

◆ 学校心理辅导实务丛书 ◆ 丛书主编 吴增强

# 怎样上好心理课

*Zenyang Shanghao Xinlike*

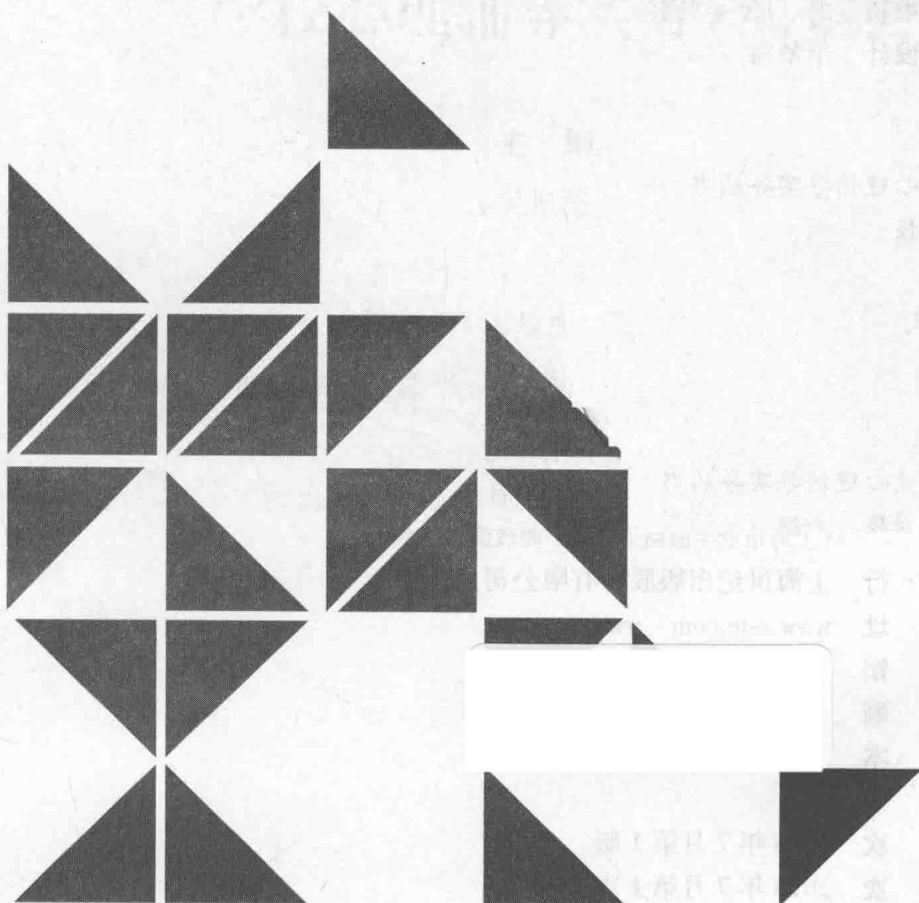
蒋薇美 主编

◆学校心理辅导实务丛书◆ 丛书主编 吴增强

# 怎样上好心理课

*Zenyang Shanghao Xinlike*

蒋薇美 主编



 上海科技教育出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

怎样上好心理课 / 蒋薇美主编. —上海:上海科技教育出版社, 2016.7

(学校心理辅导实务丛书 / 吴增强主编)

ISBN 978-7-5428-6420-8

I. ①怎… II. ①蒋… III. ①心理健康—健康教育—教学研究—中小学 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 116100 号

责任编辑 冯 冲 刘世洁

封面设计 李梦雪

学校心理辅导实务丛书

吴增强 主编

## 怎样上好心理课

蒋薇美 主编

出 版 上海世纪出版股份有限公司

上海科技教育出版社

(上海市冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

网 址 [www.sste.com](http://www.sste.com) [www.ewen.co](http://www.ewen.co)

