

江苏省中小学教材审定委员会2016年审查通过（试用本）  
九年义务教育三年制初级中学教科书

七年级

# 心理健康 教育

顾问 班 华宏  
主编 傅



江苏凤凰科学技术出版社


江苏省中小学教材审定委员会2016年审查通过（试用本）  
九年义务教育三年制初级中学教科书



# 心理 健康 教育

七年级

顾问 班 华  
主编 傅 宏

 江苏凤凰科学技术出版社

·南京·

## 致同学

亲爱的同学，时间的指针不曾停格，进入初中的你已长成勃发的少年。你一方面朝气蓬勃、积极进取，充满青春活力，表现出对未来、对人生的憧憬；另一方面又产生了种种烦恼与困扰。那就让我们走进“心理健康”的课堂，开始你的探索之旅吧！

打开这本书，你会发现：

内容是如此丰富。书里依据初中生的身心发展特点和生活需求，选取了20个主题，内容覆盖自我、学习、人际交往、情绪情感、生活与社会适应、生涯与生命六个领域，循序渐进地呈现。

形式是如此多彩。“触动我心”创设暖身情境和活动，提出你关心或困惑的问题；“心灵课堂”通过有针对性的体验活动，引领你进行讨论、反思和感悟；“心路指南”不仅有理论上的说明总结，更注重提供具体的方法指导；“心动行动”从生活实际出发，让你将课堂内的学习感悟学以致用，更好地去解决现实中的困惑。

本书注重探究性学习，强调自省和个性化体验，引导大家一起探究，达到助人自助、共同成长的目的，帮助大家形成健全的人格和良好的心理品质。

这本书是从事心理健康教育的专家和教师为你精心准备的一份成长礼物，希望这份礼物陪伴你走过初中岁月，走向成功和幸福的人生。

编者



# 目录



第一课 新朋与老友 .....	01
第二课 学习的新世界 .....	06
第三课 青春的模样 .....	10
第四课 多彩的情绪世界 .....	15
第五课 培养学习兴趣 .....	20
第六课 虚拟世界的“爱”与“愁” .....	24
第七课 我眼中的自己 .....	28
第八课 拥有好人缘 .....	32
第九课 我的情绪滋味 .....	36
第十课 莫让光阴付水流 .....	41
第十一课 正确看待比较 .....	46
第十二课 激发学习动机 .....	50



第十三课	提高注意力.....	55
第十四课	青春期心理大不同 .....	60
第十五课	把握异性交往尺度 .....	64
第十六课	做自己的护“花”使者 .....	68
第十七课	赋予生命意义 .....	72
第十八课	站好自己的责任岗 .....	77
第十九课	爱在屋檐下 .....	82
第二十课	懂得尊重生命 .....	86



