

理论卷○方法卷

案例分析卷○团体训练卷

Xuexiaoxinlizixunbaikéquanshu

Xuexiaoxinlizixunbaikéquanshu

主编 / 刘晓明

团体训练卷

学校心理咨询百科全书

学校心理咨询概观□内涵与作用□运作方式□目标与内容□学校心理咨询的操作技术□操作过程□咨询关系

咨询目标□一般咨询技术□学校心理咨询的理论基础□心理学基础□小学生心理发展特点□初中生心理发展

特点□高中生心理发展特点□大

学生心理发展特点□行为主义

吉林人民出版社

主编 刘晓明

学校心理咨询百科全书

团体训练卷

吉林人民出版社

目 录

CONTENTS

(团体训练卷)

小学团体心理训练与指导

心理训练是学校发展性咨询的主导方式,根据不同年龄阶段学生心理发展特点,通过有目的、有计划培养和指导,可以有效提高学生的心理素质、增进心理健康水平。这一部分将重点介绍小学一~六年级团体心理训练的内容、训练指导和参考教案。

一、小学一年级(训练内容、训练指导、参考教案) 2

自我意识训练..... 2

我是一名小学生..... 2

老师表扬我..... 8

XUEXIAO XINLI ZIXUN BAIKEQUANSHU

有礼貌的学生是我	13
智力训练	19
认识观察	19
鸡和鸭比长相	25
孵娃娃	31
绕口令	36
怎样背书记得快	43
用脑歌	45
猫医生过河	48
情绪调控	54
喜怒哀乐	54
小黄莺唱歌	59
小烦恼	64
意志培养	69
水滴怎能穿石呢	69
龟兔赛跑	75
摔倒之后	80
个性塑造	86
歌咏比赛	86
我的小鸟朋友	91
拔萝卜	96
过独木桥	102
学习指导	107
书是好朋友	107
比端正	113
独立作业	117

XUEXIAO XINLI ZIXUN BAIKEQUANSHU

听不懂时·····	122
学习真快乐·····	126
交往指导 ·····	132
讲故事·····	132
家里来客人·····	137
自我介绍·····	142
手拉手交朋友·····	146
二、小学二年级(训练内容、训练指导、参考教案) ·····	151
自我意识训练 ·····	151
男孩与女孩·····	151
这就是我·····	157
我的兴趣·····	161
智力训练 ·····	167
学会观察·····	167
精确观察·····	173
小猫钓鱼·····	179
毛主席小时候读书的故事·····	184
王羲之吃墨·····	189
猫号·····	194
未来的汽车·····	200
情绪调控 ·····	205
我不生气·····	205
寻找快乐·····	209
克服怕黑·····	214
意志培养 ·····	218

XUEXIAO XINLI ZIXUN BAIKEQUANSHU

对自己说“不”.....	218
小计划.....	224
星期天远足.....	229
个性塑造	233
诚实的列宁.....	233
我能行.....	238
当不幸发生时.....	242
我错了.....	246
做的还不够.....	251
学习指导	257
奖赏.....	257
学习习惯.....	262
每日半小时.....	267
学习态度.....	272
交往指导	276
借东西.....	276
乐于助人.....	282
做客.....	287
三、小学三年级(训练内容、训练指导、参考教案)	293
自我意识训练	293
画中乐.....	293
我的缺点.....	297
我喜欢交往.....	302
我又长高了.....	306
智力训练	310

钓鱼·····	310
画眉鸟·····	315
谐音记忆·····	320
游中山公园·····	324
你知道遗忘规律吗? ·····	329
情绪调控 ·····	334
洗手帕·····	334
升旗·····	338
可爱的祖国·····	342
开心加油站·····	346
意志培养 ·····	351
坚持就是胜利·····	351
失败后·····	355
改掉坏毛病·····	359
坚强与倔强·····	363
个性塑造 ·····	367
悦纳别人·····	367
当别人困难时·····	372
别人成功,我祝贺 ·····	377
妈妈的生日·····	382
正确对待别人的错误·····	387
学习指导 ·····	391
错题集·····	391
眼耳手脑听课四宝·····	396
一日三想·····	401
跳一跳摘桃子·····	405

