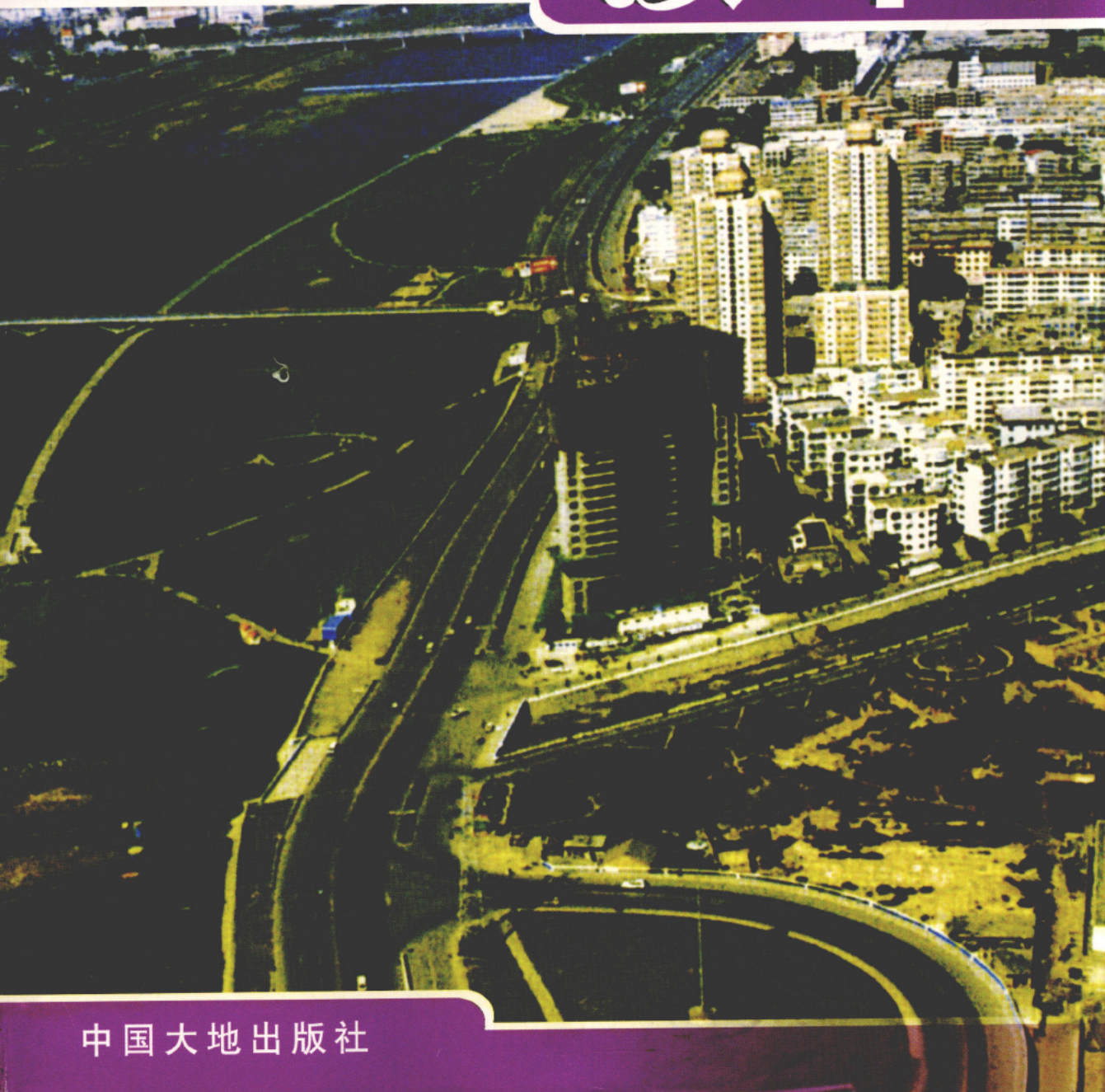


山西省义务教育地方课程教材

经山西省中小学教材
编审委员会审查通过

初中专题教育 读本

八年级



中国大地出版社

山西省义务教育地方课程教材

初中专题教育读本

八 年 级



中国大地出版社

· 北 京 ·

主 编：殷培红

副主编：裴新生

编 者：胡 迟 庞 珩 王燕津 宋晶晶 刘润泽 蔡惠玲
姜玉雯 尚宝山 徐立松 宋秀珍 苏振芳

责任编辑：刘随臣 徐梦夏

出版发行：中国大地出版社 山西育人书店

社址邮编：北京市海淀区学院路 31 号 100083

电 话：010-82329118（发行部）

传 真：010-82329124

印 刷：山西新华印业有限公司新华印刷分公司

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张：7.25

版 次：2004 年 7 月北京第一版

印 次：2004 年 7 月第一次印刷

书 号：ISBN 7-80097-660-2/G·112

定 价：7.25 元

（凡购买中国大地出版社的图书，如发现印装质量问题，本社发行部负责调换）

编者的话

B I A N Z H E D E H U A

同 学 们：

呈现在你们面前的是山西省地方课程教材——《初中专题教育读本》。本套教材分七、八年级两册，这是八年级分册，供八年级一学年使用。

