



育心之路

——学校心理辅导丛书

初中生心理

适应能力训练教程

贾晓波 杨 铮 主编

教育部“九五”规划课题“中小学生心理适应能力的发展与培养”研究成果

我们因注意身体的健康，故研究生理卫生；我们若要使心理得到健全的发展，则必须注意心理卫生。

——潘 菽



天津教育出版社



育心之路

——学校心理辅导丛书

初中生心理 适应能力训练教程

教育部“九五”规划课题“中小学生心理适应能力的发展与培养”研究成果

主编 贾晓波

杨 铮

编写人员: (按姓氏笔画排列)

孙 晶 刘志奇

刘 颖 宋吉岗

杜红艳 谭学君

魏定敏

天津教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

初中生心理适应能力训练教程 / 杨铮著. - 天津: 天津教育出版社, 2001

(育心之路. 学校心理辅导 / 贾晓波主编)

ISBN 7-5309-3411-2

I. 初… II. 杨… III. 中学生-心理卫生-初中-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 078572 号

初中生心理适应能力训练教程

出 版 人 杨清文

选题策划 张晓琰

主 编 贾晓波 杨 铮

责任编辑 匡 威

封面设计 费宜中

出版发行 天津教育出版社

天津市张自忠路 189 号

邮政编码: 300020

经 销 新华书店

印 刷 天津新华印刷二厂

版 次 2001 年 11 月第 1 版

印 次 2001 年 11 月第 1 次印刷

规 格 32 开(850×1168 毫米)

字 数 234 千字

插 页 1

印 张 10.125

印 数 1-3000

书 号 ISBN 7-5309-3411-2 / G·2862

定 价 15.20 元

《初中生心理适应能力训练教程》是为“中小学生心理适应能力的发展与培养”课题所设计的专用教程。心理适应训练课作为本次实验的主要措施,目的是提高学生的心理适应能力,培养学生良好的心理素质。经过对实验班各项指标的检测,证明这部教程对中学生良好心理素质的形成与发展确实起到了重要的促进作用。在经过两轮试用的基础上,我们又做了补充和修改。目前所确定的教学内容涉及环境适应、学习适应、人际适应和挫折适应四大类,共10个单元30课时。每课都由教学方案和背景资料两部分组成。教学方案是参考性的,可以给教师提供一个范例,但不一定照搬;背景资料为教师提供了与教学内容有关的基础知识和参考资料。由于各年级学生的情况不尽相同,教师在教学中应结合本年级学生的实际需要,从中挑选有针对性的内容重新设计教学方案。对教案中所介绍的形式与方法,任课教师可以酌情调整。

为了保证教学效果,以下几项教学原则是所有教师必须遵循的:

一、民主性原则

教师要使自己与学生处于平等的地位,自觉地意识到并且也使学生意识到双方在人格、权利上享有同等“待遇”。贯彻这一原则要做到:

1. 杜绝居高临下的教训、说教,代之以彼此平等的说理与交



前 言

流。

2. 重视学生意见,并且充分地表示理解,给学生发表意见的机会,并尽可能予以采纳。

3. 尊重学生,绝不允许侮辱学生人格,讽刺、嘲弄学生,不揭学生“短”,不给学生“泄密”。

二、活动性原则

要落实课程中所提出的要使学生通过训练获得知识、掌握技能、养成习惯、形成态度等项目标,主要要通过各种各样的训练活动来实现。贯彻这一原则要做到:

1. 必须保证每堂课都要有适量的活动。
2. 教师要帮助学生适应活动教学这种模式。
3. 活动形式应尽可能多样化。
4. 活动尽量围绕培训目标展开。

三、参与性原则

一方面要使所有学生充分地参与教学,另一方面要求教师平等地参与教学。贯彻这一原则要做到:

1. 保证给每个学生以充分的参与机会。
2. 对个别参与活动有困难的学生给予个别帮助。
3. 教师可以用自己的经历启发学生的体验。
4. 在可能的场合,教师应以平等身份参与活动并参与交流。

四、多样性原则

教学中许多问题的答案并不是惟一的,而是开放的;教学中一些具体的形式和方法,可以并且也应当是富于变化的。贯彻这一原则要做到:

1. 教师要允许不同意见的存在,并且鼓励学生发表不同的观点、看法。
2. 教师要主动、自觉地采用多样性教学方法,以适应不同学生的需求。

3.教师可以在保证教学目的和教学内容得以实现的前提下,从实际出发,有针对性、灵活地调整或另行设计教案。

五、主体性原则

学生始终是心理训练课的主体,所有关于教学的考虑,必须首先以学生为出发点;同时,要使学生的主体地位得到实实在在的体现。贯彻这一原则要做到:

1.教师的备课、教学都要首先从学生出发,充分调动学生参与活动的积极性。

2.在可能的情况下,尽量使学生成为课堂上的“主角”,并让他们意识到这一点。

3.教师要尽可能了解学生,而且是全面了解。

4.教师要善于体察和适应学生的情绪变化。

5.教师应善于创造宽松、和谐的课堂气氛。

两年的实践表明,上述教学原则对心理训练课的顺利实施与预期目标的实现是至关重要的,希望引起各位教师的高度关注。

AM/22/04

《育心之路—学校心理辅导丛书》

编委会名单

顾 问：王鸿江

主 任：乐国安

副 主 任：贾晓波 吴铁成

丛书主编：贾晓波

编 委：（按姓氏笔画排列）

刘金明 刘国胜 陈世平

陈一新 汤 军 吴维丽

赵铁林 宫丽艳 黄 伟

目 录

第一单元 适应新环境	1
-------------------	---

1 新环境新要求	1
----------	---

2 新开始新发现	10
----------	----

3 新学期新打算	17
----------	----

第二单元 学会交往	32
------------------	----

4 结识新朋友	32
---------	----

5 人字就是相互支撑	40
------------	----

6	珍视友谊	52
---	------	----

第三单元	认识自己	65
------	------	----

7	我是谁	65
---	-----	----

8	寸长尺短	72
---	------	----

9	自我悦纳	80
---	------	----

第四单元	助你学习	91
------	------	----

10	学会预习	91
----	------	----

11	做好复习	101
----	------	-----

12	阅读指导	109
----	------	-----

第五单元 学海泛舟

13 学习发动机 123

14 专注与分心 132

15 应考身心调节 142

第六单元 人际沟通

16 创造温馨家园 151

17 我和老师交朋友 163

18 情感热线 176

第七单元 自我磨砺

..... 186

25	自信向上看	250
----	-------	-----

第八单元 迎接未来	250
------------------	-----

24	挑战自我	243
----	------	-----

23	你我当自强	231
----	-------	-----

22	顺境与逆境	221
----	-------	-----

第八单元 笑对人生	221
------------------	-----

21	百炼成钢	204
----	------	-----

20	坚强的意志	196
----	-------	-----

19	我长大了	186
----	------	-----

26	航标与航向	259
----	-------	-----

27	理想与现实	270
----	-------	-----

第十单元 走向成功	280
------------------	-----

28	合理归因	280
----	------	-----

29	成功的条件	293
----	-------	-----

30	路在脚下	303
----	------	-----

附录	310
-----------	-----

后记	312
-----------	-----

第一单元

适应

新环境



新环境新要求

教学方案

教学理念：

儿童从小学进入中学,开始了新的学习生活。与小学生相比,中学生学习活动的内容和形式都有了新的特点,所以,新生入校后,面对新的环境,就有一个心理适应的问题。适应是指个体的心理和行为要符合客观条件或需要,也就是处理需要的过程,这是个体积极地改变自己生存的环境,或者改变自己原有的状态,以获得需要的间接满足的过程。适应一般采取以行动减轻紧张、维护自尊心的策略,这是适应机制,可分为三大类:自我逃避、自我防御和攻击。本课内容主要为了帮助新生以正确的方法尽快适应中学的生活,为以后的学习和生活奠定坚实的基础。



新环境新要求

教学目标：

- 1.使同学们了解新环境对自己提出的新要求；
- 2.明确自我调节的方向。

教学准备：

- 1.录有欢快歌曲或音乐的磁带、光盘或自制多媒体软件；
- 2.准备空白纸片，分发各组，做讨论记录。

场面设定：

- 1.教室或活动室；
- 2.分组围坐，呈扇形，每组 4~6 人。

教学时数：

1~2 课时。

教学过程：

1.教师导入：

播放音乐，在音乐背景下教师做开场白和自我介绍。（注意面带笑容，语言轻松幽默，时间在两分钟左右。）

2.小组讨论：

同学们刚刚跨入中学的大门，对新环境感到无比的新鲜。环境变了，老师、同学也换了，自己由小学生变成了中学生，在各方面都发生了很大变化。下面请大家分组讨论，分析中学与小学有哪些不同。

问题：跟小学做比较。

- (1)中学的环境有什么变化？
- (2)学习的内容有什么不同？
- (3)学习的方式有什么特点？
- (4)教师的管理方式有什么不一样？

（各小组把讨论结果记录下来，选派代表在全班交流，讨论与交流各限时 10 分钟。教师将同学们的讨论结果总结在黑板上。）

3.开动脑筋想对策：

第一单元 适应新环境

新环境与小学有这么多不同,大家应当尽快适应,使自己在新的环境中不断进步,健康成长。每个人在自己的人生道路上都要面临这个阶段,关键是你能否尽快跟上步伐。下面就请同学们开动脑筋,想一想怎么做才是合格的初中生。

(学生自由发言,教师适时引导总结,针对黑板上的内容展开讨论,帮助学生找到需改进和努力的方向。时间酌情控制。)

4. 情境分析:

下面几位同学升入中学后,在学习、工作等方面都遇到了新的问题,请大家帮助分析一下,他们的问题出在哪儿?

