

初中心理健康教育试用教材

中学生心理导向

名誉主编 林崇德

北京师范大学儿童心理研究所
北京海淀区教委教师进修学校

主编 沃建中

第四册

科学出版社

初中心理健康教育试用教材

中学生心理导向 第四册

沃建中 主编

科学出版社

2000

内 容 简 介

本书是由我国著名心理学家和教育家林崇德教授任名誉主编,沃建中博士任主编的融智力开发、技能培养和知识传递为一体的中学生心理健康教育试用教材。也是国家教育部“九五”重点研究课题。书中内容包括:性格万花筒;性格与生活;优化性格;自强自立;自信永不倒;心如潮水;失真的情绪;学会说不;真金不怕火炼;生活十字路口;伴着流行风成长;流行与需要;明智抉择;推销自我;我们的家园;我们的责任;回顾总结。

本书具有较高的学术价值和应用价值,可供初二学生、教师使用和家长参考。

初中心理健康教育试用教材

中学生心理导向

第四册

沃建中 主编

责任编辑 曾美玉

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1999年2月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2000年2月第二次印刷 印张:5 3/4

印数:15 001~40 000 字数:123 000

ISBN 7-03-007205-7/G·875

定价:10.00 元

(如有缺页倒装,本社负责调换。〈科印〉)

《中学生心理导向》编辑委员会

名誉主编	林崇德					
主 编	沃建中					
副 主 编	胡新懿	张 悟	魏运华			
常务编委	沃建中	胡新懿	张 悟	魏运华	梁兰芝	王 莉
	高文娟	马晓晶	宋其争	胡清芬	段国英	张维平
编 委	(以姓氏笔画为序)					
	马欣笛	马晓晶	王 莉	王钦虞	卢 阳	卢通升
	刘彦弟	李沁安	宋其争	沃建中	张 悟	张玉梅
	张维平	陈纪英	罗 平	郑红文	胡清芬	胡新懿
	钟波天	段国英	都 炜	高文娟	高国华	郭新华
	梁兰芝	程春玲	程海忠	曾美玉	潘 昱	魏运华
插 图	马古纯					

序 言

“不但没有身体的缺陷和疾病,还要有生理、心理和社会适应能力的完美状态”——这是世界卫生组织给“健康”下的定义。这无疑表明,人不仅要重视生理健康,而且要珍视心理健康。许多临床研究证明,很多生理疾病是由心理因素引起的。从一定的角度说,人的心理健康比生理健康更为重要。

21 世纪最大的财富是人才!而一流的人才必具有一流的素质!良好的心理素质是优秀人才的基本要素。面对当今我们所处的时代,我们能否在明天的国际大竞争中占有一席之地,这最终要取决于今天的人才培养。而人才的基本要素之一——心理素质的训练,更是我们心理工作者责无旁贷的和迫在眉睫的任务。随着 21 世纪全球高科技的发展和世界经济变化的不断变化,全世界都把关注的目光瞄准中国。龙的传人面临着千载难逢的机遇和挑战,我们的孩子——21 世纪的主人,能攥住这历史大机遇,让新世纪的太阳在中国升腾吗?

是的,面对世界的未来,未来的世界,此类问题像泰山一样压得我们坐立不安:人才——心理素质——健全的人格,作为心理工作者的我们,为沉甸甸的责任感和危机感所驱使,锐意地为正值青春期的学生编撰了《中学生心理导向》这套教材,以解燃眉之急。

科教兴国,人才培养,素质教育,刻不容缓!

由沃建中与胡新懿、张悟、魏运华共同主编的《中学生心理导向》就是在这样的大气候下问世的。编撰《中学生心理导向》教材,不仅仅是社会发展的需要,更是时代的呼吁!近十多年来,我国国民经济的迅速发展,独生子女越来越多,加上种种原因,学生心理问题日渐增多。许多调查研究表明,目前在中小学生中,心理异常表现甚至患心理疾病的占相当的比例,这不能不令我们每一个人都为之震惊。在中学生中有计划地开展心理健康教育,势在必行。

