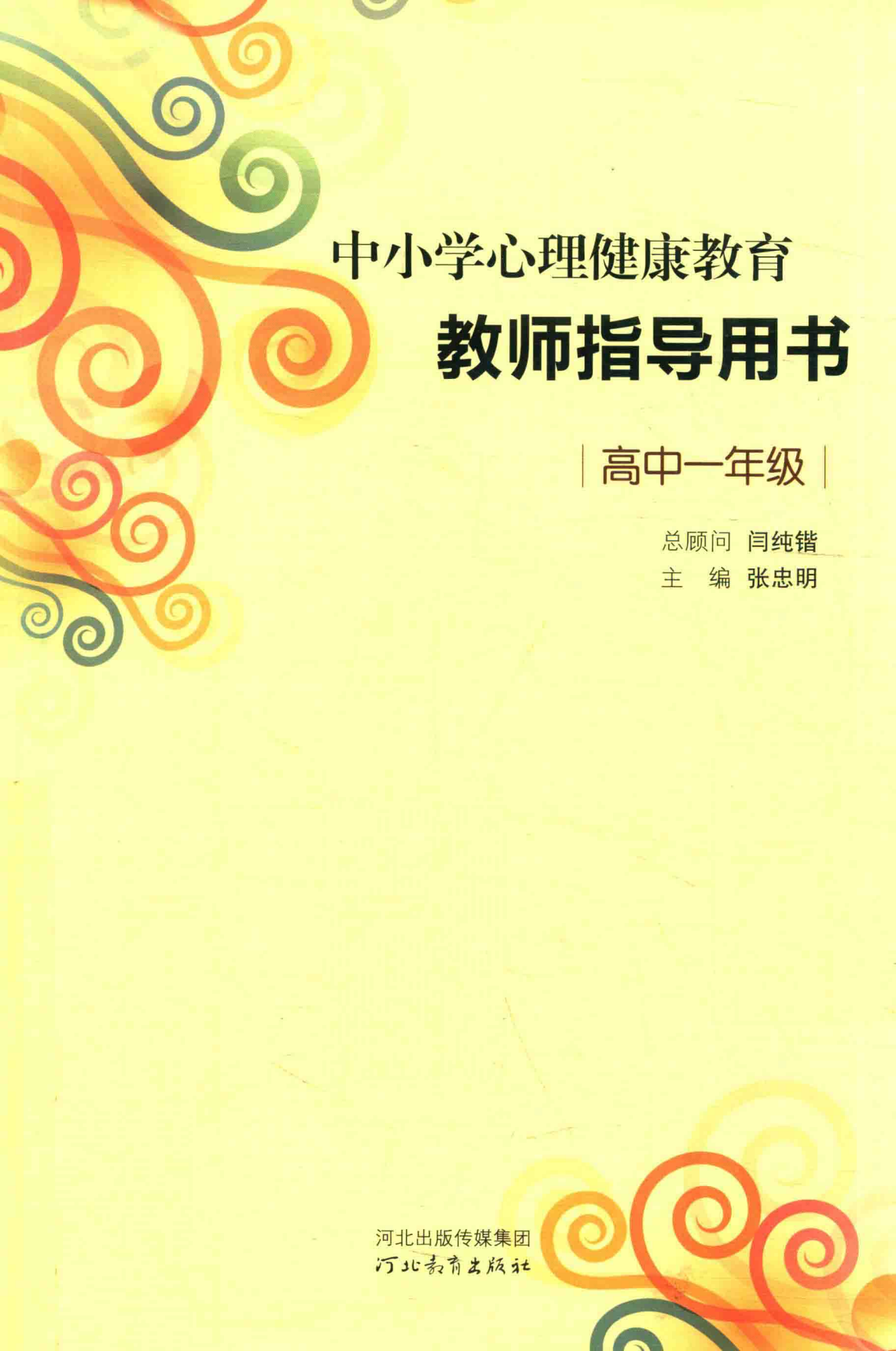




中小学心理健康教育 教师指导用书

| 高中一年级 |

总顾问 闫纯锴

主 编 张忠明

河北出版传媒集团
河北教育出版社

中小学心理健康教育 教师指导用书

高中一年级

总 顾 问 闫纯锴

主 编 张忠明



河北出版传媒集团
河北教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学心理健康教育教师指导用书. 高中一年级 /
张忠明主编. -- 石家庄 : 河北教育出版社, 2015.5
ISBN 978-7-5545-0926-5

I. ①中… II. ①张… III. ①心理健康—健康教育—
高中—教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第087718号

书 名 中小学心理健康教育教师指导用书 高中一年级
策 划 杨 才 张 辉
统 筹 姜 红 孙雪松
责任编辑 张 静
装帧设计 郝 旭

出 版 河北出版传媒集团
河北教育出版社 <http://www.hbep.com>
(石家庄市联盟路705号, 050061)
印 制 河北锐文印刷有限公司
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
印 张 11.75
字 数 186 千字
版 次 2015年8月第1版
印 次 2015年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5545-0926-5
定 价 26.00元

