

厦门市教育科研专著资助出版项目

初中生 心理 健康教育

李远/编著

为成长的心灵加油 为绚丽的青春喝彩



希望出版社

初中生 心理健康教育

李远 / 编著



希望出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

初中生心理健康教育 / 李远编著. — 太原: 希望出版社,
2008.8

ISBN 978-7-5379-4211-9

I. 初… II. 李… 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 (2008) 第 121743 号



初中生心理健康教育

策 划 武志娟 申月华
复 审 谢琛香
内文设计 晓 吉

责任编辑 武志娟
终 审 赵连娣
装帧设计 陶安涛

书 名 初中生心理健康教育
出版发行 希望出版社
地 址 太原市建设南路 15 号 邮 编 030012
网 址 www.xwbs.com 电子信箱 xwbs@vip.sina.com
电 话 总编室 0351-4922243 印制科 0351-4922247
发行部 0351-4168101 4041258 4123120
印 刷 山西省新华印业有限公司
经 销 新华书店
开 本 787mm × 1092mm 1/16 印张 12.5
印 数 1-5000 册
版 次 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5379-4211-9
定 价 25.00 元

若有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换

联系电话 0351-4120948

版权所有 盗版必究

序

● 叶一舵

对中小学生进行心理健康教育不仅是社会和时代发展的需要,也是学生全面发展、实施素质教育的需要,为此,教育部颁发了《中小学生心理健康教育指导纲要》(以下简称《纲要》)。《纲要》规定初中心理健康教育的主要内容为:帮助学生适应中学的学习环境和学习要求,培养正确的学习观念,发展学习能力,改善学习方法;了解自己,学会克服青春期的烦恼,逐步学会调节和控制自己的情绪,抑制冲动行为;加强自我认识,客观地评价自己,积极与同学、老师和家长进行有效的沟通;逐步适应生活和社会的各种变化,培养对挫折的承受能力;把握升学的选择方向。《纲要》同时明确指出:中小学心理健康教育要“开设心理健康选修课、活动课或专题讲座。包括心理训练、问题辨析、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理知识讲座等,旨在普及心理健康科学常识,帮助学生掌握一般的心理保健知识,培养良好的心理素质。

厦门金尚中学专职心理教师李远编著的《初中生心理健康教育》,很好地贯彻了“以活动和体验为主”的理念,通过科学选择初中生心理发展需要的心理健康教育内容,以符合初中生心理发展特点的方式呈现这些内容,在精心设计的“教学流程”(教学环节)中突出“活动”和“体验”,反映并体现了初中心理健康活动课的设计要求。具体而言,本书编写在理念上突出以学生为主体,面向全体,以正面教育和预防为主,突出发展性心理辅导;从“适应篇”到“性教育篇”,在内容上遵循初中生身心发展的规律,符合《纲要》的精神,安排合理;在组织形式上,以形式多样的活动贯穿全课,设计了流畅的教学流程。整本书内容分量适中,图文并茂,生动活泼,栏目名称贴近学生实际,当会受到初中生的喜爱。

诚然,要想让初中心理健康活动课真正发挥其应有的功能,心理教师的专业成长乃至全体教师的协同才是关键。据我所知,厦门金尚中学不仅重视心理健康教育工作,也很重视心理教师专业成长。李远作为我的学生,可以说我见证了她的专业

成长历程。她很努力，很勤奋，也很敬业。多年来，通过各方面的支持加上自身的不断探索与实践，李远已成长为福建省优秀的一线心理教师，获得了不少心理健康教育领域的荣誉，并经常活跃在厦门市乃至福建省中小学心理健康教育的各种“舞台”上。因此，作为目前为数不多的由一线教师独立编写并得以正式出版的心理健康教育图书，我希望这本书的问世，能对中小学心理教师的专业成长发挥积极的影响作用。

2008年5月

（序作者为福建师范大学心理学系主任、教授、博士生导师，知名心理健康教育专家）

目 录

第一单元 适应篇

- 第一课 认识新伙伴 /1
- 第二课 制订学习计划 /4
- 第三课 适应新环境 /7

第二单元 智能训练篇

- 第四课 提高你的观察力 /10
- 第五课 记忆的规律及策略 /13
- 第六课 插上想象的翅膀 /17
- 第七课 发散思维 /20
- 第八课 让思维冲破牢笼 /22

