

根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》编写

Xinli jiankang jiaoyu

高中三年级(上)

心理 健康 教育

主
编
姚
本
先



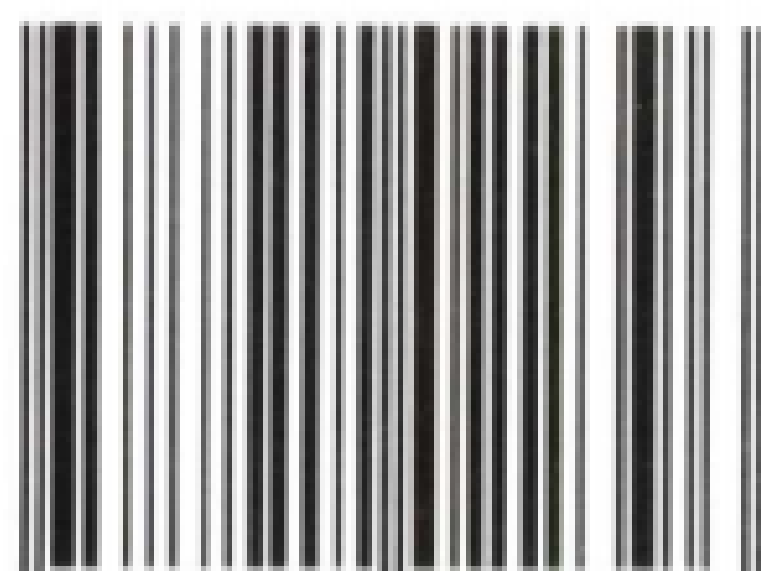
安徽人民出版社



国家教育部“十五”规划课题研究成果

责任编辑/安 人
装帧设计/宋文岚
版式设计/王光生

ISBN 7-212-02239-X



9 787212 022396 >

4.80元

ISBN 7-212-02239-X/G · 503

定价:28.80元(共6册)

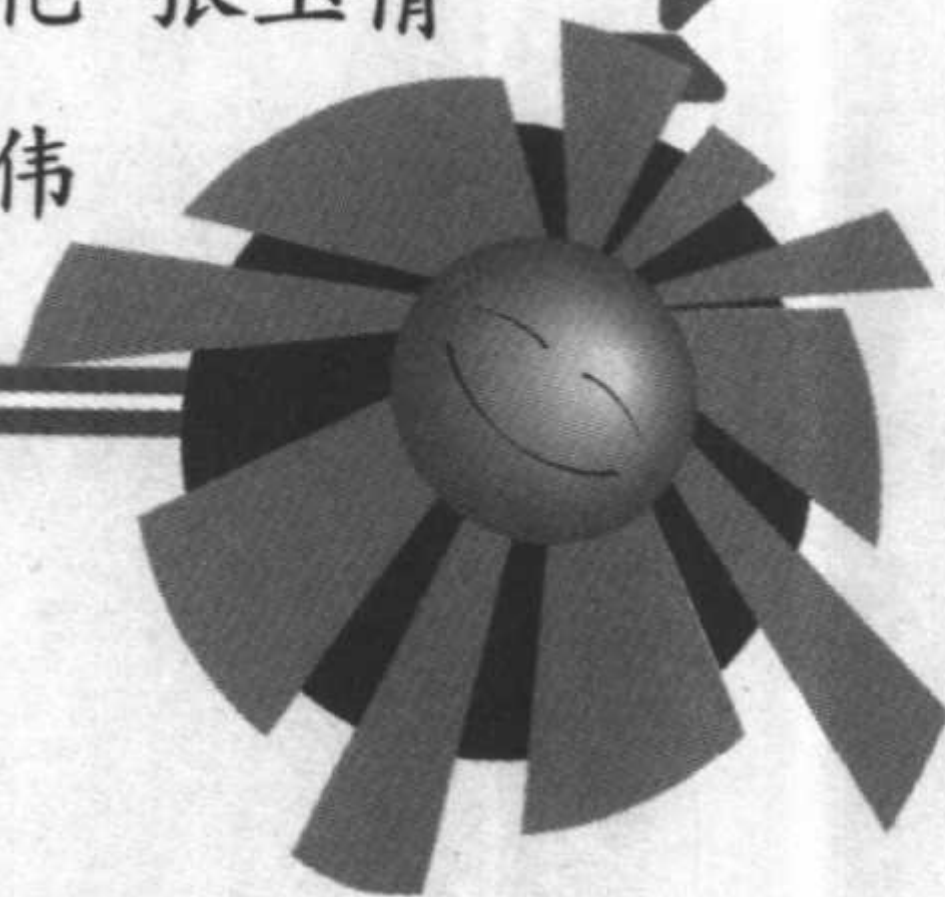
根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》编写

