

学 校

心理辅导活动指南

教案集

主 编 吴增强
副主编 姚鑫山 沈之菲



(初中版)

上海科学技术文献出版社

G44 1060
W86a1

学 校 心 理 辅 导 活 动

指 南 教 案 集

(初中版)

主 编 吴增强

副主编 姚鑫山 沈之菲

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《学校心理辅导活动指南》更加具体化、可操作化。

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》(初中版)。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》初中版教材。本书凝集了广大的参加试用《学校心理辅导活动指南》的教师的心血,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。

本教案集的学习辅导篇由田立民、曹钊俊、唐如梅、王欣、杨

彦平、张小黔、张建国、郑则然、郑士俊、夏岚编写；人格辅导篇由杨兴、杨晓清、陈进、甘露、曹钊俊、顾文斌、邹敏芝、田立民、杨彦平、唐如梅编写；生活辅导篇由袁胜芳、陈进、唐如梅、徐海波、施文龙、王玉珍、周虹、姚玉龙、彭洪德、宋林荣、唐玲、邹敏芝、张爱萍编写；职业辅导篇由顾文斌、杨兴、杨晓清、陈进、何莲英、张蔷倩、周林仙、沈耀良、徐金秀、唐如梅、曹钊俊、杨彦平、郑则然、张建国、甘露编写。

本书由吴增强、姚鑫山、沈之菲、林火琴、杨佐廷、张建国、曹钊俊统稿、修改、定稿。

编 者

1997年8月

学 习 辅 导 篇

一、怎样制定学习计划

【主题】

学会制定学习计划。

【活动目的】

- 1、明确制定计划的重要性。
- 2、学会分析自己的学习情况。
- 3、学会制定学习计划。

【活动形式】

榜样示范,师生对话,讨论交流。

【重点难点】

- 1、重点:从学生各人的实际出发制定学习计划。
- 2、难点:自觉地、持之以恒地执行自己的学习计划。

【活动准备】

1、选一个教学班中一门学科,对学生的成绩进行排队。例如以 50 个学生的教学班为例,将他们的成绩分三档,即 1~10 名为优;11~35 名为中;36~50 名为差。

2、优、中、差学生中各选 2 名学生参加座谈:了解他们是否有学习计划,学习成绩和时间安排的关系,有无近期目标和长期打算。

3、上该课一周前,由上述 6 名学生填写下列两份表格,作为教师指导学生制定计划的依据。填写表格时要求学生如实填

写,也可以在表中用两种颜色的笔填写。

表一 一周学习时间安排表(上课时间除外)

	一	二	三	四	五		六	日
早晨						上午		
中午								
课后						下午		
晚间						晚间		

表二 一周学习时间安排表(上课时间除外)

	一	二	三	四	五		六	日
早晨						上午		
中午								
课后						下午		
晚间						晚间		

4、选1~2张填写得较好的表格,放大,作演示教具。

【活动过程】

1、引入课题。

人们做任何事都要有计划,有了计划才能做好事。如:请客、造房、打仗、开矿……进入中学后,功课多了,时间不够用。如果安排得好,容易出成绩,也有时间进行休闲活动,这种安排就是计划的重要部分。

2、师生对话。

教师:请××同学谈谈自己制定学习计划有利学习成绩提高的体会。

学生:(略)

教师:学习计划对学习成绩的提高具有重要意义,那么如何制定好一份学习计划呢?制定学习计划有四个环节,即:准备、制定、执行、调整。下面就制定学习计划的四个环节进行讨论。

(1)准备:

学生甲:制定学习计划前先要分析自己的学习情况。如语文成绩在班中的名次,困难所在,造成的原因是什么。其次设定半学期后要达到的目标,争取名次提前几名。

教师:同学甲说出了自己的学习基础和近期目标,这是制定学习计划的起点和奋斗方向,他说的是语文。在分析原因时要从学科特点、学习习惯、学习方法等方面入手。同学们有什么问题吗?

众学生:每门功课都要这样分析吗?

