

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

第三册

中学生心理导向考

科学出版社

中国心理卫生杂志

创刊于1985年

第10卷 第10期

1995年10月

第10卷 第10期

中 华 心 理 学 报

第10卷 第10期

高中心理健康教育试用教材

中学生心理导向 教学参考第三册

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》第三册教材的配套教学参考用书。主要内容包括: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。

本书可供高中二年级教师使用和学生家长参考。

高中心理健康教育试用教材

中学生心理导向

教学参考第三册

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

*

1998年9月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2000年4月第三次印刷 印张:6 3/4

印数:2 801—5 300 字数:148 000

ISBN 7 03 006840 8/G·839

定价:20.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈北燕〉)

《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不断变化的不断发展,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,更具有历史意义。

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、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

致高二的老师

亲爱的老师：

首先要向你表示祝贺，祝贺你将在这一年的时间里，慢慢走进一颗颗年轻的心灵，陪伴那群青春洋溢的少年，去经历一次重要的成长。

在这一年中，您所面对的，将是一群 17 岁的孩子。17 岁的高二学生，在生理和心理上日渐成熟、稳定。他们在很多方面表现得已像一个成人，但在你的眼中，他们在很多时候还是一个没有长大的孩子。

是的，高二的学生已有了成熟的身体，有了很强的思维能力。他们是那么精力充沛，似乎永远不知道疲倦；他们的思维是那么活跃、那么敏捷，而且又不乏深刻，充满了属于年轻人的灵气和创造力。但是，你一定还是感觉到了，其实，他们还不够成熟，要想成为一个独立的“人”，他们还有一段艰难的路要走。

高二学生发现自己已经长大，已经要作为一个独立的个体去面对社会，走过自己的人生。这时候，最使他们感到困惑的是人生意义的问题。寻找人生的答案，寻求生命的意义，是每一个少年在成长的过程中都要经历的阶段。只有走过了这个阶段，他们才能坦然地去面对生活，才真正长大了。而他们在这个阶段所走过的路，所接受的观念与思想，将影响他们对待人生的态度，影响他们一生的生活。

每一个少年在走过这个时期时都会感到一种困惑和茫然，他们在对生命的探求中往往过分执着，却又一时找不到答案。于是，他们在自己内心的迷乱中苦苦挣扎，这时候，他们多么希望有人来拉住他们的手，给他们一些温暖，一些指点。

那么，就请你和《中学生心理导向》一起来做这件事，让我们一起来陪伴这些学生慢慢成长，在成长的路上给他们一些关心、理解、温暖和指点。

在这一年的时间里，你还将带着学生们去共同寻找一些好的学习方法和处理人际关系的技巧。

在学习方法的探讨中，我们强调让学生“自己寻找最适合自己的方法”。教给学生一些心理学基本原理，让他们根据自己的特点和长处寻找最适合自己的方法。这不仅可以帮助他们完成好现在的学习任务，也将会在他们今后的求知路上起到重要的作用。

在有关人际关系和确立自我形象的课程中，我们在强调交往态度的前提下，为学生提供了一些交往技巧。高二学生在对待友情上已有了自己的态度和想法，他们大都愿意付出自己的真诚来换取一份温馨的友谊，但他们还需要学会一种面对朋友的宽容和一些自我表达的技巧。这对他们今后走向社会，处理好各种人际关系有所帮助。

最后，想对你说的是，如同在每一门课的学习中成绩有高低之分一样，在心理成熟和人格成长方面，学生们之间肯定会存在差异。请你不要以太过急切的心盼望每一个学生都快快长大成人，你所要做的，最重要的也许是，告诉他们该怎样成长。

一年的时光,你将伴着这些年轻的学生一起度过。走进一颗颗年轻的心,拉住一双双年轻的手,陪伴他们一起成长,这将是多么动人的经历。愿你和你的学生们能够用共同的真诚,去面对成长路上的所有难题,分担这属于年轻的困惑,共享走向成熟的欢愉。

本书全体作者

1998年5月



目 录

第1课	自我标价	(1)
第2课	镜像自我	(5)
第3课	崭新的我	(9)
第4课	遗忘曲线	(13)
第5课	多彩的记忆	(17)
第6课	识记方法	(21)
第7课	保存记忆	(25)
第8课	真我因果	(29)
第9课	自信内涵	(36)
第10课	自我调节	(43)
第11课	让我们同行	(48)
第12课	成功的友谊	(54)
第13课	正确对待男女同学间的交往	(59)
第14课	敞开心扉	(63)
第15课	行动之源	(68)
第16课	需要之塔	(72)
第17课	面对奔流的河水	(77)
教学参考资料		(81)

