



初中生

心理健康教育



彭跃红 贺小卫 主编



清华大学出版社

初中生心理健康教育

彭跃红 贺小卫 主编

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书根据教育部颁发的《中小学心理健康教育指导纲要(2012 年修订)》的文件精神,针对初中生的实际情况编写而成,共十七课,同时提供十个心理拓展活动供课堂教学使用。每课内容主要包括环境适应、自我认识、学习、人格、应对考试、人际交往、情绪管理、自信心培养等专题,每个专题由导语、心灵私语、心语广角、心灵健美操、心灵加油站、心海导航、心动地带七部分组成。

本书旨在帮助初中生加强自我意识,客观地评价自己,认识青春期的生理特征和心理特征;更好地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;着重培养应对失败和挫折的能力,最大发挥学生的潜能。

本书融科学性、可读性和可操作性于一体,既可作为初中生心理健康教育教材,还可作为初中教师心理健康辅导的参考书,也可作为班主任老师和学生的自学教材。

本书课件可通过网站 <http://www.tupwk.com.cn/downpage> 免费下载。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

初中生心理健康教育 / 彭跃红, 贺小卫 主编. —北京: 清华大学出版社, 2018
ISBN 978-7-302-49498-0

I. ①初… II. ①彭… ②贺… III. ①心理健康—健康教育—初中—教学参考资料 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 020804 号

责任编辑: 王 定

封面设计: 周晓亮

版式设计: 思创景点

责任校对: 孔祥峰

责任印制: 沈 露

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 185mm×260mm 印 张: 10 字 数: 164 千字

版 次: 2018 年 2 月第 1 版 印 次: 2018 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 1~4000

定 价: 32.00 元

产品编号: 075387-01

本书编委会

主 编：彭跃红 贺小卫

副主编：陶晓静 曾反娇

编 委：(排名不分先后)

程 琼 丁 湘 邱亚琼 周华红

胡春风 曹颖琪 陈美云 刘靖文

郑卫璇 肖文珍 王 丹 钱淑君

彭巾英 聂田静 周辉燕 蒙菊桃

蔡 蓉 吴海英 周冰清 杨怡馨

序 言

人生各种奋斗目标归结起来就是两个字：幸福。通往幸福之路，健康的心态是基石。生活常态包含了顺利与挫折、付出与获得、自由与自律。一个人洋溢着积极精神，充满了乐观心态，更善于经营生活、得体交际，才能放大格局、走向成功。

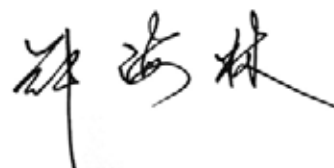
学生时代，塑造品格，影响一生。如果一个人真的能够从自己或顺利、或曲折、或成功、或失败的经历中去体验、去品味、去探索、去总结，而且总是怀抱一颗不灭的信念火种，不是去武断地否定新的事物，而是去不断地否定旧的自我，那么随着生命历程的推进，我们的经验就会日趋丰富，我们的心灵就会得以升华，我们对客观事物的认识就会越来越接近于真实。我想，对心理健康教育的探究也是如此。

真正的教育应从“心”抓起，从学生心理成长的规律抓起，从“预防”和“发展”抓起。我们全面启动“心理健康教育五年行动计划”，就是要由关注 and 解决学生的心理问题转向关心和培养学生积极的心理品质，倡导和推行积极的心理引导、干预，开发学生的心理潜能，做好心理预防工作，使师生和家长具备心理健康的常识以及知晓寻求帮助的途径，让学生学会自尊自强、理性平和、积极向上，让他们的心灵深处都充满阳光和自信。

每一位孩子都是一朵花，只是花期各不相同，而教育的使命就是精心呵护，静待花开。期盼我们的教师能够以心理健康教育为契机，积极打开



每一位孩子的心扉，走进孩子们的内心世界，陪伴他们健康成长，赢得他们内心的认可，让校园时光成为他们成长路上最难忘的记忆。

A handwritten signature in black ink, consisting of three characters: '谢海林' (Xie Hailin). The signature is written in a cursive, flowing style.

