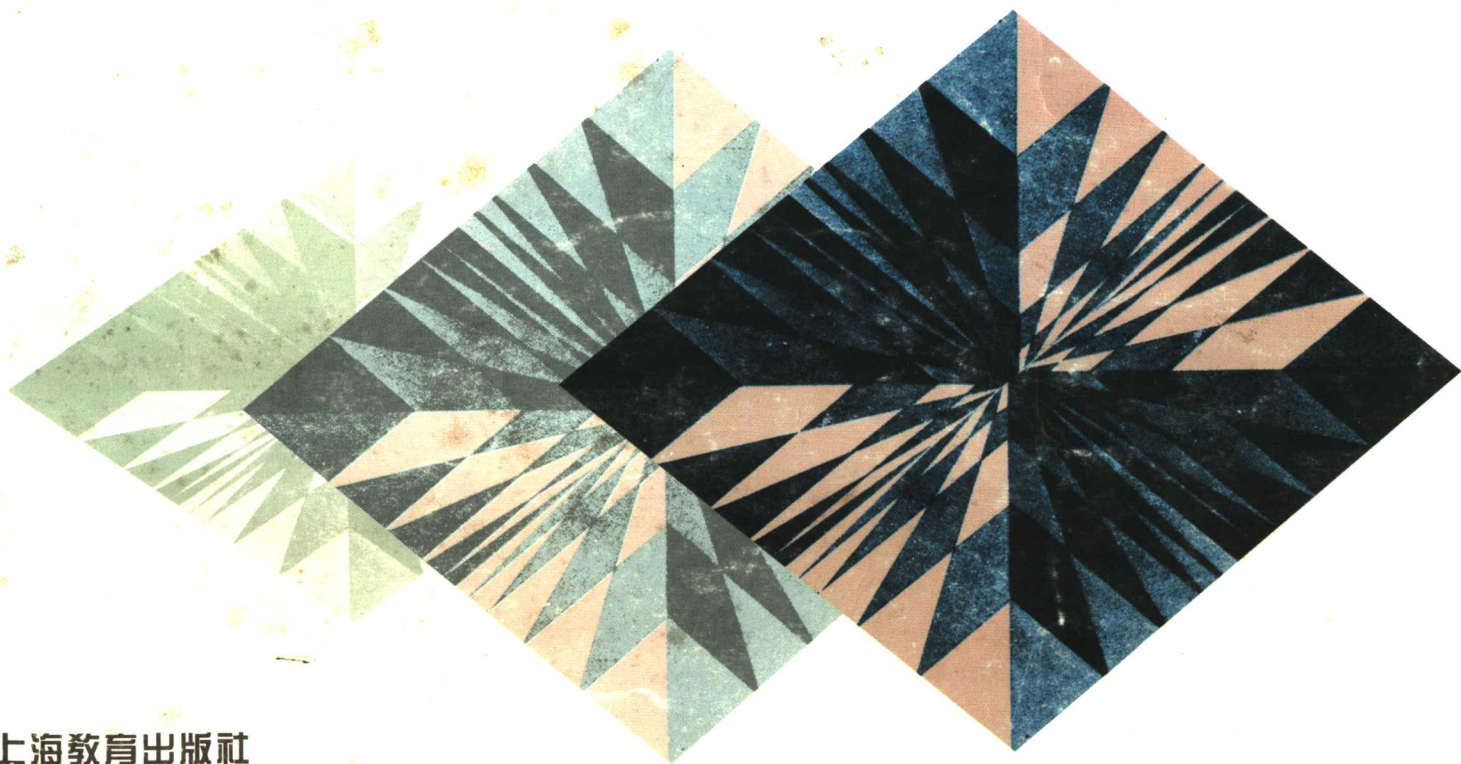
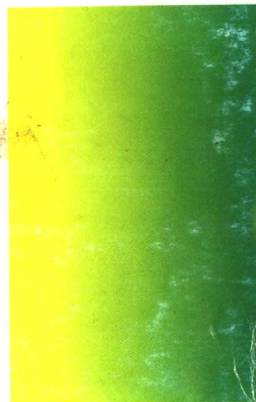


