

九年级下



心理健康

教育读本

(修订本)



浙江教育出版社



XINLI JIANKANG JIAOYU DUBEN



心理健康教育读本

九年级下

(修订本)

ZHEJIANGJIAOYUCHUBANSHE



浙江教育出版社



图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育读本. 九年级. 下 / 边玉芳主编. —修订本. —杭州: 浙江教育出版社, 2006.1

ISBN 7-5338-6211-2

I. 心... II. 边... 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(2005)第 149490 号

- 书 名 心理健康教育读本
· 九年级下(修订本)
· 主 编 边玉芳
· 责任编辑 王凤珠
· 封面设计 韩 波
· 出版发行 浙江教育出版社
· (杭州市天目山路 40 号 邮编:310013)
· 印 刷 杭州长命印刷有限公司
· 开 本 850×1168 1/32
· 印 张 3.125
· 字 数 55000
· 版 次 2006 年 1 月第 1 版
· 印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷
· 书 号 ISBN 7-5338-6211-2/G·6181
· 定 价 4.80 元
· 联系电话 0571-85170300 转 80928
· E-mail: zjjy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com



策 划

张伟建

主 编

边玉芳

本册编写人员

胡优君 陶 青 魏 旋

金明强 林 莉 吴 权

吕晓姿 汪坚涛 赵英艳





目 录

第一课·竞拍人生	1
第二课·轻松一刻	8
第三课·巧对学习中的薄弱环节	16
第四课·走出学习的“高原期”	25
第五课·为有源头活水来	33
第六课·与考试过招	41
第七课·每天都与轻松相伴	49
第八课·方法对了就能赢	59
第九课·有赢有输才是人生	67
第十课·职业万花筒	75
第十一课·唱响同一首歌	83
毕业感言	93





竞拍人生



	拍卖品	底价
1	享受大自然	500
2	有真挚好友	1000
3	身体健康	1500
4	全家和和美美	1000
5	成为一个有风度的人	500
6	拥有威望	500
7	拥有自由	500
8	拥有爱心	1000
9	有很多钱	500
10	拥有欢乐	1000
11	长命百岁	1000
12	成为一个善于交往的人	1000

	拍卖品	底价
13	享受一顿美餐	300
14	拥有分辨是非的能力	1000
15	取得博士学位	1000
16	每次考试都拿第一	1000
17	将来有理想的事业	1000
18	长大后出国留学	500
19	去各地旅游	300
20	被大家认可	1000

假定你现在拥有5000元钱可以自由竞买上述清单中的“物品”，你会选择哪个或哪些？分别愿意出多少钱？心理底线又是多少？如果只能选择其中一项，你又会如何取舍呢？请写一写。

项 目	心理价位	心理底线	重要性排序



在现实的生活中，我们不可能轻易就能得到自己想

要的东西，可能还得通过竞争。下面我们举行一场模拟人生价值拍卖会，看看你最后得到了什么。

游戏规则：

① 每个同学现在拥有5000元的“竞拍资本”，可以自由地参与竞争，但不能“转让”或“合资”，也不能“借贷”。

② 总共20个“物品”，按次序进行“拍卖”。每个项目均需等“拍卖师”——老师宣布开始之后，才能举手竞拍，从公布的底价开始，每次加价的幅度为100元。我们遵循“价高者得”的原则，由出价最高的同学获得该“物品”。如果有同学叫价5000，由于这是我们手中资本的极限，立即成交。

③ 请注意，在这场“拍卖会”中，我们并不是看谁最早把“钱”花出去，也不是看谁“买”到的东西最多，最重要的是体验自己在众多选择中是如何取舍的。



章耀是一名九年级的学生，一直以来，无论是在家长、老师还是同学的眼里，他都是个懂事、听话，同时又快乐而优秀的学生。不过，最近他有些烦。是什么让他心烦不已呢？

他在日记中写道：

以前，我只知道，老师、父母都是为我们好，凡是他们提出的要求我都努力去实现。这样的日子很简单，

也很快乐。但那天春游，与同桌的一番“深谈”，却让我心里很不是滋味。

我们说到当班干部。同桌七年级、八年级时都担任班干部，但这个学期辞职了。他说：“我到上学期才知道在初中当班干部对升学没有任何好处，那还浪费时间干什么？所以我就和老师说我学习时间安排不过来，辞掉了。不过听说到了高中当班干部可以在‘综合评定’时加分，自己努力一点，再有加分，说不定还能轮上保送大学呢！所以，到了高中，我还是要积极争取当班干部的。总之，做事情一定要做对自己有利的事情，否则不是太傻就是太不成熟了。”

我从小学到现在，也是一直担任班干部并以此为荣的，说实话，我从没有想到过以此来获得什么利益，而且做这些工作一方面赢得了大家对我的认可，同时自己也觉得自己挺有价值的。所以我问他：“你这样做，别人会怎么看你呢？”同桌满不在乎地说：“我才不在乎别人怎么看呢，这叫个性！”

那一刻，我发现自己与同桌竟然是如此的不同，真的是我太“傻”了吗？





价值观代表一个人对周围事物的是非、善恶和重要性的评价。

每个人对各种事物的评价，如自由、幸福、自尊、诚实、服从、平等等，在心中都有自己的标准。这种轻重主次的排列，构成了一个人的价值体系。价值观和价值体系是决定人们的期望、态度和行为的心理基础。在同一客观条件下，具有不同价值取向的人会产生不同的行为。比如在同一班级，有的同学把学习兴趣看得很重，有的同学把考试分数看得很重，还有的同学把是否能获得其他同学的认可看得很重，这就是因为价值取向不同所致。其实，“在乎的”、“重视的”东西所反映的就是一个人的价值取向。

