

心理健康教育



面朝大海 春暖花开

——致广大年轻朋友的一封信

生活是一望无际的茫茫大海，人便是漂泊在无垠水面的一叶孤舟。正如大海没有风平浪静的时候，人生也充满快乐与忧愁的循环。当无名的烦恼与恐惧来袭时，当失落与迷茫灼烧着每一根神经时，别忘了守住一颗阳光的心，一种健康的心态，让生命从废墟里冲向云霄，人生在黑暗中绽放光芒。

微笑着，去唱生活的歌谣。不要抱怨生活给了太多的磨难，不必抱怨生命中有太多的曲折。沙漠如果失去了飞沙的狂舞，就会失去令人震撼的壮观；人生如果仅仅追求两点一线的一帆风顺，生命也就失去了亘古长存的魅力。只有弱者才会在磨难与坎坷中无助与哭泣，而强者早已满怀信心与斗志地开始了在生命未知王国中的探险与征服。

尘世浮华，人心浮躁，在这个物质的世界里，很多人或者被无休无止的烦恼围困，感到生命的无趣与虚无；或者随波逐流，丧失了真正的自我，进而感到迷茫与困惑，陷入生活的泥潭苦苦挣扎。

但是，年轻的朋友们，请不要放弃希望，不要向生命的阴暗面屈服，正如佛家所说，人的心魔难伏，就像牛一样，私心杂念太多太多，修行者就要像牧童，训练它们，驯服它们，以完美自己的人生。本书将从心理学角度为广大年轻朋友提供认识生命、认识自我、掌控自我心理的工具，帮助你们养成一种积极、健康的心理，开阔你们的胸襟，培养你们挑战的勇气，为你们向人生的高处、成功的巅峰攀登注入强大的心理能量。

年轻朋友们，积极行动起来吧，让我们从生命的旁观者、人生的被动接受者转变为积极的参与者、勇敢的命运战士，为自己的生命光华而战，为自己的存在意义而奋斗。

未来值得期待，与诸君共勉。

编者

2015年1月

前 言

本书特邀具有数十年教育经验的一线教师在结合多年教育实践的基础上，根据教育部 2008 年颁发的中等职业学校《心理健康教学大纲》编写而成。在内容编排上，本书既考虑了知识的严谨性、科学性，又考虑了实用的互动性、趣味性与可读性，旨在通过对心理学知识深入浅出、生动活泼的理论阐述，结合生动活泼的案例分析，科学地为广大正处于青春迷茫期的学生正确认识自我、学会心理自我调适、健全心理与心智、应对挫折、适应社会提供策略与方法，帮助他们成长为自信、自律、乐学、合群的新时代学生。

本书既可作为中等职业学校进行心理健康教育的教材，也可作为老师、家长对青少年进行心理辅导，学生进行自我心理调适的参考手册。

本教材由高小黔同志主编、主审，参与编写的人员有查山鹰、米爱学、戴璐洋、閻勇等老师。此外，在整个教材的酝酿、编写过程中，还得到了姜维、金忠富、杨晓林、黄秋桂等老师的宝贵意见和积极支持，在此一并表示衷心的感谢！

本书引用了大量已出版图书、报纸、杂志和互联网的资料作为支撑。由于无法联系原作者，特在此致谢，并恳请原作者与我们联系。

我们热忱地希望，在本教材的使用过程中，广大的教育工作者、家长、学生以及社会有识之士提出更多更好的建议，以便我们在将来的修订编写中作进一步的优化与完善。

编 者

目 录

第一章 精彩人生 从心灵起航	(1)
第一节 走近心理学	(1)
第二节 心理健康与人生	(7)
第三节 心理健康与成功	(12)
第四节 心理健康与幸福	(20)
第五节 心理健康修炼导航	(25)
第二章 走出困惑 激扬青春	(31)
第一节 青春期生理解密	(31)
第二节 青春期心理解密	(37)
第三节 爱情? 友情? 青春期情感解密	(42)
第四节 远离青春期的那些“雷区”	(48)
第三章 管理情绪 修炼情商	(54)
第一节 情绪解密	(54)
第二节 塑造健全的自我	(61)
第三节 情商比智商更重要	(67)
第四节 应对挫折 培养意志力	(72)
第四章 谁言寸草心 报得三春晖	(78)
第一节 永远的“亲情”	(78)
第二节 求同存异 消弭“代沟”	(84)
第三节 家的精神与内涵	(88)



