

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

高中二年级

顾问
主编 班 华
宏



江苏凤凰科学技术出版社

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 教育

高中二年级

顾问 班 华
主编 傅 宏

 江苏凤凰科学技术出版社

· 南 京 ·

致同学

亲爱的同学们，高中阶段是你们身心发展的重要时期，是你们的人生观、自我意识、情绪情感和人格等形成的关键时期。你们不仅需要学习文化知识，更需要拥有健全的人格和良好的心理素质。

本书聚焦高中生的心理健康，围绕认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、社会适应和升学择业等方面设计了16个话题，每个话题从“心动时刻”“心灵课堂”“点亮心灯”“拓展天地”四个方面层层深入。“心动时刻”提出一个同学们关心或困惑的问题；“心灵课堂”通过有针对性的体验活动，引领同学们进行体验、探究、反思、感悟；“点亮心灯”不仅有理论上的说明与总结，还注重提供具体的方法指导；“拓展天地”将课堂内的学习感悟进行扩展和延伸，更好地解决现实生活中的困惑。书中还设置了心理学知识卡片，丰富同学们的心理学知识，并提供一些心理自测题，供大家进行测试、反思。

本书注重探究性学习，强调自省和个性化体验，引导大家一起探究，达到助人自助、共同成长的目的，帮助大家形成健全的人格和良好的心理品质。为了提高这本书的实效性，建议你们做到以下两点：

打开心扉，积极参与。当你们敞开心扉，就有机会看见自己、探寻和提升自己。要用整个身心去体验和感悟，方能促进理智与情感、身与心的和谐发展。

主动实践，自主自助。心理健康是一门实践的课程，你们不仅要在心理课堂上学习知识，掌握技能，也要在学习和生活中实践，促进良好心理素质的形成。

这本书是从事心理健康教育的专家和老师为你们精心准备的一份成长礼物，希望这份礼物陪伴你们走过高中岁月，走向成功和幸福的人生。

编者



目 录

第一课 融入新集体	01
第二课 秀出我的风采	05
第三课 学科学法大探索	09
第四课 学会合作与竞争	14
第五课 与压力同行	19
第六课 异性交往有分寸	24
第七课 有效应对学习倦怠	28
第八课 冲突带来成长	33

第九课 明确自我边界	37
第十课 勇敢应对挫折	42
第十一课 情绪自我管理	47
第十二课 尊重每一个生命	51
第十三课 责任伴我行	55
第十四课 确立我的价值观	60
第十五课 管理生涯目标	65
第十六课 描绘我的人生之旅	70





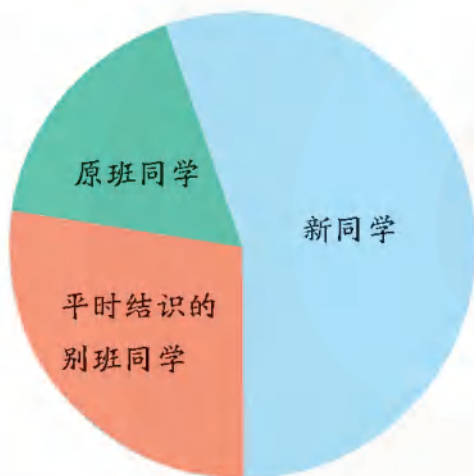
第一课 融入新集体

刚刚升入高二，我们因为选科来到一个新班级。在新集体中，虽然有一些熟悉的老同学相伴，但我们也需要去面对很多新事物，如新同学、新老师、新的班集体……又要经历一次融入新集体的过程。



心动时刻

下面的饼图是一位进入新班的同学为了让自己快速融入新集体，对自己的人际状况做的分析。



原来班级的同学，是一起融入新集体的最好同伴。

平时结识的别班同学，是与更多同学相识的桥梁。

结识新同学是拓展友谊的好机会。

现在也请你试试看，统计一下自己在新班级中有多少位是原来班级的同学，有多少位是平时结识的别班同学，有多少位是陌生的新同学，按照统计的数据画在右面的饼图上。



你的调查结果是怎样的？看着它，你有什么感受？

来到新集体，我们可以主动让自己快速融入，比如说可以与以前熟悉的同学或者要好的朋友保持互动，同时认识新同学，结识新的朋友。如果能从这样积极的视角看待新集体并有所行动，就会让融入新集体的过程变得轻松、自然。



