



心理辅导班会方案丛书

心理班会课 是这样设计的

24堂成长课的奇迹

(小学中段篇)

孙 晶 主编

Psychological
Development
Learning



清华大学出版社

心理辅导班会方案丛书

心理班会课 是这样设计的

24堂成长课的奇迹

(小学中段篇)

孙晶 主编



清华大学出版社
北京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目 (CIP) 数据

心理班会课是这样设计的：24 堂成长课的奇迹．小学中段篇 / 孙晶主编．— 北京：清华大学出版社，2017

(心理辅导班会方案丛书)

ISBN 978-7-302-47065-6

I. ①心… II. ①孙… III. ①心理健康—健康教育—教学研究—小学 IV. ① G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 092646 号

责任编辑：宋丹青

封面设计：纸见·李林寒

责任校对：王荣静

责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者：北京富博印刷有限公司

装 订 者：北京市密云县京文制本装订厂

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm

印 张：8.25 字 数：245 千字

版 次：2017 年 6 月第 1 版

印 次：2017 年 6 月第 1 次印刷

定 价：35.00 元

产品编号：074218-01



..... 心理辅导班会方案丛书

顾 问：王延文 // 李国利

主 编：孙 晶

编 委：王艳翠 // 韦 诗 // 刘庆红

李 毓 // 赵 莹 // 郭 蕾

序

PREFACE

现代社会高速发展，社会适应能力于每一个社会成员而言均至关重要，国家的持续发展更需要心理健全的人。心理健康教育是我国大力推行的素质教育的重要内容，其根本目标是培养学生乐观向上的心理品质、促进学生人格的健全发展、充分发挥个体潜能，从而帮助学生全面均衡成长。在各级各类学校中广泛开展心理健康教育，全面培养和提高学生心理素质，是学校教育面临的新任务和新挑战，对提高广大青少年的综合素质、培养跨世纪的人才、加强精神文明建设、促进社会安定团结都具有重要的现实意义。

改革开放使我国呈现了全面迅猛的发展态势，教育领域也相应发生变革，20世纪80年代，我国开始关注学生心理健康教育。1999年，教育部成立全国中小学心理健康教育咨询委员会，同年8月印发《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》。2002年8月，教育部颁布《中小学心理健康教育指导纲要》，指明中小学心理健康教育的发展方向。党的十七大报告第一次提出“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导。”促进人的心理和谐，塑造自尊自信、积极向上的社会心态，已经成为推进社会主义和谐社会建设的重要方面。2012年年底，教育部印发《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》，为中小学心理健康教育工作提出更为具体的要求和更加科学的指导。

国务院批准成立滨海新区以来，滨海新区的教育工作面临着前所未

有的发展机遇。滨海新区教育体育委员会坚持把德育工作放在首要位置，把心理健康教育作为提升德育工作针对性、实效性和科学性的突破口，“德育与心育融合”的区域发展模式逐渐形成，成为滨海新区的教育品牌项目。新区以实现全区中小学校心理健康教育的均衡发展、规范发展和提升发展为目标，创新工作机制，完善教育体系，推进学校心理健康教育普及化、科学化、制度化和全员化。新区先后建立滨海新区中小学心理健康教育指导中心，投资人力物力建设覆盖全学段的12个心理健康教育教科基地校。加强人才引进，培养本土名师，打造高水准心理教师队伍，2016年5月，成立天津市首个心理健康教育名师工作室——“滨海新区名师工作室孙晶心理工作站”，本套丛书正是心理名师团队教科研工作的代表成果。

《纲要》明确指出：“地方教育行政部门和学校要利用地方课程或学校课程科学系统地开展心理健康教育。”班主任是心理健康教育的主力军，是学生健康成长的引领者，是离学生最近的指导者。以班主任为主导的心理辅导班会课，将团体心理辅导的理念和技术引入班会课堂，既是广泛而深入地开展心理健康教育工作，又是增强德育工作实效性的最佳举措。

