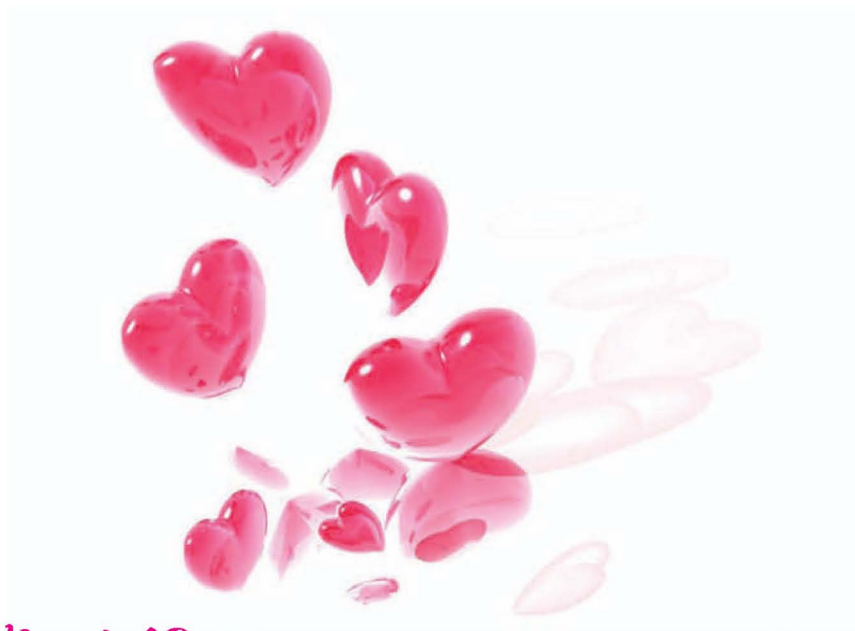


校本课程教材系列

JIJI XINLI DAOXIANG

积极心理导向

名誉主编 陆玉团
主 编 韦贵方



开发心理潜能，提高学习效能

广西科学技术出版社

校本课程教材系列

积极心理导向

名誉主编 陆玉团
主 编 韦贵方



广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

积极心理导向/韦贵方主编. —南宁:广西科学技术出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5551-0035-5

I. ①积… II. ①韦… 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 201549 号

积极心理导向

名誉主编 陆玉团

主 编 韦贵方

出版发行 广西科学技术出版社

(社址/南宁市东葛路 66 号 邮政编码/530022)

网 址 <http://www.gxkjs.com>

经 销 广西新华书店

印 刷 广西大华印刷有限公司

(地址/南宁市高新区科园路 62 号 邮政编码/530007)

