

海南省海南中学校本实验教材

心灵俱乐部

XINLING JULERBU

唐彩霞 陈玲 编著

海南出版社

海南省海南中学校本实验教材

心灵俱乐部

唐彩霞 陈 玲◎编著

海南出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

心灵俱乐部 / 黎当贤主编; 唐彩霞, 陈玲编著. —海口:
海南出版社, 2008.10

海南省海南中学校本实验教材

ISBN 978-7-5443-2603-2

I. 心… II. ①黎…②唐…③陈… III. 心理卫生—健康
教育—中学—教学参考资料 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 162668 号

书 名: 心灵俱乐部

编 著: 唐彩霞 陈 玲

印刷装订: 海南金永安印刷有限公司

责任编辑: 雷冬元

海南出版社出版发行

地 址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮政编码: 570216

编辑电话: 0898-66814232 66830920

网 址: <http://www.hncbs.cn>

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 7.75

版 次: 2008 年 10 月第 1 版

印 次: 2008 年 10 月第 1 次印刷

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 978-7-5443-2603-2

定 价: 15.00 元

海南省海南中学校本实验教材

主 编 黎当贤
副主编 周宏慈 吉万松
陈 导 陈 辉

前 言

我校是海南省重点中学，学生是来自全省各地的佼佼者，学习上竞争非常激烈，学生学习压力特别大；同时，学生一跨进高中大门后，身心发生了巨大的变化，身心的不平衡发展十分突出，半幼稚半成熟的心理使我们的学生处于高风险的发展时期。因此，结合我校实际，在我校开设心理健康教育校本课程势在必行。

有调查表明，中小学生中有心理障碍的占 30% 以上，学生的心理偏差、心理障碍的发生不是一天两天的事情，而是长时间的问题积累的结果，加上他们处于青春期，心理承受力有限，他们自己又没有意识到心理问题的危害性，所以，定期针对不同班级、不同年龄段的学生进行团体心理辅导，是预防中学生心理疾病发生的有效手段，是发现学生问题的有效途径和方法，也是进一步开展心理健康教育工作特别是做好面对全体学生的心理讲座的基础。在中小学开展团体心理辅导对发挥学生的主体作用、增强其心理素质、促进整个素质教育都有帮助，是一种值得推广和学习的心理辅导途径。团体心理辅导是指在团体的心理环境下为成员提供心理帮助与指导的一种心理辅导形式，即是以团体为对象，运用适当的辅导策略或方法，通过团体成员的互动，促使个体在人际交往中认识自我、探索自我、接纳自我，调整改善和他人的关系，学习新的态度与行为方式，增进适应能力，以预防或解决问题并激发个体潜能的助人过程。

我校自 2004 年秋季开始，经海南省教育厅确定为普通高中课程改革实验综合样本校之一，承担着全面实施、全面推进、全面建模，辐射示范的重任。心理健康教育课程“心灵俱乐部”正是在我校切实推行国家课程的同时，研究、开发和实施样本课程，构建我校新的课程体系下应运而生的。它以课程改



革“一切为了学生，一切为了学生的发展”的教育理念为指导，从学校的实际状况和学生的实际需要出发，通过心理健康教育课程的各种实施方法和途径，从而解决学生的心理问题，促进学生的和谐发展；以适应社会进步，科教发展，教育改革的客观要求。

2006 年第一学期开始，我们开设了“心灵俱乐部”校本选修课，主要以团体心理辅导的形式进行。第一学期开设了“让我们风雨同行”模块，招学生 100 人，分两个班，由唐彩霞、陈玲两位老师任教；第二学期开设“人际沟通你我他”模块，由唐彩霞老师任教，均取得了较好的效果。2007 年唐彩霞老师在支教的情况下继续坚持进行这一模块的探索，把原来分两个学期上的两个模块并在一个学期，连续上 18 周，给 2 个学分，工作量比原来多了许多，但老师和学生们却有很大的收获，更加促成了本书的编写。

本书第一模块“让我们风雨同行”由唐彩霞、陈玲老师编写，第二模块“人际沟通你我他”及后面相关的团体辅导方案由唐彩霞老师编写。书中还收编了这几期学生们所写的感言。这些沉甸甸的话语是我们成长的见证，是我们心灵俱乐部前进的动力。把学生们的感言放在这里，是想让更多的人了解孩子们的真正想法，让更多的人了解“心灵俱乐部”。正如学生们所说：这里是“心灵小屋”，这里有美丽的风景 / 悠闲的时光 / 可爱的人们 / 这里就是“心灵小屋”，欢迎有空来坐坐。

本课程是我们初步实践探索，由于能力水平和时间的制约，不足和错漏在所难免，恳请广大师生在使用过程中提出宝贵意见，以便我们不断改进和完善。本书编写得到学校领导、同事及学生们的鼎力支持，在此对他们表示衷心的感谢！

