

◆学校心理辅导实务丛书◆ 丛书主编 吴增强

怎样开展学校心理健康教育活动

Zenyang Kaizhan Xuexiao Xinli Jiankang Jiaoyu Huodong

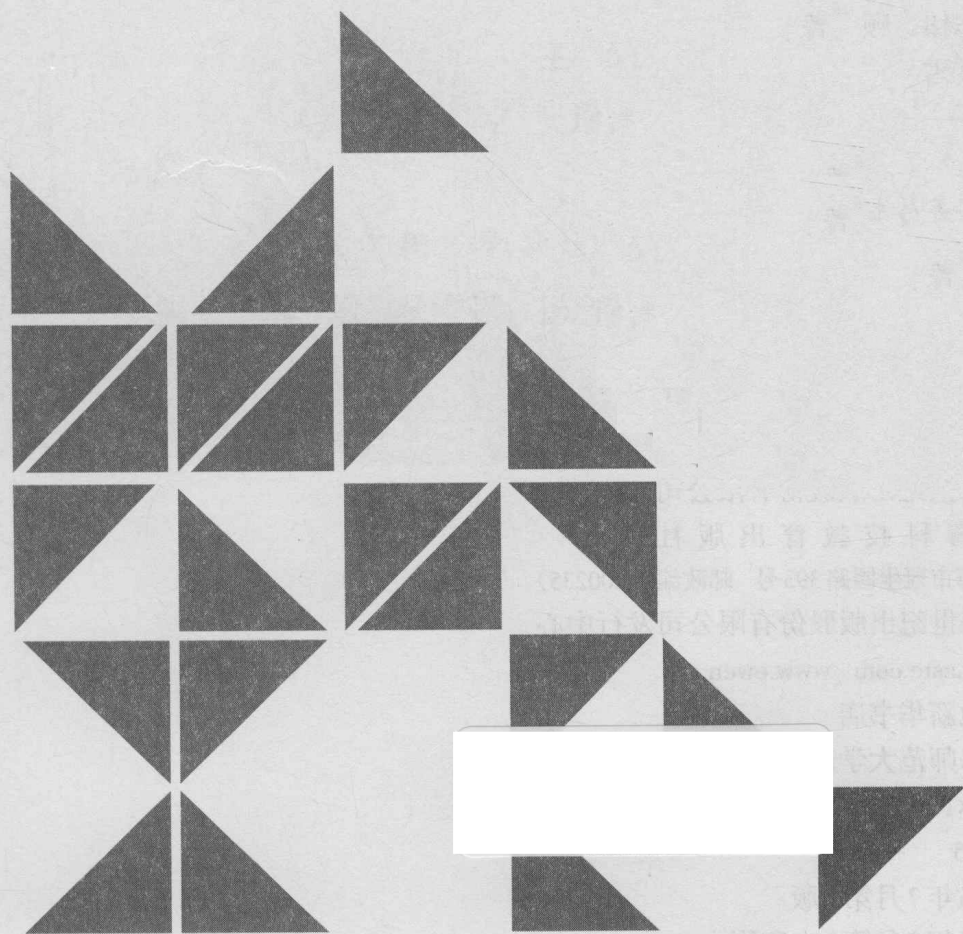
廖静瑜 主编

◆学校心理辅导实务丛书◆ 丛书主编 吴增强

怎样开展学校心理健康教育活动

Zenyang Kaizhan Xuexiao Xinli Jiankang Jiaoyu Huodong

廖静瑜 主编



上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样开展学校心理健康教育活动/廖静瑜主编. —

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 978-7-5428-6431-4

I. ①怎… II. ①廖… 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147230号

责任编辑 李志棣 顾 菁

封面设计 李梦雪

学校心理辅导实务丛书

吴增强 主编

怎样开展学校心理健康教育活动

廖静瑜 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 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 16.75
版 次 2016年7月第1版
印 次 2016年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5428-6431-4/G·3666
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 吴增强 杨彦平 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

积极心理学的出现和发展引发了一场心理学领域的革命,将研究的重心从传统的病理问题转向关注人类的优势和美德等,主张要激发人的积极品质,如乐观、毅力、希望、主观幸福感等,使人在感受积极的过程中获得切实的积极力量,并为更好的生活提供正向的能量支撑和心理动力。心理健康教育就是给所有中小學生提供一种积极心理品质培育的氛围和平台,采用具有创造性、针对性的活动形式,重视和尊重每一位参与活动的学生,是帮助每个学生主动开发自己的潜能、培育积极心理品质并达到健康成长目标的活动过程。

