

广东省中小学心理健康教育指导中心推荐用书

中小学心理健康教育指导丛书

中学生心理健康教育

教案荟萃

主 编 吴发科 副主编 沈强旺

广东高等教育出版社

中小学心理健康教育指导丛书

● 主 编 吴发科
副主编 沈强旺

中学生心理健康教育 教案荟萃

广东高等教育出版社

· 广州 ·

中学生心理健康教育·教案荟萃/吴发科主编. —广州: 广东高等教育出版社, 2004. 6

(中小学心理健康教育指导丛书)

ISBN 7-5361-2986-6

I. 中… II. 吴… III. 心理卫生-健康教育-教案(教育)-中学 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 028099 号

广东高等教育出版社出版发行

地址: 广州市天河区林和西横路

邮政编码: 510075 电话: 87557232

湛江蓝星南华印务公司印刷

890 毫米 × 1240 毫米 32 开本 11 印张 315 千字

2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1~5000 册

定价: 17.00 元

序 言

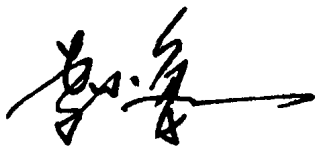
心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，良好的心理素质是学生全面素质中的重要组成部分。中小学生正处于身心发展的重要时期，随着生理心理发育和发展、社会阅历及思维方式的扩展和变化，他们将面临着学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等诸多方面的心理困惑及社会压力的问题。开展心理健康教育是坚持以人为本科学发展观，促进中小学生全面发展的需要，是构建现代德育体系，提高德育科学性和实效性的需要。中小学心理健康教育是培养 21 世纪创新人才的重要的基础工程。

2001 年初，广东省教育厅成立了“广东省中小学心理健康教育指导委员会”，下设“广东省中小学心理健康教育指导中心”，省教育厅委托华南师范大学心理系承担对全省中小学心理健康教育进行业务指导的任务，建立起教育行政主管与专家业务指导相结合推进中小学心理健康教育的工作机制。三年来，广东省中小学心理健康教育指导中心在广东省中小学心理健康教育指导委员会和广东省教育厅思想政治教育处的指导下，在全省中小学开展了心理健康教育师资培训、科研课题立项审定、科研论文评奖、“教案”征集评奖、“案例分析”、“个案分析”征集评奖、示范学校评选、教育指导和工作交流等一系列活动，有效地推动了全省中小学心理健康教育工作的开展，取得了一定的成效。

三年来，全省各地中小学校在开展心理健康教育方面进行了积极的探索，提供了可借鉴的经验和做法。为指导我省中小学心理健康教育向科学化、规范化发展，广东省中小学心理健康教育指导中心在举办全省中小学心理健康教育科研论文评奖、“教案”征集评奖、“案例分析”、“个案分析”征集评奖的基础上，组织编辑出版《中小学

心理健康教育指导丛书》。《中小学心理健康教育指导丛书》的出版，是三年来全省中小学教师心理健康教育辛勤劳动的结晶，是我省中小学心理健康教育的教学成果和经验汇编，是心灵培育、教书育人和素质教育实践的升华和科研的硕果。虽然《中小学心理健康教育指导丛书》的出版有些仓促，内容难免有些不尽如人意，但它为从事中小学心理健康教育的教师提供入门指南，提供教育参考资料，其启迪意义影响深刻；它为从事中小学心理健康教育的教师提供一个相互学习交流的平台，对推动全省中小学心理健康教育及其教学研究的深入发展，促进心理健康教育从经验型教学向遵循规律发展，进而走向科学化、规范化，具有积极的指导意义。

《中小学心理健康教育指导丛书》的出版，得到全省广大中小学教师和校长、各级教育行政部门的领导以及华南师范大学心理系专家的大力支持。在此，我对《中小学心理健康教育指导丛书》的出版表示祝贺，并且向工作在心理健康教育第一线的中小学教师表示崇高的敬意！向支持和关心《中小学心理健康教育指导丛书》出版的有关领导和专家表示衷心的感谢！



