


GAOZHONGSHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

# 高中生心理健康教育

(高中全一册)

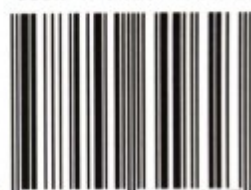
广东省教学教材研究室 编

 广东教育出版社

GAO ZHONG SHENG XIN LI JIAN KANG JIAO YU

责任编辑\林玉洁 责任技编\吴伟腾 装帧设计\陈国梁

ISBN 7-5406-4962-3



9 787540 649623 >

定价: 10.50 元

GAOZHONGSHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

# 高中生心理健康教育

（高中全一册）

广东省教学教材研究室 编

 广东教育出版社

## 高中生心理健康教育

广东省教学教材研究室 编

\*

广东教育出版社出版

(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司发行

肇庆新华印刷有限公司印刷

(肇庆市星湖大道)

787毫米×1092毫米 16开本 9.75印张 200 000字

2002年10月第1版

2004年8月第2版 2006年7月第6次印刷

ISBN 7-5406-4962-3/G·4482

定价: 10.50元

著作权所有·请勿擅自用本书制作各类出版物·违者必究

如有印装质量或内容质量问题, 请与我社联系。

联系电话: 020—87613102

## 编者名单

策划：李文郁

主编：任 洁

高中教材主编：郑希付

编写人员：朱 海 钟木荣 陈丽楠

何丽萍 李绮萍 季文亮 梁 悦

叶楚君 文 武 陈 萍 段安蜀

# 写给同学们的话

**亲爱的高中生朋友：**

欢迎你参加《心理健康教育》活动。

踏入高中的大门，就意味着告别了孩提，告别了天真烂漫的少年时代，迎来了更加绚丽多彩的青年时期。今天，你就像一叶小舟，正充满希望地张开人生的风帆，慢慢地开始驶离父母精心呵护的港湾，驶进那烟波浩淼的人生海洋。这是一段值得骄傲和自豪的时光，人们把它比作黄金，喻为玫瑰。因为它是完成人生生理、心理、个性发展的重要阶段，是人们心智发育的高峰阶段，也是人生历程中最充满生机、最蓬勃向上的发展阶段。

由于生理上的急剧变化、心理上的“断乳”、学业上的巨大压力，面对新环境诸多的不适应，许多同学心理准备不足，以致局促不安、无所适从，出现前所未有的各种迷惑与苦闷。如何顺利地度过高中阶段，解决学习和生活的问题，已摆在我们每一位高中同学面前，让我们思考和沉思……“在新集体中我会快乐吗？”“我是怎样的一个人？”“怎样才算会学习？”“怎样与老师交往？”“怎样对待同学之间的竞争？”“我该怎么办？”这些问题是许多像你一样年龄的中学生提出来的，迟早也会由你再一次提出来。

这时候，请先不要着急，更不要沮丧，试着放松一下，找你信赖的朋友谈一谈，交换一下思想。你会发现不只你一个人有这些疑问，你的紧张完全可以消除，要学会了解自己，管理自己，也应该相信你能够管好自己。在不断的学习和摸索中，你会慢慢地发现一个完全不同的你。

雨果曾说，世界上最宽阔的东西是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。让我们从今天起，通过《心理健康教育》探索这最宽阔的心灵的奥秘，愿它伴随你走过青春岁月，在未来岁月中留下无悔的回忆，走向更加瑰丽的人生！