第三单元 认识自我与悦纳自我篇

- 第九课 我是谁 /25
- 第十课 欣赏自己 /28
- 第十一课 我的另一面 /31
- 第十二课 我长得不美,但我很可爱
——我的外貌 /33
- 第十三课 天生我才必有用 /36

第四单元 突破学习难关篇

- 第十四课 掌握科学的学习方法 /39
- 第十五课 我的兴趣爱好 /42
- 第十六课 我的学习“发动机” /46
- 第十七课 一心不可二用 /49
- 第十八课 寸金难买寸光阴 /52

第五单元 相处篇

- 第十九课 学会倾听 /55
- 第二十课 学会拒绝 /58
- 第二十一课 学会赞扬 /61
- 第二十二课 学会尊重 /64
- 第二十三课 学会感恩 /66
- 第二十四课 学会放弃 /70
- 第二十五课 学会合作 /73
- 第二十六课 爱拼才会赢 /75
- 第二十七课 宽容待人 /78
- 第二十八课 如何应对嘲笑 /80
- 第二十九课 绰号知多少 /83

第六单元 情绪意志篇

- 第三十课 了解自己的情绪 /86
- 第三十一课 心情不妙觅良方 /88
- 第三十二课 消除嫉妒 /91
- 第三十三课 控制愤怒 /94
- 第三十四课 抵制诱惑 /97
- 第三十五课 磨砺意志 /100
- 第三十六课 战胜羞怯 /102
- 第三十七课 笑对挫折 /105
- 第三十八课 克服焦虑 /107
- 第三十九课 超越自卑 /110

第七单元 交友篇

- 第四十课 朋友一生一起走 /113
- 第四十一课 扬起友谊的风帆 /116
- 第四十二课 真正的友谊 /119
- 第四十三课 当友谊之舟颠簸时 /122

第八单元 我和父母、老师

- 第四十四课 体会亲情 /125
- 第四十五课 架起和父母之间的心桥 /128
- 第四十六课 最熟悉的陌生人 /131
- 第四十七课 老师的烦恼 /134

第九单元 学会生活篇

- 第四十八课 校园“粉丝” /137
- 第四十九课 网络是一把双刃剑 /139
- 第五十课 过一个有意义的生日 /141
- 第五十一课 我的零花钱我做主 /144
- 第五十二课 生活不攀比 /147
- 第五十三课 做一个休闲高手 /149

第十单元 自我保护篇

- 第五十四课 走出家庭困境 /152
- 第五十五课 面对敲诈怎么办 /155
- 第五十六课 远离暴力 /157
- 第五十七课 防“狼”秘籍——如何应对性骚扰 /160
- 第五十八课 防“狼”秘籍——如何应对性侵害 /163

第十一单元 生命教育篇

- 第五十九课 认识生命 /165
- 第六十课 生于忧患 /168
- 第六十一课 老化与死亡 /171
- 第六十二课 珍爱生命 /174

第十二单元 性教育篇

- 第六十三课 成长的音符——性机能的成熟 /176
- 第六十四课 驿动的心——性意识的觉醒 /179
- 第六十五课 做一个受欢迎的异性同学 /182
- 第六十六课 区分友谊与爱情 /184
- 第六十七课 迷惘的花季——Say no to sex /186

参考书目 /192

后记 /193



第一单元 适应篇

第一课 认识新伙伴

人生是一次漫长的旅行，只有不断结识新的朋友，旅程才不会孤单。



对对碰

名字串串烧

将全班同学按来自不同的小学交叉分组，每组8人~12人。小组成员围成一圈。游戏开始，任意让一名同学进行自我介绍：我是来自×××小学的×××。第二名同学继续介绍，但要说：我是×××小学×××后面的来自×××小学的×××。依次下去……最后介绍的一名同学要将前面所有人的小学、姓名复述一遍，复述不出来的人要给大家表演一个小节目，比如唱歌、说笑话、学动物叫等。



心情树

好想有个新伙伴

小美刚踏进新学校没几天，对她而言一切都是崭新的。每当看到同学们在一起有说有笑的样子，失落感便油然而生，她多么希望自己能是其中的一员。虽说小美的外表不出众，但还算清秀，可她的性格比较内向腼腆，从不敢主动和别人打招呼。只能一个人独来独往，就快成“独行侠”了。

