

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

第一册

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 教学参考第一册

沃建中 主编

科学出版社

1999

内 容 简 介

本书是初一《中学生心理导向第一册》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。

本书可供初中一年级教师使用，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

教学参考第一册

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

*

1998年9月第一版 开本：787×1092 1/16

1999年9月第三次印刷 印张：9

印数：3 001—5 500 字数：202 000

ISBN 7-03-006714-2 / G·821

定价：20.00 元

（如有印装质量问题，我社负责调换〈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!而一流的人才必拥有一流的素质!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、魏运华主编的《中学生心理导向》就是在这样的大气候下问世了。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。这不得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,《中学生心理导向》的使用,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,而编写《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,由于该书既深入浅出,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,该教材还是教师和家长解决现代学生心理问题的参考书。

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

致初一的老师

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。

初一的学生,正处于中学时期的开端,也是青春期的开端,是从儿童期向成人期过渡的第一步。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)在他们身上已经初见端倪,主要表现为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,甚至表现出家长与孩子关系的紧张。

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一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。根据初一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。希望在本学期里,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

1998年3月

目 录

第1课	认识新友	(1)
第2课	小学生中学生	(6)
第3课	走过昨天	(11)
第4课	与众不同	(16)
第5课	我的气质	(21)
第6课	内向与外向	(26)
第7课	认识大脑	(31)
第8课	真正聪明	(37)
第9课	记忆快车	(42)
第10课	学而时习之	(49)
第11课	让学习有计划	(55)
第12课	专心与分心	(61)
第13课	学会学习	(67)
第14课	做自己的朋友	(72)
第15课	挑战自卑	(77)
第16课	自我形象设计	(82)
第17课	你、我、他	(87)
第18课	好人缘	(94)
教学参考资料		(100)

第1课

认识新友

教学理念：

刚刚踏入中学校门的初一学生，需要适应许多新的东西，有时他们会感到陌生和茫然，甚至产生焦虑。尽快地熟悉班集体，认识新同学，积极地进行同学交往是帮助新生去除这种焦虑的好方法。教师可以在课堂上给大家创造相互认识的机会，使初一新生的同学交往有一个良好的开端。

教学目标：

教师：

1. 认识新同学，了解全班同学的主要特点。
2. 帮助学生相互认识。
3. 组织好活动，增进同学之间的感情交流。

学生：

1. 更多地认识新同学，更好地了解新同学。
2. 把握自己在认识新友过程中的心态。
3. 培养主动交友的态度。

教学准备：

在上课前一两天，利用课余时间，将班里一半同学的名字做成签，请另外半数的同学抽签。布置抽签的同学和被抽到的同学结成二人小组，在课下互相了解对方三个问题：(1) 爱好和特长；(2) 性格特点；(3) 习惯动作或习惯用语。每位同学回家向父母了解自己名字的含义。

时间：5分钟

了解学生的内心感受。

活动：通过巡视，教师了解大致情况。

建议：可以让部分同学谈一谈自己的感受。



进入一个新的班集体，你将和许多新同学一起学习和生活了。通过这几天的相处，你对新班的感受如何？请认真思考下面的问题，老师希望能够得到你的真实回答。

1. 面对这么多的新同学和新老师，我感到：
 - (1) 陌生、不安；
 - (2) 新鲜、好奇；
 - (3) 兴奋、激动。
2. 在所有的新同学中，我能说出_____个同学的名字。
3. 在所有的新同学中，我已经和_____个同学交谈过。
4. 在所有的新同学中，我已经和_____个同学比较熟悉了。

通过抽签和课下的交流，你已经与另外一个同学比较熟悉了。

1. 你喜欢了解新的同学吗？
2. 你愿意将自己介绍给新同学吗？
3. 课下与新同学的交往，让你感到愉快吗？

时间：25分钟

自己说名字，别人介绍特点，保证介绍的完整性。

建议：每位同学介绍完以后，教师和同学们一起大声说：“某某同学，你好。”