探究活动一：携旧寻新绘我班

请每位同学在班上找到一位原来班级的同学结伴，并找到另一对原来别的班级的组合，共同结成四人小组。

四人小组在同一张大白纸上以“我理想中的班级”为题画一幅画，作画方式是一人一笔依次进行。

四人小组同说一个故事，题目是“发生在新班级中的一件事”，以一人一句依次进行的方式开展。

请说说在这个活动中你的发现和感悟。



在新班级中我们有着共同的期待，这是我们能相携共进的基础。当然，我们每个人都是独特的个体，应该试着去觉察，然后通过一些沟通、互动找到求同存异的方法。如果能带着这样的期待通过一些方法与同伴互动，融入新集体就不再是难事。

探究活动二：协同完成“七手八脚”

重新组合四人小组听老师口令，完成指定的任务。当老师喊“七手八脚”，四人共同完成八只脚着地，平举七只手的造型。老师喊什么，四人就一起完成什么。在完成任务时，需要每个成员都参与进来，每人至少一只脚或一只手参与到造型中。老师的口号从易到难，不断变换手脚的数目，每组尽力完成。

在游戏的过程中，你有什么发现？

当完成任务需要协调时，你们是如何进行的？



当任务变得困难，出现失败、不协调时，你们是如何解决的？

在班集体中，我们完成某项任务可能不需要每位同学都参与，但是在展示自己的同时，让别的同学也有展示的机会，是智慧的表现。在合作的过程中，个体也易于被同伴认同并接纳。



进入新集体，带着期待与接纳的智慧与同伴相处，可以真正地被同伴接纳。当然，有些策略可以让融入集体的过程更顺畅。

与同伴相处时：

懂得包容。特别是在发生矛盾时，试着去做那个先退一步的人，有的时候你会发现，等情绪平复下来，问题就不再那么难解决了。

学会谅解。人无完人，同学之间本就没有太大的矛盾，我们应当宽容。你的宽容大度会深深地打动对方，也许朋友之间的感情就会悄悄地增长。

不要一味地退让。要适当地表达自己的观点、感受。相互尊重需要建立在平等的基础上，过分的忍让会助长对方的不恰当形为，让友情变味。

在集体活动中：

懂得从集体需要出发。不要总觉得自己是活动的中心，是主角。说话做事要考虑到同伴的感受，不独断专行，不自私。

学会在集体中表现自己的特色。不要完全无条件地顺从集体，要有自己的思想，体现自己在集体中的价值。

不要太固执。遇事要从不同的角度考虑，不能只按自己的思维模式行事，懂得接受别人不同的意见。

力所能及地帮助他人。当同伴有困难时，不要因为怕麻烦就置之不理，要知道锦上添花不如雪中送炭。

知 识 卡 片

班集体的形成过程

班集体的形成一般要经过四个阶段：

组建阶段。同学们尽管形式上同属一个班级，实际上都是一个个孤立的个体。班集体靠教师组织指挥，靠行政手段组织班级。

形核阶段。同学之间开始相互了解，在班主任的引导培养下，涌现出了一批积极分子，班集体有了核心人物，开始协助班主任开展各项工作。

发展阶段。不仅学生干部，多数学生也能互相严格要求。教育要求已转化为集体成员的自觉需要，无须外在监督，已能自己管理和教育自己。

成熟阶段。全班已成为一个组织制度健全的有机整体，整个班级洋溢着一种平等、和谐、上进、合作的心理氛围，学生积极参与班级活动，并使自己的个性特长得到发展。

拓展天地

当你有了融入新班级的打算，也知道了一些策略，不妨制作一张融入班级行动计划表，逐步融入新集体。

想要达成的事	自己的优势	可能遇到的困难	可求助的同学
与同桌相处融洽	性格主动外向	自己情绪化， 同桌比较内向	和与他原来班级的一个同学在同 一个社团



• 第二课 秀出我的风采 •

每个生活在集体中的人，总在追求着个人价值的实现，都渴望得到集体的认可。这需要我们清醒、客观地接受自己，并能以自重、自尊和自信的姿态，大胆地展示自己。



你是否常常关注自己的不足而忽略了自己取得的一个又一个突破？你是否常常想起自己出丑时的尴尬而忘记了自己创造的一个又一个成功？首先，你的出生就是一个奇迹，是你取得的第一次成功……

把你成长至今认为自己成功的事记录下来，给自己创建一份成功档案。

我的成功档案

我出生了！我是亿万精子中被选出的优胜者与卵细胞结合的结晶。

在填写自己的成功档案时，你有什么感受？请与同学们分享交流。

对于成功每个人都有自己的看法。从成功中我们可以收获自信，感受到自身的价值。同学们不要过分关注自己的失败经历，更不能以偏概全，全盘否定自己。学会回顾自己的点滴成功，并从中总结经验，不忘时常给自己“加油”，能让我们更勇敢地展现自己。



