

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

高中二年级

主 编 俞国良 执行主编 桑志芹

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

高中二年级

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. 高中二年级 / 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 978-7-305-16853-6

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 093331 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 高中二年级
主 编 俞国良
执行主编 桑志芹
项目策划 金鑫荣
责任编辑 顾 越 编辑热线 025-83595227
印前审读 吴 华 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 77 千
版 次 2016 年 7 月第 1 版 2021 年 6 月第 16 次印刷
ISBN 978-7-305-16853-6
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：



经过一年的学习，你对自己有了哪些新的认识，对生活有了怎样的感悟和体会？同时又遇到了什么困惑？对新学期紧张的学校生活，你是否有更多期待和一丝忐忑？让我们带着各种体验迎接又一个美好的开端，努力创造属于自己的未来。

成长是充满挑战的旅程。当我们敞开心扉，就会发现新的可能；而通过每一次的努力，我们会看到自己一步一步地迈向新境界。

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，掌握自我心理保健的方法与技能；我们一起交流、感悟，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 | 挡不住的魅力 | 1 |
| 第二课 | 永不停歇的脚步 | 5 |
| 第三课 | 雨过天晴 | 10 |
| 第四课 | 想说爱你不容易 | 16 |
| 第五课 | 理智面对诱惑 | 20 |
| 第六课 | 相信自己 | 25 |
| 第七课 | 让学习更有效 | 29 |
| 第八课 | 拥有好人缘 | 34 |
| 第九课 | 时间都去哪儿了 | 39 |
| 第十课 | 目标成就未来 | 44 |
| 第十一课 | 悦纳自己 | 49 |
| 第十二课 | 学习与创造 | 53 |
| 第十三课 | 我和我的父母 | 58 |
| 第十四课 | 成长障碍赛 | 62 |
| 第十五课 | 师生情谊 | 67 |
| 第十六课 | 探寻生活的意义 | 71 |

—— 第一课 ——

挡不住的魅力

我们常说，世界上找不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，增强个人魅力，展现风采。有些同学认为一个人的魅力来自于外在，其实真正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，虽长相普通，但她笑起来分外可爱。可雨宁总觉得在班里没地位，相对于那几个左右逢源的女生来说，自己只能算是陪衬。她不太甘心，决定做点儿什么来改变自己的处境。

想来想去，雨宁决定从形象入手，增强自己的魅力。于是她找来了许多化妆、穿衣方面的杂志，开始自我形象设计。雨宁一下子变得时尚了，从发型到着装，无不体现出些许成熟或另类的味道。可是，她在同学们面前变得冷漠了。同学们不但很难再见到她那可爱的笑脸，还经常看见她流露出一些高深莫测或是飘忽不定的神情。

这一切引来不少同学诧异的目光，雨宁似乎成了班级的焦点，这一度令她非常满足。可是，好景不长，雨宁发现同学们渐渐不再那么关注她，自己竟然比从前

雨宁从前挺可爱，现在不知道怎么了。



更寂寞了。一次偶然的的机会，雨宁听到同学们对她的议论：“雨宁从前挺可爱，瞧瞧现在……”她呆呆地在原地愣了很久……

心海导航

为什么有人想增强个人魅力，结果却适得其反？高中生应如何提高个人魅力呢？

包容他人。心胸开阔，宽容待人，能容人处且容人。不能得理不饶人、无理辩三分，甚至浑身是刺儿乱扎人。正所谓“君子坦荡荡，小人长戚戚”，有容人之量的人在被人尊敬的同时，也彰显了自己的魅力。

热爱生活，兴趣广泛。生活得充实而富有情调，节奏明快又不失浪漫色彩，会给人以良好的感觉。这需要我们在学习之余，培养广泛的兴趣和爱好，对生活充满激情，对未来充满期望。

开朗和幽默。在人际交往过程中，开朗活泼的人总是更容易受到广泛的好评。我们可以放开自己，学会与周围的人沟通，融入集体，亲近他人，让更多的人了解自己。幽默是深受欢迎的特质，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。

敢于表达真实的自己。与朋友交往要真心实意，敢于说真心话。为了取悦对方而总说些好听的话，会使别人轻视自己，也会失去他人的信任。在朋友面前要做真实的自己，展现真我的风采，感受自己的独特。

正确看待输赢。伙伴关系中不可避免地会出现竞争，要正确看待竞争的输赢。当输给了对方或对方的进步和收获是自己梦寐以求而不可得的时候，能够欣赏对方的成功，真心实意地恭喜对方，知道对方赢并不意味着自己输。当自己胜出时，既欣赏自己的成功，也不会因为对方的失败而贬低对方。

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，体现出不要轻易屈服的精神。

有改正错误的勇气。与朋友产生矛盾时，要敢于承认自己的错误，并及时弥补。向对方承认错误并不会损害自己的尊严，相反还会给朋友留下良好的印象。

对人友好、尊重。即便是熟悉的友人，在与之交往当中也要注意保持态度友好，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。

成长工作坊

活动 1 魅力四射

全班同学以 20 人为一组分为若干组。每组同学围成两圈，一个内圈，一个外圈，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某一优点、兴趣或擅长的事，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的另一优点、兴趣或擅长的事情，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开始讲述。

讨论与分享

请一些同学把他们手里的记录念给大家听。

- 当你说出你的这些优点时，你的感受是什么？
- 说出 10 个优点对你来说有困难吗？
- 你对自己有了哪些新的认识？

活动 2 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”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。

形容词：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 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？

拓展训练营

每个人都有自己的心目中的榜样和偶像，课后请在自己的生活范围内做一个小调查，采访周围的5~10个人（最好包括不同年龄段的人），访谈围绕采访对象所喜爱的人展开，重点了解所喜爱的人身上什么样的品质、精神或能力吸引了他们。有计划、有选择地阅读一些名人传记，收集资料，做读书笔记，看看从这些名人身上能发现哪些你欣赏的品质。

—— 第二课 ——

永不停歇的脚步

从小学甚至幼儿园起，许多同学就开始持之以恒、积极努力地学习着，我们也越来越深刻地理解了学习对自身成长和未来发展的重要意义。步入高二，我们离高考越来越近了，然而繁重的学习压力使一些同学开始厌倦学习、害怕学习，感觉学习不在状态。我们要懂得保持学习动机的重要性，掌握激发和维持学习动机的方法，同时也要学会应对学习倦怠。

