

◎总主编 \ 陈文强 黄友供



福建省厦门双十中学校本教材

高中心理健康教育

GAOZHONGXINLIJIANKANGJIAOYU

帮你在成长的路上寻找幸福密码

张 颀 编著



厦门大学出版社 国家一级出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS 全国百佳图书出版单位



福建省厦门双十中学校本教材

高中心理健康教育

张 颀 编著



厦门大学出版社 国家一级出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

高中心理健康教育/张颀编著. —厦门:厦门大学出版社

厦门双十中学校本教材

ISBN 978-7-5615-4248-4

I. ①高… II. ①张… III. ①心理健康-健康教育-高中-教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 073175 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编:361008)

<http://www.xmupress.com>

xmup@xmupress.com

厦门市金凯龙印刷有限公司印刷

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

开本:889×1194 1/16 印张:13.25 字数:372 千字

定价:28.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

总序

校本课程,是三级课程(国家课程、地方课程、校本课程)的最后一级,也是切合学生成长需要,体现学校特色的一级。它的开发需要考虑三个问题:一是为学生成长需要而开发;二是为学校特色发展而开发;三是为优化学校课程资源,完善学校课程结构化建设而开发。

为学生成长需要而开发。这是校本课程开发的题中之义。学校的一切课程都是为了学生的成长需要,校本课程也不例外。没有学生的成长需要,就没有学校课程的开设。有的人认为校本课程是属于校长的课程、教师的课程、考试的课程,或者是迎接考察观瞻、督导评估的课程等等,这些都是对校本课程的亵渎。校本课程可以与考试毫不相关,但必须也必然与学生成长需要完全相关。

与学生成长需要相关的校本课程,有三个要素:一是学生参与开发。即在共同性要求和个性化要求高度融合的层面,由学生群体或个体提出课程开发的意向,经学生充分酝酿,产生一定数量的课程需要群体,并经师生充分论证,获得学校课程领导支持,师生共同开发的课程。二是学生自由选择。校本课程重在可供自由选择,是学生自己需要,爱学、乐学、会学,并有决心学好的,不含任何功利驱使,而为长远修炼或打好基础的课程。三是师生共同完善。校本课程的开设和校本教材的建设既指向教师,也指向学生,集中指向于为“教”与“学”服务,充分体现师生的“教”“学”经验。因此,校本课程是否切合师生经验,对师生经验是否具有普适性,只有师生最清楚,只有师生最具发言权。只要在使用中发现有与师生“教”“学”经验不相适应的地方,就可以由师生共同去完善。当然,完善的目的是增进学生体验和收获,使学生的生活经验和学习经验能够得到充分的体现。

为学校特色发展而开发。校本课程既要实现师生的价值追求,又要迎合学校内涵有特色发展。因而有人说校本课程开发存在着师生与学校之间的博弈。如何使这一博弈成为校本课程开发与完善的动力,尤其要注意凝聚三方面力量,使“三力合一”。一是校长课程领导力。校长课程领导重在课程决策,重在凝聚课程领导、课程开发、课程实施、课程评价、课程文化创新的合力,是课程开发和管理的领头羊,而不是仲裁者。二是教师课程仲裁力。与校长课程领导密切相关的是教师的课程执行力和课程仲裁力。教师既是校本课程开发的具体行为者,又是校本课程执行的具体实验者,还是校本课程开发的仲裁者,其角色是由课程开发者到课程执行者再到课程仲裁者的转变。就是说,尽管校长课程领导是课程开发的主决者,但校长课程领导者本身并没有或很少变身去开发校本课程,开发校本课程的中坚是教师,校本课程从开发到完善到评价的过程始终是教师起决定作用。也就是校本课程实施好坏,质量高低关键在教师,教师是校本课程质量的仲裁者。不管校长课程领导赋予与否,这种权力与职责对于教师来说,是客观存在的,是不容置疑的。三是学生课程适应力。与教师课程执行力密切相关的是学生的课程适应力。一切课程都是为学生的成长取向服务的,能适应学生成长取向的课程才是科学的课程、有效的课程。校本课程作为学校课程的“独特”存在,突出校本特色是无疑的,但绝对不能以“校本特色”取代学生的“成长适应”,如何使“校本特色”与“成长适应”相吻合,是校本课程开发务必着重考虑的问题,只有“成长适应”的才更具特色。总之,能凝聚这三种力,促进“三力合一”的校本课程是最有特色的。

