

中国未来研究会教育分会副主任 张兴/审定
全国教育发展战略研究会副理事长



中学生心理健康教育 教师指导手册

根据《中小学心理健康教育指导纲要》编写
成功心理素质研究中心/编



新疆青少年出版社

中学教师
专用书

中学生心理健康教育 教师指导手册

成功心理素质研究中心 编

新疆青少年出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理健康教育教师指导手册/成功心理素质研究中心 编
—修订本. —乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 2007. 8

ISBN 978—7—5371—3813—0

I. 中… II. 陶… III. 心理卫生—健康教育—中学—教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 130316 号

中学生心理健康教育教师指导手册

成功心理素质研究中心 编

新疆青少年出版社

(地址:乌鲁木齐市胜利路二巷 1 号 邮编:830049)

廊坊市华北石油华星印务有限公司印刷

787 毫米×1092 毫米 32 开 8 印张 160 千字

2007 年 9 月修订版 2007 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册

ISBN 978—7—5371—3813—0

定价:24.50 元

(如有印装质量问题,请与承印厂调换)

目 录

第一课 神秘的面纱——揭开青春期的奥秘·····	1
第一单元 青春期生理发育·····	3
第二单元 青春期心理发育·····	6
第三单元 青春期性心理发育·····	7
第四单元 青少年健康心理的标准 ·····	10
第五单元 青少年心理健康的维护 ·····	20
第二课 我是谁——正确认识自我 ·····	28
第三课 心底无私天地宽——塑造健全人格 ·····	46
第一单元 气质 ·····	48
第二单元 性格 ·····	51
第三单元 塑造健全人格 ·····	60
第四课 乐以忘忧——保持良好的情绪 ·····	78
第五课 锲而不舍——磨炼坚强的意志·····	110
第六课 合作的时代——优化人际交往方式·····	135

第一单元	人类已进入合作的时代·····	136
第二单元	国际合作与人际交往·····	142
第三单元	人际交往的原则·····	151
第四单元	人际交往的艺术·····	158
第七课	纷繁的世界——增强自我保护意识·····	165
第八课	不经历风雨如何见彩虹——掌握挫折应对 方法·····	194
第九课	附录——学校心理辅导的作用·····	214

第一课 神秘的面纱

——揭开青春期的奥秘

教学目的

帮助学生了解青春期生理及心理发育特点,了解这一时期生理、心理上出现的变化及应注意的问题,最终使学生掌握维护心理健康的方法。

教学要点

1. 第二特征出现的标志和表现。青春期快速发育的原因。
2. 青春期发育过程中需要注意的生理、心理问题。
3. 什么是心理上的“断乳期”? 如何度过“断乳期”。
4. 性意识产生的主要表现及性意识发育的生理基础。性心理的特点。
5. 心理健康的标准。维护心理健康的方法。



教学安排

本课教学应注重与学生的学习、生活、情感等方面的实际问题密切联系,教师要善于以生动、细腻亲切的语言,对青少年特有的心理与行为进行描述,由此激发学生的学习兴趣,加深他们对心理规律的认识,并且有针对性地对可能出现的学生心理偏差进行重点讲解,指导学生学会自我调节。

参考资料

一般说来,青少年从 10—12 岁便开始进入青春发育期,在这一时期中,他们的身(生理)心(心理)都会发生一系列巨大变化。

青春期发育的明显生理特征之一是身高和体重的变化。身高平均每年增长 6—8 厘米,多的可达 10—13 厘米;体重的增加与身高的增长成正比,平均每年增加 5—6 千克,多则达 10 千克。据调查,我国女性身高和体重快速增长的年龄是 12.14 ± 0.88 岁,男性则比女性要迟两年,一般为 14.06 ± 0.96 岁。

一般而言,人体生长发育沿循的是从肢体远端到近端这种发育顺序。生长发育最早、最快的是足部,它结束生长的时间也最早,大约为 14~15 岁,其他部位发育顺序为小腿、下肢、手掌、上肢、最后是躯干,到 20~24 岁发育结束。

青春期发育的明显生理特征之二是第一性征,即生殖器官的日益发育成熟和第二性征(即区别男女两性差异的一些外部特征,如男性突出的喉结、胡须和体毛,女性的乳房隆起,骨盆增宽、皮肤光洁等)。

第一单元 青春期生理发育

一、怎样调节膳食营养?

