

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

第四册

科学出版社

高中心理健康教育试用教材

中学生心理导向 第四册

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:自我体验;积极评价;接纳自己;破案推理看谁行;分类与概括;走出误区;理解对方;合理建议;接受建议;善用鼓励;人生探索;人生价值;人生冒险;人生享乐;坎坷人生;人生之美;共同走过的日子。共分 17 课。

本书具有较高的学术价值和应用价值。可供高二年级学生、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

第四册

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 3 月第四次印刷 印张:5 1/4

印数:27 001—35 000 字数:111 000

ISBN 7-03-007289-8/G·893

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

致高二的中学生朋友

新的学期又开始了,你们又回到了这熟悉的校园,回到了伙伴们中间,带着日渐茁壮的身体,也带着日渐丰富的内心世界。

高二年级,是中学时代的黄金时期,在过去的一年里,你们已走过了对高中生活的适应期,而在未来的一年中,你们还不必马上去面对高考的压力和人生重要关口的选择。你们有整整一年的时间,可以用来充实自己,在课堂上汲取知识,在人生的路上经历一次重要的成长。

人们说,17岁是雨季。那是因为17岁的你们已不是昨天的那个孩子,你们已开始用自己年轻的眼睛去审视生活,开始用自己年轻的大脑去思考关于人生的问题。你们心中,有了对于未来的美丽设想,有了自己关于“白雪公主”或“白马王子”的梦,同时,也有了在思考和探索中所感受到的迷惘、困惑和内心的痛楚。

是的,17岁是雨季。因为思考人生,寻求生命的意义,这本身就是一个极为艰难的过程,在这期间,你可能要去体验一种深深的迷茫,可能要去经历一次真正的内心挣扎。但这一切都是一个过程,是每一个人在青春时节都要经历的一次成长。没有人能够告诉你人生的答案,没有人可以代替你去承受成长的痛楚,你必须自己去思考、去探索。但我们还是想要帮你,因为我们都曾走过这个雨季,我们希望你不要把太多的代价挥洒在成长的路上。

《中学生心理导向》愿给你这样一个空间,使你能够用一种尽量宁静平和的心态去审视自己、审视生活、思考人生、思考未来;愿给你这样一个机会,让你和同龄人,和自己的老师一起去交流,去共同探讨那些迷惑你的问题。我们也希望,能够在课文的阐述中给你一些启示、一些引导,一些可以参考的意见。我们希望这本书、这门课能够成为你成长路上的一双扶助的手,给你一些温暖、一些力量。

高二年级是进行学习的重要阶段,无论你选择了文科还是理科,高二的课程都将在你眼前展现一片崭新的天地,给你一些比以前更深入的知识。面对如此大量又重要的学习任务,你一定感到兴奋又紧张,你愿意去接受那些有趣的知识,却又怕自己无法应付。《中学生心理导向》将为你介绍一些在学习活动中存在着的规律,以及一些有效而具体的学习方法,相信对你会有所帮助。当然,你要学会评价、学会选择和使用那些适合自己的方法。

如今,你所面对的,还有一种也许是更重要的学习,你要学会处理人际关系中存在的一些问题,要学会建立一种良好的人际关系,从而使你的生活过得更快乐、更温馨。

在《中学生心理导向》中,我们还将告诉你一些这方面的知识和技巧,使你在与他人的交往中变得更从容、更自信,也使你的形象更加完美。但是,我们想教给你的,我们希望你所学到的,更多的是一种态度,一种对他人的真诚、善意、宽容和爱。我们想告诉你的是,真挚的友情是一件极为美丽的东西,也是你生活中一笔最可宝贵的财富,请你珍惜它、爱护它。

我们希望,《中学生心理导向》能够成为你的朋友,成为你成长路上一个忠实的旅伴,

分享你一段阳光灿烂的日子,温暖你一段风雨的行程。

最后还有一些话想对你说,你一定感到了,这门课有着它自己的特点,它更多地去涉及你们个人的生活和态度,更多地去深入你们的内心世界。在课上,你们需要一份真诚和坦率,将自己最真实的想法说出来和老师、同学们交流,这样的讨论才有价值、有意义。同时,也请你尊重伙伴们的这份坦诚,尊重他们的意见、观点,和他们保守自己秘密的权利。

好了,愿你们在高二的岁月中一帆风顺!

