 我在苦拼过一段时间后考试成绩依旧，觉得付出了努力收效甚微，觉得生活欺骗了自己。 | A B C D |
| 4. 我因为课业繁重而经常失眠，学习时会注意力不集中。 | A B C D |
| 5. 我整天紧张兮兮、烦恼不安、焦虑和浮躁。 | A B C D |
| 6. 我认为自己基础差，脑袋笨，即使高三很刻苦恐怕也无法有很大的突破。 | A B C D |
| 7. 我在学习中感觉很无助，很迷茫，无所适从。 | A B C D |

8. 我的学习效率没以前那么高了,原来半小时就能复习好的知识,
现在需要一小时或更多时间,我怀疑自己得健忘症了。 A B C D
9. 我的身体状况没以前那么好了,总感觉很累,没有精神。 A B C D
10. 我每天都有不想学习的想法。 A B C D

测试说明: 根据自己的情况,对于以上回答,“从不”记0分,“偶尔”记1分,“经常”记2分,“总是”记3分,算出你的总分。

总分在0~5分,说明你的学习状态良好,偶尔出现一些小问题,只要平时注意调整就好。

总分在6~20分,说明你的学习存在一定的不适应现象。

总分在21~30分,说明你的学习不适应现象比较严重,需要及时调整。



观点意识



学一学

高三学习不适应漫谈

进入高三后,学习开始变得紧张了,试题的难度、广度以及题量也增加了许多,老师也最大限度地增加讲课时间和作业内容。面对这些,也许你还不能适应,对这种高压力的学习产生了惧怕心理,但是你要相信,每个人的潜力是无限的,你很快就会适应这种紧张和匆忙,甚至在这种生活里找到乐趣。接下来让我们一起来看看产生高三学习不适应的原因。

一、目标不明确

尼采说过:“人需要一个目标,人宁可追求虚无,也不能无所追求。”如果你不知道自己要去哪里,那么无论从哪个方向吹来的风,对你来说,都是逆风。

只有目标明确,我们才会拥有希望和执著,就像是长夜中心中永存的一盏明灯,让我们知道自己的位置和方向。目标既要有恒定性又要有渐进性。哪些是长期目标,哪些是短期目标,要制定清楚。下次考试我要争取提高几分?我理想的大学是哪所?要知道长期而远大的目标就是靠着一个个短期目标的实现而逐步实现的。《韩非子·喻志》上的“天下之难事必作于易,天下之大事必作于细”就是说的这个道理。

二、缺乏自信

同学们听说过“生态位”理论吗?任何生物都有自己生存竞争的时间和空间,关键是要客观、快速地找准属于自己的生态位。把自信带进每一天,用乐观对待每一天。甚至,面对自己的缺点,你都能机智、风趣地将它们转化为优点,那你就是一个非常自信、非常了不起的人。

爱迪生有一句哲理名言:“一个人就是他整天所想的那些……他怎么可能是别种样子呢?”这就是说一个人的所有一切都来源于心里所想。每个人的头脑就是这样神奇,您输入什么信息,它就产生什么结果。你心里想到很累,那么疲乏、懒散就会在你身上表现出来;如

果你想到自己是“充满活力”“充满力量”，那么你就会精力充沛、精神抖擞。所以在成功学上有一条重要定律：现在的你或许不是你想象中的那样，未来的你却是你所想的那样。

三、心理过于紧张，学习急于求成

有些高三同学敏感地认识到进入了学习的关键阶段，常有时不我待的紧迫感，急于提高成绩，提前进入高考前的冲刺状态，很早就放弃了应有的休息时间，早早起床，中午不休息，晚上还要挑灯夜战。这种疲劳战术是很危险的。因为这种急于求成的学习一旦不能见效，学习热情就有可能受到打击，容易出现疲惫、焦虑、烦躁等精神现象，在心理上则容易陷入不自信、自我否定等状态。

四、轻视基础知识，偏重题海战术

高三很多同学不注重课本知识的融会贯通，对课本知识还一知半解，就放弃课本，跳入题海。部分成绩较好的学生容易忽视老师的讲授，由于对老师的讲授领会较快，便不再做进一步的探究，结果造成基础知识掌握不牢。在考试时看似简单的东西，因基础掌握不好，答起来似是而非。在做课内课外习题时，不注重题型的积累和规律的归纳，漫无目的，造成大量重复性劳动。这样的学习，其效率低下是可想而知的。

