

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

XINLISUZHIJIAOYU

高中三年级上学期



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

高中三年级上学期

主 编：佐 斌

副主编：郑晓边

编写者：贺欣荣

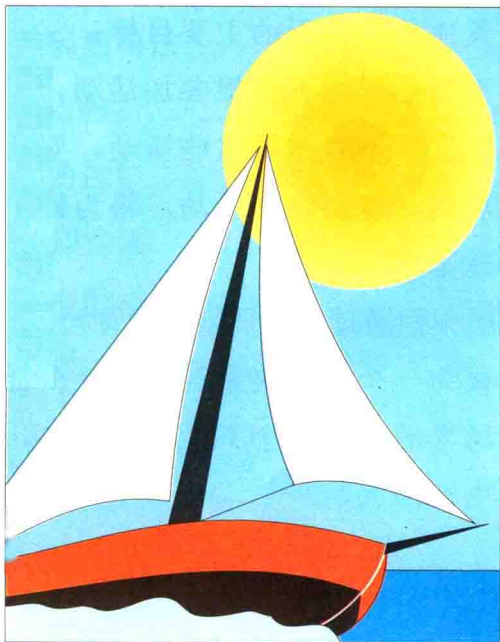
吴月琼

罗晓燕

张跃军

刘允琴

刘 亚



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. 高中三年级上学期/佐 斌 主编. —武汉:华中师范大学出版社,2008.6

ISBN 978-7-5622-2456-3

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 049030 号

书 名: 心理素质教育. 高中三年级上学期

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: 湖北科学技术出版社黄冈印刷厂

责任编辑: 杨发明

美术编辑: 阮争翔 阮志翔 阮希民

封面设计: 新视点

责任校对: 木 易

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！

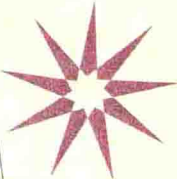
当你们打开这本书时，会发现里面有美丽的图画，有可爱的人物，有需要填写的表格，还有一些有趣的小组活动。心理素质教育，正是这样一门尽可能让你们喜欢、对你们有用，而且要你们积极参与活动的课程。帮助中学生认识自我、适应社会、学会学习、增长智慧、磨炼意志、懂得生活、体验幸福，是心理素质教育课程的主要目标。

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

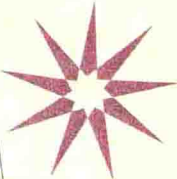
编者



目 录

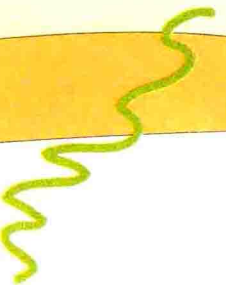
第一课	超越高考.....	2
第二课	热爱生活.....	6
第三课	学习动力哪里来.....	10
第四课	爱是什么.....	14
第五课	学会照镜子.....	18
第六课	成功之路.....	22
第七课	追求与崇拜.....	26
第八课	归因要得法.....	30
第九课	应对挫折.....	34
第十课	我的性格.....	38
第十一课	把握命运.....	42
第十二课	有爱的世界才美丽.....	46





