


普通高中课程标准实验教科书

心理健康教育

XINLIJIANKANGJIAOYU

高中一年级

(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

高中一年级 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. 高中一年级. 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 978-7-5001-2142-8

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 032911 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 978-7-5001-2142-8

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革的一个的重要组成部分,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阅读本书带来了更多的裨益。

本书编委会



第一章	培养你的观察力	1
第二章	掌握正确的学习方法	17
第三章	正确面对学习压力 培养良好的学习动机	29
第四章	正确认识挫折	43
第五章	走向成熟之门	70
第六章	反思 —— 成功之网	78
第七章	正确掌握你的情绪	83
第八章	消除你心中的焦虑	92



第一章

培养你的观察力



博士讲坛

观察力的培养

观察即仔细看事物与现象,是人们有计划、有目的、有步骤的知觉。观察力是智力活动的门户和源泉。人的观察能力不是天生的,是可以通过系统的训练提高的。观察可分为自发观察和自觉观察,直接观察和间接观察。不论哪一类知觉,都必须是有目的的感知,否则就会发生“视而不见,听而不闻”的情况。一个人要想发展自己的智力,首先必须把观察力的大门敞开,接受外来刺激,发挥感知的功能,提高感知能力,丰富感性知识,为抽象逻辑思维的发展奠定基础,从而增长知识,开发智力。

观察力是对客观事物进行认识分析并发现和抓住其典型特征及内在实质的能力。观察力与观察有着密切的联系,脱离对客观事物的感知就无所谓观察力,即观察力是以感知为基础而形成的。但观察力是在感知活动中表现出来的一种稳固的认识能力,而不是感受的本身。观察是一种活动,观察力是迅速而敏锐地发现事物的特征、性质、状态并进行正确描述的能力。





观察能力对我们青少年是十分重要的。英国著名生物学家达尔文在谈到他取得成就的原因时说：“我既没有突出的理解力，也没有超人的机智。只是在观察那些稍纵即逝的事物并对其进行精细观察的能力上，我可能在众人之上。”有了非凡的观察能力，才能取得别人无法取得的成功。北宋时期的赵佶是一位著名的花鸟画家，一次，他看了几个画家的《孔雀飞落图》，连声说：“画错了，画错了！”画家们面面相觑，不知错在何处。赵佶说：“孔雀飞落，左脚先着地，可你们把它画成右脚先着地，这不是错了吗？”众人惊叹不已。

齐白石老先生是举世闻名的国画大师，他画的虾质体透明、角须若动，给人一种“一旦受惊吓就会越出画面”的感觉。齐白石画虾的杰出成就绝对不是一日之功，而是几十年细心观察与磨练的结果。他从年轻的时候就画虾，画了几十年，已经到了惟妙惟肖的境界，但他却总因缺乏透明感而不满足，于是他便亲自在大碗里面喂养了几只虾，经常置于画案，还常常用笔杆子动它，让虾表演各种姿态，然后抓住瞬间状态变化进行写生。他把这些细心观察到的微妙变化统统融会到自己的作品中去，终于使他画的虾充满了生气，真正达到了形神兼备的艺术境界，成为画坛一绝。

这种通过眼睛看、耳朵听、鼻子闻、嘴巴尝、皮肤接触等方式认识事物的心理过程，就是观察。

人的观察能力不是天生的，通过系统的训练是可以提高的。心理





学家认为要提高观察力需要注意以下几点：

1. 在观察中要充分尊重客观事实，以事实为依据。心理学专家分析造成观察偏差的因素主要有：一是自己先入为主的偏见，自己的偏见导致了观察的错误；二是应用自己过去的知识、经验死搬硬套观察到的现象，结果“牛头不对马嘴”；三是为自己观察中的错觉所造成；四是被自己的兴趣牵着鼻子走。只有克服以上四种观点才能够得到较好的观察效果。

