

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 **下册**

吴子逊 主编

八年级



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
《中小生命教育的理论与实践研究》二级课题
《中学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 **下册**

吴子逊 主编

八年级



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·下册. /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 978-7-122-04823-3

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 020645 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 9 3/4 字数 197 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: 19.00 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)

王群超 车 平 龙 琦 吕焯宜 刘俊文

麦雁玲 李木任 李东芸 李润伟 吴子逊

宋春蓉 陈富瑜 陈嘉男 陈德冰 林小飞

罗东丽 胡建红 洪艳青 郭益庆 陶素梅

黄小芹 黄小洁 黄翠嫦 谌莹金 彭清海

覃细芝 程 登 曾召萍 曾健仪 潘飞龙

序



生命旅途 快乐前行

亲爱的同学：

你们好！初中是人生的“美丽期”，从天真烂漫的儿童到豆蔻年华的少年，生命中的每一点成长都是一次动人心魄的花开，就如刚刚张开花瓣的花朵，娇嫩鲜活，有晶莹的露珠浸润着你们花蕊般的心田，有初升的朝阳染红了你们彩霞般的笑脸。

同学们，你们应该学会关注自己和别人生命的美丽，欣赏自己和同学生命的灿烂。初中又是人生的“关键期”，在这段旅途中，理想与信念是否浇铸了你们的脊梁，决定着你们在今后的人生风暴的洗礼中是否能挺直胸膛，勇往直前；在这段旅途中，能否养成健康的心理和从容的心态，也将决定着你们是否能在最阴霾的时刻也会开朗进取，让阳光洒满心间。你们能够因此学会尊重生命的伦理，珍爱生命的意蕴。初中还是人生的“危险期”，生理的急剧变化，从青涩到成熟，是否会让你们惊慌失措；思想的多元开放，从单纯到复杂，又是否会使你们无所适从。在这段旅途中，生命就如冲进了激流中的小船，如果不会小心地避开漩涡与暗礁，生命之舟就有可能被打翻。因此，你们要学会敬畏生命的独特，成全生命的意义。

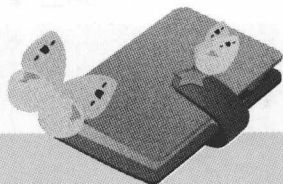
当你们感悟到生命的意蕴时，会在你们的旅途中，惊奇地发现，道旁的每一株草、每一朵花都在诉说着生命的故事与奇迹，天空中的每一片云、每一道霞光都在呈现着自然的美丽与壮阔，校园中同学的每一个微笑、老师的每一句教诲、自己的每一次创造都在展现着生命的活力与辉煌！于是在这新的生命旅途中，祝愿同学们平安快乐地前行！

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 阳光男生女生	2
第2课 沟通你我他	5
第3课 让爱驻我家	9
第4课 打开记忆的窍门	13
第5课 插上理想的翅膀	18