编撰《中学生心理导向》也是课程改革的重要内容之一。我国的课程改革不仅仅是单一学科的改革,更是一项整体改革。在以往的中学教材中,缺设心理课程,这从当今素质教育和完善人格的整体而言,是课程内容“缺陷”。因此,使用《中学生心理导向》,对中学课程改革无疑是有价值的。

编撰《中学生心理导向》也是国家教育部数项教育科学规划课题的总结,是国家教委“九五”重点课题“中小学生心理素质建构与培养研究”成果的体现。这一课题的主要目的是进一步探索中小学生心理素质的建构过程,探讨培养学生心理整体素质的途径和方法,而编撰《中学生心理导向》教材正是此项课题研究的重要内容之一。它不仅具有现实意义,而且具有理论意义,更具历史意义。

纵观《中学生心理导向》整套教材(从初一至高三),我认为,它力图突出以下特点:

1. 创新性 首先,在理论方面,它始终以“科教兴国”为指导思想,以学生心理发展的年龄特点为主线,以学生的思维品质训练为核心,以学生的自我意识培养为起点,针对我国中学生普遍存在的心理问题,立足于我国教育实际,重点突出了心理训练的操作性。其

次,在内容方面,它试图站在心理健康教育与研究的前沿,总体把握心理素质教育的发展方向和研究脉络,把国内外的最新研究成果融于教材之中。整体内容从自我意识、自尊、自信心、学习策略、记忆、思维、情绪、情感、人际交往到价值观念等,几乎囊括了完善个体的方方面面。再次,在编写形式上,它创造性地突出了寓心理学基础知识于趣味性、操作性和参与性之中:(1)知识性。每一课课文,由浅入深地呈现有关心理学的基础知识,使学生在教学活动中潜移默化地吸纳心理学的知识。(2)趣味性。教材力求生动活泼、图文并茂,一反传统教学的枯燥乏味,以激发学生的兴趣为起点,让学生在愉快的教学情景中,接受训练,获取知识,陶冶情操。(3)操作性。课文的内容不是抽象知识的堆积,而是根据学生的心理发展水平,有步骤、有具体目标和由易到难的程序设计,极具操作性,因而便于课堂训练。(4)参与性。教材设计最大限度地考虑了学生参与课堂教学活动的时空,即让学生自己来发现问题、分析问题和解决问题。最后,在编写教学参考书方面,本教材的教学参考书兼学生教材为一体,考虑到农村和边远地区的教师便于备课,无须再另查资料。教参部分的内容不仅包括了教学理念、教学目标、教学准备、教学时间、教学建议、教学活动、教学注意事项和教学参考资料等,而且对教学环节也作了详细安排。也就是说,教师只要有了相应的教学参考书,也就等于有了配套的教材课本。

2. 系统性 它试图使本教材和教参根据学生心理发展的年龄特点形成一个完整的体系。本教材在主要突出心理基础知识的系统性的同时,也不乏突出心理训练的系统性,使心理知识和心理训练有机结合,构建成一个统一的整体。

3. 实用性 贯穿于本教材始终的宗旨是:立足于我国教育实际。首先,理论工作者和中学教师合作承担了国家教委“八五”重点课题,又在国家教委“九五”重点课题研究的基础上进行了编撰。因此,本教材不仅是完成上述课题的总结和思考,而且极具针对性,即在现实中,学生碰到的一系列基本问题皆在编写中得以具体呈现。因此,本教材对中学生的身心健康具有直接的导向作用。

4. 时代性 在编写《中学生心理导向》的过程中,编撰者汲取了国内外有关的最新教材和研究资料之精华,同时又放眼于21世纪,使这套教材不仅立足于当代,而且面向未来。

整套教材以学期为单位,每学年分上、下册,顺应现行教学大纲,每周设一课时。本教材可由专职教师任课,也可由政治教师、班主任兼课。师资紧缺的学校,还可作为学生的自学阅读读本。我相信,由于本书既深入浅出,又图文并茂,生动有趣,融心理学基础知识于浓浓的趣味性之中,学生是会感兴趣的。另外,本教材还是教师和家长解决现代学生心理问题的参考书。

