

根据国家教育部最新颁布

《九年义务教育初中思想政治课课程标准(试行)》编写

教师用

# 初中 心理辅导读本

全国学校心理辅导  
专业委员会 / 编



徽人民出版社

# 初中心理辅导读本

(教师用)

安徽人民出版社

责任编辑:邵 涌

装帧设计:丁 明

**初中心理辅导读本(教师用)**

**江光荣 新岳滨主编**

---

出版发行:安徽人民出版社

地址:合肥市金寨路381号九州大厦 邮编:230063

经销:新华书店

印刷:合肥义兴印刷厂

开本:850×1168 1/32 印张:8.75 字数:200千

版次:1998年4月第1版 1998年7月第2次印刷

标准书号:ISBN 7-212-01533-4/G·205

定价:12.00元

印数:04001-14000

---

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

## 编者说明(学生部分)

根据国家教委 1997 年 4 月颁布的《九年义务教育小学思想品德课和初中思想政治课课程标准(试行)》，初中思想政治课的内容侧重于学生良好心理品质的培养。全国学校心理辅导专业委员会组织编写了这本《初中心理辅导读本》。

《初中心理辅导读本》共三十一课，按每周一课时使用一学年。适用对象为 12—15 岁的初中学生。建议安排在六三学制初中一年级或初二年级，五四学制初二年级或初三年级使用。

《初中心理辅导读本》从内容上可分为生活辅导、学习辅导、升学或择业辅导三块，从我国中学(主要是大中城市中学)的实际出发，以生活、学习辅导为主，升学、择业辅导为辅。我们将上述内容分为十二个单元，交叉递进编排，尽可能既体现教材的逻辑顺序或知识的承续关系，又不致于使学生因长时间集中于某一方面的学习而感到枯燥、厌烦。

每单元有简短导语，对本单元内容作简单提示，引发学生对辅导活动的学习和参与愿望。每单元安排 2—4 课时。每课文字内容包括与活动目标一致的“阅读材料”、“名人名言”，以及与活动形式有关的问题、测试、调查、问答等，多以“内心独白”、“想一想”、“填一填”、“大家谈”、“老师的话”、“请你思考”等小栏目出现。课后一般配有自助作业，学生可在课堂上或课后完成。

## 编者说明(教师部分)

教师用书是教材《初中心理辅导读本》(学生用)教学的直接依据。

教师用书包括两部分:学生部分和教师部分。为方便教师备课,本书采用每一课学生部分与同课教师部分前后编排在一起的方式。

每一课教师部分包括活动目标、活动设计思想、活动结构图、活动说明和教学参考五个部分。

1. 活动目标:即每一课应达到的具体目的。通常有1—2个,至多3个活动目标。

2. 活动设计思想:即依据活动目标,如何设计相应的活动。一般来说每一课的活动个数与活动目标的个数相一致,如两个活动目标对应于两个活动。

3. 活动结构图:目的在于使每一课的活动主题、活动目标、活动形式、活动程序一目了然,便于教师对活动的整体把握。

考虑到各学校教学条件的差异,一般活动均有一个备选方案供教师选择使用,在活动结构图中用A、B表示,对该课的主要活动形式在字母右上方用※号表示。

4. 活动说明:(1)每一课的课前准备。不少课课前有采访、调查、排练节目等要求,教师应提前做好组织准备工作。(2)每一个活动(包括备选方案)的操作程序、要求和说明。

5. 教学参考:提供教学意见或建议,教学参考书目及资料等。

关于辅导活动课教学的要求:

1. 每课活动的形式、内容皆围绕本课目标而设计。换言之,活动只是达到目标的手段。教师可以从本校学生实际出发,对活动作适当的变化、调整,甚至重新设计活动,但必须保证活动目标的实现和设计思想的贯彻。

2. 心理辅导强调体验性学习,重在学生的亲自参与和切身感受。教师在活动中,应尽可能使学生以真实面貌、带着真情实感投入活动,而不要一味追求表面的热闹,使活动流于表演形式。

