



中小学心理健康教育 教师指导用书

| 初中一年级 |

总顾问 闫纯锴

主 编 张忠明

河北出版传媒集团
河北教育出版社

中小学心理健康教育 教师指导用书

初中一年级

总 顾 问 闫纯锴

主 编 张忠明



河北出版传媒集团
河北教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学心理健康教育教师指导用书. 初中一年级 /
张忠明主编. -- 石家庄 : 河北教育出版社, 2015.5
ISBN 978-7-5545-0902-9

I. ①中… II. ①张… III. ①心理健康-健康教育-
初中-教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第081080号

书 名 中小学心理健康教育教师指导用书 初中一年级
策 划 杨 才 张 辉
统 筹 姜 红 孙雪松
责任编辑 张 静
装帧设计 郝 旭

出 版 河北出版传媒集团
河北教育出版社 <http://www.hbep.com>
(石家庄市联盟路705号, 050061)
印 制 河北锐文印刷有限公司
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
印 张 11
字 数 172千字
版 次 2015年5月第1版
印 次 2015年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5545-0902-9
定 价 25.00元

版权所有, 翻印必究

编委会

总顾问 闫纯锺

业务顾问 林崇德 安莉娟

主 编 张忠明

副主编 熊 萍 刘革林 马宏伟

执行主编 黄 琦 梁金辉

本册主编 曹 冉 陈 静

编 写 者 裴瑞君 严增茹 张巨贞 陈宏霞 贺 进

何晓飞 仇海荣 秦 杨 王军霞 王景欣

息永涛 赵桂娣 张 晶

序

1995年暑假，我来到石家庄，围绕中小学心理健康教育问题作了一整天的演讲。一转眼，二十年过去了。

二十年是什么？

是柔弱的婴儿长成一个强壮青年！

是纤细的树苗长成一棵挺拔大树！

二十年，石家庄的心理健康教育强壮了、挺拔了，由个别学校的先觉先行到行政的全面推动，由小股游击队到三千六百多个具备专业资格的正规军，由摸着石头过河到理论和机制的自信。站在二十年的节点上，下一步做什么？石家庄市教育局的回答是：抓普及！让每一名班主任会上心理健康班会，让每一名心理教师会上心理健康活动课！让心理健康教育的阳光普照每一名学生！于是，《中小学心理健康教育教师指导用书》诞生了。

我抽看了本套书的部分内容，仿佛置身于鲜活的课堂，听到了激烈的争论和顿悟的感叹，有较强的立体感和操作性，一看便知这是一批既有理论功底又有实践经验的教师之作。匆匆浏览，却掩卷不忘。如《心理暗示的作用》一课从《卖拐》开场；《丢掉“坏”情绪》一课由椰子砸在干渴的游人身上导入；《擦亮会说话的镜子》一课从青蛙爬铁塔开始，众蛙议论纷纷，或言傻帽儿，或言逐名不要命，只有不为所动者爬到了顶峰；《快乐的钥匙》一课从一个逗笑的游戏开始，慢慢让学生体悟微笑的强大感染力，领悟积极的行为

形成积极的心态、快乐在自己手中的道理。学生在充满魅力的情境中思考、撞击、感悟、成长。

这套书还有一定的知识性和资料性，每节课的“课后拓展”“相关链接”提供了一些资料，介绍了一些心理规律和测试量表，可给初学者引路导航。这套书是否适合每一所学校、每一名心理教师的实际情况，还要靠大家不断探索。

指导用书贵在指导，这套书达到了这个目的。

打个比喻，你要做一道菜，这套书不但提供了配方、蔬菜、佐料，还提供了炉灶和炊具，照着做就是一盘不错的菜肴；如果你要演一场戏，这套书提供了剧本，编好了台词，安排了场景，还准备了行头，比画着上场就能进行精彩的演出。这是一套实用性较强的教师指导用书。

