

根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》编写

Pīnlǐ jiànkāng jiàoyù

高中二年级(上)

心理 健康教育

主
编
姚
本
先



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

高中二年级（上）

主 编：姚本先

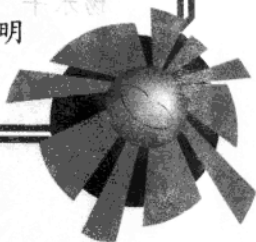
高中卷副主编：周 策 郭振娟 张先义

本 册 主 编：桂金林 张占先 詹克文

本 册 撰 稿：郭振娟 刘伟芳 彭甘霖

徐 群 王 杰 吴支奎

谢国庆 周旺明



安徽人民出版社

责任编辑 安 人
版式设计 王光生
装帧设计 宋文岚

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育·高中版/姚本先总主编. —合肥:安徽人民出版社,2003.7
ISBN 7-212-02239-X

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 060703 号

心 理 健 康 教 育
(高中二年级上册)
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:北京市业和印务有限公司

开 本:880×1230 1/32 印张:24 字数:480 千

版 次:2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 7-212-02239-X G·503

定 价:28.80 元(共 6 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按学期编写，共24分册，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、图象等，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。由于时间仓促和编者水平所限，书中难免会存在不足，恳请广大师生批评指正。

编 委 会

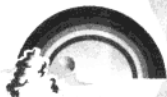
2003年7月



目 录

第一课	你喜欢自己吗？	(1)
第二课	爸妈：我是你们的未来吗——亲子交往	(9)
第三课	友谊地久天长——朋友交往	(17)
第四课	解读老师的“偏见”——师生交往	(26)
第五课	第一印象——展示自我	(31)
第六课	你有气质吗——了解自我	(36)
第七课	你可以说“不”——把握自我	(44)
第八课	面对别人的评价——正视自我	(49)
第九课	为什么要学习——学习动机	(53)
第十课	困难在哪里？——学习意志	(59)
第十一课	压力是动力吗——学习压力	(65)
第十二课	分数是师长的晴雨表——学习成绩	(72)
第十三课	真诚是柄双刃剑	(78)
第十四课	理想离你有多远？	(84)
第十五课	选择的代价——生活责任	(91)
第十六课	自卑与超越——情绪认知	(97)
第十七课	向谁诉衷肠——情绪调节	(106)
第十八课	教你制怒——情绪控制	(115)





第一课

你喜欢自己吗？



镜头一

课间，刘刚拿了一个空矿泉水瓶，与另一个男生追打，他一扬手，手中的瓶子就飞了出去，口中还大声叫骂着。这一幕正好被张老师看到。同学们都异口同声地对张老师说：“他总是这样，老师们都不喜欢他，都

不管他了，随便他怎么样。”在办公室里，面对张老师，刘刚大大咧咧地说：“我没有什么烦恼。”“不对，你有很多烦恼，你最大的烦恼是你不喜欢你自己。”刘刚面露惊异。张老师一口气说下去：“是的，你是个不爱自己的人！你不爱自己的个头，你对自己的长相不满意，觉得自己不够帅气；你不喜欢自己的学习成绩，不喜欢被老师批评的感觉，你讨厌自己，所以你能这样不注意自己的形象，不认真对待自己的学习，对自己不负责任，毫不在意别人怎么评价，所以才变成现在这样上课随便插话、下课满楼跑闹的学生，毫无绅士风度可言。越是这样，你发现自己越是不可爱，越不可爱你就越不喜欢自己，这像一个恶性循环，发展下去你会恨自己，会不认识自己！”在张老师这样一连串的揭露中，刘刚那不以为然的神情变了，不知不觉间，他的头埋到了手臂里，同时藏起了那双不服气的倔强的眼睛。他开始正视自己。



