

“宁波市中小学心理健康促进工程”丛书

丛书顾问：朱英龙

丛书主编：陈文辉

中小学心理辅导活动课： 课例与评析

ZHONGXIAOXUE XINLI FUDAO HUODONGKE
KELI YU PINGXI

尹晓军 / 主编

 宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

“宁波市中小学心理健康促进工程”丛书

丛书顾问：朱英龙

丛书主编：陈文辉

中小学 ZHONGXIAOXUE XINLI FUDAO HUODONGKE
心理辅导活动课：
课例与评析 KELI YU PINGXI

尹晓军 / 主编

 宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

中小学心理辅导活动课:课例与评析/尹晓军主编.—宁波:
宁波出版社,2012.11

(宁波市中小学心理健康促进工程丛书/陈文辉主编)

ISBN 978-7-5526-0465-8

I. ①中… II. ①尹… III. ①心理辅导—教案—(教育)—中小学
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 244532 号

书 名	中小学心理辅导活动课:课例与评析
丛书顾问	朱英龙
丛书主编	陈文辉
主 编	尹晓军
责任编辑	陈 静
内文排版	吉祥文化
出版发行	宁波出版社
地址邮编	宁波市甬江大道 1 号宁波书城 8 号楼 6 楼 315040
网 址	http://www.nbcbs.com
印 刷	宁波市大港印务有限公司
开 本	787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张	18
字 数	260 千
版 次	2012 年 11 月第 1 版
印 次	2012 年 11 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5526-0465-8
定 价	28.00 元

如发现缺页或倒装,影响阅读,请与本社发行部联系调换

电话: 0574—87286804

丛书编委会

顾 问 朱英龙

主 编 陈文辉

副主编 何 倩 汪维民 沈海驯 卢 涛 尹晓军

编 委 史耀芳 沈 莹 徐晓虹 王 岚 吴晶京

朱永良 陆怡汝 宋岳新 李 葵 姜红霞

龚锦茹 张玮璟

总序

林崇德

我带着激情、乡情和亲情来拜读《“宁波市中小学心理健康促进工程”丛书》，并为其作序。

20世纪80年代后期开始，我国学校陆续开始心理健康教育。宁波市是最早在中小学和中等职业学校实施心理健康教育的城市之一。20世纪80年代，宁波市教委在67个乡镇开展农村中小学的教改实验，倡导培养学生的非智力因素，就是对学生进行心理健康教育的尝试。这让当时担任课题顾问的我激动不已。20世纪90年代后，宁波市逐渐地在全市学校中推开心理健康教育，成绩显著，促使我和我的弟子、同仁们一次又一次到宁波来学习并总结、推广相关经验。

2006年，党的十六届六中全会提出了“心理和谐”的概念，《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确指出：“要注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。加强心理健康教育和保健，健全心理咨询网络，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”于是，宁波市把“心理和谐”作为在中小学开展心理健康教育的指导思想，进而把“心理和谐”提到构建和谐社会的高度来认识。

近20年来，宁波市高度重视中小学生学习心理健康教育。从市教育局到中小学，都在强调，作为社会成员当中非常重要的一个群体，中小学生的心理是否健康、身心是否和谐，对构建和谐家庭和和谐校园以至和谐社会

都有着重要而深远的影响。因此,他们充分认识到加强中小学心理健康教育在提高中小学生心理素质、保障学生健康成长中的重要性。这些认识及其相应的举措,对一位在外担任教育部中小学心理健康教育专家指导委员会负责人的宁波人来说是多么大的鼓舞!中小学是一个人成长的重要阶段,是心理健康发展的关键时期。随着生理、心理的发育和发展,社会阅历扩展及思维方式的变化,特别是面对学习及社会竞争等各方面的压力,他们在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面,会遇到各种各样的心理困惑和问题。如果缺乏必要的心理健康知识和及时的心理健康咨询和辅导,一些问题得不到及时的化解,就有可能导致心理失衡现象,甚至发展为比较严重的心理异常,出现行为障碍或人格缺陷,甚者可引发悲剧。因此,对中小学生及时有效地进行科学的心理健康教育是现代教育的必然要求,它成为广大教育工作者所面临的一项紧迫任务。

