

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

中学生心理导向

第三册

科学出版社

初中心理健康教育试用教材

中学生心理导向 教学参考第三册

沃建中 主编

科学出版社

2001

内 容 简 介

本书是初中《中学生心理导向第三册》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、教学注意事项和教学参考资料。

本书可供初中二年级教师使用,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 教学参考第三册

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

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

1998年8月第一版 开本:787×1092 1/16

2001年8月第四次印刷 印张:8 1/2

印数:5301—8300

字数:187 000

ISBN 7-03-006772-X / G·826

定价:20.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈新伟〉)

《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

“不但没有生理的缺陷和疾病,还要有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变化的不断变化,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,能攥住这历史大机遇,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,更是时代的呼唤! 近十多年来,我国国民经济的迅速发展,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程的总结,尤其是国家教委“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、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。该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,该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,该教材对中学生的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。

整套教材皆以学期为单位,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。

我希望大家喜欢《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

致初二的老师

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。

初二的学生,正经历着从儿童期向成人期的过渡。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)在他们身上更为明显,这表现在心理的不同层面,如对自己的认识含糊不清、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,甚至表现出亲子关系的紧张。

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二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。根据初二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。希望在未来的一学年里,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

2000年3月

目 录

第 1 课	共同步入青春	(1)
第 2 课	心中的秘密向谁说	(7)
第 3 课	纯净的心	(12)
第 4 课	我们都是好朋友	(17)
第 5 课	新的挑战	(22)
第 6 课	善用所长	(28)
第 7 课	做自己的主人	(33)
第 8 课	做人当自强	(38)
第 9 课	各具千秋	(44)
第 10 课	唤醒你心中酣睡的巨人	(49)
第 11 课	别说不可能	(55)
第 12 课	脑筋急转弯	(60)
第 13 课	思维新干线	(65)
第 14 课	走近师长	(71)
第 15 课	老师需要爱	(76)
第 16 课	假如我能重新选择	(82)
第 17 课	我的责任	(86)
第 18 课	亲情与敌意	(92)
教学参考资料		(97)

第1课

共同步入青春

教学理念：

青春期的少男少女，随着第二性征的出现，性生理的成熟，性意识的觉醒和萌发会对自身外表变化及异性外表变化的差异产生敏感、好奇、不安心理。会对“性”和“异性”交往产生浓厚的兴趣，他们心中充满困惑和表现出躁动。此时，他们心理发育正处于孩童与成人之间的过渡期，表现出种种心理上的矛盾。在这矛盾之中，他们易产生焦虑不安、彷徨、压抑等情绪。因此，帮助他们认识“青春期现象”，有利于他们摆脱困惑，促进自我意识的发展，增强社会适应能力，塑造健康的人格。

教学目标：

教师：

- 1.了解学生青春期困惑的表现，并加深对他们的理解。
- 2.帮助学生认识青春期困惑的主要问题是什么，以及存在的原因是什么。

学生：

- 1.了解青春期自我困惑是同龄人共同面对的问题。
- 2.认识青春期困惑产生的原因，做好适应青春期的心理准备。



当你挥手告别天真烂漫的孩提时代，青春的花朵就会在你的生命之树上逐渐绽开。在人生的这一特殊时期，朝气与活力伴随着躁动与困惑，会成为你生命之旅中一道独特的风景，给你留下永生难忘的记忆。下面的

情况是心理工作者在普遍调查后得出的青春期学生共同面对的问题。

你有哪些表现

时间:10 分钟

活动:请同学选择青春期困惑的问题，并进行统计。

建议:教师强调这些问题是青春期同学所面临的共同困惑，同学们需填写自己的真实情况。

请你勾画。

1. 身体变化，使人骚动不安，困惑迷茫。
2. 愿意看言情小说、电影、电视剧等。
3. 对异性产生异常的好奇和兴趣。
4. 希望了解有关性的知识。
5. 在异性面前表现紧张和兴奋。
6. 在与异性交往中，双方都有一种相互吸引的感受。
7. 自我意识觉醒，有成人感和独立感。以我为中心，追求快乐。
8. 独立意识与长辈的“权威”观念发生冲突，出现逆反现象。
9. 与长辈关系日渐疏远，与同辈伙伴关系越来越密切。
10. 情绪忽高忽低，难以控制，易轻率鲁莽，义气用事。

请你说说除以上内容以外还有什么表现？



欣赏自己

首先向你报告青春信息的是你这一时期的身体变化，面对自己的身体变化，你是什么态度呢？

请看下面的同学，对自己体态的思想适当吗？

时间：10 分钟

活动：学生思考
回答各种问题。

建议：可小组讨论，全班交流，其目的是让学生学会接纳自己。

我这么胖，真难看！
就赖我妈。谁让她那么胖，全遗传给我了。
我每天节食减肥。

我这么矮小，
真不愿跟高个儿的同学站在一起，
多现眼呀！



他们为什么这样关注自己的体态？

每个人都是一个独特的她或他，找不到第二个同样的人。如果能够去发现自己身体的独特之处，就能为此自豪。请你面对镜子审视一下自己：

我最欣赏自己的是_____的体魄_____的容貌_____的谈吐_____的头脑。

俄国大文豪托尔斯泰曾说过：“人不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽。”让我们心安理得地正视自己的特点，不无骄傲地接受自己，也宽容地接受他人，因为自己与他人都是极其自然而真实的。