翻开这本书，首先，你们会发现它的内容十分丰富。它涉及健康教育、心理健康教育、青春期教育、环境教育、人口教育、法制教育、民防教育、艾滋病教育等多个专题教育领域。教材的这种设计方式，不仅贯彻落实了国家有关对中小学生进行专题教育的文件精神，而且减轻了同学们的课业负担。

其次，你们会发现它是以活动的形式展开的。本册教材共11课，每课由若干活动组成。活动形式多种多样，有调查、讨论、分析、统计、实验等。通过活动，培养同学们自主学习、合作学习和探究学习的意识，达到提升知识和品德的目的。

因时间仓促，以及编写类似教材还处于摸索阶段，书中可能会有不够完善的地方，希望广大师生在使用过程中多提宝贵意见，使这套教材不断完善。

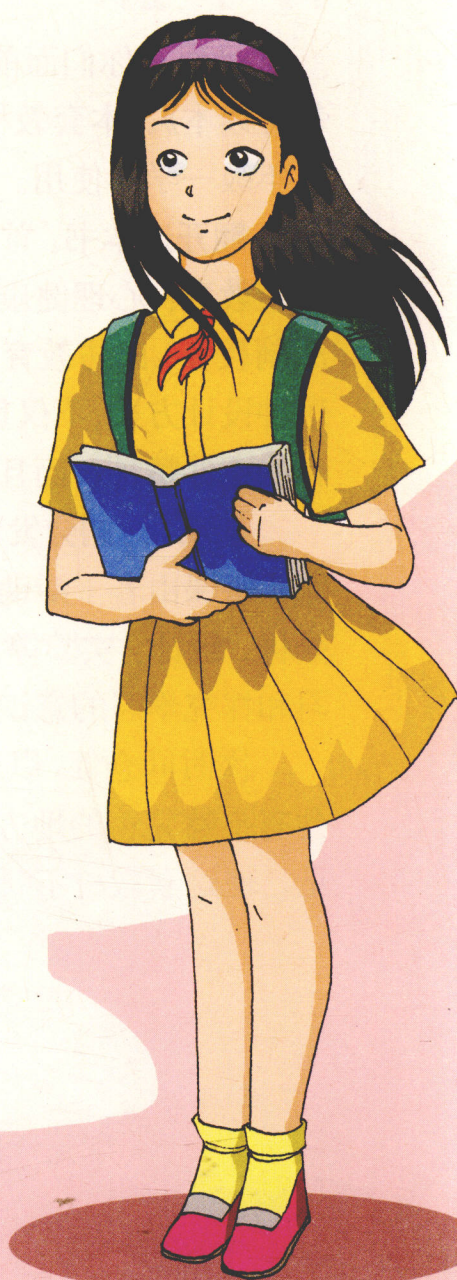
编 者

2004年5月

目 录

CONTENTS

1. 走进学习的殿堂 〈1〉
2. 拥抱亲情和友情 〈10〉
3. 青春期的健与美 〈19〉
4. 家居生活安全 〈27〉
5. 消费与环境 〈35〉
6. 人口与发展 〈46〉
7. 野外生存训练营 〈59〉
8. 我身边的法律 〈70〉
9. “三防” 演练 〈83〉
10. 艾滋病离我们有多远 〈92〉
11. 相互关爱，共享生命 〈101〉



1

走进学习的殿堂

学习是学生的主要任务，取得良好的学习成绩是每一个学生所希望的。但学习用功程度并不总是和学习成绩成正比。学会利用各种学习资源，营造良好的学习环境，缓解学习的压力，是我们取得良好学习成绩的重要保障。下面就让我们一起走进学习的殿堂，探讨学习的妙方。