近年来，在天津市教委的领导下，在天津市学生心理健康教育发展中心和本领域著名专家的指导和支持下，滨海新区中小学心理健康教育工作正在蓬勃开展。本套丛书的出版是滨海新区中小学心理健康教育工作的又一重要成果，感谢各方的大力支持和编写教师的辛勤努力，希望本书可以成为提高心理班会课质量、提升中小学班主任心理健康教育能力的有效工具。

王延文

天津市滨海新区教育体育委员会党委书记、主任

心理健康教育是当前各级各类学校教育关注的重点,对学生健康成长、全面发展具有重要意义。学校心理健康教育的基本任务在于减少学生的心理与行为问题,培养学生健全的人格和良好的个性心理品质,提高全体学生心理素质,充分开发潜能。

我国自20世纪80年代开始关注心理健康教育,随着社会发展,党和国家所致力建设的和谐社会更需要社会成员的心理健康作为前提和保障,党的十七大报告第一次提出“加强和改进思想政治工作,注重人文关怀和心理疏导”。促进人的心理和谐,塑造自尊自信、积极向上的社会心态,已成为我们推进社会主义和谐社会建设的重要方面。

天津市滨海新区自成立起,心理健康教育就是教育系统的一项重要工作,“德育融合心理健康教育”的区域特色工程逐渐向着科学、系统、规范与实效的方向发展,目前已经成为区域推进的教育品牌。心理健康教育工作的全面展开和迅速提升有赖于一支具备心理学专业背景的骨干专职心理教师队伍,在滨海新区中小学心理健康教育指导中心的带领下,开展了大量基于实践、重视理论与实践相结合的教研和科研工作。

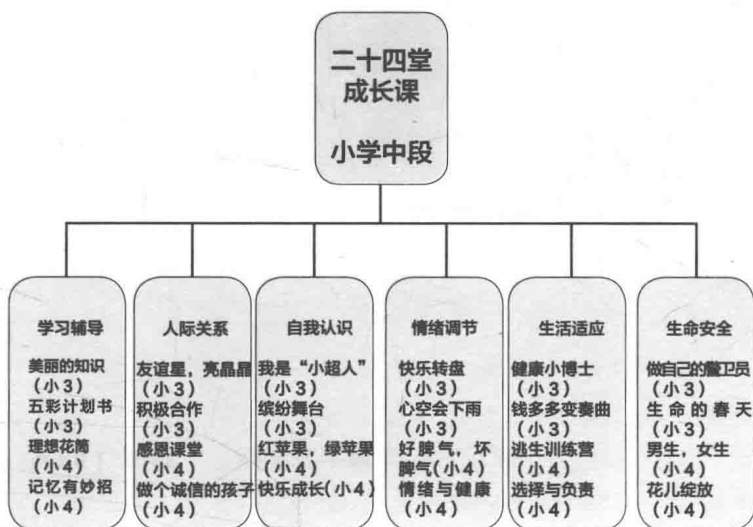
在心理健康教育工作中,以班级为单位的团体心理辅导活动课程是实现面向全体学生开展工作的最为有力的途径。心理教师师资不足是很多学校面临的问题,而且这项工作的开展单凭专兼职心理教师是无法完成的。教育部出台的《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》中也

明确指出,全体教师都要树立心理健康教育意识,尊重学生,平等对待学生,注重教育方式方法,关注个别差异,根据不同学生的特点和需要开展心理健康教育和辅导。

无论从师资还是课时角度来看,拓展传统班会课,将团体心理辅导的理念和技术引入班会课堂,都是广泛而深入地开展心理健康教育工作,提升德育工作实效性的最佳举措。班主任操作融合团体心理辅导理念和方法的班会课具有许多优势,比如对学生的了解程度高、对班级的直接管理和引导权限大、与学生相处的时间和机会多等等。由于团体心理辅导有较强的专业性,班主任在课程设计与实施方面均存在知识储备的不足和操作经验的欠缺。为了推动心理健康教育课更为有效地开展,拓展和提升班主任心理健康教育的工作能力,滨海新区教体委批准,委托“滨海新区名师工作室孙晶心理工作站”完成本套丛书的编写。

