

经河南省中小学教材审定
委员会审定通过(试用)

河南省义务教育地方课程读本

河南教育报刊社编写

心理健康

八 年 级

新科技 综合 知识



大象出版社

心理健康

主 编：刘华山

副 主 编：靳岳滨 周宗奎 陈录生

编 写 者：张 舸 陈敏丽 王新荣 刘陈陵

慕晓飞 严 俊 周斌英 何永梅

新 科 技

主 编：罗 云

副 主 编：程五一

编 写 者：王连明 张保健 王险峰 周丽丽

综合知识

主 编：王振铎 罗 云

副 主 编：马理德 吴 琳 程五一 李国民

编 写 者：张保健 王险峰 周丽丽 范 沁

张达云 朱 锋 魏万宏 王连明

邵玉凤

美术设计：郑建新 吴 焱 张 涛

内文插图：本教材美术创作组

ISBN 7-5347-2410-4



9 787534 724107 >

ISBN 7-5347-2410-4/G·2593(课) 定价:5.97 元

本书定价经豫发改收费[2006]632 号文批准。

全国举报电话:12358

豫教材审[2004]1 号

河南省义务教育地方课程读本

心理健康 新科技 综合知识

八 年 级

河南教育报刊社编写

大象出版社

编 委 会

主 任	高治军			
副 主 任	李 民	何艾光	刘华山	唐泽仓
	王振铎	王 源	罗 云	
委 员	(以姓氏笔画为序)			
	王 源	王振铎	史道祥	刘华山
	刘学才	李 民	李 默	李国庆
	何艾光	张 舸	张保健	罗 云
	赵义章	赵和平	贾忠鹏	高治军
	唐泽仓			

河南省义务教育地方课程读本

心理健康 新科技

综合知识

八年级

河南教育报刊社编写

大象出版社出版

(郑州市经七路25号 邮政编码450002)

网址: www.daxiang.cn

出版人: 李亚娜

河南第二新华印刷厂印刷

河南省新华书店发行

开本 787 × 1092 1/16 8.25 印张

2004年7月第2版 2006年6月第3次印刷

ISBN 7-5347-2410-4

G·2593(课) 定价: 5.97元

本书定价经豫发改收费[2006]632号文批准。

全国举报电话: 12358

著作权所有, 请勿擅用本书制作各类出版物。违者必究
若发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印厂联系调换。

印厂地址 郑州市商城路231号

邮政编码 450000

电话 (0371) 66202901

编者的话

亲爱的初中生朋友，也许童年的歌声还回荡在你的耳畔，但不知不觉中你已踏上了又一新的旅程，步入了一个全新的发展阶段。成长是一件令人喜悦与兴奋的事情，我们真诚地祝贺你正从一个天真烂漫、充满稚气的儿童成长为一个风华正茂、意气风发的少年。

今天的你，成长在21世纪。21世纪是知识经济时代，是人才大显身手的时代，同时也是充满竞争的时代。21世纪属于勤奋文明、敢于探索、善于竞争、善于合作、富于创造的人。所以，作为初中生，你应当学会学习，学会做事，学会与人相处，努力培养创新精神和实践能力。为了把同学们培养成为21世纪所需要的人才，我们编写了这套教材。这套教材在初中阶段每个年级分两册，一册包括“省情”、“礼仪”，另一册包括“心理健康”、“新科技”、“综合知识”。

这套教材文字通俗易懂，实用性强，易于操作，每一部分内容的安排富有条理，先从知识学习入手，然后经过课堂练习使你学会某种技能，进而再指导你将学到的技能、掌握的知识应用到实际的学习和生活中去。

你应当全身心地投入到整个学习过程中，同时注意不要把它们当成单纯的书本知识来学习，而要积极主动地参与到教材所设计的训练活动中去，通过参加活动，来提高自己的创新本领和实践能力。

亲爱的同学，从今天起，本书就像你的好朋友一样，将陪你迎来每一个崭新的日出，将伴你度过初中阶段的美妙时光，与你一道遨游知识的海洋，分享人生的体验，探讨人生的价值。信赖这位好朋友，与她真诚相待，密切交流，你的学习和生活将会变得更加丰富多彩、快乐美好。

