

初中心理健康教育试用教材

中学生心理导向

名誉主编 林崇德

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

主编 沃建中

第二册

科学出版社

初中心理健康教育试用教材

中学生心理导向 第二册

沃建中 主编

科学出版社

2000

内 容 简 介

本书是由我国著名心理学家和教育家林崇德教授任名誉主编,沃建中博士任主编的融智力开发、技能培养和知识传递为一体的中学生心理健康教育试用教材,也是国家教育部“九五”重点研究课题。书中内容包括:友谊常青藤;交友门诊部;竖起盾牌;情绪知多少;有个好心情;紧握缰绳;青春情绪;情感彩虹;洗耳恭听;学会沟通;我喜欢;我爱真理;管理金钱;把握命运;青春风景线;悄悄长大;成长的烦恼;回顾一年。共分 18 课。

本书具有较高的学术价值和应用价值,可供初一学生、教师、家长使用和参考。

初中心理健康教育试用教材

中学生心理导向

第二册

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 3 月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2000 年 1 月第三次印刷 印张:6 3/4

印数:20 001~67 000 字数:148 000

ISBN 7-03-007111-5 / G·870

定价:10.00 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不断变化的不断变化,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。

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

致初一的中学生朋友

亲爱的同学：

中学时期是人生中发展最快，也是变化最大的阶段之一。留心观察一下身边初三的同学，不知你想过没有，几年以后你也会和他们一样高大健美、意气风发，从一个充满稚气的儿童成长为一个风华正茂的青少年。

成长是一件充满挑战的事情。身心的巨大变化，会带给你无限的新奇和喜悦，长大成人的美好感觉也会让你倍感自豪。然而，这个鲜花开放的季节并非总是阳光明媚，也许不知哪边飘来的乌云会悄悄笼罩你心灵的天空，于是伴着霏霏细雨，忧郁和烦恼油然而生。

刚开始的日子，离开了相伴多年的同学和老师，看到的全是新的面孔，你也许会有一些失落和紧张；刚刚熟悉了新的环境，学习上的不适应又可能使你感到沮丧；等到一切纳入正轨，没准儿和老师、同学的交往中又出现了新的问题，对自己的认识也许有些困惑和疑问。另外，不知从哪一天起，你会觉得和父母之间的感情也不如小时候那样亲密了，和异性同学交往的时候有些不自然了，社会上的一些事情开始想不明白了，自己的情绪有时莫名其妙地变坏了……

但是，无论出现了哪种糟糕的事情，你一定要知道，你是一个发展中的强有力的人，你的身上有无限的潜质，等待着你去开发；你的大脑中有无穷的智慧，等待着你去挖掘。只要不丢掉自信，你会微笑着穿过成长中的风风雨雨。

况且，从今天起，你的身边多了一位朋友。这本书和这门课像好朋友一样，帮助你学会更好地了解自己，把握学习，与人交往，选择观念。信任这位好朋友，真诚以待，密切交流，你会发现你的学习和生活变得更加丰富多彩、快乐美好。

希望你能喜欢它！

本书全体作者

1999年1月

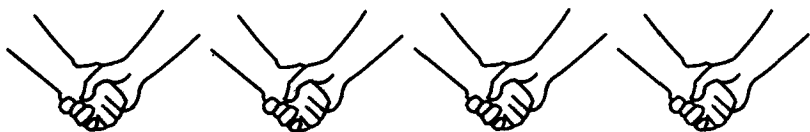
目 录

第1课	友谊常青藤	(1)
第2课	交友门诊部	(7)
第3课	竖起盾牌	(12)
第4课	情绪知多少	(18)
第5课	有个好心情	(23)
第6课	紧握缰绳	(28)
第7课	青春情绪	(34)
第8课	情感彩虹	(40)
第9课	洗耳恭听	(46)
第10课	学会沟通	(51)
第11课	我喜欢	(57)
第12课	我爱真理	(63)
第13课	管理金钱	(68)
第14课	把握命运	(74)
第15课	青春风景线	(80)
第16课	悄悄长大	(86)
第17课	成长的烦恼	(92)
第18课	回顾一年	(98)

第1课

友谊常青藤

明镜台



友谊是美好的，它像清泉一样滋润我们的心灵，生命会因为友谊的存在而倍添光彩。那么，在你心目中，友谊是什么样子呢？请你判断（在你认为正确的句子后面打对勾）。

1. 朋友越多，友谊越深。·····()
2. 只有在兴趣、性格方面类似的同学之间才可能产生友谊。()
3. 拥有彼此信赖的朋友，友谊的质量才够高。·····()
4. 为了珍惜友谊，坦诚地向朋友提出自己的不同意见。···()
5. 我是为了提高学习成绩才选择学习好的同学做朋友的。··()
6. 把男女同学之间的友谊看作“早恋”是错误的。·····()
7. 友谊就是向朋友索取。·····()
8. 友谊能增进心理健康。·····()
9. 友谊常青指的是两个人必须永远做朋友。·····()
10. 友谊常青指的是人的生活中最好不缺少友谊。·····()

智慧泉

友谊，是两颗心灵的融合。闭目聆听下面的歌曲，仔细感受其中的含义。

听歌时联想起的情景有：_____

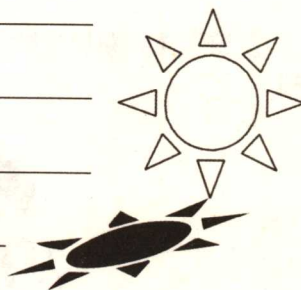


请你谈一下对友谊的感受:



小论坛

建立友谊的条件是什么?



