

九年义务教育专题教育教材

初中生

心理健康教育

广东省教学教材研究室 编



全国优秀出版社
全国百佳图书出版单位
广东教育出版社

审定编号: 2008-010

初中生
ChuZhongSheng
心理健康教育 *XinLijianKangJiaoYu*

ISBN 978-7-5406-6696-5



01>

9 787540 666965

批准文号: 粤价 [2010] 180号

举报电话: 12358

定价: 4.52元

九年义务教育专题教育教材

初中生

心理健康教育



广东省教学教材研究室 编

 广东省出版集团

全国优秀出版社 广东教育出版社
全国百佳图书出版单位

· 广州 ·

责任编辑：林玉洁
责任技编：吴伟腾
装帧设计：陈宇丹

编者名单

策 划：李文郁

主 编：岳 崇

副 主 编：林玉洁

本册主编：张璐斐 吴培冠

编写人员：冯 毅 吕嘉琳 张琦光 施小菊

初中生心理健康教育

广东省教学教材研究室 编

*

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码：510075

网址：<http://www.gjs.cn>

鹤山市教育印刷有限公司印刷

(鹤山市沙坪镇凤亭路851号)

787毫米×1092毫米 16开本 5.75印张 120 000字

2007年8月第1版

2008年7月第2版 2010年7月第4次印刷

ISBN 978-7-5406-6696-5

定价：4.52元

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

如有印装质量或内容质量问题，请与我社联系。

联系电话：020-87613102

写给同学们的话

同学们，当你们打开这本书时，会发现里面有可爱的人物，有美妙的图画，还有很多有趣的小组活动。心理健康教育是一门与你们有密切关系，需要你们积极参与的专题活动。帮助你们认识自己、适应社会、掌握学习方法、增长智慧、磨炼意志、懂得生活，是心理健康教育的主要目的。

你们的积极参与，是心理健康教育能够成功的关键。因此，在老师的引导下，要主动参与书中所介绍的各种活动。通过活动获得成长和发展。参与这些活动，你会体验到各种乐趣，你会在困惑面前豁然开朗，从而为今后美好的生活打下良好的心理基础。

祝愿你们通过学习和活动，使自己成为一个幸福快乐的人，一个健康活泼的人，一个让人喜欢的人，一个善于学习和思考的人，一个不断进步的人，一个充满自信的人，一个热爱生活的人！

编者

2009年6月

目录

第一篇 男生女生\1

- 一、成长的烦恼——男生\1
- 二、成长的烦恼——女生\3
- 三、锻炼身体好\6
- 四、男女有别\9
- 五、男女有真情\11
- 六、坦然交往\14

第二篇 认识自我\17

- 一、我的气质\17
- 二、我的喜好与情趣\20
- 三、我的性格\22
- 四、天生我材必有用\25
- 五、互为镜子\28

第三篇 社会关系\31

- 一、天下父母心\31
- 二、亦师亦友\34
- 三、冰释前嫌\36
- 四、友谊万岁\39

第四篇 自我调适\43

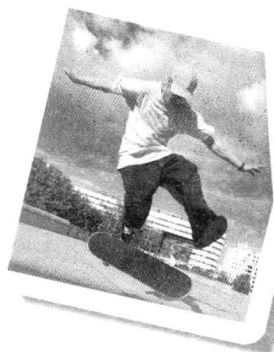
- 一、喜怒哀乐写于脸\43
- 二、忧愁忧愁白了头\46
- 三、“追星”莫昏头\49
- 四、网海冲浪不迷失\52
- 五、信息防火墙\55

第五篇 自我防护\58

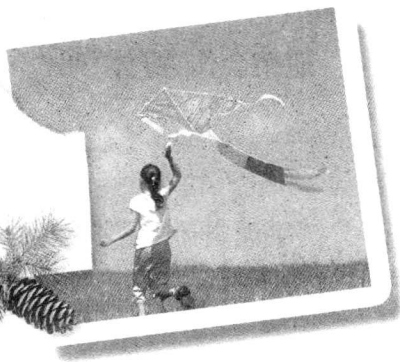
- 一、自我保护有诀窍\58
- 二、校园暴力\61
- 三、危急关头不自乱\65
- 四、欢乐人生\68

第六篇 应试与生涯设计\71

- 一、一心不二用\71
- 二、温故而知新\74
- 三、制定目标\76
- 四、走进考场莫慌张\80
- 五、行行出状元\83
- 六、人各有志\86



第一篇 男生女生



一、成长的烦恼——男生

人们常说，青春是人生中最美丽的春天，但它也是一个沉重的、不无枯涩的春天，正像诗人冯至所说的：“这是一个真实的、没有夸张的春天。”

七嘴八舌：

我的烦恼

我的感受

我的身体发育正常吗？

脸上出现讨厌的“暗疮”怎么办？

我的“包皮过长”吗？

为什么比我小的男生已有“遗精”，而我没有？

遗精会伤“身体”吗？

“手淫自慰”是不健康的行为吗？

出现“性冲动”、“性幻想”怎么办？

.....

