

湖北省中小学教材审定委员会审定通过

★ 九年义务教育

(修订)

# 心理健康教育

XINLI JIANKANG  
JIAOYU

八年级 上学期  
(初中二年级 上学期)

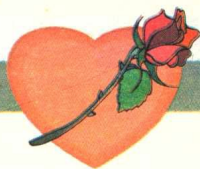


★  
X  
J  
K  
J  
Y

华中师范大学出版社 湖北少年儿童出版社



# 第一课



## Me 牌计划书

### ——学会制定学年计划

没有人能够不瞄准便命中靶心。

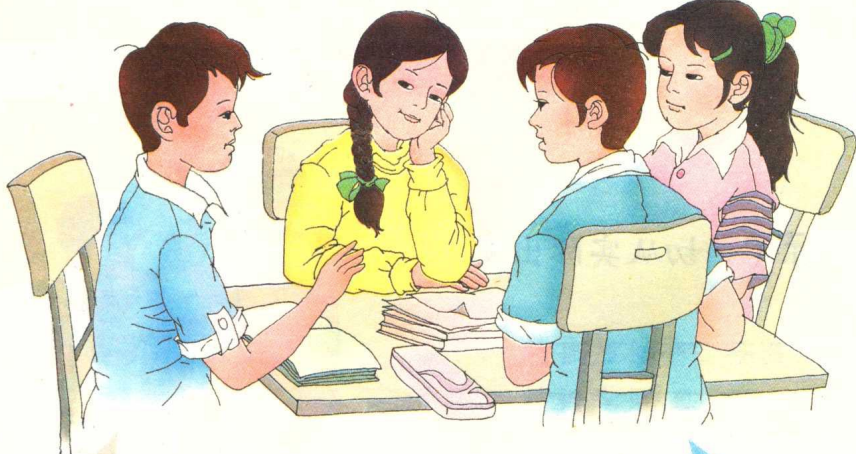
也许，我们在学习瞄准的过程中会有一些偏失，但这至少比我们闭上眼睛盲目射击更接近目标。

科学合理地制定适合自己特点的计划，将有助于你塑造自我品牌，瞄准成功的靶心！

### ★ 我的计划

我想每天读点文学作品，把记叙文写好！

我计划每月参加两次舞蹈训练，争取在元旦晚会上得一个表演奖。



我买了一本英语课外读物，正好365页，我争取一年看完。

我准备每天做5道数学题，争取乙等成绩！



请跟我来

Me 的优势 (大声对自己说)

★ \_\_\_\_\_

★ \_\_\_\_\_

★ \_\_\_\_\_

★ \_\_\_\_\_

★ \_\_\_\_\_



Me 的不足 (仔细想想)

★ \_\_\_\_\_

★ \_\_\_\_\_

★ \_\_\_\_\_

★ \_\_\_\_\_

★ \_\_\_\_\_



Me 的目标 (一切从实际出发)

★ \_\_\_\_\_

★ \_\_\_\_\_

★ \_\_\_\_\_

★ \_\_\_\_\_

★ \_\_\_\_\_



心理  
健康  
教育



### Me 的攻势 (别忘了留有余地)

★ \_\_\_\_\_

★ \_\_\_\_\_

★ \_\_\_\_\_

★ \_\_\_\_\_

★ \_\_\_\_\_

### Me 的提醒 (重要补充)

★ \_\_\_\_\_

★ \_\_\_\_\_

★ \_\_\_\_\_

★ \_\_\_\_\_

★ \_\_\_\_\_



Me  
牌  
计  
划  
书

★ 君子一言，驷马难追！



请良师指导、签名 \_\_\_\_\_

请诤友见证、签名 \_\_\_\_\_

请爸爸、妈妈签名 \_\_\_\_\_

Me 签名 \_\_\_\_\_



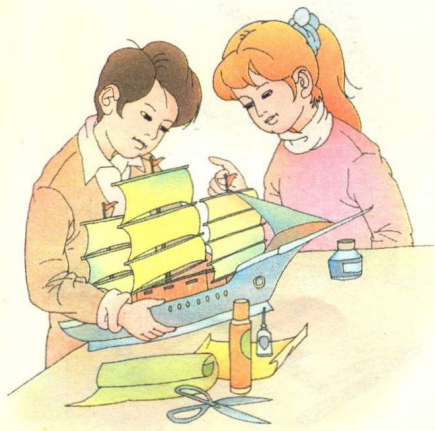
## ★ 心灵加油站

马鹤凌先生有句名言：“有原则不乱，有计划不忙，有预算不穷。”随着年龄的增长、学习的深入，我们需要面对的问题愈来愈多。切实可行的计划将使我们避免“胡子眉毛一把抓”，指引我们前进的方向。当一个又一个的计划圆满完成时，你会发现，你正置身于成功的路上。