为优化学校课程资源,完善学校课程结构化建设而开发。课程资源有共性化资源,也有个性化资源。国家课程、地方课程趋向于共性化资源,体现共性化要求;校本课程趋向于个性化资源,体现个性化要求。但是,无论是共性化课程资源还是个性化课程资源,都是学校课程结构化建设中的集合化资源,蕴含着国家课程精神和国家课程要求。所以,要通过凝聚、优化共性化资源和个性化资源的集合结构,积极推进国家课程和地方课程的校本化实施,以及校本课程的国家化、地方化要求建设,全面优化、整体完善课程的结构化建



设。可见,校本课程不是单纯立足学校特色而开发,更重要的是为完善学生全面而有个性发展需要而开发,这就是充分利用课程的资源整合,推进国家课程校本化,完善学校课程结构化建设的目的。

我校校本教材的开发,正是立足于校本课程开发和实验的基础。即先有课程,再有实验,而后才不断形成、完善成教材。在课程渐趋成熟、实验渐趋完善、教材渐趋形成的过程中,自觉适应国家培英育才的要求,发挥学校课程开发、教材建设的历史优势,着眼不同层次学生的个性要求,实现校本课程和校本教材建设的内蕴转化。因而,我校的校本课程和校本教材建设,有四个方面的特色:一是体现学校现实资源的限制和要求;二是体现学校课程开发的基础和条件;三是体现学生全面而有个性发展的需要和选择;四是体现国家课程精神和国家课程标准的校本化、创造化落实。这四个“体现”,使我校的校本教材建设,在充分体现校本课程开发作用的意义特征上,主要出现下列几种情况。

一是基于学校传统课程的开发。即在长期的教育实践探索中形成的,经多年反复实验、论证,已经成熟的,并受历届学生喜欢的校本课程所形成的教材。如《天文活动课》、《高中心理健康教育》等,就是经多年实践探索,不断形成、完善的教材。从建构方法来说,这类教材没有正规学科教材的层级体系,主要是实践的而非理论的、体验的而非经验的、具体的而非抽象的;从学习流程来说,则主要体现为操作的、观测的、分析的,由表象到本质、由现象到规律的。

二是基于校本特色项目或优势项目的开发。即在符合当代教育话语环境的前提下,校本开发的课程或是项目具有鲜明的特色或在国际、国内同类课程或是项目中具有独特优势所开发形成的教材。如《中学生模拟联合国》,虽不是绝无仅有,但在同类课程和同类项目中首屈一指,吸引了国内外同行的关注,国内、国际的“模拟联合国”活动近年接连在我校举行。这种教材的特色为:既符合国内外的话语表达方式,又具有鲜明的校本实践特色。从使用方法来说,是体验的而非传授的,思辨的而非灌输的,实用的而非空泛的。

三是基于国家课程内容延伸的开发。即是在现行国家课程内容的基础上,为达成更高层次的培养目标。适应学校的特色发展,教师利用自身的专长,延伸课程的内容,拓展课程的内涵所开发的教材,如《从模仿制作到创新设计》等,就是教师根据培养创新人才的需要,充分发挥自己的专长,设计编写而成的教材。此类教材的突出特点是对国家课程进行校本化的整合,巧妙地把通用技术教育与创新精神和实践能力培育融合在一起,具有极其鲜明的创新特色:既是想象的又是严谨的,既是设计的又是操作的,既是技术的又是发明的,从而赋予原本的国家课程以新的内涵。

四是基于本土化教育需要的开发。即充分挖掘本土化教育资源,为引导学生学习本土历史传统和历史文化经验知识,引发学生的本土社会经验和文化体验,增强民族认同感和民族自豪感,升华爱乡之情和爱国之心,全面提高文化素养而开发的教材,如《闽南文化》系列教材。此类教材的鲜明特色是:生活文化情境真切,生活情感功能突出,能实现学习与生活的现实对接,激发学生自身的与全体的、立体的与能动的原动力,促进学生的知识性成熟和社会性成熟,形成文化共性与文化个性相统一的文化品格。

可见,我校校本课程的开发与校本教材建设是一体同构的关系,是我校课程结构化建设的重要组成部分,与其他二级课程融为一体,我校的一些校本课程实际上也可视为地方课程的一部分或者说补充,如《闽南文化》系列课程和《福建作家作品》等。从这点上说,我校的校本课程和校本教材既反映国家课程精神,符合国家课程标准,又适应地方社会、文化的发展生态,体现出勃勃的生命力。