开 本 787 mm×1092 mm 1/16

印 张 5.75 插页 4 页

字 数 97 千字

版 次 2013 年 8 月第 1 版

印 次 2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5551-0035-5

定 价 9.80 元

本书如有倒装缺页,请与出版社调换

校本课程教材系列

《积极心理导向》编委会

顾 问：黎 君

名誉主编：陆玉团

主 编：韦贵方

副 主编：张华涛 陆 飞 黄 波

执行主编：莫维杰

常务编委：莫维杰 黄小佳 廖雪杉 伍丽燕 吴小梅

韦振宇 黄青朗 黄月群 黄 丽 李丹鹏

编 委：（以姓氏笔画为序）

韦振宇 韦贵方 伍丽燕 李丽平 李丹鹏

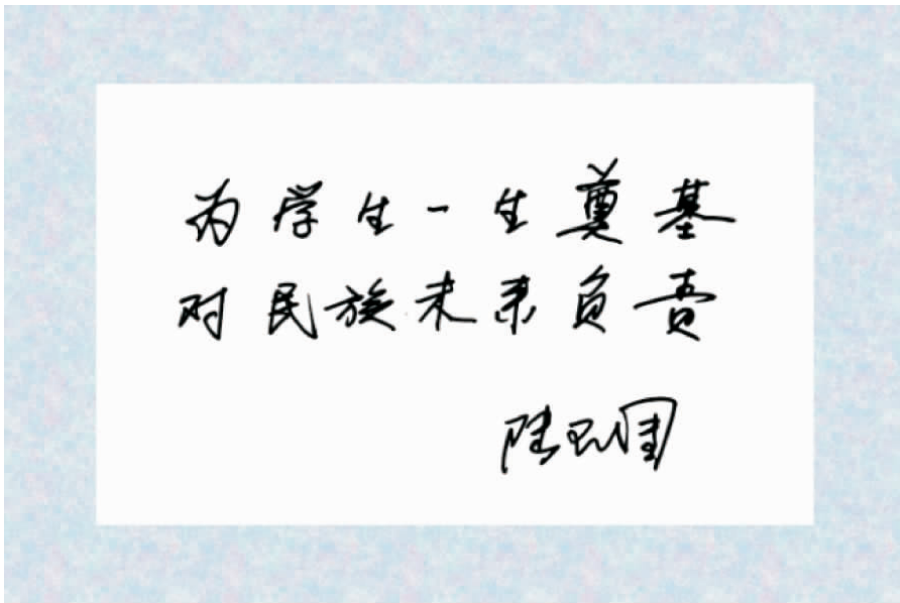
吴小梅 张华涛 陆 飞 罗树壮 莫小杰

莫维杰 黄小佳 黄 波 黄青朗 黄月群

黄 丽 廖雪杉

百色市政协主席周炳群为《积极心理导向》题词

培 养 积 极 心 态
创 造 幸 福 人 生



“为学生一生奠基，对民族未来负责”是百色市教育局局长陆玉团当年任百色高级中学校长时提出的办学理念。2012年11月8日，陆玉团局长又把它作为《积极心理导向》的题字。

【备注】

陆玉团局长曾于1997~2006年任百色高级中学校长，1998~2001年作为课题组负责人承担了全国教育科学“九五”规划国家教育部重点课题“中小学生心理健康教育目标体系的构建和操作模式的研究与实验”的子课题之一“学生的心理健康与学习成绩相关”的研究工作（这也是百色高级中学建校以来的第一个国家级科研课题）。2001年，该课题顺利通过专家鉴定结题验收，并获优秀科研课题一等奖。2002年3月24日，《光明日报》记者刘昆发表了《让学生拥有健全的心智》，报道了百色高级中学的心理健康教育情况。2006年6月，百色高级中学荣获首届全国心理健康教育三个“十佳”（十佳学校、十佳校长、十佳教师）称号。

序

2012 年是国家教育部《中小学心理健康教育指导纲要》颁布 10 周年，也是百色高级中学建校 50 周年。百色高级中学有良好的校风、教风和学风，坚持全面贯彻教育方针和全面提高教育教学质量。特别是 1999 年以来，百色高级中学成立了心理健康辅导中心，长期致力于心理健康教育的研究，坚持对学生的心理健康进行教育，并形成了一整套积极引导、积极体验、积极行为的教育教学模式，取得了优异的成绩。百色高级中学作为示范性高中，心理健康教育也发挥了应有的作用。

1998 年初，百色高级中学就承担了全国教育科学“九五”规划国家教育部重点课题“中小学生心理健康教育目标体系的构建和操作模式的研究与实验”的子课题之一“学生的心理健康与学习成绩相关”的研究工作，于 1999 年被评为“全国心理健康教育实验标兵单位”。1999~2005 年，又承担全国教育科学“十五”规划国家教育部重点课题“团体心理辅导理论应用与推广研究”子课题和广西教育科学“十五”规划重点课题“中小学实施心理素质教育的研究与实验”子课题。2008~2011 年，还承担了教育部基础教育一司“中小学心理健康教育工作发展状况调查”课题的子课题“学生的心理潜能开发与心理健康教育的研究”，以上课题均顺利通过结题验收，并获优秀科研课题一等奖。

2002 年 3 月 24 日，《光明日报》的记者刘昆发表了《让学生拥有健全的心智》，报道了百色高级中学的心理健康教育情况。

2006 年 6 月，百色高级中学荣获首届全国心理健康教育三个“十佳”（十佳学校、十佳校长、十佳教师）称号。

在百色高级中学建校 50 周年之际，该校开发了校本课程教材《积极心理导向》，并作为心理健康教育的校本教材，真是可喜可贺。这在百色市是第一本心理健康教育校本教材，在广西中小学里，也是第一本心理健康教

