

心理健康教育试用教材

初中生心理素质教育

CHUZHONGSHENG XINLI SUZHI JIAOYU

CHUZHONGSHENG
XINLI SUZHI JIAOYU

◆ 肖汉仕 主编



湖南科学技术出版社

初中生心理素质教育

初中生心理素质教育

CHUZHONGSHENG
XINLI SIXIJI JIAOYU

• 初中 1册

© 2000 年 1月

心理健康教育试用教材

初中生心理素质教育

主 编:肖汉仕

副主编:刘铁奇 唐克西

黄月初 蒋传发

湖南科学技术出版社

心理健康教育试用教材

初中生心理素质教育

主 编：肖汉仕

责任编辑：梅志洁

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市展览馆路 66 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-4441720

印 刷：衡阳印刷厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：衡阳市中山南路马嘶巷 8 号

邮 编：421001

出版日期：2000 年 2 月第 1 版第 1 次

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：7.5

字 数：173000

印 数：1~10060

书 号：ISBN 7-5357-2884-7/G·301

定 价：7.50 元

(版权所有·翻印必究)

前

言

前言

前言

心理素质教育是素质教育的突破口和重要方面，心育是一项利教、促学、益社会的奠基工程。

根据国家教育部关于加强中小学心理健康教育的有关文件精神，为满足各地开展心理健康教育的需要，为广大师生提供一本科学、实用的教材。我们经过长期的研究与实验，以曾获国家教育部奖励的成果为基础，精心编写了心理健康教育试用教材《初中生心理素质教育》和《高中生心理素质教育》两本试用教材。该书紧密结合初中学生的心理发展需要与素质教育的要求，每课有正文、自我检测、训练指导、阅读材料4个部分。既能有效地提高学生的心理素质，又能通过具体问题辅导与心理训练及自我教育，解决实际问题。使之既适合作教材，又便于学生自学，进行自我教育。

该书是国家教育部重点课题“中小学生学习障碍的教育对策研究与实验”以及湖南省课题“中学师生心理素质培育研究”的成果之一，曾在有关实验学校内部试用，得到了广大师生的好评，认为具有较强的科学性、实用性和可操作性。

全书由湖南省教育学会中小学心理教育专业委员会常务副理事长兼秘书长肖汉仕设计、修改、定稿。得到了国家教育部、省教委、株洲市教委、湖南教育学院、湖南师范大学有关领导的大力支持，特别是罗尔康、陶来恒、蒋伟杰、刘先悍、王翠绒等同志，给予了直接的指导。参加该书编写的作者是：肖汉仕、王月林、蒋传发、唐克西、杨桂华、彭新富、黎圣举、黄月初、马志英、周湘琼、钟英、刘铁奇、袁正荣、邱莉、刘平武、左小青、于健雄、赵精华、欧宇红、吴云、孙国平、张耀奇、董雅芬、周淑冰、罗会军、龚民。除了各参编单位及其领导和老师外，株洲市八中曾湘潭、张婷贵，株洲市四中张辉、谭万新，六〇一中学何亚妮，长沙市四十一中学李家谋，衡阳市一中万和森，船山实验中学肖高君，衡阳市六中黄绵解，新田县一中龙启群，新宁一中邓昌连，宁远一中周桂成、刘柏荣，航天子弟中学肖和德，浏阳市周闽湘、曾德清、刘胜仁，广西柳州钢铁一中蒋文华、黄长英等学校领导和老师，也参加了该课题的研究与实验。同时，湖南科学技术出版社的领导及责任编辑也付出了辛勤的劳动，在此一并表示衷心感谢。

在编写过程中，参阅了许多专家学者的成果，恕未能一一列出。因时间仓促，再加上水平有限，问题一定不少，敬请广大读者朋友提出宝贵意见，以便修正，使其完善。

编者于长沙

2000年1月

目 录

绪 论

- 第 一 课 提高心理素质 促进全面发展 (1)
 第 二 课 适应中学生活 树立良好形象 (5)

