

山东省教育厅重大课题“中小学心理教育理论与实践研究”成果推广用书

# 班级心理辅导

(高中版)

山东教育出版社

## 活动设计

Banji xinli fudao  
Huodong sheji

# 班级心理辅导活动设计

山东教育出版社

2003年·济南

## 图书在版编目(CIP)数据

班级心理辅导活动设计/张金宝,孙维胜主编. —济南: 山东教育出版社, 2003

ISBN 7-5328-4090-5

I. 班... II. ①张... ②孙... III. 心理卫生—健康教育—教育活动—课程设计—高中 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 083022 号

### 班级心理辅导活动设计

---

出版者: 山东教育出版社  
(济南市纬一路 321 号 邮编: 250001)  
电话: (0531)2092663 传真: (0531)2092661  
网址: <http://www.sjs.com.cn>  
发行者: 山东教育出版社  
印刷: 威海市金三园印刷厂  
版次: 2003年11月第1版第1次印刷  
印数: 1—2500  
规格: 850mm×1168mm 32 开本  
印张: 13.25 印张  
字数: 363 千字  
书号: ISBN 7-5328-4090-5  
定价: 16.50 元

---

(如印装质量有问题,请与印刷厂联系调换)

## 编 委 会

|     |           |     |     |     |
|-----|-----------|-----|-----|-----|
| 顾 问 | 刘华山       | 吴增强 | 张承芬 |     |
| 主 任 | 王 坦       | 刘元刚 |     |     |
| 副主任 | 张恩光       | 胡晓卉 | 温玉川 |     |
| 编 委 | (以姓氏笔画为序) |     |     |     |
|     | 马华威       | 王义君 | 王圣民 | 王志超 |
|     | 王春光       | 王淑香 | 方香花 | 孙维胜 |
|     | 李广军       | 李召学 | 李庆平 | 张 华 |
|     | 张金宝       | 郑世朝 | 胡学发 | 黄祖杰 |
| 主 编 | 张金宝       | 孙维胜 |     |     |
| 副主编 | 赵修贵       | 石建军 | 温学琦 |     |
| 编撰者 | 石建军       | 温学琦 | 韩海萍 | 张桂微 |
|     | 程令勇       | 魏秀杰 | 王 燕 | 马 营 |
|     | 张京涛       | 侯淑晶 | 任 崇 | 袁昌美 |
|     | 宋望春       | 李顺琴 | 张金宝 | 孙维胜 |
|     | 朱林海       | 刘少鲁 | 申玉宝 | 宿光辉 |

# 前 言

（此处为预留位置，用于放置与前言相关的图片或说明文字）

中小学心理健康教育是遵循中小学生心理发展的规律和有关教育规律，依据心理学原理和现代教育原理，通过多种途径和方法对学生施加直接或间接影响，培养和提高学生心理素质，开发学生的心理潜能，防止心理异常，帮助和引导学生自觉维护心理健康，促进学生素质全面发展的活动。学校心理健康教育是学校教育现代化的重要标志之一，是素质教育的重要组成部分。重视学生的心理健康，加强学校心理教育工作是教育和社会发展的需要。

党和国家对学生的心理素质培养一直是非常重视的。1994年8月，《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中指出：“通过各种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”1999年6月，中共中央国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出：“针对新形势下青少年成长的特点，加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会的能力。”1999年8月，教育部下发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》，2002年9月，教育部又颁布了《中小学心理健康教育实施纲要》就中小学心理健康教育的指导思想、基本原则、主要任务和实施途径及心理健康教育工作的组织领导、师资队伍建设等提出了明确要求。在目前实施的《中学德育大纲》、《小学德育纲要》中也明确了培养心理品质的目标要求，如使学生具有“良好的意志品质和活泼开朗的性

