

主 编：张大均

中小學生 心理健康教育



指導用書



初中版

上册

分册主编：刘衍玲 郭成 陈旭



黄河出版传媒集团
宁夏人民教育出版社

主 编 张大均

中小學生 心理健康教育



指导用书

 初中版（上册）

分册主编 刘衍玲 郭 成 陈 旭

编写人员（按姓氏笔画排列）

丁 毅 马全芝 马建苓 马瑞瑾 王 扬 王 钢 王婧（大） 王婧（小） 王 磊
王莎莎 王雪平 亓胜辉 方晓翠 邓 敏 卢荣梅 冉 芳 冉光明 吉浩伟 伍思翰
刘 畅 刘 洪 刘 燕 刘小洪 刘光林 刘妍洁 刘春雨 刘春艳 刘衍玲 李 艳
李 雪 李 翔 李 蓉 李 颖 杨 美 杨剑霞 何 娇 何潇雯 邹 容 邹文谦
张大均 张芳芳 陈 旭 陈 晓 陈 豪 林 颖 周 蕊 周碧薇 胡馨月 钟兴泉
郭 成 唐春芳 曹建福 曹晓君 龚 务 彭丽娟 董蔚楠 谢玉兰 雷 鹏 熊 倩
魏 欣 瞿 斌



黄河出版传媒集团

宁夏人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学生心理健康教育指导用书. 初中. 上册 / 张大均主编; 刘衍玲, 郭成, 陈旭分册主编. —银川: 宁夏人民教育出版社, 2012.8

ISBN 978-7-80764-901-4

I. ①中… II. ①张… ②刘… ③郭… ④陈… III. ①心理健康—健康教育—初中—教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第176812号

中小学生心理健康教育指导用书

初中版 上册

主 编 张大均

分册主编 刘衍玲 郭 成 陈 旭

责任编辑 吴 阳 姜 楠

封面设计 圣 瑞

责任印制 刘 丽

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民教育出版社

地 址 银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网 址 www.yrpubm.com

网上书店 www.hh-book.com

电子信箱 jiaoyushe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5014284

经 销 全国新华书店

印刷装订 重庆升光电力印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 印 张 11.5 字 数 250千

印刷委托书号(宁)0012080 印 数 2000册

版 次 2012年8月第1版 印 次 2012年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80764-901-4/G·1779

定 价 60.00元

版权所有 翻印必究

前 言

张大均

学校心理健康教育已受到国家、地方政府和各级各类学校的高度重视，很多学校已通过各种形式面向学生开设了心理健康教育课程，但是，由于心理健康教育是一项科学性很强的专业教育实践活动，怎样科学有效地开展学生心理健康教育还未得到有效解决，为此，针对目前我国中小学心理健康教育中存在的“教什么”和“怎么教”等实践问题，为帮助中小学教师更好地使用我们编写的《中小学生心理健康教育》教材，提高中小学心理健康教育的效果，我们编写了这套《中小学生心理健康教育指导用书》（以下简称《指导书》）。该书分小学段、初中段和高中段。该书的编写，从中小学生心理健康教育的基本目标出发，结合当前中小学教师从事心理健康教育的实际需要，在保证科学性的前提下，着重突出针对性和操作性。

针对性。主要表现为：第一，整个《指导书》的结构、内容和教学过程设计等都是依据《中小学生心理健康教育》教材的目标要求和具体内容展开的，完全与教材匹配；第二，针对教材的各个板块，重点对教师“怎么教”的问题进行剖析和设计，提出指导性建议或意见；第三，针对当前我国中小学心理健康教育教师缺乏本领域的专业理论指导和学习资料的现实需要，还提供了相关的拓展性阅读资料，有助于提高教师在本领域的专业意识和知识。

操作性。本套《指导书》的重点在于解决“怎么教”“怎么训练”的问题，即中小学心理健康教育的操作性问题。《指导书》不仅分析了教材中每一课的教学目标和主题，而且依据相应各段教材的内容结构和每一训练主题（课）中的“诊断评价——观点意识——策略训练——反思内化”等教材结构体例进行了具体的教学分析，提出了各部分教学的具体操作方法和教育教学建议。

