

高中心理健康教育试用教材

名誉主编 林崇德

主编 沃建中

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

教 学 参

第二册

中学生心理导向

科学出版社

高中心理健康教育试用教材

中学生心理导向 教学参考第二册

沃建中 主编

科学出版社

2000

内 容 简 介

本书是高中《中学生心理导向第二册》教材的配套教学参考用书。书中内容包括:教学理念、教学目标、教学准备、教学时间、教学建议、教学活动、教学注意和教学参考资料。

本书可供高中一年级教师使用,也可供学生家长参考。

高中心理健康教育试用教材

中学生心理导向 教学参考第二册

沃建中 主编

责任编辑 曾美王

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1月第二次印刷 印张:6 3/4

印数:1 501—3 500 字数:153 000

ISBN 7-03-007221-9/G·881

定价:20.00元

(如有缺页倒装,本社负责调换。〈杨小〉)

《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,本教材对中学生的心理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

致高一的老师

亲爱的老师：

你好！

经过了半年的时间，你陪伴着一个个充满青春朝气的学生，在你的关心下，你将继续帮助他们顺利成长，与他们携手共同度过美好的花季！

高一学生，正处于高中时期的开端，也是人生中鲜花开放的季节。但是，这一季节也难免会阴雨霏霏。这正需要我们老师去帮助他们，顺利度过花季中的雨季。

高一学生，已经度过了初中时的充满矛盾和动荡不安的时期，在生理上和心理上开始走向成熟与稳定。你会发现，他们虽然拥有无限的青春活力和似乎永不疲倦的身体，但因一次成绩未考好就很可能断送他蓬勃的朝气；他们虽然思维灵活、敏捷，但一个很常见的自然现象就很可能让他们思考几天；他们对社会充满好奇与渴望，充满美好的愿望，但是一接触到社会的某个阴暗面就足以使他们丧失对社会的兴趣；他们试图对某些事情作出自己的评论，却发现这些评论往往是他人评论的结果……

这一时期，大人会比较明显地体会到他们成人感的表现。比如，他们有非常强的自尊心、对某些问题的看法很执拗、对大人过多地“干涉”自己的事情反感、做事有时“先斩后奏”……但是，这并不意味着他们已是成人，因为他们成熟的世界观、人生观、价值观尚未形成。对问题的看法往往是一知半解的，是很片面、偏激的。

在这种情况下，来自老师的引导和支持就显得很重要了。

这门课程就是配合高一学生的发展需要而设计的，在老师的组织和启发下，使学生更好地认识自我、适应学习和环境、与人交往、选择观念。根据高一学生心理发展的特点及心理课的独特性，这门课以学生的活动和体验为主，老师不是一个说教者，而是一个启发者，宽松、真诚、积极参与的课堂氛围以及师生之间的密切沟通和交流对教学效果来说非常重要。教材中有不少的空白需要学生填写，其目的都是为了启发学生的思考，千万不要为了填满空格而牺牲了讨论或分享的机会。

陪伴学生成长是很动人的经历，其中可能有许多的甘苦需要品味。希望在未来的一学年里，你和学生们彼此支持，共闯难关，共享迈向成熟的喜悦。

另外，在教材的使用中，如果有什么意见或者建议，欢迎不吝赐教，以便进一步修订和完善。

本书全体作者

1999年1月

目 录

第1课	寻找自尊	(1)
第2课	自我肯定	(5)
第3课	自我抉择	(9)
第4课	展现真我	(12)
第5课	辨识自我	(19)
第6课	证实自我	(25)
第7课	对学习做个计划	(30)
第8课	做学习的主人	(36)
第9课	调节你的学习	(41)
第10课	反思你的学习	(46)
第11课	月有阴晴圆缺	(51)
第12课	冲突反应	(56)
第13课	化干戈为玉帛	(61)
第14课	防范冲突	(66)
第15课	正视权利	(72)
第16课	怎样花钱	(76)
第17课	透视传统	(80)
教学参考资料		(85)

