

初中生

主 编 吴增强
副主编 蒋薇美 姚鑫山

心理辅导指南

第2册

Chuzhongsheng Xinlifudao Zhinan

Chuzhongsheng
XINLIFUDAOZHINAN



上海科技教育出版社

初中生

主 编 吴增强
副主编 蒋薇美 姚鑫山

心理辅导指南

第2册

Chuzhongsheng Xinlifudao Zhinan



上海科技教育出版社

初中生心理辅导指南

第二册

主 编 吴增强

副主编 蒋薇美 姚鑫山

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

各地新华书店经销 常熟市文化印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 6 字数 145 000

2001 年 7 月第 1 版 2001 年 9 月第 2 次印刷

印数 5 001—10 000

ISBN 7-5428-2546-1/G·1635

定价:7.00 元

前言

为了推进中小学的心理健康教育,1995年5月至1996年8月,上海市教育科学研究院普通教学研究所教育心理室主任、上海市中小学心理辅导协会理事长吴增强研究员组织了全上海十几位专家、科研人员和教师,编写了心理辅导活动课程的系列教材《学校心理辅导活动指南》(包括小学版、初中版、高中版)。这套系列教材出版后,先后在上海市和外省市近500所学校试用,受到广大教师和学生欢迎。1997年,我们又将优秀执教老师的教案,汇编成《学校心理辅导活动指南教案集》(小学版和初中版)。

随着学校心理健康教育的不断深入,在心理辅导课程实践中,我们发现原有教材有不少地方需要修改、完善。因此,从2000年9月起,我们又组织力量对《学校心理辅导活动指南》进行全面改版。改版后的系列教材,分别为《小学生心理辅导指南》、《初中生心理辅导指南》、《高中生心理辅导指南》。各版教材均包括学生用书两册、教师指导用书一册。

本书为《初中生心理辅导指南》学生用书,供初二、初三学生使用。全书编写分工如下:学会学习篇杨彦平、沈卫国,悦纳自我篇叶斓斓、包遵锋、郑则然、张江涛,学会交往篇金永明、洪颖馨,学会生活篇汪人、张江涛,学会择业篇李成彦。最后由吴增强、蒋薇美、姚鑫山统稿、修改,吴增强审稿、定稿。

编者
2001年4月





目 录

学会学习篇



1. “异想天开”/2
2. 发明创造并不神秘/4
3. 探讨兴趣/6
4. 让我们更坚强/10
5. 学习中的自我调控/12
6. 学习的策略/14

悦纳自我篇



7. 快乐的我/17
8. 我能行/20
9. 塑造自我/24
10. 让我当一日家/27
11. 我负责/30
12. 面对紧张话松弛/32
13. 扬长避短谈羞怯/34

学会交往篇



14. 听父母讲过去的故事/37
15. 学会倾听/41
16. 让我们走到一起/43
17. 给我留一个角落/46
18. 恼人的家规/49
19. 难以接受的批评方式/52
20. 老师的烦恼/55
21. 夸夸我们的老师/57
22. 网上交友/59



学会生活篇

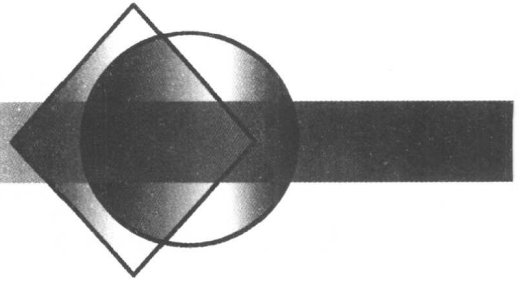
23. 心灵手巧/64
24. 校园“追星族”/66
25. 我和好书交朋友/68

学会择业篇



26. 生活方式与职业的关系/71
27. 走进职业世界/73
28. 测测你的职业能力/75
29. 测测你的职业个性/78
30. 横贯一生的彩虹/81
31. 道路与岔路/83
32. 知己知彼/85
33. 谁是最好的参谋/87

学会学习篇



1. “异想天开”

小故事

宋朝真宗年间，皇宫发生了火灾，烧毁了几座殿堂，皇帝令宰相丁谓修复。但丁谓遇到三件难事：第一，造房需要大量的土要到城外几十里的地方去运；第二，大批的竹、木等建筑材料经水路运到城外，然后再从陆路运到皇宫内，既花钱又费力；第三，烧毁的宫殿拆下的建筑垃圾要运出城外，也是一桩很繁重的事。丁谓苦苦思索，终于想出了一个办法：他先安排一万民工在皇宫前的路上挖土，将土运到工地，不几天一条大路变成了一条深沟，河水流进了深沟，深沟顿时成了大河。这样城外的竹筏、木筏可以直接驶到皇宫门口，拆了木筏、竹筏就是木材和竹料。当工程完工后，他又下令将焦土、废土、灰沙全部填入深沟，不久一条大河又成了一条平整的大道了。丁谓的一举三得施工法解决了三个难题，这就是积极思维的结果。