我希望大家喜欢《中学生心理导向》,并与作者们一起进一步修正它、完善它。

林崇德

1998年4月18日于北京师范大学

致初二的中学生朋友

亲爱的同学：

祝贺你踏上了初二年级又一新的旅程，踏上了一个全新的发展阶段！

中学时期是人生发展最快，变化最大的阶段之一。虽然你只经历了短短半年的初二时光，但是相信大家的变化是巨大的。现在你已胜利跨越了初二年级的一半路程，繁重的学习、情绪的困扰、复杂的人际交往等一道道障碍都被你甩在了身后，作为一名胜利者，你又立在了新的起跑线上，接受新的挑战。

初二年级后一学期是初中阶段一个非常关键的时期，在这个学期将会有更艰巨的任务等待你去完成，这里，我们预祝你取得成功！

同学们，机遇与挑战总是并存的，善于迎接挑战是年轻人的特点，在成长过程中，微笑与泪水总是相伴的，当你面对众多的挑战感觉无力应付时，不要忘记自己是一位初二的学生。在这一阶段你的智力水平正处于急速发展的时期，你将用更理智、更完美的思维方式看待身边发生的一切。初二年级给你带来迷惘和挑战的同时，也会给你带来机遇，在这一阶段你的各种能力将得到全面发展。

勇敢者并不是没有泪水的人，而是那些在泪水中依然能看到希望和光明的人，做一名勇敢者吧！当你度过初二年级的时候，它会给你留下浪漫、温情……多种回忆，珍惜你初二年级的每一天，在 365 个日子里写下你珍贵的每一页。不要忘记，《中学生心理导向》将继续陪你度过初二年级的风风雨雨；将继续伴你迎来每一个明媚的早晨，与你分享人生的体验，探讨人生的价值。你可以尽情向它挥洒你的感情世界，它将永远是你无声的朋友。

本书的全体作者

1999 年 1 月

目 录

第1课	性格万花筒	(1)
第2课	性格与生活	(6)
第3课	优化性格	(10)
第4课	自强自立	(14)
第5课	自信永不倒	(18)
第6课	心如潮水	(24)
第7课	失真的情绪	(28)
第8课	学会说不	(32)
第9课	真金不怕火炼	(40)
第10课	生活十字路口	(47)
第11课	伴着流行风成长	(53)
第12课	流行与需要	(58)
第13课	明智抉择	(62)
第14课	推销自我	(66)
第15课	我们的家园	(70)
第16课	我们的责任	(76)
第17课	回顾总结	(81)

第1课

性格万花筒

明镜台

茫茫人海，谁能找出两个完全一样的人？外表且不论，又谁能找出两个处世态度和行为完全一样的人？面对一件件摆在你面前的不得不处理的事情，你如何对待？对周围各式各样的人你如何看待？这一切反映了你心中某种神秘的东西，这就是你的性格——对现实稳定的态度和特有的行为方式。这一概念与你心中原有的性格概念一致吗？看完下面的小品，你将对不同人物的性格有更深入的了解。

小品：夏天的故事

时间：夏日一个炎热的下午

地点：大街上

人物：顾客和售货员

情节：顶着烈日行走在大街上的人们多想买点冷饮找个凉快的地方享用一番哪！这时，有人发现了路边一个冰淇淋店，买了一份冰淇淋正打算美美享用一番的顾客刚一打开盒盖，赫然有只苍蝇露着半个头，半截身子埋在冰淇淋里，真恶心！

顾客甲：重新把盖子盖好，慷慨地、绅士般地放入果皮箱，无可奈何地走了。

顾客乙：气愤，拿起它去找售货员评理，并讨回一盒新的冰淇淋，追回了失去的心理平衡。

顾客丙：狡猾地一笑，把带苍蝇的那一块挖出来放在一边，其余干净的吃掉，再把那块含有苍蝇的冰淇淋放入盒内，煞有介事地去评理，换回一盒新的冰淇淋重新开始享用。

如果你遇到同样的事情，会怎样做？写出你的理由：

智慧泉

性格是一种十分复杂的心理构成物，它包含着各个不同的侧面，具有各种不同的特征，从我们非常熟悉和热爱的周总理身上，可以看出性格的多个侧面。

请你用适当的词汇描述周总理的性格特征：_____

每个人的性格都可以用性格的四个特征来描述，它们就像驾驭你性格的四套车一样，通过这四套车，你将了解一个全方面的自己。也许你从未反省过自己究竟是什么性格的人，从未面对过真实的自己，但是你必须知道，真正有智慧的人首先是能清楚认识自己的人。仔细想一想，你的每套车上装有什么。

