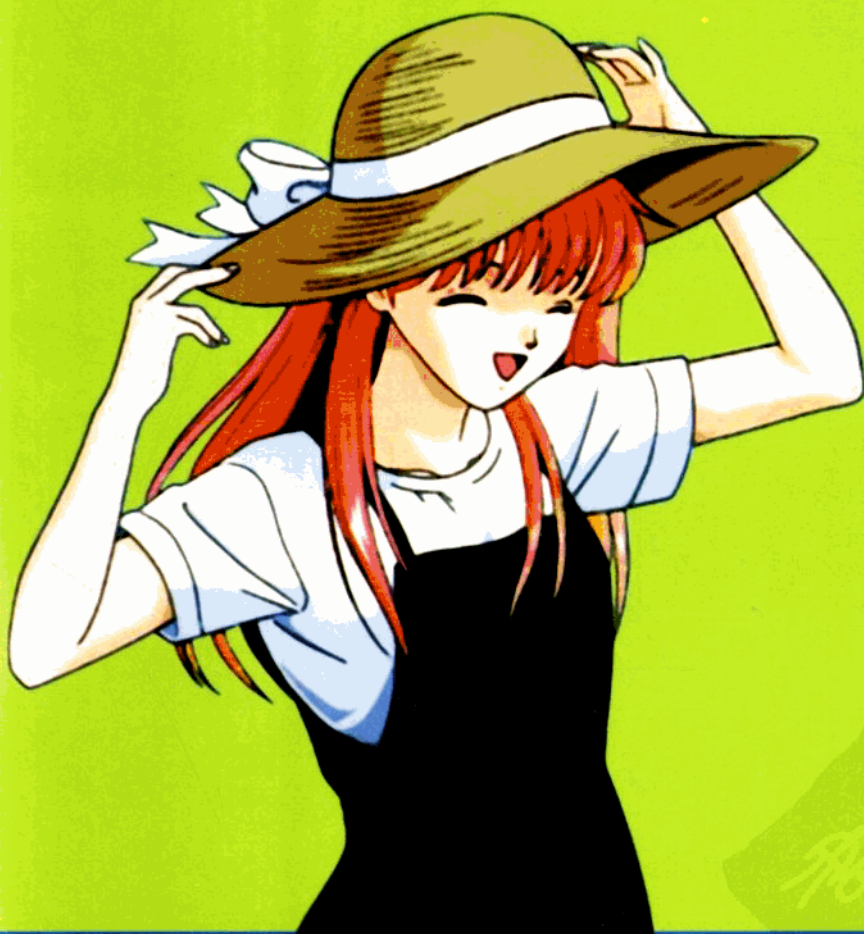


JKXLSZXLJC

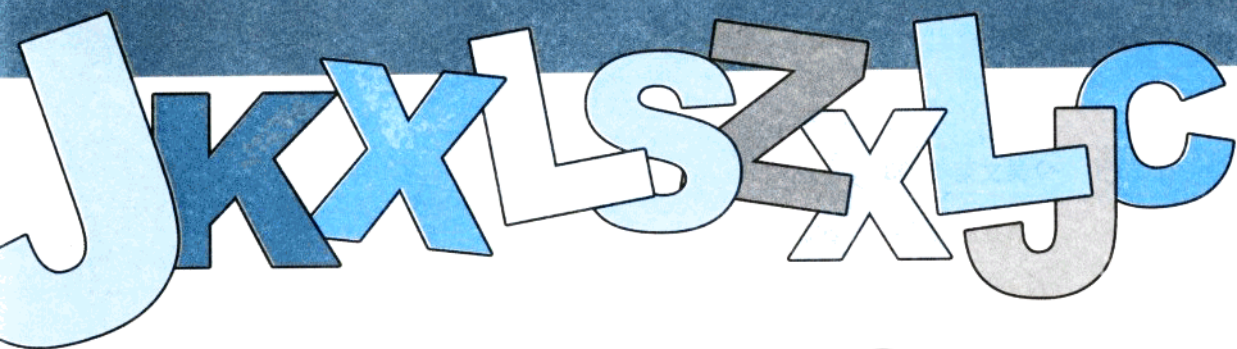
健康心理素质

训练教程



主编 关松林
吴文菊

辽宁人民出版社



健康心理素质

训练教程

高中三年级

主编 关松林
吴文菊

辽宁人民出版社

PDG

© 吴文菊 2003

图书在版编目(CIP)数据

健康心理素质训练教程, 高中三年级/吴文菊主编,
沈阳: 辽宁人民出版社, 2003.7 (2006.8重印)
ISBN 7-205-05611-X

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060397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 樊 波 常 静 张亚平 于晓良

