

國民中學

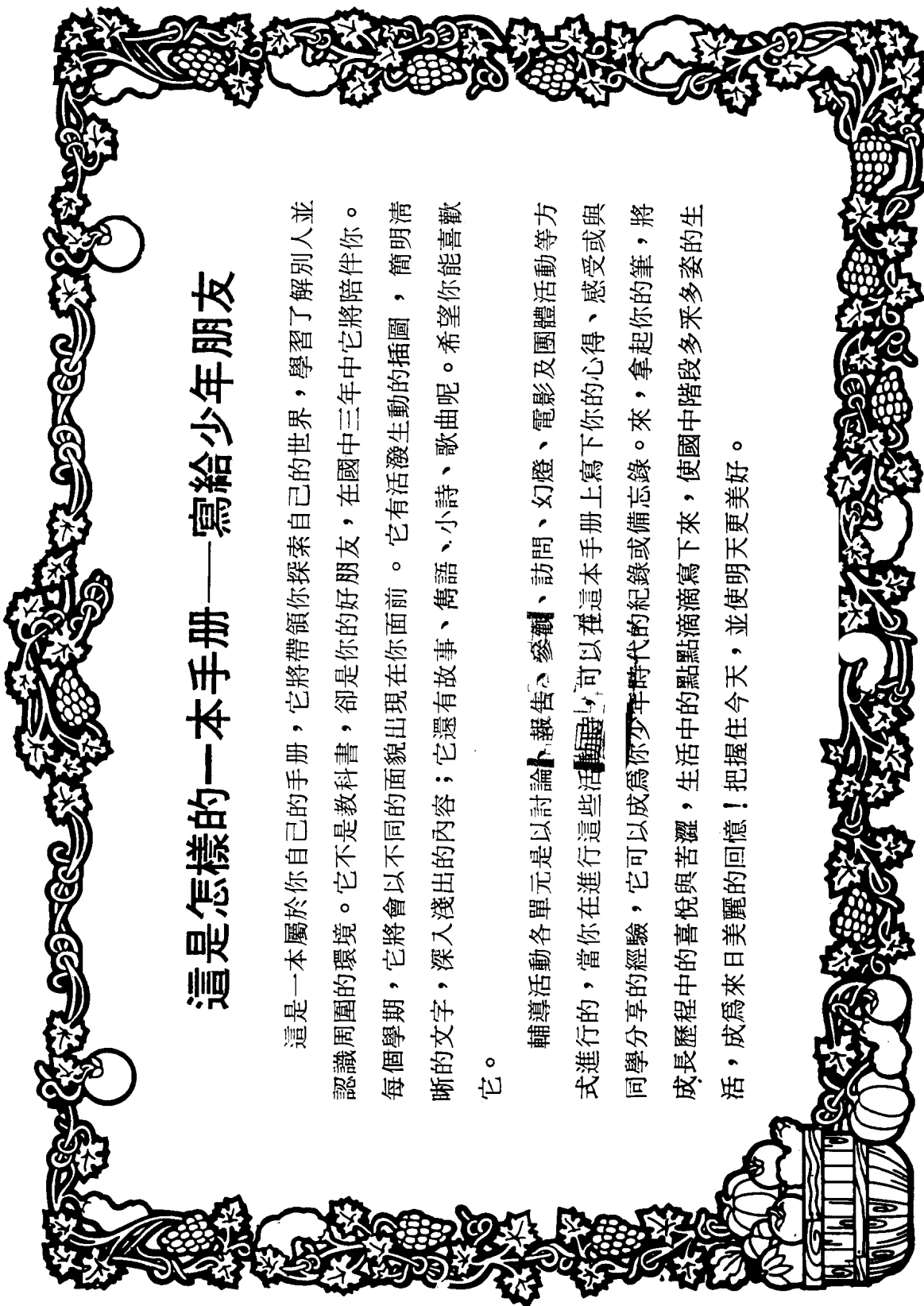
輔導活動

學生手冊

第三冊

二年級第一學期用

國立編譯館主編



這是怎樣的一本手冊——寫給少年朋友

這是一本屬於你自己的手冊，它將帶領你探索自己的世界，學習了解別人並認識周圍的環境。它不是教科書，卻是你的好朋友，在國中三年中它將陪伴你。每個學期，它將會以不同的面貌出現在你面前。它有活潑生動的插圖，簡明清晰的文字，深入淺出的內容；它還有故事、傳語、小詩、歌曲呢。希望你能喜歡它。

