



# 中小学心理健康教育 教师指导用书

| 初中三年级 |

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

初中三年级

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. 初中三年级 /  
张忠明主编. -- 石家庄 : 河北教育出版社, 2015.5  
ISBN 978-7-5545-0921-0

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080994号

书 名 中小学心理健康教育教师指导用书 初中三年级  
策 划 杨 才 张 辉  
统 筹 姜 红 孙雪松  
责任编辑 王 景  
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 12.5

字 数 197 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 978-7-5545-0921-0

定 价 27.00元

---

版权所有, 翻印必究

# 编委会

总顾问 闫纯锴  
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 秦 杨 苏会坡  
编写者 曹 冉 陈 静 白 昱 梁金辉 王景欣  
梁文智 严增茹 杨 晶 张晓坤 武彦恩  
冯婉迪 张丽蕊

# 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們！

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

- 远大的理想 / 3
- 短板变长板 / 9
- 挫折中奋起 / 16
- 我就是我 / 23
- 搬开绊脚石 / 31

## 情绪调适 / 37

- 与压力共舞 / 39
- 信念的力量 / 47
- 快乐每一天 / 54
- 考试平常心 / 61
- 话别同窗情 / 68

## 人际交往 / 75

- 亲子正能量 / 77
- 相互支持的力量 / 84
- 友情与爱情 / 91
- 师生促双赢 / 98
- 亲密不要无间 / 104

## 学会学习 / 111

学习好习惯 / 113

学习高效率 / 119

学习方法秀 / 126

走出“高原期” / 134

考试“实、技、心” / 141

## 社会适应 / 149

寄情新学年 / 151

责任伴我成长 / 159

职业知多少 / 166

人生的路口 / 173

未来不是梦 / 181

# 认识自我





# 远大的理想



## 教学理念

进入初三，知识积累基本完成，学习成绩已呈现定型趋势，学习压力却骤然增加。在这种情况下，学习成绩的进一步提高遭遇“瓶颈”，可能会出现部分学生自暴自弃，部分学生努力了却不见成绩提高多少的现象。因此，如何激发学生的动力，让他们能够在感觉很累的情况下继续努力，亟须一种内在的理想信念。心理学表明，人们为了实现理想，一切不足和外在的困难都能够通过自身的坚持而得到克服，最终达到一个新的高度。本课旨在通过系列活动帮助学生树立理想。



## 教学目标

1. 知识与能力：明白理想是人生的奋斗目标，是人生前进的动力，是人生的精神支柱。
2. 过程与方法：通过展示、回忆等方法来树立或重温远大理想。
3. 情感态度与价值观：体验人生是一个实现理想的过程，坚持自己的理想，并努力实现自己的理想。



## 教学准备

多媒体课件；笔，纸；每人一张“我的理想”表；提前几天或者更长时间拍摄学生学习现状的照片；六至八人一组。



## 教学过程

### 一、团体热身

#### 1. 活动

步步高升：请同学们在三十秒的时间内在纸上画五角星，然后数一数共画了几个，休息一会儿之后继续画。只不过这次在画之前，先要想一想在三十秒的时间里想画多少个五角星，能不能比第一次多画几个，确定好数量（目标）之后再动笔画。

#### 2. 交流分享

为什么在同样的时间里画五角星，两次画的数量不一样呢？通过此活动，你的收获是什么？

#### 3. 教师小结

通过刚才这个游戏我们知道，当人有了明确的目标的时候，会努力去实现它。人生其实就是一个不断确定目标和理想并努力去实现的过程。理想是人生的奋斗目标，是人生前进的动力，是人生的精神支柱。

### 二、导入主题

#### 1. 故事欣赏

(1)《放牛娃的“春天”》：在陕西的黄土高坡，一位记者和一个放牛娃有过这样的对话。“放牛是为了什么？”“为了挣钱。”“挣钱是为了什么？”“为了将来娶媳妇。”“娶媳妇是为了什么？”“为了生孩子。”“生孩子是为了什么？”“为了放牛。”

(2)《砌墙工人的命运》：三个工人在砌一堵墙，有人过来问：“你们在干什么？”第一个人没好气地说：“没看见吗？砌墙。”第二个人抬头笑了笑，说：“我们在盖一幢高楼。”第三个人边干边哼着歌曲，他的笑容很灿烂：“我们正在建设一座新城市。”十年后，第一个人在另一个工地上砌墙；第二个人坐在办公室中画图纸，他成了工程师；第三个人呢，是前两个人的老板。

## 2. 交流分享

放牛娃世代放牛的根源是什么？三个工人不同命运的原因又是什么？这两则故事给你怎样的启示？

## 3. 教师小结

正如同学们分析总结的那样，理想决定着我们的路有多宽，能走多远。

# 三、活动探究

## 1. 活动一

### (1) 李娜访谈（节选）

问：你是怎么坚持网球这个梦想的？你的第二个梦想是什么？

李娜：我对网球的感情是很矛盾的，从刚开始的时候不太喜欢到后来慢慢喜欢，到把网球当作事业。我觉得这是一个很难得的选择，因为有好多人从事的事业并不是他们所希望或喜爱的，所以我还是很幸运的，而且真的很享受完成自己梦想的过程。在拿完第一个大满贯的时候，我觉得自己的梦想成真了，但是现在特别希望可以通过自己的努力去拿到第二个。

问：你觉得网球对你有什么影响？

李娜：网球算是我生命中比较重要的一部分，从以前的抵触到后来的喜欢到现在慢慢地成为我生命的一部分，这个过程差不多花了我十几年的时间。网球这个项目让我有机会去全世界参加比赛，结识各种各样的人并了解他们的想法，我想，以后也可能通过网球去展现自己的人生价值。

问：你这么拼搏，背后支持你的是什么？

李娜：其实我没有想那么多，只是那是自己的梦想，所以一定要努力

达到。其实，最简单的想法就是不希望让自己后悔，因为很多前辈们都会说，如果自己当时再努力一下，会不会不一样了？我不希望以后有这样的想法，所以就这么像傻子一样坚持到现在。

李娜从小坚持自己的理想，理想让她在网球的道路上历尽坎坷和磨难，但最终她实现了理想。即便是没有实现，她也不希望自己后悔。

(2) 交流分享：你有什么感想？

## 2. 活动二

(1) 我的理想：你的理想是什么呢？请同学们把自己的理想写在下面表格的第一列中。大家想一想，为了理想的实现都做了哪些努力和付出呢。先在小组内讨论、分享，然后填写“我的理想”的第二列中。我们要实现自己的理想，在初三这一年中，还有哪些地方需要做出改善呢？请同学们观看老师拍的一组照片（或者监控视频回放）。看一看，想一想，这里面有没有自己的影子。学生自由发言，对日常行为进行反省，找差距，想办法，然后填写“我的理想”第三列。

### 我的理想

我的理想	我为理想所做的努力和付出	我还能做到

(2) 教师小结：理想就是航标和灯塔，要靠近它，需要我们竭尽全力。

## 四、总结提升

理想就像太阳，它引领我们努力前进去往光明的地方，但我们不能一直仰视太阳，那样，我们的眼睛会被刺盲，必须要低下头来走好每一步，即便是二十年后，我们当初的理想没有实现，但我们会在别的领域成为颇具影响力的人。