



初中生 心理自护

XINLICHENGZHANGKUAICHE

全国教育科学“十五”规划课题

主编 宋宁



初三

山西出版集团
希望出版社



初中生心理自护

全国教育科学“十五”规划课题



初三



山西出版集团
希望出版社

图书在版编目(CIP)数据

初中生心理自护. 初三 / 苏华主编; 林少玉编著. —太原: 希望出版社, 2007. 1 (2010. 2 重印)

(心理成长快车/宋宁主编)

ISBN 978 - 7 - 5379 - 3839 - 6

I. 初... II. ①苏... ②林... 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(2006)第 153501 号



初中生心理自护

策 划 赵连娣 武志娟

责任编辑 申月华

内文插图 太阳娃工作室

装帧设计 陶安涛

书 名 心理成长快车·初中生心理自护(初三)
出版发行 山西出版集团·希望出版社
地 址 太原市建设南路 15 号 邮 编 030012
网 址 www.xwchs.com 电子信箱 xwchs@vip.sina.com
电 话 总编室 0351-4922243 印制科 0351-4922247
发 行 部 0351-4168101 4041258 4123120
印 刷 山西人民印刷有限责任公司
经 销 新华书店
开 本 787×960 1/16 印张 10
版 次 2007 年 1 月第 1 版 2010 年 2 月第 4 次印刷
标准书号 ISBN 978 - 7 - 5379 - 3839 - 6
定 价 18.00 元

若有印装质量问题,请与印刷厂联系调换

联系电话 0358-7641044

版权所有 盗版必究



欢歌“心理成长快车”

“1米”“1米1”“1米2”……家长以期盼的目光关注着孩子身体的一天天成长；“1+2”“1+3”“1+4”……家长以欣喜的心情欣赏着孩子智慧的一天天成长；“妈妈，您的白发增多了”“爸爸，不要把烟头往楼下扔”……家长以愉悦的心灵感受着孩子品德的一天天成长。

哪一位家长不是经常以目光和心灵关注孩子的成长呢？然而，本书要提醒家长、老师及广大读者朋友，请更多地关注孩子另一方面的成长：心理的成长！从幼儿园、小学，到初中、高中，孩子不仅仅是身体在成长、智慧在成长、品德在成长，而且心理也在成长。如果把人生比喻成一段长长的旅程，那么心理成长就是行驶在人生旅途上的快车。

有的孩子心理成长的快车一路欢歌。他们学习着，生活着，快乐着，虽然也会有烦恼，有挫折，有坎坷，但是他们的整个成长过程是积极的，健康的，亮丽的。

有的孩子心理成长的快车艰难颠簸。他们时常陷入心理的困扰，他们也能正常地生活，可是，他们的心灵世界有太多的暴风骤雨，太多的恶浪险滩，经常需要心理的支持，甚至需要心理的援助。

孩子的心理发展与其生理、品德、智慧的发展是紧密联系的。心理发展比较好，就为生理、品德、智慧的成长提供了重要的条件。心理成长快车一旦发生问题，孩子生理、品德、智慧诸方面的成长都会受到干扰，严重的甚至会冲垮整个人生。

影响孩子心理成长的因素很多，就人的因素而言，最主要的是四大因素：家长、老师、伙伴和自我。如果这四个方面都在为心理成长快车加油，都在为心理成长快车护航，都在为心理成长快车清障，都在为心理成长快车欢歌，那么，心理成长快车一定能安全、稳健、欢畅地行驶。

“十五”期间，我很荣幸地主持了全国教育科学“十五”规划课题的研究，主题是《中小学生心理监护系统的构建与运作》。监护什么呢？就是监护心理成长快车的运行。追求什么呢？就是让每一位学生心理快乐、健康地成长！

感谢希望出版社出版本套书，系统地介绍了这一课题的研究成果。以此走进幼儿、小学生和中学生的心理世界，走进家长与老师的心灵世界。

本套书共分为《幼儿心理潜能开发》（三册）、《小学生心理训练》（三册）、《初中生心理自护》（三册）和《高中生心理自护》（三册）。

每个人都有丰富的心理潜能，而幼儿阶段是心理潜能开发的最佳时期。《幼儿心理潜能开发》主要包括：开发幼儿智慧潜能，让幼儿更聪明；开发幼儿情感潜能，让幼儿更亲和；开发幼儿意志潜能，让幼儿更坚强；开发幼儿个性潜能，让幼儿更活泼。开发幼儿心理潜能重要的途径是游戏和活动。根据幼儿的特点，我们编创了一系列开发幼儿心理潜能的亲子游戏、同伴游戏以及幼儿园教学活动。