心理健康教育

会委编《育健素制心》

高中三年级（上）

主 编：姚本先
高中卷副主编：周 策 郭振娟 张先义
本 册 主 编：王健强 乐殷培 裴智海
本 册 撰 稿：毕 磊 高琦璐 耿凤基
胡帮秀 胡立群 乐海峰
舒首立 张凌艳 张玉倩
郑妍娜 周 伟



安徽人民出版社



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

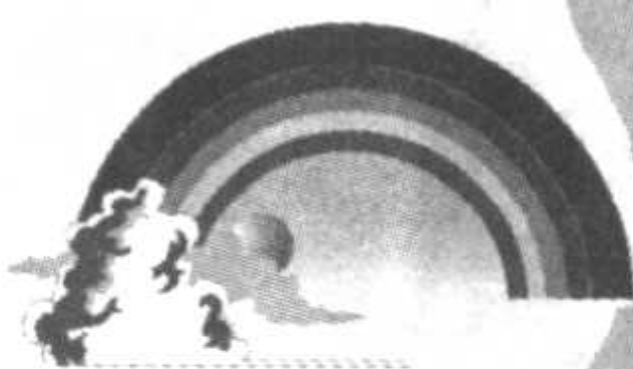
2003 年 7 月



目 录

第一课	为学习编程	(1)
第二课	运筹帷幄 迎接挑战	(7)
第三课	弹无虚发 招招有用	(14)
第四课	你会监控自己的学习吗?	(21)
第五课	考前热身操	(27)
第六课	应试百宝箱	(33)
第七课	不以一次成败论英雄	(40)
第八课	动力? 阻力?	(45)
第九课	笑跨独木桥	(51)
第十课	换个角度看问题	(58)
第十一课	猫头鹰? 百灵鸟?	(63)
第十二课	废寝忘食好吗?	(68)
第十三课	给心灵放假	(74)
第十四课	尺有所短,寸有所长	(80)
第十五课	与毅力结盟	(86)
第十六课	天生我材必有用	(92)
第十七课	主动负责	(98)
第十八课	阳光总在风雨后	(104)
第十九课	心灵交流,助你成功	(110)
第二十课	竞争中的你我他	(116)





第一课

为学习编程



一位北方著名高校的高年级学生周雍在回顾自己的高三那年时,认为那是他成长经历中非常重要的一年。

“在高三那一年,我们的班主任对我们产生了非常深刻的影响。如果不是他的努力和教育得法,我们这个班级是不可能取得如此优异的成绩的。”当年,他们班有40多人上了本科线,这在他那个县上高中是非常少见的。

在谈到他自己时,他说道:“刚进高三时,班主任就给我们制定了高三全年的计划,并要求我们每个人都要制定出适合自己的可操作的详细的计划。由于平时野惯了,加上平时就不怎么听话,我当时就犯倔了——不就是复习吗?犯得着吗?再说了,订了计划就有用吗?话虽这么说,但毕竟到了高三,高考在我们心中的分量不轻,何况班主任在我们心中威望很高,他讲的不能不听。所以,我也只好按他的要求耐着性子坐下来做起了自己的计划。制订计划时,实际上只是参照老师的整体安排,把一年的复习划分为几个阶段,再据此确定自己在每个具体的阶段该干些什么事情。计划制订好了,在以后的复习中,我逐渐认识到计划的好处,认识到计划有助于自己知道在每个具体的阶段该复习哪些内容,该做哪些类型的题目。现在想来,如果不是这些计划让我知道在什么时候该干什么事情,凭我的基础和一贯的做法,我能在复习和高考中取得如此好的成绩是难以想象的。”说这些话时,他毫不掩饰对恩师的感激之情。



心理学家和老师都认为,在高三这一年,每个人都要制订一个清晰的、适应各阶段任务与目标的复习计划。只有制订了一个合乎自己情况的科学的复习计划,高三的学习才不会盲目地进行,才能事半功倍。制订复习计划时可以将高三划分为以下三个阶段:

第一阶段为第一学期及寒假,为全面系统复习阶段。在这一阶段中,主要按所学知识的先后顺序,逐一地对每个知识板块进行复习。在这个阶段,我们要让每一个知识点都进入到我们的记忆之中并形成网络结构。这样,在下一个复习阶段中进行综合练习时,才能对每一个需要用到的知识点都能信手拈来而不需苦苦思索。在这一阶段主要进行专项训练。