育的校本教材。

“校本课程”是一个外来词，最先出现于英、美等国，已有 30 多年的历史了。20 世纪 70 年代，在英、美等发达国家，校本课程开始受到广泛重视。开发校本课程，其意义不仅在于改变自上而下的长周期课程开发模式，使课程迅速适应社会、经济发展的需要，更重要的是建立一种以学校教育的直接实施者（教师）和受教育者（学生）分别为本位、主体的课程开发决策机制，使课程具有多层次满足社会发展和学生需求的能力。校本课程主要分为两类：一是使国家课程和地方课程校本化、个性化，即学校和教师通过选择、改编、整合、补充、拓展等方式，对国家课程和地方课程进行再加工、再创造，使之更符合学生、学校的特点和需要；二是学校设计开发新的课程，即学校在对本校学生的需求进行科学的评估，并充分考虑当地社区和学校课程资源的基础上，以学校和教师为主体，开发旨在发展学生个性特长的、多样的、可供学生选择的课程。

百色高级中学的校本课程教材《积极心理导向》的特点是以积极心理学为理论指导，探索优秀学生的成功规律及潜能开发的途径；揭示普通学生的学习现状及潜能开发的一般规律；转变以往主要靠延长学习时间，减少休息时间，从讲课、听课、做作业、补课方面来提高学生学习成绩的方式；以学生为本，以调整心态为切入点，以让学生“会学”为主要手段，激发学生的学习动力，指导高效的学习方法，减轻压力，提升学习竞争力，真正提高学习成绩。

新一轮基础教育课程改革（简称“新课改”）的三维目标是“知识与技能，过程与方法，情感、态度与价值观”，这说明了人的心理健康在课程改革中的重要意义。在“新课改”中，无论是先进的教育理念，还是优秀的教材，最终都要落实到课堂上，体现在课堂教学方式和教师教学行为上，而富有诗意和充满生命活力的课堂教学，教师和学生个性的充分张扬，就需要教师和学生心理健康做支撑。课堂教育教学质量的提高，需要教师依据学生的心理特点及心理规律调控课堂时空，关注学生学习兴趣，重新审视课堂中生命的律动过程，主动落实学生主体地位，实现“新课改”下学生学习方式由被动接受向自主、合作、研究性和探索性学习的转变。只有这样，教师的角色定位才可能由知识的传递者向引导者、组织者、促进者转变，才能与学生一同成长，实现新课程的教学目标。教师在课堂教学

进程的安排上，应在以“目标—策略—评价”为主线的同时，遵循“活动—体验—表现”这一心理健康发展模式，关注学生的主动参与，使学生在情感体验中学习知识、完善人格，从而提高教育教学质量。

《积极心理导向》就是从积极出发，即用积极的视角发现和解读各种现象，用积极的内容和途径培养学生积极向上的心态，用积极的认知诱发积极的情感体验，用积极的反馈强化积极的效果，用积极的态度塑造积极的人生。衷心希望百色高级中学以出版《积极心理导向》教材为契机，努力培养学生积极的心理品质，为学生走向健康与成功提供积极的指引。教师以及父母都在关注合作的方式，以便为学生提供一种积极的观点，指引他们走向健康与成功。我也期待着《积极心理导向》在今后的教育教学实践中不断发展和完善，谱写心理健康教育的新篇章。

广西教育学院心理健康教育中心主任、心理学教授 黎 君
广西教育学会心理健康专业委员会理事长

2012年10月31日

前 言

心理健康是学生学业与人生成功的基础与关键。因此，学校心理健康教育的目标定位应该以成功为导向，更多地关注学生内在力量的增加与积极心理品质的培育，关注为学生的成功提供恰当的指引，确保每一位学生成功。但在具体实践中，目前我国中小学心理健康教育普遍存在以问题导向为主的现象，较多关注学生的心理问题，较少关注学生积极心理品质的培育以及对学生的成功指引。这种以问题导向为主的学校心理健康教育，在一定程度上束缚了我国学校心理健康教育工作的服务对象与工作范围，并限制了心理健康教育工作在学校教育中所能发挥的作用。我们认为，进一步推进我国学校心理健康教育的发展需要在目标定位上突出对成功的关注，在关注学生心理问题的同时，应更多关注学生的成功与幸福，并为他们的成功与幸福提供指引，从而让令人“敬而远之”的学校心理健康教育工作成为一种增进个体成功与幸福的工作。

