

师说心语



吉林人民出版社



前 言

“让学生拥有健康心灵,为学生终生幸福奠基”一直是吉林一中心理健康教育工作者矢志不移的目标。吉林一中心理健康教育始于1984年,堪为全省之首,当时由六位高三教师自发组成了心理咨询小组,义务为压力过大的学生进行咨询,效果显著,得到了广大学生、家长及班主任的认可与欢迎,受到了学校的高度重视。经过六年的酝酿,1990年,学校开始开设心理健康教育课;1992年,学校正式成立心理教研组,配备了专职心理教师;2008年,学校成立了吉林一中心理健康教育中心,先后投入60余万元用于心育中心建设,现心育中心占地面积约500平方米,设有心理办公室、心理档案室、心理咨询室、心理放松室、心理测试室、心理阅览室、心理沙盘室、心理宣泄室、家庭治疗室、团体咨询室、团体训练室十一大功能区,内部设施齐全,设备先进,营造了最佳的心理健康教育工作环境。三十多年来,在学校领导大力支持与高度重视下,在历任心理健康教育工作者前仆后继、呕心沥血的付出与积淀下,吉林一中的心理健康教育工作蓬勃发展,成为学校教育特色之一,成为吉林地区心育领域领头羊,积极发挥了引领、辐射与示范作用。学校的心育工作得到了社会各界的认可,先后获得全国十佳心理健康教育学校、教育部中小学心理健康教育特色学校等多项荣誉。

课堂是教学的主阵地,是教育发生最大效益的地方。所以,我们将心理健康教育的核心定位于心理健康课堂教学。经过近30年的摸索与实践,学校的心理健康教育课程从无到有,从少到多,从分散到分类,已成体系。为了让更多的学生、同行能够受益,也为了向吉林一中建校110周年献礼,我们特将学校心育课程讲义整理成教学设计,集册成书,供同行交流、探讨与实践,也利于我们能够发现不足、及时修正、精益求精。

本册教学设计,以促进我校学生心理健康发展为核心,根据不同学段学生特点及需要设计为适应性教育、青春期性健康教育、生涯规划指导、学习潜能开发、复习策略与考试心态辅导及团体心理训练六大模块,共48课

教学设计。

教学过程中,根据不同的教学目标和教学内容,为了达到最佳的教学效果,本着多样性、趣味性和可操作性的原则,我们采用心理游戏、角色扮演、情景讨论、案例分析、心理测验、演讲辩论、行为训练、案例分析等多种教学方法,使学生接受了实实在在的心理健康教育,将心理健康教育真正落到了实处。

需要指出的是,本册教学设计属于吉林一中校本课程,所以在实际应用上,各校需要结合自身校情、学情进行实践。

本书的撰写凝结着吉林一中专职心理教师的集体智慧、不懈探索与艰辛付出,承载着各级领导的支持、希望与厚爱,编委会代表无数受益的学生和家长,特此鸣谢!

目 录

模块一：高一上学期——适应性教育

- 1、《心理健康及期重要性》教学设计
- 2、《投入蓝天我就是白云》教学设计
- 3、《SCL—90 心理健康测试》教学设计
- 4、《常见心理问题及调试》教学设计
- 5、《主宰情绪》教学设计
- 6、《挫折》教学设计
- 7、《秀出自我 青春绽放》教学设计

模块二：高一下学期——青春期性健康教育

- 1、《“性”趣盎然》教学设计
- 2、《性别角色》教学设计
- 3、《高中生谈恋爱利与弊辩论会》教学设计
- 4、《爱情》教学设计
- 5、《男生课——青春红绿灯》教学设计
《女生课——书包里的玫瑰》教学设计
- 6、《爱的代价》教学设计
- 7、《预防艾滋病》教学设计

模块三：高二上学期——生涯规划指导

- 1、《我的生涯列作主》教学设计
- 2、《气质探索》教学设计
- 3、《性格探索》教学设计
- 4、《兴趣探索》教学设计

- 5、《价值观探索》教学设计
- 6、《了解专业与职业》教学设计
- 7、《有效的决策行动》教学设计

模块四：高二下学期——学习潜能开发

- 1、《青春不能没有梦想》教学设计
- 2、《创造力的培养与训练》教学设计
- 3、《注意力的培养与训练》教学设计
- 4、《记忆力的培养与训练》教学设计
- 5、《意志力的培养与训练》教学设计
- 6、《学会分析总结试卷》教学设计
- 7、《学习潜能开发——没有什么不可能的事》教学设计

