



梦山书系

小学高年级

吴伟红 / 著

积极心理课

40

例



海峡出版发行集团
福建教育出版社



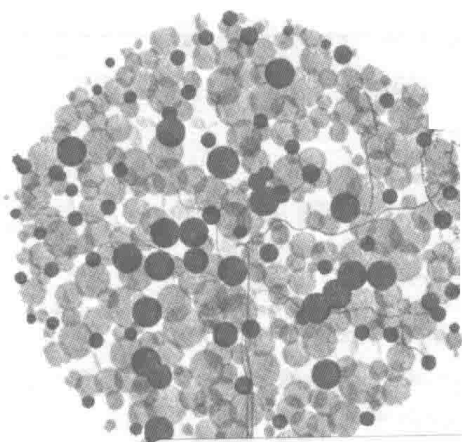
梦山书系

小学高年级

吴伟红 / 著

积极心理课

40 例



海峡出版发行集团
福建教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小学高年级积极心理课 40 例/吴伟红著. —福州:
福建教育出版社, 2015. 12
ISBN 978-7-5334-6995-5

I. ①小… II. ①吴… III. ①小学生—心理
健康—健康教育—案例 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 240080 号

Xiaoxue Gaonianji Jiji Xinlike 40 Li

小学高年级积极心理课 40 例

吴伟红 著

出版发行 海峡出版发行集团

福建教育出版社

(福州梦山路 27 号 邮编: 350001 网址: www.fep.com.cn)

编辑部电话 0591-83786690 83786469

发行部电话 0591-83721876 87115073 010-62027445)

出版人 黄旭

印刷 福州万紫千红印刷有限公司

(福州北环东路 15 号红星工业区 12 栋 邮编: 350013)

开本 720 毫米×1000 毫米 1/16

印张 17.75

字数 253 千

版次 2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5334-6995-5

定价 39.00 元

如发现本书印装质量问题, 请向本社出版科 (电话: 0591-83726019) 调换。

目 录

第一辑:快乐交往

第1课	我的新团队	3
第2课	我会肯定	9
第3课	我能换个角度看问题	15
第4课	我会倾听	22
第5课	我会解释	28
第6课	我能竞争与合作	34
第7课	我会交朋友	39
第8课	我与男(女)生友好相处	45
第9课	我的情绪我了解	52
第10课	我会调适我的情绪	59

第二辑:自信学习

第11课	我有好的学习习惯	69
第12课	我的目标我做主	76
第13课	接长我的“短板”	83
第14课	我有专注力	91
第15课	我是记忆小能手	98
第16课	我能面对挫折失败	104
第17课	我能打开创新大门	109
第18课	我是时间管理小高手	116
第19课	网络助我健康成长	122
第20课	我会笑迎考试	128

第三辑:笑迎青春

第 21 课	我知道我从哪里来	137
第 22 课	我们的生理变化	142
第 23 课	我的青春我保健	148
第 24 课	我们逆反有“理”	154
第 25 课	音乐让我更优美	161
第 26 课	偶像我们谈	166
第 27 课	我要做个好男(女)孩	173
第 28 课	我们一起维护友情	181
第 29 课	尊重我们的隐私权	187
第 30 课	我能应对被欺负	194

第四辑:珍爱生命

第 31 课	我知道我是谁	205
第 32 课	我生命的价值	212
第 33 课	我能面对生命变化	218
第 34 课	梦想成就我未来	226
第 35 课	感恩让我有力量	232
第 36 课	书香带给我快乐	238
第 37 课	积极暗示助我成长	243
第 38 课	我要走出“舒适圈”	250
第 39 课	我会做最好的自己	256
第 40 课	我的美好童年存折	262

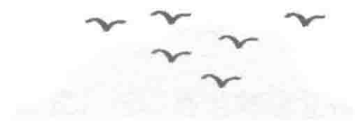
主要参考文献	270
--------------	-----

后记	271
----------	-----

第一辑：快乐交往

五年级上学期，随着自我意识发展、个性差异及兴趣爱好不同等因素，班级里的学生形成了一定的伙伴群体，开始疏远异性同伴，逆反心理日益明显。

通过十节心理课，帮助学生认识人际交往的重要性，懂得换位思考，善于肯定、善于倾听、善于解释，善于调适情绪，善于合作与竞争，接纳不同的朋友，进行恰当的异性交往，培养开朗、合群、自立的健康人格，建立和维持良好的异性同伴关系，扩大人际交往的范围，丰富童年生活。



