

根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》编写



# 心理健康

高二年级 下册

总主编 姚本先

主编 高振中 扈培杰



北京出版集团  
北京教育出版社

## 第一节 当爱在靠近

### 心灵故事

小雅与小轩都是班干部，两人接触比较多。小轩平时待人热情，加上和小雅又是同乡，因此经常帮助她。慢慢地，小雅以为小轩喜欢自己，于是开始经常找机会与小轩接近。可是小雅的热情非但没有换来小轩的好感，还引起了小轩的不安。他告诉小雅：“对不起，我没准备好。”之后，小轩开始疏远小雅。小雅陷入了苦恼中，她总在想：他为什么疏远我？是不是我什么地方令他不高兴了？我是不是长得不好看、不吸引人？小雅上课越来越不能集中注意力，成绩也开始下降。

类似小雅或者小轩这样的经历，在其他同学身上也或多或少地存在着。你在与异性交往过程中遇到难以解决的问题时，会如何应对？



你今天真漂亮，  
我很喜欢……



请不要这么说，  
我想我们一起努力  
学习就足够了……





## 心灵宝典

高中生处在青春发育的后期，在这个时期，高中生的生理发展经过了青春期的急剧变化之后，进入了相对稳定的阶段，人体内组织与器官的机能逐渐达到成熟水平。随着这一系列的生理发展和不断成熟，特别是性机能的成熟和心理的发展，高中生会产生一些特殊的心理体验。

心理学上将青春期的性心理发展分成异性疏远期、异性接近期、异性眷恋期和择偶尝试期四个阶段。高中阶段是性心理发展的重要阶段，在这一时期的青少年渴望和异性交往，在各种活动中都努力想引起异性的注意和喜欢，并想方设法寻找或制造各种机会接近自己喜欢的异性，有些甚至进入择偶尝试的阶段。这是生命成长的自然规律。可是伴随着生理、心理的变化而“正点到达”的这辆“青春烦恼号列车”，承载的不是真正意义上的“恋爱”，因此也不能称为“早恋”。它往往具有以下特点：

### 1. 朦胧性

之所以说它朦胧，是因为此时的我们还不懂得什么是真正的爱，几乎没有一个人可以给“爱”下一个明确的定义。当被问到什么是“爱”时，大家也很茫然，有的只好“强词夺理”——“爱是没有理由的”。其实，真正的爱不是没有理由，只是我们不知道罢了。青春期恋爱是“情的萌动”，往往带有浓厚的主观色彩。有时我们甚至不了解爱恋的对象，仅凭主观想象就沉醉于“爱”的感觉之中。这样的爱是不现实的，也是脆弱的。它就像一场游戏，给人留下或甜蜜或痛苦的回忆。

### 2. 单纯性

此时的所谓的“恋爱”几乎是精神的需要，是纯洁的心灵之恋。它与成年人的恋爱有很大区别，它是以异性的自然吸引为基础而产生的最纯洁、最真挚的感情，不含任何杂念，不考虑社会因素，不考虑婚姻，拒绝世俗的功利主义。这种感情是不自觉的，却是最真诚的，是两性之间最



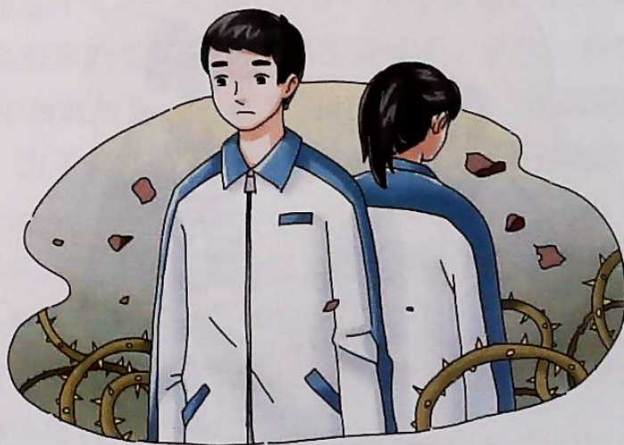
自然的爱恋，这是最值得珍惜的地方。但正是这一至真至美至纯的地方却也成了我们的弱点。毕竟高中生的生活经验还不丰富，一旦单纯的情感暴露在复杂的现实生活中，天真的幻想就很可能破灭。

