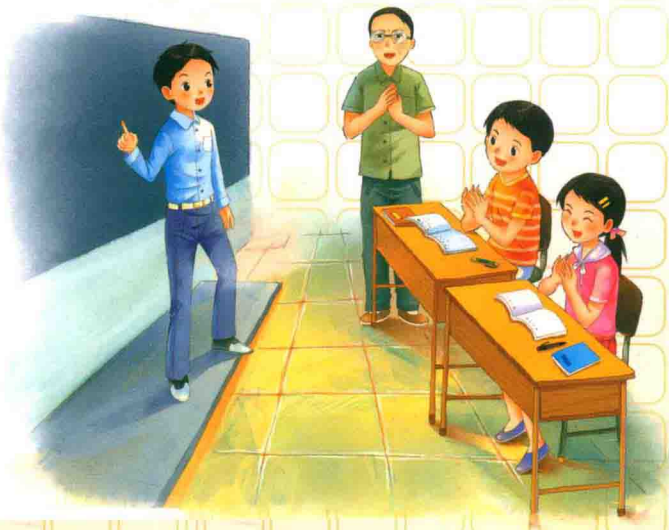


2015 年经浙江省中小学教材审定委员会审查通过

心理健康

七年级 全一册

XINLI JIANKANG



主 编 俞国良



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

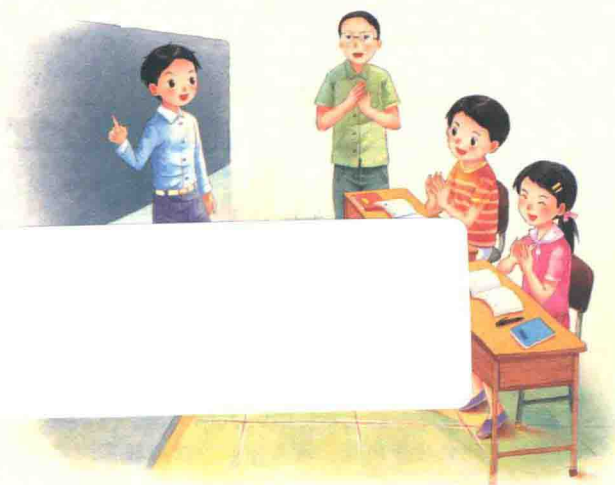
2015 年经浙江省中小学教材审定委员会审查通过

心理健康

XINLI JIANKANG

七年级 全一册

主 编 俞国良



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康. 七年级 : 全一册 / 俞国良主编. — 北京 : 北京师范大学出版社, 2016.7 (2018.7重印)

ISBN 978-7-303-20006-1

I. ①心… II. ①俞… III. ①心理健康—健康教育—初中—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第007680号

基础教育教材网址 <http://www.100875.com.cn>

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnupg.com

北京新街口外大街19号

邮政编码: 100875

印 刷: 金华市远大印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 15

字 数: 300千字

版 次: 2016年7月第1版

印 次: 2018年7月第3次印刷

定 价: 13.68元

策划编辑: 徐 玥

责任编辑: 徐 玥

美术编辑: 王 蕊

封面设计: 国美嘉誉

责任校对: 陈 民

责任印制: 李汝星

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58806104

致老师和同学

亲爱的老师、同学们好！欢迎大家一起走进“心理健康”的教育课堂，共同建构促进心理和谐、实现创造性发展的宜居“心理世界”。

教育部新颁布的《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》（以下简称《纲要》）指出，心理健康教育的目标是“提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础”。要实现这个目标，应该“普及心理健康知识，树立心理健康意识，了解心理调节方法，认识心理异常现象，掌握心理保健常识和技能。其重点是认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应等方面的内容”。本教材就是为实现这一教育目标和教育任务编写的。

《纲要》明确指出，初中年级心理健康的教育内容包括：“帮助学生加强自我认识，客观地评价自己，认识青春期的生理特征和心理特征；适应中学阶段的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，发展学习能力，改善学习方法，提高学习效率；积极与老师及父母进行沟通，把握与异性交往的尺度，建立良好的人际关系；鼓励学生进行积极的情绪体验与表达，并对自己的情绪进行有效管理，正确处理厌学心理，抑制冲动行为；把握升学选择的方向，培养职业规划意识，树立早期职业发展目标；逐步适应生活和社会的各种变化，着重培养应对失败和挫折的能力。”