当然，教学有法，但无定法，贵在得法。教师在具体的教学实践过程中应根据具体的教学情境、对象、内容和目标等的不同特点，灵活选择、组织和运用相应的教学建议、措施和方法等。因此，书中所提供的各种方法与建议也仅仅只是一种参考，没有一成不变的模式。同时，我们也相信这套《指导书》的出版对于有效指导这套《中小学生心理健康教育》教材的实际使用，会产生积极的促进作用，同时，它还可作为中小学在思想品德课和班、团、队等主题活动中的参考资料。

本套《指导书》由张大均任主编。参加本学段编写的作者主要有（按姓氏笔画排列）：丁毅、马全芝、马建苓、马瑞瑾、王扬、王钢、王婧（大）、王婧（小）、王磊、王莎

莎、王雪平、亓胜辉、方晓翠、邓敏、卢荣梅、冉芳、冉光明、吉浩伟、伍思翰、刘畅、刘洪、刘燕、刘小洪、刘光林、刘妍洁、刘春雨、刘春艳、刘衍玲、李艳、李雪、李翔、李蓉、李颖、杨美、杨剑霞、何娇、何潇雯、邹容、邹文谦、张大均、张芳芳、陈旭、陈晓、陈豪、林颖、周蕊、周碧薇、胡馨月、钟兴泉、郭成、唐春芳、曹建福、曹晓君、龚务、彭丽娟、董蔚楠、谢玉兰、雷鹏、熊倩、魏欣、瞿斌。

在本套《指导书》的撰写过程中，郭成教授做了大量的组织协调工作，主编及参编人员通力合作，在此谨向所有参与、支持这项工作的人士表示衷心感谢！也热忱欢迎同行、一线教师和广大读者批评指正！

2012年7月8日于西南大学

目 录

七年级上册

1. 新角色 新生活 2
2. 习惯决定性格 8
3. 初中生学习方法导航14
4. “人”字的结构20
5. 一株紫丁香26
6. 成长的烦恼31
7. 朦胧的情愫37
8. 注意有术43
9. 我是魔法师50
10. 感恩的心.....56

八年级上册

1. 虚拟世界62
2. 时间管理67

3. 学习能力大盘点	73
4. 跨越代沟	77
5. 我的情绪我做主	84
6. 浇灌青春的花蕾	90
7. 神奇的记忆术	96
8. 张开想象的翅膀	102
9. 竞争与合作	107
10. 点燃创新之火.....	112

九年级上册

1. 拒绝不良诱惑	120
2. 感谢压力	127
3. 巧用变形计——A角和B角	133
4. 快乐法则	138
5. 青春的旋律	144
6. 走出学习的迷宫	151
7. 与众不同的眼光	157
8. 青春的责任	163
9. 寻找自己的舞台	169
10. 创造无极限.....	174



 7 年级

上册

① 新角色 新生活

一、主题分析 ▶

✿ (一) 训练意图

1. 帮助学生重新认识自我, 及时调整困难, 尽快适应初中生角色。
2. 引导学生采取积极主动的态度, 有效地适应新环境, 快速、顺利地融入新生活。

✿ (二) 训练目标

1. 引导学生结合自身社会适应能力的基本状况, 反思、发现当前自身存在的适应性问题。
2. 引导学生认识到中学生活的新变化, 学会主动适应新生活。
3. 从多方面介绍一些应对策略, 引导学生及时解决困难, 提高学生心理适应能力。

✿ (三) 重点、难点

1. 重点是引导学生认识到初中生活的新变化, 并采取积极主动的态度融入新生活。
2. 难点在于如何帮助学生采取有效应对策略以解决目前可能存在的适应性问题, 从而适应中学生的角色和新生活。

二、板块剖析 ▶

✿ (一) 诊断评价

1. 目标

让学生初步了解自己的社会适应能力状况, 促使学生反思如何适应中学生活, 并发现当前可能存在的适应性问题, 激发学生提高适应能力的意愿。

2. 操作程序

(1) 通过学生自评完成《中学生在校适应能力诊断》, 促使学生对自身社会适应能力状况有初步了解。在学生评定时, 教师可以指出“根据自己实际情况独立作答, 不要交头接耳”。在所有学生均完成题目后, 教师应指导学生在充分理解评分办法的基础上, 最终得到学生在校适应能力分数。

