

九年义务教育 中学实验教材

心理健康教育

七年级

教师用书

中国科学院心理研究所
兰州市教育科学研究所 编



地质出版社



前 言

教育部最新颁布的《中小学心理健康教育指导纲要》指出：“良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容”。“在中小学开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求”。本套教材正是根据这一精神，由中国科学院心理研究所和北京、兰州等地科研、教育部门的专家、教研人员和一线教师，在深入实验研究的基础上精心编写的，教材由学生用书和教师用书组成，具有较强的理论性、实践性和可操作性。

一、编写指导思想

本套教材的编写以《中小学心理健康教育指导纲要》为依据，坚持育人为本，根据中小学生的生理、心理发展特点和规律，运用心理健康教育的理论和方法，有针对性地实施教育；面向全体学生，通过活动，使学生对心理健康教育有积极的认识，使心理素质逐步得到提高；关注个别差异，根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导，提高他们的心理健康水平；尊重学生，以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性。积极做到心理健康教育的科学性与针对性相结合；面向全体学生与关注个别差异相结合；尊重、理解与真诚同感相结合；预防、矫治和发展相结合；教师的科学辅导与学生的主动参与相结合；助人与自助相结合；培养中小学生良好的心理素质，促进他们身心全面和谐发展。

二、编写目的和宗旨

根据《中小学心理健康教育指导纲要》提出的心理健康教育的目标和任务，本套教材的编写目的在于：提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

主要宗旨是：全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和主动性，帮助学生树立在出现心理行为问题时的求助意识，促进学生形成健康的心理素质，维护学生的心理健康，减少和避免对他们心理健康的各种不利影响；培养身心健康，具有创新精神和实践能力，有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

三、编写主要内容

普及心理健康基本知识，树立心理健康意识，了解简单的心理调节方法，认识心理异常现象，以及初步掌握心理保健常识，其重点是学会学习、人际交往、升学择业以及生活和社会适应等方面的常识，从学生身心发展特点出发，做到循序渐进，设置分阶段的具体教育内容。

初中年级主要包括：帮助学生适应中学的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，发展其学习能力，改善学习方法；把握升学选择的方向；了解自己，学会克服青春期的烦恼，逐步学会调节和控制自己的情绪，抑制自己的冲动行为；加强自我认识，客观地评价自己，积



极与同学、老师和家长进行有效的沟通;逐步适应生活和社会的各种变化,培养对挫折的承受能力。

四、内容编排和课题研究

本教材的内容编排形式和方法是多种多样的,不同学校可以根据自身的实际情况灵活选择、使用,注意发挥各种方式和方法的综合作用,增强心理健康教育的效果。本教材小学部分以游戏和活动为主,通过情境设计、角色扮演、游戏辅导等,营造乐学、合群的良好氛围(低年级课文加注拼音);初中部分以活动和体验为主,通过情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理训练、问题辨析等,帮助学生掌握一般的心理保健知识,培养良好的心理素质;在注意心理品质教育的同时,突出品格修养的教育;并提倡课内与课外、教育与指导、个别咨询与辅导的紧密配合。

本套教材课题研究由中国科学院心理研究所通过课题培训与合作研究等方式进行,将从地区和学校实际出发,以学生成长过程中遇到的各种问题和需要为主线,通过教研活动,明确心理健康教育的重点、难点,掌握科学的教育方法,提高心理健康教育的质量。

心理健康教育是一门正处于探索与发展阶段的新学科,本实验教材希望能够为此做出一些尝试,欢迎读者对教材提出宝贵意见,以便进一步修订和提高



目 录

前 言

活动一 熟悉新学校 热爱新学校	(1)
活动二 交朋友,认识新同学	(3)
活动三 做一个受欢迎的人	(5)
活动四 把握今天	(8)
活动五 学会学习	(10)
活动六 集中注意力	(12)
活动七 记忆快门	(14)
活动八 我的兴趣爱好	(18)
活动九 假期中的我	(20)
活动十 我能行	(22)
活动十一 “发明”就在你身边	(24)
活动十二 认识自己	(26)
活动十三 我的性格	(28)
活动十四 上网冲浪	(30)
活动十五 偶像崇拜	(33)
活动十六 化解嫉妒心理	(35)
活动十七 拒绝吸烟	(37)
活动十八 我长大了	(39)



