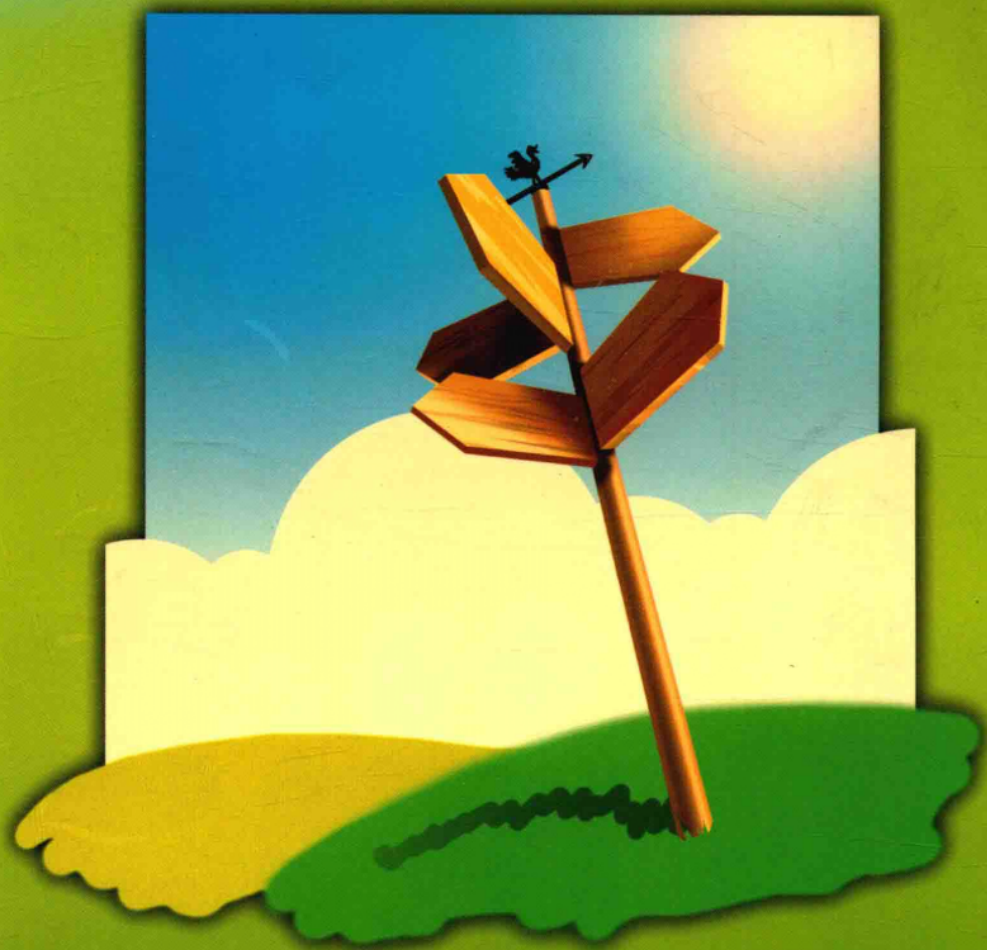


中学心理健康教育系列教材



中学生

(初中三年级)

成长导航

北京师范大学发展心理研究所  
申继亮 方晓义 主编



中国轻工业出版社

G479  
5020  
3

中学心理健康教育系列教材

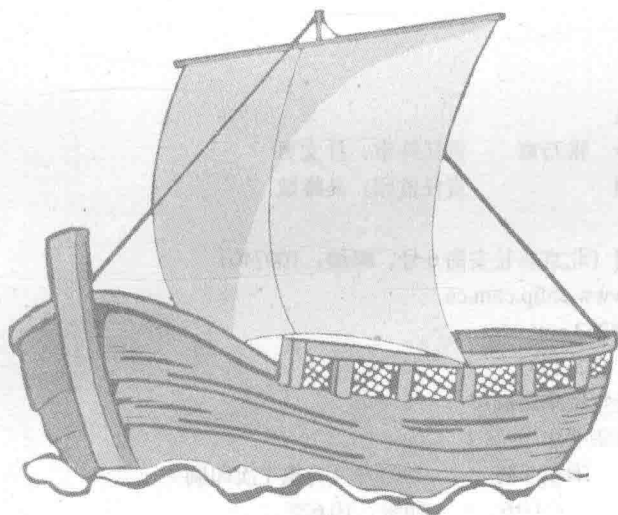
# 中学生成长导航



(初中三年级)

