

心理健康教育

七 年 级

下册

《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. 下 / 许燕主编. --北京:
中国对外翻译出版有限公司, 2014.1

ISBN 978-7-5001-3952-2

I. ①心… II. ①许… 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287419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.hnepu.com>

策划编辑 / 吴良柱 姜 军

责任编辑 / 林 勇 刘全银

排 版 / 中天华唯工作室

印 刷 /

经 销 / 新华书店

规 格 / 787×1092毫米 1/16

印 张 / 4.5

字 数 / 11千字

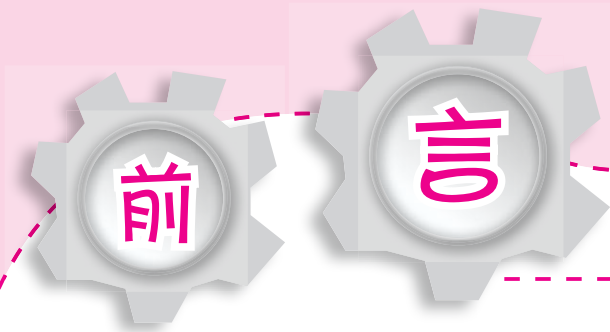
版 次 / 2014年1月第1版

印 次 / 2014年1月第1次

ISBN 978-7-5001-3952-2 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，努力提高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 我就是我——学会悦纳自我，做最好的自我…… 1
- 第二讲 看到新书就想买——攀比心理太严重…… 9
- 第三讲 隐瞒成绩的谎言被发现——多沟通，不撒谎……16
- 第四讲 勿以恶小而为之——摆脱偷盗的癖好……23
- 第五讲 预则立，不预则废——唯有计划好才能学习好…30
- 第六讲 性格决定命运——了解自己的性格……38
- 第七讲 我是共和国的公民——青少年要增强公民意识…45
- 第八讲 面对不良诱惑——坚决地说“不”……53
- 第九讲 喜欢对同学使坏——报复心理要不得……60





第一讲 我就是我——学会悦纳自我，做最好的自我



欣欣信箱



敬爱的欣欣老师：

您好！

我的名字叫英子，今年上初一，我感觉自己非常腼腆，长辈都说我的性格很内向。的确，我也发现自己不喜欢和陌生人说话，即便是跟很要好的朋友在一起，我也没有太多话可说。其实，作为一个女孩子，我从小就有一个梦想，那就是将来能成为一名世界级的模特，站在国际米兰时装周那样的大舞台上，展现自我的魅力。平时同学们都认为我的身材比较好，现在我的身高已经有170厘米了，我





也为自己出众的身材感到自豪。

但是，我的好朋友说我的眉毛太浓，而且鼻梁还有一点点塌陷，外貌不太好看。我很相信好朋友的话，感觉他对我的评价是比较客观的，因为我对自己的鼻子也不满意。现在，我的脸上还长了很多青春痘，皮肤一下子变得很黑、很干燥，我感觉自己越来越丑了。我每天都会照镜子，感觉自己的外貌越来越不如身边的同学。

后来我把自己的想法告诉妈妈，并说：“将来长大后一定要攒钱去整容，否则我的模特梦想就落空了！”妈妈说：“不能说你的脸蛋是最漂亮的，但是你的身材是最棒的，你应该相信自己。”我对妈妈的话半信半疑，始终不自信。现在的我很迷茫，您能帮我指点一下迷津吗？谢谢！

学生：英子



你言我语



为什么有的同学不能悦纳自我？

丽丽：英子同学对自己的长相吹毛求疵，小题大做。她本来已经长得很漂亮了，却始终认为自己长得很丑，所以才无法接受自己的长相出现瑕疵。

菲菲：英子的确很优秀，可是她对自己要求太严苛了，而且总是用自己的缺点和别人的优点相比较，不懂得欣赏自我。另外，朋友说她的鼻子长得不好看，这无形中加深了她对自己的负面印象，加上她缺乏主见，不能作出正确的判断，所以形成了自我排斥的观念。