寻找学习资源

从生活的各个方面寻找学习资源，树立多途径学习的观念。

营造良好的学习环境

探讨良好的学习环境包含的要素，为自己营造良好的学习环境，提高学习效率。

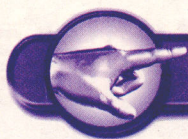
应对压力有妙方

了解压力源，掌握应对压力的方法。

资料库

- * 学习资源分类例举
- * 提高学习效率的良好环境特征
- * 面对压力与焦虑的调节方法





寻找学习资源



学习资源大家谈。

课本是最重要的学习资源。

古人说过，三人行，必有我师。同学是很好的学习资源。

老师也是学习资源。

我们可以把父母的生活阅历作为学习资源。



知识链接

学习资源不仅仅包括课本、老师和学校。凡是能为我们的学习提供支持和帮助的人、场所和其他事物等，都是我们的学习资源。善于运用各种学习资源，能有效地拓展和丰富我们的学习内容，提高和促进我们的学习能力。

你的看法呢？



比比谁更会运用学习资源。

● 结合实际情况，大家共同拟定一个专题活动主题。

我们的主题是：_____

● 全班分成几个小组，围绕活动主题，分组开展活动，尝试运用各种相关学习资源。

● 活动结束后，各组总结本组运用的学习资源和方法。

我们运用的学习资源有：

人：_____

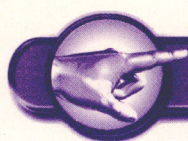
场所：_____

事物：_____

我们运用这些学习资源的方法是：

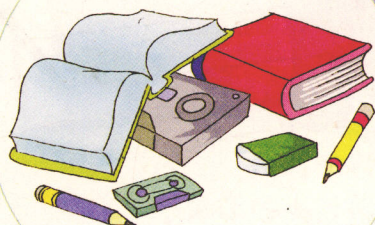
● 比一比，哪个组的活动完成得最好？想一想，这与他们运用的学习资源有什么关系？其他组分析自己在学习资源的运用上还存在哪些差距。