目 录

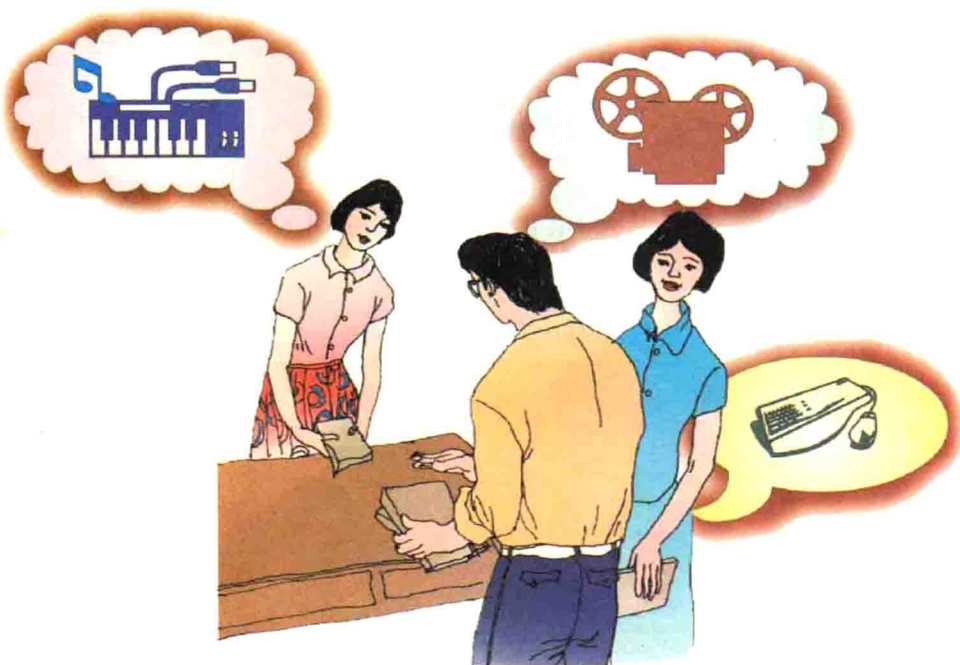
第一课	超越高考.....	2
第二课	热爱生活.....	6
第三课	学习动力哪里来.....	10
第四课	爱是什么.....	14
第五课	学会照镜子.....	18
第六课	成功之路.....	22
第七课	追求与崇拜.....	26
第八课	归因要得法.....	30
第九课	应对挫折.....	34
第十课	我的性格.....	38
第十一课	把握命运.....	42
第十二课	有爱的世界才美丽.....	46



第一课

超越高考

即将完成高中最后一年的学业了，有的同学早已陷入毕业后升学和就业的两难中，迟迟无法作出选择；有的同学抱着走一步算一步，到时再说的心态。那么，如何面对即将到来的高考，规划自己的未来呢？