XUEXIAO XINLI ZIXUN BAIKEQUANSHU

自己考自己·····	410
交往指导·····	415
战胜羞怯·····	415
消除误会·····	420
难忘的目光·····	423
四、小学四年级(训练内容、训练指导、参考教案) ·····	428
自我意识训练·····	428
榜样的力量·····	428
老师的评语·····	431
小组评议·····	435
自我鉴定·····	439
智力训练·····	443
老师头顶的蜜蜂·····	443
甜甜的醋·····	447
猫的名称·····	452
外星人的模样·····	456
聪明的猴子·····	460
叶子和锯·····	464
生活中的学问·····	468
情绪调控·····	472
胜不骄,败不馁 ·····	472
一吐为快·····	477
莫生气·····	481
意志培养·····	485
落选的我·····	485

当机立断·····	490
自己的事要自己做·····	494
个性塑造·····	499
“球星卡”被抢·····	499
妈妈病了·····	503
我能行·····	507
说谎可耻·····	511
学习指导·····	515
做个多面手·····	515
小球迷的“射门”·····	519
小神童·····	522
我的小书房·····	526
自制遮阳帽·····	530
交往指导·····	534
同桌哭了·····	534
不该打架·····	539
我的好朋友·····	543
可怕的香蕉皮·····	548
五、小学五年级(训练内容、训练指导、参考教案)·····	553
自我意识训练·····	553
志愿·····	553
我学会了擦皮鞋·····	558
我在家里·····	562
巧相逢·····	566
高傲的天鹅·····	571

智力训练·····	576
一次有趣的活动·····	576
怎样才能飞上天? ·····	580
人人都有“四件宝”·····	584
三个臭皮匠,顶个诸葛亮 ·····	588
词语对接比赛·····	592
情绪调控·····	597
我的小伙伴·····	597
我是生活的小主人·····	601
美就是这样创造的·····	606
难忘的时刻·····	610
意志培养·····	614
拉练活动教育了我·····	614
我的心事·····	618
献上一份爱心·····	622
一个令人佩服的人·····	627
个性塑造·····	632
评三好·····	632
我从来没有这样悔恨·····	637
当你失败的时候·····	641
马龙变成了“马虎”·····	646
学习指导·····	651
试一试,真灵 ·····	651
贵在得法·····	655
好记性不如滥笔头·····	664
交往指导·····	668

XUEXIAO XINLI ZIXUN BAIKEQUANSHU

怎样获得好人缘儿·····	668
敢于超越·····	673
学会宽容·····	677
放飞希望·····	681
六、小学六年级(训练内容、训练指导、参考教案) ·····	686
 自我意识训练·····	686
我是谁·····	686
望星空·····	691
我的情绪·····	695
保护环境·····	699
智力训练·····	703
天真的想法·····	703
防毒面具·····	707
粘合出新招·····	711
逆向思考多创新·····	715
情绪调控·····	719
比姆波与小海豚·····	719
想着想着就·····	723
反转思考心情好·····	727
不为小事而生气·····	731
意志培养·····	736
小虫与大树·····	736
小勇的决心·····	741
指缝里的木塞子·····	746
王羲之刻苦练笔·····	751

个性塑造·····	755
《明日歌》的思考·····	755
“一定要争气”·····	760
毛主席尊老敬友·····	765
莫虚荣·····	769
忠诚的小卫士·····	774
学习指导·····	778
刻苦求学的王充·····	778
复习有方·····	782
勤学好问·····	786
科学用脑·····	791
考试不可怕·····	795
交往指导·····	800
真诚交往·····	800
家庭会议·····	803
老师把信任还给了我·····	807
中学遐想·····	811

