

J S J X Z D S
XINLI SUZHI JIAOYU

《心理素质教育》 教师教学指导书

高中三年级下学期

华中师范大学出版社
湖北少年儿童出版社

《心理素质教育》教师教学指导书

高中三年级下学期

主 编 佐 斌
副主编 郑晓边
编写者 张跃军 罗晓燕 贺欣荣
吴月琼 刘允琴 刘 亚

华中师范大学出版社
湖北少年儿童出版社

(鄂)新登字 11 号

图书在版编目(CIP)数据

《心理素质教育》教师教学指导书. 高中三年级下学期/佐斌主编. —武汉: 华中师范大学出版社, 2002. 5

ISBN 7-5622-2156-1/G·1302

I. 心… II. 佐… III. 中学生-教育心理学-教学参考资料

IV. G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 018793 号

书 名:《心理素质教育》教师教学指导书. 高中三年级下学期

作 者:佐 斌 主编

选题策划:华中师范大学出版社第二编辑室 电话:027-87654549

出版发行:华中师范大学出版社 湖北少年儿童出版社

地 址:武汉市武昌珞瑜路 100 号 邮编:430079 发行部电话:027-87876240

传真:027-87877491 E-mail:hscbs@public.wh.hb.cn

印 刷 者:华中师范大学印刷厂印刷

责任编辑:冯会平

封面设计:新视点

责任校对:崔毅然

督 印:姜勇华

开本/规格:787mm×1092mm 1/16

印 张:9

字 数:160 千字

版次/印次:2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

定 价:10.00 元

本书如有印装质量问题,可向承印厂调换。

目 录

1.《〈心理素质教育〉教师教学指导书》使用指南	(1)
2.《心理素质教育》课程的设计思想	(3)
3.《心理素质教育》课程教师须知	(8)
4.心理素质教育课中的几种常用活动方式	(9)
5.高中三年级下学期《心理素质教育》教材说明	(15)
6.教学指导	(18)
第一课 青春誓言	(18)
第二课 理解与宽容	(28)
第三课 走出考试焦虑	(38)
第四课 相信自己	(49)
第五课 飞镖效应	(59)
第六课 好人合群	(67)
第七课 考前心理	(76)
第八课 远离暴力	(87)
第九课 竞争与合作	(96)
第十课 情感明信片	(105)
第十一课 坏牌不一定输	(116)
第十二课 相聚在明天	(125)
7.主要参考文献	(136)
后 记	(139)

1 《〈心理素质教育〉教师教学指导书》 使用指南

1. 《〈心理素质教育〉教师教学指导书》为配合《心理素质教育》活动课程的实施以及教材的使用而编写，供中小学以及中专、职高《心理素质教育》课程教师使用。

2. 与学生教材相配套，教师教学指导书共 24 册，从小学一年级至高中三年级，每学期 1 册。

3. 教师教学指导书的编写，依据减轻教师负担、明确素质目标、突出活动重点、提供有效帮助的原则，在具体的教学活动指导之前，提供了心理素质教育课程的设计思想、心理素质教育课程教师须知以及各册学生教材的编写特点。