你学会了长计划、短安排吗？

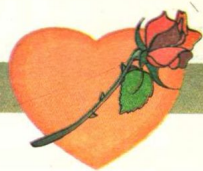


心  
理  
健  
康  
教  
育





## 第二课



# 吾师吾友

“一日为师，终身为父”，这体现了我国传统的师生关系：老师尊贵而威严。但时至今日，也许同学们更喜欢“亦师亦友”的师生关系。你呢？有没有“吾师吾友”的体会？

### 印象中的老师

★我总觉得老师不易亲近，有一定距离。

★其实，老师们的性格各有特点。就像上课，有的慢条斯理，有的充满激情……



### 我心目中的老师朋友

★上课是良师，下课是玩伴。

★能陪我们打球。





### 难忘师生朋友

师生之间的友情，犹如一杯香醇的甘露，细细品尝，让人难以忘怀。回想自己的老师朋友，我要说：

忘不了\_\_\_\_\_老师

因为\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



心理  
健康  
教育



忘不了\_\_\_\_\_老师

因为\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

忘不了\_\_\_\_\_老师

因为\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



忘不了\_\_\_\_\_老师

因为\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



师生友好相处，需要相互了解和适应，而每个人都有自己不同的个性、习惯和价值观。你知道你的“大朋友”欣赏你们哪些个性吗？赶快去采访一下吧！



## 让老师走进我的心田

- ★班主任老师：我欣赏讲诚信的学生。
- ★语文老师：我欣赏能写一手好字的学生。
- ★数学老师：
- ★英语老师：



吾  
师  
吾  
友

要把“吾师”变成“吾友”，老师要适应你，你也要适应老师，你说对吗？各迈半步，就能拉近彼此的距离。



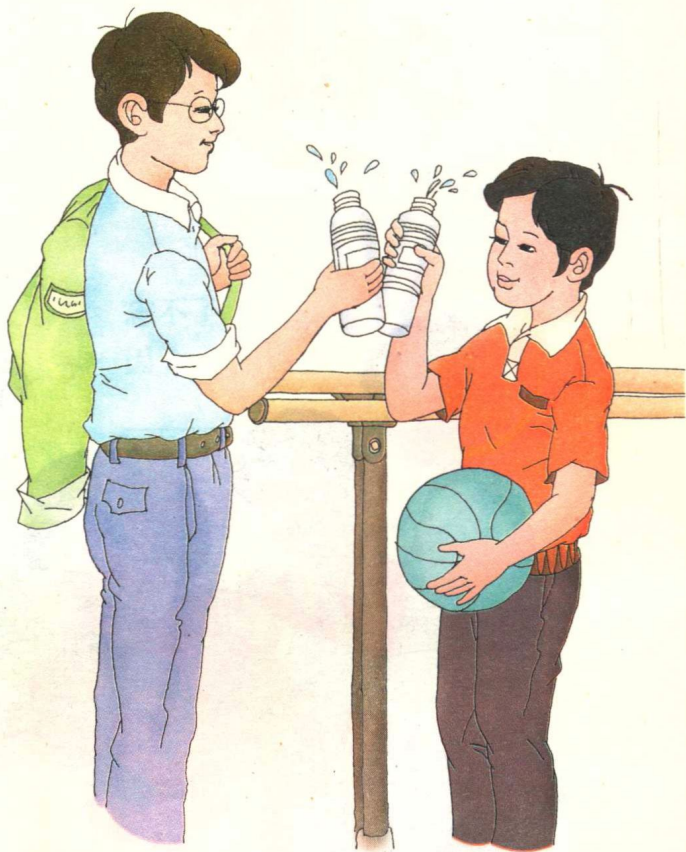
## 我来试一试

美好的校园生活令人神往，朋友式的师生关系叫人难忘。亲爱的同学，大胆运用你的表演才能，展现出你所熟悉的校园生活画卷吧！

## 阅读思考

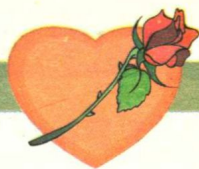
荀子是赵国人，是春秋战国时期思想界的杰出代表。他说：“学不可以已。青，取之于蓝，而胜于蓝；冰，水为之，而寒于水。”他的这个比喻成为千古名句。确实，学生要坚持不懈地刻苦学习，学生要有志气超过自己的老师，才能一代更比一代强。而达到这一步，暗含着这样一个过程：学生曾经是由老师教导而开始学习的，在成长过程中，学生要勇于把老师当作知心朋友，既虚心求教，又相互切磋，共同探讨，抛弃过分服从权威的心理，树立超越前人、超越老师的理想，长大后，才可能胜过老师。

