

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

下学期



团结出版社

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，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

9	严谨的生活	1
10	融洽的关系	14
11	无私的奉献	27
12	真实的自我	38
13	优雅的举止	49
14	靓丽的青春	71
15	纯洁的情感	89
16	宝贵的金钱	101



9 严谨的生活

课堂活动

- 让我想想：我们家有哪些不良的生活习惯？



- 听听那些生活习惯良好的同学怎么说。



- 尽管我的家人还没有不良生活习惯，但要是他们染上了，我该怎么办？

1.

2.

3.

4.

- 烟酒的危害有：



- 毒品的危害就更大了，看看录像就知道。（观看录像）



● 阅读材料

良好的习惯从我做起

你有如下习惯吗？不吃早餐、饭后即睡、吸烟、喝酒、赌博、睡前不刷牙、生活紧张……其实，它们都是生活中一些不良的行为习惯，当然也违背了健康标准。WHO 有关健康的定义是：健康不仅仅是指躯体没有疾病或衰弱的状态，而且还包括健全的心理和良好的社会适应能力。“健康是福，无病是乐”，在增进健康的努力中，人们往往依赖于医生、药物和医疗设施，很少重视自身的作用。在现实生活中，有不少勤奋的人，常常自叹工作忙，自我保健顾不上，致使原本可以预防和避免的疾病难以幸免，失去可以挽救的机会。其实，平常多注意一下自己身体状况的变化、饮食是否正常、作息是否规律等生活中普通的事情，又有何难？不良的行为习惯就是影响健康的最大因素，而不良行为习惯的形成是与环境紧密联系的。

家庭是个体受教育的第一个场所。子女从小到大都在接受着家庭所给予的教育。家长会根据自己对政治关系、思想观念和道德规范的理解，将自己的思想

观念和道德标准向子女灌输。教他们如何做人和如何评价人，希望子女成为自己理想人格的化身。家庭的道德状况，尤其是家长自身的品行修养对子女的健康成长有着极大的影响。

首先，家长自身的品行修养对青少年起着耳濡目染的作用。父母是青少年心目中最早的偶像，是儿童的第一任启蒙教师。父母的思想、品德、性格、兴趣甚至生活习惯，都对子女产生着重要的影响。俗话说：“近朱者赤，近墨者黑”，榜样的力量是无穷的。模仿是孩子的天性。父母与子女朝夕相处，父母的一言一行，一举一动，无不成为孩子的模仿对象。父母以身作则，严以律己，作风正派，品行端正，子女就容易养成良好的行为习惯和道德情操；反之，父母行为不检点，品行不端正，整天抽烟、酗酒、打麻将，对孩子则会产生不良影响。很多调查表明：不少中小学生学习抽烟、酗酒，最初都是从父母那里学来的。

其次，家庭人际关系的和谐，对青少年起着潜移默化的作用。家庭是人生的避风港，是青少年成长的摇篮。良好和谐的人际关系，对人的心灵起着陶冶和净化作用。在和谐家庭人际关系的陶冶下，青少年会形成良好的心境、乐观的态度和积极向上的人生观；

紧张的家庭人际关系会造成青少年的心理压力。

再次，家规家貌对青少年健康成长起着约束示范作用。家规是指家庭成员在家庭生活中必须共同遵守的行为规范，家庭风貌则是指家庭传统习惯、生活作风、精神风貌和处世之道。严格的家规对家庭成员起着扬善抑恶的作用，它像无形的戒令，帮助青少年“择其善者而从之，择其不善者而改之”。良好的家庭风貌对子女的行为起着榜样示范作用。

最后，家庭的环境氛围对青少年心灵起着净化陶冶作用。青少年有着较强的可塑性和模仿性。由于他们对父母有着天然的依恋性，父母的兴趣爱好，品性修养，言行举止，甚至衣着打扮，生活习惯都成为孩子们注意的中心，同时也构成了无意识示范和暗示的家庭氛围。古人云：“与善人居，如入芝兰之室，久而不闻其香；与不善人居，如入鲍鱼之肆，久而不闻其臭”。孩子生活在什么样的家庭气氛中，就会在不知不觉中接受潜移默化的影响。

改革开放以来，特别是随着社会经济的发展和城乡人民生活水平的提高，我国家庭物质文明和精神文明都有了很大发展，封建传统的家庭观念在逐步淡化。但由于种种原因，在家庭伦理道德建设方面还有不少

