

教育部重点课题《学生心理健康教育研究》总课题组编写



主编：郑日昌

初中

心理健康教育

CHUZHONG XINLI JIANKANG JIAOYU

一年级

下学期



团结出版社

序

人，不但要有健康的身体，还要有健康的心理，只有身心俱健，才是一个健全的人。

心理健康同身体健康一样，必须从幼年抓起，从青少年抓起。

近年来，中小学生心理健康问题越来越受到全社会的关注，教育行政部门已把促进学生心理健康的心理辅导纳入各级学校的工作日程。

心理辅导是指在心理上的辅助和引导，既包括对各种一般心理问题和轻微心理障碍的学生进行个别或小组辅导，也包括面向全体学生的心理健康教育和心理辅导活动。

心理辅导的宗旨是开发智能，完善人格。心理辅导遵循的是预防和发展取向的教育模式，而非疾病和治疗取向的医学模式。

心理健康教育不是知识传授，更不能空洞说教，更要以活动为主，让学生在丰富多彩的活动中感受和体验，在潜移默化中陶冶性情，发展身心。

为了将心理健康教育和心理辅导工作落到实处，使其具有可操作性，笔者带领博士、硕士生为中小学设计了系列班级辅导活动，经过全国教育科学“八五”、“九五”、“十五”规划教育部重点课题的多年研究和实践，搜集了多所实验学校师生的意见，进行了反复修改和不

断完善，目前奉献给读者的这套《中学生心理辅导活动》，便是我们十五年磨一剑的成果。

为了方便使用，我们分别编写了学生用书和教师用书。学生用书文字力求简单，只写明要学生做的事，并适当穿插一些名言警句和小故事、小资料，以减轻学生的阅读负担，增加趣味性。教师用书每项活动均按活动目的、活动设计、指导建议、参考资料四个层次编写，帮助教师掌握与该活动有关的心理学原理和活动方法，以便在组织活动时能更主动、更自觉。

心理辅导活动既可在室内，亦可在户外进行；既可安排专门课时，亦可利用班会、团会或课外活动时间；既可配备专任心理辅导老师，亦可由班主任、德育教师或科任教师出面组织。

尽信书不如无书。老师在组织辅导活动时不必拘泥于此书，可大胆加以删改、补充，在活动顺序和时间上更可灵活安排。要充分发挥个人的创造性，紧密结合本地、本校、本班实际，让学生生动、活泼、主动发展。老师们若能将使用情况和意见（包括学生的意见）随时反馈给我们，对我们今后进一步修改完善此套活动将有莫大帮助。

郑日昌

2005年3月于北京师范大学心理学院

目录

9	莫以成败论英雄	1
10	太阳为我而升起	10
11	心无嫉妒天地宽	24
12	喜欢和不喜欢	32
13	为何崇拜他/她	45
14	神奇的右半球	53
15	考考你的眼力	63
16	家庭职业树	75

9 莫以成败论英雄

课堂活动

- 这次考试我是成功，还是失败？

成功 ☐

☐ 失败

- 我成功或失败的原因是什么？

1. 如果你这次考试成绩很好，你认为会是什么原因：

A. 因为我努力学习了 B. 因为考试题目很容易

2. 如果你这次考试成绩不好，你认为会是什么原因：

A. 因为我努力不够 B. 因为考试题目很难

结果：选 A 的同学倾向于内部归因；

选 B 的同学倾向于外部归因。



● 我的归因是什么类型？在相应的空格内画“√”。

	内 在	外 在
稳 定		
不 稳 定		

● 如此归因，我感受如何？

● 成长心录

小故事



在庭院里，公鸡得了重病，无法在第二天清晨啼叫了。母鸡们非常恐慌，她们认为，太阳不经她们夫君的召唤是不会升起来的，太阳之所以升起来全是公鸡的功劳。但第二天，太阳像往常一样升了起来，而公鸡的病仍未见好，哑着嗓子无法啼叫。

——波斯寓言

座右铭

成功之花，人们惊羨她现时的明艳，然而当初她的芽儿浸透了奋斗的泪泉，洒满了牺牲的血雨。

——冰心

● 参考阅读

关于归因

归因是指人们对他人或自己行为原因的推论过程。

比如，日常生活中，在做错一件事后，人们常埋怨“你是怎么搞的”、“都是我不好”、“都怨这鬼天气”等，都是对一些事情的归因。

什么是考试归因

考试归因是对自己或他人考试成败寻找原因的过程。考试成败是自己的心理感受，而不是成绩本身。让我们看一个考试归因的例子：三个初中生刚刚拿到老师批好的数学考试卷。

“小辉，你考得怎么样？”小颖问道。

“真讨厌，还是没及格。”小辉无精打采地回答说，“我不会做方程题，太难了！”

“我也没考好，只得了及格。”小颖说，“上课老师讲的我都能听懂，只是我最近学习不够努力。这次考试前我就知道要出麻烦了。”

“看我的，”小明得意地说道，“我本来以为这次一定考砸了，结果还得了个65分。老师肯定没看清楚。哈哈，运气不错！”

这三个同学都考了60分左右，但总结原因时却大不相同。小辉将不及格归因为自己能力低，既羞愧，又无可奈何，他知道下次考方程题可能自己还是不能考好。小颖则不同了，她将没考好归因于自己的努力



不够，她相信以后只要自己努力学习，肯定就会考好的。小明则觉得自己是个幸运儿，但他也知道自己不会总是这么幸运。这里我们谈谈归因对心理的影响。

对于一次成功的考试，有的学生可能认为是由于自己的聪明和智慧；有的学生认为是自己努力学习的结果；还有的学生认为是自己的运气好等。反之，对于一次失败的考试，有的学生归于自己的能力差；有的学生认为努力不够；还有的学生认为老师偏心等等。这些不同的归因会对学生产生什么样的影响呢？



当学生把成功或失败归于自己可以控制的因素（如努力等）时，他就会对未来报有希望，成功者信心倍增，失败者也相信自己能够改变；当把成功或失败归于自己不可以控制的因素（如能力、运气等）时，成功者可能居功自傲，失败者丧失信心。因此，我们要学会正确归因。

不同的归因对不同学生的影响有很大差异。比如，

同样是把失败归于运气不好，对于一个努力学习的学生，在学习上不会造成很大的影响，他仍会继续努力；但是对于一个不爱学习的学生，可能会使他更加厌恶学习。因此，对于考试归因来说，不仅仅知道自己的归因倾向是什么，更为重要的是要了解这种归因会对自己产生什么样的影响。☺

自读·自助

一、情境聚焦 ☞

咨询室里坐着焦虑不安的妈妈和一脸茫然的小莉。原来已经高二的小莉，期中的考试成绩从全年级的前50名一下落到300多名，妈妈让她好好地找一找原因，没想到，在妈妈看来一向听话、孝顺的女儿却对妈妈大发脾气并指责妈妈安排她的一切，支配她的生活，对学习干涉太多，教育方式陈旧……

面对低头不语的小莉，我问她是不是近来情绪有些反常，她点头承认并说由于考试成绩的急剧下降而无心上课，昨天还逃课到校外的咖啡厅去喝咖啡，本想散一散心，没想到因违反学校纪律被老师批评，心情反而更差了……

了解到小莉情绪低落、行为反常主要是考试成绩的急剧下降引起的，便请小莉好好地思考一下成绩下降的原因，没想到小莉失声痛哭，边哭边说自己这辈子没有前途了，因为自己已经很努力地学习了，已经没有后劲和余力了……



通过和妈妈的交流进一步了解到，母女俩一向沟通良好，孩子有什么话都对母亲说。而小莉学习努力且成绩不错。她曾对妈妈说：女孩子就得努力、用功，否则到了高中，男生稍微一努力就会超过女生，因为男生有潜力，智力也比女生高……此外，小莉的父母长期不和、分居，她一直都和母亲生活，但父母最近刚刚办理了离婚手续……

了解了上述情况，待小莉情绪平稳后，便和她进行了长谈。原来小莉一直认为女生在学习等各个方面都没有男生有潜力，因此只有通过刻苦学习才能保持较好的

成绩。而父母长期不和，她非常希望通过自己学习的出色使父母因为她而和好，但父母的正式离异不仅使她的希望破灭，而且使她在学习的时候不能专心，虽然表面上还是每天起早贪黑地努力学习，但效果很差，导致成绩的下降，从而对自己的能力产生怀疑……

通过交谈，小莉认识到，男女生在智力等方面并没有明显的差别，男生各方面的潜力并不一定比女生高，男女生只是在智力的不同方面各有优势。同时她还认识到自己成绩的下降主要是由于家庭的变故导致心理压力增大、学习效率降低……

二、心理透视



学习是中小学生的主导活动，也是他们的基本任务，考试是学习的重要组成部分，通过考试，可以使

学生本人、老师、家长了解学习状况。正如一位乒乓球教练所说的：“谁打败了你，谁就是你最好的老师，

因为他抓住了你的弱点，证明了你的不足，给你指出了训练和比赛问题。”所以，我们可以通过对考试结果的分析，发现我们目前在学习上的不足之处，从而明确今后的努力方向。每次考试以后，总有一些学生取得较好的成绩，一些学生考试成绩不理想，这是很正常的现象，但如果有些学生由于一次考试的成功而骄傲自满，有些学生由于一次考试失败而情绪低落、自暴自弃，那么，考试就失去了积极的意义。面对每一次考试，不管是成功还是失败，都希望每个学生能够正确地看待、分析，争取不断进步。

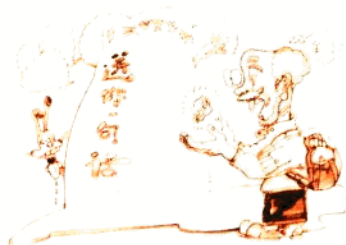
愿每一个学生：

有正确的学习动机。

有良好的学习习惯和科学的学习方法。

能正确地看待考试的成功和失败。

三、送你一句话



是金子总是会发光的。

10 太阳为我而升起

课堂活动

● 造句练习 1



我喜欢我自己，因为_____。

● 造句练习 2





我在_____方面较差，但在_____方面较强。

● 自我反省

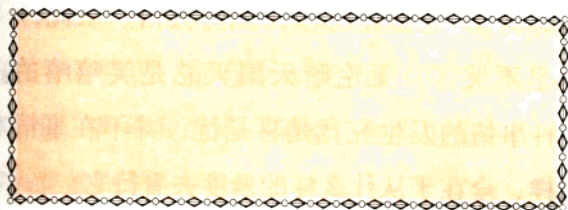
我成功地克服了我的

_____不足。

我准备克服我的

_____不足。

我如何做才能扬长避短：



● 为自己加油

克服自卑，正视不足，

悦纳自我，勇往直前！

● 参考阅读



有一则禅宗故事，讲的是一个绰号叫“哭婆”的老太太，雨天时哭，晴天时也哭。一天，有个人问她：“老婆婆，你为什么哭呢？”她道：“我有两个女儿，大女儿嫁给卖鞋的，小女儿嫁给卖伞的。天气好的时候，我就想起小女儿的伞一定卖不出去，下雨的时候，我就想大女儿的鞋一定没有人买，怎么能不伤心呢？”这人听了，便告诉老婆婆：“你应该晴天时想到大女儿的鞋店生意一定不错，雨天时想到小女儿的雨伞卖得好才对啊！”老婆婆听了，恍然大悟。从此，“哭婆”再也不哭了，无论晴天雨天总是笑嘻嘻的。所以，一件事情的发生究竟是喜是忧，并不在事情本身究竟怎样，全在于从什么样的角度去看待它。☺

自读·自助

一、情境聚焦

新学期的第一天，为了更好地了解班里所有同学的情况，初三（1）班的新班主任王老师在就职演说后，便要求每个学生面向全班做富有个性的、能充分反映自己优点的自我介绍。学生们用精彩的语言展现着自己，班里洋溢着欢笑，还时时爆发出热烈的掌声。

这时，轮到一名女生了，只见她犹豫地站起来，声音极低地说：“我叫李想，我的优点是……”她站在那儿，吭哧了半天也没说出自己的优点，这时班里传来议论声，还有窃笑声，有的学生还用轻蔑的眼神望着她，班主任见状，便友好地说：“李想同学可能有点紧张，想不出自己的优点了……”话没说完，不知是谁插了一句：“老师，她没优点。”全班同学哄堂大笑，再看李想，满脸通红地站在那儿，泪水悄悄地流了下来。班主任面向全班坚定地说：“每个人都有自己的独特的特点，都有令人羡慕的优点，我虽然还不了解李想，但给我的第一印象，她肯定是一个有礼貌、善解人意的同学……”



下课后，王老师还在回忆刚才的一幕，心中有些疑惑：按常理说，初三的学生应该能够比较坦然地面对大家表达自己，可李想同学为什么……带着疑问，