

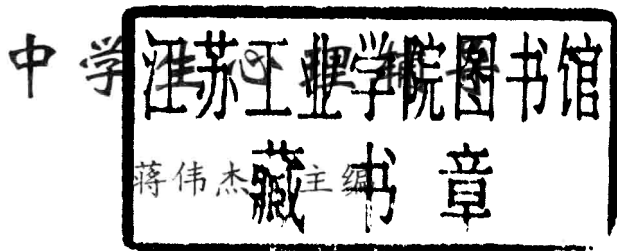
中学生心理辅导

蒋伟杰 主编



湖南出版社出版

湖南省基础教育科研重点课题
《中小学生心理发展与辅导》实验用书



湖南出版社出版

【湘】新登字 001 号

责任编辑:彭兆平

装帧设计:贺青山

中学生心理辅导

蒋伟杰 主编

*

湖南出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号)

湖南省新华书店经销 长沙县第四印刷厂印刷

*

1995 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本:787×1092 1/32 印张:9.625

字数:206000 印数:1—15000 册

ISBN 7-5438-1080-8

G·216 定价:8.00 元

《中学生心理辅导》编写委员会

顾问：刘先捍

主编：蒋伟杰

编委：(按姓氏笔划排列)

马志英	王泽南	田琳
刘金辉	成石华	孙生昌
吴国贤	吴建攀	吴年翔
肖汉仕	邱鸿伟	陈钢
陈珍国	陈出亚	易正凯
屈志坚	杨玉华	张智钧
荣培裕	郭梅荫	饶伟振
桂夏至	唐前睦	高阳平
黄月初	黄谷珍	曹柱强
湛杏村	赖德建	曾春娥
彭志耘	葛天普	廖惊涛
廖杰初		

撰稿人：(按姓氏笔划排列)

马志英	易正凯	王北海
王承毕	王益清	成石华
孙生昌	刘金辉	刘玉英
刘璐皓	肖汉仕	肖调清
邱鸿伟	吴建攀	李湘
李子扬	李志芳	陈意华
陈屈亚	周洪年	杨小平
杨玉华	杨章珊	屈志坚
晏石文	张智钧	张思明
姚慰生	荣培裕	赵精华
赵永益	唐前睦	凌清芳
徐明惠	郭梅荫	桂夏至
湛杏村	黄月初	曾昭绍
彭和平	彭志耘	谢鸿飞
蒋劲松	蒋伟杰	蒋民青
程小渝	温清涛	雷莉芳
谭冬牛	廖惊涛	

心理健康是青少年走向现代
化走向世界走向未来建功
立业的重要条件，而健康心
理的形成需要精心的周到的
培养和教育。父母和教师仅仅
关心孩子的身体健康是远远
不够的，必须把关心儿童的心理
健康，把培养健康的心理素质
作为更加重要的任务。

柳 斌

一九九三年
七月廿日

培养良好

心理素质

造就二十一世纪

纪新型人才

陈白玉

一九九一年

序

对中小學生为什么要进行心理教育或心理辅导,在我国是近10年才认识的一个问题,特别是近几年来对这个问题的认识更为加深了:一是随着经济社会的发展和教育的深化,中小学教育必须为培养21世纪的人才打好基础;二是按照党的教育方针,明确了未来人才必须整体素质优化,不仅要有良好的思想道德素质、科学文化素质、身体素质,还要有健康的心理素质,并且使诸素质协同发展;三是“发展心理学”的研究成果,进一步揭示了六七岁至十几岁学龄儿童少年,在一个年龄段向另一个年龄段过渡中的心理发展的规律性。因此,对中小學生进行心理素质教育或心理辅导是非常必要的,是学校教育的一项重要目标。要通过教育,使中小學生懂得一点心理学的基本知识,帮助他们开发心理潜能,优化心理素质,启迪他们在德智体诸方面生动活泼地主动发展。

在上述背景和认识的前提下,我省许多有识之士,包括大学教授、教育科研工作者、中小学校长和教师,于去年发起成立了“湖南省中小学心理教育研究会”,确定了总课题——“中小學生心理优化与主动发展”(已更名为“中小學生心理发展与辅导”),并在一批中小学进行了实验。这项课题的研究和实验,深受实验学校师生和家长欢迎,并初步取得了阶段性成果。

为了总结近两年来研究和实验的成果,使中小学生的心理教育更具有操作性,使课题研究和实验不断深入开展,以蒋伟杰副教授为首的课题组的同志,编写了《少儿心理辅导》和《中学生心理辅导》等实验教材,我有幸阅读了书稿,这与一般的辅导资料不同,它具有这样几个显著特点:一是有针对性,不仅遵循了中小學生不同年龄段心理规律的特征,同时也是中小學生自己提出的心理问题,对帮助他们学会立志做人、学会求知创造、学会生活交往都是有益的;二是可读性强。体例活泼、新颖,文字精炼、通俗,内容丰富,融知识性、趣味性、操作性于一体;三是实用性广,既是中小学实验用书,又是通俗的课外读物,既是中小学求知发展的良师,又是教师和家长辅导学生和孩子的益友。