值此我校新的校本教材系列出版,我坦陈了对校本课程开发和校本课程建设的认识,以及我校在这方面的做法,渴望同行提出宝贵意见,帮我们把这方面的工作做得更好。

是为序。

陈文强

2012年6月10日





前 言

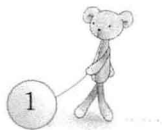
现代社会的发展,对人的心理素质和心理学素养提出了越来越高的要求,良好的心理素质也是人的全面素质中的重要组成部分。高中阶段正处于身心发展的重要时期,随着生理、心理的发育和发展,社会阅历的扩展及思维方式的变化,特别是面对社会竞争的压力,高中生在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面,会遇到各种各样的心理困惑或问题,故在中学阶段开展心理健康教育,是学生健康成长的需要,是推进素质教育的必然要求。

福建省厦门双十中学作为省级重点学校,一贯重视学生的心理健康教育,于上世纪90年代即在厦门市率先引入并开展心理健康教育,此后一直通过各种渠道将心理健康教育作为一项重要工作来落实。在学校开展的形式多样、颇具实效的心理教育活动中,心理健康教育课广受学生喜爱。本书即是作者在多年高中心理课教学工作基础上,结合高中学生的心理年龄特点,以及高中阶段学生应完成的心理发展任务而编写的。

根据课程开设实际与高中学生各阶段心理需要,本书将高中学生心理成长所要经历的适应、学习、人际、情绪、行为、青春、自我、生涯八个方面的课题作为模块的主题,从每个课题中选取3~4个内容,共编写了26节课,以帮助学生调整心态,应对学习生活中可能出现的发展性心理问题,学会调节情绪、掌控行为,认识并探索自我,寻找内在的成长。根据高中生“抽象逻辑思维逐渐占据优势,并向理论型抽象逻辑思维发展,辩证逻辑思维基本形成”的认知特点,在每一个主题模块中除了设计相关课程外,还加入了与主题内容相关、与学生联系密切的课外知识链接,以便于学生能获取相关的心理知识。同时,为帮助学生更好地了解主题,本书在每一个模块中都配有与主题相关的心灵感悟故事,方便学生对内容更深入地思考,采摘成长中的点滴感悟,最终串起青春的足迹。

高中生自我意识增强,渴望更客观、更深入地了解自己,因此,本书根据每一个模块的主题,选取正规的心理测试附于其后,以便于学生课后自测。当然,需要提醒大家的是,心理测试只是给学生了解自己提供一个参考,人的心理本身是复杂的,影响人的心理的因素有很多,因此,切记不要陷入误区,过分地受心理测试结果的影响。要知道,心理测试只是帮助你了解自己,清晰自己某一阶段的思维、情绪、意志等心理状态,正确感知外界的情绪情感信息,以便深入发现自我,正确理解自我。成长中的每一个课题都是庞杂而丰富的,本书中所撷取的只不过是其中的几点。为帮助学生更大范围地了解主题,本书针对每一个主题都推荐了几本适合于高中学生阅读的书籍,以使学生能更好地完成自我成长的课题。

多年的教育教学经验证明,高中心理健康教育课程的开设,对于学生健康人格的培养、心理潜能的挖掘、心理问题的预防和解决,以及养成学生遇到问题及时寻求帮助的意识,都有极大的促进作用。





目 录

第一模块:适应篇

第一课 生活从心开始	1
第二课 小宿舍大规则	7
第三课 时间由我做主	11
课外链接:做好准备迎高中	18
心灵感悟:给自己插根竹签	20
心理测试:中学生在校心理适应能力的诊断	21
推荐阅读	23

第二模块:学习篇

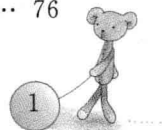
第一课 学习加油站	24
第二课 思维的力量	28
第三课 创新大不同	33
课外链接:竞争心态	39
心灵感悟:权威的谎言	40
心理测试:学习动机自我诊断量表	41
推荐阅读	43

第三模块:人际篇

第一课 竞争与合作	44
第二课 嫉妒与欣赏	49
第三课 自己与他人	53
课外链接:高中生人际交往的技巧	57
心灵感悟:好人陷阱	59
心理测试:人际关系状况测试	60
同学关系行为困扰诊断	62
推荐阅读	65