3. 应注意尽可能让学生全员参与、机会均等,尤其对那些行为退缩、腼腆害羞、有交往困难的学生应给予更多的关注,鼓励他们积极参与,以改善其行为。必要时对这些学生进行个别辅导。

4. 对于一些活动所需要的“反面”或“消极”角色,不要使学生过分关注,以致产生副作用。也可由教师担任此类“角色”,避免过分“渲染”。

5. 活动的分组方式可以灵活多样。分组多样化,有利于保持学生的新鲜感,增强活动的吸引力,扩大学生的接触面。

6. 教材中有很多讨论,教师部分都给出了讨论提纲,教师可根据学生实际情况增减。讨论时应让学生充分发表个人的看法、见解及感受。对学生“负面”、“消极”的说法,不要简单地指责或板起面孔说教,要因势利导,最好通过学生之间的相互帮助,使之改变。倘若有的学生一下难以接受,应耐心地等待,通过课后广泛深入的交流,取得共识。一般问题上,应允许学生保留自己的看法,同时要求他们对别人不同的看法也应表示尊重和理解。

7. 教材中有些表格需要学生自己填写。教师应督促学生在课堂上或课后认真完成,填写真实感受并作检查。凡属知识、技能性的问答,“活动说明”或“教学参考”中均给出答案,供教师参考。

编写本教材的立意,起于1994年4月在岳阳市召开的第一届全国中小学生心理辅导与教育学术研讨会。国家教育部对学生心理辅导与教育非常重视,并于1997年4月颁布了《九年义务教育小学思想品德课和初中思想政治课课程标准》(试行),强调要侧重

培养中小学生良好的心理品质。在本书编写过程中,先后有国内许多专家、学者和教师提供了热情帮助,令我们非常感激。尤其要向张声远、雷实、刘华山、龙立荣、周宗奎、陶来恒、杨曙明、蒋晓东、贺银瑞、王开化、韩强、黄桂香等表示最深切的感谢,对本书参考和引用文献的原作者和出版社表示谢忱。

编写心理辅导活动教材,在编者是一项全新的尝试。我们感到本书存在诸多不足。诚望使用本书的教育工作者将你们的任何意见贡献给我们,以便本教材修订提高。

# 目

# 录

<b>第一单元</b>	<b>辅导活动与我</b>	
第一课	辅导活动与我 .....	2
<b>第二单元</b>	<b>给学习的发动机加油</b>	
第二课	我为什么要求学 .....	12
第三课	我是怎样对待学习的 .....	19
第四课	把学习变成乐趣 .....	27
<b>第三单元</b>	<b>认识我自己</b>	
第五课	给自己画像 .....	36
第六课	我的自信心在哪里 .....	44
<b>第四单元</b>	<b>我们长大了</b>	
第七课	成长的信息(一) .....	56
第八课	成长的信息(二) .....	65
第九课	我喜欢做个女孩 我喜欢做个男孩 .....	73
第十课	悄悄话 .....	84
<b>第五单元</b>	<b>交友与友谊</b>	
第十一课	我们需要朋友 .....	96



第十二课	给朋友画像·····	103
第十三课	我与朋友·····	112
第十四课	交友 ABC ·····	119
<b>第六单元 我是怎样学习的</b>		
第十五课	做习惯的主人·····	128
第十六课	书山有路勤为径·····	138
<b>第七单元 学会学习</b>		
第十七课	读书五步法·····	148
第十八课	学习经验大家谈·····	157
<b>第八单元 我爱我家</b>		
第十九课	我有一个家·····	166
第二十课	家家有本难念的经·····	172
第二十一课	爱家周·····	177
<b>第九单元 休闲与消费</b>		
第二十二课	学会休闲·····	186
第二十三课	学会消费·····	193
<b>第十单元 感情的世界</b>		
第二十四课	喜怒哀乐皆缘何·····	204
第二十五课	情感红绿灯·····	211
第二十六课	挫折与成长·····	219
<b>第十一单元 克服学习困难</b>		
第二十七课	学习困难诊断室·····	228
第二十八课	突破学习困境·····	236
<b>第十二单元 面对升学和就业</b>		
第二十九课	成功之道·····	244
第三十课	了解我自己·····	251
第三十一课	向往明天·····	259

第一册



# 第一课 辅导活动与我



自十二三岁起我的心就未平静过,生理和心理的变化带给我这么多惶惑和烦恼。

谁知我心? 谁能理解我? 谁能帮助我从困扰中解脱出来?