(2) 在结果分析阶段, 教师特别需要注意的是, 不仅要让学生在表面上了解自身社会适应能力情况, 还需引导学生对当前自身适应问题的进一步思考。同时教师应特别注意那些得分偏低的学生, 并在下面的环节中给予此类学生更为有效的帮助。

✿ (二) 观点意识

“观点意识”环节, 要求学生自己阅读, 该环节主要使学生认识到初中生活与小学生的生活有着不同的特点, 学生需要根据初中生活的特点以及角色要求, 及时调整心态, 尽快适应新角色, 融入新生活。

✿ (三) 策略训练

1. 目标

(1) 通过对比小学生活,使学生了解到初中生活的新特点,并要求学生做好主动适应新生活的心理准备。

(2) 结合初中生活的新特点,引导学生具体分析要从哪些方面着手,积极主动地去适应新生活。

(3) 指导学生从多方面出发,采取有效应对策略以适应中学生活。

2. 操作程序

(1) 根据诊断评价部分的结果,对那些社会适应能力很差的学生应予以特别关注。

(2) 将训练策略灵活运用到小组讨论、活动交流中,充分调动学生参与活动的积极性,让学生多参与、多体验、多交流。

(3) 每个活动临近结束时,教师需鼓励、引导学生分享自己参与活动的收获、体验或感受等,在学生分享后,教师对本次活动做一个总结。

✿ (四) 反思内化

1. 目标

通过一些活动帮助学生回顾一下在本课中所学习的知识,并检验这些知识是否被用来解决实际问题,从而促进学生的自我反思和内化体验。

2. 操作程序

(1) “案例分析”环节,使学生直接面对适应困难的案例,有意识地强化“适应困难将造成严重的后果”这个观念,促使学生主动出击、及时调整困难。

(2) “我是这样适应新生活的”环节,让学生回顾本课所学到的适应策略,并将这些策略应用于各个问题中,由此内化学生所学到的知识。

三、策略操作 ▶

✿ (一) “回顾与借鉴”策略教学建议

1. 通过“比一比 看一看”这个活动将小学生活与中学生活相区别,使学生直观地认识到初中学习生活的新变化,引导学生做好适应变化的思想准备。

(1) 先让学生分成5~6人的小组,讨论区分小学与初中学习生活在课本、难度、课程、作业以及考试等方面的差别。

(2) 组织学生讨论、分享,引导学生深刻认识到初中学习生活的新特点。注意:没有绝对的正确答案。

(3) 最后教师对活动进行一定总结。

2. 通过“学会分享,共同成长”这个活动让学生了解其他同学对适应中学生活的看法,从而促进共同成长。

(1) 先让学生分成8人左右的小组,在这个活动中,教师需要根据诊断评价部分的结果,将社会适应能力很强、良好、一般、较差、很差的学生均匀地分配到各个小组之中。

(2) 在充分尊重个人意愿的前提下,由小组内成员通过讨论推荐一名学生为小记者,负责采访小组内成员准备如何适应中学生活。

(3) 采访完成之后,由小记者将同学们的看法分享给大家,然后引导学生思考“我与哪些同学的想法不同?”“哪些方法更有利于成长?”“我从大家的看法中学到了什么?”等问题。

(4) 最后教师对活动进行一定总结。

❖ (二) “主动出击”策略教学建议

1. 学习是初中生活的主要活动,通过“学习早准备”这一活动,帮助学生及时调整学习困难,实现学习方法、学习习惯等方面的转变,并从操作层面指导学生如何准备学习。

(1) 先让学生分成5~6人的小组,要求学生结合各个学科的特点,从课前预习、上课、课后练习、复习四个角度讨论如何准备学习。

(2) 每个小组根据讨论结果制订准备学习方法表,并要求组内各成员在表上签字并遵守。

(3) 下一次课时,教师要求每小组推荐一名成员向大家介绍本小组是如何准备学习的、本小组成员的遵守情况以及学习效果如何等。然后引导学生反思、讨论各个小组准备学习的方法有何不同,何种效果更好等。

(4) 最后教师对活动进行一定总结。

2. 学习了如何准备学习以后,通过“适应教师的讲课风格”活动,帮助学生及时调整,对不适应的教师的讲课方式进行分析,实现学生学习适应性的提高。教师在这一活动中,首先需引导学生接纳各科教师授课风格的独特性,然后帮助学生具体分析各科教师的授课风格、自己的适应情况和如何改进以适应等。

