



初中生 心理自护

XINLICHENGZHUANGKUAICHE

全国教育科学“十五”规划课题

主编 宋宁

心理自护



山西出版集团
希望出版社



初中生心理自护

全国教育科学“十五”规划课题

主 编 宋 宁
分册主编 苏 华
编 著 吴 蓉



初二

山西出版集团
希望出版社

图书在版编目(CIP)数据

初中生心理自护. 初二 / 苏华主编; 吴蓉编著. —太原: 希望出版社, 2007. 1

(心理成长快车 / 宋宁主编)

ISBN 978-7-5379-3838-9

I. 初... II. ①苏... ②吴... 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 (2006) 第 153503 号



初中生心理自护

策 划 赵连娣 武志娟

责任编辑 申月华

内文插图 太阳娃工作室

装帧设计 陶安涛

书 名 心理成长快车·初中生心理自护(初二)

出版发行 山西出版集团·希望出版社

地 址 太原市建设南路 15 号 邮编 030012

网 址 www.xwchs.com 电子信箱 xwchs@vip.sina.com

电 话 总编室 0351—4922243 印制科 0351—4922247

发 行 部 0351—4168101 4041258 4123120

印 刷 山西新华印业有限公司人民印刷分公司

经 销 新华书店

开 本 787×960 1/16 印张 10

版 次 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5379-3838-9

定 价 18.00 元

若有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换

联系电话 0351—4956034

版权所有 盗版必究



欢歌“心理成长快车”

“1米”“1米1”“1米2”……家长以期盼的目光关注着孩子身体的一天天成长；“1+2”“1+3”“1+4”……家长以欣喜的心情欣赏着孩子智慧的一天天成长；“妈妈，您的白发增多了”“爸爸，不要把烟头往楼下扔”……家长以愉悦的心灵感受着孩子品德的一天天成长。

哪一位家长不是经常以目光和心灵关注孩子的成长呢？然而，本书要提醒家长、老师及广大读者朋友，请更多地关注孩子另一方面的成长：心理的成长！从幼儿园、小学，到初中、高中，孩子不仅仅是身体在成长、智慧在成长、品德在成长，而且心理也在成长。如果把人生比喻成一段长长的旅程，那么心理成长就是行驶在人生旅途上的快车。

有的孩子心理成长的快车一路欢歌。他们学习着，生活着，快乐着，虽然也会有烦恼，有挫折，有坎坷，但是他们的整个成长过程是积极的，健康的，亮丽的。

有的孩子心理成长的快车艰难颠簸。他们时常陷入心理的困扰，他们也能正常地生活，可是，他们的心灵世界有太多的暴风骤雨，太多的恶浪险滩，经常需要心理的支持，甚至需要心理的援助。

孩子的心理发展与其生理、品德、智慧的发展是紧密联系的。心理发展比较好，就为生理、品德、智慧的成长提供了重要的条件。心理成长快车一旦发生问题，孩子生理、品德、智慧诸方面的成长都会受到干扰，严重的甚至会冲垮整个人生。

影响孩子心理成长的因素很多，就人的因素而言，最主要的是四大因素：家长、老师、友伴和自我。如果这四个方面都在为心理成长快车加油，都在为心理成长快车护航，都在为心理成长快车清障，都在为心理成长快车欢歌，那么，心理成长快车一定能安全、稳健、欢畅地行驶。

“十五”期间，我很荣幸地主持了全国教育科学“十五”规划课题的研究，主题是《中小学生心理监护系统的构建与运作》。监护什么呢？就是监护心理成长快车的运行。追求什么呢？就是让每一位学生心理快乐、健康地成长！

感谢希望出版社出版本套书，系统地介绍了这一课题的研究成果。以此走进幼儿、小学生和中学生的心理世界，走进家长与老师的心灵世界。

本套书共分为《幼儿心理潜能开发》（三册）、《小学生心理训练》（三册）、《初中生心理自护》（三册）和《高中生心理自护》（三册）。

每个人都有丰富的心理潜能，而幼儿阶段是心理潜能开发的最佳时期。《幼儿心理潜能开发》主要包括：开发幼儿智慧潜能，让幼儿更聪明；开发幼儿情感潜能，让幼儿更亲和；开发幼儿意志潜能，让幼儿更坚强；开发幼儿个性潜能，让幼儿更活泼。开发幼儿心理潜能重要的途径是游戏和活动。根据幼儿的特点，我们编创了一系列开发幼儿心理潜能的亲子游戏、同伴游戏以及幼儿园教学活动。