本书全体作者

2000年1月

目 录

第 1 课	自我体验		(1)
第 2 课	积极评价		(5)
第 3 课	接纳自己		(9)
第 4 课	破案推理看谁行		(14)
第 5 课	分类与概括		(18)
第 6 课	走出误区		(23)
第 7 课	理解对方		(28)
第 8 课	合理建议		(33)
第 9 课	接受建议		(37)
第10课	善用鼓励		(41)
第11课	人生探索		(46)
第12课	人生价值		(50)
第13课	人生冒险		(55)
第14课	人生享乐		(60)
第15课	坎坷人生		(64)
第16课	人生之美		(69)
第17课	共同走过的日子		(73)

第1课

自我体验

明镜台

人生活在这个社会里，就不得不面对社会对我们的各种评价和对待。总觉得自己非常差的人会活得很痛苦，而那种总是自我感觉良好的人会活得很糊涂。究竟怎样好呢？“三思而后行”？还是“走自己的路，让别人去说吧。”

高二（3）班这次乒乓球比赛中全军覆没，派出的两名选手都失败了。班里的同学非常失望，对于他们的表现颇多微词。

张立是其中的一名选手，这次比赛他在关键的一次对抗中失利了。他非常沮丧：



王海是另一名乒乓球队员，这次比赛他的成绩也很不理想，他好像还挺高兴：



运气不会永远坏下去的，在后来的一次比赛中他们获得了胜利。他们两位一下成了同学心目中的英雄。

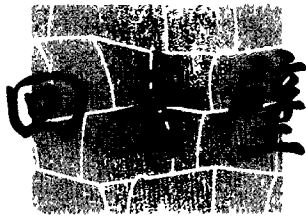


大家都知道他们二位在对别人的评价和所采取的态度上到底谁做得更好，不过我们更想知道的是：你是否也有过这样的体验呢？你当时是怎么想的呢？

同样的一件事情，不同的人就有不同的处理方式。问题的关键在于我们究竟是怎样看待他人对我们的评价的。不正确的在乎和满不在乎他人对我们的评价都会对我们处理问题的方式产生非常重大的危害。

以下是我们生活中经常会碰到的一些小事，你是怎样看待这些事情的呢？

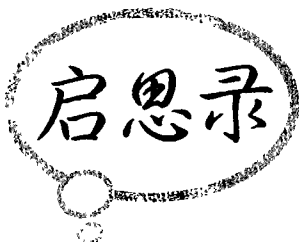
1. 朋友出去玩没有叫你一起去。
你: _____
2. 你的成绩全班第一，得到了老师的夸奖。
你: _____
3. 你没有被选中参加班篮球队。
你: _____
4. 你在竞赛中超水平发挥，在比赛结束前一分钟为班级得到决定胜利的一分，同学们都说你好棒。
你: _____
5. 妈妈又在责备你。
你: _____
6. 由于帮家长干家务活而受到表扬。
你: _____
7. 你最好的朋友泄露了一个只有你们两人才知道的秘密。
你: _____
8. 你过生日，朋友送给你很多意想不到的礼物。
你: _____
9. 考试成绩不理想。
你: _____
10. 别人叫你外号。
你: _____
11. 你说出了别人所不知道的知识。
你: _____
12. 路上有人踩了你一脚。
你: _____



辩证的观点认为，事物总有它好的一面和它不好的一面。积极的人能够看到事物的两面，而消极的人只会注意到事物的消极一面。中国古代就有：“塞翁失马，安知非福”的故事。对于我们来说，养成积极地观察事物，全面地认识事物的两面

