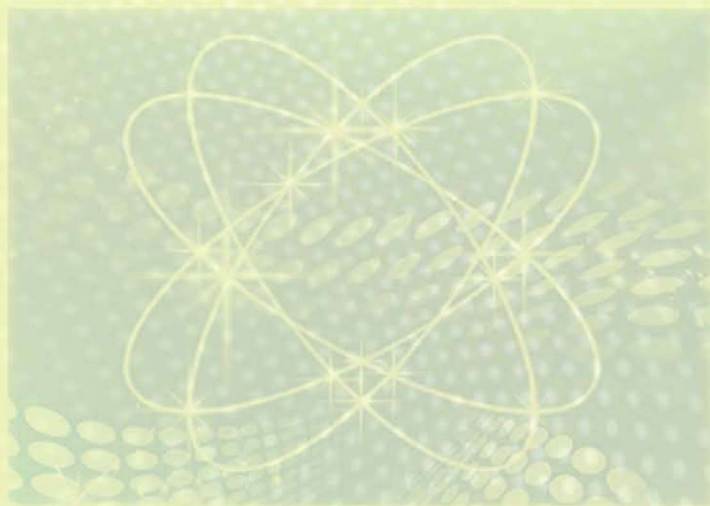


心理健康 高中一年级
全一册

俞国良 主编



北京师范大学出版社

心理健康

高中一年级（全一册）

图书在版编目(CIP)数据

心理健康. 高中一年级: 全一册 / 俞国良主编. —北京:
北京师范大学出版社, 2015.7
ISBN 978-7-303-17191-0

I. ①心… II. ①俞… III. ①心理健康—健康教育—高
中—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第246532号

基础教育教材网址 <http://www.100875.com.cn>

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnupg.com
北京新街口外大街19号
邮政编码: 100875

印 刷: 保定市中华美凯印刷有限公司
经 销: 内蒙古新华书店
开 本: 787mm × 1092mm 1/16
印 张: 12
字 数: 240千字
版 次: 2015年7月第1版
印 次: 2015年7月第1次印刷
定 价: 11.10元

策划编辑: 周雪梅	责任编辑: 樊庆红
美术编辑: 王蕊	装帧设计: 国美嘉誉
责任校对: 陈民	责任印制: 李汝星

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

致老师和同学

亲爱的老师、同学们好！欢迎大家一起走进“心理健康”的教育课堂，共同建构促进心理和谐、实现创造性发展的宜居“心理世界”。

教育部新颁布的《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》（以下简称《纲要》）指出，心理健康教育的目标是“提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础”。要实现这个目标，应该“普及心理健康知识，树立心理健康意识，了解心理调节方法，认识心理异常现象，掌握心理保健常识和技能。其重点是认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应等方面的内容”。本教材就是为实现这一教育目标和教育任务编写的。

《纲要》明确指出，高中年级心理健康的教育内容包括：“帮助学生确立正确的自我意识，树立人生理想和信念，形成正确的世界观、人生观和价值观；培养创新精神和创新能力，掌握学习策略，开发学习潜能，提高学习效率，积极应对考试压力，克服考试焦虑；正确认识自己的人际关系状况，培养人际沟通能力，促进人际间的积极情感反应和体验，正确对待和异性同伴的交往，知道友谊和爱情的界限；帮助学生进一步提高承受失败和应对挫折的能力，形成良好的意志品质；在充分了解自己的兴趣、能力、性格、特长和社会需要的基础上，确立自己的职业志向，培养职业道德意识，进行升学就业的选择和准备，培养担当意

识和社会责任感。”

这是《纲要》对中小学校设置心理健康教育课程的基本要求，也是贯彻落实《纲要》精神，开展全员全程全方位心理健康教育的行动指南，更是全体专兼职心理教育教师实践心理健康教育的“国家标准”。

