

初中心理健康教育试用教材

库 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

第五册

科学出版社

初中心理健康教育试用教材

中学生心理导向 第五册

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:重塑自我;自画像;珍爱自己;独处的魅力;快乐的跷跷板;无私的朋友;在书海中畅游;书海航行速;自我反馈;钻出牛角尖;情绪是可以选择的;对抗压力;惹人喜爱;你好我好;面对不同意见;和谐的空间;说话的艺术。共 17 课。

本书具有较高的学术价值和应用价值。可供初三学生、教师、家长使用和参考。

初中心理健康教育试用教材

中学生心理导向

第五册

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

北京人卫印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1998 年 9 月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2000 年 8 月第四次印刷 印张:7

印数:26 001—38 000 字数:149 000

ISBN 7-03-006808-4/G·833

定价:10.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换<人卫>)

《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

“不但没有生理的缺陷和疾病,还要有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总结,尤其是国家教委“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和

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、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,即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,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训练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



致初三的中学生朋友

新的一年开始了,你们又长大了许多,不是吗?回想前两年,虽然你们的身体长了,但在你们的心里还是个孩子。而今天,你们感觉到不但知识面扩大了,而且思维能力也大大发展了,你们喜欢批判和用自己的眼光看问题,你们喜欢有自己的主张,愿意而且也能够用自己的方式解决问题;你们确实长大了,因为你们意识到了朋友的重要性,懂得了主动结交知心朋友,也明白了个人形象在人际交往中的重要性;你们也有了自我完善的意识,因此,学习主动性和选择性大大提高,开始有意识地反抗来自成人的旨意,有的同学开始策划自己的未来,设计自己的发展前景……更重要的是,你们在这一年中将有生以来第一次真正地像大人一样面对人生的十字路口。因此,这一年对你们来说是较为重要的一年,你们面临一次不大不小的选择,面临人生以来最大的也是第一次考验。无论是升学还是就业,你们都要选择和被选择。能否经得住这次考验并在考验中得到成长,这对于人的一生都是重要的。但是,其重要性并不首先体现在你们的去向,这次考验中真正的成功者也并不一定是升入重点中学的同学。因此,这一年对你们来说,学习固然重要。但是身心的调整也非常重要,而且从长远看这一点更为重要。试想,如果你们经过这次考验后,身心都伤痕累累,即使进入重点中学也很难说会有什么前途;相反,如果你们的中考结果虽不如意,但是你们却在中考中不但没有受到伤害,而且得到了锻炼,找到了自己的位置,获得了成长,难道这不是更高层次的收获吗?

同学们,我们将进入 21 世纪,新的时代将会更开放,给我们的机会会更多。因此,我们完全没有必要为一时的得失而伤神,我们应该放眼未来,为将来的一生做准备——如果这句话在过去是一句口号的话,现在却是关系到我们每个人的前途的重要的意识。《中学生心理导向》将给你一个空间,让你尽情地抒发情感——包括积极的和消极的,使你的生活既紧张又轻松;给你一种方法,使你学会学习并且克服中考的一些心理障碍,顺利通过中考关,在克服困难中变得成熟;给你一个机会,帮助你重新认识自己,你将看到一个真正的自己并将超越自己,发展自己,以崭新的姿态迎接世纪的挑战,把自己最光辉的一面呈现给自己、他人;《中学生心理导向》还将给你一种策略,使你能在人际交往中以健康的心态面对自己和他人,用真心去结交知心的朋友,用诚心去播撒爱的种子,在这里你会看到每个人的可爱之处,也会发现你是多么可爱——只要诚心所至你一定会在人际关系中游刃有余,挥洒自如。

同学们,在学习的过程中,我们会发现本课程的教学与学习方法与其他学科课程有极大的差别,为了更好地达到本课程的教学目的,我们有必要明确一些基本原则:(1)保密的原则。课上涉及同学的事在没有经本人同意后不许外传。(2)尊重的原则。不许嘲笑他人,相互交流必须是完全自愿的。(3)坦诚的原则。师生之间和同学之间的交流必须坦诚,才能达到教学目的。

