

九年义务教育 中学实验教材

心理健康教育

中国科学院心理研究所 编 七年级
兰州市教育科学研究所



地质出版社

编者的话

亲爱的少年朋友：

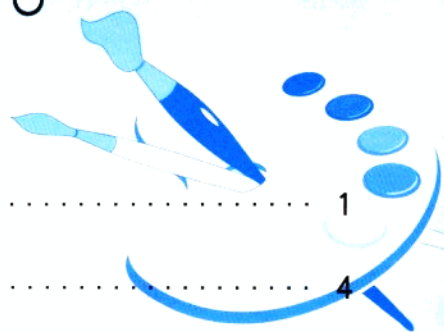
祝贺你成为一名中学生！

当你踏进中学校门的时候，你是否意识到已经告别了天真烂漫的童年，进入了风华正茂的少年时代。伴随着青春的脚步，一个绚丽多彩的世界正在向你敞开。

在初中这个人生的重要阶段，你要经历许多事情。你不仅要学习知识、培养品格、锻炼意志，还要学会交往、学会关爱、学会自立。你要面对的不都是赞扬、鼓励，还会有烦恼和焦虑，人生的色彩将随着你的成长而丰富起来。心理健康教育正是根据你成长的需要而设立的。它为你和同学们设计了一系列活动，包括自我意识、自尊、自信、学习方法、思维、情感、记忆、习惯、交往、价值观等许多方面。这些活动从理解、关爱的角度，帮助你分析遇到的问题，并设计出解决问题的方式、方法。它将营造一个不同以往的课堂，让你通过游戏、通过故事、通过交流，获得心理健康知识，健康快乐地度过少年时代。