国家正在大力推进素质教育，而心理素质是一个人整体素质的关键性素质。小学阶段，在提升各种素质的同时，不断优化学生心理素质显得尤为重要。我们在全中国设立了100多所实验学校，经过多年的研究，掌握了对不同年龄段的小学生进行心理素质训练的经验和技能，《小学生心理训练》向广大读者提供了学习心理训练、交往心理训练、生活心理训练、品德心理训练、情感心理训练、适应心理训练等诸多内容。这些训练都是寓教育于丰富多彩、生动有趣的活动之中，让小学生在活动中长智、怡情、炼志、育心。让小学生考试成绩100分，也让小学生心理成长100分。

中学生是自己心理成长的主人。这个时期，家长、老师的影响虽然很重要，但是，中学生自己已经开始学习，已经初步具有一些能力驾驭自己的心理成长快车了。因而，中学阶段强调中学生心理的自我维护，一直是教育界必须重视的问题。如何引导中学生的心理自护呢？《初中生心理自护》和《高中生心理自护》两套书均从一个实例说起，引导中学生认识自己的生理特点，并通过科学的行为与心理训练、自我练习、同伴练习、亲子练习，逐渐学会心理自护的科学方法，提升心理自护能力，既具有科学性，又具有可操作性和可读性。中学生朋友读起来，就感觉既是在和智者对话，又是在和自己的心理世界对话。

有别于其他“心理健康教育”类书籍，本套书最突出的特点是“活动”，这也正是我们在国家级课题研究中得出的最重要的结论，心理成长是在活动中实现的，活动是幼儿、小学生、中学生心理成长的最重要的动力。在活动中了解心理

特点，在活动中监控心理发展，在活动中维护心理健康，在活动中优化心理素质。同学们、老师们、家长们，让我们一起参与到促进心理成长的活动中来！

心理世界是一个开放的世界，同时又是一个相对封闭的世界；心理世界是一个共性的世界，大家具有心理的共同性，同时，心理世界又是一个极具个性的世界，每一个幼儿、每一位学生的心理都有自己独特的品质、独特的内容、独特的表现方式。只有进入到每一个心灵世界，才会感受到它的特点，寻求到最适合的教育策略。依据本套书提供的科学信息，结合自身的具体情况，一定能够把握心理成长快车的方向，使心理成长快车一路欢歌地驶向理想的彼岸。

本套书作为教育部规划课题的主要成果，现已正式面世。我要感谢所有参与课题研究的学校老师、家长和学生。课题虽然已近尾声，但我们为“心理成长快车”服务的工作才刚刚开始，我们乐意与亲爱的读者——您一起围绕“中小学生的心理成长”进行进一步的对话与分享。您和您的孩子在心理成长中有什么需要我们帮助的，请与我们联系。

灿烂的心理美景在召唤着我们……

宋宁





学做心灵世界的主人

——写给初中生朋友

人的一生，有许多要学习的课程。对于中学生而言，有一门十分新鲜而又迫切需要学习的人生课程：学会心理自护。

心理自护，至少包括三大内容：心理安全的自我保护，心理健康的自我维护，心理成长的自我监护。

置身于大千世界，中学生的心理受到各种因素的影响，其中不乏过度的、不良的刺激。家庭暴力，教育的失当举措，友伴的绝断，考试的受挫，诸多因素都可能掀起中学生的心海狂澜，有时甚至可能颠覆中学生的心灵之舟。这就要求中学生学会心理上的自我保护。一方面，筑起心理的堤坝，抵挡汹涌的浪涛；一方面，采取科学的缓冲策略，减小汹涌浪涛的冲击力、破坏力；另一方面，还可以智慧地将汹涌浪涛引导于新渠，趋利避害。

人的健康，有两层含义：一是指生理健康，二是指心理健康。正确认识自己，保持乐观的情绪，有较好的自我控制能力，能经受一定的挫折，对他人、对群体、对环境有良好的适应性，这些都是心理健康的标志。面对过度的、不良的刺激，遭遇不利的成长环境，心理健康的中学生能够“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”，能够“弄潮儿当潮头立”。健康的心理不是天生铸就的，而是需要学习，需要锻造，需要不断地自我维护：预防心理问题，疏导心理障碍，提升心理素质。

人的心理从幼稚逐步走向成熟，这条路不仅漫长，而且相当复杂。在这条路上，我们常常慨叹：“烦，烦，怎么这样烦！”我们常常叩问：“究竟路在何方？”我们也常常欢呼：“啊，终于成功啦！”这些都表示中学生朋友在探索自己的心灵世界，在观察自己的心路历程，在反思自己的心理成长，在调节自己的心理走向。从心理学意义上讲，中学生朋友就是在进行心理自我监护。

