

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

二年级

上学期



序

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，而要以活动为主，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	学会悦纳自我	1
2	做自己的主人	16
3	兴趣的培养	30
4	张开思维的翅膀	42
5	如何受人尊重	55
6	如何处理好与家长的关系	67
7	异性交往有分寸	84
8	怎样防止偏科	97



1 学会悦纳自我

课堂活动

一、自陈问卷

- (1) 我觉得我长得_____。
- (2) 在父亲的眼中，我_____。
- (3) 在母亲的眼中，我_____。
- (4) 我喜欢_____。
- (5) 在同学的眼中，我_____。
- (6) 在老师的眼中，我_____。
- (7) 我不喜欢_____。
- (8) 十年后的我会是_____。
- (9) 现实中，我是一个_____。
- (10) 我觉得过去的我_____。
- (11) 我感觉我的优点是_____。
- (12) 我感觉我的缺点是_____。
- (13) 我的同桌是一个_____。
- (14) 我的同桌的优点是_____。
- (15) 我的同桌的缺点是_____。

二、同桌对我的评价

我是一个_____。

我的优点是_____。

我的缺点是_____。

三、阅读

自我意识



自我意识是人对自己以及自己和周围事物的关系的意识。具体说来，自我意识是把自己作为认识的对象，对自己的身体状况、心理状况以及自己与他人的关系等进行认识、评价，这种自己对自己的评价会形成我们对自己的感受，并影响我们的行动。一些心理学家认为自我意识具有两重性，一方面比较自己的认识和他人的认识，另一方面关注他人的评价。通过不同认识的比较，一个人的自我意识才能够发展。这一

过程就是通常所说的“主我”和“客我”的角色转换。

自我意识由四个相互联系、相互作用的部分组成。

1. 自我认识：包括自我观察等。如：“我是中等身材”、“我总地来说是个爱笑的人”、“我当众发言时会感到紧张、羞怯”等，这些都是我们对自己的认识。

2. 自我体验：是伴随自我认识产生的情感体验。如：“我有能力为自己的事做决定，我很高兴自己能为自己负责。”

3. 自我评价：对自己以及自己和周围事物的关系的评价。如：“我是一个对自己有很高要求的人”、“我是一个关心同学，也被同学关心的人。”

4. 自我监控：包括自我监督、自我教育、自我暗示、自我激励、自我强化、自我设计、自我控制、自我完善等，是整个自我意识中的核心内容。我们日记中有时会有这样的句子：“不要偷懒！”“超越自己！”“最近要注意对别人说话的语气！”等等，这些都是在自我监控。

自我意识是个性的重要内容，它不仅影响性格、能力的形成，而且影响我们的需要、动机、兴趣、爱好、理想、信念等个性倾向的发展。自我意识是一个

人走向成功或失败的方向盘、指南针。

每个人的现状都与他的自我意识息息相关。如果一个人认为自己是一个失败的人，他就会看到内心里有一个垂头丧气的自我；听到“我没有出息”、“我没本事”之类的声音；感受到沮丧、自卑、无奈等。由于有这样的消极的自我暗示，所以在遇到任何事情时，都会采取退缩的态度。因此，在现实生活中这样的人便“注定”会失败；相反，如果一个人认为自己是一个成功的人，他会在内心里看到一个不断进取、敢于经受挫折和承受压力的自我；听到“我能行”、“我会成功”之类的声音；感受到喜悦、自尊、卓越等。这样的积极自我暗示，会让他对自己充满信心，在现实生活中便“注定”会成功。

消极的自我意识使人失败，积极的自我意识使人成功。具有积极自我意识的人能积极地认识自己，积极地评价自己，积极地对待自己，积极地管理自己，积极地发展自己，使自己的潜能得到发挥，使自己的价值得以实现。

只有当一个人真正了解自我、接纳自我时，才能确立适合自己的人生目标，发现自己的真正潜能。有人曾说过：每个人都有与自己最近的东西，这就



是自我；每个人还有一个与自己最远的东西，这也是自我。自我是一个人直接感受的东西，又是他摸不着、看不见的东西。自我对个体来说无处不在、无时不有，但却不能像观察一个外在对象那样准确地直接观察它。个体只能揣摩它的意义，或事后分析它的过程。只有对自我有了真正的认识，才能在成长过程中把握住正确的方向。



