



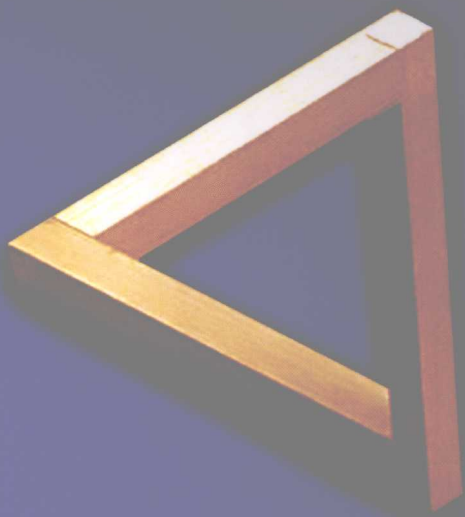
中小学心理健康教育教师专业培训系列用书

◎ 钟志农 著

PRACTICE OF SCHOOL MENTAL HEALTH CURRICULUM

心理辅导活动课 操作实务

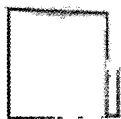
浙江省中小学心理健康
教育指导中心推荐用书



心理辅导活动课操作实务

PRACTICE OF SCHOOL MENTAL HEALTH CURRICULUM

钟志农 著



 宁波出版社
Ningbo Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

心理辅导活动课操作实务/钟志农著. —宁波:宁波出版社,2007.7

ISBN 978-7-80743-093-3

I. 心... II. 钟... III. 心理卫生—健康教育—中小学—教学参考资料 IV. G479

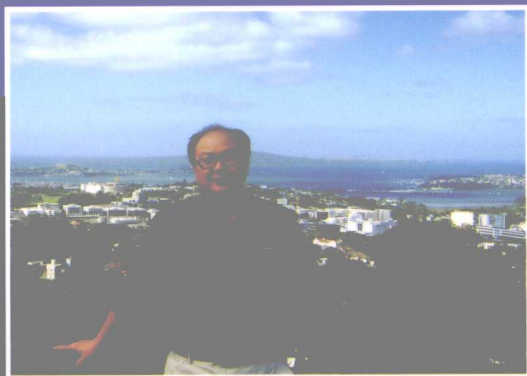
中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第098769号

中小学心理健康教育教师专业培训系列用书

心理辅导活动课操作实务

作 者	钟志农
责任编辑	陈 静 吴 波
出版发行	宁波出版社(宁波市苍水街79号 315000)
经 销	新华书店
邮购电话	0574-87286804
印 刷	浙江印刷集团有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	24.5
字 数	400千
版 次	2007年7月第1版 2007年7月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-80743-093-3
定 价	36.00元

如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向承印厂调换。



钟志农 浙江省杭州市人，浙江省心理健康教育特级教师，浙江省优秀教师，全国首届中小学心理健康教育“十佳专家”。现任全国中小学心理健康教育专业委员会常务理事，浙江省学校心理学和心理咨询专业委员会副秘书长，浙江省学校心理健康教育专业指导委员会专业委员，“心海扬帆”中小学心理辅导网站主办人。

1993年开始从事学校心理健康教育，主攻方向为班级心理辅导活动课。1999-2001年完成北京师范大学“发展心理与教育”硕士研究生课程。十年内主持三项浙江省省级心理健康教育课题，分别获浙江省基础教育科研成果二等奖（1997）、浙江省教育厅教研室学科教学成果一等奖（2000）、浙江省基础教育科研成果推广奖（2001）；2002年获浙江省人民政府颁发的浙江省第三届优秀教育科研成果一等奖。有40余篇论文在《人民教育》、《新德育》、《中小学心理健康教育》、《大众心理学》、《中学生心理》等杂志发表，主要著作有《团体辅导》（与台湾师大吴武典教授合著）、《高中生心理辅导个案解析》、《情感的烦恼》、《心理健康教育小学生活动手册》、《心理健康教育教师指导手册（小学分册）》、《中小学心理健康教育活动课优秀课例及点评》等多种。

