

江苏省中小学教材审定委员会2016年审查通过(试用本)

心理健康教育 教材

心理健康

高中一年级

主 编 俞国良 执行主编 桑志芹



北京师范大学出版集团
北京师范大学出版社



南京大学出版社

江苏省中小学教材审定委员会2016年审查通过(试用本)

心理健康

高中一年级

主 编 俞国良 执行主编 桑志芹

南京大学出版社
版权所有

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康. 高中一年级 / 俞国良主编. —南京 :
南京大学出版社; 北京: 北京师范大学出版社, 2016.7 (2021.6 重印)
ISBN 978-7-305-16866-6

I . ①心… II . ①俞… III . ①心理健康 - 健康教育 -
高中 - 教材 IV . ① G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 098680 号

出版发行 南京大学出版社 (南京市汉口路 22 号 邮编: 210093)
北京师范大学出版社 (北京市新街口外大街 19 号 邮编: 100875)

书 名 心理健康 高中一年级
主 编 俞国良
执行主编 桑志芹
项目策划 金鑫荣
责任编辑 李 亭 编辑热线 025-83595227
印前审读 王其平 耿飞燕 王 静
装帧设计 赵 秦 李 瑾
插图绘制 漆俊波工作室 高 慧 刘 晨
经 销 江苏省凤凰出版传媒股份有限公司
照 排 南京新华丰制版有限公司
印 刷 南通印刷总厂有限公司
开 本 787×1092 1/16 印张 5 字数 66 千
版 次 2016 年 7 月第 1 版 2020 年 6 月第 19 次印刷
ISBN 978-7-305-16866-6
定 价 5.37 元

销售咨询热线 025-83594756

* 版权所有, 侵权必究

* 图书如有印装质量问题, 请与出版社联系调换

亲爱的同学：



祝贺你成为一名高中生！昨天，我们还在初中的校园里学习、玩耍，今天，带着昨天的收获和对未来的梦想，我们开始了高中生活。

人生好比一场旅行，高中生活是一道美丽的风景。

也许你会思考：在这个阶段，会遇到哪些人？会发生什么故事？会经历怎样的变化？这些变化会带来什么？高中怎样度过才能让人生无悔？

让我们一起走进熟悉的“心理健康”课堂。

在这里，我们参与丰富多彩的活动，在活动中体验，在体验中调适，在调适中提高；我们通过各种探索性的活动，积极思考、自我反省，掌握心理保健的方法与技能；我们一起交流、感悟和创造，学会自助和互助；我们直面现实生活中的困惑，尝试从新的视角去分析并解决问题。

在这里，我们认识自我，学会学习，学会人际交往，学会情绪管理，学会社会适应。

让我们一起，共同探索，彼此分享，书写自己的生命故事，培养积极乐观、健康向上的心理品质。

编者



目录



- 第一课 相逢是首歌 1
- 第二课 美好的开端 5
- 第三课 情绪，心理的色调 9
- 第四课 适合的才是最好的 14
- 第五课 真正的自信 19
- 第六课 星光闪耀 24
- 第七课 爱在集体 29
- 第八课 换个角度，解放心情 35

- 第九课 面对考试 39
- 第十课 正确认识自己 43
- 第十一课 时间管理 48
- 第十二课 学会选择 53
- 第十三课 美丽的困惑 57
- 第十四课 交友秘籍 62
- 第十五课 尊重你我，接纳差异 66
- 第十六课 活在当下，把握今天 71

—— 第一课 ——

相逢是首歌

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，十分愉悦；或许你为了结识新朋友，改变自己，讨好他人，结果却不尽如人意……让我们走近彼此，探讨如何结交新的朋友。

心灵故事

“嗨，刘洋你好！我叫王刚，很高兴认识你。”王刚向坐在前面的同学打招呼。

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

……

结束了初中生活，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。王刚是班里认识同学最多、最快的。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。



刚来时，他见到每一位同学都会主动打招呼，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，并且马上在交往中叫出对方名字。所以，不到两周，他几乎和全班同学都认识了。他在班里为自己营造了一个和谐、舒适的新环境。他一到教室，很多同学都热情地和他打招呼；他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情绪中学习和生活。

心海导航

结束了初中的学习，进入高中阶段，我们会遇到新的同学、新的老师和新的班集体。在新的环境中，我们期待被同学们肯定，被老师喜欢，也愿意很快就有情投意合的小伙伴。所以在初次相遇时，我们都常带着过去的模式去试探，有没有适合的同学交往。如果遇到了，顿时会减少陌生感，很快融入班集体。如果一时没有遇到，就会感到不适应、不习惯，这时会因怀疑自己或者怀疑他人而感到孤独。这就是我们常说的不适应。

人际交往基本有这样几个原则：（1）相似性原则。看对方和自己的性格、爱好是不是一致。如果彼此一致，就成为好朋友。（2）就近原则。一般交友是与自己周围的人，如同桌、前后桌同学，因交往的频率较高而成为好朋友；有的因为家住一起，可以同来同往而成为好朋友。（3）公平性原则。两个人在交往中彼此尊重，在一起感到平等而成为好朋友。（4）互补性原则。对方的特点是自己没有的，自己的特点是对方没有的，因而成为好朋友。

参照以上原则，我们一定会在新的环境中找到志同道合的朋友，在新的集体中获得归属感。

成长工作坊

活动1 自报家门

给自己的姓名想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。可以参考下面这位同学的自我介绍方法。

吴同学：“我叫吴喆，‘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，只要单份就行，但我又不能叫吴吉，这样，我连单份的吉利也得不到，所以只好叫吴喆。”

请大家准备一下“自报家门”，向同学有创意地介绍自己。可以运用“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。

活动2 瓶中信

走进新的班级，面对陌生的新同学，让我们一起来做游戏，尽快熟悉彼此吧！

【活动要求】

(1) 在各自领到的各种颜色的纸上画出自己的头像（注意突出你的特征），并写上自己的基本信息，包括个性特征、兴趣爱好、价值观、理想、期待的高中生活，以及自己最喜欢的格言、所崇拜的偶像和最想对别人说的一句话，等。

(2) 将这张写有你个人信息的纸折叠成小船的样子，放入准备好的瓶子中。

(3) 将全班同学的瓶子集中，打乱次序，然后让每位同学随机打开一个瓶子，猜猜谁是小船的主人。

(4) 请将找到主人的小船送到主人的手里；没有找到主人的小船，在全班交流，大家一起寻找小船的主人。

(5) 请同学们取回自己的小船，写上姓名，相互交流。

讨论与分享

- 你和小船的主人有过交流吗?
- 你向他(她)表示了你的友好吗?
- 你在活动中的感受是什么?

