

宁夏银川市第十五中学校本课程

总主编◎马林凯

初中生C 心理健康

主编◎袁洪川 严丽

宁夏人民教育出版社

宁夏银川市第十五中学校本课程

总主编◎马林凯

初中生

主编◎袁洪川 严丽
huzhongsheng Xinli Jiankang

心理健康

宁夏人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

初中生心理健康 / 袁洪川, 严丽主编. — 银川: 宁夏人民教育出版社, 2009.6

ISBN 978-7-80764-160-5

I. 初… II. ①袁…②严… 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 (2009) 第 088737 号

初中生心理健康

袁洪川 严丽 主编

责任编辑 马红薇
封面设计 刘伊格
版式设计 姜润梅
制作  博亚传媒
责任印制 师传岩

宁夏人民教育出版社 出版发行

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦 (750001)
网 址 www.nxcbn.com
电子信箱 nxcbmail@126.com
邮购电话 0951-5044614
经 销 全国新华书店
印刷装订 宁夏书宏印刷有限公司
开 本 720mm × 980mm 1/32
印 张 4.75
字 数 80 千
版 次 2009 年 6 月第 1 版
印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80764-160-5/G·1099
定 价 12.50 元

版权所有 翻印必究

编 委 会

主 任 马林凯

副 主 任 刘越玲 陈进宝

委 员 马长新 李素梅 陆 兵

吴 郁

本册主编 袁洪川 严 丽

本册编者 袁洪川 严 丽 侯靖萍

许乔稚

本册插图 郑舒繁 刘 岷 王雅洁

老师的话

亲爱的同学：

时光飞逝，人生的花季悄悄向你走来。你已经进入了人生中最美好的季节——一个朝气蓬勃、充满活力的时期。在这一时期，你将扬起自己心灵航船的风帆，开始踏上成熟的征程。你做好准备了吗？

生命走向成熟是快乐的，因为你会发现自己一步一步地迈入新领域、新境界。每个人身上都蕴藏着巨大的潜能和力量。《初中生心理健康》将和你一起发掘自身优势，开发自身潜能，塑造一个独一无二、有价值的你。

同时，成长道路上会充满各种挑战。有谁在成长的过程中不曾迷茫，不曾体验过孤独无助呢？生理引发的烦闷、心灵的茫然、学业的压力、与父母之间的代沟、青春期情感的困惑等等，都可能成为我们成长道路上的障碍。《初中生心理健康》愿和你一起在自我了解、学习管理、人际沟通等方面有所领悟、有所发展。

我们希望，《初中生心理健康》能够陪伴你一起面对成长的挑战，经历成长的欢乐。希望你与同学、老师携手，营造和谐的课堂气氛，在互动和交流中超越自我，健康成长。

目录

- 001 1. 走进七年级
——适应新环境
- 016 2. 学会学习（一）
——合理地、有计划地学习
- 033 3. 学会学习（二）
——培养注意力，学会观察、思考和创新
- 046 4. 我和考试有个约会
——怎样正确对待考试
- 054 5. 我们是朋友
——学会交往
- 064 6. 犹抱琵琶半遮面
——异性交往
- 073 7. 花季的困惑
——青春期生理和心理变化
- 087 8. 突然的自我
——青春期自我认识与自我改变
- 098 9. 不经历风雨怎能见彩虹
——怎样面对挫折
- 109 10. 创造快乐人生
——心情不妙觅良方
- 121 11. 正确认识网络，克服网瘾
——与中学生谈上网
- 131 12. 拒绝的艺术
——学会说“不”
- 137 13. 浓浓亲情在身边
——我爱我家

1. 走进七年级

——适应新环境

一、走进新校园

步入初中，眼前的一切都显得新鲜——新的校园、新的教室、新的老师、新的同学……较小学而言，对即将在其中学习、生活三年的学校，我们更多了一份审视、一份比较、一份判断和一份思索。这所学校令自己满意吗？老师和同学如自己所想吗？面对新的一切，自己有信心学好功课吗？……无论是以一



种什么样的心情步入初中，步入这所学校，步入这个班级，面对新的一切，让我们用愉快的心情，微笑着、大声地说一声：“你们好！”

活动 展示我自己

全班同学每个人用自己认为最合适的方式介绍自己，包括自己的姓名、性格特点、爱好等，目的是让同学们更快、更好地记住你。在介绍时，其他同学要认真听，听完后随机请一位同学重复前一位同学的介绍，重复不出来的，要表演一个节目。