同学们在学习“心理健康”这一新课程时，我们重点倡导：

体验学习 这是一种基于自身活动和实践，获得直接经验的学习方式。强调在活动中体验，在体验中调适，在调适中提高。

探究学习 通过各种探索性的活动，积极思考，自我反省和感悟，获得心理健康知识和自我心理保健的方法与技能。

合作学习 这是小组就某一特定的心理健康教育内容，共同讨论、思考、发现、解决和创造的学习过程。其目的是助人与自助。

问题解决学习 直接面对现实生活中的心理困惑或心理问题，学习、研究并尝试提出解释或解决方案的学习方式，包括观察、调查、讨论和角色扮演等。

我们热情希冀，各位老师、同学们以教材为载体，通过与本教材的认真对话沟通，紧紧围绕课堂教学中的学习、活动体验和实践运用等环节，使心理健康真正撑起一片守望幸福的蓝天，真正建构一个成就人才的摇篮，真正成为一项温暖人心的事业。为每个同学“快乐学习，健康成长，幸福生活”的可持续发展奠基！

目录 | contents

第一 课	从容面对学习新起点	1
第二 课	正确认识自己	7
第三 课	情绪，心理的色调	13
第四 课	结交新朋友	21
第五 课	爱在集体	27
第六 课	发现被遗忘的学习动机	33
第七 课	换个角度，解放心情	39
第八 课	我的父母我的家	46
第九 课	沟通让生活如此美丽	53
第十 课	了解信念系统	59
第十一课	找到适合自己的学习方法	65
第十二课	建立真正的自信	72
第十三课	心怀感恩，感悟爱	78
第十四课	学会自我调节情绪	84
第十五课	活在当下，尊重生命	90

第十六课	突破课堂发言的心理羁绊.....	96
第十七课	成长是学会忍受痛苦的过程.....	102
第十八课	时间管理助你张弛有道.....	108
第十九课	老师，为我们成长导航.....	114
第二十课	对校园欺凌说“不”.....	120
第二十一课	了解你的考试焦虑.....	126
第二十二课	友谊和爱情.....	132
第二十三课	理智与情感.....	139
第二十四课	适度追星.....	145
第二十五课	真诚道出你的赞美.....	151
第二十六课	坚守自己的看法.....	157
第二十七课	宽容是选择放弃惩罚.....	163
第二十八课	学会自我保护.....	169
第二十九课	学会选择.....	174
第三十课	发现幸福.....	181

从容面对学习新起点

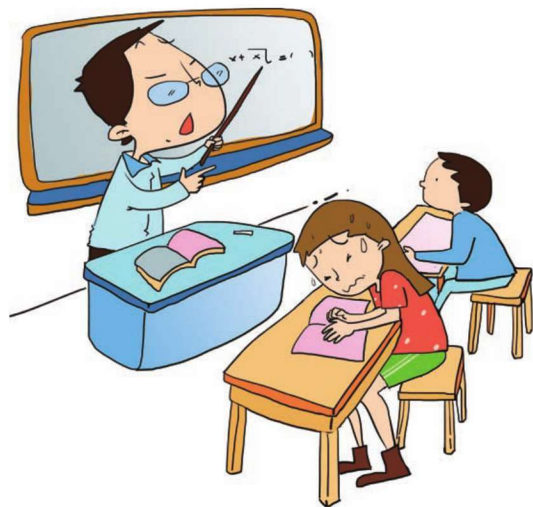
经过中考的洗礼，你可能正在暗自庆幸升入了理想的高中，也可能因为昔日绝对优势的辉煌成绩已不再而怀疑挣扎，抑或因为中考失误读了一所不甚满意的学校无法释怀……无论如何，这一切都已成为过去。只有抓住今天，才可能让生活发生想要的改变。让我们一起来探讨一下如何抓住今天，从容面对新的学习起点。



我怎样面对失落的成绩

“好，今天的主要内容就讲完了，接下来我出几道题，找几个同学在黑板上做一做。”数学老师话音刚落，小琳心里就开始紧张，“千万别点我的名呀，我还没全听懂呢！”她默默地祈祷着，悄悄地低下了头。老师的目光扫过，落在了低垂着头的小琳身上，“张小琳”，小琳的脑袋“嗡”的一声，硬着头皮走到了黑板前面，胡乱地做完题，在同学们的注视下，她脸涨得通红匆匆地跑回自己的座位。

