

江苏省中小学教材审定委员会2016年审查通过(试用本)

心理健康教育教材

心理健康

八年级

主 编 俞国良

执行主编 桑志芹



江苏省中小学教材审定委员会2016年审查通过(试用本)

心理 健康

/ 八年级 /

主 编 俞国良 执行主编 桑志芹

南京大学出版社
版权所有



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



南京大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康. 八年级 / 俞国良主编. —南京: 南京
大学出版社; 北京: 北京师范大学出版社, 2016.7 (2021.6 重印)
ISBN 978-7-305-16851-2

I. ①心… II. ①俞… III. ①心理健康 - 健康教育 -
初中 - 教材 IV. ① G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 093322 号

南京大学出版社
版权所有

出版发行 南京大学出版社 (南京市汉口路 22 号 邮编: 210093)
北京师范大学出版社 (北京市新街口外大街 19 号 邮编: 100875)

书 名 心理健康 八年级

主 编 俞国良

执行主编 桑志芹

项目策划 金鑫荣

责任编辑 王其平 编辑热线 025-83596923

印前审读 马蓝婕

经 销 江苏省凤凰出版传媒股份有限公司

照 排 南京新华丰制版有限公司

印 刷 南通韬奋印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16 印张 6 字数 89 千

版 次 2016 年 7 月第 1 版 2021 年 6 月第 18 次印刷

ISBN 978-7-305-16851-2

定 价 6.28 元

销售咨询热线 025-83594756

* 版权所有, 侵权必究

* 图书如有印装质量问题, 请与出版社联系调换

亲爱的同学：

经过一年的学习，你对自己有了哪些新的认识？对生活有了怎样的感悟和体会？同时又遇到了什么困惑？相信进入新的学期，你会有新的打算。让我们带着新的期待，迎接又一个美好的开端。

青春是一段充满挑战的旅程。当我们敞开心扉，就会发现新的可能；而通过每一次的努力，我们会看到自己一步一步地迈向新境界。

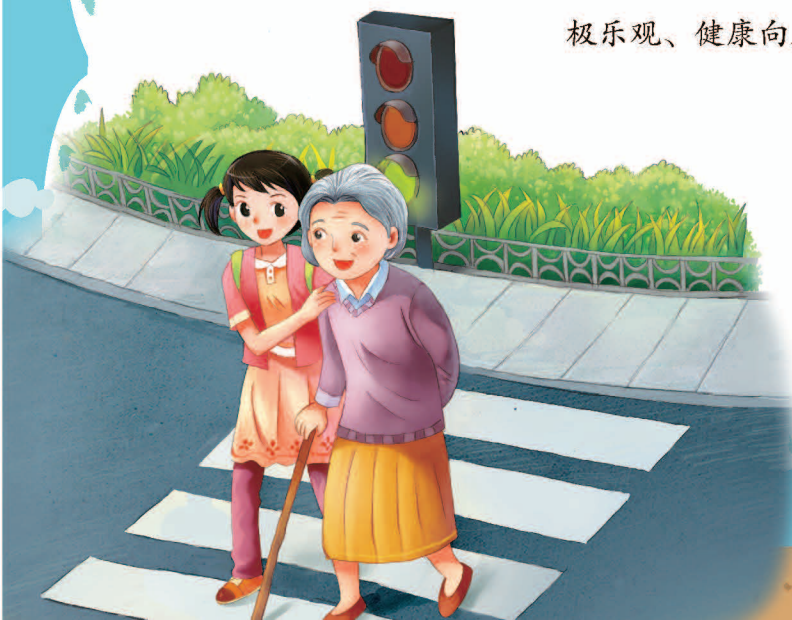
让我们一起走进熟悉的“心理健康”课堂。

在这里，我们参与丰富多彩的活动，在活动中体验，在体验中调适，在调适中提高；我们通过各种探索性的活动，积极思考、自我反省，掌握自我心理保健的方法与技能；我们交流、感悟和创造，学会自助和互助；我们直面现实生活中的困惑，尝试从新的视角去分析并解决问题。

在这里，我们认识自我，学会学习，学会人际交往，学会情绪管理，学会社会适应。

让我们共同探索，彼此分享，书写自己的青春故事，培养积极乐观、健康向上的心理品质。

你的大朋友



目 录

第 一 课	我们是一家人.....	1
第 二 课	给学习加点调味料.....	7
第 三 课	情绪 ABC.....	13
第 四 课	寻找未知的自己.....	18
第 五 课	虚拟与现实之间.....	25
第 六 课	走近老师.....	30
第 七 课	享受学习.....	35
第 八 课	超越嫉妒.....	40

第 九 课	真我的风采.....	45
第 十 课	生命的脆弱与坚强.....	50
第十一课	你可以说“不”.....	55
第十二课	书山有捷径.....	61
第十三课	情窦初开时.....	67
第十四课	我好，你也好.....	73
第十五课	追星逐月时尚潮.....	79
第十六课	彩绘生命的蓝图.....	85

第一课

我们是一家人

父母是我们的生命之源，是我们的安全港湾。然而，当我们从一个懵懂无知的婴儿变成意气风发的青少年时，我们开始厌烦父母的唠叨，同父母有了隔阂和冲突。那么，怎样才能理解父母，与父母和谐相处呢？



我诉我心

“小鹏，你不能整天玩游戏、睡觉啊！明年就要中考了，你都不着急，考不上重点高中，我看你怎么办！”看着晃来晃去的小鹏，妈妈苦口婆心地说。

“我知道！你们能不能别管我了？”小鹏不耐烦地说。

“什么叫不管你？我们不管你，谁给你吃给你喝，你怎么长大的？”爸爸看着小鹏不耐烦的样子，火气上来了。

“那你们整天让我学习、学习，烦不烦啊？只要我放松一下，你们就看我不顺眼！我成了学习机器，还有什么意思！”小鹏又开始了和父亲的争吵。

“这还不是为你好！社会上竞争那么激烈，你如果现在不努力，将来连养活自己都困



难！”看着小鹏顶撞自己，爸爸越来越生气。

“以后不用你们养我！凭什么非管着我！”小鹏直着脖子，跳着脚向爸爸大声嚷嚷。

只听“啪”的一声，爸爸的巴掌打在了儿子身上。“好！你不用我们养！你现在就给我滚出去！”“走就走！”小鹏倔强地拉开门，怒气冲冲地走了……



心·海导航

尽管我们与父母有着不可分割的血缘纽带，但是，由于与父母的年龄不同，生活经历以及在家庭中的角色不同，我们与父母对事物的看法也就不同。因此就形成了“代沟”，产生了各种矛盾和冲突，进而影响了温馨和谐的家庭环境和成长氛围。那么，我们应该怎样与父母相处呢？

第一，理解父母。为什么有些同学难以忍受父母的唠叨呢？这主要是由于青少年正处于青春期阶段，容易产生逆反心理，渴望独立，希望自己做主；而有些父母看到孩子不努力学习会非常着急。他们从自身的经历中知道学习的重要性、社会竞争的激烈以及工作的不易，不想让孩子在人生路上走弯路。有人说，孩子们想要一个快乐的童年，而父母却想给孩子们一个没有风险的未来，父母和孩子之间的矛盾和冲突由此而生。当我们了解了这些，是不是对父母的唠叨产生了新的认识呢？

第二，尊重父母。父母有他们的想法，要理解父母唠叨背后的一片苦心。父母与我们谈



话时，我们要耐心聆听，即使我们认为父母的话不一定都对。父母有时不能满足我们的要求，要加以谅解，并能在父母心情不好的时候，给予适当的安慰。

第三，感恩父母。父母给予我们生命，辛苦地将我们抚养大，我们应该怀有感恩之心。感恩就是学会生活自理，每天按时起床、学习、休息，合理安排时间，减轻父母的负担；感恩就是努力学习，锻炼身体，保持良好的精神状态，让父母感到欣慰；感恩就是在学习之余，帮助父母做一些家务，减轻他们的生活压力。心存感恩，父母就会接收到你“爱的语言”，家庭也会因此充满和谐与爱。

