

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

一年级 上学期



团结出版社



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，更要以活动为主，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	美丽的学校	1
2	有趣的学习	10
3	明显的优势	22
4	理想的工作	43
5	愉快的心情	70
6	周密的计划	81
7	高效的学习	93
8	轻松的考场	113

1 美丽的学校

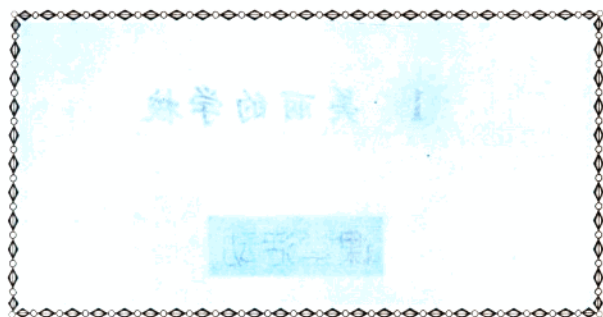
课堂活动

●新的学期，新的开始，新的环境，我的心情如此兴奋和激动。这是一个重新塑造自我的地方，我爱我校！



●你了解学校吗？YES NO

●我的学校是这样的（画出平面图，并在图上标出校长、团委、政教处、班主任的办公室以及校医务室、体育场、图书馆、餐厅、学生宿舍等的位置）：



●我知道（写出名字）

校 长——

团委书记——

班 主 任——

数学老师——

语文老师——

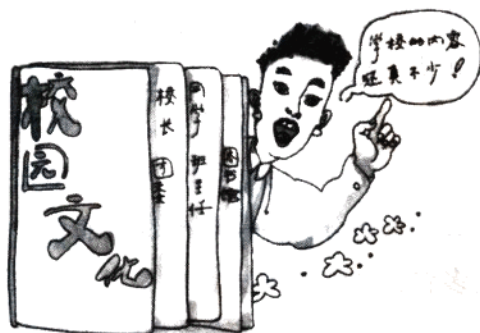
英语老师——

还有：



●听老师介绍

- 我已经了解了我的学校！



- 记住老师的话：当置身陌生的环境时，应该……

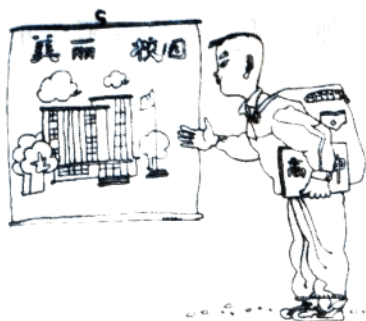
- 阅读材料

致高一新同学

初中升入高中，学习环境、学习目的、学习方法的变化，在同学们的心里产生了不同的影响，这已经引起有关老师的注意，同时，这些变化也应该引起同学们自己的重视。努力调整自己的心态，热爱老师，与老师、同学一起更好地适应高中学习和生活，为高中三年的学习打好基础。

首先，坦然面对，接受新学校。要热爱新的学校，

适应新的生活，没被第一志愿录取的学生，也要服从分配，热爱所进入的学校。因为你将在这里学习三年，如果从一开始就对学校冷漠，甚至看不起自己的学校，那么你自己今后不仅会情绪低落，学习的积极性、自信心也会严重受阻，就不可能学习好。学校确实有好坏、重点非重点之分，但重点校也有差生，差校也有好生。要多看自己学校的优点，体会学校的变化和进步，这样就可以培养出对所在学校的积极情感。

