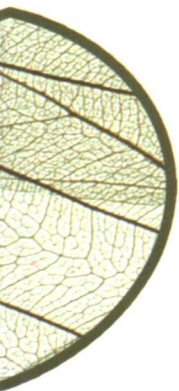


根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》编写
教育部关心下一代工作委员会审定推荐

心理教育 健康

高一年级



姚本先 主编

安徽人民出版社

根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》编写

心理健康教育

高中一年级

主 编：姚本先

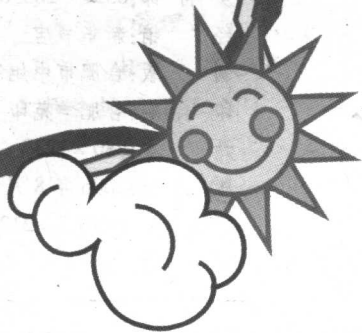
高中卷副主编：周 策 郭振娟 王道阳

本 册 主 编：张先义 刘伟芳 王晓娟

本 册 撰 稿：杜松涛 徐 晖 刘红其 裴春梅

任甫彬 孙继柱 王跃兵 查 怀

张家波



安徽人民出版社

责任编辑 安 人

版式设计 王光生

装帧设计 周 洁

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育·高中/姚本先主编. —合肥:安徽人民出版社,2006.7

ISBN 7-212-02895-9

I. 心… II. 姚… III. 心理卫生-健康教育-高中-教学参考资料
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 088464 号

心 理 健 康 教 育

高中一年级

姚本先 主编

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市金寨路 381 号九州大厦 邮编:230063

发 行 部:0551-2833066 0551-2833099(传真)

经 销:新华书店

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 刷:合肥学苑印务有限公司

开 本:880×1230 1/32 印张:18 字数:60 万

版 次:2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 7-212-02895-9

定 价:20.70 元(共 3 册)

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

前 言

2002年教育部颁布的《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出：在中小学开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。《纲要》同时还指出要开设心理健康教育选修课、活动课或专题讲座。

本套系列教材按照教育部《中小学心理健康教育指导纲要》的要求和新课程改革的精神编写而成，从小学一年级至高中三年级。它有以下特点：（1）科学性。从中小学心理健康教育的特点出发，精心设计了形式多样的情景活动。（2）系统性。根据学生心理发展的特点形成一个完整的体系，小学以游戏和活动为主，初中以活动和体验为主，高中以体验和调适为主。（3）可读性。汲取了心理学上经典的测量、实验、故事、游戏、案例、图表、图像等，具有很强的趣味性、可读性和实用性。（4）时代性。编写过程中充分汲取了心理学研究的最新成果和国内外有关的最新研究资料。

本套系列教材是由姚本先教授主持的全国教育科学“十五”规划项目“学校心理健康教育理论体系构建研究”（项目批准号：FBB011047）的部分成果。由姚本先教授任总主编，数十位从事学校心理健康教育研究的专家、学者、中小学教师和教育行政管理工作，直接参与了本教材的策划、设计、撰稿和组织等工作。由于工作仓促和编者水平所限，书中难免会存在不足，恳请广大师生批准指正。

编委会

《心理健康教育》

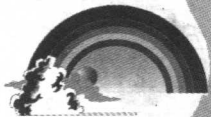
编委会

主任:姚本先

副主任:陈旭东 江兴代 郭应曾 朱 迅 何 蔚

编委:江 汛 刘宏德 罗智全 万亚平 杨兴东

张雁华 吴永生 沐 扬 李克勤 韦自胜

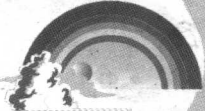


目 录

- 第一课 高中新生活 (1)
- 第二课 萍水相逢见真情 (7)
- 第三课 学海无涯乐作舟 (12)
- 第四课 青春芳草园 (18)
- 第五课 你会听课吗? (24)
- 第六课 让我们真心相对 (29)
- 第七课 揭开 EQ 的奥秘 (36)
- 第八课 想象的翅膀 (43)
- 第九课 虚拟世界谁导航 (49)
- 第十课 福尔摩斯的魔力 (56)
- 第十一课 众人划桨开大船 (61)
- 第十二课 神奇的记忆 (67)
- 第十三课 闪亮的 Super Girl (73)
- 第十四课 无限风光在险峰 (77)
- 第十五课 心理健康快车 (83)
- 第十六课 不经历风雨怎能见彩虹 (89)
- 第十七课 嫉妒——自己的敌人 (95)
- 第十八课 歌唱的心 (102)
- 第十九课 与老师交朋友 (107)
- 第二十课 他人的影响 (113)
- 第二十一课 联想的魅力 (121)
- 第二十二课 奇妙的暗示 (128)



