

高中生 心理健康教育

彭跃红 贺小卫 主编



清华大学出版社

高中生心理健康教育

彭跃红 贺小卫 主编

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书是根据教育部颁发的《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》的文件精神,针对高中生的实际情况编写而成,共八章,内容包括环境适应、自我认识、学会学习、创新创造、应对考试、交往有术、快乐相处、情绪管理八个专题,每一节都由心灵故事、典型案例、测一测、知识导读、策略训练、反观自我、活动拓展七部分组成。

本书旨在帮助高中生确立正确的自我意识,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,帮助学生提高承受失败和应对挫折的能力,形成良好的意志品质。

本书融科学性、可读性和可操作性为一体,既可作为高中生心理健康教育教材,还可作为高中教师心理健康辅导的参考书。

本书课件可通过网站 <http://www.tupwk.com.cn/downpage> 免费下载。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

高中生心理健康教育 / 彭跃红, 贺小卫 主编. —北京: 清华大学出版社, 2017

ISBN 978-7-302-48250-5

I. ①高… II. ①彭… ②贺… III. ①心理健康—健康教育—高中—教学参考资料 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 202032 号

责任编辑: 王 定
封面设计: 周晓亮
版式设计: 思创景点
责任校对: 牛艳敏
责任印制: 王静怡

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座

邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175

邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 北京鑫海金澳胶印有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 185mm×260mm

印 张: 14

字 数: 290 千字

版 次: 2017 年 10 月第 1 版

印 次: 2017 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 1~4000

定 价: 35.00 元

产品编号: 075388-01

本书编委会

主 编：彭跃红 贺小卫

副主编：张金慧 邓公明

编 委：(排名不分先后)

乔立新 何碧兰 刘 茜 黎秀清

冯文娟 龚水蓉 吴静静 孟 琴

张婷婷 许晓霞 王展宏 刘艳丽

黄 娟 苏明亮 葛晓亮 顾 娟

陈金云 苗小翠 王兆勇 姚雪明

刘靖文 张美珍

序 言

人生各种奋斗目标归结起来就是两个字：幸福。通往幸福之路，健康的心态是基石。生活常态包含了顺利与挫折、付出与获得、自由与自律。一个人洋溢着积极精神，充满了乐观心态，更善于经营生活、得体交际，才能放大格局、走向成功。

学生时代，塑造品格，影响一生。如果一个人真得能够从自己或顺利、或曲折、或成功、或失败的经历中去体验、去品味、去探索、去总结，而且总是怀抱一颗不灭的信念火种，不是去武断地否定新的事物，而是去不断地否定旧的自我，那么随着生命历程的推进，我们的经验就会日趋丰富，我们的心灵就会得以升华，我们对客观事物的认识就会越来越接近于真实。我想，对心理健康教育的探究也是如此。

真正的教育应从“心”抓起，从学生心理成长的规律抓起，从“预防”和“发展”抓起。我们全面启动“心理健康教育五年行动计划”，就是要由关注和解决学生的心理问题转向关心和培养学生积极的心理品质，倡导和推行积极的心理引导、干预，开发学生的心理潜能，做好心理预防工作，使师生和家长具备心理健康的常识以及知晓寻求帮助的途径，让学生学会自尊自强、理性平和、积极向上，让他们的心灵深处都充满阳光和自信。

每一位孩子都是一朵花，只是花期各不相同，而教育的使命就是精心呵护，静待花开。期盼我们的教师能够以心理健康教育为契机，积极打开每一位孩子的心扉，走进孩子们的内心世界，陪伴他们健康成长，赢得他们内心的认可，让校园时光成为他们成长路上最难忘的记忆。

钟海林

2017年5月写于新干

前 言

国家倡导：“每个人都要成为自己心理健康的第一责任人”。心理健康教育已经受到国家、地方政府以及各类学校前所未有的重视。很多学校在心理健康教育方面投入了大量的人力、物力和财力，建立了心理咨询室，加强了心理健康教育师资队伍建设，也开设了心理健康教育课程，但效果仍不尽人意。从教育实践角度看，怎样科学有效地开展学生心理健康教育工作，仍然是急需解决的课题。

