

心理健康校本教材

第一节 交往篇

- 一、性格的力量
- 二、学会倾听，方能倾心

第二节 青春篇

- 一、承担起生命之重
- 二、当青春来敲门

第三节 学习篇

- 一、“专心”必胜技
- 二、激发兴趣，爱上学习
- 三、开启创造之门



第一节 交往篇

沟通是人的基本需求，特别是青少年朋友，希望与人沟通从而摆脱孤独与寂寞；希望加入伙伴群体并为之所接受，从而获得归属感。这样，快乐时有人与你分享，痛苦时有人与你分担，迷茫时有人给你指点，困难时有人给你援助，忧伤时有人来安慰你，气馁时有人来鼓励你。在伙伴圈中，你能够寻求心灵的沟通，感情的寄托。

能够使沟通双方都满意的沟通才是良好的、达到目的的沟通，而这种沟通，势必需要双方的协调。那么，这种协调是需要理解迁就对方还是亮出自己的观点呢？无疑，权衡两者才是最佳状态，这当中必须要有些技巧。



性格的力量

他们是楚汉相争的两大主角…

项羽和刘邦在中国历史上，是楚汉相争中的两大主角，项羽是锐不可当的 27 岁霸王，刘邦是年逾 50 的垂老之人；项羽乃名将之后，刘邦为默默无闻的农家子弟；项羽受过严格的大将训练，刘邦本身非将才，集结的亦多乌合之众；后项羽宰制天下，声势如日中天，而刘邦仅被封为汉王，所据之地偏远险阻。然而，历史的转轮却出现了强弱悬殊的戏剧性大逆转：项羽以 32 岁的英年兵败自刎，全盘皆输；刘邦则承袭了秦始皇的大一统格局，尽收天下，开创了绵延四百年的汉朝。这场被称为“猛狮与胡狼”之争的历史对决，究竟是如何形成的？又为何会成为后人一再回顾的经典教训？



性格决定命运

俗话说：江山易改，本性难移，其实也就是说我们的性格是相对稳定的个性心理特征，这也就引申出了性格决定了命运的说法。一次哈佛大学邀请世界巨富巴菲特和比尔·盖茨演讲，学生问道：“你们怎么能变得比上帝还富有？”巴菲特说：“这个问题非常简单，原因不在智商。为什么聪明人会做一些阻碍自己发挥全部工效的事情呢？原因在于习惯、性格和脾气。”盖茨对巴菲特的说法表示赞同。这并不是什么真知灼见，更不是什么独特的见解，事实上还有很多其他名人也同样认为性格决定了命运。

尼克松说：“对一个人来说，真正重要不是他的背景、他的肤色、他的种族或是他的宗教信仰，而是他的性格。”他的话简捷明了，且意味深长。

一次，投资银行一代宗师——摩根举办金融知识讲座，哈佛大学的一位学生问他决定他成功的条件是什么，他毫不犹豫地说是性格。学生又问摩根资本和资金何者更为重要，他说资本比资金重要，但最重要的是性格。

可以说，性格是成就一切努力的基础。什么样的性格决定了什么样的行为，什么样的行为又决定了什么样的人生。性格若是坚毅顽强，行动则会百折不挠，人生便会无往不胜；性格若是善良温和，行动则会彬彬有礼，人生便会高尚尊贵；性格若是软弱怯懦，行动则会优柔寡断，人生便会苟且偷安；性格若是孤傲倔强，行动则会刚愎自用，人生便会一败涂地。

智商固然重要，但性格在人生的奋斗历程中更为重要。对于成功的奋斗人生来说，具备一种良好的性格比任何其它条件都更为关键。命运并非不可捉摸的东西，它只是性格的反光。若想改变自己的命运，必须首先改变自己的性格。