对中小學生进行心理素质教育,虽然进展很快,也收到了一定成效,但毕竟是一个新课题,是一个难度很大的课题,在理论研究和实际操作上还刚刚起步。作为一个教育科研工作者,我希望做一个关心、重视、致力于中小學生心理健康发展的有志之士,有识之士,大力支持这一项实验的研究,使它健康深入地发展,并总结出新鲜经验,为建立社会主义基础教育的新体系做出贡献。

刘先捍

1995年10月

前 言

由湖南省中小學生心理發展與輔導實驗研究課題組編寫的《中學生心理輔導》，終於和讀者見面了。這是一本適合中學生、中專生閱讀的實驗教材，同時，也是學生家長、中小學老師輔導學生的參考讀物。

本書的編寫立足于培養中學生的良好心理素質，力求將中外優秀文化中的人生哲理、生活智慧和現代文明中的道德觀念、行為準則融化在心理知識的傳授之中，使之內化為學生實現人格自我完善的心理需求；並且將學習關於腦的科學和科學用腦，開發智力潛能同引導學生養成良好學習習慣、提高學習效率有機地結合起來，將學習心理保健知識，增強心理調控機能同指導學生交友、消費、休閒、養成文明健康的生活方式有機地結合起來，使心理輔導貼近學生的思想學習和生活，從而提高學校教育的有效性。同時，在體例、文字上力求深入淺出、通俗易懂，設計了各種心理訓練方案與自我檢測表，融知識性、思想性、趣味性於一體，使中學生讀起來感到有趣、有益和有用，起到無師自通的效果。

本書由課題組負責人蔣偉杰主編，負責制訂方案與目錄，撰寫部分課文，並完成統稿定稿工作。各編委均是參與書的撰稿或編寫研討的課題組成員和實驗學校負責人。許多實驗學校的老師積極為本書撰稿，由於受書的體例和篇幅限制，尚有部分來稿得不到採用，特向撰稿人致歉。

本书编写得到教育部门负责同志的重视和支持,征得国家教委副主任柳斌同志同意,将他的1993年3月给《湖南教育》编辑部回信中的一段话作为本书的题词,湖南省教委副主任陈白玉同志为本书题词。省教育科学研究所所长刘先捍同志担任本书编委会顾问,并作序言,特向他们表示衷心感谢!

在书的编写中,撰稿人借鉴和引用了有关著作中的某些材料和研究成果,恕不一一列举,在此一并感谢。书中有疏漏之处,欢迎各位专家读者批评指正,以求今后进一步修订完善。

编 者

1995年10月

目 录

导言篇

- | | | |
|-----|-----------------|------|
| 第一课 | 心理学是你的良师益友····· | (1) |
| 第二课 | 心理工程的三位建筑师····· | (9) |
| 第三课 | 脑的科学和科学用脑····· | (15) |
| 第四课 | 中学生的心理发展规律····· | (23) |
| 第五课 | 心理障碍与心理防卫····· | (29) |
| 第六课 | 以心理辅导促心理发展····· | (35) |
| 第七课 | 心理与行为的自我检测····· | (41) |
| 第八课 | 让心理与年龄同步成长····· | (50) |

动力心理篇

- | | | |
|------|------------------|------|
| 第九课 | 人生从认识自己开始····· | (56) |
| 第十课 | 人才成长的起点——兴趣····· | (61) |
| 第十一课 | 学习兴趣的检测与培养····· | (69) |
| 第十二课 | 催人进取的动因——动机····· | (74) |
| 第十三课 | 学习动机的检测与培养····· | (79) |
| 第十四课 | 人生之路的明灯——理想····· | (83) |
| 第十五课 | 成才的动力源泉——情感····· | (90) |

第十六课	成功的第一秘诀——自信心	(97)
第十七课	自信心的检测与培养	(101)
第十八课	打破自卑的精神枷锁	(106)

控制心理篇

第十九课	人的精神长城——意志	(109)
第二十课	意志力的检测与培养	(116)
第二十一课	增强承受挫折的能力	(121)
第二十二课	掌握控制情绪的艺术	(128)
第二十三课	自觉抗拒外界的诱惑	(133)
第二十四课	告别害羞与胆怯心理	(138)
第二十五课	克服考试怯场心理	(141)
第二十六课	气质类型的自我鉴别	(146)
第二十七课	做个性发展健全的人	(152)
第二十八课	性格品质的检测与培养	(157)

