

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

九年级 上学期
(初中三年级 上学期)



★
XINLI JIANKANG JIAOYU

华中师范大学出版社 湖北少年儿童出版社

湖北省中小学教材审定委员会审定通过 (修订)

九年义务教育

心理健康教育

XINLI JIANKANG JIAOYU

主 编 佐 斌
副主编 胡江霞
编写者 周斌英 刘立丹 张友春
柳怀清 王 文 张玉霞
万晶晶 孙 利 陈 晶



九年级 上学期
(初中三年级 上学期)

华中师范大学出版社

湖北少年儿童出版社

新出图证(鄂)字10号

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育·九年义务教育九年级上学期(初中三年级上学期)/佐斌主编.—2版—武汉:华中师范大学出版社,2005.5(2008.6重印)

ISBN 978-7-5622-2453-2

I.心… II.佐… III.心理卫生—健康教育—初中—教材 IV.G479
中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第058071号

书 名: 心理健康教育·九年义务教育九年级上学期(初中三年级上学期)

作 者: 佐 斌 主编

选题策划: 华中师范大学出版社第二编辑室 电话: 027-67867362

出版发行: 华中师范大学出版社

地 址: 武汉市武昌珞瑜路100号 邮编: 430079

发行部电话: 027-67861549 67867371 67863040

传真: 027-67863291

E-mail: hscbs@public.wh.hb.cn

印 刷 者: 仙桃市新华印务有限公司

责任编辑: 杨发明

整体设计: 刘福珊

插 图: 刘福珊 刘 可 喻传森 丰 林
杨瑞华 洪 雯 李明智 皮厚礼

责任校对: 罗 艺

督 印: 章光琼

开本/规格: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 2.75

字 数: 70千字

版次/印次: 2005年5月第2版 2008年6月第5次印刷

定 价: 5.70元

本书如有印装质量问题,可向承印厂调换。



写给同学们

亲爱的同学们：

你们好！

当你们打开这本书时，会发现里面有美丽的图画，有可爱的人物，有需要填写的表格，还有一些有趣的小组活动。心理健康教育，正是这样一门尽可能让你们喜欢、对你们有用，而且要你们积极参与活动的课程。帮助中学生认识自我、适应社会、学会学习、增长智慧、磨炼意志、懂得生活、体验幸福，是心理健康教育课程的主要目标。

在老师的引导下积极参加活动，就是你们学习心理健康教育课程的方式。不要小看这些活动，要知道，人就是在活动中成长和发展的。参加这些活动，将为你今后美好的生活打下良好的心理基础。

祝愿你们通过《心理健康教育》和学校里其他课程的学习，使自己成为一个幸福快乐的人，一个健康活泼的人，一个善于学习和思考的人，一个不断进步的人，一个自信可爱的人，一个热爱生活的人！

你们的朋友 编者





目录

- | | | |
|-----|---------------|----|
| 第一课 | 路在脚下 | 1 |
| 第二课 | 学而时习之 | 5 |
| 第三课 | 分数的分量 | 9 |
| 第四课 | 有理与礼让 | 13 |
| 第五课 | 恰当自信 | 17 |
| 第六课 | 体会独立 | 21 |
| 第七课 | 想像与创造 | 25 |
| 第八课 | 脾气世界 | 29 |
| 第九课 | 人际冲突 | 33 |
| 第十课 | 面对升学的压力 | 37 |

