

国家基础教育实验中心 中国教育学会重点课题
《中国学校心理健康教育行动研究》实验读本



普通高中心理健康试用教材

心灵成长导航

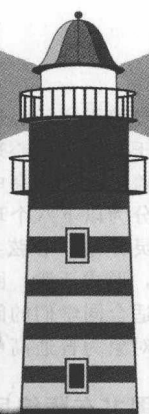
(修订版)

马志国 主编



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

要 點 容 內

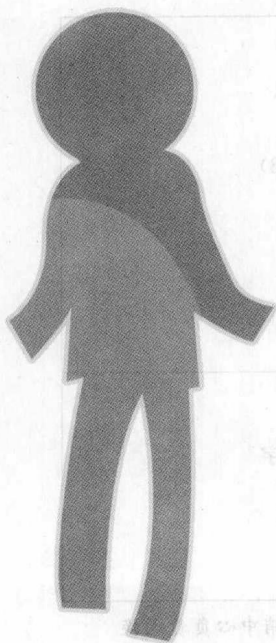


普通高中心理健康试用教材

心灵成长导航

(修订版)

马志国 主编



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

心理世界奥秘无穷,心理健康意义重大。本书是为了引导同学们的心理健康成长,专门编写的适用于普通高中心理健康课的试用教材。教材共分六个板块,每个板块分为若干节课,基本涵盖了学生在高中阶段心理生活各方面的内容。为了更好地适应同学们的学习需要,每一课分为以下八个环节:心语箴言、心路航标、心海罗盘、心灵鸡汤、心灵体操、心灵透镜、心灵驿站、心弦共鸣。本书突出科学性、实用性、互动性和可读性四个特点。教材内容生动,形式活泼,图文并茂,论述深入浅出,行文亲切自然,故事深刻动人,插图生动幽默,适合同学们的阅读心理。

本书读者对象为普通高中学生及其教师。

图书在版编目(CIP)数据

心灵成长导航 / 马志国主编. —2版(修订本). —北京:
中国水利水电出版社, 2009
普通高中心理健康试用教材
ISBN 978-7-5084-6625-5

I. 心… II. 马… 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 116053 号

书 名	普通高中心理健康试用教材 心灵成长导航 (修订版)
作 者	马志国 主编
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话: (010) 88383994、63202643 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	北京纪元彩艺印刷有限公司
规 格	170mm×230mm 16 开本 19 印张 351 千字
版 次	2007 年 4 月第 1 版 2009 年 7 月第 2 版 2009 年 7 月第 2 次印刷
印 数	8001—13000 册
定 价	29.50 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

启迪心灵智慧 营造心理健康

沈德立

二零零七年三月

沈德立：我国当代著名心理学家，博士生导师，教育部人文社会科学重点研究基地——天津师范大学心理与行为研究中心主任，国务院学位委员会心理学科评议组召集人，全国教育科学规划领导小组教育心理学科规划和评审组组长，中国第六届、第七届心理学会副理事长，天津市心理学会理事长，被授予“中国心理学会终身成就奖”。

《心灵成长导航》编委会

主 任 马长泽

编 委 杨志纲 马长泽 董尔文 屈卫东
王定民 张玉强 兰宝东 马志国
许 宁 高丙杰 谢春香

主 编 马志国

编著者 马志国 许 宁 高丙杰 谢春香

序

《心灵成长导航》作为国家基础教育实验中心重点课题“中国学校心理健康教育行动研究”的实验成果，它的出版发行具有重要的现实意义，对我国当前高中心理健康教育必将起到积极的促进作用。

作为国家重点课题的实验学校，天津市宝坻区第一中学的心理健康教育工作起步较早，工作扎实，勇于创新，取得了突出的成绩，在天津市及全国都产生了一定的影响。为了更好地落实教育部《中小学心理健康教育指导纲要》的指示精神，使心理健康教育工作逐步走上科学化、系统化、规范化的道路，宝坻一中承担了国家级重点课题的子课题“中学心理健康校本教材研究”的研究工作，课题组在多年实践的基础上，编写了这本书。

