

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

二年级

下学期



团结出版



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，而要以活动为主，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	寻找学习的乐趣	1
10	喜欢别人	13
11	展示自己	25
12	今年我十四	36
13	少男少女	46
14	四两拨千斤	56
15	让你的生活更精彩	70
16	换位思考	80
17	我为集体添光彩	90

9 寻找学习的乐趣

课堂活动

一、我的清单

我目前要学习的科目有_____。

我最喜欢的科目有_____是因为_____所以我喜欢。

最不喜欢的科目是_____是因为_____所以我不喜欢。

我成绩最好的科目是_____我之所以考得好是因为_____。

我成绩最不好的科目是_____是因为_____。

二、提问会

我现在最头痛的科目是_____。

我们小组收集的问题是：_____

我能想出来的解决问题的办法有_____。

其他同学想出的办法有_____。

三、问题解答

本小组讨论的答案是：

四、学科讨论

我自身的烦恼的解决方案：

自读·自助

一、情景聚焦

张秀芬的苦闷

张秀芬上小学的时候，一直是老师喜欢的学生，成绩不错，课余也有好多爱好，琴书画都学得不错，经常得些市里大奖。可是自从升入初中，特别是升入初二以来，学习感到力不从心，几次考试成绩都有些不理想，心理特别苦闷。因为妈妈说再考这样就要停了她的钢琴班，那可是她的至爱。记得一次上几何课时，老师提问，她答非所问，引起全班同学的哄笑，使她感到无脸见人，更不要说回答问题了，差点哭出来。课下，好朋友张益芳安慰道：“没事，你就是太紧张了，以后，想好了再说。”“不是，我一上几何课就发怵，脑子笨，怎么也分不清这个对角线，还有那么多的英语单词我哪记得住呀！我妈要是知道了，还让我活？”秀芬忐忑不安地边说边掉眼泪……



“我也和你一样嘛，整天起早贪黑地上学下学，老师倒说咱们不用功，回到家里也没好气，连电视也不让看，真烦人……”

她俩徘徊在回家的路上，似乎是同病相怜。

二、心理透视

学习成绩不理想的时候，我们就会变得焦虑，使得我们无法投入学习。其实成绩不理想是有多方面的原因的。或许有的同学认为：我的脑子不好使，不聪明，不是学习的材料。有了这种想法对学习有一种自卑感、畏惧感，怀疑自己的智力，否定自己的能力，在该尝试的时候，就有可能退缩不去尝试，因而坐失良机。毋庸置疑，智力是学习的基础，人的智力确实存在差异。但大量调查表明，人与人之间的智商相差并不大，真正智商极低或极高的只是极少数，更不存在什么特异功能。对绝大多数中学生来说，学习成

绩好坏在很大程度上起决定因素的是非智力因素。就是老师和家长经常讲述和反复强调的要有正确的学习目的，养成良好的学习习惯，适中的学习动机，良好的自我期望，掌握行之有效的学习方法，并不断提升学习的兴趣。有一句话讲得好：勤学不如好学，好学不如乐学。就是说先有兴趣再去学，会学得更好，同时要树立自信心，要有持之以恒的精神和独立思考的态度。心理学研究表明：一个人的潜在智力是非常巨大的，并且这种潜在在非智力因素的推动下能够得到充分发展。

我国著名数学家华罗庚就是一个很好的例子。在他读小学的时候，因为算术不及格，都没有拿到小学毕业证。上初一的时候，数学经过补考还是不及格。到了初二，他发奋努力，迎头赶上。他自己说：“既然我的资质比别人差，就应该多用一点时间学习，别



人只学一个小时，我就学两个小时，我的数学成绩就不断提高了。”华罗庚这里所说的资质比人差，就是说自己的智力因素比别人差，即使他的智力因素比别人差还成了伟大的数学家。

克服学习上的自卑感、畏惧感，首先要培养自己对学习的兴趣。不管是学哪一科都要想办法让所学的东西与实际生活结合起来，有了成功体验会逐渐产生对学习的兴趣。其次，要根据自己的实际情况制定学习目标，目标宜近不宜远，步子宜小不宜大，不怕慢，就怕站。每克服一次困难，完成一个目标，必然经历一次成功的体验，一步步战胜怯懦和自卑，塑造一个成功的自我。



有的同学的烦恼来自于怕考试成绩不理想而遭到父母无休止的唠叨或是指责，怕自己今后考不上好的

高中；也有平时学习很努力、用功，成绩却时好时坏，不能平稳进步，这种情况的发生是学习压力过重造成的，并且可能导致心情不安、异常焦躁，进而学习效率降低，陷入恶性循环的怪圈。

尤其是初三的同学，都会感到学习的压力。压力来自方方面面，既有老师，也有环境。例如，有的教室的黑板上写着期末考试的倒计时，而更多的来自父母的高期望。现在这种压力也已波及到初二学生身上。

父母为什么会给儿女压力呢？因为他们的生活阅历丰富了，深深地知道知识的可贵、学历的价值。特别对于已经下岗的父母们，更有难于言表的苦衷。由于目前父母一代经历了上山下乡，把朝气蓬勃、英姿焕发的青春献给了祖国的边疆、农村的“广阔天地”。回城之后，他们为自己知识的贫乏而深感痛苦和懊悔，再遇上改革开放，赶上下岗，使得他们有了子女之后，将全部的希望寄托在子女身上，盼着子女快快长大成人，有出息、有知识。父母的这份至爱真情、良苦用心，每一个子女都应该理解和体谅，不辜负他们对自己的希望，但对我们来说时代不同，还要求做同样的事情，我们口不服心不甘啊。

其实，父母的本意并不是想给你施加多大的压力，

只是想让我们以后的日子过得更顺畅、更开心。他们对我们的要求高一些，说明他们认为你还有潜力，还是块学习的材料。因此，中学生不要在意父母对你学习上的压力。“人无压力轻飘飘，井无压力不出油”。应该把父母忠言逆耳的压力当作学习的动力。相信自己的能力和水平，肯定会取得好的成绩。☺

指点迷津

英国一名社会学家，曾经调查了几十位诺贝尔奖获得者。他们中间的大多数人都认为，掌握科学的学习方法比掌握具体知识更重要。

学习方法是指学习过程中，为了完成学习任务所采用的手段、方法及途径。学生只要学习，不管自己是否意识到，都会选用一定的学习方法去学习。所不同的在于采用的方法是否科学、是否聪明。只要想学习，就避免不了对学习方法的选择。

仔细观察班上几十名同学的学习情况，他们入学时成绩相差无几，在同样几位老师的指导下，用同样的教材，大家都很用功，可没多久，学习成绩就会拉开明显的距离。其原因就在于学习方法的差异。

上课时大家都在听讲，有的同学却只重视记笔记，并不认真听讲；有的同学则边听、边想、边记，但主

要精力放在听和想上；有的同学不记笔记，只在书上勾勾、划划、写写……

科学 的学习 方法



做作业时，有的同学拿起笔来就写，不会做时再查书；也有的同学甚至去抄别人的作业；有的同学却先进行课后复习，然后再做作业。至于复习，有的同学是考前临时抱佛脚。

调查显示：相当多的同学在学习上只搞三部曲：一上课，二作业，三考前突击。可以说，这是一种最被动的应付式的学习方法。而优秀生的学习为什么显得那么主动、轻松和愉快呢？这与他们的学习方法有密切的关系。什么样的学习方法是科学的呢？

科学的学习方法是这样的：

1. 制定计划。这是具体体现学习动机和目的性的过程。一周七天时间，什么时候学习，学什么，怎样学，必须心中有数，不能随意，更不能乱弹琴，学习

☆ ☆ ☆
★

动机和目的乃是推动积极主动学习和克服学习困难的内在动力。

2. 课前预习。预习起着做好知识准备和心理准备的作用。它能很好地处理新旧知识的衔接，提高学习新知识的兴趣，调动学习的积极性和主动性，培养独立思考问题的学习能力。这是提高学习效率的基础。预习有四大好处：A. 有助于扫除听课中的知识障碍。B. 有助于提高听讲效率。C. 可以加强记课堂笔记的针对性。D. 有助于培养和提高自学能力。

3. 专心听讲。这是学生理解、掌握基础知识和基本技能、提高认识能力的关键环节。通过专心听讲可以从知识的内在联系上掌握新知识的目的。会听的同学听得清、听得懂、听得精。会听的同学眼睛跟着老师的神态转，手随板书或媒体演示记，耳听脑动。向45分钟要质量、要成绩，就是要专心听讲。而一旦上课走神，知识也随之溜走。

4. 及时复习。复习可使得同学对课堂知识加深领会和理解，增强记忆和巩固，在某种意义上讲，课外活动、社会实践也是复习的过程。复习应该是再学习的过程，是进一步消化吸收的过程，起着承前启后的作用，即温故而知新。

5. 独立作业。作业是检验和实践学习效果的过程，也就是将所学知识运用于实际，加深和巩固对知识的理解，使所学知识系统化，促进各种心理能力的发展，提高学习自觉性和积极性的过程。

做作业一般有如下步骤：

(1) 回想一下老师课上讲的内容，再看书上的理科例题，搞懂公式、定理、定义，文科看课文。

(2) 争取一遍做对，审题细，下笔稳，计算、回答准。

(3) 力求做题速度加快，精神集中，专心致志，保证按时完成作业。

(4) 及时改错。对作业中的错题及时更正，有时甚至比做题本身更有价值，它有助于知识的掌握和能力的培养。

(5) 不断提高。作业检查完后，如果有学习能力，可以在提高上下功夫，如一题多解、一题多想、比较归类、举一反三等等。

(6) 切不可抄袭他人作业。

学习方法可以总结成许多经验或规律，但是必须是结合自己的实际情况去探索、去运用，不可能有一成不变的定律。

同学们掌握科学的学习方法以后，可以带来很多好处：一可以提高学习质量，二可以减轻过重的负担，三可以促进身心健康发展，增强学习信心，减少厌学情绪。

三、送你一句话



学习不等于摹仿某种东西，而是掌握技巧的方法。应当随时学习，应该集中全力，以求知道得更多，知道一切。

——高尔基



10 喜欢别人

课堂活动

一、仔细观看表演

二、谈谈感想

我会与_____（乙、丙之一）做朋友，
因为_____

三、我认为听别人说话要注意

