

ZHONGXUESHENG
XINLI JIANKANG
JIAOYU

高 二

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 二)

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. 高二/尹邓安, 谢慧敏, 尹立编著. —北京: 科学出版社, 2009

ISBN 978-7-03-025457-3

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 154251 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: 10 3/4

印数: 1—10 000 字数: 132 000

定价: 22.00 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

Q I A N Y A N

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!

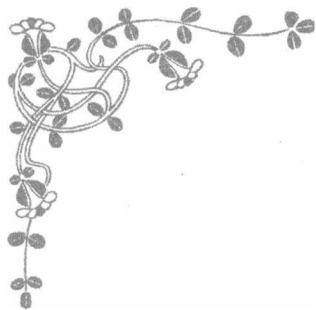
为全面贯彻中共中央《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》、教育部《关于加强中小学生心理健康教育的若干意见》和《中学德育大纲》的总体精神,在深化教育改革,推进素质教育的进程中,要加强学生的心理健康教育,提高学生的心理素质,使其形成健全的人格,促进学生全面发展。正因

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,由张冷、周邦鸿、刘培兰、陆健任副主编,尹邓安、谢慧敏、尹立、张冷、周邦鸿、刘培兰、操艳、包玲利、王静、陆健、蔡伟为编委成员。



青春

席慕容

所有的结局都已写好
所有的泪水也都已启程
却忽然忘了是怎么样的一个开始
在那个古老的不再回来的夏日
无论我如何的去追索
年轻的你只如云影掠过
而你微笑的面容极浅极淡
逐渐隐没在日落后的群岚
遂翻开那发黄的扉页
命运将它装订的极为拙劣
含着泪 我一读再读
却不得不承认
青春是一本太仓促的书





目录

MULU

高二上

第一课 | 人格、能力与气质 >>>>>

第一节 认识人格	4
第二节 能力	16
第三节 气质	27

第二课 | 中学生文明礼仪三部曲 >>>>>

第一节 中学生礼仪教育	32
第二节 文明礼仪三部曲	36

第三课 | 成长比分数更重要 >>>>>>

第一节 认识考试分数	52
第二节 正确面对考试分数	54
第三节 成长比分数更重要	57

第四课 | 高中生的的人际关系 >>>>>>

第一节 高中生的的人际沟通	60
第二节 高中生的的人际关系	64
第三节 高中生常见的人际关系病态 心理	75

高 二 下

第一课 | 态度 >>>>>>

第一节 什么是态度	86
第二节 态度的转变	89
第三节 态度决定一切	91

第二课 | 直面挫折,轻松成长 >>>>>

- 第一节 什么是挫折 106
- 第二节 高中生面临的挫折 112
- 第三节 如何应对挫折 115

第三课 | 快乐学习 >>>>>

- 第一节 直面学习心理障碍 122
- 第二节 摆脱亚学习状态 125
- 第三节 培养良好的学习心理 129

第四课 | 人际吸引与人际互动 >>>>>

- 第一节 人际吸引 136
- 第二节 人际互动 141

附录 | 中学生文明礼仪守则 100 条 >>>>>

高二上



人格、能力与气质

REN GE NENGLI YU QIZHI

DI 1 KE

第一课

完美的人格、较高的能力、优雅的气质，这是决定一个人魅力和内在美的三个重要因素，它们不仅能够带给人成功，还能带给人美丽，这种美丽不仅是最耀眼的，也是最持久的。



课程目的

高中生正处在身心发育的高峰期，是培养良好心理素质、塑造健全人格的黄金时期。每个人的能力、气质各不相同，可塑性强，应根据个体差异来学习和提升，促进自己身心健康平衡发展。

良好个性胜于卓越的才智。

——爱迪生

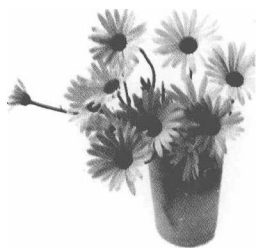
一个人的名誉是别人对他的看法，他的个性才是他真正的面目。

——杰克·麦纳

第一节 认识人格

一、什么是人格

人格是各种心理特征的总和，是个体区别于他人的独特的心理品质。用通俗的话来说，人格就是做人的品格，做人的道德，做人的资格。在心理学中，还经常运用“个性”一词表达人格的概念。我国《大百科全书·心理学卷》中就



这是决定一个人魅力和内在美的三个**重要**因素……

有人格即个性的提法。

我们在读书的时候,能感受到书中作者所刻画的各种人物的心理特征,有的人英勇,有的人懦弱;有的人急躁,有的人沉稳。在现实生活中,我们也能觉察到周围的人各不相同的特征,有的人勤奋,有的人懒惰,等等。这些心理特征其实都是心理学意义上的人格。

