

青少年 心理素质训练教程

主编 商松志 李爱华 巴新红



中国石油大学出版社

青少年心理素质训练教程

主编 商松志 李爱华 巴新红

中国石油大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年心理素质训练教程/商松志等主编. —东营: 中国石油大学出版社, 2006. 5

ISBN 7-5636-2227-6

I. 青… I. ①商…②李…③巴… III. 青少年—心理卫生—健康教育—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 030834 号

书 名: 青少年心理素质训练教程
主 编: 商松志 李爱华 巴新红

责任编辑: 郜云飞(电话 0546—8391935)

封面设计: 傅荣治(电话 0546—8391805)

出 版 者: 中国石油大学出版社(山东 东营, 邮编 257061)

网 址: <http://cbs.hdpu.edu.cn>

电子信箱: sanbians@mail.hdpu.edu.cn

印 刷 者: 石油大学印刷厂

发 行 者: 中国石油大学出版社(电话 0546—8392563)

开 本: 140×202 印张: 9 字数: 190 千字

版 次: 2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 1—6000 册

定 价: 16.80 元

编者名单

主 编	商松志	李爱华	巴新红
副主编	王洪水	张广利	朱福先
编 者	商松志	李爱华	巴新红
	王洪水	张广利	朱福先
	巴树娥	盖爱卿	王翠华
审 定	张广城		

前 言

为什么青少年学生激情犯罪、厌世轻生、离家出走的悲剧屡屡发生？为什么要等到悲剧发生过后，我们的家长、老师乃至整个教育界和社会大众才感到追悔莫及和痛心疾首？在顿足捶胸之余，我们是否应该反思悲剧发生的原因？是否应该为避免悲剧的再次发生做点什么？

一、心理健康教育的重要性和紧迫性

有专家指出，中国正遭遇前所未有的严重的未成年人心理健康危机。北京师范大学发展心理研究所沃建中博士主持的“中小学生心理素质建构与培养研究”课题组按照国际标准在北京、河南、重庆、浙江、新疆等五个省市区进行了问卷调查，结果表明我国青少年学生中有异常心理的比例不小：初中生有异常心理问题倾向的比例是14.2%，有严重心理行为问题的比例是2.9%；高中生有异常心理问题倾向的比例是14.8%，有严重心理行为问题的比例是2.5%。考虑到中国青少年学生巨大的基数，这一心理异常的比例可以说是触目惊心的。在这次调查中，有一些问题尤其需要我们关注，像在初中生和高中生中，师生关系、亲子关系很差和较差的比例在人际关系六项调查指标中分别排第一、二位；他们的“交往焦虑”、“敏感性”、“考试焦虑”、“敌对”等严重的情绪问题，在情绪状况调查的八项指标中排在前列。同

时,一项调查表明,自杀已经成为我国未成年人死亡的主要原因之一。

一个心理疾病的时代正在悄然来临。严峻的形势迫使我们进行深刻的反思。为什么会有如此严重的情况发生呢?专家分析,繁重的课业负担、现行的考试制度和评价手段给学生心理带来了巨大压力,同时,处于青少年时期的学生心理具有一定的封闭性。复杂微妙的师生关系、同学关系、异性关系、家庭关系,以及青春期生理变化带来的困惑和躁动,使得他们的内心活动异常丰富而复杂,充满了困惑和矛盾。在这种情况下,心理健康教育就成为解决目前教育困境的一味良药。

过去我们对青少年学生中出现的一些问题,大多从政治上、思想上、品德上分析,很少从心理上进行思考。把青少年学生的心理问题当成政治问题、思想问题去解决,固然可以“一刀切”地进行简单而方便的管理,但显然是越来越软弱无力了。其后果就是使得学生在个性特征、情绪、情感、意志、自我意识、人际交往、社会适应能力等心理素质方面,处于一种自发形成和盲目发展的危险状态。

令人振奋的是,心理健康问题已经引起了国家有关部门的高度重视。教育部 1999 年发出的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》指出,中小学开展心理健康教育,既是学生自身健康成长的需要,也是社会发展对人的素质要求的需要;既是现代教育的必然要求,也是广大教育工作者所面临的一项紧迫任务。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》也明确指出,要“加强学生

的心理健康教育,培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力”。一些地方的教育部门已经开始了意义深远的探索,并取得了令人鼓舞的成绩。在全社会的关注和努力下,心理健康教育正在走进越来越多的校园和家庭。

心理健康教育应该看作是德育工作的延伸,归根到底还是我国正在倡导的素质教育的一部分。如果轻视或者漠视心理健康教育,全面推进素质教育就很难落到实处,智育和德育等方面也很难有大的突破。