人体生长发育和进行各种生命活动所需要的原料和能量,都来自人体所摄取的食物。

食物中的主要营养素包括蛋白质、糖类、脂类、维生素、无机盐和水六大类。

蛋白质是重要的生命物质。构成人体蛋白质的多种氨基酸可以在人体内由其他的物质转换而来,但有 8 种是人体不能合成的,必须来自食物。含蛋白质高的食物主要有:豆类、花生、牛肉、鸡蛋、鱼类等。

糖类是人体的主要能源物质和能源储备物质,也是细胞的组成物质和遗传物质的重要组成部分,糖类在稻米、精白粉、绿豆、板栗里面含量较高。

脂类主要蕴涵在黄豆、花生、猪肉、鸡蛋中。

维生素含量较高的食物有：白萝卜、黄豆、花生、白菜等。

中国学生营养促进会把学生一天的饮食具体化为：“一把蔬菜一把豆(黄豆)，一个鸡蛋加点肉，五谷杂粮要吃够。”

二、怎样防治“青春痘”？

青春痘是青春期的男孩女孩常见的小“烦恼”。严格讲来，青春痘不是病，而是一种正常的生理过程。但是，从青春痘的形成和发展来看，青春痘义和皮肤的清洁卫生、皮肤的油性特点、皮脂腺的分泌有关。不清洁的皮肤很容易形成粉刺，易污染、氧化为黑头粉刺，并进一步诱发炎症。青春痘的出现是可以预防的，至少可以减少青春痘的数量和减缓炎症的趨勢。少男少女要预防青春痘，就要注意以下事项：

1. 保持皮肤的清洁。经常用温水洗脸是一个很好的方法。

2. 避免刺激性食物。吃过酸、过辣的食物，喝刺激性的饮料，都对皮肤有刺激作用，会加速青春痘的生长。因此，青少年在保证蛋白质、能源物质摄入的前提下，饮食应尽可能清淡些，注意多吃蔬菜和水果。

3. 避免药物刺激。一些含碘、溴成分的药物，对青春痘的形成有刺激作用，青春期要尽可能避免这类药物的刺激。

如果青春痘很严重的话，就要请医生给予药物治疗。药

物治疗时，一般可以这样：

(1)一般可以选用维生素 A1、B2、B6 和复合维生素 B、硫酸锌等片剂内服。

(2)如果是女性，在月经前青春痘会加重的话，可以选用

(3)炎症比较严重的，可以服用四环素。

(4)用中药可以选择枇杷清肺饮。

当然，药物治疗必须在医生的指导下进行，不能自己随意

三、应该穿多高的鞋才有利于健康？

女孩都喜欢穿高跟鞋，来弥补自己身高的不足，使自己显得更加挺拔和秀丽。但是，你知道吗，再 10 岁以前，特别是青春期的少女，穿高跟鞋于你有百害而无一利。这是为什么呢？

人在站立时，全身重量都落在双脚上，为保持平衡，人的背部、臀部、腿部肌肉都呈紧张状况，以防身体前倾。时间长了，这些肌群很容易疲劳，甚至会造成腰背肌及骨骼肌韧带劳损。经常穿高跟鞋走路和长久站立的人很容易患慢性腰痛病。有研究说，高跟鞋的后跟高度一般以 3cm 为宜。青春期少女身体尚在发育阶段，脚部的骨骼和骨盆尚未完定竺，因此少女不宜高跟鞋，尤其是鞋跟高于 7cm 的超高跟鞋。从生物力学角度上来看，经常走路或站立时，最好不要鞋跟超过 3cm 的鞋。

第二单元 青春期心理发育

一、国外学者对男女青少年心理差异的研究

据国外学者研究,男女间确实存在的心理差异只有四项:

(1)女孩的语言表达能力较好。(2)男孩的视觉、平衡能力较好。(3)男孩的数学能力较强。(4)男孩更好斗。

还有六个方面是否存在性别差异,还不能完全肯定:

(1)女孩的触觉更敏感。(2)男孩更主动,特别是在交友方面。(3)女孩更容易表露和诉说恐惧、焦虑等体验。(4)男性更富于竞争性。(5)男性更喜欢支配。(6)女性更倾向于顺从。

二、我国学者对男女青少年心理差异的研究

从我国学者的研究和观察来看,男女青少年心理差异有以下一些:

1. 在语言方面。女孩开始讲话比男孩要早两到四个月,这种语言优势一直保持到青春期。在谈话中,女孩爱用名词和形容词,喜欢对人评头论足。而男孩喜欢用动词和感叹词,对行为描述居多。

2. 在交往方面。女孩更深沉、文静,往往细心观察对方的表现,才加以回应。

3. 在思维方面。男孩的思维具有广泛性、灵活性、创造性等特点,偏于逻辑思维,比较容易喜欢数学、物理、化学等学科。女性的心理感受性较高,偏于形象思维,喜欢语文、外语、历史、地理等学科。

4. 在感知觉方面。男孩在视觉和方位知觉方面略高一筹。女孩则触觉敏感,嗅觉也比较灵敏,对声音的辨别和定位,对色彩的辨认也优于男孩。男孩活动多定向于物,女孩活动多定向于人,善于交往。

第三单元 青春期性心理发育

一、什么是性心理?