○ 丛 书 主 编 朱永祥

● 丛书副主编 庞红卫

中小学心理健康教育 教师专业培训系列用书

心理辅导活动课常用的设计形式有哪些？

1. 团体热身阶段常用的设计形式有：

(1)游戏热身；(2)肢体活动热身；(3)音乐热身。

2. 团体转换阶段常用的设计形式有：

(1)小品表演；(2)录像或电影剪辑等媒体应用；(3)游戏情境。

3. 团体工作阶段常用的设计形式有：

(1)团体讨论(六六讨论法,配对讨论法,鱼缸讨论法,代议法,班级论坛,综合法);(2)创意思考(脑力激荡法,六 W 法,分合法);(3)联想活动(自由联想,故事接龙,语句完成);(4)辩论活动(舌战群雄式辩论,分组对抗式辩论,同题分组小辩论);(5)机智问答;(6)角色扮演(独角戏,人生 AB 剧,多种角色扮演);(7)身体活动(增进团体凝聚力的身体活动,促进人际沟通的身体活动);(8)回馈活动;(9)比拟活动(自我比拟,为团体命名,事件比拟);(10)纸笔练习(促进人际互动和家庭关系探索的纸笔练习,催化学生自我探索的纸笔练习,促进团体信任感、凝聚力和合作态度的纸笔练习,澄清价值观的纸笔练习)。

4. 团体结束阶段常用的设计形式有：

(1)团康类活动；(2)音乐类活动。

心理辅导活动课 6 条操作原则是什么？

- | | |
|----------|----------|
| 1. 动感第一； | 2. 情境体验； |
| 3. 多元互动； | 4. 现场生成； |
| 5. 主体抉择； | 6. 和谐有序。 |

心理辅导活动课的 8 条操作要领是什么？

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1. 重感受,不重认知; | 2. 重引导,不重教导; |
| 3. 重目标,不重手段; | 4. 重口头交流,不重书面活动; |
| 5. 重真话,不重有无错话; | 6. 重氛围,不重理性探讨的完美; |
| 7. 重应变,不重原定设计; | 8. 重自我升华,不重教师概括总结。 |

心理辅导活动课的 10 项操作技巧是什么？

- | | |
|----------|-------------|
| 1. 专注技术; | 2. 倾听技术; |
| 3. 重述技术; | 4. 具体化技术; |
| 5. 引导技术; | 6. 同感技术; |
| 7. 支持技术; | 8. 面质技术; |
| 9. 保护技术; | 10. 自我开放技术。 |

心理辅导活动课教师的 10 条操作须知是什么？

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 营造氛围; | 2. 构建关系; |
| 3. 认真倾听; | 4. 注重互动; |
| 5. 适时引导; | 6. 聚焦中心; |
| 7. 及时调停; | 8. 临场应变; |
| 9. 自我发展; | 10. 包容歧见。 |

心理辅导活动课评课指南

5 条评课标准:1. 辅导理念基本正确;2. 活动设计思路清晰;3. 活动过程氛围和谐;4. 辅导技巧运用得当;5. 辅导效果比较明显。

4 条评课方法:1. 不论成败,只讲得失;2. 抓大放小,突出重点;3. 多元互动,集思广益;4. 注重过程,再观后效。

序

朱永祥

浙江省学校心理健康教育在近几年取得了很大进展：省、市、县（区）、校四级心理健康教育管理与咨询机构逐步建立；持有省级心理健康教育上岗证书的近万名教师在各级各类学校从事着专职或兼职心理健康教育工作；越来越多的学生摆脱传统观念的束缚而愿意主动走进学校心理咨询室接受教师的专门心理辅导；更重要的是，许多校长和教师已经意识到学生心理健康教育的重要性和必要性。在工作实践和大量调研的基础上，省中小学心理健康教育指导中心逐渐形成了今后的工作思路：在继续做好学生心理咨询和疏导工作的同时，突出学生心理问题的早期预防、早期发现和早期干预。