北京师范大学发展心理研究所

申继亮 方晓义 主编



 中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中学生成长导航·初中三年级 / 申继亮, 方晓义主编.  
—北京: 中国轻工业出版社, 2002.4  
(中学心理健康教育系列教材)  
ISBN 7-5019-3600-5

I. 中… II. ①申… ②方… III. 中学生—心理卫生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 000405 号

策 划: 石 铁  
责任编辑: 朱 玲 张乃柬 责任终审: 杜文勇  
版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌

出版人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)  
网 址: <http://www.chlip.com.cn>  
电子信箱: [wqtw@263.net](mailto:wqtw@263.net)  
电 话: (010) 65262933  
印 刷: 北京天竺颖华印刷厂  
经 销: 各地新华书店  
版 次: 2002 年 4 月第 1 版 2002 年 4 月第 1 次印刷  
开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 10.625  
字 数: 50 千字  
书 号: ISBN 7-5019-3600-5/G · 302  
定 价: 16.00 元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·  
版权所有 · 翻印必究

# 序

直刺长空的运载火箭，翱翔万里的波音飞机，劈波斩浪的远洋航船，都具备精良的导航系统。在学习化社会里，在个体心理成长的漫长征程中，对孩子最好的呵护，就是为他们装上自己的“导航系统”，让他们心理健康，生机勃勃地成长，乘时代长风破万里巨浪！

对于处在心理成长关键阶段的中学生来说，这个“导航系统”就是自身的心理素质。近年来，越来越多的地方和学校开展起心理健康教育，社会上的一些机构也积极参与到这方面工作中。我们开展心理健康教育的目的，就是提高学生的整体心理素质。竞争的时代对人的心理素质的要求愈来愈高。从心理素质的形成来看，许多素质是由一系列的技能达到自动化反应水平而形成的，其中的许多内容和成分是在生活学习背景下有意训练的。心理素质的培养，主要靠个体在社会生活过程中自主发展和完善，传统的知识传授手段难以奏效。

由申继亮、方晓义二位教授主编的《中学生成长导航》一书，将当代儿童青少年心理发展的理论观点融于活动课程设计之中，将心理素质的培养置于儿童青少年日常的学校班级、团队活动之中，对进一步深化中小学心理健康教育，探索儿童青少年心理素质培养的新途径，是一次崭新的探索。它是中小学心理健康教育的一套有特色的实验教材。

《中学生成长导航》有以下三个特点：

- 一是创造性强。全书构思新颖，深入浅出，贴近中学生心理发展现实，关注中学生的整体生存环境，将认知和社会技能发展融为一体，贯穿主体性发展和主动发展的教育思想。以元认知和反省思维能力的培养为目的，以活动课程为手段，综合促进中学生心理素质发展。
- 二是针对性强。据近年学生咨询问题的统计，人际关系，学习压力和自我修养这三类问题在学生心理问题和行为问题中最为突出，该书针对这些问题提出了新颖的、富有创造性的训练模式。
- 三是实用性强。全书分三册，每一年级使用一册，每册均有生活技能、学习技能、社会技能三大部分。每一课中各部分的内容可依学生的兴趣作为一项独立活动开展。该教材既可作为专门课程开设，也可由班主任、有关教师在主题班会及团队活动中开展，相信它会受到广大教师和同学的欢迎。同时，该教材寓心理知识于趣味活动之中，也不失为家长培养孩子良好心理素质的好帮手。

愿《中学生成长导航》伴随广大青少年健康成长、成功成才！

林崇德

2001年12月于北京师范大学

# 编者的话

亲爱的初中生朋友，也许你还沉浸在童年的快乐中，成长的烦恼却不知不觉出现在你的生活里。成长是一件令人喜悦与兴奋的事情，同时也会给你带来烦恼。成长不仅代表着生命的融通和升华，同时也是对生活的另一种诠释和蜕变。你感觉到自己已经长大了，可以独立了，可是你仍然需要他人的理解与支持，这样或那样的矛盾会让你不断地感觉到彷徨和焦虑。这一切都是你在成长之路上必经的阵痛，不过每次阵痛之后，你又向成熟迈进了一步。