第二单元 尊重生命

23

第1课 萌动的青春	24
第2课 了解性道德	28
第3课 走过青葱岁月	33
第4课 春天不做秋天的事	37
第5课 让他拥有和你一样的笑脸	42

第三单元 珍爱生命

47

第1课 一寸光阴一寸金	48
第2课 快乐创新园	53
第3课 向愤怒情绪 Say Bye-bye	57
第4课 如何说“不”	63
第5课 生命诚可贵	68

第四单元 欣赏生命

73

第1课 笑对压力	74
第2课 做个受欢迎的人	77
第3课 最美夕阳红	82
第4课 慧眼看世界	86
第5课 我的兴趣岛	91

第五单元 成全生命

97

第1课	羡慕，但我不嫉妒	98
第2课	野外生存大挑战	103
第3课	远离校园暴力	109
第4课	心怀诚信天地宽	113
第5课	众人拾柴火焰高	118

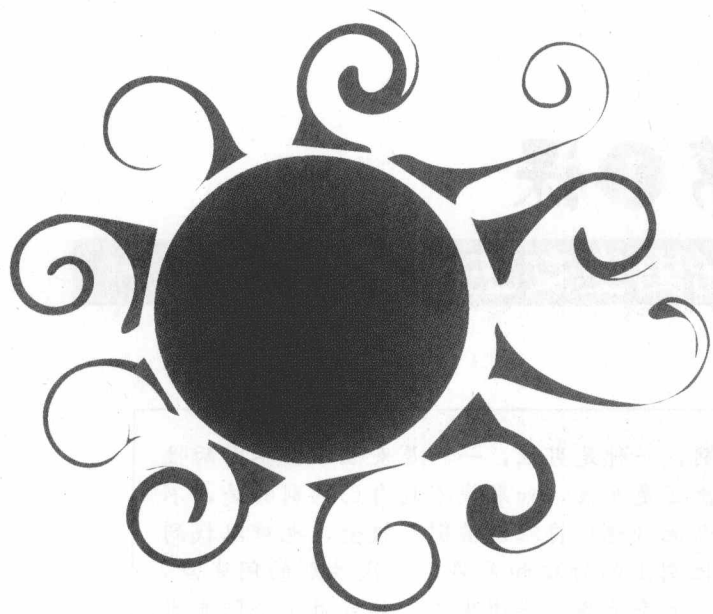
第六单元 敬畏生命

123

第1课	毒祸猛于虎	124
第2课	爱在阳光下	129
第3课	百折不挠	135
第4课	健康追星	140
第5课	退一步海阔天空	145

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

阳光男生女生

这个世界上有两种性别，一种是男性，一种是女性，世界因两性的不同而精彩。不管是男性还是女性，如果找不到自己性别的美，不懂得欣赏和肯定自己，那么他（她）将难以被别人接受，也难以找到生活的快乐。让我们认识性别上的特征和差异，寻找性别的闪光点，善待自己，坦然接受自己，大声地说：感谢生命，让我做一个阳光男生（女生）！

生命主题曲



爽心快乐园

你我面对面

活动规则：学生面对面，听指令，做动作

指令一：与同性同学面对面，握手，拍肩，问好，说句悄悄话

指令二：与异性同学面对面，握手，拍肩，问好，说句悄悄话



育心工作坊

女生最欢迎这样的男生

- ① 大胆，勇敢的男生
- ② 幽默，诙谐的男生
- ③ 思维敏捷，善于变通的男生
- ④ 好学，敏捷的男生
- ⑤ 团结同学，重友情的男生
- ⑥ 集体荣誉感强的男生

女生不喜欢这样的男生

- ① 满口粗言滥语的男生
- ② 吹牛皮的男生
- ③ 小气，心胸狭窄的男生
- ④ 粗心大意的男生
- ⑤ 过于贪玩的男生
- ⑥ 喜欢花钱的男生



- ⑦ 有主见的男生
- ⑧ 热心助人的男生
- ⑨ 有强烈上进心的男生
- ⑩ 勇于承担责任，有魄力的男生
- 最让男生欣赏的女生
- ① 脸上经常有微笑，温柔大方的女生
- ② 活泼而不疯癫，稳重而不呆板的女生
- ③ 清纯秀丽，笑起来甜甜的女生
- ④ 心直口快，朴素善良，随和的女生
- ⑤ 聪颖善解人意的女生
- ⑥ 纯真不做作，有个性的女生
- ⑦ 能听取别人意见，又有主见的女生
- ⑧ 坦然、充满信心和朝气的女生
- ⑨ 不和男生打架的女生
- ⑩ 穿着整洁大方，说话斯文的女生

- ⑦ 小小成功便沾沾自喜的男生
- ⑧ 有时过于随便，得过且过的男生
- ⑨ 遇突发事件易鲁莽冲动的男生
- ⑩ 不做家务，说家务是女生的事的男生
- 最令男生讨厌的女生
- ① 扮老成，一副老谋深算样子的女生
- ② 长舌头，对小道消息津津乐道的女生
- ③ 自以为是，骄傲自大的女生
- ④ 啰啰嗦嗦，做事慢吞吞的女生
- ⑤ 小心眼，爱大惊小怪的女生
- ⑥ 疯疯癫癫，不懂自重自爱的女生
- ⑦ 总喜欢和男孩找碴吵架的女生
- ⑧ 容易悲观，动不动就流眼泪的女生
- ⑨ 把打扮和传播别人小事当“正业”的女生
- ⑩ 自以为“大姐大”，笑起来鬼叫一样的女生

(转载自：“心海扬帆”中小学心理辅导论坛，2008年6月8日)



心灵训练营

阳光男女实话实说

活动规则：男女生分开两组，各自回答下面对应的问题，看谁的火车开得又快又通畅。
我是男生，我来说说：喜欢男生的角色吗？喜欢的理由，不喜欢的原因是什么？
我是女生，我来说说：喜欢女生的角色吗？喜欢的理由，不喜欢的原因是什么？

