

七年级

健康教育读本

佐斌 主编



华中师范大学出版社

健康教育读本

(七年级)

主 编 佐 斌
编写者 魏 谨 佐一男 周 乾
鄢呈玥 杨 晓 孙 山

华中师范大学出版社

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

健康教育读本(七年级)/佐斌主编.

—武汉:华中师范大学出版社,2009.10(2009.11重印)

ISBN 978-7-5622-4037-2

I. 健… II. 佐… III. 健康教育—初中—教学参考资料
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 133659 号

健康教育读本 (七年级)

主 编:佐 斌

责任编辑:陈 勇

责任校对:罗 艺

封面设计:瑛子工作室

编辑室:第二编辑室 电话:027-67867362

出版发行:华中师范大学出版社©

社址:湖北省武汉市珞喻路 152 号 邮编:430079

电话:027-67863040,67861549,67867076(发行部) 027-67861321(邮购)

传真:027-67863291

网址:<http://www.ccnpublish.com>

电子信箱:hscbs@public.wh.hb.cn

印刷:湖北恒泰印务有限公司

督印:章光琼

字数:103 千字

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:4

版次:2009 年 10 月第 1 版

印次:2009 年 11 月第 2 次印刷

定价:8.00 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者:欢迎举报盗版,请拨打举报电话 027-67861321



主编的话

亲爱的同学们：

你们好！

青少年是祖国的未来。让每一个青少年儿童都能够好好学习、快乐生活和健康成长，是党和国家的明确要求，是学校教育的重要责任，也是我们每一个人最美好的愿望。

为了提高青少年的健康素质，促进同学们健康成长，按照教育部的最新要求，依据当代我国不同年级中学生身心发展的实际情况，我们为你们编写了《健康教育读本》。这本书的课文是从健康行为与生活方式、疾病预防、心理健康、生长发育与青春期保健、安全应急与避险等五个领域来设计的，包括了影响你们健康生活的绝大部分重要内容。

我相信，通过认真阅读《健康教育读本》，并自觉地按照书中的知识和方法去做有益于健康的事情，你们就一定能够具备健康和卫生意识，养成良好的健康行为习惯，掌握必要的健康知识和技能，减少影响健康的危险因素，为你们一生的健康与幸福奠定坚实的基础。

祝你们身心健康，快乐成长！

你们的朋友：佐斌



目 录

第一课	快乐伴我行	1
第二课	别再叫我孩子	9
第三课	我在青春期	17
第四课	呵护肌肤	25
第五课	走出厌学	33
第六课	警惕网络成瘾	41
第七课	盗取视力的“小偷”	50
第八课	盗取听力的“小偷”	58
第九课	保护颈椎,预防颈椎病	66
第十课	远离快餐,健康饮食	74
第十一课	无声的疾病:肝炎	82
第十二课	胖与瘦	91
第十三课	快乐游泳,告别溺水	99
第十四课	人间的瘟神:血吸虫病	107
第十五课	我是好样的	114

第一课 快乐伴我行

初一不仅意味着小学
结束，更意味着中学生活
这个崭新发展阶段的开始。
几乎每个人都有这样的经历：

有时微笑能让你快乐，有时你
是因为快乐才会微笑。

——【越】一行禅师

当我们从阳光充足的地方突然走进黑暗的小屋，过一段时间才能看清房间里的东西。心理学上将这种现象称作适应。适应的过程既包含对环境的妥协，也包含自己的改变，其中难免痛苦。对刚走出小学校园的初一新生而言，适应与伴随其产生的不良情绪都是不可回避的话题。

一、常见的不良情绪

有人把初中比作一部由苦与乐谱成的乐章，苦辣酸甜都包含其间，而随之产生的喜怒哀乐就是心理学上常说的情绪。情绪是人们对客观事物的主观体验，对人们的身心、学习与生活都有着不可轻视的影响。积极的情绪具有增力作用，它能帮助我们提高学习效率，建立良好的人际关系，积极地应对挫折。不良的消极情绪则会阻碍我们的发展，在它的桎梏下，人们难免缺乏活力，丧失信心，严重的还会引发心理问题。