版权所有, 翻印必究

序

1995年暑假，我来到石家庄，围绕中小学心理健康教育问题作了一整天的演讲。一转眼，二十年过去了。

二十年是什么？

是柔弱的婴儿长成一个强壮青年！

是纤细的树苗长成一棵挺拔大树！

二十年，石家庄的心理健康教育强壮了、挺拔了，由个别学校的先觉先行到行政的全面推动，由小股游击队到三千六百多个具备专业资格的正规军，由摸着石头过河到理论和机制的自信。站在二十年的节点上，下一步做什么？石家庄市教育局的回答是：抓普及！让每一名班主任会上心理健康班会，让每一名心理教师会上心理健康活动课！让心理健康教育的阳光普照每一名学生！于是，《中小学心理健康教育教师指导用书》诞生了。

我抽看了本套书的部分内容，仿佛置身于鲜活的课堂，听到了激烈的争论和顿悟的感叹，有较强的立体感和操作性，一看便知这是一批既有理论功底又有实践经验的教师之作。匆匆浏览，却掩卷不忘。如《心理暗示的作用》一课从“卖拐”开场；《丢掉“坏”情绪》一课由椰子砸在干渴的游人身上导入；《擦亮会说话的镜子》一课从青蛙爬铁塔开始，众蛙议论纷纷，或言傻帽儿，或言逐名不要命，只有不为所动者爬到了顶峰；《快乐的钥匙》一课从一个逗笑的游戏开始，慢慢让学生体悟微笑的强大感染力，领悟积极的行为

形成积极的心态、快乐在自己手中的道理。学生在充满魅力的情境中思考、撞击、感悟、成长。

这套书还有一定的知识性和资料性，每节课的“课后拓展”“相关链接”提供了一些资料，介绍了一些心理规律和测试量表，可给初学者引路导航。这套书是否适合每一所学校、每一名心理教师的实际情况，还要靠大家不断探索。

指导用书贵在指导，这套书达到了这个目的。

打个比喻，你要做一道菜，这套书不但提供了配方、蔬菜、佐料，还提供了炉灶和炊具，照着做就是一盘不错的菜肴；如果你要演一场戏，这套书提供了剧本，编好了台词，安排了场景，还准备了行头，比画着上场就能进行精彩的演出。这是一套实用性较强的教师指导用书。

这套书尚有不少值得讨论的问题，如标题偏大的问题、主题是否突出的问题、内容如何重复交叉的问题等。建议各地教师借鉴而不拘泥，选择而不照搬，创造性地应用，特别是要结合实际，聚焦本校、本班的问题，切入点越小、越实、越贴近学生才越有实效！

我曾多次说过，各地在条件成熟时应该编写一些适合本地区的心理健康教育读本。今天，石家庄市教育局的同人做到了。我相信，心理教师和班主任们一旦手持这套书，就有了不错的“剧本”，定能导演出精彩的成长之戏。相信这些“剧本”在石家庄心理健康教育的普及中会发挥事半功倍的作用，助推石家庄的心理教育再创辉煌！

是为序。



2015年4月

前 言

石家庄市是全国开展心理健康教育较早的地区之一。1995 年市教育局开始建立试点校；1997 年在全市中小学推广心理健康教育；1998 年开通“中小学生心里话热线”；1999 年被教育部确定为第一批心理健康教育实验区；2001 年成立心理咨询师培训中心；2007 年启动心理维护三级体系建设；2010 年将“加强心理健康教育活动课程建设”写入《石家庄市中小学心理健康教育发展规划（2011—2015 年）》，并确定 5 月 10 日为“石家庄市中小学生心理健康日”；2012 年入选首批全国中小学心理健康教育示范区；2014 年多措并举创建心理健康教育特色学校。一路走来，把孩子们的心理健康放在心上——是石家庄市心理健康教育工作者二十年来坚守的信念。

《中小学心理健康教育教师指导用书》是在石家庄市心理健康教育工作二十年经验积累基础上的凝练与提升，是以提高中小学生整体的心理素质为着眼点，以教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订版）》为指导，以一线心理教师的实践经验为基础，组织河北省心理教育专家及部分心理教师骨干共同探讨、精心策划、多次论证，历时两年编写而成的。

本套教师指导用书共十册：小学低、中、高年级各一册，初中一、二、三年级各一册，高中一、二、三年级各一册，职业高中一册。每册分别设置“认识自我、情绪调适、人际交往、学会学习、

