

● 主编 张赤英



中学生 心理成长教育

ZHONGXUESHENG
XINLI CHENGZHANG JIAOYU



江西高校出版社

JIANGXI UNIVERSITIES AND COLLEGES PRESS

● 主编 张赤英



中学生 心理成长教育

ZHONGXUESHENG
XINLI CHENGZHANG JIAOYU



江西高校出版社
JIANGXI UNIVERSITIES AND COLLEGES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理成长教育 / 张赤英著. — 南昌 : 江西高校出版社, 2014. 10

ISBN 978 - 7 - 5493 - 2848 - 2

I. ①中… II. ①张… III. ①中学生 - 心理健康 - 健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 239390 号

出版发行	江西高校出版社
社址	江西省南昌市洪都北大道 96 号
邮政编码	330046
总编室电话	(0791) 88504319
销售电话	(0791) 88513356
网址	www.juacp.com
印刷	南昌市光华印刷有限责任公司
照排	江西太元科技有限公司照排部
经销	各地新华书店
开本	787mm × 1092mm 1/16
印张	10
字数	207 千字
版次	2014 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
书号	ISBN 978 - 7 - 5493 - 2848 - 2
定价	23.80 元

赣版权登字 -07-2014-531

版权所有 侵权必究

序

让我们的学生健康成长

认识李珊琦局长虽然不到两年,但是我对他的印象却是愈来愈好。我为江西能有这样既有深厚的文化底蕴,又有明确的教育理念;既有正确的办学思路,又能付诸行动,扎实地推进工作的教育局长,深感是该县师生和家长之福,是江西基础教育之幸。我到过许多学校。湖口县金沙湾学校,校长有明确的办学理念和扎实的工作品质,全校师生上下齐心,校园文化适宜贴切,校园环境温馨宁静,孩子们出入食堂和就餐是那么的整齐和文明。这不就是我们要办的学校吗?如果我们江西省每所学校都能如此,群众不就满意了吗?

李珊琦局长与他的同事们亲自动脑动手,编写出符合现代教育思想,被广大教师认可、深受学生喜爱的心理教材,实属难能可贵!少年强,则国家强!一个心理健康、内心强大的新一代,才是我们中华民族能够真正实现复兴的希望。

七月中旬,我在井冈山八角楼省师训中心,与全省许多优秀中小学教师代表交流时,作了一个题为《为了江西教育的青山绿水》的发言,讲的就是新时期我们中小学校怎样健康、正确、和谐地办学,过去一些不健康、不正确、不和谐的办学行为让我们的学生身心受到太多伤害。衷心期望我们的教育局长、校长、教师和家长真

正地为孩子的根本和长远着想,为我们民族的根本和长远着想,让我们的下一代从小就内心纯净、敞亮,心理健康、阳光,在人生成长的道路上愈来愈坚强。这不正是我们共同的心愿吗?

是为序。

汤家南

2014.7

目录

第一章 新的旅途 / 1

第一节 我是中学生 / 2

第二节 人生百味 / 6

第三节 珍爱生命 / 11

第二章 萌动的季节 / 19

第一节 叛逆的我 / 20

第二节 心中的他(她) / 26

第三节 冲动的惩罚 / 31

第三章 学会学习 / 38

第一节 自主与合作 / 39

第二节 跨越学习“高原期” / 44

第三节 水滴石穿 / 48

第四章 情绪调味盒 / 55

第一节 情绪知多少 / 56

第二节 ABC 情绪理论 / 61

第三节 我的情绪我做主 / 67

第五章 与你同行 / 75

第一节 浓浓的师生情 / 76

第二节 青春期遇上更年期 / 81

第三节 信任与友谊 / 86

第六章 责任勇担当 / 95

第一节 我们的责任 / 96

第二节 宽容的美丽 / 100

第三节 编织梦想 / 105

第七章 超越自我 / 112

第一节 积极应对挫折 / 113

第二节 压力管理早知道 / 118

第三节 自尊、自信、自强 / 123

第八章 爱的使者 / 131

第一节 做一个有品位的中学生 / 132

第二节 滴水之恩 涌泉相报 / 137

第三节 传递爱心 投身公益 / 142

第一章 新的旅途

不管怎样的事情,都请安静地愉快吧! 这是人生。我们要依样地接受人生,勇敢地大胆地,而且永远地微笑着。

——卢森堡(德)

时间是一条奔腾不息的河流,永不停留。随着时间的流逝,我们迈进中学的大门,无忧无虑的童年一去不返,小小少年的我们可能开始有了些许烦恼。面对新的环境、新的老师、新的同学、更多的课业,你准备如何化蛹成蝶,华丽转身呢?