格，具有初步的自己管理自己、帮助别人、为集体服务的意识和能力”。2001年，国家在《基础教育课程改革纲要（试行）》中也强调“情感、态度和价值观”的培养，在课程目标中强调，要使学生“具有健壮的体魄和良好的心理素质，养成健康的审美情趣和生活方式”。

实施学校心理健康教育可以通过多种多样的途径。从总体上可以分为渗透式教育和专门式教育两大类。渗透式教育是指渗透在各种非专门化的教育教学活动中的心理教育，主要包括：学科教学中渗透心理教育；在综合实践活动中渗透心理教育；在班主任工作中渗透心理教育；在学校管理工作中渗透心理教育；在团队活动中渗透心理教育；在指导家庭教育和参与社区教育中渗透心理教育；在校园文化建设中渗透心理教育等等。专门式教育主要是指专业化的心理教育，主要包括团体心理辅导和个别心理辅导与咨询，学校团体心理辅导又包括班级团体心理辅导和小组心理辅导。班级团体心理辅导是学校面向全体学生的发展性心理教育工作机制的重要组成部分，如何实施班级团体心理辅导是学校心理教育研究的一个重要问题。

自1992年承担了山东省教育科学规划重点课题“中小学心理教育的理论与实践研究”开始，我们就对团体心理辅导与教育的理论和操作的目标、原则、内容、方式方法等进行了比较系统研究。本书是山东省教育厅重大课题“心理教育实验与研究”的成果之一，书中的心理辅导活动单元和主题设计大多数已经过实验验证。该书立足于班级团体心理辅导实践操作，从心理辅导的单元设计、主题提出、目标确立、内容的组织、方式方法的选择、结构安排、效果检测等方面精心地进行了整合，初步构建了班级团体心理辅导活动的基本模式，具有较强的科学性、针对性、实用性和操作性。

在作为班级心理辅导活动的教师用书正式出版之际，我们向为实验研究提供大力支持的学校表示衷心感谢；对山东教育出版社的帮助深表谢意。

学校班级心理辅导活动是一项专业性、科学性和操作性要求较

高的心理健康教育活动，许多理论和实践问题都有待于进一步探索。尽管我们做了较长时间的理论和实证研究，书中肯定还有一些问题，恳请老师们在使用中予以指正，并与我们进行联系。

