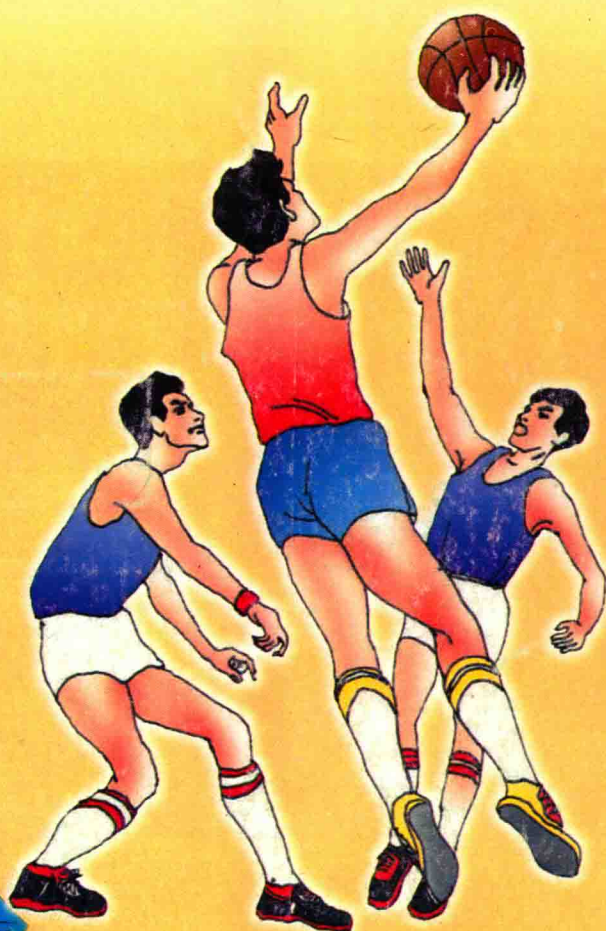


经湖北省中小学教材审定委员会审定通过（试用）

心理素质教育

XINLISUZHIIJIAOYU

高中二年级上学期



华中师范大学出版社
湖北少年儿童出版社

经湖北省中小学教材审定委员会审定通过（试用）

心理素质教育

高中二年级上学期

主 编：佐 斌

副主编：郑晓边

编写者：吴月琼

刘允琴

张跃军

罗晓燕

贺欣荣

李 萌



华中师范大学出版社

湖北少年儿童出版社

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

心理素质教育. 高中二年级上学期/佐 斌 主编. —武汉:华中师范大学出版社,2008.6
ISBN 978-7-5622-2455-6

I. 心… II. 佐… III. 中学生-心理卫生-健康教育-教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 049024 号

书 名: 心理素质教育. 高中二年级上学期

作 者: 佐 斌 主编

选题策划: 华中师范大学出版社第二编辑室 电话: 027—67867362

出版发行: 华中师范大学出版社

地 址: 武汉市武昌珞瑜路 100 号 邮编: 430079

