

高中心理健康教育试用教材

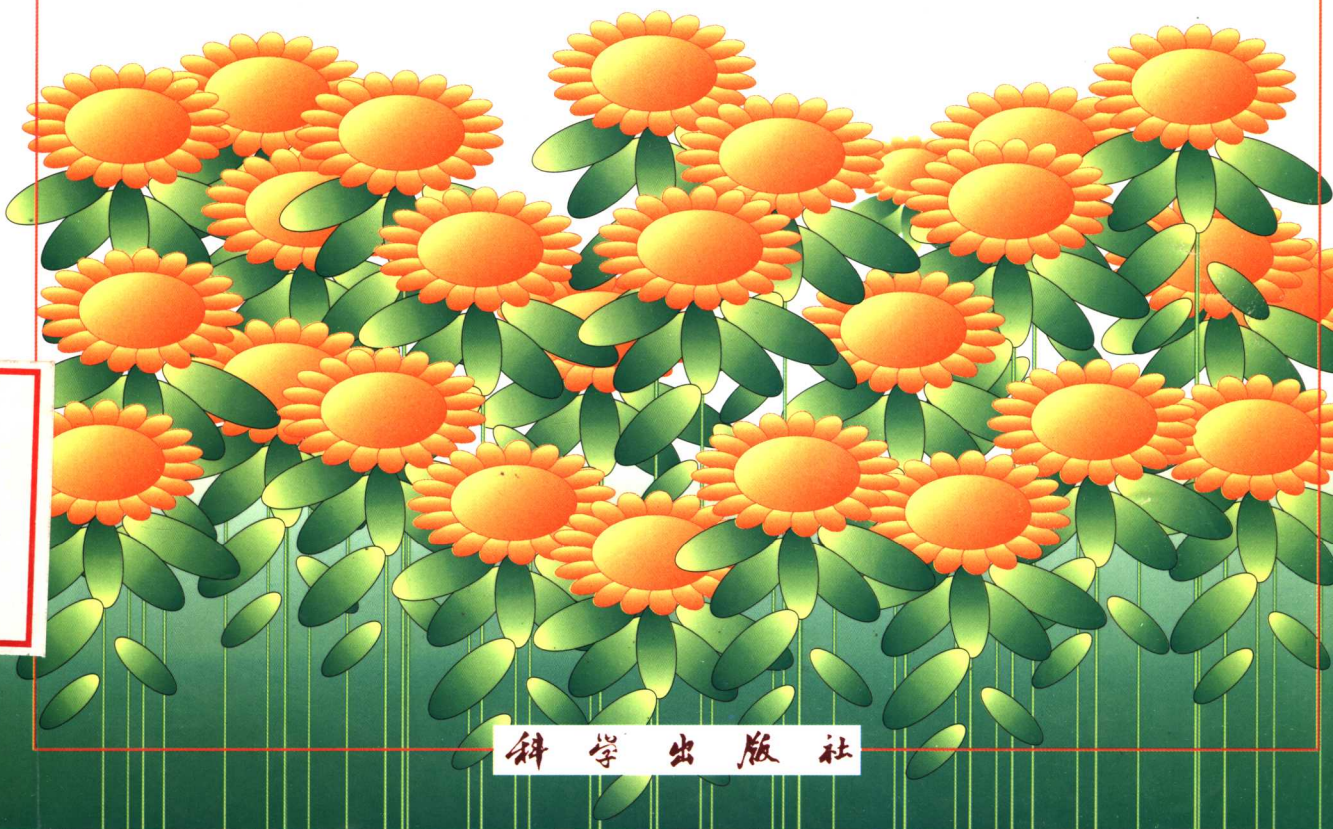
中学生心理导向

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

第一册



科学出版社

高中心理健康教育试用教材

中学生心理导向 第一册

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:让我们尽快彼此认识;适应新的学习;昨天的我;今天的我;这就是我;学习必得法;科学用脑;我的学习动力;预防学习疲劳;第一印象;我真的认识你吗;无言却有意;尊重别人;托举蓝天;寓学于乐;寓炼于乐;蓝天、白云、碧水、青山、绿树;共建一个家。共17课。