# 心理健康教育

## 活动手册

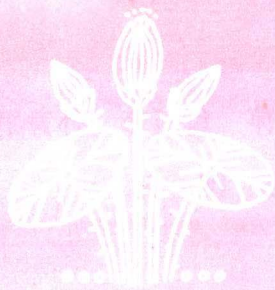
初中二年级第一学期



上海教育出版社

P. 200

张静涟 王金根主编  
上海教育出版社



# 心理健康教育活动手册

XINLI JIANKANG JIAOYU HUODONG SHOUCE

初中二年级第一学期

ISBN 7-5320-4904-3



9 787532 049042 >

心理健康教育活动手册

初中二年级第一学期

张静涟 王金根 主编

上海教育出版社出版

(上海永福路123号)

(邮政编码: 200031)

上海新华书店发行 上海美术印刷厂印刷

开本 787×960 1/16 印张 6

1996年8月第1版 1997年7月第2次印刷

印数 14,101—23,350本

ISBN 7-5320-4904-3/G·4874 定价: 7.70元

顾问：周金彩 黄晞建 董念祖 张伟俊 曹子方

审订：曹南山 顾平龙 张长江

主编：张静涟 王金根

策划：黄立康

编写人员：洪流 陈政 苏杏萍 詹丽珍 孙秀娟

绘画：陈云华 邢开亮 卢天苏 闵 人

责任编辑：曾加乐 石 鼓

## 前言

这是一本《心理健康教育活动手册》，针对年龄特征，设计各种辅导活动，采用谈话、游戏、写作、歌唱、剪贴、画画等形式，引导你投身于丰富多彩的活动之中。你可以从中体验、思考，并将体会写在“手册”里。通过“手册”中的活动，你将了解自己，认识环境，自觉地控制、调节心理活动，有利于身心健康的发展。

本套“手册”，每学年 2 册，从小学到中学，12 个学年，共 24 册，形成系列。整套《心理健康教育活动手册》将成为你身心发展与成长的记录。

愿《心理健康教育活动手册》伴你成长。


# 目录

<b>第一单元</b>	<b>长大的喜悦</b>	2	在兴趣中体验乐趣	48	
	镜中的我	4	在战胜困难中享受快乐	51	
	别人眼中的我	8	诊治学习中的常见病	57	
	我的变化和我的美梦	10	<b>第四单元</b>	<b>撒播友谊的种子</b>	66
	我的性格倾向	14	朋友是什么	68	
<b>第二单元</b>	<b>我的社交圈</b>	19	友谊是什么	74	
	与同伴	21	我班谁的人缘好	82	
	与长辈	28	<b>第五单元</b>	<b>在五彩缤纷的社会中</b>	83
	交往的心情	32	职业的分类	85	
	人际关系测试	36	职业的特征和社会价值	89	
<b>第三单元</b>	<b>读书中的苦与乐</b>	41	职业的选择程序	90	
	不下苦功何有乐	43			

# 长大的喜悦

## 第一 单元





经过一个漫长的暑假，大家又见面了。或许你会发现不少同学长高了，嗓子变粗了，言谈举止像大姑娘、大小伙了。如果你们仔细观察，还会发现同学们在个性、情绪、兴趣、交往及需要等方面也发生了变化，这些变化会令每个人有不同的感觉，例如喜悦、惊奇、困惑，甚至于不安与烦恼……不知你们有没有体会？然而，有一点可以肯定地告诉你，你长大了，你将告别少年时代向青年时代迈进了。这是一个人重要而短暂的过渡阶段。我们如何抓住这段宝贵的时光，迈好青春的步伐呢？

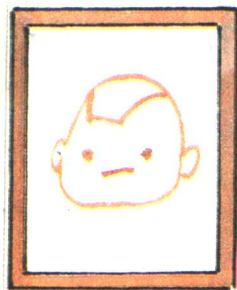
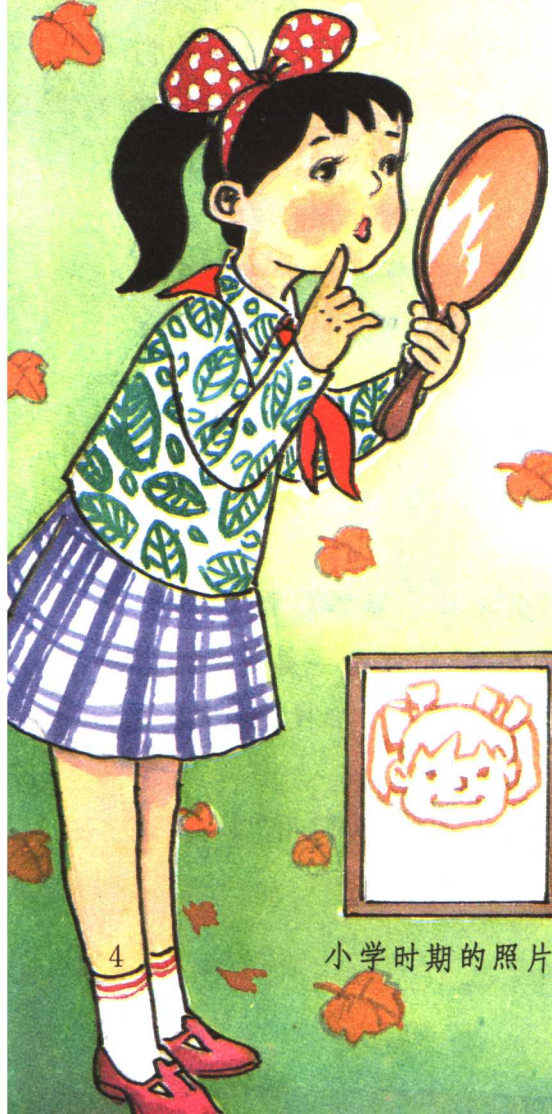
在这一单元里，我们要通过各种活动让大家了解自己青春期的变化，让大家倾诉自己的各种感觉，让大家懂得如何去对待在青春期出现的各种问题。

