

总主编 张大均

中小學生

主 编：陈 旭 郭 成 刘衍玲

心理健康教育

八年级  上册



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

总主编 张大均

中小学生

心理健康教育

 八年级 上册

主 编 陈 旭 郭 成 刘衍玲

副主编 李 翔 李 艳 李 蓉 谢玉兰



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学生心理健康教育. 八年级. 上册 / 张大均主编. —银川: 宁夏人民出版社, 2011.7

ISBN 978-7-227-04770-4

I. ①中… II. ②张… III. ①心理健康—健康教育—初中—教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第134179号

中小学生心理健康教育 八年级 上册 张大均 主编

责任编辑 李秀琴 丁 佳

封面设计 圣 瑞

责任印制 李宗妮

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民出版社

地 址 银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网 址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 renminshe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 重庆升光电力印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 印 张 3.5 字 数 70千

印刷委托书号(宁)0008348 印 数 20000册

版 次 2011年7月第1版 印 次 2011年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-227-04770-4/G·640

定 价 5.80元

版权所有 翻印必究

前言

张大均

心理健康教育已受到国家、地方政府和各级各类学校前所未有的重视，大多数学校已面向全体学生开设了心理健康教育课程，学校心理健康教育正方兴未艾。目前，我国学校心理健康教育虽有教育行政强力推进，但效果仍不尽如人意。从教育实践角度看，怎样科学有效地开展学生心理健康教育尚未得到有效解决，中西部地区（尤其是农村）心理健康教育资源短缺，基础薄弱，“缺医少药”的现象依然存在。针对目前许多学校心理健康教育中“教什么”和“怎么教”等主要实践问题，我们以承担的重庆市“十一五”重大教改项目“学校心理健康教育系列教材建设研究”成果，和总结20多年专门从事学校心理健康教育的经验的基础上，结合我国中西部心理健康教育的现实需要，以“维护中小学生心理健康，培育积极心理素质”为目标，遵循推陈出新、科学实用的原则，编写了这套中小学生心理健康教育教材。

整套教材分小学、初中、高中三段，均按“诊断评价——观点意识——策略训练——反思内化”统一结构体例编写各段教材。

1. **诊断评价**。主要是让学生自我感受、发现自己的问题，并通过实话实说、心理测量、心里话、向你倾诉等方式让学生在参与中达到自我诊断评价的目的。

2. **观点意识**。主要是让学生了解最基本的心理健康知识和观点，并通过专家视点、最新成果、科学研究、生活常识等呈现方式来形成积极的心理健康观念和意识。

3. **策略训练**。针对提出的相应策略，设计成2~3个行为训练活动，通过学生的实际操作和活动来体会、感受这种方法的作用，并学会如何使用这种方法。可以通过角色扮演、行为模拟、组织行动等来体现。

4. **反思内化**。主要通过对本课所学进行总结、回顾和反思，使学生意识到自己在本次活动中有什么收获、体会和体验，进而意识到自己学到了什么，对以后有什么帮助，可以通过回音壁、心灵镜等方式来促进学生的自我反思和内化体验。

我们新编此套系列教材力求既符合我国中小学实施素质教育的要求，又充分考虑中小学生心理健康维护和心理素质培育的特殊要求，突出以下特点：

1. **科学性**。整套教材立足于学科发展前沿，吸取国内外有关心理健康教育研究的最新成果和有关心理健康教育教材的优点，推陈出新，无论是内容选择、策略提出，还是活动设计、培育模式的构建，都力求持之有据、科学合理、客观可行，力求做到既合目的又合规律。

2. **目的性**。整套教材针对以往中小学生心理健康教育教材偏重学生心理障碍的现象描述，缺乏操作性的缺陷，把解决中小学生出现的心理问题与培育、优化、提高其

积极心理素质有机结合，设计了以诊断评价、观点意识、策略训练、反思内化等板块为主的连结点，并根据不同年级的发展水平和发展要求确立了相应的具体目标，使整套教材任务明确，上下衔接，环环紧扣，目的性强。