3. 人际适应、归属感是个体适应新环境的基础,也是日后个体成长的基础。通过“我的新朋友”这一活动,帮助学生相互认识与了解,从而促进学生建立良好的人际互动关系。

(1) 先让学生向同学们介绍自己的新朋友,被介绍的学生也可以对介绍内容进行补充。

(2) 通过“比一比”,要求学生观察哪些同学的新朋友最多,新朋友最多的同学也可以向大家介绍自己是如何交朋友的。在这个活动中,教师需要特别注意那些新朋友较少的学生,并在活动中给予更多的机会,鼓励、帮助他们建立良好的人际互动关系。

(3) 请同学们讨论、分享如何结交新朋友,如何才能与他人成为好朋友等。

(4) 最后教师对活动进行一定总结。

4. 初中阶段的青春期是“人生的第二次危机”,是青少年身心变化最为迅速而明显的时期。在这一阶段,学生可能难以适应青春期的种种变化。因此,通过“我的新变化”这一活动,教给学生有关青春期的知识,使学生做好思想准备。在活动过程中,教师应注意从生理、心理两个角度引导学生关注自身的变化,并对这些变化作出正确、合理的解释,从而帮助学生有效适应青春期的变化。

四、活动设计建议

1. 充分调动学生积极性,主动地参与到活动中去,让学生认识到初中生活的种种变化,并引导学生有意识、有目的地去适应新变化。本课并非向学生灌输适应新生活的知识与方法,而是要求学生多分享、多交流、多体验,促使学生互帮互助,共同成长。

2. 活动操作方式和调控:

(1) 关注社会适应能力低的学生,给予他们更多的学习机会。

(2) 适当地对比不同社会适应能力水平学生在学习适应、人际适应等方面的差距,引导学生认识到反差的原因。

(3) 鼓励每一位学生都发表自己的看法,让他们真正参与到活动中去。

五、参考资料和问题思考

❁ (一) 参考资料

影响初一新生适应性的因素分析

分析影响新生适应的主要因素,主要有以下五种:

1. 气质、性格差异。气质和性格作为学生心理结构的重要特征,是影响新生入校最初适应性的因素之一。一般说来,胆汁质的学生热情奔放,情绪容易兴奋,多血质的同学开朗活泼,善于交际,这两种气质的人都能够相对快速地适应新的环境,和新同学打成一片。而黏液质和抑郁质的学生气质特点是相对含蓄、沉静,情感不易外露,不善于与人交往,不太容易表达和表现自己,所以融入新环境的速度会慢一些。另外,外向型性格的学生一般也比内向型性格的学生适应快一些,效果好一些。

2. 心理准备不足。大部分学生事先没有充分估计升入新学校会遇到的各种变化和可能,并且没为此准备好恰当的应对措施,而仍用旧眼光来衡量和评判新环境中的人和事,很容易产生不良情绪。如新生中较普遍的想法是:过去的同学亲切,现在的同学形同路人;过去的教师喜欢自己,现在的教师不在乎自己;想家,想以前的朋友,感到异常孤独难受;认为自己和现在的环境不相符合等。

3. 生活背景的变化过大。调查显示:生活背景的变化过大是导致新生适应不良的重要因素。如,从农村来到城市,从普通中学来到重点中学,从经济一般或贫困之处来到经济发达地区等。文化、经济、情趣、爱好等巨大的差距,打破了这部分学生心灵的平衡,使他们有的无所适从,从而发生各种各样的变化,如强烈自卑、麻木、退缩、盲目虚荣等等。

4. 家庭压力过大。新生进入中学时,不少父母开始把升学和就业的压力提前灌输给子女,由于家长过分强调成绩,过分强调要给教师同学留下新面貌,给学生造成过度的心理压力。据调查,大多数家长对孩子的学习只重结果不重过程,看到考试成绩不尽如人意,轻则训斥重则体罚,给孩子造成强大的心理压力,一到考试就产生严重的焦虑情绪。

5. 以往的经历。调查发现:尽管所有的学生都期望自己在学校的良好表现。但是过去小学的学习经历在他们身上留下了烙印。比如,有的学生不自信,有的学生主观认为没有人喜欢自己等。这些都容易使他们不能尽快适应新的初中生活,不能突破自己。

