

高中校本课程丛书·德心融合课程系列

心灵绿洲

The Oasis for Soul

蔡焯基 冯建平 编著
刘红梅 黎龙辉



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

广州市哲学社会科学立项课题研究成果

高中校本课程丛书·德心融合课程系列

蔡焯基 冯建平 编著
刘红梅 黎龙辉



心灵绿洲

The Oasis for Soul



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS
中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵绿洲 / 蔡焯基, 冯建平, 刘红梅, 黎龙辉编著. —广州: 暨南大学出版社, 2009. 7

(高中校本课程丛书·德心融合课程系列)

ISBN 978-7-81135-199-6

I. 心… II. ①蔡…②冯…③刘…④黎… III. 心理卫生—健康教育—高中—教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 025066 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85220693 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 787mm × 960mm 1 / 16

印 张: 12.75

字 数: 190 千

版 次: 2009 年 7 月第 1 版

印 次: 2009 年 7 月第 1 次

印 数: 1—4000 册

定 价: 23.80 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

序 言

素质教育的重要内容和任务之一就是使青少年养成良好的心理素质和心理品质，提高心理健康水平，培养学生的健全人格。心理健康教育是现代学校的重要标志之一，理应放在中小学优先发展的战略地位。

青少年时期是个体心理发展的剧变期，此一时期里，生理急剧变化造成的心理激荡、成长烦恼、自我发展与社会挑战的交接等，使他们的心理充斥着各种矛盾、冲突、困惑。同时，社会刺激多样化与学习生活的相对单一的矛盾，导致厌学现象时有发生；生理早熟以及导致生理亢奋诱惑因素的日益增多，与自制力发展滞后之间的矛盾，加剧了性冲动行为的发生；优越的生活环境和普遍的以自我为中心加剧了心理弱化现象，与高科技社会对新一代的全面素质要求距离越来越远……如果这些矛盾冲突不及时解决，必然严重影响他们的学习生活和健康成长，而且也给正常的教育教学工作带来巨大的困扰，直接影响学校教育任务的完成与教育目标的实现。因此，如何在学校教育中切实、深入、全面地开展心理健康教育，就成为当前学校教育工作者和管理者亟待解决的重要课题。

协和中学的领导和教师历来重视心理健康教育在学校教育中的重要作用。该校自20世纪90年代中期开展心理健康教育以来，着眼于学生的全面发展，将心理健康教育与学校思想道德教育相融合、与学科教学相结合，把心理健康教育作为学校特色，面向全体学生，以发展性教育、预防性教育为主，持之以恒地在师生中开展心理健康教育，取得了很好的成绩，先后被评为广东省中小学心理健康教育示范性学校、广东省中小学心理健康教育先进单位、广州市学校心理教育研究基地。

将心理健康教育作为校本课程列入中小学学校课程计划并付诸实施，让心理健康教育在学科渗透的同时又有了一个很好的载体和平台，是学校心理学发展的



有力支撑。但我们不难发现，目前中学心理健康教育的指引方面还存在一些不足，大多数论著偏重于心理健康的理论阐述，或者偏重于学生辅导的个案综合，对于中学阶段的心理健康教育如何具体开展则甚少涉猎。协和中学《心灵绿洲》在这方面做了很好的尝试，为中学心理健康教育的具体实施提供了很好的范本和参考，值得我们关注。

《心灵绿洲》以中学生为辅导对象，以活动辅导为形式，以面向全体的发展性教育为出发点，从人格心理、学习心理、生活心理、发展心理四个方面入手组织内容，注重于学生心理素质的培养和心理健康的维护。《心灵绿洲》不但作为协和中学的校本课程教材，经历了多年的实践和修订，而且被广州市学校心理教研会作为教材向全市中小学推荐，被广州地区多所学校采用，反响良好。如今，编者经过进一步修订、完善后，再次编印出版，期望其能对促进学校心理健康教育有序、有效发展方面作出贡献。