比陆地更大的是海洋,比海洋更大的是天空,比天空更大的是人的心灵。未来的国际竞争,不仅是知识和创新的竞争,也必将“心灵”的竞争。帮助我们的下一代塑造更坚强、更广博、更健康的心灵,应该是全社会一项不可推卸的责任和义务。

二、本教程的特色

现代心理健康教育有三种问题解决模式。第一种是障碍性的问题解决模式,主要是针对那些已患有心理疾病或心理障碍的人进行的,多以心理咨询和心理治疗的方式为主,如癔病、强迫症、抑郁症等。第二种是发展性的问题解决模式,主要是针对大多数健康或亚健康的人,就一些普遍性、典型性问题进行解决的教育,这些问题是伴随着个体成长的过程及交往范围的扩大而产生的,随着时间的推移是逐渐可以得到解决的,如考试焦虑、厌学、学习困难、早恋等问题。第三种是心理潜能开发培养层次的问题解决模式,如观察力、记忆力、想象力、创造性思维的培养等。对于学校心

理健康教育而言,第一种情况的比例比较小,第二种和第三种情况占多数,它们是中小学心理健康教育的主流内容。对于这些内容,最根本的解决途径是设置心理健康教育活动课。

我国心理健康教育发展咨询委员会主任林崇德教授指出:“心理健康教育要讲究实效,可通过实践性强的活动课和相关方式,将心理健康教育落到学生心理与行为发展的实体上来,以取得实实在在的效果。”心理健康教育活动课就是一种效果显著而且学生乐于接受的心理健康教育的形式,是当前中小学心理健康教育的一种有效途径。它针对当前学校学生多、心理教师少的状况,对一些带有普遍性、代表性的问题进行正面的引导和积极的教育,有利于及时发现问题,大面积转化问题、解决问题。

本教程就是为设置心理健康教育活动课而编写的,我们就是要在这一领域进行积极的探索,努力帮助学生在心理健康教育活动课中提高心理素质,努力使心理健康教育活动课成为学生喜闻乐见又大受裨益的一门课程。

我们编写的心理训练教程努力体现如下特色:

1. 淡化学科体系

心理活动课不是心理学专业课程,不能以教授心理学概念和理论知识为目的,否则,很容易把它变成教条化的说教课,必然不能引起学生的兴趣而导致效果甚微;但并不是说心理活动课中就丝毫没有相关的心理学知识,心理活动课必须以相关心理学理论基础为背景知识,只是这些知识并非以学科的直接结论和理论形态呈现在学生面前,而是

根据学生的特点和喜好,经过处理后把抽象的理论运用以比较通俗化、生活化的形式呈现出来,并渗透在教学设计和教学的全过程。

例如本训练教程的第二课“我是怎样的一个人”就是以心理学的基本知识“认识自我”为背景知识的,只不过在训练课程中更注重让同学们通过“心理素质训练坊”每个题目的训练,增强实际的自我认识能力,而不是向同学们讲授“什么是自我认识”这个抽象的问题。

2. 优选适当的话题

对于内容的选择,我们始终把握着一个原则,那就是选择与学生的实际生活联系最密切的话题,找到他们最渴望得到解决的问题。

心理健康课程的内容可以分为两部分:一部分为理论知识课,在心理知识的学习中明确认识、矫正观念,以积极的态度去对待自己的心理冲突。对于这类知识,教程以“心灵氧吧”和“启思广场”的形式呈现给学生,学生可以根据自己的实际情况选学。另一部分为活动训练课,这是对青少年开展心理健康教育最为有效的方法。对于这一类内容,教程以“心理素质训练坊”的形式呈现在学生面前,采用比较灵活的活动形式。活动内容包括情境表演、角色扮演、心理剧表演、辩论会以及其他活动形式,在活动中学生不仅可以学习介绍自己、了解别人、与人交往的社交技能,还可以掌握一些诸如转移情绪、宣泄痛苦、发泄愤怒的心理调节手段,防患于未然。与父母关系的问题,主要是因父母与子女之间缺乏相互理解和沟通,或家庭关系不和给学生造成的心灵

伤害。例如，有位学生谈到：“我们做的一些事情父母都看不惯，但是，我们真的不想跟父母吵架顶嘴，那我们应该怎样跟父母沟通呢？每天就生活在这种爱父母又憎恶父母的内心矛盾之中，真不知该怎么办。”我们会采用角色扮演的形式让学生在一定的情境中感受父母的心情，在此基础上通过观摩与表演不同情境下跟父母进行有效沟通的方式，使他们学会理智地处理与父母的矛盾与冲突。