??????

 小调查

1. 当你遇到有关性的困惑时，你
(A) 经常会向别人倾诉
(B) 有时会向别人倾诉
(C) 从不向别人说
2. 如果你想向别人倾诉有关性的困惑时，你会找谁来倾诉呢？
(A) 老师 (B) 父母 (C) 同学 (D) 其他人
3. 你认为现在是否有必要获得更多的性知识？
(A) 很有必要 (B) 有些必要 (C) 无所谓 (D) 不必要
4. 你的性知识是从哪里得来的？
(A) 同学 (B) 老师 (C) 报纸杂志
(D) 电视台 (E) 其他
5. 有关身体发育及性征的出现，你有哪些烦恼？
(A) 包皮过长 (B) 体毛 / 胡子 (C) 遗精
(D) 性梦 (E) 自慰



让男生分组，讨论成长的体会：进入青春期后，生理上有何变化？

1. 什么叫做“青春期”？青春期是指哪个年龄阶段？

2. 青春期，身体外形的变化特点：

(1) 身高：_____

(2) 体重：_____

(3) 与女生相比，体形有什么不同？

3. 什么是“第二性征”？

4. 男生第二性征包括哪些方面？各有什么特征？

(1) 声音变粗。

(2) 腋毛、阴毛出现。

(3) _____

(4) ……

想一想



3

1. 你喜欢身体外形的哪些变化？为什么？

2. 你不喜欢身体外形的哪些变化？为什么？

3. 如果经过自己的努力可以改变的话，你希望自己变成什么样子？

二、成长的烦恼——女生

青年者，人生之王，人生之春，人生之华也。

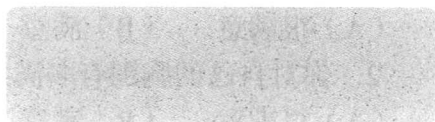
——李大钊

七嘴八舌：

我的烦恼

我的感受

我的身体发育正常吗？



讨厌的“青春痘”也冒出来了，怎么办？

我的“月经”正常吗？

为什么会“痛经”？

为什么比我小的女生已有“月经”，而我没有？

为什么阴道会流出液体？

“自慰”是不健康的行为吗？

.....

??????



你满意自己的身体吗？

1. 你对自己的身材有多满意？

(A) 很满意 (B) 满意 (C) 不太满意 (D) 很不满意

2. 你对自己的胸围有多满意？

(A) 很满意 (B) 满意 (C) 不太满意 (D) 很不满意

3. 你对自己的肚围有多满意?
(A) 很满意 (B) 满意 (C) 不太满意 (D) 很不满意
4. 你对自己的腰围有多满意?
(A) 很满意 (B) 满意 (C) 不太满意 (D) 很不满意
5. 你对自己的臀围有多满意?
(A) 很满意 (B) 满意 (C) 不太满意 (D) 很不满意
6. 你对自己的腿有多满意?
(A) 很满意 (B) 满意 (C) 不太满意 (D) 很不满意
7. 你对自己的脚有多满意?
(A) 很满意 (B) 满意 (C) 不太满意 (D) 很不满意
8. 你对自己的手臂有多满意?
(A) 很满意 (B) 满意 (C) 不太满意 (D) 很不满意
9. 你对自己的头发有多满意?
(A) 很满意 (B) 满意 (C) 不太满意 (D) 很不满意
10. 你对自己的脸有多满意?
(A) 很满意 (B) 满意 (C) 不太满意 (D) 很不满意
11. 你对自己的体味有多满意?
(A) 很满意 (B) 满意 (C) 不太满意 (D) 很不满意
12. 你对自己的肤色有多满意?
(A) 很满意 (B) 满意 (C) 不太满意 (D) 很不满意