“心理辅导班会方案丛书”是本年度滨海新区德育工作的重点项目。本丛书规划编辑5册:小学低段、小学中段、小学高段、初中篇和高中篇。每个学段24节心理班会课设计方案。小学学段的主题模块包括:自我认识、情绪调节、学习辅导、人际关系、生活适应、青春期教育。中学学段的主题模块包括:自我认识、情绪调节、学习辅导、人际交往、生活适应、生涯探索。根据学生的年龄发展特点和成长需要以及常见问题,将各个主题框架下的适宜内容统编到相应学段的分册中。本套班会方案设计的两个突出的创新特点是:既考虑到学生的年龄特征和共同需要,又充分关注和尊重个体差异;课程安排既遵照不同年级学生的发展水平,又涵盖个体心理成长需要关注的基本角度。

每个学段均以年级顺序安排具体辅导主题和辅导内容,辅导内容分为6个主题模块,小学每个年级12堂,每个学段24堂;中学每个年级8堂,初高中各24堂。小学中段分册的内容编排结构如下:



此外,编者基于二十年的以班级为单位的团体心理辅导课程研发的实践经验,探索出课程设计的标准化“四步结构”框架模式,每堂班会课的活动内容均包括由导入到总结延伸的四个步骤,完整明晰,易于操作。活动设计基于国内外大量的文献资料 and 具体实践,重视原创。关键指导语与引导要点相结合,既指导授课教师把控课堂带领的关键环节,又为授课教师预留了充分的个性化再加工空间。从精确的课前准备指导到内容丰富的活动素材库,均贯彻专业化和科学性的服务精神。在国内同类书籍中,本书的编写理念是尊重科学、充分实践的新的探索。

专业基础扎实和业务能力较强的编写团队是本套丛书质量的保障,本套丛书主编由具有二十年一线工作经验的专家型心理教师担任,六位编者来自小学、初中和高中各学段,均具有心理学硕士学位,理论基础扎实,实践经验丰富。希望本套丛书既可以成为推动滨海新区中小学心理健康教育工作的重要工具,也可以作为阶段成果与广大心理健康教育工作同人交流研讨。

丛书主编 孙晶



目录

CONTENTS

PART ONE 小学三年级

- | | |
|------|----------------------|
| 第1堂 | 快乐转盘 // 情绪调节 …003 |
| 第2堂 | 友谊星，亮晶晶 // 人际关系 …013 |
| 第3堂 | 我是“小超人” // 自我认识 …023 |
| 第4堂 | 美丽的知识 // 学习辅导 …033 |
| 第5堂 | 做自己的警卫员 // 生命安全 …041 |
| 第6堂 | 健康小博士 // 生活适应 …051 |
| 第7堂 | 缤纷舞台 // 自我认识 …061 |
| 第8堂 | 五彩计划书 // 学习辅导 …071 |
| 第9堂 | 心空会下雨 // 情绪调节 …081 |
| 第10堂 | 积极合作 // 人际关系 …091 |
| 第11堂 | 钱多多变奏曲 // 生活适应 …101 |
| 第12堂 | 生命的春天 // 生命安全 …111 |

PART TWO 小学四年级

- 第13堂 理想花筒 学习辅导…123
- 第14堂 红苹果,绿苹果 自我认识…133
- 第15堂 好脾气,坏脾气 情绪调节…143
- 第16堂 感恩课堂 人际关系…155
- 第17堂 逃生训练营 生活适应…163
- 第18堂 男生,女生 生命安全…175
- 第19堂 做个诚信的孩子 人际关系…185
- 第20堂 记忆有妙招 学习辅导…195
- 第21堂 快乐成长 自我认识…207
- 第22堂 选择与负责 生活适应…217
- 第23堂 情绪与健康 情绪调节…227
- 第24堂 花儿绽放 生命安全…237

参考文献…249

PART ONE

小学三年级



快乐转盘

情绪调节

PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT LEARNING

一、活动目标

1. 通过“特别问好”活动，引导学生通过积极表达获得快乐情绪，导入活动课主题。
2. 通过“故事乐园”中的情绪故事，引导学生体验快乐，认识积极情绪的意义。
3. 通过“快乐转一转”活动帮助学生发现生活中的快乐瞬间，学会情绪的积极表达，增强快乐情绪的分享意识。