阳光男女大揭秘

女生们：你们欣赏怎样的男生？
男生们：你们欣赏怎样的女生？

我要做阳光男（女）孩

要做一个性别形象健康的阳光男孩（女孩），你打算做些什么？请用小卡片（树叶形状）写下来。（教师事先准备好。学生写完后贴在黑板上的树干上，喻在阳光的沐浴下成长的小树）



心灵鸡汤

“真正男子”的主要特征总是力量和坚毅。相反，“女性特征”则是娴雅和温柔。这种必然的区别在两性的美中有某种永恒的性质。——（保）瓦西列夫



慧心阅览室

男孩 女孩

男孩是本巨著，记着一生的英勇潇洒；
女孩是首小诗，载着无比温文尔雅；
男孩像块坚石，大风大浪掠过，石块儿依存；
女孩像颗星星，无际黑暗难掩星光点点；
男孩爱一身牛仔装外出兜风；
女孩爱一把花伞雨中散步；
男孩把试卷丢一边大喊轻松快乐；
女孩小心翼翼把错题订正；
男孩爱骑快车满街穿梭显威风；
女孩爱叽叽喳喳走马观花看闹市。
如今的男孩、女孩呀……各撑半边天！

（转载自：文学博客网，2007年1月2日）

心灵碰撞

诗歌中的阳光男（女）孩是你吗？



放飞心灵 感悟生命

男生有男生的强项，女生有女生的优势。男生女生是互补的，谁也离不开谁。正如春花、秋月、冬雪、夏虫给我们带来种种缤纷的美丽一样，不同特征的人们构成了地球上最美的一道风景。男生、女生在学习、生活、工作中要做到相互欣赏，相互配合，才能和谐成长，人生花季才更美丽！



第2课

沟通你我他

沟通是一门艺术。人与人之间要学会沟通，要善于沟通。沟通是一种精神的交流方式，亲子间因为有了沟通，亲情之花才更加绚烂；朋友间因为有了沟通，友谊之树才能常青永存；同学间因为有了沟通，学业之舟才能同舟共济……沟通是培养亲情的黏合剂，是增进友谊的催化劑，更是加深信任的稳定剂。

生命主题曲



爽心快乐园

游戏：乌龟与乌鸦的故事

游戏规则：两个人一组，一人扮演乌龟，另一人扮演乌鸦。两手举起，老师读短文，当老师念到乌龟的时候，扮演乌龟的同学就捉对方的手，捉到了就赢，捉不到就输；而对方要尽快收回自己的手，不让对方捉到。同样道理，当老师念到乌鸦的时候，扮演乌鸦的同学就捉对方的手，而对方要尽快收回自己的手。



育心工作坊

什么是人际沟通？

沟通，就是为了将自己所设定的目标，把此目标信息、想法和做法传递给某个人或某个群体，从而达成相互认同的过程。由此可知，沟通是双向的往来，不是单向的传达；沟通不仅要将自己所希望的结果，借由语言及肢体动作，准确无误地向对方传达信息，还包括自己是否能准确无误地倾听和理解对方所做的反馈动作或所表达的意见。



如何培养沟通技巧

学会微笑

一位司机每天接送一个街区的人上班，他看到车上的乘客人人都表情严肃，很少说话，于是建议每位乘客上车后对自己身边的人友好地微笑一下，并请他们以后每次乘车时都如此。没过多久，奇妙的事发生了，车里不再沉闷，而是充满了欢声笑语，有的乘客甚至成了好朋友，这都归功于友好的微笑。

研究表明，微笑的人都被认为是热情、富于同情心和善解人意的。一些研究还表明，最动人的微笑来自那种遇到某人时发自内心的愉悦。脸上的微笑比你的人格更具魅力。如果不信你不妨长此坚持下去，一定会有许多新发现。

学会聆听

聆听越多，你就会变得越聪明，你掌握的信息也就越多，就会被更多的人喜爱和接受，你就会成为人人认同的谈话伙伴。生活中没有什么比做一名听众能更有效地帮助你。

① 聆听时，注视说话的人。注视对方的技巧是用目光看着对方的双眉间。

② 靠近说话者，身体前倾，专心地听。让说话者感觉得到你在聚精会神地听，与人交谈时，千万不要大大咧咧，摆出一副无所谓的样子。

③ 不要打断对方的话题。无论你多么渴望转向新的话题，多么想发表自己的见解，都不要去打断对方的话题，你要默默地将想说的话记在心中，直到对方结束讲话，再发表自己的见解。

