

ZHONGXUESHENG
XINLI JIANKANG
JIAOYU

高三

中学生 心理健康教育

尹邓安 谢慧敏 尹立 编著

 科学出版社
www.sciencep.com

中学生心理健康教育

(高 三)

尹邓安 谢慧敏 尹 立 编著

科学出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理健康教育. 高三/尹邓安, 谢慧敏, 尹立编著. —北京: 科学出版社, 2009

ISBN 978-7-03-025454-2

I. 中… II. ①尹… ②谢… ③尹… 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 154241 号

责任编辑: 张颖兵 梅莹 / 责任校对: 闫陶

责任印制: 彭超 / 封面设计: 苏波

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

武汉中科兴业印务有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2009 年 8 月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2009 年 8 月第一次印刷 印张: 5 1/2

印数: 1—10 000 字数: 64 000

定价: 14.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

《中学生心理健康教育》编委会

顾 问 戴正清 汤国兵

主 编 尹邓安 谢慧敏 尹 立

副主编 张 泠 周邦鸿 刘培兰 陆 健

编 委 尹邓安 谢慧敏 尹 立 张 泠

周邦鸿 刘培兰 操 艳 包玲利

王 静 陆 健 蔡 伟



前言

QIANYAN

随着时代的发展,现代化步伐的加快,社会文明程度的不断提高,社会竞争的不断加剧,家庭教育的弱化,独生子女时代的到来,越来越多的学生出现了各种各样不同程度的心理问题,比如抑郁、自卑、怯懦、孤僻、敏感等。据有关研究发现,中学生中 31.3% 存在轻度心理问题,7.0% 存在中重度心理问题。中学生正处在生理和心理成长发育的重要时期,这些心理问题不但严重地影响着青少年自身的健康发展,而且也给正常的教育教学工作带来了巨大的困扰。所以,推行心理健康教育已势在必行,刻不容缓!

为全面贯彻中共中央《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》、教育部《关于加强中小学生心理健康教育的若干意见》和《中学德育大纲》的总体精神,在深化教育改革,推进素质教育的进程中,要加强学生的心理健康教育,提高学生的心理素质,使其形成健全的人格,促进学生全面发展。正因

如此,我们针对广大中学生青春期成长中凸现出的心理问题,编撰了《中学生心理健康教育》教材。

本套教材共6册,适用于初一至高三年级,每年级一册。在课程设计上,本套教材以教育部颁布的《中小学生心理健康教育指导纲要》为指导,借鉴了众多心理学专家、心理咨询师和中学教师的实践和教学经验,将学生的心理问题与基础心理学知识相结合,运用心理咨询的可行性操作模式,帮学生认识心理问题、预防心理问题、分析心理问题、解决心理问题,具有针对性、实用性和可操作性。

本教材旨在普及中学生心理健康教育,实现预防心理疾病、排除心理障碍、培养健全人格、开发心理潜能、促进身心全面发展的目的。

本教材在编写过程中,得到了湖北省心理咨询师协会和武汉大学心理咨询师培训中心的大力支持。武汉大学戴正清、汤国兵教授担任顾问。全书由尹邓安、谢慧敏、尹立任主编,由张泠、周邦鸿、刘培兰、陆健任副主编,尹邓安、谢慧敏、尹立、张泠、周邦鸿、刘培兰、操艳、包玲利、王静、陆健、蔡伟为编委成员。



青春

塞缪尔·厄尔曼

青春不是年华，而是心境；青春不是桃面、丹唇、柔膝，而是深沉的意志、恢宏的想象、炽热的感情；青春是生命的深泉涌流。

青春气贯长虹，勇锐盖过怯懦，进取压倒苟安。如此锐气，二十后生有之，六旬男子则更多见。年岁有加，并非垂老；理想丢弃，方堕暮年。

岁月悠悠，衰微只及肌肤；热忱抛却，颓唐必致灵魂。忧烦、惶恐、丧失自信，定使心灵扭曲，意气如灰。

无论年届花甲，抑或二八芳龄，心中皆有生命之欢乐，奇迹之诱惑，孩童般天真久盛不衰。

人的心灵应如浩瀚瀚海，只有不断接纳美好、希望、欢乐、勇气和力量的百川，才能青春永驻、风华长存。

一旦心海枯竭，锐气便被冰雪覆盖，玩世不恭、自暴自弃油然而生，即便年方二十，实已垂垂老矣；然则只要虚怀若谷，让喜悦、达观、仁爱充盈其间，你就有望在八十高龄告别尘寰时仍觉年轻。





YOUTH

(Samuel Ullman)

Youth is not a time of life; it is a state of mind; it is not a matter of rosy cheeks, red lips and supple knees; it is a matter of the will, a quality of the imagination, a vigor of the emotions; it is the freshness of the deep springs of life.

Youth means a tempera-mental predominance of courage over timidity, of the appetite for adventure over the love of ease. This often exists in a man of 60 more than a boy of 20. Nobody grows old merely by a number of years. We grow old by deserting our ideals.

Years may wrinkle the skin, but to give up enthusiasm wrinkles the soul.

Worry, fear, self-distrust bows the heart and turns the spring back to dust.

Whether 60 or 16, there is in every human being's heart the lure of wonder, the unfailing childlike appetite of what's next and the joy of the game of living. In the center of your heart and my heart there is a wireless station; so long as it receives messages of beauty, hope, cheer, courage and power from men and from the infinite, so long are you young.

