


普通高中课程标准实验教科书

心理健康教育

XINLIJIANKANGJIAOYU

高中二年级

(上册)

 中国出版集团
中国对外翻译出版公司

普通高中课程标准实验教科书

心理健康教育

高中二年级 上

〈心理健康教育〉编写组 编

中国出版集团
中国对外翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教育. 高中二年级. 上/《心理健康教育》编写组编. —北京:中国对外翻译出版公司, 2009. 3
ISBN 978-7-5001-2141-1

I. 心... II. 心... III. 心理卫生—健康教育—高中—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 032912 号

出版发行/中国对外翻译出版公司

地 址/北京市西城区车公庄大街甲 4 号物华大厦 6 层

电 话/(010)68359376, 68359303, 68359101, 68357937

邮 编/100044

传 真/(010)68357870

电子邮箱/book@ctpc.com.cn

网 址/http://ctpc.com.cn

策划编辑/岑 红

责任编辑/顾 恬

封面设计/九洲平面

排 版/北京九洲图文设计有限公司

印 刷/天津市蓟县宏图印务有限公司

经 销/新华书店

规 格/787 × 1092 毫米 1/16

印 张/6.5

字 数/130

版 次/2009 年 3 月第一版

印 次/2009 年 3 月第一次

ISBN 978-7-5001-2141-1

定价:10 元



版权所有 侵权必究
中国对外翻译出版公司



编者的话

实施健康教育是教育改革的一个重要组成部分,它的内容很多,包括德、智、体、美、劳等各个方面。中小学阶段是学生身心健康发展的关键时期,如何营造一个宽松和谐的良好环境,帮助中小学生学习自我调节、自我发展的方法与能力,是中小学生在未来的工作和事业中成才的重要因素。

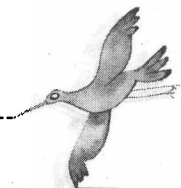
根据教育部颁布的相关文件和教育部制定的《中小学心理健康教育指导纲要》,我们以科学的实用性为中心,在编写中,紧密结合中小学生的身心状况和知识结构情况,采用生动活泼的案例、娓娓动人的故事、多姿多彩的图画形式,切实做到图文并茂,寓教于乐,让广大的中小学生在津津有味的可读性中产生共鸣,在潜移默化的熏陶中得到心理提升。

本书编委会成员都是来自教学、教育第一线上的特、高级教师和心理教育专家。他们丰富的理论和实践经验,不仅使本书提高了内在质量,更为广大中小学生学习本书带来了更多的裨益。

本书编委会



第一章	对人际关系的认知	1
第二章	正确处理和家长的关系	12
第三章	面对我们的老师	34
第四章	防止偏科	53
第五章	插上思维的双翅	60
第六章	掌握科学的记忆方法	74
第七章	性心理和性意识	92



第一章

对人际关系的认知



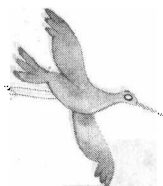
博士讲坛

人际关系是人与人之间在活动过程中直接的心理上的关系或心理上的距离。人际关系反映了个人或群体寻求满足其社会需要的心理状态,因此,人际关系的变化发展决定于双方社会需要满足的程度。

它是在一定的群体背景中,个体在交往的基础上形成的,是由个体的个性特点进行调节并伴随着产生满意或不满意的情感。例如,家庭成员间的亲情、男女之间的爱情、企业内员工之间的友情、学校中的尊师爱生之情,都是人际关系的体现。

人是社会关系的承担者,社会关系是一个多层次的关系体系。它包括人们在生活实践中彼此建立的全部关系,以及由生产关系所决定的政治关系、法律关系、道德关系、宗教关系和心理关系等。人际关系就是这种社会关系中的心理侧面。所以,人际关系的实质是人的全部社会关系中的“心理关系”。人际关系以社会关系为基础,受社会关系制约,反过来人际关系又影响社会关系的发展,因为它是人们进行交往、形成各种社会关系的基础和条件。





