

经河南省中小学教材审定委员会审定通过(试用)

义务教育河南省地方课程读本

# 心理健康·新科技·综合知识

(九年级)

河南省基础教育教学研究室



河南大学出版社

经河南省中小学教材审定委员会审定通过(试用)

义务教育河南省地方课程读本

# 心理健康·新科技·综合知识

(九年级)

河南省基础教育教学研究室

河南大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

心理健康·新科技·综合知识·九年级/河南省基础教育教学研究室编写.  
—开封:河南大学出版社,2004.6(2006.7重印)

义务教育河南省地方课程读本

ISBN 7-81091-216-X

I. 心… II. 河… III. ①心理卫生—健康教育—初中—教材 ②科学知识—初中—教材 IV. ①G479②G634.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第052910号

义务教育河南省地方课程读本  
心理健康·新科技·综合知识  
九年级  
河南省基础教育教学研究室

河南大学出版社出版

(河南省开封市明伦街85号 邮编:475001)

网址:<http://www.hupress.com>

河南省新华书店发行

河南省诚和印制有限公司印装

开本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 8 字数 157千字

2004年7月第1版 2006年7月第3次印刷

ISBN 7-81091-216-X

G·722(课) 定价:7.05元

本书定价经豫发改收费[2006]632号文批准。

全国举报电话:12358

著作权所有,请勿擅用本书制作各类出版物。违者必究

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。

印厂地址:郑州市丰庆路北段

邮编:450044

电话:0371—63779016



## 说 明

2001年5月国务院《关于基础教育改革与发展的决定》明确要求,“实行国家、地方、学校三级课程管理”。教育部颁发的《基础教育课程改革纲要(试行)》关于课程管理中强调:“省级教育行政部门依据国家课程管理政策和本地实际情况,制订本省(自治区、直辖市)实施国家课程的计划,规划地方课程,报教育部备案并组织实施。经教育部批准,省级教育行政部门可单独制订本省(自治区、直辖市)范围内使用的课程计划和课程标准。”

河南省人民政府《贯彻国务院〈关于基础教育改革与发展的决定〉的实施意见》、河南省教育厅《转发教育部关于印发〈基础教育课程改革纲要(试行)〉的通知》,都对落实国家三级课程管理,开发地方课程提出了具体要求。2002年10月,河南省教育厅正式颁布了《河南省地方课程设置方案(试行)》。2003年4月,颁布了河南省地方课程六种课程标准。为了减轻中小学生的学业负担和经济负担,应按照精简整合的原则,控制地方课程教材的分量和数量。这本河南省地方课程读本《心理健康·新科技·综合知识》就是依据《心理健康教育课程标准》、《新科技课程标准》和《综合知识讲座课程标准》编写的。

心理健康教育的目的在于维护和发展学生的心理素质,促进学生的心理健康,帮助学生认识自我、适应社会、学会学习、增长智慧、懂得生活、体验幸福,形成健全的人格,为学生的终身发展奠定良好的心理基础。

新科技着重向学生介绍影响人类现代生活、有代表性的现代科学技术发展的新成果、新技术、新材料、新观念,让学生逐步树立终身学习的愿望,培养学生的创新精神,提高学生的科学素养和自主获取新知识的能力。

综合知识讲座中安排的安全教育、青春期教育、环境教育、人口教育、国防教育、禁毒及防止艾滋病教育、法制教育和时事政策教育等内容,着重发展学生适应现代社会生活的能力、自我保护意识和能力,养成负责任的生活态度,促进学生在复杂的自然生活、社会生活中身心健康发展。时事政策教育主要围绕党和国家的重大决策、重要会议、阶段性的中心工作进行专题教育,让学生及时学习和了解国家重大事件和政策,增强社会责任感。

地方课程是必修课程,各地要将地方课程与国家课程的实施和学校课程的建设有机结合起来。在具体实施过程中要注重教学方式的变革,注重引导学生在实践



中学习、在生活中学习,克服单一知识灌输式的接受学习的弊端,增进和提高学生终身学习的愿望和能力,增强学生的实践能力和对社会的适应能力,让学生在知识与技能、过程与方法、情感态度和价值观等方面得到全面提高。

