

学 校

心理辅导活动指南

教案集

主 编 吴增强

副主编 杜奕昌 李正云



(小学版)

上海科学技术文献出版社

934

G44
w86a

学校心理辅导活动 指南教案集

(小学版)

主 编 吴增强

副主编 杜奕昌 李正云

上海科学技术文献出版社

前 言

近年来,心理辅导在我国越来越多的中小学蓬蓬勃勃地兴起,这表明中小学生的心理健康和心理素质的培养日益受到重视。为了推进这项现代教育活动,由上海市中小学心理辅导协会和上海市普教研究所教育心理研究室牵头,组织了全市十几位专家和科研人员,于1995年5月至1996年8月,编写了心理辅导课程系列教材《学校心理辅导活动指南》(包括小学版、初中版、高中版)。《学校心理辅导活动指南》自1996年7月陆续出版后,在上海八区二县二百多所中小学进行了试用。一年多的实践表明,广大师生十分欢迎心理辅导活动课,十分喜欢《学校心理辅导活动指南》。不少参加试点工作的教师在教学实践中,精心设计、撰写了心理辅导活动课教案。这些教案进一步充实、丰富了《学校心理辅导活动指南》的内容体系,同时也使得该系列教材更加具体化,增强了可操作性。

为了使心理辅导活动课程在全国更多的地区和学校开展,我们组织了优秀的执教教师,编撰了《学校心理辅导活动指南教案集》(小学版)。本书可作为教师备课的教学参考资料,它可以帮助教师更好地使用《学校心理辅导活动指南》小学版教材;也可以作为班主任进行主题班会活动、少先队活动的参考资料。本书凝集了广大的参加心理辅导活动课程试验教师的心血,是集体耕耘的、再创造的成果。本书在编写过程中,由于时间紧迫,书中难免有不成熟的地方,甚至错误之处,恳请同行及读者批评指正。

本教案集由徐汇、虹口、奉贤等区县二十位教师编写,最后由吴增强、杜奕昌、李正云、汪耀鸿统稿、修改、定稿。

编 者

1998 年 4 月

学习辅导篇

一、我是小学生

【主题】

关于小学生的角色认识。

【活动目的】

1. 通过同幼儿园小朋友比一比、同爸爸妈妈比一比、同其他成年人比一比,让学生从情感上认识到自己长大了。

2. 通过活动,让学生懂得自己的主要任务是在成年人的指导下进行学习。

【活动形式】

看录像、小组讨论。

【重点难点】

1. 重点:让学生认识自己的角色变化,从情感上认识到自己长大了。

2. 难点:让学生懂得自己的主要任务是在成年人的指导下进行学习。

【活动准备】

拍摄两段录像。(内容详见活动过程)

【活动过程】

一、导入

小朋友们,从你背上崭新的书包,蹦蹦跳跳地去上学的那一

天起,你已经长大了。你将从此离开那无忧无虑的幼儿园生活,进入另一个崭新的天地。一开始,你也许会感到不习惯,但你会慢慢地适应小学生活的。

二、活动与训练

(全班学生以四人为一组排列就坐)

1. 播放录像(一)。

内容:小学四五年级学生严格地遵守校纪校规,有着良好和规范的行为,努力地学习科学文化知识。如:学生们很有秩序地进校;升国旗时庄重的神态;上课聚精会神地听讲;上下楼梯靠右走;认真地做好值日工作……

2. 小组讨论:

(1) 录像里,高年级的大哥哥大姐姐们在干什么?

(2) 他们的行为好不好? 好在哪里?

(3) 我们和他们比一比,应该向他们学习什么?

3. 教师小结:

高年级的大哥哥大姐姐们严格地遵守校纪校规,这是他们进入小学后多年训练的结果。我们也要像他们一样,好好学习天天向上。

4. 播放录像(二)。

内容简介:

(1) 一组各行各业的人们辛勤工作的镜头。

(2) 访问班里的一个小朋友父母的情况。

5. 小组讨论:

(1) 先放前半段录像。每天,当我们在学校里上课时,各行各业的人们都在辛勤地工作。当然,这中间也有我们的父母。

(2) 播放后半段录像。我们来看看这位小朋友的父母的工

作是否也非常辛苦。家长对这位小朋友有什么希望？

(3) 你们的爸爸妈妈对你们有什么希望？

爸爸妈妈和千千万万的劳动者一样每天都在为祖国的四化大业辛勤忘我地工作。他们对我们抱有很大的期望。我们应该做听话懂事的好孩子，在老师、父母的教育培养下努力学习，健康地成长。

