

CHUZHONGSHENG XINLI JIANKANG JIAOYU DUBEN

初中生心理健康 教育读本

主编 崔丽娟

教师用书



安徽科学技术出版社

初中生心理健康 教育读本

主编：王德胜

花季青春



上海教育出版社出版

初中生心理健康教育读本

(教师用书)

主 编 崔丽娟

副主编 朱炜良

编 者 (按姓氏笔画)

朱炜良 赵 鑫 袁薇薇

唐 剑 崔丽娟 舒 霞

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

初中生心理健康教育读本:教师用书/崔丽娟主编.
—合肥:安徽科学技术出版社,2004.1
ISBN 7-5337-2824-6

I. 初… II. 崔… III. 心理卫生-健康教育-初中-
教学参考资料 IV. B849

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 059960 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 合肥义兴印务有限责任公司印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:10 字数:250 千

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

定价:12.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

前 言

我们生活在一个社会高速发展的时代，就在十几年或二十几年前，我们大多数老师和学生可能还没有听说过“心理健康”“心理素质”“心理辅导”这些词，而在今天，这些名词对于我们已经不再陌生。这是一个可喜的变化，因为这标志着人们已经逐渐认识到了心理健康教育在整个学校教育体系中的重要地位。有一句古老的箴言这样说：“你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效，是由心发出。”这是一句很富有哲理的话。当我们的心理健康时，生活就会变得快乐，做事就会达到事半功倍的效果。而在学校教育中，同学们不仅要学习文化知识，更应该学习如何“保守”自己的“心”，如何拥有健康的心理和健全的人格。这也正是学校心理健康教育的目的所在。

尽管心理健康教育已经逐渐被大家所了解并走进了大部分中学校园，但它仍然处在一个尚未成熟的阶段，需要不断地改进和创新。在校园里，我们也经常可以听到这样的声音，老师们说：“心理活动课不好开展，学生难以组织和调动。”“现在的中学生心理真让人摸不透，不知道他们在想些什么。”而同学们说：“为什么长大了的我们却没有自由？”“为什么衣食无忧的我们却并不快乐？”类似这样的问题困扰着许多老师，也困扰着很多同学。而这些都需要在心理健康教育持续深入和发展的过程中得到解决。

其实，心理学并不是一门高深的学科，它离我们每一位老师和同学都非常近，而且从某种意义上来说，我们每个人都是“心理学家”，我们自身成长的每一步也都离不开心理学。有许多教师，在与学生的相处中，通过一堂自己创造的心理活动课，或者通过与学生互动过程中的一件小事，使学生学会更坚强地面对人生，学会用自

己的大脑思考,学会用智慧解决成长中的烦恼。也有很多同学,在思考中逐渐成长,在成长中走向成熟,学会了做人的道理。我们编写这套丛书的目的,就是想通过我们的努力,把老师们的经验、同学们的体验以及我们的感悟整合起来,形成一个有机的整体。我们力图使这一套系统的教材可以给从事心理健康教育工作的老师们贡献点滴心理活动课的设计思想,以及与学生互动时的方法和理念;也能够为正行走在青春期曲折道路上的中学生们当个好向导,给他们帮助、扶持和引导,使他们尽量少走错路、少摔跟头。

每一次成功的课堂教学和每一位同学的健康成长都需要老师和同学们的共同努力,在这些努力的背后都蕴藏着值得我们感动和记忆的时刻。如果说这些发生在校园中的点点滴滴是一颗颗美丽的珍珠,那我们希望这套丛书可以成为一根丝线,将这些闪亮的瞬间串在一起,使每一颗珍珠在爱的关怀中更具光彩。同时,这套丛书也是我们在心理健康教育领域研究和探索的结晶,我们希望它可以为心理健康教育的实践活动贡献一点微薄的力量,促进心理健康教育不断走向成熟。

