

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

第四册

中学生心理导向

科学出版社

初中心理健康教育试用教材

中学生心理导向
教学参考第四册

沃建中 主编

科学出版社

2000

内 容 简 介

本书是初中《中学生心理导向第四册》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 教学参考第四册

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

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

1999年2月第 一 版 开本：787×1092 1/16

2000年1月第二次印刷 印张：7 1/4

印数：1 501~4 500 字数：155 000

ISBN 7-03-007206-5/G·876

定价：20.00元

(如有缺页倒装，本社负责调换。(科印))

《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

“不但没有身体的缺陷和疾病,还要有生理、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发展的不断变化,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,更是时代的呼吁!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题的总结,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、有具体目标和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。本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,本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,本教材对中学生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,正经历着青春期激烈的变动,继续着从儿童期向成人期短暂而漫长的过渡。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,如对自我的认识含糊不清、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。

本书的全体作者

1999年1月

目 录

第 1 课	性格万花筒	(1)
第 2 课	性格与生活	(6)
第 3 课	优化性格	(10)
第 4 课	自强自立	(14)
第 5 课	自信永不倒	(18)
第 6 课	心如潮水	(24)
第 7 课	失真的情绪	(28)
第 8 课	学会说不	(32)
第 9 课	真金不怕火炼	(40)
第 10 课	生活十字路口	(47)
第 11 课	伴着流行风成长	(53)
第 12 课	流行与需要	(58)
第 13 课	明智抉择	(62)
第 14 课	推销自我	(66)
第 15 课	我们的家园	(70)
第 16 课	我们的责任	(76)
第 17 课	回顾总结	(81)
教学参考资料		(84)

第1课

性格万花筒

教学理念：

正像俗语“人心不同，各有其面”所说的那样，现实生活中每个人都有自己独特的性格特征。13、14岁的青少年追求性格的独特，由于还未能摆脱自我中心的束缚，他们往往会自我欣赏，久而久之会陷入自我封闭的不良心态中。帮助学生通过自我反省、与他人交流两种形式了解自己，不但可以增进同学间的相互了解，促进彼此间的友谊，而且还有助于走出自我中心的小圈子。

教学目标：

教师：

- 1.了解自己的性格特点。
- 2.了解自己在学生心目中的性格特点。
- 3.了解不同学生的性格特点。

学生：

- 1.掌握什么是性格及其特征。
- 2.认识自己的性格特征。
- 3.了解他人心目中自己的性格特点。

教学准备：

- 1.教师准备40张描述人物性格特征的词汇，写在卡片上。
- 2.学生阅读有关周恩来的小故事。

时间：5分钟
活动：选四位同学表演文中小品。

明镜台

茫茫人海，谁能找出两个完全一样的人？外表且不论，又谁能找出两个处世态度和行为完全一样的人？面对一件件摆在你面前的不得不处理的事情，你如何对待？对周围各式各样的人你如何看待？这一切反映了你心中某种神秘的东西，这就是你的性格——对现实稳定的态度和特有的行为方式。这一概念与你心中原有的性格概念一致吗？看完下面的小品，你将对不同人物的性格有更深入的了解。

小品：夏天的故事

时间：夏日一个炎热的下午

地点：大街上

人物：顾客和售货员

情节：顶着烈日行走在大街上的人们多想买点冷饮找个凉快的地方享用一番哪！这时，有人发现了路边一个冰淇淋店，买了一份冰淇淋正打算美美享用一番的顾客刚一打开盒盖，赫然有只苍蝇露着半个头，半截身子埋在冰淇淋里，真恶心！

顾客甲：重新把盖子盖好，慷慨地、绅士般地放入果皮箱，无可奈何地走了。

顾客乙：气愤，拿起它去找售货员评理，并讨回一盒新的冰淇淋，追回了失去的心理平衡。

顾客丙：狡猾地一笑，把带苍蝇的那一块挖出来放在一边，其余干净的吃掉，再把那块含有苍蝇的冰淇淋放入盒内，煞有介事地去评理，换回一盒新的冰淇淋重新开始享用。

如果你遇到同样的事情，会怎样做？写出你的理由：

时间：8分钟
活动：学生填写并相互交流。

智慧泉

性格是一种十分复杂的心理构成物，它包含着各个不同的侧面，具有各种不同的特征，从我们非常熟悉和热爱的周总理身上，可以看出性格的多个侧面。

请你用适当的词汇描述周总理的性格特征：_____

每个人的性格都可以用性格的四个特征来描述，它们就像驾驭你性格的四套车一样，通过这四套车，你将了解一个全方面的自己。也许你从未反省过自己究竟是什么性格的人，从未面对过真实的自己，但是你必须知道，真正有智慧的人首先是能清楚认识自己的人。仔细想一想，你的每套车上装有什么。