活动一：请你记住我

为了让同学们能够较快地彼此熟悉和了解，请你告诉大家你的名字以及你的名字的含义，然后由你同组的同学（抽签结果）介绍你的

爱好、特长、性格特点、习惯动作或习惯用语。当你同组的同学说出自己的名字和含义以后，你要把对他的了解介绍给大家。

没有轮到你站起来说的时候，请尽量多地认识其他同学的名字和特点。



注意：及时鼓励胆小的同学。

节奏要紧凑。

对名字中的生僻字，同学要解释清楚。

通过听、说的反复，能够加强记忆效果。

我的名字的含义是：_____

我的爱好或特长有：_____

我的性格特点是：_____

我的习惯动作或习惯用语是：_____

我的同组同学的名字是：_____

他的爱好或特长是：_____

他的性格特点是：_____

他的习惯动作或习惯用语是：_____

时间：10分钟

每个人对自己的名字都是比较敏感和关注的，能够被人记住名字是被别人尊重和接纳的表现，同时也会缩短同学们之间的距离，为进一步交往打下良好的基础。

活动二：他是谁

请同学们依次站起来，其他同学异口同声地说出每个同学的名字。根据声音的多少，自己判断有多少同学记住了你的名字。同时检验一下，你说对了几个同学的名字。

报告老师：这节课，我一共认识了____个新同学。

时间:5分钟

建议:教师可以收集起来,贴在教室的墙壁上,有利于学生的进一步了解。

回音壁

姓名:	日期:
我喜欢同学称呼我为:	
我最喜欢的格言是:	
我最敬重的人是:	
我最爱读的书是:	
世界上最爱我的人是:	
我送给全班同学的一个愿望是:	

今天一下子认识了这么多的新同学,是不是一件非常愉快的事情?
从认识的这一天起,大家的友谊就开始了,希望在这个新的班集体中,纯洁的友谊绽放出美丽的花朵。

启思录

人际关系促进学业成功

交际行为是人类与生俱来的本性，是社会存在和发展的基础。有了一定的交际能力，我们才能接受教育，而交际能力的高低在一定程度上决定我们生活的成败。而且，交际能力也是现代社会飞速发展的必然要求。今日的社会，再也不会有“鸡犬之声相闻，老死不相往来”的田园生活了。社会化的大生产使得我们绝大多数的工作都必须由许多人协作、共同完成。科学技术发展的规律也表明，由个人完成重大发明创造的时代，已同爱迪生一起一去不复返了。据美国学者统计，在诺贝尔奖设立的第一个25年中，合作研究获奖者为总数的41%；第二个25年中，这个比例为65%；第三个25年中，这个比例上升到79%。众多的事例表明，交往能力是一个人适应现代生活的重要条件。

那么，交往能力又有什么作用呢？它至少在以下四个方面有助于你取得成功。

1. 良好的人际关系为同学们的学习提供一个和谐、舒心的环境。

没有什么人能在矛盾重重、干扰众多的环境中安心地学习的。试想，你正要学习，忽然想到今天上午刚和同桌由于一件小事吵了一架，你怎么能静下心来？而且人际关系不良使你的心情常处于压抑、愤怒、烦躁之中，就更不能静下心来学习了。从这个意义上说，建立良好的人际关系，保证自己心情的愉快，是你学习成功的重要保证。

2. 同学之间互帮互学，能促使你学习更快地进步。

一个人学习难免失之偏颇，常常顾及不到许多知识点，一个有效的方法是几个同学在一起学习，互相讨论，这样可以取长补短，共同提高。但和同学共同学习需要有前提条件，那就是你必须有很好的“人缘”，如果大家谁也不愿意和你在一起，那就谈不上共同学习了。

3. 与老师和谐相处会赢得他（她）真诚而耐心地指导与帮助。

老师也是人，是有喜怒哀乐的人，从某种意义上他的情绪决定着他对学生的态度和行为方式。但我们很多同学往往忽视了这一点。有些同学上课不认真听讲，对老师批改的作业不闻不问，有的甚至对老师口出不逊，这些都是漠视老师辛勤劳动的表现。这样的学生，老师自然不会给他以耐心的指导与帮助了。和老师处好关系，不仅会使你学习上受益，而且对你各个方面的发展都是有益的。