这套丛书共由四本书组成,分别是《初中生心理健康教育读本》的教师用书、学生用书和《高中生心理健康教育读本》的教师用书、学生用书。《初中生心理健康教育读本》由朱炜良、赵鑫、袁薇薇、唐剑、崔丽娟、舒霞编写,崔丽娟和朱炜良、舒霞分别对教师用书和学生用书进行了统稿,最后再由崔丽娟修改并最终定稿。《高中生心理健康教育读本》由李燕燕、刘琳、张仁伟、杨彦平、赵鑫、袁薇薇、崔丽娟、曹宁宁、蔺雅媛、鄢静编写,崔丽娟和刘琳、赵鑫分别对教师用书和学生用书进行了统稿,最后再由崔丽娟修改并最终定稿。

编者

目 录

第一章 打开新生活的大门	1
第一节 认识新学校	6
第二节 认识新朋友	13
第三节 我向往的集体生活	21
第四节 班级是个大家庭	25
第二章 做学生心灵的导航者	31
第一节 帮学生“心理断乳”	33
第二节 教学生悦纳自我	44
第三节 初中生的变化,初中生的梦	54
第四节 老师助一臂之力——超越自我	60
第三章 萌动的青春情	71
第一节 帮学生认识情绪	73
第二节 使学生了解情绪的产生	81
第三节 让学生与快乐有约	89
第四节 教学生做情绪的主人	98
第四章 学习的苦与乐	110
第一节 学习的“发动机”	112
第二节 兴趣排行榜	120
第三节 做学习的“主人”	126
第四节 轻松迎考小贴士	131

目 录

第五章 帮学生寻找金苹果	143
第一节 认识大脑	143
第二节 插上想像的翅膀	154
第三节 学做小小发明家	161
第四节 学会用脑	168
第六章 铁杵也能磨成针	176
第一节 做一个健康的人	177
第二节 熔铸自信	186
第三节 磨砺意志	193
第四节 勇对挫折	200
第七章 在群体中快乐地成长	207
第一节 友谊使青春更灿烂	207
第二节 交友时必备的人格	214
第三节 交友是一门艺术	223
第四节 走出交友的困惑	232
第八章 跨越代沟	244
第一节 少年叛逆者	244
第二节 教学生爱自己的父母	258
第三节 和学生用心灵对白	267
第四节 用理解架起和学生沟通的桥梁	273
第九章 生活顾问	280
第一节 教学生懂得休闲	281
第二节 让雏鹰展翅翱翔——培养学生生活能力	288
第三节 帮学生树立正确的消费观	298
第四节 让学生走进自然	306

第一章 打开新生活的大门

由小学升入中学,对学生来说这不仅是一次升学经历,更重要的是这个变化也意味着他们将告别儿童期,步入青春期,他们在生理和心理上都会发生巨大的变化,尤其是心理上的发展。在心理学中,青春期素有“暴风骤雨期”之称。在这个由儿童向成人过渡时期里,学生开始逐渐将“自我”和外面的世界对立起来,发现自己的独特性,慢慢探索自己个性及其特征,反省自己的过去,审视自己的现在,勾画自己的将来,以独立的姿态深入到各种生活领域,有意识地尝试不同的处世方式,一方面效仿成人的言谈举止,另一方面又会以批评挑剔的眼光来看待一些成人世界的事情。然而,在走向成熟独立的同时,青春期也是一个充满危机的人生阶段,尤其在青春前期,即十一二岁的时候,许多学生都会经历不安、惊慌、不明的沮丧、身体发育和心理发展不适应、侵犯和攻击、不安定、感觉矛盾、自我否定、盲目骚动以及学习能力和效率下降等消极状态,能否顺利地度过这一时期,影响到下一个人生阶段的发展以及成年后的生活,因此,可以说青春期是一个非常重要的承上启下的时期。

1

要平稳度过这个时期,健康成为其中一个不可缺少的关键因素。以前人们对健康的看法是“无病即健康”。我国有的医学著作中对“健康”概念作了如下的定义,即“生理机能正常,没有缺陷和疾病”。现在,我们已经意识到身体健康并不能代表健康的全部,心理健康也是其中重要的内容。世界卫生组织给健康下了定义:“健康