心灵故事

一凡是一个个子高高的男孩子，有一双机灵的大眼睛。他成绩很好，而且小提琴、吉他、足球样样都玩得不错，只要他愿意，就能结交很多朋友。

升入高二，他忽然觉得读书是一件无聊的事情，上课无精打采，因为他觉得老师讲不出什么新鲜内容；回家就躲进自己的房间，不愿意跟不理解自己的父母说话；见了男同学，也不屑一顾，认为他们要么只知道傻傻地学习，要么只关心追女孩子；女生对他也没有吸引力，因为她们整天叽叽喳喳，没有深度；他不屑去做别人忙活的事情，也不知道自己该干什么，做什么事都没有兴致。



但上网成了他每天必做的事情，浏览网页、玩电子游戏和聊天是他消磨时光的最好方式，有时他甚至会废寝忘食地守着电脑，把现实生活中的郁闷、烦躁、厌倦全部倾泻给电脑。

刚刚结束的一次月考中，一凡的成绩退步了很多，班主任老师为此专门找他谈话。其实一凡也很受打击，他心里知道“不能再这样混下去了，还是要努力学习”，正如老师所说：高考越来越近了，这个时候不能掉链子。可是一想到没完没了的练习、复习、做卷子、考试，一凡真的打心眼里厌倦和畏惧。每当坐在课桌前，他就发呆、胡思乱想，不在状态。一凡不由得叹气：“唉，我该怎么办呢？”

心海导航

要使车辆启动、行驶，需要一定的驱动力量，我们的行为和活动也都是由一定的内在动力激发的，这在心理学中叫作“动机”。动机对于行为具有以下作用。

启动性。动机具有发动行为的功能，它能使个体由静止状态转向活动状态。例如：因饥饿引起摄食活动，为获得优异成绩而勤奋学习，为受到他人赞扬而尽力做好工作。

方向性。动机不仅引起行动，而且使行为朝向特定的目标或对象。例如：人们在饥饿时会趋向食物而不是游戏机；追求成就和成功的人们总是在活动中积极主动地向困难挑战，绝不知难而退。

维持性。动机不断发动行为而且不断维持着行为，使人的活动不断地朝向目标，直至最终实现目标。

有些同学缺乏学习动机，和以前比，动力的减弱和方向的改变都比较明显，因为学习动力减弱，学习行为不再像过去那样得以维持，所以行为的结果——学习成绩也就急剧下降了。

针对这种情况，我们要掌握学习中的自我调节方法，使学习、休息、娱乐达成一种有效的平衡，做到以学习为主，充分休息，娱乐为辅。在繁重的学习任务面前保持心态平稳，不焦虑、不厌烦、不畏惧。不断明确未来目标，

寻找兴趣点，从内心发现学习的乐趣。比如，在数学学习中发现数字符号、图形之间变化多端的有趣组合，培养思维的灵活性；在语文学习中养成朗读、背诵的习惯，体会语言表达之美。

学习倦怠是一些同学在学习过程中经常会体验到的状态。应对学习倦怠，首先，要合理安排学习时间，不要吝啬休息的时间，休息可以让我们更有效率地学习。其次，使用适合自己的放松方法释放压力，比如听音乐、参加体育锻炼、唱歌，也可以通过自我想象达到放松的目的。最后，在学习的时候，尝试带着一份愉快的心情，如果带着疲劳、烦愁去学习，即使再简单的学习内容，也会使人迅速地感到厌倦。学习倦怠并不可怕，可怕的是在面对它时失去改变的努力与热情。

成长工作坊

活动1 自我诊断

在学习过程中，导致学习倦怠的原因很多，虽然有些同学知道自己产生了学习倦怠，但很少能静下心来认真分析导致学习倦怠的真正原因。请你根据提示，在符合自己情况的语句后面的括号内打上“√”，然后有针对性地解决。

影响因素	不同原因	解决办法
学习负荷方面	作业多（ ）；考试测验多（ ）； 新教材难（ ）；父母和老师期望高（ ）。	
教育教学方面	老师教学方法陈旧（ ）； 学生缺乏学习的自主性（ ）。	
社会支持方面	师生之间、同学之间、家庭内部等人际关系 不良（ ）；学校教学环境单一（ ）。	
人格因素方面	容易焦虑（ ）；情绪不稳定（ ）； 意志力薄弱（ ）；自信心不足（ ）。	
自我效能感方面	对学习能力的自信程度过高（ ）； 对学习能力的自信程度过低（ ）。	

活动2 我为……而学

每位同学在白纸上自由回答问题：你学习的力量和热情来自何方？认真思考后把答案写下来，不用写自己的名字。然后把全班同学的回答收集起来，汇总在一起，每位同学依次从中抽取一张，在全班同学面前大声读出纸上所写内容。

听完所有同学的回答后，你有何触动和感受？写一篇短文，题为“我为……而学”，粘贴在自己能够经常看到的地方。

活动3 我为……而学

【活动时间】20分钟。

【活动程序】

(1) 全班同学分成若干小组，小组成员各自准备纸笔。

(2) 每位同学在纸上写下现阶段有关学习的负面事件与情绪。例如：现在，我面对学习很郁闷，觉得上不上大学都一样。

(3) 小组其他成员协助某位同学了解其情绪和信念，并纠正其认知偏差。如下表中的示例：

负面事件或情绪	小红面对学习很郁闷。
信念	上不上大学都一样。
改变信念	上大学可以储备更多的知识，使视野更开阔、社会竞争力更强。
新的情绪	积极向上，充满信心。

(4) 依次协助小组其余成员了解各自的负面事件或情绪以及背后的信念，从改变信念入手调整情绪。

(5) 从这次活动中你学到了什么？

拓展训练营

—— 访问“过来人” ——

在你认识的人中，有没有最近几年才高中毕业、升入大学学习的哥哥或姐姐，能够联系到他们中的一到两位吗？花点时间和他们聊一聊，问问他们在高二是怎样学习的，有没有出现过对学习的厌倦和反感情绪，又是如何进行调整的。针对高二的学习，请他们给出一些具体的建议。简单做一下记录，然后在小组内搞一次交流活动。

南京大学出版社
版权所有

—— 第三课 ——

雨过天晴

情绪是一种心理体验，喜、怒、哀、乐为我们的生活增添了许多色彩。情绪不仅能使人感受到快乐、悲哀，而且会引起一些生理变化，更重要的是它还能影响人的行为。高中生已经步入一个纷繁多变的情绪世界，其内心体验丰富多彩。积极的情绪体验主要有高兴、平静等，消极的情绪体验主要有焦虑、愤怒、惧怕和嫉妒等。让我们一起来认识丰富多彩的情绪，了解不良情绪的危害和控制不良情绪的方法，一起学习做情绪的主人吧！