(摘自邹红,陈远伟:《初一新生适应情况分析及其应对策略》,教育科研,2007年第1期)

享受成长的快乐

从小学到初中,对初一新生来说是一个重要的过渡时期。初一学生进入一个新学校的大门,面对陌生的环境,面对新同学、新教师和一大堆新课本,面对作息时间及教学内容、教学形式等多方面的改变,都会感到不适应,以致在心理或行为上产生困惑。因此,新生的班主任在教育、管理时,应认真研究新生,把握这一时期学生的心理、生理特点,有的放矢地做好新生的心理辅导工作。

如何帮助初一新生实现从小学到中学的顺利过渡?如何帮助他们把自己的过去、现在、将来和谐地整合起来,使其健康、快乐地成长?最好应从以下几个方面着手:

1. 融入班集体,建立和谐好氛围。进入新学校后,学生一般都希望自己能尽快被同学、教师接纳,尽快融入新环境,成为其中的一员,这是人的一种需要,即认同的需要。新生的班主任应充分、及时地利用好这种心理,及时以宣传资料、图片或座谈等形式介绍学校的光荣历史、布局设施、教育教学质量和各科任课教师的有关情况,使新生对学校、教师有一个初步的了解,从而使学生产生身在其中的光荣感。其次,班主任还要对学校的远景规划、近期目标、眼前的困难以及作为其中一员有何责任、义务等向学生交代清楚,使他们有一种使命感、责任感。另外,同学之间则可以通过“自我介绍一分钟”等方式增进了解,使学生对班级产生一种归属感。

2. 激发自豪感,培养自律心。一个小学生进入中学读书,特别是能选择进入一个口碑较好的中学就读,其自豪感是不言而喻的。而中学里的管理更多地把学生当成“成人”,强调“自律”,这种有别于小学的特殊管理方式,使他们更多了一种优越感。从心理学的角度来说,自豪是一种动力,有自豪感才能建立自信,保持良好心态,但是不能把自豪变成自傲或自满,忽视将来的困难。不可否认,在初中阶段的学习中,学生的学习方式、教材难度、教师的授课方法较小学均有很大不同,许多学生对今后三年学习面临的困难估计不足。在小学时,特别是毕业班的学生,教师往往给学生加班加点,作业统一布置,答案高度统一,导致学生被教师牵着走,学习压力较大。学生进入初中后,有一部分同学就有松口气的思想。再者因为学生大部分在十二三岁,年龄偏小,自理、自制能力差,在学习上缺乏自主性。针对上述情况,班主任和科任教师要多在学习方法、时间安排和提高效率上给以指导,教给学生正确的学习方法和技巧,如制订学习计划、时间安排运筹(自学、预习、复习、听课、作业、考试),让学生在实践中掌握每门功课的学习技巧,强化自主学习、自我管理意识,让他们按学校要求规范自己,从而自我加压,克服放松情绪,形成自律自觉的心理,以获得成功的喜悦,提高学习兴趣。

3. 克服挫折感,建立自信心。有调查发现,约三分之一以上的初中新同学有过挫折感,而产生挫折感的原因主要有:一是因需求而受挫。当班集体建立之后,班委会就要随之产生。由于新生相当一部分人有过担任学生干部的经验,因此自我感觉较好,相信自己会被选为班干部。但班干部的人数有限,不可能人人都当班干部,于是“落选”者便有了挫折感,其挫折程度还会因学生期望值的高低有所不同。一般说来,期望值越高,受挫程度越大。二是因目标估计而受挫。初中阶段的要求、管理、学习及竞争显然与小学不可同日而语。随着学科难度的增大,学生年龄的增长及初中学校人数的增多,他们之间的竞争更加激烈。他们有可能由小学的尖子生变成中学的中等生甚至于“差生”。他们中有一部分同学原以为也会像小学一样,在考试中轻取第一或优秀。但考试结果使相当一部分学生感觉到周围的同学似乎什么都比自己强,于是产生挫折感。因目标估计而受挫对新生会有较长一段时间的影响。因此,需加强对受挫心理的疏导,增强学生的自信,促进学生正常心理发展和进步。而针对上述受挫原因的分析,班主任要做好如下工作:一是利用班干部选举,可采取演讲竞选的形式,通