輔導活動各單元是以討論、報告、參觀、訪問、幻燈、電影及團體活動等方式進行的，當你在進行這些活動時，可以在這本手冊上寫下你的心得、感受或與同學分享的經驗，它可以成為你少年時代的紀錄或備忘錄。來，拿起你的筆，將成長歷程中的喜悅與苦澀，生活中的點點滴滴寫下來，使國中階段多采多姿的生活，成為來日美麗的回憶！把握住今天，並使明天更美好。

編 輯 要 旨

一、本手冊是遵照民國七十二年七月教育部公布的國民中學輔導活動課程標準編輯。

二、本手冊共分六冊，每學期一冊，供國民中學第一、二、三各學年上下學期之用。

三、輔導活動的主旨，著重學生實際活動，使學生由活動中了解自己，認識環境，發揮輔導功能，以達到自我發展的目的。本手冊僅供活動的參考，與一般教科書如國文、數學等課本性質不同。輔導教師與導師須充分了解本手冊的特點，靈活運用，以實現輔導活動的目標。

四、本手冊採用單元編制，各冊所含單元多少大致相同。惟因各單元性質稍有不同，活動進行的過程與預期的效果多少不一，輔

導教師與導師須參照輔導活動教師手冊，斟酌學校實際情況，統籌計畫所需時數，適當分配於一學期中完成。

五、本手冊文字力求簡明清晰，敘述事理力求深入淺出，適合國民中學各年級學生閱讀。所附插圖與照片，以引發興趣、增進理解為主。每一單元內均有活動作業，輔導教師應於事前考慮所用方式，切實協助學生完成預期活動目標。

六、本手冊各單元進行時，應利用討論、報告、辯論、參觀、訪問、調查、表演、繪圖、填表、幻燈、電影、電視、錄影及團體活動等方式配合實施，務使學生了解輔導活動的目的，充分發展個人的潛能，增加參與活動的機會，並避免作機械式的記憶。

七、本手冊另編有輔導活動教師手冊六冊，相當於教學指引，可供教師參考之用。

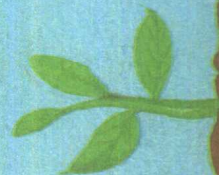
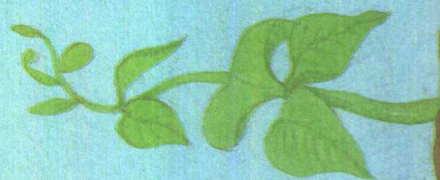
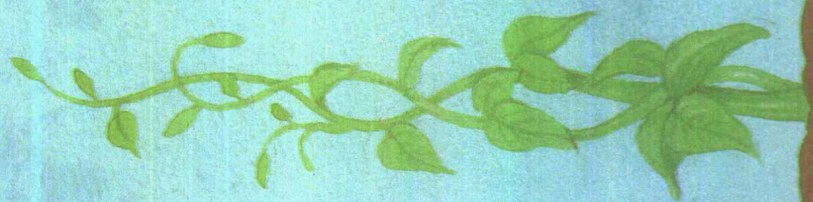
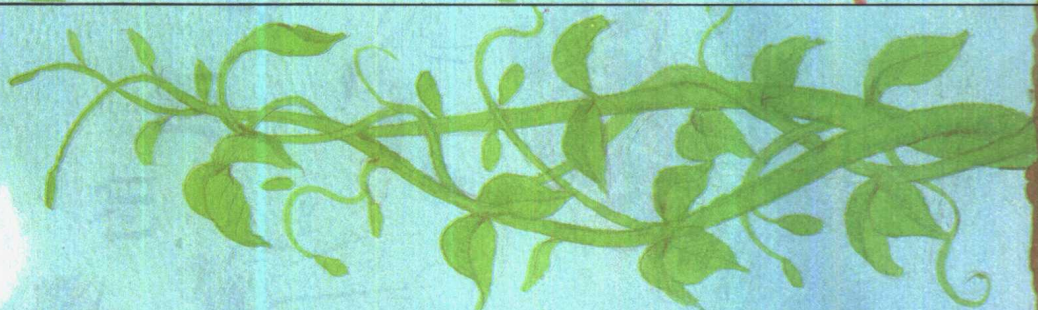
八、本手冊內容如有未盡妥善之處，請各校輔導教師與導師隨時提供意見寄送國立編譯館，以作修訂時的參考。