拓展训练营

—— 我的个性名片 ——

每位同学自制一张有个性的名片，内容至少包括姓名、毕业学校、性格、爱好、一张自己喜欢的个人画像（记得要自己画哦），其他内容自定。如果愿意的话，请贴在班级的张贴栏内，这样大家会更快地互相认识。

姓 名：_____

毕业学校：_____

爱 好：_____

出生年月：_____

家庭住址：_____

Q Q 号：_____

电 话：_____

微 信 号：_____

个人独白：_____

个性签名：_____



我的自画像

第二课

美好的开端

经过中考的洗礼，你可能正在暗自庆幸升入了理想的高中，也可能因为昔日优异的成绩已不再而怀疑挣扎，又或者因为中考失误读了一所不甚满意的学校而无法释怀……无论如何，这一切都已成为过去。只有抓住今天，才可能让生活发生想要的改变。让我们一起来探讨如何抓住今天，从容面对新的学习生活。

心灵故事

“今天的主要内容就讲完了，接下来我出几道题，请几位同学在黑板上做一做。”数学老师语音刚落，小琳心里就开始紧张：“千万别点我的名字呀，我还没全听懂呢！”她默默地祈祷着，悄悄地低下了头。老师的目光扫过，落在了低垂着头的小琳身上。“张小琳！”小琳的脑袋“嗡”

的一声，她硬着头皮走到了黑板前面，胡乱地做完题。在同学们的注视下，她脸涨得通红，匆匆跑回自己的座位。

坐回座位的小琳再也无心听讲，心中涌出无限酸楚：“天哪，我怎么会



沦落成现在这样子，自己难道真的辉煌不再了吗？”小学至初中，小琳都是品学兼优的尖子生，周围一片赞扬声。她自己也是斗志昂扬，信心百倍，自我要求十分严格。初中毕业，小琳以优异的成绩考入现在这所向往已久的重点中学。就在不久前的暑假，她还不止一次地幻想自己在新的学习生活中出类拔萃。没想到刚进入高中，她就像换了个人，怀疑、胆怯、焦虑、自卑充斥了每天的生活，而之前拥有的自信、乐观、平静、喜欢挑战难题等品质慢慢从她身上消失了……

心海导航

升入高中的学生，有些原来是各个初中的佼佼者，是老师关注的中心、同学羡慕的对象。但升入高中后，头上的光环不再那么耀眼，取而代之的可能是平凡。即使是初中时成绩一直稳坐第一把交椅的同学，其成绩也可能不再名列前茅。面对这些变化，一些同学会感到不平衡、不适应，随之产生紧张、焦虑、逃避等心理，甚至会担心自己的整个人生都失败了。

当面对新的环境时，我们要学会慢慢放下过去的成绩，让一切归于零，站在新的起点，慢慢地在新环境中找到合适的位置，面对全新的学习生活。

对新环境不适应时，我们通常可以做的选择有三种：一是改变环境，对大部分高一的同学而言，这不是理智的做法，因为你不可能不停地转学。二是改变他人，通过降低他人的学习成绩或者是改变老师的授课方式等来满足自己的需要，这条路显然也是不可能的。那么，最可能的是第三条路，即改变自己。当我们来到新学校的时候，怀着很多期待和憧憬，当现实和理想不匹配时，我们会好奇、失望，甚至会想放弃，而这一切恰恰是新生活的开端。只有把握好当下，和现实连接，才能创造我们想要的高中新生活。

成长工作坊

活动1 向过去告别

【活动要求】

6 ~ 8 人一个小组，成员合作完成活动，小组代表在全班分享讨论成果。

【活动过程】

用相同的纸张，每个人匿名写出自己初中时获得的荣誉、奖励或表扬，如果彼此足够信任，也可以写出中考成绩、初中时一些令你感到无法释怀的事情等。

写好后放入小组内写有“过去”字样的信封里。

然后每个成员从中抽出一张，在小组中阅读，组员不作任何评价。

最后，由小组代表把带有成员“过去”的信封，投进写有“历史列车”的纸盒中，最后由班委负责把“历史列车”处理掉。

讨论与分享

- 结合自己的经历，谈一谈该活动让你想到了什么，活动过程中有哪些触动你心灵的感受。
- 我们应该怎样看待过去的成绩与现在的无奈？不同的态度和做法可能产生哪些不同的结果？你最接近哪一种情况？是如何选择的？

小组代表在全班分享讨论成果。

活动 2 新开端，新愿望

传说有一个富翁，他得到了三支神箭。神答应他，每射出一支神箭就满足他的一个愿望。由于这个富翁贪得无厌，他没有从这三支神箭中得到任何一点好处，还最终鸡飞蛋打。“奇妙的神箭”是我们大家都渴望得到的，然而，你可曾想过，如果真的得到了这种神箭，你要许的愿望是什么呢？

写下你的愿望，等它们实现的时候，记得好好为自己庆祝哦！

拓展训练营

小记者在线

根据入学后的学习适应情况，就目前最急于解决的问题列一个采访提纲，至少采访一位高年级的学长或学姐和一位任课教师。把提纲和采访成果记录下来，并将本次采访的收获与同桌分享。

第三课

情绪，心理的色调

或许有时我们感觉情绪低落，有时又烦躁得无法控制；或许我们正在高兴的时候，忽然又感觉到一种隐隐的忧虑；或许我们渴望以平静的心态去学习，却常常会被他人的言行干扰……情绪就像我们的心理色调，不管是哪一种，都是生活中五彩缤纷的一部分。让我们一起走近情绪，了解情绪的管理，提高对生活的掌控能力。