（一）抑郁

在学习上，初中与小学存在很大的差异，其中最明显的就是“三多一少”，即课程多、老师多、作业多，课余时间少。这不仅对初中生的学习提出了新要求，也学生的心理产生了影响。面对突然增加的学习压力和新的人际环境，很多学生往往觉得难以应对，不知所措，情绪低落，产生抑郁情绪。

情绪抑郁的学生主要表现为情绪低落，郁郁寡欢，做事情无



精打采，没有热情；缺少活力，思维迟钝，不愿意尝试新生活，不愿意与人交往，很少参加社会活动。身体上的常见反应主要有食欲不振、行动迟缓、失眠、健忘、胸闷、精力不集中、身体酸痛等。

中国自古就有“思伤脾、忧伤肺”、“人生诸病多生于郁”的说法，可见抑郁情绪对身体的伤害是很大的。长期处于抑郁情绪之中，就会出现抵抗力下降、头发脱落、局部肥胖等症状。

（二）冲动与易怒

用狂风骤雨来形容刚进入青春期、冲动易怒的初中生是再贴切不过了。面对身体的快速变化和外界压力的增加，正处于心理断乳期的初中生往往难以平衡内心复杂交错的矛盾，不可控制地产生冲动与愤怒。

愤怒和冲动支配下的人会表现出高度兴奋、心率加快、血压升高，同时伴随着暂时性丧失理智，很容易出现恶语伤人、拔拳相向、群体性打架斗殴等事件。学生中一些违纪违法的突发性事



件，大多就是在学生愤怒、失去理智的状态下发生的。

愤怒不仅对心脑血管有不良影响，而且对肝脏也有很大的影响。对于经常处于愤怒情绪中的女生而言，罹患乳腺病的可能性会大大增加。研究表明，愤怒的持续时间一般不超过 12 秒。当察觉到自己生气时，深呼吸，或者在心中默数 10 个数，都能有效地平息怒火。当你做完后会发现，其实你已经没有之前那么生气了。

（三）孤独

在小学阶段，同学朋友往往都是街坊邻居，大家彼此都认识，从小就是伙伴。而进入初中后，生活和交友的圈子一下子就



增大了，新同学彼此之间基本上都是陌生的，需要重新选择朋友，这对同学们而言不能不算是个新课题。在人际适应的过程中，很容易产生孤独情绪。

孤独会削弱人的意志力和决心，不利于健康生活的保持。孤独情绪下的人会表现出衰老加剧、睡眠质量差、酗酒等行为。国外有研究表明，孤独者患心脏病和中风的几率是正常人的3倍，死于心脏病和中风的几率是正常人的2倍。

健康误区

误区：越高兴越健康

生活中我们常听到“笑一笑，十年少”的说法。人在笑的时候，嘴角和颧骨的肌肉将嘴和两眼向上提拉，这实际上是一种面部按摩，可以阻止面部线条下坠，保持年轻面容。但是暴喜不仅不会使你更年轻，反而不利于身体健康。中医有“喜伤心”的说法，这是有根据的。喜极伤心神，过于高兴会导致心跳加快、血压升高，容易诱发心脏病。范进中举就是大家熟知的最典型的例子，乐极而生悲。因此，保持喜乐的心境，有利于健康，提高生活质量。但过度则会成为灾祸的诱因，所以应予注意，切忌暴喜。

二、控制自己的情绪

情绪在很多时候都影响着我们的判断和行动，但更多时候我们需要对自己的情绪进行管理，从而变“害”为宝，做情绪的主人。一个善于管理情绪的人，基本的情绪基调应该是积极、乐观和愉快的，能够悦纳自己与他人的情绪，能够恰当地表达自己的情绪，能够较好地把握与调节负面情绪，有效管理自己的情绪，能够适时适度地做出情绪反应，并与周围的环境相协调、相适应。为了让自己更快乐地度过三年的初中生活，首先有必要学会对于不良情绪的自我管理方法。

