



体验式团体教育模式第一系列丛书

小学

心理健康教育

xiaoxue xinli jiankang
jiaoyu

韦志中 主编
王 晶 薛路芳 编著



看书扫这里

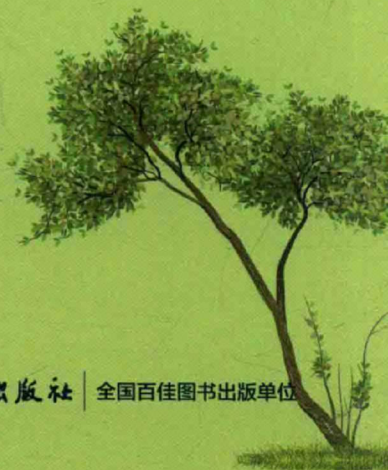
和阅读方式：

编辑短信 小学心理健康教育 发送至
1065808 0手机也能随时随地阅读本书



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位





体验式团体教育模式第一系列丛书

小学心理健康教育

xiaoxue xinli jiankang
jiaoyu

韦志中 主编

王晶 薛路芳 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小学心理健康教育 / 韦志中主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2015.11

(体验式团体教育模式第一系列丛书)

ISBN 978-7-5184-0543-5

I. ①小… II. ①韦… III. ①小学生—心理健康—健康教育
IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第174636号

责任编辑: 张凌云 责任终审: 张乃柬 封面设计: 锋尚设计
版式设计: 锋尚设计 责任校对: 燕 杰 责任监印: 张京华

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: 三河市万龙印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015年11月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 16.5

字 数: 400千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0543-5 定价: 35.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140360Y2X101ZBW

《体验式团体教育模式第一系列》

丛书编委会

(按姓氏汉语拼音排序)

主 任：韦志中

副 主 任：敖文利 王 晶 于俊英 周章毅

编 委：敖文利 梁云秋 潘秀丽 王 晶

薛路芳 于俊英 张 密 张学梅

周章毅

我自踏入心理学行业以来，从事临床个体心理咨询数年后发现，尽管每一个来访者的心理问题和咨询目标不尽相同，但是他们有一个相同之处，就是他们在心理成长和发育过程中并不是那么的顺利。我们中国人的俗语说“三岁看大，七岁看老”，这些民间常识的背后其实有着科学的道理，也就是说在个体成长的过程中存在着相应的关键期。如果在心理成长发育的关键期，相应的人格成分没有得到很好的提升，就容易导致个体产生心理障碍。

沿着这个思路，我工作的中心慢慢转向了面对普通人的教育，进而用积极心理学的理念和视角去帮助健康人们寻找幸福生活的方法。在这个过程中，我自然而然地走进了教育领域，因为影响一个人的心理健康和发育的关键因素在教育，特别是在学校教育中。另外还有这样一个契机，我开设的督导班、培训班、工作坊面对的对象大多都来自学校领域。所以，这多方面的因素促使我走进了学校。首先，2010年5月，在内蒙古大杨树二中开展了一系列的体验式团体心理教育培训活动；随后6月份，应南京二十四中吴虹校长邀请，体验式团体心理教育模式第一次走近了南京班主任群体，起初并没有走进南京教师的内心，后来经过深思和调整，毅然决然把“心理”二字拿掉，开启了体验式团体教育模式与学校教育教学改革相结合的一条极具挑战性的道路。

所谓体验式团体教育模式，是指以人本主义为理念，运用相应的体验式团体心理教育技术和体验式团体教育心理技术，创设一定的教育教学情境，通过讲解、体验、分享三位一体的教学模式，让学生在体验中分享，在分享中感悟，在感悟中成长的一种新型教育模式。其实，体验式教育由来已久，在中国先秦时期孔子的教育学思想如“因材施教”、“学思结合”等中已有充分体现，而真正提出体验式教育基础的是美国实用主义者杜威，被誉为体验式教育现代版之父。他的学生，我国著名的教育家及思想家陶行知，也提倡“行是知之始，知是行之成”的“从做中学”的知行统一的思想。

体验式团体教育模式不仅具有深厚的教育思想积淀，而且顺应时代教育的要求。因为，在当今知识经济、信息爆炸的时代，知识正以人们无法想象的速度在增加和更新，这就要求人们必须不断学习、终身学习。学校教育也不再只是教授

