

未成年人伦理、心理、生理知识教育丛书

初中生

“三理”教育读本

.....

CHUZHONGSHENG
S A N L I
JIAOYU DUBEN

主编 张德甫 李文良



河南人民出版社

目 录

伦 理 篇

导 言	1
第一章 爱国主义教育	3
第一节 爱国主义教育内容	5
一、中华民族悠久历史教育	5
二、中华民族优秀传统文化教育	5
三、党的基本路线和社会主义现代化建设成就教育	5
四、中国国情教育	5
五、社会主义民主和法制教育	5
六、国防及国家安全教育	6
七、民族团结教育	6
八、“和平统一、一国两制”方针教育	6
九、根据不同年级的特点安排教育内容	6
第二节 开展爱国主义教育的基本方法	7
一、制定本学校爱国主义教育的长远规划和实施方案	7
二、充分发挥学校爱国主义教育的主渠道作用	7
三、建设校园文化,营造以热爱祖国为荣,以危害祖国为耻 的氛围	8

四、建立必要的礼仪规范,强化爱国主义情感和国家 意识	9
五、利用社会力量,建立爱国主义教育基地,加强实践 教育	10
六、家庭要重视对子女的爱国主义教育	10
七、切实加强领导,形成齐抓共管的工作格局	11
第二章 集体主义教育	12
第一节 集体主义教育内容	14
一、心中有集体、有他人,尊重、关心他人,热爱集体的 教育	14
二、爱班级、爱学校,为集体服务,自觉珍惜和 维护集体荣誉教育	15
三、正确处理自由和纪律关系的教育	15
四、正确处理师生、同学、家庭成员和其他人员关系的 教育	15
第二节 集体主义教育对策	16
一、把集体主义教育融入各科教学中	16
二、依据“分层次、有重点”的原则,规划教育内容	17
三、抓好校风和班集体建设,珍惜和爱护集体荣誉	17
四、加强校园文化建设	18
五、开展社区集体活动和文明创建活动	18
六、营造集体主义教育的社会氛围	19
第三章 社会主义教育	21
第一节 社会主义教育内容	21
一、初步的社会发展常识教育	21
二、初步的社会发展规律教育	21

三、中国基本国情教育	22
四、社会主义建设伟大成就教育	23
五、中国特色社会主义建设常识教育	23
六、党的基本路线、方针、政策教育	24
第二节 开展社会主义教育的基本方法	25
一、充分发挥思想政治课教材作用,结合学生的 实际情况开展教学活动	25
二、把社会主义教育渗透到各科教学中	26
三、发挥共青团在社会主义教育中的作用	27
四、注重校园文化建设	28
五、整合社会教育资源,开展社会主义教育	28
第四章 理想信念教育	30
第一节 理想信念教育内容	32
一、理想信念的基本知识教育	32
二、社会主义共同理想教育	33
三、正确的学习目标教育、学习科学文化知识与实现 社会主义现代化关系的教育	33
四、以英雄模范人物为榜样的教育	33
五、以共青团的性质、宗旨、任务与青少年 成长进步关系为主要内容的教育	34
六、“做合格的初中毕业生”教育和 “一颗红心、多种准备”教育	34
七、就业的初步职业道德教育和做有理想、有道德、 有文化、有纪律的合格公民教育	35
第二节 开展理想信念教育的基本方法	35
一、营造良好的学校教育环境	35
二、发挥思想政治课教学主渠道作用	35

三、其他各学科教学渗透·····	36
四、充分发挥班主任工作的优势·····	36
五、共青团、学生会是学校理想信念教育的重要力量·····	37
六、形成良好的理想信念教育的社会环境·····	37
第五章 社会主义民主与遵纪守法教育 ·····	39
第一节 社会主义民主与遵纪守法教育内容 ·····	40
一、社会主义民主和遵纪守法教育·····	40
二、我国公民基本权利与义务的教育·····	41
三、遵守学校纪律和规章制度、《中学生守则》、 《中学生日常行为规范》的教育·····	42
四、法律意识、法制观念及知法、懂法、守法、用法 教育·····	43
五、宪法及有关法律和法规常识的教育·····	43
六、初步的《治安管理处罚条例》教育·····	43
七、社会责任感教育·····	44
第二节 开展社会主义民主与遵纪守法教育的基本方法 ·····	44
一、坚持正面教育·····	44
二、发挥学科教育优势·····	45
三、优化民主法制教育的校园环境·····	46
四、配好法制兼职副校长和校外法律辅导员·····	46
五、建立和完善法纪教育基地·····	47
六、父母要以身作则,做遵纪守法的模范·····	47
七、建设“社区青少年法律学校”·····	47
八、优化法纪教育的社会环境·····	48
第六章 劳动教育 ·····	49
第一节 劳动教育内容 ·····	51