有人说，儿童是一首欢乐的歌，少年是一幅美丽的画，青年是一首激情的诗，壮年是一部丰富的小说，中年是一篇优美的散文，老年是一套理性的哲学。每个人经历了各个阶段，都将会体验到这些特殊的意境。

今天的我，已不是孩童，也还不是青年，让我们用“真实”这支笔，描绘人生最美的青春吧！



镜中的我，是自己最熟悉的，照片中的过去的我或许已经陌生，但这都是我，我在世界上是独一无二的。



幼儿时期的照片

容貌：\_\_\_\_\_

身材：\_\_\_\_\_

这是\_\_\_\_\_的我。



儿童时期的照片

容貌：\_\_\_\_\_

身材：\_\_\_\_\_

这是\_\_\_\_\_的我。



小学时期的照片

容貌：\_\_\_\_\_

身材：\_\_\_\_\_

这是\_\_\_\_\_的我。

过去的我

镜中的我



现在的照片

容貌：\_\_\_\_\_

身材：\_\_\_\_\_

这是\_\_\_\_\_的我。

现在的我



近一年来,我的容貌、身体最大的变化是:

在这些变化中,我感到喜悦的是:

我感到苦恼的是:

我感到困惑的是:

容貌身材最独特的,能让人羡慕的是:





也许有些同学对自己独特的魅力尚未发现，那末请读一下世界级著名影星、意大利的索菲亚·罗兰的一段经历，也许会给你启发。

罗兰中学毕业后，没有找到工作，看到招聘演员的广告，就抱着试试看的想法去试镜头，几次试过镜头以后，化妆师们都说她的鼻子太长，臀部过宽，不太理想。当时罗兰虽然急于想找工作，但她还是拒绝改变自己的容貌。最终还是以自己本来的面目获得了成功，而不是化妆师们所喜欢的那种时髦样子。罗兰说：“记者曾评论我的嘴太大、鼻子太长，下颚太宽，嘴唇又太厚，但这些部位合在一起却给人一种美好的印象。我说这些并不是赞美自己，而只是想表明，美不是以一种理想的形式存在的。”“魅力需要一种诚实的自我表现，因为它是发自内心的，是诚实的，从而能使人们看到真实表露的一面。只有自己才最清楚自己独到与魅人之处，这可能是你的笑容，你的友好的表示，也可能是你的安祥与宁静，你与人交往中的热情和同情心，开始时也可能是一种技巧，逐渐地便成为习惯，直至最后成为一种魅力。”

托尔斯泰曾说过：“不是因为美丽而可爱，而是因为可爱而美丽。”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。

青春是有限的，智慧  
是无穷的，趁短短的青春，  
去学无穷无尽智慧。

——高尔基

# 青春寄语

春风似旧花仍笑，  
人生岂得长年少？

——王安石



▲回忆小时候，我放学回家常对父母喋喋不休的是\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_，可是最近一年，