面，特别是看到事物的积极一面的习惯是非常重要的。

我们总是会碰到一些如意和不如意的事，别人也可能羡慕我们或者挫伤我们。如何不使这些因素影响我们，是我们必须学会的，盲目自卑和消极逃避都不是办法。你有什么好办法吗？



有一次，我的一位朋友告诉我：“你知道吗？我非常羡慕你的聪明。你总是抢在别的同学之前回答出老师的问题。”我听了之后大吃一惊，因为这位同学是我们班当时公认的“学习机器”。自己不禁飘飘然起来。晚上回到家，我很得意地向家里的人宣布了这个令我眉飞色舞的消息。爸爸看了我一会，说：“我觉得你是很聪明，但是更重要的是你

必须学会怎样利用你的聪明。”

必须感谢我的同学和我的父亲，他们教会了我两件事：（1）我们可能忽视了我们身上的某些长处；（2）必须知道我们所忽视的长处正是我们没有充分利用的。

太多的日子里有太多的人们都在慨叹自己没有钱、没有聪明才智、没有刻苦的精神甚至没有人爱自己。其实，我们都在捧着金饭碗讨饭吃。

有这样一个故事：

一位少年对一位老年人抱怨自己没有钱、没有地位，也没有人爱他。老年人说：“这样吧！我们来作一个交换。你把你的手给我，我给你100万块。”少年吃了一惊：“你给我1000万也不成！”老年人又说：“那把你的双脚给我，我让你当州长。”少年摇头说：“你让我当总统也不行。”老年人再次建议道：“把你的双眼给我，我让你娶到全国最美丽的女子。”少年毫不犹豫地拒绝了：“就是给我一个天仙也买不了我的眼睛。”老年人奇怪地说：“你有一双价值超过1000万的手，重要程度超过总统地位的和比天仙还要紧的眼睛，你还缺什么？”少年恍然大悟。原来自己身上就有着非常珍贵的东西，然而自己却从来没有注意过这些，更不要说充分利用自己身上的长处了！

年青的朋友们，请你们喜欢自己，积极地面对自己身边发生的事。也许你长得不像影星，歌喉并不优美，而且不懂得旋律，但是我相信，也许你在运动场上是一位运动健将；或许你的学习成绩名列前茅；或许你的谈吐风趣幽默；或许你有一个幸福的家庭。我相信，你一定有属于自己的美丽和动人。

对于我们的任何经历，不要斤斤计较其成败得失。关键是我们在这种经历中学到了什么。每个人都有自己尚未发现的长处，朋友，我们都一样。如果你没有成功，那是你的努力和奋斗还没有到家。千万不要抱怨自己和别人，而要接受失败的教训，了解自己的优势，再做新的打算。如果我们总能在黑暗之中看到光明，那么，相信我们的世界会有一些意想得到和意想不到的精彩。

第2课

积极评价

明镜台

在这个世界上，每个人都需要别人的肯定和赞扬。赞扬别人不用花费我们什么气力，但却给别人带来了快乐和自信。不懂得赞扬别人的人也难以得到别人的赞扬。想一想：你今天有没有赞扬过别人呢？或是被别人赞扬？

今天我所受到的赞扬

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 6. _____ |

今天我赞扬了别人

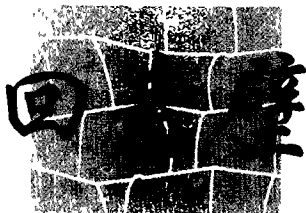
- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 6. _____ |

智慧泉

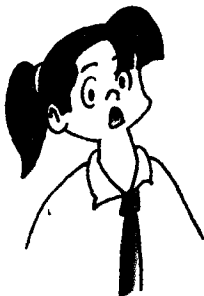
肯定别人并不是阿谀奉承，而是对别人的尊重，更何况在尊重别人的同时我们也得到了他人的尊重。社会是公平的，只有我们尊重别人，别人才会尊重我们。别人对我们的尊重程度就像一面镜子，照出了我们尊重别人的程度，以及我们尊重自

己的程度。

好，下面我们来回忆一下，今天你受到赞扬了吗？你给了别人赞扬了吗？给你的同伴们讲一讲。



每个人每天好像都会发生一些不顺心的事情。而肯定和赞扬就仿佛是最有效的“兴奋剂”，它可以使人振奋。下面这几位好像对自己不太满意，看看我们是不是可以帮他们一下。



王蕾：“我一点也不聪明，我长得也不好看。别人说我人很好，我也喜欢和别人在一起。但当我一个人的时候我经常哭。我希望我能够是另外一个人。”

