

义务教育

初中生心理素质

自助读本



心理素质教育研究中心 编
《心理素质》编写委员会



开明出版社

义务教育

初中生心理素质

(自助读本)

心理素质教育研究中心

《心理素质》编写委员会

编

校 名: _____

班 级: _____

姓 名: _____

家庭住址: _____

心理老师: _____

开 明 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

心理素质自助读本:义务教育《初中生心理素质自助读本》
编委会编著. —北京:开明出版社,1998. 12
ISBN 7-80133-213-X

I. 心… II. 心… III. ①心理卫生-初中-健康教育
②青少年心理学-初中-课外读物 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 36896 号

责任编辑

陈虹

版式设计

正文插图 杨学 程全盛 周红 陈雪

王丛深 孟辉 陈丹

义务教育——初中生心理素质(自助读本)

心理素质教育研究中心

《心理素质》编写委员会

编

开明出版社出版

(北京海淀区西三环北路 19 号外研社大厦 开明出版社 100081)

新华书店北京发行所经销

保定市印刷厂印刷

印数:1—15,000 册 印张:7.25 开本:大 32 开 字数:173 千字

1999 年 1 月第 1 版

1999 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80133-213-X/G·177

定价:8.60 元

如出现质量问题,可打电话:(010)68917788—2510、2508 或 2502

目 录

青 春 (一)

一个人一旦关上了孩提时代的门户，他便走进了五彩斑斓的春天。春天里有鲜花、细雨，充满了生机和希望；春天里也有乌云、风沙，充斥着诱惑和迷惘。只有吸取阳光、雨露，自己的心灵之花就会在春天里散发出最沁人心脾的芳香。

- 个 1 你對自己了解嗎 /3
性 2 內向性格有什麼利弊 /6
一 3 外向性格有什麼利弊 /8
4 嫉(jí)妒別人是正常心理嗎 /11
5 你的期望是否過高 /14
6 如何擺脫過度焦慮 /17
7 為什麼面對熒屏上的五光十色要有獨立見解 /20
8 怎樣理智地看待影視中的歌星和時裝 /23
9 怎樣控制自己的情緒 /26
10 遇到不順心的事總心煩怎麼辦 /29
11 任性為什麼不好 /32
12 你有自省(xǐng)的習慣嗎 /35
13 在挫折面前怎樣保持樂觀向上的精神 /37
14 怎樣才能抓住成功的機遇 /40
15 怎樣學會正當消費 /43

- 16 “粒粒皆辛苦”过时了吗 /46
- 17 怎样看中学生“穿名牌” /48
- 18 面对歹徒危逼，你怎么办 /50
- 19 你理解“人生九十九个回合”的含义吗 /53
- 20 21世纪需要具备什么品质的人 /55



青 春 (二)

我远离异性，可内心深处又向往异性；我想见到他（她），可又不敢正视他（她）；我对谈论性、情、爱内容感到难为情，可又对性、恋爱、爱情等文学作品感兴趣。是对还是错？是善还是恶？只苦还是乐？真是说不清。

个 性 二

- 21 青春期的心理特点是什么 /61
- 22 怎样正确看待“早恋” /64
- 23 中学生“恋爱”可以谈到什么程度，为什么 /66
- 24 青少年之间能否交异性朋友，为什么？怎样把握交往的分寸 /70
- 25 我对异性产生好感怎么办 /73
- 26 异性对我产生爱慕怎么办 /77
- 27 与异性的正常交往受到家长限制怎么办 /80
- 28 对异性有好感就是不正派吗 /83
- 29 怎样才能得到异性朋友的尊重和信任 /86
- 30 在异性面前你有不自在的感觉吗 /89
- 31 怎样正确认识月经来潮 /92
- 32 怎样正确认识遗精 /95
- 33 怎样正确认识手淫 (yín) /98



青 春 (三)

记得小时候,父母在我的心目中是那么神圣、伟大。我“曾经”有一个世界上最好最好的妈妈,还有一个世界上最好最好的爸爸。不知是父母变了,还是我变了,也不知是我的标准高了,还是认识变了,现在,我的父母怎么会有那么多的毛病?他们让我感到陌生。

- 家庭 34 为什么父母总是不理解我 /103
- 35 为什么父亲(母亲)总是有理 /106
- 36 我厌烦妈妈唠叨怎么办 /109
- 37 父母偷看我的日记怎么办 /112
- 38 怎样与父母交流思想 /115
- 39 怎样处理好与长辈的关系 /117
- 40 如何面对父母不和 /119
- 41 如何正确处理与继父母的关系 /121
- 42 家庭生活拮(jié)据(jū)就自惭形秽(huì)吗 /123
- 43 如何对待优越的家庭生活条件 /126
- 44 离家出走是出路吗 /128
- 45 同学之间也讲“买单”吗 /131