4. 对所学知识的交流与表达反映出你学习效果的好坏。

一个人学习时，你自己和别人都很难判断你对知识的掌握到了什么程度，只有通过与别人的交流、沟通，才能真正体现你的水平高低。老师评价你学习的优劣时，很重要的一方面就是根据你平时在交流过程中的表现来进行的。尤其是在中学阶段，能否成功地交流和表达所学习的知识，更是老师评判你口头、笔头作业的主要标准，这就是我们平时所说的“印象分”。

摘自《学习的科学》，董奇主编，中国书籍出版社，1996年1月第1版。

第 2 课

小学生中学生

教学理念：

进入中学后，学习环境发生了很大的变化，对于学习能力提出新的要求，中学生的身心发展具备了适应中学学习生活的条件。通过分析中小学的不同之处，明确中学生活对自己的更高要求。可以让学生及时地更好地完成角色转变。

教学目标：

教师：

了解学生转变角色的心态。

学生：

1. 认识小学生与中学生不同之处。
2. 更好地完成角色转换。

明镜台

你是一名中学生了,面对新环境、新要求,感觉习惯吗?



时间:10 分钟

活动: 请同学们谈自己的感受, 教师了解学生的心态。

进入中学会感到很多方面和小学时不同, 你知道的有哪些?

小学

中学

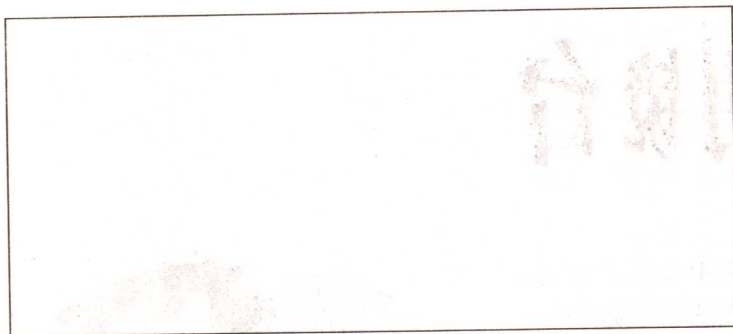
_____	课本有多少	_____
_____	课 的 内 容	_____
_____	老师讲课特点	_____
_____	学生学习特点	_____
_____	作 业	_____
_____	班主任和我们	_____
_____	()	_____

时间:15 分钟

活动: 可分小组讨论, 然后填写并选代表发言。

建议：引导学生从能力发展分析：认识能力、注意力、记忆力、思维能力发展（见教学参考资料）。
在黑板上记录学生回答的关键词语。

为什么中学和小学的要求会不一样呢？请各抒己见：



智慧泉

怎样适应新环境？

中学生活与小学有较大变化，新的环境和学校管理、教学方面的特点要求我们要有哪些提高？

时间：15 分钟

建议：根据中学学习生活一高一少一多的特点填写。

有较强的学习能力。

学习要有独立性、自觉性。

加强自我管理。

要尽快适应中学生活，顺利持续地发展，就要达到上面的要求，请你具体地谈谈该怎样做呢？

活动：学生讨论发言。
教师板书关键词语。

掌握学习方法不死记硬背。

各学科特点不同可请教各科老师和学得好的同学。

培养对学科学习的兴趣。

不依赖老师家长的监督。

不能只学班主任的课，忽视其他科目。

明辨是非。

自觉遵守纪律、约束自己、妥善安排时间劳逸结合。

总结：要尽快适应新环境应先找新旧环境的差异，再确定要改变的关键方面，制定行动方案。

回音壁

生活中经常要面临新环境，所以学会适应是很重要的。

小明来信讲：他转学到外地，那里课本不同，讲话口音不同，老师讲课方法不同等等。请你为他参谋一下，他应怎样做呢？

时间：5分钟

活动：讲清要求，学生课下完成。

建议：此页可剪下来交给老师。