

JKXLSZXLJC

健康心理素质 训练教程



主编 关松林
吴文菊

辽宁人民出版社

JKXLSZXLJC

健康心理素质

训练教程

高中二年级

主编 关松林
吴文菊

辽宁人民出版社

© 吴文菊 2003

图书在版编目(CIP)数据

健康心理素质训练教程, 高中二年级/吴文菊主编.
沈阳: 辽宁人民出版社, 2003.7 (2006.8重印)
ISBN 7-205-05610-1

I. 健… II. 吴… III. 心理卫生—健康教育—中
学—教材 IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第060396号

出版发行: 辽宁人民出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印 刷: 辽宁星海彩色印刷中心

幅面尺寸: 185mm × 260mm

印 张: 5.5

字 数: 60 千字

出版时间: 2003年7月第1版

印刷时间: 2006年8月第3次印刷

责任编辑: 张 强 王桂山

技术编辑: 刘亚杰

封面设计: 刘冰宇

图版设计: 冰宇平面设计工作室

插 图: 刘 丹 侯荣玲 李 季 傅木强 李 莉

责任校对: 刘再升

定 价: 10.00元

销售热线: 024-23284307



编委会

主 编 关松林 吴文菊

副主编 于晓良 吴 澜 郭 侃

作 者 吴文菊 吴 澜 于晓良 张忠英
卢 俊 董秋玲

编 委 马 良 刘 凤 周惠欣 杨殿权 郭延军
蒋秀娟 李 伟 洪 洋 吕久楠 侯桂云
沈庆斌 杜耐秋 方好林 江艳君 付宝坤
姜 静 曹 雷 常 宏 王庆恩 谢申凯
李振波 王学奇 王会勇 李长奎 崔廷义
周爱莉 张佩纶 邵佩萱 李生滨 杨春婵
姜再库 陈丽坤 徐身衍 高 辉

Contents

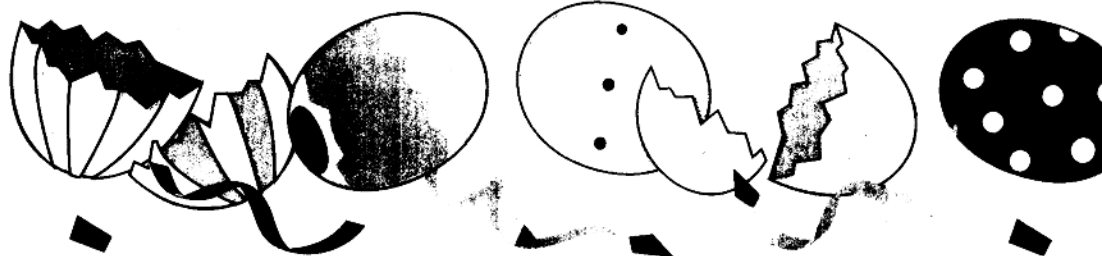
目 录

第1课	师生之间	1
第2课	思维冲击波	5
第3课	情绪气象台	9
第4课	人际小闹钟	15
第5课	送人一曲赞美的歌	19
第6课	气质万花筒	21
第7课	自信的力量	29
第8课	不要轻易说爱	35
第9课	揭开性的面纱	39

Contents

目 录

第10课	价值的选择	43
第11课	幸福指南针	47
第12课	愈挫愈勇	53
第13课	没有规矩不成方圆	57
第14课	驱散抑郁的乌云	61
第15课	“E”网情疑	65
第16课	生存大挑战	69
第17课	“追星”辨析	73
第18课	飘扬的红丝带	77





