

青少年科学调查体验活动指南

活力青春 健康护航

中国科协青少年科技中心 组编

科学普及出版社

· 北 京 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

青少年科学调查体验活动指南·活力青春 健康护航 /
中国科协青少年科技中心组编. -- 北京: 科学普及出版
社, 2024. 12. -- ISBN 978-7-110-10882-6
I . N8-62
中国国家版本馆 CIP 数据核字第 20249H0P49 号

策划编辑	许倩 史磊
责任编辑	许倩 孙海婷
封面设计	北京中科星河文化传媒有限公司
正文设计	中文天地
责任校对	邓雪梅
责任印制	李晓霖

出 版	科学普及出版社
发 行	中国科学技术出版社有限公司
地 址	北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编	100081
发行电话	010-62173865
传 真	010-62173081
网 址	http://www.cspbooks.com.cn

开 本	710mm × 1000mm 1/16
字 数	218 千字
印 张	15
版 次	2024 年 12 月第 1 版
印 次	2024 年 12 月第 1 次印刷
印 刷	河北鑫兆源印刷有限公司
书 号	ISBN 978-7-110-10882-6 / N · 263
定 价	49.80 元 (全套二册)

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社销售中心负责调换)

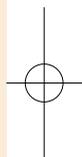
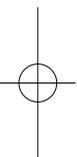
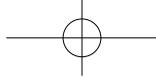


前言

青少年科学调查体验活动始于2006年，是由中国科学技术协会、中华人民共和国教育部、中华人民共和国生态环境部、中央精神文明建设办公室、中国共产主义青年团中央委员会共同主办的面向中小学生的科技实践活动。活动以简单的科学调查、科学探究为载体，帮助学生掌握科学研究的方法，鼓励学生关注身边的科学，培养其热爱祖国、崇尚科学和关心社会的意识。

青少年科学调查体验活动每年推出相关活动指南、资源包等活动资源，用以支持教师和学生参与活动。学生可以通过网站选择感兴趣的主题，并以活动指南作为参考框架，通过考察记录、查阅文献、设计制作、实验验证、总结交流等方法，学习与主题相关的科学内容，并在此基础上获取科学数据，通过活动官方网站与全国的青少年分享活动成果。

2025年，青少年科学调查体验活动推出两个新的主题：“人机共智”和“活力青春健康护航”，鼓励青少年体验和探究人工智能在日常生活中的应用，认识青春期身心健康的重要性，做紧跟时代发展脚步，拥有健康体魄的新时代接班人。希望实施单位和指导教师鼓励青少年积极参与。活动指南中如有不妥之处，请大家批评指正。





目 录

活动综述	1
活动一 青春期的身体密码	4
活动目标	6
任务一 调查青春期的身体变化	7
任务二 解密青春期的生理健康	11
任务三 探索青春期的脑发育	15
活动二 青春期的守护密码	18
活动目标	19
任务一 聊一聊你的烦恼	20
任务二 汇编《青春期生殖健康问题解答手册》	26
任务三 体验决策模拟游戏	29
活动三 青春期的情绪密码	32
活动目标	34
任务一 探寻脑与情绪的奥秘	35
任务二 调查情绪管理的妙招	39
任务三 体验积极的力量	46



活动四 青春期的社交密码

50

活动目标

52

任务一 调查不同的交友方法

53

任务二 人际交往的诀窍

56

任务三 对欺凌说“不”

60

活动五 青春期的健康密码

64

活动目标

66

任务一 调查青春期的健康饮食

67

任务二 自查青春期的体育锻炼

70

任务三 评估青春期的网络健康

75



活动综述

亲爱的同学们，青春期就像一场奇妙的旅程，悄悄地在每个人的生命里拉开帷幕。在这场旅程中，我们的身体悄悄地发生着变化，我们的内心也在经历着从未有过的波动。

青春期的身体变化，是大自然赠予我们的一份神秘礼物。我们的身体在悄悄地长大，声音在变低或变高，皮肤上可能会长出小小的痘痘，这些都是成长的信号。青春期的心理变化，就像是一场春雨，时而温柔细腻滋润心田，时而急促地敲打窗棂，让人在舒缓与激荡之间感受成长的节奏。

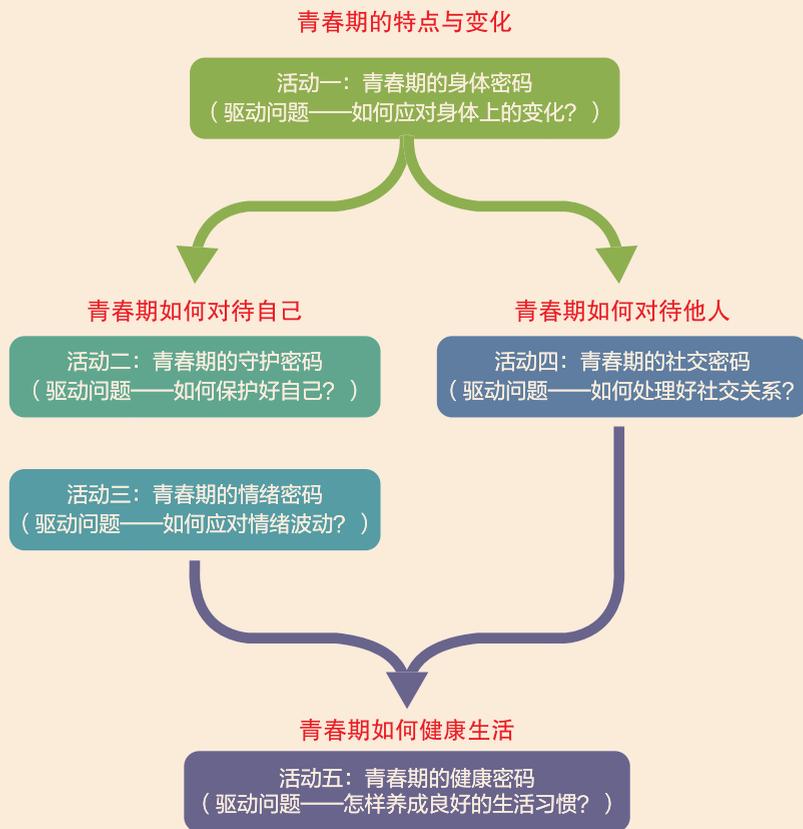
在这场旅程中，我们会遇到很多问题，比如“我的身体为什么和以前不一样了？”“我为什么会突然变得这么容易生气？”“我该如何和朋友相处？”，这些挑战就像我们在攀登高峰时遇到的陡坡，虽然起初看起来有些令人畏惧，但只要我们鼓起勇气迈出第一步，就会发现其实并没有想象中那么艰难。

同学们，青春期虽然不是我们人生中最长的一段“旅程”，但它却是最精彩、最难忘的。就像科学家通过观察自然现象来探索世界的奥秘一样，我们也需要通过了解自己的身体和心理，来探索成长的奥秘。

围绕青春期的生理和心理健康，“活力青春 健康护航”主题共设有 5 个活动，每个活动又包含若干项任务。活动一聚焦青春期身体变化的探索，同学们将通过调查活动，深入了解自身的成长变化。活动二着重于自我保护意识的培养，通过汇编《青春期生殖健康问题解答手册》和体验决策模拟游戏，提升同学们应对青春期挑战的能力。活动三关注情绪管理，将揭秘大脑与情绪的关系，调查调节情绪的方法，并感受积极情绪的力量。活动四聚焦社交能力提升，通过调查交友方法、体验人际交往诀窍和反对欺凌，帮助同学们建立健康的人际关系。活动五围绕健康生活方式展开，包括健康饮食、体育锻炼和网络健康三个方面的调查和评估，助力同学们养成良好的生活习惯。通过这些任务驱动类型的活动，同学们不仅能学习相关的科学知识，还能够领悟科学



的态度和方法。最终通过调查研究、试验验证和批判性思维，来探索和解决问题。

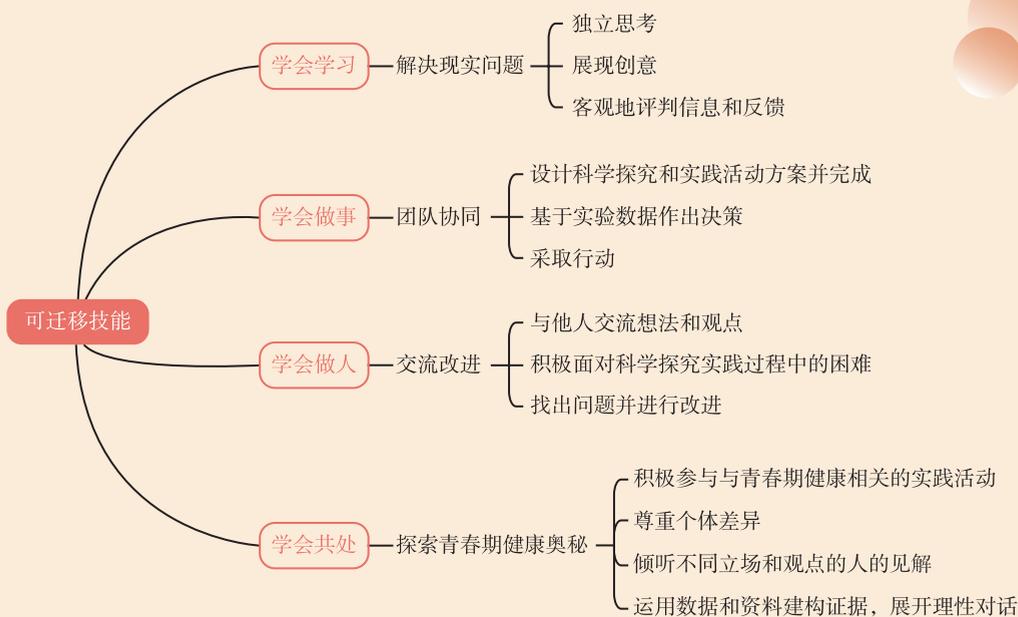


本册活动指南，旨在提高青少年的科学素养，活动设计契合联合国儿童基金会的可迁移技能概念。可迁移技能，也称核心能力、通用技能、软技能或社会情感技能等，包括问题协商与解决、情绪管理、共情和沟通等能力，利用这些能力连接、强化和发展其他技能，并构建更多知识体系。在青少年发展科学素质的过程中，可迁移技能是重要的“神奇黏合剂”，起着连接、强化和发展其他技能（识字和算术的基础技能、数字技能及特定的工作技能）的作用，以帮助青少年在知识、能力、态度等方面全面发展。