2. 明确观察的目的和任务是决定观察是否成功的根本。毫无疑问，没有观察目标的观察是盲目的，而且在观察中，任务越明确越具体，越可以使自己在观察中尽快抓住要领，取得良好的观察效果。本来观察就是有目的的知觉活动，在观察时明确目的任务，避免抓不住要领。例如在观察晶体溶解的过程中，不能只看晶体溶解的景象，还要注意观察温度计和秒表上的数字，不然实验报告就写不出来，晶体溶解的规律就掌握不了。

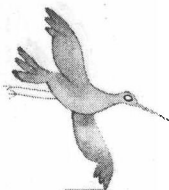
3. 法国科学家巴斯德说：“在观察的领域中，机遇只偏爱那种有准备的头脑。”观察的成功要依赖一定的知识、经验和技能，观察前要对所观察的目标有情形的认识，并在认识上做好充足的准备，最好拟订好观察的提纲和详细的观察计划，只有这样才可能有良好的观察效果。

4. 观察过程中要每一个环节都做详细的、正确的、具体的记录，对这个问题绝对不能够凭借“小聪明”或者过分依靠自己的记忆，因为我们的记忆有时候不一定可靠，而且过一段时间所记的材料还可能发生遗忘。必要的时候还可以借助现代化的设备，如照相机、录像机等。

5. 在观察时要加入思维因素。要努力寻找它特有的、异乎寻常的特征，而且要在事物与事物的关系上多多观察，绝对不能够“走马观花”。有很多科学家的发明就是诞生于为一般人最容易忽略的“微小的细节”中。事物之间存在种种联系，在观察中，要边看边想，运用已有的知识和生活经验，调动积累的词汇和语言表达方式，由此及彼、由表及里进行思索，分析比较，力求对事物产生新的体验和感受，在头脑中留下鲜明生动的形象。

与此同时，还要注意观察方法的训练，只有掌握一定的观察方法，才会使观察活动得以顺利进行，也才能使观察结果全面、深刻。常用的观察方法有回忆法、顺序法、比较法、多种感官结合法等。





回忆法:

这是达·芬奇常用的一种方法。他曾让学生先注意某个物体,然后闭目回想它的所有细节,之后重新看这个物体,检查一下头脑中的表象有多少和原物符合,有多少不符合。做这种练习,可以自我检索,简便易行。如果有几个人一起互相问答,切磋琢磨,效果更好。

顺序法:

即时间或空间的先后次序。按时间顺序观察,多适用于动态观察。如观察日出、动植物生长过程、小实验、运动会等,就是按事物发展变化的时间先后进行观察;按空间顺序观察,多适用于静态观察。如观察丰收的田野、初冬、雪后的原野、百货商场、语音室等,可由近及远、从上到下、从左到右去观察。观察前应作好一定的知识准备。因为观察时思维也会参与,使人能更精细地去感知事物。考古学家从一片残缺不全的龟壳上读出甲骨文,而门外汉看龟壳却一无所得。可见,为了很好地观察事物和现象,必须具备有关知识,然后有顺序、有系统地进行。观察不能东看一点,西看一点,可规定一定的顺序,如从左到右,从上到下,先里后外,先两边后中间。观察也不光是眼看,有时可以耳听、鼻嗅、舌尝、手摸。为了能更精确地观察,也可以利用照相、录音、录像等手段。

比较法:

比较的方法,是心理学研究中一种常用的思维方法,也是我们经常运用的一种最基本的方法。这种方法的实质,就是观察事物现象、概念、规律的同中之异,异中之同进行比较。

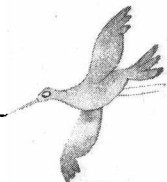
最常用的比较方法有纵比和横比两种。纵比,是对同一事物在发生、发展过程中的不同阶段作比较;横比,是对相类似的两个以上的事物作比较。

多种感官结合法:

