

班 主 任 心 育 活 动 设 计 丛 书

BANZHUREN XINYU HUODONG

高 中 卷

SHEJI 36 LI

班主任心育活动 设计36例

钟志农 主编

国际心理科学联合会副主席
中国心理学会原理事长
中国科学院心理研究所原所长
教授、博导

张侃

作序推荐

全国中小学班主任暨
心理辅导教师培训用书



教育科学出版社

ESPH Educational Science Publishing House

班 主 任

力 设 计 丛 书

高 中 卷

班主任心育活动 设计36例

钟志农 主编

教育科学出版社
· 北 京 ·

出版人 所广一
责任编辑 杨巍
装帧设计 未了工作室
责任校对 贾静芳
责任印制 曲凤玲

图书在版编目 (CIP) 数据

班主任心育活动设计 36 例:高中卷/钟志农主编.
—北京:教育科学出版社,2012.4
(班主任心育活动设计丛书)
ISBN 978 - 7 - 5041 - 6260 - 1

I. ①班… II. ①钟… III. ①心理健康—健康教育—
课程设计—高中 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 042106 号

班主任心育活动设计丛书
班主任心育活动设计 36 例(高中卷)
BANZHUREN XINYU HUODONG SHEJI 36 LI(GAOZHONG JUAN)

出版发行 教育科学出版社

社址	北京·朝阳区安慧北里安园甲9号	市场部电话	010-64989009
邮编	100101	编辑部电话	010-64981265
传真	010-64891796	网 址	http://www.esph.com.cn

经 销 各地新华书店

印 刷 北京东君印刷有限公司

开本	168毫米×239毫米 16开	版次	2012年4月第1版
印张	18	印次	2012年4月第1次印刷
字数	285千	定 价	38.00元

如有印装质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

本书编委会

主 编

钟志农

副主编

刘雅洁 罗国兰

编 委

王金立	王雅境	马夷虹	井永宏	韦竹群
田晓莉	东海霞	刘 湘	刘宇岚	刘鹏志
何晓飞	邢 锋	杜 平	余也冰	李 春
李 岚	李绮萍	宗 玲	周杨经	张 慧
张海宁	张俊杰	张国娣	杨小平	邵巧倍
俞 婷	赵蓉娇	赵承军	梁金辉	郭学东
黄海彬	章建春	崔金晴	董家鹏	童秋萍
黎文娟				

推荐序

翻开这套《班主任心育活动设计丛书》中的一篇篇教案，读着钟志农老师精心设计的积极心理导向的心育活动主题架构，再回头来看他那篇文情并茂的自序，心里涌起许多感动。

我们知道，良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，而健全的人格和正常的智力则是人们保持心理健康的基本条件。对于成长中的中小學生，尤其要注意通过能顺应学生成长“关键期”的心理训练，促进学生人格与智力两方面的积极发展，降低他们在发展过程中出现适应不良甚至是心理障碍的可能。因此，学校心理健康教育的主要任务，首先不是要解决“有没有心理疾病”的问题，而是要关注学生“发展是否正常”的问题，是要面向全体学生，通过开展系统的教育和辅导活动，促使他们的心理素质逐步得到提高。这样一个心理健康教育的总的指导思想，在这套丛书中得到了充分的体现。丛书针对小学1~3年级、小学4~6年级、初中、高中、中等职业学校不同阶段学生的年龄特点和发展需要，抓住了每个发展阶段中学生面临的主要发展任务，以班级心育活动课为载体，有计划、有重点地进行指导和训练，目标明确，思路清晰，架构完整，活动形式丰富多样，操作步骤具体翔实。相信这套系统、科学、实用的设计方案定将受到一线班主任和心理教师的热烈欢迎，对深入持久地开展中小学心理健康教育起到积极的推动作用。这是我想表达的第一个想法。

第二个想法，学校心理健康教育的基本导向应该是积极的。这几十年，我们国家的变化举世瞩目。而经济的发展、社会的发展，归根到底是为了人的发展。“提升国民幸福感”，已经成为国民经济“十二五”规划的核心目标之一，得到社会和各级政府的高度认可与关注。中小学心理健康教育同样要围绕这个核心目标，为提升下一代公民的幸福感服务，促使我们的孩子具有积极的自我意识，良好的社交能力，稳定的情绪心态，有