五、“高原现象”影响心态

在高考前复习中，许多同学都会遇到这样一种情况，即在经历了一段时间的复习之后，成绩就难再有较大提高，这就是人们常说的“高原现象”。许多同学就此放松甚至放弃对知识的进一步学习。这也是造成许多同学本来成绩不错而高考成绩欠佳的重要原因之一。



策略一：知己知彼

《孙子·谋攻篇》中说：“知己知彼，百战不殆；不知彼而知己，一胜一负；不知彼，不知己，每战必殆。”意思是说，在军事纷争中，既了解敌人，又了解自己，百战都不会有危险；不了解敌人而只了解自己，胜败的可能性各半；既不了解敌人，又不了解自己，那么每战都有危险。

即将面临高考，每个人都想通过最后一年的努力取得一个理想的结果。然而刚刚进入高三，面对突如其来的紧张的学习生活，会感到手足无措，感到迷茫。你是否想过高三生活与过去的生活相比特殊在哪里？你为什么感到无措，感到迷茫？你自己的学习状态处于怎样的阶段？首先需要去了解自己，做到扬长避短，然后去了解自己的“对手”（高三生活和目前存在的问题），做到有的放矢。

1. 知己——扬长避短

大家可曾问过自己：我为什么要学习？我为谁而学习？我的学习跟我的前途有什么关系？我学的是什么？哪些东西是我终身受益的？

★活动:

每个人拿出一张A4纸,并用笔在纸的中央画一条竖线。任选一侧写下以上五个问题的答案(自己认为最贴近自己的答案),在另一侧分几点依次写下自己学习中的优势和不足(可在班主任老师的协助下进行)。

思考:自己要怎样做才能达到或接近自己对学习的期望?

提示:你可以先综合列一个自我剖析清单,再分不同科目在各任课老师的帮助下对自己的学习现状做一个剖析表出来,以利于之后自己制订详细的学习计划。

2. 知彼——有的放矢

高三生活和高一、高二的的生活有什么不同呢?我们是否做好了足够的准备?

★活动:

大家可以以主题班会形式或几个人组成一个小组进行讨论,每个人谈谈高三的学习生活与高一、高二的有什么不同?它的特殊之处在哪里。再将大家目前的学习不适问题写下来,讨论大家共有的问题有哪些,我们应该如何解决这些困惑和不适。

问题1:心理过于紧张,学习急于求成。

解决对策: _____

问题2:缺乏自信心,过分依赖他人。

解决对策: _____

问题3:学习随意性大,缺少切实可行的计划。

解决对策: _____

策略二：从容面对

尼克是一家铁路公司的调度人员,他工作认真,做事负责。不过他有一个缺点,就是他缺乏自信,对人生很悲观,常以否定、怀疑的眼光去看世界。

有一天,公司的职员都忙着去给老板过生日,大家都急急忙忙地提早走了。不巧的是,尼克不小心被关在一个待修的冷藏车里。恐惧之下,尼克在车厢里拼命地敲打着、呼喊,但全公司的人都走了,根本没有人听得到。尼克的手掌敲得红肿,喉咙叫得沙哑,也没有人知道,最后他颓然地坐在车厢里喘息。他越想越害怕,心想:车厢里的温度只有零度,如果再不出去的话,一定会被冻死……

第二天早上,公司的职员陆续来上班。他们打开车厢门,赫然发现尼克倒在地上。他们将尼克送去急救,但已经无法挽回他的生命了。然而大家都很惊讶,因为冷藏车里的冷冻开关并没有启动,这巨大的车厢内也有足够的氧气,更令人纳闷的是,车厢内的温度是十几度,但尼克竟然给“冻”死了!

尼克并不是死于车厢内的“零度”,而是死于自己心中的“冰点”。在很多时候,打败你的,不是外在环境,而是你的心。我们也可悄悄问自己:我们的心是否已是“铜墙铁壁”?我们是否坚信天

生我材必有用?我们来听一听几位同学的“自白”:

“数学老师又表扬他了,最近他的成绩提升得很快,老师好像也开始偏爱他了。而我呢,买了那么多资料,用了那么多时间,做了那么多习题,却毫不见效。唉!看来人的智商是有差距的。我也就这个智商,也就这个水平了。”

“这次考试,同桌的语文比我高8分,数学比我高5分,英语比我高2分,物理比我高6分,化学比我高1分,让我太泄气了。平时成绩都差不多,为什么考试就比我好呢?”

