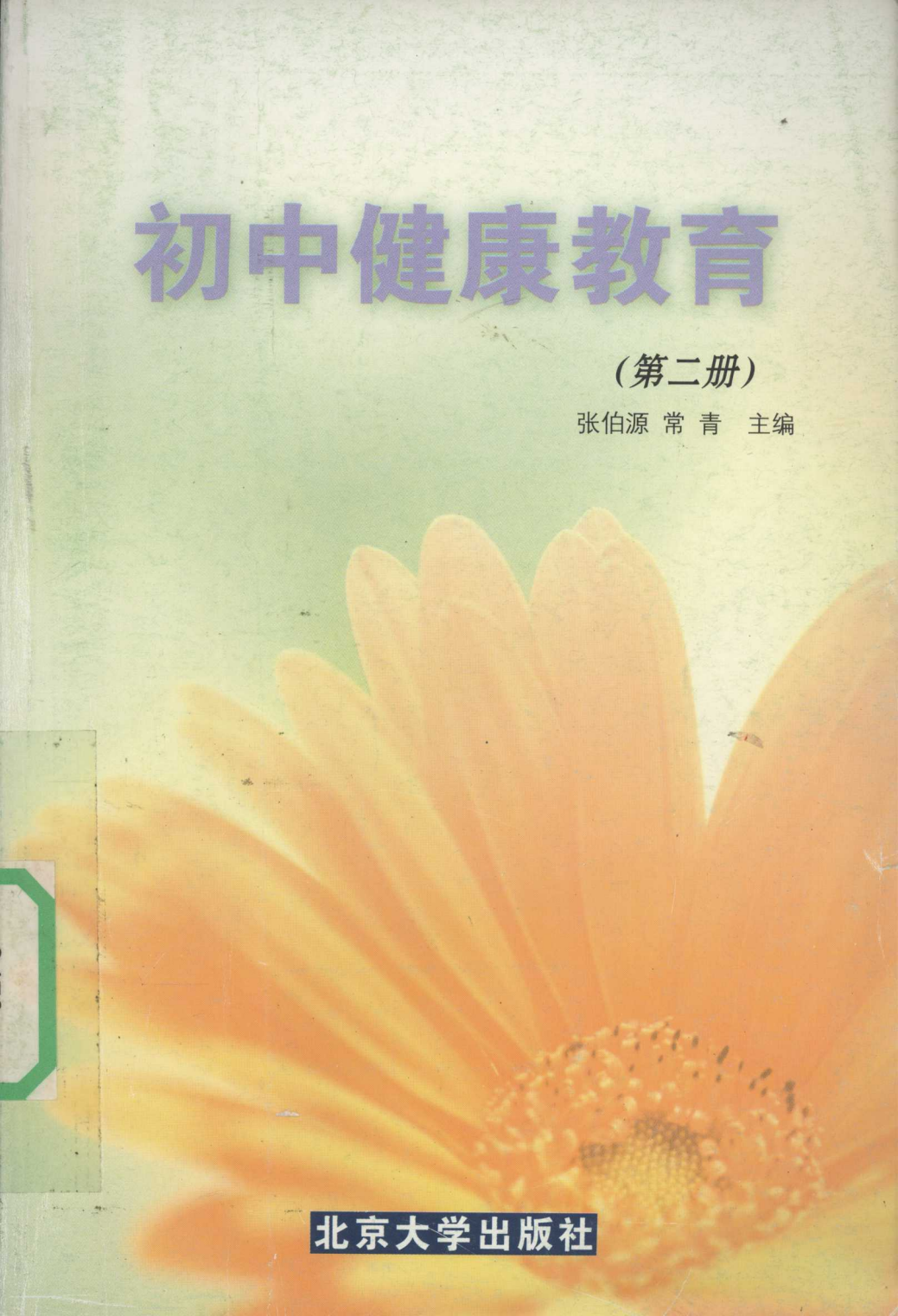


初中健康教育

(第二册)

张伯源 常 青 主编



北京大学出版社

初中健康教育

(第 二 册)

