



安全健康教育

综合读本⁶

EDUCATIONAL READING OF SAFETY
AND HEALTH

黄俊葵 主编



江西科学技术出版社



安全健康教育

综合读本⁶

EDUCATIONAL READING OF SAFETY
AND HEALTH

黄俊葵 主编



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP)数据

安全健康教育综合读本. 6 / 黄俊葵主编. —南昌
:江西科学技术出版社, 2011. 12
ISBN 978-7-5390-4513-9
I. ①安… II. ①黄… III. ①安全教育—初中—课外
读物 ②健康教育—初中—课外读物 IV. ①
G634. 203 ②G479
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 252341 号
选题序号:ZK2011120
图书代码:B11075-101
赣版权登字-03-2011-310
责任编辑:李露萍

安全健康教育综合读本 6 黄俊葵主编

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市蓼洲街 2 号附 1 号 邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真)
印刷	湖北立龙印务有限公司
开本	787mm×1092mm 1/16
字数	55 千字
印张	5
版次	2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-4513-9
定价	9. 00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

前言

2008年5月12日,那场突如其来的大地震夺去了许许多多含苞待放的小生命,灾难固然难于避免,但如果懂得更多的安全避险知识,预防救助措施得当,就有可能把损失降到最低。

2008年新学期的第一天,央视播出了《开学第一课》——“知识守护生命”大型公益节目,节目以生命意识教育为主题,通过对学生进行避险自救知识教育,教会学生掌握避灾的常识和技巧,真正做到“知识守护生命”。

一场公益节目难以承载生命安全教育的多项内容,需要各个方面来共同承担这项义务。《安全健康教育综合读本》在履行着这项神圣使命,它以生动翔实的资料、深入浅出的语言向祖国的未来传授呵护生命的技巧,用“知识守护生命”。

这套读本遵循学生的身心发展规律,以学生认知特点为基础,从认识到熟悉校园、家庭、公共场所的安全环境入手,了解、掌握和预防、应对社会、公共卫生、网络安全、意外伤害、自然灾害以及其他可能会影响学生安全的突发事件的能力。使学生了解保护个体安全和维护社会公共安全知识,树立和强化学生的安全意识。

全套读本图文并茂,语言生动活泼,栏目设置合理,内容准确生动,可操作性强,将实践性、实用性、灵活性有机结合,符合不同地区各个年龄层次学生的不同要求,是目前中小学开展安全知识普及的理想之选。

由于编写时间仓促,水平有限,难免有疏漏之处,请广大师生不吝指正。

编者



目录

CONTENTS

第一章 心理健康安全

- 第一节 什么是心理健康 1
- 第二节 青春期心理变化 3
- 第三节 和父母老师多沟通 6
- 第四节 正确认识早恋 9
- 第五节 乐观面对压力和挫折 12

第二章 生理健康安全

- 第一节 养成良好青春期卫生习惯 15
- 第二节 预防流行性传染疾病 17
- 第三节 正确认识预防艾滋病 20
- 第四节 预防禽流感和 SARS 23
- 第五节 保持科学作息時間 26
- 第六节 坚持体育锻炼 29

第三章 野外活动安全

- 第一节 不要独自野外活动 31
- 第二节 野外活动前要装备好 33
- 第三节 科学登山,防迷路 35
- 第四节 蹦极防意外 38

- 第五节 意外创伤自救 40

第四章 交通安全

- 第一节 严格遵守交通法规 43
- 第二节 公共交通安全 45
- 第三节 不要尝试开机动车 47

第五章 预防病从口入

- 第一节 药品安全 49
- 第二节 预防食物中毒 51
- 第三节 正确食用水果 54
- 第四节 饮水安全 57

第六章 灾害自救

- 第一节 火灾逃生 60
- 第二节 发生拥挤事故怎么办 63
- 第三节 遭遇有毒气体怎么办 66
- 第四节 应对台风海啸 67

第七章 正确对待升学压力

第一章 心理健康安全

第一节 什么是心理健康



知识链接

心理健康 健康的概念古而有之。最初,人们所说的健康是指身体健康,强调身体没有缺陷和疾病。随着社会的发展和科学技术的进步,人们对身体的认识不断深化,从而深刻地意识到人体是生理与心理的统一体。心理健康是健康概念中不可分割的组成部分。1946年在第三届国际心理卫生大会上,心理健康被界定为:“心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”这个定义强调如果一个人与其他人比较,符合同年龄阶段大多数人的心理发展水平,那么这个人的心理状态就是健康的,反之就是不健康的。