本书全体作者

2000 年 3 月

目 录

第 1 课	重塑自我·····	(1)
第 2 课	自画像·····	(6)
第 3 课	珍爱自己·····	(13)
第 4 课	独处的魅力·····	(19)
第 5 课	快乐的跷跷板·····	(25)
第 6 课	无私的朋友·····	(31)
第 7 课	在书海中畅游·····	(37)
第 8 课	书海航行速·····	(44)
第 9 课	自我反馈·····	(51)
第 10 课	钻出牛角尖 ·····	(57)
第 11 课	情绪是可以选择的 ·····	(63)
第 12 课	对抗压力 ·····	(68)
第 13 课	惹人喜爱 ·····	(75)
第 14 课	你好我好 ·····	(80)
第 15 课	面对不同意见 ·····	(86)
第 16 课	和谐的空间 ·····	(91)
第 17 课	说话的艺术 ·····	(96)

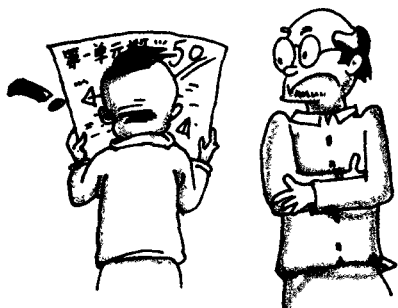
第1课

重塑自我

明镜台

小辉的经历

自我形象对我们是很重要的。一个人的自我形象有的来自于我们的自我感觉，有的来自于他人的评价。由于青少年对他人的评价过于在意，常常因别人的批评或轻视而对自己失去信心。下面是小辉一天的经历，这一天小辉的自我形象被摧毁了。



小辉的自我形象是如何被损毁的。

你是否有这样的经历，举一件事说明你的自我形象如何被损毁的？

同情心

现在，你就是小辉：细心体验他的感受，并写下来。

被同学嘲笑时：_____

考试不及格遭老师白眼时：_____

被开除校篮球队时：_____

遭妈妈指责时：_____

当你的自我形象被损毁时的心情如何，重新体验，并详细写下来。

重现真我

看来小辉回家后的第一件事是好好洗个澡，重整他帅气的形象，他心中的“污”点也该除掉。用什么武器呢？请你出主意，现在他该怎么想。

对同学的嘲笑：_____

对老师白眼：_____

对开除出校篮球队：_____

遭妈妈指责时：_____

现在用同样的武器洗掉你心中存留的污点，再现真我，你的新想法是：

迈向成功的第一步是不再沉溺于负向的过去，如个人的失败和错误以及他人的贬损。当你用新的想法重新面对过去的“污点”时，你的感觉是不是很不同？用一句话概括。

送你一句名言：

走自己的路，让别人去说吧！
——（意）但丁



我的盾牌

请你设计一个坚硬的盾牌，保护你的自我形象不受损毁。你的盾牌上刻上什么话，才能显示它坚硬无比！可参考下述赠言：

1. 走自己的路，让别人去说吧。
2. 不管别人怎么说，我都是自信的。
3. 我不会因为别人的贬损而作践自己。

预 言

如果你时时处处有信心，定会迈着坚定的步伐走向成功！

启思录

阿赛姆的启示

阿赛姆是谁？他做什么工作？阿赛姆是夏威夷王族的后裔。他是一个大公司设在夏威夷办事处的销售经理。

阿赛姆热爱自己的工作，因为他对他的工作既了解，又熟练。这样，他做起工作来就得心应手一些。当然，阿赛姆还是会遇到工作上的困难的。所以阿赛姆经常阅读励志、自助的书籍。阿赛姆通过阅读这样的书籍学到了三个很重要的原则：

(1) 使用自我激励警句，以控制自己的心理态度。

(2) 确立高的目标。确立目标比没有目标更使你易于认识那些会帮助你达到这个目标的事物。如果你具有积极的心理态度，你把你的目标定得愈高，你的成就也将愈大。

(3) 懂得事情的发展规律。在任何事情上要想取得成功，都有必要懂得那些事情的发展规律，并了解如何应用这种规律。还有必要定期从事建设性的思考、研究学习和计划。

阿赛姆相信这些原则，并用行动亲自实践这些原则：每天早晨他都对自己说：“我觉得健康！我觉得愉快！我觉得大有作为！”他的确是健康、愉快和大有作为的；他确定了他的高目标，并且力争达到，而他的销售结果的确可观；他研究他的公司的销售手册，并且实践他在实际销售中所学到的东西。

当阿赛姆确信他对销售工作很熟练的时候，他就把一些售货员召集到自己的身边，把他所学到的经验教给他们，并用他的公司中所提出的最新、最好的销售方法，训练他们，他让他们树立高销售目标，并用积极的心理态度去达到这个目标。