同学们，让我们在青春期的旅程中，勇敢地迈出每一步，用心去感受每一个成长瞬间。让我们一起面对青春期的挑战，用知识和勇气去探索成长的奥秘。让我们找到属于自己的幸福和快乐，让自己的青春之花绚烂绽放。



活动综述



活动一

青春期的身体密码



活动二

青春期的守护密码



活动三

青春期的情绪密码



活动四

青春期的社交密码



活动五

青春期的健康密码





活动一

青春期的身体密码



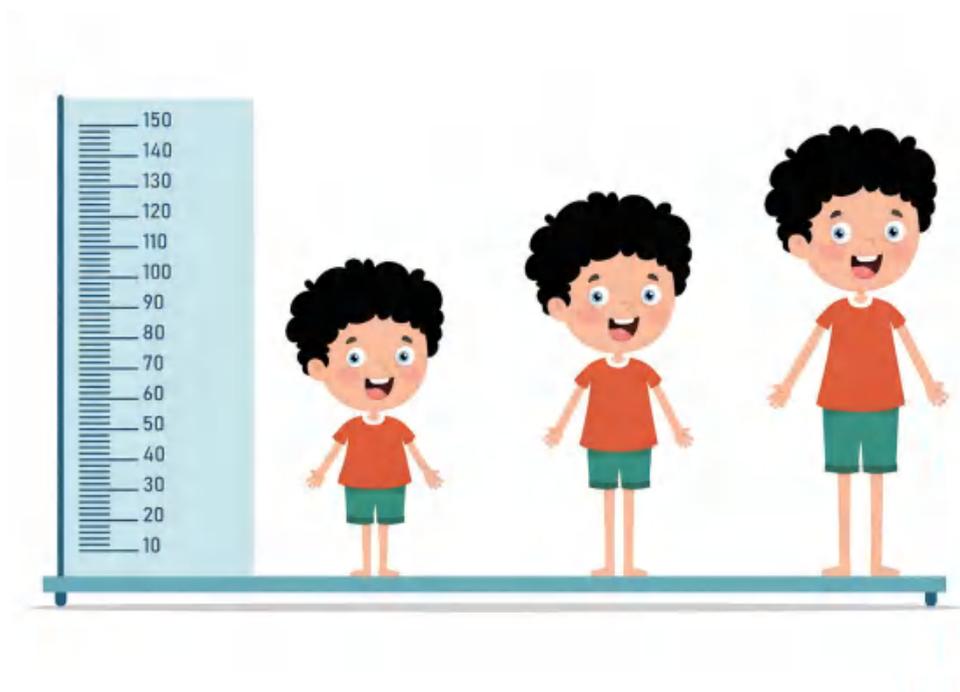
活动概述

最近，六年一班的同学各有各的烦恼，我们来听一听是什么问题。小明原先是学校合唱队的成员，但最近他发现自己的声音变了，不再那么好听了。小红发现自己的胸部慢慢变大了，她担心被人发现，每天都小心翼翼，不敢挺起胸来。小刚的脸上莫名长了好多痘痘，一挤还会出血，这让他心情糟透了。小云有次上厕所发现内裤上有血，以为自己得了什么怪病，心里很害怕。

同学们，你也有类似的烦恼吗？如何解决这些烦恼呢？俗话说“要想打败敌人，首先得了解敌人”。下面就让我们一起来了解身体的这些变化究竟是怎么回事，并且学习如何应对这些变化吧。



活动
青春期的身体密码



驱动问题：

进入青春期的我们，如何应对身体的变化？



活动目标

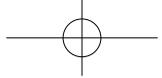
小学



- 了解青春期身体的主要变化。
- 学习生理健康知识，并能运用到自己身上。
- 知道神经元的结构，了解青春期的大脑正在经历飞速的发展变化。
- 能够积极地看待青春期，明白青春期是人生中不可或缺的阶段。

中学

- 了解青春期身体的主要变化及其相关激素的作用机制。
- 了解青春期大脑发育的特点。
- 能够根据自己已有的问题或困惑，掌握相关的生理健康知识。
- 能够从多个角度分析青春期的重要性。



调查青春期的身体变化

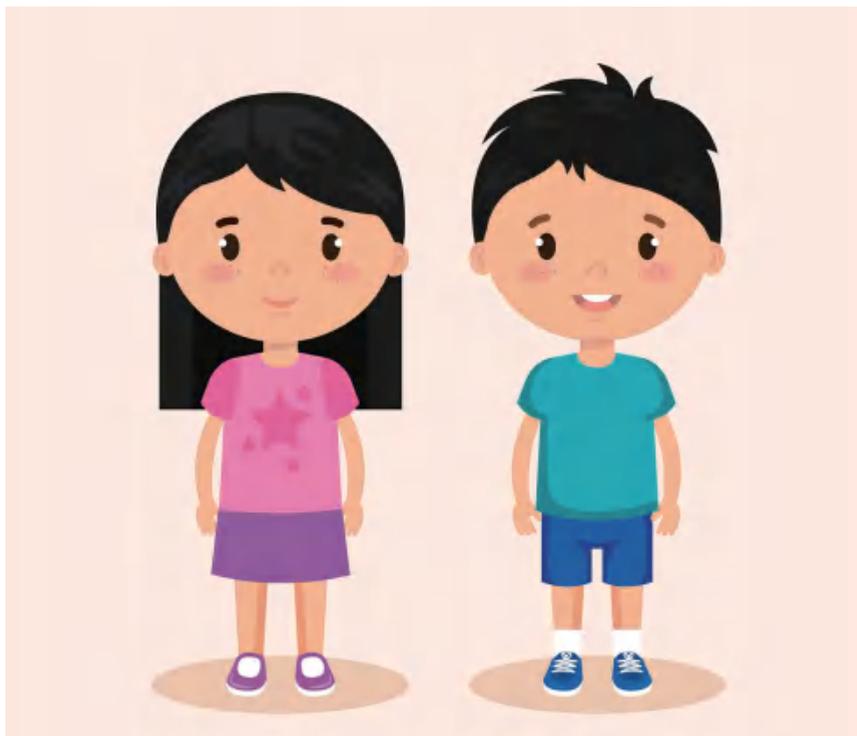


活动一

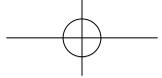
青春期的身体密码

同学们，如果将这些烦恼告诉家长，他们会笑着告诉你：“这些都是正常现象，因为你长大了，进入青春期啦”。你或许会疑惑“青春期是什么？为什么青春期会发生这么多身体上的变化？”

青春期是个体从儿童逐渐发育为成年人的过渡时期，是人成长过程中特殊且必经的阶段，让我们来揭示青春期的身体变化及其原因吧！



7



探索与调查

1. 男女生分组，讨论青春期自己的身体有哪些变化？
2. 男女生分组，查阅资料进一步调查在这些身体变化过程中，分别是哪些激素起了主要作用。

科学锦囊

激素就像身体里的小信使，它们是一种特殊的化学物质，虽然量不多，但是作用很大。人体内的激素引发了青春期的身体变化。



科学记录

表 1.1.1 青春期的身体变化及相关激素作用机制

年级：

班级：

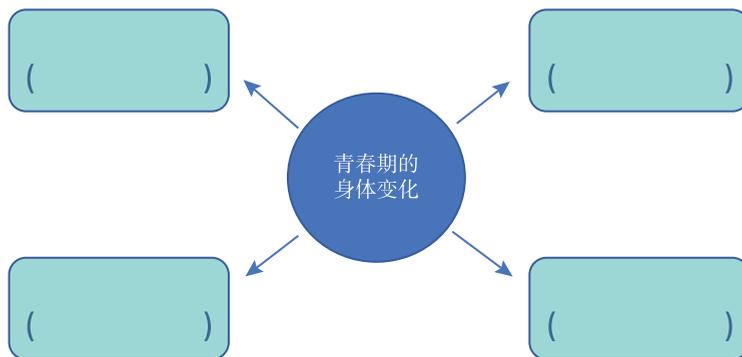
记录人：

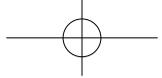
日期：

我是男生

我是女生

将青春期的身体变化写在气泡图中，并将起重要作用的激素写在相应的小括号内。





3. 男生女生一起将调查到的结果进行分享和交流，看看哪些激素是在男生女生的身体变化中都出现的？

4. 关于激素，你们想研究哪些问题？请从下面3个问题中任选其一进行研究，或者自己提出问题并进行研究。

(1) 为什么青春期男生的声音会变，而女生的声音变化不大？

(2) 为什么青春期男生和女生都会长体毛和痘痘，但男生的体毛会更长，还会长胡须，通常长痘痘的情况也比女生严重呢？

(3) 什么是性早熟？性早熟是一种疾病吗？

5. 将你们研究得到的结论跟大家分享。

小贴士

在查阅资料的时候，请注意确认信息来源并做好标注。当对同一个问题的研究出现不同结果时，注意信息来源并比较其差异。

有哪些方法可以判断信息的可信度呢？

1. 核查信息来源，如是否源自正规出版社出版的书籍或政府部门、权威教育机构、国际组织或官方媒体网站正式发表的文章。

2. 核查提供信息的作者是否具有专业的资质或者是某领域的知名专家。

3. 搜索同一信息，至少对比3个其可靠来源的内容是否一致。

4. 检查信息中所提供的数据是否注明出处，是否注明可供查验的参考文献。



交流与分享

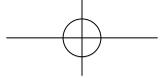
通过探索与调查，你们对青春期的身体变化有了哪些新的认识？对身体内的激素是否有了更多的了解？之前对青春期的担心和烦恼是否减轻了一些？和同学相互交流，说出你们的感受吧。

科普小课堂

青春期有早有晚

小婷发现周围的女同学都陆续来了月经，但是自己还没有动静。她有点担心是不是自己的身体出了问题。其实青春期的开始和结束时间受多种因素影响，包括营养和健康状况、遗传、环境和种族等。例如，肥胖的女孩可能会较早进入青春期，而营养不良的女孩可能会较其稍晚些。此外，青春期进入得早晚还受遗传因素影响。