心灵故事

小丽是一个表面活泼、开朗，内心情感十分丰富、细腻的女孩子。她顺顺当当地度过了初中三年的时光并以不错的成绩考入省里的一所重点高中。入学后她主动与同学交往，而且经常与老师特别是班主任



沟通交流。新学期开始，她自荐做班里的生活委员。新集体中有这样一位热情、友好的同学，大家都乐于接近她；班主任更是为自己有这样一个富有责任感、热爱集体的学生而高兴。

然而，期中考试后，小丽的成绩与她本人的期望相去甚远。恰恰此时班主任老师又因班里的卫生状况不佳，点名批评了她。

情况发生突变，小丽向班主任提出辞去班干部的工作，而且情绪越来越低落。班主任几次找她谈心，希望她继续留任，无奈小丽主意已定。如果她不做班干部，把余下的时间和精力用于努力学习或发展特长，倒也是一件很好的事情。但她从此变得孤僻、易怒，时间一长，同学们也开始疏远她，这更加重了她的敏感和猜疑。她还常常因为上课举手但老师没让她回答问题而愤愤不平，因为朋友与其他人说笑往来而耿耿于怀。再后来，她常常感到胃不舒服，夜里睡觉爱做噩梦。一个学期下来，小丽在班里的人际关系变得十分紧张，学习成绩也不断下滑。

心海导航

美国心理学家阿尔伯特·艾里斯倡导的理性情绪治疗法认为，以理性思维方式和观念代替不合理的思维方式，以理性治疗非理性，以最大限度地减少不合理的理念给人的情绪所带来的不良影响。

不合理的信念特征包括以下三个方面。

1. 绝对化的要求

即从自己的意愿出发，认为某件事一定会或一定不会发生。例如，小丽认为自己必须考出好成绩，结果期中考试成绩与她本人的期望相去甚远，因而感到失望，产生情绪上的困扰，这是因为绝对化的要求而拒绝失误。

2. 过分概括化

即以某个具体事件、某一言行来对自己进行整体的评价，这是一种以偏概全的思维方式。人们在对自己的绝对化要求中常常会走极端，例如，小丽考试没考好，恰逢班级卫生工作没做好，被批评后觉得自己一无是处，提出辞职。这是以偏概全的想法，因而使自己的情绪越来越低落。

3. 糟糕至极论

即如果某件不好的事情一旦发生，其结果必然非常可怕、糟糕至极，是灾难性的。小丽觉得成绩下降、不再担任班干部的情况是非常糟糕的，自己再也不可能像以前一样受到老师和同学的欢迎，这种思维方式导致焦虑、悲观、压抑、犹豫等不良情绪的产生。

成长工作坊

活动 1 说说我的情绪

情绪是从经验和行为中产生的，我们的情绪必然会与我们在学习、生活中的所想、所遇有关。现在，请你模仿下面的示例，来试着具体说明自己的一些不良情绪，帮助自己找出负性情绪背后的原因。

【示例】

含糊描述：我十分厌烦班级讨论。

具体陈述：每当让我说出自己的观点时，特别是当我和大家观点不一致的时候，我就感到十分难堪。这时候我特别希望能躲起来，别让我发言。发言的时候，我会觉得特别难受，好像每个人都在不满地盯着我，我很担心他们以后对我有别的看法，或者小看我，为难我。

参照示例，现在请你练习具体说明自己的不良情绪。使用具体描述能使我们的经验、行为和情感变得清晰，从而帮助我们找出这些不良情绪背后的原因。

含糊描述：_____

具体描述：_____

活动 2 建立理性想法，改善不良情绪

情绪 ABC 理论认为，情绪结果（C：Emotion Consequence）的产生并不是由所发生的事件（A：Active Event）直接引起的，而是通过想法（B：Belief）的中介作用引起的。人同时具有理性和非理性想法，我们在生活中遇到的情绪的困扰就是非理性和不合逻辑的思考的结果。

例如，小刚因为考试成绩落后而觉得自己以后没有前途了，感到很难过。考试成绩落后就是事件（A），他的想法（B）是觉得自己以后没有前途了，这个不理性的、偏激的想法使他产生了难过的情绪结果（C）。

下面我们来试着区分一下事件、想法和情绪，以及哪一个想法是理性想法，哪一个想法是非理性想法。

• 小王和好朋友一起讨论如何完成老师交给的任务，好朋友提出了不同意见，小王觉得，好朋友不应该反对他的想法，很生气。

事件：_____

想法：_____（理性/非理性）

情绪：_____

• 要上数学课了，小张觉得数学虽然有一定难度，但必须学好才行，他不讨厌上这门课。

事件：_____

想法：_____（理性/非理性）

情绪：_____

接下来我们将练习重新组织我们的认识，改变那些非理性想法，建立理性想法，来改善不良情绪。请你先学习使用一些驳斥非理性想法的句式和建立理性想法的句式。

驳斥非理性想法
的常用句式



- * 这不是事实。
- * 这想法会破坏我与别人的关系。
- * 这想法会使我不能达到目标。
- * 这想法会使我无法忍受一些不顺心、不愉快的事。
- * 事实上，事情还不至于那么糟，我也还能忍受。

建立理性想法的
常用句式



- * 虽然我不喜欢……但还不至于……
- * 一次……并不能说明……
- * 即使无法……我也还……

然后，我们学习用这样的方式来改变我们的非理性想法，利用理性想法来改变困扰我们的不良情绪。

【示例】

事件：这次考试考差了。

想法：我真笨。（以偏概全，这是非理性想法。）

情绪：难过、沮丧。

驳斥：

(1) 这种想法容易引起困扰，会使我自卑、没信心。

(2) 这不是事实，是我自己主观的想法。考试没考好，不代表我什么都不行，这样的想法以偏概全。

(3) 难道一次考不好就代表我笨？我不相信自己真的什么都不行。

新想法：

(1) 虽然我考得不好，但这并不代表我是个没用的人。

(2) 一次考得不好并不代表以后我都会考不好，更不能说明我笨，只要努力就可以改善。

(3) 就算成绩一直不好，我也有其他的优点，有些方面我表现得不错，我能在其他方面取得理想的成绩。

请写下你的不良情绪，回想引起这一情绪的事件，以及你对此的想法，并按照以下格式记录：

事件：_____

想法：_____

情绪：_____

驳斥：

(1) _____

(2) _____

(3) _____

新想法：

(1) _____

(2) _____

(3) _____

拓展训练营

同学们，学习了情绪 ABC 理论，我们可以发现，是非理性想法造成了情绪的困扰。生活中，我们会遇到各种各样的情境，可以随时来练习区分 ABC。

请仔细观察周围的事件，按照下面的方式来练习区分 ABC 吧！

事件 (A) : _____

想法 (B) : _____

情绪 (C) : _____

南京大学出版社
版权所有

—— 第四课 ——

想说爱你不容易

在高中生活中，如何建立健康的异性同学关系是一个敏感的话题。高中生由于性的成熟而产生了明显的性意识，两性之间的疏远被相互吸引取代，并由此产生了神秘和愉快的情感体验，产生了与异性交往的渴望。出现青春期性意识的萌动，是正常的生理与心理表现。但男、女生单独交往过密，过早陷入恋爱的旋涡，会带来诸多负面影响。所以，对高中生而言，区分友情、异性吸引和爱情，理智调控自己的情感，保持与异性的正常交往，将主要精力放到促进自身能力的增长上，是一个重要的人生课题。