（一）觉察和接受自己当下的情绪

当感觉自己有情绪变化时要提醒自己注意：“我现在是什么

情绪？”负面情绪是每个人都会产生的正常现象，要勇于承认自己的负面情绪，不要压抑或者否认自己的负面情绪。学着体察自己的情绪，是情绪管理的第一步。

（二）适当表达自己的情绪

当你对于某件事或某个人产生负面情绪时，要试着用言语或者非言语信息把这些感觉恰当地传达给对方，让他了解你的真实感受。眼泪不要往肚里咽，有心理调查结果显示，爱哭的人不易患溃疡病。在表达情绪的过程中，如果能做到足够坦率和通畅，一些不良情绪就会自动得到解除或者缓解。

（三）以适宜的方式释放情绪

当负面情绪不能通过前面两种方法得到疏解时，就要考虑选择适宜的方式对情绪进行宣泄或释放。你可以找几个可信的朋友聊聊天，说说自己的感受；可以转移注意力，出去逛街或者散步；也可以听比较放松的音乐，镇定兴奋神经；还可以选择自己喜爱的运动方式排解情绪。

需要提醒的一点是：释放情绪的目的在于给自己一个理清想法的机会，让自己能逐渐摆脱不良情绪的控制，让自己更有能量去面对未来。如果释放情绪的方式只是为了暂时逃避痛苦，不考虑后果，这就不是适宜的释放方式。比如说产生愤怒情绪时，就不顾别人的感受，做出过激的行为，就是很不合适的。为了短暂的轻松而不去解决问题或者轻率地解决问题，很容易得不偿失。

（四）了解情绪是我们的一部分

浊水不去搅动能自然清纯，心灵不去干预则可能自动痊愈。每个人都会产生不良情绪，这也是生活的一部分。当不良情绪来临时不应夸大情绪，应以平常心客观对待，找到情绪产生的深层原因，反而可能更有助于我们摆脱不良情绪的桎梏。

（五）积极寻求专业帮助

当情绪问题困扰你，影响到你的正常生活时，要积极寻求专业的帮助，在心理老师的帮助下走出情绪阴影。



情绪调节术

学会并掌握一些基本的自我情绪调节技术是很有必要的，这里简单介绍几种实用的情绪调节技术。

1. 制怒术

在遇到发怒的情境时，先在口腔里绕舌头 10 圈，并行三思：一思发怒有无道理；二思发怒后有何后果；三思我正要发怒，没有其他方式替代。这样就可以制怒，变得冷静而情绪稳定。

2. 愉悦术

一是多交友。人们在群体中能获得归属感和安全感，朋友还能满足人们爱的需要；二是多立小目标或将大目标划分为多个小目标。小目标易实现，每一个小目标的实现都能带来愉悦的满足感；三是树立辩证思维。中国古代就有“塞翁失马，焉知祸福”、“破财消灾”等说法，辩证思维可以使人从容地对待挫折和失败，因而能避免消极情绪对身心的伤害。

3. 幽默术

有心理学家认为，人不是因为高兴才笑，而是因为笑才高兴；不是因为悲伤而哭，而是因为哭才悲伤，因此生活中要多笑勿愁。另外，笑还有某些生理作用，如吸氧量增加、按摩心脏、松弛肌肉、降低基础代谢等。幽默是不良情绪的消毒剂和润滑剂，学会幽默可以减少不良情绪。

4. 助人术

学雷锋做善事，做他人的快乐之源，既可以给他人带来快乐，也可以使自己心安理得，心境坦然，具有较好的安全感；反之，常做坏事之人，则因“以小人之心度君子之腹”而提心吊胆、心理紧张、不得安宁。据说美国有一位大财主，身患重病，医术难治。后来他将自己的财富用于慈善事业，竟出现了病愈的奇迹。

5. 代偿转移术

当需求受阻或是遭到挫折时，可以用满足另一种需求来代偿。如长得不好看可以用发奋学习、提高内在素质来补偿；这一门课没考好，可争取在另一门课上取得好的成绩。也可以通过分散注意力，改变环境来转移情绪的指向，如考试失败，换个环境去下棋、打牌、踢球等，就可以起到消气平心的作用。

6. 升华术

学会将由挫折而产生的不良情绪引向崇高境界。如著名文豪歌德在失恋后，把失恋的情绪能量升华到文学写作中，写出了《少年维特之烦恼》；而文学大家普希金则恰好相反，在得知美妻婚外恋后，愤怒地与情敌决斗，结果中弹身亡，留下了千古遗憾。

