


经辽宁省中小学教材编写审定委员会2014年审定通过

# 高中生

GAOZHONGSHENG  
XINLI JIANKANG JIAOYU

# 心理健康教育

高中 一年级 (全一册)

 辽宁师范大学出版社



# 目 录



第一单元 认识自我	1
第一课 新学校 新的我	2
第二课 多彩的性格	11
第三课 气质, 生命的底色	19
第四课 心怀感恩, 发现幸福	28
单元拓展活动一 团队建设(破冰游戏)	37
第二单元 快乐学习	38
第五课 好习惯让学习事半功倍	39
第六课 合理用脑	46
第七课 学习, 各行其道	53
第八课 赢得时间的秘密	61
单元拓展活动二 习惯的≠最好的!	68
第三单元 沟通你我他	69
第九课 慧眼识人	70
第十课 架起友谊的桥梁	78
第十一课 老师为舟伴我行	85
第十二课 亲子天平	92
单元拓展活动三 人际达人	101

# 目 录

录

1	第四单元 抵制诱惑 .....	102
5	第十三课 光环效应之“追星” .....	103
11	第十四课 睁大眼睛看网络 .....	110
17	第十五课 今日事 今日毕 .....	118
20	单元拓展活动四 诱惑 AB 剧 .....	126
26	(致教本教) 附录四 一生所学第一课	
	第五单元 生涯准备 .....	127
33	第十六课 目标,人生的灯塔 .....	128
39	第十七课 “小步子”成就人生 .....	136
45	第十八课 积极信念,让理想照进现实 .....	146
52	单元拓展活动五 摘桃子 .....	154
59	附录五 附录五 附录五	
66	附录六 附录六 附录六	
73	附录七 附录七 附录七	
80	附录八 附录八 附录八	
87	附录九 附录九 附录九	
94	附录十 附录十 附录十	
101	附录十一 附录十一 附录十一	
108	附录十二 附录十二 附录十二	
115	附录十三 附录十三 附录十三	
122	附录十四 附录十四 附录十四	
129	附录十五 附录十五 附录十五	
136	附录十六 附录十六 附录十六	
143	附录十七 附录十七 附录十七	
150	附录十八 附录十八 附录十八	
157	附录十九 附录十九 附录十九	
164	附录二十 附录二十 附录二十	
171	附录二十一 附录二十一 附录二十一	
178	附录二十二 附录二十二 附录二十二	
185	附录二十三 附录二十三 附录二十三	
192	附录二十四 附录二十四 附录二十四	
199	附录二十五 附录二十五 附录二十五	
206	附录二十六 附录二十六 附录二十六	
213	附录二十七 附录二十七 附录二十七	
220	附录二十八 附录二十八 附录二十八	
227	附录二十九 附录二十九 附录二十九	
234	附录三十 附录三十 附录三十	
241	附录三十一 附录三十一 附录三十一	
248	附录三十二 附录三十二 附录三十二	
255	附录三十三 附录三十三 附录三十三	
262	附录三十四 附录三十四 附录三十四	
269	附录三十五 附录三十五 附录三十五	
276	附录三十六 附录三十六 附录三十六	
283	附录三十七 附录三十七 附录三十七	
290	附录三十八 附录三十八 附录三十八	
297	附录三十九 附录三十九 附录三十九	
304	附录四十 附录四十 附录四十	
311	附录四十一 附录四十一 附录四十一	
318	附录四十二 附录四十二 附录四十二	
325	附录四十三 附录四十三 附录四十三	
332	附录四十四 附录四十四 附录四十四	
339	附录四十五 附录四十五 附录四十五	
346	附录四十六 附录四十六 附录四十六	
353	附录四十七 附录四十七 附录四十七	
360	附录四十八 附录四十八 附录四十八	
367	附录四十九 附录四十九 附录四十九	
374	附录五十 附录五十 附录五十	
381	附录五十一 附录五十一 附录五十一	
388	附录五十二 附录五十二 附录五十二	
395	附录五十三 附录五十三 附录五十三	
402	附录五十四 附录五十四 附录五十四	
409	附录五十五 附录五十五 附录五十五	
416	附录五十六 附录五十六 附录五十六	
423	附录五十七 附录五十七 附录五十七	
430	附录五十八 附录五十八 附录五十八	
437	附录五十九 附录五十九 附录五十九	
444	附录六十 附录六十 附录六十	
451	附录六十一 附录六十一 附录六十一	
458	附录六十二 附录六十二 附录六十二	
465	附录六十三 附录六十三 附录六十三	
472	附录六十四 附录六十四 附录六十四	
479	附录六十五 附录六十五 附录六十五	
486	附录六十六 附录六十六 附录六十六	
493	附录六十七 附录六十七 附录六十七	
500	附录六十八 附录六十八 附录六十八	
507	附录六十九 附录六十九 附录六十九	
514	附录七十 附录七十 附录七十	
521	附录七十一 附录七十一 附录七十一	
528	附录七十二 附录七十二 附录七十二	
535	附录七十三 附录七十三 附录七十三	
542	附录七十四 附录七十四 附录七十四	
549	附录七十五 附录七十五 附录七十五	
556	附录七十六 附录七十六 附录七十六	
563	附录七十七 附录七十七 附录七十七	
570	附录七十八 附录七十八 附录七十八	
577	附录七十九 附录七十九 附录七十九	
584	附录八十 附录八十 附录八十	
591	附录八十一 附录八十一 附录八十一	
598	附录八十二 附录八十二 附录八十二	
605	附录八十三 附录八十三 附录八十三	
612	附录八十四 附录八十四 附录八十四	
619	附录八十五 附录八十五 附录八十五	
626	附录八十六 附录八十六 附录八十六	
633	附录八十七 附录八十七 附录八十七	
640	附录八十八 附录八十八 附录八十八	
647	附录八十九 附录八十九 附录八十九	
654	附录九十 附录九十 附录九十	
661	附录九十一 附录九十一 附录九十一	
668	附录九十二 附录九十二 附录九十二	
675	附录九十三 附录九十三 附录九十三	
682	附录九十四 附录九十四 附录九十四	
689	附录九十五 附录九十五 附录九十五	
696	附录九十六 附录九十六 附录九十六	
703	附录九十七 附录九十七 附录九十七	
710	附录九十八 附录九十八 附录九十八	
717	附录九十九 附录九十九 附录九十九	
724	附录一百 附录一百 附录一百	