

中学生心理健康 “幸福活动课”

设计

汪 迅 项先红 / 主编

ZHONGXUESHENG
XINLI JIANKANG
XINGFU HUODONGKE SHEJI



电子科技大学出版社



汪迅 男，（1964—）安徽省霍山中学副校长。先后荣获“安徽省特级教师”“安徽省首届教坛新星”“安徽省劳动模范”“全国中小学外语教学名师”“全国模范教师”等荣誉称号。曾在加拿大多伦多大学和美国乔治城大学进修深造，主持安徽省省级立项课题两项，并已结题。现任安徽省教育学会外语专业委员会理事、安徽省心理健康学会常务理事。



项先红 男，（1985—）安徽省霍山中学专职心理健康教师。毕业于浙江师范大学应用心理学专业，曾在重点期刊公开发表论文多篇，翻译40万字心理健康教育教材，主持安徽省省级立项课题一项，并已结题。现任安徽省心理健康学会常务理事、霍山县心理健康协会秘书长。

策划编辑 徐 波
责任编辑 徐 波
封面设计  H.C. CULTURE

中学生心理健康 “幸福活动课”



ZHONGXUESHENG

XINLI JIANKANG

XINGFU HUODONGKE SHEJI



ISBN 978-7-5647-4885-2



9 787564 748852 >

定价: 22.00元

中学生心理健康 “幸福活动课”

设计

ZHONGXUESHENG
XINLI JIANKANG
XINGFU HUODONGKE SHEJI

汪 迅 项先红 / 主编
蔡永平 金先国 金先福 / 参编人员
王厚大 章正和 戴立新
何大勤 宋永年 祝贻林
荣 涛 等



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理健康“幸福活动课”设计 / 汪迅, 项先红主编. — 成都: 电子科技大学出版社, 2017.8
ISBN 978-7-5647-4885-2

I. ①中… II. ①汪… ②项… III. ①中学生 - 心理健康 - 健康教育 - 活动课程 - 课程设计 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第182307号

中学生心理健康“幸福活动课”设计

汪 迅 项先红 主编

策划编辑 徐 波
责任编辑 徐 波
出版发行 电子科技大学出版社
成都市一环路东一段159号电子信息产业大厦 邮编 610051
主 页 www.uestcp.com.cn
服务电话 028-83203399
邮购电话 028-83201495

印 刷 成都火炬印务有限责任公司
成品尺寸 185mm × 260mm
印 张 10.5
字 数 222千字
版 次 2017年7月第一版
印 次 2017年7月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5647-4885-2
定 价 22.00元

版权所有 侵权必究

总 序

本书是由霍山中学微笑工作坊、汪迅名师工作室联合编著，是省级课题《农村高中生同伴交往不良成因及对策研究》成果之一。目前，随着社会的发展和国家对中学心理健康教育的重视，很多中学都配备了心理健康专业人员，特别是一些示范中学建立了专门的心理辅导室、逐步普及了中学心理健康教育课程。在这方面，霍山中学作为安徽省一所省级示范高中，更是加大了这方面的投入，建立了霍山县公办学校唯一一所设备齐全，师资专业化的心理咨询中心——霍山中学微笑工作坊。

然而，由于安徽省心理健康教育起步晚、积累少，到目前为止，很多中学心理教师为没有一个适合学生系统性、翔实、操作性强、针对性好的中学心理健康教育教材而犯愁，笔者在微笑工作坊做个体咨询、团体辅导及开展心理健康教育活动课的基础上，对心理健康辅导活动做了全面梳理、总结及创新，进而编著了中学心理健康教育“幸福活动课”教材（学生用书）。