学会赞同他人

巧妙地处理人际关系，最重要的一点，就是掌握“赞同别人”这一艺术。

① 学会赞同和认可。在自己的头脑中一定要形成一种态度，一个思维框架，即一种赞同的态度，培养一种赞同的性格，成为一个自然而然地赞同别人和认可别人的人。

② 当你赞同别人时，一定要说出来。要让他们知道你在赞同和认可他们，不妨试着这样做，点头说“是的”，或注视着对方的眼睛说“您说得很对，我完全赞同”，等等。

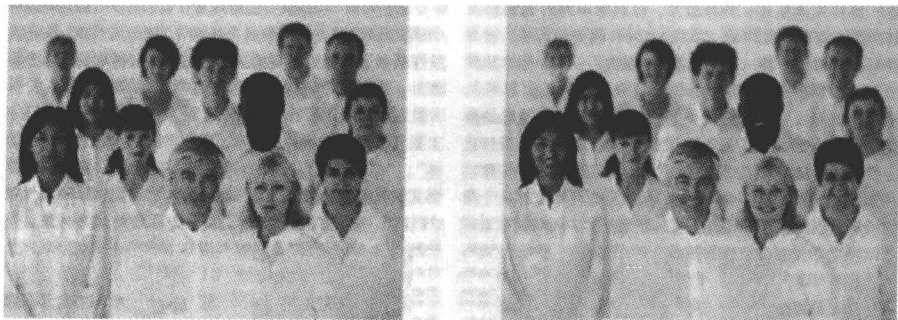
(转载自：林国营的博客，2008年5月7日)



心灵训练营

学会微笑

你喜欢哪一张？



学会倾听

游戏一：

规则：两个同学背靠背，一方听（不准出声），另一方说，时间为1分钟。

游戏二：

规则：两个同学面对面，像平常那样正常交流，及时给予反馈，包括面部表情，肢体语言。

倾听仅仅是用耳朵吗？答案是否定的。

倾听的技巧：恰当地运用肢体语言；及时给予反馈；认真听、用心聆听。

撕纸游戏

① 每人准备一张纸。将全班学生分成两组，A组在游戏中闭上眼睛，B组睁开眼睛。

② 两组学生在老师的言语指示下做撕纸游戏。A组学生不可与老师以及其他学生进行任何形式的交流，B组同学可以与老师以及身边的同学进行交流。

③ 撕纸游戏完毕后让两组同学先后举起自己撕的纸。



心灵鸡汤

一个人的成功，只有15%归结于他的专业知识，还有85%归结于人际沟通！

——卡耐基



字意小解

“听”的繁体字是“聽”，从耳德，指用耳朵感受声音，即耳有所得。“聽”字，左上方是“耳”，下面有个“王”，简单套用就是“听为王”，右上方是“十四”，右下方是“一心一意”，联结起来就是“用十四个心去听”。

正常人基本都是一张嘴巴、两只耳朵，意味着造物主让我们多听少讲，只有听清楚了，才能说明白。倾听不仅仅是用耳朵，更要去用心。

“倾听”在现代汉语中被解释为“用心聆听”。

你听懂了吗？

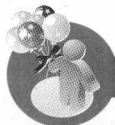
美国知名主持人林克莱特一天访问一名小朋友，问他说：“你长大后想要当什么呀？”小朋友天真地回答：“我要当飞机的驾驶员！”林克莱特接着问：“如果有一天，你的飞机飞到太平洋上空所有引擎都熄火了，你会怎么办？”小朋友想了想：“我会先告诉坐在飞机上的人绑好安全带，然后我挂上我的降落伞跳出去。”当在现场的观众笑得东倒西歪时，林克莱特继续着注视这孩子，想看他是不是自作聪明的家伙。没想到，接着孩子的两行热泪夺眶而出，这才使得林克莱特发觉这孩子的悲悯之情远非笔墨所能形容。于是林克莱特问他说：“为什么要这么做？”小孩的答案透露出一个孩子真挚的想法：“我要去拿燃料，我还要回来！”

你听到别人说话时……你真的听懂他说的意思吗？你懂吗？如果不懂，就请听别人说完吧，这就是“听的艺术”：听话不要听一半；不要把自己的意思投射到别人所说的话语之中去。

（转载自：网易博客，2007年4月24日）

心灵碰撞

对照我们平时交往中，很多人听你的话听了一半后，就急忙帮你把后面的话说出来，你有什么感受？



放飞心灵 感悟生命

沟通就像一缕清泉，流过心底的田野；沟通就像一座桥梁，架起心灵的通道；沟通就像一阵和风，吹开交往天空中的点点乌云；沟通就像一件锦衣，让你的人生处处散发着耀眼迷人的光彩。学会沟通，就是连接了爱的纽带。