是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不是没有疾病及虚弱现象。”从世界卫生组织对健康的定义中可以看出,其对健康的理解与我们传统的理解有明显的区别,它应包含三个要素:①躯体无疾病。这是指生理健康,若有伤风感冒、肝炎、心脏病等,都是躯体疾病。②心理无疾病。这是指心理健康,各种神经官能症、严重精神病等都属于心理疾病。③具有社会适应能力。这是指能适应外界环境和社会环境的各种变化,应变能力强。原来认为是健康全部内容的生理健康现在仅占了三分之一,而另外三分之二都涉及了心理范畴中的内容,即心理健康。因此,保持初中生的心理健康,对初中生的学习生活有着至关重要的意义。

2 目前,对心理健康比较公认的看法是,所谓心理健康,是指这样一种状态,即人对内部环境具有安定感,对外部环境能以社会上认可的形式去适应,也就是说,遇到任何障碍和困难,心理都不会失调,都能以社会上认可的行为予以克服的一种耐性的状态。具体来讲,包括以下六个方面的标准。

1. 较好的社会适应性。这是世界卫生组织所阐述的全面健康三要素的一项重要条件,也是国内外公认的一条重要的心理健康标准。人不仅具有生物性,而且具有社会性,人类在社会生活中,每时每刻都受到社会环境的影响,一个健康的人必然要适应社会,特别是身处当今这个充满矛盾、纷繁多变的大千世界,无法适应周围的社会就无法投身于正常的学习、工作和生活中去,必然影响自己的心理健康。较好的社会适应性主要表现在以下几个方面:首先,要能够适应各种自然环境。恶劣的环境不应该成为一个心理健康者前进的阻力,他必定能够克服各种不同气候、温度和各种地理环境的变化带来的影响,即使在恶劣的环境中也能尽快地习惯,并正常地生活;其次,要具备建立良好的人际关系的适应能力。每个人都生活在社会群体中,人与人之间通过频繁的人际交往、合作进行大量信息交流。个体的心理健康状况主要在与他人交往中表现出

来,和谐的人际关系既是心理健康不可缺少的条件,也是获得心理健康的重要途径。心理健康在人际关系上表现为:①乐于与人交往,有知心朋友;②在交往中有自知之明、不卑不亢;③能客观地评价别人,友好相处,宽厚待人;④具有能处理和应付家庭、学校和社会生活的能力。具有独立社会生活能力的人,就能正常应付和处理不同的社会环境、场合或复杂的人际关系。有些学生虽然学习很好,但动手能力极差,生活不能自理,这就是心理不健康的表现,他们不是社会所需要和推崇的人才。

2. 人格的完整。人格的完整包含以下四个方面的内容:第一,人格的各结构要素都不存在明显缺陷与偏差;第二,具有清醒的自我意识,能正确清晰地认识自己,认识他人和周围的环境,并能做出适当的反应;第三,以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此有效地支配自己的心理行动;第四,有相对完整、统一的心理特征。

3. 善于协调与控制情绪,心境良好。情绪在心理健康中起着核心作用,它对人的心理活动常常起着推动或阻抑作用。乐观、开朗、兴奋使人思维敏捷,记忆力增强,充满信心;忧郁、悲观、沉默则会导致思维抑制,记忆困难,悲观失望。心理健康者能经常保持愉快、开朗、自信、满足的心情,善于从生活中寻求乐趣,对生活充满希望。更为重要的是情绪稳定,能具有自制、自控、保持与周围环境动态平衡的能力。心理不健康者,情绪经常波动、反复无常,对人或物无动于衷、冷漠无情,焦虑忧郁,情感不协调,无法自制、自控。

4. 智力正常。智力又称智能,是大脑活动的整体性功能表现。智力是注意力、观察力、记忆力、想像力、思维力等五种能力的综合体现,其核心是思维力。良好的智力水平是保证青少年和一切社会成员学业成功、事业成功的必备心理基础。学习成绩好、高分者不完全等于高智能,但一般来说,如果智力测试的分数低于70分的即视为弱智,这就不属于智力正常范围之内了。