活动一 熟悉新学校 热爱新学校

一、活动目标

帮助学生了解新学校，熟悉新环境，尽快适应新的校园生活。

二、相关知识

人在一生当中，要经常面对不断变化的外部环境。刚进入初中的学生也存在各种各样的适应问题，如学校环境的适应、人际关系的适应、学习课程的适应等等，只有认识到这一问题，才能去寻求适应的有效途径。

1. 学校环境的适应

刚刚结束了小学时代的学习生活，离开了自己熟悉的校园、熟悉的老师和同学；进入了初中，置身于一个完全陌生的环境，面对的是一张张新面孔，生活和学习的环境发生了很大的变化，这时如不及时调整自己，不能尽快地适应新环境，将会影响正常的学习和生活。

因此，要帮助刚入校的新生了解学校各机构的设置、位置、职能及其负责人，特别是与学生的学习和生活密切相关的部门，包括校长室、教务处、政教处、总务处、图书馆、团支部、实验室、医务室等，使学生们尽快熟悉新环境，适应新生活。

2. 人际关系的适应

人际关系是人们在共同的活动中建立起来的相互间的心理关系。青少年的人际关系主要有3种：与父母亲的关系、与老师的关系及与同学或朋友的关系。对刚进校的初中生来讲，进入的是一种全新的人际关系，老师和同学都是不曾熟悉的人。我国著名的心理学家丁赞先生说：“人类的心理适应，最主要的就是对人际关系的适应，所以人类的心理病态，主要是由于人际关系的失调而来。”中学生人际关系的适应要比学习的适应困难得多。因此，教师应帮助和引导学生建立良好的人际关系。师生之间，同学之间能够融洽、和睦地相处，使每个人都能融入到新的集体之中。

3. 新课程的适应

由小学到初中，学习的科目增多了，课程的难度加大了，随着学习内容变化，要求学习方法也应发生相应的改变。在小学里，需要老师手把手、一笔一划地教，而到了初中，面对日益增加的课业，需要学生主动、独立地去接受知识，在不同阶段随时调整、更新自己的学习方法。教师应适时地帮助学生尽快适应多学科的学习，以适应和完成新的学习任务。

4. 与自我相关的适应问题

随着环境的变化，大多数人都面临着自我地位的改变。对刚刚走出小学进入初中的学生来说，也存在着一个如何适应自我的问题，如果在新环境中对变化了的自我没有正确的



认识和评价,在新集体中找不准自己的位置,那么也将在适应初中阶段的学习和生活上遇到困难和障碍。比如,一个在原来学校里学习很好的优等生,在新学校中这种优势也许会削弱,如果对这种变化没有心理准备,势必会造成自卑、怀疑自我的消极情绪。再如,青少年往往对自我的评价比别人对自己的评价要高,一旦知道别人对自己的评价低时,会因此而心情苦闷,心理不平衡。

三、活动步骤

课前准备:让学生在课前进行实地考察活动。

1. 教师向学生介绍学校的发展史,历史上发生的重大事件及重要人物。
2. 分组。每组画一张学校的平面草图,图中要标出各职能部门的名称。如校长室、团委、校医室、实验室、图书馆、班主任及任课教师办公室等。
3. 由全班评选出画得最好的,贴在黑板上,然后再让学生自由发言,说出各部门负责人的姓名,大家一起评判,说的不正确的及时给予纠正。
4. 通过学生自己对学校的观察及教师的介绍,让学生填写学生用书上的相关内容。
5. 教师总结。同学们,通过今天的活动,我们已经对我们学习和生活的新学校有了初步的认识和了解,我们大家也将成为新朋友。今后我们要互相帮助、互相进步,共同度过愉快的学习生活。

四、建议说明

1. 本活动最好在开学不长时间进行,可以及时帮助学生进一步熟悉新环境,适应新环境。
2. 教师介绍学校时,应以介绍学校良好的校风、优良的传统为主,使学生对新学校充满希望,对即将开始的学习生活充满信心。





活动二 交朋友，认识新同学

一、活动目标

1. 通过本活动，加深同学们之间的相互了解，消除同学们对新环境、新面孔的陌生感，使每个人尽快融入新集体之中。
2. 帮助学生了解人际沟通、人际交往的一般性知识，学会与他人、同伴交往的技能和方法。