请记住，在你成长的道路上，始终会有我们在你的左右，为你护航，做你的益友，和你一起播种希望、收获成功。

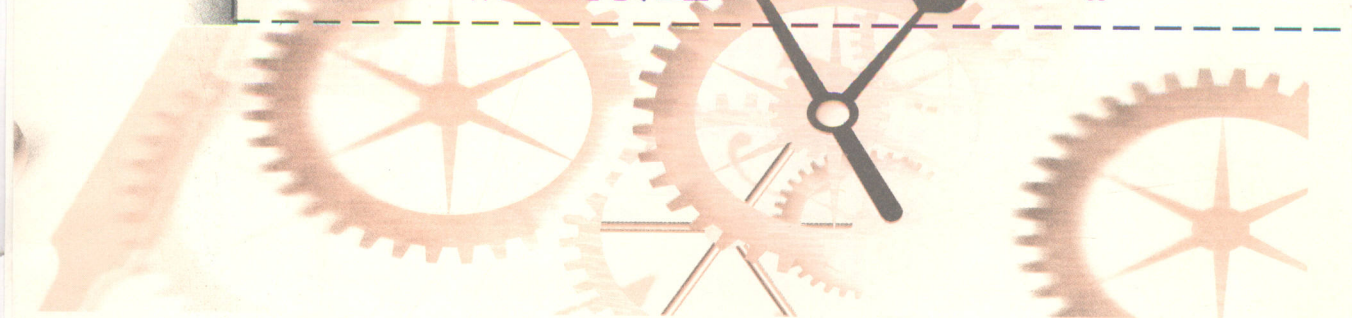
祝愿你快乐、健康成长！

心理健康

第一单元	成功与自信	
第一课	尝试成功·····	3
第二课	自信加油站·····	6
第二单元	外面的世界很精彩	
第三课	在网络世界里·····	9
第四课	小小追星族·····	12
第三单元	友谊之树常青	
第五课	心和心的交流·····	15
第六课	男孩女孩·····	18
第四单元	更上一层楼	
第七课	和书本交朋友·····	21
第八课	借鉴与质疑·····	24
第五单元	休闲与消费	
第九课	休闲时光·····	27
第十课	学会消费·····	30
第六单元	挑战自我	
第十一课	学会说“不”·····	33
第十二课	情绪暴风雨·····	36
第七单元	了解自己，尊重他人	
第十三课	打开一扇窗·····	39
第十四课	有“话”怎样说·····	42

新科技

第一课	神奇的新型金属材料·····	47
第二课	有趣的无机非金属材料·····	50
第三课	丰富的有机高分子材料·····	53
第四课	优良的复合材料·····	55
第五课	奇妙的新能源技术·····	58
第六课	现代交通运输·····	62
第七课	神秘的人造地球卫星·····	65



综合知识

环境教育专题

第一课	“温室效应”和臭氧层的破坏·····	69
第二课	酸雨·····	72
第三课	水和水污染·····	75
第四课	水土流失和土地荒漠化·····	78
第五课	森林保护·····	81
第六课	保护濒危物种·····	84
第七课	生物多样性与生物资源保护·····	87
第八课	灾害与环境·····	90

