

江苏省心理教育专业委员会推荐用书

高中生 心理成长

主 编 沈贵鹏
副主编 胡建庭



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

江苏省心理教育专业委员会推荐用书

高中生心理成长

主 编：沈贵鹏

副 主 编：胡建庭

插图绘画：陈红喜

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

本书编写组

主 编：沈贵鹏

副 主 编：胡建庭

编委会成员：胡麟祥 包智强 陈江辉 周静元 杨国庆

徐大良 陈正君 宋喜霞 杨海娟 尤迎九

吴 敏 陶 莉 沈贵鹏 胡建庭

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

高中生心理成长 / 沈贵鹏主编. —北京：电子工业出版社，2009.7

ISBN 978-7-121-09207-7

I. 高… II. 沈… III. 心理卫生—健康教育—高中—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 112016 号

策划编辑：张宏学

责任编辑：张宏学

印 刷：北京市海淀区四季青印刷厂

装 订：涿州市桃园装订有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：787×1092 1/16 印张：10.5 字数：230 千字

印 次：2009 年 8 月第 1 次印刷

定 价：16.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zits@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

前 言

21 世纪是注重发挥人的潜能与价值的时代,也是真正关注人的时代。成为身心健全发展的人既是时代的诉求,也是成就美好人生的基础。

人类社会的未来图景是美好的,然而,当代社会生活对人心理冲击的力度是以往任何一个时代所没有的:当今社会科技发展突飞猛进、社会生活起伏跌宕、生存竞争激烈异常、价值体系杂乱迷惘,还有生态、能源、环境、人口、网络等诸多问题,严峻的生存现实对人的心理成长构成了巨大的挑战。那么,社会中的每一个人将以何种心态应对生存现实?生存现实又将对每一个人提出怎样的适应要求?答案只能从人的心灵深处寻找。

心理教育指向人的心理成长和心灵建构,对成长发展中的青少年学生来说,心理教育尤为重要。当代青少年的成长在整体上处于顺境之中,缺少生活的“磨砺”,对人生缺乏真切的体验,更有一些人因为心理的“亚健康”状态和心理疾病而影响学业,使人际关系受阻、产生心理适应的困惑,等等。正是基于当代青少年的生存境遇,学校心理教育逐步显露出来,其直接目标是培养认知品质优良、情感饱满适度、意志坚强可控、人际关系和谐、人格健全完整、心理幸福感强的一代新人。

本书正是基于上述背景与目标编写完成的,整体结构由五个模块构成,即适应篇、认知篇、情绪篇、人格篇、生涯篇,内容覆盖高中生学习、交往、情绪调节、社会适应、自信心培养、意志力训练、个体生涯规划等各个方面。由于编写人员来自学校心理教育第一线,不仅熟悉广大青少年的心理实际,更兼有丰富的心理教育专业实践经验,因此,本书的理论基础扎实、结构严谨务实、内容针对性强、形式生动活泼,既有利于心理老师的“辅导”,更有利于广大学生的“体验”、“行动”与“反思”。

本书由江南大学教育科学研究所所长、教育学院教授沈贵鹏担任主编,负责统稿、定稿。无锡市第一中学陈正君老师主要负责第一模块和第五模块的编写工作,其中无锡市辅仁高级中学吴敏老师负责第一单元第四课的编写工作;无锡市第三高级中学徐大良老师主要负责第二模块的编写工作,其中江苏省梅村高级中学杨海娟老师负责第二单元第二课的编写工作,无锡市惠山区教育局杨国庆老师负责第二单元第五课的编写工作;江苏省锡山高级中学宋喜霞老师主要负责第三模块、第四模块的编写工作,其中江苏省羊尖高级中学尤迎九老师负责第三单元第三课的编写工作。编委会成员对本书的结构框架、内容编排、案例选择等提出了许多建设性意见和建议。由于编写时间仓促,不少内容可能存有纰漏,恳请广大师生批评指正。

编 者

2009 年 6 月



第一模块 适应篇	1
第1课 叩开心灵之门	2
第2课 新环境新挑战	9
第3课 和谐相处你我他	18
第4课 响应集体的召唤	27
第二模块 认知篇	33
第5课 打开认知的“门户”	34
第6课 挖掘记忆的宝藏	42
第7课 激发超级思维	49
第8课 驾驭学习的马车	59
第9课 收获学习的果实	71
第三模块 情绪篇	81
第10课 情绪调节开篇曲	82
第11课 情绪调节进行曲	89
第12课 情绪调节升华曲	98
第四模块 人格篇	107
第13课 我很有气质	108
第14课 我有我性格	118

