



学校心理辅导丛书

# 成长 教室 心理活动课教案集

主编◎赵连根



上海社会科学院出版社

G632.3

5

学校心理辅导丛书

成长

# 教室

——心理活动课教案集

主 编：赵连根

副主编：乐蕴韬 王 浩

编 委：张晓冬 张 曦

廖静瑜 王伟杰

上海社会科学院出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

成长教室:心理活动课教案集/赵连根主编.

—上海:上海社会科学院出版社,2005

(学校心理辅导丛书)

ISBN 7-80681-777-8

I. 成... II. 赵... III. 活动课程-教案(教育)-  
中学 IV. G632.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 119153 号

## 成长教室——心理活动课教案集

---

主 编:赵连根

责任编辑:赵玉琴

封面设计:闵 敏

出版发行:上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.com> E-mail:sassp@sass.org.cn

经 销:新华书店

印 刷:上海颀辉印刷厂

开 本:850×1168 1/32

印 张:8.125

字 数:210 千字

版 次:2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

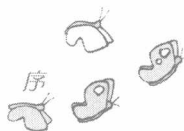
印 数:1—3300

---

ISBN 7-80681-777-8/G · 179 定价:36.00元(共两册)

---

版权所有 翻印必究



# 序

浦东新区是上海市较早开展学校心理辅导工作的区县之一,早在 20 世纪 90 年代初,一些有远见卓识的教育行政领导和中学校长,在学校心理辅导的正确理念引领下,尝试运用心理辅导的理论和方法,促进学生心理健康。这些学校经过多年不懈的努力,取得了显著的成效,为浦东新区全面开展学校心理辅导工作积累了宝贵的经验。

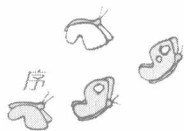
1998 年,随着《上海学校心理健康教育规划(1999~2001 年)》的颁布,新区学校心理辅导课程、个别与团体心理辅导、心理健康教育专题培训讲座等活动全面展开,学校心理辅导的工作规范逐渐形成,学校心理辅导工作走上了以合格学校评估为抓手,以心理辅导活动课教学为基础,以个别与团体心理辅导为重点,完善基层学校心理辅导室,健全心理辅导室基本功能的发展轨道。在上海市中小学心理辅导协会的关心和帮助下,我们组织了多次学校心理辅导个案和活动课教案评比,推广基层心理教师从事心理辅导与研究的优秀成果。

2000 年 10 月,上海市教委德育处、上海市中小学心理辅导协会和浦东新区社会发展局共同举办了“21 世纪中国学校心理健康教育论坛”,全国各省市的学校心理辅导工作者欢聚浦东,共同交流经验,探讨学校心理辅导的未来发展。在这次大会上,

新区选取了 10 所学校,展示了心理辅导活动课程、个别与团体心理辅导等方面取得的成绩,同时汲取国内同行的成功经验,接受香港知名学校心理教育专家的指导,为开辟学校心理辅导工作的新局面创造了条件。

新世纪的头两年,在开阔视野、海纳百川的开放思维中,浦东新区的学校心理辅导工作发展迅速。2002 年,伴随着“以学生发展为本”核心理念的新课程教学改革的全面展开,新区学校心理辅导工作从注重统一管理和规范指导的区域性心理辅导工作模式向努力“营建区域性学生心理健康发展服务体系”的方向转变。2004 年,“新区学校区域性推进心理辅导工作”项目被列为新区教育内涵发展重点项目之一,有力地促进了新区学校心理辅导工作的发展。

