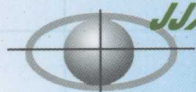


聚焦新课程系列丛书



JJXKCXLCS

王会平 主编

小学心理健康教育 教学设计



XIAOXUE XINLI JIANKANG
JIAOYU JIAOXUE SHEJI

东北师范大学出版社

教育部《基础教育课程改革纲要(试行)》



王会平 主编

小学心理健康教育

教学设计



教育部《基础教育课程改革纲要(试行)》

教育部《基础教育课程改革纲要(试行)》

聚焦新课程系列丛书



JJXKCXLCS

王会平 主编

小学心理健康教育

教学设计



XIAOXUE XINLI JIANKANG
JIAOYU JIAOXUE SHEJI

东北师范大学出版社
长 春

图书在版编目 (CIP) 数据

小学心理健康教育教学设计/王会平主编. —长春:
东北师范大学出版社, 2006.9
ISBN 7 - 5602 - 5581 - 7

I. 小... II. 王... III. 心理卫生—健康教育—课
程设计—小学 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 113702 号

☐责任编辑: 张含莹 ☐封面设计: 李冰彬
☐责任校对: 曲 颖 ☐责任印制: 张文霞

东北师范大学出版社出版发行
长春市人民大街 5268 号 (130024)
销售热线: 0431—5695744 5688470
传真: 0431—5695734

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbbs@mail.jl.cn

东北师范大学出版社激光照排中心制版

吉林农业大学印刷厂印装

长春市新城大街 2888 号 (130118)

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷
幅面尺寸: 148 mm×210 mm 印张: 10.125 字数: 290 千
印数: 0 001 — 3 000 册

定价: 14.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换

前言

随着社会经济的发展和生活节奏的加快,人们的压力越来越大,心理问题作为人们的一种现代病已经越来越突出,而且已经通过多种途径投射到了我们的孩子身上。据有关资料显示,近几年来,具有心理问题或心理障碍的学生人数越来越多。在小学阶段,有心理和行为问题的学生约占13%;在初中阶段,具有明显心理障碍的学生的比例约为15%左右;在高中阶段,这个比例达到19%;而在大学阶段,这个比例增长到25%左右。这在很大程度上是由于应试教育片面强调学生学习知识技能的结果,使学生的心理发展处于失衡状态,甚至导致了一些学生不健全人格的形成。为了扭转学生心理问题增长的趋势,培养学生心理素质和促进学生人格的健全发展,开设专门的心理健康教育课程已显得十分必要,也可以说开设心理健康教育课程乃是当前学校对学生进行心理健康教育的最为有效的形式,也是大幅度提高学生心理素质的主要途径。

众所周知,心理健康教育在我国是被逐渐认识和受到重视的。早在上个世纪,我们国家就已强烈地意识到了应试教育的弊端,在1996年开始大力提倡素质教育,而实施素质教育的前提是必须对每名学生在内能因素进行研究和分析,确认每名学生个性的优劣及发展趋势,提高学生的心理素质。在此基础上,1999年8月教育部又专门颁发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》,这期间,我国的一些中小学校就已经开展了关于心理健康教育的实验研究,很多教育的先行者也敏锐地感觉到,心理健康教育将成为广大中小学不能回避的紧迫任务。2001年教育部开始颁发《基础教育课程改革纲要(试行)》和《全日制义务教育课程标准(实验稿)》,直至2002年

教育部颁发《中小学生心理健康教育指导纲要》等文件后,人们才开始真正意识到,应试教育已经走到了尽头,素质教育的进一步深化和新一轮基础教育课程改革已全面铺开,而作为基础教育的核心问题——如何加强和开展学生心理健康教育已成为广大教育工作者关注的热点问题。人们也深深地感到,当务之急应是构建一套行之有效的中小学心理健康教育课程体系,新一轮基础教育改革为心理健康教育课程建设提供了有利的契机。

毋庸讳言,多年来心理健康教育一直是我国基础教育所忽视的一个薄弱环节,心理健康教育的实践在我国才刚刚开始,中小学心理健康教育的课程开发还是一个新生事物。尤其是在吉林省,目前在开展中小学心理健康教育工作方面还存在一些不容忽视的问题,主要表现为以下几点:

第一,心理健康教育发展的不平衡性,导致城乡差距、地区差距、校际差距比较明显。我们调查发现,心理健康教育课程的开设情况是城市学校好于农村学校,经济发达地区好于欠发达地区,校长重视的学校好于校长不重视的学校。与此相应,学校心理健康课堂教学也呈现出好、中、差三种不同的发展水平和档次。