二、相关知识

(一) 人的社会化

人际交往是人社会化的起点，人自出生之日起，就处于一定的人际交往之中。儿童时期，儿童的心理和行为还没有成熟，具有较大的可塑性。此时，父母对其人格的塑造，社会化的过程产生着重要的影响。对于初中阶段的青少年，他们慢慢开始与父母的关系疏远，与同伴或朋友的交往增多，喜欢与同伴交流情感，互吐衷肠，此时同伴与朋友对他们产生的影响更大。总之，青少年成长过程中，通过与家人、同伴的交往，积累了社会经验，学到了丰富的知识，对将来独立人格的形成，将产生积极的影响。

(二) 人际知觉中的人际偏见

人际知觉是人对人的知觉，它是一种社会知觉。现实生活中，人们基于自己的观点、看法与认识，不论是积极的还是消极的，面对周围的人感到不满，并推论到此人的其他方面，从而对别人行为作出错误的归因判断，产生许多人际认知偏见。

1. 第一印象

第一印象是人们初次相遇时产生的印象。这种印象通常是表面性的和片面性的。人们初次相遇时，彼此常根据对方的外貌、衣着、谈吐、姿态等表面特征，作出一个初步的判断和评价。由于“先入为主”的原因，人们往往偏信这一印象。可见，第一印象是影响人际交往的一个重要因素。一方面，在看待别的同学时，要尽量避免第一印象的消极影响，以免产生错误的看法；另一方面，要学会利用第一印象的积极效应，加强自己的个性表现力，力争给人以良好的第一印象，为以后的人际交往打下基础。

2. 光环效应

光环效应又称晕轮效应，是指在观察某个人时，对于他的某种品质或特征有清晰鲜明的知觉。由于这一特征或品质从观察者的角度看特别突出，像耀眼的光环笼罩着该人，使观察者看不到他的其他品质。光环效应在判断一个人的道德品质或性格特征时往往表现得更为突出。心理学家做过这样一个实验：让被试者看一组照片，照片上的人分别是很有魅力、魅力一般和无魅力的，然后让被试者进行评价，结果发现，有魅力的人在各方面的得分都是最高，无魅力的得分最低。



光环效应明显是一种从已知推断未知，由片面看全面的人际认知现象。

3. 刻板现象

刻板现象又称定型化，是指人的头脑中存在的关于某一类人的固定印象。刻板现象在人际知觉中非常普遍。比如人们印象中老师总是戴着眼镜，端庄可敬；教授都是白发苍苍，文质彬彬；学生则青春活泼，清纯可爱。借助于某一类人的特性，我们可以推断出某一个人可能会有特点，但每个人除了具有同类的特性外，还有自己的个性。因此刻板现象不一定正确，容易造成偏见。

4. 近因效应

近因效应在学生人际交往中也是常见的。例如，有两个相处很好的同学，平时互相关心，互相帮助，但就因最近两人之间发生了不愉快的事，彼此怨恨对方。因此越是关系密切的人，一旦反目，怨恨就越深。这一现象在心理学上称为“近因效应”。就是在对人的长期了解中，最近了解的事情往往占据优势并掩盖了对该人的一贯了解。

三、活动步骤

1. 击鼓传花游戏。击鼓（或放音乐），鼓停（或音乐停），花传到哪位同学，哪位同学就站起来向全班同学介绍自己。内容包括姓名、年龄、爱好、特长、性格特点等。

2. 每个同学自我介绍完后，全体同学齐喊：“×××，我们喜欢你。”

3. 游戏结束后，教师做总结：我们今天认识了许多同学，尽管一下子我们不可能把他们的名字全部记住，但既然我们走进了同一个教室，同一个班级，我们大家就是朋友，让我们共同携起手来，迎接美好的未来。

四、建议说明

1. 本活动应在一个互相陌生或基本陌生的团体中进行，建议在开学初进行。

2. 教师要营造良好的气氛，轻松的环境，鼓励学生大胆地做自我介绍，特别是对胆小、不爱说话的同学要给予鼓励。

3. 对人际交往的五个要点要多强调，给学生留下深刻的印象，并希望他们以此要求自己，逐渐养成自觉行为。





活动三 做一个受欢迎的人

一、活动目标

1. 帮助学生学会如何接纳别人，如何被别人接纳。
2. 通过讨论，使学生明白做一个受欢迎的人必须具备哪些品质，如何做一个受欢迎的人。

二、相关知识

有良好的人际关系或经常和他人保持良好互助，对于身体健康、心理健康具有很重要的意义。

影响人际关系的因素通常有以下几个方面：

1. 距离的因素

俗话说：“远亲不如近邻”。就是说距离近的比距离远的更容易形成亲密的关系。比如在同学们的交往中，同桌之间关系比其他的同学更容易密切一些，同班同学比异班同学更容易密切一些，同样，同年级比不同年级的同学相处更容易一些。