镜头二

老师,您好。我是王晓,某班的班长,学习成绩在班里数一数二,老师比较信任我,因此有了一种优越感。但是,由于我的坏脾气,我和同学的关系始终处理不好,现在同学离我越来越远了,我感到十分苦恼。说起我的坏脾气,主要是我生性好强,作为班长,班上的大事小事都是自己说了算,想干什么就干什么,想怎么干就怎么干,从来听不进其他同学的意见和建议,特别是那些小个子同学或学习不怎么好的同学的意见,更是不屑一顾。我尤其不能容忍同学违反我自己意志的言行,常会为之大动肝火。有时,我也知道自己有些做法不对,但为了自己的自尊心,仍然逞强好胜,我行我素,以至于同学比较怕我,大家对我敬而远之,慢慢地我成了孤家寡人。我现在很渴望有朋友,我该怎么办?



镜头一中的刘刚和镜头二中的王晓都没有处理好人际关系,成了孤家寡人,这样的现象在实际生活中并不少见。还有一些同学由于各种原因,存在各种各样的交往上的困难,无法建立和谐的人际关系。比如,有的同学碰到老师,不是迎上前去恭敬地说一声“老师好”,而是赶紧绕过去;有的同学在课堂上遇到老师提问,不是积极思考、举手发言,而是把头低下,唯恐老师点到自己的名字;有的同学 in 班级活动中总是不声不响,一旦被邀请到台上发个言、唱个歌,就会紧张得要命;也有的同学在家里总是和大人闹别扭,不愿和父母说心里话,处理不好与家长的人际关系。我们总是羡慕那些善于交际的同学,也渴望能改变自己,希望能摆脱这种不愉快的体验。

出现人际交往上的困惑和苦恼,很大程度上是因为我们没有处理好与自己的关系。刘刚不喜欢自己,不尊重自己,他与别人交往时也



不知如何尊重别人,自然不会赢得别人的尊重。王晓过于看重自己,唯我独尊,将自己的自尊凌驾在别人的尊严之上,当然也不会受到同学们的喜爱。

只有能和自己和睦相处的人,才能与他人建立长期密切的关系,才能心平气和、公正平等地和别人相处。能否和自己很好相处涉及以下几个方面:

第一,了解自己。客观适度地了解 and 评价自己是自我交往的第一步。觉得自己处处都非常差的人会活得很痛苦,而那种总是自我感觉良好的人会活得很糊涂。究竟怎样好呢?照照镜子,发现自己的优点和缺点,但不要照哈哈镜,将缺点或优点无限放大或缩小。这个镜子是多角度、多侧面的,包括我们自己、老师、家长和朋友们,甚至是陌生人。

第二,接纳自己。要全面包容自己,既接纳优点也不排斥缺点。有的同学只喜欢自己的优点,讨厌自己的缺点,总希望改变自己,因为自己存在的不足而恼火,甚至憎恨自己,想将自己所认为的缺点抛弃。而这些缺点、毛病却像影子一样,无法摆脱,所以非常痛苦。但我们想一想,这些缺点是我们的一部分,它们和优点共同组成我们这个生命体,是无法分割的。我们能做的是正视自己,肯定自己,优点不足喜,缺点不足悲。接纳自己是自信的表现,自信可以使人漂亮。请接受自己,喜欢自己,不管自己是否高大,是否美丽,是否出众,因为自己是世界上的唯一。就像法国作家辛涅克尔说的:“对于宇宙,我微不足道,可是对于我自己,我就是一切。”

当然,接纳自己不是自恋。自恋是个体发展中的正常现象,正常人都保持一定程度的自恋,但过分自恋则是一种病态。自恋的人具有夸大的特点,认为自己能力超群,容貌绝伦,渴望引人注目,对评价极为敏感,过分自私,自我关注和自我中心,期望得到永久的注意和赞美,甚至不惜以指责他人的方式来获得重视。这种人不尊重别人,所以人际关系很糟糕,就像那个自高自大的王晓,自然容易产生孤独抑



郁的情绪。

第三,尊重自己。自尊是一个人的精神支柱,交往也需要独立和尊严,尊重自己的人不会看别人眼色行事,不会被别人的中伤压垮,能够恰当地看待别人的批评和表扬,能够不受别人意见的左右。自尊的人在赢得自我的同时,也能赢得真正的朋友,从而建立良性的人际关系。低自尊的人过于依赖人际关系,离了别人就活不下去,这种交往是不平等的,是索取、是控制,是利用,这种畸形的关系是不会长久的。



活动一:我是谁?