第1课

寻找自尊

教学理念：

从初中跨入高中阶段，学生更加深刻地体验到了现实的自我和理想的自我，他们对现实的自我和理想的自我之间的比较也更加深入和广泛。有些学生因为不能够正确分析现实的自我，在自尊心理方面产生了一定的误区。引导学生正确地分析现实的自我，对于学生正确认识自我，树立健康的自尊，进而设立符合自身实际的理想自我的目标是有积极意义的。

教学目标：

教师：

- 1.引导学生分析自己自尊中最主要的因素，找出其中哪些因素是积极的，哪些是消极的。
- 2.帮助学生认识到积极的自尊因素是对自己有益的，而消极的自尊因素对自己不利。
- 3.掌握班级中自尊感非常弱的学生的情况，有可能的话进行个别辅导。

学生：

- 1.在教师的引导下学会反省自己的自尊因素。
- 2.初步认识到自我认识的偏差，知道由于自己对自己认识不足，因此，有可能产生错误的自大或自卑。

时间：5 分钟

活动：教师引导学生填写“我曾经做过的最得意的事情，我曾经做过的最令我丧气的事情”卡片。

建议：可以留 1~2 分钟让学生回忆。填写完毕之后可以让一两个比较大的学生读其中“最得意”或“最丧气”的事给全班同学听。

注意：不要找性格比较内向的学生朗读自己的卡片。

明镜台

生活在这个世界上，我们总会体会到满足。一次优秀的考试成绩，一次老师的夸奖，一次同学的赞许……在这些时候，我们知道了自己的能力，了解了自我的价值。然而，也有这样一些时候，我们又不断地体会沮丧，由于自己学习成绩不好，由于自己没有时髦的衣服，由于自己没有很多的朋友，

也由于自己不会打篮球，甚至由于自己脸上的青春痘……

你是否记得你曾经有过这些感觉呢？



我曾做过的最得意的事情：

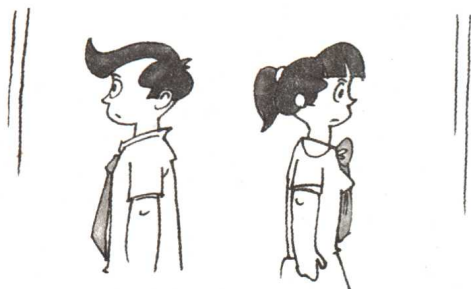
1. _____
2. _____
3. _____

我曾做过的最令我丧气的事情：

1. _____
2. _____
3. _____

智慧泉

“我棒吗？还是一般般呢？”我们无法分辨究竟自己到底是怎样的，也许这个世界的奇妙正在于此，我们永远不能够知道关于自己的某些问题的答案。然而内心深处，也许你早就对自己进行了一个判断了。



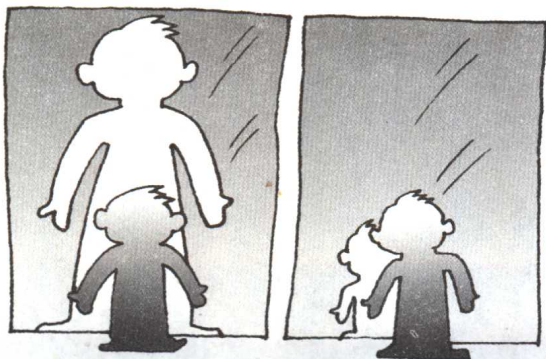
满意自己吗?