张伯源 常 青 主编

北京大学出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

初中健康教育 第二册/张伯源主编. —北京:北京大学出版社, 1999. 6

ISBN 7-301-04192-6

I. 初… I. 张… III. 健康教育-初中-教材 IV. G479

书 名: 初中健康教育(第二册)

著作责任者: 张伯源 常青

责任编辑: 朱新邨

标准书号: ISBN 7-301-04192-6/G · 0537

出版者: 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/cbs.htm>

电 话: 出版部 62752015 发行部 62754140 编辑部 62752038

电子信箱: zpup@pup.pku.edu.cn

排版者: 北京高新特公司激光照排中心

印刷者: 北京飞达印刷有限责任公司

发 行 者: 北京大学出版社

经 销 者: 新华书店

850毫米×1168毫米 32开本 5.625印张 150千字

1999年6月第1版 2003年7月第14次印刷

定 价: 6.50元

前 言

为贯彻国务院通过国家教委和卫生部联合颁发的《学校卫生工作条例》中关于“普通中小学必须开设健康教育课”的指示精神,为丰富、充实和完善当前《初级中学健康教育》教材的内容,为给担任健康教育课的教师和广大学生提供一本内容更新、知识性更强、趣味性更浓、教育意义更深的健康教育课本,我们对原有的《初级中学健康教育》第一至六册的教材进行了重新编写。改编后的《初中健康教育》教材,全套共分三册,第一、二、三册的教材内容,分别适合于初一、初二、初三年级学生使用。

对原有的《初级中学健康教育》教材进行改编是十分必要的。20 世纪末,人类出现了全球性普及健康教育的新形势,世界卫生组织和各国政府都更加关注人类健康教育的问题。健康教育已经被列入我国 90 年代国家发展的重点,抓好青少年的健康教育工作更是重中之重。为了响应世界卫生组织提出的“2000 年人人享有卫生保健”的号召,根据我国人民健康的实际状况和中学生生长发育过程中出现的健康问题以及中学生群体对健康知识的需求情况,对原有的《初级中学健康教育》教材进行改编,其必要性和重要性是不言而喻的。

在编写本套材料的过程中,我们以现代健康教育学理论为指导,紧密结合我国当代广大中学生群体的健康特征,从生物医学、心理、社会这三个方面编写合适的内容。旨在帮助处于世纪之交的中学生更好地掌握健康知识,培养健康意识,确立健康信念,树立正确的卫生观念,建立健康的行为和生活方式,成长为身心健康和社会适应良好的一代社会主义新人打下坚实的基础。

在编写的过程中,我们还以国家教委制定的“中学生健康教育

大纲”作为本教材的编写纲领。本教材第一、二、三册的内容体现了“中学生健康教育大纲”所涉及的全部要点，并做到了知识的科学性、系统性、趣味性相统一。本套教材体系鲜明，章节目录层次清楚，既便于课堂教学时使用，又便于开讲座时使用。

第二册教材的主要撰写人有：周瑞芬（第一至八章）、周子军、冯蕊（第九、十、十三、十四、十五章）、常青（第十一章）、张伯源、郑华（第十二章），参加本书编写工作的还有：高丽、马洪亮、侯玮等同志。

编 者

1999年4月

目 录

第一章 人的心理活动与青春期心理特点	(1)
第一节 心理现象与个性心理	(1)
第二节 青春期的心理特点	(3)
第三节 影响心理发展的因素	(10)
第二章 青春期的任务与心理卫生	(13)
第一节 青春期的任务	(13)
第二节 青春期心理调适	(17)
第三节 青春期心理卫生与健康	(19)
第三章 掌握科学的学习方法	(24)
第一节 探索科学的学习方法	(24)
第二节 怎样提高记忆力	(28)
第三节 学习疲劳与用脑卫生	(34)
第四章 情绪情感与健康	(39)
第一节 什么是情绪情感	(39)
第二节 情绪情感对学习和健康的影响	(45)
第三节 怎样保持良好的情绪情感	(48)
第五章 培养和锻炼良好的意志品质	(51)
第一节 什么是意志	(51)
第二节 什么是意志品质	(54)
第三节 怎样培养意志品质	(58)
第六章 考试焦虑和对策	(62)
第一节 造成考试焦虑的因素	(62)
第二节 考试焦虑对学习的影响	(64)
第三节 怎样正确对待考试	(66)
第七章 正确对待竞争和挫折	(74)
第一节 正确对待竞争	(74)
第二节 挫折的含义	(78)
第三节 积极应对挫折	(81)