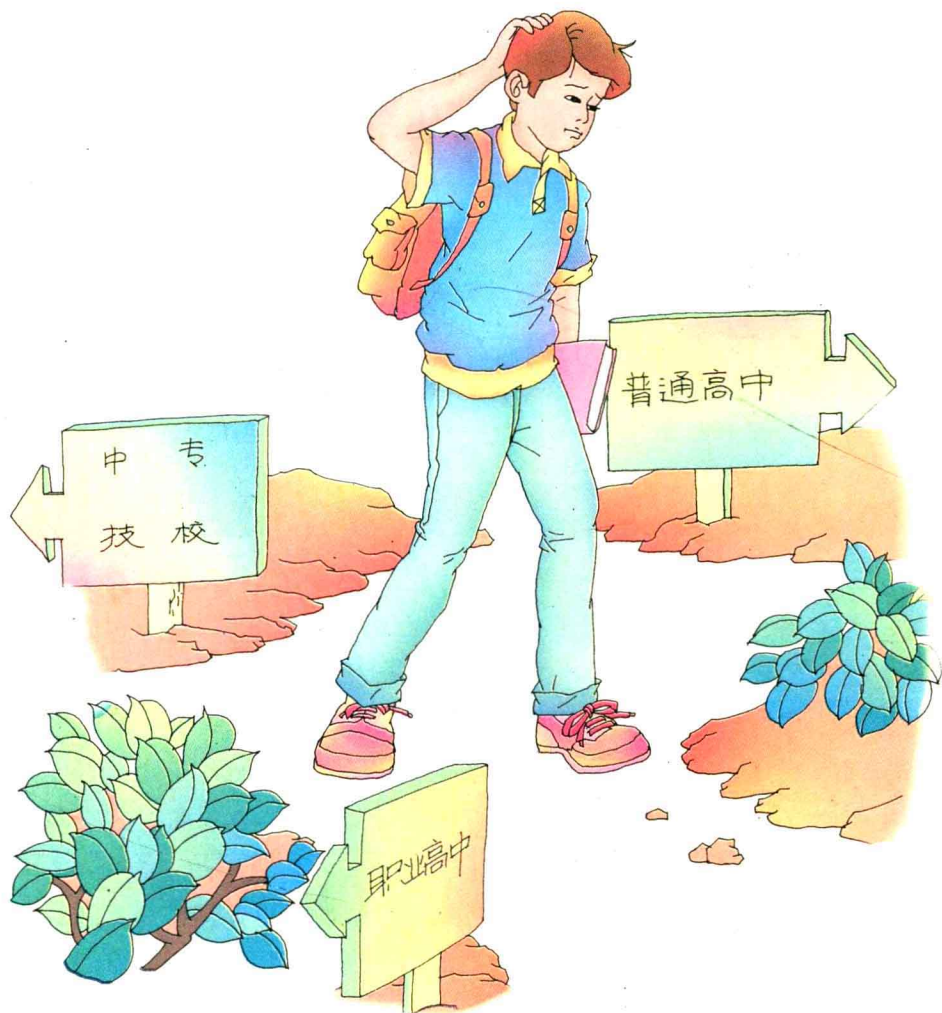


第一课



路在脚下

这是初中学习的最后一年，你即将面临人生的第一个十字路口。不要怕，找准航标，扬起希望的风帆，挺着胸抬起脚，路就在你的脚下。



路
在
脚
下

★ 确定方向

如果上图中的学生是你，你会朝哪个方向走呢？谈谈你选择的理由：



★ 阅读与思考

永远瞄准目标（节选）

[美]奥格·曼狄诺

一块黏土触到人类的天才，变成一座洋楼。

一棵柏树触到人类的天才，变成一座神庙。

一缕羊毛触到人类的天才，变成帝王的龙袍。

如果黏土、木材和羊毛能让人类把它们的价值增多一百倍、甚至一千倍的话，我为什么不能？

今天我要使我的价值增多一百倍。

麦子有三条出路，能够放在一个袋里，拿去喂猪吃。否则就拿去磨成面粉，做成面包。再不然，可以把它撒在土壤里，让它成长，直至由一颗麦粒产生了金黄色的麦穗上的成千颗麦粒。

我要把自己比喻为一粒麦子，但只有一点不同，麦子自己不能选择。

我要如何做到这一点呢？首先，我要为这一天、这一周、这一月、这一年和我的一生，订下一个目标。……在订下目标以前，我要考虑到过去最好的成就，并使它增多一百倍。

这一点必须成为我将来生活的标准，我绝不担心我的目标订得太高，因为，把我的箭瞄准月亮而只射中一只老鹰，比把我的箭瞄准老鹰而只射到一块石头不是更好吗？





科学作息

为了提高学习成绩，实现升入重点高中的目标，新学期开始，李天明制定了一份九年级上学期的作息时间表。如果他按照这个作息时间表作息，不仅不会提高他的学习效率，而且对他的身体有害。请你和大家帮李天明重新制定一份科学合理的作息时间表。



李天明的作息时间表	作息时间表
5:30—7:00 晨 读	
7:00—7:30 吃早餐、上学	
7:30—11:30 上 课	
11:30—12:30 回家、吃午饭	
12:30—13:30 课外阅读	
13:30—14:00 上 学	
14:00—17:00 上 课	
17:00—17:30 回 家	
17:30—18:30 做作业	
18:30—19:00 吃晚饭	
19:00—23:30 练习、复习、预习	
23:30 就 寝	

