

2015 年经浙江省中小学教材审定委员会审查通过

心理健康

高中二年级 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

高中二年级 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. 高中二年级 : 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 978-7-303-20010-8

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007660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: 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 探索自我

- 第一课 打造人格魅力2
- 第二课 未发现的自我15

第二单元 自信前行

- 第三课 增强自信心27
- 第四课 超越自卑，提升自信38

第三单元 锤炼意志

- 第五课 锤炼良好的意志品质49
- 第六课 直面挫折59

第四单元 有效学习

- 第七课 有效率地学习72
- 第八课 做时间的主人83

第五单元 快乐学习

- 第九课 学习与创造95
- 第十课 选择适合自己的学习方式104

第六单元 健康生活 >

- 第十一课 体验生活中的快乐117
- 第十二课 抵御诱惑125

第七单元 管理情绪 >

- 第十三课 克服学习倦怠135
- 第十四课 变压力为动力147

第八单元 积极交往 >

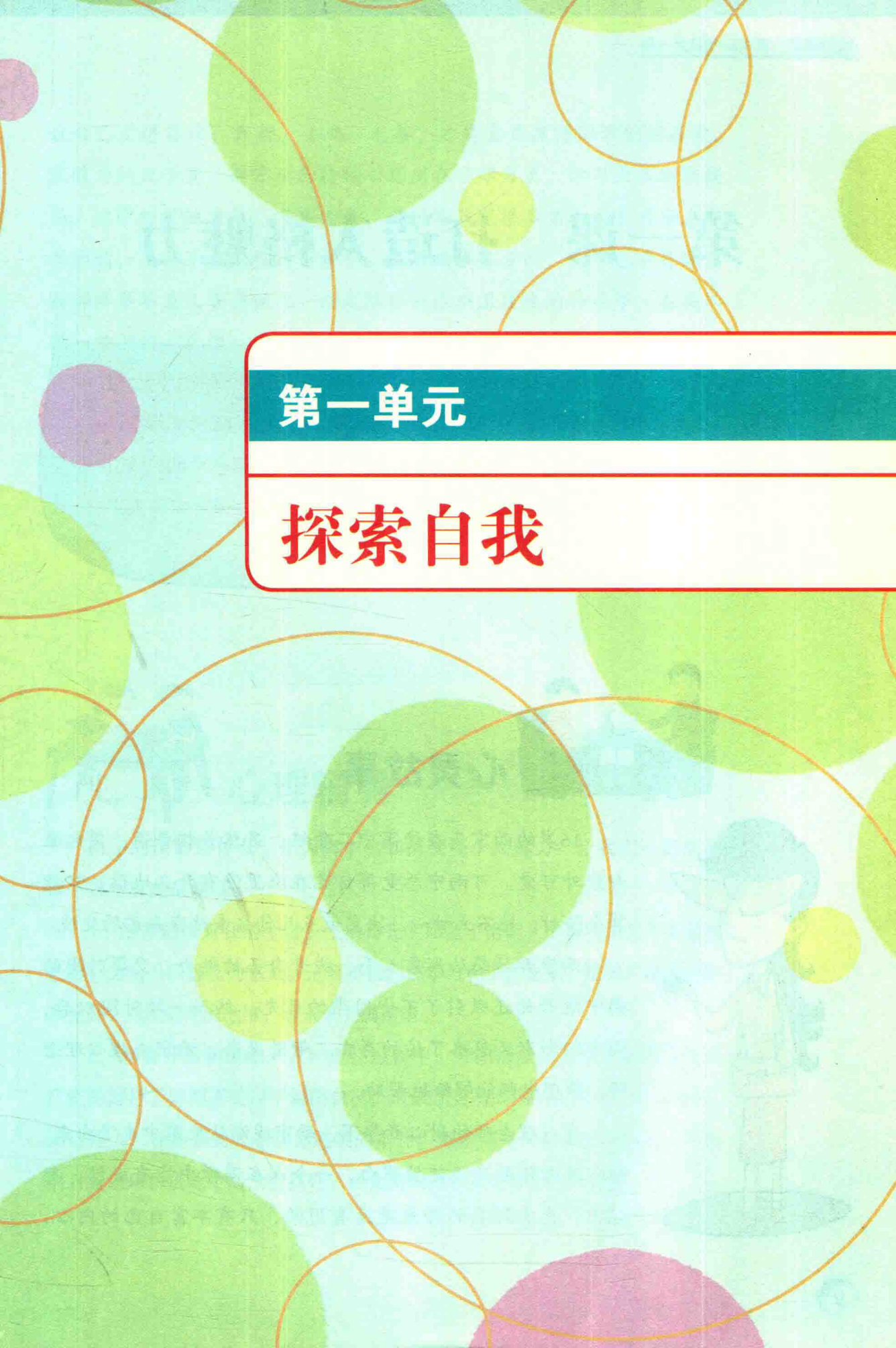
- 第十五课 培植好人缘161
- 第十六课 解决冲突172

第九单元 感悟恩情 >

- 第十七课 我的家庭塑造我182
- 第十八课 师生情谊194

第十单元 建设未来 >

- 第十九课 让梦想为未来指路205
- 第二十课 我的未来我做主214



第一单元

探索自我

第一课 打造人格魅力

人们常说，世界上很难找到两片完全相同的树叶，更找不到两个完全相同的人。心理学中的人格是指一个人的综合心理面貌，它使人们在心理活动过程中表现出各自独特的风格。拥有良好的人格品质，会使你具备人际间的吸引力，增强个人的魅力和风采。有些同学认为一个人的魅力来自外在，其实真正的持久的魅力需要从内心来打造。



心灵故事



16岁的雨宁正在读高中二年级，虽然长相普通，笑起来却分外可爱。可雨宁总觉得自己在班里没有什么地位，只能算个陪衬，她不太甘心，决定做点儿什么来改变自己的处境。

雨宁开始想从形象入手，提升自己的魅力。变得时尚的雨宁刚开始还吸引了不少同学的目光，然而一段时间以后，同学们渐渐又忽略了她的存在。带着无奈，雨宁去找心理老师，希望老师能够给她帮助。