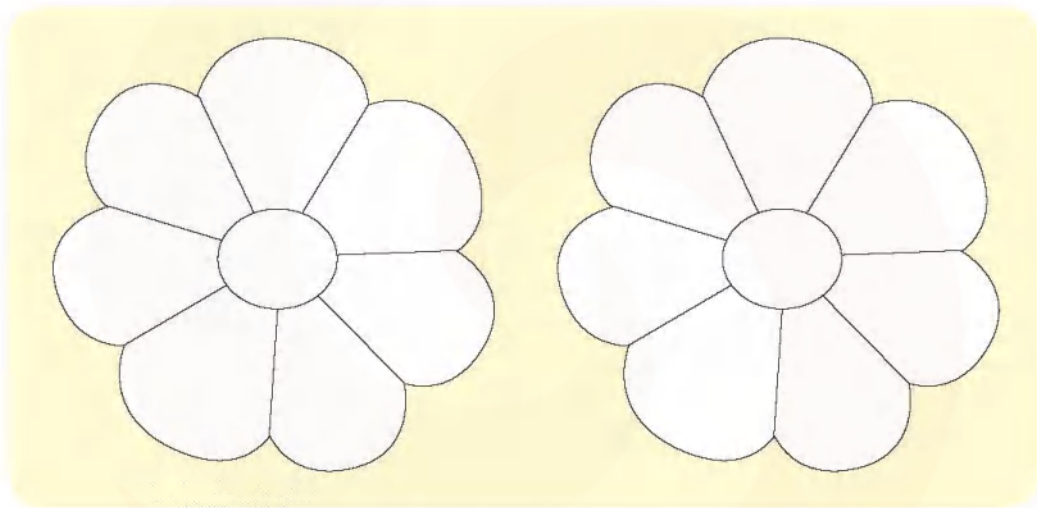


## 第一课 新朋与老友

人生如同一段旅程，途经不同的地方，结识不同的朋友，朋友是人生永恒的话题。有了朋友的陪伴，青春的旅途便充满力量，洒满阳光。步入初中，我们踏上另一段不同于小学旅程，要学着结交新朋友，也不要忘记老朋友。



从小到大，你一定结交了不少朋友，这些朋友与你分享快乐、分担忧愁，是你最信赖的伙伴。请把他们的名字写在下面的友谊花上。在一朵花上写你上初中后结识的新朋友，另一朵花上写你上初中前结交的老朋友。



你是如何跟他们成为朋友的？这些朋友中，是新朋友多还是老朋友多？和大家分享你和这些朋友间发生的、让你印象最深的一件事。

我们向往着友谊，追求着友谊，友谊是我们生活中重要的组成部分。我们与朋友快乐时一起欢笑，失意时互相鼓励，困难时互相帮扶，从中品味幸福，也获得成长。朋友，让我们的生活更加丰富多彩。



## 体验活动一：新朋友，老朋友

陈云升入初中已经有一段时间了，可是她觉得自己在班级里非常孤单，她很希望能结交一些新朋友。但是看看晓琳，她好像已经跟刘文成为好朋友了。再看看姚瑶，她是班长，那么优秀，会不会瞧不上自己啊。还有雅娴，她性格开朗，幽默风趣，可是她有那么多朋友，一定不会重视自己的……想来想去，陈云也没觉得自己跟班里的哪个同学适合做朋友。

因此，陈云更加思念小学的朋友了，一到周末便邀请他们一起出去玩。可是渐渐地，那些昔日的好朋友能陪伴她的时间越来越少，因为他们也有了自己的新朋友，这让陈云很难过。升入初中后，既没有新朋友，老朋友也渐渐远去，陈云觉得心里空荡荡的。

你现在和小学时的朋友关系怎么样？（请在方框里打“√”，如有其他请补充）

- 我和他们的朋友关系好像没什么变化
- 我和他们自然而然就疏远了，这对我好像没什么影响
- 我和他们不像以前那么亲密了，偶尔见面打个招呼，这样也挺好
- 我觉得他们好像不理我了，我现在挺难过的
- 他们常给我打电话，说不喜欢现在的同学，这让我很担心

其他：\_\_\_\_\_

你希望和你的初中新同学成为朋友吗？

- 我不需要新朋友，和老朋友维持关系就行
- 能不能和新同学成为朋友我无所谓
- 如果有人愿意和我交朋友最好，没有的话也不强求
- 尽量和周围的几个新同学成为朋友
- 每到一个地方必然会有新的朋友，我会主动去认识新同学，结交新朋友

其他：\_\_\_\_\_

你觉得陈云没有交到新朋友的原因是什么？

\_\_\_\_\_



我们在小学时结交的老朋友，陪伴我们一起度过了美好的童年时光，这份友谊值得我们永远珍惜。当我们来到中学这个新的集体，为了让自己更好地适应初中新生活，主动结识新朋友十分必要，掌握一些技巧有助于我们在新环境中结识新朋友。