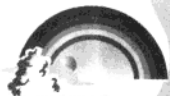
●说明:现在问你自己 20 次“我是谁”或“我怎么样”,请把头脑里浮现出来的答案一一写出来,不要有什么顾虑,回答不要重复。例如:“我是 × × × (姓名)。”或“我是

个女(男)孩子。”等等。

●解释:如果能写出 17~18 个以上的答案,一般可以认为没有特别的问题;如果答案在 13~14 个以下,表明你可能有些压抑,即刚要写答案,又产生许多其他联想,提出种种借口来推托,以致不能回答更多的问题。想一想,在日常生活中是不是在说话之前总考虑别人的反应。

分析一下自己回答的内容,可以按照三个方面进行分类。一是对自我的主观评价和描述,如“我是老实人”,“我胆小”,“我聪明”等;二是对自己实际情况的客观回答,如“我身高是 × × 厘米”,“我今年 18 岁了”;三是中性回答。如果主观和客观的回答都有,可以认为自我观念是平衡的,如果倾向于其中一个方面,就不平衡了。在对自己的主观评价中,既说到自己好的方面,也说到自己不好的特征,说明对自己的评价较全面。只侧重某一个方面,可以认为是自视甚高,或较为自卑。另外,内容中是否有涉及自己的未来很重要,有一条就可以说明对未来充满希望和信心。





活动二：表扬与自我表扬相结合

●说明：在这个世界上，每个人都需要别人的肯定，也需要自己对自我的表扬。表扬自己不需花费本钱，但却给了我们快乐和自信，不懂得表扬自己的人是不快乐的。

●想一想：你今天有没有表扬过自己呢？

●讨论：我们需要自我表扬吗？应该如何表扬自己呢？



独处：现代人完善自我的心理需要

王东丽

现代生活节奏日益加快，人与人之间的接触也日益频繁，我们不得不去和形形色色的人打交道，不得不随时更迭与变换自己的角色，我们无时不在承受着各种价值观念的冲击和影响，并不断地调整着自己的言行。面对这样的情形，我们很容易丧失自己，常常发自内心地产生一种“自己找不到自己”的感觉，这时，我们就需要独处。

所谓独处，是有意识地避免外界干扰、自己进行思考的过程。独处的方法有很多：当你静坐斗室时，当你漫步湖边之际，当你记日记的时候，当你坐在列车上，当你躺在沙滩上……独处，可以不受空间的限制，如果你愿意的话，即使置身于熙熙攘攘的人流和闹市之中，你依然可以独处。独处是一种状态，只要你有意识地自己面对自己，自己和



自己对话,你就是在独处。

一、学会独处,走向成熟

越小的孩子,就越惧怕独处。当一个婴儿看不到妈妈时,他就会哇哇大哭,他会感到焦虑和恐惧。这是因为他的自我还不健全,只能通过妈妈才能建立起他与外部世界的联系,以寻求确定和安全感。越是惧怕独处的人,依赖性越强,缺乏自主性和独立性,自我意识也越不健全,因而也越不成熟。

即使在“长大”了的人当中,我们也常常可以看到,有的人十分惧怕独处,生怕静下来面对自己,怕闲下来没事做,而必须和别人在一起。他们爱凑热闹,爱钻到人群里去,爱挤进别人的办公室,爱无目的地逛商场、看电影,而生怕一个人静静地呆上哪怕一小会儿。这种靠外界、靠他人作参照系数的人,肯定不是一个心理成熟的人。