第1课 师生之间

xin ling kuai bao

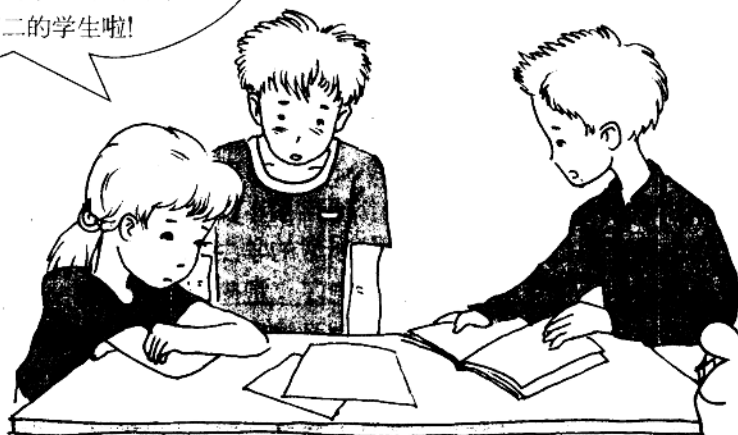


心灵快报

老师说他不是学生的朋友，他以为他是管教？法官？

老师是个“偏心眼”，做题的时候，学习好的会做了，老师就说，既然大家都会做，咱们就接着往下讲吧，我们学习差的只好呆呆地坐在那里愣神。

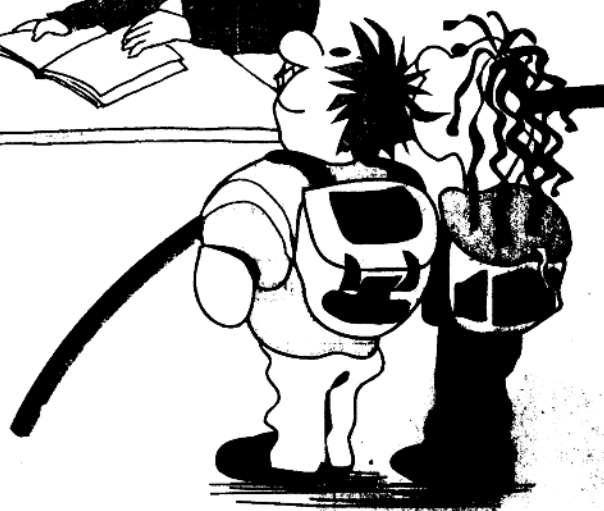
我们班主任总把我们当小孩儿，动不动就扣分，还罚钱、罚站。可我们都是高二的学生啦！



Qi Si Yi Zhan



启思驿站





青春絮语

在我们的心目中，有最喜欢的老师，比较喜欢的老师，不太喜欢的老师，没什么感觉的老师，请用最简练的语言说一说：

喜欢的老师特点：_____

不喜欢的老师特点：_____

在老师的心目中，也有喜欢的学生和不喜欢的学生。请用你最简练的语言说一说：

喜欢的学生特点：_____

不喜欢的学生特点：_____

自己在老师心中的印象：_____

心灵对话

学校里的教育教学活动都是在师生双方一定关系中进行的，教育教学过程实际上就是师生的交往过程，任何成功的教育教学都必须以良好的师生关系为基础。师生关系的好坏对于学生的学习动机、兴趣、态度和成绩以及身心发展都有明显的影响。师生之间具有积极肯定的关系，就能增强教育教学效果，反之，则会降低效果。

在学校中，学生有喜欢和不喜欢的老师，老师也有喜欢和不喜欢的学生，这都是正常的。可有的学生，或出于对老师的反感，或出于对老师的恐惧，一上这个老师的课就开小差，因为他不愿意看到这个老师，不愿意听他的声音。事情如果到了这种程度就有问题了。

陶克的英语成绩一直都不错，可到了高二下学期，换了一位英语老师。这是位急性子的女老师。身为英语组组长，她特别想让所教的学生都立即进步。有一次，在课堂上，老师连着两次提问，陶克都不会，老师急了，把陶克数落一通。当然语言也有过头的地方。从此以后，陶克一见到英语老师就又讨厌又嫌恶。无论英语老师大声训斥谁，陶克都觉得受不了，都觉得是在指向自己。终于，在期末考试前一个星期，他逃学了，在街上逛，满脑子想的都是这个老师的狰狞面孔。陶克不仅不上英语课，索性数学、语文课也不听了。