模块五：高三学年——复习策略与考试心态指导

- 1、《良好的开端》教学设计
- 2、《模拟考试阶段心态的调整》教学设计
- 3、《高考前心理辅导和答题技巧指导》教学设计
- 4、《正确定位、准确填报志愿》教学设计

模块六：团体心理训练

- 1、《风采展示》教学设计
- 2、《同舟共济》教学设计
- 3、《人椅》教学设计
- 4、《蜈蚣翻身》教学设计
- 5、《坐地起身》教学设计
- 6、《最佳配图》教学设计
- 7、《同心杆》教学设计
- 8、《大力士》教学设计

- 9、《创意造型》教学设计
- 10、《啄木鸟行动》教学设计
- 11、《驿站传书》教学设计
- 12、《人体拷贝》教学设计
- 13、《盲行》教学设计
- 14、《解开千千结》教学设计
- 15、《无敌风火轮》教学设计
- 16、《回望——成长》教学设计

版块一：高一上学期——适应性教育

《心理健康的重要性》教学设计

【教学目标】

通过本课教学,使学生了解心理健康的相关知识,充分认识到心理健康的重要意义。具备一定的心理调节能力,不断提高自身心理素质。

【教学重点】

使学生明确心理健康的重要性。

【教学难点】

使学生了解心理活动的动态过程,并在以后的学习生活中学会自我调节,保持心理健康。

【教学方法】

讲授法、讨论法、演示法、例证法。

【教学准备】

多媒体课件。

【教学过程】

一、导入

师:提到心理健康,同学们并不陌生。现代社会,人们越来越关注自身的心理健康,可以说,心理健康关系到每个人的成长与发展,关系到每个人的成功与幸福。为了更好地说明这一点,我们来看这个“人”字,它之所以立得直、站得稳,是由于一撇一捺相互支撑。请同学们思考:如果将这一撇一捺抽象为支撑一个人一生的最重要的两个方面,可以代表什么?(学生自由回答)

师:对于这一问题绝无标准答案,人们对它的不同理解可以代表其不同的人生追求。若从心理的角度,从健康的范畴,这一撇可以指身体健康,这一捺可以指心理健康,一个人只有这两方面都健康,才能算得上是一个真正健康的人。身体健康指身体上没有疾病、没有障碍。而实际上,心理健康在健康中占据着更加重要的位置。这节课我们就来探讨心理健康的重要性。

二、新授

(一)什么是心理

1、给出定义

心理是指人脑对客观事物的主观反映。面对同一客观事物,人的心理之所以千差万别,就因为它是—个人的主观反映。对于心理,心理学家还有进一步的解释,“心理活动是一个动态的过程,是大脑生量活动的过程”。

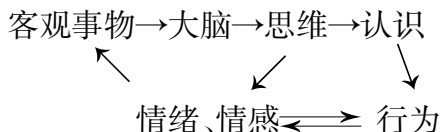
2、学生思考

既然心理是人脑的机能,我们为什么不把“心理”称“脑理”呢?

3、教师解答

—个很重要的原因就是人脑活动的最终结果往往反映在人的心理感受上。如:当你害怕紧张的时候,你的心跳会加快;当你情绪低落、郁闷闹心的时候,你会觉得心里堵得慌;当你心情愉快、非常高兴的时候,你会觉得心里十分舒服。

4、动态演示



5、举例说明

如:甲、乙两名同学是同桌,期中考试之后化学卷子发下来了,两人—看,都是59分。此时,59分作为客观事物通过眼睛这一视觉器官进入两个人的大脑。之后,两个人都开始思考:“为什么会这样呢?—番思考之后,两个人得出了各自不同的认识:

甲同学—看到这个分数,心里顿时咯噔—下,非常不舒服,可是马上调整了自己的想法:“不就是一次期中考试吗?又不是高考!关键是我得赶快找到原因,想办法解决问题。我的确从—入学就没有好好学化学,上课不认真听讲,课后不做习题,得了59分也是预料之中的事。我以后好好学,就不信学不好!”由这样的认识产生的情绪是积极的、充满信心的。结果可想而知:甲同学端正了态度,改进了方法,—段时间之后,化学这科越学越好,期末考试得了95分。

乙同学看到这个分数,心里顿时凉了大半截,经过—番痛苦的思索之后,得出了这样的结论:“完了,没希望了!我初中化学就没有学好,高中还是这样。看来我根本就不适合学化学!干脆不学了!”由这样的认识产生的情绪是郁闷、闹心、悲观、失望,结果可想而知:乙同学以后只要—上化学课就睡觉,—看到

化学老师就心烦,结果对化学越来越不感兴趣。最后只得放弃了。

6. 总结根源

面对同样一个客观事物,导致两种完全不同的结果的最直接根源就是认识。生活中绝大多数心理问题的出现都是由于人们在认识上出现了偏差。所以当你出现消极情绪、产生心理问题时,一定要先从认识上找原因,及时纠正自己对客观事物的一些不正确、不积极、不客观的认识,学会客观、积极地看待事物。

(二)什么是心理健康

1、给出定义

“心理健康是指个体在各种环境中都能保持一种良好的心理状态,并在外界环境发生变化的时候,不断调整自己的心理,达到与环境的平衡与协调,并在其中渐次提高心理发展水平,完善人格特质。”

2、提出问题

从这个定义中提炼出对于拥有健康心理来说最重要的两项能力。

3、学生发言

4、教师总结

第一,快速的调节能力。一般说来,一个人出现消极情绪可以在三天之内通过自己的力量调节过来;当消极情绪持续一周时,你就应该警惕了;当消极情绪持续一个月或者一个月以上时,说明你的心理问题已经比较严重了。所以,当你出现消极情绪时,一定要先从认识上寻找原因,积极地进行自我调节。当你感觉到自己已经无法解决问题时,一定要及时向外界求助,如好朋友、父母、班主任或者心理老师。

第二,良好的适应能力。有位名人曾说过:“聪明的人适应环境,愚蠢的人想要改变环境,真正伟大的人创造环境。”如果没有很强的适应能力,你就无法拥有健康的心理,无法拥有健康的身体,甚至将来都无法在社会上立足。所以,我们要学会做一个聪明的人,积极地

适应高中的学习和生活。

一个人只有具备了上述两项最基本的能力,才可能不断提高自身的心理发展水平,达到真正意义上的心理健康。

(三)心理健康的重要性

1、小组讨论

结合实例谈一谈心理健康对于一个人来说有哪些重要意义,或者说心理健康的重要性可以体现在哪些方面。

2、学生发言

3、教师总结

心理健康对一个人的重要性体现在方方面面:

(1)对身体

现代临床医学实践发现,近五十年死亡率最高的三大疾病——脑血管疾病、心血管疾病和癌症都和心理压力过大、消极情绪体验过多有关。

美国心理学家曾做过一个实验,用一个特定的设备收集人在不同状态下呼出的气体。结果发现:人在正常情况下呼出的气体溶入冰水混合液中是无色的;人在情绪低落、郁闷、沮丧的情况下呼出的气体溶入冰水混合液中有白色沉淀;人在极度愤怒的情况下呼出的气体溶入冰水混合液中有紫色沉淀。将这些紫色沉淀变成溶液之后注入到小白鼠体内,小白鼠几分钟之内就会死亡。这说明一个人在心理状态不好的时候,会产生很多对身体有害的物质,它们会危害我们的身体健康。

因此要想拥有健康的身体,就必须首先拥有健康的心理。心理健康是身体健康的保障!

(2)对学习

多数人都有过这样的感觉:心情好的时候,学习效率高;遇到烦心的事时,几个小时甚至几天都学不进去。

有位心理学家曾做过一个形象的比喻:当人情绪状态良好时,他的思维速度和记忆的提取功能相当于一辆汽车行驶在高速公路上;当人情绪状态一般时,他的思维速度和记忆的提取功能相当于一辆汽车行驶在柏油马路上;当人情绪状态极差时,他的思维速度和记忆的提取功能相当于一辆汽车行驶在崎岖不平的山路上。

考试心态对学习成绩的影响更是不言而喻。两名平常学习水平相差不多的学生,由于考试时心态不同,结果完全可能考出相差甚远的成绩。

由此可见,心理健康是学习进步的前提!