“在这次考试中,我连一些基础题都不会做,更不要说什么能力题了。高三就这么点时间,我的基础这么差,要想冲上去比登天还难啊!我是真没戏了。”

这三位同学在心理上就先输了一步,第一位同学自我否定,对自己的智力水平产生怀疑,失去了内驱力;第二位同学嫉妒心太强,看到他人成功就会有紧张甚至恐慌感,从而影响了自信心;第三位同学缺少耐挫力,一点小小的挫折,就可能使其心神不定或斗志全无。

这样的心理可以说是普遍存在的,只是程度不同而已。看到这里,你或许会产生一个疑问,我如何树立自己的信心呢?在高三紧张的学习面前,我如何合理排解自己的压力?如何调整心情?接下来就让我们一起通过两个训练来解答困惑和问题。

★活动:我相信我可以

我相信,我能行。著名作家苏童说:“心有多大,世界就有多大。”在学习的过程中,我们要不断对自己进行积极的心理暗示,例如:“我相信,我能行,每天都很精彩”“宠辱不惊,看庭前花开花落;去留无意,望天上云卷云舒”。让我们一起做一个小组训练,一起认识他人眼中那个不一样的我。

小组训练要求:由班主任组织,大家可以几个人(最少3人)围坐一圈。先选定一个同学为被评价对象,其他人可以通过写小纸条或每人依次发言的形式,对已选定的这个人进行积极评价和鼓励,主要是针对他(她)学习上的一些优点、良好的学习习惯等进行评价。每个人依次被评价并评价他人。被评价的这个人要准备一支笔和一个笔记本,将他人对自己的评价认真地记在笔记本上,看看他人眼中的自己。

个人训练要求:每个人对照他人对自己的评价记录,看看自己过去在哪些地方对自己的评价过于消极,哪些是自己没有看到的。

除此之外,我们还需要做到以下几点:

首先,不要攻击自己的大脑。我们既然会因为几次考试成绩不理想,就怀疑自己智商有问题,那么我们为什么不能因为曾经的辉煌而对自己的智力充满自信呢?从小学到现在,我们每个人都取得过骄人的成绩,所以大可不必把精力浪费在攻击自己的大脑上,而应更多地想一想自己的学习计划、时间安排是否科学合理,学习效率怎样。

其次,坦然地面对每一次考试。使我们失去自信心的一个重要原因,就是太在意考试的结果,这种担忧使我们常常陷入紧张、焦虑之中,甚至产生恐惧心理。当然,轻微的紧张是普遍存在的,但过度的紧张就会直接影响我们的学习态度、临场发挥等。只要我们每天都能将各门功课的学习

任务出色地完成，考场上能把会做的题目准确地完成，能认真而又坦然地面对每一次考试，这对个人来说就是一种进步了。

最后，拥有恒心，滴水穿石。开学时，我们订下了学习目标、学习计划，甚至还摘录了许多格言来激励自己，这些都很好，但是“善始者实繁，克终者盖寡”，如果计划没有变化快，最初的种种设想都将会成为泡影。

★活动：天助自助者

古人云：自助者天助也。我们每个人都是自己的上帝。面对高三紧张的学习生活，我们除了承受课业压力外还要承受来自家人、老师、同学及社会的压力。适度的压力是我们学习进步的动力，但过度的压力便会在无形中蚕食我们的精神和健康！在这众多的压力面前，你会如何应对？

压力小组测试：我的“压力气球”

进入高三，我们都或多或少感觉到了压力的存在。现在就请你根据自己进入高三后感受到的压力程度，把这些压力吹进气球里。看看你的压力有多大。气球吹好了，请你和其他同学相互看看，了解一下你的同学感受到的压力程度究竟怎样？相信你看了这个现象之后会发现，原来并不是只有我一个人感觉到压力，其他同学也都有压力感。

接下来让我们学习一些释放压力、调节自我的小方法吧！

方法一：呼吸放松法

舒服地坐在座位上，双目微闭，排除杂念，意念集中，进行深呼吸。通过鼻孔慢慢将气吸入，使腹部鼓起来，吸足后用嘴和鼻孔同时缓缓地将气呼出。（练习3~5次）

方法二：肌肉放松法

先找到一个放松的姿势，深呼吸，尽可能地全身放松。接着绷紧全身肌肉，然后立即解除紧张，交替进行三次。要领：先闭目深呼吸全身放松，然后伸出双手，握紧双拳，紧张双臂；头部皱起前额，咬紧牙关，嘴角尽量向两边咧；拱起背部，紧张背部肌肉；屏住呼吸，紧张腹部肌肉，绷住双腿。这样全身的肌肉都处于紧张的状态，尔后迅速放松。