智力心理篇

第二十九课	测测你的学习积极性	(162)
第三十课	有效地安排学习时间	(165)
第三十一课	养成良好学习习惯	(168)
第三十二课	消除学习情绪障碍	(172)
第三十三课	求知的心灵门户——注意	(175)
第三十四课	智力活动的基础——观察	(182)

第三十五课	知识信息的仓库——记忆·····	(190)
第三十六课	记忆力的检测与训练·····	(196)
第三十七课	智力发展的核心——思维·····	(203)
第三十八课	思维能力的检测与训练·····	(211)
第三十九课	人类智慧的翅膀——想象·····	(217)
第四十课	怎样发展你的创造力·····	(225)

适应心理篇

第四十一课	为少女初潮而欢呼·····	(232)
第四十二课	祝贺你长成了男子汉·····	(236)
第四十三课	中学生不宜“早恋”·····	(239)
第四十四课	让友谊在集体中升华·····	(244)
第四十五课	从幻想回到现实中来·····	(248)
第四十六课	中学生的健美风采·····	(252)
第四十七课	要珍惜和保护自己·····	(255)
第四十八课	怎样安排好休闲生活·····	(258)

人际心理篇

第四十九课	建立和谐的人际关系·····	(262)
第五十课	学会结交有益的朋友·····	(266)
第五十一课	怎样获得他人的信任·····	(271)
第五十二课	消除交往中的心理障碍·····	(274)
第五十三课	正确对待老师的批评·····	(279)

第五十四课	拒绝同龄人的消极压力·····	(282)
第五十五课	和父母要有感情交流·····	(285)
第五十六课	社交能力的检测与培养·····	(290)

第一课 心理学是你的良师益友

人类以其最高度的自我调节而独树一帜

帜

——巴甫洛夫

哪里有人的生活，哪里就有人的心理。

我们生活在人世间，不仅要了解社会的发展、自然的变化，懂得语文、历史、天文、地理……还要了解人怎样成长，懂得自己和他人的心理。巴甫洛夫说：“人类以其最高度的自我调节而独树一帜。”同学们的生活是在心理调节下进行的活动，心理学的知识常常寓于大家的生活之中。在现代这个充满社会压力和人际关系的文明世界里，学一点心理学知识，增强心理调节机能，可以使你生活得快乐，生活得尊严，可以使你聪明、坚强、能干。我们毫不夸张地说，心理学是指导中学生健康成长的良师益友，是一把启开人的心扉，开发人的智力资源的说钥匙。

一、有趣的心理现象

在我们的生活中，充满着各种有趣的心理现象。人活着就有心理活动，活着就需要同别人交往；人都希望自己身体健康，希望自己的心理世界充满知识、智慧和欢欣；人都希望自己受到别人的欢迎，希望自己有良好的适应能力。所以，人需要了

解自己 and 了解别人，需要了解自己同别人、自己同周围世界的关系，需要解释和预言自己的行为 and 别人的行为。这些心理现象影响着我们的个人生活和整个社会生活。

为帮助同学们理解，我们用几个小故事来说明心理现象的存在和它的作用。

1990年在我国召开第十一届亚运会，中国运动员邢芬准备拿第一枚金牌。在女子44公斤级举重比赛中她具有很优越的实力。但又感到压力很大，实力再强，难免也有失误，担心万一“砸锅”，将可能影响整个中国代表团的士气。开赛前的两天，邢芬突然发烧38.3℃，经医生检查，白血球高达6400，无炎症，也无感冒，查不出病因，唯一的可能是心理过于紧张。于是教练想方设法帮助她调节心理，松弛紧张的情绪，准备工作更加细致……最后邢芬顺利地度过了赛前和不适应期，为国争了光。在亚运会上还有一个比赛失常的典型例子：台湾选手李福恩，他的十项全能项目被专家们认为最有把握得冠军，九项比赛后他遥遥领先，最后一项撑杆跳，只要有象征性的成绩，金牌非他莫属，可是他却连着三次试跳失败。意外的失常，终于使他与冠军无缘。

优化人的心理状态，可以使平凡的人成为不平凡的人；同样，在劣化的心态下，不平凡的人也可以变成极平凡的人。美国一个心理学家曾做过一次很有意义的实验，他在某大学的低年级中找了一个各方面表现都十分平平的女性作实验对象，他对该校师生预言，现在这个看似普通的女性将来是个了不起的人物，并郑重其事地把这预言告诉本人。从此，师生不约而同地对她改变了态度，大家都用十分尊敬的目光看待她。一年后奇迹果然出现了，这位原先表现平平的女生，不仅学习成绩大