

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

国家基础教育实验中心组织编写

CHUZHONGSHENG XINLI JIANKANG JIAOYU



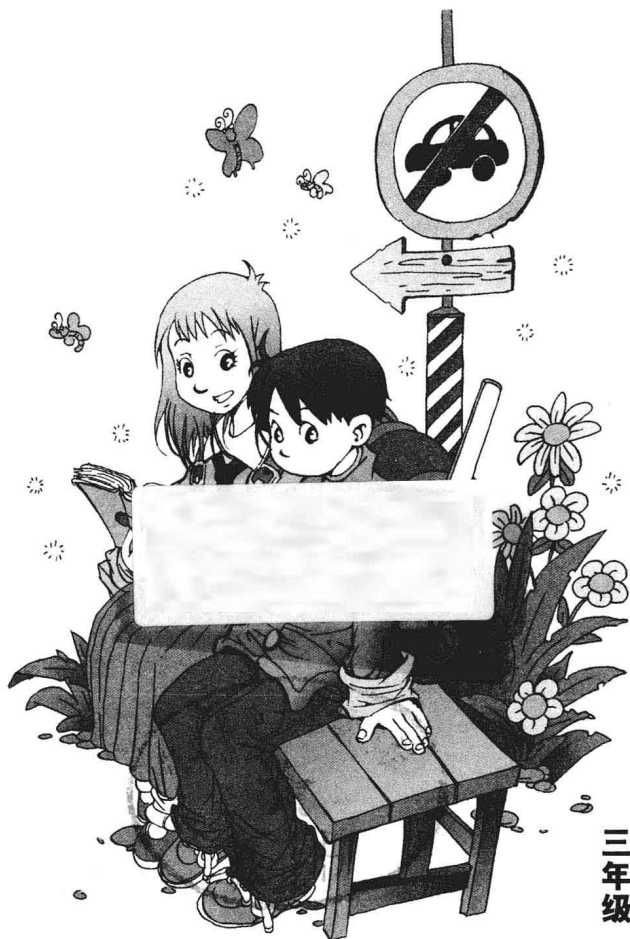
三年級

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

张明 刘晓明 主编



三年级

东北师范大学出版社

长春

- ☐策划创意：张春范 ☐责任编辑：吴东范
☐责任校对：李 阳 ☐封面设计：高 鹤
☐美术编辑：宋 超 ☐漫画绘图：王 莹
☐电脑制作：齐喜洪 ☐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. 三年级/张明, 刘晓明主编.
长春: 东北师范大学出版社, 2003.6
ISBN 7 - 5602 - 3418 - 6

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 038595 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

(三年级)

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	

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)	改变心灵的魔棒	1
-----------	---------	---

(1—2)	人皆可以成为尧舜	3
-------	----------	---

(1—3)	人们眼中的“健康”	5
-------	-----------	---

第二课 (2—1)	打开记忆的大门	7
-----------	---------	---

(2—2)	大声念出口,记忆效果好	9
-------	-------------	---

(2—3)	动员尽可能多的感官参与记忆	11
-------	---------------	----

第三课 (3—1)	考前有备,战而不退	13
-----------	-----------	----

(3—2)	答题有技巧,考试拿高分	15
-------	-------------	----

(3—3)	考试放松,减少焦虑	17
-------	-----------	----

第四课 (4—1)	运气不好还是努力不够?	19
-----------	-------------	----

(4—2)	我不行?我能行!	21
-------	----------	----

(4—3)	成功就在我手中	23
-------	---------	----

第五课 (5—1)	“跳一跳,能摘到”	25
-----------	-----------	----

(5—2)	策划你的学习	27
-------	--------	----

(5—3)	执行计划	29
-------	------	----

CONTENTS 目 录

第六课 (6—1)	跨越障碍	31
(6—2)	评估你的时间管理	33
(6—3)	时间与学习效率	35
第七课 (7—1)	培养注意力	37
(7—2)	注意力不集中的原因分析	39
(7—3)	使注意力集中的对策	41
第八课 (8—1)	走出理想自我设定的误区	43
(8—2)	走出自我失控	45
(8—3)	走向成熟的自我	47
第九课 (9—1)	自画像	49
(9—2)	客观我	51
(9—3)	自我同一性	53
第十课 (10—1)	信心百倍	55
(10—2)	自尊的金钥匙	57
(10—3)	洁身自爱	59

