



Guidance to Positive Psychological Counseling
in Elementary and Secondary School

中小学 积极心理辅导活动课程 操作实务

高永金 张 瑜◎主编



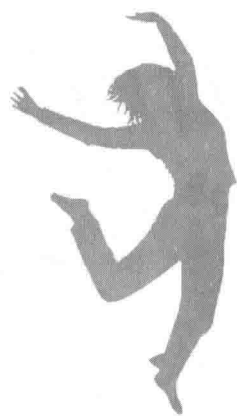
科学出版社



Guidance to Positive Psychological Counseling
in Elementary and Secondary School

中小学 积极心理辅导活动课程 操作实务

高永金 张 瑜◎主编



科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书根据中小学积极心理辅导活动课程设计的性质,分为设计指导篇和实践操作篇,以实践操作为主,理论指导为辅。根据积极心理学研究最新成果,实践操作篇的活动设计分为智慧篇、勇气篇、仁爱篇、正义篇、节制篇和卓越篇。本书中所有活动均按统一模式设计,包括设计理念、三维目标、教学重点及难点、教学方法、适用年级、教学时间、课前准备、教学过程、心电感应、课后拾遗、教学设计反思。

本书突出可操作性,方便广大中小学教师阅读、参考。

图书在版编目(CIP)数据

中小学积极心理辅导活动课程操作实务/高永金,张瑜主编.
—北京:科学出版社,2016.4
ISBN 978-7-03-047992-1

I. ①中… II. ①高… ②张… III. ①心理辅导—教学研究—
中小学 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第065801号

责任编辑:朱丽娜 王珂/责任校对:李影

责任印制:张倩/封面设计:楠竹文化

编辑部电话:010-64033934

E-mail: fuyan@mail.sciencep.com

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

文林印务有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2016年4月第 一 版 开本:720×1000 1/16

2016年4月第一次印刷 印张:22

字数:400 000

定价:58.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

本书编委会

主 编 高永金 张 瑜

编 委 (以章节为序)

高永金 张 瑜 靳 燕 葛 卉 谭彩云

赵颖慧 陆冬艳 吴进琴 唐兴菊 王柳桃

王菁晶 傅 倩 李水凤 唐雪旭 朱梦玲

侯雯花 韦才俏 秦小清 贾俊强 王云芝

莫林佳 李红云 曾永琼 陈 梅 董华秀

蒋艳云 何 珍 秦丽霞 黄华凤 吕建华

黄新新 谢颖华 孔祥娜 李跃华 蒋 珠

唐明云 计会玲 吴梦楚 彭 雯 黄 剑

杨 惠 邹 慧



世纪之交，美国当代著名心理学家、美国心理学会前主席马丁·塞利格曼等多位世界著名心理学家发起了积极心理学运动。1996年，当塞利格曼以美国心理学史上最高得票数当选为美国心理学会主席，并在1998年正式担任美国心理学会主席之后，便开始利用他的影响到处呼吁开展积极心理学运动，并把创建积极心理学看作自己在美国心理学会主席任期中最重要的使命之一。2000年，塞利格曼与契克岑特米哈伊在《美国心理学家》上发表《积极心理学导论》一文，标志着积极心理学的诞生。

积极心理学运动兴起初期，“积极心理学之父”塞利格曼等积极心理学家在构建积极心理学的理论框架的同时，塞利格曼就与著名积极心理学家彼得森一道，经过三年的研究，建立了支撑积极心理学学科的基本内容即积极心理学到底应致力于培养人类的哪些积极心理品质，相关内容汇集于具有跨文化意义的《积极心理品质和美德：手册与分类》中。这个理论建构也被称为人格优势的价值与实践分类体系（values in action classification of strength, VIA），即VIA体系。VIA体系构建出人类本性中的六大美德，即智慧、勇气、仁爱、正义、节制与卓越，这六大美德分别对应个体人格中的24种优势，即24种积极心理品质，它们分别是好奇心、好学习、创造力、洞察力、开放性思维，勇敢、坚

韧、诚实、生机勃勃，亲近、善良、人际智力，团队精神、公平、领导力，宽恕、虚心、谨慎、自制，审美、感恩、乐观、幽默、信仰。

正是基于这样的研究背景，2011年上半年，桂林市教育科学研究所心理健康教育教研员高永金同志申报了广西教育科学“十二五”规划课题“桂林市中小学班主任实施积极心理健康教育的理论与实践探索”，同年8月，广西教育科学规划领导小组批准该课题立项为重点研究课题（课题编号：2011B0051，批准文号：桂教科学〔2011〕11号）。课题立项后，课题组制定了详细的研究计划，首先是编制出诊断和评价中小学生学习积极心理品质发展水平的量表，其次是开发提升中小学生学习积极心理品质发展水平的训练方案（教学设计），最后是开展提升中小学生学习积极心理品质的实验研究，为中小学教师培养和提升学生的积极心理品质提供理论和实践基础。课题存在真正做到为提升中小学生的积极心理品质服务，进而增强中小学生的主观幸福感。