青春期的启动年龄因人而异，女孩的青春期启动年龄为8~13岁，男孩为9~14岁。如果女孩到了13岁还没有乳房发育，男孩到了14岁还没有睾丸增大，建议去医院就诊。



解密青春期的生理健康

同学们，前面的任务我们一起了解了青春期身体会发生的变化，那面对突如其来的变化，我们到底该怎么办呢？是默默忍受，还是积极应对？怎样做才能让青春期的生理健康保持最佳状态？就让我们一起踏上这场探索之旅，寻找答案吧！



探索与调查

1. 男女生分组，使用问卷法调查同学在面对青春期身体变化时，有什么疑惑或问题。

青春期生理健康问题调查问卷（样例）

亲爱的同学，我们是×年级×班的学生。我们正在进行一项关于青春期生理健康问题的调查活动，希望占用你一些宝贵的时间。你只需根据实际情况回答，没有对错之分，我们会确保参与者的隐私和信息安全，感谢你的支持！

以下问卷包括 10 道题目，大约需要 5 分钟完成。

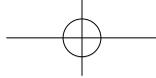
女生版

1. 你的年龄：（ ）

A. 10 ~ 12 岁

B. 13 ~ 15 岁

C. 15 岁以上



2. 对收集回来的问卷数据进行统计，看看大多数人都会对哪些身体变化产生疑惑或问题。（注意：统计时要尊重被调查者的隐私，可以利用多种图表来分析统计结果。）

3. 男女生分组，查阅资料或向保健医生咨询，了解与之相关的生理健康知识。



科学记录

表 1.2.1 青春期的生理健康知识

年级： 班级： 记录人： 日期：

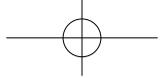
我是男生 我是女生

序号	青春期的身体变化	相关的生理健康知识
1		
2		
3		
4		



交流与分享

在本任务中，我们学到了很多青春期的生理健康知识，哪些是你之前不知道的？哪些是你之前存有误区的？欢迎你分享自己对于青春期生理健康认知的改变，并且将你学到的知识应用到生活中去，健康地度过青春期，愉快地享受每一天。



探索青春期的脑发育



活动一

青春期的身体密码

同学们，青春期是不是让你觉得有点“麻烦”？你有没有想过，为什么长期的生物演化要为人保留青春期这一特殊的发展阶段呢？其实青春期是人一生发展过程中极为重要、不可缺少的时期。青春期除了看得见的身体上的变化，连我们看不见的脑，也经历着快速而剧烈的变化。那青春期的脑究竟经历了哪些变化？这些变化对人体又有哪些影响？让我们一起去探索吧。



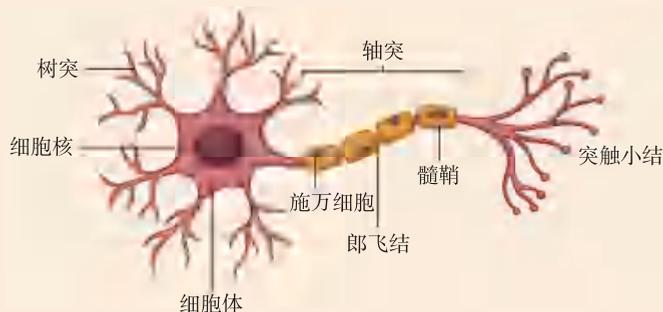


探索与调查

1. 认识大脑的基本结构单元——**神经元**，并用黏土制作一个神经元模型，标出它的组成部分。

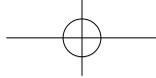
科学锦囊

神经元是神经系统的主要细胞成分，组成神经系统的基本结构和功能单位。每一个神经元都由3个部分组成，分别是树突、胞体和轴突。总的来说，树突的功能是接收信号、胞体的功能是处理信号、轴突的功能是输出信号，树突和轴突之间传递信息的结构叫作突触。



2. 分小组合作查阅资料，调查青春期的脑发育有哪些特点。重点讨论神经元细胞的树突、细胞体、轴突和突触的生长变化在青春期有哪些特点。

3. 尝试用示意图或模型的方式，展示儿童期到青春期的脑发育变化。



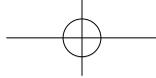
交流与分享

通过对本活动的学习、讨论，你对青春期的脑发育有了哪些新的认识？正是由于青春期的大脑具有超强的可塑性、适应能力和学习能力，所以青春期是挑战与机遇并存的重要时期，也是一生中富有冒险精神和创新精神的时期。和同伴们交流和分享，你打算如何利用青春期大脑的优势，大胆探索、创新呢？



活动

青春期的身体密码



活动二

青春期的守护密码



活动概述

在青春期我们的身体会发生很大变化，情感也会变得更加复杂。这些身体和情感的变化可能会引起一些疑问和困扰，所以本活动将探讨一个非常重要的话题——生殖健康。

生殖健康关乎人的身体和心理健康，以及如何与他人建立健康的关系。你对生殖健康的知识了解多少？你是否有这方面的困惑或苦恼？让我们一起学习，一起成长，一起迈向更加健康和自信的未来。

驱动问题：

从身体和心理两方面出发，如何在青春期保护好自己？



活动目标



活动二

青春期的守护密码

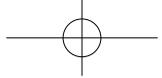
小学



- 了解青春期会面临的身体和心理上的烦恼。
- 了解如何获取可靠的健康信息和资源。
- 了解一些基础的生殖健康知识。
- 自尊和自爱，培养对自己身体变化的积极心态。

中学

- 调查周围同学在青春期的身体和心理烦恼。
- 能够针对已有的问题或困惑，通过自我学习和请教专家的方式寻求答案。
- 能够通过学习结果，整理出一本关于生殖健康的问题解答手册。
- 能够在面对生殖健康相关的问题时，考虑到每个选择的后果并做出正确的选择。
- 了解不安全性行为的风险和后果。
- 能够将所学习到的知识，通过决策模拟游戏的方式分享给更多人。



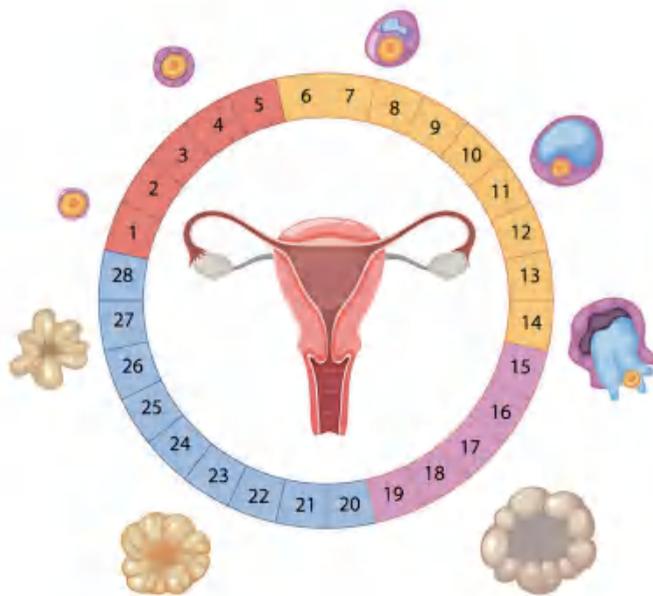
活力青春

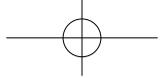
健康护航



聊一聊你的烦恼

对于青春期身体和情感的变化，你有哪些困惑和疑虑？探索自己的身体和情感是成长的一部分，每个人的情况又有所不同，下面让我们在一个开放、尊重、安全的沟通氛围，自由地提问和分享关于青春期的变化。

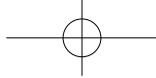




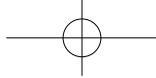
二、选择题

【关于身体】

1. 你知道在青春期生殖器官会发生哪些变化吗？（ ）
 - A. 完全不了解
 - B. 知道一点，但不太清楚
 - C. 比较了解
 - D. 非常了解
2. 你知道如何保持生殖器官的卫生吗？（ ）
 - A. 完全不了解
 - B. 知道一点，但不太清楚
 - C. 比较了解
 - D. 非常了解
3. 你知道哪些常见的生殖系统疾病吗？（ ）
 - A. 完全不了解
 - B. 知道一点，但不太清楚
 - C. 比较了解
 - D. 非常了解
4. 你知道如何预防生殖系统疾病吗？（ ）
 - A. 完全不了解
 - B. 知道一点，但不太清楚
 - C. 比较了解
 - D. 非常了解
5. 你是否了解生育的基本知识？（ ）
 - A. 完全不了解
 - B. 知道一点，但不太清楚
 - C. 比较了解
 - D. 非常了解
6. 你是否知道常见的避孕方法？（ ）
 - A. 完全不了解
 - B. 知道一点，但不太清楚
 - C. 比较了解
 - D. 非常了解

**【关于心理】**

7. 你是否知道如何与异性建立健康的友谊和关系? ()
- A. 完全不了解
B. 知道一点, 但不太清楚
C. 比较了解
D. 非常了解
8. 你是否对自己的身体形象感到满意? ()
- A. 不满意
B. 基本满意
C. 比较满意
D. 非常满意
9. 你是否知道如何接纳自己的身体变化? ()
- A. 完全不了解
B. 知道一点, 但不太清楚
C. 比较了解
D. 非常了解
10. 你是否知道如何尊重与你不同性别的同学? ()
- A. 完全不了解
B. 知道一点, 但不太清楚
C. 比较了解
D. 非常了解
11. 你是否知道什么是性侵害和性骚扰? ()
- A. 完全不了解
B. 知道一点, 但不太清楚
C. 比较了解
D. 非常了解
12. 你是否知道如何防范性侵害和性骚扰? ()
- A. 完全不了解
B. 知道一点, 但不太清楚
C. 比较了解
D. 非常了解



13. 你是否知道如果遇到性侵害或性骚扰时应该怎么办? ()

- A. 完全不了解
- B. 知道一点, 但不太清楚
- C. 比较了解
- D. 非常了解

三、开放性问题

1. 你对生殖健康知识还有哪些疑问或想要了解的内容?

2. 你认为学校或家庭应该如何更好地开展生殖健康教育?

感谢你参与本次调查问卷, 你的反馈对我们非常重要, 它将帮助我们更好地了解青少年在生殖健康方面的需求和疑惑, 并提供相应的支持和资源!

