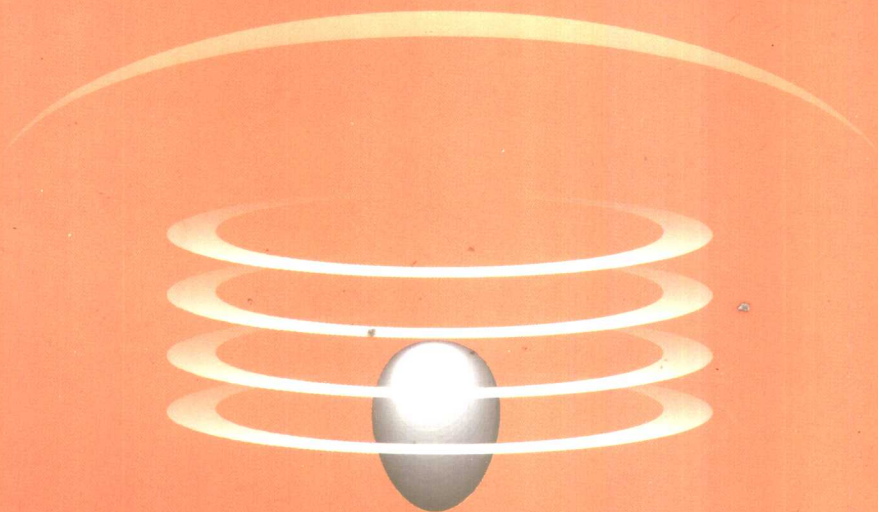


中小学生心理健康教育试用教材辅助材料

名誉主编：林崇德

主 编：沃建中



刘慧娟 编

走向心理健康： 活动篇



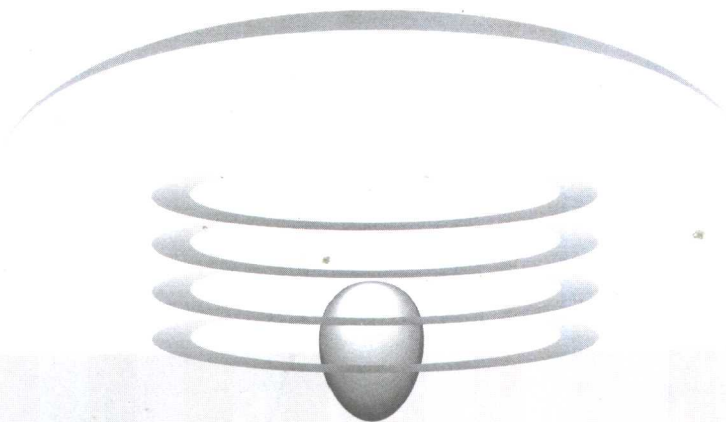
华文出版社

Sinoculture Press

中小学生心理健康教育试用教材辅助材料

名誉主编：林崇德

主 编：沃建中



刘慧娟 编

走向心理健康： 活动篇



华文出版社
Sinoculture Press

图书在版编目 (CIP) 数据

走向心理健康: 活动篇/沃建中主编. 刘慧娟编.
北京: 华文出版社, 2001

中小学生心理健康教育试用教材辅助材料

ISBN 7-5075-1247-9

I. 走… II. ①沃… ②刘… III. 心理卫生-健康
教育-中小学-教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 073923 号

.

华 文 出 版 社 出 版

(邮编 100800 北京市西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwbs.com>

电子信箱: webmaster@hwbs.com

电话 (010) 83086853 (010) 83086663

新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

大 32 开本 10.25 印张 220 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—8000 册

定价: 19.00 元

序

林崇德

在国家“九五”规划期间（1996-2000），全国教育科学重点项目中从事中小学生心理健康教育研究的共有十余个课题，沃建中博士主持了其中的一项，题目为“中小学生心理素质建构与培养”。这是一个从1997年后滚动批准的课题。然而，后来者居上。沃建中博士取得的研究成果，其数量之多，范围之广，难度之大，质量之高，非一般研究者能够相比。即将与广大读者见面的“走向心理健康丛书”只是其中的一个组成部分。

“走向心理健康丛书”一套5册，《发展篇》是从发展的角度探讨了我国儿童青少年心理健康、学习动机、创造力、社会性和人际关系等的发展特点及培养方法；《活动篇》是在大量实践研究和理论研究的基础上，对心理活动课的内涵、类型、特点以