一、以自我服务为主的劳动教育和劳动习惯教育·····	51
二、热爱劳动、勤劳致富教育·····	52
三、尊重劳动人民、勤劳俭朴、珍惜劳动成果、 艰苦奋斗传统的教育·····	52
四、以校内生产劳动和社会公益劳动为主的劳动实践 教育·····	52
第二节 开展劳动教育的基本方法·····	53
一、建设一支稳定的劳动教育教师队伍,保证劳动课 教学质量·····	53
二、以统编教材为主、自编教材为辅,灵活使用教材, 增补具有乡土特色的教学内容·····	53
三、建设劳动教育基地·····	54
四、以纪念日、活动日为契机,开展科技劳动教育 活动·····	55
五、通过组织志愿者活动,对初中生进行劳动教育·····	55
六、组织学生劳动的同时进行安全教育,预防发生劳动 事故·····	55
七、重视劳动教育的绩效评价·····	56
 第七章 公民道德和社会公德教育·····	57
第一节 公民道德和社会公德教育内容·····	64
一、公民基本道德规范教育的主要内容·····	64
二、社会公德教育的主要内容·····	65
第二节 开展公民道德和社会公德教育的基本方法·····	67
一、发挥学校教育主阵地作用·····	67
二、开展形式多样的道德教育·····	67
三、利用节庆、纪念日开展公民道德和社会公德教育·····	68
四、重视和发展家庭教育·····	69

五、发挥大众媒体的舆论导向作用·····	69
六、净化初中生的成长环境·····	70
七、建立健全学校、家庭、社会相结合的初中生 思想道德教育体系·····	71

心理篇

导 言 ·····	72
第八章 学习心理教育 ·····	73
第一节 学习心理教育内容 ·····	73
一、学习动机和兴趣教育·····	73
二、学习态度教育·····	74
三、学习行为教育·····	74
四、学习压力教育·····	75
第二节 学习心理教育基本方法 ·····	76
一、激发学习动机和兴趣·····	76
二、优化学习态度·····	77
三、培养良好的学习行为·····	77
四、学会应对学习压力·····	78
第九章 智力教育 ·····	80
第一节 智力教育内容 ·····	80
一、注意力教育·····	80
二、观察力教育·····	81
三、记忆力教育·····	81
四、思维力教育·····	82
五、想像力教育·····	82
第二节 智力教育基本方法 ·····	83

一、培养注意力·····	83
二、训练观察力·····	83
三、强化记忆力·····	84
四、提高思维力·····	86
五、发掘想像力·····	87
 第十章 情绪教育 ·····	89
第一节 情绪教育内容 ·····	90
一、情绪的重要性·····	90
二、体验良好情绪·····	90
三、认识不良情绪·····	92
第二节 情绪教育基本方法 ·····	94
一、加强教育者自身情绪素质修养·····	94
二、根据少年的心理特征,宽容地对待他们 ·····	94
三、注重挫折教育,增强心理承受能力 ·····	94
四、指导学生掌握消除不良情绪的方法·····	95
五、全面正确地了解自己,正视自己 ·····	96
六、建立良好的人际关系·····	96
七、顺应情绪的自然波动规律·····	97
八、开设心理咨询机构·····	97
 第十一章 意志教育 ·····	99
第一节 意志教育内容·····	100
一、自觉性教育 ·····	100
二、果断性教育 ·····	100
三、坚韧性教育 ·····	100
四、自制力教育 ·····	101
第二节 意志教育基本方法·····	101