读了小美的故事，你有何感想？你也想在班上结交新的伙伴吗？怎样才能结交到新伙伴？



超级握手

让全班同学交叉换座位，如果对方是已经熟悉的则要寻找不熟悉的同学为新同桌，新同桌彼此相互握手，自我介绍，如此反复进行。比一比谁在老师规定的

时间内认识的新朋友多。

同桌间相互做自我介绍,主要包括:名字的含义:

毕业的小学:

家庭住址:

爱好

或特长:

习惯动作或习惯用语:

其他:



串串烧

成果验收

1. 默写名字比赛: 默写全班同学的姓名, 看谁写得多。

2. 画一画: 俗话说“萝卜青菜各有所爱”, 你会选择什么样的人交朋友呢? 请把你心目中的好伙伴形象画出来, 还可以配以文字说明。

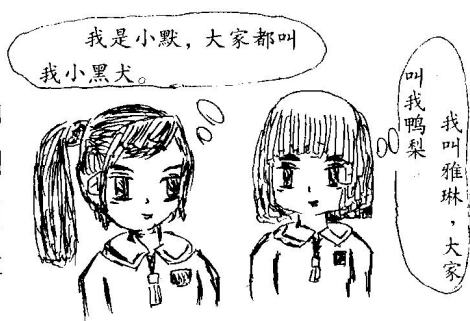


3. 小小侦察员: 仔细观察班级里那些人缘好且善于交往的同学, 看看他们是怎么与别人交往的。

如何快速认识新朋友

1. 细心记住每一个同学的相貌,并且和其名字联系起来。

2. 勇敢主动地和别人打招呼。见到同学,如上学时碰到,或者在食堂吃饭、在操场打球碰到都可以打招呼:××,你好,我和你一个班,叫××。可以一起吃饭(打球)吗?这时,一般大家都不会拒绝你。



3. 交到朋友以后,你先要尽量了解对方喜欢什么,这样聊天时才会有共同语言。
4. 开学的时候,同学们最容易聊的话题,就是对老师的看法和对上课的看法。
5. 请记住,要始终带着微笑面对他人。
6. 如果碰到有人不理睬你,那就另找其他的同学,你不会有损失的。

人际交往中几种奇妙的心理效应

1. 首因效应。第一次交往中给人留下的印象,在对方的头脑中形成并占据着主导地位,这种效应即为首因效应。在交友、招聘、求职等社交活动中,要利用这种效应,展示给人一种极好的形象,为日后的交流打下良好的基础。

2. 近因效应。近因效应与首因效应相反,是指交往中最后一次见面给人留下的印象,这个印象在对方的脑海中也会保留很长时间。利用近因效应,在与朋友分别时,给予他良好的祝福,你的形象一定会在他的心中美化起来。

3. 光环效应。当你对某个人有好感后,就很难感觉到他的缺点的存在,就像有一种光环在围绕着他,这种心理状态就是光环效应。光环效应有一定的负面影响,在这种心理作用下,你很难分辨出好与坏、真与伪,非常容易被别人利用。所以,在社交过程中,需要具备一定的防范意识。

第二课 制订学习计划

学习计划就如登山线路图,能让同学们在最短的时间,以最高的效率和最少的精力达到终点(取得良好的学习效果)。



对对碰

循声找人

把参加游戏的同学分为找人者和被寻找者。游戏开始,找人的同学戴上眼罩,原地转三圈,被寻找的同学坐在某个位置不要出声,看花费多长时间能被找到。当第二次寻找时,被寻找的同学要不停地用指导语说:我在这儿,快过来。比较一下这两次游戏所花费的时间和感受。



心情树

无所适从

晚上,小杰坐在书桌前,桌上堆满了书,一片狼藉,他一会儿翻翻语文,一会儿看看数学,过不了几分钟,马上又换成英语,单词记不住,马上又想复习其他功课,折腾了半天,什么都没有学进去。小杰又挠头又叹气地自言自语道:“科科都要考,成绩看总分。我到底该怎么办?”请你帮帮小杰。



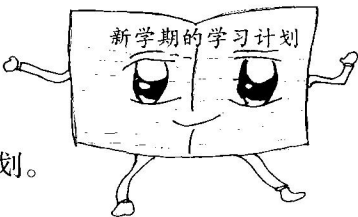
顾此失彼

小林整个自习课都在做英语作业。下课后英语老师和数学老师分别找他谈话,英语老师表扬他能将全身心投入到英语学习中,成绩进步快,小学没学英语还能跟上;数学老师却说他连作业都完不成,作业质量差,第一单元只考60多分。今后该

