

中国未来研究会教育分会副主任
全国教育发展战略研究会副理事长

张兴/审定

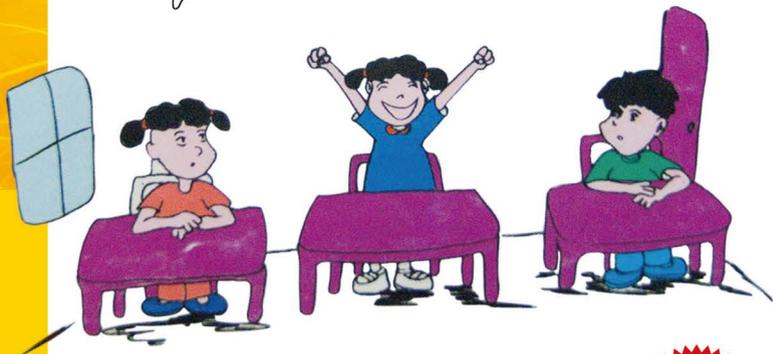


高中生心理健康 教育读本

根据《中小学心理健康教育指导纲要》编写
成功心理素质研究中心/编

距高考
还有一
天

我很镇定



高中生
专用书

新疆青少年出版社

高中生心理健康教育读本

成功心理素质研究中心 编

新疆青少年出版社

图书在版编目(CIP)数据

高中生心理健康教育读本/成功心理素质研究中心编. —修订本.
—乌鲁木齐:新疆青少年出版社,2007.9

ISBN 978-7-5371-4338-7

I. 高... II. 成... III. 心理卫生—健康教育—高中—课外读物 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 146357 号

高中生心理健康教育读本

成功心理素质研究中心 编

新疆青少年出版社

(地址:乌鲁木齐市胜利路二巷1号 邮编:830049)

北京市朝教印刷厂印刷

787毫米×1092毫米 32开 4.5印张 98千字

2007年9月修订版 2007年9月第1次印刷

印数:1—3000册

ISBN 978-7-5371-4338-7

定价:18.00元

(如有印装质量问题,请与承印厂调换)

教育部文件

教基[2002]14号

教育部关于印发《中小学心理健康 教育指导纲要》的通知

各省、自治区、直辖市教育厅(教委),计划单列市教育局,新疆生产建设兵团教委:

为进一步加强中小学心理健康教育,我部制定了《中小学心理健康教育指导纲要》,现印发给你们。

请各地结合实际,制定实施意见,认真组织实施,并将落实情况、问题和意见及时报我部。

附件:中小学心理健康教育指导纲要



主题词:中小学 心理健康 教育 通知

部内发送:有关部领导,办公厅、人事司、职成司、民族司、师范司、督导司、社政司、体卫艺司

教育部办公厅

2002年8月5日印发

中小学心理健康教育分阶段的教育内容

小学低年级主要包括：帮助学生适应新的环境、新的集体、新的学习生活与感受学习知识的乐趣；乐于与老师、同学交往，在谦让、友善的交往中体验友情。

小学中、高年级主要包括：帮助学生在学习生活中品尝解决困难的快乐，调整学习心态，提高学习兴趣与自信心，正确对待自己的学习成绩，克服厌学心理，体验学习成功的乐趣，培养面临毕业升学的进取态度；培养集体意识，在班级活动中，善于与更多的同学交往，健全开朗、合群、乐学、自立的健康人格，培养自主自动参与活动的的能力。

初中年级主要包括：帮助学生适应中学的学习环境和学学习要求，培养正确的学习观念，发展其学习能力，改善学习方法；把握升学选择的方向；了解自己，学会克服青春期的烦恼，逐步学会调节和控制自己的情绪，抑制自己的冲动行为；加强自我认识，客观地评价自己，积极与同学、老师和家长进行有效的沟通；逐步适应生活和社会的各种变化，培养对挫折的耐受能力。

高中年级主要包括：帮助学生具有适应高中学习环境的能力，发展创造性思维，充分开发学习的潜能，在克服困难取得成绩的学习生活中获得情感体验；在了解自己的能力、特长、兴趣和社会就业条件的基础上，确立自己的职业志向，进行职业的选择和准备；正确认识自己的人际关系状况，正确