人生是一列疾驰的列车,旅途无论是风雨兼程还是艳阳普照,无论是戈壁荒原还是铺满鲜花的康庄大道,都会是人生丰富而精彩的风景! 时间不允许在任何地方停留,我们只有在前进中不断学会选择,学会体会,学会欣赏,才能学会珍惜。

第一节 我是中学生



心海导航

告别了六年的小学生活,踏出小学校门,迈进了人生的另一个起点——初中。在它背后,又是一个什么样的世界?告别“小朋友”的称呼,我们长大了;告别“幼稚”,我们成了青年;告别“依赖”,我们独立了;告别“好哭”,我们坚强了。成为初中生的那一瞬间,我们仿佛“成年”了。

人生如登山,来到中学意味着你站在了人生学习的又一座山峰上。登高可望远,处于生命进程中的一个新的制高点,此时要好好地回首走过的人生旅程,展望一下即将开始的新的人生学习之路。在这个新起点上,应有一种时不我待的紧迫感——“盛年不再来”“岁月不待人”。时间,对于正处在长身体、长知识的我们来说,是最重要的资源。时间,对于身处这个关键时期的中学生而言,弥足珍贵。从今天开始,就要以一种分秒必争的心态,展开新年度的学习和生活,力争从一开局就开好头、起好步。



心理探秘

我的苦恼

我是一个在农村长大的孩子,性格柔弱。爸妈只有小学文化水平,两人在县城蔬菜批发市场经营一家店铺,收入一般。

我是家里唯一的男孩,由于爸妈要做生意,从小就跟着爷爷奶奶在农村生活。家庭对我的期望很高,希望我能够好好读书,出人头地,光耀门楣。爷爷奶奶对我十分溺爱,只要是我想要的,无不满足。所以,我从小便养成了倔强的性格,稍不如自己所愿,便和他人过不去,不达目的不罢休。虽然父母工作繁忙,很少在家,但一直有爷爷奶奶的宠爱。在学校,我学习成绩优异,受到老师的关注,与同班同学相处得很好。这种情况一直持续到小学六年级。七年级时,我来到了父母身边,那是一个全新的环境,学校不同了,同学不同了,老师也不同了。父母的工作十分繁忙,来不及过多地关心我,很多事不顾我的感受,只关心成绩。

来新学校不到一个月,我就弄丢了爸爸为我买的新自行车。为此我受到爸爸的严厉责骂,这让我有些厌烦学校,两天都没去上学。我的班主任是个亲切和蔼的人,知道情况后,跟我谈了几次,让我感觉没那么孤单。在班主任的帮助下,我慢慢地适应了新

学校，融入了班集体当中。一次上美术课，我把脚伸到了过道上，美术老师经过时故意碰了一下，我很反感。又一次美术课上，我向同桌做了一下鬼脸，被美术老师看见了，他拿尺子在我头上敲了一下，我忍不住就和老师起了冲突，弄得很僵。从此，我经常不上美术课，或者故意迟到。班主任找我谈话，学校也点名批评我，我非常难过，很想退学。后来，爸妈带着我去向美术老师道歉，事情总算平息了。此后我更讨厌学校和美术老师了，成绩也一落千丈，觉得自己失去了希望。

“我”的遭遇你是怎么看待的？该如何帮助“我”走出眼前的窘境，振作精神重建学习信心呢？



心诊断

这个学生是“隔代教育”的典型，又是家里唯一的男孩，自小受到爷爷奶奶的溺爱。物质上的富足、成绩的优异、老师的关注、朋友的认可，让他觉得自己与众不同，是天之骄子。来到异地的中学后，因环境的变化，同伴来自更大的范围，语言不同，行为习惯也有差异，在正需要重新选择朋友时，丢了自行车，又与美术老师发生冲突，使得他烦恼重重。在家里，父母忙于工作，只关注成绩，对他要求苛刻；在学校，人际交往出现障碍，成绩不够出色，难以引起老师的关注，这种状况与之前的乡村环境完全不同。