国家正在大力推进素质教育，而心理素质是一个人整体素质的关键性素质。小学阶段，在提升各种素质的同时，不断优化学生心理素质显得尤为重要。我们在全中国设立了100多所实验学校，经过多年的研究，掌握了对不同年龄段的小学生进行心理素质训练的经验和技能，《小学生心理训练》向广大读者提供了学习心理训练、交往心理训练、生活心理训练、品德心理训练、情感心理训练、适应心理训练等诸多内容。这些训练都是寓教育于丰富多彩、生动有趣的活动中，让小学生在活动中长智、怡情、炼志、育心。让小学生考试成绩100分，也让小学生心理成长100分。

中学生是自己心理成长的主人。这个时期，家长、老师的影响虽然很重要，但是，中学生自己已经开始学习，已经初步具有一些能力驾驭自己的心理成长快车了。因而，中学阶段强调中学生心理的自我维护，一直是教育界必须重视的问题。如何引导中学生的心理自护呢？《初中生心理自护》和《高中生心理自护》两套书均从一个实例说起，引导中学生认识自己的生理特点，并通过科学的行为与心理训练、自我练习、同伴练习、亲子练习，逐渐学会心理自护的科学方法，提升心理自护能力，既具有科学性，又具有可操作性和可读性。中学生朋友读起来，就感觉既是在和智者对话，又是在和自己的心理世界对话。

有别于其他“心理健康教育”类书籍，本套书最突出的特点是“活动”，这也正是我们在国家级课题研究中得出的最重要的结论，心理成长是在活动中实现的，活动是幼儿、小学生、中学生心理成长的最重要的动力。在活动中了解心理

特点，在活动中监控心理发展，在活动中维护心理健康，在活动中优化心理素质。同学们、老师们、家长们，让我们一起参与到促进心理成长的活动中来！

心理世界是一个开放的世界，同时又是一个相对封闭的世界；心理世界是一个共性的世界，大家具有心理的共同性，同时，心理世界又是一个极具个性的世界，每一个幼儿、每一位学生的心理都有自己独特的品质、独特的内容、独特的表现方式。只有进入到每一个心灵世界，才会感受到它的特点，寻求到最适合的教育策略。依据本套书提供的科学信息，结合自身的具体情况，一定能够把握心理成长快车的方向，使心理成长快车一路欢歌地驶向理想的彼岸。

本套书作为教育部规划课题的主要成果，现已正式面世。我要感谢所有参与课题研究的学校老师、家长和同学。课题虽然已近尾声，但我们为“心理成长快车”服务的工作才刚刚开始，我们乐意与亲爱的读者——您一起围绕“中小學生与幼儿的心理成长”进行进一步的对话与分享。您和您的孩子在心理成长中有什么需要我们帮助的，请与我们联系。

灿烂的心理美景在召唤着我们……

宋宁





学做心灵世界的主人 ·····

——写给初中生朋友

人的一生，有许多要学习的课程。对于中学生而言，有一门十分新鲜而又迫切需要学习的人生课程：学会心理自护。

心理自护，至少包括三大内容：心理安全的自我保护，心理健康的自我维护，心理成长的自我监护。

置身于大千世界，中学生的心理受到各种因素的影响，其中不乏过度的、不良的刺激。家庭暴力，教育的失当举措，友伴的绝断，考试的受挫，诸多因素都可能掀起中学生的心海狂澜，有时甚至可能颠覆中学生的心灵之舟。这就要求中学生学会心理上的自我保护。一方面，筑起心理的堤坝，抵挡汹涌的浪涛；一方面，采取科学的缓冲策略，减小汹涌浪涛的冲击力、破坏力；另一方面，还可以智慧地将汹涌浪涛引导于新渠，趋利避害。