4. 为方便教师使用，教师教学指导书在体例上包括以下部分：

(1) 活动理念：依据学生身心发展的特点，提供各主题活动的基本思想和观念，着重介绍为什么要开展这一主题活动。

(2) 活动目标：提示各主题活动在学生心理素质方面所要达到的具体目标。

(3) 活动准备：提示教师在课前所要做的必要准备工作，如道具、磁带、卡片、故事、照片以及部分要求学生做的准备。

(4) 活动流程：清晰地提示教师组织学生开展活动的形式、内容与过程。小学部分还提供了活动时间的建议。

(5) 活动指导：在学生教材旁边的提示区，将具体的教学指导要点列出供教师教学时参考，包括导入的建议、对某一活动如何引导、活动中的注意事项等。

(6) 活动建议：为教师组织和指导学生活动提供了活动脚本、活动方式、活动案例、引导语和小结语等方面的具体建议。

(7) 活动评价：具体提示教师在教学过程中以及活动小结时对学生进行评价的要点。

(8) 参考阅读：为教师提供与主题相关的心理学理论知识、教学案例、故事等阅读材料。课前阅读这些资料，对于教师教学是大有帮助的。

(9) 推荐文献：提供了若干著作与论文篇目，有的还提供了网址，为教师进一步研究提供初步的文献索引。

(10) 教学后记：提供一定的空间，供教师在教学之后记录自己的教学心得。建议教师

在每次活动课后，及时作记录。

5. 由于各地区和各学校的条件不同，学生和任课教师客观上存在个体差异，因此，教师可以灵活地、创造性地使用教材以及教师教学指导书。教师可以对教材中现有的主题进行调整，也可以根据学生的情况自主开发心理素质教育活动的主题。

6. 《心理素质教育》活动课应当在课时范围内（小学每周 0.5 课时，中学每周 1 课时）完成教学任务，不要增加学生和教师的负担，不提倡将活动延伸到课外和校外。尽量少安排需要学生家长、其他教师和高年级学生参与的活动。

7. 《心理素质教育》是师生共同参与的心理活动课程，教师要避免把心理素质教育课上成心理学知识的讲授课、针对个别学生的心理咨询课或教师不参与的学生自由游戏课。

8. 《心理素质教育》是国家基础教育课程体系中的湖北省地方课程。心理素质教育课程的进一步开发和完善，需要湖北省心理素质教育工作者的共同努力。欢迎广大心理素质教育课程的教师在使用教材和教学指导书的过程中为我们提出宝贵的意见和修改建议。

2

《心理素质教育》课程的设计思想

佐斌

(华中师范大学教授、心理学博士、本教材主编)

一、心理素质教育的意义

中华民族在 21 世纪的伟大复兴，需要培养数以亿计的高素质的劳动者和数以千万计的专门人才。良好的心理素质是人的素质的重要组成部分，是未来人才素质中的一项重要内容。在全面推进素质教育的新时期，对儿童和青少年开展心理素质教育，维护中小学生的心理健康水平，增强中小学生的心理素质，促进中小学生的全面发展，是素质教育的重要目标和必要组成部分。

中小學生正处在身心发展的重要时期，在自我意识、学习、生活、人际交往和社会适应等方面会遇到一些问题，产生各种心理困惑。如果学校缺乏有效的心理教育，学生的心理问题得不到应有的关注和及时解决，无疑会对学生的健康成长产生不良影响，严重的还会使学生出现行为障碍或人格缺陷。因此，在中小学开展心理素质教育，有利于帮助青少年正确认识、适应和面对成长发展中的种种心理困扰，增强中小学生心理自我调控的能力，使他们在成长变化中提高心理素质。

开展心理素质教育，也是国际教育与中小学课程改革的一个重要趋势。西方发达国家和许多发展中国家在新的教育与课程改革中，把学生的人格发展和社会适应性等作为基础教育的重要目标，并通过相应的心理教育以及活动课程，达到促进青少年人格健康发展的教育目标。

二、心理素质教育的背景

改革开放以来，我国开始重视学生的心理健康教育工作，关于中小学生心理素质发展和心理健康教育方面的课题研究日益成为学者研究和社会各界普遍关注的热点。许多中小学在心理学、教育学学者的指导下自发地开展了学生心理教育或者心理辅导方面的实践探索。

近几年来，国家教育部在多个文件中提出了在中小学开展心理健康教育的意见。1998 年 12 月，教育部颁布的《面向 21 世纪教育振兴行动计划》指出：“继续加强爱国主义、集

体主义、社会主义理想教育……实施劳动技能教育以及心理健康教育，培养学生具有良好的道德、健康的心理和高尚的情操。”1999年，《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》也明确指出，要“加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”。为全面贯彻《决定》的精神，教育部随后下发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》。2000年春，江泽民总书记发表《关于教育问题的谈话》之后，教育部立即发出《关于学习贯彻江泽民总书记〈关于教育问题的谈话〉的通知》，指出要“把思想政治教育、品德教育、纪律教育、法制教育、心理健康教育作为当前德育工作的重点内容抓实、抓好”。

