

# 心理健康教育

七 年 级

上册

《心理健康教育》编写组 编

主 编 许 燕

执行主编 陶红亮

编 委 会 翟爱玲 邓 圆 薛翠萍 唐传汉 唐文俊 苏志东  
高俊华 王春晓 撒文奎 张民兰 赵 艳 唐正兵

中国对外翻译出版有限公司  
湖 南 教 育 出 版 社

---

图书在版编目 ( CIP ) 数据

心理健康教育. 七年级 / 《心理健康教育》编写组  
编. —北京: 中国对外翻译出版有限公司, 2013.8

ISBN 978-7-5001-3800-6

I. ①心… II. ①心… III. ①心理健康-健康教育-  
初中-教材 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2013 ) 第177598号

---

出版发行 / 中国对外翻译出版有限公司

地 址 / 北京市西城区车公庄大街甲4号物华大厦六层

邮 编 / ( 010 ) 68338545 68353673 68358718

邮 编 / 100044

传 真 / ( 010 ) 68357870

电子邮箱 / book@ctpc.com.cn

网 址 / <http://www.ctpc.com.cn>

出版发行: 湖南教育出版社

地 址: 长沙市韶山北路443号

电 话: ( 0731 ) 85486807

邮 编: 410007

传 真: ( 0731 ) 85486714

网 址: <http://www.hnep.com>

策划编辑 / 吴良柱 姜 军

责任编辑 / 林 勇 刘全银

排 版 / 海浪工作室

印 刷 / 长沙鸿发印务实业有限公司

经 销 / 新华书店

规 格 / 787×1092毫米 1/16

印 张 / 4.5

字 数 / 11千字

版 次 / 2013年8月第1版

印 次 / 2013年8月第1次

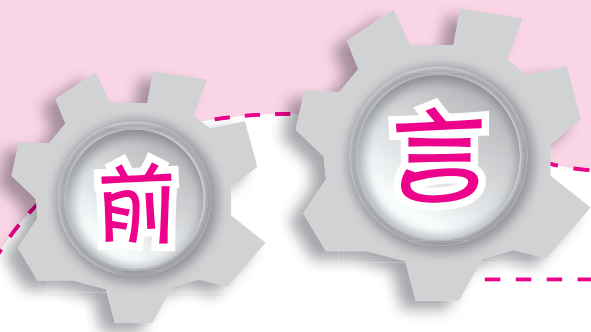
---

ISBN 978-7-5001-3800-6 定价: 12.00元



版权所有 侵权必究

中国对外翻译出版有限公司



进入中学，面临着一个全新的开始，需要学习的东西也多了起来。身体和心理都发生了巨大变化，身体开始发育，品格和人格开始体现，价值观、是非观也开始成型。进入中学，中学生也开始初步接触社会，而社会上的一些不良因素，给学生带来了巨大影响，有的还对学生构成了巨大威胁。自我保护能力差的中学生很容易受到诱惑，受到伤害。

这些因素交错影响，使得中学生出现了各种各样的心理问题。虽然家长和老师都积极探索解决这些问题，可是结果却并不尽如人意。

出现心理问题，最受折磨的还是自己。中学生承受着巨大的压力，很少有人理解他们的真实想法。无论是在学习中还是在生活中，都有各种不顺心、不如意。解决心理问题，直接影响着中学生的学习和生活。

根据《中小学心理健康教育指导纲要》，中学生心理健康的发展包括：加强自我认识，客观地评价自己，认识青春期出现的问题；适应学习的环境，提高学习的能力，掌握好的学习方法；学会与同学、老师、家长沟通，与异性保持一定的距离；克制自己的不良情绪，用合适的方式释放自己；树立远大的目标和方向；在生活中，努力提升自己面对失败和挫折的能力等。

为了贯彻教育部制定的教育方针，我们编写了《心理健康教育》这套书，本书在讲解角度和风格上进行了创新，在其他方面也进行了优化。

本书最主要的特点是，书中每一讲都是从学生角度来分析的，也可以说这是一本专给中学生看的心理辅导书。本书采用书信、对话、讨论等多种形式，从多方面、多角度来分析问题、解决问题，对中学生出现的心理问题挖根究源，然后提出简便实用的方法解决问题。