第四，努力和父母沟通。随着时间的流逝，尽管父母曾经无微不至地照顾我们的片断在记忆中渐渐模糊，尽管长大以后的我们和父母之间产生了一些隔阂和不理解，但是只要用心体会，就会发现父母的爱没有变，只是表达爱的方式发生了变化。平时多和父母交流自己的想法，遇到事情多征求父母的意见，让父母多了解我们，他们就会慢慢放手，让我们走向独立。



活动在线

活动1 演讲与分享

【活动程序】

- (1) 3人一组，围圈而坐。
- (2) 阅读故事“剪短了的裤子”后，思考3分钟。
- (3) 以“爱与沟通”为题，小组中的每一位同学即兴演讲3分钟。要求联系自己和父母沟通的实际情况进行演讲。
- (4) 小组讨论。

讨论与分享

- 父母平时以什么方式对你表达爱呢？你喜欢父母这种表达爱的方式吗？
- 如果你喜欢父母这种表达爱的方式，你表示过感谢吗？如果不喜欢，你怎样和他们沟通？
- 你从别人的演讲中学到了什么？

阅读故事

剪短了的裤子

幽默大师马克·吐温要去美国一所大学演讲。在演讲的前一天晚上，他发现新做的裤子右裤腿短了一小截。但是，裁缝铺已经关门。看来，只能凑合着穿了。这让他的母亲、妻子、女儿看在了眼里。

深夜，马克·吐温已经睡着了，但他的母亲、妻子和女儿却怎么也睡不着，她们都深爱着马克·吐温，惦记着他那条裤子。夜里，为了不吵醒别人，母亲悄悄地爬起来，摸黑找到了那条裤子。剪了剪，缝了缝，然后满意地睡觉去了。过了一会儿，妻子也起来了，摸黑剪短了裤子。又过了一会儿，马克·吐温的女儿也起来了。她像奶奶、妈妈一样，又一次剪短了那条裤子。

第二天早晨，三个女人看到马克·吐温穿上了裤子，全都呆住了。因为她们看到，裤子的左裤腿短了一大截。马克·吐温也愣住了。弄清事情的原委后，他开心地笑了起来，穿着这条裤子就去了会场。到了会场，他还没有说话，全场就爆笑如雷。但大师很镇定地开始了当天的演讲，将演讲的题目即兴修改为“爱与沟通”。

活动2 家庭故事

【活动程序】

- (1) 4名同学一组，围圈而坐。
- (2) 每个家庭都有很多感人的故事。这些故事中有亲人的关爱和鼓励，

有浓浓的温暖和亲情，也会有矛盾和争吵，它们是家庭生活中一个个难忘的片段。你的家庭有哪些让你记忆深刻的故事？与小组同学分享你的故事。

(3) 小组成员交流分享彼此的感受。

讨论与分享

- 在你讲的故事中，什么让你至今难忘？
- 听了大家的故事，你的感受是什么？

活动3 角色扮演

【活动程序】

(1) 两人一组，一人扮演母亲或父亲，一人扮演孩子。

(2) 在生活中，我们不可避免地会和父母发生冲突。我们抱怨父母不理解我们，不爱我们。但是，如果我们能站在父母的角度看待问题，我们的想法和感受可能会不一样。根据下面的情境，充分想象，自由发挥，进行角色扮演。

(3) 故事情境

情境1：考试成绩单发下来了，我考得很不好。回到家里……

情境2：我约好和一位异性网友在学校门口见面，这件事情不知怎么被妈妈发现了，于是……

(4) 两位同学分别扮演冲突情境中的父亲（母亲）和孩子。随后，两人交换角色，再扮演一次。分别体验孩子和父母的感受。

(5) 讨论。

讨论与分享

- 你在活动中的感受是什么？
- 和父母发生冲突时，你会怎样做？



拓展训练营

亲情账单

在成长的过程中，父母为我们付出了很多时间和心血。回家后请采访一下父母，了解自己大致的花费，填写下面的亲情账单。

时间	饮食	教育	健康	其他	总计
怀孕期					
婴儿期					
幼儿期					
小学					
初中					

看了亲情账单，你的感受是什么？



感悟与收获

学习了这节课，你对和父母相处有哪些感悟与收获呢？你想对父母说些什么呢？

第二课

给学习加点调味料

夏日的阳光炽热难耐，足球爱好者却不知疲倦地奔跑在运动场上；冬季的河水冰冷刺骨，冬泳爱好者却在水中愉快畅游；学习需要进行艰苦的脑力活动，好学者却废寝忘食，乐在其中……这就是兴趣的力量。兴趣是最好的老师，是学习的发动机。怎样才能提高自己对学习的兴趣呢？



我诉我心

“丁零——”，伴随着清脆的上课铃声，同学们蜂拥走进教室，安静地坐着，期待着今天的活动。主持人小刚和小梅站在讲台上，用英语向大家报告时间、天气、班级出勤情况等。然后，他们邀请三位同学上台，表演自编的英语课本剧。表演者流畅的口语、夸张的动作和诙谐的表情引起了台下同学们的阵阵笑声。

在这几位表演者中，有一位在英语课堂上升起的新星——小刚。他在小学的时候特别讨厌学英语，每次考试都不及格。老师批评他的时候，他还振振有词：“我又不是外国人，凭什么要学英语？”爸爸妈妈也拿他没办法。

进入中学以后，在第一节英语课上，小刚偷偷地拿出漫画书，准备打发无聊的时间，老师的话却引起了他的注意。



原来，老师给每一位同学都分配了任务，以后课堂上用到的所有图片，都由同学们用彩笔画好，并且在图片后面写上单词和音标。画画可是小刚的强项，他放学回家后就开始根据每个词汇的特点，兴致勃勃地制作图片。第二天，看到老师拿着自己的图片在全班展示时，他心里别提有多高兴了。后来，他还参加了班级值日生的英语主持、课本剧表演等活动。小刚越来越喜欢英语课了。他常常想，原来学英语这么有意思啊！



心·海导航

兴趣是我们在从事不同的活动时，心中所产生的乐趣和满足感。就像小刚一样，对某个学科感兴趣，就会愿意克服困难，把更多的精力投入其中，不仅无怨无悔，而且会享受这一过程。那么，我们怎样培养自己的学习兴趣呢？

培养好奇心。学习兴趣是在不断的探究中培养的，平时可以留心观察身边的事物，多给自己提一些“为什么”，经常与同学、老师一起讨论、研究学习中的问题，感受知识的魅力。牛顿发现万有引力，瓦特发明蒸汽机，都是源于对日常生活现象的好奇。

