

心灵之约

XIN LING ZHI YUE

——中学生心理健康教育读本

顾问 吴秀霞 赵平正 刘志群 编著

让生活失去色彩的，不是伤痛
而是内心世界的困惑，不是磨难
而是脸上失去笑容的，不是磨难
而是紧闭心灵的缄默
没有谁的心灵永远一尘不染
沟通，消除隔膜
交流，敞开心灵
真诚，融化壁垒
心灵交融，健康人生
从心开始



华南理工大学出版社

心灵之约

XIN LING ZHI YUE

—— 中学生心理健康教育读本

顾问 吴秀霞 赵平正
刘志群 编著

华南理工大学出版社
· 广州 ·

内 容 简 介

本书紧紧围绕学生最感兴趣的问题：人际关系问题、学习问题、自我认识问题、情感问题、感恩与成功问题展开论述，所议问题与实际息息相关，可读性强，对提高学生心理素质、增强青少年的社会生活适应能力起到很好的作用。本书适合青少年朋友及所有热爱生活的朋友阅读。

图书在版编目（CIP）数据

心灵之约：中学生心理健康教育读本/刘志群编著. —广州：华南理工大学出版社，2010.9

ISBN 978-7-5623-2878-0

I. ①心… II. ①刘… III. ①心理卫生 - 健康教育 - 高中 - 教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 168950 号

总 发 行：华南理工大学出版社

（广州五山华南理工大学 17 号楼，邮编 510640）

营销部电话：020-87113487 87110964 87111048（传真）

E-mail: scute13@scut.edu.cn http://www.scutpress.com.cn

策划编辑：何丽云

责任编辑：朱彩翩

印 刷 者：广州市穗彩彩印厂

开 本：850mm×1168mm 1/32 印张：4.125 字数：90 千

版 次：2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

定 价：10.00 元

版权所有 盗版必究

心灵之约

让生活失去色彩的，不是伤痛，
而是内心世界的困惑；
让脸上失去笑容的，不是磨难，
而是禁闭心灵的缄默；
没有谁的心灵永远一尘不染，
战胜自我，拥抱健康。
沟通，消除隔膜；
交流，敞开心扉；
真诚，融化壁垒。
心灵交融，健康人生，
从心开始。



心理成长誓言

过去不等于未来，现在决定未来！
没有失败，只有暂时的不成功！
重要的不是发生了什么，而是如何去改善它！
我要对自己的生命负完全的责任！
要让事情改变，先改变自己！
要让事情变得更好，先让自己变得更好！
成功者决不放弃，放弃者决不成功！
失败者放弃他不愿意做的事，所以他失败！
成功者坚持他不愿意做的事，所以他成功！
我一定要马上行动，决不放弃！
自卑！懒散！抱怨！拖延！没有目标！
我坚决与它们势不两立！
困难的存在让我体会到征服它的喜悦！
我要点燃心中那将要熄灭的希望之火！
三年的高中之旅，三年的人生突破！
我发誓：假如我不能，我就一定要！
当我一定要，我就一定能！
全力以赴，绝不退缩！
我要突破自我，超越自我！
我的人生将从此改变！

心理辅导室为您开放

尊重 · 沟通 · 成长

走进心理辅导室，走出心理围城，我们一起探寻心之路，体验心之成长。

一、个体咨询 不同的人生阶段会遇到不同的问题，因此心理咨询对于每个人都是必需的。心理辅导是老师与我们作一种心灵的对话，在这一时空中，我们可以逐层褪下繁重的伪装，可以放心地、没有干扰地去看自己，去思考自己，没有嘲笑，没有责备，也没有批评，有的只是倾听、关注、同感与挑战、支持和鼓励，让我们全神贯注直抵自己心灵深处，去勇敢地解决自己的困惑和挫折。心理辅导就像冬日的暖暖阳光，驱散心头的寒气。让我们一起健康快乐地成长！

(1) 地点：心理辅导室（德育大楼四楼化学实验室旁）。

(2) 个体咨询时间：每周三、四、五：17:10—17:45。



(3) 预约方式: A. 电话 (0757-27791366); B. 前来心理辅导室登记。

二、发泄室 您生气了、愤怒了,想大喊大叫、大打出手?那就请到发泄室来,您可以猛打“不倒翁”,够解气了吧?

