

初中心理健康教育试用教材

名誉主编 林崇德

主编 沃建中

北京师范大学儿童心理研究所
北京海淀区教委教师进修学校

教 学 参 考

第二册

中学生心理导向

科学出版社

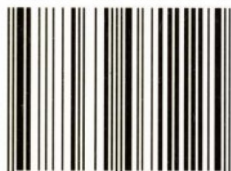
国家教育部“九五”重点研究课题

美术编辑：曲 渊 封面设计：黄华斌 王 浩

(G-0871.0102)



ISBN 7-03-007112-3



9 787030 071125 >

ISBN 7-03-007112-3

G · 871

定 价：20.00元

初中心理健康教育试用教材

中学生心理导向 教学参考第二册

沃建中 主编

科学出版社

2000



内 容 简 介

本书是初中《中学生心理导向第二册》教材的配套教学参考用书。书中内容包括：教学理念、教学目标、教学准备、教学时间、教学建议、教学活动、教学注意和教学参考资料。

本书可供初中一年级教师使用，也可供学生家长参考。

初中心理健康教育试用教材

中学生心理导向 教学参考第二册

沃建中 主编

责任编辑 曾美玉

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1999年2月第一版 开本：787×1092 1/16

2000年1月第二次印刷 印张：8 1/2

印数：1 501~4 500 字数：185 000

ISBN 7-03-007112-3/G·871

定价：20.00元

(如有缺页倒装，本社负责调换。〈科印〉)



《中学生心理导向》编辑委员会

- 名誉主编** 林崇德
- 主 编** 沃建中
- 副主编** 胡新懿 张 悟 魏运华
- 常务编委** 沃建中 胡新懿 张 悟 魏运华 梁兰芝 王 莉
高文娟 马晓晶 宋其争 胡清芬 段国英 张维平
- 编 委** (以姓氏笔画为序)
- | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 马欣笛 | 马晓晶 | 王 莉 | 王钦虞 | 卢 阳 | 卢通升 |
| 刘彦弟 | 李沁安 | 宋其争 | 沃建中 | 张 悟 | 张玉梅 |
| 张维平 | 陈纪英 | 罗 平 | 郑红文 | 胡清芬 | 胡新懿 |
| 钟波天 | 段国英 | 都 炜 | 高文娟 | 高国华 | 郭新华 |
| 梁兰芝 | 程春玲 | 程海忠 | 曾美玉 | 潘 昱 | 魏运华 |
- 插 图** 马古纯



序 言

“不但没有身体的缺陷和疾病,还要有生理、心理和社会适应能力的完美状态”——这是世界卫生组织给“健康”下的定义。这无疑表明,人不仅要重视生理健康,而且要珍视心理健康。许多临床研究证明,很多生理疾病是由心理因素引起的。从一定的角度说,人的心理健康比生理健康更为重要。

21世纪最大的财富是人才!而一流的人才必具有一流的素质!良好的心理素质是优秀人才的基本要素。面对当今我们所处的时代,我们能否在明天的国际大竞争中占有一席之地,这最终要取决于今天的人才培养。而人才的基本要素之一——心理素质的训练,更是我们心理工作者责无旁贷的和迫在眉睫的任务。随着21世纪全球高科技的发展和世界经济不断发展变化,全世界都把关注的目光瞄准中国。龙的传人面临着千载难逢的机遇和挑战,我们的孩子——21世纪的主人,能擦住这历史大机遇,让新世纪的太阳在中国升腾吗?

是的,面对世界的未来,未来的世界,此类问题像泰山一样压得我们坐立不安:人才——心理素质——健全的人格,作为心理工作者的我们,为沉甸甸的责任感和危机感所驱使,锐意地为正值青春期的学生编撰了《中学生心理导向》这套教材,以解燃眉之急。

科教兴国,人才培养,素质教育,刻不容缓!

