



九年义务教育课本
拓展型课程教材

心理健康 课本

(试验本)

初中

学生用书



华东师范大学出版社

心理健康

学本

(试验本)

初中

学生用书



华东师范大学出版社



经上海市中小学教材审查委员会审查
准予试验用
准用号 II-CX-2005005

责任编辑 彭呈军
许 静

九年义务教育课本
初中心理健康学本（试验本）
拓展型课程教材

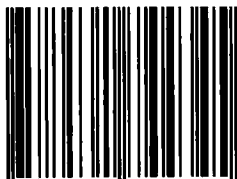
上海中小学课程教材改革委员会

华东师范大学出版社出版

（上海中山北路 3663 号，邮政编码 200062）

上海崇明裕安印刷厂印刷 上海新华书店发行

ISBN 7-5617-4434-X



9 787561 744345 >

开本 787×1092 1/16 开 印张 13 字数 241 千字

2005 年 8 月第 1 版 2006 年 3 月第 3 次印刷

ISBN7-5617-4434-X/G·2580(课)

定价：9.10 元

上海市物价局价格审查批准文号：沪价商专(2005)60 号

全国物价举报电话：12358

此书如有印、装质量问题，请向本社调换
华东师范大学出版社电话：62232623



目 录

第一单元 与自我对话

- 第1课 这就是我/2
- 第2课 做个最好的自己/10
- 第3课 MAGIC WORDS/15
- 第4课 学会整治自己的草地/20

第二单元 让好心情做主

- 第5课 少年初识愁滋味/28
- 第6课 情绪健康维他命/34
- 第7课 清除你的“情绪垃圾”/41
- 第8课 找寻失败中的“珍珠”/47

第三单元 学并快乐着

- 第9课 一切从“新”开始/54
- 第10课 记忆攻略/61
- 第11课 “专心”必胜技/68
- 第12课 学习的动力/73
- 第13课 傲视群雄战考场/79

第四单元 让我们相处得更好

- 第14课 你的沟通状态/86
- 第15课 沟通技能大解密/92
- 第16课 朋友和友谊/98

第五单元 青春的轨迹

第17课 给“青春期”画像/104

第18课 青春心事/110

第19课 我是男孩/女孩/116

第20课 萌动的青春情/123

第六单元 向问题挑战

第21课 直面问题/130

第22课 问题解决六步法/136

第23课 优雅地说“不”/142

第24课 学会自我保护/149

第七单元 做自己的主人

第25课 重塑你的快乐自我/156

第26课 我可以改变想法/161

第27课 向完美挑战/167

第28课 阳光少年人见人爱/171

第八单元 我的今天和明天

第29课 放飞自由的时光/178

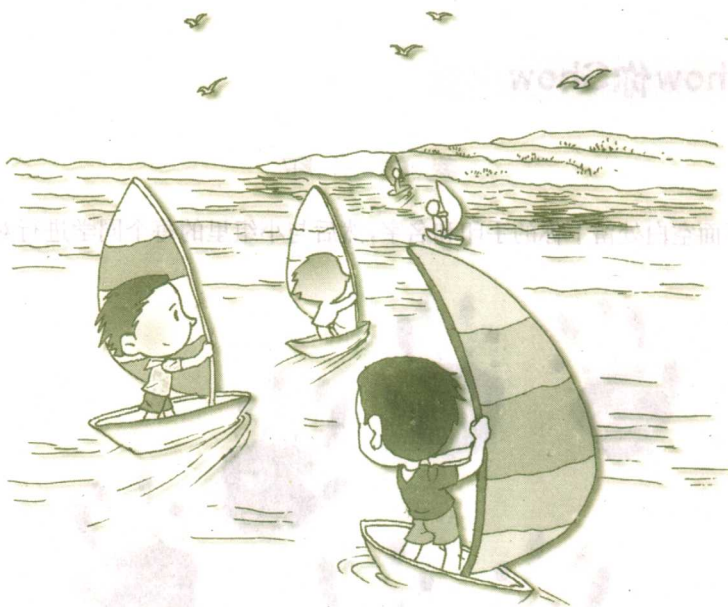
第30课 虚拟与现实的对话/183

第31课 追星逐月时尚潮/189

第32课 三百六十行/197

第一单元

与自我对话



第1课 这就是我

我一直知道，我就是我。

可是有一天，我不知道自己是谁，

突然很陌生，却又如此的熟悉；

如此的反复，却又如此的烦恼。

怕看清了自己，将会没有地方可去，

更怕不了解自己，将会走错前进的方向。



我Show你Show

我的手印

请你在下面空白处留下你的手印和名字，然后与小组里的每个同学进行对比。你有什么发现？



我的十二行诗

在人生这个色彩斑斓的大舞台上,我们每个人都扮演着自己的角色,同时充当着他人的观众。随着时间的推移,我们也在点点滴滴地积累着对自己的看法——积极的或消极的。我们心目中从此有了一个自己。我是什么样的呢?闭上眼睛想象一下,你的面前放着一面镜子,你在看,你看到了什么?里面的人漂亮吗?快乐吗?独立吗?里面的人需要什么?……他到底是谁?你还看到了什么?好,现在让我们睁开眼睛,拿起手中的笔,把你看到的写下来,完成属于自己的“十二行诗”。