一、突出理想的导向作用	101
二、发挥环境的熏陶作用	101
三、重视榜样的激励作用	102
四、进行意志知识教育	102
五、坚持体育锻炼	103
六、注重量的积累,从小事做起,坚持适度原则	103
七、严格制度、纪律	103
八、引导学生自我教育	103
九、做到因人而异	104
第十二章 性格教育	106
第一节 性格教育内容	106
一、认识自己性格的教育	106
二、良好性格教育	107
第二节 性格教育基本方法	108
一、成人以身作则,树立良好的榜样	108
二、家长要有正确的教育观念,促使儿童形成良好的性格	109
三、帮助学生提高自我性格认识的水平	109
四、指导学生在实践活动中努力纠正自己的不良性格	109
五、积极改进教学方法,采用活泼多样的授课方式	110
六、根据学生不同性格给以个别指导,做到因材施教	111
第十三章 自我意识教育	112
第一节 自我意识教育内容	112
一、准确认识自我教育	112
二、自我意识阶段发展特点及教育	113

第二节 自我意识教育基本方法	114
一、引导学生全面认识自我	114
二、帮助学生悦纳自己	115
三、利用学生集体的力量进行自我教育	116
四、尊重学生的成人感	116
五、指导学生掌握不良行为的自我控制方法	116
第十四章 人际交往教育	118
第一节 人际交往教育内容	119
一、同伴交往教育	119
二、亲子交往教育	120
三、师生交往教育	121
第二节 人际交往教育基本方法	121
一、培养学生的社交心理品质	121
二、注意通过各种渠道来培养学生健康向上的生活情趣	122
三、教会学生学会与他人共同生活	122
四、要为中学生创造交往的环境	123
五、开设相关课程,开展交往基本礼仪和技能教育	123
六、培养学生掌握交往的策略	124
七、开展良好的家庭教育	125
第十五章 性心理教育	127
第一节 性心理教育内容	128
一、青春期性心理发展教育	128
二、性别角色及认同教育	129
三、异性交往教育	129
第二节 性心理教育基本方法	130

一、家长和教师应树立正确的性教育观	130
二、建立有组织、有系统的师资队伍	130
三、设置与实施性心理教育的课程	130
四、培养初中生选择信息的能力,抵御不良性刺激	131
五、充实初中生精神生活,转移兴奋点	131
六、指导学生自我调节	132
七、加强性道德教育	132

生 理 篇

导 言	135
第十六章 青春期发育与卫生	137
第一节 青春期卫生教育内容	138
一、少男少女的身高、体重天天在增长	138
二、男孩性发育及卫生	138
三、女孩性发育及卫生	139
第二节 青春期生理卫生教育的基本方法	146
一、社会重视	146
二、认识必要性,消除误解	147
三、教育内容分主次	147
四、父母角色的不同	149
第十七章 讲究卫生 做文明学生	151
第一节 卫生保健教育内容	153
一、个人卫生	153
二、公共卫生	158
三、预防艾滋病	159
第二节 卫生保健知识教育基本方法	161

第十八章 合理营养	165
第一节 营养知识教育内容	166
一、营养素	166
二、食物的营养价值	166
三、青少年营养需要	168
四、饮食指南	169
第二节 营养教育基本方法	173
一、营养指导和营养餐	173
二、社区营养服务工作	174
三、政府重视,做好科普宣传	176
四、家长言传身教	177
第十九章 体育锻炼	178
第一节 体育锻炼的教育内容	179
一、体育锻炼应遵循的基本原则	179
二、初中生体育锻炼应注意的事项	181
三、适宜的运动项目	183
四、驼背的预防	184
第二节 体育锻炼教育基本方法	185
一、学校体育是教育工作的重要组成部分	185
二、增加经费投入	186
三、体育与卫生工作密切配合	186
四、家长督促	187
第二十章 保护视力 预防近视	188
第一节 近视形成机理的教育内容	188
一、近视概述	188

二、近视的病因和发病机理	189
第二节 保护视力预防近视教育基本方法	191
一、预防和保健	191
二、定期检查视力	192
三、近视的矫治	192
第二十一章 意外伤害的预防	194
第一节 预防意外伤害的教育内容	195
一、车祸	195
二、溺水	196
三、性侵犯	197
四、其他伤害	198
第二节 安全教育基本方法	199
主要参考文献	201
后 记	204