这本书作为面向高中学生的心理健康教育教材，具有以下几点鲜明的特色：

第一，目标合理、准确，具有较强的针对性，这是使心理健康课取得理想效果的前提条件。

第二，内容丰富、充实，具有较强的实用性，对高中学生的心理健康成长能够起到有效的指导作用。

第三，组织形式上重视了师生的互动性，突出了学生的自主性，这正是心理健康课的特色和精髓所在。

第四，表现方式灵活、多样，具有生动性和可读性，非常适合高中生阅读学习。

鉴于上述几个特点，应该说，这本书确实是一本比较成功的心理健康教育教材，很适合各地高中校借鉴使用。

宝坻一中集一所学校之力，编写出一本高质量的心理健康教育教材，这本身就展示了这所学校在心理健康教育工作中的坚实基础

和整体实力。宝坻一中的领导多年来对心理健康工作的高度重视和大力支持，是这本书能够编写出版的基本条件。这一点是其他一些在心理健康教育领域中取得突出成绩的学校共同的经验。本书主编马志国老师，在中小学心理健康教育领域颇有建树，是一位辛勤耕耘、硕果累累的播种者。他带领他的团队，多年工作在心理健康教育的第一线，在心理辅导与咨询领域中取得了令人瞩目的成绩。这也为本书的编写提供了实践基础。

我们祝愿宝坻一中在心理健康教育领域中不断取得新的成绩，也期望着更多的学校和老师来耕耘心理健康教育这块沃土，共同迎接中小学心理健康教育百花齐放的美丽春天。

贾晓波

2007年3月

贾晓波：天津师范大学学生心理健康教育中心副主任，教育学院心理系教授，中国社会心理学会常务理事，天津市社会心理学学会副会长兼中小学生心理健康分会理事长，中国心理学会学校心理学专业委员会委员，1999年被聘为教育部中小学心理健康教育咨询委员会委员。

开 篇 寄 语

同学们，当你打开本书的时候，我们就开始了心理健康的一路同行。

心理健康是人生一切成功的基石。

心理健康是人生一切幸福的源泉。

我们每一位同学，无不渴望人生的成功，无不渴望人生的幸福。为此，我们不能不积极关注和努力营造自己的心理健康。心理健康，是今天这个新的时代对人才素质的强烈呼唤。心理健康工作，是现代学校教育为同学们终身发展奠基的一项心灵阳光工程。

心理世界奥秘无穷，心理健康意义重大。大家手上的这本《心灵成长导航》，就是为了引导同学们的心理健康成长，专门编写的适用于普通高中心理健康课的试用校本教材。教材共分六个板块，每个板块分为若干节课，基本涵盖了同学们高中阶段心理生活各方面的内容。为了更好地适应同学们的学习需要，每一课分为如下八个环节：

心语箴言。这是与每课内容相关的名言警句，以激发兴趣，开启新课。

心路航标。这是每课的学习目标，是心灵成长的方向，以提高学习的自觉性。

心海罗盘。这是每课的基础知识，是每课心灵成长的内容，是每课的核心所在。

心灵鸡汤。这是与每课内容相关的心灵故事，是基础知识的具体化和形象化。

心灵体操。这是与每课内容相关的心理活动，是促进心灵成长的重要环节。

心灵透镜。这是与每课内容相关的心理测试，以便初步地了解自我的心理状态。

心灵驿站。这是每课学习之后纪录心灵感悟的地方，留下自己心灵成长的足迹。

心弦共鸣。这是每课的凝练结语，画龙点睛，以巩固心灵成长的成果。

同学们在学习使用中会发现，这本教材的编写有如下几个突出特点：

一是科学性。教材力求系统传授科学的心理健康知识，帮助同学们获得心理健康的科学方法，促进心灵的健康成长。

二是实用性。教材密切结合同学们心理生活的实际需要，安排可操作性的内容，帮助同学们掌握心理健康的方法和技能，解决生活中遇到的实际心理问题，通过自我心理测试和自我心理训练等活动，获得心灵的自我成长。

