

国家“十五”规划重点课题子课题
“高中心理健康教育的深化研究”成果

校本教材系列丛书

高中生

成长

Gaozhongsheng

册

Chengzhangce



主 编/李长奎

执行主编/高 岩

沈 阳 出 版 社

国家“十五”规划重点课题子课题

“高中心理健康教育的深化研究”成果

高中生成长册

主 编 李 长 奎

执行主编 高 岩

沈 阳 出 版 社

图书在版编目 (C I P) 数据

高中生长成册 / 李长奎主编. — 沈阳: 沈阳出版社,
2005.12

ISBN 7-5441-2953-5

I. 高... II. 李... III. 心理卫生—健康教育—高中—
教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 159577 号

出版者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

印刷者: 北宁市印刷厂印刷

发行者: 沈阳出版社

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 9

字 数: 220 千字

印 数: 1—2000 册

出版时间: 2006 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 滕建民

封面设计: 龙 倩

插 图: 张君华

版式设计: 龙 倩

责任校对: 钟 河

责任监印: 杨 旭

定 价: 14.00 元

联系电话: 024-24112447

邮购热线: 024-24124936

E-mail: sysfax_cn@sina.com

中央教科所锦州实验区实验校心理健康教育校本课程读本

国家“十五”规划重点课题子课题“高中心理健康教育的深化研究”成果

《高中生成长册》编委会

主 编 李长奎
执行主编 高 岩
副 主 编 张云霞 郑家胜

德育主管校长 李 强 王秉川
课题负责人 李长奎
执行负责人 高 岩
课题组成员 陈立颖 李国庆 张宝峰 张雪清
 李 恒 董 悦

序 言

成长是一个过程，健康是一种状态。面对纷扰繁杂的生存状态，谁会没有几丝迷乱？青春的季节里，我们总要为成长付出代价。可是，“吃一堑，长一智”毕竟太过悲哀，我们能否“不吃堑，也长智”？我们可否以尽可能小的代价获取尽可能大的成功？当然可以，只要我们有健康的心态。

健康的心态可以使你明白在未来的社会条件下，怎样做人，如何立身处世；健康的心态可以使你能够用自己的双手为社会做出贡献，从而也创造自己人生的幸福。而这绝不仅仅在于你的自然成长，它更大程度上取决于你所受到的教育。一个人所受的教育体现在他一生当中，好教育是这样，不良教育也是这样。

高中的你正处于青春初期，生理上的突然“断乳”、学业上的巨大压力、生活中的竞争增强，都会使你局促不安，无所适从。在你人生的关键时期，我们愿与你同行，给你关怀，为你解忧，激你奋起，助你成功，从而使你身体茁壮、学业进步、心理健康。也希望这本成长册成为你人生路上最真诚的朋友，为你播洒睿智、自信、乐观、友爱的种子，让它在你的心田发芽成长，奠基你快乐的人生。

高 岩

目 录

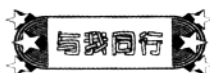
第一章 人生的起跑线	1
第一节 新新校园.....	1
第二节 关注自己.....	4
第三节 悦纳自己.....	8
第四节 完善自己.....	13
第二章 驾驭情绪之舟	17
第一节 情绪如潮.....	17
第二节 把握情绪.....	20
第三节 拒绝忧虑.....	25
第四节 提醒快乐.....	28
第三章 做人处世	31
第一节 温馨你我他.....	31
第二节 亲亲师生情.....	36
第三节 眷眷一家人.....	39
第四节 人生练达即文章.....	43
第四章 学会学习	48
第一节 关于学习.....	48
第二节 关于智力.....	52
第三节 培养创造力.....	56
第四节 学会学习.....	59

第五章 完善个性	63
第一节 个性相异	63
第二节 激发兴趣	70
第三节 发展能力	75
第四节 完善性格	80
第六章 历练意志	84
第一节 对挫折说“不”	84
第二节 岁寒松柏翠	87
第三节 自知者自制	91
第四节 责任使我们走向成熟	96
第七章 青春无悔	99
第一节 青春的困惑	99
第二节 我是男子汉	101
第三节 女孩的“金子”	103
第四节 给真爱一份尊重	105
第八章 健康新观念	119
第一节 心理卫生与健康	119
第二节 心理健康的标志	110
第三节 常见的心理疾病	112
第四节 心理咨询与测量	114
第五节 自我心理保健	118
附录	120
高中心理健康教育的深化研究实验方案	120
高中心理健康教育的深化研究实验结题报告	127

;

+

[illegible]