在心理老师的耐心开导下，雨宁逐渐从失落中走了出来。和心理老师的交谈使她明白，一个人在同学中能有威信、有魅力，光靠鲜亮的外表是没有用的，只有丰富自己的内心，

让自己变得自信、开朗、乐观、友善，才能真正赢得同学们的喜爱。在随后的日子里，雨宁把打扮的心思用在了学习上，学习成绩渐渐提高，这带给了她自信。学习之余，雨宁又找了很多名人成长的励志书籍阅读，丰富了自己的内心世界。在班级事务方面，雨宁也不再像以前那样事不关己高高挂起，而是随时关注班里发生的一些事，在高二第一学期的元旦联欢筹备会上，雨宁提出的联欢方案得到了大家的一致赞同，文艺委员对她更是万分感谢。

经过一个学期，雨宁发现自己像变了一个人，原来那个小肚鸡肠的女生，如今已经变成了对同学友好，受同学、朋友尊重的优秀高中生。



心理辅导

雨宁的烦恼是什么？作为高中生如何提高个人魅力？让我们一起来看看以下这些有益的建议。

1. 培养轻松自在的个性。生活得充实而富于情调，节奏明快又不失浪漫色彩，会给人以极佳的感觉。这需要我们在学习和工作之余，培养广泛的兴趣和爱好，对生活充满激情，对未来充满期望。

2. 学会开朗和幽默。人际交往过程中，开朗活泼的人总是更容易受到广泛的好评。因而不要过于封闭自己，应该学会与周围的人沟通，融入集体，亲近他人，让更多的人了解你纯美的本性。幽默则是深受欢迎的特质，不但对自身快乐积极地生活大有益处，还会给周围的人带来轻松和愉悦。

3. **情感表达真挚自然。**与朋友交往要真心实意，敢于说真心话，不能为了取悦对方而总是说些好听的话，“吹吹拍拍”会使别人轻视自己，也会使自己失去他人的信任。在朋友面前要做真实的自己，展示真我的风采，切不可矫揉造作，刻意模仿，否则会显得不伦不类、适得其反。

4. **对人厚道谦虚。**伙伴关系中不可避免地会出现竞争，对于竞争的输赢要正确对待。所谓厚道，是指当输给了对方或对方的进步和收获是你梦寐以求而不可得的时候，我们应该能够真心实意地恭喜对方，不能因嫉妒而心生怨恨。当自己是胜利的一方时则要谦虚，不仅不可沾沾自喜，过分地炫耀，而且还要支持对方继续努力。

5. **乐观积极，努力进取。**无论在学习、工作还是生活当中，都要做一个不懈怠的人，尽自己的努力去实现理想、创造人生价值，体现出不轻易屈服的精神。

6. **有改正错误的勇气。**与朋友产生矛盾时，对于自己的错误要敢于承认，并及时弥补。向对方承认错误并不会伤害自己的脸面，相反还会给朋友留下良好的印象。

7. **对人友好、尊重。**即便是熟悉的友人，交往当中也要注意态度友好，彼此尊重。不能率性而为或口无遮拦，将朋友的缺陷或糟糕的经历拿来作为

谈资，即便是没有恶意的取笑也会影响双方的感情。

8. **要有宽阔的胸怀。**心胸开阔，宽容待人，能容人处且容人。不能得理不饶人，无理占三分，甚至浑身是刺儿乱扎人。正所谓“君子坦荡荡，小人常戚戚”。有容人之量的人在被人尊敬的同时，也彰显了自己的魅力。