学生知识，而是培养他们的学习愿望、兴趣和方法，促进他们全面、自主、有个性地发展。而体验式团体教育模式结合教育部提出的教育教学改革，围绕知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的三维目标，对教师、家长、学生、课堂、校园文化等进行全方位的系统、科学、全面的优化，以为学生营造一个健康、和谐的生活成长环境，塑造生命化的课堂，从而促进学生的健康、快乐、个性化成长。

国家教育方针倡导的素质教育，是为了满足受教育者及社会长远发展的要求，注重培养受教育者的态度、能力和开发他们的个人潜能，从而促进他们在德智体等方面生动、活泼、主动地发展，实现民族素质普遍提高的目标。但是，在具体实施过程中，却遇到层层阻碍，推行过程中并不乐观。我们提出的体验式团体教育模式是在教育改革背景下的尝试和探索中总结出来的，在一定程度上可以作为现有教育和素质教育之间的一座桥梁或者一种过渡手段，因为素质教育只是国家层面相对比较抽象、笼统的教育理念，在具体教育教学过程中的指导作用却是有限的，而体验式团体教育模式可以给出相应的具体指导，促进教育教学过程的优化。而且，体验式团体教育模式本身具有的特点也为实现素质教育的目标提供了可靠的依据和保障。

首先，它是科学的，不是凭空想象出来的，而是有其深厚的理论基础。第一，它具有根深蒂固的哲学基础，是由20世纪初强调“存在”体验或“反思”精神的人本主义经验课程衍生出来的。第二，它借鉴了巴夫斯基在研究和实践基础上“开花结果”的“教育教学过程最优化理论”，在继承其关注方法优化的基础上，又注重顺应时代的发展要求，关注教师、家长、管理者等主体方面的优化。第三，它具有深厚广泛的心理学基础。人本主义理念认为，教育的作用是提供一个安全、自由、充满人情味的心理环境，使人类固有的优异潜能自动地得以实现。苏联著名的心理学家维果茨基的“最近发展区”的观点认为，教师在教学中要重视学生的“最近发展区”，不在于训练和强化已经形成的发展区，而在于激发、形成正处于成熟过程中而又未完全成熟的发展区。以韦特海默、苛勒和考夫卡为代表人物的格式塔理论认为，个人的行为不是对外界刺激的一种孤立的、简单的反应，也不是许多反射弧机械的总和，它是通过心理物理场，特别是认知活动的整合而作出的。“团体动力学”的创始人勒温认为，个体的行为是由个性特征和场（指环境的影响）相互作用的结果。体验式团体教育模式以这些心理学理论为基础，注重创设体验式情境，关注学生的最近发展区，促进学生的全面发展。

其次，它具有全面性特点。第一，它促进学生的全面发展。遵循人本主义教育观，以学生自身的发展为目的，强调发展人的天性、个性和潜能。在体验式团体教育模式中，教师必须认识到教学目标不仅包括认知目标，还包括情感、态

度、价值观目标。教师要关注学生的情感、态度、价值观的形成和变化,使教学与学习者互动,形成和谐流动的过程。第二,是参与成员的全面。在营造好的体验式团体动力场中,老师与学生都要全程参与、互动,通过讲解、体验、分享、反馈,给学生直接的教育和指导。第三,是手段的全面性。每次活动都需要教师精心的设计,包括选用什么样的形式或游戏进行热身,调动参与成员的积极性和参与性;创设什么样的情境,让成员参与活动,亲身体验,获得感受;然后是个体通过反思、同化或顺应等方式,将亲历中对事物、知识的感知觉或者对情境、人物的情感体验内化成为自身行为或观念的过程,这个过程要求教师及时引导学生在冲突中升华认识,最后是反馈总结,安排任务。这些都要求老师要掌握全面的技术手段,根据不同阶段的要求合理安排。