90/22/06

國民中學輔導活動學生手冊第三冊 目次

第一單元	成長的喜悅	1
	(一) 蛻變的訊息	2
	(二) 成長的滋味	8
第二單元	學習的樂趣	13
	(一) 讀書苦，讀書樂	14
	(二) 學習興趣的培養	17
	(三) 我用功嗎？	22
第三單元	有效的學習	28
	(一) 學習效果知多少	29
	(二) 再求努力	31
第四單元	向敬業樂業的人致敬	40
	(一) 學長們的就業情形	41
	(二) 工作的樂趣在那裏	51
第五單元	散播友誼的種子	61
	(一) 與友同行	63
	(二) 人際關係你、我、他	67
	(三) 做個受歡迎的人	69
第六單元	我怎樣認識職業	76
	(一) 認識職業的途徑	77
	(二) 工作內容知多少	85
	(三) 準備踏出成功的第一步	91
第七單元	回顧、檢討與展望	101

二年級第一學期用



一、成長的喜悅



蛻變的訊息

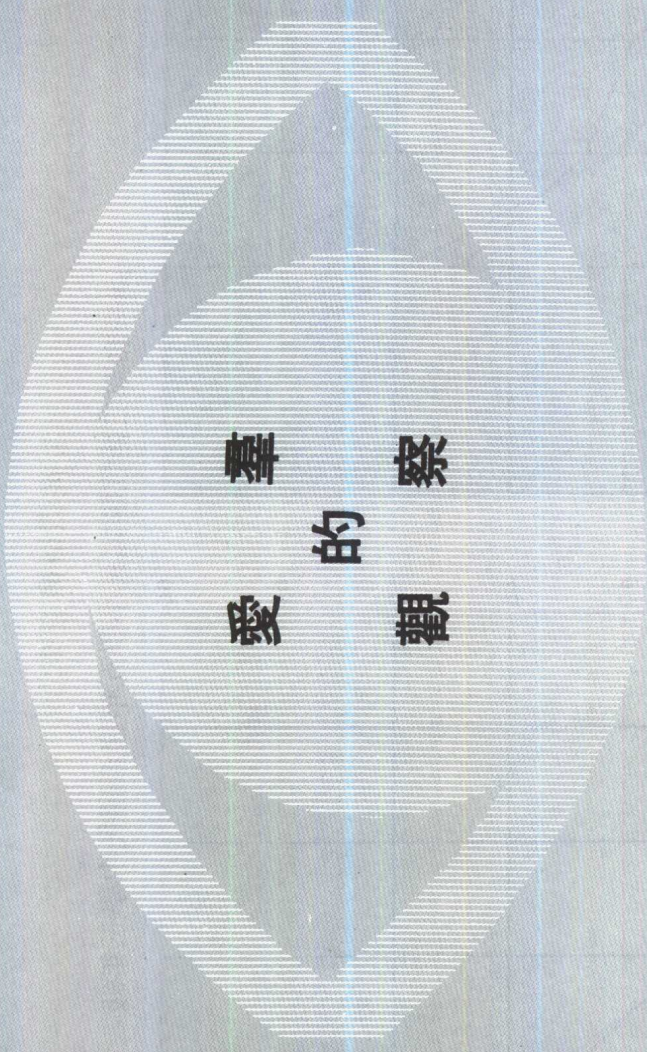
有人說，童年是一場夢，
少年是一幅畫，
青年是一首詩，
壯年是一部小說，
中年是一篇散文，
老年是一套哲學。