问题，还存在着许多不利于青少年健康成长的家庭因素，具体表现在以下几方面：

1. 父母自身素质差，对孩子期望过高，管教过严。一些家长由于缺乏较高文化素质和良好的道德修养，在教育子女方面误认为“棍棒之下出人才”，“孩子面前无民主”。他们“望子成龙”心切，为了孩子早日成才，往往采取高压手段，有的给子女目标定得过高。北京有一女孩因不愿学钢琴而用菜刀砍伤自己的手指，西宁有一女中学生因高考心理压力过大而跳楼自杀。这些悲剧很大程度上是因父母教育方法不当，自身素质太差而造成的。

2. 一些父母行为不检点，自身形象不佳，对子女放任自流。一些家长业余时间不是跳舞，就是吃喝赌，整天砌“长城”，甩老K，对子女产生极坏的影响。

3. 家庭结构的裂变对青少年健康成长的影响。家庭结构发生裂变，其中比较突出的是离婚率上升和家庭的重新组合。家庭裂变受害最深的是青少年，它给孩子的心灵造成严重创伤。

4. 一味追求学习成绩，忽视对青少年非智力因素的培养。有些家长片面认为，教育子女就是开发智力，学习知识。学习知识就是考试得高分，取得好成绩。

为了保证子女集中精力搞好学习，对孩子提出的各种要求一味迁就，有求必应，结果分数上去了，孩子却染上很多坏毛病和不良习惯。

青少年是祖国的未来，民族的希望，他们的思想道德和文化素质如何，直接关系到祖国的前途命运。家庭伦理道德建设是社会文明建设的重要组成部分，是保证青少年健康成长和广大社会成员幸福生活的重要条件。为此，我们必须抓好以下几点：

第一，优化家长自身的人格形象。做父母的一定要严格检点自己的言行，加强道德修养，注意自身形象，优化自身道德人格，为子女树立良好的榜样。

第二，建立良好的家规家风。家规的内容，可以涉及到家庭生活的方方面面。家规作为家庭成员共同遵守的行为规范，常常是一种无声的命令，它对于提高家庭教育质量，促进子女的健康成长，建立和睦、民主、幸福的现代家庭有很大的影响。

第三，营造良好的家庭环境。家庭环境包括物质环境和精神环境。物质环境包括家庭的经济收入，居住条件，物质生活水平，以及“文化性”消费品的占有情况。在经济条件许可的情况下，我们要尽量为子女安排舒适安静的房间，购买必需的书籍、资料 and 文

化用品。精神环境主要包括良好的精神氛围，民主的教养方式以及父母的自身形象。

第四，重视家庭文化生活建设。家庭是青少年活动的最基本场所。为了提高家庭成员，特别是子女的科学文化素质，丰富他们的业余文化生活，培养良好的兴趣爱好，可开展一些健康的文化娱乐活动。

家庭是个人生活的起点，是人格形成的源头。家庭是社会的细胞，是人类社会生活的基本组织形式。一个人从出生到长大成人，大部分时间是在家里度过的，良好的家庭教育对孩子的健康成长起着决定性的作用。家庭教育是全方位的，除了行为习惯，还包括思想道德品质、社交能力、学习习惯等。家庭教育，尤其是早期的家庭教育，对一个人的素质优劣起着关键的作用。良好的家庭教育是造就人才的摇篮。因此，家庭教育具有任何其他教育无法替代的优越性。正因为如此，家庭教育就应该受到足够的重视。不良的教育方式的后果是显而易见的，希望全社会都把家庭教育提上日程。

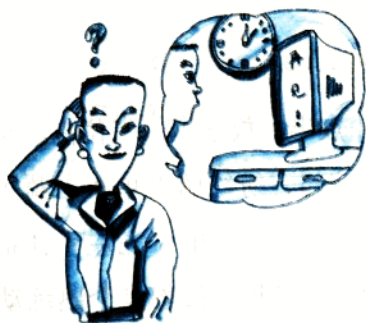
自读·自助

一、情景聚焦

A. 下午4点半，放学了。三位高一男同学推车走出校门。一出校门，纷纷骑上单车。骑了也就100多米，便并架齐驱了。居中的张亮左手扶把，右手在兜里摸出一支烟叼到嘴里，接着是个熟练动作打着打火机，打火机还是防风的。左侧的王勤嘟囔道：“怎么，忘了烟友啦？”须臾，他接过了张亮的一支烟。随即，青烟一冒，动作比张亮更快捷。“怎么，哥们儿不馋吗？”张亮侧脸问了右侧的李政。“别介意，昨天我刚挨了一顿批呢。老爸给我下了一道死命令——三不。不提，不买，不犯馋。”“那哥们儿就给你加个四不——不伤朋友面子，怎么样？十六七的汉子，这点主还作不了！”李政接过了一支，随口一句：“得，将在



