

班级积极心理

团体辅导设计

BANJI JIJI XINLI TUANTI FUDAO SHEJI

管以东

主编



合肥工业大学出版社
HEFEI UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

班级积极心理 团体辅导设计

BANJI JIJI XINLI TUANTI FUDAO SHEJI

管以东

主编



图书在版编目(CIP)数据

班级积极心理团体辅导设计/管以东主编. —合肥:合肥工业大学出版社,2016.2
ISBN 978-7-5650-2661-4

I. ①班… II. ①管… III. ①心理健康—健康教育—中小学—教学参考资料
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 027794 号

班级积极心理团体辅导设计

管以东 主编

责任编辑 王钱超

出版	合肥工业大学出版社	版次	2016年2月第1版
地址	合肥市屯溪路193号	印次	2016年3月第1次印刷
邮编	230009	开本	787毫米×1092毫米 1/16
电话	人文编辑部:0551-62903205 市场营销部:0551-62903198	印张	20.25 彩插 0.25 印张
网址	www.hfutpress.com.cn	字数	432千字
E-mail	hfutpress@163.com	印刷	合肥学苑印务有限公司
		发行	全国新华书店

ISBN 978-7-5650-2661-4

定价:40.00元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社市场营销部联系调换。

精神



班主任心理培训(望湖小学)



教师归属感培训(大地中学)



家庭亲子心理辅导(合肥市第二十九中学)



共建家园舒展心灵(淝河小学)



中国蓝天团体心理教师联盟大拓展
(滨湖岸上草原)



中国团体心理辅导论坛分享(合肥)



教师团体凝聚力培养
(郎溪路小学)



高中入学适应教育(界首中学)



500名高中毕业生室内团体心理辅导(肥东一中)



初中新生心理适应教育(兴园中学)



野外心理拓展训练(合肥市第六十四中学)



700名初中毕业生室外心理减压
(合肥市第四十八中学滨湖校区)



雨点协奏曲(红星路小学)



毕业生放飞烦恼



旗开得胜入学适应心理拓展



新学期我们的梦想



蓝天心理社 2011、2015 年
唯一荣获“合肥市优秀心理社团”称号

《我们在一起》
心理减压





5·25 心理健康日



美丽世界



手指的力量



聚力力争



自信心理剧

编 委 会

主 编：管以东

副主编：李 妮 李韦遴 罗家永 潘月俊 赵世俊
林甲针 李 静

编 委：

谢 莉	孙 娜	孙 霞	王红艺	肖玉浩
郭晓艳	刘文情	吴燕飞	曾 韵	董仕友
唐 书	景中华	王菊红	张殿丽	任博杰
王 标	彭丽梅	薛 倩	马 锋	罗家永
王 倩	盛春玲	黄贞军	林甲针	高 伟
黎琼珠	温 睿	周 杨	李晓燕	叶 玫
徐慧俐	姜 冲	胡艳颖	刘 燕	张和楷
许磊磊	乙姗姗	王桂玉	吴俏燕	陶尚凤
李 静	安秀萍	卢毅隆	朱 弘	张碧涛
朱倩雨	李 妮	张淑杰	孙泽萍	王召平
龚 洁	刘靖文	袁章奎	管以东	吴耀新
徐 凯	黄东亚			

序 一

积极心理学最近几年在我国的推广与发展速度很快，广大心理学老师逐渐认识到将积极心理学运用到中小学心理教育工作中，对于强化教育效果，提高中小学生心理素质能起到一定的作用。管以东老师主编的《班级积极心理团体辅导设计》全面系统地帮助广大中小学心理老师明晰个人的心理辅导活动思路，也为广大班主任老师的主题班会设计提供很好的参考模板，实用性和操作性很强。

积极是一种生活的态度，是一种健康的心态。《班级积极心理团体辅导设计》根据中小学生心理设计的六十多篇积极心理团体辅导案例，内容翔实，针对性强，对于广大中小学心理健康老师和班主任具有很强的指导意义。本书从认识自我、社会适应、人际交往、团队合作、情绪管理、学习心理、信心毅力、青春期、考前心理、生涯规划十个方面，针对性地指导中小学生应对人生的一个个阶段性的考验，为学生的健康幸福成长奠定良好的基础。