2003 年 1 月

# 目 录

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 前言 .....                | 1   |
| 概述 .....                | 1   |
| 第一单元 学习心理辅导 .....       | 9   |
| 主题一：提高学习的适应性 .....      | 11  |
| 主题二：自主学习 .....          | 18  |
| 主题三：正确的学习归因 .....       | 26  |
| 主题四：科学用脑 .....          | 33  |
| 主题五：时间统筹策略 .....        | 42  |
| 主题六：听、说、读、写的技巧 .....    | 50  |
| 主题七：学习动机 .....          | 62  |
| 主题八：记忆策略 .....          | 68  |
| 主题九：思维策略 .....          | 75  |
| 主题十：复习策略 .....          | 82  |
| 主题十一：应试策略 .....         | 88  |
| 主题十二：高中生应当养成的学习习惯 ..... | 99  |
| 第二单元 人际交往心理辅导 .....     | 106 |
| 主题一：朋友 .....            | 109 |
| 主题二：竞争与合作 .....         | 115 |
| 主题三：学会宽容 .....          | 121 |
| 主题四：学会说“不” .....        | 125 |
| 主题五：学会赞扬 .....          | 129 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 主题六：消除嫉妒 .....           | 135 |
| 主题七：“化干戈为玉帛” .....       | 142 |
| 主题八：当自己被别人误解的时候 .....    | 147 |
| <b>第三单元 情意心理辅导</b> ..... | 154 |
| 主题一：做情绪的主人 .....         | 156 |
| 主题二：天天有个好心情 .....        | 165 |
| 主题三：自古英雄多磨难 .....        | 171 |
| 主题四：自信与自卑 .....          | 179 |
| 主题五：成功与失败 .....          | 186 |
| 主题六：友情与爱情 .....          | 193 |
| 主题七：焦虑情绪的自我调控 .....      | 199 |
| <b>第四单元 人格心理辅导</b> ..... | 207 |
| 主题一：花季雨季——青春期心理 .....    | 209 |
| 主题二：我是谁 .....            | 218 |
| 主题三：良好性格的自我塑造 .....      | 224 |
| 主题四：我的昨天、今天和明天 .....     | 235 |
| 主题五：人生的价值 .....          | 240 |
| 主题六：气质 .....             | 244 |
| 主题七：自我悦纳 .....           | 255 |
| 主题八：责任心 .....            | 262 |
| 主题九：我的未来不是梦 .....        | 268 |
| 主题十：现代人 .....            | 273 |
| 主题十一：人格异常的预防 .....       | 279 |
| <b>第五单元 生活心理辅导</b> ..... | 284 |
| 主题一：学习、劳动与休闲 .....       | 286 |
| 主题二：学会自娱 .....           | 294 |
| 主题三：攀比之风不可长 .....        | 302 |
| 主题四：我看“追星族” .....        | 310 |
| 主题五：合理高效地消费 .....        | 315 |
| 主题六：健身与健心 .....          | 324 |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| 主题七：爱美之心，人皆有之 .....                | 329        |
| 主题八：提高睡眠质量 .....                   | 334        |
| <b>第六单元 升学与就业心理辅导 .....</b>        | <b>342</b> |
| 主题一：面对升学压力 .....                   | 347        |
| 主题二：升学目标的抉择 .....                  | 352        |
| 主题三：条条道路通罗马 .....                  | 358        |
| 主题四：假如我不能上大学 .....                 | 363        |
| 主题五：学会求职 .....                     | 368        |
| 主题六：选择好你的职业 .....                  | 379        |
| <b>附录一 济南市学校心理辅导与咨询工作规则 .....</b>  | <b>393</b> |
| <b>附录二 学校心理辅导机构设置的基本要求 .....</b>   | <b>397</b> |
| <b>附录三 中小学心理教育专职教师工作条例 .....</b>   | <b>401</b> |
| <b>附录四 中小学学生心理监护制度 .....</b>       | <b>404</b> |
| <b>附录五 中小学心理教育工作评价标准及其方法 .....</b> | <b>409</b> |

## 概 述

开展班级心理辅导活动是学校实施心理健康教育的重要途径。班级心理辅导活动是依据心理学原理和有关教育原理以班级为单位面向全体学生有目的、有计划地组织实施的一种心理辅导形式。通过让学生在主题活动中积极主动地参与、体验和内化，帮助和引导学生了解心理常识，认识自己、悦纳自己、完善自己，提高自我教育的水平，自主地开发心理潜能，培养良好的社会适应性，促进人格健全发展。

班级心理辅导作为学校教育的组成部分，它的目的和对象与学校教育的目的和对象是一致的。但班级心理辅导有着自己特殊的理论依据，其具体目标、内容、原则和组织方式方法与学校开设的一般学科课程相比有着较大的差异，主要表现在以下几个方面：

一是，一般学科课程教学活动的理论基础侧重于教育学方面的原理；而心理辅导活动的理论基础则侧重于心理学方面的原理，主要运用心理辅导的理论和技術。

二是，一般学科课堂教学是注重传授科学文化知识，发展智能，而班级心理辅导活动的主要

目的不在于传授心理学知识，而是帮助学生发展心理潜能，预防心理异常，认识自己，悦纳自己，促进人格健康发展。

三是，一般学科课程是以本学科的知识逻辑体系为线索组织教育内容的，而心理辅导活动课程则是从学生学习、生活实际出发，以学生心理发展规律为根据，以普遍存在的心理问题为主线组织辅导内容的。

