

初中二年级(上)

根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》编写

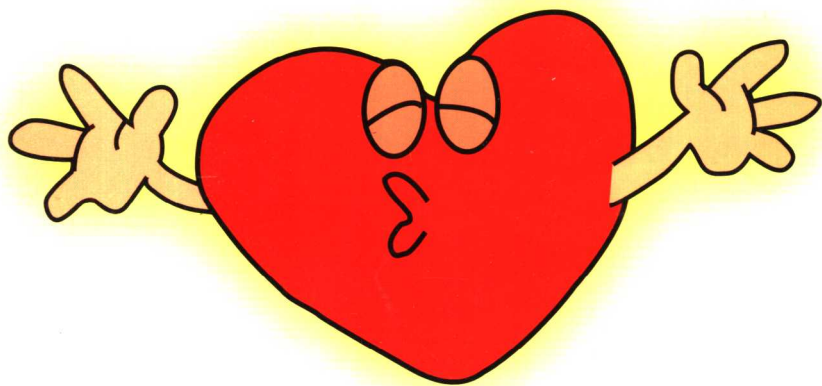
心理 健康教育

主 编 姚本先

Xinli

Jiankang

Jiaoyu



安徽人民出版社

根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》编写

心理健康教育

初中二年级（上）

主 编：姚本先

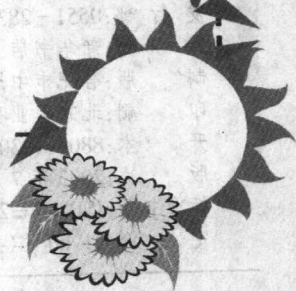
初中卷副主编：桑青松 丁园园 全莉娟

本 册 主 编：张茂钱 曹华月 刘世清

本 册 撰 稿：方小雅 刘世清 马 丽

全莉娟 陶怀颖 汪昌华

姚 顺



安徽人民出版社

责任编辑 安 人

版式设计 王光生

装帧设计 宋文岚

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育·初中版/姚本先总主编. —合肥:安徽人民出版社,2003.7

ISBN 7-212-02238-1

I. 心… II. 姚… 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 060704 号

心 理 健 康 教 育

(初中二年级上册)

姚本先 主编

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市金寨路 381 号九州大厦 邮编:230063

发 行 部:0551-2833066 0551-2833099(传真)

经 销:新华书店

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 刷:北京市业和印务有限公司

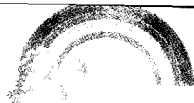
开 本:880×1230 1/32 印张:18 字数:360 千

版 次:2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 7-212-02238-1 G·502

定 价:21.60 元(共 6 册)

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换



前 言

2002 年教育部颁布的《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出：在中小学开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。《纲要》同时还指出要开设心理健康教育选修课、活动课或专题讲座。

本套系列教材按照教育部《中小学心理健康教育指导纲要》的要求和新课程改革的精神编写而成，从小学一年级至高中三年级按学期编写，共 24 分册，有以下特点：(1)科学性。从中小学心理健康教育的特点出发，精心设计了形式多样的情景活动。(2)系统性。根据学生心理发展的特点形成一个完整的体系，小学以游戏和活动为主，初中以活动和体验为主，高中以体验和调适为主。(3)可读性。汲取了心理学上经典的测量、实验、故事、游戏、案例、图表、图象等，具有很强的趣味性、可读性和实用性。(4)时代性。编写过程中充分汲取了心理学研究的最新成果和国内外有关的最新研究资料。

本套系列教材是由姚本先教授主持的全国教育科学“十五”规划项目“学校心理健康教育理论体系构建研究”(项目批准号：FBB011047)的部分成果。由姚本先教授任主编，数十位从事学校心理健康教育研究的专家、学者、中小学教师和教育行政管理工作，直接参与了本教材的策划、设计、撰稿和组织等工作。由于时间仓促和编者水平所限，书中难免会存在不足，恳请广大师生批评指正。

