



心理健康教育课学生活动手册主编 孙义农

■ 高中一年级

心理健康教育课

学生活动手册

高中分册主编 何东涛

浙江科学技术出版社

心理健康教育课学生活动手册主编 孙义农

● 高中一年级

心理健康教育课

学生活动手册

高中分册主编 何东涛



浙江科学技术出版社

心理健康教育课学生活动手册 编委会名单

主 任	沈建平
副主任	陈凤鸣 孙义农
委 员	沙 江 程笑君
	何东涛 姚立新
	钟志农

学生活动手册主编	孙义农		
高中分册主编	何东涛		
本册编写人员	杨敏毅	陶 青	瞿旭平
	吕晓姿	马飞学	孙义农
	何东涛	杨月辉	
策 划	周布谷		
插 图	莫小不		

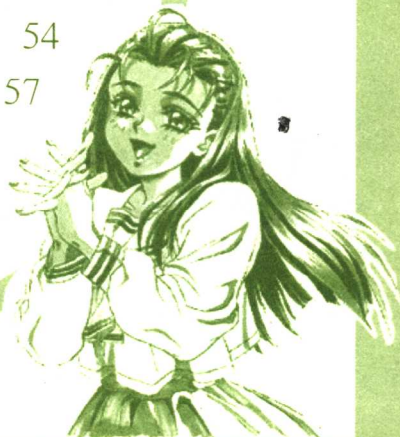
心理健康教育课学生活动手册
高中一年级
心理健康教育课学生活动手册主编 孙义农
高中分册主编 何东涛

责任编辑	余旭伟
封面设计	潘孝忠
出 版	浙江科学技术出版社
印 刷	杭州长命印刷有限公司
发 行	浙江省新华书店
开 本	787×1092 1/16
印 张	4
字 数	86 000
版 次	2002 年 7 月第 1 版
印 次	2006 年 7 月第 9 次印刷
书 号	ISBN7-5341-1873-5/G·347
定 价	6.00 元



目 录

第一课	个性的底色——气质	1
第二课	个性的核心——性格	5
第三课	喜欢自己的色彩	9
第四课	生命的亮色	13
第五课	齿轮啮合的启示	16
第六课	架起沟通的桥梁	19
第七课	留下美好的第一印象	22
第八课	钟表·发条·指针	26
第九课	让“时间流”减速	29
第十课	磨刀不误砍柴工	32
第十一课	我健康吗	34
第十二课	做情绪的主人	37
第十三课	明天太阳依然升起	40
第十四课	咬定青山不放松	44
第十五课	挫折——人生的必修课	47
第十六课	让双休日多姿多彩	51
第十七课	做当机立断的勇敢者	54
第十八课	优化决策策略	57



第一课

个性的底色

——气质

江山易改，本性难移。

——谚语

做一个杰出的人，光有一个合乎逻辑的头脑是不够的，还要有一种强烈的气质。

——斯丹达尔

你能在世界上找到两片完全相同的叶子吗？答案一定是否定的。在社会中不存在绝对相同的两个人。我们每个人都是独特的，具有不同的个性特征。

一个人身上经常表现出来的典型、稳定的心理活动特征就是一个人的气质。

心理学上通常把气质区分为四种类型：胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质。各种气质类型都有典型的特征，一般来说多数人都是混合型。