2. 时间的因素

交往的时间越长，接触的机会越多，相互之间也就越容易形成亲密的关系。即使再亲密的朋友，不见面的时间一长，慢慢地也容易变得疏远起来。

人的交往一般是阶段性的。成年后回忆自己的学生时代，会发现对小学同学的记忆不深，而对中学同学的记忆很深，到了大学阶段，关系相对疏远。因此中学阶段往往是人际交往最纯真、印象最深刻的阶段。

3. 个人品质

有了时间和空间上的便利条件，也不一定能形成亲密的关系，个人的品质也是一个重要因素。心理学家安德森曾经用一张表列出 555 个描写人格品质的形容词，让大学生指出他们在多大程度上喜欢具有这样特点的人。结果表明，最喜欢的个性品质是“真诚”，最不喜欢的是“说谎”和“装假”。具体结果见下页表。

4. 人际吸引

(1) 外表的吸引。一个人的体形、外貌、衣着、言谈举止等外表会影响着这个人的的人际吸引力。外表对于第一印象非常重要。研究表明，个体的外在魅力直接影响对他的社会评价。

(2) 相似和互补。人们一般喜欢和自己相似的人接触，如外貌相似、社会地位相似、态度和价值观相似等。心理学家 J.L. 弗里德曼认为：“相似性对友谊模式的影响是广泛而重大的。在友谊、婚姻，甚至简单的喜欢和不喜欢中，人们都强烈倾向于喜欢那些和他们相似的人。”比如喜欢踢足球的比较容易聚在一起，喜欢文学的也比较容易聚在一起等。



个性品质受欢迎的程度

最喜欢的	介于喜欢与不喜欢之间的	最不喜欢的
真诚	固执	不友好
诚实	循规蹈矩	多嘴多舌
忠诚	大胆	自私
真	谨慎	眼光短浅
信得过	易激动	粗鲁
可靠理智	文静	自高自大
有思想	腼腆	贪婪
体贴	害羞	不真诚
可信赖	天真	不友善
热情	好冲动	信不过
友善、友好	好斗	虚假
快乐	闲不住	冷酷
不自私	追求物质享受	邪恶
幽默	反叛	装假
负责任	孤独	说谎
开朗	依赖性	
信任别人		

另一方面，当交往双方的需要和满足途径正好是互补关系时，双方的喜爱程度也会增加。健谈的人需要有耐心的好听众，喜欢听人说话的人就容易成为他的朋友；支配欲强的人容易和依赖性强的人做朋友。

(3) 相互作用。一种满意的人际关系应该是双方都受到支持和赞扬，人们的喜欢一般是相互的。我们一般喜欢那些也喜欢我们的人，不喜欢那些讨厌我们的人。C. 贝克曼等人的研究表明，如果事先告诉甲小组成员，乙小组的人喜欢他们，那么在以后重新分组时，甲小组的成员愿意和乙小组成员分在一起。

(4) 互惠公正。公正原则是指每个人从人际关系中获得与其贡献相适应的收益。人际关系的稳定依赖于双方认为公正的原则。研究表明，人们在很多情况下都是这么考虑的，他也可能为了长期的利益而在短期的人际关系中不这样考虑。