社会适应”五个单元，每个单元有五课，每课有六个栏目（教学理念、教学目标、教学准备、教学过程、课后拓展、相关链接），其中的教学过程由四个环节（团体热身、导入主题、活动探究、总结提升）组成。书中的教学理念、教学目标、教学准备从学生的心理实际出发，有助于教师更好地理解设计意图，辨析重难点，掌握理论依据，从而科学地运用心理辅导策略，将书中的课例在课堂上精彩生成。教学过程中的“团体热身”有感人的故事、有趣的游戏、动人的歌曲等，抓住了学生的眼球、思绪、情感和注意力，使之全身心地投入课堂；“导入主题”以心理剧、案例、故事、游戏、视频等为载体，创设情境，提出问题，激发学生的探索欲望，让他们带着思考进入主题；“活动探究”有活动、体验、讨论、辨析、角色扮演等，让学生在活动中体验心理过程，在感悟中内化心理品质，在实践中增长解决问题的能力；“总结提升”起到画龙点睛的作用，教师可在此环节引导学生总结本节课的收获，再次明确活动的主题、目标和意义。如果心理课随着下课铃响而结束，没有跟进辅导，没有后继活动，教育效果就会大打折扣。因为任何一种良好的心理品质都需要一个长期的培养过程。课后拓展中的活动引领学生回归现实生活，把课上的体悟变成具体的行动，使课程得到了深化和延展。相关链接提供与主题相关的材料，以促进教师课下的自主阅读和学习。

心理活动课能否上得好，不是看语言多么华丽、场面多么热闹、形式多么新颖、掌声多么热烈，而是要看反映了多少学生的真实生活，触动了多少学生的内心世界，引发了多少学生的深入思考，创造多少师生、生生之间的情感互动和真诚交流。因此，心理活动课一定要紧贴学生的心理和生活。本套教师指导用书为心理教师和班主任提供了丰富的课程设计和素材。同年龄阶段的学生处于不同地域、不同类型的学校里，其心理特点及层次也不同，所以在使用

的过程中，教师要结合自己班级的实际情况及学生的特点做进一步完善。只有打破形式、超越模式，从关注外在活动转到关注内在体验和实效上，心理健康教育课才能走进学生的心灵。

本套教师指导用书的编写和出版得到了教育部、河北省教育厅的大力支持和肯定，得到了林崇德、安莉娟等专家的指导和帮助，在此表示诚挚的感谢！同时感谢为图书的编辑和出版做了大量工作的河北教育出版社的领导及编辑们！感谢在编写过程中付出无限辛苦的老师們！

由于时间和学识所限，书中定会有缺漏和不当之处，敬请读者批评指正。

教育，从来都是心与心的互动、心与心的交流；心理健康教育，从来都是真情的融合、真爱的付出。相信在社会各界的关心和支持下，我们一定能将这份爱的事业、心的事业进行到底，让健康为幸福奠基！

编 者

2015年4月

目 录

认识自我 / 1

✓ 读懂自己 / 3

✓ 悦纳自我 / 10

相信自己 / 17

抱怨不如改变 / 22

拓宽人生 / 28

情绪调适 / 35

✓ 挫折与成长 / 37

心态决定人生 / 43

✓ 轻松进考场 / 50

不做“火药桶” / 57

学会调节情绪 / 63

人际交往 / 69

✓ 沟通新技巧 / 71

巧妙解冲突 / 78

✓ 因等待而美丽 / 83

和谐师生情 / 90

我知父母心 / 96

学会学习 / 103

我的现在和未来 / 105

把握文理大方向 / 111

养成良好的习惯 / 120

科学管理时间 / 126

学会合理归因 / 133

社会适应 / 141

很高兴认识你 / 143

我的班级我做主 / 149

新班级 新合作 / 155

我的责任我承担 / 161

敬畏生命 / 170

认识自我



读懂自己



教学理念

青少年时期的一个核心问题是自我同一性的发展，是个体在寻求自我的发展中，对自我的确定，以及对有关自我发展的一些重大问题。如理想职业、价值观、人生观等的思考和选择。高一学生刚从初中跨入高中，需要对新环境中的自己有更充分的了解，将自己的过去、现在和未来组成一个有机整体，并对自我的发展做出新的思考。本课旨在通过一系列活动引导学生对“我是谁”“我是一个什么样的人”进行思考，促进学生自我同一性的发展，形成一个独特的“统一风格”的自我，同时也增进同学之间的深层次互动和了解。



教学目标

1. 知识与能力：尝试认识自我，全面客观地分析自我的优势和不足。
2. 过程与方法：通过自评和他评来认识生理我、心理我、社会我。
3. 情感态度与价值观：培养进行自我探索的积极意识。