## 体验活动二：交友有方

新学期开始已经有一段时间了，可能你已经认识一些新同学了，但彼此之间并不一定十分了解。通过下面的活动，让我们加深对彼此的了解吧。

全班每 6~8 名同学随机组成一个小组，每个小组内的成员轮流介绍自己的名字、曾就读哪所小学、个性特点、兴趣爱好、理想愿望等。

在下表中记录你所了解到的同学的信息。

姓名	曾就读的小学	个性特点	兴趣爱好	理想愿望	其他

了解了小组内这些同学以后，你觉得这和你以前对他们的印象和感受有不同吗？如果有不同，产生不同的原因是什么？

回忆当初你是怎样结交“友谊花”中的朋友的，在和小组同学讨论后，将结交新朋友的方法写出来。

方法一	方法二	方法三
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

了解一个新同学、建立一段新友谊需要一个过程，更需要方法。我们首先要主动向对方发出友好的信号，打开交往的局面，在此基础上通过交流增进彼此的了解。

### 体验活动三：“朋友特质”大拍卖

你最希望拥有什么性格特质的朋友呢？与不同的人建立友谊你有什么感受呢？让我们通过下面这个有趣的游戏一起来探讨一下吧！

老师事先准备好足够多的卡片，上面写上代表性格特点的名词，如热情、真诚、开朗、软弱、自私、胆怯、积极等，既包含褒义词也包含贬义词。然后给每位同学发10张代币券，每张价值100元，这10张代币券是每个人的全部财产。



拍卖规则：最低出价100元，每次竞价以百元为单位往上递增。出价最高者得到拍卖品。不能透支也不能借钱给他人。拍卖时，老师随机出示卡片，拍完一个再开始介绍下一个。同学们可以用手里的代币券拍下最希望自己的朋友拥有的性格特质。可以拍下一个，也可以拍下多个。

出价最高的性格特质是：\_\_\_\_\_

你拍到哪些性格特质？为什么你会选择这些性格特质？

当你看到自己想要的拍卖品却没有钱买时，你有什么样的感受？

通过这次活动，你有哪些收获？和同学讨论并分享。

对于朋友，我们都有自己最看重的性格特质。这些特质有些与我们相似，所以我们很珍惜；也有些特质正是你所缺乏的，因而觉得特别可贵。对于朋友，我们不能求全责备，毕竟“金无足赤，人无完人”，关注朋友的关键品质才是与朋友相处时应有的积极态度。

## 心路指南

每一个升入初中的同学，都可能会遇到离别老朋友、结交新朋友的问题。升入初中，面对陌生的环境，进入新的交往圈，我们要有意识地结交新朋友。结交新朋友时，我们可以尝试按以下方法做。

**欣赏的眼光。**用欣赏的眼光看待身边的同学，善于发现他人的优点，这样我们会发现很多同学都适合做朋友。

**主动的态度。**主动和同学打招呼，主动介绍自己的优缺点、兴趣爱好、性格等，让同学更快地了解自己。

**帮助他人。**主动帮助同学，事情无论大小，哪怕是及时递上一块橡皮。即使无法帮到他，耐心倾听同学的诉说，也是一种鼓励和支持。

**适当示弱。**示弱不是无能的表现，而是会让别人觉得自己比较坦诚，更加值得信任。

**主动参加班集体活动。**争取创造和同学们共处的机会，因为友谊就是在相互了解、相互接纳中逐步建立起来的。

我们在成长的过程中，会不断地进入新环境，遇见新的人，结交新的朋友。随着时间的推移，新朋友也会慢慢变成老朋友。无论是新朋友还是老朋友，都是我们值得珍藏的财富。

## 心动行动

不管是老朋友还是新朋友，都是我们成长旅途中的好伙伴。为你的朋友们做点什么吧，可以是一声迟来的感谢，可以是一份美好的祝福，也可以是一句真诚的道歉……当你在做这些事情的时候，你一定会收获愉悦和幸福。



## 第二课 学习的新世界

知识就像一座取之不尽、用之不竭的宝藏，永远都有惊喜等着我们。告别小学，走进初中，我们来到了一个全新的知识世界。在这里，我们将要学习许多新的内容。你做好迎接学习的新世界的准备了吗？



◎ 王明在小学时成绩名列前茅，上课认真听讲，下课及时完成老师布置的作业。到了中学，学习科目增多，课余时间减少，他总觉得作业太多，时间不够用，学习效率也没有以前高了，成绩有些退步，从入学时的班级前三名，下滑到了班级中等水平。



◎ 李平小学时对学习不太上心。到了初中，受新朋友的影响，他主动给自己制订学习计划。除了上课时紧跟老师的教学节奏，课后也注意巧妙利用闲暇时间完成家庭作业，并且留出时间来阅读喜爱的课外书籍，因此成绩进步明显，在班级里脱颖而出。

你周围有没有情况类似的同学？你觉得王明和李平成绩变化的原因分别是什么？

我们走进了新的校园，遇到了新的老师、新的同学，将要学习新的知识，探索新的学科。初中学习与小学学习相比，在很多方面都发生了变化。这些变化给我们带来新奇感受的同时，也对我们提出了新的要求。



