

仙海启航

如何顺利地度过初中生活

武文芳 宁德忠 主编

科学出版社



心海导航

——如何顺利地度过初中生活

武文芳 宁德忠 主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书是国家基础教育实验中心中学教材改革的成果。本书通过对初中生的自我意识、认知能力、学习心理、人际关系、情绪、个性心理、青春期心理和择业心理等方面进行训练和辅导,使他们健康而快乐地度过初中生活。本书通俗易懂,图文并茂,内容丰富、严谨而富有实用性,语言优美流畅。

本书适合于初中的教师和学生阅读,既可以作为初中生心理健康教育的教材,也可以作为初中生心理健康教育的课外读物。

图书在版编目(CIP)数据

心海导航:如何顺利地度过初中生活/武文芳,宁德忠主编.

—北京:科学出版社,2003

ISBN 7-03-006152-7

I. 心… II. ①武… ②宁… III. 心理卫生-健康教育-初中
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 063226 号

责任编辑:曲衍立/ 责任校对:柏连海

责任印制:钱玉芬/ 封面设计:张 放

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新 蕾 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2003年1月第 一 版 开本:890×1240 A5

2003年1月第一次印刷 印张:11

印数:1-7 000 字数:266 000

定价:20.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

编委会名单

主 编
副主编
编 委

武文芳
王翠香
孟繁丽
曹 军
宫 刚
刘喜忠

宁德忠
于继江
王 健
王福臣
张瑞霞
徐建平

黄庆丽
刘传贵
张海岩
孙延霞

李黎波
刘广林
翁志勇
郭芙玲

前 言

在原国家基础教育实验中心和东北师范大学部分教授的指导下，我们积极地进行了心理健康教育和学习策略教学的实验，在对比多种版本教材和辅助阅读材料的基础上，我们逐渐形成了这本具有针对性和操作性强的心理健康与学业指导书。

优秀的学业成绩和良好的心理素质是衡量学生整体素质水平的重要标志之一。在心理健康与学习策略的教学实践中，我们发现影响他们最大的就是他们的生活和学习习惯以及学习的策略。许多学生也意识到这一点，他们积极地进行自我规范和训练，也不断地寻求其他的帮助。许多书籍和教育工作者也为他们做出了大量的贡献。然而，我们也看到在自我规范和寻求指导的过程中由于缺乏系统性和科学性而实效不大，许多学生的学习与生活态度变得更为悲观消极，学业成绩也变得每况愈下。

改进学业成绩和形成良好的心理素质绝非一日之功，切实可行的办法就是积极而实用的系统性训练。系统的训练可以使我们在形成习惯的同时，快速实现可见的改变，从而改变我们对生活与学习的认识，进而形成良好的习惯和稳定的心理品质。

一本科学系统的指导书无疑是我们训练的必备，指导书的可读性和操作性是否强则是能否使读者获得收益的重要因素。要兼顾选材的科学性和系统性、内容的实用性和趣味性是一件不容易的事情，这对我们提出了很高的要求。本书的编著者都是多年进行心理健康教育实验的骨干教师。通过大量的实验、比较和征求意见，基本上使本书在这些方面达到了统一。你只要浏览一下文章的导语就会被吸引住！训练材料避免了一般教材的旁观者姿态，代之以积极的引导和训练，内容丰富，语言朴实，可读性强。

攀登峭壁总没有沿梯而上轻松。要使训练成为一件轻松愉悦的事，除了要选择实用的材料，还要根据自己的现状，选定合适的训练内容。为了达到这一目的，本书的编者们特在书中附加了进行初步测评的量表以备使用。这是一本帮助你获得成功的手册，我们不仅可以通过它来训练自己的习惯和学习策略，还可以通过它来积极地走向成功的人生设计，为我们的将来形成良好的素质。

如果本书能使你成功地改变了自我，使你积极地投入生活和学习中，这正是我们的心愿。

由于编著者水平的局限，难免有疏漏和错误之处，诚请读者不吝指正。

编 者

2002年8月

目 录

前言

第一部分 自我意识训练 (1)