这套书尚有不少值得讨论的问题，如标题偏大的问题、主题是否突出的问题、内容如何重复交叉的问题等。建议各地教师借鉴而不拘泥，选择而不照搬，创造性地应用，特别是要结合实际，聚焦本校、本班的问题，切入点越小、越实、越贴近学生才越有实效！

我曾多次说过，各地在条件成熟时应该编写一些适合本地区的心理健康教育读本。今天，石家庄市教育局的同人做到了。我相信，心理教师和班主任们一旦手持这套书，就有了不错的“剧本”，定能导演出精彩的成长之戏。相信这些“剧本”在石家庄心理健康教育的普及中会发挥事半功倍的作用，助推石家庄的心理教育再创辉煌！

是为序。



2015年4月

前 言

石家庄市是全国开展心理健康教育较早的地区之一。1995年市教育局开始建立试点校；1997年在全市中小学推广心理健康教育；1998年开通“中小学生心里话热线”；1999年被教育部确定为第一批心理健康教育实验区；2001年成立心理咨询师培训中心；2007年启动心理维护三级体系建设；2010年将“加强心理健康教育活动课程建设”写入《石家庄市中小学心理健康教育发展规划（2011—2015年）》，并确定5月10日为“石家庄市中小学生心理健康日”；2012年入选首批全国中小学心理健康教育示范区；2014年多措并举创建心理健康教育特色学校。一路走来，把孩子们的心理健康放在心上——是石家庄市心理健康教育工作者二十年来坚守的信念。

《中小学心理健康教育教师指导用书》是在石家庄市心理健康教育工作二十年经验积累基础上的凝炼与提升，是以提高中小学生整体的心理素质为着眼点，以教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订版）》为指导，以一线心理教师的实践经验为基础，组织河北省心理教育专家及部分心理教师骨干共同探讨、精心策划、多次论证，历时两年编写而成的。

本套教师指导用书共十册：小学低、中、高年级各一册，初中一、二、三年级各一册，高中一、二、三年级各一册，职业高中一册。每册分别设置“自我认识、情绪调适、人际交往、学会学习、

社会适应”五个单元，每个单元有五课，每课有六个栏目（教学理念、教学目标、教学准备、教学过程、课后拓展、相关链接），其中的教学过程由四个环节（团体热身、导入主题、活动探究、总结提升）组成。书中的教学理念、教学目标、教学准备从学生的心理实际出发，有助于教师更好地理解设计意图，辨析重难点，掌握理论依据，从而科学地运用心理辅导策略，将书中的课例在课堂上精彩生成。教学过程中的“团体热身”有感人的故事、有趣的游戏、动人的歌曲等，抓住了学生的眼球、思绪、情感和注意力，使之全身心地投入课堂；“导入主题”以心理剧、案例、故事、游戏、视频等为载体，创设情境，提出问题，激发学生的探索欲望，让他们带着思考进入主题；“活动探究”有活动、体验、讨论、辨析、角色扮演等，让学生在活动中体验心理过程，在感悟中内化心理品质，在实践中增长解决问题的能力；“总结提升”起到画龙点睛的作用，教师可在此环节引导学生总结本节课的收获，再次明确活动的主题、目标和意义。如果心理课随着下课铃响而结束，没有跟进辅导，没有后继活动，教育效果就会大打折扣。因为任何一种良好的心理品质都需要一个长期的培养过程。课后拓展中的活动引领学生回归现实生活，把课上的体悟变成具体的行动，使课程得到了深化和延展。相关链接提供与主题相关的材料，以促进教师课下的自主阅读和学习。

心理活动课能否上得好，不是看语言多么华丽、场面多么热闹、形式多么新颖、掌声多么热烈，而是要看反映了多少学生的真实生活，触动了多少学生的内心世界，引发了多少学生的深入思考，创造了多少师生、生生之间的情感互动和真诚交流。因此，心理活动课一定要紧贴学生的心理和生活。本套教师指导用书为心理教师和班主任提供了丰富的课程设计和素材。同年龄阶段的学生处于不同地域、不同类型的学校里，其心理特点及层次也不同，所以在使用

