

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

## 九年级

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

## 九年级

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 欣赏与赞美 .....    | 01 |
| 第二课 珍爱自己 .....     | 06 |
| 第三课 情绪调节有妙招 .....  | 11 |
| 第四课 我的知识树 .....    | 15 |
| 第五课 与压力同行 .....    | 19 |
| 第六课 倾听与表达 .....    | 24 |
| 第七课 和挫折握手 .....    | 28 |
| 第八课 正确对待考试 .....   | 34 |
| 第九课 学会竞争与合作 .....  | 38 |
| 第十课 培养积极情绪 .....   | 43 |
| 第十一课 让理想走近现实 ..... | 47 |
| 第十二课 复习有策略 .....   | 52 |

|      |               |    |
|------|---------------|----|
| 第十三课 | 升学路径早规划 ..... | 56 |
| 第十四课 | 放下嫉妒天地宽 ..... | 60 |
| 第十五课 | 培养职业意识 .....  | 64 |
| 第十六课 | 和拖延说再见 .....  | 70 |
| 第十七课 | 三百六十行 .....   | 74 |
| 第十八课 | 懂得拒绝 .....    | 78 |
| 第十九课 | 磨练意志品质 .....  | 82 |
| 第二十课 | 独立自我最精彩 ..... | 87 |





## 第一课 欣赏与赞美

我们每个人都希望被欣赏和赞美，正如美国著名心理学家威廉·詹姆斯所说：“人类本性最深的原理是渴望得到别人的欣赏。”因此，欣赏与赞美他人既表现了我们良好的修养，也满足了他人被肯定的心理需要，提升了他人的自信。



触动  
我心



回答下面的几个小问题，在方框里打“√”。

- |            |                            |                            |                              |
|------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------|
| 你希望被别人称赞吗？ | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> | 无所谓 <input type="checkbox"/> |
| 你经常称赞别人吗？  | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |                              |
| 你经常被别人称赞吗？ | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |                              |

还记得令你印象最深的一次被称赞的经历吗？请和同学们分享你当时的感受。

我们都渴望被欣赏、被看见，但我们获得的批评可能多于肯定。我们期待别人的承认，却忽略了去肯定别人。接受他人肯定的同时，学习恰当地向他人表达欣赏与赞美，是我们成长的必修课。



## 体验活动一：学会欣赏和赞美

我们可以从哪些方面去欣赏他人呢？

- ◎ 欣赏他人的努力
- ◎ 欣赏他人认真负责
- ◎ 欣赏他人\_\_\_\_\_
- ◎ 欣赏他人\_\_\_\_\_
- ◎ 欣赏他人\_\_\_\_\_

班上同学分成若干小组，每个小组围成圈坐在一起，小组里的同学轮流坐在中间接受大家的赞美。当你得到同学的赞美时，你有怎样的感受？当你赞美别的同学时，你是如何做的，有怎样的感受？

---

---

---

每个人都有优点。如果我们善于找到他人的优点，不过多关注他人的缺点，就能发现不一样的个体。同时，我们应当把对他人的欣赏主动表达出来，因为人人都有被欣赏和赞美的需要。

## 体验活动二：肯定他人不容易

虽然人人都期待被欣赏和赞美，但有些想法却阻碍了我们欣赏他人或表达赞美之意。下面的一些观点可能影响了我们对别人的欣赏和赞美，请你对这些观点进行辨析。

| 观 点                 | 辨 析                                                                        |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 赞美就是恭维，令他人生厌        | 赞美，是出于欣赏，我们称赞他人确实拥有的优点或已经做到的方面；恭维却是出于讨好的目的，他人被称赞的方面可能带有夸大或虚假的成分。所以，两者是不一样的 |
| 他人只是做了应该做的事情，不值得欣赏  |                                                                            |
| 赞美他人就等于在贬低自己        |                                                                            |
| 学习不好，其他方面都不值得欣赏     |                                                                            |
| 我自己很少被赞美，我觉得赞美别人很别扭 |                                                                            |
| 赞美会让人骄傲并导致他人落后      |                                                                            |

这些观点的产生或是由于偏见，或是由于自身成长经历中缺少被欣赏或赞美的经历，又或是由于对别人要求过高。通过自我分析，破除这些观点的魔咒，我们才会乐于欣赏并赞美他人。