请在横线上填入A(是)、B(有时)、C(从不)

1. 我对自己的长相感到满意____
2. 我觉得自己的学习能力太差____
3. 我感到我是一个失败者____
4. 我的家庭对我的帮助很大____
5. 对体育运动不擅长是我的缺点____
6. 当事情变得糟糕时,我相信自己能够妥善地处理它____
7. 我对自己的功课感到自豪____
8. 我感到有时我比别人笨____
9. 我知道我比大多数人都做得更好____
10. 在学校,我常常因为不守纪律而受到老师的批评____
11. 我喜欢讽刺挖苦别人____
12. 我对于别人总是很尊重____
13. 我有一个良好的人际关系____
14. 我的动手能力不错____
15. 我的交往能力不错____
16. 我对自己的家庭非常满意____
17. 总而言之,我对自己是满意的____

回音壁

我们身上总会存在着这样或者那样的不足使我们对自己不甚满意,也总有这样、那样的优点使我们对自己感到满足。但是,如果不能正确地看待自身的优缺点,过分地注重优点甚至把小的优点变成自我满足的原因,或者把小的缺点看成自身的劣势因而自卑,那就糟糕了!



时间: 25 分钟
活动: 教师引导学生填写“满意自己吗?”卡片。填写完毕,由教师公布每项选择所得分数,学生自己计算自己对自我的满意程度(自尊分数)。

参考得分:

	A	B	C
1.	3	2	1
2.	1	2	3
3.	1	2	3
4.	3	2	1
5.	1	2	3
6.	3	2	1
7.	3	2	1
8.	1	2	3
9.	3	2	1
10.	1	2	3
11.	1	2	3
12.	3	2	1
13.	3	2	1
14.	3	2	1
15.	3	2	1
16.	3	2	1
17.	3	2	1

时间: 10 分钟

活动: 教师引导学生就自己的分数进行自我反思,“为什么我会满意或不满意自己?”并邀请几名学

生就自己的具体情况进行解释。
注意: 教师要及时了解自尊分数过低的学生并予指导。

启思录

有色眼镜

我们都是戴着有色眼镜看世界的人，而这副有色眼镜就是我们的心。当我们用心去体会外界时，常常会戴上这副有色眼镜。

它使我们厌恶的人缺点扩大、优点变小，同时也夸大我们喜欢的人的优点、忽略他们的缺点。这副有色眼镜阻碍了我们正确地认识我们身边的人，而且越是和我们关系密切的人，有色眼镜的效果就可能越明显。俗话说“儿不嫌母丑”、“情人眼里出西施”就是这个原因。当我们戴着有色眼镜去看身边自己喜欢的人时，有色眼镜滤去了他们的缺点，而当我们戴着有色眼镜去看身边自己讨厌的人时有色眼镜滤去了他们的优点。

有色眼镜的糟糕功效使我们不能正确地认识别人，更加糟糕的是它使我们不能正确地认识自己。它诱使我们把自己身上的缺点大事化小、小事化无，或把自己的优点夸大而使我们沾沾自喜。也会让我们过分注意自己身上的小小不足甚至把本来自己身上无足轻重的不足无限放大，使我们陷入毫无必要的自卑之中。

要摘掉这副有害视力的有色眼镜，必须有相当的勇气和智慧。人必须学会面对自己，正视自己身上的优点和缺点，不夸大也不缩小。了解我们自身的长处并想办法去发扬，知道自己的不足想办法去改进，不被胜利冲昏了头脑，也不被挫折吓破了胆。要发展自己就必须有承受的勇气。人必须先看清自己才可能正确地估价自己，从而顺利地发展自己。总是宽以律己的人，只能是原地踏步。古人所说的“胜不骄，败不馁”正是我们要追求的境界。

第2课

自我肯定

教学理念：

学生刚刚步入高中阶段，对于价值观念的理解还非常模糊。有些学生不能正确地认识自身的长处而陷入不必要的自卑，有些学生受社会上一些消极的价值观念的影响而盲目追求个性或舒适。帮助学生树立正确的价值观念，肯定自身积极的方面，并学会发现他人的优点和长处，这对于学生建立完善的自尊结构，形成自己正确的稳定的自尊意识是有积极的作用的。