5. 意志健全和行为协调。意志是指人自觉地确定目标、支配行动、实现预定目标的心理过程。健康的意志品质有以下三个特点:第一,目的明确合理,具有自觉性;第二,善于分析情况,具有果断性;第三,坚忍不拔,具有顽强性。心理不健康者常表现为意志过强或过弱两种极端状态。前者武断独行、我行我素、固执己见;后者则是犹豫不决、畏惧退缩、缺乏信心和决心。

6. 心理行为符合实际年龄特征。每个人都有四种年龄:实际年龄,指人们出生的自然年龄。心理年龄,指人的心理特征所表现的年龄特点,与实际年龄并不完全一致。人的一生有八个心理时期,每一个心理年龄具有不同的心理特征。由于每个人的心理健康状况不一样,有超越本人所处的心理时期,称为心理年龄提前或早熟;反之,则是心理发展迟缓。如果一个人心理行为经常严重偏离自己的年龄特征,是心理不健康的表现。生理年龄,指生理发育成长的年龄,与实际年龄也不一定一致。每个人所处的地理环境、营养条件等因素不同,因而造成生理年龄与实际年龄的差距。热带地区的人生理发育早,生理年龄大于实际年龄;寒带地区或营养不良的人,生理发育延迟,生理年龄低于实际年龄。社会年龄,指一个人处事待人、适应社会能力的强弱。由于各个人社会经历不同,待人接物是有明显区别的。有的人年龄不大,但处事老练、社会适应性很强,说明社会年龄大和成熟,反之则说明社会年龄小和幼稚。对于大多数心理健康者来说,要求心理、社会、生理及实际年龄基本一致,既不是“少年老成”,也不是“老人幼稚化”。

从心理健康的六条标准中我们可以看到,适应是一项非常重要的指标,适应力是影响和维持个体心理平衡和发展的关键能力之一,我们可以这样说,心理的完整状态从良好的适应开始。适应一词来源于生物学,原指能增加有机体生存机会的那些身体上和行为上的改变。心理学中用来表示对环境变化做出的反应,如对光变化的适应和人的社会行为的变化等。J. 皮亚杰认为,智慧的本质

从生物学来说是一种适应。它既可以是一种过程,也可以是一种状态,个体在不断运动变化中与环境取得平衡,适应可以概括为两种相辅相成的运动:同化和顺应。适应状态则是这两种作用之间取得相对平衡的结果。这种平衡不是绝对静止的,某一个水平的平衡会成为另一个水平的平衡运动的开始。如果机体与环境失去平衡,就需要改变行为以重建平衡。这种从平衡到不平衡再到平衡的循环反复的动态变化过程就是适应,也是我们智慧发展的实质和原因。

对于从小学进入初中的学生来说,面临着多方面的改变:首先是学校环境的变化。中学的环境相比小学要大得多复杂得多,教学设施齐全,活动场所宽敞,教学楼里有实验室、图书馆、电化语音室、电脑房,而且各种设施都是向学生开放的,面对这样一个环境,学生既会感到很新奇,又可能一时不知道该如何去利用这些设施。第二,学习要求的变化。中学的学习强度要远远高于小学,课程增加、科目众多、难度增大、作业量增多、课时加长,如果跟不上这种强度的变化,立刻会出现成绩大幅退步,并很难恢复原来的排名。学习中,同学间的竞争也非常激烈,尤其到高年级,你追我赶的气氛浓厚。第三,学习方法的变化。不像小学,教学以科普轻松趣味为主题,以培养学生的学习兴趣为主要内容,中学阶段课程内容趋向专业化、系统化,教学节奏加快,是真正严格要求的学习,有些同学会产生一些差距。此时要讲究学习方法,要遵循学习基本规律,掌握科学学习方法,提高学习效率,过好学习关。同时,行为规范的要求也有不同,中学生的行为规范要比小学生内容多,要求高。原来的《小学生日常行为规范》为20条,现在执行的《中学生日常行为规范》有40条。它明确规定中学生在学校、家庭、社会等方面必须遵循的规范与要求。中学阶段要改变小学里“保姆式”的管教,强调自我意识、自我管理、自主发展,如果不能适应这种自觉自主的教育,学生往往会无所适从甚至走上不良的道路。

