

2015 年经浙江省中小学教材审定委员会审查通过

心理健康

高中一年级 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

高中一年级 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. 高中一年级 : 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 978-7-303-20009-2

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007679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

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

字数: 300千字

版次: 2016年7月第1版

印次: 2018年7月第3次印刷

定价: 13.68元

策划编辑: 徐 玥

责任编辑: 樊庆红

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

目录 | contents

第一单元 开学与适应

- 第一课 新朋友，心起点.....2
- 第二课 适应高中学习生活.....13

第二单元 学习与情绪

- 第三课 激发学习动机.....25
- 第四课 情绪，心理的色调.....37

第三单元 自我与自信

- 第五课 发现多维的我.....51
- 第六课 建立自信.....61

第四单元 亲人与朋友

- 第七课 建立信任的亲子关系.....73
- 第八课 友情与爱情.....85

第五单元 集体与同伴

- 第九课 爱在集体.....97
- 第十课 沟通让生活如此美丽.....107

第六单元 人际与技巧

- 第十一课 真诚道出你的赞美118
- 第十二课 尊重差异，和而不同128

第七单元 学习与考试

- 第十三课 学会科学用脑139
- 第十四课 应对考试焦虑149

第八单元 挫折与冲突

- 第十五课 面对挫折161
- 第十六课 理智与情感171

第九单元 社会与生活

- 第十七课 从追星到追心193
- 第十八课 学会自我保护193

第十单元 人生与发展

- 第十九课 发现幸福204
- 第二十课 学会选择215

第一单元

开学与适应

第一课 新朋友，心起点

来到一个新的环境，结识新朋友是最自然的需要。或许，你很轻松地发现相似的朋友，彼此理解，相处愉悦；或许你为了结识新朋友，讨好他人，改变自己，结果却并不尽如人意……接下来，请大家走近彼此，探讨一下结交新朋友，如何从“心”开始。



心灵故事

你是我的朋友

“嗨，刘洋你好，我叫王刚，认识你很高兴。”王刚对坐在前座的同学打招呼。

“你知道我的名字！”刘洋惊喜地扭过头来送给王刚一个热情的笑脸。“被人记住的感觉真好！”刘洋心里美滋滋地想。

.....

结束了同学关系融洽的初中生活，开始了自己向往的高中生活，自然会碰到许多新同学，大家都希望尽快相互认识。王刚同学是班里认识同学最多、最快的一个。他热情主动地和同学们打招呼，同学们也都热情地给了他回应，如开头的那个场景一样。

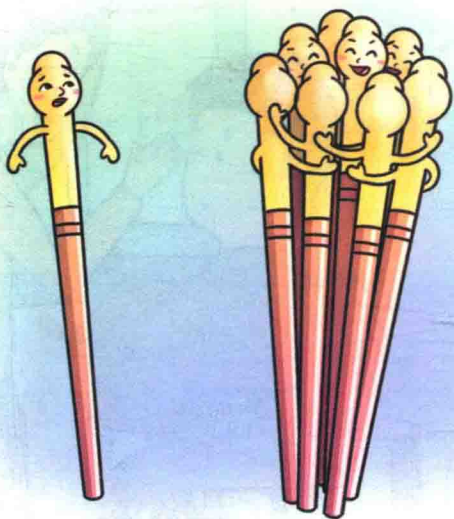
刚来时，他见到每一位同学都会主动招呼，先作自我介绍：“我叫王刚，毕业于东方中学，家住火车站东边，特别喜欢足球……”这样，他很快认识了同是东方中学毕业的刘洋、赵真；认识了同在火车站东边住的吴花蕊、李志毅、范莹；结识了球迷雷达远、冯远志；他还帮助李战强打扫教室；请教苗静两道数学题；听黄涛、孙权、毕湘贵谈他们在学校结识的新同学；通过活动或课堂点名，王刚又记住了许多同学

的名字，并且马上在交往中直呼其名。所以，不到两周，他几乎和全班同学都认识了。这样他在班里为自己创造了一个和谐、舒适的心理环境，一到教室里很多人都热情地和他打招呼，时时能看到同学的笑脸，处处能得到同学的帮助，使自己始终在愉快的心情下学习和生活。



