

名师工程
通识与心理系列

新课程·新理念·新教学
丛书编委会主任：马立 宋乃庆

学 生

心理拓展训练

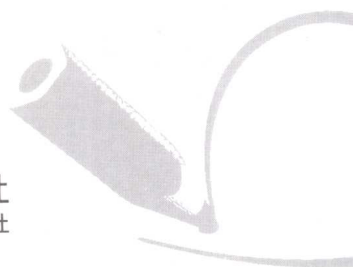
教师实用手册



徐岳敏 编著



西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社



名师工程

通识与心理系列

新课程·新理念·新教学

丛书编委会主任：马立 宋乃庆

学生

心理拓展训练

教师实用手册



徐岳敏 编著



西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学生心理拓展训练教师实用手册/徐岳敏编著. —重庆:
西南师范大学出版社, 2010. 6

(名师工程系列丛书)

ISBN 978-7-5621-4935-4

I. ①学… II. ①徐… III. ①心理卫生—健康教育—
教学研究—中小学 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 098871 号

名师工程系列丛书

编委会主任: 马 立 宋乃庆

总策划: 周安平

策 划: 李远毅 卢 旭 郑持军 郭德军

学生心理拓展训练教师实用手册

徐岳敏 编著

责任编辑: 郑持军 雷利军

封面设计: 北京多边数字媒体技术有限公司

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路 1 号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

http: //www. xscbs. com

经 销: 新华书店

印 刷: 九洲财鑫印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 18.25

字 数: 278 千字

版 次: 2010 年 6 月 第 1 版

印 次: 2010 年 6 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-4935-4

定 价: 30.00 元

若有印装质量问题, 请联系出版社调换

版权所有 翻印必究

《名师工程》

系列丛书

学术指导委员会

主 任	顾明远					
委 员	陶西平	李吉林	钱梦龙	朱永新	顾泠沅	马 立
	朱小蔓	张兰春	宋乃庆	陈时见	魏书生	田正平
	张斌贤	靳玉乐	石中英			

编 撰 委 员 会

主 任	马 立					
编 委	宋乃庆					
(按姓氏拼音排序)	卞金祥	曹子建	陈 文	邓 涛	窦桂梅	冯增俊
	高万祥	郭元祥	贺 斌	侯一波	胡 涛	黄爱华
	蓝耿忠	李韦遴	李淑华	李远毅	李镇西	李力加
	李国汉	刘良华	刘海涛	刘世斌	刘扬云	刘正生
	林高明	鲁忠义	马艳文	缪水娟	闵乐夫	齐 欣
	沈 旒	施建平	石国兴	孙建锋	孙志毅	陶继新
	田福安	王斌兴	魏 群	魏永田	吴 勇	肖 川
	谢定兰	熊川武	徐 斌	徐 莉	徐 勇	徐学福
	徐永新	严永金	杨连山	杨志军	余文森	袁卫星
	张爱华	张化万	张瑾琳	张明礼	张文质	张晓明
	张晓沛	赵 凯	赵青文	郑忠耀	周安平	周维强
	周亚光	朱德全	朱乐平			

《名师工程》系列丛书

征稿启事

《名师工程》系列丛书是西南师范大学出版社策划、组织出版的大型系列教育丛书。丛书以新课程下的新教学为背景，以促进施教者的教育能力为落脚点，以提高教育质量、提升教师水平为宗旨。

丛书首批推出的“名师讲述”“教学提升”“教学新突破”“高中新课程”“教师成长”“大师讲坛”“教育细节”“创新语文教学”“教育管理力”“教师修炼”“创新数学教学”“通识与心理”“创新课堂”等系列，共80余个品种，其余系列也将陆续出版。为了让广大教师有一个交流、借鉴的机会，同时也为了给广大教师提供更多、更好的图书，《名师工程》系列丛书编辑出版委员会特向全国教育工作者征集稿件。

稿件要求：

- 1.主题鲜明、新颖，有独创性。
- 2.主题以提升教育能力为主，也可适当外延。
- 3.主题要有一定规模、有典型案例支撑。
- 4.案例要贴近教育实际，操作性强。
- 5.文章、书稿结构清晰，语言精彩。

书稿作者在选题确定之后，请及时与我们做好沟通，具体事宜确定好之后再进行创作；也欢迎用已经完稿的稿件投稿。一线教师如希望参与图书案例的创作，可联系我社策划机构，由策划机构备案，在适合的图书中参与创作。