本章的教学主题是帮助刚进入初中的学生尽快摆脱小学期间的某些习惯,从各方面适应初中学习生活,并在集体中给自己正确定位,为初中生活迈出坚定的第一步。

第一节 认识新学校

6 一个人适应能力的强弱首先就表现为他能否良好地适应所处的环境,这既包括个体能否融入到环境中去,而不是与周围格格不入;又表现为个体能否独立于所在的环境,不因其恶劣而怨天尤人,依此为借口自暴自弃,也不因其优越而沾沾自喜,放松对自己的要求;同时,还表现为能否利用环境中的资源,化为己用。我们说,对自然环境或物理环境的适应是社会适应的第一步,适应自然环境是适应人际环境的基础,离开了前者,后者无法长久地稳定地持续下去;两者又是相辅相成的关系,相互促进,反过来也可以相互消损。这一节中,我们将先讨论物理环境的适应问题,在下节中我们讨论第二个问题。

要适应一个新环境与认识这个环境是密不可分的,从某种层面上来讲,认识就是适应,当认识上升为认可,并将认可的内容内化为自己的言行之后,这就是适应了,对环境的适应如此,对人的适应也是如此。要科学全面地认识一个新环境,观察力是至关重要的一项能力。

现代心理学认为,人的认知活动是以个人已有的知识结构来接纳新知识,新知识为旧知识结构所吸收,旧知识结构又从中得到改造与发展的过程,它包括感觉、知觉、记忆、想像和思维过程,注意则是伴随在心理过程中的一种心理特性。观察作为人类知觉的一种特殊形式,是一种有目的、有组织、持久的知觉活动,而观察力则是指那种能迅速地觉察出事物的那些不十分显著,然而却是非常重要的方面和特征的能力。从概念上说,观察是知觉,观察力是

个体的能力，观察是观察力发展的基础，观察力是我们认识世界、增长知识的利器。

在初中阶段，随着青少年心理自觉性的提高，个体已能根据教学和实践任务的要求较长时间集中观察，观察的有意性和目的性明显发展。同时，由于青少年时期思维的发展，他们能用日益发达的抽象逻辑思维能力组织、调节和指导观察活动，不仅能感知事物的外部特征，而且还能抓住事物更主要、更本质的特征，全面、精确和概括地感知事物。但同时，观察能力的发展在个体间并不一致，发展得好的同学在观察活动中能够区分出事物不甚显著的特征，并从一般事物中看出特殊性，发现事物本质特征；能够克服年龄还小、知识经验不足的欠缺，在观察活动中做到观察仔细全面，不遗漏主要细节；观察准确，能发现事物之间的微小差别；观察迅速，能较快地抓住事物的主要特征；观察中有创造性，能在别人习以为常的现象中发现新问题，而有些同学却与此相反，在观察中，他们的观察目的往往不能贯彻始终，不能摆脱枝节纠缠，有时漫不经心，不能将注意力始终集中在重要内容上。

好在观察力不是一种天生注定的能力，它可以通过长期反复的观察练习而提高。我们在指导初中生观察活动时，可以从以下四个方面着手。

第一，指导学生明确观察目的。一般性地感知事物，不可能有全面、深刻的认识。良好的观察，要以明确的目的任务为前提，在指导初中生观察时，既要明确总任务，还要提出一系列具体的任务。对于年龄小的初中学生，这一点尤其重要。在实践中，经常遇到这样的问题：学生听了教师布置的任务以后，好像人人都明白了观察的任务，但是，教师检查观察效果时会发现，并没有达到预期的目的。发生这样的事情，同初中学生在观察活动中未能将任务贯彻始终有关。究其原因，是有些初中生对任务细节并不明确，有些学生嘴上说会其实并没有真正理解，也有的学生是在活动的过程中把