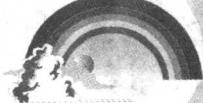
编委会

2003 年 7 月



目 录

第一课	我是谁？	(1)
第二课	男女有别吗？	(7)
第三课	你会调节自己吗？	(12)
第四课	情绪 ABC	(17)
第五课	情绪的暴风雨	(21)
第六课	做情绪的主人	(27)
第七课	嫉妒是成长的腐蚀剂	(32)
第八课	直面挫折	(37)
第九课	和老师做朋友	(42)
第十课	友谊是什么？	(47)
第十一课	我们也是好朋友	(52)
第十二课	兴趣是最好的老师	(57)
第十三课	苹果落地的启示	(61)
第十四课	灵感从哪里来？	(65)
第十五课	休闲新概念	(70)
第十六课	追星少年	(75)
第十七课	无规矩不成方圆	(80)
第十八课	我爱我家	(85)



第一课

我是谁？



小兰怎么啦

小兰同学在老师和父母的眼里一直是个很听话的“好孩子”。以前小兰每天放学回家，总是把学校里发生的事情绘声绘色地说给爸爸妈妈听，换洗的衣服由妈妈收拾，书包也让妈妈去整理，周末总喜欢和爸爸妈妈一起出去。

可自从上了初中，小兰有点儿变了。先是每天放学一回家，就走进自己的房间，把门一关，也不知道在干什么，书包和衣服也不让妈妈收拾了。更让妈妈担心的是，小兰还自己弄了把锁把她房间的抽屉锁上了，也不再给爸爸妈妈说学校的事，而开始记日记了。以前小兰是不太在意自己的衣着打扮的，现在她的书包里多了面小镜子，在家的時候还时不时地在镜子前照来照去。有一天，她突然发现自己脸上长出几颗青春痘，于是上课、下课都趴在桌子上，不敢抬头，回到家死缠着爸爸要求请假不上课。



小兰同学的变化，相信所有的初中生朋友都可以在自己身上找到一些，或许你现在也和小兰同学一样：不再事无巨细样样请教大人，开始不愿意和父母一道外出，开始厌烦父母的“唠叨”，希望有自己生活、学习的小空间，日记开始上锁，经常问自己：“我是大人吗？”“我长得美吗？”“我聪明能干吗？”……你知道吗？这就是初中生的自我



意识。

在心理学上,自我意识是意识的一种,是人对自己以及自己和周围事物的关系的一种认识、情感和意向,它包括认识自己的生理状况(如身高、体重、形态等)、心理特征(如兴趣爱好、能力、性格、气质等)以及自己与他人的关系(如自己与周围人们相处的关系、自己在集体中的位置与作用等)。个人的自我意识由自我认识、自我体验和自我控制三种心理成分构成。



古语说:人贵有自知之明。两千多年前的苏格拉底也在石碑上铭刻着他对世人的号召:认识自我。可见,认识自我是件很不容易却很重要的事。自我意识的充分发挥,能保证个体正确认识自己。正是自我意识,使人类有了自我控制、自我教育和自我完善的可能性。处于青春期的中学生朋友,自我认识能力还不成熟,往往以父母、老师或同学等的评价为重要参照点,对自己作出种种的认识评价。他们对自己的评价有时好走极端,常常做出过高或过低的评价。那么如何正确认识自我呢?



一、通过阅读和自我分析来认识自我

如果你想看看你的长相,照照镜子就行。如果你想进一步了解你的生理、心理的一切,不妨也为自己竖起几面镜子来,或者多看一些有关青少年成长的书籍。以书作镜是认识自己的一种十分便捷的方法。当然如果想更深刻地认识自己还必须多作自我分析。曾子说:“吾日三省吾身。”记日记是自省的最好办法,每天的所作所为,所想所感都可以成为日记的内容,每天多想多记,时间一长,自我之镜也会明挂心中了。