第二阶段为第二学期开学后的两个月,为全面综合与提高阶段。这时候主要是练习和分析综合题型(包括热点问题),熟悉高考题型,学习各种解题方法和技巧,提升分析具体问题的能力,为高考做好全面准备。这其中,提高自己的分析问题的能力尤为重要。因为,高考对学生知识与能力的考察,主要是通过一定的情景,来考查学生发现解题线索的能力,以及在此基础上综合运用各种知识解决问题的能力。所以,在这一个阶段,“你可以不会答案,但不能不会思考”。

在这一阶段,能力、方法与技巧是复习与练习的重中之重。但不要一味去做题,以免缘木求鱼。

第三阶段为考前一个月,为全面巩固与调整阶段。在这一阶段,主要是回头温习和梳理已复习过的知识,温习已掌握的解题方法与技巧,总结已学会的解题思路。具体到做题目上,就是做一做简单题和基础题,做极少量的难题。同时调整身体和心理状态以适应即将到来的高考。关于考前学习与身体、心理状态的调整,我们将在后面详细地向大家介绍,请大家参阅。



应该注意的是,在高三一年中不存在我们所想象的冲刺期。我们所要做的就是,在每一个阶段,都全神贯注地踏踏实实地为高考作准备。从第一阶段到第三阶段都是如此。只是每一阶段的具体任务不同而已。



一个好的计划,就在于提醒你的阶段以及下一阶段该干什么。思考思考下面这些问题有助于你制定一个合乎自己情况的比较科学的计划,你不妨试一试。

1. 你现在所处的是哪一个阶段? ()

a 第一阶段 b 第二阶段 c 第三阶段

2. 在现在所处的这个阶段里,你准备:

①复习哪些内容? 具体地说,复习重点是()

a 具体的知识 b 分析题目的能力和解题技巧

c 考前的整体回顾和身心调整

②做哪种题型? ()

a 基础题型 b 综合题型

③主要做哪种难度的题目? ()

a 简单题 b 难题 c 稍难的题目

3. ①总结一下,你在上一个阶段是怎样复习的,做了哪些类型的题目(参照上一步)? 你的复习目标是否达到了? 获得了哪些成果? 对此,你有哪些经验和教训?