由沃建中与胡新懿、张悟、魏运华共同主编的《中学生心理导向》就是在这样的大气候下问世的。编撰《中学生心理导向》教材,不仅仅是社会发展的需要,更是时代的呼吁!近十多年来,我国国民经济迅速发展,独生子女越来越多,加上种种原因,学生心理问题日渐增多。许多调查研究表明,目前在中小学生中,心理异常表现甚至患心理疾病的占相当的比例,这不能不令我们每一个人都为之震惊。在中学生中有计划地开展心理健康教育,势在必行。

编撰《中学生心理导向》也是课程改革的重要内容之一。我国的课程改革不仅仅是单一学科的改革,更是一项整体改革。在以往的中学教材中,缺设心理课程,这从当今素质教育和完善人格的整体而言,是课程内容“缺陷”。因此,使用《中学生心理导向》,对中学课程改革无疑是有价值的。

编撰《中学生心理导向》也是国家教育部数项教育科学规划课题的总结,是国家教委“九五”重点课题“中小学生心理素质建构与培养研究”成果的体现。这一课题的主要目的是进一步探索中小学生心理素质的建构过程,探讨培养学生心理整体素质的途径和方法,而编撰《中学生心理导向》教材正是此项课题研究的重要内容之一。它不仅具有现实意义,而且具有理论意义,更具历史意义。

纵观《中学生心理导向》整套教材(从初一至高三),我认为,它力图突出以下特点:

1. **创新性** 首先,在理论方面,它始终以“科教兴国”为指导思想,以学生心理发展的年龄特点为主线,以学生的思维品质训练为核心,以学生的自我意识培养为起点,针对我国中学生普遍存在的心理问题,立足于我国教育实际,重点突出了心理训练的操作性。其

次,在内容方面,它试图站在心理健康教育与研究的前沿,总体把握心理素质教育的发展方向和研究脉络,把国内外的最新研究成果融于教材之中。整体内容从自我意识、自尊、自信心、学习策略、记忆、思维、情绪、情感、人际交往到价值观念等,几乎囊括了完善个体的方方面面。再次,在编写形式上,它创造性地突出了寓心理学基础知识于趣味性、操作性和参与性之中:(1)知识性。每一课课文,由浅入深地呈现有关心理学的基础知识,使学生在教学活动中潜移默化地吸纳心理学的知识。(2)趣味性。教材力求生动活泼、图文并茂,一反传统教学的枯燥乏味,以激发学生的兴趣为起点,让学生在愉快的教学情景中,接受训练,获取知识,陶冶情操。(3)操作性。课文的内容不是抽象知识的堆积,而是根据学生的心理发展水平,有步骤、有具体目标和由易到难的程序设计,极具操作性,因而便于课堂训练。(4)参与性。教材设计最大限度地考虑了学生参与课堂教学活动的时空,即让学生自己来发现问题、分析问题和解决问题。最后,在编写教学参考书方面,本教材的教学参考书兼学生教材为一体,考虑到农村和边远地区的教师便于备课,无须再另查资料。教参部分的内容不仅包括了教学理念、教学目标、教学准备、教学时间、教学建议、教学活动、教学注意事项和教学参考资料等,而且对教学环节也作了详细安排。也就是说,教师只要有了相应的教学参考书,也就等于有了配套的教材课本。

2. 系统性 它试图使本教材和教参根据学生心理发展的年龄特点形成一个完整的体系。本教材在主要突出心理基础知识的系统性的同时,也不乏突出心理训练的系统性,使心理知识和心理训练有机结合,构建成一个统一的整体。

3. 实用性 贯穿于本教材始终的宗旨是:立足于我国教育实际。首先,理论工作者和中学教师合作承担了国家教委“八五”重点课题,又在国家教委“九五”重点课题研究的基础上进行了编撰。因此,本教材不仅是完成上述课题的总结和思考,而且极具针对性,即在现实中,学生碰到的一系列基本问题皆在编写中得以具体呈现。因此,本教材对中学生心理健康具有直接的导向作用。