陶克的问题出在哪里？

你遇到过类似的事情吗？如果有，你是怎么解决的？

标准星

老师和我们一样，有着丰富的情感，在学校里老师的情感和我们的成长有着直接的关系。老师大多是公平的，一般不会无缘无故冷漠、歧视某位同学，对所有的学生尽可能一视同仁，一碗水端平。

当感觉老师不喜欢你或你不喜欢某位老师时，应从自身查找原因，心平气和地想一想，是否你身上缺乏某些让老师喜欢的“理论依据”？如果有一些，用红色涂上。

凡事过于刻薄、自私、不关心班集体，连最起码的值日都懒得做

凡事斤斤计较，挑拨是非，处处占上风

有时上课说话，或者做小动作，不认真听讲，故意扰乱课堂纪律

生性木讷，不善于与老师交流沟通，以至于不被老师注意或无意识地遗忘

不把老师放在眼里，上课了老师走进教室时，七扭八歪地站了起来，甚至仅仅抬抬屁股表示一下

不尊重老师的人格，恶意地议论老师，取笑、谩骂、攻击老师，甚至给一些老师起外号

不尊重老师的劳动，嫌老师没有经验，或觉得老师讲得不好，上课就不认真听讲，要么走神、睡觉，写别的作业，要么干脆看小说等……

情感天平

老师也有如常人所具有的喜怒哀乐，他们当然也会有自己的不足。作为我们，要多看老师的优点，少看老师的不足。列出你们班任课老师的优点，你也许就与老师走近一步。

数学老师：_____

语文老师：_____

外语老师：_____

当老师误解你或你对老师有意见时请主动与老师沟通，必要时请说“不……”。

老师，我对您说：今天的事您误会了，事情不像您批评的那样，虽然我感谢您的提醒，但您应给我一个申辩的机会。您说对吗？

张大鹏





心灵直通车

请让我来关心你

在学校中，老师关心学生，学生也应该关心老师。而往往学生对老师的关心，更能使老师感动，更能激励老师的工作热情。可以说，学生的关心，是对老师最好的慰藉，是维系师生之间情感的纽带。学生对老师的关心，并不是只能通过一些大事儿才能体现出来，其实，在一些细枝末节，更见深情，更令人感动。

上课发现老师有些不舒服时：_____

上楼见到年老的老师时：_____

老师情绪不好时：_____

节假日时：_____

.....



友情告帖

这是一个年轻的老师的随笔，请你仔细阅读一读。读罢，是否认可“你希望别人怎么对待你，你就应该怎么对待别人。”对老师呢？

选择站立

生命的姿态千姿百态，而我，只选择站立。

我站在黑板前，一天又一天地警示自己：眼前，永远有我填写不完的未知；
我站在讲台前，一次又一次地提醒自己：前方，永远有我攀爬不尽的台阶；
我站在花丛中，一遍又一遍地告诉自己：今生，永远有我常开不败的美丽……

如高耸入云的山峰，聆听世纪风云从耳边呼啸而过；似挺立戈壁的胡杨，俯视苍茫岁月在心中无语沉思；像闪烁海面的灯塔，昭示漫漫人生在暗夜起锚远航——我就这么站着！

我就这么站着，哪怕双脚有太多的酸痛；我就这么站着，哪怕心中有几许的烦愁；我就这么站着，哪怕身边有再多的诱惑……一天，一年，直至一生。站在清新的乡路间，站在明媚的阳光里，站在澄明的月光中，渐渐地，我发现我的内心正长出一棵不倒的精神之树。