本书具有较高的学术价值和应用价值。可供高一学生、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

第一册

沃建中 主编

常任编撰 曹美玉

《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。

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：

首先恭喜你升入高中，踏上了人生又一个全新的发展旅程！

高中时期是人生走向成熟、走向独立的阶段。在这一阶段，你会发现自己已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；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。

刚开始的日子，离开了相伴多年的同学和老师，看到的全是新的面孔，你也许会有一些失落和紧张；刚刚熟悉了新的环境，学习上的不适应又可能使你感到沮丧；等到一切纳入正轨，没准儿和老师、同学的交往中又出现了新的问题，对自己的认识也有些困惑和疑问。另外，你会渴望和父母之间的关系是平等的、朋友式的，但父母却总把你当成小孩子；当你开始对社会上的一些事情有独特的看法，但老师和家长却说你的看法片面、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，从今天起，你的身边多了一位朋友。这本书和这门课像好朋友一样，帮助你会更地了解自己，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	让我们尽快彼此认识	(1)
第2课	适应新的学习	(5)
第3课	昨天的我	(11)
第4课	今天的我	(16)
第5课	这就是我	(21)
第6课	学习必得法	(25)
第7课	科学用脑	(31)
第8课	我的学习动力	(36)
第9课	预防学习疲劳	(41)
第10课	第一印象	(46)
第11课	我真的认识你吗	(51)
第12课	无言却有意	(57)
第13课	尊重别人	(62)
第14课	托举蓝天	(67)
第15课	寓学于乐、寓炼于乐	(72)
第16课	蓝天、白云、碧水、青山、绿树	(76)
第17课	共建一个家	(83)

第1课

让我们尽快彼此认识

明镜台

“一滴水怎样才能不干涸？”佛教创始人释迦牟尼这样问他的弟子。

佛祖说：“把它放到大海里去。”

是的，一滴水的寿命是短暂的。但当它汇入海洋，与浩瀚的大海溶为一体时，它就获得了新生，因为大海永远也不会干涸。

一个人又何尝不是如此呢？当你单枪匹马、孑然一身时，力量是微薄的。只有像滴水汇入大海一样，全身心地融入集体中，才能获得无穷无尽的力量，你的生命才能迸发出灿烂的光华。

告别了初中的海域，我们进入了高中这个海洋。

想一想：

你进入这个集体已经____天。

现在你已经认识____名同学，估计有____名同学认识你。

刚到一个新的集体，你的感觉_____

来到一个新的集体，与新同学初次见面，相信每个同学都希望尽快彼此认识，但对于怎样彼此认识的问题同学们：

各抒己见

有的同学说：

不必主动与别人打招呼，时间长了自然就认识了。

有的同学说：

只向自己周围的同学做自我介绍，并询问对方的情况，至于其他同学，时间长了就认识了。

有的同学说：

除了认识周围的人外，还要主动去认识更多的同学，使自己尽快熟悉新环境。

你采用哪种方法与同学相识的，谈谈你的看法？

智慧泉

彼此认识为个人适应集体环境，适应集体生活，承担集体角色提供方便。只有彼此认识了，才有可能进行更为深入的人际沟通。人们在交往过程中，会受合群心理的驱使，不断地萌发出与周围的人进行交往的需求。当这种需求得到实现时，人就会产生友爱、欢悦的心情，这样从心理上产生归属感，安全感。即使再活泼外向的同学若单靠自我介绍的方法在短期内

