

# 第一单元 青春时光

## 第一课 青春的邀约

### 第1课时 悄悄变化的我

导入新课

新课探究

课堂小结

随堂训练

## 导入新课

1. 身体变化，使人骚动不安。
2. 喜欢看武侠小说、电影、电视剧等。
3. 变得爱顶撞家长。
4. 对新鲜事物特别感兴趣。
5. 对异性产生异常的好奇和兴趣。
6. 有心里话不爱跟大人说了，但与好朋友谈起来却没完没了。
7. 在和他人争论时，明知是自己错了，还是要争下去。
8. 喜欢模仿自己崇拜的人。
9. 了解自己的身体变化。
10. 喜欢在家里、班级或学校表现自己。



**心理测试：写序号，把符合自己的内容的序号写下来。**

想一想：为什么我们变得爱顶撞家长、身体变化而产生骚动不安的情绪、对异性产生异常的好奇和兴趣等？



青春，带着一份特殊的邀约，款款而来。在这个时期，我们的身体会发生一定的变化，我们的内心会面对一些新的问题，我们看待自然和社会的观点也会有所改变。这一节课就让我们一起来探讨“悄悄变化的我”这个话题。

## 学习目标

- 1.了解青春期的一些基本的生理和心理常识；
- 2.了解青春期特有的一些心理矛盾；
- 3.了解青春期特有的一些心理特征。



## — 探究点一：悦纳生理变化

### (一) 身体变化

活动一：各组同学欣赏自己组员从小到现在的照片，关注他(她)的变化。



(1) 不同时期的我们有不同吗？这说明什么？

变化：伴随着身体外形的明显变化，我们的内心世界也发生着变化。这说明了 we 开始进入青春期。

(2) 阅读教材P3。青春期是指哪个年龄阶段呢？在这一阶段身体会发生哪些变化？



青春期一般指人的发育过程中，介于儿童期和成年期之间的过渡期。它是继婴儿期后，人生第二个生长发育的高峰期。具体表现在：  
a. 身体外形的变化：身高，体重等；  
b. 身体内部器官的完善：心脏，肺脏，脑；  
c. 性机能的成熟。

### (3) 理解青春期的含义。

伴随着身体外形的明显变化，我们开始进入青春期。青春期是人一生中身体发育的重要时期。这一时期，我们的变化表现在三个方面：身体外形的变化，内部器官的完善，性机能的成熟。





## (二)青春带来旺盛的生命力



尽情挥洒



凝神专注



渴望新知



志愿服务

活动二：各组同学欣赏自己组员从小到现在不同时期的照片，关注他(她)的变化。





尽情挥洒



凝神专注



渴望新知



志愿服务

说一说：学生说出体验每种场景的感受。

生理变化带给我们旺盛的生命力，使我们的身体充满能量。我们拥有充沛的精力、敏捷的思维，对成长充满强烈的渴望，感觉生活拥有无限可能。

### (三)正确对待生理变化



青春里，部分同学生理变化带来的一些烦恼：  
如：①我的个子怎么没有别人高。②我不想出门了，脸上长了痘痘，难看死了。③体重又涨了，我不能再吃饭了，我要减肥。④我不敢在公共场所说话了，我的声音可难听了。

## (1) 这些学生为什么有这些烦恼？

处于青春期的我们，往往更加关注自己的外表。一些正常的生理现象可能给我们带来烦恼。

## (2) 你怎样帮助这些同学解决烦恼？说出你的理解。



受遗传、营养、锻炼、家庭环境、个人因素等影响，我们每个人的生理特征有所不同。我们要正确对待一些与别人不一样的生理变化。在追求外在美的同时，还要追求内在美，提高品德和文化修养等。

2016年10月20日下午，安徽省马鞍山市计生协会的社工给某初级中学七年级的200多名学生带来了一场青春期健康知识讲座。社工在讲座中指出，男生、女生有不同的生理变化，如男生的肌肉会变得强壮有力、长青春痘或粉刺等；女生来月经、乳房发育等，同学们要正确对待青春期发生的这些变化。