效的自我控制能力，并对外界环境的刺激或压力有一定的耐受力及康复能力。近年来的心理学研究证明，通过对个体的“心理资本”进行干预与调整，将会直接影响个体主观幸福感、工作学习绩效和生活满意度。我高兴地看到，钟志农老师主编的这套《班主任心育活动设计丛书》，自始至终地贯彻了积极心理学的理念和导向，从健全人格和发展智力这两个层面上，引导学生在不同的成长阶段，努力学会不同内涵的“我能”，从认知、情感和行为三个维度，层层推进和积累学生的“心理资本”，这是应用心理学对建设和谐社会、建设幸福中国作出直接回应的一次有益的尝试。

钟志农老师曾长期在学校担任一线教师和班主任，后来又在校长、教育行政及教育科研部门任上历练数十载，其间从事心理健康教育研究与实践近二十年，既具备比较扎实的心理学理论功底，又拥有丰富的教育教学实践经验，而且至今仍深入学校心理辅导第一线耕耘不辍，是我国中小学心理健康教育领域难得的一位“复合型”专家。2007年他的著作《心理辅导活动课操作实务》出版后，即被各地教育行政部门和师范院校列为班级团体辅导师资培训教材。而此次他联合各省市中小学一线教师，精心编写推出的这套系列活动设计，更是他和几百位作者花了很多心血取得的成果。钟老师对180篇教案逐字审阅、酌定，精心修订、补正，一次次与作者沟通交流，花费了数百个日日夜夜。这位为教育事业默默奉献了四十余载的研究者和实践者这么做的目的，只是为了实现那个不断追寻的朴素的梦想：为了我们的孩子心灵健康成长，为了我们的教育回归到从“心”出发的本真！

我相信，从事学校心理健康教育的老师们，只要愿意在一个岗位或者在一门学科踏踏实实地奋斗下去，无论才华如何都可以取得一定的成就，都可以为社会作出独特的贡献，都可以得到社会充分的认可。钟志农老师的足迹可谓一个例证。

是为序。

国际心理科学联合会副主席

中国心理学会原理事长

中国科学院心理研究所原所长、教授、博导

张 侃

2011年11月24日于北京

总序

追逐心中的梦

在我的心里，一直有一个梦。

其实，人生就是与梦相伴的。在我童年的时候，梦是带色彩的，五光十色，光怪陆离。二十几岁时，常是灰黄色的梦：灰黄色的土地，灰黄色的天空，天地间则是铺天盖地的黄尘，还有巴彦淖尔连绵不绝的沙丘……

到了五十几岁，我还是在做梦、寻梦。1993年，当时我根本不知自己人生航船的“定锚点”在何处。一个偶然的机，我对“小荷才露尖尖角”的学校心理辅导产生了浓厚的兴趣，于是，我日间忙天忙地忙教研，晚上就开始编织自己的人生梦。经过一番“沙里淘金”，我为自己确定的第一个“定锚点”就是“初中生心理辅导目标体系的研究”，没想到，从此一发而不可收，踏上了一条漫长的寻梦之路。

后来的一切都是“做梦也没想到”：做梦也没想到，1999年，教育部颁布了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》，心理健康教育从此成了稳定的国家行为；做梦也没想到，有那么多的新生力量加入了心理健康教育专兼职教师的队伍；做梦也没想到，心育活动课从当初国内寥寥数人的自发探索，发展成开遍全国的心育之花；做梦也没想到，从教育部“若干意见”和“指导纲要”两个重要文件颁布后，整整十年过去了，却没能盼来一个系统的心育活动课的“课程大纲”……

于是，一线的心理老师们开始迷茫了、困惑了，大家只好凭着各自的理解，去思考何为“发展性、预防性的心理辅导”，何为“青少年成长的轨迹”。于是，心育活动课的随意性出现了，老师们只好自己熟悉什么内

容就上什么内容，自己知道什么素材就使用什么素材，而学生成长中面临的一些困惑和需要却被严重地淡化或者是忽略了。于是，心育课堂里的单调、重复现象出现了：老太太的两个儿子卖草帽、雨伞，从小学卖到高中还没有卖完；处理消极情绪的办法从小学到高中都是“发泄、倾诉、睡觉、打球”，而且不管年龄大小统统开讲“A-B-C”理论；不管是否真的需要，课堂上动不动就让学生闭上眼睛“冥想”放松……于是，老师们日渐感到备课资源匮乏，上课题材千篇一律，职业倦怠情绪慢慢滋生。

于是，这件事情让我辗转反侧了。

我做梦都在想，总有一天，我们的国家，我们的政府，能够出台一套从小学到高中一以贯之的心育活动课“课程标准”，那样，老师们的心中就可以有一幅清晰的学生成长“路线图”，就一定可以在开课方向和选题上有效地避免一再的“黑暗中的摸索与徘徊”！

