


高中生心理健康教育

广东省教学教材研究室 编



 广东教育出版社

写给同学们的话

高中生心理健康教育

广东省教学教材研究室 编

普通高中课程标准实验教科书

高中心理健康教育必修1

出版发行 广东教育出版社

(广州) 广东教育出版社

地址 广州

广东省教育厅教材出版中心

广东省教育厅教材出版中心

(广州) 广东教育出版社


787mm×1092mm 1/16 32页 0.25印张 0.009元

ISBN 7-309-04483-7

定价 1.00元

广东教育出版社

05428783-030 广东教育出版社 78730976-030 广东教育出版社

 广东教育出版社

高中生心理健康教育

广东省教学教材研究室 编

高中生心理健康教育

广东省教学教材研究室 编

*

广东教育出版社出版

(广州市环市东路水荫路11号)

邮政编码: 510075

广东新华发行集团股份有限公司发行

湛江蓝星南华印务公司印刷

(广东省湛江市霞山区莱塘路61号)

787毫米×1092毫米 16开本 6.5印张 138 000字

2002年10月第1版 2003年6月第2次印刷

ISBN 7-5406-4962-3/G·4482

定价: 7.00元

质量监督电话: 020-37606267 购书咨询电话: 020-83796440

广东教育出版社

写给同学们的话

当你们打开这本书时，会发现里面有可爱的人物，有有趣的图画，有考试题一般的表格，还有很多有趣的活动。心理教育是一门与你们有密切关系、对你们很有用，而且要求你们积极参与其中的课程。帮助你们认识自己，适应社会，掌握学习方法，增长智慧，磨炼意志，懂得生活，是心理教育课程的主要目的。

你们的积极参与，是心理教育能够成功的关键。因此，在老师的引导下，要主动地参与书中所介绍的各种活动。不要小看这些活动，因为人就是在活动中成长和发展的。参与这些活动，你会体验到各种乐趣，你会对一些困惑豁然开朗，也会为你今后美好的生活打下良好的心理基础。

祝愿你们通过学习活动，使自己成为一个幸福快乐的人，一个健康活泼的人，一个受人喜欢的人，一个善于学习和思考的人，一个不断进步的人，一个充满自信的人，一个热爱生活的人！

本套书由李文郁、钟守权策划和组织编写。本书主编：郑希付，编写人员：郑希付、李会霞、李江雪、马桂波、李之宁、梁理文。

编者

目 录

第一篇 环境适应	(1)
一、环境适应能力自我检查	(1)
二、环境适应状况分析	(4)
三、提高适应能力的方法	(9)
第二篇 学习与思维	(14)
一、学习风格	(14)
二、目标与计划	(18)
三、学习方法介绍	(22)
四、思维训练	(25)
第三篇 自我意识	(34)
一、认识自我	(34)
二、欣赏自我	(37)
三、超越自我	(41)
第四篇 人际交往	(47)
一、角色扮演	(47)
二、竞争与合作	(50)
三、异性交往	(54)
四、与父母交往	(58)
五、理解他人	(64)
第五篇 考试心理调试	(68)
一、考试焦虑自测	(68)
二、分析考试焦虑	(71)
三、动机与应考	(74)
四、自我放松术	(75)
五、应考面面观	(78)
第六篇 职业辅导	(83)
一、职业倾向与能力	(83)
二、职业选择与冲突	(93)
三、升学和择业准备	(95)

第一篇 环境适应



一、环境适应能力自我检查

到了一个新环境，既好奇，又有些不安，新的生活开始了，多么希望能顺顺利利、开开心心，努力三年，实现目标，给自己一个成功的起点。但自己能适应高中繁重的课业吗？能拥有良好的人际关系吗？适应力怎样？怎样发展自己？相信绝大多数的同学都会有这样的疑问。不要着急，要回答这些问题并不太难，只要我们常常和自己的心灵作坦诚的对话，我们就能对自己有更多的了解，更能适应环境，发展自己。