基于这样的认识,宁波市教育局与台湾董氏基金会合作,启动“宁波市中小学生心理健康促进工程”(以下简称“促进工程”)。这项创新的工程着力构建“面向全体、全员参与、全程关注”的工作机制。所谓“面向全体”,是指以全体学生作为心理健康教育的对象,提高全体学生的心理素质,同时对于少数有心理困扰和心理障碍的学生,给予科学有效的心理咨询和辅导;所谓“全员参与”,是指学校内人人都是心理健康教育者,营造人人都能“自助”与“助人”的良好心理氛围;所谓“全程关注”,是指力争做到将“心理关怀”伴随每一位师生成长的全过程。

三年前,我出席了“促进工程”的启动仪式。“促进工程”推进的三年来,宁波市的中小学心理健康教育在制度建设上有了新的突破。一是建立了未成年人心理健康预警机制。作为一项工作制度,市教育局在开学之初、春夏之交、中高考之前等心理疾病易发时段发布《宁波市中小学生心理健康预警通告》,此举在省内外产生了很大的影响;二是建立了市、区(县)和学校三级心理健康管理与咨询辅导机构,工作流程不断规范;三是建立了职称评审制度。从2010年起,市教育局将心理健康教师的中、高级职称单列评审,并把心理健康教育列入教坛新秀、“名师”等评比范围,吸

引专业人才加入到学校心理健康教育的队伍中来，不断提升学校心理健康教育的专业化水平。有了制度保障，宁波市学校心理健康教育工作才能扎实、有效、深入地开展。

为了总结并推广三年来学校的工作经验，“促进工程”领导小组组长、宁波市教育局副局长陈文辉同志主编了这套丛书。丛书由《中小学心理辅导案例精选》、《中小学心理辅导活动课：课例与评析》和《中小学心理健康教育优秀科研论文集萃》三本书组成，主要体现了可操作性、知行并进和创新性的特点：其可操作性，是指所选个案和课例都来自于教师的实践，能反映当前学生的生活实际和教师实施教育、解决问题的真实过程。这些材料能够为从事这项工作的老师提供参考和借鉴，于是也必然产生针对性和实效性；其知行并进，是指突出理论联系实际，有许多学校在心理健康教育实践中开展课题研究，以研究提升教育水平，收到了很好的效果。所有这些都保证了创新性。这在上边已讲，不再赘述。

《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》明确提出：“把育人为本作为教育工作的根本要求。牢固树立健康第一的思想。”在保证身体健康的同时，“加强心理健康教育，促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强”。宁波市在这一方面已经取得了成绩。作为宁波老乡，我感到由衷的兴奋、亲切和喜悦，同时更期望宁波市中小学心理健康教育工作能百尺竿头，更进一步！

是为序。

2012年3月22日于北京师范大学

(作者系教育部中小学心理健康教育专业委员会主任委员、北京师范大学教授、博士生导师)

目 录 MULU

总序 / 林崇德	1
导言	1

一、自我意识

我自信 我成长	
——培养自信的心理品质 / 俞芬	11
I am I; I am better	
——学会正确自我评价和自我调整 / 千海琳	19
独一无二的“我”	
——建立自我同一性 / 宋传冰	26
给真我一面旗帜	
——认识真实的自己 / 潘婷婷	34
自知者则明	
——初中生自我意识辅导 / 戴梦旭	40

二、情意调控

丰富多样的情绪	
——初中生的情绪体验 / 李晶	53
晴雨由我心	
——了解情绪 ABC / 李丽	62
赤橙黄绿青蓝紫	
——初中生的情绪及其调控 / 王凌燕	70

