



教师使用

根据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》编写

初中 心理健康 教育

一年级

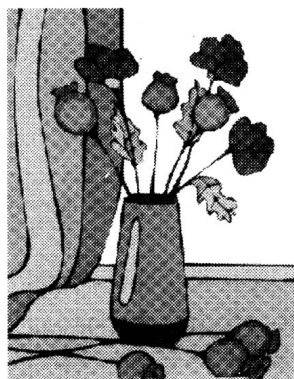
名誉主编 林崇德

主 编 俞国良

CHUZHONG XINLIJIANKANG JIAOYU



中国和平出版社



初中心理健康教育

初中一年级教师用书

名誉主编 林崇德

主 编 俞国良

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学心理健康教育教材教师用书. 初中一年级/余国良主编. —北京: 中国和平出版社, 2002.2

ISBN 7-80154-525-7

I. 中 ... II. 余 ... 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 (2001) 第 096944号

**中小学心理健康教育
初中一年级教师用书
俞国良 编著**

*

中国和平出版社出版发行

(100009 北京市西城区鼓楼西大街154号)

安徽芜湖新华印务有限责任公司印刷

2002年2月第1版 2005年6月第3次印刷

开本: 850×1168毫米 1/32 印张: 6.625

字数: 163.856千字

ISBN 7-80154-525-7/G·518 定价: 6.00元

初中心理健康教育

编委会

名誉主编：林崇德 中国心理学会副会长
教育部中小学心理健康教育咨询委员会主任
北京师范大学教授、博士生导师

主 编：俞国良 教育部中小学心理健康教育咨询委员会委员
中央教育科学研究所教育心理研究室主任、教授、博士生导师

编 委：俞国良 贾晓波 江 佑 徐学俊 周建达
樊兴华 刘晓明 傅 荣 杨忠健 朱月龙
李树珍 陈胜良 刘 畅 俞晓东 路文举

初 中 主 编：江 佑 教育部中小学心理健康教育咨询委员会委员
河北省石家庄市第 28 中学校长、高级教师
周建达 浙江省宁波教育学院教育管理分院院长、副教授
傅 荣 广州现代教育科研中心研究部主任、副教授

本册作者：陈胜良 俞晓东 陶 青
来尧林 俞纪华 傅天健

序

林崇德

近年来，越来越多的地方和学校开始重视心理健康教育，一些教育行政部门和科研机构也参与到这方面工作中。大家都重视心理健康教育是件好事。但为什么要开展心理健康教育呢？这是我想与大家一起来讨论的第一个问题。我们开展心理健康教育的根本目的，是提高学生的整体心理素质，维护和增进学生的心理健康水平。正如中央有关文件所指出，加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力，这是开展心理健康教育的首要目的；其次才是针对个别学生心理异常现象进行防治和纠正。因为我们并不否认学生中出现的心理问题 and 行为问题。

然而，学生中心理问题和行为问题有多少？这是我们来讨论的第二个问题。我是反对把学生心理健康的数据无限扩大的倾向，似乎这能抬高心理健康教育的“身价”。这种做法坚决要不得，这会造成学生人人自危的负面效应，也会阻碍心理健康教育的正常开展。我们要看到广大学生的两个主流：一是学生的心理健康是主流；二是有些学生由于学业、生活、人际关系、环境的压力产生暂时不适，要求咨询和辅导，他们要求健康是主流。学校心理健康教育必须是教育模式，而不是医学模式。

心理健康教育必须要有的针对性和实效性。据近年学生所咨询问题的统计分析，占第一位是人际关系问题，第二位是学习

问题，第三位是自我问题。如何有针对性和实效性呢？这是我来和大家讨论的第三个问题。我想学校心理健康教育的内容除了应紧紧围绕人际交往、学习、自我这三方面进行之外，其形式要根据不同情况体现多样性。在小学，应以游戏和活动为主；在初中，应以活动和体验为主；在高中，应以体验和调适为主。心理健康可以开设选修课和活动课，但它不同于那些普通文化课程，绝对不能考试。目前有的地方不在师资建设等方面下功夫而热衷于编写教材。这是急功近利的行为，是不严肃的。只看过几本心理学方面的书，就编写心理健康教育的教材，这是不行的。

最近教育部颁发了《中小学心理健康教育指导纲要》。对心理健康教育的指导思想 and 基本原则、心理健康教育的目标和任务、心理健康教育的主要内容、心理健康教育的途径和方法、心理健康教育的教师队伍建设以及应注意的几个问题，都作了明确的规定，这是我们积极而科学地开展心理健康教育的行动指南。

