



中学生心理健康教育主题课程设计系列丛书

主编 蒋薇美

中学生心理课 综合篇

中学生心理课综合篇教研组 编著



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

中学生心理健康教育主题课程设计系列丛书

主编 蒋薇美

中学生心理课 综合篇

中学生心理课综合篇教研组 编著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理课. 综合篇/中学生心理课综合篇教研组
编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2015.2
(中学生心理健康教育主题课程设计系列丛书)
ISBN 978-7-5184-0185-7

I. ①中… II. ①中… III. ①中学生—心理健康—
健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第298780号

总策划: 石 铁
策划编辑: 阎 兰
责任编辑: 阎 兰

责任终审: 杜文勇
责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015年2月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 24.25

字 数: 183千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0185-7 定价: 52.00元

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu1998@aliyun.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换
141429Y2X101ZBW

本书编者

陈瑾瑜 楚冬梅 丁 蓉 姜企华 李雪梅
刘诗薇 马晓燕 乔 岩 沈 慧 王 磊
王栓柱 魏超波 吴俊琳 徐 枫 杨红梅
杨 艳 姚 俊 张 莹

(以上姓名按拼音排序)



总 序

《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》指出心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能；促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。而“利用地方课程和学校课程开设心理健康教育课”是开展心理健康教育的重要途径，“心理健康教育课应以活动为主”。

如何利用学校的课堂阵地对学生进行心理健康教育指导，如何提高心理健康教育课的质量已成为急需解决的问题。《中学生心理健康教育主题课程设计系列》是教师们近20年的实践探索经验和成果的总结。

《中学生心理健康教育主题课程设计系列》的编写，以中学生成长发展的特点和需求为基础，重点围绕自我意识、人际交往、学习适应、情绪管理、生涯规划和生命意识等方面而展开，形成了《情绪辅导》、《生涯发展》和《综合篇》共三本系列丛书。参与本系列丛书撰写的作者，大多数都是心理学专业毕业的、学校心理健康教育的专职心理教师。他们对中学生的心理特点与需求、对青少年成长过程中可能遇到的困惑和问题，有深入详尽的了解，有具体有效的指导，从而积累了丰富的经验，形成了创新的课例。该丛书的出版凝聚了教师们的睿

智和辛劳，是集体智慧的结晶、实践成果的汇集、教改成效的展现。

一堂优质的心理健康教育课，不是落实知识的清楚讲授，而是追求学生的感受强烈；不是强调学生的认真听讲，而是引导学生的积极参与；不是检查学生的认知掌握，而是促使学生的思考感悟；不是根据老师的主观设计，而是符合学生的需求兴趣。因此，一堂优质的心理健康教育课要体现的是目标的清晰、内容的贴切、方法的适合、氛围的感染、心灵的触动。而这一切在丛书的编写中，都表现得淋漓尽致，希望能对教师们有所帮助和启迪。

丛书围绕各个专题，分别从教学背景、教学设计、教学反思、教学建议和教学资源方面提供了详尽的内容。

在“教学背景”中，重点介绍分析了学情，根据中学生的心理特点和现状，提出了一些学生的困惑和需要解决的问题；“教学设计”部分提供了较为详细的教案，这些教案都在实践运用中取得了较好的效果，每个教案都包含教学目标、教学对象、教学准备和教学过程几部分，具有可操作性的特点，供教师选择和运用；“教学反思”总结了教师在上课中的感受和发现，提出了本教案的亮点与不足之处，提供教师思考和借鉴；“教学建议”的主要内容包括重点活动把握和实施建议说明，旨在让教师在备课过程中，对目标有清晰的了解和定位，对活动的开展有明确的思路和把握；“教学资源”部分是结合专题的内容、活动的开展，摘录了一些供老师和学生课堂运用的资料、故事、阅读书目等共享资源，希望能给老师有效的帮助。

建议教师在使用本丛书时，紧密结合本校学生的特点和实际需求，有选择地使用，切忌生搬硬套，更希望有自己的创新。希望通过本丛书的阅读和使用，能利于教师的学习和提升，观念的更新和把握；能利于教师清晰理解编写意图，提升心理课的质量和效果；能利于教师熟悉学生的心理特点和需求，提高心理课的针对性和有效性；能利于教师准确把握活动的意图和目标，规范操作提供的各种活动。

本丛书作者对心理健康教育课的实践和研究，始于20世纪90年代中期。近20年的探索，他们经历了一个漫长而艰辛的摸索过程：从对心理健康教育课

的“一无所知”到“理解透透”、从心理健康教育课教材的“一片空白”到“硕果累累”、从对心理健康教育课教法的“一知半解”到“经验多多”。作者愿意借此丛书的编写出版，与大家分享我们的感受与体会，提供我们的经验与成果，希望能对教师们有所启发和帮助。