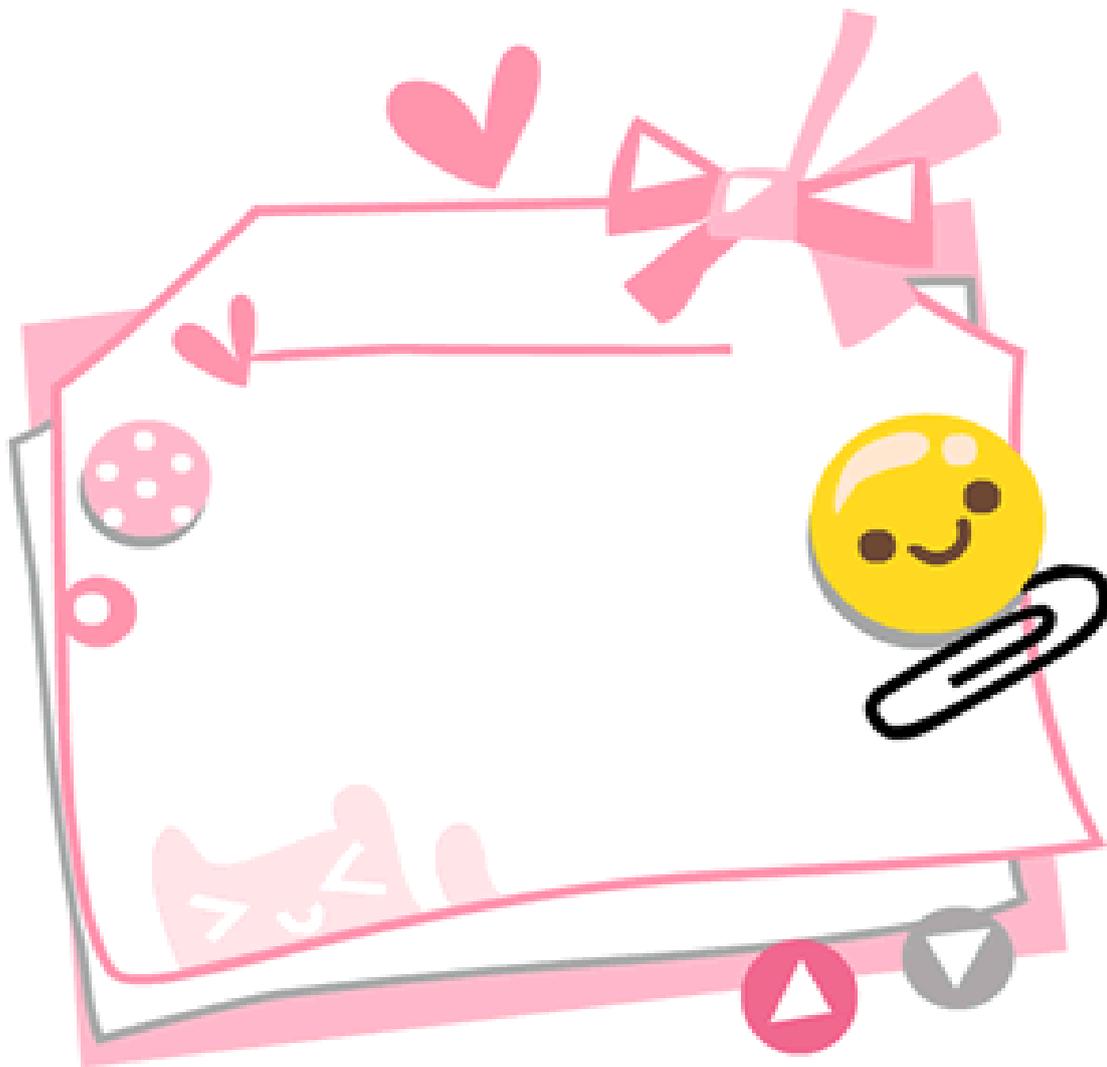


细节决定性格

上海十大不受欢迎言行选举

请在以下 20 位“不受欢迎言行候选人”中选出 10 位你认为最不受欢迎的人物：

 <p>1、“都怪你忘记带球了，现在大家都没的玩了！”</p>	 <p>2、“你又迟到啦？不要每次都要我等你好不好？！”</p>	 <p>3、“怎么你这么没用呢！每次测验都这么低，你看我都得 80 分呢！”</p>	 <p>4、“……（在人面前经常沉默）”</p>	 <p>5、“我还是觉得我的意见比较好！”</p>
 <p>6、“你没有叫他一起出来吗？有没有搞错啊，那我也不去了！”</p>	 <p>7、“随便吧，你说才算吧……”</p>	 <p>8、“我现在很想去逛街，你是不是不想陪我啊？”</p>	 <p>9、“如果不是你，我们就不会输了！”</p>	 <p>10、“我想我还是没空……你还是不要算我这一份了……”</p>
 <p>11、“我说了我现在想看电视，你等我一会儿不行吗？”</p>	 <p>12、“你这么没用，不用试就知道你不行的，不用试了！”</p>	 <p>13、“把书拿过来给我。”</p>	 <p>14、“我一点也不喜欢这支笔，一点都不好看，给你吧！”</p>	 <p>15、“那又怎么样？不记得怎么了？”</p>
 <p>16、“嗯……不知道……嗯……希望可以吧……嗯”</p>	 <p>17、“这个人整天不吭一声，不要理他了！”</p>	 <p>18、“你看我多棒，有我肯定赢的啦！”</p>	 <p>19、“跟反应快不快没关系，根本上他这个人就有问题！”</p>	 <p>20、“那支笔是我的，还给我！”</p>