大家谈

让女生分组，讨论成长的体会：进入青春期后，生理上有何变化？

1. 什么叫做“青春期”？青春期是指哪个年龄阶段？

2. 青春期，身体外形的变化特点：

(1) 身高：_____

(2) 体重：_____

(3) 与男生相比，体形有什么不同？

3. 什么是“第二性征”？

4. 女生第二性征包括哪些方面？各有什么特征？

(1) 乳房隆起。

(2) 腋毛、阴毛出现。

(3) _____

(4) ……

想一想



1. 你喜欢身体外形的哪些变化? 为什么?
 2. 你不喜欢身体外形的哪些变化? 为什么?
 3. 如果经过自己的努力可以改变的话, 你希望自己变成什么样子?
- 课后作业: 自我监测

月经周期记录表

初潮年龄:

开始时间	行经天数	月经情况	月经周期

三、锻炼身体好

健康是人生第一财富。

——[美]爱默生

角色扮演 1



街头访问 1:

同学甲: 扮演学校电台节目主持人陈冠军。

同学乙: 扮演市民王先生。

陈冠军: 您好! 我们正在做一个有关强身健体的调查, 请问您对强身健体有什么看法? 您认为要保持身体健康有什么好的方法?

王先生: 哦! 这个很简单, 像我这样, 每天喝一瓶“红牛”就可以了, 喝了以后精神百倍。

陈冠军: 这么简单啊!

王先生: 对啊, 不过我还没有讲完, 最好还要经常吃一些其他补品。你看看我, 多强壮!

陈冠军: 哦……就这么简单啊!

街头访问2:

同学甲:扮演学校电台节目主持人陈冠军。

同学乙:扮演市民李女士。

陈冠军:(哦,人民公园这么多人,我们找一位阿姨访问一下。)您好,请问您对强身健体有什么看法?您认为要保持身体健康有什么好的方法?

李女士:哦,这个很简单,最重要的是做人要大方,不要斤斤计较。还有啊,早上起来要做运动,像我这样天天来公园打太极拳。不要像有些年轻人那样,太阳晒到屁股都不起床,肯定没有精神啦。

陈冠军:哦……是的……是的。

街头访问3:

同学甲:扮演学校电台节目主持人陈冠军。

同学乙:扮演市民何小姐。

陈冠军:(正好是午休吃饭时间,我们找一位靓女姐姐访问一下。)您好,请问您对强身健体有什么看法?您认为要保持身体健康有什么好的方法?

何小姐:要身体健康那就不要吃肉啦,吃素很好啊,蔬菜的维生素多,多吃人很苗条,不会长胖。我都吃了几年了,你看我的身材多苗条,嘿嘿!

陈冠军:哦,原来是这样,看来我要建议大家不要吃肉了。

七嘴八舌:

1. 上面哪一位市民的意见最好?为什么?
2. 怎样的饮食习惯比较好?为什么?

角色扮演2



同学甲:扮演小强。

同学乙:扮演小柳。

小强:小柳,别蹲在这里看你的《哈利·波特》了,跟我们打球去吧!

小柳:我才不去呢,打球累得半死,容易受伤,又浪费时间。有时间还不如用来多读点课外书。

小强:那你继续读吧,再见。

七嘴八舌:

1. 小柳的观点对吗?

2. 你认为体育锻炼和读课外书有冲突吗? 为什么?

自省 与交流



1. 你每天都参加锻炼吗?
2. 你每周至少锻炼几次?
3. 你有偏食的习惯吗?
4. 你有没有经常吃营养品?
5. 如果你没有经常锻炼, 原因是什么?

他山之石



人的半径有多大

春节期间,我去看望一位20世纪50年代的老上级。这位老同志,八十多岁,鹤发童颜,精神矍铄,步履强健,精神开朗。除听觉有点小毛病外,其身体状态之良好,令我十分羡慕。他的健身之道,简单易行,就是散步。

在他看来,人的活动半径,若不借助于交通工具的话,仅凭两条腿,其实是挺有限的。假设以居住地为中心点,以双腿能够胜任走到的某个点,以两点之间的距离为半径,画一个圆,这就是你的大致活动范围。若是每天坚持散步半径乘以二的路程,一可祛病强身,二可延年益寿。

他说,从70岁开始,他就日复一日,年复一年,不分寒暑,风雨无阻。每天四点钟就起床,天尚未明,就离开家门直奔颐和园。从公园的东南门进,绕长堤,由北宫门出,找个小铺吃早点,再往回走。

80岁以后,每天早上五点钟起床,路程缩短二分之一,终点为紫竹院。从东门进,转一圈或一圈半,由西门或北门出。到魏公村农贸集市,解决早点问题,无非豆浆油条煎饼之类,偶尔也拐到新疆村买个馕啃啃。然后,徒步当车,回到他住在木樨地的家。无论三伏,无论四九,坚持不懈,持之以恒,也有五六个年头了。

他说,人老,先从腿老开始。再过几年,恐怕清晨的散步,又得减半。那时,如果还能散步的话,大概只能走到玉渊潭了。我说,冲你的精神,活过百岁,成为人瑞,没有问题。他说,如果真有那一天,我在会城门公园,摆下一盘棋,候你如何?