第八章 树立自信心,克服自卑感	(86)
第一节 什么是自信心和自卑感	(86)
第二节 树立自信心的意义、方法和途径	(89)
第三节 自卑感形成的原因及矫正方法	(95)
第九章 建立良好的人际关系	(98)
第一节 学会与人合作	(98)
第二节 树立正确的交友观	(102)
第三节 与父母坦诚交流	(105)
第十章 培养良好的性格和健全的人格	(110)
第一节 什么是良好的性格和健全的人格	(110)
第二节 培养良好性格的途径	(114)
第三节 培养健全人格的方法	(117)
第十一章 确立健康的生活方式	(121)
第一节 健康的生活方式及其意义	(121)
第二节 不良生活方式及其对健康的危害	(122)
第三节 怎样确立健康的生活方式	(124)
第十二章 消费活动与心身健康	(128)
第一节 消费行为与心身健康	(128)
第二节 确立健康的消费意识和行为	(131)
第三节 防止有碍心身健康的消费行为	(134)
第十三章 青春期的性心理发展和心理卫生	(138)
第一节 青春期性意识的发展与性心理的表现	(138)
第二节 怎样保持性心理的健康	(143)
第三节 青春期常见的性心理问题与防治	(145)
第十四章 青春期的性道德修养	(150)
第一节 青少年加强性道德修养的重要性	(150)
第二节 加强青春期的性道德修养的主要途径	(151)
第三节 如何与异性同学交往	(154)
第十五章 怎样维护和保持青春期的心理健康	(160)
第一节 什么是心理健康	(160)
第二节 审美与心理健康	(163)
第三节 理想与心理健康	(168)

第一章 人的心理活动与青春期 心理特点

人的心理活动是看不见、摸不着的,但它却是每个人都能切身体验到的“现象”。青春期的心理又别具特色。

第一节 心理现象与个性心理

一、心理现象

我们坐在教室里听到讲话声音,看到文字图形,嗅到各种气味,感到自身某个部位疼痛等等,诸如此类就是感觉和知觉。

我们不只是在声音、文字、图形等“现场直播”时,能够听到和看到,而且在时过境迁之后,还能“言犹在耳”、“历历在目”,回忆起种种经历过的事情,这就是记忆。

我们不仅能记忆听过、看过、想过、做过的事情,而且还能想出自己从未经历过的事物。比如,虽然没见过诸葛亮、李自成、北极风光、热带森林、宇宙飞船、海底世界,更没见过天堂地狱、妖魔鬼怪,然而在头脑里却可以造成这些事物的形象。造成从未感知过的事物的形象,这就是想象。

我们人类不仅能够反映事物的具体形象,而且还能凭借人所特有的语言,通过分析综合,判断事物的本质及其发展规律,这就是思维。

由于上述“现象”共同在实现人类认识世界方面起作用,心理学将它们统称为“认识(认知)心理过程”,也可简称为“认识(认知)”或“知”。

我们每一个人在认识各种事物时,并不是冷漠无情和无动于衷的,而总是带有喜、怒、哀、惧等各种各样的情绪和情感。心理学上称此为“情绪情感过程”,也可简称为“情感(情绪)”或“情”。

另外,我们在认识世界时,常常是依据自己的意向主动地去认识,而不是消极地去认识世界。这种主动的、为达到目的而在行动中克服困难的、坚持不断的认识活动,就是意志。心理学上称之为“意志过程”,也可简称为“意志”或“意”。

