

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

高中一年级上学期



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

高中一年级上学期

主 编：佐 斌

副主编：郑晓边

编写者：罗晓燕

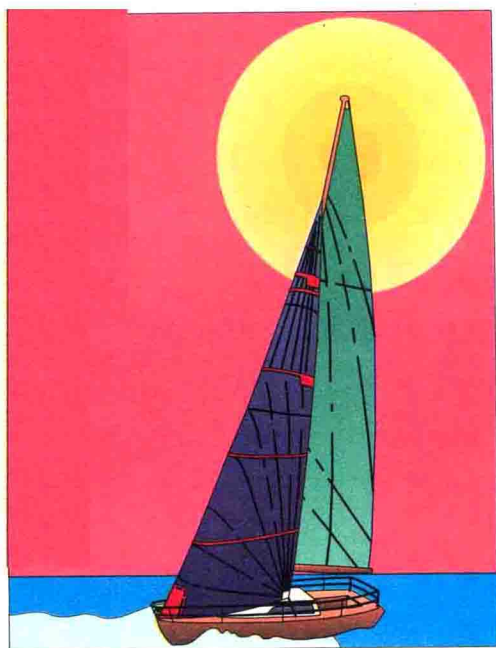
吴月琼

张跃军

刘允琴

贺欣荣

刘 毅



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. 高中一年级上学期/佐斌主编. —武汉: 华中师范大学出版社,

2008.6 ISBN 978-7-5622-2454-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 049026 号

书 名: 心理素质教育. 高中一年级上学期

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—67863040

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

印 刷 者: 湖北恒泰印务有限公司

责任编辑: 刘敏

美术编辑: 阮争翔 阮志翔 阮希民

封面设计: 新视点

责任校对: 文诗

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

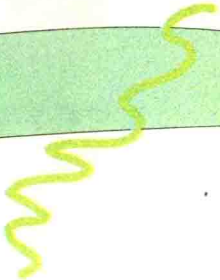
定 价: 6.80 元

本书如有印装质量问题,可向承印厂调换。



目 录

第一课	菁菁校园.....	2
第二课	你好！新朋友.....	6
第三课	巧定学习计划.....	10
第四课	我爱我家.....	14
第五课	掌握学习方法.....	18
第六课	我是怎样的人.....	22
第七课	让思维活起来.....	26
第八课	对自己负责.....	30
第九课	对面的男孩/女孩看过来.....	34
第十课	做情绪的主人.....	38
第十一课	轻松考试.....	42
第十二课	学会消费.....	46





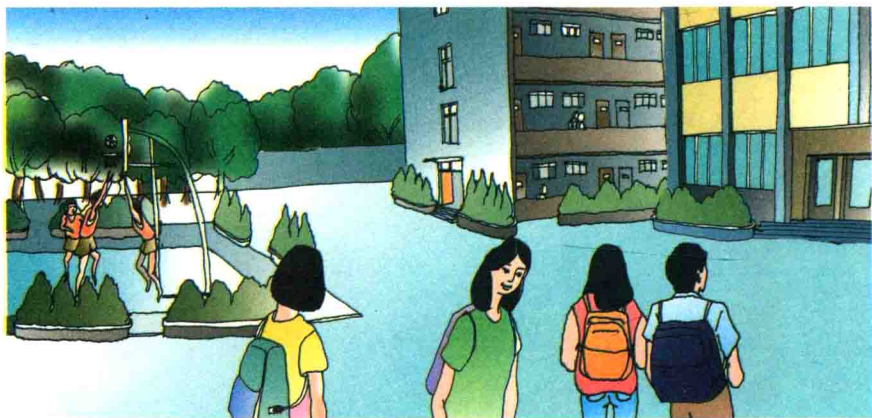
目 录

第一课	菁菁校园.....	2
第二课	你好！新朋友.....	6
第三课	巧定学习计划.....	10
第四课	我爱我家.....	14
第五课	掌握学习方法.....	18
第六课	我是怎样的人.....	22
第七课	让思维活起来.....	26
第八课	对自己负责.....	30
第九课	对面的男孩/女孩看过来.....	34
第十课	做情绪的主人.....	38
第十一课	轻松考试.....	42
第十二课	学会消费.....	46

