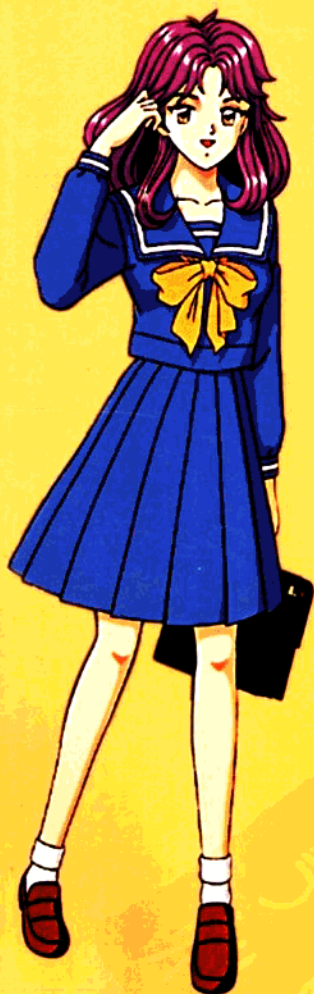


JKXLSZXLJC

健康心理素质

训练教程



高中一年级

主编 关松林
吴文菊

辽宁人民出版社

JKXLSZXLJC

健康心理素质

训练教程

高中一年级

主编 关松林
吴文菊

辽宁人民出版社

© 吴文菊 2003

图书在版编目(CIP)数据

健康心理素质训练教程, 高中一年级/吴文菊主编,
沈阳: 辽宁人民出版社, 2003.7 (2006.8重印)
ISBN 7-205-05609-8

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060395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 李 莉 平 山

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 王希华 孙志辉 郭 侃 张亚平 于晓良

作 者 王希华 吴文菊 徐宏杰 杨 丽
于 晶 孙志文

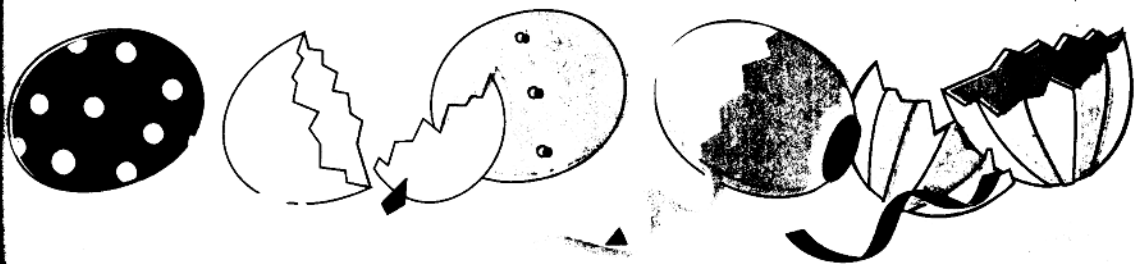
编 委 马 良 刘 凤 周惠欣 杨殿权 郭延军
蒋秀娟 李 伟 洪 洋 吕久楠 侯桂云
沈庆斌 杜耐秋 方好林 江艳君 付宝坤
姜 静 曹 雷 常 宏 王庆恩 谢申凯
李振波 王学奇 王会勇 李长奎 崔廷义
周爱莉 张佩纶 邵佩萱 李生滨 杨春婵
娄再库 陈丽坤 徐身衍 高 辉 梁柏军

Contents

目 录

- | | | |
|-----|---------------|----|
| 第1课 | 我的高中宣言 | 1 |
| 第2课 | 相识与相处 | 5 |
| 第3课 | 踏着挫折走过 | 9 |
| 第4课 | 大脑的调养处方 | 13 |
| 第5课 | 学会与会学 | 17 |
| 第6课 | 男生女生 | 21 |
| 第7课 | 记忆编程揭秘 | 25 |
| 第8课 | 感悟亲情 | 31 |
| 第9课 | 远大始于具体 | 37 |