据你所知以下四种气质各有怎样的特征？组内交流填写的内容，互相补充、修改。

气质类型	积极特征	消极特征
胆汁质		
多血质		
粘液质		
抑郁质		



1. 看看自己更多的具有哪一类型的气质特征。
2. 对自己的气质特征是喜欢还是感到不快。

3. 我国著名文人属哪种气质类型：

李白的气质是典型的_____； 郭沫若的气质是典型的_____；

杜甫的气质是典型的_____； 茅盾的气质是典型的_____。

4. 分析、交流自己的气质特征在学习、交往中的利弊。



气质测量表

下面 60 道题，可以帮助你大致确定自己的气质类型。在回答这些问题时，你认为：

很符合自己情况的	记 2 分
比较符合的	记 1 分
介于符合与不符合之间的	记 0 分
比较不符合的	记 -1 分
完全不符合的	记 -2 分

2

1. 做事力求稳妥，不做无把握的事。
2. 遇到可气的事就怒不可遏，要把心里话全说出来才痛快。
3. 宁可一个人干事，不愿很多人在一起。
4. 到一个新的环境很快就能适应。
5. 厌恶那些强烈的刺激，如尖叫、躁音、危险镜头等。
6. 和人争吵时，总是先发制人，喜欢挑衅。
7. 喜欢安静的环境。
8. 善于和人交往。
9. 羡慕那些善于克制自己感情的人。
10. 生活有规律，很少违反作息制度。
11. 在大多数情况下，情绪是乐观的。
12. 碰到陌生人觉得很拘束。
13. 遇到令人气愤的事，能很好地自我克制。
14. 做事总有旺盛的精力。
15. 遇到问题常常举棋不定，优柔寡断。
16. 在人群中从不觉得过分拘束。
17. 情绪高昂时，觉得干什么都有趣；情绪低落时，又觉得干什么都没意思。
18. 当注意力集中于某一事物时，别的事物就很难使我分心。
19. 理解问题总比别人快。
20. 碰到危险情况时，常有一种极度恐惧感。
21. 对学习、工作、事业怀有很高的热情。
22. 能够长时间做枯燥、单调的工作。
23. 符合兴趣的事情，干起来劲头十足，否则就不想干。
24. 一点小事就能引起情绪波动。
25. 讨厌做那种需要耐心、细致的工作。
26. 与人交往不卑不亢。
27. 喜欢参加热烈的活动。

28. 爱看感情细腻、描写人物内心活动的文学作品。
29. 工作学习时间长了,常感到厌倦。
30. 不喜欢长时间谈论一个问题,而愿意动手干一些实际的事。
31. 宁愿侃侃而谈,不愿窃窃私语。
32. 别人说我总是闷闷不乐。
33. 理解问题时常比别人慢些。
34. 疲倦时只要短暂的休息,就能恢复体力,精神抖擞地重新投入工作。
35. 心里有事,宁愿自己想,不愿说出来。
36. 认准一个目标就希望尽快实现,不达目的,誓不罢休。
37. 和别人学习、工作同样一段时间后,常比别人更显疲倦。
38. 做事有些莽撞,常常不考虑后果。
39. 别人讲授新知识、新技术时,总希望别人讲得慢些,多重复几遍。
40. 能够很快忘记不愉快的事情。
41. 做作业或完成一件工作,总比别人花的时间多。
42. 喜欢运动量大的剧烈活动,或参加各种文体活动。
43. 不能很快地把注意力从一件事转移到另一件事上去。
44. 接受一个任务后,就希望把它迅速

解决。

45. 认为墨守成规比冒风险好。
46. 能够同时注意几件事物。
47. 当我烦闷的时候,别人很难使我高兴起来。
48. 爱看情节起伏跌宕、激动人心的小说。
49. 对工作抱认真严谨、始终如一的态度。
50. 和周围人的关系总是相处不好。
51. 喜欢复习学过的知识,重复做已经掌握的工作。
52. 喜欢变化大、花样多的工作。
53. 小时候会背的诗歌,我似乎比别人记得更清楚。
54. 别人说我“出口伤人”,可我不觉得这样。
55. 在学习、生活中,常因反应慢而落后。
56. 反应敏捷,头脑机智。
57. 喜欢做有条理而不甚麻烦的工作。
58. 兴奋的事情常使我失眠。
59. 老师讲新概念,自己常常听不懂,但是弄懂以后就很难忘记。
60. 假如工作枯燥无味,马上就会情绪低落。

供参考评价

1. 将每题得分填入下表相应“得分”栏内。
2. 计算每种气质类型的总得分数。
3. 气质类型的确定:

如果某类气质得分明显高出其他3种,均高出4分以上,则可定为该气质类型。如果该气质类型得分超过20分,则为典型气质;得分在10~20分,则为一般型。

如果两种气质类型得分接近,其差异低于3分,而又明显高于其他两种,高出4分以上,则为这两种气质的混合型。

如果 3 种气质得分均高于第 4 种,而且很接近,则为 3 种气质的混合型。

气质测量评分表

胆汁质	题号	2	6	9	14	17	21	27	31	36	38	42	48	50	54	58	总分
	得分																
多血质	题号	4	8	11	16	19	23	25	29	34	40	44	46	52	56	60	总分
	得分																
粘液质	题号	1	7	10	13	18	22	26	30	33	39	43	45	49	55	57	总分
	得分																
抑郁质	题号	3	5	12	15	20	24	28	32	35	37	41	47	51	53	59	总分
	得分																

4



不同的气质同样“出彩”

普希金:胆汁质。俄国最伟大的诗人。直爽、热情、果断、毫不掩饰自己。他不畏暴政、不忍屈辱的品质深深地打动了读者。

赫尔岑:多血质。既热爱哲学也喜欢文学研究。小说有《谁之罪》《克雷波夫》等。别林斯基感叹说:“你的一切都是独创的,甚至缺点也是独创的。比如随时随地说俏皮话,是你做人的一个缺点,但在你的小说中,却产生了惊人的效果。”

克雷洛夫:粘液质。被冠以“寓言之父”。他的寓言极善于采用内心独白。与普希金直露激言的方式相反,他采用了较含蓄平和的笔调对沙皇暴政作了深刻的影射和嘲讽。

果戈理:抑郁质。他缺乏普希金的热情,赫尔岑的敏捷,克雷洛夫的幽默。但他体验深刻,善于感受和观察事物。他的《死魂灵》等名著脍炙人口。

第二课

个性的核心

——性格

宿命论是那些缺乏意志力的弱者的借口。

——罗曼·罗兰

世界上没有两片完全相同的树叶。

——西方格言

性格一词直接来自日语,为日语对英语 character 的译名,它的希腊文原为雕刻,后转意为印刻、标记、特性。

性格是一个人比较稳定的心理特征,它体现在个体对现实的稳定态度以及与之相适应的习惯化了的行为方式中。性格在人的个性中起核心作用。

有关性格结构的词语:诚实、谦虚、勇敢、忠诚、自信、开朗、刚毅、胆怯、粗暴、冷静、攻击、爽直、执拗、神经质、忘乎所以、垂头丧气、优雅稳重、消沉、畏缩、豪放、忧郁、优柔寡断、惊惶失措、见异思迁、恒心、果断、沉着镇定、谨慎、顺应、能言善辩、圆滑等。



1. 用有关表示态度特性的词语填写下表:

	良好性格	不良性格
对他人、对集体、对社会的态度		
对待工作、学习、劳动的态度		
对待自己的态度		

2. 根据我认为我有的品质,在总是或有时或偶尔栏中打“★”。

品质	总是	有时	偶尔	品质	总是	有时	偶尔
诚实				热情			
勤奋				助人为乐			
马虎粗心				自卑			
任性				沉着			
冲动				合群			
幽默				勇敢			
举棋不定				懒惰			
暴躁				节俭			
细致				开朗			
执拗				圆滑			
果断							



1. 自己的某些性格在学习、生活、交往中曾产生过积极或负面的影响,小组内交流。



图 1

2. 看图 1、图 2 讨论,你对寓意画中反映的人物性格有何评价?