这是《纲要》对中小学校设置心理健康教育课程的基本要求，也是贯彻落实《纲要》精神，开展全员全程全方位心理健康教育的行动指南，更是全体专兼职心理教育教师实践心理健康教育的“国家标准”。

同学们在学习“心理健康”这一新课程时，我们重点倡导：

体验学习 这是一种基于自身活动和实践，获得直接经验的学习方式。强调在活动中体验，在体验中调适，在调适中提高。

探究学习 通过各种探索性的活动，积极思考，自我反省和感悟，获得心理健康知识和自我心理保健的方法与技能。

合作学习 这是小组就某一特定的心理健康教育内容，共同讨论、思考、发现、解决和创造的学习过程。其目的是助人与自助。

问题解决学习 直接面对现实生活中的心理困惑或心理问题，学习、研究并尝试提出解释或解决方案的学习方式，包括观察、调查、讨论和角色扮演等。

我们热情希冀，各位老师、同学以教材为载体，通过与本教材的认真对话沟通，紧紧围绕课堂教学中的学习、活动体验和实践运用等环节，使心理健康真正撑起一片守望幸福的蓝天，真正建构一个成就人才的摇篮，真正成为一项温暖人心的事业。为每个同学“快乐学习，健康成长，幸福生活”的可持续发展奠基！

目录 | contents

第一单元 美好新起点

- 第一课 翻开新的一页2
- 第二课 结交新朋友13

第二单元 幸福的基石

- 第三课 揭开青春的奥妙25
- 第四课 过充盈的生活35

第三单元 学习快车道

- 第五课 学习的“永动机”49
- 第六课 我的记忆法宝58

第四单元 头脑运动会

- 第七课 我的最强大脑70
- 第八课 让思维活跃起来80

第五单元 成长加速度

- 第九课 做个计划高手91
- 第十课 积极合理归因103

第六单元 做个有缘人

- 第十一课 人际交往的艺术113
第十二课 老师，您好124

第七单元 成功起跑线

- 第十三课 我自信，我快乐136
第十四课 勇敢正视挫折147

第八单元 心情温度计

- 第十五课 揭开情绪的面纱160
第十六课 情绪管理ABC170

第九单元 生活面面观

- 第十七课 一起追逐星星182
第十八课 学会保护好自己191

第十单元 快乐每一天

- 第十九课 巧妙地化解冲突204
第二十课 把握情绪的主旋律214

第一单元

美好新起点

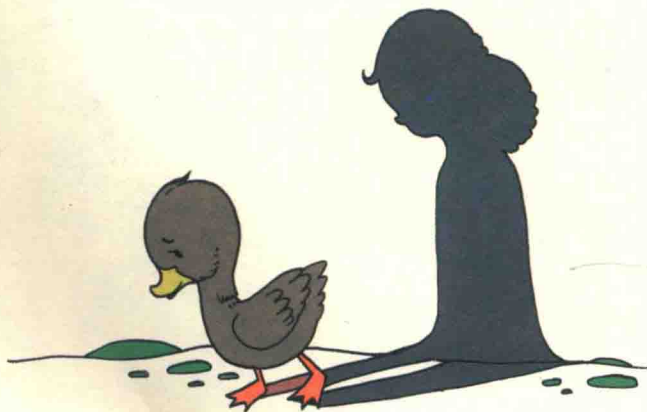
第一课 翻开新的一页

美丽的生命在于勇于更新，毛毛虫变为蝴蝶、蝌蚪变为青蛙，才使得自己的生命焕然一新。人的生命，也需要不断蜕变才能逐渐成长。同学们，新的生活在向我们招手，刚开始的中学生活，你认为自己进行怎样的“蜕变”，才能适应新的环境呢？



我诉我心

在上小学的时候，林明是班里的学习委员，成绩很优秀，她性格活泼开朗，积极参加班级组织的各项集体活动，无形之中成了同学们眼中的“小明星”，老师和父母眼中的“希望之星”。



升入初中以后，林明又一次站到了人生新的起跑线上，她感觉自己所在的班级强手如林，班干部也是采用班内竞选的形式。林明心想：“如果能继续担任班里的学习委员，不仅可以为同学们做点儿力所能及的事情，也可以