一直以来，我国中西部地区（尤其是农村地区）的中小学心理健康教育资源匮乏，基础薄弱，“缺医少药”的现象普遍存在。但近几年心理健康教育发展迅猛，热情高涨，无论是家长还是学校都逐渐意识到培育一个人格健全的孩子远比知识的掌握更重要。因此，各类学校也把心理健康教育课程纳入了教学计划，但心理健康教育课究竟该“教什么”“怎么教”仍然是困扰大家的一大难题。针对这种情况，编写一套符合学生实际的、有助于学生成长的本土化心理健康教育教材就显得尤为重要。本套教材组织了一个强大的编写团队，聘请了大学资深心理学教授以及中小学一线心理老师，在反复调研、交流的基础上编写而成，期望能在一定程度上解决“教什么”和“怎么教”的问题。

本套教材分为小学、初中和高中三个阶段，每个阶段都有不同的内容和编写体系。本书是高中阶段教材，内容主要包括环境适应、自我认识、学会学习、创新创造、应对考试、交往有术、快乐相处、情绪管理八个专题，每一节都由心灵故事、典型案例、测一测、知识导读、策略训练、反观自我、活动拓展七部分组成。

(1) 心灵故事：选择一个非常贴近主题的故事或一段精彩的话语，引出主题。

(2) 典型案例：贴近中学生的实际生活，选取他们关心的、具有现实意义的生活事件或心理行为问题，引起学生心灵上的共鸣，导入主题。

(3) 测一测：选择一个贴近本节主题的小测验，帮助学生更好地认识自己，评估自己。

(4) 知识导读：运用心理学知识和方法对典型案例进行分析和指导，说理通俗易懂、深入浅出。

(5) 策略训练：针对每个主题中出现的问题，提出三四个解决问题的常见策略。

(6) 反观自我：包括“问一问”和“想一想”两部分。“问一问”，提出学生会遇到的相关问题，让他们思考会做出何种反应以及如何处理，帮助学生更好地了解自己。“想一想”，选择一个贴近主题的心理故事，让学生谈谈体会。

(7) 活动拓展：根据主题设置游戏活动，让学生在游戏活动中体验、分享、成长，最

大限度地发挥自己的心理潜能。

总之，本书融科学性、可读性和可操作性为一体，既可作为高中生心理健康教育教材，还可作为高中教师心理健康辅导的参考书。

在本套教材的编写过程中，新干县教育局钟海林局长做了大量的组织协调工作，并结合他几十年的教育实践经验提出了很多具体指导意见，主编及参编人员通力合作，在此谨向所有参与支持该项工作的各位人士表示衷心的感谢！也诚恳欢迎同行、一线教师及广大读者提出宝贵意见。

编 者

2017年9月

目 录

第一章 环境适应	1	第二节 成功需要方法	111
第一节 适应新环境	1	第三节 克服考试焦虑	120
第二节 宿舍关系你我他	7	第四节 科学睡眠	127
第三节 适应新老师	12	第六章 交往有术	135
第四节 二十年后的我	18	第一节 做个受欢迎的人	135
第二章 自我认识	24	第二节 慧眼识人	140
第一节 认识自己	24	第三节 合作至上	146
第二节 悦纳自己	32	第四节 拒绝也是一种美	152
第三节 向自卑说“不”	38	第七章 快乐相处	159
第四节 纠正你的“眼镜”	44	第一节 大大方方赞出来	159
第三章 学会学习	50	第二节 我的父亲母亲	165
第一节 为谁辛苦为谁忙	50	第三节 异性交往应有度	171
第二节 规律学习提效率	57	第四节 爱因等待而美丽	176
第三节 记忆直通车	64	第八章 情绪管理	183
第四节 和时间赛跑	72	第一节 认识情绪	183
第四章 创新创造	79	第二节 和情绪做朋友	190
第一节 打造最强大脑	79	第三节 管理好你的“愤怒怪”	197
第二节 不做低头族	86	第四节 挫折, 让生命更精彩	205
第三节 跨越思维的陷阱	92	参考文献	213
第四节 发挥你的创造力	98		
第五章 应对考试	104		
第一节 跨过复习高原期	104		

第一章 环境适应

第一节 适应新环境

心灵故事

每到9月，熙熙攘攘的高中校园里就会出现许多新鲜的面孔，他们是从充满着童话故事少年时代跨入现实生活的高一新生们，带着好奇和各种憧憬开始了高中生活。但是，即将开始的高一生活，对大部分学生是陌生的。由于环境的改变、学习要求的提高和青春期的发育，他们可能会感到不适应。怎样调整自己的心态，尽快适应新环境，迈好高中第一步呢？本节将和你聊聊这个话题。