经 销 各地新华书店

印 刷 上海师范大学印刷厂

开 本 787×1092 1/16

印 张 18.5

版 次 2016 年 7 月第 1 版

印 次 2016 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5428-6420-8/G·3664

定 价 58.00 元

# 《学校心理辅导实务》编委会

主 编

吴增强

编 委(按姓氏笔画排列)

王洪明 朱仲敏 杨彦平 吴增强 蒋薇美 廖静瑜 鞠瑞利

# 丛书总序

随着学校心理健康教育不断推进,心理辅导教师作为一支重要的专业队伍正在逐步形成和发展。我国的心理健康教育起步于20世纪80年代中期,经历了30年的发展,从无到有,从教育、卫生系统等专业机构的积极探索到政府部门的大力推进,取得了很大的进展。但同国外发达国家乃至台湾地区相比,我们学校心理辅导教师的专业化水平还是比较低的。一方面职前专业训练体系不完善,国内目前高校设立的临床心理学、咨询心理学、学校心理学专业方向的历史还不长,专业课程和专业训练也不尽成熟,致使进入学校的心理学背景毕业生的专业能力先天不足;另一方面职后继续教育与督导体系不完善。在美国或者我国台湾地区,一个新手心理咨询师做临床个案时需要接受资深心理咨询师的督导,而在国内特别是中小学心理辅导教师接受督导的机会少之又少。这与广大中小学心理辅导教师对专业的高度热情和强烈学习愿望又形成了巨大的反差。目前,各种心理咨询与辅导的专业书籍琳琅满目,使读者目不暇接。但是结合本土实践的学校心理辅导操作手册尚不多见。上海科技教育出版社凌玲副总编数次和我商议,可否为一线的中小学心理教师、班主任写一套既有专业性又有操作性的心理辅导丛书,并委派宁嘉炜、张蕊编辑前来策划丛书编写方案。

学校心理辅导教师主要任务是:承担心理健康教育课程教学、学生个别辅导、学校心理健康教育活动,学校心理辅导室建设与运作等等。据此,本丛书包含以下四本:《怎样上好心理课》《怎样做好个别辅导》《怎样开展学校心理健康教育活动》《怎样运作学校心理辅导室》。

《怎样上好心理课》,以学生成长为主线,由八个专题模块组成,包括生命意识、生活适应、人际交往、情绪管理、学习发展、青春健康、自我认识、生涯发展。从理论与实务和专题与教案两方面,对心理健康课教学的重点、难点进行了梳理、分析,给广大心理辅导教师提供教学指导意见。

《怎样做好个别辅导》,在简要介绍个别辅导的基本程序和注意要点之后,将中小學生常

见心理困惑的辅导按照专题分章讨论,具体包括:自我与人格辅导、情绪辅导、学习心理辅导、青春期心理辅导、人际关系辅导、行为问题辅导和青少年危机辅导。结合具体个案,与广大读者分享对中小學生个别辅导的经验。

《怎样开展学校心理健康教育活动》,介绍了中小学开展的各种形式的心理辅导活动,包括学校心理健康活动周、小组辅导、心理社团、心理剧、朋辈辅导等。对中小学如何开展学校心理辅导活动进行了分析探讨,并给读者提供了具体的学校心理辅导活动案例和具体操作方法。

《怎样运作学校心理辅导室》,介绍了中小学心理辅导室的规划、建设使用和制度建设,学生心理测评和心理档案管理,以及学校心理辅导伦理。目前各地许多中小学都建有心理辅导室,但是如何发挥心理辅导室的功能,使之成为学校开展心理健康教育的中心,本书为读者提供了具体的、可操作的实例和建议。

这套丛书的共同特点是融科学性、专业性与实践性、通俗性于一体。它是为广大中小学心理教师提供辅导理论和实践的桥梁。一是,把心理辅导的理论通过案例、课例转化为心理辅导教师可以实际操作的手册。二是,参与丛书编写的人员大多数是来自一线的心理辅导教师,通过丛书撰写对丰富的实践经验加以理性提升,为读者提供有益的启示。