心理
学

人际关系的特点：

第一，它以交往为手段。

人际关系不是自然形成的，而是人们借助于交往，努力消除陌生、缩短距离的结果。

第二，它离不开特定群体背景。

孤立的个体不会有什么人际关系，一个人只有借助于群体，在特定的群体内通过直接交往，才能建立起一定的人际关系。

第三，它的纽带是情感。

人际关系一经确立，就会产生一定程度的积极或消极的情感体验。积极的体验使人们彼此吸引，关系就好；消极的体验使人们互相排斥，关系就不好。

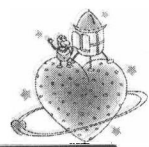
第四，它通过个性进行调节。

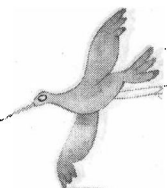
交往各方比较稳定的个性倾向和人格特点，不仅是人际关系建立的基础，而且也能调节人际关系的发展。



案例探讨

事件：任琪同学小时候就是家中的宝贝疙瘩，父母、祖父母、外祖父母都以他为中心，他要什么有什么，越不让他要的东西他越要，一定得满足他的要求。读小学时他要买第三个变形金刚，父母不让，他就开始用哭闹、踢咬、摔东西来威胁。但是这回父母铁了心，就是不给他买。哭闹不见效果，他就以不吃饭相威胁，父母心疼了，只好给他买了变形金刚。上中学后，他失去了中心地位，老师和同学并不特别在意他。为了吸引他人的注意，他不是用优异的成绩，而是用和别人对着干的手段来达到目的。别人说东他偏西，不守纪律的现象也时有发生。老师让周一交作业，他偏偏不交，还振振有词：“我能交





也不交,看他能把我怎么样!”后来,老师对他失望了,也不催他的作业了,他也索性再也不交作业。集体活动中,他也总是提出反对意见。时间一长,集体活动也不让他参与了。他经常跟其他同学发生争吵,老师越批评越严重,人际关系日渐差劲,男生不跟他玩,女生不理他。于是他采用破坏手段来发泄不满。在无人时,打碎教室的玻璃,撕坏同学的书和作业本,弄脏同学的椅垫,拔掉老师自行车气门芯,扎坏车胎。后来在他又一次扎车胎时,被同学当场逮着,老师们非常气愤,给了他严重警告处分。他不悔改,仍然常犯错误。在一次打架中,把他人打成重伤,最后进了少管所。

任琪同学处于一种典型的人际冲突之中,这种冲突是由对抗心理产生的,是青少年易出现的心理问题之一。他在小时候经常出现对抗行为,而且总是以他的胜利告终。在学校中,他的对抗行为变本加厉,人际冲突日趋明显,终于被送进了本不该去的地方。

问题:你的人缘好吗?朋友多吗?如果朋友少,那是因为什么?如果朋友多那又是因为什么?





想想议议

◎ 测一测

人际信任评价

请你周围的同学针对你来回答下列问题。

1. 对于班级的目标,这个人和我观点一致 ()
A. 是 B. 否
2. 这个人不能像我一样为自己的目标献身 ()
A. 是 B. 否
3. 他(她)像我一样忠诚 ()
A. 是 B. 否
4. 这个人没有相应的工作技能 ()
A. 是 B. 否
5. 当我解释某些事时,他(她)确实能够理解 ()
A. 是 B. 否
6. 这个人似乎对私生活保密 ()
A. 是 B. 否
7. 这个人通常集中精力解决问题 ()
A. 是 B. 否
8. 这个人只对自己的成就感兴趣 ()
A. 是 B. 否
9. 我能了解这个人在大多数情况下的情感 ()
A. 是 B. 否
10. 与这个人讨论这个人私事,我感到不舒服 ()





各题得分相加,统计总分。你的总分是40分以上,他人对你有高度信任感;30~39分,他人对你有中度信任;20~29分,他人对你有低度信任感;9分以下,他人对你不信任。

◎活动

采访活动

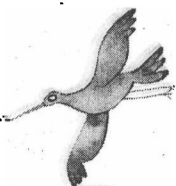
同学们分成4个小组进行采访,采访回来后每人写一篇通讯报道,然后在班上评选,把全班最优秀的稿件投到报刊去。

1. 到当地少管所,就一位少年犯采访管教员和少年犯本人。
2. 着重从正确处理人际关系的角度采访本校的一位三好学生。
3. 到一位优秀教师家里,请他谈一谈他是怎样爱护和关心学生的。
4. 采访村里的几位农户或小区的几位住户,请他们谈谈邻里关系。