### 3. 差异性

不论是在性生理与性心理发育方面，还是在对异性的情感需求上，高中生之间都存在较大差异。就拿恋爱动机来说，有的是因为把异性之间的自然吸引当作了真正的爱情；有的是因为在学习、家庭、人际交往等方面遇到压力或挫折，希望借助爱情来缓解、安慰或者逃避；有的想以恋爱来证明自己的成长与独立，或者通过对异性的吸引力来树立自信；也有人仅仅为了寻求刺激……由于动机不同，恋爱的结果也常常不同。

### 4. 不稳定性

青春期是人生最重要的成长时期，也是生理和心理发生急剧变化的时期。随着年龄的增长，青少年的性格、爱好、理想、志趣等方面都会发生很大的变化。假设15岁开始恋爱，距法定结婚年龄还有5~7年时间，这么长的时间内我们自身会发生多大变化？而这些变化都可能引起爱情的变化，我们能否经得起那么长时间、那么大变化的考验呢？无数事实表明，年少时的恋爱并不能永结同心，和自己一起慢慢变老的那个人常常不是我们年少时期爱慕的对象。在不断成长的我们与同样多变的生活面前，我们会不得已地发觉“永远爱你”只不过是青春年少时的一时冲动。







## 心灵训练

青春期恋爱对于人的意义就在于它只是人生中一段纯美的经历而已。人生的路很长，然而关键的也就那么几步，每一步又都有它在成长坐标上需要达到的高度，而踏入高等学府是每一个高中生的愿望。为了不给自己的未来留下遗憾，我们必须学会处理学习与恋爱的矛盾。

在学业与爱情面前，我们究竟该何去何从呢？

### 1. 要对恋爱有正确的认识，树立正确的爱情观

真正的爱是宽容、体谅、责任、义务，是一辈子的承诺与关怀。爱是一种能力，包括爱自己和爱他人的能力，爱别人之前首先要学会爱自己。自强才能自信，自信方能自爱。因此，做一个自立自强、自尊自爱的人，是人们能够去爱、能够付出爱的基本前提。

那么请想一想，你是否已经明白了爱的真谛？是否已经具备了爱的能力？是否能够承担起爱的重任？……

### 2. 要把他当成知心朋友，相互勉励、相互促进

在与异性交往中，要把握好“适度原则”，自然地交往。为了美好的未来，把这种美好的感情当作学习的动力，推动自己进步。



### 3. 尽量保持恋爱的朦胧美

有人说，“最深邃的爱都是‘见人羞，惊人问，怕人知’的，因为一旦公开，就会走样和变味”。暗恋就是这样一种深邃的爱，是久违了的遥远而单纯的眷恋：那种发送一条手机短信都害怕打扰到她，那种在不远不近的地方注视着他踢球的姿势，那种在熙熙攘攘的人群里希冀见到她的身影，那种因为和他说了一句话都可以快乐一整天的满足……暗恋是最美的爱情，所有平淡无奇的琐碎小事，都因为和他有关而变成快乐的源泉。一生中或许再没有什么时候，你会像暗恋时那样容易满足。

所以，请不要轻易捅破这层窗户纸，以免失去这份美好的感觉。如若你打破了这份默契，不论他是否答应，都只会给你带来无尽绵长的痛苦。要知道，友情可以升华为爱情，但爱情永远不可能回归为纯粹的友情。所以，如果你还想保持这份感情，为你们以后的交往留下发展空间，还是让它继续朦胧下去吧！

### 4. 学会与异性正常交往，避免单独相处

青春期的男孩儿女孩儿都有渴望了解异性、与异性交往的需求，大家可正常地交往，发展健康、纯美的友谊。但要避免与一个异性长期单独相处，也不要轻易把别人当成依靠，当成自己的唯一。要知道，无论何时，把自己依附在他人身上都是不明智的举动。

### 5. 面对爱情和学业需要做出抉择

鱼和熊掌很难兼得，青春期恋爱这种情感的确美好，可是美好的东西不一定要拥有。你知道什么叫作小孩子？什么叫作长大？什么又叫作成熟？小孩子的特点就是什么好东西他都想要，都不肯放弃。长大，就是学会放弃的过程；学会该放弃的东西就放弃、该放弃的时候就放弃，这就是成熟。为了完成学业、继续深造，为了美好的未来，请把对对方的爱暂时埋在心底。