CONTENTS

目 录

第十一课 (11—1)	巧妙地拒绝	61
-------------	-------	----

(11—2)	学会赞美别人	63
--------	--------	----

(11—3)	引入限距法	65
--------	-------	----

第十二课 (12—1)	了解同伴交往中的心理效应	67
-------------	--------------	----

(12—2)	维持良好同伴关系的技巧(之一)	69
--------	-----------------	----

(12—3)	维持良好同伴关系的技巧(之二)	71
--------	-----------------	----

第十三课 (13—1)	人生路上的引路人	73
-------------	----------	----

(13—2)	我们携手共进	75
--------	--------	----

(13—3)	吾爱吾师	77
--------	------	----

第十四课 (14—1)	越是紧张越要保证睡眠	79
-------------	------------	----

(14—2)	想办法睡个好觉(一)	81
--------	------------	----

(14—3)	想办法睡个好觉(二)	83
--------	------------	----

第十五课 (15—1)	现代人的现代生活	85
-------------	----------	----

(15—2)	勇于冒险会多一次机会	87
--------	------------	----

(15—3)	人人都可以创造	89
--------	---------	----

CONTENTS 目 录

第十六课 (16—1)	外向型与升学	91
(16—2)	内向型与升学	93
(16—3)	整体-分析型与学习策略	95
第十七课 (17—1)	言语-表象型与学习策略	97
(17—2)	健康人格与升学压力	99
(17—3)	信念与人生成败	101
第十八课 (18—1)	个性决定命运	103
(18—2)	完善个性的渠道和方法	105
(18—3)	性别角色的确立	107
第十九课 (19—1)	悦纳自己	109
(19—2)	确立目标 合理期望	111
(19—3)	发挥优势 善用所长	113
第二十课 (20—1)	从抑郁的阴影中走出	115
(20—2)	抑郁的自我调查(一)	117
(20—3)	抑郁的自我调查(二)	119

CONTENTS 目 录

第二十一课 (21—1) 熄灭愤怒的火山 121

(21—2) 如何息怒(之一) 123

(21—3) 如何息怒(之二) 125

第二十二课 (22—1) 情绪的涵义 127

(22—2) 情绪的认知 129

(22—3) 情绪表达 131

第二十三课 (23—1) 你知道吗? 133

(23—2) 异性交往好处多 135

(23—3) 掌握好交往的“度” 137

第二十四课 (24—1) 如何保护纯真的友情? 139

(24—2) 异性交往中的“三不” 141

(24—3) 关键在自爱 143

第二十五课 (25—1) 与他人交往的原则 145

(25—2) 怎样让人喜欢你? 147

(25—3) 谁是不受欢迎的人? 149

CONTENTS 目 录

第二十六课 (26—1)	你了解自己吗?	151
(26—2)	衡量成熟的标尺(之一)	153
(26—3)	衡量成熟的标尺(之二)	155
第二十七课 (27—1)	成功的主要因素	157
(27—2)	实现理想的“动行”图	159
(27—3)	如何挖掘你的潜能?	161
第二十八课 (28—1)	剖析挫折	163
(28—2)	挫折的表现	165
(28—3)	分析挫折的来源	167
第二十九课 (29—1)	面对挫折的反应(之一)	169
(29—2)	面对挫折的反应(之二)	171
(29—3)	面对挫折的反应(之三)	173
第三十课 (30—1)	战胜挫折	175
(30—2)	影响抗挫折能力的因素	177
(30—3)	提高抗挫折能力	179

第一课 (1-1)

改变心灵的魔棒

我们的心灵像一面七彩镜，
受到不同光的折射，便会放射出
不同的光辉。

生理因素

我们可能有这样的体会，受到同样的批评，张三觉得无所谓，李四却觉得了不得。差别之所以这么大，这与人的神经类型的强弱、平衡与否、灵活性怎样有一定的关系。属于强神经类型的学生，一般耐受性较高，感受性相对较低。在这种状态下，出现某些心理障碍，如孤独症、抑郁症的可能性要比弱型的学生小一些，对批评的承受力相应要大一些。

心理承受力

心理承受力是指个体受环境事件压力的大小、强弱程度。心理承受力强的人，对一些事件能够忍受，不会导致心理冲突；而承受力弱的人，对很小的事件便会产生强烈的反应，从而带来心理矛盾。

基本的价值观念

一个人如果认为人与人之间是你死我活的关系，没有真诚存在，那么，他在与人交往时必定是存在问题的——要么回避，要么冷漠，要么仇恨。这都属于心理不健康。可见，你持有什么样的价值观念，你就是什么样的人，你的心理状况也就是什么样。