坐回座位的小琳再也无心听讲，心中涌出无限酸楚：“天哪，我怎么会沦落成现在这样子，自己难道真的辉煌不再了吗？”小学至初中，小琳都是品学兼优的尖子学生，周围一片赞扬声。自己也是精神高昂，信心百倍，自我要求也十分严格。初中毕业，小琳以优异的成绩考入现在这所向往已久的重点中学，就在不久前



的暑假，还不止一次地幻想自己在新的学习生活中出类拔萃。没想到刚过了短短不到一个学期的高中生活，自己就像换了个人一样，怀疑、胆怯、焦虑、自卑充斥了每天的生活，而之前拥有的自信、乐观、平静、喜欢挑战难题等就像受诅咒一样统统被拿走了……

小琳心里有一种深深的失落感，并感受到一种从未有过的威胁和恐惧，她不敢想，这样下去，成绩越来越差，就可能上不了理想的大学，上不了理想的大学，前景一片暗淡，她好像看到希望和梦想都在渐行渐远……整个人生就这样完了。

你说，我说

你对自己读高中后的学习有什么感受和看法？从该案例中，你体会最深的是是什么？讲出自己的想法与大家一起分享。

讨论一下，当遇到类似的情况时，你认为应该如何应对？为什么？



心理辅导

升入高中的学生尤其是重点高中的学生，大多是各个初中的佼佼者，初中时是老师关注的中心、同学羡慕的对象。但升入高中后，头上的光环不再那么耀眼，取而代之的可能是平凡。即使初中时成绩一直稳坐第一把交椅的同学，其成绩也可能不再名列前茅，甚至可能排名中下。面对这些变化，一些同学会感到不平衡、不适应，随之产生紧张、焦虑、逃避等心

理，甚至会如小琳一样担心自己的整个人生都失败了。

进入高中后，课程难度加大，教师的授课方式与初中有所不同，同学们之间的关系和初中时相比也发生了微妙的变化。遇到困难产生挫折体验后，如果没有充分的心理准备和一定程度的认识，不能以正确的态度和方式应对时，就可能产生不适应。



高中生是经过选拔的，同学之间的差距缩小了，而小琳因为初中时一直成绩优异，缺乏必要的心理准备，当她的优越地位开始动摇时，当她以原有的方式应付新的学习环境却难以保持曾经的辉煌时，多年的心理平衡被打破了，从而陷入了空前的自卑中，失去了学习的动力。

当面临新的环境时，我们要学会慢慢放下过去的辉煌，让一切归于零，轻松面对新的起点，同时慢慢地在新环境中找到合适的位置。小琳应该以怎样的心态面对全新的学习生活呢？

对新环境不适应时，我们通常可以做的选择有三种：一是改变环境，对于小琳或大部分高一的同学而言，这条路基本走不通，也不是理智的做法，因为你不可能不停地转学。二是改变他人，放到小琳身上就是通过降低他人的学习成绩或者是改变老师的授课方式等来成全她的需要，这条路显然也是不可能的。那么，最可能的是第三条路，即改变自己，像小琳现在这样，日子在她的担忧、怀疑和沮丧中悄悄溜走，那明天肯定不会出现她期望的成果。生活不是间断的，而是一点一滴累积而成的，你怎样过一天，你就怎样过一年，你怎样过一年，你就怎样过一生。有一句话说，看一个人的过去，就知道了他的现在，看一个人的现在，就可以知道他的未来。过去即使再灿烂，也已成为过去，过去再重要，也没有你的现在重要，把握好当下，才能创造想要的未来。



