



用『心』呵护心灵成长

中等职业学校心理健康教育操作实务

主

编

梁建国

王端英

执行主编

贾东红



光明日报出版社



用『心』呵护心灵成长

中等职业学校心理健康教育操作实务

主 编 梁建国 王端英
执行主编 贾东红

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

用“心”呵护心灵成长 / 梁建国, 王端英主编.

—北京: 光明日报出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5194-1020-9

I. ①用… II. ①梁…②王… III. ①学生—心理健

康—健康教育—文集 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 133090 号

用“心”呵护心灵成长

主 编: 梁建国 王端英

责任编辑: 曹美娜 朱 然

责任校对: 赵鸣鸣

封面设计: 中联学林

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078251 (咨询), 67078870 (发行), 67019571 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: gmcbbs@gmw.cn caomeina@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 北京天正元印务有限公司

装 订: 北京天正元印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 404 千字

印 张: 22.5

版 次: 2016 年 7 月第 1 版

印 次: 2016 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5194-1020-9

定 价: 58.00 元

版权所有 翻印必究

编委会

主 编：梁建国 王端英

执行主编：贾东红

副主编：张红云 李敬梅 刘 鸣 韩立民
漆振刚 王慧欣

编 委：（以姓氏笔画为序）

丁淑荣	王会军	王宇博	王素亚
孔祥忠	田 静	冯 鹤	任 蕊
刘 岩	刘 翠	刘 慧	刘喜田
安亚娜	芦睿娟	杜宏业	杜 莹
李 澜	张英丽	张莎莎	张 琳
张 瑞	张 蕾	范荣芳	范树芳
庞 翠	郑金霞	赵唯希	赵雅莉
胡利肖	姜大卫	夏丽伟	曹 蕊
崔 琳	梁 静	雷 洋	路胜君
魏 静			

前言

哲学家叔本华说“一个健康的乞丐比一个患病的国王更幸福”；当代教育家陶行知说“健康是生活的出发点，也是教育的出发点”。这里的健康，当然也包括心理健康。

心理健康教育作为现代教育的重要标志之一，首先应该是重视学生完善人格及良好个性心理品质发展的教育。具体到中等职业学校，因其生源的特殊性，使得学生管理面临诸多问题，但无论是思想问题、品德问题还是法律意识问题，究其根源，都是心理层次上的问题。真正的教育应该从“心”抓起，从预防和发现抓起，正所谓“欲求流之长必先浚其源，欲求叶之茂必先沃其根”。

石家庄市职业财会学校作为一所省级重点职业学校，多年来紧紧围绕“心育”工程，进行了大量有益的探索与尝试。

健全机构，做到用“心”。学校成立了校长为核心的心理健康工作领导小组，形成了校长、德育副校长、德育主任、专兼职心理教师、全体教师参与的一条龙式的育人体系，建立心理咨询室，订阅相关的书刊报纸，制作心理健康教育的宣传图板，注重机制建设，构建起全程、全员、全方位的心理健康教育网络。

打造队伍，提倡懂“心”。学校从2002年起开始选派教师参加心理咨询师培训，迄今，已有29人获得国家二级心理咨询师职业资格证书、9人获得国家三级心理咨询师职业资格证书。班主任持心理咨询师证书上岗、任课教师懂心理知识，会咨询技巧，成为我校心理健康教育的最大亮点。

拓宽渠道，加强育“心”。学校开设心理健康教育课程；班主任精心策划每周一次的心理班会；心理咨询师定期进行主题讲座；学生社团根据校情、班情拍摄校园心理剧；开放心理咨询室，进行个体心理咨询和团体辅导；任课老师在课堂中渗透心理教育等。种种方式和渠道构成了全方位的心育模式。

遵循规律，认真研“心”。学校通过打造精品心理活动课，适时推出班级心理辅导观摩课、研究课，为更好地开展班级心理辅导提供借鉴；心理咨询室的

老师，通过从学生辅导个案中提炼出具有一定价值的、可操作性的辅导方法，逐渐成长为通晓学生心理，用技巧和爱心转化问题学生的成长导师；学校还注意对全体教师进行心理健康教育辅导，提高教师对个人心理问题的预防意识和教育教学中的护心育心意识。