——张 明

我猛然觉得自己长大很多,仿佛青春在向我召唤。可是,青春到底应该是什么样子? 一个人常爱独自“胡思乱想”。我是谁? 我要往哪里去? 未来是灰色的,还是金色的? 谁能帮我找到答案?

——晓 莉



## 老师的话

小璞同学：

从你的来信中，得知你进入中学以后，有欢乐，也有烦恼。你感觉到生活中的一切都好像在变。身体的发育，心灵的丰富，情感的动荡，既令人兴奋又让人害怕。你担心自己的感觉是不是不正常。

其实，你感受和体验到的一切都是真实的，也是正常的。和生活在世界各地的同龄人一样，你们都开始或刚刚进入了被人们称为花季的人生最美好的岁月。人在长高长壮，像个大人了，但情绪忽高忽低，又不像个大人；开始注意自己的形象，关注别人对自己的评价，更珍视朋友之间的情谊，却不知如何发展、巩固亲密健康的友谊，抵制朋友间的消极影响；爱自己的父母，可与他们的关系似乎不如上小学时那般融洽；学习科目增多，负担加重，希望有更好的学习方法……这么多的矛盾、困惑和问题摆在了你们的面前，生活在向你们挑战！

你们的新朋友《中学辅导活动》将和你们一起去迎接挑战。它是一门专门为解决上述问题而设立的新课程，与你分享快乐，同担忧愁，帮你选择，助你完善。在辅导老师的亲切指导下，在宽松和谐的气氛中，你和同学们将自己耕耘心田，播种理想。愿《中学辅导活动》伴随你度过青春岁月，走向更加美好的人生。

——王老师



心灵交流

进入中学以后,面对学习、生活、身体的变化,

我最苦恼的是\_\_\_\_\_

我最需要解决的问题是\_\_\_\_\_

我的内心独白(写出来,与同学交流,看看有没有相同之处):

.....

.....

.....

.....

.....

什么是辅导活动?	人 想 想 看 下	辅导活动要做些什么?
辅导活动怎样做?		如果我有困扰,该怎么办?

## 我希望

在辅导活动中,每个人都有机会表达自己的意见,每个人都有机会得到他人的关注,每个人都有机会倾诉自己的烦恼,每个人都有机会展示自己的才华……

我希望的课堂氛围:

师生平等、互相尊重、畅所欲言、\_\_\_\_\_

我希望的课堂规则:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



自助作业

给辅导老师写封信,谈谈心里话。

# 教师参考

## 一 活动目标

1. 了解辅导活动是什么,做什么,怎么做;
2. 明确并遵守课堂规则。

## 二 活动设计思想

1. 通过“老师的话”,使学生认识到,青春期作为童年与成年之间的桥梁,是人的一生中身心变化最大的时期。辅导活动课的开设,正是为了帮助他们顺利地度过这一通常所说的“关键期”;