每天早饭阿赛姆小组都聚会一次，热情地同声背诵：“我感觉健康！我感觉愉快！我感觉大有作为！”然后他们一起笑，互相拍拍背，祝贺一天的好运气，然后各人干自己的活，去完成他们当天的销售定额。他们每天都定了一个目标，目标之高，以致使经验较丰富的销售员和销售经理都感到吃惊。可见自我形象的重要性，从这个故事中，你得到了怎样的启示呢？

第2课

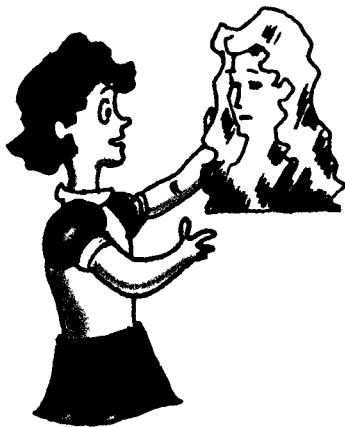
自画像

明镜台

不是欺骗的技术

人的信念有时是很奇妙的，请看下面的故事，同学们定会有所感触。

●希腊神话中传说有一个叫皮格马利翁的王子，他非常擅长雕刻。一次他用象牙精心雕刻一个姑娘，在整个过程中他倾注了满腔的热情和心血。随着那座雕像的日渐成形，他越来越喜欢她，对她产生了深厚的感情。雕刻完成了，皮格马利翁发现他已离不开这姑娘了。每日每夜，他都守在姑娘身边，凝视她，抚摸她，对她倾诉。终于上帝被感动了，让雕刻获得了生命。



●很久以前，在美国有一位心理学家做了这样一项研究，某中学新生开学的第一天，他在其中一个班宣布：你们是经过精选出来的最有发展前途的学生。之后他再也没有露面，他并没有忘记自己说过的话，而是密切关注着这些学生，十几年追踪研究得出惊人的结果，这一个班的人确实如他所说的那样，个个出类拔萃。有的成为科学家，有的成为名律师，有的成为教授等等。

这两个故事说明了什么？_____。

因此，人们把这种现象称为：皮格马利翁效应。

你观看自己的方式，决定了你是怎样把自己呈现在别人面前的，同时也影响别人会对你的形象作出怎样的反应。一个积极的自画像，同时也是一种积极的与外界的关系。

灵灵是初中三年级的学生，她相貌一般，只是身材有点矮胖，学习成绩很好。因为身材不够苗条，灵灵很自卑，总是低头不语，从不和班上的同学在一起，尤其不敢面对他人，当老师叫她到讲桌前回答问题时，她认为教师是成心让她出丑。平时她不注意自己的着装，有点不修边幅，因为她认为，打扮是漂亮姑娘的事。同学们也都瞧不起她，也没人理她，因此她没有朋友，整日把自己封闭起来，在孤独中痛苦。



灵灵的自我形象如何? ____。

她为什么自卑? _____。

同学们为什么瞧不起她? _____。

设计师 如果你是心理医生，你如何帮助灵灵重新设计并形成良好的自我形象。

灵灵身材一般这是事实，但是她聪明好学，成绩不错，完全可以_____。

她之所以自卑是她只看到自己的短处，其实每个人都有_____。

她呈现给别人的是她的_____。因此，同学们瞧不起她。

她应该让同学们看到她的_____，更重要的是她应该让同学们看到她_____的面孔，如果她愿意，她能够做到的。

我的自我形象如何

下面是描写自我形象的句子，哪些表达出你现在的感觉，把它们标出来。

我很快乐

我很优秀

我很漂亮

我是失败者

我是胜利者

我很好

我还不赖

我很笨

我喜欢吹牛

我神经兮兮

我很可爱

我是好人

我惹人厌

别人不喜欢我

我很冷静

我是个成功者

我很有气质

我很悲伤

我很聪明

我学得很慢

为自己画像

当然设计形象并不能凭幻想，必须在现有的基础之上，重要的是必须靠努力。一个不思进取的人整天躺在床上，设想自己成为百万富翁的样子，这只能是做白日梦。下面是一位同学的故事，看看她是如何设计自我形象的。

婷婷14岁，高高的个子，乐感很好，她坚信她能成为服装模特，她甚至设想自己举止端庄，落落大方的舞台形象。为此她在业余时间参加形体方面的基础训练，非常刻苦，并学习服装设计。