活动 你说我说



请同学们说一说这几天在学校的感受，学校有哪些地方你最喜欢或最不喜欢，讲一讲你遇到的最感兴趣或印象最深的一件事。

新的环境需要我们去了解与适应，对此我们应采取积极的态度。正如机会不会自己跑到面前一样，我们不能在新环境中做守株待兔的猎人。每个人都有自己的特点和长处，培养广泛的兴趣爱好，生活才会是绚丽多彩的。比如，你可以成为校篮球队里的“乔丹”，你可以参加各种兴趣小组的活动……这样，学校生活才不会单调、无乐趣，而是丰富且充实的。根据自己的情况，选择加入不同的课外兴趣小组活动，不久我们将体会到它的益处。

活动 了解校园环境

1. 遇到下面的问题你知道该怎样做吗？

- ◎校服不合适需要调换；
- ◎自行车需要找一个安全停放的地方；
- ◎想借一些书看，学校的阅览室让学生借阅吗；
- ◎手划破了，校医务室在哪里；
- ◎微机、音乐教室在什么位置；
- ◎班主任、任课老师的姓名及办公室在哪里；
- ◎我们学校的校训是什么。

2. 调查一下，学校开展了哪些课外活动，若感兴趣，赶快报名参加。你最终参加了_____活动。

二、新环境适应不良的表现

初到新的学习环境，有些同学可能对新老师和新同学不了解、不熟悉，以致造成了对新环境的不适应，对新环境适应不良主要有以下表现。

● 在思想认识方面

在小学时，你可能是班里的佼佼者。进入初中后，随着外部环境的变化，性格较内向的你，如果不能主动和同学交往，加之初中学习科目增加、难度增大、进度加快、独立完成作业的要求提高，就会感到难以适应新的环境，往往会产生这样一些想法：周围的同学和老师不喜欢我，我没有往日的吸引力和优势了，我真的不如别人……在这样的思想支配下，就很容易产生一些不正确的认识和消极情绪，表现在学习方面的有：

我不适应中学的新生活，学习节奏太快。

学习科目太多，内容太难，我肯定学不好。

学习生活太苦、太枯燥，没有意思。

我没有别人聪明，变笨了。

感到自己不是学习的料，将来肯定考不上高中，产生了厌学的情绪。

表现在适应环境方面的有：

还是小学好。

- 周围没有人喜欢我、关心我。
- 只有家里的父母、爷爷和奶奶对我最好。
- 班里的同学不真诚，都是虚情假意。
- 我没有当上班干部，肯定是成绩不好，我不必严格要求自己。

●在情绪方面

开学以来，有些同学由于对新环境和变化的不适应，或比较兴奋，晚上可能睡不着，白天感到乏力、头痛；上课时，老师进行示范和举例子时，总感觉老师在说自己，往往多疑、心烦，有时还会长时间走神；做作业当中遇到稍难的问题一时解不开时，就有一种无形的压力感，对学习感到力不从心；对自己缺乏信心，容易产生厌烦情绪，自己恨自己，总认为班上其他同学比自己强，很容易产生自卑、生气、孤独感、痛苦等情绪。

●在行为方面

有些同学，由于小学阶段没能养成良好的学习习惯，进入中学后，随着课程增多，内容加



深，学习方式的变化，感到学习任务繁重，压得喘不过气来，惧怕学习；小学时可能是班干部，常在同学面前“发号施令”，可是，上了中学，在班里只是一名普通学生……不知不觉中，一切都由“主动”变成了“被动”，以前较高的学习情绪从此低落了。在行为上表现为退缩，对自己缺乏信心，不愿参加班里的活动，怕接受新的挑战，找理由为自己辩解，甚至撒谎；还有一些同学虽表现积极，但不能正确估计新环境以及自己的能力，什么活动都想参加，有强烈的表现欲，一天忙忙碌碌，但什么事都做不好，特别是不能在学习方面把握好自己，从而失落、自怨自艾、失去信心。

三、造成环境适应不良的因素

造成以上适应不良的因素主要有以下几个方面。

● 气质、性格差异

新生入校最初的适应能力和每个人的气质、性格是有关系的。性格外向、热情奔放、开朗活泼的同学，能较快适应新环境；性格内向含蓄、沉静、不善于与人交流的同学，融入新环境的速度会慢一些。