# 目 录

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 第一章 环境适应 .....          | (1)   |
| 一、活动体验与分享 .....         | (1)   |
| 二、环境适应知识 .....          | (7)   |
| 三、提高环境适应能力 .....        | (9)   |
| 第二章 学习心理 .....          | (12)  |
| 一、几个学习心理效应 .....        | (12)  |
| 二、高中生的身心健康与学习 .....     | (15)  |
| 三、智力因素与非智力因素 .....      | (23)  |
| 四、学习策略 .....            | (26)  |
| 第三章 创新和创造力 .....        | (31)  |
| 一、人的潜能无穷 .....          | (31)  |
| 二、创造性激发从改变习惯开始 .....    | (31)  |
| 三、关于创造力 .....           | (33)  |
| 四、妨碍创造力发展的因素 .....      | (45)  |
| 第四章 情绪调节 .....          | (48)  |
| 一、情绪管理的知识 .....         | (48)  |
| 二、有趣的情绪小故事 .....        | (53)  |
| 三、教你几招情绪调节术 .....       | (62)  |
| 第五章 考试心理 .....          | (73)  |
| 一、为高考来临做好准备 .....       | (73)  |
| 二、考生备考期间增强信心的十种方法 ..... | (75)  |
| 三、备考期间考生常问的十二个问题 .....  | (78)  |
| 第六章 自信 .....            | (90)  |
| 一、自信的力量 .....           | (90)  |
| 二、自信的培养 .....           | (99)  |
| 三、提高自信“健身操” .....       | (113) |
| 第七章 人际交往 .....          | (119) |
| 一、几个人际交往技巧 .....        | (119) |
| 二、人际交往的小故事 .....        | (125) |
| 三、建立良好的人际关系 .....       | (131) |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 第八章 职业准备 .....          | (139) |
| 一、21 世纪初我国急需的人才种类 ..... | (139) |
| 二、影响职业的因素 .....         | (141) |
| 三、提高就业的准备能力 .....       | (144) |



# 第一章 环境适应

## 一、活动体验与分享

### (一) 助人自助 (案例分析)

以下是两位高中生遇到的适应问题，请你分析，并为她（他）提供一些建议，以协助他们尽快适应学校生活。

#### 案例 1:

我本来比较内向，升入高中后，我希望克服自己性格上的弱点，成为一个生活的强者。我大胆和同学来往，遇到问题就请教同学，所以成绩上升很快，心情很好，干什么事情都有劲。但到了高一下学期，我的信件开始不时丢失，宿舍里的人开始对我风言风语了，她们用一些捕风捉影的事伤害我，我反抗过，可没有用；这期间有几位高三学生请我留言，于是又谣言四起。我只能躲避宿舍里的同学，后来谣言越传越凶，简直使我无处立足，我对一切都失去了信心，觉得自己一无是处，坏透了，打算要么出家，要么自杀，但又觉得对不起父母，于是给家里打了个绝命电话，父亲感到事情严重，第二天把我接回了家。我在家里不想讲话，也不吃饭，体重减了四千克多。后来稍好一些，就返回学校，这时已是考试最后一天了，我很担心，不能参加考试，没有成绩怎么办？在老师陪同下，我回到宿舍，老师让同学写检查，几个同学都哭了，这又影响了她们的考试情绪，我觉得是我的错。当时是个大热天，我情绪极为低落，只感到头昏、发冷，回家后吃了6片安眠药，妈妈抢得快，不然我会把二十几片安眠药全吃了。

你认为她的的问题是：\_\_\_\_\_

为了尽快适应生活，你建议：\_\_\_\_\_

#### 案例 2:

我考入某重点中学，本来是件令人高兴的事情，但随着学习压力的增大，学习情况的不理想，自己感觉越来越透不过气，我加倍努力，但记忆力却越来越差，学习时注意力不能集中，反应也比其他同学迟钝，并开始有厌学情绪。晚上睡不着，白天头昏，处处不顺心，在同学中抬不起头，总爱胡

思乱想，有时过分关注自己身体的某些变化，担心自己身体是否出了毛病，如心、肺、肠、胃等器官的功能失调。精神紧张时，上述情况更明显、更强烈，我感到很无奈。

你认为他的问题是：\_\_\_\_\_

为了尽快适应生活，你建议：\_\_\_\_\_

## （二）自我激励（短文阅读）

### 起 点

起点昭示着希望，起点充满着诗情。

如果说清晨的大自然好似一曲旋律明快的交响乐，那么朝阳就起步于这热烈的氛围中，在一片金黄色的火焰中，太阳踏着地平线，腾身一跃跳入天宇清明澄澈的怀抱。注视着它耀眼的光芒，我的心也跃动起来了。

起点是神圣的，太阳底下的生命是闪光的。飞虫咬破茧壳，展翅悸动；嫩芽顶破坚土，钻出地面。经过一番孕育，新的生命诞生了。大自然慷慨地赋予万物以生命，让人处处能呼吸到一种活泼的气息，感悟到一股伟大的力量。

