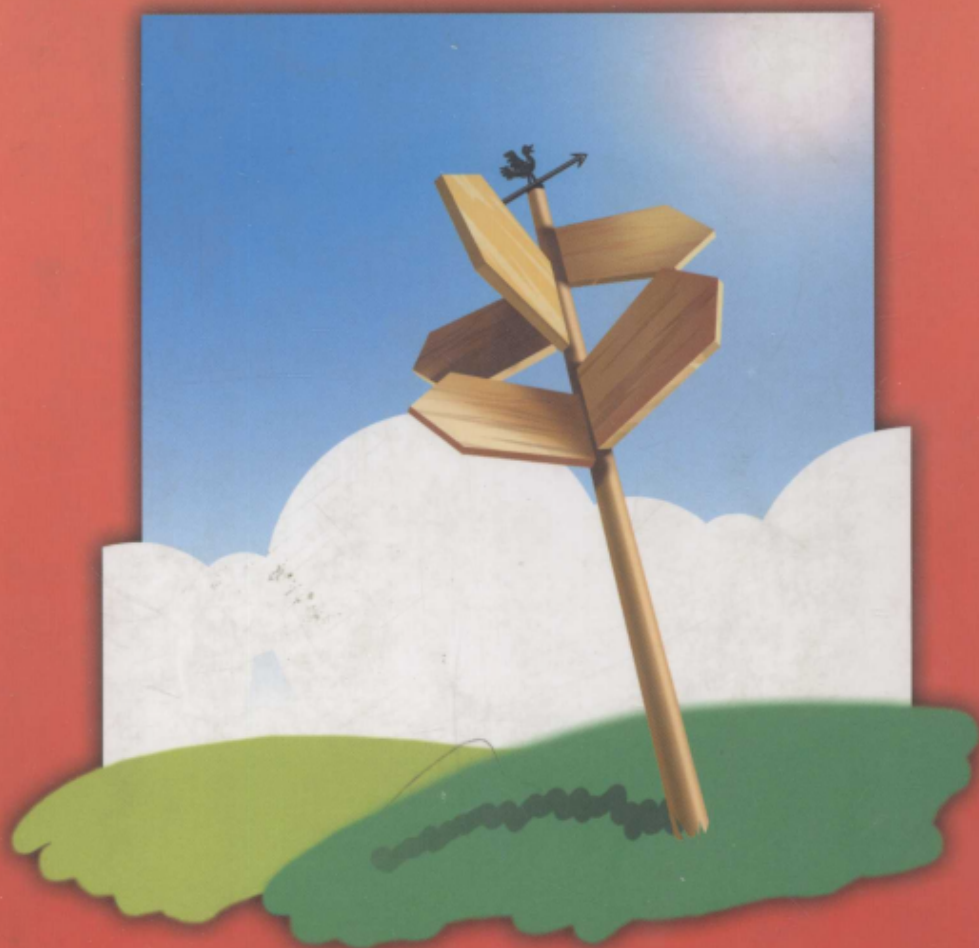


中学心理健康教育系列教材



中学生

(《中学生成长导航》教师用书)

成长导航教案

北京师范大学发展心理研究所
申继亮 方晓义 主编

 中国轻工业出版社

《中学生成长导航》让孩子健康成长



ISBN 7-5019-5004-0



9 787501 950041 >

万千
教育

ISBN 7-5019-5004-0/G · 564

定价：30.00元

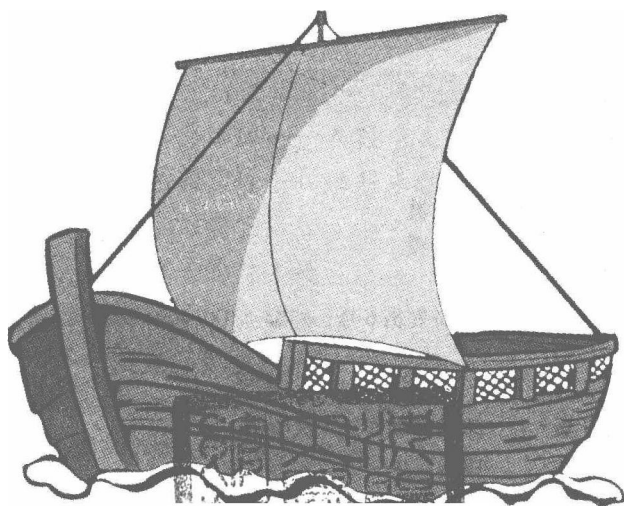
中学心理健康教育系列教材

中学生成长导航教案

(《中学生成长导航》教师用书)

