

教育部重点课题《学生心理健康教育研究》总课题组编写



主编：郑日昌

高中

心理健康教育

GAOZHONG XINLI JIANKANG JIAOYU

三年級

全一冊

團結出版社



人，不但要有健康的身体，还要有健康的心理，只有身心俱健，才是一个健全的人。

心理健康同身体健康一样，必须从幼年抓起，从青少年抓起。

近年来，中小学生心理健康问题越来越受到全社会的关注，教育行政部门已把促进学生心理健康的心理辅导纳入各级学校的工作日程。

心理辅导是指在心理上的辅助和引导，既包括对各种一般心理问题和轻微心理障碍的学生进行个别或小组辅导，也包括面向全体学生的心理健康教育和心理辅导活动。

心理辅导的宗旨是开发智能，完善人格。心理辅导遵循的是预防和发展取向的教育模式，而非疾病和治疗取向的医学模式。

心理健康教育不是知识传授，更不能空洞说教，而要以活动为主，让学生在丰富多彩的活动中感受和体验，在潜移默化中陶冶性情，发展身心。

为了将心理健康教育和心理辅导工作落到实处，使其具有可操作性，笔者带领博士、硕士生为中小学设计了系列班级辅导活动，经过全国教育科学“八五”、“九五”、“十五”规划教育部重点课题的多年研究和实践，搜集了多所实验学校师生的意见，进行了反复修改和不

断完善，目前奉献给读者的这套《中学生心理辅导活动》，便是我们十五年磨一剑的成果。

为了方便使用，我们分别编写了学生用书和教师用书。学生用书文字力求简单，只写明要学生做的事，并适当穿插一些名言警句和小故事、小资料，以减轻学生的阅读负担，增加趣味性。教师用书每项活动均按活动目的、活动设计、指导建议、参考资料四个层次编写，帮助教师掌握与该活动有关的心理学原理和活动方法，以便在组织活动时能更主动、更自觉。

心理辅导活动既可在室内，亦可在户外进行；既可安排专门课时，亦可利用班会、团会或课外活动时间；既可配备专任心理辅导老师，亦可由班主任、德育教师或科任教师出面组织。

尽信书不如无书。老师在组织辅导活动时不必拘泥于此书，可大胆加以删改、补充，在活动顺序和时间上更可灵活安排。要充分发挥个人的创造性，紧密结合本地、本校、本班实际，让学生生动、活泼、主动发展。老师们若能将使用情况和意见（包括学生的意见）随时反馈给我们，对我们今后进一步修改完善此套活动将有莫大帮助。

郑日昌

2005年3月于北京师范大学心理学院

目录

1	不可思议的力量	1
2	生活中充满爱	9
3	我很不错	15
4	提高你的情商	23
5	轻松备考	31
6	复习有方	42
7	精神减压	51
8	学会考试	63
9	把握你的未来	74
10	推销自己	85
11	展示自我	97

1 不可思议的力量

课堂活动

一、阅读思考



在张家口的一次地震中，有这样一则感人的故事。一位妈妈发现因为地震的原因，家里的柜子倒下来，压住了孩子的腿。这时高耸的楼正在强大的震波中颤抖着，如果不赶快逃生的话，后果将不堪设想。妈妈拼命地想拉出柜子下的孩子，可是柜子太重了，她根本不足以抬起来，这时，又一波余震降临了。就在千钧一发之间，一股不可思议的力量从这位母亲身上迸发出来，她竟抬起了柜子。最终，她抱起孩子奔出了摇摇欲坠的大楼。随即大楼轰然倒塌，而孩子却因为

妈妈瞬间爆发出的潜能获救了。

思考1：你认为这位母亲是如何获得强大力量的？
人在哪些方面具有可以发掘的巨大潜能？

思考2：结合高三即将面临高考的实际情况，思考一下对自身潜能进行有效开发的意义所在。

二、分组

生活和学习中，你是否也曾突破自己，发挥了不可思议的实力？是否遇到过这样的真人真事呢？请举例，并填表。

	事件一	事件二	事件三
1. 时间			
2. 地点			
3. 情绪状态及程度			
4. 是否有其他人帮助			
5. 当时想到了什么			
6. 其他			

三、小组交流

通过小组交流，分析是什么原因使得潜能得以发

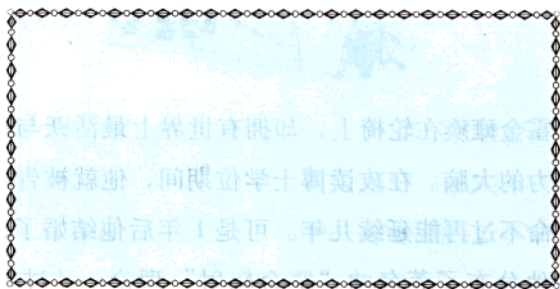
挥,并共同总结影响潜能发挥的各种因素。

四、发掘我的潜能

通过对交流结果的分享,发掘自己的积极因素,并学会向哪些“优秀”人物学习控制潜能发挥的宝贵经验。

五、展望未来

假定从现在起,能够将我们所发现的潜能完全发挥,五年后将是怎样的光景呢?