When the aerials are down, and your spirit is covered with snows of cynicism and the ice of pessimism, then you are grown old, even at 20, but as long as your aerials are up, to catch waves of optimism, there is hope you may die young at 80.





目录

M U L U

高三上

第一课

选修课 >>>>>>

- 第一节 活着是一种精神 4
- 第二节 爱与责任 11
- 第三节 女性篇：走进“四自”精神 18
- 第四节 男性篇：男儿当自强 28

第二课

我的考试我做主 >>>>>>

- 第一节 以平常心对待考试 36

第二节	考试焦虑	40
第三节	减轻考试焦虑	44

高三下

第一课 | 正常心理与异常心理 >>>>>

第一节	正常心理与异常心理	52
第二节	心理正常与异常的基本特征	54
第三节	高中生常见的心理异常	57

高三上



选修课

XUAXIUXUE

DI 1 KE

第一课

我们曾经是一群容易受伤的孩子，在成长路上，跌跌撞撞，摔倒受伤。在摔打中成长，在受伤中坚强。经过青春的洗礼，我们长大了，也更成熟了，我们理解了爱，懂得了责任，更懂得了活着就是一种精神，一种永不放弃的精神；活着是一种心情，一种对生活的热爱，对生命的热爱；活着就一种状态，一种良好的心理状态，良好的精神状态。

认真学习女性的“四自”精神、男儿当自强精神，“铁肩担道义”。认识到我们只有先学会爱自己，才能更好地爱别人、爱集体、爱国家。



人的一生可能燃烧也可能腐朽，我不能腐朽，我愿意燃烧起来！

——奥斯特洛夫斯基

要作大丈夫，要刚强。

——《新约·哥林多前书》

第一节 活着是一种精神

高中时期最重要的任务是学习和培养健全的人格。当我们面对学习和成长中的问题时，要有信心，要有一种精神，一种不断给我们前进动力的精神，一种战胜自我勇于挑战的精神。别轻易说“我不行”，别那么容易就放弃，我们要有信心和勇气面对失败和挫折，无论结局怎样，我们都要学会坦然接受。

我们当中的有些同学，由于生活条件的优越和家长的溺爱，过惯了衣来伸



手、饭来张口的生活,往往造成他们心理上不具备健康的人格魅力,一旦遇到点挫折便经受不起打击,从此一蹶不振,丧失了信心和斗志,更没有勇气去面对和承受一切,这正是人性的脆弱点。我们不能让痛苦和泪水占据我们的生活,无论遇到什么样的困难,我们都要用微笑去面对,用乐观的心态和勇往直前的精神去克服眼前的困难。困难是暂时的,它不会永远存在,所以我们应该看到“阳光总在风雨后”。即使在幸福的生活里,也难免会有一点磕磕碰碰,这都是人生的必然,也是每个人都要经历的。只有经历风雨才会见到彩虹,只有经历坎坷我们才会长大。

活着就是一种精神,一种永不放弃的精神。

活着就是一种心情,一种对生活的热爱,对生命的热爱。

活着就是一种状态,一种良好的心理状态,良好的精神状态。

一个人如果身体有了残疾,绝不能让心灵也有
残疾。

——斯蒂芬·威廉·霍金

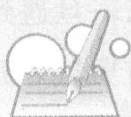
开怀一笑

老师问:“如果你只得一日的寿命,你最想到哪里去?”

学生答:“我会将最后的一天留在这间学校,这个教室。”

老师:“好感动啊!现在竟然有学生这般好学。”

学生:“因为我在教室里有‘度日如年’的感觉啊!”



认识自己

1. 你怎么理解活着是一种精神?

2. 在高中结束的这个十字路口,你会坦然接受成败吗?



创世纪的神话

史蒂芬·威廉·霍金(Stephen William Hawking)1942年1月8日生于英国牛津,这一天刚好是伽利略逝世300周年纪念日。他在21岁时不幸患上了会使肌肉萎缩的卢伽雷氏症,从此演讲和问答只能通过语音合成器来完成,并且在轮椅上度过了46年。尽管如此,霍金仍先后毕业于牛津大学和剑桥大学,并获剑桥大学哲学博士学位。他是英国剑桥大学应用数学及理论物理学系教授,拥有几个荣誉学位的英国皇家学会会员,当代最重要的广义相对论和宇宙论专家,是当今享有国际盛誉的伟人之一,被称为在世的最伟大的科学家,甚至被称为“宇宙之王”。

20世纪70年代,他与彭罗斯一起证明了著名的奇性定理,为此他们共同获得了1988年的沃尔夫物理奖。他因此被誉为继爱因斯坦之后世界上最著名的科学思想家和最杰出的理论物理学家。

接着,他又证明了黑洞的面积定理,即随着时间的增加黑洞的面积不减。这很自然使人将黑洞的面积和热力学的熵联系在一起。1973年,他考虑黑洞附近的量子效应,发现黑洞会像黑体一样发出辐射,其辐射的温度和黑洞质量成反比,这样黑洞就会因为辐射而慢慢变小,而温度却越变越高,它以最后一刻的爆炸而告终。黑洞辐射的发现具有极其重要的意义,它将引力、量子力学和统计力学统一在一起。

1974年以后,他的研究转向量子引力论。虽然人们还没有得到一个成熟的理论,但它的一些特征已被发现。例如,空间—时间在普朗克长度(10^{-34} 毫