

国家基础教育实验中心、中国教育学会“十一五”重点课题

“中国学校心理健康教育行动研究”研究成果之一

子课题负责人 刘喜林

心灵导航

中学生心理探秘

马丽 编著

宁夏人民出版社

国家基础教育实验中心、中国教育学会“十一五”重点课题
“中国学校心理健康教育行动研究”研究成果之一
宁夏银川市实验中学校本教材

心灵导航

中学生心理探秘

编著：	马 丽	
子课题负责人：	刘喜林	
子课题组指导专家：	刘喜林	李秀云
	王锦秀	杜殿川

宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵导航:中学生心理探秘 / 马丽编著. —银川:宁夏人民出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-227-04231-0

I. 心… II. 马… III. 心理卫生—健康教育—中学—教学参考资料 IV.G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第140858号

心灵导航——中学生心理探秘

马丽 编著

责任编辑 周立军

装帧设计 刘慧卿

责任印制 石军

宁夏人民出版社 出版发行

出版人 杨宏峰

地址 银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网址 www.nxcbn.com

网上书店 www.hh-book.com

电子信箱 nxhhsz@yahoo.cn

邮购电话 0951-5044614

经销 全国新华书店

印刷装订 宁夏精捷彩色印务有限公司

开本 710mm×1000mm 1/16

印张 17.875

字数 220千

印数 1500册

版次 2009年8月第1版

印次 2009年8月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-227-04231-0/G·578

定价 25.00元

版权所有 翻印必究

序

2001年教育部颁布试行的《基础教育课程改革纲要》，是新世纪我国基础教育的一项重要改革措施，其目的是要大力推进我国基础教育课程改革，调整和改革基础教育的课程体系、结构、内容，构建符合素质教育要求的新的基础教育课程体系。纲要规定：“课程管理为保障和促进课程适应不同地区、学校、学生的要求，实行国家、地方和学校三级课程管理。”这项规定对于学校实现办学宗旨，体现办学特色，向学生提供最需要的教育有着重要的价值。

在这样的思想指引下，各学校可以立足本校办学宗旨，依托本校教师，开发以关注、研究并尽可能满足学生的正当、多样化的兴趣和发展需求为宗旨的校本课程。所谓“校本”是指“以学校为本”，“以学校为基础”。它有三方面的含义：一是为了学校，要以改进学校实践、解决学校所面临的问题为指向；二是在学校中；三是基于学校。学校自身的问题，要由学校来解决，要由校长、教师共同探讨、分析来解决，所形成的解决问题的诸种方案要在学校中加以有效实施。真正对学校问题有发言权的，是校长、教师和学生。在这样的大前提下，我校经过“初编教材——上课试用——查找问题——再次修改——再次上课”的循环实践与修改，开发和编写了一批在内容上基本能反映出知识的科学性、系统性、趣味性的校本教材。

高中心理健康教育校本教材研究是我校校本课程开发研究的一个重要内容。2007年11月底我校承担了国家基础教育实验中心、中国教育学会共同立项的国家“十一五”重点课题“中国学校心理健康教育行动研究”的子课题——“高中心理健康教育校本教材研究”。这本《心灵导航——中学生心理探秘》正是这一课题的成果。本书从学生学习、生活出发，从“成功从‘心’开始”，“主动适应环境和人”，“青春期的喜悦与烦恼”，“塑造你的人格魅力”，“快乐学习”，“做情绪的主人”，“坦然面对高考”，“职业生涯早规划”等8个方面详细介绍了高中阶段学生感兴趣的心理生活的内容，协助、引导学生去正确认识自己、接纳自己，正确

认识环境和未来,学习面对困难和挫折,协调人际关系,维护和恢复心理平衡,促进身心健康,增强生活的适应性。让学生以一个更健康向上的状态面对每天的学习和生活。这本书既可以作为面向高中生的心理健康教育教材,也可以作为中学生心灵成长的自助读本。

每一个学生都是独特的,他(她)所具有的复杂性和特殊性是理论所不能充分验证、诠释的,其生活与学习的诸多问题也并不是一本教材完全可以涵盖的。所以这本《心灵导航——中学生心理探秘》在一定程度上,也只是我们深入学校具体的生活场景,根据大多数学生的特点和存在的特定问题而编写的,其中还有许多问题有待我们继续进行认真的观察和研究。所以本教材的开发是一个循序渐进的过程,不是一次就能完成的。我们要通过实践不断修改和完善这校本教材。相信,随着教育的不断深化,我校的改革也必将取得成功。