青 春 (四)

古人讲：同正直、讲信用、见多识广的人交朋友有益处，同谄媚奉承、阳奉阴违、夸夸其谈的人交朋友则有害处。交朋友和演奏音乐一样，不和谐的音能毁掉艺术，朋友之间不在细节方面注意，同样会毁掉友谊。

- 友 谊
- 46 怎样才能令大家喜欢你 /135
 - 47 怎样才能建立起真诚的人际关系 /138
 - 48 “说得到一块”就是朋友吗 /142
 - 49 应该怎样对待好朋友提出的相反意见 /145
 - 50 他们为什么要包庇 (bì) 同学的错误 /148
 - 51 怎样和与自己性格、气质不同的人成为朋友 /150
 - 52 怎样和有缺点的同学来往 /152
 - 53 和同学发生了矛盾应该怎么办 /154
 - 54 怎样与和自己年龄不同的人交往 /156
 - 55 你能做到“以人为镜”吗 /159
 - 56 为什么会认为别人在故意孤立你呢 /161
 - 57 为什么会疑心别人对自己说长道短 /163
 - 58 怎样正确对待“嫉 (jí) 妒心理” /165
 - 59 怎样对待来自同学的冷嘲热讽 /168
 - 60 怎样对待别人的误解 /171
 - 61 他为什么总愿意和别人作对 /174
 - 62 做好事反被人误解、受人诬陷怎么办 /176
 - 63 朋友之间的交往应当注意哪些问题 /179



青 春 (五)

学习乃人生第一要事。学习语文、学习数学、学习外语……学习科学文化知识固然十分必要。然而,对于一个人来说,学会学习、学会创造、学会生存、学会适应、学会成功……学会做人则更加重要。

- 学 64 怎样增强学好数学的自信心 /185
- 习 65 怎样增强学习语文的自信心 /188
- 66 怎样增强学习英语的自信心 /191
- 67 怎样对待学习上来自父母的压力 /194
- 68 “要我学”还是“我要学” /196
- 69 影响学习的最大障碍是什么 /198
- 70 怎样驱走思想深处“学习无用”的阴影 /200
- 71 他上课为什么“老走神” /202
- 72 杜绝抄作业的良方是什么 /205
- 73 为什么上课回答问题时一些同学不愿举手 /207
- 74 你能排除学习上的干扰吗 /210
- 75 怎样正确对待分数 /213
- 76 能“见老师行事,瞧老师下菜”吗 /216
- 77 学校教育为什么和社会生活实际有很大差距 /218

1. 你对自己了解吗

王文是个内向、文静、不爱说话、不爱表现自己的人。在初中时，他对自己的评价是：成绩一般，性格内向，不爱表现，对事物缺乏热情。

王文是个内向、文静、不爱说话、不爱表现的人。在初中时，他对自己的评价是：成绩一般，性格内向，不爱表现，对事物缺乏热情。王文是个内向、文静、不爱说话、不爱表现的人。在初中时，他对自己的评价是：成绩一般，性格内向，不爱表现，对事物缺乏热情。

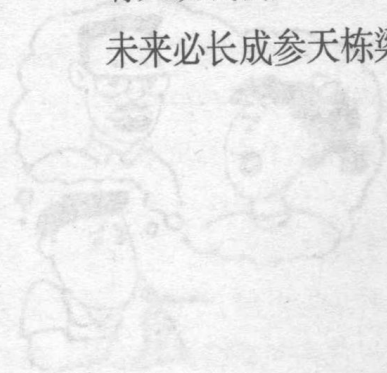
对此，王文有些想不通：“到底是我了解我自己呢？还是别人了解我呀？”王文产生了一种烦恼。

青 春 (一)

心理学家研究表明，从初中时期开始，青少年开始评价自己的个性品质及内心体验、情感和态度、行为和行动。这是青少年自我意识发展的表现。

初中学生由于具备了一定的科学知识，能够分析和理解自然现象和社会现象中一些复杂的因果关系。同时，自我意识的自觉性也有了进一步的发展；因此常常不满足于他人关于事物现象的解释，喜欢独立地寻求和争论各种事物的原因和规律。从初中开始，学生喜欢怀疑、争论、辩驳，不轻易

有人说我们是一株幼苗
未来必是硕果飘香
有人说我们是一棵小树
未来必长成参天栋梁



(一) 卷 青

前似耕一畝田與故人言

香應果而最盛來未

憐心耕一畝田與故人言

樂耕天參與分盛來未

1 你对自己了解吗

情境聚焦

王文是班长，因工作认真负责，经常受到老师的表扬。可是在昨天，老师和他谈话时，却表扬了经常挨批评的罗杰，说罗杰能够意识到自己的缺点，不但自我评价能力提高了，组织纪律性也增强了。同时也流露了对王文的批评，说他有点儿骄傲自满，对自我的感觉过于良好，自我评价不够全面。

