

名动心灵的力量

高效学习团体心理辅导

胡小卉 编著



兰州大学出版社
LANZHOU UNIVERSITY PRESS

天水市第一中学校本教材

名动心灵的力量

高效学习团体心理辅导

胡小卉 编著

全国教育科学“十一五”规划，2009年度教育部规划课题“西部欠发达地区普通高中优化学生学习过程，促进学生可持续发展的实践与研究”（课题批号GH093120）的研究成果之一。



兰州大学出版社
LANZHOU UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

启动心灵的力量：高效学习团体心理辅导 / 胡小卉
编著. — 兰州：兰州大学出版社，2015.7
ISBN 978-7-311-04805-1

I. ①启… II. ①胡… III. ①学习心理学—高中—教材 IV. ①G442

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第189122号

策划编辑 张映春
责任编辑 李 丽
封面设计 郇 海

书 名 启动心灵的力量——高效学习团体心理辅导
作 者 胡小卉 编著
出版发行 兰州大学出版社 (地址:兰州市天水南路222号 730000)
电 话 0931-8912613(总编办公室) 0931-8617156(营销中心)
0931-8914298(读者服务部)
网 址 <http://www.onbook.com.cn>
电子信箱 press@lzu.edu.cn
印 刷 天水新华印刷厂
开 本 787 mm×1092 mm 1/16
印 张 7.75
字 数 118千
版 次 2015年8月第1版
印 次 2015年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-311-04805-1
定 价 18.00元

(图书若有破损、缺页、掉页可随时与本社联系)

序 言

甘肃省天水市第一中学校长 伏金祥

由我校心理健康教育教师胡小卉编写的《启动心灵的力量》一书,是适合我校学生优化学习心理环境的校本教材。本书是我校承担的全国教育科学“十一五”规划,2009年度教育部规划课题“西部欠发达地区普通高中优化学生学习过程,促进学生可持续发展的实践与研究”(课题批号 GH093120)的研究成果之一。

本书的指导思想与教育理论主要体现在以下几个方面:

第一,本书的编写遵循了教育部颁布的《中小学心理健康教育指导纲要》中规定的“提高全体学生心理素质,充分开发他们的潜能,培养学生乐观向上的心理品质,促进学生人格的全面发展”等基本原则。也较好地把握了“要对学生进行全面性、发展性心理健康教育”的目标和方向,体现了四个基本原则,即社会适应性原则、个体发展性原则、可操作性原则及促进学生积极情绪的原则。

第二,本书围绕本课题的研究思想,在美国心理学家德斯和雷亚(Deci Edward L. & Ryan Richard M.)的自我决定理论(self-determination theory, SDT)的指导下,把学生看成是积极的有机体,是具有先天的心理成长和发展潜能的人。引导学生充分认识个人的优势,挖掘自我潜能,增强自我效能感,激发学习的自主性与胜任感,满足学生的归属感,从而激发学习的内部动机,促使学生在明确个人需要和环境信息的基础上,对行动做出自由选择,改变学生在外部动机控制下的强迫学习导致的潜意识厌学与习得性的无力感。

第三,本书根据美国心理学家华生的“条件性情绪反射”的经典实验(儿童恐惧大白鼠的实验),改变学生对学习的错误认知,引导学生放下成绩,探究学习的无限

魅力,激发学生的好奇心、求知欲与探究欲,唤醒学生的初始动机。以爱与喜悦的积极情绪替代厌烦与恐惧的负面情绪,建立新的情绪性条件反射,缓解潜意识厌学情绪,达到优化学习心理环境的目的。

第四,本书引用《小祖母信息——万物皆能量》的理念,拓展学生的灵性,激发学生对自然的热爱,与大自然链接获取能量,净化学生的心灵,离开过度竞争的环境,放下功利,让心宁静,集中注意力,进一步优化学习的心理环境,达到高效学习的目的。

第五,本书引导学生遵循学习的规律,了解学习的“高原期”,在付出没有“回报”的“高原”阶段,能够不断调整自己的心态,坚定信念,耐得住寂寞,正视困难,继续努力,厚积薄发。

在功利性应试教育的背景下,往往忽略学生学习的心理环境与学习过程,很容易把学习的过程变成机械单调的重复训练,导致学生的潜意识厌学或强迫学习,学习动机缺失,学习效率低下。本书在课题研究的思路指导下,应用多种心理学理论与技术,立足于生命的根,探究自我的广袤与无限,启动内在的力量,朝着心灵的方向,实现自我的理想,完成自我的使命。整体思路在于帮助学生发现自我的价值,重视学习过程中情感的投入和情绪的转化,强化积极情绪的体验。引导学生进行心灵探秘,重新整合自我,明确自我的方向,承担自我的责任;调整对学习的错误认知,回归学习的本真,探究学习的魅力,遵循学习的规律;以积极的情绪、喜悦的心情、丰富的灵感、纯净的心灵以及感恩的心态面对学习。从而达到优化心理环境,注意力高度集中,学习高效的目的。

2015年3月



前言

亲爱的同学们:大家好!