2004. 6. 2

编者的话

《中小学心理健康教育指导纲要》指出，良好的心理素质是学生整体素质的重要组成部分，心理健康教育是提高学生心理素质，实施素质教育的重要内容。中小學生正处于身心发展的关键期，随着生理心理发育和发展、社会阅历及思维方式的扩展和变化，他们将面临着学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等诸多方面的心理困惑及社会压力等问题。因此，加强对中小学生的心理健康教育是很有必要的。

在广东省中小学心理健康教育指导委员会、广东省教育厅思想政治教育处和广东省中小学心理健康教育指导中心的领导下，三年来我省各地中小学全面开展对中小学生的心理健康教育，取得了很大的成绩，取得了不少的经验，也取得了丰硕的教育科研成果，形成了有特色的心理健康教育。但是，由于心理健康教育是一项专业性要求很强的新工作，也由于全省心理教师绝大部分不是心理学专业出身，因而在教育运作管理、操作过程中难免出现不规范的环节，这是发展中客观存在的问题。

为进一步推动我省中小学心理健康教育工作的全面开展，提高我省中小学心理健康教育工作的科学性、针对性、实效性，不断提升我省的心理健康教育质量水平，三年来，省中小学心理健康教育指导中心先后举办了全省中小学心理健康教育优秀“论文”评奖、优秀“教案”评选和优秀“个案分析”评比活动，并评出优秀“论文”、“教案”、“案例分析”和“个案分析”一批。优秀“论文”、“教案”、“案例分析”和“个案分析”反映了我省中小学心理健康教育的状况和水平。在此基础上，省中小学心理健康教育指导中心组织专家主编《中小学心理健康教育指导丛书》。丛书的出版，旨在为全省

心理教师提供心理健康教育的教学参考资料,提供一个相互学习和相互交流的机会,提供一个教育规范的参照。

《中小学心理健康教育指导丛书》共分6册,各册均有自己的特色,并从某一角度反映中小学心理健康教育的情况。如《中小学心理健康教育·实验专题指导》主要是反映中小学心理健康教育的实践与科研情况;《中学生心理健康教育·教案荟萃》和《小学生心理健康教育·教案荟萃》主要反映中小学心理健康教育的教学和活动情况;《中学生心理健康教育·案例分析》和《小学生心理健康教育·个案分析》主要反映中小学心理健康教育的个别咨询与辅导情况;《中小学心理健康教育·实作与管理》主要是指导中小学心理健康教育的实际操作与管理。

为了充分反映《中小学心理健康教育指导丛书》的特色和作者的教育灵活性,我们既注意整套书的内在联系和内容要求,在形式与体例上又注意保留作者的原创性和独特性,做到百花齐放。例如,“案例分析”、“个案分析”中的每个案例,我们有统一规定的“内容范围”、统一要求的“撰写形式”,但也允许作者有灵活的空间。又如,“教案荟萃”中的每个备课教案,我们有备课形式的统一规定,要求有“教学指导思想”、“教学目的”、“教学重点”、“教学难点”、“教具准备”、“教学班级”、“教学时间”和“教学步骤”等的格式,但又不要每个教案都必须包含所有格式,千篇一律,作者可根据教学课型、教学内容形式和学生特点的需要,自定备课形式。这样,每个教案既具备课规范,又各有特色,符合教学特点。

《中小学心理健康教育指导丛书》的出版过程,得到各级教育部门的领导和广大中小学校长、老师的大力支持,在此我们表示衷心的感谢!

编者

2004年6月

目 录

一、认识自我与自信心培养

我是谁——自我认识	李湘艳 (2)
你也是一片风景——培养良好的自信心	钟剑涛 (5)
“丑小鸭”和“白天鹅”	封 丽 (9)
认识自我和悦纳自我——学会快乐	张宏娟 (12)
点燃生命自强的心灯	张佩鸿 (16)
欣赏我自己	曾香英 (20)
树立自信	李亚娥 (26)
认识自我 悦纳自我	曾艳芳 (31)
塑造成功的自我	黄海青 (35)
我有我风采	徐荆玉 (39)
自信心训练	蒋 平 李丽耘 (43)
认清自我,让高中生活充满阳光	郑济维 (47)
培养自信心	曾伟琴 (52)