第四模块:情绪篇

第一课 情绪知多少	66
第二课 情绪巧调节	71
第三课 考试好心理	76





第四课 挫折是礼物	82
课外链接:如何正确对待考试成绩	89
心灵感悟:情绪军团漫游记	90
心理测试:了解你的情绪类型	93
推荐阅读	96

第五模块:行为篇

第一课 网络健康行	97
第二课 冒险利弊谈	103
第三课 行为需自制	108
课外链接:改变行为的方法:行为塑造	115
心灵感悟:你会怎么做?	117
心理测试:你算得上是一个成熟的人吗?	119
推荐阅读	122

第六模块:青春篇

第一课 异性好交往	123
第二课 人生爱情课	128
第三课 长大未成人	134
课外链接:友情与爱情的区别	139
心灵感悟:朋友的不同楼层	140
心理测试:焦虑自评量表(SAS)	142
推荐阅读	144

第七模块:自我篇

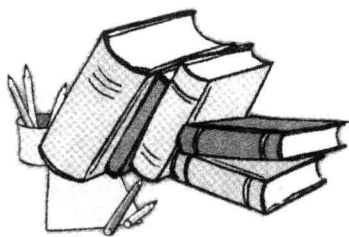
第一课 新认识新自我	145
第二课 半杯水的智慧	151
第三课 寻找内在自我	156
第四课 做最好的自己	161
课外链接:青春期心理发展课题	167
心灵感悟:你很特别	169
心理测试:中学生自卑心理自我检测问卷	171
推荐阅读	174

第八模块:生涯篇

第一课 生命的意义	175
第二课 成功有公式	180
第三课 人生在选择	185
课外链接:职业生涯规划	191



心灵感悟:过去不等于未来	193
心理测试:专业兴趣问卷测查表	195
推荐阅读	200
参考文献	201
后 记	202



第一模块

适应篇

未来，变化是唯一的不变。不改变，就会被瞬息万变的未来所淘汰。
懂得随机应变并享受变化的你，才是未来最青睐的人。

第一课 生活从心开始

起

在学校生活和学习的感受如何，请把能代表你心情的图标点亮——用红色水笔将图标下的“□”涂满，若感觉下面的图标不足以代表你的心情，就动手将你的心情画出来吧！



上面的心情虽然复杂多样，但仍不能表达你到学校的心情，自己动手画一画吧。

来到高中，我的心情：



移步换景

1. 感受:为什么你会产生这些情绪呢?

2. 分析:当初选择这所学校的原因是——

3. 成长:关于高中的选择已成过去,未来你还将面临许多关口。“前事不忘,后事之师”,在这次选择中,你得到哪些启示,能帮助自己未来更好地选择?

承

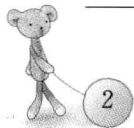
在沙漠中寻找自己的星星

塞尔玛陪伴丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里。丈夫奉命到沙漠里去演习。她一个人待在陆军的小铁皮房子里。天气热得受不了——在仙人掌的阴影下也有 50℃。她没有人可以谈天——身边只有墨西哥人和印第安人,而他们都不会说英语。她非常难过,于是就写信给父母,说要丢开一切回家去。不久,她收到了父亲的回信。信中只有短短的两行字:“两个人从牢房的铁窗望出去,一个看到泥土,另一个却看到了星星。”

读了父亲的来信,塞尔玛觉得非常惭愧,她决定要在沙漠中找到星星。塞尔玛开始和当地人交朋友,她对他们的纺织、陶器很感兴趣,他们就把自己最喜欢的纺织品和陶器送给她。她研究那些仙人掌和各种沙漠植物,观看沙漠日落,还研究海螺壳——这些海螺壳是几万年前当沙漠还是海洋时留下来的……原来难以忍受的环境变成了令人流连忘返的奇景。塞尔玛为自己的发现兴奋不已,并就此写了一本《快乐的城堡》。

移步换景

1. 感受:沙漠没有改变,印第安人也没有改变,塞尔玛所处的一切都没有发生改变,那么,是什么帮助塞尔玛找到了属于自己的星星?