心灵故事

陈南，男，高一学生，性格内向。下面是他的自述。

我的情绪时好时坏，好的时候非常随和，坏的时候对什么都不满意。心情很恶劣的时候，情绪常常失去控制。例如今天早晨，一起床我就觉得很烦闷，感觉自己的存在毫无必要，活得无聊、压抑、恐慌，憎恨功课和作业……这种情绪使我听课安不下心，作业更懒得完成，心里空荡荡、乱糟糟的。

我有时候很好奇，为什么我的情绪在片刻之间会因为他人的一句话、一个眼神而发生天壤之别。

自从读了高中，我发现自己越来越不喜欢学习了，有时会产生害怕有什么事情发生的恐惧感。



我的班主任很强势，感觉像我妈一样，我总想躲着她，可能是厌烦她，也可能是害怕她。

我最近好像有点儿喜欢班里的一名女生。看到她坐在教室里，我就觉得特别开心，很充实；看到她座位上没人，我的心就空落落的；有时她跟我说一句话，能让我高兴好几天。

我还见不得同学受欺负，总是想要打抱不平，但又苦于自己没有能力和胆量，并为此而生气。

我的生活会随着情绪的变化而变化，时而觉得美好，时而觉得空虚，时而觉得厌烦……

心海导航

青春期是我们的情绪情感体验变得更加丰富的时期。自然界中，红橙黄绿蓝靛紫使世界绚丽多姿。人的心理世界也有不同的色调，或喜，或忧，或怒，或哀，正是这些色调让我们的精神世界变得丰富多彩。下面来看几种不同的心理色调怎样丰富着情感世界。

愉快，精神的暖流。当你收到朋友的祝福时，会感到心里暖暖的、甜甜的。当你帮助了别人时，会觉得愉悦、满足。愉快给人们带来安全感和舒适感，它是情绪的暖色调。伴随着满足感，人会变得更有自信，并体验到自身与外界的和谐。

焦虑，一把双刃剑。焦虑由对危险或威胁的预料诱发。如果焦虑是由客观上对自尊心造成威胁的事件引起的，就是正常焦虑，比如面临重要考试的焦虑。而有些情况下，自尊心所受的威胁并不直接来自客观情境，而是源于已经受到严重伤害的自尊心本身。焦虑与学习效率之间不是单向的线性关系，适度的焦虑通常有利于提高学习效率。

抑郁，心灵的感冒。抑郁不是一般的悲伤，它除悲伤外，还含有痛苦、愤怒、负疚和羞愧等感受，是一种复合情绪，比悲伤的消极体验更强烈，更持久。从人类的进化角度看，抑郁也是随着生理和心理需要调节活动状态的一种保护性反应。

恐惧，心理的黑洞。恐惧是企图摆脱、逃避某种危险情境而产生的情绪体验。当人们习惯了危险的情境，或者找到了应对危险情境的办法时，恐惧就会减少。恐惧也具有适应性，能够保护我们免受可能的伤害。无所畏惧并不一定是英雄，更可能是莽夫；能够忍受恐惧和战胜恐惧的人才是真正的英雄。

愤怒，最有力量的情绪。愤怒的原因很复杂。感觉受到侮辱、伤害，权利被侵犯、被剥夺，受到不公正待遇等，都可能使人发怒。怒具有冲动性，具有破坏力，怒也可以让我们感受到有力量。根据科学测定，人在盛怒时的力量比平常的最大值多30%。同样，怒也具有激励自我和保全自我的作用。

情绪没有好坏之分，每种情绪都有其功能，是人们对客观情境的心理反映，在被表扬、鼓励时会快乐，遭遇不顺心时会悲观失望。这些都是正常的。重要的是，我们要了解自己的情绪。在青春期，情绪是丰富的、多变的、易波动的，知道情绪从何而来，不为其所扰，不为其所烦，接纳情绪，增强自我调控能力。

成长工作坊

活动1 情绪猜猜猜

【活动要求】

2~3人一组，一个人表演，其他人猜，然后轮流表演。

表达情绪的词有：快乐、惊奇、惊慌、困惑、害羞、焦急、忧愁、痛苦、愤怒、难过、悲哀、满意、嫉妒、厌烦、害怕等。

请表演的同学通过自己的面部表情和肢体动作来表达这些情绪感受，然后由其他同学猜表演者想表达的情绪。

讨论与分享

- 你猜中和被猜中的比例怎样？活动中你有什么感受？小组成员间讨论分享一下。
- 分析你猜错和被猜错的情况，讨论一下准确地表达自己的情绪和准确地感受他人的情绪对我们有哪些影响。

你是怎样表达自己内心情绪的？把相关的表现写在下面。

当我愤怒时：_____

当我快乐时：_____

当我难过时：_____

当我_____时：_____

活动 2 我的情绪圈

回顾近两天以来你所体验到的情绪及其变化。参考下面的表格内容，将你体验到的情绪圈出来（也可自己补充）。

喜	开心 愉快 满足 快乐 欣喜 痛快 扬眉吐气 称心 狂喜 舒心 自在 舒服 激动 甜蜜 从容 动心
怒	生气 气恼 不满 气愤 激愤 盛怒 震怒 愤恨 七窍生烟 勃然大怒 愤愤不平 怒不可遏 恼羞成怒 耿耿于怀
哀	伤心 悲哀 痛苦 忧郁 寂寞 辛酸 凄惨 痛心 内疚 羞愧 惭愧 凄凉 郁闷 肝肠寸断 黯然神伤
惧	紧张 着急 慌乱 害怕 惊愕 心悸 震惊 后怕 退避 焦虑 不寒而栗 敬而远之 胆战心惊