教学目标：

教师：

- 1.了解中学生自尊因素的构成成分和构成特点。
- 2.帮助学生找出自己身上积极的方面，并初步引导学生积极地利用自身的长处。

学生：

- 1.了解自己的长处，认识自己的优势，相信自己的能力，肯定自己的优点和长处。
- 2.学会观察他人的优点，并初步尝试赞扬别人，肯定别人的优点。

教学准备：

教师课前应根据班级具体人数准备“_____的闪光点”卡片，每位学生一张。要求学生在卡片上填入姓名。卡片可以参照下面的设计。

_____的闪光点	
说明：	
请你在卡片上写出这位同学身上的优点或者曾经让你开心、羡慕、感动、敬佩的事情。你可以留下你的姓名，也可以不签名。	
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

时间：10分钟
活动：教师引导学生回忆自己曾经做过的非常得意的事情，并请几位同学讲出自己做过的最得意的事情。

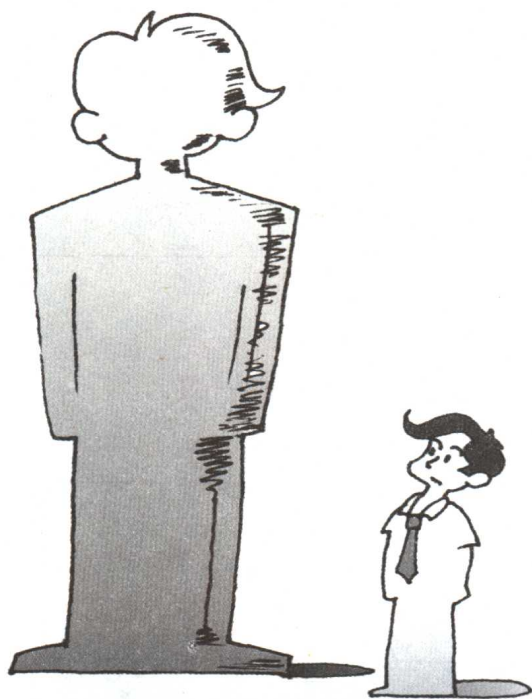
明镜台

你是否有过这样的经历：当你主动要求和没有雨伞的同学共同打一把伞时；当你在校篮球联赛时为班级投入致胜一球时；当你帮助同学耐心解答他的问题时；当你考试取得优异的成绩时；当你在家受到了妈妈的夸奖时；甚至当你穿着一件漂亮的衣服走进教室时，这时的你是否感到了一种满足？我们都有这样的经历，让我们一起来一次旧梦重温。

智慧泉

时间：25分钟
活动：学生6~8人分为一组，每位学生一张“——”的闪光点”卡片。每位同学填写了自己的卡片后，将卡片交给下一位同学。另一位同学填写完卡片主人的“闪光点”后再交给下一位同学，直到卡片回到卡片主人手里为止。

不可能有这样的一个人，他身上只有优点没有缺点，这样的人只存在于神话中；同样也不可能存在只有缺点没有优点的人。我们每个人都有自己的优点和长处。人们做错的不是看到了自己的优点和长处，错在于夸大了自身的这些品质，甚至将某些不能被称为优点的品质也当成了自己所得意的原因。我们自己身上究竟有哪些优点和长处呢？每个人都以为自己知道得很明白，但“当局者迷”，也许我们看不到甚至看错了呢？



回音壁

的确，我们得承认：对于自己，我们了解得还是太少。有的时候，不经意做的事却是我们身上的闪光点之所在，而刻意去追求的未必能够得到别人的认同。看来，是有必要整理一下自己的思维方式了。

我的优点

我的优点有：

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ | 3. _____ |
| 4. _____ | 5. _____ | 6. _____ |
| 7. _____ | 8. _____ | 9. _____ |

时间：10 分钟
活动：学生阅读自己的“闪光点”卡片后填写“我的优点”卡片。



启思录

我们身外有一个大世界，它无边无际，深不可测，蕴涵了宇宙的奥妙和美丽。我们心中有一个小世界，它玲珑多彩，变幻神奇，聚集着生活的酸甜苦辣。对于大多数人来说，更令人神往的可能还是我们自己身上的这个方寸天地。它像我们身外天地一样有阴晴风雨，也有春夏秋冬，有朝气蓬勃的太阳，也有温柔浪漫的月亮。我们爱这个世界，因为它是我们所独有的，每个人都有自己一个绝无仅有的小世界，而只有他自己才有权力对这个小世界进行改造。