(3)对一生

在现实生活中,人人都渴望成功,都想得到幸福。究竟什么是成功,怎样算幸福,每个人都有自己的诠释和理解。但有一点是共通的,就是它们都

需要具备一种心理体验,即你只有体验到成功,感受到幸福,才是一个真正成功和幸福的人,而只有心理健康的人才会拥有这种心理体验。

人心理健康影响一个人一生成功与幸福的例子不胜枚举:马加爵杀人事件,刘海洋伤熊事件,北大才子因承受不了失恋的打击而沦落街头捡垃圾……若拥有健康的心理,就不会酿此悲剧。而张海迪身残志坚,靠的就是良好的心理素质。

由此可见,要想拥有美好的人生,除了拥有健康的体魄,更要拥有健康的心理!

三、结语

心理健康是人一生幸福的基石!

如果“人”字一撇代表一个人一生的幸福,作为一捺的心理健康则对它起到强有力的支撑作用。

希望通过这节课,同学们都能意识到心理健康的重要性,时时关注自身的心理健康,保持良好的心态,最终实现自己的梦想!

送给学生一段话:

你不能决定生命的长度,但你可以扩展它的广度;

你不能改变天生的容貌,但你可以时时展现笑容;

你不能企望控制他人,但你可以好好掌握自己;

你不能全然预知明天,但你可以充分利用今天;

你不能要求事事顺利,但你可以做到事事尽心!

【教学评价】

1、本课深入浅出,将很抽象的理论通过在实践中总结摸索出来的经验讲授出来,学生容易理解,提高了理论素养。

2、本课通过让学生搜集自己身边的实例进行阐述,充分发挥了学生的积极性与主动性,以学生为主体,给学生提供了展示自己的舞台,课堂气氛活跃,达到了良好的自我教育的效果。

《投入蓝天 你就是白云》教学设计

【教学目标】

通过本课教学,使学生觉察自己当前的适应状况,分析导致自己适应不良的原因,掌握应对适应不良的方法,并能够运用所学方法有针对性地解决自身问题,最终实现积极的转化。

【教学重点】

使学生掌握解决适应问题的有效对策。

【教学难点】

使学生能够运用本节所学解决自己的适应问题并进行积极转化。

【教学准备】

《心情树·希望树》转化卡。

【教学方法】

绘画法、调查法、演示法、活动法、讲授法。

【教学手段】

多媒体教学。

【教学过程】

一、导入

(一)带入情境,引发情绪

请学生找一个相对放松的姿势坐好,闭上眼睛,按照指导语进行想像和感受。

请同学们将我们的思绪拉回到中考前,为了考上理想的高中,我们可能付出了很多努力,甚至倍受折磨。中考成绩出来后有人欢喜有人忧,但不管怎样,我们终于来到了梦寐以求的一中。回想来到一中的第一天,一中给我们的感觉和我们想像中的一样吗?学习上,你的听课效率怎么样?作业完成得怎么样?月考成绩怎么样?老师的讲课方式你适应了吗?交往上,我们和初中的好朋友分开了,我们是否融入了新的班级?是否找到了新的朋友?生活中,吃得怎么样,睡得怎么样?对高中这种紧张的快节奏的生活感觉怎么样?如果你住校的话,和寝室同学相处得怎么样?没有爸爸妈妈照顾的生

活你还习惯吗？如果让你用几个词来形容你入高中以来总体的心情或感受，你会用哪几个词，请你感受一下，如果让你画一棵树，树上结十个果子，每个果子上标出一个代表你入高中以来的心情或感受的词语，他们会是什么，请你感受一下……