②你准备如何借鉴上一个阶段中的经验与教训？

4. ①在上一阶段你是怎样对自己的“跛腿”学科进行时间和精力
的倾斜与补偿的？

②你准备在本阶段怎样对待“跛腿学科”？

③下一阶段你对“跛腿”学科的补偿有何具体计划？

5. ①与同桌交流一下，共同探讨对方的学习计划有何优点、有何
值得商榷之处？

②与同桌共同探讨一下应如何改进自己的学习计划，并请他
(她)对自己的执行情况予以监督。

这就是制定一个比较科学的计划的大致过程，具体运用时可不拘
泥于固定的顺序，根据实际情况自行决定也不必一定要完成以上提供
的全部的过程。

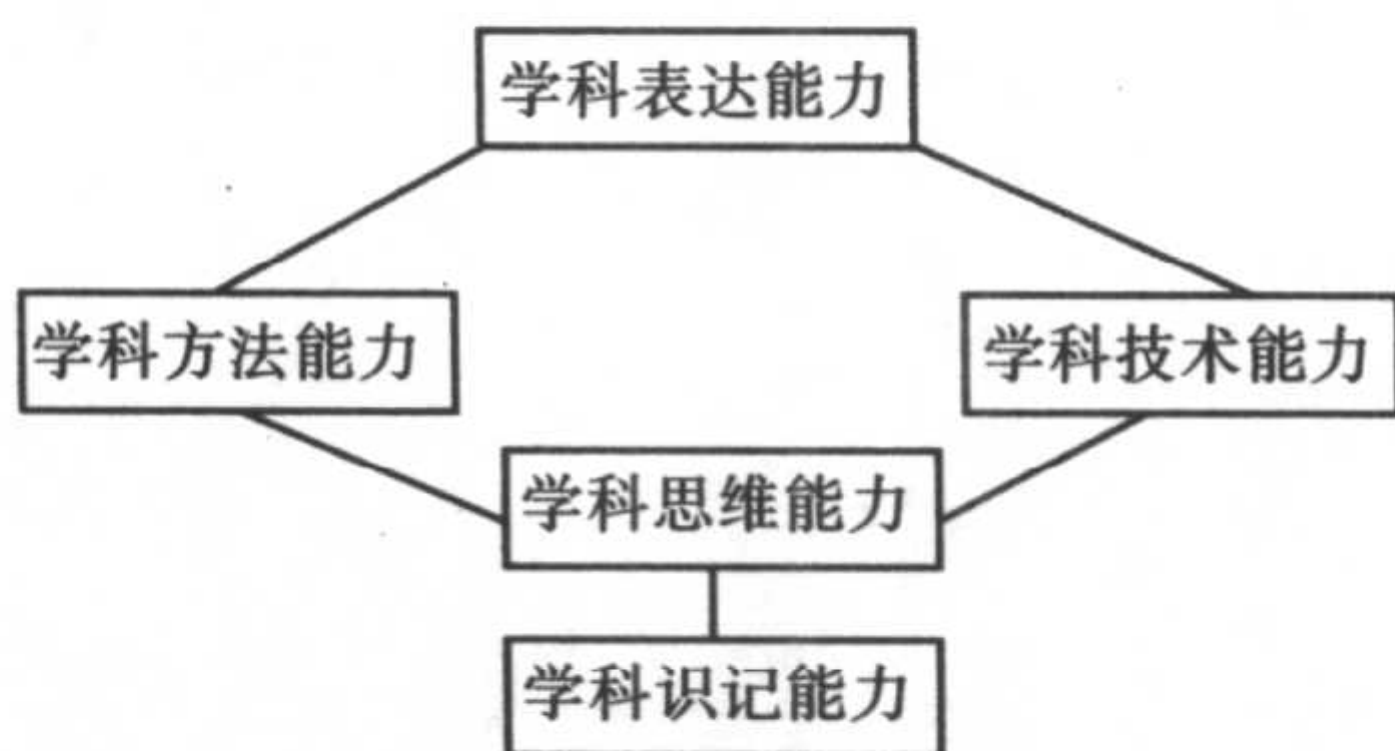




高三学生复习的策略

如下图,在学科复习的能力结构中,学科的思维能力是核心,是学好这门课的靈魂。学生具备了相应的思维方法,也就具备了在高考中应对各种新情况、新变化的能力,这是制胜的关键。学科的识记能力是基础,知识的掌握是能力提高的载体,基础知识和基本技能是永远不可少的。学科方法

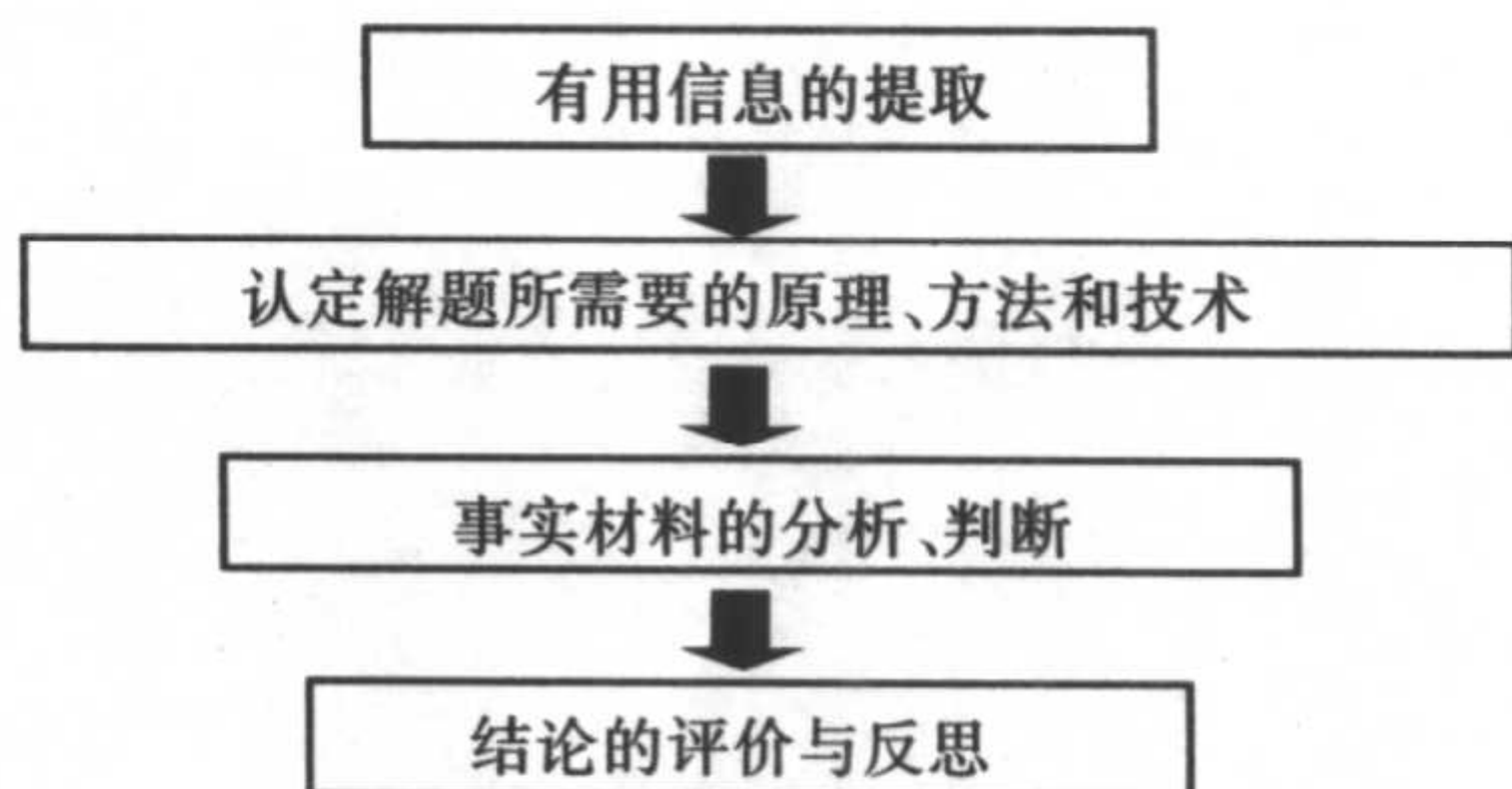
和技术能力是“人题界面”,不同的学科有不同的思维方法和解题技巧。学科表达能力是通过试卷外显出来的,长期以来考生存在的“答不到点子上”、“逻辑性差”等问题都是这一能力欠缺的表现。