欣赏与赞美是心灵的需要，要想让赞美芳香四溢，我们需要注意以下几点。

**真诚。**真诚是赞美的灵魂，赞美是真诚的欣赏。只有发自内心的欣赏才能表达出令人心身愉悦的赞美，切忌阿谀奉承、溜须拍马。

**具体。**赞美要力求具体，太空泛、笼统会令对方感到别扭，结果会适得其反。如，不要单纯地说对方很棒，而是要告诉他，具体什么方面使你认为他很棒。

**中肯。**发自内心的欣赏要通过中肯的赞美言辞来表达，中肯的前提是理智。不因个人情感而有失客观性，要实事求是，恰如其分，真正找到对方的闪光点，而不是无中生有，言过其实。

**适时。**恰到好处的欣赏与赞美十分重要。譬如，当同学因一次考试不理想而心灰意冷时，要多帮他找出优点，适时对他的优点进行赞美，可以让他重建自信心。另外，在表达欣赏时，还要考虑和兼顾周围在场人的心理感受，不要因为赞美一个人而使其他人感到丢人或尴尬。

## 心动行动

一天，我国台湾作家林清玄路过一家羊肉馆，一个陌生的中年人跑过来热情地跟他打招呼，说起 20 年前他们会面的情景。

当时林清玄在一家报馆做记者，写社会新闻。有一天，警察抓到一个小偷，林清玄前去采访。警察介绍，这个小偷犯案千件却是首次被捉。小偷长相斯文、目光锐利，他拍着胸脯对警察说：“大丈夫敢做敢当，凡是我做的我都承认。”警方拿出一沓失窃案的照片让他指认。有几张他一看就说：“这是我做的，这正是我的风格。”而一看屋子被翻得凌乱的照片，他就说：“这不是我做的，我的手法没有这么粗。”林清玄心生敬意，写了一篇特稿，欣赏地感慨：“像心思如此细密、手法这么灵巧高明、风格这样突出的小偷，如此专业、斯文又有气魄，真是罕见。如果不做小偷，做任何一行都会有成就吧！”

站在林清玄面前的羊肉馆老板，正是当年的那个小偷。老板诚挚地说：“林先生写的那篇特稿，打破了我生活的盲点，它使我想：为什么除了当小偷，我



没有想过做正当的事呢？在监狱蹲了几年后，我出来开了羊肉炉小店，现在已经有几家分店了。”

林清玄很是感动，没想到当年几句欣赏小偷的话，竟影响了一个青年的一生，使一个堕落的青年走向光明。

其实，每个人都像文中的青年一样，拥有值得被欣赏的品质。在你的身边也许有一些人，你从来没有对他们说过一句赞美的话。现在，请你想一想他们身上的闪光点，然后毫不吝惜地表达你对他们的欣赏吧。

## • 第二课 珍爱自己 •

我们都渴望爱，也在生活中收获了很多爱。当我们被师长、亲朋的浓浓爱意所包围的时候，是否思考过，在爱自己的人中，最重要的那一个是谁。那就是我们自己。



◎ 小琳今天感冒了，上课的时候有些无精打采，同桌给她圈画出重点，下课还贴心地给她打来热水，这让小琳很感动。

◎ 张磊不小心碰倒了刘建新买的保温杯，杯子表面都变了形。“对不起，对不起……”张磊连连说道。“没关系，还能用。”尽管有些心疼，但刘建并没有指责他。



◎ 英语课上，老师请小组内的同学分角色表演一段课本剧，最终选出最佳表演组，要求每个人都开口。这让口语相对较差的严峻有些紧张，他担心自己会拖小组的后腿。但组员们都很相信他，还教他发音，告诉他不要紧张，尽力就好。组员的支持让他很受鼓舞。

请回忆一个你受到别人关爱的生活片段，并说说被关爱、呵护的感觉是怎样的。你曾为自己做过哪些事情，让自己也产生类似的感觉？

当我们被别人爱的时候，可能会有很多美妙的感觉——被照顾，被包容，被理解，被支持……珍爱自己同样也是如此。当你去照顾、包容、理解、支持自己的时候，就是在用行动珍爱自己。



