

中小學心理健康教育實驗用書
根據《中小學心理健康教育指導綱要》編寫

《心理發展》
教學參考用書

(初中下冊)

開明出版社

中 小 学 心 理 健 康 教 育 实 验 用 书
根据《中小学心理健康教育指导纲要》编写

心理发展

.....本书编委会 编

教学参考用书

(初中下册)

开 明 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理发展初中教参. 下/王希永, 瑞博主编. —北京: 开明出版社, 2003. 2
ISBN 7-80133-764-6

I. 心... II. ①王...②瑞... 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 (2003) 第 000433 号

策 划: 焦向英

项目执行: 柴 星 戴海荣

责任编辑: 赵 菲

版式设计: 晓 星

心理发展 教学参考用书 (初中下册)

出版/开明出版社 (北京市海淀区西三环北路 19 号)

印刷/福州晋安文化印刷厂 (福州新店湖前大井新村 39 号)

经销/全国各新华书店发行

开本/大 32 开 印张/17.625 字数: 414 千字

版次/2003 年 9 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷

书号/ISBN 7-80133-764-6/G·686 定价: 25.00 元

因印、装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

编写说明

为进一步加强中小学心理健康教育，教育部制定了《中小学心理健康教育指导纲要》。《纲要》指出：“良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。”《中小学心理健康教育指导纲要》对心理健康教育的指导思想、基本原则、目标、任务、内容、途径、方法及组织实施等，均做出了明确规定，提出了具体要求。《中小学心理健康教育指导纲要》是指导中小学心理健康教育的纲领性文件。

我们根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》的指示精神，编写了这套供广大中小学使用的教材——《心理发展》。本套图书共48册。其中学生用书30册：从幼儿园小班到高中三年级每学期一册；教师用教学参考书16册：小学（12册，每学期一册）、初中、高中各两册（上、下册）；师资培训书一册：《学校心理教育教程》；工具书一册：《心理素质教育实用全书》。这套图书经过了多年的实验研究，在此基础上，通过探讨、论证、提炼、升华，由多个省、市的上百名专家、学者、教师共同完成。

一、编写《心理发展》的指导思想

《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：要“针对新形势下青少年成长的特点，加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力。”教育部《基础教育课程改革纲要》（试行）指出：基础教育课程改革要以邓小平同志关于“教育要面向现代化，面向世界，面向未来”和江泽民同志“三个代表”的重要思想为指导，全面贯彻党的教育方针，全面推进素质教育。新课程的培养目标应体现时代的要求，要使学生具有爱国主义、集体主义精神，热爱社会主义，继承和发扬中华民族的优秀传统和革命传统；具有社会主义民主法制意识，遵守国家法律和社会公德；逐步形成正确的世界观、人生观、价值观；具有社会责任感，努力为人民服务；具有初步的创新精神、实践能力、科学和人文素养以及环境意识；具有适应终身学习的基础知识、基本技能和方法，具有健壮的体魄和良好的心理素质，养成健康的审美情趣和生活方式，成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

基础教育课程改革的具体目标：

改变课程过于注重知识传授的倾向，强调形成积极主动的学习态度，使获得基础知识与基本技能的过程同时成为学会学习和形成正确价值观的过程。

改革课程结构过于强调学科本位、科目过多和缺乏整合的现状，整体设置九年一贯的课程门类和课时比例，并设置

综合课程，以适应不同地区和学生发展的需求，体现课程结构的均衡性、综合性和选择性。

改变课程内容“难、繁、偏、旧”和过于注重书本知识的现状，加强课程内容与学生生活以及现代社会和科学发展的联系，关注学生的学习兴趣和经验，精选终身学习必备的基础知识和技能。

改变课程实施过于强调接受学习、死记硬背、机械训练的现状，倡导学生主动参与、乐于探究、勤于动手，培养学生搜集和处理信息的能力、获取新知识的能力、分析和解决问题的能力以及交流与合作的能力。