作 者 吴文菊 樊 波 高 岩 常 静

王 琼 江 勇

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

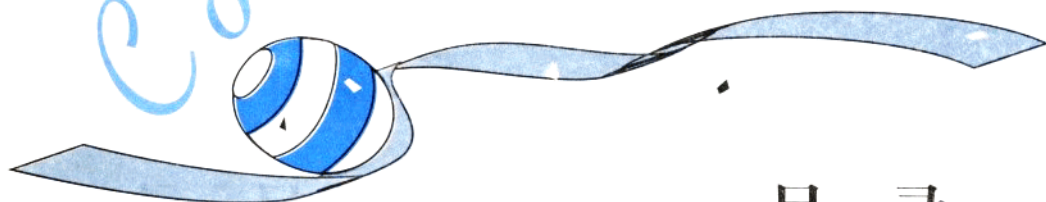
李振波 王学奇 王会勇 李长奎 崔廷义

周爱莉 张佩纶 邵佩萱 李生滨 杨春婵

娄再库 陈丽坤 徐身衍

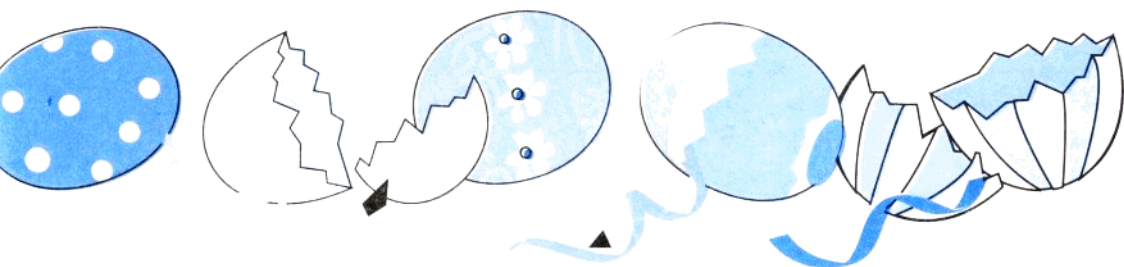


Contents

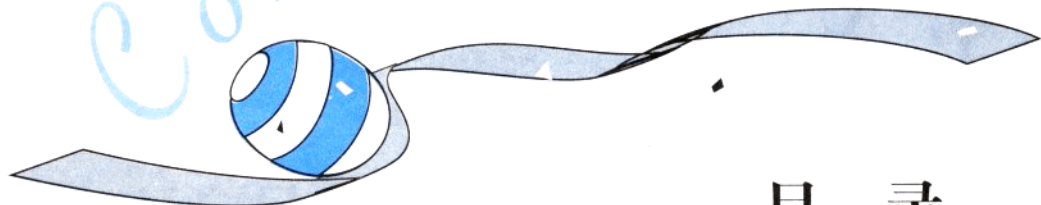


目 录

第1课	让学习更快乐	1
第2课	校准自己的计划	7
第3课	超越无极限	11
第4课	每天给自己一个希望	15
第5课	一个人走路不自在	19
第6课	珍藏父母的爱	23
第7课	走出“高原现象”	27
第8课	压力安全阀	31
第9课	总结概括复习法	37