我是中学生 (2)

我和他不一样 (6)

我的理想(一) (10)

我的理想(二) (14)

我能行 (17)

悦纳自我 (22)

我的外貌 (25)

做个(男)女孩真快乐 (28)

我的能力 (32)

我的情绪 (36)

第二部分 认知训练 (41)

注意力训练(一) (42)

注意力训练(二) (47)

注意力训练(三) (50)

丰富的想象力(一) (53)

丰富的想象力(二) (56)

记忆力训练(一) (60)

记忆力训练(二) (64)

记忆力训练(三) (68)

培养观察力(一) (71)

培养观察力(二) (75)

培养观察力(三) (78)

爱动脑筋的王戎 (81)

小发明 大用途 (84)

第三部分 学习心理辅导 (89)

善于提出问题 (90)

做时间的主人	(93)
学会听课	(97)
要有端正的学习态度	(101)
让思维的翅膀活跃起来	(105)
你是我胸口永远的痛	(108)
做习惯的主人	(112)
书山有路勤为径	(117)
读书六步法	(121)
学习苦与乐	(128)
要问学习为什么	(134)
我是怎样对待学习的	(137)
突破学习困境	(141)
掌握应试技巧	(144)
第四部分 协调人际关系	(149)
找啊找啊找朋友	(150)
尊敬老师	(155)
感人的父母之爱	(159)
爱家周	(163)
爸爸(妈妈)的一天	(167)
外面的世界真精彩	(170)
寂寞难耐	(175)
莫猜疑	(180)
渴望真诚	(184)
良师益友	(188)
渴望交往	(192)
拨开交往迷雾	(197)
第五部分 情绪调控	(203)
喜怒哀乐人之常情	(204)
喜怒哀乐皆缘何	(207)
喜怒无常	(211)
情感红绿灯	(215)
做一个快乐的人(一)	(219)

做一个快乐的人(二)	(223)
火山般的激情	(227)
洞察心境	(231)
高尚的道德感	(235)
克服坏脾气	(239)
爱迪生的故事	(244)
保持乐观情绪	(248)
正确对待挫折	(251)
第六部分 个性心理辅导	(255)
内向与外向	(256)
人与人的确不一样	(260)
消除嫉妒	(263)
克服虚荣心	(266)
音乐家聂耳	(271)
学会诚实	(277)
树立自信	(281)
宽容大度	(286)
世界上没有两片相同的树叶	(289)
你羞怯吗	(293)
培养意志力	(296)
你有自学能力吗	(300)
第七部分 青春期心理教育	(307)
我变了	(308)
男女同学也可以成为朋友	(312)
成长的信息(一)	(316)
成长的信息(二)	(319)
正确对待异性交往	(322)
如何与异性交往	(325)
怎样正确看待“早恋”	(329)
第八部分 择业心理辅导	(333)
了解我自己	(334)
明天会更好	(338)

第一部分

自我意识训练

我是谁？ 我从哪里来？ 又要到哪里去？ 这是一个困惑了人类无数年的问题。对于我们每一个人来讲，它依然是一个问题。



我是中学生

认识自己吗？是的，我是个男孩。我是个活泼开朗大方的女孩……就这些吗？这些还远远不够。认识你自己，了解自己心灵深处丰富的世界；认识你自己，知道自己的长处、缺点，并且知道自己如何来扬长避短；认识你自己，也更加地认识：人，以及人所在的这个世界。

认识你自己

2



心海导航——如何顺利地度过初中生活

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



情感共鸣

今天一大早，明明就起床了。他的心情格外地好，因为从今天开始，明明不再是别人眼中的小孩子了，他已经是一名初中生了。明明高兴得真想对着窗外大喊：“我长大啦！”妈妈也格外地高兴，她摸着明明的头说：“明明，你已经是个真正的男子汉了，以后不用妈妈再为你的功课操心了，你应该能够自觉地学习功课，对吗？”“那还用说，我已经懂事了。”明明自豪地答道。