改变课程评价过分强调甄别与选拔的功能，发挥评价促进学生发展、教师提高和改进教学实践的功能。

改变课程管理过于集中的状况，实行国家、地方、学校三级课程管理，增强课程对地方、学校及学生的适应性。

《纲要》明确提出：教师在教学过程中应与学生积极互动、共同发展，要处理好传授知识与培养能力的关系，注重培养学生的独立性和自主性，引导学生质疑、调查、探究，在实践中学习，促进学生在教师指导下主动地、富有个性地学习。教师应尊重学生的人格，关注个体差异，满足不同学生的学习需要，创设能引导学生主动参与的教育环境，激发学生的学习积极性，培养学生掌握和运用知识的态度和能力，使每个学生都能得到充分的发展。

我们以“探究性学习”为指导，使学生在对事物、事件、现象和问题等的探究与尝试解决中获得意识、态度、认

识、能力、情感等。我们坚持“人格导向”和“行为导向”的课程设计，做到活动、问题、学科三位一体。坚持专题辅导与活动相结合的心理健康教育模式。编写具有系统性、针对性、活动性、探究性、可读性、灵活性等特点的、适应基础教育课程改革要求的、适应中小学心理健康教育要求的心理健康教育课程教材。

二、《心理发展》的理论依据

“发展是硬道理”。发展是事物的生长、变化、增长、进步、完善、成熟的过程。心理发展是一个人从出生到死亡的、持续的、有规律的心理变化过程。心理发展的过程，是一个社会化的过程。在一定社会环境中，通过社会化，个体获得在社会中进行正常生活所必需的道德品质、心理品质以及社会所赞许的行为方式。在社会化过程中，个体学会基本的生活技能，掌握社会规范，培养社会角色，形成适应社会的人格。社会化过程包括学习、适应、交往和参与社会生活的一切过程。先天遗传给心理发展提供了可能性，后天环境和教育将这种可能性变为现实性。心理发展是主动的，一个人的心理发展，起决定作用的是内因，是靠自己的努力，外因要通过内因而起作用。心理发展的过程是个体与社会环境交互作用的过程，是个体不断学习和适应的过程。

心理发展是一个持续的过程，也具有阶段性，表现出一定的年龄特征。不同年龄阶段有不同的心理发展水平，表现出不同的等级和层次。每一个年龄阶段都有这个阶段必须解决的发展课题，在某一个年龄阶段个体必须发展和学会的知

识技能等就是其发展任务。

一般认为，婴儿期（0到3岁）是个体心理发展的最迅速的时期。幼儿期（3岁到8岁）是个体心理发展的奠基时期和为进入学校从事正规学习做准备的时期。小学儿童（8岁到12、13岁）是个体心理发展的一个重要转折时期。中学生（11、12岁到17、18岁）又称为青春期或青年初期，是个体心理发展的加速期、危机期和趋于稳定、成熟的时期。个体从出生到青春期结束（20岁左右），是心理发展最重要、最关键的阶段。家庭、幼儿园、小学、中学乃至全社会对青少年儿童的心理发展均有重要影响，都应当为青少年儿童的心理发展创造良好的外部条件。其中，幼儿园、小学、中学更应当有计划、有组织地对学生加以引导、帮助、教育，使学生都能够顺利完成各年龄阶段的发展任务和发展课题，达到其应当达到的心理发展水平。正是基于这样一种认识，我们编写了这套图书——《心理发展》。

三、《心理发展》的特色

1. 以心理发展为主线，体现心理教育的发展性。

这套书之所以定名为《心理发展》，就是要遵循心理发展规律，把青少年儿童的心理发展过程作为主线。一般认为，心理健康教育有三种功能，即发展功能、预防功能和矫正功能。发展功能是心理健康教育的主要功能。心理健康教育的主要目的是培养受教育者良好的心理素质，提高其心理机能，充分发挥其心理潜能，进而促进整体素质提高和个性发展。心理教育就是要面向全体学生，坚持以正面教育为