活动一

我的憧憬

以自己未来想从事的职业为目标，规划出自己未来的道路。请写出实现这一目标要作哪些准备，如何努力，采取哪些可能的方式。



未来想从事的职业

-
-
-

实现这一目标可能的途径



-
-
-



实现这一目标的步骤及方法

-
-
-

由规划可知，在你的内心深处，高考将在你的一生中占据的位置是：

- 非常重要，不可失败
- 比较重要，但若失败也并非一切都完了
- 无关紧要，成功或失败都无所谓
- 其他

活动二

条条道路通罗马



高考是否是实现人生目标的惟一途径，为什么？

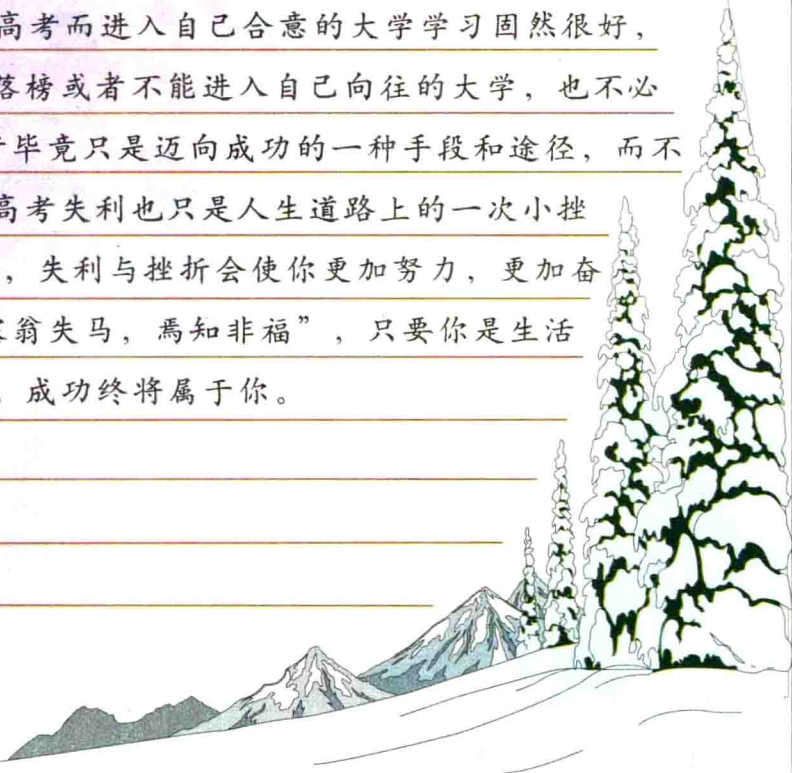
阅读与思考



大学没有毕业却取得辉煌成就的比尔·盖茨是当代许多青少年的偶像。他的成功虽然有偶然性的一面，但不容质疑的是，上大学并不是获得成功的必要条件。因此，高考也不是我们的最终目标。

退一步说，如果我们将高考当作是通向成功人生的惟一途径，就会无形中给自己施加更大的心理压力，背上“如果考不好，一切就完了”的思想包袱，这反而更增加了高考失败的可能性。

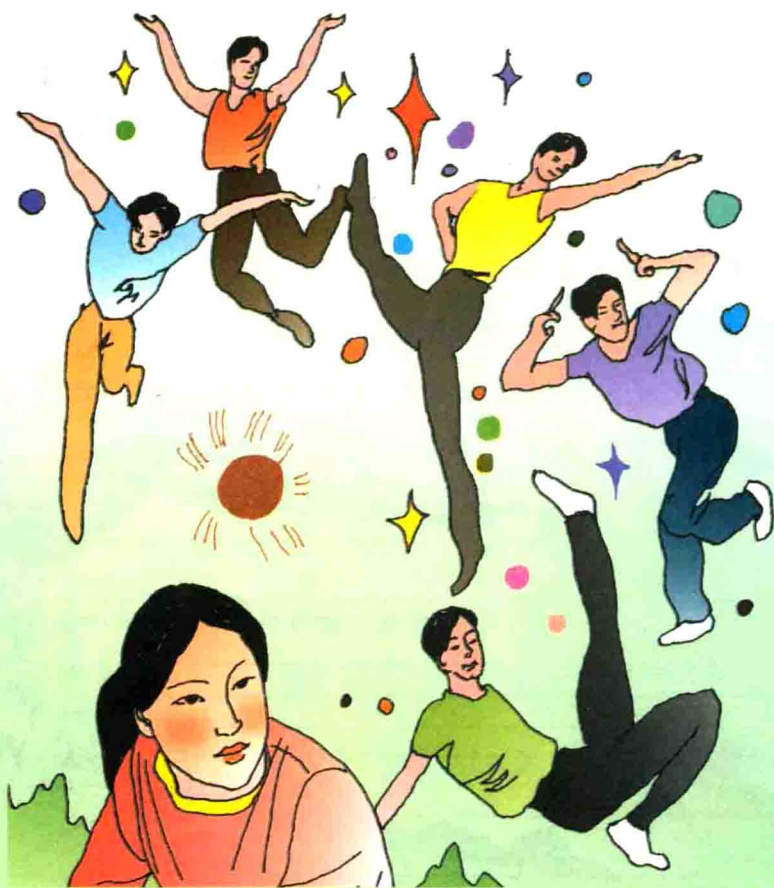
能够通过高考而进入自己合意的大学学习固然很好，但即使高考落榜或者不能进入自己向往的大学，也不必气馁。高考毕竟只是迈向成功的一种手段和途径，而不是目的。高考失利也只是人生道路上的一次小挫折。或许，失利与挫折会使你更加努力，更加奋进。“塞翁失马，焉知非福”，只要你是生活的强者，成功终将属于你。



第二课

热爱生活

树木拼命地往下扎根，往上生长，树木的生长让人感到天地万物的神奇力量——只要有了生命，就会努力好好的活下去，不论风吹雨打，不管春夏秋冬。每一个生命不都是这样坚韧而快乐地走完它的历程吗？