与许多同学彼此认识也是很难的，我们不妨集体来进行彼此认识。

我们都是一家人

请同学们完成以下表格：

姓名：_____
原学校：_____
原担任职务：_____
性格：_____
爱好：_____

回音壁

请同学们按老师的要求来参加活动。
彼此认识的过程让我们难忘，彼此认识的气氛让我们激动，彼此认识的收获更让我们惊喜。

1. 想一想，现在你已认识____名同学，他们是：

2. 通过彼此认识，你感到 _____

3. 在新的集体中，你决心做到 _____

5. 你期望这个集体成为 _____



启思录

野雁的感觉

没有一只鸟会飞得很高，如果它只用自己的翅膀飞升。

——布莱克

秋天，当你见到雁群为过冬而朝南方，沿途以“V”字队形飞行时，你也许已想到某种科学论点已经可以说明它们为什么如此飞。

当每一只鸟展翅拍打时，造成其他的鸟立刻跟进，整个鸟群飞升。借着“V”字队形，整个鸟群比每只鸟单飞时，至少增加了71%的飞升能力。

分享共同目标与集体感的人们可以更快、更轻易地到达他们想去的地方，因为他们凭借着彼此的冲劲、助力而向前行。

当一只野雁脱队时，它立刻感到独自飞行时的吃力，所以很快又回到队形中，继续利用前一只鸟所造成的浮力。如果我们拥有像野雁一样的感觉，我们会留在队里，跟那些与我们走同一条路，同时又在前面领路的人在一起。

当领队的鸟疲倦了，它会轮流退到侧翼，另一只野雁则接替飞在队形的最前端。

轮流从事繁重的工作是合理的，对人或对南飞的野雁都一样。

飞行在后的野雁会利用叫声鼓励前面的同伴来保持整体的速度。

当我们在后面叫喊时，传达什么样的信息。

最后——而且是重要的——当一只野雁生病了，或是因枪击而受伤而脱队时，另外两只野雁会脱队跟随它，来帮助并保护它。它们跟着落下的野雁到地面，直到它能够飞或者死掉。而且只有在那时，另两只野雁才会再飞走，或随着另一队野雁来赶上它们自己的队伍。

如果我们拥有野雁的感觉，我们将像它们一样互相扶助。

摘自（美）杰克·坎菲尔、马克·汗森著，林莉 熊江平 李长荣 崔胡译，《心灵鸡汤Ⅱ》，吉林人民出版社，1997年4月第1版，第309～310页。

第2课

适应新的学习

明镜台

放录音：“中学生应养成良好的学习习惯”

请问：学生的主要任务是什么？你目前感到最困惑的又是什么？你知道高中学生中因学习问题处于烦恼的大约占多少比例吗？回想一下你初中时的学习情况，结合你入高中学习的体会回答

以下问题并完成下列内容。

1. 你對自己学习适应性感觉如何？首先做一下主观自我评价。对自己的学习动机，学习态度，学习兴趣，学习意志，学习方法等的评价。

学习动机是：实现家长的愿望（ ）；希望受到奖励（ ）；有强烈而自觉的动机（ ）；自尊心（ ）；争做优等生（ ）；升学愿望（ ）；为祖国建设（ ）。其他：_____。
评价：_____。

学习态度是：是否有强烈的求知欲（ ）；是否有努力学习的愿望（ ）；是否有主动积极的进取精神（ ）；学习是否认真（ ）；是否自觉学习（ ）。其他：_____。
评价：_____。

学习兴趣评价：（浓厚 / 缺乏）_____。

学习意志评价：（坚强 / 缺乏）_____。

学习习惯及学习方法评价：_____。

通过以上评价我感觉到：_____

2. 你能对自己再做一下客观评价吗？（你属于哪一种类型，请选择）

类型	聪明好学	聪明不好学	不聪明好学	不聪明不好学
选择				
说明原因				

智慧泉

高中阶段一般从15、16岁到17、18岁，是青年的开始。这时候，同学们的生理及心理逐渐趋于成熟和稳定。“高中阶段，正是一个人必须明确自己个性的主要特征，开始考虑自己人生道路的时候。”（摘自林崇德主编《发展心理学》，人民教育出版社，1995年1月第1版，第387页。）

