

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

八年级

顾问
主编 班 华 宏



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



 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。你一方面表现出朝气蓬勃、积极进取的青春活力，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，依据初中生的身心发展特点和生活需求，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，让你在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老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 我是班级的一员	01
第二课 气质大转盘	05
第三课 制订学习计划	10
第四课 接纳自己的情绪	14
第五课 真性情善表达	19
第六课 三思而后行	24
第七课 提高记忆力	28
第八课 正确面对他人评价	32
第九课 追我心中那颗“星”	37
第十课 坦然休闲	41
第十一课 师生巧沟通	45
第十二课 解决冲突有妙招	49

第十三课	接纳自己	53
第十四课	朦胧的“爱”	58
第十五课	不做厌学少年	63
第十六课	你的心情我最懂	68
第十七课	培养自信心	74
第十八课	列出我的目标清单	79
第十九课	实现目标的秘诀	83
第二十课	活出精彩人生	87





• 第一课 我是班级的一员 •

水滴需要江河的涵容，江河需要水滴的汇聚。我们因为共同的学习和成长任务，组成了一个班集体。在班集体中，每位同学都是组成班级这个“生命体”的细胞，是班级不可缺少的一分子，所以班级的发展自然也离不开每一位同学的努力。



全班同学分成四组，每一组发一张大的白纸，要求每组同学合作完成一幅题为“春天”的画。各组同学先讨论以确定本组将要画的主要内容，然后小组成员轮流作画。各组作画总时间为十分钟，其间不许有交流。完成后，老师将四幅画向全班同学展示并选出最佳作品。



小组成员对于本组这幅画满意吗？你为这幅“大作”勾画添色时有什么感受？

创作这幅小组集体画和形成我们的班集体之间有什么相似之处？请你说说自己的想法。

班集体就像这幅集体画，我们每个人都为它的形成奉献一份力量。创作中，我们既想找到自己的位置，表达自己的想法；又要考虑其他同学的思路，从而一起绘出和谐美丽的画。在班集体中，我们既想展示自己的个性，又要遵守集体的行动规则，从而保证班级的和谐有序。



体验活动一：我在班集体中

从幼儿园开始，我们就进入了以同学为主的班集体。随着我们的长大，我们在不同的班集体中生活、学习。那么，班集体对我们的成长意味着什么？

◎“张倩，你怎么还在写作业啊？我们班和(3)班的篮球赛早就开始啦！”钱文姗在走廊里瞥见张倩还在教室里写作业，就一边朝她嚷嚷，一边冲进教室拉着她就往球场跑。果然，班上的同学都在，大家随着比赛的进程，一会儿惋惜，一会儿惊呼，一会儿互相击掌跳跃。当比赛结束的哨声吹响时，大家都冲向球场，激动地抱在一起欢呼……

你怎么看大家的“疯狂”？

◎童佳佳要代表班级参加学校的演讲比赛，她对自己很没有把握，于是班长建议她先在班级里进行练习。自习课上，本来还有些乱哄哄的教室，因为童佳佳结结巴巴的演讲而静了下来……在学校的演讲比赛上，听到班上同学呼喊着自己的名字，童佳佳突然觉得心里有了满满的自信……

你觉得童佳佳的自信来自哪里？

◎居飞常常把“我们学校”“我们班级”这样的字眼挂在嘴边，好像他所在的学校和班级是全世界最好的。他这样没少被别人取笑，但他好像并不在乎。

你怎么看居飞的口头禅？

你有过上述类似的经历吗？班级对你的意义是什么？请和同学分享。

班集体带给我们温暖和力量，让我们感觉到被同伴接纳的快乐；在班集体中，我们内心踏实、安全，体验到归属感；在班集体中，我们也渐渐培养起团队意识和合作精神，班集体是我们心中的另一个家。



