

宣化一中校本教材

# 心海扬帆

## 中学生心理健康辅导教材

本册主编 魏 红



河北人民出版社

宣化一中校本教材

# 心海扬帆

# 中学生心理健康辅导教材

本册主编 魏 红



河北人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心海扬帆——中学生心理健康辅导教材 / 魏红主编.  
—石家庄: 河北人民出版社, 2013.4  
ISBN 978-7-202-07597-5

I. ①心… II. ①魏… III. ①心理健康—健康教育—中学—教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第060008号

编委会

主任 郭媛英

副主任 王顺田 俞平 郭润春 曹文军

编委 魏红 任雪松 付晓平 郭润春 吴萱亮 程素娟  
赵文惠 张萌 陈冲 曹志杰 张欣 郭丽雅  
李作林 刘凤霞 王洁阳 孙倩

---

书名 心海扬帆——中学生心理健康辅导教材

本册主编 魏红

---

责任编辑 赵蕊

美术编辑 于红

责任校对 张三铁

---

出版发行 河北人民出版社(石家庄市友谊北大街330号)

印刷 石家庄天荣印刷有限公司

开本 787×1092毫米 1/16

印张 10.75

字数 203 000

版次 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

印数 1-1600

书号 ISBN 978-7-202-07597-5/G·3251

定价 38.50元

---

版权所有 翻印必究

# 前 言

培养具有高度科学文化素养和人文素养的人才新课程改革的基本要求。学校和教师不仅要关注学生的文化知识水平，更要关注学生作为个体生命的内心世界。其中，心理活动课无疑是一条很好的途径。

2008年，宣化一中就开设了心理课，为帮助学生解决心理问题做了很多务实的工作。心理课开设之初，因内容新颖、形式活泼、互动性强而深受学生欢迎，从而为宣化一中的心理教育开了个好头。但是，在心理课开设一段时间后，老师们在教学中遇到了很大的问题：由于缺乏切合实际的、有针对性的心理课教材，导致课堂内容不统一，缺乏系统性，随意性较强。心理课的教学质量，完全取决于老师个人的素质和能力，有的心理课上成了班会课、理论课和政治思想课。于是，编写一部适合我校学生乃至更大范围的学生使用的心理课教材，便成为当务之急。

《心海扬帆——中学生心理健康辅导教材》是由宣化一中心理健康辅导中心编写的一部校本教材。本书着眼于培养学生良好的心理素质和较强的社会适应能力，为心理健康教育提供实用教材。在编写过程中，我们力求使本书呈现以下几个方面的特点：

## 一、系统性

全书包含了适应高中环境、学会认识自我、学会做人、学会学习、学会调控情绪、以及克服考试焦虑、学习规划生涯发展等七个主题的内容，每个主题分别有三至四个课





时，适合进行系统教学，共27课时，计10万余字，教学序列可由高一持续到高三。

## 二、针对性

我校心理健康辅导中心，日常接待来访学生较多，一对一辅导的工作开展较早，平均每月接待来访学生45人，家长5人，对学生中存在的较为集中的问题掌握了大量一手资料，积累了比较丰富的经验。对学生、学校的情况非常了解。因此教材设计的内容基本涵盖了日常教学中常见的学生心理问题，如：学习问题、人际交往问题、个人情感问题、考试焦虑问题等，有较强的针对性。

## 三、操作性

本教材强调实际操作性，在此前提下，每课时都由四部分组成，分别是：明镜台、智慧泉、回音壁、启思录，按提出问题、分析问题、解决问题、总结反思四个步骤组织课堂教学内容。每个部分都精心设计，内容丰富全面，课堂结构完整，每一个上心理课的老师都能轻松掌控。作为学生用书，也可以让学生根据课本设计内容，有条理、有顺序地自主完成相关活动，获得心理健康的指导。

## 四、活动性

中学生心理课应该以活动为主，而不是空洞抽象的说教。让学生在一个个新鲜的好玩的快乐的活动完成心理体验，得到正确的心理指导，是本书的编写目标之一。书中还配有生动的图片、漫画和音乐等，让学生获得不同的心理体验，并快乐地度过45分钟。

本书编者均为第一线教师，他们勤恳严谨的工作态度及长期工作的经验是本书成功的基础。主编魏红老师，从事高中语文教学21年，专注于学生心理辅导工作6年，经验丰富，作风踏实，富有爱心。