教师:可以先从一门较差的功课开始,目标暂时定得低些。

(2)制定:

教师:请同学们看一看课本第6页上的“一周计划安排表”,并考虑如何制定。

学生乙:我试定的计划表与课本略有不同。(出示课前准备好的放大的表格,展示给大家。)周一至周五一栏属于自己安排的是早晨上课前、中午、课后、晚间四段时间。双休日全天可

由自己安排。有三点要说明:①周一至周五的安排是要遵守和执行的,关键是在自由安排的时间内,做好预复习,腾出时间攻克自己的薄弱环节。②时间安排上逐渐做到能测定每门课完成的实际时间。③每段时间要文理科交叉,思考性和巩固性作业交叉,中间小休息可以听音乐、散步或随意看一段电视,做到科学用脑。遇到好的电视节目与计划冲突时,可以用录像机将电视节目录下,以后适当时候补看,或者干脆忍痛割爱。

教师:学生乙的体会可供大家参考,下面出示本班一位同学的周一、周二两天的计划安排,供大家讨论:

周一				周二		
	预订时间	内 容	实际时间	预订时间	内 容	实际时间
早晨	6:30~7:00	背英语课文		6:30~7:00	背英语单字	
中午		去阅览室			机 动	
课后	3:00~4:00	课外活动		3:00~4:00	体育锻炼	
3:00	4:00~5:00	复习、数学 作业		4:00~5:00	复 习	
6:00	5:00~6:00	语文作业		5:00~6:00	数学作业	
晚间		物理作业		6:30~7:00	搜集写作材料	
6:30	6:30~7:00	中央台新闻		7:00~7:30	中央台新闻	
9:00	7:00~7:30	预习 写日记			预习 写日记	

请同学们注意,学习计划中强调了先复习再做功课,做完功课后照例预习新功课。请同学们考虑,还有什么特点和需要改

进的地方。

学生丙：计划中每天晚上 7:00 收看电视新闻，晚上记日记是很有特色的。此外记下完成的“实际时间”和“预定时间”然后作比较，有利于培养时间观念。

学生丁：中午时间安排得有松有弛，留有“机动”的余地。文理科交叉复习，符合科学用脑的原理。

教师：同学丁讲得有科学道理，双休日这样安排有什么意见吗？

学生戊：我认为双休日应该起到休整、小结的作用，不能把全部时间用来补课，也不能把全部时间用来休息。我的安排是这样的（出示下表）：

	周 六	周 日
上午	比平时多睡 1~2 小时	比平时多睡 1~2 小时
	小结一周来未弄懂、弄透的问题	浏览一周的报刊作摘要或笔记
下午	郊游或观看录像	预测下周可能遇到的难题，大型作业或作文
晚间	可以迟睡一些	不可迟睡

(3) 执行和调整：

执行计划要有清醒的头脑和坚强的意志。对于计划中规定的不可轻易改动，坚持原则才能与自身不良习惯作斗争。如果有特殊情况，对学习计划作必要的调整，也是允许的。调整的目的是为了使计划更符合实际，更有利于学习效率的提高。“准备——制定——执行——调整”是制定学习计划的四个环节，在实

践中不断反复循环,才能制定出“简明扼要,切实有效”的计划。

3、动手制定学习计划

请同学们完成课本第5页到第6页中的“1.分析自己的学习现状;2.制定一份一周计划安排表”,一周后评选最佳学习计划。

4、小结。

(1)经过全体同学的共同努力,参考范例学会了制定简要的学习计划。学习计划包括两部分,即对自己学习情况的分析、目标的确定和时间的安排。

(2)没有计划办事也可能成功,但往往是盲目的、零乱的。

(3)办事讲究计划性,制定学习计划,使学习生活丰富而不紊乱,紧张有而秩序。

(田立民)

二、我们的学校是什么样的

【主题】

学会观察。

【活动目的】

通过学生对学校的观察活动,掌握观察事物的一般方法,提高观察能力。同时使学生了解学校的概况、学习环境和学习任务;激发学生对学校的热爱和积极进取性。

【活动形式】

竞猜游戏,讨论交流,集体朗诵。

【重点难点】

1、重点:通过竞猜游戏、讨论交流使学生对学校的校史、校

貌、校风进行全面的观察。

2、难点：在于激发学生对学校的热爱和积极进取性，并让他们把这种心情表达出来。

【活动准备】

1、准备本校的校史、校貌、校风等资料，并编成若干竞猜题。

2、了解学生有关考进本校的思想动态。

3、用投影片或小黑板写好“我爱学校，爱我学校”的赞美诗。

【活动过程】

1、引入课题。

同学们，开学已经一周了，今后你们还要在我校学习一年、两年、三年，你们将要在我校度过美好的中学时代。作为我校的学生，你对自己的学校了解吗？为了尽快地、主动地适应新的学校生活，我们要尽可能全面观察学校的各个方面，了解我校的传统、校史、校风、校貌，了解我校的学习环境、教学设施，了解我校的老师和同学。这样不仅能提高你们观察事物的能力，而且还能促进你们热爱学校，努力进取，健康成长，并为我校增添新的光彩。

