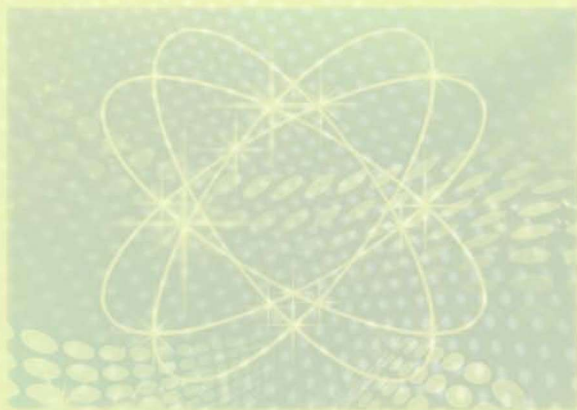


中国教育学会“十一五”科研规划重点课题
——《学科教学渗透心理健康教育的实践研究》成果之四

中学心理辅导的实践探索

祝长水 陈安福 主 编



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学心理辅导的实践探索 / 祝长水, 陈安福主编.
—成都: 电子科技大学出版社, 2010. 11

(中国教育学会“十一五”科研规划重点课题: 学科教学渗透心理健康教育的实践研究成果; 4)

ISBN 978-7-5647-0703-3

I. ①中… II. ①祝… ②陈… III. ①中学生—心理
卫生—健康教育—研究 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第229785号

中国教育学会“十一五”科研规划重点课题
——《学科教学渗透心理健康教育的实践研究》成果之四

中学心理辅导的实践探索

主 编 祝长水 陈安福

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段159号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

责任编辑: 汤云辉

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 成都蜀通印务有限责任公司

成品尺寸: 148mm×210mm 印张 13.375 字数 360千字

版 次: 2010年11月第一版

印 次: 2010年11月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-0703-3

定 价: 36.00元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83208003。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

序 一

今年出台的《国家中长期教育发展和规划纲要（2010—2020）》把“加强心理健康教育，促进学生身心健康”列入“全面发展”战略主题的重要内容，给了我们以深刻的启示，那就是要关心每个学生，关注每个孩子的心理健康，促进每个学生主动地、生动活泼地发展，尊重教育规律和学生身心发展规律，为每个学生提供适合的教育。

我在思考这一问题的时候，不由得想起四川省华阳中学为此而做出的努力。2003年夏天，华阳中学被选定为中国教育学会在全国的第一所实验中学，这所当时仅有两年办学历程的学校就引起了我的兴趣。2003年的11月份，我去考察这所学校的时候，他们就已经开展了两年多的心理健康教育实践研究活动。近10年来，他们孜孜以求，为推动这项研究付出了辛勤的劳动，取得了令人鼓舞的成果。

《学科教学渗透心理健康教育的实践研究》体现了基础理论工作者与一线教师长期互动的科学新方向。四川省华阳中学在进行理论探讨的同时，又紧密结合实践，从实践中提炼出观点，深化对理论的认识，并形成自己朴素的新理论。研究既不是照搬理论，又不是简单的实践总结，而是把两者有机地结合起来。这得益于他们在课题研究中所体现的精神，特别是理论工作者和实践工作者的兢兢业业、持之以恒的工作态度，让人深受感动。

一所中学敢于申报并独立承担中国教育学会的重点科研课题，这本来就需要勇气，更需要创新的思想。在与华阳中学校长祝长水几次短暂的交谈中，他的这种勇气和思想给我留下了很深的印象。这项课题有200多位一线教师从多学科开展实践研究，他们勇于创

新，勤于实践，敢于在理论上创新，这就决定了它是一项群众性的研究，这种研究方式是值得倡导的，这种精神也是值得赞扬的。在历时四年多的实践研究中，他们不断汲取心理科学的最新研究成果，从教学实际出发，对教学涉及的教学管理、人际交往、信息转换、教学动力等提出了新的见解，以学科教学渗透心理健康教育为课堂教学改革的突破口，通过多学科的教育实践探索教学改革的新路，从而赋予了学科教学以新的含义，指明了课堂教学改革新的方向，这项富有基础性、前沿性和创造性的实践研究，为推进素质教育充实了实践依据。

与时俱进，持续研究。华阳中学在 2001 年建校的时候就承担了“十五”社科基金项目《当代中国青少年心理健康问题及教育对策的研究》的子课题《卫星城镇中学生心理健康教育的实践研究》。2006 年又承担了中国教育学会“十一五”重点课题《学科教学渗透心理健康教育的实践研究》，体现了对心理健康教育研究的新的深化。他们随后还申报了“人本教育的育心文化研究”，并被列为教育部“十一五”重点科研课题，体现了与时俱进的精神，这种对教育科研执著的不懈追求精神是值得赞赏的。