的过程中，教师要结合自己班级的实际情况及学生的特点做进一步完善。只有打破形式、超越模式，从关注外在活动转到关注内在体验和实效上，心理健康教育课才能走进学生的心灵。

本套教师指导用书的编写和出版得到了教育部、河北省教育厅的大力支持和肯定，得到了林崇德、安莉娟等专家的指导和帮助，在此表示诚挚的感谢！同时感谢为图书的编辑和出版做了大量工作的河北教育出版社的领导及编辑们！感谢在编写过程中付出无限辛苦的老师！

由于时间和学识所限，书中定会有缺漏和不当之处，敬请读者批评指正。

教育，从来都是心与心的互动、心与心的交流；心理健康教育，从来都是真情的融合、真爱的付出。相信在社会各界的关心和支持下，我们一定能将这份爱的事业、心的事业进行到底，让健康为幸福奠基！

编 者

2015年4月

目 录

认识自我 / 1

为成长加油 / 3

自我新定位 / 10

我的自画像 / 16

我有我精彩 / 23

塑造理想中的我 / 29

情绪调适 / 35

我的情绪我做主 / 37

跌倒了，爬起来 / 43

跟烦恼说再见 / 49

管好“小火山” / 55

幸福在身边 / 61

人际交往 / 67

有缘来相聚 / 69

丰盈人际圈 / 74

沟通有妙招 / 80

我也能倾听 / 86

师生乐相处 / 92

学会学习 / 99

学习新开始 / 101

集中注意力 / 107

与时间赛跑 / 112

记忆有妙招 / 118

我有新创意 / 124

社会适应 / 129

相约心理课 / 131

初中，我来啦 / 137

在改变中成长 / 143

巧管零用钱 / 150

养成好习惯 / 157

认识自我



为成长加油



教学理念

初一年级大部分学生进入了个体生长发育的第二个高峰期。他们的身体发育很快，身高、体重、体形及面部轮廓等都发生了很大的变化。同时，他们心理的各个方面也在发生变化，如情绪波动较大、容易冲动、多愁善感等等。这个年龄段的学生一方面标榜自己已经是成年人，另一方面却又眷恋童年。本课旨在通过一系列活动引导学生认识生理、心理上的各种变化，使他们感悟成长的意义和价值。



教学目标

1. 知识与能力：体察自己的成长和变化。
2. 过程与方法：感悟成长的意义和价值。
3. 情感态度与价值观：悦纳自己的生理变化，并以积极的心态面对成长。



教学准备

多媒体课件；课前准备两张全身近景照片（一张是四年级的照片，一张是初一年级的近照）；歌曲《我不想长大》。



教学过程

一、团体热身

1. 活动

我要长大：同学们，我们来玩儿一个游戏，体验小树长大的过程。所有同学蹲下抱腿，扮演种子。当我们齐声喊“小雨沙沙沙，我们要长大”时，同学们松开双腿，稍稍站起到半蹲姿势，扮演幼苗；当我们齐声喊“小雨沙沙沙，我们要长大”时，同学们站起呈直立姿势，扮演小树；当我们齐声喊“小雨沙沙沙，我们要长大”时，同学们张开双臂，扮演大树。

2. 交流分享

你们现在的年龄是树的哪个阶段呢？为什么？

3. 教师小结

在游戏中，我们体验了种子发芽、长大的过程。小树长高了，我们长大了没有？

二、导入主题

1. 活动一

(1) 找不同：同学们，请把课前准备好的照片拿出来放在课桌上，看一看自己有哪些变化。之后，同桌互换，帮对方找一找。

(2) 教师小结：是啊，不知不觉我们长高了，不经意间我们长大了。

2. 活动二

(1) 成长的烦恼：教师展示四幅图片，分别是“小刚对着镜子拔胡须”“小强大声吼‘这破锣嗓音太难听了！’”“小红偷偷把日记上了锁”“小丽对着一件小事大发雷霆”。

四幅图片将学生隐藏在内心的苦恼展现出来，消除了他们的阻抗和防范。在这一环节的交流中，学生基本能说出身体上的变化，但有些学生也会因为自己还没有相应的变化而略显担心，如有的男生会摸着自己的喉部