下面我们先搞一个“新学校知多少”的竞猜活动。

2、“新学校知多少”竞猜活动。

(1)教师讲解活动步骤和要求：

①活动步骤：各小组抽签回答必答题——→小组间互相抢答
(或请学生出题竞猜)——→老师补充小结

②竞猜活动的规则：

A、必答题由本小组同学回答，其他同学认真倾听，答完后可以补充或纠正。

B、抢答题由老师请同学回答，其他同学认真倾听，答完后可以补充或纠正。

C、对认真回答竞猜题的同学,大家要给予掌声鼓励。

③竞猜题目:

必答题:

A、我校建于哪一年?首任校长是谁?

B、我校有哪些光荣传统?我校校友中有哪些杰出人才?

C、我校的校风是什么?你对我校老师和同学有何印象?

D、我校的办学特色是什么?我校的特级教师是哪几位?

E、我校的环境有什么特点?有哪些新的教学设施?

F、我校有哪几幢大楼?有多少教室、实验室和办公室?

G、我校的校长室、教导处、总务处分别在哪一幢楼?哪一层?

H、我校的心理咨询室、卫生室、图书馆分别在哪一幢楼?哪一层?

(2)小组交流讨论:

教师在各小组间巡回,给予引导和鼓励同学发言。

(3)竞猜活动:

①教师主持小组之间的竞猜活动,鼓励同学提问和回答。

②教师选择问题向同学提问,并引导和补充同学的回答。

(4)教师小结,并引入新的活动:

①对同学们在竞猜活动中的积极性表示充分肯定和赞赏。

②肯定同学们在竞猜活动中流露出的喜欢自己学校的心情,并举例说明。

③指出可能有的同学对自己考进自己的学校并不满意,或并不喜欢自己学校的同学,这也是很正常的,每个人都可以有自己的想法和喜恶。

下面就让我们来表达一下自己的心情和想法。

3、“表表我的心情,谈谈我的想法”交流活动。

(1)教师解释活动内容和步骤:

①步骤:先在小组内每个同学畅谈交流,然后在全班自愿交流发言,最后老师小结,全班同学集体表达自己的心声。

②发言内容:

A、表示考进本校以后或了解本校以后的心情和感受。是满意、高兴、开心极了,还是不满意、不高兴?(提示学生采用描写心情的词语)

B、畅谈想法:

a、谈谈你产生这种心情的原因,即你对考进本校的想法。

b、谈谈你在新学校里有什么新的打算、决心或愿望。

(2)教师引导活动:

①教师启发各小组同学发言,并物色在全班交流中发言的同学。

②教师主持全班交流发言:

A、教师对学生发言的主动性、积极性表示肯定,启发发言不完整的同学说完整。

B、对学生发言内容不作评价,但要根据其内容表示理解或给予适当的鼓励,并启发和引导学生将打算、决心或愿望化为学习的动力和新的行为习惯。

C、对有负性情绪的同学,在表示理解的基础上进行适当的启发引导,但不强求其转变。

4、小结。

通过这堂课的辅导活动,同学们比较全面地观察和了解了新学校,知道了新学校的概况、学习环境和学习任务,明确了在新学期里的新要求和新打算。同学们的发言不仅表现了对我校喜爱的心情,更表示出同学们将用自己的实际行动来热爱自己的新学校。从同学们的发言中我感受到在同学们的身上,有一

种对新生活的热切向往和投入新生活的勇气,这是一种积极健康的精神状态。当然,来到新学校后会有一个逐渐适应的过程,只要以积极的态度投入新的学校生活,相信同学们一定会克服在新的学习环境中的种种困难,迈好新学期的第一步,并越来越喜欢和热爱自己的学校。

最后让我们全班同学一起朗诵:“我爱学校,爱我学校”(配以音乐伴奏),来表达我们热爱我校的心声,以激励自己在新学校中取得新的成绩。

板书:

我爱学校 爱我学校

我是××中学的学生。××有悠久的历史,××有光荣的传统,××有优美的校园,××有先进的设施,××有敬业开拓的老师,××有奋发进取的学生。俭朴、好学、自主、求实是我们的校风;人才辈出,桃李满园是我们的光荣。今天我以××为荣,明日××以我为荣。我爱××,爱我××。