好，让我们从这里开始吧。请回答以下的几个问题，并尽可能详细一些。

例如：

问：新环境好吗？

答：环境挺好的，设备先进、干净、整洁，教师、同学……

1. 新的学校环境好吗？

2. 同班或同宿舍的同学容易相处吗？

3. 我还是和以前一样对未来充满期盼和憧憬吗？

4. 我常常感到充实而快乐吗？

5. 我对现在的生活习惯吗？

6. 我对高中生活充满信心吗？

7. 我有明确的三年目标和近期目标吗？

8. 我制定了实现目标的计划了吗？

对于以上的问题，如果你的回答是肯定而明确的，则说明你目前的适应情况比较好，恭喜你！如果你的回答并不太肯定，则说明你的适应情况一般。如果回答基本是否定的，则说明你暂时还没有适应新环境。不管你的回答是什么，进一步地了解自己的适应情况，有利于你积极地适应环境。

做完了以上问答之后，相信大家对自己现在的适应情况已经有了一个初步的认识。为了使你更加了解自己的情况，下面还提供了一个小测验，你可以根据自己的需要，进行自测，以便更好地了解自己的环境适应能力。

心理适应能力自测

说明：请根据自己的实际情况，选择一个答案。

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

1. 我最怕转学或转班级，每到一个新环境，我总要经过很长一段时间才能适应。
2. 每到一个新的地方，我很容易同别人接近。
3. 在陌生人面前，我常无话可说，以致感到尴尬。
4. 我最喜欢学习新知识或新学科，它给我一种新鲜感，能调动我的积极性。
5. 每到一个新地方，我第一天总是睡不好，就是在家里，只要换一张床，有时也会失眠。
6. 不管生活条件有多大变化，我也能很快习惯。
7. 越是人多的地方，我越感到紧张。
8. 在正式比赛或考试时，我的成绩一般不会比平时练习时差。
9. 我最怕在班上发言，全班同学都看着我，我的心都快跳出来了。
10. 即使有的同学对我有看法，我仍能同他（她）交往。
11. 老师在场的时候，我做事情总有些不自在。
12. 和同学、家人相处，我很少固执己见，乐于采纳别人的看法。

13. 同别人争论时，我常常感到语塞，事后才想起该怎样反驳对方，可惜已经太迟了。

14. 我对生活条件要求不高，即使生活条件很苦，我也能过得很愉快。

15. 有时自己明明把课文背得滚瓜烂熟，可在课堂上背的时候，还是会出差错。

16. 在决定胜负成败的关键时刻，我虽然很紧张，但总能很快地使自己镇定下来。

17. 我不喜欢的东西，不管怎么学也学不会。

18. 在嘈杂混乱的环境里，我仍能集中精力学习，并且效率很高。

19. 我不喜欢陌生人来家里做客，每逢这种情况，我就有意回避。

20. 我很喜欢参加社交活动，我感到这是交朋友的好机会。

评分与解释：

凡是单号题（1. 3. 5……），选A，得-2分；选B，得0分；选C，得2分。凡是双号题（2. 4. 6……），选A，得2分；选B，得0分；选C，得-2分。将各题得分相加，即得总分。

35~40分：社会适应能力很强，能很快地适应新的学习、生活环境，与人交往轻松、大方，给人的印象很好，无论进入什么样的环境，都能应付自如，左右逢源。

29~34分：社会适应能力良好。

17~28分，社会适应能力一般。当进入一个新的环境，经过一段时间的努力，基本上能适应。

6~16分：社会适应能力较差，依赖于较好的学习、生活环境，一旦遇到困难，则易怨天尤人，甚至消沉。

5分以下社会适应能力很差，在各种新环境中，即使经过一段相当长时间的努力，也不一定能够适应，常常因感到与周围事物格格不入而十分苦闷。在与他人的交往中，总表现得拘谨、胆怯，手足无措。

好，测试做完了，你的情况如何呢？如果你的得分很高，恭喜你！希望你继续努力，更好地发展自己。如果你的得分不理想，你也无需忧心忡忡。因为一个人的社会适应能力是随着年龄的增长、知识经验的丰富而不断增强的。只要你对自己充满信心，努力学习，虚心求教，加强锻炼，就一定会成为适应社会的强者。