北京师范大学发展心理研究所

申继亮 方晓义 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生成长导航教案:《中学生成长导航》教师用书/
申继亮,方晓义主编.—北京:中国轻工业出版社,2005.8
(中学心理健康教育系列教材)
ISBN 7-5019-5004-0

I.中... II.①申...②方... 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079084号

总策划:石铁

责任编辑:朱玲

责任终审:杜文勇

版式设计:陈艳鹿

责任监印:刘志颖

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京天竺颖华印刷厂

经销:各地新华书店

版次:2005年8月第1版 2005年8月第1次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:16.00

字数:260千字

书号:ISBN 7-5019-5004-0/G·564 定价:30.00元

咨询电话:010-65595090, 65262933

发行电话:010-65141375, 85119845

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换



目 录

中学生成长导航（初一·上册） / 1

生活技能篇

第1课	做时间的主人	2
第2课	健康兴趣伴我成长	6
第3课	一路平安	10

学习技能篇

第4课	成为一个爱学习的人	14
第5课	声声入耳	18
第6课	浓缩课堂精华	22

社会技能篇

第7课	我是中学生了	25
第8课	自信的我	29
第9课	战胜害羞	33
第10课	正确面对情绪	37

中学生成长导航（初一·下册） / 41

生活技能篇

第1课	消除生活中的盲区	42
第2课	青苹果乐园	45
第3课	做自己的大夫	49

学习技能篇

第4课	设计你的学习	53
第5课	用问号成就学习	57

社会技能篇

第6课	我是谁	60
第7课	独立地做决定	64
第8课	我和老师	68
第9课	架起理解的桥梁	72
第10课	网络是一把双刃剑	76



中学生成长导航（初二·上册） / 81

生活技能篇

第1课	少男少女初长成	82
第2课	青春的烦恼	86
第3课	青春健康食谱	90

学习技能篇

第4课	让大脑增容	94
第5课	解放被困的思维	98
第6课	明察秋毫	102

社会技能篇

第7课	与父母沟通从心开始	106
第8课	我心目中的男生	110
第9课	我心目中的女生	114
√第10课	和谐相处	118

中学生成长导航（初二·下册） / 123

生活技能篇

第1课	从容应对危机	124
第2课	精打细算	128
第3课	系好运动的安全带	132

学习技能篇

第4课	开启创造之门	136
第5课	鸡蛋里挑骨头	140

社会技能篇

第6课	听听我的声音	144
第7课	站在抉择的路口	148
第8课	身体语言的妙用	152
第9课	抵制同伴压力	156
第10课	学会承担责任	160

中学生成长导航（初三·上册） / 165

生活技能篇

第1课	抵制香烟	166
第2课	远离暴力	170
第3课	拒绝酗酒	174

学习技能篇

第4课	他山之石	178
-----	------------	-----



第5课	温故知新	182
第6课	自知者明	186
社会技能篇		
第7课	成为受欢迎的人	189
第8课	说出你的心声	194
第9课	合作化解冲突	199
第10课	轻松生活每一天	203

中学生成长导航（初三·下册） / 209

生活技能篇

第1课	法律知多少	210
第2课	你追的是哪颗星	214
第3课	急中生智	218

学习技能篇

第4课	学而不思则罔	221
第5课	轻装上阵	225

社会技能篇

第6课	勇敢地对别人说“不”	229
第7课	换位思考	233
第8课	笑面迎挫折	237
第9课	拨云见日	241
第10课	我的未来不是梦	244

中学生成长导航

（初一·上册）



生活技能篇

第1课 做时间的主人

背景知识



什么是时间？高尔基说过：世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最容易被忽视而又最令人后悔的就是时间，它总是按照既定的步伐，周而复始地运行着，它公正地对待每个人，不会因为你小小的懒惰而放慢脚步。