在中学生心理成长的历程中，我们之所以反复强调“自我”二字，是因为我们始终有这样的信念：

最关注中学生心理的人，是中学生自己；
最懂得中学生心理的人，是中学生自己；
最能推进中学生心理成长的人，是中学生自己；
最能解决中学生心理问题的人，是中学生自己；
中学生是自己心灵世界的主人。

当然，中学生处于不断成长走向成熟的阶段，驾驭自己心理成长快车的能力比较欠缺，还需要友伴的帮助，需要专业的引领。因而，在希望出版社的大力支持下，我们编写了《初中生心理自护》，以期和中学生朋友一起学好“心理自护”的人生课程，陪伴中学生朋友一道走好心理成长之路。

本套书有针对性地列举了许多心理案例，供中学生朋友对照；设置了“专家解读”，从理论上科学地阐释心理自护的技能技巧；开设“能力训练”活动，让同学们在自我训练中提升心理素质；研制“心理自测”问卷，便于同学们了解自己的心理成长和心理问题；最后还编写和推荐了系列精彩的文章，相信同学们读后会受到情感的震撼和心灵的启迪，由此促进自己的“心理提升”。

《初中生心理自护》是全国教育科学“十五”规划课题《中小学生心理监护系统的构建与运作》的重要研究成果。本套书凝聚了对中学生朋友的一片深情，积累了十多年来在中学实施“心理助长”辅导训练活动的诸多经验。中学生朋友在阅读之后，一定能够收获更多心理成长的智慧和力量。衷心祝福每位中学生朋友心理健康成长！

编 者



目录

一、成长不烦恼	001	五、保持健康情绪	101
(一) 青春节拍	002	(一) 多彩的情绪	102
(二) 偶像崇拜	009	(二) 每朵乌云都镶着 银边	109
(三) 主宰时尚	017	(三) 选择情绪	117
二、掌握学习技巧	025	六、学会关心	123
(一) 兴趣犹如吸铁石	026	(一) 做自己的朋友	124
(二) 计划的功效	036	(二) 与你同行	129
(三) 反思出效能	045	(三) 关心我们共同的 家园	136
三、学会与家人交往	053		
(一) 人在家庭	054		
(二) 家庭责任	062		
(三) 让爱住我家	069		
(四) 亲子活动室	077		
四、男生女生	083		
(一) 绅士与淑女	084		
(二) 珍惜豆蔻年华	092		



一、成长不烦恼





(一) 青春节拍

心理门诊

最近，小华发现自己的喉咙感觉好像愈来愈紧，声音也愈来愈低沉了。前些日子，他遇到小学的男同学，他们似乎也长高、长壮了许多；女同学看起来也愈来愈害羞，愈来愈显示出了身体的曲线。最令人惊讶的是，皮肤白嫩的阿文，脸上竟长出了一粒一粒的小疙瘩。这到底是怎么回事呢？小华问爸爸妈妈和姐姐，他们都只是神秘地笑笑，顶多加上一句：“大家都在渐渐地长大了呀！”可小华还是不知其解。

专家解读

小时候，我们常会踮起脚尖、伸长脖子、抬起头，问爸爸妈妈：“什么时候我才能长得和你们一样大？”而今，我们终于长大了……

但是每个人都有不同的成长节拍：有的人长得快，有的人长得慢；有的人先从心理上发展，有的人先从生理上发展。然而，成长也有男女性别上的差异，不管怎样，你总会长大的，只是时间的快慢而已。因此面对自己的“早熟”或“晚熟”，只想提醒你——给自己一点时间，不要一味地羡慕别人，要养成良好的生活习惯，顺应自己生理成长的节奏发展，你一定会走出自己的青春节拍。

“青春”原本是个美好的名词，但是随着自己的不断成长，你必须面对社会的变迁，以及别人对你越来越多的要求与期待。你是否也感受到了这份心理的压力呢？在此，送给你一些建议：