现阶段我国教育领域正处于百花盛开的时代，千百种教育主张和教育实验如雨后春笋般破土而出。但是，能够就一个方面进行持续研究的并不多见，能够十年如一日坚持下来的更是罕有。华阳中学之所以能够在十年时间里不断取得新的进展，首先在于他们选择了一个富有预见性和生命力的教育改革实践项目。他们敏锐地抓住了初露端倪的心理教育实践，有针对性地进行研究，将课题研究与学校发展紧密结合在一起，研究的过程就是提高学校品质与水平的过程。同时，善于调动学校内部和外部的力量，将专家的引领和教师的实践探索结合起来，使研究步步深入，常研常新。特别应当提到的是，他们不是将课题研究作为一种点缀，浅尝辄止，而是作为“华中”人的事业，他们在促进学生发展的同时，也提升了自己的专业发展。他们的研究没有因为学校繁杂的日常工作而中断，全体

教师团结一心、和衷共济、矢志不渝，表现出令人钦佩的高尚品格。

全面推进素质教育是一场深刻的变革，有许多课题需要我们探讨，而教育科学研究的成果直接影响教育的决策，影响教育改革的方向，影响教育改革实践的进程。因此，华阳中学在《学科教学渗透心理健康教育的实践研究》中形成的 6 本 180 余万字的成果，其务实的态度、求是的精神、创新的理念尤其值得我们学习和借鉴。

国家教育咨询委员会委员

国家总督学顾问

联合国教科文组织协会世界联合会副主席

中国教育学会副会长



2010 年 11 月 24 日

序 二

我国正处在改革发展的关键阶段，经济建设、政治建设、文化建设、社会建设以及生态文明建设的全面推进，要求教育必须改革人才培养模式，全面实施素质教育。要推动教育事业在新的历史起点上科学发展，必须遵循教育规律和人的身心发展规律，深化学校教育教学实践的科学研究。对于学校教育来说，科学研究是其内在驱动力，四川省华阳中学在校长祝长水的带领下，在学校首席专家顾问陈安福教授长期指导下，教师全员参与学校独立承担的全国性“十一五”重点科研课题《学科教学渗透心理健康教育的实践研究》，历经四年多的时间，进行了多视角、多方位和深入系统的探索性实践研究，取得了大量的富有创新性的理论和实践研究成果，初览六本 180 余万字的研究材料，我认为主要有以下特点：

紧扣教育改革主题。教育的使命就是要为学生的终生发展奠定基础，而学生终生发展的基础则是身心素质和学习能力。要完成“一切为了学生发展”的教育使命，就必须将素质教育的理念融入课程改革，引领学校摒弃旧的不合时宜的教育观念、方式和习惯，形成新的教育理念和行为方式。现在全国许多中学都在努力寻求课堂教学改革和促进学生发展的突破口，该校敏锐地抓住“以人为本”、“科学发展观”这一时代主题，选择了富有前瞻性和生命力的教育改革实验项目，从心理学的视角切入课堂教学改革，力求从本源上优化课堂教学的诸要素，探索开发学生心理潜能、建设“系统优化”高效课堂的有效路径，抓住了深化学校课程及课堂教学改革的本质，具有重大的现实意义和领先的研究视野。

求实的探索历程。教育研究的科学性在于务实，实践研究者们坚持从学校、教师和学生的实际出发，充分运用科学的思维方法，在系统分析我国中小学心理健康教育和课堂教学改革现状的基础上，依托本校心理健康教育实践研究基础，吸纳国内最新研究成果，开展有针对性的实践研究。他们立足课改前沿思想，从课堂教学“五系统论”构建研究的实践框架，确定了研究的理念、目标、原则。科学设计、全员实践、系统研究与重点研究结合，既有广泛的教师参与面，又有深度的实践探索，体现了理论与实践的有机结合，以及以校为本的学校教育科研的本质特征。其研究态度严谨，方法恰当，操作规范，积累了学校践行“科学发展”的宝贵经验，是不可多得的科研兴校的成功案例。

突破性的研究成果。当前国内课堂教学改革的切入点十分丰富，有的从课堂教学结构改变着手，有的从学生的组织形式着手，有的从师生交往互动方式着手等，而且也取得了相应的实践研究成果。但是，从师生精神生活层面，尤其是从健康心理支撑这种精神生活的角度，以课堂教学“五大系统”理论，构建“眼中有生命，心中有学生”的“人本关爱”“生本动力型”课堂，从教学的认知、情感、管理、交往、信息转换等五大系统，探索优化课堂教学、发展学生心理素质和综合素质的教改新路，具有独特性和开拓性。虽然这是一项实践研究，但他们也十分注意研究的理论指导。长期聘请心理学理论工作者全程介入，较好地避免了课题研究过程中可能出现的偏差，保证了实践研究的顺利进行。在实践研究过程中，他们深入挖掘了学科教学渗透心理健康教育的意义和要领，总结了“师生健康心理是实现课堂教学优质高效的基础”、“有效的教学取决于有效的管理”、“积极情感是维持高效课堂的动力”、“积极开展学习心理辅导与训练有助于提高教学效率”等实践智慧，形成了“学科教学