心理健康的基本标准 1. 智力正常;2. 能够正确表达自己的情绪;3. 能够悦纳自我;4. 良好的人际关系;5. 有较强的自制力;6. 保持人格的完整与健康;7. 能动地适应现实环境。



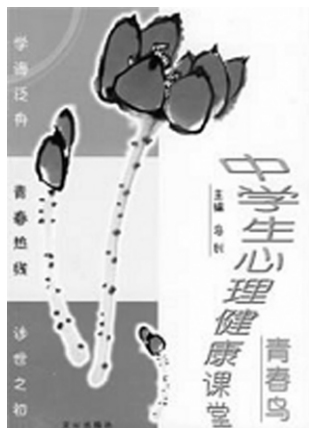
安全对策

1. 在理解心理健康的概念时,要注意哪几点?

第一,一个人心理是否健康与一个人是否不健康的心理不是一回事。前者侧重描述一个的整体状态,是侧重人,后者侧重描述一个人就某事而言的情况,是侧重事。偶尔出现一些不健康的心理,并不意味着心理不健康,心理健康与否是指在较长一段时间内持续存在有心理状态,而不是短暂的、偶尔的现象。第二,心理健康状态不是静止的、固定的,而是动态的、变化的。这意味着一个人既可以从不健康变为健康,也可以从健康变为不健康。此外,心理健康状态从健康到不健康是一种连续的状态。许多情况下,异常与正常之间并没有明确的界限。因此,心理健康的状态与其说是正常与异常这种类型上的差异,不如说是程度上的差异。

2. 哪些因素影响初中生的心理健康?

(1) 主观因素影响 ①生理发育与心理发展速度不均衡;②心理过程发展



不协调;③个性结构发展不完整;④青春期生理和心理发展引起的困惑和不安。

(2)社会环境因素的影响 ①学习、升学竞争引起的过度焦虑;②人际交往中的心理矛盾与冲突;③与父母缺乏理解和沟通导致的心理矛盾和冲突;④社会的迅速发展变化与心理承受能力发展滞后的矛盾。

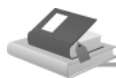
3. 初中生的心理健康安全对策有哪些?

首先,学校应该加强各种硬件、软件设施的建设,创造良好的学习环境。

第二,学校应该加强管理,制定严格的学校管理条例。一方面可以减少社会外部环境对学生的影响,另外还可以约束学生的不良行为,帮助他们养成良好的学习习惯和优秀的道德品质。

第三,学校应该与家庭、社会联手,做好协调工作。学校要和学生家长及时沟通,反馈学生在学校的表现,做到上情下达,内外沟通。学校、家庭、社会形成合力,发挥齐抓共管,整体育人的功能,创建一个学校、家庭和社会三方面满意的育人环境。

第四,学校应该进一步提高教师的素质。教师的素质对学生起着最直接、最关键的影响。随着教育体制改革的逐步深化,传统的教学方法已经落伍,这就对教师提出了更高的要求。教师不仅要学习如何跟上形势把书教好,还要学习如何帮助学生克服困难,教他们如何面对挫折,帮助他们克服心理障碍。这就要求学校经常组织教师参加各种进修活动,学习一定的心理学知识,通过提高教师的素质来影响学生。



案例启示

案例 1 敌视老师家长的学生

王某,学习成绩中下,智力较好,自尊心强,有时又有自卑感,做事很情绪化,好表现自己。逆反心理十分严重,自我要求不严,做事随意性很强。常和父母、老师发生冲突、顶撞,有很强的抵触情绪。经受不起老师、家长的批评。每当老师批评他时,他就会激动得眼睛直对着老师,一副不服气的样子,甚至还和老师顶嘴。有一次在家,因外婆说他拿了她的一百元钱而埋怨他,与外婆吵了起来,还骂了外婆,事后母亲知道了又狠狠地批评了他,结果他因此而几天不理母亲,并且在家不好好做功课。