摒除不良习惯,创造美好人生	
——如何改掉不良习惯 / 秦威闻	77
坚持到底	
——大班幼儿意志力辅导 / 陈凌靓	83

三、人际交往

爱,究竟离我们有多远	
——初中生异性交往辅导(一) / 徐静丹 陈小艳	91
花开应有时	
——初中生异性交往辅导(二) / 包艳君	100
恋爱,你准备好了吗	
——高中生异性交往辅导(一) / 曹鸿飞	107
学会等待 享受美丽	
——高中生异性交往辅导(二) / 龚丹嫣	113
沟通是桥 理解是爱	
——青春期亲子关系辅导(一) / 沈欣	120
爱冲突爱	
——青春期亲子关系辅导(二) / 张亮	129
架起友谊的桥梁	
——建立良好的同伴关系 / 陆怡汝	140

四、学习指导

- 一切从“心”开始
——如何克服考试焦虑 / 王炯 149
- 学习多棱镜
——初中生学习心态辅导 / 陈建波 156
- 引得春风度玉门
——巧用记忆法 / 俞丹红 165
- 考试,想说爱你不容易
——考试焦虑及其调适 / 徐儿 172
- 放开思想 开拓思维
——培养学生的创新思维 / 郑晓文 179
- 再见,压力山大
——如何缓解学习压力 / 张叶 185

五、生涯发展

- 我的未来不是梦
——谈谈初中生的职业理想 / 丁丽娜 195
- 认真对待每一天
——高中生的时间管理 / 徐宪斌 204
- 我的未来我做主
——学会规划自己的生涯 / 郭梅花 210

网络“流弹”	
——如何正确对待生活中的“流言蜚语”/楼志玲	217
选 择	
——高中生文理分班心理辅导/邵巧倍	225

六、生命关怀

惜·不放弃	
——感知生命,珍爱生命/王李强	235
缅怀亲爱的同学	
——校园心理危机事件中的团体辅导/王晓肖	243
自我对话 面对挫折	
——一堂聋校的抗挫折辅导课/宓亚伟	249
点亮生命 演绎精彩	
——如何实现人生的理想/朱芬芬	258
面对困境,如何行使生命使用权	
——高中生生命价值观辅导/戴李霞	268

导 言

心理辅导活动课是中小学校实施心理健康教育的主要途径之一,也是培养中小学生积极心理品质、发展健全人格的一种十分重要的教育形式。目前,全国各地的中小学校相继开设了心理辅导活动课,并取得了丰富的经验和较好的成果,但同时也存在着一些普遍性的问题:在学科认识上,重视从一般学科移植内容和方法,忽视心理辅导活动课的特殊教育价值;在教学过程中,重视教师“教的活动”,忽视学生“学的活动”;在教学评价中,重视教师“教了什么”和“怎么教”,忽视学生“得到了什么”和“怎么学”。这些问题导致人们对心理辅导活动课的有效性产生了怀疑,成为阻碍心理辅导活动课有效实施的瓶颈。

上述问题可以进一步引发我们对心理辅导活动课的学科性质、教学过程和教学评价的思考。

一、“心理辅导”是心理辅导活动课最基本的学科性质

由于不同的学生有着不同的心理服务需求,一般说来学校心理健康教育具有三大功能:以获得积极心理体验为主的发展性功能、以防范消极心理体验为主的预防性功能和以转变(调适)消极心理体验为主的矫治性功能。心理辅导活动课是实现心理健康教育发展性功能和预防性功能的主要手段,小组辅导是实现心理健康教育预防性功能和矫治性功能的主要手段,个别辅导是实现心理健康教育矫治性功能的主要手段。三种辅导方式相互补益,有机统一,使学校心理健康教育覆盖全体学生,为每一位学生提供适合的心理服务。