第二,心理健康教师队伍的专业化水平偏低,教师素质参差不齐,课堂教学总体质量不高。比如虽然有些学校配备了一两名专职心理健康教育教师,但由于他们把大量的时间都用于从事心理咨询(辅导)工作,苦于没有更多的精力对心理健康教育课程进行专门的设计。更多的学校则没有专职心理教师,多数都是由班主任、辅导员、校医等兼职,难免在教学内容、教学方法等方面存在着不严谨、不规范和随意性的一些问题,致使一些学校的课堂教学处于勉强应付的状态,而且常常陷入以下的误区之中:一是将心理健康教育课程等同心理卫生课程,侧重于有关心理困扰或心理障碍的防治,忽视了对受教育者的心理潜能的开发和心理素质的优化;二是将心理健康教育课等同于或混淆于思想品德课,把许多思想品德课的相关内容放在心理健康教育课程的内容之中,忽视了心理健康教育课程自身的特殊目

标。更为严重的是,还有一些学校尚未给心理健康教育以应有的地位,只开设几节选修课或者随便开个讲座或专题敷衍了事,使心理健康教育课堂教学流于形式,甚至是处于可有可无的状态。

第三,心理健康教育教学设计缺乏科学性、系统性。心理健康教育课程是学校心理健康教育的基本途径,科学的课程设计是保证心理健康教育课程取得实效的前提。虽然一些名优学校已坚持多年开设专门的心理健康教育课程,课堂教学也呈现出常规性、示范性的良好局面,但是这些学校的优秀教学设计课例还仅仅局限于本校,处于孤立封闭和摸索实验的阶段。由于没有在更大范围内进行有效的推广和交流,不仅阻碍了心理健康教育教学设计资源共享的实现,同时这种个别成功的经验又因缺乏理论的提升和实践的锤炼过程而处于零散和不成形的状态,没有形成较为系统、完整和科学的设计模式。也就是说,从总体上看,我省心理健康教育工作中还存在着大量随意、盲目和各行其是的混乱现象,尤其表现在忽视课程设计或课程设计不科学、不系统等方面,这将直接影响心理健康教育课程的实效性。

这也说明,在实施课程改革的新背景下,对于心理健康教育课程应该遵循怎样的教学目标和教学设计原则,如何设计心理健康教育课程以获得良好的教育效果,怎样实施才能使心理健康教育课程走上科学与成熟的发展道路等问题,确有进行深入细致的研讨的必要。而我们编写这套书的目的和意义就是希望通过本书来全面地介绍新课程改革以来,我省中小学心理健康教育在教学理论和实践方面取得的最新成果,为正在从事或有志于从事心理健康教育的教师提供一本实用性强的教学参考用书,这样既能丰富、深化对心理健康教育教学设计的理论研究,又能给予心理健康教育实践者以积极而有效的指导与建议,从而全面提高心理健康教育课的质量,更加积极有效地推动我省心理健康教育活动的大力开展。

全书共分上、下两篇。上篇为理论篇,由吉林省教育学院王会平执笔,主要从理论上较为系统地阐述和介绍了心理健康教育的课程定位(课程性质、特点、类型),心理健康教育教学设计的必要性,心

理健康教育的教学目标、教学内容、教学方法、教学评价及其创新设计应遵循的原则，这些都是中小学心理健康教师备课、讲课所急需的最基础性的理论知识，对于提高中小学教师的教学能力将产生积极的影响。下篇是实践篇，主要展示了我省中小学心理健康教育优秀教学设计案例，提供设计案例的作者都是从事心理健康教育教学第一线的教师，他们在各市（州）教育学院教研员的指导下，对心理健康教育的课堂教学作了精心的设计，并多次在课堂上进行观摩演练。可以说，这些被选上的优秀教学设计展示了我省实施新课改以来在心理健康教育方面取得的一些成果，这些设计既有模式上的探索又有观念上的创新，是心理健康教育新课程、新理念、新方法的一个尝试和创造的过程，虽然不是尽善尽美的，但它必将对广大的专兼职心理教师提供可操作性的实践指导和教学帮助。