7. 放松术

当心情不佳时，可以通过自上而下放松全身或是静坐、自我催眠、自我按摩等方法，以使自己进入放松入静状态，然后面带微笑、想像曾经经历过的愉快的情境，从而消除不良情绪，获得积极的情绪。

测一测 你的情绪稳定程度

对下列题目作出“是”或“否”的回答。

1. 尽管发生了不快，仍能毫不在乎地思考别的事情。
2. 不计较细节，经常保持坦率诚恳的态度。
3. 习惯于把担心的事情写在纸上并进行整理。
4. 在做事情时，往往具体设立有可能实现的目标。
5. 失败时仔细思考，反省其原因，但不会愁眉不展，整天闷闷不乐。
6. 具有悠闲自娱的爱好。
7. 常常倾听众人的意见。
8. 做事有计划地积极进行，遇到挫折不气馁。

9. 无路可走时，能够改变生活方式和节奏，以适应生活。
10. 在学业上，即使别人比自己强，仍会保持“我走我的路”的信条。
11. 对自己的进步，哪怕只是一点点，都会有高兴的感觉。
12. 乐于一点一滴地积聚有益的东西。
13. 很少感情用事。
14. 尽管想做某一件事，但自己估量能力不够时也会打消念头。
15. 往往能理智、周密地思考和判断，不拘泥于细枝末节。

评分规则：

每题选择“是”记1分，“否”不记分。然后将各题得分相加，算出总分。你的总分是_____。

0~6分：你的情绪不是很稳定，经常患得患失，拘泥于一些小事情。做事过于认真，总是忙忙碌碌。难于做出重大的决策，一丝不苟常会使自己感觉迟钝。

7~9分：情绪稳定性一般。

10~15分：你的情绪很稳定。因此有较好的判断及思考能力，不拘泥于细微小节，能积极大胆地处理一些事情，在各种困难面前不会轻易动摇。

思考与行动

1. 当你察觉到自己要发怒时，你可以采取哪些方式平息自己的怒火？
2. 在情绪的自我管理方法中，你对哪种方法的体会最深？为什么？

第二课 别再叫我孩子

伴随着年龄的增长，初中生进入了身心发展的高速期，其中心理方面最明显的标志之一就是独立意识的增

有勇气做真正的自己，单独屹立，不要想做别人。

——林语堂

强。与小学阶段相比，初中生的社交范围得到了大大的拓展，他们强烈地要求独立的生活空间，他们渴望自己的事情自己做主，摆脱成年人控制的思想情绪日益增强。他们已不满足于成年人传授经验知识的教育，开始独立分析和判断，并从正、反两方面思考问题，提出自己独特的见解。他们喜欢独立探索事物的根源，喜欢怀疑、辩论。他们追求标新立异，与众不同。在他们内心深处，做个备受爱护的孩子自然很好，但是他们更愿意尝试以一种成人的方式行事。“别再叫我孩子”是他们最大的诉求。



健康误区

误区：叛逆=独立

“别再叫我孩子”，伴随着初中生独立诉求的萌发，不可忽视的还有他们叛逆情绪的激增。在不少初中生眼中，叛逆是独立的最好表现，其实这是一种思想误区，独立和叛逆既相互联系又有很大区别。

具有独立特征的人一般具有独立思考、独立见解和独立观点。他们对一切事物都持些许怀疑态度，却又不极端行事。他们不迷信，不会因对外物的崇拜而丧失自己。他们能客观地、不持个人成见地对待人和事，不受情绪的左右。他们不恪守原则，能够根据实际情况灵活而正确地做出选择。

叛逆是刚刚进入青春期的学生萌发独立意识的一种表现。在心理学中，叛逆心理是指一种比较稳定的、对客观事物表现与一般人对立或相反的情感体验或行为倾向。比如，有的学生明知自己做错了事，但面对老师家长的批评和同学的劝告，反而产生反感、抵触情绪，甚至采取过激的言行。叛逆心理过重或自己不善于处理和自我调节，会给学生带来心理压力，引发心理障碍。