给自己积极暗示。想让自己对学习产生兴趣，需要有主动学习的良好态度，坚信学习是件有趣的事。如果一开始学习就暗示自己没有兴趣，就真的很难培养起兴趣了。

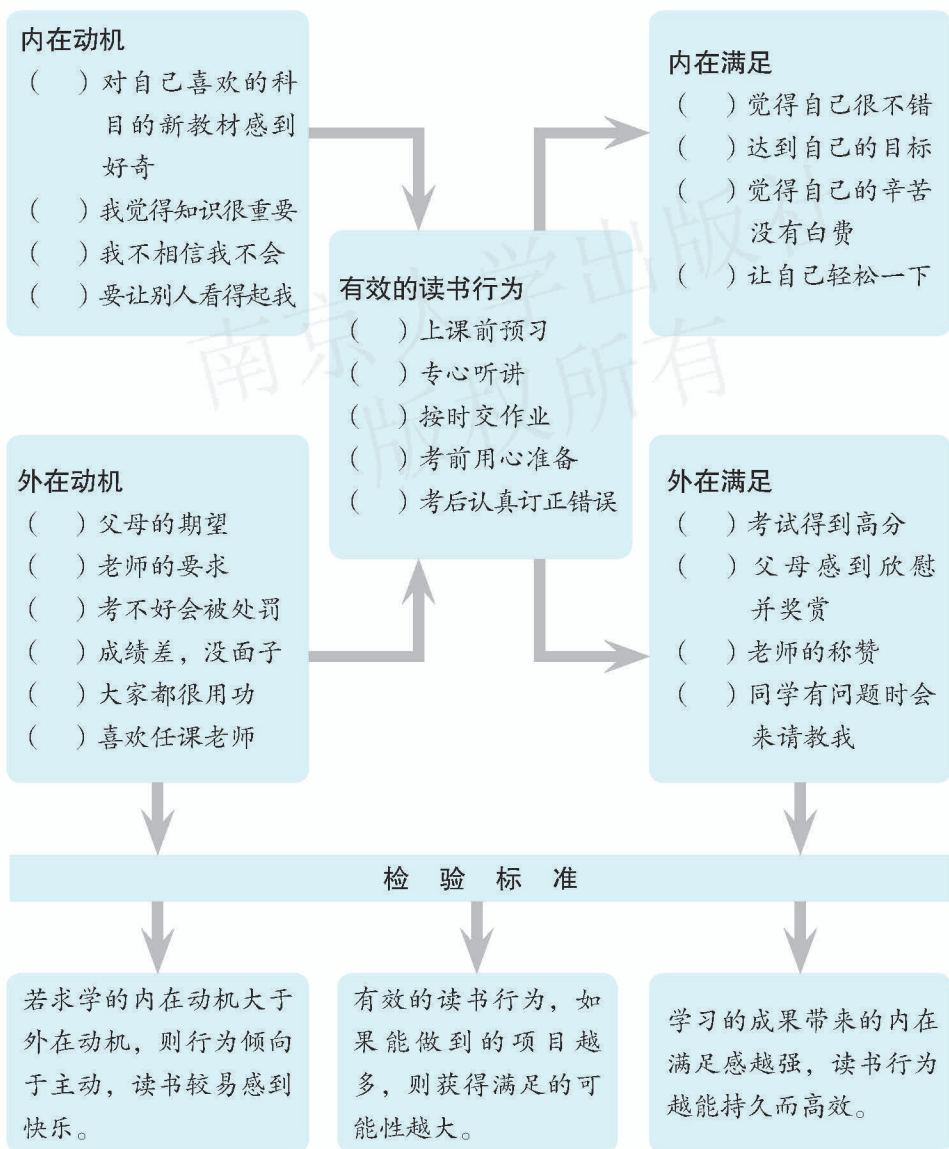
投入到学习中。有的同学对一些知识只了解点皮毛，就认为学习这些知识很没意思。其实，任何学科都有其内在的逻辑结构。对于不感兴趣的课程，只要我们不放弃努力，终会有所收获。随着对学习内容的深入了解，对那些原先没有兴趣的内容也会变得有兴趣。



活动在线

活动1 检验站

请根据你目前的读书状况，在下列符合的项目前打钩，并加以补充，检查一下自己的苦乐情形。



根据以上检验，你认为自己读书的苦乐情形如何？

你认为造成这种情形的原因是：

友情忠告：乐趣不会凭空而来，有了行动，才可能感受到学习的乐趣！

活动2 为学习兴趣加热

在初中的课程中，有些科目是你喜欢的，有些却不是。面对这些缺乏兴趣却又必须学的科目，你该如何积极地克服困难，提高学习的兴趣？对于喜欢的科目，又该如何更上一层楼呢？

不喜欢的科目

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

克服学习困扰的方法

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

喜欢的科目

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

更上一层楼的方法

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

活动3 “无”中生“有”

学习兴趣和我们对学习的看法有关。如果改变了对学习的看法，我们容易产生学习兴趣。试一试吧！

老师批评我——老师很关注我

考试让我头疼——考试是对我学习情况的检验，让我知道努力的方向

作业有很多错误——纠正了错误，我会有更多的收获

学习退步——我来做侦探，寻找原因再做调整

消极看法

积极看法



小贴士：兴趣配方

烹饪时，单靠加热是不够的，若能放进一些适当的调味料，将使这顿学习大餐更加美味可口。

为学习本身而学习。别太计较得失，尽量培养好奇、好胜的内在学习力量，避免只为得高分、奖赏等外在因素而学习，试着去享受学习本身带来的乐趣。

寻找伙伴。求知的过程确实艰辛，但若能有互相切磋的伙伴，交换彼此的心得，将使学习的过程增加一个快乐的源泉。

屡败屡战。“一学就会”的情形少之又少，若能忍受挫败，甚至向挫败挑战，将更有勇气去面对新的学习。

设定符合自己能力的学习标准。达到目标时，别忘了为自己喝彩，自我鼓励一番。



感悟与收获

学习了这节课，你对培养学习兴趣有哪些感悟与收获呢？在培养自己学习兴趣方面，你有什么打算呢？

第三课

情绪 ABC

我们的学习与生活充满了各种选择。我们可以选择关注消极的一面，让自己心烦意乱，内心沮丧，也可以选择看到积极的一面，无论遇到什么困难与挫折，都能及时调整自己的情绪，以乐观的心态笑对人生。选择不同，会有不同的感受。我们要明白，开启阳光心扉，可以让我们做情绪的主人。



我诉我心

老师：

您好！

最近两周，我的生活简直糟糕透了，接二连三地遭遇挫折。

我的朋友给了我很大的伤害。自从班里新来了一位同学小琳，她就和小琳要好了，对我越来越疏远，而且把我告诉她的秘密告诉了小琳。我一看到她俩在一起很高兴的样子，心里就难受。

班里有个同学取笑我穿的衣服很土。我想让妈妈给我买一件新衣服，可是妈妈说，讲究穿着的孩子是读不好书的，让我不要和别人比吃穿，要比就比学习。可是我们班成绩好的学生也没都穿难看的衣服啊！为此，我和妈妈吵了一架。

我十分担心我的英语成绩。上次月考，我的英语成绩下降了很多，老师为此批评我上课不专心。我也不知道怎么回事，开学都一个多月了，心总是安定不下来。我知道今年是关键



的一年，无论如何都要用功了，但不管制订什么计划，我就是坚持不下来，总是胡思乱想，做什么都没有好心情……

很多时候，我总感觉心里缺了点什么，很想好好哭一场。不知道为什么自己会这样想。我该怎么办呢？

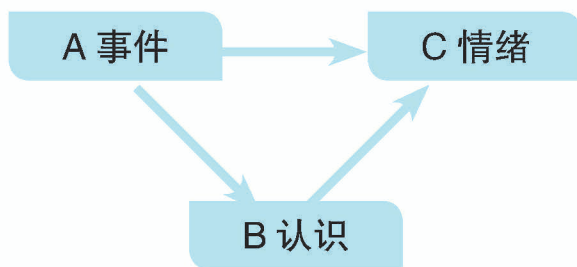
小雪



心·海导航

在生活中，喜、怒、哀、惧等情绪一直伴随着我们。人的一切活动无不打着情绪的烙印。我们会面临很多烦恼，如父母的不理解、朋友的疏远以及学习成绩的下降等。这让人沮丧。情绪对生活是有影响的，当我们拥有自信和积极情绪时，便能够最大限度地开发自己的潜能；而当我们处于自卑、愤怒、抑郁、焦虑、紧张等消极情绪状态时，对外界的感知能力就会下降，就会限制自己潜能的发挥。怎样调节我们的情绪呢？

心理学家艾利斯认为，人的情绪并不是由事情本身引起的，而是与人们如何解释和评价这件事情有关。这就是著名的情绪“ABC”理论。在ABC理论模式中，A是指诱发情绪的事件，B是指个体对这一事件的认知，C是指个体产生的情绪及行为的结果。