**(3)** 根据上述材料说说青春期的生理变化对我们的影响，我们又该如何面对这些变化？



**影响：**青春期的生理变化带给我们旺盛的生命力，使我们的身体充满能量。我们拥有充沛的精力、敏捷的思维，对成长充满强烈渴望，感觉生活拥有无限可能。但是，一些正常的生理现象也可能给我们带来烦恼。

**应对方法：**我们需要正视身体的变化，欣然接受青春花蕾的绽放。不因自己的生理变化而自卑，是我们对自己的尊重；不嘲弄同伴的生理变化，是我们对同伴的尊重；在追求形体、仪表等外在美的同时，也要提高品德和文化修养，体现青春的内在美。



## 一 探究点二：直面矛盾心理

### 活动三：自主探究



..... 我不喜欢爸爸妈妈干涉我的事情。可是，当我遇到麻烦时，还是渴望他们“出现”！



..... 升入初中以来，我有心里话不愿意对别人讲了。其实我挺希望有人能理解我！



..... 我从小学四年级开始学习击剑，今年在全区中小学击剑比赛中获得奖牌。班长让我在班会上给大家表演，我却不敢“亮剑”。

(1) 你遇到过类似的问题吗？（根据自己的实际情况回答）

(2) 与同学一起讨论产生这些问题的原因？



原因：伴随生理发育，我们的认知能力得到发展，自我意识不断增强，情感世界愈加丰富……这些变化让我们感到新奇，也使我们产生矛盾和困惑。

(3) 这些情况的具体表现是什么？

表现：反抗与依赖。产生强烈的成人感，对成人的意见有抵触情绪，但内心并没有完全摆脱对他人的依赖。闭锁与开放。内心活动丰富，但表露于外的东西少，将自己的内心封闭起来。容易感到孤独和寂寞，希望得到关心和理解。勇敢与怯懦。有时勇敢有时怯懦、比较害羞。





## 活动四：对症下药

情景一：我每天把自己一天的快乐和烦恼，记录到自己的日记本里。

情景二：今天和小明闹得不愉快，心里很烦。放学后，我去操场和别人打球，这让我忘记了烦恼。

情景三：我个子矮，大家都嘲笑我，所以整天闷闷不乐失去进取心，耽误了学习。有一天，我看潘长江的专访，听他讲自己的经历，他也曾被别人嘲笑身高矮，但是他却说“浓缩的都是精华”。从此以后，当别人再嘲笑我，我也用“浓缩的都是精华”来反驳他们。我再也不为个子矮而烦恼了。