要注重学生学习活动方式的多样性,可采取探究性学习、体验性学习、交往式学习等多样的学习方式。根据不同的课程内容,鼓励学生进行研究、讨论、调查、考察、参观、服务等具体活动。地方课程的实施,要注重与相关学科课程和综合实践活动课程的整合,注重各类课程之间的内在联系,发挥课程的整体育人功能。要构建以实践活动、个人探究为主的实施形式。

《心理健康·新科技·综合知识》从2003年秋季开学起,在我省课改实验区的七、八、九年级开设。本书供九年级学生使用。

地方课程的开发和实验是这次基础教育课程改革的重要环节,有许多方面需要创新和探索。由于时间紧、任务重,地方课程教材的编写又是开创性的工作,疏漏和错误之处在所难免。为了进一步完善地方课程教材编写工作,我们恳请实验区的广大师生、家长和社会各界人士多提宝贵意见。

本书由邵水潮同志任主编,各部分作者分工情况如下:

心理健康:主 编 赵国祥 副主编 王向阳 余鞠华

参加编写人员 柳仲昌 梅连贤 谢铁山

参加2004年教材复审的修订人员 史彩娥 孙菊花 张彦军  
渠美荣

新 科 技:主 编 魏现州

参加编写人员 刘岩华 窦兴明 戢 明 孙红保 丁武营

李树林 秦历杰 魏现州 赵丽霞 刘俊凯

综合知识:

环境教育:主 编 魏现州

参加编写人员 魏振枢 丁武营 康午生 陈保新 王春花

戢 明 郭庆兰 张 蕾 张燕萍

人口教育:主 编 魏现州

参加编写人员 刘俊凯 戢 明 窦兴明 刘岩华 魏现州

法制教育:主 编 王向阳

参加编写人员 王进国 杨伟东 鲁金铭 徐九锡 谢予东

时事政策教育:主 编 王向阳

参加编写人员 王进国 杨伟东 刘寿岐 赵 阳 孙晓庆

河南省基础教育教学研究室

2004年3月





# 目



# 录

心理健康·····	1
新科技·····	42
综合知识·····	71
环境教育·····	71
人口教育·····	97
法制教育·····	109
时事政策教育·····	115



# 第一讲 我健康 我快乐

人生活在实实在在的社会里，现实生活带给人们的不仅仅是幸福，还有不少的苦难。有人说苦难是一种财富，要学会面对它，因而，人不但要善于面对幸福和欢乐，更重要的是要学会面对困难和挫折。



任何事物都是具有积极和消极两个方面的，挫折也不例外，它可使人认识到自己的不足，变得更加聪明，也可以磨炼人的意志，使人变得更加坚强。从这个方面来说，挫折又是一件好事，因此，遇到挫折时，应尽量看到它积极的一面，让挫折成为自己前进的台阶，踏着这些台阶一步步走向成功。

不少同学在遇到挫折时，总爱全面否定自己，比如一次考试不理想，就觉得自己笨，不是学习这块料，因此灰心丧气，产生自卑心理。其实，一次失败，并不能决定下次还失败，更不能决定我们一辈子都不会成功，它只是告诉我们，这次的努力还不够或者方法不对头。许多事情不是一下子就能做成功的，只要你正确认识挫折，勇敢面对失败，认识自我，相信成功最终会属于你！

## 启智窗

大发明家爱迪生，少年时智力表现一般，上小学时被老师斥为“蠢猪”，随后被迫退学，同学们嘲笑他，邻居们讽刺他。然而，面对这样的挫折，在母亲的教育下，爱迪生决心走科学发明之路。由于目标专一，不断克服遇到的困难和挫折，他成了一名伟大的科学家、发明家。他一生拥有1000多项发明专利，平均每15天就有一项新发明问世。为了研究制造电灯的灯丝，他经常连续工作二三十个小时，累了就在实验室休息一下，然后接着干。他就是以这种坚强的意志，克服了常人难以想象的困