政策的支持、观念的转变和工作模式的更新,为学校心理辅导工作发展提供了广阔的空间,一批批学校根据学生心理特点和自身教育优势,积极开展独具特色的心理辅导活动,一个个心理教师根据自己的专长,积极开设心理辅导课程和进行个案辅导。特色的心理教师在成长,特色的心理健康教育学校在涌现,教育署的心理辅导工作特色也在逐渐形成。广大心理教师正以满腔热诚和旺盛精力耕耘在课堂,抚平花季少年的心灵雨丝,一个个活泼风趣的心理课教案在他们的讲演中诞生,一个个生动感人的辅导个案在他们的谈话中展开。正是他们的努力与探索,这套“学校心理辅导丛书”才得以面世,在《成长教室——心理活动课教案集》和《花季心雨——心理辅导个案集》中,我们的



学校心理教师们虽然还不如心理治疗师那样专业和成熟,但确能看到他们的钻研和成长,看到他们工作的成果和绩效。藉此,衷心希望:每一个需要心灵援助的学生能得到真诚的服务,每一颗需要抚慰的心灵能得到及时的慰藉。

上海市浦东新区社会发展局教育处处长 赵连根

2005 年 10 月



# 目 录

## 自我认识篇

|                |    |
|----------------|----|
| 我不同于别人 .....   | 1  |
| 愉快地接纳你自己 ..... | 6  |
| 星座和心理学 .....   | 13 |
| 我网我心 .....     | 17 |
| 我是最棒的 .....    | 20 |
| 成功在于自信 .....   | 25 |

## 学习心理篇

|                 |    |
|-----------------|----|
| 开发智力潜能系列 .....  | 29 |
| ① 大脑与智力 .....   | 29 |
| ② 发展想象力 .....   | 35 |
| ③ 发散性思维训练 ..... | 41 |
| ④ 开发创造力 .....   | 46 |
| 告别“小粗心” .....   | 53 |
| 做一个有心人 .....    | 56 |
| 记忆策略 .....      | 59 |
| 泰然处之            |    |
| ——应考策略 .....    | 65 |



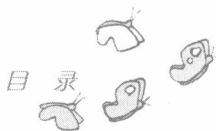
|              |    |
|--------------|----|
| 右脑潜能开发 ..... | 71 |
|--------------|----|

## 情绪调节篇

|                |     |
|----------------|-----|
| 认识情感 .....     | 76  |
| 说说烦恼 .....     | 80  |
| 学做情绪的主人 .....  | 85  |
| 情绪扭一下 .....    | 90  |
| 与心情共舞 .....    | 95  |
| 快乐在你的手中 .....  | 101 |
| 让快乐伴随你我他 ..... | 106 |

## 人际交往篇

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 集体力量大 .....     | 111 |
| 合作总动员 .....     | 114 |
| $1+1>2$ .....   | 118 |
| 我爱我家 .....      | 121 |
| 心灵碰撞            |     |
| ——亲子沟通 .....    | 128 |
| 学会说“不” .....    | 134 |
| 接受批评与学会批评 ..... | 139 |
| 宽容 .....        | 147 |
| 你的心事我最懂 .....   | 153 |
| 做一个合格的听众 .....  | 160 |
| 伸出你的手 .....     | 167 |
| 让我轻轻地靠近你 .....  | 175 |



|                 |     |
|-----------------|-----|
| 关爱赞美·····       | 179 |
| 做一个受大家欢迎的人····· | 183 |
| 做一个受欢迎的小学生····· | 189 |
| 我们需要朋友·····     | 194 |

## 青春健康篇

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 珍惜友情            |     |
| ——异性交往解惑·····   | 199 |
| 青春心事·····       | 204 |
| 男女大不同? ·····    | 214 |
| 性与健康·····       | 218 |
| 青春期性心理发展揭秘····· | 222 |
| 男生女生的交往·····    | 227 |

## 生活适应篇

|                |     |
|----------------|-----|
| 借我一双慧眼         |     |
| ——高三生活的乐趣····· | 233 |
| 换个角度想一想·····   | 238 |
| 在挫折中成长·····    | 241 |
| 我是好妈妈·····     | 246 |

