

2015年经浙江省中小学教材审定委员会审查通过

# 心理健康

高中三年级 全一册

XINLI JIANKANG



主 编 俞国良



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

2015 年经浙江省中小学教材审定委员会审查通过

# 心理健康

XINLI JIANKANG

高中三年级 全一册

主 编 俞国良



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

心理健康. 高中三年级 : 全一册 / 俞国良主编. — 北京 : 北京师范大学出版社, 2016.7 (2018.7重印)  
ISBN 978-7-303-20011-5

I. ①心… II. ①俞… 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(2016)第007690号

---

基础教育教材网址 <http://www.100875.com.cn>

---

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnupg.com](http://www.bnupg.com)  
北京新街口外大街19号  
邮政编码: 100875

印 刷: 金华市远大印刷有限公司  
经 销: 全国新华书店  
开 本: 787mm×1092mm 1/16  
印 张: 15.5  
字 数: 310千字  
版 次: 2016年7月第1版  
印 次: 2018年7月第3次印刷  
定 价: 14.12元

---

策划编辑: 徐 玥	责任编辑: 徐 玥
美术编辑: 王 蕊	封面设计: 国美嘉誉
责任校对: 陈 民	责任印制: 李汝星

**版权所有 侵权必究**

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58806104

# 致老师和同学

亲爱的老师、同学们好！欢迎大家一起走进“心理健康”的教育课堂，共同建构促进心理和谐、实现创造性发展的宜居“心理世界”。

教育部新颁布的《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》（以下简称《纲要》）指出，心理健康教育的目标是“提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础”。要实现这个目标，应该“普及心理健康知识，树立心理健康意识，了解心理调节方法，认识心理异常现象，掌握心理保健常识和技能。其重点是认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应等方面的内容”。本教材就是为实现这一教育目标和教育任务编写的。

《纲要》明确指出，高中年级心理健康的教育内容包括：“帮助学生确立正确的自我意识，树立人生理想和信念，形成正确的世界观、人生观和价值观；培养创新精神和创新能力，掌握学习策略，开发学习潜能，提高学习效率，积极应对考试压力，克服考试焦虑；正确认识自己的人际关系状况，培养人际沟通能力，促进人际间的积极情感反应和体验，正确对待和异性同伴的交往，知道友谊和爱情的界限；帮助学生进一步提高承受失败和应对挫折的能力，形成良好的意志品质；在充分了解自己的兴趣、能力、性格、特长和社会需要的基础上，确立自己的职业志向，培养职业道德意识，进行升学就业的选择和准备，培养担当意

识和社会责任感。”

这是《纲要》对中小学校设置心理健康教育课程的基本要求，也是贯彻落实《纲要》精神，开展全员全程全方位心理健康教育的行动指南，更是全体专兼职心理教育教师实践心理健康教育的“国家标准”。

同学们在学习“心理健康”这一新课程时，我们重点倡导：

**体验学习** 这是一种基于自身活动和实践，获得直接经验的学习方式。强调在活动中体验，在体验中调适，在调适中提高。

**探究学习** 通过各种探索性的活动，积极思考，自我反省和感悟，获得心理健康知识和自我心理保健的方法与技能。

**合作学习** 这是小组就某一特定的心理健康教育内容，共同讨论、思考、发现、解决和创造的学习过程。其目的是助人与自助。

**问题解决学习** 直接面对现实生活中的心理困惑或心理问题，学习、研究并尝试提出解释或解决方案的学习方式，包括观察、调查、讨论和角色扮演等。

我们热情希冀，各位老师、同学们以教材为载体，通过与本教材的认真对话沟通，紧紧围绕课堂教学中的学习、活动体验和实践运用等环节，使心理健康真正撑起一片守望幸福的蓝天，真正建构一个成就人才的摇篮，真正成为一项温暖人心的事业。为每个同学“快乐学习，健康成长，幸福生活”的可持续发展奠基！