二、通过与别人比较来认识自我

美国社会心理学家费斯汀格指出:人们在缺乏客观标准的情况下,可以通过与他人的比较来认识自我。即以人为镜,拿自己与他人,主要是那些在某个方面与自己相似的人作一比较。如与同龄人、同学比;与自己崇敬的偶像比;与英雄、劳模、科学家等为社会作出较大贡献的人比;与理想中的自我比。“有比较,才有鉴别”,通过比较,了解自己的长处与不足,明确自己的发展方向和追求目标。

三、通过别人对自己的评价来认识自我

这是人认识自己的最基本途径,有选择地接受他人的评价,认真反思自己的所言所行是受人欢迎还是令人讨厌,是称赞、默许还是被斥责、制止,从而确定自己的言行是否妥当,思想意识是否符合社会要求,借此形成正确的自我概念。

四、通过自己的实践活动和活动成果认识自我

如果缺乏实践,人极易抬高自己或贬低自己,那样就会阻碍对自我形成正确的认识。一旦你“亲口尝一尝梨子的滋味”,多参与一些实践活动,并善于总结经验,你的优点和缺点就将在活动中得以发现和验证,就可以全面地认识“梨子”,全面的认识自己。

总之,我们要从主客观多个渠道综合分析自我、解剖自我。只有这样,我们才能洞悉自我的每一个方面,做到既不遗漏自己的优点,又不忽视自己的缺点,并充分注意到自己的潜力,从而形成正确的自我意识。



活动一：多面镜中的我

目标：从自我反省和他人反馈中了解自己。

1. 猜猜我是谁？每个同学写一段描述自己主要特征的话，下面标上代表自己特点的一个动物名称或编号，不写自己的姓名。

然后将每人写好的纸条折好放在一起，打乱后，给全班同学每人发一张。请每个同学读一读，猜一猜，看谁能猜中。猜中的请说明理由，被猜中的谈谈感受。

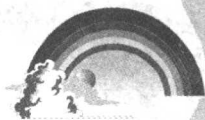
2. 归纳别人对自己的评价，说说自己的感受（认同、接受、喜欢、不喜欢……）。

活动二：欣赏我自己

目标：寻找自身优点，以促进自尊、自信；学习和发现别人的优点，以增进对同学的了解。

1. 自我欣赏。让小组学生轮流自我评说自己的长处，每人两分钟。

2. 被别人欣赏。用五分钟时间听别人说自己的优点，只允许静



听,不必表示感谢,也不可泼冷水。最后讨论自己被欣赏的感受。

活动三:找感觉

目标:了解自己在不同情境下的感受,增进对自我的认识。

请不要仔细地权衡,快速回答下列感受,然后通过小组分享各人的感受,让别人更了解自己:早上起床时我通常的感觉;早晨上学时我的感觉;我和同学在一起时的感觉;被人捉弄时的感觉;成绩下降时的感觉;老师批评我时的感觉;放学回家时的感觉……



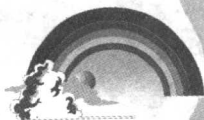
斯芬克斯之谜

在传说中,古希腊的奥林匹斯山是西方诸神所居住的地方,那里有西方的主神宙斯,以及由他所统率的众神氏。凡是难以涉足于神的地界的,而神的箴言——“人,认识你自己”,又应该让人来知晓。于是,就有了斯芬克斯的故事。“斯芬克斯”是传说中的一个奇特的生物——“狮身人面”,她长着





美女的头、狮子的身体，背上有着鸟的翅膀。现在的埃及还有她的一座雕像，与那雄伟的金字塔一样著名。在古希腊的神话传说中，她作为神的使者，带着神对人类的忠告——“人，认识你自己”，从奥林匹斯山来到了人间，来到古希腊的忒拜城堡。经过细心的筹划，她把那句神的箴言化作了一段“谜语”，来盘问她所遇到的所有的人：“什么东西早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上用三条腿走路？”这就是斯芬克斯的谜语。每个路过的人都必须面对她来猜一猜她的谜语，而且，富有挑战和特殊意义的是，凡是猜不中的，都会为此丧生，被斯芬克斯毫不留情地吃掉。最后一个名叫俄狄浦斯的人猜中了答案，谜底是：人。因为人在幼儿时用两手两腿爬行，青壮年时用两条腿走路，到了老年，临到生命的迟暮，他需要扶持，因此借助拐杖，作为第三条腿。斯芬克斯之谜的真正含义，实际上是促使我们人类进行对自身或自我的认识。