我

我

我

我

我

我

我

我

我

我

我

我



自我探索

通过以上的活动,我发现我拥有:

我缺少:

其实,我_____ (不/非常/比较/有一点)了解自己。



怦然心动

我是一棵什么树?

房前有片菜地,自从用篱笆圈起来,边上就长了一棵树。

孩子两岁时,去了一次乡下。回来问我:“妈妈,爷爷院子里有一棵枣树,我们家的这一棵也是枣树吧。”大人不在意的事,经孩子一问,就会显得非常复杂。听了儿子的问话,我顿时犹豫起来。我还真不知那是棵什么树。于是每有人来,我便多了一件事,那就是,问他们是否认识这棵树。

一天,农校的一位朋友来,他审视了一下,说:“这是一棵李子树,一看叶子就知道。”当天晚上,我告诉儿子:“以后你有李子吃了。我们家的那棵树是李子树。”

寒来暑往,日复一日。李子树一天天长大。就在孩子升小学的那一年,它开花了。此时,适逢爷爷从乡下来。他看看房前的李子树,说:“今年你们有樱桃吃了,你看门前的那棵樱桃树,花开得多茂盛。”

“爷爷,那是一棵李子树。”儿子给爷爷纠正。

“傻孩子,李子树什么样子,我能不知道吗?你们家的这一棵是樱桃树。”爷爷给儿子纠正。

被我们叫了三年的李子树,原来是一棵樱桃树。

爷爷走后,樱桃花开始飘落,几粒青色的果实开始显露出来。就在儿子等着吃樱桃的时候,不知是因为当年的雨水太大,还是别的什么原因,树上看得见的几个果子开始脱落,直到一个不剩。那棵树从此再没人关心。

深秋的一天,房前有人丈量土地,听说开发公司要在这儿盖一栋大楼。一位划线员在那儿喊:“这是谁家的核桃树,要移赶快移,明天挖掘机就来了。”



明明是我们家的樱桃树，怎么又成了核桃树？我从家里出来，说：“那是我们家的樱桃树。”

“樱桃树？我没见过樱桃树，还没吃过樱桃吗？你看看那上面，明明挂着一颗核桃。”划线员边说，边顺手指向树梢。

那儿确实挂着一枚小小的核桃。我们家房前的那棵树，不是一棵樱桃树，它是一棵核桃树。

十年过去了，每次想起我们家的那棵树，心中总有一种说不出的感慨。这棵树多次被我们张冠李戴，最后是它用一枚小小的果子，向我们证实了它的真实身份。

一棵树必须奉献出果实，才有人认识它。一个人也是如此。凭着在自己生命树上结出的果实，不管它是甜美的还是酸涩的，我们才能真正认识自己！

心心点灯

1. 人，要认识你自己！因为认识自己的人，他们清楚什么对自己有益，并且能分辨什么是自己所能做到的和什么是自己不能做到的，从而在人生中往往能事半功倍。

小贴士

我们可以通过心理测验来了解自己。通过科学化的心理测验，可以帮助我们了解自己未知、别人也未知的部分。心理测验可以帮助我们了解自己的气质、性格、价值观、职业兴趣与偏好等。当然心理测验又有其限制，它只是帮我们了解自己的工具，所以不要完全依赖心理测验的结果，也不必不属一顾。做心理测验，必须要有专业的心理咨询人员替我们解释结果，对我们才有帮助。

2. 我们可以从生理自我、心理自我、社会自我三方面完整地来了解自己。

生理自我：包括身高、体重、外貌、性别、身体机能(肺活量等)等。

心理自我：包括气质、性格、智力、兴趣、需要、价值观、情绪、意志品质等。

社会自我：包括角色、地位、职业等。

3. 了解自己的方式：

(1) 透过自己活动的结果来了解自己；

(2) 透过别人来了解自己；

(3) 透过对自己内部世界的分析来了解自己；

(4) 透过测验来了解自己。

4. 让三个自我相互协调地发展,是每一个人的目标。

5. 认识自我也是需要学习的!