心理健康教育是心理健康教育的重要途径,强调互动交流、重视体验。由于学生能亲身参与到活动情境中,感受会更加真切,可达到发展性和预防性教育的目的。此外,在活动过程中注重生生、师生之间的互动与配合,从而可使他们的心灵受到触动,情感产生共鸣,这样心理上就会发生深刻的变化,并且在行为和态度上得到相应的改进。

由于心理健康教育活动的重要性,一线中小学普遍在开展此类活动,但多属于一种自发的探索,不仅缺乏理论支撑和系统设计,也存在浅尝辄止的不足。一本理论与实践相结合、案例与操作相结合、实用性强且系统阐释心理健康教育活动的书籍应运而生。

本书中的心理健康教育是学校心理健康教育全方位、多时空的深入和拓展:在活动途径上,从课堂教学活动延伸到心理健康主题教育活动、团体心理辅导活动和学生

心理社团活动;在活动时间上,从课内延伸到课外;在活动地域上,从校内延伸到校外;在活动组织上,从教师主导延伸到学生自主。这样的书籍,为一线心理健康教育工作者提供了心理健康教育活动的全貌。

与同类的图书相比,本书具有以下鲜明的特色:

(1)针对性强。这是国内第一本聚焦学校心理活动的书籍,可以作为一线中小学开展学校心理健康教育活动的指南。

(2)操作性强。本书三大板块:心理健康教育主题活动、团体辅导活动和学生心理社团活动,每个块面里都提供了详细的案例和点评(或建议),这些案例都是一线学校实施过的、有成效的,学校可以参考案例和点评(或建议)直接操作和使用,可谓一线学校开展学校心理健康教育活动的蓝本。

(3)可拓展性强。本书不限于为学校提供指南和蓝本,在提供的每一学段、每一种类的学校心理活动中,都提供了理论基础,为读者提供了进一步深入学习的基础。有需要拓展的读者可按图索骥,加强学习,设计出更为深入专业的活动。

本书主要分三大板块。三大板块共同的特点是理论与实践紧密结合,案例与操作清晰明确,既能满足一线心理健康教育工作者对实践素材的渴求,又能为他们提供进一步理论学习的通道。

第一板块为心理健康教育主题活动,由七章组成,第一

章主要从理论层面介绍心理健康教育主题活动的作用、特点、理论基础、分类、实施以及评价等;第二至第七章,分别介绍了适合小学、初中、高中三个学段的典型心理健康教育主题活动,分别是小学的心理绘画和音乐心理辅导活动,初中的心情故事创作和心理手语操,高中的校园心理剧和生涯规划。在介绍每一种心理健康教育主题活动时,仍先是介绍相关的理论与操作要点,然后提供精彩的案例和点评。

第二板块为团体辅导活动,由五章构成,第一章从理论层面介绍团体辅导活动的概念、功能、分类、理论基础和具体实施;第二至第五章分主题介绍自我探索、情绪困扰、人际协调和学习问题的团体辅导,每个主题下都依小学、初中、高中三个学段各提供一个优秀的案例,并配有专业的点评和建议。

第三板块为学生心理社团活动,由五章构成,第一章从理论层面介绍学生心理社团活动的概述、功能和建设。第二至第四章依小学、初中和高中三个学段介绍经典的社团活动,每个经典的社团活动都配有案例和点评。第五章分别介绍了小学、初中、高中三个学段中建设相对规范成熟的学生心理社团,以此向读者展现学生心理社团的建设方法。

心理健康教育是学校心理健康教育的有机组成部分,可提高学生心理素质、健全学生人格。因此,推出一本理论与实践、案例与操作紧密结合的有关心理健康教育活动的专业书籍,对学校心理教师及班主任、学科教师、学校德育管理者等都具有非常重要的指导作用。大量操作性强、参考面广的活动,能够帮助他们更好地开展心理健康教育主题活动、团体辅导活动和学生心理社团活动,从而提升学校整体的心理健康教育水平。相信本书的推出,能为推动学校心理健康教育普及化与专业化作出一份贡献。

CONTENTS

目录

第一篇 心理健康教育主题活动

第一章 心理健康教育主题活动概述	2
第一节 心理健康教育主题活动的的作用与特点	2
第二节 心理健康教育主题活动的理论基础	5
第三节 心理健康教育主题活动的分类	9
第四节 心理健康教育主题活动的实施	10
第五节 心理健康教育活动的方式	10
第六节 心理健康教育主题活动的评价	11
第二章 心理绘画	13
第一节 理论与操作	13
第二节 案例与点评	16
第三章 音乐心理辅导活动	22
第一节 理论与操作	22
第二节 案例与点评	26
第四章 心情故事创作	31
第一节 理论与操作	31
第二节 案例与点评	35
第五章 心理手语操	39
第一节 理论与操作	39
第二节 案例与点评	43
第六章 校园心理剧	46
第一节 理论与操作	46
第二节 案例与点评	51