如何有效地开展心理健康教育，教育部在《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中指出，利用活动课、班团队活动，举办心理健康教育的专题讲座，是实施心理健康教育的重要途径之一，心理健康教育要讲求实效，把形式和内容有机地结合起来，具体方式和所需时间，各地可从实际出发，自行安排。据此，我国上海、天津、河北、广东等省市教育主管部门发文开展中小学心理健康教育工作，开设心理教育或者心理辅导课程是其中的一项主要内容。因此，开设《心理素质教育》活动课程，是一种已经被实践证明了的行之有效的心理教育途径。

湖北省十分重视学生心理健康教育工作。在心理教育的理论研究和中小学心理教育的实践探索方面，湖北省特别是武汉市已经积累了许多很好的经验。在湖北省中小学开展心理素质教育、开设《心理素质教育》课程，是落实国家和湖北省关于加强德育和青少年心理健康教育文件精神、全面推进素质教育的具体措施，是保证学生健康成长的迫切需要，也是当前我国新一轮基础教育课程改革与实验的一项重要内容。

三、心理素质教育课程的性质

（一）心理素质教育是湖北省的一门独立的地方课程和学校课程

依据教育部颁布的基础教育课程设置计划和《基础教育课程改革纲要（试行）》的精神，在基础教育阶段，国家实行国家、地方和学校三级课程管理政策，地方与学校课程占总课时的30%，地方和学校要开发符合实际的课程内容和资源。《心理素质教育》正是针对湖北省中小学生心理发展的实际情况和湖北省中小学教育的要求而设置的一门湖北省地方课程。

（二）心理素质教育是一门活动课程

与学科课程不同，心理素质教育是一门让学生在老师的引导下积极参加活动，通过活动对学生进行心理教育、促进学生心理素质提高的课程。人总是在活动中成长和发展起来的，活动就是学生学习心理素质教育课程的重要方式。

（三）心理素质教育是一门发展性课程

素质是在人的活动特别是社会实践中得到增强和提高的，人的心理素质也不例外。我们相信，每个人都有巨大的潜力，而积累和开发人的潜能，促进人的潜能的发展，无疑是中小学教育的重要任务。心理素质教育课程，以学生的心理发展为起点，也以学生的心理发展为目标。发展性是心理素质教育课程的显著特点。

（四）心理素质教育是一门面向全体学生的课程

我们认为，基础教育特别是义务教育阶段的儿童和青少年，都有接受教育、发展自我的

基本权利。心理素质教育课程，不是针对少数所谓“问题学生”而开设的“补救性”或“治疗性”课程，而是面向所有在校中小學生，保障和促进每个学生心理健康发展的课程。

四、心理素质教育课程的目标

通过心理素质教育课和学校的其他课程，维护和发展学生的心理素质，促进学生的心理健康，形成学生的健全人格，为学生的终身幸福和可持续发展奠定良好的心理基础。帮助中学生认识自我、适应社会、学会学习、增长智慧、懂得生活、体验幸福，是心理素质教育课程的主要目标。具体体现为，通过心理素质教育，学生逐步成长为：

1. 有个性的人

个性倾向性和个性心理特征是人的心理结构系统中的重要子系统，是现代人的重要心理素质之一，形成和培养人的良好个性品质，是现代教育的目标之一。心理素质教育面向每一个学生，尊重学生的个性差异，使学生认识并形成自己独特而健康的个性。