心理辅导

人际交往是人类与生俱来的本性，是社会存在和发展的基础。在设立诺贝尔奖第一个25年中，合作研究得奖的占比为41%；第二个25年里，占比是65%；第三个25年内，这个占比达到79%。可见，合作变得越来越重要。在一个班级中，同学之间也是一样，和谐的人际关系有利于个人的健康成长，



良好的人际关系为同学之间正常的知识交流、感情沟通创造了前提条件。

案例中的王刚，在新环境中自然、主动、热情、坦诚，所以很快地为自己营造了一个舒适的人际交往环境。当然，这也并非表示，每位同学都要像王刚这样。其实，每人都有自己的性格特点，有的同学在人际交往上是慢热型，有的同学比较害羞，有的同学缺少安全感，需要

先观察再有选择地交往……我们除了积极地融入新环境，更重要的一点就是接纳自己独特的个性特征，做真实的自己，相信一定有人喜欢你这一款。

一般来说，初来乍到，学着去调整自己以适应新环境，对结交朋友来说非常重要。然而，有的同学不惜一切代价去交朋友，结果却往往不尽如人意。比较常见的情况是，有的同学极力地去讨好他人，以别人的喜好为自己的喜好，一遇到别人与自己有不同的意见马上就否定自己等，目的是得到他人的接纳与喜欢。然而，就算你按照新朋友喜欢的模式把自己完全改造了，你的新朋友喜欢的也只是你的那些变化，而不是你。把自己原来的性格特征隐藏起来不是一个明智的办法，因为唯他人的喜好为标准，短时间内能够得到他人的认同，或许你会对新的自我感觉满意，但是，这不可能保持长久，真实的你终究会逐渐现身，这必然会导致你与喜欢你的变化的那些朋友之间的冲突。因此，保持自己的一份真实，积极主动地从内心深处融入新的环境才是最轻松也是最长久的办法。



成长工作坊

活动1 坦诚交流

5~7人一组，用相同的纸张，匿名写下在新环境里结识新朋友时的一个或多个感受或困扰。写完后放到一起，每位组员从中抽出一个，念给大家听，组内其他同学谈一下自己的看法。

请大家交流活动中的发现。

结合你自己的实际经历，谈一谈结识新朋友时成功的经验和失败的教训。

活动2 连环介绍

5~7人一组，围成一圈，每组随机选择一位同学开始进行连环自我介绍，要求每人用一句话介绍自己，其中必须包括姓名，来自地区或学校，个人特征或兴趣爱好等，如我是来自北京市昌平区实验初中性格开朗的王

小燕。接下来，组内每位同学都必须从第一个同学说起，加上一个“旁边的”，如王小燕后面的一个人就需要这样介绍：“我是来自北京市昌平区……王小燕旁边的，来自××地区××学校喜欢思考的丁××。”依次类推，组内每位同学都要复述之前所有做过自我介绍的同学的信息，然后加上自己的信息。

做完这个活动后，请把你的感受与小组同学分享。

活动3 我的个性名片

每位同学自制一张独特的个性名片，内容至少要包括姓名、毕业学校、性格、爱好、一张自己喜欢的个人照片或一幅自画像，其他内容自定。做好后，请与其他同学互换名片，这样大家会更快地互相认识。

毕业学校：_____

爱 好：_____

出生年月：_____

家庭住址：_____

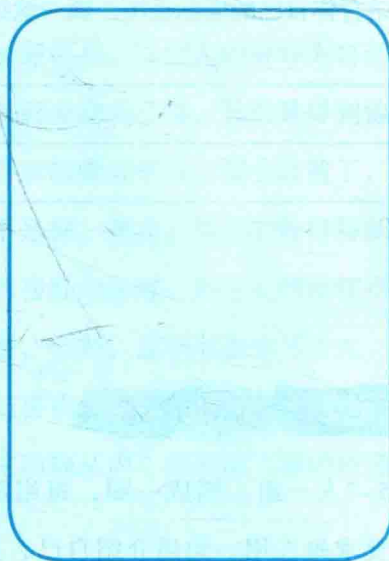
邮政编码：_____

电 话：_____

电子信箱：_____

个人独白：_____

个性签名：_____



我的自画像



青春圆舞曲

自报家门

对自己的姓名作一个容易记忆的解释，将自己的性格、特点、爱好向大家进行简要介绍。可以参考下面两位同学的自我介绍方法。

同学甲：“我叫秦飞，是秦桧、岳飞二合一的产物，命运注定我既可能流芳千古，又可能遗臭万年，老师对我也是喜忧参半。”