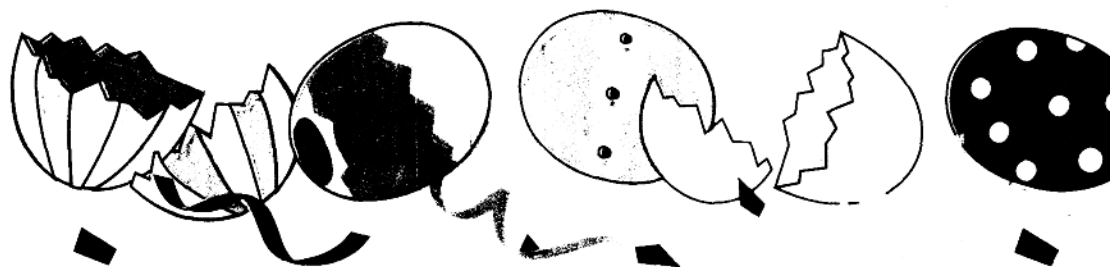
1



Contents

目 录

- | | | |
|------|----------------|----|
| 第10课 | 合作的重要与快乐 | 41 |
| 第11课 | 让思维插上翅膀 | 45 |
| 第12课 | “网”事如烟 | 49 |
| 第13课 | 宽以待友 | 53 |
| 第14课 | 花季的友谊 | 59 |
| 第15课 | 十六岁公民 | 63 |
| 第16课 | 考试惹的“祸” | 67 |
| 第17课 | 蒙娜丽莎的微笑 | 71 |
| 第18课 | 单亲的你和我 | 77 |

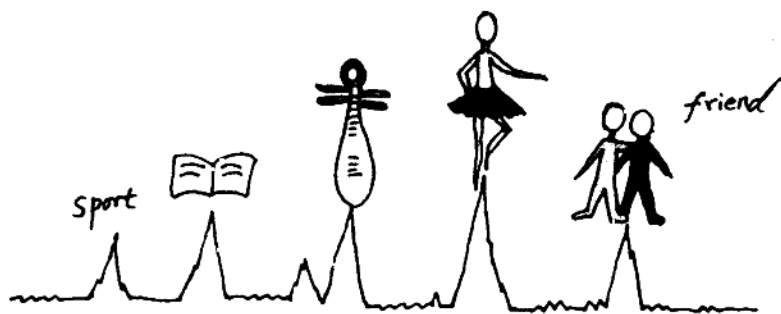


第1课 我的高中宣言

Qing Chun Du Bai



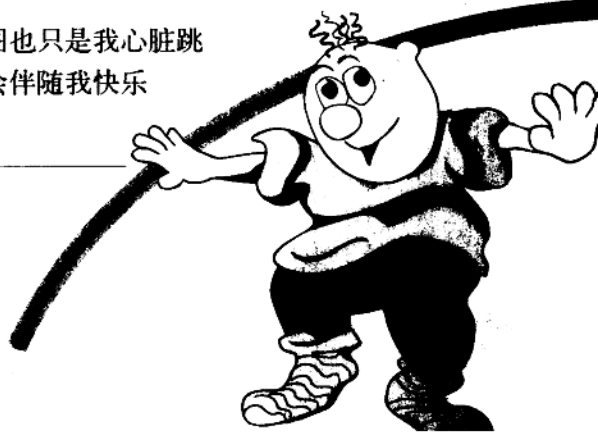
青春独白



富有生命活力的我

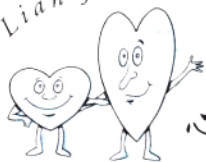
这条不稳定的曲线，是我生长的心电图。在非常活泼和特殊的心电图上，每座山峰上面的图画，便是我生命中的爱好和特长，每一项爱好的成绩大小与喜爱程度，与山峰的高度成正比。生活中，有我喜欢的运动、读书、弹琵琶、跳舞和交朋友，随着我生命不停地跳动，还会有许多令我快乐的向往……。图像非常简单明了，这表明了我单纯、直爽、快乐的性格。