友谊，重要的不是获取，而是付出。
你对友谊的投入状况如何呢？请自我检测一下。



友谊投入状况检测

	一般	较好	很好
朋友苦恼时，我会同情他，安慰他			
我会设身处地的为朋友着想			
我把朋友当作内心的一面镜子，时常照出自己的不足，然后改正			
朋友有困难，我尽力帮助			
当我做了对不起朋友的事，我会坦诚地向他认错，请求原谅			
我能原谅朋友的过失			
我的快乐，总想和朋友共享			
朋友叫我做不应该做的事，我能婉言拒绝			
不喜欢我的人，我仍然会对他们表示友善			
我时常想到对友谊要珍惜			

回音壁

友谊之花要勤加爱护，才能茁壮地成长。如果不用心照顾，就很可能夭折。



你失去过友谊吗?

失去友谊的感受如何?

你曾经用什么方法挽救过友谊?

友谊实在是维持不下去了,你怎么办?



友 谊 档 案

姓名

交友时间

目前状况

小计划:

现在,我很想向_____伸出友谊之手。

启思录

格 言

缺乏真正的朋友乃是最纯粹最可怜的孤独，没有朋友则斯世不过是一片荒野。

——培根

小 故 事

管仲是春秋时期齐国的一个贫穷的青年，与朋友鲍叔牙一起做生意。赚了钱，管仲总是多拿一些，鲍叔牙从来不计较。有几次，鲍叔牙听了管仲的建议，生意亏了本，鲍叔牙也不责怪他。后来两个人分别当了齐国两个公子的谋士，各自为主人争夺王位效劳。结果鲍叔牙辅佐公子小白夺取了王位，他也因功被任命为相国。鲍叔牙在新国王齐桓公面前竭力举荐管仲为官，于是管仲被任命为大夫，并主持齐国政务。管仲辅助国王尽心治国，使齐国很快强盛起来，称霸诸侯。当人们称赞管仲政绩的时候，他动情地说：“我的一切应归功于鲍叔牙。当我拿钱他不认为我贪心，因为他知道我穷，我的主意使他生意失败，他不认为我无能，因为他知道那是运气不好。”管仲由衷地感叹：“生我的是父母，知我的是鲍叔牙！”

第 2 课

交友门诊部

明镜台

交友是现代社会人们生活中不可缺少的一项重要内容。可是友谊的发展不会总是那么一帆风顺，请看下面的实例：

阅读分析：

王灿和高烨进入中学后便结成知心朋友。课下一起踢球，放学后一起回家，简直形影不离。他们之间无所不谈，有些不告诉父母的话他们也告诉对方，有时聊到很晚才各自回家。

可是有一天，为了一件不大的事，他们两个争吵起来。若不是被人拉开，两个人就打起来了。从此，高烨就不理王灿了。有时实在避不开了，高烨就当没看见王灿，径直向前走去。王灿很痛苦，有一次主动找到高烨，想对他道声“对不起”，再重新和好。但高烨却瞪起眼睛，大声说：“我要把你的一切丑事，全都抖落出去。”

议一议：

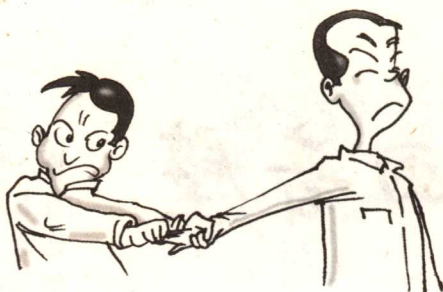
1. 他们原先要好，无所不谈对吗？
2. 为了一件不大的事争吵，甚至要打起来，对吗？
3. 王灿主动找高烨恢复友谊，是没有骨气吗？
4. 高烨不理王灿，是表明他有骨气吗？
5. 高烨要揭王灿的老底，是坦率还是报复？
6. 如果高烨真的揭王灿的所谓的“老底”，高烨还会有真心朋友吗？为什么？

7. 你会因为一点小事像高烨一样对待朋友吗？为什么？

人吃五谷杂粮，身体难免会生病。同样，我们在交友的过程中，由于各种各样的原因，友谊也可能生病。如果你是一名交友门诊部的医生，你能确诊以下这些人在交友方面得了哪些病，并且试着开出药方来吗？



封闭



固执



自卑



虚伪



苛求



软弱