第1课

自我标价

教学理念：

自我意识形成的过程中必然包括对自我的价值评价。高中学生的价值观有相当程度是以自我为核心的成分，个人色彩比较浓，具有一定的片面性。因此，帮助学生认识社会的价值观念，初步学会全面思考自我的价值观念，对学生形成完整的价值观和世界观有很大的参考及借鉴作用。

教学目标：

教师：

- 1.了解学生的价值观念和价值取向。
- 2.帮助学生了解他人的价值取向，并引导学生与自我的价值观念进行比较。

学生：

- 1.全面思考自己的价值观念。
- 2.了解他人的价值观念并与自己的价值观念进行比较，从而引发自己对价值观有更深层次的认识。

教学准备：

“旅行行李”卡片、“我将通过努力获得”卡片。

时间：30 分钟

活动：教师组织学生 4~6 人分成一组，每组讨论决定该要扔掉的“行李”。讨论之后，每组选出一名代表念出本组所保留的“行李”。所有的组都念完之后，由教师说明这次风暴是“高考风暴”并向学生宣布每样“行李的重量”，由学生算出本组得分，教师对分数最少的组进行祝贺及口头表扬。同时宣布“另一场风暴又要来临，请同学们再一次作出抉择”。

第二次风暴为“友情危机”。活动内容同上。

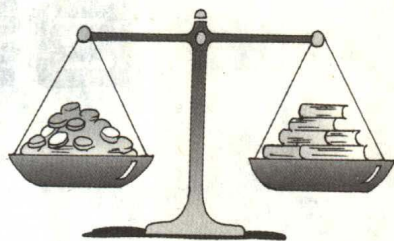
“行李重量”参考：

活动一	活动二
1. 4	4
2. 3	7
3. 8	4
4. 3	5
5. 2	7
6. 9	2
7. 4	1
8. 4	5
9. 10	8
10. 1	7
11. 9	3
12. 9	2
13. 10	6
14. 3	3
15. 7	4

明镜台

有些品质可以帮助我们度过人生的难关，使我们如虎添翼；但同样的一种品质在某些情况下也会没有什么用处，似乎只不过是摆设而已。因此，了解各种品质在不同场合下的作用大小是非常重要的。

人格品质有很多，其中，有一些是我们已经拥有了的，有一些是我们渴望所拥有并且正在努力的，也有一些是我们所不屑一顾的。但是朋友们，你们可曾想过：这些品质中，有哪些是我们所必须的？又有哪些是可有可无的呢？



智慧泉

一架载运着你和你的旅伴的飞机正在航行。突然间，飞机遇到了风暴！必须扔下一部分行李，减轻飞机的重量，危急时刻，不能再心疼舍不得了！

旅行行李

（请扔掉其中的6种）

1. 快乐的心情

2. 健康的身体

3. 幽默感

4. 聪明才智

5. 勤奋努力

6. 关心别人

7. 谦虚

8. 漂亮的外表

9. 富有

10. 优秀的学习成绩

11. 大方

12. 良好的人际关系

13. 会做家务事

14. 丰富的课外知识

15. 优秀的组织能力

回音壁

在人生的旅途中，我们不会是孤独的行者，你会在漫长的道路上遇到数不清的形形色色的人，他们将会与你同行，风雨同舟。因为你们必须同舟共济才能度过一个又一个的难关。人类之所以能统治地球就是因为他们能够相互协作、

齐心协力。所以，在这漫长的旅行生活中，我们不能只为自己而选择，在生活的日日夜夜里，我们必须不断地了解社会对我们的要求，修正我们自己。只有这样，我们才能在人生的旅途上乘风破浪、展翅翱翔。

时间：10 分钟

活动：教师引导学生填写“我将通过努力获得”卡片。

我将通过努力获得：

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

生命对于我们来说既是漫长的，又是短暂的。把握生命中的时时刻刻，用我们的全力去完善自己，塑造完美的自我，对于我们来说是一项永恒的工作。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，有多少的日子，我们苦苦思索：什么样的人生才是真正完美无缺的？在这短暂的生命中，我要去追求什么才能不虚度年华？有人说：“我身上的品质应该与众不同。”也有人说：“我将努力去追求完美。”也许真正的答案应该是：我们自身的品质其实正是我们所追求的或曾经追求的，认清自我品质的价值，去追求我们所渴望获得的品质，把握自己的追求，付出我们的努力，那么所有的梦想会在未来的一天得到实现。也许，就是明天？不管怎么说，让我们从现在做起，付出努力吧！

启思录

世界上的一切伟业奇迹都是人创造的，而且都是凡人创造的，却又总觉得那些创造了某一项伟业奇迹的人都有某种天才，不是和自己一样的平凡之人。其实要说那些创建了伟业的人真有什么不同凡响、不同寻常之处，那就是他们都有自信意识、成功心理。如果把一个人比作一块土地，那么自信意识、成功心理就是成功的种子。有了种子不等于就有丰硕的果实，还要精耕细作，也就是刻苦学习，扎实奋斗，但如果没有种子是绝无可能生长出果实来的。一个人不相信自己是一块有能力、有价值的可以成功的料，哪里还会自觉地强化自信意识、树立成功心理呢？我们每一个普通的人、平凡的人是不是一块成功的料呢？