体验活动二：班级因我更美好

你对班级有哪些美好的期待？请在方框里打“√”，如选其他请补充。

☐ 班上的同学团结互助

☐ 班级有良好的学习氛围

☐ 班级环境干净整洁

☐ 班级活动丰富多彩

☐ 班风在学校评比中名列前茅

☐ 其他：_____

为了实现以上美好的期待，你可以为班级做些什么？

学校即将举行一年一度的运动会，有许多工作需要同学们来做，你可以为运动会做哪些工作呢？和同学讨论，制订一份详细的《运动会计划书》吧！

运动会计划书

分工	内容	负责人	备注
参赛项目	跳高		
	跳远		
	铅球		
	田径		
	跳绳		
	仰卧起坐		
	篮球比赛		
后勤保障服务	啦啦队		
	购买食物、水		
	撰写新闻稿		
	为运动员服务		
	场地卫生保洁		

作为班级这个“家”的一员，我们都会愿意为她做一些力所能及的事情，都会愿意为她添砖加瓦，让“家”变得更温暖，更有吸引力。



心路指南

只有通过班集体全体成员的共同努力，才能把班集体建成温暖的大家族。让我们从以下几个方面做起。

心态积极。以积极的心态看待班级，有意识地寻找班级的闪光点，感受自己作为其中一员的幸福，使自己的心中充满阳光。

集体决策。在班级中遇事多与同学商量，互相配合，形成集体决策。

认真履责。认真履行班内的责任和义务。身为值日生，就要保证当天责任范围内环境的清洁；身为小组长，就要准时收齐全组的作业本；身为宣传委，就要认真出好每一期黑板报，等等。

主动参与。施展自己的才能，主动为班级做力所能及的事情。如果你擅长体育，可以在运动会上为班级争光；如果你喜欢画画，可以为班级板报增添光彩；如果你思维活跃，可以为班级活动出谋划策。



心动行动

野雁南飞

野雁每年要飞到南方过冬，往往要飞行好几千千米，仅在一天内它们就可以飞越几百千米，真是让人为之惊叹！它们是怎样做到的呢？

当领头的一只野雁展翅拍打时，其他的野雁立刻跟进，使整个雁群抬升。整个雁群一起飞行比每只野雁单飞时，至少能增加71%的飞升能力。当一只野雁脱队时，它会立刻感到独自飞行的迟缓与吃力，然后很快回到队形中，继续利用前一只野雁所造成的浮力前进。当领队的野雁疲倦时，它会退到侧翼，由另一只野雁接替飞在队形的最前端。而飞在后面的野雁会用叫声鼓励前面的同伴保持速度，继续前进。当有一只野雁生病或受伤时，会有两只同伴飞下来保护它，直到它康复或死亡。然后它们自己组成队伍，努力去追赶原来的雁群。

读了上面的短文，你觉得应该怎样增加现在班级的凝聚力呢？请你出出主意，把你的建议向班主任、班委或同学表达出来。

第二课 气质大转盘

世界上没有两个一模一样的人，人与人的差别不仅仅是相貌上的区别，更表现在脾气、秉性上。了解自己的脾气、秉性，发挥个人独特的气质优点，有助于我们的成长和发展。



请你根据下列四个人物的特点，选择符合他们脾气特点的词语。

主动的 乐观的 冲动的 易变的 被动的 善领导的 易激动的
 活泼的 镇静的 温和的 可靠的 克制的 不安定的 不好交际的
 健谈的 敏感的 悠闲的 谨慎的 文静的 固执的 无忧无虑的
 悲观的 冷峻的 焦虑的 好斗的 心情波动大的

人 物	符合其脾气的词语
李逵	
曹操	
沙和尚	
林黛玉	

气质就是我们常说的脾气、秉性，我们思考问题、行为处事都受到气质的影响。在现实生活中我们常会看到，有的人生来好动，有的人生来好静；有的人性情温和，有的人性情暴躁；有的人动作麻利，有的人总是不急不躁……这都是气质的不同造成的。