(曹钊俊)

三、你看清楚了吗

【主题】

注意力的培养与训练。

【活动目的】

- 1、引导同学懂得学习时加强自己注意力的重要性,从而有效地提高学习效率。
- 2、介绍提高学生注意力的几种自我训练方法。
- 3、激发自觉培养注意力的兴趣。

【活动形式】

创设情景,启发学生思维与实际操作相结合。

【重点难点】

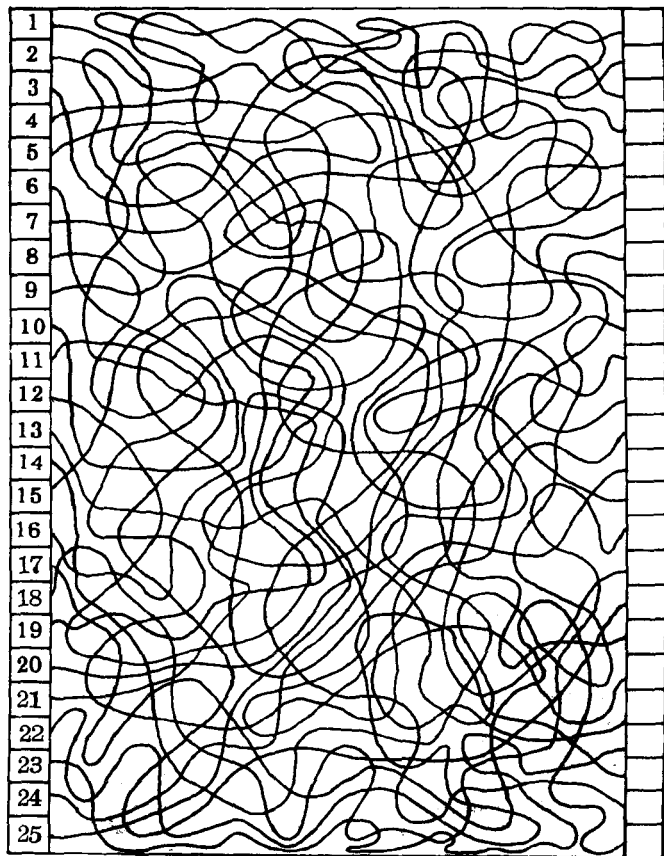
- 1、重点:介绍注意的作用与提高注意力的训练方法。
- 2、难点:激发学生自觉培养与提高注意力的兴趣。

【活动准备】

- 1、选定讨论题目。
- 2、制作彩色公鸡投影片。
- 3、制作本课教学提纲的投影片。



彩色公鸡图形



连线跟踪图形

【活动准备】

将记忆训练材料写在小黑板上,或制成幻灯片。

【活动过程】

1、引入课题。

创设情景:两分钟预备铃响后,教师走进教室,正式上课,要求学生讲出老师今天与平时有何不同。

(提示:老师衣服鲜艳,略施淡妆)

同学议论,纷纷举手回答,说法不一,但都围绕着老师的变

化回答。(提示:这里就有一个注意的问题)

2、教师讲授。

(1)什么是注意(板书)

注意是指心理活动对事物的指向和集中。

日常生活中“侧耳倾听”、“聚精会神”等都是注意的表现。由于这种指向和集中,人们才能够清晰地反映现实生活中的一些事物,而离开其他事物。这就反映出注意的两大特征:选择、稳定。

(2)注意的两大特征:选择、稳定(板书)

教师:注意是从很多对象中选择某一对象为关注点,并且稳定在这一对象上。

即刚才同学们就是从教室中这么多人中选择出×老师为关注点,并且稳定在×老师身上,寻找其变化,这就是注意,是我们每个人日常生活中总是不断发生的心理活动。

接下来的一项活动需要同学配合,在老师提问后不能回头,能做到吗?

学生:能。

教师:现在我要同学们说一下这期班级黑板报的主题是什么?画了什么图案?

学生:(略)

教师:请同学们一起回头看一下黑板报。然后再回答,那就肯定正确了。

(3)注意的分类:有意注意,无意注意(板书)

教师:有意注意是有预定目的的,有时还需要作一定的意志努力的注意。

无意注意是没有预定目的的,也不需要作任何意志努力的注意。无意注意是朦胧的、不确定的印象。