真诚欢迎各位教师踊跃投稿。

联系方式：

西南师范大学出版社高教分社

电话：023-68254356 E-mail: zcj@swu.cn

西南师范大学出版社高教分社北京策划部

电话：010-68403096

E-mail: guodejun1973@163.com

编者的话

当前，以人为本的教育理念正在逐步深化，素质教育以及基础教育课程改革不断推进。在这场深刻又艰苦的教育改革中，涌现了无数甘为人梯、乐于奉献的优秀教师。他们积极探索、更新观念、敢于创新、善于改革，在实践中创造性地发展、总结了很多先进的教育思想、教育理念；创造性地开发了很多新的教学模式、教学内容和教学方法。这些新思想、新模式、新方法在实践中极大地提高了教学质量，是教育改革实践中的新内涵和宝贵财富。这些优秀教师就是我们的名师，这些新内涵就是名师的核心教育力。整理、总结、发展、推广这些教育新内涵，是深化教育改革、完善教育体制、提高教育质量、提升教师水平的一件大事。

教育，是民族振兴的基石；教师，是教育发展的根基。

胡锦涛总书记在全国优秀教师代表座谈会上指出：“教师是人类文明的传承者。推动教育事业又好又快发展，培养高素质人才，教师是关键。没有高水平的教师队伍，就没有高质量的教育。”十七大报告又进一步强调了必须加强教师队伍建设，不断提高教师的素质。当今世界，社会进步一日千里，科技发展日新月异，知识更新的周期越来越短。教师作为“文明的传承者”更要与时俱进，刻苦钻研、奋发进取，尽快提升自身素质和能力，为推动教育事业的健康发展贡献自己的力量。

基于以上，西南师范大学出版社策划、组织出版了大型系列教育丛书——《名师工程》。希望通过总结名师的创新经验、先进理念，宣传名师的核心教育力，为广大教师职业生涯提供精神源泉和实践动力，在教育实践层面切实推动从教者职业素养的提升。通过《名师工程》实现“打造名师的工程”。

丛书在策划、创作过程中力求实现以下特色：

一、理念创新，体现教育的人本精神

教师角色在以人为本的教育理念下发生了重大的变化，教师的素质和能力也面临更高的要求。如何弘扬、培植学生的主体性、增强学生的主体意识、发

展学生的主体能力、塑造学生的主体人格等问题成为教师在目前教育中亟待解决的难题。丛书以教育管理者和教师为主要读者对象，通过教师综合素质的提高而将人本教育的思想落实到教育实践中，真正实现教育培养人、塑造人、发展人的本质要求。

二、全面构建，系统提升教师的教育能力

丛书选题的最大特点就是系统、全面地针对教师教育能力的提升而展开。施教者的能力决定教育的效果，教育改革的落实、教育效果的提高无不体现在教师身上。丛书针对不同教育能力、不同教学要求、不同教育对象，有针对性地设置选题。棘手学生、课堂切入、引导艺术、班主任的教导力、互动艺术、课堂效率、心灵教育等等，这些鲜明的主题从教育的细节出发，从教育实际情况出发，有针对性地解决问题，让教师在阅读中学有所指、读有所获。

三、科学权威，体现教育的时代前沿性

丛书邀请全国各地著名的教育工作者执笔，汇集在教育改革与实践中涌现的先进理念、成果和方法，经过专家认真遴选、评点总结而成，代表了目前教育实践中先进的教育生产力，具有时代前沿性，是广大一线教师学习、借鉴的好素材。

四、注重实践，突出施教的实用价值

丛书采用了通俗的创作方法，把死板的道理鲜活化，把教条的写法改变为以案例为主，分析、评点为辅，把最先进的教育理念和 method 融入有趣的情境中。经典的案例，情境式的叙述，流畅的语言，充满感情的评述，发人深省的剖析，娓娓道来、深入浅出，让教师更充分地领会先进、有效的教育方法。

在诸多教育、出版界同仁的支持与努力下，《名师工程》陆续推出了《名师讲述系列》《教学提升系列》《教学新突破系列》《高中新课程系列》《教师成长系列》《大师讲坛系列》《教育细节系列》《创新语文教学系列》《教育管理力系列》《教师修炼系列》《创新数学教学系列》《通识与心理系列》《创新课堂系列》等系列，共 80 余个品种，后续图书也将陆续出版。

丛书在出版创作过程中得到各地、各级教育部门与教育工作者的大力支持与帮助，在此一并表示感谢！

教育事业是全社会共同的事业，本丛书的出版一方面希望能对广大教育工作者有所帮助，共飨先进成果；另一方面也是抛砖引玉，希望更多的教育工作者参与到出版创作中来，百家争鸣、百花齐放，为促进教育事业的发展共同努力！