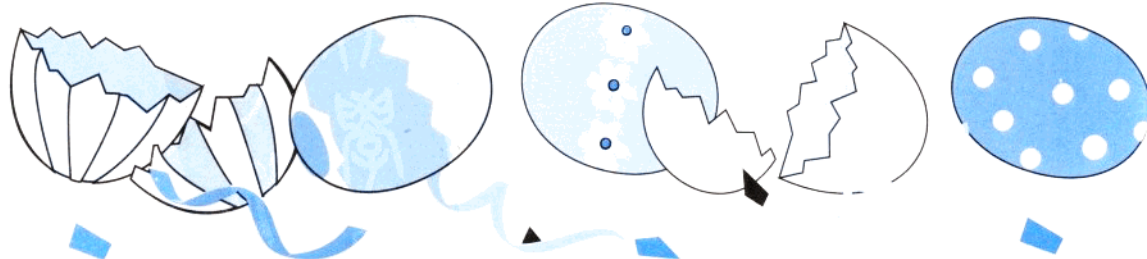


Contents



目 录

第10课	摆脱失眠的困扰	41
第11课	平衡人生的天平	47
第12课	考前焦虑调试	51
第13课	考而无憾	55
第14课	战胜等待的煎熬	59
第15课	求职参谋	65
第16课	寻找自己的奶酪	71
第17课	远离白色瘟疫	75
第18课	写给毕业	79





第1课 让学习更快乐

Hua Ji Yu Si



花季雨丝

进入高三，学习仿佛一下子沉重起来。永远做不完的题，考不完的试，
唉！学习太……

距高考还有249天





Qi Cai Shi Kong

七彩时空

放大镜

在高三的学习生活中，你一定有很多烦恼吧！将你的烦恼和身边的朋友交流，并将共同之处填入下面的表格：

烦 恼	烦恼带来的行为表现

活动平台

烦恼究竟从何而来？下面是四件日常生活中可能出现的小事，将它们写在黑板上，全班同学每人分得两朵红花和两朵白花。请你根据自己的意愿，将红花贴在你认为是快乐、幸运的事后面；将白花贴在你认为是痛苦、倒霉的事后面。

1. 老师宣布本周四将进行阶段测验，你全面复习、信心十足。可周四学校临时更改决定，阶段测验下周四进行。

2. 一向很擅长数学的你因轻敌在阶段测验中考了平生第一个“58”分。痛苦的泪水终于让你认识到自大的毛病。

3. 周日同学们相约去野游，而你不得不为下周一的英语竞赛做准备，因为如果在这次竞赛中获得名次，高考可能会加分。

4. 期中考试前,几个同学准备了精致的“小条”。你本不想作弊,可是怕自己吃亏,于是也准备了几张纸条。不想,考试中真有一道题不会,于是你偷偷看了纸条,没想到竟然侥幸过关。

游戏的结果是否很出人意料呢?是否有些事情,大家的看法很不一致。交流一下各自判断的依据和角度吧!



游戏启示:

心灵在线

请你将上面罗列的烦恼之事,换种角度来思考,看看有什么变化?

我的烦恼	换个角度思考的结果





教你几招

把学习变成乐趣

你是不是有一些不喜欢的学习科目，现在请你列出不喜欢的理由：

现在改变态度，寻找喜欢它的三条理由：

1. _____

2. _____

3. _____

最佳用脑时间

我们把用脑效果最好、效率最高的时间称为“最佳用脑时间”。每个人的最佳用脑时间不尽相同，你发现自己的最佳用脑时间了吗？

我的最佳用脑时间是：_____

我在这个时间段里会做：_____

在学习中休息

在学习中能休息吗？如果你感到疲倦，那不是由于你过于劳累的缘故，而是因为你做事的方法不对。在学习中休息可以通过以下途径：

1. 排除杂念、专心致志。古人认为：“聚精会神是养生大法。”学习思考时，排除杂念，思想集中，神凝志定，大脑不仅不致劳损，而且对促进身心健康极有益处。我们遨游于知识的海洋里时，会感到知识的强烈吸引力。兴趣越高昂，大脑的活动越灵

活。这样，当学习结束时，我们不仅不会感到疲劳，相反会感到精神异常振奋，如同赢了一场大胜仗一样。

2. 适时改换大脑活动内容。任何单调的刺激反复作用人脑，都会引起神经的疲劳，所以要注意适时变换学习的内容，并且学习方式要多样化，以使大脑各区域能交替运作，避免某一区域过度疲劳。

