

国家基础教育实验中心心理健康教育课题实验教材

国家基础教育实验中心组织编写

初中生心理健康教育

教学指导书



东北师范大学出版社

CHUZHONGSHENG XINLI JIANKANG JIAOYU JIAOXUE ZHIDAO SHU

国家基础教育实验中心心理健康教育课题实验教材

国家基础教育实验中心组织编写

初中生心理健康教育

教学指导书

张明 刘晓明 主编



CHUZHONGSHENG XINLI JIANKANG JIAOYU JIAOXUE ZHIDAO SHU

东北师范大学出版社

长 春

☐策划创意：张春范 ☐责任编辑：孟繁波
☐责任校对：李敬东 ☐美术编辑：宋 超
☐封面设计：高 鹤 ☐责任印制：张允豪

图书在版编目（CIP）数据

初中生心理健康教育指导书/张明，刘晓明主编.
长春：东北师范大学出版社，2003.6
ISBN 7 - 5602 - 3445 - 3

I. 初... II. ①张... ②刘... III. 心理卫生—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（2003）第 050423 号

东北师范大学出版社出版发行
长春市人民大街5268号（130024）
电话：0431—5687213 传真：0431—5691969
网址：www.nenup.com 电子函件：sdcbs@mail.jl.cn
广告许可证：吉工商广字2200004001001号
东北师范大学出版社激光照排中心制版
东北师范大学印刷厂印装
长春市人民大街5268号（130024）
2003年6月第1版 2003年6月第1次印刷
幅面尺寸：148 mm × 210 mm 印张：12 字数：330千
印数：0 001 — 3 000 册
定价：15.00元

如发现印装质量问题，影响阅读，可直接与承印厂联系调换

初中生心理健康教育 教学指导用书

主 编：张 明 刘晓明

主编助理：高 燕

编 者：（按姓名笔画为序）

王 娜	王小平	王丽荣
王艳梅	田录梅	刘 丽
孙 蕾	朱莲花	杨 冉
杨晶晶	沈 毅	邵海燕
陈丽娜	赵 闪	袁东华
贾武力	郭 娟	高 燕
常逢锦	梅松丽	葛一丹
韩 彬	韩丽颖	

前言

本书是与《初中生心理健康教育》实验教材相配套的教学指导书。

我们以国家基础教育实验中心为依托，承担了教育部“中小学心理健康教育研究与实验”任务。我们与东北三省的有关教育行政部门和学校合作，共同开展中小学心理健康教育的课题研究 with 实验工作。在东北三省教委和14个实验区的密切配合下，经过两年多的探索与实践，形成了以教师三级培训为切入点，以城镇、农村比较研究为核心，调动学校开展心理健康教育工作的积极性，推动东北地区心理健康教育工作的全面展开，将课题研究与推广普及相结合的工作思路。目前这一课题已取得了初步成果，形成了富有特色的中小学心理健康教育的工作模式。

为配合教育部《中小学心理健康教育指导纲要》的实施和在中学开设心理健康教育课程的需要，总课题组组织编写了这套《初中生心理健康教育》实验教材与教学指导书。教材和教学指导书的编写与课题研究紧密结合。学生教材力求通俗易懂、实用，教学指导书力求提高教师的理论水平与实际教学能力。

本套实验教材和教材指导书的编写和出版得到了东北师范大学出版社及各实验区的大力支持，在此一并致谢。

国家基础教育实验中心
“中小学心理健康教育课题研究与实验”总课题组
2003年6月

目 录

第一部分 初中心理健康教育导论/1

- 第一节 健康与心理健康/1
- 第二节 初中心理健康教育的意义/13
- 第三节 初中心理健康教育的目标/17
- 第四节 初中心理健康教育的基本原则/22
- 第五节 初中心理健康教育的途径/28
- 第六节 初中心理健康教育的任务/34
- 第七节 初中心理健康教育的主要内容/36
- 第八节 中学生心理发展特点及常见的心理问题/42