目录



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 4



活动三 做一个受欢迎的人 7

活动四 把握今天 10



活动五 学会学习 13

活动六 集中注意力 15



活动七 记忆快门 18

活动八 我的兴趣爱好 21



活动九 假期中的我 23

活动十 我能行 25



活动十一 “发明”就在你身边 27

活动十二 认识自己 29



活动十三 我的性格 31

活动十四 上网冲浪 35



活动十五 偶像崇拜 37

活动十六 化解嫉妒心理 39



活动十七 拒绝吸烟 41

活动十八 我长大了 43





熟悉新学校 热爱新学校

1

通过对学校的观察活动，完成下列内容

学校名称_____

所处的地理位置_____

建校时间_____

占地面积_____

全校教职工人数_____

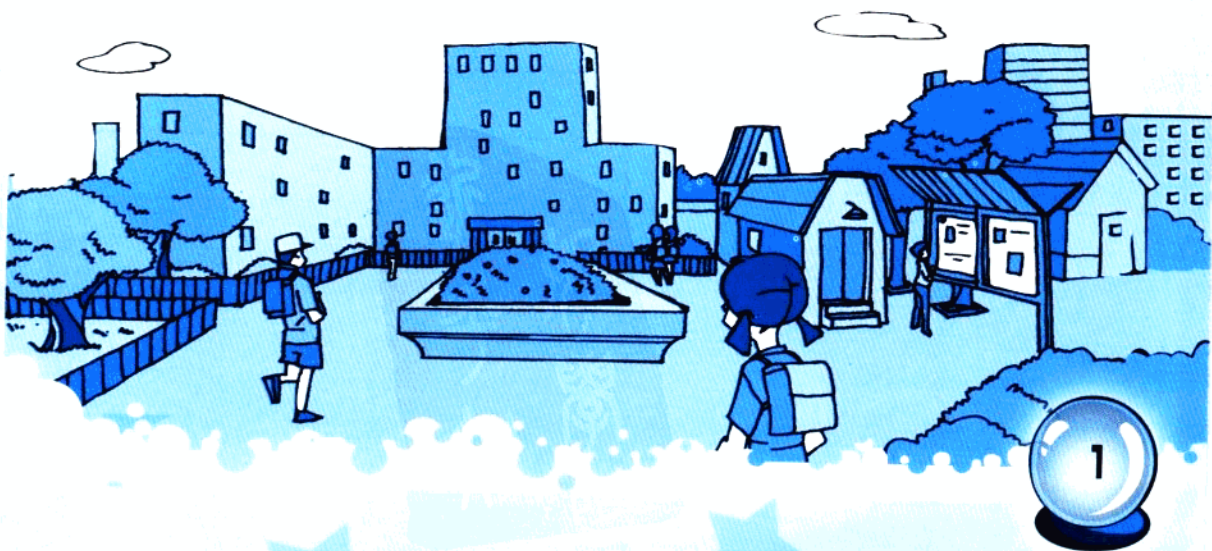
初一新生班级数_____

初一新生人数_____

所在班级人数_____

学校建校以来著名人物或历史事件_____

画一幅学校的平面图，评一评谁画得好。



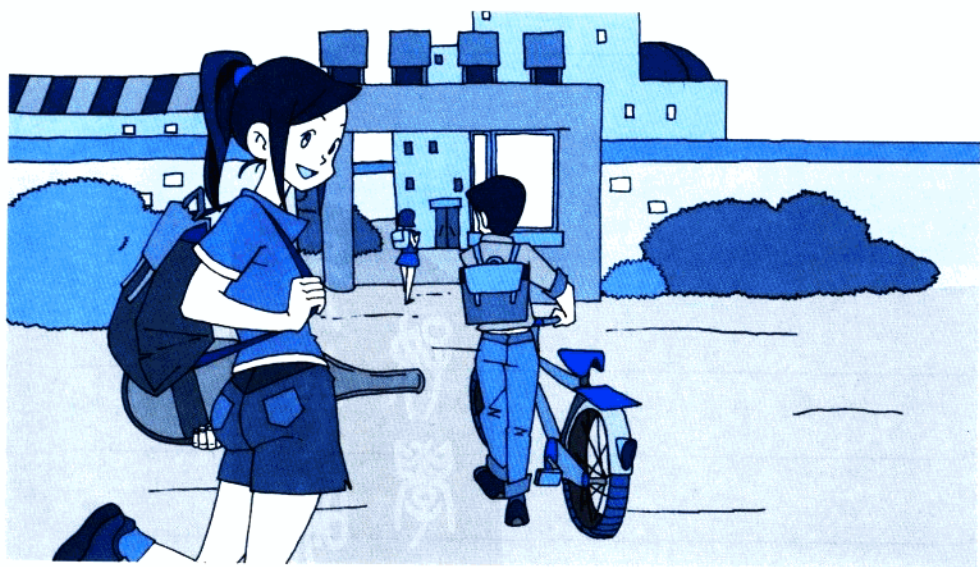
职 务	姓 名	工 作 的 地 方
校 长		
校 医		
班 主 任		
语文教师		
数学老师		
英语教师		
历史教师		
地理教师		
政治教师		
生物教师		
音乐教师		
体育教师		
美术教师		
德育教师		
心理教师		
图书馆的教师		

有一只老鼠要搬到南方去，猫问它：“北方是你的老家，你为什么要搬到南方去呢？”老鼠答道：“因为我在北方实在住不下去了，这里的人都讨厌我吃他们的粮食！”猫说：“你一年要吃不少粮食，而且还破坏人家的东西，是挺讨厌的。如果你能改变这种坏习惯，不是仍然可以在北方住下去吗？不然的话，即使搬到南方，环境虽然变了，但你那令人生厌的习性没变，南方人也会讨厌你的呀！”



议一议

你对寓言的理解和体会。



活动二



交朋友 认识新同学

1

认识是相互的，先把自己介绍给大家。

包括自己的姓名、性格、兴趣、爱好等等。

2

开学已有一段时间了，
你认识了多少新同学？
能说出他们的名字吗？



3

说出你最了解的三位新同学、新朋友的姓名，
以及他们的优缺点、兴趣、爱好等。

1. _____

2. _____

3. _____



温馨提示

如何给人留下良好的第一印象

当你与素不相识的人初次见面时，必定会给对方留下某种印象，心理学上叫做“第一印象”。这种印象通常是表面性的和片面性的，通过日后的交往会产生变化。但由于“先入为主”的原因，第一印象往往对人的认知产生关键作用。

怎样才能给人留下良好的第一印象呢？心理学家提出了以下几条建议：

1

注重仪表

索菲亚·罗兰说过：“你的衣服往往表明你是哪一类人，它们代表着你的个性。一个和你会面的人往往不自觉地依据你的衣着来判断你的为人。”确实，得体的衣着、打扮在交往中很容易给人留下一个鲜明而深刻的印象。但是衣着打扮要以得体为前提，就是符合本人的年龄、性别、性格、职业、社会角色等特征。另外还要注意时间、地点和场合。