本丛书得以出版,理应感谢丛书编委会的各位老师和参与各册撰写的各位老师,也感谢凌玲副总编,宁嘉炜、张蕊编辑,她们为本丛书的出版付出了很多辛劳。

希望丛书的出版受到广大读者的欢迎,也希望大家多提意见,以便今后不断修改与完善。

吴增强

2016年2月于上海



# 前言

国家教育部颁发的《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》指出,心理健康教育的总目标是提高全体学生的心理素质,培养他们积极乐观、健康向上的心理品质,充分开发他们的心理潜能,促进学生身心和谐可持续发展,为他们的健康成长和幸福生活奠定基础。而“利用地方课程和学校课程开设心理健康教育课”是开展心理健康教育的重要途径。如何利用学校的课堂阵地对学生进行心理健康教育指导,如何提高心理健康教育课的质量已成为非常迫切的问题。

从20世纪90年代中期开始,我们进行了学校心理健康教育课的探索与研究。近20年的实践,我们经历了一个漫长而艰辛的摸索过程:从对心理健康教育课的“一无所知”到“理解透透”;从心理健康教育课教材的“一片空白”到“硕果累累”;从对心理健康教育课实施的“一知半解”到“经验多多”。借此书的编写出版,与大家分享我们的感受与体会,提供我们的经验与成果,希望能给老师们有所启发和帮助。

近20年的探索,加深了我们对心理健康教育课的理解。心理健康教育课程是指学校按学生心理发展的规律和特点,以团体心理辅导及其相关的理论与技术为指导,以班级为单位,通过各种辅导活动,有目的、有计划、有步骤地去培养、训练、提高学生的心理品质,激发潜能,增强社会适应力,帮助学生解决成长中的各种心理问题,维护心理健康,达到塑造和完善人格的团体心理辅导活动的形式。教育部的纲要指出,“心理健康教育课应以活动为主”,让学生在参与活动中,获得体验与感

受,促进分享与感悟,从而达到心理健康教育课的目标。通常我们把心理健康教育课也称之为心理辅导活动课。

本书包括《理论与实务篇》和《专题与教案篇》两大部分。《理论与实务篇》含心理健康教育课程导论和心理健康教育课程实务,重点阐述心理健康教育课程的基本概述与理论基础,心理健康教育课的教学过程、技巧策略与评价,分析了教材编写的依据并介绍推荐了实用的教材。《专题与教案篇》则着重对心理健康教育课程所包含的八大专题(生命意识、生活适应、人际交往、情绪管理、学习发展、青春健康、自我认识、生涯发展)进行了详尽的分析,并提供了相应的可借鉴的优秀教案。通过本书的阅读和使用,将有利于教师自我的学习和提升、观念的更新和把握;将有利于教师对加深心理课的理解,清晰明白心理课的构架与内容体系,提升心理课的质量和效果;将有利于教师熟悉学生的心理特点和需求,提高心理课的针对性和有效性;将有利于教师准确把握心理辅导活动的意图和目标,规范操作提供的各种活动和游戏。

本书最大的突破是将中小学各学段作为一个整体来分析。每个专题在对不同学段学情分析的基础上,制定教学目标和内容充分考虑到各学段之间的区别和联系,体现由浅入深、层层递进的衔接,打破了传统各学段互不相干的割裂的呈现,对每个专题都从纵向的角度,从各个学段学生的年龄、心理特点出发,具体提出了不同的目标、内容与合适的活动形式。

本书最大的特点体现在“新、清、情、适、实”五个字上。



“新”即新颖——新理念、新思路、新视角、新设计；“清”即清晰——目标聚焦、立意具体、思路清楚；“情”即情感——从情入手、注重分享、氛围感染；“适”即合适——贴近学生、亲近学生、富有内涵；“实”即实用——可操作、可借鉴、有实效。