早饭之后，爸爸因为工作忙，先走了。妈妈像往常一样要送明明上学，谁知明明背起书包，溜烟地跑下了楼，走廊里回荡着明明那又脆又亮的声音：“从今天开始，我再也不用您送了，不然，别人会笑话我的，您别忘了，我已经是男子汉了。”望着窗外儿子那仍旧瘦小却极其挺拔的身影，妈妈的嘴角挂上了欣慰的笑容。

3



认知理解

儿童的自我意识是一个不断发展的过程。

儿童早期没有自我意识，他们还没有把自己作为主体从周围世界的客体中区分出来，他们甚至还不知道自己身体的各个部分是属于自己的。

大约在出生后的第1年末，儿童开始能把自己的动作和动作的对象区分开来，以后又能把自己这个主体和自己的动作区分开来。从这时起，儿童开始认识了自己与客体的关系，也认识了自己的力量。这是自我意识的萌芽。

在出生后的第2年，儿童开始认识到自己的身体的各个部分，也知道了自己跟周围世界和其他的客体是不一样的。

2~3岁的儿童在与其他人的交往中，逐渐懂得哪些东西是属于自己的，哪些东西是属于别人的，并且学会了



用“我”这个人称代词，这说明儿童有了真正的自我意识。能够把自己当做独立的存在来对待，学会用平等的目光来看待自己和外界的客体，并且，能够把“主体我”从客体的世界中区分出来。

自我意识是意识的一种，是指作为主体的我对于自己以及自己与周围事物的关系的认识，尤其是人际关系的认识。自我意识相当于一面镜子，能够看见自己真正的、真实的面貌，帮助我们认清我们到底是什么样的。

儿童进入学校以后，自我意识随着接触世界的增多而增加。一方面是由于儿童已能利用语言符号调节和指导自己的行动；另一方面是因为客观环境向儿童提出了一系列的要求，迫使儿童要经常按照这些要求来对照检查自己的行为，加上成人和同伴也经常按照这些要求来评定儿童的行为，因而使儿童对自我有了更多的了解。不过总的说来，小学生，即使是到毕业时，自我评价的水平还是很低的。

在进入初中以后，学生的自我评价开始由具体的、个别的评价向抽象的、概括的评价过渡。儿童也开始意识到自己不再是个小孩子了，出现了“成人感”，会模仿成人的一些行为，甚至是说话的语气，或许有时候他们会按照成人的方式来对待和思考问题。



操作训练

1. 你想知道自己的自我意识都发生了什么样的变化吗？你可以回到母校，找几名四五年级的小同学，大家坐在一起做个小型自我测验。每个人拿出纸和笔，写出自己对自己的认识，题目就叫做《我是谁》或《我是个什么样的人》。做完之后大家可以相互传阅文章。然后你看一看小学四五年级的学生和作为初中一年级的你对自我的评价是否一样。比如说对于自己的外貌、学习方面



的评价产生了什么样的变化。如果不一样，原因是什么，我们可以从生理、心理和社会三方面寻找原因。

2. 回到学校后，每名同学写下自己的缺点和优点各三条，然后请同班的同学评价一下写得是否正确，是否与别人对自己的认识一致。（根据实际情况填写。）

缺点：

(1) _____

(2) _____

(3) _____

优点：

(1) _____

(2) _____

(3) _____



我和他不一样

自由，是人类一直在追求和向往的东西。在法国大革命的时候，人们喊出的口号就是“自由、平等、民主”。为了激发人们的革命热情，一位画家画了一幅画：自由女神高举火把，带领人们奔赴革命的道路。这幅画的名字就叫“自由引导人民”，它随着法国大革命的轰轰烈烈的影响一直流传下来。那么，什么是真正的自由？歌德说：“一个人只要宣称自己是自由的，就会同时感到他是受限制的。如果你敢于宣称自己是受限制的，你就会感到自己是自由的。”