◎判断

1. 形成良好的人际关系的因素多种多样,现代社会需要的是你有无强烈的“人际关系意识”。 ()
2. 在物流、财流与信息流高度发达的社会,人际关系对一个人的事业发展有时候起着至关重要的作用,因为团队与合作精神是事业发展的前提。 ()





背景阅读

影响人际关系的因素

1. 接近性因素

这主要指空间距离上的接近容易使双方建立人际关系。因为双方的接触“节约”了时间和精力,彼此也就乐于交往;因为经常接触,就增进了了解,能促进相互关系的发展。年龄越小,这一因素的作用往往越大。例如,学生常因同桌、邻居而成为好朋友。

2. 相似性因素

这既指态度、信念、价值观方面的相似,也指对象在身份、文化程度、社会背景方面的相似。这些方面相似,双方容易接近并产生肯定的人际关系。反之,双方容易疏远并产生否定的人际关系。相似性因素与学生的年龄也有关系。年龄较小的学生,生物性方面的相似作用比较大,如性别、身高;随着年龄增长,社会性方面的相似作用就逐渐明显了,如家庭状况、经济条件;随着年龄进一步增长,学生更注意心理品质方面的相似,如兴趣、爱好。

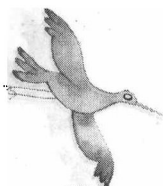
3. 互补性因素

当交往双方的需要以及对双方的期望正好形成互补关系时,彼此就会产生强烈的吸引力。例如,依赖性较强的学生往往喜欢和独立性较强的学生相处,双方因各得其所而关系融洽。

4. 仪表因素

仪表的各个方面,如容貌、肤色、高矮、胖瘦、须发、服饰、风度等,在初次交往或交往的初始阶段,都会给彼此留下肯定或否定的印象,对以后的交往和人际关系的形成、发展有不容忽视的影响。当然,随着交往的增进,其作用会逐渐降低。





最不受欢迎的交往行为

以下的8项最不受欢迎的行为,是根据美国行为心理学家米哈里博士对芝加哥大学的学生进行的问卷调查而整理出的。请你根据自己的情况,如实回答自己是否是这样。

1. 经常向别人诉苦,包括个人健康问题、经济困难、工作情况等。但对别人的问题却从不感兴趣,不予关注。

2. 经常唠叨,只谈论一些琐事,或不断重复一些肤浅的见解及一些一无是处的空话。

3. 言语单调,喜怒不形于色,对任何事情都漠然,情绪上毫无反应。

4. 态度过分严肃,不苟言笑,一派道貌岸然的样子。

5. 缺乏投入感,在任何社交场合中,悄然独立,既不参与别人的活动,也不主动与人沟通。

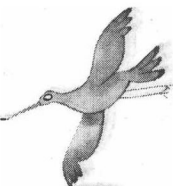
6. 态度过激,或语气浮夸粗俗。

7. 过度以自我为中心,不断向人诉说自己的生活琐事,夸耀个人经历,或只谈个人兴趣,从不理会别人的感受和反应。

8. 过度热衷取悦于人,花言巧语,博得别人的好感。

假如上述8项行为中,你有3~4项符合,那么你肯定在别人的心目中是一个难以接受的人。自己应当进行自我检查,设法对自己的人际关系进行改善。





青少年交往中的心理调适

青少年在人际交往中存在的心理问题较多,下面是一些具有代表性的方面,就这几个方面提出一些心理调适的方法。

1. 自我中心及调适

以自我为中心的交往在心理上表现为:强调评价标准的自我性,用自己的观点对环境、社会及他人进行评价;强调环境、社会及他人对自己应该承认、接受和尊重、注意交往中自己目的的实现,倾向于满足自己追求的利益。这样的以自我为中心恰恰给自己带来了人际交往上的困难。为了克服这种心理,在交往中应该:

(1) 平等对待他人。在交往中应把他人看做是与自己平等的,要别人尊重自己,自己首先得尊重他人。自己需要得到理解、帮助、爱,别人也是一样的。因此,自己不能凌驾于他人之上。

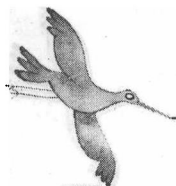
(2) 客观地了解自己与他人。对自己越了解,所表现出来的行为就越符合客观实际。对别人越了解,交往的基础才越牢靠。