生命是如此脆弱,鲜花、阳光、朋友都在鱼的口中,当鱼闭上嘴时,一切都将消失于黑暗中;没有永远稳定的生活,只有水的动荡!这是一个直觉和内心生活无比丰富的人。寓意画如图 1。

为了顺着这条别人为你设定的路走，小天鹅扭曲了自己，她的眼睛里有一种无可奈何。小天鹅，你太听话了，太压抑自己了，为什么总不能昂起头，做自己呢？那你会更美丽。寓意画如图2。

3. 你能用寓意画来反映你的性格特征吗？不妨一试。



图2



试一下自己的性格类型：

1. 在大庭广众面前不好意思。
2. 对任何人一见如故。
3. 愿意一个人独处。
4. 好表现自己。
5. 与陌生人打交道困难。
6. 开会时喜欢坐在被人注意的地方。
7. 遇有不快事情，能抑制感情，不露声色。
8. 在众人面前能爽快地回答问题。
9. 不喜欢社交活动。
10. 愿意经常和朋友在一起。
11. 心里的想法不轻易告诉别人。
12. 只要认为是好东西，立即就买。
13. 爱刨根问底。
14. 容易接受别人的意见。
15. 凡事很有主见。
16. 喜欢高谈阔论。
17. 会议休息时，宁可一个人独坐，也不愿同别人聊天。
18. 决定问题爽快。
19. 遇到难题非弄懂不可。
20. 常常不等别人把话讲完，就觉得自己已经懂了。
21. 不善与人辩论。
22. 遇到挫折不易丧气。
23. 时常因为自己的无能而沮丧。
24. 碰到高兴事极易喜形于色。
25. 常常对自己面临的选择犹豫不决。
26. 不太注意别人的事情。

27. 好把自己同别人比较。
28. 喜欢憧憬未来。
29. 容易羡慕别人的成绩。
30. 相信自己不比别人差。
31. 注意别人对自己的看法。
32. 不太注意外表。
33. 发现异常现象,容易想入非非。
34. 即使有亏心事,也很快被遗忘。
35. 总是把家里收拾得干干净净。
36. 自己放的东西常常不知在哪里。
37. 做事很细心。
38. 对于别人的请求乐于帮助。
39. 十分注意自己的信用。
40. 热情来得快,消得也快。
41. 信奉“不干则已,干则必成”。
42. 做事情更注意速度而不注意质量。
43. 一本书可以反反复复看几遍。
44. 不习惯长时间看书。
45. 办事大多有计划。
46. 兴趣广泛而多变。
47. 学习时不易受外界干扰。
48. 开会时喜欢与人交头接耳。
49. 作业大多整洁、干净。
50. 答应别人的事情经常会忘记。
51. 一旦对人有看法不易改变。
52. 容易和人交朋友。
53. 不喜欢体育活动。
54. 对电视中的球赛节目尤有兴趣。
55. 买东西前总要比较估量一番。
56. 不惧怕从来没做过的事情。
57. 遇有不愉快的事情,会生很长时间的
气。
58. 自己做错了事情,会生很长时间的
气。
59. 常常担心自己会失败。
60. 容易原谅别人。

供参考评价

上述自测题,每题都有“是”、“似是而非”、“非”三种答案。凡单数题(1、3、5、7……),“是”为0分;“似是而非”为1分;“非”为2分。凡双数题(2、4、6、8……),“是”为2分;“似是而非”为1分;“非”为0分。

得分分析:累积得分在90分以上,是典型的外倾性格。71~90分,是稍外倾性格。51~70分,是外倾、内倾混合型性格。31~50分,是稍内倾性格。30分以下,是典型的内倾性格。



一个人乘船出海,不幸船触礁沉没了,他被抛到大海中。但是他想:哼,太平洋我也能横渡,何况这是在内海。于是他信心百倍地游,他终于被渔民救起。而另一个人,失足掉进大路边的小水坑里。他害怕极了:“天啊,我没救了!我必死无疑了!”他狂蹬乱抓一阵后,淹死了。后来人们发现,如果他站起来,水坑里的水才淹到他的后腰。前者由于自信而挽救了自己的生命,后者完全否定自己而被淹死在浅浅的水坑里。