第1课 我的新团队

【辅导意图】

五年级时，学生已朝夕相处了四年，随着自我意识发展，个性差异及兴趣爱好不同等因素，他们形成一定的伙伴群体，开始习惯小群体交往，不大愿意跟小圈外的同学深入交流。

通过心理辅导课堂，让他们形成新的伙伴团体，体验与不同伙伴交往互动的乐趣，拓展人际交往范围，提升人际交往能力。

第一次上心理辅导课，让学生在游戏互动中认识心理辅导课的特点，乐于遵守心理课约定，形成积极参与、真诚交流、相互尊重的课堂氛围，与心理老师建立信任关系。

【辅导目标】

1. 通过分组，形成新团队，在团队创建过程中增进了解和感情，增强团队合作能力。
2. 初步了解心理辅导课的内容与形式，与心理老师建立信任关系，形成积极参与、真诚交流、相互尊重的良好氛围。

【辅导准备】

凳子围成一大圈；多媒体课件

【辅导过程】

一、团体导向与热身阶段：明晰目标与规则

1. 同学们，你们好吗？请大家依次回答我“好”，“很好”，“非常好”。



感觉大家感情真好！这个学期我担任你们心理辅导课的老师，你们也许好奇，心理辅导课要学什么？你们先猜猜看。

有学生说“让我们心情愉快”；有学生说“让我们心理健康”；有学生说“了解我们内心想法”；有学生说“改变我们一些不好的想法”……

2. 大家猜得挺有道理。这门课主要帮助你们实现三个愿望：第一，可以帮助你管理情绪，每天都有好心情；第二，帮助你认识自己和同学，让你拥有更多朋友；第三，帮助你掌握一些学习方法，提升学习能力，增强学习信心。你们愿意接受这门课吗？

学生们用大声回答表达乐意接受。

3. 为了帮助大家达成三个心愿，我们上课前要有共同约定，共有三条：第一，积极参与。你们认为怎样才是“积极参与”呢？在学生回答基础上强调：心理辅导课重在活动体验，不是教给大家知识。每个练习要认真参与，用心体会。投入越多，收获就会越多。第二，真诚表达。心理课堂上的发言，要表达自己真实的想法和感受，不用顾虑说得好不好或者对不对，当然某个时候也允许你保持沉默。第三，相互支持、尊重。你们认为怎样才是给同学支持和尊重？在学生回答基础上强调：同学发言时，要认真倾听，不否定、不批评、不嘲笑，课后不对同学的小隐私、小癖好进行议论或指责。

4. 心理课堂会很热闹，为了确保每节课有更多收获，我们要确立一个暗号：我拍三下手，大家迅速与我眼神对接，保持安静。大家愿意遵守这些约定吗？

【设计意图：心理辅导课是一门新型课，给学生营造一个安全、温暖、开放的环境，让学生愿意打开自己心扉，积极参与练习，注重内心体验，需要每个学生支持。过分遵守规则会使气氛沉闷，学生压抑自己，不愿意流露真实想法；忽视规则会让气氛过分活跃，体验感悟浮于表面。建立一定规则，让每个成员认同，成为共同约定。】

二、团体参与与探索阶段：了解班情

1. 我们先玩个“大风吹”游戏。游戏规则：我说：“大风吹。”同学们就

问：“吹什么？”我说到吹什么特征，有这个特征的同学要起立换个座位。

2. 游戏过程。老师提示的内容涉及学生的性格、兴趣特长、关注热点等方面，如：吹“暑假去外地旅游过的同学”；吹“暑假每天干家务活的同学”；吹“暑假参加各类培训班的同学”；吹“喜欢看课外书的同学”；吹“喜欢网络游戏的同学”；吹“在班上有五个以上朋友的同学”；吹“家里养宠物的同学”；吹“制定了新学期计划的同学”；吹“喜欢听表扬也愿意接受批评的同学”；吹“下课喜欢找同学聊天的同学”……

3. 交流体会。有学生说看很多同学跟自己有相同爱好或行动很开心；有学生说大多数同学都喜欢玩网络游戏，现在不觉得自己喜欢玩网络游戏是不好的事情了；有学生说对自己了解更多了……