每個人都要經歷人生的各個階段，
每個階段都有特殊的意境，
構成多采多姿的人生。

今日的我，已不是孩童，
也不是青年。

這是一個怎樣的年華呢？





羣 愛 的 觀 察

一個暑假不見，愛羣發現許多同學的身材改變了。

1. 身高增加了，看起來每個人都比

以前高了不少；不過也有例外，就是有些少數同學和暑假前差不多高，好像沒有什麼增加。

2. 體重增加了，看起來每個人都比以前健壯；不過也有例外，就是少數同學還和暑假前差不多，好像沒有什麼增加。

3. 身體各部分都改變了，看起來每

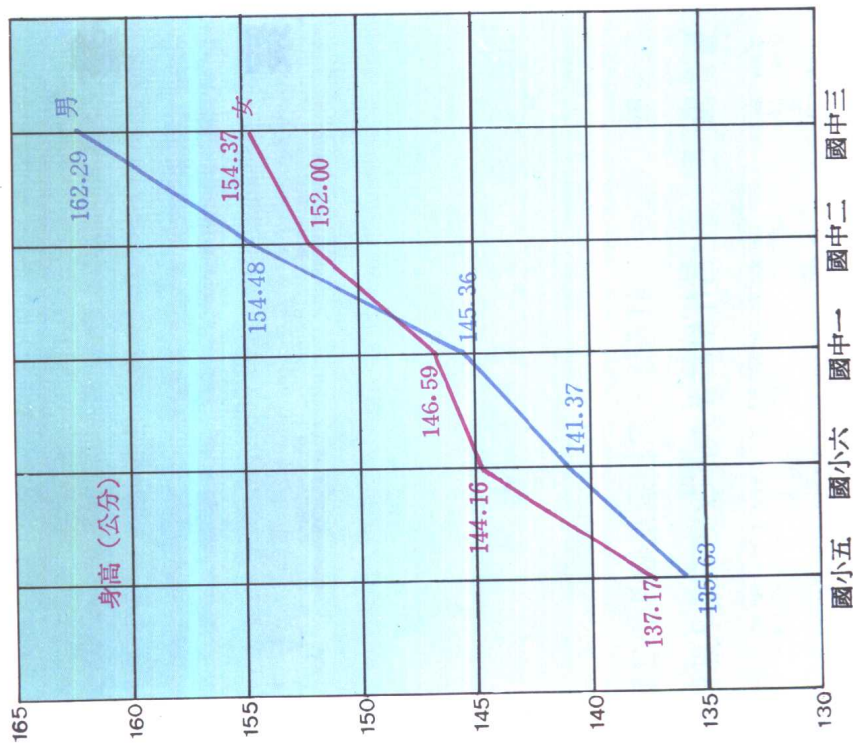
個人都跟以前有些不同。譬如說有些男同學說話的聲音變了，有的嘴邊上已長出黑色細鬚；女同學的胸圍大起來了。不過，也有少數同學還是和以前差不多。

真奇怪，只經過兩個月的暑假，為什麼許多人都改變了呢？為什麼有人改變得多，有人改變得少呢？為什麼男女變得不大一樣呢？

我成長了嗎？

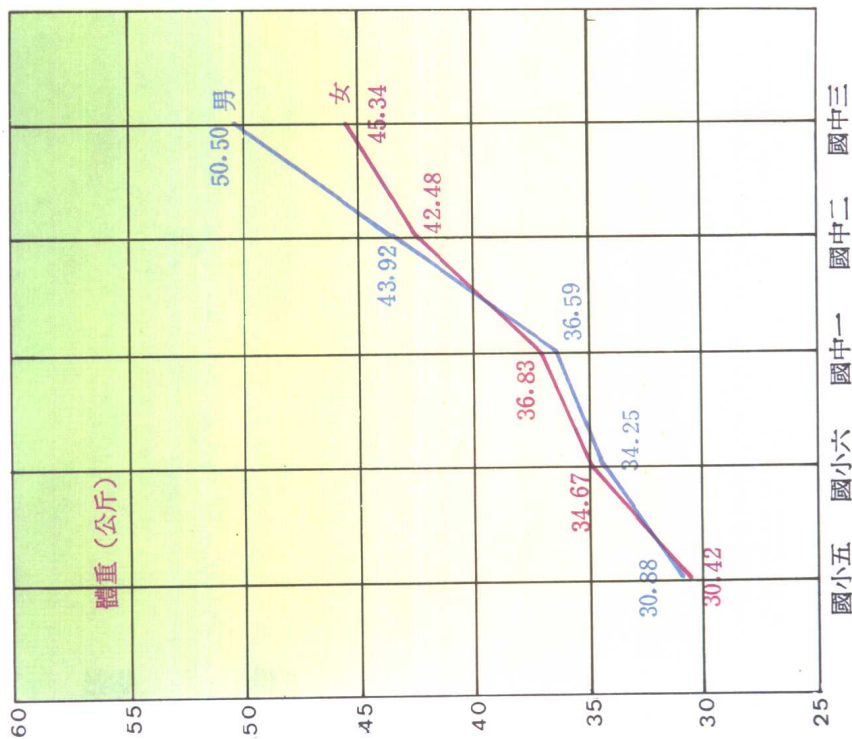
1. 從體格檢查來看

圖一和圖二是我國國民小學五年級至國民中學三年級



圖一．各年級男女生身高測量之比較

(摘自邱維城，我國兒童及青少年體格與體能之發展研究，民國70年。)