学习心理篇

- 第 三 课 科学使用大脑 开发智慧潜能 (9)
 第 四 课 培养学习兴趣 热爱所学课程 (12)
 第 五 课 优化学习动机 端正学习态度 (16)
 第 六 课 改进学习方法 提高学习效率 (20)
 第 七 课 克服不良习性 养成良好习惯 (23)
 第 八 课 运用注意规律 把好心灵门户 (26)
 第 九 课 培养观察能力 敞开智慧大门 (29)
 第 十 课 提高记忆能力 增加有效储量 (33)
 第十一课 掌握思维方法 提高思维能力 (37)
 第十二课 张开想象翅膀 培养创造能力 (40)
 第十三课 正确对待考试 避免过度焦虑 (44)

个性心理篇

- 第十四课 认识气质特点 注意扬长避短 (48)
 第十五课 了解性格特点 加强性格修养 (52)
 第十六课 学会自我评价 培养自信品质 (55)
 第十七课 学会人际交往 提高协调能力 (59)
 第十八课 树立竞争意识 提倡合作精神 (63)

第十九课	培养独立意识	提高自理能力	(68)
第二十课	强化自律意识	增强自控能力	(72)
第二十一课	正确对待挫折	增强承受能力	(76)

青春期心理篇

第二十二课	顺应青春变化	珍惜美好年华	(80)
第二十三课	悦纳生理发育	避免无端烦恼	(84)
第二十四课	正视心理变化	走出心理困惑	(88)
第二十五课	驾驭青春情感	免入早恋误区	(92)

心理卫生篇

第二十六课	了解健康标准	维护心理健康	(96)
第二十七课	重视心理卫生	避免心理问题	(100)
第二十八课	加强心理保健	维持心理平衡	(104)
第二十九课	学会调适情绪	排除心理压力	(107)
第三十课	主动求助咨询	战胜心理障碍	(111)

绪论

第一课 提高心理素质 促进全面发展

一个民族的新一代
没有强健的体魄和良好
的心理素质，这个民族
就没有力量，就不可能
屹立于世界民族之林。

——江泽民

同学们，心理素质是人的整体素质的重要组成部分。心理教育是一门新的活动课程，它的目的是为了帮助同学们提高心理素质，预防心理问题，维护心理健康，促进自身的全面发展与人生幸福。那么，心理素质的好坏，或者说心理健康状态对我们中学生的幸福与发展有什么影响？心理素质指的是什么？怎样才能提高心理素质、维护心理健康呢？这些自然是同学们想知道的问题。

一、心理素质的好坏 事关我们的发展与幸福

请同学们听一个与我们同龄的人的故事。有一位初中学生，在一次考试中为了胜过竞争对手而舞弊，受到了监考老师的批评。这位从小听惯了表扬的同学感到自己失了面子，一切都完了，心里十分痛苦、懊恨。同时，他觉得老师只抓住了他，是有意跟自己过不去，出他的洋相。从此对老师也产生了反感情绪和逆反心理。自己想不开，摆脱不了。心中憋着一肚子的火，却又碍于面子，不敢跟人诉说。虽然他表面上强装若无其事，可细心的人发现，他逐渐在变化着，原来乐观、热情、积极的他，一天天变得忧郁，动不动就发无名火，攻击同学，顶撞老师，有时还莫名其妙地拍桌打椅，破坏公物。学习上虽然经常加班加点，可烦躁的心情使注意力无法集中起来，上课听不进去，学习成绩也逐渐下降。自己的心里更加焦急、痛苦，晚上长期严重失眠，觉得身体不舒服，人也变得消瘦，以致无法坚持正常的学习，被心理医生诊断为严重神经衰弱症，不得不休学住院治疗。

请大家帮这位同学找找原因，主要是什么因素导致他行为反常、成绩下降、身体变坏呢？可不可以避免？

我们仔细想想，就不难发现，其根源在于他缺乏应有的心理素质，才招致这一后果。如果他没有虚荣心，正当竞争就不会去舞弊；如果有对待批评的心理承受力，就不会产生不良心理；如果能自我进行心理调适或主动求助，接受心理辅导，就不会形成过大的心理压力，也就可能避免了那些反常的心理与行为，不致于导致这一不该发生的故事。