2

学会聆听

人际交往过程中，擅长聆听的人，往往在别人的心目中都会留下良好的第一印象。听人说话时，应精神集中，表情专注，不要东张西望，心不在焉。在听的过程中，还需做出会心的呼应。如不时地用“哦”、“是这样”等来表示你在注意倾听。当对方意识到你能耐心倾听他的意见时，自然会向你靠近。

3

克服羞怯

羞怯是人的正常心理状态。羞怯往往会阻碍与他人的积极交往，妨碍友谊的发展。与别人交往时，首先要对自己充满信心，不要怕说错，更不要怕别人笑话自己，瞧不起自己。美国前总统林肯年轻时演说曾被别人轰下台，但他并未因此气馁，反而奋发图强，最后终成演说家。其次要勇于参加交往实践，锻炼自己。

4

学会微笑

美国教育家卡耐基曾说过：“一个人的面部表情，比穿着更重要。笑容能照亮所有看到他的人，像穿过乌云的太阳，带给人们温暖。”如果你能笑脸迎人，就会给人以一种温暖亲切之感。笑也是一种交际手段，笑能讨人喜欢，应当学会“微笑外交”，习惯面带微笑。

5

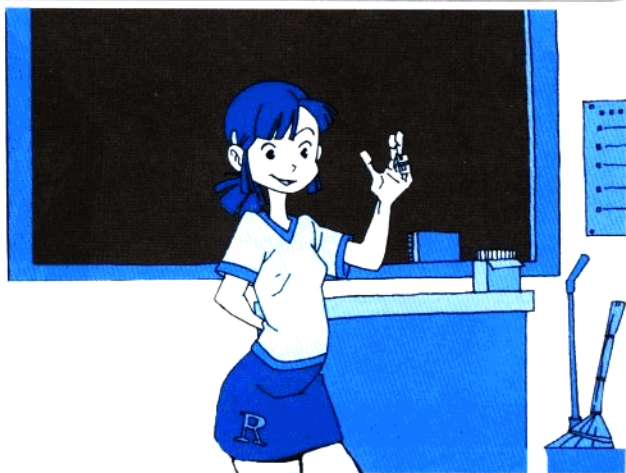
语言谦逊

作为人们在交往中表情达意的工具，文雅、和气、谦逊的语言，是通往相互挚爱和友谊的桥梁。如果在日常语言中能经常使用“请”、“谢谢”、“对不起”等礼貌语言，能使人感到愉快，并得到人们的尊重。



练一练

- (1) 主动与人交谈
- (2) 交往中的文明用语
- (3) 主动赞扬同学
- (4) 使用文雅语言



活动三



做一个受欢迎的人

1 你认为，一个受同学欢迎的人应具备哪些品质？

2 通常被大多数同学排斥或拒绝的人，具有哪些特征？



培养良好的个性品质

良好的个性品质对于搞好人际关系是至关重要的。中学生应加强以下四种个性品质的培养。

1

尊重他人，关心他人，富于同情心

一个懂得尊重他人的人，必然会得到他人的尊重和理解；一个接受了别人关心的人，同样也会去关心别人。当别的同学遇到困难时，要主动地去帮助，经常帮助别人将能使别人懂得你的存在对他的价值。久而久之，必是“爱人者人恒爱之”。

2

心胸宽阔，宽容待人

在与同学交往过程中，难免会碰到一些令人不快的小摩擦、小冲突。如果气量狭小，相互之间就容易产生成见，甚至反目为仇。但如果度量大一些，不斤斤计较，耿耿于怀，能互相信赖，互相谅解，及时沟通，则彼此之间的成见是不难消除的。其实，小事上能宽大为怀，能宽容别人、礼让别人，不但不会使你蒙受损失，而且会使你更受人敬佩。

3

为人正派，诚实可信

正直、诚实是建立友谊的基础。一个正直的人，容易得到别人的友谊和信任、钦佩和尊重；一个诚实的人，使别人觉得可靠、放心，从而能与你推心置腹，披肝沥胆。相反，那些心术不正、搬弄是非的人，将会众叛亲离，人人讨厌。

