

CHUZHONG JIANKANG JIAOYU

初中健康教育

第三册

《健康教育》编写组



北京大学出版社

初中健康教育

(第三册)

《健康教育》编写组

主 编：黄明豪 陈柱之

副主编：潘 毅 王东胜

审 订：陈连生 侯培森 钮文异

编写人员：(按姓氏笔画排序)

王民生 王东胜 王湘苏 李 靖

李小宁 陈柱之 项雪珍 徐 苹

都秀谷 黄明豪 潘 毅

图书在版编目(CIP)数据

初中健康教育. 第三册/《健康教育》编写组. —北京: 北京大学出版社, 2004. 3

ISBN 7-301-06840-9

I. 初… II. 健… III. 健康教育-初中-教学参考资料
IV. G 479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 114356 号

书 名: 初中健康教育(第三册)

著作责任者: 《健康教育》编写组

责任编辑: 陈小红

标准书号: ISBN 7-301-06840-9/G·0976

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村北京大学校内 100871

网 址: <http://cbs.pku.edu.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62752021

电子信箱: zpup@pup.pku.edu.cn

印刷者: 北京大学印刷厂

经 销 者: 新华书店

890mm×1240mm A5 4.5 印张 88 千字

2004 年 3 月第 1 版 2004 年 8 月第 2 次印刷

定 价: 6.00 元

前 言

健康素质是学生综合素质的重要组成部分,健康知识是学校教学的一项重要内容,中学生健康素质的全面提高依赖于系统的健康教育课程学习。中学生正处在长身体、学知识、形成良好行为习惯的重要阶段,是接受健康教育的最佳群体。同学们通过健康教育课的学习,不仅学到了比较系统的健康知识和保健技能,而且能从小养成良好的行为习惯,这些对每一个中学生来说,必将受益终生,而且对其父母、邻里、亲友和社会将产生良好的影响。因此,从培养造就身心健康、适应良好的一代新人的角度看,在我国要真正形成人人讲卫生,建立健康的行为和生活方式,树立高尚的道德情操,推进社会进步和精神文明建设,在很大程度上取决于学校健康教育课的质量。

随着科技飞速发展和社会不断进步,健康教育的内容和形式也在更新,对健康教育课本也提出更高的要求。为此,我们在认真分析以往各种健康教育课本的基础上,根据教育部制定的“中学生健康教育大纲”,以及中学生的生理、心理特点和卫生防病工作的需要,组织专家和具有丰富教学经验的教师重新编写了这套初中健康教育教材。本套教材从青春期生理卫生、性知识,人体主要器官的功能与保健,非典型肺炎等传染病防治,性病、艾滋病传播与预防,吸烟、酗酒有害健康,营养与合理膳食,体育锻炼与健康,心理调适,面对竞争与挫折,人际交往,自我保护,急救知识与方法等知识编选内容。本书内容新颖、图文并茂、重点突出、系统全面、科学实用,是初中学生系统学习健康知识和保健技能的较好教材。

本套教材的出版得到北京大学出版社的大力支持;在教材编写过程中,许多专家、学者提出了宝贵的意见和建议,在此我们一并表示衷心的感谢。同时,欢迎广大师生对本教材提出宝贵意见,以便今后再版时修改。

《健康教育》编写组

2004年1月



目 录

初中三年级(上)

第 1 课	什么是性格	(3)
第 2 课	加强个性的修养	(8)
第 3 课	建立良好的人际关系	(13)
第 4 课	培养良好的意志品质	(18)
第 5 课	学习疲劳和科学用脑	(24)
第 6 课	充足的睡眠,健康的保证	(29)
第 7 课	神经衰弱的预防	(33)
第 8 课	谨防网络成瘾症	(37)
第 9 课	远离铅污染	(42)
第 10 课	预防农药中毒	(46)
第 11 课	家庭卫生要求	(50)
第 12 课	家庭如何进行消毒	(54)
第 13 课	学会性自我保护	(58)
第 14 课	学会照顾病人	(64)

初中三年级(下)

第 15 课	突发性公共卫生事件	(71)
第 16 课	了解新发生的传染病	(76)
第 17 课	危急中如何解救自己	(80)
第 18 课	健康体检	(84)
第 19 课	学会就医看病	(89)
第 20 课	处方药与非处方药	(94)
第 21 课	怎样阅读药品说明书	(98)
第 22 课	学会家庭用药	(102)
第 23 课	树立正确的消费观	(108)
第 24 课	购买包装食品有讲究	(114)
第 25 课	假日旅游益健康	(118)
第 26 课	娱乐与健康	(123)
第 27 课	环境污染影响公众健康	(128)
第 28 课	加强性道德修养	(132)

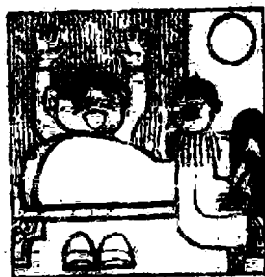
初中三年级

(上)



醫 中 二 第 卷

(上)



