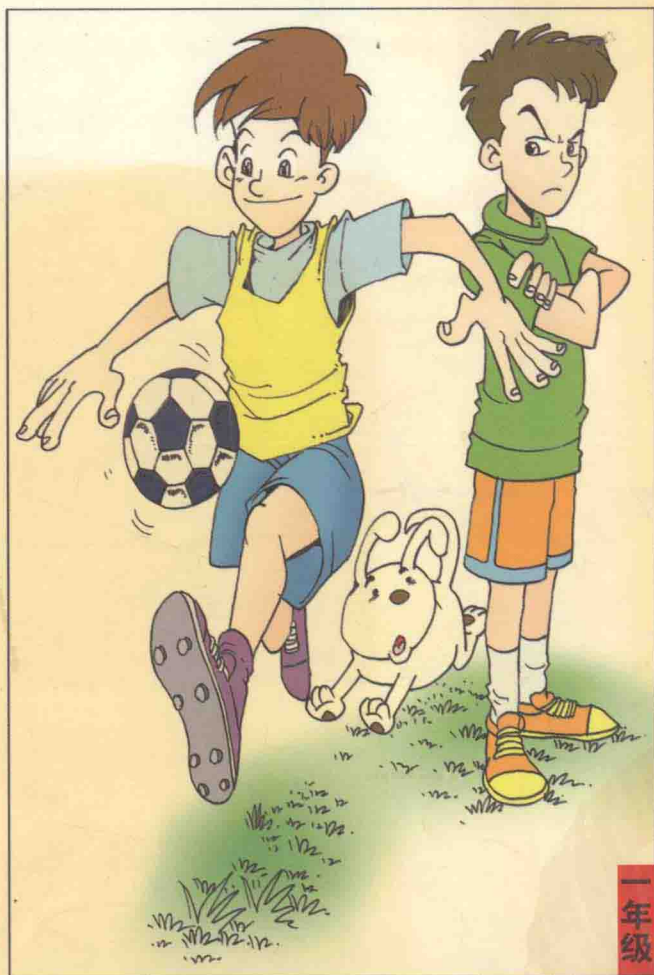


初中生心理健康教育

国家基础教育实验中心组织编写

CHUZHONGSHENG XINLI JIANKANG JIAOYU



一年级

东北师范大学出版社

国家基础教育实验中心心理健康教育课题实验教材

初中生心理健康教育

刘晓明 张明 主编



一
年
级

东北师范大学出版社
长 春

- ☐ 策划创意：张春范 ☐ 责任编辑：廖永新
☐ 责任校对：王丽娜 ☐ 封面设计：高 鹤
☐ 美术编辑：宋 超 ☐ 漫画绘图：肖宏伟
☐ 电脑制作：周继平 ☐ 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. 一年级/刘晓明, 张明主编.
长春: 东北师范大学出版社, 2003.6
ISBN 7 - 5602 - 3420 - 8

I. 初... II. ①刘... ②张... 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 035578 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

黑龙江新华印刷二厂印装

黑龙江省阿城市通城街 (150300)

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: 6 字数: 155千

印数: 00 001 — 10 000 册

定价: 7.20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

(一年级)