典型案例

我该怎么办

我的命怎么这么苦啊！来到了一个人生地不熟的地方求学，这里的同学全都那么奇怪，有的很喜欢玩，全然不把学习当回事；有的却很喜欢学习，不浪费一分一秒的时间。老师也很奇怪，他们不只是给我们上课，还很严格地要求我们，作业也那么多，写都写不过来……这还不算，睡眠也不足，每天要六点多钟起床，那么早还要在操场上做广播体操；学习科目也那么多，根本没有时间做自己喜欢的事情。我很想家，我已经有两个星期没有见到爸爸妈妈了……

天哪！我该怎么办啊……

【想一想】

刚刚升入高中来到一个新环境，必然会有很多地方不适应，很多同学甚至对此无所适从、不知所措，所以就出现了很多“我该怎么办”。那么，同病相怜的你，不妨

想想刚来到新环境时，你遇到了什么麻烦事呢？请同学们说说自己的经历吧！

测一测

心理适应能力自测问卷

下面的问题能帮助你进行心理适应能力的自我判别。请认真阅读，并判断其与你实际情况的符合程度，然后从“是”“无法肯定”“不是”三种备选答案中选出一个来。

1. 我最怕转学或转班级，每到一个新环境，我总要经过很长一段时间才能适应。
2. 每到一个新的地方，我都很容易同别人接近。
3. 在陌生人面前，我常无话可说，甚至感到尴尬。
4. 我最喜欢学习新知识或新学科，它能给我一种新鲜感，调动我的积极性。
5. 每到一个新地方，我第一天总是睡不好，即使是在家里，只要换一张床，有时也会失眠。
6. 不管生活环境有多大变化，我也能很快习惯。
7. 越是人多的地方，我越感到紧张。
8. 我的成绩多半不会比平时练习差。
9. 全班同学看着我，心都要跳出来了。
10. 对他(她)有看法，我仍能同他(她)交往。
11. 每到一个新环境，我做事情总有些不自在。
12. 我很少固执己见，常常乐于采纳别人的建议。
13. 同别人争论时，我常常感到语塞，事后才想起该怎样反驳对方，可惜已经太迟了。
14. 我对生活条件要求不高，即使生活很艰苦，我也能过得很愉快。
15. 自己明明把课文背得滚瓜烂熟，可在课堂上背的时候，还是会出差错。
16. 在决定胜负成败的关键时刻，我虽然很紧张，但总能很快地使自己镇定下来。
17. 我不喜欢的科目，不管怎么学也学不会。
18. 在嘈杂混乱的环境里，我仍然能集中精力学习，并且效率较高。
19. 我不喜欢陌生人来家里做客，每逢这种情况，我都会有意回避。
20. 我很喜欢参加社交活动，我觉得这是交朋友的好机会。

【测试说明】

1. 凡是单数号题(1, 3, 5, 7, ……), 选“是”计-2分，选“无法肯定”计0分，选“不是”计2分。

2. 凡是双数号题(2, 4, 6, 8, ……), 选“是”计2分, 选“无法肯定”计0分, 选“不是”计-2分。

3. 将各小题的得分相加, 即得出总分。

35~40分: 心理适应能力很强, 能很快地适应新的学习、生活环境, 与人交往轻松、大方。给人的印象极好, 无论进入什么样的环境, 都能应付自如、左右逢源。

29~34分: 心理适应能力良好。

17~28分: 心理适应能力一般, 当进入一个新的环境, 经过一段时间的努力, 基本上能够适应。

6~16分: 心理适应能力较差, 依赖于较好的学习、生活环境, 一旦遇到困难则易怨天尤人, 甚至消沉。

5分以下: 心理适应能力很差, 在各种新环境中, 即使经过一段相当长时间的努力, 也不一定能够适应, 且常常困惑, 因与周围事物格格不入而十分苦恼。在与他人的交往中, 总是显得拘谨、羞怯、手足无措。

如果你在这个测试中得分较高, 说明你的心理适应能力较强。如果你得分较低, 说明你的心理适应能力较弱, 但你也不必忧心忡忡, 因为一个人的心理适应能力是随着年龄的增长、知识经验的丰富而不断增强的。只要你充满信心、刻苦学习、虚心求教、加强锻炼, 你的心理适应能力一定会增强的。