例1:小明在小学里是班长,工作干得挺出色。升入中学后,所在班级强手如林,班干部任用采用竞选形式。小明竞选失败,自觉倒霉,认为中学真不如小学好,从此不求上进。小明为什么会出现这种情况?

例2:芳芳在小学时学习成绩总是名列前茅,升入中学后功课增加好几门,而且每科要求自己复习、预习的内容多,芳芳整天手忙脚乱的,成绩一下子拉下来,这是怎么回事?

例3:小林是个上课好动、爱说话的学生。听同学们反映,他上小学时,由于老师管得严,还比较遵守课堂纪律。可现在自习课上属他纪律差,既影响自己,又影响他人。你说他的问题出在哪里?

(分组探讨,简单写出原因,分析属于哪方面不适应,提醒学生引以为戒。)

5. 作业:你认为自己升入中学后有哪些不适应?应当怎样调整?哪些方面需要老师的帮助?

环境:

学习:

老师:

活动:

其他:

教学建议:

1. 教师应在课前布置任务,让学生对比一下中学的环境、学习内容、学习方式与学校管理方式与小学有何不同,让他们看到小学和中学之间的整体情况的差异,从而使他们更快地适应中学学习与生活节奏。

2. 因为学生第一次上心理辅导课,所以教师一定要充分准备,争取给学生留下一个良好的印象,有利于以后教学工作的开展。

3. 注意调动学生发言的积极性,促使学生之间互相交流,通过课堂活动的开展,可以帮助新生们尽快熟悉起来,这一点也非常重要。

背景资料

(一)中学生在校心理适应性的发展

儿童从小学升入中学后,他们的学习活动与小学相比都有了新的变化。在内容上,不仅课程的门类增多,而且每一门学科的内容也有了一定的深度、难度,内容的系统已接近科学体系。虽然讲授的知识仍属于基础性的知识、技能,但已不是小学所讲的那些常识性的东西,而是事物的一般规律、原理、原则、抽象概念等内容。学会这些知识,需要运用一定的抽象思维能力,在方法上,要求比小学更有自觉性、独立性。学习活动的这些新特点,对中学生的心理适应能力提出了更高的要求,实现这种要求就成为顺利地完

成中学学习任务的心理前提。

儿童从小学进入中学时,一般会出现以下几种不适应现象:

1. 对教师的不适应。在小学,班主任是学生活动的中心,而到中学取而代之的是教师集体对他们的教育,这些教师对他们来说都是重要的他人,都会对他们产生这样那样的影响,学生会感到不知听哪位老师的好,从而出现不适应现象。

第一单元 适应新环境

2.对课程增多的不适应。儿童进入中学后,增加了多门从未学过的课程,这些课程与小学课程的差异使他们的学习出现了不适应现象。

3.对学习方法的不适应。小学的学习方法以老师“牵着走”和灌输为主,是较为被动的学习方式。中学老师主要讲授基本要领和思路,更多的知识和能力需要学生通过自学和独立思考获得,是一种主动的学习方式。这与小学“保姆式”的教育大不相同。对此,有些学生无所适从,导致对学习的反感和厌倦,从而产生极大的心理压力。例如,在小学课堂记笔记一般听从教师的安排,只有教师板书时才抄,而在中学课堂上记笔记完全由学生自己处理,有的学生不适应这种形式,上完一节课后竟一个字也没有记。

4.对活动内容变化的不适应。到了中学,上课时间长,学习任务繁重,用于作业的时间增多,活动时间相应减少而造成不适应。

5.对自己在班中位置的变化不适应。在小学时学习出类拔萃,事事出头露面,受教师青睐,是同学赞美的佼佼者。到了中学,群英荟萃,使许多人由过去的“中心位置”转变为现在的“普通位置”。这种“地位”的落差,使学生在心理上形成反差,产生失落感。

初入中学的儿童出现上述不适应现象,主要是由于环境的变化使已有的心理结构和全新的信息输入不相符合,以致产生不平衡的缘故。要避免儿童入学时的不适应,主要有两种办法,一种是减少环境的变化,另一种是改变心理结构,使之能对新经验起同化作用,即适应。而提高学生的心理适应能力,主要是通过后一种办法来实现的。学生新的学习环境中出现不平衡、不适应是难免的,有时也是必要的。许多研究证实,当一件事情和原有的心理结构完全符合或毫不关联时往往引不起人的兴奋和注意,因而也就不能促进学习。最好是使两者之间具有中等程度的不相符,当既有一致的又有不一致的因素时,才能激起人的好奇心和克服不一致的努力,而去建立新的平衡,去适应新的环境、新要求。因此,应