● 在参与活动的过程中，你想到了哪些与本活动相关的学习资源？自评一下，你运用学习资源的能力如何？



营造良好的学习环境

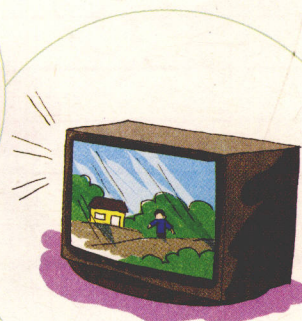
议一议：怎样才能营造一个良好的学习环境？



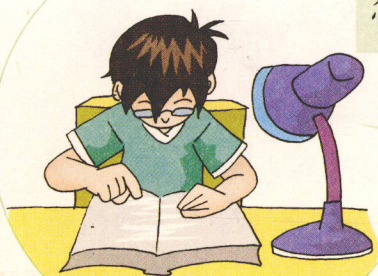
学习用品
怎么整理？



书桌台
面上应摆放
哪些物品？



面对噪
音怎么办？

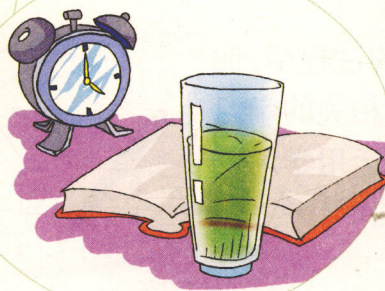


光线应调整
到什么程度？

对房间的空气
状况有哪些要求？

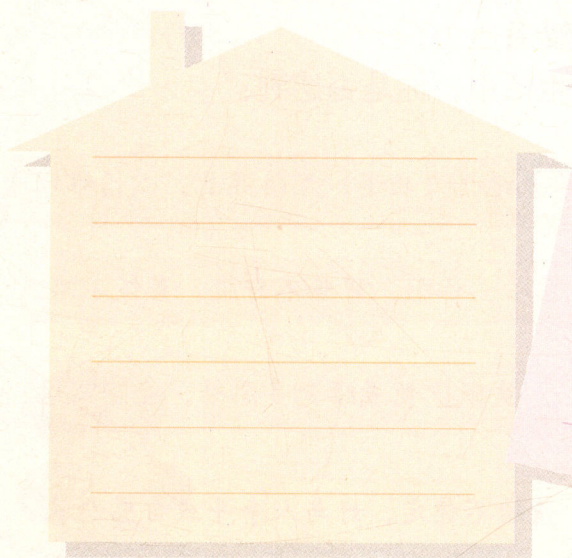


学习之前，怎样让
自己静下心来？





你目前的学习环境怎样？结合前面大家讨论的结果，想一想，有哪些需要改善的地方？

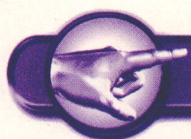


画一画你理想中的学习环境。

和好朋友
一起做作业，
最开心。

我喜欢
在静静的小
河边读书。





应对压力有妙方



测试你是否正承受着压力。

在近期的学习和生活中，你是否感到：

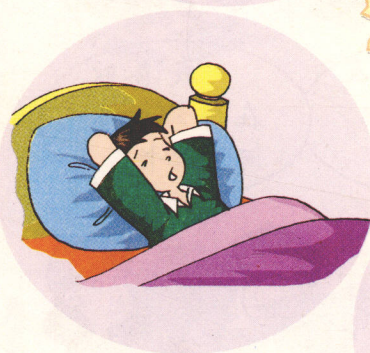


头疼、头晕或记忆力衰退，思路混乱，心情难以平静。

恶心、作呕，胃肠不舒服，茶饭不思。

失眠少觉或睡觉多恶梦，疲惫不堪。

喜怒无常，情绪不稳定，好与人争斗或自感悲哀。



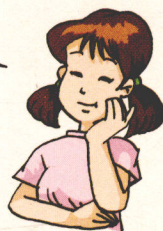
提示

压力是我们学习和生活中的常客，适度的压力会激发我们的斗志，使我们更加积极乐观。



上述情况，我有：

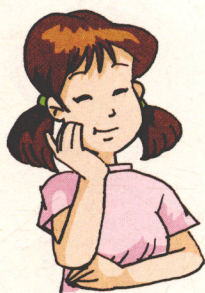
除此之外，我还有：



测试说明：如果你有两种以上的症状，说明你正承受着一定的学习或生活上的压力。

想一想，你的压力来自何方，把它们记录在下面的图框中。

写不完的作业



汇总同学们的压力源，做一个压力源排行榜。

压力源 TOP 10

考试成绩不理想，父母不满意……

提示

排行榜
可以做成自
己喜欢的形
式。

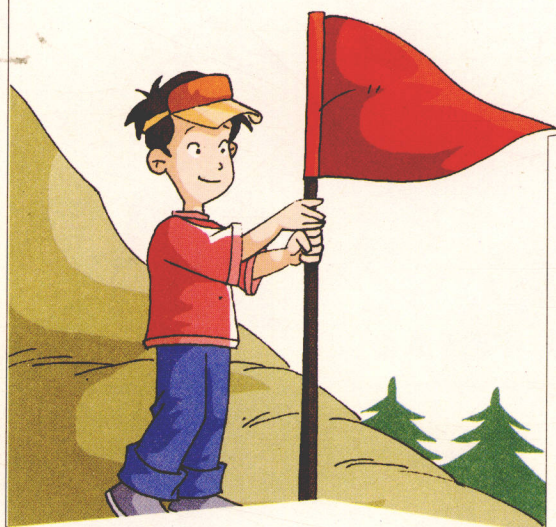




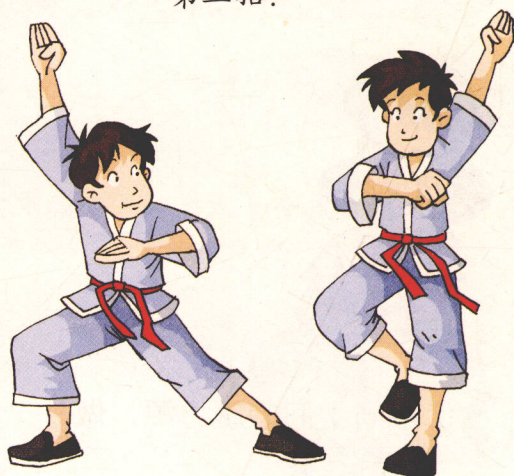
寻找应对压力的秘笈。

针对同学们普遍存在的压力，大家议一议，我们应该如何应对？请在下面的图框中添上你们讨论的结果。

第一招：确立合理的目标



第二招：……



你有什么高招？以上秘笈，哪些对你最适用？



资料库

学习资源分类例举

人：同伴、家人、老师、专家等；

场所：学校、工厂、农田、天文台、电影院、图书馆、少年宫等；

事物：照相机、报纸、工具书、电脑等；

运用资源的方法：剪报、摄影、访问、查阅等。

提高学习效率的良好环境特征

1. 相对固定的学习地点；
2. 光线充足，空气流通，没有噪音；
3. 比较隐蔽，与外界的人来人往和嘈杂环境相对隔离；
4. 干净整洁，桌上物品简单，不太吸引视线或转移注意力。



