

九年义务教育初中实验教材

生命·健康·阳光

中学生心理健康教育与生命教育教材 **上册**

吴子逊 主编

七年级



化学工业出版社

全国教育科学“十一五”规划2006年教育部规划课题
《中小学生生命教育的理论与实践研究》二级课题
《中学生生命教育与心理健康教育教材教法的整合研究》实验教材

九年义务教育初中实验教材

生命·健康·阳光

中学生心理健康教育与生命教育教材 **上册**

吴子逊 主编

七年级



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书以生命教育为主线，整合了心理健康教育、安全教育、青春期教育、感恩教育、敬老教育、预防艾滋病教育、禁毒教育、环境保护教育、生存训练等多种形式的德育专题教育，解决了初中学校德育教学中无序零散的专题教育课程弊端，使德育教育更加系统化、规范化、专业化。

图书在版编目 (CIP) 数据

生命·健康·阳光——中学生心理健康教育与生命教育教材·上册. /吴子逊主编. —北京: 化学工业出版社, 2009. 4
九年义务教育初中实验教材
ISBN 978-7-122-04822-6

I. 生… II. 吴… III. ①心理卫生-健康教育-初中-教材②生命哲学-初中-教材 IV. G479 G634.201

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 020646 号

责任编辑: 蔡洪伟

文字编辑: 李锦侠

责任校对: 李 林

装帧设计: 陈富瑜 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

787mm×1092mm 1/16 印张 10¼ 字数 203 千字 2009 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 20.00 元

版权所有 违者必究

编委会



指导专家顾问 吴发科 肖 川 何磐山 吴赐成 刘小凤 钱小华

主任兼主编 吴子逊

本 册 编 委 (以姓名笔画为序)

王火森 车 平 甘树华 卢扬宽 吕烨宜

刘俊文 麦仕强 李海燕 吴子逊 吴念明

言继显 宋春蓉 陈伟根 陈富瑜 陈嘉男

陈影霞 陈德冰 陈德金 林小飞 罗东丽

罗清方 周嘉慧 郑健金 胡建红 钟有明

钟金祥 洪艳青 夏映平 黄小洁 黄宇明

梁惠敏 覃细芝 程 登 黎俊云 潘飞龙

序



放飞心灵 感悟生命

亲爱的同学：

你们好！新学期开学了，你们走进了新的学校，从小学迈进了中学，这意味着你们从童年走进了少年，开始了生命的新旅途。

在这新的旅途中，会有知识的高山等你们去攀登，会有情感的河流等你们去涉渡。新的旅途亦新的征程，在你们的匆匆步履中，会有多彩的朝霞与夕阳沿途映照，会有涓涓小溪和滚滚波涛伴你前行；当然，也少不了会有黑夜里的雷鸣电闪、乌云后的狂风暴雨。征途是壮丽的，它为你展示着生活的美好；征途亦是艰难的，却为你们呈现出人生的意义。面临新的征程，你们，是否已准备好了迎接这生命中的每一次挑战与拼搏？

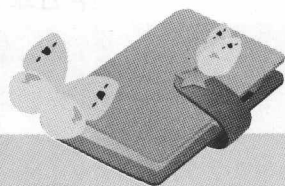
来吧，在这一段人生的旅途中，听一听“生命主题曲”，它会为你们奏响生命的旋律，让你们生命的旅程中，就始终有一曲“梦想的乐章”伴你们前行；在身心疲倦的时候，走进“爽心快乐园”，让你们的心“爽朗”起来，让自己的生命在与其他人生命的快乐交往中，感受生命互动的精彩；当你们走过“育心工作坊”时，欢迎你们进来！这里有和蔼的老师教你们如何适应初中阶段学习、生活，教会你们如何与同学们快乐地相伴而行，共同经历风雨，共同见证彩虹；在挫折灰心的时候，请到“心灵训练营”来吧！这里有同学们一起锤炼意志、磨炼品质、交流情感、提升境界，让同学们的心灵永远充满阳光般的生活温暖；喝一口“心灵鸡汤”，美味在口，领悟在心；到“慧心阅览室”去坐一坐，读一读那些启迪智慧的人生故事，总会让你们会心而笑，顿悟人生的真谛，鼓舞你们继续前行的信心；人生旅途，在与社会、与历史、与人类的“心灵碰撞”中，我相信，你们一定能够“放飞心灵，感悟生命”！