4. 时代性 在编写《中学生心理导向》的过程中,编撰者汲取了国内外有关的最新教材和研究资料之精华,同时又放眼于21世纪,使这套教材不仅立足于当代,而且面向未来。

整套教材以学期为单位,每学年分上、下册,顺应现行教学大纲,每周设一课时。本教材可由专职教师任课,也可由政治教师、班主任兼课。师资紧缺的学校,还可作为学生的自学阅读读本。我相信,由于本书既深入浅出,又图文并茂,生动有趣,融心理学基础知识于浓浓的趣味性之中,学生是会感兴趣的。另外,本教材还是教师和家长解决现代学生心理问题的参考书。

希望大家喜欢《中学生心理导向》,并与作者们一起进一步修正它、完善它。

林崇德

1998年4月18日于北京师范大学

致初一的老师

亲爱的老师：

心理课是近几年来我国中小学新开设的一门课程。由于当前社会正处于一个急剧发展变化的时期，经济的发展、观念的更新、职业的变迁等给人们的心灵带来很大的冲击。这种影响也波及到了校园，波及到了在校的学生。加上中学生自身也正处于一个身心发生巨变的时期，内外的压力使得一些学生变得敏感、脆弱，甚至产生了心理障碍。许多统计的资料表明，我国中学生的心理健康已经到了不容忽视的地步。

初一的学生，正处于中学时期的开端，也是青春期的开端，是从儿童期向成人期过渡的第一步。过渡期的种种矛盾（幼稚性与成熟性、依赖性与独立性、冲动性与理智性）在他们身上已经初见端倪，主要表现为对自我的认识含糊不清、与父母的关系日益疏远、对友谊既渴求又苛求、对权威存在反抗心理、有时情绪难以驾驭、在学习活动中出现种种不适应等等。虽然此时他们的思维水平日益提高，但是分析判断能力还不成熟，看问题往往不够全面，并容易带有浓厚的情绪色彩。因此，他们在成长中非常需要成人的帮助和引导。

然而从实际调查中发现，此时的中学生已经越来越少地求助于曾经与他们亲密无间的父母了。这种现象一方面源于学生自身自我意识和独立意识的增强，另一方面则是在家庭教育方面，许多家长在教育观念和教育行为上存在着种种误区，不能为孩子提供及时有益的指导，甚至表现出家长与孩子关系的紧张。

在这种情况下，来自老师的引导和支持就显得很重要了。

这门课程就是配合初一学生的发展需要而设计的，在老师的组织和启发下，使学生更好地认识自我、适应学习和环境、与人交往、选择观念。根据初一学生心理发展的特点，这门课以学生的活动和体验为主，老师不是一个说教者，而是一个启发者，宽松、真诚、积极参与的课堂氛围，以及师生之间的密切沟通和交流，对教学效果来说非常重要。教材中有不少的空白需要学生填写，其目的都是为了启发学生的思考，千万不要为了填满空格而牺牲了讨论或分享的机会。

陪伴学生成长是很动人的经历，其中可能有许多的甘苦需要品味。希望在本学期里，你和学生们彼此支持，共闯难关，共享迈向成熟的喜悦。

另外，在教材的使用中，如果有什么意见或者建议，欢迎不吝赐教，以便进一步修订和完善。

本书全体作者

1998年10月

目 录

第1课	友谊常青藤	(1)
第2课	交友门诊部	(7)
第3课	竖起盾牌	(12)
第4课	情绪知多少	(18)
第5课	有个好心情	(23)
第6课	紧握缰绳	(28)
第7课	青春情绪	(34)
第8课	情感彩虹	(40)
第9课	洗耳恭听	(46)
第10课	学会沟通	(51)
第11课	我喜欢	(57)
第12课	我爱真理	(63)
第13课	管理金钱	(68)
第14课	把握命运	(74)
第15课	青春风景线	(80)
第16课	悄悄长大	(86)
第17课	成长的烦恼	(92)
第18课	回顾一年	(98)
教学参考资料		(101)