学生在求学阶段，应好好地珍惜时间，勤奋读书。

目前，中学生浪费时间有九大现象：

- (1) 迷恋电子游戏。电子游戏对开发智力、锻炼反应能力的作用并不明显，更不利于提高身心素质，不但浪费时间而且还透支金钱。
- (2) 过多看言情和武打小说。言情小说和武打小说都是换汤不换药。言情小说只能教会学生过早地沉浸在感情的小圈子里。武打小说只能教会学生所谓的哥们义气、打打杀杀。
- (3) 滥请家教补课。请家庭教师利用晚上或双休日补课，属“课上损失课下补”、“课内损失课外补”、“校内损失校外补”的“亡羊补牢”做法。这是类似资本家的最原始最低级的做法——延长劳动（学习）时间，增加劳动（学习）强度，却不讲究单位时间劳动（学习）效率的做法。
- (4) 过于频繁地参加课外活动。尤其是形式主义的应酬类活动，致使副业和主业喧宾夺主。
- (5) 早恋。早期男女同学交往过密，包括交笔友或网友。此类感情游戏，会搞得中学生魂不守舍，没有时间、没有心情把学习当一回事。
- (6) 看过多的课外资料。这类学生往往是课内的还一知半解，就啃起了艰深的课外资料，结果累得不得了，此做法无疑是舍本逐末。
- (7) 过于频繁的发呆。发呆有很多种：刚起床还没完全醒来的发呆、看书走神的发呆、听课想入非非的发呆。适当的发呆可以调节情绪，缓解看书的压力，但老是发呆就会分散精力、浪费时光、影响学习的效率。
- (8) 盲目追星。这和早恋有相似性，不同的是“盲目追星”纯属单相思，空虚得好可怜哦！
- (9) 上课睡觉和晚上失眠。大好时光在课堂上睡觉，大煞风景。失眠有外因也有内因，失眠最大的特点是该睡的时候迷迷糊糊睡不着，致使白天学习学不进去。失眠一定要去医院治疗。



那么教师如何指导学生做时间的主人呢？

- (1) 教育学生要“珍惜时间”——增强紧迫感。著名生物学家赫胥黎曾经说过：“时间最不偏心，给任何人都是一天24小时。时间也最偏心，给任何人都不是24小时。”究竟怎样利用这24小时呢？不同的人会有不同的选择。大凡有成就的科学家和伟人，都不会虚度年华，他们珍惜生命的每一分钟。
- (2) 指导学生“规定时间”——集中精力做事。能半个小时完成的工作决不拖到1小时。
- (3) 指导学生“把握时间”——从现在开始。教学生不浪费时间，最好的办法是帮助学生合理安排时间。比如将每天必须做的事制定一个合理的作息时间表，当然这个时间表要与学生商量而定，取得学生认同，符合学生的兴趣和特点，不能一下子对学生要求过高；另外，要考虑到学生生活的各个方面，不仅有学习、劳动、休息的时间，还要有娱乐和自由活动的时间。这样安排，学生才可能有积极性去做，并根据实行的情况以及客观条件的变化不断调整完善。

教学设计



一、教学目标

- (1) 让学生认识到时间管理的重要性。
- (2) 使学生学会合理安排自己的时间。

二、教学准备

- (1) 准备一个小塑料桶、一袋小石块、一袋水、一袋沙子。（用于“教学过程”中的“激趣导入”部分）
- (2) 让学生查找关于“有效管理时间”的事例。（用于“心海拾贝”部分）

三、教学过程

（一）激趣导入

拿出准备好的小塑料桶，然后装满小石块，问学生装满没有，再往里填满沙子，再填满水，再添满沙子，再填满水……然后引出主题：时间如同空隙，只要会管理，就会有充足的时间，因此我们应做时间的主人。

（二）心海拾贝

1. 教学目的

明确时间管理的重要性，使学生形成正确的时间观念。

2. 教学建议

- (1) 教师详细讲解不同的时间管理会有不同的心理体验和不同的学习效果。
- (2) 让学生分小组了解课前准备好的有关“有效管理时间”的事例，各组作好记录，然





后请一名同学到前面报告。

(3) 报告结束后, 小组讨论管理好时间的作用和缺乏时间管理的后果。

(4) 教师详细讲解书上的6条正确的时间管理观念。

(5) 教师可让学生补充其他的正确管理时间的观念和方法(如制定时间表、请老师或同学监督自己等)。

(三) 行成于思

1. 教学目的

使学生明确自己的时间利用情况, 了解自己管理时间的能力。

2. 教学建议

(1) 在完成“反思自我”和“时间管理能力的测试”时, 很多学生会根据得分情况修改自己的回答, 使自己的得分高, 因此在测试前一定要强调这不是考试, 只是反映自己的时间运用的真实情况, 要学生如实回答, 不要互相商量。