发行部电话: 027—67861549 67863040 67867371

传真: 027—67863291 E-mail: hscbs@public.wh.hb.cn

印 刷 者: 湖北科学技术出版社黄冈印刷厂

责任编辑: 刘道静

美术编辑: 阮争翔 阮志翔 阮希民

封面设计: 新视点

责任校对: 争 鸣

督 印: 章光琼

开本/规格: 787mm×1092mm 1/16

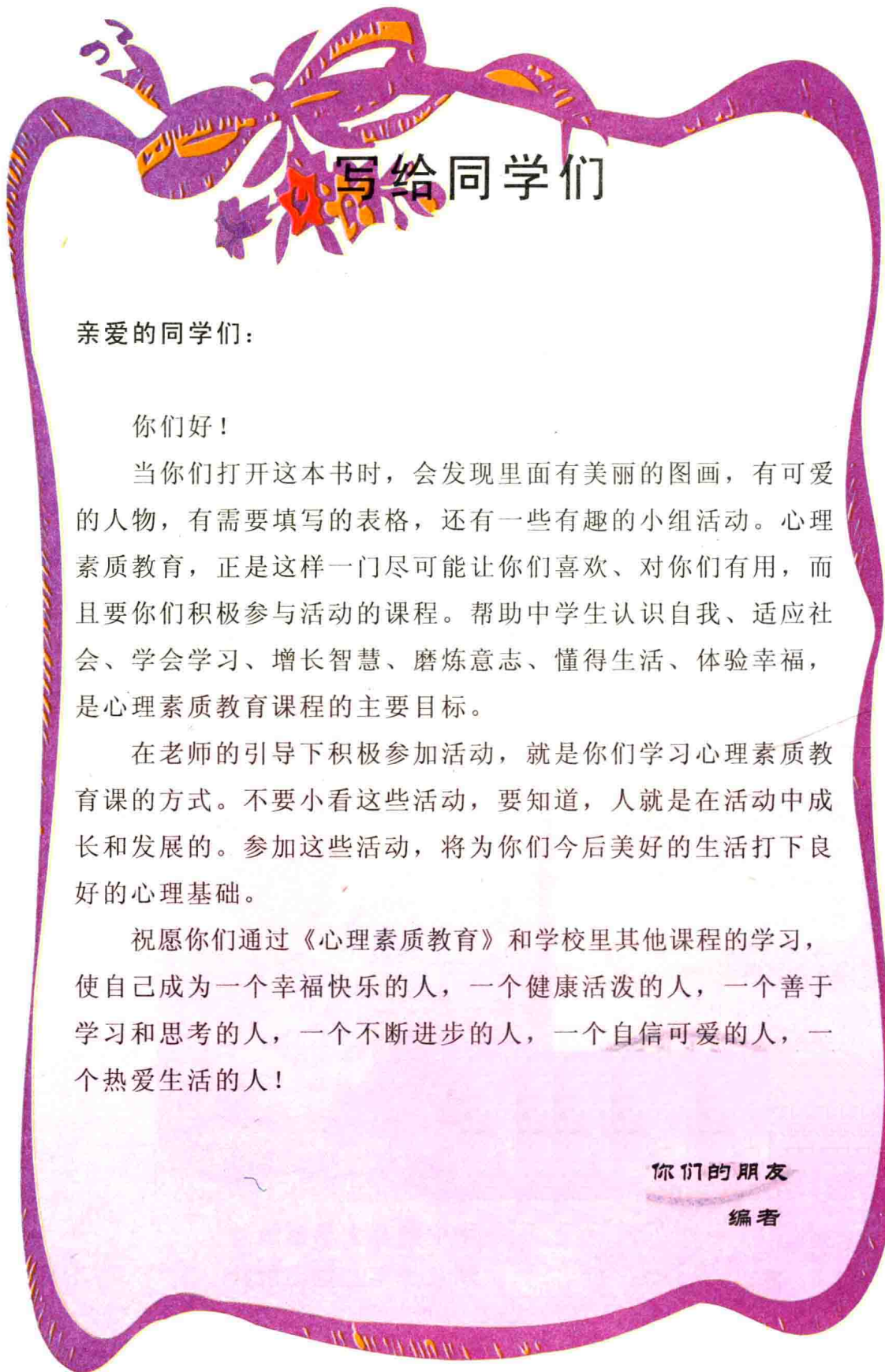
印 张: 3.25

字 数: 56.6 千字

版次/印次: 2008 年 6 月第 2 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 6.80 元

本书如有印装质量问题,可向承印厂调换。



写给同学们

亲爱的同学们：

你们好！

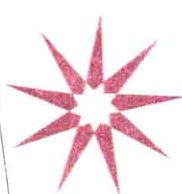
当你们打开这本书时，会发现里面有美丽的图画，有可爱的人物，有需要填写的表格，还有一些有趣的小组活动。心理素质教育，正是这样一门尽可能让你们喜欢、对你们有用，而且要你们积极参与活动的课程。帮助中学生认识自我、适应社会、学会学习、增长智慧、磨炼意志、懂得生活、体验幸福，是心理素质教育课程的主要目标。