认识自我是人类从古到今一个永恒的话题。正确认识自我是培养健全的自我意识的基础。古人云：人贵有自知之明。如果一个人能对自我有一个较为全面、客观的认识和评价，就能扬长避短、取长补短、发展自己、完善自己。具体而言，应注意从以下两个方面来正确认识自我：

首先要全面深刻的了解自我。

要正确的认识自己，就要从生理自我、心理自我

和社会自我三个方面来全面深刻地了解自我。为此，我们就要努力拓宽生活领域，增加生活阅历，积极参加社会交往活动，以适当的参照系来了解自己。

了解自我可以通过不同的渠道和途径。

一是通过自己与其他人的比较，尤其是与自身条件相类似的作比较，比如，有位高一学生觉得自己有“非凡的”创造力，他的根据是，初中时他读了很多科幻书，当时同学们只有佩服的份，因为那所初中在一个偏僻的小乡镇，很少有人像他那样有条件读课外书。而到了高中以后，他与身边的同学重新比较，才发现，仅仅读了科幻书，能讲些有关的故事，其实是一件很平常的事，并不值得吹嘘，从而不再自高自大，重新对自己有了一个现实的估计。

二是通过别人对自己的态度，即通过从别人那里得到的反馈信息来了解自己。比如，一位女生认为自己对别人很“温和”，而实际上只有少数人在熟悉了她之后，才能接受她的脾气，当她得知很多同学对她的印象是很“冷漠”，这让她很吃惊，发现自己真的要注意重新评价或改变自己的形象了。

三是通过对自己活动成果的社会效应来了解自己。比如，某班同学在排练课本剧时，需要十几名同学出

任“演员”，而且要到学校里参加比赛。这次被选为演员的同学，不少是第一次登台，对自己能不能胜任缺乏信心。但是经过一段时间的认真排练，本班演出一举成功夺冠，“演员”们都得到好评，这使他们对他们的表演能力有了新的认识，增强了自己的信心。

在全面深刻的了解自己的基础上，应对自我进行较为客观、准确的评价。在评价自我时，要有合适的社会尺度，否则就可能做出错误的评价。如有的人总爱与比自己强的人做比较，结果是感到自己一无是处，自惭形秽；而有的人却喜欢与比自己弱的人做比较，结果是夜郎自大，沾沾自喜。正确的态度是要从多个角度、多个侧面来评价自我。一方面，将现实自我与理想自我做比较，看到自己的差距，同时也要将现实自我与过去的自我做对照，看到自己的进步，即进行纵向比较；另一方面，又要进行横向比较，与超过自己的、同自己相似的、比自己稍差的人做比较。另外，评价自我时要注意避免以一时一事作为衡量的尺度，避免盲目接受他人的暗示。要将从上述各个方面获得的信息加以综合分析，以获得较为客观的评价，既不妄自菲薄，也不夜郎自大。

悦纳自我是发展健全的自我意识的核心和关键。

一个人首先应自我接纳，才能为他人所接纳。悦纳自我意味着要无条件地接受自己的一切，无论是好的还是坏的、成功的还是失败的、有价值的还是无价值的，凡是自身的一切都应该积极悦纳，要平静而理智地对待自己的长短优劣、得失成败，要乐观开朗、以发展的眼光来看待自己，既不以虚幻的自我来补偿内心的空虚，自欺欺人，也不消极回避自身的现状，更不能以哀怨、自责甚至厌恶来否定自己。在自我悦纳的基础上，培养自信、自立、自强、自主的心理品质，从而发展自我，更新自我。



自我控制是人主动定向地改变自我的心理品质、特征和行为的心理过程。有效地控制自我是健全自我意识、完善自我的根本途径。要使自我控制积极有效，应注意从以下几方面着手：

(1) 合理定位理想自我。理想自我是个人将来要实现的目标，在确立其内容时，要立足现实，从自身

实际出发，既不好高骛远，也不唾手可得，而应是通过一定努力可以实现的适宜的目标。打个比方说，我们定的目标的高度最好是如同“跳一跳，摘得到”的果子，这会激发我们去努力，去追求目标的实现。如果目标定得过高而难以实现，就会使自己失去信心，失去斗志；如果目标定得太低，又不利于自己潜力的挖掘。

(2) 培养健全的意志品质。意志健全的人，在行动的自觉性、果断性、自制力和顽强性等方面都表现出较高的水平。而对自我的有效监督和控制，离不开意志的力量。只有意志健全的个体，才会做到对自我的有效的控制，从而最终实现理想自我。因此，每个人都应从培养自我健全的意志品质做起，增强挫折承受力，提高自控能力。