参编的老师覆盖 18 个省 36 个地市，都是我国中小学心理健康教育领域的生力军。每个章节系统性、指导性强，团体辅导设计切合学生实际生活。小到 30 人的小团体辅导，大到 700 人的大团体辅导，不仅有指导语，还有很多音乐设计安排，细致入微，可以看出编者特别用心，是从多年的辅导活动中总结出的精华。

2005 年第一次见到小管，给我第一印象是阳光乐观、谦虚好学。他积极参与心理学活动，虚心请教专业知识。他总是充满激情地投入到心理教育中，除了上好心理课，组织学生的心理健康社团，积极开展各种心理健康主题教育活动，还通过活动让全区、全市，乃至全省、全国的心理老师积极行动起来。组织每年的心理拓展夏令营、心理健康大会，组织心理志愿者进社区。他热情、阳光、好学上进，钟爱教育事业，永远有无穷的精力追求着自己的教育梦想。

作为老师，希望管以东同学坚实走好每一步，教书育人，心怀天下，桃李不言，下自成蹊。勿以善小而不为，聚小流汇聚江河，在心理健康教育事业的大海，乘风破浪直挂云帆。

姚本先

安徽师范大学心理学教授

2015. 10. 18

序 二

欣闻管以东主编的《班级积极心理团体辅导设计》即将出版，首先感受到的是“青出于蓝而胜于蓝”的作为教师的幸福感。管以东20世纪90年代在当时安徽教育学院（现为合肥师范学院）学习时是我的学生，他在学生时就显现了出色的组织协调能力，他是一位积极组织班级活动的热心人。他毕业后到合肥市第二十九中学任教，后来他与我联系，请我去给学生家长讲座，我来到第二十九中学，才知道这所学校是合肥市进城务工随迁子女定点学校，还知道，管以东已经是学校的中坚骨干力量，他负责学校的德育工作，其中包括心理健康教育工作，他在学校为这些随迁子女组织了心理健康的社团，带领这些孩子开展了一系列活动，也就是心理团体辅导，并撰写了有关随迁子女的心理健康方面的论文。他的出色工作也引起了我的好奇和关注，以至于我在2013年指导本科生论文中，就选择以他的学生为研究对象。通过问卷调查发现，经他开展团体辅导的学生的心理健康状况显著好于其他学生。

后来又得知管以东以他设计的中学生团体心理辅导的活动课参加合肥市、安徽省以至国家级的大赛，屡屡获奖。我相信，这与他长期对学校心理健康教育事业的孜孜不倦的追求是分不开的。

看到这本即将问世的《班级积极心理团体辅导设计》，我仿佛看到，管以东积极参加各种学术会议、培训活动，认真聆听其他教师的教学，积极主动与这些优秀教师联系，说服他们撰写课例，然后将这些课例整理加工，编成这样一本内容丰富、实操性强、针对性强、特别适合作为心理辅导教师或是班主任老师开展班级活动的辅导教材。

通过这本书，我发现，管以东老师不仅站在讲台讲课，给学生开展各种活动，还能坐下来静下心来写书，这对于当今中学教师来说是很不容易的；通过这本书，我相信，管以东老师的关于团体辅导的理论水平和实战水平都将大大提高，他自己将是最大的受益者。

我也希望，有更多的中小学心理健康教育工作者能通过阅览这本书，提高自己的团体辅导的能力和水平，从而提高中小学心理健康教育的水平，让广大青少年学生能够身心健康、快乐成长。

李 群

合肥师范学院心理学教授

2015. 11. 10

名家推荐语

《班级积极心理团体辅导设计》推荐语 1:

积极心理健康教育作为目前中小学心理健康教育的主要趋势，已经被实践证明是最适合中小学心理健康教育的教育取向。而积极团体辅导作为积极心理健康教育的载体，更是在提高中小学生心理素质、促进其身心健康和谐发展中有显著作用。以管以东老师为首的一批国内中小学心理健康教育同仁，多年来在积极探索积极团体辅导的过程中取得了丰富的经验，积累了众多教育案例，本书的结集出版就是典型代表。本书从十大方面分类汇编了国内积极团体辅导的六十多个优秀教学设计方案，不论是积极团体辅导的新手还是行家，以及广大中小学班主任老师，都既能立即上手应用，更将以此为基础推陈出新，从而进一步丰富积极团体辅导领域的新成果。

推荐者：袁章奎

推荐者简介：贵阳市第一中学高级心理教师，全国心理老师俱乐部创始人，心理老师之家网站站长，袁老师工作站站长

推荐语 2:

学校心理辅导必须以发展性辅导为主，才能更好地实现心理辅导工作的价值，在学生成长中发挥自己的优势。管老师主编的《班级积极心理团体辅导设计》充分体现了这样的理念。着眼于学生成长的基本方面，用生动活泼又富含心理训练技术的团辅活动设计，表达一批心理教育工作者对学生健康成长的理解和关怀，积极心理学的思想得以很好地体现。本书中的一些活动，内容选择切合当下中小学生的实际发展需求，设计思路新颖且便于操作，很多环节不乏设计者的灵感和智慧。相信此书能为心理教师和班主任带去很好的工作启发，也会成为不少教师的心理活动参考书。

推荐者：赵世俊

推荐者简介：江苏常州市未成年人心理辅导中心首席咨询专家，常州市中小学心理健康教育名师工作室领衔人

推荐语 3:

本书集结了全国众多一线心理辅导教师的教学设计，其中不乏各级各类评审中获

奖的方案，朴素地展现了心理教师不同的辅导理念、设计思路及教学风格，也本色地呈现了全国心理教师的教案面貌，从不同的切口入手建构不同的课堂结构，以不同的行文方式展开一堂课的思维过程，可谓百花齐放。仅仅是课题目录，就向我们展现了一个心理健康的结构标准及内容指标，认识自我、社会适应、人际交往、团队合作、情绪管理、学习心理、信心毅力、青春期、考前心理、生涯规划十个板块，完整地呈现了学生心理健康的建设结构，而具体的课题则向我们展示了丰富的心理健康内容，可谓有血有肉，骨肉相连。总之，本书为一线心理辅导老师的实践提供了较为完善的范例和模型，同时也是老师们实施心理辅导课堂教学的资源库，可以为老师们提供大量可供借鉴的辅导方案，可谓一本在手，万千可求。

推荐者：李静

推荐者简介：山东省青岛市第五十中学心理健康教育专职教师，山东省心理健康教育骨干教师及先进个人，青岛市青年教师优秀专业人才、德育先进、教学能手、学科带头人

推荐语 4：

欣闻管以东老师主编的《班级积极心理团体辅导设计》一书即将出版，深深为他感到高兴。

第一次和管以东老师面对面交流，是在中国心理教师群 2013 年的第三届年会上，当时来自全国八个不同省市的二十四位一线心理教师汇集在四川成都，共同探讨和分享中小学心理健康教育的实践与经验，在这次年会上，帅气的管以东老师活力四射，他以饱满的精神、磁性的声音以及丰富的心理健康教育实践经历，深深地吸引了与会的朋友，管以东老师非常热情地邀请大家到他的家乡——安徽合肥作客，所以就有了后来的中国心理老师群第四届年会在合肥的顺利举行，此后，在线上和线下，我与管老师一直保持联系与交流。

管以东老师在心理健康教育战线上努力奋斗，坚持不懈，目前已经成绩斐然，硕果累累，但他始终保持着谦逊的态度和积极进取的精神，为了《班级积极心理团体辅导设计》一书的成稿，管老师不畏辛劳，与全国一线优秀心理教育工作者悉心交流，广泛收集和整理来自心理健康教育一线的优秀团体辅导活动设计，并谦虚地向众多的心理专家求教，目的都是为了能编出一本实用、高效、操作性强的辅导活动用书，天道酬勤，不负众望，管以东老师主编的这本汇集全国各地一线优秀心理教师和班主任精华的《班级积极心理团体辅导设计》就要问世了，它必将成为广大心理教师和班主任开展心理健康教育的重要工具书，它将为所有因本书而受益的青少年朋友们心灵的成长插上一双隐形的翅膀。

推荐者：罗家永

推荐者简介：福建省厦门市湖里区未成年人心理健康辅导负责人，厦门市首位心理学科带头人，中国心理拓展事业的最早的践行者之一

推荐语 5:

心理辅导活动课到现在为止，走过了四个阶段：

1. 教授阶段，传授心理学知识。
2. 活动阶段，追求课堂效果，学生的互动，在于问题的解决，聚焦于问题。
3. 探索阶段，注重学生内心的思考、体验、感受，注重对问题多元思考与碰撞，多元解决问题的可能性，注重接纳和理解。
4. 正向阶段，正向思考，注重自我资源的开发与积极品质的培养。