银川实验中学校长 刘喜林

2009年3月

编者的话

2007年,我很荣幸地主持了国家基础教育实验中心、中国教育学会共同立项的国家“十一五”重点课题“中国学校心理健康教育行动研究”课题的研究工作。本书作为该课题的主要研究成果,现已正式面世。我首先要感谢课题总负责人刘喜林校长和其他领导对我工作的大力支持和帮助,感谢给予我支持和帮助的朋友,更要感谢宁夏人民出版社周立军编辑为本书的出版提供的大力支持。

回顾自己的成长经历,如果一个人的中小学时代在心灵成长方面经常有人不断给予帮助,会促进良好性格的形成,有利于健全人格的发展。在与学生的接触中,我听到了青少年成长中的烦恼和困惑,他们呼唤着心灵的支持和帮助。怎样帮助学生更多地体验成长的喜悦,认识自我,发展自我,完善自我,是我一直深深思考的问题。

15年的中等师范学校教育心理学的教学经历,为我从事心理健康教育工作奠定了理论基础;7年的心理健康课的教学和心理咨询工作,我又与不同层次青少年群体密切接触,对他们进行了全面的、多维的了解。这22年的理论和实践,使我的思考、教学和咨询工作越来越成熟,其间积累的有关中学生心理健康教育的资料也非常多。我根据这些资料将其整理编写了这本《心灵导航——中学生心理探秘》的心理学教材,希望成为中学生心灵成长的自助读本,帮助他们化解生活、学习中遇到的一些问题,引导他们度过暂时的难关,以阳光、健康、向上的积极心态迎接新的学习和生活。

本书共分8个专题:“成功从‘心’开始”,“主动适应环境和人”,“青春期的喜悦与烦恼”,“塑造你的人格魅力”,“快乐学习”,“做情绪的主人”,“坦然面对高考”,“职业生涯早规划”。每个专题又分为若干相对独立的小专题,内容基本涵盖了高中阶段学生感兴趣的各方面心理生活。为了更好地适应中学生学习,每一节课分为如下6个环节:

心事如歌:挑选了学生咨询和来信的具有代表性的热点问题,供学生对照。

心海导航:针对学生的问题,介绍了相关的心灵成长的科学的心理健康基础知识,以提升学生的认识水平。心事如歌里的问题都能在这里找到答案。这部分是每课的核心。

心理透镜:这是与每节课内容相关的心理测试,以便于学生初步了解自我的心理状态,获得心灵的自我成长。

心灵鸡汤:这是与每课内容相关的精彩的心灵故事,是心海导航内容的具体化和形象化,供学生反思和回味。

温馨寄语:这是每课的凝练结语,便于朋友们记忆。

心灵成长:这是与每课内容相关的心理活动,它是记录心灵感悟的地方,帮助学生掌握心理健康的方法和技能,解决生活中遇到的实际问题,是提升心理素质的重要环节。

教师在教学时,可以根据学校的实际分解每一课的内容,选取一两方面引导学生感悟。

本书在编写过程中,汲取了很多书籍和网络上的心理学精华,在此表示谢意!由于本人水平有限,一定会有很多不妥之处,敬请读者批评指正。

马 丽

2009年3月



目 录

CONTENTS

第一篇 成功从“心”开始

- 第一课 健康新概念 / 3
- 第二课 成才到底靠什么 / 17

第二篇 主动适应环境和人

- 第一课 主动适应高中生活 / 29
- 第二课 人际交往有原则 / 41
- 第三课 交往从会听开始 / 49
- 第四课 学会赞美 / 57
- 第五课 学会表达 让沟通顺畅 / 65

第三篇 青春期的喜悦与烦恼

- 第一课 面对第二性征的发育 / 75
- 第二课 面对渴慕的心 / 83
- 第三课 异性间的交往 / 91
- 第四课 爱情之花何时开 / 97

第四篇 塑造你的人格魅力

- 第一课 了解自己的气质 / 109
- 第二课 我的性格我做主 / 122
- 第三课 我心目中的自己和别人眼中的我 / 132
- 第四课 学会爱自己 / 140





第五篇 快乐学习

- 第一课 我的理想不是梦 / 149
- 第二课 有效学习——制订适合自己的学习计划 / 159
- 第三课 人类智慧的根源——记忆 / 167
- 第四课 开发大脑有诀窍 / 175

第六篇 做情绪的主人

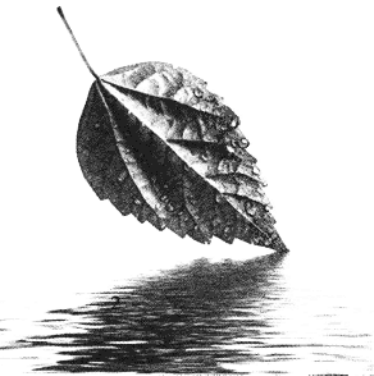
- 第一课 情绪与人生 / 185
- 第二课 情绪的来源 / 191
- 第三课 我的情绪我做主 / 200