人的健康，有两层含义：一是指生理健康，二是指心理健康。正确认识自己，保持乐观的情绪，有较好的自我控制能力，能经受一定的挫折，对他人、对群体、对环境有良好的适应性，这些都是心理健康的标志。面对过度的、不良的刺激，遭遇不利的成长环境，心理健康的中学生能够“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”，能够“弄潮儿当潮头立”。健康的心理不是天生铸就的，而是需要学习，需要锻造，需要不断地自我维护：预防心理问题，疏导心理障碍，提升心理素质。

人的心理从幼稚逐步走向成熟，这条路不仅漫长，而且相当复杂。在这条路上，我们常常慨叹：“烦，烦，怎么这样烦！”我们常常叩问：“究竟路在何方？”我们也常常欢呼：“啊，终于成功啦！”这些都表示中学生朋友在探索自己的心灵世界，在观察自己的心路历程，在反思自己的心理成长，在调节自己的心理走向。从心理学意义上讲，中学生朋友就是在进行心理自我监护。

在中学生心理成长的历程中，我们之所以反复强调“自我”二字，是因为我们始终有这样的信念：

最关注中学生心理的人，是中学生自己；
最懂得中学生心理的人，是中学生自己；
最能推进中学生心理成长的人，是中学生自己；
最能解决中学生心理问题的人，是中学生自己；
中学生是自己心灵世界的主人。

当然，中学生处于不断成长走向成熟的阶段，驾驭自己心理成长快车的能力比较欠缺，还需要友伴的帮助，需要专业的引领。因而，在希望出版社的大力支持下，我们编写了《初中生心理自护》，以期和中学生朋友一起学好“心理自护”的人生课程，陪伴中学生朋友一道走好心理成长之路。

本套书有针对性地列举了许多心理案例，供中学生朋友对照；设置了“专家解读”，从理论上科学地阐释心理自护的技能技巧；开设“能力训练”活动，让同学们在自我训练中提升心理素质；研制“心理自测”问卷，便于同学们了解自己的心理成长和心理问题；最后还编写和推荐了系列精彩的文章，相信同学们读后会受到情感的震撼和心灵的启迪，由此促进自己的“心理提升”。

《初中生心理自护》是全国教育科学“十五”规划课题《中小学生心理监护系统的构建与运作》的重要研究成果。本套书凝聚了对中学生朋友的一片深情，积累了十多年来在中学实施“心理助长”辅导训练活动的诸多经验。中学生朋友在阅读之后，一定能够收获更多心理成长的智慧和力量。衷心祝福每位中学生朋友心理健康成长！

