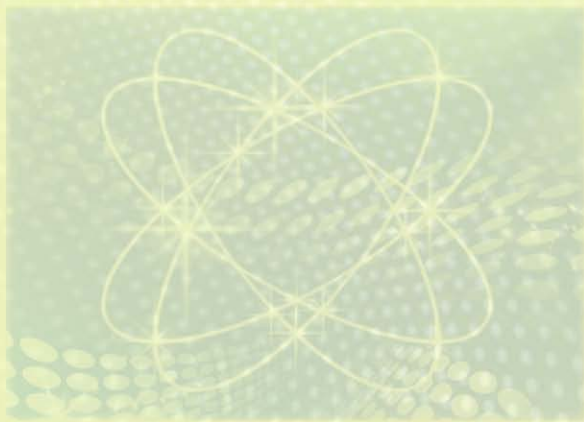


给心灵添一缕阳光

初中生心理健康教育自助手册

钱文娟 著



学林出版社

给心灵添一缕阳光

初中生心理健康教育自助手册

钱文娟 著

学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

给心灵添一缕阳光:初中生心理健康教育自助手册 /
钱文娟著. —上海:学林出版社,2014.5
ISBN 978-7-5486-0594-2

I. ①给… II. ①钱… III. ①初中生—心理辅导—手册
IV. ①G479-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 266991 号

给心灵添一缕阳光 初中生心理健康教育自助手册



作 者——钱文娟
责任编辑——钱丽明
特约编辑——孙 绮
封面设计——魏 来
出 版——上海世纪出版股份有限公司
学林出版社(上海钦州南路 81 号 3 楼)
(电话:64515005 传真:64515005)
发 行——上海世纪出版股份有限公司发行中心
(上海福建中路 193 号 网址:www.ewen.cc)
印 刷——上海展强印刷有限公司
开 本——890×1240 1/32
印 张——6.5
字 数——16 万
版 次——2014 年 5 月第 1 版
印 次——2014 年 5 月第 1 次印刷
书 号——ISBN 978-7-5486-0594-2/G·196
定 价——18.00 元

(如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换。)

前言

本书是笔者经过多年教学实践探索,根据初中不同年级的德育分层目标和学生成长需要,编写的实用性学校心理健康教育读本。

学校心理辅导活动课是学校按学生心理发展的规律和特点,通过各种辅导活动,有目的、有计划、有步骤地培养、训练、提高学生的心理品质,激发潜能,增强社会适应能力,帮助学生解决成长中各种心理问题,维护心理健康,达到塑造和完善人格的学校心理互动形式。

本读本适用年段是预初——初三,计划总课时 30 节左右。执教教师以学校专业心理教师为骨干,指导班主任这一心理辅导主力军。其核心育人价值是滋养心灵,浸润人生。辅导场所以团体辅导室最佳,多媒体教室也可。在不伤害学生的原则下,我们追求的是学生参与、体验、分享、感悟、自助、发展。其育人目标是培养健全人格、良好的社会适应与心理品质。学生的学习内容是健康心理的理论和方法,根据不同年级初中生的年龄心理特点和学生成长需要选定。学生的学习方式是以经验为载体,个体自觉接纳。课堂教学组织是一个自我探索过程、情感交流过程、体验感悟过程。以平等尊重关系为前提,以讨论沟通为基本手段。心理辅导活动课的教学组织是课前准备:了解学生、确定专题、选择内容、设计活动;教学进行:专题导入、活动展开、

发问反馈等。对课的评价也是以学生感受强烈、积极喜悦参与、有所感触与思考、依据学生的需要。

学校心理辅导活动课对学校危机事件也有识别、预防和干预的功能。

有效的中小学学校心理危机干预不是始于危机事件发生后的反应,而是在危机事件发生之前很早就开始了。除了完整而系统的学校心理危机干预体系,加强心理危机干预的团体辅导研究,对学校、家庭、社会的稳定有着积极作用。

本读本是学校全体学生心理健康教育的拓展读本。其特点选择了教学实践中的有效性和可操作性课案,加入心理剧的要素和活动设计,旨在对学生进行预防性和发展性心理辅导。结合初中四个年级、四个阶段的德育分层目标,为班会心理活动设计提供借鉴,为心理教师心理活动课设计提供参考。对学生进行预防性和发展性心理辅导,帮助学生学习适应,学习在团队中的合作与交流,了解青春期的心理特点与交往,在初三面临人生的第一次选择前做好应对挑战的心理准备。同时对识别、预防和干预学校危机事件发生有积极作用,我们在辅导中对此深有体会,这将是一件对初中生有实际教育和帮助意义的事情。