中学团体心理训练与指导

中学阶段是一个人的心理发展的关键期,也是产生心理问题最多的时期,通过团体训练的方式进行有目的、有计划培养和训练,可以提高学生的心理素质、有效预防心理问题的产生、增进心理健康的水平。这一部分将重点介绍初中一~三年级和高中一~三年级心理训练的內

容与训练指导。

一、初中一年级(训练内容、训练指导).....	816
自我意识训练.....	816
我是中学生.....	816
他和我不一样.....	819
我的理想.....	822
我能行.....	825
认知训练.....	828
注意力训练.....	828
丰富的想象力.....	831
记忆力训练.....	834
培养你的观察力.....	836
学习心理辅导.....	839
善于提出问题.....	839
做时间的主人.....	842
学会听课.....	845
要有端正的学习态度.....	848
让思维的翅膀活跃起来.....	851
你是我胸口永远的痛.....	853
协调人际关系.....	857
找啊找啊找朋友.....	857
尊敬老师.....	860
感人的父母之爱.....	863

外面的世界真精彩·····	866
情绪心理调控 ·····	869
喜怒哀乐人之常情·····	869
做一个快乐的人·····	872
火山般的激情·····	875
洞察心境·····	878
高尚的道德感·····	881
个性心理辅导 ·····	884
世界上没有两片相同的树叶·····	884
你羞怯吗? ·····	887
培养意志力·····	889
你有自学能力吗? ·····	892
性心理教育 ·····	897
我变了·····	897
男女同学也可以成为朋友·····	900
二、初中二年级(训练内容、训练指导) ·····	903
自我意识训练 ·····	903
悦纳自己·····	903
我的外貌·····	906
做个(男)女孩真快乐·····	908
认知训练 ·····	912
走马观花·····	912
集中注意·····	914
罗莱茵的故事·····	916
爱动脑筋的王戎·····	919

XUEXIAO XINLI ZIXUN BAIKEQUANSHU

深山藏古寺·····	922
学习心理辅导 ·····	925
做习惯的主人·····	925
书山有路勤为径·····	928
读书五步法·····	931
学习苦与乐·····	935
协调人际关系 ·····	938
寂寞难耐·····	938
莫猜疑·····	941
渴望真诚·····	944
爱家周·····	947
情绪调控 ·····	950
喜怒哀乐皆缘何·····	950
情感红绿灯·····	952
做个快乐的人·····	955
克服坏脾气·····	958
个性心理辅导 ·····	963
音乐家聂耳·····	963
学会诚实·····	968
树立自信·····	970
宽容大度·····	974
青春期心理辅导 ·····	977
青春即将来临·····	977
成长的信息(一)·····	979
成长的信息(二)·····	982

三、初中三年级(训练内容、训练指导).....	985
自我意识训练.....	985
我的能力.....	985
我的情绪.....	989
我的理想.....	993
认知训练.....	996
威尔逊的故事.....	996
非凡的记忆力.....	999
敞开“注意”这扇窗	1002
小发明大用途	1005
学习心理训练	1008
要问学习为什么	1008
我是怎样对待学习	1011
突破学习困境	1015
掌握应试技巧	1018
协调人际关系	1022
渴望交往	1022
爸爸(妈妈)的一天	1026
良师益友	1029
拨开交往迷雾	1032
情绪调控	1037
喜怒无常	1037
爱迪生的故事	1041
保持乐观情绪	1045
正确对待挫折	1047

个性心理辅导	1051
内向与外向	1051
人与人的确不一样	1055
消除嫉妒	1058
克服虚荣心	1061
青春期心理辅导	1066
正确对待异性交往	1066
如何与异性交往	1069
怎样正确看待“早恋”	1072
择业心理辅导	1076
了解我自己	1076
明天会更好	1080
四、高中一年级(训练内容、训练指导)	1084
自我意识训练	1084
人贵有自知之明	1084
了解自己的心理健康水平	1088
喜欢你自已	1094
设计自我	1097
认知训练	1100
反弹琵琶出新意	1100
记忆策略训练	1103
不一样就是不一样	1106
撬起智能的支点	1109
学习心理辅导	1112
你为什么学习	1112