第二十三课	源头活水哪里来	(134)
第二十四课	压力调频台	(141)
第二十五课	无声却有意	(147)
第二十六课	悦纳自己	(154)
第二十七课	打破定势	(162)
第二十八课	茅草与启发	(169)
第二十九课	了解你的学习风格	(175)



第一课

高中新生活



我性格十分内向,从很小的时候,我的父母就给我订了许多规矩,我谨小慎微地生活在一个人的世界中,没有朋友,没有爱好,陪伴我的只有书本。好在上天不负我,我以较高的分数考上了我们市里最好的高中。在新的环境中我突然感到从未有过的自卑,同学们能够将学习和个人爱好的发展很好地结合起来。其他同学的爱好很多,知识面很宽,他们说话的时候我根本就插不上嘴,觉得自己像傻子一样。同时,我的成绩也不再突出,我没有一点可以引以为自豪的地方,当同学们凑在一起高谈阔论的时候,我总是躲在一边。我感觉到我不属于这个集体,我变得越来越沉默,更不愿和同学交往。可我的内心常常是孤独的,于是我想想怀念过去的日子。更可怕的是我现在学习时精力不能集中,我似乎觉得老师和父母对我的看法也变了,我很怕走入校园,但我知道不上学是不可能的,我觉得我还是有理想的,可现在我真的不知道怎么办才好!

我是不是很不幸呢?

1. 你能帮这位同学分析一下产生这种情绪的原因吗?
2. 如果你或你的同学面临这样处境,你会怎样做呢?

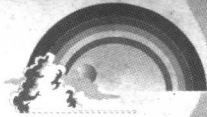


“适应”这个名词来源于生物学,是用来表示能增加有机体生存机会的身体和行为上的改变。学校适应,是指学生在与校园环境的相互作用中、与周围的老师和同学们相互交往的过程中,以一定的行为积极地反作用于周围环境而获得平衡的心理能力。良好的学校适应可以促进人的身心健康,有益于人的发展和成长。学校适应不良,是中中学生中常见的一种适应性障碍。它主要表现在情绪障碍、行为障碍和生理功能障碍三个方面,学校适应不良若不能及时得到解决,那么一些不良的行为,可能会在学生的身上固定下来,对其以后发展有破坏性的影响。

适应新的环境是一个过程,良好的适应能力对学习和生活有十分重要的意义,我们可以在以下几方面做一些尝试:

首先要客观地认识自我,树立起信心;其次是建立起一个现实的期望,因为对自己的发展必须建立在现实的基础上,扬长避短,才能争取成功;再次,处理好与老师、同学的关系,处处替他人着想,切忌以自我为中心,要胸襟坦荡,善于接受别人的意见;最后,做好自我调节,平衡心理,烦恼时通过暗示、听音乐与向朋友倾诉等方式来调整自己的心态。

人的成长注定要面对许多困难和挫折,学校适应不良只是你成长中的一段小插曲,如果你能正确地面对,处理好与同学、老师、家长的关系,处理好学习与成绩的关系,增强自信心,敞开你的心扉,相信你一定能走出困境、找到自我!“天生我才必有用”,通过你的努力,你会发现自己的价值的!