异性面前的我

伴随身体的变化，性意识的觉醒，异性间的吸引力悄悄萌生。少男少女对

时间:10 分钟

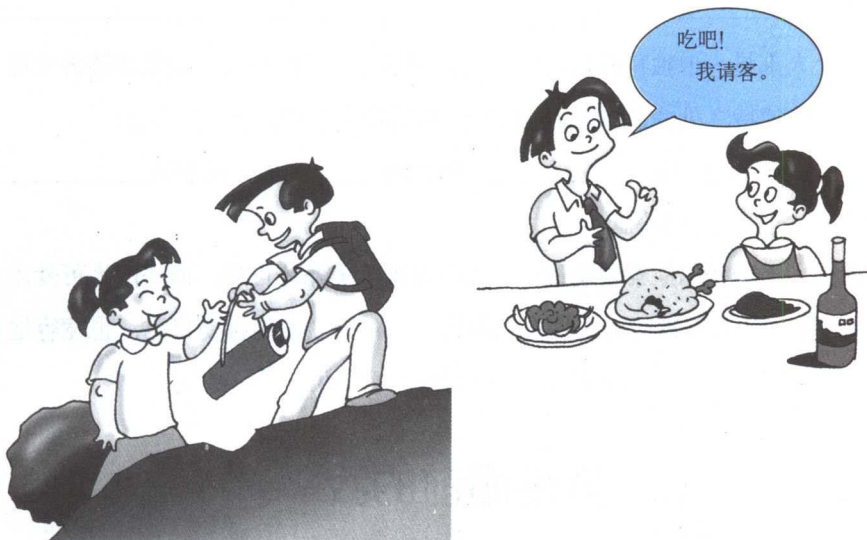
活动:完成选择题并对错误表现欲进行分析。

异性产生了一种神秘感,渴望了解异性是怎么回事,希望自己能引起异性注意。请评论下面的哪些表现欲是适当的(在认为适当的题目后面括号里打“√”)。

1. 学习成绩力争成为同性的佼佼者。()
2. 体育锻炼中显示自己的实力、耐力。()
3. 课外活动中,才能非凡,聪明才智频频展现。()
4. 野炊活动中,炒出拿手的好菜。()
5. 在演讲会上勇于登台亮相,成为众人注意的目标。()
6. 社会工作中拥有较强的魄力,工作成效好。()
7. 外出活动,男生常主动帮女生拿东西,干力气活。
遇到危险,男生一马当先转危为安,女生也不胆怯。()
8. 为了引起男生注意,女生过分打扮自己,涂脂抹粉。穿过于裸露的服装,奉承夸张,矫揉造作。()
9. 男生以“保护女生”为借口,出风头打群架。()
10. 男生与女生外出,大把大把花钱,显得多么潇洒大方。

纠正错误

每个同学分析图中其中一种错误的表现欲(说明错的原因,会造成什么后果,如何做才适度)。



随着年龄的增长,生理发育成熟,少男少女对自己在家庭、学校中的“被动”地位感到不满。开始出现了“成人感”与独立意向。你的成人感强烈吗? 请

阅读下面的事例，谈谈你的看法。

时间:10 分钟

活动:学生研讨
问题。

建议:学生填写
讨论或演小品。

强强从小是个听话的孩子，从幼儿园到小学从没让爸爸妈妈操过心。可自从进了中学就像变了一个人，爸爸妈妈的话如耳旁风再也不起作用。强强做起事来（如回家晚，星期天去找同学），也不再和妈妈打招呼。家长非常着急。

强强为什么会是这样_____

强强这样做有什么意义_____

强强怎样做更成熟_____



我的收获

时间:5 分钟

建议:同学填写
交流或教师收
来看。

通过今天的学习，你得到的启示是什么？青春
的困惑是我们男少女_____





青春期的困惑

上中学后，你可能会发现自己无论与父母、老师还是与同学的关系都在悄悄发生变化，甚至你的变化也常常会使你的父母和老师大惑不解：为什么变得如此古怪、不听话，又爱提出各种大

人想不到的问题，在一些问题上还经常与父母、老师发生冲突？这一系列的变化都反映了中学生的一些自我困惑。例如：初二学生李小，自从进入青春发育期后，没有心思学习，忙于交友，在服饰上包装自己，学习成绩直线下降。老师不解地问她：“你初一还是‘三好’学生、班干部，怎么不到一年就成了‘差生’？”王飞同学，上初二以后经常因为一点小事与父母争吵，他常常感觉与父母难以沟通。类似的问题还有许多。青年心理学的研究证明，青春期是一个“危机的时期”。有些心理学家总结出青少年的“七大问题”，即权威问题，时间问题，两性问题，自我困惑问题，工作或学习怠慢问题，角色问题和观念问题。这些现象说明，青春期是一个“不合拍”的失调时期。