第五章 丝尽泪干 师恩似海	(94)
第一节 师生关系中的“对立”与“冲突”	(94)
第二节 互敬互爱 师生和谐之道	(100)
第六章 人生不可无友 交友须交益友	(105)
第一节 走出自我 广交益友	(105)
第二节 提高你的人际交往能力	(109)
第七章 非学无以广才 非志无以成学	(114)
第一节 “天赋”诚可贵 “勤奋”价更高	(114)
第二节 为人生幸福而学习	(118)
第三节 21 世纪的通行证: 坚持终生学习	(123)
第八章 人生需要规划 不打无准备之仗	(127)
第一节 正确认识自我 实现“学生”向“社会人”的完美转变	(127)
第二节 选定目标 实现自我价值	(130)
第三节 做好职业规划 赢在职场起跑线	(133)
第四节 拼搏, 活出生命的精彩	(138)
第九章 立志应当高远 创业成就未来	(142)
第一节 明天属于有梦想的人	(142)
第二节 摆正位置 经营长处	(146)
第三节 放飞创业梦想 成功并不像你想象的那么难	(149)
参考文献	(155)



第一章 精彩人生 从心灵起航

第一节 走近心理学

认识自己，才能认识人生。

——苏格拉底

世界精神太忙碌于现实，太驰骛于外界，而不遑回到内心，转回自身，以徜徉自怡于自己原有的家园中。

——黑格尔

对很多人来说，心理学可以说是一门既熟悉又陌生的科学。说熟悉，是因为似乎每个人都略知一二；说陌生，是因为很多人对心理学又有很多疑问，比如，心理学究竟是讲什么的？心理学对我们的日常生活有什么作用？

当前世界与社会正处于急剧变化的时期，人不仅面临着纷繁复杂的外界压力，也面临着自己内心的各种纷扰。因此，社会对心理学的迫切需要正在日益显现。学习和掌握一些心理学知识，可以帮助我们更好地处理自己与外界、自己与内心之间的矛盾与冲突。甚至有这么一种说法，在现代社会中，“凡是没学过心理学的人都不能算是受过完整教育的人”！此言虽不无夸大，但也是不无道理的。学习一些心理学知识，学习如何应对与处理一些关于自己身心健康方面的知识，对我们每个人终生的发展都是不无裨益的。

那么，心理学到底是什么呢？让我们先从一则小寓言故事来了解了解神奇的心理学吧。



故事百科

一个厌倦了无味生活的圆球，为了找到属于自己的快乐而开始闯荡世界，远游他方。

圆球在路上首先遇到的是一幢房屋，那幢房屋正因屋角缺少一块方砖而饱受呼呼灌入的寒风之苦。于是，房屋向圆球请求道：“请你帮帮我，帮我把那个漏洞堵住！”圆球欣然答应了。

但是当它努力想将身体挤进那个破洞里去时，却发现无论怎么努力也堵不住那个漏洞。

圆球有些失望，不得不抱着歉意礼貌地向房屋告别后继续自己的旅程。往前没走多久，它又遇到了一座正在建设中的桥梁。桥梁正在为缺少三角支架而发愁，看见圆球高兴地招呼道：“你好，能不能帮我支撑住我的身体？”听到桥梁的请求，圆球很是兴奋地回应道：“没问题！”

于是它又努力想要做好桥梁的支架，可是，无论它怎么努力也没办法站稳。

圆球失望极了，连再见都没说就垂头丧气地离开了。

走着走着，它来到了一条河边，想到先前的遭遇很是伤心，于是坐在河边流起了泪。这时，它突然在河水中看见了自己的倒影，刹那间好像一切都明白了，它兴奋地大声喊道：“哈，原来这才是真正的我！”

是的，正如古希腊伟大的哲学家苏格拉底所说“认识你自己！”心理学正是一门探索你自身的科学，一幅关于你自己的全面素描。它揭示你的性格、品德，探索你的潜意识、内在能量和需求……