2. 有适应性的人

现代人要适应所处的环境，既要适应自然环境，也要适应变化的社会环境，如人际关系的变化、家庭可能的变故、社区的变迁、由于升学等带来的社会角色的变化等。

3. 幸福愉快的人

情感的愉悦是人的心理生活质量的重要指标之一。心理素质教育提倡人对生活的热爱，对困难的乐观，对学习和工作的投入，对自己的接受和悦纳。

4. 有智慧的人

从人的认知能力和创造性来看，智慧而不是智力，是我们的心理素质教育的目标。有智慧的人能够依据自己所处的情景和自己承担的任务，合理、有效、富有创造性地解决实际问题。

5. 有意志的人

困难和挫折在人生中不可避免，具备了良好的意志品质，人就会表现出相应的意志行为。

6. 有品格的人

道德心理素质与审美心理素质，是一个人的重要心理品质。中小學生心理素质教育，把培养学生的道德心理品质和道德行为习惯以及美感心理和审美情趣作为重要的目标。

7. 有追求的人

每个人都有需要和动机，心理素质教育要形成中小學生合理的需要、正确的动机、远大的理想和信念，激发学生发展自我、服务他人和贡献社会的能量。

8. 可爱的人

从人的人格与社会性方面的目标而言，促进培养青少年学生成为一个可爱的人是我们的心理素质教育所强调的一个重点。

五、心理素质教育课程的内容

青少年学生的心理素质发展是心理素质教育课程与教材内容的核心，围绕现代人的心理素质，教材内容包含以下五个方面：

1. 认识自我与接纳自我；
2. 适应社会与贡献社会；

3. 乐于学习与善于学习;
4. 学会生活与热爱生活;
5. 保护环境和美化环境。

六、心理素质教育教材的特点

(一) 活动为本

《心理素质教育》是一门通过学生与教师的共同活动促进学生心理素质全面发展的课程。它不是一门心理学的知识普及课程,因此教材不称为《心理健康教育读本》,而称为《心理素质教育》。国内许多版本差不多都是心理学知识传授,这是一个不足之处。

(二) 主题鲜明

选题具有很强的现实性,能够引起学生的兴趣,调动学生参与活动的积极性。如“面对网络”、“我的偶像”、“跨越三八线”、“超越高考”等。

(三) 分级递进

整套 24 册教材内容的安排,即使有所重叠,出现相同的主题,但内容和程序却有所区别。如学习的问题、考试的问题、人际交往的问题等,各个年龄段都有这些问题,我们注意到了要分级递进。

(四) 目标隐形

每课的目标,不是直接提出来要求学生,而是告诉学生要怎么做,怎么参加活动。只要学生参加了活动,有了经历,有了体验,目标也就达到了。每课目标不能够贪大求全,要具体,有利于学生心理素质的发展。

(五) 结构规范

全套教材格式体例大同小异,即总体结构(隐性)上分“导入”、“活动”和“小结”三部分,但是小学部分有自己的特点,中学部分也有自己的特点。

(六) 针对实际

突出教材的实用性,针对当前中小学生的实际心理问题下功夫,较好地把握儿童与青少年遇到的重要心理问题。此外,教材内容不增加学生的学习负担,活动简便易行,不涉及课外和校外活动,每课内容在课堂内完成。

(七) 综合开放

课程的素材内容比较广,采取综合与开放的思路。教师在大多数课文中可以根据学生班级的实际情况,另外选择主题。

(八) 图文配合

小学教材以图片为主,低年级教材中图片占主要内容,文字加注汉语拼音,小学高年级和中学段,逐步增加了与活动相关的文字阅读材料。

七、心理素质教育课程的教学

1. 教材

心理素质教育课程教材按照整体设计、各学期一册的方式编写,从小学一年级到高中三年级,学生用教材共 24 册,与教材配套的教师教学指导书共 24 册。小学教材每册包括 10 篇课文,初中和高中教材每册包括 12 篇课文。

2. 课时

小学段《心理素质教育》课程的教学，依据小学生的心理特点和小学阶段课程教学的实际要求，每周安排 0.5 课时（有条件的学校可以安排每周 1 课时），采用在整个学期均衡安排上课的方式进行。

初中段和高中段（中专、职高）《心理素质教育》课程，每周 1 课时。由于中学生的心理特点有一定的特殊性和情境性，各个学校的心理素质教育重点会有所不同，我们在教材中提供了 12 课的教学内容，任课教师可以根据本学校和班级的实际情况，开发和设计其余的教学内容。上课采用每周 1 节课、在学期全过程均衡安排的方式进行。