今天的你，成长在21世纪。21世纪是人才大显身手的世纪，名副其实的人才时代。同时21世纪也是充满竞争的世纪。需要敢于冒险，敢于探索，善于竞争，善于合作，富于创造的人才。所以，作为今天的初中生，你需要学会学习，学会做事，学会与人共处。这就是我们编写这套书的初衷。根据不同年龄发展特点，本套书共分三册，每册包括三个部分：生活技能篇、学习技能篇、社会技能篇。它会告诉你如何锻炼生活技能，如何提高学习能力，如何更好地与人相处。

本套丛书重视培养实际技能，文字通俗易懂，实用性强，易于操作，每一部分的安排富于条理，先从知识学习入手，然后对你自己的行为进行反思，进而再经过课堂练习使你学会某种技能，最后再将学到的技能应用到实际的学习生活中，帮助你在实际生活中真正地成长起来。本套丛书囊括了初中学生的生活、学习、社会三个领域的技能，同时这些技能又都是与中学生生活、学习、社会交往密切相关的基本技能。

本册适宜于初中三年级使用，其中的生活技能篇将告诉你如何管理时间，如何培养积极的兴趣爱好，如何利用周围的公共设施，如何防治疾病，以及交通安全的重要；学习技能篇将告诉你如何培养你的学习兴趣，如何制定学习计划，如何听课，如何记笔记，如何提问；社会技能篇将告诉你如何了解自己，如何战胜害羞，如何与人沟通，如何表达你的情感，如何独立地做决定，以及网络的利弊。

在使用本书的过程中，你应该注意以下几个方面：

- (1) 要全身心地投入到每节课的学习过程中。
- (2) 在学习的过程中，紧密联系自己的实际情况，找出自己的长处与不足。
- (3) 不要把它们当成单纯的书本知识来学习，而要认真地参与到每节课所设计的训练活动中去，通过参加这些活动，来提高自己的生活、学习和社会技能。

我们希望这套书能陪伴你度过既充满美好和希望又不乏矛盾和烦恼的成长之路。在这条路上，我们将为你护航，做你的益友，和你一起播种希望、收获成长的喜悦。

最后，祝你幸福成长！

编者

2001年12月于北师大

# 目 录

<b>生活技能篇</b> .....	1
第1课 远离暴力 .....	3
第2课 抵制香烟 .....	13
第3课 拒绝酗酒 .....	23
第4课 法律知多少 .....	33
第5课 你追的是哪颗“星” .....	43
<b>学习技能篇</b> .....	53
第6课 他山之石 .....	55
第7课 自知者明 .....	65
第8课 学而不思则罔 .....	75
第9课 温故知新 .....	85
第10课 轻装上阵 .....	93
<b>社会技能篇</b> .....	103
第11课 成为受欢迎的人 .....	105
第12课 拨云见日 .....	115
第13课 合作化解冲突 .....	125
第14课 勇敢地对别人说“不” .....	139
第15课 轻松生活每一天 .....	147

# 生活技能篇





# 第一课

## 远离暴力





## 什么是中学生暴力

中学生暴力行为一般是指学生利用身体力量或其他工具侵害其他同学的身体或公私财物的行为，包括打架斗殴、勒索钱物、身心凌辱等等。中学生暴力行为包括两方面的含义：一是中学生向他人（其他学生）施暴；二是中学生遭受他人的暴力侵害（主要指来自高年级学生的暴力）。为什么当今的中学生既容易施暴又易遭受暴力的侵害呢？我们中学生怎样才能做到既不参与向别人施暴的行为，又能保护自己免遭暴力事件的伤害呢？

一般来讲，中学生中的暴力行为主要有三种形式：一是身体伤害，包括踢打、推搡等对身体的摧残；二是言语伤害，包括当面谩骂、散布流言蜚语、背后讲别人坏话等；三是破坏他人的友谊关系，故意孤立和排斥他人。

发生在我们身边的暴力行为

## 中学生暴力实例

### 打架斗殴

2000年7月4日，是青岛市初中学生参加高中入学考试的时间。这天上午，青岛市某中学学生郭某参加中考考试结束后，走出考场准备回家。在推自行车时，郭某与同年级的戚某发生争执。随后，戚某又邀上同年级学生兰某和王某，在校门口共同对郭某进行殴打，致使郭某面部受伤，衣服、眼镜损坏。郭某于当日到医院诊治，被诊断为：头部外伤，软组织损伤。