现在，你问问自己如下问题：

你了解自己吗？

你了解他人吗？

你想知道怎样获得幸福吗？

你想知道如何才能成就事业吗？

……

没错，心理学就是能帮助你寻找到上面那些问题的答案的知识。



学海拾贝

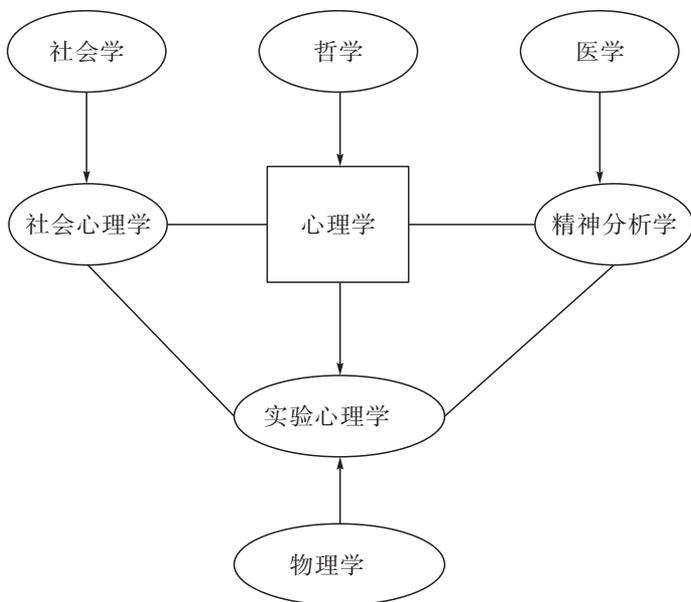
同学们，既然心理学如此重要，那我们就来认真地学一学心理学。



一、什么是心理学

心理学是研究人的心理现象发生、发展和心理活动规律的科学，其研究领域包括人的认知、动机、情绪和人格，以及团体和社会心理学等。

以现代心理学的观点看，心理学源于西方哲学，但现代意义上的心理学则出现在19世纪末。随着生物科学的发展，心理学脱离了哲学，逐渐发展成为一门独立的科学，分为实验心理学与精神分析学两种主要流派。众所周知，哲学是知识之母，现代意义上的许多学科都是从哲学脱离、演变出来的，所以它们之间又呈相互影响的关系，如下图所示：

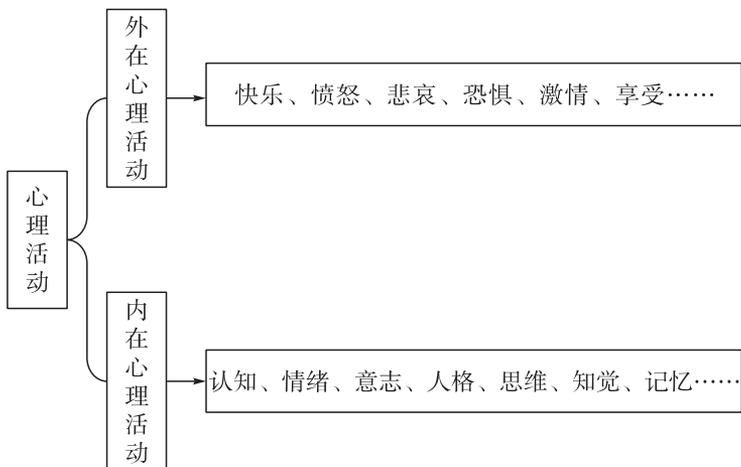


二、心理学研究对象

不管我们有没有察觉，或者有没有意识到，我们每个人都无时无刻不在发生着心理活动。它们发生在我们每天高兴时、郁闷时、与人打交道时，也发生在我们饥饿时、疲惫时、静坐沉思时。

心理学，具体来说就是研究人的这些心理活动如何发生发展的科学。

心理活动又分为外在与内在两种。外在的心理活动可以从人的语言、动作、表情等地方直接观察到；而内在心理活动，诸如认知、情绪、意志和人格等，不能直接观察，只能通过某种途径间接观察到。



三、心理学与人生

人生是一次在茫茫大海中的远航，人便是那艘搏击风浪的航船。在人生的远航中，充满各种变数与意外，能否航行顺利，不仅取决于船本身的配置，还取决于作为舵手的你，是否了解它，能否熟练驾驭它。如果你不了解它，即使船自身再好，你也很可能驾着它到处乱撞，或者触礁，或者闯进风暴，无论花费多大的力气，也去不了那想去的地方；但如果你了解它，熟悉它，就能找到正确的方法，很好地掌控它，避开风暴，避开暗礁，顺利去到向往的目的地。