第 1 课 什么是性格

在日常生活中,我们可以看到,有的人坦白直率,有的人则精明世故;有的人待人接物外向、热情,有的则内向、缄默;有的人做事爱冒险、敢做敢为,有的则耐心仔细有余、大胆自信不足。在对待自己的态度方面,有的谦虚,有的高傲;有的勤勉,有的懒惰。所有这些是人们不同性格特征的表现。

一、性格的含义

性格是一个人在长期社会实践活动中所形成的,对人、对事、对自己的稳定的态度体系,以及与之相适应的习惯的行为方式。也就是说,性格是一个人的“典型的行为方式”,是一个人在各种行为中经常的,而不是偶然的处事方式。例如,有人不论在众人聚会的场合,或是在工作中,以至一个人在房子里,都是生气勃勃、喜欢活动的。这样的人我们说他是活泼的性格。如果某日,他有点心事,变得沉默寡言,我们就不能说他的性格是沉默寡言的,因为这只是很偶然的情形。

人的性格不同,既表现在各人独特的行为方式上,又

表现在各人不同的思维、意志、情感等心理活动方式上。这些心理特征在类似的情境中不断出现,有着一定的稳定性,以至成为习惯。这便形成一个人最鲜明的个性特征。如林黛玉的行为,总是受到她那种冷漠、孤傲的个性、多愁善感而又自卑的性格地制约,在大多数场合下总是伤感、狐疑、嫉妒、冷漠,而缺乏热情、奔放、自信等行为表现。

二、性格的特征

(1) 社会性。性格是客观现实中的各种事物不断作用的结果,是在后天社会生活实践中产生和发展起来的,是在社会实践中形成的人们对客观事物反应的态度和方式,具有明显的社会性。特别是儿童早期的生活经验,往往对性格的形成具有重要的影响。所以,良好的性格是要从小培养的。

(2) 稳定性。性格是一个人对事物的惯常的态度与行为方式,它具有相对的稳定性。在分析一个人的性格特征时,要看他的一贯态度和特征,而不是一时的表现。例如,一个人处理事情通常很果断,偶尔表现出优柔寡断,那么优柔寡断就不能看作是此人的性格特征,而果断则是他的性格特征。性格特征是在一定的社会历史条件下,在一个人的长期生活历程中逐渐形成的,它一经形成就比较稳固,所以有“江山易改,本性难移”的说法。

(3) 可塑性。性格受后天环境影响非常大,因环境不断地变化,性格也有一定的可变性,也就是可塑性。因为现实生活是复杂多变的,人与人之间的交往也不是一成



不变的,作为人的生活历程的反映,性格特征也必然随着现实生活的变化而有所改变。不过,除非较大的生活变更(如重大的生活事件、生活环境的完全改变、重要的人对自己重大影响等)。一个人的性格一旦形成,要改变性格需要经过较长时间的实践锻炼才能完成。

三、性格的分类

性格的产生既与个人的气质有关,又与每个人的经历、所处的环境和对事物的认知程度有关。因此,在人群当中,人们的性格是不一样的。由于人类的性格十分复杂,各国心理学学者在分类上众说纷纭。常见的有:

(1) 外向型和内向型。这是使用最多的一种性格理论,它以个体心理活动倾向性作为依据,把人的性格分为外向型和内向型两大类。

外向型性格的人,心理活动倾向外部,经常对外部事物表示关心和感兴趣,要依靠他人或活动来满足个人情绪的需要。这些人表现为开朗,活泼,热情奔放,做事果断,动作迅速但欠准确,感情外露而不拘小节。因为马虎、忙中出错、好表现自己而影响与人的关系等,是这类性格的不足之处。

内向型性格的人,很少向别人显露自己的喜怒哀乐。他们在情感方面经常自我满足,珍视自己内心的体验;表现为好静少动,不善交际,动作缓慢,应变能力较差,情感脆弱,有自卑感,对环境冷淡。但是,内向型性格者思维缜密,语言能力强,处事谨慎,善于深思熟虑,这是这类性格的长处。

在现实生活中,任何一个人都不可能具有典型的外向型或内向型性格的全部特征,大多数人是两种特征都兼有,只不过是哪一种为主而已。

(2) 认知型、情绪型和意志型。认知型性格的人通常以理智支配和调节自己的行为,深思熟虑地处理问题。情绪型性格的人,言行举止易受情绪控制和支配。意志型性格的人行动目标非常明确,积极主动,勇于克服困难,行动果断,自制力强。除了这些典型的类型之外,还有大量的中间类型,如认知-意志型等。

(3) 独立型和顺从型。独立型性格的人善于独立地发现问题和解决问题,不易受次要因素干扰;在紧急情况下不慌乱,易于发挥自己的力量。但他们喜欢把自己的意见和意志强加于别人,带有支配倾向。顺从型性格的人,社会敏感性高,易受外界影响,适应环境快,易与人相处,但缺乏主见,独立性较差。