为了更好体现教育部的文件精神，俞国良教授领衔并组织国内一批学术造诣高的心理学家和长期从事心理健康教育的实际工作专家，主编了《心理健康教育材料》。我认为符合《中小学心理健康教育指导纲要》，我敢说它是目前国内质量好、水平高的中小学心理健康教育材料之一，于是应邀担任这套材料的名誉主编。我恳切地希望同行们对这套材料多提指导性意见，更希望使用这套材料的中小学老师和以此为教材的广大中小学同学多提批评和改进意见，使它更加完整和完美，更具有针对性和实效性。

2002年8月6日于北京师范大学

目 录

第一单元

- | | | |
|----|-----|-----------|
| 1 | 第一课 | 心理健康教育课与我 |
| 8 | 第二课 | 适应新的环境 |
| 16 | 第三课 | 你好,同学! |
| 22 | 第四课 | 安排好学习计划 |
| 30 | 第五课 | 你了解自己吗? |

第二单元

- | | | |
|----|-----|---------|
| 37 | 第六课 | 心理健康 |
| 44 | 第七课 | 集中你的注意 |
| 51 | 第八课 | 真诚地接纳自己 |
| 57 | 第九课 | 让我自己来 |
| 64 | 第十课 | 走近我的老师 |

第三单元

- | | | |
|-----|------|----------|
| 71 | 第十一课 | 情绪调节 |
| 78 | 第十二课 | 大胆与人交流 |
| 86 | 第十三课 | 你能保护自己吗? |
| 93 | 第十四课 | 养成好的学习习惯 |
| 100 | 第十五课 | 理解我的父母 |

目 录

第四单元

- 107 第十六课 自我意识
- 113 第十七课 快乐的双休日
- 120 第十八课 增强自我控制能力
- 127 第十九课 记忆要有方法
- 133 第二十课 批评的艺术

第五单元

- 139 第二十一课 人际交往
- 146 第二十二课 巧妙化解冲突
- 152 第二十三课 挺起自信的胸膛
- 159 第二十四课 独立自主地学
- 165 第二十五课 走出“自我中心”

第六单元

- 171 第二十六课 养成良好的学习品质
- 177 第二十七课 打开你的心扉
- 184 第二十八课 嫉妒心理害人害己
- 190 第二十九课 提倡积极思维
- 197 第三十课 男同学、女同学

第一单元

第一课 心理健康教育课和我

【教育目标】

了解心理健康教育课是什么？做什么？怎么做？

明确并遵守课堂规则。

【背景知识】

一、心理健康教育课的含义及其特点

（一）心理健康教育课的含义

心理健康教育课是指在以教学班为单位、群体情景下进行的一种心理健康的集体教育形式。它利用班级内人际的交互作用，促使学生在交往中通过观察、学习、体验来认识自我、接纳自我、探讨自我，调整、改善与他人的关系，学习新的态度和行为方式，以达到良好的适应和开发内部潜能的过程。

（二）心理健康教育课与其他学科的区别

1. 心理健康教育课不是解决知与不知的矛盾

心理健康教育课不同于学校其他课程，它主要不是解决知与不知的矛盾，不是要学生掌握一门科学文化知识，而是要直接地影响干预学生现实心理状态。与一般课程相比，它是由内向外地引发学生已有的体验、感受，其他课程是由外向内获取以前所不了解的知识。

2. 心理健康教育课以活动为基础进行

心理学的常识告诉我们，人的感受和体验主要产生于活动，同样，人的心理状态的变化和改善也只能在活动中实现，因此，心理健康教育课必须将主要的努力方向放在组织和引导学生的活动方面。在活动中，通过师生之间的沟通、分享，学生的心理便可能得到调节和影响，从而实现转变和改善。

3. 心理健康教育课的内容以学生的生活与发展为依据

一般来说，活动的题目和内容越是能够贴近学生实际，越是能够真实地再现他们当前学习、生活中所关注的问题，学生的反映就越积极，心理健康教育的效果就越好。

二、心理健康教育课的实施原则

（一）全体性原则

这是基本要求，活动的设计和教学的过程要面向全体学生，鼓励全体学生的参与，避免仅一部分活跃学生唱主角，冷落了另一部分学生。

（二）主体性原则

这是前提，在活动目标的确立、设计及实施中均可由学生参与，教师把学生摆在活动的主体地位，当学生主体地位得到体现时，学生在活动中才能积极主动。

（三）活动性原则

这是主导，它不同于纯知识传授课程，而是将知识融于活动中体现的，更适合学生特点和教育训练内容及目标的实现。

（四）情感性原则

这是核心，避免了概念化，以学生情感的激发、起伏、变化、发展为核心，关注学生的情感体验，注重情感的共鸣，以及共鸣技术的运用。

(五) 开放性原则

这是方向，这是由学生心理发展特点决定的。学生的心理发展具有开放性，教材在活动中只起引子或例子的作用。要让学生由此及彼地散发开去，在一个主旨目标下，附带着其他目标。活动问题的答案不惟一，也是开放性原则的体现。