【启示】 该生的行为一方面是做事冲动,遇事缺乏理性的思考,另一方面也是青春期的表现。许多青春期的孩子对大人都有一种逆反心理。他们往往把家长和老师的批评、帮助理解为与自己过不去,认为伤害了自己,因而就会表现出严重的敌对倾向。

分析其原因主要有三个:一是家庭原因,怕别人瞧不起他,而经常像刺猬一样竖起身上的刺来保护自己。而母亲也经常忙于工作,与孩子的沟通较少,遇事

缺乏正确的处理方式。二是小学时得了不少奖,因此很自傲,很自以为是,而且没能正确地对待这些荣誉,助长了他的骄傲气焰。三是青少年特有的半幼稚半成熟的特点,使他看问题容易产生偏见,以为与老师、家长对着干很勇敢,是一种英雄行为,因而盲目反抗,拒绝一切批评。

案例 2 忧郁的背后

十四五岁的少女,花一样的年龄,而她却像一朵过早枯萎的百合,忧郁地走进了我的辅导室。九年级,非常关键的一年,同学们都加足马力投入学习,而她却精神恍惚,无法集中精力进行学习,人群中心事重重的,独来独往,一声不吭,学习开始走下坡路。有谁能够了解她的心事?除了一两位好友或许感受到了她的变化,其他的同学都因为她的忧郁和缄默渐渐与她疏远,老师与她谈话,总说没什么,只是感到学习压力大。她究竟怎么了?

原来学生 Y,曾就读于 X 市的一所重点中学 Z,成绩优秀,于七年级下学期与母亲一同转来我市生活,在 Z 中学曾有许多好朋友,但在这儿,除了能与同桌说些心里话外,基本上还没有特别交心的朋友。后来父母感情出现危机。在 X 市时,父亲与一位阿姨的亲密交往曾被 Y 看到,使得父亲在自己心目中的高大形象一下子化为乌有。从此父母亲间的争吵不断,Y 因此而不断自责,认为不该把这事告诉母亲。与母亲一同来到我市后,又发现母亲与一位叔叔交往密切,从此父母的离婚问题提到日程上来。Y 自此认为人世间没有可信的东西,自己夹在中间也备受折磨。最后父母离异。

【启示】 家庭环境变迁,父母关系的恶化,使得纯洁而善良的她无法接受这种现实,父母的欺骗使她不愿再相信任何人,美丽的梦想被打得粉碎,陌生的人际环境又使她独自承受这种苦闷,认识上的冲突使得她的情绪日渐消沉、低落。



想 和 做

1. 什么是心理健康? 对照心理健康标准检查一下自己的心理是否健康?
2. 你认为保持心理健康的安全对策还有哪些?

第二节 青春期心理变化



知识链接

青春期 青春期是指个体的性机能从还没有成熟到成熟的阶段,在生物学上是指人体由不成熟发育到成熟的转化时期,也就是一个孩子由儿童到成年的过渡

时期。在这个时期,个性发育成熟,已经可以生育。由此可以看出,青春期主要是以生理上的性成熟为标准而划分出来的一个阶段,它与从心理或社会方面划分出的人生阶段有重叠。在人体生长发育阶段,青春期占一半或更多一些时间。在青春期不仅身体上有了明显的变化,而且在心理上也会常会发生很大的变化。

青春期心理 青春期是生长发育的高峰期,也是心理发展的重大转折期,因为身体迅速发育而强烈要求独立,又因为心理发展的相对缓慢而保持儿童似的依赖性。青春期就是在这种相互矛盾的心理状态中挣扎,难免会出现很多的心理问题,而常见的就是逆反心理(青春期心理断乳)。他们需要很长的一段时间,通过反复的尝试、碰撞、回视,慢慢地走向成熟。在这段时间里,需要老师和家长很大的耐心和开放的胸怀,静观他们的表演,适当的时候给予肯定和赞扬,这对于铸就他们的自信和自尊是非常重要的。

青春期心理变化 青春期是少年身心变化最为迅速而明显的时期。在这个时期,身体、外貌、行为模式、自我意识、交往与情绪特点、人生观等,都脱离了儿童的特征而逐渐成熟起来,更为接近成人。这些迅速的变化,会使少年产生困扰、自卑、不安、焦虑等心理卫生问题,甚至产生不良行为。因此,青春期是一个既可以预测、又不可预测的时期。也就是说,在这个时期中,人从儿童向成人发展是可预测的,但是在发展过程中会出现什么情况或问题则不可预测。



安全对策

1. 青春期总体特征是什么?