课题组经过近五年的研究，分别编制出了信、效度较高的小学生积极心理品质量表、初中生积极心理品质量表和高中生积极心理品质量表。这些积极心理品质量表编制成功后，课题组通过调查，了解了中小学生的积极心理品质发展水平，为后续开展提升中小学生学习积极心理品质发展水平提供了基础数据。与课题研究同步进行的另外一项重要工作也取得了丰硕成果：开发中小学生学习积极心理品质的训练方案（即由班主任或心理老师设计提升中小学生学习积极心理品质的教案）。从研究一开始，为了让教学设计更加科学和规范，课题组制作了如何开发积极心理品质训练方案的设计指导，并规定了统一的设计模式要求，即教学设计要尽量包括以下各环节：设计理念、三维目标、教学重点及难点、教学方法、适用年级、教学时间、课前准备、教学过程、心电感应、课后拾遗、教学设计反思。同时要求各位老师设计的主题和内容必须是积极心理品质的六大类24种积极心理品质之一：即六大美德（智慧、勇气、仁爱、正义、节制与卓越）和24种积极心理品质（兴趣好奇、热爱学习、创造才能、思维判断、洞察悟性、勇敢无畏、坚持勤奋、正直诚实、生机活力、爱与被爱、善良慷慨、

社交智慧、公民责任、公正平等、领导才能、宽容宽恕、谦逊谦虚、谨慎审慎、自我控制、美的领悟、感恩感激、希望乐观、幽默风趣、信仰信念)。

此外,为了提高教学设计的质量,我们还分别举办了两届桂林市中小学积极心理健康教育教学设计暨配套课件制作比赛,收到了设计质量较高的近200个中小学积极心理品质训练方案。由于书稿出版的版面限制,本书仅优选收录了42个设计方案,请各位同行批评指正。

近年来,国内外积极心理学研究正如火如荼进行着,本研究仅是一个粗浅的尝试,希望能起到抛砖引玉的作用,并期待更多的积极心理学成果面世。如果本书的出版能广大中小学教师的教学和工作提供方便,能为提升青少年的主观幸福感尽微薄之力,我们将甚感欣慰。

高永金 张瑜

2016年1月



前言

第一篇 设计指导篇

第一章 中小学积极心理辅导活动课程设计	3
第一节 中小学积极心理辅导活动课程概述	4
第二节 中小学积极心理辅导活动课程的基本原则	8
第三节 中小学积极心理辅导活动课程的教学方法	10
第四节 中小学积极心理辅导活动课程的设计与实施	14
第五节 中小学积极心理辅导活动课程的评价	21
第六节 中小学积极心理辅导活动课程的其他相关论述	24

第二篇 实践操作篇

第二章 中小学积极心理辅导活动课程实操：智慧篇	29
设计一 我的职业兴趣 ——高中学生职业生涯规划	30
设计二 掌握阅读的金钥匙	39
设计三 培养创新能力	46
设计四 用创意点亮生活 ——高中学生创新性思维辅导	51

设计五 插上想象的翅膀	57
第三章 中小学积极心理辅导活动课程实操：勇气篇	64
设计一 别对自己说不可以	
——高中学生挫折教育团体心理辅导	65
设计二 阳光总在风雨后	
——考前应对挫折应有的精神	72
设计三 隐形的绳子	
——初中学生突破自我设障辅导	79
设计四 自信长出成功之树	86
设计五 告别小学，走向初中	
——初中一年级新生适应能力	94
设计六 乌云过后，阳光依旧灿烂	
——挫折及其应对技巧	99
设计七 直面挫折	107
设计八 让我们的心灵晒晒太阳	
——小学生培养阳光心态团体辅导	114
第四章 中小学积极心理辅导活动课程实操：仁爱篇	121
设计一 改变你的言语，改变你的世界	
——初中学生积极言语辅导	122
设计二 恋爱，你准备好了吗？	
——为青春负责	129
设计三 请不要在春天采摘秋天的果实	
——初中学生早恋心理辅导	136
设计四 我眼中的“爱”与“性”	
——高中学生“爱”的教育	145
设计五 亲亲宝贝	
——怎样和父母更好地沟通	151
设计六 请让我来帮助你	
——小学生培养乐于助人的精神	159