策略三：劳逸结合

美国陆军训练中有一句话，“记住你不是超人”。我们同样也要记住这一点，我们不是超人。我们应该及时调整状态，适当地休息，并且还要学会随时随地休息。

英国前首相丘吉尔，参加过战争，当过战地记者，学过油画，指导英国人获得了二战的胜利。他一生中写了许多著作，并获得过两次诺贝尔奖。有人问他是什么能够让他的精力始终这么充沛，他回答：“能够坐着的时候我绝不站着，能够躺着的时候，我绝不坐着。”说的就是要时刻注意休息，以便自己在真正需要工作和学习的时候能做到全身心投入。

高三的同学，每天要进行紧张的学习，生活过得十分单调，这就很容易引起生理和心理上的疲劳。有些同学在长时间学习之后常常感觉疲倦，并且记忆力减退、反应变迟钝、注意力不容易集中。在这种情况下，我们就要学会劳逸结合，根据自己的学习计划机动安排一些课外活动，这样能

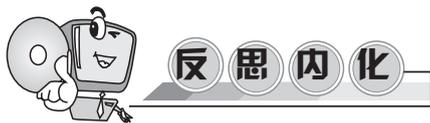
起到改善、调节脑功能的重要作用。张弛有度，学习自然更有精神。

在学习之余，我们可以根据自己的兴趣，找到属于自己的休闲方式。如我们可以试试这些：读读诗词、听听音乐、踢踢球，周末和朋友上上网、逛街购物、看电影等。看哪些方式适合自己，然后再经常“复习”。

此外，还要注意合理饮食及科学用脑。

首先，重视膳食质量，合理摄取营养。每天至少喝一袋牛奶（或酸奶），吃一个鸡蛋；摄入50~100克的肉，包括鱼肉、水产品、瘦肉，保证优质蛋白质的充足供给，使大脑皮质处于较好的生理状态；增加黑芝麻、核桃、瓜子、松子、花生、杏仁、大豆等食物的食用量，以维持脑组织正常的新陈代谢需要；平时应多吃一些瓜果蔬菜以及豆制品、海带、紫菜等，特别是碱性食物，可以达到抗疲劳和增强记忆的功能。

其次，一定要学会合理用脑，善于用脑，懂得如何适当调节学习和休息。科学用脑、劳逸结合有以下几种方法：①每天要保证一小时的体育锻炼时间。②每天要保证七个小时以上的睡眠时间。③两项学习活动之间应该安排生活、劳动等其他活动。④学习时间比较长（90分钟以上）时应该安排两门课程（最好是文理科）间插复习或者两种方式（阅读和解题）间插学习。



问一问

1. 我最近有学习不适的现象吗？
2. 我之所以会有学习不适的现象，原因是什么呢？
3. 面对学习不适，我需要从哪些方面进行调整？

用一用

请对你自己的学习不适做以下反思。

- 我对于目前的学习状态有哪些认识？
- 和高一、高二相比，高三的学习有什么不同？
- 怎么做才能在最短时间内适应高三的学习？

想一想

请阅读下面的心理学效应，想一想自己应该怎样做。

毛毛虫效应

法国心理学家约翰·法伯曾经做过一个著名的实验，称之为“毛毛虫实验”：把许多毛毛虫放在

一个花盆的边缘，使其首尾相接，围成一圈，在花盆周围不远的地方，撒了一些毛毛虫喜欢吃的松叶。毛毛虫开始一个跟着一个，绕着花盆的边缘一圈一圈地走，一小时过去了，一天过去了，又一天过去了，这些毛毛虫还是夜以继日地绕着花盆的边缘在转圈，一连走了七天七夜，它们最终因为饥饿和精疲力竭而相继死去。

约翰·法伯在做这个实验前曾经设想：毛毛虫会很快厌倦这种毫无意义的绕圈而转向它们比较爱吃的食物，遗憾的是毛毛虫并没有这样做。导致这种悲剧的原因在于毛毛虫习惯于固守原有的本能、习惯和经验。毛毛虫付出了生命的代价，但没有任何成果。其实，如果有一个毛毛虫能够破除尾随的习惯而转向去觅食，就完全可以避免悲剧的发生。

