

中小学心理健康教育指导用书



初中生 心理素质培养

中小学心理健康教育课题组 心理素质教育研究中心 编著

初一年级
教师用书



Number

1

JIAO SHI YONG SHU

开明出版社

59.827
CZ5
21
C-T

◇ 中小学心理健康教育指导用书

24

初一年级教师用书

初中生 心理素质培养

中小学心理健康教育课题组 编著
心理素质教育研究中心

校 名: _____

班 级: _____

姓 名: _____

心理老师: _____

开明出版社

总 策 划 焦向英
责任编辑 陈 虹

中小学心理健康教育指导用书

初中生心理素质培养（初一年级教师用书）

编撰：编写委员会

出版：开明出版社

发行：新华书店北京发行所经销

印刷：保定市印刷厂印刷

开本：850×1168 大 32 开

印张：5.875 字数：150 千

版次：2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 2 次印刷

书号：ISBN 7-80133-169-9/G · 138

定价：7.50 元

初中生心理素质培养

编写委员会

顾问 林崇德 (中国心理学会副会长)
董柏林 (北京市教委德育处处长)
焦向英 (开明出版社社长兼总编辑)

主 编 王希永 瑞 博 张 雷

撰稿人 (按姓氏笔画为序)

刁致力	于洪泉	马振国	王 莉	王 健
王劲松	王希永	王青香	王俊杰	方建鸿
宁春华	刘 志	刘 悦	刘 辉	刘冀群
孙洪清	李 霓	李兴茹	李丽君	李宗录
李晓梅	李玉荣	吴月萍	宋 兵	邱宝林
张 健	张 雷	张 静	张兴军	张 丽
张祖牟	张树森	郑永生	杨 健	庞翠玲
郝永文	郝继忠	赵 霞	赵宏伟	赵振英
赵国良	徐金瑜	徐淑英	侯党生	韩 伟
韩兰英	顾梦红	高艳霞	唐俊颖	康振林
曹绍芬	董金锁	蒋俊生	谢国平	翟丽怡
潘 娜	薄光明	戴 凡		

序 言

林崇德

(中国心理学会副会长)

心理现象,对中学生来说并不陌生。例如,我们对周围事物经常都有感觉和知觉,注意环境的变化,记忆发生的事件,思考各类不同的问题,想象未来的情景,这种感觉、知觉、注意、记忆、思维和想象等心理活动,就是人的认识过程。我们经常有喜、怒、哀、乐等情绪体验,这是人的情感过程。我们根据既定目的,克服困难,作出努力,这是意志过程。这三个过程,简称为知、情、意,都是人的心理过程。同时,对待某个事件,不同的人会表现出不同的智力、能力、气质、性格、兴趣、爱好、动机和理想,等等,这是人的个性,又叫人格。人的心理现象,就是指人的心理过程和个性(或人格)而言的。人的心理的产生是脑对客观现实的反映,客观现实是心理的源泉,而脑是心理的器官。

和任何一种现象一样,心理现象也有一个水平、层次和质量的问题,这就是心理素质。人的心理随着实践的发展而逐渐成为一种具有多水平、多层次、多功能的反映活动系统。它既具有从无意识到有意识的不同水平,有从稍纵即逝的心理过程到稳固的个性倾向与个性特点的不同发展层次,又有知、情、意等不同心理活动对环境 and 个体本身(即自我)进行认识、预测、控制、适应和调节的不同功能,使人在与环境相互作用的过程中保持平衡。所以,一个人心理素质的高低,直接关系到提高其整体素质,即提高其思想品德、科学文化和身心健康等方面的素质,特别是关系到提高社会

适应的质量、劳动技能的质量和生命意义的质量。

从人类存在的角度说,“认识自己”是其永恒的追求;从人类进步的角度说,“发展自己”是其根本的目标。而中学生学习有关心理素质书籍,正是为了认识自己、发展自己,从而使自己具备良好的心理品质,更好地走上社会,为社会服务。正因为如此,许多发达国家早已在中学里开设了“心理学”课程。当然,有些国家是必修课,多数国家为选修课。我国有些地区,如上海市黄浦区是在80年代中后期,在一些中学里开设心理学课的,后来在全国各地开花。90年代后,陆续出版了不少心理学的读本。所有这些举措,都为心理教育作出了不可磨灭的贡献。

由开明出版社出版的中等学校教科书(实验本)——《心理素质》,是一套值得推广的心理学读本。它具有如下四个特点:

一是符合心理科学的原理,具有知识性;