督促自己努力学习。”于是，林明信心满满地报名参加了班里的班干部竞选活动。出乎意料的是，她竞选失败了。一开学就没得到同学的认可，内心很受打击，一下子迷茫起来。

该如何在新的环境中找到自己的位置？该如何行动才能融入新的环境？迷茫中林明好像变了一个人似的，她很少主动地跟周围的同学交流，喜欢一个人待着，班级组织的集体活动也懒得参加，班里的同学都以为林明本来就是一个性格内向的人。

回到家里，林明往往也是一个人躲在房间里发呆，爸爸妈妈十分担心，关心地问她：“明明，你怎么了？”林明却什么也不愿意跟爸妈提及。



心·海导航

从小学进入中学，我们不仅要面临学习环境、学习任务与内容的变化，还要面临着人际关系的重新组建和对新校园环境的适应。面对一个全新的环境，初一新生往往会感到陌生与茫然，对每个新生来说，都有一段调整自己原有的认识与行为的过程，这一过程也就是中学生入学适应的过程。我们如何行动才可以尽快适应新环境呢？

1. 主动与同学交往，积极参加集体活动

良好的人际关系对我们适应环境来说是非常重要的。到了一个新的班集体里，积极、主动地结交新的中学朋友，对于尽快地适应中学环境来说是非常重要的。想要结交新的朋友可以多参加班级组织的各项集体活动，因为参与集体活动不仅可以增加与新同学之间彼此交流、了解的机会，而且可以锻炼自己处事应变的能力，以尽快地适应中学的生活和学习环境。

2. 正视“失败”，给自己多一些尝试的机会

迈入中学以后，由于课程门类增多，所学内容不断深化，学习的压力也相应增大，因此与小学学习相比，中学阶段的学习逐渐提高了对“自主学习”的要求。小学课堂上轻而易举就可以弄明白的知识，在初中课上听，记笔记，课下练，也不一定搞得明白，无形中觉得自己很“失败”。这个时候不妨多些耐心，给自己多一些尝试新方法的机会，也可以向同学、老师、家长请教。

3. 放下过去，重新定位，用“心”开始

有些同学在小学时非常优秀，位于小学金字塔的“塔尖”。上了初中后，不同金字塔“塔尖”上的人聚在一起，在新的平台上形成了新的金字塔。在这种情况下，我们要勇于放下过去，敢于在新的平台上重新定位。带着好奇心主动了解新环境，积极结识新朋友，用“心”在新的环境中生活，及时调整自己，适应新环境。



活动在线

活动1 理一理

从小学升入初中，是人生历程的一个重要转折点。无论是学习还是日常生活，我们都将面临着全新的环境，这一定会使你感到既兴奋又紧张，既新鲜又陌生。校园环境变了，老师和同学换了……总之，各个方面都发生了很大的变化。

请同学们理一理，中学和小学主要存在哪些不同呢？

	以 前	现 在
校园环境		
学习内容		
老师授课方式		
同学关系		
其他方面		

讨论与分享

我们应如何调整自己的心理状态和行为方式，以便更好地适应中学新环境呢？请同学们进行小组讨论，并与大家分享自己的想法和感受。

活动2 神奇的“中心特质”

如果将来有一天你做了某公司老总，有下面两位性格特点的年轻人来面试，但是职位只有一个，你会选择留下哪一位呢？

甲：聪明、灵巧、勤奋、热情、果断、实际、谨慎

乙：聪明、灵巧、勤奋、冷漠、果断、实际、谨慎

心理学家所罗门·阿希就曾经做过这样的一个心理实验，他对甲和乙都做了上述7种人格特征的描述，让一些学生对两个人进行评价。尽管甲和乙都具

有聪明、灵巧、勤奋、果断、实际、谨慎等人格品质，但是因为甲对人热情，乙对人冷漠，所以学生对甲和乙的评价结果差异很大，更喜欢甲而不是乙。

讨论与分享

这个实验说明了什么？这一实验结果带给我们什么启示？



体验课堂

请你记住“我”

你知道吗？如果你能记住新同学的名字，往往也意味着美好友谊的开始。所以，这次训练让大家：①明白在一个陌生的群体里，记住他人的名字是让我们远离孤独的有效方法；②更快地记住他人的名字，也让他人更快地记住你，从而拉近彼此的距离。