作者实践和探索还在继续，还要深入。作为一门新的课程研究，作者还有许多不足的地方，需要去提高。由于时间仓促，水平有限，会有不尽如人意之处，恳请学术界前辈、专家和同行批评指教。

蒋薇姜

2014年10月于上海

目 录

总序	I
第一部分 学习心理辅导	1
导言	3
第一章 我学习的理由	5
第二章 兴趣是最好的老师	17
第三章 时间哪里来	27
第四章 专心必胜技	39
第五章 思维 N 次方	47
第六章 轻松应考攻略	59
第七章 考试的失败与成功	69
第八章 成功的奥秘	79
第二部分 生命意识辅导	91
导言	93
第九章 生命体验记录——生命可贵，真爱无限	95
第十章 认识我的特殊朋友——尊重欣赏他人的生命	121
第十一章 生如夏花——把握生命的每一分钟	133
第十二章 幸福的理解	147
第十三章 适度快乐	157
第十四章 生活中的暴风骤雨	163
第十五章 直面死亡——让我们更有生的力量	171

第十六章 善待生命	185
第三部分 自我意识辅导	195
导言	197
第十七章 魔镜，魔镜，告诉我	199
第十八章 和刘翔一起跨栏——跨越自我设障 提升自我效能	205
第十九章 真我风采——自我探索与自我肯定	215
第四部分 同伴交往辅导	225
导言	227
第二十章 解开千千结	229
第二十一章 赠人玫瑰，手有余香	237
第五部分 家庭关系辅导	249
导言	251
第二十二章 爱总是差那么一点点	253
第二十三章 我爱我家	263
第二十四章 沟通，让我们相处得更好	273
第二十五章 我和我的家人	281
第二十六章 爱的语言	289
第二十七章 亲人间的沟通	301
第二十八章 亲子主题活动之智慧人生	313
第二十九章 关于未来家庭的成长须知	323
第六部分 团队建设	333
第三十章 精诚合作更成功	335
第三十一章 规则的守候	343
第七部分 创新素养	355
第三十二章 我的课题我研究——研究性学习	357
第三十三章 多元智能	367

第一部分

学习心理辅导

导 言

在青少年成长的过程中，学习是他们极其重要的任务。可是由于种种原因，因为学习而产生的一系列问题，却渐渐成为让学校、孩子及家庭困扰的问题，使学习不但不是一件愉快的事，反而成为巨大的压力和负担事件。李金钊（2003）对上海市 800 多名初一至高三的学生进行调查表明，目前中学生心理压力排名为：学习压力是最大的压力源，然后依次为自身压力、教师压力、同学朋友压力、父母管教方式压力、社会压力及家庭环境压力。有研究者对上海市 4649 名中小学生的心理现状进行调查，结果表明：中小學生亟待需要心理辅导的问题，居前十位的是：学习动机不正，学习习惯不良，学习能力不够，注意力障碍，自控能力差，自我中心，耐挫力低，学习焦虑，自卑和社交退缩。其中与学习有关的心理问题有七项，这也验证了困扰学生最多的是学习心理问题。

的确，作为学校的心理辅导教师，我们常常被家长问到的问题是：老师，我家孩子学习成绩不好，怎么办？被老师问到的问题是：这个学生对学习没有兴趣，怎么办？在心理辅导室，我们常常听到孩子们问：为什么我学知识，总是那么累呢？我怎样可以考得更好呢？

那么，学习心理辅导能够怎样帮到学生？它并没有教给学生 ABC、123，但是它指导学生如何更好地记住 ABC，更好地理解 123，更有效地听课、学习，更好地面对成功和失败，更好地自我激励。从这个角度上说，学习心理辅导可能比学科家教更有发展的价值。它不仅能帮助学生更好地适应学校学习生活，还是促进青少年学生身心健康发展的必要条件，还有助于培养学生终身学习的能力。



第一章

我学习的理由

【教学背景】

从开始上学就有一个问题一直困扰着我们：为什么要学习？刚开始觉得学习是为了去学校和同学们一起玩耍。后来随着年龄渐渐长大，又认为学习是为了赢得老师的表扬。再后来，觉得学习是为了赢得同学们的羡慕的目光。再再后来，又发现自己是为了家长在学习。从进入中学开始，对为什么学习又产生了新的理解——开始真正认识到学习是为了自己，是为了学到更多的知识，是为了将来的事业打基础……