怎么办？小林为此感到很苦恼。请你帮帮小林。

经验分享

你在学期初制订过学习计划吗？你的学习计划基本能实现吗？你认为计划不能实现的原因是什么？



心动行动

请根据自己的实际情况制订周学习计划和学期学习计划。

周学习计划表（学校学习时间除外）

星期	上午 (自己写时间)	完成 情况	中午 (自己写时间)	完成 情况	下午 (自己写时间)	完成 情况	晚上 (自己写时间)	完成 情况
一								
二								
三								
四								
五								
六								
日								

学期学习计划表

学期学习计划	
学期目标	
保证达到目标的措施	



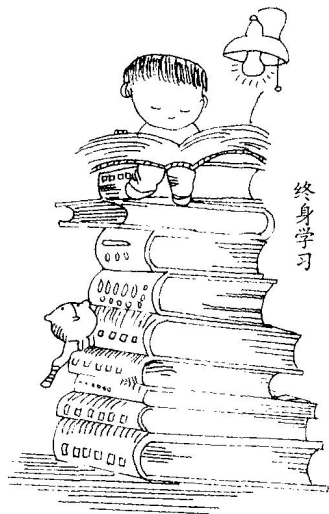
调色盘

如何制订学习计划

学习计划要有长期的规划（一般以一学期或一学年为宜），又要有近期的安排（以一周为宜）。长期的计划不需要很具体，但是应该对必须要做的事情心中有数。近期的安排应该尽量具体些，把较重的任务分配到每周、每天去完成，使长远计划中的任务逐步得以分解完成。

制订学习计划的重点是合理安排自由学习时间。制订学习计划时要做到：

1. 切合实际。制订计划，不能脱离学习实际，要符合自己现在的学习压力和水平。
2. 脑体结合，文理交替。
3. 注重效果，及时调整。如果时间安排不合理，或者近期有特别的任务要完成，计划就要随时修改。
4. 计划要留有余地。制订计划时不要太死板，要留出机动时间，使计划有一定的机动性。



思悟园

制订学习计划非常重要



据有关专家调查表明：在两个班级的 100 名学生中，凡是能制订学习计划的，不论能否完全执行，成绩均比较稳定或较好。调查表明，学习跟着老师走的，能完成老师布置任务的同学，成绩中等；既有计划，又能完全按照计划去做的同学，成绩最好；学习无计划，又不能按老师的要求去做的同学，成绩最差。

第三课 适应新环境

达尔文的进化论向世人宣告了这样一个永恒的真理——“物竞天择，适者生存”。只有适应社会、适应环境，才能有所发展，否则就会被淘汰。



对对碰

考考你

升入初中后你是否存在以下情况，用Y表示“是”，用N表示“否”。

- () 1. 学科多，节奏快，适应不过来，感到心情紧张。
- () 2. 老师讲课速度快，思路跟不上。
- () 3. 上课听懂了，课后作业却不会做。
- () 4. 不能有效支配时间。
- () 5. 竞争比小学激烈，丧失优越感。
- () 6. 自习课上不知道该做什么。
- () 7. 和同学相处不好，时常怀念小学时的同学和老师。
- () 8. 其他：_____

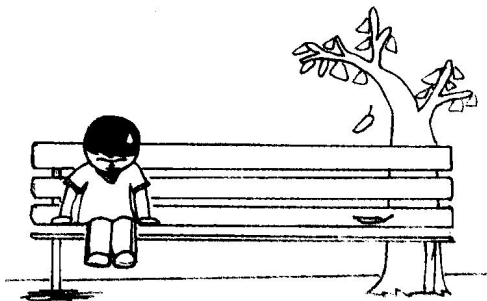
想一想：初中与小学相比，有哪些不同？（可从环境、学习内容、学习方式、管理模式等方面思考。）



心情树

找问题

下面几位同学升入初中后，在学习、生活等方面都遇到了新的问题，请帮助他们分析一下，他们的问题出在哪里？今后应该怎么办？



1. 小明在小学时不仅学习成绩好，还担任班干部，深得老师喜欢。升入初中后，班主任在军训时指定的临时班干部没有他，半学期后班干部正式竞选，小明也没有

被选上。小明很失落，很怀念小学的同学和老师，认为中学真不如小学好。从此小明心灰意冷、一蹶不振。

2. 小丽性格比较内向，进入初一后上课不爱回答问题，课下与同学的交往也比较少，有时班级搞活动，她总是不知不觉地成为旁观者。

3. 晓婷在小学时成绩还不错，升入初中后，在校时间变长，功课增加了好几门，而且每科都要求自己复习、预习，上课时老师又讲得快。晓婷整天感到手忙脚乱、身心疲惫，作业总在“半瞌睡状态”中完成，成绩下降很快。这不，数学第一单元考试居然不及格。