编 者

2008 年 6 月

目 录 CONTENTS

前 言 / 1

让我们风雨同行

- 第一单元 我们走到一起来 / 3
- 第二单元 我们是伙伴 / 7
- 第三单元 风雨同舟 / 10
- 第四单元 自我探索 / 13
- 第五单元 你的难题我来解 / 16
- 第六单元 共建家园 / 19
- 第七单元 放飞心灵 / 22
- 第八单元 突破自我 / 25
- 第九单元 我的未来不是梦 / 28

人际沟通你我他

- 第一单元 有缘千里来相会 / 33
- 第二单元 寻人 GO GO GO ! / 37
- 第三单元 同舟共济 / 41
- 第四单元 天生我才 / 45



第五单元 人际关系中的我 / 48

第六单元 嘿，伙伴 / 52

第七单元 理解与沟通 / 55

第八单元 我们心中的梦 / 60

第九单元 相亲相爱一家人 / 63

其他团体活动方案

学生领导技能团体活动方案 / 69

班级团队合作训练方案 / 72

沟通技能团体活动方案 / 74

我的情绪我做主 / 78

我心成长 / 83

给心灵松绑 / 86

附 录

校本课程“心灵俱乐部”课程设计 / 93

海南中学任意选修课开课申请表 / 97

致高一同学的一封信 / 99

学生感言节选 / 101

参考文献 / 124

让我们风雨同行

团体目标：

1. 协助高一新生尽快转换角色，调整心态，适应环境。
2. 协助学生学会战胜害羞，学会与人沟通。

团体性质：

结构式、发展性团体。

团体预收对象：

高一新生。

团体人数：

50 人左右，设团体指导者和协助者各 1 名。

成员招集方式：

网上报名。

环 节：

热身——互动——凝聚——探索——分享——结束。

时间安排：

本模块一共 9 个单元，每单元每周两课时，两节连堂。

学 分：

1 学分。

第一单元 我们走到一起来

单元主题：

用心相聚（有缘相识）。

单元目标：

1. 介绍团体目标，帮助团体成员了解团体的性质。
2. 激发大家参与活动的兴趣，引导个人参与团体活动。
3. 促进成员彼此之间的认识 and 了解。

活动准备：

别针、大白纸、笔、组员心声表、团体契约提案。

活动一：大风吹

目 的：

打散小团体，促进成员互动。

时 间：

5 - 10分钟。

操 作：

每小组成员围坐成一圈，听指导者口令：“大风吹呀！”大家说：“吹什么风？”指导者说：“吹南风！”（南风执行相同口令，北风执行相反口令）。大家说：“吹什么？”指导者说：“吹穿运动鞋的。”这时，所有穿运动鞋的人站起来相互换位置后再坐下，没有按要求执行的则要表演节目，让大家开心为好。以同样方式继续，一直进行到大家热身为止。

预期效果：

大家都积极发现别人的特点，紧张而专注；成员注意力要集中，投入地参与、观察；大家很快熟悉起来了，对活动产生了兴趣。



分 享:

这时那些独处的人会有什么感受？自己的感受是什么？

活动二：相见欢

目 的:

增强团体气氛，凝聚成员向心力。

时 间:

5分钟。

操 作:

成员“1、2”“1、2”报数，二人为一组，配合指导者如下口令“1、2、3、4”分别做动作。

“预备”——成员面对面稍息。

“1”——成员右手互握，并说：“你好！”互相注视，面带微笑。

“2”——成员双手互握，并说：“你的气色很好！”互相注视，面带微笑。

“3”——成员相互以右手轻拍对方左肩膀，并说：“伙伴，加油！”

“4”——成员互相拥抱，轻拍对方背，并说：“让我们共创美好的明天！”

活动分享:

1. 在参与过程中，你注意到了什么？
2. 在这个活动中，你有什么感受？

活动三：滚雪球

目 的:

促进成员彼此之间的认识与了解。

时 间:

30分钟。

操 作:

1. 两人一组，由一个人用一句话介绍自己开始，每句话包含以下信息：姓名、来自哪里、性格特点、兴趣爱好等。
2. 4人为一组，把搭档介绍给另一组同学，每个成员在讲述自己之前必须

