

幸福从心开始

心理健康导学

许立群◎主编



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

心理健康导学

许立群◎主编



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心理健康导学 / 许立群主编. —杭州: 浙江工商
大学出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5178-0279-2

I. ①心… II. ①许… III. ①心理健康—健康教育—
中等专业学校—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 010462 号

心理健康导学

许立群 主编

责任编辑 潘 啸 周敏燕

封面设计 费珊珊

责任印制 包建辉

出版发行 浙江工商大学出版社

(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)

(E-mail: zjgsupress@163.com)

(网址: <http://www.zjgsupress.com>)

电话: 0571-88904980, 88831806(传真)

排 版 杭州朝曦图文设计有限公司

印 刷 杭州杭新印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 8.25

字 数 190 千

版 印 次 2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5178-0279-2

定 价 16.50 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88904970

教材编写组成员

主 编 许立群

编 委 吴 欢 朱晓春 莫勤勤

序 言

PERFACE

随着教育部《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》(以下简称《纲要》)的制定,长兴职教中心《心理健康导学》校本教材应运而生。

《心理健康导学》是《纲要》主要精神的体现。中小学心理健康教育,是提高中小学生的心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育,是进一步加强和改进中小学德育工作、全面推进素质教育的重要组成部分。《纲要》指出,心理健康教育的总目标是: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。

《心理健康导学》是《纲要》“主要内容”的落实。《纲要》明确提出了心理健康教育的主要内容包括: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。《心理健康导学》根据高中生年龄特点和本校实际,编排了体验人生、了解自我、沟通之旅、人际交往、学会学习、快乐成长、青春飞扬、关爱生命、生活休闲、生涯规划等十个主题30节课,帮助学生确立正确的自我意识,开发学习潜能,培养人际沟通能力,确立自己的职业志向,树立人生理想和信念,培养担当意识和社会责任感。

《心理健康导学》是《纲要》“途径和方法”的实施。《纲要》要求:学校应将心理健康教育始终贯穿于教育教学全过程;开展心理健康专题教育,利用地方课程或学校课程开设心理健康教育课,心理健康教育课应以活动为主。而要保证心理健康教育课的正常开设并取得良好的效果,相关教材的编写就显得尤其重要。有别于其他心理健康教育类书籍,《心理健康导学》最突出的特点是“活动”,教师遵循团体暖身、团体转换、团体工作、团体结束四个阶段,引导学生通过心灵故事、心灵游戏、心海导航、心灵感悟等活动的参与、体验,在活动中了解心理特点,在活动中监控心理发展,在活动中维护心理健康,在活动中优化心理素质,实现心理成长。

老师们,心理辅导是一项科学性、专业性很强的工作,心理健康教育教师应遵循心理发展规律,向学生提供发展性心理辅导和帮助。

同学们,你们是自己心理成长的主人,这个时期,家长、老师的影响虽然很重要,但是,中学生已经初步具有一些能力驾驭自己心理成长的快车了。

同学们、老师们,让我们一起参与到促进心理成长的活动中来,开始心灵的旅程;所有最精彩的旅行,都不是发生在外在,而是在每个人的灵魂之中,发掘内在的自己。幸福从“心”开始……

长兴县教育研究中心 施秋奕

2013年9月

目 录

CONTENTS

主题一 体验人生	001
第一课 同窗一家亲	001
第二课 梦想从这里启航——走进高中	005
第三课 寻找幸福	009
主题二 了解自我	014
第一课 我是谁	014
第二课 我的 AB 剧——认识自我	019
第三课 天生我材必有用	022
主题三 沟通之旅	027
第一课 巧妙说话各不同	027
第二课 明明白白我的心	030
第三课 体验合作	034
主题四 人际交往	039
第一课 赢得朋友的方法	039
第二课 架起师生心灵的彩虹	043
第三课 我爱我家	047
主题五 学会学习	051
第一课 我的学习生涯	051
第二课 打开思维之门	055
第三课 从容面对考试	059
主题六 快乐成长	063
第一课 认识情绪	063

第二课	情绪调节 ABC	066
第三课	怒也可遏	069
主题七	青春飞扬	073
第一课	男生女生	073
第二课	美丽青春,如此呵护	077
第三课	等待花开——青春期异性交往辅导	080
主题八	关爱生命	085
第一课	寻找生命的意义	085
第二课	飘扬的红丝带——预防艾滋病	089
第三课	关爱生命 远离毒品	093
主题九	生活休闲	097
第一课	管理你的时间	097
第二课	学会休闲	102
第三课	健康上网,快乐成长	105
主题十	生涯规划	110
第一课	我的价值观	110
第二课	彩绘人生——透视生涯规划	113
第三课	向左走,向右走	118