从右图可以看出，人的情绪来自他看待事情的角度。要想选择积极的情绪，就必须转换看待事物的角度。如果我们能改变对事物的认识（如把好朋友和他人的亲近理解为自己又多了一个朋友；把妈妈的拒绝当作学习的动力，用努力向她证明，爱美并不会耽误学习；把老师的责备看成老师对自己的关心，下决心迎头赶上），那么我们心中就会充满被关怀的温暖，情绪感受就会不同。

总之，我们可以成为自己情绪的主人。只要愿意，我们就可以体会积极

情绪，调整消极情绪，从而更好地把握和管理自己。



活动在线

活动1 迷你心理剧

【活动材料】几张穿上绳子的卡片，上面写有“A(事件)”“B(认识)”“C(情绪和行为结果)”“D(与原来的认识辩论)”“E(新想法)”“F(新情绪)”。

【活动程序】

(1) 8 ~ 10 人一组。6 个人分别扮演“A—F”的角色，并将写有身份的卡片挂在身上。一个人扮演画外音，解说故事，其他人扮演情境故事中的成员。

(2) 教师指导语：“请根据学习生活中的故事，编写并表演一出心理情景剧。A—F 是主人公的情绪转变过程，由 6 名同学饰演，表现主人公开始由于不合理的想法而情绪消极，后来与原来的想法辩论，产生了新的想法，从而改善了情绪的过程。”

(3) 各小组准备好以后，参加全班情景剧展演。

讨论与分享

- 在这个活动中，你的感受是什么？你学到了什么？
- 日常生活中，你有哪些调节情绪的好方法？

活动2 冥想

【活动程序】

(1) 播放背景音乐，所有同学闭上眼睛，自由地呼吸，随着教师的指导

语想象，越真实越好。

(2) 冥想情境：妈妈快过生日了，你去花店挑选了一个非常精美的花瓶。你把花瓶放在身边的凳子上，继续挑选五颜六色的鲜花。这时，你感觉自己被人撞了一下，只听身边的花瓶“啪”的一声，掉在地上，碎了。

这时，你感到：_____

当你刚要发火的时候，听到身后传来了尖利的哭声。你转过身，看到一个大约三岁的孩子摔倒在地上，小手被玻璃扎伤了，鲜血从手上流了下来。

这时，你感到：_____

孩子的妈妈听到哭声从远处跑来。你突然发现，孩子的妈妈竟然是你小姨，地上的孩子是你表妹！

这时，你感到：_____



讨论与分享

- 你的三次感受分别是什么？
- 在小组交流中，同学们的感受相同吗？为什么？

活动3 击鼓传花

【活动程序】

(1) 8 ~ 10 人一组，围圈而坐。老师播放音乐。活动开始，各小组同学开始传送纸花。

(2) 音乐停止，花落到谁处，就请谁站在小组圆圈中央，讲一个关于情绪的故事，如让自己快乐的故事，或让自己烦恼的事情等。然后，继续击鼓传花。

(3) 当某位同学讲述情绪故事时，其他同学认真体会其感受。

讨论与分享

- 讲述情绪故事时，讲述者的面部表情、肢体语言、语音语调是怎样的？
- 彼此分享、交流感受和收获。



拓展训练营

记录幸福

研究发现，经常品味生活中的快乐可以减轻抑郁情绪，提升幸福感。来试一试吧！

请你写下一周内三件进展顺利的事情，这会让你觉得快乐、美好。这些事可以是你身上发生的事情，也可以是别人身上发生的、让你产生美好体验的事情。坚持下去，你会变成一个积极乐观的人。

时间	三件好事	原因
第一周（__月__日至__月__日）	（1）	
	（2）	
	（3）	
第二周（__月__日至__月__日）	（1）	
	（2）	
	（3）	
.....		



感悟与收获

学习了这节课，你对如何调节自己的情绪有哪些感悟与收获呢？

寻找未知的自己

古希腊的阿波罗神庙内镌刻着这样一句箴言：“人啊，认识你自己。”千百年来，人们都在不停地求索如何认识自己，可见认识自己不是一件容易的事情。你了解自己吗？在生活中，你是否很容易发现别人的优点和不足，却很难客观地评价自己呢？让我们一起步入自我的心灵花园，寻找真实的自己吧！



我诉我心

“这个问题刚才几位同学回答得不全面，还有谁想试一试？”老师用期待的眼神望着大家，但全班同学鸦雀无声。小娟不禁心跳加快，她热切地看着老师，希望引起老师的注意。然而，老师的目光只是从她脸上扫过，开始了对这个问题的讲解。



“唉！”小娟轻轻地叹了口气，“我那么不起眼，老师怎么可能看到我？”曾几何时，她是老师和家长的骄傲，同学们学习的榜样：学习成绩在全校名列前茅，作文多次在市级比赛中获奖，悦耳的琴声经常让她成为联欢会的焦点……然而，自从进入初中，这些光环都渐渐消失了。初中的课程越来越多，数学和物理越来越难理解，弹琴唱歌的业余活动也被课外学习辅导取代。更让她不能忍受的是，她的脸上长出了很多痘痘，以往纤细

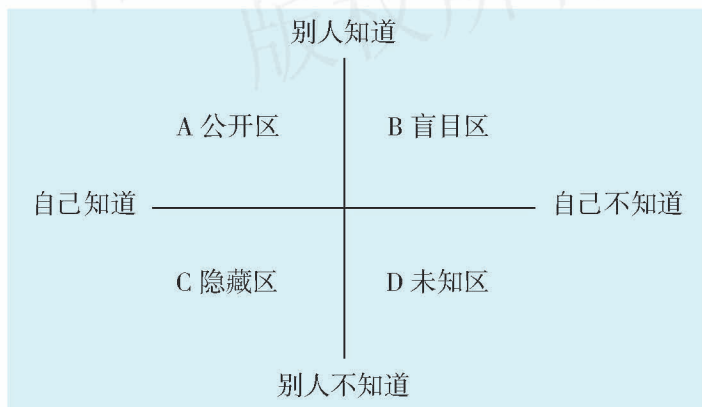
的身材也消失不见了。她常常悲哀地想：我是一只丑小鸭，昔日的白天鹅变成了丑小鸭……

小娟变得越来越沉默了，她不愿意与同学交往，对别人的态度特别敏感。她觉得老师上课没有叫她回答问题，是因为她不够聪明；父母的唠叨越来越多，是因为他们对自己很失望；周围的同学对她不那么热情，是因为自己没有什么优点，不讨人喜欢；她穿了新衣服却没有得到同学的赞美，是因为自己不漂亮……



心海导航

乔哈里窗理论有助于我们认识自己。它有四个象限：自己知道、自己不知道、别人知道、别人不知道。



A 公开的我（公开区）：这是自己清楚别人也知道的部分，比如我们的性别、外貌、能力、爱好、特长、成就等。公开区的大小取决于自我心灵开放的程度、个性张扬的力度、人际交往的广度、他人的关注度、开放信息的利害关系等。

B 盲目的我（盲目区）：这是自己不知道而别人却知道的部分，可以是

一些很突出的心理特征，比如有人轻易承诺却转眼间忘得干干净净，也可以是不经意的一些小动作或行为习惯，比如一个得意的或者不耐烦的神态和情绪流露，本人不会觉察，除非别人告诉你。盲目点可以是一个人的优点或缺点。因为事先不知道，所以当别人告诉自己时，或惊讶，或怀疑，或辩解，特别是听到与自己的初衷或想法不相符的情况时。盲目区的大小与自我观察、自我反省的能力有关，通常内省特质比较强的人，盲点比较少，盲目区比较小。而熟悉并指出自己盲点的人，往往也是关爱你的人、欣赏你的人、信任你的人。

C 秘密的我（隐藏区）：这是自己知道而别人不知道的部分，与盲目区正好相反。就是我们常说的隐私、个人秘密，不愿意或不能让别人知道的事实或心理，如身份、缺点、往事、疾患、痛苦等。适度的自我隐藏，给自己保留一个私密的心灵空间，是正常的心理需要。没有任何隐私的人，就像住在透明房间里，缺乏自在感与安全感。但是隐藏区太大，如同筑起一座封闭的心灵城堡，难以与外界进行真实有效的交流与融合，压抑了自我，也容易导致误解和曲解，造成他评和自评的巨大反差。