一套车上载有：_____

二套车上载有：_____

三套车上载有：_____

四套车上载有：_____

同桌眼中的我

从前有一位书生，向一位很有名望的智者请教做人的道理。一见面，智者很客气地给书生倒茶，茶已溢出茶杯智者仍不停止，书生忙请智者住手。智者笑道：“你就像这只茶杯，头脑中装满了自己的东西，我再说什么你也听不进去。”请你放弃自己的偏见，真诚地与你的同桌交换意见，你将发现自己所惊奇的东西。



请将同桌对你的看法填入下表:

	完全符合	不明显	完全不符合
一套车			
二套车			
三套车			
四套车			

同桌对你的认识让你觉得: _____

回音壁

古人说:“以友为镜,可以明得失,知廉耻。”实际上他人就像我们的镜子,能帮助我们更清楚地了解自己。虽然某面镜子可能会对我们的形象产生歪曲,但是自己周围的大多数人却可以从不同角度反映自己,这样我们可以形成对自己比较完整的认识。请你主动与更多的人交换意见,了解他人对自己的看法。

启思录

美国心理学家祖哈里经研究发现，自己有一些盲点要靠别人来反映，不自觉的部分自己也是一无所知，必须通过别人来反映告诉自己。你可能还记得曾经学过的一篇课文《周处》，周处是一位争强好胜的少年，他的武功很高，经常横行乡里，乡里的老百姓都怕他，于是大家想了一个主意除掉他。于是他们对周处说：“最近山里有一只吃人的大虫，你的功夫很高，能不能做一件利益乡民的事，把大虫除掉？”周处爽快地答应了大家的请求，上山杀虫。没有人相信周处能够活着回来，乡民们认为一定除掉了这一大害。可是几天之后，周处带着被他打死的大虫欢喜而归，乡民们都很失望。为了除掉周处，他们只好另想办法。于是又对周处说：“最近海里出了一条蛟龙，吃了好多人，如果你能把它除掉，那全乡的人都会对你感激不尽。”周处又爽快地答应了。乡民们认为周处这一次必死无疑。可是几天之后，周处带着杀死的蛟龙洋洋自得地回来了。他想乡民们一定会热烈地欢迎他。但看到的却是一张张愁眉苦脸的面容。他奇怪地问大家是怎么回事。一位老者说道：“乡里有三大害，如今你已除掉了两大害，但与第三大害比起来，它们远远算不了什么。”周处忙问：“那第三害是什么，我一定要为乡民除掉它。”老者说道：“那就是你。”周处简直不敢相信自己的耳朵，他认为老者一定搞错了，于是又去询问其他人，大家的回答都是同样的。周处惭愧万分，他一直认为自己是一位豪杰，倍受尊敬，没想到大家这样看自己。惭愧之余，他认真改过，终于得到大家的尊敬。从周处的故事中你是否悟出了一些道理？