(1)青春期是一个过渡时期;(2)青春期是一个发展时期;(3)青春期是一个变化时期;(4)青春期是一个反抗时期;(5)青春期是一个负重时期。

2. 青春期心理健康体现有哪些?

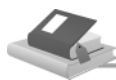
(1)与别人相似,人与人之间都彼此相似。(2)与年龄相符,人的行为是随着身心的发育而变化的。(3)善于与人相处,每个人都生活和社会中,都是社会的一个成员。(4)乐观进取,情绪愉快表示心理健康。(5)适度的反应,每个人对事物的反应速度与程度都不相同。(6)面对现实,心理健康的人,都能面对现实。(7)思维合乎逻辑,心理健康的人无论做什么事都按部就班,有条不紊,专心致志,有克服困难的决心和毅力,而不是三心二意,有头无尾。

3. 如何切实加强青春期安全教育?

青春期教育是面向全体学生的、预防性的教育。青春期教育的核心是性生



理、性伦理、性道德教育和人生观、价值观教育。性生理教育只是青春期教育的基础。青春期教育的目标是青春期个体的性健康。性健康指的是学生应达到的性生理发展的健康、性心理发展的健康、性道德发展的健康和性保护发展的健康。性健康目标即是生理、心理、伦理等性的诸方面发展健康的继承。这个教育目标指引我们的教育不能只停留在性知识的传播上,还要传递给学生正确的性观念,培养健康的生活方式,建立良好的性道德,珍爱生命,珍爱青春,教会他们学会选择、学会自尊、学会自护,使自己的行为符合社会的道德规范。



案例启示

案例 1 青春期心理障碍

一个 16 岁的九年级男生,近一年来上课精神不集中,学习成绩下降,记忆力减低,乏力,失眠,人际关系比较复杂。他曾到一个朋友家去玩,看见朋友家正放黄色录像。看完黄色录像后,电视上的淫秽镜头,时常浮现在脑子里,很难消失,学习成绩直线下降,见到女生总是低着头,不敢抬头正视。

【启示】 本例青春期心理障碍,影响了学习成绩,在初中毕业前夕,不能把旺盛精力投入到学习和其他有益健康的活动中去,很值得深思。无论男女,进入青春期,性发育成熟,性激素达到一定程度,性欲自然地萌发各种性想象,对性的好奇和追求,是青春期内多数同学的共性,不必大惊小怪。但此同学此时看到的黄色镜头不仅加重了性幻想,而且在生活和学习当中清晰地变为生动形象,因而占据头脑空间太大,占据时间过长,这样不仅有损于健康,造成魂不守舍,经常陷入性沉思中,还会影响学习和健康。

我们必须学会驾驭自己的能力,不接触黄色的书刊或音像,要知道自己的发育特点,包括性心理发育的特点,知道自己对性的好奇是生理上、心理上的正常现象,把握好自己,不要为自己的性幻想觉得荒唐,或者性好奇的情况而感到内疚或恐惧,自己不要背上包袱,同时要理智地控制自己的行为。我们要学会不断调适自己的心理,特别是调适自己的性心理,消除对性的神秘感,有意识地培养自己高尚的情操和坚强的意志品质,用理智战胜本能,正确处理好青春期内心理问题,学会培养自己广泛的兴趣爱好,把旺盛的精力投入到学习科学知识、掌握技能上,投入到健康有益的活动中去,让青春闪耀,青春无悔,终生无悔。

案例 2 青春期心理健康安全危机

有一位家长哭着说女儿一个月自杀了 4 次,原因只是在学校和一男同学关系处理得不好。家里想尽了所有的办法还是劝说不了她,也看不住她,一不留神她就自杀。现在全家人甚至亲戚朋友轮流着寸步不离地守着她,怕再出事。就要过春节了可怎么办?