不知从何时起，我不再愿意\_\_\_\_\_，因为，

他们\_\_\_\_\_。

▲对父母我最不高兴的事是\_\_\_\_\_，我最向往的

是\_\_\_\_\_，哪怕是\_\_\_\_\_。

▲我最感兴趣的是能与\_\_\_\_\_在一起，还暗自希望

能有\_\_\_\_\_的机会。

▲我偶尔会无端地\_\_\_\_\_。我喜欢听

\_\_\_\_\_的歌，爱看\_\_\_\_\_的小说或电影及电视。

▲啊！我还会无缘无故地\_\_\_\_\_，事后想想又

\_\_\_\_\_。我的情绪有时会

\_\_\_\_\_，连我自己也感到莫名其妙！

▲我最欣赏的是\_\_\_\_\_的体魄，\_\_\_\_\_

的容貌，\_\_\_\_\_的谈吐，\_\_\_\_\_的头脑。

# 别人眼中的我

有一天，我有趣地发现，我在不同人的眼中是不一样的。

爸爸说我是粗心大意的，妈妈说我是爱顶嘴的，奶奶说我是最爱打扮的，同学说我是变化多端的。

右面这些小品中的“我”，你熟悉吗？可分角色表演一下。

测验后：①好分数  
②较差分数

角色

父亲：\_\_\_\_\_

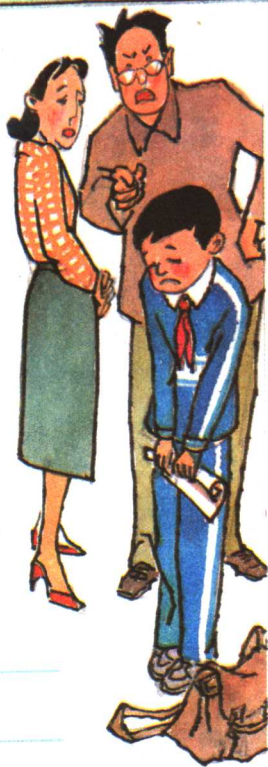
\_\_\_\_\_

母亲：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

学生：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



异性同学打来电话

角色

父亲：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

母亲：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

学生：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

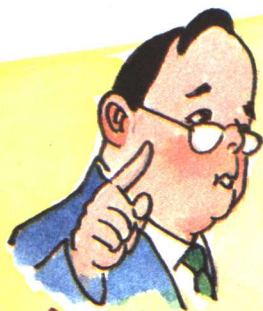


写出观看小品表演后的感受：

1. 对学生父亲扮演者的语言及动作评论 \_\_\_\_\_

2. 对学生母亲扮演者的语言及动作评论 \_\_\_\_\_

3. 对学生扮演者的语言及动作评论 \_\_\_\_\_



## 父亲说：

近一年来，你身体的变化：

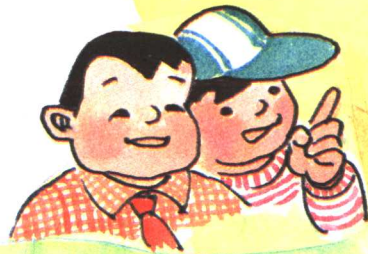
个性的变化：

情绪的变化：