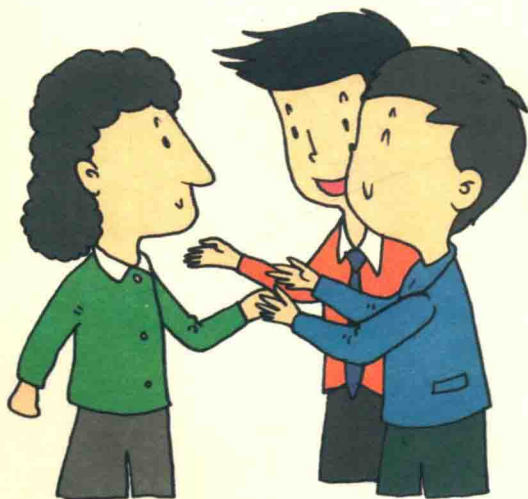
具体步骤如下。

第1步：介绍自我。朋友的交往是相互的，你希望了解他们，先把你的情况做自我介绍。

我的姓名：_____ 我的兴趣爱好：_____

我的性格特征：_____

我最具代表性的动作：_____



第2步：积极追寻新朋友，主动与对方打招呼，把与朋友交流的感受和体会写下来。

第3步：回想一下，自己当天记住了多少新朋友的名字。把对他们的感受和体会一一写下来。

想一想，除了上述方法之外，你还能想出哪些方法尽快记住更多人的名字，以便自己认识更多的新朋友？



方法指南

提高环境适应能力的方法

怎样才能提高自己的适应能力呢？下面我们给大家介绍几种提高适应能力的方法，同学们可以在日常生活中尝试一下，看哪种方法更有效。

习得法：通过观察、模仿和学习他人适应不同环境、处理不同问题的方法，获得相应的经验。在习得的基础上，勇敢地尝试和实践，逐步克服和消除各种不适应。

社交法：要多和他人交往，有意识地扩大自己的社交范围，接触和结交不同类型、不同兴趣爱好的同学，走出封闭的小圈子，扩大视野，提高人际交往的能力。一旦拥有了和谐的人际关系，不适应感也会逐渐消失。

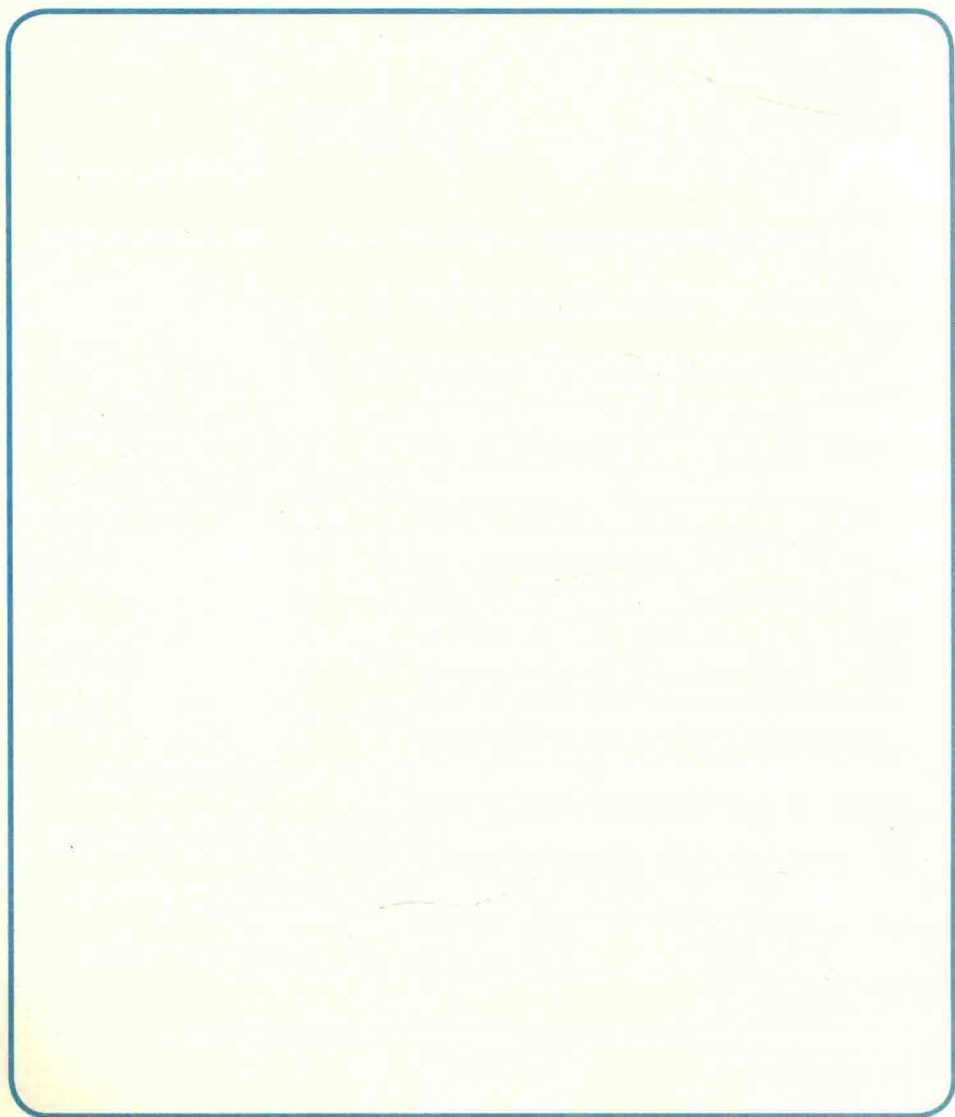
活动法：积极参加学校组织的各项文体活动和社会实践，提高自己的处事能力，这样不但会弱化对某些环境的不适应，更会在不知不觉中提高适应能力。