……成熟,意味着一个人有健全的自我意识:即自己对自己有一套相当真实、客观、稳定而持久的看法。诸如:我是怎样一个人,我的长处和短处是什么,我的能力如何,我的理想是什么等等。一个成熟的人在对自我分析之后,能够自我欣赏、自我理解与自我肯定;而不成熟的人,甚至有些“自尊心”极强的人,则特别在乎他人的脸色,在乎他人的评价和议论,不但自己活得很累,内心还常常充满着敏感、戒备、委屈、愤怒和抱怨,其实这不是自尊心,而是“他尊”心。

如果一个人对自己的一切都了如指掌,就表示他有了清楚的自我观念,他就自然敢于真实面对自己,敢于承认自己、接受自己,敢于和自己对话,也敢于作深层的自我剖析。因而在独处的时候,他就会觉得坦然,觉得充实,觉得富有使命感和创造性,因而也更加喜欢肯定自己,这是一个自己给自己充电的过程。这样的人,他找到了自己,他已经完完全全成为了他自己。善于独处的人,也必定是一个成熟的人。

思考“我是谁”、“我在哪儿”这些古老而永恒的话题,就是趋于成熟的开始。





二、独处不同于孤僻

孤僻,是一种个性缺陷。孤僻的人经由他自身的生活经历,产生对外部现实的恐惧和戒备。因而常常采取一种消极的、不得已的、回避外界的自我封闭的行为方式。孤僻的人总是过多地抱怨生活,愤世嫉俗,好幻想而不务实,也常常因对自身不满、自责而处于痛苦、抑郁和焦虑之中。

而独处,则是一种生活的艺术。独处的人对人对己都有一种客观而公正的态度。通过独处——这一主动、有力、积极的处事手段,正是为了更有效地面对现实,迎接挑战。善于独处的人不但肯定自己、肯定他人,也肯定自然,肯定他眼前的一切。

同样,独处也不是孤独。孤独是一种有害的、无可奈何的、无助的情感体验,而独处则是有益的、充实的、调节身心的手段。独处,也不是“自古圣贤皆寂寞”的幌子,后者多少还有自嘲和悲观消极的色彩,从心理学的观点看,不过是一种自我心理防御,是“吃不到葡萄说葡萄酸”的合理化机制,与此相反,独处者倒可能正是为了不甘寂寞。

三、独处,调整人际关系

人际关系的好坏,是衡量一个人社会适应能力的标志。

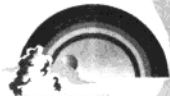
人类已认识到群体生活的必要性。置身于群体中的个体无疑总要试图创造和建立良好的人际关系以利于自身的生存和发展。人与动物不同的是:人有自己的精神生活,每个人都有自我意识。正如弗洛姆所说:人既寻求与他人的同一性,又力求保持住自己的独立个性。很难想象,一个不会和自己相处的人,可以很好地与他人相处;一个连自己都不懂的人能够懂得他人;一个连自己都理解不了的人能够去理解他人;一个连自己都不接受的人能够去接受他人;一个连自己都不爱、不肯定、不尊重的人,能够去爱、肯定和尊重他人……

而善于独处的人,由于自我得到整合,他是一个健全的人,一个具备高度自主、完整和统一性的人。独处对他来讲,既是一种目的,也是一种手段,而且假借这种手段,他更懂得如何更好、更有效地与人交



往,当一个人真正成为他自己时,就会产生一种强烈地去拥抱自己同类的愿望;因为他在接受与欣赏自己的同时,更懂得如何去接受和欣赏他人。独处者还有着“独木成林”的气质,事实上,正是因为其自身的强大与自信,使得他能够更自如、更融洽地与人交往。他对自己真诚和坦率,因而对他人也同样能够真诚与坦率;他充分了解自己,所以也更能理解他人;他既能享受独处,也更能享受和他人在一起的时光。

(摘自《心理世界》2003年第4期,第45—46页)