编 者



一、考试心理调试 001

- (一) 压力, 你好 002
- (二) 考试面前也从容 009

二、认识自我 021

- (一) 认识自己的气质 022
- (二) 认识自己的性格 036
- (三) 寻找自信 044

三、我和我的家庭 055

- (一) 我的家人 056
- (二) 父母的影子 064
- (三) 代沟在哪里 068

四、学会负责 075

- (一) 明确自己的责任 076
- (二) 变“要我做”为
“我要做” 082

五、应对挫折 087

- (一) 挫折是财富 088
- (二) 永不言败 094

六、创新与实践 101

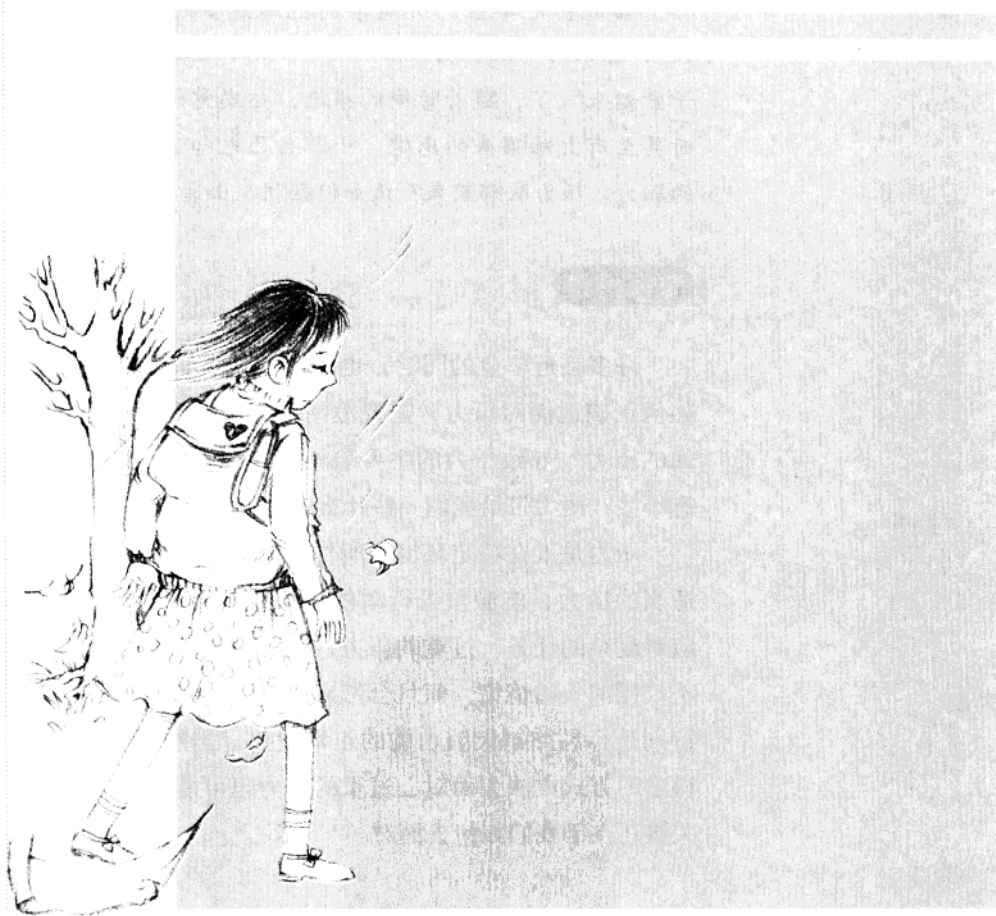
- (一) 生活中的创新 102
- (二) 中学生上网情况
调查 110

七、面对未来的挑战 119

- (一) 走近职业世界 120
- (二) 未来掌握在自己
手中 135



一、考试心理调试





(一) 压力，你好

心理门诊

临近初中毕业，听同学们抱怨最多的就是“压力太大”，原来对一切都能轻松应对的小菲，也渐渐地感到“日子紧起来”了，随着时间的推进，越发觉得烦躁不已，有时甚至有大难临头的感觉。小菲自己也知道，这就是所谓的压力。压力从哪里来？该如何摆脱？小菲痛苦不堪。

专家解读

许多临近毕业的同学，也许都有和小菲相同的感受吧。如何正确地面对压力，需要澄清这样几个问题：有哪些方面的压力？导致压力的主要事件有哪些？面对压力的反应有哪些？压力带给我们一些什么？如何制订行动计划……

压力是人在特定环境中所作出的一种生理与心理反应。适当的压力，能激发人行动的动力，有利于促进人去积极应对复杂的任务。过重的压力，则容易压得人喘不过气来，不仅压抑人的情绪，而且会带来身体许多器官的不良反应，特别是容易抑制大脑功能的正常发挥。当然，如果能够以科学的方式方法去面对，过重的压力也可能被我们所缓解，关键还在于我们如何去面对。

能力训练

活动一：你有哪些压力

请把你感受到的压力及导致压力的事件逐一罗列出来。

如：●和好朋友吵架了。

- _____
- _____
- _____
- _____



活动二：压力“信号”

当人处在压力中时，身体就会发送出特定的信号。一般会有一些什么样的信号呢？下面所列各项是人们处于压力状态时常有的反应，请你找到并画出自己曾经有过的现象。

- | | |
|------------|-----------|
| 1. 注意力无法集中 | 11. 思路混乱 |
| 2. 头痛 / 胃痛 | 12. 失眠 |
| 3. 出汗 | 13. 面红耳赤 |
| 4. 做事不能专心 | 14. 做噩梦 |
| 5. 说话速度加快 | 15. 不想说话 |
| 6. 记忆力衰退 | 16. 心跳加快 |
| 7. 大脑一片空白 | 17. 想哭 |
| 8. 吃不下饭 | 18. 手脚发抖 |
| 9. 口干舌燥 | 19. 易生气 |
| 10. 呼吸急促 | 20. 老想上厕所 |