三、悄悄话信箱 当您想找人倾诉而又因时间或者其他因素不想面谈时,可以直接把您的快乐与烦恼投进心理咨询信箱(设在广播站的旁边),心理老师会尽快给您回复。

四、心理杂志的借阅 如果您对心理学知识感兴趣而又苦愁找不到相关书刊时,欢迎来到心理辅导室,只要您办理登记,即可借阅。(外借一周,需要续借的先按时归还再续借)

五、学校心理网站 在学校网站的主页上有一个叫“心之成长”的心理健康栏目,在这里可以欣赏到有关心理的美文,了解有关心理知识,还可以进行网上心理测试。(学校网站: <http://www.txtzx.sd.edu.net>)



前言

最近频发的校园袭击案与富士康的跳楼事件极大地引起了人们的关注。一个个鲜活的生命就这样逝去，在令人痛心的同时，也引起我们的反思，究竟是什么原因导致他们决然走上漠视生命的道路？他们的行为和选择，除社会环境的影响外，其价值观、人生观、生命观等起着重要的作用。显然，这一个又一个的轻生者，在其价值观、人生观与生命观形成的关键时期，没有受到良好的家庭教育与学校教育，没有形成良好的自我调节的心态与健全的人格。因此，中央相关文件指出，学校要积极而科学地加强心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，提高学生心理素质、增强青少年适应社会生活的能力，这是心理健康教育的首要目的。

心理健康教育应采用灵活多样的教育途径，如个体咨询、心理讲座、学科渗透与团体辅导等。而心理课堂



作为心理健康教育的主阵地也是必不可少的。心理课堂如何做到有针对性与实效性呢？什么样的校本教材最适合我校中学生呢？据四年来对学生所咨询问题的统计分析，发现占第一位的是人际关系问题，占第二位的是学习问题，占第三位的是自我认识问题。为了适应中学生心理健康教育工作发展的需要，深入贯彻《中小学心理健康教育指导纲要》文件精神，我们编写了本书。本书的编写从学生的实际需要出发，全书分为自我认识篇、人际交往篇、学习篇、情绪情感篇、异性交往情感篇、成功与感恩篇共六篇。本书将作为校本教材出版，为学生提供可读性和趣味性强的心理教材，同时也为同行的广泛交流起到抛砖引玉的作用。

由于编者水平有限，书中难免会有各种缺点和错误，真诚希望各位专家、同行及广大读者批评指正！

感谢在撰写此书过程中给予帮助的学校领导与同事。此外，本书参考 <http://www.nn26.com/xinli/show.asp?id=640>，http://www.tudou.com/home/diary_v796321.html 等网站的一些资料，在此深表谢意！

杏坛中学心理辅导室 刘志群

2010年6月22日

目录

自我认识篇	(1)
认识自我	(2)
悦纳自我	(9)
树立自信, 远离自卑	(18)
人际交往篇	(25)
健康交往心理的基本原则	(26)
建立良好人际关系的途径	(35)
怎样处理好同寝室同学之间的关系?	(40)
学习篇	(42)
你的成功动机有多强?	(43)
时间管理, 你掌握了吗?	(44)
13 种时间管理方法	(48)



艾宾浩斯记忆曲线背单词方法	(50)
创新思维训练	(55)
文理分科谈	(64)
一段感言：学习的苦与乐	(77)
情绪情感篇	(78)
中学生良好情绪的培养和控制	(79)
掌握快乐的钥匙	(84)
怎样面对人生不可避免的缺憾?	(86)
异性交往情感篇	(87)
社会心理学视野下的爱情	(94)
社会心理学家的爱情三角理论	(96)
做好恋爱 ABC	(101)

成功与感恩篇	(103)
成功同心圆	(104)
价值观是人生的基石，是成功的前提	(105)
感恩让我们如此美丽	(109)
凡事感激	(111)
感恩行动	(112)
有趣的心理定律	(113)
能助你成功的心理定律	(115)
改变一生的五句话	(117)

自我认识篇

不识庐山真面目，只缘身在此山中

斯芬克斯之谜是希腊神话中的一则故事。人面狮身的斯芬克斯要求路过它面前的每个人解答同一个谜语：什么东西早晨四条腿、中午两条腿、晚上三条腿走路？如果不能解答这个谜底，当场就会被杀死。许多人都猜不出来，被斯芬克斯杀死了。最后谜底为俄狄浦斯解出，那就是“人”。聪明的俄狄浦斯解开了斯芬克斯之谜，然而，当他千辛万苦地找到企图杀死国王的凶手来解救国家时，却意识不到凶手是自己。两千多年前的希腊德尔斐神庙中的石碑上刻有这样一句箴言：“人啊，认识你自己。”几千年过去了，人对自己又有了多少认识呢？人探索整个地球，放眼宇宙，却忽视自己。

从今天开始，我们一起来认识全新的自己，悦纳自己。同学们，你们准备好了吗？



WHAT MATTERS MOST
IS HOW YOU SEE YOURSELF.