第一课

菁菁校园

青春和理想，在这里郁郁葱葱地生长；
知识和力量，在这里点点滴滴地汇集；
烦恼与痛苦，在这里曲曲折折地缠绕；
友谊与纯洁，在这里纷纷扬扬地播洒。



从

这

里

我们走向成熟

我们走向成功

我们走向未来

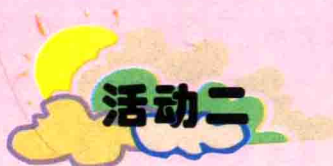
来到新学校，步入新环境，你心中的校园与现实有多大的差距？



活动一

我们的新校园

谈谈真实感受，包括对新环境的了解和心中的期盼。



活动二

面对新的校园环境，我打算这样做，才能适应新的环境——





审视环境，把握变化

生活环境与习惯的变化

离开了原来熟悉的环境，来到了陌生的校园，面对着新的老师和同学，看见了同学们生活习惯、思维方式的差异，经历了从家庭向集体生活的转变……这一切都意味着什么？对此，大家现在有何感受？

学习内容与方法的变化

由初中到高中，学习内容迅速加深并不断变化，这时，你的学习方法也发生了变化吗？你是否正在作出调整？

人际关系的变化

对新的人际关系的适应是否要比对学习和生活环境的适应更难？对此，你体验到了什么？

自我的变化

在新环境里是否需要重新认识自我、评价自我？在新集体中你找准了自己的位置吗？



置身于陌生的环境时应该

熟悉环境

接受环境

适应环境

首先要尽快熟悉环境，了解自己新处的环境有了哪些变化，这些变化有什么特点，这样才能根据变化了的环境，对自身作出相应的调整。同时，还要接受环境。如果环境是不能改变的，就要坦然接受，改变自己对环境的消极看法。在接受环境的同时，更要调整自己去适应环境。

小思考

你熟悉了现在的校园环境吗？你能够为它做些什么呢？



第二课

你好!新朋友

你需要了解我，我也需要了解你。
交往双方只有相互了解接纳，
感情才能沟通，隔阂才能消除。

活动一

我是这样一个人……

1. 介绍自己的性格特点、爱好、特长以及上高中后对自己的期望。



2. 每组推荐一位代表在全班交流，每人不超过二分钟。





活动二

大家谈

听了别人的自我介绍，我感受到自己和别人的距离正在接近——



建立良好的第一印象



- 真诚地对别人感兴趣
- 微笑
- 记住别人的名字
- 做一个耐心的听者，鼓励别人谈自己
- 谈符合别人兴趣的问题
- 以真诚的方式让别人感到他很重要



SOLER技术

- S 表示“坐”要面对别人；
O 表示姿势要自然“开放”；
L 表示身体微微“前倾”；
E 表示“目光”接触；
R 表示“放松”。



与人相处小技巧

- 尊重别人，不要过于坚持自己的主观偏见。
- 看问题要客观理智。
- 坦然接受别人对你的看法与建议，不过分争辩、不回避。
- 真诚地赞美别人。
- 坦诚地表达自己的感受，避免不必要的误会。如：“我的意思是……”，“我是这样想的……”
- 不要忽视待人应有的礼节，开口问声好……
- 善于调控情绪（深呼吸，说话速度减慢，音调降低）。
- 帮助别人。

你认为还有哪些与人相处的好办法？



心灵直通车



人与人之间交往、彼此之间的接纳，是个体适应环境、适应社会生活、承担社会角色、形成健全个性的基本途径。它可以迅速、直接地获得信息，满足人交往合群的心理需要；在心理上产生归属感和安全感，增进心理健康；可以深化对自己的认识，客观地评价自己，建立起健康的自我形象；还可以发展与他人的合作关系，协调各自的行为，保持良好融洽的氛围。

在新学校里如果同学之间缺乏了解和交往，那么个体就难以从集体中得到更多的支持和帮助，集体意识和团体凝聚力就难以形成。

你愿意主动与他人交往吗？



感谢彼此的接纳
期待共同的努力
让我们的生活更快乐

你结识了几位新朋友？

第三课

巧定学习计划

大海茫茫，指南针为水手指明方向；
学海无涯，我们的成长需要航标。
航标在哪里？

活动一

“纸上谈兵”