第③课

让爱驻我家

真爱没有距离。孩子是父母永远的牵挂和守望，父母是孩子不变的天空和港湾，亲子之情是天地间最圣洁的情感。用爱营造亲密和谐的亲子关系，用爱构建温馨快乐的幸福家庭。这样生活会更显精彩和温暖。

生命主题曲



爽心快乐园

小活动：帮父母捶捶背，揉揉肩，松松骨。



育心工作坊

搭建“亲”与“子”沟通的桥梁

个人成长过程中，受到来自父母的影响最大，而并非是学校的影响最大，父母的作用无法替代。父母既是教育的承载者又是教育的传递者，因此，父母与孩子之间要搭建一座坚固的沟通桥梁。

1. 父母与孩子一道参加亲子活动

现今，许多幼教机构都开设了亲子课程，对家庭的亲子教育进行指导。家长万一没有时间和条件去参加，也可以在网上观看有关的文字、音像资料，自觉进行亲子教育。不管用什么方式，在进行亲子活动时，应更多关注幼儿的情绪，与孩子交流情感体验。父母不能只顾给孩子讲解知识，而是应该鼓励孩子去自己发现知识学习知识。家长应该是孩子一起学习的同伴，要细心观察孩子的发现，从而更加了解你的孩子。在与孩子共同学习的过程中，其实已经在有效沟通了。



2. 做亲子游戏让亲子沟通更亲密

当今社会，年轻父母，大多是上班族，工作、学习、家务、社会活动都需要投入大量的时间和精力，一天到晚忙里忙外，没有时间和孩子玩，家长与孩子沟通很少，造成了亲子关系紧张。亲子游戏有益于家长与孩子之间的情感交流，密切亲子关系。游戏是幼儿最喜欢的活动，父母能和孩子一起做游戏，孩子会觉得是一件非常开心的事，亲子游戏是一种交往和沟通的重要手段。家长在家里利用休闲时间，与孩子在一起玩耍，让孩子生活在轻松愉快、无拘无束的氛围中，可以增强亲子间的亲近感和亲密性，自然而然地流露着骨肉亲情。那种由于亲子交往和沟通不畅所造成的淡漠、紧张关系，就会得到缓解和消除。多对话，多提问，多交流，使气氛变得和谐活泼一些，当孩子取得点滴进步时，用语言、表情、拥抱等方式告诉孩子父母为他们的进步而高兴。孩子就不会与其父母保持“距离”，而是在情感和认知等诸多方面获得大丰收。

3. 在日常生活中进行亲子教育，增进亲子情感关系

如今的孩子都是独生子女，是家里的掌上明珠，都被宠惯了。因此，要把亲子教育融入到日常生活中。家长要懂得如何赏识自己的孩子，如何给孩子提供获得成功和自信的机会，培养生活能力和自理能力，更重要的是加强亲子间的沟通和交流。家长可以让孩子做一些力所能及的事情，如：洗碗、叠衣被、整理书桌等，增强孩子的生活能力和自理能力，培养他们对家庭的责任感。家长要解放孩子的双手，去发现自己孩子的能力，相信孩子，赏识孩子，多给孩子锻炼的机会，让亲子之间的关系更紧密。

4. 拓展亲子教育环境，让亲子沟通的领域更加广泛

著名教育家陈鹤琴先生指出：“大自然是我们最好的老师，大自然充满了活教材，大自然是我们的教科书……”教育活动的空间不能固定在室内，要充分挖掘环境的教育资源，将亲子教育空间扩展到大自然中，带孩子去公园或社区去参观，利用孩子天生的好奇心，鼓励他们去摸、去看、去闻、去听，让他们亲身体验，感受丰富多彩、变化无穷的世界。父母在孩子浏览大自然美景的时候，无形中与孩子进行了情感的沟通。

（转载自：广西学前教育信息网，2008年3月13日）



心灵训练营

心有灵犀——《我所了解的父母（子女）》

我所了解的爸爸		我所了解的妈妈	
爸爸的生日		妈妈的生日	
爸爸最喜欢吃的食品		妈妈最喜欢吃的食品	
爸爸所穿鞋子的尺码		妈妈所穿鞋子的尺码	