这个学生的情绪很不稳定，虽然与美术老师的冲突，导致了其厌恶学校、成绩下降，但从另一方面来说，是他的自我调节能力差，不能适应新的环境，太“自我为中心”，一旦离开“众星捧月”的环境，心理落差就很大。



小秘方

帮助学生建立完善的社会支持系统是首要之举。我们帮助他重新认识自己，树立正确的信念；帮助他了解现在面临的问题，引导他看清自己的负性行为，调整和修正思维方式；帮助树立自信心，促使他拓宽精神视野，学会用欣赏的眼光看待自己，适应新环境。



我的华丽转身

小学到初中,是求知生涯中的第一个转折点。有很多学生,到了新的环境,面对新的老师、同学及新的学习内容,有些力不从心。这些变化,恰好又撞上了青春期,让我们从心理和生理上有太多的无所适从。我们应该如何平稳地度过这段荷尔蒙肆虐的时期呢?

建议一:学会自我管理。管理自己的学习,管理自我的人际交往,追求新的认同感。在小学因没有升学的压力,小学生的生活相对要轻松一点。到了初中阶段,学习科目明显增多,学习任务也重了很多。我们应该合理地安排时间,该学习的时候,好好学习,该玩的时候,痛痛快快地玩;和朋友交往时,遇到摩擦,先冷静,不要冲动;给自己一个小目标,每天进步一点点。

建议二:拥有良好的心态。自信是成功的前提,我们要对自己有信心,要虚心而自信,不可自大或自卑。徐悲鸿大师曾说过:人不可有傲气,但不可无傲骨。自信往往与尊严息息相关,尊严是要自己去赢得的,不是靠人施舍的。

建议三:广泛阅读,文理兼备,养成良好的学习习惯。按照一定的作息时间安排自己的学习和生活,劳逸结合。学习不能死记硬背,要寻找适合自己的方法,举一反三。如每晚休息之前,把白天学习的知识思考一遍,这样记忆会更加深刻。业余时间看一些能够增长智慧、扩大视野的书籍,积累丰富的课外知识。

学贵合理

初中是人生觉醒的阶段,初中生有自我的认知,自我的怀疑,情绪起伏,敏感多疑。我们要想健康平稳地走好每一步,就要在思想、心理、学习、生活等方面做好准备。

一要了解中学特点,合理安排学习。中学在课程设置及授课方式上与小学有明显的不同,初中阶段要求学生有更强的独立性和主动性,懂得合理安排学习。

首先,中学课程增加,难度加大,须适应各科教师的不同教法;其次,中学改变了小学反复强调、机械记忆的学习方式,取而代之的是能力培养,主要包括知识的理解、分析、概括、归纳能力;再次,小学时间较充足,靠的是教师软磨硬泡,到了中学我们应走出依赖教师的心理,逐步朝着自主独立的方向发展。中学教师只抓得紧而不包办,放开手而不撒手,努力培养学生的自理能力。如在分组、发书、教室的布置和卫生打扫等方面发挥学生的主动性,在各项活动中发挥他们的特长,多让他们出主意、想办法,教师只做穿针引线的工作,使学生从中受到教育,增长才智,提高自立能力,对新生活充满信心。

二要制订学习计划,合理利用时间。有计划的学习是获得成功的重要条件。课堂学习是有限的,而知识是无限的,应该合理分配和充分利用可供自己支配的时间,聚沙成塔。那些几分钟、十几分钟的零碎时间也不应放过,可以背一首古诗、几个单词、几个公式,积少成多。坚持一天易,天天坚持难,故应制订一个详细的计划,这样有利于提高学习效率,增强自主学习能力和自我管理能力。在制订计划时,应考虑从学习实际出发,既要知道自己将要掌握的知识和能力是什么,也要知道自己可以利用的学习时间有哪些,更重要的是要符合各自实际情况,目标不能过高或过低,过高则不能坚持,半途而废;过低则松松散散,不如没有。



