



甘肃省徽县一中校本教材

# 心理路上你我他

——高中生心理健康教育

主 编：许 宁

副主编：王 斌 高晓丽 田逸行



 甘肃人民出版社

## 图书在版编目（C I P）数据

心理路上你我他：高中生心理健康教育 / 许宁主编  
— 兰州：甘肃人民出版社，2015.12  
ISBN 978-7-226-04896-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第303865号

出版人：吉西平  
责任编辑：王建华  
封面设计：高晓丽 贾 炜

## 心理路上你我他——高中生心理健康教育

许宁 主编

王斌 高晓丽 田逸行 副主编

甘肃人民出版社出版发行  
(730030 兰州市读者大道 568 号)

甘肃新华印刷厂印刷

开本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 11.75 插页 2 字数 191 千  
2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷  
印数：1~1 100

ISBN 978-7-226-04896-2 定价：38.00元

# 序

耿 宏

教育部印发的《中小学心理健康指导纲要(2012年修订)》(以下简称《纲要》)一文,分五大模块分别对心理健康教学的指导思想和基本原则、心理健康教育的目标与任务、心理健康教育的主要内容、心理健康教育的途径和方法以及心理健康教育的组织实施,做出了详细、明确的规定,从感知和实践的双重视域对当前中小学心理健康教育工作提出了统筹性的科学指导并确立了目标性的行为规范,而这恰为本书的编写提供了理论支持。

与教育部《纲要》的颁发相对应的是近年来知识经济微云时代的到来,至此,突出的人才优势已然越发彰显出其在当代社会多元结构中的引导性意义。而在未来人才综合素质结构中,心理素质则居于尤为关键的地位,其中,乐观开朗、积极进取、坚韧不拔等个性心理品质无疑对人类个体的健康成长和事业的欣然起航等机体层级社会活动发挥着不可替代的重要作用。

而个体心理品质的发展与成熟,很大程度上取决于其高中生涯“条件反射”式的认知过程。高中生的普遍年龄约在15—18岁之间,正处于思维活跃的青春期,也是个体生理心理发育成长的关键时期,此阶段,其世界观和人生观亦逐渐走向稳定性的生成,然而由于心理成熟度的阶段性缺乏,他们在学习、生活、自我意识、情绪调适、人际交往、升学就业等方面,必然伴随着各种各样的心理问题和困惑。因此,在中小学开展心理健康教育,是学生身心健康成长的内在需要,也是全面推进高中阶段素质教育的必然要求。鉴于此情况,我校教师结合高中学生成长的特点和本校的实际情况,立足于提升学生的心理素质和综合能力,并以促进中学生全面健康发展为最终目的,特此编写了心理健康教育校本教材——《心理路上你我他——高中生心理健康教育》。

全书总体设计10个单元,共计31节课程。在编写的过程中,坚持理论联系实际原则,密切关注当前高中生心理热点问题,通过心海故事、心海探路、心海扬帆、心海路径、心海测验五大板块的设置,将案例分析、知识传授、自我检测三大能力融为一体,使同学们能够学以致用,增强漫漫学海生活中自我处理实际心理问题的能力。本书最大的特点是对科学方法的坚持及表述思维的严谨。正是如此,也就将于本书中渗透的心理学取向的优势展现得游刃有余。

同学们,在人生成长的道路上,掌握一定的心理健康教育知识,不仅对我们当前的学习大有裨益,而且能够帮助我们认识自我,悦纳自我,完善自我,构建完全人格,最终成为一名适应社会的社会型成人。最后,衷心希望同学们喜欢上《心理路上你我他——高中生心理健康教育》这本书,并能从中找到自身所遇到心理问题的解决方案,也希望本书能够帮助同学们在心理航程上乘风破浪,绽放出属于自己的个性芳华。