对此，王文有些想不通，“到底是我了解我自己呀，还是老师您了解我呀？”王文产生了不快的情绪。

心理透视

心理学研究表明，从初中时期开始，学生能够日益自觉地认识和评价自己的个性品质及内心体验，更能独立地支配和调节自己的活动和行为。这是青少年自我意识发展的新阶段和新特点。

初中学生由于具备了一定的科学知识，能够分析和理解自然现象和社会现象中一些复杂的因果关系，同时，自我意识的自觉性也有了进一步的发展，因此常常不满足于他人关于事物现象的解释，喜欢独立地寻求和争论各种事物的原因和规律。从初中开始，学生喜欢怀疑、争论、辩驳，不轻信



教师、家长或书本上的“权威”意见，而是经常独立地、批判地对待事物。

初中学生不但能够批判地对待他人的和书本上的意见，而且开始能够比较自觉地对待自己的心理活动，开始有意识地调节、支配、检查和论证自己的思维过程，这就使初中生给人一个感觉——逆反心理太强，不好管。其实，这种“不好管”正说明这个年龄的孩子已在走向成熟的道路上迈开了第一步。

但是，必须强调指出：初中生的思维独立性和批判性还是不太成熟的（但学生自己可能不这样认为）。主要的不成熟表现为判断事物时容易产生片面性和表面性，如：有时表现为毫无根据地与人争论，坚持自己的意见却拿不出证据；有时表现为好夸大自己的能力，认为自己把什么事都看得特透，对事物不屑一顾；有时表现为看问题时易偏激，如把谦虚理解为过于拘谨，尊师之道理解为“拍马屁”，有时责人多而责己少……

当然，随着初中学生的生活经验的积累和智力水平的发展，他们无论是对别人的评价还是对自己的评价，一定会越来越客观，越来越正确。

生活中常有这样的现象，一些人在中学时代，对父母或老师当时对他们身上的缺点和错误所作出的评价不理解，不乐于接受，甚至觉得老师或父母的看法不对。但长大成人后，回过头来再细想时，才发觉当时老师和父母对自己的分析和评价简直是太准确了，后悔当时为什么没多听听大人們的“逆耳良言”。

中国有句古语：当局者迷，旁观者清。有时对自己身上的缺点，别人看起来可能会客观一些，而自己却不知不悟，前面的王文就是一例，由于他长期受到表扬，他就不感觉自己还有哪些缺点，因此当老师指出他的自满情绪时，他便流露出一快的情绪。

当别人对自己提出批评时，尽管心里有所不快，但最好不要顶

撞，应先从自己找原因，先问问自己，“我到底是不是怎样”，“我是否了解自己”，如真有他人所批评的缺点，不妨尽快改正，如没有，再与他人解释清楚即可。

举一反三

假如你对老师或父母的批评有意见，认为老师或父母对你的评价不符合事实，此时你会怎么办？

- A. 不爱理他们。
- B. 冷静下来多想想，有时间找他们交换一下意见。
- C. 读一些书，或和朋友谈谈，多听听大家的意见。

〔指点迷津〕

第一种做法不可取，这样做一点不解决问题。

第二种方法是对的，随着时间的推移，冷静下来之后，找他们把问题谈透，就容易想通了。

第三种方法也可以试试。读书可以增长知道，因而有助于解决问题，但要读好书。像类似《心理素质自助读本》这类的解释心理现象，指导心理行为的书可以多读一些。多听听朋友的意见也是对的，兼听则明嘛。

送你一句话

古语云：知人者智，知己者明。

2 内向性格有什么利弊

情境聚焦

小宇平日爱说爱笑，对人热情，交了很多朋友。一天，小宇在朋友小佳家聊天，在谈到老师喜欢谁时，两人都噘着嘴说：还不是喜欢小倩呗，因为老师觉得她性格内向，办事稳重。这时，在一旁织毛衣的小佳妈妈插话表示，性格内向、办事稳重的孩子就是招人喜欢。

那么，性格内向究竟有什么值得老师和家长喜欢的呢？

心理透视

性格是指，人对事的态度和行为方式上所表现出来的心理特征，如英勇、刚强、懦（nuò）弱等。它是在生活过程中逐渐形成和发展的，具有可塑性。

内向和外向是性格的基本类型。国内外许多心理学家对内向性格和外向性格的行为表现都进行过研究。我国心理学工作者对许多研究文献进行了概括，认为典型内向性格的人具有以下特点（既有利也有弊）：