本书的编写,根据中小学生生理、心理发展的特点和规律,把握不同年龄阶段学生心理发展的任务与需求,运用心理健康教育的知识理论和方法技能,结合近20年实践积累的经验和成果案例,对培养中小学生良好的心理素质,促进其身心全面和谐发展有借鉴作用。参与本书编写的作者,都是心理学专业毕业、多年从事中小学心理健康教育的专职心理教师。他们有扎实的功底和多年的实践经历。他们对中小学生的心理特点与需求、对青少年成长过程中可能遇到的困惑和问题,有深入详尽的了解,有具体有效的指导,积累了丰富的经验,形成了创新的课例。

本书的《理论与实务篇》由蒋薇美撰写,《专题与教案篇》由来自中小学一线的7位专职心理老师共同参与,全书由蒋薇美统稿与审稿。

感谢参与撰写本书的各位老师:桑生华、谢晓敏、马晓燕、徐娟、朱雅勤、曹琳珠、蔡素文。各位虽然来自不同学校,分别执教不同的年级,但大家是一个整体,一起探讨学段的区别与联系,商讨学段之间的衔接,有了团队的睿智,才有了本书的突破与新意。

感谢提供优秀教案的众多老师:徐晶、刘诗薇、朱雅勤、姜企华、桑生华、陈瑾瑜、刘章、孔庆雯、谢晓敏、魏超波、蔡素文、

张莹、曹凤莲、姚俊、邬海君、孙文冲、马晓燕、吴俊琳、戴雯、吕大为、朱炜、朱晓蕾、侯萍、徐琳、王晓群、徐娟、杨琳琼、甘志筠、赵晓英、秦青、张晓冬。一群在中小学心理课堂探索实践了 10 多年的年轻老教师，一批在上海市教委组织的心理课大赛中获得一等奖的出彩教师，一个个在学校里被学生评为最受欢迎和喜欢的优秀教师，带着深受学生们欢迎的课，奉献了自己多年心理课堂实践探索的成果。这些教案为本书增添了色彩，也为心理老师执教心理课提供了可借鉴的素材，相信大家会从中有所收益和帮助。

本书的出版凝聚了老师们的辛劳，集体的智慧，实践的成果，教学的成效。希望本书能对上心理课的老师有所帮助，能对提高心理课的针对性、有效性与创新起到一定的启示作用。建议老师在使用本书过程中，请一定紧密结合本校学生的特点和实际需求，有选择地使用提供的教案，切忌生搬硬套，更希望有自己的创新。

虽然我们的实践和探索已走过了近 20 年，但作为一门新的课程，我们还有许多不足的地方，还需要我们继续努力、不断探索，去达到新的高度。由于时间仓促，水平有限，必定会有不尽如人意之处，恳请学术界前辈、专家和同行批评指教。

拥有一种自信，保持一份激情，培养积极心态，提升自身魅力，做学生喜爱的心理老师！

蒋薇美

2016 年 4 月于上海

PREFACE

# CONTENTS

## 目录

### 理论与实务篇

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 第一章 心理健康教育课程导论 .....      | 2  |
| 第一节 心理健康教育课程概述 .....      | 2  |
| 第二节 心理健康教育课程理论基础 .....    | 10 |
| 第二章 心理健康教育课程实务 .....      | 19 |
| 第一节 心理健康教育课程的教学过程 .....   | 19 |
| 第二节 心理健康教育课程评价 .....      | 40 |
| 第三节 心理健康教育课程设置与教材编写 ..... | 45 |

