倾听花开

高中心理教师成长之旅

王克伟◎主编

中国海洋大学出版社
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS

倾听花开

高中心理教师成长之旅

责任编辑：张　华
封面设计：祝玉华
终　　审：李学伦

ISBN 978-7-5670-1808-2
9 787567 018082 >
定价：35.00元

倾听花开

高中心理教师成长之旅

主　编：王克伟

副主编：黄艳艳　王丽萍　赵建超

傅大坤　张晓梅　王竹燕

江　汶　董勇燕　刘冒闯

中国海洋大学出版社

·青岛·

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

倾听花开: 高中心理教师成长之旅 / 王克伟主编.
— 青岛 : 中国海洋大学出版社, 2018.7
ISBN 978-7-5670-1808-2

Ⅰ.①倾… Ⅱ.①王… Ⅲ.①心理健康—健康教育—教学研究—高中 Ⅳ.①G444

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第104684号

倾听花开

高中心理教师成长之旅

出版发行 中国海洋大学出版社
社　　址 青岛市香港东路23号　　**邮政编码** 266071
网　　址 http://www.ouc-press.com
出 版 人 杨立敏
责任编辑 张　华
电　　话 0532-85902342
电子信箱 zhanghua@ouc-press.com
印　　制 日照日报印务中心
版　　次 2018年7月第1版
印　　次 2018年7月第1次印刷
成品尺寸 170 mm× 230 mm
印　　张 14.5
字　　数 190千
印　　数 1~1000
定　　价 35.00元
订购电话 0532-82032573（传真）

发现印装质量问题，请致电18663037500，由印刷厂负责调换。

青岛市王克伟心理名师工作室成员简介

王克伟，青岛心理名师工作室主持人，青岛五十八中正高级心理教师，山东省教科院高中心理兼职教研员，国家二级心理咨询师，山东省特级教师，山东省教学能手，山东省心理健康教育先进个人，青岛市拔尖人才，青岛市特级教师，青岛市中小学学科带头人，山东省心理健康教育研究会理事，青岛市心理学会理事。主编的《与烦恼对话》高中册2015年12月由科学技术文献出版社出版。

王丽萍，青岛市王克伟心理名师工作室成员，青岛五十八中心理教师，青岛市教学能手，山东省心理健康教育先进个人，共青团系统心理辅导员，萨提亚咨询师，山东省远程研修专家团队成员。多篇论文发表于《山东教育》等杂志，曾主持或参与多项国家级、省级课题，获山东省首届心理优质课比赛一等奖。

王竹燕，青岛市王克伟心理名师工作室成员，青岛五十八中心理教师，国家二级心理咨询师，萨提亚家庭系统治疗师，山东省心理学会会员。

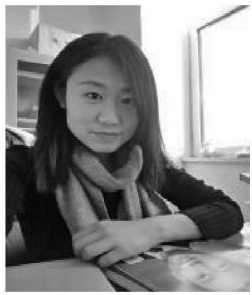
傅大坤，青岛市王克伟心理名师工作室成员。现任平度市教学研究指导中心专职心理教研员，国家二级心理咨询师，高级家庭教育指导师，青岛市心理学会常务理事，青岛市家庭教育讲师团讲师，山东省家庭教育工作坊主持人。青岛市教学能手，获青岛市优质课一等奖，平度市教学能手，平度市学科带头人，多次出示青岛市级公开课、名师开放课堂，主持和承担的青岛“十二五”课题“教师心理素质拓展训练研究”已顺利结题。