体验活动一：气质大家谈

心理学上一般把气质分为四种类型：胆汁质、多血质、黏液质、抑郁质。不同的气质类型的人有不同的特点。

气质类型	特 点
胆汁质	精力旺盛,热情开朗,表现力突出,反应快且强烈,思维灵活性强,意志坚强,但脾气暴躁,易冲动,缺乏耐心和持久性,准确性差
多血质	情感和行为发生得快,变化得也快。善于结交朋友,容易适应新环境,语言表达力和感染力强,活泼生动,思维敏捷,反应迅速,情感产生迅速但不深入,注意力容易分散和转移,缺乏耐性
黏液质	情感和动作较迟缓,缺乏灵活性,新环境适应慢,但情绪内敛,注意力持久稳定,思维细致,意志力强,对自己的行为有较大的自制力,沉默寡言,办事严谨细致
抑郁质	动作缓慢、柔弱,情感细腻、敏感,情绪体验深刻,富于想象,观察力敏锐,多愁善感,做事仔细,但优柔寡断,不善交往,爱独处,很难兴奋,胆小怕事

有四个人看戏迟到了,他们有以下截然不同的行为表现。请你根据不同气质类型的特点,猜一猜他们各是什么气质类型。

A 与检票员争吵起来,甚至推开检票员,冲进检票口,径直跑到自己的座位上去。当被别人指责时,他抱怨说:“我根本没迟到,明明就是戏院的时钟走得太快了。”

A 的气质类型: _____

B 明白检票员不会放他进去的。他并不与检票员争吵,而是悄悄跑到楼上,另寻一个适当的地方观赏表演。

B 的气质类型: _____

C 看到检票员不让他从检票口进去,就想:反正第一场戏不太精彩。于是他就到小卖部待一会儿,准备等中场休息时再进去看戏。

C 的气质类型: _____

D 见无法顺利入场，沮丧地说：“唉，我怎么老是不走运？偶尔来一次戏院，还这么倒霉。”接着他就垂头丧气地回家去了。 D 的气质类型：_____

如果是你看戏迟到了，那么你的做法是怎样的？从中你可以看出自己的气质类型吗？

在下面的场景中，不同气质类型的人会有哪些不同的行为反应？和同学组成小组，把这些不同的反应表演出来吧。



与老师初次见面



与好友发生了矛盾

气质具有稳定性。具有某一种气质的人，在不同的场合、不同的事件中，都会表现出比较稳定和一致性的特质。这也是我们能够根据人的行为表现推测出气质类型的原因。不过，大部分人都不是绝对典型的气质类型，我们身上经常会表现出复合气质。

体验活动二：善用气质

每种气质类型都有其特点。请你在班级中寻找和你气质类型类似的同学组成小组，交流讨论自身气质类型擅长的活动和不擅长的活动，并且说一说如何进行自我调适。

向全班汇报你们小组的讨论结果，结合大家的建议，把结论记录在下表中。

主要气质类型	擅长的活动	不太擅长的活动	自我调适的方法
胆汁质			
多血质			
黏液质			
抑郁质			

分析和认识自己气质特征中的优势和不足，积极参与与个人气质相匹配的活动，并主动进行自我调适，相信每个人都能够最大限度地发挥出自身气质的魅力。



气质是表现在心理活动中的速度、强度、灵活性、指向性等方面的特征，是与生俱来的，主要由遗传和生理决定。对于气质，我们需要有以下态度。

气质无好坏之分。气质表明的只是一个人心理活动的特点，其本身没有好坏之分。任何气质的人，都可能成为品德高尚、成就卓著的人，也可能成为庸庸碌碌或道德败坏的人。因此，气质不能决定人的社会价值，没有社会道德评价意义。

混合型气质很常见。在实际生活中，我们中的大多数人并不属于某一种单一的气质类型，多是偏向于混合型，兼具数种气质类型的特点。

要发挥气质优势。在进行生涯规划、职业选择的时候，要充分考虑自己的气质特点，尽量选择与自己气质类型一致的发展方向，以便充分发挥出自己的气质优势。



查阅资料，了解不同社会职业的特点和要求，并简单分析这些职业适合什么样气质类型的人。

职业	特点和要求	适合的气质类型
推销员	反应迅速，善于表达	多血质