## 体验活动一：珍爱自己的理由

关于珍爱自己，几个同学发出这样的议论。你同意他们的观点吗？为什么？

- ◎ 一个人爱自己就会变得自恋、自高自大
- ◎ 有很多人爱我，我爱不爱自己没有什么关系
- ◎ 是否珍爱自己没什么重要的，对我不会有什么影响
- ◎ 我有很多缺点，没什么可爱的
- ◎ 只有实现我的奋斗目标，考上名牌大学，我才会更爱自己

你能列出一些珍爱自己的理由吗？

- ◎ 我珍爱自己是因为我是珍贵的、独一无二的
- ◎ 我珍爱自己是因为我只有尊重和爱护自己，才能得到别人的尊重

与爱护

- ◎ 我珍爱自己是因为 \_\_\_\_\_
- ◎ 我珍爱自己是因为 \_\_\_\_\_
- ◎ 我珍爱自己是因为 \_\_\_\_\_
- ◎ 我珍爱自己是因为 \_\_\_\_\_

和班上同学互相读一读对方列出的理由，你的感受如何？哪些理由最打动你？为什么？



我们每个人都是宇宙间独一无二的存在，这就是珍爱自己最大的理由。一个人只有自尊自爱，才能去爱他人、爱自然、爱社会，也才能坦然接受别人的爱。

## 体验活动二：用行动爱自己

许多同学很会“关爱”自己。请你看一看，这些是珍爱自己的表现吗？为什么？

◎ 袁欣喜欢吃洋快餐，喜欢购买学校门口的各种饮料、麻辣串和油炸食物，每次都吃很多。其实他的胃肠并不好，最近还长了不少青春痘。但他觉得，不能自由吃喝的人生太痛苦了……

◎ 蒋新觉得自己一定很爱自己。他经常完不成作业，因为他觉得作业太多太难，如果要按时完成就会耗费很多的时间，就没有时间去玩了。为什么要让自己这么辛苦呢？

◎ 宋晴特别不喜欢劳动，学校打扫卫生时经常溜号，在家里也是靠撒娇耍赖逃避各种家务活，连自己的房间都不愿意收拾。她总是振振有词地说：“我们女生应该好好爱自己，我可不想以后变成双手粗糙的家庭妇女。”

你觉得我们应该如何珍爱自己？哪些是真正爱自己的行动？与同学们一起探讨。



身体方面——

心理方面——

生活方面——

其他方面——

我们经常进入“爱自己”的误区。有的人忽略了精神上、心理上的自我爱惜和自我支持，片面追求物质上的满足；有的人用消极错误的方式短暂满足自己的眼前利益，损害自己长远的发展……看来珍爱自己需要学习，也需要练习。



当一个人不爱自己的时候，可能会出现一系列的问题，包括自我价值感低、自尊心弱、缺乏自信心、缺乏自主能力、忽视自己内心的需要、自我调节能力弱等。我们要做到好好珍爱自己，可以从以下几个方面入手。

**接纳自己。**接纳完整的自己，包括自己的优势和不足，不太过自负，也不盲目自卑，相信自己虽然仍有不足，但已经做得够好。

**善待自己。**善待自己的身体和心灵，聆听内心的需要，抛弃抱怨和指责，关注身体的提醒。

**肯定自己。**虽然我们不完美，但现在的我们依然美丽。经常赞美自己，甚至给自己一些奖励，会让自己充满力量。

**帮助自己。**当遇到自己无法解决的困难时，不要放弃希望，要善于寻找外界的支持，用好自己的社会支持系统。

**提升自己。**我们每个人都有提升的空间。找到前行的方向，不断地完善自我，会让我们更加自信和可爱。



写下自己的优点，每天早、中、晚念三遍。

得到别人的肯定时，把它记下来。

睡前双手拍拍自己的手臂，对自己说“你辛苦了”，感谢今天遇到的一切人、事、物，感谢他们使你有学习、改进和成长的机会。

用幽默的态度“嘲笑”自己做得不够好的地方，而不要责怪自己。把“你看，你又犯了这毛病，怎么搞的，你怎么这么笨，老是学不会，难怪别人都不喜欢你！”转换成“哈哈！你看你，又自我否定了！你已经很努力了，但下次要更小心点，更努力点。加油！”

请你结合自己的实际情况，尝试运用这些方法，并写一篇题为“珍爱自己”的小作文，谈谈你的改变和感受。