4. 小林在老家是个爱说爱笑爱唱、天真烂漫的乐天派。初中时父母想尽办法把他转到一所新学校，在新的环境下，小林仿佛变成了另外一个人，他整天沉默不语，对什么事都提不起兴趣。甚至还有同学笑话他夹杂着乡音的普通话，而同学们说话时，他也听不大懂。于是他感到很孤单、很压抑，很想再转回老家去上学。



● 小明的问题和解决的方法：

● 小丽的问题和解决的方法：

● 晓婷的问题和解决的方法：

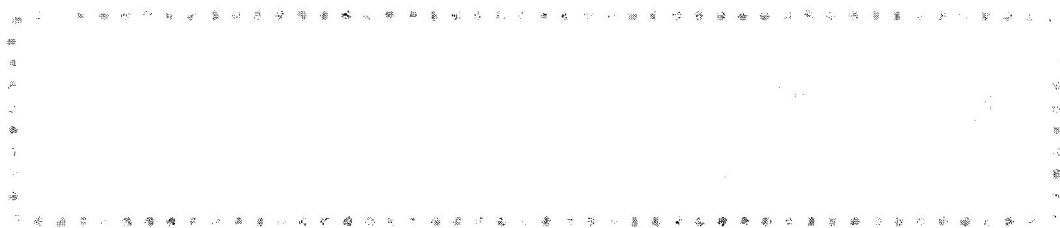
● 小林的问题和解决的方法：



串串烧

经验分享

你升入初中后有哪些不适应？想一想，应当怎样调整？



调色盘

如何尽快适应初中生活

1. 重新定位打造自己。同学们一起迈入初中大门，是站在同一起跑线上的，不管小学是否优秀那都已成为过去，过高或过低的自我评价都会困住前行的步伐。
2. 课程增加改变学法。如应主动适应老师的授课方式，制订科学的学习计划等，英语尽量往前赶，数学别掉队，语文要多读课外书，尤其是名著。
3. 学会适应，学会交往。
4. 以新的行为规范要求自己。



思悟园



改变自己

有一只乌鸦打算飞往东方，途中遇到一只鸽子。双方停在一棵树上休息，鸽子看见乌鸦飞得很辛苦，关心地问：“你要飞到哪里去？”乌鸦愤愤不平地说：“其实我不想离开，可是这个地方的居民都嫌我的叫声不好听，所以我想飞到别的地方去。”鸽子好心地告诉乌鸦：“别白费力气了！如果你不改变你的声音，飞到哪里都不会受欢迎的。”

如果你无法改变环境，唯一的办法就是改变你自己。

第二单元 智能训练篇

第四课 提高你的观察力

观察力是学习的窗口，没有它，知识的阳光就照射不进来。



对对碰

大家来找碴

同桌的两人一组，面对面站立，仔细观察对方10秒钟，然后互相背对背，各做适当变化，再同时转身面对面，看对方身上有什么变化。要求第一次只变化一项，第二次要变化三项或者更多。做完此游戏后，请谈谈你的感受。



心情树

雾里看花



晓东是个出了名的“马大哈”：数学试卷上把除号抄成加号或把小数点搞丢了之类的事时有发生，也因此影响到他的成绩；物理实验课只有他一个人没看到实验变化；语文课错别字多多，最头疼的是写作文，总觉得无话可说、无事可写，常常是只写短短几句话就结束……学习上如此，生活中的他也常遭遇“不顺利”。有一次，他兴高采烈地告诉好朋友，放学后要请吃烧烤，没想到朋友非但没有意料之中的兴奋，还冷冷地说了一句：“想得病啊。”这时其他同学走过来对晓东说：“你怎么没看到他眼睛红红的……”晓东为自

己的“马大哈”性格感到很苦恼。

1. 请你帮晓东分析一下，他的问题出在哪里？应该怎样改进？
2. 说一说，培养观察力的时候要避免和克服哪些不良问题？