● 心理准备不足

初入中学，大部分同学还没有从小学六年级的角

色转换过来，对七年级以及新学校的各种情况了解不足，形成了一段心理空白；不能随着环境变化来看问题，喜欢用自己熟悉和认可的旧眼光看眼前的人和事。

●自我认识不足

不能客观地给自己定位。在新的环境中，往往会过高或过低估计自己的能力，产生自傲或自卑的心理。在人际交往中会出现偏激行为，不能正确对待同学，以自我为中心，或者总觉得自己不如别人，怕与同学交往，产生“闭锁心理”，逐渐失去自信。

●各种压力过大

压力有来自自身的和来自外部的。外部的压力主要来自父母和老师等。比如，有的同学在小阶段成绩较好，常常得到老师的表扬、同学的羡慕。进入七年级后，由于学习方式和学习要求的变化，成绩滑坡，过去被老师表扬、被同学羡慕的美好感觉随之失去，感到失落、厌烦、迷茫，找不到自

精彩
语录

顺境使我们的精力
闲散无用，使我们感
不到自己的力量，但是
障碍却能唤醒这种力量
而加以运用。

——休谟



己。还有的同学，由于父母过早地将一些愿望和希望强加给子女，同样也会给渴望独立和理解的同学造成无形的压力。

四、缓解环境适应不良的技巧

谁都不能随心所欲地选择自己的生活环境和生活条件，只能根据社会发展所提供的条件以及自身的条件来满足自己的物质和精神生活的需要。只有正确面对环境，积极迎接挑战，掌握一些技巧方法，积极应对，才会更快融入新的环境。下面的几种技巧，可以帮助你缓解适应不良的情绪。

●主动出击

积极适应新环境，自觉遵守学校班级的规章制度，以此规范自己的行为。尽快建立新的人际关系，敢于走出因陌生环境而形成的“闭锁”阴影。

尽快熟悉自己的班级，熟悉自己的同学。陌生的集体会给人带来心理压力，在这样的环境中人们会感到孤立无援，要主动和周围的同学搭



话，热情地为新集体做事情，真诚地对待每一位同学，在新集体中确立自己的位置。调整好心态，建立起信心，积极主动地投入学习生活。

● 多参加课外活动

积极参加学校举办的各种文体活动和社会实践，提高自己的处事能力。多读一些好的课外书籍，通过读书提高对自己对他人对事物的认识能力，增强自信和勇气。

● 多沟通

多与父母、老师和同学沟通，讨论学习、生活、交往等方面的问题。沟通是人际交往的基础，通过沟通才能使父母、老师了解自己，在必要的时候给予自己以引导和帮助。

五、认识新伙伴

活动 身边的故事

为了更快更好地适应新环境，你还有什么好方法？你周围的同学是怎样做的？

活动 他是谁？

组织者请大家在一张纸上用简单的词语描述自己

的朋友（外貌、衣着描写除外）。不要写自己的姓名，可用数字、动物等做标记。写好后把纸条传上来，由组织者读给大家听，并请大家想一想，猜一猜，纸条上写的是谁。

通过这个游戏，你是否对一些同学有了更深入的了解呢？

_____。

升入中学，我们发现，有的同学很快就交上了朋友，而有的同学则总是形影孤单。为什么会有如此大的差异呢？其实，交往对于我们来说并不陌生。从生命之初的母子交往，到跨进校门后



的师生交往、生生交往，我们每天都处在交往的“情境”之中。只是升入初中，到了一个新的环境中，面对陌生的同学和老师，有的同学一时感到难以适应。我们

知道，一个人的能力是多方面的，有抽象思维能力，有形象思维能力，有动手能力，还有对新

环境的适应能力，等等，人际适应也是一个人不可缺少的能力之一。随着年龄的增长，个人交往的范围日益扩大。人际交往技巧匮乏的同学常会感觉到被同伴排斥。这些同学不但易被孤立，学业表现也大多不尽如人意。有位初二的学生曾经说过：“同学关系搞好了，学习成绩也会好。”这句话并非没有道理。人际交往除了具有传递信息这一最基本的作用外，它还会对我们的心理产生影响。

适应新环境，不仅需要我们迅速调整学习状态，同时，还需要我们迅速与新同学建立良好的关系。

活动 结识新同学

1. 试着说出全班每个同学的名字，若还有不认识的同学，就鼓起勇气去主动认识。试试看都有哪些方法。

2. 由甲、乙、丙三位同学表演小品：见了陌生人应该怎样相互认识（几种方法）？大家比较一下，哪种方法较好。

活动 美文阅读

经过了一个轻松而漫长的暑假，带着满怀的期待，我终于来到了梦寐以求的地方——银川十五中。

踏进校园，马上感受到新学校的气息，一切都让我好喜欢。只是新同学、新老师那一张张陌生的面孔，