## 身心摧残

西安一女生受到了她的几位同龄同学的毒打和折磨。针刺皮肤、拳脚相加，脱去衣服用皮带抽打，在严寒之中强迫受冻，甚至被逼迫喝尿……如此残暴的手段，竟施加在一名年仅13岁的女孩子身上。更让人难以置信的是，施暴者竟然是几个与受害人年龄相仿的花季少女，其理由竟然是她不愿意和她们一起玩。当天晚上，饱受凌辱的女孩神色呆滞，不吃、不喝、不讲话。第二天是星期一，本该复习准备考试了，可她说什么也不肯去上学，经家长再三追问，她才支吾着说出了真相。

## 抢夺勒索

湖南株洲某中学一学生被社会闲散人员丹某拦住，丹某张口就说：“有人要找我的茬儿，借给我500元。”在该生百般解释和一再请求之下丹某才答应只要300元。这位同学只好先借了20元交给丹某，说好剩余的钱第二天早上7:20分交，临走前，丹某还威胁说：“不要骗我，我进你的学校砍个人还是可以的。”第二天这位同学早晨不到7:00钟就来到了学校，把在老师那里上课没用完的120元钱拿回来，又向其他同学借了一些钱一起交给了丹某，才免遭毒打。破案后经调查，丹某是一辍学少年，从1999年下半年开始，在该中学附近专门勒索中学生钱财长达一年之久，有的同学一而再、再而三被他敲诈，至少被“借”去1000多元。如果不是该校年过半百的一位女教师挺身而出，制止“丹胖子”的敲诈勒索行为，并将他扭送到派出所，不知还会有多少学生受害。

## 为什么有的中学生易向他人施加暴力

很多中学生，尤其是男生，一与别人发生一点点摩擦，就想寻求暴力解决，为什么会这样呢？

### 不能控制情绪

中学生处于青春期，还不能很好地控制自己的情绪，一些学生遇到刺激时，就会求助于暴力解决。特别是当遇到挫折、紧张、恐惧和愤怒等不良情绪时，会比较冲动，难以控制自己，在寻找发泄的途径时，便会向那些同伴中的弱者首先施加暴力。

### 盲目模仿别人

由于中学生的思维能力还没有达到很成熟的水平，他

乱施暴力却为  
何？

们的思维还不太全面,所以还不能十分理智地考虑问题。有时看到电视中黑社会势力头子的形象,便难辨是非,以为那些人才是最有本事的人。于是在日常生活中模仿他们的行为方式,率领一群小兄弟在同学中间横行霸道、称王称霸。

#### 虚荣心作怪

有的学生遇事便暴力解决,完全是为了向别人显示自己的力量和勇敢。尤其是男同学,当有同学违背他的意愿,或对他说了些带有刺激性的话时,为了向同伴或女同学显示自己的能力和本领,显示自己男子汉的气概,往往会大打出手。

#### 精力过旺

青少年正处于身体急剧成长发育的时期,这使得他们体力充沛,精力旺盛,总想找点事干,但是另一方面,许多青少年的空余时间又太多,旺盛的精力不能及时宣泄,不断积聚,促使青少年跃跃欲试,行为冲动不断产生,导致青少年在情绪冲动时,用破坏性的行为宣泄其旺盛的精力。

#### 自身条件优越

那些经常对别人施加暴力的学生往往是一些身强力壮或家庭条件好,有特权,又崇尚武力的男孩。仗着家庭经济或是权力的特殊性便逃学、旷课、酗酒抽烟、结交不三不四的朋友,因此易受社会上的不良少年的诱惑而一起欺负别人。

### 易遭受暴力侵害的原因

#### 外部原因

从外部原因来说,那些被欺负的同学,往往要么长得比较矮小或相貌有缺陷,要么家庭条件较差。施加暴力的人往往认为这类同学没有势力、好欺负。

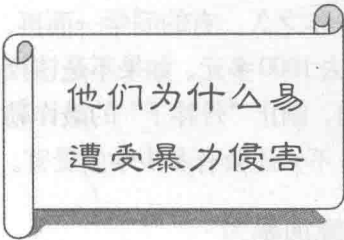
从性格方面来讲,这些同学平时非常老实懦弱,胆小怕事,从不愿也不敢与别人抗争。经常是作为别人的出气筒。

