

L
i
a
o
j
i
e

初中
教师必读

N
i
d
e
X
u
e
s
h
e
n
g

了解你的学生

未名·中学生心理健康教育

崔丽娟 丁娟 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

了解你的学生(初中教师必读)

崔丽娟 丁 娟 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

了解你的学生. 初中教师必读/崔丽娟, 丁娟著. —北京: 北京大学出版社, 2008. 10

(未名·中学生心理健康教育)

ISBN 978 - 7 - 301 - 14213 - 4

I. 了… II. ①崔… ②丁… III. 中学生 - 心理卫生 - 健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 134791 号

书 名: 了解你的学生(初中教师必读)

著作责任者: 崔丽娟 丁娟 著

责任编辑: 魏冬峰

标准书号: ISBN 978 - 7 - 301 - 14213 - 4/B · 0751

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62750673

出版部 62754962

电子邮箱: weidf@pup.pku.edu.cn

印 刷 者: 三河市新世纪印务有限公司

经 销 者: 新华书店

650 毫米×980 毫米 16 开本 22.5 印张 253 千字

2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 40.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:010-62752024 电子邮箱:fd@pup.pku.edu.cn

序 言

古罗马先哲西塞罗曾言，“一个人的品格比他的躯体更重要”。现代人的“健康”内涵已远远超出身体的无病与强健这一范围了。身心俱健才是健康的真正要义。我们不妨把西塞罗的话再做拓展：除品格之外，文化格调、审美情趣、人文胸怀、思想操守、道德理性、生命意识、自我概念、人际沟通能力甚至知识技能等都在广义的“心理”范畴之内。没有健康的心理，何来它们的完善和发展呢？可以说，良好心理素质的培养是时下正日益受到重视的人文教育中的最重要一环。心理健康是人才素质的基础。

提高全民特别是年青一代的心理素质，开展科学而有效的心理健康教育，这在我们身处之时代似尤显紧迫性和更具新特点。市场经济的发展和新型网络媒体向人类生活各领域的渗透，已成为影响社会生活的最显著特征。它们深刻地改变着我们与自然、与社会、与他人甚至与自我的关系，同时也呼唤更美好、更高尚、

更坚韧和更强健的精神和心灵以适应这一时代！

做一名对社会有所贡献同时又具有成功和幸福体验的人全赖于其正面的精神导引。人之所以为人，归根结底，乃是人有精神的追求。心理健康教育的宗旨就是为人赋予这种可受用终身的前行动力和能力！从小处言，心理素质的高低将决定一个人的人生命运，与个人当前和未来的精神与物质的生活质量有关。从大处言，则不可避免地影响到国家、民族的未来和整个社会的和谐与进步，因为今日之学子正是明日社会的栋梁，其间浅显的道理似不必赘述。

如今，令人可喜的是，关注并积极应对年青一代的心理健康问题已越来越受到社会全方位的重视了。而教师与家长、学校与家庭更是双双扮演着责无旁贷的责任。其实，对心理健康教育来说，家长与教师在解决学生心理健康问题的同时，也在完成着作为一名合格和优秀的育人者自身的心灵塑造。

至于心理学工作者，面对这一急迫的社会需求，他（她）们的责任是向社会推出更多的行之有效的科学产品。时代为心理学工作者创造了使自己的工作获取社会认同的大好时机。心理学工作者应走出宁静的书斋和学术象牙塔。解决现实问题是最大的学术。近年来，从事心理健康教育的心理学工作者的贡献有目共睹，各种相关的心理学读物琳琅满目，它们已成为心理学园地中最为繁茂的一角。好书不厌其多。如今，崔丽娟博士这套六卷本的《中学生心理健康教育》问世，我觉得它们虽无大红大紫的富贵之色，却决然称得上是清丽的小花数朵！