2017年5月写于新干

前言

国家倡导：“每个人都要成为自己心理健康的第一责任人。”心理健康教育已经受到国家、地方政府以及各类学校前所未有的重视。很多学校在心理健康教育方面投入了大量的人力、物力和财力，建立了心理咨询室，加强了心理健康教育师资队伍建设，也开设了心理健康教育课程，但效果仍不尽如人意。从教育实践角度看，怎样科学有效地开展学生心理健康教育工作，仍然是急需解决的课题。

一直以来，我国中西部地区(尤其是农村地区)的中小学心理健康教育资源匮乏，基础薄弱，“缺医少药”的现象普遍存在。但近几年心理健康教育发展迅猛，热情高涨，无论是家长还是学校，都逐渐意识到培育一个人格健全的孩子远比知识的掌握更重要。因此，各类学校也把心理健康教育课程纳入了教学计划，但心理健康教育课究竟该“教什么”“怎么教”，仍然是困扰大家的一大难题。针对这种情况，编写一套符合学生实际、有助于学生成长的本土化心理健康教育教材就显得尤为重要。本套教材组织了一个强大的编写团队，聘请了大学资深心理学教授以及中小学一线心理老师，在反复调研、交流的基础上编写而成，期望能在一定程度上解决“教什么”“怎么教”的问题。

本套教材分为小学、初中和高中三个阶段，每个阶段都有不同的内容和编写体系。本书是初中阶段教材，内容主要包括环境适应、自我认识、学习、人格、应对考试、人际交往、情绪管理、自信心培养、生涯规划等专题，每个专题由导语、心灵私语、心语广角、心灵健美操、心灵加油站、心海导航、心动地带七部分组成，另外安排了十个拓展活动供课堂教学使用。



(1) 导语：选择贴近主题的一段精彩话语，引出主题。

(2) 心灵私语：案例贴近中学生的实际生活，选取他们关心的具有现实意义的生活事件或心理行为问题，引起学生心灵上的共鸣，导入主题。

(3) 心语广角：运用心理学知识和方法对典型案例进行分析和指导，说理通俗易懂、深入浅出。

(4) 心灵健美操：通过开展两三个小活动，让学生在互动、体验中，解决常见问题。

(5) 心灵加油站：通过一些名人故事来加深理解，帮学生树立榜样。

(6) 心海导航：用通俗的话语，提供一些方法指导，帮助同学更好地解决问题。

(7) 心动地带：引导学生行动的方向。

此外，根据主题设置的十个拓展活动，可以让学生在游戏活动中体验、分享、成长，真正做到在活动中、体验中成长。

这样安排课程拓宽了教师教学的空间，教师可以根据学生、学校环境等实际情况，灵活选择教学内容和教学形式。

总之，本书融科学性、可读性和可操作性于一体，既可作为初中生心理健康教育教材，还可作为初中教师心理健康辅导的参考书。

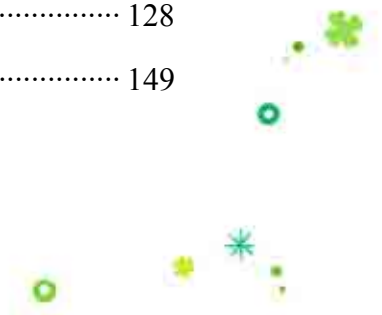
在本套教材的编写过程中，新干县教育局钟海林局长做了大量的组织协调工作，并结合他几十年的教育实践经验提出了很多具体指导意见并为此书作序，主编及参编人员通力合作，在此谨向所有参与支持该项工作的各位人士表示衷心的感谢！也诚恳欢迎同行、一线教师及广大读者提出宝贵意见。