在老师的引导下积极参加活动，就是你们学习心理素质教育课的方式。不要小看这些活动，要知道，人就是在活动中成长和发展的。参加这些活动，将为你今后美好的生活打下良好的心理基础。

祝愿你们通过《心理素质教育》和学校里其他课程的学习，使自己成为一个幸福快乐的人，一个健康活泼的人，一个善于学习和思考的人，一个不断进步的人，一个自信可爱的人，一个热爱生活的人！

你们的朋友

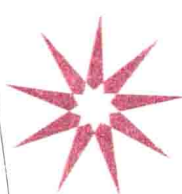
编者



目 录

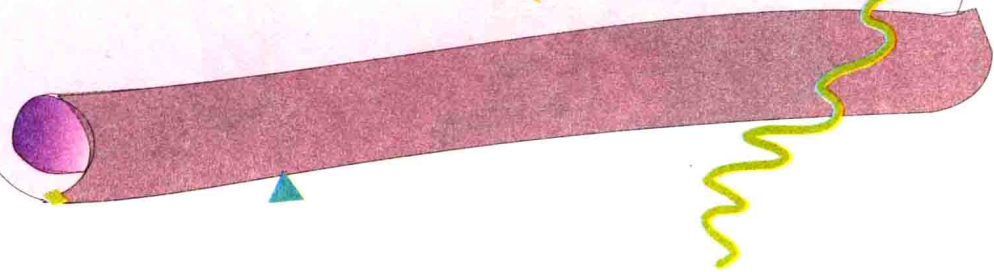
第一课	寻找快乐.....	2
第二课	青春啊，青春.....	6
第三课	观念的正误.....	10
第四课	合理看成败.....	14
第五课	拜拜，嫉妒.....	18
第六课	此时无声胜有声.....	22
第七课	休闲时光.....	26
第八课	正视挫折.....	30
第九课	男生与女生.....	34
第十课	挑战考试的压力.....	38
第十一课	塑造良好的自我.....	42
第十二课	设计自己的未来.....	46





目 录

第一课	寻找快乐.....	2
第二课	青春啊，青春.....	6
第三课	观念的正误.....	10
第四课	合理看成败.....	14
第五课	拜拜，嫉妒.....	18
第六课	此时无声胜有声.....	22
第七课	休闲时光.....	26
第八课	正视挫折.....	30
第九课	男生与女生.....	34
第十课	挑战考试的压力.....	38
第十一课	塑造良好的自我.....	42
第十二课	设计自己的未来.....	46



第一课

寻找快乐

“找啊找啊找朋友，找到一个好朋友，敬个礼呀握握手，你是我的好朋友……”

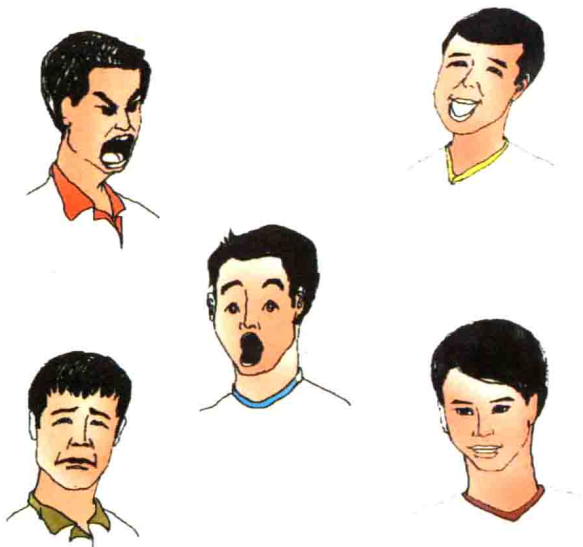
要是能找到一个叫“快乐”的朋友，那有多好——有了它，我们的人生旅途将充满阳光，充满欢笑……