美国心理学家坎普伦将心理危机预防分为三个层次：一级预防是尽可能控制直至消除导致人产生心理问题和心理疾病的各种不健康社会环境因素，让学生生活在较为和谐的家庭、社会和学校环境中；二级预防是注重早期发现和早期诊断，在学生心理问题和心理困惑还没有加重之前及时予以干预，防止衍变成严重的心理疾病；三级预防是对已经患有心理疾病的学生及时进行心理咨询和辅导，防止极端事件的发生。目前我省的学校心理健康教育工作基本沿着这个思路进行设计，但重点还在后两者，对于根源性预防则关注较少。学生产生各种心理问题，都可以从学校、家庭和社会生活中追溯根源。学校和家长过分强调考试分数和升学率，采用频繁的考试、分数排名、提倡竞争、额外补课、超负荷练习、题海战术等做法，必定会加重学生的学业负担和心理压力，恶化学生的人际关系，严重的还会产生学生厌学、上学恐惧乃至逃学的现象。而家庭矛盾和家长不恰当的教育方式，也会对孩子的心理健康产生负面影响。因此根源性预防应成为学校心理健康教育的一个重要内容。

既然学校教育教学和管理工作中许多不科学、不明智的做法可能会引发学生的心理问题，校长和广大教师就有必要反思自己在日常工作中有哪些行为、做法、



措施和态度在有意无意地伤害学生的心灵,引发他们的不满和焦虑,也有必要学习和掌握基本的师生沟通交往原则、技巧和 Related 学生问题的科学处理方式方法。有鉴于此,我们组织有关专家和一线教师编写了这套《中小学心理健康教育教师专业培训系列用书》,既可用于学校心理健康专职和兼职教师的专业培训,也可作为校长和其他学科教师了解心理健康教育常识的阅读材料。希望该套丛书能对推动学校心理健康教育工作,促进学生身心和谐发展有所裨益。

作者系浙江省教育科学研究所副院长、
浙江省中小学心理健康教育指导中心办公室主任

前言

我从事学校心理健康教育完全是“半路出家”。

1993年8月,为了“叶落归根”,我以一个前“知青”的身份,从黑龙江调回南方时,已经是“知天命”之年了。在此之前,我在山西建设兵团、内蒙建设兵团、黑龙江建设兵团“屯垦戍边”,整整奋斗了28年,我人生中最美好的岁月永远地留在了大漠、荒滩和白雪皑皑的黑土地上。除了“文革”中老实实在地在农田和水利工地上“摔打”了6年之外,我还做过10多年的中学教师和10多年的教育行政干部。而当我踏上故乡的土地时,过去的一切已经“归零”,我必定要从新的“起点”开始。于是,一个问题油然而浮上脑海:今后的10年,路该怎么走?

其实,我们这一代人早已习惯了“服从组织安排”,许多事情不用你去多想,因为想了也不一定管用。所以后来我就二话不说,去了杭州西南一个过去从未到过的卫星城,在市教研室里搞教育课题研究;后来又因为“文史不分家”的理念,毫无精神准备地做起了高中历史、初中社会两门学科的教研员,并且还要担起分管全市中学教研工作的重任。

事情如果到此为止,那我这一生也许就同心理健康教育“失之交臂”了。

但也是“无巧不成书”,到任后两个月,有一位青年校长来找我,希望我帮他们这所中学选择一个教育科研的课题方向。经过几个月的实地调研、查找资料、深入思考、拟订方案、座谈论证,某种信念似乎在自己心中逐渐形成并清晰起来。到次年4月,一个在当时具有前沿性的课题——《初中生心理辅导目标体系的研究与实践》,正式在省市两级立项了,而这个课题的实施形式就是班级心理辅导活动课。

那时候真的没有什么“慧眼”,根本没有想到后来教育部会做出全局性的决策,也根本没有想到心理健康教育的区域性推进。我只是怀抱一种信念:学生中出现的各种问题,主要的不是思想问题、品德问题、法制意识问题,而是心理上的问题;真正的教育应该从“心”抓起,从学生心理成长的规律抓起,从“预防”和“发展”