(六) 过程性原则

这是重心，心理健康教育课重在学生活动的过程及过程体验，把握、优化好教学过程是活动课成败的关键和学生的心理品质优化的关键。

【活动设计】

一、活动建议

(一) 作为开堂第一课，最好在比较宽敞、气氛轻松的环境中进行，课前可以让同学们自由选择座位或者自由结组。

(二) “开篇寄语”的内容可以用配乐朗诵的录音事先准备好，也可以由教师或擅长演讲的学生直接朗读，要求声情并茂，使学生有所感触。

(三) 在整个教学活动过程中，应把活动与教育紧密结合，教师要始终把握几个原则：一是心理健康教育课的开设是为了帮助学生解决一些具体实际问题，决不是增加额外负担，应放弃常用的传授型教学方式；二是在心理健康教育课中学生可以畅所欲言，重视是否讲真话，而不是有无错话，以实现学生的真正主体地位；三是教师在教学过程中尽量用鼓励的方式使学生充分发表意见，不要采取权威的态度压制学生。

(四) [咨询台] 可以安排学生自学，使学生了解国外心理健康教育课的基本动态，对新开设的课程建立初步印象；[实践园] 活动可以在课外完成。

二、操作指导

(一) 活动一：心灵交流

1. 录音材料：“开篇寄语”（或配乐朗读）。
2. 学生自由发言，谈谈刚入初中的感受和发生的变化。
3. 教师简单介绍“心理健康教育课”的意义。
4. 学生填写“心灵交流”内容，分组交流讨论，讨论的主题是进入初中后身心最大的变化以及迫切需要解决的问题。
5. 组长整理组员意见，上台向全班报告。
6. 教师归纳总结。

(二) 活动二：心理健康教育课

1. 学生自填：学生按照各自的了解以及所希望的，自行填写对心理健康教育课的认识。
2. 小组交流：请对心理健康教育课有直接感性经验的同学先行介绍，再请别的同学发表意见，最后总结提出共同的希望。
3. 班级交流：每一小组推荐一位同学介绍本小组得出的共同认识。
4. 活动小结：本活动是让学生了解心理健康教育课的内容与形式。

(三) 活动三：我希望……

1. 教师提出讨论提纲：
 - (1) 你希望心理健康教育课的课堂有什么样的氛围？
 - (2) 为了上好心理健康教育课，请大家提出应该遵守的课堂规则。
2. 学生填写“我希望”栏目。
3. 分组讨论：组长将组员所提的课堂规则汇总，归纳出5~7条。
4. 推选几个组长代表发言。

5. 教师归纳总结。

【实践指导】

一、课堂规则教学指导

心理健康教育课的课堂规则主要应当包括以下内容：

1. 专注地听别人讲话，学会经验分享。

2. 不贬低他人和自己，学会合作。

3. 不随便打断他人讲话，学会尊重。

4. 努力理解别人的观点和看法，学会接纳。

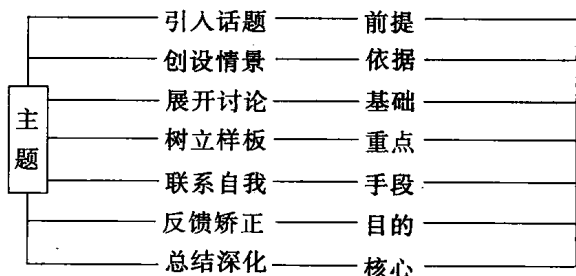
5. 对某些难以回答的问题，同学可以不作回答，或以“请原谅，我不想谈这个问题”之类的语句加以拒绝。

教师应强调，制定以上规则是为了减少那些令人紧张不快的行为，促进那些令人愉快和积极参与的行为，以形成轻松自如的课堂氛围。要求人人做到，包括教师本人，大家相互监督。

二、课堂教学模式指导

根据中学心理健康教育课的特点，结合实际可以试行一种课堂教学结构，它可以概括为：“引入话题—创设情景—展开讨论—树立样板—联系自我—反馈矫正—总结深化”这样七个环节，我们称之为“七环节教学法”。