阿翔：我认为，英子同学不能悦纳自我，主要原因在于她不自信，甚至略显自卑。而她自己又有很高的理想，当理想和现实出现差距的时候，她更不愿意接纳自己了。

玲玲：不能悦纳自我，关键是没有客观地认识自己，包括认识自己的外貌、性格、能力等，不善于发现自身的闪光点，常常低估自己，总认为自己不行。



集思广益



青少年用什么方法可以正确认识自己？

小美：用自我审视的方法。比如经常反思自己的行为以发现问题。从一些比较重大的事件中获得经验教训，然后再评估自己的个性、气质、能力等。

小刚：借助他人评价的方法。比如在自我评价的同时，留意同伴对自己的评价，因为别人的评价还是相对客观的。将他人的评价和自我认识相结合，才能实现客观认识自己的目的。

雷雷：“实践决定认识。”想要认识自己，可以通过不断地实践，并通过自我切身经历来总结成功和失败，评估自己的个性以及各方面能力的优劣。

青青：通过比较可以看出差距，所以可以采用比较法来评估自己。通过与同年龄段的朋友相比较，找到自己的特点。不过寻找对比的对象很重要，对方的条件应该与自己相当，这样比较的结果才更准确。不能用自己的优点和别人的缺点相比，也不能用自己的缺点与别人的优点相比。

华华：要客观和辩证地认识自己，既要看到自己的优点，又要正视自己的不足，并且懂得扬长避短，发挥自身的优势，才能最终获得成功。



欣欣老师来帮你



大千世界中，每个人的家庭条件不一样，成长经历不一样，所以每个人都是独一无二的。单从长相来说，人有高矮、胖瘦之分，有丰满和苗条之别。每个人的外貌特征都是先天受父母的遗传基因影响，这是我们每个人都无法选择的，只能欣然接纳。我们能做的就是让自己在其他方面变得更强大，并且懂得接纳自己、



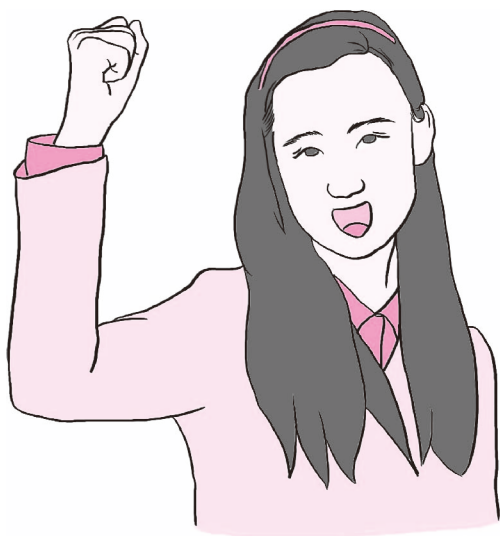
欣赏自己。

英子同学身材很不错，综合能力也比较强，有着远大的理想，这本身就是自己凸显出来的优势。所以，要欣赏自己的优势，同时善于接纳自己所谓的劣势，坦然面对现实。只要不自怨自艾，自信地朝着自己的目标努力，将来一定能够实现自己的愿望。

怎样才算是悦纳自我呢？悦纳自我就是个体对自身和自身所具有的特征所持有的一种积极态度；也就是能够客观而全面地评价自己，欣然接受自己的优点和缺点，面对优点不自傲，面对缺点不自卑。每一个人不可能是十全十美的，与其看轻自己，不如笑纳一切。要明白，也许今天所谓的缺点，说不定在明天就会变成优点了。

自我悦纳可以使人愉悦，促进人形成积极、乐观、开朗的性格，是心理健康的重要标志之一。相信每一个青少年都不愿意轻视自己，都想接纳自己拥有的一切，但是由于很多时候难以控制自己的情绪，所以无法做到正视自己。其实，青少年可以从以下几个方面做起，努力让自己成为善于接纳自己的人。