第七篇 坦然面对高考

- 第一课 积极、愉快、稳定地迎接高考 / 209
- 第二课 考试的策略与技巧 / 223

第八篇 职业生涯早规划

- 第一课 什么是你最看重的 / 241
- 第二课 适合的才是最好的 / 253

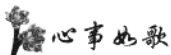


第一篇

成功从“心”开始

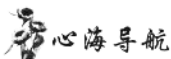


第一课 健康新概念



泽浩说:我有些时候会发现自己心情烦躁,无精打采,甚至无缘无故郁郁寡欢,去医院检查没有任何病状,这是怎么了?是不是我有心理疾病?

杨阳说:我每天起床后脾气非常暴躁,只要听到父母的说话声就想对他们发火。学习时只要周围有说话声就想骂说话的人,明知这样会影响与周围人的关系,但我又无法控制,我是不是有心理疾病?

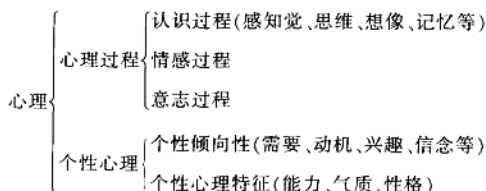


什么是心理?

我们每个人的心理是奇妙而丰富多彩的,究竟什么是心理?人的心理从哪里来?

心理是人脑对客观现实的反映。

进入新学校,参观了校园,观看了教学设施,认识了老师,了解了校规又经过了军训,每个人就对自己所感知的一切进行了分析与判断,于是,相同的学校产生了不同的感受,就有了不同的想像。这众多的事与物反映在大脑中有些就留在了你的大脑中。人的注意点不同,记住的就不同。我们在认识客观事物的过程中,不是无动于衷、冷漠无情的,对事物总是抱有一定的态度。不同的态度、观念产生不同的体验,如满意或不满意、喜欢或厌恶、振奋或惊恐、愉快或愁苦等内心体验,正所谓“喜怒哀乐在心头”。面对新的环境,大家开始制订目标和计划,开始实施并克服困难,努力达到目标。以上这些就是心理过程。



同样是进入高中,需要不同、动机不同、兴趣、信念不同,个人的倾向性也不同。16年的生活经历,有的人热情奔放、精力充沛、喜怒外露,有的人沉默寡言、动作迟缓、情感含蓄,这些是气质的不同。有的人有音乐才能,有的人有写作才能;同样的活动任务,有的人能顺利完成,有的人却无能为力,这是能力方面的不同。有的人心胸开朗、热情动人,有的人心胸狭小、待人冷漠,这是性格的不同。心理过程和个性心理,是一个统一的具体的人的心理活动的两个方面,二者是紧密联系不可分割的。

什么是心理素质

心理素质,总体包括两大方面内容。一是智力与能力因素,智力因素包括注意、感知、思维、想像、记忆等心理因素,在观察、注意、想像、记忆的基础上,发挥思维的核心作用;能力因素主要是创造能力。二是非智力因素,包括动机、需要、兴趣爱好、理想信念、情感、意志、性格、人际交往、人生观、价值观等。良好的心理素质是指能够充分发挥智力因素和能力的作用,有合理的信念、积极乐观的人生态度,能够自我接纳,心理平衡、有一定的心理承受能力,主动的适应客观世界。一个有良好心理素质的学生,能以积极的自我意识、人际交往与社会适应能力去面对一切,在学习中能以积极的心态去克服各种困难,努力获得成功;在学校各种活动及社会实践活动中又能以积极的心态广泛参与;同时,更重要的是,他还能以较强的自我调试能力去面对各种困惑而保持自己的心态平衡。

健康新概念

1989年世界卫生组织给健康下了较权威的定义:身体无疾病、不虚弱,心理

无障碍,良好的人际关系和社会适应能力,只有这三方面的状态都达到良好时,才是完全意义上的健康。

人生像一串阿拉伯的数字。10000……要使这一大串0有意义,有个前提条件就是1必须是站着的,这个1是什么,就是健康。拥有健康并不意味着拥有一切,失去健康则意味着失去一切。