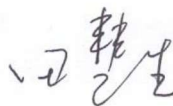
强化学习心理辅导与训练”、“学科教学渗透情感教育”、“课堂管理渗透心理健康教育”、“和谐师生关系与课堂互动交往”、“优化课堂学习心理环境”等学科教学渗透心理健康教育的实施策略，这些策略及方法内容丰富，内涵深刻，触及到课堂教学的多种关键性因素，拓展了学校心理健康教育的实践领域，丰富了现代课堂教学改革的理论与实践。无论是在认识上还是在操作上，均在同类研究中处于领先水平，是一项富有探索性、创新性的高质量基础教育科研成果。

执著的不懈追求。近年来，随着课程改革的不断深入，广大中小学的教育科研热情越来越高。然而，像他们这样倾全校之力，坚持十年持续开展心理健康教育的实践研究实属不易。他们先后进行了“卫星城镇中学生心理健康教育实践研究”、“心理健康教育与德育结合的实践研究”、“学科教学渗透心理健康教育的实践研究”和“人本关爱的育心文化研究”。通过在不同阶段确定不同的研究重点，使“人本关爱，系统优化”的探索不断深化，积累了大量的新经验。通过研究，有力地促进了教师的专业发展，优化了教师教学思想、教学方法和教学行为，明显提升了教师的研究能力；切实推进了课堂教学改革，学生的主体性得到充分的尊重和发挥，自主学习的积极性得到极大提高，学习品质得到改善，教学质量稳步提高。研究给学校带来了生机与活力，在促进学校、教师、学生的发展中发挥了积极的作用，取得了明显的效果，产出了高层次的研究成果和多方面的研究效果，是一项具有重要实践意义和运用推广价值的实践研究成果。

总之，四川华阳中学承担的中国教育学会“十一五”科研规划重点课题《学科教学渗透心理健康教育的实践研究》，既有课堂教学理论的深度探索和创新，又形成了许多颇具实践价值的研究策略，兼具理论指导和现实借鉴意义，是我国当前实施课程改革、深化课

堂教学改革研究中具有开拓性、创新性和应用推广性较强的高质量的基础教育科研成果。我相信这一科研成果，不仅对我国中学课堂教学改革有积极的推动作用，而且对正在深入推进的课程改革也具有重要的借鉴价值。衷心期待这一成果能在更大范围发挥作用，让更多的孩子从中受益。是为序。

中央教科所副所长
研究员
博士研究导师

Handwritten signature in black ink, appearing to read '王康生' (Wang Kangsheng).

2010 年 11 月 22 日

中国教育学会函件

中国教育学会“十一五”科研 规划重点课题立项通知

学会[2006]9 号

中国教育学会华阳实验中学：

经研究，你们申报的课题《学科教学渗透心理健康教育的实践研究》已被列为中国教育学会“十一五”科研重点课题。负责人是祝长水，编号为 0928268A，经费自筹。望你们按照《中国教育学会科研课题管理办法》的规定，认真组织此项课题的研究工作，包括：成立课题组、落实经费、制定阶段计划、开题、开展实验研究等。研究期间应按要求向我会报告课题研究的进展情况。课题研究应按照申报表设定的时间和内容认真进行。结题时，需对课题研究的过程和获得的成果进行总结并写出结题报告（或实验报告）。鉴定工作由中国教育学会或委托各分会、专业委员会，各省、自治区、直辖市和原计划单列市教育学会负责组织。

中国教育学会（章）

2006 年 5 月 8 日



教子育心促进
学生发展

华阳中学校惠存

二〇一〇年秋冬 顾明远书



開展教學育心研究
促進師生和諧發展

華陽中學 庚寅雪月

郭振青於京華





目 录

第一篇 中学心理辅导专题

第一单元 七年级心理适应辅导专题	(2)
第一节 认识你, 记住我	(2)
第二节 初中学习内容新变化	(5)
第三节 时间小管家	(10)
第四节 听课须有法	(15)
第五节 做情绪的主人	(18)
第六节 学会说“不”	(21)
第七节 好习惯, 学习助推器	(25)
第八节 客观认识自己	(30)
第二单元 八年级青春初期辅导专题	(33)
第一节 师生对话	(33)
第二节 你会学习吗?	(37)
第三节 做一位阳光少年——学会控制愤怒	(43)
第四节 让你的情绪 HIGH 起来	(47)
第五节 萌动的青春情	(51)
第六节 青春幻想曲	(55)
第七节 爱, 从沟通开始——如何与父母良好沟通	(59)
第八节 预防网络成瘾	(64)
第三单元 九年级学习技能提升辅导专题	(67)
第一节 目标成就未来	(67)
第二节 学习成败归因	(72)