主题一 体验人生

第一课 同窗一家亲

同窗之情是平凡的,在平凡之下却蕴含着无尽的财富,这超凡脱俗的财富无声无息地滋润着我们那勇敢面对挫折的心,充满自信的心,扎根现实急流勇进的心,谦虚朴实、随时奉献的火热的心。

心灵故事

空谷回声

一个孩子和妈妈到大山里旅游,美丽的景色让孩子不禁高兴地大喊大叫起来。突然,孩子听到远处好像有一个人在说话。

孩子大声问道:“你是谁?”

山谷说:“你是谁?”

孩子又问:“你到底是谁?”

山谷依然说:“是谁?是谁?”

孩子急了,大声地说:“你为什么学我?真讨厌!”

山谷里又回荡:“真讨厌!讨厌!”

孩子大哭起来,跑到妈妈跟前,说有个人欺负他。

妈妈微笑着说:“你想和他和好吗?如果想,你就对他说‘对不起’。”

孩子大声喊:“对不起!”

山谷也在说:“对不起!”

孩子说:“我们和好吧!”

山谷也回答说:“好吧,好吧!”

孩子说:“我们做好朋友吧!”

山谷说:“朋友吧!朋友吧!”

孩子高兴地对妈妈说:“他不欺负我了,他要和我做朋友呢!”

1. 看完这个故事,你觉得同学之间应该如何相处呢?

2. 来到新的班级已经一段时间了,你已经和大家熟识了吗?

3. 你觉得怎样才能和同学们尽快地熟悉起来?

心灵之旅

一、同唱一首歌

同桌的你

明天你是否会想起	昨天你写的日记
明天你是否还惦记	曾经最爱哭的你
老师们都已想不起	猜不出问题的你
我也是偶然翻相片	才想起同桌的你
谁娶了多愁善感的你	谁看了你的日记
谁把你的长发盘起	谁给你做的嫁衣
你从前总是很小心	问我借半块橡皮
你也曾无意中说起	喜欢跟我在一起
那时候天总是很蓝	日子总过得太慢
你总说毕业遥遥无期	转眼就各奔东西
谁遇到多愁善感的你	谁安慰爱哭的你
谁看了我给你写的信	谁把它丢在风里
从前的日子都远去	我也将有我的妻
我也会给她看相片	给她讲同桌的你
谁娶了多愁善感的你	谁安慰爱哭的你
谁把你的长发盘起	谁给你做的嫁衣
啦 啦 啦 啦	

要求:听着音乐,静静回忆曾经的时光,此时在你脑海中浮现的是怎样的场景?最让你想念的同学是谁?

二、掷纸球

要求:教师报学生名,拿纸球的同学向被点名的同学掷纸球。

三、记姓名大比拼

要求：尽可能多地记住同学的姓名。

我们组记名字最厉害的是_____

四、左右“护法”

活动过程：

1. 一分钟内把课桌撤到边上，椅子挨个放，大家围成圈坐成一家亲坐式。
2. 教师喊一学生名，在他左右的同学马上站起来，慢了、错了要接受惩罚（被拍手器拍肩）。

五、快乐交友

活动过程：

1. 小组成员共同分析某些同学接受惩罚的原因，写在纸上，大组分享。

2. 请与惩罚的同学握手，介绍自己，并表示友好。

3. 找五名觉得不是很熟悉的同学握握手，介绍自己，并表示友好。

心海导航

不忘帮助

一次，去拜访一著名老画家。

老画家的画室里，挂满画作，琳琅满目，美不胜收。一幅独特的画作引起了极大的兴趣。画面上是一只旱鸭子，站在高山之巅，正引颈远眺，观奇峰异景，大有“白云脚下过，一览众山小”之气概。

我们都知道鲲鹏展翅，鹰击长空，只有会飞的大鸟才有可能屹立于高山之巅。于是我冲口而出：“旱鸭子怎么能登上这么高的山顶呢？”