伦 理 篇

导 言

十二三岁至十五六岁的少年期,进入道德发展的独立性阶段。道德的独立性意味着一个人能够完全自觉自愿地使自己的行为服从社会道德原则。初中生道德独立性的发展,成为他们道德品质形成的内在动力。所以,这一时期是道德社会化教育的关键时期。但是,少年期还是不成熟的时期,在他们的意识中道德准则的评价、观点和信念等,还没有形成统一的完整的系统。例如一个少年可以是很爱国的人,但是也会出现损害公物的行为,这就使他们有一定的道德局限性。此外,初中生还存在一定的易受诱惑性,他们所获得的道德行为习惯还不稳定,在不利的条件下,还会丧失已经初步形成的道德行为习惯。总之,从这些缺点看,初中生的道德发展是不稳固的,故又称为片面的道德独立时期。此外,初中生道德发展的特点还表现为:自我意识的发展,已经能够意识到“自我”并开始试图作出自我评价;开始考虑自己生活的意义、个人幸福、荣誉、良心、公正、道德准则等问题,以及批判地掌握道德行为准则的能力;具有通过社会交往认

识他人品质的能力(辨析善恶的能力),以道德荣辱感、义务感支配自己行为的能力和在理解具体的行为与个人品德之间的关系的基礎上产生自我修养的要求等。

胡锦涛同志在 2006 年 3 月 3 日看望出席全国政协十届四次会议的委员时提出了社会主义荣辱观:以热爱祖国为荣、以危害祖国为耻,以服务人民为荣、以背离人民为耻,以崇尚科学为荣、以愚昧无知为耻,以辛勤劳动为荣、以好逸恶劳为耻,以团结互助为荣、以损人利己为耻,以诚实守信为荣、以见利忘义为耻,以遵纪守法为荣、以违法乱纪为耻,以艰苦奋斗为荣、以骄奢淫逸为耻。“八荣八耻”涵盖了爱国主义、集体主义和社会主义思想的丰富内容,是中国传统美德和时代精神的完美结合,是以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神的鲜明表达,为初中生思想道德建设树起了新的标杆。当前要以“八荣八耻”为主要内容教育和引导初中生树立社会主义荣辱观。

第一章 爱国主义教育

爱国主义教育调查及现状分析:

一、初中生的主流是爱国的,但少数学生的爱国意识有待进一步提高

1. 学生调查问卷的结果

对于调查题目“当一个中国中学生在美国获得最高总统奖,但必须以放弃中国国籍为条件时,这个中学生宁可拒领这个奖,也不放弃中国国籍,你认为”:有超过 70% 的学生选择“应当拒绝领奖”(72.5%),仍有近 30%(27.5%)的学生选择其他选项。(详见表 1)

表 1

选 项	失去在美国发展的机会,很可惜	应当拒绝领奖	为了今后的发展应当去领奖	其他
调查结果	7.3%	72.5%	7.5%	12.7%

2. 教师调查问卷的结果

当问到“您认为学生下面哪几种意识比较薄弱”时,有 12.2% 的初中教师认为“爱国意识”是学生比较薄弱的意识,在九个选项中排在第四位,说明初中生的爱国意识有待进一步加强。(详见表 2)

表 2

选项	爱国意识	法律意识	文明礼貌意识	诚实守信意识	团结友爱意识	勤俭节约意识	自强不息意识	劳动创造意识	爱心奉献意识
结果	12.2%	10.9%	20.4%	37.4%	11.7%	29.1%	10.4%	5.7%	3.9%

3. 家长调查问卷的结果

在对初中生家长进行“您认为孩子下面哪几种意识比较薄弱”问卷调查时,有 19.2%的家长认为“爱国意识”是孩子比较薄弱的意识,在九个选项中“爱国意识”排在第六位。(具体调查情况见表 3)

表 3

选项	爱国意识	法律意识	文明礼貌意识	诚实守信意识	团结友爱意识	勤俭节约意识	自强不息意识	劳动创造意识	爱心奉献意识
结果	19.2%	44.5%	28.3%	12.4%	10.2%	62.6%	65.5%	69.9%	18.8%

二、爱国主义教育活动基地未能充分发挥作用

“经常去”爱国主义教育活动基地参观的学生仅有 7.6%,有 12.8%的学生“从未参观”过所在地的爱国主义教育活动基地,还有 10.9%的学生反映当地没有爱国主义教育活动基地,68.7%的学生只是“偶尔也参观”爱国主义教育活动基地。(详见表 4)

表 4

选项	经常参观	偶尔也参观	从未参观	没有基地
调查结果	7.6%	68.7%	12.8%	10.9%