难，才取得了巨大的成功。

心  
理  
健  
康

想一想：爱迪生靠什么战胜困难与挫折，最终取得成功的？阻挠成功的不利因素是什么？他是如何战胜不利因素的？

---



---

收集或讲述一个你所熟悉的人战胜困难、挫折，取得成功的故事。

---



---

## 实践园

在人的发展过程中，困难、挫折固然会有，然而只要你把这些困难和挫折，看成是成功路上必然经历的过程，你就会坦然地面对困难和挫折，从而战胜困难和挫折，走向成功。



想想看，根据你的人生目标和面临的不利因素，你目前必须做哪些努力，写出你的计划。

学习什么：\_\_\_\_\_

改变什么：\_\_\_\_\_

假想现在是10年后的一天，某电视台“人物专访”栏目要报导有关你克服困难走向成功的事迹，你希望这篇专访如何来写？

## 动力加油站

当你在学习和生活中遇到困难与挫折时，你会给自己加油吗？试试看，把激励自己的话写在下面。

---



---



---



---





## · 阅读与思考 ·

在美国印第安那州的荒原上,一个小男孩步履艰难地穿过一片冬季的森林,来到一所只有一间教室的学校上学。6周之后,学校关门停办了。这个孩子第一次尝到了极度失望的滋味,但这仅仅是开始。他先是到处流浪,打短工,到了22岁,他与别人合作,在伊利诺斯州的一个偏僻小村里办起了一个小店,后来小店倒闭,他的全部血汗钱都赔了进去。

失败是惨重的,但是他觉得自己在挫折中学到了许多东西,不会再失败了。于是两年以后,他再次与他人合伙开店,但是不到两年的工夫,他又失败了。他们不得不出卖小店,可是买店的人一时付不起钱,他们只得让人家代理经营,没想到,祸不单行,那个人把全部存货卖出后携款而逃。不久,合伙人又死了,结果这个年轻人背上了似乎永远也还不清的债。

后来,他求朋友帮忙找到一份测量员的工作,为了能胜任工作,他让一个乡村教师帮他补习数学,又向别人借钱买了仪器和马匹。

此后不久,上帝又给了他一次最残酷的打击,他最心爱的姑娘去世了。这次打击给他心灵上留下的创伤是如此之大,使他相信自己生下来就是要受苦受难的,以致他花了很长时间才恢复过来。他后来说,那时他甚至连一把小刀都不敢带在身上,因为不知道自己什么时候会用所带的小刀结束自己的生命。

又过了10年,他终于在40岁时还清了所欠的债,但这时他看起来已像一个老头了。他还在工作之余努力地学习,钻研法律,他坚信,知识是人生不灭的灯塔,他要把自己的感受写出来,告诉大家。

后来,在朋友的鼓励下,他参与了政治活动,可是他竞选参议员又失败了。这时,他已是50多岁的人了,他的人生道路上几乎都是失败,而没有成功的喜悦。他在52岁时,终于成为了美国总统,并对美国的历史乃至世界的历史产生了巨大的影响,他就是亚伯拉罕·林肯。

说一说:你能从这个故事中得到什么启示呢?



## 共勉格言

快乐与健康一致,不愉快则和神经症联系在一起。

——弗洛伊德(奥地利)



## 第二讲 珍爱自己

生命是宝贵的，一个人在成长过程中能否顺利地发展，实现自己的人生价值，关键要看自己对自己的态度。作为中学生应该正确认识自我、尊重自我、相信自我、发展自我，克服不珍爱自己的不良心理。

### 启智窗

人贵有自知之明，所谓“自知之明”不仅指能认识到自己的短处，也指能恰如其分地看到自己的长处，不会因自己的某些方面不如别人而看不到自己的过人之处，这才是正确地认识自我。有一句名言说：“伟人之所以高不可攀是因为你自己跪着，站起来吧！”同学们要做一个自信的人，要相信自己的能力，相信自己的价值，凡事要尽力争取，有一种“当仁不让”的主动精神。每个人都有自己的理想和目标，一定要认真而执著地去实现它们。中学生应根据自身的具体情况，脚踏实地，求实发展。

**学会接纳自我** “自我接纳”是衡量个体心理健康的一条重要标准，指的是无条件地、全面地、愉快地接受自己所有的内在品质和外在特征，包括好的和坏的、成功的和失败的、喜欢的和厌恶的。

会自我接纳的人既能够看到自身的长处，又能看到自身的短处。对于缺点和不足并不以消极的态度和行为方式去应对，而是不断努力，主动调整和提高，这将有利于改变个性结构中的不良特征，使个性能够全面均衡地发展。