知识导读

面对一个不熟悉的环境, 人们会有一种紧张不适的感觉, 这是很自然的现象。对此我们要做的就是尽快调整自己的心态, 融入新环境中去, 找出原因是改变自己心态的动力。只有认识到问题的根源, 才不会一味地埋怨与自责。

期望值与现实的落差

我们每一位同学在初中时可能都是班里的顶尖人物、学校里的佼佼者, 被同学尊重, 被教师捧着, 而且被亲朋好友视为聪明者, 因此自己内心会有一种很强的优越感。但进入高中后一切都变了。面对周围一个个学习高手和不理想的名次, 面对周围同学谁都不在乎谁自我, 面对教师一视同仁、公平对待的做法, 有些同学开始失落了, 自卑感产生了, 开始怀疑自己, 开始陷入一片茫然之中, 把自己的梦想也抛到九霄云外了。

自我松懈与现实压力的冲突

很多同学觉得能够进入重点高中就等于踏入了大学的大门, 因此放松了自己。但现

实的压力却比初中时更大了，看到别人都在埋头苦学，自己一颗放松的心既放松不起来也集中不起来，玩得不痛快学得不踏实。同时也在内心谴责自己没有好好学习，觉得对不起自己辛苦的父母，于是便有一种负罪感。

独立意识与自理能力的欠缺

随着年龄的增长，知识的丰富，能力的提高，我们的独立意识日益提高，总有想飞的感觉。面对父母所提供的一切都感到唾手可得，甚至多余，想尽快逃脱父母的控制，自己做主做自己的事情。但一旦有了独立的空间，自己照顾自己才感到力不从心，很多事情都无法自理，产生了对自己能力的怀疑与对自己的失望。

新鲜感与怀旧感的冲突

初到一个新环境，新鲜的事物冲击着兴奋的大脑，刺激着好奇的神经，但随着时间的推移，新鲜感渐渐消失，尤其是那些感觉差的环境会使我们产生一种强烈的怀旧感，继而内心委屈的眼泪也禁不住夺眶而出。

策略训练

策略一：正确地认识自己，定位自己，评价自己

在每一个阶段，每个个体都有他的核心任务。这就要求我们必须建立相应的思维方式和行为方式，相应的人际交往、自我评价、适应环境的方式跟这个阶段的主要任务联系在一起。因此，必须客观正确地认识自己，找出自己的优劣势、优缺点，发挥自己的主观能动性，自主地学习。同时，也要客观正确地认识他人的优劣势、优缺点，多交流与合作，吸收别人好的学习方法。知己知彼的同时，找准自己的位置，合理地定位自己，确立合理的目标。最后，要正确地评价自己，即多纵向比，少横向比，全面地评价自己，避免“一叶障目，不见泰山”。

策略二：学会人际交往，增强自信

良好的人际关系可以帮助我们更好地适应环境，还可以增加我们的自信心。因此，我们要学会主动与人交往，并运用一些人际交往的技巧，从而与同学尽快建立起良好的人际关系。

策略三：合理地安排时间，提高睡眠质量，培养良好的学习习惯

随着学科增多、作业增多，我们一定要学会合理地安排时间，提高学习效率。

- 一是要保证休息时间，建议中午休息半小时左右；
- 二是要利用好零碎的时间，比如课间时间；
- 三是学会制定学习计划，最大效率地利用好时间。

策略四：合理地宣泄自己，缓解压力

宣泄是人类心理的安全阀。学会宣泄是调整心态的方法之一。我们可以通过以下几种方式来积极地缓解压力，如锻炼、写日记、在操场上大喊大叫大笑、向人倾诉、睡大觉、整理衣服、哭泣等。大家可以选择适合自己的宣泄方式来放松自己，但要记得坚持“不害人害己”的原则。

策略五：学会独立，主动地适应环境

独立的人格是支撑独立生活的柱石。在日常学习生活中，我们一定要学会独立地照顾自己，独立地学习(并非排斥交流与合作)。比如，不适应某教师的教学方法，可以利用更多时间自觉地学习，主动地适应老师，而不是放弃此学科，被动地希望老师改变；自己能做的事情尽量不麻烦别人，学习和掌握一些必要的生活自理能力，逐渐从依赖别人的生活方式转变为独立的生活方式，从而适应环境。