5. 交往规则

在人际交往的过程中，要遵守许多规则，不然容易使人际关系受到破坏或终止。人际交往一般都要遵循下列规则。

规范性规则：是指用于维系人际关系使之得以持续下去的规则。如尊重对方隐私、不透露别人的秘密等。

酬赏性规则：是指有关规范个体在人际关系中获得或提供报酬、回报的种类或质量的规则。如分享成功的消息、回报恩惠和赞美等。

亲密性规则：在不同的人际关系中有不同的亲密性规则。如家庭中的人际关系的亲密程度一般比朋友之间要高，同事和邻居之间的亲密程度相对比较低。

与第三者之间的规则：在人际交往过程中常会涉及到第三者，这是一个比较敏感的问题，也需要加以规范。如背后传话、不在场的第三者的隐私问题等。

6. 人际沟通

人际沟通是指个体之间在共同的活动中彼此交流认识、思想、感情等信息的过程。它对于人际关系的建立和保持具有重要的作用，许多人际关系问题的产生是由于没有进行及



时有效的沟通造成的。人际沟通的方式主要有言语沟通和非言语沟通，后者包括表情、手势、体态以及社交距离等。言语沟通和非言语沟通往往是相互补充、相互依存和相互促进的。

三、活动步骤

1. 自由发言。主题是：“你认为，一个受同学欢迎的人应具备哪些品质？”教师将学生所说的品质写到黑板上，至少要 10 种以上。

2. 自由发言的第二个主题是：“被大多数同学排斥或拒绝的人，具有哪些品质？”同样，将学生所说的品质写到黑板上，至少 10 种。

3. 小组讨论。将学生分成 6~8 人一小组，自由发言，说一说自己的好朋友，说说为什么喜欢他（她），他（她）有哪些优点，还有哪些不足需要改正。之后每个小组选一名代表向全班汇报讨论结果，组与组之间进行交流。

4. 全班同学唱《朋友》之歌，做为活动的结束。

四、建议说明

1. 在自由发言中，对学生遗漏的品质，教师要有意进行提示、引导。

2. 对于在班里不受欢迎的同学，教师要及时分析原因。如班干部向老师汇报情况，通常被斥为“打小报告”或“告密者”等。教师应注意保护这部分同学，在适当的时候做些解释工作。此外，有些家境困难的同学，可能会被别人看不起，教师要做一些正确的引导。





活动四 把握今天

一、活动目标

1. 帮助学生建立时间观念，有意义地度过青少年的“黄金时代”。
2. 做时间的主人。学会合理地、有效地安排和利用自己的时间。

二、相关知识

(一) 制定学习时间计划表

中学生的学习任务比较繁重，各门功课都需要努力去学，如果没有一个时间安排的话，整天忙得晕头转向，还顾此失彼。因此要想成为学习的主人，必须订立一个学习计划。有些同学计划也订了不少，但总是执行不了，什么原因呢？主要在于计划制订得不合理，或脱离实际，或者安排的时间没有弹性，无法调整。计划的制订要力求具体化。例如规定每天写一篇日记，背5个单词，阅读半小时课外书等。另外，时间安排不能太紧、太满，应留有余地、留有弹性，否则很难执行。当然留的余地也不能太多，那样会使自己松松垮垮，无紧迫感。

(二) 善于抓住学习的最佳时机

在一天之内，人体的生理机能会发生一系列的周期变化，如果按这种规律安排学习、生活，就可以高效率地利用时间。如利用早晨的时间用于需要记忆的科目，下午学习轻松一点的科目，晚上攻克难一些的科目，往往会取得较好效果。

(三) 充分利用间隙时间

俄国史学家雷巴柯夫说：“时间是个常数，但对勤奋者来说，是个复数。用‘分’来计算时间比用‘时’来计算时间的人，时间多50几倍。”可见挤时间的秘诀就是尽量把时间单位缩到最小，充分利用零碎时间。如果我们把每天的时间统计一下，就会发现，有许多时间都被自己白白地浪费掉了。如果能充分利用这些时间，比如等人、等车的时候，在路上的时候，背一背英语单词，回忆一下今天所学的知识，长期坚持下去，定会受益匪浅。

三、活动步骤

(一) 猜谜语

老师：有一种特殊的银行，它给世界上的每一人都开了一个账户，每天给每个人的账户上存入相同数目的资金，当天存入的当天要用完，用不完的第二天自动作废，也不准透支和超支。请同学们猜一猜，这个特殊的银行每天给我们大家存入的是什么？

同学答：时间。

老师：同学们正值青春年华，处于人生的黄金时代，把握住了今天，就拥有了未来。



(二) 请 2~3 名同学讲故事

通过古今中外人名家惜时如金的典故，树立珍惜时间的观念。

(三) 分组讨论

中学时代怎样有效利用时间？讨论后，请同学发言。

(四) 指导学生制定时间安排表

(五) 由学生集体朗读《今日歌》、《明日歌》

(六) 教师总结

为了我们美好和光明的明天，请把握住每一个今天。

四、建议说明

1. 讲故事要让学生提前准备好，可让平时综合表现较差的学生担任。
2. 材料要有榜样性，能够震撼学生的心灵。
3. 制定时间安排表可安排在课余或班会等时间。时间安排表的制定是本课最重要的内容，最好作为作业留给学生，并安排下一次课时的讲评。同时希望学生公示自己的时间安排，邀请父母、同学帮助监督，使其持之以恒，避免流于形式。