张海：“我觉得和别人交流非常困难，交朋友也很困难。我喜欢读书，爱好也非常广泛。但别人可能觉得我没劲、无趣，更糟糕的是我还很害羞。”



李娜：“我长得很胖，有很多人拿我开玩笑，还给我起外号。我讨厌那样，也讨厌那些人，但我并不在乎。因为我很聪明，我的成绩很好。我根本不需要朋友。”

陆强：“我好像总是在惹麻烦，无论在学校、在家、还是在别人家。我最好的哥们只有一个，但他也对我说有时我的脾气大了一点。每个人都只知道批评我。我一心想离开家。”



启思录

生活在世界上的每一个人都需要得到别人的赞扬和鼓励，以此确定自己的地位和价值。从某种方面来说，自尊正意味着被他人尊敬和肯定，很少受到别人夸奖的人是很难有自尊的。我们每一个人都需要得到别人的肯定。一个得不到别人肯定的人的处境是困难的和痛苦的。

自尊首先来自于对他人的尊敬，不尊敬别人的人是没有真正的自尊的，他的自我感觉充其量也就是自大。自尊是建立在对他人、对社会、对自然的尊敬的基础之上的。真正的自尊来自于不断地发现外界的可爱之处并积极地改变自己使自己更加完善。

善于发现别人的优点并适当地赞扬他人，比给他们钱财更加有用。因为我们不仅获得了感激，最重要的是：我们拥有了一颗尊重他人的心。这颗心也会使我们受益匪浅。它让我们明白：宇宙间的万物都有伟大的地方，包括我们自己。

没有比打击别人的自尊心更使人难过的了。“我特别讨厌你！”“真烦人！”“你怎么这么没用！”……这一句句话就像一束束绳索，无情地扼杀着我们的朋友的自尊心，同时也在吞噬着我们的自尊心。伤人自尊的话不仅会损害别人，也使我们自高自大，在压低别人的过程中迷失了自我。

有些朋友错误地认为自己不需要别人的尊敬，所以也不需要尊敬别人。他们对自己的看法一定有所偏失。尊敬是双方面的，不尊敬别人的人不知道怎样尊敬自己，就像不爱别人的人不懂得怎样去爱自己一样。

尊敬他人，不是一味地阿谀奉承。礼貌的举止和言谈，善于倾听、乐于助人，爱惜他人的劳动成果，尊敬他人的工作和奋斗……所有这一切都是对他人的尊敬；同时，这些也是有着良好自尊的人的自觉举动。

尊敬他人，我们也会对自己充满了好感，不妄自尊大、也不妄自菲薄。我们知道：强中自有强中手、一山更比一山高。但我们也会知道：我们永远在成长，在发展，并从他人的身上看到成长的力量、学到成长的方法，明白了只要付出辛勤和汗水，总有一天我们会成为我们理想中的人物。

而那些不懂得尊敬他人的人，终日只是看到自己的昨日的辉煌。抱残守缺是他们的爱好。他们永远看不到自己的短处，自我感觉良好是他们的唯一嗜好并乐此不疲。这些人不知道天外有天，总以为老子天下第一。不知道发展自我，充实自我的他们也必将被社会所淘汰。

还有一种人，他们不懂得尊重他人，对自己也没有信心。这些人是可悲的。因为他们看不到希望，甚至连自我感觉良好的权力也拱手相让。这些人注定生活在痛苦之中。

在尊敬他人、尊敬社会的基础上的自我感觉良好，是一种积极意义上的自尊。它使人积极进取，了解自我存在的价值和意义并努力去实现这种价值和意义，不会轻易为困难和痛苦所压倒。具有这种感觉的人是真正自尊的人，他们平易近人不狂妄，充满自信不悲观。他们永远是富足的，因为他们了解自己、相信自己，并且，爱自己。