最大限度地运用自己的各种感觉器官,对客观知识和事物同时进行感知。

一个人如果有了敏锐的观察力,他将受用一生。苹果从树上掉下来,几千年如此,我们绝大多数人都熟视无睹,见惯不惊,但具有独到观察力的牛顿却从中领悟了地球引力。一壶水沸腾了,壶盖在蒸汽的冲击下跳动着,常人眼中只看到水开了,开水可以喝,可以消毒,但瓦特却从中观察到了蒸汽的力量,发明了蒸汽机。





只有这种入微的观察才能发现别人忽略的细节,才能真正抓住客观事物的真实特征。

观察能力在生活中也是同样重要的。人际交往中,需要察言观色;创造过程中,需要透过现象看本质;工作过程中,需要抓住机会,及时应变等。这些都离不开观察能力。

观察能力是由无意性、情绪性向有意性、自发性发展;再由有意性、目的性向自觉性、稳定性发展,逐步形成全面、细致的观察能力。

一个人的观察能力,要从以下几个方面来衡量。

一、目的性

包括明确观察的对象、要求、步骤和方法。目的性是观察能力最基本、必须具备的特征。

二、条理性

是目的性的具体表现。是能够系统地进行观察的保证,如由先到后,由近及远、由外到内、由上到下、由显到微,或者与上述相反方向的方式。

三、理解性

是反映观察能力的重要指标。毛泽东说过:“只有理解了的东西,才能更好地感受它。”有了理解性,就可以使我们及时地把握住被观察到的客体。

四、敏锐性

就是善于发现一般人所不易发现的那些东西,发明家的独特之处就在于此。苹果落地、水蒸汽冲动壶盖,这些现象司空见惯,但牛顿和瓦特却敏锐地观察到了这种现象,对今后的研究起到了启发作用。

此外,还有复杂性这项指标,是指善于深入地进行观察,既体现出精确性,又体现出细致性,敢于标新立异地去思考。

影响观察力的因素

人对客观环境的刺激的知觉,70%来自眼睛,14%来自耳朵。由于种种原因,人不可能接收100%的客观环境的刺激。虽然,人的主观意识来自客观环境,但人们只对自己能够感知并信以为真的那部分环境刺激感兴趣,这部分的客观环境刺激影响人的知觉,势必要影响人对外界事物的观察力。





影响观察力的因素有以下几点:

1. 错觉

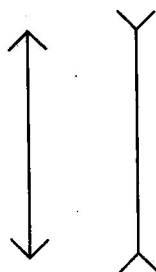


图 a

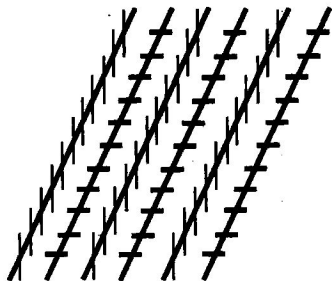


图 b

错觉是对外界事物不正确的知觉。错觉现象相当普遍,常见的是视觉错误,这对我们的观察能力有直接影响。例如心理学上常讲缪勒-莱尔错觉,总觉得箭头向外的直线看起来比箭头向内的直线要短些(见图 a)。在两条平行线间加一些不同方向的斜线,结果你就感到两条平行线不平行了(见图 b)。直径相同的两个圆,由于周围的陪衬物不同,显得似乎大小不一(见图 c)。

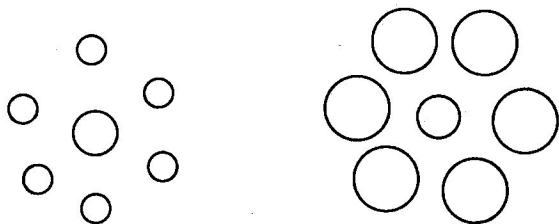


图 c

错觉的产生既有客观原因,也有主观原因,在实际观察周围事物时,要充分识别错觉。例如,太阳在天边和天顶时,它和观察者的距离是不一样的,在天边时远,而在天顶时近。按照物体在视网膜上成像的规律,天边的太阳看上去应该小,而天顶的太阳应该看上去大。但人们的知觉经验正好相反,天边的太阳看上去大得多。