自读·自助

一、情景聚焦

当代著名的天文学家斯蒂芬·霍金是一个除了大脑以外,几乎全身瘫痪的病人。一个高位截瘫、肌肉萎缩、语言功能丧失,已经在轮椅上坐了30多年,甚

至连抬眼皮看人和张嘴说话都极度困难，严重的肌萎缩性脊髓侧索硬化症患者，却创造了令世界瞩目的科学成就——在黑洞理论、统一场理论、大爆炸宇宙学等当今物理学研究的最前沿领域，都有重要贡献，被人们誉为“轮椅上的爱因斯坦”。



霍金瘫痪在轮椅上，却拥有世界上最活跃与最有想像力的大脑。在攻读博士学位期间，他就被告知自己生命不过再能延续几年。可是1年后他结婚了；10年后他公布了著名的“霍金辐射”理论；又过了15年，他出版了《时间简史》；此后，他的《时间简史续编》和《果壳中的宇宙》也相继出版，他成为当代最重要的广义相对论家和宇宙论家。

人们在霍金的办公室里吃惊地发现了电影明星玛丽莲·梦露的招贴画——霍金不仅要顽强而不可思议地活下来，而且还要以最富活力与魅力的方式活下去。霍金依靠电脑造句语音合成器与人交流并撰写学术著

作。表达 5 个英语单词霍金要用近 3 分钟的时间，而他正是靠这种缓慢的写作方式，在轮椅上完成了数十万字的科研论文和演讲稿。☺

二、心理透视

有人说，人是世界上最不可思议的物质。无论是从生物学、心理学还是从人类学的角度，已有的研究成果充分地表明：人的能力是巨大的，但我们只开发利用了其中的 50% - 10%，而大部分的能力就如同海水下的冰山有待于我们去开发。由此可见，我们每个人都拥有巨大的潜能。可是，我们怎样才能激发自己的潜能呢？

如果说，人的潜能仅仅是指人在智力活动中的潜在发展的话，那么我们的认识就有失偏颇了。心理学、教育学研究发现，人的能力是多元发展的——我们不仅仅是在智力，而且在自我认知、身体运动、人际交往、审美艺术等许多方面都能创造奇迹。可我们如何创造人生的奇迹呢？

心理学家研究发现，人在应激状况下会激发出巨大的潜能。困境往往是我们创造奇迹的契机。困境在不同人面前往往会被看成不同状况：自信而坚定的人会把它看成脚边一块不起眼的小石子，轻轻一迈就能

跨越；自卑而懦弱的人则会把它夸大成横跨在身前的鸿沟，深不见底，难以逾越。这就是佛家说的“心魔”。其实每个人身上都有不可思议的力量，奇迹存在于我们的信念之中。

高三是我们人生的一个重大转折点，高考、择业无疑给每一位备考迎战的考生带来了巨大的压力，很多人陷入了困境。但如果我们坚信自己能赢，并为自己积极备战，也就为自己开辟了自我升华的通途。

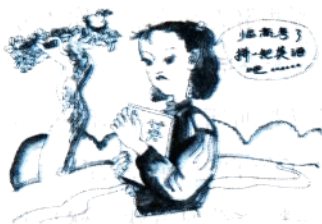
但光有自信还不够，《孙子兵法》中说：“知己知彼，百战不殆。”如果我们对自己没有足够的了解，就很难根据自己的实际情况做出正确的判断。盲目的自信只能把我们引入自负的歧途。

高尔基说过，在自然剥夺了人类用四肢走路的本领时，它就给予他一根拐杖，那就是理解。而霍金无疑为这句话做了最完美的诠释。霍金以羸弱之躯挑战生理极限，以无比的勇气、坚强的意志和乐观的态度探求人生的潜能，以其独特的“霍金式”的顽皮笑容向世人证明：他赢得了人生！^①

三、小试牛刀^②

离高考还有一学期，菲菲的英语成绩还不甚理想，特别是阅读理解部分总是持续“低靡”。她想拼一把，

可是又不知从何下手，一时间心里很矛盾。如果你是她，你该怎么办？



A. 放弃吧，反正在这么短的时间里也难以弥补，把时间和精力投入到自己有把握的地方更有希望。

B. 尽力吧，能争取上来就赶一赶，实在不行也没办法。

C. 根据自己的实际情况，确定一个比较合理的目标，然后制定一个比较详细的计划，并严格实施，这样，持之以恒一定会有收获的。

指点迷津

在困难面前败下阵来的首先是那些失去信心的人。往往只要我们心中有一个信念并默默地坚持着，不知不觉，我们就会发现自己正朝着目标一步一步靠拢。因此，A 观点一般是不可取的。