**正确看待自身的特点** 应该认识到人与人之间本来就各不相同，因为“天下没有两片相同的树叶”。要珍惜自己的独特之处，努力发挥自己的特长。只要我们一直在努力让自己变得更完善、更优秀，一丝不苟地走自己的路，哪怕结果不尽如人意，也没有什么可后悔和遗憾的。

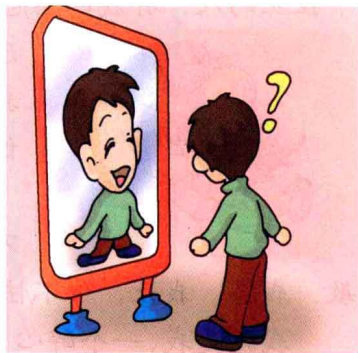


**做自己的主人** 在美国的一个黑人教堂的墙壁上刻着一句话：“在这个世界上你是独一无二的一个。生下来你是什么，这是上帝给你的礼物；你将成为什么，这是你给上帝的礼物。”“你将成为什么”这个权利掌握在自己的手中，要学会做自己的主人，在接纳自己原有的个性特征的基础上进行自我塑造，自我发展。



**自信是成功的第一秘诀** “自信是成功的第一秘诀”，这句话是美国著名作家爱默生说的。另一位美国学者马尔腾有句话：“自信心是比金钱、努力、家世、亲友更有效的条件，它是人生可靠的资本，能使人努力克服困难，排除障碍，去争取胜利，对于事业的成功，它比什么都更有效。”

**塑造自我** 在人的一生中，只有不断地完善自己，才会不断提高人生的境界。就像在登山，你努力地攀登，每达到一个高度，就会有更广阔的视野，就能欣赏到更美的风景。



充分发挥长处，开发潜力，不断改正缺点，超越自己，将是一个人终生的课题。我们都不完美，而且永远也不会成为一个完美的人，但是，只要我们愿意不断努力，每个人都可以做最好的自己。

## 实践园

**认识自我** 找自己的优点、特长和缺点。

别人眼中的我——听同学们说说自己的优点和缺点，哪些是自己平时没有注意到的。

**说一说：**当你受到他人赞扬时的心情。

**相信自我** 自信是人成功的基础，是人愉快的前提。缺乏自信的人，生活得沉重而痛苦，做起事来前思后想，犹豫不决。充满自信的人，做事迅速，处事果断，有一种勇往直前的精神。

**塑造自我** 我希望自己的个性具有以下一些特点：



我的人生目标是：\_\_\_\_\_

现实的我成为理想的我，还应在这些方面努力：\_\_\_\_\_

## · 阅读与思考 ·

### 我就是我

我就是我，心中没有偶像，没有楷模，因为我不是傀儡，不是木偶，我是一个独立的人，有我的思想、我的灵魂、我的性格。我就是我，我感到人生的快乐，也品尝过生活的曲折。我愿意奉献，也希望得到；我崇尚集体利益，也承认个人权利；我欣赏谦虚的品格，但绝不卑躬屈膝。



我就是我，一个有七情六欲的人。我爱，我慕，但不嫉妒；我想，我恨，但不悲叹；我笑，我哭，但不过

敏；我忍，我让，但不怯懦。

我就是我，一个醉心大自然、酷爱新生活的我。我敬佩梅花的刚强，我崇拜青松的挺拔，我动情垂柳的依恋，我倾心红豆的相思。我渴望友谊，但决不乞求友谊；我渴望爱，但决不乞求爱；我期待理解，但决不乞求理解。

我就是我，我强调自我，但不惟我独尊；我强调自信，但不自傲；我崇尚刚强，但不粗暴；我追求自由，但不任性。

我就是我，一个自信的我，一个真实的我，一个潇洒的我，一个执著追求的我。

说一说：你能为自己较为准确地画像吗？



### 共勉格言

你若要喜爱自己的价值，你就得给世界创造价值。

——歌德(德)