2. 通过表演活动,由学生自己制定出课堂规则,以保证辅导活动能在良好的氛围中进行。

## 三 活动结构图(见下页)

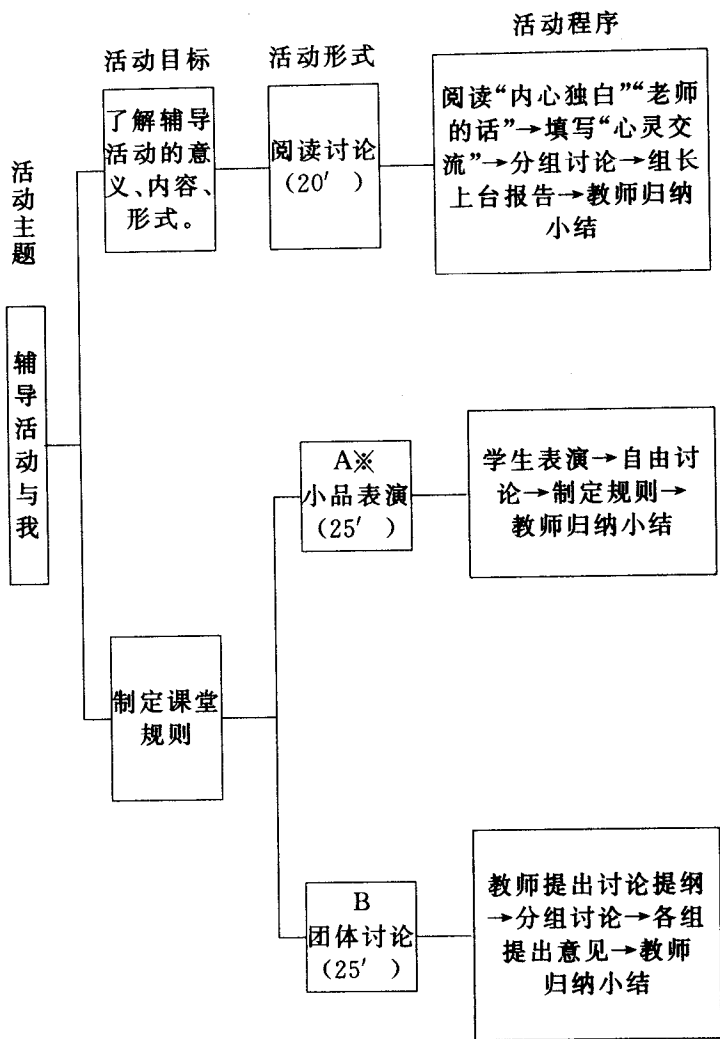
## 四 活动说明

### 准备工作

1. 教师课前可收集本校或本班学生的“内心独白”,以增加学生的亲近感;
2. 由教师与一名学生或是两名学生排练小品“不合格的倾听者”;
3. 将教室桌椅安排成小组讨论式,每组5—8人,推选组长一人。

### 活动(一) 阅读讨论

1. 指导学生阅读“内心独白”、“老师的话”;
2. 教师简单介绍“心理辅导”、“辅导活动”的意义、内容及



(打※号者为本活动设计的主要形式)



形式；

3. 学生填写“心灵交流”，分组交流讨论，讨论的主题是对辅导活动课的看法与要求；

4. 组长整理组员意见，上台向全班报告；

5. 教师归纳小结。

### 活动(二)A 小品表演

1. 表演小品“不合格的倾听者”

步骤：

(1)由两人分别担任讲话者和倾听者(可由教师扮演倾听者)；

(2)讲话者讲述一件自己最近发生的重要事情，倾听者则表现出种种不合格的倾听行为，如东张西望、看手表、翻书、打哈欠等等，均为非言语的；

(3)讲话者继续，倾听者再次表现出不合格的倾听行为，如用不相干的话打断对方，提出与对方所讲事情毫无关系的问题，乱插话，乱加评论……等等，均为言语的；

(4)由讲话者谈他对倾听者行为的感受。

2. 教师组织自由讨论

讨论提纲：

(1)你是否曾经经历过别人以这样的行为倾听你的谈话？你有什么感受(不必提对方的姓名)？

(2)你过去是不是也有过这样的行为？

(3)你希望辅导活动课堂有什么样的氛围？

(4)为了上好辅导活动课，请大家提出应遵守的课堂规则。

3. 教师引导归纳出课堂规则

规则主要包括以下内容：

(1)专注地听别人讲话；

(2)不贬低他人和自己；

(3)不随便打断他人讲话；

(4)努力理解别人的观点和看法；

(5)如果对某个问题觉得为难或认为答案纯属“个人私