3. 善于手脑并用。学习时不仅要用脑思考，而且要眼看、耳听、口诵、手写，涉及到视觉、听觉和其他感官，这种以动神为主的全身活动，对促进身心健康大为有益。



到大自然中去

你喜欢高山、大海、旭日、夕阳、河流、花草、树林吗？对于消除疲劳，大自然具有神奇的疗效。当投身到大自然的怀抱里，尽情地欣赏大自然美的时候，会和大自然合二为一，忘记自身的疲惫。





Xin Hai Dao Hang



心海导航

盐和伞的故事

古时候，有一位老妇有两个儿子，老大卖伞，老二卖盐，买卖做得不错，生活过的很殷实。可是老人却终日为两个儿子的生意发愁，终于卧床不起。两个儿子找来老中医诊断母亲的病情，发现是忧伤过度所致。老中医就问老人其中的原由，老人说：“晴天时老大卖伞的生意不好做，下雨时老二晒盐的生意不好做，晴天、雨天生意都要受影响，我怎能不忧愁呢？老中医听后，笑着对老人说：老人家，你为什么不反过来想一想呢？然后对老人说了一番话，顿时老人豁然开朗，病也好了。



你认为老中医向老人说了什么？如果你早已知道答案，就悟出更多的哲理吧。



第2课 校准自己的计划

Hua Ji Yu Si



花季雨丝



怎么分配时间，
有多少难题？什么
最关键？

上了高三，顿生紧迫感，
心里直发慌。

看书一头雾水，不是看
不懂，而是很盲目。





Qi Cai Shi Kong

七彩时空

友情支招

为什么会是这样?



小林以全校第一百名的成绩进入高三。他一直认为自己上次没有考好，现在制定了新奋斗目标，争取学习成绩名列全校前十名。小林憋足了劲努力学习，但成绩发下来时，却只前进了10名。小林想不通，我付出了那么多的努力到头来怎么会这样，以后小林更努力，从不浪费时间，甚至放弃了踢足球，然而成绩又公布时，小林又退步了。

从小林的情况中你觉得小林存在的问题是什么，帮他支儿招：

信息点击

心理学认为，目标对人的行动具有激励作用，但并不是什么样的目标作用都相同。目标定的过低、过高都不利于行动，这就好比摘桃的人与树上的桃子，垂手可得的桃

子往往并不吸引人，高高长在树梢上的桃子却让人可望不可及，只有那些摘桃人踮踮脚、跳一跳就能摘到的桃子最有吸引力，换言之，确定学习的目标，要让自己经过努力能够达到。

摘桃行动

根据自己的实际，找到你的桃子，制定行动方案，去摘它。



特别提醒

制定和实现自己的计划，别忘了：

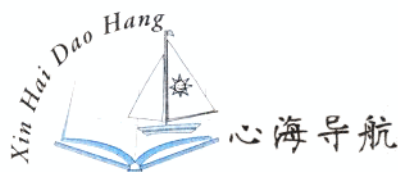
1. 将计划分割为可操作的具体环节。一段时间以后，要适当校定，不要一味上紧发条。

2. 利用最佳时间，讲求学习效率。人在一天的24小时之中，早晨记忆力最佳，中午12点以前思维、精力、体力达到最佳水平，下午1~2点脑力、体力下降，下午3~6点脑又活跃，晚上9点左右，一天的第二个生理高潮出现。每个人存在很大的不同，因此应利用一天中最佳时间和学习程度的不同，安排学习不同的知识。

3. 目标的参照系统应是自己，而不是别人。换言之，要与自己以前比，少与别人比。

4. 每实际前进一次，给自己一点奖励，哪怕只是一句内心的称赞也好！





一个跑步者的计划

第一个月：跑完从家属楼到学校之间的距离1000米；

第二个月：跑完1050米；

第三个月：跑完1100米；

第四个月：跑完家属楼到医院的1200米……

第二年：跑完家属楼到火车站的5000米……

或许这个计划看起来很像一个懒惰者为自己定的一个长跑协议书。但是，这是一个14岁的先天性残疾（单腿）并伴有癫痫病的男孩制定的长跑计划。

六年后，这个男孩在全国残疾人运动会上夺得金牌。在回答记者提问时，他只是说每次跑步时，我都对自己说“跑完这段路”。

请你用最少的文字评价这个计划。