自序

时间过得真快，转眼已是我教学的第六个年头了。回首走过的路，有过艰辛的汗水和泪水，也体验了身为人师的快乐。记得刚参加工作的时候，我与学生一起打排球、踢足球、爬山和看电影等，与他们打成了一片，我想在他们心目中我不仅仅是一名教师，更是一个兄长或朋友。

我是属于喜欢小孩的那类老师。记得以前读高中的时候，我就喜欢与小朋友一起玩，他们也会来找我玩。可能我的心理年龄比较小吧，与他们相处得很融洽。现在当了老师，我则喜欢我的学生，喜欢与他们在一起，喜欢与他们交流，尽管有时做得还不够。

在教育实践中，我常常听有些班主任说现在的学生难教、班会课没内容上、学生活动不好搞等。确实，现在社会发展这么快，人们的观念变化也大，作为教师有时真的无所适从。但我想，不管社会怎么变化，追求真、善、美是人类永恒的主题，而教育学生求真、求善、求美是我们千万教育工作者义不容辞的责任。教育，不仅仅要实现知识的传承，更应该让莘莘学子拥有健康的体魄和心灵，在以人为本的理念指导下促进每一个学生的和谐发展和快乐成长。

关于班主任工作的书很多，如魏书生老师的《班主任工作漫谈》、李镇西老师的《做最好的班主任》、王金战老师的《英才是怎样造就的》、万玮老师的《班主任兵法》等都是很好的书，我自己也从他们的作品中受益匪浅。相比较而言，本书没有多少高深的理论，也没有系统的论述，它只是提供一些在实践中摸索出来的行之有效的教育内容和方式，包括给人以心灵震撼的心理拓展训练、引领生活的心理辅导课、展现无穷魅力的心理学效应等，目的是想为一线的班主任提供一种借鉴和参考，提供一个工具和助手。

这是一本关于心理辅导的书吗？是不是需要学习很多心理学知识？会不会

很难操作？这本书以许多心理学知识为背景，但从严格意义上说并不是专业的心理辅导书，而是在班主任工作中可以付诸实践的一些内容和方法，所选的案例大部分是名师名家的作品，很有借鉴的价值。

书中的内容和方法运用后会有成效吗？本书内容均来自一线实践，它侧重于班主任工作中的心理辅导，相关活动在班级开展后学生反响热烈，受到学生的广泛欢迎，极大地促进了班集体的团结和学生潜能的开发。

其中，心理拓展训练以一种“先行后知”的体验式学习方式，打破了传统的以“教”为主的教育模式，为班主任提供了一个全新的操作平台来开展班级活动，它让学生在愉快、积极的参与中学到知识、领悟道理，并通过亲身体验来挖掘自己的潜能，培养创新精神和实践能力，促进果敢、顽强、自信、团结等优良品格的形成。比如，为了培养学生间的相互信任、团队意识和协作能力，我在班级开展了“盲人与拐杖”“信任背摔”“潮起潮落”等拓展训练活动，有位学生在“信任背摔”的活动体会中写道：“我好几次下决心要倒下去，脚却发软，一点力气也没有，最后在老师的要求下硬着头皮倒了下去，整个人落在软软的手上，突然让我有了一种安心的感觉。以前，我一直不大相信这个集体，认为它缺少了某种凝聚力。但经过这次活动，我相信我们班是可以信任的、团结的，在很多时候同学们是可以共进退的。”又如“手指的力量”这个拓展训练活动，在学生被抬起的一瞬间，我和学生都很震惊，震惊于小小手指的巨大力量，感叹齐心协力的无限能量。从学生的体验中让我感到，一个小小的活动胜过我们苦口婆心的千言万语，它给予学生的不仅仅是活动的体验，更是心灵的震撼！

心理辅导课课堂气氛活跃，传授的知识贴近学生，有助于学生知、情、意、行的发展，有助于学生解决现实的困惑和消除生活、学习中的烦恼，有助于提高学生的心理健康水平和促进学生人格的健全发展，是现阶段学科教育的有益补充。比如，在期中考试后，为了让学生正确地看待成绩和调整心态，我在班级上了《积极心态》这节心理辅导课，借助艾里斯的“情绪 ABC 理论”让学生领悟“影响我们情绪的不是事物本身，而是我们对事物的看法”；借助“老妇和少女”等心理图片让学生学会换个角度看问题，从而培养其积极的生活和学习的心态。