(资料来源：高一新生适应讲座，百度文库，<https://wenku.baidu.com/view/11305d48e45c3b3567ec8b67.html>，有删减)

..... 反观自我

问一问

1. 我的适应能力测试得分如何？我的不适应问题表现在哪些方面？
2. 我学会了哪些适应环境的策略？
3. 我在运用这些策略的过程中有什么心得？

想一想

阅读下面的材料，说说你受到了什么启发？

成功的种子

世界上的一切伟业奇迹都是人创造的，而且都是凡人创造的。但我们又总觉得那些创造了某一项伟业奇迹的人都是某种天才，不是和自己一样的平凡之人。其实要说那些

创建了伟业的人真有什么不同凡响、不同寻常之处，那就是他们都有自信意识、成功心理。如果把一个人比作一块土地，那么自信意识、成功心理就是成功的种子。有了种子不等于就有丰硕的果实，还要精耕细作，也就是刻苦学习，扎实奋斗，但如果没有种子是绝无可能生长出果实来的。一个人不相信自己是一块有能力、有价值的可以成功的料，哪里还会自觉地强化自信意识、树立成功心理呢？我们每一个普通的人、平凡的人是不是一块成功的料呢？

活动拓展

活动主题：个性名片

【活动目标】

在小组活动中互相协作，初步认识新团体、适应新班级。

【活动准备】

A4纸(数量与活动人数相同)，彩笔若干套(数量与小组数相同)。

【活动过程】

1. 在8分钟内，每位成员为自己设计一张个性名片。

2. 个性名片要求：

(1) 不少于5条个人信息，信息可以是具体的，也可以是抽象的、含蓄的，但要求必须个性化。

(2) 除文字外可用图形等多种形式表示。

(3) 可使用多种颜色的笔。

3. 每个成员在组内向大家介绍自己的个性名片。

4. 每个成员都要尽力去记住组内其他成员的名字。

【小组分享】

1. 能够清楚地叫出他人的名字，你有什么感受？

2. 别人记住自己的名字感觉怎么样？

3. 没被记住名字或者叫错他人名字，感觉如何？

【注意事项】

1. 信息中要有自己的明确特征，方便大家记忆。

2. 设计时可以“头脑风暴”，越有创意的名片，越容易被大家记住。

第二节 宿舍关系你我他

心灵故事

宿舍就是我们的家，良好的宿舍关系会给我们无尽的温暖和力量，会使得我们获得巨大的正能量，让我们变得更加坚强和勇敢，从而走向成功，拥抱成功。新东方创始人俞敏洪的成功就是典型的例子。当年，俞敏洪在新东方发展到一定规模时，带上很多钱，去美国邀请大学室友来帮自己一起开拓事业。最终，室友们回来了，但理由却是因为俞敏洪在大学四年为宿舍打了四年的开水！这样的好室友，肯定值得信任！今天，我们就来谈谈宿舍关系这个话题。

典型案例

在宿舍被孤立，我该如何摆脱困境呢

以优异成绩考入某省级重点高中的小雨，最近心情烦透了。为什么呢？原来，他被宿舍的同学给孤立了。这让一向优越感十足的他倍感煎熬。其实，在这之前，他是走读生。升入高中后，由于离家远，所以他不得不选择住校。对于住校，他内心是拒绝的。一则是因为宿舍要住六个人，很不安静，和家里独霸一间宽敞的卧室相差十万八千里；二则是宿舍的好几个同学的生活习惯让他内心很崩溃，比如有的不太爱清洁卫生，有的室友东西四处乱放，有的喜欢随便拿别人的东西用。他看不惯，于是就直接说出来，这一说，对方就不舒服了，然后就发生了口角，他也不甘示弱，一来二去，宿舍里硝烟弥漫，大家很快就开始指责他，继而孤立他。他陷入了无限的烦恼之中，不知道该怎么办。

【想一想】

看完上面的例子，你觉得小雨为什么被室友孤立了呢？我们究竟该怎样来处理宿舍关系呢？

测一测

你的宿舍人际关系好吗

1. 一说到室友，我就火冒三丈，心情不好。
2. 如果可以换宿舍的话，我一定马上换。
3. 如果可以走读的话，我会立即搬出现在的宿舍。
4. 我总是和室友相处困难。
5. 我总觉得宿舍的室友问题一大堆。
6. 我宁愿多待在教室里，也不想早点回宿舍。
7. 和室友争吵是我宿舍生活无法避免的事情。