后来，科学家把这种喜欢跟着前面路线走的习惯称之为“跟随者”的习惯，把因跟随而导致失败的现象称为“毛毛虫效应”。

我们人类也难逃这种效应的影响。比如，在工作、学习和日常生活中，对于那些“轻车熟路”的问题，会下意识地重复一些现成的思考过程和行为方式，因此很容易产生思想上的惯性，也就是不由自主地依靠既有的经验，按固定思路去考虑问题，不愿意转个方向、换个角度想问题。

固有的思路和方法具有相对的成熟性和稳定性，有积极的一面。因为沿用前人的思路和方法，有助于人们进行类比思维，可以缩短和简化解解决的过程，更加顺利和便捷地解决某些问题。但与此同时，它的消极影响也不容忽视，那就是容易使人们盲目运用特定经验和习惯的方法对待一些貌似而实异的问题，结果浪费时间与精力，妨碍问题的解决。而且经年累月地按照一种既定的模式思考问题，不仅容易使人厌倦，更容易麻痹人的创造能力，影响潜能的发挥。

毛毛虫这种毫无意义的绕圈所导致的悲剧说明：在实际工作中“一分耕耘，一分收获”的神话并不存在，我们不能只注意自己做了多少工作，还要关注这些工作带来多少成果，也就是人们常说的绩效。如果沿着一个错误的方向，老是跟在别人后面走，可能会付出很多无谓的努力，只有找到一个新的方向和思路，才能有更多的收获。

在高三的学习生活中，面对紧张的课业，你是否也有和毛毛虫一样的习惯呢？

2 家长关注起冲突

本课主题：高三学生的家庭适应

高三，无论情愿与否都已经到来。我们面临高考，父母也异常紧张，希望尽量为我们做好一切事情，对我们关怀备至。我们俨然成了“特殊保护对象”，一切围绕我们转，除了学习，其他事情都不让我们操心。步入高三的我们感受到了怎样的家庭氛围？父母和其他亲人有什么变化？相比高三之前的情况有没有感觉到不适应？高三的我们对父母的真实想法是什么？



诊断评价



看一看

母亲节的康乃馨

高三学生李洋，面临高考，沉重的学习压力不在话下，可妈妈每天都要询问她的考试和作业。李洋心烦了，思想压力与日俱增。她怕回家听到妈妈的唠叨，可她并不解妈妈是因为担心她不适应高三紧张的学习环境而自己承受压力才这样做的。才这样做的一个偶然的的机会，老师了解到这一情况，于是找到李洋，帮她分析了妈妈每天都询问她的考试和作业的原因，并希望她从妈妈的角度想想，理解妈妈。听到这些，李洋落泪了。母亲节的那一天，她把一束康乃馨摆在妈妈眼前：妈妈，你是全班最好的妈妈，最不啰嗦的妈妈……妈妈非常高兴，也意识到了自己以前的一些不是，母女俩的隔阂随即消除。

高三了，在一堆堆试卷、练习题和迫在眉睫的高考面前，我们难免会出现负面情绪。很多时候，父母便成为了我们的情绪发泄对象，从而导致亲子关系紧张。你是不是也有同样的困扰和烦恼？面对父母的询问、唠叨，次数多了，我们就烦了。矛盾出现了，你会如何解决？

家庭适应度自我测试

根据你的实际情况选择。A.从不；B.偶尔；C.经常；D.总是。

- | | |
|-----------------------------|---------|
| 1. 我常常因为一些小事对父母发脾气。 | A B C D |
| 2. 我越来越不喜欢爸爸妈妈的唠叨。 | A B C D |
| 3. 我常有想要逃离父母视线的想法。 | A B C D |
| 4. 我经常会觉得父母过度紧张我的高考了。 | A B C D |
| 5. 面对家人对我的过度关心，我经常想要歇斯底里。 | A B C D |
| 6. 我看到父母关切的眼神时感到压力很大，莫名地烦躁。 | A B C D |
| 7. 我常常觉得孤独无助。 | A B C D |
| 8. 我觉得和父母无法沟通。 | A B C D |
| 9. 我觉得父母不理解我。 | A B C D |
| 10. 我回家和父母的话越来越少。 | A B C D |



测一测

测试说明: 根据自己的情况, 对于以上题目, A“从不”记0分, B“偶尔”记1分, C“经常”记2分, D“总是”记3分, 算出你的总分。

总分在0~5分, 说明你的家庭生活适应良好, 偶尔的不愉快会很快消失。

总分在6~20分, 说明你的家庭生活适应存在一定的困扰, 你和父母的关系需要调整。

总分在21~30分, 说明你的家庭生活不适应现象比较严重, 你和父母的关系比较紧张, 需要及时调整。



观点意识



学一学

良好亲子关系的重要性

亲子关系是我们每个人来到世间的第一个人际关系, 它对我们每个人的身心健康都十分重要。亲子关系对孩子性格的形成、品质的培养、与人交往模式的建立, 都起到了决定性的作用。