请根据实际情况，制定一份你自己的作息时间表。



我的行动

制定了作息时间表，有了好的计划，没有持之以恒的行动，计划就是空话。从现在开始，我打算：

学习方面

- ★每天坚持复习、预习。
- ★学习不偏科。
- ★将生活中的知识和学习相结合。
- ★
- ★

生活方面

- ★按时作息。
- ★注重锻炼身体。
- ★重视营养的摄取，特别是要吃好早餐。
- ★
- ★



良言台

只有行动，才是起点，才能使我的幻想、我的计划、我的目标，成为一股活动的力量。行动，才是滋润我成功的食物和水。

——[美]奥格·曼狄诺



第二课



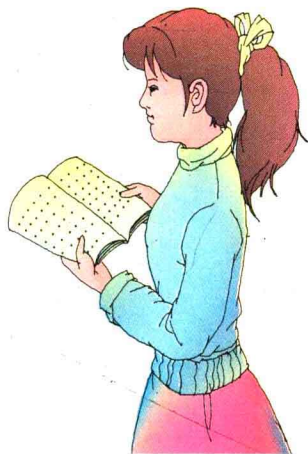
学 而 时 习 之

孔子曰：“学而时习之。 学习要善于积累，积累的多寡又和复习紧密相关。进一步了解复习的作用、复习的方法，并在学习中应用它，那么，游弋在知识的海洋里，你将如鱼得水！

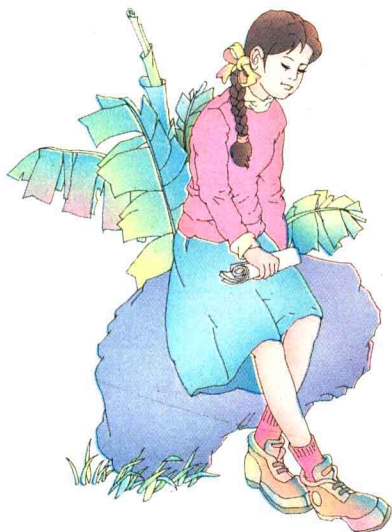
这个公式
我想起来啦！



原来是这样替代的！



学
而
时
习
之



过几天再复习
还来得及！



复习大家谈

复习是遗忘的“天敌”。孔子就曾教诲人们要“学而时习之”。那么，你和同学们是怎么看“复习”的？复习到底有什么用处？怎样复习才有好的效果？

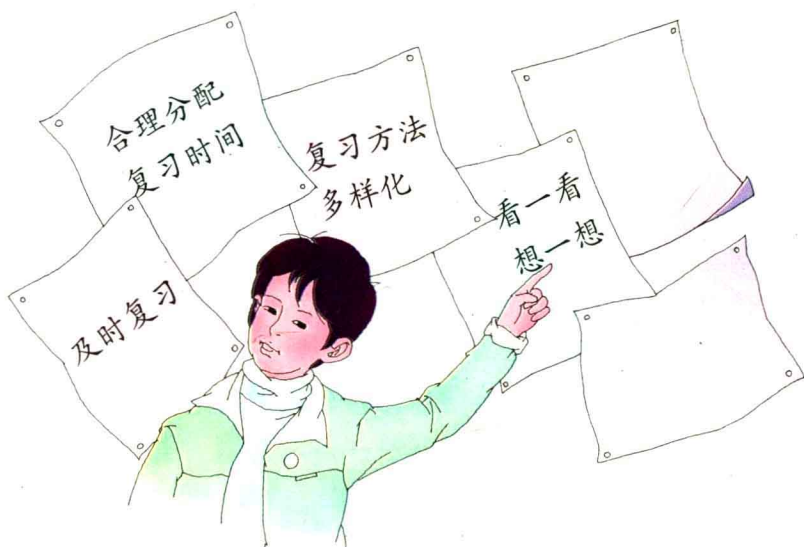
复习的好处：

- ★学过的知识得到了巩固。
- ★温故而知新。
- ★可培养非凡的记忆力。
- ★可加深对学习内容的理解。





复习的方法



具体到每门功课，请同学们再谈一谈吧！把你最需要了解的复习方法记下来。

课 程	复 习 方 法
语 文	
数 学	
英 语	
物 理	
化 学	
政 治	
历 史	
体 育	
信息技术	

如何正确复习

复习不等于简单的重复。在复习中应注意做到以下几点：

及时复习 复习要及时进行，因为遗忘的基本规律是先快后慢，遗忘的进程不均衡。如果学过后间隔很长时间再去复习，所学的知识已大量遗忘，要重新记起需要花费很多时间和精力。为此复习要赶在大量遗忘发生之前进行。

分散复习与集中复习相结合 心理学实验表明，分散复习的效果优于集中复习，而分散复习与集中复习相结合的效果最好。分散复习是基础，集中复习是整个复习系统的最后一个环节。

多种器官协同复习 复习方法过于单一，只是看或读，效率很低。要动员多种器官协同参加复习，可以看、读、听、写、想，在大脑皮层上建立众多的暂时神经通路。有人总结出“五到”，即“眼到、心到、手到、耳到、口到”，这是有道理的。