我们每个同学都希望自己成为一个素质全面发展的人。那就不仅要有良好的思想道德品质，掌握文化科学与劳动技能，拥有健康的身体，还应具有良好的心理素质。这几种素质是缺一不可的。并且，心理素质与身体素质一样，是其它各方面发展的基础。一个心理不健康的人就难以成为品德高尚的人，也会妨碍学习的进步，还会影响身体的健康，也难以适应社会。这样的人自然难以建功立业，拥有幸福的人生。

一个人只有能够承受挫折和失败，会自我调适情绪，化解心理矛盾与冲突，他的心情才

会舒畅、愉快，才能享受到更多的幸福，避免许多不必要的烦恼与痛苦，正如马克思所说“一种美好的心情比十付良药更能解除生理的疲惫和痛楚”。

可见，良好的心理素质是我们德、智、体全面发展的基础，也是人生幸福的源泉。

二、心理素质包括哪些内容

心理素质包含着广泛的内容，主要指智力、个性心理品质、心理适应能力、心理发展的动力、心理健康状况，以及由心理影响的行为表现。如记忆、思维、想象等智力；情绪、情感、兴趣、动机等产生的内在动力；性格特征；自我认识、自我教育、应付变化、承受挫折、调适情绪、控制行为、竞争、协作、交往协调及自我激励等心理能力；有无心理障碍；行为习惯是否正常等等。

衡量一个人的心理素质需从多个方面考察，即看其智力水平的高低，个性心理品质的优劣，非智力心理能力的强弱，内在动力的大小及目标指向，心理健康状况的好坏，行为表现是否正常等。

三、如何提高心理素质

心理素质主要是在后天形成和提高了的。我们中学生都具有培育良好心理素质的基础，并且可塑性较强，正是心理素质培育的黄金时期，同时，又是心理问题的易发期。

要想具有良好的心理素质，一方面要珍惜这一学习机会，认真接受必要的心理教育。这门课程不是要求背诵有关知识，而是为了帮助同学们树立自觉护心和育心的意识，掌握基本的方法，培养心理保健与训练的能力，从而自觉地优化心理状态，提高心理素质，维护心理健康。因此，它不仅传授给我们一些必需的科学知识，而且还介绍了一些实用、有效的自我训练及检测方法。另一方面，需要从自身实际出发，自己有针对性地进行心理训练，可充分利用课内、课外的一切条件和机会，灵活运用有关的知识与方法，自觉并且持之以恒地开展自我训练，从而完善自己的个性品质，提高心理能力，预防心理障碍。同时，对于已经存在的心理问题，应主动、大胆地向人求助，接受必要的心理辅导，及时排除过重的心理压力，矫治心理障碍，避免不良的行为发生。