## 自我认识篇

# 我不同于别人

### 【教学主题】

认识自我,激励自我,树立自信心。

### 【教学目标】

1. 让学生了解每个人都是独特的,不同于别人,而且每个人都是有潜能可以发掘的;
2. 对别人的长处有欣赏之心,对自己的潜能开发有自信之心;
3. 在活动中树立自信心,在活动中发展合群心理。

### 【教学重点和难点】

激励每个人的自信心,懂得及学会欣赏别人的长处和优点,善于向别人学习。

### 【教学形式】

游戏、填图、讨论交流、才艺展示。

### 【教学准备】

1. 活动前确定游戏“猜猜他是谁”中被猜的对象;
2. 展示自己特长,进行才艺表演;
3. 一面小镜子;
4. 纸,红、绿、蓝、黑四色彩笔;
5. 多媒体课件。

## 【教学对象】

小学二、三年级学生。

## 【教学过程】

### 一、活动引入、揭示课题

1. 同学们,欢迎来到心灵海洋,首先我们来做个“猜猜他是谁”游戏好吗?

全班同学围成一个圈,请一位同学蒙住眼睛,在音乐伴奏下,在学生边上走;音乐一停,这位同学就要猜他面前的同学是谁。(共请出四位同学,四次被猜的同学依次作出说话、发出习惯的笑声、发出叹气声、不出声的不同提示)

2. 游戏后,分组讨论:这些同学是靠什么认出别人的?

教师归纳:原来,能让别人认出来,是因为每个人的脸、说话、走路、表情、动作、脾气、做事方式等都不同于他人。

3. 出示课题:我不同于别人。

### 二、活动体验、认识自我

1. 照镜子活动体验。

活动过程:

师:请把镜子拿出来,自己照照看,看看镜中的你是怎样的?圆脸还是长脸?大眼睛还是小眼睛?胖还是瘦?然后和你的同桌相互照一下,看看同桌的特点是怎样的,最后把你照到的自己在表格内用“√”作选择。(学生拿出准备好的表格)

学生活动、交流。

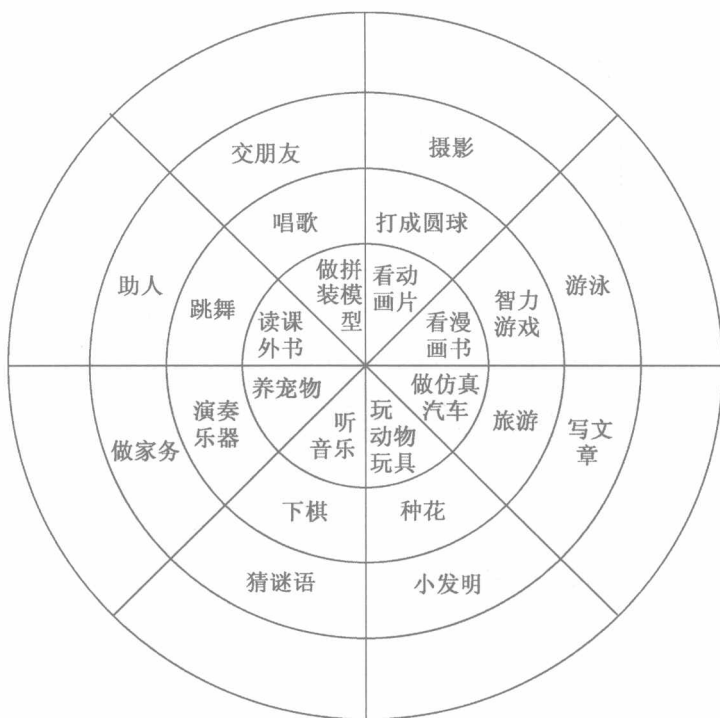
师(归纳):对呀,世界上本来就没有两片相同的叶子,我们人也一样,不仅外貌不相同,在其他方面还有很多不同。

2. 玩填写“轮图”的游戏。

要求:根据自己的兴趣、擅长的程度涂色。“兴趣很大”涂成红色;“兴趣一般”涂成绿色;“兴趣很小”涂成蓝色;“没有兴趣”

涂成黑色。如有其他特长,可填在空格内,并涂上相应程度的颜色。

学生填图,并展示各自的轮图



师:同学们,你们看看,大家所填的颜色,是不是都一样的?你发现了什么?