黄艳艳，青岛市王克伟心理名师工作室成员，现任即墨一中专职心理教师，国家心理督导师，国家二级心理咨询师，共青团中央中级心理辅导员，生涯规划师，青岛市教学能手，青岛市高中心理学科实验基地主持人、青岛市教育局特聘家庭教育讲师，即墨区妇联特聘家庭教育专家，即墨区委宣传部“百姓宣讲团”成员，即墨区未成年人心理辅导站首席心理辅导员，荣获山东省首届心理健康学科德育优秀课例展评一等奖、山东省心理健康教育先进个人、青岛市青年教师优秀专业人才、即墨名师、即墨区教学能手、即墨区三八红旗手等荣誉称号，入选青岛市第三期名师培养工程。主编《寻找生命的地图》，由青岛出版社出版。主持研发校本课程“画出心灵的地图”和“美妙的学习之旅”，分别被评为青岛市中小学幼儿园校本课程精品课程和优秀课程，主持和承担青岛市级以上多项课题。在各机关事业单位、学校等开展心理讲座、家庭教育讲座150余场，擅长青少年心理辅导、家庭治疗及生涯规划。

赵建超，青岛市王克伟心理名师工作室成员，山东省胶州四中心理教师，山东省心理教育研究会理事，山东省心理健康教育先进个人，国家二级心理咨询师，婚姻家庭咨询师。胶州市未成年人辅导站站长，家庭教育指导师，家庭教育讲师团成员，《时尚育儿》杂志特邀专家。深入学习精神分析、萨提亚家庭治疗、存在主义心理治疗、沙盘治疗、催眠、意象对话、绘画治疗等专业课程。公益讲座超过100场。

张晓梅，青岛市王克伟心理名师工作室成员，青岛实验高中心理教师，国家二级心理咨询师，共青团系统中级心理健康辅导员，青岛市教学能手，青岛市高中心理学科实验基地主持人，青岛市为了明天自护教育讲师团讲师，山东省心理工作先进个人，山东省健康教育优质课比赛二等奖。

江汶，青岛市王克伟心理名师工作室成员，崂山一中心理教师，国家二级心理咨询师，共青团系统中级心理健康辅导员，国家二级人力资源管理师，青岛温心计划公益心理咨询师。2017年开设“笔尖上的精彩”青岛市校本公开课，“我会放松宁心”课被评为2016青岛市一师一优课优秀课例，主持开发的“青芒——描绘生涯蓝图”被评选为2017年青岛市精品校本课程。



董勇燕，青岛市王克伟心理名师工作室成员，青岛三十九中心理教师，国家二级心理咨询师，生涯规划师，EAP心理援助师。负责的“高中生涯规划”获青岛市精品课程；“我的人际圈”获青岛市2016年一师一优课。

刘冒闯，青岛市王克伟心理名师工作室成员，山东省教育科学研究院心理兼职教研员，山东省单县第一中学心理教研室主任，国家二级心理咨询师，主要从事学生生涯规划、家庭教育、心理健康教育等方面的工作。先后荣获山东省教学课题研究一等奖、山东省心理健康教育优质课二等奖、山东省心理健康教育先进个人、菏泽市教坛精英、菏泽市教学能手、菏泽市骨干教师、单县优秀教育工作者、单县优秀创新人才等荣誉称号。先后在光明日报社的《考试》杂志及《现代教育导报》等报刊发表文章多篇，参编专著一部。

前言

德国哲学家、精神病学家卡尔·雅斯贝尔斯说："教育的本质是一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。"作为一名教育者，我始终怀着教育的初心行走在教师生涯的旅途中，迄今已走过27个春秋。

在三尺讲台上，我始终心怀虔诚地迎接每一批学生、上好每一堂课，始终怀抱敬畏地面对每一位来访对象。多年来，我一直在探索如何普及心理健康知识，促进学生在不断变化的环境中适应、改变与成长，也始终努力探索高中阶段心理健康工作的开展路径。

因为热爱心理学，所以，我一直坚守着这片热土。2017年8月，我有幸被聘为青岛市第二批名师工作室主持人，于是，青岛市第一个市级心理名师工作室诞生了，这之于我的职业生涯，可谓是一个里程碑事件。因为，我可以在青岛高中心理教育界聚集一帮志同道合的同仁，共同聚力心理健康教育了。此后，我就开始了紧锣密鼓的工作室筹备工作，遴选出来自平度市教学研究指导中心、即墨区第一中学、胶州市第四中学、青岛市实验高级中学、青岛第三十九中学、青岛第五十八中学、青岛市崂山区第一中学、菏泽单县第一中学8个单位的9位专职心理教师，成立了由10人组成的青岛市王克伟心理名师工作室。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