6

自由是有一定限度的

——河水在河流中自由地奔跑，同时也只能在河流中奔跑





情感共鸣

秦良是初一（二）班的学生。这天，表哥带着年仅4岁的儿子来到秦良家做客，秦良十分高兴，因为他可以不用学习了，又可以和自己的小侄子一起玩。白天，他们两个玩得天昏地暗，把家里闹得几乎翻了天。秦良把自己小时候的玩具都搬出来了，包括小飞机、小汽车等。小侄子也玩得很高兴，临走的时候还跟叔叔依依不舍。

吃过晚饭后，当表哥带着儿子离开了秦良家以后，秦良也极不情愿地去做作业。这时，妈妈走过来批评秦良，说他白天实在闹得太凶了，要不是表哥在场，妈妈一定会发火的。

秦良觉得很委屈，4岁的小侄子不也一样在闹吗？为什么他能闹，我就不能？但是秦良没敢顶嘴，因为妈妈很厉害，又是他的班主任，秦良很怕他的妈妈。

秦良没有想到，小侄子只有4岁，还是他家的客人。小孩子做客的时候，肯定会肆无忌惮地玩耍。可是对于秦良来讲，已经是一个初中生了，初中生应该有自己的行为标准，而不应参照一个小孩子的行为来决定自己怎么做。

7



认知理解

一个人无论置身于什么样的环境之中，都是有各种各样的行事规范来约束他的行为。在学校里有学生守则，必须遵守课堂纪律；在公共场所有公共道德、公共守则，比如说过马路的时候要遵守交通规则；在工厂里有厂规，按时上、下班，要为工厂的利益做贡献；在家庭里有不成文的家规，尊敬老人、爱护孩子等等。这些都构成了对每个人的约束，难道有哪些人可以置这些约束于不顾，而真的为所欲为吗？真想象不出，一个没有各项规章制度



的学校会是个什么样子？肯定是有有的学生上课，有的学生在操场玩耍，而有的学生根本就不来学校，把大好的青春年华浪费在整天不知道自己在做什么、要做什么的状态中了。

任何规章制度和守则都体现为纪律，而纪律和自由又恰好是对立统一的。那么，是不是有了纪律就绝对没有自由了呢？其实事实并非如此。我们说一个学生有自由，那是在纪律约束内的自由。比如说自己在课上，你既可以预习第二天的训练，也可以复习当天学习的知识，这都不会有人干涉你。那么，纪律是如何约束我们的呢？使我们在有限的范围内得到自己真正的自由呢？

当你想干一件不符合人们的道德规范的事情时，是否感到心跳不正常？如果你注意一下，你就会体验到：当你想做一件不光彩的事情时（如随地吐痰），你的内心世界就会有两种相互制约的力量在斗争。斗争的结果，主导的一面占了上风，这时，你就已经决定怎么做了，然后你就会采取行动。这就是纪律的约束力量在你内心的反应，是一种自己对自己以及周围事物的反应，即自我意识的一种。当然，两种力量在内心世界作斗争的激烈程度也不全相同。有时，当你坚持原则的时候，你就会依照自己的原则去行动，这时候，斗争就不那么强，也就意识不到。但是有时候，当你极力要得到一个东西，而你取得这个东西的方式又不是那么光明正大时，你的内心就会产生激烈的思想斗争。尽管如此，实际任何人在采取行动的时候，都会受到内心之中这种“善”与“恶”两种势力的影响，也就是说不能逃脱一定准绳的约束。

也许有的同学会提出这样的问题：如何才能使自己的行动有更多的自由呢？这好办，那就是你应该知道自己在一定条件下、一定环境中应该依据一定的行为准则去做。换句话说，如果你知道你所处的那个环境的纪律，并且知道得越多，你的自由就越多；反之，知道得越少，你