人的价值观是在社会生活中逐渐积累形成的。每个同学的生活、背景和受教育情况各不相同，因此价值取向也多种多样。

同时，价值观具有相对的稳定性和持久性。在特定的时间、地点、条件下，人们的价值观总是相对稳定和持久的。比如，对某个事物的好坏总有自己的看法和评价，在条件不变的情况下这种看法不会改变。所以，一旦你了解自己的价值观，就会更清楚自己为什么作出“这样”的选择而不是“那样”的选择；一旦你了解了

人的价值观，就能推断在某种情况下，他会作出什么样的选择。

价值观是一个人人格的核心支柱。通过这场拍卖游戏，你是否对自己的价值观有了更深的了解呢？可要记得让这一重要支柱时时保持健康与坚固哦！



自我训练

神奇的魔法师

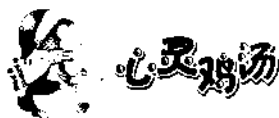
如果你是神奇的魔法师，可以把自己变成一种动物，你会选择哪一种？请闭上眼睛，放任你的思维自由地联想，无论想到什么，都请写下来。

我变、我变、我变变变，我把自己变成……





为什么你会联想到这种动物？这种动物给了你什么样的感受？



为什么人们没有时间做“这些”事，却总有时间做“另一些”事？很简单，人们通常只做那些他们认为重要的事。





轻松一刻



穿鞋子

分组，不限组数，但每组必须3个人以上。每个人脱下自己的鞋子，把每个组的鞋子堆成一堆。然后小组成员手牵着手围着鞋子围成一圈，大家合力来穿回自己的鞋子。注意手不能松开，看哪组最快把每个人的鞋子找出来穿上，并系好鞋带。

分享活动的感受。





 在你的学习计划中有娱乐、休息的时间吗？
()

- A. 有 B. 没有

 你每周用于娱乐、休息的时间有多少？
()

- A. 少于5小时 B. 5~10小时
C. 10小时以上

 课间10分钟，你通常做什么？
()

- A. 做作业 B. 聊天 C. 打球
D. 散步 E. 其他

 你对目前的双休日安排满意吗？
()

- A. 很满意 B. 基本满意 C. 一般
D. 不满意 E. 很不满意

 你打算如何调整你的节假日安排？





成长故事

给自己“磨锯”的时间

新西兰最大的工具连锁店Carters宣布取消周日营业，让员工多一点休息时间。消息一传出，新西兰连锁店界一片哗然。Carters的经理表示作出这个决定是基于以下两方面的原因：一方面，Carters的客户多半是专业技工，这些人通常只会在周一到周五光顾商店，周日来该连锁店买东西的人相对较少，取消周日营业，便于把精力放到主要客户身上；另一方面，Carters的经理认为新西兰商家热衷于提供每天24小时、一周7天无休止的服务，

而他认为与其为了一点小利而如此劳累，不如让员工们有更多时间休息，劳逸结合，以逸促劳，因为员工的精神状态对企业也很重要。

另外还有一个小故事。

树林中有一个兴奋地在锯树的人。“你在干什么？”有人问他。“你看不见吗？”锯树的人不耐烦地回



答，“我要锯倒这棵树。”“你看来已筋疲力尽了！”对方大声问道，“你干了多久了？”“五个多小时了，”锯树的人回答说，“我是筋疲力尽了！这是件重活。”“嗨，你为什么不停几分钟，把锯磨磨快？”那个人问，“我可以肯定这样做会使你锯得更快些。”“我没有时间磨锯，”锯树的人断然说道，“我忙得哪有时间磨锯？”

Carters连锁店宣布取消周日营业，给员工腾出“磨锯”的时间。生活中，虽然学习和工作很紧张，但是也应注意劳逸结合，经常磨快自己的“锯子”，以加快成功的步伐。生活中到处都有放松、娱乐的机会，你没有理由不轻松。在紧张的学习压力面前，要学会放松自己的心情，劳逸结合，这样你会学得更快乐。记住：没时间“磨锯”，就没有机会成功。



白天在自习室迷迷糊糊呆了一下午都没看进去几个字，心情压抑，头脑愚钝；晚上看场电影回来觉得特别舒畅，又有了新鲜动力……你或许也曾经有过类似的感受。面对日益激烈的竞争，许多人放弃了休息，甚至忘记了如何休息。繁重的学业压得花季中的孩子们失去了挺拔的身姿，失去了俊朗的笑脸——该是到了劳逸结合、休闲放松的一刻了。

劳逸结合并不是偷懒的借口，这一点从看创造这个



词的人如何安排语序就可以发现了：劳逸、劳逸，劳在前逸在后，没有劳就想逸是不符合劳逸结合的本质精神的。何况真正的安逸，是在完成了自己的那一部分工作任务之后心安理得的休息。

劳逸结合是一种方式，而不是一种模式。并不是说一定要把学习当成“劳”，然后把休息当成“逸”，才能算得上是“劳逸结合”。其实学习也是一种乐趣，阿基米德沉醉于物理、陈景润迷恋数学就是把学习当成了一种乐趣。如果你喜欢某一门学科，渐渐地，那门学科的学习就成了你的一种乐趣。这可以用佛家的一句话来形容——劳即是逸，逸即是劳。没有了劳逸之分，把学习当成一件快乐的事来做，学起来岂不是更轻松？这便是劳逸结合的更上一层境界。

在学习之余可以多帮家里做做家务、多参加一些体育运动，因为做家务、做运动也是对大脑的一种放松，而且还能增强体魄，体会父母的辛苦。有劳有逸，学习时也会更轻松。

劳逸结合就是要在紧张的学习之余，进行适当的放松休息，参加适宜的健身运动、正当的娱乐活动、正常的交往活动、有组织的旅游参观活动等，解除体力