尘世浮华，人心浮躁，很多人在这个物质的世界里，像无头苍蝇般到处乱撞，失去了真实的自我，忘却了生命的初衷，陷入虚无与烦闷的生活泥潭中苦苦挣扎。正如佛家所说，人的心魔难伏，就像牛一样，私心杂念太多太多，修行者就要像牧童，训练它们，驯服它们，以完美自己的人生。心理学就是一门帮助我们驯服自己的“心魔”，掌控自己的人生的学问，是帮助我们了解自己，抵制各种杂念，集中精力于我们的人生的工具。

所以，虽然人生多艰难，但只要通过心理学塑造一种健康的心理状态，就可以让人生变得从容起来，变得充满生机与活力；就能让人正确驾驶自己的人生航船，不再犹豫，不再迷茫。



专家点睛

“心理学”常被人误解，原因就在于心理学在发展的过程中，只更换内容而没有改名称，从而使人望文生义，无法正确感知“心理”的涵义。

误解和偏见：很多人误以为心理学家能猜透别人的内心世界，看透别人的心，因此常将心理学家看作算命先生一类的人；人们错误地认为心理学就是研究人心的学科。

专家点睛：心理活动并不仅仅是人的所思所想，它具有丰富的内涵。心理学家是通过观察人的外在表现来研究人的心理活动的，那些所谓能一眼看穿人内心世界



的人，与心理学毫无关系。

误解和偏见：很多人认为催眠术是一种很玄乎很神秘的技术，是一种靠“超能力”进行控制的技术，其实催眠术在心理学中是真实存在的，电影《无间道》中展现的心理医生即是用这种方法来治疗病人的。

专家点睛：催眠术存在于心理学的分支——精神分析学中，是精神分析心理学家在心理治疗中常用的一种普通方法，并不是什么玄乎、神秘的东西。

误解和偏见：心理学研究的都是变态的人，变态的人才需要去看心理医生。

专家点睛：大部分心理学家的研究针对正常人，精神病学家研究的才是所谓的变态，即心理失常的人。心理学研究是为了更好地解释行为，并控制、改正行为，从而更好地服务社会与人类。

推荐阅读

如此“自知”的老师

一次，在哈佛大学某教授的课堂上，在读到“人必须有自知之明”时，教授讲述了这么一个有趣的故事：

有一位老师，常教导他的学生说，人贵有自知之明，做人就要做一个自知的人。唯有自知，方能知人。有个学生在课堂上提问道：“请问老师，您是否知道您自己呢？”

“是呀，我是否知道我自己呢？”老师想，“嗯，我回去后一定要好好观察、思考、了解一下我自己的个性，我自己的心灵。”

回到家里，老师拿来一面镜子，仔细观察自己的容貌、表情，然后再来分析自己的个性。首先，他看到了自己亮闪闪的秃顶。“嗯，不错，莎士比亚就有个亮闪闪的秃顶。”他想。

他看到了自己的鹰钩鼻。“嗯，英国大侦探福尔摩斯——世界级的聪明大师就有一个漂亮的鹰钩鼻。”他想。

他看到自己的大长脸。“嗨，伟大的林肯总统就有一张大长脸。”他想。

他发现自己个子矮小。“哈哈，拿破仑个子矮小，我也同样矮小。”他想。

他发现自己有一双大撇撇脚。“呀，卓别林就有一双大撇撇脚。”他想。于是，他终于有了“自知”之明。

“古今中外名人、伟人、聪明人的特点集于我一身，我是一个不同于一般的人，我将前途无量。”第二天，他对他的学生说。



心理测试

这个练习可以测试你的自我形象与理想自我之间的一致性。复制左边包含项目 A~P 的表，然后沿所示线条剪成 16 张矩形卡片，把它们随意地放在桌上。

首先，你会得到一个对你的自我形象的简单描述。从上至下或从左至右直线排列这些卡片，在一端放上你认为对自己描述最确切的陈述。然后按照描述的确切程度，顺序排列剩下的卡片。然后在右边表格中标记着“自我”那一列中记下每个项目在排列中的位置。例如，如果卡片 A 排在第八的位置，就在项目 A 的旁边写下“8”。

然后重复这个过程，以测试你的理想自我。即按照对理想自我的描述的贴切程度来排列这些卡片，在一端放上描述最贴切的卡片，而另一端放上最不贴切的。排列完毕后，在右边表格的“理想”那一列中记下每个项目的位置。