2. 知觉的选择性

人在清醒的时候,总是有选择地以少数事物作为知觉的对象,对它们的知觉格外清晰,而对其余的事物则反映得比较模糊。凡是在同一瞬间仅被我们比较模糊地感知着的事物,就成为衬托这种对象的背景。在知觉中,对象和背景可以相互转换。双关图可以直接地说明知觉对象与背景的这种关系。如图 d,可以知觉为黑色背景上的白色花





图 d

瓶,又可以知觉为白色背景上的两个黑色侧面人像。又如图 e,正着看是一个少女,倒过来看是一个老妇。



图 e

3. 言语的指导

言语的指导也会影响对外界事物的理解,它能使知觉更迅速,映像更完整。在感知完成或轮廓不清的图形时,言语的作用显示得最为

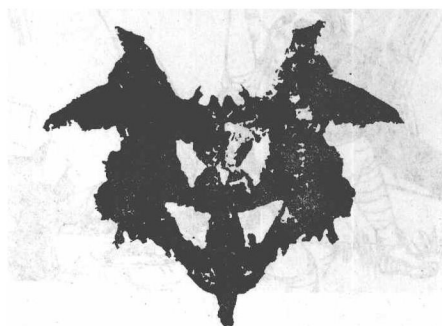
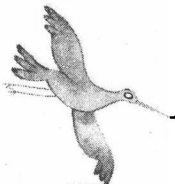


图 f

充分。如图 f,初看时是些黑色斑点,很难知觉它是什么东西。但是,只要说出这是蝴蝶的图形,言语的指导便唤起第一信号系统的联系,





蝴蝶的图形就立刻成为知觉的对象。

4. 注意力

当周围出现某种新异刺激的时候,人类感知器官会接收它。幸运而又遗憾的是,我们生活在一个丰富多彩的世界,各种刺激使我们目不暇接,我们的心理活动往往只是注意集中在某些对象上,而对某些该注意的没注意。我们要经常提醒自己集中精力要注意什么,力求在大脑中只形成一个兴奋中心。此外,人的感受能力也不一样,心理学上讲的“感觉阈限”就是对感受能力进行说明的一个标志。人的成见、经验对观察外界事物有直接影响,由于主观上先入为主因素的存在,会干扰人正确地、客观地面对周围事物。这样,势必会影响正确观察评价事物。

总之,上述的各种因素对人们观察能力起着作用。那么,在锻炼观察能力的时候,不能盲目地、轻率地搞什么“一目了然”,要谨慎提醒自己一些常会影响观察能力的因素时刻存在,可以少出错误。



案例探讨

事件:

徐霞客是我国明代的旅行家和地理学家,他用了34年游历中国,



写出了自己的科学考察记录——《徐霞客游记》,开辟了系统地观察自然、探索自然的新方向。徐霞客考察山脉河流,态度极为严肃。每次出游之前,都首先阅读有关地理书籍,找出疑点,确定出此次外出所要重点观察的目标。每到一处则整体地研究山脉、水脉,在形成整体认





识之后,再一丘一壑地分析研究。这样他一生游遍许多地方,都不是走马观花,而是水文地貌了然于胸。

问题:徐霞客的观察行为给我们以什么启示?



想想议议

◎ 测一测

观察能力的测试

做下列题目时,用不着思考,立即回答。

1. 进入某个机关的时候,你 ()
 - A. 注意桌椅的摆放
 - B. 注意用具的准确位置
 - C. 观察墙壁上挂着什么
2. 与人相遇的时候,你 ()
 - A. 只看他的脸
 - B. 悄悄从头到脚打量一番
 - C. 只注意他脸上的个别部位
3. 你从自己看过的风景中记忆了 ()
 - A. 色调
 - B. 天空
 - C. 当时浮现在你心里的感受
4. 早晨起来后,你 ()
 - A. 马上就想应该做什么
 - B. 想起梦见了什么
 - C. 思考昨天都发生了什么事情
5. 当你做上公共汽车的时候,你 ()
 - A. 谁也不看
 - B. 看看谁站在旁边
 - C. 与距离你最近的人搭话