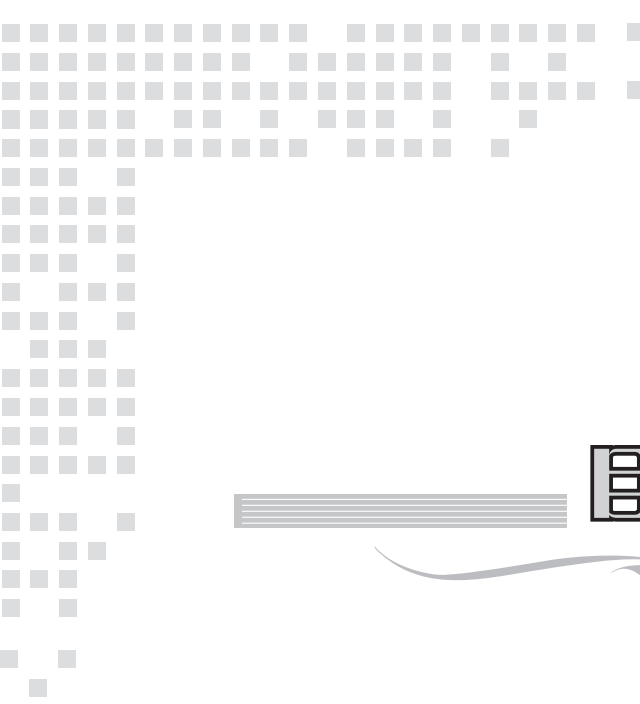
3. **实用性。**实用性是本套教材最突出的特点之一。根据课题组对中小学生的规模调研结果，针对其心理发展特点和心理健康教育的独特要求，尤为强调——趣味性。每个教育主题或以典型故事，或以自我检测，或以归纳总结案例等形式引入，让学生在愉快、新奇的心境下认识自我，引发探索参与的兴趣。操作性。精心设计重点突出的心理素质培育策略，策略训练包含具体的训练环节和活动步骤，每一单元拟在一课时内完成，没有附加的作业，易于实施。参与性。心理素质培育的关键在于促使学生积极的外显行为通过有目的的训练转化为内在品质，因此，每一次训练都有活动设计，安排了主体参与内容，让学生在活动中发现自我、完善自我和发展自我。针对性。根据不同年龄段学生心理发展中出现的问题，精心设计出针对不同年级、不同心理发展水平学生的心理素质培育目标、教育内容和干预策略。

4. **系统性。**依据国内外关于中小学生心理健康教育 and 心理素质培育的已有研究成果，从学生心理表现的动态与静态的结合上系统考察其心理健康教育，同时突出心理素质培育的系统性，注意不同年级之间的起承和衔接，注意目标手段的匹配，注意心理与行为的协调，使整套教材成为一个有机的整体。

相信这套心理健康教育教材的出版不仅对全面推进我国中西部中小学心理健康教育能产生积极的作用，而且对全国中小学心理健康教育教材建设也是一个促进。本套教材不但适合开设中小学心理健康教育课程使用，也可以在思想品德课和班、团、队等主题活动中使用，还可作为家庭心理素质培养的辅导教材。

本套教材系重庆市“十一五”重大教改项目“学校心理健康教育系列教材建设研究”的成果之一，由重庆市人文社会科学重点研究基地西南大学心理健康教育研究中心组织编写，由张大均任总主编，小学段由郭成、刘衍玲、陈旭任主编，初中段由陈旭、郭成、刘衍玲任主编，高中段由刘衍玲、郭成、陈旭任主编。参加本册教材编写的作者主要有（按姓氏笔画排列）：马建苓、马瑞瑾、王婧、王婧、王雪平、王磊、邓敏、卢荣梅、刘小洪、刘光林、刘妍洁、刘衍玲、刘洪、刘畅、吉浩伟、张大均、张芳芳、何娇、何潇雯、李艳、李雪、李蓉、李翔、李颖、陈旭、陈晓、陈豪、邹荣、杨剑霞、杨美、林颖、周蕊、周碧薇、钟兴泉、胡馨月、郭成、唐春芳、龚务、曹建福、曹晓君、董蔚楠、谢玉兰、彭丽娟、雷鹏、熊倩、魏欣、瞿斌。在本套教材的撰写过程中，郭成教授做了大量的组织协调工作，主编及参编人员通力合作，在此谨向所有参与、支持这项工作的人士表示衷心的感谢！也热忱欢迎同行、一线教师 and 广大读者批评指正！