【启示】 随着素质教育的深入发展,中学生心理健康显示出它的重要性。中学生正处于青春阶段,其身体形态和机能处于发展的又一高峰时期,同时也是人的心理发展的“黄金时期”。种种心理因素会发生一系列的飞跃,并对以后生活发生种种影响。心理与我们学习生活不可分割,许多学生考前的慌张,使得他们取得的成绩不理想。中考是即将面临的一场大考验。我们要做的不仅是知识的充足准备,还有迎战的良好心理准备,而良好的心理不仅仅是在学习上,还在生活等各个方面。



想 和 做

1. 青春期心理健康有什么特征?
2. 如何保持青春期心理健康?

第三节 和父母老师多沟通



知识链接

交流沟通 交流沟通是人类行为的基础。但是,你的交流沟通是否能准确传达出你的愿望,或对某事不予赞同的态度? 成功与否,与其说在于交流沟通的内容,不如说在于交流沟通的方式。要成为一名成功的交流者,取决于交流的一方认为你所解释的信息是否可靠而且适合。交流沟通涉及各式各样的活动:交流、劝说、教授,以及谈判等。你要在这些活动中游刃有余,并培养出高效沟通所需的技巧。

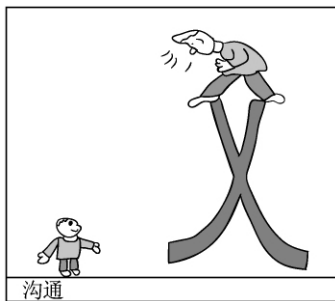


安全对策

1. 良好沟通的益处有哪些?

- 能获得更佳更多的合作;
- 能减少误解;
- 能使人更乐于作答;
- 能使人觉得自己的话值得聆听;
- 能使自己办事更加井井有条;
- 能增强自己进行清晰思考的能力;
- 能使自己感觉有能力把握所做的事。

良好地进行交流沟通是一个双向的过程,它依赖于你能抓住听者的注意力



和正确地解释你所掌握的信息。你给人留下的印象是一贴正确理解你信息的催化剂,犹如发酵粉能使面团发酵膨胀一样,印象是沟通至关重要的组成部分。

2. 怎样和父母多沟通?

小时候,我们对父母依附、崇拜。进入青春期后,我们有了自己的思想,开始独立行事,渴望从家长那里拿到“解放证书”,渴望父母像对待大人那样对待我们,甚至挑战父母的权威。而在父母的眼里,我们总是长不大的孩子,没有生活经验,没有丰富的阅历,却有自己的主意。父母责怪我们越来越不服管教,越来越不懂事,而怀念我们小时候的乖样子。他们对我们的关爱之心没有变,只是要求更加严格,免不了多叮嘱几句,在我们听不进时,就觉得家长唠叨、啰嗦。于是,我们与父母之间就产生了矛盾。

望子成龙、望女成凤,是天下父母共同的心愿。我们与父母的冲突,往往基于父母对我们的高期待、严要求。这种在我们看来有些苛求的“严”,反映出父母对于我们的爱。我们要理解、体谅父母的一片苦心。

与父母发生冲突,如果以强硬的态度顶撞,以粗暴的举止反抗,或者对他们不理不睬、冷淡相对,或者由对某事的分歧迁移到对父母本人的恶感,甚至采用极端的办法来处理,都是错误的,会造成极大的危害。

在家中,父母与我们之间容易产生矛盾和代沟,对此不能否认,不能漠视,但也不能夸大。积极的做法是从中架起沟通的桥梁。沟通是双方的事,我们做子女的,要走近父母,亲近父母,努力跨越代沟,与父母携手同行。

在家庭交往中,与父母不必太计较。即使父母错了,也要多原谅,不要非与父母争个高低上下。有时即使争赢了,也不一定给自己带来快乐,给家庭带来幸福。我们认了错,也不会丢面子,反而让我们丢掉包袱,得到更多的爱和快乐。

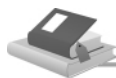
3. 怎样和老师多沟通?

和谐融洽的师生关系,有助于我们快乐地学习,更好地生活。现实生活中,师生之间不可避免地会形成矛盾,出现隔阂。如果处理不好,则会产生距离感,不利于老师的教育教学、学生的健康成长。面对这种情况,最有效的方法就是“沟通”,以搭建互信的桥梁。那么,我们该如何与老师沟通、增进师生的情感呢?