本书在编写过程中，力图体现理论针对性和实践操作性两个特点，但由于时间仓促和我们理论水平有限，所以难免有这样或那样的理论偏颇和不足之处，在此敬请各位读者指正。

编者

2006年7月于长春

目 录

理论篇	1
一、心理健康教育的课程定位	1
二、心理健康教育教学设计的必要性	6
三、分析和研究学生是进行心理健康教育教学设计 的前提	8
四、小学心理健康教育目标及其创新设计原则	10
五、小学心理健康教育的主要内容及其创新设计原则	14
六、心理健康教育教学方法与创新设计原则	18
七、心理健康教育的教学评价及其创新设计原则	21
实践篇	24
多彩的情绪	24
喜怒哀乐大聚会	29
走进心灵殿堂,享受生命阳光	36
阳光总在风雨后	42
拥抱快乐	50
分享快乐	58
寻找快乐	63
快乐的体验与寻找	68
烦恼来了怎么办	77
化解心中的委屈	82
当你被冷落时	87

当被别人误解时	93
不要为打翻的牛奶而哭泣	100
摆脱消沉的困扰	104
调节愤怒	108
愤怒的危害	114
挑战挫折	121
与音乐对话	127
当日事当日毕	133
学会观察	139
让我们拥有一双慧眼——学会观察	145
记忆小窍门	150
奇妙的想象力	156
答案不止一个	161
学会创造	166
寸草报得三春晖	171
心怀感恩,幸福一生	177
细絮之语也是情	183
学会与父母沟通	187
好朋友手拉手	193
好朋友,好相处	199
做同学的好朋友	204
朋友	209
怎样与同学交往	213
文明交往伙伴多	220
学会合作	225
说声“对不起”	231
为他人着想	237
合作——你行、我行、大家行	241
竞争与合作	247

团结合作才能成功·····	253
手指的力量·····	259
寸有所长·····	263
我是最棒的·····	269
我能行·····	275
做积极暗示的主人·····	280
学会说“不”·····	285
克服考试期间的紧张情绪·····	290
男孩,女孩·····	294
和安全交朋友·····	299

附 录

心理健康教育指导纲要·····	305
-----------------	-----

理 论 篇

一、心理健康教育的课程定位

2002年,教育部颁发了《中小学生心理健康教育指导纲要》(以下简称《指导纲要》),要求全国中小学大力开展心理健康教育活动,并设置相关课程。许多学校都按照《指导纲要》的指导精神,相继开设了心理健康选修课、活动课或专题讲座等。但是在具体的教学实践中,人们感到困惑和矛盾的是:在中小学开展心理健康教育课程不仅必要而且很重要,但是国家并没有将心理健康教育课程纳入学校的正式课程体系之中,成为学校课程体系的有机组成部分,而如果仅仅将其归结为地方课程或是校本课程,又担心学校的重视力度不够。也就是说,在大力发展素质教育和实施新课标的背景下,我们应如何对心理健康教育作准确的课程定位?可以说这既是一个极为重要的问题,又是一个非常棘手的问题。笔者认为,对这一问题的回答,必须从心理健康教育课程的性质、特点和类型等三个方面来作深入的分析。

1. 心理健康教育的课程性质

众所周知,心理健康教育与素质教育联系得最为紧密。《指导纲要》也曾明确指出:“良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。因此,在中小学开展心理健康教育,是学生健康成长的需要,是推进素质教育的必然要求。培养小学生良好的心理素质,促进他们身心全面和谐发展。”可以说,按照素质教育所应涵盖的内容,心理健康教育应纳入到正式的课程体系中。因为根据人们对素质的认识,人的素质一般可以分为身体素质、文化素质、道德素质、心理素质、实践素质,其他素质在现行课程体系中均有体现,惟独缺少专门培养学生心理素质的课程。如果站在课程性质的角度来分析,唯一的

原因可以归结为：目前心理健康教育对于中小学来说，还是一门新兴的学科，作为一门正规的课程还不成熟也不成形。当然这不等于是就否认了心理健康教育的重要性，而且站在相反的视角，可能预示着心理健康将是一门更具有广阔的发展空间和发展前景的课程。

原因就在于，心理健康教育作为素质教育的有机组成部分，它最能体现素质教育本身的内涵。可以说，一个人的心理素质是其他各种素质的载体和基础，也是一个人获得全面发展与提高的前提性条件。从这个意义上说，心理健康教育不仅能够系统地培养学生良好的心理素质，而且是构筑学生其他素质的桥梁和纽带，心理健康教育的主要任务就是全面推进素质教育。所以，从课程性质来分析，我们可以得出一个结论：心理健康教育应成为素质教育的核心课程，虽然没有纳入正式的课程体系中，但应是比正式课程还重要的课程。