# 目录 | contents

## 第一单元 步入高三

- 第一课 寻找高三的坐标 ..... 2
- 第二课 告别迷惘 ..... 14

## 第二单元 为理想而奋斗

- 第三课 理想是用来实现的 ..... 26
- 第四课 目标的过程管理与达成 ..... 39

## 第三单元 直面高三生活

- 第五课 时间管理，忙而不盲 ..... 51
- 第六课 睡眠从心开始 ..... 63

## 第四单元 超越自我

- 第七课 坚定信念，超越自我 ..... 75
- 第八课 战胜内心的恐惧 ..... 85

## 第五单元 高三的友情与爱情

- 第九课 你不是一个人在战斗 ..... 97
- 第十课 非常时期的爱情 ..... 107

## 第六单元 真正地成人

- 第十一课 致成人礼.....119  
第十二课 深入接触你的价值观.....128

## 第七单元 战胜挫折与压力

- 第十三课 在挫折中奋起.....140  
第十四课 与压力共舞.....151

## 第八单元 穿越高原期

- 第十五课 穿越学习的高原期.....164  
第十六课 拆掉思维里的墙.....175

## 第九单元 直面高考

- 第十七课 寻找正常发挥的“金钥匙”.....190  
第十八课 高考后生活巧安排.....201

## 第十单元 我的未来

- 第十九课 链接职场.....213  
第二十课 志愿填报，海阔天空.....224



第一单元

步入高三

# 第一课 寻找高三的坐标

生活永恒变化，人亦在不断成长。高考，被无数人视为人生第一场重大的挑战，又被无数人当作生命旅途中最重要的机遇。备战高考的心路上，我们会需要什么、遭遇什么、收获什么、失去什么？让我们站在高三的起跑线上，仔细掂量，用心定位，建构更为精确的人生坐标！



## 心灵故事



不知不觉，暑假溜走了，高三开学时的班级气氛就让小施感到高考即将来临的压力。她很担心自己高考时不能考出好的成绩，辜负父母和老师的期望。其实，小施从上学的第一天起就是个标准的好学生。整个小学和初中阶段，她门门功课都很出色，常常考全年级第一，年年被评为“三好学生”。在她的心里，始终有着这样一个信念——我应该样样都比别人好。她是这样想的，也是这样做的，而且她做得一直很成功。她以自己的成绩和信念成为同学们的榜样，并赢得了父母、

老师的赞赏。她为此感到满足和骄傲。

初中毕业后，她以优异的成绩考入了市重点中学。在高一入学的摸底考试中名列前茅，再次证明了她的实力，巩固了她的信念——我应该样样都比别人好。一切都顺理成章地进行着，没有人为这个好学生的学习担心。父母、老师对她很信任、很放心，从不过问她的学习计划、学习过程。然而，她自己却隐约地感到不安。虽然高一结束时，她的成绩仍然很突出，但她并不像从前那样轻松了，她感到学得比以前吃力了，好成绩来得似乎有些不易。

小施是个极要强的孩子。一方面，她在学习上投入更多的时间与精力，努力保持自己的领先地位；另一方面，她又暗暗为自己担心。她常常焦急地想：现在我就这么吃力了，那么再读下去会怎么样呢？她似乎有一种江郎才尽的感觉，尽管自己的成绩不比其他人差，可是却明显感到如果别人再用功一点儿就会超过自己，她开始在心里不断地担心起来。

到了高三，小施意识到必须解决自己的问题，否则将会严重影响高三的学习。因此，她走进了学校心理辅导室，向心理老师咨询如何解决自己的问题。心理老师告诉她，到了高三很多同学都会有和她相类似的情况，解决这类问题主要是给自己准确定位，确定合理的高考目标。通过三次咨询，心理老师和小施一起分析了小施的具体情况，帮助小施确定了自己的高考目标学校，并且和小施探讨了如何更好地实现自己的目标。小施心中的疙瘩解开了，在后面的日子里，小施不再担心高考的结果问题，而是重点关注自己每一阶段的学习状况和收获。逐渐地，小施把握住了高三学习的特点和复习节奏，每次模考的成绩都令她很满意。最后，顺利地考上了自己的目标大学。