三、总结

今天我们作了三个比较，同幼儿园小朋友相比，我们的主要活动已不是游戏，而是学习。我们已不能光凭兴趣做事，而要学习各门知识。同高年级大哥哥大姐姐们相比，我们应该向他们学习，遵守各项规章制度和行为规范，争当一名合格的小学生。同父母和成年人相比，我们还不能直接参加祖国建设，我们要靠父母、靠劳动人民哺育、培养。这说明我们应当对父母、对人民负责，努力完成学习任务。

(陆培军)

二、学习的苦与乐

【主题】

认识学习中苦与乐的辩证关系。

【活动目的】

1. 让学生对学习的苦与乐有一个初步的、辩证的认识。
2. 通过本次活动，激发学生的学习兴趣、求知欲望和积极进取的精神。

【活动形式】

小品表演、讨论评议。

【重点难点】

1. 重点:帮助学生从自身实际出发,认识到在学习过程中有苦也有乐,体验到“乐在其中”。

2. 难点:引导学生在以后的学习中能以苦为乐,体验成功的艰辛和乐趣。

【活动准备】

要求每个学生准备一个实例,说明学习是苦或是乐;课前收集有关学习的名人名言;小品表演;头饰。

【活动过程】

一、导入

同学们,你们在学习的过程中有没有受到过老师、家长的表扬?心里快乐吗?当你们成绩下降,受到批评或指责时,内心又是怎么样的感受呢?那么,学习到底是苦还是乐呢?今天的活动就是要同学们一起来仔细地品味一下学习的苦与乐。

二、活动与训练

1. 小品表演。

提示:学习到底是苦还是乐,我们来听听这两位同学是怎样说的?

小品简介:

人物:学生甲、学生乙

内容:

学生甲:我认为学习太苦了。你们想想,我们每天背着沉重的书包到学校去学习,回家还要做大量的回家作业。平时还有测验、考试,为了应付这些,还得放弃看电视、玩耍的时间。若考试考得不好,还要被老师批评,被家长责骂,你们想想,学习是多么的痛苦啊!

学生乙:我和甲同学的想法恰恰相反。我认为学习是

件快乐的事情。请大家想想,学习使我认识了字,学会了计算,还懂得了许多道理;当我们在考试时得了好成绩或学习上有了进步时,老师和家长就会表扬我们,这时我们的内心是不是很开心呢!所以,认为学习是一件乐事的朋友请大家笑一笑。

2. 讨论交流:

(1) 看了小品后你同意哪一种说法?

(2) 请结合自己的实际情况,也来谈谈你们对学习是苦还是乐的看法。说得好的同学戴上一个小精灵的头饰。

3. 继续讨论下述三个问题:

(1) 你们有没有这种经历——有时遇到一道难题,想了很久还是解不出来,后来经过努力,终于找到了解题的方法。这时,你们的感受是苦还是乐?

(2) 你们有没有这种体验——为了迎接考试,连续几天放弃了休息,甚至电视节目也不看,结果在公布考试成绩时知道自己得了100分。这时,你们的内心是不是高兴得没法形容?

(3) 你们有没有这种想法——今天在学习上虽然花了不少时间和精力,但自己长大后,能用上学生时代学到的知识和本领,那时,回过头来你们一定会说,学习虽苦犹乐。

4. 请同学将收集到的各类有关学习的名人名言向大家介绍并作解释。

(如:“读书破万卷,下笔如有神”,“书山有路勤为径,学海无涯苦作舟”,“吃得苦中苦,方为人上人”……)

三、总结

通过这节课,我们知道了学习是一种艰苦的脑力劳动,需要花时间、下功夫。当想到这种艰苦能换来知识、换来赞扬、换来为国家出力的本领时,你们就会体味到“苦尽甘来”,

“乐在其中”了。

(焦轶萍)

三、科学家的格言

【主题】

激发上进心。

【活动目的】

通过收集、学习和理解科学家的格言,激发学生的求知欲望和进取精神。

【活动形式】

收集资料、小组活动。

【重点难点】

1. 重点:帮助学生理解科学家格言的深刻内涵。
2. 难点:激发学生的求知欲望和进取精神。

【活动准备】

要求每个学生收集一条科学家的格言或有关科学家的一个小故事。

【活动过程】

一、导入

当一名科学家是很多小学生梦寐以求的志向。即使不想当科学家,人人也都从心底里敬仰这些为人类作出巨大贡献的人。科学家都有一种刻苦钻研、勤奋好学的精神。因此,不论你们长大了想不想当科学家,能不能当科学家,你们一定十分愿意了解科学家、学习科学家的。今天,我们就一起来学习和理解一些科学家的格言。看看我们小学生能从中得到什么启示。