“没错，靠它自己的力量，鸭子是不可能登上高山的。但只要仔细一想，你就知道它是曾得到帮助才到达那个位置的。”老画家意味深长地说。

此后，不管何时，只要一想到我取得的成绩与荣誉，我就会立即想起鸭子上山的那幅画，提醒自己不忘别人的帮助。

——《羊城晚报》

如何和同学相处

在高中阶段，我们接触最多的就是同学了，如何处理好同学关系，为自己营造良好的人际关系氛围，对自己以后的学习生活有着重要的意义。良好的人际关系可以让我们在学习生活中及时得到同学的帮助，让自己拥有一份良好的心态，最终在和谐友好的气氛中度过难忘的中学生涯。相反，如果我们不能很好地跟同学相处，那我们将生活在一个人的孤独世界里，在遇到学习和生活上的困难时找不到及时的帮助，在心情郁闷时找不到倾诉的对象，最

终让自己人生中最美丽的三年就这样像流星一样悄然消逝。

具体地讲,我们该如何相处呢?

第一,主动交朋友是你适应新环境的好办法。如果你转学到一所新的学校或进入一个新的班级,为了不让陌生的环境限制你,你就要主动去了解自己的同学,主动走到同学中间,和他们一起活动,在活动中互相认识。不妨展示一下自己的特长,激发同学与你交往的欲望。如果同学有了困难,那是你交友的最好时机。

第二,参加集体活动是克服羞怯心理的好办法。因为在集体活动中,你必须承担你的角色,即使为别人鼓掌加油,你也要大声喊出来,这时别人的注意力不在你身上,你会觉得很轻松。大家不知不觉地畅所欲言,相处痛快,原来紧张、害羞的你也许会决定参加下次集体活动了。你还可积极参加体育活动。在体育场上,同学间的交流不是使用语言,而是默契配合。要取得胜利,必须做到相互了解、心灵沟通,此时,你们之间的交流是主动的、全面的,就会不由自主地把对方视为自己的一部分。

第三,要学会慷慨助人。慷慨助人,就是要无私地、热情地帮助有困难或者有过失的人,并且温和友善地与他人相处!古人云:“吾不能以春风风人,吾不能以夏雨雨人,吾穷必矣!”伸出友谊的双手,既帮助了别人,又获得了友情,何乐而不为呢?例如,你学习成绩好,有同学嫉妒你,这时你千万不要不理他,甚至看不起他,对嫉妒你成绩好的同学,最好的办法是帮助他。差距是嫉妒产生的根本原因,正是你和同学在成绩上有了距离,你们之间才会悄悄地疏远。它既然能形成,就一定可以消除,而最好的办法就是帮助同学提高成绩,没有了嫉妒产生的土壤,嫉妒自然会消失,你们之间的紧张也会烟消云散。

第四,要学会宽以待人。宽以待人,就是以大海般的豁达胸襟对待身边的人或事。这是一种君子坦荡荡的风度,是一种淡泊以致远的气质,是宰相肚里能撑船的风采,其中也蕴藏着“己所不欲,勿施于人”的内涵。以这样的心态交友,只不过是心中给他人的过错腾出一块空地,能够容忍同学的过错,却成全了自己的人格魅力,岂不是退一步海阔天空了吗?在现实生活中要学会宽容一点,给自己留下一片海阔天空。关爱别人,就是仁慈;了解别人,就是智慧。

第五,要学会换位思考。不要在背后议论别人。喜欢在背后议论别人,会让同学远离你。背后议论别人是一种不良行为,有的人喜欢不断地挑别人的毛病,说人家的长短,真实目的却是在贬低别人的同时使自己的自尊心得到满足,或借此抬高自己在别人心目中的形象。每个同学在学习生活中都要学会观察别人,一面之词可能蒙骗一时,但不可能长久,一旦事情真相大白,你不但不能抬高自己,还会自取难堪,让别人产生怀疑你的动机。

第六,要学会赞扬和感谢。同学做了好事,做了对集体有益的事,做了对自己有益的事,帮助了自己,要学会对同学进行感谢。同时,也要学会感谢指出你不足的同学,把他当作你最好的朋友。别人能够诚恳地指出你的优缺点是需要勇气的,这说明在他的心中已经把你当作了他的朋友,相信你能够接受他的忠告。和这样的同学做朋友,对于你的成长有很大的帮助。

第七,要学会主动倾听同学诉说苦恼,这样会得到同学的信任。有的同学因成绩不佳而

苦恼,有的同学因老师的责备而沮丧,因同学的误解而郁郁寡欢……解决他人烦恼的心理医生,最主要的任务就是引导交谈者把话说出来。一旦把内心的烦恼都倾吐出来,问题就解决了一半。