6. 在大街上,你 ()
- A. 观察来往的车辆
 - B. 观察房子的正面
 - C. 观察行人
7. 当你看橱窗的时候,你 ()
- A. 只关心可能对自己有用的东西
 - B. 也要看看此时不需要的东西
 - C. 注意观察每样东西
8. 如果你在家需要找什么东西,你 ()
- A. 把注意力集中在这些东西可能放的地方
 - B. 到处寻找
 - C. 请别人帮忙找
9. 看你的亲戚、朋友过去的照片,你 ()
- A. 激动
 - B. 觉得可爱
 - C. 尽量了解照片上都是谁
10. 假如友人建议你去参加你不会的赌博,你 ()
- A. 试图学会玩,并想赢钱
 - B. 借口学过一段时间再玩,而给予拒绝
 - C. 直言你不会玩
11. 你在公园里面等一个人,于是你 ()
- A. 仔细观察你旁边的人
 - B. 看报纸
 - C. 想某件事情
12. 在满天繁星的夜晚,你 ()
- A. 努力观察星座
 - B. 只是一味地看天空
 - C. 什么也不看
13. 你放下正在读的书,总是 ()
- A. 用铅笔标记读到什么地方
 - B. 放个书签
 - C. 相信自己的注意力
14. 你记住你邻居的 ()





A. 姓名

B. 外貌

C. 什么也没有记住

15. 你在摆好的餐桌前

()

A. 赞扬它的精美之处

B. 看看人们是否都到齐了

C. 看看所有的椅子是否放在合适的位置上

评分标准:

题号	A	B	C
1	3	10	5
2	5	10	3
3	10	5	3
4	10	3	5
5	3	5	10
6	5	3	10
7	3	5	10
8	10	5	3
9	5	3	10
10	10	5	3
11	10	5	3
12	10	5	3
13	10	5	3
14	10	3	5
15	3	10	5

分析:

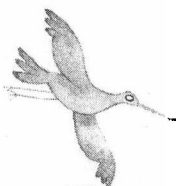
100~150分,说明你是一个很有观察力的人。同时,你也能分析自己的行为,你能够极其准确地评价别人。

75~99分,说明你有相当敏锐的观察能力。但是,对别人的评价有时候带有偏见。

45~74分,说明你对别人隐藏在外貌、行为方式背后的东西不关心,尽管你在交往中不会产生多少严重的心理障碍。

45分以下,说明你绝对不关心周围人的内心思想。你甚至连分析自己的时间都没有,更不会分析别人。因此,你是一个自我中心倾向





心理
健康
教育

很严重的人。而这,可能会成为阻碍你进行社会交往的不小障碍。

◎ 判断题

1. 观察力是与生俱来的,与后天的学习、工作需要无关。 ()
2. 培养观察力,无须什么计划或方法,只要细心即可。 ()

◎ 讨论题

1. 影响观察能力的因素有哪些?

2. 怎样才能具备像画家那样“观其形、入其神”的观察力?

◎ 活动一

1. 制定计划,每天观察周围一个人,找出他的特征(尤其是被别人忽略的重要特征)。
2. 面对一群人快速说出其中一个与其他人的区别。
3. 每去一个地方都描述一下该地最明显的特征。
4. 用最简短的话说出家乡、居住地、学校等地方的特点。
5. 长期观察一个事物,找出其特征和变化情况。

◎ 活动二

下面每一题中都包含两组数字,如果这两组是相同的,请打“√”,如果两组不相同,请打“×”。

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| (1) 862741896351 | 862741806351 |
| (2) 87564531709857432 | 875645377098574322 |
| (3) 2355654553575856382 | 2355654553565856382 |