主动沟通是一切交往的前提。化解与老师的误解、矛盾,增进师生感情,一切应从主动沟通开始。当我们埋怨老师处理不公时,当我们埋怨老师不能听进我们的意见时,当我们觉得被老师误解时,当我们认为没有被老师尊重时,我们首先应该争取主动与老师沟通,听取老师的想法,阐述自己的观点,力求寻求最佳结合点,从而使彼此之间多一分亲切、多一分轻松。

沟通产生理解,理解产生信任,良好的师生关系本是师生双向沟通的结果。非常希望再次遇到师生交往矛盾时,同学们不要“情绪激动”,也不要“独自享

受”。需要提醒的是,沟通的目的是求同存异:找到“同”,我们就会有共同的语言和行动;保存“异”,就是师生对双方的理解与尊重。



案例启示

案例 1 苦恼中学生的一封信

敬爱的老师:

我是一名刚步入九年级的学生,在过去的一年里,不知为什么,我始终感受不到那个集体的温暖。刚步入初中的我,总以为这将会是一个美好而纯净的人生阶段,可我发现我错了。值日生总喜欢到班主任面前打小报告,揭发某些同学。副班长总习惯收集班长的“犯罪证据”,为争得“王位”不择手段。连我也在努力争取好名次,继而获得“选座权”。我似乎不太热爱这个集体,事实上我也从未快乐过。

——苦恼的中学生:张华

【启示】 朝气蓬勃的学生应该是奋发向上、积极进取的。步入中学阶段,集体生活是必不可少的,如举行文艺晚会、课外活动、野外春游等集体项目,都需要集体的每一份子共同来完成。一个筷子易折断,十根筷子折不弯就是这个道理。

心态调整是最重要的!张华同学自己也许可以尝试一下班级的管理工作,主动去争取机会。同学之间要保持融洽的相处,千万不要戴着有色眼镜去看人。更好地去理解、关心别人,自己才不会陷入孤独的漩涡中。更广阔的集体空间是我们最好的舞台,朝气蓬勃、灿烂的笑脸,才是我们青春健康的体现。与人和谐相处,用一颗宽容、理解的心去换位思考一下,切勿走入误区。

案例 2 一家三口的关系

评比会开得十分热烈,五彩缤纷的小报展现在眼前,那些充满童趣的图画、别出心裁的设计,令人目不暇接。作为评委,我真不知道哪张画被评为优秀才好。可以说,45 张小报,张张都是那么出色。其中给我印象最深的,是一个男孩设计的《家长报》的报头。图案由涂实的红、绿、蓝三个圆组成,红色的在上,绿色、蓝色的在下,三个圆交叉在一起。

“能不能谈谈你的设计思想?”我认真地向小设计师发问。

男孩子站起来,神气十足地说:“红圆代表我,绿圆代表我妈,蓝圆代表我爸。红圆与绿圆交叉的地方,说明我妈爱我,我爱我妈;红圆与蓝圆交叉的地方,说明我爸爱我,我爱我爸;绿圆与蓝圆交叉的地方,说明我妈爱我爸,我爸爱我妈!”

“太好了!”我禁不住为他的想法拍手叫绝。

教室里忽然响起热烈的掌声,鼓掌的是孩子们!

【启示】 相互依托,相互合作,相互沟通,这应该是现代“三口人”之家,也就是独生子女家庭应该具备的人际关系。



想 和 做

1. 交流沟通有什么好处?
2. 我们怎样和父母老师多沟通?

第四节 正确认识早恋



知识链接

早恋 早恋是指在生理或心理上还未完全成熟的青少年之间发生的恋爱现象。进入青春期后,出现异性爱慕倾向的青少年,会主动接近自己喜欢的异性,双方交往频繁,相互倾心,导致恋爱的发生。



安全对策

1. 早恋的特点有哪些?