圖二．各年級男女生體重測量之比較

上頁的兩個圖說明了什麼？

(1) 就年齡來看，

(2) 就性別來看，

(3)

我的身高和體重有什麼變化？

國中一年級 國中二年級



我的身高、體重與同年級學生(圖一、二)的比較是怎樣？

身高：(1)

(2)

體重：(1)

(2)

2 從活動來看：

飯量的變化怎麼樣？

力氣的變化怎麼樣？

能力的變化怎麼樣？

興趣的變化怎麼樣？

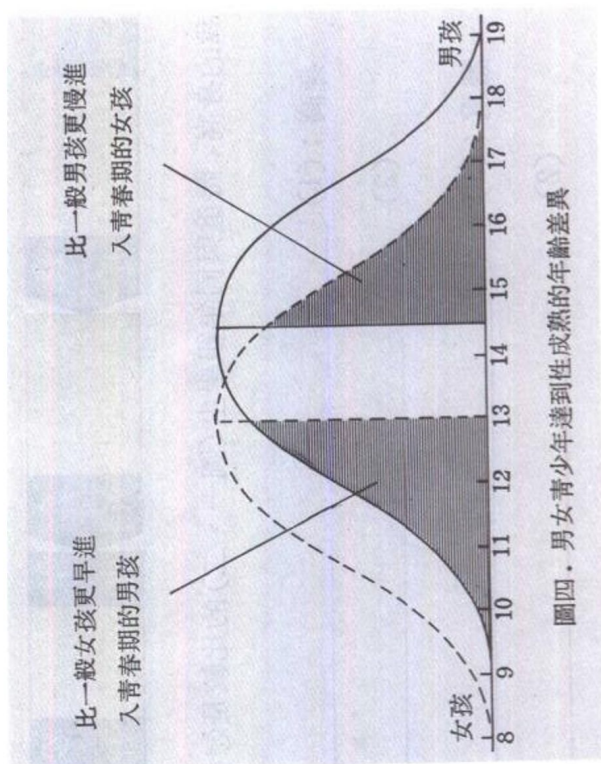
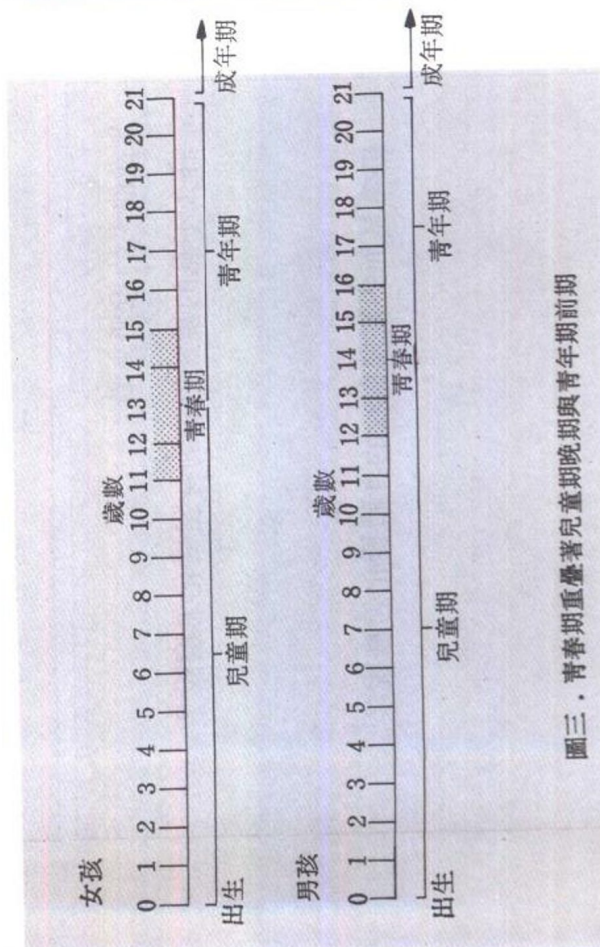
3 從他人的說明來看：