二是适合中学生的特点,具有可读性;

三是结合青年修养,用深入浅出的事例说明人生的哲理,具有可操作性;

四是配合素质教育的目的,启发中学生“学会做人”、“学会生存”、“学会适应”、“学会创造”,具有时代性。

基于上述,我很乐意向广大中学生及其教师和家长推荐这套教科书,使它在素质教育中发挥其应有的作用。

是为序。

1997.12.25 于北京师范大学

前 言

1999年8月13日，教育部颁发的《关于加强中小学生心理健康教育的若干意见》中指出：“中小学心理健康教育是根据中小学生生理、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，是素质教育的重要组成部分，是培养跨世纪高质量人才的重要环节。”

根据教育部的指示精神，我们对已使用了两年的心理健康教育实验用书——《心理素质》进行了修订。

修订之前，我们广泛听取了学生和教师们的意见、建议，听取了部分专家、学者的意见、建议，参阅了有关的图书，在此基础上，经过编委会的多次研讨，确定了修订工作指导方针：第一，保留框架结构中部分内容，对不恰当内容做了删减；第二，淡化“是什么”，即压缩知识性内容；第三，强化“怎么做”，即增加心理训练和心理练习的内容；第四，将原来的

思考题全部改成训练或自测题；第五，由第一线从事中学心理健康教育的教师负责修订工作。

修订以后，整套图书按年级编排。即初中一年级、二年级，高中一年级、二年级，每个年级均包括三本书：《中学生心理素质培养》（学生用书）、《中学生心理素质培养——自测与训练》（学生用书）、《中学生心理素质培养》（教师用书）。

为了更顺利地开展心理素质教育，教师可以选择其他教学参考资料，如：《中学心理健康教育教师指导手册》、《心理素质教育实用全书》、《心理素质教育论》、《心理素质教育方法论》等。

修订后，此套图书更适合中学生的心理发展特点，更适合中学生阅读。该书自始至终贯穿着一条主线：**培养自尊——充满自信——勇于进取——不怕挫折——迎接挑战——争取成功**。这条主线是激励中学生不怕挫折、不断进取的动力，是中学生学会做人、学会生存的良师益友，是中学生取得成功的必经之路。

心理素质是一种基础素质；

心理素质是一种核心素质；

心理素质是其他素质形成与发展的内因；

心理素质是第一素质。

中学生心理素质的提高和良好心理品质的形成，一靠家长，二靠教师，三靠社会，然而，最主要的还是靠中学生朋友自己！

编委会

2000年5月

目 录

第一单元	心理与心理素质	1
第二单元	智力与智商	22
第三单元	能 力	35
第四单元	注 意 力	48
第五单元	观 察 力	第一方案 61
		第二方案 78
第六单元	记 忆 力	第一方案 92
		第二方案 113
第七单元	思维能力	127
第八单元	想 象 力	第一方案 140
		第二方案 150
第九单元	创 造 力	158
第十单元	社交能力	170

第一单元 心理与心理素质

一、教学目的

1. 使学生初步了解什么是心理现象。
2. 使学生明白，心理素质是人才形成的基础素质、核心素质，激发学生自觉提高自己心理素质的兴趣。
3. 为进一步学习以后各单元打下良好的基础。

二、教学重点

1. 心理素质促进其他素质的发展。
2. 中学生怎样才能达到心理健康。

三、教学方法与教具

1. 采用谈话法。
2. 教具：不同颜色的纸板和不同形状的物体、一只机械表酒精（或香精）。

四、切入点

设计一

师：今天早晨，我一进校门，就碰见了初一（2）班的李力同

学，只见他愁眉苦脸，小嘴撅得老高，可以挂个“油瓶”，我就问：“又怎么了，这满脸的‘旧社会’？”李力说：“老师，别提了，今天早饭时，我妈又叨叨起我没完，弄得我早饭也没吃好，心里烦极了。”我们在座的同学遇到过这种情况吗？