一般来说,中学生的早恋行为具有朦胧性、矛盾性、变异性、差异性等特点。

朦胧性——早恋的中学生对于早恋关系的发展结局并不明确。他们主要是渴望与异性单独接触,但是对未来组建家庭、如何处理恋爱关系和学业关系、如何区别友谊和爱情都缺乏明确的认识。

矛盾性——有早恋关系的中学生内心也充满了矛盾,既想接触又怕被人发现,早恋的过程中愉快和痛苦并存。

变异性——早恋关系是一种充满变化、极不稳定的感情关系。青少年之间一对一的早恋关系缺乏持久性,一般不会持续很长时间。

差异性——中学生的早恋行为具有明显的差异性。在行为方式上,有的青少年的早恋行为十分隐蔽,通过书信、电话等方式来传递感情,但也有的青少年很公开,在许多场合出双入对,俨然像一对情侣。在关系程度上,大多数有早恋关系的青少年的主要活动是在一起聊天,交流隐秘的感情,从人际关系来看,还没有超出正常的关系。有的则关系发展的很深,除了谈论感情以外,甚至发生性关系。在年龄喜好上,女孩儿喜欢比自己年龄大的、比较成熟的男性。在年龄相当时,多半是女孩儿采取主动。男孩儿喜欢年龄比自己小的女孩儿,在交往中体现自己的阳刚之气。



2. 中学生早恋的危害性有哪些?

不论出于何种动机,早恋对中学生的身心健康状况都是不利和有害的。这主要表现在以下几个方面:

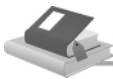
(1)早恋影响学习。有很多中学生认为谈恋爱可以促进恋爱双方学习和思想上的进步,但是,实际上,除了少数学生在恋爱之初,为了博得对方的爱慕而在学业上下了一些苦功夫外,大多数学生一旦过早误入“爱河”,往往会表现上课神情恍惚,注意力分散,情意绵绵,看书根本看不进去,对班级开展的各项活动,都提不起劲来,整日想入非非,个人正常的学习和生活秩序遭到破坏。他们开始更注重穿着打扮,学习成绩下降很快。即使是原来学习成绩很好的学生,学习成绩也会急剧下降。这说明早恋对于正在担负紧张学习任务的中学生而言是不适宜的。

(2)早恋影响学生的生理和心理的健康发展。处在青春期的中学生,其生理逐渐走向成熟,但毕竟还未完全成熟,如果过早地把精力放在谈情说爱上,不仅影响学习,而且还会因各方面的阻力造成性格上的缺陷和情绪上的扰乱。

(3)早恋影响思想品德的发展。中学生在思想上、道德上对爱情的理解和认识还很不成熟。中学阶段正是学生社会化的过渡时期,他们根本就没有承担社会责任的能力,社会责任感、道德感和法律意识都很淡薄。他们不可能理解真正的爱情,不可能承担爱情的社会责任。他们的理智往往控制不了情感,也不能很好地控制调节自己的感情,最终只能歪曲甚至玷污了纯真而美好的感情,给双方带来了痛苦。

3. 作为教师与父母,如何对待青春期中少男少女的早恋?

对于青春期中少男少女的早恋,作为教师与父母,一要加强教育,使其认识到他在思想上尚未定型,心理上尚未成熟,经济上尚未独立,事业上尚未定向,各方面还处于发展阶段,过早谈恋爱对自己身心发展、理想前途都极其有害;二要防微杜渐,随时把握少男少女在同异性交流中的心态,一旦发现他们有了早恋迹象,就要及时并机智地通过暗示、点拨与谈心,力求将早恋消除在萌芽状态;三要正面疏导,即晓之以理,动之以情,循循善诱,指导他们正确对待异性,用道德的力量和自控能力驾驭自己的感情。切忌动辄批评,甚至不分青红皂白地训斥、苛责、打骂和当着他的同龄人的面羞辱他们。这极易产生“罗密欧与朱丽叶”效应,使他们因为反抗而与异性情感联结得更紧,把早恋变成真恋,结果使他们遭受很大精神痛苦,使他们与父母的亲情也受到伤害。



案例启示

案例 1 我该怎么办

江苏省南通市某卫校桂慧在信中诉苦说:

16 岁那年离开了父母到了卫校,开始了独立生活,由于我初次在外生活,什

么都不会,处处需要别人的照顾,他出现了,温柔体贴,又不失男子汉的风度,我们俩的关系越来越好。

在一个晚上,他吻了我,从此我的心就没平静过。我整天胡思乱想,成绩越来越差。他很着急,让我定下心来,可我却无法控制自己。期末考试了,我万万没想到我居然挂了两盏红灯笼。成绩一向很好的我落得如此地步,我后悔了。然而那颗少女的心却总是不能平静。一个寒假没过好,除了父母的责怪,还有自己内心的不安。新学期开始了,我打算抛开一切,认真学习,可没几天,与他的接触,又使我魂不守舍,没有心思学习了。

最后,她着急地呼喊:“孙老师,我该怎么办?您能帮助我早日脱离情的苦海吗?”