本书结构分明，并且每一讲也是层次清晰，有理论还有实践，使读者一目了然，这就避免出现读后不知所读的情况。

本书的讲解方式也是一大特色。本书每一讲所讲述的主题都由一个小实例引出，自述和书信的格式能把中学生的心理活动更真切地表现出来。并且这些小

例子都是中学生经常出现的情况，这能让中学生感觉亲切，也能提高本书的实用性。紧随其后的两个小板块是从学生的角度分析问题、解决问题，同龄人的想法更能使中学生接受，还有从老师角度提出解决办法的部分、实例应用部分等。

另外，本书特别注重实用，我们尽量用简洁的话来讲解理论，而把重点放到解决问题的方法上。并且，我们提出的方法不复杂、不深奥，实用性极强，这些都能使中学生在阅读的同时纠正自己存在的问题。

中学时代，是一个新的起点、新的开端。在这个时期，我们学会控制自己、掌握自己、从不同的角度完善自己至关重要。翻开这本书，与这本书交朋友，让它陪着我们走向未来吧！

# 目 录

## Contents

- 第一讲 新学校,新生活——把握新起点……………1
- 第二讲 积极学习——适应新节奏……………8
- 第三讲 走进青春——关注身体的小变化…………… 15
- 第四讲 发掘潜能——培养自己的学习兴趣…………… 23
- 第五讲 自我控制——抵住游戏的诱惑…………… 31
- 第六讲 提升品位——追求高雅的生活…………… 39
- 第七讲 学会拒绝——展现自己的人格魅力…………… 46
- 第八讲 防范侵害——学会保护自己…………… 53
- 第九讲 追星心理——不盲目不疯狂…………… 60





## 第一讲 新学校，新生活——把握新起点



敬爱的欣欣老师：

您好！

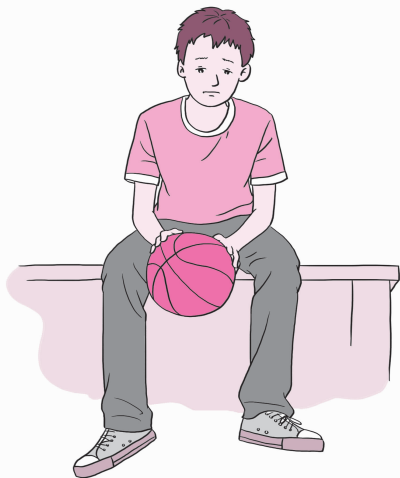
我叫刘俊。刚刚步入七年级，我感到了一种迷茫，不知道该如何去应对初中生活。

刚刚进入学校校门的时候，我还在想，这是一个新的开始，我一定要努力学习，实现自己的理想。但是我很快发现了我存在着很多的问题。

新的学校，离我的家远了很多。这里几乎没有我认识的人，我总感觉很孤单，很害怕，有的时候甚至会有不想上学的念头。

我是一个不爱说话的人。在上小学的时候，我有一些小伙伴，但是在这个地方，他们都不在我的身边。周围都是一些我不认识的人，同学我不认识，老师我也不认识。我知道以后的三年我都要跟他们生活在一起，但是我既渴望又害怕与他们交往。有的时候，我很想跟他们融合在一起，但是我又不知道该怎么与不认识的同学交往。

我想尽快与同学们熟悉，也希望能尽快地适应现在的生活。可我不知道该怎么去改变自己现在的状态。欣欣老师，我该如何去做呢？



学生：刘俊



## 你言我语



### 为什么有些新生面对新的开始会害怕呢？

丽丽：可能是刘俊不知道在交往中如何寻找话题。周围都是新的同学，他不知道这些同学喜欢什么，也不知道这些同学是否愿意同他说话。

菲菲：上了中学，有着新的规范，也有了更多的规则和需要注意的地方。我觉得刘俊的问题就出现在这里。更多的规范和要求，让刘俊感觉束手束脚。他担心自己无法适应，就会胆怯，并且产生逃避的想法。