情境工场

谁之错

孟杰看到小学时的同班同学大河、孙汶等几个同学一起升入七年级(1)班,很高兴。开学后的第一个周六,他约好了大河、孙汶等几位好友到自己家中聚一聚。可谁知,大河在去孟杰家的路上,因闯红灯被一辆行驶的小轿车撞倒,虽没有伤筋动骨,但身上有多处擦伤。看着躺在病床上的大河,孟杰心里难受极了……



迷茫的少女

一位小女孩小心翼翼地推开了办公室的门,羞涩地望着我。我示意她坐下,并搬了一张凳子紧挨着她坐下。当我想去抚摸她的小手时,她却怯怯地把小手缩回。我轻声说:“小慧,今天你有空找老师说说心里话,我很开心,有什么话你就尽管说,不要紧张。”过了片刻,她慢慢地给我讲述了她的近况。她说:“近两个星期,我头疼得厉害,一点都学不进去,到教室就头疼,我现在无法适应学校这个环境,也适应不了学校紧张的气氛,很想离开学校,但我又不敢回家,我不知道该怎么办。”





你说我说

1. 孟杰认为大河被撞伤是自己的错,你该如何安慰孟杰呢?
2. 如果你是大河,你会责怪孟杰吗?谈谈你的看法。
3. 如果你是“我”,该怎样帮助小慧呢?



体验时光

刚跨入中学的校门,成为一名中学生,既有些兴奋,又有些忐忑。听别人说,中学和小学有很多不同。学习科目多了,老师要求更严格了,学习压力更大了。中学也有很多值得向往的地方,能学到很多新知识,结识很多新同学,可我们的内心准备好了吗?能自主地安排好自己的学习吗?能与新老师和同学相处好吗?怎样才能做到最好……

和同学交流一下来到中学后的“心”感受。讨论“中学与小学的差异”,并交流如何尽快地适应中学生活。



我写我心

是吐槽,也是释放。进入中学后,生活环境、学习环境、学习任务发生了变化。在新的环境面前,我们面临新的挑战,我们怎样才能做一个阳光少年呢?用自己最喜欢的表达方式,写一写,画一画。可以用文字,也可以用图画来表达。也可以通过自然的方式,把坏的心情告诉一颗种子,然后再种下去,种成心情树等等。

你还有哪些好办法适应新的生活呢?

第二节 人生百味



心海导航

生活是多姿多彩的,酸甜苦辣,样样不缺。有人认为,生活是糖罐就好了;也有人认为,没有酸、苦、辣,又怎会知道甜的甜蜜呢?不管哪种味道,都是人生的味道,我们都要积极地面对。每天上学前都要告诉自己:我是多么幸福。我们就没有不微笑的理

由。

微笑不是强颜欢笑,而是一种积极的心态。人生的起伏,就像波浪,有波涛激流的气势,也有翻翻滚滚的旋转,更有平静如镜的平淡。一年三百六十五天,日复一日年复一年,微笑面对生活,才能让你的人生更加有滋有味,让你的日子过得更加充实,更加有意义!

有的人说,人的一生共有三天:昨天、今天和明天。昨天是历史,明天是谜语,而今天是礼物。我们应该好好珍惜上帝赐予我们的礼物,每一分每一秒都要微笑地去面对。

在生活中,顺也好,逆也罢。人生应该有个使自己奋进的源头或动力,有个支撑自己生活的支点——一个可以让你从生活中获得希望和勇气的支点。岁月流逝,无论生命把你推到什么位置,在生活中,只有微笑地去面对才能发现其中的乐趣和奥秘。