教学准备

多媒体课件；每人一张空白卡片，“我是谁”卡片和“人际关系中的我”表格；六至八人一组。



教学过程

一、团体热身

1. 活动

欣赏视频《生之爱》：一粒种子破土而出，可它很迷茫，它不知道自己是谁，于是开始了寻找自我的旅程。一开始，它跟着鸭群行走，后来它发现自己不会游泳，原来自己不是鸭子。于是，它开始模仿嬉笑的猴子，结果它发现自己不会攀爬，原来自己也不是猴子。接着它又去模仿孔雀、蝴蝶，可就是找不到真正的自我。它哭泣了：我到底是谁呢？这时，它听到了花儿的呼唤，它发现自己和它们有着相同的叶子，原来自己是朵花。找到自己后，它静心成长，终于绽放成了一朵最美的玫瑰。

视频《生之爱》直观、形象地向学生们展示了一颗种子寻找自我的故事，使他们明白正确认识自我的重要性。

2. 交流分享

看完视频，你有什么样的感受？

3. 教师小结

同学们，我们只有正确认识自己，才能找准自己的位置，绽放最美好的自己。

二、导入主题

1. 小小动物园

第一步：选择一种动物代表自己。

学生在空白卡片上写下所选动物的名字。小组内同学全部写完后，同时亮出卡片，观察这个“小小动物园”中有哪些动物。

第二步：说说选择这种动物代表自己的理由。

学生在小组内分享自己的答案。分享过程中，小组成员不做评价；分享完毕，小组代表分享本组的活动感受。

2. 教师小结

同学们选择了一种动物来代表自己，结果，我们发现即使是同一种动物，大家选择这种动物来代表自己的理由也是不一样的。所以，每个人都是有独特性的。

三、活动探究

1. 填写“我是谁”卡片

按照“我是_____”的模式写出 20 个句子，完成“我是谁”卡片。

我是谁

1. 我是_____
2. 我是_____
3. 我是_____
4. 我是_____
5. 我是_____
6. 我是_____
7. 我是_____
8. 我是_____
9. 我是_____
10. 我是_____
11. 我是_____
12. 我是_____
13. 我是_____
14. 我是_____
15. 我是_____
16. 我是_____
17. 我是_____
18. 我是_____

19. 我是_____

20. 我是_____

在写 20 个“我是谁——”时，教师要注意观察，对于不能较好完成任务的学生要给予充分鼓励，让其用心探索自我；对于消极评价多于积极评价的学生，课后要个别关注。

2. 交流分享

邀请学生分享“我是谁”卡片，其他同学认真倾听，并在分享结束后给予积极的回应和反馈，并在这个过程中感受个体的独特性（每个人都是独一无二的自我）。倾听过程中，老师要注意观察发言学生是从哪几个方面描述“我是谁”的。

引导学生更加全面、深入地探究自我，进一步感受自我的独特性，并对自我的特质有初步的了解，即了解自我生理属性、心理属性和社会属性倾向，感受对自我的接纳程度。

3. 教师小结

我是谁？我到底是怎样的一个人？在今天的探索中，让我们努力去寻找最接近真实的答案吧。

四、总结提升

1. 教师寄语

如果成长是一次旅程，那么我们便一直在路上。未来很长，探索才刚刚开始，对自我的认知是我们一生的课题，让我们带着勇气上路，向着未来出发，一路寻找，一路前行。

2. 视频欣赏

播放视频《90 秒看人的一生》。该视频利用错觉现象，在舒缓的背景音乐下，用丰富的情节演绎了一个人从出生到老去的生命历程。摇篮里的宝宝慢慢学会了爬，学会了走路，然后坐在教室成为一名学生。从童年走到青年，慢慢长大，恋爱、结婚，再到成为孩子的妈妈……故事还在继

续，主人公向着未来慢慢走去。

用 90 秒的时间感叹生命的丰富、成长的神奇，强烈的视觉震撼引发学生内心深入的思考——“未来的我是什么样子”，需要自己不断探索下去，从而增强学生用发展的眼光看待自我的意识。

五、课后拓展

完成下面的表格，并结合“我是谁”卡片，进一步探究自我。

人际关系中的我

父母眼中的我	老师眼中的我
同学眼中的我	朋友眼中的我



相关链接

认识自我的方法

一、通过别人对自己的态度来认识自己

心理学家库里指出，别人对自己的评价是自我评价的一面镜子。个体对自己的认识在很大程度上取决于周围的人对自己如何评价。当然，他人的评价并非都很准确，这正如镜子因凸凹不平会歪曲人的形象一样。倘若我们能和多数人交往，注意倾听多数人的意见或反应，善于从周围人的一系列评价中概括出一些较稳定的评价作为自我评价的基础，这将大大有助于自我了解。

二、通过和别人比较来认识自己

社会心理学家费斯廷格的社会比较理论认为，人有一种评估自己的