本书根据中学生常见的心理问题，共分“认知”“情绪情感”“意志责任”“行为”“人格（个性）”五大篇幅。在认知篇幅中设计了“悦纳自我”“时间管理”“合作与竞争”“言语沟通与交往”“自我效能感”五章；情绪情感篇幅中设计了“情绪管理”“压力管理”“焦虑心理”“自卑心理”“自信心理”五章；意志责任篇幅中设计了“挫折管理”“人生价值”“冲突管理”“珍爱生命”“感恩父母”五章；行为篇幅中设计了“职业生涯规划”“学习适应”“网络心理”“拖延行为”四章；人格（个性）篇幅中设计了“学习动机”“学习兴趣”“性格与气质”“应激心理”四章。每一章精心安排了“理论阐述”“故事聚焦”“热身游戏”“幸福快乐之旅序列活动”“拓展性训练”等环节，其中“拓展训练”模块中设计了“小知识”“测一测”及“送你几句话”三个环节。

愿本书给中学生、中学心理健康教师及班主任在心理健康教育教学上带来实实在在的帮助。愿本书在具体实践中，能够为学生心理健康产生推动作用，为中学素质教育的开展提供良好的契机，该书是一本值得推荐的好书。

汪 迅

2017年1月

目 录

第一部分 认 知 篇	1
第一章 悦纳自我——接纳自我，完善自我	2
第二章 时间管理——管理好时间财富	8
第三章 合作与竞争——学会合作，竞争发展.....	15
第四章 言语沟通与交往——沟通畅通，学会交往.....	20
第五章 自我效能感——挖掘潜能，提升自我效能感.....	28
第二部分 情绪情感篇	33
第一章 情绪管理——做情绪的主人.....	34
第二章 压力管理——化解压力，飞得更高.....	42
第三章 考试焦虑心理——克服考试焦虑.....	49
第四章 自卑心理——挑战自卑.....	54
第五章 自信心理——战胜自我，树立自信.....	60
第三部分 意志责任篇	67
第一章 挫折心理——直面挫折，永不服输.....	68
第二章 人生价值——价值大拍卖.....	76
第三章 感恩父母——拥有一颗感恩之心.....	82
第四章 冲突管理——当冲突发生时.....	90
第五章 珍爱生命——善待生命，人生精彩.....	95
第四部分 行 为 篇	103
第一章 职业生涯规划——提早规划，美丽人生	104
第二章 学习适应——适应学习，快乐启程	111
第三章 拖延行为——克服拖延，马上行动	117
第四章 网络心理——预防网络沉迷，网络健康行	123
第五章 男女生交往——正确对待异性交往	127

第五部分 个性心理篇	135
第一章 学习动机——学习中的“发动机”	136
第二章 气质与性格——谈谈我的气质与性格	143
第三章 学习兴趣——兴趣是最好的“老师”	152
第四章 心理应激——心理应激应对与调适	157
参考文献	162

第一部分

认知篇

认知是指人脑对外界客观事物进行加工的过程，它是相对于情感、意志等心理过程所有认识过程的总称，这种过程包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象、言语等。进入中学时期，我们中学生作为一个特殊的群体，在观察事物方面，观察事物的自觉性逐步增强、观察事物的精度不断提高、观察事物的概括性显著发展、观察事物方法不断提高；在记忆方面，有意识记随目的性增加而快速发展、意义识记能力快速提高、抽象记忆较快发展；在思维方面，抽象逻辑思维快速发展，思维水平逐渐从经验水平向理论水平转变。在这一时期，我们思维敏捷、记忆能力强、精力旺盛、能言善辩、反应迅速、能够用发展的眼光看问题。然而，在认知方面，还存在着看待问题过于片面、自我认知不全面、时间观念不强、人际交往不畅、自我效能感低、合作与竞争意识弱等问题。

基于我们中学生认知方面的问题，本篇设置了“悦纳自我”“时间管理”“言语沟通与交往”“合作与竞争”“自我效能”五个活动主题，用心理健康活动课“润物细无声”的方式，帮助我们克服认知方面的问题。