## 第三讲 学习与反馈

学习是学习者有计划、有目的地吸收、消化人类知识,并不断提高自己智力水平的过程,也是一个由感性认识到理性认识,再由理性认识到实践活动的过程。因此,学习是一个复杂的系统的过程。在学习时不仅要注意学习方法、学习效率,同时还要注意学习反馈。学习反馈是指将学习结果或效果的信息反馈给学习者,成为学习者调节学习活动以达到科学目标的一种过程。



### 启智窗

今天考试了,我考得不理想;上午第一节课,老师提问我一个问题,我不会回答。其实,考试结果、不会回答问题等都是学习反馈的一种方式。

**学习反馈的方式** 学习反馈的方式是多样的。根据反馈的时效性不同,学习反馈可分为实时反馈和延时反馈。

**实时反馈** 指及时将结果反馈给学习者。常见的实时反馈有课堂提问、课堂作业、自我评价(检测)等。

**延时反馈** 指过一段时间将结果反馈给学习者。常见的延时反馈有各种考试(测试)、课后作业、各种表彰等。

根据反馈的性质不同,学习反馈可以分为正反馈和负反馈。

**正反馈** 指对学习起积极促进作用的反馈,其表现为当学生取得好的学习效果或受到好的评价时,学习积极性就会提高。

**负反馈** 指对学习起消极阻碍作用的反馈,其表现为当学生的学习效果不好或受到不好评价时,学习积极性就会低落。

学习反馈作为学习过程中的一个重要要素,对学习效果起着重要作用。主要表现在以下几个方面:

## 学习反馈的促进作用 当学生在学习过程中看到了自己的成绩,精神上得到

心  
理  
健  
康

课堂提问



考试



某种满足,伴随而来的是兴奋感、轻松感和愉快感。同时,也会产生一种自信感,信心增强,从而进一步引起兴趣,提高学习的积极性,对学习表现出极大的热情,学习效果就比较明显。

控制论的创始人维纳曾说过:“一个有效的行为必须通过某种反馈过程来取得信息,从而了解目的是否已经达到。”

**学习反馈的矫正作用** 即根据学习反馈的信息,采取科学、简便、多样的方法调控学习方法、学习效率、学习方向,使错误得到纠正,为下一步学习目标的实现创造条件。

近来,班里的同学发现小王学习进步得很快,老师也感到奇怪。经过了解,原来每天小王把做错的作业仔细重做一遍,并且向老师和同学请教不会的知识,日积月累,小王的学习慢慢提高了。

**学习反馈的弥补作用** 反馈的重要目的在于弥补知识上、思维上的缺陷,即通常所说的查漏补缺。弥补知识上的缺陷可以进一步系统、完整、准确把握知识;弥补思维上的缺陷可以进一步开通思路,启迪思维,并内化为自己的东西。

心理学研究表明:反馈必须及时,才能最大程度地发挥学习反馈的积极功能。心理学家罗西和亨里通过实验表明:反馈在学习上的效果是很显著的,尤其是每天的反馈比每周的反馈效率更高,效果更好。



## 辩 论 会

课堂提问是一种常见的反馈方式,对于提问,不同的同学有不同的看法。

正方:我赞成提问 反方:我反对提问



## 情景剧

一次考试结束后，对考试中出现的错误，不同的同学有不同的反映。请同学们分别表演下面三种情况，讨论这些反映是否正确，并简要谈谈自己的看法。

同学甲：唉，这道题又做错了，真倒霉。（呆呆坐着发愣）

同学乙：这道题做错了，找找原因，加以改正。

同学丙：不管它，踢球去。

说一说：这样做是否浪费时间？请你设计出其他利用反馈道理改进学习的好办法。



## 讨论与思考

新学期，老师让每一个学生准备一个错误摘抄本，把每天或每次考试做错的问题、不会的问题抄下来，及时想办法解决。

## 错误摘抄本

200 年 月 日

我做错的题是 \_\_\_\_\_

· \_\_\_\_\_

我是这样改正的 \_\_\_\_\_

· \_\_\_\_\_

· \_\_\_\_\_

· \_\_\_\_\_

· \_\_\_\_\_



## 第四讲 选择积极情绪

情绪会对人产生奇特的作用。有时，它会使人精神焕发，干劲倍增，我们把诸如兴奋、喜悦等可以促使人积极行动的情绪，称为积极情绪。但有时，它也会使人无精打采、萎靡不振，我们把诸如抑郁、悲伤、过分紧张等可能会削弱人的活动能力的情绪，称为消极情绪。情绪不但影响其他心理活动，而且使人的行为也打上情绪的烙印，进而影响人的学习、工作和生活。因此，如何选择良好的情绪，并让其成为主导成分，具有非常重要的意义。