成功教练

气质测验

下面 60 道题,可以帮助你大致确定自己的气质类型,在回答这些问题时,你认为很符合自己情况的记 2 分;比较符合的记 1 分;介于符合与不符合之间的记 0 分;比较不符合的记 -1 分;完全不符合的记 -2 分。

1. 做事力求稳妥,不做无把握的事。
2. 遇到可气的事就怒不可遏,想把心里的话全说出来才痛快。
3. 宁可一个人干事,不愿很多人在一起。
4. 到一个新的环境很快就能适应。
5. 厌恶那些强烈的刺激,如尖叫、噪音、危险镜头等。
6. 和人争吵时,总是先发制人,喜欢挑衅别人。
7. 喜欢安静的环境。
8. 善于和人交往。
9. 羡慕那种善于克制自己感情的人。
10. 生活有规律,很少违反作息制度。
11. 在多数情况下情绪是乐观的。
12. 碰到陌生人觉得很拘束。
13. 遇到令人气愤的事,能很好地自我克制。

14. 做事总是有旺盛的精力。
15. 遇到问题总是举棋不定,优柔寡断。
16. 在人群中不觉得过分拘束。
17. 情绪高昂时,觉得干什么都有趣;情绪低落时,又觉得什么都没有意思。
18. 当注意力集中于一事物时,别的事很难让我分心。
19. 理解问题总比别人快。
20. 碰到危险情景,常有一种极度恐惧感。
21. 对学习、工作怀有很高的热情。
22. 能够长时间做枯燥、单调的工作。
23. 对符合兴趣的事情,干起来劲头十足,否则就不想干。
24. 一点小事就能引起情绪波动。
25. 讨厌那种需要耐心、细致的工作。
26. 与人交往不卑不亢。
27. 喜欢参加热烈的活动。
28. 爱看情感细腻、描写人物内心活动的文艺作品。
29. 工作学习时间长了,常感到厌倦。
30. 不喜欢长时间谈论一个问题,愿意实际动手干。
31. 宁愿侃侃而谈,不愿窃窃私语。
32. 别人总是说我闷闷不乐。
33. 理解问题常比别人慢一些。
34. 疲倦时只要短暂的休息就能精神抖擞,重新投入工作。
35. 心里有话宁愿自己想,不愿说出来。
36. 认准一个目标就希望尽快实现,不达目的誓不罢休。
37. 学习、工作一段时间后,常比别人疲倦。
38. 做事有些莽撞,常常不考虑后果。
39. 老师或他人讲授新知识或技术时,总希望他讲得慢些,多重复几遍。
40. 能够很快地忘记那些不愉快的事情。
41. 做作业或完成一件工作总比别人花的时间多。
42. 喜欢运动量大的剧烈体育运动,或者参加各种文体活动。
43. 不能很快地把注意力从一件事转移到另一件事上去。
44. 接受一个任务后,就希望把它迅速解决。
45. 认为墨守成规比冒风险强一些。

46. 能够同时注意几件事物。
47. 当我烦闷的时候,别人很难使我高兴起来。
48. 爱看情节起伏跌宕、激动人心的小说。
49. 对工作的态度一贯认真严谨。
50. 和周围人的关系总是相处不好。
51. 喜欢复习学过的知识,重复做能熟练的工作。
52. 希望做变化大、花样多的工作。
53. 小时候会背的诗歌,我似乎比别人记得清楚些。
54. 别人说我“出语伤人”,可我并不觉得这样。
55. 在体育活动中,常因反应慢而落后。
56. 反应敏捷,头脑机智。
57. 喜欢有条理而不甚麻烦的工作。
58. 兴奋的事常使我失眠。
59. 老师讲新概念,常常听不懂,但是弄懂以后不容易忘记。
60. 假如工作枯燥无味,马上就会情绪低落。

计分标准:

以下各 15 个题得分相加,得出 4 个分数。

胆汁质: 2、6、9、14、17、21、27、31、36、38、42、48、50、54、58

多血质: 4、8、11、16、19、23、25、29、34、40、44、46、52、56、60

粘液质: 1、7、10、13、18、22、26、30、33、39、43、45、49、55、57

抑郁质: 3、5、12、15、20、24、28、32、35、37、41、47、51、53、59

1. 如果把某一项得分用 X 来表示,那么 $X > 20$,则为典型的该气质。
2. 如果 $10 \leq X \leq 20$,则为该项一般气质。
3. $X < 10$,但某项得分较其余项为高(相差 5 分以上),则为略微倾向于该气质。
4. 几项得分很接近(相差不超过 4 分),则为混合型。