崔丽娟博士是我的一位年轻同事。她多年来治学社会心理学专业，并兼及老年、发展、学校临床咨询等心理学

领域。前不久，她曾为《人文社会科学是什么丛书》（北京大学出版社 2002 年版）撰写过《心理学是什么》一书。此书虽为通俗读物，但写作难度不低。因为社会大众对心理学这门学科仍或多或少存有神秘之感。既要让一般读者对心理学的全貌形成正确了解，又要保持心理学自身体系的科学性，这并非易事，即便大学者也未必运笔从容。但据我所知，此书无论在心理学界，还是在一般社会公众中，均有不错的口碑。至于现在呈现在读者面前的这套丛书，乃是她多年深入中学心理健康教育领域，有心积累丰富生动的案例和素材，以及在立足于专业的心理学知识基础上，同时又广泛涉猎各个相关知识领域，潜心完成的成果。在此，我愿郑重向读者推荐：此书可读！因为它与同类书籍相比有其鲜明特色，读者也许从中可获得某种不同的感受。

首先，此书的组织框架与众不同，显见作者的良苦用心。我们知道，心理健康教育的目的无非有二：一方面要预防心理疾病和心理问题的产生，所谓防患于未然，治病于未时；另一方面还应着眼于提高学生的心理健康水平，使之在环境和自身条件许可的范围内达到最佳状态，实现心理素质的全面发展和完善。在这一过程中，家长和教师义不容辞地扮演着倾听者、解惑者、引导者和鼓励者的角色。因为有时他人的一句话，一个眼神，一个不经意的动作都可能对学生的心理产生显著的积极或消极的作用，何况是家长和教师呢？因此，作者从人的心理是人与环境互动的产物以及对学生发展最重要的直接影响来自家长和教师这一理念出发，在承认学生自身作用的前提下，把学生成长过程中在心理健康上可能出现的缺陷、偏差和问题视为家庭与学校教育不当的直接后果。换言之，在学生与家

长、教师的互动三角中，对学生的心理发展，后者要承担更大的责任及发挥更大的作用。基于此，本丛书的体例首创了“教师——学生——家长”三方互动这一模式并以此结构整个丛书。作者有意识地在阐明某一主题时，分别在教师版、家长版和学生版中从三个不同的视角选取和组织材料。既鼓励、引导学生发挥自身的主动性，让学生体验并理解诸如“天助自助者”、“乐群者乐己”等深刻哲理，又明示甚至警示教师和家长在其间不可或缺的正向引导作用。

其次，在各版的具体设计上，作者还在学生版的每一章后，精心设计各种操作性很强的心灵体操。在这些操作中，既让学生通过简化的测验进一步了解自己，又复习、巩固和深化了对相关知识的理解（顺便提及，这些测验多少带有游戏性质，如欲了解有关心理量表的编制、施测、数据处理和结果解释等方面的科学知识，还须阅读相关专业书籍）。在教师版的每一章节后，则附有活动课程的设计，为教师提供与学生的现实互动的机会，在互动中把抽象的心理学知识转化为生动的培育学生心灵的实践。所有这些内容极大地提高了丛书的应用价值。它们既是丛书的重要组成部分，也是其一大亮点。

再次，本丛书在兼顾科学性与可读性上颇费功夫，两者实现了较好的统一。众所周知，凡属科普或实用类的读物，准确阐明和运用所涉科学原理是至关重要的。科学性是科普性的生命。丛书作者显然深明此理并奉之为撰写的指导原则。丛书以培养学生健康心理为主旨，以动机、兴趣、情绪、意志、性格、自我意识、情绪智力等心理学范畴为内容的主线，辅之以发展心理学所揭示的初、高中学生的心理特点为视角，以诸多心理学中的著名实验和研究

成果为素材，介绍了有关社会心理、教育心理、职业心理、心理测验和脑科学等多学科的相关原理和规律，全面而系统地展现了心理健康教育所蕴涵的丰富的心理学内容，为我们探秘中学生的心理世界，开启了一扇通达之门。另外，值得提及的是，作者为了提高丛书的趣味性和可读性，巧妙地穿插运用了大量的实例、寓言、故事以及各类读物的有关片段，使心理学内容配合以生动的形象载体，读来引人入胜，全无说教意味。这些具象材料，看似信手拈来，实则反映了作者的精心组织，可见作者平时就是一位喜读群书，注意积累的有心之人。常言道，“工夫在诗外”。同理，要想准确而生动地向一般读者传授心理学知识，使他们爱读乐听，恐怕某种意义上工夫也在心理学之外。顺便提及，据说崔丽娟博士是一位教学效果甚佳的教师，有如此丰富的知识面支撑，想必传闻不虚。