给自己心理一点弹性的空间……

当自己表现不错时，为自己喝彩；

当自己的表现不尽理想时，接纳自己；

当自己的情绪不稳时，适度发泄；

随时注意与别人沟通，增进彼此的了解；

关心自己，做自己的朋友；

关注周围，做大家的朋友。



温馨提示

自豪地对自己说：我是大人啦！



能力训练

活动一：你知道吗

第二性征的出现象征青春期的到来，你知道此时的青少年除了长粉刺、皮下脂肪加厚，以及出现腋毛、阴毛外，还有哪些特征呢？

男 生

- 喉咙隆突（长喉结）
- 声音低沉
- 肩宽臀窄
- 皮肤较粗糙

女 生

- 胸部隆起
- 声音尖锐
- 臀宽肩窄



活动二：生理的困惑

1. 你有青春期生理发展上的疑惑或烦恼吗？你知道这些现象发生的原因和处理方式吗？

① 少男少女共同关心的生理问题：

- 长了青春痘。
- 体味比较明显。
- 长得太慢，不够高大。

② 少男关心的生理问题：

- 声音和别人不一样。
- 脸上开始长胡须。
- 明显长高了。

③ 少女关心的生理问题:

- 月经突然来了。
- 胸部的发育比别人快。
- 明显长高了。

2. 送给你的建议: 要拥有一个健康的青春, 首先要养成良好的生活习惯。

- 饮食均衡: 早餐要丰盛, 午餐要适当, 晚餐不过量。
- 适当的运动与休息。
- 良好的卫生习惯。
- 有疑问要询问, 有疾病要求医。
- 重视自己的面貌、服装与打扮, 很关心自己的外表。
- 喜欢交朋友, 渴望成为团体中的一分子。

活动三: 心理的变化

1. 进入青春期, 除了发现自己或别人在生理上的变化外, 心理发展也跟小学阶段有所不同:

- 渴望独立, 有自己的想法。
- 吸收知识能力特强, 可塑性较大。
- 寻求自我, 喜欢表现自己。

2. 除以上内容外, 你知道青春期还有哪些心理特质?

-
-
-
-





心理自测

面对青春期出现的生理、心理上的变化，你该如何应对呢？通过下面的测试，你便会轻松找到答案。

测试一：怎样战“痘”

生活中，我们怎样认识青春痘呢？进入青春期，因为皮脂腺分泌特别旺盛，所以皮肤显得比儿童期油腻多。这些油脂如果在毛囊口被汗垢阻塞，积聚起来就会形成青春痘。假如未加妥善处理，而被细菌感染，则有化脓的可能。

预防须知

- 常用温水和洗面奶清洗皮肤，保持皮肤的干爽和清洁。
- 尽量避免吃对皮肤有刺激的食物，如巧克力、奶油、油炸食品等。
- 多吃水果，多喝白开水，保持肠胃畅通。
- 尽量不要熬夜，睡眠要充足。
- 保持情绪稳定，心情开朗（脾气暴躁也是长青春痘的原因之一）。

你还有哪些应对的高招，请写下来吧。



测试二：怎样减少异味

“味”是从哪里来的呢？夏天，人们较容易出汗，汗水加上皮脂腺分泌出来的油脂，堆积在皮肤表面，便会发出气味。有些人的汗腺、皮脂腺的分泌特别旺盛，所以体味就很明显。

预防须知

- 保持清洁、勤于洗澡是最有效的方法。
- 内衣、内裤、袜子要常换洗。
- 穿透气性较好的鞋子和衣服。

你还有哪些应对的高招，请写下来吧。





心理提升

当青春期到来之时

青春期的疑惑

- 对异性很好奇、很感兴趣，但如何相处呢？
- 很担心自己的发育状况是不是正常。
- 很在乎自己的外表和服装打扮是不是被同伴所喜爱。
- 凡事喜欢有自己的主张，既追求独特，又希望被大家接受，常有不被了解的烦恼。

自我调适之道

- 两性间互相吸引是青春期的正常现象，但由于这个时期青少年的情绪并不稳定，因此要避免单独与异性交往，只宜参加团体及公开性的活动。
- 每个人身心发展的速度是有个体差异的，有的人快，有的人慢，只要身体健康，就都是正常的。注意营养和适度运动，便会有助于成长发育。
- 重视自己的面貌、服装与打扮。很关心外表是青春期的特征之一，适当的打扮可以凸显青春活力，但是投入过多的时间、金钱来标新立异，很可能“浪费”了青春。因为整洁的外表和优雅的谈吐举止，才会真正吸引别人。
- 青春期开始对“我是谁”发生兴趣，认识自我是此时的重要课题。青少年一方面通过不同途径来证明自己的独特性，一方面又因为强烈的归属感的需求而渴望被大家所接受，因此常会有不被了解的感觉。适当地了解自己，多尝试体验团体生活及良好的人际关系，对发展有特色的、健康的自我极有帮助。