2. 心理健康教育课程的特点

心理健康教育课程是着眼于受教育者心理健康水平的提高、心理素质的优化和心理潜能的开发，是以心理知识传授、心理品质培养和心理问题辅导为内容的一门课程。它是以类似于课堂教学的形式来进行的，带有学科课程的痕迹，但决非传统意义上的学科课程，知识的传授不是心理健康教育的根本目的，心理健康教育更注重的是教学过程学生的活动和情感的体验。概括地讲，心理健康教育与其他学科相区别主要表现它有以下两个特点：

(1) 活动为主的特点

心理健康教育的主要形式——课堂教学不是传统意义上的上课，它是在教师指导下让学生更多地在活动中受教育，表现为教师根据心理健康知识组织学生开展相应活动，使学生在活动中受训练，在活动中获得成长体验，培养心理素质。这种活动是有目的的、有计划的、有组织的系统活动。也就是说，教师应将心理健康教育的意义蕴涵于游戏或其他饶有趣味的活动之中，在师生之间、学生之间的互动互助中促进学生对心理现象、心理品质、心理调控等方面的认知。如教师可根据不同的教学主题和教学内容设计让学生参与讲故事、谈感受、

演小品、做游戏、做实验、小组讨论、回答问题、放松训练、心理测试等各种活动。也就是说,活动是心理健康教育所必需的,心理健康教育课要始终以学生的活动贯穿其中,心理健康教育课程的实效性就表现在教师能否设计一定的活动情景来强化学生的相应心理品质与行为习惯。

(2) 情感体验的特点

心理健康教育课不是通过单纯的说教就能实现的,应该说,心理健康教育课程的特色就在于“情育”,它通过情感体验、情感调节来完成对学生积极健康情感的培育。心理健康教育课不仅是学生人格教育的主战场,更是师生生命发展、情谊交流的主阵地,因为心理健康教育特别需要情感这一纽带,它在心理教育中起着催化的作用,能促使师生情感融洽,心理相容。也可以说,情感体验乃是学校心理健康教育课程的主要活动目标,在心理健康教育的课程设计中,情感的唤起是初始,情感的体验是过程,情感的升华是目的,只有将情感贯穿始终,才能真正收到实效。所以心理健康教育课程应通过创设情境、进行相关活动,使学生在情感体验、主动反思中去形成课程目标中需要学生具有的心理品质和行为习惯。

心理健康教育课程以上的这两个特点,决定了心理健康教育课比其他学科课程更自然更容易地贯彻新课程的教学理念,即新课程理念特别强调任何一门课程都应当把情感、态度和价值观的培养放在首位,其次是能力和技能培养,最后才是知识的传授,从这个意义上说,心理健康教育课是实施新课程理念的先行者。

3. 心理健康的几种课程类型

心理健康教育应采取什么样的课程类型进行课堂教学。《指导纲要》要求中小学要开设心理健康选修课、活动课或专题讲座。而在具体的教学实践中,以下几种类型比较常见:

(1) 活动课类型

这种课程类型特别强调活动、实践、心理训练和拓展训练作为课程的支撑,认为学生心理的发展需要在活动中体现,在活动中成熟。

完全把心理健康教育课理解成为一个动态过程,觉得只有有效的活动才能保证学生心理素质的提高。在这一点上,国内很多学者都认为:心理教育活动课就是学校有目的、有计划、有组织地通过多种形式的活动来训练学生的心理素质,发展学生的心理品质,培养学生健康人格的一种课程,是以学生主体性、实践性、发展性、创造性为特征的。一般来讲,活动课的优点是课堂气氛活跃,学生参与性强;缺点是容易导致活动目标过多,为活动而活动,随意性强,缺乏系统性。

(2) 综合课类型

综合类型的心理健康教育课程在实践中比较常见,这种课型既不同于单纯的认知课,又有别于典型的活动课,它有其自身的特点:它是以中小学生心理素质发展提高为目的的综合活动课程,其主要特征是把心理素质或心理品质所包含的内容作为构建课程的主线,强调知识的系统性、完整性,使学生形成一定的自我心理认知和自我心理教育能力;同时也非常注重突出课堂教学的活动性特征,充分调动和发挥学生的活动参与性和情感体验性。而且这种课型一般都选取固定的心理健康教育教材,在相应的地点(主要是班级教室)和时间(两周一次或一周一次),按部就班地按照年级和班级次序进行集中授课。这种课型的优点是规律性较强,能够保证心理健康教育的全面性、系统性、长期性,而且已逐渐成为学校开展心理素质教育工作的主要载体,具有使心理健康教育课程向着专门化方向发展的趋势;缺点是不适合解决学生的个性心理问题,而且把握不好,容易更多地向学生讲授心理学的概念和知识,把心理健康教育课程等同于与语文、思想品德课相类似的学科课。