抓起。这就是我那个时候对课题组和老师们讲得最多的话。

具有这样一种信念,我要衷心感谢台湾师范大学的吴武典教授。为了帮助那位青年校长寻找课题研究方向,1993年底,我写信托自己的叔叔从台湾帮我购买一些学校心理辅导方面的书,这在当时是一件很麻烦的事情。这批书辗转数地,历时两个月左右才到了我的手里,其中就有吴武典教授刚刚出版的《班级辅导活动设计指引》以及他的《学校辅导工作》、《青少年问题与对策》等著作。我那时真有一种如获至宝的感觉,用“狂喜”二字来形容也不为过。就是这些理论的明珠瑰宝,在20世纪九十年代初期大陆心理辅导著作极为稀缺的环境下,照耀并引领我一步一步地走进学校心理辅导这座辉煌殿堂的大门。后来的几年中,我费尽心机地去搜集吴武典教授的各种学术成果,成了他的未曾相识的忠实的学术“追星族”。而吴武典老师对我也是关爱有加。2002年7月,当他在网络上搜索到我主办的“心海扬帆”网站之后,特地发来电子邮件对我的工作和“心海扬帆”网站热情垂勉奖挹,使我倍受感动与鼓舞,而当时的“心海扬帆”还只是一个“襁褓中的婴儿”,其内容主要是班级心理辅导活动课的设计。后来他又多次来信关注与扶持“心海扬帆”的成长,并亲自给我邮寄各种书籍。直至2006年,我才有幸在北京两次见到了这位台湾学校心理辅导界的泰斗,并当面聆听他的教诲,敬仰之情无以言表。吴老师回到台湾后,又专门给我寄赠了他的代表作《散播爱的种子》。可以说,正是吴老师的学术思想和人格魅力,14年来深刻地影响了我的研究方向和自我成长。

具有这样一种信念,我还要衷心感谢北京师范大学的林崇德教授。1999年我在攻读北师大“发展心理与教育”方向的硕士研究生课程期间,林崇德教授亲自为我们讲授《发展心理学》这一门课程,使我有幸领略了我们大陆心理学界大师级人物的学术风采,他的学术思想为我研究心理辅导活动课的规律奠定了重要的理论根基。尤其是林崇德老师关于“心理健康教育主要应该从正面来论述,……发展性指标是分析中小学生心理健康的根本性指标,中小学心理健康教育的重点应放在学生心理素质的发展上”的独到见解,指引我始终坚定地将发展性和预防性的心理辅导活动课的研究作为自己的主攻方向。

回顾这14年的路程,走得艰难而曲折。前7年,我完全是以一个“志愿者”的身份在从事这项工作。我不能耽误我的“正业”,也没有一个明确的专业身份,只好利用双休日和节假日来编写教案,并对开课教师进行指导。头3年实验,共开出了48节心理辅导活动课,所有的教案都是这样用业余时间写出来的。到教育部教基

字(1999)13号文件下达后,在市教育行政部门的大力支持和北京师范大学发展心理研究所的指导下,我致力于以心理辅导活动课为切入点、“区域性推进心理健康教育”的实践探索,主持编写了从小学到高中12个学年的422篇心理辅导活动设计,举办和指导了90多次公开课研讨活动,深入第一线听课1000余节,并且亲自“下水”参与了试教实践和“送教下乡”活动。特别是在退休之后,我有了更多的时间和机会参加全国各地心理辅导活动课的听课、评课、研讨和培训活动,使我接触到了全国各地的开课模式和实践经验,大大开阔了自己的视野。

在这样一个“东风随春归,发我枝上花”的“地域气候”里,我执著地探寻着心理辅导活动课的客观规律,一些个性化的理性思维也在这一过程中逐渐形成。而其中最具代表性、直至现在仍在广泛流传或被转载引用的理性思维,就是我在1999年10月提出的心理辅导活动课的8条操作要领,即“八重”“八不重”(“重感受,不重认知;重引导,不重教导;重目标,不重手段;重口头交流,不重书面活动;重真话,不重有无错话;重氛围,不重理性探讨的完美;重应变,不重原定设计;重自我升华,不重教师概括总结”)。从2001年起,我又在《人民教育》、《大众心理学》、《中小学心理健康教育》、《思想·理论·教育》等杂志上发表了一系列探究心理辅导活动课操作规律的论文,内容涵盖:心理辅导活动课的“课程论依据”、心理辅导活动课的“发展心理学依据”、心理辅导活动课的“六个特点”、心理辅导活动课的“目标设计要求”、心理辅导活动课的“活动设计要求”、心理辅导活动课的“四大发展进程”、心理辅导活动课的“八条操作要领”、心理辅导活动课的“十项操作技术”、心理辅导活动课的“六条评价标准”、实施心理辅导活动课过程中常见的“四种倾向”和“四个误区”,等等。正是这14年积累起来的研究成果,构成了这本书的基本理论架构。我相信,读者们不难发现,这些基本的理论架构都是来源于实践的真切感悟和内心体验,带有较浓的现场感和较强的操作性,而绝非人云亦云或者是海外辅导理论的翻版。因为我的初衷本来就是:希望这本书能具有鲜明的本土特色,希望这本书能表现独特的个人风格。至于是否做到了这两点,那只好留待读者们去评判了。