### 专题与教案篇

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第三章 生命意识 .....       | 66  |
| 第一节 专题解读 .....       | 66  |
| 第二节 教案分享 .....       | 72  |
| 小学阶段:生命的四季 .....     | 72  |
| 初中阶段:成长的色彩 .....     | 75  |
| 寄不出去的信 .....         | 76  |
| 高中阶段:把握生命中的每一天 ..... | 80  |
| 审美 .....             | 82  |
| 直面死亡 .....           | 85  |
| 参考资料 .....           | 91  |
| 第四章 生活适应 .....       | 94  |
| 第一节 专题解读 .....       | 94  |
| 第二节 教案分享 .....       | 100 |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 小学阶段:不要不理财 .....                | 100 |
| 初中阶段:精明一族反击战 .....              | 103 |
| 时间银行 .....                      | 109 |
| 高中阶段:走进E时代 .....                | 111 |
| 责任与担当 .....                     | 114 |
| 参考资料 .....                      | 117 |
| <b>第五章 人际交往</b> .....           | 121 |
| 第一节 专题解读 .....                  | 121 |
| 第二节 教案分享 .....                  | 129 |
| 小学阶段:问候变奏曲 .....                | 129 |
| 言语有温度 .....                     | 131 |
| 初中阶段:人际财富 .....                 | 134 |
| 解开千千结 .....                     | 137 |
| 高中阶段:有效沟通 .....                 | 140 |
| 赠人玫瑰,手有余香 .....                 | 144 |
| 参考资料 .....                      | 148 |
| <b>第六章 情绪管理</b> .....           | 151 |
| 第一节 专题解读 .....                  | 151 |
| 第二节 教案分享 .....                  | 159 |
| 小学阶段:有趣的表情 .....                | 159 |
| 情绪电梯 .....                      | 161 |
| 初中阶段:面对心中的暴风雨 .....             | 164 |
| 你选择做哪只狐狸 .....                  | 169 |
| 高中阶段:耶,我是EI高手 .....             | 173 |
| 幸福的理解 .....                     | 176 |
| 参考资料 .....                      | 180 |
| <b>第七章 学习发展</b> .....           | 183 |
| 第一节 专题解读 .....                  | 183 |
| 第二节 教案分享 .....                  | 190 |
| 小学阶段:上课这件事 .....                | 190 |
| 会拐弯的毛毛虫 .....                   | 193 |
| 初中阶段:我往哪里去 .....                | 195 |
| 由回形针想到..... .....               | 198 |
| 高中阶段:从“没时间”到“花时间”——我的时间容器 ..... | 200 |
| 记忆的奥秘 .....                     | 202 |
| 参考资料 .....                      | 205 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| <b>第八章 青春健康</b>     | 206 |
| 第一节 专题解读            | 206 |
| 第二节 教案分享            | 214 |
| 小学阶段:身体红绿灯          | 214 |
| 初中阶段:好奇进行曲          | 217 |
| 花开的声音               | 219 |
| 高中阶段:爱,你准备好了吗       | 222 |
| 理“性”青春              | 224 |
| 参考资料                | 228 |
| <b>第九章 自我认识</b>     | 230 |
| 第一节 专题解读            | 230 |
| 第二节 教案分享            | 240 |
| 小学阶段:我的千万种可能        | 240 |
| 初中阶段:这就是我           | 243 |
| 我,精彩!               | 245 |
| 高中阶段:特别的黑点          | 248 |
| 遇见自己 从心出发           | 251 |
| 参考资料                | 254 |
| <b>第十章 生涯发展</b>     | 256 |
| 第一节 专题解读            | 256 |
| 第二节 教案分享            | 263 |
| 小学阶段:我的老爸是个“神话”     | 263 |
| 初中阶段:同学,去哪儿         | 265 |
| 感受职业                | 267 |
| 高中阶段:与未来有约——职业心理辅导篇 | 270 |
| 梦想与人生规划             | 274 |
| 参考资料                | 276 |
| <b>教案索引</b>         | 280 |



# 理论与实务篇

LILUN YU SHIWU PIAN



# 第一章

## 心理健康教育课程导论

### 第一节 心理健康教育课程概述

心理健康教育课程又称心理辅导活动课程,是我国学校的心理健康教育工作者在实践中创造出来的一种发展性辅导形式。近 20 年的实践表明,心理健康教育课程是我国学校开展心理健康教育的重要途径,对于推动我国现阶段的学校心理健康教育发挥了重要作用。