第二部分 初中心理健康教育课程/65

- 第一节 心理健康教育课程的指导思想/65
- 第二节 初中心理健康教育课程课堂教学的原则/70
- 第三节 初中心理健康教育的教学模式/74
- 第四节 初中心理健康教育的教学方法/83
- 第五节 初中心理健康教育课程的设计/97

第三部分 教学指导/100

一年级/100

第1课	/100
第2课	/103
第3课	/106
第4课	/109
第5课	/112
第6课	/115
第7课	/118
第8课	/121
第9课	/124
第10课	/128
第11课	/131
第12课	/134
第13课	/137
第14课	/139
第15课	/142
第16课	/145
第17课	/148
第18课	/151
第19课	/155
第20课	/158
第21课	/161
第22课	/164
第23课	/166
第24课	/169
第25课	/172
第26课	/175
第27课	/178
第28课	/181
第29课	/184
第30课	/187

二年级/191

第1课	/191
第2课	/194
第3课	/197
第4课	/199
第5课	/202
第6课	/205
第7课	/208
第8课	/211
第9课	/214
第10课	/217
第11课	/220
第12课	/222
第13课	/225
第14课	/228
第15课	/231
第16课	/234
第17课	/237
第18课	/240
第19课	/243
第20课	/246
第21课	/249
第22课	/252
第23课	/255
第24课	/258
第25课	/261
第26课	/264
第27课	/267
第28课	/270
第29课	/273
第30课	/276

三年级/279

第1课	/279
第2课	/282
第3课	/285
第4课	/288
第5课	/291
第6课	/294
第7课	/297
第8课	/300
第9课	/303
第10课	/306
第11课	/309
第12课	/312
第13课	/315
第14课	/318
第15课	/321
第16课	/324
第17课	/327
第18课	/330
第19课	/333
第20课	/336
第21课	/339
第22课	/342
第23课	/345
第24课	/348
第25课	/351
第26课	/354
第27课	/358
第28课	/361
第29课	/364
第30课	/367

参考文献 /371

第一部分

初中心理健康教育导论

第一节 健康与心理健康

一、健康

健康是每一个人都关注的话题，那么什么是健康呢？

也许有人会说，身体没病就是健康；也许有人会说，吃得好，睡得香，不打针，不吃药就是健康。这些话都有一定的道理，但又不完全正确。事实上，健康是一个综合的、历史的概念。人类对健康概念的认识是随着社会的发展和人类对自身认识的深化而不断丰富的。在生产水平低下的时期，人类只能关注如何适应和征服自然，维护自身的生存。随着生产力水平的提高，人类开始关心身体的健康，防病治病的医学也应运而生。

所谓健康，是指身心健全和体能充沛的一种状态，而不仅仅是没有疾病。

1948 年联合国世界卫生组织在宪章中明确指出：“健康不仅是指一个人没有疾病的症状和表现，而且是指一个人有良好的精神以及对社会的适应状态。”

从这个定义中可以看出，健康应该包括三个要素：

(1) 躯体无疾病。这里是指生理上的健康，伤风、感冒、肝炎、心脏病等都是躯体疾病。

(2) 心理无疾病。这里是指心理上的健康，各种神经官能症、严

重的精神疾病都属于心理疾病。

(3) 具有社会适应能力。这里是指能适应外界环境和社会环境的各种变化, 应变能力强。

1979 年国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》强调指出: “健康是基本人权, 达到尽可能高的健康水平是世界范围内的一项重要重要的社会目标。”此外, 世界卫生组织还进一步确定了健康的 10 个标志:

(1) 精力充沛, 能从容不迫地担负日常的生活和繁重的工作而不感到过分紧张;

(2) 处事乐观, 态度积极, 乐于承担任务, 不挑剔;

(3) 应变能力强, 能较快地适应外界环境的各种变化;

(4) 善于休息, 睡眠良好;

(5) 对一般感冒和传染病有一定的抵抗力;

(6) 体重适当, 体态匀称, 头、臂和臀部的比例协调;