学校心理健康教育的有效发展不是一朝一夕的事情，学生心理的健康发展也不可能一蹴而就，它需要学校领导和老师们脚踏实地、默默无闻地长期耕耘、长期坚守。教育不能急功近利，心理健康教育更不能带着功利眼光，否则我们就容易半途而废，为学生的成长埋下隐患，为社会的发展埋下“炸弹”。今天，不时发生的大中学生自杀、自残等悲剧已经给我们带来了太多的悲痛和反思。因此，我们期望更多的学校领导与老师能像协和中学等省中小学心理健康教育示范性学校一样，把心理健康教育放在突出地位，抓实、抓好、抓出成效，为学生健康成长夯实基础。

是为之序。

聂衍刚

2009年3月

[作者系广州大学教育学院副院长、广州市中小学心理健康教育指导（培训）中心副主任，博士、教授]

前言

一所全面和可持续发展学校的教育离不开好的教学、德育和心育这三个方面。在当今全球经济一体化和人口爆炸的环境下，学历主义和功利主义的驱动引发了应试的需要和快餐式的学习，学生们希望学习带给他们立竿见影的效果，急功近利之风充斥在普通高中。高考成绩近乎是社会评价学校成绩的唯一标准。面对如此沉重的压力，协和中学却“不畏浮云遮望眼”，以淡泊宁静的心态，保持与社会发展同步，德育为先，各育并进，努力培养可持续发展的高中学生。协和中学心理健康教育起步较早，探索和积累了丰富的理论与实践经验。学校近年来高考取得可喜的成绩，也得益于坚持不懈地开展心理健康教育。

由冯建平、黎龙辉老师执笔编写的协和中学心理健康教育的校本课程读本《心灵绿洲》，是我校心理健康教育的一个重要组成部分和创新成果。两位老师有扎实的专业知识，有从大学本科到硕士到心理咨询 A 证及国家职业心理咨询师等的学习经历，更有多年从事心理健康教育和心理咨询的实践经验。感谢曾经在协和中学任职的叶丽琳副校长和邓静红主任对学校心理健康教育工作的关心，她们为这本书的出版做了大量的前期工作。感谢广州市学校心理研究会的专家和领导长期以来对协和中学心理健康教育工作的关心和指导。

我校心育校本课程读本的编写注重针对性和实效性，从学校“自主合作”的研究课题总体要求出发，从组织学生活动入手，面向全体学生，起到提高心理认知、开发心理潜能、培养心理素质的作用。读本编写仓促，水平有限，不足之处敬请批评指正。