尽管可以坐下，尽管有时也想躺下，但是，我都宁愿站着，宁愿用我一生不变的姿势去破译人生的哲理——或许，人生少有壮举，但屈膝还是昂首，倒下还是傲立，却多是因为我们内心的选择。

选择站立。只有站着，才能看得更远。

选择站立。只有站着，才能超越自我！

选择站立。只有站着，才能尽览风光。

第2课 思维冲击波

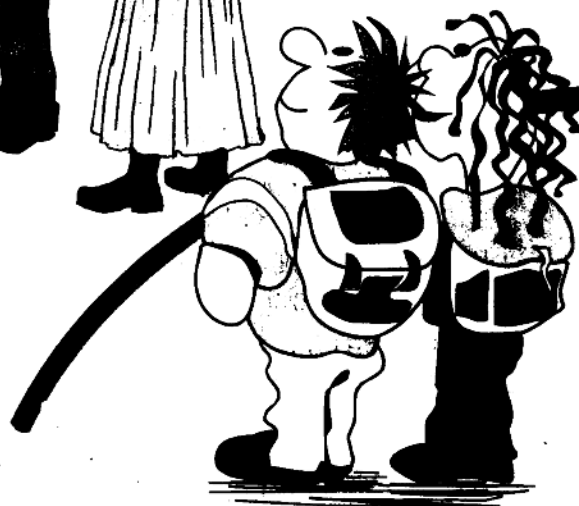


心灵快报

思维方法太重要了,它
能直接帮助学习。

都有一些什么样的思维
方法,很难掌握吗?

我的解题方法太死,是
不是我的思维没打开?





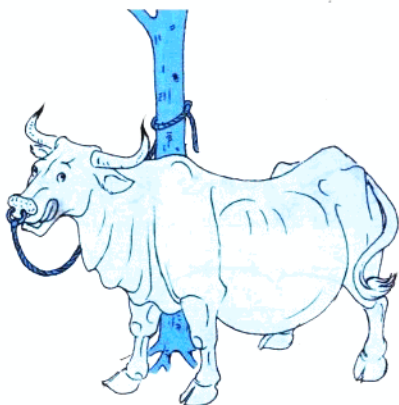
Qi Si Yi Zhan



启思驿站

一点就明

有一棵树，树下面有一头牛被一根2米长的绳子牢牢地拴着鼻子。牛的主人把饲料放在离树恰好5米之处就走开了，但牛很快就将饲料吃了个精光。牛是怎么吃到饲料的呢？绳子并没有断，也没有一点被解开的痕迹。这是怎么回事？



邮递快车

纵向思维法

将思维对象从纵的方向，依照其各个发展阶段进行思考，从而设想、推断出下一步的发展趋向，确定研究内容的思维，叫做纵向思维法。

例如：从幻灯到无声电影，到有声，到有色电影，到立体电影……

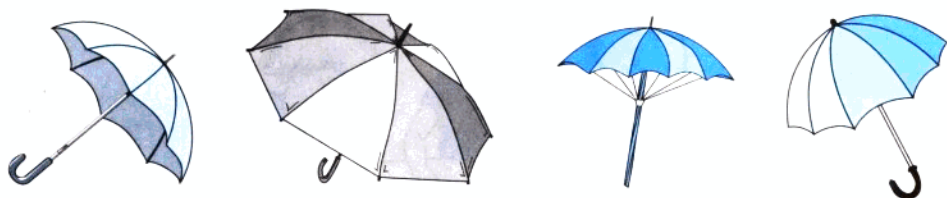
从石笔到鹅羽笔，到铅笔、钢笔、圆珠笔、电子笔、打字机……

纵向思维的结果是现实主义与浪漫主义相结合的产物，常常能够化虚为实，导致事物的质变，从而在事物发展史上呈现不同的发展阶段。经常按照纵的方向来思考问题，有助于发明创造，推进思维向纵深方向发展。