## 体验活动一：初中生学习适应性评估

请对自己的学习适应性做个评估。

1. 没有家长与老师的督促，你能主动学习吗？  
A. 能                      B. 有时能                      C. 不能
2. 对成绩不好的科目，你是否会努力寻找原因，分析问题所在？  
A. 会                      B. 有时会                      C. 不会
3. 在家学习时，你是否有计划？  
A. 有                      B. 有时有                      C. 没有
4. 为了更好地学习，你是否反思过你的学习方法是否合适？  
A. 经常                      B. 有时                      C. 不反思
5. 学过的内容你会及时复习吗？  
A. 会                      B. 有时会                      C. 不会
6. 听课中有不明白的地方，你会在课后向老师或同学请教吗？  
A. 会                      B. 有时会                      C. 不会
7. 在阅读课本和参考书时，你对感到麻烦的问题会跳过不看吗？  
A. 会                      B. 有时会                      C. 不会
8. 在记忆年代、地名、人名等内容时，你会寻找更好的记忆方法吗？  
A. 会                      B. 有时会                      C. 不会
9. 你会通过默写的方式来复习以确保记忆准确吗？  
A. 会                      B. 有时会                      C. 不会
10. 你会觉得自己不论做什么，对提高学习成绩都是徒劳无用的吗？  
A. 会                      B. 有时会                      C. 不会

通过以上评估，你觉得自己在在学习上适应性如何？

对于学习环境、学习要求和学习内容等方面的变化，有些人很容易就能适应，有些人适应起来会有些困难。我们需要对自己适应初中学习的状况做一个评估。只有清楚自己的状态，才能根据实际情况做出调整。

## 体验活动二：为解决困难找方法

到了初中，学习科目变多了，各科的难度也增大了。老师不再像小学那样“紧盯”我们的学习，自主学习的时间增多了。小学的学习注重记忆，中学更注重理解和运用。有时候一堂课老师讲解内容比较多，感觉理解起来有困难……

你在学习上有哪些困难？请在小组内交流。

其他同学也有和你相似的困难吗？听了其他同学在学习上的困难，你有什么感受？

对学习上的困难，你曾经尝试过哪些解决方法？是否有效果？在小组里与其他同学交流，听听他们的建议。

我的困难是：学习英语语法。

我曾经尝试的方法是：背诵例句。

同学的建议是：预习课文并大声朗诵，结合实际理解语法，多做拓展阅读。

我的困难	曾尝试的方法及有效性	同学的建议

在适应初中学习的过程中，困难和挫折总是不可避免。我们需要相互学习、互相扶持，找到并掌握好适宜初中的学习方法。



## 心路指南

进入初中，大多数同学都会经历一个适应期，有些同学很快就能融入新的学习环境，有些同学则需要更多的时间。我们要及时调整自己的学习方法，可以从了解小学、初中学习的不同，针对不同之处寻找最优的适应方法入手。

**学习方法不同，更注重理解知识。**小学学习主要是眼看、手写、记忆，而初中要求我们充分理解知识，并分析和运用知识。因此，初中学习更需要多提问、多思考、多总结。

**从课余学习时间的变化上着手。**由于初中的课程增加，在校的时间增多，我们可自由支配的时间越来越少，所以我们要充分利用好课余时间，根据自己学科的薄弱程度适当增减分配的时间。

**学会自主学习。**初中学习对我们提出了越来越高的要求，如知识储备需要增加、学习方法需要更新等。适应这些新的要求，我们就要学会主动学习，多阅读课外书籍，要学会按照自己的实际情况确立目标，制订计划。

**学会与老师、同学沟通，既善用资源又提供帮助。**有问题、有想法及时与老师沟通，这样才能及时接受老师的引导。主动关心和帮助同学，回答同学的问题时态度要诚恳，向同学请教问题时态度要谦虚。

## 心动行动

从今天开始，每天写学习日记，包括学习中你感受最深的事、学习中的成功体验以及学习上遇到的困难与挫折。调整自己的学习方式，合理安排学习时间。两周后与同学交流感受。

七年级  
心理健康  
教育