序

及操作方式做了比较全面的阐述；《学校篇》、《个案篇》、《教学篇》取材于全国各地两百多篇征文稿，是在征求原作者的同意后，重新汇集资料，突出重点、建构系统而编成的书稿，反映出心理健康教育中学校工作、个别辅导和教学渗透等丰富多彩的内容与形式，富有成效的功能与结果，也表现出广大中小学教师正踏踏实实地当好学生的心理保健医生，为促进学生身心健康成长而努力工作。

“走向心理健康丛书”的出版，反映出沃建中博士主持的课题组的成功，源于几个方面的因素。中小学生学习心理素质建构与培养的课题，不仅获得了全国教育科学规划领导小组及其办公室的支持，而且得到了《人民教育》杂志社领导的关心。作为课题研究的一个内容，全国性的心理健康教育征文比赛和评奖活动，就是在《人民教育》杂志社的帮助下完成的。没有各方面领导的支持，实验研究将寸步难行。在中小学生学习心理素质建构与培养中，各地实验点的领导与教师是心理健康教育研究的生力军。如果没有这样一批事业心强、教育教学作风严谨、认真贯彻实验措施的实验点教师，很难想象研究能够取得成功。这次参与《人民教育》杂志社征文比赛的教师们的真知灼见，不仅充实了“走向心理健康丛书”的内容，而且为中小学生学习心理素质建构与培养提供了有力的佐证。所以说，没有广大教师的

积极参与，就不会有这套丛书的丰富内容。在中小
学生心理素质建构与培养中，课题主持人沃建中博
士全身心投入实验研究。他忘我工作、灵活操作实
验研究的管理能力、为各试验点的工作，不计时间、
不计报酬、淡泊名利的奉献精神是十分明显的。没
有这么一位主持人的全面规划和辛勤耕耘，就难以
取得今天的研究成果。

“走向心理健康丛书”马上要问世了，它会与沃
建中博士主编的《中学生心理导向》、《小学生心理
导向》同样引起教育界的重视，激起同仁们的兴趣。
是为序。

2001年10月15日于北京师范大学

内 容 简 介

心理活动课是进行心理健康教育的一种新的方式，本书在大量实践研究和理论研究的基础上，对心理活动课的内涵、类型、特点以及操作方式作了比较全面的阐述，特别是对较好的诱导模式的特点、操作程序作了具体的介绍，并以学生在生活和学习中经常遇到的自信心、情绪、同伴交往、异性交往、亲子交往、学习动机、学习策略、思维品质、价值观等问题为载体，对心理素质培养的方法作了较系统的介绍，充分体现了理论和实践的结合，突出了心理健康教育的实效性、操作性和创造性。

主编简历

沃建中，出生于浙江富阳，1996年在北京师范大学获心理学理学博士学位。现为北京师范大学副教授、北京师范大学发展心理研究所认知发展研究室主任，主要从事认知发展与脑功能研究、思维发展的应用研究和心理健康教育研究。其博士论文《信息加工速度的发展研究》被评为全国首届百名优秀博士学位论文。已经出版专著《智力研究的实验方法》、《小学数学教学心理学》等；担任《中学生心理导向》、《小学生心理导向》、《幼儿心理导向》丛书主编。在国内外核心期刊上发表论文30余篇。主持全国教育科学“九五”规划国家教委重点课题、高等学校全国优秀博士学位论文作者专项基金课题、全国哲学人文社会科学“九五”规划课题、国家自然科学基金项目等十余项科研课题。