心理学效应反映了人的心理发展规律，遵循这些效应并将其运用到班主任

工作中会让我们更能理解当前学生的一些想法和行为，从而也让学生更能接受我们的教育活动，在实践中往往能收到事半功倍的效果。比如，当遇到学生产生逆反心理时，我运用“南风效应”顺利化解，正如魏书生老师所说：“把学生从犯错误的阴影中带出来，走到温暖的‘阳光’下，给学生一个愉快的心境，和风习习吹掉他们自我保护的‘盔甲’，然后耐心地进行说服教育，何愁学生不向你敞开心扉呢？”我始终相信，教育现象是人的心理活动的综合表现，谁抓住了学生的心理，谁便是学生真正的良师益友，谁便可以在教育的王国游刃有余地用智慧润泽生命，并让每一个生命自由、快乐地绽放光彩。

本书包括人际关系训练、团队精神训练、信任训练、自信心训练、感恩训练、异性交往训练、正确认识自己训练、积极心态训练、目标意识训练、心理压力训练、考试焦虑训练、挫折训练 12 个部分，每一部分包括心理拓展训练活动、心理辅导课和个体辅导等，大家可以根据具体情况选择使用。书中心理拓展训练项目以活动的形式开展，可以安排在班会课，也可以安排在课外活动；心理辅导课建议安排在班会课，每节辅导课都有一个明确的主题，大家可以根据班级的实际情况在适当的时候选择合适的主题；心理学效应传递的是一种原理和理念，没有明确的时间和场合的要求，大家可以根据教育实践中的具体情况灵活运用。

为了更好地使用这本书，我在每个部分都结合理论和方法做了简要的分析和指导，并且细化了每个训练项目的内容和操作步骤，心理辅导课则有详细的教案和励志故事，大家可以对照使用。

最后，要感谢每一位阅读这本书的人，如果我的书稿对您的工作有所帮助和启发将是我莫大的欣慰，谢谢！

第一部分 人际关系训练

一、人际关系训练的原理探讨	/ 3
1. 人际关系的一些心理学效应	/ 3
2. 学生人际交往的技巧和策略	/ 6
3. 人际关系训练的心理学原理与方法相结合的分析	/ 8
二、提升学生人际交往能力的辅导课	
——高山流水觅知音	/ 9
三、人际关系拓展训练项目	/ 12
1. 相识就是缘	/ 12
2. 串名字	/ 14
3. 个性名片	/ 15
4. 撕纸	/ 16
5. 倾听与回馈	/ 17
四、个体人际关系辅导	/ 18
1. 建立良好的第一印象	/ 18
2. 老师，帮帮我——关于心理投射的疏导	/ 21
3. 善待学生的顶嘴	/ 24

第二部分 团队精神训练

一、团队精神训练的原理探讨	/ 29
1. 团队精神培养的一些心理学效应	/ 29
2. 团队精神训练的心理学原理与方法相结合的分析	/ 32
二、提升班级团队精神的辅导课	
——团结就是力量	/ 33
三、团队精神拓展训练项目	/ 36
1. 救生船	/ 36
2. 齐眉杆	/ 38
3. 翻叶子	/ 40
4. 呼啦圈	/ 40
5. 地雷阵	/ 42
四、个体团队精神辅导	/ 43
1. 一人为全班，全班为一人	/ 43
2. 篮球赛之前	/ 45
3. 从众效应的另一种应用	/ 48

第三部分 信任训练

一、信任训练的原理探讨	/ 55
1. 信任培养的一些心理学效应	/ 55
2. 信任的故事和力量	/ 56
3. 信任训练的心理学原理与方法相结合的分析	/ 57
二、提升同学间信任的辅导课	
——信任，创造美好的意境	/ 59

三、信任拓展训练项目	/ 62
1. 盲人与拐棍	/ 62
2. 信任背摔	/ 63
3. 云梯	/ 65
四、个体信任辅导	/ 66
1. 四颗糖果的故事	/ 66
2. 只有你能欣赏我	/ 67
3. 播种心灵的希望	/ 68

第四部分 自信心训练

一、自信心训练的原理探讨	/ 73
1. 自信心培养的一些心理学效应	/ 73
2. 自信心的心理学实验和故事	/ 74
3. 自信心训练的心理学原理与方法相结合的分析	/ 76
二、提升学生自信心的辅导课	
——自信心辅导	/ 77
三、自信心拓展训练项目	/ 80
1. 手指的力量	/ 80
2. 自我肯定训练	/ 83
3. 时装秀	/ 84
4. 积极认知行为训练	/ 85
5. 优点轰炸（找自信）	/ 87
四、个体自信心辅导	/ 88
1. 培养自信心从扬长开始	/ 88
2. 自信是潜能“放大镜”	/ 91