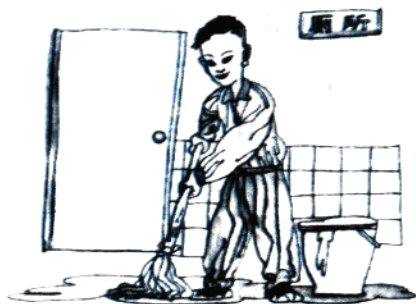


其次，由初中升入高中，所有学生都有一个新生活的适应过程。面对新学校、新老师、新同学，自己要主动积极地与之适应，热情地与之交往，争取较好的外部环境和人际关系。在学校学习时，既要注意抓紧时间学习，又不要过于紧张、焦虑。有一位叫张中的男同学，以某中学中考第一名的成绩考入了一所重点中学。对于渴望上大学的他，这无疑是一个喜讯。可在这所重点中学里，人才济济，他的成绩不再位居

前列。为此，他焦虑，彷徨，甚至痛哭过。成绩在他看来，已不再是一种动力，而是一座沉甸甸的山，压得他喘不过气来。他开始逃学，最后竟不敢踏进这所学校的大门。是他不想上学吗？不是的，他经常背上书包，骑40多分钟自行车赶到学校大门口，在他所热爱的校园围墙外徘徊，可每一次他都没有勇气跨进这所学校的大门。张中同学的表现，实质上就是一种不适应，这是进入新环境后，自己的角色转换带来的不适应，因为他不再是第一名，不再是最好的。于是他选择了放弃。这个例子就说明了一些同学对学习的不适应，我们应该以这件事为警钟。另外，高考是三年后的事，现在还是应该冷静地、按部就班、循序渐进地学习，这样才可以使自己不会一进入高中，就陷入莫名的紧张、焦虑状态，才可以使自己以良好的心态去完成高中的学业。



高一的新同学，你们将在新的环境度过三年的高中生活。在这三年里，你会经历一些挫折和失败，你作好了心理准备去迎接挑战吗？你有足够的勇气去担负压力吗？要知道勇敢者对未来报有坚定的希望，他们从不企求投机取巧的成功，总把挑战视为考验自己的机会，当作通向成功的起点。高一的新同学，祝愿你们能很快地适应新的学校，新的环境！☺



自读·自助

一、情景聚焦

小丽是高一（1）班的新生，新学期刚开学，看到美丽的校园，整洁的教室，十分兴奋。

但她发现她的初中同学都没有和她分到一个班。她觉得在新的班里感觉很陌生，于是经常到其他班找初中的老同学。开学近一个月了，新班的同学她还没



有认识一个，她看到新班同学两人一组三人一群，心里有一种说不出的感觉，觉得自己很孤独，心情很郁闷。这种情况使她不太愿意上学，影响了学习。☹

二、心理透视

小丽的问题出在哪呢？这实际上是高一新生适应问题中的一种表现——人际适应问题。

其实，我们每一个人都生活在不断变化的环境中，从出生到上幼儿园，从幼儿园到小学，从小学到初中，从初中到高中，从高中到大学，从大学到工作……每一次的转折，到了一个新的环境后，都不可避免地遭遇新的适应问题，每个人都会有一个适应的过程，这是很正常的。所不同的，只是有的人适应得比较快，而有的人适应的慢。那么，怎样才能适应得更好呢？如何解决像小丽同学这样的问题呢？

一般而言，人对新环境的适应有三个方面，一是对物质环境的适应，二是对任务的适应，三是对人际

环境的适应。三者是互相影响的。像小丽同学，因为在人际关系的适应上出现了问题，并且已经影响了她对学习任务的知识，这样，美丽的校园渐渐对她失去了吸引力。什么是对人际关系的适应呢？对人际关系的适应主要是指在一个新的集体中与同学、老师甚至学校各方面的管理人员的关系由陌生到熟悉、了解及至和谐相处，共同合作的一个过程。



人与人的交往是相互的，如果你总是一味地等着别人主动与你交往，那么，可能这种互动是很难产生的。像上例中的小丽，留恋初中生活和初中同学，这是很正常的，人总是会倾向于接触与自己熟悉的人，这样会觉得很安全，但如果这种留恋的尺度过度了，则不利于自己在新环境中的适应。所以，既然有与新同学交往的愿望，就不妨试着主动与班级里的新同学交往，哪怕只是每天见面的一个招呼，也是你们友谊的开始呀！当然，如果有同学主动与你交往，你也不