另外,它还具有系统性的特点。第一,知识呈现立体化。教师将学生所要学习的内容具体化,使其形象生动、可听可观、可触可摸,而且创设学生可直接参与的情景,调动学生的所有感觉器官以促进学生对知识的接收和理解,体现了感性化、亲历性和感悟性。第二,学生学习方式立体化。体验式团体教育模式的操作通过团体动力的理念、方法、手段使学生多个感官同时调动起来,多方位多角度参与到课堂中。学生的学习是在情景的吸引下、情景的推动中,自然融入,各种感官都自动参与,就像旅游、聊天,学习就会显得轻松自然而有效。第三,过程立体化。知识呈现的过程是互动的动态过程,要求学生作为主体亲身体验,如身临其境观看庐山瀑布,亲身体验磁力线,亲手操作电脑,学习打篮球、排球,朗诵诗歌、散文等。体验式学习能把学习与娱乐融汇在一起,在整个学习过程中体验、讲解、分享交互使用,师生、生生和谐互动。

体验式团体教育模式在理论探究和实际应用上,不断地修正,提高,完善,在形成一套系统科学理论体系的同时,也在学校实践上不断进行拓宽延伸,这两方面也已取得一些小小成绩。在理论成果上,已发表论文多篇,申请国家级、省级课题多个,并已出版《学校心理学——体验式团体教育模式理论与实践》一书;在实践应用上,已在山东济南工程职业技术学院、内蒙古大杨树二中、南京二十四中学、商丘市第二幼儿园、商丘市胜利路小学、商丘市特殊教育中心、南京行知实验中学、吉林市丰满区实验幼儿园、吉林市丰满区第一实验小学等四十多所学校开展培训和试用,多所学校已在教育教学最优化方面取得显著成效。

我们的团队已经在体验式团体教育模式的教育教学优化方面上做了数年的探索和实践,积累了一定的经验。为了让我们的研究成果能够展示于公众,给教师、家长以及教育改革者提供一些借鉴,以推动教育教学改革,加快素质教育目标实现的速度,我们组织了一批参与体验式团体教育教学优化及实践并作出公认贡献的学者、老师,组建成一支精湛的编写队伍,编写了此套书。

本套《体验式团体教育模式》丛书有着先进科学的理念，严谨完整的构思，系统具体的指导方法，由在体验式团体教育模式理论与实践指导下的13部专著组成。它又细分为四个系列：体验式团体教育模式第一系列，也即学校心理健康教育专题系列，包括4部，针对幼儿、小学、中学、大学不同发育发展阶段的人群的心理需求、发展课题和年龄特点，设计体验式课程指导家长、教师如何科学有效促进孩子的心理健康发展；体验式团体教育模式第二系列，也即教师成长系列，包括3部，引导教师学习相关心理知识，提升其心理资本，提高教师的自尊感和职业幸福感；体验式团体教育模式第三系列，也即班级管理与课堂教学系列，包括4部，指导教师如何开展好体验式家长会和体验式班会以及如何如何运用团体动力和教育技术打造高效课堂，提高教学效果；体验式团体教育模式第四系列，也即理论与技术系列，介绍体验式团体教育模式的理论实践探索、核心观念以及在教育教学改革过程中创造的一些体验式团体心理技术和教育技术集锦。丛书的各个专题相对独立，但均应以体验式团体教育模式理念为指导，否则将失去其应有的价值。

当然，尽管我们进行了一些尝试和探索，但是面临人类的不断进步和知识的不断发展，我们知道的毕竟还是有限的，而且我们无法从根本上解决掉我们的主观性和片面性，甚至有时候会有偏见。所以，在这种情况下，我们只能做一些有限的探索和总结，为行业的发展做一些积累，为教育教学的优化做一些贡献，为人类心理的教育尤其德育方面提供一些建议，敬请专家同行指导！

感谢在体验式团体教育模式探索和形成过程中，做出贡献的有识之士。首先，感谢引我进入教育领域的陈明清老师，感谢以大杨树第二中学原校长郭长海及原南京二十四中校长吴虹为代表的校长们的支持，感谢《中小学心理健康教育》杂志社执行主编何妍女士对体验式团体教育模式的支持及对我本人的帮助，感谢顾海根教授对于本系列丛书的指导，感谢这套系列丛书所有参与人员的辛勤付出和努力！

韦志中

2015年1月

目录

第一册

- 环境适应——我们都是好朋友 / 1
- 情绪管理——我的心情娃娃 / 5
- 人际交往——我们的农场 / 9
- 学习能力——小耳朵竖起来 / 13
- 守规训练——我能遵守新规则 / 17

- 情绪管理——我真的生气啦 / 21
- 人际交往——彩虹色的花 / 26
- 自我接纳——我喜欢我的 $\times \times$ / 29
- 学习能力——小眼睛动起来 / 33
- 生命教育—— $X+Y$ / 38