课外链接

一、画出你的视角

请用一种植物或者动物来表示新环境中的你，再用一种（也可以是几种）植物或者动物来表示新环境中的同学和老师。



仔细看一下自己的作品，为什么会用这些植物或者动物来表示自己和身边的新朋友？

二、适应新环境的六种方法

1. 面对新的开始，要重新定位

你踌躇满志地想要在初中展现自我风采，而初中人才济济令以前出色的你不再拔尖，你头上的光环或许也暗淡下来。请不要妄自菲薄，心灰意冷。你要明白“天外有天”的道理。在小学也许你是佼佼者，是学校的花朵，老师的宠儿，在一片关爱与赞扬中学习，但不要因为过去的成绩好而沾沾自喜，故步自封。也许你现在表现一般，入学成绩比别人低，但不要就此盲目地断定自己不行而甘居下游。过去证明不了现在和将来。新的竞争刚刚开始。过高或过低的自我评价都会困住前进的脚步，新的起跑线上需要我们重新定位打造自己。

2. 与新同学新老师主动沟通

初中的同学们可能来自不同的城镇、不同的学校，各方面差异大，从心理上接纳需要一段时间，这时很多人感到孤独、忧虑，觉得与人格格不入，怀念过去的同学、老师，这都是正常心态。想一想，大家不都一样吗？都没有朋友，又都渴望交友。如果我们主动一些，大胆和同学搭话，热情为班级体做事，彼此做自我介绍，多探讨问题……无形之中你就和同学们、老师们“混”熟了。朋友也多了，越来越融入集体，陌生感自然会消失。

3. 面对新环境尽快适应

初中是人生的十字路口，不是避风的港湾，而是拼搏的战场。初中的学习更紧张，竞争更激烈，不过全国的初中都一样。没有紧张的学习，怎么尽快地掌握科学知识，没有竞争怎能迅速提高自己。为了我们的前途，为了我们的理想，我们要拼搏，尽快适应紧张的学习生活。

4. 新的课程，要学会调整学习方法

升入初中如果再沿用小学的学习方法和方式，显然无法适应。这时需要我们摆脱对老师的依赖，做到自主主动地学习。

一是积极适应新的授课方式。初中往往集中讲解重点、难点、要点，而且每课内容多，信息量大，所以要上课用心听，用心记。积极适应新老老师的授课方式，包括语音、板书、思路、要求等。同时还要勤学好问，主动接触老师。

二是制订科学的学习计划，包括长期计划(如期中期末要达到什么水平，各科的目标是什么)和短期计划，即周计划、日计划(如怎么安排自己的一天活动)。此外，可以找个竞争对手来激励自己。

三要摸索适合自己的学习方法。学习不能停留在被动听课和机械地做作业上，要用心学，主动学，优选学，特别要讲究方法，把握好预习、听课、复习、做作业四个方面。

预习的三个环节：读一画一思。要认真阅读教材，教材是最好的教案，要认真读。画，把不懂的地方画出来，这是听课的着重点。思就是思考，掌