四是，一般学科课程侧重于以教师讲授为主要组织方法，而班级心理辅导活动是以学生主动积极参与的自主活动为主要组织形式，教师只起启发引导的辅助作用。

五是，一般学科课程学习效果主要以知识的掌握运用和相关能力发展为考核标准，而心理辅导活动是以提高学生自我认识水平、自我教育水平、智能和人格发展水平为主要衡量标准的。

## 一、班级心理辅导活动的总目标

(一) 引导学生掌握或了解一些心理常识，培养自己健康的心理体验。

(二) 根据学生的年龄心理特征，帮助学生认识自己、认识环境、悦纳自己，学习自我调节技能，培养自我教育能力，促进自我的健康发展。

(三) 帮助学生了解自己的智力、兴趣、能力和个性特点，促进个性和谐健康发展。

(四) 依据学生的学习心理，帮助其养成良好的学习态度、学习技能、学习习惯，发展学习能力，提高学习效果。

(五) 帮助学生学会建立良好的人际关系，主动适应社会环境，学会与异性相处，对友谊、恋爱、婚姻、家庭等有正确认识，树立正确人生观，养成健康的生活方式，促进社会性发展。

(六) 依据社会发展和个人发展的需要，引导学生建立应有的升学或就业观念，了解自己的能力和职业倾向，为升学或就业做好心理准备。

## 二、班级心理辅导活动的实施原则

(一) 班级心理辅导课程要以学生群体心理发展的普遍需要和问题为主线,体现心理辅导的目的性、针对性和实效性。通过学生探讨心理发展中的问题,认识心理发展的特点和规律,了解自己发展所面临的问题,学习良好的人生经验和学习与生活策略,要以发展性辅导为主,以预防性和矫治性辅导为辅。

(二) 建立和谐的师生关系。心理辅导要求教师和学生建立一种尊重、真诚、理解的关系。尊重体现在师生相互接纳与关注上,要求教师把学生看作能够相互平等交流、沟通的朋友,能够专心聆听学生发表意见,不轻率对学生观点横加评断;真诚就是要求教师与学生建立彼此信赖的关系,让学生感到可亲可信;理解就是要求教师要熟悉学生内心世界,设身处地体会学生的观念和行为,并恰当地通过言行表达出来传递给学生。

(三) 创设良好的班集体心理氛围。对群体开展心理辅导活动的重要前提是群体中要有良好的集体舆论、和谐的人际关系、民主自由的气氛。良好的集体舆论可以起到积极的导向作用;和谐的人际关系则有利于学生个体在集体中改变自己的观念、态度和行为;集体的民主自由气氛可以营造学生畅所欲言、自由表达思想的心理环境。

(四) 充分发挥学生的自主性。班级心理辅导要真正体现学生主体性,应充分体现以学生为中心组织活动,要求教师根据辅导目的内容,运用恰当的手段方法,引导学生自愿自主地参与辅导全过程,教师激发学生参与的动机和兴趣,引导学生做辅导活动的主角。当然,学生的自主性在很大程度上离不开教师的引导,辅导主题和目的确定、内容设计、过程控制、效果反馈等都体现着教师的主导性。

(五) 系统性。心理辅导活动课程实施是一个连续不断的过程。因为影响学生心理的因素是复杂多样的,学生的心理发展有一定的阶段性、顺序性。对个体而言,心理发展又有一定的不确定性,某

种心理品质的形成往往要经历反复的过程，因此，要达到心理辅导的目的通常不可能通过一次活动而达到，必须经过持续的辅导过程。在内容上，需要设计一些辅导单元，在时间上，对某项心理辅导内容可循环往复进行，体现出层次性、序列化。

(六) 活动性。活动性也是其区别于其它课程的重要特点，提倡用创设问题情境、小组讨论、游戏、角色扮演、小调查、小测验等各种活动形式进行辅导，通过各种形式的活动让学生全身心地参与辅导过程，让学生在参与活动中获得心理体验和感悟。活动一定要围绕目标设计，围绕主题展开，活动的方式方法要符合学生的年龄心理特点，要多种多样，喜闻乐见；让所有的学生充分参与，防止出现少数参与、多数旁观的局面。