感谢沃建中教授对我校“心理健康辅导中心”工作的帮助和支持。

感谢宣化一中领导对学生心理工作的重视。

特别感谢郭媛英校长对学生心理工作前瞻性的指导和大力支持！

书中难免会存在一些问题，欢迎广大同行批评指正。

编者



### 主题一 高中环境适应 / 1

- 第1课 我爱我班 / 1
- 第2课 熟悉校园 / 4
- 第3课 “家”在宣化 / 7

### 主题二 自我认识 / 15

- 第4课 特别的我 / 15
- 第5课 克服自卑 / 19
- 第6课 告别自负 / 25
- 第7课 增强自信 / 32
- 第8课 培养自尊 / 37
- 第9课 防止自我迷失 / 40

### 主题三 如何做人 / 44

- 第10课 学会感恩 / 44
- 第11课 珍惜友情 / 48
- 第12课 珍爱生命 / 53
- 第13课 独立、自立、生存、自由 / 57
- 第14课 规则 / 61
- 第15课 责任 / 66



#### 主题四 学习问题 / 72

- 第16课 学会规划 / 72
- 第17课 厌学问题 / 77
- 第18课 学习动机训练 / 85
- 第19课 学习方法训练 / 90
- 第20课 注意力训练 / 93
- 第21课 记忆力训练 / 96

#### 主题五 情绪调控 / 99

- 第22课 认识情绪 / 99
- 第23课 理性情绪调节（情绪ABC） / 103
- 第24课 嫉妒情绪调节 / 108
- 第25课 应对挫折情绪 / 114
- 第26课 愉快情绪的唤起 / 118
- 第27课 情绪表达技巧 / 122

#### 主题六 考试心理 / 126

- 第28课 认识考试焦虑 / 126
- 第29课 放松操调适法 / 132
- 第30课 呼吸放松法 / 135
- 第31课 一点凝视法 / 138
- 第32课 意念旅行法 / 141

#### 主题七 生涯发展 / 145

- 第33课 文理分科 / 145
- 第34课 职业生涯规划 / 153

#### 参考文献 / 164

# 主题一 高中环境适应

## 第1课 我爱我家

### 明镜台

班级是我们成长的园地，是我们人生的第二个家。我们在这里一起获取知识，一起增长能力，一起拓展视野，一起锻炼成长。我们该怎样对待我们的“家”呢？



### 智慧泉

#### 1. 了解班级信息

我在\_\_\_\_\_班，班级编号是\_\_\_\_\_，我们班共有\_\_\_\_人，其中男生\_\_\_\_人，女生\_\_\_\_人；住校生\_\_\_\_人，跑校生\_\_\_\_人。班主任是\_\_\_\_\_老师。在大家的自我介绍中，我印象最深的是\_\_\_\_\_同学，因为\_\_\_\_\_。

#### 2. 游戏体验

在班里或者教学楼前水云榭中人为设置一些简单的前行障碍，第一阶段每组同学派一人蒙上眼睛通过，用时短者为胜；第二阶段在蒙眼的同学前行时，各组可派“向导”一名，但“向导”引导时不能出声，只能用肢体语言暗示，依然是用时短者获胜。



请参与的同学谈谈自己的感受。

---

---

---

---



将全班同学分成若干组，在地上放一张A4纸，请每组同学要尽可能多的站上去，人数最多的一组获胜。

请参与的同学谈谈自己的感受。

---

---

---



## 回音壁

### 1. 阅读感悟

有一个人问上帝：“为什么天堂里的人很快乐，而地狱里的人一点也不快乐呢？”上帝说：“你想知道吗？那好，我带你去看一下。”

他们先来到地狱。只见中间放着一只大锅，锅里煮着美味的食物，锅边围着许多小妖怪，每个小妖怪都拿着一只很长的勺子。因为勺子太长，他们没法把食物送到自己的嘴里，反而把热腾腾的食物拨弄至其他妖怪身上，所以每个妖怪都烫出了脓包，都瘦得皮包骨。大家都在怪叫和吵架。



上帝说：“我们再去天堂看看吧。”

于是他们来到了天堂。只见中间还是放着一只大锅，锅里煮着美味的食物，锅边却围着许多小天使，每个小天使也都拿着一只很长的勺子。因为勺子太长，他们也没法把食物送到自己的嘴里。于是，每位天使都把勺子里的食物递给远处的天使享用，远处的天使再把食物递给其他天使享用，所以天使们都吃得饱饱的，长得白白胖胖。大家都很快快乐。