3. 师资

根据国家教育部和湖北省教育行政部门有关文件的精神，《心理素质教育》课程的教师，应该通过湖北省或市、县组织的专门培训，并经过考核取得相应的《心理素质教育教师资格证书》。心理素质教育课程教师由学校从心理咨询教师、班主任、政教（德育）教师、共青团工作者和少先队辅导员中统筹安排，并经过 3 年～5 年的师资建设，形成学校专职《心理素质教育》教师队伍。

八、心理素质教育课程教学的评价

心理素质教育是一门活动课程。我们建议，心理素质教育课程的评价应当注意：评价主体可以是教师，也可以是学生，要多采用学生自我评价的方式；评价的方法要多样化，以鼓励、表扬和肯定为评价导向，决不对学生进行责备、讽刺和惩罚，慎用、尽量不用批评；关注学生的态度和内心情感体验，知识性评价是次要的；注重学生参与活动的表现和过程，不以学生活动之后的短期结果为评价重点；评价要考虑学生的个体差异，标准不可一刀切；评价要尊重和保护学生的自尊心、自信心，防止给学生带来负面的心理影响；评价应该是动态的和形成性的，而不是静态的和终结性的。

不要采用出题书面考试的方法确定学生的《心理素质教育》课程成绩。对学生的课程成绩不应该采取百分制打分或者等级制打分等的做法，应该运用质性评价即写评语的方式。

3

《心理素质教育》课程教师须知

1. 认真负责地上好心理素质教育课，全心全意促进学生心理素质的发展。
2. 对所有学生一视同仁，平等相待。
3. 关注和尊重学生的个人意愿和个性差异。
4. 乐于和学生活动，分享经验，共同成长。
5. 肯定和鼓励学生，决不惩罚学生。
6. 严格执行心理测验的道德准则（参见附录）。
7. 努力与其他课程教师和有关人员合作。
8. 学习和研究心理教育的理论和方法，不断提高自身素质。
9. 真诚帮助学生，自觉维护学生的心理健康。
10. 学会自我心理调节，努力保持自身心理健康水平。

附录：心理测验工作者的道德准则

心理测验在鉴别智力、因材施教、人才选拔、就业指导、临床诊断等方面具有作为咨询鉴定和预测工具的效能。凡在诊断、鉴定、咨询及人员选拔等工作中使用心理测验的人员，必须具备心理测量专业委员会所认定的资格。在使用心理测验时，心理测验工作者应高度重视科学性与客观性原则，不利用职位或业务关系妨碍测验功能的正常发挥。使用心理测验的人员，有责任遵循下列道德准则：

1. 心理测验工作者应知道自己承担的重大社会责任，对待测验工作须持有科学、严肃、谨慎、谦虚的态度。
2. 心理测验工作者应自觉遵守国家的各项法令与法规，遵守《心理测验管理条例》。
3. 心理测验工作者在介绍测验的效能与结果时，必须提供真实和准确的信息，避免感情用事、虚假的断言和曲解。
4. 心理测验工作者应尊重被测者的人格，对测量中获得的个人信息要加以保密，除非对个人或社会可能造成危害的情况，才能告知有关方面。
5. 心理测验工作者应保证以专业的要求和社会的需要来使用心理测验，不得滥用和单纯追求经济利益。
6. 为维护心理测验的有效性，凡规定不宜公开的心理测验内容、器材、评分标准以及常模等，均应保密。
7. 心理测验工作者应以正确的方式将所测结果告知被测者或有关人员，并提供有益的帮助与建议。在一般情况下，只告诉测验的解释，不要告诉测验的具体分数。
8. 心理测验工作者及各心理测量机构之间在业务交流中，应以诚相待，互相学习，团结协作。
9. 在编制、修订或出售、使用心理测验时，应考虑到可能带来的利益冲突，避免有损于心理测量工作的健康发展。