3. 特别讲究创设心理情境

“活动”和“体验”是心理活动课最核心的两个要素。心理健康教育的首要目的不在于解决“知”与“不知”的问题，而是要通过创设一定的心理情境，开展极富启发意义的活动，来造成个体内心的认知冲突，唤醒学生内心深处潜意识存在的心理体验，以达到促进心理健康和提高心理素质的目的。对于个体心理来说，再精彩生动的讲授都无法替代个人的亲身感悟和直接体验，哪怕只是得到一点小小的启发，也能留下深刻的记忆。因此，从这个意义上讲，心理教育是一种以体验式学习为主的教育。例如第九课“让我们做情绪的主人”中我们选取了一个拍手的小游戏，“让我们一起来体验控制我们情绪的感觉是多么的棒”！

节奏如下：

X x x x | xx x xx x | xx xx xx x | x x x x | xx
x xx x | xx xx xx x |

重复几次，看你现在的情绪怎样？是不是精神振奋了，上课心情变好了，瞌睡虫飞走了？

由一个亲自体验到结果的简易的小游戏，我们可以得

出一个显而易见的结论——情绪是可以控制的。不用再说很多的大道理,我们就可以在做完这个小游戏之后理直气壮地向我们的学生们呼吁:运用你的能力去控制你的情绪吧,让我们做情绪的主人,不要做情绪的奴隶!

心理活动课采用的活动形式如游戏、心理短剧、角色扮演、情景模拟、讨论沟通、行为训练、心理测试等,都是为了表达主题的需要,选择那些既生动有趣又极富启发意义的活动以有效激发学生的心理潜能。

4. 特别重视教会学生方法和技巧

心理活动课还要达到的一个目标就是教会学生了解或掌握一些心理保健的方法和技巧,让学生学会自我剖析、自我调适、自我疏导甚至自我宣泄等,最终达到“助人自助”,这也是心理健康教育所追求的最高境界。例如在第十四课“青春期恋爱的秘密”中,学生们可以通过对有关案例的分析讨论,看清楚青春期恋爱的利弊,并学会一些拒绝的技巧,可以为面临青春期恋爱而不知所措的学生提供一定的指导。

5. 特别注意贯穿以学生为主体的原则

心理健康活动课的整个过程就是让学生多想、多动、多参与、多感悟,教师不作过多的讲述、讲解。即使是在教给学生掌握解决问题的方法和技巧时,也应充分让学生自己去思考、去总结、去想办法,教师只在必要时给予提示,最后帮助归纳、总结、补充和提炼。本教程的内容编排特别有利于教师引导学生运用“体验式”、“主动式”、“探究式”、“合作式”的学习方式,通过引导学生观察和体验现实中的人、事、

物,精心创设各种心理情境,编写典型心理案例,设计讨论和思考的问题等,为学生提供自我反思、提高心理素质的机会。我们坚持“以学生发展为本”,促进学生创新精神和实践能力的培养。在教程设计上注重学生乐于参与的系列活动,注重情境模拟与角色扮演,体现学生的主体地位,让学生在实际活动中获得切实的感悟与体验,在教育性、娱乐性活动中发现自我和发掘自我。

本书是应青少年心理素质训练的实际需求而编写的一本训练教程,涉及青少年亟须解决的一系列心理困扰问题,因此本书适合想积极提高自我心理素质的青少年及想帮助青少年提高心理素质的师长使用。全书内容包括认识自我、人际关系、学习问题、情绪困扰、青春期典型问题等领域的心理问题共十五课,还特别编入了人生心灵的营养剂——“感恩”作为我们心理素质训练教程的第一课。以感恩教育作为心理健康教育的基础,希望大家能够领会这个特别的创意,因为它可以使得大家更加珍惜今天的一切,可以获得一份达观的心情,保持一份健康的心态!本书还附有一些心理健康测试量表以备读者选用。

心理素质是学生素质结构的核心与基础。面对 21 世纪全球范围内更加激烈的人才竞争,面对当前学校中、社会上出现的种种问题,心理健康教育已经成为一种教育理念。心理健康教育是培养受教育者良好心理素质的教育,是充分发挥其心理潜能、促进个性发展的教育,学生的一切发展都是在此基础上并以此为背景展开的。我们可以这样说,心理素质的发展既是素质教育的出发点,又是全面素质教育的