面对压力与焦虑的调节方法

1. 心理调节：

A. 树立正确的学习生活观念：我们不可能在所有的竞争中必胜；我们是在学习与生活的过程中得到提升的，而非得益于结果。

B. 学习自我暗示的调节方法：每天给自己一点鼓励，可以帮助我们建立或恢复信心，要常常看到自己的进步和成长。

C. 保持平常心态：建立合理的自我期望，确定合适的目标；根据自己平常的状态，坦然接受事情发展的结果。

2. 行动调节：

A. 发展多种兴趣、爱好，寻求更多精神支持，抵抗压力；

B. 适当给自己放假，暂时离开压力源；

C. 冥想天空、大海、森林或草原等宽阔无边的自然环境，伴随轻缓的音乐，做深呼吸，使身体放松，释放压力；

D. 保证充足的睡眠、适当的运动、健康的饮食，以提高身体机能，增强抵抗力，恢复自信。



2

拥抱亲情和友情

作为一名初中学生，你有没有发现自己与父母长辈、同龄伙伴之间的关系在悄然变化？你是否感到需要学习一些有效的方式来恰当地接受他人的感情，以及表达自己的情感？在下面的活动中，我们将一起探讨如何发展自己与他人的关系，重新拥抱那真挚热烈的亲情和友情。



拥抱亲情

通过画家庭成员关系图，了解自己家庭成员的关系。审视家庭成员的交流方式，提出改进的合理建议。学习奉献与分享，学习爱与被爱。

拥抱友情

学习建立友情的基本方法。认识受欢迎的人的特征。通过配制友谊营养餐，学习与人交往的基本技巧。

资料库

- * 交友宝典
- * 他人与我交往的四种状态



拥抱亲情

图示家庭成员关系。

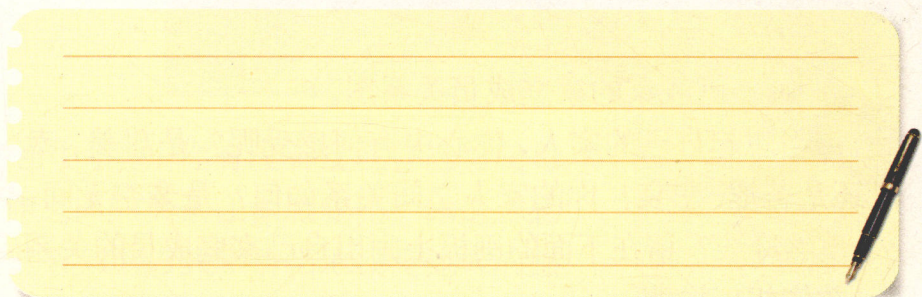
● 画一画我家的家庭成员关系图。

每当想起自己的家人，你心中有何感受呢？是甜美、幸福，还是苦涩、悲哀？你的家人之间关系如何？是亲密无间，还是漠然冷淡？请在下面的画板上画出自己家庭成员的关系图，并作相应说明。

说明：用家庭成员在图中的上下位置来表示他们在家庭中的辈分（辈分高的在上方，辈分低的在下方），用家庭成员在图中的相互距离来表示他们相互之间关系的亲疏（亲近的距离近，疏远的距离远），用家庭成员在图中的衣服颜色来表示你对他们的感情（红色表示喜欢，黑色表示不喜欢）。



● 看了自己的家庭成员关系图，特别是与其他同学作比较以后，你有何感受？



知识链接

幸福的家庭成员 关系特点

★ 每一位家庭成员都是非常重要的，缺一不可；

★ 家庭成员间关系亲密、坦诚、和谐；

★ 家庭成员间经常交流，沟通清晰、顺畅。



修缮我的家。

● 我的家庭报修单。

“家家有本难念的经”。经历多年的风风雨雨，每个家庭总会有这样或那样的问题。就像一座房屋，需要不断地修缮和维护，才能保持坚固、美观和温暖。给你一个放大镜和听诊器，请你观察和诊断家庭成员的日常交往状况，看看有哪些地方有裂痕了，需要维修，并请列出报修清单。