第二课

男女有别吗？



男生如是说：唉，真丑啊，满脸的疙瘩，突起的喉结，沙哑的嗓子，还长着毛茸茸的小胡子，远远看去像个小老头。女生见我们来了就捂鼻子，其实就是挺臭的。嘿嘿！还是做女生好，皮肤细腻，声音甜美，做事细心，老师同学都喜欢，那是风景啊！



女生如是说：真羡慕那些臭小子啊！运动细胞特发达，每天想蹦就蹦，想跳就跳，也没有人说他们疯疯傻傻。理科成绩也总是那么棒，我下辈子也要做男的。



男和女是世界上的仅有的两种性别，因此男生和女生就构成了校园的两道美丽的风景，各具特色。我们这一课就是要从不同的方面对男生和女生加以比较，让我们认识到自己这种性别的优势和不足，便于取长补短，完善自我。

男女生在智力因素的发展上各具特色，



主要表现为：

在观察力方面，女生在观察事物的细节方面优于男生；男生在对事物的整体及特点把握上要优于女生。如同女生看到的是每一棵树木的美，男生看到的是森林的广大浩瀚。

在注意力方面，女生的注意力要比男生集中；男生注意力容易分散，但注意力的分配与转移又优于女生。女生注意的兴趣多定向于人，对人与人的关系很敏感；而男生的兴趣多定向于物，喜欢摆弄物体，探索其奥妙。

在记忆方面，女生的机械记忆和形象记忆都略优于男生，而男生在理解记忆和抽象记忆方面明显强于女生。

在思维方面，女生偏重于形象思维，男生偏向于逻辑思维。最明显的表现是女生喜欢描写、叙述，一般比较喜欢文科。男生喜欢分析、说理，一般比较喜欢理科。

在言语方面，女孩语言发育早于男孩，语言表达的流畅性、清晰性都明显优于男生。女生在外语和语文的学习上明显比男生要好。

可见，男女智力发展各具特色与优势。

男女生在非智力因素的发展上也有不同，主要表现为以下几方面：

在情感方面，男生一般易受环境影响，情感外露、粗犷，波动大，好冲动，控制力不强。女生一般情感稳定，内隐不外露，细腻、敏感，理智性强，同情感强。

在性格方面，男生性格多外倾，活泼，好动，喜冒险，愿意大胆尝试

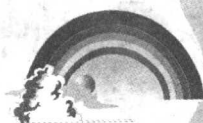
研究报告

语言能力方面：
女孩优于男孩子。

空间能力方面：
男孩优于女孩子。

数学能力方面。
男孩略占优势。

准确把握细节：
女孩优于男孩子。



新奇事物。不拘泥于细枝末节,不计较点滴得失,心胸多豁达。女生性格多内倾,柔弱文静,心细如发,善解人意。但也有许多女孩性格活泼开朗,大胆泼辣,惹人喜爱。

在兴趣方面,男生一般兴趣广泛,尤喜那些富有挑战性和创造性、竞技性强的活动,如制造火箭模型,参加体育及棋类比赛等。女生兴趣要相对比男生窄,多半对小说、影视、音乐和舞蹈感兴趣。

在自我意识方面,男生“成人感”、自信心更强一些,但难于对自己做出正确的评价,有时自视过高,有时又过低。这也反映了他们意志与情感发展的两极性、复杂性和不稳定性。女生自尊心强,也很敏感,比男生更在意他人对自己的评价,也更注意自己的外表形象。

青少年的非智力因素是复杂的,男女学生的非智力因素差异也是相对的。但是不可否认的是男生有男生的长处,女生有女生的优点。因此,少男少女们一定要认识到自身的优劣,既自我尊重又不狂妄自大,同时要注意同学间的团结协作,共同进步。