2015年10月

# 目 录

第一章 走进心理健康 .....	001
第一节 认识健康 .....	001
第二节 心理放大镜 .....	010
第二章 走进自己 .....	019
第一节 我是谁? .....	019
第二节 自我哈哈镜 .....	024
第三节 做最好的自己 .....	030
第三章 人际关系你我他 .....	035
第一节 朋友始于印象 .....	035
第二节 如何对别人说“不” .....	041
第三节 会赞扬的人更受欢迎 .....	047
第四节 合作共赢 .....	052
第五节 常怀感恩心 .....	059
第四章 情绪万花筒 .....	065
第一节 认识情绪 .....	065
第二节 情绪ABC .....	072
第五章 锻造刚毅的品质 .....	079
第一节 坚韧不拔的意志 .....	079
第二节 挫而不折 .....	083
第三节 压却无声 .....	087
第六章 个性的魅力 .....	093
第一节 人格密码 .....	093
第二节 气质的季节 .....	100

第三节 性格驿站 .....	107
<b>第七章 伴爱成长 .....</b>	<b>112</b>
第一节 青春期萌动 .....	112
第二节 结伴共奋进 .....	117
第三节 爱之初体验 .....	121
<b>第八章 学习加油站 .....</b>	<b>129</b>
第一节 做记忆的主人 .....	129
第二节 科学的时间管理 .....	134
第三节 绚丽多彩的想象 .....	139
第四节 网络杀毒 .....	145
第五节 从容应试 .....	149
<b>第九章 规划未来之路 .....</b>	<b>156</b>
第一节 初识生涯规划 .....	156
第二节 生涯规划步步行 .....	162
第三节 我的选择我做主 .....	168
<b>第十章 放飞心灵 .....</b>	<b>174</b>
第一节 心理咨询 .....	174
第二节 实用心理疗法 .....	177

# 第一章 走进心理健康

亲爱的同学们,我们经常听到一句祝福语——祝你身体健康,在给长辈和朋友的问候语里也少不了“祝你健康快乐”的字样,可见“健康生存是人生的第一需要”。随着社会的发展,我们不仅关心身体健康,而且对心理健康的关注也不断提升。对于同学们而言,正处于成长和学习的多重压力之下,更容易产生和“遭遇”心理问题。了解自己,认识自己,让自己的心灵健康而充满阳光,是我们成长过程中的必经之路。



## 第一节 认识健康



一天,有位妇人发现三位蓄着胡须的老人坐在自己家门口。这个妇人觉得三位老人坐了一天肯定饿了,就说:“我想大家肯定饿了,请到我家吃些东西吧。”

但是,老人们说他们三人不会在一起吃饭的。其中有一位老人指着身旁的两位解释说:“这位名字叫作财富,那位叫成功,而我的名字叫健康,你只能选择我们中的一位进去。”妇人回家后把这件事告诉了丈夫和孩子。丈夫说:“我们请财富进来吧,这样吃完饭,他会给我们家一笔丰厚的报酬。”妇人不同意:“我们还是请成功进来吧。”女儿在一旁说:“我们请健康进来,这样一来我们一家人身体健康,就可以幸福地享受生活。”



假如是你,你会选择让谁进入你的家门?



随着时代的发展,人们开始更多地关注自身的健康。可一个健康的人,除了有强壮的身体外,还必须有良好的心态和较强的心理素质,这样才能在日益激烈的社会竞争中立于不败之地。



## 一、健康

### 1. 健康的概念

在中国关于健康的定义有多种说法,《周易》中说:“天行健,君子以自强不息。”《尚书·洪范》中说:“身其康强,子孙其逢,吉。”健康一词有刚健、康强、无病之意。1946年世界卫生组织(WHO)成立时在其宪章中对健康做了这一定义:“健康是一种在身体上、心理上和社会上的完美状态,而不仅仅是没有虚弱。”1978年世界卫生组织(WHO)给健康下了正式的定义:“健康不仅仅是指没有疾病或病痛,而是一种身体上、精神上和社会上的完全良好状态。也就是说健康的人要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态,并能与其所处的社会及自然环境保持协调

的关系和良好的心理素质,还要有精神。”可见随着科学的发展与社会的进步,人们对于健康的定义已经远远不只是不生病那么简单了。

## 2. 健康的标准

1978年,世界卫生组织(WHO)规定了衡量健康的十项标准:

(1) 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

(2) 精神状态正常,没有抑郁、焦虑、恐惧发作等症状。

(3) 善于休息,睡眠良好。

(4) 应变能力强,能适应环境的各种变化。

(5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重得当,身材均匀,站立时头、肩、臂位置协调。

(7) 眼睛明亮,反应敏锐,眼肌轻松,眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁,无空洞,无痛感;牙龈颜色正常,不出血。