亲子沟通是实现家庭教育功能的重要方式之一。家庭中的亲子沟通是指家庭中父母与子女之间交换资料、信息、观点、意见、情感和态度, 以达到共同的了解、信任与互相合作的过程。亲子沟通不良家庭中的学生表现出较多的抑郁。高三学生尤其要注意与父母之间的有效沟通。



策略训练

策略一：沟通交流

沟通是人与人之间思想与感情的传递和反馈的过程。它有三大要素：①要有一个明确的目标。②达成共同的协议。③沟通信息、思想和情感。

升入高三后, 每天与父母有温馨交流, 能让你感受到家人在和你共同面对高考, 赢得家人的鼓励与支持对自己帮助很大。与父母沟通的过程中, 作为孩子的我们需要注意克服以下几点:

1. 急躁。有时父母的说法、看法会刺激到你, 你马上就情绪波动很大, 很着急去辩解一些事, 觉得父母的观点不对。
2. 争论。当父母提出观点、建议时, 作为孩子的你认为现在时代不一样了, 不同意父母的做法或是看法。
3. 不就事论事。有的时候, 本来在谈一件事情的时候, 突然转向另一件事情, 不能讨论真正的话题, 而是转移话题。
4. 用禁语。在平时的讨论中, 作为孩子的你们可能突然冒出一句禁语, 这是一种太随意的做

法,毕竟跟父母永远都不可能是平辈,给父母最起码的尊重还是需要的。

和父母沟通,我们要做到:

第一,耐心听完父母的嘱咐和唠叨,并表示自己的认同和接受。

第二,每次回家试着多给父母一点时间,与他们分享在学校的事情(包括学习上的、同学之间的、老师的趣闻,还有自己的烦恼和想法等)。

第三,与父母分享自己的学习计划,让他们了解你最真实的想法,让他们知道你希望他们怎么做。

策略二：理解关爱

人们常说：“理解的心可以感动他人。”但我们却常常不能以理解的心去对待他人。其实，人与人之间的理解，就如流水一般，如果不能相互理解，它就会流淌而去，抓也抓不住。

静下心来想一想，为什么有时会和父母闹矛盾呢？不是因为你的错误不可饶恕，也不是因为父母蛮不讲理，不给你留有余地，而是因为相互之间没有很好地沟通，导致彼此不能理解对方。在磕磕碰碰的小事中，如果我们都能站在父母的角度上想，体会父母当时的情绪，并说一句：“爸/妈，我理解你现在的心情，我会尽力做好。”家长与我们之间也许就不会冲突了。能做好这些，我们就算真正学会理解了。

★活动：家有高考学生

(一)活动目的

1. 让学生体验不同角色的感受。
2. 让学生换位思考，理解父母的关爱。

(二)活动程序

1. 分组创作：每个小组各自创作题为“家有高考学生”的心理剧。
2. 心理剧要反映家庭生活中的真实情境，表现出家长也因为高考很紧张、很关注或很唠叨而引起亲子冲突的场景。
3. 各组选出同学扮演不同的角色，表演心理剧。
4. 请各组思考解决心理剧中亲子冲突的方法。
5. 请表演心理剧的同学谈谈自己在心理剧表演中的感受。

策略三：获取信任

十七八岁的我们已经明白自己面临的道路和即将经历的事情，我们有能力作出自己的选择并为之付出全部的力量。这个时候，我们更需要父母成为我们的引导者、成为我们无话不说的朋友，我们都希望父母能成为真正相信我们、理解我们的人。但同时，在父母眼中我们永远都是长不大的孩子，永远需要他们的呵护关怀。天下的父母都是相似的，无论他们和颜悦色还是疾风骤雨，这外表下面隐藏的都是对子女的无私爱心。这时我们要做的是如何让父母相信我们，真正认同我们已经长大。

每个人都曾对父母说“相信我”这三个字，只是当我们说出“相信我”后，父母不一定会真的相信你。那么接下来就是我们用行为来说：相信我，我可以自己为自己负责，我可以自己选择，我已经长大了，不再是小孩子！只有行为才能让父母知道我们已经长大，从而相信我们。