第1课

友谊常青藤

教学理念：

青春初期，学生在感情上的依赖开始从父母亲人转向同龄人，对友谊的需要显著增强。得到知心朋友和被别人当作知心朋友的愿望比过去任何时候都强烈。但在实际行动上却往往表现得盲目而不稳定，有时不懂得如何珍惜友谊。失去友谊会给他们很大的痛苦，甚至会产生心理障碍。因此，帮助学生提高对友谊的认识以及建立和巩固友谊是非常有意义的。

教学目标：

教师：

1. 梳理学生在友谊方面的各种认识。
2. 协助学生探索如何建立和巩固友谊。

学生：

1. 了解自己在友谊方面正确和错误的认识。
2. 探索如何建立和巩固友谊。
3. 正确对待友谊的破裂。

教学准备：

《朋友啊，朋友》的歌曲录音带。



明镜台

时间：10分钟

活动：学生判断，教师巡视，查看正确判别率。



友谊是美好的，它像清泉一样滋润我们的心灵，生命会因为友谊的存在而倍添光彩。那么，在你心目中，友谊是什么样子呢？请你判断（在你认为正确的句子后面打对勾）。

1. 朋友越多，友谊越深。·····()
2. 只有在兴趣、性格方面类似的同学之间才可能产生友谊。()
3. 拥有彼此信赖的朋友，友谊的质量才够高。·····()
4. 为了珍惜友谊，坦诚地向朋友提出自己的不同意见。···()
5. 我是为了提高学习成绩才选择学习好的同学做朋友的。··()
6. 把男女同学之间的友谊看作“早恋”是错误的。·····()
7. 友谊就是向朋友索取。·····()
8. 友谊能增进心理健康。·····()
9. 友谊常青指的是两个人必须永远做朋友。·····()
10. 友谊常青指的是人的生活中最好不缺少友谊。·····()

教师公布答案，
并做适当的解释。

智慧泉

时间：20分钟

友谊，是两颗心灵的融合。闭目聆听下面的歌曲，仔细感受其中的含义。

听歌时联想起的情景有：_____



活动：听歌曲，
请学生谈感受。

请你谈一下对友谊的感受:

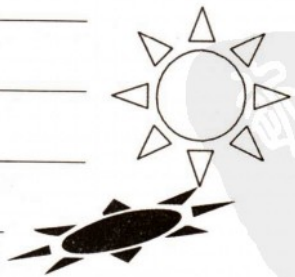
根据大家的发言,可对友谊的好处作简要记录。



小论坛

建立友谊的条件是什么?

活动: 讨论。
引导学生认识到共同的爱好和兴趣相投的性格,对建立友谊来说很重要,但它们不是必要的条件。对于友谊来讲,更重要的是相互理解和相互支持、相互帮助。



友谊，重要的不是获取，而是付出。
你对友谊的投入状况如何呢？请自我检测一下。

活动：查看学生的填写。



友谊投入状况检测

建议：表扬做得好的学生，鼓励得分不好的学生。

此部分内容不只是为了检测。同时也告诉了学生交往中应注意哪些事项。

	一般	较好	很好
朋友苦恼时，我会同情他，安慰他			
我会设身处地的为朋友着想			
我把朋友当作内心的一面镜子，时常照出自己的不足，然后改正			
朋友有困难，我尽力帮助			
当我做了对不起朋友的事，我会坦诚地向他认错，请求原谅			
我能原谅朋友的过失			
我的快乐，总想和朋友共享			
朋友叫我做不应该做的事，我能婉言拒绝			
不喜欢我的人，我仍然会对他们表示友善			
我时常想到对友谊要珍惜			

时间：15分钟

回音壁

正确对待友谊的破裂。

友谊之花要勤加爱护，才能茁壮地成长。如果不用心照顾，就很可能夭折。

活动：分组讨论，老师做总结。使学生认识到友谊的变化是一件正常的事情。



你失去过友谊吗?

失去友谊的感受如何?

你曾经用什么方法挽救过友谊?

友谊实在是维持不下去了,你怎么办?