目前，许多学校心理健康教育在实施方式上更多地倚重“减法”式的心理辅导，即针对学生心理问题的辅导与干预，较多地关注心理问题的减少。“减法”式的心理辅导固然可以帮助部分学生走出心理困境，恢复正常的学习生活，但由于过多地关注学生心理问题的减少，而忽视学生积极心理品质的增加，其结果实际上是将大部分的学生排除在心理健康教育的服务对象之外，其效果也令人怀疑。所以，学校心理健康教育的进一步发展需要在调整目标定位的同时，还要实现实施方式的转变，即在关注面向部分学生的“减法”策略的同时，应更多地关注面向全体学生的“加法”策略，也就是营造一种安全与成功的校园环境帮助学生设计适合自身的发展计划，为全体学生的成功提供准备技能，为促使每一位学生取得成功提供

最大的可能。

如何面向现实，理论联系实际地开展心理健康教育工作，不断提高心理健康教育工作的针对性和实效性，是每个教育工作者的职责。正是怀着这样一种心情和责任感，百色高级中学自1999年以来长期致力于心理健康教育的研究，坚持对学生进行心理健康教育，并形成了一整套积极引导、积极体验、积极行为的教育教学模式，取得了优异的成绩。如同已毕业的学生在本书的《校友感言》中写的那样：“感谢百高（即百色高级中学）有‘为学生一生奠基，对民族未来负责’这个办学理念，感谢百高开设这一门课程——‘积极心理导向’，是百高的心理素质教育助我成功。”

《积极心理导向》这本校本课程教材的编写，就体现了肩负着“为学生一生奠基，对民族未来负责”这一崇高使命的“百高人”的执着追求和成功探索。有追求就有希望，有探索就有成果。我们会不断地在这条道路上继续走下去，等待着我们的，一定是学生身心健康健康发展，不断走向成功的灿烂曙光！

百色高级中学校长 韦贵方

2012年11月21日

目 录

校友感言	(1)
中考成绩为“B”等的学生，高考也能考上普通二本大学	
——百色高级中学的心理素质教育助我成功	李欣曙 (1)
谈谈百色高级中学的“积极心理导向”对我的影响	韦 维 (4)
良好心态与高考发挥	李荣战 (7)
心理辅导训练是我高考成功的软件	马佳佳 (8)
心理训练使我一步一步向前进	陈 津 (10)
长大后，我就成了你	李玢兵 (13)
积极心声速递	(15)
24 项积极心理品质的特征	(16)
心态决定命运	(21)
成功五部曲——成功=目标+计划+行动+反思+调整	(26)
了解并优化你的学习类型	(36)
多彩的记忆与记忆的“黄金法则”	(42)
如何调节脑波段诱发 α 波——最佳学习状态的综合训练	(49)
人体生物节律对学习的影响及调适方法	(52)
提高学习效率的方法和工具——思维导图	(56)
突破思维定势	(62)
创新思维训练	(67)
你的热爱和执着都能为你创造美好的未来——高中文理分科指导	(70)
参考文献	(79)

校友感言

中考成绩为“B”等的学生，高考也能考上普通二本大学

——百色高级中学的心理素质教育助我成功

李欣曙

我是百色高级中学（以下简称“百高”）2009级11班的学生，该校中考录取成绩是“A⁺”，而我的成绩是“B”，所以当年我是以一名择校生的身份进入百高的。“B”这个等次的成绩，在百高校园内，都是倒数的了，我各方面的基础都显得比别人弱，要想在百高这个群英聚首、强手如林的地方使自己赶上并不断前进，该怎么办呢？



我首先想到的便是好好学习，用比别人多的时间，尽十二万分的努力去学习，废寝忘食，多做练习。就这样一个多月的时间过去了，迎来了我高中生涯的第一次月考，信心满满的，本以为能在此次月考中更上一层楼，殊不知成绩毫无进展，原地踏步。

古人有云：“逆水行舟，不进则退。”在此之前，学哥、学姐曾对我说：“百高是全国心理健康教育的‘十佳学校’，开设有一门‘积极心理导向’课，还有全国心理健康教育的‘十佳教师’，心理辅导和心理调节训练法可以帮助你提高学习效率，能使学习成绩更上一层楼。”于是，我找到了莫老师，向她谈了我那时的学习情况，把困扰告诉了她，且向她询问解决的方法，即能使成绩进步的方法。在心理辅导室，她对我进行了心理辅导，还帮我测了自己的学习类型（学习类型从心理学的角度来讲叫认知风格，也就是说一个人习惯用一种什么样的学习方式去学习，清楚地了解学习风格