第一章

悦纳自我——接纳自我,完善自我

早在古希腊,奥林匹斯山德尔斐神殿石碑上雕刻了“认识自己”这句铭文,从某种程度上说,人类探索自身这个主题由来已久。认识自我通常是一个毕生的过程,重要的是:在认识自我基础上能够接纳自我。接纳自我是指个体对自己以及自己所具有的特征所持的一种积极态度。在学习、生活中,能够坦然地接纳自我,不仅能够提高自己的生活质量,而且还能够提高自身主观幸福感。

进入中学阶段,我们很多人开始把注意力转向自身,常常会碰到种种困惑,很可能对老师的一个眼神、同学一句不经意的话、父母一个平常的动作思考许久,在我们很多中学生心中,通常潜藏着一个“不好的自我”,正是由于这种“不好的自我”存在,使我们心灵深处,正忍受着沉重的“负担”。面对这种不能接纳“不好的我”,传统上老师的说教很难产生预期的效果,为了让我们在活动情境中看到自己的“闪光点”,切身体验到自己是强大、有力量的,本章将通过一系列的活动来帮助我们接纳自我,深刻认识到自身优势与不足,体验“天生我材必有用”的愉悦感。



GU SHI JU JIAO

>>>故事聚焦

《庄子·大宗师》中有这样一个故事:子祀和子舆是要好的朋友,有一次,子舆生病了,子祀去探望他。两个人见面后,子舆对子祀说:“伟大的造物主啊!竟然把我变成这般模样,背上生了5个疮口,两肩隆起高过头顶,脖颈骨则朝天突出”。子祀问子舆是不是感觉特别倒霉?子舆出乎意料地说:“我为什么觉得倒霉呢?如果我的左臂变成一只鸡,我可以用他来报晓;如果我的右臂变成弹弓,我便可以用它来打鸟烤着吃;如果我的尾椎骨变成车轮,精神变成马,我可以用它来遨游四方,不用另去备车马。换句话说,得是时机,失是顺应,安于时机而顺应变化,哀乐自然不会侵入内心”。



你从《庄子·大宗师》中子祀和子舆的故事中，你获得了哪些启示？怎样看待自我？



《《《 XINGFUHUODONGKUAILEZHILÜ

》》》幸福活动快乐之旅



我是……的人

活动规则

每个人拿出一张A4纸，请从不同角度写出10个我是……的人，比如我是一个漂亮的人（生理上的自我）、我是一个兴趣广泛的人（心理上的自我）、我是一个失败的人（理想与现实差距的自我）。

1. 我是_____的人；
2. 我是_____的人；
3. 我是_____的人；
4. 我是_____的人；
5. 我是_____的人；
6. 我是_____的人；
7. 我是_____的人；
8. 我是_____的人；
9. 我是_____的人；
10. 我是_____的人。

写完后，对比自己10个不同的自我和其他同学10个不同的自我，看看有什么区别？通过这个活动，你有什么感想？自我包括哪几个方面？



优点大轰炸

活动规则

- (1) 所有人按照每组10人进行分组，每个小组的成员轮流被小组其他同学指出自身优势。
- (2) 小组成员在说别人优势时，要直截了当。比如，你的优点是……不要加“但是”之类的转折语。
- (3) 被评价的同学在别人评价自己时，不要谦虚推辞，可以在A4纸上记录别人对你的评价。只有等到所有组员评价过你以后，才能对有些组员的误解做出适当的解释。

讨论：通过活动你是否发现自己以前没有发现的优点，当别人对你进行“优点大轰炸”时，你有什么感受？



“优势背囊”取舍

活动规则

请从自身众多优势中，选出10个你引以为豪的优势，然后根据“重要性”对这些优势进行逐一删除，直至剩下一个最重要的优势。

讨论：请描述每次删除之后的心情，你最后留下什么优势背囊？为什么留下它？以后你会怎样对待你的优势背囊？



优势“逆袭”