每种类型的性格都有长短,很难说哪种优、哪种劣。比如,我国著名数学家陈景润的性格就属于内向型,在事业上取得了卓越的成就。也有许多著名的科学家和艺术家属于外向型性格者。当然,性格如果过于极端、过于典型,在生活中容易出现这样那样的问题,应该在工作 and 生活中注意适当调节,逐步克服。

“天生我才必有用”。人的能力有大小,性格有不同,任何人都没理由看轻自己而悲观怀疑,甚至自暴自弃。尤其是当代青年,担任着新世纪建设繁荣、强大祖国的重任,更应该加强自我修养,具有健康的体魄和心理,积极乐观的精神面貌,共同迎接光辉的未来。



思考与练习

1. 心理学上性格常用的分类有哪几种?
2. 想一想你的性格属于哪种类型? 有哪些优势需要发扬, 有哪些不足要克服?



第 2 课 加强个性的修养

良好的个性修养是一个人综合素质的重要组成部分,而良好的个性修养来源于良好的心理状态。世界卫生组织的精神卫生专家调查证实,世界总人口中有三分之一左右的人存在着这样或那样程度不同的精神心理问题,而精神心理方面的问题又主要反映为一个人有不良的个性。

一、常见的不良个性特征

中学生正处在长身体、长知识的青春发育期,生理和心理发育尚未成熟,对个人、对人生、对社会都还缺乏全面认识,往往不容易把握自己,容易出现不良个性与行为。中学生常见的不良个性特征有偏激、狭隘、嫉妒、敌对、暴躁、依赖、孤僻、怯懦、自卑、神经质等。

(1) 偏激:由于见识少,认识问题不够全面,所以看问题比较极端,要么就是全好,要么就是全坏,评论人和事没有稳定的标准,处事莽撞,不顾后果。这是中学生常见的个性缺陷。

(2) 狭隘:什么事情都斤斤计较,遇到不顺心的事情

就耿耿于怀,人际交往面窄,只愿与同自己想法一致的人交往。

(3) 嫉妒:不能容忍别人在学习、同学关系、班干部竞争以至于容貌、身材等方面比自己强,一旦有上述情况发生,就表现出怨恨,试图削弱或排挤甚至攻击对方。

(4) 敌对:是在个人受到挫折后而表现出来的一种反抗态度。敌意重的人往往会把善意的批评和帮助看作恶意,他们轻则置若罔闻,搞一些恶作剧,重则报复、破坏。

(5) 暴躁:遇事不冷静,爱发脾气,易受激惹,听到一句不顺耳的话就火冒三丈,以至于唇枪舌剑、拳脚相加。

(6) 依赖:表现为对自己缺乏信心,企求他人帮助,处事优柔寡断,遇事希望父母或老师替自己作出决定。独立时没有安全感,易出现焦虑、恐惧。

(7) 孤僻:性格内向,不相信人,不愿与人接触,对周围的人常有厌烦、鄙视、戒备的心理。

(8) 怯懦:表现为胆小怕事,进取心差,意志薄弱,不敢面对困难,害怕创新、遇事退缩,害怕别人讥笑或伤害,不愿与人交往,人际关系比较冷淡。

(9) 自卑:对自己的能力估计过低,办事缺乏信心,处处感到不如别人。自卑心强的学生往往无所作为,悲观失望,以至于有些稍加努力就可以办成的事情,也会因自叹无能而轻易放弃。

(10) 神经质:好紧张、易激动、多愁善感,容易沮丧,常伴有失眠。

(11) 自负:过高估计自己,自尊心过强,不关心他



人，惟我独尊，嫉妒心强。

(12) 猜疑：无中生有，不善于人际交流与沟通，缺乏自信，思路怪异，常按假想目标思考，陷入假想的结果。

二、良好的个性特征

心理学家普遍认为，良好的个性特征应包括：幽默、友好、体贴、诚实、负责、快乐、热情、善良、开朗、不自私等。概括来说，良好的个性特征包括以下几个方面：

(1) 良好的社会适应能力。社会是丰富多彩的，又是千变万化的。一个人要想取得成功，必须主动地去适应社会，而不能要求社会来适应自己。有些人老是怨天尤人，怪这怪那，认为生不逢时，这些都是社会适应能力差的表现，是取得成功的障碍，必须克服。

(2) 乐观的人生态度。乐观的人生态度对每个人来说都是相当重要的，身处青春期的青少年更是如此。因为青少年刚刚开始步入社会，对社会知之甚少，会发现现实的生活和环境并不像想像的那么美好，会遇到各种困难，会面对众多的压力。此时，我们应当树立必胜的信心，以乐观的态度去对待一切，而不能悲观失望。当我们用智慧、勇敢和毅力战胜困难的时候，会感到生活是多么的美好，人生是多么的充实和幸福。

(3) 真诚地待人处事。我们周围的每个人，都有自己的想法和个性，都有自己的长处和不足。我们不能以自己的标准去要求、评价别人，更不能拿自己的长处去比别人的短处，甚至挑剔、指责别人。不仅要与那些和自己意见一致的人友好沟通，更要与那些和自己意见不一致的