欢迎走进“启动心灵的力量”高效学习团体心理辅导课!老师将引领你开启“心”的旅程,沿着“心”的方向寻找自我,发现自我,活出自我,回归本真,遵循规律,启迪灵性,感悟成长。在自我探索的过程中,构建你的自我思想,培养你的理性思维,开发你的灵性空间,激发你的学习兴趣,增强你的自我决定能力,让你走出纠结迷茫的心理状态,集中注意力高效学习,实现自我理想。

在自我成长的过程中,因为竞争的环境与学习的压力,你过多地关注成绩,过多地在乎他人,却忘记了自己。你学会了伪装,学会了压抑。交往中你不敢真诚,学习中你不敢出错,你把自己藏起来了,你把自己完美化了。可是你的心却静不下来,你低迷消沉、孤独无助、纠结迷茫,你无法控制自己的注意力,你管不了自己的心。于是你分心、发呆,胡思乱想,依赖他人,沉迷网络,进入不了学习的状态,甚至讨厌学习,怀疑人生的意义,你很着急,但你无能为力。

“启动心灵的力量”快乐高效学习团体心理辅导课,立足于生命的根,探究自我的广袤与无限,启动内在的力量,活出自己的独一无二。在团体助力的推动下,你将面对自己,走进内心世界深入思考,探寻自我的成长之路,调整自我的成长





方向,找回迷失的自己,完成自我整合,活出全新的自己,履行自我的使命,回归心灵的和平。改变旧有的思维框架,重建人本理念,返璞归真,遵循规律,丰富想象力,唤醒好奇心与求知欲,追寻学习的真谛,体验学习的快乐,从而达到自主高效的学习状态。

同学们,让我们一起走进“心”世界,分享你成长的快乐与学习的进步吧!

编者

2015年3月



目 录

第一单元 了解课程 建立关系.....	001
第一课 了解我们的课程	002
第二课 我们在一起	008
第三课 纯真友情的力量	011
第二单元 心灵探秘 发现自我.....	015
第四课 描绘我的生命路线	016
第五课 自我审视促成长.....	020
第六课 发现我的独特	023
第七课 我的职业方向	035
第八课 我的学习方向	054
第三单元 活出真我 追逐梦想.....	061
第九课 我是这样的一个人	062
第十课 活出我的精彩	065
第十一课 启动心灵的力量	069
第十二课 我的人生我做主	074
第四单元 改变认知 体验快乐.....	079
第十三课 人好了学习就好了	080
第十四课 探究学习的无限魅力	083





第十五课 遵循学习的规律	087
第十六课 积极心流强化训练	092
 第五单元 冥想训练 专注学习.....	096
第十七课 放下才能从容	097
第十八课 冥想让我更专注	103
第十九课 回顾与总结	110
 参考文献	114

第一单元 了解课程 建立关系

第一课 了解我们的课程

第二课 我们在一起

第三课 纯真友情的力量

你所有的人际关系都是一面镜子，透过它们，你才能认识真正的自己。





第一课 了解我们的课程



课前的话

我不喜欢学习，
甚至讨厌学习，
但还得努力学习，
因为我要靠它取得好成绩，
于是学习就变成了功利与强迫。
功利与强迫带来的是焦虑与烦躁，
负面情绪下的低效学习，
让学习变得更加痛苦。
我们要遏制恶性循环，
把学习变成自觉自愿的事，
唤醒我们本能的学习冲动，
提升我们的自主性与胜任力，
承担我们的责任，
实现我们的梦想。



热身活动 男女合作

游戏规则：男生代表5毛，女生代表1块，大家手拉手围成一圈，中间的主持人唱诸如“走啊走，走到东头，走到西头，买棵白菜，两块卖不卖，不卖，两块五卖不卖，不卖……四块卖不卖，卖”，一旦到“卖”，手牵手转圈的人立刻男女搭配成“四块”，失败者接受惩罚后重新开始。



老师寄语

学习是我们的本能欲望,通过学习我们来了解这个世界,探究未知,体验快乐,满足好奇。可是不知从什么时候起,学习成了我们最讨厌的事,我们排斥学习,却要利用学习来达到我们的目的。我们一边讨厌学习,一边离不开学习,我们就这样带着矛盾纠结的心生活着,我们感觉太累太辛苦。高效学习团体心理辅导这门课,就是要让同学们保持心灵的一致,既然要获得心灵的自由,还不如找到自己,按照心灵的方向成长,自觉自愿地实现自己的梦想。既然离不开学习,还不如让我们喜欢上学习,与学习保持亲密的关系,爱上学习,让学习回报我们,让我们高效学习。