(7) 眼睛明亮, 反应敏捷, 眼睑不发炎;

(8) 牙齿清洁, 无龋齿, 无疼痛, 牙龈颜色正常, 无出血;

(9) 头发光洁, 无头屑;

(10) 肌肉、皮肤富有弹性, 走路轻松。

1989 年, 联合国卫生组织又在健康的定义中增加了道德健康的內容, 即个体的道德符合其所处社会认可的行为规范和价值标准。

最近, 世界卫生组织又提出了人类新的健康标准, 这一标准包括机体健康和精神健康两个部分, 具体可用“五快”(机体健康)和“三良好”(精神健康)来概括。

“五快”指:

(1) 吃得快: 进餐时, 有良好的食欲, 不挑剔食物, 并能够很快吃完一顿饭。

(2) 便得快: 一旦感觉有便意, 能够很快排泄完大小便, 而且感觉良好。

(3) 睡得快: 有睡意, 上床后能够很快入睡, 且睡得好, 醒后头脑清醒, 精神饱满。

(4) 说得快: 思维敏捷, 口齿伶俐。

(5) 走得快：行走自如，步履轻盈。

“三良好”指：

(1) 良好的个性人格：情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。

(2) 良好的处世能力：观察问题客观、现实，具有良好的自控能力，能够适应复杂的社会环境。

(3) 良好的人际关系：助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

总体来说，在世界卫生组织的推动下，健康的新概念在全球范围内得到了传播并日益为人们所接受。随着社会的进步、医药卫生事业的发展以及医疗水平的提高，身体疾病对人类健康的威胁已经相对减少，而心理适应能力不良导致失常者逐渐增多，心理健康状态的问题已经成为影响人类健康和人们日常生活、工作和学习的重要问题。

身体健康和心理健康并不是毫不相干的两件事，恰恰相反，两者存在着密切的联系。当躯体或精神的某一方面发生障碍或疾病时，另一方面也会受到影响。严格地说，没有一种疾病是纯粹生理方面的，也没有一种疾病是纯粹心理方面的。身体健康有利于心理健康，而心理健康也有利于身体健康。也就是说，

身体健康+心理健康=健康

人的健康不仅是指生理健康，还应包括心理健康的范畴，而且人们逐渐将关注的焦点投向了心理健康。那么，什么是心理健康呢？心理健康的标准又有哪些呢？

二、心理健康

（一）心理健康的含义

1948年第三届国际心理卫生大会曾对心理健康下过一个定义：“所谓心理健康，是指在身体上、智能上和情感上与其他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”这个定义是把心理健康放在与他人的比较中来界定的。如果一个人同其他人相比较，符合同龄阶段大多数人的心理发展水平，那么这个人的心理状况就是健康的，反之就是不健康的。

然而，这个定义在今天已经不能为人们广泛接受，因为将个人与他人进行比较，只是衡量心理健康的一种尺度。一个人的心理是否健康，还可以用其他尺度来衡量。因此，有学者将心理健康定义为：“心理健康不仅是指个体没有心理上的疾病或变态，而且是指在身体上、心理上和社会上均能保持最高、最佳的状态。”即心理健康包含生理、心理、社会三方面的含义。

就生理层面而言，一个心理健康的人，其身体状况尤其是中枢神经系统应无疾病，其功能在正常范围之内，并无不健康的体质遗传。健康的心理必须以健康的身体为先决条件，有了健康的身体，个人无论在情感、意识、认知和行为上，都能正常运作，所以说，健康的心理基于健康的身体。

就心理层面而言，一个心理健康的人，其个体必须对自我持肯定的态度，能自我认识，清楚自己的潜能、长处和缺点，并发展自我。认识系统和环境系统也能保持正常而有效率，在自我发展与人际关系和谐方面均能兼顾。人格发展健全，就能积极面对现实，而不依赖消极的心理防御。