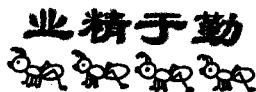
(2) 对“反思自我”的内容, 可让学生互相交流, 真实的谈感受。

(3) 请同学在小组内客观地评价自己的时间管理情况, 各组选派一名时间管理较好的同学到前面报告, 其他同学可自愿。

(4) 对学生的自我评价, 教师可根据情况给予积极反馈。

(四) 业精于勤

活动一 小组讨论



1. 活动目的

通过小组讨论使学生清楚自己浪费时间的原因, 同时交流正确利用时间的好方法。

2. 活动建议

(1) 组织小组讨论, 让学生讲出自己有哪些浪费时间的坏毛病(如拖拖拉拉、今日事不能今日毕等), 总结后小组派一人汇报。

(2) 小组同学以“开诚布公”的态度互相补充同学没有认识到的问题。

(3) 利用头脑风暴法, 提出正确利用时间的好方法(如: 统筹方法, 一边洗衣服, 一边听英语; 学习1小时后要适当做做运动, 休息一下, 这样才能提高效率……)。

活动二 “列单法” —— 管理时间的有效方法

1. 活动目的

学会用“列单法”有效管理时间。

2. 活动建议

(1) 教师详细讲解“列单法”的步骤, 让学生认真完成“列单法”。

(2) 一些学生会不知道如何做, 可以做一些提示, 比如要紧的事有哪些、次要的事有哪些等等。

(3) 让学生自由列举“列单法”的好处。

(4) 要求学生在日常生活中按“列单法”进行实践, 当自己按要求优质管理时间后, 一定要给自己奖励和强化(如: 言语激励: 我好棒呀! 或者给自己买一种喜欢的东



西、参加一项自己喜欢的娱乐活动……)。

（五）学以致用

1. 教学目的

通过这个练习使学生形成强烈的时间概念，提高他们做事及学习的效率。

2. 教学建议

- (1) 让学生按照书上的步骤进行练习，强调一定按步骤去做，不要删减。
- (2) 一星期后，对学生完成的情况进行检查，开一次座谈会，请同学交流自己对“记事历”的经验和感受。
- (3) 根据座谈会的体会，让学生用心计划自己的时间，再次记录自己的“记事历”。

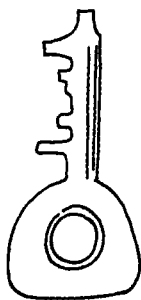
（六）名人名言

1. 合理安排时间，就等于节约时间。——培根

2. 浪费别人的时间就是谋财害命，浪费自己的时间就是慢性自杀。——列宁

3. 时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。——鲁迅

学以致用

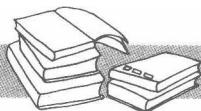




生活技能篇

第2课 健康兴趣伴我成长

背景知识



兴趣是学生最好的老师,没有兴趣的学生,其成长过程是不健全的,甚至导致心理疾病。

什么是兴趣?兴趣是个人力求认识、探究某种活动的心理倾向,兴趣以特定的事物、人或活动为对象;并常常伴随着积极的情绪。需要是兴趣产生和发展的基础,人对自己感兴趣的对象常常自觉或不自觉地给予特殊的注意。

生理需要也会使人对某种对象产生兴趣(如饥饿使人对食物产生兴趣),但是这种兴趣是短暂的,会随着需要的满足而消失。只有当社会实践的要求反映到人的头脑之中,成为了人比较固定的社会性需要,在这种需要引导下产生的兴趣,才是稳定的,具有个性倾向的。

兴趣受着社会历史条件的制约。人所处的时代、文化及社会地位、生活境遇不同,人的兴趣也各异。

兴趣可分为健康的兴趣和消极低俗的兴趣。健康的兴趣和爱好能给学生增添欢乐和情趣、激发积极性和创造性、开拓视野、陶冶情操、拓宽知识、发展技能、促进学生的全面发展,消极低俗的兴趣则不利于人的健康发展,使人意志消沉、萎靡堕落、不思进取。

中学生的健康兴趣有科技活动、小制作、音乐、体育运动、绘画、集邮、旅游等,消极低俗的兴趣有迷恋电子游戏、吸烟、赌博、无节制的网络聊天、过度追星、沉迷于言情小说等。教师应鼓励学生的健康兴趣,正确引导、预防和阻止学生消极低俗兴趣的产生。