活动一

生活的颜色

你觉得自己的生活是五彩斑斓的还是灰暗的？

如果你觉得生活是五彩斑斓的，为什么？

如果你觉得生活是灰暗的，那么为什么会有这样的体验？将你的烦恼写出来，不要有顾虑，不要怕重复，有多少写多少。



将你的烦恼归类，按轻重程度依次排列。

烦恼 I

烦恼 II

烦恼 III

烦恼 IV



活动二

消除烦恼

分小组讨论：消除烦恼的办法

体 验		消除的办法和策略
烦恼 I		
烦恼 II		
烦恼 III		
烦恼 IV		

培养积极的人生态度的几个方面



1. 心情要愉快。
2. 心胸要宽广。
3. 不要说没办法。
4. 能够接受批评。
5. 不随意批评别人。
6. 与思想积极的人交往。

知识窗



森田疗法

森田疗法是日本森田正马教授创立的一种心理治疗方法。森田认为，一些人性格内向，自我感受强烈，过分追求完美，渴望生活美满，并对自己的身心变化极为敏感，使得人们常常把一些正常的生理现象当作病态，并集中注意于自身感觉。注意越集中，感觉就越强烈，症状也就越突出，从而出现精神的交互作用。

治疗的关键是，要使患者认识到所有的不适都是一种自我感觉而不是病，只有“顺其自然”，不为其忧，对各种症状持容允态度，才能切断精神的交互作用，消除内心冲突，使症状自行减轻或消失。



假如生活欺骗了你，不要忧郁，也不要愤慨！不顺心的时候暂且容忍：相信吧，快乐的日子就要到来。

——[俄]普希金

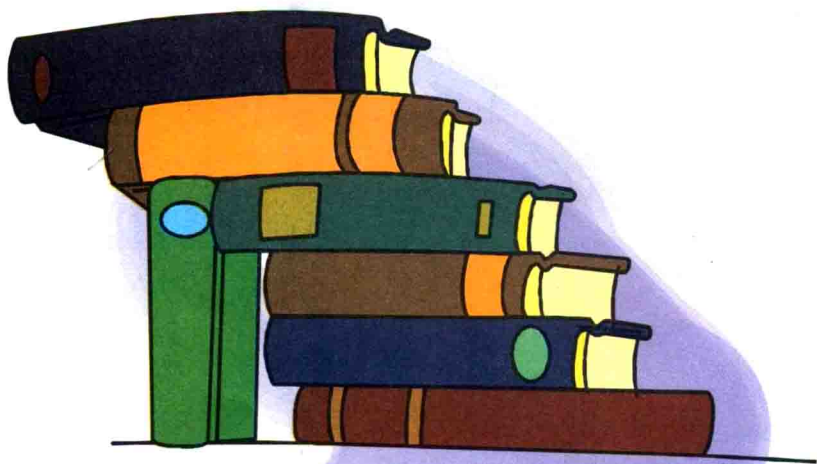
座右铭



第三课

学习动力哪里来

当我们上学遇到恶劣的天气，当我们做功课遇到“拦路虎”，当我们想沉湎于五光十色的娱乐生活，当我们不想面对“枯燥乏味”的黑白书页……我们的学习动力哪里来？





活动一

为谁学习

请用一句话说出我为什么而学习。



学习动力在我的学习中发挥的作用是：（请勾选）

持久的 （ ）

短暂的 （ ）

我想知道他人是为什么而学习的。问问周围的同学，并记下他们的说法。



想一想：他人的学习动力对我有何启发？



学习动机是个体发动或维持其学习活动，并使其朝向一定目标进行的内部动力。它常分为内部和外部动机。前者是指人的好奇心、求知欲、学习兴趣和愿望等；后者是指为了得到表扬、物质奖励和他人赞许等。以内部动机为主的学生，有抱负、有自尊心和自我价值感，勤奋学习，刻苦钻研，意志坚强，勇于竞争，积极应变，他们常常成为学习上的强者。



讨论与交流

为了让今后的学习变得轻松、愉快并且效果更好，我怎么做？



我的理想是：



从现在起，我能够这样做：