新的环境，新的起点，你、我、他都有着满足与欣喜，同时也不乏迷茫与困惑。请你试着与自己周围的同学交流一下。交流过后，你会发现：困扰着你的问题，也正困扰着他。那么，我们不妨共同来面对，众人划桨开大船嘛！

与你交谈的同学：

他们存在的问题：

请你给他们当高参：

如果是我，我会



黑山一高中简介

辽宁省黑山县第一高级中学创办于辽沈战役黑山阻击战硝烟初散的1948年，原名为“辽西省立黑山第一高级中学”。1980年被辽宁省人民政府批准为30所首批办好的省级重点高中之一。2003年跨入省级示范性高中的行列。学校占地面积15万平方米，建筑面积4万平方米，校园内花木扶疏，环境幽雅，教育教学设施完备；现有39个教学班，学生2300多人；教职工196人，其中特级教师3人，高级教师55人，一级教师45人，全国先进教师3人，省先进教师6人，市级学科带头人37人。

在半个多世纪的办学实践中，几代黑山一高人薪火相传，开拓进取，使这所学校享誉辽西，蜚声省内外。自恢复高考制度以来，学校已向高校输送了7000多名优秀毕业生，其

中考入重点高校 3000 余人，有 72 人进入清华和北大学习。目前黑山一高中的毕业生遍及海内外，在政界、军界和工商界不乏杰出代表。历年来，高考成绩在锦州市各县区中，始终位居前列。学校先后获得“辽宁省文明学校”、“辽宁省管理先进校”、“辽宁省规范特色学校”、“辽宁省科研科普先进单位”、“锦州市窗口学校”和“锦州市花园学校”等多项荣誉。

为适应新时期教育发展的需要，黑山县第一高级中学与时俱进，始终坚持“以人为本，以德立校”的办学理念，坚持“育人是根本，质量是生命，校风是灵魂，教学为中心，科研为先导，教师是关键”的办学思路，不断更新教育观念，改革教育体制，探讨育人模式，教育教学成绩显著。面对未来，不满足于现状的黑山一高人踌躇满志，他们将传承“勤奋、进取、求实、文明”校风，铭记“敬业、乐学、育人、报国”校训，为使学校早日成为辽西名校而不懈努力！





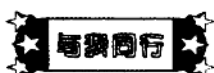
第二节 关注自己

作为刚刚升入高中的学生，你面临着错综复杂的问题：新的环境使你无所适从，新的老师和同学使你困惑，急剧变化的生理使你紧张不安，学业竞争的压力使你迷惘焦躁。这些问题的解决则依赖于认识自我。



请写一写你对自己的评价。例如：我性格文静，有时也活泼爱动，我总是喜欢和好朋友谈心，我重视学业，刻苦努力。

写完后大家一齐交出来，混合放好。从中任意抽取一张，念上面的话，让大家猜一猜这是谁。如果能够猜中，说明自我评价与社会认知基本一致，也说明同学之间相知较深。



如果你的纸条没有被大家猜中，或被大家猜中，那么你对自己的自我评价有何看法呢？你又从中得到哪些启示？



高中生生理特点：

1. 处于身体生长发育第二次高峰期，水平逐渐接近成人
2. 性机能迅速发育和成熟，第二性征趋于完善

男女第一、第二性征发育顺序表

年 龄 (岁)	女 性	男 性
8	骨盆变宽，臀部变圆	
9	皮脂腺分泌增多	
10-11	乳房开始发育	睾丸及阴茎开始增长
12	阴毛长出，生殖器官增大	声带变长，声音开始变低
13	阴道分泌物从碱性变为强酸性	睾丸增大，阴茎进一步增长，阴毛长出
14	月经来潮，腋毛长出	声音变粗，乳房发胀
15	骨盆明显变化	阴囊色素增加，腋毛长出；开始有须，睾丸增长完成，首次射精
16-17	月经已有规则，并开始排卵，骨骼生长开始停止，痤疮	面部及身体长毛，阴毛成男子型，出现精子，痤疮
18-19		长骨生长开始停止

3. 神经系统的结构和机能发育完成，大脑机能趋于成熟

了解了与自己生理变化相关的知识，就能坦然面对自己的变化。但同时，也该认识到人的成长过程是有差异的，这样，你就不会为自己的发育早而羞涩，也不会为自己的成熟晚而自卑，正确地对待差异，无疑能帮助你树立信心。