完成卡片排列和顺序记录后，请参看附于后面的答案。

我是个可爱的人	A
我有时有些以自我为中心	B
我具有身体吸引力	C
我对赞许有很强烈的需求	D
我通常努力学习	E
我经常做白日梦	F
在必要时我很自信	G
我时常感到气馁	H
我对自己的外貌很有自信	I
我是个焦虑不安的人	J
我的智力在平均水平之上	K
我在人群中很害羞	L
我很幽默	M
我有时不诚实	N
我脾气很好	O
我爱讲闲话	P

项目	自我	理想	差异
A			
B			
C			
D			
E			
F			
G			
H			
I			
J			
K			
L			
M			
N			
O			
P			



结果分析

如果想知道自我形象与理想自我之间的一致性如何，请注意每张卡片的排位差别。例如，卡片 A 在你的自我形象一栏排位是 8，而在你的理想自我一栏排位是 2，那么它们之差是 6。无论正或负，记录下每张卡片的绝对差，然后计算出差异列的总和。得分在 50 分左右是平均水平。得分低于 30 分表示你的自我形象和理想自我具有高度一致性。得分高于 80 分表明你的自我形象和理想自我的一致性很低。然而，高分未必意味着你有问题。请记住，这是个练习而不是个测试，其目的在于用这个结果帮助自我反思和个人成长。

第二节 心理健康与人生

要么你去驾驭生命，要么就是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。

——克尔凯郭尔

我们每个人都或多或少有一些心理问题，比如紧张、羞怯、强迫、焦虑、恐惧、心因性失眠、疑病、饮食障碍、观念和行为失调等，从某种意义上讲，都是无法消除的。只有当我们开始理解这个道理并学会适应这些不良情绪，内心开始真正地接受而不是拼命排斥的时候，这些心理问题才会经过一段漫长的时期渐渐消融。为什么会如此呢？

佛家说“烦恼即菩提。”道家也打过一个比喻“水至清则无鱼。”一缸非常纯净的水很完美，但它是毒药，根本无法养鱼虾，只是一缸死水；往缸里扔一些垃圾、泥土等脏东西，表面上这缸水变浑浊了，不再完美，看起来让人觉得不太舒服，但这缸水从此具有营养，可以养鱼虾了，它从此具有生命力。所以，不完美才是真完美。我们心理问题的一切症状都是如此！那些不良情绪，就像“垃圾”“泥土”，表面上让我们这缸水变得很不完美，但它们的核心都是正常的，只不过被我们持续推动，大大夸大了而已。所以，它们在本质上是无法消除的，如果消除了它们，我们或许就会变得不正常了。所谓的正常人，从来都是那缸富有活力的浑水，所有的症状他们其实都有，只不过他们从来都不在乎它们，从未推动并夸大它们而已。

不少青少年却对心中的种种情绪表现敏感。想想你第一次出现这些症状的时



候，它们其实是如此正常，很多正常人在这种情况下也会出现，但他们大大咧咧，可能因为事情太忙或性格原因，很快就忘却了，根本没有当一回事。而我们则不同，可能因为我们太敏感、自卑或者完美主义用错了地方，或者封闭的环境使我们过于仔细思考，我们从此揪住这些症状不放，认为它不正常，拼命想抹杀掉它，拼命地想消除这种其实非常正常的东西。当然抹杀不掉。这就是内心冲突和对抗的根源和本质，于是这事从此变成了一块心病。经过一次次排斥和关注，我们从此对它越来越敏感，越来越关注，而它们在我们大脑中的兴奋点也因此变得越来越顽固。若干年后，正常人早已忘记了那些症状，头脑中对此的兴奋点早已归于沉寂。而对我们来说，经过多年的积淀，这些症状在我们脑海中已经形成了一个非常顽固的兴奋点。这些足够强大的兴奋点一旦形成，根据心理对生理的影响，它们又会反过来影响我们外在的言行举止。如此恶性循环，这种原本无比正常的现象，就被我们通过以上原理，反复错误地无限扩大了。

因此，从一开始我们就错了。老子说“其出弥远，其知弥少。”原来我们一直想去除的一切都是正常的，恰恰因为我们想除掉这种原来很正常的现象，所付出的能量才使它被无限扩大，从而慢慢增大到超常范围。这真是“天下本无事，庸人自扰之”。也可以这么说，心理问题可能都是因“治疗”而存在的。