第五部分 感恩训练

一、感恩训练的原理探讨	/ 95
1. 感恩培养的心理学效应	/ 95
2. 感恩母爱——母亲平生所撒的八大谎言	/ 95
3. 感恩训练的心理学原理与方法相结合的分析	/ 97
二、培养学生感恩之心的辅导课	
——感恩的心	/ 98
三、感恩拓展训练项目	/ 103
1. 背沙包	/ 103
2. 感恩父母	/ 104
3. 感恩导词	/ 105
四、个体感恩辅导	/ 109
1. 我给父母发奖状	/ 109
2. 用家庭 DV 感化学生	/ 111
3. 三袋米	/ 114

第六部分 异性交往训练

一、异性交往训练的原理探讨	/ 119
1. 异性交往能力培养的一些心理学效应	/ 119
2. 青春期异性交往守则	/ 120
3. 异性交往训练的心理学原理与方法相结合的分析	/ 121
二、提升异性交往能力的辅导课	
——青春 ABC	/ 122
三、异性交往拓展训练项目	/ 127
1. 祝福花篮	/ 127
2. 指鹿为马	/ 128

3. 爱情水	/ 129
四、个体异性交往辅导	/ 130
1. 我会为你的一生祝福的——一个青春情感案例	/ 130
2. 致女儿的信	/ 133
3. 中学生异性交往困惑辅导	/ 136

第七部分 正确认识自我训练

一、正确认识自我训练的原理探讨	/ 145
1. 正确认识自我的一些心理学效应	/ 145
2. 一次特殊的活动——为“我不能”举行葬礼	/ 146
3. 正确认识自我训练的心理学原理与方法相结合的分析	/ 148
二、提升自我认知能力的辅导课	
——正确认识自我	/ 149
三、正确认识自我拓展训练项目	/ 153
1. 优点与缺点	/ 153
2. 价值拍卖	/ 154
3. 留舍最爱	/ 155
4. 良好祝愿	/ 157
四、个体正确认识自我辅导	/ 157
1. 橡树的故事	/ 157
2. 人是广阔的世界	/ 160
3. 做最好的自己	/ 162

第八部分 积极心态训练

一、积极心态训练的原理探讨	/ 169
1. 积极心态培养的一些心理学效应	/ 169

2. 情绪 ABC 理论和两个故事	/ 169
3. 积极心态训练的心理学原理与方法相结合的分析	/ 170
二、培养学生积极心态的辅导课	
——积极心态辅导	/ 171
三、积极心态拓展训练项目	/ 174
1. 摆钉子	/ 174
2. 突出重围	/ 175
四、个体积极心态辅导	/ 176
1. 心态可以选择	/ 176
2. 少女，还是老妇	/ 178
3. 三个关于心态的故事	/ 179

第九部分 目标意识训练

一、目标意识训练的原理探讨	/ 185
1. 目标意识培养的心理学效应	/ 185
2. 哈佛大学 25 年跟踪调查研究	/ 185
3. 目标意识训练的心理学原理与方法相结合的分析	/ 186
二、增强目标意识的辅导课	
——目标成就未来	/ 187
三、目标意识拓展训练项目	/ 192
1. 目标搜索	/ 192
2. 摘桃子	/ 193
四、个体目标意识辅导	/ 194
1. 目标：有台阶就上得去	/ 194
2. 两则哲理小故事	/ 197
3. 牛仔的故事	/ 198

第十部分 缓解心理压力训练

一、缓解心理压力训练的原理探讨	205
1. 与心理压力相关的一些心理学效应	205
2. 十种帮助你缓解心理压力的放松法	206
3. 缓解心理压力训练的心理学原理与方法相结合的分析	206
二、缓解学生心理压力的辅导课	
——微笑地面对生活	208
三、缓解心理压力拓展训练项目	213
1. 体验放松	213
2. 想象放松	214
3. 肌肉放松	216
四、缓解个体心理压力辅导	217
1. 他觉得自己快崩溃了	217
2. 学会放松神经	219
3. 高三学生心理压力过大的调适	221

第十一部分 降低考试焦虑训练

一、考试焦虑的原理探讨	227
1. 降低考试焦虑的一些心理学效应	227
2. 常见的几种焦虑状态及对策	227
3. 考试焦虑训练的心理学原理与方法相结合的分析	230
二、降低考试焦虑的辅导课	
——从容面对六月天	231
三、降低考试焦虑拓展训练项目	236
1. 放松训练	236
2. 系统脱敏	236