

初中生 心理健康 教育读本



XINLIJIANKANG

陶侃 主编

浙江教育出版社

初中生心理健康 教育读本

陶侃 主编

浙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

初中生心理健康教育读本 / 陶侃主编. —杭州: 浙江教育出版社, 2000.9(2008.7 重印)

ISBN 978-7-5338-3760-0

I. 初... II. 陶... III. 心理卫生—健康教育—初中—教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆CIP 数据核字(2002)第 040407 号

责任编辑 金燕峰 王凤珠

责任印务 陆 江

初中生心理健康教育读本

陶 侃 主编

浙江教育出版社出版

(杭州市天目山路 40 号 邮编: 310013)

浙江省新华书店集团有限公司发行

杭州印校印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.375 字数 170 000

2000 年 9 月第 1 版 2008 年 7 月第 11 次印刷

ISBN 978-7-5338-3760-0 定价: 6.80 元

联系电话: 0571-85170300-80928

e-mail: zjjy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com

说 明

初中段是人生中一个极为重要的阶段——它是个体继婴儿生理断乳后由幼稚走向成熟、由依赖父母转向独立生活的转折点。由于这一阶段性生理、心理的急剧发展变化,初中生的自我意识、性意识、反抗心理等迅速萌发;同时,随着物质生活水平的提高,社会上各种传媒(书刊、影视、电子出版物、网络等)中不良信息刺激增多,从而使初中生在日常生活、学习、交往等各个层面都出现了许多他们自己无法预料、难以解决的心理问题。轻者影响其正常的学习与生活,重者则误入歧途。因此,初中段被公认为人生的“危险期”,需重点予以关注。

目前,针对初中生心理健康教育方面的书籍有不少,但大多数为成人阅读类读物或理论教材,很少有供学生自我阅读、自我教育、自我预防和自我矫正的书籍。鉴于此,本书紧紧围绕当前初中生日常生活、学习、交往等方面突出的或出现频率较高的一些心理问题、心理冲突,通过具体、生动的个案事例,分析各种心理问题、冲突出现的背景、产生原因、发展轨迹,

并着重提出一些预防和矫正措施,使广大初中生能读有所悟、读有所用。

本书在撰写时力求突出以下一些特点:

1. 以初中生为主要阅读对象,使之成为初中生接受心理健康教育的辅导用书和课外读物;同时也可作为初中教师、家长的心理指导用书。具有学生阅读、教师(家长)讲解的双重功能。

2. 书中所述及的每类心理问题,大致包含“塑造”与“改造”两大部分。前者侧重对学生实施正常的心理健康教育,后者则针对某一已存在心理问题的学生,以具体的事例分析,提出可供操作的矫正措施。

3. 在强调科学性、实用性的同时,突出趣味性。以大量生动的事例来阐述心理现象,避免空洞、深奥的理论说教。对于所涉及的心理术语等,也尽量通俗化。全书内容充实,题目简洁,语言亲切,每章后面还附有阅读思考题,力求使初中生学用结合。

本书主编为浙江省教科院的陶侃,并撰写了其中第一、三、四、五、六、七章。浙江省精神卫生研究所的徐方中撰写了第二章与第八章。

书中所用的人名,均为化名。

由于水平有限,本书中定有诸多不当之处,敬请广大师生、专家批评指正。

编 者

2000年6月

目 录

第一章	初中生学习心理指导	1
●第一节	初中生听课心理指导	3
●第二节	初中生阅读、解题心理技巧	9
●第三节	培养良好的学习兴趣、习惯	14
●第四节	感兴趣的学科与专长的形成	19
●第五节	初中生学习困难的诊断	23
●第六节	初中生学习困难者的心理矫治	27
●第七节	不良学习心理的克服	31
○	本章阅读思考题	37
第二章	初中生思维能力发展指导	39
●第一节	初中生思维发展规律	41

●第二节	利用智力问题促进思维能力发展	45
●第三节	利用游戏促进思维能力发展	50
●第四节	利用活动促进思维能力发展	57
●第五节	思维障碍的诊断和矫治	63
○	本章阅读思考题	72
第三章	初中生交往心理指导	75
●第一节	交往是走向成熟的需要	77
●第二节	善解人意,交友的心理“法宝”	82
●第三节	仪表、语言、礼貌——交往中应注意的三要素	88
●第四节	交往中的不良心理表现与矫正	95
○	本章阅读思考题	103
第四章	初中生青春期心理指导	107
●第一节	少男少女的烦恼	109
●第二节	初中生的性意识表现	112
●第三节	初中生性心理的自我调节	117