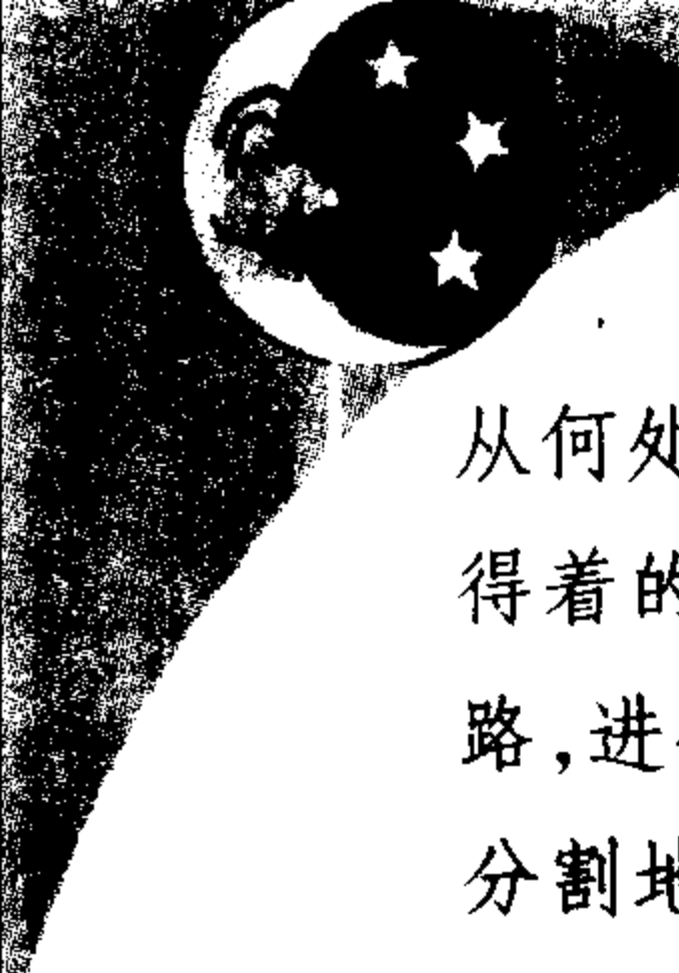
学科复习中的能力结构

如下图,在解决综合性问题时,我们要做的第一步是,通过对题目

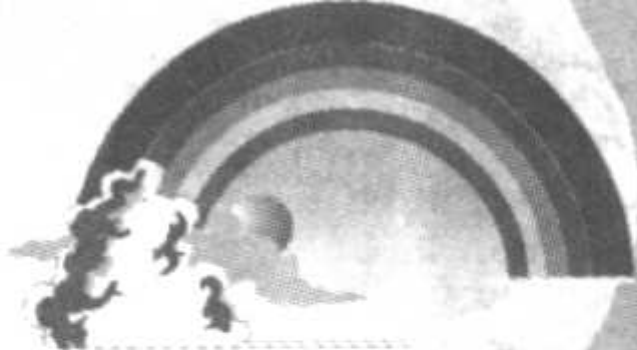
解题思路方法



正文的推敲与分析,找出其中对我们解题有用的信息与线索,认定该



从何处下手。第二步,从我们学过的知识与解题方法技巧中搜索出用得着的东西,并对题目进行再一次的分析与推敲。第三步敲定解题思路,进行表达,写出解题过程。在解题进程中,第二步与第三步是不可分割地连接在一起的。接下来就是第四步,即对解题的结果进行检验,进行评价。实际上,我们每一步都无时无刻不在对自己的解题思路 and 具体表达进行检验与评价。