过比写作、比胆量、比表达能力、比管理策略等，从中物色人选。另外，在班干部编制中，可设立一两个流动岗位，定期调换，让更多的同学参与班级管理、表现和锻炼才干。二是利用板报阵地，以小组为单位，定期出版、评优，发挥各小组成员的积极性，展现各自的创新能力。三是利用学习、劳动、文体竞赛活动，如“课前三分钟演讲”“卫生比赛”“辩论赛”“记单词比赛”等，使每一位学生都有较多的表现机会。三是加大感情投资力度，密切师生关系。罗森塔尔效应告诉我们：对待学生特别是对待新生切忌板着脸孔，要给学生和蔼可亲之感，即使是一个细微的眼神、一个简单的动作也要表达对学生的期望和热爱。

初一新生一跨进中学校门，也就开始走进了一个从稚嫩走向成熟发展的过渡时期，是获取知识技能，塑造和培养健全心理的重要时期，需要家庭、学校、教师的共同努力，从而让他们克服困惑，顺利渡过难关，享受成长的快乐。

(摘自虞晓军：《享受成长的快乐》，考试周刊，2010年第23期)

(二) 推荐教师阅读书目

1. 林崇德：《发展心理学》，浙江教育出版社，2002年版
2. 邹红，陈远伟：《初一新生适应情况分析及其应对策略》，教育科研，2007年第1期
3. 虞晓军：《享受成长的快乐》，考试周刊，2010年第23期

(三) 问题思考

1. 在活动过程中如何调动学生主动性，使学生参与其中，而不是被动地接受？
2. 如何使学生将学到的知识内化，并迁移到自身的实际应用中？

② 习惯决定性格

一、主题分析 ▶

✿ (一) 训练意图

1. 引导学生自我反省,并正确认识不良行为习惯的危害。
2. 指导学生掌握形成良好行为习惯的方法策略,从而促使学生形成良好的人格。

✿ (二) 训练目标

1. 引导学生识别、反思自身存在的不良行为习惯,学会正视自身的不足。
2. 帮助学生从不同角度分析良好行为习惯的重要性,强化良好习惯的养成。
3. 培养学生改善不良行为习惯、形成良好行为习惯的能力和技巧。

✿ (三) 重点、难点

1. 重点是让学生认识不良行为习惯的危害,并引导学生主动改正不良习惯。
2. 难点在于如何帮助学生养成良好的做人做事习惯,并促使学生持久地坚持。

二、板块剖析 ▶

✿ (一) 诊断评价

1. 目标

引导学生直观认识自己日常行为习惯的基本情况,总结发现自身的不足,激发学生养成良好习惯的意愿。

2. 操作程序

(1)《初中生行为习惯调查问卷》由学生自评完成。通过问卷中列举的一些常见的做人做事习惯的事件,使学生对日常行为习惯有了更为直观的认识。在学生评定问卷时,教师可以向学生指出“根据自己实际情况独立作答”。

(2)学生在完成所有题目后,教师可以引导学生自我剖析与反思,从而发现自己在日常行为习惯方面的不足。

✿ (二) 观点意识

“观点意识”环节,要求学生自己阅读,该环节主要使学生认识到养成良好行为习惯的重要性,并引导学生从做人和做事两个角度,坚持不懈、持之以恒地落实日常行为规范,从而成为一个举止得体、有涵养的人。

❖ (三) 策略训练

1. 目标

- (1) 从日常学习生活入手,使学生重新认识日常行为规范的必要性,并时刻铭记于心。
- (2) 结合正反两方面事例,引导学生具体分析如何克服不良行为习惯。
- (3) 指导学生学会有效培养良好行为习惯的方法策略以形成良好的行为习惯。

2. 操作程序

- (1) 根据诊断评价部分的结果,有目的的选择几个策略进行重点训练。
- (2) 将训练策略灵活运用小组讨论、活动交流中,充分调动学生参与活动的积极性,让学生多参与、多体验、多交流。
- (3) 每个活动临近结束时,教师需鼓励、引导学生分享自己参与活动的收获、体验或感受等,在学生分享后,教师对本次活动做一个总结。