“心理辅导活动课的出现与发展,既是因学校心理健康教育实践的迫切需要,也是因其有理论上跨学科研究成果的有力支持。”^[1]学校教育的特殊性在于:既要促进全体学生的发展,也要关注个体的成长,因此任何一种单一的教育形式都无法满足所有学生的教育需求。学校心理健康教育也是一样。为了适应学校的教育特点,心理辅导活动课实现了以针对个别学生的问题矫治为取向的医学模式向以面向全班学生的成长发展为取向的教育模式的拓展,是心理辅导工作的创新。

从其应具有的教育功能来看,心理辅导活动课“是指辅导教师根据学生的身心发展特点和社会需要,依据团体动力学原理,通过一系列专门设计的活动或课程,有目的、有计划地促进学生有效适应社会和健全人格发展的一种辅导形式。”^[2]可见,“心理辅导”(psychological guidance)是心理辅导活动课区别于其他学科的最主要的学科特征,心理辅导活动课是学校心理辅导的一种形式。心理辅导活动课以班级为单位,以全班学生为辅导对象,以发展性辅导为主要任务,关注和促进学生各个阶段的个性发展,其目标是培养学生内在积极心理品质和开发心理潜能,并最终实现积极人格的养成。这就是心理辅导活动课本身所具有的独特的教育功能。

心理辅导活动课需要辅导老师运用心理辅导的方法和技术对学生某方面的心理品质施加积极影响,帮助学生产生心理体验并有所感悟。而一般学科课程则侧重系统地习得知识,关注知识目标的达成度。比如:在一堂初一年级以“亲子沟通”为主题的心理辅导活动课中,辅导教师的重点放在使学生了解和掌握亲子之间“有哪些合适的沟通方法和技巧”,期望学生通过正确的交流方式来避免和减缓亲子冲突。在课例研讨中,教师们认为这节课的目标设定有偏差,因为“沟通方法和技巧”是交际礼仪课的任务,主要解决“口欲言”的问题,侧重方法和技巧的传授;而心理辅导活动课要解决的是“心求通”的问题,侧重沟通困境的体验和感悟。研讨后重新确定的教学重点是“理解和尊重”,帮助学生理解父母的爱,重新认识现实中的沟通困境,由理解而达到尊重父母的态度和行为的目的。

在教学实践中,心理辅导活动课和思想品德课是比较容易混淆的。比如,关

[1]钟志农.心理辅导活动课操作实务[M].宁波:宁波出版社,2007

[2][6]刘宣文.心理辅导活动课的设计与评价[J].教育研究,2002(5)

于“青春的美丽”这一话题,将帮助学生形成“内在美比外在美更重要”这一观念作为教学目标,是思想品德课应该完成的任务,将帮助学生形成“悦纳自己”的意识作为教学目标,方才显示出心理辅导活动课对于学生的特殊教育价值。^[3]

二、学生的“自主体验”是心理辅导活动课的教学基点

无论是就学科性质还是就课程形态而言,心理辅导活动课都应以学生的“自主体验”为教学活动的基点。

1. 心理辅导活动课主要是一种学生的心理体验活动

心理辅导“乃是一种助人的历程或方法,由辅导人员根据某种信念,提供某种经验,以协助学生自我了解与充分发展”^[4]。因此,心理辅导活动课中所有的活动都应该以引发学生某方面的心理主体体验为目标,不是简单地活动而活动,更不是简单地讲授心理学知识或解释心理现象。但是在实际的操作中,很多心理辅导活动课往往重视活动本身,而忽视活动是否符合学生的心理发展特点和主题需要,是否引发了学生的心理体验,也不注重活动之后的分享。心理学研究表明:唯有在一个有目的而且与学生生活紧密相结合的活动中所学习和应用的知识,才能在实践中生效。换句话说,对于学生,直接经验的感受比理论知识更重要、更丰富,理论知识只有和学生的直接经验、体验、感受结合起来,才能成为真正的知识,才能对学生的成长和发展有帮助。因此,心理辅导活动课是一种让学生在活动中能充分进行心理体验和心智分享的课。