許久不見的親友對我的身體變化怎麼說？

經常見面的親友對我的身體變化怎麼說？

介於兒童期與青年期之間的一段時期，在心理學上叫做青春期的開始起於生殖器官的成熟；這在女子方面表現得較男子為明顯。女子青春期的開始約在十一至十五歲之間，平均年齡約為十三歲。男子則約在十二至十六歲之間，平均年齡約為十四歲，進入青春期的女子遲一至二年(參見圖三)。

進入青春期的年齡，不但男女有差異，同性別的人也有不同。有的男孩子比一般女孩子更早進入青春期的；同樣地，有的女孩子卻比一般男孩子晚進入青春期的(參見圖四)。這種個別差異是很自然的現象——有的早熟，有的晚熟。身高體重的變化，也有同樣的情形。



討論問題

1. 這一年來，我的身體在那些方面變化最大？
2. 這一年來，我身體的變化與大部分同學有什麼相同？有什麼不同？
3. 青春期有什麼特徵？我已經進入青春期了嗎？

下週預告

成長帶給你什麼？

酸？甜？苦？辣？

讓我們來分享彼此的經驗。

成長的滋味

青春，
帶著輕快的腳步，
在人生的旅途上前進，
它就展現在我的眼前

當我小時候

你有小時候的照片嗎？獨照或合照都可以。如果有的話，拿幾張不同年齡階段的照片，按照年齡順序排一排，仔細看一看，然後告訴大家：

1. 你是否長大了？從那裏看出來？
2. 你的容貌和身材是否變了？那一部分變得最多？
3. 你喜歡這些變化嗎？
4. 這些變化對你有什麼意義？

你也仔細看一看別人的照片，然後告訴他：

1. 他現在和過去有什麼不一樣。
2. 你對於他這些變化的感覺。

在這兒，你可以寫下有關這個活動的感想。

現在的我

最近一年，我生理上變化最大的是

最近一年，我情緒上變化最大的是

最近各種變化中，

使我感到喜悅的是

因為

使我感到苦惱的是

因為

使我感到困惑的是

因為

如果你遇到下列的情形，你將怎麼辦？

1. 突然飯量大增，容易感到飢餓。_____
2. 喜歡運動，又容易感到疲倦或瞌睡。_____
3. 身材不斷長高，在班上顯得突出。_____
4. 身材一直沒有長高，在班上顯得特別矮小。_____
5. 女孩子上體育課時月經來潮。_____
6. 男孩子晚上睡覺時發生夢遺現象。_____
7. 腋下或陰部長出恥毛來。_____
8. 男孩子的臉上長出鬍鬚來。_____
9. 臉上長出青春痘。_____
10. 女孩子發育得特別快，乳房和臀部突出，引人注意。_____
11. 男孩子講話的聲音變得低沉。_____
12. 對於異性同學很好奇，很想與他（她）交談。_____
13. 情緒起伏不定，有時陷入極度的低潮。_____

怎麼辦

中

學生最討厭別人說他還小，因為他自認已是個小大人了；更何況「年紀小」代表的是幼稚，他怎麼會承認自己幼稚呢？所以，他希望能表現得世故一點。

有的男生，會以抽煙、交女朋友、上咖啡廳作為自己老練的象徵；有的女生，則以漂亮的衣飾、逛街和交個男朋友，來表示不再是個黃毛丫頭。

成熟，就只是如此而已嗎？請原諒我要說聲實在的話：「他（她）們成長的速度在加快，正要刻意的拋棄掉那童年的幼稚呢！」

有一次我在街上看到三位「妙」齡少女，穿得非常時髦，又是馬靴，又是馬褲，又是小背心的，只差一根小馬鞭，就可媲美電視上常演的「軍閥的女兒」了。

當時她們正在一家水果店前，爭著買「棒棒冰」，那種神情，逼得我不得不仔細的再瞧一眼。

天啊！以她們的表情與輪廓來判斷，頂多不會超過小學六年級；但是從背影來看，誰又會相信她們的實際年齡呢？

成熟，是無法裝扮的。因為你的舉止、談吐就是「金字招牌」；這就好比一個還沒成熟的青果，縱然以最美麗的顏色來掩飾，但只要讓人咬一口，就原形畢露了。（摘自戴嚴，中學生與感情。）

下週預告

已經是國中二年級了，
對過去一年的學習，你滿意嗎？
對未來的一年，你有什麼計畫？