总之，要想使自己的心理素质得到提高，不仅要认真学习，而且要积极训练，还要主动咨询。

〔自我检测〕

请同学们根据自己的实际情况，在每题最符合自己情况的答案后打“√”，只选一项，逐题进行。

1. 我记忆东西时，在一般情况下

- ①很快 ②较快 ③一般 ④较慢 ⑤很慢

2. 我观察事物时

- ①很细 ②较细 ③一般 ④较粗 ⑤很粗

3. 我的注意力

- ①很稳定 ②较稳定 ③一般 ④较涣散 ⑤很涣散

4. 我思考问题时

- ①很灵活 ②较灵活 ③一般 ④较死板 ⑤很死板
5. 我的想象
- ①很丰富 ②较丰富 ③一般 ④较不丰富 ⑤很不丰富
6. 我的心情, 在一般情况下
- ①很愉快 ②较愉快 ③一般 ④较苦恼 ⑤很苦恼
7. 在遇到不顺心的事时, 我
- ①能调适 ②能控制 ③求助人 ④很难受 ⑤受不了
8. 我对想干, 但知道不应该干的事
- ①能自制 ②想自制 ③看情况 ④随心所欲 ⑤无法自制
9. 我在困难及打击面前
- ①很坚强 ②较坚强 ③一般 ④较脆弱 ⑤很脆弱
10. 我做决定时, 在一般情况下
- ①很果断 ②较果断 ③一般 ④较犹豫 ⑤很犹豫
11. 我觉得我
- ①很勇敢 ②较勇敢 ③一般 ④较胆怯 ⑤很胆怯
12. 我的兴趣
- ①很广 ②较广 ③一般 ④较窄 ⑤很窄
13. 我的学习、工作的力量来源
- ①全靠自己 ②主要是自己 ③内外两方面 ④主要靠外界压力 ⑤完全被迫
14. 我最大的愿望是
- ①实现理想 ②受人尊重 ③有知心朋友 ④安全有保障 ⑤吃好、穿好
15. 我
- ①有远大理想 ②有近期目标 ③没去想 ④听天由命 ⑤漫无目标
16. 我的性情
- ①很开朗 ②较开朗 ③一般 ④较抑郁 ⑤很抑郁
17. 我做力所能及的事时
- ①很自信 ②较自信 ③一般 ④较不自信 ⑤很不自信
18. 我的上进心
- ①很强 ②较强 ③一般 ④较弱 ⑤很弱
19. 我做事
- ①很有恒心 ②较有恒心 ③一般 ④较缺乏恒心 ⑤无恒心
20. 我对自己的要求
- ①很严 ②较严 ③一般 ④较低 ⑤很低
21. 我对别人
- ①很宽容 ②较宽容 ③一般 ④较苛刻 ⑤很苛刻
22. 我的人际关系
- ①很好 ②较好 ③一般 ④较差 ⑤很差
23. 我对新的环境

①很快适应 ②较快适应 ③一般 ④较难适应 ⑤很难适应

24. 在遇到突如其来的紧急情况时, 我

①很镇静 ②较镇静 ③一般 ④较慌张 ⑤很慌张

25. 我对自己的评价与别人对我的评价大多数情况是

①很一致 ②较相符 ③一般 ④较不符 ⑤很不符

各题的①、②、③、④、⑤项, 分别计5、4、3、2、1分。累计总分: 100分以上为很好, 80~99分为较好, 60~79分为一般, 50~59分为较差, 50分以下为很差。请你自己保存调查结果, 便于与以后的重新检测比较。注意: 自我检测的结果, 只反映了你现在的大体情况, 仅供自我参考。

〔训练指导〕

1. 请结合自己的实际情况与心理素质培养的目标, 找出自己目前的主要缺陷, 参考老师、家长、同学的建议, 制订出一份切实可行、目标明确、富有价值的自我训练计划。
2. 将计划付诸于自己的行动, 持之以恒地执行训练计划。
3. 请家长、老师、同学加以督促、检查, 及时指出你的进步与不足, 并进行自我激励。
4. 联系社会实际, 谈谈现代及未来社会需要 we 具有什么样的心理素质。并结合自己以往的生活情况, 理解: 良好的心理素质是全面发展的基石, 人生幸福的源泉。先在小组交流后, 再在全班交流。

〔阅读材料〕

● 名人名言

△健康的一半是心理健康。

——世界卫生组织

△忧愁、顾虑和悲观, 可以使人得病; 积极、愉快、坚强的意志和乐观的情绪, 可以战胜疾病, 更可以使人强壮和长寿。

——巴甫洛夫

△青少年要自学、自理、自护、自强、自律。

——江泽民

△开展心理健康教育, 培养学生的进取精神、创造精神和适应社会需要的好心理素质。

——李鹏

△心理健康是青少年走向现代化、走向世界、走向未来建功立业的重要条件。

——柳斌

第二课 适应中学生活 树立良好形象

良好的开端，等于
成功的一半。

——柏拉图

首先祝贺同学们成为了一名光荣的中学生，进入了一个新的发展阶段。为了成为一个合格的中学生，顺利度过中学生活，我们还需要注意什么呢？

一、正确认识自己，扬长避短

进入中学的同学们会逐步发现，中学的许多方面与小学不同了。我们自己的生理、心理在变，学校的学习及教学方法不一样了，我们每个人在班集体中的地位也在不断改变等等。这一切都将给我们提出新的挑战，需要我们尽快积极地去适应。

中学是人生一个新的起点，同学们要想实现自己的目标，在同学、老师中获得良好的印象，就需要从进入中学大门的第一天开始，要有目标、有计划，严格地要求自己，以实际行动塑造好自己的良好形象。