谦逊温和，不卑不亢

与人交往，“和”为贵。就是说话要和气，为人要和善。那些温和亲切、笑脸迎人的人，在人际交往中，往往受到欢迎。但一味地讨好、巴结别人，不但给人以虚伪的感觉，反而引起别人反感。

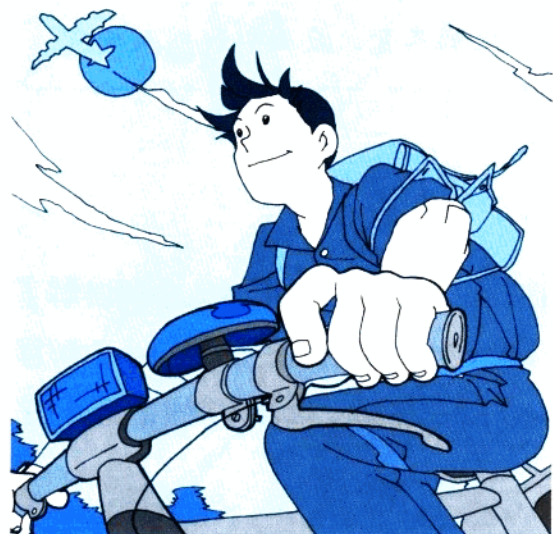
4 开处方

A. 小明和小亮是一对很要好的朋友，却因为一件小事使小明误解了小亮，对小亮不理不睬，十分冷淡。为此，小亮很苦恼。他想向小明解释清楚，又怕他根本不听。请同学们帮小亮出出主意，怎样才能消除他们之间的误解呢？

B. 小丽和小华是好朋友，小华学习好，小丽觉得和自己的好朋友在一起特别有收获。在学习上小丽也特别下功夫，很快成绩就进入了班上前几名，还超过了好友一点，自己觉得很骄傲，也很高兴。可在这时，她却发觉好友对她冷淡了许多，渐渐地不和她在一起了，还把她当成了对手。为此，小丽感到后悔，还不如不努力，她就不会失去好朋友了。小丽有错吗？为什么？

活动四

把握今天



今日复今日，今日何其少！
今日又不为，此事何时了？

——文嘉

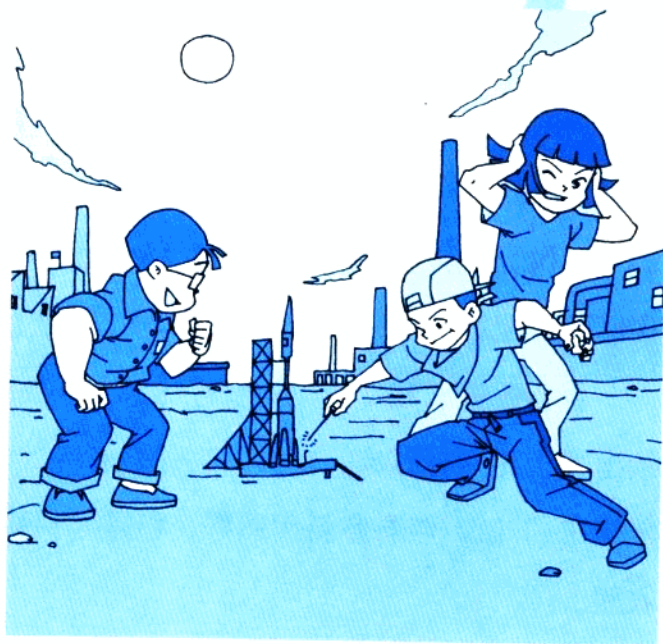
1. 排排你的时间表

青少年是人生的黄金时代，也是短暂的，因此要珍惜时间，做时间的主人。那么如何有效地利用时间呢？首先要合理安排自己的时间。根据课程表，精心制定一天24小时的时间表。内容应包括起床、锻炼、吃饭、上学、放学、作业、自习、娱乐、劳动、睡觉等等。然后，每天进行时间花费统计，修改作息时间表。

作息时间表

2. 找一找间隙时间

中学阶段的学习任务比较重，同学们总觉得时间不够用。但时间像海绵中的水，只要愿挤，总还是有的。有人做过这样的计算，如果每天能有效利用半小时，那一年就有180多个小时；如果每小时读上10页书，那一年就可以读完1800页书。



????????????????????