任务忽视了,等等。在初中低年级学生中这种表现较高年级学生更为普遍,这与他们的年龄特点有关,教师指导学生观察时要特别注意。

第二,“谁知道的多,谁就看到的多。”一个知识贫乏、经验不足的人,对相应事物不可能做出全面的、深刻的观察。在组织初中生观察前,教师应指导学生寻找必要的资料,向学生介绍有关的书籍,指导他们复习重要的课文,通过初中生自己动手、动脑,积极储备相应的知识,这比那种只由教师讲解向学生灌输知识的办法要好。主动的进取比被动的接受知识,印象更深、记得更牢,而且用得灵活。

第三,观察应做到有计划、有系统地进行。要防止遗漏重点,顾此失彼。教师应和学生商量,制定出每一次观察的重点和观察步骤,以及采用什么样的方法,使每一位初中生心中有数。例如:教学生由整体到部分、由表及里按次序逐项观察;启发学生运用多种分析方法协调观察活动,努力做到眼到、耳到,用心思索,保证获得全面的观察效果;引导学生在观察中不被表面的枝节现象所迷惑,透过现象抓住事物的主要内在特征;提醒学生做好观察记录,以便积累感性材料,巩固观察成果等。

第四,指导初中生整理和总结观察结果。为了培养初中生的观察能力,从小养成良好的观察习惯,在每次观察结束时,要指导初中生及时整理观察结果。总结一定要在分析研究的基础上进行,力求避免就事论事,停留在表面现象上。促使学生在整理和总结观察结果的过程中,在巩固获得的观察知识的同时,提高分析问题和解决问题的能力。

同时,在其他学科的教学过程中,也应该充分考虑初中生观察能力的特点,因为课堂学习本身就是一种有目的有组织的观察思考的过程,对学生来说,这是一个最好的培养观察力的机会;同时,结合初中生能力倾向的教学能提高教学的效果。具体的做法是,在

课堂上可以比较多地采用直观性教学。针对初中学生感性经验不足的欠缺,通过直观教学为初中生提供感性材料,帮助学生掌握知识。教学的直观形式有实物直观、模型直观和言语直观等。教师在各种直观教学的过程中,为保证初中生具有良好的感知效果,促使直观教学的顺利进行,还应注意应用感知规律。首先,要有适当的刺激强度。心理学实验证明,过强过弱的刺激属于不适宜刺激,不能使人获得清晰的感知,只有适当的刺激强度,才符合心理反应的要求,因此在教学中,无论是板书、实物展示或演示实验、挂图以及教师的声音都要适当,不能太大也不能过小,以保证全体学生都能听明白、看清楚为适宜。其次,增加对象和背景的差别,有利于突出感知对象。可充分利用色彩对比、动、静结合的方式,突出感知的对象。例如:在黑色背景上用白色,在静止的背景上用活动的模型,在讲话中以表情、手势相助,都是运用初中生知觉的选择性规律,使初中生在背景上优先选择感知的对象,作为反映的内容。第三,可以利用整体组合原理,增强感知效果。一般说来,距离上的接近、形态上的相似、闭合而不是开放的图形等,都有利于感知的整体组合而增强感知效果。例如:语言适当停顿,不是过长间歇,有利于初中生听讲;在讲课内容上做到条理清晰,层次分明,加上必要的归纳,就能做到内容“接近”而便于初中生理解;板书设计条块合理,顺序得当,书写优美流畅,使学生感到自然连续而提高视觉效果;讲课中注意范围,中心明确,重点突出,就会产生“闭合”效果而便于初中生系统地掌握知识。当然,在多采用直观教学的同时,要注意,直观只是一种手段而不是教学目的,在有限的45分钟里,教学形式变化频繁,过多使用直观材料,看上去热热闹闹,其实效果并不扎实。因此,在直观的观察后,教师要指导学生及时地将认识的材料进行总结归类,上升到一般的理论,只有这样,初中学生掌握的知识才是系统的、牢固的。