第三课

喜欢自己 的色彩

青年初期最宝贵的心理成果是发现自己的内心世界，这种发现对于青少年来说，等于一场真正的哥白尼式的革命。

——科恩

爱美之心，人皆有之。希望自己高大、英俊、聪明、美丽、健康、风趣幽默……可实现偏偏事与愿违。我应该如何面对这一切？为什么很多在我看来也很平常的人，却生活得有滋有味？他们爱自己，我呢？



去不去整容

由获得 PCD 考凭证书的专业纹绣师专为您设计具有个性的眉型，选用德国 PCD 专业纹绣色料，使您拥有一对与别人不一样生动的眉毛。并展开绣眉、改眉、绣全唇、改眼线、眉蓝转色、绣眼线、遮盖眼线等项目。

(1) 看了这一项整容广告，你会去整容吗？对“整容”这一事的看法（全班自由发言）。

(2) 假如有个魔法师能对你的外表做出你想要做的任何改变（包括身高、体形各方面），那你会动心吗？为什么？

体魄与情绪

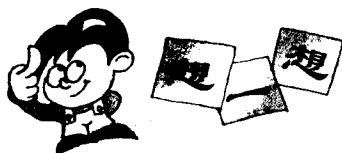
有一位学生人很胖，天天锻炼也减不了肥，别人不尊地叫他“胖猪”。在一次学校运动会上推铅球为班级争来了一个第一名，于是就挺直了腰，“我胖，但我有力量。”而另一位学生比较胖，为了自己苗条就节食束身。结果面黄肌瘦，又是胃溃疡，又是贫血。可身材真的苗条了。

有一位学生感觉自己个子不够高，天天拉单杠练引体向上，个子没练高，却练出了一

臂好肌肉。在全班同学面前是臂力大王,扳手第一。

有一位学生个子也不高,身材和五官长得也不够漂亮,也天天锻炼身体,他说:“我的身材和五官是爹妈给的,是遗传,我就喜欢。我天天锻炼是为了健康,更好地学习。”

讨论上述思想,你喜欢哪一类?为什么?



什么是爱自己呢?在心理学上称为“悦纳自己”,也就是接纳自己现实的我。人是很有意思的,许多人很难接受自己,却要求得到别人的爱,希望老师爱他,希望爹妈爱他,希望同学们都爱他。

人看到自己的常常是不足之处,但当别人指出它们时却不高兴;又很少看到自己的优点,但当别人指出它们时却不能相信,你说,人是不是很奇怪?

很多同学对自己的气质和性格已经有所了解,现在再提出一个问题:你爱自己吗?我们不妨试一试。

(1) 请你写出自己的十个缺点:

① _____

② _____

③ _____

④ _____

⑤ _____

⑥ _____

⑦ _____

⑧ _____

⑨ _____

⑩ _____

(2) 请你写出自己的十个优点:

① _____

② _____

③ _____

④ _____

⑤ _____

⑥ _____

⑦ _____

⑧ _____

⑨ _____

⑩ _____

体验一下,自己写缺点和优点时心里的感觉很不一样吧?写缺点很容易,一下子写出来了,但看了心里不愉快;写优点很难,写出来一看心里有一丝满足感。要相信你自己、肯定你自己。相信你自己是个勤奋、努力、认真、节俭的好人,肯定自己的大方、仁慈、善良……这就是悦纳自己。但一些自卑者总是找理由否定自己,总是把立足点放在“我不够好,因为别人比我更好”。