2. 分析：现在所处的状况中，有哪些对你来说就像“沙漠”一样？

3. 成长：你是否也希望像塞尔玛一样，在沙漠中找到属于自己的星星？你会如何做呢？

转

有两只小老鼠嗅嗅、匆匆和两个小人哼哼、唧唧住在一座可以无限供应奶酪的迷宫里，不过奶酪藏在迷宫的某一个角落，他们花了很大的工夫终于找到一座看上去可以吃不完的奶酪山，日复一日，过得很快乐。逐渐地，哼哼和唧唧的自信心开始膨胀起来，面对成功，他们开始变得妄自尊大。在这种安逸的生活中，他们丝毫没有察觉到奶酪山正在发生的变化。

而嗅嗅和匆匆则每天早早地赶到奶酪山，四处闻一闻、抓一抓，看看它和前一天有什么不一样。等到确定没有任何异常后他们才会坐下来细细品味奶酪，好好享受一番。

直到某一天……奶酪山不见了！

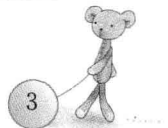
两只小老鼠立刻决定去找下一座奶酪山。但是两个小人却被奶酪消失的景象震撼住了，他们不断问自己并相互讨论：“谁搬走了我的奶酪？”

日子在困惑中一天天过去，其中一个小人唧唧决定接受这个事实，去找下一座奶酪山。可是哼哼不愿意，还是坐在原来的地方，希望搬走奶酪山的人会将奶酪山还给他。

出去寻找奶酪的唧唧在路途中几度因为不确定能否找到奶酪山而动摇，但是他却发现：当一个人摆脱了自己的恐惧，就会觉得无比的畅快和舒适！虽然那时他还没有找到奶酪，但是他不再为过去曾经拥有又失去的奶酪山而感到痛苦。最后他终于找到了新的奶酪山，也见到了那两只小老鼠。

两只智慧的小老鼠因早就发现旧的奶酪山有越来越少的迹象，所以当旧奶酪山消失时，它们毫不犹豫地开始寻找下一座。

然而，当唧唧兴高采烈地带着新的奶酪找到他的朋友哼哼时，哼哼却拒绝吃新的奶酪，因为他仍然想吃到旧的奶酪，





仍然希望拿走奶酪山的人有一天会将奶酪山还给他。

哼哼仍然在原地不断地抱怨：“到底是谁拿走了我的奶酪？”但是他怎么也想不出答案。他开始失眠，力气一天比一天小，而且情绪也变得越来越糟糕。

——《谁动了我的奶酪》故事梗概

移步换景

1. 感受：人生就如老鼠和小人所处的“迷宫”，而我们每个人的心中都有自己想要得到的“奶酪”，我们在不停地追寻它，渴望得到它，因为我们相信，得到它就会给我们带来幸福和快乐。

对于已经来临的高中生活来说，你最想寻找的“奶酪”是——

2. 分析：一旦我们得到了自己梦寐以求的“奶酪”，常常会对它产生依赖，进而被它所控制，害怕变化；然而人生中，变化总在时时地发生着，奶酪也可能在不经意间就“变质”了。害怕变化，只能将人困于那已不复存在的“旧奶酪”之中，总是幻想着“要是它还在有多好”。只有当你克服了自己的害怕，并且勇于走出久已习惯的生活，去享受新生活带来的新鲜与变化的时候，你才会得到“新奶酪”给你的报偿和奖赏。

你是否发现，在过去的生活里，也有属于自己的“奶酪”？

现在，嗅一嗅你的“旧奶酪”——

3. 成长：故事中的嗅嗅敏锐，能够及早嗅出变化的气息；匆匆行动力强，发现问题能够迅速行动；哼哼固执，因为害怕改变而拒不接受变化，使人生止步于自己的幻想；唧唧能调整，当发现自身问题后敢于及时地行动让自己去适应变化！正是不同的性格特点使得他们在新的变化面前有不同的选择。

在已经来临的初中生活到高中生活的变化面前，你应当如何做出正确的选择？





合

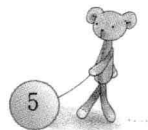
新东方教育集团董事长兼总裁俞敏洪曾在北京大学的开学典礼上说过这样一段话——

“有一个故事说，能够到达金字塔顶端的只有两种动物，一是雄鹰，靠自己的天赋和翅膀飞了上去。我们这儿有很多雄鹰式的人物，很多同学学习不需要太努力就能达到高峰。很多同学后来可能很轻松地就能在北大毕业以后进入哈佛、耶鲁、牛津、剑桥这样的名牌大学继续深造。有很多同学身上充满了天赋，不需要学习就有这样的才能……所以，有天赋的人就像雄鹰。但是，大家也都知道，有另外一种动物，也到了金字塔的顶端，那就是蜗牛。蜗牛肯定只能爬上去。从底下爬到上面可能要一个月、两个月，甚至一年、两年。在金字塔顶端，人们确实找到了蜗牛的痕迹。我相信蜗牛绝对不会一帆风顺地爬上去，一定会掉下来、再爬，掉下来、再爬。但是，同学们所要知道的是，蜗牛只要爬到金字塔顶端，它眼中所看到的世界，它收获的成就，跟雄鹰是一模一样的。所以，也许我们在座的同学有的是雄鹰，有的是蜗牛。我在北大的时候，包括到今天为止，我一直认为我是一只蜗牛。但是我一直在爬，也许还没有爬到金字塔的顶端。但是只要你在爬，就足以给自己留下令生命感动的日子。”