探究活动一：“换心”大行动

你是否经常说“我不能……”或者“我不会……”？请把这些你常常说的话写下来，再重说一遍。

● 我不能全身心地投入到学习中。

● 我不会 _____

● 我不会 _____

● 我不会 _____

读一遍这些话，体会一下，你内心的感受是什么？

请把“我不能……”“我不会……”改为“我一定能……”“我一定会……”来修正刚才所说的话，并大声地念出来。

● 我一定能全身心地投入到学习中。

● 我一定会 _____

● 我一定会 _____

● 我一定会 _____

当换了新的句型重新来说这些话时，你内心的感受是什么？

你所说的“我不能……”“我不会……”是否自己真的不可能做到，还是你内心给自己设下的限制？和同学交流并分享。

由于种种原因，如自卑、怯懦、缺乏经验等，我们往往会给自己设下限制，暗示自己“不能”“不会”。其实当你勇敢地面对这些困难，给自己一些积极的暗示，告诉自己“我能行”“我很棒”时，你就会感到心底涌动着力量。

探究活动二：我型我秀

相信你一定是一个魅力四射的人。下面就请你来发现自己的魅力，并为自己制作一张展现个人魅力的宣传海报吧！要求能够充分展现自己的兴趣特长。



在制作海报的过程中，你对自己有什么新的发现？

我的发现：_____

请带着自己的宣传海报，以自信的姿态走向讲台，向全班同学出示你的个人海报，并展现你的魅力与风采。

同学间相互分享在活动中的感受。

如果连你都讨厌自己，也就很难让别人喜欢上自己。只有当你真正喜欢自己，相信自己是一个有魅力的人时，你的举手投足之间才会真正释放出个人的魅力。所以，请给自己贴上理想中自我的标签，并且努力去相信它、证明它，你就会焕发出光彩！



看到舞台上光鲜亮丽的明星们，你是否特别希望自己也能和他们一样神采奕奕、引人注目？你是否希望别人能无条件地欣赏你、接纳你、喜欢你？只可惜，我们永远不可能得到所有人的喜欢。其实每个人都有属于自己的人生舞台，我们没有必要觊觎他人的成就，更不可自惭形秽，要学会客观地看待自己。如何在自己的人生舞台上秀出属于自己的风采？我们可以参考以下这些建议：

学会爱自己。做理想中的对自己特别好的那个人，去无条件地理解、接纳和爱自己，鼓励、照顾和安慰你内心的“小孩”。停止自我攻击，学会接纳自己的缺点。

避免贴消极标签。很多时候我们之所以不敢或者不愿意展示自己，是因为我们内心住着一个“坏人”，这个人时不时地会提醒自己“你不能”“你不会”。它在我们的内心预设了很多“障碍”，贴上了许多消极标签，使我们没有信心去采取措施。因此，我们要避免给自己贴上消极标签，而要多些积极暗示，为自己加油。

充分了解自己。通过他人认识未知的自己，发掘自身的潜能。只有明确自身的优势与不足，才能做到扬长避短，更好地展示自己的风采。

主动推销，把握机遇。机会总是留给有准备的人，不能总等着伯乐来找你，而要懂得毛遂自荐，遇到有机会展示自身风采的场合，不要退缩，大胆自信地秀出自己。

知 识 卡 片

贴标签效应

在第二次世界大战期间，美军兵力不足，而战争又急需一批军人。于是，美国政府就决定组织关在监狱里的犯上前线战斗。为此，美国政府特派了几个心理学专家对犯人进行了战前的训练和动员，并随他们一起到前线作战。训练期间心理学专家们对他们不过多地进行说教，而特别要求犯人们每周给自己最亲的人写一封信。信的内容由心理学家统一拟定，叙述的是犯人在狱中的表现如何地好，如何接受教育并改过自新等。专家们要求犯人们认真抄写后寄给自己最亲爱的人。三个月后，犯人们开赴前线，专家们要犯人给亲人的信中写自己是如何地服从指挥，如何地勇敢等。结果，这批犯人在战场上的表现比起正规军来毫不逊色，他们在战斗中正如他们信中所说的那样服从指挥、勇敢拼搏。后来，心理学家就把这一现象称为“贴标签效应”，心理学上也叫“暗示效应”。



拓展天地

“心有多大，舞台就有多大”。很多电视节目给身怀绝技的普通人提供了展示自己的舞台。我们惊叹于他们的风采与技艺，也为他们坚持追梦的行为而感动。我们身边也有一些勇于秀出自己风采的人，请同学们课后对他们做一个小采访，了解他们的故事，你会得到不少启发。