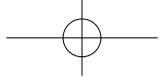
3. 整理问卷结果, 统计大家对哪些问题了解最少, 比较关心哪些问题。将你们的调查结果分类记录下来。



科学记录

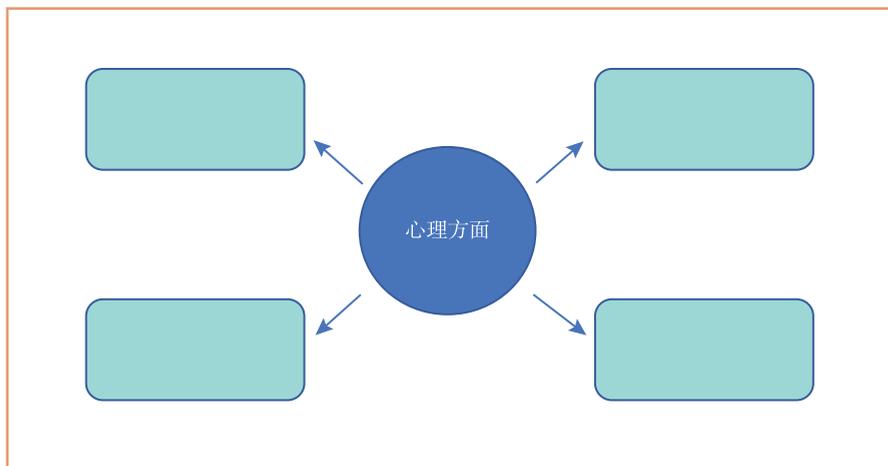
表 2.1.1 生殖健康的困扰和疑问

年级: 班级: 记录人: 日期:



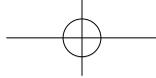
活动二

青春期的守护密码



交流与分享

通过小组讨论，你们汇总了哪些关于生殖健康的问题和困扰？是身体方面的问题较多，还是心理方面的问题较多？可以在班级里分享调查结果。



活力青春

健康护航



汇编《青春期生殖健康问题解答手册》

在上个任务中我们已经调查了同学们对青春期生殖健康的问题和困惑，这些问题关系到我们如何照顾自己和做出健康选择。如何来解答这些问题和困惑呢？让我们一起来探寻答案吧。



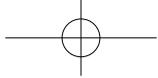
探索与调查

1. 分小组讨论，针对收集到的问题，如何寻找答案。

小贴士

针对一些比较简单、明确的问题，可以查阅书籍寻找答案；针对一些比较复杂，在书中很难找到答案的问题，可以去咨询学校心理健康老师和校医等专业人员。

2. 根据讨论结果，小组分工对问题开展调查和探索，记录收集的信息，以及信息的来源。



3. 将收集到的所有答案进行整理，分析信息的来源，就答案的可靠性进行商议，选出最可靠的答案，编写一本《青春期生殖健康问题解答手册》。

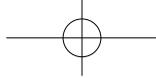
小贴士

编写《青春期生殖健康问题解答手册》的注意事项

在我们编写《青春期生殖健康问题解答手册》之前，先了解一些编撰手册时的注意事项。

1. **准确性**：确保所有信息都是从科学书籍和专家老师那里获取的，避免错误内容误导读者。
2. **使用正确的术语**：使用正确的医学术语来讨论生殖健康，不要用日常俗语，这有助于减少尴尬感，并表明这是一个正常的健康话题。
3. **隐私保护**：在讨论个人经历或案例时，确保匿名处理，保护个人隐私。
4. **分章节**：将手册内容分成不同的章节，每个章节专注于一个特定的主题。
5. **增加可读性**：为了增加手册的可读性可以使用大号字体、清晰的图表和图片。
6. **正面语言**：使用正面和鼓励性的语言，避免负面或批判性的表述，避免任何形式的偏见或歧视。
7. **审校机制**：在发布之前，让专业人士进行审校，确保信息的准确性。
8. **反馈机制**：提供一个反馈渠道，让读者可以提出问题或建议。

4. 各个小组之间相互传阅，梳理各个手册的优点和改进方向，评选出一些有特色的手册。



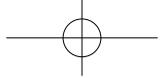
活力青春

健康护航



交流与分享

你们完成了自己的《青春期生殖健康问题解答手册》吗？你们想如何推广它，让更多的人学习了解相关内容呢？后期你们还可以根据读者的反馈更新和修订手册，帮助大家做好健康的第一责任人。



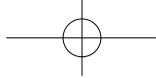
体验决策模拟游戏

你们听过决策模拟游戏吗？决策模拟游戏是一种通过模拟现实生活中的情境，让玩家在模拟情境中做出决策并体验决策结果的游戏。这种游戏具有趣味性和互动性，可以帮助我们在面对生殖健康的相关问题时，理解不同选择的后果，从而在现实生活中做出更明智的决策。让我们一起来体验决策模拟游戏吧！



互动与体验

1. 根据之前的访谈调查结果,选取一些大家比较关心的问题,设计模拟情境。
2. 结合曾经接触过的媒体报道、文学作品等,讨论是否出现过与模拟情境相关的内容。
3. 思考并讨论面对这种情境时可以怎么做?列出可能会出现的几种选择,并分别列出做出相应选择后的结果。
4. 利用情景剧的方式展现这些模拟情境,并让观众做出不同的决策,然后分别表演出不同决策产生的结果。
5. 通过绘制决策树或制作互动故事书的方式,展示在遇到生殖健康问题时,每个选择引发的不同结果,从而了解不同决策产生的后果。



小贴士

参考情境

情境一：性教育课堂

情境描述：在学校的性教育课上，老师讲解了关于生殖健康的知识，包括月经、遗精等生理现象。

问题任务：选择是否向老师提问一直困扰你但不好意思问的问题。

选择 1：课后向老师勇敢提出你的问题。

结果 1：老师耐心回答你的问题，你的困惑终于被解决，你感觉到很轻松。

选择 2：不敢开口提问。

结果 2：你的问题没有得到解决，依然为此烦恼。

情境二：同伴压力

情境描述：你的朋友邀请你一起观看不适宜影片。

问题任务：选择是否拒绝朋友的邀请。

选择 1：没有拒绝朋友的邀请，与朋友一起观看。

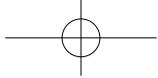
结果 1：事后感觉非常羞愧和后悔，但朋友还约了你下次继续观看。

选择 2：拒绝了朋友的要求，并表明了自己的态度，劝说朋友也不应看。

结果 2：朋友说了一句“扫兴”，但以后不再邀请你观看这些影片。

情境三：性骚扰

情境描述：在公共场合（如公交车上），有人贴身靠着你，还时不时用手触碰你的隐私部位。



问题任务：选择如何应对这种骚扰。

选择 1：默默忍受。

结果 1：那个人更加肆无忌惮，不恰当的动作越来越大。

选择 2：逃离，赶紧下车。

结果 2：暂时逃离了危险，但是心里留下阴影，以后都不敢独自乘坐公交车。

选择 3：大声呼救，寻求周围人和司机的帮助。

结果 3：那个人在众人指责中下了车，你也得到了别人的安慰，心理没有受到太大的损伤。

情境四：网络安全

情境描述：你在社交媒体上结交了一个网友，他想让你拍一些比较隐私的照片相互交换，增进感情。

问题任务：选择是否答应他的要求。

选择 1：在他的哄骗诱导之下，拍了照片发给他。

结果 1：被网友威胁敲诈。

选择 2：毅然地拒绝了这种要求，并且看清了网友的不怀好意，将网友拉黑。

结果 2：吸取这次教训，以后在网上交友时更加谨慎。



交流与分享

通过本活动的图书绘制或情景剧表演，你们对关于生殖健康问题的决策是不是有了更深的理解？在小组里说一说你们的感受。期待你们能够将生殖健康图书或情景剧表演，分享给更多的人，让更多的青少年都能够明白“你的选择塑造你的未来，明智地做出决定，对自己的行为负责”，从而安全、健康地度过宝贵的青春期！



活动三

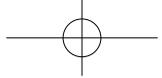
青春期的情绪密码



活动概述

一天，学校举办了一场篮球友谊赛，小明所在的队伍与邻校的队伍进行了激烈的对抗。比赛进行到下半场，小明的队伍落后，他感到非常焦虑和沮丧。在一次防守中，小明因为过于急躁，不慎犯规，导致对方队伍获得了罚球机会。罚球后，对方队伍得分，小明的队伍落后更多，小明感到非常自责和愤怒。这时，小明的情绪突然爆发，他大声抱怨裁判的判决，甚至向队友发泄不满。他的脸色涨红，呼吸急促，声音提高，显得非常激动。

同学们，你们有过类似的情绪体验吗？本来情绪淡定，处变不惊的你，进入青春期后突然就变得情绪激动，动不动就生气，甚至控制不住。你知道这是为什么吗？你想要更好地解决这个问题吗？让我们一起来揭开青春期的情绪奥秘。



活动三

青春期的情绪密码



驱动问题：

处在青春期的我们，如何应对情绪波动？



活动目标

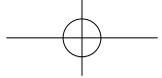
小学



- 知道人的思想、情感等心理活动和大脑有关。
- 了解大脑可以分成不同的区域，每个区域具有不同的功能。
- 了解负责情绪产生和情绪调节的大脑区域不是一个，且它们的发育速度不一样。
- 学习情绪自我管理的方法，并能运用到自己身上。
- 学习产生积极情绪的方法，并能运用到自己身上。

中学

- 了解大脑皮层分为顶叶、枕叶、额叶和颞叶 4 个主要区域，以及它们所负责的主要功能。
- 了解负责产生情绪的脑结构是位于边缘系统的杏仁核，而负责调节情绪的脑结构是额叶。
- 了解青春期时期，大脑边缘系统的发育速度远远快于额叶，从而导致了情绪容易爆发。
- 调查和学习管理情绪的方法。
- 运用情绪管理的方法，管理自己的情绪。
- 运用简单的量表测试自己的情绪调节能力。
- 学习和运用产生积极情绪的方法，并分享给他人。



探寻脑与情绪的奥秘

同学们，情绪是怎么产生的呢？它和人体的哪个器官有关？古人认为心脏主管人的思想、情感，因此“情”字就带有竖心旁。现代科学发现人的思想、情感等心理活动，其实都和脑有关。看来如果我们想弄清青春期情绪容易波动的秘密，就得从探索脑开始。