#### 自卑心理

存在自卑心理,认为自己不如别人,受别人统治和压制是理所当然的。

#### 忍气吞声

有的同学遭受别人的暴力侵害时,由于害怕报复便忍气吞声,既不敢报警,也不敢告诉家长和老师,只是自己默默忍受。这样更助长了施加暴力的学生的气焰,往往会导致自己多次受到暴力的侵害。



他们为什么易  
遭受暴力侵害



---

你是否有过向其他同学施加暴力的行为，或者被其他同学暴力侵害过？请仔细想一想，并思考下面的问题。

(一) 请把你自己经历过或是看到过的印象最为深刻的中学生暴力行为的情况写下来。

当时因为什么事情向别人施加暴力？

---

---

请你描述施暴的过程（当时的情形）

---

---

(二) 你认为暴力行为能解决想要解决的问题吗？为什么？

---

---

当时的情形不采取暴力能够解决问题吗？为什么？

---

---

(三) 你认为暴力侵害行为对于受害者造成了什么样的影响?

身体方面的影响

---

---

---

心理方面的影响

---

---

---

(四) 遭到别人暴力侵害时, 你是采取什么方法应付的?

---

---

---

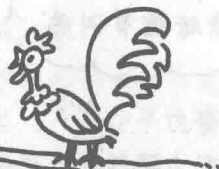
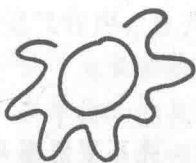
你认为哪些应付方法比较有效? 为什么?

---

---

---

# 业精于勤



## 一、小组讨论

6~8个同学一组，  
并选一名记录员

请每个同学谈谈曾经  
施暴或想施暴或受暴  
时的情形及感受

记录员做记录

记录员记录大家列  
举的方法

大家谈谈遇到上述情  
形时该怎么办

## 二、学会控制自己

当你想用暴力解决问题的时候，请你试一试以下方法

## 情绪调节训练

- ☞ 努力平心静气。当你情绪激动时，先不要急着采取行动，深呼吸一口气。
- ☞ 努力降低自己说话的声音，声音是情绪的催化剂之一，遇到非常愤怒等不良情绪时，要控制自己不要大声说话，放慢讲话速度。
- ☞ 学会聆听，别人带给你的不良情绪，也许会有很多原因，要聆听别人的理由。
- ☞ 设法转移注意力，努力克制自己不去注意别人的言语和表情，不与别人交火。（交换角色，在发生矛盾时，在心理上试图与对方交换角色，增进了解。）
- ☞ 让自己要好的同学向自己出示警告牌。

## 情绪宣泄法

- ☞ 遇到让你很愤怒的事情，向你的好朋友诉说，不要闷在心里，愤怒的情绪积聚在心里会让人难以控制自己的行为。
- ☞ 向着空旷的地方大声地呼喊，把自己的不愉快倾诉给广袤的天地。
- ☞ 还可以痛哭一场，蒙头睡一觉，或者是出去跑几圈。
- ☞ 可以找替代物来发泄，如用力地打一个布娃娃、击打沙袋等等。

## 自我暗示法

当你想用暴力解决问题时，提醒自己：

- ☞ 欺负同学是不对的，用暴力解决问题是不好的。
- ☞ 我不要欺负同学。
- ☞ 向别人施加暴力是要受到法律制裁的。

## 三、学会恰当的防范方法

当你孤身一人遇到别人向你施加暴力时，千万不要以硬碰硬，这样经常会招来更大的伤害

### 好汉不吃眼前亏

- ☞ 不要硬充好汉，遇到有暴力倾向的人绕路而行。
- ☞ 向周围人大声呼救。
- ☞ 采取缓兵之计，拖住暴徒，设法脱身。
- ☞ 舍财保身。把身上的钱给他们，避免遭到身体伤害。

对施暴的人也不可姑息纵容、忍气吞声，任其为所欲为。

我们这样保护自己

- ☞ 记下施暴者的特征，事后及时报警。
- ☞ 向学校和家长求助，及时把情况告诉老师和家长。
- ☞ 与同学结伴而行，互相帮助。
- ☞ 适当地学习防身之术，学会自我保护。
- ☞ 告诉对方：“施暴是不好的，要受到法律制裁。”

请牢记报警电话

110!!