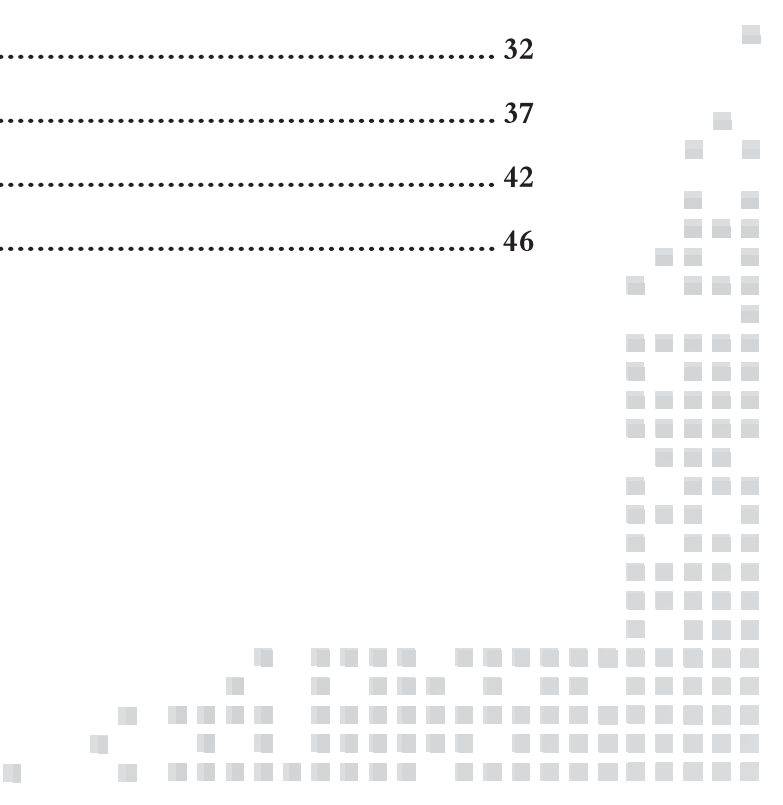
2011年6月8日于西南大学



目 录



1. 虚拟世界	1
2. 时间管理	6
3. 学习能力大盘点	11
4. 跨越代沟	16
5. 我的情绪我做主	20
6. 浇灌青春的花蕾	26
7. 神奇的记忆术	32
8. 张开想象的翅膀	37
9. 竞争与合作	42
10. 点燃创新之火	46



1 虚拟世界

本课目标：养成良好的上网习惯，防止网络成瘾。



诊断评价



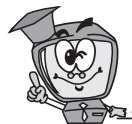
测一测

请根据你的实际情况，看看下面的问题中有哪些是符合自己的。

1. 你是否对网络过于关注(如：下网后还想着它)?
2. 你是否感觉需要不断增加上网时间才能感到满足?
3. 你是否难以减少或控制自己对网络的使用?
4. 当你准备下线或停止使用网络时，你是否感到烦躁不安无所适从?
5. 你是否将上网作为摆脱烦恼和缓解不良情绪(如：紧张、抑郁和无助等)的方法?
6. 你是否对家人和朋友掩饰自己对网络的着迷程度?
7. 你是否由于上网影响了自己的学业成绩或朋友关系?
8. 你是否常常为上网花很多的钱?
9. 你是否不上网时感到无所适从，而一上网就来劲?
10. 你上网的时间是否经常比预计的要长?

结果：回答“是”有_____项，“否”有_____项。

如果你的结果“是”有1~2项，那说明你的上网行为比较正常；如果“是”有3~4项，请你加强对自己自制力的训练；如果你的答案“是”有5项以上(包括5项)，说明你对自己的上网行为控制力比较差。



观点意识

你知道吗?

网瘾者往往具有以下表现：需不断增加上网时间才能感到满足；上网时心情愉快或情感高涨，不能上网时空虚无聊、情绪低落、烦躁不安，上网时被人打扰会心烦意乱、发脾气；总是渴求上网，下了网也总想网上的事；对自己沉迷网络感到内疚，却无法自拔；饮食不规律，不整理个人卫生，牺牲睡眠时间上网；长时间上网后出现偏头痛、眼干畏光、腰酸背痛；甚者出现腕关节综合症(腕关节局部肿痛，活动受限，手指末端坏死)等；因上网出现人际交往、学业、工作、家庭等问题，甚至导致辍学和失业。