管以东先生历经两年主编的《班级积极心理团体辅导设计》紧紧扣住了时代的脉搏，以积极心理学为导向，强调自主性、体验性、创新性，提倡主动、乐观、开放、欣赏、包容的心态看事物，让学生在在学习中找到自己，在现场的体验中教授内容，培养学生积极的心态，使学生成为自己的主人，是一本值得推荐的好书。

推荐者：林甲针

推荐者简介：教授级中学高级教师，温州大学兼职教师，温州市心理健康教育名师，浙江省德育工作标兵，全国首届中小学主题班会一等奖获得者

推荐语 6:

本书收集来自全国各地优秀心理老师六十多篇团体辅导设计，思想先进，实战性、针对性较强，覆盖了中小学生的不同阶段，是广大心理老师不可多得的团体心理辅导参考书。管以东老师作为中小学心理健康教育的积极开拓者和领军人物，他热爱心理教育，积极投身心理教育，是我们广大心理健康教育老师学习的楷模和榜样，他定能带动心理学爱好者推动安徽中小学心理健康教育事业的创新发展。

推荐者：李韦逸

推荐者简介：淮南市心理健康名师工作室主持人，全国心理健康教育名师，全国班主任工作委员会学术委员，全国未成年人思想道德建设先进工作者

推荐语 7:

推荐语：人本化的教学设计，科学的心理学理念，建构智慧校园心理课堂。这本书很好地实践了“觉察·行动·感悟”参与式教学模式，是学校心理健康教育课堂的大胆尝试。在实践中探索与创新，对一线心理教师与班主任学习、科研和教学等均有参考和借鉴价值。

推荐者：李妮

推荐者简介：合肥市校外未成年人心理健康辅导中心副主任，合肥市心理健康教育兼职教研员，合肥市心理健康教育委员会秘书长，合肥市团市委“5·25心理导航团”特聘专家，合肥市心理健康教育学科带头人

前 言

《班级积极心理团体辅导设计》即将问世，内心无比激动，从准备到即将出版整整两年的时间，两年里结识全国各地的心理老师，最远的有内蒙古、贵州和新疆，西到成都，南到厦门，东到青岛、上海、南京，北到天津、北京，六十多篇适合中小学班级积极心理团体辅导设计，五十多位老师心理教学设计精品，我们一起交流学习、研讨展示，两年磨一剑，每一个设计都是精心打磨，不断地修改，在实践中运用，真正使每一课都让学生在参与过程中有所体悟、得到改变，幸福快乐成长。

本书从认识自我、社会适应、人际交往、团队合作、情绪管理、学习心理、信心毅力、青春期、考前心理、生涯规划十个方面指导广大心理老师和班主任如何上好心理健康课，开好心理健康教育主题班会。从学生的入学到校园生活各个方面，在成长的每一个关键节点都给予建设性指导，为青少年健康成长保驾护航。

第一章认识自我篇，谢莉、孙娜、孙霞、王红艺四位老师分别从自我探索、自我绘画等方面指导学生如何发现独特的我；第二章社会适应，肖玉浩、郭晓艳两位老师分别就入学适应以及网络正确使用指导学生适应新环境、自我控制、抵制诱惑；第三章人际交往篇，我和刘文情、吴燕飞、曾韵、董仕友、唐书、景中华、王菊红、张殿丽、任博杰、王标10位老师从不同角度辅导学生认识同学关系，懂得真诚、沟通、欣赏自己身边的人；第四章团队合作篇，彭丽梅、薛倩、马锋、罗家永、王倩、盛春玲6位老师运用手指的力量、信任、共赢等主题进行辅导设计；第五章情绪管理篇，我和黄贞军、林甲针两位老师从悦纳到自我管理辅导学生；第六章学习心理篇，高伟、黎琼珠、温睿、周杨、李晓燕、叶玫、徐慧俐7位老师从时间管理、注意、记忆、思维等方面进行学习心理辅导；第七章信心毅力篇，我和姜冲、王菊红、胡艳颖、刘燕、张和楷、许磊磊、乙姗姗、王桂玉、吴俏燕9位老师从快乐心态、积极成长、自我超越、自信坚韧等方面辅导学生成长；第八章青春期篇，陶尚凤、李静、安秀萍、卢毅隆、朱弘、张碧涛、朱倩雨7位老师辅导青春期的少男少女怎样以平和的心态迎接青春期最美的花季雨季；第九章考前心理篇，我和李妮、张淑杰、孙泽萍3位老师辅导学生以乐观积极心态迎接小学和中学毕业，放飞梦想；第十章生涯规划篇，王召平、龚洁、刘靖文、袁章奎、李妮、吴耀新、徐凯、黄东亚8位老师指导学生从人生不同的目标规划，探索自我，笑迎未来。