我们要找回自己的优点,并常常肯定它们,发扬它们,增加自我的心灵的力量。下表是优点自检表,除了前面已经写出的优点,再找找看自己是否还有更多的优点。

优点自检表

智能上的优点	打勾处	意志上的优点	打勾处
1. 观察细微		1. 做事不莽撞	
2. 感觉敏锐		2. 目的明确,善于计划	
3. 有强记忆力		3. 行动力强,有坚持性	
4. 识记快		4. 善于应变,不固执己见	
5. 记忆准确		5. 能够驾驭自我,自制力强	
6. 反应快		6. 紧急关头,当机立断	
7. 善于掌握概念		人格上的优点	
8. 善于分析		1. 诚实,不说谎	
9. 思维广阔、深刻		2. 幽默风趣	
10. 有独立思考习惯		3. 有上进心,不甘落后	
11. 联想丰富		4. 坦白自然,不做作	
12. 思路畅快		5. 敢承担责任	
13. 想像力丰富		6. 活泼大方,不腼腆	
14. 领悟力强		7. 有号召力	
15. 对科学有好奇心		8. 热爱劳动,自己事情自己做	
16. 有良好的推理能力		9. 严守纪律	
17. 能异想天开		10. 尊敬师长,对人礼貌	
18. 有直觉能力		11. 关心集体,爱护公物	
情感上的优点		12. 勇于承认错误	
1. 能鼓舞别人的信心		体能上的优点	
2. 有同情心,心地善良		1. 平衡性好	

续 表

情感上的优点	打勾处	体能上的优点	打勾处
3. 善解人意,共感性好		2. 有耐力	
4. 慷慨大度,不拘小节		3. 动作协调	
5. 体谅同学,容忍力强		4. 动作敏捷	
6. 关心别人,助人为乐		5. 姿态端正	
7. 有良心,不违心		6. 有竞赛精神	
8. 情感丰富,不冷漠		7. 双手灵活	
9. 情绪稳定、持久		8. 体型匀称	
10. 情感深刻,有内在感受			



年轻时我们将错误看得很重

那曾是我生命中很灰暗的一段日子。

重重压力之下我不堪承受,和许多逆境中的人一样,挽回的努力以失败告终后,我也选择了逃避。这也许是人之常情,极度失落时总要尝试一些新东西。我开始学游泳,没有游泳常识,没有约朋友,也没有请教练,我独自来到游泳馆。

当我深吸一口气沉入水中时,水下的压强压迫耳膜产生如雷般的轰鸣,本能使我向上猛蹿,加上水的浮力,头撞到了护栏上,脑袋又是一阵更强的轰鸣。心中暗叫倒霉却不肯放弃,我再次沉入水底,结果更惨,接二连三地灌水使我头晕,使我疯狂。我一次又一次地钻入水底,全不顾安危,仿佛将生死置之度外了。

一只手拉住了我,我不甘却又无可奈何,早已无力挣脱了,只好任由那手将我拉到池边。“孩子,这样乱来多危险哪!”是一位银发的阿婆。孩子?我感动于这两个字,远离了父母,没人再当我是个孩子,一切都要独自承担。阿婆告诉我:“在水下屏住呼吸,放平手脚,别乱动,心要静,水的浮力自然会将你送出水面,而胡乱扑腾只会越来越糟。”

反复尝试后,我觉得这不仅仅适用于游泳,也适用于生活。

因为年轻,我们常常犯错误;因为年轻,我们又将错误看得很严重。其实,当错误已经铸成,再试图挽回已是徒劳,倒不如平心静气,给自己一点时间来缓冲压力。身处逆境中,丧失理智会使我们陷入更糟糕的境地。相反,按兵不动,理清思路,积蓄力量,倒有可能东山再起,就像游泳,我们缺少的往往不是浮出水面的能力,而是缺少在水下沉住气的那份耐心。

相信自己,沉住气,总会浮出水面。

播种行为,收获习惯;播种习惯,收获性格;播种性格,收获命运。

——古谚语

如果你希望成功,应以恒心为良友,以经验为参考,以小心为兄弟,以希望为哨兵。

——爱迪生

第四课 生命的亮色

气质是我们每个人个性的底色,性格是我们个性的核心,培养自己良好的性格,就能使我们的生命鲜亮起来。



1. 你欣赏怎样的性格?
2. 写出你最欣赏的性格特征:_____、_____、_____、_____。



1. 交流后记录全班同学最欣赏的性格特征_____、_____、_____、_____。

2. 良好性格形成与哪些因素有关?
3. “江山易改,本性难移”,高中生性格中的弱点能改掉吗?这与“命运”有何联系?



把你认为符合自己想法或行为的选项填入括号中: