

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

三年级

上学期



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，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

1	我能行	1
2	欣赏美丽	15
3	我长大啦	22
4	心灵的悦纳	31
5	朋友与对手	39
6	我决定	48
7	学习的好习惯	59
8	脑筋急转弯	79

1 我能行

课堂活动

自信心，就是自己相信自己，相信自己有能力实现自己愿望，是对自己力量的充分肯定。自信心是个人成长中不可缺少的一种心理要素。

成功学家希尔说过：“有方向感的信心，令我们每一个意念都充满力量，当你有了强大的自信心去推动你的成功巨轮，你就可以平步青云。”自信是获得成功的必备素质；自信是我们向一定目标进取，实现自己远大理想的力量源泉；自信是我们克服困难、抵抗挫折的巨大精神支撑力；自信还能够促使我们严格要求自己，天天向上，而不至于自暴自弃、误入歧途。

小故事

成功与自信

第二次世界大战前，保罗·盖蒂就由于成功经营石油已是一位世界名人了。美国刚参加第二次世界大

战不久，当时的海军部长就极力邀请他主管斯巴达飞机公司和航空学校的业务，并对他说：“这将是你对海军和祖国所能做出的最大贡献。”



1942年4月，美国海军部要求斯巴达公司生产格鲁曼战斗机机翼。专家们预测，要正式投产，至少需要15个月的准备时间。保罗·盖蒂却指出专家们缺乏进取心和好胜心，计划在6个月内完成准备工作。对此，不仅专家们很不满意，甚至急着要货的海军部也表示怀疑。

保罗·盖蒂却对自己的计划充满自信。他挑选了50名同样充满自信的优秀工作人员，送他们接受严格的培训。同时工具的准备工作也紧锣密鼓地展开了。不久，50名培训人员回来了，10套工具也已准备就绪。生产开始的时候，6个月的期限还未到呢！开工之后，盖蒂几乎每天都和工人生活在一起。在他的领导下，工人们的生产效率竟是其他生产同样机型飞机制造厂同行效率的10倍！

当人们问及盖蒂成功的秘诀时，他说：“成功，关键在于坚信自己的判断、有自己的主见、对成功充满自信和具有乐观的态度，而不要迷信权威。”接着他深有感触地谈了自己因缺乏自信而犯过的三个错误：

第一个错误发生在盖蒂年轻的时候，他在俄克拉荷马州买了一块自认为相当不错的地皮，根据他的经验，下面会有相当丰富的石油。他请来一位地质学家，地质学家考察后在报告中肯定地断言：“这块地根本产不出一滴油，最好将其卖掉。”盖蒂听信了专家的话，把地皮卖掉了。然而没过多久，那块地上竟打出了高产油井，事实证明那是个石油高产区。

第二个让盖蒂痛心的失误发生在1931年。那时美国经济大萧条的影响还在持续着，全国经济不景气，股票价格跌到了极低的水平。盖蒂认为美国的经济基础是好的，随着经济的逐渐恢复，股票价格将会大幅上升。于是他买下了墨西哥石油公司价值数百万美元的股票。随后几天，股市出现了一些下跌，盖蒂自信下跌已经接近最低点，然而盖蒂的同事们已经被大萧条弄怕了，他们竭力劝说盖蒂将手中的股票抛售出去。大伙的一致意见使盖蒂动摇了，他最终抛出了墨西哥石油公司的股票。事实最终证明，盖蒂先前的判断是



正确的，在以后的几年中，这家石油公司财源滚滚。事后盖蒂不无后悔地说：“真理往往掌握在少数人的手中。失去了自信，你也就失去了一切。”

最倒霉的一次是在1932年。那时盖蒂意识到中东原油的巨大潜力，于是派出谈判代表到巴格达。在同伊拉克政府反复交涉后，他们打算买下一块很有产油前景的地皮的开采特许权，这只需几十万美元。就在此时，世界市场上的原油价格忽然有了波动，于是大家普遍认为，这个时候在中东进行投资是不明智的。盖蒂再一次被大家的意见所左右，改变了自己原来的决定，命令在巴格达的手下中止谈判。十多年以后，当盖蒂决定再次进军中东的时候，情况已大不一样了，为了得到那块地皮的开采特许权，他竟多付出了一千多万美元。

缺乏自信而导致失败的教训是深刻的，也是弥足珍贵的。在以后的岁月里，盖蒂“一意孤行”，最终成为美国最成功的商人之一。

奥里森·马登说过一段耐人寻味的话：“如果我们分析一下那些卓越人物的性格特点，就会看到他们有一个共同点：他们在开始做事前，总是充分相信自己的能力，深信他们所从事的事业必能成功。因此，

他们在做事时就能付出全部精力，排除一切艰难险阻，直到最后胜利！”

小资料

增强自信心十法

如果你自信不足，按英国心理学家克列尔·拉依涅尔提出的 10 个方法去做可以帮助你增强自信心。

1. 每天照 3 遍镜子。

清晨出门时，对着镜子修饰仪表，整理着装，务必使你自已外表处于最佳状态；午饭后，再照一遍镜子，修饰一下自己，以保持整洁；晚上就寝前洗脸时，再照照镜子。这样一来，一整天你就不用为自己的仪表操心，而会一心一意去学习、工作。



2. 不要总想着自己身体的缺陷。

每个人都有各自的缺陷。你对自己的身体缺陷想

得越少，自我感觉就会越好。

3. 记住，你感觉明显的事情，其他人不一定注意得到。

当你在众人面前讲话讲得面红耳赤时，你的听众可能只是看到你两腮红润，觉得你很兴奋而已。

4. 不要过多地指责别人。

如果你常在心里指责别人，这种毛病就可能成为习惯。总爱批评别人是缺乏自信的表现。

5. 请记住，大多数人喜欢的是听众。

因此当别人讲话时，你不必用机智幽默的插话来博取别人的好感；你只要注意地听别人讲话，他们就一定会喜欢你的。

6. 为人要坦诚，不懂不要装懂。

对不懂或不知道的东西要坦率地承认，否则只会引起别人厌烦，而不会提高你的自信心。

7. 要在自己的身边找一个能与你分享快乐和承担痛苦的朋友，这样在任何情况下你都不会感到孤独。

8. 不要试图用酒精来壮胆。

如果你羞涩腼腆，那么就是喝干了酒瓶也无济于事；如果你潇洒大方，滴酒不沾也会讨人喜欢。

9. 请记住，谨慎对待有敌意的人。

如果某人不大理你，则不要总觉得自己有错。对于有敌意的人，少讲话虽不是最好的方法，但却是惟一的方法。

10. 请记住，一定要避免使自己处于一种不利的环境中。

否则，当你处于这种不利环境时，虽然人们会对你表示同情，但他们同时也会感到比你地位优越而在心里轻视你。☹

●为自己加油 📖

克服自卑， 正视不足，
悦纳自我， 勇往直前！☹

自读·自助

一、情景聚焦 📖

随着下课铃声的响起，同学们纷纷离座，走出教室。李航和席文边走边聊起来，李航说：“刚才老师留的那道思考题真难，我怎么想也没想出来，不是出错了把？”席文自豪地说：“没错，没错，我都做出来了。”李航用羡慕的眼光看着同伴，说：“那你能给我

看看吗?”“当然可以。”席文也很大方地答道。两人正说着，忽然席文东瞧西看起来，疑惑地问道：“孟新呢，他怎么没出来呀？”李航也有同感，毕竟孟新是他们这几个平时形影不离的所谓“三剑客”之一。“走，回教室找他去！”李航说。



两人一回到教室，就看见孟新正端坐在座位上，双手捂着耳朵，专心致志地看着什么。两人悄悄地走到他身边，“哎，干吗呢？”席文拍了一下孟新的肩膀说。孟新神秘地做了个手势：“嘘，别说话！”这时席文才发现原来他在解那道题。于是说：“算了，别费劲了，我告诉你吧！”孟新马上抬起头，向他摆摆手说：“别，我自己能做出来！”两人只好离开了。

上课的铃声响起来，同学们都回到自己的座位上。此时，孟新的脸上露出一丝骄傲的微笑。数学老师又回到讲台前，问道：“刚才的思考题有谁做出来了？”

话音刚落，“三剑客”不约而同地都举起了手……

“三剑客”都做出了那道难题。但他们获得成功的途径却截然不同，李航通过好友的提醒和帮助得出了答案，孟新则是靠自己冥思苦想才获得成功。难道李航真的不如孟新和席文吗？不是，他们都是很聪明的。李航只是在遇到困难时，自己先输给了自己，他不相信自己能做出那道题，所以才求助于他人。孟新和李航正好相反，他凭着“我一定能做出来”的自信，战胜了自己，赢得了胜利。他们的区别就在于“自信”。“自信”是成功的基石，是战胜困难的法宝。事实证明，即使是患了癌症的人，只要他对生活、对自己充满信心，就能够最大限度地调动具有抗肿瘤作用的T淋巴细胞、巨噬细胞等的积极性，遏制或杀死癌细胞，减轻病情，甚至获得新生。可见，自信的人会成为生活的主人，而自卑的人则会变成生活的奴隶。朋友，只要你认为“我能行”，你就一定是个成功者。☞

二、心理透视 ☞

自信来自于哪里？它不是上天的恩赐，也不会在一觉醒来就自动获得。比如对于一个渔夫，他的自信心的基础无非是这样一些具体因素：他的船处于良好

状态，他的渔网已经修补好，他懂得天气和水文知识，他的肌肉强健有力以及以前他曾经打上过很多鱼。可见，自信心不是什么神秘的东西，它只不过是建立在现有能力的基础上，在不断克服困难、取得成功的过程中形成的对自己的实事求是的看法，是对自己克服困难、争取胜利的一种信心。

如何培养自信呢？下面是几个切实可行的小建议：

1. 客观地看待自己，既要看到自己的长处、优势，也要认识到自己的短处、缺点。如果你只看到自己的长处而看不到自己的不足，你就会滋长妄自尊大、盲目自满的情绪，这叫盲目自信。盲目自信与真正自信具有质的不同。真正自信的人遇到失败和挫折后，会客观的分析形势，找出失败的原因和教训，能继续前进。而盲目自信是和自卑联系在一起的，一旦失败，不能进行客观的分析，而是一下子陷入自卑的泥潭中。如果你只看到自己的缺点、短处，就会认为自己处处不如人，丧失奋斗的勇气，其结果也只能是失败。所以我们要全面地看待自己，发扬自己的长处，克服自己的缺点。

2. 发展地看待自己，要在实践中，认识到自己的能力是在不断地增长，而不是静止不变的。每个人从

出生到长大、从幼儿园到中学再到大学，他的智力、体力、文化水平以及道德水平等是不断增长的，小的时候认为很难的问题，大一点就会觉得很简单。而且每个人能力发展的速度、方式和水平都是千差万别的，一时落后不见得会永远落后。而能力的增长除了决定于遗传因素外，更重要的决定于后天的文化环境和自身的努力学习。所以我们不能因一时落后于别人就看不起自己，不要把一时的落后当成永远的落后。事实证明，丑小鸭最终也能长成白天鹅。

3. 树立合理的奋斗目标，不断取得进步。自信来源于成功的经验，这是谁都无法否认的。而什么算作成功、什么不算成功，却是不同的人有不同的看法。有的同学说：只有考第一才算成功，哪怕考第二也算失败。那么，这位同学要取得他所谓的成功就很难了，恐怕大多数时候他都会生活在失败之中。我们说如果你上次考了 59 分，而这次考了 60 分，这就是很大的成功。你可以说：“啊，我终于及格了，事实证明我是能及格的，也许我有一天还能考到 90 分呢！”虽然你只考了 60 分，但你心里会充满自信。

4. 悦纳自我、抛弃完美。世界万物没有完美的，都是有缺点的。人的有些缺点是与生俱来的、无法改

变的。重要的不是这些缺点本身，而是我们怎样看待它们。许多生活得幸福的人，都不是完美无缺的，他们有的不漂亮，有的不聪明，有的还有残疾；然而许多引人注目的人物，如一些歌星、影星，尽管风流倜傥、倾国倾城，却生活在焦虑、忧郁和自卑之中，甚至走上了自杀的道路。悦纳自我就是要很高兴地做自己，喜欢自己：不仅喜欢自己的优点，也要平静地接受自己的不足。如林肯长得很丑、拿破仑长得很矮，他们对自我愉快的接纳使他们能够充满自信地走上成功的道路。

三、如何克服自卑感？

正值豆蔻年华的少男少女，本该一个个活泼开朗，充满自信。可偏偏有一部分人，因成绩不够好、个子不够高、长相不够漂亮、或自己觉得能力不够强等等而产生“低人一等”的自卑感。他们常常沉默寡言，性格内向，情绪低落，不愿与他人和异性交往，失去了应有的朝气与活力。

这里先介绍一则寓言故事吧。有位园丁，一天早晨，当他到花园里去的时候，发现所有的花草树木都变得枯萎凋零了，园中充满了衰败景象。他非常诧异，就问花园门口的一棵橡树：“你们中间究竟出了什么

事？”后来他得知，橡树因为感到没有松树那样高大挺拔，所以就生出厌世之心，不想活了；松树又恨自己不能像葡萄藤那样结果实而沮丧；葡萄藤也很伤心，因为它终日匍匐在地，不能直立，又不能像桃树那样绽开美丽的花朵；牵牛花也正在苦恼着，因为它自叹不像紫丁香那样气味芬芳。其余的树木也都有垂头丧气的理由，都埋怨自己不如别人，只有一棵小草长得青葱可爱。于是园丁问它：“你为什么没有沮丧？”小草回答：“我没有一丝灰心，一毫失望。我在此园中虽然算不上重要，但是我知道你需要橡树、松树、葡萄藤、桃树、牵牛花、紫丁香，你才去栽种它们。我知道你也需要我这棵小小的草，于是就心满意足地去吸收阳光雨露，不断成长。”这个富有哲理的故事告诉我们：世界上没有十全十美的事物，也没有完全一样的东西。那么，作为万物之灵的人类，又怎么会有十全十美的个体或者完全相同的两个人呢？成绩不够好的人，也许卡拉 OK 唱得很棒；不够聪明的人，也许心地善良；数学不好的人，也许能写出很好的文章；貌不出众的人，也许人缘很好……只要仔细观察身边的人，就会发现，再优秀的人，总有他的缺点，再差的人，也总有他的优点和独特之处。这就是尺有所短、