【启示】 中学生不易控制自己的感情,过早地坠入情网,感情的闸门打开就会一泻千里,无法控制,冲动有余而理智不足。像这位女生一样,分散了精力,耽误了学习,给自己带来了很大的苦恼。

案例2 早恋的痛苦

山西省16岁的中学生张晓红也有着同样的经历,她那对早恋的痛苦之情跃然纸上:

我也是一名早恋的学生,早恋给了我什么呢?仅有痛苦的回忆和难愈的精神创伤。

接着,她叙述了自己早恋的经过。

一次偶然的机会,我认识了一班的一个男生。真是投缘,我们俩在一起感到有无穷的乐趣。可是没几天,放暑假了,我见不着他,一种难以名状的情感驻在心头。我觉得自己爱上他了,整个一个假期,我像丢了魂似的。

终于熬过了漫长假期,我们又见面了,我们很快就恋上了,我为他献出了自己的初吻。可是自从和他好上后,我的学习成绩就一团糟。因为毕竟我们没有那么多的精力;他考试也落榜了,我的心里很不是滋味,总有一种罪恶感。我是一个坏女孩,是我害了他,我不该这样做,真不该。我想这种痛苦,这种内疚将伴随我一辈子……

【启示】 早恋的中学生往往容易陶醉迷糊,他们感觉不到早恋情网的纤细和脆弱,结果常常是自食苦涩的恋果。怪不得他们从心底发出呼喊:“爱情,不属于我们这个年龄!”

中学生在经历了青春期的“生理大革命”后,伴随生理的性成熟,他们心理的性意识萌生。由于强烈的性好奇心和接触异性的欲望,男女中学生之间常常产生一种异常强烈的渴望与异性在一起的依依不舍之情,这就是中学生最初的爱情。然而年轻幼稚,各方面条件还不成熟,早恋表现出明显的幼稚性和冲动性。早恋给中学生带来的往往不是幸福和欢乐,而是痛苦和烦恼。



想 和 做

1. 你或你身边有过类似的例子吗？请分析一下早恋的后果。
2. 想一想，我们应怎样做才能处理好早恋的问题？

第五节 乐观面对压力和挫折



知识链接

心理压力 是由已经发生或即将发生的生活事件引起的，如未完成的作业、即将来临的考试、必须面对的冲突，等等。这些压力的来源，我们知道得很清楚，所以处理起来就容易得多。这些心理压力的大小，虽然有一些客观标准来衡量，但归根到底，它们对人的影响，有着非常明显的个体差异。同样一件事，在某些人眼里，简直不足挂齿，而在另一些人看来，却是天大的事。是举重若轻，还是举轻若重，与一个人的人格大有关系。那些对自己要求过多、过严的人，就容易把小事放大，小压力也就成了大压力。

挫折 挫折指个体在从事有目的的活动过程中，因客观或主观的原因而受到阻碍或干扰，动机不能实现，需要不能满足时的情绪体验。挫折反应的产生机制有各种假说，如挫折—倒退假说、挫折—攻击假说、挫折—固执假说等。挫折与个人的抱负水平直接相关。挫折具有双重性质。在积极方面，锻炼人的意志；在消极方面，使人失望、痛苦、沮丧，甚至是意志消沉而不思进取。挫折可以导致不同的行为反应，既可以是理性行为，如改变策略、降低要求、找借口以自我安慰等，也可能是非理性的。



乐观 乐观是一种最为积极的性格因素之一。乐观就是在无论什么情况下，即使境遇再糟糕也保持良好的心态，也相信坏事情总会过去，相信阳光总会再来的心境。



安全对策

1. 心理压力是一把双刃剑？

完全没有心理压力的中学生必然会出现寂寞、空虚、无聊，为追求刺激、惊险，他们中有的人会铤而走险，追求生活特殊体验，甚至会滋长吸烟、酗酒、斗殴、打架等不良习惯和行为。有了压力，只要适量、恰当，压力则会成为健康学习生活的激发力。关于压力要达到什么程度，置身于怎样的压力之中，值得我们去思