一套车上载有：_____

二套车上载有：_____

三套车上载有：_____

四套车上载有：_____

同桌眼中的我

从前有一位书生，向一位很有名望的智者请教做人的道理。一见面，智者很客气地给书生倒茶，茶已溢出茶杯智者仍不停止，书生忙请智者住手。智者笑道：“你就像这只茶杯，头脑中装满了自己的东西，我再说什么你也听不进去。”请你放弃自己的偏见，真诚地与你的同桌交换意见，你将发现自己所惊奇的东西。



时间：8分钟
活动：学生填写自己所了解的周总理的性格特征；教师按性格的四个方面总结周总理的性格特征。
时间：10分钟
活动：学生根据教师提供的卡片选择与自己符合的词语，或自己找符合自己性格特征的词汇填写自己的性格特征。

请将同桌对你的看法填入下表:

时间: 10分钟

活动: 同桌之间交换彼此的看法, 对照同桌对自己的看法填入表格。

建议: 时间若允许, 请学生交流看法。

建议: 课上时间若不够, 可在课后与同学交流, 还可与家人交流。

	完全符合	不明显	完全不符合
一套车			
二套车			
三套车			
四套车			

同桌对你的认识让你觉得: _____

回音壁

古人说: “以友为镜, 可以明得失, 知廉耻。” 实际上他人就像我们的镜子, 能帮助我们更清楚地了解自己。虽然某面镜子可能会对我们的形象产生歪曲, 但是自己周围的大多数人却可以从不同角度反映自己, 这样我们可以形成对自己比较完整的认识。请你主动与更多的人交换意见, 了解他人对自己的看法。

启思录

美国心理学家祖哈里经研究发现，自己有一些盲点要靠别人来反映，不自觉的部分自己也是一无所知，必须通过别人来反映告诉自己。你可能还记得曾经学过的一篇课文《周处》，周处是一位争强好胜的少年，他的武功很高，经常横行乡里，乡里的老百姓都怕他，于是大家想了一个主意除掉他。于是他们对周处说：“最近山里有一只吃人的大虫，你的功夫很高，能不能做一件利益乡民的事，把大虫除掉？”周处爽快地答应了大家的请求，上山杀虫。没有人相信周处能够活着回来，乡民们认为一定除掉了这一大害。可是几天之后，周处带着被他打死的大虫欢喜而归，乡民们都很失望。为了除掉周处，他们只好另想办法。于是又对周处说：“最近海里出了一条蛟龙，吃了好多人，如果你能把它除掉，那全乡的人都会对你感激不尽。”周处又爽快地答应了。乡民们认为周处这一次必死无疑。可是几天之后，周处带着杀死的蛟龙洋洋自得地回来了。他想乡民们一定会热烈地欢迎他。但看到的却是一张张愁眉苦脸的面容。他奇怪地问大家是怎么回事。一位老者说道：“乡里有三大害，如今你已除掉了两大害，但与第三大害比起来，它们远远算不了什么。”周处忙问：“那第三害是什么，我一定要为乡民除掉它。”老者说道：“那就是你。”周处简直不敢相信自己的耳朵，他认为老者一定搞错了，于是又去询问其他人，大家的回答都是同样的。周处惭愧万分，他一直认为自己是一位豪杰，倍受尊敬，没想到大家这样看自己。惭愧之余，他认真改过，终于得到大家的尊敬。从周处的故事中你是否悟出了一些道理？

第2课

性格与生活

教学理念：

伟大的科学家爱因斯坦曾说：“一个人智力上的成就往往依赖于性格上的伟大。”性格与人的生活有着密切的关系，毫不夸张地说，播种一种性格，将收获一种命运。处在青春期的青少年朋友生活的许多方面都受其性格的影响，教师若能帮助学生认识性格与生活的关系，将有助于他们性格的良好发展。

教学目标：

教师：

1. 认识自己的性格对生活的影响。
2. 帮助学生分析自己性格与学习、生活的影响。
3. 善用每位学生的性格优势，发挥其在班级中的作用。

学生：

1. 了解自己的性格对生活的影响。
2. 分析自己性格中对学习、生活有利和不利的方面。

教学准备：

教师指导学生阅读名人的小故事，挖掘其性格与生活的关系。

明镜台

哭婆婆与笑婆婆

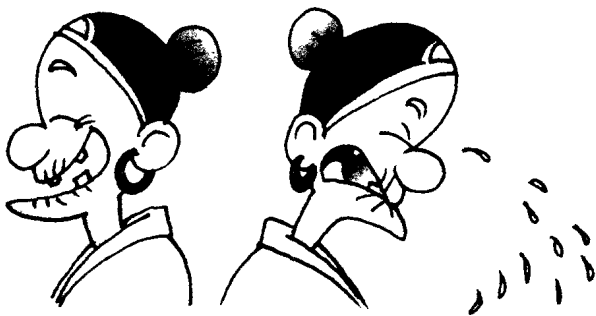
这是一个古老的故事，在某个小镇上住着一位老婆婆，无论刮风下雨还是天气晴朗，人们都能听到老婆婆的哭声。小镇上的人都觉得奇怪，但人们都不知道是什么原因。一天，从远处来了一位智者，他借宿在老婆婆家里，当他听到老婆婆伤心的哭声，忙问：“老婆婆，是什么事情让你如此伤心，告诉我，让我来帮助你。”听了智者的话，老婆婆伤心地说：“尊敬的先生，你帮不了我的忙，因为老天爷的事我们管不了。”智者笑笑，说道：“老婆婆，老天爷的事情我们确实管不了，但我们却可以自己帮助自己，请说出来给我听吧。”老婆婆止住了哭声，说道：“我有两个女儿，一个嫁给了卖雨伞的，另一个嫁给了卖鞋的，天气晴朗时，我担心大女儿家的雨伞卖不出去，天下雨时我担心二女儿家的鞋店生意不好，所以无论天气晴朗还是下雨我都哭泣，镇上的人都叫我哭婆婆。”智者沉思了片刻，说道：“老婆婆，其实问题很简单，只要你……”，听了智者的话，老婆婆高兴地笑了。从此，小镇上再也听不到老婆婆的哭声，取而代之的是朗朗的笑声，哭婆婆变成了笑婆婆。