认识自我

心理测评

指导语：以下 15 道题，请大家根据实际情况作出“是”或“否”的选择，填于行末括号中。如实回答这些“考题”，可帮助你掌握你的“自我”及你对“自我”认识的实际情况。

- (1) 你的情绪是否时常波动？ ()
- (2) 你对别人的友情能保持长久吗？ ()
- (3) 你购买廉价或处理商品，是否常超出自己的需要？ ()
- (4) 你守信用吗？ ()
- (5) 你是否轻率地结识异性朋友和定下约会？ ()
- (6) 你对自己购买的东西常能满意吗？ ()
- (7) 你是否轻率地对人或事下定论？ ()
- (8) 你工作时是否常有疏误？ ()
- (9) 你是否有你不再喜欢的老朋友？ ()
- (10) 你的生活习惯正常吗？ ()
- (11) 你是否常凭初次印象判断人和物？ ()
- (12) 你能认真地写信给他人吗？ ()
- (13) 你是否因做错事而感到不安？ ()
- (14) 你平时遵守交通规则吗？ ()

(15) 你在阅读书刊或文件时，是否会习惯性地忽略注解？ ()

计分方法

单号题，回答“否”记1分；双号题，回答“是”记1分。我的总分是：_____。

结果解释

得分11分以上者，说明“自我”是比较成熟的；

得分在8~10分之间者，说明“自我”是部分成熟的；

得分在5~8分之间者，说明“自我”是不够成熟的；

得分在5分以下者，说明“自我”是相当幼稚的。

心理素描

不相信自己的意志，永远也做不成将军

春秋战国时代，一位父亲和他的儿子出征作战。父亲已做了将军，儿子还只是马前卒。又一阵号角吹响，战鼓雷鸣了，父亲庄严地托起一个箭囊，里面插着一支箭。父亲郑重地对儿子说：“这是家袭宝箭，佩带在身边，可令你力量无穷，但千万不可抽出来。”

那是一个极其精美的箭囊，厚牛皮打制，镶着幽幽泛光的铜



边儿；再看露出的箭尾，一眼便能认定是用上等的孔雀羽毛制作。儿子喜上眉梢，贪婪地推想箭杆、箭头的模样，耳旁仿佛有“嗖嗖”的箭声掠过，敌方的主帅应声折马而毙。

果然，佩带宝箭的儿子英勇非凡，所向披靡。就在鸣金收兵的号角刚吹响时，儿子再也禁不住得胜的豪气，完全背弃了父亲的叮嘱，强烈的欲望驱赶着他“呼”一声就拔出宝箭。骤然间他惊呆了。

一支断箭，箭囊里装的是一支折断的箭！

我一直靠着支断箭打仗呢！儿子吓出了一身冷汗，仿佛顷刻间失去支柱的房子，意志轰然坍塌了。

结果不言自明，儿子惨死于乱军之中。

拂开蒙蒙的硝烟，父亲捡起那柄断箭，沉重地啐一口道：“不相信自己的意志，永远也做不成将军。”

把胜败寄托在一支宝箭上，多么愚蠢，而当一个人把生命的核心交给别人，又多么危险！比如把希望寄托在儿女身上；把幸福寄托在丈夫身上；把生活保障寄托在单位身上……

温馨提示：自己才是一支箭，若要它坚韧，若要它锋利，若要它百步穿杨，百发百中，就要磨砺它，拯救自己的只能是自己。

心理导入

自我反省就是多问问自己“我是谁”。现在让我们试着回答以下问题，看看能不能帮你回答“我是谁”这个问题。



- (1) 我有什么缺点？
- (2) 我有什么优点？
- (3) 我出生在什么样的家庭环境中？
- (4) 我的容貌如何？
- (5) 我的健康状况如何？
- (6) 我的身体有什么特征和缺点？
- (7) 我的爱好是什么？
- (8) 我对什么样的人有好感？
- (9) 我对哪些事有兴趣？
- (10) 我最不喜欢的是什么人？
- (11) 我讨厌什么样的人？
- (12) 我讨厌什么样的事？
- (13) 我担心什么？
- (14) 我恐惧什么？
- (15) 我希望得到什么？
- (16) 我最不想失去的是什么？
- (17) 我将来能做什么？
- (18) 我将来能成为什么样的人？
- (19) 别人怎么样对待我？
- (20) 在别人眼里我是一个什么样的人？
- (21) 别人尊重我还是欺负我？
- (22) 与别人比较，我是强还是弱？

小结：认识自己是个过程，日常生活中多问问自己：我实际上是一个怎样的人？我应该是一个怎样的人？我将会是一个怎样的人？这样才能更好地认识和把握自己，不断地完善自己。