生：遇到过！

师：你们也心烦吗？

生：烦！

师：烦，或说“烦恼”就是一种心理现象。

以此引出第一个问题。

设计二

如果有条件，可以找班里一、两位同学做两个幽默小品，以引起同学们高兴的情绪。

例如：一个同学站到前面说：“今天我给同学们学几句马三立老先生的相声：‘逗你玩（用天津话说）’。‘妈妈，他拿裤子哪！’‘谁？’‘逗你玩——’”同学哄堂大笑。

师：他表演得好不好？

生：好！

师：我们为他鼓鼓掌。

生：（热烈鼓掌）

师：你们高兴吗？

生：高兴！

师：高兴就是一种心理现象。这就是我们今天讲的第一个问题：心理现象。

以此引出第一个问题。

五、教案

师：同学们好！

生：老师好！

师：（引用切入点设计一）什么是心理现象？让我们一起来做几个十分简单但又很有趣的实验，好吗？

生：好！

师：（出示两张或多张带颜色的纸板）大家请看，我左手拿的纸板是什么颜色？

生：是红色的。

师：再看我右手拿的纸板是什么颜色？

生：是黄色的。

师：下面，我请几个同学到前面来做实验，哪位同学愿意请举手。（很多学生举手，找4名同学，让他们面向全体同学站好）

请参加实验的同学闭上眼睛，伸出右手，掌心向上。（给4个同学手中放上不同的物体，如：圆球、小正方体、小正三棱体、小圆盒等）你们感觉到手中物体的形状了吗？

生：感觉到了！（老师将物体收回）

师：请睁开眼睛，把你的感觉告诉给大家。

生：（甲）我摸的是一个圆球，像“铅球”。

（乙）我摸的是一个正三棱体，像埃及的“金字塔”。

（丙）我摸的是一个长方体，像“火柴盒”。

.....

师：很好！请回到自己的座位上去。还有谁愿意做下面的实验？（此时同学们很兴奋，都争先恐后要求参与，再找3个同学）

请闭上眼睛。（老师把一个装酒精的小瓶打开，让一个同学闻。再把一个有香精的小瓶打开，让另一个同学闻。把机械表放到一个同学耳边让他

听……)你们感觉到了吗?

生:(3个同学均说)感觉到了。

师:好,请睁开眼睛,把你们的感受告诉给同学。

生:(甲)我闻到了一股酒味,像我爸喝的二锅头。

(乙)我闻到了一股香味,像我妈用的香水。

(丙)我听到了表的嘀嗒声,很清晰。

师:请回到你们的座位上。同学们,刚才我们这个实验,就是用我们的感官——手、(眼)、耳、鼻对外界的事物进行了“感知”(板书),感知就是一种心理现象。我再问大家,我刚才左手拿的是什么颜色的纸板?

生:是红色的。

师:右手呢?

生:是黄色的。

师:这就是“记忆”(板书),我们记住了刚才发生的事情,这也是一种心理现象。我们刚才做的实验有趣吗?

生:有趣!

师:你们觉得心理学神秘吗?

生:不神秘。

师:我们一起研究心理学,你们高兴吗?

生:高兴!(声音响亮)

师:好。“喜欢、高兴、愉快”(板书),也都是心理现象。

我们在座的同学知道邓亚萍是谁吗?

生:知道!是女子乒乓球世界冠军!

师:你们在电视里见过她吗?

生:见过。

师:谁能说说邓亚萍夺取世界冠军的原因?

生：(甲)她个子不高，按说打乒乓球对她是不利的，但是她克服了这个困难，经过顽强的训练，技术水平得到了提高。

(乙)我认为她取得胜利的关键是她有坚强的意志！

师：同学们分析得很好。“意志”(板书)也是一种心理现象。下面，我想请同学谈一谈：你的爱好是什么？你将来长大了想干什么？谁愿意说？

生：我爱踢足球，长大了我想当球星！

师：说得好，我们的足球将来肯定会冲出亚洲，打遍全世界。

生：我喜欢音乐，长大要当一名音乐家！

师：说得也不错。其中我们的“兴趣、爱好和理想”(板书)，也是心理现象。好，谁来谈谈，你自己是什么脾气，什么性格？

生：(甲)我的脾气急。

(乙)我的性格……

(丙)我爱和别人说话……

(丁)我不是急脾气。

(戊)我喜欢自己一个人玩。

师：他们说得不错，脾气就是一个人的“气质”(板书)，每一个人的脾气、“性格”(板书)都有差异。以上大家所说的这些都是心理现象的表现。我们这么一会儿，就研究了这么多有关心理的问题，你们说有意思吗？

生：有！(学生情绪激动)

师：那么我们就要问，心理的形成有什么条件呢？为了解决这个问题，我给大家讲一个真实的故事，大家愿意听吗？

生：愿意！

师：我有一个同学，他有一个很聪明的小男孩儿，十分顽皮。他家住的楼的楼梯是旋转形的，这个男孩儿经常把楼梯的扶手当

“滑梯”，从五楼一直滑到一楼。有一次，他没有滑好，从三楼摔了下来。父母亲都急坏了，赶紧送他上医院抢救。他的命保住了，但他却发生了变化：不认识爸爸、妈妈，不记得过去的事情，无端地哭或笑，成了一个不正常的人。你们说他的身体哪部分受到了损伤？