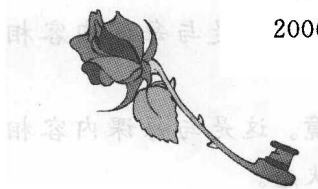
三是互动性。教材最大限度地促进学习活动中的多向互动，既有“师生”互动，更有“生生”互动。学习活动中，同学们不是被动的接收者，而是主动的参与者，要动脑、动口、动手，全身心地参与活动，特别是每课的心灵体操、心灵透镜、心灵驿站等环节，更需要同学们的参与活动。

四是可读性。教材内容生动，形式活泼，图文并茂，论述深入浅出，行文亲切自然，故事深刻动人，插图生动幽默，适合同学们的阅读心理，具有较强的可读性。

心理健康从根本上说是一个自我成长的过程。因而，教材中安排了许多延伸和拓展的内容，就是为了更好地激发同学们的心理自助潜能。希望这本教材有助于同学们的心灵自助，希望心理健康课有助于同学们的心灵健康成长，希望心理健康之路上我们的心灵天空洒满阳光！

编 者

2006年12月



目 录

序

开篇寄语

第一版块 为成功人生奠基	1
第1课 成功从“心”开始	1
第2课 适应高中新生活	10
第3课 大脑探秘与科学用脑	18
第4课 成才到底靠什么	31
第二版块 开掘智慧的宝矿	43
第1课 观察是智慧之源	43
第2课 寻找记忆的窍门	51
第3课 激活你的思维火花	58
第4课 展开腾飞的翅膀	71
第5课 你也可以学会创造	78
第6课 打开智慧之门	88
第7课 成才之路与快乐同行	96
第8课 巧定学习目标	103
第9课 浓缩课堂精华	108
第10课 扩大你的视野	113
第三版块 塑造你的魅力人格	118
第1课 认识你的情感	118
第2课 做自己情感的主人	124
第3课 意志铸造强者	131
第4课 经受挫折的考验	139
第5课 把握自己的气质	147
第6课 播种命运的“种子”	157
第7课 我的性格我做主	162
第8课 自信者自强	170

第9课 与自己好好相处	176
第四版块 人字的结构是互相支撑	183
第1课 在人际交往中成长	183
第2课 走过亲子心桥	190
第3课 善待师生关系	199
第4课 学会合作	205
第5课 学会说“不”	212
第6课 做一个受欢迎的人	217
第7课 网络是一把双刃剑	224
第五版块 走过初春时节	230
第1课 我是男孩，我是女孩	230
第2课 相互吸引的季节	236
第3课 善待初恋情思	242
第4课 走出“恋师情结”	249
第六版块 我的未来不是梦	254
第1课 大考之前巧复习	254
第2课 帮你高考当赢家	260
第3课 选好你的高考志愿	270
第4课 寻找自己的天地	283
主要参考文献	292
后记	293

第一版块

为成功人生奠基

第1课 成功从“心”开始



心语箴言

在人生辽阔的海洋上航行，只有你的心在引导你前进。

——吉尔伯特

心灵是自己做主的地方，能把地狱变成天堂，把天堂变成地狱。

——弥尔顿

心情愉快是肉体和精神的最佳卫生法。

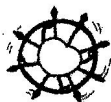
——乔治桑



心路航标

通过本课学习要达到的心灵成长目标：

1. 理解心理的概念及心理健康的意义。
2. 掌握中学生心理健康标准。
3. 激发学习心理健康课的积极性。



丰富多彩的心理世界

我们的心理世界是那样的奇妙而多彩。同学们一定对自己奇妙而多彩的心理活动有切身的感受。那么,究竟什么是心理?人的心理哪里来?心理学的回答是:心理是人脑对客观现实的反映。这有两个意思。一个意思是说,心理是人脑的机能,人脑是心理活动的器官。虽然我们说“心理”,但是心理活动不是发生在心脏,而是发生在大脑。人脑是一个奇妙的世界,我们在第3课再去探索。另一个意思是说,心理是对客观现实的反映,客观现实是心理现象产生的源泉。比如,有高中校园的现实生活,我们脑子里才有关于高中校园生活的种种心理活动。