主 编：刘晓明 张 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	

什么是健康



世界卫生组织 (WHO) 指出:健康是“身体上、心理上和社会适应方面的一种完美状态,而不仅仅是没有疾病或体弱而已”。

CONTENTS 目 录

第一课 (1—1) 人“心”为什么会生病? 1

(1—2) 剪不断,理更乱——心灵痛苦何其多 3

(1—3) 走出心灵的误区——认识心理异常与心理障碍 5

第二课 (2—1) 寻找学习的理由 7

(2—2) 以不变应万变,行得通吗? 9

(2—3) 在学习上应该“争”吗? 11

第三课 (3—1) 学习兴趣——热爱学习的先导 13

(3—2) 教你绘制兴趣图 15

(3—3) “喜欢”我的任课老师 17

第四课 (4—1) 学会学习 19

(4—2) 化整为零,先从易处开始 21

(4—3) 学习中的“高原”现象 23

第五课 (5—1) 专心与分心 25

(5—2) 增强你的注意力 27

(5—3) 消除“分心”的干扰 29

CONTENTS 目 录

第六课 (6—1)	每个人都是一块独特的“金”	31
(6—2)	炼好自己的“金”	33
(6—3)	个性的动力系统	35
第七课 (7—1)	消除厌学情绪	37
(7—2)	挑战“课上犯困”	39
(7—3)	预防学习疲劳	41
第八课 (8—1)	你是什么气质	43
(8—2)	气质与性格	45
(8—3)	气质与能力	47
第九课 (9—1)	我的性格与家庭	49
(9—2)	我的性格与学校	51
(9—3)	我的性格与同龄人	53
第十课 (10—1)	学校教育与能力	55
(10—2)	家庭与能力	57
(10—3)	社会历史条件与能力	59

CONTENTS 目 录

第十一课 (11—1) 自我控制 (一) 自我控制的概述 61

(11—2) 自我控制 (二) 自我设计 63

(11—3) 自我控制 (三) 合理安排时间 65

第十二课 (12—1) 档案卡 67

(12—2) 我是谁 (一) 69

(12—3) 我是谁 (二) 71

第十三课 (13—1) 我的感受 73

(13—2) 我能行 75

(13—3) 我爱自己 77

第十四课 (14—1) 建立良好的同伴关系 79

(14—2) 学会交朋友 81

(14—3) 进行成功的同伴交往 83

第十五课 (15—1) 谁是班级受欢迎的人 85

(15—2) 学会了解你的同伴 87

(15—3) 正确认识男女同学间的交往 89

CONTENTS 目 录

第十六课 (16—1)	敬师篇	91
(16—2)	良好的师生关系 (一)	93
(16—3)	良好的师生关系 (二)	95
第十七课 (17—1)	调整自己的行为	97
(17—2)	整理自己的物品	99
(17—3)	管好自己的储钱罐	101
第十八课 (18—1)	熟悉新环境	103
(18—2)	调整作息时间	105
(18—3)	克服懒惰,自己上学	107
第十九课 (19—1)	认识情绪	109
(19—2)	情绪的作用	111
(19—3)	情绪与健康的关系	113
第二十课 (20—1)	了解你的情绪	115
(20—2)	处理好自己的情绪	117
(20—3)	控制情绪,保持乐观	119

CONTENTS 目 录

第二十一课 (21—1) 考试焦虑 121

(21—2) 考试焦虑的调节(一) 123

(21—3) 考试焦虑的调节(二) 125

第二十二课 (22—1) 忧虑与烦恼 127

(22—2) 如何消除忧虑 129

(22—3) 如何摆脱烦恼 131

第二十三课 (23—1) 什么是交往 133

(23—2) 爸爸妈妈,我长大了! 135

(23—3) 我和爸爸妈妈 137

第二十四课 (24—1) 代沟的产生与解决之道 139

(24—2) 逆反心理 141

(24—3) 理解父母 143

第二十五课 (25—1) 如何对待父母的打骂 145

(25—2) 面对父母的争吵 147

(25—3) 学会与父母讲知心话 149

CONTENTS 目 录

第二十六课 (26—1)	青春零距离	151
(26—2)	青春你我他 (一)	153
(26—3)	青春你我他 (二)	155
第二十七课 (27—1)	长大,你准备好了吗?	157
(27—2)	从“丑小鸭”到“白天鹅”	159
(27—3)	将长大进行到底	161
第二十八课 (28—1)	青春的困惑 (一)	163
(28—2)	青春的困惑 (二)	165
(28—3)	青春的困惑 (三)	167
第二十九课 (29—1)	男孩 & 女孩 (一)	169
(29—2)	男孩 & 女孩 (二)	171
(29—3)	男孩 & 女孩 (三)	173
第三十课 (30—1)	正确认识性别角色	175
(30—2)	青少年性别角色获得的途径	177
(30—3)	塑造理想的性别角色	179

第一课 (1-1)

人“心”为
什么会生病?

