

Education on Drugs Refusing

根据教育部《中小学生毒品预防专题教育大纲》编写



学校毒品预防

心理健康教育

教育丛书



中国未来研究会教育分会副主任
全国教育发展战略研究会副理事长
张兴 / 审定



远方出版社

学校毒品预防教育丛书

心理健康教育

学校毒品预防教育研究中心 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

远方出版社

责任编辑：李 燕

封面设计：车小艳

学校毒品预防教育丛书

心理健康教育

编 著 者	学校毒品预防教育研究中心
出 版 社	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行 所	新华书店
印 刷 厂	邯郸新华印刷厂
版 次	2004 年 2 月第 2 版
印 次	2004 年 2 月第 1 次印刷
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	80
字 数	1600 千
标准书号	ISBN 7-80595-867-X/G·269 G765
定 价	155.80 元

远方版图书，版权所有，侵权必究。
远方版图书，印装错误请与印刷厂退换。

写在前面的话

同学们,你知道什么是毒品吗?你知道它给我们带来的灾难又是何等的严重吗?

我们的祖国拥有 5000 年古老文明史,然而“鸦片战争”在它源远流长的历史长卷中所遗留下的污点却显得尤为醒目。

我们永远不会忘记,150 年前帝国主义用毒品和大炮作为侵略的武器,打开了中国的大门。从此,封建的中国一步步沦为半殖民地、半封建社会,致使国家主权沦丧,经济崩溃,国民体质下降,蒙受了“东亚病夫”的奇耻大辱。

100 多年来,英勇顽强的中华儿女,为了禁绝毒品,进行了不屈不挠的斗争,涌现出以林则徐为代表的一大批仁人志士,谱写了一曲曲惊天地、泣鬼神的英雄赞歌。新中国成立后,党和政府广泛发动群众,在不到 3 年的时间里,铲除了肆虐中国百年的毒害。从此,中国在这个世界上享誉“无毒国”之称达 30 年之久。

然而,20 世纪 80 年代以来,被人们逐渐淡忘的毒

品问题死灰复燃,如同洪水猛兽,向正在改革着的中华大地冲击而来,已从边境乡镇蔓延到内地和一些大中城市。特别值得注意的是,当今社会,可恶的毒品犯罪分子把毒品这个“矛头”指向了我们青少年学生,他们利用我们对毒品的无知和好奇心理,使青少年成为最大的受害者。而同学们是祖国的未来,我们的健康成长关系到祖国的繁荣发展,又岂能受到毒品的迫害呢?为增强同学们的防范意识,特向同学们推荐《学校毒品预防教育丛书》,愿同学们读后能真正做到“拒绝毒品,从我做起”。

也许同学们对此感到很陌生,那就赶快打开这扇陌生的大门,到毒品有害的知识领域中去探讨一番吧!



目 录 *mulu*

一、学习心理卫生篇

1. 你的学习抱负水平适当吗? (1)
2. 你有不良的学习习惯和方法吗?
..... (3)
3. 你在学习中做到了科学用脑吗?
..... (5)
4. 你有厌学情绪吗? 如何消除? (7)
5. 怎样看待智商与学习成绩的关系?
..... (9)
6. 如果你学习成绩不良, 找准原因
了吗? (11)
7. 如果你学习成绩优异, 该注意些
什么? (14)
8. 平时学习成绩挺好, 但总是考不好
怎么办? (16)

二、情意调控自主篇

1. 你了解中学生的情绪和意志特点吗?
..... (20)



2. 怎样保持良好的心境? (22)
3. 如果你情绪淡漠, 怎么办? (24)
4. 如果你情绪冲动, 怎么办? (26)
5. 你常感到厌烦吗? 该如何摆脱?
..... (29)
6. 你常感到紧张吗? 该如何摆脱?
..... (31)
7. 你常感到忧愁吗? 该如何摆脱?
..... (32)
8. 你常感到寂寞吗? 该如何摆脱?
..... (35)
9. 你常感到空虚吗? 该如何摆脱?
..... (38)
10. 怎样提高自己的耐挫能力? (41)
11. 怎样应付心理冲突? (47)
12. 如何处理环境突变引起的不适?
..... (49)
13. 有轻生念头怎么办? (52)

