



心理活动课程 设计教案集



XINLI HUODONG KECHENG SHEJI JIAOANJI

赵立平 著

中国环境科学出版社

心理学交流辅导丛书

心理活动课程 设计教案集

XINLI HUODONG KECHENG SHEJI JIAOANJI

赵立平 著

中国环境科学出版社·北京

图书在版编目(CIP)数据

心理活动课程设计教案集 / 赵立平著. — 北京: 中国环境科学出版社, 2012.2

(心理学交流辅导丛书)

ISBN 978-7-5111-0792-3

I. ①心… II. ①赵… III. ①心理健康—健康教育—教案(教育)—选集 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第244258号

责任编辑 郭媛媛

助理编辑 李雅思

责任校对 唐丽虹

封面设计 马 晓

版式设计 何 为

插图设计 何 为

出版发行 中国环境科学出版社

(100062 北京市东城区广渠门内大街16号)

网 址: <http://www.cesp.com.cn>

电子邮箱: bjgl@cesp.com.cn

联系电话: 010-67112765 (编辑管理部)

发行热线: 010-67125803, 010-67113405 (传真)

印装质量热线: 010-67113404

印 刷 北京中科印刷有限公司

经 销 各地新华书店

版 次 2012年2月第1版

印 次 2012年2月第1次印刷

开 本 880×1230 1/32

印 张 3.75

字 数 80千字

定 价 20.00元

【版权所有。未经许可，请勿翻印、转载，违者必究。】

在以分数作为评价学生优劣的当今，多数学生迷失在被教育、被归类中。很多学生畏惧了课堂，畏惧了老师，畏惧了学习，更畏惧了思考。传统教育的政治色彩，使得很多人大学毕业，工作了很久后，还不知道自己是谁，从哪里来，要到哪里去。生命的意义是什么？我会爱吗？我会思考吗？我会交流吗？这些看似非常简单的问题，但遗憾的是很多人从来没有想起过。原因很简单。因为在学校里，没有人教会他们思考，怎么思考；因为“一切为了高考”的气氛充满了整个校园，高考在披荆斩棘，大步向前，而保持健康人生的活力却在一天天被削弱……

人很简单，但也很复杂。说简单，是人跟动植物没什么两样，要生死同来；说复杂，是人活在世上，有七情六欲、生老病死，可控也不可控。但法宝在哪里？仔细用心想一想其实就在自己心里。

我是谁？我会说话吗？什么是朋友？怎样面对眼前的阻碍和困难，是放弃还是坚持？我要做什么样的人？父母与我是什么关系？为什么要学会感恩？爱是什么，情是什么？爱情能走多远？弄清楚这些问题，才能体现教育的本质，或者说，解决这些问题，才是教育追求的终极理想。

竞争激烈的现代社会向我们预示着：一个懂得思考而且会健康思考的民族才是有希望的民族；懂得思考而且会健康思考的一代，才是有希望的一代。“团体动力学理论”告诉我们：“要想了解一个人或者一个群体，请把他或者他们放进团体中去；要想改变和引

领一个人或者一个群体，也请把他或者他们放到团体中去。”因此，我利用开设心理校本课程之大好时机，结合在校的基本学情来设计心理活动课程内容。每节课实际上就是一个团体辅导课，利用团体活动的科学设计，使不同的学生获得不同的体验和成长。

本册书主要根据在校实际情况，摆脱了以往教育的形式化、模块化，设计了多个辅导主题，每个主题都是思考人生命题的切入口。这些主题涉及价值观、生活观、交友观、恋爱观等重大人生课题，希望这些内容能在孩子们的心灵一角有所驻足，能够点醒沉睡已久的人生思考，激活他们曾经拥有却几乎丢失久远的内心激情，从而让每个孩子都能擎起自己拥有的青春，惠及未来。

最后，借本书出版之际，感谢顺义区教委和我校领导一直以来的大力支持，感谢顺义区心理学教育同行的信任与帮助，感谢郑日昌教授、杨忠建老师及名师工作室的无私引领和指导。特别鸣谢张流、赵卓、张淦鸿、张莹、梅洪建、裴年忠、袁章奎等全国各地朋友的支持和帮助。感谢中国环境科学出版社的各位编辑对本书的用心策划。在此对大家特表谢忱。