我做梦都在想，总有一天，我们的教育能够真正做到“以心为本”，把引导学生“学会做人、学会学习”放在第一位，而不是从早到晚“拴”住学生，让他们陷入无穷无尽的作业、考试、竞赛和补课中。那样，我们的教育就一定可以有效地提高下一代的心理素质和道德素养，我们中国人走出国门时就一定能够赢得世人由衷的尊敬，真正扬眉吐气！

我做梦都在想，总有一天，我们的家长、我们的老师、我们的领导干部，能够冲破那一团团扭曲孩子天性、扭曲教育本质、扭曲社会价值导向的障眼迷雾，让我们的家庭充满不再功利的亲情，让我们的学校回归不再功利的本真，让我们的社会不再充斥功利的迷思！

我做梦都在想，总有一天，我们的孩子，那千千万万可爱的孩子们，能够不用背负沉重的书包，能够不用终日埋头桌前林立的书山题海，能够不被父母们那用心良苦却收效甚微的唠叨声所淹没。到了那时，他们将更加自由地畅游书海，更加给力地龙腾虎跃，更加勇敢地塑造真我。到那时，他们一定会拥有真正欢乐的童年，一定会拥有真正灿烂的青春，一定会拥有阳光万里的前程！

怀着这样的梦想，去年10月，在北京的一次会议上，我向与会的领导率直进言：“一线的老师们盼望心育活动课的大纲早日出台，我们等了一个‘十五’，又等了一个‘十一五’。现在，十年时间已经过去了，而

老师们的教育生涯中能有几个十年？”

在激情的涌动中，我突然萌发了一个大胆的想法：在官方的权威方案颁布之前，为什么不可以先从民间做起？

事实上，我从去年4月份开始，就在酝酿一个发展性心育活动课的“六六工程”，并且已经在两所中学、两所小学里加以实践与探索。所谓“六六工程”，就是指每个学期开出6节心育活动课，每个学段6个学期，共开出36节课，形成一个有系列、有规划的发展性、预防性心育课程体系。这些心育主题完全针对学生的发展需要，从小学到高中，共设计144个专题，再加上中等职业学校的“六六工程”，总共有180个系列性的开课主题，而且力求避免重复。

回头想来，这真是一个宏大的“工程”！在这个过程中，如何建立一个符合本土国情的发展性心育活动课主题架构，是最为劳神费时的，可以说让我到了“殚思竭虑”、“如痴如醉”的地步。尤其是这180个主题中，有100个以上的主题都是新的切入口、新的视角、新的立意，是以往十多年间心育活动课中没有被认真关注或者只是被粗线条关注的主题。单单是这一点，就表明我们是在开辟一条充满荆棘的“心”路。

参与这套丛书教案设计的290多位老师，90%以上是一线的班主任。尽管他们对于心育活动课经验不足，但他们对学生现状的了解，他们对探索“以心为本”教育路径的热情，与这套丛书的读者群——中小学班主任却肯定是息息相关、脉脉相通的。

说到“心育活动课”，就是“心理健康教育活动课”的简称。“心育”的概念是班华教授和燕国材教授在20世纪90年代中期最早提出来的。如燕国材就说：“心育即心理教育的简称。亦可称为心理素质教育，甚至可称为心理健康教育。”^①所以，书名和正文内数百处相同概念我均表述为“心育活动课”，以求简洁。

为了帮助班主任尽快地把握心育活动课的设计规律，我们以团体辅导活动的四个阶段（团体热身阶段—团体转换阶段—团体工作阶段—团体结

^① 燕国材. 教育十论——我对教育问题的一些基本看法 [M]. 北京：中国建材工业出版社，1998：360.

束阶段)作为基本体例,这样等于给初涉心育活动课的班主任递上了一根“拐杖”。关于这四个阶段的操作性含义,请读者参阅丛书的理论分册《探寻学生心灵成长“路线图”——中小学心育活动课程开发指南》,这里就不再赘述了。但是要强调的是,这四个阶段的体例设计是帮助初学者“入门”的,不可将其理解为一种僵死的“套路”。换句话说,“入格”是为了“合格”,“合格”是为了“出格”。

在每一个活动专题的开头,我们都提供了“活动参考目标”,这些目标的操作性定义请见丛书的理论分册;中间是“活动参考课例”,以备班主任借鉴之需;最后是“活动参考资料”,目的是拓宽班主任在这一专题上的理论视野或提供某些活动素材。

这个世界上有很多的事情,我们总以为可以慢慢来,今天做不了,可以等到明天去做。反正明天的太阳还会升起,反正事情既然这样一天一天拖过来,也就可以这样一天一天拖下去。但是也许有些人会突然发现,有那么一天,在你一松手、一转身的时候,事情突然会完全改变了。

所以,追逐我们心中的梦想,恐怕“一万年太久,只争朝夕”!