可以帮助我们提高学习效率)。莫老师通过测试了解我的学习类型，并对我在今后的学习中，如何使学习类型与老师的教学类型相适应，以便取得较好的学习成效提出了建议。我根据莫老师的建议去改进学习方法。不久，学校举行了第二次月考，考完后我心情忐忑不安，不知道这段时间的学习有没有效果，也不知道考试结果将会如何。

结果出来了，我的成绩居然进步了 100 多名！

由此，我悟出了一个道理：科学的学习方法是提高成绩的关键。

进入高二，开始分班了，我选择了理科班继续我的高中学习生涯。

学好理科重在理解，重在思维逻辑的把握，同时在此过程中做练习题是必不可少的。所以我感到学习很吃力，压力倍增。于是，我又找到了莫老师，再次说明了我学习上的困惑。莫老师耐心地帮我分析了原因，并建议我学会使用思维导图，还给我介绍了一套最佳学习状态综合训练的方法，再配合一盒训练录音带，早上及傍晚听并照做一次训练。这项训练使得我的脑电波达到最佳状态，脑细胞比较活跃，脑子比较清醒，学习状态佳，记住的东西多，做题的准确率高。

于是，我不断地坚持训练，功夫不负有心人，坚持得到了收获，成绩提高了，还上了学校的光荣榜。这是每个百高学子都梦寐以求能登上的“高峰”啊。特别是到了高三，多了补习班的同学一起竞争，在这种情况下，我还能不断地上榜，这不得不归功于这些心理潜能开发的训练啊！

而让我受益最深的，也让我不能不提的是条件性情绪疗法中的“深呼吸”疗法。

深呼吸使我在每场考试中都能以平常心对待。当紧张、焦虑时，它起到了积极的作用，帮我平复了紧张的心情，使心情变得与平时一样，且这个方法不只在学习中用得到，生活中也可以使用。

高考，是目前我国选拔人才的主要方式，在每个人的心中，其地位无疑是崇高的。寒窗苦读 10 多年，只为了在高考这两天中取得好成绩。每位学子都怀着“一定要成功”的信念去参加考试。正因为高考是选拔人才的门槛，其中的竞争激烈程度可想而知，压力如山大。一旦顶着巨大的压力去考试，发挥也许不完美。此时心理训练便成了你的“利器”，它使你心情慢慢平复，紧张感慢慢消除，能使你发挥如常，更有甚者，超常发挥。

高考前一周，我通过人体生物节律图了解自己在考试期间的智力指数、

体力指数、情绪指数都处于低潮期，感到万分担心，但经向莫老师咨询解决的办法后，心里顿时轻松了。我按照莫老师教给的方法，在考试之前的一个周期通过调节，使自己在考试期间的智力、情绪、体力达到最佳状态，并不断训练，高考时用深呼吸来平复心情，告诉自己“我能行”。

高考结束之后，经过漫长的等待，成绩出来了，我的高考成绩上了二本分数线，并被桂林电子科技大学通信工程专业录取了。这无疑是个惊喜，一个中考成绩为“B”等的学生，高考也能考上普通二本大学！

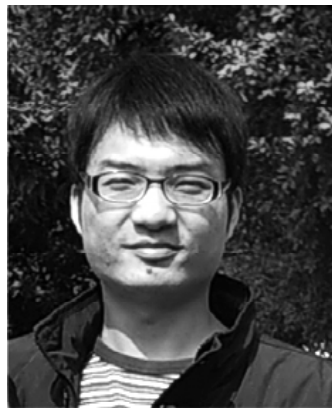
我能取得这个成绩，少不了百高心理辅导和心理暗示训练的功劳！感谢百高有“为学生一生奠基，对民族未来负责”这个办学理念，感谢百高开设这一门课程——“积极心理导向”，是百高的心理素质教育助我成功。