家庭环境

在较少的情感温暖、过度严厉、过度保护、过高期望的环境下成长起来的孩子比较容易出现焦虑、抑郁、依赖、退缩等问题行为。

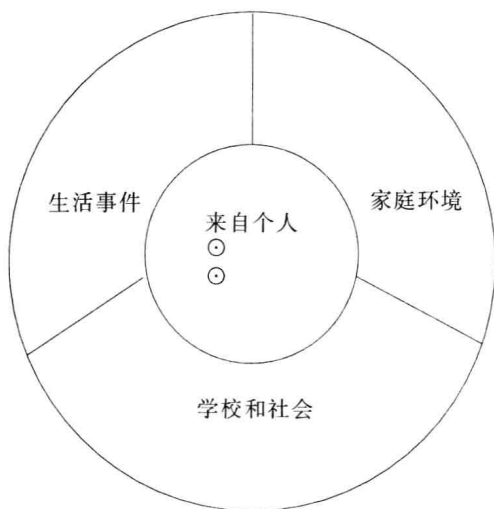
生活事件与环境变迁

生活事件指人们在日常生活中遇到的各种各样的社会生活变化，如升学、亲人亡故等。面对这些突然性的生活事件，若是心理调节能力差，便容易出现心理问题。

畅诉烦恼

每个人可能都会有一些心理困扰，它们可能来自你自己、你的生活、你的家庭，甚至你的学校，把它们写出来，好吗？

根据它们的来源，写在下面的转盘中。



在小组内，把大家的心理困扰综合一下，写出来，在班级里汇报，请同学们担当心理医生，针对你的烦恼，提几点建议。看看谁最有当心理医生的潜力。

我的烦恼主要来自：_____

大家给我提的建议：_____

在全班评选出把同学们的问题分析和解决得很好的5名同学，授予他们“小小心理医生”的称号。

第一课 (1-2)

人皆可以成为尧舜

——如何培养自己健康
的心理品质

千里之行，始于足下。

健“心”之道

大家一定都知道很多生理保健知识，如睡前刷牙，饭后不宜马上学习和从事剧烈运动，知道怎样做才能维护我们的身体健康。那么如何让我们的心理更健康呢？

1. 从关心他人开始

只有自己执著地要成为关心他人的人，决不成为自私自利的人，才能培养出健康美好的心理品质。

2. 做自己的主人

正确认识自己，不仅认识自己的长处和优势，还应该了解自己的弱点和缺点，如自己的优势是哪门功课，自己的情绪不好的原因是什么，自己的人际关系如何。

接受自己，承认和正视自己的优缺点，不对自己提出苛刻的要求，正确地面对自己的错误和过失等等。

调整自己，克服缺点，发扬优点，积极、乐观地学习和生活。

3. 学会执著地追求和理智地克制

人是有理想的，我们应该为理想自觉地不断激励自己，执著地追求，而一旦发现自己的追求不符合客观时，要理智地克制自己。

4. 要让自己的每分钟都过得有意义

优良的心理品质是不能突击实现的，只能一点一滴地培养出来，只有使自己的生活充实起来，让每一分钟都过得有意义，才能培养出健康的心理品质。

心理健康套餐——BREADS/LT



B—BREATHING 深度呼吸。是紧张或有压力时解除焦虑的有效方法。其方法是——缓缓吸气，使气体下沉到膈部，使腹部突出，然后慢慢吐气，直到腹部凹陷。



R—RELAXATION 放松。如听音乐、读书等。



E—EXERCISE 锻炼，这里主要指体育锻炼。



A—ATTITUDE 态度。消极的态度会产生敌意。注意及时消除消极的态度，用积极的态度来支配自己。



S—SUPPORT GROUP 含义为心理支持团体，即与同学、老师、家长的交流和沟通。



L—LAUGHTER 欢笑。



D—DIET 饮食营养。均衡的营养不但对健康的身体有利，而且对健康的心态都有帮助。



T—TIME MANAGEMENT 时间管理。对自己的学习生活制定计划。

第一课 (1-3)

人们眼中的
“健康”

健康就是没病吗?

生理健康+心理健康=真正的
健康。

“心”也会生病

如果有人用一百万元买你的一只手、一条腿甚至是一只眼睛,你愿意吗?你一定会坚决地回答说“不”。的确,健康的身体对每个人来说都至关重要。没有健康就没有幸福。所以,我们都害怕自己的身体会生病,一有病,我们会立刻去医院求医。可是,你们是否知道?不光身体会生病,我们的心也会生病!

为什么有的学生每天都不开心,有的学生感觉生活没有意思,有的学生总是感到孤独,没有朋友,有的学生一见到陌生人就紧张得说不出话,甚至有的学生会犯罪,会自杀呢?只有一个答案:那就是他们的“心”生了病。人的“心”一旦生了病,这个人可能每天都要生活在痛苦中,最终甚至整个人都垮掉。所以,“心”生病比身体生病更可怕。

人们眼中的“健康”

如果“心”也会生病的话,那么怎样才是健康呢?

人们对什么是健康这个问题的回答,从古到今经历了三个阶段:

1. 神的阶段 在古代,人们认为疾病是魔鬼的附体,人能否健康,是由神决定着的,所以,人们总是祈求神灵保佑自己,不要让疾病降临。

2. 医的阶段 在这一阶段,人们认为体质健壮、各器官系统发育良好、功能正常为健康。人们希望高明的医生、先进的仪器、特效的药品能让自己拥有健康。

3. 人的阶段 现在,人们认为只有躯体无疾病,心理无疾病,能够很好地适应社会,才是真正的健康。

因此,不但身体要健康,心理也要健康,这样才能使健康掌握在我们自己的手中。

健康状况我自知



我的健康温度计

	是这样	说不清	不是这样
我睡眠良好			
我常感到孤独			
我头痛			
我容易发脾气			
我的胃总是不舒服			
我特别害怕考试			
我心跳较快			
我总觉得大家都关注我			
我常牙疼			
我总是容易担忧			