对待和异性伙伴的交往,建立对他人的积极情感反应和体验。
提高承受挫折和应对挫折的能力,形成良好的意志品质。

——《中小学心理健康教育指导纲要》



目 录

心理 健康 标准	1
学 习 篇	3
高中的学习环境	4
发展创造性思维	9
读书笔记	15
考试焦虑的缓解	20
学习挫折的应对	25
好学生的烦恼	30
振翅高飞——高考的困境	34
情 绪 篇	37
解决心理冲突	38
珍惜生命	46
为什么我总在关键场合“掉链子”	50
在复读的日子里	54
情商和智商有什么关系	63
冲破自卑的樊笼	69



人际篇	73
早恋	74
同性取向	79
随大流的利弊	83
怎样和老师交往	88
父母争吵,我应该怎么办	94
大方与人交往	98
有话好好说	106
请笑一笑	109
社会适应篇	113
中学生留学热	114
如何填报高考志愿	119
我要工作了	123
职业的选择	128



心理 健康 标准

由于心理现象极其复杂,每个人的情况又千差万别,所以,我们不能像测量血压或体温那样画出一个心理健康与否的明确界限。但在实际生活中我们可以从以下几个方面来衡量一个人心理健康的程度:

良好的个性:情绪稳定、性格温和、意志坚强、豁达乐观、胸怀坦荡、有自信心等。

良好的处世能力:具有良好的自控能力,能适应复杂的社会环境。

良好的人际关系:与人为善、与人和睦相处、互相学习、互相帮助等。

具体地说来,青少年的心理健康标准可以归纳为以下几项:

智力发育正常:青少年的观察能力、记忆能力、思维能力等都需要得到相应的发展,而且保持一种相对平衡的状态。

情绪良好:能保持活泼、向上的心态,正确对待困难与挫折,这是心理健康的核心。经常处于恐惧、焦虑、犹豫、愤怒的心理状态之中,人的心理容易失去平衡,这也是心理不健康的表现。

心理特点要与年龄相符合:幼年的时候幼稚,成年的时候成熟。如果自己的行为严重地偏离年龄特征,那是心理不健康的表现。



对人际关系要有适应能力:人际关系的好坏,不仅关系到一个人情绪的好坏,还能影响到一个人的成败。如果青少年变得孤僻、不合群,就可能是心理不健康的表现。

能正确对待环境及其变化:自然环境与社会环境总在不断变化之中,秋去冬来,人们应当调整自己的衣食住行以适应四季气候的变化。改造自然首先要适应自然,对待社会环境也是这样,面对客观现实要分析哪些是需要改变和可能改变的;哪些是不可能或暂时不能改变的,以此为依据来决定自己应该采取何种态度和行为。对生活中出现的各种问题和麻烦,不退缩、不逃避、不幻想。

以上这些既可以作为心理健康的手段,也可以作为心理健康的目的,在这里是把手段和目的一体化了;心理健康同时是一种理想和追求,没有止境。



学习篇

生活中不可能拒酸、苦、辣于一旁，而一味地挥起甜的美酒痛饮。酸甜苦辣各具功能：酸，唤人以清醒；甜，令人以珍惜；苦，示人以警惕；辣，给人以激励。

生活像一张纠缠的网，常常令人失望。然而你无所成就的时候……须相信自己的思考，尊重你自己的感情，抓住你自己心灵深处那即逝的火花，沿着你自己的起点前进。

——摘自《哲思心语》



高中的学习环境

现象



经过一段时间的休整,消除了中考的疲惫,少男少女们终于进入了他们渴望已久的高中。这是一件愉快的事情,因为他们在中考中获得了胜利,展开了他们对高中的憧憬。但是高中的学习竞争更加激烈,各个中学的成绩高手聚集在一起,大家都不敢有所懈怠。

案例



彭丹,某重点中学高一年级学生,由于近来情绪低落,无法正常学习而暂时休学。彭丹从小学至初中都是品学兼优的好学生,她平时对自己要求严格,一丝不苟,成绩一直名列前茅。老师、家长都对她寄予厚望,她自己也是精神高涨,颇具自信。她满怀希望步入重点中学,目标只有一个,那就是更高、更好。