人格

生活中我们常常说：某某人格高尚，某某人格卑劣。这是从伦理道德角度理解“人格”这一概念。心理学上的人格则是指一种心理特征，它是每个人在心理活动过程中表现出来的各自风格。它表现为个体适应环境时在能力、气质、性格、需要、动机、价值观等方面的整合。人格具有整体性、稳定性、独特性和社会性。



成长工作坊

活动1 男生、女生魅力大比拼

首先，请你认真填写下表。

	男生	女生
主要特征	①帅气②成绩优异③乐观开朗④心胸开阔⑤幽默⑥果断勇敢⑦知识丰富⑧真诚自然⑨有修养⑩豪爽大方⑪善解人意⑫有主见	①漂亮②温柔和气③活泼开朗④稳重⑤会打扮⑥真挚自然⑦热情友好⑧勤奋好学⑨有修养⑩心胸开阔⑪善良⑫善解人意
我最欣赏的三条特征（按顺序填写）		
我比较欣赏的其他特征		

然后，在全班或小组范围内做一个统计，填写下表。

	被欣赏的特征（列出统计结果的前6项）					
	第一	第二	第三	第四	第五	第六
男生对女生看法						
男生对男生看法						
女生对男生看法						
女生对女生看法						

讨论与分享

在小组内进行讨论，发表各自对男生和女生魅力的认识。

活动2 魅力四射

全班同学分为10人左右一组的若干组。每组同学围成两圈，一个内圈，一个围着内圈同学的外圈，外圈同学与内圈同学一一对应，面对面而坐。

当背景音乐响起的时候，坐在内圈的人向坐在外圈的人讲出自己的一个优点、兴趣或擅长做的事，外圈的人做记录。音乐停止后，外圈的人在记录中签上自己的名字后将记录还给内圈的人，而后内圈的人不动，外圈的人沿顺时针方向转动换一个位置。

音乐再次响起，内圈的人再向外圈的人介绍自己另外一个优点、兴趣或擅长做的事情，外圈的人记录。依次轮流转动下去，直到所有的学生都轮过一圈。

接下来，内外圈同学交换位置，按上述规则由原先外圈的同学向原先内圈的同学讲述自己的优点、兴趣或擅长做的事情。

讨论与分享

请一些同学把他们手里的记录念给大家听。

1. 当你说出你的这些优点时，你的感受是什么？
2. 说出5个以上优点对你来说有困难吗？
3. 你對自己有了哪些新的认识？



青春圆舞曲

自我剖析

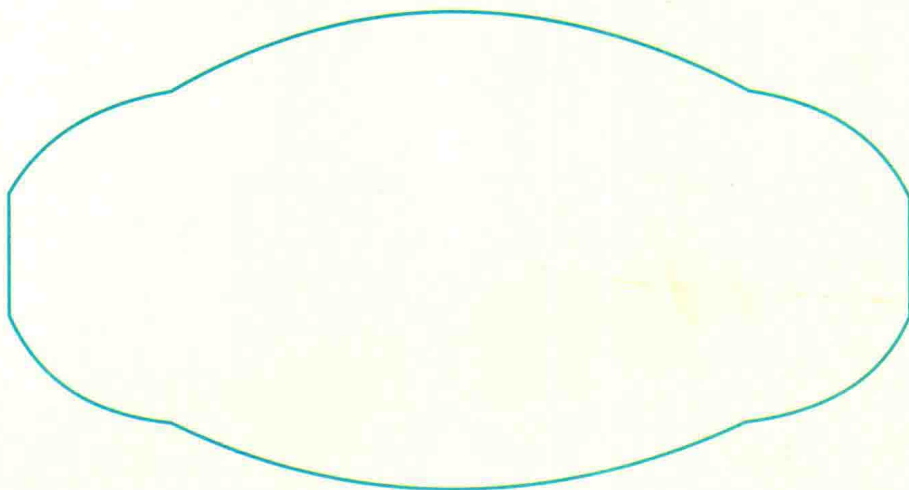
下面是一些描述性格的形容词，请根据自己的情况，选择适合自己的形容词，放到“我眼中的我”之中，请你的家长、老师或朋友依据对你的了解选择适合你的形容词，放到“他人眼中的我”中。