第七章 生涯规划与实践 58

第一节 理论与操作 58

第二节 案例与点评 64

第二篇 团体辅导活动

第一章 团体辅导活动概述 68

第一节 团体辅导活动的概念、功能和分类 68

第二节 团体辅导活动的理论基础 70

第三节 团体辅导的实施 80

第二章 自我探索团体辅导 83

第一节 认识自我——小学 83

第二节 悦纳自我——初中 89

第三节 探索自我——高中 94

第三章 情绪困扰团体辅导 98

第一节 寻找快乐——小学 98

第二节 调整情绪——初中 104

第三节 积极情绪——高中 110

第四章 人际协调团体辅导 114

第一节 乐于交往——小学 114

第二节 学会交往——初中 125

第三节 异性交往——高中 132

第四节 亲子交往——高中 136

第五章 学习问题团体辅导 141

第一节 喜欢学习——小学 141

第二节 学会学习——初中 148

第三节 自主学习——高中(生涯辅导) 152

第三篇 学生心理社团活动

第一章 学生心理社团活动概述 158

第一节 社团活动的概念与特征 158

第二节 心理社团的功能 161

第三节 心理社团的建设	163
第二章 小学心理社团活动	168
第一节 趣味心理游戏	168
第二节 心理广播	183
第三章 初中心理社团活动	187
第一节 心理小实验	187
第二节 心理小讲堂	199
第四章 高中心理社团活动	210
第一节 心理课题探究	210
第二节 心理影视赏析	217
第五章 心理社团发展状况	228
第一节 六师二附小阳光心理社团	228
第二节 龚路中学倾心社团	238
第三节 进才中学语者心理社团	244
后记	254

The background of the entire page is a complex, abstract pattern. It consists of numerous overlapping circles of varying sizes and shades of gray. These circles are interconnected by a network of thin, dark lines that form a web-like structure. The overall effect is a dense, textured, and somewhat chaotic visual field.

第一篇 心理健康教育 主题活动

第一章

心理健康教育主题活动概述

心理健康教育已是中小学学校教育的有机组成部分,在中小学生的日常学习与发展中起着重要的作用。心理健康教育主题活动强调互动交流、重视体验,是目前心理健康教育课受到重视的部分^[1],但又不局限于在心理健康教育课中实施。由于学生能亲身参与到模拟情境中,感受会更加真切,可达到发展性教育和预防性教育的目的^[2]。此外,在主题活动过程中注重生生、师生之间的互动与配合,从而可使他们的心灵受到触动,情感产生共鸣,这样心理上就会发生深刻的变化,并且在行为和态度上得到相应的改进^[3]。心理健康教育主题活动是德育和心理健康教育的载体,其核心概念是活动、感悟、分享与转化^[4]。

“活动”是指能够引发学生亲身体验或亲“心”体验的活动;“感悟”是指在体验基础上形成的领悟;“分享”是指分享彼此的感受、经验和信息;“转化”是指将活动主题上学到的东西转化运用到实际生活中去,其核心概念体现在主题活动的操作流程和基本模式之中。在心理健康教育主题活动中可培养学生合作、坚强、勇敢、乐观、进取、耐挫等良好心理品质,以达到提高学生心理素质、健全学生人格的目的^[5]。

由此可见,心理健康教育主题活动是一种以活动为主要载体,使学生的内心在自然、安全、开放、尊重的氛围中得到开展,最终达到自我教育的效果的一种心理健康教育途径。

第一节 心理健康教育主题活动的的作用与特点

一、心理健康教育主题活动的的作用

对中小学生而言,心理健康教育主题活动能帮助学生正确地认识自己的心理状态,由此开始关注和觉察自己的心理健康状况。在活动过程中,透过体验、互动、表达等不同形式的活动设计,能协助学生调整对自己的认知,提高自尊,学习自我接纳,重视自己的心理健康状态。此外,心理健康教育主题活动能强化学生的心理健康素质,提高中小学生对生活和学习的抗压能力。有研究发现,持续四个月的心理健康教育能提高学生的心理健康水平,改善其各方面的焦虑程度^[6]。也有学者研究发现,进行心理健康教育可以平衡学生的不良心态,发展其健康的人际关系,提高环境适应性^[3]。