由于知、情、意是人类所共有的,因而心理的共性就是认知、情感 and 意志,通常称为心理现象或心理过程。

二、个性心理

尽管所有的人都能对事物有所认识,产生情感并进行意志行动,但是无论认识、情感或意志,都是产生在具体的某个人头脑里,都受个人已有的知识和经验的影响,因而都带有个人的特点。

比如,人们都能感知、思维,但是每个人究竟感知、思考什么?有的人常想、常看的是数理化;有的人常想、常看的是文史地;有人喜欢音乐;有人爱好绘画。这就表现出人们之间需要、兴趣的不同。又比如,人们都能记住一些东西,但是有人记得快,忘得慢;有人记得快,忘得也快;还有人记得很慢,忘得倒很快。这就表现出人们之间能力的不同。再比如,人们都有情感、意志,但是每个人在情感体验的深浅,表现的强弱,在克服困难的决心与毅力的大小方面是各不相同的,这就显示出人们气质、性格的不同。可见,在人们彼此共有的认识、情感和意志等心理过程中,总是带有属于个人独有的特点。这种表现在心理过程之中的,属于个人独有的,比较稳定的心理面貌就叫个性(或个性心理)。

个性可分为个性倾向性(如需要、动机、兴趣、信念、理想和世界观等)和个性心理特征(如能力、气质、性格等)。人和人之间,在个性方面是千差万别的。在个性倾向性和个性特征方面完全相同的两个人在世界上是不存在的。俗话说:“人心不同,犹如其面”就

是这个意思。

必须指出的是,心理过程(即心理现象)和个性也是密切联系的。一方面,每个人的每种心理过程——感知、记忆、想象、思维、情感和意志以及作为各种心理过程的共同属性的注意,都是带有个性特点的;另一方面,所有人的个性——无论是需要、兴趣与理想,或者能力、气质与性格又都有表现在认识、情感、意志等心理过程之中的。

离开一个人的各个心理过程,则既看不到他的需要、兴趣与理想,也看不到他的能力、气质与性格。事实上,既没有不带个性的心理过程,也没有不表现在心理过程中的个性。可见,心理过程和个性乃是密不可分的。心理过程与个性是完整统一的心理活动的两个方面。人的心理是在生理发育和实践活动中发生与发展的。

第二节 青春期的心理特点

中学生随着生理、心理的变化与发展,渴望揭开青春期神秘的面纱,期待家长、教师的理解与指导,希望帮助自己度过这一重要阶段。中学生自己也需要懂得,主动接受青春期教育,可使自己向适应社会要求的方向健康发展。

一般来说,青春期心理有五个方面的特点。

一、认知深化,但仍不成熟

在认知活动方面,作为心理器官的大脑开始趋于成熟,因此,进入青春发育初期的初中学生,不仅在感觉、知觉和观察力上有显著提高,在智力上也相应地发育成熟。而且,最明显的是思维活动已从儿童期的具体、直观、形象思维向抽象、逻辑思维过渡。由于学习活动的扩展,科学知识和生活经验的积累以及言语表达能力的进一步提高,已能对问题进行分析、综合、判断、推理及论证等复杂的思维活动,也能对假设性的未来和理论问题进行思考。

不过,这时期的思维发展还不能说认知活动已经完善。由于初中学生的知识、经验仍然不足,抽象思维的水平受到很大局限,思维过程中的逻辑联系还不充分,还习惯于用外部的、表面的联想,因而,容易把本质的和非本质的、必然的和偶然的事物相混淆。中学生思维的另一个特点是独立思考和批判能力有了明显提高,能够批判地对待别人和书本上的观点;独立地表示自己的不同见解;常常对别人的问题提出自己的看法和疑问,甚至进行辩论。但是,这种思维的独立性和批判力还很不成熟,所以看问题容易片面和肤浅,一方面容易受人影响;另一方面却又易于固执己见,常常抓住一点而否定全面,容易得出比较绝对和偏激的看法。这说明,他们的辩证思维能力还有待于进一步提高。初中学生既要看到自身上述认知能力的质的飞跃;同时又要明了其中的不足,珍惜这一黄金时期,努力学习,使自己的思维能力不断提高。