第二课

爸妈：我是你们的未来吗——亲子交往



镜头一

张明是个中学生，小小的个子，白净的脸，看上去文静、秀气。他的母亲是一位工人，父亲是一家小工厂的厂长，家里的条件较好。父母希望张明将来成为一个出类拔萃的人，千方百计地让张明多接受一些知识与技能的训练。每个星期天，张明都要在母亲的陪同下去学习书法和英文打字，平时还要挤出一个晚上学钢琴。这样，张明每天除了要完成学校老师布置的作业之外，还有做不完的课外作业，逐渐地张明感到力不从心，出现了烦恼情绪。虽然读高中了，但张明毕竟还是个孩子，有着和别的孩子一样的天性——爱玩。在家里没有玩的时间，就在课上玩，老师讲课时他不停地东摸西碰，有时用纸折小船、飞机什么的。于是老师写了个字条让同学带给他的父母。父亲见了怒火中烧，狠狠地揍了张明一顿。本来不爱言语的张明，这下更沉默了，在校的表现不仅没有改变，而且有了新招：装病逃课，大声说话影响课堂纪律。老师的字条又不断地传到父母的手中，尽管妈妈软硬兼施，苦口婆心，好话说尽，甚至说到伤心处自己的眼泪一串串地往下淌，张明的表现却依旧不变。张明的妈妈只得带儿子去看心理医生，希望医生能帮助她改善儿子。张明与医生对话后，终于说出了自己的心里话：“我无法接受父母对我的期望，有时候我故意使父母生气，因为他们总是训斥我。”



镜头二

有一位想考艺术院校的学生,在高一、高二时并没有被发现有艺术方面的特长,家长也一直希望她考医学院。但在高一下学期开始,她渐渐对播音主持产生兴趣,决定弃医从艺,家长不能接受,无法调整自己的期望。他们一方面认为艺术专业不好,另一方面觉得高二再改志愿怕来不及,因此,两代之间发生了矛盾冲突。家长站在自己的角度去要求孩子,希望孩子报考医学院,将来分配的时候,在某某大医院当院长的亲戚可以替孩子安排一份好工作,并最终通过孩子来实现“我的期望”;孩子的想法遭到家长的极力反对后,情绪一直低落,学习没有积极性,考试成绩也很不理想。



人在一生中会面临各种各样的人际交往,有些人际交往的性质会随着岁月的流转而发生变化。但是在所有的人际关系中,有一种是与身俱来、终生不变的,那就是亲子关系。心理学上讲,亲子关系就是父母与子女之间法定的血缘关系,同时也是指父母如何养育、对待子女,反过来子女又是如何对待、认识父母的这样一种互助的社会人际关系。现实中的亲子交往常常因为父母与子女在观念、认识、教养方式上的不同而产生冲突,因父母在孩子学习上的高期望而导致亲子关系的冲突现象在生活中也屡见不鲜。

期望是对未来目标的追求和人为预测的一种主观愿望。每个家长都希望自己的孩子成为有道德、有才干、高学历、出类拔萃的人。在独生子女逐渐增多、教育逐渐普及、社会环境安定、物质生活条件不断改善的今天,望子成“龙”、望女成“凤”已是家长的一种普遍社会心态。“井无压力不出水,人无压力难成器。”父母对孩子寄予一定的期



望是家长对孩子的一种关爱、一种鼓励,是建立孩子自信心的主渠道,这种期望心理成为激励家长自身工作、学习和生活的一股强大动力。应该说,家长高期望心理是社会进步的标志。