我们的心理现象是丰富多彩的。为了研究的方便,心理学通常把心理现象分为两个方面。

第一,心理过程。

心理过程是人的心理活动共性的一面,体现的是人的心理活动的一般规律,它包括三个内容。

首先是认识过程。“认识”有时候也叫作“认知”,在本书中我们会交叉使用。所谓认识过程,是指人在认识客观事物的活动中,表现出来的各种心理现象。比如,看到颜色,嗅到气味,听到声音,这种最简单的认识活动叫感觉过程。我们看到的是月季花的颜色,嗅到的是菜肴的香味,听到的是小鸟的叫声,这种进一步的认识活动叫知觉过程。人对感觉和知觉的材料进行分析、判断,找到事物的规律,这种更深入一步的认识活动,叫思维过程。比如,早起开门看见院里有积水,就知道一定是夜里下过雨了,这就是根据感觉和知觉材料进行思维活动的结果。人又可以在已有知识的基础上,在头脑中构思出未经历过的事物的形象。比如,根据古人类学的资料,在头脑中构思出原始社会人类生活的图景,还可以根据现有的材料在头脑中想到未来社会的情景。这种认识活动叫想象过程。感知过的事物,思考过的问题,想象过的事物,我们可以在头脑中记住,必要时还能回忆起来,这种认识活动叫记忆过程。我们感知一个事物,回忆一件往事,思考一个问题,都需要集中精神,这时候的集中精神就是注意。注意是上面那些心理过程中共有的一种心理特性,它本身不是一种独立的心理过程,却是认识活动中不可缺少的。

其次是情感过程。我们在认识客观事物的过程中,不是无动于衷、冷漠无情的,对事物总要抱一定的态度,并对一定态度有所体验,如满意或不满意、

喜欢或厌恶、振奋或惊恐、愉快或愁苦等内心体验，正所谓“喜怒哀乐在心头”。这种对事物态度的内心体验，就是情感过程。

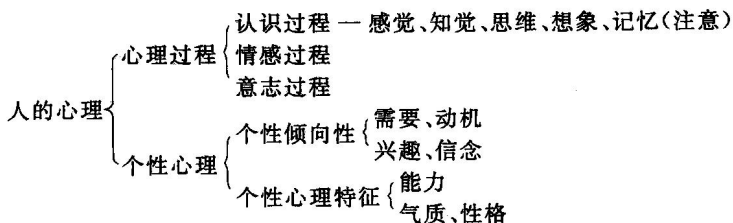
最后是意志过程。我们对客观事物，不仅要认识它，感受它，还要改造它。人类不仅能认识世界，还要改造世界，这是人与动物的一个根本不同之处。要改造世界，人就要提出目标、制定计划、选择方法、努力行动、克服困难、决心达到目的，这其中的心理活动就叫意志过程。

第二，个性心理。人的实际心理生活中还有各自不同的特点，这就是个性心理。个性心理包括两个内容。

首先是个性倾向性。有钱了，有人需要先买书，有人需要先买酒，这表现出人们的需要不同。同是去买书，张三是为了学习，李四是为了摆在屋里附庸风雅，这表现了人们动机的不同。同是买书来学习，王五买的都是书法方面的，赵六买的都是计算机方面的，这又表现了人们兴趣的不同。此外，人与人还有信念、世界观等方面的不同。