至此，事情应当很清楚：所谓的一切症状原来都是很正常的！我们现在应该清醒了：一切都是无法消除的，不要再拼命地排斥它了。当你开始理解这一道理并开始适应它们，内心开始真正接受了它们，从而不再拼命排斥它们的时候，经过一段漫长的时期，那些症状就会渐渐消除。当你确实明白了这些道理，你的问题就已经好了一半了。原来一切都是正常的，而正常的事物用得着使用什么方法去消除吗？我想，这应该就是森田疗法的创始人告诫我们“顺其自然，为所当为”的原因吧。

虽然那些所谓的症状本来就是无法消除的，也根本不用去治疗，去消除，但它们又的确在很多时候给我们的生活、学习带来困扰，那么我们能做什么呢？我们能做的就是了解它们，然后掌握一些科学的方法去调节它们，理顺它们，从而保持我们的心理健康，保持我们的身心和谐，让我们可以全身心地享受生活，投入学习，为创造未来努力！



学海拾贝

一、什么是心理健康

按照现代心理学的一种重要观点，人的思想、情感、行为和健康都是相互影响、相互依存的。心理健康，就是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展至最佳状态。具体表现为：身体、智力、情绪十



分协调；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

二、心理健康的重要性

心理学家认为，思想、情感和行为三者之间是相互影响、相互作用的，保持心理健康，不仅可以减轻压力，也有利于我们塑造健康、积极的人格，将人生引向积极、健康的方向，最终增强我们掌握我们自己命运的能力。

三、心理健康的标准

1. 有足够的精力，能从容不迫地应对日常生活和学习中的压力，而不感到过分紧张。
2. 态度积极，乐于承担责任。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应外界环境变化。

四、心理健康保健法

1. 眼泪保健。研究发现，眼泪能把有机体在应激反应过程中的某些毒素类物质排泄出去。适当地哭一哭，流一流泪，对恢复心理平衡有极大的帮助。
2. 深呼吸。在感到紧张的各种场合，这是一种最简单又非常有效的情绪放松方法。身体尽量处于放松状态，双眼微闭，缓慢进行深呼吸运动，心理也会慢慢回复到正常状态。
3. 活动发泄。剧烈的劳动或运动可以起到发泄不良情绪的作用。
4. 转移注意。当因某事而感到情绪不佳时，应该暂时将注意力从那件事情上转移开，去做些轻松愉快的事情，比如听听音乐、和朋友聊聊天等，从而达到平静情绪的目的。



—

一位挑水夫有两个水桶，分别吊在扁担的两头，其中一个水桶有裂缝，另一个完好无缺。在每趟长途的挑运之后，完好的桶子总能将满满的一桶水从溪边送到主人家中，但是有裂缝的桶子到达主人家时，却剩下半桶水。

两年来，挑夫就这样每天挑一桶半的水到主人家。当然，好桶子对自己能够送满桶水而感到自豪。破桶呢？对于自己的缺陷则非常羞愧，他为只能负起责任的一



半感到非常难过。

饱尝了两年失败的苦楚，破桶子终是忍受不了，在小溪旁对挑夫说：“我很惭愧，必须向你道歉。”“为什么呢？”挑夫问道，“你为什么感到惭愧？”“过去两年，因为水从我这一路的漏，我只能送半桶水到主人家，我的缺陷，使你做了全部的工作，却只能收到一半的成果。”破桶子说。挑夫替破桶子感到难过，他满有爱心地说：“在我们回主人家的路上，我要你留意路边盛开的花朵。”

果真，他们走在山坡上，破桶子眼前一亮，看到缤纷的花朵，开满路的一边，沐浴在温暖的阳光之下，这景象使他开心了许多！但是走到小路的尽头，它又难受了，因为一半的水又在路上漏掉了！破桶子再次向挑夫道歉。挑夫温和地说：“你有没有注意到小路两旁，只有你这边有花，好桶子那边却没有开花？我明白你有缺陷，因此我善加利用，在你的这边的路旁撒了花种，每回我从溪边回来，你就替我一路浇灌了花！两年来，这美丽的花朵装饰了主人的餐桌。如果你不是这个样子，主人的桌上也没有这么好看的花朵了！”

人生箴言：我们都是“被上帝咬过的苹果”，每个人都有或多或少的缺陷与不足。正确认识自己，积极发展自己的优点，接纳及改正自己的缺点，你的人生将会许许多多美丽的风景。

二

爱因斯坦小时候和很多小孩子一样，是一个十分调皮贪玩的孩子，经常和一些坏孩子混在一起。他的父亲常常为此忧心忡忡，他想找一个办法让爱因斯坦变得好学起来。直到爱因斯坦16岁的那年秋天，一天上午，父亲将正要去河边钓鱼的爱因斯坦拦住，并给他讲了一个故事，正是这个故事改变了爱因斯坦的一生。故事是这样的：