二、人际关系的建立与维持

与你牵手齐共进	张 琼 (58)
友情十字路口	邝颖文 (62)
撒播友谊的种子	蔡秀程 (67)
花开太早是个美丽的错	凌永春 (72)
亲情无价	刘江月 (78)
如何恰当处理好与父母的关系	廖冬燕 (86)
你想成为一个受欢迎的人吗	梁玉葵 (92)
换把椅子坐一坐	李秋霞 (98)
竖起盾牌	陈 萍 (102)

三、情绪的认识与调节

合理的情绪宣泄	伍万里	孔庆凯 (108)
学会快乐	李素捷	(110)
情绪的认识与自我调节	区仲芳	(113)
让我们的情绪充满阳光	欧继梅	(118)
与情绪共舞——情绪的认识与自我调节	韩亮贤	(123)
阳光总在风雨后	林晓亮	(127)
情绪——奇妙的“窗口”	杨丝雨	(131)
认识情绪，做情绪的“主人”	陈玉玲	(136)
心情不妙觅良方	姚小红	(140)
情绪的阴晴靠自己把握——如何克服不良		

情绪	马亚丽	(147)
学会调节情绪	许亚宝	(152)
改变不合理想法，走出情绪低谷	卢群英	(155)

四、个性的健全与意志力培养

克服嫉妒	刘洁	(160)
意志力与成才	黄妙霞	(164)
胡萝卜、鸡蛋和咖啡豆——如何正确面对		
挫折	余冰	(168)
跌倒了，爬起来——中专生耐挫折教育	魏淑萍	(171)
磨砺坚强意志，拒绝不良诱惑	张静	(176)
宝剑锋自磨砺出，梅花香自苦寒来	秦志宏	金银鹏 (181)
我的气质	梁艳芳	(190)
当挫折到来时	林桂清	(193)
气质——生命的底色	余春霞	(198)

五、学习心理与辅导

我的心思谁能懂？——高三考前焦虑辅导	邵晓芸	(202)
记忆探秘	孙艺顺	(208)
声声入耳	薛晓燕	(212)
如何制定学习计划	江淑文	(217)

好心态决定好命运——高三女生心理辅导	姚乃蓉 (222)
端正学习态度	陈观子 (226)
应试心理调节	温小玲 (230)
学习策略指导	唐华勇 (234)
轻舟短棹西湖好——考试心理漫谈	赵耿辉 (242)

六、智力开发与创造力培养

建设高效能“司令部”	朱海 (250)
张开思维的翅膀——跨越习惯的陷阱 冯绍安 冯定坚 吴光华 (258)	
插上创造的翅膀，抵达理想的世界——中学生 创造力个性的培养	陈春红 (265)
简化思路 突破常规	钟木荣 (270)

七、青春期生理与心理教育

理智地放牧自己心中的那匹小鹿	钱运涛 (276)
走出青春期性心理困扰的两个误区 黄细杏 朱慧锋 黄展鹏 (280)	
迎接青春期的到来	赵艳馥 (286)
我是女生	林惠茹 (293)
微笑走过花季	郭燕 (298)

八、社会适应与辅导

竞争与合作	邓静红 (306)
人生“大拍卖”	余蕾 (310)
竞争与合作	邹菲 (317)
诚信无价	林丽萍 (323)
心理平衡与社会适应	张加良 (326)
职业加油站	鲁艳 (333)
当别人超过你时	李华 (337)

认识自我

与

自信心培养

我是谁——自我认识

汕头市第一中学 李湘艳

教学目的

认识自我是每一个人在成长中都必须面对并认真解答的问题。能否对自我有正确的认识，客观而恰当的评价，对其能否接纳自我，形成良好自信具有重要的意义。由初中升上高一，一方面从心理上意味着从少年步入青年，另一方面从熟悉环境来到新的集体，内外环境的变化，都迫切地要求高一学生对自己进行重新的认识和评价。因此，及时地对高一学生进行自我认识的心理教育是非常必要的。