2001年北京市丰台区教工委、教委、教育工会联合组织了一次调查，结果显示，小学教师是大多数人心目中最敬爱的老师。尤其是班主任老师，更令他们终生难忘。很多人还与老师建立了亲密的朋友关系。为什么是这样的呢？其中一个原因，是小学的班主任老师都曾经与他们深深地促膝长谈过，老师与学生不仅在课上交流，在课下也有很深的交流。可以说，在课下，老师与学生已经成了一对好朋友。其实，老师本来就与学生没有太大的心理距离，只是因为“教师”这个角色赋予了可亲可爱的老师以无比的权威感。老师也曾经是学生，尤其是心理辅导老师，更是学生的当然的知心朋友！





# 第三课

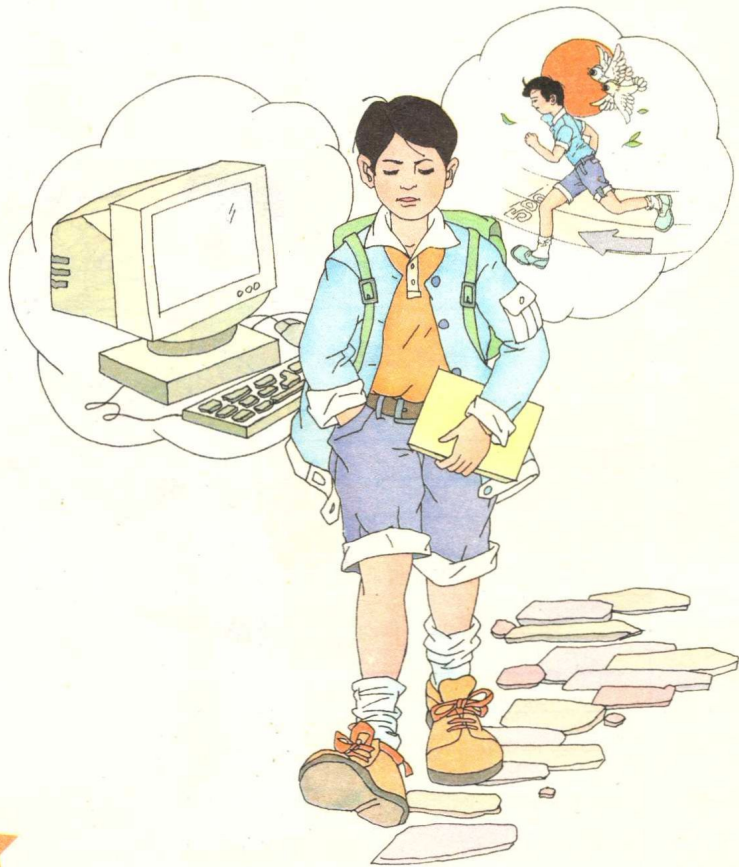


## 抵御诱惑

想做的事情不一定立即都能做，不愿意做的事情又必须马上干。人仅仅懂得现在该做什么不该做什么，还是不够的，更关键的是管得住自己，经得起诱惑。

### 无处不在的矛盾

眼前闪现精彩的电脑游戏，耳边传来运动场上的高声呐喊。情感说：爱我所爱，无怨无悔；理智说：面对诱惑，学会抵御。在学习和生活中，我们每天都会遇到矛盾，如何去面对与处理呢？



抵  
御  
诱  
惑



## 诱惑写真

对我最有诱惑力的活动（或事物）\_\_\_\_\_

我痴迷的状态\_\_\_\_\_

## 诱 惑 表

每个人都会面临一些诱惑。听听同学们的诱惑有哪些？

- ★ 上学时朋友喊我去他家看录像
- ★ 耐克鞋
- ★ 看到有人抽烟，也想试一试

心  
理  
健  
康  
教  
育





## 抵御诱惑有方法——他山之石

在诱惑面前，“心动”在所难免，“行动”却万万不可。如果要做到不“心动”，无“行动”，只有靠我们磨炼意志了。



抵  
御  
诱  
惑

听了同学们介绍的抵御诱惑的方法后，我认为比较好的方法有：

序号	方法名称	打算这样借鉴
1	以热情、友好的方式	
2	给对方一个台阶	
3		
4		

## 阅读与思考

慧慧穿了一件款式非常新颖的衣服，蕾丝花边非常精致。我很羡慕，心里也想买一件，一问，要220元，吓得我直吐舌头。明知没有希望了，可那件衣服却有意无意地总在眼前飞。我失魂落魄地来到心理辅导室，老师建议说：“你了解心理训练吗？就把这件事当作锻炼自己意志和提高自我控制能力的机会吧！”在老师的指导下，我坚持：