探索与调查

1. **提出问题：**为什么处于青春期的人容易情绪失控？
2. **分析问题：**想要解答上面这个问题，需要先了解哪些更基础的问题？



例如：

- 什么是情绪？情绪是怎么产生的？
- 情绪由什么控制或调节？
- 大脑中负责产生情绪和控制情绪的功能区域有哪些？
- 青春期这些功能区域的发育情况如何？

3. 寻求答案：分小组合作查阅资料，尝试找出以上问题的答案。注意辨别资料的来源，考察资料的可靠性。



科学记录

年级：

班级：

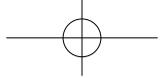
记录人：

日期：

为什么处于青春期的人容易情绪失控？

1. 什么是情绪？情绪是怎么产生的？
2. 情绪由什么控制或调节？
3. 大脑中负责产生情绪和控制情绪的功能区域有哪些？
4. 青春期这些功能区域的发育情况如何？

4. 思考解释：根据你们查到的资料，结合自己的语言，解释青春期容易情绪失控的原因。



交流与分享

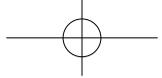
通过实践活动，你们对青春期脑发育有了哪些新的认识？大脑中负责产生情绪和调节情绪的区域分别是什么？为什么青春期容易出现情绪失控的情形？请展开组际讨论，交流思考。如果想让汇报更加形象、有趣，建议你们可以利用黏土制作一个大脑皮层区域模型，来辅助展示结论。



科普小课堂

情绪会影响学习吗

大脑的边缘系统中有一个与记忆密切相关的结构——海马体。海马体在记忆中的主要作用是编码形成新的记忆和解码提取已有的记忆，并且与空间定位能力有着密切关系。在解剖结构上，海马体和杏仁核是直接连在一起的，这意味着情绪和记忆在一定程度上会互相影响。



例如，过高的压力水平所引发的负面情绪，会激活人体合成一种名为皮质醇的激素。这种激素被称为“压力分子”，它会通过血液流遍全身，甚至进入大脑。由于海马体上存在大量的皮质醇受体，就像有很多“停车位”专门给皮质醇停靠。如果压力太大，皮质醇就会变得太多，“挤坏”海马体，导致其发育异常或功能受损，从而影响学习和记忆效果。

因此，学会调节和管理情绪对于保护大脑的海马体功能、维持良好的学习和记忆能力至关重要。同学们一定要重视起来，掌握有效的情绪管理方法，让自己的大脑健康发育，学习和生活都能更加顺利。



调查情绪管理的妙招

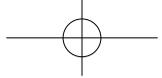


活动三

青春期的情绪密码

通过前面的任务，我们已经知道，在进入青春期之后，大脑负责情绪激活和启动的边缘系统的发育速度要远远大于负责调节和控制情绪的额叶，这就导致了处于青春期的我们一方面情绪体验增强，另一方面却难以控制自己的情绪体验。但是过激过强的情绪可能会带来一系列不必要的麻烦，还可能伤及自己或他人。那如何更好地管理情绪呢？让我们一起去探索吧。





趣味测试

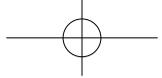
每个人的情绪调节能力一样吗？测一测你的情绪调节能力。

情绪调节能力测试*

想知道自己的情绪调节能力如何吗？请根据自己的情况做出“是”或“否”的判断，不要思考过多，根据第一反应进行选择。（限时2分钟）

1. 如果在和朋友约好的活动中，对方突然放了你鸽子，你可能会感到非常生气和失望，这种情绪可能会影响你一整天的心情，甚至让你不想再和对方交往。
2. 如果你在食堂排队打饭，有人跑到前面插队，你当时感觉不爽，但过会儿就忘了，不会一直为这件事恼火。
3. 如果你在一次重要的表演或展示中，因为紧张而出现了失误，这会让你在之后的几天里反复回想那个失误，甚至影响你对下一次表演或展示的信心。
4. 如果你因犯错而挨老师批评，你会把它当成一次学习的机会，不会一直沮丧。
5. 如果你第一次去某餐厅吃晚饭，发现菜品和服务都很差，这会毁掉你整天的好心情。
6. 如果因为前方道路出现交通事故，你被堵在路上，最后上学迟到，你整个上午都一肚子火。
7. 如果自行车坏了，你的情绪不会受到太大影响。因为你知道，送到修车铺就可以解决问题。
8. 如果你在一次小组讨论中，提出了自己的想法，但被其他同学否定了，这可能会让你感到沮丧和失落，甚至在之后的讨论中不想再发表意见。
9. 如果你原本是获得“三好学生”的热门人选，结果你没评选上，不如自己的人却评选上了，但你很快就释怀，不会纠结太久。
10. 如果你在和朋友聊天时，不小心说错了话，导致朋友生气，这可能会让你在之后的几个小时甚至几天里都感到内疚和焦虑，反复琢磨自己当时应该说才更好。

* 测试题仅为趣味测试，而非专业评估测试，因此结果仅供参考。



计分表：

题号	回答(是/否)	分值	题号	回答(是/否)	分值
1			6		
2			7		
3			8		
4			9		
5			10		
总分					

计分方式和结果：

第1、3、5、6、8、10题，回答“是”，计1分，回答“否”计0分，第2、4、7、9题，回答“是”得0分，回答“否”计1分。

得分在7分及7分以上，表明你是情绪“恢复缓慢”的人；得分在3分及3分以下，表明你是“迅速恢复”的人，有较强的情绪调节能力。

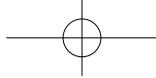


探索与调查

1. 分小组讨论和交流，说说你认为什么是“情绪管理”。

科学锦囊

情绪管理并不是指抑制情绪，情绪的健康表达是情绪管理的第一步，比如，说出你的感受、找朋友倾诉、健康的宣泄、写日记等。当情绪表达不起作用，情绪变得非常强烈且难受时，就需要第二步，即调节情绪。调节情绪的方法也有很多，包括转移注意力、自我安慰、呼吸练习、转换看问题的角度、做运动等。



科学记录

2. 小组讨论和交流，说说自己平时习惯用哪些方式表达情绪，这些方式中哪些是健康的？哪些是不太健康的？（可以结合具体的事例来表述。）

表 3.2.1 我的情绪表达方式

年级:	班级:	记录人:	日期:
健康的		不太健康的	
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	

3. 调查你身边的同学、老师或者家人，看看大家平时都会用哪些方式调节情绪，哪些你没有想到的方法，可以作为情绪调节备选妙招。



科学记录

表 3.2.2 情绪调节方式调查表

年级:	班级:	记录人:	日期:
调节情绪的方式		我准备尝试的方式	
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	



互动与体验



活动三

青春期的情绪密码

让我们一起来学习一些调节情绪的方法。

方法一：三角呼吸法

当你感受到强烈的情绪时，你的呼吸会变得又快又浅。通过改变呼吸方式，你的情绪会再次平静。试一试，用手指沿着三角形三条边上的箭头方向移动，每次呼吸时都数到3，见图 3.2.1。

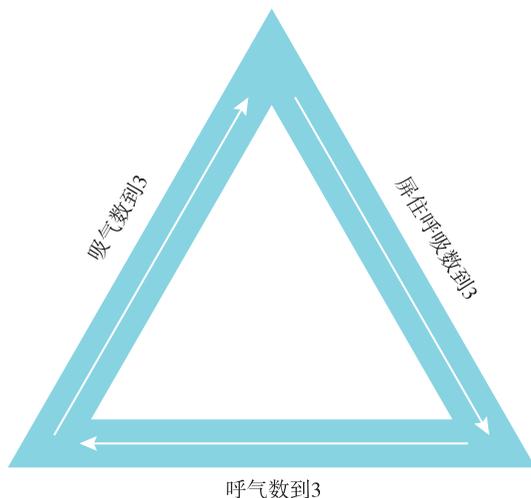
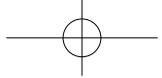


图 3.2.1 三角呼吸法示意图

方法二：转换你的想法

思维是你的大脑试图理解世界的方式。当有什么事情不确定时，你的大脑会尽最大努力编造一个故事来解释它。例如，一群你不认识的孩子在公园里玩儿，你从他们身边走过时，他们都在笑。你不知道他们为什么笑，所以你的大脑可能会编造一个故事，比如：

- ◇ 他们在嘲笑我。
- ◇ 其中一个人刚刚讲了一个有趣的笑话。
- ◇ 他们只是在公园里玩儿得很开心——他们没有嘲笑我的理由。



如果你的大脑经常产生非常消极的想法，那也没关系。但请记住，想法不是事实，你完全可以选择一个更积极的想法。现在请你试一试，将消极的想法转换成与之相匹配的积极想法。



科学记录

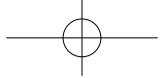
表 3.2.3 消极想法转换表

年级:	班级:	记录人:	日期:
消极的想法		积极的想法	
学校不是每个人都喜欢我		×× 和 ×× 都是我的朋友，他们喜欢我	
我换了新眼镜，明天肯定会有一堆人嘲笑我		明天究竟会有多少人会注意到我的新眼镜呢？好期待	



交流与分享

通过对本活动的调查、讨论和练习，你对情绪管理有了哪些新的认识？你学到了哪些管理情绪的方法？在学习前和学习后，你的情绪管理能力有没有发生改变？欢迎你分享亲身经历的案例，帮助更多的人学会如何管理情绪，做自己情绪的主人。



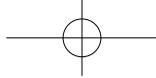
科普小课堂

什么是真正的情绪健康

你认为什么是情绪健康？很多人都以为，情绪健康就是要摆脱负面情绪，维持正面情绪。但其实心理学上的情绪健康是指在対的时间有対的感受，并能有效地管理这些感受。

情绪体验是一种正常的生理和心理现象，我们不必为某种情绪体验感到羞耻。你看过《头脑特工队》这部电影吗？这部电影展现了每一种情绪都有它的作用和价值，即使是一些负面情绪也有它的作用和价值。

我们在成长过程中会遇到各种问题和挑战，难免会失望和烦恼。我们的目的不是消灭这些情绪，而是寻求健康的方式来管理好这些情绪，不让它们伤害自己。



活力青春

健康护航



体验积极的力量

同学们，你有没有过这样的体会，有时候一件小事就让心里像吃了蜜一样甜。其实呀，生活中有很多小方法可以帮助我们增加积极的情绪体验，让我们的每一天都变得更加美好！

现在，就让我们一起来探索这些能让心情变好的小妙招吧！说不定，你会发现自己有很多隐藏的“开心秘籍”呢！

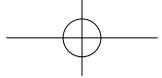


互动与体验

让我们来体验一些可以增加积极情绪的小妙招！

方法一：愉快事情列表

生活中有哪些事会让你感到愉悦呢？创建一个列表，在上面列出能够让自己感到愉快的事情。这样当遇到情绪困扰时，就可以从这个列表中选择一些事情去做，从而帮助你更快地调节情绪。



科学记录

表 3.3.1 我的愉快事情列表

年级:	班级:	记录人:	日期:
1.			
2.			
3.			