起点有时是直观的，就像田径场上的起跑线。运动员们在各自的位置谛听，随着悠长的一声“预备——”精神高度凝聚，肌肉筋腱瞬间就要爆发出人体蕴藏的潜能，那简直就是一座力与美的活雕像，像是罗丹的大笔，聚集了人类勃勃的生命力。

生活中的起点往往是抽象的，让你感觉不到那道道白线。一个为明天应试的学生，在灯下专注默读；一个刚刚大学毕业的青年，开始步入社会；乃至一家商店的开张，一片果林的种植。虽然不见得每一个开端都会有一个圆满的结果，但只要拥有一颗炙热的心，用汗水做凭证，以信念做支柱，多彩的浪花定会沿着扬帆者的航程开放。毕竟，奋斗的诗篇，不会被历史拒签。

我想到了我们这一群跨世纪的风华少年，以后的我们不是继续深造，就是走向社会，如果没有丰满的羽翼，又怎能飞越时代的弧线？今日的奋斗是明日的起点，那时，我们又将以怎样的姿态，高擎圣火，去开拓历史的新纪元？然而，有些人却在徘徊，他们受到了一点打击就颓废不已，经历了一次淤泥的跋涉就失去了勇气。大自然告诉我们：是鸟就要有想飞的梦想；有翅膀就要有不畏艰险勇敢翱翔的信念；根向下生长是为了在黑暗中探索地球火热的核心；茎向上挺拔，是为了在风雨中撑起一片绿色的空间！

人只有在不断的追求中才能长进，而长进的征途开始于起点。终点虽诱人，但起点同样弥足珍贵，而且所有的终点，又无一不是新的起点。

拥抱起点吧，它属于每一个人。拥有了起点，就拥有了美丽的开始。（摘自：《高中生心理适应能力训练教程》，第11页，贾晓波、李慧生主编）

## 人类的环境适应与社会进步

达尔文说：“物竞天择，适者生存，不适者淘汰。”生物进化过程中，动物为了跑得更快，于是勤练体力、速度；改变保护色或按气候的改变而迁移环境。如“候鸟的迁移”，就为了得到食物及保障生命的安全。近一个世纪社会变迁加速，人类适应社会变迁的行为表现，就是生物进化论的缩影。人类为追求体力、速度、耐力、脑力及生存空间、安全保障及国力强盛等所作的努力，超越“生物进化论”的百倍蜕变。其成果如：

1. 为追求工作体力的增进，发明机械代替人力的工作能力，可以抵上100个空手的劳工。

2. 为追求工作的效率，以飞机代替步行：1小时的飞行，人可能要走上1000小时以上。

3. 为提升工作的耐力，发明自动控制：一个人一天工作8小时需要休息，机械可直接使用电力工作80~90小时不需要休息。

4. 为增加人脑的记忆力，发明计算机：个人脑力之极限是智商180左右，其有效的记忆能力可能是50万字左右，而计算机的内存可无限制地扩充，可超越人脑的百倍、千倍。

5. 为追求较高的生存条件，人类常改善环境或迁移环境：人类可以移民到社会福利、社会安全较好的地区，或者努力改善自己居住的环境。

因此，人类的环境适应、生活竞争，必然导致社会的进步。（摘自：《青少年生活压力与辅导》，第143页，郑照顺著）

### （三） 实践提高（自主活动）

#### 活动1：让我们实践对地球生灵负起责任

##### （1） 阅读材料：

四川新都龙桥黑熊救护中心的兽医经过3小时的奋战，终于成功地完成了黑熊艾玛的手术。这头从天津解救回来的黑熊，在康复笼中康复了3个月，便能以健康的形象重新回到阳光草地中，享受快乐的生活了。

记者在黑熊救护中心目击了手术的整个过程。上午9点15分，兽医总监郭慧琳女士对关在笼子里的艾玛进行了麻醉。当工作人员将捆在熊身上长

达10年之久的铁背心取下来时，黑熊腹部立即出现了血肉模糊的皮肉，让人触目惊心。工作人员随后又给黑熊过了称，原来预计重300多千克的艾玛，实际只有230千克。

9点50分，艾玛被推进了手术室，兽医开始为其进行胆囊摘除手术，这个给它带来10年痛苦的胆囊早已被榨干胆汁，已经没有了存在的价值。当黑熊的腹部被打开后，兽医们发现，插进黑熊体内的橡胶管直径达1厘米，橡胶管被一支大约4厘米长的金属装置固定在胆囊内。