总而言之，自我意识的健全需要付出艰辛的努力，它是每个追求卓越的人的终生话题。

自读·自助

一、情境聚焦

开学一个半月，一个长相清秀名叫于娜的女孩引

起了林老师的注意，她神情沮丧、情绪低落。当老师注视她时，她很快将目光移开，上课时她不是走神就是打瞌睡。是什么原因使她处于这种状态呢？

于娜来自单亲家庭，本来和妈妈一起生活，但上高中时家里拆迁，因此她只能与奶奶生活在一起。因为家里表兄弟比较多，她感觉没有自己的位置，所以想通过成绩来引起别人的注意；另外，内心深处她特别希望自己能以出类拔萃的成绩来回报妈妈的养育之恩；再加上她妈妈对于娜要求甚严，期望值也比较高，各方面交织在一起，使她压力极大。

另外，经了解，于娜初中来自一所重点中学，学习一直处于班级前列，按常理应该有能力适应高中生活。但是于娜对初高中的衔接的难度没有充分的思想准备，对自我缺乏认识，对自己的定位不恰当，自以为自己在初中时是佼佼者，到高中也应当不错，结果却出乎她的预料。这使得她对自己的能力产生怀疑。她上课听不懂，只能利用晚上进行复习，学到夜里两三点是常事，上课又打瞌睡，这样反反复复，学习上就越发显得吃力了。她对自己的能力由原来的怀疑、不信任到否定，她开始不接纳自己。于娜告诉林老师，每天上课写作业时总有两种想法时不时交错在头脑里

盘旋：“我太笨了，我这样努力学习还是一塌糊涂。”“我不能这样，我必须振作起来。”这两种矛盾的心理一直折磨着她，渐渐地，那个消极的念头占了上风。



林老师建议于娜去找心理辅导老师，帮助她重新分析自我，接纳自我。心理辅导老师让她以自己为参照系，列出自己过去与现在的相同和不同之处。通过认真的比较，于娜认识到自己惟一变化大的就是自己的心态。初中时一直认为自己能行，积极肯定自我；而现在却觉得自己不行，否定自我。其实她的脑子并没有“变笨”，相反，上高中以后学了很多新知识，各科的能力都比以前大有长进，这是她努力学习的成果。虽然学习名次不像初中时那样名列前茅，但这只是参照的标准发生了变化造成的。虽然现在在班中排名中游，但是这所高中的学生大多是各校的尖子生集中过来的，因此，对自己应有重新的定位。现在的成



绩说明自己能考上重点高中不是偶然的，自己能在这个高手如云的班级中有一席之地，并能在中游水平，说明自己不但智力正常，而且具有一定的能力。她初中时认为自己“能力过人”这是对自己一时的估计，时间变了，参照群体变了，她就需要重新在现实中给自己定位，重新客观地认识自己，确定现实的目标。在心理辅导老师的帮助下，她逐渐找回了遗失的自己。林老师发动班里的同学，帮助于娜融入集体生活，老师用“显微镜”发现她的优点并加以表扬，她脸上也泛出青春的风采，与同学也有说有笑了，学习也逐渐有了起色。

二、心理透视

一位名叫刘涛的青年如愿以偿地走进了天津财经学院大门，成为法学系的一名大学生。他自幼失去双臂，但并没有自惭形秽，而是对自己有正确的认识，



接受自我，并下决心改变自己的处境。在父母的帮助下，他进行着和同龄孩子一样的学业，并练习着独立生活。他没有双臂，但他靠着一双灵活的脚步读书写字，并考入了重点高中；他用嘴唇敲击键盘，参加计算机比赛并获奖；他还先后获得由中国少年儿童基金会、《中国少年报》举办的中国“残疾少年儿童成才奖”最佳奖和全国十佳少年称号。



高中三年，刘涛的成绩一直名列前茅，上大学一直是刘涛的梦想。在今年的高考中，刘涛文化课考了569分，并两次被评为“市级三好学生”，获得加10分奖励，总分达到579分。但上大学的道路似乎还有困难，对于这样一个特殊的学生，各高校自有多方考虑。2002年8月，天津财经学院终于做出了录取他的决定，使无臂青年走进了大学殿堂。刘涛，这名虽失去双臂但毅力坚强、乐观向上的男孩，给同样生活在