策略一：找准定位，合理发展

互联网的匿名性，开放性给予了我们无限的空间发展自己。通过网络，但同时我们在使用网络社交时，常常表现出与现实不一样的自己。要注意将现实环境与网络环境进行对比，清醒的认识现实中的我和网络中的我的差别，不要混淆。

★活动1：画我话我

请按要求在方框里画出“网络中的我”和“现实中的我”的形象，并在旁边的横线上写出该形象所对应的恰当的形容词，并在括号内用“+”“~”“○”号分别标示语句的积极、消极和中性意义，并比较两类情景的差异。

网络中的我

形象(外貌, 语言, 个性, 人际关系, 地位, 角色……)

_____	()
_____	()
_____	()
_____	()
_____	()
_____	()
_____	()
_____	()
_____	()
_____	()

现实中的我

形象(外貌, 语言, 个性, 人际关系, 地位, 角色……)

_____	()
_____	()
_____	()
_____	()
_____	()
_____	()
_____	()
_____	()
_____	()
_____	()

以上差异说明了自己在网上获得什么?



想一想

策略二：看清网络的利弊，学会合理利用网络资源

凡事都具有两面性，恰当的使用网络能够帮助我们获得更多的知识，同时可以适当使自己得到放松。但是，不恰当的使用网络，获取负面的网络信息，沉迷于网络，都会给我们的身心造成伤害。因此，在使用网络时应注意对各种信息的鉴别，每次上网之前确立上网目标，增强上网的目的性，使上网效率更高。

★活动2：辩论赛

阅读著名教育家陶宏开教授《向网瘾宣战》一书中的两段话，搜集资料，展开讨论。

我在美国18年，还从来没有一个家长因为孩子打电脑游戏来找我解决问题的。当然，白人的孩子也有用电脑走上歧路的，多是高科技犯罪，去搞黑客什么的。其实，他们也只是觉得很好玩，去解密，去挑战自己，才不会去打电脑游戏。因为美国环境很好，玩的东西太多了，如打球、游泳、滑雪，他们根本就没有心思打电脑游戏，觉得玩网络游戏一点意思也没有。

在新时代没有网络是不行的，我自己就天天上网，但我是用网络来工作，来查资料，来进行正常的交流。所以不是不要电脑。大家要知道：电脑是工具而不是玩具。只会玩的孩子是愚蠢的，会运用电脑的孩子才是聪明的。我们是戒网瘾而不是戒网。

正方 网络是天使	VS	反方 网络是魔鬼
---------------------	----	---------------------

策略三：发展多方面兴趣

在实际生活中，应努力注重培养自己的多方面的兴趣，并且利用网路帮助自己探知自己的兴趣点，借助网络搜集自己所感兴趣的资料，进而使自己能够的实际生活更加丰富多彩。

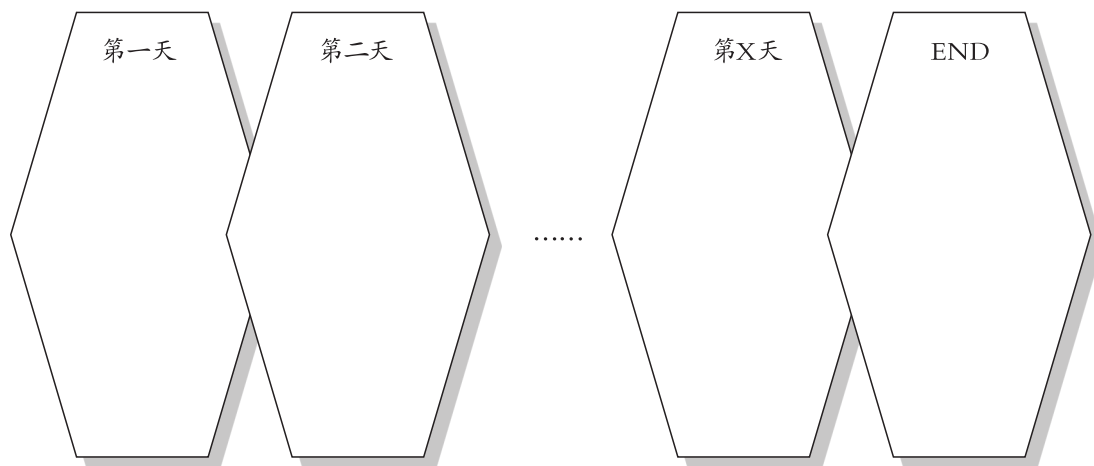
★活动3：异想天开

鲁宾逊漂流记

300年前，英国作家丹尼尔·笛福笔下的鲁宾逊在航海遭遇风暴，船触礁沉没，船上水手、乘客全部遇难，唯有鲁宾逊一个人幸存下来，只身漂流到一个渺无人烟的孤岛上。他并不坐叹命运不济，而是充分利用自己的头脑和双手，修建住所、种植粮食、驯养家畜、制造器具、缝制衣服，把荒岛改造成了井然有序、欣欣向荣的家园。