智慧、才能、机遇、条件并不是已经取得成功的人的专利，而是人人都有，时时都有的一种资源。就我所知，平时依靠剪报和笔记积累而终于成就了一番事业的人就有好几个。他们原本都是极其普通的人，其中有的人还上学不多，处境不利，但他们就是靠持之以恒地剪报、笔记而成为报刊专栏的评述者、足球评论家、语言文字专家、公关策划专家、文史研究的人才、艺术欣赏的行家、文摘补白的能手等等，从而，实现了自己的人生价值。……

成功者不仅原来都是普通人，而且有些人原本并不是普通人之中的较为出类拔萃的人。世界上的事情往往是这样：某些似乎条件很好、相当出色的人，结果却没有干成什么事情；而某些看来有很多缺点和条件不利的人，却能成就一番事业。这种情况更使我们有理由重新认识自我，拥有新的“自知之明”。……

对我们每个人来说，你本来就是一块成功的料，最重要的就是你能否认识自我，认定自己就是一座金矿，从而自信主动，解放自己。

摘自李树荫著《成功心理》，知识出版社，1995年8月第1版，第105~108页。

第2课

镜像自我

教学理念：

外界对主体的价值判断常常对主体行为有一定的参照作用。高中学生在进行自我价值判断时，有时不太注意外界对自己的评价，而对于外界对自己评价与自我的价值评价之间的偏差又可能产生偏激的认识。引导学生对外界的信息反馈进行合理的选择，从而对自我的价值判断进行修正，使学生清醒地认识自我在学生的个性形成过程中具有重要作用。

教学目标：

教师：

1.策划机会让学生正视外界对自己的看法和态度。

2.引导学生正确认识外界对自己的评价与自我的价值判断的差异并进行分析，初步尝试对自我进行全方位的价值判断。

学生：

1.了解外界对自己的看法和态度。

2.学会初步思索外界对自己的看法态度与自我评价之间的差异，并尝试对自我进行全方位的价值判断，树立根据判断结果自我修正的目标。

教学准备：

“我认为我”卡片、“我认为你”卡片、“我要改变的”卡片。

明镜台

我们曾经听说，唐太宗夸奖魏征是他的一面明镜。没错，我们永远无法看到真正的自己，我们所看到的只是自己的影像。然而，要想全面地看清自己，就必须参考他人的意见。想象一个从不照镜子的人

人该有多可怕！

哎，你多长时间没有照镜子了？



智慧泉

时间：30 分钟

活动：学生每 4 人为一组，由 1 位单独填写“我认为我”卡片，同时其他 3 位针对第一位填写“我认为你”卡片。填写完毕之后，换一名同学依此进行，直到每位同学都进行完毕。然后将每位学生的所有卡片都交给他本人阅读。

请填写以下两张表：

我认为我							
品质	总是	有时	偶尔	品质	总是	有时	偶尔
乐于助人				有礼貌			
诚实				害羞			
可靠				快乐			
懒惰				有进取心			
整洁				身体健康			
合群				勤奋			
友善				认真			
自私				幽默			
讨人嫌				好幻想			
孤独				爱表现			
果断				勇敢			
有毅力				谨慎			

我认为你							
品质	总是	有时	偶尔	品质	总是	有时	偶尔
乐于助人				有礼貌			
诚实				害羞			
可靠				快乐			
懒惰				有进取心			
整洁				身体健康			
合群				勤奋			
友善				认真			
自私				幽默			
讨人嫌				好幻想			
孤独				爱表现			
果断				勇敢			
有毅力				谨慎			



在生活中你是否也有过这样的感受：我的优点别人看不见；而我的缺点我自己看不见。但有时候明明觉得还做得不错的方面却被别人误解，这其中的委屈那真叫苦不堪言。因此，即便是镜子也有平镜和哈哈镜之分。他人的意见不可不听，但是要照单全收

恐怕也非上策。

我要改变的							
品质	需要	可能不	不需要	品质	需要	可能不	不需要
乐于助人				有礼貌			
诚实				害羞			
可靠				快乐			
懒惰				有进取心			
整洁				身体健康			
合群				勤奋			
友善				认真			
自私				幽默			
讨人嫌				好幻想			
孤独				爱表现			
果断				勇敢			
有毅力				谨慎			

活动：教师组织学生填写自己的“我要改变的”卡片。

时间：10分钟

建议：教师可在学生填写卡片之前进行情景布置。如让学生合上眼睛思索“为什么别人会这样看我？”的问题。