生：大脑！

师：说对了。所以没有健全的“大脑”（板书），人就不能形成正常的心理。那么有了健全的大脑就一定能形成正常的心理吗？

生：不一定。

师：你们判断的不错。现在我要问一问，你们听说过“狼孩儿”的故事吗？

生：听说过。

师：谁能给大家讲一讲！

生：在印度，人们发现了两个从小被狼养大的小孩儿。这两个小孩儿用四肢行走，不会直立，喝水用舌头舔，不懂人的语言，不吃人手中的东西，只吃扔在地上的肉，怕水、怕火、不穿衣服。虽然人们经过很大的努力，使其中一个活到了17岁，但他只会说45个单词，智力只相当于4岁儿童的水平。

师：他说得真好！这说明有了健全的人脑，还要有“人的社会生活环境”（板书），否则也不会形成人的健全心理。这是我们谈的第二个问题。人才的形成要有多种素质，例如：科学文化素质、身体素质、法纪素质、思想道德素质、审美素质等，我们视它们为人的基本素质。基本素质与心理素质是什么关系呢？请大家看一个投影片。（投影片）

它们的关系就像一只手，心理素质是“手心”，处于基本素质的中心，也就是说只有“手心”健全，其他“手指”才能得到好的发展。因此我们说：心理素质是基础素质，是核心的素质，是

第一素质。(板书)



师：我们刚才说了，只有心理素质发展了，水平提高了健全了，其他素质才能更好地发展，事实是不是这样呢，下面我们用事实来研究一下这个问题，你们说好吗？

生：好！

师：曾经有一部催人泪下的电影，片名是《背起爸爸上学堂》，哪个同学看过，说说故事的梗概。

生：故事的主人公是一个非常贫困的孩子，他想上学，希望实现自己的理想，但他又不能扔下有病的父亲不管，于是他带着有病的父亲，坚持上学。他是一个很坚强的孩子。

师：说得很概括，不错。这本来是一个真实的故事，发生在甘肃省宁县一个十分贫穷的地方。故事的主人公叫李勇，其父患有半身不遂的疾病，吃、穿、住、行都需要人照顾，李勇就是在这样的环境中长大的。在这种贫困、艰难的情况下，李勇认真、努力地读书，终于考取了高一级的学校。但是如果李勇坚持去上学，父亲就没有人照顾，如果照顾父亲，自己就会失去求学的机会，巨大的精神和物质的压力压在了一个年仅十四五岁的少年身上。命运对他提出了难以想象的考验，一般的人可能就会被这巨大的困难压垮，一种就是放弃父亲，成为一个没有良心的儿子，一种就是放弃学业，成为一个没有志气的人。李勇却毅然决定卖光家里

的东西，背起爸爸去上学。在一个租用的十分破旧的小房子里，父子俩安顿下来。他们没有什么家具，甚至没有桌子椅子。白天李勇去上学，中间还要跑回来给爸爸喂三顿饭。平时李勇要抽时间给爸爸洗澡、洗衣，还要利用假日打工，挣出自己的书本费及父子二人的生活费，生活艰辛到了极点。李勇吃的苦，受的累是常人无法想象的。然而，就是在这样的情况下，李勇却以优异的成绩完成了学业，也成为了远近闻名的孝子。同学们，李勇的成功，是智力因素吗？

生：不是！

师：他的成功是靠他高水平的心理素质和优良的心理品质。他不怕困难，不怕艰苦，有一种与困苦做顽强斗争的精神，使得他的思想道德素质、科学文化素质都得到了发展。你们赞成这样的分析吗？（同学们听得很认真）

生：赞成！

师：你们看过《董存瑞》这部电影吗？

生：看过！

师：当董存瑞手举炸药包，拉着导火索的时候，你们说他在想什么？

生：为了新中国前进！

师：说得对，正是这种崇高的信念，才使他做出了常人做不到的壮烈之举。崇高的信念就是一种良好的心理品质，没有这种高水平的心理素质，就不会有如此壮举。这仍不是智力问题，每一个人都知道，“炸药爆炸”意味着粉身碎骨，如果没有崇高的信念，没有良好的心理品质，是不敢面对这个震撼人心的结局的。你们说，我说得对吗？

生：对！