●第四节 初中生的性道德教育	121
●第五节 初中生不健康性心理的诊断	125
●第六节 初中生不健康性心理的矫治	130
●第七节 初中生性犯罪的预防	135
○ 本章阅读思考题	140
第五章 初中生追星心理指导	142
●第一节 初中生追星的表现与成因	144
●第二节 追星是偶像崇拜的典型反映	153
●第三节 追星切莫“走火入魔”	159
●第四节 初中生不良追星心理及矫正	164
○ 本章阅读思考题	174
第六章 初中生抗诱惑能力培养	176
●第一节 初中生容易遇到的各种诱惑	178
●第二节 抗诱惑能力与人生成就	183
●第三节 抗诱惑能力的培养	187
●第四节 培养抗诱惑能力的心理方法	192

○ 本章阅读思考题	196
第七章 初中生考试心理指导	198
●第一节 考试反映真实成绩	200
●第二节 应试的几种心态	203
●第三节 考试前的心理准备	210
●第四节 考场上提高考试成绩的技巧	217
●第五节 考试焦虑、怯场的心理预防	222
○ 本章阅读思考题	227
第八章 初中生抗挫折能力培养	230
●第一节 正视人生挫折	232
●第二节 自我调整	237
●第三节 抗挫折能力的活动训练	242
●第四节 受挫折后形成的不健康心理的 诊治	250
○ 本章阅读思考题	257
参考文献	259

第一章 初中生学习心理指导

告别了天真烂漫的童年时代,告别了循循善诱的启蒙老师,同学们兴高采烈而又带着一份希望跨进了新的校园——中学。一切都是新的:新的教室、新的老师、新的同学……面对新的生活与学习环境,一些同学也产生了新的压力和烦恼,正如一位同学所说的:“一进中学,首先给我的感觉是节奏加快了,第一天上课,老师像走马灯似的,一个个走进来又一个个走出去,真让我有些应接不暇。一下子多了好几门课,每天几乎没有重复的,实在让我有些难以应付……”

于是,一些同学萌生了一系列的学习烦恼和困惑:有的怕做作业,有的怕考试,有的觉得坐在教室里百无聊赖……其实,同学们产生这些困惑和烦恼是正常的,它与同学们学习心理状态不佳,尤其是缺乏必要的学习心理指导有关。因为学习是一种复杂的脑力劳动,如果在学习过程中没有一种良好的学习心态,或缺乏必要的学习心理和学习方法指导,那么,同学们难免会陷入被动、低效乃至苦学、厌学的境地。本章将通过同学们在听课、阅读、解题等方面出现的一些学习心理问题,进行分析和指导,从中了解并掌握良好的学习心理和方法,为同学们轻松、愉快、高效地学习,提供一些帮助。



第一节 初中生听课心理指导

在初中阶段,同学们学习的主要形式是听课。如果每天上6节课,一周就是30节课;每学期以20周计算,一学期就有600节课。可见,学习成绩的好坏在很大程度上取决于同学们的听课情况。

由于受课堂教学形式的局限,我们目前教学中的听课主要还停留在老师讲、同学听这一形式上。这一形式相对比较被动,一些同学时间一长就感到乏味——毕竟不可能像小学生那样双手靠背端坐听课了。此时,由于生理、心理上发生了急剧变化,许多同学的情感日趋丰富,内心世界五彩缤纷。有的同学“身在曹营心在汉”,一心想着游戏机、球场;有的同学按捺不住,打开书包,翻出汪国真诗集或言情小说;有的同学心不在焉,神游“理想国”,一会儿觉得生物有趣,一会儿又想当个化学家;有的同学则干脆这样问自己:“我学英语干什么?”“我为何一定要坐在教室里?”……

上述这些在听课过程中伴随的情绪体验、心理活动等,就属于听课心理。心理学家发现:良好的听课心理有助于提高学生的听课效果;反之,则会使听课变得低效,甚至难受得如同蹲监狱。

那么,怎样才能使同学们拥有一个良好的听课心理呢?