为了帮助你更好地了解自己到底在什么方面不适应，请你现在完成以下问答。

1. 来到新的环境，我感到最难应付的事情是：_____。

2. 我的不适应表现为：_____。

3. 我对待不适应的态度是：_____。

4. 我希望情况能变成：_____。
5. 我曾经尝试改变这种现状的方法有：_____。
6. 我现在的情况是：_____。

做完了简单的自我剖析，你现在对自己的环境适应情况应该已经有了一个比较清晰的认识了。好，下面我们进入下一个环节。



二、环境适应状况分析

一般来说，作为一个刚上高中的高一学生，对新环境的不适应主要集中在以下几个方面：

1. 生活的不适应。第一次离开家，什么事情都要自己去想、去做，感到不习惯，想家。这种情况一般来说持续的时间并不长，只要自己能边做边学，很快就会适应的。

2. 学习的不适应：学习困难，不习惯老师的上课方式，不懂得主动学习，没有掌握正确的适合自己的学习方法等。这是困扰同学们的最主要的问题之一，如果不能较快地解决，可能会带来比较严重的后果。

3. 人际关系的不适应：不懂得怎样与同学、老师相处，感到孤独与寂寞。这也是比较常见的不适应之一，解决得好坏，也直接影响一个人的身心健康。

为什么会发生不适应的情况呢？你又是属于哪一种情况呢？

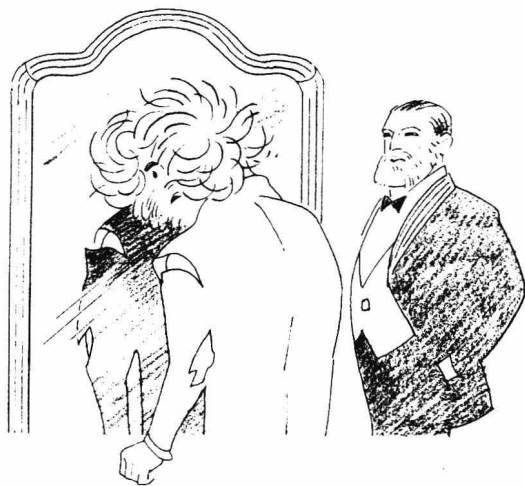
事实上，产生不适应的原因很多，它与人的经历、个性、认知方式、行为习惯等都有一定的关系，你属于哪一种，则需要具体问题具体分析。

首先，让我们来看一个真实的故事：

一个流浪汉的故事

有一天，一名流浪汉来到了美国心理学家拿破仑·希尔的办公室，要求和他谈一谈。谈话中，流浪汉告诉希尔，昨天，是他写的《自信心》一书把他从跳湖自杀的边缘拉了回来，并支持他度过了昨天晚上，因为他相信，这本书的作者一定能协助他再度站起来。可是，希尔从头到脚把他打量了一遍后，在自己的内心深处，并不相信自己能为他做些什么，但又不忍心告诉他。于是，只好请他坐下来，让他把自己的故事完完整整地说出来。从而知道他破产了，并离开了妻子儿女，成为一名流浪汉。他对过去的一切无法忘怀，而且越来越难过，到最后，甚至想要自杀。等他讲完故事后，希尔告诉他，虽然他很想帮助他，但事实上，他无能为力。

听到这个消息，流浪汉的脸立刻变得苍白。他低下头，喃喃地说道：



“这下子完蛋了。”

希尔等了几秒钟，然后说：“虽然我没有办法帮助你，但我可以介绍你去见本大楼的一个人，他可以帮助你东山再起。”流浪汉听了后立刻跳了起来，请求希尔看在老天爷的分上，带他去见这个人。于是，希尔把他带到了自己实验室的一面大镜子前，指着镜子说：“我答应介绍你跟他见面的，就是这个人。在这个世界上，只有这个人能够使你东山再起，除非你坐下来，彻底认识这个人，否则，你只能跳到密歇根湖里，因为在你对这个人作充分认识之前，对于你自己或这个世界来说，你都将是个没有任何价值的废物。”

流浪汉朝着镜子走了几步，用手摸摸自己长满胡须的脸孔，对着镜子里的人从头到脚打量了几分钟，然后后退几步，低下头，开始哭泣起来。希尔知道自己的忠告已经发挥功效了，便送他离去。

几天后，希尔在街上碰见了这个人，几乎认不出来。他的步伐轻快有力，头抬得高高的。他从头到脚打扮一新，看来很成功的样子，而他也似乎有此感觉。他解释说：“我正要到你的办公室去，把好消息告诉你。我已经替自己找到了一份薪酬3000美元的工作，我现在又走上了成功之路。将来有一天，我去拜访你的时候，我将带去一张支票，签好字，收款人是你，金额由你填写。因为你介绍我认识了自己。”