工作室成立伊始，我们便远赴呼和浩特参加全国名师工作室联盟会议，名师工作室的5位老师在本次会议上分别进行了课例展示、经验交流等，并取得了全国名师工作室联盟精品课堂教学成果一等奖的优异成绩。随后，我们与即墨北安中学结对，挂牌成立青岛市王克伟心理名师工作室北安工作站；工作室成员出示山东省心理健康德育优秀课例展示公开课，全体工作室成员到场助力；王克伟心理名师工作室还被评为全国先进名师工作室……

短短半年的时间，工作室成员已经建立了深厚的情感连接，有了扎实的工作根底，我们一起学习，一起成长，相互帮助。在这个互助模式下，每个人都感受到了互助团队给予的支持和力量。为记录工作室成员多年来的心理工作轨迹，将我们所做的研究、思考、心理咨询案例呈现给大家，供更多的心理健康工作者参考和学习，同时也为了使更多的教育工作者、家长朋友们了解高中阶段的学生，提高学生享受心理服务的意识，关注自己的心理健康，我们工作室决定结集出版一本心理工作成果集。

我们是一批喜欢热爱心理学、有正能量、有爱心、愿意一起努力拼搏的心理教育工作者。

在心理健康教育的道路上，我们愿携手共进，用自己的爱和热情、专业化的严谨，为青岛市乃至山东省中小学教师、家长和学生送去心理健康教育温暖的春风，愿心理健康教育走入更多人的心中，惠泽更多人的心灵。

很感谢成长的路上有你有我，愿我们共同努力，一起探索！

青岛市心理名师工作室主持人　王克伟

2017年12月

目录

上篇　高中心理健康教育教学探微

让高中生在心理健康教育中快乐成长 …… 王克伟　2

高一新生适应高中情况调查及其对策研究 …… 王克伟　8

心理健康四步教学法的探索与实践 …… 王克伟　14

家风和谐，孩子才能快乐成长…… 王克伟　19

让以人为本成为教学的常态

——读于永正老师《做一个学生喜欢的老师》有感 …… 王克伟　21

关注生命教育　引导高中生健康成长 …… 王克伟　25

中学生注意力集中技巧研究 ……刘冒闯　29

辩论在心理活动课中的应用初探……刘冒闯　35

学习时间去哪儿了……刘冒闯　42

高中生人格、父母教养方式与安全感的关系研究及教育对策

…… 王竹燕　45

高中生早恋问题研究及其教育对策 …… 王竹燕　63

中学生青春期心理辅导的一点冷思考 …… 王丽萍　70

大鱼小池塘效应研究回顾及展望 ……江　汶　79

心理咨询中“一”的启迪 ……黄艳艳　90

推开心门　拥抱阳光 ……黄艳艳　93
高中特色班学生的学习心理特征分析……张晓梅　100
关注学生优势　指导生涯发展 ……张晓梅　107
高一新生自我同一性、心理韧性与职业成熟度的关系 ……董勇燕　113
中小学青年心理健康教师的职业困惑与对策 ……董勇燕　129
寻找打开心锁的钥匙
——浅谈学生心理健康档案的建立和利用 ……于中华　133