同学乙：“我叫吴喆，是指双份的吉利。可是我姓‘吴’（无），看来得不到这双份的吉利。我的要求不高，只有单份就行，但我又不能叫吴吉，这样，我连单份的吉利也得不到，所以我只好叫吴喆。”

请大家运用“形象比喻法”“谐音法”“联想法”等有效方法记住更多同学的姓名，看谁记得多，记得妙。同时请大家准备一下自己的“自报家门”，说说你是怎样有创意地介绍自己的。



方法指南

如何和新同学交往

几乎每位同学初到一个新环境，都想融入一个圈子，我们应该如何与新同学进行交往呢？

第一，学会找出共同话题。如果一位同学总想表现出“我是咱们班入学时考分最高的，我们家经济条件是非常好的，我的衣服是很时髦的，我爸爸是当大官的……”别人对他是不会感兴趣的。找出共同点的技巧可以训练，即先谈一些自己的经验并注意发现对方的兴趣，看看有没有共同点，然后找出共同话题。

第二，关心他人。关心他人即能够真正设身处地为他人着想，将心比心，并尽己所能帮助需要帮助的人。

第三，学会倾听。专心倾听是对别人的最基本而重要的尊重。美国著名外交官基辛格博士曾对周恩来在外交活动中的“倾听”风格非常佩服，他说：“凡是周恩来亲切会见过的人几乎都不会忘记他，你会感觉到他全神贯注于你，他会记住你和他说的话。这是一种使人一见之下顿感亲切的罕见的天赋。”

第四，不要轻易下判断。每颗心灵都是脆弱的，人们都喜欢喜欢自己的人，而不喜欢对自己吹毛求疵的人。如果你向同学谈自己的情况，该同学不断对你评头品足，你还想对他说什么呢？还想对他说多少呢？

除了以上所提到的，你认为还有哪些与新同学交往的方法？



拓展训练营

列一列你入学后都结交了哪几位朋友，你分别是怎样和他们认识的，又是怎样成为朋友的。把你的故事或方法记录下来，与同学分享一下。

朋友	我们的故事
朋友1: _____	
朋友2: _____	
朋友3: _____	
朋友4: _____	
朋友5: _____	
朋友6: _____	
朋友7: _____	
朋友8: _____	



课外链接

各种个性特征受到喜欢的程度

美国心理学家安德逊对555项个性特征的受人喜爱的程度作了调查，列出了“受人高度喜爱的品质”“中性品质”和“受人高度厌恶的品质”。下面这个表格能够使我们人们对人们欣赏他人的个性特征一目了然。

高度喜爱的品质	中性品质	高度厌恶的品质
真诚	固执	作风不正
诚实	循规蹈矩	不友好
理解	大胆	敌意
忠诚	谨慎	多嘴多舌
真实	追求尽善尽美	自私
信得过	易激动	目光短浅
理智	文静	粗鲁
可靠	好冲动	自高自大
有创新	好斗	贪婪
体贴	腼腆	不真诚
可信赖	猜不透	不友善
热情	好动感情	信不过

续表

高度喜爱的品质	中性品质	高度厌恶的品质
友善	害羞	恶毒
友好	天真	讨厌的
快乐	闲不住	虚假
不自私	空想家	不老实
幽默	追求物质享受	冷酷
负责任	反叛	邪恶
开朗	孤独	装假
信任别人	依赖性	说谎

(资料来源：贺淑曼《人际交往与人才发展》)

写一写：

你希望你的朋友能够拥有的个性特征有哪些？

你可能很难容忍你的朋友表现出哪些个性特征？



感悟与收获

通过本课的学习，你有哪些感悟和收获？想一想，记录下来。