走向心理健康：活动篇

心理活动课——进行心理健康教育的一种新
方式。

全面阐述心理活动课的内涵、类型、特点、
操作方式。

具体介绍其效果较好的诱导模式特点、操作
程序。

学生自信心、情绪、同伴交往、异性交往、
学习动机、学习策略、思维品质、价值观为
载体，系统介绍心理素质培养的方法。

实效性、操作性、创造性紧密结合。

目 录

序	林崇德(1)
---------	--------

内容简介	(4)
------------	-----

第一章 绪论

第一节 开展心理活动课的必要性和可能性	(1)
---------------------------	-----

第二节 心理活动课的目标和任务	(7)
-----------------------	-----

第三节 心理活动课需要注意的几个问题	(10)
--------------------------	------

第四节 心理活动课的原则及其设计思路	(23)
--------------------------	------

第五节 心理活动课的教学模式	(39)
----------------------	------

第二章 托起自信的太阳

第一节 自信心的力量	(51)
------------------	------

第二节 表演的魔力——自信心的培养	(58)
-------------------------	------

目	第三节	自信心培养例举	(67)
录	第三章	控制多彩的情绪	
	第一节	情绪 ABC	(74)
	第二节	在游戏中学会调节情绪	(82)
	第三节	情绪调节例举	(93)
	第四章	结交好朋友	
	第一节	同伴交往	(110)
	第二节	在游乐中学会同伴交往	(115)
	第三节	结交好朋友例举	(131)
	第五章	正确对待男女交往	
	第一节	异性关系	(146)
	第二节	正确对待异性交往	(150)
	第三节	男女交往例举	(164)
	第六章	亲子沟通	
	第一节	亲子交往	(173)
	第二节	共建温馨的家园	(179)
	第三节	亲子交往例举	(195)
	第七章	良师益友	
	第一节	师生关系	(207)
	第二节	师生沟通	(211)
	第三节	师生交往例举	(216)
	第八章	学习新概念	
	第一节	学习的发展与培养	(222)
	第二节	心理课培养学习能力	(226)

第三节	锻炼学生的各种思维能力·····	(237)	目
第四节	心理课上的思维训练·····	(242)	
第五节	推理思维训练例举·····	(250)	录
第九章	形成良好的价值观		
第一节	价值观·····	(256)	
第二节	培养强烈的责任感·····	(261)	
第三节	在活动中培养学生的责任感·····	(265)	
第四节	培养团队精神·····	(269)	
第五节	培养学生的合作意识·····	(276)	
第六节	培养合作精神例举·····	(283)	
后记	·····	(302)	
参考文献	·····	(303)	
附录	·····	(306)	

第一章 绪 论

心理活动课不同于一般的正规教学，是把心理训练的内容放在活动中，让学生在活动中感悟、体验、接受行为训练，在具体的活动中吸收团体辅导的一些方法，从而达到提高学生心理素质的目的。本章介绍了在学校开展心理活动课的必要性和可能性；心理活动课的目标和任务；心理活动课需要注意的几个问题；心理活动课的原则及其设计思路；心理活动课的教学模式等方面的内容。

第一节 开展心理活动课的必要性 和可能性

当前的社会是激烈竞争的社会，国际局势竞争态势日益明朗。儿童青少年是中国未来发展的希望，不仅需要学习必备的科学文化知识，而且要有强健的身体和良好的心理素质。我们所倡导的素质教育，就是要全面提高儿童青少年的思想道德素质、科学文化素质、劳动技能素质和身体心理素质。从某种意义上来讲，心理素质决定着各种素质发展的质量和水平，甚至决定着儿童青少年是否能够成才。

有识之士早已提出, 21 世纪最大的财富就是人才! 随着 21 世纪全球高科技的发展和知识的更新, 全世界都把关注的焦点放在了我国。面临着千载难逢的机遇和挑战, 中国 21 世纪的主人——儿童青少年们是否能够挑得起肩上的重担呢?

答案是肯定的。前提是我国教育要改革——我国必须实施素质教育和创新教育。素质教育和创新教育的基本点在于学生的心理素质如何。学生的心理素质良好, 才能够恰当地处理好人际关系, 正确地认识自我、肯定自我, 树立良好的自信心, 保持良好的情绪状态, 树立正确的价值观和人生观, 形成正确的道德意识, 才能够肩负起背负的重任。

为学生培养良好的心理素质, 靠单个的心理咨询是远远不够的。因为心理咨询面对的仅仅是心理和行为有严重异常的儿童青少年, 而培养良好的心理素质需要面对的是大批学生, 从整体上来预防儿童青少年心理疾病的发生, 从而促进儿童青少年心理素质的提高。心理活动课是良好的、类似于团体辅导性质的、培养和建构儿童青少年良好心理素质的形式。

一、开展心理活动课的必要性

1. 开展心理活动课是国际竞争发展趋势的要求。国际经济全球一体化的趋势使国际竞争更加激烈。面对 21 世纪全球高科技的发展和世界经济不断变化的现实, 要在国际大竞争中占有一席之地, 最终取决于人才的培养。人才的关键在于人的素质, 而心理素质又是素质的关键, 因此培养良好的心理素质是培养良好人才的关键。开展心理活动课则是培

养学生良好心理素质的很好的途径。

2. 开设心理活动课是国家和社会发展的需要。目前，我们国家处于国际激烈竞争的大环境之中，国家经济要发展，社会要稳定，发展和稳定都离不开人这个最关键的因素。有了良好的心理素质，人们就能够较好地适应社会发展并能够更好地促进国家和社会的发展。