归宿。

但愿这本心理素质训练教程能够满足您提高心理素质的需求！

由于时间仓促，编者的能力与经验有限，不当之处请多多批评指正！

编 者

2006 年 1 月

目 录

第一课	感恩——生活的阳光雨露	(1)
第二课	我是怎样的一个人	(12)
第三课	寻找自己的优势	(32)
第四课	去掉自卑的枷锁	(48)
第五课	扬起自信的风帆	(65)
第六课	朋友一生一起走	(84)
第七课	师生和谐须用心	(98)
第八课	亲情沟通有心桥	(107)
第九课	让我们做情绪的主人	(119)
第十课	敬畏生命,善待生命	(144)
第十一课	激发动机,释放学习潜能	(162)
第十二课	好成绩来自好习惯	(178)
第十三课	青春期生理和性道德	(193)
第十四课	青春期恋爱的秘密	(216)
第十五课	把握人生的航向	(241)
附录		(262)
后记		(272)

第一课 感恩——生活的阳光雨露

吃azzi吧

一个有社交恐惧症的20岁的女孩子遍访全国各地的心理咨询师，她不断地抱怨没有好医生，不能够治好她的病，不能够帮助她解脱心灵的困扰。她因为这个毛病而不能够上学，也不能够出门打工。她的父母为了女儿的病做尽了天底下所有又脏又累的活，他们显得与年龄如此不相称的苍老！女孩的妹妹只有18岁，为了姐姐的病也早早辍学了，去千里之外的城市打工，把挣来的钱全部寄到家里给姐姐治病。这位得病的女孩则安之若素地享受着父母和妹妹对她的照顾，从来没有想到即使不能够出门也可以在家里做一些力所能及的事情，她每天所做的事情就是睡醒了吃饭、看电视、埋怨别人，然后又倒头大睡。

不仅是这个女孩子，还有很多人觉得活着没有意义，找不到人生的动力。其实他们中的很多人在享受着亲人无微不至的照顾，只是他们不知道自己是多么的幸福，或者说感受不到幸福，如此心如枯井，不知道对他人心存感激，实在是令人手足无措。对于这样的人，如何才能够激励他们好

学上进、勇于担负生活的责任，并帮助他们摆脱心理疾病的困扰呢？

要懂得感恩。感恩是一种美德，更是一种素养，感恩之情，是心灵成长的营养剂。

学会感恩，需要启发、领悟、培养。

感恩不是要对什么大恩大德生出感激之心。感恩之心，就是对世间所有人、所有事物给予自己的帮助表示感激，铭记在心。关键是我们懂得自己所享受的精神产品和物质产品都来自他人的创造。感恩之心，是我们每个人生活中不可或缺的阳光雨露。无论你何等尊贵，无论你怎么看待卑微，无论你身处何地，只要你怀着一颗感恩之心，你就能时刻体验到温暖、幸福，随之而来的就是自信、坚定、善良等美好的处世品格。

当我们每个人细细品味别人为自己付出的辛劳时，一些小小的不满就可能会消弭，同时幸福之感会油然而生。当你发现理所当然的事情越来越少，需要感恩的事情越来越多时，这标志着你真正成熟了！相反，忘恩负义是情感病态的明显标志。

滴水之恩当以涌泉相报，这是中国的古训。然而，就在我们的身边，正在发生的一些事情反映出感恩心态的缺失：一些孩子对父母的付出无止境地索取，一旦小小的要求得不到满足便不依不饶；一些学生一年要花掉家里2万多元钱，而他们的父母却省吃俭用，甚至不惜举债；很多学生比着买手机、电脑、高档服饰，有的学生花高价到校外租房子、泡网吧、下饭馆，他们花父母的钱一点也不心疼，仿佛向父

母要钱属于天经地义；有些年轻人即使工作了，还依然当着“啃老族”、“赖巢族”，心安理得地依靠父母生活着。

东北有一位孤寡老人，用自己每月 300 多元的退休金和每天早出晚归拾荒所赚来的钱，同时资助三个家庭困难的大学生，每人每月 50 元。在他们求学的几年中，最多的一位共获得老人 2 100 元资助，最少的一位也有 1 650 元。他们取钱时，言辞也颇为动听，然而毕业工作后却音讯全无。

沈阳市 17 岁的韩磊为救落水青年而牺牲。当韩磊尚在水中挣扎的时候，被救者只是轻轻地说了声“谢谢”，就头也不回地扬长而去。

.....

听到这些事，我们真为人类情感中最美好东西的流失而深感悲哀——如今的一些人怎么了？他们为什么如此冷漠无情，连最起码的感恩都不懂？

心理素质训练坊

一、分析讨论

一封奇怪的公开信

2005 年 3 月 11 日下午，南京大学逸夫馆楼的公告栏上不知何时被贴了两张信纸，那是一封署名为“辛酸父亲给大学生儿子的信”。全文如下：