

国家教育部“九五”规划重点课题



主编：郑日昌

高中生

心理辅导活动

GAOZHONGSHENG XINLI FUDAO HUODONG

三年级教师用书



团结出版社

序

人，不但要有健康的身体，还要有健康的心理，只有身心俱健，才是一个健全的人。

心理健康同身体健康一样，必须从幼年抓起，从青少年抓起。

近年来，中小学生心理健康问题越来越受到全社会的关注，教育行政部门已把促进学生心理健康的心理辅导纳入各级学校的工作日程。

心理辅导是指在心理上的辅助和引导，既包括对各种一般心理问题和轻微心理障碍的学生进行个别或小组辅导，也包括面向全体学生的心理健康教育 and 心理辅导活动。

心理辅导的宗旨是开发智能，完善人格。心理辅导遵循的是预防和发展取向的教育模式，而非疾病和治疗取向的医学模式。

心理健康教育不是知识传授，更不能空洞说教，而要以活动为主，让学生在丰富多彩的活动中感受和体验，在潜移默化中陶冶性情，发展身心。

为了将心理健康教育和心理辅导工作落到实处，使其具有可操作性，笔者带领博士、硕士生为中小学设计了系列班级辅导活动，经过全国教育科学“八五”、“九五”、“十五”规划教育部重点课题的多年研究和实践，搜集了多所实验学校师生的意见，进行了反复修改和不

断完善，目前奉献给读者的这套《中学生心理辅导活动》，便是我们十五年磨一剑的成果。

为了方便使用，我们分别编写了学生用书和教师用书。学生用书文字力求简单，只写明要学生做的事，并适当穿插一些名言警句和小故事、小资料，以减轻学生的阅读负担，增加趣味性。教师用书每项活动均按活动目的、活动设计、指导建议、参考资料四个层次编写，帮助教师掌握与该活动有关的心理学原理和活动方案，以便在组织活动时能更主动、更自觉。

心理辅导活动既可在室内，亦可在户外进行；既可安排专门课时，亦可利用班会、团会或课外活动时间；既可配备专任心理辅导老师，亦可由班主任、德育教师或科任教师出面组织。

尽信书不如无书。老师在组织辅导活动时不必拘泥于此书，可大胆加以删改、补充，在活动顺序和时间上更可灵活安排。要充分发挥个人的创造性，紧密结合本地、本校、本班实际，让学生生动、活泼、主动发展。老师们若能将使用情况和意见（包括学生的意见）随时反馈给我们，对我们今后进一步修改完善此套活动将有莫大帮助。

郑日昌

2005年3月于北京师范大学心理学院

目录

- 1 不可思议的力量——发掘自己的
潜能 1
 - 2 生活中充满爱——培养爱与被爱
的能力 12
 - 3 我很不错——培养自信 29
 - 4 提高你的情商——克服不良
情绪 50
 - 5 轻松备考——如何减轻考试
焦虑 68
 - 6 复习有方——科学安排考前
复习 91
 - 7 精神减压——如何应对高考的
压力 110
- 

目录

8	学会考试——应试的技巧与策略	132
9	把握你的未来——职业生涯规划	147
10	推销自己——写好求职简历	171
11	展示自我——面试的知识和技巧	187



1 不可思议的力量

——发掘自己的潜能

一、活动目的

- * 帮助学生认识到自己有很多潜能还没有被激发出来。
- * 教给学生一些激发自己潜能的方法。
- * 帮助学生明确认识到只有自身的切实行动才能激发出自己的潜能。

二、活动设计

(一) 活动准备

教师：准备 5 ~ 6 个空盒子和一些写名字用的纸条。

学生：思考自己有哪些优点，还有哪些优点没有被发掘出来。

(二) 活动步骤

1. 讲故事，谈体会

老师给学生讲下面的故事，或者让某位同学朗读，或者让同学们每人一句联读下来。然后让学生根据这个故事进行讨论。

在张家口的一次地震中，有这样一则感人的故事。

一位妈妈发现因为地震的原因，家里的柜子倒下来，压住了孩子的腿。这时高耸的楼正在强大的震波中颤抖着，如果不赶快逃生的话，后果将不堪设想。妈妈拼命地想拉出柜子下的孩子，可是柜子太重了，她力量根本就抬不起来。这时，又一波余震降临了。就在千钧一发之间，一股不可思议的力量从这位母亲身上迸发出来，她竟抬起了柜子。最终，她抱起孩子奔出了摇摇欲坠的大楼，随即大楼轰然倒塌了，而孩子却因为妈妈瞬间爆发的潜能获救了。