时代伟人邓小平曾在许多场合发表过很多事情“要从娃娃抓起”的指示。中学生虽已不是娃娃，但他们正处于精神之发育、完善乃至定型的关键期，这是毋庸置疑的。年青一代的文明、乐观、进取的健康心态和美好心灵的塑造是一项将造福全民族全社会的大工程。崔丽娟博士的这套书应该说是为这一过程增添了一块有分量的砖瓦。我们应该向她表示祝贺。我本人现在尽管早已不属于本丛书所指意义上的家长和教师的范围，但能以此序为此项工程尽一份微力，心中甚感欣然。同时我也希望崔丽娟博士能够在此领域凭借更勤勉的耕耘，未来收获更丰硕的成果。

李其维

发展心理学博士，华东师范大学终身教授

2008年8月27日于华东师范大学

CONTENTS

目 录

第一章 青春起跑线

——初中生入学适应 /001

第一节 观察新学校 /005

第二节 恰同学少年 /011

第三节 菁菁校园梦 /019

第四节 我为班级荣 /028

第二章 也识庐山真面目

——初中生自我发展 /036

第一节 做自己的主人：悦纳自我 /039

第二节 不听话的背后：心理断乳 /048

第三节 未来不是梦：理想的我 /059

第四节 不可能到可能：超越自卑 /065

第三章 做自己的情商高手

——初中生情绪管理 /073

第一节 初测情绪温度值 /077

第二节 吹响快乐集结号 /088

第三节 少年初识愁滋味 /097

第四节 学做情商小高手 /106

第四章 乐学时代的佼佼者

——初中生思维学习 I /115

第一节 与夫子有约 /117

第二节 创意大赢家 /122

第三节 记忆小超人 /131

第四节 考试万事通 /142

第五章 学而时习之，不亦乐乎

——初中生思维学习 II /152

第一节 认识神秘大脑 /153

第二节 学习方法宝典 /161

第三节 心动不如行动 /170

第四节 与干扰说再见 /179

第六章 铁杵也能磨成针

——初中生意志品质培养 /188

第一节 心理健康面面观 /190

第二节 扬起自信的风帆 /199

第三节 做回磨针的铁杵 /206

第四节 寻找挫折的价值 /214

第七章 在缘分的天空下

——初中生同伴交往 /223

第一节 我们在一起 /225

第二节 交友指南针 /233

第三节 拥有好人缘 /243

第四节 缘分扫雷区 /253

第八章 开启通心锁的钥匙

——初中生代沟问题 /267

第一节 一起跨过这道坎 /269

第二节 我的父亲和母亲 /282

第三节 传道授业解惑者 /290

第九章 你我身边的 in 潮者

——初中生娱乐休闲 /301

第一节 玩出“新”花样 /303

第二节 生活点点通 /313

第三节 消费与理财 /321

第四节 我的 Superstar /330

第十章 走进心理测验 /339

第一章 青春起跑线

——初中生入学适应

再过几天就要开学了，我心里既激动又不安，这次开学不同于以前，到了9月1日，我就是一名正式的初中生了，而不再是小孩子了。这两天，爸爸妈妈总是在叮嘱我，说是进了初中就是大人了，那么大人的生活和现在会有什么不同呢？

听姐姐说，初中里读书要靠自觉，虽然老师也会管你，可不会像在小学时那样盯着你。这个我倒不担心，可另一件事让我很烦恼。开学后，新班级里我一个人也不认识，以前的同学们都和我分开了，一想到这里我就很难过，我多希望下课以后和好朋友一起玩，放学有人和我一起做作业、一起回家，可是我的胆子一直很小，从来不敢和陌生人说话，如果没人理我，我该怎么办啊，真希望有人能教教我。