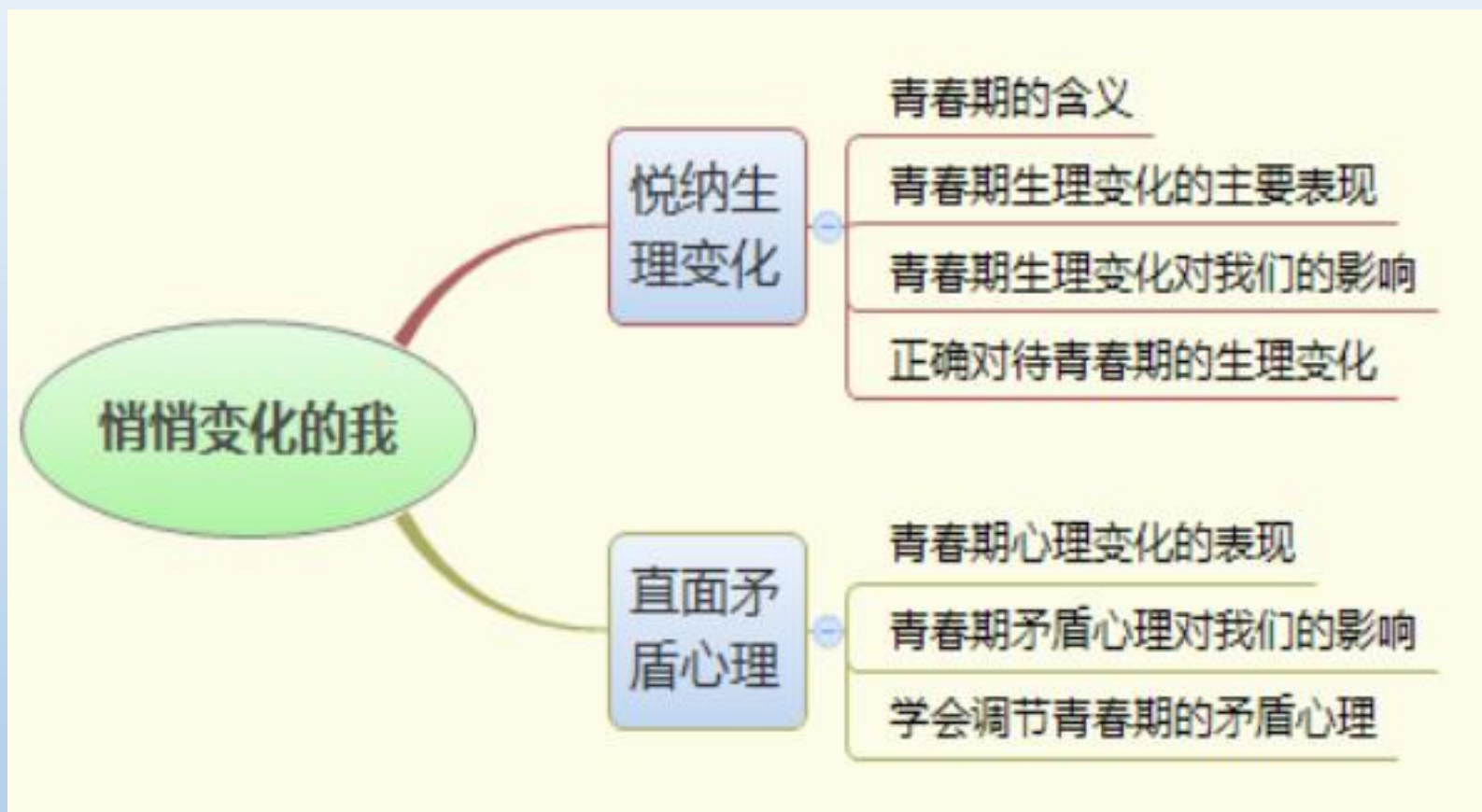
情景四：同桌把我心爱的铅笔盒碰到地上，摔坏了。我暗示自己不要着急，同桌也不是故意的，避免了与同桌发生矛盾。

(1)在你出现矛盾心理的时候，你是如何解决矛盾的？

①参加集体活动，在集体的温暖中放松自己；②通过求助他人，学习化解烦恼的方法；③通过培养兴趣爱好转移注意力；④学习自我调节，成为自己的“心理保健医生。”

(2)根据情景，“我”是怎么调节“我”的烦恼的？

情景一是把自己的想法写下来；情景二是参加体育活动，转移注意力；情景三是自我解嘲；情景四是自我暗示。



1. 青春期一般指10~20岁，它是人生发展的一个重要阶段。这一时期我们的身体变化主要表现在( **B** )

①自我意识的增强    ②性机能的成熟    ③身体外形的变化    ④内部器官的完善

A. ①②③

B. ②③④

C. ①②④

D. ①③④

2. 进入青春期，我们面临各种各样的烦恼，首先就是来自学习上的烦恼，61.7%的同学感到学习压力大，很多同学感到“在学习上我已经尽最大努力了，可是爸爸和老师总说我学习不用心，我难道就不想考大学？我难道不求上进？我认为我不是那样的人，为此，很苦闷、心烦。”摆脱这些烦恼，我们应该

( )

①搞好自己的学习，让父母放心 ②与同学和**A**朋友交往沟通 ③学会当自己的“心理医生” ④相信自己，排斥他人

A. ①②③

B. ①②④

C. ①③④

D. ②③④