心灵感悟

1. 对于今天的课程,我的感悟与收获是:

2. 最想对同窗说的一句祝福语是:

心灵拓展

课后请找三位不熟悉的同学聊聊天,寻找相互之间的共同之处,完成下面的空格:

1. _____同学,我和他的共同之处是: _____
2. _____同学,我和他的共同之处是: _____
3. _____同学,我和他的共同之处是: _____

第二课 梦想从这里启航——走进高中

总铭记青春时光,更难忘绿意同窗。

相逢是笑,相知是妙,

笑在青春年少,妙在岁月迢遥。

——汪国真

心灵故事

1812年5月9日,在战争中取得了一系列辉煌胜利的拿破仑离开巴黎,率领浩浩荡荡的60万大军远征俄国。法军凭借先进的战术、猛烈的炮火长驱直入,在短短的几个月内便兵临莫斯科城。几周后,寒冷的气候给拿破仑大军带来了致命的诅咒。在饥寒交迫之下,1812年冬天,拿破仑大军被迫从莫斯科撤退,沿途许多士兵被活活冻死,到12月初,60万大军只剩下了不到1万人。

第二次世界大战中,又是一个寒冷的冬天,莫斯科的气温下降到零下20至30摄氏度,希特勒的德军没有准备过冬的棉衣,而苏军早已经习惯了寒带的生活,而且穿上了棉衣、皮

靴，戴上了护耳冬帽。1942年初，苏联红军击溃了进攻莫斯科的德国军队，取得了莫斯科保卫战的胜利。

1. 为什么拿破仑与德军失利，而俄国、苏联红军却取得胜利？

2. 这则故事给你什么启发？

从初中到高中，许多方面都发生了变化，我们生活、学习的环境变化了，我们身边的人变化了，崭新的小组合作的学习方式使我们长达 12 年的学习模式也变化了，我们没有进入普高，而是进入了从未接触的职业学校，我们接触了从未接触的专业理论、专业操作，似乎一切都变了，唯独自己没有变化。从现在开始，我要改变！

每个人从呱呱坠地开始，都在不停地适应环境，良好的适应能力是心理健康的标准之一。

心灵之旅

一、完成校园寻宝图

我们进学校已经有一段时间了，你了解学校的主要建筑物和它们的功能吗？请大家在下面的方框中画下学校的平面图，看看你对我们的学校了解多少。

二、我手写我心

(一)活动要求

1. 组内分享。小组成员将所写内容汇总，集体分享各自遇到的问题、感触和评价，并分享各自在三年内要做的五件事。

2. 全班分享。每个小组派代表总结发言。

(二)讨论内容

1. 小组成员思考：开学这么多天，你感觉高中的一切人、一切事与预想的有什么不同？

2. 对新环境有什么感触和评价?

3. 写下难以适应的几件事,思考怎么解决。

4. 写下高中三年最想做的五件事,畅想一下未来。

(三)小组聚焦

针对各小组成员的困惑,集体讨论完善解决的方案,并加以提炼,各组至少提出问题三个,解决方案三个,并加以记录。

问题:_____ 解决方案:_____

问题:_____ 解决方案:_____

问题:_____ 解决方案:_____

心海导航

环境变化与人的应激反应

当人来到一个陌生的环境时,周围的一切对他来说都是不确定的。在这样的环境中,个体会感到不安,甚至恐惧。很多人都有这样的经验:初到一个新环境,总是不能很好地把注意力集中于当前应该做的事情上,而是要分很多心思去观察周围的环境,试图很快地了解环境、熟悉环境。个体为什么会有这种反应呢?我们知道,个体有很多种需要,其中包括安全需要。心理学家做过一个实验,他们把一个人头安放在一只猴子的身体上,然后把这个人头猴身的东西给猴子看,观察到猴子表现出强烈的退缩反应,并表现出强烈的不安。这说明,当动物遇到新异的、与自己以前见过的不一样的东西时,会感到不安。人也是如此,当一个很小的孩子来到一个陌生的环境,他(她)会不安、哭叫、退缩,甚至拒绝与他人交往。这说明,个体在幼小的时候对陌生的、新的环境会表现出不安与恐惧。那么,当个体长大后,是否就不再对新环境与怪异的刺激感到不安、紧张甚至恐惧了呢?不是。成年人也会对陌生环境表现出不安甚至恐惧,这是个体从种族发展中继承下来的,是个体自我保护及维持种族延续的本能。