现在，充分发挥想象，完成以下故事。

情景：自己是一个每天上网冲浪10个小时以上的网虫，突然有一天发现再也不能上网，接下来的人生会怎么继续呢？



策略四: 学会管理自己的上网时间

如果你觉得自己不能满意地管理自己的上网时间, 不妨试试下面的方法。

1. 每次上网之前先制定目标。每次在打开电脑前花两分钟时间想一想, 自己上网的目的是什么 (无论你是完成工作, 还是聊天娱乐), 需要达到什么样的程度。
 2. 制定好目标以后, 分析你所列出的任务, 考虑一下完成每个任务需要花费的时间
 3. 将你拟定的时间输入闹钟, 并随时提醒自己把握好时间。
 4. 当既定的时间结束后, 自我评价任务的完成情况。
 5. 如果任务未能在预定的时间内完成, 请完成后分析原因, 并思考怎样提高效率。
- 请用一个固定的本子记录以上信息。每个月进行一次回顾和总结, 看看自己有哪些地方做的不好。

★活动4: 请你帮帮忙

4~6人一组, 按照上面的策略, 讨论出能适合小组内所有成员的方法, 并制定出详细的“上网时间管理表”和“惩罚条例”。小组内成员同意后均签字承诺, 并记录自己每天的上网行为和感受。

要求: 1. 对未能按要求完成的同学, 小组内成员帮助分析原因, 解决问题; 若仍存在问题, 可提交全班同学请指导老师参与解决。

2. 对于弄虚作假者给予严厉惩罚。
3. 每天小组内成员交流一次, 每周全班交流一次。

上网时间管理表	惩罚条例



★活动5: 案例分析

天津一名13岁的少年从他所住的24层高楼顶上以“飞天”的姿势一跃而下。在他的遗体上发现了4页遗书、《守望者传》和《英雄年代》等4本笔记，共6万多字。其中，4万多字的《守望者传》改编自《魔兽争霸》（一款流行的即时战略游戏）。北京军区总医院医学成瘾科开具了孩子生前患有严重的“网络成瘾综合症”的医学证明，《半月谈》等主流媒体再次发出“电子海洛因”的呼声。孩子希望从死亡中获得安息，但世上的人们却不给他这样的机会。

就读于成都某职高的男生蒋某，来到市医院精神卫生中心求医。这个高大腼腆的小伙子自称是个网虫，业余时间大都泡在学校附近的网吧聊天。生活中的他不善言谈，但在网络上却口若悬河。他特别爱用妙龄女郎的名字同人交流，还不时在网上将自己描绘成美女模样去逗人。他在网上有许多女性朋友，自己也是一个人见人爱的“大众情人”。但他渐渐发现自己有问题：他在网上越感到得意，在现实生活中就越木讷。在同学中他越来越不想说话，见了老师也是爱理不理，遇到班上活动他就不声不响地在一边。华西医大精神卫生中心主任孙学礼教授认为，网上调换性别本无可厚非，但如果因此而导致现实生活中的行为错位，就值得引起警惕，这很容易引起性别自我认同危机。

杨某是武汉某大专院校计算机专业的学生，给一家网络公司做网络安全维护。在他半工半读的期间内，利用“黑客”技术侵入、破坏武汉招商网等35家网站，致使相关单位的网站无法登陆，部分数据库破坏。武汉网警通过侦查迅速发现了攻击源，并顺利抓获杨某。杨某对其罪行供认不讳，被刑事拘留。

1. 以上案例的悲剧究竟是怎样造成的？

2. 他们的悲剧能够避免吗？如果你是指导老师，你会给出怎样的建议？

★活动6: 上网日记

日期	时间长度	任务	收获	反思

2 时间管理

本课目标：学会科学地管理时间的方法。



诊断评价

时间蛋糕

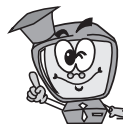
时间蛋糕的制作方法：把你一天要做的事情罗列一下，并估计所花去的时间，按百分比“切”出一个蛋糕来。你可以根据自己的喜好给蛋糕上色，用不同的颜色来代表自己的心情。现在，请按这样的方法来做出自己的蛋糕吧！