1. 不要和自己对立起来。不论自己有多少缺点，都应该放下“仇恨”，改变





对自己过于苛刻的观念。应该懂得自尊、自重、自爱和自信，享受自己的优点，努力展现出自我价值。

2. 不要否认自己的负面情绪。当你产生了负面情绪，别试图去抑制或者掩盖，更不要责备自己，生自己的气。人产生负面情绪是很正常的，它能让你增强警觉感，促进人及时改变现状。所以，如果出现了负面情绪，应该首先懂得接纳，然后想办法寻找到产生负面情绪的原因，并且最终找到解决问题的办法。

3. 要接受自己的一切。大部分人从小就接受了类似观念，比如人要长得漂亮，学习成绩要足够优秀，能力超群，才能获得别人的认可。在这种约定俗成的观念里，人们自然会用同样的标准来审视自己；而当自己达不到相应的条件时，便会产生自卑的情绪。其实，应该接纳自己所拥有的一切，而且是无条件地接纳，始终相信自己最棒的。



心理小链接

悦纳自己的前提是自我认识，所以认识这一环节是非常重要的。人们常说：“人贵有自知之明。”一个人能全面、客观地认识自我、评价自我，才能在自我认识方面上一个台阶。懂得正确地评价自我，有助于处理好和周围环境之间的关系，同时还是一个人心理健康的标志。

青少年正处于人生发展的关键时期，自我意识不断形成和发展，但是由于受到人生经历的限制，对自己认识并不全面，很容易走极端。有的人只看到自己的优点，夜郎自大；相反，有的人只看到缺点，容易自卑。所以，要全面地认识自我，然后才可能悦纳自我。



我是心理小医生



向涛涛是一个长相很英俊的男生。他在小学的时候，曾经偷了同学一块手表，后来受到父母的严厉责骂和老师的严厉批评，而且同学们知道了这件事情后也都不愿意再和他交朋友。在父母的悉心教导下，他很快承认了错误，并且从那以后一直没有再犯类似的错误。他原本认为自己改过自新就可以了，没想到同学们经常对这件事议论纷纷；而且只要他和同学发生矛盾，大家就会提起他偷盗的事情。由于受到这件事的影响，他越来越自卑，越来越封闭。

升入初中以后，他为了证明自己的能力，每天埋头苦学，学习成绩也的确很好。但是他患上了社交恐惧症，害怕见到陌生人，不喜欢和同学们交流，和同学们的关系很差。有一次班主任老师提议让他当学习委员，但是遭到大多数同学的反对，老师不得不另选他人。

从此以后，他虽然学习成绩始终不错，但越来越自卑，甚至有时会感到很绝望。

◆ 问题一：你能分析向涛涛同学不能悦纳自己的原因吗？



◆ 问题二：你有什么优缺点，又是如何对待的呢？

Four horizontal lines for writing answers.



欣欣阅读室



读一读索菲亚·罗兰的故事，想想自己有什么收获。

索菲亚·罗兰，出生于澳大利亚，曾经获得过奥斯卡最佳女演员的殊荣，而且被评选为千年美人。凭借着出色的演技，她获得了全世界众多影迷的追捧。然而，她在16岁第一次拍电影时，却遇到了不少麻烦。一次拍照时，在场所有的摄影师





都认为，她的鼻子和臀部不符合美的标准，不愿意跟她合作。

情急之下，导演建议索菲亚·罗兰修饰一下臀部，把鼻子用阴影画得短一点儿。听到这话后，索菲亚·罗兰对导演说：“说实在的，我的脸确实与众不同，但是我为什么要长得跟别人一样呢？”她接着说：“我要保持我的本色，我什么也不愿意改变。”演员反驳导演，这是非常罕见的，而当时的导演也被她说服了。索菲亚·罗兰不但成功表演了第一部电影，而且从此还走上了辉煌的演艺之路。