- 1.上课认真听讲，做好笔记，积极举手发言；
  - 2.课间和同学们做游戏；
  - 3.课后认真完成作业，做好课前预习和课后复习；
  - 4.阅读简易英文读本，且对英语阅读产生了前所未有的兴趣。
- 真奇怪，那件衣服似乎再也不能让我动心了。



## 心有所悟 —— 老师与你分享

生活是丰富多彩的，但我们常常需要为了长远的利益而抵御眼前的诱惑。这是一项基本的心理技能，应当掌握并运用这个技能。人生需要进取，缺乏这个技能，必将在平庸和后悔中度过。我们所追求的意志与毅力大多体现在这些基本的心理自控能力上。



# 第四课



## 花季，雨季

小小少年，一天天成长，  
照照镜子，一天天变样。  
问问自己，有时烦闷，有时欣喜，  
看看别人，这就是花季雨季？

### ★ 情绪点滴



又来“好事”了，真是烦！



真难为情，又“尿床”了，  
爸爸妈妈会怎么说呢？



噫，她怎么缩肩驼背地走路？



真讨厌，那些黑乎乎、毛茸茸  
的毛，怎样才能消灭它们呢？



### 望（小观察）

第二性征情感体验面面观：是羞耻、难为情、炫耀，还是坦然？

★ \_\_\_\_\_

★ \_\_\_\_\_

★ \_\_\_\_\_

★ \_\_\_\_\_

★ \_\_\_\_\_

### 问（男、女分组讨论）

我（他、她）有这种情感体验，你们呢？为什么？

★ \_\_\_\_\_

★ \_\_\_\_\_

★ \_\_\_\_\_

★ \_\_\_\_\_

★ \_\_\_\_\_





### 闻（老师如此说）

先记下来再好好琢磨！

★ 尊重他人的性别特征

★ 未经他人允许，不能触摸他人

的身体

★ 不能拿他人的身体开玩笑

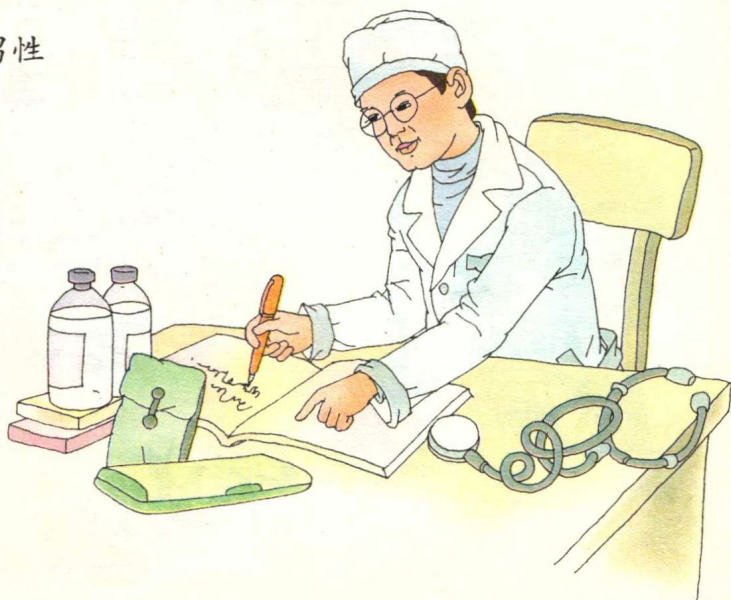


花季，雨季

### 切（给自己开个处方吧）

★ 抬头挺胸做女性

★ 做个尊重女性的男性







## 名人名言

超乎一切之上的一件事，就是保持青春朝气。

——[英]莎士比亚

当你还年轻，你会以为青春永无止境；但最长的一天也有它的黄昏，而你一生只能享受一次青春，它一去将永不复返。因此，请把它当作春天一样加以利用，在它里面应尽力为漫长及快乐的一生耕耘及播种。

——刺里