案例：一个老太太有三个女儿，早上出门，大女儿带了一把伞，二女儿带了一个拐杖，小女儿什么都没带。晚上回来的时候，拿伞的女儿浑身是水，拿拐杖的女人跌得浑身是伤，小女儿却没事。大女儿和二女儿就觉得奇怪，为什么小女儿没事。小女儿却反问拿伞的大女儿：“为什么你会被淋湿而没摔伤？”拿伞的大女儿说：“大雨来临的时候，我因

为有伞就大胆走，却不知道该怎么淋湿了？当我在泥泞的路上走，就非常小心，所以没摔伤。”小女儿又问二女儿：“为什么你摔伤了，却没淋湿？”二女儿说：“我因为有拐杖，跑到避雨的地方躲雨，所以没淋湿，但是走路不小心，所以摔伤了。”大女儿和二女儿追问小女儿：“为什么你没事？”小女儿说：“我一没带伞，二没带拐杖，所以我避开雨，遇到泥泞的道路，我会非常小心。”

讨论：硬币有正反两面，我们人的优势也会有两面，请思考自身优势的另一面，比如，“外向活泼”的另一面是“不沉稳”。请结合自身优势，找出自己哪些优势会容易“逆袭”。



活动 五

改变“自我定势”

案例一：有一个高中生非常喜欢唱歌、听音乐，但是有一天他的好友说他唱歌像“猪哼”，于是他放弃了自己爱好，后来有人问他为什么不唱，他说：“唱不好。”再后来，他说：“我从来就唱不好。”

案例二：美国著名心理学家罗森塔尔，进行了一项有趣的实验，他来到一个学校，然后从校方手中得到一份全体学生的名单，经过抽样后，他们向学校提供了一些学生名单，并告诉校方，他们通过一项测验发现，这些学生有很高的天赋，只不过尚未在学习表现出来。其实，这是从学生名单中随意抽取出来的几个学生。让人吃惊的是，在学年末测试中，这些学生的学习成绩的确比其他学生高出很多，这就是著名的“罗森塔尔效应”。

写一写：请转变理念，将不好的自我转化为优势自我，比如，“我是一个性格内向的人”——虽然我内向，但是我想问题深刻，内向的人适合搞研究。



TUO ZHAN XING XUN LIAN

>>> 拓展性训练

1. 小知识

(1) 正确认识自我的三条渠道

比较法——从我与人的关系认识自我。

他人是自我的镜子，与他人交往是获得自我认识的一个重要的来源。

经验法——从我与事的关系认识自我。

从做事情的经验中认识了解自己。

反省法——从我与自己的关系认识自我，吾日三省吾身。

(2) 中学生自我意识的特点

自我认识水平提高——但存在片面性。

中学生自我意识主动而自觉，认识广度拓宽（身体、能力、价值等），但有片面性。

自我体验深刻——但两极化明显。

中学生自我意识丰富且易两极化（比如自豪、自尊、自信、自卑、自惭、自责、社会责任感、使命感），敏感而易波动。

自我控制能力提高——但存在偏差。

中学生自我意识盲目、冲动行为相对减少，自我设计与自我完善愿望强烈，独立性增强，但易出现逆反。

2. 测一测：你是自信还是自卑

请仔细阅读下面32个问题，看懂题意以后，请独自按照例题的数字排列、计分，表示该问题符合你的程度。

例：我非常不讲效率

从不	偶尔	有时	经常	总是
0	1	2	3	4

说明：如果你有时觉得自己非常不讲效率，就应该选择数字“2”，并打上“√”。如果你从不这样认为，则应选“0”。

1. 我希望同学们能给我更多的帮助
2. 我感到社会不太需要我的工作
3. 我对未来深感忧虑
4. 我觉得很多人不喜欢我
5. 我觉得与其他人相比，自己精力不足，积极性也不高
6. 我很想知道，我的全部想法是否合适
7. 我总担心自己受人愚弄了
8. 我觉得别人的相貌比我漂亮
9. 在陌生人面前讲话，我拘束得很
10. 任务交给我办会出错
11. 我希望学会在他人面前谈笑自如
12. 我希望有更大的自信心
13. 我想知道怎么做才能赢得别人更多的好感