## 心理辅导

进入高三以来，高考的氛围日趋浓厚，成绩也越来越成为一个显性而重要的标准。在学生中，尤其是好学生中，“希望自己成绩好”“在年级中拔尖儿”是相当普遍的愿望。教师、家长也会对学生有同样的期望。大家都认为“希望成绩好”“对‘拔尖儿’的追求”能够促进学生的学习，提高学生学习成绩。

但事实果真如此吗？

实际上，追求成绩“拔尖儿”的学生可以分成两类：一类只想成功，不惧怕失败；另一类是想追求成功，同时也很害怕失败。后一类学生常常会有一种心理倾向——“成就焦虑”。“成就焦虑”是焦虑症的表现形式之一，通常发生在学习成绩优良的学生身上，具有以下特点：①总和别人比较，生怕自己不能超过别人或者被别人超过；②情绪总处在紧张、不愉快之中；③他们超过别人的手段就是取得成就，以成就为生活的目标。

成就焦虑者常常学习特别努力，成绩特别突出，因此担心在考试中不能“拔尖儿”或名次被别的同学超过，把名次看成自己成败的标志。因此一旦做不到“最好”，就觉得生活没有意义，甚至完全感受不到生活的乐趣，并因为达不到理想目标而失去对当下生活、学习的信心和兴趣。

像小施这样的焦虑是典型的慢性成就焦虑，如果不能及时有效地加以缓解，将会波及她的人际关系和自信，使她陷入抑郁孤单的境地。事实上，焦虑常常与抑郁相伴相生，成长中的青少年学生，烦恼日益增多，困惑也越来越多，而且由于高考的特殊性，进入高三后焦虑指数可能更高，这些都会影响他们的心理健康。

当然，小施的心魔除了“成就焦虑”外，还有她的不良个性或者说不合理认知的消极影响。她的头脑中有太多的绝对化要求，太多的“应该”——

我应该样样都比别人好；我应该始终是坚强的；我应该控制好我的情绪。由于一开始她的成绩一直很好，所以这些“应该”成了“公理”，无须重新审视，她也决不可能想到其中隐含的不合理性。一旦有一天她做不到了，就会认为是自己出了毛病，而不会怀疑她的“公理”。事实上，干扰她的正是这些绝对化要求。认识到这一点对小施这样有“成就焦虑”的学生至关重要。她只有从自我困扰中解脱出来，才能重新建立一个比较客观、合理的评价标准，对自己提出一个新的、合理而现实的要求，即“我当然希望自己样样都比别人好，但如果做不到，也没关系”。



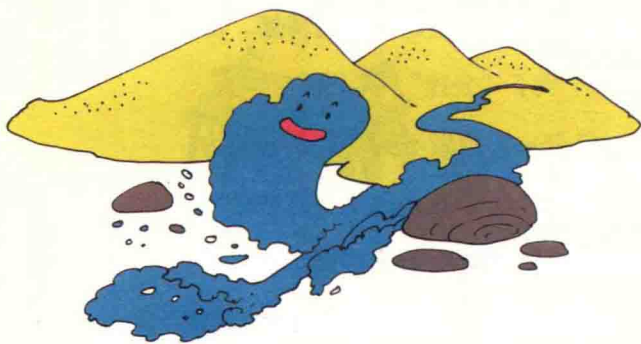
## 成长工作坊

### 小河流的旅程

有一条河流从遥远的高山上流下来，经过了很多个村庄与森林，最后来到了一片沙漠。它想：“我已经越过了重重的障碍，这次也应该可以越过这片沙漠吧！”当它决定越过这片沙漠的时候，它发现它的河水渐渐消失在泥沙当中，它试了一次又一次，总是徒劳无功，于是它灰心了：“也许这就是我的命运了，我永远也到不了传说中那片浩瀚的大海。”它颓丧地自言自语。