测一测

测试题一 一个小孩和一个大人在黑夜的荒地上走路，小孩是大人的儿子，而大人不是小孩的父亲，请问大人是小孩的什么人？

测试题二 某十字路口，前方亮起了红灯，这时人行道上挤满了人，一位汽车司机却没有停，也未造成车祸，这是为什么呢？

测试题三 3根火柴棍你最多能拼出几个直角来？

比一比，赛一赛

(1) 请你写出带有“口”偏旁的字(口内要求，由老师在比赛时提出。)，写得越多越好。

(2) 请列举出“口”的用途。

(3) 如何让打火机在“□”燃烧?

(4) 请写出与“□”相似或相近的东西,写得越多越好。

(5) 智斗顽猴

鞋匠每日在院子里修修补补,十分自在,不知何时从山上跑来一只顽猴,从此不太平了,顽猴爬到院子旁的一棵大树上,看他补鞋,只要鞋匠一走开,顽猴便跳入院中,拿起榔头、割刀,摹仿鞋匠的动作,乱敲乱割一通,把鞋子全弄坏了,鞋匠气得要命。

你有什么办法帮他治顽猴,请提供三种以上最有效、最经济的办法供鞋匠选择。



(6) 给下列故事接一个结尾:

①小明:爸爸,有人把我们的自行车偷走了。

爸爸:你认得那人的模样吗?

小明:没看清楚,但我有办法把车找回来!

爸爸:什么办法?

小明:_____

②甲:我们家乡的冬天特别寒冷,有一次,我看见路上有个小女孩哭了,眼泪刚流出来就冻在脸上了。

乙:这算什么?

甲:怎么,这还不冷吗?

乙:_____

注意:发散思维虽然可以为创新开辟无限的思维空间,可它带来的结果并非都是最合理、最有实用意义的,有时甚至可能是谬误,因此,我们在进行发散思维后,千万别忘了应用集中思维对其结果进行正确的判断与选择,求得具有创新价值的最优结果。



2. 发明创造并不神秘

一提到发明创造，有的同学可能会想那是大发明家的事，不关我什么事，我也成不了发明家。其实，我们每一个人都有发明创造的能力，如果我们勤奋好学，善于思考，大胆动手实践，就有可能成为一个小小发明家。



小故事

口琴的诞生

1821年，德国乡村一个农家女孩拿着妈妈的木梳在家门口玩耍，

玩着玩着，玩出了新花样，她拿了两个纸片，一上一下贴在木梳上，然后，把它放在嘴唇上，谁知呜里哇啦竟吹出了声。恰巧，一位名叫希曼的音乐家路过此处，并被这奇妙的声音吸引住了。他仔细端详了小女孩的杰作，回家后，就按小女孩的木梳、中国的古笙和罗马笛的发音吹奏原理，用象牙制作了世界上第一把口琴。



发明创造小方法

学一学，下面是八种操作性发明创造的小方法。

简称	方法	例如	椅子 为例
加一加	从这件东西上加上别的东西,会怎么样呢?	牙膏+药物——药物牙膏	
减一减	从这件东西上抽掉些东西,减轻分量和复杂程度,效果更好	鞋子——拖鞋	
代一代	这件东西可以用其他材料、成分、过程或方法替代吗?	丝织品——人造丝	
联一联	这件东西与别的东西组合起来效果会更好吗?	收音机和录音机——收录机	
变一变	改变原来的形状、颜色、式样等,会产生什么结果?	眼镜——太阳镜	
搬一搬	有别的东西像这件东西吗?是否可以从这件东西想出其他来	充气塑料玩具——充气枕头	
扩一扩	将这件东西按比例放大会怎样?	纸箱——集装箱	
缩一缩	将这件东西按比例缩小会产生什么结果?	保温瓶——保温杯	

想一想,以椅子为例,运用这些方法可以创造发明出什么物品(包括已经在使用的物品)?

亲身体验

在我们周围,发明创造随处可见。许多同学在日常生活中也经常进行一些小发明、小创造。你有小发明、小创造的事例吗?你的家人、同学、朋友呢?