全国教育基本理论专业委员会副主任
北京师范大学生命教育教授、博士生导师

肖川

2009年2月28日

目 录



第一单元 关注生命

1

- 第 1 课 青春的起跑线 2
- 第 2 课 认识新朋友 8
- 第 3 课 好习惯伴我成长 13
- 第 4 课 做课堂的主人 18
- 第 5 课 托起你的梦想 22

第二单元 尊重生命

27

- 第 1 课 校园公物齐呵护 28
- 第 2 课 环保从我做起 33
- 第 3 课 校园红绿灯 38
- 第 4 课 防火于未燃 43
- 第 5 课 交通安全伴我行 47

第三单元 珍爱生命

53

- 第 1 课 亦师亦友 54
- 第 2 课 搭建与父母之间的心桥 59
- 第 3 课 网海健康游 64
- 第 4 课 我的情绪我做主 69
- 第 5 课 用自信为自己喝彩 74

第四单元 欣赏生命

79

- 第 1 课 做最棒的自己 80
- 第 2 课 让兴趣丰富我们的人生 84
- 第 3 课 防诈我有招 89
- 第 4 课 不妨“异想天开” 93
- 第 5 课 握紧注意的舵 97

第五单元 成全生命

103

第1课	饮水不忘思源	104
第2课	众人划桨开大船	109
第3课	生活十字路口	114
第4课	温故而知新	118
第5课	成竹在胸进考场	124

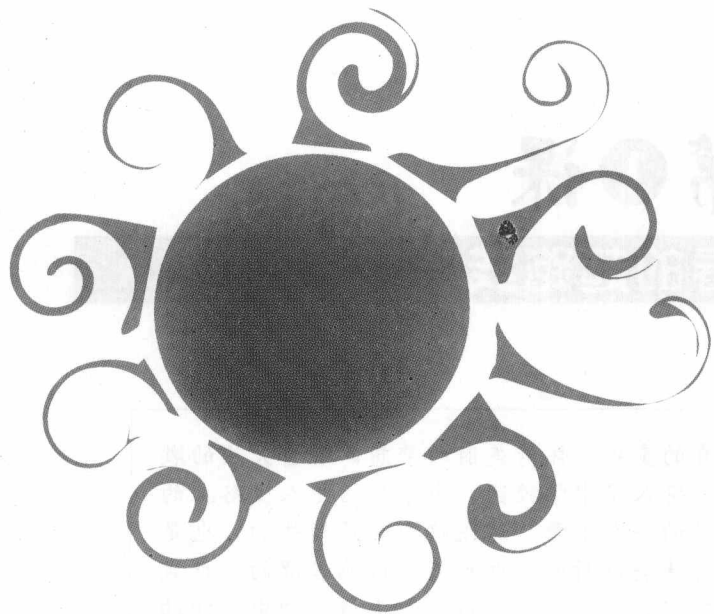
第六单元 敬畏生命

129

第1课	雷电来临时	130
第2课	食品安全要注意	135
第3课	地震逃生	141
第4课	火情自救	145
第5课	水情自救	149

第一单元

关注生命



当你随着一声清脆的啼哭，离开母体，一个生命降落人间，这就标志着你又给人世间增添了一份宝贵的财富，同时也给家庭带来了无比欢乐。从这一刻起，多少人关注着你，期望着你快快长大，成器成材。

生活中有许多有趣的事，生命中有许多美好的东西，我们完全可以尝试着去做自己喜欢的事。踢踢球，上上网，与朋友去郊游，去大海里游泳，去小溪边钓鱼，去看看喜剧片，去爬喜欢的山，去看看飞瀑，去听听涛声……那么多的事等着我们去做，那么多的开心需要我们参与。我们奔跑，我们跳跃，我们欢笑，我们歌唱，这一份美好，皆因有了生命。

生命是美丽的，生命是有限的，生命是真实的，生命是丰富的，生命是多彩的，生命是透明的。关注生命，你会感到大自然的美好；关注生命，你会感到人世间其乐无穷；关注生命，你会感到前途光明，有激情，有前进的动力……





第①课

青春的起跑线

岁月如梭，告别了天真的童年，怀着美丽的梦想，带着火热的激情，揣着无尽的希望，我们跨入了中学校园。中学生活是人生路上的一个转折点，也是人生之歌的一个乐章。这段路程既是短暂的，也是漫长的；这个乐章既可能是优美动听的，也可能是遗憾苦涩的。让我们充满信心，带着希望与梦想，去追求，去奋斗，去谱写初中生活的精彩乐章。