### 心理诊所

#### 小强的烦恼

小强是某中学的学生，他在给校心理咨询室的信中写道：我平时在班上学习、工作都不错，还是个班干部，不过，就是有个小毛病：情绪经常容易波动。情绪好时得意洋洋，心情舒畅，生活、学习津津有味，干什么都很起劲；情绪不好时闷闷不乐，心烦意乱，甚至连阴天下雨都烦。为此，我很苦恼。



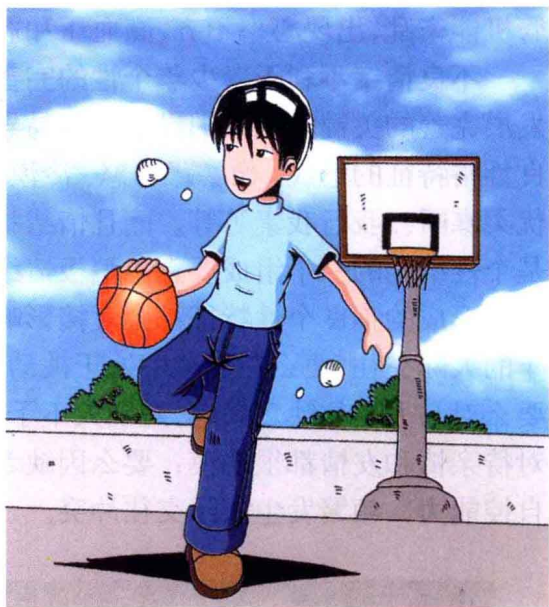
为什么我的情绪常常容易波动呢？我该怎么办呢？

### 心理导航

人生不如意的事时常发生，要想永远快乐、永远无忧无虑是不现实的，不良的情绪会常常光顾我们的心灵。情绪的这种波动表面上看来好像是无缘无故的，其实，仔细分析还是有原因的。



从客观方面来讲，每个人的生活环境与成长过程都会受到多方面条件的限制，“一帆风顺”、“十全十美”的事几乎是不可能的。生活环境中的种种变动常常是诱发情绪波动的客观原因，比如学习成绩的优劣，生活境遇的顺逆，工作的成败得失，人际关系的和谐或矛盾，天气的好坏等等，都可成为引起某种心境的客观原因。



从主观方面来讲，一个人的性格、待人处世的态度、自我修养水平的高低等，也是影响心境的主要原因。小心眼、心胸狭窄、受不了半点刺激或委屈、社会适应性不强或跟不上、看不惯周围环境的变化等，都会使人心烦意乱。正所谓“天下本无事，庸人自扰之”。

## 启智窗

**不良情绪的消极影响** 不良情绪会对处于生长发育期的青少年产生多种消极影响，主要表现在以下三个方面：

**不良情绪导致学业不良** 不良情绪影响认知水平的正常提高，具体表现在干扰感知、记忆、思维、注意、想像等认知过程，产生感知不深、记忆不牢、注意力分散、思维僵化、缺乏想像力等结果，而学习效果直接取决于个体的认知过程，认知过程受干扰，势必导致学习困难。



**不良情绪有碍身心健康** 在持续的消极情绪状态下，首先受到影响的是神经系统的功能，轻者可以引起神经系统的活动失调而导致各种神经官能症，重者甚至会造成神经错乱、行为失常。消化系统对情绪反应也很敏感，在不愉快的消极情绪作用下，胃肠蠕动会变慢，胃液分泌减少，使人不思饮食，消化不良。不愉快的消极情绪还会给心血管系统造成不良影响，大家都体验过惊慌时的怦怦心跳，愤怒时的心率加快，血压上升，如果这种情绪状态持续下去，就可能促使心血