



初中生 心理自护

XINLICHENGZHANGKUAICHE

全国教育科学“十五”规划课题

主编 宋宁



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

主 编 宋 宁
分册主编 苏 华

初一



山西出版集团
希望出版社

图书在版编目(CIP)数据

初中生心理自助. 初一 / 苏华主编; 苏华编著. —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 - 3837 - 2

I. 初... II. ①苏... ②苏... 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 153502 号



初中生心理自助

策 划 赵连娣 武志娟
内文插图 太阳娃工作室

责任编辑 申月华
装帧设计 陶安涛

书 名 心理成长快车·初中生心理自助(初一)
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.xwcb.com 电子信箱 xwcb@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 - 3837 - 2
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、友伴和自我。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、生动有趣的活动之中，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、家长和学生。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“中小学生的心理成长”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、迎接新生活 001

- (一) 上中学的滋味 002
- (二) 走进新校园 012
- (三) 学习新策略 018

二、融入新集体 025

- (一) 结识新伙伴 026
- (二) 走近新老师 034

三、悦纳自我 041

- (一) 给自己画像 042
- (二) 别人眼中的我 051
- (三) 独一无二的我 059

四、自我管理 067

- (一) 我能玩吗 068
- (二) 你是时间的主人吗 074

五、找回自我 083

- (一) 追星一族 084
- (二) 令人入迷的网络 090

六、抗拒诱惑 099

- (一) 驾驭“野马” 100
- (二) 摆脱诱惑的魔杖 106
- (三) 学会说“不” 113

七、合理消费 121

- (一) 我的零用钱 122
- (二) “摆阔”的感觉 132
- (三) 理财能手 140



一、迎接新生活





(一) 上中学的滋味

心理门诊

吴丽在上小学时，不仅是班上的语文课代表，还是老师喜欢、同学拥戴的核心人物。可开学还不到半个月，吴丽的表现就已让家人担心不已：每天晚上回到家里总是心事重重的，问她有什么事情，也总说不出个所以然；更让妈妈担心的是：以前每天早晨去上学，吴丽总是开开心心的，可现在不仅晚上总做梦休息不好，早晨起来也常感到头晕恶心，上学对于她成了一件极为痛苦的事情。妈妈带她去医院检查，可是去了好几家医院都查不出什么病来，最后还是一位有经验的老医生提醒——是不是该带孩子去看看心理医生？在心理医生那里，吴丽和妈妈找到了答案。心理医生诊断：吴丽患了“学校恐惧症”。

专家解读

本来挺喜欢上学的吴丽怎么突然就得了“学校恐惧症”呢？吴丽的妈妈感到很奇怪。其实，像吴丽这样有心理困扰的初一新生还不在少数，毕竟从小学到中学，不管是生理上的还是心理上的，对他们来说都意味着一个质的飞跃。课程的增多、环境的变化、角色的落差……这些因素的变化都容易让刚刚踏入初中校门的学生产生畏惧、焦虑的心理。

怎样才能克服这种心理上的恐惧呢？有专家指出：“恐惧症”的确让很多家长头疼，如果任其发展，紧接着就会有厌学、逃学的现象发生。因此找到病因，对症下药，才是安全度过这个“事故”多发区的最佳途径。

症状一：焦虑

原因：功课从“寥寥无几”到“五花八门”。小学功课不多，而且只有两三位老师；而上了初中，一下子就会有十几门功课，每个老师负责教授一门课。一节课刚上完，下一节课又换了老师，每天就像走马灯似的更换老师，要适应每个老师的讲课节奏就已经让新生们措手不及。

专家建议：初中与小学相比，最大的区别是学科增多，内容加深，任课老师也增多了。对于学生来说，就需要有较广的学习兴趣和较强的学习能力。

另外，这里要提醒同学们注意，第一学期的成绩并不能代表什么。因为在第一学期，同学们更多的还是在适应环境，出现成绩下滑的现象很正常，这个时候应该多鼓励自己，尽量减少过多的心理压力。

症状二：忧郁

原因：同学从“儿时伙伴”到“五湖四海”。小学同学大都是街坊邻居，而中学则不同，四面八方的陌生面孔相聚在一个教室里，迫使大家必须重新选择朋友。因此，人际关系中朋友的重新组合，让许多初一新生都有一种不可名状的陌生感和忧郁感。

专家建议：初一学生要积极适应新的人际关系，一方面应扩大同学之间的接触面，建议老师多组织一些集体参与的文体活动，促进学生之间的相互了解；另一方面要增强对班集体的责任感、荣誉感和凝聚力，以适应中学班集体的更高要求。实践证明，一个学生能适应其班集体，则表明他的心理发展较健康；如果不能适应，则会出现孤僻、不合群等不健康的现象。





