

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 五 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 第五册

沃建中 主编

科学出版社

1998

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:我的内心;明天的我;我的未来;“反弹琵琶”议俗语;出头的椽子先烂吗;自信计划;自信榜样;学会说“不”;我在听你说;学会尊重;情绪自控;洞察感受;寻找友谊;热爱生活;主动负责;多彩的生活;现代人。共分17课。

本书具有较高的学术价值和应用价值。可供高中三年级学生、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

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

1998年9月第一次印刷 印张:6

印数:1—12 000 字数:130 000

ISBN 7-03-006952-8/G·856

定价:10.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈科印〉)

《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——心理素质一健全的人格,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。

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

致高三的中学生朋友

亲爱的中学生朋友：

似乎还没来得及更多的思考，匆匆间你们已是高三的学生。回想往日，你们有几多欣喜，有几多苦涩，但如今日所感让心弦蹦跳的匆促，还并不太多。灯下苦读，校园散步，父母殷切的叮咛，朋友深切的期待，多么美好的高中时代！可是这高三“时代”特有的韵律，又是以怎样的节奏谐振着你们的心坎呢？

感谢父母的辛勤哺育，感谢老师的深切关怀，你们走过了青春期最初的那段充满矛盾和动荡的岁月，目光已变坚定，脚步已变坚实，可是当你们面临人生又一个关键的十字路口时，心中也许会出现惶惑和不安。

七月的“风暴”曾吹走了多少片新生的嫩叶，对此，你们有过深深的感慨和惋惜。人生路漫长而修远，人生的机会和挑战不仅仅在七月里那几天。

在这一年关键的不仅仅是高考的成败，更关键的是，在这一年你们能不能充分地发展你们应该发展的那份睿智和观念，那份态度和情感。在这些方面你们若获得了充分地发展，这将是比高考成功更高层次的收获。

将来你们要作为独立的个体去面对社会，走完自己的人生。你们追寻过去，追寻未来，寻求着生命的意义；探询天空，探询大地，你们感悟着人生的真谛。这追求着的少年，其真诚和执着真可以感动清晨大地青草上的露珠。

同学们，《中学生心理导向》这本薄薄的书，也许会是你们的一个知心朋友，在成长的路上会给你们一些温暖、问候和指点。

《中学生心理导向》将给你们一个空间，让你们尽情地抒发情感——包括积极的和消极的，使你们的生活既紧张又轻松；给你们一种方法，使你们学会学习并且克服一些心理障碍，顺利通过高考关，在克服困难中变得成熟；给你们一个机会，帮助你们重新认识自己，发展自己，超越自己，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》还将给你们一种策略，使你们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，在这里你们会看到每个人的可爱之处，也会发现你们自己是多么可爱——只要诚心所至，你们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，你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，你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

1998年3月

目 录

第1课	我的内心	(1)
第2课	明天的我	(6)
第3课	我的未来	(11)
第4课	“反弹琵琶”议俗语	(17)
第5课	出头的椽子先烂吗	(22)
第6课	自信计划	(28)
第7课	自信榜样	(35)
第8课	学会说“不”	(41)
第9课	我在听你说	(46)
第10课	学会尊重	(51)
第11课	情绪自控	(55)
第12课	洞察感受	(60)
第13课	寻找友谊	(65)
第14课	热爱生活	(69)
第15课	主动负责	(74)
第16课	多彩的生活	(78)
第17课	现代人	(83)

第1课

我的内心

明镜台

我们生活在一个多姿多彩的世界上，大到广袤无垠的宇宙，小到绮丽深邃的微观世界，都给我们内心深处留下了深刻的印象。它们的变幻多姿，美妙神奇使我们的内心也变得五彩缤纷，神妙莫测。在我们的身外是一个大世界，我们的心里