我的时间哪儿去了

有时候因为做了自己不情愿做的事情而浪费了时间，但问题并不在事情本身，而是自己没有合理地利用时间造成了浪费，看看自己是否也有这些浪费时间的习惯。

1. 做事目标不明确。
2. 作风拖拉。
3. 缺乏优先顺序，抓不住重点。
4. 做事有头无尾。
5. 没有条理，不简洁，简单的事情复杂化。
6. 不会拒绝别人的请求。
7. 消极思考

回答“是”的选项有_____个；回答“否”的选项有_____个。如果是回答“是”的选项在2个或2个以下，说明你的时间掌控能力非常强；如果回答“是”的选项在3~4个之间，说明你的时间掌控能力一般；如果回答“是”的选项在5个以上（包含5个），说明你的时间掌控能力很，差亟街提高。



观点意识



学一学

若仔细剖析自己过去的一天，你会发觉无谓的时间浪费远超过所想像的。有学者统计过，一般学生平均一天要浪费清醒时间（16小时）的25%，而时间管理不好的人浪费的清醒时间可达50%~90%！



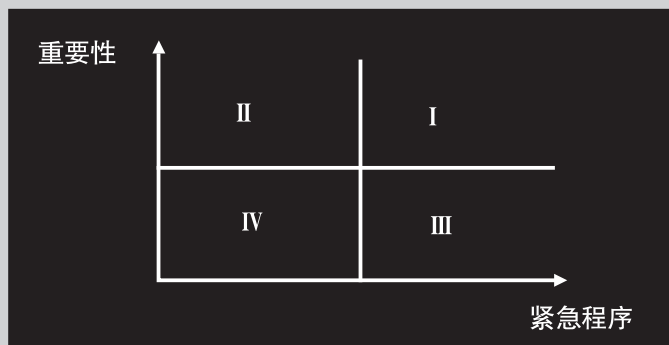
谈一谈

帕累托原则

这是由19世纪意大利经济学家帕累托提出的。其主要内容是生活中80%的结果几乎源于20%的活动。因此,要把注意力放在20%的关键事情上。

根据这一原则,我们应当对要做的事情分清轻重缓急,可根据时间管理象限分析工具进行划分, I 象限的事情先做,其次是 II、III 象限的事情,最后是 IV 象限的事情。

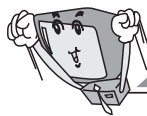
时间管理象限分析工具



重要的事情: 对个人工作、生活会产生重大影响的事情。

紧急的事情: 此刻不做就会带来麻烦的事情。

紧急的事情不一定是重要的事情!



操作训练

策略一：提高效率，赢得时间

通常我们的时间都是在不知不觉中被我们浪费掉的：迷惑，不知道该干什么，精力分散，拖拉，犹豫，逃避，消极的情绪。然后再大叹时光飞逝，与其让时间悄悄的在指缝间溜走，还不如行动起来，制定目标与计划，提高效率，更好的赢得时间。

★活动1：抓住时间的窃贼

1. 谁偷走了我的时间？我最重要的时间窃贼是什么？



2. 为了抓住最讨厌的时间窃贼, 从今天开始我应该怎么做?

时间窃贼	原由	措施
例: 犹豫不决	不知道该干什么	制定短期目标
.....		

策略二：合理分配时间

一般情况下, 每日的时间可分为三大部分: 60%是计划内活动——制定每日计划; 20%是意外活动——预留弹性时间; 20%是独立时间——放松自己, 愉悦身心。合理安排和利用时间无疑是事半功倍的有效方法。

★活动2: 时间管理训练营

1. 这个周末你要做哪些事情?

2. 请制定一个你的周末行动计划。

周六上午: _____
下午: _____
晚上: _____
周日上午: _____
下午: _____
晚上: _____

3. 现在突发紧急事件: 学校临时组织于周六上午8点到11点参观博物馆, 那么你会舍弃哪些事情? 为什么?

