



康志中学 校本课程系列教材

高中生心理教育读本

● 刘智广 编



康志中学
PDG

康杰中学 校本课程系列教材

高中生心理教育读本

刘智广 编



总序

黄孟强

面对时代的发展和未来的挑战，学校要实施素质教育，真正做到对国家、民族负责，对学生终身负责，对家长、社会负责，就必须遵循课程整体优化的原则，在科学实施国家课程的前提下，努力开发和建设学校的校本课程。

校本课程是指学校在保证国家和地方课程基本质量的前提下，通过对本校学生的需求进行科学评估，充分利用当地社区和学校的课程资源而开发的具有地方特点、富有学校特色、可供学生选择修习的课程。

校本课程开发是当今世界课程改革的一种潮流，也是未来基础教育课程改革的一种基本取向。近年来我国基础教育的改革重点转向课程，并在政策层面上提出了实施“三级课程”的设想。1999年6月15日颁布的《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：试行国家课程、地方课程与学校课程。这是一种历史

性的进步，不仅从政策层面上给校本课程开发提供了依据和保证，同时也向我们的教育理论和教育实践提出了前所未有的挑战。

康杰中学是我省基础教育的一面旗帜。这里有一流的教师队伍，他们意识超前，功底深厚，是教育改革的先锋。这里还有数千名学子，他们是全市高中生之精英，他们中间蕴藏着巨大的学习潜能。为了满足社会、经济发展对教育多层次、多元化的要求，满足学生的兴趣和需要，促使学生全面和谐发展，我们组织部分教师致力于校本课程的开发和研究，现在呈现在您面前的就是他们辛勤劳动的成果。这仅仅是我们对校本课程开发的尝试和探索，我们相信，校本课程的开发和实施一定会卓有成效地推进康杰中学素质教育的进程。

2002 年 4 月

前 言

1999年8月13日，教育部颁发的《关于加强中小学心理健康教育若干意见》中指出：“中小学心理健康教育是根据中小学生生理、心理发展特点，运用有关心理教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动，是素质教育的重要组成部分，是培养跨世纪高质量人才的重要环节。”

心理素质在整个素质系统中处于十分重要的位置，具有非常重要的作用。从纵向看，心理素质在素质中处于基础地位；从横向看，心理素质在素质中处于中心位置；从各种素质的发生顺序和重要程度看，心理素质是第一素质。所以，美国著名学者卡耐基说：“一个事业成功的人，只有15%是由于他们的学识和专业技术，85%是靠他们良好的心理素质。”

中学生心理素质的提高和良好心理品质的形成，一靠家长，二靠教师，三靠社会，然而，最主要的还是靠中学生自己。基于此，我们编写了这本《高中生心理教育读本》，旨在激励广大高中生培养自尊，充满自信，勇于进取，不怕挫折，迎接挑战，争取成功。

需要说明的是，心理教育的理论和实践尚在探索之

中，加之编者水平有限，书中肯定存在诸多疏漏和不足，
恳请广大读者批评指正。

编 者

2002 年 4 月

目 录

1、健康的一半是心理健康.....	1
2、知己者明.....	5
3、贵有自省.....	9
4、自信的女孩更聪明.....	13
5、无聊的感觉何时休.....	16
6、我的脾气“一点就着”怎么办.....	19
7、记住，期望值要适度.....	22
8、缓解心理压力一二三.....	26
9、如何摆脱焦虑.....	29
10、不要拒绝成熟的到来.....	33
11、怎样控制自己的情绪.....	38
12、把挫折变成通向成功的桥梁.....	42
13、莫要过早放飞心中的白鸽.....	47

14、不要成为考分的奴隶.....	51
15、怎样对待来自同学的冷嘲热讽.....	55
16、遇有矛盾 平和处之.....	58
17、远离嫉妒.....	62
18、面对父母的不和.....	66
19、自卑可叹 自负可笑.....	69
20、敢于竞争 乐于合作.....	73
21、老师，我想跟您说.....	77
22、课上为什么“神不守舍”.....	81
23、开卷有益与掌握学习的规律.....	86
24、听课做笔记有无“高见”.....	90
25、不妨试试 SQ3R 学习法.....	95