说“为什么我没有喉结?”，有的学生会说“为什么我的个子还没迅速增长?”等等。

(2) 交流分享：你怎样看待图中人物的行为？长大的变化还有哪些呢？

通过学生的交流让他们意识到成长的必然性，从而更能悦纳自己的变化。

(3) 教师小结：不知怎样的一瞬间，也许发生在那朝霞拥抱的早晨，也许发生在月色朦胧的夜晚，总之就是那么一瞬间，我长大了。是欣慰、悲哀？还是欢迎、阻拦？

教师在恭喜学生长大的同时，也要告诉他们发育的个体差异性，如有的发育早，有的发育晚。有时在分享心理变化时所用的词语专业性较强，如闭锁心理、叛逆、分析问题能力、逻辑推理等，教师需要就这些问题进行追问并将其具体化，以便学生容易理解。

三、活动探究

1. 活动一

(1) 《彼得·潘》简介：苏格兰作家詹姆斯·马修·巴利笔下的彼得·潘是英国家喻户晓的儿童形象。小飞侠彼得·潘来自孩子们梦境中的国度“梦幻岛”，他具有许多男孩儿共有的特点：害怕上学、热衷冒险、纯洁无邪、勇敢无畏……一天夜里，彼得·潘飞进达林先生家，把温迪、约翰和迈克尔带到了“梦幻岛”。那里既有凶猛的动物，又有原始部落的“红人”；既有可怕的强盗，又有温柔的小仙子和美人鱼……孩子们在那里过着无忧无虑而又惊险刺激的生活。突然一天，几个孩子被凶狠狡诈的海盗头子铁钩船长抓走，他要他们走跳板淹死。紧急时刻，彼得·潘挺身而出，率领孩子们和铁钩船长展开了殊死搏斗……后来，回到家中的孩子们渐渐长大，温迪也做了母亲。所有发生过的事情都渐渐淡忘，他们甚至不相信这些都是真的，不过这一切并没有结束。一个春天的夜晚，那个长着一口乳牙的小飞侠又回来了……

(2) 交流分享：你们喜欢彼得·潘这个形象吗？为什么？

根据学生的回答分为两组，为下一环节的辩论会作准备。愿意像彼得·潘那样永远长不大的为甲方，持反对意见的为乙方。此处不宜用“正方”“反方”，以免学生接受不必要的暗示。

(3) 教师小结：人的成长是不可抗拒的事实。不管人们多么羡慕彼得·潘，却永远也找不到那个所谓的“梦幻岛”，每个人都势必走上有风有雨、有心酸有快乐的成熟之路。

2. 活动二

(1) 辩论：长大好还是不好

甲方：长大不好

乙方：长大好

甲乙双方分别推荐一名组长，阐述本组的观点；两组机会均等，组员可以自由发言，为本组的观点阐述理由；最后三个发言机会为抢答，以举手先后为准。教师随时将两组回答的关键词分两类简单写到黑板上。

(2) 教师小结：长大让我们越来越不简单，本领、技能在增加，心智在提高。让我们感谢岁月，感谢成长，长大真好！成长的宝藏往往蕴藏在烦恼、迷茫、坎坷中，只是我们很容易被这些宝藏的外在形象蒙蔽。童年有太多的记忆值得我们眷恋，但时间的脚步不停歇，因此唯有当下最美好。

通过故事激发学生面对成长时否定童年又眷恋童年的矛盾，而辩论又使学生自己在体验、反思中意识到成长的责任、快乐和价值，从而能够积极地走向成熟。辩论会为本课的主题活动，学生通过其辩论观点的碰撞领悟到成长的意义和价值，所以本活动一定要留足时间，使学生活动充分，体验深刻。

四、总结提升

1. 教师寄语

我送给同学们一首诗《长大》：

长 大

其实，长大的感觉也不错。