讨论可以就以下内容进行，主要目的是使学生认识到发挥潜能的意义。

人在应激事件中可以发挥出强大的潜能。如果个体能够清楚地了解自己的潜能，并且知道如何激发出更大的潜能，那么他即使不处于应激情境下，也能够激发出自己的潜能，这样就会比当前做得更好。引导学生关注发挥潜能时的具体状况，例如时间、地点、情绪、焦虑程度、是否有其他人的帮助、当时想到了什么等等，只有了解了这些具体的情况才能够找到激发潜能的方法。

结合高三学生即将面临高考的实际情况，提示学生对自身的潜能进行开发是十分必要的。特别是让学生们认识到学会激发自我的潜能，可以使他们在高考备战过程中更有信心，从而增加在高考中获得成功的可能性。

2. 分组讨论影响

潜能发挥的各种因素，以及如何使得潜能有效地发挥出来

将全班同学分为5~6组（每组8人左右）。组内分享各自优秀案例，其总结影响潜能发挥的因素，讨论如何能够有效地发挥潜能。并选出最突出的三个案例来。

让各组将讨论结果呈现出来，并进行点评和总结。鼓励学生多多向这些优秀人物学习，学会激发自己的潜能。

引导学生发掘自己的潜能，将其总结出来，并制定实现潜能发挥的计划。

3. 延伸想像

讨论近尾声时，大家可以对下面的问题做延伸性的想像：

“假定从现在起，能够将我们所发现的潜能完全发挥，五年后将是怎样的光景呢？”

让学生们彼此分享各自想像的内容。

三、指导建议

* 分组中，注意要使每组都有比较活泼的人，以活跃的学生来带动整个小组的气氛。但同时也要注意使每一个人都有充分表达自己的机会。

* 活动的主要目的是为了帮助学生更好地了解自己，

让学生知道自己有很多长处有待于开发,帮助学生学会用适当的方式来挖掘自己的潜能。所有的这些目的都应该在学生基本能力的基础之上,结合自己的实际行为表现来进行,切忌为学生制定不切实际的行为目标。

* 教师可根据活动设计的理念结合自己班级的实际情况设计其他活动

四、参考资料

(一) 人拥有巨大的潜能

人类学、心理学、生理学已经发现并证实了,人具有巨大的潜能。著名的前苏联学者兼作家伊凡·叶夫里莫夫(Evan Yefremov)指出,一旦科学的发展能够更深入了解脑的构造和功能,人类将会为储存在脑内的巨大能力所震惊。现在,人类只发挥了一小部分的能量,大约是总潜能的1/10。人类根本没有充分地利用大脑,如果人类能发挥一半的大脑功能,将能轻易地学会40种语言,背诵会一本百科全书。

这种描述并不夸张,而且人的潜能并不仅仅局限于智能,它还存在于其他许多方面,如身体的机能、行为能力和人际能力等等。只要对这些潜能进行有效地开发,每个人都有获得成功的可能。现实生活中,许多老师就曾不止一次地遇到过这样的事:原来学习成绩中下等的同学经过高三一年的刻苦学习,最终取

得了惊人的进步，在高考中获得了优异的成绩。这些同学之所以能够创造奇迹，正是因为他们发掘出了自己的潜能，

研究发现，逆境往往能促进人们发挥出自己的潜能。但这一切都必须以自信为前提。影响潜能发挥的最大的因素是缺乏自信。缺乏自信的人往往认为自己没有什么可取之处，他们根本看不到自己潜能的存在，因而他们也就无法发挥潜能。缺乏自信的人，在困难面前总是容易怀疑自己，容易退缩。这时，他们不是积极调动自身能量，全身心地、勇敢地面对困境、解决问题，而是早早地举起了白旗。缺乏自信的人害怕失败，不敢去尝试新的经验。但不尝试新经验，就永远无法知道自己在新情境下能够迸发出的潜在能力。因此，为了开发个体的潜能，首先要做的就是帮助个体树立自信心，悦纳自我。