主。这套书把促进学生的心理发展作为主要任务，比较好地体现了心理教育的发展性功能。

2. 以发展规律为线索，体现心理教育的连续性。

心理教育是根据学生生理、心理发展特点，运用有关心理教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动。心理发展是一个连续的发展过程，心理教育也应该是一个连续的过程。为了体现心理教育的连续性，这套书以心理发展规律为线索，从幼儿园开始，一直安排到高中三年级。

3. 以年龄特征为依据，体现心理教育的阶段性。

心理发展除了具有连续性以外，还具有明显的阶段性，不同年龄的学生有不同的心理特点。这套书根据不同年级学生的年龄特点安排学习内容，比较好地体现了心理教育的阶段性。

4. 以发展任务为基础，体现心理教育的科学性。

不同年龄阶段有不同的发展任务，每一个年龄阶段都有其必须完成的发展课题。完成发展任务和发展课题，教师和家长有责任，但主要是靠学生自己。这套书把心理发展的一般规律同人生不同发展阶段的具体规律结合起来，把每个年龄阶段必须完成的发展任务和发展课题告诉学生，让学生自觉地、主动地加以解决，比较好地体现了心理教育的科学性。

5. 以各种“学会”为载体，体现心理教育的针对性。

一个人的心理素质、心理品质和心理健康水平，都要在行为上表现出来。心理行为不是知与不知、懂与不懂的问

题，而主要是会与不会、信与不信、做与不做的问题。这套书的每一个单元都用“学会”来概括，就是要让学生会做。这种一个一个的行为训练，比较好地体现了心理教育的针对性。

6. 以增加体验为原则，体现心理教育的活动性。

这套图书把增加学生的心理体验作为编写原则和使用原则，为的是体现心理教育的活动性。心理素质的提高和良好心理品质的形成是一个习得的过程，心理教育要通过一系列的活动，使学生在活动过程中增加心理体验，获得经验。

7. 以助人自助为目标，体现心理教育的互动性。

这套书把助人自助作为最终要达到的教育目标，把心理互助作为实现目标的主要方式。一般认为，助人自助是心理健康教育的最终目标，即帮助学生学会独立地解决自己所面临的问题。其实“助人自助”包括两方面意思，其一是帮助别人学会自我帮助；其二是在帮助别人的同时也帮助了自己。事实上，心理互助的过程就是助人自助的过程。心理互助不是停留在同情、理解、接纳的层面，而是强调从方法、技术、能力等方面给予别人心理援助，使别人掌握科学的心理学方法，学会独立地解决自己的心理问题，增强提高自己的心理素质的能力。助人者首先要具备助人的条件才能助人自助。同时，助人的过程也是自助的过程。开展心理互助活动不仅帮助别人学会自助，也使自己的自助水平、自助能力得到提高。这套书主张采取互助式心理教育，比较好地体现了心理教育的互动性。

8. 以学生为主体，体现心理教育的参与性、激励性、趣味性和可操作性。

这套书把学生作为学习的主体，一切从学生出发，针对学生的心理特点和知识水平安排内容及活动，做到图文并茂、生动活泼、循序渐进、螺旋上升，所以这套书具有较强的趣味性和可读性，具有较强的激励性和可操作性，便于学生参与和教师使用。

四、《心理发展》的使用

这套图书只是提供了一种思路，教师在使用时一定要有创新精神。为此，我们建议：

第一，青少年学生需要学会的内容很多，在教学过程中，教师可以结合本地区的实际情况，适当增加“学会”的内容。

第二，心理发展是有一定顺序的，但就某项发展的任务而言，很难说必须先学会什么再学会什么，许多内容都是同时开始学习的，而且，各项内容也是相互联系、相互促进的。所以，教师在安排教学时，可以适当调整“学会”的顺序。