就社会层面而言，一个心理健康的人，在社会环境中能有效地适应，并能妥善地处理人际关系，其行为符合生活环境中文化的常模而不离奇古怪，角色的扮演符合社会要求，能与环境保持良好的接触，并且能为社会贡献其力量。

目前比较公认的心理健康的定义是：人的内心世界与客观环境的一种平衡关系，是自我与他人之间的一种良好关系的维持，即不仅使自我获得和确定安定感和安心感，还要自我实现，具有为他人的健康服务的能力。

心理健康可以有广义和狭义之分。从广义上讲，心理健康是一种高效而满意的持续的心理状态。从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整，协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能够顺应社会，与社会保持同步。广义的心理健康是以促进人们的自我心理调节，发挥更大的心理效能为目标的。心理健康的人能够不断地提高自己的心理健康水平，认识、情感、意志、个

性等方面都能达到较好的适应状态,人际关系和谐,意志品质良好,能更好地适应社会生活,让自我潜能得到充分发挥,从而更有效地为社会和人类作出贡献。狭义的心理健康是没有心理障碍、心理疾病和行为障碍。现在所说的心理健康多指广义的心理健康。

总而言之,心理健康是指一种合乎某种社会水准的行为。一方面个体的行为能被社会所接受,另一方面能为个体本身带来心理上的自我完善和积极的发展。

可见,心理健康是一个包含着多种特征的复合概念。要判别一个人的心理是否健康,仅从某一方面去看是不够的,必须从多方面来考查。那么心理健康包含哪些特征呢?

(二) 心理健康的标准

心理健康不像生理健康那样具有比较精确的、易于度量的指标。心理学家们一般是从个体适应环境的角度提出心理健康的标准,包括自我意识水平、情绪控制能力、挫折承受能力、社会交往能力、环境适应能力等。

美国学者坎布斯认为,心理健康、人格健全的人应具有四种特质:

(1) 积极的自我观念。能悦纳自己,也能为他人所悦纳;能体验到自己存在的价值,也能面对并处理好日常生活中遇到的各种挑战;虽然有时也感觉不满意,也不能总为他人所喜爱,但是,肯定的、积极的自我观念总是占优势。

(2) 恰当地认同他人。能认可别人的存在和重要,既能认同他人又不依赖或强求他人,又能体验到自己在许多方面与大家是相通的、相同的;能与别人分享爱与恨,乐与忧,以及对未来美好的憧憬,并且不会因此而失去自我。

(3) 面对和接受现实。能面对和接受现实,即使现实不符合自己的希望和信念,也能设身处地、实事求是地面对和接受现实的考验;既能多方寻求信息,倾听不同意见,把握事实真相,又能相信自己的力量,随时接受挑战。

(4) 主观经验丰富,可供取用。能对自己及周围的事物环境有较清楚的知觉,因此不会迷惑和彷徨;在自己的主观经验世界里,储存

着各种可用的信息、知识和技能，并能随时提取使用，以解决所遇到的问题，从而增进自己行为的效率。

美国著名心理学家马斯洛认为，心理健康的人具有以下的品质：

- (1) 在现实中具有有效的知觉；
- (2) 有自发而不流俗的思想；
- (3) 悦纳自己，悦纳他人，接受自然；
- (4) 在其环境中能保持独立，能欣赏宁静；
- (5) 注意基本的哲学和道德理论；
- (6) 对平常的事物能经常保持兴趣；
- (7) 能和少数人建立深厚的友谊，并有乐于助人的热心；
- (8) 具有民主的态度、创造性的观念和幽默感，并能承受欢乐和忧伤。