进入高中以后,老师也很器重彭丹,让她担任了班干部。



开始她学习成绩也不错,但是她明显感到自己的优势不像初中时那样突出了,许多学习不如她的同学,在知识面、社会知识、社会适应能力方面都比她强,因此,失落感越来越重。特别是一次考试失败后,彭丹开始觉得别人都对自己有威胁,面对一个总分比自己高的女生,她总是感到心里不舒服。寒假中她情绪格外低落,足不出户,书也不想读,父母问她,她也不想多说。郁郁寡欢的假期结束了,彭丹开始十分注意那位女生,她干什么,自己就干什么;上课注意力不能集中,考试也不能像以前那样聚精会神,而且开始出现失眠。几次测试成绩很差,更加剧了她的灰心丧气,她甚至不敢参加期中考试,认为肯定失败,回到家就坐在书桌前发呆或莫名其妙地流泪。经心理咨询后,她的情况被诊断为学校适应不良综合征。

案例分析



经过中考的分流和筛选,一部分同学如愿以偿地进入高中继续学习。由于各个高中学校是根据自己的分数线招收学生,这样水平相当的学生聚集在同一所学校中的概率大大增加,甚至可能在同一个班级中。俗话说,山外有山,天外有天,有些同学发现自己的优势不像初中那么明显了,初中的辉煌已成为了历史。有些同学开始变得有些失落,有些焦虑,更有甚者精神恍惚,生病等等。



有一点可以肯定,高中的学习压力更大,这种感受是很正常的,这也是很自然的一件事情。但是我们必须正确认识这种压力。在学习上有压力感,这是一件很好的事情,它可以使我们意识到自己的不足,并有希望改进的动力。这种压力感使我们时刻在学习上保持一定的紧张度,不敢有所懈怠。然而,紧张过度就会有害健康,危害生命。所以,有一份平静的心情,一个清醒的头脑,面对困难,面对压力,是非常必要的。



首先,必须对自己有信心。自信心是一个人战胜一切的法宝。这一点,相信经过中考洗礼的中学生们已经有深刻的体会。自己最大的敌人其实就是我们自己。战胜自己的脆弱,超越自我的自卑,光辉的历程就会摆在你们面前。



其次,要正确对待竞争伙伴。社会处处存在竞争,学习也是如此,竞争的存在使我们有了进一步发展的目标,有了发展的需要。但是我们不是敌人,同学之间的竞争应该是友善的、良性的。任何人都会有所缺憾,而任何人也总有自己的优势,学他人之长补己之短,才能提高自己。不要害怕暴露自己的缺点,我们唯一的目标是进步。如果因为自尊心作祟而停步不前,那样只会害了自己。案例中的彭丹正是犯了这样的错误。让我们携手起来共同进步吧。

最后,要改善自己的学习方法,发挥自己的创造性思维,开发学习潜能。高中的学习主要依靠自己的研究和思考。与初中时相比较,高中生的生理及心理水平均趋于成熟和稳定,其观察能力、记忆能力、想象能力等方面进一步发展,思维能力得到提高,解决问题的思路更加清晰,判断更加准确,推理能力已达到比较完善的水平,辩证逻辑思维迅速发展,这一切说明高中生完全有能力独立进行科学的思考,有能力进行创造性的思维。一个人的潜能是无限的,处于人生起跑线上的高中生,他们的学习潜能更是无限。高中生应该利用自己的优势,创造性地思考问题,开发学习潜能,使自己飞得更高、更远。

活动



◆放松练习。当感到疲惫或心情焦虑时,不妨放松,摆脱



紧张。这样会增加自己的承受能力。

◆加强自己的自学能力,用自己的方法对学习内容进行新的理解和整理,看看有什么新发现。

◆对自己感兴趣的问题进行研究,开发自己的创造性思维发挥自己的潜能。

◆送你一句名言:

生活像一面镜子,你对它笑,它就对你笑,你对它哭,它就对你哭。

——英国作家·萨克雷



发展创造性思维

现象



面临当今时代在信息、科技、经济等方面的竞争，国家对创造性人才的需要非常迫切。高中生即将步入成人阶段，工作和学习的挑战越来越要求个体具有创造性。但面对书本，亲临课堂，高中生有种被限制、被束缚的感觉，创造性无处发挥。

案例



在老师和同学的眼中，小华是个非常聪明的学生，平时喜欢搞一些小发明，比如制造飞机模型，自己修理收音机。小华家里的设施如果出了毛病，一般小华都能迎刃而解。小华经常参加学校组织的“小制作”“发明”之类的活动，而且回回都获奖。小华在同学们眼中简直就是天才。小华唯一的缺憾是不爱学习，上课不注意听讲，作业草草了事，漏洞百出。只有在物理课或化学课上，当老师演示一些有趣的现象时，小华才