同时,教师还应帮助学生处理好学习和兴趣爱好的关系。中学生的学习和兴趣爱好并不一定是相互矛盾的,而是可以相互促进的。教师要教给学生如何在兴趣和学习上分配时间的方法,同时也要通过教学使学生认识到兴趣爱好能促进自己的学习,是自己学习的动力,而通过学习又可进一步引发新的爱好和兴趣,或对感兴趣的事物有一个更好的理解和认识。

中学生的兴趣具有一定的特点,如表现出一定的不稳定性。日常生活中我们已经注意到学生的兴趣会随着时间的推移而有所改变,不久前还很感兴趣的东西,现在已经“靠边站”,让位给其他更感兴趣的事物了。中学生的兴趣还具有一定的可塑性。常听父母报怨说,我们的孩子对什么都感兴趣,就是对学习不感兴趣。其实不然,只要用合适的方法引导,孩子的兴趣在一定程度上是可以塑造和改变的。中学生的兴趣还具有广泛性。从一定意义上说,孩子的兴趣就好像孩子的胃一样,生来就已经准备好接受任何“食物”,只是由于经过外界环境长期潜移默化的熏陶,而对不同的事物表现出的兴趣程度不同而已。

家长和教师需要做的是,主动积极地接受孩子的兴趣,尊重孩子的兴趣,不要把自己的兴趣强加在孩子身上,而是要积极地给孩子创造一定的条件和空间,鼓励孩子发展自己的兴



趣。实际上，尊重孩子的兴趣就是让孩子拥有快乐，就是我们给孩子的最好礼物。发展孩子的兴趣就是给孩子提供了成长的沃土。

中学生的兴趣是一种非常宝贵的资源。保护他们的兴趣是为了更好地合理开发、利用它，任何形式的不尊重、限制或否定态度都不利于保护孩子的兴趣。因此，教师和家长应积极地尊重、保护、支持、引导和开发学生健康的兴趣。

教学设计



一、教学目标

- (1) 让学生认识到健康兴趣的作用。
- (2) 培养学生健康积极的兴趣。

二、教学准备

- (1) 制作并收集有关健康兴趣的图片，如“打乒乓球”、“游泳”、“弹钢琴”、“集邮”等等。（用于“教学过程”中的“激趣导入”部分）
- (2) 查找有关“名人的兴趣”的事例。（用于“心海拾贝”部分）

三、教学过程

（一）激趣导入

把一些有关健康兴趣的图片呈现给学生，并结合具体实例，如牛顿对苹果落地而产生兴趣从而发现了万有引力定律，瓦特对蒸汽顶开壶盖而产生兴趣从而发明了蒸汽机等。这些说明兴趣是一种无形的动力，促使我们在某一领域获得成功。进而引出主题。

（二）心海拾贝

1. 教学目的

使学生认识到兴趣的作用、健康兴趣以及低俗兴趣对人的影响。



2. 教学建议

- (1) 学生以小组为单位了解课前准备的有关“名人的兴趣”的事例，各组做好记录，然后各组派一名代表报告，不得重复已报告过的事例。
- (2) 通过“脑力激荡法”让各小组同学总结健康兴趣的种类及其积极的影响，以比赛形式进行，规定时间限制，看哪组总结得又快又多。
- (3) 通过“脑力激荡法”让各小组同学总结不健康兴趣的种类及其消极的影响，以比赛形式进行，规定时间，看哪组总结得又快又多。

（三）行成于思

1. 教学目的

通过反思和自测，使学生对自己的兴趣有一个清晰明确的认识。



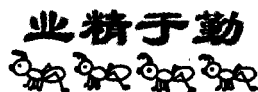
2. 教学建议

- (1) 在完成自我反思和兴趣自测表时，很多学生会依据上一课的测试经验来答成非常喜欢，因此也要在测试前强调要根据自己的真实情况回答。
- (2) 一些学生会会计总分，因此要让学生按6类分开计分，哪一类得分高，兴趣便偏向于哪个方面。
- (3) 要说明通俗类为低俗爱好，得分越低越好，其余五类为健康兴趣。
- (4) 让学生根据前面的测试来评价自己的兴趣，小组同学之间可以相互补充和订正。



(四) 业精于勤

活动一 抵制文化垃圾训练



1. 活动目的

通过活动，让学生明确什么是文化垃圾，自觉抵制文化垃圾。

2. 活动建议

- (1) 让学生自由列举身边的文化垃圾。
- (2) 学生分小组讨论文化垃圾的特点和抵制文化垃圾的好方法，并请各组代表发言。此处也可把学生分成两部分，一部分讨论文化垃圾的特点，另一部分讨论抵制文化垃圾的好方法。
- (3) 利用头脑风暴法，让学生提出抵制文化垃圾的其他的有效方法(如抵制坏人诱惑、提高自身思想道德素质等)。