也有一个世界，这个世界也一样大、一样神奇。然而，当我们流连于身外的大世界时，却常常忘了留意一下我们心中的这个世界。

智慧泉

问题一

你希望你

你在生命中成功的原因是

如果你有孩子，你会

你喜欢被称作

你最想实现的愿望是

如果你是百万富翁，那么

在10年之内你打算

你喜欢的人是

你讨厌的人是

你最关心的是

你喜欢你自己是因为

你会成为一个好家长因为

你会做得更好，如果

如果你一贫如洗那么

你会爱上的人是

如果生命重新开始你将

对你来说生命最重要的是

对于你来说最糟糕的事将是

你最好的品质是

你最喜欢穿的衣服是

你死的时候，你会

你成人之后会

对于你来说最美好的将是

如果你只有24小时的生命你会

问题二

请针对下列问题回答：1. 你有何感想；2. 你怎么办？

你和最好的朋友散了

家里人让你干家务但你正要出去玩

妈妈不让你穿你想穿的衣服

一位朋友不断地向你借钱

当有人在禁烟场所吸烟时

有人要借你的作业抄

有人排队时在你前面加塞

你在商店买东西时发现有人偷窃

老师对你大声责备时

你拣到一个钱包，里面有主人的姓名和地址

当别人冤枉你时

朋友让你旷课一天

有人在课堂上故意捣乱

朋友借了你的心爱之物但没有向你打招呼

家长禁止你晚上出去

大家出去玩但没有邀请你

你不喜欢的人请你出去玩

妈妈责备你不会做家务

你听到爸爸和妈妈吵架

别人嘲笑你身体方面的缺陷

你听到别人说你的坏话

你在说话的时候被别人打断

你发现你的朋友里有人做了违法的事

有人嘲笑你不敢做有违校规的事，骂你胆小鬼

问题三

请发表你的看法。

谁平时的衣服最时髦

谁最关心他人

谁与你的脾气最像

谁最能保守秘密

谁最喜欢和别人争论

谁最能够和别人合作

谁的朋友最多

谁最喜欢聊天

谁可能活得最长

谁最会享受生命

谁最有可能在电视上出现

谁的孩子将来会最漂亮

谁最自信

谁最真诚

谁在碰到困难时最有可能改变

你自认为最了解谁

谁将会成名

谁在和异性谈话时最从容

谁的运动最好

谁最经常微笑

谁经常让你大笑

谁最有反叛精神

谁的身体最差

谁最关心他（她）的打扮

回音壁

生活中有太多的事等待着我们去经历，命运里有太多的路等待着我们去行走。有时候我们往往不了解自己的行为举止，不知道为什么自己是这样而不是那样？把这归结于命运或是心血来潮。显然是不负责任的说法。只有我们正视自己，全面地看待自己，不夸张也不掩饰，我们才能清楚地认识自己，而清楚地认识自己正是我们人生道路上必不可少的基础。只有清楚地认识自己，我们才能形成正确的决策，认清自我的方向，为自己今后的奋斗定下更切合实际的目标。

启思录

许多人喜爱根据自己的动机来评价自己，它们对自己的了解指向自身的需要，自己的目标和目的。一旦萌生了某种目的，他们就很清楚地体验到自己的目的，并按照这一目的去行动。他们不乏做事的毅力，也不乏做决定的勇气，但他们却不善于估价行动的手段与行动的目的的具体关系，不善于反省自己的行动目的和动机在别人心目中会是什么样子。其实，对于自己的动机与需求的了解是十分容易的，只需对内心的声音细细体验，而能够认识到个人动机与周围环境的关系，认识行动目的与手段的关系，才是真正的考验。这需要冷静、客观，更需要超越自我，摆脱自我，使自我与他人、自我与环境相统一。

由此可见，认识自我绝不等于意识到自身的需求，更不等于以自我为中心，相反，对自我的认识与了解将促进人们把自我当作一个客体来考虑，超越“自我是主体”的单一规定性。在此，“了解你自己”是对自我的一种否定、批判，是认识上的一次飞跃，是对自我的超越。它着重认识自我的潜能，认识自己与环境的关系，认识行为的效果和影响。与其说人的行为受行动动机引导，不如说受目的所导致的效果所引导。仅仅知道自己的行动受某种动机引导是不足为奇的，如果能够清楚地意识到自己的目的实现到了什么程度，并且了解行动目的与其现实效果的关系，你则战无不胜。

“认识你自己”必将以了解自我为开端，以超越自我为归宿。

真正的自我了解是清楚地认识到自己的本性，自己的过去沉淀下来了什么，自己的个性，自己的优点和不足，长处与短处。了解不多不多的自己可真是一件不容易的事。这不仅是因为存在着“旁观者清，当事者迷”的道理，而且还因为人的确难以客观地观察自己和把握自己。衡量他人是比较容易的，我们可以毫不费力地如实评价，也许你可能当某人的面说一些言不由衷的吹捧话，但你的内心绝对的知道此人的真正的瑕疵，混沌的延伸，做作的演讲和心虚的声张。而对于你自己，你则不那么苛刻和严厉了。面对自己的一言一行时，你过滤缺点的网便具有很大的网眼，你并不是有意为之，而是你的自尊心有意使然。