高中生心理特点

高中生即青少年的心理特点总体表现在三个方面：

(1) 过渡性。过渡性是指从儿童期向成熟期的过渡。其主要表现是：

第一，认知水平已摆脱了儿童期的特征，开始向成人水平转化。其分析能力和概括能力均有提高，综合记忆类型开始出现；抽象逻辑思维得到了进一步的发展，已有能力学习

系统的、全面的知识，对问题的理解逐渐全面和深刻。

第二，情绪和情感过程已经从儿童的不稳定状态开始向成人状态转化。进入青少年期后，个体情绪逐渐趋于稳定，但有时仍存在随意性，虽然接近成人，但仍与成人有一定的差距。

第三，意志品质已有初步的发展，出现了成人意志品质的基本特征；青少年已有对自己所从事活动的信心表现，可以较长时间地去从事某一项活动，并且已开始学会控制自己的某些情绪和情感表现。

第四，在个性方面，已开始出现独立的人格特征。进入青少年期后，个性独立色彩增强，且稳定性有了进一步的进展。

总之，不论是生理上还是心理上，青少年期是一个明显的向成熟发展的时期，具有明显的过渡性。但需要指出的是，这种过渡性并不意味着青少年会自然成熟起来，过渡为成人。要完成这种变化，还必须有良好的教育和社会环境。

(2) 闭锁性。所谓闭锁性是指人的心理活动具有某种含蓄、内隐而不外露的特征。儿童的心理外露或外显成分较多，正如人们所说的“童言无忌”、“儿童般的纯真”。青少年的闭锁性主要表现在：

第一，青少年与双亲的对话逐渐减少，对话对象转向同龄群体。进入高中以后，青少年不再愿意与父母进行更多的交谈。许多父母感慨这个时期子女与自己疏远了，而许多青少年却抱怨父母不理解自己，与自己没有多少共同语言。

第二，青少年社会坦诚度下降。在这个阶段，青少年与成人交往逐渐变得有所保留，即使对自己的父母，也不会像以前那样毫无保留地敞开心扉。这并不是成人世故圆滑的表现，因为其中也包含其积极适应环境和自我监督的成分。

(3) 社会性。青少年心理带有更多的社会性。其主要表现是：

第一，在认识方面从只关心、观察、思考自己和自己周围生活中那些具体的事物，进而开始以极大的兴趣去观察、思考和判断社会生产中的种种现象。

第二，在情感方面，社会性情感越来越丰富，而且更趋于稳定。

第三，在个性方面，逐渐形成了具有独立的对事物的稳定的态度以及行为方式。

在活动方面，已开始从家庭和班级中解放出来，转而对社会性活动感兴趣。

高中生自我评价特点

青年初期学生自我评价的特点：第一，青年能够独立运用一定的准则来评价自己。第二，青年能够全面地评价自己，不但能对自己的智能做出评价，也能对自己的个性、品德和人际关系做出评价。第三，青年能够更多地从内部特征方面评价自己。

通过上面规律性的介绍，你该对自己的心理发展有了正确的认知。同时，你也该明白：处于花季年华的你们，尽管独立性增强，成人感产生，但并不具备独立处理学习工作生活中的一切事务的能力，这就需要你们冷静地思考、理智地对待，必要时则求教于父母和师长。18岁考入哈佛大学并获全额奖学金的刘亦婷在日记中这样写道：“据我所知，许多中学生回到家就把门一关，认为和父母没有共同语言，父母批评总也听不进去。这种做法实际上是对资源的一大浪费！父母是我们每个人最大的宝藏之一，频繁而深入地交流则是开

启这片宝藏的钥匙。与父母交流一方面是要主动地与父母沟通，向父母寻求帮助；另一方面，要‘闻过则喜’。父母的批评往往是他们的人生经验的总结，能帮助我们少走许多弯路。用我们家的话来说，就是‘不要从猴子做起’。”（《哈佛女孩刘亦婷》）



第三节 悦纳自己



你能愉快接受自己吗？

对下面题目做出“是”或“否”的回答。

	是	否
1. 你觉得自己是个有价值的人吗？	☐	☐
2. 在社交场合,你十分害羞且有些神经过敏吗？	☐	☐
3. 你是否认为别人没有理由讨厌你？	☐	☐
4. 你是否觉得自己不如别人？	☐	☐
5. 你对自己的身材很不满意吗？	☐	☐
6. 你讨厌自己的照片吗？	☐	☐
7. 你认为自己的记性不好吗？	☐	☐
8. 你经常幻想自己有更多的天赋和才能吗？	☐	☐
9. 你认为自己今后能成为一个好丈夫（对男 同学而言）或好妻子（对女同学而言）吗？	☐	☐
10. 你常常担心自己的健康吗？	☐	☐
11. 你常常生自己的气吗？	☐	☐
12. 你有时有自我厌恶感吗？	☐	☐
13. 你与同学在一起时你是否不太讲话，因为 你害怕说错话会被人批评或取笑？	☐	☐
14. 每当你发现别人在某一方面比你出色时， 你就产生某种强烈的失望情绪吗？	☐	☐
15. 你对自己的容貌满意吗？	☐	☐
16. 你常常怕别人知道你的真实想法吗？	☐	☐
17. 你觉得你在不少事情上对不起你的家人吗？	☐	☐
18. 你是否喜欢自己的个性特点？	☐	☐
19. 你认为自己笨吗？	☐	☐
20. 当你受挫后，总是长时间沉浸在自责中吗？	☐	☐
21. 你觉得自己的存在对家人是有价值的吗？	☐	☐
22. 你常常在发火后感到十分后悔吗？	☐	☐
23. 你相信自己能成为一个对社会有用的人吗？	☐	☐
24. 你觉得老师没有公正地对待你吗？	☐	☐
25. 你觉得自己是一个运气不好的人吗？	☐	☐
26. 你是否对同学们对待你的态度感到不满意？	☐	☐
27. 你是否想过最好能换一所学校？	☐	☐