我们总是会在艰难的时刻观望，给自己退缩的借口，当我们挫败时往往会对自已说：“没办法，我尽

力了，我不行。”真的是这样吗？你找到自己落后的原因了吗？你可以达到哪些目标？哪些你目前无能为力？你曾做过哪些努力和尝试？你还可以做些什么事情？因此，B也是不太合适的。

学习不仅仅是听听课，背背书，做做题。更重要的是要在充分了解自己当前状况的基础上，为自己“量身定做”一整套学习方法，然后每一天都按照这个方案来进行学习。如果计划本身就不合理，超过了我们的实际能力，那么它是很难被完成的。因此，做好C很重要。☺

四、送你一句话



锲而不舍，金石可镂。☺

2 生活中充满爱

课堂活动



一、感受生活中的爱

在我们的生活中充满了爱。这些爱来自父母、老师、朋友、同学等等。我们可以通过父母的关怀、老师的关心以及同学朋友之间的相互帮助而体会到爱。仔细体会一下他人的爱，分享一些自己被爱的幸福体验吧！

请列出在生活中，你曾经感受到的爱的体验，并且说说它们来自哪个人呢？

二、如何去爱他人

我们感受到那么多来自他人的爱，回想一下，我

们爱他们吗？如何让他们感受到我们的爱？如何去回报爱我们的人呢？请思考一下，我们可以通过哪些方式回报别人，爱别人，关心别人。☺

三、请制定一个切实可行的、近期就能实现的计划，去关心一下自己身边的重要他人 ☺

四、重点关注 ☺

1. 喜欢上某个异性同学该怎么办？
2. 哪些行为是爱的表现？这样表现对方是否可以接受呢？
3. 怎样才能让自己“爱”的人生活得更好更愉快？☺

五、爱的真谛是什么？☺



座右铭

我们都是只有一只翅膀的天使，只有相拥着才能飞翔。☺

自读·自助

一、情景聚焦



小琪学习好，人也长得漂亮，但在班里却是个比较神秘的人物。她性格敏感而且内向，少与人交往，没什么朋友，大家对她的了解仅限于课堂。一次，考试之后，要开家长会了，她突然连续几天没来上学。班主任老师到处打听才找到了她家，惊奇地发现，她原来没有了爸爸，而含辛茹苦支撑这个家的妈妈竟然就是在学校里负责楼道、厕所卫生的那个临时工。老师立刻明白了为什么这位临时工擦楼道地面的时候总往班里多看几眼，而坐在门口位置的小琪立即表现得紧张烦躁，常用脚狠狠地把门关上。小琪从未带同学回过家，她怕别人嘲笑自己的家庭，嘲笑自己的妈妈。实际上，在学校里，她与妈妈常常碰面，但两个人都

装作素不相识，谁也不跟谁说话。虽然是同一种表现，但却出于那么不同的心理。小琪的自私、虚荣和逃避与妈妈极力维护女儿脸面的无私、宽容和豁达形成了如此鲜明的对比。

二、心理透视

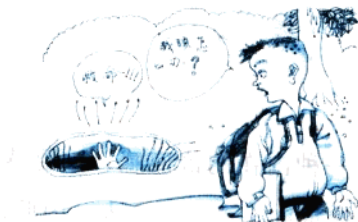
一个女人承受着失去丈夫和职业的双重痛苦，靠一份临时而且繁重的体力劳动所得的微薄收入养活着女儿，供她上学，支撑着一个家，已经很不容易；为了维护女儿的自尊，又能心甘情愿忍受自己不被尊重的痛苦，更令人感慨。我们暂且不论妈妈这种处理方式是否恰当，是否真的有利于女儿的成长，单就这样一个简单的事实而言，每个善良的人在心酸之余都会被妈妈那深切的、不惜代价、不求任何回报的爱所感动。这种爱只有从父母身上可以获得，遗憾的却是很少有孩子会意识到这种爱的存在，更不用说珍视它了。不禁要问问现在的孩子们，尤其是自以为有思想的高中学生们，你怎样评价小琪的行为？你能体会父母的爱吗？关怀、照顾、生活来源、教育支持是爱的表示，那批评、唠叨、惩罚、打几巴掌甚至为你忍辱负重是不是爱呢？你了解父母的良苦用心吗？你是否感受到自己的生活中充满爱，你善于捕捉爱的影子并以你的

方式给爱以回报吗?

爱的真谛是奉献不是索取。从身边最亲近的人开始,播洒你的爱吧!尊重他们、理解他们,给他们关怀和帮助,多与他们沟通。慢慢地,你会发现,给予别人爱的同时自己也会感受到幸福。正像那句名言所描述的一样:“你送给别人玫瑰的时候,自己无法不沾到芳香。”

三、小试牛刀

一个与你曾经发生过磨擦的同学遇到困难了,你会采取什么方式对待他?



- A. 幸灾乐祸,落井下石,可算出气了。
- B. 不计前嫌,宽宏大度地帮助他走出困境,或给予精神上的安慰和关怀。
- C. 冷眼旁观,那是他自己的事,与我无关。

指点迷津

每个人在遇到困难的时候都是最脆弱、最需要关