D 未知的我（未知区）：这是自己和别人都不知道的部分，有待挖掘和发现。通常是指一些潜在能力或特性，比如一个人经过训练或学习后，可能获得的知识与技能，或者在特定的机会里展示出来的才干等。这些仿佛是隐藏在海水下的冰山，力量巨大却又容易被忽视。

认识自己，需要探索未知的自己，发掘自己的潜能。潜能是一种潜在的、尚未发掘的、将来可能表现出来的能力。身体、心理、智力等各方面的潜能对我们来说是一个未知的世界，异常丰富，充满无限可能，犹如一座宝矿，有待开采。



活动在线

活动1 他人眼中的我

【活动材料】彩笔、白纸、别针

【活动程序】

- (1) 4~5名同学一组，每人在白纸上写下姓名和对留言者说的一句话，然后请别人用别针固定在自己的后背上。
- (2) 每一位同学在其他同学的后背上写下自己对他（她）的评价。态度要真诚，既不恶意批评，也不刻意奉承。
- (3) 小组同学围坐一圈，拆开背后的纸条，看一看其他同学对自己的评价。

讨论与分享

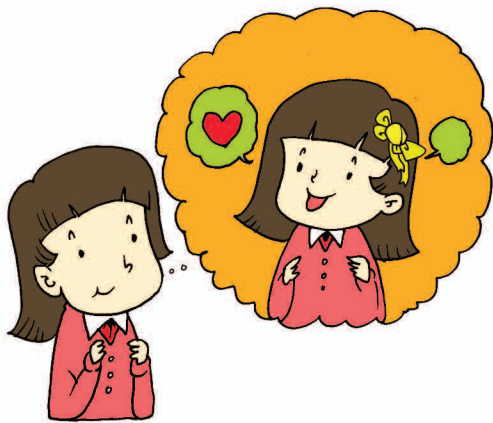
- 别人对你的评价是什么？你认同别人的评价吗？
- 哪些特点是别人注意到了，而你不知道的？

活动2 画出我自己

【活动材料】彩笔、白纸、轻松的背景音乐

【活动程序】

- (1) 每人在白纸上画一张自画像。你可以充分发挥自己的想象力，用任何形式的图画来代表自己，如人、植物、动物、风景、物体等。
- (2) 4~5名同学为一组，围坐一圈。每一位同学将自己的画讲给别人听，并回答别人的疑问。
- (3) 大家依次将自己的画传递给右侧的同学，每一位同学在别人的画上添加一些内容，可以是画或留言。



(4) 当每个人的画作绕了一圈又回到自己手中的时候,请大家认真阅读画上添加的内容,并询问小组同学其中的含义。

讨论与分享

- 为什么你用这幅画代表自己?
- 读了大家添加的内容之后,你的感受是什么?你得到了哪些启示或收获?

活动3 一首小诗

世界上没有两片完全相同的树叶,也没有两个完全相同的人,每个人都有自己的独特性。那么,我是谁呢?请同学们张开想象的翅膀,以好奇之心探索自己积极、美好的一面,欣赏生命的绚丽多彩与独特性,写一首属于自己的小诗。

第一节

我是一个热情而勤奋的人
我好奇生命的奇特和美丽
我听见春天花开(想象)
我看见太阳在海面上升起(想象)
我愿自己学习进步(现实的愿望)
我是一个热情而勤奋的人(重复)

第一节

我是一个_____而_____的人
我好奇_____
我听见_____
我看见_____
我愿_____
我是一个_____而_____的人

第二节

我想象自己成了一名演讲家
我感到自己在讲台上澎湃的激情
我触到了同学们欢呼的气息(想象)
我担心自己在众人面前讲话时紧张
我期待自己有足够的勇气
我是一个热情而勤奋的人(重复)

第二节

我想象_____
我感到_____
我触到_____
我担心_____
我期待_____
我是一个_____而_____的人

第三节

我明白有付出一定有收获
我说我一定能行（我相信的事情）
我梦想将来进入理想的大学
我试图努力学好每一门课程
我希望从上一次失败中奋起
我是一个热情而勤奋的人（重复）

第三节

我明白_____
我说_____
我梦想_____
我试图_____
我希望_____
我是一个_____而_____的人



拓展训练营

我是谁

在心理学上，对自我的认识包括三个方面，分别为生理自我、心理自我和社会自我。从多个角度看待自我，才能更完整地了解自我，看到自己的独特性。请在自我观察、反省以及倾听他人评价的基础上，填写下面的表格。

		理想的我	自己眼中的我	他人眼中的我
生理自我	身高			
	体重			
	相貌			
	衣着			
心理自我	性格			
	爱好			
	理想			
	能力			

		理想的我	自己眼中的我	他人眼中的我
社会自我	与父母的关系			
	同学关系			
	师生关系			
	班级中的地位			

讨论与分享

- 看一看，“自己眼中的我”和“理想的我”两栏中，有多少项是相符的，有多少项是不相符的。你如何看待这些不同？你打算怎样做？将你的想法和小组同学分享。
- 分析“自己眼中的我”和“他人眼中的我”有多大差异。当两个“我”不协调时，你会如何面对？



感悟与收获

学习了这节课，你能用乔哈里窗来分析自己吗？对自己有什么新认识？

虚拟与现实之间

互联网是人类智慧的产物，然而它也是一把“双刃剑”。同学们，我们在享受着互联网带来的诸多方便与乐趣的同时，也承受着它带来的种种负面效应。当我们过度沉溺于网络这一虚拟空间时，我们的生活会受到影响。如何处理好虚拟世界与现实世界的关系呢？



我诉我心

自从接触了互联网，小易的生活就变得千篇一律了：上网，上网，还是上网。小易乐此不疲，因为他觉得在网络世界里，每天都能发现新鲜事，于是心甘情愿地被网络俘虏了。每天放学一回家，小易就打开电脑上网，直到深夜还不想关机。

一个周末的下午，小易像往常一样，打开电脑，正想上网玩游戏。还没等网页打开，邻居家的硕硕就过来了。硕硕一进来就朝着电脑奔去。小易出于礼貌，只有忍痛割爱，眼巴巴地看着硕硕打游戏。

无所事事的小易只好另寻他法，但他实在想不起来自己除了上网还能做什么。最近这一段时间，网络占据了小易的全部，他的大脑早已被网上的内容填得满满的。

小易发现了一件十分可怕的事情：自从上了网，自己竟然与很多朋友失去了联系，而且还丢弃了很多爱好。因为他的大部分课外时间都是在电脑屏幕前度过的，所



以他已经有很长时间没有画画了。以前周六早晨的登山时间也变成了睡懒觉的时间。

小易突然发现，其实除了上网还有很多事可以做的。这一意外的发现，点醒了小易这个“梦中人”。他在心里暗暗地想：我要改变，改变自己现在的状态，不能让网络占据我的全部时间。



心·海导航

随着社会的发展，网络和生活已经越来越紧密地联系在一起。一些青少年沉溺于其中而不能自拔，产生了对网络过分依赖的心理，成为“电子海洛因”的“吸食者”，有些人甚至染上了“网络成瘾症”。因此，青少年在与网络进行亲密接触的同时，也要采取一系列科学有效的应对策略。

1. 自觉确立现代网络理念

我们要善于运用信息科学技术，学会从网络中筛选有用的信息，提高自身抵制信息污染的能力，使自己不仅成为计算机网络的使用者，更成为网络的建设者和真正的主人，而不是被网络控制。

2. 不闯禁区

在网络上不要闯禁区，比如，我们不应该浏览传播不良内容的网站；不要试图通过网络闯入“闲人莫入”的地方（包括银行、国家安全部门、军事基地等地的网络系统）；不在网上发表不负责任的言论，即使是在网上开玩笑，也要注意分寸，不能损害他人的利益。