作者简介：李欣曙，原为百色高级中学 0911 班学生，现就读于桂林电子科技大学。

谈谈百色高级中学的“积极心理导向”对我的影响

韦 维

时光飞逝，不知不觉离开百色高级中学（以下简称“百高”）已经有六年了，我从一个认为学习只是一项需要完成的任务的高中生，转变为从学习中获得满足与成就的硕士研究生；从对未来毫无目标和方向的青少年，到为了理想而奋斗的青年；从一个高考失败而转到百高复读的学生，变成了一名美国得克萨斯州的留学生。这些改变好像很复杂、很漫长，却又好像发生在昨天，一切都历历在目，它们的基石就是在百高一年的学习生活。



每次回到百高，我都会关注沿路两旁的名校榜，上面记载着同学们用勤劳的汗水所收获的累累硕果，它们也激励着后来的同学们不断地努力追求自己的理想。但是，同学们成功的背后，必然少不了许许多多优秀教师的教育和引导，他们陪着同学们日日夜夜地熬战。如果说同学们的成功是盖好的摩天大楼，那么老师们的辛勤劳动就是这一幢幢摩天大楼的坚实的地基。

我时不时地会跟新同学、新朋友们谈论起这个自己曾经奋斗过的地方，一切都仿佛发生在昨天。高考，是莘莘学子需要闯过的一大难关，十几载的寒窗苦读，很大的一个目的就是为了能够一朝金榜题名，毕竟对于许多人来说，读书才是出路。作为高考大军中的一员，我也经历过高三的洗礼。那段时间，学习时间紧且任务繁重，每个同学担负的心理压力很大，因为他们都担负着亲人和老师们的殷切期望。如何面对这些心理压力就成了同学们必须要解决的问题，不然它们将是成功路上的一块块巨大的绊脚石。为了让同学们更好地学习和取得最终的成功，百高给同学们提供了专业的心理辅导老师，他们不仅能消除心理问题对同学们带来的不良影响，而且

能够让同学们更好地发挥自身的潜能。当时我在高考前的几个月里，虽然自己觉得对于考试并不害怕，一副很淡定的样子，但是真正到了模拟考试的考场上，还是感觉手脚冰凉，写字的速度明显不如平时快，模拟考试和测验的成绩很不稳定，时好时坏。于是乎，莫维杰老师——优秀的中学心理辅导专家给我做了心理放松训练。几次训练课下来，我有一种很清新放松的感觉，就像一根绷紧的橡皮筋恢复到了原状，又能够再次被拉伸了。这样的心理放松训练一直坚持到了高考，我的高考成绩也很理想，进入了年级前 200 名，要知道以前我的月考成绩最好的时候也没能达到年级前 400 名。

从高中毕业后到现在，当我不论是紧张抑或是兴奋导致睡不着觉时，我都会按照莫维杰老师曾经教过我的心理放松训练来让自己尽快入眠。我一直觉得考试时候的状态跟大脑的休息时间有很大的关系，如果休息好了，考试的时候头脑清醒，思维不受限制，甚至能够做出一些平时不一定能够做出的题目；如果休息不足，则会感觉到头脑一片混沌，非常容易犯一些小错误导致失分。有些同学会陷入这样的恶性循环：压力一紧张一睡不着。因此，我认为对于即将参加高考的同学们来说，每天都让大脑有充分的时间休息是非常重要的，这样不仅能够提升学习效率，同时也能够调整心态，使同学们在考试中发挥出更好的水平。

相信对于很多同学来说，高中的教室里给大家留下最深印象的画面就是，一下课，班上许多同学都是趴在桌上睡觉去了，因为多数人的睡眠时间不够，大脑又在课堂上不停地运转，所以同学们都会觉得很累。可是，考试不比平时，一门考试至少连续进行两个小时，我们不可能在考试的时候睡上几分钟，这样很浪费时间。所以，在学习或者考试期间进行自我调节是很有必要的。在莫维杰老师的“最佳学习状态的综合训练”中，详细说明了如何自我调节以达到最佳的学习状态。特别是第一步所做的深呼吸，对在考试中保持大脑清醒非常有效。大脑缺氧会使人犯困，导致状态不佳，而深呼吸可以吸入大量的氧气，增加血液中的溶氧量以供大脑使用，进而使大脑保持清醒。我的体会是，在学习或者考试期间，可以在感觉状态下滑或者是做完一定数量的题目后，抬起头正视前方并连续做几次深呼吸。这样既节约时间，又可以保持良好的学习状态。

可能有同学会抱怨，高考的几张卷子凭什么就决定了一个人的人生。