我国著名心理学家张厚粲提出的心理健康的标准是：

(1) 心理活动与外部环境是否具有同一性。一个人的所思所想、所作所为，是否能正确反映外部世界，有无明显差异。

(2) 心理过程是否具有完整性和协调性。一个人的认知过程、情绪情感过程、意志过程内容是否完整协调。

(3) 个性心理是否具有相对的稳定性。在没有重大的外部环境改变的前提下，人的气质、性格、能力等个性特征是否具有相对的稳定性，行为是否表现出一贯性。

在我国，人们一般以下列标准来衡量心理是否健康：

(1) 有充分的幸福感，自己觉得生活很幸福，不成天觉着“活着真没劲儿”；

(2) 能正确地认识自己，对自己作出较适当的评价，不觉得自己比任何人都强或者弱；

(3) 智力水平处于正常值以上（IQ 在 80 以上），能够正确地认识事物；

(4) 心理特点和行为特点与生理特点基本相符合，既不过于顽皮，也不过于“少年老成”；

(5) 情绪较稳定，积极的情感体验明显多于消极的情绪体验，能

够较好地控制自己的情绪；

(6) 社会适应良好，能够与他人友善地相处，富于同情心，不总是觉得别人不好或者别人要为难自己；

(7) 充分保持与环境的接触，能够正确地区分现实的世界和想象的世界，很少有与现实生活很疏远的感觉；

(8) 没有心理冲突，心中所想的和实际所做的基本一致，很少或者没有出现那种心中这样想，而实际上却不由自主地做其他事情的现象；

(9) 在不违背社会规范的前提下，合理而充分地实现个人的愿望，不通过不正常的手段去满足自己的需要；

(10) 在不影响人际关系的情况下，充分保持个人的独立性，既不“人云亦云”，也不“我行我素”；

(11) 充分保持个人的统一性和心理和谐。

(三) 初中生心理健康的标准

我国著名心理学家林崇德根据多年的研究认为，儿童青少年心理健康的标准可以概括为三个方面：一是敬业，二是乐群，三是自我修养。

1. 学习方面的心理健康

学习是儿童青少年学生的主要活动。心理健康的学生能够进行正常的学习。在学习中能充分发挥智力与能力的作用，这样就会产生成就感，成就感不断得到满足，就会乐学，如此而形成了一个良性的循环。具体地说，学习方面的心理健康主要表现在以下几个方面：

(1) 体现为学习的主体

心理健康的学生，时时处处表现出是学习活动的主人和积极的探索者。他们的学习积极性和自觉性是学习成功的基础。

(2) 从学习中获得满足感

这种满足感实际上是一种成就动机。为了实现成就动机，学生会广泛、深刻地学习。心理健康的学生从学习中获得满足感，并从中增强对自己的信心，相信自己具有学习能力，以后会进一步地寻求机会发挥出来。当然，这种成就感应该是适度的，不能过强或者过弱，因为急于求成或不想作为都是不好的。

(3) 从学习中增进体脑发展

心理健康的学生能合理地使用体脑，遵循大脑兴奋和抑制的活动规律，注重一定的运动调节；能注重体脑活动与睡眠的关系，自觉地交替进行各种学习。

(4) 在学习中保持与现实环境的接触

每个人都有幻想。在这个方面，心理健康者和心理障碍者的根本区别在于：前者的幻想有一定的现实基础且在时间上比较短暂，不会妨碍其学习和与人交往，虽然他们也利用幻想补偿学习活动中未能得到的满足，但在实际学习活动中却能面对现实，保持与环境的有效接触；后者则相反。

(5) 从学习中排除不必要的忧虑

在学习中难免会有不愉快的情绪体验，如焦虑、悲伤等，心理健康的学生能摆脱消极情绪的困扰，进行合理的调节。

(6) 在学习中形成良好的学习习惯

学习习惯有好和坏之分，有的学生会自己制定学习计划，独立思考，按时完成作业，经常复习、预习功课，长期坚持努力学习，经常综合整理所学知识。良好的学习习惯，有助于增进心理健康的水平。

2. 人际关系方面的心理健康

每个青少年儿童总是“定格”于人际关系网络中某个特定的位置，同时又与别人发生各种方式的联系。学生处理错综复杂的人际关系的能力直接体现了其心理健康的水平。人际关系方面的心理健康主要表现在以下几个方面：