讨论与分享

- 近两天，你一共体验到多少种情绪？
- 在这些情绪中，你明显表现出来的有哪些？

我的发现：

拓展训练营

制作心情色彩表

请根据自己的喜好，用不同的颜色对应不同的情绪。每天在心情变化的时候，给表格涂上不同的颜色。一周以后，看看你的心情色彩表有哪些颜色。

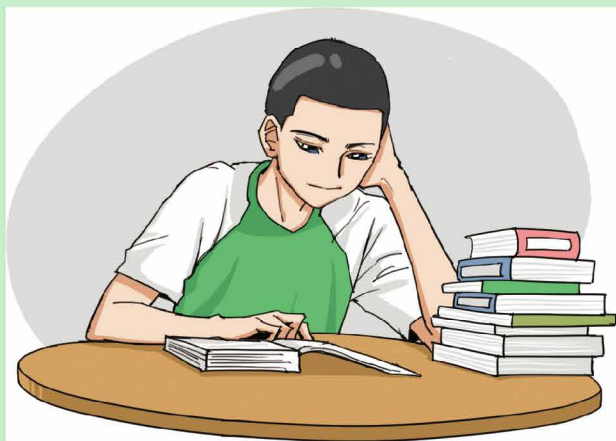
—— 第四课 ——

适合的才是最好的

面对新的学习内容或科目，或许我们觉得自己很努力但成绩没有大的起色；或许我们感觉与自己能力差不多的同学，学习成绩却高出自己不少；或许我们正为学习成绩提不上去苦苦寻求原因……这一切都源自一个问题，即缺少对自己学习过程的了解。接下来，我们将一起探索如何在了解自己的基础上找到适合自己的学习方法。

心灵故事

王迪之是一个热情开朗的男孩，升入高一后，学习比以前更积极努力，大部分课余时间都用在了学习上。除了完成老师布置的学习任务外，他还自己买了许多参考书来研读。平时上课他认真听讲，感觉自己都听懂了，课后也看书、背公式，做了大量的习题。但是，做题时，他一般只对老师讲过的题目类型比较有把握，一旦遇到没有做过的



的题，就不会做了，特别是那种综合性较强的题，需要好几个公式凑在一起，他就怎么也做不出来了。

在文言文背诵上他花的时间也特别多，每天早早地起床背课文。他背课文时，通常是一

字一句地往下背。他认为这样背课文准确无误，让自己更安心。虽然他经常能把每一字每一句都背得很熟，但忽视了上下文的联系，往往是背了上句，忘了下句，老记不住一篇完整的文章。

为了提高学习成绩，他积极与同学交流，一旦听说哪个成绩好的同学有什么好的学习方法，他就立即效仿，但是并没有什么显著效果，倒是一次次地受打击。

更令他感到难以接受的是，每次考完试发下卷子，老师一讲解，他就发现这些做错的题自己都会，当时为什么就是做不出来呢？他做梦都想提高成绩，但是，该努力也努力了，每天认真听课做作业，时间投入也没有办法再增加了，成绩还是上不去。他非常苦恼，对于自己的学习能力也越来越没自信了。

为什么王迪之在学习上付出了很多努力，却收效甚微呢？

心海导航

像王迪之这样的同学有很多，他们努力学习却效果不佳。学习需要勤奋，但勤奋并不一定带来好的学习效果。学习的效果要即时地监测和调节，这一点对学习效率和效果有着至关重要的影响。进入高中阶段，不仅要理解书本上的基础知识，而且要对知识点的内涵、适用范围、为什么要学及怎样去学等进行深入思考。上课的时候要努力理解老师讲课内容的重点、难点，同时要清楚课堂上老师讲授的知识的背景、来源和相关链接。不仅能按照老师的方法做对一些题，同时清楚自己的思路及为什么要这样做，为什么要使用这个定理或公式，这就是学习的反思能力。有了这种能力，一旦换了同一种类型的不同题目，或过一段时间再做相关知识点的题目，正确率就会大大提高。

也有考试时做错的题，老师讲解时觉得自己本来都会，这到底是怎么回事呢？实际上，记忆心理学认为，对长时记忆信息的提取有两种形式，即再认和再现。再认是指经历过的事物再度出现，有熟悉之感并能被识别和确认的过程。再现是指过去经历的事物不在面前，可以重新回想起来。两种提取形式均需要一定的线索，而且提取的难易度会受到识记材料和加工程度的影

响，没有绝对的难易之分。不过，相对同一个记忆材料，再认比再现容易一些。比如，具体到做题，当老师讲解时，你会有一种“噢，我知道”的感觉。所谓的“我会”其实只是一种再认，因此会因为本来会做的题考试时却做不出来而苦恼。再现更像是在考场上的感觉，做题的过程并不在眼前。因此，如果我们对自已的学习过程多些了解，可能就会更理解自己现在的学习状态，努力的方向也就更明确了。

成长工作坊

活动1 过关斩将

下面我们来做一个“过关斩将”的游戏。这里有一些有关学习过程的反思的小问题，它们分成几个学科。你可以自愿闯关，依次问答这些问题，然后让同学们来评价你的答案是否正确。

好，现在开始吧！

第一轮 闯关人： 选择科目：数学

	问题	回答
第一关	如果在考试中选择题和判断题总是丢分，说明哪方面学习有缺陷？	对概念、定理理解不够深入
第二关	还记得初二平面几何中“与同一条直线平行的两条直线互相平行”这一定理是怎么证明的吗？ 你从中主要学到了什么？	
第三关	做几何证明题时，如果从已知总也推不出要证明的命题，可以尝试使用什么方法？	

第二轮 闯关人： 选择科目：语文

	问题	回答
第一关	你在《荷塘月色》中学到的最重要的一种修辞方法是什么？	通感
第二关	在做“文章—作者”或“作者—朝代”的连线题时，你是按顺序连，还是先连把握比较大的？究竟哪种方法更好？为什么？	
第三关	你写作文列提纲吗？列提纲利大还是弊大？为什么？	

第三轮 闯关人： 选择科目：英语

	问题	回答
第一关	你在背单词时习惯把同一类词、同义词、反义词放在一起背，还是按单词表的顺序一个接一个地背？你觉得哪种方法更有效？	
第二关	你在做阅读题时是先看文章还是先看问题？你觉得哪种方法更好？为什么？	
第三关	你在学习英语时最注意哪个方面？单词？语法？阅读？为什么？	

讨论与分享

• 在这个游戏中，我们一起探讨了一些学习中的问题。这些问题你以前考虑过吗？如果这些问题你都早已有了明确的答案和理由，那么你在对学习过程的反思方面应该是做得不错的。如果你以前没有想过这些问题，也没有关系，现在好好考虑一下，听听同学们的意见，相信会对你有所帮助。