首先,心理健康使人乐观地正视现实,达到心理平衡。

我们的心灵像摄像机,眼睛便是摄像机的镜头。面对生活,我们拍下了什么镜头留在心中,是由自己决定的。一个人,如果从早到晚总是看到阴暗面,久而久之,他心灵的录像带,左一盘右一盘全是消极的东西,于是他愤懑、悲观,认为周围的一切都是虚假的,自己的内心暗淡无光;反之,多看积极面,时间长了,心灵深处会充满积极的东西,于是就会对生活充满信心,能以乐观、正确的态度和方法对待矛盾和处理面临的问题,也能以平和的心态对待生活中的挫折,一般不会因偶尔的失败而丧失信心,其学习效率必然优于心理不健康的人。你拥有积极健康的心态,就拥有了人生的幸福。

其次,心理健康使人积极地改变现实。

1053年,北宋名将狄青奉旨征讨侬智高。他临战设坛拜神说:“这次用兵胜负未卜。如此次征讨能打败敌人,那么我手中这把钱币扔在地上,钱面定然会全部朝上。”左右力劝不能这样干,可狄青在千万人注视下,把铜币全部高高抛起,结果落在地上的钱面真的全部朝上。这使全军士气大振,将士个个奋勇杀敌,大获全胜。班师后,狄青的左右才得知,那些铜币原来两面都是铸成一样的。他出兵获胜秘诀何在?他利用人们很信奉神灵这一点。靠振奋的士气、倍增的勇气、顽强的意志、必胜的信念战胜了敌人。人有什么样的思考问题的方式,就会有什么样的人生。

再次,心理健康与身体健康互相影响。

身体健康是心理健康的载体,心理健康是身体健康的保证条件。一方面,一个人的生理健康水平会影响心理健康水平。人的躯体性疾病、生理缺陷会给人的心理带来负面影响,使人产生焦虑、忧愁、烦恼、抑郁等不良情绪,影响人的情感、意志、性格,乃至人际关系的和谐。另一方面,心理健康水平也影响生理健康水平。人体上的疾病60%—90%起自于心理上的焦虑和紧张不安。经常不开心、烦恼、忧虑、过度焦虑、忧郁、猜疑、嫉妒、愤怒会诱发心血管病,消化系统疾病等。中国古人说得好:喜伤心、怒伤肝、思伤脾、恐伤肾、忧伤肺。只有健康的心理才能孕

育健康的身体。例如,乐观、愉快、自信、平和的心态有助于提高人的免疫能力,使人有效地抵抗疾病的侵袭,从而促进身体健康。

就同学们的学习生活来说,素质的全面发展、学业的顺利完成、身心的健康成长、未来人生的创造,同样需要健康的心理。有了健康的心理,我们的学习生活就多一份幸福;有了健康的心理,我们的学业发展会多一份成功。

你的心理健康吗?

人的心理怎样才算健康呢?为此,心理学家从不同的角度进行了探讨,至今没有形成一个公认的统一标准,但也取得了一些共同的认识。从中学生的生活实际出发,我认为中国中学生心理健康的标准大致包括以下七个方面:

1.正常的智能发展水平

智能就是人对客观事物的认识能力和运用知识、经验、技能解决问题能力的综合。符合年龄特点的正常的智能水平的标志是能够正确、客观地认识自然和社会。一个思维很怪异的人能说他的心理健康吗?一个能看到常人看不到的东西,经常会听到别人听不到的声音,照镜子总觉得不是自己,总感觉有人在背后对他指指点点,这样的人能说他的心理健康吗?

2.正常的自我意识水平

有自知之明,能够实事求是地进行自我评价,既不自我膨胀又不自我萎缩,既能接纳自我又能发展自我。一个认为同学都不如他好,总是怀才不遇,慨叹世间没有伯乐的人能说他的心理健康吗?一个认为自己没有优点,敏感多疑,总认为别人也看不起他,即使大家公认他的字写得漂亮,他也认为那是大家在安慰他,这样的人能说他的心理健康吗?

3.正常的情感发展水平

情感,指的是人对客观事物认识的内心体验的外在反映。人的情感一定要与外界环境相协调。在一个很悲伤的气氛中,不时地哈哈大笑的人,能说他的心理健康吗?正常的情感发展水平还要有稳定、乐观的情绪,能够理性地宣泄不良情绪。上一秒哭得惊天动地,下一秒笑得阳光灿烂的中学生,这样的人能说他的心理健康吗?看到别人打量了他一眼,就很生气或破口大骂;没见过!想干啥?!这样的人能说他的心理健康吗?当老师批评后,就认为所有人都在嘲笑他,认为自

己一无是处,开始自暴自弃,这样的人能说他的心理健康吗?当遇到挫折时,就自残或虐待动物,这样的人能说他的心理健康吗?正常的情感发展水平还要有积极的生活态度,饱满的学习热情,积极进取的精神。