目 录

前言.....	1
第 1 章 入学适应.....	1
第 1 课 学并快乐着.....	1
第 2 课 时间管理.....	8
第 3 课 注意力训练	14
第 4 课 记忆力训练营	22
第 5 课 培养创造力	30
第 6 课 塑造自我	37
第 7 课 笑对挫折	45
第 2 章 合作交往	52
第 1 课 融入团队	52
第 2 课 认识自我	59
第 3 课 做最棒的自己	64
第 4 课 学会沟通	67
第 5 课 学会倾听	79
第 6 课 人缘来自好性格	88
第 7 课 管理情绪(上)	94
第 8 课 管理情绪(下).....	102

第3章 青春健康	108
第1课 生命的列车.....	108
第2课 男生 VS 女生	113
第3课 青春期性心理发展解密.....	117
第4课 花季雨季.....	122
第5课 为青春负责.....	127
第6课 身体红绿灯	139
第7课 青春保护伞	
——青春期性自我保护.....	147
第4章 应对挑战	152
第1课 有一种力量叫自信.....	152
第2课 面对人生挫折.....	159
第3课 目标成就未来.....	166
第4课 我的人生十年.....	176
第5课 面对紧张话松弛	
——中考前心理辅导(1)	179
第6课 冲刺! 中考	
——中考前心理辅导(2)	189
本书主要参考文献	197

第 1 章 入学适应

第 1 课 学并快乐着

知识概要

预初新生进入中学,从小学生到中学生角色转变的过程中,普遍出现生活方面、学习方面、人际交往方面的问题,如生活环境的不适应、学习信心不足、人际关系较差等。本课就这些问题进行讨论,让学生了解自己,了解从小学到中学的角色变化特点,了解养成良好学习习惯的方法。

活动目标

1. 学生通过思考,认识并总结在他们身上发生的一些变化。
2. 发掘自己的闪光点,找出自己的优势。
3. 通过测试,检验自己的学习方法是否正确。

辅导过程

课前准备

教学用 PPT

热热身:能量传递

与学生一起做卡片,或买一些卡片,把卡片散落在地,选卡

片,彼此交流为何选择的原因。不批评。两个人交流,交流传递给你的正能量。然后用胶片贴在房间任何地方。

- 你从图片中看到什么?(激发想象力,左右脑协调。)
- 选择相同卡片用来分组。
- 能否通过沟通,达到自己想选的。
- 交流。(相互兼容)
- 模拟卡片中的情景。
- 用卡片投射自己的情绪,表达自己的情感。

议一议:在我身上的变化

从小学进入初中,对我们来说有哪些变化?

让学生畅谈在自己身上发生的变化。

参考点:

(1) 科目增多。设置政治、语文、数学、英语、生物、地理、体育、音乐、美术、劳动技术、计算机。

(2) 每门学科的内容趋向专门化和系统化,如数学,小学是学算术,预初年级开始学习代数,这门学科新旧知识联系密切,概念性强,增强了空间想象力,抽象逻辑思维的要求也提高了。

数学:小学以数的计算为主

中学:如式的运算(整式、分式、幂的运算、根式运算)、方程、函数、几何(三角形、四边形、相似形、圆)

抽象思维和逻辑推理的要求大大提高了。

(3) 学习方法和习惯不同

小学教学中“扶”得较多,而中学教学中注重于学生的独立思考,“放”得较多。同学们需要主动安排时间和支配时间,由“被动”转为“主动”。

(4) 课堂教学密度不同

中学每堂课讲课的内容多。中学教师讲课的速度,一般比小学教师要快,如果孩子上课注意力不集中,很容易造成知识上的漏缺。因此,要认真做好课前的预习,以减小衔接上的坡度,上课时一定要专心听讲,以防知识漏缺。

(5) 课时安排上的不同

中学课堂教学中用于复习巩固的时间相应地比小学要少,课内作业练习也略少,巩固知识的方法与小学也不尽相同,要学会自己整理知识,学会知识的归类、分析和综合。

(6) 考试科目和要求不同

除语数外,政治、地理、科学也要考试,其他科目如音乐、美术、体育、劳技、计算机都要考查。评价全面而且以百分数表示,不是小学以优、良、中、差表示。只有语数外成绩好,其他科目的成绩不好(五门不及格)也会留级。

考试题目的难易程度增加、开放度也增加了。灵活性和综合性加强了。不是教什么,就考什么。

写一写:我的十二行诗

在人生这个色彩斑斓的大舞台上,我们每个人都在扮演着自己的角色。随着时间的推移,我们也在点点滴滴地积累着对自己的看法——积极的或消极的。我们的心目中从此有了一个自己。我是什么样的呢?想象一下,你的面前放了一面镜子,你在看,你看到了什么?里面的人漂亮吗?快乐吗?独立吗?里面的人需要什么?他到底是谁?你还看到了什么?好,现在让我们睁开眼睛,拿起笔,把你看到的写下来,完成属于自己的“十二行诗”。