心灵故事

有一天，一位高二的女孩子给心理咨询老师打了一个长长的电话，她说：“我现在很矛盾，我下了几次决心，一定要在放寒假前，在我和他之间做个了断，可每次都是矛盾重重。我真的想站在他面前明明白白、

痛痛快快地说‘我爱你’，可又担心他没有反应或冷冷地说‘我并不爱你’。该不该表白呢？不说出心里话我憋得慌，而且我担心，如果我不尽快明确与他的恋爱关系，他很快就会被别的女孩子抢走。事实上，他已和另一个女孩交往密切，他很可能为此而拒绝我，这也是我想表白又害怕被拒绝的原因之一。

“我们两家住得很近，从小我俩就



认识，经常在一起玩，小学和初中虽然不在一个学校，也是经常见面，无话不谈。有时，我考试成绩不理想，他就来安慰我。我们学校发生的事情，我也经常讲给他听。他在学校受了委屈，不和他父母讲，而是向我倾诉。我们一直是很要好的朋友。恰巧，高中我俩考到了同一个学校，而且分到了一个班。最初，我们一起回家，仍无话不谈。可是上了高二后，他似乎在有意疏远我，经常找借口不和我一起回家，也很少和我说话。我问他为什么，他只是笑笑。

“对于他的有意疏远，我感到很伤心，看到他经常和另外一个女孩子在一起，我更加伤心。我们曾经拥有过的友谊不存在了吗？我和他是否相爱过？他真的喜欢那个女孩子吗？我该不该对他说‘我爱你’呢？”

心海导航

从进入青春期开始，个体性机能逐渐发育并走向成熟，性意识觉醒，对异性产生好奇、向往和爱慕，这是一种正常的心理状态，但它并不等同于爱情。爱情是一种深沉的情感，不仅仅是向往、欢乐、幸福的代名词，更有责任和义务包含其中，是多种因素相结合的复杂精神现象。在青春期对爱情的好奇、向往如果缺少理智的控制，听任情感奔腾，往往弊大于利。

友谊和恋爱既有联系，又有区别。友谊的特点是广泛性、公开性与非排他性，一个人可以同时与多个异性保持友谊，在与异性同学交往时，其交往地点、交往内容一般不忌讳任何人，而且其他同学也可以参与其中。但交往太深，男、女同学之间互相倾慕，就会萌发恋情。恋情则具有专一性、隐蔽性和排他性的特点，两个恋爱的同学在交往时害怕被其他同学看见，他们交往的地点、交往的内容都是秘密的，而且不会允许其他同学介入他们之间。

要找到并享受真正的爱情不是一朝一夕的事。许多人以为他们正在谈恋爱，但他们不知道那并不是爱情，充其量只是还没成熟的类爱情或者非爱情。因为建立一段稳定、持续的爱情需要恋爱双方耗尽毕生的精力去培育、呵护，那是一项贯穿人生的浩大工程。高中生正处于人生求知的黄金时代，刚刚开始展示自己的大好青春年华。这个阶段是奠定一生发展基础的时段，有大量

的学习任务和各项活动需要全力以赴地投入，因此，能够把握住时间全身心投入学习，显得尤为重要。

成长工作坊

活动1 情感驿站

阅读下面的故事：

初夏的一个周末，小峰终于按捺不住自己心中的渴望，放学后叫住了小琳，想与她单独谈谈。小琳有些不解，问：“为什么不网上交流呢？”小峰固执地坚持，于是小琳答应星期天上午在河滨公园与他见面。

那天淅淅沥沥下着雨，公园里人迹稀少，小峰撑着伞与小琳走在寂静的小路上，心情紧张而激动，说着些不着边际的有关天气和心情的话。当看到小琳缀着几滴晶莹雨滴的光洁面庞时，他忍不住抬起手来为她拭去，并轻轻地诉说了自己对小琳的爱恋。小琳先是惊讶地停住了脚步，然后转过身去，有些不知所措，过了一会儿才喃喃地说：“咱们原来不是挺好的吗？这么早谈恋爱会影响学业，会被父母骂，会……”小峰打断了她的话，看着她说：“我想问，你喜欢我吗？”小琳愕然地点了点头，刚想说什么，兴奋不已的小峰却一下子将她揽在怀中。

一阵脚步声传来，被小峰突如其来的举动惊呆了的小琳如梦初醒般地从小峰的怀里挣脱。几个成年人从他们旁边走过，看着落在一旁的雨伞和表情异样的小峰与小琳，眼光里有探询，有疑惑，甚至还有玩味。小琳在这一瞬间醒悟了，转身离去。小峰呆呆地站在雨里，尚显稚气的脸上木无表情，隐隐有些局促。

以前的默契彻底消失了，小琳开始不理睬小峰，对于小峰刻意的接近她也视而不见，偶尔相对的目光再没有了以往的异彩和心动。小琳依然活泼，却不像从前那般洒脱了，似乎总有些顾忌。每当小峰想起往事，失望之余常有深深的懊悔，自问何必因为一时的冲动影响了那般美丽的朦胧情感。

讨论与分享

- 将小峰和小琳之间的感情定位为友谊还是爱情更合适?
- 如果一位异性同学向你表示好感,想与你建立恋爱关系,而你现在不想接受,希望继续保持友谊,该怎么办?
- 如果你很欣赏甚至是喜欢一个异性同学,该怎么办?