第三，教材中安排的活动不一定完全合适，教师在使用时，可以适当调整或增加活动内容，一定要让学生多参与、多活动，增加学生的心理体验。

第四，在教育、教学过程中，要坚持“本土化”，多使用学生身边的情景、事例、事件和人物、事迹。

第五，心理教育课程要坚持正面教育，以活动训练为

主，为的是增加学生的心理体验。开设心理教育课绝不能留作业，绝不能考试。

第六，心理教育课程只是心理健康教育的一种途径，各学校应当通过多条途径、采取多种形式，对学生进行心理健康教育。

第七，在使用这套图书时，希望教师们一边使用一边加工，并把自己发现的问题及时反馈给我们，以便我们修订时改正，使这套图书日臻完善。

五、《心理发展》的框架结构和内容体系

内容 年级	学习—— 潜能开发	生活—— 社会适应	交往—— 人际关系	自我—— 自我管理	品格—— 心理——道德
幼儿园 小班	学感知 学辨认	学穿衣 学吃饭	学规矩 学亲近	学表达 学礼貌	学关心 学爱护
幼儿园 中班	学注意 学观察	学认路 学整理	学分享 学诚实	学自护 学自控	学合作 学勇敢
幼儿园 大班	学思考 学创造	学标记 学保健	学交友 学帮助	学自理 学自信	学环保 学坚强
小学 一年级	学会注意 学会听讲	学会饮食 学会休息	学会合群 学会微笑	学会自我 约束 学会自觉	学会热爱 学会珍惜
小学 二年级	学会观察 学会动手	学会玩耍 学会遵守	学会帮助 学会求助	学会自我 约束 学会自觉	学会利他 学会角色扮 演
小学 三年级	学会记忆 学会开发 右脑	学会健体 学会躲避	学会谦让 学会沟通	学会自爱 学会自主	学会耐心 学会坚强

内容 年级	学习—— 潜能开发	生活—— 社会适应	交往—— 人际关系	自我—— 自我管理	品格—— 心理——道德
小学 四年级	学会思维 学会思考	学会消费 学会节俭	学会原谅 学会拒绝	学会自我 认知 学会自我 评价	学会真诚 学会感谢
小学 五年级	学会想像 学会发明 创造	学会生存 学会娱乐	学会合作 学会换位 思考	学会自律 学会自我 调节	学会忍耐 学会快乐
小学 六年级	学会表达 学会归因	学会做事 学会安排	学会交往 学会鼓励	学会自我 控制 学会自我 提高	学会坚持 学会勇敢
初中 一年级	学会学习 学会判断	学会生活 学会放弃	学会尊重 学会配合	学会自我 接纳 学会自立	学会体贴 学会负责
初中 二年级	学会质疑 学会潜能 开发	学会宣泄 学会克制	学会礼仪 学会交友	学会自强 学会心理 防卫	学会独立 学会忠诚
初中 三年级	学会复习 学会考试	学会拼搏 学会竞争	学会接受 学会同情	学会自省 学会自我 实现	学会豁达 学会进取

内容 年级	学习—— 潜能开发	生活—— 社会适应	交往—— 人际关系	自我—— 自我管理	品格—— 心理——道德
高中 一年级	学会乐观 学会等待 学会心理 调控	学会适应 学会奋斗 学会孝敬 学会助人	学会理解 学会守信 学会信任 学会宽容	学会自信 学会自我 暗示 学会自尊	学会应对挫 折 学会做人 学会幽默
高中 二年级	人际交往与人际关系：人际交往的原则、技巧，人际交往中的礼仪、礼节，人际交往的艺术，人际吸引力，人际吸引规律等。 青春期心理：青春期性生理，青春期性美学，青春期异性交往，青春期性卫生等。				
高中 三年级	职业生涯设计：职业，职业素质，择业，求职，职业生涯设计，自我推销等。 迎接高考：考前知识准备，考前物质准备，考前生理准备，考前心理准备，考试期间的心理调节，怯场的预防，考试焦虑的预防及排除等。				
说 明	考虑到高中学生的心理发展水平，内容安排做如下调整： 高中一年级基本延续初中特点，但适当加大了容量。 从高中二年级开始，每学期都安排一个专题。高中二年级上学期：人际交往与人际关系；高中二年级下学期：青春期的心理；高中三年级上学期：职业心理，职业生涯设计；高中三年级下学期：高考心理，迎接高考。 这样安排既可以增加理论深度，也是对以前所学内容的概括、总结。				