二、情感丰富,但很易冲动

在情感活动方面,进入青春期的中学生,正处于精力旺盛,充满活力的时期,他们能激发很高的热情,情感活动也日益丰富。他们对新鲜事物充满情趣,钦佩英雄,憎恨坏人,为人世的不平而愤慨,也能为自然景物的美丽而动心,对班级和集体活动有很强的责任感和义务感,对朋友极重感情。但是,由于他们的心理发展尚未成熟,情感活动带有明显的易变性和冲动性,而且不善于用理智来调节和控制自己的情绪。往往因一点成功而欢欣雀跃,得意忘形,却又因一点挫折而心灰意懒,沮丧泄气。此外,还常常出现互相矛盾的情感表现:有时能对别人表现出很强的同情心,主动帮助老弱者或残疾同学,但有时却又讥笑、欺侮小同学或身体残缺的人;有时对于自己羡慕或心中很想接近的人,却在行动上反而表现出十分冷淡,特别是对待异性同学更是如此。

以上特点说明,初中学生在情感活动方面,最可宝贵的是具有很高的热情,对理想的追求,人生的探索,知识的渴求,才智的显

露，友情的寻觅和热情的释放等日趋迫切，但还有明显的波动性和易变性；自我调控能力虽有发展，但仍有不足。因此，同学们还要注意培养对情感活动的自我调节和控制能力，尽量减少因情绪波动而对自己的学习、工作以及待人、处事等各方面所产生的不良影响。

三、意志增强，但缺乏自制

在意志活动方面，初中学生在意志品质，如自觉性、果断性、坚持性和自制力等方面，比小学生的儿童时代已有了明显的发展。但是，像初中生思维活动的片面性和情感活动的波动性那样，意志活动也尚未达到成熟。

这一时期，意志活动的特点是常立志，志无常，果断与轻率并存；在各种活动中反应迅速，能及时见诸于行动，但又很容易受别人或外界因素的影响而改变自己的决定与行动。在学习上，同学们有强烈的兴趣和好奇心，向往意志坚强的人，并视之为榜样，但在实现自己的志向时，又往往缺乏坚韧性和自制力，容易见异思迁，忽冷忽热，有始无终，常常是“雷声大，雨点小”。此时，同学们还常常分不清果断与固执，谨慎与轻率，纪律性与盲目服从，独立性与放任自流等之间的界限，常易于受别人的暗示与支配而表现出被动的行为。

在意志活动中，自制力既能迫使自己去完成某些必要的行动，又能抑制自己的某些不必要的行动。这种意志品质是随着同学们年龄增长而增强的，从初期的薄弱到后期的尚能克制，经历着艰苦的历程。在自制力发展的同时，同学们由于认识上的不足，往往出现放纵与自我迁就现象，相当执拗，分不清自制与固执的界限。因而，在这一时期出现“乱班”和“不守纪律”是“不成熟”的表现。

良好的意志品质，是造就强者的必备条件。同学们要针对自己的特点，在行动之前注意提醒自己，把事情想得周到些，对困难估计得充分些，准备工作做得充足些，在各种活动中积极锻炼自己，

练就良好的意志品质。

认知、情感、意志三大心理过程的半成熟,说明青春期的同学们虽然不成熟,但正在走向成熟。心理的成熟,就像我们小时候学走路,一要有人指引,二要自己摸索,三要不怕摔跤,四要总结提高,五要勇往直前。

四、自我意识和独立意向逐渐形成

自我意识是指人对自己及自己与周围的人和事物之间的一种认识。自我意识的萌芽在幼儿时代就产生了,到了青春期迅猛发展,并成为个性发展的重要特征。

1. 自我意识增强的表现

“自我意识”是人的心理区别于动物心理的重要标志。每个人都会依照他的自我意识,来决定哪些事可以做,哪些事不可以做,从而就会很明确,他所做的每一件事,总是在当时他认为与自己的身份、年龄、性别、能力等是相适宜的。青春期自我意识的增强有以下七方面的表现。