心同身体一样，也会因为感
染“病毒”而生病。

心理冲突导致“疾病”

两个人看了同一部电影，对其中女演员的表演产生了不同看法。一个说演出的水平很高，一个说很差，两人最后竟吵起来。这就是冲突。由此说明，不一致导致冲突，冲突导致对抗，对抗带来了争斗。人们的心理也是这样。当我们的观察、看法不一致的时候便使人心理产生矛盾，而心理矛盾带来心理与生理机能系统的紊乱，进而产生心理异常，形成心理疾病。例如，我们有时会有这样的想法：“我怎么这样没有用？”“我该怎么办呢？”……这些都是心理冲突。心理冲突容易导致焦虑、抑郁等心理障碍。

过度压力带来“疾病”

我们可以做一个实验：在一根绳子上面吊5公斤重物，绳子不会断；但如果吊10公斤重物，可能会断了。人的心理也是如此，我们不能无限制地承受负载，在超出承受能力之后，也会产生心理异常。如果我们的学习任务过重，就会出现害怕学习的异常心理。

另外，忽然失去亲人，一下子无法承受打击，也容易导致疾病。

不合理信念产生“疾病”

人们都有合理的想法和不合理的想法。按照合理的想法去思考问题和行动时，就会有愉快的情绪体验，就具有竞争精神和成就感，产生健康的情绪。但人也有不合理的想法，这也是人的本性。这种不合理的想法多半来自人的内部，常常是想象而形成的，并且在语言的反复强化下，会导致无法排解的情绪困扰，这样会带来心理疾病。

心有千千结

相信每位同学心中都有一点点烦恼，把你的烦恼讲出来，请大家一起帮你解开这些心结吧！

我心中的烦恼_____

大家给我解决的方法_____



一点建议：当你有解不开的烦恼时，找个你信任的人，可以是朋友，父母、老师、同学……把这些烦恼统统讲出来，说不定你的这些烦恼就会烟消云散了。

第一课 (1-2)

剪不断，理更乱 ——心灵痛苦何其多

人生不仅有肉体的痛苦，也有心灵的痛苦，而且心灵的痛苦比肉体的痛苦更可怕。

心理痛苦的特点

(1) 身体上的痛苦，看得见摸得到

如果有人患了感冒，就会鼻塞，流泪，这些都能看得到。而心理痛苦是看不见摸不到的，如焦急、失望的痛苦就摸不到看不见。

(2) 身体上的痛苦，常常是可以治愈的

身体上的痛苦常可以用医疗技术的手段治愈，但许多心理痛苦会是长期的，甚至是终生的。我们不是经常听见这样的话吗？“我后悔一辈子。”

(3) 身体上的痛苦，一般都能意识到

膝盖碰破了，骨折或发烧等，人们都会明确意识到，并且明确身体痛苦发生的时间及其大致的部位。但人人都曾体验过意识不到的心理痛苦。例如，我们常常突然间情绪低落，却说不清什么原因。

(4) 心理痛苦的诊断比身体痛苦诊断要困难些

这是因为人的心理、人的感情是观念的东西，它本身不是物质的东西，看不见摸不到，不容易划定感情的程度和界限。

(5) 身体痛苦，容易得到别人的同情、关心，得到及时的治疗

孩子发烧到 39.5 度，父母和老师一定会陪伴孩子去医院看病，并且会得到医务人员的精心治疗。而子女的心灵痛苦，父母一般难以察觉到，即使察觉到，也不像对身体痛苦那样关心、同情子女。有人心理痛苦，埋藏在心灵深处一辈子，谁也不会知道。

难以忘却的“疼”