第 15 课	我相信我能飞	125
第 16 课	阳光总在风雨后	134
第五模块	生涯篇	143
第 17 课	寸金难买寸光阴	144
第 18 课	彩绘我的人生路	150
第 19 课	追忆高一年的日子	156
20		162
21		168
22		174
23		180
24		186
25		192
26		198
27		204
28		210
29		216
30		222
31		228
32		234
33		240
34		246
35		252
36		258
37		264
38		270
39		276
40		282
41		288
42		294
43		300
44		306
45		312
46		318
47		324
48		330
49		336
50		342
51		348
52		354
53		360
54		366
55		372
56		378
57		384
58		390
59		396
60		402
61		408
62		414
63		420
64		426
65		432
66		438
67		444
68		450
69		456
70		462
71		468
72		474
73		480
74		486
75		492
76		498
77		504
78		510
79		516
80		522
81		528
82		534
83		540
84		546
85		552
86		558
87		564
88		570
89		576
90		582
91		588
92		594
93		600
94		606
95		612
96		618
97		624
98		630
99		636
100		642

第一模块 适应篇

适应是一种接受。客观现实变了，我们是否能坦然地走出昨天，面对现实，接受变化。

适应是一种放弃。客观现实变了，我们是否能放弃某些“惯性”，早日获得新的生活模式。

适应是一种挑战。客观现实变了，我们是否能对自身各种弱点“开火”，敢于接受暴风骤雨的洗礼。

人生的过程，实际上就是一个不断适应的过程。懂得适应的真谛，善于主动适应的人，才能在人生的旅途中，占尽先机，节节获胜。



第1课 叩开心灵之门

告别了初中的“海域”，我们进入了高中的“海洋”，踏上通往人生理想和成才之路的又一个航程。刚开始的日子，离开了相伴多年的老师和同学，我们也许会有一些失落和紧张。没准儿学习上又遇到一些艰难险阻，让我们感到沮丧。

但是，无论出现哪种糟糕的事情，你一定要知道，你身上有无限的潜力等待开发，你大脑中有无穷的智慧等待挖掘。况且，从今天开始，你身边多了一位好朋友。

“心理健康教育课”将像好朋友一样，帮助你学会更好地认识自己，适应环境，驾驭学习，与人交往……信任这位好朋友，与它一起聆听自己心灵的声音，轻轻叩开他人的心门，你会发现你的学习和生活会变得更加充实而多彩。



健康之行



20 世纪末，在世的 80 多位诺贝尔奖获得者齐聚纽约，讨论“21 世纪人类最重要的是什么”这一问题。对于此问题，这些人类精英、智慧之星的共同结论是：健康！

俄罗斯有个关于健康的谚语：“一切好事都是 0，惟独健康是 1。”有人用“1,000,000,000”来比喻人的一生，其中“1”代表健康，各个“0”代表生命中的事业、金钱、地位、权力、快乐、家庭、爱情、房子……纷繁冗杂的“0”充斥了人们的生活，“1”常常被忽略。

但是，人们有没有想过：“健康走了，我们还会有什么？”



健康是人类的基本权利和幸福的源泉，任何时代和民族均把健康视为人生的第一需要。随着社会经济和文化的发展，健康的内涵和外延也发生了重大变化。

1. 传统的健康观

长期以来，人们将有无疾病视为健康的标准，把健康单纯地理解为“无病、无残、无伤”。

2. 现代的健康观

世界卫生组织（WHO，1947）把健康的概念定义为：“健康乃是一种躯体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅是没有疾病或虚弱。”1988 年，国际心理卫生协会指出健康的定义还必须包括提高道德品质。

3. 认识亚健康

亚健康是处于健康（第一状态）和疾病（第二状态）之间的一种过渡状态，世界卫生组织（WHO）称其为第三状态。即使是健康人，也会在一个特定的时期内处于亚健康状态，造成亚健康的因素主要有以下几种：一是由于过度疲劳造成的精力、体力透支；二是由于人体自身老化；三是疾病发作的前期；四是人体生物节律中的低潮时期。



活动坊

1. 提高自己的健康商数



“健康商数”（Health Quotient, 简称HQ）是指一个人已具备和应具备的健康意识、健康知识和健康管理的能力。

医学的进步为现代人的健康提供了前人无法获得的技术保证。然而，不良的生活方式、精神状态和对健康管理的忽视，导致健康事件层出不穷，件件让你无法回避。毫不夸张地说：了解一些健康常识，掌握一些健康

观念，学会一些健康管理方法，已经成了人们生存下去的必需技能。

自评：你的个人健康状况如何？

- A. 非常好 B. 较好 C. 一般 D. 较差 E. 非常差

他评：观察周围人的生活方式，举例说明什么样的生活是不健康的。

(1) _____

(2) _____

(3) _____

(4) _____

2. 防病比治病更为重要

有人说：我还年轻，我很健康，等哪一天不健康了再说。

你有同样的想法吗？

同学们，让我们一起通过健康知识竞赛和自创健康知识画报活动，激发健康意识，宣传健康常识，介绍健康方法，倡导健康生活吧！



从心开始



对于心理健康，历来有许多的看法。较为普遍的观点认为心理健康指能够充分发挥个人的最大潜能，以及妥善处理 and 适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。