4.正常的人际交往能力

能适应生活环境,能与集体保持协调一致,乐于和善于与人交往,能与周围大多数人友好相处。与人相处时积极的态度多于消极的态度。一个学习很优秀的学生,就是不爱理人,就喜欢自己一个人独处,闷着头胡思乱想,遇到挫折、痛苦、烦恼不愿意倾诉,暗自伤感,这样的人能说他的心理健康吗?一个看到别人比自己表现突出就怀恨在心,说话带刺,处处设置障碍难为他人,这样的人能说他的心理健康吗?一个与人交往时总是在揣测他人说话的“潜在用意”,经常感觉人是虚伪的,这样的人能有和谐的人际关系吗?

5.正常的意志发展水平

正常的意志发展水平是指做事有明确、合理的目的性,有一定的自制力,有克服困难的勇气和毅力,有耐受挫折的能力,能够达到自己的目的。不同的年龄阶段,意志发展水平是不同的。一个在高中阶段不知道自己要以学习为主,不能控制自己的行为,别人让他打人,不加思考,他就会随从打架;为了上网玩游戏整天通宵达旦;有的人无视学校的着装要求,无论周围人怎样看,都“吃了秤砣铁了心”打扮得很另类;有的人失恋后,一蹶不振或以死表白自己的忠贞不贰。这样的人能说他的意志发展水平正常吗?一个意志发展水平不正常的人能说他的心理健康吗?

6.正常的适应环境的能力

正常的适应环境的能力是能够正确对待现实,主动进行心理与行为的自我调节,保持行为反应与生活环境相协调,能够维持自我心理平衡。到了新环境,看到教室没有电扇不如家好;老师的教学风格不如初中老师;同学不像初中同学那样有说有笑;过去是班干部现在没有当选;学校的操场不够大,于是抱怨自己凤凰落到了鸡窝,整天发牢骚或闷闷不乐。这样的人能说他的适应能力强吗?一个不能适应环境的学生心理能健康吗?

7.正常的心理发展水平

正常的心理发展水平是指心理年龄与生理年龄相符合。儿童天真活泼,少年热情奔放,青年朝气蓬勃。如果青年人的言谈举止,为人处事显得天真活泼,说明心理不成熟。

一般情况下,只要基本符合上述标准,就说明心理是健康的。

有绝对心理健康的人吗?

心理健康指个体心理在自身及环境条件许可范围内,所能达到的最佳功能状态,而不是指绝对的十全十美。心理健康是一个从健康到不健康动态的变化过程。心理健康——亚健康(心理困惑或心理问题)——心理障碍——心理疾病,是可以相互转化的。心理健康是指在较长的一段时间内保持良好的心理状态,而不是短暂的、偶尔的现象。经常有同学因为一时的情绪波动而怀疑自己是不是心理有问题,偶尔出现不健康的心理和行为,并不意味着心理不健康。心理健康的人也会出现局部的、暂时的不健康的心理和行为。例如,在与人的交往过程中,当被人误解或冤枉后,往往会出现不快的情绪反应;当自尊受到多次伤害时,会在一段时间内对人有提防心理,会表现出一定的敏感多疑。这说明在这一段时间,心理上有不健康的因素,只要能够与人沟通,进行心理换位,有效地调节和控制就会平稳度过,心理上不健康的因素就会消除。生活在错综复杂的社会中,人与人之间由于性格的不同,难免会产生矛盾,出现了矛盾就会有暂时的心理失衡现象。任何人一生中都会不可避免地会遭遇挫折,出现短暂的心理失衡现象。所以没有绝对的永远心理健康的人。

几种不健康问题的介绍

心理问题也叫亚健康状态,是正常人群中常见的一种不良状态,它是个体发展过程中,由于外部影响或内部失调而引起的暂时性的心理失衡现象。亚健康状态的特点是:损害轻微,此状态对其社会功能影响比较小,基本能够应对日常的工作、学习、生活,只是感觉到不是很高兴,能自己调整,时间短暂,一周左右时间就能缓解。中学生的心理不健康状况多属于此类。例如,面对学业的压力,当自己的努力与期望值不成正比时,会出现对自我能力的怀疑或出现对学习的逃避行为。如果不能及时地进行自我调节或得到帮助,身心就会严重失衡,久而久之就会出现心理障碍。心理问题如同心灵上的“感冒”,心理素质强的人少患病而且治愈的速度快。心理素质差的人患“心灵感冒”次数多,治愈速度慢。青少年学生正