【测试说明】

对照以上症状检视自己，只要有任意四条符合，就可以基本判定你的宿舍人际关系不良。

知识导读

宿舍人际关系不良产生的原因

高中生的宿舍一般是住了6~8人，可谓是一个“小天地”，但是关系处理起来却十分复杂，稍微不注意，就闹别扭了，使得不少住校生一说宿舍关系，直呼“伤不起啊，伤不起！”那么，有哪些原因导致高中生宿舍关系难以相处呢？

1. 性格不合。同宿舍的同学来自不同的地方，彼此间的性格差异很大，容易彼此产生隔阂。比如，同一个宿舍有的同学比较内向，平时喜欢独来独往，上课、去图书馆都不会跟室友一起。而另外的一些同学则喜欢热闹，最不喜欢死气沉沉的生活。所以大家在宿舍的时候就各干各的，彼此不相干。尤其是意见不合的时候，大家可以连续几天不说话。也有部分同学表示，宿舍里有的同学总是表现得很强势，爱出风头，又很自我，虽然室友不会当面提出不满，但也会渐渐地刻意疏远。

2. 生活习惯差异大。不同的同学来自不同的家庭，生活习惯差异很大。比如，有的人做事风风火火，动静很大，效率很高。而有的同学则做事慢吞吞的，小心谨慎，生怕弄出了太大的动静。这样的两种不同类型的人在一个宿舍，难免会发生一些小冲突。再比如，有的同学热爱学习，很早起床，结果动静有点大，把大家都吵醒了，这样弄得有人心里不舒服，因此就会嘟囔几句，结果，又是一场口角之争。这样的因为生活习惯不

同导致的冲突，从高一到高三都会存在。

3. 贫富差距大。住校的学生，来自不同的地方和不同经济状况的家庭，这就导致学生的生活费差异大。有的学生家境优越，每个月的生活费在千元以上，而有的学生家境较差，尤其是来自偏僻农村的学生甚至还停留在温饱线上。这样一来，由于家庭条件的差异，使得他们的世界观、人生观、价值观以及消费观都存在很大的差异，经常在宿舍会发生一些不可避免的摩擦。结果是，经济条件好的学生很有优越感，很自我，气场十足，而经济条件差的学生呢，则会变得自卑敏感，且容易不合群，因为囊中羞涩，不敢随便参加宿舍的聚餐聚会之类的活动。这样一来，宿舍里的两类人就十分容易成为敌对关系。

4. 交流沟通少。随着时间的推移，宿舍里室友之间会对彼此越来越熟悉，尤其是一个人的缺点也会被暴露得淋漓尽致，比如关于宿舍做清洁的问题，就是一个十分棘手的问题。

5. 不良心理。在室友相处的过程中，一些同学由于某方面比较突出，如外貌、能力、成绩等，这类相对突出的同学常常成为学生中的焦点人物，如果他们平时不注意自己的言行举止，就很容易引起同学的妒忌和猜疑，从而导致人际关系紧张。另一种情况是，在涉及学生切身利益的各种评奖、评优以及奖助学金、困难补助等时，一些功利心较强或性格较敏感的学生有时也会因为无法分享利益而对别人获得利益耿耿于怀甚至产生妒忌心理，从而影响室友的和谐共处。

策略训练

策略一：用积极的视角看待室友

俗话说：“金无足赤，人无完人。”每个人都有自己的不足之处，都有缺点和需要改进的地方。因此，我们在看待室友的时候，要学会去接受其身上的不足，同时，也要看到他们身上的优点。如果我们更多的是看到对方身上的优点，那么，我们就会对室友作积极的评价，会增加对室友的好感，寝室的人际关系自然也会更加和谐。所以，用积极的视角看待你的室友，你会发现，有缘和这么不错的室友同处一室其实是一件蛮幸运的事情。

策略二：学会主动承认错误

即使是牙齿和舌头这么好的一对朋友，有时候，牙齿也会咬到舌头。那么，究竟是牙齿的错误还是舌头的错呢？还真的不好说。那么，几个人在宿舍里朝夕相处，难免也会因为一些小事，发生磕磕碰碰。如果发生小矛盾、小冲突后，都觉得自己有理，都觉