活动2 解析“爱情”

心理学家罗洛·梅从心理学角度对人类的爱情进行了分析,他指出,爱是一种奉献,而不是一种索取,人类的爱情包含四个因素:关心、责任、尊重和认知。按照这一思路,结合你喜爱的文学或影视作品中的爱情故事,用自己的观点、见解来诠释以上四个因素。

(1) 关心: _____

(2) 责任: _____

(3) 尊重: _____

(4) 认知: _____

人类爱情中还应包含哪些重要因素?写下来并用你的方式界定其含义。

拓展训练营

一个女孩子热情大方,乐于助人,她对男、女同学都是如此。一位男同学误认为她喜欢自己,经常发信息约她出去玩。她也感觉到这位男生在与自己的交往中似乎有其他含义,这让她感觉有些不自然,有些烦恼,但又不知道应该怎么处理这种关系。你觉得两位同学交往的问题出在哪里?应如何帮助他们调整?将你的分析和思路写下来,与父母或老师交流对该问题的看法。

—— 第五课 ——

理智面对诱惑

生活充满各种各样的诱惑，如：上网、游玩、美食、聚会，观看热播影视剧、体育比赛、演唱会等。与学习相比，这些活动常常使我们感到愉悦、放松。更有一些非常有害的诱惑，如吸烟、酗酒、吸食毒品等，会使人们误入歧途，难以自拔。区分和辨别不同的诱惑，不被眼前暂时的愉悦俘获，看到某项活动的长远价值和意义，提高对诱惑的抵御能力是我们成长中一项重要的任务。

心灵故事

镜头一

飞飞是一名高二男生，暑假时在家闲得无聊，被同学小王拉到附近网吧上网，一起玩网络游戏。飞飞很快就被游戏深深吸引了，在小王的指导下，他打游戏的水平“进步”神速。假期里他常常瞒着父母

在网吧一待就是一天，饿了就啃饼干充饥。开学后，飞飞曾几次暗下决心把精力转移到学习上，不再去网吧。但事与愿违，他上课总是走神，脑子里总跳出那些诱人的游戏画面。课后一打开课本，他就头昏脑涨，那些符号、定律怎么也不能让他提起精神。有时放学早一点，他就会不自觉地溜进网吧，本来只想上一个小时网，却根本管不住自己。父母发现了 he 上网的事情，认真跟他谈过几次。其实飞



飞自己心里也清楚，高二对自己而言是非常关键的一年，这样下去自己的未来和前途就会被毁掉。可是网络实在太有诱惑力了……

镜头二

放暑假了，强强一个人在家觉得很无聊，恰在这时，初中同学小亮打电话来约他去玩。小亮没有考上高中，现在已经放弃学业了。强强到小亮家一看，里面还有好几个陌生人，房间内乌烟瘴气、酒气熏天，虽然强强心里很别扭，但出于礼貌他还是坐了下来，尝试着和大家聊天。过了一会儿，其中一个人说：“我们还是一起看片吧。”大家都说“行”，还有人发出怪叫，强强不知道啥意思，默默地坐着。当电视屏幕上出现了不堪入目的镜头，强强才知道，他们所谓的“片”是指黄色影片，他马上意识到自己不能继续待在这里，立刻站起身找借口离开了。

心海导航

人有各种各样的需要，这些需要犹如不断地推动着河水奔流的源头，成为人们行动的原动力。然而，有些需要的满足，可能只会带来眼前一时的快乐，却不能符合未来或长远发展的需要，甚至会对将来造成重大损害。这种需要即诱惑，我们要坚决抵制。

在成功地驾驭自我、控制自我的过程中，能否抵御诱惑、怎样抵御诱惑是一个必须解决的重要课题。由于诱惑强调的是满足个体眼前的需求，给个体带来满足，所以很多人容易选择暂时的快乐而失去长久的快乐。抵御诱惑绝非一件容易的事情。

高中生正处在身心发展的过程中，精力旺盛，好奇心强，但又缺乏一定的鉴别能力，时时面临着各种诱惑的考验，比如玩电子游戏、上网聊天、看影视剧等娱乐消遣的诱惑，以及抄作业、考试作弊、早恋、追求流行时尚和崇尚名牌等诱惑。无论是感官上的快乐，还是虚荣心和好奇心的满足，都只能带来一时的满足，从长远看，造成的损失和带来的痛苦却是非常巨大的。

抵制诱惑需要我们以健康的方式满足自己的求知欲；还要能够转移注意力，将一些心理需求升华为对社会有益的方面；要能够重建自我，提高对自己的信心，不必人云亦云；还可以在现实社会里以恰当的方式取得成绩，满足自身成就的欲望。

米歇尔糖果实验

心理学家米歇尔给一些3~4岁的孩子每人发一颗非常好吃的软糖，同时告诉他们：“如果马上吃糖，只能吃一颗；如果等20分钟，则能吃两颗。”有些孩子急不可待，马上把糖吃掉了。另一些孩子却能等待对他们来说相当漫长的20分钟。为了使自己耐住性子，他们闭上眼睛不看糖，或头枕双臂、自言自语、唱歌，有的孩子甚至睡着了，最终他们吃到了两颗糖。

通过对糖果试验后期的追踪研究，科学家们发现，十几年后，两种孩子在情绪与社会性方面的发展差异非常显著。当年马上吃糖果的孩子成年后缺乏自信，不能与人很好地相处；而能够等待的孩子则有主见且学业出众、事业成功，因为他们更有克制力和忍耐力。

成长工作坊

活动1 心理AB剧

同样的情境，不同的选择，就可能会产生不同的结果。请部分同学表演AB剧，情节为：

- (1) 放学后，几个同学邀请你去打游戏（去网吧）。
- (2) 考试时，不少同学在作弊，而此时你发现自己也有不会做的题目。
- (3) 一位异性同学单独邀请你去看电影。
- (4) 同学借给你一本你寻找了很久、非常想看的小说，时间有限，过几天就要还，而你下周就要考试。
- (5) 回到家里，电视正在直播你非常喜欢的体育比赛（或影视节目），

但你还有很多作业要完成。

小组内分享、交流：哪些情境中的选择与结果对你有所触动？

活动 2 学会拒绝

很多时候，我们因为同伴的压力而做出某些事情，同伴的压力有积极的，也有消极的。比如，朋友邀请一起去郊外游泳、上网、吸烟、喝酒等，很多时候可能都需要我们加以拒绝。在拒绝他人的消极诱惑时，我们要注意以下几点：