看完了这个故事，你有什么感想？你是否也曾经有过沮丧的心情，失去了自信、奋斗的目标与动力……那你又是怎样处理的呢？请把它们写出来，写得越详细越好。

这个故事告诉了我们：正确认识自己是一个人适应环境的必要条件，如果不能正确认识自己，就很难摆正自己的位置，也就无法处理好自身与环境的关系，当然就不可能很好地适应环境，更谈不上发展自己了。

所有的不适应必然与错误的自我认识和评价有关。所以，要积极地适应环境，必须先走出自我认识和评价的误区。而要走出误区，办法是很多的，常用的有讨论、交流、自我对质、心理测试等。例如：找几个熟悉自己的朋友、老师或心理工作者，把自己的不适应讲出来，听一听他们怎么说，看一看他们是怎样摆脱困境的，有哪些地方是值得自己借鉴的。积极地参与分析、讨论，最终获得比较全面的看法。

自我对质就是静下心来，和自己对话，理性分析不适应的原因，找出自己的思维误区，进行批驳。例如：我觉得自己除了会读几页书，什么都不会。讨论：会读书是多少人梦寐以求的呀，读书读得好至少说明一个人并不笨，怎么能说什么都不会呢？

心理测验，通过做一些题目，比较分析自己哪方面不适应，不适应的程度怎样。下面我们针对高中生最容易出现的学习不适应和人际关系问题，提供了两个小测验，供大家对自己做进一步的分析。

学习方法的自评

选择答案为：A. 经常是/有 B. 偶尔是/有 C. 很少是/有

本测验为单选题，请根据自己的实际情况选择一个比较符合自己的答案。

1. 在考试复习过程中，你有没有以提纲挈领的方式对考试内容加以系统整理？
2. 在考试经历中，你是不是认为自己善于把握考试的重点？
3. 你是否特别关注教师平时授课时强化的内容与例释？
4. 你是否充分关注教师所指定的课外参考资料？
5. 在复习过程中，你有没有经常拟一份复习时间与课程方面的计划表？
6. 在复习迎考的过程中，你有没有经常以自问自答或其他较为有效的方

法来回忆课文内容，检查学习效果？

7. 你有没有认真地把课堂笔记、课后作业和课文内容结合起来对照学习？

8. 在平时作业或作文练习中，你有没有及时纠正教师所指出的错误（如果有错误的话）？

9. 你是不是经常把容易忘记或最为重要的内容放在复习阶段的后期？

10. 在平时学习或练习过程中，当你遇到难题时，你是不是自己先动脑筋，积极探求，只有在迫不得已的情况下才去请教同学或老师？

评分标准与解释：

凡答“经常是”或“经常有”者，记-1分；凡答“偶尔是”或“偶尔有”者，记0分；凡答“很少是”或“很少有”者，记1分。

得分低于-5分，说明你的学习方法还不错；高于5分，则说明在应考复习过程中不够讲究科学的读书方法。在学习中常处于被动地位。

人际交往能力的自我评定

选择答案为：A. 是 B. 不确定 C. 否

在A、B、C选择答案中，选择一个与你自己情况相符的一种，每题只能选择一个。

1. 我不喜欢与其他同学一起做游戏和学习。
2. 我不喜欢说话，有时宁愿用手势表示意思，也不用语言表达。
3. 我不愿和任何人的目光接触。
4. 同学们不喜欢与我一起游戏和学习。
5. 同学们不喜欢在我面前讨论各种问题。
6. 父母总是对我管束严厉，动辄训斥。
7. 放学后我不愿意回家而喜欢在外面玩。
8. 我对爸爸妈妈的谈话十分反感。
9. 我对爸爸妈妈的斗嘴、吵架感到无所谓，习以为常。
10. 爸爸妈妈从来不过问我的任何事，在他们眼里我是可有可无的。
11. 老师对我特别挑剔，专爱与我过不去。
12. 老师在课堂上从来没有看过我一眼。
13. 在路上看到老师，我总是设法躲避，或装着没看见。
14. 老师家访时经常告状，向爸爸妈妈讲我的坏话。
15. 我觉得老师对我太不公平了，真想和他大闹一场。

评分标准与解释：

选A得1分，选B得2分，选C得3分，总分为各题得分之和。

这个测验大致能反映你的人际交往能力。在这份测验表中，得分越高，说明交往能力越强；得分越低，说明交往能力越弱。如果总得分在40分以上，说明交往能力强，人际关系好；如果总得分在20分以下，说明交往能力弱，人际关系差。