这本书虽说是我对自己14年来致力于心理辅导活动课实践与研究的一个比较系统的回顾总结,但同时它也是浙江省内乃至全国各地数以千百计与我合作的第一线辅导教师努力探索、付出心血的智慧结晶。因此,在书稿付梓之时,我的内心充满了对他们的感激。



我衷心感谢我最早的合作伙伴任张才校长和缪群老师。任张才校长尽管校务繁忙,无暇顾及具体的业务研究,但他却以自己对心理健康教育的独到见识为我们提供了最可靠的研究基地和“大后方”;而缪群老师则是我的“开门弟子”,她的踏实、勤奋、执著和奉献精神,使我毫不犹豫地各种重要的担子托付给她。

我衷心感谢我的老领导李亚元、唐永祥、蒋建民、何勇、童锦彬、郭一莲、温特雷、夏承洪、余龙生、陈竹根、凌国柱等同志,没有他们的远见卓识和运筹帷幄,没有他们对我的高度信任和放手使用,心理辅导活动课的研究和实施就会阻力重重。能够遇见这样好的领导,是我后半生的一大幸事。

我衷心感谢原浙江省教委副主任丁可也先生、浙江省教育厅副厅长张绪培先生、浙江省教科院院长方展画教授、副院长朱永祥教授以及王健敏博士、庞红卫博士、周红五副研究员,衷心感谢杭州市教科所施光明所长、陈凤鸣书记以及黄淑真老师、孙义农老师、姚立新老师,衷心感谢上海市教育科学研究院的吴增强教授,衷心感谢北京师范大学、浙江大学、浙江师范大学等众多的专家学者,14年来,是他们的教育、指导、引领、鞭策,推动我不断进步和成长。

我还要衷心感谢“心海扬帆”中小学心理辅导论坛(www.xhyf.net)的几十位版主和全国各地数以万计的网友们,没有他们积极参与论坛“团体辅导”栏目中有关心理辅导活动课的讨论,没有他们反映的来自第一线的实践信息和困惑问题,没有他们发表的众多独到的见解,就不会触动我的灵感,引发我深入的思考,也就不会使拙作具有更浓郁的时代气息。

最后,我要衷心感谢我的家人:感谢我亲爱的夫人成月英女士,是她数十年来最为深情的理解、支持、关爱和督促,使我能心无旁骛地献身于我所执著的事业;感谢我的儿子钟崑博士,是他的创意、远见、辛勤付出和始终如一的技术支持,使“心海扬帆”网站6年来从无到有、从小到大,从而为探讨心理辅导活动课的发展规律提供了强大的网络平台;感谢我的儿媳黄先碧博士,是她多年来不辞辛苦地从海外帮我搜集了众多宝贵的资料,给我热情的鼓励,并为本书完成了相关英文资料的译校工作。没有他们的支持,我这本书稿的完成也是不可想象的。

钟志农

2007年5月

目 录

序	(001)
前 言	(001)
理 论 篇	
第一章 心理辅导活动课概述	(003)
第一节 心理辅导活动课的相关概念	(003)
一、心理健康教育	(003)
二、心理辅导	(004)
三、团体辅导	(006)
四、心理辅导活动课	(008)
第二节 心理辅导活动课的基本性质	(012)
一、心理辅导活动课是一种“活动课程”	(013)
二、心理辅导活动课是一种“发展性团体辅导”	(013)
第三节 心理辅导活动课的“四个区别”	(016)
一、心理辅导活动课与思想品德课的区别	(016)
二、心理辅导活动课与主题班会课的区别	(017)
三、心理辅导活动课与媒体谈话节目的区别	(019)
四、心理辅导活动课与小组团体辅导的区别	(020)
第四节 心理辅导活动课是独特的心育载体	(022)
一、满足全体学生共同的心理发展需要	(022)
二、为学生个性的发展创设了团体氛围	(023)
三、为实现学校心育目标提供课程保证	(024)
本章小结	(025)
问题讨论	(026)