1、健康的一半是心理健康

情境聚焦

高二(3)班的主题班会在热烈的气氛中进行。黑板上一行醒目的字标“朋友，你健康吗”如一石激起千层浪，引发起几十部大脑的同时思索。体育委员张勇拎起袖子，肱二头肌成了一声虎啸，小仗子自豪得很：“请看，就这块儿，充分证明我就是健康的代表。不信谁过来按按，看手感如何？”韩强起身反唇：“你倒是块儿足，劲也大，别忘了上回去农村义务劳动，晚上不敢睡觉——怕耗子咬。”“且慢，你倒不怕耗子。”笑眼李俊冲韩强搭上话，“一考试就晕菜，整个是怯场有素。”班长王丽莉打了个圆场：“你们都是公说公理，婆说婆道，看来，全有片面性。”她转身问老师：“您说是吧？”班主任并未作答，只是站起身，在字标下面，用红粉笔写了一行字：“健康的一半是心理健康。”短时间沉寂后，新一轮讨论又热烈展开……

心理透视

班主任老师写得对，写得及时，关键时刻做了正确的点拨。

几位同学的发言都有其正确的一面，也有其不完备之处。多

少年来，人们对什么是健康的注解几乎都是“从不得病”、“身强力壮”、“不伤不残”等等。前面提到的张勇就是这种看法的代表。在我们现实生活中持这种认识的还大有人在。韩强的反唇相讥，李俊的调侃虽过于直白，但细琢磨，确是“个中滋味”独到，还真有些道理。“怕耗子咬”和“考试晕场”还真是个心理问题。这两位同学指出的虽是极为具体的，但它蕴含着普遍意义。不信，你环顾现实生活中，有没有这样的状况：有的人体壮如牛，可胆小如鼠，意志薄弱；有的人膀大腰圆，可心胸窄小，空虚颓废；有的人“无灾无病”，可思想懒惰，不求进取；有的人耳聪目明，可遇事便装聋作哑，不敢主持公道……这能算健康吗？据了解，当前不少青年学生中就存在各式各样的心理问题，如忸怩、胆小、忧郁、依赖、神经质、人际关系不良等。在中年人，老年人中，由于改革开放的深化，各种观点的更新、交融、相互冲击，生活节奏的加快，给人们带来客观上的许多不适应，随之产生很多心理挫折，甚至心理障碍，由此而生的许多身心疾病，例如癌症、高血压、心脏病等都是威胁现代人生活的大敌。

联合国世界卫生组织在其宪章中提出：“健康不仅仅是没有疾病或是不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。”这个定义就是上文提到的“健康的一半是心理健康”的同义语。

仅仅知道这一点还不够。我们必须认识人体自身的整体性，即，人作为一个整体，其生理健康和心理健康是不可分割的。中

国传统医学认为，起疾病的原因很多，但是七情过于波动（注：七情即喜、怒、哀、乐、悲、恐、忧）或波动持续过久，可使阴阳失调，气血不和，经络堵塞，肺腑功能紊乱而引起疾病。如大怒伤肝，暴喜伤心等等。西医认为，心理异常变化，如过分激动会使大脑皮层产生过度兴奋，从而使神经系统紊乱，导致循环系统、呼吸系统、免疫系统等机能失去平衡，引起一系列病变。由此可见，一个人只有身体、心理都健康才是一个真正健康的人。

总之，身体健康，心理健康，有一定的社会适应能力，才算真正的健康。

举一反三

还是这节课，班主任老师启发大家列举心理不健康的例子，同学提出：

1 《红楼梦》里的林黛玉多愁善感，顾影自怜，最后误了卿卿性命。

2 《儒林外史》里的范进，久举不进，一旦中举，狂喜过旺，痰迷心窍而癡病大发。

3 街坊家的一位叔叔不幸因公突逝，他的老母经不住这晴天霹雳，闻噩耗而昏死，救醒后终日以泪洗面，不到一月竟也命归西天，真是太惨了。

4 我家大伯父下岗后，总是郁闷，本来不喝酒，现也添了这个毛病……

指点迷津

班主任认为大家理解很快，也能结合实际。他提出：更要紧的是联系我们自身实际。想想，十五六岁的高中生，我们有没有类似的问题，有没有心理障碍和社会适应不良？肯定有。请同学们课下再拿点时间思考一下，这最有实际意义。希望我们都能健康成长。

送你一句话：

一切顽固沉重的忧郁和焦虑足以给各种疾病打开方便之门。

——巴甫洛夫（前苏联生物学家）

2、知己者明

情境再现

暑假的第一天。伏天的热浪冲击着门扉，蝉儿在树上嘶鸣时断时续。白老师正伏案提笔。他回顾着本学期的工作，时不时抬头看看窗外，似乎预感到什么。“报告！”一个熟悉的声音打断他的思考，门开处，班长顾境站在那里。“白老师，我憋闷好几天了，实在躺不住，今儿打搅了，请您给我答疑吧。”细一端详，小顾的脸上少了平日的自在，多了些与往日的不同。“您说，咱们班同学是不是有点跟我过不去，或者对我额外加码？”白老师马上想到，一周前，总评三好时，小顾仅以微弱多数被全班认定，而对班干部的“民主评议”中，同学们给他的打分竟然排名老末。