(9) 头发有光泽,无头屑。

(10) 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松有力。

## 二、心理健康

### 1. 心理健康的概念

从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态;从狭义上说,心理健康是指旨在充分发挥个体潜能的内部心理协调和外部行为适应相统一的良好状态。

### 2. 心理健康的标准

(1) 有适度的安全感,有自尊心,对自我的成就有价值感。

(2) 适度地自我批评,不过分夸耀自己也不过分苛责自己。

(3) 在日常生活中,具有适度的主动性,不为环境所左右。

(4) 理智、现实、客观,与现实有良好的接触,能容忍生活的挫折打击,无过度幻想。

(5) 适度地接受个人的需要,并具有满足此种需要的能力。

(6) 有自知之明,了解自己的动机和目的,能对自己的能力做客观的估计。

(7) 能保持人格的完整与和谐,个人的价值观能适应社会的标准,对自己的

工作能集中注意力。

(8)有切合实际的生活目标。

(9)具有从经验中学习的能力,能适应环境的需要改变自己。

(10)有良好的人际关系,有爱人的能力和被爱的能力。在不违背社会标准的前提下,能保持自己的个性,既不过分阿谀,也不过分寻求社会赞许,有个人独立的意见,有判断是非的标准。

心理健康的标准是一种理想尺度,一方面为人们提供了衡量心理健康的标准,同时也为人们提供了追求高水准心理健康的标准。心理健康和身体健康是相促进的,单方面的不健康会影响另一方面的健康。

### 3. 心理健康水平的等级划分

心理问题:时间短暂(1个月以内),内容未泛化,反应强度不甚剧烈,没有严重影响思维的逻辑性。

心理障碍:持续时间长(1个月以上),初始反应强烈,内容充分泛化,自身难以克服。

心理疾病:思维混乱,社会功能严重受损。



## 症状自评量表(SCL-90)

指导语:仔细地阅读每一题,然后根据最近一周内下述情况影响你的实际感觉,在每个问题后标明该题的程度得分。其中,“没有”选1,“很轻”选2,“中等”选3,“偏重”选4,“严重”选5。

题目	没有←……→严重
1. 头痛。	1 2 3 4 5
2. 神经过敏,心中不踏实。	1 2 3 4 5
3. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋。	1 2 3 4 5
4. 头昏或昏倒。	1 2 3 4 5
5. 对异性的兴趣减退。	1 2 3 4 5
6. 对旁人责备求全。	1 2 3 4 5

- |                       |   |   |   |   |   |
|-----------------------|---|---|---|---|---|
| 7. 感到别人能控制你的思想。       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 责怪别人制造麻烦。          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. 忘记性大。              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. 担心自己的衣饰整齐及仪态的端正。  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. 容易烦恼和激动。          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. 胸痛。               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. 害怕空旷的场所或街道。       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. 感到自己的精力下降,活动减慢。   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. 想结束自己的生命。         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. 听到旁人听不到的声音。       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. 发抖。               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. 感到大多数人都不可信任。      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. 胃口不好。             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. 容易哭泣。             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. 同异性相处时感到害羞不自在。    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. 感到受骗,中了圈套或有人想抓住你。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. 无缘无故地突然感到害怕。      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. 自己不能控制地大发脾气。      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. 怕单独出门。            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. 经常责怪自己。           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. 腰痛。               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. 感到难以完成任务。         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. 感到孤独。             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. 感到苦闷。             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. 过分担忧。             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. 对事物不感兴趣。          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. 感到害怕。             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. 你的感情容易受到伤害。       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. 旁人能知道你的私下想法。      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