随着手术的进一步深入，兽医突然又发现，在黑熊的胆囊与肝脏之间有一个巨大的肿瘤！郭慧琳女士称，肿瘤可能是养熊人在为黑熊进行导管植入时造成感染引起的。紧张的手术持续了2小时40分钟，深埋在艾玛体内的导管与胆囊一同被摘除掉了。（摘自：《抽胆黑熊被成功摘胆》，《南方都市报》，2004年3月11日）

(2) 阅读思考：如何超越个人利益，尊重地球的智慧，让人类的行为与环境更协调？

“粗暴地对待自然界及其枯竭的资源，会导致人类灵魂资源的枯竭，拯救今天的自然界就意味着拯救人性中属于人的东西。”——莉莎·M.戈尔巴乔夫 (Raisa M.Gorbachev)

“地球是有智慧的，它把自己奉献出来，维护所有人的生存，所有的人也因此要负起责任。”——艾丽斯·沃克 (Alice walker)

### 活动2：找找看看

(1) 你有兴趣查找一下广东省野生保护鸟类的资料吗？请通过互联网或其他方式，提供以下材料：

#### 广东省内野生保护鸟类资料

---

---

(2) 有空的时候，抬头寻找天空飞翔的小鸟，聆听大自然的声音。

### 活动3：“我们能做什么”活动感悟

感悟 (1) 完成预定的工作有困难吗？

感悟 (2) 我们能达到预定的目标吗?

感悟 (3) 实践中, 有计划外的事情发生吗? 如果有, 是什么?

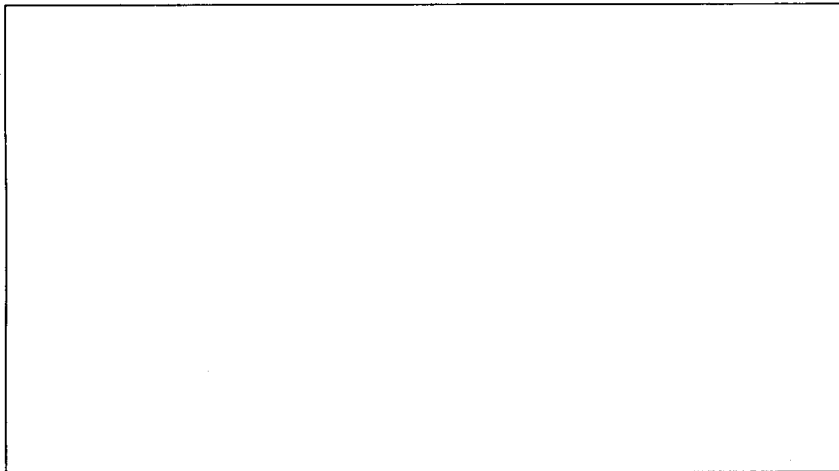
感悟 (4) 工作中有什么难忘的经历?

感悟 (5) 对自己所做的服务, 你有什么感想?

感悟 (6) 如果你什么都没有做, 你的原因是什么?

#### 活动 4: 我的名片

(1) 自己设计一张名片, 以备向同学们展示你的个性及特长。



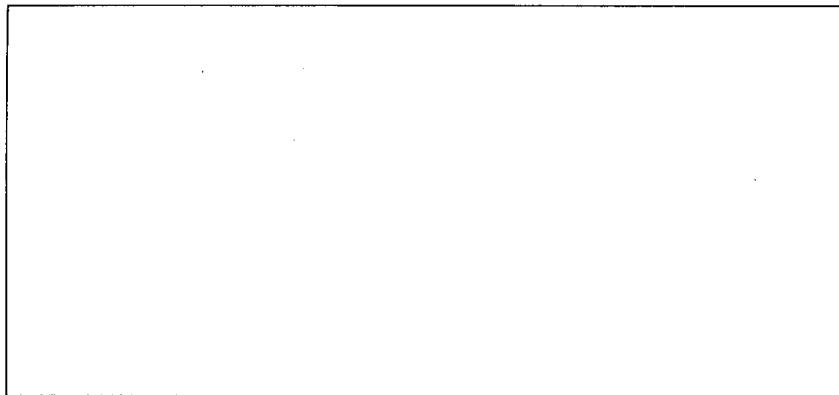
(2) 你可选择反映你个性与特长的参考用语:

乐于助人的 诚实的 开朗的 有责任感的 健康的 果断的 勤奋的  
知识丰富的 积极的 耐心的 有主见的 谦虚的 自信的 有毅力的  
容易交流的 大胆的 谨慎的 有同情心的 仁慈的 宽容的 有礼貌的

### 活动 5：名言收集箱

请你每周收集一条具有启发意义的经典名言或自己创作具有建设意义的一句格言。

#### 收 集 箱



### 活动 6：我的危机与应对

回想最后一次在你生活中所发生的重大变化，它可能是你学校环境中关系的变化，可能是失去某个对你而言很重要的人或很重要的物件。合上你的双眼，让你的心智回到那段经历。想想看，发生了什么事，以及你对该经历的反应。你是否允许自己向别人求救，或者认为必须坚持到底。

反省：（1）你对这个经历有何想法？ \_\_\_\_\_

（2）你当时的反应是：

- A. 要坚持到底。
- B. 我能办得到。
- C. 不要抱怨，生气也是没用的。
- D. 我不应该让自己处于这样的困境。
- E. 一定会有人来帮助我。
- F. 一直在思考并谈论它。
- G. 事情总会结束的。
- H. 别的问题更紧迫，放一边吧。

其他： \_\_\_\_\_

(3) 你当时的应对方式是成功的吗?

(4) 现在回想,你允许自己尝试其他的应对方式,或改变内在的想法,以便更有效地应对该情景吗?

(5) 在变化与适应的时期,你是否感到过适当的支持?

(6) 你需要感到更多怎样的支持?

(7) 接受帮助,对你而言将会有困难吗?

## 二、环境适应知识

### (一) 环境变化与人的应激反应

当人来到一个陌生的环境时,周围的一切对他来说都是不确定的。在这样的环境中,个体会感到不安,甚至恐惧。很多人都有这样的经验:初到一个新环境,总是不能很好的把注意力集中于当前应该做的事情上,而是要分很多心思去观察周围的环境,试图很快地了解环境、熟悉环境。个体为什么会有这种反应呢?我们知道,个体有很多种需要,其中包括安全需要。心理学家做过一个实验,他们把一个人头安放在一个猴子的身体上,然后把这个人头猴身的东西给猴子看,观察到猴子表现出强烈的退缩反应,并表现出强烈的不安。这说明,当动物遇到新异的、与自己以前见过的不一样的东西时,会感到不安。人也是如此,当一个很小的孩子来到一个陌生的环境,他(她)会不安、哭叫、退缩,甚至拒绝与他人交往。这说明,个体在幼小的时候对陌生的、新的环境会表现出不安与恐惧。那么,当个体长大后,是否就不再对新环境与怪异的刺激感到不安、紧张甚至恐惧了呢?不是。成年人也会对陌生环境表现出不安甚至恐惧,这是个体从种族发展继承下来的,是个体自我保护以及维持种族延续的本能。

对于学校适应来说,适应学校环境的学生,对学习和生活充满快乐和幸福感;遇到困难时,能够泰然处之,发挥自己的 ability 解决它们;能把心理感受转化成动态行为,即主动地改变生存环境。正如外国心理学家拉萨拉斯认为,适应就是处理需要的过程,适应性强的青少年,能够随环境的变化而变化,从而改变旧的生活方式,根据新环境的要求,调节需要,并且采取适当策略。

## （二）人们适应环境常见的方式

一个人到了一个新环境，就会想方设法去了解和熟悉那里的一切，从而尽快消除内心的不安全感、紧张感，常见的方式有：

### 1. 预先准备

如果人预先对某地方或某件事情进行了解，那么，当他来到这个地方，面对这件事情时，就不会感到太突然和太意外，也就不会产生过度的不安和焦虑。一个人、一个地方、一件事情对个体来说，愈熟悉就愈安全。个体之所以产生不安全感，甚至恐惧感，就在于对即将要去的地方，即将要见的人，即将面对的情景，感到不了解，不熟悉。所以，当人们面对新环境时，可对他们预先作比较充分的了解。如果都了解得比较清楚的话，就感到心里有底了，就不会感到害怕。常言道“有备无患”就是这个意思。