成长工作坊

向过去告别

【活动要求】6~8人组成一个小组，小组成员合作完成活动，小组代表在全班分享。

【活动过程】

用相同的纸张，每个人匿名写出自己初中时获得的荣誉，如果彼此足够信任，也可以写出中考成绩、初中时一些令你感到无法释怀的事情等。

写好后放入小组内写有“过去”字样的信封里。

然后每个小组成员从中抽出一张，在小组中阅读，组员不作任何反馈。

最后，由小组代表把带有成员“过去”的信封，投进写有“历史列车”的纸盒中，最后由班委负责把“历史列车”处理掉。

小组讨论一下，结合自己的经历，谈一谈该活动让你想到了什么，活动过程中有哪些触动你心灵的感受？

分享一下，我们应该怎样看待过去的辉煌与无奈，不同的态度和做法可能产生哪些不同的成果？你最接近哪一种情况，是如何选择的？

小组代表在全班分享讨论成果。



青春圆舞曲

高中，你准备好了吗

为了迎接高中阶段的学习，你在心理上都做了哪些准备？请同学们回想自己初中时的学习情况，结合自己进入高中的学习体会，从以下几方面进行自我分析和评价。

	初 中	高 中
学习动机		
学习态度		
学习目标		
学习方法		
学习效率		
其他方面		
……		

比一比，初中和高中两栏中，你在哪些方面是有差异的？哪些方面没有变化？面对这些相同与差异，你有什么想法？打算怎样做？



方法指南

同学互助，共同提高

大家在新的学习环境中有一些难以适应新生活的表现是正常的现象，关键是怎样调整自己，积极面对新的环境，而面对的方式最终决定了同学们之间的差异。显然，要提高我们对变化了的环境的适应能力，我们所能改变的是自身的心理结构，通过优化自己的心理结构，与环境实现新的平衡。那么，如何积极面对变化了的学习环境呢？

第一步：宣泄自己的不良情绪，将注意力转向应对外部的困难。

第二步：接受环境改变给自己带来的地位变化。

第三步：调整自己的心态，重新客观地认识和评价自己，树立信心。

第四步：改善学习方法，减轻学习压力。

找一个同学结成互助组，结合上面的四个步骤，针对彼此之间需要进一步提高的地方，做一个相互促进和提高了的互助计划，帮助对方尽快地驾驭新的学习生活。每周和你的搭档作一个总结，一段时间以后，总结一下实施效果。

如果调整效果不明显，可以考虑寻求专业的心理咨询和辅导，或者求助于任课教师等，积极地寻求周围的资源为自己的成长服务。如果寻求帮助对你而言有些难度，也可以和你信任的人谈一谈。



拓展训练营

小记者在线

根据你入学后的学习适应情况，根据自己目前最急于解决的问题列一个采访提纲，至少采访一位高年级的师兄或师姐和一位任课教师。把你的提纲和采访成果记录下来。并将本次采访获得的感受和收获与同桌分享一下。



我的感悟与收获

通过本课的学习，你有哪些感悟和收获？想一想，记录下来。

正确认识自己

或许你因为某些经历正陷入自轻自贱、顾影自怜的低落情绪中，或许你觉得自己各方面都比周围的同学强，也没做错什么，但却没有朋友……难道事实真如自己所想象的吗？接下来，我们一起来探讨一下怎样正确认识自己，共同解析心灵的困惑。



心灵故事

有我不多，没我不少

“嗨，早上好，美羊羊！”“王学霸，放学啦，明天见！”“网球公主，周末一起踢球吧！”每次听到别的同学互相打趣的时候，我感觉极其窘迫，不忍抬头看一下她们脸上的愉悦和轻松，假装自在地匆匆而过，不想让其他人看到我的孤独。

我是一名高中一年级的女生，怀抱着梦想和兴奋从初三升到高一，可谁知，本来在学习、生活和人际关系各方面还算不错的我，自从踏入高中，就像换了一个人似的，我变得独来独往，沉默寡言，上课时偶尔有发言的机会，声音也是极小，生怕答错题惹同学们笑话，即使我心里很想响亮而正确地回答老师的问题。在与同学们的交往中，我总是不知该说些什么，有时连与对面走过来的同学打招呼，都觉得怪怪的，生怕对方没看到或者没有回应。大多数时候只好将头一低，假装没看见，其实，我多么希望自己能大大方方地和人交往呀！在班里，看到同学们三五成群，说说笑笑，我感受到从未有过的孤独，觉



得我的存在与不存在好像与周围的世界没有一点关系，自己像一个隐形人一样穿梭在校园中，一句话“有我不多，没我不少”。难道我的高中生活就这样在灰色中一天天流逝吗？每当想到这，我的心就会一阵紧似一阵地恐慌。我为什么会这样呢？