- |                          |   |   |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|---|---|
| 36. 感到别人不理解你、不同情你。       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. 感到人们对你不友好,不喜欢你。      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. 做事必须做得很慢以保证做得正确。     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. 心跳得很厉害。              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40. 恶心或胃部不舒服。            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41. 感到比不上他人。             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42. 肌肉酸痛。                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43. 感到有人在监视你、谈论你。        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44. 难以入睡。                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45. 做事必须反复检查。            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 46. 难以做出决定。              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 47. 怕乘电车、公共汽车、地铁或火车。     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 48. 呼吸有困难。               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 49. 一阵阵发冷或发热。            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 50. 因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 51. 脑子变空了。               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 52. 身体发麻或刺痛。             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 53. 喉咙有梗塞感。              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 54. 感到前途没有希望。            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 55. 不能集中注意。              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 56. 感到身体的某一部分软弱无力。       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 57. 感到紧张或容易紧张。           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 58. 感到手或脚发重。             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 59. 想到死亡的事。              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 60. 吃得太多。                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 61. 当别人看着你或谈论你时感到不自在。    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 62. 有一些不属于你自己的想法。        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 63. 有想打人或伤害他人的冲动。        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 64. 醒得太早。                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

- |                         |   |   |   |   |   |
|-------------------------|---|---|---|---|---|
| 65. 必须反复洗手、点数目或触摸某些东西。  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 66. 睡得不稳不深。             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 67. 有想摔坏或破坏东西的冲动。       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 68. 有一些别人没有的想法或念头。      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 69. 感到对别人神经过敏。          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 70. 在商店或电影院等人多的地方感到不自在。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 71. 感到任何事情都很困难。         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 72. 一阵阵恐惧或惊恐。           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 73. 感到在公共场合吃东西很不舒服。     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 74. 经常与人争论。             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 75. 单独一个人时神经很紧张。        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 76. 别人对你的成绩没有做出恰当的评价。   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 77. 即使和别人在一起也感到孤单。      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 78. 感到坐立不安心神不定。         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 79. 感到自己没有什么价值。         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 80. 感到熟悉的東西变成陌生或不像是真的。  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 81. 大叫或摔东西。             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 82. 害怕会在公共场合昏倒。         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 83. 感到别人想占你的便宜。         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 84. 为一些有关性的想法而很苦恼。      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 85. 你认为应该因为自己的过错而受到惩罚。  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 86. 感到要很快把事情做完。         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 87. 感到自己的身体有严重问题。       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 88. 从未感到和其他人很亲近。        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 89. 感到自己有罪。             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 90. 感到自己的脑子有毛病。         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

评分标准:

1. 总分和总均分

总分是90个项目各单项得分相加,最低分为90分,最高分为450分。总均分=总分/90,表示总的来看被试的自我感觉介于1~5的哪一个范围。

## 2. 因子分

SCL-90有9个因子,每个因子反映被试某方面的情况,因子分=因子总分/项目数,表示从各个因子来看被试的自我感觉介于1~5的哪一个范围,可了解被试的症状分布特点以及问题的具体演变过程。

各因子名称及所包含项目:

因子名称	项目号	症状
躯体化	1、4、12、27、40、42、48、49、52、53、56、58	主要反映身体不适感,包括心血管、胃肠道、呼吸和其他系统的主诉不适,和头痛、背痛、肌肉酸痛,以及焦虑的其他躯体表现。
强迫症状	3、9、10、28、38、45、46、51、55、65	主要指那些明知没有必要,但又无法摆脱的无意义的思想、冲动和行为,还有一些比较一般的认知障碍的行为征象也在这一因子中反映。
人际关系敏感	6、21、34、36、37、41、61、69、73	主要指某些个人不自在与自卑感,特别是与其他人相比较时更加突出。在人际交往中的自卑感、心神不安、明显不自在,以及人际交往中的自我意识,消极的期待亦是这方面症状的典型原因。
抑郁	5、14、15、20、22、26、29、30、31、32、54、71、79	苦闷的情感与心境为代表性症状,还以生活兴趣的减退、动力缺乏、活力丧失等为特征。还反映失望、悲观以及与抑郁相联系的认知和躯体方面的感受,另外,还包括有关死亡的思想 and 自杀观念。
焦虑	2、17、23、33、39、57、72、78、80、86	一般指那些烦躁、坐立不安、神经过敏、紧张以及由此产生的躯体征象,如震颤等。测定游离不定的焦虑及惊恐发作是本因子的主要内容。
敌对	11、24、63、67、74、81	主要从三方面来反映敌对的表现:思想、感情及行为。其项目包括厌烦的感觉,摔物,争论直到不可控制的脾气暴发等各方面。
恐怖	13、25、47、50、70、75、82	恐惧的对象包括出门旅行、空旷场地、人群或公共场所和交通工具。此外,还有反映社交恐怖的一些项目。
偏执	8、18、43、68、76、83	主要是围绕偏执性思维的基本特征而制订:主要指投射性思维,敌对、猜疑、关系观念、妄想、被动体验和夸大等。