心理探秘

青春的烦恼

我是一个爱笑的女生,虽然家庭条件不是那么优越,但爸爸妈妈很爱我,他们也很相爱,人人都羡慕我的家庭。上初中以后,我开始关注男生的一言一行,看到班上有些男女同学亲密地交往,心生羡慕。不久前,我班与九年级某班进行了一场篮球比赛,作为体育委员的我直接参与了此次球赛的策划、组织工作。比赛中,我发现一位男生长得英俊帅气,而且球技很好,这让我心潮澎湃,不知不觉就暗自喜欢上了他。从此,我一发不可收拾,上课无心听讲,老在想象球场上他潇洒的英姿;下课后,总不由自主地走到那位男生的教室周围,希望他能够注意到我;课外活动时,常常到球场上看他是否在打球。偶然的一天,这位男生从教室出来,看见我并给了我一个微笑。从那天起,我便更加心神不宁,无心学习,幻想有一天能和他成为朋友。渐渐地,我不愿与同学们待在一起,唯恐大家发现心里的秘密,学习热情也开始下降。看书时,脑子里全是他的影子,学习成绩眼看着往下滑。父母非常着急,老师也找我谈话,可我不敢说出原因,也无法从中走出来。我知道不能再这样下去,要把心思放在学习上,否则无法应对繁重的课业。为此,我很苦闷,备受煎熬。

青春期的孩子心理微妙起伏,每个人都有幻想与期待,你是如何做的呢?你有什么更好的办法帮助她吗?





心诊断

青春期是人生的重要时期。生理和心理都会发生一些显著的变化,性器官逐渐发育成熟,对异性充满好感,这是很正常的现象。这位同学因不能正确地认识自己的心理变化而烦恼,学习不能集中精力,导致成绩下滑。青春期的孩子要认识和了解自己身上发生的改变,悦纳自己的生理变化,消除青春期的烦恼,解决好自己的心理矛盾。知道男女同学的交往与友谊,是我们多彩生活的重要内容。我们要把握青春,共享花季友情,使自己快乐成长。



小秘方

青春是一首诗,是一首歌,是一幅美丽的画卷,也是一张洁白无瑕的图纸,可以描绘美好的人生蓝图。好好把握,青春会焕发光彩,否则就会黯然失色。正值青春之际的中学生,有着无限的梦想与追求,正因为有它,生活才变得丰富多彩。请理性对待青春的萌动,我们要的不是梦幻的初遇,而是要更好地把握人生。发现一棵小草,便认为是森林,那是因为我们不够高大;发现一朵小花,就认为是春天,其实我们的人生才刚开始。

青春需要在等待中积蓄力量。



相关链接

生活的态度

生活就像一面镜子。你哭它也哭,你笑它也笑。每天起床,看到第一束阳光,跟自己说,“活着多么幸福啊!”来到学校,跟自己说,“能够学习多么幸福啊!”坐在饭桌上,跟自己说,“享受食物,多么幸福啊!”……幸福就在于我们能够享受生活。

很多人认为自己不幸福,是因为他们把幸福看得太遥远,把幸福当理想了。一直在追理想中的幸福,越追越觉得遥不可及,就越苦恼。这次没考好,就想下次一定要达到什么程度,下一次来临,往往会觉得理想再次破灭,于是目标渐行渐远,从而绝望无助。可亲爱的同学,你努力做题时,不是发现你的速度变快了吗?你认真听讲时,不是发现你比以前更明白了吗?你认真背书时,不是发现你记得更牢了吗?

事实证明,努力了就会有收获,付出一定会得到回报。只是这份回报比较微薄,达不到多数人希望的高度。希望的高度越高,幸福的感觉就越弱。我们不妨把希望的高度调低点,努力加强点,让幸福更厚重些。

幸福感来自心灵的感触,我们的心越容易感受幸福,我们的生活也就越轻松。

带着玩具上初中

记者采访了在桑浦山下一所已成立近10年的中学。一群刚进校的七年级新生正在整理内务,稚气未脱的他们刚刚走出小学校门,转身踏入中学就开始在学校寄宿,过集体生活。

在女生寝室里,8张床铺无一例外都可发现床头放着小蜜蜂、流氓兔、史奴比狗等公仔娃娃。13岁的女生陈小小,就挑选了自己最喜欢的一件娃娃,作为陪伴自己住校的“好朋友”。另一位女生说,她从小就习惯了晚上要抱着公仔才能睡着。