初中阶段是人生重要的转折期。同学们充满理想、朝气蓬勃、思维活跃、反应敏捷，但也会面对很多心理方面的难题，处于人生的十字路口。有人把这一时期称作“黄金时期”和“多事之秋”。确实，有不少初中学生由于对这一阶段的“我”认识不足，不知道怎样排解面临的困惑，不能适应中学生活而跌倒。所以，作为一名初中生，必须了解初中年龄段的生理、心理发展的特点，了解初中生活、学习的特点，对初中阶段可能碰到的问题作好充分的心理准备，在生活、学习、生理、心理等方面不断调整自己的偏差，这样才能顺利度过这一时期，也才能变“多事之秋”为“美丽的花季”。

初中阶段是人的生理、心理发生急剧变化的时期，在这一阶段，人的身高体重迅速增加，体形也开始发生变化，第二性征开始出现。所以，初中生有必要学习生理卫生知识，要知道在这一阶段生理上会有哪些变化，哪些是正常现象，避免因不懂得生理常识而出现不必要的惊慌；了解哪些是不正常现象，以便及时询问成人或请医生诊断，保证身体的正常发育。

初中生心理发展主要表现出既成熟又幼稚，独立性与依赖性、冲动性与自觉性等共存的特点。

随着认识水平的提高，同学们开始喜欢对一些事情提出自己的疑问和看法，喜欢对某个问题进行争论，不再盲目迷信父母和老师的意见，这是正常的。但有的自以为是、固执己见，不愿接受正当的批评意见，有时还故意用逆反心理与不恰当的行为来对抗老师和家长的教育，这是有害于自己的。常常有一些同学对自己行为的利弊认识不清，又不愿意接受正确意见，以致于在错误思想的引导下，使错误行为得不到及时纠正，这是危险的。由于我们看问题难免有些片面、肤浅，比较偏激、孤立，思想和行为还未脱稚气。因此，需要诚恳地接

受家长、老师的正确指导，尽快提高自己的认识水平，使自己尽快成熟起来。

在初中年龄段，一般容易激动，情感比较外露，喜怒之情常形之于色。但有些中学生也可能不愿意吐露自己的真实思想，对成人不再信任，特别是对不理解自己的人，往往把心灵之窗紧闭起来。这一心理特征往往使成人不易掌握我们的真实思想，难以了解和理解我们，对遇到的困惑不能及时进行疏导、排解，导致一些心理问题的出现。所以，初中生不必过于封锁自己的心扉，而应善于与人交流，向可以信任的老师、家长、同学适当暴露自己的真实思想，以便得到理解，获取必要的指导，使心理健康发展。

总之，初中生要加强心理卫生知识的学习，经常发现自己有哪些不健康心理，懂得怎样去克服和纠正。在身体健康的同时，也使自己的心理得到健康发展。

二、了解初中生活的特点

在了解初中阶段生理、心理发展变化的主要特点的同时，还必须了解中学生生活的特点。初中生活有哪些特点，对我们又有哪些要求呢？

首先，初中阶段的学习任务更重，学习方法需改变。与小学阶段相比，初中开设的课程多了，难度也增大，学习成绩更容易出现分化。要求初中学生有更强的学习动机和更自觉的学习态度。要抓紧每一阶段的学习，不能松懈，否则就会掉队。在学习方法上，小学阶段可能是老师讲得多，要求很具体。进入中学，对学生自主学习的要求高了。要学会根据自己的实际情况，选择适合自己的学习方法。要防止偏科现象，努力学好每一门功课。主动做好预习、复习工作，学会自己整理所学的知识。对不懂的地方要主动请教老师，做到有疑必问，有难必解，不要形成为知识的盲点。要学会分析学习成绩掉队的原因，并自我加以改进。

其次，对行为的自觉性要求更高，要学会自己管理自己，自我控制自己。对中学生的行为要求，比小学生的行为要求的内容更多，范围更广，要求更高。所以，不要以为，进入中学对自己的行为要求可以放松了。有些同学就是因放松了对自己的要求，没能管理好自己而犯了错误。进了初中后，要认真学习行为规范的内容和学校、班级的规章制度，需要同学们有更强的自觉性。在中学，老师不可能一直监护着每一个学生，要学会自我管理、自我教育，增强自我约束、自我控制的能力。不能老师在时规规矩矩，老师不在时就随随便便；老师盯得紧时收敛一些，老师顾不上时就放纵自己。如果不能严格要求自己，很容易走向涣散、随便、无组织、无纪律的境地，甚至走上邪路。