第二册

第三册

- 情绪管理——不是我的错 / 42
- 人际交往——我不喜欢 / 46
- 自我接纳——我的自画像 / 51
- 智力训练——谁是背诵王 / 54
- 学习能力——学习不分心 / 58

第四册

- 情绪管理——我真的不开心 / 63
- 合作能力——拿苹果 / 67
- 生命教育——珍贵的礼物 / 72
- 人际交往——我爱我师 / 77
- 自理能力——我的房间很整齐 / 81

- 情绪管理——我真的不是故意的 / 85
- 人际交往——成长树 / 90
- 自我接纳——戴高帽 / 94
- 学习能力——兴趣小老师 / 98
- 智力训练——我是观察小能手 / 102

第五册

第六册

- 人际交往——小老鼠裁缝店 / 107
- 自我接纳——自信的阿凡提 / 111
- 自制能力——最后一颗糖豆 / 115
- 想象力训练——放飞想象的翅膀 / 119
- 生命教育——我的出生日记 / 123

第七册

- 沟通技巧——我该怎么说 / 127
- 自我接纳——感谢我的×× / 131
- 创造力训练——文具盒的故事 / 135
- 生命教育——我的背心短裤 / 139
- 人际交往——爸爸，请听我说 / 143

- 环境适应——逆境中成长 / 148
- 情绪管理——别惹我 / 152
- 人际交往——倾听魔法师 / 157
- 自我接纳——我的身体拼图 / 161
- 生命教育——神奇的身体 / 165

第八册

第九册

- 情绪管理——压力密码 / 169
- 能力培养——从现在做起总不迟 / 173
- 自我接纳——我就是我 / 178
- 生命教育——身体的悄悄话 / 182
- 性格培养——我有一个好性格 / 187

第十册

- 情绪管理——没人喜欢我 / 191
- 人际交往——别人眼中的我 / 195
- 能力培养——面对挫折我能行 / 198
- 生命教育——毛毛虫变蝴蝶 / 203
- 自我接纳——我爱我自己 / 207

- 情绪管理——黑色炸弹 / 211
- 人际交往——你对我很重要 / 215
- 自我接纳——寻找我的彩虹桥 / 219
- 男女交往——TA是我的好伙伴 / 222
- 压力管理——寻找自己的“树洞” / 226

第十一册

第十二册

- 能力培养——珍惜每一秒 / 231
- 情绪管理——与焦虑共舞 / 236
- 人际交往——谁是你的心灵捕手 / 240
- 生命教育——青苹果乐园 / 244
- 自我肯定——我能行 / 248

第一册

环境适应——我们都是好朋友

刘艳梅

课程理念

儿童怀着不安与渴望从幼儿园步入小学，他们将面临很多挑战：如何适应新的校园生活？如何和新老师、新同学建立亲密的关系，从中体验学校生活的愉快？解决好这些问题，将有助于小学生尽快地适应学校生活，从而为他们顺利度过整个小学阶段奠定基础。而建立良好的同伴关系、结识新的好朋友将有助于小学生更快地适应环境，融入环境，消除胆怯、疑惑等心理。

理论依据

只有适应了周边的生存环境，才能更好地投入学习生活。而小朋友刚踏入小学校园时，面临的大多数都是陌生的面孔，难免会有胆怯逃避心理。通过营造和谐的班级氛围，互相熟识彼此，建立新的朋友关系，可以帮助孩子克服对陌生环境的恐惧，更快地融入新的学习环境。

本节心理健康课程通过游戏和讨论等活动形式，增强学生交朋友的意识和技能，引导学生寻找解决彼此之间冲突的办法，在活动的过程中拉近彼此之间的关系，消除入学时的陌生感觉，为学生开始接下来的小学生活奠定良好的基础。

设计思路

本课程主要通过游戏、听音乐和唱歌的形式，让学生在活动中放松心情，结识新的朋友，并了解朋友的重要性，最终达到让学生感受到在学校的生活中离不开小伙伴的帮助和鼓励的效果。

课程之初教师简单讲解本节课的课程后，通过“找朋友”的活动活跃课堂气氛，让学生有一个愉悦的心情投入到之后的活动环节中。此外“找朋友”的音乐能让学生很快融入本节课的教学，为之后的活动奠定基础。