二、人格的功能

人格是各种心理特征的总和,决定了人格时时刻刻都在影响着一个人的思想、情感和行为。

三、人格的特征

1. 独特性

每一个人都是在不同的环境中生长、成熟起来的,而不同的生长环境创造各自独特的心理特征,没有哪两个人的人格是完全相同的,这就是人格的独特性。父母、家庭、教育、环境等都对人格的形成起着决定性的作用。

例如,父母过于严厉,喜欢指责、打骂孩子,孩子在性格方面就可能表现出非常胆小、怕事。父母如果不改变教育方式,就会影响孩子人格的发展。

又如,一些家庭条件越差的学生,就越努力学习,在生活中也很独立,表现出自立、自强的人格特性。人们常说的“穷人的孩子早当家”、“穷则思变”,说的就是环境可以造就人,也可以改变人,也就是说所处的环境让他们形成独特的心理特质。

2. 稳定性

人们常说的“江山易改,秉性难移”,其实说的就是人格具有稳定性。例如,

一个性格开朗、心地善良的学生，在生活中表现得非常乐观，且乐于助人，无论是在学校还是在社会大环境中，他都表现出乐观向上、助人为乐的优秀一面。

人格的稳定性并不是说它不会发生变化，它是相对成人而言的，而对于未成年人来说是可以随时发生变化的，会随着社会环境和发育成长的变化而变化，而且这种变化是显而易见的。例如，有的同学初中时表现出非常强的逆反心理，在学校常和同学打架，在家常顶撞父母；但自上了高中以后，就再不和同学打架了，在家也表现得很成熟很懂事，很孝敬父母。

3. 功能性

人格对个人的行为具有调节功能，能决定一个人的生活方式，甚至决定一个人的成败。

例如，一个具有坚强、自信人格的学生，在生活和学习中遇到困难、失败、挫折时，他会选择坚强地面对困难，理智地解决问题；而一个性格怯懦的学生，往往会一蹶不振、自暴自弃，甚至选择逃避。所以说培养健全的人格，可以帮助一个人更坚强地面对生活，更顺利地走向成功。

4. 可塑性

人格在具有稳定性的同时，还具有可塑性。人格的可塑性，是指人在成长过程中对人格的塑造与培养。因此，可塑性决定了人格的发展方向。我们常说培养健全的人格，就是指人格具有可塑性，随着时间和环境可以对其进行矫正和塑造，使其不断成长和健全。

案例一 刘某，男，读高中前经常撒谎，欺骗父母，骗钱上网。在学校常违犯校规，遇事不能自控，人际关系紧张，常与他人发生争吵和冲突，甚至攻击同学。与家长关系不稳定，时好时坏，经常出现自伤行为，具有明显的冲动性人格（即攻击性人格）特征。经过学校多次思想教育和心理咨询以后，他的个性完全改变了。上高中后，他变成了一个品学兼优的学生。



这是决定一个人魅力和内在美的三个**重要**因素……

这位学生是在学校教育和社会教育的环境中培养了他的人格,改变了自己,重塑了自己健全的人格。

高中时期是生理和心理发育的高峰期,也是塑造人格的重要时期。在这个时期培养了健全人格,对今后的成长和成才有很大的帮助,对人生起着决定性的作用。所以说,高中生除了要努力学习科学文化知识外,更要注重培养健全的人格。

四、人格的结构

人格具体而言是指个体之间的差异,也是多种心理特点的独特结合,主要包括需要、动机、能力、气质和性格。它是一个复杂的结构系统,包含的各种成分中最主要的两个成分是人格的倾向性和人格的心理特征。

许多人都在努力完善自己的人格,社会进步和时代发展对人的整体素质要求也越来越高,所以我们都要注意培养自己健全的人格,以使自己对社会做出更大贡献,早日成为国家的有用之才。

五、高中生怎样培养健全的人格

(一) 高中生培养健全人格的意义

当今的高中生,绝大多数是独生子女。由于从小就受到家长和长辈们的过度保护、过分宠爱,再加上有的同学学习成绩优秀,经常受到老师和家长的表扬和奖励。久而久之,在某些同学身上就诱发了一些人格扭曲的现象:有的同学变得自私自利、自以为是,以自我为中心,认为“老子天下第一”,优越感特强,虚荣狂妄;有的同学变得意志薄弱,经不起挫折,考试成绩一不理想,便自暴