(1) 出现成人感。这是初中学生自我意识发展的重要内容。由于身体的发育,知识的增长,在家庭中地位的改变等使中学生感到自己已经长大成人。因此,不愿再被当作小孩子,不愿成人过多询问他们的行动;并以成人自居,要求别人尊重自己,从而进入“心理断乳期”。

(2) 出现闭锁性心理。中学生逐渐意识到自我的存在与作用,开始将部分注意力转向自己的内心世界,出现青春期特有的“闭锁心理”,即想把自己的事情隐蔽起来,不想让别人知道自己的秘密,即使是对自己最亲近的人也很少吐露真情;还会出现孤独、寡言,对自己的东西上锁,写日记,寻觅知心朋友,与父母、教师关系疏远等表现。

需要指出的是,成人感和闭锁心理虽然是青春期意识急剧发展的正常表现,但这种心理状态也可能导致中学生一些行为问题,

对其身心健康造成不良的影响。如模仿成人的一些不良嗜好,吸烟、饮酒、赌博,甚至吸毒;有些中学生崇尚名牌服饰,过早追求成人化的打扮;还有的中学生因与家庭、学校的关系陷于僵局而离家出走。这往往是“心理断乳期”易犯错误的根源。

(3) 自尊心增强。自尊心是一种积极向上的心理品质,即不甘落后,认为自己并不比别人差。自尊心可成为个人不断进取的内部动力。

(4) 评价能力逐步发展。由于逻辑思维能力的增强,中学生在对别人和自己的评价方面已经发生了很大变化,有了较强的分析批判能力和独立的见解。他们喜欢争论和怀疑,敢于发表自己的意见,开始时往往带有片面性。

(5) 自制力发展。中学生在一定程度上能够自觉控制和调节自己的行为,为了达到自己制定的目标,他们能够克制自己,克服困难,直到获得成功。但是,自制力的发展是一个艰苦的过程。

(6) 兴趣的内容和范围扩大。中学生开始关心社会,广泛接受各种信息,对国内外的政治、军事、经济、文化、体育、艺术都会产生浓厚兴趣,渴望参与社会生活,思考人生和理想。个人的兴趣逐渐与社会发展相结合。

(7) 价值观念开始形成。青少年的价值观念受到传统文化和时代潮流相互作用的影响,而更多地受到时代潮流的影响。他们开始认识人生的价值,但对于许多复杂的社会现象还不能完全理解。在这个时期,“智慧”、“真正的友谊”、“世界和平”、“成就感”等成为中学生头脑中的最重要价值观念。因为价值观是一个人对某种事物或活动的有用性与重要性的判断依据,所以它直接影响一个人的行为活动,即价值观是行动的指南。为了成就感,人们会发奋读书、刻苦攻“关”。

2. 独立意向的形成

青春期独立意向的增强与发展,明显地表现在要求自主上。如独立地发表意见,独立地处理自己面临的一些问题;对自己个性的

发展有了自己的目标和独立见解；希望成人少过问自己的事，要求有一定的自由度。

但也应该指出，初中学生独立性的形成需要一个比较长的过程。在实际生活中，独立意向的良好愿望往往与行动的效果发生矛盾。例如，你自己保证要做好的事情，也许会经历挫折和失败，如果你不能正确对待，埋怨客观，或是要起小孩子脾气来，就说明你的独立性还需锻炼。

3. 自我意识的完善

处在“心理断乳期”的青少年，正在经历一个逐步摆脱对父母和其他成人的依赖，走向独立人的过程，这就是一个不断完善自我意识的过程。

自我意识的完善有一个重要的标志，就是树立起对自己的自信心，即对自我的一种肯定。如果使自己保持一种积极的心态，就能促使自己全面、正确地进行自我评价。所以要学会排除内在的自我干扰，克服消极心理的影响，经常调整自己的心理状态，保持自身的平衡和心理稳定，才能形成正确的自我意识。