其次是个性心理特征。生活中，有的人热情奔放、精力充沛、喜怒外露，有的人沉默寡言、动作迟缓、情感含蓄，这是气质的不同。有的人有音乐才能，有的人有写作才能；对于同样的活动任务，有人能顺利完成，有人却无能为力，这是能力方面的不同。有的人心胸开朗、勤劳勇敢、热情助人，有的人心地狭小、怠惰怯懦、待人冷淡，这是性格方面的不同。

我们上面谈到的内容图示如下：



根据如上的分类，也可以这样说，我们平时所谓的心理素质，总体说应包括两大方面内容。一方面是智力因素，包括注意、感知、思维、想象、记忆等心理因素；另一方面是非智力因素，包括动机、兴趣、情感、意志、性格、人际交往等。从这些方面促进我们的心理成长，就是我们心理健康课的主要学习内容。

心理健康的意义

近年来，出现了“生物—心理—社会”的医学模式，认为人必须处于自然、社会、生理、心理的平衡状态中才是健康的。世界卫生组织给健康作了这样的界定：“健康不仅仅是没有躯体缺陷和疾病，而是生理上、心理上和社会

适应上的完好状态。”这样的健康观告诉我们，所谓健康不仅包括生理健康，更包括心理健康。

心理健康的意义非常重要。

首先，心理健康有利于静态的心理平衡，使人乐观地正视现实。

一个故事说一位老太太有两个儿子，大儿子卖伞，二儿子晒盐。为两个儿子老太太差不多天天愁。每逢晴天，老太太为大儿子愁：这大晴的天，伞可怎么卖？每逢阴天，老太太为二儿子愁：这阴天下雨的，盐可怎么晒？日复一日，老太太竟然忧虑成疾，两个儿子不知如何是好。幸有一先生口授一秘方：“老太太您该学会转念一想，晴天好晒盐，您该为二儿子高兴；阴天好卖伞，您该为大儿子高兴。”老太太就这样转念一想，竟真的转忧为喜，眼见着心宽体健起来。你看，同样的阴晴雨雪，同样的生活境遇，老太太的心灵从苦难的地狱走向了幸福的天堂。

我们的心灵像摄像机，眼睛便是摄像机的镜头。面对生活，我们拍下了什么镜头留在心中，全由自己说了算。一个人，如果从早到晚睁着两只眼睛，总是看到阴暗面，久而久之，他心灵的录像带，左一盘右一盘全是消极的东西，于是他愤懑，他悲观，他觉得天昏地暗，自己的内心也没有了光明；反过来，多看光明面，时间长了，他心灵深处，充满了这些积极的东西，于是他昂扬，他乐观，他觉得天清地朗，自己的内心一片光明。你拥有健康积极的心态，就会拥有人生的幸福。总之一句话，心理健康是人生一切幸福的源泉。

其次，心理健康有利于动态的心理平衡，使人积极地改变现实。

1053年，宋代名将狄青奉旨征讨侬智高。他临战设坛拜神说：“这次用兵胜负未卜。如此次征讨能打败敌人，那么我手中这把钱币扔在地上，钱面定会全部朝上。”左右力劝不能这样干，可狄青在千万人注视下，把铜币全部高高抛起。结果落在地上的钱面真的全部朝上。这使全军士气大振，将士个个奋勇杀敌，大获全胜。班师后狄青的左右才得知，那些铜币原来两面都是铸成一个样的。狄青出兵获胜秘诀何在？当时的人们很是信奉神灵，狄青正是利用了这一点，专门让人特制了两面都一样的钱币。将士确信有神灵保佑，自然士气振奋，勇气倍增。正所谓打仗打的就是军心士气，就是这个道理。振奋的士气、倍增的勇气、顽强的意志、坚定的自信、必胜的信念，如此等等，正是这些积极健康的心态，推动着我们创造着人生的成功。战事如此，工作如此，生活学习莫不如此。总之一句话，心理健康是人生一切成功的基石。

就同学们的学习生活来说，素质的全面发展、学业的顺利完成、身心的健康成长、未来人生的创造，同样需要健康的心理。有了健康的心理，我们的学习生活多一份幸福；有了健康的心理，我们的学业发展多一份成功。