（二）借画使力，引出主题

1、在下发的纸的左半部分画一棵树，树上结十个果子，每个果子上标出一个代表你入高中以来的心情或感受的词语（所填词语可以相似或重复）。

2、数出正向、中性、负性词语的个数并将其标注在相应位置。

3、在负性词语旁简要写出导致该负性情绪的相应负性事件。

4、请正向词的个数大于或等于6个的同学举手。

师：通过刚才举手的情况可以看出我班相当多的同学还可以更好地适应高中的学习和生活，今天我们就来探讨一下与适应相关的话题，这节课我们的主题是《投入蓝天你就是白云》。

二、新授

（一）常见适应问题

1、课件呈现课前调查《入高中以来常见适应困境》的结果：

A、成绩好的同学很多，自己的考试名次与初中相比下降幅度大……

B、老师讲课进度快，跟不上，听不懂，作业完不成……

C、老师不重视我，不像初中老师对我那么好了……

D、老师授课、管理方式自己不喜欢，不习惯……

E、感觉同学虚伪、冷漠，交不到好朋友……

F、感觉周围同学都那么优秀，自己什么也不是……

G、每天学习强度太大，很困，很累……

H、家长不理解自己的压力和不适应，责备苛求……

I、和寝室同学处不来……

J、没有爸爸妈妈的照顾很不习惯……

2、给学生30秒浏览，并对比其中有几条和自己的情况相吻合。

（二）活动《对策火车开起来》

第一步：火车启动——观看视频，抛砖引玉。

播放一位高三同学、一位高一同学的采访视频，看他们刚入校时遇到了什么样的适应问题，是如何应对的。

第二步:火车运行——随机选人,分享对策。

给每位同学半分钟时间思考,针对之前展示的十种普遍的适应问题,任选其中一条给出积极、具体、行之有效的对策。

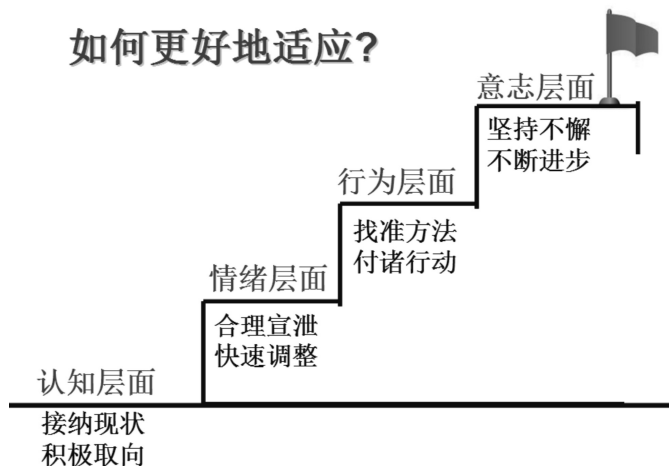
教师随机请 4-6 位学生分享,火车厢接力。

第三步:火车加速——宏观概括,总结提升。

请同学试着从宏观角度总结解决适应问题的普遍适用方法。

(三)教师总结

进入一个新的环境,出现一些不适应是非常正常的。我们可以尝试按以下四步进行积极调整:



(四)积极转化

- 1、根据本堂所学,1 分钟内针对自己的负性事件下写出对策。
- 2、用符号或箭头标出负性事件的去向或此时存在的状况。
- 3、在纸的右半部用彩笔画《希望树》,可在树上标出自己的优势、好的感觉或鼓励自己的话等。
- 4、请 1-2 名同学分享。

三、结语

师:人这一生实际上是一个不断适应的过程,从初中走入高中,从高中到大学,从大学到社会,从子女到父母,从青年到老年……希望同学们在进入人生每一个新的阶段都能运用本课所学尽快适应。只要我们客观认识、快速调整、积极行动、坚持到底,我们便会如蓝天中的白云那样享受自在的悠然,成为一道亮丽的风景!

【教学评价】

有句话说得好：一节课可以没有优点，但绝不能没有亮点。纵观本课，主要突显以下两大亮点：

1、以一画贯穿，首尾相扣，一体感强。绘画形式独具创意，既能快速激发学生兴趣，顺畅引出主题，又为后面收尾和转化做了铺垫。

2、突破常规，注重解决与转化。以往常规做法是帮助学生找到对策即可，但本课在引导学生总结出对策的基础上注重转化，不但让问题在意识层面得到解决，更在无意识层面得到整合，不但解决了当前面临的问题，更为未来提供了信心与希望。