每一章节辅导老师都从自己独特的角度进行设计，每一篇设计针对性强，特色鲜明，具有很强的实践性和创新性，能有效帮助大家开展辅导工作，帮助学生健康成长。心海泛舟，筑梦远航。

目 录

序一	姚本先 (001)
序二	李 群 (003)
名家推荐语	(005)
前言	(009)

一、认识自我

自我探索	谢 莉 (003)
认识独特的我	孙 娜 (011)
我是谁	孙 霞 (015)
自我画像	王红艺 (018)

二、社会适应

特别的“不同”	肖玉浩 (025)
走进网络时代	郭晓艳 (028)

三、人际交往

有倾诉,有美丽心情	刘文情 (035)
手拉手,一起走——针对智障学生团结合作的团体心理辅导设计	吴燕飞 (038)
我和绰号面对面	曾 韵 (043)
交往有艺术——学会倾听与表达	董仕友 (047)
让友谊之花灿烂开放——中学生同伴交往教学设计	唐 书 (052)
亦师亦友	景中华 (057)
主动交往	管以东 (060)
遇见你是我的缘——高一新生人际适应辅导	王菊红 (062)
我很欣赏我的小伙伴	张殿丽 (065)
学会沟通 让心靠近	任博杰 (069)
做个懂得有效沟通的高中生	王 标 (074)

四、团队合作

信任与合作	彭丽梅 (081)
“合作”教学设计	薛倩 (084)
合作共赢	马锋 (088)
生活处处要合作	罗家永 (092)
手指的力量	王倩 (095)
学会合作	盛春玲 (097)

五、情绪管理

做情绪的主人	黄贞军 (103)
悦纳情绪	管以东 (108)
我的情绪我做主	林甲针 (113)

六、学习心理

突破定式, 创意无限	高伟 (121)
“与作业交朋友”教学设计	黎琼珠 (125)
“高中生时间管理”教学设计	温睿 (130)
别让“习得性无助”控制了你	周杨 (135)
“异想天开”	李晓燕 (141)
一份学习心理辅导设计表	秦力 (145)
走进“注意”这扇门	叶玫 (151)
让思维活跃起来	徐慧俐 (156)

七、信心毅力

积极心态, 自我成长	管以东 (165)
积极思维助成长	姜冲 (169)
建立你的自信心	王菊红 (172)
你的能量超乎你的想象	胡艳颖 (176)
快乐从心开始	刘燕 (181)
培养自信团体心理辅导方案	张和楷 (184)
插上自信的翅膀	许磊磊 (190)
学业韧性辅导课程方案	乙姗姗 (194)
原来我很棒	王桂玉 (196)
做最好的自己	吴俏燕 (201)

八、青春

青春期异性交往	陶尚凤 (207)
青春的花朵	李 静 (210)
偶像, 正能量加油站	安秀萍 (214)
青春期遇上更年期	卢毅隆 (218)
相遇在花季——青春期异性交往	朱 弘 (221)
种下心中的苹果树	张碧涛 (225)
等待成熟	朱倩雨 (230)

九、考前心理

我们在一起——九年级毕业生团体心理辅导设计	管以东 (237)
决胜中考	孙泽萍 (242)
心海扬帆 逐梦远航——小学毕业生心理辅导设计	李妮、管以东、张淑杰 (250)
奔跑吧, 压力	张淑杰 (252)

十、生涯规划

我的成长树	王召平 (257)
我的墓志铭	龚 洁 (262)
我喜欢干什么——我的职业兴趣	刘靖文 (265)
探索自我, 笑迎未来——中学生自我探索团体辅导方案	袁章奎 (283)
未雨绸缪路好走——生涯规划通识性教育	李 妮 (289)
我的生涯我做主——高三职业生涯规划辅导	吴耀新 (292)
我的目标大搜索	徐 凯 (297)
职业生涯规划	黄东亚 (301)
后记	(306)