国家教育部印发的《中小学心理健康教育指导纲要(2012 年修订)》(以下简称《纲要》)中指出:“中小学心理健康教育,是提高中小学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育,是进一步加强和改进中小学德育工作、全面推进素质教育的重要组成部分。”同时,《纲要》还指出,学校应将心理健康教育始终贯穿于教育教学全过程,开展心理健康专题教育,可利用地方课程或学校课程开设心理健康教育课,再一次强调了心理健康教育课程是不可或缺的。

#### 一、心理健康教育课程的本质与价值

##### (一) 心理健康教育课程的本质

什么是课程?课程指功课的进程,《朱子全书·学六》中有“宽著期限,紧著课程”。广义的课程是指学校为实现培养目标而确定的教育内容的范围、结构和进程安排。狭义的课程是指教学计划中设置的一门学科。

课程本质上是由一定的育人目标、基本文化成果及学习方式组成的,用以指导学校育人的规划和引导学生认识世界、了解自己、提高自己的媒体。<sup>[1]</sup>

从课程的本质我们可以看出,组成课程的三种基本成分是育人目标、学习内容和学习方式。这三种成分相互依存,相互制约,其内涵为实现教育目标、学习教育内容和通过教育途径达到适应社会发展的要求。

学校心理健康教育课程就是依据课程本质的要求,从心理健康教育课程的目标、辅导内容、辅导活动的方式这三种基本成分来规范和设计的。心理健康教育课程的本质体现了学生成长所需要的各种经验要素。

##### 1. 育人目标

心理健康教育课程的最终目标是培养学生健全的人格、良好的社会适应性和良好的心理品质。根据这一要求,该课程的目标又分为发展性目标和预防性目标。发展性目标侧重

于学生心理潜能的开发、心理品质的培养,帮助学生完善自我、健康成长;预防性目标侧重于帮助学生及时发现自己在成长中的各种困惑和问题,学会调节心态,及时纠正和改变不健康的心理,确立积极健康的情绪,培养正确的自我意识和良好人际适应能力。总之,心理健康教育课程的目标在某种程度上是育人的社会目标,是培养人、重视人、实现人的根本目标。

## 2. 基本的文化成果

心理健康教育课程的学习内容,涵盖了人类在学习、生活、工作、交往、社会、健康等各方面心理的各种理论和方法,以适应学生心理年龄特征为出发点来组织内容,以学生成长的需要为依据来选择内容,使课程内容更具有针对性。心理健康教育课程的内容可以根据学生年龄特点事先设定,也可以根据学生的需求及心理发展中可能产生的问题制定。

## 3. 学习活动方式

心理健康教育课程是以经验为载体的,学习方式是个体的自觉接纳。它没有强制性的接受要求,更没有系统地传授心理学知识的要求。该课程主要是以活动的方式,在教师的设计和指导下,让学生在活动中去体验、感受,从而发现自己和发现别人,认识自己和认识别人,学会学习、学会生活、学会交往,这就是真正以学生为中心的学习方式。

综上所述,心理健康教育课程是指学校按学生心理发展的规律和特点,以团体心理辅导及其相关的理论与技术为指导,以班级为单位,通过各种辅导活动,有目的、有计划、有步骤地去培养、训练、提高学生的心理品质,帮助学生激发潜能,增强社会适应能力,解决其成长中的各种心理问题,维护学生心理健康,达到塑造和完善学生人格目标的团体心理辅导活动的形式。

## (二) 心理健康教育课程的价值

《纲要》指出:“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。”

心理健康教育课程的功能在于:探讨学生成长中的共性问题,如学业成就、学习适应、社会交往、青春健康、自我意识、情绪调适、升学择业等;学生通过自我探索,不断积累积极的经验;开发朋辈群体资源,增强团体动力,形成班级自我教育的机制。

心理健康教育课程的首要价值是面向全体学生,着眼于发展性目标,以学生的自我探索为主线,以学生的成长经历与需求为主题,是真正意义上的学生自我探索、自我教育活动。近20年的实践证明,心理健康教育课程深受学生欢迎,学生从中获益匪浅,课程促进了全体学生的心理健康。