这时你能够较为全面、客观、主动、辩证地看待自己、分析自己、评价自己，也可以有目的地进行自我监督、自我调控、自我教育、自我改造及自我完善等。请回答下列问题。

1. 如果你已适应了高中学习，正说明了你各方面的提高；如果你还没有适应，你一定能够找出在哪些方面不适应及不适应的原因，它们是：

2. 如果你的学习态度是端正的，就要在学习方法上多加以考虑。你认为你的学习方法好吗？_____。如果不好下一步你将怎样做？

3. 爱因斯坦有一个成功秘诀公式： $W=X+Y+Z$ （其中W代表成功，X代表勤奋工作，Y代表方法正确，Z代表不说空话）。你怎样理解它呢？根据自己的体会，谈谈怎样迈好高中学习的第一步？

4. “取人之长，补己之短”，也是人所应具备的一种好品质。考证中外53名学者和47名艺术家的共同人格特征是：勤奋好学、不知疲倦的工作、为实现理想勇于克服各种困难、虚心学习和实践、坚信成功、争强好胜、有进取心、高度的责任感等。你觉得你做到哪些方面呢？

我应该做到：

回音壁

要想真正适应高中的学习生活，主动应战，就要根据分析的不适应高中学习的原因及找出的问题，寻找解决问题的方法或途径。

序号	问 题	解决问题的方法或途径
1	树立新的学习目标方面	
2	培养正确的学习动机方面	
3	尽快适应多学科学习方面	
4	培养自学及自控能力方面	
5	严格要求,抓好学习各环节方面	
6	经常总结归纳知识,勤复习方面	
7	有学必问,达到老师的要求方面	
8	改善学习方法,注重理解方面	
9	珍惜时间,注重实效性方面	
10	恰当使用课外参考书方面	
其他 问题		

适应良好的同学，会表现出以下特点。

1. 主观上充满了对学习的喜悦感。
2. 在日常学习中碰到各种各样的学习问题，都能圆满、顺利地解决。你属于哪一种类型呢？

(1) 适应强：当遇到学习问题时能够坦然处之，充分发挥自己的能力。
我____（属于/不属于）这种类型，原因是：_____；
我还有其他优点：_____

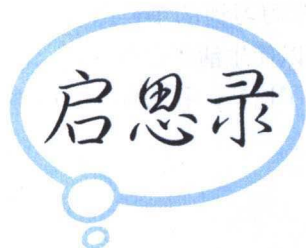
(2) 适应差：当遇到学习问题时，非常紧张，不知所措，无法适应，甚至出现焦虑。我____（属于/不属于）这种类型，原因是：_____；
我还有其他缺点：_____

(3) 适应一般：（自我评价）_____

古人说：“授人以鱼，只供一饭之需；授人以渔，则终身受用无穷。”谈谈你对这句话是怎样理解的？

你参加了哪些学科课外活动？谈谈自己的体会。

项目 \ 小组	语文小组	数学小组	英语小组	计算机小组	无线电小组	其他小组
是否参加及主要内容						
参加后的体会						



中学生应养成良好的学习习惯

对于任何人来说，养成良好的学习习惯是非常重要的。俗话说：“积千累万，不如养个好习惯。”在人的一生中无论工作还是生活，都离不开学习。

只有热爱学习、善于学习的人，他的生命才能放出异彩，才能在学习或事业上获得成功。对于中学生来说，应该养成哪些良好的习惯呢？根据一些教育学家的意见，主要应注意以下几个方面。

1. 热爱学习。热爱学习的实质就是明确学习的重要性。无数事实说明，一个人如果热爱学习，并始终求学不倦，那么他的一生就十分充实而有意义，并能获得更多的知识和技能。

2. 善于思索。就是在读书时善于动脑筋。孔子说：“学而不思则罔，思而不学则殆。”学习就是要深钻细研。细想出智慧，是否善于思考往往决定学习的成效。学习要知其然，还要知其所以然，对于书中的知识和道理能够由此及彼，由表及里，举一反三；还要从无疑中见疑，从“理所当然”中发现“并非如此”，甚至由此引申出新的结论。心理学的研究也表明，思考不但能促进