第三，初中生的责任感更强，要学会独立分析问题和解决问题。在人生道路上会面临许多抉择。作为初中生应该有强烈的责任感，自己的一言一行，需对国家负责、对家庭成员及其他的人负责，同时也要对自己负责。随着自我意识和活动能力的增强、活动范围的增大，接触的事情比小学阶段要多得多。家长、老师又不可能对每一件事情的处理都给予具体的指导，这就要求我们学会自己分析问题和解决问题。如结交怎样的朋友，哪些事情可以做，哪些事情不可以做，对各种诱惑要作出正确判断，以免走弯路。

三、树立良好的自我形象

作为一个优秀的中学生，至少要做到以下几点：

1. 志向远大，意志坚强。作为一名中学生，首先要有远大的理想，初中生活是人生的

早期,如果不求上讲,那他的一生将可能碌碌无为。有人说:“一个人有无成就,决定于青年时期是不是有志气。”谈到远大理想,有些同学可能觉得太空洞、太遥远。实际上,远大的志向与日常学习、生活是联系在一起的,高质量、高要求地完成每一项任务就是在向远大目标迈进。有了远大志向,还必须具有坚强的意志。许多初中生为自己规划了美好的蓝图,但常常一碰到困难就退缩,不愿为之去吃苦、去努力。光有志向,没有坚强的意志,再宏伟的目标也是空的。宋代著名学者苏东坡曾经说过:“古之成大业者,不唯有超世之才,亦必有坚韧不拔之志。”在实现自己志向的过程中,难免会遇到挫折和困难,要勇敢地向困难挑战,在与困难的斗争中锻炼和培养自己的坚强意志。

2. 严格要求,全面发展。学习是初中生最主要的任务,能否成为合格的初中生,学业成绩是衡量的重要标准之一。初中学生一定要端正学习态度,摆正学习与娱乐之间的关系,自觉排除干扰学习的因素,改正不良的学习习惯。如有的学生上课时经常不能集中注意力,作业拖拉,不能按时按质完成。一看电视,一打游戏机就把学习抛到了脑后,这些都是不良的习惯。如果不能改正,将影响学习成绩。在努力提高思想道德素质、科学文化素质、劳动技能素质、身体素质和心理素质的同时,还要注意培养正当的兴趣与爱好,发展自己的特长,使之相互协调,共同提高。

3. 遵纪守法,富有爱心。初中生应把自己培养成合格公民,公民最基本的要求就是要遵纪守法,规范好自己的行为。在校要遵守校纪校规,在社会上要遵守法律法规和社会公德。初中生如果法律意识淡薄,做事易冲动,不考虑后果,就容易触犯法律,对社会和自己造成危害。所以必须增强自我约束能力和辨别是非的能力,防止违法违纪行为的发生。同时还应富有爱心,不仅要热爱祖国,尊敬老师,孝敬长辈,同学之间也要互相关心,同情和帮助弱者,而不应该恃强凌弱,目无长辈。我们要让他人尊重自己,首先必须尊重他人。只有在相互尊重、理解的基础上,才能处理好各种人际关系,为心理健康发展创造有利条件。

4. 举止文明,仪表端庄。一个人的言谈举止反映着这个人的修养水平。初中生要注意自己站、坐、行、走的姿势,与人说话时要注意文明用语,尊重别人的人格,戒除不文明的“口头禅”。服饰要端庄,保持自己必要的“学生味”,不宜过于成人化,更不宜穿奇装异服,袒胸露背,盲目模仿不美的言行。行为举止要自然、得体,不可装模作样或放荡不羁。初中生对美应该有追求,但要追求自然美,更要追求心灵美,因为心灵美才是更有意义的美。