找出你可以利用的间隙时间 _____

看看在这些间隙时间里可做些什么? _____

3. 阅读

三国时代，魏国大司马董遇很有才学。他经常告诫他的学生，要惜时如金，充分利用“三余”：“冬者岁之余，夜者日之余，阴雨者时之余也。”

宋代著名文学家欧阳修撰写了不少诗歌和散文，有人问他这些诗作来自何处，他答道：来自“三上”，即“马上、枕上、厕上”。

著名数学家苏步青，年逾古稀，身兼数职，20世纪80年代以后却连续出版了几本有影响的新作。他哪里来那么多时间呢？他说：“我用的是零头布。”做衣服有整料固然好，但是零料拼接得好，照样能做出漂亮的衣服。

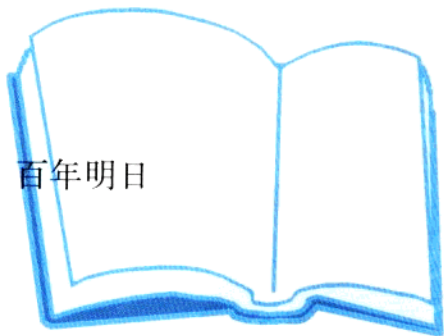
今日歌

今日复今日，今日何其少！
今日又不为，此事何时了？
人生百年几今日，今日不为真可惜！
若言姑待明朝至，明朝又有明朝事。
为君聊赋《今日诗》，努力请从今日始。



明日歌

明日复明日，明日何其多。
我生待明日，万事成蹉跎。
世人若被明日累，
春去秋来老将至。
朝看水东流，暮看日西坠。百年明日
能几何？
请君听我《明日歌》。





未来的文盲已不是不能阅读的人，而是没有学会学习的人。

——赫伯特·格乔伊

1

小组讨论



- (1) 如何提高预习的效果？
- (2) 怎样听好一堂课？
- (3) 怎样复习效果好？
- (4) 讲述自己的学习方法、程序与弱点，互相交流。

2

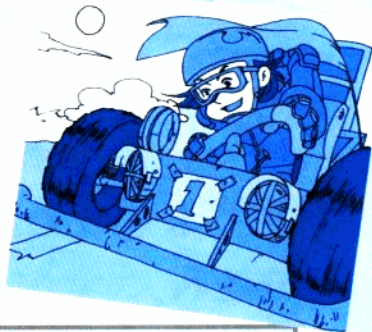
学习方法

学习方法是学习的重要内容。良好的学习方法能提高学习效率，获得事半功倍的效果。

在学习中你是否掌握了预习、听课、复习三个环节的学习方法。

○	预 习：阅 读	解 题	检 验
○	听 课：准 备	集中精力	积极思考
○	主动发言	及时提问	
○	复 习：回 忆	归纳整理	完成作业

3 学习方法自测



下面有 10 个问题，你实际是怎么做的，怎么想的，就怎么回答。每个问题有 3 个可供选择的答案：是、不一定、否。请把相应的答案写在题目后面。

(1)	学习除了书本还是书本。
(2)	对书本的观点、内容从来不加怀疑和批评。
(3)	除了小说等一些有趣的书外，对其他理论书根本不看。
(4)	读书从来不做任何笔记。
(5)	除了学会运用公式定理，还想知道它们是如何推导的。
(6)	课堂上讲的基础知识没啥好学的，只有看高深的大部头著作才过瘾。
(7)	能够使用各种工具书。
(8)	上课或自学能聚精会神。
(9)	能够见缝插针，利用点滴时间学习。
(10)	常找同学争论学习上的问题。

答案与说明：

第(1)、(2)、(3)、(4)、(6)题回答“否”表示正确，各给 10 分。其他问题回答“是”表示错误，不给分。回答“不一定”的题目都给 5 分。最后计算总分。

总分 85 分以上，学习方法很好。总分 65~80 分，学习方法较好。总分 45~60 分，学习方法一般。总分 40 分以下，学习方法较差。

你是否对得分结果有些失望，没关系，你还有机会提高呢！找到不足，完善计划，坚持实践，请继续努力吧！