一、要诀之一：莫走神

1. 莫走神——集中你的注意力。

集中好注意力是听好课的基础。我国古代有一则故事，说有两个学生一起跟随一位叫弈秋的神棋手学下棋。前一个学生学得专心致志，后一个学生听课时却心不在焉，一心想着外面有大雁飞来，张弓拔箭而射之。结果，前一个学生学有所得，也成了高手；而后一个学生却什么东西也没有学好。在同一位名师指导下学习，为什么会出现如此截然不同的结果？原因就在于学习者的注意力集不集中。如果同学们上课时把注意力集中在老师的讲课上，就会排斥与听课无关的活动，从而使老师的讲述在自己的头脑中得到清晰的反映。反之，如果听课时想入非非，老师的讲述就得不到清晰的反映，听课效果自然就很差。俗话说“心无二用”，试想当脑子里装满了有关活动的东西，还能装得下其他东西吗？不信，同学们可试着用左右手各拿一枝笔，用左手画圆，同时用右手画正方形。看看纸上留下了什么？这也就是老师为什么要求同学们上课时莫开小差、认真听课的道理所在。

2. 集中注意力的几种方法。

同学们如果克制不住自己，听课常常走神，这里有几种帮助集中注意力的方法供选用：

(1) 采取积极合作的心态。同学们可把听课看作是获取知识的机会，当作是一件有兴趣的事，而不是一项令人不愉快的任务。同学们可以这样想：课堂里的45分钟是宝贵的，课堂是学习知识的“宝地”，只要在这里学到了本领，自己就会变成一个有学问、有本事的人了。一旦有了这种合作的心态，同

学们就容易集中注意力了。

(2) 自我警戒。比如在上不感兴趣的课之前,可以先这样提醒自己:“我一定要把这堂课听下来。”当听课过程中忍不住要“走神”时,就警戒自己:“注意了,不要走神!”同学们也可以在桌子上贴张小纸条,上面写着“要专心!”“不要开小差!”之类的话来告诫自己上课时不要走神。

(3) 借用“蜘蛛技术”。如果把一根振动的音叉靠近蜘蛛网,就会带动蜘蛛网一起振动,蜘蛛会急忙设法弄清振动的原因,一旦发现蜘蛛网上没有苍蝇,它就会对振动不再理会。同样同学们在听课时如果身边发出了声响(如门开了等),你不必理睬。开始几次可能要设法控制自己扭头看的冲动,但过不了多久,你就会像蜘蛛那样对外界干扰不加理会了!

(4) 使用记号的方法。备一张纸在书本旁边,当发现自己注意力分散时,马上在纸上做个记号。这样做本身就会提醒你回到听课上去。用这种方法,开始每节课或许要做上20多个记号,但一两个星期后,就会下降到每节做1—2个记号。

二、要诀之二:勤动脑

1. 勤动脑——发挥你的创造力。

听课是学习知识的重要手段,但它并非是一种简单的模仿或接受,而需要每个同学发挥自身的想像力和创造力。因为我们每个人的大脑在接受外来信息时,决不是一架被动的机器。善于动脑的同学比起古板听、记的同学来说,在知识的接受、消化和贮存等方面效果要好许多。我国古代伟大的教育家孔子所说的“学而不思则罔”,强调的也就是思考在学习

中的重要性。20 世纪初英国物理学家卢瑟福也十分强调思考。有一次,他看见一位学生很晚了还在实验室里忙着,便好奇地上前察看。这位学生看见卢瑟福来了,便诚恳地说:“我想把老师讲过的实验再做一遍。”卢瑟福听了以后,沉吟了一下便严肃地反问这个学生:“如果像你这样,都把时间花在做实验上了,那你还有什么时间用来思考呢?”一席话,把这位学生问得愣住了。确实,平时我们可以经常发现一些同学上课时看上去一动不动、十分认真,误却不善于动脑或怕动脑,结果对老师讲的那一大堆知识,怎么也理不出一个头绪来,学习效果自然就不理想。因此,上课认真听讲还要勤动脑,对于课堂上所讲的知识不能只满足于知道“是什么”,还要知道“为什么”,这样才能使自己的思维更为灵活,在回答众多“为什么”中提高创新思维的能力。