❖ (四) 反思内化

1. 目标

通过一些活动帮助学生回顾一下在本课中所学习的知识,并检验这些知识是否被用来解决实际问题,从而促进学生的自我反思和内化体验。

2. 操作程序

- (1) “若有所思”环节,通过形象生动的故事,不仅使学生充分认识到行为习惯的养成是持久的,而且也促使学生反思不良行为习惯造成的伤害是难以恢复的,从而引导学生认识到不良行为习惯的危害性。
- (2) “举手之劳”环节,让学生回顾本课所学到的克服不良行为习惯的方法策略,并将这些策略应用于自身问题的解决之中,由此内化学生所学到的知识。
- (3) “案例分析”环节,通过鲍姆的故事,引导学生认识到不良行为习惯的克服一方面需要自己坚持不懈的努力,另一方面也与家人、教师、朋友的支持是分不开的。
- (4) “身边的故事”环节,进一步启发学生认识到“勿以善小而不为,勿以恶小而为之”,促使学生总结与反思不良行为习惯的危害。

三、策略操作 ▶

❖ (一) “规则在我心”策略教学建议

1. 通过“你知道吗?”这个活动,使学生反思对日常班规校纪的认识。教师在这一活动中,首先需鼓励学生说出自己所知道的校纪、班规,并引导学生反思“我是否时刻遵守它们”“我有没有违反它们”等。然后组织学生具体分析、讨论与总结这些班规或校纪对我们日常行为规范的养成有什么作用。

❖ (二) “换个角度看问题”策略教学建议

1. 通过“角色扮演”这个活动,引导学生以教师或校长的角色去制订班规校纪,从而使学生重新认识日常班规校纪的作用。

(1) 先让学生各自独立完成演讲稿,并要求学生制订的班规校纪要具体、可操作。

(2) 选择一些自愿演讲的学生向大家分享自己制订的班规校纪,教师可给予行为习惯较差的学生更多机会。

(3) 组织学生制订一份大家所公认的班规校纪,并要求所有学生遵守;然后引导学生讨论反思:“为什么要制订这些班规校纪”“这些班规校纪有什么作用”……

(4) 最后教师对活动进行一定总结。

2. 通过“不堪设想”活动,帮助学生从反面论证日常班规校纪的必要性,从而引导学生真正接纳,并认真对待班规校纪。在这一活动中,教师首先引导学生说出自己最头疼的班规校纪。然后帮助学生具体分析、讨论和反思“假如真的取消了这些纪律,结果会怎么样?”“没有了这些班规校纪,又会对我们的学习、生活造成哪些影响?”等。

❖ (三) “七嘴八舌”策略教学建议

通过“七嘴八舌”这个训练策略,促使学生发现、反思校园生活中的坏习惯,并引导学生主动参与到问题的解决中去,从而充分调动学生克服不良习惯的积极性。

(1) 先让学生分成5~6人的小组,讨论分析日常校园生活中常见的坏习惯有哪些,并结合自身情况举出具体的事例。然后引导各小组成员针对具体问题讨论分析如何改掉这些不良的习惯。教师在活动中,可以要求学生在分析讨论时越具体详细越好。

(2) 组织学生讨论、分享,引导学生主动参与到解决不良习惯的过程中。分享讨论时,教师应把握学生的讨论方向,不要偏离主题。

(3) 最后教师对活动进行一定总结。

❖ (四) “爱在心 口难开”策略教学建议

1. 通过“我的爸爸妈妈”这个活动,对比父母为我们做的事和我们为父母做的事,引导学生认识:爸爸妈妈是最爱我们的人,而我们却很少表达过对他们的爱,从而促使学生反思自身的问题。在活动中,教师可以引导学生在列举事例时,应具体详细。

2. 认识到父母对自己的爱后,通过“我长大了”活动,帮助学生具体分析如何表达爱,从而培养学生孝敬父母等良好的做人习惯。在这一活动中,教师首先应引导学生认识到:自己已经长大了,可以帮助父母做很多事。然后鼓励学生在生活中主动表达爱,孝敬父母。

四、活动设计建议

1. 充分调动学生积极性主动地参与到活动中去,让学生认识到良好行为习惯的重要性,并引导学生有意识、有目的地去培养好习惯、克服坏习惯。本课并非向学生灌输知识,而是要求学生多