活动 2 交流会

6 ~ 8 人一组。每位同学选择一个自认为有效的学习方法，讲述一下发现这个学习方法的過程以及对自自己的帮助表现在哪些地方。然后小组成员针对该方法发表意见和看法。

写下你从大家的分享和讨论中取得的收获。

小组派代表在全班分享讨论成果。通过讨论，你认为自己的学习方法还存在哪些不足？可以做哪些改进？

拓展训练营

小记者在线

采访一位你喜欢的老师、一位成绩优异的同学以及一名高年级的同学，请他们谈一谈是怎样找到适合自己的学习方法的。比较他们方法的异同，并说说对此有何感受。

第五课

真正的自信

当你怀揣梦想步入高中生活，欣喜和新鲜之余，也可能遇到新生活的冲击：或许因为初次离家不适应学校的生活，或许因为一道题目怀疑自己的学习能力，或许因为新的人际交往环境让你感受到从未有过的压力……于是，孤独、压抑、失落、脆弱和自信、自负、怀旧等情绪交织在一起，找不到过去的自己。让我们一起进行自我探索，踏上建立真正自信的道路。

心灵故事

“我现在真的好紧张！”对于高一（2）班的其他同学来说，这个瞬间可能一笑而过，但对于我来说，却是非常重要的时刻。

经过中考的洗礼，我考上了自己心仪的高中，原以为理想的高中生活正在向自己招手，但没有想到的是，新鲜感还没过，一系列令人烦恼的、从没有遇到过的挫折和感受摆在了自己面前。我发现身边“潜伏”着各种各样的牛人，从初中的“骄子”变成高中芸芸众



生中的一员，这种落差让我难以承受。我开始怀疑自己。

班里有几个各方面都比较优秀的同学，我感觉他们看我的眼光都带着不屑。我本来就是一个很内向的人，现在就更不愿意与人交流了。

有一次老师要大家做自我介绍，我特别想表现好些，紧张了一个星期。后来轮到我上台，还是很紧张。就在我觉得心跳得快要失控时，头脑里冒出一个想法：有什么可紧张的，豁出去了。没想到并没有出现我一直以来害怕的嘲笑和白眼，相反，我看到的是一张张友好的笑脸。之前紧绷的神经一放松，我也不好意思地笑了，最后我做了一个令自己满意的自我介绍。奇怪的是，那次之后，我渐渐开始敢在人前讲话了。

心海导航

承认自己的真实感受，是建立自信的基础。只有自我接纳，才能建立真正的自信。

自我接纳，不仅是要接纳自己好的、优秀的一面，而且要接纳自己的不能、不是、不足。可能我们会有疑问：“我现在有这么多不足，有这么多令人不满意的地方，怎么接纳自己呢？而且，我还担心，如果我接纳了一个这样的自己，是否就是降低了对自己的要求？甘愿这样平庸下去，会不会让我更堕落？我是不是再也实现不了我的梦想了？”这段疑问中，首先是不接纳自身的不足；其次，因为无法接纳自身的不足，导致消极认知。每个人都有不足，有的不足通过努力可以改变，比如能力、学习、交往；有些是无法改变的，比如外貌、身高、性别。因此，真正的自信是悦纳自己。“心灵故事”的主人公有时不是不自信，而是担心失败。当我们对结果有过高的期待时，常常会紧张，大脑一片空白，无法呈现真正的自己，这常被误以为不自信。在此情境下，尝试着关注过程，减少对结果的关注，就能够坦然面对所处情境，真实地表现自己。

成长工作坊

活动1 自画像小游戏：让我猜猜你是谁

【活动过程】

(1) 拿出一张纸，展开想象，用你认为最恰当的方式画出最能代表自己的图画。可以是肖像画，也可以是超人、树、动物等比喻画；可以用单色笔，也可以用多色笔完成。

(2) 6~8人一组，把大家的自画像放在一起，然后每人随机抽取图画。

(3) 抽到画像的人先猜测画像主人以及他（她）想表达的内容，然后再由画像主人解释。

(4) 小组每个成员轮流分享（3）的内容。

(5) 最后，如果愿意，可以选择签上自己的名字送给对方作为纪念。

讨论与分享

- 大家猜测画像主人表达意思的情况怎样？同学们表达自己的方式有哪些差异？你怎样看待这些差异？
- 当同学试图描述你的自画像所表达的意思时，你有什么感受？请和小组成员分享。

活动 2 拥有真正的自信

在你身边有这样的人吗？

- 她可能没有出众的容貌，却可以昂首走路。
- 他可能没有出色的口才，却可以站在公众场合自信地发言。
- 他可能家境贫寒，却可以自豪地谈论自己的家乡和童年趣事。
- 她可能身材矮胖，却全身散发着自信的魅力。

找到一位拥有自信的人，观察并描述他（她）的表现。

讨论与分享

- 是什么让他们可以做到这些？
- 想要获得真正的自信，你会做些什么？

活动 3 说出你的秘密

每位同学针对下面的两个问题，在纸条上匿名写下自己的答案。然后将全班同学的纸条放到一起，每位同学到讲台上随机抽取一个，念给大家听。

（1）我现在最大的困扰是什么，或者生活中令我烦心的事情主要是什么？

（2）生活中发生什么样的事情时我会感到很自信，或觉得生活很美好？

拓展训练营

学会为自己负责

一个自信的人能够选择为自己负责。

第一步：写出几个你必须要做但并不想做的事情，必须以“我不得不……”开始。

第二步：把“我不得不……”改成“我选择……”。

第三步：把改成“我选择……”的内容大声念给同桌听，然后互换。

体味一下，当把“我不得不”改成“我选择”时，有哪些不一样的感受。

第六课

星光闪耀

对于青少年来说，每位同学心目中可能都有一个偶像。或许你因为偶像而努力学习，或许你因为偶像而不断消费，或许你因追逐着偶像生活的点滴而或喜或悲，甚至影响了日常生活和学习……让我们一起探索如何理性地追星，提升自己。