（二）青少年与潜能开发

现代科学认为，越早开发潜能越好。心理学研究表明，年龄越小，可塑性就会越强。对于青少年来说，他们的发展还没有完全成型，仍具有很大程度的可塑性。也就是说，青少年阶段的能力是能够继续提高的，只要善于了解和发现自己的潜在能力，并有效地将其发挥出来。高三是高中生涯的最后一个阶段，也是最重要的一个阶段，更加不能轻易放弃对潜能的开发。因为这可以使学生们在高考备战过程中更具信心，从

而提高在高考中获胜的可能性。同时，也可以通过这个契机，帮助学生了解自己的优点和长处，增强他们的自信心，让他们意识到自己潜能巨大，激励他们开发自己的潜能。

(三) 环境与潜能的开发

环境对个体潜能的开发有至关重要的作用。适宜的环境可以促进个体潜能的发挥，而不良的环境很可能是阻碍个体潜能发挥的因素。例如，一个不太外向的人，在陌生人面前可能显得很沉默，不爱发表自己的意见，别人将会认为他不善交际，不愿与他交往。而在熟悉的环境中，他很可能就表现得很活跃，勇于提出各种新的观点和见解，主动与人交谈，表现出很好的社交技能。正是熟悉的环境引发了他在人际方面的潜能。而多次在熟悉的环境中的社交成功，将会使他认识到自己在社交方面的潜能，以至于在不熟悉的环境中，他也能很好地表现自己，施展自己的社交才能。人本主义心理学认为，人的本性是积极向上的，并且每一个人都有自我实现的需要。而教育的目的就是创造一个良好的环境，让个体在这个环境中发挥自我的潜能，自我成长。

下面我们来谈一谈如何为中学生的潜能开发提供一个良好的环境。中学生现今接触的环境主要是家庭和学校，在这两个环境中适宜的气氛，方可激发他们的潜能。

1. 家庭环境

中学生由于自我意识的发展，他们的独立性越来越强；并且他们所处的时代与父母不同，有着和父母不同的观念和思想。因而，中学生和父母之间容易出现代沟，互不理解。很多中学生和家里的关系很不好，紧张的关系很容易分散了他们的注意力。他们花费了不少精力处理与家长之间的关系，就无法集中精神来发挥自己的潜能。此外，有些家庭里的孩子从小缺乏爱，导致他们缺乏安全感。他们害怕失败，因循守旧，不敢去尝试新的事物，他们潜在的能力也就无法表现出来。因而，只有在良好的家庭环境下，拥有与父母良好融洽的关系，拥有父母的关爱和理解，中学生才能很好地发挥出自己的潜能。

2. 学校环境

学校是学生获得各种知识、技能的主战场，他们大部分的时间都是在学校里度过的，与他们接触最多的是老师和同学，要有良好的环境就要保持与同学和老师人际关系的和谐。

(1) 与同学保持良好的人际关系，不仅有利于自己潜能的开发，而且还能促进对方潜能的开发。每个人都有自己的长处和不足，在看待事物上也会有不同的观点，在对事物的解决上会有自己独特的方法。但一个人的知识面是有限的，思路也是有限的，单凭一个人的力量往往无法对事物进行全面完整的分析，无

法找出至善至美的解决方法。如果与别人积极合作，效果就会不一样了。正所谓“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”。大家在一起可以集思广益，不但能够取得最好的结果，而且个体还将从中学到别人的一些新的思路。

(2) 与教师的关系。学校中学生之间的关系是平等的，而教师在学生的眼中则是一个比较特殊的人，学生们特别注意老师的评价，教师的评价往往显得比同学家长的重要，教师的评价无论好坏都将对他们产生严重的影响。有的学生因为教师的批评而厌恶教师，以坏的学习成绩来报复教师。因而，教师要特别注意处理好与学生的关系。

在传统的教育中，教师们往往采用批评的手段来激发学生，试图通过批评使他们领悟。然而这种方式不利于建立师生间的良好关系。试问有谁喜欢老批评自己的人？而且，这种方法还会使学生难于建立自信心。因而要发挥学生的潜能，应该注意多表扬，少批评，要使学生看到自己的优点，只有增强自信心方可发掘潜能。在此同时还要注意，要以平等和积极的态度来对待学生，与他们建立和谐的关系。