具体来说，心理健康包括两层含义：一是与绝大多数人相比，个体的心理功能是正常的，无心理疾病；二是个体能积极调节自己的心理状态，能有效地、富有建设性地完善个人生活。



心理健康和不健康之间并没有一个绝对的界限，不同的社会制度和民族文化对心理健康有不同的要求。综合国内外专家的观点，参照我国中学生的实际情况，我们认为当前中学生心理健康的标准可以从以下几个方面来考虑。

1. 正视现实和接受现实

能够主动地适应环境的变化，对周围的事物能够客观地认识和评价；对突发事件能较好地接受而不逃避现实；对生活、学习和工作中的困难能做到妥善处理。

2. 正确评价和悦纳自己

能够充分认识自身存在的价值；正确看待自己的长处和不足；确立与自己能力相吻合的目标；对自己的现状和前途充满自信；即使对自己无法补救的缺陷也能正确对待。

3. 接受他人和善于相处

能够充分认识、肯定别人存在的重要性；乐于与人交往，有自己的朋友；具有同情、友善、信任、尊重等积极的态度，有充分的安全感。

4. 乐观进取和反应适度

积极的情绪多于消极的情绪；面临各种环境能适度地表达和控制自己的情绪，反应的强度和刺激的强度相一致。

5. 智力正常和人格完整

智力正常是人进行正常的生活、学习、工作所必备的心理条件。对外界刺激的反应过于敏感或迟滞、知觉出现幻觉、思维出现妄想等，都是智力不正常的表现。

心理健康的最终目标是使人保持人格的完整性，培养健全人格。健全人格主要表现为正确的认知、积极的情感、坚定的意志和良好的行为在学生个体身上的和谐统一。

6. 心理行为符合年龄特征

人的心理和行为是随着年龄的增长而发展的，不同年龄阶段都有其相应的心理行为模式。心理健康的人应具有与多数同龄人相符的心理行为特征，若一个人心理行为严重偏离自己的年龄特征，就是心理不健康的表现。



1. 关注心理 各抒己见

从小学到初中，你知道什么是“心理健康”吗？你接触过“心理学”吗？在接触到这门心理健康教育课时，你首先想到些什么？

有同学说：心理学研究者很“神秘”，能猜测别人的思想，还能对人进行“催眠”。

有同学说：去心理咨询室的人都是“有什么不正常”或“有见不得人的隐私”的人。

有同学说：心理健康就是一种平衡与适应的状态，是对周围环境的顺从，表现为内心无冲突。

有同学说：接受“心育”将得到一面比较标准的镜子，可以不变形地从各个角度正确了解自己，做到扬长避短，促进人生发展与成功。

请谈谈你的想法。

在各种不同的答案中，不乏一些偏见和误解，我们不妨一起来澄清。

2. 健康之行 从心开始

让我们携手“健康之行”，共同关注“心理健康”，一起给心灵晒晒太阳。“心理健康公约”的制定期待你的参与和分享。

第一步：制定“心理健康公约”

第二步：签名活动

你精心设计的“心理健康公约”打算与哪些人一起分享？能否请他们留下签名呢？



心视窗

心里的锁

魔术大师胡汀尼有一手绝活，他能在极短的时间内打开无论多么复杂的锁，并且从未失手。他开锁的条件是穿上特制的衣服进去，并且不能有人在旁边观看。他曾为自己定下一个富有挑战性的目标：在 60 分钟之内，从任何锁中挣脱出来。

有一个英国小镇的居民，决定向伟大的胡汀尼挑战。他们特别打制了一个坚固的铁牢，配上一把非常复杂的锁。胡汀尼接受了这个挑战。他穿上特制的衣服，走进了铁牢，牢门“哐啷”一声关了起来，大家遵守规则转过身去。胡汀尼便从衣服中取出自己特制的工具，开始工作。

30 分钟过去了，胡汀尼用耳朵紧贴着锁，专注地工作着；一个小时过去了，胡汀尼头上开始冒汗；两个小时过去了，胡汀尼始终听不到期待中的锁簧弹开的声音。最后，他筋疲力尽地将身体靠在门上，结果牢门却顺势而开。

原来，牢门根本就没有上锁，那把看似很厉害的锁只是个样子。门没有上锁，自然也就无法开锁，但胡汀尼心中的门却上了锁。小镇的居民故弄玄虚，捉弄了这位逃生大师。其实，大师的失败在于他太专注这把具有象征意义的锁了，他的目标从“逃生”不知不觉地换成了“开锁”。



