

高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

第二册

科学出版社

高中心理健康教育试用教材

中学生心理导向 第二册

沃建中 主编

科学出版社

2001

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:寻找自尊;自我肯定;自我抉择;展现真我;辨识自我;证实自我;对学习做个计划;做学习的主人;调节你的学习;反思你的学习;月有阴晴圆缺;冲突反应;化干戈为玉帛;防范冲突;正视权利;怎样花钱;透视传统。共分17课。

本书具有较高的学术价值和应用价值。可供高一年级学生、教师、家长使用和参考。

高中心理健康教育试用教材

中学生心理导向

第二册

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

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

1999年2月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2001年2月第五次印刷 印张:5 3/4

印数:49 001—57 000 字数:124 000

ISBN 7-03-007219-7/G·879

定价:10.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈新伟〉)

《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

致高一的中学生

亲爱的同学：

你升入高中，踏上这个全新的发展旅程已有半年的时间了！

高中时期是人生走向成熟、走向独立的阶段。在这一阶段，你会发现自己不再像初中时那样动荡、不稳定，发展变化那样明显；自己不再随波逐流，对问题会有独自的观点、看法，多少还有点执拗；不知不觉中还会发现自己已拥有选举的权利……

16岁，多么美好的年龄！它意味着青春洋溢、意味着朝气蓬勃、意味着无忧无虑。它使得多少作家为之赞美！为之倾倒！它又引起多少人美好的回忆！然而，这个鲜花开放的季节并非总是阳光明媚，也许不知哪边飘来的乌云会悄悄笼罩你心灵的天空，于是伴着霏霏细雨，忧郁和烦恼油然而生。

在这些日子里，虽然离开了相伴多年的初中同学和老师，你也许会有一些失落和紧张的情绪，在努力使自己熟悉了新的环境之后，学习上的不适应又可能使你继续感到沮丧；一切似乎已经全部纳入正轨，但和老师、同学的交往中又不断地出现新问题，对自己的认识也有些困惑和疑问。另外，你会继续渴望和父母之间的关系是平等的、朋友式的，但父母却总把自己当成小孩子，甚至因此会不断地与家长发生矛盾；自己开始对社会上的一些事情有独特的看法，但老师和家长却说自己的看法片面、偏激、不成熟……

但是，无论出现了哪种糟糕的事情，你一定要知道，你是一个发展中的强有力的人，你的身上有无限的潜力，等待着你去开发；你的大脑中有无穷的智慧，等待着你去挖掘。只要不丢掉自信，你会微笑着穿过成长中的风风雨雨。

况且你身边的朋友——这本书，和这门课会帮助你学会更好地了解自己，把握学习，与人交往，选择观念。信任这位好朋友，真诚以待，密切交流，你会发现你的学习和生活变得更加丰富多彩、快乐美好。

希望你能喜欢它！

本书全体作者

2000年3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)

第1课

寻找自尊

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：

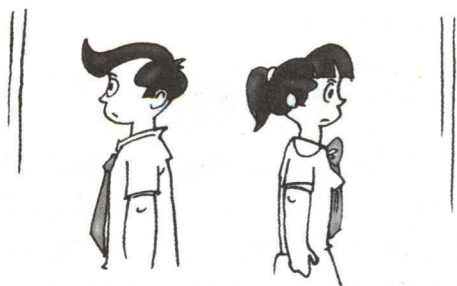
1. _____
2. _____
3. _____

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。



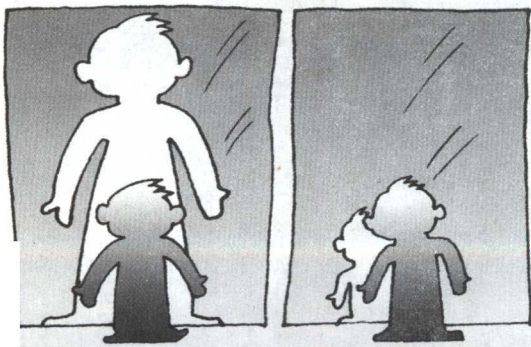
满意自己吗?

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____



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!



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

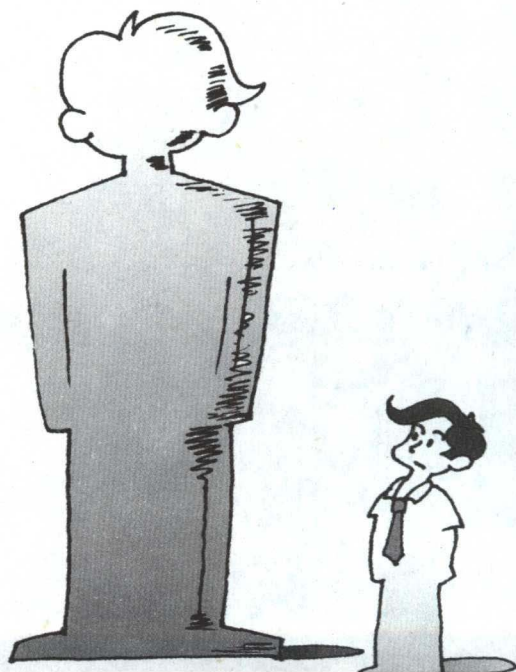
自我肯定

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

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. _____ |



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