三、人际交往和谐篇

1. 你了解中学生人际交往的心理特征吗?
..... (56)

mulu

2. 怎样在同学当中“得人缘”? ... (58)
3. 怎样对待同学之间的竞争? (59)
4. 与同学闹僵了, 怎么办? (62)
5. 与室友难以相处, 怎么办? (64)
6. 同伴有不良行为, 并要你也参与,
怎么办? (67)
7. 遭遇校园暴力, 怎么办? (70)
8. 怎样与老师交往? (73)
9. 老师“偏心眼”怎么办? (76)
10. 受到老师的不公正批评怎么办?
..... (80)
11. 如何看待与父母之间的“代沟”?
..... (82)
12. 与父母闹矛盾怎么办? (85)
13. 父母对自己过分关心怎么办?
..... (88)
14. 如果父母成天打麻将, 你怎么做?
..... (91)
15. 如果父母闹离婚, 你怎么做?
..... (93)

四、两性心理解惑篇

1. 你了解中学生性心理的发展状况吗?
..... (97)
2. 如何看待男生的遗精现象? (99)
3. 如何看待女生的月经现象? ... (100)
4. 如何看待手淫现象? (103)
5. 如何对待男女生之间的交往?
..... (106)
6. 如何适应和调节性冲动? (109)
7. 如何拒绝别人的求爱? (110)
8. 如果你已在“恋爱”中, 如何打算?
..... (112)
9. 如果你“失恋”了, 如何对待?
..... (114)
10. 如果你正受“单相思”之苦, 如何
摆脱? (117)
11. 发现自己有同性恋倾向怎么办?
..... (119)

五、个性品质健全篇

1. 你了解中学生个性形成与发展的
特点吗? (122)

mulu

2. 如果你过于偏激，如何改变？
..... (124)
3. 如果你过于狭隘，如何改变？
..... (126)
4. 如果你嫉妒心强，如何改变？
..... (128)
5. 如果你好猜疑，如何改变？ ... (131)
6. 如果你有敌对倾向，如何改变？
..... (134)
7. 如果你脾气暴躁，如何改变？
..... (137)
8. 如果你依赖性强，如何改变？
..... (139)
9. 如果你比较孤僻，如何改变？
..... (141)
10. 如果你太自卑，如何改变？
..... (144)
11. 如果你太自负，如何改变？
..... (147)
12. 如果你过于神经质，如何改变？
..... (149)
13. 如何看待离异家庭子女的性格发展？



..... (151)

六、生活习惯改良篇

1. 你了解良好生活习惯的意义吗?
..... (155)
2. 该选择什么样的娱乐与爱好?
..... (157)
3. 该如何面对“追星族”现象?
..... (158)
4. 你的消费习惯合理吗? (160)
5. 你经常失眠吗? 怎样调整? (162)
6. 你常做恶梦吗? 怎样看待梦?
..... (165)
7. 如果你沉溺于游戏机怎么办?
..... (170)
8. 如果你有吸烟的不良嗜好, 该如何戒除? (173)
9. 如果你有酗酒的不良嗜好, 该如何戒除? (178)
10. 哪些心理容易导致中学生的不良行为? (179)



一、学习心理卫生篇

1. 你的学习抱负水平适当吗？

学习是中学生的首要活动。体现在学习中的抱负水平，就是学生对自己的学习所要达到的目标的期望或估计。比如，有的中学生给自己的学习订下了在班级中名列前茅、将来一定要考上理想的大学的目标；而有的中学生只是希望成绩别太差，能中学毕业就行了。由于抱负水平的高低不同，同样的成绩就会引起完全不同的心理感受。比如，同样是80分的成绩，有的同学可能已是沾沾自喜，而有的同学却感到自责和懊丧。结果，对是否继续努力学习所产生的效果也就大不相同。可见，中学生的学习抱负水平制约着对学习目标的追求。

中学生学习抱负水平的高低，受到下列因素的影响：（1）自己的学习成败经验。如果在以往的学习中经常取得成功，一般能导致学习抱负水



平的提高；而屡遭失败的经验则导致抱负水平的降低，失败得越厉害，以后的抱负水平就会降得越低。后者就是我们常说的“破罐子破摔”的现象。（2）自信心。自信心是过去获得很多成功经验的结晶，有自信心的学生，其抱负水平也高，而且不易被暂时的失败所动摇。（3）班级的学业成绩状况。处在一个优秀的班级，个人的学习抱负水平往往也较高；而处在差班的学生，学习抱负水平一般也较低。

“志当存高远”，这话当然不错。抱负水平高的人，一般来说，对待学习和工作自觉、有信心、有毅力，能努力地去克服困难，以实现自己预期的目标。但从心理学的观点看，其中也有需要注意的地方。如果一个人的抱负水平太高，严重脱离自己的实际情况，势必长期备受失败感折磨，引起严重的情绪冲突，有碍心理健康。为此，心理学家们提出如下建议供参与：