3. 尊重别人，珍惜时间

虽然网上聊天的双方可能素不相识，但是这并不意味着我们可以任意地不尊重他人、攻击他人。同时，我们更要学会珍惜时间，不能因为沉迷网络而荒废学业，每次上网前先定目标，花2分钟的时间想一想自己上网要干什么，把具体任务列在纸上；上网之前先限定时间，看一看自己列在纸上的任务，估计一下需要多长时间，不要让自己在网络上毫无目的地漫游。

4. 提高自我保护的意识和能力

网络社会与现实社会一样，不可能是一片净土。网络欺诈、赌博、色情和各种网络垃圾等都可能使我们受到伤害。因此，我们要具有安全防范意识，网上交友要谨慎，不轻易透漏自己的真实信息，也不要轻易与网友见面。

5. 科学使用，注意劳逸结合

长时间上网会影响身体健康，因此在上网过程中，一旦发觉自己花太多时间上网，应及时停止上网，以免有损身心健康。



活动在线

活动1 虚拟与现实的差异

在现实生活中，你扮演着哪些角色？在虚拟的网络世界中，你又扮演着哪些角色？

请思考一下，你的现实身份与虚拟身份有什么不同？对此你有哪些认识？

你的现实角色	网络中的虚拟角色	你的认识

活动2 扪心自问

有人说，在互联网上，“没有人知道你是谁，也没有人知道你的长相，身处何方”，当然，也没有人知道你所说的是不是“真”的。虚拟的网络环境让我们不必承担现实生活中的压力和风险。

总结一下，你在上网的时候都会做些什么呢？

1. 你喜欢浏览什么类型的网站？（ ）
A. 娱乐时尚类 B. 交友聊天类 C. 新闻报刊类
D. 教育学习类 E. 文学社会类 F. 电子购物类
G. 其他网站
2. 你上网的目的是（ ）
A. 聊天交友 B. 娱乐 C. 看新闻
D. 玩游戏 E. 辅助学习 F. 收发邮件
G. 参加论坛讨论 H. 其他
3. 你每天花在网络上的时间有多长？_____。
4. 你不上网时是否有无聊不安的感觉？ 是□ 否□
5. 你是否无法控制自己对互联网的依赖？ 是□ 否□
6. 你是否为网络花费大量钱财而依然义无反顾？ 是□ 否□

讨论与分享

- 和同伴交流你对网络的认识和态度。

活动3 探究与分享

杰克是一个八年级的男生，平时没有事情的时候总喜欢自己一个人钻研电脑技术。听别人说，能够制造计算机病毒的“网络黑客”都是技术很厉害的人，于是杰克想验证一下自己是否是计算机技术的高手。



他先试着入侵同学的信箱，得逞以后，杰克就开始扬扬自得、沾沾自喜，接着又攻击一些知名的企业网站，竟然连连得手。

杰克在心里暗自感叹：网络真好！做坏事也没有人会知道，连警察也无法追查到自己。可是，正当杰克在家里自鸣得意的时候，网络警察找上了门，他目瞪口呆。最终，杰克受到了应有的法律制裁。

讨论与分享

- 杰克为什么想成为电脑“黑客”？
- 网络上的行为会给他人造成真实的伤害吗？请谈谈你的看法。

小贴士：预防中学生网络成瘾的策略

满足自己的社交需求。我们中的很多同学都是独生子女，家庭中缺少可以相互交流的同龄人。同时，学业负担又使得我们缺少时间进行人际交往，因此能交流的朋友不多。所以，我们要看到自己的交往需要，多在现实生活中与人交往，满足自己的社交需求。

丰富课余生活，培养多种兴趣。丰富的课外活动和兴趣爱好可以冲淡我们对网络世界的依赖，不断地参与适当的、有一定挑战性的活动，可以增强生活的充实感、成就感和满足感。同时，通过培养自己的兴趣爱好，激发创造性思维，陶冶情操，在娱乐的同时，我们可以学习和获取多方面的知识，增强能力。

引导自己要自律。我们要养成良好的上网习惯，控制上网时间。

培养健康的心理防御机制。不要把网络作为自己逃避现实问题的工具。“借网消愁愁更愁”，当我们流连网络时，问题仍然在那儿，我们的上网行为却在不知不觉中被强化。



感悟与收获

通过本节课的学习，你对网络成瘾有哪些新的认识呢？

走近老师

在我们成长的旅途中，老师是一个重要的角色，是老师把我们从懵懂引向成熟，使我们从无知变得学有所长。然而，我们有时会与老师发生矛盾，让本该融洽的师生关系出现隔阂，蒙上阴影。那么，怎样才能走近老师，与老师和谐相处呢？



我诉我心

八年级5班的数学课上，老师正在写板书，同学们在认真地做着笔记。突然，从教室后面飞过来一个纸团，正好打在前排同学的头上，那位同学“哇”的一声叫起来。老师愤怒地回过头，在班里搜索着“肇事者”。

“小刚，你站起来！”老师看到小刚手里拿着一个纸团，正回头

对着后面同学笑，认为找到了“作案证据”。

小刚是一个有点内向的同学，曾因为连续几次没有完成作业而受到老师的批评。他认为老师看他不顺眼，有意找他碴儿。他不耐烦地说：“干吗？我又没有犯错误。”

老师快步走到他旁边，严厉地说：“你为什么上课乱扔纸团？你看你对全班纪律造成的影响！”小刚认为老师又开始找他麻烦了，不服气地说：“不是我！”老师也生气了：“做了错事还不肯承认。你手里拿



的是什么？”小刚更生气了：“你就是看我不顺眼，我说不是我就不是我！”课堂里一下子变得非常安静。

其实，老师冤枉了小刚，纸团是他后面的同学扔的。但是，小刚在课堂上和老师发生争吵，影响了同学们上课，也让老师很尴尬。同学们劝他去找老师承认错误，但小刚觉得：“这件事是老师有错在先，要不是她总批评我，我也不至于这样。哼，要我去找她，那多丢人呀！”



心海导航

每位同学都想与老师建立融洽、和谐的关系，每位老师都想拥有能够理解自己、支持自己的学生。可是如果师生之间的沟通方式不当，容易产生隔阂，并逐渐疏远。那么，如何和老师沟通，建立和谐的师生关系呢？

第一，尊敬老师。我们要对老师有礼貌，接受老师合理的教育，和老师的观点出现分歧时要耐心解释。我们还要尊重老师的劳动成果，聆听老师的教诲，认真上课，按老师的要求完成作业，把自己学习的真实情况及时反馈给老师，以帮助老师改进教学工作。这些都是尊敬老师的具体体现。

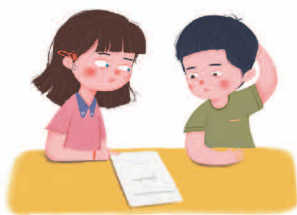
第二，选择恰当的时机与老师沟通。在课堂上，即使老师误解了，也不应当众顶撞，让老师尴尬，可以在课下找到老师，解释事情的原委。在师生关系中，我们不妨主动一些，积极促进师生之间的沟通和相互理解。

第三，理解老师。老师也是普通的人，他们在生活中也会遇到很多困难，身心也会疲劳，也希望得到别人的理解和关怀。冲突发生的时候，学生可以站在老师的角度想一想：课堂上发生突发事件，



为了维护课堂秩序,使教学活动顺利进行,老师要在短时间内进行“事故”处理,没有及时做出准确的判断也是可以理解的。

总之,沟通消除隔阂,真诚打破壁垒。让我们走近老师,多和老师沟通,尊重、理解老师,创造能够彼此接纳和欣赏的和谐氛围吧!