兴趣的变化：

交往的变化：

需要的变化：



## 同学说：

近一年来，你身体的变化：

个性的变化：

情绪的变化：

兴趣的变化：

交往的变化：

需要的变化：



## 母亲说：

近一年来，你身体的变化：

个性的变化：

情绪的变化：

兴趣的变化：

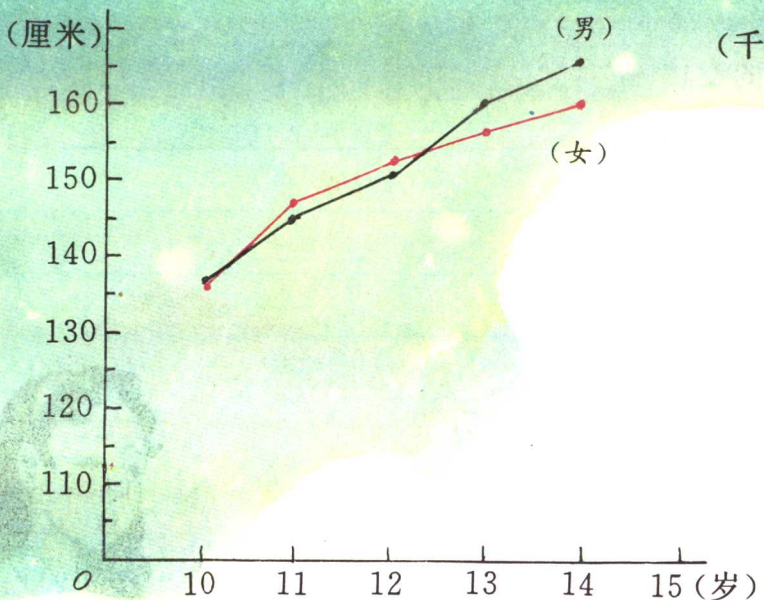
交往的变化：

需要的变化：

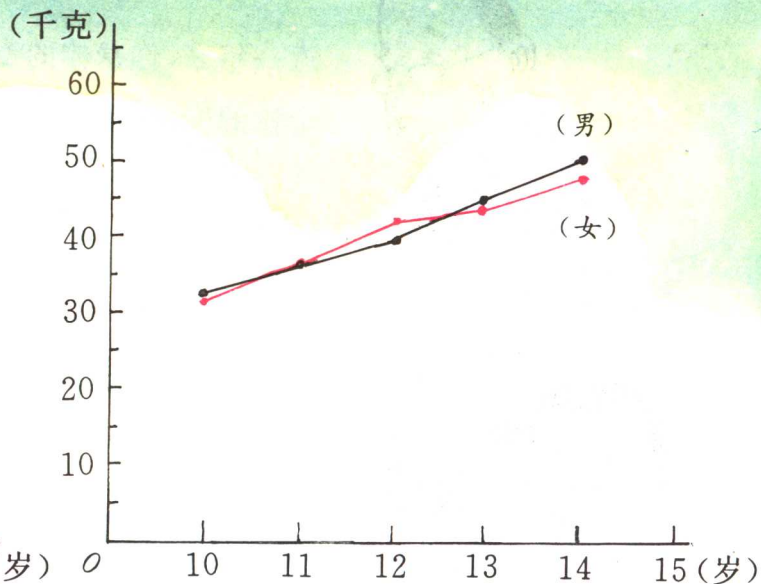


▲在青春的世界里，沙粒要变成珍珠，石头要化作黄金，……青春的魅力，应当叫枯枝长出鲜果，沙漠布满森林，……这才是青春的美，青春的快乐，青春的本分。  
——郭小川

身体外形的变化



上海 1991 年少年男女身高变化



上海 1991 年少年男女体重变化

我的变化

我的身体

试在上面画出自己的身高体重变化曲线，再观察别人的身高体重变化曲线是怎样的？  
(画 12、13、14 岁)

你还体会到自己有哪些微妙的变化呢？

1. 评价标准变化吗？

有没有从爱说“我妈怎么说”到“老师怎么说”转变到“我认为”、“我的意见”呢？

2. 常出现情绪多变，并且矛盾的内心活动吗？

有没有乐观与抑郁、骄傲与自卑、依赖与独立、焦虑与放纵、助人为乐与讽刺嘲

弄、活泼与孤僻、大方与羞怯等集于一身呢？

3. 常爱模仿成人吗？

在语言上的表现怎么样呢？

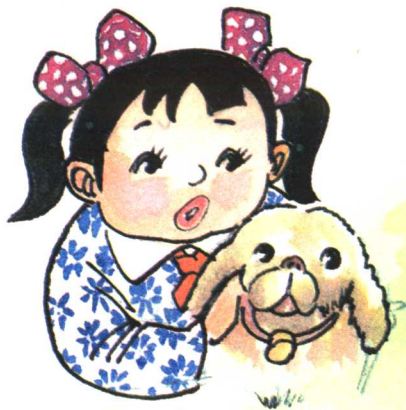
在行为表现上怎么样呢？

4. 对异性很好奇，很想与他（她）交谈吗？

哲学家们把青春期的心理称作为疾风暴雨似的心理断乳期。







我们每个人都应该花些工夫了解自己心里的我、内在的我、真正的我究竟是什么？究竟是怎样的？

情绪是我们生命中不可缺少的，它像空气一样笼罩着我们、围绕着我们，伴随着我们行动、学习和思考。它是我们对外界事物作出的内心体验，你可以用一些简单的心理测试量表来测量自己的情绪。第 13

页的 20 道题有 3 种答案，否定为 0，不能肯定或有时有、有时没有为 1，肯定为 2，但注有“r”的五道题相反，即否定的为 2，肯定的为 0，第 1—5 题测量情绪性，总分越少表示越稳定。总分在 4 以下表示情绪较稳定，在 6 以上表示情绪不稳定，8 以上表示情绪很不稳定。第 6—10 题测量活动性，总分越高，表示精力越充沛。第 11—15 题测量社会性，总分越高，表示与人接触的趋向越好。第 16—20 题表示冲动性，总分越高表示越易冲动。