(1) 能了解彼此的权利和义务

心理健康的学生了解彼此的权利和义务，既注重对方的要求，又能适当满足自己的需要。

(2) 能客观地了解他人

心理健康的学生不会以表面印象来评价他人，不将自己的好恶强加于人，而是客观公正地了解 and 评价他人，既能看到别人的短处，更能看到别人的长处。

(3) 关心他人的需要

心理健康的学生知道，只有尊重和关心他人，才能得到回报。良好的关系只有在互相信任、尊重和关心中才能获得发展。

(4) 诚心的赞美和善意的批评

心理健康的学生不是虚伪地恭维别人，而是诚心诚意地赞赏别人的优点，同时也不迁就对方的缺点，而是以合理的方式加以善意的批评，并帮助其改正。

(5) 积极沟通

心理健康的学生对沟通采取积极主动的态度，在沟通中明确地表达自己的想法，并认真听取别人的意见。他们沟通的方式是直接的，而不是含糊的。

(6) 保持自身人格的完整性

心理健康的学生能与他人和谐相处，亲密合作，但并不放弃自己的原则和人格，即在保持个性和差异的前提下与人亲密合作。

3. 自我方面的心理健康

心理健康的人能正确认识自我、体验自我和控制自我，具体表现在以下几个方面：

(1) 善于正确地评价自我

心理健康的学生能正确地评价自我，不为他人的议论所左右。他们能一分为二地看待自己，既认识到自己的优点和长处，又认识到自己的缺点和不足。

(2) 通过别人来认识自己

心理健康的学生能经常地问自己：“我在某方面的情况与别人相比怎么样？”他们除了同周围的人比较外，还经常与理想的自我比较，能虚心地、批判地接受别人对自己的评价，从中认识自我。

(3) 及时而正确地归因能够达到自我认识的目的

心理健康的学生通常将自己的学习成绩或工作成果归结于主观原因，通过这些成绩或成果，就可以知道自己能力上的优缺点和在某一方面能否成功，从而较为正确地确定自己努力发展的方向。

(4) 扩展自己的生活经验

心理健康的学生对于新事物、新任务充满了兴趣和尝试的渴望。他

们不断扩展自己的生活范围，乐于接受他人和新鲜事物，从中获取一些新的经验，体验其中的道理，不断充实自我，超越自我。

(5) 根据自身实际情况确立抱负水平

心理健康的学生，首先能承认自己的短处，同时又能看到自己的长处，善于根据自己的能力水平和目标的难易程度，把抱负水平定在既有一定实现的把握又有可能冒失败风险的层次上，以此激发自己的积极性。

(6) 具有自制力

心理健康的学生善于在实现既定目标的过程中积极地克服困难，使自己完成应当完成的任务；善于抑制自己的冲动，做到既不任性，又不死气沉沉；善于自觉地调节自己的行动，以利于达成既定的目标。

沃建中博士提出了儿童青少年心理健康的 10 条标准：

(1) 了解自我。对自己有充分的认识和了解，并能恰当地评价自己的能力。

(2) 信任自我。对自己有充分的信任感，能克服困难，面对挫折能坦然处之，并对自己的失败能正确地评价。

(3) 悦纳自我。对自己的外形特征、人格、智力、能力等都能愉快地接纳和认同。

(4) 控制自我。能适度表达和控制自己的情绪和行为。

(5) 调节自我。对自己不切实际的行为目标、心理不平衡状态和环境的不适应性，能及时地反馈、修正、选择、变革和调整。

(6) 完善自我。能不断地完善自己，保持人格的完整与和谐。

(7) 发展自我。具备从经验中学习的能力和充分发展自己的智力，能根据自身的特点，在周围环境允许的前提下，发展自己的人格。

(8) 调适自我。对环境有充分的安全感，能与环境保持良好的接触，理解他人，悦纳他人，能保持良好的人际关系。

(9) 设计自我。有自己的生活理想，但理想与目标能切合实际。

(10) 满足自我。在社会规范的范围内，适度地满足个人的基本需求。