虽然农民希望收获粮食，但他们不会在寒冬腊月撒下麦种；

虽然林场主人渴望赚钱，但他们不会在树木成材之前进行采伐；

既然可以守候一个季节吃到甜甜的红苹果，何必要在不合时宜的季节，摘下那涩涩的青苹果呢？





## 心灵探险

### 苏霍姆林斯基给女儿的信

亲爱的女儿：

现在我和你谈话就像两个大人谈话一样了，这有多好啊！你已在深入思考人类智慧的最难理解的一页，这又是多么叫我这个做父亲的高兴呀。假如所有的年轻人——男子和女人——都毫不例外地能彻底理解这一页，我们的社会就会和谐得多，幸福就会成为每个人相依为命的东西和终生财富。

一代一代的年轻人在多大程度上具备这一伟大的智慧——学会爱，不仅个人的幸福取决于这一点，我们整个社会的美、道德纯洁和安定也取决于它。显然，我在这里强调的仅仅是我们生活的一个方面，我并未忽视其他方面。一个人可以学会从事最伟大的建筑——建造水电站和宫殿，建造宇宙飞船和核潜艇，可是，如果他没有学会真正地爱，他就依然是一个野人。而一个有教养的野人，要比一个无教养的野人危险 100 倍。

我们的生活包括两个方面：一方面是人的劳动，生产劳动，人的社会面貌和每个公民应有的创造性，对人民和社会应尽的义务；另一方面属于精神心理和道德伦理关系领域，家庭、子女，父母对子女的义务与责任，子女对父母的义务与责任。在这个领域，令人遗憾的是，人常常还是无知的、奴性十足的或是卑劣的。

一个在精神心理和道德伦理关系方面不完善的人，不可能成为一个真正的公民，真正的创造者，真正的爱国者。个性潜力是多方面的，就其发展的可能性和表现形式来说，是无限的，但它万变不离其宗：某一方面的优点和缺点必然会在所有其他方面表现出来，内部的一切联系，一切相互影响，是人所固有的。

我经常收到和你同龄的和比你稍大的姑娘们的许多来信，你回家以后读一读吧，足有几千份。里面既有真正的人类呼声，也有发人深省的提示：人的爱情应当去创造、去培养，它不会遗传，也不可能继承，它不会像人种延续的本能那样，可以自然而然地得到。

一位 17 岁的姑娘（中等技术学校的学生）写道，她同一个小伙子认识了，交上了朋友，很快活。可是她发现，小伙子爱喝酒，说话很粗暴。姑娘为此哭

过，烦恼过，但是原谅了这小伙子的所有一切越轨行为，实际上，也原谅了他的一些低俗举动。这位姑娘自我原谅说：“反正我是爱他的呀。”一件本来可以预料的事情终于发生了，她怀孕了。这姑娘委身于那青年，与其说是出自爱情，不如说是出于恐惧：她担心，如果拒绝他的要求他会抛弃她，去找更顺从、更好说话的姑娘……当姑娘告诉那青年说，“我们将有孩子了”时，他吃惊地说：“怎么说‘我们’呢？是‘你’将有孩子。”于是他抛弃了她。这姑娘不得不中断了学业，迁到了另一个城市生活。她的一生就这样给毁了。我觉得，这些信的每一张每一页就像烧红的金属片一样炽热、灼人，不时从中发出绝望和惶恐的呼喊：他爱我，可是不尊重我；为了使她不仅爱我，而且尊重我，该怎么办？

你瞧，我的好闺女，我所讲的我祖母的那个富有哲理的神话，我和你关于爱情是什么的谈话，不是没来由的吧。我想使你避免许多姑娘犯过的不得不付出昂贵代价的那种错误，有的姑娘因为犯这样的错误而牺牲了自己的幸福、欢乐、健康，甚至生命。人的爱情不仅应当是美好的、忠诚的、可靠的，也应当是明智的、慎重的、机警的和是非分明的。只有这样，它才能带来快乐和幸福。记住这一点吧，我的女儿。记住：生活中不仅有美好和崇高的东西，令人痛心的是也有丑恶、奸诈和卑鄙行为。你不仅要有一颗坦率、善良的心，这颗心同时还必须是端正的、坚毅的和严格的。

亲爱的同学，当爱在靠近，你会怎样做？