第二课

运筹帷幄 迎接挑战



镜头一

闻思一直都相信“笨鸟先飞”，所以她总是比别人花更多的精力在学习上。到了高三，她给自己制订了更严密的复习计划。连自己最喜欢的集邮爱好都放弃了，每天坐在书桌前，除了看书还是看书，而且缩短了睡觉时间，搞的睡眠严重不足，可成绩还是没有太大的提高。令她最烦恼的是，复习的时候似乎总是浑浑噩噩的，不能有效地掌握和运用所学的知识。朋友们都说她快成“书呆子”了，闻思自己也感到很沮丧，一点信心都没了。她最佩服的是同班同学李雨，李雨平时总是精力十足，每天下午都要打一会篮球，晚上也休息的比较早，可他似乎有一套很有效的方法来进行复习，所以，每次考试都能取得好的成绩。

镜头二

据说，美国海军人事管理研究处，曾对180个学生做过实验：先把学生分为三组，每一组都是收听录音带中同样内容的讲课。并规定，A组的学生必须按照他们所听的，逐字记录成笔记。B组的学生则需把内容分列为大纲，再依大纲来做笔记。而C组的学生则只要求听，不



要求做笔记。听完之后,对这三组学生统一进行讲课内容的测验,看哪一组的记忆率最高,结果 A 组和 C 组的学生,只能记住全部内容的 37%,而 B 组的学生却能记住 58%。



“学而时习之,不亦乐乎”,人们早就发现了复习在学习过程中的重要性。即将面临高考的高三学生更是将复习看作高考制胜的一大法宝。这样,就有一个问题了,什么样的复习策略才能取得最佳效果呢?闻思之所以花了大量的时间而没有取得好的效果,在于她的复习中存在一个误区:只要花上大量的时间,就能取得好的成绩。但她忽视了复习策略的重要性,从而不能有效地巩固和运用已学知识,并导致了自信心的丧失,而李雨则因为有着一套有效的复习方法,即使花很少的时间也能取得好成绩。

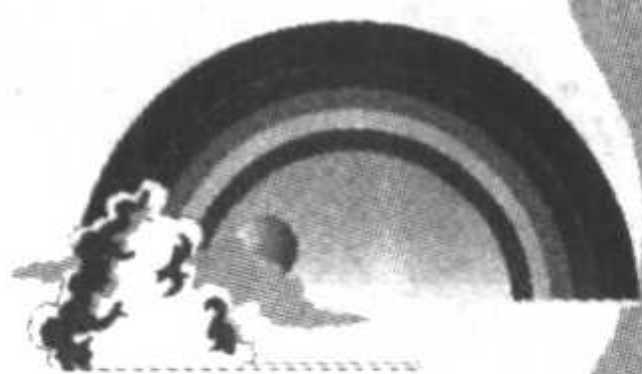
不良的复习习惯和复习方法对学生的复习会产生极其不利的影响。那么怎样才能取得良好的复习效果呢?一个科学合理的复习计划是少不了的,但是还应当采取一定的复习策略。简单的来说,可以从以下几个方面入手。

一、要有明确的复习目标。所谓“有的放矢”,复习目标可以是短暂的,如一天、一个礼拜,也可以是长期的,如一月或一个学期。一定要明确一个阶段应该复习哪些知识,并严格要求自己达到目标。

二、合理调控复习时间。根据心理学有关研究,有效的复习时间安排可以是这样的:

第一次复习在学习结束后的 5-10 分钟进行;

第二次复习在学习的当天晚些时候或者第二天进行;