复述上一个或上几个人所讲的内容（如“我是坐在来自……的××旁边的××。”）。

3. 8人为一组，继续介绍。

4. 各小组熟悉后，选一名代表把小组成员介绍给大家。

5. 在介绍过程中，每位成员都要集中注意力听，努力记住该成员的名字，而且每位成员都有责任帮助对方完整表达。

活动分享：

1. 在参与过程中，你注意到了什么？

2. 这个过程中你认为自己的困难在哪里？

3. 你能完整说出所有人的特点和名字的关键在哪里？

活动四：组员心声

目 的：

介绍团体的功能、目的和内容。

时 间：

5-10分钟。

操 作：

1. 发放组员心声表，每人一张。

2. 让每个成员填写，以此了解成员对团体的认识、参加团体的初衷和自己对团体的期望。

3. 指导者小结。

活动五：盖章订契约

目 的：

形成团体规范，便于后面活动顺利开展。

时 间：

30分钟。

操 作：

1. 发放团体契约提案，请各小组成员发表自己的观点，整理成团队的制度。



2. 盖章订契约:

(1) 指导者首先示范,说出对团体期待的一句话,如:“我愿意参加每次的团体聚会……”

(2) 言毕,以手掌击膝盖,状似盖章动作,代表自己愿意遵守这一条规则。

(3) 其他成员认为自己可以遵守者,亦以手掌击膝盖,表示自己同意遵守。

(4) 最后,由指导者汇总归纳成员的期待,形成团体公约,写在大白纸上,每个成员签名,张贴于团体辅导室内。

活动六: 爱的欢呼

目 的:

凝聚团体之爱。

时 间:

10分钟。

操 作:

1. 分享今天活动的体会、感受。

2. 围圈站立,手拉手,微笑对视一圈。

3. 一起欢呼:“今天我很开心,下次活动我更加积极参与!”

4. 鼓掌结束。

第二单元 我们是伙伴

单元主题：

人际互动，初步自我探索。

单元目标：

1. 促进成员自我了解，并了解他人，学习接纳每个人的特性。
2. 培养成员合作的态度，训练思考、讨论和创造的能力，学习合作的行为，培养团队合作精神。
3. 促进成员进一步相识，增强团体凝聚力。

活动准备：

挂历一本、工作纸、素描纸、别针、轻快的音乐、彩色笔、剪子。

活动一：棒打“薄情郎”

目的：

促进成员的进一步熟悉，增强团体凝聚力。

时间：

10—15分钟。

活动准备：用挂历纸或旧报纸卷成一根纸棒。

操作：

1. 全体成员围圈而坐，选一执棒者站在圈中间，由他面对的人开始大声叫出一个成员的姓名，执棒者马上跑到那个被叫的人前面，被叫的人马上再叫出另一成员的姓名，如果叫不出来，就会受到“当头一棒”，然后由他执棒。依此类推，直到大家熟悉彼此的姓名为止。如果一个人3次被打就必须出来表演节目，作为处罚。

2. 活动分享：



通过活动，你有什么体会、感受？你是怎么记住同伴姓名的？你为什么受罚？

预期效果：

迫于团体压力，让每位成员学会关注别人，尽快熟悉，增强凝聚力。

活动二：小小动物园

目 的：

认识自我、促进互相认识与了解、学习接纳每个人的独特性。

时 间：

约40分钟。

活动准备：

每人1支笔、1张卡纸，8-10人一组。

操 作：

1. 分发纸笔。

2. 画出自己喜欢且能象征自己的动物。

(指导语：如果要选择一种动物来代表自己，你觉得自己最像什么动物?)

3. 请每个成员看一看这个小小动物园里都有哪些动物？哪些与自己相似，哪些不同，你在这个动物园中的感受如何？

4. 成员按动物类别分组。

5. 每小组中，每个成员轮流介绍自己为什么会选这个动物代表自己。

(当成员介绍自己时，其他人可以有不同的回应，以促使当事人进一步思考。)

6. 每小组选一名代表，在大组中介绍本组情况。

7. 活动分享：从这些活动中你对自己与同伴有什么新的认识？

预期效果：

增进自我觉察能力和对同伴的了解与信任，了解自我期许。

注意事项：

该活动可以带出成员个人的许多生活体验，指导者可以视团体的状况决定是否深入探讨下去。

活动三：解手链

目的：

培养学生团队协作精神，体会团队支持对个人的意义和重要性。

时间：

30分钟。

操作：

1. 指导者让每组成员手拉手形成一圈，看清自己的左右手分别握住的是谁，确认后松手，在圈内自由走动，指导者叫停，成员定格，位置不动，伸手握住原来所握的左右手，从而形成许多结或扣，这时成员不能松手，但可以钻、跨、绕，要求成员设法解决难题，恢复到起始状况。



2. 分享活动感受。

注意事项：

活动需要成员有耐心，互相配合，齐心协力。当排除困难、解决问题时，请成员分享活动感受。

活动四：爱的欢呼

目的：

凝集团体之爱。

时间：

10分钟。

操作：

1. 分享今天活动的体会、感受。
2. 围圈站立，手拉手，微笑对视一圈。
3. 一起欢呼：“今天我很开心，下次活动我更加积极参与！”
4. 鼓掌结束。