心灵故事

“快看快看，这是我的偶像F做的广告啊！这双球鞋，穿上真是帅气啊！”王宇激动地念叨着，尽管父母并没有很快地回应他。

王宇酷爱篮球，房间里贴满篮球明星的照片和海报，他尤其喜欢的是篮球明星F。他对这些篮球明星和自己喜欢的球队特别熟悉，比对自己家亲戚

还熟悉。哪一位在哪个球队，身价多少，今年赛事拿了多少分，接下来要打什么比赛等，如数家珍。

球星F因为相貌帅气，是广告界的宠儿，近期，他又代言了一个著名的运动品牌。为了支持自己的偶像，F每代言一个品牌，王宇都会第一时间去买。穿到身上，心里感觉特别满足，好像自己的品位和F



一样，得到了极大的认同感。因为买这些衣服，王宇花了不少钱，也因此和父母起过冲突。这次，父母已经郑重警告过他，不会再给他钱去买如此昂贵的运动鞋，要想买就自己打工挣钱去。王宇因此还去饭店端了几天盘子，后来没有坚持下来。

王宇对体育杂志更是期期不会错过，业余时间抱着球乱飞，朋友也差不多都是喜爱篮球的。王宇最喜欢做的事情就是和一帮球迷高谈阔论，这严重影响了他的正常学习和生活。后来老师发现了这个问题，就根据他作文不错的长处，耐心地引导和鼓励他发挥所长，刻苦学习。没想到他写的体育评论竟然在体育刊物上发表了，他别提有多高兴了。这激励他更多地开始从专业角度投稿，并由此提升了自信。学习对他来说也变得有乐趣了。慢慢地，他与父母的关系也改善了。

心海导航

青少年崇拜偶像或者说喜欢某个明星本身并没有绝对的好坏之分，关键是怎样理性地看待偶像。

一代又一代青少年的追星、偶像崇拜现象，其心理原因主要有以下几点。

内心需求和精神寄托。有些学生将偶像视为一种精神动力，这给他们带来成长的快乐，促进自我健康发展。当我们走过童年，面对纷繁的世界，往往感到无所适从，于是，我们可能开始思索自我的意义。“我是一个什么样的人？”“我要做一个什么样的人？”因此急需一个在现实生活中看得见、摸得着的活生生的形象作为自我的代表。我们常常从公众人物中寻找，明星偶像自然就成了我们的精神寄托。从这个角度来说，偶像是我们的代言人，是我们的理想自我，也是我们心目中的未来。当然，若把握不当，也会产生诸多负面影响。有些学生对偶像用情过深，把自己的喜怒哀乐都交给了偶像，对学习的兴趣却大打折扣；有些同学的言谈举止、穿着打扮等一味模仿偶像。虽然这一方面可以体验一种愉悦感，丰富自己的内心情感世界，但另一方面也会导致失去自我，降低对周围事物自主评价的能力。

从众心理。青少年喜欢表现自己的个性，会把追星作为表现自己个性的方式。而事实上，不管自觉的还是不自觉的，这反映了一种从众心理。青少

年非常喜欢相互比较,同学之间的相互影响使他们将追逐偶像看成一种时尚。没有参加这些活动或不懂追星的同学,一方面害怕自己被其他同学视为落伍,另一方面也可能因此被同学排斥,另外从心理上也缺少了对同龄群体的归属感,于是会有意无意地跟随其他同学去追星。

偶像也是青少年心目中父母的替代者。青少年在生理上有了突飞猛进的发展,但心理上的发展往往滞后。生理的发展使我们感觉自己长大了,希望能够像个成人那样独当一面,渴望摆脱父母的控制。然而,有限的生活经验和生活能力又让我们离不开父母。在这种矛盾状况下,我们可能会选择崇拜那些有能力、有地位和独立的偶像,希望通过崇拜偶像来满足期望独立自主的心理。从某种意义上看,我们是把偶像视为父母的替代者来指导自己的生活。

除了以上的心理原因以外,还有一些追求异性明星的学生,把偶像当成自己幻想的伴侣,感觉深深地爱上了偶像,有的甚至越陷越深,不可自拔。我们在追星或崇拜偶像的过程中,要多些理性,少些冲动,这样对我们的成长更有利。

成长工作坊

活动1 坦诚交流会

5~7人一组,每位同学用相同的纸张,匿名写下一个自己的偶像或喜欢的明星,以及理由。写完后放到一起,然后每位同学从中抽取一张,念给大家听,并谈一下自己的看法。

思考

- 同学们崇拜的偶像有哪些异同? 同学们喜欢的偶像与他本人的特点有什么联系?
- 你有自己崇拜的偶像吗? 你从偶像身上吸取了什么有益于自己成长的内容? 偶像对你的生活有哪些影响?

活动 2 偶像测试站

你想知道自己对偶像的崇拜是理性的，还是盲目的吗？做做下面的测试就知道！

测试一：你为什么崇拜他？

请具体说出你崇拜的偶像具备哪些特点。

- 地位：_____
- 能力：_____
- 人格特质：_____

- 特殊专长：_____
- 外貌长相：_____
- 穿着打扮：_____
- 其他：_____

测试二：偶像也是人

凡是人都有优点，也有缺点，请具体且客观地说说你崇拜的偶像有哪些优点和缺点。

优点：

缺点：

测试三：时间的考验

你是否有过偶像形象破灭的经验？为什么？

假想十年、二十年以后，你崇拜的偶像会变成什么样子，那时你又会以怎样的眼光来看你现在崇拜的偶像呢？

拓展训练营

小记者在线

采访一位你敬佩或喜欢的成年人，请他谈一下自己青少年时崇拜的偶像，以及偶像对其成长产生的影响。

南京大学出版社
版权所有

—— 第七课 ——

爱在集体

人一生中的许多时间是在集体中度过的。或许有时候你感受到集体的压力；或许你以为自己不需要集体，做个独行侠很自在；或许你远离集体只是因为你在集体中经历过挫折……然而，有一天你可能会发现，在这个世界上除了家庭的温暖，来自集体的牵挂也会在不经意间撞击心中最柔软的地方。爱在集体，看见与看不见，它都在那里。