(七) 体验性。心理辅导活动要注重学生的心理体验和心理感悟。通过体验实现感悟，通过感悟内化为学生自己的心理品质，促进行为习惯的养成。班级心理辅导活动成功与否，在很大程度上取决于学生获得的心理体验和感悟程度。心理体验和感悟是在师生、生生相互交流与相互影响中实现的，心理体验和感悟是从老师中来，从学生中来，从学生自己的经验中来。

(八) 开放性。心理辅导必须让学生打开心锁，敞开心扉，把自己的真实感受表达出来，只有这样，才能使辅导具有针对性和实效性。这就要求心理辅导活动课必须是开放型的。在操作中，整个过程的组织形式和方法都应该是开放的，教师与学生的语言交流也必须是开放的，教师在非必需价值澄清的时候，要善于运用延时评价、模糊评价，给学生表达自己真情实感的机会。同时，在团体心理辅导时，教师要适当地防止学生过度的自我暴露，保护学生的隐私，避免心理上受到他人的伤害。

(九) 安全性。要让学生能够毫无顾忌地把自己的经验、困惑、烦恼和心理体验表达出来，必须创设安全的心理环境，保证每一个学生在集体中得到充分的尊重和理解，没有被讽刺、讥笑、挖苦、鄙视等的顾忌和可能，教师在活动前、活动中和活动后都要注重营造安全的心理氛围。

### 三、学校心理辅导活动课程的主要内容

根据学生心理发展规律和学生学习和生活实际, 班级心理辅导活动的内容可以设计为学习心理辅导、情感意志 (简称情意) 心理辅导、人际交往心理辅导、人格心理辅导、生活心理辅导、升学与就业心理辅导等六个单元。

(一) 学习心理辅导。研究学生学习心理和行为过程的特点, 遵循学生心理发展的规律, 运用心理辅导的原理和方法技术, 开发学生的学习心理潜能, 预防学习心理异常, 帮助和引导学生愿学、乐学、好学、勤学、会学, 使学生自主地树立正确的学习观, 掌握科学有效的学习方法, 提高学生的学习心理品质和学习行为水平。

学习心理辅导是班级心理辅导的重要内容, 根本任务就是帮助学生学会学习。因此, 要在学习情况调查研究的基础上确立活动的主题, 组织实施辅导。在本书中共设计了 12 个主题。

(二) 人际交往心理辅导。运用有关心理辅导与教育的理论、方法, 帮助、引导学生明确人际交往的目的、原则, 掌握人际交往的一些技巧, 形成正确的人际交往的观念、态度, 提高人际交往能力, 促进社会性发展和人格健康。本书中共设计了 8 个主题。

(三) 情意心理辅导。情意心理辅导就是运用心理教育与辅导的理论和方法, 帮助学生认识自己的情感意志特点, 对自己的不良情绪做出理智分析和调控, 学习情绪调节、意志训练的方法, 勇于和善于克服各种挫折, 保持积极的情绪状态, 维护和增进自己的心理健康, 提高情感和意志品质, 促进人格健全发展。本书中共设计了 7 个主题。

(四) 人格心理辅导。人格心理辅导就是运用心理教育与辅导的理论和方法, 引导学生认识人格发展的规律, 认识自己的个性心理特征, 形成正确的自我意识, 认识自己、评价自己、悦纳自己、调控自己、塑造自己, 树立正确的人生观和价值观, 促进学生社会适应性。班级心理辅导活动作为学校心理辅导的一种形式, 不可能包括人格心理辅导的全部内容, 只能在有限时间内选择与学生密切