活动五 学会学习

一、活动目标

1. 帮助学生掌握有效的预习、听课和复习方法。
2. 让学生了解自己的学习方法,并指导学生改进自己的学习方法。

二、相关知识

(一) 学会学习

学会学习就是在获得必要的基础知识、基本技能的同时,掌握有效的学习方法和策略,具有自我调整学习过程的能力。联合国教科文组织国际教育发展委员会在1972年提出的报告中指出:“科学技术的时代意味着,知识在不断地变革,革新正在不断地日新月异,大家一致同意,教育应该较少地致力于传递和储存知识,而应该更努力寻求获得知识的方法(学会如何学习)。”陶行知先生力主教师的责任在教学生会学。他说:“好的先生不是教书,不是教学生,乃是教学生学。让学生学会一些知识固然重要,但让学生学会学习更为重要。”国外,有的学者把上述观点称为“学习的革命”。美国心理学家赫伯特·格乔伊说:“未来的文盲已不是不能阅读的人,而是没有学会学习的人。”因此,教师应教会学生如何学习,这比教给他们知识更有意义,“授人以鱼仅供一饭之需,教人以渔则终生受用无穷。”

学会学习,掌握正确的学习方法和策略,能有效地提高学习效率,获得事半功倍的效果。为什么花同样的时间学习,有的学生效果明显,而有的学生效果不好呢?除了智力差异以外,学习方法可能是很重要的方面。

(二) 学习方法辅导

学习方法是多种多样的。这里主要介绍学习过程的三个基本环节——预习、听课、复习。

1. 预习

预习就是学生在上新课之前,先进行自学,对内容有初步的理解,并做好学习新知识的准备。预习的过程大致有以下几个步骤。

(1) 阅读。先粗读一遍,了解一下所学内容的大意,然后再细读,边读边想,并将重点和疑难之处划上记号。

(2) 解疑。通过使用工具书(字典、辞典以及相关资料),将你有疑问的问题搞清楚,实在搞不清楚的,作一下记号,等到上课时,集中精力听老师来解答。

(3) 检验。如果时间允许的话,可做一些作业或练习,以检验自己的预习效果。

2. 听课

(1) 做好准备工作。首先将课堂上要用到的学习用具准备齐全,以便使用。其次,使



自己保持饱满的学习热情,强烈的兴趣和求知欲,使大脑处于兴奋状态,有利于积极思考。再次,课前预习,为学习新知识做准备。

(2) 集中注意力,专心听讲。俄国教育家乌申斯基曾经有过这样的比喻:注意是学习的窗户,没有它,知识的阳光就照射不进来。一个上课不注意听讲,思想开小差,搞小动作,注意力不集中的学生,他的学习成绩是很难提高的。

(3) 开动脑筋,积极思维。学生上课时,在理解、掌握知识的基础上,积极思考,培养灵活的思维。

(4) 善于掌握规律。根据学科规律和教师讲课的特点来抓住要点。比如,语文、英语的学习,要多读;数学、物理的学习要善于观察,勤于动手。再如,每个教师讲课也都有其特点和规律可循,要善于根据这些特点,抓住教师讲课内容的重点、难点,这样有助于进一步提高听课的效率。

3. 复习

多次的识记称之为复习,是指对已经学过的知识重新进行学习。孔子曾说过“学而时习之,不亦悦乎”,“温故而知新,可以为师矣”;德国学者狄慈根指出,“重复是学习的母亲”。中学生在复习时,要合理、有效地组织复习,才能达到较好的效果。①合理安排复习时间。根据遗忘规律,对学习的知识要及时复习。②回忆。在复习中,用一部分时间复习,用另一部分时间回忆,哪些已经掌握了,哪些还没有掌握,以便在下次复习时更有目的性,着重攻克难点。③归纳整理。将所学知识加以系统地组织,对课堂笔记加以整理,加工提炼成适合自己用的复习材料,并融入到自己的知识体系中。