编 者

2017年12月

目 录

第一课	初中，我来了	1
第二课	做一个有梦想的人	8
第三课	好习惯成就未来	15
第四课	小宿舍，大文章	22
第五课	学会正确归因	30
第六课	快乐生活每一天	38
第七课	在竞争中获胜	47
第八课	做时间的主人	54
第九课	自我同一性发展	63
第十课	我爱爸爸妈妈	70
第十一课	团结合作真伟大	77
第十二课	走过花季	84
第十三课	扬起自信的风帆	91
第十四课	潇洒考一回	98
第十五课	坚持就是胜利	105
第十六课	培养幽默感	112
第十七课	神奇的积极自我暗示	121
附录	活动拓展集锦	128
参考文献		149





第一课

初中，我来了



导语

美丽的生命在于不断地发展和蜕变，毛毛虫变蝴蝶，蝌蚪变青蛙，才使得生命焕然一新。人的生命也要在不断蜕变中成长、完善。从妈妈温暖的怀抱走向幼儿园是人生的第一次蜕变。现在，从小学步入初中，又要经历人生的一次蜕变。亲爱的同学们，你们准备好了吗？



心灵私语

告别了昔日的同学，在这个金色的九月，小月踏入了初中的大门，她希望这三年的初中生活能够暖意融融。小月渴望在初中能觅得更多的知己，身

边总有笑声，一抬头就能看见朋友对她微笑，和朋友一起在校园的跑道自由地奔跑，一起欢呼，一起享受阳光。带着对新学校的好奇、对新开始的向往、对新学期的憧憬，小月想更快地适应这个新环境，更好地融入这个新集体，更自信地开始自己新的学习之旅。



心语广角

与小生活相比，初中生活发生了很大的变化，主要表现在学习方面课程增多以及难度加大，生活方面需要更强的自立能力，交往方面需要建立新的人际关系，生理方面、心理方面需要适应青春期的成长。因此，我们需要尽快适应新角色，融入新生活，学习方面要做好思想准备，生活方面要增强自立能力，人际关系方面要主动建立新友谊并适应青春期的到来。那么，我们究竟该如何缩短适应期呢？

1. 主动与同学交往，积极参加班级的集体活动

良好的人际关系对于我们适应环境来说是非常重要的。人往往都有一定的“恋旧”心理，但是进入一个新的班级里，积极主动地结交新的中学朋友，对于尽快适应中学环境来说是非常重要的。想要结交新的朋友，可以多多参加班级组织的各项集体活动，因为参加班级活动不仅可以增进同学之间的彼此交流和了解，还可以锻炼自己处事应变的能力，以尽快适应中学生活和学习环境。

2. 调整好自己的心态

与小学相比，进入中学后的课程门类增多了，内容难度也增加了。在中学阶段的学习逐渐提高了对自主学习的要求。同时需要强调的是，每个人在

生活中都不可能是常胜将军，都避免不了失败，失败并不可怕，可怕的是我们从此自暴自弃。所以当我们面对新环境的不适应时，只有努力奋起才能达到“柳暗花明又一村”的境地；我们要学会以积极的心态应对新环境，变压力为动力，才能迎接新的挑战。

3. 努力增强自己的韧性

大家都知道一根筷子容易断，然而一根藤条却不容易断，因为藤条比筷子更有韧性。因此，遇到困难，我们要努力增强自己的韧性。



心灵健美场

活动一 比一比

1. 请同学们比一比，中学和小学主要存在哪些不同呢(填写表 1-1)?

表 1-1 比较中学和小学的不同

比较的内容	小学	中学
校园环境		
学习内容		
学习方式		
老师讲课风格		
同学、室友		
其他		

2. 请同学们进行小组讨论，并向大家分享自己的想法和感受。

3. 请以小记者的身份采访一下周围的同学，听听他们是准备如何适应中学生活的，并将他们的看法分享给大家。



小记者：你好，我是小记者，请问你准备如何适应中学生活呢？

同学：_____。

活动二 学习早准备

1. 学习早准备：请以表格的形式写写自己是如何进行学习的(填写表 1-2)。把没有列出的科目补充完整。小组讨论，分享自己的做法和感受。

表 1-2 填写自己是如何进行学习的

科目	课前预习	上课	课后练习	复习
语文	新课程会讲什么？与之相关的还有哪些？课文我都懂了吗？不懂的地方做上记号。	学到了什么？哪些是重点？我不懂的地方，懂了吗？学到了哪些新知识？	课后练习都做了吗？是否起到强化的作用？不会的练习一定要弄懂。	这节课都学到了什么？重点都应掌握什么？还有哪些没有弄懂的地方？对这节课的整体把握怎么样？
数学				
英语				
...				