### 2. 尽快了解新环境

个体到了一个新的地方，应当花费一定的时间和精力去尽快熟悉那里的一切情况，尤其要了解与自己密切相关的人和事。例如，当学生到一所新学校就读时，就应该了解那所学校的地址、历史、学校的领导机构、师资力量、学校的声望等各种情况。尤其要了解与自己关系密切的同学和教师的情况，还要了解学校教室的分布，图书馆的位置，就餐的地方，老师办公室的位置。当学生对这些情况都有了较好的了解后，其心情就坦然了，就不会感到紧张不安了，也就不会感到害怕。

## （三）人际适应中的首因效应

首因效应是指一定条件下最先映入认知者视野中的信息在形成印象时占优势。人在认识事物时总是通过首因效应进行的，如两个互不相识的人初次接触，互相会根据对方在首次接触时的外貌、言行等形成某种印象，这种印象鲜明而强烈，对日后的交往影响重大，俗称“先入为主”。首因效应产生的根源在于人类知觉的恒常性，指人在认识事物时，当知觉的条件在一定的范围内改变的时候，知觉的影像保持相对不变。如同一个挂钟，在不同的角度、距离、光线等条件下，我们会感受到不同的特点和形状，但是仍把它当作同一个挂钟。知觉的这种恒常性保证了人对事物相对稳定的认识，避免了对同一事物，每次都把它看成是从未接触过的新鲜事物而每次都去重新认识，它决定了人总是在已有知识及经验的基础上认识事物，总是按已有的印象解释事物当前的变化。对人与人之间的认识也是如此，人的知觉恒常性使人们在已有的鲜明而强烈的首因效应基础上认识他人。

由于首因效应的客观存在，我们须遵循它的规律，在认识事物的过程中，能够意识到先入为主的作用，利用这一效应，在群体交往中营造良好的开端，促进人际的适应，为建设良好的集体打下基础。



#### (四) 环境适应能力与思维定势

我们以往的生活经验，会形成了固有的解决问题的模式，一般情况下，个体倾向于用原有的模式解决问题。当个体运用现成的方式能够解决当前的问题时，个体的内心就获得平衡，感到安宁。下一次个体就会再用这种方式。反之，当个体处于新的环境，面临新情况时，不能再用现成的方式解决当前的问题，其内心的平衡就被打破了，就会产生不安全的感觉得，引起紧张焦虑，甚至恐惧。对新环境的适应，需要一个建立新的平衡调节过程。

### 三、提高环境适应能力

#### (一) 专家的话

##### 1. 美国著名激励大师、压力咨询顾问——查理德·卡尔森

#### 有效地应对环境刺激

有一天，我在一个杂货店里，这时两个朋友打扮的年轻人从我身边走过。他们留着冲天发，穿着脏衣服，身上有很多文身。他们听着店里嘈杂的音乐。几分钟后，我意识到自己感到不舒服，有什么事不对劲，而且我意识到这种不舒服是由于自己一直用挑剔的眼光看待那两个年轻人。这种简单的意识，就像思维中点燃了一盏灯，这提醒自己应该转变一下思维方式，否则这种不舒服将使自己的其他功能混乱。立刻，我的批判思想消失了，取而代之的是同情。我意识到这才是我评价别人应处的位置。（摘自：《放慢生活的速度》，第29页）

##### 2. 全国健康教育专家——洪昭光

#### 良好的环境适应能力是心理健康的最高境界

人不仅是生物的人，还是社会的人，不仅要适应自然环境，更要适应人群，统称社会环境。适应乃是个体为满足生存需要而与环境发生的调节作用。人通过改造环境来适应个体的需要，或改造自身以适应环境的需要。现代社会极为复杂多变，对适应的要求超过任何时期。有良好适应能力的人与客观环境能保持良好的接触，能坦然应对生活中的各种问题，面对现实，沉浮自如，荣辱不惊，保持良好的情绪，作出正常有效的反应，能创造性地进行工作，以出色的成就贡献于社会，这是心理健康的最高境界。（摘自：《健康快车》，第22页，关春芳主编）