小感悟

“爱美之心，人皆有之。”每个人都想拥有出众的外貌，但并不是每个人都能拥有理想的外貌。外貌是先天遗传的，所以无论长相是否美丽或英俊，我们都应该懂得欣赏自己的外表，爱惜自己的身体，全然接受自己。总之，永远都要记住：别人可能会抛弃你，但是你自己一定不能抛弃自己，否则一生都难有所作为。



第二讲 看到新书就想买——攀比心理太严重



欣欣信箱



敬爱的欣欣老师：

您好！

我的名字叫张乐乐。我今年上初一了，现在的学习不是很紧张。但是不知出于什么原因，我特别喜欢买资料书，只要见到自己没有的资料书，我都会央求妈妈给我买回来。平时我喜欢观察同学们的书包，发现很多同学的资料书都和我不一样，于是我把这些书的书名记下来，拿回家让妈妈给我买。在资料书方面，我总觉得自己一定要多买书，而且要超过其他同学，否则自己会感觉不踏实。

现在，我的房间俨然是一个小小的复习资料库，一个小书架已经摆满了，窗





台上、床上、地上的角落里也都摆满了复习资料，还有很多专门学习英语的磁带、光盘等。每次有同学到我家做客，我都会带他们到我的书房参观，每当他们夸我复习资料多的时候，我的内心都会暗暗自喜。不过有时候我也感到很困惑，因为很多资料书都没有翻过，甚至很多都已经落满了灰尘。有时候想想买书花了很多钱，自己却没有看过，会感到很后悔；但是看到别人的新资料书，我总是控制不住自己的购买欲望。请您告诉我，我该如何改正这个坏习惯呢？

学生：张乐乐



你言我语



为什么有的同学攀比心理很严重？

丽丽：平时父母为了能最大程度地满足孩子的需求，往往孩子提什么要求都不会拒绝，这就纵容了孩子过度消费的心理。张乐乐的攀比心理可能就是这样的形成的。

菲菲：我觉得张乐乐同学存在着一种“从众心理”，也就是说他喜欢随大溜，别人拥有什么他也要拥有什么，否则就会没有安全感，正是这种心理引发了攀比心理。

阿翔：经济发展了，人们的生活水平提高了，很多家庭相对富裕，为人们相互竞争提供了坚实的经济基础，所以人们都想卓尔不群，相互攀比。

玲玲：有的家庭教育观念不正确。比如父母对孩子溺爱，或者是父母比较自卑，为了使自己的孩子不被别人看不起，孩子要什么就给什么，自己再苦再累也在所不惜，这在客观上使孩子的消费欲望膨胀起来。



集思广益



盲目攀比会产生哪些危害？

小美：中学生不能自食其力，日常的消费都来自父母，所以盲目攀比会加重父母的经济负担。尤其是对经济来源较少的家庭来说，当攀比心理得不到满足时，就容易引发家庭矛盾。

小刚：盲目攀比不符合勤俭节约的传统美德，会造成资源浪费。

雷雷：同学之间的攀比往往表现在衣、食、住、行各个方面，却很少有人愿意在学习方面相互竞争。中学生的主要任务是学习，所以过于注重其他方面的比较，容易影响学业。

青青：中学生自制能力较差，盲目攀比的行为往往会导致人养成大吃大喝、吸烟酗酒、铺张浪费的恶习，不仅严重影响学习，而且不利于身心健康。

华华：长期存在攀比心理，会影响人的消费观，甚至会导致人生观、世界观扭曲，这对于正处于人格塑造关键期的青少年来说是极为不利的。



欣欣老师来帮你



张乐乐同学成绩很好，但是攀比心理影响到了他的生活。其实，对于中学生而言，适当地攀比有助于树立竞争意识，增强自我存在感；但是一定要避免盲目攀比。盲目攀比会影响同学之间的团结，会对友谊造成伤害，甚至会变成“仇人”。严重的攀比心理会增加家庭的经济负担，有时候家庭条件跟不上，攀比心理又得不到满足，有的人会做出一些丧失理智的行为。有的同学因为贪图虚荣，盲目比较，为了能在某些方面比别人强，会撒谎向家里要钱；而当私欲得不到满足的时候，