素质教育认为心理素质是促进学生和谐发展的内部基础，也是全面发展的最后归宿。这是因为，人的各种素质的形成和发展，都要依赖心理素质的水平。在心理素质基础上全面发展起来的各种素质，特别是政治、思想、道德素质，最后都要转化为心理素质，才能对人的言行产生深刻而持久的影响。

3. 开设心理活动课也是改善我国教育现状的需要。心理活动课是实施心理素质教育的重要途径之一。良好的心理素质是优秀人才的基本要素。目前，由于我国国民经济的发展，独生子女的普及，生活节奏的加快，以及长辈对晚辈期望值的升高等诸多因素，中小学生学习心理问题日渐突出，有心理问题或行为问题的中小学生在广大儿童青少年中占有相当大的比例。

北京师范大学发展心理研究所沃建中博士在全国教育科学“九五”规划重点研究课题——“中小学生学习心理素质的建构与培养研究”的研究调查结果表明：总体上来说，中小学生学习心理健康状况良好。小学生心理基本健康的比例是79.4%，有中度心理行为问题的比例是16.4%，有严重心理行为问题的比例是4.2%；初中生心理基本健康的比例是82.9%，有中度心理行为问题的比例是14.2%，有严重心

理行为问题的比例是 2.9%；高中生心理基本健康的比例是 82.7%，有中度心理行为问题的比例是 14.8%，有严重心理行为问题的比例是 2.5%。该项调查结果证实，非常有必要在儿童青少年中有计划、有步骤地开展心理健康教育。

心理活动课的设置立足于学生未来的成长。未来社会对于人才的需求不再是只有单一的专业知识，而是注重综合素质尤其是良好的心理素质的，心理不健康的人往往被视为我们生活周围的“定时炸弹”，可是教育界“重身轻心”，“重智轻德”的现象却普遍存在，心理活动课的开设无疑是改变这一现状的一剂良药。

4. 心理健康教育是学校教育的重要内容之一，心理活动课是学校开展心理健康教育的一种行之有效的方 式。早在 1994 年《中共中央关于进一步加强改进学校德育工作的若干意见》中就提出：“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”在 1997 年国家教委新制订的中小学德育大纲中又明确将心理教育作为中小学德育的重要组成部分。学生心理辅导和心理素质的教育日益受到广大教育工作者的重视，而道德品质的培养离不开人的心理品质的培养，否则，道德教育就无法落实。中小学课程设置应为现实服务，为学生的未来着想。在学校开设心理活动课就符合了这样的要求。

5. 开设心理活动课是学生个人得以良好发展的需要。学生在个人的人生历程中需要快乐、需要健康。对美好未来的希望，学生需要具有良好的社会适应能力，新颖独特灵活的创造能力，强烈的社会责任感，足够的自信心，良好的人

际交往能力，健壮的身体等。而这些条件的拥有，需要学生能够具备良好的心理素质。在心理活动课中，教师诱导学生形成良好的心理素质，从而使学生能够更好地在人生道路上行进。

二、开设心理活动课的可能性

在开设心理活动课的过程中，学校和教师较大的困惑就是师资力量问题、课时问题、教材问题等。北京师范大学发展心理研究所沃建中博士通过在全国不同地区的不同实验点学校的长期实验，认为目前心理活动课在开展心理健康教育中是一种主要的渠道，不仅必要，而且可能。针对当前在开展心理活动课中老师们所遇到的问题，提出了解决问题的可能性，其解决方法如下：

1. 师资力量问题的解决方法。目前，我国心理学专业的高层次人才很少，招收心理学专业本科生的高校寥寥无几，而且这些高校招收的心理学专业本科生一年不过几十人。全国高校每年招收的心理学专业的硕士和博士加起来不过几百人，再加上硕士和博士们毕业后大都在高校或者研究部门工作，很少能够到中小学校给予中小学生以真正的心理健康教育。全国有那么多所中小学校，有二亿六千万中小學生，按照我国现在培养心理学专业人才的规模来说，即使以后我国高校每年培养心理学专业人才的规模逐步扩大，如果达到一所中小学校配备一位心理学专业教师的要求和标准，恐怕需要五十年乃至更长的时间。然而学校的心理健康教育是要从现在抓起的，如果我们的心理健康教育等到五十年或者更长的时间，我国中小学校配备了专业教师以后才开