师(归纳):每个人都有自己的爱好和特长。

3. 交流自己的兴趣特长。(先小组后大组)

4. 在交流中教师归纳观察,对个别自信心不强的学生进行他助式的个别辅导。(请大家帮助他找找他的特长优点,然后由

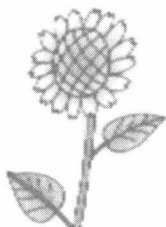


他本人谈谈发现有这些特长后的想法)

### 三、激发潜能、增强自信

1. 师:刚才,在交流同学们的“轮图”时,你有什么感觉?也许,当你看到别的同学擅长唱歌、演奏乐器时,你会想,其实这些我也能做到,只是这一优势还没有显露出来,这就是潜力。大家不妨相互挖掘一下,看看自己还有哪些潜能可以发展。

从别人的特长中得到的启发是:别人能做的,我也能做,只是自己的这一优势没有明显露出来,这就是潜力。你不妨发挥一下,自己还有哪些潜力?填写在方格里。



我的潜力

2. 小组交流。

### 四、才能展示、交流分享

1. 师:每个人都有自己的才能,有的是文艺的,有的是书画的,那么,今天我们就来个“我形我秀”的才艺大展示,好吗?

2. 学生才艺展示。(书画、器乐、朗诵、表演、舞蹈)

3. 有话大家说:最欣赏谁的特长展示。

4. 被提名的同学说说自己心里的想法。

### 五、总结激励、感情升华

1. 师：今天我很高兴，看到同学们在活动中不但认识了自己的独特之处，还欣赏了他人的独特之处。生活中，每个人都是与众不同的，只有正确认识自己、认识他人，才能挖掘自己的潜力，发挥自己的特长，快乐自信的走好人生每一步。

2. 齐唱：《我是一只小小鸟》。

3. （在音乐声中）教师小结：愿我们每个人都能成为一只快乐的小鸟，在自信中发展自己，取得更多的成功。

### 【教学后记】

小学生在与同伴的交往中，常会出现这样的情形：不理解、不愿意接纳别人与自己不同的地方；在交往伙伴的选择中，也总是选择与自己有同样爱好、习惯的人。他们不习惯对别人的长处表示欣赏；对于别人与自己不同的爱好和长处则更是如此。许多表现为孤独、不合群的交往障碍多源于此。此外，学生对自身潜力的认识往往来自于他人对自己这方面的看法，而非出自于自身的感受及愿望，因此，他们对潜力发掘的热情都较低。因此，引导学生欣赏他人的独特性，发掘自身的潜力是十分必要的。

因此我通过“我不同于别人”这一话题按学生心理发展的规律和特点，以团体辅导与个别辅导相结合的形式，运用游戏、讨论、风采展示和榜样的作用等相关的理论与技术为指导，以小组为单位，设置情景，提供宽松的氛围，积极引导；通过团体的互助、自助的积极的人际互动过程，始终以学生为本，运用同龄伙伴共同的爱好、价值观与文化背景，彼此之间容易理解与沟通、不加掩饰、坦诚直言进行心与心的交流，帮助学生解决人际交往中出现的各种心理问题，达到人际辅导的目的。

### 【参考资料】

《小学生心理健康自助手册》，夏秀蓉主编，上海教育出版社  
2000 年版。

（上海市第六师范学校第二附属小学 盛秋蓉）

## 自己 愉快地接纳你

### 【教学主题】

认识自己，接纳自己。

### 【教学目标】

1. 通过学生活动，学生清楚地了解自己的优点与缺点；
2. 通过领悟，学生明白只有愉快地接纳自己，充分发挥自己的优点才能展现一个真正的自我，也才能真正做到发掘、发展自己。