性心理是人类个体伴随着性生理发育而出现的一系列与性有关的心理现象,主要是指性意识及在此基础上产生的性情感、性兴趣和性兴奋。

性意识是性心理的核心内容,在性生理发育过程中,青少年会逐渐领悟两性差异和两性关系,并随之产生特殊的心理

体验,这就是性意识。对性的特殊心理体验,主要表现为性情感、性兴趣和性兴奋。

性情感是指对异性的好感,渴望了解、亲近、接触异性,希望能引起异性的注意,与异性进行交往。

性兴趣是对性知识的渴求,这是由对性问题产生强烈的神秘感和好奇心引起的。处在性生理发育过程中的青少年会公开或隐蔽地对性知识进行探求。

性兴奋是性欲的体现,与性兴趣同步产生。在性生理发育初期,性兴奋虽然伴随着从未有过的冲动和激动,但常被认为是“下流的”“低级的”,因此青少年常处于对性兴奋既感到羞耻又感到冲动,既想控制又难以控制的境地。结果,兴奋、激动的心理与自责不安的心理交织在一起。随着性心理的进一步成熟,这种矛盾在一定程度上得到缓解,对性兴奋会逐渐习惯。

二、青少年关于性最感兴趣的十个问题

教师了解青少年最感兴趣的“性”问题,有助于有针对性地进行知识传授,解答疑问,防微杜渐,促进学生性心理健康成长。据调查,中学生对下列问题特别感兴趣。

1. 男女生殖系统结构和功能。
2. 怎样才是包皮过长?
3. 月经是什么? 来月经时为什么肚子会疼?
4. 月经来潮会影响智力吗?

5. 遗精是怎么回事？会影响健康吗？遇到遗精怎么办？

6. 性欲是怎么回事？有了性欲怎么办？

7. 过早性交有什么害处？

8. 过早怀孕有什么害处？怎样防止过早怀孕？过早怀孕了该怎么办？

9. 手淫是怎么回事？对健康有害吗？怎么克服手淫？

10. 中学生应不应该谈恋爱？

名言集粹

任何一种欲念，只要我们能控制它，它就是好的，如果你出它控制了，那就是坏的了。产生不产生欲念，这不取决于我们，但能不能控制欲念，这要由我们来决定。

——法国启蒙思想家卢梭

两性生活若不顾社会规范的制约，单纯追求兽欲的满足，那么其行为一定连禽兽都不如。而且比起靠自然控制力调节的野兽的性交来，在精神上、伦理上要恶劣得多。

——历史学家汤因比

把一般的性冲动发展和提炼成为个别的性爱，是何等重要的事。自然，渴是要满足的，但难道正常环境下的正常人会跑到街上去喝那里的脏水吗，或者从那沾有许多人的唇印的脏杯子里喝水吗？

——恩格斯



真正的爱情是表现在恋人对他的对象采取含蓄、谦恭甚至羞涩的态度，而绝不是表现在随意流露热情和过早的亲昵。

——卡尔·马克思

青春期的性萌动是正常的，也是必然的，是不以人的意志为转移的生理现象。

一个从小住在山中，与父亲两人过着与世隔绝生活的少年，第一次跟着父亲下山，生平第一次看见了女人，他好奇的问那是什么，父亲是个一心信奉天主教的信徒，不愿让儿子接近女人，于是随口说她们是“绿鹅”，并吓唬说绿鹅会带来祸水，会危害生命和家人。可是儿子却央求父亲说：“父亲，能让我带一只绿鹅回家吗？”

——卜伽丘《十日谈》

第四单元 青少年健康心理的标准

一、美国心理学家马斯洛关于健康人格的主要特征

1. 对现实的更有效的洞察力和更适宜的关系。
2. 关于自我、他人用人性的客观现实的高度接受。
3. 思想、感情以及行为具有更大的自觉性。

4. 高度的自主性。
5. 以问题为中心。
6. 欣赏的时时更新。
7. 宽厚的社会感情。
8. 深挚的私人关系。
9. 强烈的道德感。
10. 有哲理的善意的幽默感。
11. 富有创造性。
12. 更多的神秘体验。
13. 耐得住寂寞。
14. 民主的性格。

二、心理健康的内涵

从不同的角度,对这个问题有不同的回答或表述。一般来说,心理健康有这样一些方面的表现:

1. 良好的个性。情绪稳定、性格温和、意志坚定、感情丰富、乐观积极、心胸坦荡。
2. 良好的处世能力。良好的自我控制力,能适应复杂的社会环境和事件。
3. 良好的人际关系。与人为善,乐于与人交往,能理解他人。

三、青少年心理健康的标准

1. 智力发育正常。观察力、记忆力、思维力与操作能力全面发展,每一种基本能力相对发展平衡。

2. 良好的情绪与情感。情绪是心理健康的核心,情绪好,学习不易疲劳,注意力集中,联想力强,记忆力越强,思维越活跃。

3. 行为协调,反应适当。能正确对待现实并采取适当的适应方式,行为方式。

4. 良好的人际关系。同家庭成员、老师、同学相处,都能悦纳。如果出现了孤独、疏离等情况,就有了心理不健康的迹象。

四、心理健康小测试

1. 个性健康小测试

下面的试题,请以“经常”“有时”“完全没有”来回答。读题后应不加思索地坦率回答。

- (1) 不愿与人见面,感到不知所措。
- (2) 烦躁不安,做事低效率,精力不集中。
- (3) 感到被谁监视、被窥视或被人背后说三道四。
- (4) 担心有人要害自己。
- (5) 一天必须洗几次手,摸过教室门、碰过别人的手或书