活动在线

活动1 欣赏老师

【活动材料】卡片、笔

【活动程序】

(1) 每一位老师都有自己的特点,你欣赏老师什么?请同学们写下对老师的赞美和建议。

(2) 2~4人一组,在不同的卡片上写上老师的名字,例如,有4位老师就准备4张卡片。每一位同学在老师名字后面写下对老师的欣赏之处或建议,然后将卡片传递给其他同学,直到所有的同学都写下自己对老师的欣赏之处或建议。

(3) 小组讨论、交流。

讨论与分享

- 同学们对老师的看法有哪些相同之处和不同之处?
- 老师能否让每一位学生满意呢?

活动2 我来做老师

【活动程序】

4人一组，一人扮演老师，其他人扮演学生，根据下面的情境进行表演。

情境1：老师在讲课，教室里嗡嗡声一片，同学们在下面交头接耳、嬉笑打闹、吃东西……

情境2：老师在讲课，同学们在下面非常认真，一边听一边做笔记，频频点头微笑。

情境3：老师在讲课，下面鸦雀无声，有睡觉的，有看课外书的，就是没有认真听讲的。

情境4：教师在讲课，小明大声喊：“老师，你讲错了！”其他同学哄堂大笑。

讨论与分享

- 你扮演老师时的感受是什么？
- 有些老师可能你并不喜欢，你会如何对待呢？

活动3 忆一忆

你有哪些关于老师的记忆？请写下来。

我上幼儿园时认识的第一位老师是_____；

我上小学时认识的第一位老师是_____；

我小学毕业时的班主任老师是_____；

我现在的班主任老师是_____；

到现在为止，我最喜欢的老师是_____；

到现在为止，我印象最深的老师是_____；

我对老师印象最深刻的地方是_____；

到现在为止，对我影响最大的老师是_____；

这种影响表现在_____。



拓展训练营

走近老师

老师是你每天都要接触的人，是陪伴你成长的人，可是你不知道怎样走近他们……参与下面的活动，主动走近老师吧！

(1) 将全班分成若干小组(小组数量根据任课老师数量而定)。

(2) 每个小组采访一位老师。

(3) 采访内容参考如下：老师对其所教学科的认识、对本班的评价与期望、老师的兴趣和爱好、老师的价值观、老师的童年等。也可以由小组自行决定采访的内容，不必拘泥于工作方面的内容，如：

① 您当学生的时候，心中理想的师生关系是什么样的？

② 做了教师后，您心中理想的师生关系是什么样的？

③ 您在与学生交往中遇到的最大困难是什么？您是怎样看待这些困难的？

④ 说出生活中让您烦恼的 3 ~ 5 件事情。

(4) 每个小组在采访后以书面的形式进行总结。



感悟与收获

学习了这节课，你对建立良好的师生关系有哪些感悟与收获呢？

第七课

享受学习

你为了什么而学习？为了父母，为了老师，为了不被别人笑话，这些都是外部因素。除此之外，还有哪些因素可以对学习产生持久的影响呢？让我们一起在学习中找到学习的意义和乐趣，享受学习。



我诉我心

梁老师：

您好！

我是八年级（8）班的一位学生。马上就要考试了，我心情很复杂：有时很轻松，有时又很苦恼。升入八年级后，老师、父母特别重视我的学习，我却一点也紧张不起来，觉得没劲儿。我有时候想：学习到底为了谁呢？为了父母，为了老师，还是为了自己将来有个好的工作？还是……在初一时还没有这样的感觉，到了八年级，不知道为什么，一想到学习就感到单调、乏味和无聊，外界给我施加的压力，更加让我厌烦。

其实，有时我也想好好学习，我也恨不得马上就取得优异的成绩。虽然我知道这不现实，但每次为了考试，我也会拼命地学习一阵子，积极性特别高。可是考试过后，我又会恢复原状，考试所激起的积极性很快就“降温”了。



看到别人早已进入“备战”状态，我从内心里着急。我不想让爸爸妈妈伤心失望。他们希望我能考上顶尖大学。但他们对我的期望也实在是太高了，就我目前的状态和能力，即使我再努力，也无法实现父母的夙愿。

老师，您说我该怎么办呢？

您的学生：小华

9月23日



心·海导航

中学生活虽然丰富多彩，但是学习仍是其中的一个重要内容。八年级的同学对中学的学习要求已经熟悉，有的人希望能够延续过去的学习优势，一路领先；有的人希望能够学到更有趣的知识；有的人已经开始对中考感觉到有压力……初中的生活围绕学习而展开：上课、做作业、考试。这些是我们必须完成的学习任务。校园中的学习生活给我们提供了广阔的学习舞台，在这里，我们体会到了其中的酸甜苦辣。

学习中的甜。我们畅游在知识的海洋中，学习以前没接触到的学科，内容加深、视野开阔、思维拓展，还有志趣相投的同窗……整个人也丰富起来，充分享受学习带来的快乐。

学习中的苦。一方面是外在的要求——社会竞争压力，父母的愿望，使学习有了额外的负担；一方面是个人的情况——上的中学不是我理想的学校，排名在班级不理想，学习努力但成绩总是不如别人，这次成绩进步不知道下次结果会怎样……最初的兴奋过去，进入到每天实实在在的学习生活，压力随之而来，令人向往的中学生活，有时也让人无奈。

学习能够让人学到更多的知识，积累更多的经验。有时候，我们害怕自己成绩不够好，让自己显得很笨，或者过于认真，钻了牛角尖，学习就可能成为沉重的负担，弄得自己心情不好，或者什么事都做不了。别忘了，学习也是一种游戏，可以充满乐趣……学习就是我们自己的一部分。学习是内心

深处的渴望，让我们学会享受学习。

试着享受学习的过程。传统的学习特别看重结果，认为有了良好成绩才被认可，看不到学习是一个人的成长过程。人生的不同阶段都有相应的学习任务，学习是一个动态的、发展的、终生的过程，而不是一个终点。专注地听讲、认真地做一道习题、跟着录音一起朗读，让自己投入到学习过程中，不也很有乐趣吗？



活动在线

活动1 讨论会

在学习中，你可能也会遇到这些问题：

成绩不理想，很少体会到学习带来的成就感；

学习负担重，没有休息娱乐的时间；

虽然成绩不错，但是总担心自己会落后；

不喜欢某些学科，所以学不好，或者不想学……

讨论与分享

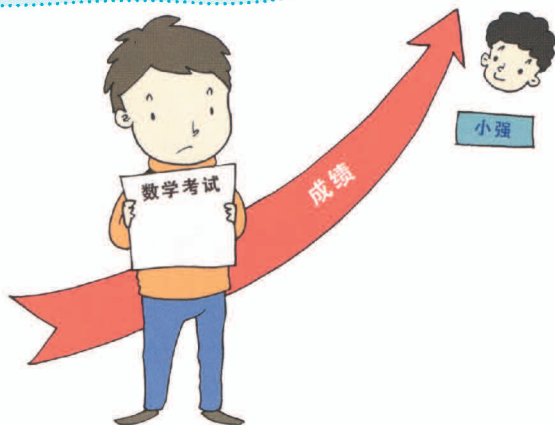
· 你怎么看待这些困扰？只有消除困扰，我们才能学习吗？有这些困扰，该怎么学习呢？

活动2 秘密武器

下面有几个秘密武器，可以帮你增强学习能力。

【活动程序】

(1) 武器一：每门学科找一个竞争对手，最好是和与你实力相近或比你稍好的人竞争。公平竞争，可不要伤了友情哦！



我的竞争对手有：

_____（科目：_____）

_____（科目：_____）

_____（科目：_____）

（2）武器二：找一个读书伙伴，共同温习功课，并相互交流，互相帮助。

我的读书伙伴是：_____

（3）武器三：强迫自己在书桌前坐定。

先计算自己可坐定几分钟。下一次延长 10 分钟，并奖励自己。然后再延长 10 分钟，直到 1 小时左右。

我现在可以坐_____分钟

讨论与分享

- 你最喜欢哪个秘密武器？为什么？
- 你还有其他缓解学习厌烦情绪的方法吗？

活动 3 从假装喜欢开始

有位工作人员，每天要处理堆积如山的文件，工作枯燥无味，经常累得精疲力竭。他非常烦恼，很讨厌这份工作。可是，工作的报酬不错，他也需要这份工作。于是，他想：既然不得不工作，我就试试假装喜欢它，把工作做得好一点吧。他真的这么做了，尽管内心里讨厌工作，他还是假装喜欢它，高高兴兴地做。不久，他发现，不知道怎么回事，自己刚开始是在假装喜欢这份工作，到后来，竟然真的喜欢这份工作。从那以后，他的工作越干越出色。他说，他最大的发现是，每天高高兴兴地工作，这种心态的改变所产生的巨大力量，实在是无比神奇！