这个测验又可分为三个分项，其中1~5题可以评定同学关系，6~10题评定家庭关系，11~15题评定师生关系。一般5~7分为关系较差，7~11分为关系一般，12~15分为关系良好。

做完了测试，我们对自己的适应情况应该认识得更加清楚了，但所谓“磨刀不误砍柴功”，为了更好地解决问题，我们需要使自己的思维更加清晰而准确。请认真回答下列的一些问题。

1. 我的不适应是哪方面的不适应？

2. 我的不适应的表现是什么？

3. 我的不适应是怎样造成的？

4. 我认识的人当中有人碰到过类似的问题吗？他们是怎样解决的？

5. 这种不适应可以通过主观的努力克服吗？

6. 我应该怎样解决？需要什么条件？

7. 我现在所拥有的条件够吗？还需要补充什么？

8. 我现在该做什么？可以做什么？

回答完以上的问题，相信你对自己的适应能力已经有了非常清晰的认识与较为准确的评价，下一个环节我们将提供一些自我训练的方法给大家，希望可以使你尽快地适应环境。



三、提高适应能力的方法

每个人都希望自己的才能得到发展，每个人都希望生命的航船能勇敢地冲破自己内心世界和外部环境的种种阻碍，坚定地驶向胜利的彼岸。那么，谁是驾驭你生命之舟的舵手？不是别人，正是你自己。

在现实生活中，人们对环境的适应方式大体上有两种。

一种是积极的适应。积极的心理适应是个体在客观环境中积极主动地调整自己与环境的不适应行为，增强个体在环境中的主动性、积极性，找到自己的生长点，使自身得到发展。另一种是消极的适应。这种适应是人与环境的消极互动过程。在这一过程中，个体认同、顺应了环境中的消极因素，压抑了自身的积极因素，即自身的潜能，违背了人的心理发展方向。其结果是环境改造了人，而人未发挥自己对于环境的能动作用，这种适应是退化，而不是发展。发展是人与环境朝着前进方向运动的过程，是人对环境的积极适应，要实现这种适应，下面的一些自我训练会对你有所帮助。

重塑自我形象训练

到了一个新的环境，每一个人都要根据自己的实际情况重新定位，并进行自我形象的设计。重塑自我形象训练主要是针对一个人到了新环境，比较容易走入的心理误区而设计的训练。

（一）抛弃自卑的训练

1. 尽可能不使用贬义的自我描述式“标签”，而代之以类似这样的话语：“到今天为止，我是这样，但以后，我要……”或者“我过去曾认为自己……看来是错了。”

2. 告诉你周围的朋友和同学，你将努力消除自己身上的一些“标签”，然后请他们监督并提醒你注意。

3. 特意以不同于过去的方式行事。如：如果你以前不够主动与人交往，现在就主动去结识一个你以前不敢主动接触的人。

4. 坚持写行为日记，记下自己的表现以及当时的感觉。在一周内，记录下你每天使用自我挫败性标签的具体时间和地点，并努力减少这种行为。

5. 选出危害性最大的几个自我描述词语，每天有针对地消除一个。

6. 进行自我辩解。每当发现自己给自己贴“消极标签”，则大声告诫自

己：“我不是这样的。”

（二）增强自信训练

1. 把曾经让自己窘迫、担心、惧怕的事记下来，寻找对策，每天对自己进行针对性激励。

2. 确定改善的目标，然后逐步分解目标，一件件地尝试去做。

3. 着装利落，表情从容地走路，微笑或点头示意所碰到的人。

4. 对心中惧怕、崇拜的人，进行强化训练，见面径直挺胸向他走去，说话时看着对方的眼睛。

（三）宽容大度训练

1. 当自己猜疑别人时，对镜子问自己：“这样做，别人会信任我吗？”