今天我感觉好多了，刚开学那几天可真难受啊。新班级是一个人一张课桌，我没有同桌，

平时下课后，只有我和其他几个同学孤孤单单地坐在教室里做作业，放学后也是我一个人回家，大概同学们都以为我特别用功，不想玩，其实我真的很想跟大家一起玩，在操场上跳橡皮筋、踢毽子。可是没人邀请我一块儿玩，我也不敢去问别同学，如果他们不喜欢我，不要和我一起玩，该怎么办？后来，我把我的烦恼写进了周记里，老师知道了，老师鼓励我说：“朋友就像好成绩，如果你不用心争取，就没有收获。”我决心要克服自己担心的缺点，主动去交朋友。

今天放学，在公共汽车上我突然看到我们班的一个同学，她竟然和我坐同一辆车。我鼓足勇气走了过去，跟她打招呼，我们很快就聊起来了，从学习到明星，啊，没想到我们竟然有这么多共同语言，跟她说话就像和我以前的朋友说话一样开心，我太高兴了。临分手时，她对我说，听老师夸奖我作文写得好，要我为班里的黑板报写一篇关于新学期的文章，我真的非常愿意，在以前的学校我就一直帮着出黑板报的。最后，我们还约好以后一起上学，放学一起回家。今天是我开学以来最开心的一天，因为我终于有了一个朋友了。

时间过得真快，转眼开学已经有一个多月，现在我已经有了好多新朋友，他们都很喜欢我，我也很喜欢他们。昨天是我的生日，原来我担心只有爸爸妈妈和以前的朋友会祝福我，没想到不知怎么回事，同学们知道了我的生日，开始他们装着什么都不知道，中午我突然在课桌里发现了一只 kitty 猫和一张贺卡，我最喜欢 kitty 了，我好感动。

老师说得一点儿没错，朋友是要自己争取的。自从和华芳做了好朋友，我不断地向她学习，平时和大家一起玩

一起做作业，大家都说我和开学的时候完全不一样了，还夸我能热心帮助其他同学。现在我除了帮助班级出黑板报，还做了语文课代表。我决心在今后的学习生活中，更努力地用自己的特长为大家服务。

我觉得长大真好，因为我懂了很多事，知道该怎么和别人做朋友了。

(摘自安安日记)

又是新的一个学年，又要迎接一批活泼可爱的学生。从小学到初中，对学生来说，不仅只是换了一所新学校，更意味着他们告别儿童期，步入了青春期。就像安安那样，对所有初中生来说，这是一个崭新的青春起跑线。他们觉得自己是初中生了，已经长大了，但又对初中的生活产生怯意；他们渴望能在新学校找到好朋友，也期冀自己能得到老师和同学的认同。帮助学生渡过从小学到初中的心理适应问题，这是每个心理老师和班主任的任务之一。

对于从小学进入初中的学生来说，他们面临着多方面的改变：

学校环境的变化让他们骤然觉得自己生活的环境丰富许多。初中的环境与小学的相比，要大得多也复杂得多，教学设施齐全，活动场所宽敞，教学楼里往往有实验室、图书馆、电化语音室、电脑房，面对这样一个环境，学生既会感到很新奇，又可能一时不知道该如何去利用这些设施。

学习要求的变化让初中生开始体验到学业的压力。初中的学习强度要远高于小学，课程增加、科目众多、难度增大、作业量增多、课时加长，如果适应不了这种强度上

的变化，学生就会出现成绩的明显退步。同学间的竞争也非常激烈，尤其到高年级，你追我赶的气氛更浓厚。

学习方法的变化让他们不能只抱着一颗“玩”的心态。小学教学以科普、轻松、趣味为主旨，以培养学生的学习兴趣为主要内容，而初中阶段课程内容则趋向专业化、系统化，教学节奏加快，应试的压力逐渐加大。此时要讲究学习方法，遵循学习基本规律，掌握科学学习方法，以此提高学习效率。

而行为规范上的要求预示着“小大人”意识的逐渐苏醒，“我是初中生了，我长大了”，只做“乖乖孩子”吗？他们坚决地说：“NO”。初中阶段的管理不再是小学“保姆式”的管教，而是强调自我意识、自我管理、自主发展。