回忆一下自己曾经有过什么身体上的痛苦，比如患病、发烧等；再回忆一下自己在心理上有什么痛苦，尤其是一些难以表述的，比如觉得自己什么都做不好，感到孤独等。根据你身体和心灵上这两种痛苦的症状填写如下表格：

	身体上的痛苦	心灵上的痛苦
什么痛苦		
痛苦表现出来的症状		
这种症状是否可以看得见		
痛苦持续的时间		
你是否意识到痛苦的原因		
别人是否意识到你的痛苦		
别人是否对你的痛苦表现出关心		

坦诚地面对自己身上的“痛苦”是使它们消失的第一步。每个人都有过身体上或心理上的痛苦体验，只要你勇敢地面对它们，战胜它们，属于你的每一天都会是快乐的！

第一课 (1-3)

走出心灵的误区 ——认识心理异常 与心理障碍

认清病态的心理与正常心态之间的差别，才能更深刻地认清自己。

关于心理异常

心理异常是对许多不同种类的心理失常的统称。心理正常和心理异常的界限划分并非很严格，不像体温测量，38度就是发烧，37度就是正常。即使在心理健康正常的范围内，也有一个水平高低的差异。在正常与异常之间，还存在着两者的临界状态。

心理异常的类型

正常范围内的心理波折 如受到批评、丢掉东西等，心理不愉快，这是正常的、可以理解的表现；相反，如果高高兴兴，像没事一样，倒不符合常理了。但假如闷闷不乐的情绪持续时间过长，就另当别论了。

一般心理问题 只局限在引发事件本身，反应强度不剧烈，对人的整体活动、心理反应没有较大影响的问题。例如，一名同学突然对异性老师产生了莫名的好感，他被这个问题所困扰，影响了学习、生活。

心理障碍 影响个体正常行为和活动效能的异常心理，也可以认为是心理活动中出现的轻度创伤。它具有惯常性的特点，如神经衰弱。

心理疾病 主要指具有严重心理障碍，对人的整体心理活动有很大影响而本人又无意识的异常表现。

正确看待心理异常

首先，心理和身体一样也有异常的时候，心理疾病同生理疾病一样是普遍存在的，是永远存在的。

其次，心理障碍就像伤风感冒一样常见而多发，不值得大惊小怪，更不必惊慌失措，只要及时寻求专业人员的帮助就会康复。

体验台

看看你是否有心理障碍？

自己是不是有心理障碍，可以从以下六个方面加以判断：

1. 是否有人际交往的障碍？例如对于人际交往感到恐惧，人前感到自卑，社交场合手足无措，脸红心跳。
2. 情绪是否恶劣？例如经常悲观、抑郁、焦虑、烦躁或者易怒、喜欢攻击等。
3. 是否有查不清楚原因的身体痛苦？例如长期慢性疼痛，植物神经紊乱，体力下降，长期失眠等。
4. 学习和注意力是否明显下降？
5. 是否有反常的，自己控制不了的行为？例如反复洗手、关门、做鬼脸等。
6. 是否极度讨厌自己和厌恶别人？

心理医生的话

上述六个方面的表现，每一个健康人都会或多或少地表现一些，只有达到一定强度和一定时间的，才算上是心理障碍。所谓一定强度，是指这些症状比较严重地影响了一个人的快乐和学习能力。所谓一定时间，是指这些症状持续的时间要在3~6个月以上。

心理博士

想一想：下面几种情况哪些是心理障碍，哪些不是？

- 在体育活动比赛和考试前的情绪紧张。（ ）
- 我感到自卑，觉得自己什么也做不好，事事不如人。（ ）
- 每次考试前王明都很紧张，头晕，出虚汗，怎么也克服不了。（ ）
- 张晓刚是一个很情绪化的人，高兴时手舞足蹈，不开心时郁郁寡欢。（ ）
- 这次考试没有考好对我打击很大，很长时间我都闷闷不乐，甚至不愿和大家接触。（ ）