“找朋友”的活动结束后就正式进入工作阶段，让学生拿着手中的小卡片，与他人分享一下刚刚认识的新朋友，谈谈自己认识了新朋友之后的感受。通过学生之间的互相赞美，让学生获得开心快乐的体验，并进行分享。在此时，教师教导学生要学会赞美和鼓励别人。在此之后让学生们进行情景剧的表演，通过表演让学生感受没有朋友的孤独以及有人主动与你交往时的内心变化，完成后再次进行分享，让学生们明白人际交往对人的积极意义。

到了课程的最后阶段，教师作最后总结，然后合唱《蓝精灵之歌》，让学生的内心体验在唱歌的过程中升华，达到课程的最终目的。

课程目标

主目标：让学生结交新的朋友，适应并融入新的环境，且认识到有朋友的重要性。

次目标：通过唱歌和游戏加强伙伴之间的互动，放松学生的心情，感受伙伴在身边的快乐，丰富学校生活。

前期准备

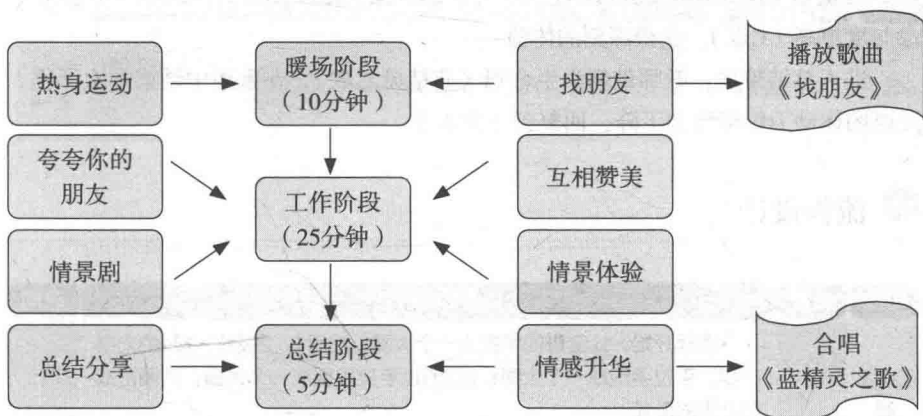
资料：音乐《找朋友》、《蓝精灵之歌》

物品：学生每人准备2~3张自己制作的卡片

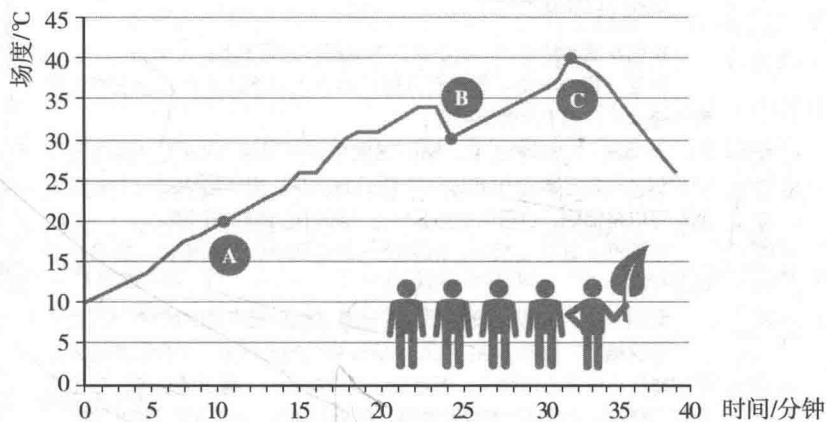
环境要求：团体活动室，可以活动的椅子

课程时间：40分钟

设计流程图



团体动力发展曲线图



团体动力发展曲线图1-1

团体动力发展曲线图解读

本次课程的主要目标是帮助学生解决初入学时遇到的适应问题之一——人际关系。所以在课堂上学习的过程中需要更多的互动环节，让学生之间有机会进行更多、更密切的交流。

课程刚开始时，通过“找朋友”暖场，学生们在参与互动时投入到熟悉彼此的环节当中，团体动力上升至A点。团体动力场温度足够高后就可以进入工作阶段。

工作阶段总共有两个技术，第一个是“夸夸你的朋友”，学生们在互相赞美之

中体验到人际交往的感受,团体动力逐渐上升。在分享完被赞美的感受时,团体动力会稍稍下降(即B点)。此时通过情景剧表演,把团体动力继续推升,让学生参与度更高(C点),获得深刻的体验。