【设计意图：“大风吹”是一个经典的心理游戏，操作简单而内涵丰富。让所有学生参与其中，是一次非言语交流，增进同学之间的相互了解。辅导老师从中了解到班级所有同学的个性、兴趣特长、关注热点等信息。】

三、团体体验与成长阶段：人际互动

1. 体验遵守规则。

(1) 我们再玩个“无声排队”游戏。规则：不能出声，只能用手语，按照出生年月日的大小排成一队；时间是五分钟。游戏规则不明白的可以举手提问，老师给予解答。

(2) 游戏过程中，辅导老师关注违反规则的同学并给予提醒。

(3) 反馈活动结果：每个人自己报生日，正确者坐下，不正确者先站着，等全部报完后交流自己站错的原因。如果当事人不明白，可以让其他同学指出，也让找对的同学分享经验。

(4) 重新调整，直至全部找对位置，与左右边的同学握手。

(5) 分享交流：有学生觉得了解了他人的生日，增进了友谊；有学生体会到无声语言的美妙；有学生体会到主动交流的好处；有学生体会到善于观察和判断会成功；辅导老师都给予肯定。对有学生因为自己不主动交流而站错或违反规则等，从“失败是成功之母”的角度给予肯定回应。



【设计意图：这个游戏是对遵守约定的一次检测。大家用非言语交流，相互了解同学生日，特别是跟自己生日接近的同学，身体距离近了，心理距离也拉近了。让大家觉察自己跟他人沟通的一些模式，体会主动与信任的重要。游戏过程中，辅导员要特别留意个别不善于主动交流的学生，给予交流机会，推动学生成长。】

2. 创建新团队。

(1) 按照出生日期确定 8 个小组（5~6 人一组）。大家根据出生日期分组，人数大致相同，男女比例不一致，但大家比较能接受这份安排。

(2) 民主选组长。两分钟内小组自定方式推选一名组长。组长职责：带动组员积极参与练习，做好练习服务和小组纪律管理。对于意见不统一的小组给予关注，做适当引导。

(3) 组长亮相，交流推选方式：有的小组采用老师推荐的“大拇指选谁”方式；有的小组采用“石头、剪刀、布”的方式；有的小组长毛遂自荐；有的小组开始采用民主投票，两个同学票数一样，相互谦让。

(4) 总结：每个小组就是一个团队，成员之间相互支持，相互理解，遇到意见不统一，相互协调。

【设计意图：五年级男女生的交往开始分化，如按自愿，他们会选择跟好朋友一组；如按抽签号分组，有的不满意，怪自己手气不好，会有消极情绪；按生日分组，是缘分安排，便乐意接受。民主推选组长，体验自由选择的权利，了解自己是否有主动当小领袖的意愿，有小组出现矛盾争执时正是心理辅导的契机。各组分享交流，让每个学生都有触动，懂得尊重自己也要尊重他人，融入新团体。】

四、团体评估与结束阶段：分享交流

1. 分享这节课的体会感受。先小组分享，再请个别同学集体分享。

小尧：我知道有很多同学的生日是同一个月，还有两个人生日是同一天，我还知道哪些同学的生日离我最近，我们都挺有缘分的，我们要好好珍惜，学会了解对方。

小茜：我发现与以前不太友好的同学玩没有我想象的那么糟糕，平时要与他们多接触。

小琪：不能用说话来表达自己的意思有点难。如果平时班上的同学都相互了解了，这个时候就不会犹豫了。

小涵：我很开心，因为我从来不知道有这样的分座位法，我们组同学的个子高矮不同，平时不会有机会在一组的。

小睿：我感觉到我们班同学心有灵犀时的快乐，我感受到了朋友对我的关心、支持和帮助，我不用担心说错话，想说就说，我很开心。

2. 在《在相亲相爱一家人》音乐声中结束本次辅导。

【设计意图：小组分享，可以让每个学生都有分享交流的机会，增进了解，提升新团体的凝聚力。】

【辅导反思】

俗话说“良好的开端是成功的一半”，五年级学生第一次来到团体辅导室上课，没有教材，对本节课要探索的主题和达成的目标茫然，团体内开展互动、交流、分享的氛围尚未形成，团体辅导课时间很紧，为此选择适合创建新团队的三个游戏活动，在活动中增进了解，增进感情，逐渐暖身。

