

一线心理教师编写
中学心理健康教育专业教材

中加学校 心理健康教材

CCSC HEALTH PSYCHOLOGY

Andy Truong◎主编



人民日报出版社

中加学校 心理健康教材

CCSC HEALTH PSYCHOLOGY

Andy Truong◎主编



人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中加学校心理健康教材 / (加) 张志雄 (A. Truong) 主编.

—北京: 人民日报出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5115-1997-9

I. ①中… II. ①张… III. ①心理健康—健康教育—
高中—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 162124 号

书 名: 中加学校心理健康教材

主 编: Andy Truong

出 版 人: 董 伟

责任编辑: 陈 红

版式设计: 赵景志

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路 2 号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369846 65369509 65369510

邮购热线: (010) 65369530 65363527

编辑热线: (010) 65369844

网 址: www.peopledaily.com.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

开 本: 700mm×1000mm 1/16

字 数: 160 千字

印 张: 13

版 次: 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-1997-9

定 价: 28.00 元



这些是什么生物？

为什么你认为它是这种生物？

《中加学校心理健康教材》 编辑委员会

顾 问：彭建华 王本忠

主 编：Andy Truong（张志雄）

副主编：田振周

成 员：牛亚东 张 欣 王一婷

Message of Hope

Dear teachers, staff and students,

Congratulations to the editorial team in publishing this school-based mental health textbook aiming at promoting BCCSC educational achievements and students' over-all development. Your hard working and devotion means a lot for the benefits of each student and other readers.

As our school is entering the phase of new development after 15 years' accumulation of education experience, students' health, both physically and mentally, is always our first priority. Established in 2003, PDC (Personal Development Center) focuses on these aspects and other students-related issues with the assistance from every school department. The ultimate objective of BCCSC is to train and educate every student



with the 21st Century Learning and Living Skills, and our future successful graduates and Sino-Canada culture ambassadors should include overall skills and association belonging. Please add or comment on this new issue of mental health textbook so that we can perfect it in future and make it part of our school-based textbook set.

Thanks again for all the research and compiling work done by Chinese and Canadian teachers. Your hard work, devotion and design efforts are admired by us.

Best wishes,
Andy Truong
Executive Director

寄 语

尊敬的同事、亲爱的同学们：

值此我校心理健康教育校本教材出版之际，我谨代表学校董事会向全体编委会人员表示热烈的祝贺！本教材的出版展示了北京中加学校阶段性的教育成果以及学生全面发展的成绩，你们的辛勤工作与付出使得每一位中加学子及读者获益匪浅。

经过十五年的教育实践与探索，我校将步入一个新的发展阶段，更上一个新台阶。提高每一位同学的身心健康水平以及促进他们的全面发展，仍旧是我们工作的中心与重点。我校个人发展咨询中心于2003年成立以来，在学校各个部门的大力支持与协助下，一直致力于此目标以及所有与学生相关的工作上。学校教育的最终目标就是培养学生具有21世纪所需的各项学习与生活技能，作为中加两国文化交流大使的毕业生们也应该符合全面发展的人才的结构要求。虽然全体编委会成员兢兢业业、一丝不苟，但由于经验有待提高，一定存在这样那样的问题，一定还有进一步完善的空间，为使这本教材能不断为学生提供最新、最先进的知识，成为合格且优秀的校本教材，希望广大教育界专家、同仁批评指正。

再次感谢所有为本教材出版付出心血的中加教师！

北京中加学校执行董事

张志雄



第一章 新生适应

第一课 熟悉环境	002
第二课 跨班级适应活动	007
第三课 班级适应活动	011
第四课 同舟共济创奇迹	013
第五课 课外活动：倍增交友	016

第二章 认识心理健康

第六课 为什么要学习心理健康课	022
第七课 从心理健康到精神疾病	029
第八课 刺激与反应	036

第三章 认识自我

第九课 心理健康测量	042
第十课 了解我自己	050
第十一课 自我身份认同	054

第四章 人际交往

第十二课 第一印象	060
第十三课 我说你写	066



第十四课	沟通与合作	074
第十五课	夸赞与挑剔	079
第十六课	背摔与信任	084
第十七课	洪水来了	088
第十八课	测测你的人际距离	092
第十九课	如何正确处理同学关系	098
第二十课	如何正确处理特殊的同学关系	106
第二十一课	招聘父母	111
第二十二课	我是怎么获得零花钱的	117
第二十三课	妈妈的怀孕体验	124