活动三：压力使生命更有味道

压力对人的影响，既有消极的一面，也有积极的一面。有时人在压力下反而会把事情做得更好。

如：弓拉得越紧，箭射得越远。

你有过这样的体验吗？请把它们都找出来。

什么是压力呢？

压力，压力，

有压才有力。

压力是生命之盐。

压力使生命更有味道。

温馨提示



活动四：压力消除法

下面是几种可以在日常生活中灵活运用的“压力消除法”：

1. 一吐为快法。如果不把烦心的事情说出来，心中的有毒“瓦斯”便会郁积在肚子里，必须做适度的宣泄，排除这种有毒的气体。因此，和知心朋友尽情畅谈，使烦恼得以排除，或者找一个可以信赖的人，把心中所有的不平 and 不满都一股脑儿说给他听。

2. 创新法。尽量给平凡的生活增添新的色彩，使第一天都过得新鲜有趣。例如，每天走同一条路坐车上、下学，偶尔也可以在回程时稍微改变一下路线；改变装扮亦是一种调剂方法；改变自己房间窗帘的颜色也可以收到异曲同工之效。

3. 热衷法。不论选择什么都可以，让自己的注意力集中在某种兴趣上。只要忘却一切，专心于一件事情，便可孕育出一股在无形中反抗压力源的潜在力量了。

4. 尝试法。多看、多听、多尝试，使自己对一切事物怀有强烈的好奇心，不断地接受尝试。最不可取的是没有尝试的勇气，即使你的想法有些离奇，也不妨将之付诸行动。这种事情大概不是内向的人做得出来的，不过，集邮或欣赏音乐对他们却颇为适合。

5. 气氛转换法。很快地转换气氛、切换心灵的关注点，也是最好的方法。其中尤以旅行为最佳，不过，利用星期天徒步旅行，或者白天做简单的运动也十分有效。每天花几十分钟做运动是一种很好的习惯。





心理自测

下面列举了 30 项自我诊断“压力”的症状，请认真阅读，并根据自己的实际情况选择画“√”。



1. 经常患感冒，且不易治愈。
2. 常有手脚发冷的情形。
3. 手掌和腋下常出汗。
4. 突然出现呼吸困难或有苦闷窒息感。
5. 时常有心脏悸动现象。
6. 有胸痛情况发生。
7. 有头重感或头脑不清醒的昏沉感。
8. 眼睛很容易疲劳。
9. 有鼻塞现象。
10. 有头晕眼花的情形发生。
11. 站立时有发晕的情形。
12. 有耳鸣现象。
13. 口腔内常有破裂或溃烂情形发生。
14. 经常喉痛。
15. 舌头上常出现白苔。
16. 面对自己喜欢吃的东西，却毫无食欲。
17. 常觉得吃下的东西沉积在胃里。
18. 有腹部发胀及疼痛的感觉，而且常出现腹泻或便秘。
19. 肩部很容易坚硬酸痛。
20. 背部和腰部经常疼痛。
21. 疲劳感不易解除。
22. 有体重减轻的现象。

23. 稍微做一点事就会感到很疲劳。
24. 早上经常有起不来的倦怠感。
25. 不能集中精力专心做事。
26. 睡眠不好。
27. 睡觉时经常做梦。
28. 在深夜突然醒来时不易再睡着。
29. 与人交际应酬变得很不起劲。
30. 稍有一点不顺心就会生气，而且常有不安的情形发生。

评价
标准

在以上题目中，如果你选择了 5 项 ~10 项，则属于轻微紧张型，只需多加留意，注意调适休息便可以恢复；如果你选择了 11 项 ~20 项，则属于严重紧张型，有必要去看医生；如果你选择了 21 项以上，则表明出现了适应障碍的问题，需要引起特别的注意。





心理提升

学会说“没关系”

同学委屈了我，我笑着对自己说：“没关系，找机会向同学解释清楚就是了。”

单元考试没考好，我笑着对自己说：“没关系，下次努力就是了。”

自行车被人偷走了，我笑着对自己说：“没关系，以后小心就是了。”

学习压力太大，我笑着对自己说：“没关系，在压力中成长，我会变得更加坚强。”

人生有太多的遗憾，人生有太多的坎坷，人生也经常会有太多的压力。面对压力，“没关系”就是一副心灵安慰剂；面对压力，“没关系”就是一首心灵自护歌。学会说“没关系”，学会笑着说“没关系”，学会从心灵深处说“没关系”，你就会从逆境中崛起，你就会从压力中勇敢地起航……

(宋 宁)