原来天堂和地狱的环境是相同的，不同的是\_\_\_\_\_。

原来快乐并不在于那把勺子有多长，而在于\_\_\_\_\_。

### 2. 齐心协力

我理想的班级是什么样的？

---

---

我能为它做到哪些实质性的切实可行的事情？

---

---



### 启示录

只有在集体中，个性才能获得全面发展。一个人的发展取决于和他直接或间接进行交往的其他一切人的发展。

——马克思

一个人的行为是个性与环境中各种力量相互作用的结果，班级集体是学生个性的所处环境、情景力场，它影响着学生的行为及个性心理特征、道德规范和行为准则。

——勒温（心理学家）

每当我们给个人一种影响的时候，而这影响必定同时应当是给予集体的一种影响。

——马卡连柯（教育家）



## 第2课 熟悉校园

### 明镜台

我们经常说“今天我以一中为骄傲，明天一中以我为自豪”，那么，你了解这座校园的深厚底蕴吗？你知道它的骄人历史吗？我们来共同了解走过百年风雨历程的宣化一中吧！

### 智慧泉

1. 我校始建于\_\_年，我们的校训是\_\_\_\_\_。  
漫步校园，其中最古老的建筑物是\_\_\_\_\_，最年轻的建筑物是\_\_\_\_\_，我最喜欢的建筑物是\_\_\_\_\_。

2. 如果用镜头介绍宣化一中，你会选取哪些镜头？为什么？



---

---

---

3. 你认为宣化一中最宝贵的财富是什么？

---

---

---

---

4. 学校基本概况

宣化一中的前身是清乾隆年间建立的宣化“柳川书院”。1902年创办为新式学堂——宣化府中学堂，至今几易其名，已有110年历史。

学校占地面积164亩，建筑面积116200平方米，硬件设施一流，教学设备齐全，科学楼、图书馆、体育场、体育馆、电化教室、实验室、多功能厅、电教网，应有尽有。学校1956年即被列为省属重点中学，2000年首批被确定为省级示范性高中，2007年获得全国教育系统先进集体称号。



学校在长期的办学中形成了“学校——整体优化加特色，学生——全面发展加特长”的办学特色。

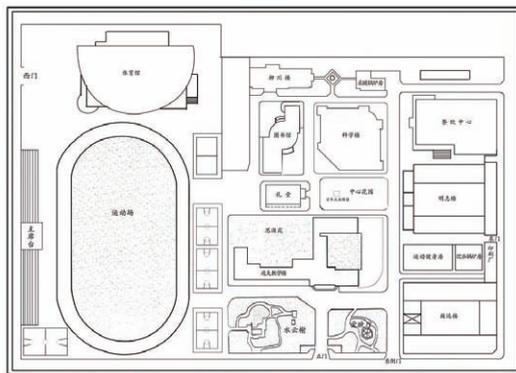
“尊师守纪、勤学好问、艰苦朴素、积极向上”是宣化一中的校风。学校坚持“以人为本，管理为先”的指导方针，实行“开放教育，封闭管理”的培养理念，教会学生“做人，做合格公民，做高层次的人”。在教学中，充分发挥教师的主导作用，降低教研重心，以备课组为单位，强化集体备课，实现教学经验和资料的共享，积极探索分层次教育改革，开设了多门选修课程。同时学校还以科研为先导，承担了多项国家级、省市级教育科研课题。

百年一中为祖国培养出了一批又一批的栋梁之材，一些知名学者、党和国家重要部门领导人、解放军将领，都出自我校。

一中的明日辉煌等待我们来创造！

## 回音壁

请你在下面这张旧的平面图上标出我校新的建设项目和各条道路名称。



宣化一中平面图



## 启思录

### 1. 延伸阅读

“柳川书院”位于宣化城内皇城大街。清乾隆二十一年（公元1765年）由口北兵备道良卿（满州，正白旗人，进士，乾隆十八年到任）、宣化府知府张志奇（山东利津人，进士，乾隆十八年到任）、宣化县知县黄可润（福建龙溪人，己未进士，乾隆二十年到任）等发起，并会同口北十州县各属绅士人等捐建。

书院内建有学舍七十余间，堂屋两间，轩廊（有窗户的长廊）五间。书院前后是四通八达的大路（即相国庙街和皇城桥大街）。院东建魁星楼（魁星是我国古代神话中掌管文章兴衰的神），楼前树立着两方石碑，分别刻有当时直隶总督方观承亲笔书写的“柳川书院碑记”和宣化府知府张志奇亲手书写的“柳川书院记”。院西凿建池塘，引北山溪流柳川河之水穿院入池。年年院中潺潺清水、垂柳倒影，池内荷花盛开、争奇斗艳，庭院一派幽静典雅，美不胜收。后院设射圃，是练习射箭的地方。此外，还配有书院的辅助设施，水井一眼，火房、马厩数间。从建筑上看，书院布局设计反映出当时文武合一的教育特色。