进入总结阶段,教师带领学生合唱《蓝精灵之歌》,在歌声中结束本次课程。此时团体动力继续缓和下降,恢复到正常水平。

✿ 流程设计

阶段	主题	具体内容	时间
暖场阶段	找朋友	课程开始,让全班同学围成一个大圈,然后1、2报数。报1的向前一步,手拉手围成一个大圈;报2的也手拉手围成一个大圈,两圈形成内外圈的形式; 接着播放《找朋友》的歌曲,随着音乐声内外圈走动起来,外圈逆时针方向,内圈顺时针方向; 在音乐声停止时,外圈的孩子站到内圈哪个孩子面前,两个人便互相自我介绍,互送卡片。 这样可以体验2~3次。	10分钟
		找朋友活动结束后,学生坐到围成圆圈的椅子上; 现在,每个学生手里都有几张写有别人名字的卡片,接下来就来夸一夸送给自己卡片的新朋友; 老师选一位同学出来,站在圆圈中间,温柔地询问:“通过刚才的初识,你能不能夸一夸你刚才认识的朋友,用一句话或一个词赞美他?可以是相貌,也可以是你开学这几天对他/她的好印象。” 夸到谁,谁就站起来,然后谈一谈听到小伙伴的夸奖,自己的心情怎样; 然后,让学生6人一组,互相夸一夸送给自己卡片的朋友;	
工作阶段	夸夸你的朋友	分享结束,教师小结:在和小伙伴交往的过程中,学会欣赏他人,不但能让小伙伴心情愉悦,而且能让我们学到他人身上的优点。在生活中我们离不开小伙伴的帮助和鼓励,每个人都有值得我们学习的地方。	15分钟
		播放一段动画小视频:小美,一个一年级的小学生,刚到一个班级,因为性格内向,不愿主动与他人交往,常常自己一个人待在那里,每天都不开心。 播放完,教师让一名学生扮演视频中的小学生,让他谈谈没有朋友的心情。 然后,教师询问:“有没有愿意和小美做朋友的?愿意和她做朋友的上前,抱一抱她,介绍一下自己。” 接着询问扮演者,有了朋友后的心情。 教师小结:每个人都需要朋友,刚到一个新的环境,我们更需要认识新的朋友。	

续表

阶段	主题	具体内容	时间
总结阶段	情感升华	大家手拉手，一起唱《蓝精灵之歌》，共同感受拥有朋友的快乐。	5分钟

情绪管理——我的心情娃娃

姜丽影

课程理念

在小学阶段，学生逐渐开始接触并拥有更多的情绪和情感，这些情绪和情感使得小学生在学校的时候有着更多不同的体验，拥有了色彩斑斓的校园生活。小学生正从一个无忧无虑的幼儿转变为一个初探人生规则、初识人生百味的少年。在这个过渡时期，小学生的情绪、情感所呈现的特点是别具一格的，相比其他的年龄组有其明显的特征。情绪对于逻辑思维和客观认知等方面还未成熟的小学一年级学生具有强烈的影响，所以对刚上小学一年级的学生来说，情绪管理是一门重要的课题。小学生情绪得不到合理的管理的话，对其学习、生活、人际关系等环节都会有负面的影响。做好情绪管理的教育能让小学一年级的学生更好地完成从幼儿园到小学的过渡，更好地适应学习任务较重的小学生活。

理论依据

现代心理学家威廉·詹姆斯博士说：“一个人很难以意志来控制他的情绪，但是你可以用你的意志控制你的举止。”儿童随着年龄的增长，情绪情感也在不断地发展，他们各种高级情感或社会性情感也在初步发展。在整个学龄前期，儿童由于经验和智力水平的局限，情绪丰富性、深刻性和稳定性都还很差，并且情绪的自我调控能力也很弱。新生进入小学后，随着生活环境的改变、认知能力的提高，使其情绪也得到了显著的发展。小学低年级学生的情绪仍还很不稳定，控制自己情绪的能力还很弱。

大量的研究证明，儿童的情绪、情感对其人格的健全发展有重要的影响作用，小学低年级作为儿童情绪情感变化的最初转折期，培养他们拥有积极、健康