赵立平

2011年10月1日



录

- 第一课 认识自己 / 1
- 第三课 爱拼才会赢 / 6
- 第五课 在交流中成长 / 20
- 第七课 话说手机 / 28
- 第九课 说写和谐，需训练 / 36
- 第十一课 解读《挖井》 / 42
- 第十三课 制作思维导图 / 49
- 第十五课 “金玉良言” / 59
- 第十七课 成长记忆 / 66
- 第十九课 让三个和尚有水吃 / 72
- 第二十一课 我们生命的独特性 / 78
- 第二十三课 朋友 / 84
- 第二十五课 认识“感觉” / 90
- 第二十七课 玩 / 96
- 第二十九课 欣赏同学 / 102
- 第三十课 在教育的路上 / 107
- 第二课 我有几种能力 / 4
- 第四课 “垒”高塔 / 16
- 第六课 我选择 / 25
- 第八课 我的情绪我做主 / 31
- 第十课 敢于质疑 / 39
- 第十二课 情感导航 / 45
- 第十四课 兴趣与责任 / 53
- 第十六课 做贺卡 / 63
- 第十八课 情绪 ABC / 69
- 第二十课 学会感恩 / 75
- 第二十二课 联想训练 / 81
- 第二十四课 男生女生大 PK / 87
- 第二十六课 学会沟通 / 93
- 第二十八课 在团体中成长 / 99
- 第三十课 心理健康 / 104
- 作者简介 / 110

第一课 认识自己

活动背景

在长期以分数为主流评价标准的教育模式下，家庭教育和学校教育没有为孩子们提供更多自我了解、自我认识的机会。孩子们很少参加集体活动，很少在参与中体会自己、体会他人的感受，从而影响了孩子们的自我认知，成长影响了他们对自己的评价。同时，由于多数孩子是独生子女，他们受宠备至，优越感强，很少看到自己的不足，相反经常看到别人的不足，以致在交往中遇到很多实际问题，想不到好的解决办法，而多是责备别人，从而影响自己的心情，影响自己处理问题的方式，继而影响很多相关问题。要改变这些，必须给孩子们创设一种活动，让他们参与进来。孩子们通过参与这些活动来真正客观地了解自己并评价自己，改变心态，改变交往模式，改变对别人的评价，提升了解自我的能力，更好地完善自我。

活动目标

创设一种活动，使学生通过参与真正客观地了解自己并评价自己。

活动过程

活动一：击掌游戏

全班分成6组，每组5人，选出组长；每人预测自己在1分钟内能击掌多少次，然后把数字写在纸上。开始击掌（两手相对拍打，老师计时1分钟），测试后各组长汇报组员情况。

老师（以下简称“师”）：请大家对比自己刚才预测的次数和你们实际击掌的次数，以小组为单位谈感受，3分钟后小组之间分享感受。

分享讨论

学生（以下简称“生”）：预测的结果跟实际差距真大。

生：有些事情需要实践才会知道。

.....

活动重复，第二次预测次数，再验证。

生：差距较少了。

师：为什么差距减少了呢？

生：我们有准备了。

生：我们知道自己能拍多少了。

生：第二次比第一次有经验了！

师：其实这是一场判断自己做事能力的实战演习。很多时候，我们难以判断自己一件事能做得如何，做到什么程度。因为有些事情很难判断，我们往往就退缩或放弃，就不想做了，大家有过这样的感受吗？

生：有。很多时候是这样的。

师：好，大家请跟老师做第二个活动。

活动二：田字格游戏

老师示范：每人拿一张纸叠成田字状，按照要求填入相关内容：在第一方格写“我的优势”，第二方格写“我的机会”，第三方格写“我的劣势”，第四方格写“我的危机”（图 1-1）。

师：大家写好后，自己思考，小组成员不得互相干扰；10 分钟后各小组组内分享；10 分钟后全班分享 1~2 组。

温馨提示

哪些我们可以去尝试做？做了，就如“击掌”一样。你或许会有种全新的感受。找出你的优势，计划做一件事情，看看结果如何（有多少人愿意去尝试呢？请登记学生姓名，写在“田”字格的背面，并写出答案。以便老师了解情况，给予及时辅导）。

我的优势	我的机会
我的劣势	我的危机

图 1-1

课堂延伸

推荐书目：《发现未知的自己》，张德芬 著。

课后收获：_____

第二课 我有几种能力

活动背景

上一课我们讲了“认识自己”。本课从“我的优势”入手，帮助大家清晰认识自己的优势，同时找出自己的不足。目的是提醒大家从现在开始，客观、全面、真正地评价自己，并为自己制订切实可行的计划，要有目标地充实度过每一天，并帮助大家提高有效制定近期目标、长期目标的能力。