面对青春期的种种变化，有的同学欣喜，感受到成长的喜悦；有的同学烦恼，体验到成长的苦涩；然而更多的同学则是一种矛盾的心理，时而如涓涓溪流般清爽，时而又犹如暴风骤雨般让人难以应付。因此，焦虑、紧张、喜悦、烦恼、兴奋等多种心理构成了青春期一道独特的风景线。就像必须经过产前的阵痛才能诞生新的生命一样，一个人必须经历青春期的“动荡”时期才能走向成熟。所以青春期的种种困惑并不是可怕的事情，它是发展的必经之路，是全世界每一个青少年都要面对的共同问题，处在青春期的中学生朋友，青春的钟声已经响起，它正在唤起你浑身的活力，不必为此而烦恼，用你的青春活力去迎接来自生活的挑战。

第2课

心中的秘密向谁说

教学理念：

青春期的同学正经历着心理断乳期，渴望找到思想、感情、要求和观点一致的同伴朋友。交朋友结伴，珍重友谊，这既是同学们进行自我肯定又是得到同伴认同支持的一种心理需要。然而，在交友中同学们因不慎而造成自我伤害。如果大家了解了友谊及层次，懂得交友的原则，就能增强自我保护意识，生活会更加充实而快乐。

教学目标：

教师：

- 1.理解学生渴求同伴友谊的心理需要。
- 2.指导学生认识择友的正确原则，提高社会化水平。

学生：

- 1.了解在交友中受到伤害的原因及正确交友的原则。
- 2.理解真正朋友的含义，加强自我保护意识。

教学准备：

- 1.可将夏秋心理困惑录音(配上带伤感色调音乐)。
- 2.可事先组织学生充当心理咨询医生演小品，增加学生体验深度。



心灵之门向谁开

青春期的你、我、他，多么需要同伴的友谊。谁是自己的朋友，和谁说心里话，说到什么程度，都需要学习，否则就易受到伤害。下面的例子正是如此，让我们一起分

时间：10 分钟

析，帮夏秋走出困境。

知心姐姐：

活动：听夏秋哭诉心中烦恼的录音。分析夏秋产生烦恼的原因。

注意：教师在学生分析讨论前，要求学生抓住关键内容思考（画横道的内容）。学生在友谊层次上，及相互交往正确的道上都有思考与行为上的不成熟，导致他们造成自我伤害：①分辨不清朋友；②有话随便说；③学生间互相传话。

我是一个开朗而天真活泼的学生，常和大家谈笑，非常快活。在同学中有七八个朋友，我不论大小事都会告诉他们，每天放学一起走，上学一块学习高兴地玩，真有意思。我被大家公认为最坦率的“傻呼呼”。一天中午我正在写作业，有四个朋友一起围拢过来。看着他们生气的面孔我真呆了。当着全教室的人小佳竟大骂我卑鄙，小李逼问我为什么说她坏话……他们一起指责我。我的头快要炸了，任凭我怎么解释都无济于事。我冲出教室，半天才冷静下来。可我却不知道他们为什么要这样对待我？虽然我们平时互相说长道短，可那并没有恶意，我也没说过谁的坏话呀？我丈二和尚摸不着头脑，我痛苦地哭泣，他们为什么这样对待我，这到底是为什么？知心姐姐快帮帮我吧！

苦恼的夏秋

假如你是知心姐姐，你来分析一下夏秋处于此种窘境的原因是什么？

原因是：



一剂良药

1. 请你把相应的内容用线连结起来，并说明为什么？

初交(初识不了解)

心中的秘密向他(她)说

熟交(熟悉但未成为朋友)

不可多谈自己

深交(可以信赖的朋友)

不谈个人心中的秘密，只谈大家熟知的一般内容

请你考虑心中的秘密向与你关系层次不同的人讲会有什么结果：

与初交人讲会：_____

与熟交人讲会：_____

与深交朋友讲会：_____

可见：同伴间的友谊是有程度可分的，心中的秘密且慢公开。

2. 好处方：朋友不是剃头挑子一头热，我们的心理话是要和知心朋友谈，那么谁是你的知心朋友呢？是否你认为别人是你的知心朋友，别人就一定你的朋友呢？请随知心姐姐去采访，情况就明确了。



小刚：夏秋很大方不自私，我就需要她这样的朋友。

小英：我和夏秋是邻居，一块走搭个伴。

小佳：我最讨厌夏秋！

小明：夏秋是我的好朋友！

小红：夏秋太漂亮，我真嫉妒她。

小李：夏秋跟小明好，我才不喜欢她呢！

小莉：夏秋爱帮人，我需要她这个朋友。

时间：10 分钟

活动：学生填写各项内容并发表意见。

建议：方法一，由个人填写，大家讨论。

方法二，由一人扮演知心姐姐进行咨询，大家一起分析。

时间：10 分钟

活动：用采访的方法让同学讲出对夏秋的态度。