2. 心理辅导活动课应归属活动课程

正因为心理辅导活动课需要通过活动来引发学生积极的内在体验,因此心理辅导活动课就必然以活动课程的形态出现。“活动课是指一种以综合性学习为主要内容,以学生主体的活动及体验学习为主要形式,以促进学生的认知、情感、行为的统一协调发展为主要目标的课程及教学组织模式”^[5],它具有自主性、活动性、体验性、开放性和现场生成性的特点。在活动课中,学生是学习活动的主体。因此,心理辅导活动课的实施过程应以学生的活

[3]安桂清.课例研究主题的确立.人民教育[J],2010(21)

[4]吴武典.辅导原理[M].台北:心理出版社,2002.4

[5]高峡.活动课的理论与实践初探[J].教育研究,1996(2)

动为教学基点,通过多种形式的活动,来促进班级成员之间的互动合作,通过优化学生的活动过程,让学生在活动中体验,在体验中丰富和发展原有经验,最终促进积极心理品质的形成。

但是,目前心理辅导活动课从整体上看尚不能达到这种应然状态。与学校的其他课程相比,心理辅导活动课还很年轻,仍不免受到“以教为主”的整体教学文化的影响,“教师中心”的课堂特征同样明显,因此,心理辅导活动课也同样面临着教学基点由“教师的教”向“学生的学”转型的问题。

3. 心理辅导活动课的展开过程就是学生“自主体验”的过程

一堂完整的心理辅导活动课一般包含以下几个方面:热身活动、创设情境或设计活动、催化互动、自我探索与分享、引发领悟、整合经验、促进行动、彼此回馈、活动延伸和评估效果^⑨,每个环节的展开都有学生的主动参与和某种需要的满足。那么如何让学生能够在课堂中进行有效的自主体验呢?

首先,活动的设计要符合学生现有心理发展水平和年龄特点,创设的情境要来源于学生的生活实际,要能体现和满足学生的主体需要。活动要因学生而异,即使是同一主题,不同年级的学生设计的活动都应有所区别。其次,活动的形式要使学生喜闻乐见、利于学生的心理体验,如角色扮演、情景剧表演、绘画、讨论、心理小测验等,让学生有充分的机会参与活动。再次,活动的氛围要真诚和安全,有利于学生积极开展自我探索与讨论,在参与和分享中获得新的想法和感受,从而引发学生的感悟,创设改变和成长的契机。

最后,活动的安排要彼此联系、循序渐进、环环相扣,形成整体效果。目前心理辅导活动课在内容序列上还缺乏科学系统的安排,一些活动内容在小学上,初中也上,高中照样上,使得学生到后来对心理课都失去了兴趣。还有一些老师整堂课设计了很多活动,但活动设计与主题关系不紧密,活动与活动之间也没有多少联系,常会出现表面很热闹,实则空荡荡。这些都是心理辅导活动课需要进一步改进的地方。

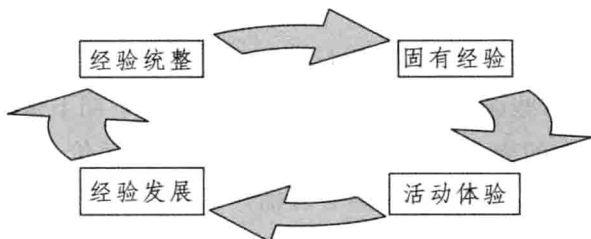
三、学生的“经验统整”是心理辅导活动课最主要的评价指标

心理辅导活动课的成效最终由学生的心理发展状况所决定。因此,教学评价的着眼点应从“教师教了什么”向“学生得到了什么”转变,以学生是否达成“经验统整”,即学生的积极经验是否得到了丰富和发展,“认知、情