生命主题曲



爽心快乐园

雨点变奏曲

你发现了吗？雨很动听，且富于变化。大家一起做动作，感受雨的美妙。

小雨——拍手臂

中雨——拍大腿

大雨——用力跺脚

暴雨——举手拍掌

让我们用热烈的掌声，欢迎自己走进了新校园，站在了青春的起跑线上。



育心工作坊

了解初中与小学的差别

1. 角色改变

进入中学，就意味着同学们不能再什么都依赖父母和老师啦。现在的你有更多的独



立性、自主权，也就需要学会自己照顾自己了。

2. 同学重组

小学同伴大都是街坊邻居，早不见晚见；中学可不同，来自五湖四海聚的同学在一个教室里，面孔陌生，必须重新选择朋友了。怎么建立起新的良好人际关系，这是你进入初中首先必须面对的。

3. 功课增多

小学只有几门课，课时也不多，中学却一下子增加了好几门，内容多了，难度加深了，老师的教学方法也不同，而且门门有作业呢。

4. 学法不同

小学阶段，学习的科目相对较少，作业也简单。而初中阶段设置的课程增多，更讲究活学活用，必须改变以往做完作业就万事大吉的习惯，主动复习当天所学的知识，多看参考资料以加深加宽知识面，向主动、独立的学习方式转变。

5. 习惯改变

中学课程紧，内容多，生活必须有规律，必须制订适合自己的作息时间表并自觉遵守，保证作息有规律，养成良好的作息习惯。

做好心理的准备和行为的准备

1. 了解学校

早一点全面了解学校，熟悉学校，有助于缓解你的不安、紧张的情绪。

2. 走访初中老师和高年级同学

听听他们对学校、对初中课程学习的看法和建议。

3. 走出自己的生活圈子，提高交往能力

适当参加一些活动，学会沟通，学会在活动中了解他人。

4. 学会自我管理

初中是发展自己独立性的重要时期，自己的事情自己做，自己监督自己。

掌握初中的学习方法

1. 培养学习兴趣

首先要明白各门课程的性质，知道学了有什么用，这样才能对那个学科产生兴趣。

2. 掌握学习方法

包括预习、听课、记笔记、复习、完成作业等环节的具体学习方法。同时，一定要



学会自学，学会自主性学习，多反思，这是初中学习和小学学习的最大区别，也是你适应初中学习的重要保证。

3. 培养学习习惯

到了初中，特别要强调养成课前先预习，写作业前先复习的良好学习习惯。其次，应认真完成作业，不拖拉，一步一个脚印，打好基础。

4. 积极参加学科兴趣小组

这不但能充实课余生活，拓展学习内容，提高学习兴趣，而且可以培养动手能力，增加交往机会。

怎样与同学相处

1. 认识自我

学会正确认识自己，找出自己的长处和缺点，扬长避短，积极参加社会活动，增强信心，进行积极的自我暗示、自我鼓励，这是交往成功的重要条件。

2. 学会控制不良情绪

学会因地、因人控制调节自己的情绪，掌握调控的方法，如放松法、转移注意法、自我暗示法等，都有利于交往的成功。

3. 加强个性修养

人的自尊和互尊是建立人际关系的必要条件。有了自尊，才会产生提高自身修养的需要，只有相互尊重才有深化交往、发展关系的可能。培养自尊，改变不良的习惯，是加强个性修养的重要方面。

4. 克服交往中的心理障碍

以自我为中心、多疑、自卑、孤僻、害羞等心理障碍都会影响人际关系。多角度了解别人，用理性思考代替冲动，培养自信心以塑造良好个性，以积极信任的心态参加交往活动，在交往中才容易与人沟通并得到接纳。

（转载自：百度知道，2006年6月13日）



心灵训练营

心理热线我来接

小丽初中进了一所全住宿学校，开学没几天就哭着回到家。她打电话到心理辅导热线倾诉说：“我无法适应这儿的生活，新老师、新同学、新课程……使我感到万般



困惑，觉得压力很大。我老想打瞌睡，每天那么早起床，心中很痛苦，我真的不想长大。”