中国心理学会
1992年12月

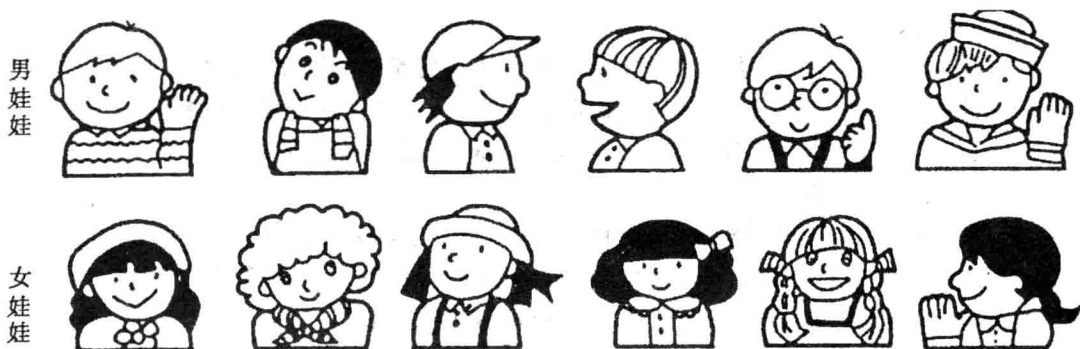
4

心理素质教育课中的几种常用活动方式*

一、分组方式

(一) 娃娃分组

1. 以不同的娃娃人头卡片作为分组的材料，男生可用“男娃娃”图，女生则用“女娃娃”图。图案由教师自行决定，参考图如下：



2. 首先在黑板上将人头图案展示出来，再告诉学生每张卡片都有一个图案，抽到相同图案的组成一组，随后即开始进行分组活动。

(二) 动物分组

此分组方式以分辨动物的叫声及动作来进行：

1. 将全班分为六组，动物类别可由教师自行决定，原则上以声音易于分辨、动作清楚熟悉者为佳，如羊、猫、狗、鸟、鸡、虎等。视各组人数而决定每类动物卡片的多寡，如班上有48人，每组8人，每种动物卡片有8张（卡片可直接写动物名称，亦可绘制动物图形）。此准备工作须事前询问班上人数以制作卡片及自定动物叫声、动作。

2. 教导学生分辨各种动物的叫声及动作，并加以练习。

3. 由学生依序抽取卡片，看清楚后立刻予以保存（不可拿给别人看），并在脑海中回忆

* 王泽玲等编著：《辅导活动教师手册》，台湾康和出版公司，1991年。

该种动物的叫声及动作。在进行时提醒学生不可互换卡片或暗通讯号。

4. 教师以哨音表示分组开始,学生依每人所发出的声音及动作来找寻同伴。已完成的组别(指找到所有的伙伴),则全体蹲下,并保持安静,最早完成的组别可视为第一组,其他依此类推。

5. 最后由教师按顺序安排各组座位,依序坐好。

6. 此活动可予以计分,并视为第一项团体分数,如动作、秩序最高各加5分,依各组表现而有所不同,无形中可增加学生的团队精神。

(三) 歌唱分组

1. 以学生耳熟能详的歌曲为内容,全班分为6组,找6首不同的歌,如《我爱北京天安门》、《读书郎》、《卖报歌》、《让我们荡起双桨》、《两只老虎》、《木兰花》。分别做成卡片(卡片上写歌名)。

2. 先练习每首歌的唱法,并且全班合唱,学生会唱后再进行分组,每个学生唱出自己抽到的歌曲,依歌声来找同伴。

(四) 数字分组

1. 以报数的方式来分组,如分6组,则以1,2,3,4,5,6来重复报数,报到相同号码的即成一组。

2. 以“字”的内容来分组,如“我爱辅导活动”,报到“我”的即成一组。

3. 数目与字的多寡依班级所需的组数而定。

(五) 拼图分组

1. 以一个或数个简单图案(教师自行决定是否每组都是相同图案,抑或不同),依各组人数切割成几个部分,分组时则以此拼成完整的图案,如心形或风景图片等。

2. 每个学生都抽取一张分割图片,再彼此拼成一完整图案,完成者即为一组。

(六) 英文拼词分组

1. 用以前曾学过的单词来做分组的内容,例如:分6组,每组7人,则可找7个字母合成的6个单词为内容,制成42张卡片。如mistake(错误)、careful(小心的)、library(图书馆)、goodbye(再见)、Chinese(中国人)、quickly(很快地)。