活动一:即时演讲

从不同的角度阐述自己这种性别的优势,题目可以为《瞧我们男生》、《女生风采》等。

活动二:男女生竞技大比拼

根据本班的实际情况,男女生都推选出最具有代表性的选手,以多种形式在讲台上展示风采,如唱歌、跳舞、做智力题、比力气、比记忆力等。



活动三:辩论赛:男孩、女孩,谁更聪明

“男孩、女孩,谁更聪明?”这一话题一直是人们争论不休的。虽然各执一词,但是,对我们却产生了很大的影响。同学们,请以此为论题展开一次辩论会吧!

活动四:信心加油站

虽然男孩与女孩之间在智力的某些方面存在差异,但是这些差异是可以通过努力加以弥补的。请用你的毅力和信心帮助下面两位同学。

1. 强强在班上学习成绩不错,他有个远大的志向,将来做个联合国军事观察员。因此,必须学好外语。但是无论如何努力,他的英语成绩总是赶不上班里的几位女生,尤其是口语和听力总是力不从心,甚至在课堂上不敢开口,怕女同学笑话,你能告诉他其中的道理吗?

2. 玲玲的学习成绩一直不错,她想将来做个数学家,但是近来几何学起来困难,而且玲玲喜欢旅游,但经常迷路或迷失方向,她很苦恼,甚至想放弃。



不一样的个性

男生与女生在好多方面是不同的,下面的故事也说明一些有趣的现象。

独立与依存

在一项实验中,实验者与被测试者坐在暗室中,暗室的墙上有一个四周以发光体组



成的框架,框中有一照明棒,棒可以由被测试者任意调节倾斜方向。实验者要求被测试者将这根棒调整到看上去上下垂直的状态,但框架本身是处在倾斜状态中,在这种情况下,女子比男子表现出更易受斜框的影响,女子不是根据与地面的角度来调节照明棒,而是根据框架来调整。男子则较少受斜框的影响,以调整到与地面垂直的状态。

这个实验说明:女子在思考问题或做事时更容易受到环境条件的限制。

竞争与合作

美国心理学家约索奇等人做了一项有趣的实验,他们组织数名美国男学生一起玩游戏、比赛,结果他们互不相让,都在争夺高分。但是换了女生则完全不同,他们好像取得了默契,把游戏当作交往的机会,轮流上场,并保持大致相似的得分。

这个实验说明:男性更倾向于竞争;女性更倾向于合作。



第三课

你会调适自己吗？



“物竞天择，适者生存。”在人生的航程中，只有不断地重新认识自己、调整自己，适应生活，才能达到理想的彼岸。

明明是一个学习很自觉的男孩子，平时学习成绩也不错。爸爸妈妈都说他将来能考上重点高中，对他充满了希望，生活上关怀备至。可是，明明对此并不是十分有把握。他的头脑中总是想：“万一我考不上重点中学，别人一定会笑话我；爸爸妈妈对我这么好，我不能对不起他们；万一我考砸了，爸爸妈妈的希望就会落空，他们就会生气、绝望；我不能考不好，现实只允许我成功，不允许我失败……”每次考试临近，明明就紧张起来，吃饭没有胃口，晚上睡觉也睡不好，连做题目似乎也不那么得心应手了。渐渐地，明明的作息规律反常，学习成绩也开始不稳定。后来，在老师帮助下，明明改变了原来的想法，告诉自己：“能考上重点中学当然最好，但考不上也不是‘世界末日’；我爱爸爸妈妈，他们也爱我，我们的目标和利益是一致的，大家应该互相理解和喜欢。”

细心的青少年朋友，你是否发现自己有时也出现类似明明的情况呢？就像有的同学整天都在为自己的某个缺点而苦恼；知识面窄、面貌一般、不善于打篮球等。但事实上，如果你能像明明那样换个角度来看问题，你就会看到自己身上有许多闪光的优点。这种转变其实就是我们平常所讲自我调适。