思考：小丽遇到了什么困惑？假如你是心理老师，你会怎样帮助她？

● 感受你我分享

- ① 入学这么多天，你感觉初中的一切人和事与预想的有什么不同吗？
- ② 你有什么难适应的状况吗？说出来让伙伴们一起讨论，帮你出出主意。

● 我的10样

找出校园里 10 样你所喜欢的事物。

找出校园里 10 样你不喜欢的事物。

同学们喜欢的事物都一样吗？如果不一样，你们怎么看待这个“不一样”？怎样才能使我们喜欢的事物越来越多？

● 微笑你我他

在 2 分钟内向周围 6 位同学微笑着打个招呼，并与他（她）们握握手，向他们介绍自己，热情友好地迈出认识新朋友的第一步。

● 许下我的愿望

小组讨论如何才能适应初中生活，各小组成员把自己的愿望写下来，贴在本小组的“许愿树”上，每组派出一名代表与全班同学分享。



心灵鸡汤

昨天的辉煌，已成为历史；今天的光辉，需要继续努力；明天的灿烂，更需要勇气去创造。



慧心阅览室

心理小实验

心理学家将小猫先放进一间背景全是竖线条的生活空间里，让它自由自在地生活了



一段时间，然后又将它放入一间背景全是横线条的生活空间里，结果这只小猫总是东倒西歪，站也站不稳了。

个人若是变换了新的环境，或多或少也会出现适应不良的状况，这是正常的。新入校的同学，通常会有一个重新适应新校园的过程。

起 点

起点昭示希望，起点充满诗情。

如果说清晨的大自然好似一曲旋律明快的交响乐，那么朝阳就起步于这热烈的氛围中，在一片金黄色的火焰中，太阳踏着地平线，腾身一跃跳入天宇清明澄澈的怀抱。注视着它耀眼的光芒，我的心也跃动起来了。

起点是神圣的，太阳底下的生命是闪光的。飞虫咬破茧壳，展翅悸动；嫩芽破土而出，经过一番孕育，新的生命诞生了。大自然慷慨地赋予万物以生命，让人处处能呼吸到一种活泼的气息，感悟到一股伟大的力量。

起点有时是直观的，就像田径场上的起跑线。运动员们在各自的位置谛听，随着悠长的一声“预备——”精神高度凝聚，肌肉筋腱瞬间就要爆发出人体蕴藏的潜能，那简直就是一座力与美的活雕像，像是罗丹的大笔，聚集了人类勃勃的生命力。

一个刚踏入初中校园的少年，在新的环境下开始了新的历程；一个为明天应试的学生，在灯下专注默读；一个刚刚大学毕业的青年，开始步入社会；乃至一家商店的开张；一片果林的种植……虽然不见得每一个开端都会有一个圆满的结果，但只要拥有一颗炽热的心，用汗水作凭证，以信念作支柱，多彩的浪花定会沿着扬帆者的航程开放。毕竟，奋斗的诗篇，不会被历史拒签。

跨世纪的风华少年，以后的我们不是继续深造，就是走向社会，如果没有丰满的羽翼，又怎能飞越时代的弧线？今日的奋斗是明日的起点，那时，我们又将以怎样的姿态，高擎圣火，去开拓历史的新纪元？然而，有些人却在徘徊，他们受到了一点打击就颓废不已，经历了一次淤泥的跋涉就失去了勇气。大自然告诉我们：是鸟就要有想飞梦想；有翅膀就要有不畏艰险勇敢翱翔的信念；根向下生长是为了在黑暗中探索地球火热的核心；茎向上挺拔，是为了在风雨中撑起一片绿色的空间！

人只有在不断的追求中才能长进，而长进的征途开始于起点。终点很诱人，但起点更觉弥足珍贵，而且所有的终点，又无一不是新的起点。

起点，属于同一条起跑线上的每一个人。珍视起点，就拥有了美丽的开始。

（摘自：《初中生心理适应能力训练教程》第11页，贾晓波、李慧生主编）

● 心灵碰撞

初中生活是人生又一个新的起点，你预备怎样起跑呢？

**放飞心灵 感悟生命**

青春的风铃敲开了心扉，青春的彩笛吹动了梦想，青春的音符带动我们奔向希望。初中生活，是青春嫩翠的开始，是播种希望的美好季节，珍惜它，把握它，让它在我们手中绽放出夺目的光彩。



第②课

认识新朋友

参天大树的起点是一粒小小的种子，万丈高楼的起点是一块平常的基石。我们迈着青春的脚步，走进中学的大门，人生的新起点就在脚下。脚踏新起点，我们只有不断结识新朋友，不断浇灌我们的友谊之树，才能获得生活的另一份恩赐！