阿翔：我觉得刘俊的交友能力比较弱。大家都是从四面八方而来，他的问题，我们都有经历。而其他的同学能很快地适应新生活，刘俊就不能，这就说明他的适应和交流能力都比较弱。

玲玲：我觉得是新环境让很多同学感觉应付不来。上了中学，新的学校，新的同学，新的老师，更有繁多的科目要我们学习。一下子信息量太大了，很多同学理不清头绪，就会害怕中学生活。



## 集思广益



### 我们该如何适应新生活呢？

小美：我觉得，与同学们搞好关系是第一点。我们可以主动介绍自己，使同学们认识我们。当其他的同学在自我介绍的时候，我们要认真听，牢牢地记下同学们说的每一句话。依靠这些信息，在以后大家交流的时候，我们就能找到共同的语言。

小刚：在大家还都不熟悉的时候，我们可以通过参加集体活动来达到与同学们尽快熟悉的目的，或者我们可以在交往中发挥自己的特长。这样，大家能更快地记住我们。



**雷雷**：我们要给自己制定新的规范，新的准则，学会用更加严格的要求来约束自己。

**青青**：重新为自己树立目标和方向。这是一个新的开始，无论以前有过多么骄傲的成绩，还是我们之前犯过什么样的错误，我们都应该忘记，大家站在同一条起跑线上。当我们感觉自己做好准备的时候，我们就不会感觉到害怕。

**华华**：在平时的生活中，我们要尽可能了解老师和同学们感兴趣的话题。或者在课下主动与同学们交流一下对课程的看法等。



### 欣欣老师来帮你



步入中学，我们不再是一个小孩子。这不仅是一个年龄和学习增长的体现，更是我们向成长迈进的一个标志。在这个学习的过程中，我们不仅仅是要学会科学的文化知识，更重要的是要学会独立、与他人相处等。

在学习的过程中我们会遇到各种各样的困难，而努力地克服困难能锻炼我们的心智，完善我们的品格。独立的生活，能让我们初步明白生活的艰辛。

学习和职业的碰撞，也会让我们清楚地了解竞争和社会。在这个过程中，我们还会学会与他人交往，学会如何为人处事，还要学会更多的道理和经验。总之，在中学里需要我们学习的东西有很多。

与此同时，我们的身体在成长，我们的心理也逐渐成熟。可以说，中学是我们成长和塑造的关键。

成长都会带来烦恼，但是这是我们的必经之路。我们要做的是努力适应新的生活，把握住新的起点，而不是惧怕开始。在这个时候，我们需要的是希望和勇气，而不是退缩和怀疑。怎样





才能尽快地适应中学生活呢?

转变观念。时刻提醒自己,不要把精力放到与老朋友分别等问题上,要知道这里的日子充满神奇,充满希望。当带着希望看问题时,我们就不会再害怕了。

尽快适应新的学习环境。中学的课程较多,学习很紧张,一定要严格遵守学校的规定和作息时间。学习时间和课程的安排中,蕴含着一定的科学道理,我们不要按照以前的方法和规律学习。如果遇到困难,可以找老师进行沟通。在学习中,我们还要保持一种乐观的心态。乐观,有利于我们的心理成长,使我们在保持身体健康的同时拥有心理健康。



### 心理小链接



知识是我们的财富,朋友也是我们的一笔财富。好的朋友能在你困苦的时候劝导你;能在你快乐的时候祝福你;能在你需要帮助的时候帮助你。有了他们,我们的心里就有了寄托;有了他们,我们的烦恼就能够倾诉;有了他们,我们就有了承受担子的力量。更重要的是,在我们以后的漫长发展道路上,好的朋友会给我们巨大的帮助。