续表:

因子名称	项目号	症状
精神病性	7、16、35、62、77、84、85、87、88、90	反映各式各样的急性症状和行为，限定不严的精神病性过程的指征。此外，也可以反映精神病性行为的继发征兆和分裂性生活方式的指征。
其他:此外还有 19、44、59、60、64、66、89 共 7 个项目未归入任何因子,反映睡眠及饮食情况,分析时将这 7 项作为附加项目或其他,作为第 10 个因子来处理,以便使各因子分之和等于总分。		



## 心理学的主要流派

### 1. 构造心理学派

代表人物:冯特、铁钦纳

研究对象:意识的结构

研究方法:实验内省法

研究方法:主张心理学应该研究人们的直接经验即意识。把人的经验分为感觉、意象和激情状态三种。

### 2. 行为主义学派

代表人物:华生、斯金纳

研究对象:外显行为(把个体所有行为的产生和改变看作是刺激与反应之间的联结关系,即S-R公式)

研究方法:客观的实验法。反对研究意识,主张研究行为。反对内省,主张用实验方法。

### 3. 精神分析学派

代表人物:弗洛伊德

主要观点:强调人的本能的、最原始的、最自然性的一面。他首次阐述了潜意识(潜意识)的作用,肯定了非理性因素对行为的影响。

研究方法:自由联想、梦的分析、催眠。重视研究成年人的异常行为分析,并且强调心理学应该研究无意识现象,重视动机和无意识现象的研究。

#### 4. 人本主义学派

代表人物:马斯洛、罗杰斯

主要观点:着重于人格方面的研究,批评精神分析是伤残心理学(以精神病患者的心理现象为基础);批评行为主义是幼稚心理学(以动物和儿童的心理现象为基础)。他们认为,人有自我实现的需要,只要有适当的环境,人就会努力去实现自我。

研究方法:主张心理学的研究应以正常人为对象,研究属于正常人的心理活动的各级层面的问题。

#### 5. 认知心理学派

代表人物:皮亚杰、奈塞尔

主要观点:就是用信息加工的观点来研究感觉、知觉、注意、表象、学习记忆、思维等心理过程。把人脑与计算机进行类比,将人脑看作类似于计算机的信息加工系统。

研究方法:(1)着重研究行为的内部机制,即探讨被行为主义所忽视的意识或内部的心理过程;(2)将心理过程理解为信息的输入、加工、贮存和提取使用的过程;(3)以客观的方式进行研究,而不是只根据个人的内省报告。

## 第二节 心理放大镜



小云,她对自己的这个名字都感到非常陌生,因为从上小学到初中一直都是班上的第一名,每次考完试之后,别人就问她,这次又是第一名吧。时间长了,大家都叫她“老第一”,她也差不多把自己的名字忘了。没想到升入高中的第一学期期中考试,她却考了第二名,而且跟第一名的成绩相差很大,小云的脑子一下就

懵了，怎么可能！她反复思索这个问题：我变坏了，为什么我只考了第二名，为什么老师上课只看第一名，为什么周围的同学不和我说话了……此后，她吃不好、睡不好，人很快就消瘦了下来。结果到了重点班选拔的时候，她落选了，终于支撑不住走进了医院，医生说她患了神经衰弱，并建议她到心理咨询室做个体咨询。



上了高中的你，也许没有小云这样的烦恼，但一定有其他的烦恼吧？不妨把你的烦恼写在你心事小纸条上吧！



进入高中阶段的我们，除了会面对和小云一样的学习问题之外，还可能面临其他形形色色的问题，如果我们不能正视现实，及时调整自己的心态，就会诱发心理问题。



### 一、高中生生理发展特点

1. 年龄阶段:15、16岁—17、18岁。
2. 生理发育全面接近或达到成年人水平。
3. 神经系统的发育接近成人水平。
4. 内分泌腺的发育趋向成熟。
5. 人体各器官的功能趋于完善。
6. 运动能力显著增强。

### 二、高中生心理发展特点

1. 情感日益深厚，意志行动带有自觉性