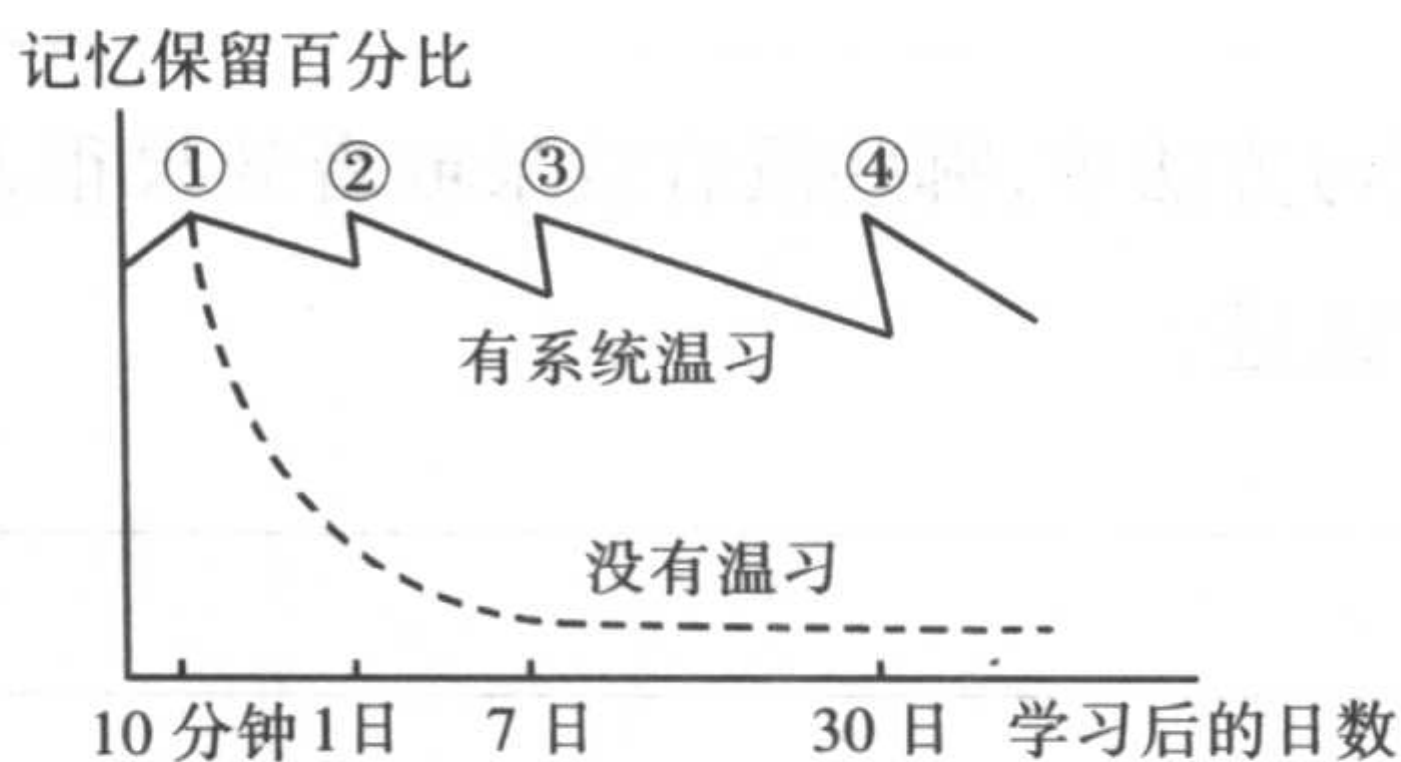


第三次复习放在一个星期后进行；

第四次是在一个月后进行；

第五次复习在半年后进行。

根据上面的方法复习,可以比较有效的对抗遗忘。其效果可以用下面的曲线来表示:



系统复习时的记忆曲线

①第一次复习;②第二次复习;③第三次复习;④第四次复习

三、对复习知识进行加工整理,形成一个高效的知识网。机械化的死记硬背并不值得提倡,只有在理解的基础上,将中学阶段所学的知识进行融会贯通,整理出清晰的脉络,使其系统化形成有效的知识面知识网。高三阶段,很多学生都采用所谓的“题海战术”,这种方法只能生硬的将知识运用到考题中,一旦题型有所变化,他们就会束手无策。所以一定要对知识进行加工整理,不能满足于记住了就行了。



活动一:

请对自己现在的复习方法进行反思,并回答下面的问题。



1. 进入高三复习阶段后,你是怎样复习的?

2. 在你的复习方法中,有哪些是有效的、值得肯定的?

3. 在你的复习方法中,哪些没有效果或者效果很差? 可以从哪些方面进行改进?