我们在生活中会交很多很多的朋友。但是,我们不可能和每个人都成为最好的朋友。我们要注意区分,并采取不同的应对方法。对我们最重要的,是那些可以与我们的交心的朋友。这种朋友很少,要倍加珍惜。如果他们需要我们的帮助了,我们应该立即伸出援手,聆听他们,帮助他们。



### 我是心理小医生



在小学时期,陈然是一个品学兼优的好学生。她为人热情,很喜欢帮助周围的同学,同学们都很喜欢她,老师也把班长的重要职务放心地交给了她。她



尽心尽责，没有辜负老师和同学们的期望。

上了中学之后，她还想担任班长的职务。但是当时的同学谁都不认识她，在选班长的时候，她没有被选上。她感觉很失落，感觉自己受到了轻视和冷落。在学校生活中，她不爱与周围的同学来往，总是怀念跟以前同学在一起生活的日子，成绩也不像以前那样好了。

◆ 问题一：陈然的问题出现在哪里？

---

---

---

---

◆ 问题二：如果你是陈然，你会怎样与同学进行沟通和交流？

---

---

---

---



## 欣欣阅读室



理解下面的小格言,看一看我们能从中领悟到什么:

“士为知己者死,女为悦己者容。”这句话的意思是:男子汉大丈夫能够为自己的知己付出生命,漂亮的女子会为喜欢自己的人打扮。

“与人以实,虽疏必密;与人以虚,虽戚必疏。”这句话的意思是:我们以真心来与人交往,即使是疏远的人也会变得亲密;我们以虚假的心来对待别人,即使与对方是很近的亲戚关系也会变得疏远。

“人生结交在始终,莫为升沉中路分。”这句话的意思是:结交朋友,应该善始善终,不要因为距离的远近和地位的差异就放弃友谊。

“人未已知,不可急求其知;人未已合,不可急与之合”。这句话的意思是:如果别人不了解我们,我们不要急着让别人了解;如果我们与对方的关系还没有达到要好的程度,我们千万不可以急于与对方发展友谊。这是告诉我们,交朋友的时候,要给对方留出时间和空间,要学会尊重别人。





## 小感悟



古人深知交友的道理，留给我们很多的名言警句，这是我们的一笔财富。只要我们坦诚地与他人交往，别人也一定会诚心诚意地对待我们。与人相处是一门大学问，交朋友更是一门大学问。在以后的生活中，我们要学的东西还有很多。



## 第二讲 积极学习——适应新节奏



### 欣欣信箱

敬爱的欣欣老师：

您好！

我叫舒林。我已经步入中学，可还是无法适应新的学习环境，这使我很烦恼。

上中学以后，我发现所学知识的难度加大了许多。以前在上小学的时候，学习的内容很简单，要掌握也很容易，总感觉在学习方面没有什么可担心的。但是上了中学之后，我就意识到我错了，有的时候，老师讲的例题我都听不懂，这使我很恐慌。

在中学，所学的科目也增加了许多。而每天都要学习各种不同的课程，我总感觉应付不过来。每天有大量的作业需要做，我也不知道该怎么分配时间，我现在的学习生活乱得很，自己想理也理不清。