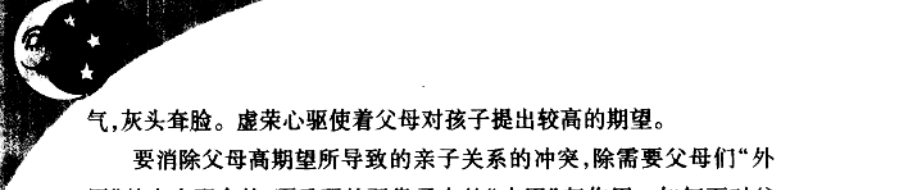
但在现实的社会生活中,我们的许多家长对子女的期望值过高,对子女过分地依附,一味地信奉“高投入必定高回报”。这种过度的依附,转化成对子女无限的高期望值,望子成龙、望女成凤成为父母无法承受的心理压力,这种压力使家长不遗余力地在财力、物力、精力方面高投入,使子女长期背负着大山去拼搏,备受肉体 and 精神的折磨、煎熬。然而,过分的亲子依附带来的高期望,往往容易造成孩子的逆反心理,由于高期望导致父母与子女之间亲子冲突的不在少数,而这伤害的恰恰是纯洁的亲情。

为什么家长对孩子的期望往往会过高呢?分析原因有以下三方面:

1. 传统观念影响。受几千年儒家文化的影响,中国的传统价值与人才观“万般皆下品,唯有读书高”,“学而优则仕”成为许多家庭教育孩子的指导思想和出发点。望子成龙、望女成凤是家长最大的心愿,特别是独生子女,更是全家关注的中心与希望所在。超过半数的家长认为自己的孩子应该按大人的意愿发展,应在各方面都比别的孩子强,孩子不成材是家庭的灾难。

2. 补偿心态。由于历史的原因,当代高中学生的父母们,童年和学生时代大都是在政治运动中度过的,他们没有好的学习环境和学习条件,更谈不上兴趣爱好的满足与理想实现。父母把子女视为自己生命的延伸,子女的成就也就是父母的成就,父母自己本身无法自我实现,就会把希望寄托在子女身上,盼望子女完成自己未达的心愿,圆自己的梦。

3. 虚荣心的驱使。一些家长把孩子上大学、上重点大学当作一种地位、荣誉的象征。家长们只要碰到一起,谈论最多的话题就是孩子的学习。成绩好者,满面春风,骄傲之情溢于言表;成绩差者则唉声叹



气,灰头耷脸。虚荣心驱使着父母对孩子提出较高的期望。

要消除父母高期望所导致的亲子关系的冲突,除需要父母们“外因”的大力配合外,更重要的要靠子女的“内因”起作用。如何面对父母过高的期望?怎样使父母对自己有一个合理的期望值?我们可以从以下几方面来努力:

一、学会理解父母,变对立为合力

对家长来说,他们往往以自己的社会阅历和生活经验告诫孩子,要把握机会,考入一流大学,进入热门专业,抢占“社会制高点”,赢在“起跑线”上。这些想法都是出于父母对孩子的爱心和责任心,所以作为子女应该理解父母。平时父母对你学习上的叮咛、考试分数的唠叨,实际上都是爱的一种表达方式。作为子女,不应该过多计较父母的语言、态度、方式、方法,而应该更多地体会父母对自己的帮助,通过自己的实际行动,让父母对你的学习态度放心,对你的努力行动满意。在互相理解的基础上,将父母对你的期望转化成你们的共同目标。

二、学会与父母沟通,变压力为动力

父母对孩子的期望,可能有时是非常理想化的。他们往往会忽视孩子个人的需要,较少站在孩子的角度上看问题,他们以为目标高一点,动力就会大一点,子女会努力一点,将来成绩也会好一点,但不知压力过大就会变成阻力。父母方面的积极性只是子女的外动力,在内动力没有跟上的情况下,只会成为一种压力。所以内外动力的协调,最好由子女自己来完成。当子女觉得父母的期望过高时,应该主动与父母聊天,把自己的真实感受告诉父母,把对实现目标的困惑转达给父母,把达到目标的主客观阻力加以分析,让父母了解你的真实想法和实际能力,客观地评价期望目标的合理性和实施的可能性。通过与父母的沟通,调整目标,变压力为动力。

三、学会调整期望,挖潜力为实力

只有合理、合适的目标才会激发人去努力,“跳一跳,摘果子”的道理大家都明白,如果不管怎么跳都摘不到果子,那么不论果子多大,也