下篇　高中心理健康教育咨询案例

对一例严重心理问题学生的咨询案例报告……王克伟　140
对一例缺乏人际安全感女生的咨询辅导手记 ……王克伟　146
“总感觉别人比我强” 的自我心理调适 ……刘冒闯　150
“完美”男生重生记 ……王丽萍　154
我还能上学吗？
——退缩性行为学生的转变历程……王丽萍　159
我到底是不是你的好朋友？……江　汶　163
拿什么爱你，我的家人
——一例由二胎引发情绪障碍的沙盘辅导案例……傅大坤　172
沙盘游戏在注意力缺陷儿童情绪行为问题中的运用……傅大坤　182
拨开迷雾，重塑自我
——高一新生适应个案辅导……赵建超　189
可以带着问题去生活 ……黄艳艳　193
请您用心看着我 ……黄艳艳　202
高中生生涯规划个体咨询和指导案例研究……张晓梅　206
一例高一学生考试焦虑心理辅导案例……董勇燕　212

上篇

高中心理健康教育教学探微

让高中生在心理健康教育中快乐成长

青岛第五十八中学　王克伟

通过心理健康教育提高高中生心理素质，让学生学会学习，学会充分发挥心智潜能，掌握心理调整的知识与方法，提高心理承受能力，克服发展中的心理问题，是我们心理教师的重要任务。

2014年上半年，我们确定高二年级5个班作为心理健康教育实验班，高一年级6个班作为实验对照班级。研究的过程中，我们注意全方位渗透心理健康教育，每半年进行一次阶段性总结。

心理研究的实验变量有四项：① 设立专门的心理健康教育选修课，加强学生的心理素质训练。② 在心理学学科教学中渗透心理健康教育，传授科学的心理学知识，开发学生的潜能。③ 组织班主任老师认真学习心理健康的有关知识，在班级管理和活动中渗透心理健康。④ 心理老师利用课余时间开展面向学生的心理咨询和矫治。

一、组织高二年级班主任老师认真学习心理健康有关知识，在班级管理和活动中渗透心理健康教育

1. 组织班主任学习心理学理论知识，提高教师对学生心理健康教育重要性的认识

组织班主任学习教育部印发的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》《中小学心理健康教育指导纲要》和心理健康基础知识，注意引导教师充分认识心理健康教育的重要性，让教师知道心理健康的人必须具备完整的人格、充沛的活力、进取的精神、愉快的情绪、适当的行为、虚心

的态度及现实的良好适应。明确不同学段学生心理健康的特征有所不同。让老师们通过学习，提高认识，真正懂得一个好班主任的教育是爱的教育，是用自己真挚的爱去影响学生、塑造学生，重视对学生非智力因素的培养，从思想上重视与理解心理健康教育在育人中的地位与作用。

2. 指导班主任讲究科学方法，保护和促进学生的心理健康

（1）正确引导，避免心理问题德育化。学生在平时生活、交往、学习中产生的问题有方法问题、心理问题等，要依据不同情况不同对待。一般在精神上、情感上的问题，大都属于心理健康问题。班主任要注意讲究科学的教育方法，避免心理问题德育化，对于心理问题不能有一蹴而就的思想，更不能粗暴急躁，也不能过分地批评指责，更不能讽刺打击，要朋友式地谈心交心，耐心启发，正确引导。学校心理健康教育要坚持以人为本，强调尊重、理解、信任学生，使学生感受到自身的存在与价值，能更有针对性地确定人生目标，选择适合自己特长的成才之路，在学会处理与他人、社会的关系的过程中，使人格得到完善。

（2）耐心等待。心理问题的解决需有一个过程，甚至是比较缓慢的过程，是水到渠成，潜移默化，春风化雨，而不可能是立竿见影，所以要耐心等待，坚持不懈。这不仅是解决心理问题的有效方法，也是锻炼教师教育能力、提高教师心理素质的重要途径。

（3）对症下药。在处理学生心理问题过程中，要针对学生心理问题的特点，依靠心理医生和专家会诊，个别指导，对症下药，不能一概而论。担任班主任的教师更应努力做到：表扬、批评适度，减轻学生的思想压力，对学生未来的发展充满期望，培养学生正确认识自己和他人。

班主任结合学生心理特点，适时地召开心理健康教育主题班会，加强家访和个别谈话，基本形成了班主任、各学科教师、全校教职工都关心和实施心理素质教育的新局面。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com