安静，喜欢读书而不喜欢与人交往。除密友外，与他人保持距离，朋友甚少。做事想在前，有周密的计划，常深思熟虑，极少冒失妄动，但办事显得缓慢，无主动性。在处理日常生活与事物时，态度严肃，谨慎适度，不爱激动，但有时显得“呆”。喜欢整齐有序的生活方式，能控制自己的情感，极少发脾气，给人感觉非常可靠，但给人以不易接近之感。

我们不能笼统地说内向性格好或不好。因为任何性格都有利有

弊。如，某内向性格的人没有做出某一件事，我们可以对此做出两种评价，一是说这人稳重，二是说这人保守。因此，存在“稳重”优点的同时，很可能也存在“接受新事物慢”、“过于保守”的缺点。再如，一个爱安静、较严肃的人可能会把工作和生活处理得很好，但安静、严肃多一些的同时，生动性和活泼性就可能少一些。又如，观察敏锐、办事细致、认真的人，同时又存在多愁善感、行为孤僻、好与人较真儿的特点。

举一反三

强强在众人面前很少讲话，但他做事很认真，他的作业总是写得干净、整洁。一次同学小伟病休半个月后来上课，别的同学围着小伟聊这聊那，强强却没说什么，只是把自己的笔记本拿给小伟。运动会上，别人大呼“加油”，还写表扬稿为同学鼓劲，强强却一声不响地为运动员看衣服……

强强的人缘儿会怎么样呢？

〔指点迷津〕

看得出来，强强的性格较内向，但他并没有内向性格的很多缺点，却具备了内向性格的很多优点——他不在表面上与同学表示友好，却从内心里关心他人（他没说什么，只是把笔记本拿给小伟）；他对班里的工作不显得很积极，但却默默无闻地做着自己力所能及的事情（没有大喊“加油”，但却一声不吭地为运动员看衣服），所以说，内向的性格挺好，只要有颗关心他人、热爱集体、与人为善的心就够了。相信强强一定会有个好人缘儿。

送你一句话

不要在自己的性格上做文章，而要在自己的修养上下功夫。

3 外向性格有什么利弊

情境聚焦

下午自习课上，小强又和同学吵了起来，谁劝也不行。刘宇想，上一节数学课班主任刚刚批评完小强，现在还不到一个小时，小强就又和别人干起来了，班主任这回肯定得狠狠地批评他。

可是班主任老师来了之后，并没有马上批评小强，甚至连为什么吵架都没有问，

只是说，现在离下课还有 10 分钟，请同学们抓紧时间，赶快学习。

刚下课，刘宇就找到班主任问，像小强这样影响同学学习，违反课堂纪律的同学，为什么不狠狠地批评批评？否则同学们都不服！

老师笑着请刘宇坐下，并且说，看来你也是外向性格的人……



心理透视

我国心理学工作者对许多研究文献概括后，认为典型外向性格的人具有以下一些特点：

善交际，喜欢聚会，有许多朋友，喜欢交谈而不愿独自读书。易激动，行动常碰运气，凭一时冲动而不加思索，易惹麻烦。粗心大意，行动随随便便。爱开玩笑，什么场合都有话可说，对一切问题都有现成答案。喜欢变化，闲不住，爱活动，常不停地做些事。好

冲动，有攻击倾向，爱发脾气也容易忘掉。总之，这种人情感不易控制，显得不稳重，给人感觉不太可靠。

对性格外向的同学，在他们发脾气、情绪激动时批评他们，无异于火上浇油。因为他们情绪来得快，去得也快。如果等他们情绪平稳后再去批评他们，指出他们的不足，他们接受起来就容易多了。所以说，老师在课堂上采取息事宁人的态度是对的。从事后刘宇同学马上找班主任表态可以看出，他可能也是一个外向性格的同学。

那么，外向性格究竟好不好呢？

对于外向性格的人也不能笼统地评价好或者不好。因为内向性格和外向性格都有其积极的一面和消极的一面。例如，外向性格的同学，可能成为热情、积极主动、精力旺盛的人，也可能成为情绪急躁、鲁莽粗暴的人，在存在情感丰富、反映灵活、易接受新事物的优点的同时，也存在情绪不稳定、精力易分散的缺点。

例如，要选一个节目主持人，外向性格的同学会比内向性格的同学主持节目的成功率要高一些。如果要抄一篇很长的文稿，选择性格内向的同学可能比选择外向的同学更合适。

当然，文中提到的外向性格的人的特点都是典型的，在实际生活当中，具有这种典型性格的人是不多的，大多数人是在某方面既具有外向性格的特点，同时也部分地具有内向性格的特点，反之亦是如此。

世界是丰富多彩的，需要各种人才。实践已经证明，每一种性格的人都不乏成功者，也都有失败者。一个人能否成才，能否对人类做较大贡献，重要的是自己是否具备良好的心理品质和道德品质，而不完全取决于性格。