尝试背诵与反复阅读相结合 为掌握某些知识，一遍又一遍地反复阅读，直到完全会背为止，这种方法收效很低。复习中要注意做到尝试背诵与反复阅读相结合，如读两遍；尝试背诵两遍，则效果很好。实验证明，尝试背诵与反复阅读相结合的复习效果是单纯反复阅读的复习效果的 2.5 倍左右。

编写复习提纲 在全面理解知识的基础上编写提纲，是行之有效的复习方法。抓住重难点，用简明扼要的语言勾勒出知识的轮廓，以点带线，以线带面，充分利用联想的规律，在短时间内掌握更多的知识。

适当的超额学习 超额学习又称过度学习，是指达到知识的掌握标准之后的学习。当然，超额也有一个适度的问题。研究表明，超额学习达到 150% 时效果最佳。



心理小结

遗忘在人的知识积累中起到了“消肿”的作用。只有正确地复习，才能提高记忆的效果，才能不断提高你的学习成绩！



第三课



分数的分量

分数，可以是头上顶着的一座山，
也可以是脚下踩着的一块石。
有人把它贴在身上当作衣裳和标签，
有人却把它抛诸脑后当作一片回望的落叶。
它可以作为我们前进路上的路标，
也可以作为我们自知自省的镜子。
分数似有着无边的魔力，
牵动着我们的喜怒哀乐。
分数的分量到底该怎样衡量？怎样掂量？

分
数
的
分
量





往事回放



情景体验

我最得意的一次分数：

我最悲哀的一次分数：

它们带给我的影响是什么？

★更喜欢更热衷地投入该项事情。

★在该方面更加自信，更加成功。

★更谨慎更努力地对待该项事情。

★使我更心悸，更加逃避该项事情。

★无所谓，偶尔想一想而已。



自由话题

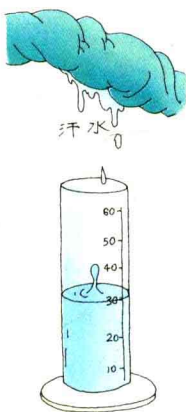
- ★别人是如何看待你的能力与分数的？
- ★你又是如何看待自己的能力与分数的？
- ★面对你的分数，你最常有的感受是什么？
- ★你现在最在意的是分数吗？为什么？



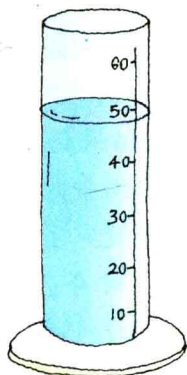
做分数的主人

看一看,想一想

分数中的含金量



收获



同样的分数,不一样的心情,你能说说为什么?



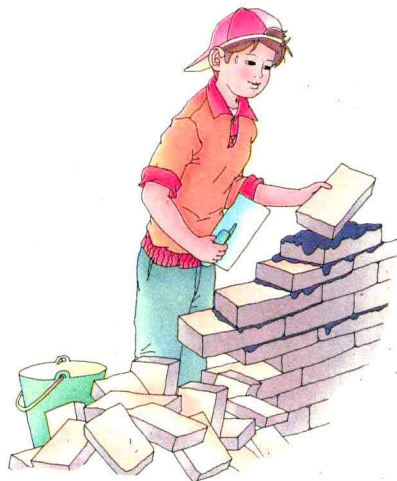
主动出击

善借分数促进自己

如果你获得一个让别人羡慕的分数……

如果你的分数是那么的一般……

如果你的分数让你羞愧……



分数的意义

一次，一家著名的公司准备招聘员工，前来报名的人络绎不绝。公司的主管说，因为招聘条件严格，所以所有应聘者必须经过三次考试。

第一次考试成绩下来后，小娟得了99分！第一名；小丽得了90分，第二名。过了几天，第二次考试开始了。当试卷发下来之后，大家都愣住了。原来这次考试的题目与前一次一模一样。“肯定是主管弄错了！”抱着这样的侥幸心理，所有考生又做了一次，结果仍是小娟第一，99分；小丽第二，96分。再过了几天后，当第三次考卷拿到手时，所有考生都糊涂了，这还是第一次的试题！大多数考生迅速而轻松地做完了考卷，走出考场，只有小丽一人仍在冥思苦想。成绩出来后，小娟仍是99分，第一名。她长长地舒了口气。小丽也考了99分，与小娟并列第一。

在公布招聘结果时，出人意料的是，小丽被录用了，而小娟落选了。公司负责人说，分数不代表什么，重要的是能不能不断地超越自我！

学习是一个探索的过程，在探索中就会有成功和失败，我们在体验中不断成长，而分数只是一个路标，一面镜子，一件衣裳，它给我们提个醒，却绝不能主宰我们的命运。面对高分，我们高兴但不知足；面对不尽如人意的分数，一声“哎呀”也就够了，它已表达了我们痛着并学习着的心情。