方法二：接纳自己的言语练习

自我接纳是指通过各种方式充分地接纳真实的自己。很多时候，我们受到情绪问题的困扰，就是不愿意接纳自己，用苛刻的眼光挑剔自己，把个人的特点看成缺点。我们可以通过一些积极的练习，改变心里那些“不接纳自己”的想法，比如“我不够漂亮”“我很笨”“我没有能力”，等等。

接纳自己的言语有很多，比如“我这样也没有什么不好”“美不是统一的标准，我有属于自己的美”“我可以有多种多样的特征，我不需要被贴上任何标签”“我的性格很好，我并不需要所有人都喜欢我”……你能把这些话大声地读出来吗？试一试，你可以写出更多接纳自己的语句吗？



科学记录

表 3.3.2 我的自我接纳语句

年级:	班级:	记录人:	日期:
1.			
2.			
3.			



方法三：感恩日记

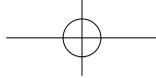
写感恩日记也是一种很有效的方法，它鼓励人们专注于生活中的积极方面，通过记录和回想感激的事物来提升幸福感和生活满意度。通过写感恩日记，我们可以更加珍惜生活中的美好时刻，培养积极的生活态度，增加积极的情绪体验。你可以尝试写一周的感恩日记，每天固定一个时间段（早晨或睡前），每次只需要简单几句话即可。你可以感恩他人，也可以感恩自己，或者任何一件小事。



科学记录

表 3.3.3 我的感恩日记

表 3.3.3 我的感恩日记	
年级：	班级：
记录人：	日期：
时间	我感恩的事
示例	我很感激： 1. 晴朗的天气。 2. 美味的晚餐。 3. 今天朋友说的那个笑话让我很开心。 4. 我很自豪，因为我今天帮助了我的同桌。
周一	
周二	
周三	
周四	
周五	



续表

时间	我感恩的事
周六	
周日	

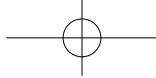
活动三

青春期的情绪密码



交流与分享

在本活动中，我们学到了很多放松心情、调动积极情绪的好方法，哪种方法对你最有效？欢迎你实践一段时间后和大家分享对你最有用的方法，并且说明自己的变化。你还可以把你学到的方法进行推广，帮助更多的人学会如何积极生活，享受每一天。



活动四

青春期的社交密码



活动概述

小华和小文本来是一对形影不离的好朋友，他们经常一起上学、一起做作业，周末也会一起出去玩。小学毕业后，他俩还升入了同一所初中的同一个班级。最近，小文发现小华的行为开始有些变化。小华交了一群新的朋友，他们经常在课间休息时聚在一起，讨论一些小文不太了解的话题。小文感觉自己被他们排除在外，他开始担心自己和小华的友谊是否会因此受到影响。

同学们，你也有类似的烦恼吗？你在交朋友时又遇到了哪些烦恼呢？青春期的社交问题比起儿童时期更加复杂。下面就让我们来探讨，如何更好地处理青春期的社交问题吧。



活动四

青春期的社交密码



驱动问题：

如何在青春期处理好社交关系？



活动目标

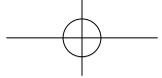
小学



- 了解交朋友的重要性。
- 能够讨论和学习交朋友的多种方式。
- 了解倾听的重要性,能够讨论出 1~3 条符合合格的倾听者的条件。
- 进行共情训练,能够换位了解别人的感受和想法。
- 了解什么是欺凌,认识到不能欺凌别人,遇到欺凌应该寻求帮助。
- 能够根据剧本表演情景剧,并能利用所学习的知识,讨论如何应对某些社交冲突场景。

中学

- 了解人的性格有不同的维度,不同性格的人交友方法可能不同。
- 能够讨论不同的交友方法,并找出属于自己的、积极有效的方法。
- 了解倾听的重要性,能够讨论出 4~6 条符合合格的倾听者的条件。
- 进行同感训练,能够从别人的角度看待问题。
- 了解什么是欺凌,以及欺凌的几种形式。
- 讨论作为被欺凌者和旁观者,应该如何应对欺凌行为,并能制订出相应方案。
- 表演情景剧,能够利用所学习的知识改变情景剧,使其更加积极、正面。



调查不同的交友方法



活动四

青春期的社交密码

同学们，人是社会性动物，需要与他人建立联系和互动，以满足情感、交流、合作等需求。从出生起我们就和家人紧密地联系在一起，随着我们慢慢长大，会交到新的朋友，建立新的友谊。但是不同人的社交程度是不同的，有些人特别喜欢交朋友，有些人则只喜欢跟少数固定的朋友来往。让我们来彼此分享，大家都是如何交朋友的吧！





探索与调查

1. 分小组讨论，回想在生活中结交新朋友的故事，记录下结交新朋友的方法。



科学记录

表 4.1.1 结交朋友的方法

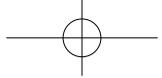
表 4.1.1 结交朋友的方法			
年级:	班级:	记录人:	日期:
序号	我更愿意用于结交新朋友的方法		
1			
2			
3			
4			

2. 汇总全班结交朋友的方法，总结在生活中可以通过哪些途径结交到新朋友。
3. 小组讨论，说说为什么需要朋友，以及如何维护友谊。



交流与分享

通过小组交流，你们是否发现每个人交朋友的方式都不尽相同？交友方法不是固定的，可能因时因地因人而异。请你分享自己的积极有效的交友方法吧！



科普小课堂

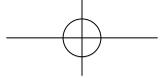
内向和外向，孰优孰劣

内向和外向是十六型人格测试*里的一个维度，描述一个人获取能量的方式。外向的人倾向于从与他人的互动中获得能量，他们通常喜欢社交活动，喜欢与人交谈，可能更倾向于结交更多的朋友，并且在人际交往中更主动。而内向的人则倾向于从独处或小规模亲密互动中获得能量。他们可能更喜欢安静的环境，在社交场合可能更为谨慎和保守，更倾向于与少数几个朋友保持深入的关系。

需要强调的是，外向和内向都是很好的性格，不存在优劣之分。外向的人在群体活动中往往能迅速融入，充满活力；内向的人则在深度思考和专注任务时表现出独特的优势。一个内向的人可能在小规模或深度的社交互动中表现得非常出色，而一个外向的人也可能在需要独处时展现出高度的专注力。每个人的性格都是多面的，可能在不同情境下表现出外向或内向的倾向。

此外，MBTI 只是一个工具，用于帮助人们更好地了解自己和他人，而不是用来给人贴标签的。性格是复杂的，每个人都是独一无二的。

* 十六型人格测试，英文简称为 MBTI，是一种广泛使用的性格评估工具，它基于瑞士心理学家卡尔·荣格的心理类型理论发展而来。



人际交往的诀窍

在我们的人生旅途中，友谊是一盏明灯，照亮我们前行的道路。然而，正如任何一段旅程都可能遇到风雨，我们的友谊之路也并非总是一帆风顺。你和朋友之间有过矛盾吗？你在人际交往时又遇到过哪些烦恼呢？应该如何应对这些社交烦恼呢？

通过分享彼此的故事和经验，我们可以相互启发，找到解决社交烦恼的新方法。让我们一起来学习一些人际交往的诀窍吧！



互动与体验

互动体验一：做一个合格的倾听者

1. 阅读下面的故事材料。

故事材料：谁是更好的倾听者？

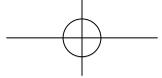
人物：明明、洋洋、小磊（3个人是好朋友）

地点：学校操场上

对话节选：

小磊：洋洋，前两天你都没有来学校，为什么呀？

明明：是呀！我也好几天没见你啦，你跑哪儿去了？



洋洋：哎！你们不知道，这两天我爸爸妈妈总是吵架，谁也不理谁，后来我跟妈妈回外婆家住了两天，就没来上学，其实我不想去外婆家。

小磊：原来是你爸爸妈妈吵架了。

明明：我最喜欢去我外婆家了，那里有很多果树，什么水果都有，我一去就爬到树上摘果子吃，真是太美了。

小磊：洋洋，你不想去外婆家吗？

洋洋：是的，我想来上学，可是妈妈还是帮我请假，带我回外婆家了。

明明：回外婆家多好呀，还休息两天！别说这些了，走吧，咱们去玩儿球！

洋洋：我不想玩儿，我想坐一会儿。

小磊：明明，要不你先去玩儿吧，我陪洋洋待一会儿。

.....

2. 小组讨论：分析在这段故事中，谁是更好的倾听者，为什么？

3. 小组讨论：一个合格的倾听者需要怎样做？写出你认为的答案。



科学记录

表 4.2.1 成为合格的倾听者方法清单

年级：

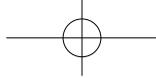
班级：

记录人：

日期：

倾听是一个很重要的社交技能，然而能够做到安静地倾听别人并不容易，甚至是相当困难的，怎样才算是一个合格的倾听者呢？小组讨论一下，写出你们的答案。

序号	倾听的方法
1	
2	
3	
4	
5	



4. 每组派出一名代表主述你们的讨论结果，小组其他成员可以进行补充。

互动体验二：共情训练营

1. 换位思考练习（指尝试去理解他人的需要和感受）：以小组为单位，讨论以下问题，讨论后每组派一名代表说说小组讨论的结果。

1a. 你正在房间里写作业，妈妈突然进来唠叨你房间太乱，你会怎么做？

1b: 如果你是妈妈，进门看到孩子的房间很乱，你会怎么做？

2a: 你正在教室里认真听讲，突然有同学在后面大声说话，打扰了你。你会怎么做？

2b: 如果你是那位说话的同学，你希望周围的同学怎样对你？

3a: 你和朋友约好一起去公园玩儿，但朋友迟到了很久，你会怎么做？

3b: 如果你是那位迟到的朋友，你希望对方怎样对待你？

4a: 你在小组讨论中提出了一个想法，但被其他同学否定，你会怎么做？

4b: 如果你是那位否定别人意见的同学，你希望对方怎样回应？

2. 积极原因追溯练习（指要尽可能地站在他人的角度，对他人的行为做出合理的解释，替他人的行为寻找恰当的理由）：以小组为单位，讨论以下问题，把可能的原因记录下来。讨论后每组派一名代表说明小组讨论的结果。分析你找到的理由会给你带来怎样的影响？