二、活动准备

1. 依据场地条件和班级人数分组，每组6~8人，确定组长；桌椅呈马蹄形布局，教室中间预留活动空间。
2. 印制活动记录单（见活动素材库）。
3. 书写笔、红色绘图笔每人1支。

三、活动过程

■ 活动 1：特别问好

【辅导要点】

调动学生参与活动的积极性，营造欢乐愉悦的课堂氛围，引出活动课主题。

【活动时间】

8分钟。

（建议指导语：向他人问好是生活中很寻常的事，今天的班会课开始之前，我们先来做一个特别的问好活动，希望你认真参与，看看会不会有不一样的体验。）

【活动内容】

（1）每个人想一个自己认为很有趣的向别人问好的方式。

（2）小组内交流，确定一种最有趣的作为小组的问好方式，并进行排演，要求所有组员参加。

（3）以小组为单位表演问好的动作，问候语统一为：“你好，很高兴和你一起上课！”

（4）自由分享：说说你参加活动的感受（可以请其设计的问好动作被选中的学生分享）。

（5）教师总结。

【引导要点】

（1）友好而有趣的问候能够给很多人带来快乐。

（2）问候不仅仅是一种礼貌，更是一种情绪的传递。

（3）热情、主动的问候不仅令对方愉悦也会使自己快乐。

（4）快乐流动起来，就像转盘，能够传递（引入活动课主题）。

活动 2：故事乐园

【辅导要点】

通过学习“我好快乐”绘本故事，体验快乐的感觉以及快乐带来的行为反应，增强对快乐情绪的理解。

【活动时间】

15分钟。

（建议指导语：大家对“快乐”一词非常熟悉，想一想快乐是一种什么感觉呢？什么能让我们感到快乐呢？当我们快乐的时候，我们会怎样做呢？带着这些问题，听老师给大家讲一个小故事。）

【活动内容】

（1）呈现故事。

有这样一只小兔，她非常快乐。当她快乐的时候，感觉自己好像变成了一个小小回力球，蹦蹦跳跳，能跳出开心的节奏。

当她快乐的时候，她会一直面带微笑，觉得这个世界非常美好。

她会不停地笑呀笑，笑疼了肚子，笑弯了腰，笑的感觉真是棒极了！

她很开心因为她能和朋友们一起玩；她很开心因为她能吃到奶奶烤出的香喷喷的小饼；她很开心因为她能和爸爸一起去旅行，围着篝火，一边烧烤一边说说笑笑……

她感觉快乐是如此的美妙。

（注意：如果找到绘本材料，可以引导学生通过理解和讲述绘本故事，完成辅导目标。）

（2）小组讨论。

- ① 能让小兔子快乐的事情是什么？
- ② 快乐时你会怎么样？
- ③ 快乐对我们有什么意义？

(3) 请组长负责记录，参加班内分享（每组可以请3位同学分别介绍本组对3个问题的讨论结果）。

(4) 教师总结。

【引导要点】

(1) 快乐是一种很棒的感觉，它是我们成长的动力。

(2) 每个人都有快乐的情绪体验，只是有的人多，有的人少。

(3) 快乐是心灵的阳光，给我们带来温暖的感受；快乐是生命的能量，带来好朋友，带来更多的收获，带来健康成长。

(4) 快乐情绪随处可见，只要我们主动寻找。

(5) 要善于发现快乐，更要乐于分享。

■ 活动 3：快乐转一转

【辅导要点】

帮助学生发现自身的快乐情绪，促进学生对快乐情绪的表达与分享。

【活动时间】

12分钟。

（建议指导语：我们已经了解了快乐情绪对自己的成长很重要，那么如何发现自己快乐，而且自己究竟有多快乐呢？老师给同学们介绍一种有趣的工具，叫作“快乐情绪温度计”，我们使用这个工具将快乐转起来！）

【活动内容】

(1) 快乐温度计。

① 快乐情绪温度计的样子。

和普通温度计原理相仿，快乐情绪温度计里的红色液体柱表示快乐情绪，且随快乐情绪体验程度的变化而变化，从0刻度升到接近100的刻度，刻度值越高，表示快乐情绪体验越强烈。