感、行为”三者是否达到统一协调发展为主要评价指标。

1. 心理辅导活动课旨在促进学生的经验统整

在心理辅导活动课中,学生带着自己原来固有的经验,在老师提供的安全的人际环境中,通过参与各种有针对性的活动,在循序渐进的自我探索、同伴互动和分享体验中,正视过去曾否定过的经验,然后把那些经验融合于已经转变了的自己当中,最终促成领悟的产生和经验的统整。这是一个从原有经验发展新经验,并将新经验纳入个人经验中的发展过程。在这个过程中,学生的认知、情感和行为会发生变化,并相互协调统一,最终达到学生个体积极心理品质的形成及班级良好团体动力和心理环境的形成(如下图)。



2. 经验统整应包含自我内在经验的统整和自我与环境的统整

学生经验的统整应包含两方面的内容:自我内在经验的统整和自我与环境的统整。自我内在经验的统整应包含“自我意识”、“情意调控”和“生命关怀”等主题,它们涉及诸如“我是谁”、“我能支配自己吗”、“我存在的价值是什么”等存在性命题。如在以“自我意识”为主题的活动课“现实的我与理想的我”中,通过让学生写出或画出现实的我和理想的我的各个方面,讨论两者的特点与差别来促进学生的自我探索,提高自我认识,将新的自我认识的经验整合到以往自我概念中,达到新的认识。

自我与环境的统整应包含“人际交往”、“学习指导”和“生涯发展”等主题,这些主题涉及诸如“我和非我的关系如何”、“我可以活得更好吗”等成长性命题。如在以“人际交往”为主题的活动课“嗨,你好”中,通过创设几个人与人相互交往的情境,让学生通过角色扮演、立场交换、行为训练等途径,充分体验交际双方的心理感受,学习人际交往的态度和方法,并将这种新的经验整合到以往的经验中,从而提高与人交往的能力。

3. 学生经验统整的程度需要科学的评价方式

对心理辅导活动课的评价应从经验性评价转向科学性评价。传统的经验性评价主要从教师的教学设计和教学能力两方面来评价一堂课的有效性,如教师的教学基本功、教态、课堂气氛的调动能力、教学设计的新颖性等,即使考评学生,也多考虑学生在课堂上的活跃性、对老师的配合度等因素,而很少从学生内在经验变化的角度进行考量,而且评价大多从考评者自身经验的角度出发,带有很大的主观性。科学性评价则是运用一定的评价技术,从学生的角度出发,考察学生是否在心理辅导活动课上感受到真诚、接纳和安全的氛围,是否主动参与活动与练习,是否在活动中有内在探索和自主体验,是否将新经验和已有经验进行整合,是否在某方面的积极心理品质得到了提升。

心理辅导有即时性效果和延时性效果之分,有些课即时性效果好,但延时性效果较差,有些课即时性效果不明显,但整个学期下来,学生在潜移默化中发生了很大的变化,因此应多维度、多途径地评价心理辅导活动课的有效性。具体来说,首先,对一堂心理辅导活动课的评价,可以通过设计有针对性的量表,进行课堂实施前和实施后的测量,考察学生某方面心理或经验的变化程度;通过观察课堂上学生的反应,考察学生是否主动参与课堂并进行自主体验;通过课后对学生进行访谈或者填写反馈表,来了解学生的变化和目标的达成情况。其次,对于整个心理辅导活动课程实施效果的评价,如一学期或者一学年的评价,学校应该建立一套完善的评价体系。包括用测量法对同一班级在课程实施前和结束后进行比较,比较学生在学业、人际关系、自我意识、职业规划等方面是否存在显著性差异;对施课班级的学生进行访谈或填写反馈表,了解学生的变化程度;对施课班级的班主任和学科教师进行访谈或填写反馈表,了解心理课对班级氛围、团体凝聚力、学生自主性等方面是否产生积极的影响等。

探索科学性评价方法是心理辅导课评价的难点,也是今后课程建设的重点。对心理辅导活动课的有效性评价要把考察学生经验统整程度与辅导目标达成度结合起来,把单课评价与学期学年评价结合起来,把考量学生与考量其他教育参与者结合起来。

总之,心理辅导活动课是一门年轻的课程,也是一门为有效推动学生