2. 当别人或自己犯了一些小错误时，应暗示自己：“犯错误是在所难免的，只要吃一堑长一智就是好事”。尤其不要总揪着别人的一点儿小错误不放。

3. 当心情落漠时，去理个发或刻意打扮，打扮后去好友家随意畅谈。

4. 多看一些幽默与笑话。

5. 当对别人的讥讽一时难以消除时，进行心理放松或自我肯定。

培养良好习惯的训练

良好的习惯是人适应环境，获得成功的重要条件，所以，你可以根据自己的实际情况，有针对性地选择适合自己的训练，持之以恒地练习。

（一）培养独立的生活能力的训练

1. 制订每一个月的总的时间安排和每一天的具体时间安排，并督促自己严格执行，使自己养成良好的作息习惯和规律。

2. 在生活中，不断总结经验，合理地安排学习和生活。

3. 自己的事情尽可能自己做，养成独立完成学习和工作的能力。

4. 制订月度支出计划，培养合理的理财观念。

（二）培养良好的学习动机和学习方法

1. 经常自我剖析，端正认识。

2. 确立合适的期望值，应该是经过自己努力能够达到的。

3. 掌握学习规律，如记忆的规律、注意力的规律、思维的规律等，主动学习。

4. 掌握好大脑“兴奋”和“抑制”的规律，把较难的或自己不太感兴趣的功课放在头脑最清醒的时候学习。

5. 及时总结经验，不断摸索，找出适合自己的学习方法。

（三）消除人际交往障碍的训练

1. 找出自己的心理障碍后，每天早上对着镜子默默提醒三次，坚持一

段时间。

2. 在热闹的场面上练习几次沉默和微笑。
3. 各种活动不管是否擅长都要参加。
4. 借助美国卡耐基的改善人际关系检查表，尝试自我训练检查。

卡耐基的改善人际关系检查训练表

检 查 要 点	训 练 方 法
1. 你是否具有只要自己 在场，就带给周围人喜悦的心情？	
2. 你是否了解交往对象的喜好与心理需求，并乐于满足？	
3. 你是否无微不至地关心与照顾朋友？	
4. 你是否经常用经济的行动来帮助他人？	
5. 你是否将“热诚、宽容、微笑”作为交际的座右铭？	
6. 你能否在交往时既真诚，又谨慎？	
7. 平时是否主动留意交往对象的个性、经历、兴趣、家庭等情况？	
8. 是否注意学习他人的交往技巧？	
9. 受托于人时能否竭尽全力，不辜负他人信赖？	
10. 能否做到不轻率应诺他人，而一旦应诺则鼎力相助？	



名人名言

1. 逆境给人宝贵的磨炼机会。只有经得起环境考验的人，才算是真正的强者。

——[日] 松下幸之助

2. 一个人在一种不能屈伸的环境下，只有两条路可走，一条是消极的，任命运宰割，一条就是努力自造命运。

——[英] 迪斯雷里

3. 面对不尽人意的环境，抱怨和消沉只会磨蚀你的青春。走向成功，我们必须跨越环境的栅栏。

——[美] 约翰洛克

4. 顺境的美德是节制，逆境的美德是坚忍，后者比前者更为难能可贵。

——[英] 培根

真实的故事

从护士到打工女皇

——商界女强人吴士宏的故事

商界的竞争是激烈而无情的，一个初中毕业的女子却凭着自己的坚韧与聪慧，击败了许许多多的对手，脱颖而出，成为声名显赫的商界女强人，这个人就是现任大型国有企业TCL集团常务董事、副总裁、TCL信息产业集团公司总裁的吴士宏。

吴士宏生长在一个双亲健在而又支离破碎的家庭里，从小就很自卑，每天都把自己的心灵封锁起来。初中毕业后，学习成绩在全级第二名又是校篮球队队员的吴士宏，却因为家庭原因，被迫停学。还未满16周岁的她早早地在街道医院当了小护士。恢复高考后，渴望读书的她又遇上了一场大病，并且一病四年，报了三次病危。吴士宏只能过着行尸走肉，无梦、自卑的生活。

1983年底，吴士宏大病初愈，再生的不易使她重新审视生命，要改变生活的激情一发不可遏制。她在无奈之下，选择了高自考。16个月，一门一门地啃，几门几门地考。最终，皇天不负有心人，她如愿以偿地拿到了大学文凭。1985年，吴士宏进入了对人才选拔非常苛刻的IBM公司当办公勤务。她不安于现状，发奋要改变处境，为了争取“存在”的价值，她破例参加了IBM专业人员招聘考试。1986年7月1日，她正式转为专业学员，1987年5月1日，又转正为销售员。最终，吴士宏凭着勤奋、智慧、勇气，因业绩突出不