第二章 心理辅导活动课的理论分析	(027)
第一节 心理辅导活动课的团体动力学分析	(027)
一、团体的特征	(027)
二、团体的功能	(028)
三、团体的动力	(030)
四、团体与个体行为的关系	(031)
第二节 心理辅导活动课的发展心理学分析	(033)
一、埃里克森的“心理社会期”理论简述	(033)
二、小学阶段学生发展的重要主题	(035)
三、中学阶段学生发展的重要主题	(037)
四、埃氏人格发展理论对心理辅导活动课的启示	(041)
第三节 心理辅导活动课的教育社会心理学分析 ...	(042)
一、师生关系对学生个体成长的影响	(043)
二、朋辈互助对学生个体成长的影响	(045)
三、班级气氛对学生个体成长的影响	(047)
第四节 心理辅导活动课的课程论分析	(050)
一、心理辅导活动课的课程取向	(050)
二、心理辅导活动课的课程特点	(052)
三、心理辅导活动课的课程内容	(055)
四、心理辅导活动课课程设计示例	(056)
本章小结	(059)
问题讨论	(060)

设计篇

第三章 心理辅导活动课的设计流程	(063)
第一节 正确表述辅导理念	(064)
一、对辅导主题的理论辨析	(064)
二、对学生年龄特征的把握	(065)

三、对辅导主题针对性的斟酌	(070)
第二节 恰当设定辅导目标	(073)
一、辅导目标必须分层级	(074)
二、辅导目标必须清晰	(079)
三、辅导目标必须集中	(080)
四、辅导目标必须可操作	(082)
五、必须顾及团体共性目标	(082)
第三节 精心设计辅导活动	(084)
一、心理辅导活动课的团体发展进程	(085)
二、团体暖身阶段活动的设计形式	(091)
三、团体转换阶段活动的设计形式	(092)
四、团体工作阶段活动的设计形式	(095)
五、团体结束阶段活动的设计形式	(111)
六、辅导活动设计中可能出现的问题	(112)
第四节 认真理清辅导思路	(114)
一、辅导思路决定辅导活动的成败	(114)
二、辅导思路设计中可能出现的问题	(115)
本章小结	(116)
问题讨论	(117)

第四章 心理辅导活动课的设计素材	(118)
第一节 团体暖身期设计素材示例	(118)
一、动作类热身游戏示例	(118)
二、语言类热身游戏示例	(131)
第二节 团体转换期设计素材示例	(136)
一、案例类活动素材示例	(136)
二、表演类活动素材示例	(139)
三、音像类活动素材示例	(144)
四、游戏类活动素材示例	(148)

第三节 团体工作期活动素材示例	(152)
一、体验类活动素材示例	(152)
二、认知类活动素材示例	(170)
三、行为训练类活动素材示例	(198)
第四节 团体结束期活动素材示例	(207)
一、团康类活动素材示例	(208)
二、音乐类活动素材示例	(211)
本章小结	(213)
问题讨论	(213)
 第五章 心理辅导活动课设计示例	(214)
第一节 小学教案设计:如何应对父母的唠叨	(214)
第二节 初中教案设计:穿越情感的风暴	(233)
第三节 普通高中教案设计:人生长宽高	(244)
第四节 职业高中教案设计:花开应有时	(254)
本章小结	(264)
问题讨论	(265)

操作篇

第六章 心理辅导活动课的操作要点	(269)
第一节 心理辅导活动课的操作原则	(269)
一、动感第一	(269)
二、情境体验	(272)
三、多元互动	(273)
四、现场生成	(276)
五、主体抉择	(280)
六、和谐有序	(282)