别人的发明创造

我的发明创造

奇思妙想

或许一个突发的主意,会引发你创造的灵感;或许一次大胆的尝试,会带给你意想不到的惊喜……

如果书包可以随意地缩小、放大,我们就方便多了……

如果有一个自动吸灰的黑板擦,老师就不再受灰尘之苦了……

如果 _____

如果 _____

3. 探讨兴趣

兴趣乐园

学科兴趣登记表

我的兴趣

	最喜欢的科目	最不喜欢的科目	最擅长的科目	最头痛的科目	无所谓的科目
科目名称					
理由					

我的业余生活

- (1) 最喜欢的节目主持人是_____。
我常在_____时看电视。
我常在_____时听广播。
- (2) 书籍
我最喜欢看的书是_____ (类别)。
我最喜欢的一本书是_____。
- (3) 体育
我对体育活动(感兴趣、不感兴趣)_____。
我喜欢的体育活动是_____。
我经常参加的体育活动是_____。
- (4) 音乐
我最喜欢的音乐是_____。
我最喜欢的歌是_____。
我最喜欢的歌手是_____。
我最喜欢在_____时听音乐。
- (5) 课外活动
节假日我喜欢做_____。
节假日我讨厌做_____。
课间我习惯于(做)_____。

(6) 将来

我的特长是_____。

我希望将来从事的工作是_____。

我希望将来在_____方面作出贡献。



兴趣是什么

同学说：兴趣就是_____。

兴趣就是_____。

兴趣就是_____。

我说，兴趣就是_____。

想一想

你的兴趣是怎么产生的呢？

你现在的兴趣和以前相比有什么变化吗？

学习兴趣的培养

兴趣不是从天上掉下来的，它是在自己平时的实践活动中发展起来的，这里提出几点建议供你参考：

- * 多问“为什么”
- * 明确做每件事的目的和意义
- * 成功带来兴趣，失败则是成功之母
- * 参加丰富多彩的课外活动



- * “开卷有益”
- * 掌握学习方法
- * 把兴趣的广泛与专一统一起来
- * 把兴趣与行动结合起来
- * 要“好奇”不要“猎奇”

请你帮助他

一位同学的困惑:我的兴趣很广泛,对天文、地理、历史、生物、音乐、美术等书,我都爱看,和同学们在一块儿我似乎无所不知,同学们都称我为“万事通”,可是,我的学习成绩却很糟,有时甚至不及格。

这是为什么?你能帮助他吗?

附 中心兴趣自我测定

兴趣并不是生来就有的,也不是一成不变的,而是在长期的学习环境中形成和发展起来的。到初中阶段,人的兴趣就开始分化,会出现一个中心兴趣,它对你的学习会产生重大的影响。你了解自己的中心兴趣吗?当你做完以下题目后(请在教师指导下完成),就可以有眉目了。

这是一种学科兴趣的自我测定法。请你根据自己的情况以记分数形式表示,如果你对题中所讲的内容非常喜欢,就打5分,比较喜欢的打4分,一般的打3分,不喜欢的打2分,很不喜欢的打1分。各题均同。

- (1) 喜欢阅读《中学生科技》、《科学画报》等科普读物。
- (2) 喜欢做化学习题。
- (3) 对无线电、电器维修技术很感兴趣。
- (4) 想了解各国人民的生活和风情。
- (5) 特别喜欢饲养动物、种植花草。
- (6) 喜欢阅读文艺评论性文章。
- (7) 喜欢看著名医生的传记。
- (8) 喜欢看各种历史故事。
- (9) 喜欢制作工艺、装饰品和参观艺术展览会。
- (10) 喜欢看外语原版片,听外语广播。
- (11) 喜欢参加体育运动队。
- (12) 喜欢与数字、符号打交道。
- (13) 喜欢观看教师做化学实验。
- (14) 喜欢买有关无线电技术的科普杂志。
- (15) 喜欢外出旅游考察。
- (16) 喜欢做动物解剖实验和标本制作。
- (17) 喜欢尝试着写点小作品或编小报。