14. 我过分谦虚
15. 我过于自负
16. 我觉得很多人的意见和我不同
17. 我觉得周围没有一个能向他诉说我个人私事的人
18. 人们对我的希望过大
19. 我觉得人们对我的成就没有引起足够兴趣
20. 我觉得自己陷入窘境
21. 我觉得大多数人理解我
22. 我对周围没有安全感
23. 我常有不必要的担心
24. 当我走进满屋是人的房间时，觉的很不自然
25. 我觉得有人背后议论我
26. 我感到身心不能放松
27. 我觉得别人做任何事情都要比我容易
28. 我害怕有什么不幸的事会降落到我头上
29. 我考虑别人会用什么方式对待我
30. 我希望自己善于交际
31. 我只有确信自己是正确的，才敢在讨论会上发言
32. 我想知道别人对我有什么希望

结果分析

把各个测题中你打“√”的数字累计相加，所得结果就是测验的总分，查看下表，就知道你的自信水平等级了。

分数非常强	0—20
强	21—36
中偏强	37—44
中偏弱	45—69
弱	70—128

3. “送你几句话”

(1) 我就是我，我是世界中的唯一，我要无条件的接纳自己。

(2) 无论是缺点还是优点，无论成功还是失败，我都悦纳自己。

(3) 善于从积极的角度看问题，从长远的利害做决定。多欣赏，少抱怨，坐而空谈不如起而实行。

(4) 当一个人与人比较中尽获自信时，他要学会与自己比较来获得自谦；而当他在与人比较中尽获自卑时，他要学会与自己比较来获得自信。

第二章

时间管理——管理好时间财富

时间对每个人来说都是一样的，我们同样是一个班，有的人感觉每天都能够做完该做的事，可是有的人一直感觉时间不够用，今天的事情拖到明天，明天的事情继续留到后天，甚至在高中阶段，有些人通过“开夜车”的形式来弥补时间不足。然而，久而久之，这种不合理的时间管理，必然导致我们学习效率低下、睡眠不足，最终进入恶性循环。



GU SHI JU JIAO

>>>故事聚焦

有这样一个故事：在美国一所著名大学MBA教学中，曾经有这样一节课，当教授走进课堂，笑眯眯地说：“让我们来做一个小测验。”他拿出一个大的玻璃瓶子放在桌上，又取出一堆拳头大小的石头，他把这些大小不一的石头放进瓶子里，直到石头高出瓶口再也放不下为止。教授指着瓶子说：“你们说，这个瓶子满了吗？”学生疑惑地望着教授，异口同声地说，“满了。”接着，教授又问：“真的满了吗？”学生们见教授这么一问，都感觉一头雾水。教授变戏法地又取出一些小石头，慢慢地倒进瓶子，摇动瓶子，使小石头填满大石头的间隙，又问：“现在瓶子满了吗？”这次，学生似乎明白了其中的道理，回答说：“可能没有满。”

教授说：“很好”，教授又拿出一些沙子，小心翼翼地把沙子倒进玻璃瓶，填满了石块所有的间隙。他又一次问学生：“瓶子满了吗？”学生纷纷说：“没满。”教授又拿出一壶水倒进玻璃瓶，直到水面和瓶口齐平，接着问学生：“这个小测验说明了什么？”一个学生举手发言：“它告诉我们，无论你的时间多么紧凑，只要挤，就能挤出来。”教授补充说：“不完全是，如果我先装的水和小石头，玻璃瓶还能装进大石头吗？所以，在人生的路途中，你们要分析，什么是大石头，什么是小石头，什么是沙子，什么是水。”