### 【教学重点和难点】

重点：如何合理地认识和接纳自己的优缺点；

难点：如何发挥自己的优点。

### 【教学形式】

讨论、交流、分享、体验。

### 【教学准备】

学生分组。

### 【教学对象】

高一年级学生。

### 【教学过程】

#### ●活动一：

1. 请写出你对自己的外形特征中最喜欢的部分。

2. 请写出你对自己的外形特征中最不喜欢的部分。
3. 假如这里的某同学的某一部分特征可以给你替代,你会选择谁的哪一部分?
4. 请依次再对你的情绪特征、交往特征、个性特征等各个方面进行思考。

以小组为单位,请在小组中相互交流。再请小组中推选代表向全班同学介绍自己的特征和思考。

## ●活动二:

### ●非常故事●

#### 故事一:无乐的蛇

从前有一条闷闷不乐的蛇,因为它无论到任何地方都惹人嫌,这条蛇并没有做错事,然而每一个人都在躲避它,不然就是拿棍子石头砸这条可怜的蛇,它明白到自己会有这种遭遇是因为自己的样子吓到人了,所以它下定决心要改变自己的外表,它把尾巴放进嘴巴里,把自己卷成完美的圆形,然后再让身体僵直成像高级的木材制品。

很快,几个小孩子一发现这条蛇,马上抓住它并且高声大叫着说:“哇,多么漂亮的绿色藤圈。”小孩子拿一根棍子,开始把蛇到处滚来滚去,有时还会玩一些把戏让蛇滚个不停。

这条倒霉透顶的蛇,只能拼命忍受这种惩罚,能忍多少就忍多少,当第一个可以溜走的机会来临时,它立刻滚进灌木丛里,松脱回复成原来的形状,安全地溜走了。

“我已经给自己上了一课。”它自己告诉自己:“无论遇到多少倒霉的事情,我犯不着伪装成别的东西,去赢得任何我想要的”。

### ●脑力激荡●

在第一个故事中,这条蛇为什么会感到不高兴?它卷成完美的圆以后为什么会更不高兴?更不舒服?

请在小组中讨论、交流:你或你认识的朋友或身边的人群中

有没有类似的情况出现？这两个故事能给你什么启发？

●心灵碰碰车●

一、打破怀疑，和自己建立关系

现代人，生活充满了迷失、彷徨、焦虑……等许多负面的情绪，甚至对自己的生活不满意，对人生目标也模糊不清。青春有限、生命无价，如果我们不能将心打开，彻底地了解自己，关照自己，那么我们永远都不会过得更好。

如何让自己过得更好，建议你去思考一下：你的追求的方向是否有误。也许你自认得到很多，但得到的却不是自己想要的，以至越来越无法自拔。因此，了解自己很重要，切莫盲目追求一些似是而非的价值观。如果追求的不是你真正想要的，纵使得到了也不会很快乐。作为人生的第一信条就是珍爱自己。那些讨厌自己的人总认为“自己是个无聊的人”或者“自己是个一无用处的人”。应该知道，你在世界上是独一无二的，即使找遍整个地球，也只有一个你，仅此一点就有了足够的存在价值。人世间最大的不幸莫过于那些生而厌生者。每个人都有一生，如果不是快乐地、充满希望地接纳自己的话，生命就失去了意义。

●非常故事●

故事二：不自量力的穴鸟

老鹰从很高的岩石上扑下来，把小绵羊抓走。穴鸟看到了，心想自己绝不能输给老鹰，于是它模仿老鹰的动作，飞到绵羊身上，可脚爪反而被绵羊弯曲的毛给缠住，一时拔不出来。这时老牧人发现了，跑过来把它抓走。黄昏时候，孩子们围在老牧人的身边，很想知道笼子里关着的是什么鸟。老牧人说：“据我所知，它是穴鸟，可它却自以为是老鹰。”

●脑力激荡●

请大家分组讨论、交流：