教学目标

1. 让学生了解认识自我的重要性，认识自我的内容、途径。
2. 引导学生体验自我认识与他人对自我的认识的差异，从而学会更客观地进行自我评价。
3. 引导学生进行更深入思考“我是个怎样的人”等问题。

教学内容

1. 认识自我的重要性。
2. 认识自我的内容、途径。
3. 如何更客观地了解自我、评价自我。

教学重点

让学生打破“自我中心”主义，学会客观地评价自我。

教学难点

如何让枯燥的自我反省生动活泼起来，学生能够在欢乐中进行体验和思考。

教学方法

讲述法、问卷法、游戏法。

教学用具

多媒体课件、投影仪、“二十问”卷。

教学步骤

1. 引入。(3 分钟)

思维实验：当世界上只剩下我一个人的时候，我还是“我”吗？

2. 人，为什么要认识自己（重要性）？(6 分钟)

古老的传说——斯芬克斯之谜，告诉我们“人，认识你自己”。

对于人类来说，认识自己是一切活动的基础和目标。

对于个体来说，认识自己有助于心理健康，有助于更好地把握自己，调控自己，有助于挖掘潜能，完善自己。

3. 人，要认识自己的什么（内容）？(10 分钟)

活动：二十问“我是谁”。尽可能快地完成二十句以“我是”为开头的句子。将同学的答卷收上来，结合答卷分析。

1) “我”的三个成分。

物质的我——对自己体征的认识。

精神的我——对自己心理特征的认识。

社会的我——对自己与他人关系的认识。

2) “我”从哪里来。

“我”是区别动物心理与人类意识的标志。

“我”是一个社会化的概念。

无“我”——有“我”——“唯我”。

4. 怎样认识自我（途径）？(8 分钟)

提问：我们是从何得知自己是这样的人的？

1) 自我反省：自我对话、写日记等。

2) 以他人为镜：与他人作比较，他人对自己的评价、态度等。

3) 以活动结果为镜：心理测验、竞赛、游戏、集体活动等。

5. 游戏——猜猜“我是谁”。(15 分钟)

1) 活动：随机抽取两三份学生答卷，全班同学猜这位同学是谁。请同学谈对该学生的印象及该同学的感受。

2) 思考：当自我评价与他人评价不一致时。

①哪个才是真的“我”？

②如何解决这个矛盾？

3) 学生回答及教师小结。

6. 本节课小结。(2 分钟)

1) 每一个“我”都是不断在变化和发展的，因此，对自我的认识也会是艰难而长期的过程，需要不断地发现自己，定位自己，“我”每天都是新的。

2) 对自我的认识需要全方位、多途径相结合，不能单一地定位自我、“唯我”。

7. 作业：自我形象设计。(1 分钟)

你也是一片风景

——培养良好的自信心

佛山市南海区松岗高级中学 钟剑涛

活动目的

1. 使学生学会赞美别人，学会接受别人的赞美。
2. 使学生了解自信心对学习、工作和生活的重要作用，从思想上重视自信心的培养。
3. 使学生掌握树立自信心的方法，增强自我发展的能力。

活动重点和难点

怎样树立自信心？

方法及教具

1. 讲授法。2. 讨论法。3. 案例分析法。4. 教具：PowerPoint 课件。

活动过程（活动时间为 40 分钟）

自信是学生学业成功、人际关系及环境适应良好的要素。自信一般来于两个方面：对自我的肯定以及别人对自己的肯定和欣赏。

1. 课前热身——做“优点大轰炸”游戏，活跃课堂气氛，引发学生兴趣

游戏规则：1) 随机选择学生，但最好选择一些自信心表现比较低的学生，让全班同学一起来找他的优点和长处。

2) 要求学生尊重他人的评价，即使自己有不同的看法和意见，也不要嘲笑别人。

通过这个游戏来引出本课的主题。

2. 主题导入

1) 教师讲述：有这样一个真实的故事：一个女孩子长得很丑，

没有多少人喜欢她，她也对自己失去信心。她想，反正都没有人关心我，注意我的。于是她每天邋邋遢遢，做事也不认真，学习也不求上进。老师很着急，怎样才能改变她这种想法和做法呢？