这时候，四周响起了一阵低沉的声音：“如果微风可以跨越沙漠，那么河流也可以。”原来这是沙漠发出的声音。小河流很不服气地回答说：“那是因为微风可以飞过沙漠，可是我却不行。”

“因为你坚持你原来的样子，所以你永远无法跨越这片沙漠。你必须让微风带着你飞过这片沙漠，到达你的目的地。你愿不愿意放弃你



现在的样子，让自己蒸发到微风中？”沙漠用它低沉的声音说道。

小河流从来不知道有这样的事情，“放弃我现在的样子，然后消失在微风中？不！不！”小河流无法接受这样的想法，毕竟它从未有过这样的经验，叫它放弃自己现

在的样子，那不等于自我毁灭了吗？“我怎么知道这是对的？”小河流问道。

“微风可以把水气裹挟其中，然后飘过沙漠，到了适当的地点，它就把这些水气释放出来，变成雨水。然后这些雨水又会形成河流，继续前进。”沙漠很有耐心地回答。

“那我还是原来的河流吗？”小河流问。

“可以说是，也可以说不是。”沙漠回答，“不管你是一条河流还是看不见的水蒸气，你内在的本质从来没有改变。你会坚持你是一条河流，因为你从来不知道自己内在的本质。”

此时小河流的心中，隐隐约约地想起了似乎自己在变成河流之前，也是由微风带着自己，飞到内陆某座高山的半山腰，然后变成雨水落下，才变成今日的河流。于是小河流终于鼓起勇气，投入微风张开的双臂，消失在微风之中，让微风带着它，奔向它生命中下一个归宿。

我们的生命历程也像小河流一样，若要跨越人生中的种种障碍，达到自己想要的成就，也需要有放下自我、改变自我的智慧和勇气，从而让生命不断地适应和成长！作家彼得·圣吉说，在这个时代你唯一的竞争优势就是比你的竞争对手学习得更快！更多！更好！而学习的实质到底是什么呢？没错，它就是“改变”！到了高三，更是如此，唯有尽快适应自己高三学生的身份，才能更好地胜任。



## 青春圆舞曲

### 我的高三坐标系

**第一步，确定高三的终点目标。**

1. 考虑自己的性格、兴趣、专长、志向和身体条件，确定将来要发展的领域，再对该领域做进一步的了解，最后确定自己将来大学所选择的专业。
2. 根据自己在高二阶段的整体成绩水平来测算自己未来的高考实力水平。确定自己可以上哪个水平的大学。
3. 确定自己高考的目标大学，了解目标大学的相关情况。

**第二步，建立一个具有个人特色的高三坐标系。**

1. 以自己的高考目标学校的要求为高度，将目标成绩分解成不同阶段的要求。
2. 以高三的时间为横坐标，以月份为节点（或以重要考试或其他事件为节点）；以成绩表现为纵坐标，以分数为节点（或以心情指数或其他指标为节点）。
3. 在坐标系里勾勒出自己的预期表现。结合个人的实力和愿望，在各个节点上，找到自己的预期坐标，然后把各点连接成一条折线。

**第三步，交流论证自己的坐标系。**

1. 与彼此了解的同学或朋友交换坐标系。请对方根据你的了解，用不同颜色的笔，画出他们预测你这一年的表现情况，并讨论你们所画的异同。
2. 请老师指点你的坐标系。请老师根据你的了解，结合高三的形势，预测你这一年的表现，并用不同颜色的笔画出来。然后和老师一起讨论这些折线的异同。
3. 重新审定自己的预期表现。结合别人的预期，重新审视自己，调整自己的坐标系以及相应的坐标。