在“按生日排队”中，有的学生很被动，不善于跟人交流，可用非语言交流方式作适当提醒，尽量帮助他找准位置，体验成功感。

辅导老师要把控好时间，每个练习结束后，采用小组全体交流或旁边一两个同学相互交流的方式，给每个学生交流机会。每节课要有集体交流分享，同伴的分享是很重要的资源，能够让学生增进了解、触动自我。

【资料链接】

关于心育活动课的几点认识

心育活动课的生命在于理念，成败在于理念，是否能促进学生成长也在于理念。



心育活动课既然是以“课程”的形式出现在中小学教学日程安排之中，说明它在宏观上也必然受到学校教学规律的制约，也就是说，心育活动课作为一种“大团体辅导”，它要按照团体动力学的规律来促进自身的发展；而作为学校总体教学计划之内的一门“课程”，它又要按照课堂教学的规律来对团体活动的发展进行必要的约束和调整。

心育活动课的“辅导”技术：

心育活动课的本质是大团体辅导，它需要教师尽可能运用“辅导”工作所需的一套专业化技术。这些技术一般分为“反应技术”“引导技术”和“互动技术”三大类。

“反应技术”主要有：倾听、回应、重述、摘要、澄清、具体化、情感反映等。

“引导技术”主要包括：发问、追问、面质、引导、指导等。

“互动技术”主要包括：赞美、支持、调解、保护、执中、聚焦、联结、设限、自我开放等。

心理辅导课的操作要领：

1. 重感受，不重认知；
2. 重引导，不重教导；
3. 重目标，不重手段；
4. 重口头交流，不重书面活动；
5. 重真话，不重有无错话；
6. 重氛围，不重理性探讨的完美；
7. 重应变，不重原定设计；
8. 重自我升华，不重教师概括总结。

——摘自钟志农著《探寻学生心灵成长“路线图”》

第2课 我会肯定

【辅导意图】

根据马斯洛的“需要层次理论”，每个人内心都有希望得到他人尊重与肯定的需求，尤其是小学生，来自外在的肯定对他们身心发展有很大影响。但他们习惯得到，不习惯给予，随着不断成长，他们的独立意识开始发展，家长对他们的要求和期望越来越高，很多孩子因压力与竞争有自卑心理，受外界评价的影响，同伴之间产生嫉妒和相互排斥，相处时不善于相互肯定，经常相互指责，影响良好的人际关系。

学会自我肯定，体验被肯定的快乐，内心愉悦激发自信心；引导自己肯定同学，发现同学长处，体验肯定他人后所反馈的快乐，增进同学感情，提升人际交往能力。

【辅导目标】

1. 让学生体验自我肯定与相互肯定的愉悦，激发自信。
2. 学会肯定自己和他人，提升人际交往能力。

【辅导准备】

八朵绢花；多媒体课件

【辅导过程】

一、团体导向与热身阶段：肯定掌声

1. 讲解鼓掌的方法：两手合掌，一一对应，掌心朝上，放在胸前，鼓掌



时，手掌有力相碰。练习两遍。

2. 掌声就是自己给他人的肯定和支持，我们不要吝啬自己的掌声，把掌声送给自己，也送给每一位同伴。

【设计意图：通过传递真诚的掌声，体验来自自己和同伴的肯定和支持。】

二、团体参与与探索阶段：肯定自己

1. 今天我们先玩个游戏：“我的优点我来说”。

(1) 游戏规则：每个小组领取一枝花，谁拿到它，就向其他组员说“我有成千上万个优点，今天，我只说三个，分别是某某某”，其他组员认真倾听，然后一起说“我们知道你有三个优点，它们是……”，有个小提醒：组员轮流自我介绍，不需要谦虚，坦然地说出自己的优点，其他组员不能否定、起哄；应相互尊重和支持。

(2) 示范练习。辅导老师向学生说：“我有成千上万个优点，今天只说三点：我很好学，我很尊重他人，我很乐观。”所有同学一起回应：“我们看到了你的三个优点：你很好学，你很尊重他人，你很乐观。”

辅导老师反馈感受：我看到大多数同学看着我说，我感觉被你们真心肯定了，很开心；有个别同学没有看着我，眼睛看着旁边同学，还有一些小动作，我就觉得他们是随口说的，有点不舒服。所以，我们回应的时候要眼睛看着对方，身体不要多动。