二、心理健康教育主题活动的特殊性

心理健康教育主题活动是在心理老师无条件接纳和支持的基础上,通过特定形式和主

题的教育教学活动,使学生内心发生某种变化的过程。如果心理健康教育课还得不到刚性保障的话,心理健康教育课的时间与对象都是有限的。心理健康教育主题活动是对心理健康教育课的补充,实施的条件与门槛不高,能在所有学校开展,能面向全体学生实施。心理健康教育主题活动有别于其他的学科课程或者心理健康教育课,具有一定的特殊性。

(一) 活动重点是学生的内在体验和自我启发^[7]

心理健康教育主题活动通过特殊的活动设计和形式安排,经由学生的参与和互动,让他们获得内在体验,产生心里的感悟。这些内在体验会成为学生珍贵的心理资本,让他们在应对现实生活中类似冲突或压力时,可灵活运用或作为决策的参考依据。让 50 个学生参与相同的心理健康教育主题活动,可能会获得 50 种不同的启发和感悟,这些独特又珍贵的自我启发与生硬的理论教学相比较,学生吸收的效果肯定更好,能在他们心中留下更深刻的印象。换句话说,心理健康教育主题活动是提供一种平台和机会,让学生透过活动体验进行自我教育,在活动过程中学生也能理解心理健康教育的宗旨就是助人及自助。

(二) 活动方式是体验、分享和共情^[7]

心理健康教育主题活动中设计有让学生分享自己的感受和体验的环节,通过和大家分享,可让学生认识到自己和他人的差异性,也能学会对他人的尊重和包容。同时,和大家分享的过程也能使学生释放内心的压力和焦虑,宣泄自己的负面情绪,学习接纳自己,并获得团队同伴的共情和支持。学生共情的能力,对其人际互动非常重要,对他们的生命发展影响深远。

(三) 活动关键是无条件接纳和尊重^[7]

心理教师作为心理健康教育主题活动的指导者,同时扮演了两种角色。一个角色是活动的引导者,负责引导主题活动的进行;另一个角色是支持者,通过无条件接纳、尊重,提供学生安全感和心理支持。让学生和老师之间建立信任关系,产生心理安全感,进而解开防备,并认识到自己的心理反应没有是非对错之分,体验和接纳自己当下的感受,跟着主题活动的进行,学习情绪调试和宣泄及压力释放的适当方式。

(四) 活动目的是培养良好的应对态度^[7]

心理健康教育主题活动不是为了解决某个特定问题而设计的活动,而是要透过主题活动帮助学生具备良好的行为和态度,当他们遇到问题或冲突时能以正确的态度应对。主题活动不单单是要建立学生良好的行为和态度,还要让他们能觉察到自己不好的行为和态度,进而改善不良的行为和态度。从主题活动中学生觉察到哪些行为和态度为带给他人不愉快的感受,产生想改变的动力。

(五) 活动是潜移默化的漫长过程^[7]

心理健康教育主题活动要改善学生的行为、态度、人生观、价值观等,这些改变在短时间内容不容易体现,也很难科学地量化。换句话说,心理健康教育主题活动是一种潜移默化的改

变过程,必须持续一段相对比较长的时间。目前我国对学生的心理健康状态的评定多以问卷或量表形式进行,但是受到期望效应、社会赞许效应等因素的影响,活动效果的评价存在一定的难度。

三、心理健康教育主题活动的优点

(一) 形象化及直观性^[7]

通过情境的再现,使得教学情景更加直观、形象,让学生愿意积极踊跃地参与;新鲜有趣的主题活动能调动学生的好奇心和积极度,愿意融入主题活动温馨有趣的氛围中。情境再现的过程中,能让学生产生身临其境的感受,更易激发其深刻真实的内心体验。

比如,“职业体验”活动的目的,在于让学生从课本中走出来,获得最直接的生活体验,更让学生理解独立生活的艰辛与不易,培养学生的感恩心。同时,每位同学也通过自己的努力,为所在岗位做一份贡献,服务社会,锻炼才干。在各个岗位上学生直接感受到了各行各业的艰辛与快乐,看到了不同的人千姿百态的生活方式和五彩缤纷的生活状态,理解了生活的酸甜苦辣,也学会了感恩、奉献与报答。

(二) 生动性和活泼性^[7]