1. 把过高的抱负分解为一个个远近不同的具体目标，由近及远，逐步实现。
2. 根据自己的实际情况，而不是别人的期望确定目标。



3. 在确定目标的过程中，多与自己的过去，而不是他人的现状作比较。这一点，无论对于差生还是优生都很重要——从自己的进步中，差生不致于气馁，而优生不致于懈怠。

保持适当的学习抱负水平，有利于不断取得学习进步，最终才能实现远大的理想。

2. 你有不良的学习习惯和方法吗？

中学阶段是学习的黄金时期，也是打下坚实的知识基础的关键时期。知识基础打得是否牢实，并不只是是否努力的问题，还与学习方法是否得当有着直接的关系。中学生常见的不良学习习惯和方法主要有以下几种表现：

1. 学习无计划。这是中学生中普遍存在的问题。表现之一是由老师推着走，老师怎么讲，就怎么听；老师讲什么，就学什么；作业留多少，就做多少，不留就不知道干什么。表现之二是学习全凭一时的兴趣和情绪，朝三暮四，蜻蜓点水。学习无计划的同学不仅学习积极性差，而且





学习活动一遇到某些干扰时，就往往半途而废。

2. 拖拉和应付。这往往存在于对自己要求不严、意志品质稍差的学生身上。在“等明天”的借口下，作业常常一拖再拖，到实在拖不下去之时，就采取应付的办法。经常对作业拖拉与应付的学生，往往形成学习上的“消化不良”，欠账太多，导致基础薄弱。

3. “一边派”。指那些一边看电视，一边做作业；一边听音乐，一边背单词；一边听广播，一边读书的同学。这种作法虽可起调节和放松神经的作用，但长期如此，以致成了一种习惯，势必会使学习者经常处于一心二用的分心状态，结果作业容易出错，记单词效率差，思考问题理不清头绪。

4. 疲劳战术与死记硬背。这两种情况容易发生在学习用功但个性较刻板的学生身上，他们对学习经常采用“拼”时间的方法，但学习效率很低。

5. 依赖家长或家教。这种现象，在溺爱教育方式下长大的学生身上较为多见。这种情况发展下去，不仅影响学生的学习成绩，还易形成不良



个性品质，导致社会适应不良。

如果你有上列的不良学习习惯和方法，试着改变一下。要提醒你的是，不良习惯的改变是一件需要持之以恒的事，其间会有反复，对你的学习成绩也不见得有利竿见影的效果。但可以肯定的是，一旦你真正改变了这些不良的学习习惯和方法，你的学习会取得新的进步。

3. 你在学习中做到了科学用脑吗？

打消耗战是中学生学习中常见的现象。有些学生在分数的压力下，整天书本不离手，连吃饭走路都在想着学习的问题。这种消耗战的学习方式是不科学的，从学习效果与所花费的时间看很不经济，而且对身心健康有很大损害。学习是一种复杂的脑力活动，会消耗神经细胞的大量能量。如果学习无节制，不会合理安排时间，不能科学用脑，必然会造成大脑机能损伤，引起学习疲劳。

学习中怎样做到科学用脑呢？

N
O
T
O
D
R
U
G



1. 培养良好的生活习惯。良好的生活习惯可使生活具有节奏性，从而使高级神经活动的兴奋与抑制过程有规律地交替，大脑不易疲劳，工作效率高。

2. 学会调节大脑活动。手段之一是转换不同的学习内容。每隔一定时间转换不同的学习内容，也就转换了大脑皮层的兴奋中心，使学习紧张而富有弹性，保证学习的高效率。另一手段是课间积极休息。课间到室外活动一下，或者看看远景，对消除脑力疲劳很有效。研究发现，学生如果在课间有哪怕 10 分钟的积极休息，便可使脑力活动的效率提高 30%。有的同学不理解课间休息的重要性，下课仍在学习，表面看来学习抓得很紧，殊不知这点收获，远远抵消不了由此造成的损失。

3. 坚持经常性的体育锻炼。

4. 保证充足的睡眠。

5. 找到适合于你自己的方法。如坚持经常做深呼吸，按摩头部穴位等。当然，坚持合理的膳食结构，对于提高大脑机能，预防大脑疲劳也很有好处。

N
O
T
O
R
D
R
U
G