三、活动步骤

(一) 学习方法自测

教师让学生将书翻到学习方法自测一页,按测验要求让学生回答问题。回答完成后,教师指导学生自己评分,帮助学生了解自己的学习方法。

(二) 展开讨论

1. 讨论的题目是“如何提高预习效果”。可将学生分成5~6人小组,要求每个学生发言,小组讨论完后,选代表发言,教师归纳总结,提出补充意见。

2. 讨论的题目是“怎样听好一堂课?”小组讨论完后,教师归纳总结,提出补充意见。

3. 全班共同讨论“怎样使复习的效果更加有效?”学生就这一问题发表各自意见,教师将好的意见写到黑板上。最后,归纳出有效的复习方法若干条。

四、建议说明

1. 学习方法因人而异。教师要指导学生根据自己的个性特点,摸索出一套适合自己的学习方法。

2. 不定期组织学习经验交流会,提高学生对学习方法的意识水平。



活动六 集中注意力

一、活动目标

通过本活动，让学生了解、掌握集中注意力的方法。

二、相关知识

（一）注意的种类

无意注意。无意注意是指预先没有目的、也不需要意志努力的注意，亦叫“不随意注意”。例如，教室里大家正在全神贯注地听老师讲课，这时“叭”的一声，有位同学的文具盒不小心掉到了地上，大家的目光会投向发出响声的地方，这就是无意注意。

有意注意。有意注意是指有预定目的，需要一定意志努力的注意，亦叫“随意注意”。例如，我们在学习过程中会遇到各种困难，要克服困难，必须树立明确的学习目的，并通过意志努力，使注意力集中到学习上。

随意后注意。随意后注意是注意的一种特殊形式，同时具有有意注意和无意注意的某些特征，是在随意注意的基础上发展起来的。比如我们在学习一种新东西的时候，一开始需要随意地组织自己的注意，并通过意志的努力来维持这种注意。以后如果我们对此产生了兴趣，把学习它变成了一件令人愉快的事情，这时就不需要很大的意志来维持注意了，随意注意转化成随意后注意。随意后注意对完成长期、持续的任务是有利的。

（二）注意的品质

注意的稳定性。指注意在一定时间内保持在某个活动或对象上。学生在45分钟的上课时间内，必须具有稳定的注意，才能使自己的注意保持在听课上。影响注意稳定性的因素是多方面的，刺激物的强度和持续时间，活动内容和活动方式的多样化，身体状况等都对注意的稳定性有显著的影响。教师在组织教学过程中，要根据这些原则，稳定学生的注意。

注意的分配。同学们在课堂一边听老师讲，一边作笔记，这种在同一时间内，把注意分配到两种或几种不同的对象与活动上，叫注意的分配。它是完成复杂工作任务的重要条件。

注意的转移。注意从一个对象或一种活动转移到另一对象或另一活动上，注意的这种动力特性叫做注意的转移。比如上课时学生的注意指向听课，下课后他们的注意就转移到课间活动上去了。注意的转移和分心是不一样的。前者是根据新任务的要求，将注意转向新的对象或活动；后者是指注意受到了无关刺激的干扰，离开了当前进行的活动。分心是注意的一种障碍或缺陷，教师应该帮助学生养成良好的注意习惯。



三、活动步骤

(一) 视物训练

教师拿出预先准备好的画有几何图形的图板，也可用投影仪，让同学看1分钟，然后让学生回答：

1. 图中共有哪几种图形？
2. 每种图形各有几个？
3. 每一种颜色（红、黄、黑）有几种图形？

学生回答过程中可以适当提示，直到基本答对为止。

(二) 圈字训练

请学生将书翻到圈字训练一页上。随后依次下指令，每一步指令完成后，请学生自查一下，错圈、漏圈多少。

(三) 数数训练

按学生用书中的方法，让学生自己训练。

(四) 抗干扰法

可用电视机、收音机作为干扰源，在噪音的干扰下阅读、背书或做作业。此种方法只适用注意力品质好的学生。

四、建议说明

1. 教师可根据学生的实际情况进行一些操作训练。
2. 视物法训练用红、蓝、黑三种颜色随机画好各种几何图形。一种几何图形可以画1~4个不等。
3. 向学生讲一些注意水平与意志水平的关系，提高他们的自我控制意识和自我管理水平。