心灵鸡汤

令人喜欢的性格		令人讨厌的性格	
1. 真诚	6. 可信	1. 说谎	6. 不可信赖
2. 正直	7. 聪明	2. 虚伪	7. 不愉快
3. 通情达理	8. 可靠	3. 庸俗	8. 心术不正
4. 忠实	9. 开朗	4. 暴躁	9. 卑鄙
5. 耿直	10. 深思熟虑	5. 不老实	10. 欺骗

性格可以改变吗？

美国加州大学伯克利分校的几位心理学家对此进行了一项研究。研究者从互联网上招募了13万个年龄在21~60岁之间的志愿者，并对他们进行了人格测查。研究结果发现，人的性格是会变化的，即使在30岁以后，而且并不需要经历什么重大的变故。比如，“认真性”会随着年龄的增长而增加，人会变得更有条理、更可靠、更勤奋和自律，尤其是在20多岁的时候增幅最大。

这一研究与我们一般认为的“性格在成年以后不会改变”

的常规看法是存在冲突的。过去的研究和常识都认为人格特质是由遗传决定的，在成年早期就停止了改变。而这项研究，和与此相关的其他研究显示，这一说法不成立。



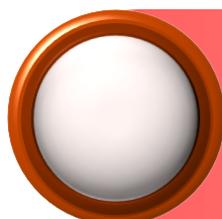
阅读以下故事，并与班级同学讨论有关问题。



平时说话大声、率直。有一天，小丽在学校小卖部买了一瓶饮料，转身的时候不小心撞到了身边的同学，饮料打翻在那个同学的身上。小丽非但没有道歉，还振振有词那位同学那么不小心，还要求那位同学赔偿一瓶饮料给她。



平时说话细声细气的。有一天他和往常一样到小卖部买零食，小强的同学们纷纷要求小强为他们带一包零食，当时小强认为自己那得了就答应了。久而久之，要求小强买零食的同学越来越多。在同学眼中小强是个帮得上忙的人。



有一天，他走到学校走廊的转角位置，有一位同学突然跑出来撞到了他，两个人拿着的文具和书都掉到了地上。虽然那位同学很气愤并破口大骂，但小明仍然平心静气，还帮那位同学捡起了地上的文具和书。



他们的性格好吗？哪些值得我们学习？哪些我们可以帮助他们改进？

学会倾听，方能倾心

美国知名主持人林克莱特一天访问一名小朋友：“你长大后想要当什么啊？”小朋友天真地回答：“我要当飞机的驾驶员！”林克莱特接着问：“如果有一天，你的飞机飞到太平洋上空所有的引擎都熄火了，你该怎么办？”

小朋友想了想：“我会先告诉坐在飞机上的人绑好安全带，然后我挂上我的降落伞跳下去。”在场的观众都笑得东倒西歪，林克莱特也笑着继续注视着这个小朋友，想看看他是不是自作聪明的家伙。没想到，接着小朋友的两行热泪夺眶而出，这才使得林克莱特发觉这孩子的爱心无限。于是林克莱特问他说：“为什么要这么做？”

小朋友的答案透露出一个孩子真挚的想法：“我要去拿燃料，我还要回去的！我还要回去的！”

听了这个故事，你有什么感受？



倾听的重要性

如果听别人说话只听一遍，就很难真正听懂别人说话的意思。还有，不要把自己的意思投射到别人所说的话上。倾听是用心地理解别人所传达的信息，是尊重他人的重要表现，也是理解他人的一个有效办法。学会倾听，做一个合格的倾听者，不仅是一种人际交往中的文明礼貌行为，也是表达对他人的欣赏和帮助他建立自信的重要方式，将有助于使自己能取得信赖，赢得友谊。

不信让我们玩个撕纸的游戏吧——

活动要求：在活动过程中，同学们要独立完成，不交流，不提问！

- (1) 把这张纸上下对折；
- (2) 再把它左右对折；
- (3) 再对折好的纸的左上角剪掉一个三角形；
- (4) 然后把这张纸左右对折；
- (5) 再上下对折；
- (6) 在右上角上剪掉一个扇形。

把你的纸展开看一看，它是怎样的？和其他人的一样吗？





倾听的方式

小 A 的烦恼

情景一：在校园里，小 A 一副愁眉苦脸的神情，沮丧地走着，这时他碰到小 B，便上前诉苦求助：“我最近好烦恼，我的数学考试又没及格，被老师训了一顿，而且……”小 B 一边打着哈欠，一边东张西望，一边拿起篮球，一副毫不感兴趣的样子。