第二,心理健康教育课程体现了现代学校的教育理念。心理健康教育课程以个体发展的取向为主,以个体的经验为载体,以活动为中介,学生通过参与、体验和感悟,认识自己,开发自己的潜能,获得自助能力。它可以极大地调动学生的主动性,完全体现了学校教育以人为本、以学生发展为本的现代化学校教育理念——尊重人性,发展个性,挖掘潜能,为学生健康人格的形成打基础,从而帮助学生更好地成长。

第三,心理健康教育课程可以提高全体教师关注师生心理健康的意识,逐渐转变教师的教育教学行为。从培养学生健康人格的角度来看,学校的每一位教师都有责任去关注学生的心理健康发展,关心学生心智的成熟。心理健康教育课程的开设,不仅使广大学生受益,

而且吸引了广大教师的关注和投入,例如班主任可以借助心理健康教育课程的理念和技巧,开设以心理健康为主题的班会。除了心理老师以外,有更多的教师参与心理健康教育课程的学习和探索,在学习实践中,逐步理解、掌握心理辅导的理念、方法和技术,从而提高教师教育教学的能力与效果,也利于教师自身心理健康的发展。

## 二、心理健康教育课程的基本构架与课程体系

### (一) 心理健康教育课程的基本构架

#### 1. 课程目标

根据心理健康教育课程的概念,其课程目标应该定位于面向全体学生的发展性心理辅导。发展性心理辅导,着眼于每个学生的健全人格培养与潜能开发,根据儿童、青少年心理发展各个阶段的特点进行辅导,为他们的终身发展奠定内在的基础。具体体现在如下三方面:其一,心理健康教育注重每个学生的健康成长和心理素质的提高,强调学生是潜能有待开发的生命体,帮助他们在智能、积极的自我信念与价值观、积极的情感与意志品质、人际交往、社会适应等方面获得发展;其二,心理健康教育强调从不同年龄阶段学生的身心发展特点与需求出发,进行有针对性的有的放矢的引导,不求统一与“一刀切”,重在每个学生的自我探索与自助发展,有利于学生的自我收益与提高;其三,心理健康教育也关注学生在成长中的困惑和问题,充分认识社会在转型期的变化对儿童青少年的影响,帮助学生解决心理成长中的“一过性”的问题,如课堂学习行为问题、交往不良、情绪失调等,增强学生的自助能力和应对问题的能力,以减少学生心理问题的发生率,达到预防的目的。

《纲要》指出,学校“心理健康教育的总目标是:提高全体学生的心理素质,培养他们积极乐观、健康向上的心理品质,充分开发他们的心理潜能,促进学生身心和谐可持续发展,为他们健康成长和幸福生活奠定基础”。《纲要》明确提出心理健康教育课程目标应该以发展性心理辅导为导向,注重学生健全人格的培养和潜能的开发。具体体现在如下方面:

#### (1) 培养学生积极的自我意识

从本义上说,人格是指个体稳定而有倾向性的对己、对人、对事的认识,是情感态度和行为方式的总和。在人格结构中,自我意识始终是一个核心成分。心理健康教育课程从本质上就是一门认识自我、管理自我和完善自我的科学。“自我”是一个复杂的人格系统,是人类生命体不断发展的重要部分,它不是与生俱来的东西,而是在社会经验过程和社会活动过程中出现的。“自我”的确立离不开社会 and 人际环境,个体往往在对他人、对自己的态度和评价中,产生自信、自尊或者自卑等心理。同时,“自我”不是本能、欲望的奴隶,而恰恰是它们的主人。一个具有积极的自我意识的学生,会有良好的适应性和自主性。一个感到自己没有价值,对于自己没有自信的学生,他的许多情绪和行为问题,其根由很可能就来自于消极的自我意识。

#### (2) 培养学生的健康情绪和情感

健康情绪和情感是学生人格和谐发展的纽带。人格的健全发展,是指在生理、心理与社会文化(即道德素养和文化素养)三个层面的和谐发展。身心和谐发展的纽带是健康情绪,