虽然我度过的春秋并不长，而这段心电图也只是我心脏跳动的一部分。但是，我相信这种活力，一定会伴随我快乐地走完这漫长的人生旅程。





Xin Li Lian Jie



心理链接



我的自画像

心灵密码

根据自己的成长过程，也用一种与众不同的形式把自己过去的自信和经历描绘出来。

如果你愿意，把画好的自画像给你的好朋友看一看，看谁画出了真正的自我。



根据自己的情况，用最精练的语言概括出对这三句话的想法：

记住昨天：_____

珍惜今天：_____

向往明天：_____

信息点击

高中阶段是一个充满矛盾与活力的阶段，每个同学往往都是：

政治上具有探求性、观点上带有偏激性 _____

思想上具有进取性、认识上带有片面性 _____

目标上具有时代性、需求上带有享乐性 _____

思维上具有求异性、心理上带有逆反性 _____

意识上具有自主性、处事上带有自我性 _____

行为上具有独立性、生活上带有依赖性 _____

性格上具有开放性、意志上带有脆弱性 _____

交往上具有广泛性、情感上带有冲动性 _____

反躬自省

影响成功的良好个性特征：（将自己做得好的涂上绿色；做得不好的涂上红色）

乐于助人

诚实开朗的性格

勤奋健康的身体

果断

广泛的兴趣

丰富的知识

乐观向上

良好的人际关系

耐心

有主见

乐于听取他人意见

谦虚自信

有毅力有礼貌

大胆、有进取精神

愿意从小事做起

谨慎

良好的表达能力

乐于学习自己不懂的东西

有敬业精神

良好的心境

不怕吃亏

有责任感

不怕吃苦

选择自己需要学习的东西

我的高中宣言：



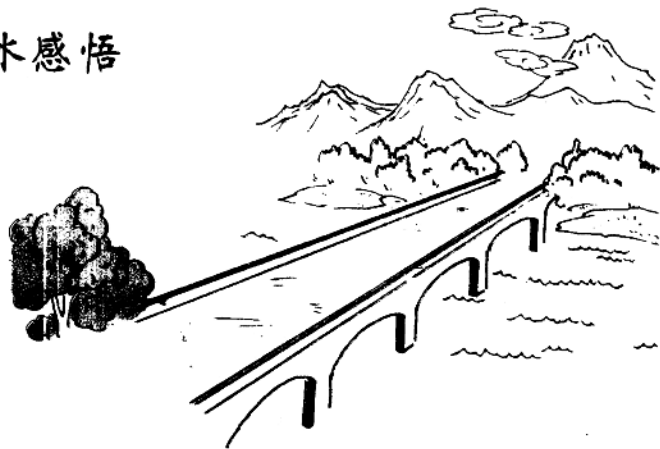


我的高中宣言

Di Shui Gan Wu



滴水感悟



现实是此岸，理想是彼岸，中间隔着湍急的河流，行动则是架在川上的桥梁。

——克雷洛夫



第2课 相识与相处

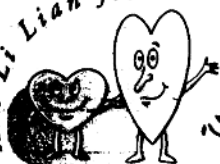
Qing Chun Du Bai



青春独白



Xin Li Lian Jie



心理链接



在那个阳光灿烂的秋日，新的教室，新的老师、新的同学出现在你的面前，你还记得吗？理一理相识和相处的思绪，珍藏在心头。

镜像自我

所有的交往都是从第一印象开始的，你在与同学的初次交往中做得怎样？做做下面的题目吧！

1. 你能否主动与对方打招呼？
2. 你能否做到很自然放松？
3. 你能否注意到自己的坐姿或站姿？
4. 你是否对自己的外表有要求？
5. 你即使对对方的话不感兴趣，也能否认真听对方谈话？
6. 你能否做到热情大方、面带微笑？
7. 你能否找到符合对方兴趣的话题？
8. 在交谈过程中，你能否做到与对方保持目光交流？
9. 你能否记住对方的名字，并在恰当的时候叫出对方的名字？
10. 在交谈过程中，你能否做到认真倾听并鼓励对方多谈一些？

从上面的测试可以看出，你做得好的方面有：_____

你做得不好的方面有：_____

形象训练营

看：你会微笑吗？别忘了微笑是亲和力的通行证，尽量通过微笑将你的友善表现出来。



亲和友善



听：是一门艺术，善于听人说话，是与人谈话时最重要的。善于倾听的人，也往往给人留下良好的印象。你会听吗？心理学家们总结出一个“SOLER”模式，可以帮助我们更好地倾听：

- S —— 坐或站要面对别人
- O —— 姿势要自然开放
- L —— 身体微微前倾
- E —— 目光接触
- R —— 放松

你说我听：由一位同学讲述开学以来自己的喜怒哀乐，你来注意听。

通过体验，你认为在“SOLER”模式之外，还应该补充哪些必要的身体语言才能让对方感受到你在积极、认真地倾听？

说：在和别人说话时，你留意过自己的音质、音量、语速、清晰度吗？试着念下面一段文字，体验在面对一个人及面对全班同学时的声音、语速及口齿的清晰度。

生存寓言

一个青年来到一家公司找工作，想了解该公司的情况，他问守门的老头：“这家公司怎么样？”老头反问道：“你原来的单位如何？”“糟透了，我才跳槽。”老头说：“那你赶快走，这里同你原来的单位一样糟。”

有一个青年来到这家公司门前，问了同样的问题，老人也同样地反问。年轻人说：“什么都好，可惜我下岗了。”老头微笑着说：“进去吧，年轻人，这里也同样的好。”