“昨天，”爱因斯坦父亲说，“我和咱们的邻居约翰大叔去清扫南边工厂的一个大烟囱。那烟囱只有踩着里边的钢筋踏梯才能上去。你约翰大叔在前面，我在后面。我们抓着扶手，一阶一阶地爬了上去。下来时，你约翰大叔依旧走在前面，我还是跟在他后面。后来，钻出烟囱，我发现了一件奇怪的事情：你约翰大叔的后背、脸上全被烟囱里的烟灰涂黑了，而我身上竟连一点儿烟灰都没有。”

爱因斯坦的父亲微笑着继续说：“我看见你约翰大叔的模样，心想我肯定和他一样，脸脏得像个小丑，于是我就到附近的小河里洗了又洗。而你约翰大叔呢，他看见我钻出烟囱时干干净净的模样，就以为他也和我一样干干净净，于是只草草洗了洗手就大模大样上街了。结果，街上的人都笑痛了肚子，他们还以为你约翰大叔是个疯子呢。”

爱因斯坦听罢，忍不住和父亲一起大笑了起来。父亲笑完了，却郑重地对他说：“其实，谁也不能做你的镜子，只有自己才是自己的镜子。拿别人做镜子，白



痴也许会把自己照成天才的!”

爱因斯坦听了，顿时满脸愧色。

从此，爱因斯坦离开了那群顽皮的孩子。他时时用自己做镜子来审视和映照自己，终于映照出了他生命的熠熠光辉。

人生箴言：别人并不能映照出你自己，只有自己才是最明亮的镜子。

小贴士

- 世界卫生组织指出：健康，不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是生理、心理以及社会适应上的完全健康状态。
- 健康的身体和心理是人的两条腿，缺一不可。
- 身体健康是船，心理健康是帆。



拓展空间

拓展一：我来做一做

下列词语：健康、亲情、友谊、自由、快乐、爱心、勇气、毅力、学习、事业、成功。请按照下列步骤做，看看你选的结果。

1. 选出你觉得最重要、最珍贵的5项。
2. 在这5项中去掉1项，剩下4项。
3. 再去掉1项，剩下3项。
4. 再去掉1项，剩下2项。
5. 再去掉1项，剩下1项。

统计人数：选健康_____人；选亲情_____人；……

拓展二：精彩辩论赛

人生中，身体健康重要还是心理健康重要？

正方：身体健康比心理健康更重要。

反方：心理健康比身体健康更重要。

过程：立论——自由辩论——总结陈词。

拓展三：个性潜能释放训练

(一) 活动依据

每一个人的真正自我都是有磁性的，对别人具有强大的影响力和感染力。每个



人自身都蕴藏着无限的潜力，只是未被激发或受到压抑。因而必须有意识地练习解除抑制的方法，让学生在生活不那么拘谨，不那么担心，不那么过于认真；学会在思考之前讲话，戒除行为之前“过于仔细思考”。

(二) 活动目的

1. 树立良好的自信心。
2. 形成良好的个性。

(三) 活动方法及参与人员

1. 活动方法：谈话法。
2. 参与人员：教师、学生。

(四) 活动过程

1. 不要事先考虑你“想说什么”，张开嘴巴说出来就行。
2. 不要做计划（不要考虑明天），不要在行动前考虑“行动”（在行动中纠正你的行为）。

3. 停止批评自己。对受压抑的人来说，不要经常沉溺在自我批评中，要注意这一类的自我批评和自我责备，要使它们立即停止下来。

4. 养成大声讲话的习惯。尽量提高你的音量，但不必对别人大声喊叫或使用愤怒的声调，只要有意识地使声音比平时稍大就行。

5. 直接表露爱憎好恶。

(五) 活动分析与评价

此活动有利于学生形成开朗的性格、乐观、豁达的胸怀，有助于形成良好个性。

(六) 活动重点

教师引导学生敢于表达自己的看法、观点。

第三节 心理健康与成功

人生有一半掌握在上帝那里，另一半攥在自己的手中。人一辈子唯一做的就是，不断用你手中的这一半更多地去赢取上帝掌握的那一半。

——约翰·亚当斯