看来，小伙子在百思不解后，破门而入求得解惑了。

心理透视

古语云：知人者智，知己者明。

凭心而论，小顾同学是对自己负责任的。因为，他毕竟想找老师谈心，寻个说法，想找个答案。这总比“闷”在肚子里要好。

问题的症结在哪儿呢？

显然是自我感觉与客观评价之间存在较大差距。

这种情况在我们的生活中屡见不鲜。班里评三好后，总有几位心里不是滋味“我哪儿比他们差，同学是不是都眼睛起白内障了”；老师当众表扬了一位同学，某某人便在下面嘟囔“我和他差不多，老师却对他情有独钟”；还有的认为“摊上这老师，分在这个班，我永远没戏！”等等。

心理学告诉我们，人的自我意识有个发展变化过程。通俗点说，当你处于幼儿阶段时，自我意识很淡很淡。“我”的感觉很模糊，这就是那些幼儿园的孩子听到老师表扬两句，随即产生愉悦情绪，批语两句既而又手足无措，但前后两者都没有产生“我在班里如何如何”的沉重或凝重感觉。一句话，小孩儿的心没那么重。否则，倒是心理提前“超常”为小大人了。

随着年龄的增长，自我意识愈加明显。高中阶段的学生就很在乎“我在班内怎样怎样”，“我在老师眼里如何如何”，这种心态是非常正常的，愿意博得周围人的认同，愿意赢得老师的首肯，愿意听到家长的称赞，这都是正常而健康的心理状态，但问题也在此发生了。不少高中生朋友犯一个通病，即在自我评价时，常存在一种有利化倾向。比如，当评价自己取得一个好成绩时，常不自觉地归于自我能力、素质和自己主观努力；而在评价自己的过失或不足时，常有意无意夸大客观困难，为自己开脱，以避免不愉快的感受。在评价他人时，却又存在一种与评价自己相反的

倾向。这种高估低估的现象，在学生中大量地存在。

上述是问题的重要一面，除此之外，伴随这种自我意识不成熟，自我评价不够客观，还有一个认识上的问题。那就是虚下心来客观地、不戴“有色眼镜”地看别人，而且是以全面的、发展的眼光看别人，看周围，看客观世界。你能行，可别人比你还能行；你在努力，可别人比你加个“更”字；你进步了，别人进步比你幅度大；你在这两方面好，别人在这两方面也好，而且在别的方面你还不及他。生活经验和社会感受告诉我们，从某种角度上说，人们认识客观世界不易，正确认识自己更难。俗语说“要知道自己能吃几碗干饭”的确不错。有时要学会跳出“自我”的圈子看自己才行。这很像唐诗所云“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”

举一反三

班内评选优秀学生，你又榜上无名，但你前一段的确非常努力。你如何对待：

A. 爱有没有，评上是五八，没评上是四十。我还是我，该怎么还怎么。

B. 怎么，一两个人有眼无珠，那么多人难道也都睁眼瞎？

C. 老师兴许也糊涂了，少说，省得印象不好。

D. 好好听别人介绍，上榜的同学好在哪里，我也比照学一下。

指点迷津

相信考官自有正确态度，也许有其他见解，不妨写在这里。

送你一句话：

相信自我感觉但决不可囿于自我感觉。

3、贵有自省

情境聚焦

本星期的学校“道德沙龙”在小礼堂正热烈展开着。谷有存老师作为中心发言正侃侃而谈，当他引用《论语》中“吾日三省吾身”时，几位高一学生不禁发出了笑声，啧啧不已。谷老师推了推眼镜，定睛问道：三位同学何以笑之？又是一阵哄笑。一位挺“帅”的男同学含笑起立，“老师，都二十一世纪了，您还提什么子曰之类，干脆说点儿大白话，或引点当代哲人名言吧！”另一位女同学道：“您不觉得您也有点老夫子吗？”听众即刻交头接耳，嘁嗤泛起。

心理透视

语曰：吾日三省吾身。

上面的聚焦不过是个引子，本身并未涉及（或说未直接涉及）心理学，但谷老师谈到“三省吾身”确有必要。一切追求真理的人，都重视哲人们的箴言，而不论其古今中外，亚里士多德也好，孔夫子也好，列宁也好，邱吉尔也罢，他们对大到治国，小至为人，广至宇宙，狭而自身，都有真理性的见解或高论。作为当代中国青少年更不可数典忘祖。孔子“三省吾身”的教诲，是道德修养的重要途径，也是提高个人心理素质的重要内容。