友情提醒

知道自己的气质类型了吗? 一定要注意扬长避短哟。

小贴士

“气质”是个外来词，它与我们常说的“禀性”、“脾气”比较近似。在日常生活中，我们会发现，有的人活泼好动，有的人安静稳定，有的人反应灵敏，有的人反应迟钝，有的人遇事急躁。这与他们拥有不同的气质有关。气质，是每个人与生俱来的，并无好坏之分。关键是在生活中我们要扬长避短。在心理学上，最常见的是把气质分为四类：胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质。它们的特点如下。

胆汁质：直率热情，精力旺盛，脾气急躁，情绪兴奋性高，容易冲动，反应迅速，心境变化剧烈。

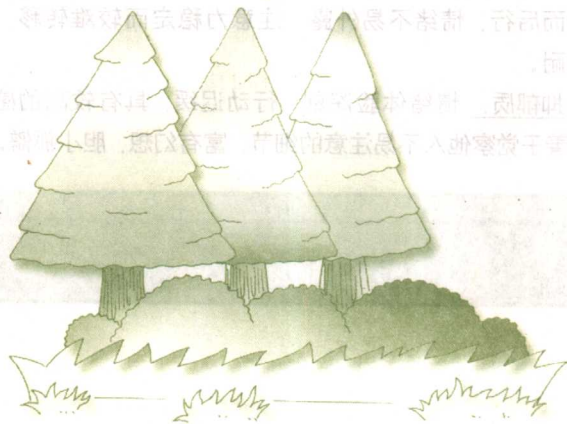
多血质：活泼好动，反应灵敏，乐于交往，注意力易转移，兴趣和情绪多变，缺乏持久力，具有外倾性。

粘液质：安静，稳重，沉着，反应缓慢，沉默寡言，三思而后行，情绪不易外露，注意力稳定而较难转移，善于忍耐。

抑郁质：情绪体验深刻，行动迟缓，具有较高的感受性，善于觉察他人不易注意的细节，富有幻想，胆小孤僻。

第2课 做个最好的自己

如果无法成为山间的松林，
就做各地的灌木吧；
如果不能成为灌木，
就做小草吧，使街道更加青翠美丽；
如果不能成为林荫大道，
那就做窄窄的小路吧；
若是无法成为太阳，
就做一颗星星吧，只要你能发出光泽。
不能凭大小来断定你输赢，
不论你是什么，都可以做个最好的自己！
只要你相信，并愿意努力！





我Show你Show

索然无味

“动物学校”的启示

有一天，一群动物聚在一起，彼此羡慕对方的优点，抱怨自己的缺点，于是决定成立一所学校，希望通过训练，使自己成为一个通才。他们设计了一套课程，包括奔跑、游泳、飞翔和攀登。所有动物都注了册，选修了所有的科目。最后的结果是：小白兔在奔跑方面，名列前茅，但是一到游泳课的时候，就浑身发抖；小鸭子在游泳方面，成绩优异，飞翔也还差强人意，但是奔跑与攀登的成绩却惨不忍睹；小麻雀在飞翔方面，轻松愉快，但就不能正经地奔跑，碰到水就几乎精神崩溃；至于小松鼠，固然爬树的本领高人一等，奔跑的成绩也还不错，却在飞翔课中，学会了溜课。

大家越学越迷惑，越学越痛苦，终于决定：停止盲目学习别人，好好发挥自己的长处。他们不再抱怨自己、羡慕别人，因此又恢复了往日的活泼和快乐。

从“动物学校”的故事中，你获得了什么启示呢？你联想到了什么？

我的优点树

请你设想一下，你正沿着一条路走，突然发现你前方有一棵很特别的树。这完全是你个人的一棵树，在它上面挂满了标志着你特别的能力和优点的硕果。仔细地观察它，它是怎样的？枝干、树根如何？然后拿张纸把它画下来。



自我探索

我们的优点，会对我们产生深远的影响。回顾过去，我深深地感到，我的优点令我更加：（请用“√”表达你的优点对你产生的影响。）

() 喜欢自己

() 自信

() 肯定自己的价值

() 觉得自己重要

() 受别人欢迎

() 被重视

() 感激生活

() 有勇气面对各种困难

() 积极地迈向成长

() 其他

看看“我的优点树”，我忍不住说：“嘿，我优点多多！我是个富有的人！我要珍惜我所拥有的！”

在我的优点中，哪些已经得到了充分的发展？我是如何在学习和生活中利用和发挥这些优势的？

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

哪些优点很容易被忽视，还需要在以后的学习和生活中将其充分发挥？

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____