很多同学都有记笔记的习惯，我也学着他们那样，可是却没有什麼效果。我已经很努力地学习了，可就是不能完全掌握学习。

欣欣老师，我想尽快改变这种状态。您能帮我想出一些办法来吗？

学生：舒林



### 你言我语



#### 为什么有些中学生会不适应中学生活呢？

**丽丽**：我觉得舒林没有做好学习的准备，他还是用他小学时候的学习方法和劲头来学习。所以对于现在繁重和紧张的学习，他会觉得吃力，觉得不适应。

**菲菲**：我觉得舒林在时间分配上有问题。在小学的时候，学习的内容比较简单，只要上课的时候认真听讲，基本就能掌握所学内容。但是上了中学就不一样了，这需要我们合理安排课下时间来复习和巩固功课。舒林没有这方面的经验和意识，学习成绩就会差。

**阿翔**：我觉得这是因为同学多了，舒林感到压力的原因。在上小学的时候，每个班的人数都很少，我们要想超过其他的同学很容易。但是在中学的班级里，我们的同学都是来自四面八方的优秀生。竞争激烈，想要优秀就变得很难，所以他会觉得不适应。

**玲玲**：我觉得很多同学学习不好，是因为没有制订适当的学习计划。中学的科目有很多，如果我们不能有条理地整理清楚，就会像无头苍蝇一样找不到重点。想起什么就学什么，浪费了很多的时间，当然就会感觉学习吃力。



### 集思广益



#### 我们该如何应对繁重的学习呢？

**小美**：首先我们要改变自己的意识。我们已经上了中学，我们要面对学习中的困难和阻碍，重视学习，从心理上提高对它的认识，做好了充分的准备，才不会在面对它的时候感到手足无措。



**小 刚**：在上课的时候，认真听老师讲课，提高上课的效率。老师们具有丰富的教学经验，他们给我们讲解知识的方法，都是最适合我们的，仔细听课能取到事半功倍的效果。

**雷 雷**：不要跟自己的过去比，那没有可比性；也不要跟周围的同学比，因为这之间有基础和智力的差异。在学习中我们要和自己比，只要我们每天都在进步，就是值得骄傲的。

**青 青**：要与老师多沟通。这里的沟通不只是一要多问老师问题，更重要的是理解老师的思维方式和讲解知识的特点。这样，我们能尽快适应学习的节奏和老师的节奏。

**华 华**：在课下的时候，做好预习和复习。现在的知识比较难，提前预习能使我们知道问题的重点，而复习能使我们把知识记得更牢固。



### 欣欣老师来帮你



进入中学，我们不仅仅要克服学习中的困难，更重要的是克服各个方面的困难。其中，如何适应新的环境就是其中的关键。从自然选择学说中可以得知，在自然界，能适应新环境的生物就能生存下来，而那些不能适应新环境的生物就会被淘汰。虽然这个理论是在自然界中总结出来的，但是它对于我们人类也同样适用。

同学们刚刚上了中学，身体和心理都受到了繁重学习的严峻挑战，很多同学因为不能适应新的节奏而苦恼不已。其实大家也不用担心，只要掌握了好的方法，我们一定能取





得理想的成绩。

对学科多、速度快,不适应是大多数同学都存在的情况。如果感觉自己不适应,千万不要慌张,更不要害怕。解决的最好方式就是制订学习计划,当我们有目的地进行学习时,就会充满能量,有一种不达目的不罢休的劲头。但是在制订学习计划的时候,一定要切合自身的实际情况;在执行的过程中,要是感觉哪里不合理,要勇于改正;并且在做计划的时候,一定要留有空间。

在上课的时候,要尽可能地与老师进行互动。这是因为在互动的过程中,我们的思维会一直跟随着老师,这对我们适应老师的节奏有很大的帮助。互动还有一个好处,那就是它能把我们的思想、眼、口结合起来,多种感官相结合,我们就能更好地记住所学的知识。

在学习的过程中,一定要自觉,不要让老师或者家长强迫。自觉的学习有利于学习习惯的形成。而良好的学习习惯,是我们取得好成绩的关键。



### 心理小链接



在学习中,我们常常会在不知不觉中浪费大量的时间。比如,在上历史课的时候,老师讲到了一个历史事件。这时我们常常会不知不觉地去想这个场景,一旦我们沉浸到想象之中,我们就很难再自动地回到课堂上来。比如我们正要写作业,却被一本课外书的小故事吸引了去。不能专心是学习的大敌,我们一定要警惕,严于律己。

还有一种浪费时间的情況,那就是拖延。很多人都有拖延的毛病。本来打算晚上8点把作业做完,可是都拖到10点了,还是没有动;在周六、日放假期间,很多同学会把作业积攒到周日,最后实在不能再拖的时候,才会完成作业。要改变这种情况,我们一定要拥有强大的意志力。如果把这个问题克服了,我们的成绩一定会更上一层楼。