直接说“不”，语气坚定。不要让对方感到你犹犹豫豫，那样他们可能会进一步说服你。

明确给出拒绝的理由。直接表达自己不想参加的原因而不必找其他借口。比如当有人邀请你吸烟时，你可以说“吸烟对健康有害，我决定不吸烟”。

确保自己言行一致。身体语言很重要，确保身体语言传递的信息和你的言语表达相一致。比如该离开某些场合的时候要果断离开。

现在，我们来练习一下，想象以下场景，考虑该如何运用拒绝技能来处理和应对，简要写下来：

(1) 某同学过生日，请大家到大排档喝啤酒。

(2) 考试结束，同学约你去通宵上网。

(3) 假期里，同学约你去远郊爬山，并在外过夜。

拓展训练营

—— 抵御诱惑的“A—S—T”法 ——

当诱惑来自别人的建议或引诱时，我们要学会说“不”。这里介绍一种说“不”三步法：A—S—T。A、S、T是三个英文单词的缩写。

A—ask，提出问题。当别人向你提出某种要求或建议的时候，你要问一下自己：这个要求是否合理，这个建议是否正确、是否可行、是否该做。这是考验自己能否做出正确选择的重要一步，也是抵御诱惑的重要一步。在此环节中一定要放远眼光，三思而后行，不能只考虑眼前的利益。

S—say “no”。如果分析后觉得这是一种诱惑，不能做，不该做，就要敢于说“不”。在此环节中要注意说话的技巧。

T—think，想出替代方式。在拒绝诱惑的同时，看是否可以提出一些健康可行、可供选择的替代方式，尝试给对方一些更好的建议。

先想出一个生活中受到诱惑的情景，然后依据本课学到的拒绝技能和“A—S—T”法，演练如何抵御诱惑。

受到他人诱惑的情景：

→ A: _____

→ S: _____

→ T: _____

第六课

相信自己

自信是一种优秀的心理品质和积极的人生态度。它是一种无形的力量，能够充实、完善自我和人生。自信的人相信自己，对自己某方面的能力充满信心。自信是克服困难、走向成功的力量源泉，是开发潜能的钥匙。然而，在现实生活中，有些同学会因为这样或那样的原因变得不自信，他们常怀疑自己的能力，总感到自己不如别人，做事畏首畏尾，极大地影响了能力的正常发挥。让我们一起来学习如何克服自卑感，培养和维护自信心。

心灵故事

王辉是一名高二学生，一年前，他从一所普通初中考入目前就读的这所重点高中，带着亲朋好友的殷切期望来到学校。刚入学时，他成绩不错，对学习也充满信心。可时间一长，不知是因为不适应老师的教学方法，还是自己的学习方法有问题，尽管他花了很多时间，但成绩总不见提高，他感到压力越来越大。同学们个个聪明，而且都有各自的特长，如唱歌、跳舞、书法、踢球等，而自己除了读书外，其他方面样样都不行，且家中生



活拮据，连套像样的衣服都没有，这些都无形中挫伤了他的自尊心。王辉觉得自己处处低人一等，感到无限的忧伤、压抑、烦恼和痛苦，注意力无法集中，晚上时常失眠。他有时想：干脆退学算了。可想想对自己满怀期望的父母和昔日的老师，自己怎能退缩呢？

心海导航

我们经常听到有些同学说“我不行”“我干不了”。其实，他们可能并非真的欠缺能力，而是缺乏自信。缺乏自信的主要原因有以下几方面。

自我认识不足导致对自己评价过低。每个人总是以他人为镜子来认识自己，也就是说人们总是根据他人对自己的评价和自己与他人的比较来认识自己。如果他人，特别是较有权威的人，对自己作了较低的评价，就会影响自我认识，使得自己也低估自己。在与他人比较的过程中，有些人习惯于拿自己的短处与他人的长处比，这样一来当然越比越觉得自己不如人，越比越泄气，于是产生自卑感。还有些人力求完美，对自己要求较高，因而常常只看到自己的不足而忽略了自己的优点，这样也会形成消极的自我评价，使自己越来越自卑，越来越缺乏自信。

消极的自我暗示抑制了自信心。当人们面临一种新局面时，首先都会自我衡量是否有能力应对。一些人因为自我认识不足，常觉得“我不行”，产生了消极的自我暗示，就会抑制自信心，增加紧张感，产生心理负担，在学习和交往中，就不敢放开手脚，从而限制能力的发挥，影响行为效果。

挫折的影响。人们在遭受挫折时，可能会产生各种反应，或反抗，或妥协，或迎难而上。一个人在学习和生活中不可能一帆风顺。有的人遇到困难和失败就灰心丧气、情绪低落，甚至惊慌失措、精神崩溃；有的人则视困难和失败为“兵家常事”，从中吸取教训、总结经验，并继续努力，追求更高目标。这两种人的行为表现截然不同，关键就在于有无自信。自信心是自己相信自己的一种情绪体验，是对自我力量的充分肯定，拥有自信的人能够有勇气直面挫折、自强不息。

成长工作坊

活动1 公开演讲

每位同学准备一个话题，在小组内轮流做3~5分钟演讲，要求演讲者全身心地投入，从声音、表情、手势中都要表现出自信。演讲完毕，请其他同学提出建议，演讲者认真记录。一周之后，再进行第二次同样内容的演讲，并请大家指出进步和需要改进之处。

第一次演讲，小组同学所提建议：_____

第二次演讲的改进之处：_____

活动2 开启自信之门

自信对一个人的成长起着举足轻重的作用，自信的人获得成绩的机会远远大于自卑的人。要想建立自信心，需要紧握一把金钥匙——与自己内心深处的自我贬低的观念做斗争。

下面是一些常见的阻碍自信的自我贬低观念：

- 我什么都做不好。
- 我毫无用处。
- 我总是低人一等。

在你的生活中还有哪些自我贬低的观念？

- _____
- _____
- _____

开启自信之门的金钥匙已经交给了你，想要正确使用，你必须还要掌握以下三个密码。

密码一：

意识到并及时写下自我贬低的想法。

密码二：

认清为什么这些想法是荒唐的。

密码三：

学会用理智的想法来自我辩护。

密码已交到你的手里，现在是你运用它们的时候了，下面的事例如果发生在你身上，你会用三个密码打开自信之门吗？

事例：当我在众人面前说错话时，我会觉得丢人现眼。

自我贬低的想法：_____

为什么此想法荒唐：_____

自我辩护：_____

拓展训练营

—— 增强自信的“60秒PR法” ——

“PR”是“pride（自豪）”的缩写。“60秒PR法”具体操作如下：每天花60秒钟，面对镜子中的自己，以讲演的形式描述自己的天赋和能力，以及自己应达到的目标。在讲演中要求：①要注意选择一些积极的、肯定式的语句。例如，我是有能力的，我在各方面越来越好，我是自己生命的主人等。②在讲演中要以自己过去成功的具体事例激励自己。③要有进步目标。长期目标要富有想象力和激发性，近期目标则要切实可行、具体明确。