引向深入 了解课程

【课程的定位】

高效学习心理辅导课是在美国心理学家德斯和雷亚(Deci Edward L. & Ryan Richard M.)的自我决定理论指导下,倡导自主快乐学习的一门团体心理辅导课程;是通过活动体验,在老师的引导下感悟自我成长,体会学习快乐的一门课程。首先从认识自我着手,促使同学们发现自我,活出自我,整合自我,提升自我效能感,强化自我决定意识,体现自我的胜任力。其次是调整自我成长的方向,让自己真正地快乐起来,唤醒学习的初始动机,发现学科知识的魅力,注重探究的过程,满足好奇心与求知欲。最后是通过冥想放松,与大自然链接,获取宇宙能量,进入爱与喜悦的和平状态,提高注意力与记忆力。让同学们在轻松愉快、真实自信的心理环境中学习成长,继而达到高效学习的目的。

【课程的理念】

“我”是一切的根源,人是生命之本,人好了,学习就好了。放下功利,回归自我,放下成绩,回归本真。关注生命的根,重视“我”的感受,让“我”成为我自己,让“我”成就我自己,让“我”体验学习的快乐,让“我”探究学习的魅力,让“我”离开生灵间的掠夺,与大自然链接,获得宇宙能量。整个课程的理念就是强调以人为本,以快乐为本。

【课程宗旨】

潜意识厌学困扰着学生,影响着学生的情绪,情绪又加重了潜意识厌学。本课





程融入多种心理学理论及技术,帮助学生进行心灵探秘,重新整合自我,调整认知,回归本真,遵循心灵方向,以愉悦的心情、丰富的灵感、纯粹的心灵面对学习,从而达到注意力集中、高效学习的目的。

【课程目标】

- 1.通过心灵探秘,发现自我,接纳整合自我,活出自我,拥有自己的思想。
- 2.挖掘学生的潜能,发现自我的价值,提升自我效能感与胜任力,强化自我决定能力。
- 3.改变对学习的错误认知,激发学习的初始动机,注重探究的过程,轻松面对考试。
- 4.引导学生从物质功利的追求回归到自然纯粹的精神世界,集中注意力,专注学习。

【课程基本结构】

- 1.课前热身(5分钟)。课前做一个简单的小游戏,先让学生动起来,活跃课堂气氛,以轻松愉快的情绪参与本节课。也可以用一段视频、故事、个案、事例等学生感兴趣的话题,导入活动主题,以引发学生对本节课的期待与兴趣。
- 2.引向深入(6分钟)。这个环节是承上启下的转折点,将辅导的焦点转移到下一个环节,把学生的思维引向主活动,放松学生的心情,降低学生的心理防御,激发学生参与的愿望与积极性。
- 3.主题活动(20分钟)。主题活动是心理活动课的重要环节,通过主题活动,给学生留下深刻的印象与体验,让他们能够解决面临的实际问题,领悟其中的道理。
- 4.分享感悟(10分钟)。分享感悟是主活动的延续,此时让学生讨论设计好的开放性问题,以达到教学目标,强化课堂效果,加深学生的印象与体验。
- 5.总结提升(4分钟)。由活动指导教师对活动的目的、意义和结果进行总结,在理论和目标上有所提升,对主题活动给予方向性指引。

【课程规则】

积极参与、用心体验、真诚交流、开放分享、活而不乱、善始善终。



【课程框架】

模块名称	模块目标	具体课时
第一模块 了解课程 建立关系	1.通过了解课程,让学生有一定心理准备。 2.通过团体游戏,建立相互信任的关系,体会归属感,开放自己。	第1课时 了解我们的课程 第2课时 我们在一起 第3课时 纯真友情的力量
第二模块 心灵探秘 发现自我	1.引导学生开始心灵探秘,观察自己的心路历程,了解情绪的来源,反思自己的行为。 2.发现一个全新的自己,接纳当下的我,学会面对真实的自己,真诚表达自己的想法。	第4课时 描绘我的生命路线 第5课时 自我审视促成长 第6课时 发现我的独特 第7课时 我的职业方向 第8课时 我的学习方向
第三模块 活出真我 追逐梦想	1.帮助学生认识自己的潜能优势与职业方向,活出自己,追求自己的梦想。 2.激发学生积极向上的正能量,促进学生的心理成长,以激发学生的责任感与使命感,建立新的行为。	第9课时 我是这样的一个人 第10课时 活出我的精彩 第11课时 启动心灵的力量 第12课时 我的人生我做主
第四模块 改变认知 体验快乐	1.改变学生对学习的错误认知,放下功利的追逐,回归自我的天性,以敬畏感恩的心面对学习。 2.学会在学习的过程中,遵循规律,尊重人性,接受事实,明辨是非,感悟智慧。	第13课时 人好了学习就好了 第14课时 探究学习的无限魅力 第15课时 遵循学习的规律 第16课时 积极心流强化训练
第五模块 冥想训练 专注学习	1.引导学生离开生灵间的掠夺,从自然宇宙中获取能量,在无限的想象、丰富的灵感、纯粹的心灵下集中注意力,专注学习。 2.通过改善亲子关系,让学生获得良好的情绪与情感支持,满足孩子的归属感,学会感恩。	第17课时 放下才能从容 第18课时 冥想让我更专注 第19课时 回顾与总结