2. 先将单词内容告诉学生,并写在黑板上,较利于分组的速度。每人速取一张字母卡片,拼成单词者则编成一组。

(七) 自由分组

学生自由选择伙伴至规定的人数,但无其他任何条件限制。此种方式有其利弊,宜小心使用。

二、马蹄型的分组座位排列方法

分组座位的排列方式有多种形态,但一般采用最多的是马蹄型的排法:

1. 将全班分为6组,组别位置视教师方便而定,可由右而左或由左而右算起,指定某一方向为第一组。

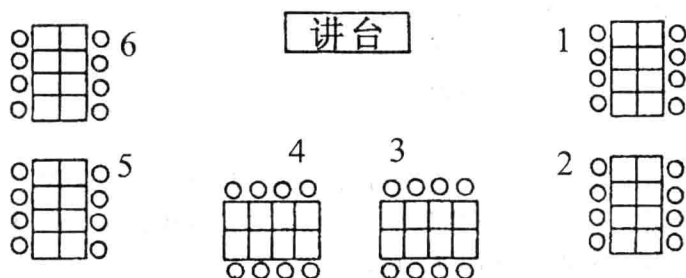
2. 每组将桌子并排,椅子在外围,学生围着坐,方便讨论。

3. 各组间保持距离约40公分,以利学生活动时进出。

4. 学生做小组讨论时,皆面向教师,便于听讲。

5. 中间为学生活动空间,利于进行各项活动。

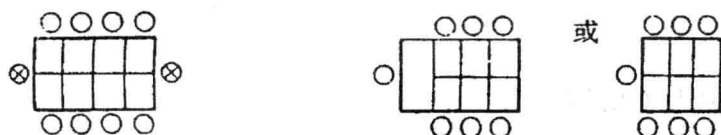
参考图形：



说明① “1, 2, 3, 4, 5, 6” 表示组别。此例子以班上有 48 人计。

②若班上人数过多时，则学生可坐在如左下图所示“⊗”的位置上。剩余的桌子可堆高整齐地置于教室角落。

③每组人数少时，则可参考右下图：



三、讨论的方式

“讨论”是用声音表达思维的一种方式，通过讨论可使团体成员对团体目标有共同的认识、仿同，并增进团体内的互动。这种活动非常适合配合各种教育活动实施，其主要目的在于沟通意见，集思广益，解决问题，故较适用于知性活动。

(一) 团体讨论

针对一个或几个题目，全体共同讨论，由主席主持。讨论的方式虽然很多，但常用的有下列几种：

1. 座谈会。

就一个问题以不同的立场发表意见，其程序为：

(1) 主席宣布开会，说明主题的意思和进行讨论的方法；

(2) 由大家提出意见，通常可分两个阶段：

第一阶段：由代表性人物就不同子题作“引言”。

第二阶段：由大家提出意见。

2. 脑力激荡术。

这是一种集思广益的方法，为美国人奥斯朋 (A. Osborn) 于 1957 年首先提出。其优点是先有问题的产生，再经由大家集体思考寻求解决问题的办法。每个人的意见都被尊重，其基本精神是“延宕的批判”，如此可使讨论的气氛轻松活泼，有助于创造性意见的产生。其程序为：

(1) 确定问题：选定一个开放性的问题；

(2) 意见记录：将大家的意见写在黑板上或纸上；

(3) 说明进行的原则；

(4) 每个人自由提出答案；

- (5) 将发言者的意见重点一一写在黑板上；
- (6) 全体共同订出审核意见的标准；
- (7) 逐一考核答案，删掉不合标准的意见；
- (8) 留下适用可行的意见，作为解决问题的方法。

3. 参议院讨论法。

由各组推派代表，组成“参议会”进行讨论。参议会可在舞台上或大会场中央举行，使全体成员皆能目睹现况。其讨论方式类似小组讨论，由总主席主持，但只有“代表”能发言，其他成员则在旁边观察和学习而无发言权。