心灵故事

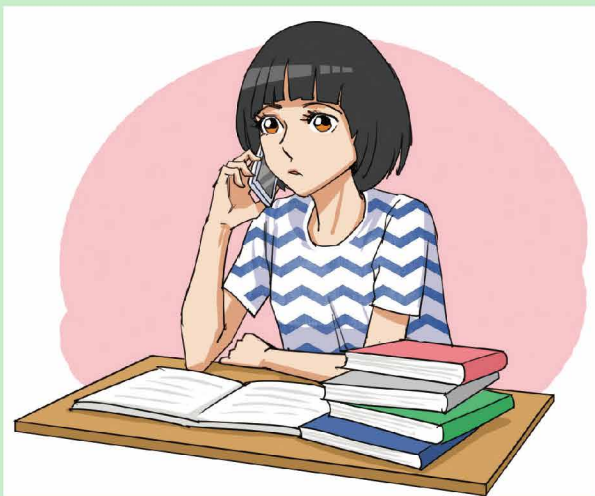
“喂，小飞。”小琦初中毕业后第一次拨通曾经同桌的手机，有些紧张。

“小琦，怎么了？出什么事了吗？是不是病了？”电话那边是小飞有点儿着急的声音。

“没有，我只是想念同桌一起奋斗的日子。”小琦心里一惊：原来他很关心我，原来他以为我只有出了事才会找他。

“你是不是不喜欢我这个同桌，不痛快了三年？”小琦犹豫着还是问了这个问题。

“怎么会，你只是有自己的待人方式。我习惯了你的沉默的关心，你是个不太会表达的小女孩。”



小飞打趣地说。

……

两个人聊了一个多小时，谈完之后，小琦感受到从未有过的轻松。

从小到大，小琦都硬撑着做优等生。一开始觉得痛苦，时间长了，优秀成为一种习惯，冷漠也成为一种习惯。初中三年同桌都是小飞，可是毕业了小琦都不知道他的生日、生活习惯和爱好，更不知道他喜不喜欢跟自己做同桌。

因为以前不住校，不会为这些事情苦恼。可是高中后小琦选择了寄宿，发现自己不会套被子、洗衣服等，更不知道如何与同宿舍的室友们相处，她真想逃离班集体，回到以前独行侠的生活。于是，带着对过去的留恋和疑惑，小琦给小飞打了毕业后的第一个电话，这次通话让小琦明白了许多。

晚上的卧谈会，小琦一改往日的沉默，向室友们道歉说自己太冷漠，没有很好地融入大家。室友们这才知道，小琦冷冷的外表下是一颗火热的心。在这种融洽的氛围下，大家聊了好久。从那之后，小琦经常和同学们聊天、运动。她发现，集体原来是这么温暖。

心海导航

有些同学不习惯表达情感，对别人的关心也会无意识地拒绝，这样与他人之间交流很少，恶性循环，导致自己离群索居。也有些同学按照自己的解读，对别人的行为赋予自己的理解，以为别人可能不喜欢自己，就更加不愿意融入集体。当敞开心扉与同学畅快交流，才发现以前的一切都是自己在头脑中虚构出来的。

心理学家马斯洛认为，人们在满足了基本生理需求后，继而是对归属感和安全感的需要。为了满足归属感的需要，人们建立家庭，从属于某个团体，并获得安全感。如果没有归属，会感到孤独和寂寞，归属感和安全感对人们，尤其是处于成长中的青少年朋友的健康发展十分重要。归属感和安全感恰像一条纽带，把我们与世界联系起来，这种联系能够减少孤独和退缩，使我们

勇敢、自信、积极地投入生活中。一个温暖的班集体对我们的生活有重要的影响。然而，班集体是否温暖，不同的人感觉是不一样的，一般而言，感觉自己受欢迎的同学，其班级归属感更强一些。

在班集体中，受欢迎的学生一般具有以下特点：

(1) 善于和集体中的其他成员交往。如果善于交往，就有更多的机会与他人沟通想法、交流感情，产生心理上的接近感，就更可能受到其他同学的欢迎。

(2) 乐于助人。

(3) 仪表整洁，待人大方。

(4) 性格开朗、兴趣广泛、风趣幽默的学生也常常成为集体的中心。

在班集体中，不受欢迎的学生主要有以下几个特点：

(1) 对学习不关心，对集体取得的成绩也往往视而不见。

(2) 性格多疑，难以信任别人。

(3) 不善于与集体中的其他同学交往。

成长工作坊

活动1 班级日记

青春之路，一个多么美好的词语，一段多么值得记录的经历！在很多年以后的未来，它将是人生一笔最宝贵的财富，也将是你风雨征途中的安慰。今天，请把它写下来，写下你心中的集体，为未来留一份回忆，留一篇青春的日记。

_____年__月__日 星期__ 天气_____

今天是我走进这个班级的第_____天，我已经开始慢慢熟悉这个集体。

入学前，我曾很多次想象自己未来的班集体，我希望它_____。

入学后，我觉得自己现在的班集体（符合 / 不符合）我当初的想象。我对它感到（满意 / 不满意）。如果以 10 分为满分，我给这个班集体打_____分。

这个班集体有一个极大的优点，使我十分喜欢它，那就是它的_____。在这个集体中，让我深受感动的一件事是

_____。

这个班集体共有_____个人，我们的班主任是___老师，他（她）将带领我们走过很长的一段路。在不长的接触中，我觉得他（她）是一个_____的人。

在这个集体中，还有几个人引起了我的注意，我希望今后能和他们成为好朋友，他们是：_____

_____。

活动 2 班级冲突

我们在与人交往时都希望彼此能建立友好的关系，营造一个和谐的交往空间，在这种和谐的气氛下相助、相容、相伴。然而，很多人不知道如何创设理想空间。看看下面这个集体的气氛和谐吗？

运动会的报名工作就要结束了，可是高一（1）班的参赛人选迟迟没能定下来。围绕着究竟选谁上场，班里的几个同学又一次争论起来。

张山愤愤不平地说：“我不选田迎上场，什么好事都让她占了。选她当班委，又让她演讲，这场比赛还让她拿金牌。谁都可以上，田迎就算了吧。”