外，军令有所不受。友情为重，但下不为例”一阵嬉笑，三朵烟云，并肩远去……



B. 周一，下午第三节课。高一（3）班班会。黑板上，主题横标清晰而有味道——与不良习惯说“再见”！班主任阎老师，一位目光明亮，声音清脆的中年女性，不断地以那极有神的眼睛，扫视着讲台下的学生们。“好了，时间已过半，大家不怕现丑，已经列出了‘吸烟’、‘饮酒’、‘好花零钱’、‘小赌一把’、‘准网虫’、‘吃饱就睡’等等，看看，还有什么毛病敢亮出来，能亮就是好样的。哪位还能不怕丑，再接着补充补充？”她的目光似电，扫视着每张生动的面孔，有的在低头默想，有的似若有所思，有的与老师目光相遇后，怯怯一笑。良久，倒数第二排的刘希从位子上慢慢站起来：“老师，不知我算不算……”“请你畅所欲言。”1.80米的大块头，突然小声了一

句：“我嘛，倒是不抽烟不喝酒，我老爸说我挺守清规的，比和尚还自觉。”30多双眼睛一齐朝他转来，似想笑又不笑，准备听下回分解。“请接着说。”老师搭着话，“我嘛，就一个毛病，夜猫子，越晚越精神，半夜一点多了，愣不困！”“那你干吗呀？”阎老师追问道。“看电视”。“都看什么呀？”“有影就看，连外省市的天气预报都看。”“那什么时候截止呢？”“看到雪花为止。”“哈哈哈哈！”班内爆出一片笑声，“那你早上起得来吗？”“我爸打我屁股就起来了！”“哈哈哈哈！”又是一阵哄笑，教室内空气陡然活跃起来。不知谁插了一句嘴：“1.80米的新生儿，睡颠倒了！”又是一片笑声。☺

二、心理透视

A. 青少年吸烟，虽不是中学生人人都有的现象，但据调查，也是当前中学生中的热点问题之一。尽管《中学生守则》有明确规定，老师和家长也为此不断告诫，甚至反复叮嘱，屡屡责罚，但仍有些同学执迷不悟。如果说，吸烟的同学都是成心与规定对着干，那也委曲了他们。原因是多方面的。客观上说，现在家境都比以前好了，不少中学生手里都有些零钱，有钱就要花，买包烟不过几块钱而已。自己抽上了，还

让同学也来一支，似乎是很讲义气，其实，既害己又害了别人。有些同学确实不想抽了，可觉得同伴让烟，不接过来似乎不给面子，于是想戒的打算又落空了。



少数同学受到一些错误观念影响，什么“男人不抽烟就像女人长胡子那么难看”；“抽烟是成熟的标志”；“男人的潇洒事有三，西装革履手夹烟”。这些蔓延在中学生朋友生活中的谬论，我们应该拒绝。

B. 故事中的刘希敢于亮丑，说出了自己的不良生活习惯——晚上不睡，早晨不起，虽不像吸烟喝酒那样对青少年毒害较大，但也毕竟是一种问题。这是比较典型的起居方面的不良习惯。须知，人们的良好习惯，不论是生活习惯、学习习惯、工作习惯、卫生习惯、交往习惯，都会相应地给人们以良性的保障，使身体健康，学业无损，工作有利，交往正常。刘希之所以存在这种问题，是他还没从卫生学的深度，认识

毛病的害处，大家对此报之一笑，也只是觉得这人挺特别，故而也没当回事。但若长此下去，真是“睡颠倒了”总调整不过来，就成为破坏人体生物钟，影响神经系统，进而影响周身的一种病态了，最终要吃苦果的。☹

三、送你一句话 ☞

△ 良好的习惯是高质量生活的保障，是一个人综合素质如何的安全组成部分。对中学生而言，其意义绝不亚于单纯地取得什么好的学习成绩。



△ 成功者都有一个相同的体会——战胜自我。你发现自己存在不良习惯吗？你是否想矫正它？那么，就横下一条心，跟自己斗争。从头开始：不抽头一口烟，不喝头一口酒，不无故花头一块钱，不再睡头一个懒觉，……不信，你试试看，在克服不良习惯之时，你还发现了又一个收获：毅力也随之增强了。☹