(二) 分组讨论

针对一个或几个题目分组讨论，由组长主持并报告讨论结果。

1. 六六讨论法（嗡嗡法）。

(1) 程序：

- ①主题的决定：应选择开放性的问题，简明地叙述问题。
- ②分组：将全班分成6人一组（实际运用时，每组人数可稍有弹性）。
- ③进行方式：

- A. 推选主席与记录人（兼报告人）；
- B. 共同静思一分钟；
- C. 人人发言，每人发言一分钟；
- D. 主席总结；
- E. 报告人上台对全体作综合报告；
- F. 团体讨论、决议或由全班主席归纳最好的意见。

(2) 特色：

- ①前后需时约10分钟~15分钟，时间非常经济。
- ②在极短的时间内，达到人人可参与的目的。

2. 配对讨论法（二、四、八制讨论法）：类似体育比赛中的单淘汰制。

(1) 程序：

- ①二人一组配对讨论，经协议后，获得意见为“二人结论”。
- ②得意见后和别组代表讨论，再获得协议为“四人结论”。
- ③得意见后再和别组代表讨论为“八人结论”。

(2) 特色：

①个人的意见经由表达、倾诉，以说服或妥协方式使双方充分沟通，中间经过三次组合的讨论，方获得最后大团体的结论。

②可以看出团体动力。

3. 辩论法：是表达意见、训练口才和思考能力的最好方法。

四、辩论方式

(一) 简易的进行方式

1. 分组：由全班中先选出8名~10名同学，抽签决定甲乙两方，由各方自行安排主辩一名，助辩二名（或三名），结辩一名。

2. 安排成员：主席、记录、计时员、司仪各一名，评审五名。

3. 安排座位。

4. 辩论程序：先主辩的一方后结辩。

甲方主辩→乙方主辩→甲方助辩一→乙方助辩一→甲方助辩二→乙方助辩二→休息几分钟→乙方结辩→甲方结辩。

5. 时间控制：

主辩 3 分钟，助辩 2 分钟，结辩 3 分钟。

6. 计分方法：

包括内容、修辞、语调、仪态、机智、主辩与助辩间的合作，分别订出所占分数的比例。以上可评出个人及团体名次。

7. 上课程序：

(1) 主席报告：

①介绍双方人员及辩题。

②说明辩论的程序、记分方式及打铃扣分原则（时间到前 30 秒打铃一次，时间到时打铃一次，超过 30 秒打铃一次，不足 2 分钟 30 秒或超过 3 分钟 30 秒扣分）。

(2) 开始辩论；

(3) 休息→结辩；

(4) 共同发言（辩论结束后，全体自由发言）；

(5) 主席结论；

(6) 宣布个人及团体成绩，指定裁判讲评；

(7) 老师讲评。

(二) 正式的辩论比赛程序

1. 比赛程序。

(1) 比赛程序如下：

①正方第一位队员申论，反方第二位队员质询正方第一位队员。

②反方第一位队员申论，正方第三位队员质询反方第一位队员。

③正方第二位队员申论，反方第三位队员质询正方第二位队员。

④反方第二位队员申论，正方第一位队员质询反方第二位队员。

⑤正方第三位队员申论，反方第一位队员质询正方第三位队员。

⑥反方第三位队员申论，正方第二位队员质询反方第三位队员。

⑦结论（以抽签决定何方为先，通常以正方一辩及反方二辩担任结论）。

(2) 比赛时间：申论 3 分钟，质询 5 分钟，结论 3 分钟。

(3) 申论、质询均告完毕后 2 分钟，开始结论。

2. 比赛规范。

(1) 出赛人员于正式计时开始后，不得要求或接受他人的任何帮助。

(2) 申论时不得对他方提出任何质询。

(3) 质询者不得随时停止被质询者的回答。

(4) 被质询者不得提出反质询。

(5) 被质询者非经质询者之要求，不得回答。

(6) 结论者应就已方论点加以整理陈述，或对他方的论点加以反驳，不得对他方提出任何质询。