在回答完毕后,仔细分析,看看能不能重新制定一个更科学更合理的复习计划。

活动二:

复习有时是很枯燥无味的,但是可以想一些小的点子来提高自己的兴趣啊。可以通过对自己的复习效果的评价来奖赏或者惩罚自己。试试看下面的评定方法:

学科:_____ 时间:_____ 至:_____

自我评定:

复习时间:A、很满意 B、满意 C、一般 D、不满意

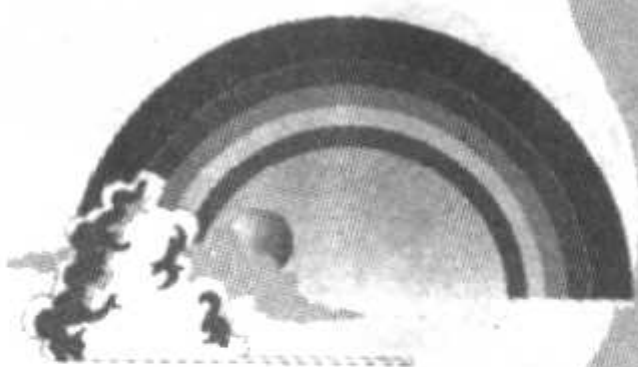
复习效果:A、很满意 B、满意 C、一般 D、不满意

他人评定:

复习时间:A、很满意 B、满意 C、一般 D、不满意

复习效果:A、很满意 B、满意 C、一般 D、不满意

说明:自我评定时间可以以一周为单位或一个月为单位,复习效



果的评定可以通过测验、模拟考试或他人提问的方式进行;他人评定可由家长、老师或同学来执行。

如果四项中有三项选择 A 或 B,那么可以给自己一个小的奖励,犒劳自己一顿美餐,买一件衣服、看一场电影或者买一盘自己喜欢的磁带。如果评定结果显示复习进行得不是很好也可以给自己一点小的惩罚。



浓缩记忆法

考试前,不少人都懂得应把重点“过”一遍。但是,如果逐字逐句地去“过”,效率太低,费时太多。为此,朱龙根老师创立了浓缩记忆法,所谓浓缩记忆法,就是把要“过”的内容高度浓缩,看见一个字、一个词,便可迅速回忆起全部内容。从而大大提高效率,节省时间。具体说,有以下几种方法:

内容浓缩法:就是根据材料主干,将其内容的精华和核心进行高度压缩或分解,用最简单、最本质、最概括的文字表达出来。如复习中国古代史的井田制,可将其内容浓缩为:“国王所有,诸侯享有,奴隶耕作,形似‘井’字”。或者进一步浓缩为:“王有,侯用、奴耕、井形”。这样记忆的好处是在需要回忆这段内容时,只要酌情在每段话上“添枝加叶”就可以了。内容浓缩法需要积极地思维和辛勤的筛选,只有这样,才能把精华提炼出来。在浓缩的过程中,删繁就简,择精选萃,使知识在数量上成倍增长,在质量上大幅度提高,显著地提高记忆效率。如魏孝文帝改革,其主要内容是:①颁布均田令;②接受汉族的先进文化,令鲜卑贵族采用汉姓,穿汉服,说汉话,与汉族通婚;③迁都洛阳并



采用汉族统治阶级的制度。可浓缩为：“一均、二化、三迁治”。这样读起来顺口，记起来便当，需要回忆时再逐一添上内容就行了。

字头浓缩法：就是将每句话、短语或词的字头提出并按顺序串联起来进行记忆。

字头浓缩法在识记中形成知识结构的整体缩影，在记忆较多的人名、地名时能发挥良好的效果。如记忆丝绸之路中几个地名，可将长安、河西走廊、新疆、安息、西亚、大秦等提取浓缩为：“长河新，安西大”。再如，中国民族资产阶级革命团体的建立，其主要领导人——兴中会的孙中山，华兴会的黄兴，光复会的蔡元培，日知会的刘静庵，可浓缩记成：“兴华光日、孙黄蔡刘”。

口诀浓缩法：就是以整齐押韵的句式概括出所要记忆的内容，形式上近于顺口溜，内容上极其概括，然后实行强化记忆。应用时根据口诀进行联想展开，达到准确全面记忆的目的。如红军长征四次会师可编成口诀：“56 一四懋，510 一陕吴；66 二四甘，610 三会宁（每句5个字，分别代表年份、月份、部队番号及会师地点）”。口诀浓缩法简单有趣，但是在开始时需动一番脑筋，把识记材料编成生动有趣甚至有韵味的口诀，这是要下点功夫的，不过，一经编好，便终身难忘。如世界古代史三大改革，可编成口诀。公元前6世纪波斯大流士改革内容：“帝国分廿郡，每年纳金银；币制统一化，驿道通四都”。公元前594年雅典梭伦改革内容：“取消债务废奴隶，民分四等享顺利”。公元646年日本大化改革内容：“废私田，法均田；租庸调，授班田；每六年，死地还；改行政，立集权。”

朱老师最后指出应用这一方法应该注意的两点。第一点，浓缩不是万能的，不能盲目运用，一定要在理解、熟悉内容的基础上加以浓缩，方有良好效果。（否则不加理解地乱记一气，可能光记住浓缩的东