设计七 学会拒绝	165
设计八 我是爱心小天使 ——小学三年级学生良好心理习惯辅导	171
设计九 同学交往的艺术	184
第五章 中小学积极心理辅导活动课程实操：正义篇	189
设计一 一个也不能少 ——学会与人合作	190
设计二 心中的天平 ——公平正义不可少	195
设计三 我自信，我能行	200
第六章 中小学积极心理辅导活动课程实操：节制篇	208
设计一 解开心中千千结 ——高三冲刺阶段团体心理辅导	209
设计二 悦纳自我	216
设计三 我的注意力我做主 ——初中学生注意力培养辅导	225
设计四 乐观心态，从调控情绪开始 ——初中学生情绪调节辅导	232
设计五 学会调控情绪，放飞好心情 ——初中学生情绪调节辅导	238
第七章 中小学积极心理辅导活动课程实操：卓越篇	245
设计一 幸福来敲门 ——高中学生积极心理健康教育课教学设计	246
设计二 学会感恩	254
设计三 热爱生活，感恩美好	261
设计四 感谢教师，与爱同行	269
设计五 心存希望，成就梦想	277
设计六 笑傲江湖 ——高中学生积极心态辅导	284

设计七 心向未来，路在脚下	294
设计八 培养乐观的生活态度	301
设计九 握住自信	
——让自己成为一道美丽的风景	309
设计十 做个快乐的自己	316
设计十一 相信我自己	
——小学低年级学生积极乐观心态引导	321
设计十二 幽默，你也可以！	
——做一个幽默的人	328
参考文献	334
后记	336

第一篇 设计指导篇

DI YI PIAN

中小学积极心理辅导活动课程操作实务



第一章

中小学积极心理辅导活动课程设计

加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力。

——《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》

全面推进和实施素质教育，是我国教育改革和发展所面临的重大任务。素质教育的重要内容之一就是培养学生良好的心理素质，提高学生的心理健康水平。为了更好地落实教育部《关于加强中小学心理健康教育若干意见》和《中小学心理健康教育指导纲要》的精神，进一步发挥心理健康教育在全面推进素质教育、实现教育现代化进程中的作用，努力提高中小学生的心理素质，中小学心理辅导活动课程是学校开展心理辅导最好的途径和方法之一。

中小学积极心理辅导活动课程正是以培养学生良好的心理素质、发展学生健全的人格、增进学生心理健康水平为目的的教育活动。该课程的实践意义在于：以提高学生心理免疫力和对社会的适应力为出发点，探索健康人格构成的关键品质，以构建出适合国情的中小学生人格培养模式，为培养新世纪的高素质人才打下良好的基础。该课程的应用价值既可体现在理论方面又展现于实践方面。首先该课程进一步丰富和发展积极心理学理论和成功教育的理论。其次，中小学生的综合素养得到全面提高；教师的精神领域发生变化，以学生为本；学生用的合作精神凸显；师生关系更加和谐。再次，探索提高中小学生积极心理辅导的时效性研究，为健全人格的培养提供理念和实践基础，为中小学生的心理保健提供服务。

第一节 中小学积极心理辅导活动课程概述

在中小学开展心理健康教育，是学生身心健康成长的需要，是全面推进素质教育的必然要求。

——教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》^①

我国的中小学积极心理辅导活动课程开始于20世纪90年代初期，教育工作者认识到，学校开展心理辅导不能只关注个别有心理问题的中小學生，更要面向全体中小學生，培养中小學生健康的心理品质。从那时起，很多学校心理辅导工作者开始了对中小学积极心理辅导活动课程的探索与实践，取得了不少实践性和操作性都很强的研究成果。学界逐步对中小学积极心理辅导活动课程有了比较一致的认识，认为中小学积极心理辅导活动课程是学校从中小學生的身心发展特点和需求出发，有目的、有计划地对中小學生心理素质的各个方面进行积极的教育和辅导，促进中小學生有效适应学校和社会生活的综合体验课程。

一、中小学积极心理辅导活动课程的性质

中小学积极心理辅导活动课程是中小学课程体系的重要组成部分，是体现把人格健全发展作为课程建设重要目标的直接途径。中小学积极心理辅导活动课程是一门性质比较特殊的课程。与一般性学科课程相比，它是以培养中小學生心理素质为目的的专门性课程，其课程目标、教学方法、课堂设计和课堂组织、课程评价均不同于传统课程，它是一门更加民主化、个性化、人性化和生活化的课程，也是一门更具专业性、实践性和综合性的课程。就其功能来说，它并不特别重视系统知识的传授，而是强调学生自身的活动与心理体验的获得。因此，中小学积极心理辅导活动课程不是以传授某一种自然科学或社会科学的系统知识为己任，它主要不是解决知与不知的问题，而是要实际地促进中小學生的心理健康，使其形成健全的人格品质。