借力提升，努力通“心”。学校举办心理健康大讲堂，先后聘请教育部中小学心理健康教育专家指导委员会委员曲连坤、河北师大教授王莹、石家庄市教育局思政体卫处黄琦老师等国家级、省级知名心理学家进行心理专题讲座，召开心理教师“暖心会”，为教师自身心理成长提供帮助，组织班主任参加心理素质拓展活动等，为教师开展心理健康教育提供理论与实践支持。

在此基础上，2014 年学校承担了中国职业技术教育学会第四届学术委员会 2014-2015 科研规划项目课题《中等职业学校学生心理健康引导实践研究》的研究，现已进入结题阶段，借此，我们把其中的点滴成果集结成册，这里有心理活动课教学设计、心理班会实录、专题讲座讲稿、心理剧剧本及个体咨询和团体咨询案例，这是来自一线教师的思考和实践，彰显了学校的理念和特色，凝聚了教师的智慧和心血，孕育着学生的希望和未来。

由于时间紧，任务重，加上编者水平有限，对书中的不足和纰漏之初，恳请大家批评指正。

石家庄市职业财会学校
2016 年 4 月

目 录

CONTENTS

心理健康课教学设计	1
走进心理课堂	贾东红/ 3
我是谁?	
——认识自我,悦纳自我	梁 静/ 9
我的情绪我做主	路胜君/15
天生我材必有用	
——自信心理	安亚娜/21
成长的翅膀	
——战胜挫折	王宇博/28
滴水藏海,心怀感恩	杜宏业/33
携手同行在花季	
——青春期异性交往	郑金霞/38
体验合作的力量	刘 岩/44
生活多美好	
——珍爱生命,热爱生活	张英丽/51
轻松话考试	李敬梅/58
笑傲江湖	
——理性面对就业与创业	刘 翠/65
心理班会实录	71
我的班级我的家	王素亚 杜宏业/73
把快乐还给自己	刘 鸣/85
向不良习惯告别,我们的明天会更好	魏 静/93

青春路上,让我们同行	姜大卫/103
玫瑰花开应有时	杜莹/111
沟通与协作	刘慧/115
合作让我更快乐	刘喜田/122
如何培养意志力	王会军/126
努力奔跑	李澜/133
学习怠惰的心理辅导——考证前的心理应对	曹蕊/139
当你面临人生的选择时	芦睿娟/145
人际交往之文明礼仪我先行	范荣芳/151
心理专题讲座	157
完美交友,像花儿一样生活	
——青春期交友主题讲座	张琳 赵雅莉/159
铭记青春时光	
——青春期男女交往主题讲座	冯鹤/166
你准备好了吗? 2016 我来了!	
——考前心理主题讲座	任蕊/174
顶岗实习,迈向社会第一步	贾东红 杜莹/185
就业,精彩的人生下一站	李敬梅/191
心理咨询个案	201
一例养女心理问题的咨询案例	范树芳/203
一例考试压力问题的咨询案例	庞翠/213
自信心受挫引发的厌学心理问题咨询一例	田静/220
由吸烟引发的一般心理问题咨询一例	夏丽伟/228
生活负性事件导致不良情绪咨询一例	张红云/234
一例中职生入学适应障碍问题咨询案例	张瑞/240
一例厌学转学生融入新班级的咨询案例	赵唯希/248
校园心理剧	257
爱是唯一的解答	贾东红/259
爸爸妈妈,请您真的爱我	丁淑荣/264
宿舍兄弟	韩立民/269

摇曳的青春	路胜君 韩立民/275
三剑客	张红云/282
我们的梦想	张 蕾/288
相信自己	张莎莎/295

心育实践研究心得 301

陪伴学生在经历中成长	
——一个中职留守学生的成长教育案例	范树芳/303
中职学生人际交往存在的问题及对策	胡利肖/308
中职生厌学现象产生的原因及对策分析	田 静/312
中等职业学校学生心理健康调查分析与思考	张红云/316
爸爸在哪?	
——房树人投射测验在个体辅导中的应用	张红云/320
中职生心理健康教育个案分析:走出自卑,学会与人相处	赵唯希/324
中职学校考前心理讲座	任 蕊/328
应用心理学引导学生青春期异性交往	雷 洋/333
中职学生心理健康问题及解决途径	崔 琳/337
浅析中职学校校园心理剧的拍摄与制作	孔祥忠/344