联系的带有普遍性的典型问题作为活动主题。本书中共设计了 11 个主题。

(五) 生活心理辅导。生活, 在此取狭义之意, 是指个人在学习、工作之余自己支配的时间内的活动。对学生有关学习之外的休闲娱乐、消费、健美、日常生活、社会时尚等心理问题进行辅导, 培养学生健康的生活情趣、乐观向上的生活态度和良好的生活习惯, 帮助学生创造幸福生活, 学会享受生活的幸福, 促进学习效率的提高、才干的增长和个性的健康发展。本书中共设计了 8 个主题。

(六) 升学与就业心理辅导。升学与就业心理辅导, 就是运用心理教育和辅导的原理方法对学生升学和就业可能存在的普遍的心理问题进行辅导, 帮助指导学生树立正确的职业观, 使他们了解社会职业, 进而引导他们按照社会需要和自己的特点为将来升学与就业, 在思想上、学习上和心理上做好准备。主要对象是中学生, 中学生学习的两大直接目标就是升学和就业, 这也是中学教育的两大任务。中学生面对升学和就业的问题, 常常出现困惑、迷茫、焦虑、不安, 特别是越到临近毕业, 这方面的心理问题就越严重。本书中共设计了 6 个主题。

#### 四、班级心理辅导活动的方法

依据班级心理辅导的原则来设计心理辅导活动的方法, 每个辅导教师都可以设计出多种多样的方法。下面仅对常用的方法介绍如下:

(一) 讨论法。通过班级或小组讨论, 让学生围绕所提出的问题自由发表意见和看法, 以达到互相交流、互相启发和引起思考等目的。

(二) 角色扮演法。通过角色的表演和角色互换, 运用戏剧表演的方法, 让学生认真体验, 反观自己, 发现问题, 了解某种心态及引起这种心态的原因。同时, 观察人际关系, 掌握人际交往的原则和技巧。

(三) 心理训练。通过一定的行为学习方法, 掌握某种心理技能。

(四) 游戏法。通过游戏活动, 体验人际间的竞争与合作, 开发心理潜能。

(五) 自我测验法。通过心理测验, 帮助学生了解自己, 诊断心理上的不良倾向或问题, 提高元认知能力。

(六) 脑力激荡法。学生在轻松自由的环境中深入思考, 发表自己的见解, 同学之间相互启发, 促进正确信念、态度、观念的确立, 并激发和培养创造力。

(七) 辩论法。学生积极参与, 对某问题展开自由自主的辩论以澄清自己的观念、态度, 树立正确的观念, 验证、完善、改变自己的态度。

不同辅导主题活动, 其方法也不尽相同。如情意心理辅导常用角色扮演(心理剧、小品表演)法、游戏法、讨论辨析法、心理训练法、心理自测法、经验分享法等等。角色扮演(心理剧、小品表演)、游戏辅导能抓住学生兴趣, 能使学生全身心地投入活动, 自然地流露、表达和宣泄情绪, 旁观者也容易引起共鸣, 从中可以观察他人的情绪反应, 便于反省自己的情绪体验, 或者丰富自己的积极情绪体验。讨论辨析可以帮助学生通过正确的认识评价来形成和强化积极的情绪体验。心理训练则可以指导学生掌握专门的心理调节技术, 放松身心, 达到缓解心理压力, 调节心理紧张、焦虑、痛苦和烦恼等不良的情绪体验, 如深呼吸调节法的训练、肌肉放松法的训练、自我暗示法训练等。

人际交往心理辅导常用的方法主要有讲授法、辨析法、小组讨论法、游戏法、角色扮演法、模仿法、行为训练法等等。通过讲授, 帮助学生掌握理解人际交往应遵循的规范、礼仪和常识, 帮助学生形成正确的交往动机和态度, 增强交往信心。角色扮演、游戏、模仿和行为训练等方法可以创设情境, 加强学生活动体验, 给学生提供相互模仿、观察人际交往行为的机会。小组讨论可以帮助学生正确分析和认识人际关系现状, 找到人际吸引的特征或人际排