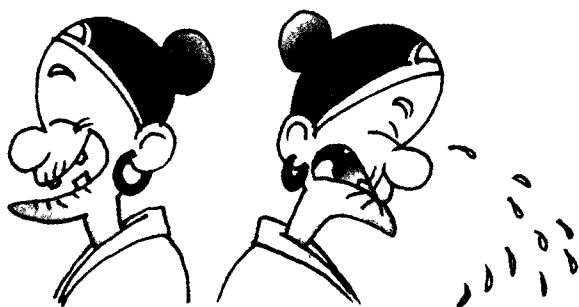
第2课

性格与生活

明镜台

哭婆婆与笑婆婆

这是一个古老的故事，在某个小镇上住着一位老婆婆，无论刮风下雨还是天气晴朗，人们都能听到老婆婆的哭声。小镇上的人都觉得奇怪，但人们都不知道是什么原因。一天，从远处来了一位智者，他借宿在老婆婆家里，当他听到老婆婆伤心的哭声，忙问：“老婆婆，是什么事情让你如此伤心，告诉我，让我来帮助你。”听了智者的话，老婆婆伤心地说：“尊敬的先生，你帮不了我的忙，因为老天爷的事我们管不了。”智者笑笑，说道：“老婆婆，老天爷的事情我们确实管不了，但我们却可以自己帮助自己，请说出来给我听吧。”老婆婆止住了哭声，说道：“我有两个女儿，一个嫁给了卖雨伞的，另一个嫁给了卖鞋的，天气晴朗时，我担心大女儿家的雨伞卖不出去，天下雨时我担心二女儿家的鞋店生意不好，所以无论天气晴朗还是下雨我都哭泣，镇上的人都叫我哭婆婆。”智者沉思了片刻，说道：“老婆婆，其实问题很简单，只要你……”，听了智者的话，老婆婆高兴地笑了。从此，小镇上再也听不到老婆婆的哭声，取而代之的是朗朗的笑声，哭婆婆变成了笑婆婆。



请你想一想，智者对老婆婆说了什么？_____

请你用适当的词汇描述哭婆婆的性格特征：_____

笑婆婆的性格特征：_____

一代奇才

有人认为斯蒂芬·霍金，是爱因斯坦之后最伟大的科学家，从80年代起开始研究宇宙是如何形成的这一人类最难解决的问题。1998年2月5日，霍金以其新论文《没有假真空的开放暴胀》使人类对宇宙学的认识再次向前迈进了一大步。可以想象，一个能够解答世界上最难解答的谜的学者是何等伟大的人才。但是难以想象：一个60年代健康遭受极大不幸时曾被医生断言生命只余两年时间，高度残疾、不能说话，头无法直起来，只能以三根手指敲击特制电脑来表达和书写的学者，竟能在30多年来不断取得巨大成就。他所创造的生命奇迹也是我们人类意志力的骄傲。

想象霍金可能遇到的困难：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

分析霍金的性格特征：_____

如果霍金不具备以上的性格特征，想象他的人生道路：_____

回音壁

霍金的故事让我们看到了性格对生活的影响，结合自己的生活实际，想一想你的性格如何影响自己的生活。

学习方面: _____

人际交往方面: _____

其他方面: _____

启思录

乞丐与富翁

从前在一个乡村里住着一位非常富有的富翁。他拥有全村大部分的土地和雇工，每天享受着山珍海味，生活在花天酒地之中。全村的人都很羡慕他，认为他是世界上最快乐的人。但是富翁自己却不这样认为，他的烦恼很多，他整天不是担心家产被强盗夺取，就是担心子孙将来会把财产挥霍一空。总之他担心的事情很多。一天，富翁忧心重重地在村子里散步，看到一个乞丐悠闲地躺在河边晒太阳，一边还哼着小曲。看到一个一无所有的乞丐竟然显得那么快乐，富翁不明白究竟是什么原因，于是他走近乞丐问道：“你是一个一无所有的人，为什么能如此快乐？”乞丐不屑地看了富翁一眼说道：“你们这些有钱人根本不懂得什么叫快乐，地球是我的家，天空是我的房屋，大地是我的床，我拥有整个世界，你怎么能说我一无所有呢？你虽然拥有万贯家产，但你整日忧心重重，根本算不上快乐，你真是可怜至极。”

看来决定你是否幸福的关键并不是你拥有多少财富，而是你自己怎样看待所拥有的一切，而你看待事物的方式取决于你的性格。从这一小故事中，你是否更加明白了性格与生活的关系呢？

美国心理学家道格拉斯写道：“在某些知识领域中取得非凡成就的个人，通常是凭借纯粹的聪明灵活，同样也依靠个性力量。以往，智力的狭隘定义常把个性因素排除在外。今天，科学家对如今表现出杰出智力成就的人加以研究发现，他们在个性特征上与常人不同，除了具有像爱因斯坦一样的好奇心、毅力，以及自我批评的能力以外，这些具有高度创造性的人们还表现出不同于一般人的开朗、有主见、富有想象力，以及幽默等性格特征。”