王楠着急地说：“听我说，听我的准保没错。田迎上不上我不管，但是必须让李忠参赛。李忠的速度最快，没人能比。这事就听我的吧。”

刘晴不慌不忙地说：“我看这次比赛，选谁都不理想。田迎吧，跑起步来不好看；李忠吧，有勇无谋；周虎吧，不懂比赛规则。哎，咱们班挑不出人来了。”

周虎冲到人群中说：“有什么好商量的，你们都靠边站，我上！谁反对？谁敢反对？”随后对着桌子猛拍了一下。

大家不欢而散，于艳艳边走边说：“我看咱们还是弃权吧，真要上场争不到名次，多出丑啊！”

（1）请你预测一下这个班校运会比赛的结果，并说明你的理由。

（2）认真体会上面五位同学的言行，分析他们各自的内心活动，并评价他们的表现。

张山

王楠

刘晴

于艳艳

周虎

(3) 他们为什么会不欢而散? 如果你在这个班级中, 会对他们提出怎样的建议?

拓展训练营

心动不如行动

如果我们在与同学、朋友的交往中, 有未解决的矛盾或冲突, 可以尝试反思自己, 并真诚地敞开心扉与对方交流内心的感受, 或许会得到一个惊喜。记住不指责不埋怨哦!

—— 第八课 ——

换个角度，解放心情

你是否曾经因为想不通某一件事而心情沮丧？是否曾经因为自己的真心付出被人拒绝或误解而感到委屈？当别人向你表示友好或主动帮助你时，你是否会因为不由自主地猜疑别人的用心而痛苦？……让我们一起换个角度，看是否可以看到不同的风景，让自己的心获得解放。

心灵故事

祝杰是一名学习成绩非常优秀的男生，高一下学期，他因出现严重的心理问题而不得不休学。

事实上，祝杰从小就是一个胆小乖巧的孩子。他有一个小三岁的弟弟。弟弟不仅相貌好看，而且属于比较胆大又很会说话的孩子，妈妈相对来说比较喜欢弟弟的性格。不过，弟弟学习成绩一般，而祝杰非常努力，成绩一直都很好，并顺利地考入市重点中学。升入高中的祝杰依然努力，但是，第一学期下来，连唯一让自己感到骄傲的学习成绩也不像初中时那样优



异了。于是，回到家里，他觉得妈妈好像更不喜欢自己了；在学校里，他觉得老师很少主动点名让自己回答问题，也不看重自己了。本来就孤僻、爱猜疑的他变得更加偏激。老师上课没有提问他，他就认为“老师看不起我”；妈妈买来零食，先让弟弟吃了，他就认为“妈妈不再爱我而只爱弟弟”；老师的作文评语，他要反复和别的同学比较，看看老师究竟对他怎么样……这种无端的猜疑最终使他精神崩溃。祝杰自己也很痛苦，他说：“有时也觉得自己不应该那样想别人，但是就是控制不住自己的思想，我也非常痛苦，不知道自己为什么会这样。”

心海导航

所谓健康，除了良好的生理状态之外，还包括个体在不同环境中能保持良好的心理状态，有明确的自我意识，并悦纳自己。有些人缺乏良好的心理状态，觉得自己不讨人喜欢，习惯性怀疑别人的用心，或者非要从他人的一言一行中寻找出不喜欢自己的痕迹，久而久之，身心健康遭受损害，从而导致悲剧的发生。

心理治疗理论中的认知疗法认为，不是事情本身导致了情绪结果，而是人的错误或不合理认识导致了不良行为或症状的出现。或者说，问题本身并不是问题，如何面对问题才是问题所在。每个人的内心都有一套关于自我、他人以及自我与他人之间关系的图表，并凭着内心的这个图表去处理遇到的事情。有人在从小到大的成长环境中，内化了一种对自己的看法，即“我是不可爱的”。如果学习好则在一定程度上补偿了自己“不可爱”这个缺陷，使自己借此可以获得爱或认可、接纳。当学习好一直持续时，这种认可、接纳或爱的感觉就会维持下去；一旦学习不像自己期望的那样好，则内心深处“我不可爱”这个想法就会跳出来，认为别人一定也不会再认可、接纳或爱自己了。于是，与他人之间的消极关系在其心中已经形成，并开始在生活中寻找支持的证据。这时候，他的猜疑已经失去了现实基础，和别人对他的反应没有太大关系，即使有人表示友好，他也可能会怀疑他人别有用心。

成长工作坊

活动1 体验：想法与情绪

参加集体活动时，你和另外一名同学为一组，当你们交谈时，对方很少看你，目光游离，总是往别处看……在这种情境中，你会有什么想法？随之产生的情绪可能是什么？请写下你的答案。

想法1： 他真没礼貌，故意不正眼看我，侮辱人。

情绪1： _____

想法2： 他觉得我没意思，我让别人觉得厌烦。

情绪2： _____

想法3： 他很害羞，可能看着我说话，会令他很不自在。

情绪3： _____

讨论与分享

- 同样一件事情对于不同的人而言，引起的感受一样吗？为什么？
- 想法和情绪的关系是怎样的？为什么？
- 日常生活中你遇到过类似的情境吗？你是怎样想的？你认为哪些因素使你选择了这种而不是那种情绪？

活动 2 和情绪对话

下面这些情绪时常困扰你吗？

(1) 沮丧

原因：受嘲弄、挨批评、受责备、被误会、受委屈……

(2) 焦虑

原因：功课没有学会、课堂上回答老师的提问、面临考试、没有完成作业……

(3) 压力

原因：父母的期望、老师的要求、同学的关系、自己的愿望……

(4) 孤独

原因：与家人沟通不畅、缺少知心朋友、心里的秘密不愿意倾吐、不被人理解、缺乏可以信任的人……

(5) 其他情绪：

原因：_____

当你情绪不好时，会告诉自己哪些话？这些话给你带来的情绪感受是什么？

拓展训练营

与父母分享

了解父母在日常生活以及工作中的情绪感受，与父母分享本课所学的转换情绪的方法。