1. 请你谈谈适应对学习的重要意义。

2. 通过自测题,了解你在学校的适应能力情况。

(1)我怕转学或转班,每到一个新环境,我总要很长时间才能适应。

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

(2)每到一个新地方,我很容易同别人相处。

A. 不是 B. 无法肯定 C. 是

(3)在陌生人面前,我常无话可说,以至感到尴尬。

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

(4)我喜欢学习新知识或新学科,它给我一种新鲜感,能调动我的积极性。

A. 不是 B. 无法肯定 C. 是

(5)每到一个新地方我第一天总是睡不好,就是在家里,要是换一张床,有时也会失眠。

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

(6)不管生活条件有多大变化,我都能很快习惯。

A. 不是 B. 无法肯定 C. 是

(7)越是人多的地方,我越感到紧张。

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

(8)在正式比赛或考试时,我的成绩大多比平时考试时好。

A. 不是 B. 无法肯定 C. 是



(9)我最怕在班上发言,全班同学都看着我,我的心都要跳出来了。

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

(10)即使有的同学对我有看法,我仍能同他(她)交往。

A. 不是 B. 无法肯定 C. 是

(11)老师在场的时候,我做事总有些不自在。

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

(12)和同学、家人相处,我很少固执己见,很乐意采纳别人的看法。

A. 不是 B. 无法肯定 C. 是

(13)同他人争论时,我常常感到语塞,事后才想起该怎样反驳对方,可惜已经太迟了。

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

(14)我对生活条件要求不高,即使生活条件很艰苦,我也能过得很愉快。

A. 不是 B. 无法肯定 C. 是

(15)有时自己把课文背得滚瓜烂熟,可在课堂上背的时候,还是会出差错。

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

(16)在决定胜负成败的关键时候,我虽然很紧张,但总能很快使自己镇静下来。

A. 不是 B. 无法肯定 C. 是

(17)我不喜欢的东西,不管怎么学也学不会。

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

(18)在嘈杂混乱的环境里,我仍然能集中精力学习,并且效率很高。



A. 不是 B. 无法肯定 C. 是

(19) 我不喜欢陌生人来家做客,每逢这种情况,我就有意回避。

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

(20) 我很喜欢参加社交活动,我感到这是交朋友的好机会。

A. 不是 B. 无法肯定 C. 是

选择 A 项均为 -2 分, B 项均为 0 分, C 项均为 2 分。6 分及 6 分以下: 心理适应能力很差, 在各种新环境中, 即使经过相当长一段时间的努力, 也不一定能够适应, 常常会感到困惑, 会因为与周围的事物格格不入而十分苦恼。在与他人的交往中, 总是显得拘谨、羞怯、手足无措。

3. 请你谈谈你所熟悉人物在成长的过程中适应新生活的故事。

4. 分组讨论, 每组的成员利用五分钟左右的时间轮流述说自己的性格、爱好、经历。讨论结束后, 每一位同学都要向大家介绍自己身边的同学, 包括他(她)的性格、爱好、经历、你对他(她)的印象, 看看谁能说得又全又好。

他(她) 的性格	他(她) 的爱好	他(她) 的经历	你对他 (她) 的印象	



何必诉苦

[新加坡] 尤今

认识一位同事一年余,天天见她,但觉她性格乐观,心情开朗。遇及困难,她连眉头都不皱一下,碰上有趣的事,她比谁都笑得开心。后来,在一次很偶然的的机会里,我才愕然发现,她竟是百病缠身的一个人,每天总得吃上几十种各式各样的药丸来阻抑病情的恶化,而上医院更如吃家常便饭一样频繁。难得的是她从不诉苦,更难得的是她绝少请病假。

忍不住当面称赞她,她淡淡地说:“痛苦人人有,何必逢人诉?”

我不是个林黛玉型的人,但最近身子诸多不适,屡医无效。有时,熬不过来时,便想找个人来诉诉苦,然而,一想起同事那张笑容长存的脸,种种埋怨的话,便怎么也出不了口了。于是,强打精神,找些轻松的话来聊聊、寻些无伤大雅的笑话来讲讲,说也奇怪,谈谈笑笑的,竟也不觉得病苦了!

第二课

萍水相逢见真情



由于父母工作变动,王慧离开自己生活了十六年的小镇,来到一座陌生的城市。从小城镇到大城市,面对着陌生的环境、陌生的邻居、陌生的同学、陌生的老师,王慧不知所措。她也很想主动和同学交往,可是又没有这个勇气,总是感到羞怯和害怕,怕同学们笑话她,瞧不起她……即使有同学主动和她打招呼,她也无法自然应对。时间长了,同学们都认为她性格孤僻,很难交往,于是也就再没什么人愿意和她交往了。王慧为此很苦恼,学习成绩也随之下降。