症状三：失落

原因：地位从“众星捧月”到“默默无闻”。在小学阶段，许多学生曾经是学生干部、班上的“核心人物”，但是到了新学校后，以往的优越感荡然无存，所有的班干部都要重新选拔。尤其是在重点中学，这种班级内部“人才济济”的现象就更为普遍，强烈的失落感和自卑感会让一些初一新生一下子失去心理平衡。

专家建议：这个时候的学生最需要家长的支持和理解。他们之间要学会交朋友，学会体谅他人和助人为乐。当他们走出了以自我为中心的狭隘的心理误区，遇事能与朋友交流、发泄，其心理承受能力就会加强。同时还要学会如何欣赏他人、欣赏自己，以赞许的眼光看待他人的优点和自己的长处，学会取长补短。

症状四：疲惫

原因：心态从“四平八稳”到“惶惶不安”。每天应接不暇的新鲜事让不少学生有“忙于应付”之感，再加上回家后做作业的时间延长，许多新生都觉得身心疲惫。

专家建议：这个年龄段的学生一般都处于青春期，生理上也开始发育，因此应该更加注意身体的调养和休息。每天应该保证 7~8 小时充足的睡眠时间。如果是刚开始住校的学生，则更要注意个人卫生及作息规律，平时就要注重培养生活自理能力，以免使得自己更加疲惫。除此之外，还应该注意主动放松，比如加强体育锻炼、听听音乐等，让自己的身心完全得到放松。

温馨提示



对着镜子，每天对自己笑一笑，在心中
对自己说一句“我能行”。

能力训练

活动一：大家谈

升入初中，功课发生了很大变化，请你谈一谈每门功课的用途。

语 文：_____
数 学：_____
英 语：_____
地 理：_____
历 史：_____
计算机：_____
音 乐：_____
美 术：_____

活动二：小调查

调查一下你周围的同学，请填写你了解到的一位新同学的情况。

姓 名：_____
兴趣、爱好：_____
最喜欢看的书：_____
最喜欢吃的食品：_____
最崇拜的人：_____
最喜欢的科目：_____
最喜欢的歌曲：_____
最大的愿望：_____

请比较一下，同学的哪些地方与你相同？哪些地方与你不同？





活动三：我当设计师

请同学们给新班级设计一枚班徽，并评选出最佳的挂在教室显著位置。

我设计的班徽

活动四：分析比较

请你想一想，比较一下小学与初中的学习、生活情况有哪些相同点与不同点。

相同点

不同点

活动五：自我分析

1. 进入初中后，你在哪些方面比较适应？

2. 进入初中后，你在哪些方面不太适应？

活动六：锦囊妙计

你准备从哪些方面去努力，以适应初中的学习和生活？





心理自测

认真阅读下面的问题，请根据自己的实际进行选择并查询测试结果，看看你的心理适应能力如何。

1. 如果把每次考试的试卷拿到一个安静、无人的房间去做，成绩可能会好一些。
 - A. 很符合自己的情况
 - B. 比较符合自己的情况
 - C. 不能肯定
 - D. 不太符合自己的情况
 - E. 根本不符合自己的情况
2. 夜间走路，能比别人看得更清楚。
 - A. 很符合自己的情况
 - B. 比较符合自己的情况
 - C. 不能肯定
 - D. 不太符合自己的情况
 - E. 根本不符合自己的情况
3. 每到一个新的地方，都容易患一些诸如失眠、心烦、吃不好、拉肚子等的小毛病。
 - A. 很符合自己的情况
 - B. 比较符合自己的情况
 - C. 不能肯定
 - D. 不太符合自己的情况
 - E. 根本不符合自己的情况
4. 在正式考试时所取得的成绩比平时的要好得多。
 - A. 很符合自己的情况
 - B. 比较符合自己的情况
 - C. 不能肯定
 - D. 不太符合自己的情况
 - E. 根本不符合自己的情况
5. 尽管已把演讲稿记得很牢，可是在演讲的时候却总会出些差错。
 - A. 很符合自己的情况
 - B. 比较符合自己的情况
 - C. 不能肯定
 - D. 不太符合自己的情况
 - E. 根本不符合自己的情况
6. 如果有必要的话，可以通宵达旦地工作和学习。
 - A. 很符合自己的情况
 - B. 比较符合自己的情况
 - C. 不能肯定
 - D. 不太符合自己的情况
 - E. 根本不符合自己的情况
7. 夏天比别人更怕热，冬天比别人更怕冷。
 - A. 很符合自己的情况
 - B. 比较符合自己的情况