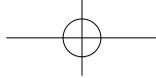
1. 小华和你说话总是带刺、很伤人，可能的原因有哪些？

a:

b:

c:

d:



活动四

青春期的社交密码

2. 云云和你在一起时总爱占你的便宜，可能的原因有哪些？

a:

b:

c:

d:

3. 你跟小明同学说话时，他总是爱搭不理的，可能的原因有哪些？

a:

b:

c:

d:

互动体验三：正确地沟通与交流

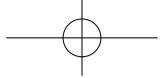
1. 结合之前学习的关于倾听、换位思考及积极原因追溯的方法，以小组为单位，讨论活动概述中“小华和小文”的社交烦恼如何解决，尝试从不同角色的视角表达感受和观点。

2. 你还可以列举一些发生在自己身上或别人身上的社交烦恼，讨论如何解决。



交流与分享

在本任务中，我们学到了很多人际交往的诀窍，哪些是你已经做得很好的？哪些是你做得还不够好的？欢迎分享自己做得好的一面，并且努力改善自己做得还不够好的一面。



活力青春

健康护航

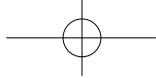


对欺凌说“不”

小李同学进入青春期后，毛发生长旺盛，班上有个同学无意间看到他旺盛的毛发，就给他取了个外号“人猿泰山”。小李很不喜欢这个外号，只要听到别人喊他这个外号，他就会跟别人叫嚷：“不许这么喊我！”同学却觉得他小题大做：“一个外号而已，真是开不起玩笑。”

如果你是小李，你会怎么看待被别人起外号这件事？你认为这是欺凌，还是小李“小题大做”？让我们说说自己的想法吧。





互动与体验



活动四

青春期的社交密码

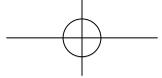
1. 每个小组抽取一个题目进行情景剧表演。

情景一：操场上，小强正漫不经心地走着，忽然一个同学走上来故意撞了他一下，还反过来推搡小强，怪他没长眼睛。这时旁边又过来两个人，也附和那位同学一起推搡小强，让他下次小心点儿。小强不敢说话，低着头蜷缩在角落里。几个人闹够了，笑着离开了。只留下小强偷偷在那儿抹眼泪。

情景二：小梅小时候受伤留下了后遗症，走路有点跛。班里有一群人在小丽的带领下专门跟她过不去，对她评头论足，并以此为乐。一天，她们又凑在一起谈论小梅的跛脚，看到小梅来了后轰然散开。小云本来想跟小梅交朋友，但受到小丽的威胁：“你怎么和那个瘸子玩儿呀，你跟她交朋友我可不理你了。”小梅变得越来越郁郁寡欢。

情景三：明明偶然间发现，他们班同学小刚在社交媒体上造谣他偷东西。从那时起他就感觉经常有人在他背后指指点点，小声议论。他也不知道如何自辩，慢慢被孤立，变得越来越沮丧。

2. 每个小组上台进行表演。
3. 情景剧表演完后，分组讨论以下问题：
 - (1) 刚才的表演中给你留下深刻印象的是哪个？说说原因。
 - (2) 剧中受欺凌的人会有怎样的感受？
 - (3) 你觉得受欺凌的人应该怎么做？
 - (4) 如果你是旁观者，你会怎么做？



交流与分享

通过情景剧表演，你有什么感受和体会？说一说如果你面对欺凌或者看到同学被欺凌会怎么做？还可以全班同学和老师一起，制订一个防止校园欺凌的方案，从被欺凌者、欺凌者和旁观者的角度分别给出可操作的方法。

科普小课堂

哪些行为算是欺凌

同学们，你知道什么是欺凌吗？它可不是简单的打打闹闹，而是很严重的行为！欺凌是指一个同学故意欺负另一个同学，让对方感到很受伤，不管是身体上还是心理上。而且，这种欺负不是偶然发生的，可能会反复出现，让被欺负的同学很难受。

欺凌包括但不限于以下几种形式：

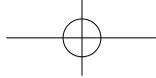
1. 身体上的欺凌：故意打别人、故意推别人、强行拿走别人的东西等。
2. 言语上的欺凌：用很难听的话骂别人、给同学起难听的外号、拿别人的缺点或者失误来开玩笑、嘲笑别人等。
3. 社交上的欺凌：故意不和某个同学玩儿、不和某个同学说话，让他感到自己被大家抛弃了、编造关于别人的假消息，让其被误解。
4. 网络上的欺凌：在社交媒体上用难听的话骂别人、在网上编造关于别人的假消息，让其名誉受损、把别人的秘密发到网上，让其感到羞耻。



活动四

青春期的社交密码

同学们，欺凌行为是很不好的，不管是身体上的，还是言语上的，或者是在网上，都会给被欺负的同学带来很大的伤害。如果你看到有人被欺负，或者自己被欺负了，一定要勇敢地告诉老师或家长，让他们来帮助你。我们每个人都要友善待人，让校园成为温暖的地方！



活动五

青春期的健康密码



活动概述

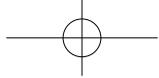
小梦的一天

早上起床时，闹钟响了好几次，小梦还是不想离开温暖的被窝儿。最后匆匆忙忙地起床，来不及吃早餐就赶往学校。到了上午第二节课，她的肚子就开始“咕咕”叫，注意力也难以集中。

吃午饭时，小梦听网上说“碳水”是减肥大忌，为了追求苗条的身材，她硬是不吃米饭，随便扒拉几口菜就算完事。

体育课上，小梦觉得运动又累又会出汗，就故意躲到阴凉处与同学聊天。

到了晚上入睡时间，小梦躺在床上看手机，总是一看就停不下来，结果熬夜导致第二天早上又很难起床。



活动五

青春期的健康密码

看完“小梦的一天”，你们有什么想法？你们在生活中会不会也出现这些情况呢？你们知道这些情况背后隐藏的健康隐患吗？你们想不想找到解决这些问题的方法，养成健康的生活方式呢？让我们一起走进这个活动，探索青春期健康生活方式的奥秘，帮助自己和身边的人更好地成长吧！

驱动问题：

怎样在青春期养成良好的生活习惯，让自己更健康呢？



活动目标

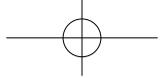
小学



- 查阅资料，了解青春期的饮食需要注意什么。
- 自查平时的饮食习惯是否合理。
- 统计自己一周时间的运动情况，并查阅资料确认自己的运动量是否达标。
- 测试自己的上网情况是否健康。
- 了解多巴胺在成瘾机制中的作用。
- 能够进行实验，探究饮料中的含糖量。

中学

- 能够对照青春期的饮食建议，调整自己的饮食习惯。
- 能够利用所学习的知识，为自己设计一份健康食谱。
- 设计调查问卷，调查青春期学生的运动情况。
- 认识运动与内啡肽的关系。
- 测试自己的上网情况，制订健康上网的方案。
- 比较多巴胺与内啡肽的相同和不同。
- 能够认识到含糖饮料对身体健康的危害。



调查青春期的健康饮食

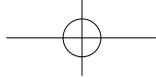


活动五

青春期的健康密码

同学们，你觉得自己的饮食习惯健康吗？青春期的我们正处于生长发育的关键时期，这个阶段对饮食结构有没有特殊的需求呢？带着这些疑问，让我们一起来探索青春期的健康饮食吧。





探索与调查

1. 分小组查阅《中国居民膳食指南（2022）》，找出指南中对青春期的学生提出了哪些饮食建议。
2. 对照这些饮食建议，小组内自查平时的饮食习惯（可以将一天的饮食进行分类，如三餐、零食、水果、饮品等）是否有不合理的地方。
3. 分小组查阅《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》，根据自己的性别和年龄，自查体重指数是否在正常范围。
4. 有些同学为了保持身材苗条而节食，有些同学却控制不住自己暴饮暴食，根据自查得到的数据，并结合《中国居民膳食指南（2022）》中的建议，分小组讨论提出今后饮食的调整方法。



科学记录

表 5.1.1 我的饮食习惯调查表

表 5.1.1 我的饮食习惯调查表			
年级:	班级:	记录人:	日期:
序号	健康饮食建议	我的饮食习惯	如何调整
1			
2			
3			
.....			



交流与分享

通过调查活动，你觉得自己平时的饮食习惯合理吗？有哪些需要调整的地方？怎样能够更好地督促自己进行调整？你还可以利用所学习的青春期的营养学知识，为自己设计一份健康食谱，并在班级进行交流和分享。



活动五

青春期的健康密码



自查青春期的体育锻炼

你有没有发现，身边有些同学总是精力充沛、活力满满，而有些同学却容易疲劳、缺乏活力呢？青春期的我们正处于身体快速成长和发育的关键阶段，拥有一个强健的体魄对我们来说至关重要。

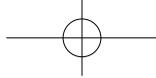
那么，怎样才能让我们的身体更加健康、更有活力呢？运动对我们的身体到底有哪些好处呢？又该如何科学地进行运动，才能达到最佳的强身健体的效果呢？带着这些疑问，让我们一起开启对青春期运动健身的探索之旅吧。



探索与调查

1. 回忆和统计自己上一周的运动时长和强度。
2. 分小组合作，查阅《儿童青少年科学健身 20 条》*，找出其中针对青春期学生的运动建议。
3. 对比统计结果和运动建议，分析并自查运动量是否达标。
4. 小组设计问卷，调查全班同学的运动自查情况。
5. 统计问卷结果，分享你们得出的结论。

* 国家体育总局为儿童青少年身心全面发展提供的科学健身指导性文件。



活动五

青春期的健康密码



科学记录

表 5.2.1 一周运动情况统计表

年级：

班级：

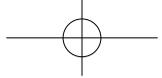
记录人：

日期：

时间	运动类型	运动时长	运动强度（低、中、高）
周一	例：跑步	例：30 分钟	例：中强度
周二			
周三			
周四			
周五			
周六			
周日			

运动强度说明：

- 低强度：轻松的活动，如散步，几乎不感到疲劳。
- 中强度：活动时呼吸加快，但还能说话，如快走、慢跑。
- 高强度：活动时呼吸急促，说话困难，如短跑、快速游泳。



5. 你认为学校或家庭可以采取哪些措施来帮助青少年增加运动量？（可多选）

- A. 学校增加体育课和课外活动的时间
- B. 家长鼓励和支持孩子参加运动
- C. 学校和社区提供更多的运动设施和场地
- D. 组织运动比赛和活动，激发学生的运动兴趣
- E. 其他（请说明）：_____