于是心理学家就出了这样一个主意，让同学们每天都对丑女孩说：“你今天好看多了”、“你今天真精神”、“你的表现不错”、“你真能干”等等这类赞扬和肯定她的话。一段时间后，人们惊奇地发现，女孩子真的变得漂亮可爱了。大家不是假装喜欢她，而是真的很喜欢她了。其实她的长相没变，只不过她不再是随随便便的，而是做事积极主动了，学习又很努力，主动和同学们交往，爱表现自己了。

（创设情境，提出问题：为什么会发生这么大的变化呢？她一开始丢失了什么？她现在又找回了什么？请同学们思考一下。）

2) 学生们回答，发表自己的看法。

3) 教师小结。别人对她的肯定和赞美，让她开始认识到自己的优点，从而提高自己的自信心。自信让这个女孩子焕发出迷人的光彩。那么，什么是自信心？自信心有什么作用？怎样培养良好的自信心呢？这就是我们这节要学习的内容：你也是一片风景——培养良好的自信心（幻灯片显示标题）。

3. 活动过程

例子中的那个女孩子一开始丢失了自信心，后来又找回来了。那自信心是什么呢？

1) 什么是自信心？（幻灯片显示板书）

就是对自己的能力和力量所持的一种肯定态度，也是人们成长与成才不可缺少的一种重要的心理品质。

①教师：“有信心不一定会赢，但没信心一定会输。”这句话一定听过了吧，有自信心有助于做好一件事情，没自信的话可能结果就不一样了。同学们有没有这样的亲身体会呢？

②请学生讨论，并说说自己的亲身体会。

③教师：我认为敢于回答老师问题的同学也是很有自信的，在众人面前发表自己的看法和上台表演的同学也是充满自信的表现。“我很丑，可是我很温柔。”这就是台湾歌手赵传的自信。总认为自

己样样都不行的人是缺乏自信心的。既然自信这么重要，那我们怎样才能拥有自信心呢？

2) 怎样培养良好的自信心？(幻灯片显示板书)

(1) 教师：每个人难免有挫折和失败的时候，重要的是遭遇挫折和失败后，要通过冷静、客观地分析，找到失败的原因。对于学习也同样如此。

方法一：学会分析成功和失败的主观原因和客观原因。

(创设情境，提出问题：有一天下午，我见到小明垂头丧气地坐在教室里，于是我问他你怎么回事了？小明回答说：我这次期中考试数学考砸了，我已经很努力地去学了，为什么还是考不好呢？看来考大学，我是没什么希望了。)

(2) 让学生结合自己的切身体会来分析原因。

(3) 教师小结：不能说一次考得不好，就认为自己不行了。除了从主观也就是自己身上找原因，还要从客观上找原因。一个人如果看不到自己的优点和长处，认为自己这也不行，那也不行，久而久之就会形成一种消极的心理，阻碍自己的学习和进步。

日本教育家通过长期的调查研究发现：学习成绩不好的学生中，三分之一是因为没有自信心，他们感到自己一时没有学好，就认为自己干什么都不行了，而事实上，根据心理学家的大量调查研究表明：超常儿童和弱智儿童大约只占2%，而98%的儿童在智力发展上并没有多大的区别。也就是说在座的各位同学的智力水平是大致相同的。正因为没有自信心使这些学生的智力才能不能好好地发挥出来，学习成绩当然很难提高了。

方法二：寻找自己的优点，同时也真诚地赞美别人。

如果你现在还为曾经的失败耿耿于怀的话，不妨晚上静下心来时，拿出一张白纸，写自己的优点和长处，然后大声地读几遍。

回到刚才说的第一个例子，那个丑小鸭为什么变成了天鹅，因为她找回了自信心，找到自己的价值和闪光点。她为什么能找回自信心呢？很重要的一点是周围的同学和老师积极主动地赞美她，肯定她。所以有一个很好的方法就是不要吝啬你的赞美，如果你发现这个同学