^① 教育部. 2012. 教育部关于印发《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》的通知（教基一〔2012〕15号）. <http://www.moe.edu.cn/publicfiles/business/htmlfiles/moe/s3325/201212/145679.html>

中小学积极心理辅导活动课程是一种情绪调节、情绪体验,是心灵的沟通,理念的认同,绝不是干巴巴的说教。中小学积极心理辅导活动课程不同于一般性学科课程,其目标不是单纯地掌握心理学知识,而是针对学生实际,通过具体事例,使中小学生学习认识自我、发展自我,培养其自省、自信、自我认识、自我调节的能力,实现优化中小学生心理品质的目的。课堂上充分发挥学生的自主性,让学生充分参与,通过情景体验、讨论分析、谈话沟通、行为训练、心理陈述等方式,使其不良情绪得到控制,不良心理得到纠正,最终实现提高中小学生心理素质的目标。

二、中小学积极心理辅导活动课程的定位

中小学积极心理辅导活动课程的任务是对全体中小学生开展积极心理辅导,使学生不断地认识自我,增强其调控自我、承受挫折、适应环境的能力;培养中小学生健全的人格和良好的个性及心理品质,帮助其成长、促进其发展。心理学认为,个体的感受和体验产生于个体的活动。中小学积极心理辅导活动课程中应突出以活动为主的理念,寓心理辅导于活动之中,以中小学生的经验为载体,以活动为中介,通过活动和师生的共同参与,引起中小学生相应的心理体验,并在活动中建立起能被中小学生认同和接受的规范和价值,促进中小学生的自我认识、自我成长。中小学积极心理辅导活动课程不是解决知与不知的问题,而是要实际影响学生的心理健康。对中小学生来说,再精彩、生动的讲授都无法替代个体的亲身感受和直接体验。因此,中小学积极心理辅导活动课程应以体验性学习为主。

中小学积极心理辅导课程被定位于活动课程,以充分发挥中小学生的主体性和主动性,学生在上课过程中生动活泼、轻松愉快、尽情倾诉、充分参与、充分体验,从中感受、领悟,培养其自我心理调适的能力。教育部《中小学心理健康教育指导纲要》指出:“心理健康教育的形式在小学可以以游戏和活动为主,营造乐学、合群的良好氛围;初中以活动和体验为主,在做好心理品质教育的同时,突出品格修养的教育;高中以体验和调适为主,并提倡课内与课外、教育与指导、咨询与服务的紧密配合。”^①

① 教育部.2002.教育部关于印发《中小学心理健康教育指导纲要》的通知(教基〔2002〕14号).
http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/gk_gbgg/moe_0/moe_8/moe_27/tnull_450.html

三、中小学积极心理辅导活动课程的目标

中小学积极心理辅导活动课程的总目标是提高全体中小学生的心理素质，充分开发中小学生的潜能，培养其乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展。

中小学积极心理辅导活动课程的具体目标有以下六个方面。

1) 根据中小学生的年龄心理特征，帮助学生认识自己、认识环境、悦纳自己，学习自我调节的技能，培养自我教育的能力，促进自我的健康发展，达到正确的自我认识和自我悦纳。

2) 帮助中小学生学会建立良好的人际关系，主动适应社会环境，学会与异性相处，对友谊、恋爱、婚姻、家庭等有正确的认识，树立正确的人生观，养成健康的生活方式，促进其社会性的发展。

3) 依据中小学生的学习心理，帮助其养成良好的学习态度、学习技能、学习习惯，帮助其发展自身学习能力，促进其创造性地解决问题的能力 and 学业的提高，提高其学习效果。

4) 依据社会发展和个人发展的需要，引导中小学生建立应有的升学或就业观念，帮助其了解自己的能力和职业倾向，为升学或就业做好心理准备，协助中小学生形成正确的职业观和价值观。

5) 帮助中小学生了解自己的智力、兴趣、能力和个性特点，促进其个性的和谐健康发展。

6) 帮助中小学生培养坚强的意志力和乐观进取的人生态度，发展健全的人格和健康的心理。

四、中小学积极心理辅导活动课程的意义

中小学积极心理辅导活动课程的显性意义至少表现在以下三个方面：一是向中小学生普及心理健康常识；二是培养中小学生求助意识；三是使中小学生学习并掌握自我调适的方法。潜在价值表现在：有利于切实改变教师的教育观念；有利于营造接纳、信任、欣赏的教育氛围；有利于促进学生自主、健康地成长。

中小学积极心理辅导活动课程是素质教育的重要途径。在中小学校中开设