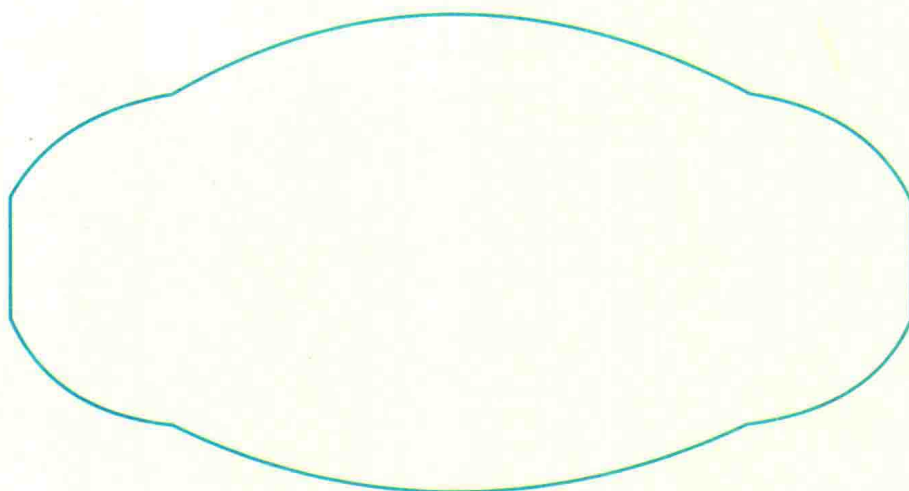
勇敢	坦率	外向	平和	内省	内敛	认真	热情
勤劳	独立	礼貌	节俭	耐心	真诚	自信	谦虚
文静	活泼	负责	细致	友善	创新	坚强	自立
自尊	孝顺	友善	乐观	灵活	内向	执着	……

你还会用哪些词来形容自己：_____

我眼中的我



他人眼中的我



思考

对比一下两组形容词有何不同？思考一下你性格的优势和长处是什么？你希望进一步培养打造的性格特征有哪些？你将怎样做？



方法指南

如何获得好人缘

人缘是人格魅力的体现，每个人都想获得好人缘，我们该如何去赢得好人缘呢，心理学家提出了以下建议。

1. **服饰要整洁美观。**个人吸引力离不开身体和风度上的魅力，如容貌、体形、服饰等。对中学生而言穿着应整洁美观，还要与自己的年龄和身份相符，标新立异不会收获好的效果。

2. **给人以善意的微笑。**心理学家研究指出，呆板的表情是人际交往中的障碍之一，它如同设在路口的路标，告诉人们“此路不通”，别人会因此不自觉地回避你。而微笑则是人际交往中的“润滑剂”。

3. **做一个善于倾听的人。**人们欢迎一个善于倾听的人，远远胜于一个专爱诉说自己意见的人。对于别人的谈话不但要认真去倾听，还要及时鼓励对方谈论自己。

4. **要学会赞美他人。**人们都希望能获得他人的赞美，如英国文豪萧伯纳所说的：“我们总是喜欢赞美我们的人。”只要我们仔细观察，不去嫉妒，就常常能发现他人身上的可赞美之处，如果能将赞美真心实意地表达出来，一定会使对方非常愉快，并认可你是一个可以给他自信的、难得的朋友。

5. **要有一颗诚实的心。**注意言必信、行必果，言行一致，表里如一。

6. **对人亲切热情。**主动关心、帮助他人，做事尽职尽责。要想有个好人缘，助人为乐是根本。

7. **不要自高自大。**我们要谦虚有礼，善于发现别人的长处和优点，虚心学习；同时经常发现自身的不足，勇于承认，并及时改正。



8. 不搬弄是非，不搞“小团体”。拉帮结派，说三道四，是人际交往中的大忌。中学生的学习和生活中，难免出现闲言碎语，我们不能添油加醋，要善意地减少摩擦，维护同学间的团结友爱。



拓展训练营

榜样调查

每个人都有自己的心目中的榜样和偶像，课下请在自己的生活范围内做一个小调查，采访周围5~10个人（最好包括不同年龄阶段的人），访谈围绕采访对象所喜爱的人展开，重点了解偶像身上什么样的品质、精神或能力吸引了你？

有计划地选择地阅读一些名人传记，收集资料，做读书笔记，看看从他们身上能发现哪些你喜爱的品质。



课外链接

一、名人印象

吕燕，1981年出生于江西省德安县，中国女模特。

1999年，她被造型师李东田和摄影师冯海发现，并为她造型，拍摄时尚