2. 适应老师的风格：不同的老师有自己独特的讲课风格，你已经适应老师的讲课风格了吗？如果不适应这个老师的讲课风格，你该怎么办？填写表 1-3。

表 1-3 适应老师的讲课风格

科目	讲课风格	适应得怎样	哪些地方还需要改进	其他
语文				
数学				
英语				
...				

活动三 认识新同学

你知道吗？如果能很快记住新同学的名字，这往往是美好友谊的开端。如果一见面就能叫出同学的名字，同学一定会很兴奋，也会积极关注你、接纳你。

1. 谈谈来到新学校之后你都交了哪些新朋友，请把他们的名字写下来，并将其基本情况介绍给大家。
2. 主动去认识新朋友，并把与朋友交流的感受和体会写下来。
3. 回顾一下，今天记住了几个新同学的名字，并把他们的名字一一写下来。

**心灵加油站**

1. 大声朗读以下句子。

你改变不了事实，但你可以改变态度。你改变不了环境，但你可以改变自己。

你不能左右天气，但你可以改变心情。你对生活微笑，那么生活也对你微笑。让我们的心不再压抑，让它解脱吧。让自由的心灵飞翔，去迎接那绚丽的阳光吧！你不能选择容貌，但你可以展现笑容。

人生如此短暂，有什么理由不去好好生活呢？有太多的事情要你去做，有很重要的人等着你去珍惜。不要回头看，前面的世界才更精彩。



2. 阅读故事。

改变世界还是适应环境

很久很久以前，人类都还赤着双脚走路。有一位皇帝到某个偏远的乡间旅行，因为路面崎岖不平，有很多碎石头，刺得他的脚又痛又麻。回到皇宫后，他下了一道命令，要将国内所有的道路都铺上一层牛皮。他认为这样做，不只是为自己，还可造福他的子民，让大家走路时不再受刺痛之苦。但即使杀尽国内所有的牛，也筹措不到足够的皮革，而所花费的金钱、动用的人力，更不知凡几。虽然根本做不到，甚至还相当愚蠢，但因为是皇帝的命令，大家也只能摇头叹息。一位聪明的大臣大胆向皇帝提出建言：“皇上啊！为什么您要劳师动众，牺牲那么多头牛，花费那么多金钱呢？您何不只用两小片牛皮包住您的脚呢？”皇帝听了很惊讶，但也当下领悟，于是立刻收回成命，采用这个建议。据说，这就是皮鞋的由来。

想改变世界，很难；要改变自己，则较为容易。与其改变全世界，不如先改变自己——“将自己的双脚包起来”。改变自己的某些观念和做法，以抵御外来的变化。当自己改变后，眼中的世界自然也就跟着改变了。如果你希望看到世界改变，那么第一个必须改变的就是自己。

当你新的环境中遇到生活或学习的烦恼时，你想怎样改变自己呢？



心海启航

提高适应环境的方法：

1. 积极参加班级集体活动，提高自己的处事能力，融入班集体中。
2. 多和同学交朋友，有意识地扩大自己的交友范围，接触不同类型、不

同兴趣和爱好的同学，扩大视野，提高人际交往能力。朋友多了，不适应感会逐渐消失。

3. 学习他人的好方法、好经验。



心动地带

1. 进入新的学习环境，我们多多少少都会感到这样或那样的不适应。下列做法中有利于提高适应能力的是()。

- A. 主动与老师沟通，寻求老师的指导和帮助
- B. 积极参加各项集体活动，以开放的心态与同学交流
- C. 通过上网来转移注意力
- D. 通过写日记、读名人故事等方法来调节情绪

2. 学完本课，有什么感受和收获，请记录下来。