情景二：走进教室，小 A 更加烦恼，这时他碰到了擦黑板的小 C。小 A 又上前诉苦求助：“我最近好烦恼，我的数学考试又没及格，被老师训了一顿，又被老爸打了一顿。而且……”小 C 却一副不耐烦的样子：“别烦我，没看到我现在忙着吗？别打搅我啦，走开走开！”

情景三：回到座位上，小 A 烦恼至极，这时他的同桌小 D 来了，小 A 有诉苦道：“我最近很烦恼，我的……”小 D 一听，急忙插嘴：“怎么啦？烦恼什么？”小 A 说：“我的数学……”“数学作业又没有交？不会做吗？是你没有好好听课吧？”小 D 再次插嘴。小 A 无奈：“不是，是我的……”“是不是你老爸不让你玩游戏又把你的游戏光碟没收了？”小 A 看着小 D 一股脑说了一串，自己有插不上话，更加苦恼了，只好唉声叹气地趴下了。

看看以上三种倾听的方式错在哪里？

一个受欢迎的人，要学会接受对方的倾诉，善于耐心地“出租”自己的耳朵，分享对方的喜怒哀乐，并给予对方必要的安慰及情感的疏导。

积极倾听涉及四个方面：

第一：能观察和察觉当事人的非言语行为——身姿、表情、移动、语调等等。

第二：能理解当事人的言语信息。

第三：能联系当事人所生活的社会环境，倾听其整个人。

第四：能留意当事人的表达中透露出的可供利用的信息资源和需要受到挑战的地方。



做个高明的听众

人际沟通是有规则的。“六要诀”是人际沟通的基本法则，如果你能用这些秘诀武装自己，你的沟通效能就能提升10倍，违背这些基本原则必带来人际沟通的种种烦恼。

“人际沟通六要诀”是指善于倾听、核对、接纳、拒绝、表达与运用体态语言。

倾听：用身体告诉对方“我在听你说”。眼睛专注，但不是死盯。

身体前倾，不可仰坐椅子、两手交叉抱胸、叉腰等。

适时回应，不可默不做声，不可随意插嘴、打断。

核对：用“你的意思是……”句式核对你的理解。

接纳：用对方的眼睛看，用对方的耳朵听，用对方的头脑想。“也许你是对的，但我……”

拒绝：用坦诚加礼貌的语言说“不”。“对不起，我不能……”不要犹豫不决，“就这一次吧？”

表达：表达时用准确、具体的语言表达你内心的意思。用我（信息）句式，不用“你（指责）”句式。

体态语言：把握你的体态语言，让体态语言传达你的真实意思。

用心地理解他人的想法和观点，由倾听开始。学会倾听，能赢得无数财富，包括信息与知识、同学朋友的友爱和信任、团队的合作、家庭的和睦等等。

头脑风暴

讨论：日常生活中有哪些积极的倾听方式？

心心点灯

善于倾听才是成熟。

曾经有个小国的人到中国来，进贡了三个一模一样的金人，把皇帝高兴坏了。可是这小国的人同时出了一道题目：这三个金人哪个最有价值？皇帝想了许多办法，请来珠宝匠检查，称重量，看做工，都是一模一样的。怎么办？使者还等着回去汇报呢。泱泱大国，不会连这个小事都不懂吧？最后，有一位退位的老大臣说他有办法。皇帝将使者请到大殿，老臣胸有成足地拿着三根稻草，插入第一个金人的耳朵里，这稻草从另一边耳朵出来了。第二个金人的稻草从嘴巴里直接掉出来，而第三个金人，稻草进去后掉进了肚子，什么响动也没有。老臣说：第三个金人最有价值！使者默默无语，答案正确。

这个故事告诉我们，最有价值的人，不一定是最能说的人。老天给我们两只耳朵一个嘴巴，本来就是让我们多听少说的。善于倾听，才是成熟的人最基本的素质。



-第二节 青春篇-

人的一生就像是一段旅行，每个时段都会见到不同的风景。青春的我们在前行的同时渐渐发现了不同，是我们变了？还是世界变了？我们困惑、思考、尝试、体验，在这丰富的世界里，有诱惑，有洗礼，风雨让我们成长，让我们懂事，担起责任与梦想，我们放飞青春更坚强。