第五章 AP心理学

第二十四课	卡普兰AP心理学简介	134
-------	------------	-----

第六章 人格培养

第二十五课	责任体验	154
第二十六课	学会守信	157
第二十七课	情绪脸谱	162
第二十八课	认识情绪	173
第二十九课	情绪测验（SAS、SDS）	183
第三十课	情绪稳定性测量	187
第三十一课	自主学习	190
第三十二课	目标成就高度，毅力铸造未来	192
参考文献		196



第一章



新生适应

迈好高中第一步 适应中加新生活

亲爱的同学们，大家好！带着家长的叮嘱和企盼，装着自己心中的梦想，你们又开始了新一轮的学海泛舟。怎么样？一切可顺利？你快乐吗？高新的新同学，初来乍到，全新的高中生活你能适应吗？

第一课 熟悉环境

探索与体验

一、活动目标

了解环境，熟悉环境，适应环境。

二、活动准备

相关学校介绍的阅读资料及PPT。

三、活动人数及场地

以班级为单位（少于40人），班级教室。

四、学习方式

阅读和活动。

五、活动过程

（一）北京中加学校介绍

北京中加学校是经北京市教委批准〔京教外（1996）058号〕的北京市第一所实施中外合作普通高中教育的新型学校，于1997年3月26日在人民大会堂举行正式成立大会。合作办学的双方是北京师范大学附属实验中学与加拿大纽宾士域省教育部和加拿大加皇国际教育集团。学校高中部现有36个教学班，在校高中生1100余名。

学校以培养复合型人才为根本宗旨，坚持贯彻“教育面向现代化、面向世界、面向未来”的战略方针，塑造具有世界性、国际化、能力强、适应21世纪人才素质结构总体要求的一代新人。

北京中加学校吸收东西方文化精髓，融合中西教育制度精华，并构建

以中国课程为主融入加拿大课程为一体的课程体系，促进中国和加拿大在高中教育领域的深度合作。1998年，经北京市教育委员会批准，北京中加学校成为自主安排普通高中新课程及独立组织高中结业会考的学校。2009年，北京中加学校成为国内第一所把国际AP课程引进高中教学的学校，并由美国大学理事会AP考试中心认证，经国家教育部批准，指定为AP课程考试中心。

学校组织成立学生会与社团联合会，是培养学生自我教育、自我管理、自我服务的有效形式，是学校与学生之间沟通的重要纽带，是凝聚青年学生、培育和传承学校精神的重要载体。

在北京中加学校校园内有许多优秀的社团，包括双语广播事业部、文学社、国旗班、编辑部、星羽传媒、篮球社、动漫社、法学社、书友会、心理协会等，共52个社团组织，各具特色，丰富了学生们的校园生活，为学生们提供了展示自我的平台。

（二）个人发展咨询中心简介

北京中加学校个人发展咨询中心于2003年10月在学校董事会的大力支持下正式成立。2004年3月，学校董事会正式批准咨询中心在校内免费为本校学生提供个人发展、职业规划以及心理健康咨询、辅导工作。

咨询中心先后聘请北京师范大学心理学院院长车宏生先生、北京师范大学心理咨询中心主任聂振伟教授为顾问。

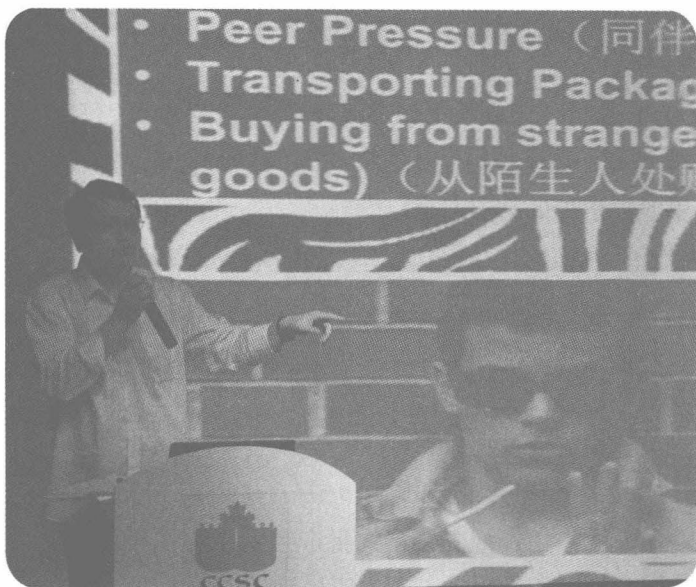
按照学校董事会的指示，咨询中心工作的指导思想为“中心建设正规化、咨询人员专业化、咨询方式科学化、服务对象全面化”。