能摆“酷”，摆出一副拒人于千里之外的表情，这样，还有谁愿意与你交往呢？因此，作为新班级的新成员，你可以主动与同学交往，通过大家的共同努力，你会发现别人也是愿意与你交往的。通过交往你就不会再感到陌生与孤独，很自然地就成为了集体中的一分子。

指点迷津

1. 主动与老师、同学交流，从日常小事做起。如：打招呼、问候等，养成交流的习惯。随着交流的深入，可以互相交换学习方面乃至思想方面的观点。

2. 以宽容的态度对待每一个人。因为每个人都有缺点和优点，多赞赏别人的优点，宽容别人的不足，不凭借自己的好恶干涉他人，会使你的交往更流畅。

3. 约束自己的行为，不做损害别人的事。☺

三、送你一句话 ☞



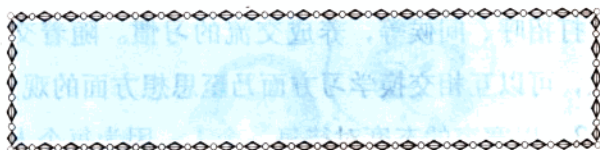
伸出你的手，展开你的笑容，你将成为大家的朋友。

风浪是必然的，风和日丽是偶然的。☺

2 有趣的学习

课堂活动

- 我觉得这些学科最有意思



它们带给我无限的欢乐。

- 我觉得这些学科最没意思

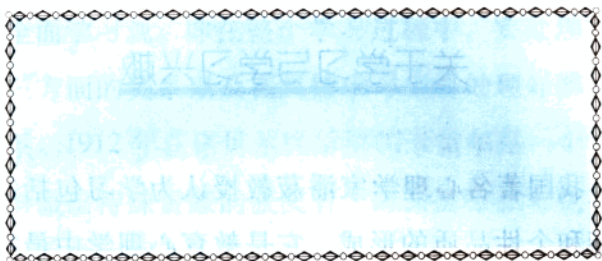


它们让我感觉到学习的枯燥与无聊。

- 让我想想，我是怎么对那些有意思的学科产生兴趣的



- 我的疑惑：为什么我对某些学科没有兴趣？



- 听听别人怎么说（大家交流）。



- 我获得了培养兴趣的窍门（用三句话表示）：



- 我的兴趣我做主！

● 阅读材料

关于学习与学习兴趣

我国著名心理学家潘菽教授认为学习包括知识、技能和个性品质的形成，它是教育心理学中最重要、最中心的问题。长期以来，人类都在努力探讨和研究学习的本质及其规律，20世纪20年代以来，形成了许多重要的学习理论派别。那么，如何学习以及怎样的学习才是最有效的学习，在学习中如何才能形成良好的习惯呢？



首先，要有正确的学习观。所谓学习观，是指个人对学习的认识 and 如何学习的指导思想，它包括对学习这一现象的看法、对学习目标的看法以及如何学习

的看法。对于学习观，可从以下几方面进行理论分析：

全面学习观。即在整個学习过程中，要处理好德智体三方面的关系以及在具体学习中要处理好博与专的关系。1912年获诺贝尔医学奖的卡雷尔是一个为血管外科做出特殊贡献的获奖者，但其晚年在对优生学问题和哲学问题表态时，却完全站在唯心主义的立场上，把事实完全颠倒，他把人当作纯生物的人，而忽视了人的社会性，造成了其对人类社会极端错误的评价。



创造学习观。指学生在积累知识时，注意培养和发展创造力。一个人的创造力主要取决于创造性思维的发展程度，创造性思维不是少数人特有的，而是人人都有的普遍情形，每个人都有或多或少的创造能力，只是程度上的高低不同而已。如果经受一定的训练，