每个人的小世界里都会存在着美丽和绚烂，同时存在缺点和不足。关键的是怎样认识和看待这些事物。有时我们忘记了自己原有的优点和长处，却把目光投向那些自己所不擅长的事情上，以己之短，比人之长，在自我的小世界里迷失了自己，成了别人指点下过活的空心人。这时我们会感到沮丧和压抑，自尊会受到伤害。我们不能形成自己的推断和结论，而要借助于别人的大脑进行思考，干任何事之前总要想：“这件事情别人会怎么想？”过于注意他人对自己的评价反而不能正确地得出自己的结论，其结果反而会受到别人的责难和不屑。年轻的朋友们可能都有这样的经验，有的时候刻意追随别人去做的事情，反而容易做不好。

为什么我们会做出一些自己所不情愿的事呢？难道是故意让自己出丑吗？当然不是。这是因为内心里我们对自己的肯定程度不够高。换一个说法，就是我们的自尊程度还不够。

说起自尊来，你可能会回答我：“我自尊心很强的，比如说我受不了别人的讽刺，不愿别人趾高气扬地跟我说话……”亲爱的朋友，这还不够。请回答我，在你看到别人穿着一件非常时髦的衣服而你却没有时，你作何感想呢？有没有缠着你的爸爸妈妈让他们给你也买一件呢？当你听到别的同学在谈论一名著名的影星而你对这位影星一无所知时，你又作何感想呢？是不是准备牺牲自己宝贵的业余时间也去了解一下这位据说大名鼎鼎的但却与自己毫无关系的人物呢？还有，当别人考试成绩超过了你的时候，你是不是一味地骂自己笨而看不到别人成功的原因。有的自尊心低的人甚至笑话别人“只知道学习，不懂生活其实最笨”，并躲在这种“名人名言”中不敢出来拼搏。

所谓自尊，是相信自己、肯定自己，知道自己一定会成功，并把辛勤的汗水撒在自己的工作中去。自尊的人并不成天抱怨自己有什么比其他人不足的地方，他们只是努力地改变这种不平等；自尊的人也从不人云亦云，他们有自己的观点、自己的见解和自己的想法。总而言之，自尊的人永远不会任由外面那个大的世界肆意改变自己内心的小世界，他们有选择地根据自己的需要汲取养分，他们是一群相信自己有幸福、有朋友、有能力、有优点长处，并充分肯定自己的人。他们内心的世界是美好的、灿烂的，因为那个世界的“上帝”——他们自己首先相信自己创造出来的这个世界独一无二。

第3课

自我抉择

教学理念：

高中学生由于自我意识的不断强化，对于自我的思考也越来越深入，尤其对于自尊的两个重要的组成部分知觉自我和理想自我之间平衡和冲突的感受更加深刻。帮助学生正确认识知觉自我和理想自我之间的关系，了解达到理想自我的方式方法，对于树立学生完善健康的自尊有着非常重要的意义。

教学目标：

教师：

1. 帮助学生了解自我意识中理想的自我。
2. 帮助学生了解知觉自我中自我的优点和长处。
3. 引导学生相互交流，在交流中了解要达到理想自我所要掌握和实行的方式方法。

学生：

1. 思索自我心目中理想的自我。
2. 了解自己身上的优点和长处。
3. 通过交流了解要达到理想自我所要的方式和方法。

教学准备：

教师事先为每位学生准备一套“我想要……”卡片。

我想要……卡片（示例）

勇敢	有礼貌	乐于助人	活泼	文雅
幽默	耐心	聪明	刻苦	忠诚
快乐	可靠	身体好	漂亮	文采
自信	守信	脾气好	冒险	谨慎
诚实	有风度	关心他人	成绩好	理智
时髦	乐于合作	善于倾听	有恒心	细心