你说，我说

从该案例中，你体会最深的是什么？讲出自己的想法与大家一起分享。

当遇到类似的情况时，你认为可以如何应对？为什么？



心理辅导

人生活在中社会中，会产生对自我、对他人及对各种社会关系的认识。在人际交往中，如果没有正确的认识，即出现认识偏差，那么就极易影响人际之间的正常交往。认识偏差主要有两种：对自我认识的偏差和对他人认识的偏差。显然，案例中的“我”就产生了对自己和别人的认识偏差。

自我认识的偏差，一是孤芳自赏，过高评价自己；二是自轻自贱，自我评价过低。这两种不正确的认识都会影响正常的人际交往。孤芳自赏者过分看重自己，无视别人的价值与感受，在人际交往中过分强调自己，倾向于认为他人没有认识到自己的价值，爱挑剔他人，缺乏宽容，容易因人际关系产生困扰。相反，自我贬低者，看不到自我的价值，与人交往时畏首畏尾，认为自己这也不好，那也不行，与同学交往怕别人笑话，看到别人很愉快地在一起而自己被冷落时，感觉更自



卑。案例中的“我”显然就面临着这样的困扰。事实上，别人怎样看待自己可能与自己想象的差异很大，因此，自我中心还表现在不善于接纳吸收他人的意见，不能客观地分析自己对他人的影响，以及他人对自己的影响，容易把自己放在他人的对立面。显然，客观认识自己，摆正自己位置的同时，如何将自己融入新的集体就是一个很重要的问题，只有如此，才能全面地评价自我，并完善自我和超越自我。

另外，正常人际交往中，除了正确认识自己以外，还需要正确认识他人，知彼知己才能建立和谐的人际关系。试想一下，如果我们根本不了解他人的需要、情感和认识，不但很难进行正常的人际交往，甚至与人无从交流。案例中的“我”除了要正确认识自己以外，还需要正确地了解他人，如果总是等待着别人把阳光照到自己的心上，而自己非但没有尝试着把心灵之门打开，还在彼此之间树起了一道“墙”，那么，自己与周围的世界就很难真正沟通，孤独的阴影也可能长期挥之不去。相信只要我们正确认识自己和他人，并真诚、勇敢地打开心扉，阳光就一定会驱走阴霾！



成长工作坊

坦诚交流

【活动要求】请每位同学写出10条“我是一个……的人”。写出自己的独特之处、优点或缺点，不记名。

我是一个_____的人
 我是一个_____的人
 我是一个_____的人
 我是一个_____的人
 我是一个_____的人

我是一个_____的人
 我是一个_____的人
 我是一个_____的人
 我是一个_____的人
 我是一个_____的人

【游戏规则】5~7人一个小组，大家把关于自我描述的纸条投入一个空纸盒中，每位组员从中抽取一张，念出纸条的内容，轮流念完后小组内交流。

当听到别人念出你的自我描述时，你有什么感受？当听到别人的自我描述时，又有什

么不一样的感受？

同学们的自我描述，实际上是不自觉的自我标签。在认识自我标签的活动中，你有什么体验和感受？相对于平时，刚才说出自我标签具体内容的时候，有什么不一样的感受？

举例说明怎样把消极的自我标签撕掉，贴上积极的自我标签，并体验一下此过程中的感受有什么变化？



青春圆舞曲

体验活动

【活动要求】两人对坐，目光对视，轮流说出至少3个对方的优点，要求准确、具体、符合实际情况。不是“你好棒”这种笼统的优点，而是诸如“你的眼睛很漂亮”这种具体的优点。

讨论与分享：

当你被对方贴上积极标签的时候，你有什么样的感受？

当你给对方贴积极标签的时候，你又有什么感受？

讨论一下，积极标签的影响作用有哪些？

请三对搭档在全班分享上述讨论成果和总结。

体验拒绝与被拒绝

两人目光对视，轮流请求对方做某事或借东西。一分钟内以各种方式请求对方，对方则反复拒绝。体会在此过程中的感受有什么变化。