自我意识的完善可以从以下几个方面来着手。

(1) 培养积极的自尊心。自尊心是自我的心理品质的肯定性评价，是要求别人尊重和社会肯定的心理状态。但要注意防止对自己评价过高。

(2) 树立自信心，做命运的主人。客观地评价自我，勇敢地悦纳自我，更多地发现自己的优点。这是树立自信心和坚强性格的必由之路。

(3) 注意克服自卑感，经常保持良好的情绪状态。敢于正视自己的现状，不要只看到自己的短处，而应肯定和发扬自己的长处，通过生活实践不断完善自己。对自己的期望值不可过高，在实际行动上多下功夫，说到做到，言行一致。

(4) 克服虚荣心，追求真实的荣誉和成绩。坚决做到考试不作弊，正确对待批评和表扬，实事求是地评价自己，注重实际水平的

提高。

(5) 正直,诚实,克服自欺心理。诚实是人性中的真谛,对自己缺点和错误的掩饰、回避、推诿等都是自欺欺人。所以要学会说老实话,办老实事,做老实人。

(6) 自觉运用好胜心,培养健康的竞争心理。不甘落后,不畏强者,努力开拓进取,勇于创造。

总之,要在全面提高自己的心理素质方面,努力下功夫,做到自理、自律、自立、自爱、自护、自强等,使自己身心健康,茁壮成长。

五、道德品质日趋成熟

道德品质即品德,它是个人依据一定的道德行为准则,在行动中所表现出来的某种稳固的特征。品德由道德认知、道德情感、道德意志、道德行为四部分组成,它们相对独立又相互联系。

1. 道德认知是道德思维发展和道德观念建立的表现

由于思维能力的发展,中学生具备了较丰富的道德知识,掌握了部分道德标准,能够客观地、全面地对自身和他人的道德行为进行判断和评价。中学时期是道德观念、道德信念得以强化,并用来指导自己行为的时期。在集体生活中,在知识学习中,中学生的道德认知更易建立和发展。它是品德形成的前提。

2. 道德情感是道德需要得以实现而引起的内心体验

它伴随着道德认知的发展而加深,同时又对道德行为有巨大的调节作用。它是品德形成的必要条件和巨大推动力。

3. 道德意志是行为习惯的精神支柱

道德意志主要表现为:能战胜非道德的动机,能排除内外困难并坚决执行由道德动机所引起的行为决定。尤其是意志坚强者,能在任何情况下将自己的道德理想和信念付诸实现,即使存在某些缺点,一旦认识到,就会立即督促自己加以改正。它是行为习惯的精神支柱。

4. 道德行为习惯是衡量品德高低的标志

道德行为习惯要通过一系列的模仿,多次的强化,有意识的练习以及与不良习惯进行坚持不懈的斗争才能形成和培养起来。

第三节 影响心理发展的因素

人由胎儿成长为有知识、有能力、有个性的社会成员,要经历一个长期复杂的心理发展过程。这期间要受到多种因素的影响。

一、遗传和生理成熟是心理发展的前提

遗传决定了心理的器官——脑的发生和发育。遗传,是指上代的许多生物性状传递给后代的生物现象。遗传是物种得以繁衍发展的必要条件。人们常说的“天资”,就是指的遗传素质。遗传素质不同,心理发展也各异。因为不同的遗传基因,影响着心理发展的方向。

生理成熟奠定了脑功能的发展基础。脑结构的发育与功能完善有赖于人的生理成熟。正像不到期的花不开,不到时的果不熟一样,人体生长发育(生理发育)不达到一定的成熟阶段,相应的心理便不可能出现。如刚会搬指头数数的儿童,无法教他们进行四则运算。这说明人体的生理成熟对心理发展起重要的制约作用。成熟期为教育与训练提供了可接受性和有效性。研究表明,15~16岁是品德的初步成熟期;16~17岁是思维活动的初步成熟期。我们初二学生现已进入品德发展和思维发展关键期,具体的品德培养和思维训练的积累十分重要,但成熟期内综合性的、强化的思维训练和品德培养更应引起重视。这样就能顺应心理发展规律,事半功倍,收到理想的学习效果。

二、社会生活环境是心理发展的决定性因素

脑的正常发育,为心理发展提供了自然前提和可能性,还没有