只是我不知道,梦境与现实,到底哪一样能够令人更为满意?但不管是“痴人说梦”也好,“梦想成真”也好,我是一个“追梦人”。用当下时髦的话说,我算得上是一个追梦追到“骨灰级”的心理健康教育的“发烧友”。

可我相信,怀抱梦想、追逐梦想而百折不回的同道,一定有千千万万!那就让我们互相呼唤着,鼓励着,从脚下的土地上开始,朝着我们的梦想,一起奔跑吧!

钟志农

2011年11月15日于钱塘江畔

高中心育活动课主题设计架构

——引导高中生学会 36 个“我能”

心育总目标	埃里克森人格发展关键期	活动模块及阶段目标	活动专题	积极心理品质发展重点	适用年级
1. 提高全体学生的心理素质	“自我统合”的关键时期	活动模块一 学海适应 阶段目标：帮助学生尽快调整自我定位，掌握高中阶段的学习特点和学习方法，增强入学适应性	我能“重新定好位”	自知	高一、高二年级，以高一上学期为主
			我能“悦纳我自己”	自尊	
			我能“学法知路径”	善学	
			我能“学出我风格”	独特	
			我能“思维破定式”	开放	
		活动模块二 人际真情 阶段目标：开展比较深入的人际关系辅导，以应对日渐复杂的人际环境	我能“用心去沟通”	真诚	高一、高二年级，以高一下学期为主
			我能“竞争又合作”	公平	
			我能“换位多思考”	理解	
			我能“我向表信息”	推己	
			我能“泰然对流言”	独立	
		活动模块三 青春恋歌 阶段目标：开展比较深入的青春期教育，引导学生澄清在爱情、婚姻、家庭、人生等方面的价值观	我能“深思懂爱情”	知爱	高一、高二年级，以高二上学期为主
			我能“择偶慎权衡”	审慎	
			我能“婚姻重责任”	负责	
			我能“心中有杆秤”	理智	
			我能“抗拒性诱惑”	自重	
2. 充分开发他们的潜能	“自我统合”的关键时期	活动模块四 宁静致远 阶段目标：开展比较深入的自我意识辅导，引导学生更好地认识自我、悦纳自我，能有效地调控自己的情绪	我能“人生争高度”	追求	高二、高三年级，以高二下学期为主
			我能“跌倒爬得起”	耐挫	
			我能“超越我自己”	自强	
			我能“合理做归因”	客观	
			我能“乐观有信念”	积极	
			我能“巧用 A—B—C”	理性	
3. 培养学生乐观、向上的心理品质	“自我统合”的关键时期	活动模块四 宁静致远 阶段目标：开展比较深入的自我意识辅导，引导学生更好地认识自我、悦纳自我，能有效地调控自己的情绪	我能“人生争高度”	追求	高二、高三年级，以高二下学期为主
			我能“跌倒爬得起”	耐挫	
			我能“超越我自己”	自强	
			我能“合理做归因”	客观	
			我能“乐观有信念”	积极	
			我能“巧用 A—B—C”	理性	

续表

心育总目标	埃里克森人格发展关键期	活动模块及阶段目标	活动专题	积极心理品质发展重点	适用年级
4. 促进学生人格的健全发展	发展顺利则个体有了明确的自我观念与自我追寻的方向	活动模块五 生涯愿景 阶段目标: 抓好生涯辅导, 引导学生深入思考并规划自己的学业、事业和人生	我能“生涯早规划”	远见	高二、高三年级, 以高三上学期为主
			我能“路路奔罗马”	希望	
			我能“挂挡提转速”	自策	
			我能“走出高原期”	坚持	
			我能“追求我梦想”	理想	
			我能“唱响生命歌”	价值	
		活动模块六 运筹决胜 阶段目标: 抓好考前心理调适, 适度控制考试焦虑水平	我能“放松减压力”	抗压	高二、高三年级, 以高三下学期为主
			我能“调整生物钟”	宁心	
			我能“积极做暗示”	自信	
			我能“时间巧管理”	自控	
			我能“模考稳军心”	冷静	
			我能“考前降焦虑”	有度	