看了他的经验，你是不是也跃跃欲试，想尝试从假装喜欢开始直到真正喜欢上学习呢？来试一试吧，你也能体会到成功的！

我打算这样做：_____

小贴士：克服厌学的方法

1. 制定合理的学习目标

既要看到自己的长处，也要接纳自己的不足，根据自己的实际情况制定目标，不要与他人攀比。这个目标就是自己“跳起来就能摘到”的果子，而不是树顶的果子。如果自己的学习动机已经受损，目标可以低一点，使自己容易体会到成功的喜悦。

2. 提高自信

增加学习的趣味性，鼓励自己提高学习兴趣，发现自己在某些方面的“闪光点”，在现有基础上，只要略有进步，就及时自我鼓励。

3. 科学用脑，改变学习方法

应对学习疲劳，提倡科学用脑，每天要有一定的运动和参加兴趣活动的时间，掌握适合自己的学习方法，增强学习的主动性。

4. 提高应对挫折的能力

学习中总是存在压力，总会经历挫折。重要的是要有应对挫折的能力，在挫折和困难的考验下，不断培养自己积极思考的习惯和坚韧不拔的意志。



感悟与收获

学习了这节课，你对改善学习状态有哪些感悟与收获呢？在享受学习方面，你有哪些体会？

超越嫉妒

在学习和生活中，你是这样的吗——有的同学受到表扬，你会忍不住在背后说几句风凉话；有的同学取得了好成绩，你会疏远他，总想“这有什么了不起”；有的同学穿了一件漂亮的衣裳，你心中也是酸溜溜的。这就是嫉妒。拥有嫉妒之心的人难以获得快乐。那么，怎样才能驱散嫉妒的阴云呢？



我诉我心

小文和小英是好朋友，在学习和生活上经常互相帮助。小文的学习不错，考试成绩总位居班级前几名，她经常耐心地帮小英补习功课。小英的成绩则不那么理想，中等偏下，但她为人热情，乐于助人，喜欢唱歌跳舞，经常在学校的文艺活动比赛中为班级争光。

到了八年级的时候，在小文的帮助下，小英的学习成绩迅速提升，再加上豪爽的性格，她很快成为班级同学关注的焦点。在同学们的支持下，她被选为班长。这时，小文对小英却突然疏远了。每当小英像往常一样请教她问题的时候，小文总会含糊地说她也不会，不再把自己的学习方法与小英分享。而且小文好像越来越爱生气了，如果同学们夸



小英的衣服漂亮，小文会不高兴。老师上课提问小英，如果小英回答得很好，受到老师表扬，小文也会不高兴。即使是老师的作文评语，她也要反复和小英比较，看一看老师究竟更欣赏谁。

小英感到非常困惑：小文究竟怎么了？



心·海导航

在内心深处害怕别人超过自己，就会对他人产生嫉妒心理。嫉妒常常会让人失去原有的快乐和内心的安宁。那么，怎样才能超越嫉妒？

第一，正确认识嫉妒。嫉妒是错误地估算了别人对自己的威胁，在把别人看得很高的同时否定自己，这是缺乏自信的表现。其实，人人都可能产生嫉妒心理，只不过有些人的嫉妒程度较轻，而有些人嫉妒程度较重。嫉妒心重的人总是希望对方倒霉，甚至采取不良手段伤害别人。嫉妒别人最终伤害的是自己。正如大文豪巴尔扎克所言：“嫉妒者的痛苦比任何人的痛苦更大，他自己的不幸和别人的幸福都使他痛苦万分。”

第二，客观评价自己。一个人在嫉妒别人时，总是会关注别人的优点，却忽略了自己的长处。要知道，尺有所短，寸有所长，任何人都有自己的优势，也有自己的局限，要学会客观地评价自己，相信自己的能力，接纳自己暂时的不足，然后努力提升自己。

第三，化嫉妒为动力。与其嫉妒别人的长处，希望对方失去这些长处，不如抱着“你好我也好”的心态，虚心向别人请教，学习对方的长处，不断提升自己，这才是自己能把握的。在一步步学习的过程中，我们还能不断体会到成就感和自我价值。

第四，转移注意力。当嫉妒啃噬心灵时，不妨



让自己忙起来,积极参加各种活动,让自己充实起来,在不断提升自己的同时,我们就会减轻甚至忘却对别人的嫉妒。

总之,产生嫉妒心理并不可怕,关键在于我们要正视嫉妒,把嫉妒升华为前进的动力,最终超越嫉妒。



活动在线

活动1 嫉妒大家谈

【活动程序】

- (1) 4 ~ 6 人一组,每个小组提出一个关于嫉妒的议题,写在纸条上。
- (2) 教师将这些纸条收集在纸盒中,再由各组抽签。
- (3) 各小组对抽到的议题进行讨论。
- (4) 各小组将讨论结果在全班分享。

讨论与分享

- 你嫉妒过别人吗? 该怎样克服嫉妒心理?
- 如果你是被别人嫉妒的同学,你会怎么做?

活动2 过独木桥

【活动材料】铁盒、小木棒、秒表、哨子

【活动程序】

- (1) 在地上画一个宽 30 厘米、长 3 米的长方形作为“独木桥”。两边“桥”头分别放一只铁盒做“鼓”,旁边摆放一根小木棒,可以敲响铁盒。
- (2) 全班同学分为两组,排队站在“桥”的两端。另找一名同学做计时员。

（3）第一轮比赛

教师吹哨，“桥”两端的两组同学分别跑出，一位同学通过“独木桥”跑向桥头，并且敲响“鼓”，听到“鼓声”后，小组里才能跑出第二位同学。

过“桥”时，与对方相遇可推开对方。如果谁不小心双脚离开“桥面”，必须回到起点重跑，看一看哪个小组成员最先全部通过。计时员负责记录两个小组通过的时间。



（4）第二轮比赛

该过程和第一轮比赛相同，只是规则做了修改：两边的同学相遇时不能推开对方，只能绕过对方，其他规则同第一轮。

讨论与分享

- 你们小组在两轮比赛中，哪一轮更快？你的感受有什么不同？
- 如果把过“桥”的规则比喻为同学们在学习上的竞争方式，你会选择哪一种规则？为什么？

活动3 情境分析

分析下面的事例，并思考问题。

情境1：小明平时学习比小强好，可期末考试时，小强的成绩比小明要好。小明会怎么想？

情境2：小刚这回在学校征文比赛中得了一等奖，而小勇才得了个三等奖，但小勇的体育成绩比小刚要好得多。小勇会怎么想？

情境3：小丽和小芳都被同学提名为班长候选人。投票结果是小丽获胜。小芳会怎么想？

情境 4: 小玲和小欣是好朋友,两人都去报名参加校田径队,结果小玲入选,小欣落选。小欣会怎么想?



拓展训练营

嫉妒转化单

当我们看到别人的长处或收获时,可能会产生嫉妒心理。嫉妒并不可怕,重要的是我们要学会将它转化为努力的动力。如何转化呢?请模仿下面的例子,写下你的转化单。

· 我曾经嫉妒小芳,因为她语文学得比我好。

·

·



转化

· 我很欣赏小芳,因为她语文学得很好。我要向她学习,让我自己变得更棒!

·

·



感悟与收获

学习了这节课,你对嫉妒心理有什么新的认识?你会如何对待嫉妒心理?