

中国未来研究会教育分会副主任
全国教育发展战略研究会副理事长

张兴/审定



初中生心理健康 教育读本

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

初中生
专用书

初中生心理健康教育读本

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

初中生心理健康教育读本/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—3811—6

I. 初... II. 陶... III. 心理卫生—健康教育—初中—教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 124122 号

初中生心理健康教育读本

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)

北京市朝教印刷厂印刷

787毫米×1092毫米 32开 5印张 50千字

2007年10月修订版 2007年10月第1次印刷

印数:1—3000册

ISBN 978—7—5371—3811—6

定价:20.00元

(如有印装质量问题,请与承印厂调换)

教 育 部 文 件

教基[2002]14 号

教育部关于印发《中小学心理健康 教育指导纲要》的通知

各省、自治区、直辖市教育厅(教委),计划单列市教育局,
新疆生产建设兵团教委:

为进一步加强中小学心理健康教育,我部制定了《中小学
心理健康教育指导纲要》,现印发给你们。

请各地结合实际,制定实施意见,认真组织实施,并将落
实情况、问题和意见及时报我部。

附件:中小学心理健康教育指导纲要



主题词:中小学 心理健康 教育 通知

部内发送:有关部领导,办公厅、人事司、职成司、民族司、师范
司、督导司、社政司、体卫艺司

教育部办公厅

2002 年 8 月 5 日印发

中小学心理健康教育分阶段的教育内容

小学低年级主要包括：帮助学生适应新的环境、新的集体、新的学习生活与感受学习知识的乐趣；乐与老师、同学交往，在谦让、友善的交往中体验友情。

小学中、高年级主要包括：帮助学生在学习生活中品尝解决困难的快乐，调整学习心态，提高学习兴趣与自信心，正确对待自己的学习成绩，克服厌学心理，体验学习成功的乐趣，培养面临毕业升学的进取态度；培养集体意识，在班级活动中，善于与更多的同学交往，健全开朗、合群、乐学、自立的健康人格，培养自主自动参与活动的的能力。

初中年级主要包括：帮助学生适应中学的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，发展其学习能力，改善学习方法；把握升学选择的方向；了解自己，学会克服青春期的烦恼，逐步学会调节和控制自己的情绪，抑制自己的冲动行为；加强自我认识，客观地评价自己，积极与同学、老师和家长进行有效的沟通；逐步适应生活和社会的各种变化，培养对挫折的耐

受能力。

高中年级主要包括：帮助学生具有适应高中学习环境的能力，发展创造性思维，充分开发学习的潜能，在克服困难取得成绩的学习生活中获得情感体验；在了解自己的能力和特长、兴趣和社会就业条件的基础上，确立自己的职业志向，进行职业的选择和准备；正确认识自己的人际关系状况，正确对待和异性伙伴的交往，建立对他人的积极情感反应和体验。提高承受挫折和应对挫折的能力，形成良好的意志品质。

——《中小学心理健康教育指导纲要》

目 录

1

心理健康标准	1
青春篇	3
红色的血从哪里来?	4
为什么会有黄色的斑点?	8
脸上长痘痘了?!	12
我们为什么开始疏远了?	16
自慰行为	20

2

学习篇	25
新生的烦恼	26
书山和剑——学习的兴趣	31
走 神	35
我比别人笨吗?	43
学习的加油器——正确的学习观	47
如何学习?	58
选择自己的道路	66

3

情绪篇	73
宣泄不良情绪	74
管住自己	79
如何走出考试失败的阴影?	83
小心网络的陷阱	86
直面挫折	90

4

人际篇	97
理解父母 做好自己	98
不是老师偏心	105
错爱	109
哥们义气要不得	113
小心来到你身边的陌生人	117

5

个性篇	122
认识自我	123
不同类型的气质	127
你的性格	137
你是独一无二的	140



心 理 健 康 标 准

由于心理现象极其复杂,每个人的情况又千差万别,所以,我们不能像测量血压或体温那样划出一个心理健康与否的明确界限。但在实际生活中我们可以从以下几个方面来衡量一个人心理健康的程度:

良好的个性:情绪稳定、性格温和、意志坚强、豁达乐观、胸怀坦荡、有自信心等。

良好的处世能力:具有良好的自控能力,能适应复杂的社会环境。

良好的人际关系:与人为善、与人和睦相处、互相学习、互相帮助等。

具体地说来,青少年的心理健康标准可以归纳为以下几项:

智力发育正常:青少年的观察能力、记忆能力、思维能力等都需要得到相应的发展,而且保持一种相对平衡的状态。

情绪良好:能保持活泼、向上的心态,正确对待困难与挫折,这是心理健康的核心。经常处于恐惧、焦虑、犹豫、愤怒的



心理状态之中,人的心理容易失去平衡,这也是心理不健康的表现。

心理特点要与年龄相符合:幼年的时候幼稚,成年的时候成熟。如果自己的行为严重地偏离年龄特征,那是心理不健康的表现。

对人际关系要有适应能力:人际关系的好坏,不仅关系到一个人情绪的好坏,还能影响到一个人的成败。如果青少年变得孤僻、不合群,就可能是心理不健康的表现。

能正确对待环境及其变化:自然环境与社会环境总在不断变化之中,秋去冬来,人们应当调整自己的衣食住行以适应四季气候的变化。改造自然首先要适应自然,对待社会环境也是这样,面对客观现实要分析哪些是需要改变和可能改变的;哪些是不可能或暂时不能改变的,以此为依据来决定自己应该采取何种态度和行为。对生活中出现的各种问题和麻烦,不退缩、不逃避、不幻想。

以上这些既可以作为心理健康的手段,也可以作为心理健康的目的,在这里是把手段和目的一体化了;心理健康同时是一种理想和追求,没有止境。



青春篇

在青春的世界里,沙粒要变成
珍珠,石头要化作黄金;

……青春的魅力,应当叫枯枝
长出鲜果,沙漠布满森林;

……这才是青春的美. 青春的
快乐,青春的本分!

——郭小川



红色的血从哪里来？

现象



上中学以后，女孩变了：原来平坦的胸部变得丰满了，乳房开始隆起，声调高起来了，皮下脂肪增多，下肢变得丰满起来，开始具有了女性的柔美曲线。这一系列身体上的变化，使青少年在心理上产生“恐慌”。女孩之间有了女孩之间的悄悄话……

案例



就在梅吉 15 岁生日之前，暑热将要达到让人无法忍受的顶峰时，她在自己的内裤上发现了棕色的、不均匀的斑斑血迹，一两天之后，血迹没有了，但是六星期以后，血迹又重新出现，这时她的羞涩变成了恐惧。第一次的时候，她认为这是下体不干净而留下的痕迹，这使她感到耻辱。但是，当它们第二



次出现的时候,则明明白白是血了。她想不通血是从哪儿来的,但她猜想是来自她的下体。这缓慢的出血三天之后便停止了,而且有两个月没有再出现。……接踵而来的打击给她带来了痛苦,使她第一次冷静而严峻地考虑她的生命了。这次血流得很多,流得太多了。……梅吉似乎相信她一定是长了什么东西,在逐渐吞吃它的内脏,并悄然地向她那颗悸动的心脏一路吞吃下去,哦,她不想死啊!……

——摘自《荆棘鸟》



案例分析



小说主人公梅吉发现的现象叫做月经初潮。月经初潮使



许多女孩子要经过一段惊恐的日子。月经来临时,有的少女感到厌烦、恐慌,会把这个秘密隐藏在心里,有的会告诉别人。其实,这只是“女孩长大了”,每个女生成长的过程都要经历这一阶段。