蔡焯基

2009 年 1 月

（作者为广州市协和中学党委书记、广州市学校心理研究会副秘书长）



目 录

序 言	聂衍刚	1
前 言	蔡焯基	1

上 编

人格心理

第一课 WHO AM I?	2
第二课 情绪大观园	7
第三课 情绪ABC	13
第四课 挫折是寻梦者的礼物	19

学习心理

第五课 我的学习我做主	24
第六课 聚精会神出真知	32
第七课 奇思妙想助未来	38
第八课 快乐考试	44

生活心理

第九课 FACE TO FACE	52
第十课 友情双通道	56
第十一课 异性之间的友谊	63
第十二课 爱情花园	67

发展心理

第十三课 我的选择	72
-----------------	----



第十四课	轻松一点，胜人一筹	76
第十五课	把心交给我	82
第十六课	我成功我快乐	88

下 编

人格心理

第一课	我有我精彩	94
第二课	铁达尼号	102
第三课	我能行	106
第四课	学会 Say NO	111

学习心理

第五课	学会自主学习	116
第六课	打开记忆之门	123
第七课	创出一个新世界	130
第八课	学会考试	139

生活心理

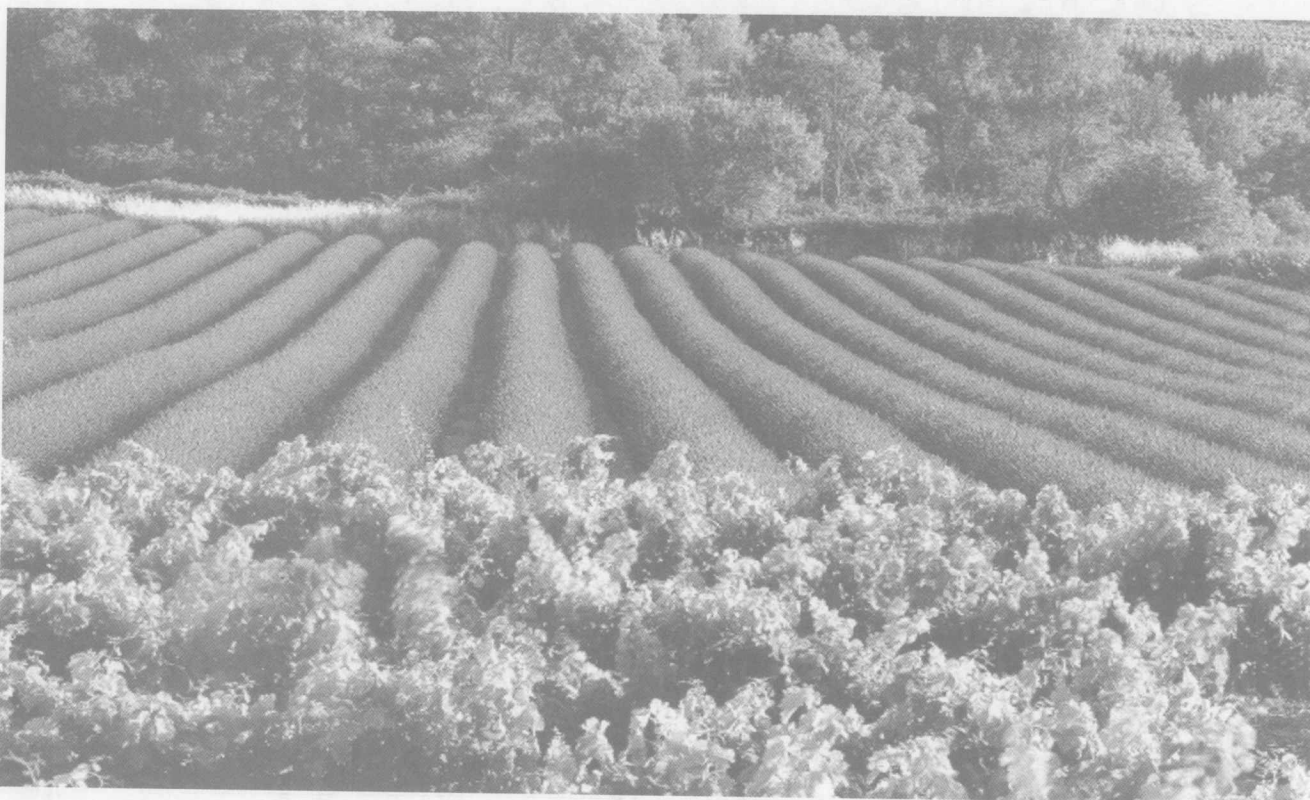
第九课	请爱自己多一点	146
第十课	艾滋病离我们有多远	153
第十一课	朋 友	158
第十二课	与父母面对面	164

发展心理

第十三课	“e”网情深	171
第十四课	竞争与合作	178
第十五课	选择与责任	184
第十六课	兴趣与选择	188

上 编

① 2011年11月，青森县土壤改良委员会第十五次例会，通过“500公顷计划”
② 日本，青森县新泻县，500公顷计划，前山入野野人主，长野市电报社编辑





第一课 WHO AM I?