教师应当关心每一名同学，不要有任何偏见，对学生的学习要表现出极大的热情，让学生时刻感到教师的爱，利用教师积极的期待来激发学生的潜能。

(3) 给学生创造尝试新经验的机会。潜能的开发

与新的经验息息相关，人们往往是在尝试新经验的时候发现自己的潜能的。一个歌喉很好的人，如果从来没有唱过歌，是发现不了自己优美的嗓音的。因而，学校要给同学们创造一些尝试新经验的机会，如让班里的同学轮流当班长，让有领导才能的同学发现自己的潜能。举办各种文体活动，让有这些方面特长的同学，也发现自己的潜能。

而教师也应该创造一些机会，帮助学生们利用一种相对科学的方式了解自己。作为教育工作者，了解学生的个性特征及潜能，是为了更好地引导和帮助他们，发挥自己性格中的好的方面，克服不好之处，激发自己的潜能，克服不好之处，更好地成长。

当然，在客观环境不太好时，我们也不应该简单地把责任推给客观环境。我们要透过不太有利的客观物质环境，用自身的努力来达到目的。要通过自身心理状态的改变，改变自身的态度、想法和成见，从而使自己的行为发生变化。

（四）自我实现

是指人的潜能的充分实现，这是美国著名心理学家 A·H·马斯洛的核心概念。他认为人具有成长的需要，即人的潜能趋向发展和成熟。这种需要是自发的。当人超越其生物本性和环境特征，达到充分扩展、丰富、完善的时候，就是自我实现。

毋庸赘言，当今社会，给每个社会成员以越来越

大的自由选择的机会，这种机遇是以前几代人所无法拥有的。在这种竞争的时代，高三学生有其自身的优势，因为他们有机会在高考过程中选择自己的未来之路。每个高三学生都应充分意识到这种机遇的可贵，从而加紧锻炼，充实自己，努力发挥出自己的潜能，走向自我实现之路。

潜能是人类最大而又开发最少的宝藏。而创造出有利的、富于弹性的行为环境，是开发潜能、实现自我的一把钥匙。改变自己，首先要创设一个改变的情势。这种情势，就是客观的外界环境与主观的心理环境的综合。你的潜能几乎是无限的，只要你不懈地努力地去发掘。

(五) 在发挥潜能的过程中行动的重要性

人身上蕴藏着巨大的潜能。这一观点已被越来越多的人接受和理解。然而为什么在日常生活中又很难做到呢？这是因为，在人的日常生活中，容易有一种惰性，使人的行为缺乏弹性，习惯于作固定的反应。因此，开发潜能，实现自我，并不是一件轻松容易的事。它既需要主观的愿望，更要有切实的行动。

怎样才能发挥出自身的潜能、实现自我呢？现简单地强调以下几点：

1. 了解自己

了解自己，首先要了解自身的感觉、自身对某件事的真实看法与感受。了解自己，就不能回避自己的

弱点。相反，应下力气使其不再成为弱点，同时能发现自己的优点。

2. 学会思考

生活越纷繁复杂，就越需要平静和沉思。只有独立思考，才会形成真正有见地的看法。才会从全新的视野重新发现。学会思索，深入地思索，是成熟的表现，是自我实现的重要保证。潜能的发挥，往往不是在别人的步步指导下实现的。

3. 有创意即付诸行动

再好的想法，再高的创意，若不付诸行动，便毫无价值可言。再小的创意，只要肯踏出付诸行动的第一步，便会有成功的希望。

4. 积极争取高峰体验

A·H·马斯洛说，高峰体验是生活中最为奇妙的时刻，也就是生活中最快乐、最欣喜的时刻，它可视为激发个人潜能的踏脚石。积极经验引起的高峰体验，能增加人的自信，使人们以更为积极的态度面对未来的生活。



2 生活中充满爱

——培养爱与被爱的能力

一、活动目的

- * 引导学生体会周围的爱和关心。
- * 帮助学生学会如何通过行动表达自己的爱。
- * 启发学生领悟爱的真谛。
- * 帮助学生学会从他人的角度考虑问题，理解他人的感受。
- * 帮助学生学习正确处理男女同学之间的感情。

二、活动设计

(一) 感受身边的爱

1. 教师的体会

在我们的生活中充满了爱，这些爱来自父母、老师、朋友和同学。在这些爱中，我们幸福地生活着……

由以上开头，之后教师可以讲述自己生活中碰到的一些让人感动、能体会到爱的事情。最好是讲述一件自己亲身经历的一件事，不一定惊天动地，但真实可感。