克服不是“友”，就是“敌”的片面思维。



友谊档案

姓名

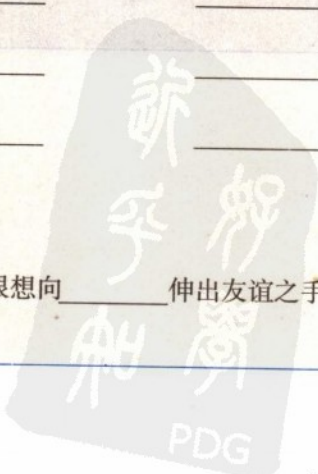
交友时间

目前状况

小计划:

现在, 我很想向_____伸出友谊之手。

建议: 根据时间可在课下完成。



启思录

格言

缺乏真正的朋友乃是最纯粹最可怜的孤独，没有朋友则斯世不过是一片荒野。

——培根

小故事

管仲是春秋时期齐国的一个贫穷的青年，与朋友鲍叔牙一起做生意。赚了钱，管仲总是多拿一些，鲍叔牙从来不计较。有几次，鲍叔牙听了管仲的建议，生意亏了本，鲍叔牙也不责怪他。后来两个人分别当了齐国两个公子的谋士，各自为主人争夺王位效劳。结果鲍叔牙辅佐公子小白夺取了王位，他也因功被任命为相国。鲍叔牙在新国王齐桓公面前竭力举荐管仲为官，于是管仲被任命为大夫，并主持齐国政务。管仲辅助国王尽心治国，使齐国很快强盛起来，称霸诸侯。当人们称赞管仲政绩的时候，他动情地说：“我的一切应归功于鲍叔牙。当我拿钱他不认为我贪心，因为他知道我穷，我的主意使他生意失败，他不认为我无能，因为他知道那是运气不好。”管仲由衷地感叹：“生我的是父母，知我的是鲍叔牙！”

第2课

交友门诊部

教学理念：

少年的个性正在发展，他们为交友而欢乐，为失去朋友而愁闷。他们不太成熟的个性往往会影响交友。但他们对具体哪些不良的个性影响交友却不清楚。每当交友受挫或失败，他们便茫然不知所措或者埋怨、自责。这些消极的情绪反过来又影响正常交友。因此，让他们认清交友障碍，学会扫除这些障碍的技巧，有助于他们顺利地交友和个性的完善。

教学目标：

教师：

1. 了解学生交友障碍的表现和体验。
2. 帮助学生克服个性弱点，学会清楚交友障碍的方法。

学生：

1. 认识自己在交友方面遇到的障碍和内心体验。
2. 学会清楚交友障碍的具体方法。
3. 改善自己的交往方式。



明镜台

交友是现代社会人们生活中不可缺少的一项重要内容。可是友谊的发展不会总是那么一帆风顺，请看下面的实例：

时间：15分钟

活动：组织学生讨论。

阅读分析：

王灿和高焯进入中学后便结成知心朋友。课下一起踢球，放学后一起回家，简直形影不离。他们之间无所不谈，有些不告诉父母的话他们也告诉对方，有时聊到很晚才各自回家。

可是有一天，为了一件不大的事，他们两个争吵起来。若不是被人拉开，两个人就打起来了。从此，高焯就不理王灿了。有时实在避不开了，高焯就当作没看见王灿，径直向前走去。王灿很痛苦，有一次主动找到高焯，想对他道声“对不起”，再重新和好。但高焯却瞪起眼睛，大声说：“我要把你的一切丑事，全都抖落出去。”

建议：最好能引发学生的争论。

议一议：

1. 他们原先要好，无所不谈对吗？
2. 为了一件不大的事争吵，甚至要打起来，对吗？
3. 王灿主动找高焯恢复友谊，是没有骨气吗？
4. 高焯不理王灿，是表明他有骨气吗？
5. 高焯要揭王灿的老底，是坦率还是报复？
6. 如果高焯真的揭王灿的所谓的“老底”，高焯还会有真心朋友吗？为什么？

7. 你会因为一点小事像高焯一样对待朋友吗？为什么？