时间：10分钟

活动：请一位同学有声有色地朗读小故事或请两位同学表演故事。

活动：学生思考问题并填写，教师对比列出哭婆婆和笑婆婆的性格特征。

(智者说：您为什么不在下雨的时候想大女儿的雨伞卖得好，天晴时二女儿的鞋会有许多人买呢?)



请你想一想，智者对老婆婆说了什么？_____

请你用适当的词汇描述哭婆婆的性格特征：_____

笑婆婆的性格特征：_____

智慧泉

播种一种性格将收获一种命运，下面的小故事将更加深入地帮助你了解性格与命运的关系。

时间：20分钟

活动：学生阅读霍金的故事并讨论问题。

建议：教师详细介绍霍金的事迹；教师从以下三方面提示学生分析霍金的性格特征：
1. 霍金对事业的态度；
2. 霍金的意志特征；
3. 霍金的情绪特征。

注意：让学生充分讨论霍金的性格对其生活的影响。

一代奇才

有人认为斯蒂芬·霍金，是爱因斯坦之后最伟大的科学家，从80年代起开始研究宇宙是如何形成的这一人类最难解决的问题。1998年2月5日，霍金以其新论文《没有假真空的开放暴胀》使人类对宇宙学的认识再次向前迈进了一大步。可以想象，一个能够解答世界上最难以解答的谜题的学者是何等伟大的人才。但是难以想象：一个60年代健康遭受极大不幸时曾被医生断言生命只余两年时间，高度残疾、不能说话，头无法直起来，只能以三根手指敲击特制电脑来表达和书写的学者，竟能在30多年来不断取得巨大成就。他所创造的生命奇迹也是我们人类意志力的骄傲。

想象霍金可能遇到的困难：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

分析霍金的性格特征：_____

如果霍金不具备以上的性格特征，想象他的人生道路：_____

回音壁

霍金的故事让我们看到了性格对生活的影响，结合自己的生活实际，想一想你的性格如何影响自己的生活。

时间：15分钟
活动：学生反省自己的性格对生活的影响并互相交流。
建议：学生从正反两方面反省性格对生活的影响。时间若允许，同学间相互分析。

学习方面：_____

人际交往方面：_____

其他方面：_____

启思录

乞丐与富翁

从前在一个乡村里住着一位非常富有的富翁。他拥有全村大部分的土地和雇工，每天享受着山珍海味，生活在花天酒地之中。全村的人都很羡慕他，认为他是世界上最快乐的人。但是富翁自己却不这样认为，他的烦恼很多，他整天不是担心家产被强盗夺取，就是担心子孙将来会把财产挥霍一空。总之他担心的事情很多。一天，富翁忧心重重地在村子里散步，看到一个乞丐悠闲地躺在河边晒太阳，一边还哼着小曲。看到一个一无所有的乞丐竟然显得那么快乐，富翁不明白究竟是什么原因，于是他走近乞丐问道：“你是一个一无所有的人，为什么能如此快乐？”乞丐不屑地看了富翁一眼说道：“你们这些有钱人根本不懂得什么叫快乐，地球是我的家，天空是我的房屋，大地是我的床，我拥有整个世界，你怎么能说我一无所有呢？你虽然拥有万贯家产，但你整日忧心重重，根本算不上快乐，你真是可怜至极。”

看来决定你是否幸福的关键并不是你拥有多少财富，而是你自己怎样看待所拥有的一切，而你看待事物的方式取决于你的性格。从这一小故事中，你是否更加明白了性格与生活的关系呢？

美国心理学家道格拉斯写道：“在某些知识领域中取得非凡成就的个人，通常是凭借纯粹的聪明灵活，同样也依靠个性力量。以往，智力的狭隘定义常把个性因素排除在外。今天，科学家对如今表现出杰出智力成就的人加以研究发现，他们在个性特征上与常人不同，除了具有像爱因斯坦一样的好奇心、毅力，以及自我批评的能力以外，这些具有高度创造性的人们还表现出不同于一般人的开朗、有主见、富有想象力，以及幽默等性格特征。”