- (18) 喜欢讨论国内外时事政治事件。
- (19) 喜欢了解人体构造和学习生理卫生知识。
- (20) 喜欢参加课外文娱小组和演出活动。
- (21) 喜欢用外语进行简单会话。
- (22) 喜欢观看体育运动节目。
- (23) 喜欢参加数学兴趣小组活动。
- (24) 喜欢解释自然界中的化学现象。
- (25) 喜欢用科学精密仪器和电子仪器工作。
- (26) 非常熟悉地图。
- (27) 喜欢了解大自然的奥秘。
- (28) 喜欢读文学著作中对人内心活动描述的作品。
- (29) 很了解和评论各国的社会政治制度。
- (30) 喜欢阅读有关人同疾病作斗争的故事。
- (31) 喜欢学习音乐美术课程和参加欣赏活动。
- (32) 喜欢在校外参加外语进修。
- (33) 天天坚持体育锻炼。
- (34) 喜欢收集数学、物理方面的参考资料和收听技术信息。
- (35) 喜欢阅读化学家的传记故事。
- (36) 喜欢复杂的绘图和设计。
- (37) 喜欢收看正大综艺节目。
- (38) 喜欢观察动物的活动或植物、动物生长的情况。
- (39) 喜欢阅读世界文学名著。
- (40) 看报时,喜欢注意各种历史资料。
- (41) 喜欢询问各种疾病发生的原因。
- (42) 非常喜欢自己的文艺作品。
- (43) 希望家里有学习外语的良好环境。
- (44) 喜欢参加体育活动。

请计算并测出你的兴趣倾向:

题序	分数	题序	分数	题序	分数	题序	分数	兴趣倾向
1		12		23		34		物理和数学
2		13		24		35		化学
3		14		25		36		电子无线电技术
4		15		26		37		地理和地质
5		16		27		38		动植物学
6		17		28		39		语文
7		18		29		40		历史和社会
8		19		30		41		医学
9		20		31		42		艺术
10		21		32		43		外语
11		22		33		44		体育

4. 让我们更坚强

月坠星移、东方欲晓之时,你也许正睡得惺松,况且被窝又是那么暖和。“再睡一会儿吧。”“不,起床的时间到了,应该遵守作息制度!”常常,在你一天生活刚刚开始的时候,意志和懒散的较量,就成了你生活的前奏。

如果仔细留意一下生活的踪迹,你就会发现,在我们的人生旅程中,随时都会遇到意志的考验,只是有的考验比较微小,意志的表现不那么明显,所以常常为我们所忽视。

请你阅读

永远的彼岸

在生命的码头处,船儿如离弦之箭,冲出了风平浪静的港湾。向着彼岸疾驶,我紧把着风帆……

很难预料,暴风雨怂恿着巨浪给我来个怎样猝不可防的考验。那时,我的小舟在迎风斗雨中经受随时可能颠覆的险恶。“回去吧!”一个声音嘀咕着。

不!那是片阳光明媚的彼岸,我不能放弃深思熟虑过的选择。急风恶浪、暗礁、险滩,统统滚开吧!我的航标决不改变。

我在驾驭中学会弄潮,在弄潮里迎接所有的挑战。看!岁月的河面,一双意志的手臂正操着知识的桨有板有眼地划动,航程中成长的我热切期望彼岸永远的馈赠。

自我诊断

下面 16 道题是测试意志力的试题,仔细阅读每道题,在 5 种答案中选择与你最符合的一个,将代号填入括号内。

(a) 完全是 (b) 大多是 (c) 是与非之间 (d) 较少是 (e) 不是

- | | |
|--------------------------------|-----|
| (1) 在长跑中很累,发生生理反应时,我会咬紧牙关坚持到底。 | () |
| (2) 我做作业,一遇到困难,就马上去问老师或家长。 | () |
| (3) 如果晚上有精彩的电视节目,我会放下手中的功课去看。 | () |
| (4) 即使天很冷,我都按时起来,准时完成作业。 | () |
| (5) 只要需要,我能长时间做一件单调而无兴趣的事。 | () |
| (6) 我常因读有趣的小说而忘记当天的功课。 | () |
| (7) 我决定做的事,一定会做到,决不落空。 | () |
| (8) 如果我对一门功课不感兴趣,就不会好好地去学。 | () |
| (9) 我相信只要有决心,没有做不成的事,“有志者事竟成”。 | () |

- (10) 生活中遇到困难时,常要大人帮我出主意。 ()
- (11) 我决定做一件事,总是说干就干,决不拖延时间。 ()
- (12) 我常常下决心去干一件事,但是一碰到困难就要打退堂鼓。 ()
- (13) 学习上遇到困难时,我总是自己想办法解决。 ()
- (14) 我相信“运气”,任何事情成功的全靠机遇。 ()
- (15) 生活中碰到失败,我不会气馁,不灰心,常吸取教训,总结经验,在失败中奋起。 ()
- (16) 生活中遇到复杂情况,我会不知所措,要别人帮我拿主意。 ()
- 测试结果:_____分,意志_____。

请说说培养和锻炼意志的具体方法。

你说我说

一分钟演讲

题目:自我意志磨炼