生命主题曲



爽心快乐园

首先在自己的5个手指头上画上5张笑脸，10人一组围成内外两个圈，内圈同学不动，外圈同学逆时针轮流伸出手指，与内圈同学相认所聚笑脸：

- ① 勉强与对方交朋友的出食指，1个笑脸；
- ② 有点想与对方交朋友的出食指+中指，2个笑脸；
- ③ 想与对方交朋友的出中指+无名指+小指，3个笑脸；
- ④ 很想与对方交朋友的出食指+中指+无名指+小指，4个笑脸；
- ⑤ 没有相聚笑脸及2个以下的互相摇摇头；
- ⑥ 3个相聚笑脸的互相握握手；
- ⑦ 4个相聚笑脸的互相握握手+对击右掌+喊 yes；
- ⑧ 5个以上相聚笑脸的互相握握手+热烈拥抱+哈哈哈哈哈！



育心工作坊

人际交往的基本技巧

- ① 不要动不动就批评、指责或抱怨别人。
- ② 看到别人的优点时，要给予真挚诚恳的赞赏。



- ③ 激发别人内心渴望沟通的需求。

让人喜欢你的六大秘诀

- ① 真诚地关心别人。
- ② 微笑。
- ③ 记住一个人的姓名。
- ④ 做一个善于倾听的人，鼓励别人谈论他们自己。
- ⑤ 了解对方的兴趣，就他感兴趣的话题进行交谈。
- ⑥ 使别人感到你重视他的意见或建议，并真诚地落到实处。

使人赞同你的十二种方法

- ① 赢得辩论的唯一方法是避免辩论。
- ② 尊重别人的意见，千万不要粗鲁地指责别人的错误。
- ③ 如果你错了，迅速坦诚地承认。
- ④ 用友善的方法开始。
- ⑤ 使对方立刻说“是，是”。
- ⑥ 使对方多多说话。
- ⑦ 使对方觉得那是他的主意。
- ⑧ 真诚地从对方的观点来看待事情。
- ⑨ 尊重别人的想法和愿望。
- ⑩ 激发人们高尚的动机。
- ⑪ 戏剧化地表现你的想法。
- ⑫ 提出一项有意义的挑战。

(转载自：新浪博客，2006年4月5日)



心灵训练营

找朋友

在5分钟的时间内主动结识新同学，看哪个同学认识的朋友最多。记住他们的姓名、来自哪个学校、兴趣爱好、家庭住址等信息，在最后分享时要把自己认识的新朋友介绍给大家。

思考：你是怎样找到那么多的新朋友的？有什么技巧吗？



东歪西倒

请每位同学找到自己新认识的一位朋友，面对面站好。当老师发出指令时，左边的那个同学就按照指令做动作，而右边的同学则做相反的动作。看哪个小组做得最好。

运送能量

全班分为4个小组，要求大家将能量注入气球，把气球吹大扎好气口。然后一字排开，每两个人之间夹着一个气球，齐心合力把气球从起点运送到终点。在运送气球的过程中，每个人的双手搭在前面的人的肩膀上，不能用手接触气球。气球在中途不能爆破或丢失，否则要回到起点。最后，看哪个小组又快又好地完成任务。



心灵鸡汤

不论是多情的诗句，漂亮的文章，还是闲暇的欢乐，什么都不能代替亲密的友情。

——普希金



慧心阅览室

友谊——沙漠里的绿洲

中国人重视朋友，爱交朋友。有友如华叫“良友”，有友如秤叫“诤友”，有友如山叫“畏友”，有友如水叫“清友”，有友如月叫“雅友”。孔子也说过：“益者三友，损者三友。友直，友谅，友多闻，益矣；友便辟，友善柔，友便佞，损矣。”“有朋自远方来，不亦说乎？”还有“君子之交淡如水”之类的名言警句。由此可见，朋友在人的一生当中扮演着相当重要的角色。

唐贞元九年（793年）二月，柳宗元考中了进士，并结识了同为进士的刘禹锡，两人诗文俱佳，趣味相投，相互唱和，很快成为好朋友。而后，两人又一起参加了王叔文的“永贞革新”，成为这场革新运动的核心人物，被称为“二王刘柳”。然而，革新才进行了半年，革新派始终敌不过顽固的保守派，宣告失败，两人双双被贬为司马。柳宗元贬到了永州，而刘禹锡贬到了郎州。同贬的还有韦执谊、韩泰、陈谏、韩晔、凌准、程异。史称“八司马事件”。共同的志向，共同的趣味，共同的遭遇，使他们结下了深厚的友谊。