横向思维法

将思维对象从横的方向，依照其各相应部分及特点进行思考，从而找出有待于进一步完善的部位，确定如何改进的思维，叫做横向思维法。

例如，你想在伞上做些文章，首先，要考虑的是伞的颜色；其次考虑的是伞杆，是什么质地、长度、重量；再次是伞的携带问题；还有伞的大小、作用情况等等。针对以上问题，分别进行研究，依次解决，就出现了人们今天使用的五颜六色、色彩鲜艳，既可以自动打开，又可以折叠收起的伞，还有装饰伞、防紫外线的伞等等。



逆向思维法

逆向思维就是不采用人们通常思考问题的思路，而是反过来，从对立的、完全相反的角度去思考问题的方法。

比如，史丰收发明的高位速算法，在小学二年级时他就曾经有一个看似荒诞的想法：算数从高位开始。经过多年的潜心研究，他终于创造出一个前所未有的独特的快速算法。史丰收速算能力和速算方法受到了国际数学界的高度评价和一致认可。

5W2H 思维法

5W2H思维法针对凡事都有人物、时间、地点、事件、原因和发展的基本特征，提出了7个思考方向，以便发现问题或做出正确决策。

5W2H思维法由7个基本疑问词组成。

1. 谁(WHO)，谁来做工作？谁做最合适？
2. 什么时候(WHEN)，什么时候做这项工作最有效？
3. 什么地点(WHERE)，什么地点是最恰当的？
4. 什么事件(WHAT)，什么人是被说服的对象？哪些是最关键的人物？
5. 为什么(WHY)，为什么要说服他？他的主要意见是什么？
6. 怎样(HOW TO)，怎样去说服他？
7. 多少(HOW MUCH)，需要做多少工作才能说服他？

智慧擂台

运用自己掌握的思维方法，解决下面的问题：

1. 水中针

怎样把一根针放在一盆水的水面上，而不沉入水中？问题的解决并不难，重要的是体会其中的思考方法。





2. 写方案

下面的题目可能是你不熟悉的或略知一点，但要求你按刚了解的思维方法写个方案，试试看！



(1) 冬季城市绿化植树方案

(2) 校长管理学校的方案



友情告帖

思考好比耕耘，行动好比果实，耕耘越勤，收获愈丰。耕耘你大脑的土地，收获你智慧的硕果。每周找个与学习相关的题目，梳理思路的发丝，打开思维的视野。

第3课 情绪气象台

xin ling kuai bao



心灵快报

不知是何原因，今天有点紧张，手不听使唤，双腿不住地筛糠，唉，不顺！



今天天气好晴朗，处处好风光。昨天考试很顺利，现在心情特别棒。爽！





昨晚和老妈大吵了一场，其实这事怪我，可我当时就想大声地嚷，把我老妈气得够戗。据我估计，这周的零用钱即将泡汤。真衰！



真的好想你，我在夜里呼唤你名，心狠的你呦，不了解我的心，我白白对你送温馨！

Qi Si Yi Zhan



启思驿站

邮递快车

积极情绪与消极情绪



几种主要的积极情绪：欲望、信心、爱情、热情、快乐、浪漫、希望。当然还有别的积极情绪，不过这七种是最为强烈有力，而且是在创造中使用得最多的。控制了这七种情绪，则其他的积极情绪，在你需要时全部都可以运用自如了。

几种主要的消极情绪：恐惧、嫉妒、憎恨、报复、贪婪、迷信、愤怒。积极情绪与消极情绪不能同时同样存在于一人，两者之一必定占优势。你的责任就是要确保积极的情绪构成你心中的优势，养成积极情绪的习惯，使消极的情绪少来影响你。

情绪指数



$$\text{情绪指数} = \text{实现值} / \text{期望值}$$

按公式判断：比值若等于或大于1，一般情况下则表现为积极情绪，即满意、高兴、喜悦等。在学习、升学、交往、就业等活动中广泛地运用这个公式，自觉地应用心理学知识来调整自