法制教育专题

第一课	依法维护交通秩序 保障交通安全·····	93
第二课	依法维护社会公共生活·····	95
第三课	依法维护社会主义经济秩序·····	98

青春期教育专题

第一课	青春美·····	101
第二课	异性的交往·····	104

时事政策教育专题

第一课	为全面建设小康社会而奋斗·····	107
第二课	当今世界的主要国际组织·····	110

禁毒教育专题

吸食毒品 危害社会·····	113
----------------	-----

国防教育及演练专题

第一课	话说国防·····	116
第二课	现代战争·····	119
第三课	树立国防意识 维护国家安全·····	122

心理 健康





第一课

尝试成功

名人名言

科学上没有平坦的大道，真理长河中有无数礁石险滩。只有不畏攀登的采药者，只有不怕巨浪的弄潮儿，才能登上高峰采得仙草，深入水底觅得骊珠！

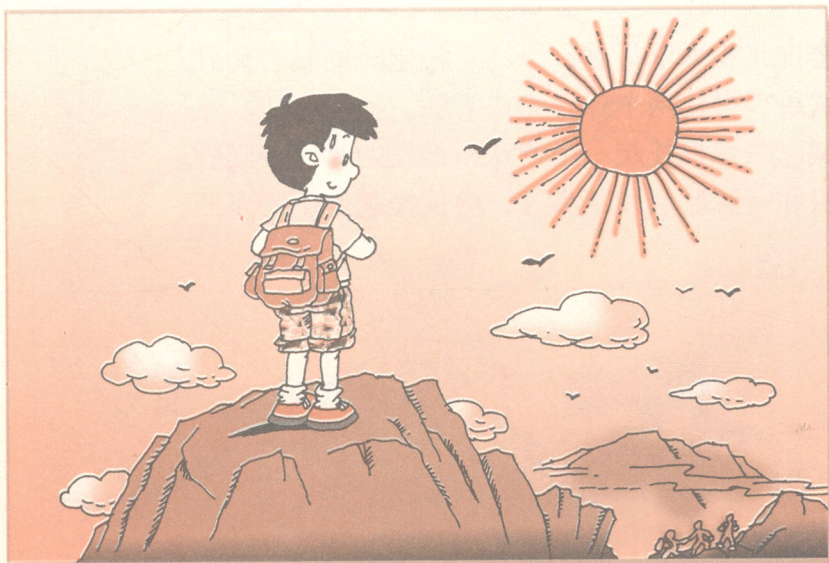
——华罗庚

不干，固然遇不到失败，也绝不会遇到成功。

——邹韬奋

胜利属于最坚忍的人。

——拿破仑

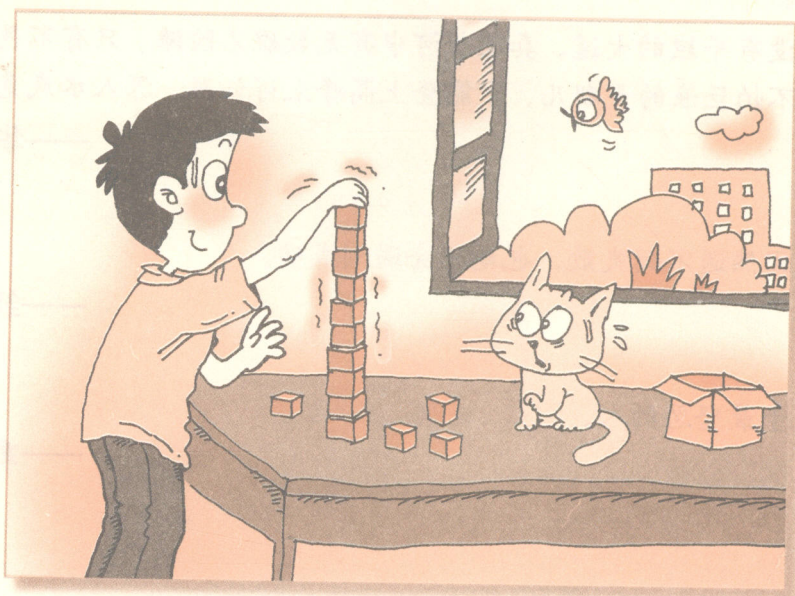


登上山顶的成功，你是否体验过？



比比看

有些事情我们没有成功是因为我们没有真正去努力尝试。只要不放弃尝试，成功一定属于我们。我们不妨从以下活动中体会一下。



☆ 比赛谁将积木堆得高，以高、稳定时间长者为胜。

☆ 尝试单手抛接两个球，完成者胜。

☆ 比试以一木棍托起一个篮球，谁托的时间长则胜。

☆ 脚跟和背紧贴墙壁不离开，尝试捡起地上的东西。

还有，我提议：

聪明泉