28. 你非常羡慕别的同学的家庭吗?

是 否

☐ ☐

29. 你是否想过, 有可能的话真希望自己重新选择出身?

☐ ☐

30. 你不愿意去考虑自己的前途吗?

☐ ☐

评分规则

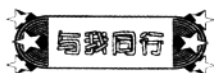
第1、3、9、15、21、23题答“是”记0分, 答“否”记1分, 其余各题答“是”记1分, 答“否”记0分。各题得分相加, 统计总分。

你的总分:

0~9分: 你能悦纳自己。你能以饱满的精神状态, 自信地迎接生活中的各种挑战。不过假如你的得分接近0分的话, 我们可提请你注意防止自负滋长, 因为你的自我感觉太好了。

10~20分: 你能接受自我, 但对自己的某些方面不甚满意。

21~30分: 你对真实的自我抱着拒绝的态度。你认为自己这也不行, 那也不好, 看不起自己, 不喜欢自己。对自己与他人之间的关系不满。这样一种自我意识使得自己不是自怨就是怨人, 心里感到苦闷忧郁。



通过上一活动, 你一定对自己的自我接受情况有一定的了解。如果你能很好地接受自己, 那么祝贺你拥有美好的心境。如果你常常自我否定, 陷入自卑的泥淖而不能自拔, 那么请你完成下面的活动——找寻自己的优点。



请你把自己找到的优点向周围同学大声地宣布, 以增强自信, 从而走出自卑的阴影。



“世界上没有两片完全相同的树叶”, 古希腊人睿智地告诉你我。可是, 我们往往忽视

自己独特的一面，而去在生活的求同中苛责自己——“为什么人家勇于在众人面有发表看法，而我不敢？”“为什么别人学习没我用功可成绩却比我好？”“为什么同学都喜欢他而不喜欢我？”其实，这种种疑问都是庸人自扰。有个秘密你可能不知道，在你的生活中困扰你的种种问题，你的同龄人常常也正在经历，他们也有腼腆，也有羞涩，也有尴尬，甚至比你对自己的疑问还多，他们也在寻求对付自己问题的办法。有一首诗也许对你有益：

如果你不能成为山顶上的一棵松，
就做一丛小树生长在山谷中。
但须是溪边最好的一丛。
如果你不能成为一棵大树
就作灌木一丛；
如果你不能成为一丛灌木
就做一片绿草；
让公路也有几分欢娱。

如果你不能成为一只麝香鹿，
就做一条鲈鱼，
但须做湖里最好的那一条鱼。

我们不能都做船长，
我们得做海员。
世上的事情多得做不完。
工作有大的，也有小的，
我们该做的工作就在你的手边。
如果你不能做条公路，
就做一条小径，
如果你不能做太阳，
就做一颗星星。
不能凭大小来断定你的输赢，
不论你做什么都要做最好的一名。

是的，生活中总是有不尽如人意的地方，我们常常去羡慕别人的东西，而忽略了独特的自己。从而使自己在模仿别人中随波逐流，疲惫不堪。记得有这样一句话——“苹果树只能长苹果，但却可以长出大苹果。”既然你生而成为天赋不同的一个，就该坦然地接受自己——接受自己的优点和缺点，保持本色，发挥优势，成为独一无二的你。

点燃希望之灯 这世界上有一种生物叫鮟鱇鱼，它生活在地球上最深的马里亚纳海沟之中。那里有一万多米深。海水又冷又暗，亿万年来无声无息，连低等的植物都无法生长。偶尔一些小光点缓缓移动，那就是鮟鱇鱼身上发出的光芒。鮟鱇鱼背上生长着发光器，似一盏玲珑的小灯笼，照亮它永远暗无天日的生活。与其相比，一点点不如意又算什么呢？