让我们一起来寻找快乐吧！

活动一

表情命名

你认识以下情绪的面貌吗？请写出它们的名称，看看哪些是表现快乐的。



分享快乐



人生的花季美丽多姿，可成长的烦恼也像雨丝一样缠绵不绝。快乐真的离我们很遥远吗？

当你专注地聆听一首喜爱的流行歌曲；当你感叹校园里花草树木的勃勃生机；当你和朋友闹别扭多时而突然和好；当你学习成绩有进步而得到一个首肯的微笑：你是一种什么样的感觉和体验？

呵！原来快乐就隐藏在生活的每一件小事里……

找一找，我们身边有哪些快乐事？



大家分享



活动二

你认为快乐跟什么有关？

(小组讨论)

1. 乐观的精神

2.

3.

4.

5.

快乐妙方



快乐第一步：把握今天每一刻，快乐从此起步。

快乐第二步：学会豁达乐观。

快乐第三步：知足常乐。

快乐第四步：换个思维角度。

金钱 + 地位 + 权力 = 快乐吗？





启 示

❀ 从前，有位国王整天在皇宫里郁郁寡欢。一天，有人献计说，只要穿上一个快乐人的衬衫，国王就会快乐起来。于是，宫中侍卫就四处寻找，可是访遍了皇亲国戚、大臣将军，人人都有烦心事，个个都有不快乐。最后，找到一位农夫，他正乐呵呵地在树阴下乘凉。侍卫问他：“你快乐吗？”他回答说：“我自食其力，快乐得很！”于是侍卫就向他索要衬衫，农夫惊讶道：“可是我没有衬衫呀！”

❀ 陶渊明在“采菊东篱下，悠然见南山”中品味人生，王羲之在挥毫之间尽情潇洒。快乐与否在于人们如何对待生活。思想造就你的生活。

❀ 美国作家海伦·凯勒的身体严重残疾——既瞎又聋又哑，她却说：“我发现生命是这样的美好。”