心理健康教育主题活动可根据情境的需要,融入不同的元素。比如,音乐心理教育活动,针对不同环节学生情绪的起伏变化,搭配能引导不同情绪的背景音乐,会使得活动过程更加生动有趣,灵活多变。音乐和教材教具的多元组合搭配,可调动学生参与的积极性,使得整个活动在轻松有趣的过程中度过,达到寓教于乐的目的。裴利华认为,丰富多彩的形式与手段,轻松愉快的活动环境,是调动学生积极参与活动的重要条件^[8]。

以心理手语操为例,它是心理健康教育的一种重要形式,作为一种特殊的表达思想情感的方式,是一种心理保健操。通过跳一跳、动一动等肢体动作,在强身健体的同时,还能促进沟通、调节情绪,培养积极乐观的心理素质,是帮助学生自然地进行人际沟通与交流的有效媒介。目的在于帮助同学缩短人与人之间的距离,感悟人际互动的魅力。心理手语操不但在帮助学生完善自我成长、悦纳自我心身,提高自信心,树立正确的生活态度,增强团队协作能力,塑造健康人格方面具有独特作用,而且可引导学生更加积极关注心理健康,不断提高学生心理健康教育成长质量。通过手语操为学生搭建沟通的平台,也为学生搭建一个展现自我风采的平台。

(三) 教育性和成长性^[7]

中小学生能够通过主题活动体会和理解活动设计的意义,进而进行自我教育。比如,利用心情故事征文与演讲。这种利用书写性和表达性的活动方式,能让他们的负面情绪得以宣泄,内心深处的情感也获得了表达,起到很好的预防或治疗效果。表达性的校园心理剧也有相似的作用。裴利华的研究发现,通过对大学生进行30个课时的参与式活动,发现学生的心理健康状态有明显的改善^[9]。类似的活动也在中小学得到了重视。

以校园心理剧为例,这是基于心理剧的理论基础,兼具教育性和治疗性,把学生遇到的心理问题搬上校园舞台,让学生自己表演、自己观看、自己体悟,从而使表演者和观看者得到启发。学生从校园心理剧中能体验心理的细微变化,进而达到宣泄、释压和领悟。通过学生“自己演,演自己”,把大道理用心理剧的形式表现出来,既能够让学生从中受到心灵上的启迪,又能使学生感受到现实生活的美好,还能增进互动交流,促进学生间的感情和友谊,得到正确的认识自我和成长的机会。

(四) 双向性和同一性^[7]

心理健康教育主题活动所注重的不是心理教育教师单向传递信息,而是在教师的指导下,以学生之间的互动交流为主,学生与学生、学生与老师之间的双向交流和沟通。研究发现,双向的心理辅导可以有效地促进学生某些人格品质^[10]的培养。这也说明在心理教育过程中以主题活动的形式展开课程是比较受到学生喜爱的,效果较为显著。同时,现代教育目标是让学生的知、情、意能全面提高,主题活动就是让学生通过参与和互动,达到这三者高效的整合。

(五) 形式和内容的丰富性

心理健康教育主题活动丰富了心理健康教育的形式和内容,表现为主题和形式的丰富多样^[11]。多样化的主题不但有利于调动学生的参与积极性,还可以满足不同需求的学生。另外,心理健康教育主题活动的形式有心理知识竞赛、心理素质拓展训练、心理主题讲座、心理电影展播、成长故事分享晚会、心理知识板展览、心理健康宣传刊物大赛、校园心理剧大赛等,心理老师可以根据学生需求设计不同形式的主题活动,满足各种心理成长的需求。

以心理绘本阅读为例,绘本作为一种独特的文学形式,是青少年文化的呈现,是青少年自身世界的重要组成部分。学生借由心理绘本可以进入自身的内心世界。心理绘本的生动趣味满足了学生好奇的天性,为学生打开了通往世界的大门。同时也是学生认识自己、认识世界的“窗口”,是学生寄托情感的精神之所。借助心理绘本,学生可以释放自己的情感,满足心理发展的需要。同时,还可以促进其他方面的发展。

第二节 心理健康教育主题活动的理论基础

一、皮亚杰的认知活动学说

皮亚杰(J. Piaget)认为活动是一切认识和心理产生的源泉。将活动视作其整个发生认识理论体系的逻辑起点和中心范畴。其活动范畴,包括有意和无意活动、主体作用于客体的同化活动和客体作用于主体的顺应活动等主体的内部活动与主体的外部活动^[12]。

皮亚杰认为,个体的认识产生于主体的活动,活动使得主体认知结构不断形成、丰富和发展。主客体的相互作用、主客体的分化都离不开“活动”这一中介物。借助于活动,主客体