一开始，你可能不适应，甚至觉得可笑，但坚持一段时间，你会发现，这是一种快速自我激励、增强自信的有效方法。

让学习更有效

有人说，谁把握了高二，谁就把握了整个高中三年。在这至关重要的一年，谁不想把握好每一分钟？谁不想在努力的同时，提高自己的学习效率？学习效率和学习方法密切相关，掌握了科学的方法，学习效率就能大幅度提升。为了避免“死用功”且学习效果差的现象出现，我们不妨花一些时间，检视一下学习的方法和效率问题。

心灵故事

如果你仔细观察就会发现，高一时进入同一个班级的几十名同学，在同样几位老师的指导下，学的是同样的内容，大家基础差不多，也都很努力，有的同学甚至很刻苦，但是过了一年后，大家却在学习成绩上产生了较大的差距。你可曾思考过这是为什么吗？

张望就是带着这样的疑问走进咨询室的。他曾以优异的成绩进入重点高中，可一年中学习成绩每况愈下。让他百思不得其解的是，他每天都非常认真勤奋地学习到深夜才肯就寝，为



什么却得到了如此的“回报”呢？

刘霞则是通过校园网来咨询的：“自进入高中以来，我学习一直都很刻苦，但是成绩一直在下降，我很失落。为此，老师们都非常关心我，课上经常注意我的反应，练习时给我更多的关注，这使我心情越来越沉重。我也想尽快改变现状，可又苦于没有办法，眼看着已经高二了，为了考上大学，我只有靠延长学习时间、增加练习量来应对，但至今收效甚微。我真的不知道如何是好，请您帮助我。”

在高二学生中，像这样有目标、知努力、肯付出而收获少的同学并不鲜见。他们为什么会陷入学习的困境呢？

心海导航

“心灵故事”中的两位同学花了很多时间在学习上，却没有取得良好的效果。我们知道，学习不仅需要勤奋，还需要好的学习方法，掌握一定的学习策略。

学习策略，就是学习者为了提高学习的效果和效率，有目的、有意识地制订的有关学习过程的复杂方案。学习策略可以进一步划分为认知策略、元认知策略和资源管理策略。

认知策略是加工信息的一些方法和技术，有助于有效地从记忆中提取信息，复述、精细加工和组织策略主要是针对陈述性知识，针对程序性知识则有模式再认识策略和动作策略。

元认知策略是学生对自己认知过程的策略，包括对自己认知过程的了解和控制策略，有助于学生有效地安排和调节学习过程，计划策略、控制策略和自我调节策略都属于元认知策略。

资源管理策略是辅助学生管理可用环境和资源的策略，有助于学生适应环境并调节环境以适应自己的需要，对学生的动机有重要的作用，包括时间管理策略、学习环境管理策略、努力管理策略和学业求助策略等。

有人在实验中发现，不同的学习方法，会有不同的学习效果：

不同的学习方法	学习的保持率（两周后还能记住多少）
听讲	5%
阅读	10%
声音 / 图片	20%
示范 / 演讲	30%
小组讨论	50%
实际演练 / 在做中学	75%
马上应用 / 教别人	90%

高二学生经过高一阶段的学习磨合期之后，学习方法已有雏形，进入高二之后，需要把自己的学习方法从雏形阶段转化为完整阶段，使自己对各学科学习的方法渐渐清晰起来，能够清楚知道对各科知识运用什么方法学习是最佳或最适合的。

成长工作坊

活动1 抗干扰比赛

选择还没有学习过的等量的几组英文单词为学习材料，事先准备好，比如将比较陌生的、难度接近的15个单词归为一组。全班同学分成5~8人的小组，然后选出2~3人为代表参加比赛。比赛时各组选手轮流上场，选手抽签拿到写有英文单词和中文解释的学习材料，限定时间是5分钟，任务是尽可能记住这些单词。在选手记忆单词时，其他小组成员可以想出除碰触选手身体之外的任何办法来干扰其学习。以选手正确回忆出的单词数作为比赛的成绩，将每组各个选手成绩累计之后得到最终的小组成绩。比赛结束后，在组内和班内结合下列问题进行讨论和分享。

讨论与分享

- 学习中我是怎样抗拒干扰的？
- 哪些干扰对我影响最大？

活动 2 了解自己的时间偏好

下面是一个有关学习时间偏好的考量测试，可用来帮你了解自己的学习时间偏好情况。请对下列陈述选择“是”或“否”。

- (1) 早上通常不愿起床。
- (2) 晚上通常不愿睡觉。
- (3) 希望整个上午都能睡觉。
- (4) 上床后好长时间才能睡着。
- (5) 感觉只有过了上午 10:00 才能完全清醒。
- (6) 假如晚上睡得晚，会困得什么也记不住。
- (7) 午饭后通常感觉处于低潮期。
- (8) 当我需要集中精力完成一项任务时，喜欢早些起床。
- (9) 只要我能胜任，我会把最需要集中注意力的任务放在下午去做。
- (10) 一吃完晚饭就开始做通常最需要集中注意力的工作。
- (11) 能整夜不睡。
- (12) 希望在中午前不要工作。
- (13) 希望白天在家，晚上出去干活。
- (14) 喜欢清晨工作。
- (15) 能使我集中注意力、保持最佳记忆效果的时间是：a. 清晨；b. 午饭时分；c. 下午；d. 晚饭前；e. 晚饭后；f. 晚上（深夜）。

评分标准：下列各栏中，每符合 1 处得 1 分，分别计算在清晨、上午、下午、晚上的得分，根据得分高低，了解自己的学习时间偏好情况。

	清晨		上午		下午		晚上	
	是	否	是	否	是	否	是	否
得分	(8)	(1)	(5)	(3)	(3)	(7)	(2)	(6)
	(14)	(3)	(15) b	(8)	(5)	(8)	(4)	(8)
	(15) a	(5)		(9)	(9)	(11)	(5)	(14)
		(10)		(10)	(12)	(13)	(10)	
		(11)		(11)	(15) c	(14)	(11)	
		(12)		(12)	(15) d		(13)	
		(13)		(13)			(15) e	
				(14)			(15) f	
	总分 1							
	总分 2							

分数越高，表明学习偏好越明显。

讨论与分享

- 你在哪一个时间段学习效果最好，在这个时间段你通常是怎样安排学习的？
- 找找看，周围有哪些同学和你有一样的时间偏好，而哪些同学和你完全不同？相互交流一下。

拓展训练营

你可能认可了调整学习方法的重要性，但让科学的方法取代自己以前的方法并非易事。因为，从小学到高中形成的不良习惯会成为很大的阻力，很多同学就在与过去不良习惯的斗争中败下阵来，而放弃了科学的方法。要想在这场较量中取胜，就要通过切实可行的计划帮助自己纠正不合理的学习方法，用毅力战胜惰性。