我的一周学习计划是这样的

周一

周二

周三

周四

周五

周六

周日



活动二

谁的计划最合理

(小组讨论，推选几人，全班交流)

拟订计划



三原则

1. 目标有远近

远景目标→长远规划（几年内）

中期目标→学期所达目标

短期目标

周目标（一周内要达到的目标）

日目标（每天的作息时间安排）

2. 时间要合理

学习任务具体分解——全面、合理、高效

留有余地，便于调整

3. 自然又实际

配合个人生理时钟，安排作息時間

考虑个人体力能力，安排内容与份量

五步骤

- 找出自己能够安排使用的时间。
- 确定必须完成的学习项目。
- 计算学习份量并分配时间。
- 拟订学习计划。
- 执行计划并依实施结果进行修订。

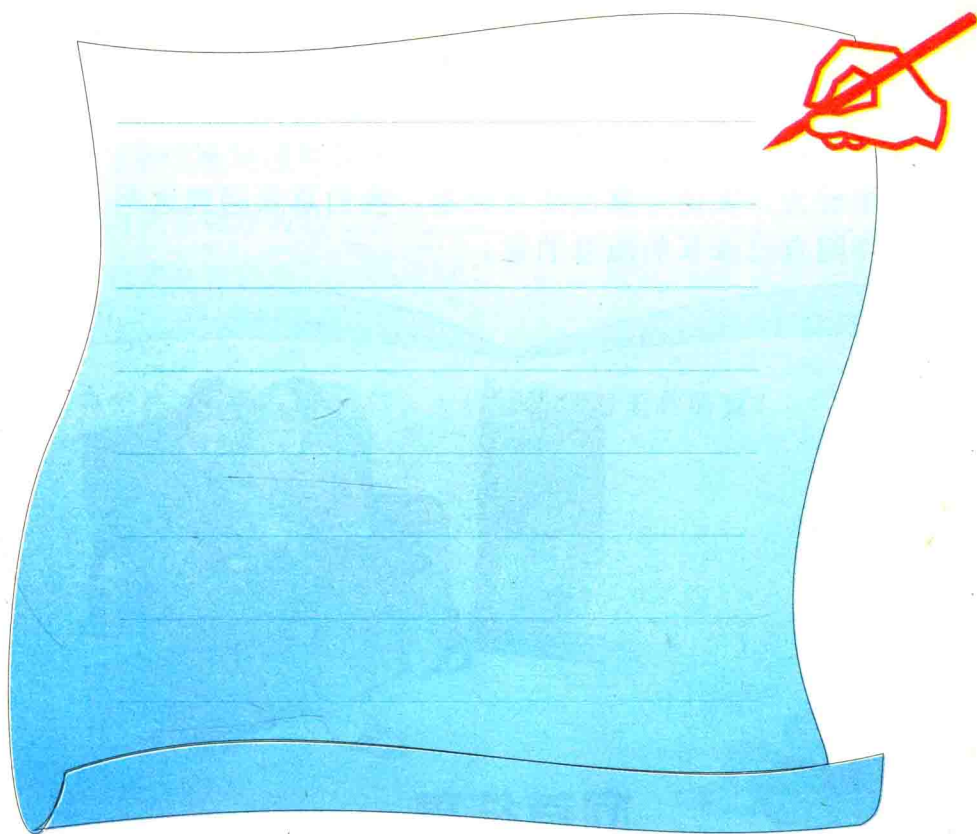
一份好的学习计划
可使学习事半功倍



叮咛小语

- 突出长期计划，注重短期安排。
- 突出重点内容，避免平均用力。
- 计划贵在坚持，落实重在行动。
- 有效执行计划，及时自我奖励。

高一学生，除了充实知识、为高考打基础外，也正处在发展自我、陶冶性情的阶段。因此，不妨在制定学习计划之余，也考虑一下自己在未来三年中还将做些什么，参与哪些活动？制定一个长期的学习与生活计划，然后一步步实践。同学们，你们愿意试一试吗？



**计划出台了，
就看你怎样行动了！**

假如你的计划未能执行，怎么办？