从有关成语、谚语和古训中寻找成功的秘诀：

有志者事竟成



你说我说

成功的秘诀

成功受到很多因素的影响：

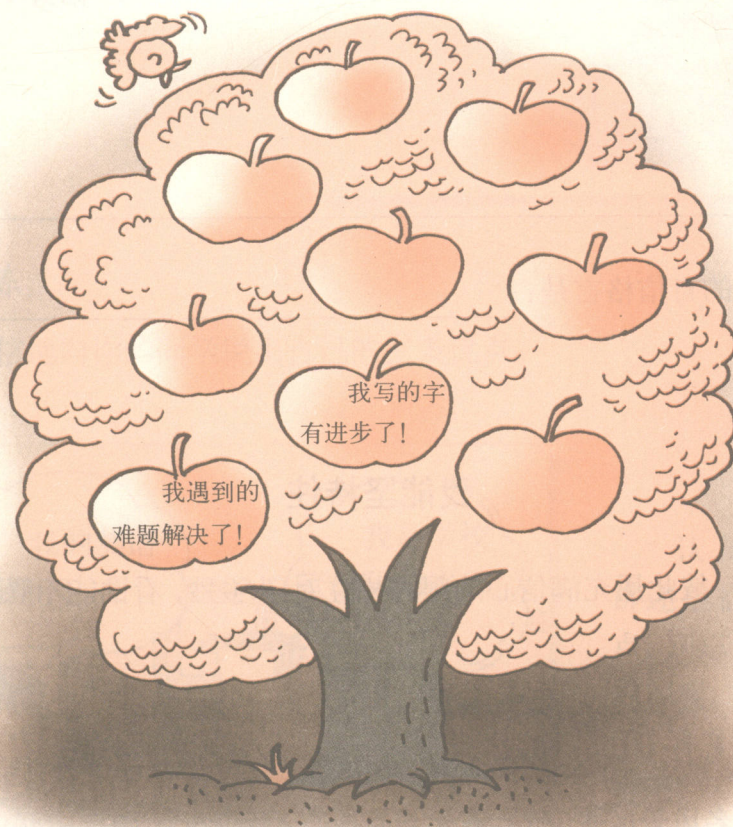
☆ 愿望与决心

☆ _____

☆ 知识与经验

☆ _____

你的成功树上一定是硕果累累，看看都有些什么。



敞开心扉

和同学交流成功的经验与体会。

第二课

自信加油站

名人名言

只有满怀自信的人，才能在任何地方都怀有自信地沉浸在生活中，并实现自己的意志。

——高尔基

必须对生活先有信心，然后才能使生活永远延续下去。而所谓信心就是希望。

——保罗·郎之万

你说我说

自信是：_____

我最喜欢的自信格言是：_____

小测试

我能坚持住

两人一组，彼此用充满信心的眼神相互对望50秒，看谁能不躲避、不低头，直到结束。

小实验

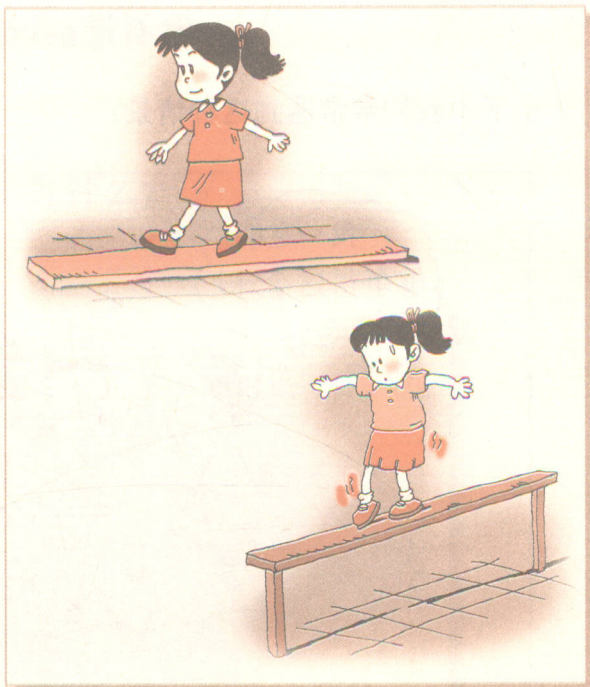
在我国著名风景区张家界，有个景点叫“一步难行”。两个山巅仅一步之遥，却因为这一步的下面是万丈深渊而很少有人能够跨过去。很明显是胆量和信心在影响着人们。



下面我们不妨来做一个小实验：

将一块木板分别放在地上和距地面一米的高度，让学生从上面走过。

为什么同样的人走同样的木板，却有不同的结果呢？



心理训练

大声自信地向你的同学说出自己的三条优点。



认真倾听别人讲述他们自己的优点，别忘了报以赞赏的态度。彼此检阅一下，看看谁的自信心更强。



比比看

看看谁能说服谁

生活中我们常常遇到这种情景：



张强与李明是好朋友，都很自信。为踢足球的事，他们有过一段语言“交锋”：

张强：“李明，我们一起去踢足球吧！”

李明：“我有事情，我不去！”