活动目标

进一步引导学生了解自己，取长补短，不断完善自己，不断挖掘自己的潜能，更好地服务自己，服务亲友和社会。

活动准备

每人一张卡片，卡片内容如下：

能力内容 角色	注意听讲能力	语言表达 能力	自觉学习 能力	判断是非 能力	主动交往 能力	自我反省 能力	理解他人 能力	控制自我 能力	克服困 难能力	独 自生活 能力	规 划人生 能力
我是学生											
我是妈妈的儿子											
我是爷爷的孙子											
我是班里一员											
我是某某的朋友											
我是未来女(男) 友的男(女)友											
我是家庭的支柱											

活动过程

活动主题：我是……

每人一张卡片，按1~6分别报数，同号为一组，组内继续报数，各组3号为组长。组长负责安排小组成员发言顺序。全班学生每人对照卡片用“我是……”造句，然后说明自己应该具备的能力并分析原因。

温馨提示

对照卡片表格审查自己。不同的身份需要有不同的能力。如果卡片表格上给出的能力不够全面，请学生丰富其中内容。

所谓“能力”就是指顺利完成某一活动所必需的主观条件，其与知识经验息息相关。

课堂延伸

推荐书目：《加德纳八大智能教育法》，晨曦，李宝林 著。

课后收获：_____

第三课 爱拼才会赢

活动背景

很多学生抱怨学习苦、学习累，还有的学生认为学习没什么用，其实是因为他们没有明白学习的真正含义。为了让学生改变对学习的错误认知和不良态度，特设计本课。

活动目标

1. 通过漫画赏读，培养学生的观察力、想象力，提高学生对本主题的兴趣。
2. 提高学生感悟漫画思想内涵的能力，从而更好地体会生活中的苦与乐。
3. 培养学生积极上进的思想与克服困难的决心和勇气。

活动准备

材料搜集，幻灯课件。

活动过程

活动一：漫画欣赏

热身游戏：两人一组，分为“A”和“B”。A同学伸平右臂掌

心向上，B同学将自己右手的任意手指竖直放在A同学的掌心。听清老师口令说：“开始”，B同学的手指逃离A同学的掌心，同时A同学去抓B同学的手指。游戏重复两次后，角色互换，重复两次（如果是下午课，建议做热身活动；如果学生精神状态很好，可以取消热身活动，直接切入主题）。

师：大家状态非常好，下面先来看一张图片（见图3-1）。

图3-1描述：昏暗的背景下有几位神情夸张的人，各自背着一个十字架，艰难地前行。

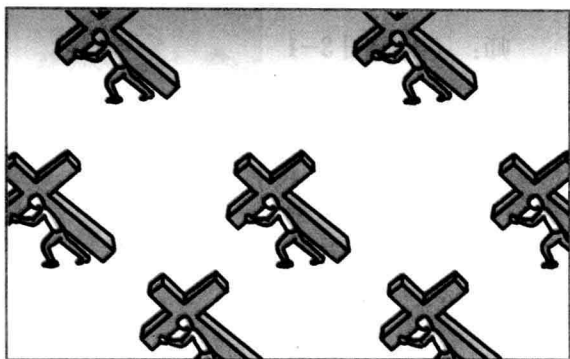


图3-1

老师在出示第一张图片的时候，不要给任何提示。目的是引起学生的注意，引发思考。通过让学生大胆想象来培养他们的观察力和想象力。

师：同学们，从图中你们都看到了什么？

生：基督教徒在忙碌。

生：十字架。

生：木头。

生：基督教徒背着十字架去教堂。

.....

师：大家想象一下，他们要去做什么？如果你是导演的话，接下来的画面该是什么情境呢？

生：去盖房子。

生：去教堂。

生：去工地。

生：去墓地。

.....

师：大家说的都有各自道理，想不想看看老师这里是怎么导演的呢？

生：想！

师：（出示图 3-1 的描述文字，同时展示第二组幻灯片，见图 3-2 和图 3-3）第二张幻灯片里大家看到了什么？

生：有文字出现了。图片没什么变化，人物比第一张看得近一些了。

师：那请大家认真地读一读……他们背着沉重的十字架，缓慢而艰难地前行，是要干什么去？去哪里？请大家再继续想象……

生：去教堂。

生：卖苦力。

生：盖教堂。

.....

