

CHUZHONGSHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

初中生心理健康教育

教师用书

(初中全一册)

广东省教学教材研究室 编

 广东教育出版社

CHU ZHONG SHENG XIN LI JIAN KANG JIAO YU

责任编辑\林玉洁 责任技编\吴伟腾 装帧设计\陈国梁

ISBN 7-5406-4961-5



9 787540 649616 >

定价: 10.30 元

图例 (CIP) 目録

初中学生心理健康教育教师用书

CHUZHONGSHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

初中生心理健康教育

教师用书

(初中全一册)

广东省教学教材研究室 编

广东省出版集团

(广州) 广东人民出版社

地址: 广州

电话: 020-81871111

广东省出版集团

广东人民出版社

广州

地址: 广州

电话: 020-81871111

2005年10月第1版

2004年11月第2版

ISBN 7-240-43981-2

广东教育出版社

地址: 广州

电话: 020-83617105

图书在版编目 (CIP) 数据

初中生心理健康教育教师用书/广东省教学教材研究室编. —2版. —广州: 广东教育出版社, 2004.7

ISBN 7-5406-4961-5

I. 初… II. 广… 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 (2002) 第 058066 号

广东教育出版社出版

(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司发行

广东九州阳光传媒股份有限公司

广州开发区印务分公司印刷

(广州市增槎路西州北路1113号 邮编:510435)

787毫米×1092毫米 16开本 9.5印张 230 000字

2002年10月第1版

2004年7月第2版 2006年7月第6次印刷

ISBN 7-5406-4961-5/G·4481

定价: 10.30元

如有印装质量或内容质量问题, 请与我社联系。

联系电话: 020-87613102

策划：李文郁

主编：任 洁

初中教材主编：张璐斐 王 玲

编写人员：张璐斐 王 玲 吴培冠 郎 莹

何 睿 蔡笑群 施小菊 李丽耘

景怀斌 范国平 袁荣亲

前言

《中国教育改革和发展纲要》中强调：中小学要由“应试教育”转向全面提高国民素质的轨道，面向全体学生，全面提高学生的道德、文化科学、技能和身体、心理素质，促进学生生动活泼地发展，办出各自的特色。《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》、《中小学生心理健康教育指导纲要》和《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》等文件又进一步指出：“良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。”“要加强心理健康教育，培养学生良好的心理品质。”搞好师资队伍建设，提高广大教师的心理健康水平是保障心理健康教育正常、健康开展的重要条件。要积极开展从事心理健康教育教师的专业培训，要把对心理健康教育教师的培训列入各地和学校师资培训计划。正是在这种形势下，我们编写了这套中小学生心理健康教育专题活动教材。希望根据青少年成长过程中的不同需要，有针对性地对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生了解自己、认识自己、调整自己，培养自己坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神和适应社会生活的能力。

本套中小学生心理健康教育专题活动教材分为小学生、初中生和高中生心理健康教育学生用书和教师用书。学生用书主要根据他们不同年龄层次的需求设计了不同的主题活动，每种主题又可采用不同的活动形式对学生进行心理健康教育。教师用书强调中小学教师运用心理学的相关知识和理论，提高分析、指导和解决中小学生心理行为问题的能力。这套书既适合中小学师生学习、阅读和参考，也可作为中小学心理健康教育教师培训的参考教材和广大家长了解子女心理的好帮手。《小学生心理健康教育》主编：钟守权、徐楚知、陈俊；《初中生心理健康教育》主编：张璐斐、王玲；《高中生心理健康教育》主编：郑希付。本套书由李文郁组织并策划，任洁主编并最后统稿。

我们在本套书的编写过程中，参阅了国内外大量相关文献，吸收了有关的研究成果，并得到了许多同行的帮助和支持，特别是得到广东省中小学心理健康指导中心的大力协助，在此一并表示感谢。由于水平和时间有限，本套书存在一些不足，敬请各位老师、家长和读者朋友提出宝贵意见。

编者
2004年12月

编写说明

近年来,由于素质教育的要求越来越高,中小学生心理健康教育成为学校教育中不可缺少的一个环节。为了推进这项教育活动,我们组织编写了这本教材。

一、指导思想和理念

21 世纪充满着希望与竞争、机遇与挑战,在这个新的世纪里,我们的青少年学生能否成为合格的新世纪主人,将取决于我们的学校与家庭教育方法是否恰当,是否真正能够提高学生的素质。随着生活水平的提高,学生们吃不饱、穿不暖的情况少了;然而,由于锻炼减少、饮食不均衡,“豆芽菜”般的身影多了,学生的身体素质差了;学生接受新知识的机会多了,分数提高了,然而学生的心理承受能力差了,因不能接受失败而自残、因无法自控而变“网虫”的例子多了。因此,老师和家长在关心孩子知识学习的同时,还应该关心孩子的身心健康。然而,对于如何进行心理健康教育、如何帮助初中学生顺利度过各种心理危机,许多老师和家长都感到束手无策。本书将中小学生心理发展的理论观点融入活动设计之中,将心理素质教育置于学生的班级、团队活动之中,尝试用符合青少年学生特点的方式、方法去推广心理素质教育。

二、教材内容

本教材分学生用书和教师用书各一册。在学生用书中,主要通过活动的方式,鼓励学生去参与、体验、讨论和思考,帮助学生正确面对和解决在学校和日常生活中遇到的难题;教师用书主要是指出学生用书每一个专题的设计目的,教学的重点、难点,教学过程,相关的心理学知识和教学建议,帮助教师更好地利用学生用书中的各种心理教育方法和技巧。

三、教材结构体系

本书由六篇共 46 个专题组成。第一篇是“适应与学习”,主要内容是适应新的学校环境和掌握初中的学习方法;第二篇是“把握自我”,主要是帮助学生认识自己和悦纳自我,培养自尊自信;第三篇是“男孩女孩”,主要是帮助学生正确认识男女性别角色,发展正常的男女同学友谊;第四篇是“社会关系”,主要是讲述正确处理亲子关系和如何发展同伴友谊;第五篇是“自我调适”,主要内容是关于自我的情绪调整;第六篇是“生涯设计”,主要是讲述如何正确看待职业和如何进行择业。

四、活动指导要求

本书的各个专题以学生参与为中心,活动内容有大家谈、思考、游戏、案例分析等,教师主要是鼓励学生参与并适当进行指导,同时对专题所涉及的心理学内容进行讲解。

本书有以下几个特点:

1. 深入浅出,贴近初中学生心理发展的现实,将知识和社会技能发展融为一体。以培养学生的反省思维能力为目的,以活动课程为手段,综合促进初中学生心理素质的提高。

2. 针对性强。根据初中学生的身心特点，找出与初中学生密切相关的各类主题，如人际关系、学习压力和自我修养等，通过通俗易懂、生动活泼的方式去展开讨论，试图激发学生自主参与的意识。

3. 实用性和灵活性强。每一个专题，都可以按照学生兴趣作为一项独立活动展开。既可作为专门课程开设，也可由班主任、有关老师在主题班会或团队活动中开展。此外，还将心理知识寓于趣味活动之中，是老师和家长培养孩子良好心理素质的好帮手。

目 录

第一篇 适应与学习	1
I 走进新校园	1
II 结识新朋友	3
III 新学校、新起点	7
IV 习惯成自然	12
V 一心不二用	15
VI 放飞你的思维	19
VII 人人来创新	23
VIII 自学是法宝	27
第二篇 把握自我	32
I 我是谁	32
II 我的气质	35
III 我的性格	37
IV 原来我也这么棒	42
V 天生我才必有用	47
VI 自我保护有诀窍	50
VII 热爱生命	53
第三篇 男孩女孩	58
I 男女有别	58
II 成长的烦恼	60
III 风光不在于炫耀	63
IV “追星”莫昏头	65
V 男女有真情	69
第四篇 社会关系	75
I 天下父母心	75
II 父母也曾年轻	79
III 亦师亦友	83
IV 丑小鸭之美	85
V 冰释前嫌	89
VI 友谊万岁	93
VII 网海冲浪	96
第五篇 自我调适	100
I 喜怒哀乐写于脸	100

II	忧愁忧愁白了头	104
III	妒火伤身	108
IV	欢乐人生	110
V	百折不挠	113
VI	抵御诱惑	115
VII	信息防火墙	119
VIII	处变不惊、临危不乱	120
第六篇 生涯设计		123
I	行行出状元	123
II	目标指引我前进	126
III	心动不如行动	128
IV	温故而知新	131
V	成竹在胸进考场	135
VI	人各有志	140

第一篇 适应与学习

I 走进新校园

一、教学目标

- (一) 本次活动旨在使新生尽快适应新的环境，融入新集体。
- (二) 使新生了解学校各部门的职能，以便有需要时能尽快获得帮助。
- (三) 使新生了解和掌握《中学生守则》。
- (四) 帮助新生了解中学学习生活与小学学习生活的不同特点。

二、教学要点

- (一) 活动重点：使新生尽快适应新的环境。
- (二) 活动难点：如何帮助学生尽快融入新环境，主动去接触新同学，同时让学生明白：不断去适应陌生环境是漫漫人生道路上的一种挑战。

三、教学过程

(一) 同桌交流。

1. 同桌同学互相谈谈自己对新校园的第一印象；新校园与自己心中的校园差距在哪里？

2. 老师请几位同学谈谈他们对新校园的第一印象。（提示：请那些对新校园有不同印象的学生发表意见。）

3. 老师提示：通过同桌交流和同学们的发言，大家都讲出了自己对新校园的第一印象，同时也了解了新校园与自己心中的校园差距在哪里。那么，对于不同的印象和差距，大家谈谈该怎么做？让同学们去和自己邻近的同学进行交流。然后，请几位同学谈谈交流的结果。

(二) 老师展示学校各部门的位置图并讲解它们的职能，以便新生能尽快熟悉环境。

(三) 让新生写一写：

- 1. 在《中学生守则》里，我该做什么？
- 2. 在《中学生守则》里，我不该做什么？
- 3. 老师讲解《中学生守则》。
- 4. 根据老师的讲解，对照学生自己写的内容，看看他们是否已完全掌握《中学生

守则》的内容。

(四) 全班分组, 每组 5~7 人。

1. 请同学们讨论面对新的校园环境, 大家如何做好心理、生活和学习上的准备。
2. 各小组推荐一位同学, 把小组讨论的结果跟全班同学分享一下。
3. 老师根据各组的汇报结果, 进行小结。

(五) 本课小结。

通过这一节课的学习, 你学到了什么? 现在你对学校环境还感到陌生吗? 你应该知道怎样尽快适应环境了吧!

四、相关的心理学知识

(一) 适应及适应的分类。

1. 适应。

适应是个体有效地应付和顺应自然和社会环境, 包括个体自己独立生活和维持自己的生活, 以及能满足个人和社会所提出的文化要求。

生活适应, 就是人在不同的具体的生活情境下所表现的承认环境、接受环境并与之相呼应的身心状态。这种对环境的承认、接受、呼应往往是有意识的, 但有时又表现为无意识地承认环境、接受环境、呼应环境。人有意识的适应体现了人的独特价值, 但也不能因此忽略无意识适应环境的巨大意义, 不能忽略模糊意识适应的意义。

社会适应, 就是逐步接受现实社会的生活方式、道德规范和行为准则的过程。它对个人生活有重要意义。如果个体长期对社会刺激不能适应, 不能在规范允许的范围内作出反应, 就会对周围的一切产生格格不入的心理, 容易引起某种程度的心理障碍。

2. 适应的分类。

对适应进行分类, 有助于中学生自己分析目前的适应形态, 了解自己的适应状况。这样既可使他们自我教育, 又可有的放矢地培养中学生的适应能力, 在教育实践上具有重要意义。

适应分为积极适应(亦称主动适应)与消极适应(亦称被动适应)。积极适应是指人们创设条件, 能动地作用于外部条件, 使它符合自己的需要、愿望、要求, 获得心理上的平衡。而消极适应是指人们采取措施, 摆脱引起挫折的情境, 取得心理上的暂时平衡, 但问题并未解决。例如, 在挫折情境面前退却, 避免与其接触, 做白日梦, 在幻想世界中得到适应; 或压抑自己, 把自己的需要和情绪埋藏心底等, 这些都属于消极适应。从心态上看, 主动适应是“我要适应环境”, 被动适应是“环境要我适应, 迫不得已”。从适应形态上看, 主动适应表现出“闻风而动”, “早作准备”, “对环境有清晰的意识, 考虑了适应的方式并能意识到适应不良的后果”; 被动适应则表现出“不得不动”, “仓促应付”, “意识不到环境的特征, 意识不到适应不良的后果”。

(二) 初中新生如何让自己更快、更好地适应新环境。

“物竞天择, 适者生存”。人不能要求环境适应自己, 只能让自己适应环境。也只有适应环境, 才能改变环境。那么, 如何让自己更好、更快地适应新环境呢? 它主要包括以下几方面:

1. 生活环境的变化: 置身于陌生的环境, 面对新的老师和同学, 学生自身应从生

活习惯、思维方式等方面作出相应的调整。对于这些调整，学生的感受如何？有没有什么困难？同时，无论学生对环境的看法如何，他们都必须尽快学会坦然接受新环境。因为环境是不能改变的，能改变的只有他们自己，特别是他们的心态和对环境的看法。

2. 学习的变化：中学与小学学习有较大的差别。科目增多，课时增加，学习时间加长，竞争更激励，知识面扩大了……所以，学生的学习方法也要作相应的改变。

3. 人际关系的变化：初中生正进入青春期，由于生理和心理上的巨大变化，使他们对同学、朋友的依赖远远大于小学阶段。因此，对新人际关系的适应可能会比对学习和生活环境的适应更难。在这一方面，教师应给予学生更多的帮助。

4. 自身的变化：帮助学生在新集体中找准自己的位置；帮助学生在新环境里重新认识自我、评价自我和塑造自我。

五、教学建议

补充案例：张非是父母的掌上明珠。她以前一直都很开朗活泼，喜欢跟爸爸、妈妈撒娇。但自从上了初中，不知怎么的，爸爸妈妈发现她的话越来越少，喜欢独自坐在自己的卧室里，面对书本发呆。从前开朗、活泼、可爱的孩子好像变了个人似的，而且经常无故对爸爸妈妈发脾气，甚至偶尔会对爸爸妈妈说：“我不想去上学……”父母有些担心，就去找老师了解情况。老师也反映张非比较内向，上课不愿说话，与同学的交往也很少，学习成绩有所下降。有时班级搞活动，她总是不知不觉地成为旁观者。至于张非为什么有这么大的变化，老师也说不出所以然。

案例解析：张非同学表现出来的现象，实际上是学校环境适应障碍。环境适应能力比较差的人，一遇到特殊情况或环境发生改变时，就会像张非同学那样，情绪异常。有的表现为烦躁不安，有的表现为郁郁寡欢。还常伴有行为障碍、记忆力下降、注意力不能集中、不愿参与集体活动等现象。

产生上述环境适应障碍的同学，一方面由于其独立性和自信心发展缓慢，不能适应新的环境。与小学相比，要求中学生比小学生更有自觉性、独立性和主动性。所以，如果没有足够的适应能力，有些学生就无法面对方方面面的压力，常常会手足无措，进而采取消极方式来逃避现实。另一方面，有些同学的不良个性品质，如敏感、怀疑、嫉妒、依赖、自卑等，也是导致对新学校适应不良的重要原因。

II 结识新朋友

一、教学目标

(一) 新生互相认识，体验真诚交流和结识新朋友的快乐。

(二) 改善新生焦虑、孤独、心理的不安全感和无助感。

(三) 帮助师生建立初步信任和团队的合作精神，以尽快适应新生活，为建立良好的班集体打下基础。

二、教学要点

(一) 活动重点: 使新生学会如何尽快让老师、同学认识自己; 学会如何尽快认识老师和同学; 同时自己怎样融入班集体。

(二) 活动难点: (1) 使师生能尽快建立和谐的人际关系; (2) 帮助新生在心理上产生归属感和安全感。

三、教学过程

(一) 友情大行动。

1. 老师提示: 希望这次活动大家能真诚对待每一位同学, 尽可能地配合他人, 积极参与, 投入越多, 收获就会越多。

2. 微笑握手活动。

请全体同学起立, 一、二报数, 报二的同学向前走一步并向后转, 内外两圈面对面, 要求面带微笑, 注视对方眼睛, 面对面的两位同学握手问好, 老师说停时, 手不要松开。

3. 自我介绍。

面对面的两位同学互相作自我介绍。介绍自己的姓名、来自哪间学校、兴趣爱好、性格特征等。

4. 小游戏——让同学、老师认识我。

游戏规则: 全班同学站起来, 手拉手, 围成一圈, 报数 1, 2, 3, 4, 5, 6; 1, 2, 3, 4, 5, 6; ……老师喊开始找朋友, 报 1 的同学快速寻找同号数的同学, 然后手拉手, 围成一圈, 作自我介绍, 不能与同学拉手者为败者, 退出这一轮游戏。其余号数的游戏规则一样。失败的同学回到本组, 然后开始下一轮游戏, 规则相同……

(提示: 每人用一句话介绍自己, 包括姓名、来自哪间学校、自己的特征等, 如: 我叫张非, 来自中大附小, 我很有幽默感……依此类推。)

游戏结束后, 回到座位上, 拿出纸和笔: 首先, 回想一下, 自己今天记住了多少新朋友的名字。把他(她)们的名字一一写下来; 其次, 有目的地寻找新朋友, 主动与对方打招呼, 并把与朋友交流的感受和体会写下来; 最后, 想想看, 除了我们今天使用的方法, 你还能想出什么办法尽快记住更多人的名字, 去认识更多的新朋友。

(二) 走近我的老师。

分小组讨论: 每组 4~6 人, 每组设一位小组长。讨论的问题有:

1. 如果你从小就胆小, 见了生人就脸红, 对老师更是敬而远之。你该怎么改进?

2. 你是如何走近老师的呢? 大家说出来彼此分享一下好吗? (提示: 让每个同学都谈一下, 但小组长要注意控制每位同学的发言时间, 以免外向的同学讲得太多, 而腼腆的同学没机会发言。)

3. 老师做小结, 并请每组 2~3 位同学起来讲一讲, 通过大家彼此的交流, 你最大的收获是什么? 老师可以有意识地多请内向、腼腆的学生起来发言, 并注意及时给予鼓励。

四、相关的心理学知识

在新学校里如果老师与学生、同学与同学之间缺乏了解和交往，那么学生就难以从集体中得到更多的支持和帮助，集体意识和团体凝聚力就难以形成。人际关系的建立可以从以下几方面来探讨：

（一）什么是人际关系？

人际关系是指人与人之间的关系。

人与人之间的关系是心理性的，是对两人（或多人）都发生影响的一种心理性联结。纵观世间一切不同的人际关系，大致有三大类：

1. 以感情为基础的人际关系：此类人际关系的特征是，存在于人与人之间的心理性联结依靠感情来维持。此类人际关系可按感情性质的不同分为两种：一种为亲情关系，指親子间与手足间的人际关系；另一种是友爱关系，指朋友间的友谊与情人间的爱情关系。

2. 以利害为基础的人际关系：此类人际关系的特征是，存在于人与人之间的心理性联结依靠认知来维持。但当事人对利害的认知未必只限于经济上的利益，而是扩展到社会的、权力的、政治的等各方面的利害得失。社会上一切“交易”式的活动，都是以利害关系为基础的。

3. 缺乏任何基础的陌路关系：此种人际关系存在于陌生人之间，彼此间不存有心理性联结。社会心理学家所研究的人际关系，主要限于第一类型中的第二种人际关系。

（二）人际关系是如何建立的？

人际关系的建立首先是人际吸引。所谓人际吸引是指人与人之间彼此注意、欣赏、倾慕等心理上的好感，并进而彼此接近以建立感情关系的历程。根据多年来心理学家们的研究发现，构成人际吸引的因素有三个：

1. 接近且相纳。

由于人与人之间在活动空间内彼此接近，因而有助于人际关系的建立，这是一种最普遍的现象。如邻居、同学等。因接近机会多而相识，因相识而彼此吸引，是最寻常的事。当然，人与人空间上彼此接近，未必一定彼此吸引，也可能接近久了彼此生厌。在接近的条件下要想进一步建立良好的人际关系，彼此互相接纳，无疑是另一个重要因素。所谓接纳是指接纳对方的态度与意见，接纳对方的观念与思想；对他的为人处事的方式，不但感兴趣，而且表示适度的赞许。只有在接近的条件上彼此接纳，才会继续来往沟通。有沟通，才会彼此相知；彼此相知，才会成为莫逆之交。

2. 相似或相补。

中国有两句成语：“惺惺相惜”与“刚柔相济”。前者指才智相似的人会彼此爱怜，后者指两个性情极端不同的人，却能和谐相处。像前一种情形，两人间之所以彼此吸引的原因，称为相似性；像后一种情形，两人间之所以彼此吸引的原因，则称为相补性。

人与人之间的相似之处很多，诸如年龄、学历、兴趣、嗜好、态度、宗教信仰、政治理念等等，都可能彼此相似。由于某些方面相似，而可能彼此投契，可能情投意

合，终而形成亲密关系。从心理学的观点看，相似有助于相交，其理由可从以下两点去解释：

第一，具有相似兴趣与态度者，多趋于参加同类的活动。除选读类似的学科、阅读类似的书刊之外，也会参与类似的社会活动。参加类似活动越多，增加彼此认识沟通的机会也会越多，从相识而相知，进而建立进一步的感情。

第二，凡是年龄、学历、兴趣、信仰等各方面相似者相交往时，彼此间的意见容易沟通；而在意见沟通交流的过程中，由于个人的见解引起对方共鸣，因而在“知音难遇而遇”的情境下，觉得格外珍重。