01

| 心理健康课教学设计 |

走进心理课堂

贾东红

设计理念：

这是学生进入中职学校的第一节心理健康课，很多学生在小学、初中教育中接触这种类型的课比较少。什么是心理健康课？心理课和其他学科有区别吗？怎样才算是心理健康呢？我有心理问题吗？有心理问题怎么办？学生对这些问题充满好奇，也存在很多的误解。因此，让学生通过活动和讨论对心理课发表自己的一些看法和见解，通过一些游戏、情境体验、分享等活动，对本课程有一个初步的认识，对解决心理问题的基本方法有个初步了解，从已有的思维模式中跳脱出来，消除对心理学的误解和偏见，使新生尽快进入新的心理活动课教学模式，不要再以有色眼镜看心理辅导和心理咨询。为今后心理课的开展奠定一个较好的基础，让他们的职中生活有一个良好的起点，以一种积极的心态投入到新的学习、生活中去。

授课对象：中职一年级

活动目标：

1. 认知目标：对心理健康课、心理健康、心理咨询有一个正确的认识。
2. 情感目标：使学生产生心理健康的需求和有心理困扰主动求助的思想；培养自己开放、乐于分享等品质。
3. 行为目标：提高学生课堂参与能力，讨论总结能力。

课前准备：

1. 将教室布置成适合讨论活动的自由空间，以6人为单位分组
2. 报纸卷的“大棒”
3. 打印小组发言记录单
4. 制作相关课件

活动过程：

一、暖场游戏：棒打“薄情郎”

活动规则：

围圈就座，选一人手执报纸卷成的“棒子”，随机喊出班级一位同学的名字，被叫者左右两侧的成员要马上站起来，做错的就要受到报纸卷的当头一棒。再由被叫的同学喊出下一轮同学的名字，如此反复做，让大家熟悉彼此的名字。

【设计意图】这是学生进入新学校的第一节心理活动课，教师通过暖场活动，营造一种轻松温暖的气氛，促成班级成员的相互了解和初步互动，使班级内达成互动、交流、分享的氛围。

二、问题讨论：什么是心理健康课？

教师提出问题：

- 1. 有同学过去上过心理健康课吗？
- 2. 请上过的同学描述一下对心理健康课的认识或感受；
- 3. 没上过的同学第一次看到这个课名有什么想法？你是怎么看待这门课程的？

小组讨论问题：你对心理健康课程的看法和想法

讨论要求：以六人为单位自由结组，制定组名，选出组长，轮流充当记录员，发言人。小组讨论，记录员记录，发言人代表小组发言。

小组名称	
小组成员	
讨论主题	
讨论意见	
记录员	
交流发言人	

班级分享：小组发言人在全班分享自己组的讨论结果

教师总结：

教师根据小组讨论，澄清以下对心理健康课的误解：

- 1. 心理健康课就是思想品德课，是教训人的课。
- 2. 心理健康课是心理老师和我们一起做游戏的课，就是玩玩的。

3. 心理健康课是神奇的课，心理老师能看穿我们的心思，能帮我们解决所有问题。

4. 心理健康课是心理有问题的人才上的，我很健康，不用上这样的课。

教师课件展示：什么是心理健康课？

课程目标是：了解自我，发展自我，完善自我。

树立观念——心理健康意识和求助意识

获取知识——心理卫生常识

掌握技巧——心理保健和心理调节方法

课程形式：游戏、讨论、角色扮演、案例、感悟、分享等

课程要求：同学们在活动的时候快乐地参与，讨论的时候大胆地说出自己的想法，在分享的时候能够毫无保留地和大家一起分享你们的成果——我们课堂上没有正确与错误的标准，希望大家在思考、分享与倾听的同时都能有感悟和收获。

【设计意图】此处安排学生讨论发言的意图，是如孔子所言：不愤不启，不悱不发，即学生如果经过思考并有所体会，想说却说不出来时，就不去开导他；如果不是经过冥思苦想而又想不通时，就不去启发他。学生在讨论争论中，有求知的欲望，教师的适时点拨就会起到很大作用。