大凡成功者，要不是聪明智慧、能力精力过人，就是踏踏实实地做人做事。生活中，我们总是渴望自己可以轻轻松松地获得成功，然而，我们不得不承认：你我皆凡人！既然做不成鹰，就让我们做一只永远向前、向上，有足够的耐力和耐心，给自己足够时间的蜗牛，因为或许慢，或许累，但只要坚持，我们就能看到跟鹰一样的风景！

面对未来，理清你的心理行囊整装待发：

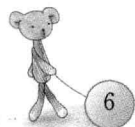
带 上	放 下
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	





小贴士：适应五部曲

1. 接受：唯有变化是不变的，新环境肯定与旧环境不同；
2. 预见：新环境中会存在一些不适应的地方，随时做好“奶酪”被拿走的准备；
3. 感知：保持适度的敏感性，经常观察你周围的环境，时时发觉它们的变化；
4. 适应：放弃旧的“奶酪”，从零开始，积极主动地开始寻找“新奶酪”之旅；
5. 改变：随着“奶酪”的变化而变化，并享受新环境所带来的快乐与充实。





第二课 小宿舍大规则

起

班级辩论赛：集体生活利弊谈

正方观点：集体生活利>弊

反方观点：集体生活利<弊

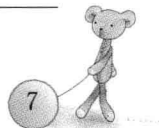
我支持_____，具体理由如下：

承

来自咨询室的声音

“考进了这所学校，我很开心，也很兴奋。虽然我家离学校挺近的，但是为了锻炼自己，为了过上向往已久的自由生活，我最终还是说服了父母，带着对新生活的憧憬住进了集体宿舍。可没几天，宿舍的集体生活就把我弄得疲惫不堪，我在犹豫是否退宿，申请走读。”

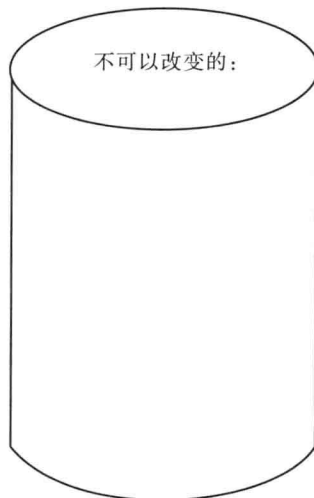
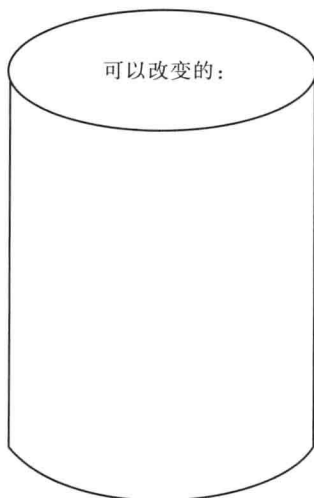
根据你的经验和感受，罗列在宿舍生活中可能会遇到的问题：





哇！住宿遇到的问题有好多呀，用心分析一下，其中是不是有些你无法改变、不得不接受的？有些是人为因素造成，通过努力可以改变的？

将你罗列的问题投入不同的篮筐里吧——



转

有一个火车轨道，由于道路改建，原来的铁轨废弃不用了，但铁轨并没有拆除；新的路轨建好并通车。在新修建的铁轨旁，树了一块牌子，上写“严禁在此轨道玩耍”。几个学生放学后来到了这里，有一个学生看到牌子上的警告后，劝另外五个同学不要在新建的轨道上玩，但那五个同学不予理会。无奈之下，他自己跑到原来的旧轨道上去玩。这时一辆火车突然疾驰而来，速度太快，学生们已来不及从轨道上离开。假定在新旧轨道两个岔道口前面有个控制装置可以决定火车往哪个方向开，即让火车沿着新的轨道或者沿着原来的旧轨道开——