二、活动与训练

1. 小组交流(以四人为一小组):

把收集到的资料在小组内介绍并交流。

简单介绍某位科学家的生平或他的故事,也可以谈谈对他的格言的理解和感想。

2. 各组推派一名代表向全班同学介绍。

3. 全班学生自由发表意见。

4. 教师小结:

刚才,同学们都展示了自己收集的格言。我们从这些科学家的人生体验中得到了许多启示,比如:人必须有崇高远大的理想;人活着就应该不断地努力奋斗;要勇于面对失败,在艰难困厄中闯出一番事业;世间最美好的莫过于有几个头脑和心地都很正直的朋友等等。由此,我们也更加深刻地了解了这些科学家(牛顿、居里夫人、弗兰西斯·培根、爱因斯坦、富兰克林……),我们每一个人都应当从科学家那里获得奋发向上的力量。

5. 重点领会课本第8页上介绍的五条格言:

(1) 读一读这五条格言,每个学生可选择其中最喜欢的一条,谈谈自己的理解和感受。

(2) 师生共同参与交流。

第一条格言:高士其的这条格言用了比喻的手法告诉我们知识的重要性,非常形象。

第二条格言:这条格言也运用了比喻的手法,告诉我们求学的过程是一个辛苦耕种的过程,没有细心的耕种就难以换来春天美丽的花朵、秋天丰硕的果实。

第三条格言:初读时难以理解“从薄到厚、从厚到薄”的含义。细细一读,才明白,“从薄到厚”是指一开始读书先由浅入深;“从厚到薄”则是指如果对所读的内容理解了,那么第二遍、

第三遍再读就会感觉既轻松又快了。

第四条格言:告诉我们求知的道路虽然困难重重,有艰险、有挫折,同时也有喜悦和幸福。不经历攀登过程中的艰难困厄,就无法体会到登上峰顶的成功的喜悦。

第五条格言:看了这条格言,会使我们立刻想起爱因斯坦的那句名言:天才是百分之九十九的汗水加一分的聪明,两者如出一辙。它告诉我们,人们眼中的天才是如何获得成功的。

三、总结

科学家是社会的宝贵财富。他们的格言是他们人生道路的经验总结,对我们有着极其重要的启迪。让我们永远铭记这些格言,把这些格言当作自己的镜子,经常照出自己的差距,也时时激励我们前进。

(陆培军)

四、塑造成功的自我

【主题】

增强自信心。

【活动目的】

1. 通过回顾,让学生看到自己取得的进步。
2. 在此基础上,进一步树立信心,扬起成功的风帆,去实现更高的学习目标。

【活动形式】

填写表格,讨论评议。

【重点难点】

1. 重点:通过学生的自我肯定来树立自信心,塑造成功的

自我。

2. 难点:教师要引导每一位学生,特别是平时有自卑心理的学生发现自己的闪光点,并善于肯定每一位学生的进步。

【活动准备】

本活动可在“夸夸同伴的进步”、“优点轰炸”这两课的基础上进行,使学生在肯定自己的成绩和进步时有所依据。

【活动过程】

一、导入

这一段时间,老师特意观察了全班同学,高兴地发现你们每一位同学都通过自身的努力有了很大的进步。特别是在学习上,很多同学都改掉了自己身上的不足,学习成绩也有了提高,你们自己有没有发现呢?现在,让我们大家一起来找找自己有哪些进步,好吗?

二、活动与训练

1. 学生分组畅谈自己的进步。

2. 填写表格:

课本第10页上有一张表格,上面列有十二个项目,分A、B、C三个档次,请每位同学在符合自己情况的档次中打上“√”;课本上另列有九项内容,也能说明同学的进步,同样可在符合自己情况的括号内打“√”。

3. 教师巡视后组织学生进行小组交流:

要求每一位同学在小组内都能说一说自己的进步。

4. 全班交流:

在学生交流的同时,教师可选择巡视中所发现的“典型”学生,让他们登台介绍,其他同学们可鼓掌以表示祝贺。对个别自认为“较差”的学生,教师可引导全班同学帮助他找出自己的进步,并予以充分肯定。

5. 让另一部分在活动中未能“亮相”的学生谈谈自己在各方面的点滴进步,教师引导全班同学为这些同学的进步鼓掌以表示祝贺,并送上一朵小红花以资鼓励。

6. 教师选择 1~2 名得到过小红花的学生谈谈自己的感受,并发给奖品。奖品重在精神鼓励,也可以发给一些小礼品。

三、总结

同学们通过回顾,发现了自己在这段时间内各方面取得的进步,大家高兴不高兴?这说明我们每一个人一定要相信自己,相信自己能克服缺点,相信自己能获得成功,相信自己经过努力能出色地干好每一件事,能取得各种各样的进步。我们每一个人都是有能力的孩子,都是能上进的孩子,都是大有希望的孩子。