快乐是一种心灵的充实，是一种积极的情绪反馈，更是精神富有的象征。让快乐占据你心灵的空间吧！



真正的快乐，
是对生活乐观，
对工作愉快，
对事业兴奋。

——[美]爱因斯坦

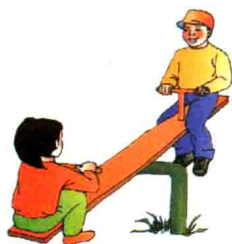
第二课

青春啊，青春

每一年，每一天，我们都在成长。
好像突然有一天，身边的她和他都不再是旧模样，而自己，也在悄悄地变化着……
长大了的你了解青春期的自己和同学吗？

异性交往心路

- ① 青梅竹马，两小无猜
——两性无忌期



- ② 冷眼相对，敬而远之
——异性疏远期



- ③ 异性相吸，眉目传情
——异性接近期



- ④ 窈窕淑女，君子好逑
——异性爱恋期





青春偶像

我心目中的男孩子形象

我心目中的女孩子形象

特 点	特 点
•	•
•	•
•	•
•	•





青春的音符

生活中会有这样的情形，你注意到了吗？

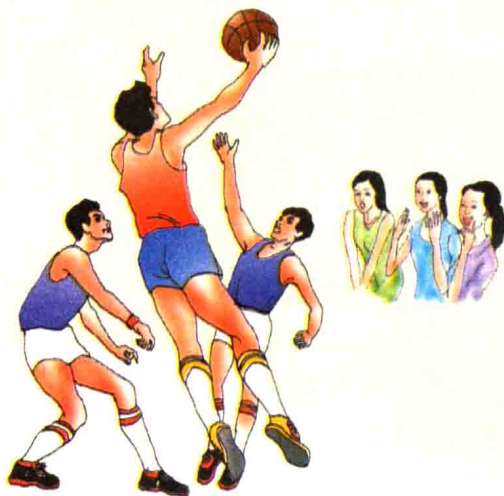
- 最近，班上的张明特别喜欢在女生面前吹牛。
- 江红在寝室常对着镜子照来照去。
- 同学聚会，杨勇特地到理发店剪了一个时髦的发型。
- “在球场上，只要我发现人群中有你，我不是身手不凡，就是手足无措。”
- 李晓菲生病了，同学们相邀去看她，王辉心里很想去，却又装出漠不关心的样子，断然拒绝。
- 上课时，我每次回头看她，目光相遇的刹那，心中会涌起一股热流。



小组讨论：



怎样看以上这些现象？



知识窗



高中生正处于性意识发展的第二阶段——爱慕期

随着青春发育期高峰的出现，孕育于疏远期的与异性接近的愿望会逐渐明朗化，并且以感情吸引和实际接触需求的形式表现出来。

特点一 相互显示

喜欢在异性面前表现自己，以引起注意，希望得到异性对自己的肯定。女生会着意打扮，总觉得男生时时在注意自己，因而言谈举止显得紧张、羞涩；男生会有意在女同学面前显示自己的风度和才能，让别人觉得是“好样的”。

在与异性接触时的感情交流是隐晦的、含蓄的，常以试探的形式进行。女生用眼神传情，或借口要求异性的帮助，来获得对方对自己感情流露的反应；男生则借口与异性说话，主动帮助女生，以得到对方对自己感情反馈的信息。

特点二 感情隐蔽



第三课

观念的正误

对同样一个事物，有人能全面而正确地分析，保持乐观的态度，从而与环境保持良好的适应状态；有人却只能片面、歪曲地认识，陷于消极悲观状态，不能很好地适应环境。出现如此大的差异，一个很重要的原因就在于人们的观念不同。

困 惑

唐秀芹在高一时学习、品德各方面表现都十分优秀，受到老师、家长的喜爱和同学的拥护，并一直荣获“优秀学生干部”称号。升入高二后，她在班干部选举中落选了，非常痛苦，连续几个夜晚睡不好觉。秀芹不明白这究竟是怎么回事？你能帮她解决吗？





活动一

观念大家谈

正确的观念包含的内容



1. 对自我的恰当认识
 - 对自己有全面恰当的分析
 - 能够接受和悦纳自己
2. 正确地认识他人
3. 正确地认识环境
 - 环境是客观存在的
 - 使自己有机地与客观环境相适应



两个人自同样的栅栏往外看，一个人看到污泥，而另一个人则见到星星。

活动二

识别错误的观念

错误观念的特征



- 绝对化的要求。如要求“我必须获得成功”，“别人必须友好地对待我”等。
- 以偏概全。如一遇到失败就归结为自己“无能”，看到别人的一个缺点就认为此人一无所取等。
- 对事物结果持极度悲观的看法。如遇到不顺心的事就认为后果一定非常糟糕，个人一定会倒霉等。

帮他分析



王强是一名高二学生，在各种比赛中他都很紧张。在谈到紧张的原因时，他说：“我生来特别好强，无论参加什么活动，都希望拿名次，否则参加比赛就没有意义。”

王强紧张的原因属于以下错误观念的哪一条？

- 每个人都应该获得周围的人、特别是生活中重要人物的喜爱和赞许。
- 一个人是否有价值，取决于是否在各个方面都能有所成就。
- 世界上有些人很可憎，应该对他们惩罚。
- 如果事情非己所愿，那将是一件可怕的事情。
- 人对自身的痛苦和困扰无法控制和改变。
- 面对现实中的困难以及自我必须承担的责任是件不容易的事情，倒不如逃避它们。
- 人必须依赖别人，特别是某些比自己强的人。

你在学习和生活中，还存在哪些错误观念呢？