一、要独立，不要叛逆

可以说叛逆是初中生独立意识的外在表现之一。由于他们感到或担心外界忽视了自己的独立存在，才会产生叛逆心理，引起



狂躁与不安，从而用各种手段、方法来确立“自我”与外界的平等地位。初中阶段叛逆最明显的特征是进入仇亲期。仇亲期是指一个人脱离恋母期进入少年时期，对家人和老师持有一种不满、否定批判的态度。其心理特征为：对外部世界有着强烈的认识兴趣，渴望被尊重和强烈的叛逆情绪。家长和老师在面对学生这种心理时往往采取一味的“管”、“压”，结果往往适得其反。初中生要做自己的主人，只有加强自身独立人格的修养，才能真正地摆脱叛逆，做富有独立精神的中学生。

（一）学会赞美自己的优点

初中生的叛逆很大程度上是一种担心外界忽视，通过对抗获得独立感的过程。他们之所以缺乏独立感，实际上是对自身能力和状况的评价不足。初中生相比其他年龄段的学生，在身心发育方面是最快的，但也是最不平衡的。他们在怀疑世界的同时，也在怀疑自己，内心充满矛盾。在混乱中肯定自己的优点，无疑是获得独立存在感和价值感最好的方法。因此，处于独立意识萌发期的初中生，首先就要学会自我欣赏，认真地分析自己的优点，并积极地赞美自己，克服自卑。

（二）出声出汗，学会宣泄

叛逆情绪犹如猛兽，是最伤人伤己的。在“发愤”的青春里，要学会合理地宣泄情绪。只有做好了情绪的主人才算得上是真正意义上的“做自己的主人”。婴儿在饥饿和痛苦时会不顾周围环境和他人感受而哭闹，初中生比起婴儿无疑拥有强大的控制力和丰富的心理体验，能十分准确地判断他人的情绪，了解他人的感受。因此，当不良情绪即将爆发前，应该及时地自我觉察，选择运动、大声喊叫或者唱歌的方式宣泄掉不良情绪，避免以父母、老师和同学为宣泄对象，伤人伤己。

（三）知错能改，引以为戒

几乎每个人都要经历叛逆期，处在仇亲阶段的初中生也难免会伤害到周围的人。很多学生在爆发情绪或行为后，十分后悔自

己的行为，但又碍于面子，难以开口。其实他们应该明确认识到，积极地认识错误、坦承错误是健全独立人格的最好表现。只有内心足够强大的人，才能有勇气面对现实和自己，承认错误。知错就改，引以为戒，不背着内疚和面子生活，是初中生应该特别注意的。

（四）坚持对的

独立行事最重要的就是要有独立的思考。叛逆期不仅对学生是挑战，对家长和老师同样也是挑战。尤其是家长，他们习惯了孩子过去的“言听计从”，往往会对孩子的叛逆行为产生过激反应。相对小学生，初中生已经有较高程度的识别能力，在经过反复确认并与老师和同学商量后，在不违背法律道德的情况下，应该继续坚持对的，不做墙头草，风往哪吹就往哪倒。

二、独立的自我修养

在追求独立的道路上，自己是永远的主角。现在的初中生，绝大多数都是独生子女，处处有父母撑腰，事事由父母做主，一旦离开家长，往往寸步难行。这种在初中生中普遍存在的尴尬现象显然与他们萌发的独立意识有很大差距。怎样才能做到真正的独立？不少中学生往往心有余而力不足。

（一）注重兴趣的培养

初中生的兴趣是一种非常宝贵的资源。兴趣是最好的老师，在独立能力的自我修养方面也是如此。兴趣能帮助初中生正确地认识事物，只有经历实践，才能明白其中的道理，从而培养他们的独立意识和操作能力。一方面，初中生的兴趣具有广泛性的特点，他们对新鲜事物总是充满了好奇，对感兴趣的事物他们都想亲自动手弄明白，渴望了解其中的奥秘。另一方面，初中生的兴趣还具有不稳定的特点，表现为来得快去得也快，很容易受到外界影响。不少家长因为担心孩子“搞破坏”而干涉、反对孩子对兴趣的探究，结果扼杀了孩子宝贵的兴趣资源。家长的做法有待商榷，而学生的做法也可以适当调整，对恰当兴趣的坚持有必要