(陆培贤)

五、顶纸棒游戏的启示

【主题】

学习自信心的培养。

【活动目的】

1. 通过顶纸棒游戏,体验只要不怕困难,积极动脑筋,就能取得成功。

2. 通过游戏和体验,培养、提高学习自信心。

【活动形式】

游戏、讨论交流。

【重点难点】

1. 重点:加强游戏指导,尽量使每个学生都能体验到成功的滋味。

2. 难点:从顶纸棒成功的体验引申到增强自信心。

【活动准备】

每人准备一张旧报纸,教师在一块大黑板上写上全班同学的学号。

【活动过程】

一、导入

让我们一起来做一个有趣的顶纸棒游戏,它能使我们懂得做任何事怎样做才能取得成功。

二、活动与训练

1. 指导学生自制纸棒:

取出一张旧报纸,平放在桌上,双手均匀地用力,将报纸卷成一根纸棒,然后用胶水封住纸边。

2. 指导及探究顶棒方法:

(1) 学生试顶纸棒,教师看秒表,并让学生把顶纸棒的时间写在黑板上自己学号的下面。

(2) 学生两人一组练习,一边练一边讨论如何延长顶纸棒的时间,看看有什么窍门?

(3) 学生试顶纸棒,教师看秒表,并让学生把第二次顶纸棒的时间写在黑板上自己学号的下面。

(4) 请顶纸棒时间较长和进步最快的同学谈谈顶纸棒的窍门和成功的原因。

学生甲:窍门是纸棒尽可能长些;顶纸棒时身体要保持平稳;身体移动的方向要与纸棒倾斜的方向保持一致。

学生乙:成功的原因是努力、不怕困难和失败、找窍门、机敏等。

3. 小竞赛:

(1) 采用刚才同学们总结出来的窍门和成功的经验再次顶

纸棒,比一比谁顶的时间长,并能顶出各种花样来。

(2) 请顶纸棒时间长、顶纸棒花样多的学生在班上表演。

(3) 教师提问:我们看看纸棒顶得好的人是否都是班级里成绩最好的学生,显然不全是,这说明了什么?

4. 讨论交流:

从顶纸棒的游戏我们可以获得哪些启示?

(让学生自由发表感想)

三、总结

这次顶纸棒的游戏大家玩得很开心,从中我们也得到了一些启示,那就是只要你不怕困难、刻苦努力,善于找窍门、找规律,就能获得成功。而一次次的成功会令你们自信心大增,从而去克服更大的困难,战胜更高的险峰,学习上我们也同样如此。

(陆培军)

六、我们相会在 2010 年

【主题】

树立志向,激发动机。

【活动目的】

1. 通过让学生设想自己在 2010 年的形象,引导学生从小树立远大的志向。

2. 让这一志向激发学生的学习动机,并为实现这一志向而不懈努力。

【活动形式】

情景活动、角色扮演、讨论交流。

【重点难点】

1. 重点:引导学生树立远大的志向。
2. 难点:要求学生把近期、远期两种目标良好地结合起来,以促使自己更加自觉地学习。

【活动准备】

布置教室;每个学生结合自己的理想,想像一下到 2010 年自己的模样,自己干什么工作,可能取得哪些成绩;自制名片;准备音乐磁带。

【活动过程】

一、导入

今天我们将开展一次角色模拟活动,题目是“相会在 2010 年”。也就是说,我们可以根据自己的理想,想像一下自己到 2010 年是怎样的一个人,那时你回到母校来参加校庆活动,向老师和小时候的同学汇报你的成长经历和取得的成绩。活动前,先请大家完成课本第 13~14 页上的《想想填填》。填好后准备开始活动。

二、活动与训练

(教室布置成校友会的情境)

教师:各位校友大家好,今天是 2010 年×月×日,是母校诞辰×周年。很高兴大家能在百忙中抽时间参加此次校庆活动。在此我代表学校向你们表示热烈的欢迎。(掌声)

20 年前,我是你们的班主任,也就是在这个教室里,我们共同学习,一起成长。(有条件的可放一段学生共同学习的录像)相信在这 20 年里,各位校友已在自己的工作岗位上作出了不少成绩。

学生:自由地进行角色介绍。

(可根据事先设计好的名片来介绍自己长成什么模样,在什