1. 王慧的问题出在哪里?
2. 你有没有在陌生人面前脸红、羞怯的经历? 请你介绍一下。



研究人际关系的心理学家指出,人的社交能力一般包括三个方面的内容:主动性、应变性和容纳性。社交的主动性主要是指同类交往的主动程度。社交能力差的人大多缺乏交往的主动性。社交的应变性是指对各类交往情境的处理和把握。社交的容纳性是指对各类交往对象、交往环境的适应能力。



联合国卫生组织为健康下的定义是：“健康，不但是没有身体的缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理和社会适应能力等方面的健全和最佳状态。”能否自然、和谐地与陌生人交往，这不仅体现了一个人的人际交往能力，更体现一个人的社会适应能力。为了更好地适应社会，完善自我，中学生不仅要学会与同学、老师、家长打交道，而且还要学会和陌生人打交道。

任何一种交往都是由不交往到交往、由陌生到熟悉、由与己无关到接纳或排斥的过程。与陌生人交往是生活中难以避免的，害怕与陌生人打交道则是我们很多人的通病，但只要我们敢于超越自我，注意方法，树立信心，是完全可以克服这种情况的。以下列举了一些途径：

1. 大胆自信。俗话说“丑媳妇难免要见公婆”，既然同陌生人交往是难以避免的，那就只有豁出去了。况且，你害怕与陌生人打交道，而对方也许也和你类似呢，那你还怕什么？

2. 热情、坦诚。热情的真谛是主动，主动地问候对方，主动地握住对方的手。即使是陌生人，也要坦诚相见，让对方从你的每一句话，你的每一个眼神都能看出你的诚意。

3. 超越过强的自我意识。把焦点放在所要谈的事情上，把要交流的事情放在注意的中心。



1. 分组讨论与陌生人交往对学习的影响。

2. 填写社交能力自测表。共 15 项,它着重考察被测试者与陌生人交往的能力。你可按照自己的符合程度打分(完全符合者打 2 分,基本符合者打 1 分,难以判断者 0 分,基本不符合者 -1 分,完全不符合者 -2 分,最后统计总分)。

序号	事 件	得分
1	我上同学家做客,先要问问有没有不熟悉的人,如有,我的热情会大减。	
2	我常常觉得与陌生人无话可说。	
3	在陌生的异性面前,我常感到手足无措。	
4	在公众场合讲话,我不敢看听众的眼睛。	
5	我不喜欢广交朋友。	
6	我只喜欢与同我谈得来的人接近。	
7	在新环境中,我可以接连好几天不讲话。	
8	如果没有熟人在场,我感到同他人很难找到彼此交谈的话题。	
9	参加一个新的集会,我不会结识多少人。	
10	不到万不得已,我决不求助于人,这倒不是我个性强,而是感到难以启齿。	
11	我同别人发展友谊,多数是别人采取主动态度。	
12	我最怕做接待工作,怕同陌生人打交道。	
13	参加集会,我只愿意坐在熟人旁边。	
14	我的朋友都是同我年龄相仿的人。	
15	我不喜欢在大庭广众面前讲话。	
总分		



得分越低,说明社交能力越强。若得分低于负 20 分,应当祝贺你,因为你是一个比较善于交往的人;如果得分在负 20—0 分之间,意味着你的社交能力还可以;如果得分在 0—30 分之间说明你的社交能力较低;得分在 30 分以上则表明你的社交能力相当差。

凡是得分超过 30 分的同学,你们都需要加强锻炼自己同陌生人交往的能力。

3. 自我介绍。自我介绍是初次交往的首个环节。请你设计一个自我介绍的模式。(要求:实事求是,轻松幽默,200 字左右)

4. 从一个素不相识的人变成知心朋友,一般要经过三个阶段:陌生人——熟人——朋友。回忆一下:你和你最好的朋友第一次见面时的情景。



向布什总统推销斧子

布鲁金斯学会创建于 1936 年,它以培养世界上最杰出的推销员著称于世。学会有一个传统:在每期学员毕业时,设计一道最能体现推销员能力的实习题让学生去完成。这次学会出了这样一道题目:请把一把老斧子推销给布什总统。

许多学员知难而退,他们认为,现在的总统什么都不缺少,就是他需要购买,也不一定正赶上你去推销的时候。

然而一位叫乔治·赫伯特的学员却取得了成功。他说:布什总统在得克萨斯州有一个农场。于是我给他写了一封信,说:我有幸参观