说明: 一般说来, 每个学期大致安排8节心育活动课, 其中, 6节可在上述主题总体设计架构内选择, 2节为校本心育活动课, 由班主任或心理教师根据本地、本校实际情况(例如, 城乡区别、地域区别、学校类型区别、生源区别, 等等)设计主题。

目 录

CONTENTS

推荐序 (张侃) | 001

总序 追逐心中的梦 | 003

高中心育活动课主题设计架构 | 007

活动模块一 学海适应

活动专题1 我能“重新定好位”(自知) | 002

【活动参考目标】 | 002

【活动参考课例】

“王子变青蛙” | 002

【活动参考资料】

顺从和面对真实能让自我得到提升 | 009

活动专题2 我能“悦纳我自己”(自尊) | 010

【活动参考目标】 | 010

【活动参考课例】

悦纳自我 | 010

【活动参考资料】

任何一刻，你就是你 | 015

◎ 活动专题3 我能“学法知路径”(善学) | 015

【活动参考目标】 | 015

【活动参考课例】

跟着“领跑者”，跑好求学路 | 016

【活动参考资料】

积极学习的精要与信条 | 021

◎ 活动专题4 我能“学出我风格”(独特) | 022

【活动参考目标】 | 022

【活动参考课例】

远近高低各不同 | 022

【活动参考资料】

所罗门学习风格自测问卷表 | 029

◎ 活动专题5 我能“思维破定式”(开放) | 029

【活动参考目标】 | 029

【活动参考课例】

拓宽你的思维通道 | 030

【活动参考资料】

奥斯本创意检核表 | 037

◎ 活动专题6 我能“知识重结构”(智慧) | 038

【活动参考目标】 | 038

【活动参考课例】

高屋建瓴，整体把握 | 038

【活动参考资料】

意义依赖于联系 | 045

活动模块二 人际真情

◎ 活动专题7 我能“用心去沟通”(真诚) | 048

【活动参考目标】 | 048

【活动参考课例】

打造“万人迷” | 048

【活动参考资料】

在人际矛盾中找到中间立场 | 053

◎ 活动专题8 我能“竞争又合作”(公平) | 054

【活动参考目标】 | 054

【活动参考课例】

对手与伙伴 | 054

【活动参考资料】

在合作中学习 | 060

◎ 活动专题9 我能“换位多思考”(理解) | 061

【活动参考目标】 | 061

【活动参考课例】

己所不欲，勿施于人 | 061

【活动参考资料】

换位认知 | 066

◎ 活动专题10 我能“我向表信息”(推己) | 067

【活动参考目标】 | 067

【活动参考课例】

“我讯息”你会用吗? | 067

【活动参考资料】

不良对话对人际关系的影响 | 071

活动专题 11 我能“泰然对流言”(独立) | 072

【活动参考目标】 | 072

【活动参考课例】

贴吧上的“留”言蜚语 | 072

【活动参考资料】

对道听途说要持普遍怀疑态度 | 080

活动专题 12 我能“亲子表共情”(共情) | 081

【活动参考目标】 | 081

【活动参考课例】

成熟的沟通之道 | 081

【活动参考资料】

爱是生命中最好的养料 | 088

活动模块三 青春恋歌

活动专题 13 我能“深思懂爱情”(知爱) | 092

【活动参考目标】 | 092

【活动参考课例】

爱情是什么 | 092

【活动参考资料】

爱情的三因素 | 100

活动专题 14 我能“择偶慎权衡”(审慎) | 100

【活动参考目标】 | 100

【活动参考课例】

茫茫人海中,依稀“另一半” | 101

【活动参考资料】

择偶必须注意修养和志趣 | 105

活动专题 15 我能“婚姻重责任”(负责) | 106

【活动参考目标】 | 106

【活动参考课例】

将爱进行到底 | 107

【活动参考资料】

亲情和承诺比恋情更为重要 | 112

活动专题 16 我能“心中有杆秤”(理智) | 113

【活动参考目标】 | 113

【活动参考课例】

栀子花开 | 113

【活动参考资料】

人是“神圣的三位一体” | 119

活动专题 17 我能“抗拒性诱惑”(自重) | 119

【活动参考目标】 | 119

【活动参考课例】

作出负责任的决定 | 120

【活动参考资料】

保持清醒，抗拒试探 | 125

活动专题 18 我能“洁身防艾滋”(自爱) | 126

【活动参考目标】 | 126

【活动参考课例】

飘动的红丝带 | 127

【活动参考资料】

艾滋病的潜伏期较长 | 134