2010年《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》中明确指出：要“加强心理健康教育，促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强”，“建立学生发展指导制度，加强对学理想、心理、学业等多方面指导”。依据此纲



要，咨询中心将学校心理健康教育的目标定位为：学习社会生活通常观念，学习社会生活基本知识技能，促进心理健康，提高自我心理调试能力。咨询工作严格按照临床心理学规定的方法、技术进行。

我校执行董事Andy Truong先生2010年在北京中加学校个人发展咨询中



心三年规划报告中提出：学校心理健康教育工作的使命是“若能通过我们的服务帮到一个人，我们已是不负使命……我们将尽力帮助每个学生，一起携手共进”。咨询中心以这一

使命为服务宗旨，全方位为学生提供服务。

个人发展咨询中心的“五大任务”依次为：

1. 个体团体心理咨询；
2. 个体团体心理测评；
3. 心理健康、生涯规划课程；
4. 出国留学指导；
5. 国外升学职业指导。

咨询中心除了努力做好校内的心理健康教育工作外，还积极参加通州区、北京市主办的各项心理健康教育活动及竞赛；积极参加国家级心理健康教育科研活动。2006年，我校的心理活动课在通州区心理活动课程评比中荣获一等奖；心理健康教育教改论文多次在北京市基础教育课程改革论文评选中荣获一等奖；心理咨询案例被北京市教委编写的《北京市中小学心理健康教育教师指导用书》收录。2013年，咨询中心参与的中国教育学

会“十一五”科研规划课题“学校心理教育体系的理论建构及心理技术在教育中的应用”课题顺利结题，并获得科研课题一等奖。咨询中心还参与了教育部“中小学生积极心理品质的调查研究”课题。

（三）北京中加学校职能部门简介

1. 学生处：为学生提供学习生活服务，负责学生管理，组织班级代表在校长接待日进行投诉。同学们在学校学习生活的所有问题都可以首先通过学生处咨询并寻求解决。

服务电话：89598425；传真：89594508

2. 教学处：为学生提供学习、学业、成绩提供、学籍证明等服务。

服务电话：89598417；89591203

3. 团委：为学生提供团员档案管理、团活动、团员教育服务；为学生提供学生会管理，学生会各部门建设、各部门活动，学生干部培养、选拔等服务。

服务电话：89592758

4. 学生宿舍：为学生提供课后休息、晚自习等相关服务。

服务电话：89598414（男生楼）；89598429（女生楼）

5. 交流办：为学生提供与出国冬令营、交流、留学相关的签证服务。

服务电话：89598430；89598436

6. 学生餐厅：为学生提供膳食服务。

服务电话：89598421

7. 体育组：为学生提供体育器材使用服务。

服务电话：89598440

8. 医务室：为学生提供医疗服务。

服务电话：89598442

9. 个人发展咨询中心：为学生提供行为、情绪、人际关系及其他疑难问题解决的帮助服务。

服务电话：89598414

10. 图书馆：为学生提供学习场所及图书阅览、借阅服务。

服务电话：89598413

（四）小组活动

以小组为单位，调查学校职能部门及特点、教师及教师的特点，并以PPT的形式展示调查报告；在班级介绍。

心灵故事

改变自己 适应环境

在还没有发明鞋子以前，人们都赤着脚走路，不得不忍受着脚被扎被磨的痛苦。某个国家，有位大臣为了取悦国王，把国王所有的房间都铺上了牛皮，国王踩在牛皮地毯上，感觉双脚舒服极了。

为了让自己无论走到哪里都感到舒服，国王下令，把全国各地的路都铺上牛皮。众大臣听了国王的话都一筹莫展，知道这实在比登天还难。即便杀尽国内所有的牛，也凑不到足够的牛皮来铺路，而且由此花费的钱、动用的人力更不知有多少。正在大臣们绞尽脑汁想如何劝说国王改变主意时，一个聪明的大臣建议说：大王可以试着用牛皮将脚包起来，再拴上一条绳子捆紧，大王的脚就不会忍受痛苦了。国王听了很惊讶，便收回命令，采纳了建议，于是，鞋子就这样发明了出来。

把全国所有的道路都铺上牛皮，这办法虽然可以使国王的脚舒服，但毕竟是一个劳民伤财的笨办法。那个大臣是聪明的，改变自己的脚，比用牛皮把全国的道路都铺上要容易得多。按照第二种办法，只要一小块牛皮，就将整个世界都用牛皮铺垫起来的效果一样了。

心灵碰撞

讨论：看了这则故事，你有什么感受？