5. 调节自我,身心健康。要想把自己培养成才,成为对社会有用的人,就必须使自己具有优良的思想品德、丰富的知识和健康的身体,同时还需要一个重要条件,那就是良好的心理素质。在心理发展的重要时期,初中生时常会感到对自我心理把握不定,产生出一些莫名其妙的念头,出现一些令自己吃惊的行动。所以,初中生需学会用正确的方法来调节自己的心理和行为,使自己的心理与行为能适应社会的要求。

〔自我检测〕

1. 请对照中学生行为准则和学校及班里的合理要求逐一检查,看看自己以往做得怎样。好的方面有: _____

不足的方面有：_____

2. 你打算如何塑造自己的形象呢？

〔训练指导〕

1. 请你找找看，自己哪些方面需要注意完善，才能更好地适应中学生活。

2. 你打算成为一个怎样的中学生，请在主题班会上进行交流，并在今后的中学生活中付诸于行动。

3. 想一想，怎样才能顺利度过中学生活？

〔阅读材料〕

某校一名初一学生，因参与打架、敲诈等违法活动被查处。在他的交待材料中有这样一段话：“在即将升入中学的那个暑假，我经常去一些娱乐场所，在那里我结识了几个比我年长的‘朋友’，后来经常跟他们来往，并参与了他们做的一些坏事。我之所以出入娱乐场所，是因为我觉得中学生这样做是很正常的，作为中学生也应该结交一些哥们，这样别人才不会小看我。于是，好坏不分而上当受骗……”显然，这名学生在跨进中学大门的第一步就走偏了。

学习心理篇

第二课 科学使用大脑 开发智慧潜能

大脑是一切智慧行为
的物质基础。

——张香桐

我们有一部分同学在学习中遇到困难时，常常抱怨自己，“我的脑子真笨”，“我的脑子不够用”。我们的大脑是不是真的比别人笨些，真的不够用吗？在弄清这个问题之前，我们先了解一些有关大脑的知识。

一、人脑及其潜能

1. 人脑是心理的器官。人的大脑是一切智慧行为的物质基础，是产生心理活动的器官。大脑皮层上聚集了约 140 亿个神经细胞和 10^{14} 个神经细胞联系的突触，它们相互联结起来，形成一个非常复杂的神经网络。如果给全世界 50 亿人每人安装一部电话，由这些电话组成的网络还没有人脑的神经网络复杂。大脑皮层有四个主要的功能区域：一是额叶，对抽象思维、创造发明、运筹规划等高级智力活动起决定作用；二是顶叶，是管理皮肤、肌肉运动、躯体感觉的中枢，也是视觉语言的中枢；三是颞叶，是听觉和听觉语言高级中枢所在部位；四是枕叶，是视觉与阅读语言高级中枢所在部位。

随着现代脑科学的发展，人们对大脑的认识日益加深，现在已了解和证实人脑的两个半球在功能上也有相对的分工。左脑主要管辖语言中枢，即记忆文字、语言、数字、理解计算公式和科学原理，就是通常所说的逻辑思维；右脑则负责鉴赏绘画、图案、工艺，观赏树木花草、自然风光，欣赏音乐、戏剧、电影、电视。凭直觉观察事物，认识空间，展开想象，就是通常所说的形象思维。

2. 人脑的潜能。随着对人脑研究的不断深入，人们越来越认识到人脑的神通广大，我们每个智力正常的人都有着巨大的潜能可供开发。

有一位科学家在一份报告中说：“假若你始终好学不倦，那么，你的脑子里一生中储蓄的各种知识，将相当于美国国会图书馆里藏书的 50 倍。”而该馆的藏书约 1000 万册。换句话说，人的大脑可容纳约 5 亿本书籍的知识。但是，我们一生能够读这么多书吗？即使把通过一切途径学来的知识也算进去，恐怕还不到这个数的万分之一。据科学家研究测定，人的大脑中的 140 亿个神经细胞，平均每小时消耗 1000 ~ 1200 个。一个人活到 100 岁，才损失 10 亿多个神经细胞，只用去 10% 左右，至少还有 90% 的潜能有待我们去开发。

二、科学用脑

毫无疑问，我们的大脑作为心理活动的器官，具有不可估量的有待开发的潜能。那么，我们又怎样才能更有效地开发自身这笔巨大的宝藏呢？下面，我们一起来讨论一下，如何科学使用大脑，使自己变得更聪明。