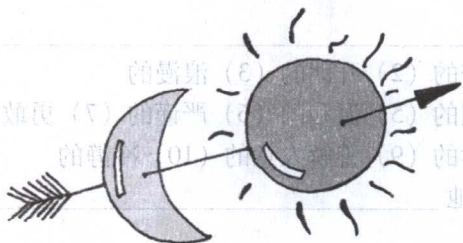
摘自 刘翔平 著《优化人生——心理选择学》，山东教育出版社，1992年6月第1版，第41页。

第 2 课

明天的我

明镜台

传说有一个富翁，他得到了三支神箭，神仙答应他，每射出一支神箭就满足他的一个愿望。由于这个富翁贪得无厌，没有从这三支神箭中得到任何一点好处，还弄得鸡飞蛋打。“奇妙的神箭”是我们大家都渴望得到的，然而，大家可曾想过，如果我们真的得到了这种神箭的话，我们要许的愿望是什么呢？



智慧泉

我的愿望

(可多选)

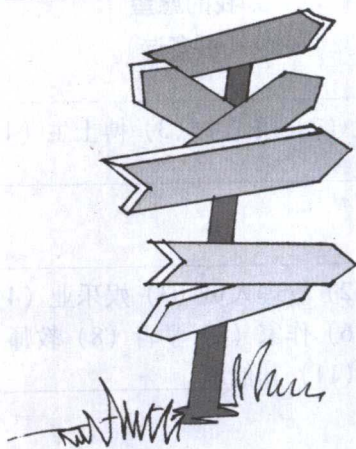
1. 学业上: _____
 (1) 大学毕业 (2) 硕士生 (3) 博士生 (4) 出国深造
 (5) 其他 _____
2. 事业: _____
 (1) 运动员 (2) 管理人员 (3) 娱乐业 (4) 商业
 (5) 公务员 (6) 作家 (7) 学者 (8) 教师 (9) 法律工作者
 (10) 艺术家 (11) 其他 _____
3. 人际关系: _____
 (1) 独善其身 (2) 拥有许多朋友
 (3) 有少数几个知心朋友 (4) 其他 _____

4. 娱乐: _____
(1) 旅游 (2) 运动 (3) 音乐 (4) 收藏 (5) 写作
(6) 舞蹈 (7) 读书 (8) 与知心朋友聊天 (9) 摄影
(10) 电脑 (11) 其他 _____

5. 经济: _____
(1) 富翁 (2) 有钱的 (3) 工薪
(4) 钱多少无所谓 (5) 其他 _____

6. 个性: _____
(1) 勤奋的 (2) 开朗的 (3) 浪漫的
(4) 激烈的 (5) 温和的 (6) 严谨的 (7) 勇敢的
(8) 好学的 (9) 善解人意的 (10) 冷静的
(11) 其他 _____

哇! 这么多的愿望, 仅仅三支神箭怎么够呢? 何况, 神箭只不过是一个美丽的传说而已。要想真正实现这些目标, 还得一步一步地去做。可是怎样做呢? 这里的每个愿望都不是一朝一夕可以完成的, 有的甚至要我们付出一生的努力, 但我们并不能在同一时间里同时做多件事情。如此之多的事情我们都想要去完成, 但我们从哪里开始呢?



我们永远会在需要抉择的时候仔细考虑我们最希望得到的东西。美国著名的作家海伦·凯勒曾经写过一篇文章叫做“假如给我三天光明”, 在文章里海伦写出了自己最希望看到的世界。然而生活中很多长期的目标是我们无法一天就能够完成的, 因此我们必须学会“化整为零”。把自己的目标分解成为一系列的小工作, 再把这些小工作分解成为一系列的步骤, 你就会发现, 实际上, 再困难的工作也是可以轻松地完成的。



分解目标

1. 步骤:

(1) _____ (3) _____ (1) _____

(2) _____ (4) _____ (2) _____

1. 长期目标:

2. 步骤:

(1) _____ (3) _____ (1) _____

(2) _____ (4) _____ (2) _____

2. 长期目标:

3. 步骤:

(1) _____ (3) _____ (1) _____

(2) _____ (4) _____ (2) _____

3. 长期目标:

再高大的建筑也得从第一块砖垒起，再伟大的事业也得从头开始。当我们极目远眺时会觉得要做的事情真是太多太多，但只要我们从一件件的小事做起，我们最终会达到目的。