1. 写下自己引以为豪的事情,记录自己的闪光点。

2. 与班级好同学相比,找出各方面差距,如学习习惯、方法、能力等。找出薄弱点,写下发展方向。

例 1: 初一(3)班的谢同学来自台湾, 他其貌不扬, 但看看他的成功经验, 同学们不由得对他刮目相看: 一年级, 英语第一名, 美术竞赛第一名; 二年级, 私立小学优等生; 四年级, 游泳 50 米第一名, 私立网球公开赛第二名, 到海外留学获得奖学金……

例 2: 初一(2)班的赵同学的成功经验是: 4 岁时会唱歌; 9 岁时学会游泳; 11 岁时学会炒菜……

例 3: 一同学, 从年级后四十名, 到年级前五十名。有诗写得好: 算你现在不及格, 你也有通过考试的潜力; 如果你已经通过了考试, 你就有希望得 B, 如果你已经得了 B, 你就有希望得 A, 如果你已经得了 A, 你还可以更好。

同学写完自己的十二行诗后, 进行全班分享, 并在同学分享完后, 全班进行鼓掌鼓励。

测一测: 学习方法小测试

本测试共 28 道题目, 请在你认为符合自己情况的题后回答“是”, 反之则回答“否”。

请认真阅读每一个问题并如实回答。

1. 每天是否提前做好上学的准备?
2. 是否经常迟到?
3. 每天的学习时间是否一定?
4. 是否经常感到睡眠不足?
5. 能否在规定的地点、时间进行学习?
6. 起床时间与就寝时间是否毫无规律?
7. 是否拥有切实可行的学习计划?
8. 游玩时间是否经常挤占学习时间?
9. 坐在桌前是否能迅速进入学习状态?
10. 学习时同学相邀去玩, 是否欣然答应?

11. 除了运用公式、定理,你还深入探究它们是如何推导出来的吗?
12. 你对书中的观点、内容从来不加怀疑和批评吗?
13. 是否经常去图书馆和阅览室?
14. 学习除了书本还是书本吗?
15. 遇到不明之处,是否有查阅字典、参考书的习惯?
16. 是否一边看电视或听收音机,一边学习?
17. 是否爱护教科书、参考书?
18. 是否有一边拿着点心或饮料,一边学习的陋习?
19. 上课或自习你都能聚精会神、很少开小差吗?
20. 是否对弱科、不感兴趣的学科就不愿去学?
21. 能否与同学互相学习、互相帮助?
22. 是否不愿在家学习,而经常去同学家学习?
23. 你能见缝插针,利用点滴时间学习吗?
24. 一次考试成绩不良是否总是挂念于心?
25. 考试时是否仔细工整地回答问题?
26. 考试后是否听完老师的讲评就对试卷置之不理?
27. 受到老师表扬后,是否就更喜欢学校生活,并对这位老师的课也兴趣倍增?
28. 一经批评,是否就耿耿于怀,愁眉不展?

评分方法:奇数题选择“是”记2分,选择“否”记0分;偶数题选择“是”记0分,选择“否”记2分。将各题分数相加,算出总分。总分在50分以上,说明你的学习方法优良;40—49分,学习方法较好;28—39分,学习方法一般;28分以下,学习方法较差,需要改正。

学一学:养成良好的学习习惯

习惯培养的重点与指标:

1. 三大重点:

做人:拥有爱心,真诚宽容

做事:遵守规则,友善合作

学习:脚踏实地,勇于创新

2. 十二项指标:

做人

重点指标: 真诚待人 诚实守信 认真负责 自信自强

人格特征: 真爱 诚信 责任心 乐观

做事

重点指标: 遵守规则 讲究效率 友善合作 合理消费

人格特征: 规则意识 效率意识 合作 勤俭节约

学习

重点指标: 主动学习 独立思考 学用结合 总结反思

人格特征: 自我能动性 独立 勇于实践 勇于创新

附:阅读资料

新生入学后,他们往往要面对多方面的变化:

1. 由于各个学校教育质量不同,曾经有同学在小学里成绩在全区也是数一数二的,但在新学校的摸底考试中,暂时处于全年级的后面。

2. 现在的班级里,很多同学在小学里是大队长、中队长,到了中学,一开始有可能只能做各课代表,甚至是普通同学。角色发生了变化。

3. 大多数学生,原来都是学业上的佼佼者,是老师的宠儿,同学的榜样,父母的希望,因此事事以他们为中心,处于众星捧

月的地位。但进入初中,原先遥遥领先的优势不复存在,自然也就没有了原来那种鹤立鸡群的美好感觉了。于是,由“佼佼者”转变为“平庸者”造成的巨大心理反差,使一部分新生产生失落苦闷感。面对日益繁重的初中学业和小学时压根看不到的一盏盏红灯,昔日佼佼者的自尊、自信严重受挫,并由此波及学习生活的各个方面,如对考试的惧怕和过分焦虑;对平常学习兴趣索然,一学习就出现烦躁、头痛等症状,甚至发展到自暴自弃,破罐子破摔。

我们把它称之为新生适应不良综合症。

为什么会出现新生适应不良呢?

首先是因为他们对新的群体实力认识不足,对自己的期望值过高,总是理所当然地认为自己应该遥遥领先。其次是家长及亲朋好友对他们的过分关注也往往使他们背上沉重的心理负担。第三是对学习内容、方式的转变没有做好思想准备,第四是人际关系适应不良。所以一旦学习成绩出现波折,就心慌意乱,不知所措。

如果新生适应不良较为严重的话,还有可能发展成为学校恐惧症。学校恐惧症的主要表现是:害怕上学,害怕参加考试。如果强迫患者去学校,会产生焦虑情绪和焦虑性身体不适,如面色苍白、心率加快、呼吸急促、腹痛呕吐、便急尿频等,但倘若同意患者暂时休学,焦虑情绪和不适症状很快就会得到缓解。

第2课 时间管理

知识概要

本课的主要理论基础是“时间管理”理论,基于时间管理中的有效安排生活事件的理念。

时间管理的基本含义:物理时间的有限及高效处理事件之间的矛盾,要求我们每个人有必要对自己的时间进行管理。通过审视自己以前对时间的安排,找出不合理的地方,作为现在改善的出发点。对于未来,在我们的心中要有一定的蓝图,作为现在努力的方向。通过“撕纸人生”的游戏,可以启发学生对自己的人生有个感性的领悟,珍惜时间,把握现在的每一刻时间。而日常生活中,大多学生常常觉得自己的时间不够用,或是觉得一天下来什么事也没做成,在课的活动中,“时间之饼”正是希望学生能够通过此活动,审视自己的时间安排。

通过活动设计,了解时间管理的优先顺序;时间管理的计划效率。在此课中为学生提供“高效时间表”的参考。

活动目标

本课通过“撕纸人生”、“时间之饼”等时间管理上的几个主题活动,以及对时间管理原则的讲解,达到以下教学目的:帮助学生认识到时间对人生发展的重要意义,帮助学生认识到时间的紧迫感,学会合理安排时间。

辅导过程

课前准备

长纸条每人一张,音乐资源

热热身:撕纸条游戏

心理游戏“撕纸人生”(请学生与教师一起完成一个撕纸的小活动)

请学生在活动中完成4个问题

1. 你的年龄多大
2. 你可能活到多大
3. 多大年龄退休
4. 一天24小时,真正用于工作

学习的时间

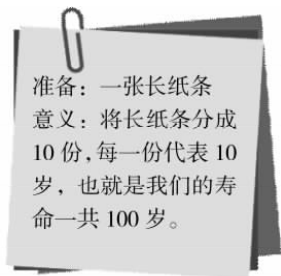
[特别注意]:不同学生对于自己人生的安排差异可能会很大,比如有人可能会固执地认为自己一定可以活到100岁,有可能会引起其他同学的哄笑。教师要提醒,大家的分享只要听听就好,多听多理解,没有标准。

分享:全班4人式小组讨论,“撕纸人生”活动时的心理感受。

说一说:每天86400秒的收获

参考点:

睡觉收获能量
吃饭收获体力
学习收获知识
看书拓展视野



运动收获健康
比赛收获自我肯定
每天拿着账户交换五彩生活

测一测：学生时间管理能力测验

请看下面的问题是否经常发生在你身上，如果是，那么就在后面的括号内打勾：

胡思乱想() 东寻西找() 喜欢聊天()
胡写乱画() 坐立不安() 抓耳挠腮()
干扰别人() 电视吸引() 闭目打盹()

测试结果反馈：

如果 2 个以下，说明你很会使用时间，懂得如何节省时间。

如果 3—5 个，说明你基本上懂得如何节约时间，但要注意，应努力提高和增强你的时间观念。

如果 5 个以上，说明你是个浪费时间的“能手”，可要警惕了。

动一动：分析我们的时间

请同学将普通的一天的时间进行分析，画出属于自己的时间之饼。