活动二 制定健康兴趣发展计划

1. 活动目的

通过练习，使学生学会制定健康兴趣发展计划。

2. 活动建议

- (1) 认真列出自己所知道的健康兴趣爱好。
- (2) 可让同学轮流说出自己排在前两位的兴趣爱好，然后大家给予他(她)关于这些兴趣的一些信息和建议。
- (3) 小组同学互相学习自己制定的“健康兴趣发展计划”，可选派一名同学到前面发言。
- (4) 教师对学生的发言做恰当总结，并提醒学生在做完计划后，一定要鼓励和督促自己，增强实现计划的信心。



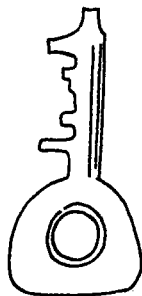
(五) 学以致用

1. 教学目的

通过实践，督促学生培养自己的健康兴趣爱好。

2. 教学建议

- (1) 可运用自我暗示法，提醒自己低俗兴趣的害处。
- (2) 督促学生去完成自己的兴趣发展计划，可以把计划贴在明显的位置，时时能看到，也可让家长或同学来监督。





- (3) 一个月后，教师可让学生汇报自己的兴趣发展情况。如果做得好，要及时鼓励；如果做得不好，要及时查找原因。

(六) 名人名言

1. 兴趣是最好的老师。——爱因斯坦
2. 一切有成效的工作都是以某种兴趣为先决条件。——盧正光
3. 学问必须合乎自己的兴趣，方可得益。——莎士比亚





生活技能篇

第3课 一路平安

背景知识



什么是幸福？平平安安就是幸福。

有关资料报道，中国内地的交通事故率在世界上较高，是日本的100倍，中国香港的50倍，中国台湾的30倍！

近几年来，机动车的数量猛增，新司机增多，加上汽车速度过快，交通事故时有发生。仅2003年，全国公安交管部门共受理交通事故667,507起，造成104,372人死亡、494,174人受伤。同学们在上学路上原本就存在着安全隐患，如果还毫无交通安全意识，那就更加危险了。

从近来中学生“骑车族”发生的交通事故案件看，中学生往往缺乏自我保护意识和自我控制能力，他们在骑车或走路时随意性较大，判断力较差，使良好的交通秩序受到影响，极易导致交通事故的发生。中学生遵守交通法规情况不容乐观，对中学生加强交通安全教育迫在眉睫。

据报道，为加强管理，有关部门正采取相关措施。如南京市交管部门实行了中学生“持卡骑车”制度，对年满12周岁的中学生需骑车上学的，发放中学生交通安全联系卡。温州市教育局和公安局联合在该市35万名中学生中实行交通安全联系卡制度。北京市石景山区教委和交通支队在辖区两所中学推出中学生自行车交通安全卡试点活动，在对骑自行车的中学生进行技术指导和训练考核后，为合格学生发放自行车交通安全卡。北京将把交通安全课程纳入中学生的日常教学等。

因此作为老师，一定要教育中学生，充分认识交通安全的重要性。

首先，交通状况好坏，反映一个国家或地区公民的整体素质。“红灯停，绿灯行”，这在国外是极为普通的常识。就像吃饭不能出声，公众场合不能大声喧哗一样。许多先进国家，精神文明就体现在公民的这些素质上。记者在罗马尼亚一个小山村采访时，看到一个农民准备横穿马路，虽然对面是红灯，但当时马路上并没有车辆通行，他仍一个人站在那里，直等到绿灯亮才横穿过去。这反映该国农民的素质高。但有些国人素质较低，过马路不看红绿灯，不看什么斑马线，在快车道自由行走，在街道旁下棋、打扑克、打麻将；往道路上丢烂瓜果、烂菜叶、洗碗水、竹筐、建筑垃圾等等，这也是交通事故率高的成因！

其次，交通事故率高低，反映一个国家或地区的整体管理水平。记者在欧洲乘大巴行驶近6000公里，感觉比坐火车还平稳。他们的高速公路已有几十年路龄，也有修补之处，但修补得天衣无缝，车行过去毫无异常。国外交通环境良好，如巴黎的香榭丽舍大街、布鲁塞尔