行动指南与感悟分享

8

第2课 新环境新挑战

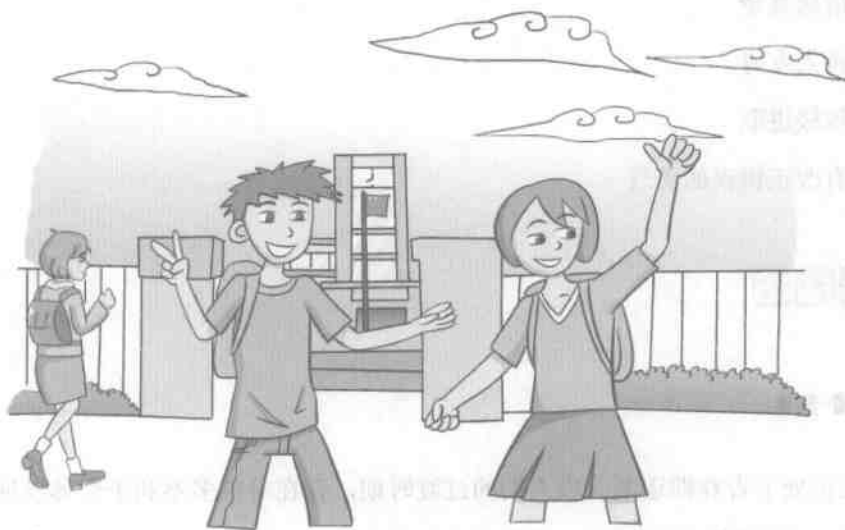
轻轻地闭上你的眼睛，慢慢地回想最近一次发生在你生活中的重大变化，让你的心智回到那段经历。它可能是你学校环境的变化，可能是失去某个很重要的人或很重要的物件。

想想看，你当时的反应是：

- A. 肯定有人可以帮助我。
- B. 认为自己不幸，抱怨并感到生气。
- C. 别的问题更紧迫，放一边吧。
- D. 其他_____。

请你反思：

- (1) 你当时的应对方式是正确的吗？
- (2) 在变化与适应的时期，你是否得到过适当的支持？
- (3) 你对这段经历有何感想？



了解新环境



导航室

常言道“有备无患”，你知道是什么意思吗？

每个人在面对新环境时，往往都会想方设法去了解、熟悉或试图掌控那里的一切，从而尽快消除内心的不安全感、紧张感，这是一个逐步适应的过程。

从不适应到适应的过程，正是我们不断认识自我，调整自我和发展自我的一个成长过程。



心天地

在人际交往活动中，拥有以下个人品质与行为，将使自己更有亲和力，更容易被接纳：

- (1) 宽阔的胸怀
- (2) 乐观开朗
- (3) 情感真挚
- (4) 待人友好
- (5) 积极进取
- (6) 有改正错误的勇气



活动坊

1. 有备无患

高中生正处于青春期逐渐向成人期的过渡时期，存在着许多不利于个体发展的心理因素，这些心理因素往往会导致一些矛盾冲突的产生。

(1) 理想与现实的矛盾

高中阶段学生对未来有无限美好的向往和憧憬，这在一定的时期内，对他们的学习、生活具有指明方向、产生动力的作用。但他们常离开现实条件设想自己的未来，他们追求的大多是实现理想后的种种荣誉与享受，而对实现理想需要从现在做起、需要付出艰苦的劳动，却考虑不多。

有些同学说：“家长、老师总是鼓励我刻苦学习、有所作为，但一遇到困难，我就有点泄气。”还有些同学说：“模范人物的先进事迹使我感动，我也很想向他们学习，但做起来又觉得有许多困难。”

(2) 情感与理智的矛盾

高中生大多有积极向上的进取心，这与他们强烈的求知欲、自尊心和好胜心是分不开的。但由于他们意志品质的发展还不成熟，自制力还不强，形成了进取心强与自制力弱的矛盾。他们往往思考问题欠周密，事后常感后悔。

(3) 闭锁与交往的矛盾

初中生经常主动将自己的期考成绩告诉父母或他人，而高中生特别是高二和高三的学生更倾向于“你不问，我就不答”，甚至“你问了，我也不一定回答”。

(4) 独立与依赖的矛盾

高中生在一些行为活动、思维认识、社会交往等方面，渴望别人把他看做大人，尊重他、理解他。但由于年龄不足，社会经验、生活经验及知识的欠缺，使他们在思想和行为上往往盲目性较大，易做傻事、蠢事。

有备才能无患，积极的自我意识能帮助我们直面冲突，勇于接受挑战。请同学们认真思考，以最能够描述自己的方式填写表中的句子。

自我概念自陈表	
姓名：	日期： 年 月 日
1. 我是	_____。
2. 我曾经	_____。
3. 我希望	_____。
4. 我喜欢	_____。
5. 我担心	_____。