旁人觉得诧异，问老头为什么前后矛盾呢？老头说：“因为你心里想着什么，你就能看到什么。”



在与陌生人初次交往的过程中，我们会得到关于对方的最初印象，心理学上称之为“第一印象”。交往中的“第一印象”往往是非常强烈、鲜明的，它会成为我们正式交往的重要背景。初次见面给人留下良好的印象，就能顺利地适应环境，融洽人际关系，使以后的交往有一个良好的开端。

著名的心理学家卡耐基根据自己的大量成功经验，总结出了给人留下良好第一印象的六条途径，一起来看看：

- ◆ 真诚地对别人感兴趣
- ◆ 微笑
- ◆ 多提别人的名字
- ◆ 做一个耐心的听者，鼓励别人谈他自己
- ◆ 谈符合别人兴趣的话题
- ◆ 以真诚的方式让别人感到他很重要

Di Shui Gan Wu



滴水感悟

仔细阅读这个小故事，和你的伙伴把彼此的感受用最少的字写在纸条上，然后比比谁的最准确。

有一个土著部落，叫什么记不清了。反正他们有一个规矩，集会活动时，必须赤身裸体地在一起。虽然也遭受了很多白眼和谩骂，但他们却从没有因此改变过自己的族规。

有一次，他们这个部落里传染瘟疫，许多族众染病卧床。部落里的医生全都束手无策。最后他们决定到邻近部落去请一位有名的医生，但那位医生知道他们那条奇怪的族规，感到到那种地方去非常难为情，但又耐不住三番五次邀请，最后想到还是救死扶伤为重，便答应了。

欢迎医生到来的那天，族众们想，好不容易把医生请来，为尊重他起见，咱们就破一次例吧，所以那一天所有的族众都穿上了西服，打上了领带，聚集在他们的会堂里。

钟声响起，医生走了进来。族众们一下子都愣住了，只见白发苍苍的医生肩上背着重重的药箱，身上却一丝不挂。

第3课 踏着挫折走过

Qing Chun Du Bai



青春独白



刚上高中，带着与初中同学分别后的伤感，认识了许多新朋友，同时也了解了“天外有天”。第一次单元考试，我的数学和物理均不及格，可以说，这是我遭到过的最大打击，我开始重新评价和认识自己。

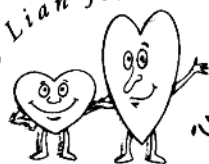
说实话，从军训开始，我就对实验班有挑衅情绪。当我知道在普通班学习好的同学可以滚动到实验班时，我就下决心要做到。结果通过努力，我做到了。

不知不觉，已在这个环境中度过了两年，我饱尝了做“凤尾”的感觉，但我相信，努力就会有回报。我已经靠自己的努力，争取了一个好的学习环境，我还要靠自己的努力，得到自己想要的东西。





Xin Li Lian Jie



心理链接

走进高中这段时间，你心情愉快的程度是否与时间的发展成正比呢，还是正好相反呢？请在右面的坐标系上标出心情与时间的关系曲线。



(在上面的坐标系中画上过去的时光中你的心情变化曲线，并标注对应的事件及时间。)

找出目前最让你感到有压力的事，记录下来，作为成长的足迹。

进入高中这段时间，引起大家心情变化的最大原因，莫过于与学习有关的问题。那么，初中与高中在学习方面会有哪些不同呢？讨论一下，想想、说说。

1. 在学习方法上: _____
2. 在知识难度上: _____
3. 在学习进度上: _____
4. 在学习成绩上: _____
5. 在学习名次上: _____
6. 在学习时间上: _____
7. 在学习环境上: _____
8. 在学习辅导上: _____
9. 在同学互助上: _____
10. 在学习压力上: _____

.....

反思自省

根据自己的情况，认真把下图中的内容填写好。

过去的时光，做得让自己满意和自豪的事有：_____

成功的原因有：_____

新学期想要做的事情有：

过去的时光，做得让自己不满意或失败的事有：_____

失败的原因是：_____

友情支招

踏着落叶走来

时间犹如白驹过隙，转眼即逝。进入高中生活的点点滴滴，清晰地在眼前回放，一切都好像发生在昨天……

一个多月来，紧张的高中学习，总也不能让我准确而客观地为高中生活下一个定义，如果一定要，枯燥、疲劳是我眼中、我心中高中生活的全部。没有了往日的喧嚣，却增添了几分沉重，少了昔日的融洽，却笼罩了一层淡淡的猜疑，不禁