实践探索

第三节	高效复习	(75)
第四节	记忆有方	(79)
第五节	竞争与合作	(83)
第六节	思维定势与突破	(87)
第七节	考试技巧剖析	(91)
第八节	三百六十行	(97)
第九节	中考心理调整——中考心理讲座.....	(106)
第四单元 高一年级人生激励辅导专题		(115)
第一节	步入高中生活	(115)
第二节	规划人生目标	(119)
第三节	我健康,我快乐	(122)
第四节	友情与爱情	(125)
第五节	跌倒了,爬起来	(132)
第六节	利用学力优势优化学习	(135)
第七节	时间捕手	(139)
第八节	活在当下	(143)
第五单元 高二年级自我修养辅导专题		(147)
第一节	增强自信 走向成功	(147)
第二节	塑造良好的性格特征	(154)
第三节	气质对你的影响	(157)
第四节	心晴一雨晴 心雨一晴雨	(165)
第五节	顺境与逆境	(170)
第六节	悦纳自我 开发潜能	(173)
第七节	嫉妒,心灵的腐蚀剂	(179)
第八节	性别角色认同——男生女生	(181)



目 录

第六单元 高三年级升学与择业辅导专题	(185)
第一节 透过那扇“窗”——认识自我.....	(185)
第二节 为谁而读书?	(189)
第三节 走出学习高原期	(192)
第四节 学习焦虑的调节和控制	(198)
第五节 学会减压	(202)
第六节 选学校与选专业谁更重要	(204)
第七节 考前心理调适	(208)
第八节 考后心理调适	(210)
第九节 谁说女子不如男—— 高考前女生心理讲座.....	(214)

第二篇 个别心理辅导

第一单元 “蛇”的困惑	(222)
第二单元 当众受辱, 我该咋办? ——短信心理咨询个案...	(227)
第三单元 考试焦虑综合征	(230)
第四单元 寻找生的意义	(235)
第五单元 我不想读书了	(238)
第六单元 是真? 是假?	(241)
第七单元 游离眼神的背后	(245)
第八单元 不一样的我	(249)
第九单元 孤独的背后	(253)
第十单元 丛林探险 ——初中“双差生”团体箱庭游戏及辅导个案.....	(256)



第三篇 团体心理辅导

第一单元 同学，你喜欢我吗？	(262)
第二单元 拥抱亲情，感恩父母	(265)
第三单元 我们的团队	(270)
第四单元 我们是一家人	(272)
第五单元 创造无极限	(274)
第六单元 戏说挫折 笑傲挫折	(276)
第七单元 “5·25，我爱我” 心理健康活动	(278)
第八单元 孩子需要好的家庭教育——家长会讲座	(285)

第四篇 心理训练

训练 1 多元排队——适用：环境适应	(296)
训练 2 捆绑过关——适用：团队协作	(297)
训练 3 沙盘游戏——适用：沟通交流障碍	(298)
训练 4 协力打水——适用：团队合作	(299)
训练 5 头脑风暴——适用：创造力培养	(301)
训练 6 瞎子背瘸子——适用：沟通交往	(302)
训练 7 扮时钟——适用：时间管理	(303)
训练 8 动物开心乐园——适用：情绪管理	(305)
训练 9 爱在指间——适用：人际交往	(307)
训练 10 信任后仰——适用：增强责任意识	(309)
训练 11 自画像——适用：自我认识	(311)
训练 12 背后留言——适用：自我意识	(312)

训练 13 走近你我他——适用：沟通交往	(314)
----------------------------	-------

第五篇 心理调查

《中学心理健康教育活动中体验性学习问卷》 调查分析报告	(316)
高一宏志班学生心理素质调查	(321)
中学生师生关系问卷调查报告	(327)
华阳中学高 2012 级新生学习适应性调查与分析	(334)
高三学生考试心因性失分的对策及建议	(346)
宏志班学习心理诊断调查分析报告	(352)

第六篇 心理辅导研究论文

1. 运用“心情故事”进行笔谈式辅导的实践初探	(360)
2. 心理取向的生命教育初探	(368)
3. 浅析心理健康教育活动中的体验性教育	(372)
4. 学校恐惧症儿童心理应激源的分析	(376)
5. 网络对中学生个性发展的负面影响及对策	(387)
6. 天籁之音何自来——与“90”后的沟通方法探讨	(395)
7. 良好咨询关系在心理咨询辅导中的作用	(400)
后记	(405)