每个女生从出生的时候,就拥有了女性的生殖系统。女性生殖系统中有一对能够产生生殖系统细胞的器官——卵巢。卵巢能产生生殖细胞——卵子,这就保证了女性具有生殖功能。青春期在激素的作用下,子宫内膜开始增生变厚,膜内的血管充血,这些现象就意味着女性已经具备生殖功能了。发育成熟的卵细胞从卵泡里排出,当卵子排出而没有与精子结合时,激素的分泌就停止了。雌性激素水平的突然降低,导致肥厚的子宫内膜失去激素支持而发生坏死,于是血管破裂,血液伴随着脱落的子宫内膜排出,造成出血现象,大约每隔28天就会有这样一次子宫出血现象,所以人们称它为“月经”。

月经应该是很有规律的,但有些女孩刚来时并不规律,出血量也不一样,不是太多,就是太少,这是正常的现象。因为青春期的女生正处于生长发育的旺盛时期,发育的过程是渐进的,需要一个逐渐完善的过程。月经周期出现的不规律性



是调整的结果。

活 动



◆想一想自己还有什么问题没搞懂,不妨向妈妈请教一下。

◆在经期要注意生理卫生,认真清洗内裤和身体,以防细菌感染。

◆月经期间,不要做强烈的运动,但也要适当做一些运动,以增强身体的抵抗力。

◆查阅有关图书,学习一些生理知识,了解自己生理变化的科学原因。



为什么会有黄色的斑点？

现 象



上中学以后，男孩变了：胡子长出来了，喉头突出来了，说话粗声粗气了，身材也和以前不一样了，肩背也越来越厚实了，下肢则变得细长了，人体的刚劲有力已经显现出来了。渐渐地男孩子有了自己的隐私……

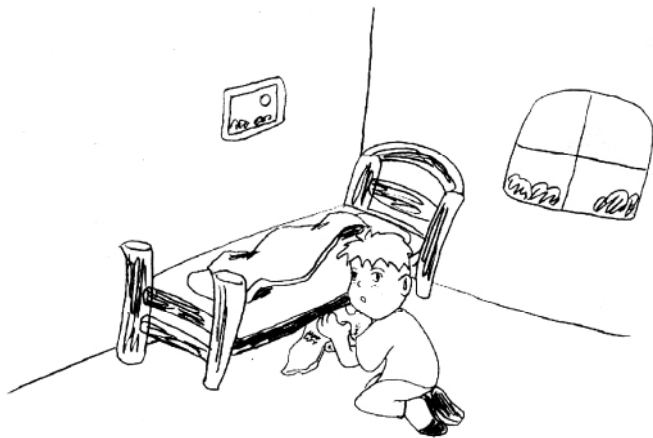
案 例



王刚今年 15 岁了，在班里算得上是一个比较优秀的学生，在别人眼里他是一个品学兼优的孩子，他也始终是这样看待自己。但是有一件事却使他无法摆脱，有一阵子他变得神秘秘，整天神情恍惚，似乎有什么难言之隐，老师和同学们都觉得很奇怪。为了解开王刚的这个谜团，王刚的班主任主动找其家长了解情况，但王刚的家长并不知情。看到事态如



此严重,王刚的家长开始注意王刚的一举一动,并主动与王刚交流思想。在父母的关怀和鼓励下,王刚终于说出了实情。原来,某一个清晨,王刚醒来发现自己的内裤湿了一片。刚开始他以为是自己尿床,感到很可笑,“都这么大了还尿床”,但仔细一看却发现不是,而是一些黏糊糊的液体,是乳白色的胶状物,并且还有一股特别的味道直冲鼻孔。他突然想到了永刚(王刚的好朋友)跟他谈到类似的情况,这东西莫非就是精



液?王刚不敢继续往下想,悄悄将内裤换掉,并将床单藏起来。但他感到自己像是做了什么不光彩的事情,既不敢跟别人说,又不知如何是好……