2. 挖掘创造力的途径。

(1) 善于理清思路。思路是思考问题的线索或步骤。老师讲课时总有一定的思路,如果同学们把握住了这个思路,就能较快地听懂、理解听讲的内容,并能从中学到思考问题的方法。

(2) 善于独立思考。听课时不能盲从别的同学的想法,要自己独立思考,提出与众不同的问题,甚至对书本上、老师讲的东西也要多问几个“为什么”,这样才能真正学有所得。

(3) 善于多向思维。对问题不能仅停留在“非对即错”的框框中,要善于寻找第二个答案,思考第二种解法,学会从多个角度、多个方向地思考、解决问题。

(4) 善于联想和对比。听课时要善于把知识进行联想和对比,如将历史年代中公元前 841 年“国人暴动”事件与公元

184 年“黄巾起义”事件联想对比,将英语中 god(上帝)与 good(好的)、cut(割)与 cat(猫)、road(路)与 way(道路)联想对比等。经过这样的联想和对比,就会大大提高听课和思考的效果,并使听课变得生动有趣。

三、要诀之三:善感悟

1. 善感悟——做到心领神会。

听课时同学们对老师的态度如何,也是影响听课效果的重要因素之一。同学们一定会有这样的体会,如果你对一位老师很喜欢,你肯定会喜欢听他的课,而且这种喜欢会在听课时充分表现出来,使你带着一份愉悦的情绪听讲。这种好心情会使同学们充分感悟老师所讲的一切,以至于达到心领神会的地步。反之,如果对一位老师不喜欢,甚至到了反感、讨厌的地步,不要说心领神会,你就连听课的兴趣也没了。正如一位同学在日记中所写的那样:“我很看不惯那个物理老师,甚至于对他的说话样子、走路姿态都很讨厌,一听到他的课,心里就涌起一种莫名其妙的反感,头脑发胀,讲的东西根本听不进去……这物理的成绩也越来越差。唉,真让我着急。”这位同学由于对该任课老师的不喜欢,产生了心理上的抵触情绪。这种情绪一旦产生,就会使听课变得索然无味,这怎么不会影响他的学习成绩。

那么,同学们在听课时如何才能做到心领神会呢?

2. 心领神会的课堂要领。

(1) 以良好的情绪配合老师。不管喜不喜欢,同学们千万不要带着成见听课,而要以一种良好的情绪配合老师。要对自己这样说:“老师是师长,总有他的长处,必须虚心向老师

学知识。老师也是朋友,朋友就应该相互理解、相互支持,我应该积极配合老师上课。”即便是受到老师批评或“关照”过的同学,也应这样告诫自己:“老师工作那么辛苦,批评不当也是难免的,应该充分体谅老师,听课更要专心,这样才会取得老师的谅解,师生关系也会越来越融洽。设身处地想一想,假如自己是老师,学生听课时开小差、闹情绪,内心会高兴吗?”

(2) 敞开心扉,注意观察。调整好情绪后,听课时就要敞开心扉,做好细致入微的观察。观察也是获取知识的重要手段。俄国生理学家巴甫洛夫曾反复告诫学生:“不学会观察,你就永远当不了科学家。”心理学研究亦表明:观察越细致、认真,获取的知识和信息也就越清晰、完善。对同学们而言,听课时尤其是要观察老师的表情、举止、声调、眼神等的变化,因为这往往是与老师所传授知识的重点、难点相关的。总之要这样反复对自己说:“注意观察喽,看老师讲得多激动、表情多丰富,一定要认真听好。”如能这样长期坚持,同学们的听课效果一定会很好。

(3) 积极思考,踊跃发言。听课除了情绪好,以良好的心态听讲,眼明,注意观察老师的一举一动和板书,耳尖,善于倾听老师提出的想法外,还要积极思考并踊跃发言。比如当同学们听到老师讲“这个问题谁来回答”时,应积极举手配合,这样才能使听课达到师生交流的目的。

著名作家亨利·亚当斯说过:“老师的影响是永恒的,谁也不曾知道它的极限在什么地方。”请同学们仔细体会这句话的含义,从而使自己以良好的心态听完每一节课,并在阅读、解题等学习环节上保持下去。