4. 与班级同学互相讨论, 相互比较谁的时间安排更合理。

策略三：优先原则

每天都有很多事情需要完成，在制定计划之前一定要按照事情的轻重缓急确定先做什么，接着做什么，最后做什么，这样才能够使自己的时间更有价值。

★活动3：我的时间我做主

在暑假的最后一个星期你有以下事情需要完成，你会优先完成哪些、然后完成哪些、最后完成哪些呢？按照自己的想法画出优先级，并重新排序，还要想一想哪些事情必须做，哪些事情可以不做。

1. 你从昨天早晨开始头疼，想去看医生。
2. 星期六是一个好朋友的生日，你还没有买礼物
3. 周三中午十二点有希望英语全国口语辩论大赛（初中组）
4. 有个朋友约你去游乐场游玩。
5. 没还有部分暑假作业没有写完。
6. 你欠同学30元钱，她昨天打电话希望你尽快归还。
7. 周五下午你要学钢琴。
8. 你想和妈妈去买衣服。
9. 你想问数学老师一些数学题。
10. 你的头发有点儿长，想去剪头发。
11. 每天中午十一点有《西游记》播放。
12. 下个星期开学，但是还没有买本子和玩具。

你对这12项事情，按优选等级的排序：_____

必须做的事情有哪几项：_____

哪些事情可以不做：_____

策略四：善于收集零碎时间

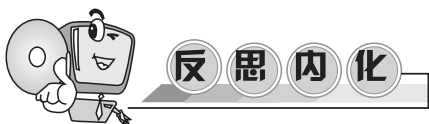
零碎时间看上去很短，什么都做不了，但是如果利用起来，就会积少成多，获得意想不到的收获。例如，上学的路上背几个单词；下课的时候做一道数学题；放学的路上回顾一下今天所学的内容。

★活动5：我的小算盘

想想这些时间能做什么呢？

1. 散步时：_____
2. 上学的途中：_____
3. 等朋友来的时候：_____
4. 睡觉前：_____
-

与同学讨论，还有哪些零碎时间可以利用起来？



★活动5: 诱惑无穷尽

你常把事情拖到最后一刻才做,这说明你启动自己的方式可能不恰当。若你对自己说,我“必须”干这个,我“应该”干这个,我不把这活儿干完,就会挨批评,……结果你对自己产生了抵触情绪,扼杀了自己的兴趣。那么,就用一种不带强迫性的口吻来说服自己,让自己快乐地启动。

举例: 原来的想法: 我必须早起。

现在的想法: 我早点起来,就可以活动一下身体,到我最喜欢的那家粥店去吃早餐,而不是空着肚子去上课。

想想还有其他的東西能够诱惑自己吗?

1. _____
2. _____
3. _____
-

★活动6: 我的一个单词活动记录表

做与时间赛跑的人,一分钟可以做很多事,我们只要把握生命的每一分钟,就能开创美好的生活。

	第一周	第二周	第三周	第四周
星期一	一个			
星期二				
星期三				
星期四				
星期五				

3 学习能力大盘点

本课目标：正确评估自己的学习能力，
运用合理学习方法，提升学习效果。



★学习档案

我最擅长的学科是_____。

我最薄弱的学科是_____。

我最喜欢的学科是_____。

我最讨厌的学科是_____。

还需要培养的能力是_____。

★学习能力炼金炉

测一测你的学习能力。下面有25道题，每道题都由相同的5个备选答案。请你根据自己的实际情况，每题选择1个答案。

备选答案：A. 很符合 B. 比较符合 C. 很难回答 D. 不大符合 E. 很不符合

1. 记下阅读中的不懂之处。
2. 经常读与所学学科无直接关系的书籍。
3. 在观察或思考时，重视自己的看法。
4. 重视预习和复习。
5. 按照一定的方法进行讨论。
6. 做笔记时，把材料归纳成条文或图表，以便理解。
7. 听人讲解问题时，眼睛注视着讲解者。
8. 善于利用查考书和习题集。
9. 注意归纳并写出学习中的要点。
10. 经常查阅字典、手册等工具书。
11. 面临考试，能有条不紊地复习。
12. 认为重要的内容，就格外注意听讲、理解。
13. 阅读中遇到不懂得地方，非弄懂不可。
14. 联系其他学科 内容进行学习。
15. 动笔解题之前，先有个设想，然后抓住要点解题。
16. 阅读中认为重要的或需要记住的地方，就在画上线或做上记号。