“认识你自己”，这是一句刻在古希腊阿波罗神殿上的箴言，苏格拉底把这句话视为哲学的任务。在认识别人之前，先认识你自己；在认识世界之前，先认识你自己，这样你才能更好地把握自己的人生。

心海拾贝

◎ 写一写：我是怎样的人

目的 强化自我认识，促进自我接纳。

1. 在下面横线上写出 20 句“我是怎样的人”，要求尽量选择一些能反映个人风格的语句，避免出现类似“我是一个男生”这样的句子。

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____
- (4) _____
- (5) _____
- (6) _____
- (7) _____

(8) _____

(9) _____

(10) _____

(11) _____

(12) _____

(13) _____

(14) _____

(15) _____

(16) _____

(17) _____

(18) _____

(19) _____

(20) _____

2. 自我评价：在你列出的每句话后面加上加号（+）或减号（-）。加号表示“这句话表达了你对自己肯定、满意的态度”，减号的意义则相反，表示“这句话表达了你对自己不满意、否定的态度”。

看看你的加号与减号的数量各是多少。如果你加号的数量大于减号的，说明你的自我接纳状况良好。相反，你的减号将近一半甚至超过一半，这表示你不能很好地接纳自己，你的自尊程度较低，这时你需要内省一番，寻找问题的根源，比如你是否过低地评价了自己、是什么原因使你成为这样、有没有改善的可能。

合作活动

◎ 画一画：自我画像

材料 每组参加者一盒颜色笔和一张画纸。

程序

1. 主持人先解释自画像不是绘画比赛。描绘自己，可用自己的人像，或任何点、线、圆圈以及花草树木等代表。每人都有独特的看法，只要用最具有代表性的方法表达即可。

2. 总共画三幅画：第一幅，画“现在的我”；第二幅，画“过去的我”；第三幅，画“未来的我”。

3. 分发材料，请参加者认真地将自我画像画在纸上，时间为 15~25 分钟。

分享

1. 绘画完毕，参加者将自己的画像在小组中展示，并观看其他组员的画像。

2. 各参加者说出看到某一画像时的感受，态度必须坦诚，不要故意恶言评论。

3. 最后由绘画者本人说出自己画像的意义以及绘画本像的理由。

全班分享 如何正确认识自我？

心心细语

1. 知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。——老子

2. 当你意识到自己是个谦虚的人的时候，你马上就已经不是个谦虚的人了。

——[俄] 列夫·托尔斯泰

3. 要想了解自己，最好问问别人。——日本俗语

4. 只有在人群中间，才能认识自己。——德国俗语

5. 不会评价自己，就不会评价别人。——德国俗语

生命的价值

有一个生长在孤儿院的小男孩，常常悲观地问院长：“像我这样没人要的孩子，活着究竟有什么意思呢？”

院长总是笑而不答。

有一天，院长交给男孩一块石头，说：“明天早上，你拿这块石头到市场上去卖，但不是‘真卖’，记住，无论别人出多少钱，绝对不能卖。”

第二天，男孩拿着石头蹲在市场的角落，意外地发现有不少人好奇地对他的石头感兴趣，而且价钱越出越高。回到院里，男孩兴奋地向院长报告，院长笑笑，要他明天拿到黄金市场去卖。在黄金市场上，有人出比昨天高10倍的价钱来买这块石头。

最后，院长叫男孩把石头拿到宝石市场上去展示，结果石头的身价又涨了10倍，更由于男孩怎么样都不卖，竟被传扬为“稀世珍宝”。

男孩兴冲冲地捧着石头回到孤儿院，把这一切告诉给院长，并问为什么会这样。

院长没有笑，望着男孩慢慢地说道：“生命的价值就像这块石头一样，在不同的环境下就会有不同的意义。一块不起眼的石头，由于你的珍惜、惜售而提升了它的价值，竟被传为稀世珍宝。你不就像这块石头一样？只要自己看重，自我珍惜，生命就有意义，有价值。”

如果你自己不把自己当回事，那别人更瞧不起你，生命的价值首先取决于你自己的态度。“每个人应当从小就看重自己，在别人肯定你之前，你先得肯定你自己。”珍惜独一无二的自己，珍惜这短暂的几十年光阴，然后再去不断充实自己，最后世界才会认同你的价值。

（引自：<http://article.hongxiu.com/a/2008-02-24>）

第二课 情绪大观园

心海拾贝

◎ 情绪链条

妈妈拎着一大袋菜吃力地走着，一不小心撞到了一个行人，并与他发生了争执，之后气呼呼地回到了家。正洗菜准备做饭时，门铃响了，妈妈擦了擦手，开门一看是爸爸，没好气地说：“按什么按？又不是没钥匙没长手。”妈妈转身进了厨房，爸爸看报纸……