为了清楚了解现在学生的学习动机、意志力、能力、方法等现状，我们进行了以下调查：

调查形式：教师访谈、学生访谈及学生调查问卷。

调查内容：学习动机、方法、意志力、情感、价值观以及现状。

访谈及问卷统计分析情况：

(1) 就学习动机而言，约有 60% 的学生表现出具有一定的学习动机，其中近 20% 的学生表现出有较强的学习动机。

(2) 就学习意志力来说，约 80% 的学生认为，需要努力学习，但仅有 20%

的学生表现出具有一定的意志品质，并且这种意志品质在诱惑面前也是值得置疑的。这也是本次调查中暴露的学生问题最突出的部分。

(3) 在学习方法上，有 40% 的学生认为掌握较好的学习方法，其中有近 30% 的学生会对自己的学习方法进行反思。

(4) 从情感、价值观来说，很多学生认为现在认真读书、考好学校，将来可以找到好工作；部分学生过于功利将学习等同于生存攒钱的手段；还有部分学生提到喜欢学习，学习可以增长知识，提高自身素养。

(5) 预备年级有约 95% 的学生，高一年级有约 50% 的学生认为，师长的教育督促对学习有促进作用。

从初、高中起始年级的调查对比中亦可以发现，随着年龄的增加，持有为自己学的动机的学生比例明显增大。故在低年级开始寻找并明确自己学习的理由是很有必要的。因此，本节课由视频片段导入“动机会影响人的行为”，故事讨论分享，引导学生思考内在学习动机与外在学习动机对学习行为本身的推动作用哪个更大，接着借用打分活动，引导学生去探索自身的学习动机是什么，从而思考自己的学习动机带给自己的影响，进而更深入地体会和明确自己的学习动机。

【教学设计】

教学目标

- (1) 知道动机影响人的行为；
- (2) 了解动机类型对行为的影响；
- (3) 了解自身学习动机。

教学对象

初中一年级

课前准备

- (1) 视频《功夫熊猫外传——虎妞的故事》剪辑；
- (2) 每个学生一大一小两张彩色卡纸；
- (3) 教师讲课 PPT 制作。

教学过程

(一) 视频导入，引出话题

播放《功夫熊猫外传——虎妞的故事》视频（约3分钟）。

师：虎妞跟师傅学功夫的理由是什么？

生1：没有人要跟她玩。

生2：大家都怕她，没人喜欢她。

生3：她力气太大，爪子又锋利。

生4：别人都叫她怪物，她很自卑。

生5：师傅说虎妞只是个小姑娘，虎妞需要重新认识自己，树立自信。

师：啊，虎妞希望大家都喜欢自己，能跟大家做朋友一起玩耍。那虎妞要学会控制自己，那虎妞学的过程是怎样的呢？

生1：一开始老是出错，骨牌一抓就碎。

生2：但虎妞没有放弃，耐心地跟师傅学，慢慢地就越来越好啦。

生3：虎妞想着要成为大家的朋友，日复一日，月复一月……一直坚持到能控制自己……

师：虎妞因为大家刚才说的这些理由，认真努力地练习，终于跟师傅学成功夫，改变了自己，成为了大家的好朋友。这些理由就是动机，心理学家把能使人动起来的力量称为动机，也就是不论我们做什么事情都有自己的需要，自己的理由。

PPT：凡事都有理由，有理由支持的事，才能做得好、做得长久。

(二) 故事分享：寻找理由（内部、外部动机）

1. PPT 小故事

孩子在为谁而玩

有一位喜欢安静的老人住在郊外，他的房屋旁边有一片美丽的草坪。有一段时期，一群孩子每天都在这草坪上踢足球，他们笑啊、闹啊，极大地影响到老人的安静生活。于是老人苦思冥想，希望把这些调皮的孩子赶走。老人用了很多方法，如好言相劝、威吓等，但都无济于事，孩子们每天都按固定的时间来这儿踢球，毕竟这片草坪太好了。

有一天，老人灵机一动，想出了一个方法。老人笑嘻嘻地对孩子们说：“孩子们，欢迎你们每天来这儿踢球，我非常喜欢，我觉得自己也变年轻了。这样吧，为了感谢你们每天来这儿踢球，我每次给你们每人 10 元钱作为感谢。”孩子们很狐疑，但这是真的。老人果然给他们每个人 10 元钱。

孩子们很高兴，第二天又来了，一如既往地嬉笑、踢球。老人又出来了，说：“很遗憾，我这段时间经济有点紧张，我只能给你们每人 5 元钱。”5 元钱也能凑合吧，孩子们还是兴高采烈地走了。

第三天，老人又说：“孩子们，我最近比较穷，我只能给你们每人 1 元钱了。”小孩子一听就不高兴了，才一元钱，太少了。他们拿了钱，踢了一小会儿就走了。

第四天，来的孩子更少了，他们都愤愤不平：“这老头太抠门了，我们这么辛苦地为他踢球，可他给的钱却越来越少。我们为什么要那么卖命地为他踢球啊？”

后来，没有一个孩子来踢球了，他们都忘了最初来这儿踢球是为了什么。只有老人独自偷偷地高兴，草坪上终于恢复了安静。

2. 小组讨论，推荐分享

听完了这个故事，请大家分组讨论一下，这个故事的寓意是什么？

孩子们起初是为谁而玩，玩的动机是外部的还是来自内心的？