在整个高三阶段，实时记录自己的发展曲线。

范例：\_\_\_\_\_的高三坐标系 时间：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

高考目标大学：\_\_\_\_\_ 目标大学成绩及其他要求：\_\_\_\_\_



## 方法指南

### 怎样确定目标动力最大

在心理学中有一种期望价值理论，这一理论认为目标带来的动力水平的高低依赖于一个人对目的的评价以及达到目的可能性的评估，可以用一个多重变量函数来表示个人追求成就的倾向。把期望价值理论运用到学生的目标管理中，可以计算出我们确定的目标带来动力的大小。具体可以用下面的公式来计算：

**目标的动力水平=对目标的渴望程度×目标成功的概率×目标成功的激励值**

对目标的渴望程度就是有多么渴望达到目标，也就是对目标生活的向往程度，也可以反过来说如果目标没有达到你认为自己会多么痛苦。目标成功的概率就是你认为自己达到目标的概率是多少。目标成功的激励值是对成

就的自豪感。“对目标的渴望程度×目标成功的可能性×目标的激励值”结果的最大值是我们确定目标依据。假定成功的激励值与成功率是反向相关的(激励值=1.0-成功率)。例如，在确定一个比较低的目标时，对成功的期望会上升，激励值会降低，因为对于较低的目标，很多人会认为成功没有价值。依此类推，面对高的目标时，成功率低而激励值会高。确定目标就是要在三个乘项中找到一个平衡点，让它们的乘积最大。在三个项目中，任何一个为0，我们的目标就会失去价值。例如，一个同学因为父母的要求制订了一个潜力全部开发出来都无法达到的成绩目标，那么这个目标给这位同学带来的动力几乎等于0。

我们确定目标的高低还与我们在竞争中的心理倾向有关。

心理学家阿特金森认为，人在竞争时会产生两种心理倾向：追求成功的动机和回避失败的动机。研究表明，倾向于追求成功的人一般选择中等难度的目标。中等难度的目标能够给人们带来较大动力，因为中等难得的目标，既存在成功的可能性，也存在足够的挑战性，能够满足人们的愿望。倾向于避免失败的学生往往挑选可能性极小的目标，因为难度高所以失败也不是真正的失败；他们或者选择难度很低，实现概率很高的目标，这样就可以避免失败。

科温顿在阿特金森的基础上，根据看待成就任务的方式的不同把学生分成四种类型：成功导向型、失败避免型、过度努力型和失败接受型（见下图）。

		追求成功的动机	
		低	高
避免失败的动机	低	失败接受型	成功导向型
	高	失败避免型	过度努力型

成功导向型的学生成功动机高，对于失败的恐惧低，从事成就任务时不会对成绩感到焦虑或担心，他们往往更容易成功。失败避免型的学生对失败有着高恐惧，而渴望成功的动机低，非常焦虑并试图通过各种方法来避免失

败，这种学生甚至可能会非常不情愿为目标而奋斗，会出现逃避学习或者用各种借口拖延时间不去学习。过度努力型的学生两种动机都高，他们努力接近成功的同时也很害怕失败。这些学生在学习的时候非常努力，但由于他们畏惧失败也感到很焦虑。过度努力型的学生在班上总是表现很好，同时表现出焦虑和担心，这种学生最好能够通过心理辅导适当降低自己的焦虑水平。两种动机都低的学生称为失败接受者。这些学生基本上对学习成绩漠不关心，可能是他们失败的次数太多了，或是对成就价值的恼怒和抵抗。



## 拓展训练营

### 守护天使

我们每个人从小到大，都有人在守护着我们。今天，我们也给自己插上一双翅膀，做一回别人的守护天使。守护你应该守护的人，关心他，爱护他，在他遇到困难的时候帮助他。但是如果天使泄露了自己守护对象的秘密，那么就会受到惩罚，变成一个凡人。

1. 依次抽签。以全班同学的名字做签，依次抽取，抽到自己时就再重新抽一下，把被抽过的签取出。
2. 每个被守护的人要努力感受关怀，推测自己的守护天使到底是谁。
3. 学期结束的时候分享守护天使的秘密。