承担起生命之重

一个演说家，把一张 20 美元的钞票，用三种不同的模样展现在 200 个听众的眼前。第一次时，演说家拿着崭新的 20 美元，问谁要，大部分的人都举手了。第二次时，他拿着已经团过的 20 美元，问谁要，一只只手再次伸了出来。第三次时，他手里拿着一张已经被团过、被踩过的 20 美元，问谁要，虽然那时的 20 美元已变得又脏又皱，但它还有人要，因为它还是 20 美元，它并没有被贬值。

联系自身，你想到了什么？



生命的诞生

- 受精作用虽然精子有几亿个，但最后能与卵子结合的一般只有一个最健康、最强壮的精子，每个人都是世界上独一无二的、最优秀的个体。
- 胚胎在母体内的发育：胚胎发育过程所需的养分经由血液沿脐带从母体供给胎儿。
- 分娩过程：十月怀胎，一朝瓜熟蒂落，经过了生与死的搏斗，一条新生命终于诞生。



爱惜生命从爱惜身体开始

1、远离烟酒

过年的时候，全家一起吃年夜饭，叔叔对小奇说：“叔叔祝贺你进入中专，你也是个大人了，叔叔今天要给你敬烟和敬酒，来，拿出点男子汉的样子，叔叔给你点烟！”

你碰到过类似的事情吗？

你是怎样处理的？

我们来做个试验——

- ① 在一个空的、干燥的矿泉水瓶里放一团干燥、蓬松的棉花；
- ② 在瓶盖中间挖一个直径与香烟一样大的孔，上面插一支烟；
- ③ 盖紧瓶盖并点燃香烟，有节律地挤压矿泉水瓶，就像吸烟者的吸烟；
- ④ 请学生观察矿泉水瓶中的烟雾及棉花；
- ⑤ 当一支烟燃尽后，打开矿泉水瓶，请学生闻一闻瓶中的气味，并观察棉花的颜色。

你闻到了什么：

你看到棉花有什么变化？

棉花变成黄颜色，是因为香烟中的焦油附着在上面，瓶中的气味是焦油的气味。这就说明为什么吸烟者身上会有一种难闻的味道。焦油是一种强致癌物，如果被吸入肺中，将吸附在肺组织上，不能清除。此外，吸烟者的牙齿和手指又黑又黄，也有它的一份“功劳”。

酒精属于毒品的一种，对人的健康有很大危害。青少年正处在发育阶段，饮酒会对身体的各个系统产生不利的影晌，更容易产生依赖作用。同时，在聚会的时候饮酒，很容易受当时热烈的气氛的影响而过量饮酒，造成醉酒、打架、情绪失控等问题。因此，要告诫同学和亲人，为了自己的身心健康，请不要饮酒。

做个演练——

如何说“不”

烟酒经常是由亲人或好朋友们带来的，面对他们说“不”，确实不太容易。

- 练习一：角色扮演，小奇和叔叔，请两位同学做志愿者，一位做小奇的叔叔，尽量劝小奇吸烟，一位做小奇，要拒绝叔叔的烟酒。请全班同学做裁判。
- 练习二：角色扮演，生日聚会。场景：好朋友生日，邀请同学生日聚会，有同学提议，咱们喝点酒吧，其他同学都同意，你怎样劝说同学。



2、远离毒品

在全世界，青少年是吸毒的主要人群。中国也同样如此。根据公安部的数据，在截止到 2003 年底的 105 万登记在册的吸毒者中，35 岁以下的青少年和青壮年占 72% 左右。随着新型毒品象摇头丸、K 粉向青少年喜欢去的歌舞娱乐场所渗透，青少年面临毒品更大的威胁：不仅吸毒人数在增加，而且有向低龄化发展的趋势。

讨论：为什么青少年容易受到毒品的诱惑呢？

测一测——

1、请大家把所能想到的或者听到过的毒品说出来

2、毒品会给人们带来哪些危害？

毒品对个人的危害

毒品对家庭的危害

毒品对社会的危害

毒品经常是由朋友、哥们带来的。面对他们说“不”，确实不太容易。但你要认识清楚，朋友之间是有界限的，不是他/她要求的什么事情你都得去做。而且，真正的朋友是不会让我们去做有损于我们自身和友谊的事情。



弄清了一个问题，拒绝就变得简单多了，以下的几项技能需要你掌握。

- 说出真实感受：“这不是的好东西，我不要。”“这东西有损于我的健康，我不要”
- 表达自己的需求：“我希望能过健康的生活。”“我希望我能活得长一点”
- 说“不”：“对不起，我不需要这东西，我希望你也不要”
- 改变主意：“对，我以前曾经用过这东西，但我现在改变主意了。”
- 从自己的最大利益出发：“我们是好朋友，我希望你也不要这东西。”

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/158070142103006055>