主题活动

1.我的期待:

我对“启动心灵的力量”课程的期待是_____

我想从“启动心灵的力量”课程中学到_____

我想让“启动心灵的力量”增加以下内容_____

2.合约书:

我自觉自愿地加入高效学习心理成长班。我想改变强迫被动的低效学习,我想走出焦躁纠结的心理困境,我想走出迷茫失落的情绪状态,我想改变发呆拖延的懈怠行为,我想摆脱沉迷游戏的逃避心态。我想找回我自己,我想活出我自己,我想要真实的存在感,我想要真实的快乐感,我想集中注意力学习,我想进入高效的学习状态,我想要充实的学习与生活。

进入高效学习心理成长班,我愿意遵守相关的规定与条约。

①我愿意真诚开放,主动融入这个集体。

②我愿意真诚表达我的想法与意见。

③我接纳、理解同学们的想法与意见,同时表达自己的观点。

④尊重每位同学,对同学的表达,要保密、要守信,不嘲笑、不否定、不乱传。

⑤信任同学也相信老师,能与老师、同学建立真诚信任的关系。

⑥勇敢质疑老师与同学的观点,保持自己鲜明的个性与思想。

⑦心理成长是塑造灵魂的工程,不是立竿见影的速成品,成长需要过程,我愿意沿着心灵的方向去探索,觉察自我,唤醒灵性,感悟成长。

⑧心理成长的过程也是痛并快乐着的,成长可能会带来一定的不适与痛苦,比如改变带来的不适应,面对带来的痛苦等,我有足够的心理准备。

⑨凡事贵在坚持,高效学习心理辅导一共19节课,需要全身心地投入与坚持,如有特殊情况需要请假,要自觉补课,完成心理成长班的全部课程。我愿意坚持,

中途不旷课,不退学。

⑩高效学习心理成长班为了巩固课程的效果,需要留置一定的家庭作业,要认真完成。课程结束后,需要继续回访一至三年,随时联系,随时辅导,以强化心理成长班的辅导效果。我愿意按时完成作业,接受回访。

我同意以上条款,无条件遵守合约。

学生:

20 年 月 日



总结提升

听完今天的课程介绍,希望同学们能做好成长的心理准备。自我探索是一个需要面对自我的过程,它需要勇气来正视,敢于面对与正视自己是成长的第一步。希望大家能先迈出第一步,跟随课程继续坚定地走下去,这样你就会沿着心灵的方向,迎来生命的飞跃与高效的学习状态。希望同学们能按时完成心理作业,深入思考,改变思路与行动,主宰自己的人生,拥有真正的自由。





第二课 我们在一起



课前的话

“90后”的我们，
来自不同的学校，
成长的目标把我们聚在了一起。
我们的心是相通的，
我们的情是纯真的。
我们将在这里萌发真情，
我们将在这里成为朋友，
我们将在这里探寻成长的方向，
我们将在这里发现生命的精彩。
为我们的相聚欢呼吧！
为我们的成长努力吧！



热身活动 相互介绍

老师介绍：亲爱的同学们，大家好！欢迎大家来到“高效学习心理成长班”，成为这个班的一分子。我是一名高中的心理老师，也将成为同学们的心理老师。我开朗乐观，积极主动，非常喜欢自己的工作，很愿意和同学们分享成长的快乐，陪伴同学们度过风雨变幻的青春季节，为同学们增加成长的能量，拓展成长的空间，帮助同学们轻松愉快地完成学习任务，实现自己的大学梦。心理成长课也是心理活动课，可能对大家来说是一门全新的课程，也是一门关于“心”的课程。在这个“心”的课堂，我将引领同学们做自我的探索，完成内外的统一，整合一个真实的自己，活出一个全新的自己，释放自我的能量，实现自我的目标。你的投入程度决定着你的