非常感谢你的配合，祝你学业进步，生活愉快！



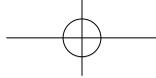
交流与分享

通过这次调查，你对自己的运动情况有了哪些新的认识？你能否根据所学知识给自己制订一份新的运动计划？将你制订好的计划与同学进行交流和分享，大家互相提意见，互相督促，共同养成良好的运动习惯。

科普小课堂

运动与内啡肽

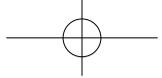
同学们，你有没有这样的经历，在运动过后，虽然身体有些疲惫，但内心却感到一种莫名的愉悦和满足，仿佛所有的烦恼都被抛到了脑后，整个人都充满了活力。这种奇妙的感觉，其实和我们身体里的一种神奇物质有关，它就是内啡肽。



当我们进行运动时，身体会受到一定的刺激，大脑就会释放出内啡肽。内啡肽就像我们身体里的“快乐信使”，它能够与大脑中的特定受体结合，产生一种愉悦感和幸福感，让我们在运动后感到心情舒畅、精神振奋。

运动对我们的身体和心理健康都有着诸多好处，而内啡肽的释放就是其中的关键因素之一。它不仅可以让我们在运动后感到快乐，还可以帮助我们缓解压力、减轻疼痛、提高睡眠质量。当你在学习或生活中遇到压力和烦恼时，不妨去运动一下，让内啡肽来帮助你赶走坏心情。

同学们，让我们爱上运动吧！无论是跑步、打球，还是跳绳、游泳，只要动起来，就能让内啡肽在我们身体里发挥作用，缓解我们的压力和焦虑。让我们在运动中释放青春的活力，拥抱健康的生活！

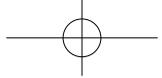


评估青春期的网络健康

小红是一名初二的学生，她在课余时间喜欢上网，和同学之间发发消息、聊聊天，分享在网上看到的有趣的事物。可是小红的爸妈觉得小红是网络上瘾，耽误学习，禁止小红再上网。小红觉得很委屈，她认为父母剥夺了她正常娱乐的权利。

同学们，你怎么看待这件事？你认为小红上网休息是正常娱乐还是“网络上瘾”？让我们来说说自己的想法吧！





趣味测试

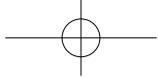
你是否健康地上网

● 测试量表

如今网络已经成为我们必不可少的“日常用品”，网络极大地提高了信息获取的效率，促进了人与人之间沟通与交流，丰富了教育资源和娱乐资源。但是同时，“是否会网络上瘾”这个问题也总是困扰着我们。那么，到底什么样的表现是“网瘾”呢？做一下这个测试，看看你是否健康地上网？

根据自身的实际情况，选择相应的答案。

题目	几乎不	很少	有时候	大多	总是
1. 你有没有本来打算只上一会儿网，结果玩着玩着就超出了预定时间呢？	1	2	3	4	5
2. 你是否会因为上网，而忽略作业，把时间都花在上网呢？	1	2	3	4	5
3. 你是否觉得上网时获得的快乐，比其他任何事情所带来的快乐更强烈呢？	1	2	3	4	5
4. 你会在网上结交新朋友吗？	1	2	3	4	5
5. 你有没有因为上网时间太长，被家人唠叨过？	1	2	3	4	5
6. 你有没有因为上网时间太长，结果学习的时候觉得好累、学不进去呢？	1	2	3	4	5
7. 你会不会忍不住一直检查微信等聊天软件有没有新消息呢？	1	2	3	4	5
8. 你是否因为上网，导致学习成绩不够理想呢？	1	2	3	4	5
9. 当家人询问你上网做什么时，你会有所保留或隐藏吗？	1	2	3	4	5
10. 当现实生活中有点烦闷的时候，上网会让你觉得特别开心吗？	1	2	3	4	5
11. 快到上网时间时，你会不会特别着急，想赶紧去上网呢？	1	2	3	4	5
12. 你觉得没有网络，生活会很无聊吗？	1	2	3	4	5
13. 如果有人在你上网的时候打扰你，你会生气骂人、觉得特别烦吗？	1	2	3	4	5
14. 你会因为上网而熬夜，牺牲睡眠时间吗？	1	2	3	4	5
15. 在不上网的时候，你是否会一直惦记着上网？	1	2	3	4	5
16. 你上网时常说“再过几分钟就好了”，但总是控制不了自己？	1	2	3	4	5
17. 你是否曾尝试过缩短上网时间，但最终发现很难做到呢？	1	2	3	4	5
18. 你有没有偷偷上网，并不告诉家人上了多久？	1	2	3	4	5
19. 你更愿意把时间花在網上，而不是和朋友出去玩吗？	1	2	3	4	5
20. 你是否会在没有上网时感到心情郁闷、情绪不稳定，而一旦上网后就感觉心情舒畅、烦恼全消呢？	1	2	3	4	5



● 计分规则

将 20 道题目的分值加起来，得到一个总分。

● 测试结果

➤ 20~23 分：正常网络使用者

你只是把网络当成一个获取信息或者放松的工具，网络只是你生活的一部分，没有对它产生依赖。虽然有时候你可能会在网上待得久一点，但你还是能很好地控制上网的时间。

➤ 24~49 分：轻度成瘾

你有点儿上瘾的趋势，但还没有完全依赖网络。有时候，你可能会在网上待得比计划的时间久一点，但总体上你还能控制自己。只要注意一下，就不会有问题哦。

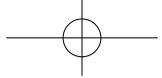
➤ 50~79 分：中度成瘾

你对网络的依赖已经比较明显了。你可能会发现自己对时间的控制变弱了，对网络的依赖越来越强，人际关系也开始变得敏感，生活变得有点乱，情绪也变得不稳定。这时候，你需要认真对待这个问题，尝试调整自己的上网习惯。

➤ 80~100 分：重度成瘾

你已经完全被网络控制了，网络成了你的精神寄托。你在网络上可能会感到很兴奋，但离开网络后，就会陷入抑郁、恐慌、后悔等负面情绪。你的社交能力也在下降，上网行为已经严重影响到你的生活了。这时候，你需要尽快寻求帮助，调整自己的生活方式。

（说明：本测试仅为趣味测试，若有“网瘾”相关困惑，请寻求专业医生的帮助。）



探索与调查

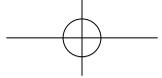
1. 匿名统计全班同学的测试结果，总结大家的上网情况。
2. 为什么我们在看短视频、玩网络游戏时会觉得那么愉悦？在做这些事时头脑中分泌较多的是哪一种“快乐分子”？这种快乐分子和运动时分泌的内啡肽是同一种吗？它们有什么区别？分小组分工查阅资料进行调查。
3. 分小组讨论和交流，说说怎样的上网行为是健康的，怎样的上网行为是不健康的？除了娱乐，网络还可以用来做什么？



科学记录

表 5.3.1 “快乐分子”大调查

年级:	班级:	记录人:	日期:
运动时产生的内啡肽		上网时产生的_____	
不同点	相同点	不同点	
项目	运动时产生的内啡肽	上网时产生的_____	
相同点			
不同点			



交流与分享

通过对本活动的测试、调查和讨论，你对“什么是健康上网”有了哪些新的认识？可以结合学习到的知识，全班讨论和交流，制定一个健康上网的标准或方案，并且尝试在全校推行。

科普小课堂

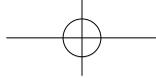
多巴胺与成瘾

当我们上网玩游戏、看有趣的视频或者和朋友聊天时，会感觉特别开心、特别兴奋。其实，这都是因为我们的大脑里有一个神奇的“快乐分子”在起作用，它的名字叫“多巴胺”。

虽然多巴胺被很多人称为“快乐因子”，但其实多巴胺的分泌不能给人直接带来快乐。多巴胺更多的是让人脑生成“欲望”“愿望”“我想”“我要”等意向。也就是说多巴胺并不产生快乐，而是对奖励所产生的快乐进行预期判断；我们对于奖励获得的满足感也不是来自奖励的绝对值，而来自奖赏的意外感。彼得·达扬等科学家把这一现象称为“奖励预测误差”。

多巴胺的“奖励预测误差”现象中就蕴含着成瘾的可能，网络上对多巴胺功能诟病最多的是它的成瘾机制，有“多巴胺使人坠落，内啡肽使人升华”“拒绝多巴胺，迎接内啡肽”等说法。

但其实多巴胺并没有什么错，它就是一种推动强化学习的化学物质，在人类的演化过程中扮演了极为重要的角色。但人类自己创造出了大量容易引发成瘾的东西，比如电子游戏、小视频推送、成系列的盲盒或卡牌等。人脑中的多巴胺工作机制让人迷失在这些无意义的活动里。因此，我们更应该去了解多巴胺的工作机制，才能从人为的成瘾泥潭中脱颖而出，投入更有意义和价值的学习与生活。



拓展任务

检测饮料中的含糖量

小刚特别爱喝含糖碳酸饮料，他几乎每天都把含糖碳酸饮料当水喝，觉得这样很爽口；小云则特别喜欢喝奶茶，每顿饭后，她都会买一杯奶茶来解解腻，觉得这样很惬意。同学们，你平时有爱喝的饮料吗？这些看似美味的饮料，其实隐藏着不少坏处哦。让我们来做一个实验吧！



实验材料

常见的含糖饮料（可乐、雪碧、果汁、奶茶等）、白砂糖、电子秤、烧杯、量杯、酒精灯、三脚架、搅拌棒、标签纸、马克笔



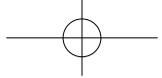
方法与步骤

1. 在每个烧杯上贴上标签，注明饮料名称。
2. 用量杯分别量取每种饮料 100mL，并倒入对应的烧杯中。
3. 将每种饮料分别放到酒精灯上加热至沸腾，不断搅拌，直至水分蒸发，留下黏稠的糖浆。
4. 将糖浆冷却至室温。
5. 使用电子秤分别称量每种饮料提取出的糖浆重量，并记录下来。
6. 将等重的白砂糖倒入另一个烧杯中，作为参照物，可以更直观地了解各饮料中的糖分含量。



交流与分享

通过实验，你对饮料成分表中的含糖量是否有了更直观的认识？过多地摄入糖分对健康有什么危害？我们平时如何选择更健康的饮品？在班级进行讨论和交流，说说你的想法。



指南策划：姜景一 任伟宏 曹艳磊 张 为
编写撰稿：叶兆宁 叶 艳