而在男生寝室,则发现魔方和一些足球、篮球类的体育用品。

抹干眼泪整理内务,笨拙地洗衣服,喘着粗气提着开水瓶爬楼梯,和同寝室的同学一起军训,晚上卧谈。这是刚满14岁的初一新生许子乐进入新学校的生活状态。“寄宿学校让我初尝到独立生活的乐趣。”许子乐说,“别看我们个头小,叠被子、铺床单、洗衣服,我们样样行,不会的就学,做错的就改,我们不想做温室的花朵,我们就是要住校学独立。”

“其实,刚进校的时候,还是有不少学生会想家,会掉眼泪,尤其是家长要回去的时候。”有多年宿管经验的杨老师告诉记者,“很多学生刚来的一周都表现得很坚强,也许是因新学校许多事务都很新鲜,等他们的好奇心变淡,就自然会想家,有些女生会哭鼻子。”

学校主要从多方面培养学生自我管理的能力。入校后,首先是让学生养成良好的行为习惯,包括通过军训等一系列活动,如从坐姿等细小动作来规范学生们的行为。“我们要求学生在作业后面打方框,为自己的书写评分;开展‘帮助、竞赛、过关’活动,提高学生团队意识,让学生学会为他人着想。”该校副校长介绍说,“在学生寄宿的过程中,对其品行进行矫正。学校规定,学生要爱护公共设施,维护公共卫生,不允许学生‘投篮’式地扔垃圾,每名学生都要轮值打扫卫生等。而科任老师和生活老师们则要做好‘严中有爱、关心有度、点到即止’的良师益友角色,引导学生自我管理,自己成长。”

青少年教育专家林映明指出,寄宿给予学生更多发展的时间和空间,和非寄宿生相比,寄宿生每周五天的集体生活,使其在校学习、活动的时间和空间增加许多。但初中生年龄颇小,提前过集体生活,也有一些问题不容忽视,例如虚荣攀比、盲目效仿、亲情疏离等。针对这些,林映明提出,家长送孩子到学校寄宿,目的就是要让孩子得到锻炼。首先,给孩子零花钱要慎重,如何开销家长要定期检查。其次,要让孩子学会自我定位,家长可以帮助孩子分析其自身的优缺点,辅导孩子制订合理的学习计划和目标。家长还要与学校老师保持密切联系,及时了解孩子在学校的生活学习情况,多给孩子一些细小的关怀,另外,尽可能多到学校探望孩子,或通过电话、小纸条等途径让孩子感受到家的温暖等。

在采访中,不少寄宿学校的校方不约而同提出一个观点:寄宿就是要培养学生自我教育、自我服务、自我管理的能力。



给命运重重的回击

乔某，北京市顺义区某中学学生。她生长在一个普通的京郊农户家庭。母亲没有工作，只靠父亲打零工维持一家四口的生活。家庭的清贫使她早早地学会了勤奋与坚强。中考时，她取得了学校历史上从未有过的全区第三名的好成绩，被顺义区第一中学录取。

她的勤奋努力，给她带来了一个又一个丰厚的回报：考试中多次蝉联年级之冠，竞赛中多次以优异成绩为母校争光。然而，命运似乎要格外考验她，不独赋予她贫穷，而且又将一次巨大的不幸降临在她头上。2002年除夕夜，一场车祸带走了急着回家与亲人团聚的父亲。家里的天顿时塌了下来。事后乔某追述这件事情时写道：“面对命运，我无从选择，唯有坚强。”当所有的人都在哭泣时，她从苦难中挣扎着站起来，如期返回学校上课。

家庭的不幸折磨着她稚嫩的心灵，她用颤抖的手写下了《潇洒人生》。她写道：“命运，你可以毁灭我，但你永远也不能让我屈服。来吧，厄运，抽出你的利剑，让我们来斗一斗，看看谁是真正的强者！”

微笑着，去唱生活的歌谣。不要抱怨生活给予太多的磨难，不必抱怨生命中有太多的曲折。大海如果失去了巨浪的翻滚，就会失去雄浑；沙漠如果失去了飞沙的狂舞，就会失去壮观；人生如果仅去求得两点一线的一帆风顺，生命也就失去了存在的魅力。



你说我说

1. 乔某家庭的变故，给了她重重的打击，如果你是她的同学或朋友，你想对她说什么？
2. 人生难得一帆风顺，你准备好了如何积极地应对生活中的风雷电么？