张强：“你不是最喜欢踢足球吗？还是去吧！”

李明：“这件事情比打球重要，我不去！”

张强：

李明：

和你的同学试着继续他们的对话，看谁能说服谁。

自信是成功的基石！要想让这个基石更加坚实，我们要：

▲ 敢于挑战



▲ 学会承担责任



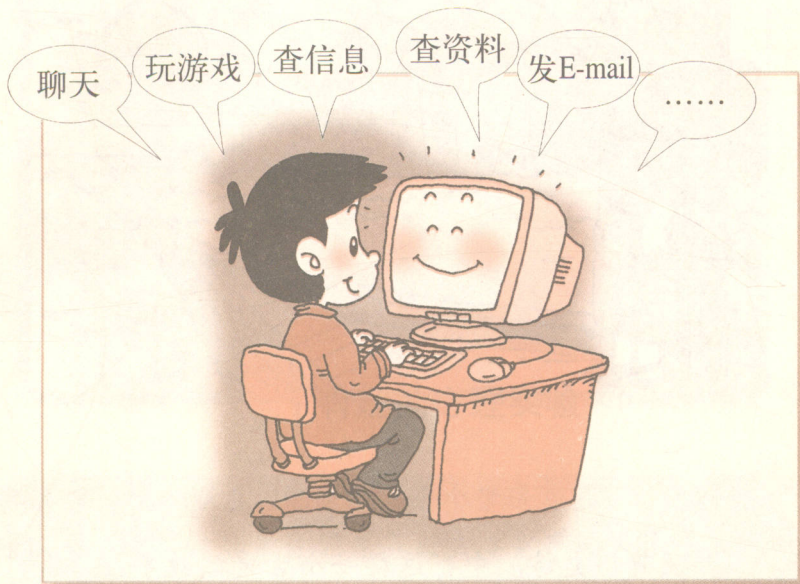


第三课

在网络世界里

你说我说

上网做什么？



小辩论

上网利弊谈

正方



上网可以开发大脑。
上网可以缓解学习压力。
上网可以摆脱孤独。

反方



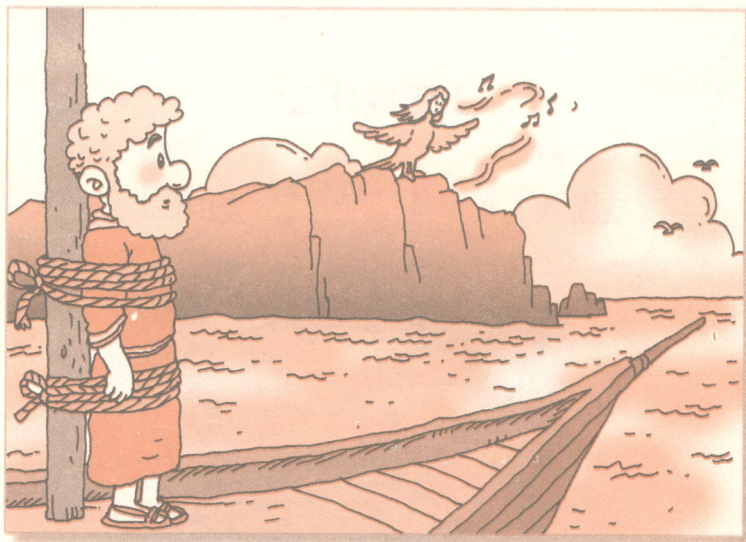
上网可能引发疾病。
上网导致学习成绩下降。
上网产生自闭倾向。

我赞成____方观点，因为：_____



讲故事

奥德赛与歌声



《荷马史诗》中有这样一个古老的故事：奥德赛与船员们驶过海峡时，半人半鸟的海妖塞壬唱起了美妙动人的歌，她想以歌声诱惑奥德赛，使航船触礁毁灭。奥德赛非常喜欢听优美的歌声，却又不能让航船驶向女妖太近。他使用了一个非常聪明的计策。他命令手下的人把自己捆在桅杆上，不论他怎样求饶也不松绑。然后，他命令手下的人用蜡把他们自己的耳朵堵上，使他们只牢记自己的命令，而听不到女妖的歌声。就这样，奥德赛一举两得，既听到了歌声，又安全地驶过了海峡。

读了这个故事后，你的感受和体会是什么？