至于相补性之所以构成人际吸引的条件，除了两性之间男刚女柔的自然相补之外，在个人兴趣、专业、特殊才能等方面，多数人都会存在希望自己所缺者由别人补足的心理倾向。因为人在成长过程中，不可能把握到所有的机会，顾此失彼的遗憾总是难免。因此，遇到自己缺乏而对方擅长的某种特征时，就会对其表示好感。例如：学理工的人，可能爱好文艺但失去学习文艺的机会，如果在人际关系中交到擅长文艺的朋友，分享其在文艺上的心得与快乐，就可使他对失去的缺憾得到补足。

3. 性格与能力。

在人际关系上，性格与能力，也是引人注目与令人欣赏的重要条件。一个人如果具有诚恳、坦率、幽默等性格，在人际交往中比较能够吸引别人注意，获得别人赞赏。

一般认为，能力是人的优越条件，能力愈高，成就愈大，他获得的评价自然也就愈好。这种常识性看法，以“就事论事”的观点而言，可能是对的。例如：运动会上的比赛冠军或钢琴比赛获胜者等，大家都会对他投以羡慕的眼光，表示衷心的赞赏。但这种常识性看法用于“就人论人”的情形时，却未必都是对的。根据心理学家研究发现，最为人所欣赏的，并非全能的人，而是精明中带有缺点的人。按研究者解释，一般人与毫无缺点的人相处时，总难免因己不如人而感到不安，以至有一种压迫感；然而一旦发现精明人也和自己一样的有缺点，就会因为他也具有平凡一面而使自己感到安全。

五、教学建议

活动补充：“同舟共济”

教师拿出一张纸告诉同学们：“这是汪洋大海中的一条船，全组的人都必须站在上面，掉下来就如同掉到大海中了。可用任何方式，船的面积依次减半、减半、再减半……比较哪一组登的船更小。”

学生刚开始表情茫然，几乎觉得不可能，但经过尝试，动脑筋，想办法，团结协作，终于共同登上了船。每组请一位同学来谈谈活动中的组织情况和感受，包括成功和失败的经验。

老师小结：身体接触可以缩短人与人之间的心理距离，增进个人之间的感情。“同舟共济”活动是利用身体接触来融洽同学之间的感情，培养同学间的相互协作精神，增进同学间的团结。

III 新学校、新起点

一、教学目标

- (一) 在学习方面, 帮助新生做好从小学向中学过渡的心理准备。
- (二) 帮助学生了解中、小学学习的区别。
- (三) 帮助学生了解中学的学习特点。
- (四) 教师介绍学习心理理论和学习方法指导, 帮助新生尽快掌握各学科的有效学习方法。

二、教学要点

- (一) 活动重点: 使学生尽快适应中学的学习, 掌握各学科行之有效的学习方法。
- (二) 活动难点: 如何让学生脱离对困难学科的恐惧, 培养出学习兴趣, 同时掌握有效的学习方法。

三、教学过程

- (一) 想一想: 让学生对各门学科进行自我分析。
- (二) 动脑筋:
 - 1. 学习方法很多, 通过小组讨论, 大家一起找出各门学科的有效学习方法。
 - 2. 每个同学通过小组交流和分享其他同学的学习方法, 自己归纳出一套适合于自己的不同学科的学习方法。
- (三) 试一试: 让学生了解, 世界上没有不付出努力就会得到回报的事情, 学习也是如此。在学习中总会遇到这样或那样的困难, 通过培养学习兴趣和掌握正确的学习方法, 可以帮助我们克服这些困难。

四、相关的心理学知识

(一) 非智力因素。

需要、动机、兴趣、爱好、情感、意志等非智力因素, 对学习者的学习活动自始至终起着激发、维持、加强、支持或阻碍、中断、削弱的作用。美国斯坦福大学教授推孟曾对 1528 名智力超常儿童进行系统的追踪研究, 50 年以后, 对 800 名男性研究对象中成就最大的 20% 与成就最小的 20% 进行比较, 发现两组人最明显的差异, 就在于他们的个性心理品质不同。成就最大的一组, 在进取心、自信心、坚韧性、自制力以及谦逊、谨慎、勇敢、果断等诸方面都明显高于成就最小的那一组。这有力地表明, 良好的非智力因素与学习成就之间, 存在着明显的因果关系。这些非智力因素主要包括:

1. 学习需要。

学习需要是学生对某种学习目标的渴求和欲望而力求满足的一种心理现象。学习需要包含在学生的各类需要中。而需要离不开知识、能力、经验, 这一切只有通过学