### 2. 宣化一中老校歌

控朔漠 屏燕京  
 上谷古城 风沙凛冽寒暑育奇英  
 文泽光芒照塞外 长城岂能阻春风  
 勿自暴自弃 勿固步自封  
 光我民族志要始终 岁寒始见松柏青  
 功今有成社会 中坚亦冶熔

運盛會宣中承辦各路健兒齊聚柳  
 川百年創偉業同心向未來巾幗不  
 讓鬚眉後浪勇推前浪文化立校科  
 研興校課程改革勇於創新教育教  
 學同步提高實現跨越良性格發展  
 學校榮膺全國之先瞻望現實宣化  
 一中實乃京西學府之第一也漫步今  
 日之一中古木蒼：清波微瀾道路  
 林蔭覆蓋廣地芳草綿綿：花開三  
 季香飄常年教學樓掩映一片綠  
 色生機無限宿舍樓深藏幾多

## 第3课 “家”在宣化

### 明镜台

有些同学是背负行囊，求学于宣化；有些同学是生于宣化，长于宣化；还有些同学将来会回到宣化，建设宣化。但是，我们了解我们所生活的城市吗？我们熟悉我们所生活的这片土地吗？



我们从这里起飞，飞往世界的各个角落，但是我们对于起飞的起点往往是一片空白的记忆。而一个没有起点的人，一个没有任何乡愁意识的人，无论走多远，他永远只是一个没有精神停靠的流浪者。

今天，我们想让年轻人的行囊中多一样东西：对这座城市的记忆和理解。那样，无论我们今后走向哪里，我们都是有根的人，都是有心灵栖息地的人。

### 智慧泉

#### 宣化知多少？

##### 1. 地理位置

宣化区位于河北省西北部，在张家口市东南28公里处，为张家口市辖区。地理坐标北纬 $40^{\circ}37'$ ，东经 $115^{\circ}03'$ 。东南距首都北京150公里，南偏西距省会石家庄市288公里，西距山西省大同市200公里，是京、津连接冀、晋、蒙的交通





枢纽和物资集散地，素有“陆路商埠”之称。

## 2. 自然气候

宣化洋河两岸的河川区属暖温带，气候属半干旱大陆性季风气候。春季受较强的冷空气影响，天气多变，降水量较少，大风日数多；夏季由于太平洋副热带高压西伸北进，在暖湿气流的控制下空气湿润，降水较多；秋季暖湿的东南气流逐渐衰退，干冷的西北气流重新加强，温度下降快，天气晴朗，阴雨日渐减少；冬季受强大的蒙古冷高压控制，严寒少雪，强冷空气南下时常形成寒潮，引起剧烈降温和大风天气。

## 3. 悠久历史



宣化夏商时属冀州，春秋时为燕国北境。由于地处内蒙古高原向华北平原的过渡地带，居沟通南北之要冲，所以宣化历来是汉族和东胡等少数民族的聚集地。战国时燕国开国大将秦开率兵击破东胡，拓地千余里，置上谷、渔阳、右北平、辽东和辽西五郡。秦始皇统一中国后，将天下分为三十六郡，宣化仍属上谷郡。

后来宣化的行政建制有过多变化，宣化也曾先后更改过十几个名字，如战国、秦名“上谷”，汉名“下洛”，魏晋名“燕州”、“广宁”，隋名“涿郡”，唐名“武州”、“文德”、“雄武”，辽名“归化”，金名“宣化”、“宣德”，元名“宣宁”、“宣德”、“顺宁”，明曰“宣府”，清初定名“宣化”。

然而，不管名称如何变换，“上谷”仍然是宣化历史上一个最古老的节点。自古以来，许多文人雅士都自称为“上谷人”；宣化城里建有“上谷书院”、“上谷公所”等



机构；明代朱元璋的第十九个儿子被封宣化，也叫做“谷王”；清道光年间，宣化府还在天泰寺街东口建了一座木制单孔布瓦歇山顶的“上古谷郡”牌坊，以昭示宣化历史的源远流长。

## 4. 得名由来

最早使用“宣化”名称的是金代。金大定

六年（公元1166年），金军攻克辽归化州，第二年改名为宣化州。但仅过了一年，宣化一带就发生了历史上罕见的特大冰雹灾害，为表赈灾安抚之意，朝廷改宣化州为宣德州。“宣化”名称的再次使用是清康熙三十二年（公元1693年）直隶巡抚郭世隆为改革地方税收，上书朝廷，废除宣府镇卫、所，设置宣化府，统领三州八县。于是，寓“宣扬朝廷德政，感化黎民百姓”之意的“宣化”，遂沿用至今。