2. 练习过程中，辅导老师关注每个组，给予说不出自己优点的同学鼓励和提醒，直至完成任务。

3. 交流分享：先了解有无同学找不到三个优点，如果没有找到三个优点，让他听完同学交流后再补充。

有学生表示一开始说自己优点时会有点不好意思，听到同学对自己的肯定，有信心了；有学生表示也曾介绍过这些优点，这次感觉最开心；有学生感到经过这个练习，小组成员更团结了……

4. 小结：我们每个人都有很多优点，我们要善于自我肯定，自信心就会增强。

【设计意图：让每个学生发现自己的优点，表达自己的优点，当得到伙伴肯定回应后，体验到愉悦，不仅能激发自信，还懂得把肯定回馈他人。】

三、团体体验与成长阶段：肯定他人

1. 练习真诚肯定。

(1) 过渡：我们善于给自己肯定，同时也要给同学肯定。如何肯定，才能让对方听了舒服呢？我们先来学习。

(2) 老师示范练习：

A. 你听得很认真。（语气平淡）

B. 你听得很认真。（语气调侃）

C. 你听得很认真。（语气喜悦）

学生都觉得第三句听着舒服，体会到发自内心的肯定，觉得很真诚，得到了鼓励。

(3) 出示以下两组句子，让学生体会哪句让人感觉舒服。

你太认真了！

你下课后不出去玩，而是做作业，真认真！

你真是太了不起了！

你负责的这期黑板报出得很好！

学生体会到每组的第二句让人感觉舒服，是因为对方肯定内容的具体化，而第一句很空洞，感觉有点虚假。

(4) 我们玩个“他的优点我来说”的游戏。游戏规则：小组成员轮流说出每位同学的一个优点，要求做到两点：第一，真诚；第二，具体。

(5) 分享交流：先了解有没有小组成员找不出“他”的优点，引导全班同学帮“他”找优点。

刚才，小组同学说了你的某个优点，哪个同学的话让你更开心？

有学生觉得某个同学说了一个自己以前不知道的优点很开心；有学生觉得某个同学说话的语气很真诚；有学生因为同学说他这次数学考试答出最后



一道思考题很聪明而开心……

(6) 小结：我们体验了得到他人肯定的快乐。“肯定”不嫌多：我们要善于发现别人更多的长处，肯定不是虚假讨好，言语不需要夸张，只要真诚表达。

【设计意图：找对方优点的练习怎么运用都不会嫌多，帮助学生善于发现伙伴的优点，也接收来自对方传递来的肯定，体验得到肯定的愉悦感。让学生懂得肯定语言不是大话、套话，对某个细节真诚的肯定会让人觉得舒服。】

2. 练习积极肯定。

(1) 情境一：李晨成绩不理想，作业经常拖延不写。这天早晨，李晨一到学校，就向郑浩借作业本准备抄一道不会做的数学题。你看到这样的情况，怎么对李晨肯定？

一开始，学生觉得抄作业这个行为是错误的，不能肯定，提议肯定李晨其他方面的优点。在辅导老师引导下，大家肯定李晨愿意抄作业，比以前不做作业有进步，也肯定李晨把其他题目做好了等优点。

(2) 情境二：郝蓁同学上课总爱插嘴，同桌李宁提醒他多次，他没有改正。对于郝蓁这个行为，你们可以给他怎样的肯定？

有学生肯定郝蓁积极发言，有学生肯定他语言表达能力强，有学生肯定他性格开朗，有学生肯定他抗挫能力强……

(3) 小组练习：每个人从积极肯定的角度肯定某个组员一个原本不被人接受的行为。

(4) 交流感受：有学生觉得从另一个角度肯定，对一些原本不接受的行为的看法改变了；有学生觉得自己变得宽容了；有学生发现缺点也有值得肯定的地方，因此有信心去改正这个缺点了……

(5) 小结：我们看到一些同学所谓的缺点，其实里面有很多可以肯定的地方，当我们肯定他的进步时，他所谓的缺点会慢慢改变。

【设计意图：在班级生活中，大家看到某个同学表面的缺点，一直批评他或提醒他，效果并不理想，久而久之，他就给自己贴上了负面标签。应让学