请你根据自己的实际情况，从某一个不合理的学习方法入手，制订一个切实可行的纠正计划，并不断充实、修改与完善。

—— 第八课 ——

拥有好人缘

每个人都希望自己有魅力，广交朋友，能被别人喜欢。一个人如果被周围的人喜欢，会感到自信，心情愉悦，做事效率高，生活充实。相反，如果一个人觉得大家都讨厌自己，会感到压抑、沮丧，心情不好，生活缺少乐趣。让我们从完善自我和提高交往技能的角度学习，发展良好的人际关系，拥有好人缘。

心灵故事

珍珍自进入高中以来，几乎把全部精力都投入到学习之中。她学习成绩很好，但最近总觉得与一些同学相处得不愉快，感觉他们似乎在疏远自己。其他同学总是亲亲密密地一起活动、一起去玩，而自己都是被丢下、无人理的角色。珍珍想：“你们不理我，我也不理你们，无所谓！”



在疏远自己。其他同学总是亲亲密密地一起活动、一起去玩，而自己都是被丢下、无人理的角色。珍珍想：“你们不理我，我也不理你们，无所谓。”但和同学日渐疏远使她内心产生了不舒服的感觉，学习时也不像过去那样安心了，有时候上课还会走神，“人缘不好”成了她的一个心病。

强强家在农村，考入县一中曾给全家带来荣耀。从入学第一天起，他就暗下决心一定把学习搞好，考上大学。强强学习非常用功，大部分时间都埋头于书本。但他很快发现，自己家庭经济条件不好，在吃喝穿戴方面与其他同学有些差距。尽管他内心也非常想与同学们处好关系，但无形中产生的自卑感使他很少主动与同学交往。时间一天天地过去，同学们觉得强强性格内向、孤僻，都很少与他接触，强强离班集体越来越远了。

林林是个暴脾气，总是容易兴奋、激动。课堂上他对老师讲的知识理解极快，但作业往往错误很多。课上他管不住自己，常常接老师的话茬或和邻座同学讲话，因此遭到老师的批评和同学的白眼。林林积极参与课外各种活动，热情极高，但经常为一些小事和同学争吵，有时还动手打架。他认为自己为人正直，快人快语，但同学们常常对他退避三舍，没什么人愿意和他做朋友。

心海导航

人生是一次漫长的旅行，只有不断结识新朋友，融入所在的集体，才不会孤单寂寞。人缘，指的是个人与个人之间或个人与集体之间的关系状况。人缘的好坏不仅取决于本人因素，而且取决于他人和客观情境方面的因素。

影响人际关系的情况各有不同。有些人缺乏交往的主动性，几乎把全部时间都用在在学习上，由于和同学们接触少，难以拉近心理距离，关系疏离。有些人认为自己家庭条件差，不如别人，怕别人看不起自己，不敢与其他同学交往。有些人缺乏对自身行为方式的觉察，对他人不够尊重，导致其他同学不愿意与其交往，甚至退避三舍……尽管原因各不相同，但最终都会因人际关系处理不好而使自己痛苦，使学习和生活受到一定影响。

人缘是通过人际交往来建立的。要想与他人建立良好的关系，受到大家喜爱，以下原则不可忽视：第一，真诚原则。人与人的交往，必须用真诚来换取真诚。第二，尊重原则。尊重他人是友谊得以生存的条件，是形成良好人际关系的基础。第三，宽容原则。对他人的要求要切合实际，要学会谅解

别人，接纳别人。第四，热情原则。不管在什么地方、什么时间，热情的人总是容易赢得友谊。

与人交往除了要遵循以上几条原则外，还要克服交往中的心理障碍。这些障碍包括清高、嫉妒、自卑、猜疑等，都是影响建立良好人际关系的不利因素。

成长工作坊

活动1 角色扮演

加拿大心理学家柏恩经过大量实践分析，发现并提出了一种简单实用的人际相互作用的心理分析构架：每个人都有由三种意识形成的三种人格角色，即父母意识支配下的“父母角色 P(parent)”，成人意识支配下的“成人角色 A(adult)”，孩童意识支配下的“孩童角色 C(child)”。

“父母角色 P”指“父母”状态，既有照顾、关爱的一面，也有权威和优越感的一面，通常表现为照料、训斥、责骂等行为。

“成人角色 A”表现为注重事实根据和善于进行客观理智的分析，能从过去存储的经验中，估计各种可能性，然后作出决策。

“孩童角色 C”表现为服从和任人摆布。一会儿可爱逗人，一会儿乱发脾气。

成功的交往需要双方注重 P、A、C 的良好“匹配”，需要相互之间根据现实情境调整自己的角色，形成协调的人际角色交往。每个人都必须避免“角色固定”，以免造成人际沟通的障碍，影响个人的心理健康。当然这三种人际交往角色没有优劣之分，都有积极的一面和消极的一面，我们应学会根据时间、地点、环境来调整自己的人际交往角色。

给下面的故事添加一个成功处理人际关系的结尾，探讨角色的扮演和转换。

高二年级的一个男生宿舍里，小汤属于“夜猫子”型，越到晚上越精神；小罗却对光和声音都很敏感。一天，小汤的好朋友来找他，适逢周末，两个人午夜 12 点还谈兴正浓。小罗却在床上翻来覆去怎么都不能入睡，他发怒道：“喂！夜猫子，该睡了！你不睡别人要睡呀！”小汤毫不客气地说：“我睡不睡关你什么事？我偏不睡，你能拿我怎么样？”……

你添加的结尾：

你的分析（关于角色扮演和角色转换）：

孩童角色 C	成人角色 A	父母角色 P

活动 2 拥有好人缘

人际交往具有互动性，是双方共同作用的结果。要想让自己拥有好人缘，需要双方的共同努力。请你反省自己在与人交往中的做法。

成功之处：	改进方法：

你的朋友在与人交往中，做得如何呢？他（她）的成功之处是什么？

朋友的成功之处：

拓展训练营

下面是高中生获得好人缘要注意的几个方面，自我对照检查一下，看看哪些方面是自己没有做到的，制订一份改善计划，实施计划完善自我。

- (1) 服饰整洁美观；
- (2) 经常给人以善意的微笑；
- (3) 善于倾听；
- (4) 对人亲切热情；
- (5) 拥有一颗真诚的心；
- (6) 不自高自大；
- (7) 不搬弄是非。

我的改善计划：

- _____
- _____
- _____