### 5. 宣城肇建

关于宣化建城的年代多说为唐代。《旧唐书·安禄山传》云：“禄山阴有逆谋，于范阳北筑雄武（宣化）城，外示御寇，内贮兵器，积谷为保守之计，战马万五千匹，牛羊称是。”称宣化是唐代范阳节度使安禄山以加强边防为名，招兵买马准备叛乱所建的，当时叫做雄武军城，距今约有1260多年



了。随后的宣化作为重要的军事和交通枢纽，一直是以后各朝代州、府、县的治所，也逐渐成为古代塞北地区重要的军事、政治、商贸、文化活动中心。宋、辽、金、元时期，宣化一直是辽国和蒙古汗国的王公贵族们往来的地方，城内建有大批王族的行宫和别墅。

从文献记载看，宣化城的规模从唐至今变化不大。当时的宣化城比现在要小得多，城墙每边边长约500米左右，这与《周礼·考工记》中“天子之城方九里，则知公七里，伯侯五里，子男三里”的规模大致相符。城池的位置大致在现今钟楼西街，皇城桥北街以东的范围内。最初的宣化城均为土城。

### 6. 宣城扩建

宣化城得以大规模扩建是在明朝。公元1368年，明朝建都南京，朱元璋即派兵北伐，元顺帝妥懽帖睦尔从北平出逃，经宣德府汇集王公贵族逃亡至大同、太原以北。明朝大将汤和率兵来到宣德府，在城里屯兵屯田，使宣德府成为一座军城。明洪武四年（公元1371年），随着明军事机构的改变，明朝廷在宣府设万全都指挥使司法所（这是一个相当于现在省军区级





别的军事机构），下辖15个卫和2个州（卫是相当于现在的军分区师级单位的机构），仅宣府城内就设有宣府前卫和万全左卫、右卫。众多的机构和驻军使得宣府小城拥挤不堪，很多机构只能设在城外。明洪武二十四年（公元1391年），朱元璋的第十九个儿子被封为“谷王”来到宣化，开始在原城外西北角建王府。为了维持王府的中心位置，洪武二十七年又把宣府城向西、向北扩展为现在规模的大城。随着城池的扩大和发展，大量庙宇和官宅开始修建，逐渐形成从南门“昌平门”到北门“广灵门”的一条街，进而形成周长1.2万米的雄伟壮观的宣化城池，现在的钟楼一带成为城市的中心点。

### 7. 军事重镇

宣化为历代军事重镇。有“京师锁钥”、“神京屏翰”之称。《宣化府志》记载：“宣化全境，飞狐、紫荆控其南，长城独石枕其北，居庸屹险于左，云中固结于右，群山叠嶂，盘踞峙列，足以拱卫京师。”明王朝把东起鸭绿江，西至嘉峪关，绵亘万里的长城以及沿线城堡划分成了九段，分地守御。每一段都成为一个相对独立又相互关联的防御区，分别驻有重兵，设总兵统辖。九个较大的城堡分别成为九个军事防御区域的指挥中心，它们就是明朝赫赫有名的九个城镇，称“九边”或“九镇”。宣府镇为九镇东起第三镇，担负着东起四海冶，西至南洋河长达500多公里的长城防御任务，是连接东南，牵制西北，捍卫京师的重要“一边”。当时的宣府镇已不是单独的几道城墙和孤立的城堡，而是由一些不同的形式和不同用途的建筑物连结成的一套完整的防御工程体系。比如长城城堡、长城城墙、关隘、烟墩等等，这些建筑物相互联系，相互配合，构成了一道城堡相连、烽火相望的严密而灵敏的动态军事防线。据志书记载，仅唐、宋、明、清四个朝代，北方部落经宣化南入的较大战争就达70余次。

宣化古城经历了太多的沧桑。“一抓一把历史，一靠一身长城”，是人们对古城的赞誉。虽然如今“古上谷郡”的牌坊已难觅踪迹，但那仍然屹立不倒的万米城垣，仿佛一条时光隧道，引领我们一点一点地向宣化城的岁月深处漫溯。<sup>①</sup>

### 8. 宣化名胜



（1）炮兵博物馆——全国首家兵种博物馆。宣化素有“塞北炮兵城”之称，因为占据了宣化围城面积四分之一的全军炮兵最高学府——中国人民解放军炮兵指挥学院坐落于古城。而炮兵博物馆就位于该学院内。

（2）张家口市首座自然公园——万柳公园。清乾隆九年，为了阻挡风沙之害，百姓们在柳川河附近筑堤

<sup>①</sup> 以上材料出自张家口市宣化区政府网，略有删改。