(3) 专题辅导课类型

心理健康教育专题辅导课是指教师根据某一阶段学生的身心发展特点,针对学生出现的某些身心问题,为促进学生心理素质水平的发展而设计和组织的具有专题性质的讲座。这种课程模式把心理问题作为课程的切入点,即教师根据学生中常见的心理问题或学生普遍关心的问题,比如考试焦虑、人际交往、情绪控制、青春期等学生较为关

注或较易出现偏差的这样一些问题作为专题,选取较短的时间对人数众多的学生进行心理辅导,这种课型的优点是针对性强,见效快,缺点是缺乏系统性,时间短暂难以达到心理健康教育的最终目标。

(4) 学科渗透课类型

实际上,渗透性的心理健康教育的含义十分广泛,应包括学科渗透、班主任工作渗透、团队活动渗透等。而我们所指的学科渗透心理健康教育课型,主要是指在一些学科的课堂教学中实施心理健康教育,其理论依据是现代的学科教学目标已不仅仅局限于知识技能的传授和学习上,还应该促进学生的发展(包括心理的健康发展)。一般来讲,在现有的教育实践中,心理健康教育多是和语文、思想品德、音乐、体育、生物、信息技术、综合实践等学科课程进行渗透与整合。这种课型的优点是能够充分利用学科教育教学的一切时间和空间,能不断地扩大心理健康教育的深度和广度,使学生心理品质得到全面提高;缺点是这种课型对学科教师的心理健康教育意识和能力提出了较高的要求,开展起来较为不易,尤其是在应试教育的环境下,这种课型将难以保证完成心理健康教育的重任,目前基本上处于实验阶段,尚未得到较大范围的推广。

正因为心理健康教育课堂教学具有形式多样化的特点,所以这门学科与其他学科单一的课堂教学模式具有显著的差别,这同样也可能是其难以纳入正式课程的一个非常重要的理由。所以笔者认为,不宜过分夸大心理健康教育课程类型多样化的特点,心理健康教育课程应以综合的课程类型为主,其他课程类型为辅,这样会更有利于心理健康教育课程向专业化和正规化的方向发展。

总之,通过对心理健康教育的课程性质、特点、类型三个方面的细致分析,我们发现,将心理健康教育课程化并加强课程教学设计的研究,将是基础教育课程改革继续关注的一个重要问题。当然,心理健康教育的课程建设任重道远,心理健康教育课程的规范化还需要一个长久的发展时期。

二、心理健康教育教学设计的必要性

1. 心理健康教学设计的含义

从最通俗的意义上讲,教学设计是指在教学实施前有计划的教学准备和教学安排。可以说,教学设计是指教师在进行课堂教学活动之前,根据学生的身心发展特点和需要情况,结合课程的性质和目标要求,综合运用各种教学方法,对参与教育活动的诸多要素进行分析和策划的过程。与此相联,心理健康教育课程教学设计就是根据教学对象、教学内容和教学目标的要求,确定合适的教学起点和终点,对教学要素实施有序、优化的安排,进行综合的整体构思、设计,形成教学方案的过程,使学生在教学活动中获得尽可能大的发展,从而提高课堂教学的质量。具体分析,我们会发现心理健康教育设计应包含五个最基本的环节:对心理健康教育对象的考察与了解、心理健康教育目标的制定、心理健康教育内容的选择与组织、心理健康教育方法和手段的选择与运用、心理健康教育评价五个环节组成。也就是说,一个完整的心理健康教育设计的过程就是在这五个基本环节的构架上建立的,这五个环节应相互联系,相互制约。教师只有综合考虑以上几个环节,才能设计出优秀的心理健康教育课程教学方案,获得理想的教学效果。

2. 加强心理健康教育教学设计的必要性

可以说,开展心理健康教育课教学设计研究,既有理论研究的必要。也是教学实践的需要。它必将更积极有效地推动心理健康教育活动的开展。

首先,加强教学设计能够促进心理健康教育课程向系统化和有序化的方向发展。心理健康教育课作为一种全新的课程,也是一门正在走向成熟的课程,它与传统的课程有着截然不同的特点,它是以类似