内容 年级	学习—— 潜能开发	生活—— 社会适应	交往—— 人际关系	自我—— 自我管理	品格—— 心理——道德
培养目标	通过活动、训练,使学生在认知方面得到顺利发展。提高学生的观察力、记忆力、想像力、注意力,开发自身潜能,培养学生的创造性思维能力和创新精神。	通过活动、训练,使学生在社会适应方面得到顺利发展。提高学生的生存能力、生活能力、适应能力,培养学生的竞争意识和合作精神,使学生能够很好地适应环境、适应社会。	通过活动、训练,使学生在人际关系方面得到顺利发展。提高学生的交往能力、沟通能力,培养学生的同情心和爱心,使学生能够具备良好的人际吸引力,并能够妥善处理人与人之间的关系。	通过活动、训练,使学生在自我意识方面得到顺利发展。提高学生的自我认知能力、自我评价能力和自我管理能力,使学生能够自我接纳、自我激励、自我调节,形成自尊、自信、自立、自强等品质。	通过活动、训练,使学生在品格方面得到顺利发展。培养学生良好的心理品质和道德品质,使学生具备诚实、守信、负责、豁达、宽容等品质,能够妥善处理个人与集体、个人与国家、个人与社会的关系。

这套图书由全国中小学心理健康教育专家咨询委员会主任林崇德教授任顾问,由来自北京、天津、浙江、河北、河南、内蒙古等省、市、自治区的专业教师共同完成。本书在编写过程中,得到了教育部基础教育司德育处李玉先处长的大力支持;得到了北京市教委德育处董柏林处长、石家庄市

教委德育处曲连坤处长的全力支持；得到了中央教育科学研究所詹万生教授、北京师范大学申继亮教授、首都师范大学郭德俊教授、王建平教授等专家们的热情帮助。在此向他们给予的支持、鼓励和帮助，表示衷心感谢！

首都师范大学政法学院 99 级 5 班、6 班的全体学生为本书提供了部分参考资料，在此向他们表示感谢。

开明出版社的编辑们为此书的出版做了大量的工作，在此也向他们表示感谢。

同中小学心理健康教育工作一样，《心理发展》这套教材也需要一个不断完善、不断提高的过程。广大教师在使用本套丛书的过程中，如果发现问题，或者有什么意见、建议，请及时与我们联系。让我们共同努力，使这套教材日臻完善。

《心理发展》编写委员会

2002 年 8 月

目 录

初中一年级（下册）

第一单元 学会配合

- 第一课 成功需要配合..... 003
- 第二课 竞争需要配合..... 008

第二单元 学会自我接纳

- 第一课 接纳自我..... 017
- 第二课 寻找生命的亮点..... 027
- 第三课 人人都有不可克服的缺点..... 032
- 第四课 掌握自我接纳的方法..... 036

第三单元 学会自立

- 第一课 独立意识的觉醒..... 040
- 第二课 逆反心理不是自立..... 046
- 第三课 自立需要实力..... 053

第四单元 学会体贴

- 第一课 人需要体贴..... 060
- 第二课 我会体贴了..... 064

第五单元 学会负责

- 第一课 你负责任吗..... 066
- 第二课 我的责任..... 068