中学生心理健康标准

人的心理怎样才算健康呢？为此，心理学家从不同的角度进行了探讨，虽然至今没有形成一个公认的统一标准，却也取得了一些共识。就我们中学生来说，心理健康主要包括如下几个方面。

第一，正常的认知发展水平。有正常的智力，能正确认识事物、掌握知识，能顺利地完成任务。

第二，正常的情感发展水平。有稳定乐观的情感，有积极的生活态度，有饱满的学习热情，有积极进取的精神，能够理性宣泄不良情绪。

第三，正常的意志发展水平。做事有明确的目的性，有一定的自制力，有克服困难的勇气和毅力，有耐受挫折的能力，能够达到自己的目的。

第四，正常的人际交往能力。能适应生活环境，能与集体保持协调一致，能遵从集体规范，能与周围的人们友好相处，与师长同学保持良好和谐的人际关系。

第五，正常的自我意识水平。能够形成正确的自我观念，能够实事求是地进行自我评价，既不自我萎缩又不自我膨胀，既能接纳自我又能发展自我，有自我安全感。

第六，正常的自我调节能力。能够正确对待现实，能够主动地对心理与行为进行自我调节，能够保持行为反应与生活环境相协调，能够对情绪状态进行自我调控，能够维持自我心理平衡。

第七，正常的心理发展水平。具有与生理年龄特征相适应的心理发展水平，也就是心理年龄与生理年龄相符合。

事实上，上述心理健康的特征和标准，多数同学很难完全符合。这是因为，人的心理状况是一个从健康到不健康的连续体，没有绝对的心理健康；再有，心理健康是一个动态的过程，没有静止的心理健康。一般情况下，只要基本符合上述特征和标准，就应该认为心理是健康的，或者说是正常的。



心灵鸡汤

白 与 黑

有一天，一位老师走进教室，拿出一张画有一个黑点的白纸，问他的学生：“同学们，现在你们眼前看到的是什么？”

学生们的眼睛首先盯住了黑点，齐声回答：“一个黑点。”

老师面露遗憾地说：“为什么总是把眼光集中在黑点上？难道你们谁也没

有看到这张白纸吗？在生活中，我们可不要这样只看到‘黑点’啊！”

教室里鸦雀无声。

随后，老师又拿出一张黑纸，中间有一个不大的白点。他又问学生：“同学们，现在你们又看到了什么？”

这次，学生们齐声回答：“一个白点。”

“太好了！”老师这回高兴地笑了，“就该这样，在生活中我们要学会发现亮点，学会看到光明！”

沉寂片刻，教室里响起了热烈的掌声。

老师别开生面的这节课，一直深深印在当时的一个学生的心里。他就是后来的联合国秘书长科菲·安南。正是这节课，教会了安南学会了看到生活中的阳光，哪怕是眼前一片昏暗的时候，也能看到希望的曙光。正是凭着这一点，安南赢得了人生的成功，而且给世界和平不断带来希望的阳光。

白纸上不能只看到黑点，黑纸上也要看到白点。这个故事揭示的朴素的道理，不是给我们很多人生的启示吗？



心灵体操

活动主题：心理健康大家谈

活动过程：

结合自己的切身体会或者结合其他事例，谈谈心理健康的意义。第一步先小组讨论，选出代表。第二步再全班交流，教师随机引导发言。



心灵透镜

你的心理健康吗

导语：

下面是一个帮助你了解自己心理健康状况的测试。测试共有 70 个问题，对照自己的情况，基本符合的在括号中记 2 分，有点符合的记 1 分，不符合或不清楚的记 0 分。回答时不必仔细考虑，要尽快回答。好，现在开始。

问题：

1. 如果周围有喧嚣声，不能马上睡着。 ()
2. 常常怒气陡生。 ()
3. 梦中所见与平时所想的不谋而合。 ()