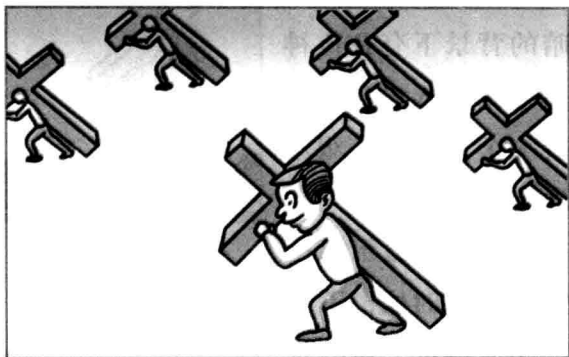


图 3-2



图 3-3

师：还是刚才大家的想象内容。那老师这个版本接下来是怎么描述的呢？你们想象的是否和老师一样？想不想验证一下。

图 3-2 描述：途中，有一个人忽然停了下来，他在想什么？

师：根据图片的描述文字，咱们就一起想象一下，他在想什么？

生：他累了，不想走了。

生：他想歇一歇，一会儿再继续前进。

生：他可能把十字架扔掉，然后跑了。

生：路太长了。

生：十字架太沉了，扛不动了。

.....

师：刚才有的同学说对了，他还真的停下来了。他想：“上帝啊，这个十字架太沉了，我可以把十字架砍掉一块。”

师：大家继续想象，上帝允许他砍掉一块吗？

生：不允许。

生：还会把十字架变大。

生：应该会把十字架变小吧。

师：大家说的都有道理。请看下一幅图（见图 3-4）。

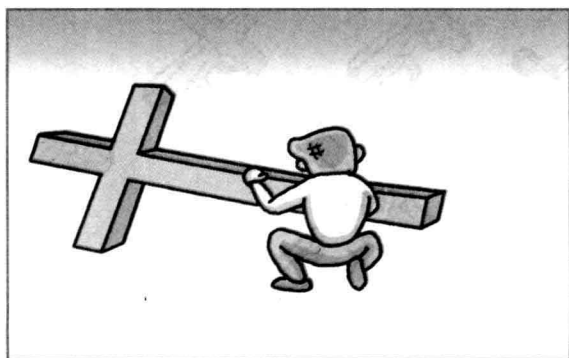


图 3-4

师：大家看看，上帝应允了，他还真的砍了。请注意观察这幅图（见图 3-5）。在这幅图上看到了什么？大家猜想一下接下来的场景又会是什么呢？

生：他轻松了。
上面有音符，说明他轻松了。

生：他很高兴。

生：他在唱歌炫耀。

生：他沾沾自喜。

生：他走路快了。



图 3-5

展示图 3-6，目的是导引学生猜测的内容与幻灯课件的版本内容基本吻合，激发学生参与的热情，增强学生的自信心和成就感。

师：大家想象力还不错啊。文字描述的内容和大家想象的基本吻合。十字架被砍掉一部分之后走起来的确是轻松了很多，他的步伐也不由地加快了（比较之前的图 3-1，原来他在什么位置，现在在什么位置）。

生：他快跑第一去了，心里一定很高兴。

师：再看下幅图（见图 3-7）。

师：就这样走啊走啊！他觉得肩上的十字架还是很沉，很重！请大家再想象下面会发生什么？

生：又请求上帝来帮助他。

生：又请求上帝

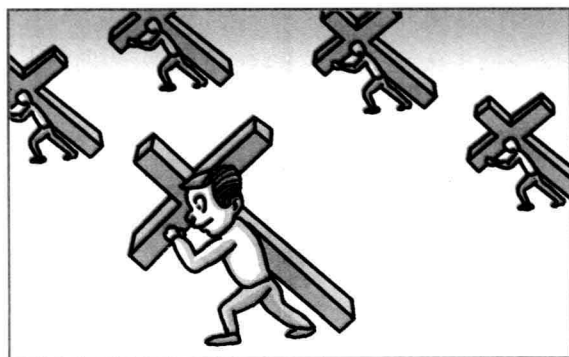


图 3-6



图 3-7

让他砍掉一块。

.....

师：他又停下来祈求道：“上帝啊，请你让我再砍掉一截吧，我会走得更轻松！”果然如此（见图 3-8），他又砍掉了一截！大家想一想，

两次祈求上帝，上帝都应允了他。他的心情是什么样的啊。你们能说说吗？

生：有音符，他开心了。

生：高兴得唱起歌来了。

生：太美了。

生：我真聪明！

生：拿第一了。

师：好，请大家



图 3-8

继续看画面（见图 3-9）。如此，他毫不费力地就走到了队伍的最前面。当其他人在吃力地负重前行时，他却轻松地哼起了小曲！

师：到此为止，故事是不是就结束了呢（见图 3-10）？

生：没有。

生：可能没有结束呢。

生：可能发生了别的事情。