(摘自《中华读书报》2004年4月14日)



1. 为什么腿能决定人的活动范围?
2. 老人家八十多岁了,为什么身体还那么好?
3. 你从老人家身上得到了什么启发?
4. 你能像老人家那样坚持锻炼吗?如果做不到,是什么原因造成的?

四、男女有别

“真正男子”的主要特征总是力量和坚毅。相反,“女性特征”则是优雅和温柔。这种必然的区别在两性的美中有某种永恒的性质。

——[保]瓦西列夫

七嘴八舌:

在我们日常生活中经常会听到这样的话:

“一个男孩子,抹眼泪哭鼻子,像什么样,算什么男子汉!坚强一点,男孩子应该有男孩子的模样。”

“女孩子家,坐端正一点,疯疯癫癫的,多不斯文!哪里有女孩子的样子?”

说话娇气,做事畏畏缩缩的男生会被叫做“奶油仔”;而剪着短头发,行为粗犷的女生则被称为“假小子”。

你是否想过,男孩子应该怎样才算有男孩子的模样,女孩子又怎样才算是女孩子呢?



理想中的男生女生

分组讨论:男女分组,各3组,每组5~7人。

有些同学经常会不满意自己的形象,觉得这不好,那也不好。现在请你就以下几个特征来对你心目中的男生、女生进行描述。

男 生

外表: _____
言语: _____
行为: _____
性格: _____
爱好: _____

女 生

外表: _____
言语: _____
行为: _____
性格: _____
爱好: _____

填写完之后,与同组同学交换,看别人心目中的男生、女生是怎样的。
然后小组讨论“理想中的男生、女生应该是怎样的”。

1. 各组选一个代表汇报自己小组的讨论结果。
2. 教师将各组的讨论结果写在黑板上,要统计出各项特征出现的次数,从而形成一张理想的男生、女生特征表。

现 在 的 我

完成“大家谈”后,再看看自己是一个怎样的人。

仔细想一想,我是一个怎样的人呢?

我是 _____ (男生、女生)

外表: _____
言语: _____
行为: _____
性格: _____
爱好: _____



1. 在特征表中出现次数最多的前5项男(女)生特征,我具备了哪几项?
2. 看到一些不同于特征表中的男(女)生,我的感受是……我觉得他们应该怎么做?



小锦囊

我们常常会提到“男女有别”，除了男女在身体结构的差异之外，男女在社会生活中形成的不同的形态、能力、行为和人格，这些构成了“性别角色”。男人身材高大，女人体态轻盈；男人强壮，女人娇柔；男人直率，女人细心；男人粗犷，女人文静；男人坚强，女人温柔；男人易冲动，女人善克制；男人勇敢，女人温和；男人要多给女人一些保护，女人要多给男人一些体贴……

但是随着社会的快速变迁、发展，许多传统的价值判断早已不符合时代的要求，过去人们所遵循的绝对、主观的尺度，也逐渐被以尊重个人为前提的相对、客观的尺度所取代。一个人所呈现的性别角色，也不再像从前那般的男、女截然不同。对一些中性的行为和表现，我们也要学会接受和包容，不必为此烦恼。

活动建议：

1. 组织一次主题班会，讨论“我们应该做一个怎样的男生（女生）”。
2. 为使自己的性别形象更健康，你现在打算做些什么？

11

五、男女有真情

友谊不但能使人走出暴风骤雨的感情世界而进入和风细雨的春天，而且能使人摆脱黑暗混乱的胡思乱想而走入光明而理性的思考。

——[英] 培根

故事

放送



放学以后

放学了，晓健与阿娟像往常一样，收拾好自己的书包准备回家。这时同班的阿丽说：“阿娟等等我，我们一起走！”阿强听到后怪里怪气地说：“阿丽你想当‘电灯泡’啊？真不会做！”班上同学一起起哄，晓健与阿娟