三、观看视频：心理健康的重要性

教师提供视频案例：

1. 奥运赛场的心理战

2. 马加爵的悲剧

学生观看、感悟、分享感受

【设计意图】通过视频，让学生很直观地感受心理健康的重要性，体会开设心理健康课程的意义。

四、案例分析：什么是健康？你健康吗？

教师展示案例：

图片案例1 出示四幅图片：

①哎呀，肚子痛！

②我咋一看书就困呢？

③最近心情很不好！

④你不理我，揍你！

案例2（出示“犀利哥”图片）：一些痴呆人员逃离家人监护，流落街头，以捡拾垃圾为食，虽然他们头脑迟钝，但身体还不错，四肢发达，很少“生病”，从不打针吃药。

你认为他们健康吗？

学生讨论分享

教师总结：世界卫生组织（WHO）关于健康的定义：健康不仅是指没有疾病，还要有完好的心理状态和社会适应能力。

教师特别要强调：我们往往比较重视身体没有疾病，体质健硕，忽视心理上的健康状态。

怎样才算是心理健康呢？对照课件，看看你的心理健康吗？

课件展示：

中学生心理健康标准

1. 有正确的自我观念，能了解自我，悦纳自我，能体验自我存在的价值。
2. 乐于学习、工作和生活，保持乐观积极的心理状态。
3. 善于与同学、老师和亲友保持良好的人际关系，乐于交往，尊重友谊。
4. 情绪稳定、乐观，能适度的表达和控制情绪，保持良好的心境状态。
5. 保持健全的人格。
6. 面对挫折和失败具有较高的承受力，具有正常的自我防御机制。
7. 热爱生活、热爱集体，有现实的人生目标和社会责任感。
8. 心理特点、行为方式符合年龄特征。
9. 能与现实的环境保持良好的接触与适应。
10. 有一定的安全感、自信心和自主性，而不是过强的逆反状态。

概括说，即：本人不觉得痛苦，他人不觉得异常，社会功能良好。

【设计意图】通过图片和讨论，消除学生对健康的误解，明确健康不仅指身体健硕，还要心理健康，社会适应能力良好。进而了解心理健康的标准，并对照标准反观自己。

五、问题讨论：心理问题的分类及解决方法

教师提出问题：

你每天都很开心吗？在学习、交友、亲子关系上有烦恼吗？这种烦恼正常吗？有什么解决的办法吗？

学生讨论，分享。

教师总结：教师按照图表介绍心理状态的分类和解决的办法

心理状态	心理正常	心理健康		解决的办法	心理健康教育 使之更完善
		心理 不健康	心理问题		心理咨询
			严重心理问题		
			部分可疑神经症		
	心理异常	确诊神经症			需要结合药物的 心理治疗
		变态人格			
		各类精神障碍			

教师简单介绍什么是心理咨询：

心理咨询是通过聆听、接纳、疏导、支持等方式，向同学们提供专业心理健康指导与帮助，使来访者比原来活得更轻松、更快乐、更自信。心理咨询时老师始终坚持尊重、爱护、保密原则，来访同学也有匿名的权利。

出现哪些情况时，应当想到心理咨询：

- (1) 当在择业时需要准确判断自己的适应性时。
- (2) 当某些事引起了你强烈的心理冲突，自己难以解决时。
- (3) 当你心情烦闷，难以自拔时。
- (4) 当你人际关系中出现了问题，常与他人发生冲突时。
- (5) 当你总觉得睡眠不好如失眠、做噩梦时。
- (6) 当你学习或生活中出现难以解决的问题时……

我校心理咨询室



咨询热线：86048663 - 8011

QQ 群：450440962，财校微笑天使团

【设计意图】消除学生对“心理不健康是错误的，进行心理咨询是丢人的”错误想法，让大家明白大部分人是具有心理问题的正常人，人有心理问题就像得感冒一样正常。必要的心理求助是强者的行为！

六、总结：

心理健康课就是这样一门助人自助的课程，通过学习这门课程，在遇到烦恼和困惑的时候，能够自己帮助自己，或者及时寻求心理指导和咨询等方式认识和解决自己生活中的烦恼，成为一个健康、快乐、幸福的人。

【设计意图】寄语学生，提出希望。

七、拓展知识 课外延伸

推荐余秋雨的文章《给自己减刑》

【设计意图】增强学生对心理健康重要性的理解。

教学反思：

本课是心理健康教学的第一课，有一些基本的心理学理论需要学生有初步了解，所以，很容易上成教师讲，学生听的传统课堂模式，使学生失去对心理活动课的兴趣，也使活动课应有的作用发挥不出来。所以，本节课从热身游戏开始，通过讨论、视频、图片等方式，发挥学生的主体作用，使其充分参与进来，在讨论、分享的碰撞中，既懂得了基本知识，也增加了学习兴趣。