（摘自小秦老师工作手记）

如果儿童期是一幅幅温馨舒适的宫崎骏漫画，那么青春期则是一场跌宕起伏的情节电影。在这个时期，学生将逐渐把“自我”和外面的世界对立起来，发现自己的独特性，探索自己的个性及特征，反省过去，审视现在，勾画未来。他们将以独立的姿态深入生活的各个领域，有意地尝试不同的处世方式，一方面效仿成人的言行，另一方面又会以批评挑剔的眼光来看待成人世界的事情。这一时期学生心理的主要特点是：

1. “活泼性”和“闭锁性”共存

儿童时期的孩子极为单纯、天真，进入初中后，他们会继续延续这些特点，他们好胜心强，爱表现，对初中的一切活动都想参加。但青春期的到来使他们的情感逐渐带有内隐、曲折的性质，内心世界开始复杂。他们不愿吐露

真情，内心深处藏着一些不让父母知道的小“秘密”；他们渴望有自己的一间小屋，还为自己的抽屉和日记加上了一把牢牢的锁扣。

2. 产生独立意识，同时仍有较大的依赖性

一方面，他们认为自己已长大，希望别人把他们当成年人看。如果老师或家长仍把他们当做小孩子对待，他们会产生强烈的不满。他们向往独立自主、自由自在，常常自以为是，不知天高地厚，但从实际来看，他们毕竟还是小孩子，在生活、学习上仍有相当强的依赖性，习惯依赖老师、依赖家长。

3. 有强烈的自尊心，要求别人尊重自己、认可自己

这个年龄段的孩子非常希望得到同学的认可、老师父母的赏识和表扬。他们对自己在班集体中的地位、学习成绩，在老师心目中的形象，在文体活动中的表现，以及对自己的仪表长相、言谈举止都十分关注，要求自己更强、更好。

在走向成熟独立的同时，青春期是一个充满危机的人生阶段，尤其在青春期前期，即十一二岁的时候，许多学生都会经历不安、惊慌、沮丧、身体发育和心理发展不适应、侵犯和攻击、不安定、感觉矛盾、自我否定、盲目骚动以及学习效率下降等等消极状态。能否顺利地渡过这些消极状态，影响到学生下一个人生阶段的发展，以及成年以后的生活，因此，可以说青春期是一个非常重要的承上启下的时期。

第一节 观察新学校

美国心理学家曾经做过一项调查，他们发现，当人们

离开一个熟悉的环境进入另一个陌生的新环境，总要经历一个适应期，这个适应期随年龄的增长会越来越长，一个20岁左右的人大概需要6个月，三四十岁的人则至少要3年的时间，但一个不满19岁的人，只要3个月就可以适应新环境了。所以说，初中生适应新环境的能力还是很强的。

要适应一个新环境与认识这个环境是密不可分的，从某种层面上来讲，认识就是适应。要科学全面地认识新环境，观察力是至关重要的一项能力。观察力是指那种能迅速地觉察出事物的那些不十分显著，然而却是非常重要的方面和特征的能力，它是我们认识世界、增长知识的利器。

在初中阶段，青少年已能根据教学和实践任务的要求进行较长时间的集中观察，观察的有意性和目的性明显发展。同时，由于青少年思维的发展，他们能用日益发达的抽象逻辑思维能力组织、调节和指导观察活动，不仅能感知事物的外部特征，还能抓住事物主要、本质的特征，全面、精确和概括地感知事物。

但观察能力的发展在个体间并不一致，发展得好的同学能够在观察活动中做到观察仔细全面，不遗漏主要细节；观察准确，能发现事物之间的微小差别；观察迅速，能较快地抓住事物的主要特征；观察中有创造性，能在别人习以为常的现象中发现新问题。而有些同学却与此相反，在观察中，他们的观察目的往往不能贯彻始终，或是纠缠于细枝末节，有时漫不经心，不能将注意力始终集中在重要内容上。

观察力可以通过长期反复的观察练习而提高。我们在指导初中生观察活动时，可以从以下四个方面着手：