门铃又响了，萍萍回来了，爸爸一边开门一边说：“懒丫头，自己不会开门！”父女俩看报纸，爸爸看完了报纸去厨房，问：“饭好了没有？快点做，肚子饿坏了。”妈妈气愤地说：“肚子饿了自己弄！回来就跷着个二郎腿，我又不是你请的保姆！”爸爸说：“你今天是怎么回事呀，像吃了火药似的，我在外面工作已经很累了，回到家还要看你的脸色，做就做，不做拉倒！”

父母在外面吵得一塌糊涂，萍萍生气地嚷道：“烦不烦哪，吵死人了！”爸爸说：“还叫！都是你！十七八岁了，还像小孩子似的，回来也不知道帮你妈妈做点事！”

面对父母的无端指责，萍萍委屈得直掉眼泪：“你们不是说了，我只要搞好自己的学习就行了，别的不用我操心！”这时小狗不识趣地摇着尾巴跑过来，萍萍一脚踹过去，狗凄厉地叫着……



思考

1. 如何评价他们的情绪表达?
2. 如果是你, 你会怎么做?

分享 情绪表达包括两个方面: 心理表达与生理表达。心理表达指在心理层面将情绪表达出来, 如通过认知、表情、言语、行为等表达出来。生理表达则是通过生理的变化将情绪表达出来。研究表明, 习惯于克制自己的情感, 不善于表达愤怒与不满者容易患癌症、冠心病、十二指肠溃疡、高血压、哮喘等疾病。

情绪心理表达由近及远分为四个层次, 即向自我表达、向他人表达、向环境表达及升华表达。

合作活动

◎ 心理剧场: 我型我秀

学生按学号分成 8~10 人一组, 每个组在老师给定的情绪词语中随机抽取 8 个词语, 根据抽取的词语编排心理剧, 用肢体语言或面部表情将所抽取的 8 个情绪词语表达出来。表演过程中不能用口头语言提示。

各个小组编排好心理剧后在小组内预演, 然后向全班同学汇报, 并请其他小组的同学来猜测、评分。

评分细则: 只要有其他组一位成员猜中小组中个人表演的词语, 表演者得 1 分/词, 猜中者也得 1 分/词。对得分最高者进行奖励。

老师准备的情绪词语库包括开心、愉快、欢乐、欣喜、满足、狂喜、激动、甜蜜、气恼、气愤、生气、不满、盛怒、不安、紧张、着急、慌乱、惊愕、害怕、心悸、烦恼、悲哀、伤感、痛心……

◎ 情绪对对碰：我们该如何表达自己的情绪？

学生结合学校生活或个人经历，分享各自的情绪故事，交流如何正确、有效地表达自己的情绪。

心心细语

1. 怒时光景难看，一发遂不可制，既过思之，殊亦不必；故制怒者当涵养于未怒之先。——申涵光

2. 忿怒二字，圣贤亦有之；特能少忍须臾，便不伤生。——曾国藩

3. 对消极的情绪有一个明确的了解，就可以消除它。

——[瑞士] 弗农·霍华德

4. 修养的基础是内心对话，人在这种对话中既是自己的原告，又是自己的辩护士和法官。——[美] 科恩

非常故事

学会表达自己的情绪

一个人的情绪产生后，常常伴有能量的蓄积，蓄积的能量需要释放出来。如果总是蓄积而不释放，就会郁积成病。有经验的助人者在别人哭的时候，是劝别人哭，而不是劝别人不哭。缺乏经验的助人者常常会觉得哭得尴尬，总是劝人“想开一点，乐观一点，别那么伤心”。所以，我们要学会情绪的表达，有了情绪就要表达出来，如果总是不表达出来就会出毛病。一般来说，我们将情绪的表达分为四个层面。

第一个层面是向自己表达。所谓向自己表达就是向你自己的意识表达，让你