2. 心理不相容及调适

心理学上讲的心理不相容是指感觉别人不能理解自己,并当他人与自己的观点不一致时,为自己不能引起他人的认同而苦恼和焦虑的心理状态。如果一个人的言行举止总会得到另一个人的认可、赞同、满意等,那么彼此之间就会感到心理相容。心理相容是友谊形成的基础,而心理不相容则是人际交往中的心理障碍。从心理发展来看,心理不相容是一种心理不成熟的表现,思维直线性和单向性,情绪易冲动,不能自我克制,缺乏宽容大度。

要克服心理不相容,最重要的是要注重个人品格修养,要宽容大度,不随意猜疑人。





心理

教育

3. 羞怯心理及调适



羞怯主要表现为害羞和胆怯。造成羞怯的原因主要有自卑心理、敏感、害怕挫折等。要克服人际交往中的羞怯,需增强自信心,不要过多计较别人的评价,要争取更多的锻炼交往的机会,通过暗示来控制自己的情绪。

4. 角色困惑及调适

每个人都是一定角色的承担者,角色不同,交往的方式也有所不同。如果没有把握好自己在交往中的角色,往往就会遭受交往挫折。因此,青少年尤其应把握自己与交往对象的关系,如同学、普通朋友、知心朋友、长辈、老师等,与不同的对象交往应运用不同的交往技巧,同时也应持有不同的交往期望。例如,普通朋友不同于知心朋友,对知心朋友讲的话就不应对普通朋友讲;长辈不同于同学,不能对长辈开一些与同学常开的玩笑。

另外,人际交往中,尤其应当注意好奇心不要太重,不要老是在去打听别人的隐私和秘密,也不要老是在背后评价他人,说他人坏话。切记:人际交往中需要“真诚”二字!





至理名言

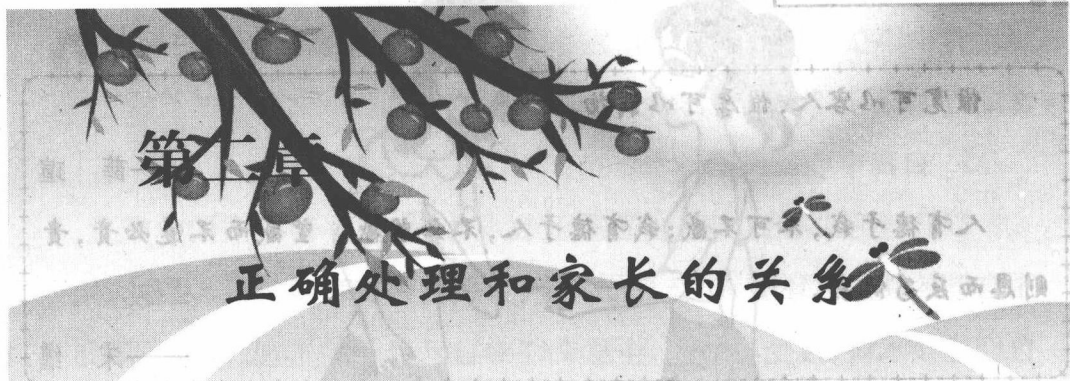
惟宽可以容人，惟厚可以载物。

——薛瑄

人有德于我，不可不感；我有德于人，不必望感。望感而不遂必责，责则恩而反为仇矣。

——宋 纘





博士讲坛

我们每个人都生活在家庭之中,家庭是社会的基本细胞,也是我们每个人爱的港湾。优秀学子关心父母,理解父母,常与父母进行情感交流,以主人翁姿态在家中扮演重要角色,做幸福家庭的建设者,因而能更多地获得父母的理解和支持。

我们每个人都是父母的心肝宝贝,我们的生命是父母生命的延续,所以他们尽可能向我们传授他们的人生经验与处世之道,并期望我们沿着他们用心血和汗水筑起的“梯子”一步一步向上攀登,这种动机是美好的,这种精神是无私和崇高的。当然,有些父母态度粗暴了一点,方法简单了一些,在这种情况下,我们唯一有效的办法是多理解和体谅父母,尊重父母,向父母展示自己的内心,开诚布公地与父母谈心,相信一定能相互理解,营造和睦美好的家庭环境。