对于学校来说,适应学校环境的学生,对学习和生活充满快乐和幸福感;遇到困难时,能够泰然处之,发挥自己的有能力解决它们;能把心理感受转化成动态行为,即主动地改变生存环境。正如外国心理学家拉萨拉斯认为,适应就是处理需要的过程,适应性强的青少年,能够随环境的变化而变化,从而改变旧的生活方式,根据新环境的要求,调节需要,并且采取适当策略。



尼克·胡哲,生于澳大利亚墨尔本,“没有四肢的生命”组织创办人,著名残疾人励志演讲家。他打出生时起就没有四肢,只有躯干和头,就像一尊残破的雕像。他所能利用的身体部位,只有一只长着两根脚趾的小脚,被他妹妹戏称为“小鸡腿”。尼克不能走路,不能拿东西,并且总要忍受被围观的耻辱。这一度使他非常消沉,以至于想要在浴缸里淹死自己。还好,他在最后一刻,脑海中浮出父母在他坟前哭泣的样子,于是他放弃了。这是他最正确的选择。活下来使他有机会看到,原来他的人生有着无尽希望。他开始适应他的生存环境,找到方法,完成其他人必须要手足共同协作才可以完成的事情,如刷牙、洗头、打电脑、游泳、做运动,还有其他更多的事情。

人生不能没有梦想

正因为人类想要像鸟儿一样在天空飞翔,才会制造出飞机;正因为人类想要像鱼儿一样在海底遨游,才会有潜水艇的出现;正因为人类梦想上月球,才会有宇宙飞船的升天。

梦想之于人生,犹如空气之于人、阳光之于花草、水之于鱼。无梦的人生注定是空虚的人生、苍白的人生。曾记得美国著名的马术师蒙提·罗伯茨说过这样一段话:“一个人什么都可以没有,但绝不能没有梦想;一个人什么都可以丢弃,但绝不能把梦想丢了:因为梦想就是生命。敢于梦想本身就是一种开拓和创意,不论做什么事,只要心存梦想,相信你自己,你就一定能获得成功。”

每个人要开发自身的巨大潜能,取得巨大的成功,必须要有梦想。有了梦想再加上拼命做,也许就会梦想成真。正如美国成功学的创始人拿破仑·希尔有句名言所说的一样,“一切的成就,一切的财富,都始于一个意念”。这意念,就是一种想法,一个观点,也就是“心之所想”。

心灵感悟

对于今天的课程,我的感悟与收获是:

心灵拓展

思考并回答以下问题:

1. 我能做什么?

2. 我的能力在哪里？

3. 我曾经成功完成过什么任务？

第三课 寻找幸福

幸福，是偎依在妈妈温暖怀抱里的温馨；幸福，是依靠在恋人宽阔肩膀上的甜蜜；幸福，是抚摸儿女细嫩皮肤的慈爱；幸福，是注视父母沧桑面庞的敬意。

幸福是什么？幸福是一个谜，你让一千个人来回答，就会有一千种答案。

心灵故事

一个 20 出头的年轻小伙子急匆匆地走在路上，对路边的景色与过往行人全然不顾。一个人拦住了他，问：“小伙子，你为何行色匆匆啊？”小伙子头也不回，飞快地向前跑着，只泛泛地甩了一句：“别拦我，我在寻求幸福。”

转眼 20 年过去了，小伙子已变成了中年人，他依然在路上疾驰。又一个人拦住了他：“喂，伙计，你在忙什么呀？”“别拦我，我在寻求幸福。”

又是 20 年过去了，这个中年人已成为一个面色憔悴、老眼昏花的老头，还在路上挣扎着向前挪。一个人拦住他：“老头子，还在寻找你的幸福吗？”“是啊。”

当老头回答完别人的问话，猛地惊醒，两行眼泪掉了下来。原来刚才问他问题的那个人，就是幸福之神，他寻找了一辈子，可幸福之神实际上就在他旁边。

听了这个故事，你有感悟吗？你的幸福是什么？

心灵之旅

一、幸福体验——抱成团

1. 活动准备：背景音乐。

2. 活动规则：

(1) 所有同学围成一个大圆圈，手拉手随着音乐声走动。

(2) 音乐声停，听主持人指令。如：三人抱成团，那么迅速找两个人站在一起；两人抱成团，迅速找一个人站在一起。