它们之间的关系如下图所示：



当然，以上七个环节并不是一成不变的，具体实施中也可以作灵活的调整，根据各种不同情况有所侧重，一切以实效为依据，以提高学生心理素质为目的。

【参考教案】

一、课前准备

“开篇寄语”录音准备

将教室桌椅安排成小组讨论式，每组4~6人，推选组长一人。

二、教学过程

（一）问题导入

1. 导语：同学们一定很奇怪，今天的课堂有点不一样，我们到底要上什么课？别急，马上可以满足大家的好奇心，我们先来听一听！

2. 配乐朗诵：开篇寄语。

3. 小结：都说初中生活是我们人生中的关键期，今天我们就是一堂全新的课——心理健康教育课，它正是为了帮助大家更好地度过这三年。

（二）师生互动

1. 完成活动一：心灵交流

（1）导语：进了初中我们都有很多变化，有了很多困惑，我们都有很多问题需要解决，或者你愿意与同学们交流一下。

（2）活动流程：教师讲述—学生自填—分组讨论—代表发言—全班总结。

（3）小结：心理健康教育课的意义。

2. 活动二：心理健康教育课

（1）导语：心理健康教育课是来帮助大家解决问题的，那么

大家想像中这门课应该怎么上？上什么内容？怎么安排活动？

(2) 活动流程：学生自填—小组活动—班级交流—活动小结。

(3) 小结：心理健康教育课的内容与形式。

(三) 体验感悟

1. 活动三：我希望……

(1) 导语：既然我们说心理健康教育课不同于一般的课程，那么同学们觉得它应该有什么不同，你们希望它是什么样的呢？

教师提出讨论提纲：你希望心理健康教育课有什么样的课堂氛围？在你的经验中，有哪些行为不利于形成你所希望的课堂氛围？

(2) 活动流程：教师提出问题—学生自由填写—小组交流总结—组长汇总报告—全班归纳通过。

(3) 小结：心理健康教育课的课堂氛围和课堂规则

2. 教师讲述：通过以上活动，我们大致对心理健康教育课已有所了解。相信大家一定能接受并喜欢心理健康教育课，让我们一起在和谐、关爱的气氛中度过人生这一美好阶段。

第二课 适应新的环境

【教育目标】

了解初中学习生活与小学学习生活的不同特点。

主动地改变自己，以尽快地适应初中学习的要求。

【背景知识】

一、初一学生环境适应所面临的问题

升入初中，每个同学都进入了一个新的环境。从心理学上来分析，如果环境改变了，一般人的自身也要发生相应的变化。如果人与环境的变化发生冲突，就容易出现不适应的问题。对于刚进入初中的学生来说，环境已经发生了变化，随之而来的是往往产生一些适应不良的现象。

（一）新环境冲击了原有的生活习惯

一个人从小学升入初中，环境马上发生了变化：离开了原来熟悉的校园、集体，来到了一个新的环境，面对的是陌生的老师和同学。特别是有些路远的同学，还要离开家庭住在学校里。这就意味着他们长期形成的生活方式、行为习惯同新环境发生某些冲突。如何训练新的生活方式、行为习惯与新环境相适应，成了初一学生面临的一大问题。

（二）新的学习与教学手段给初一学生带来了很大的压力

进入初中后，课程马上发生了变化，学习门类增加，内容广泛，难度加大，使学生的学习压力骤然加大，令学生更难适应的

是，初中的教学手段也发生明显的变化。小学里老师教得多，管得多，而到了初中，老师管得少了，需要大家主动、独立地接受知识。这样，使一些小学里成绩较好的学生，因为不适应而导致学习成绩的下降，产生了一些紧张、焦虑等不良情绪反应，随着心理压力的加大，逐渐出现两极分化，进而影响一个人的发展。

二、初一学生环境适应的主要任务

（一）适应学校的地理环境与人文环境

学校的地理环境是指学校所在的位置和周边环境：校园的布局与学校各机构的设置，特别是与学生日常的学习与生活密切相关的机构，如校长室、教务处、总务处、团支部、学生会等管理机构的位置；班主任和任课老师办公室的位置；图书室、实验室、食堂、医务室、厕所的所在地等。学校的人文环境则指学校的整体氛围、历史、声望、各种规章制度、师资力量等各种情况。

（二）适应新的人际关系

新的人际关系包括新的同学、新的班集体、新的班主任、新的任课老师及其他学校教职员工。需要了解班上的同学来自什么地方、以前的学习情况、兴趣爱好与个性特点；了解各科老师的授课风格、以前的经历等。

（三）适应新的课程

对初一学生来说，他们的学习任务 and 难度发生了变化，需要改变学习方式，掌握更有效率的学习方法。学会适应多学科的学习是初中生在学方面需要解决的最主要的问题之一。

（四）承担新的成长任务

从个人的成长历程来看，进入青春期的初中生还面临许多成长任务，如建立个人的自我同一性、寻求个人的理想和发展、确立人生的价值观等等。