

国家教育部“九五”规划重点课题



主编：郑日昌

初中生

心理辅导活动

CHUZHONGSHENG 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 and 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法，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	我能行——自信心训练	1
2	欣赏美丽——美的内涵	16
3	我长大啦——学会自立	31
4	心灵的悦纳	46
5	朋友与对手——合作与竞争	59
6	我决定——决策能力的训练	69
7	学习的好习惯——学习习惯 的培养	85
8	脑筋急转弯——逆向思维 训练	111
9	思维侦探——推理能力训练	131

目 录

10	情绪的主人——调节情绪 的方法	146
11	坚持就是胜利——意志力 训练	159
12	没有过不了的坎——挫折承受 力训练	182
13	考试我不怕——克服考试 焦虑	195
14	我适合做什么——设计未来	207
15	珍惜生命 热爱生活	215



我能行

——自信心训练

一、活动目的

* 帮助学生走出自卑阴影，增强自信心，学会正确评价自己。

* 帮助学生发现自己的优点，悦纳自己。

二、活动设计

活动一：

1. 导入主题

教师指出既要正确、客观地评价他人，更要正确、客观地评价自己。每个人都希望别人喜欢自己。要想达到这个目的，必须首先作到：自己喜欢自己。

2. 造句练习

(1) 出示投影片 1：我喜欢我自己，因为……

请 1-2 个同学举例：“我喜欢我自己，因为我很坚强”、“我喜欢我自己，因为我很善良”、“我喜欢我自己，因为我有劲”。然后要求每个同学轮流走上讲台，抬起头，目光看着全体同学，大声将自己造的句子说出来，要求声音洪亮，自信。每个同学发言完毕，老师带领全班同学热烈鼓掌。

教师总结：我们每一个人不是孤立地存在的，我

们总是生活在一个群体中的，因而从某种意义上讲，自我评价是相对的，例如，身体健康。我可能比甲身体好，可能不如乙身体棒。所以，我们应该学会在群体中确定自己的相对优势，认识，到不足也是相对的。

(2) 出示投影片 2：我在_____方面较差，但在_____方面较强。

请同学按上面句型造句。

教师总结：从现实生活中找出一个例子，引出“自卑”这种心理现象。说明这是我们每个人都有的心理现象，原因是夸大了自己的不足。要克服自卑，就要敢于面对自己的不足，能改的一定要改，改不了就要学会扬长避短。

3. 故事分享

教师提问：想一想，在我们身边，我们的生活中，有没有勇于面对自己的不足，积极进取的榜样？启发学生发散思维，讲故事。

教师总结：勇于面对自己的不足，靠的是自信，生活中必须要有自信心。

4. 自我反省

- (1) 我成功地克服了我的_____不足。
- (2) 我准备克服我的_____不足。
- (3) 我如何做才能扬长避短？

5. 集体朗读

克服自卑，
正视不足，

悦纳自我，
永往直前！

活动二：

1. 老师在黑板上列出同学们熟悉的几位名人（或文学作品中的人物），他们在青年时代曾有过自卑的经历，或有一些缺陷或不足，如：

拿破仑、哈达威（NBA 明星）——身材矮小

托尔斯泰——曾为拥有一双灰色的小眼睛而自卑

科尔（德国前总统）、沈殿霞（香港著名电视节目主持人）——过胖

乌比·哥德堡（美国影星）——外貌不美

简·爱及其作者勃郎特——“贫穷、低贱、不美、矮小”

陈景润——身体差，缺乏社交能力

2. 请同学们列举各位名人的成就，并简要写在黑板上。

3. 列举完毕后，老师告诉同学：“你们知道吗？他们年轻时曾经是自卑的人”或“他们也有很多缺点呢”，然后在成就旁边的相应位置，写出各位名人的缺陷或不足。

4. 老师用下面的句型描述：“虽然他（缺点）……但是他（成就或优点）……”

5. 老师：“如果他们只是为自己的不足伤心流泪，从而一蹶不振，自暴自弃，那又如何能够取得这么多的成就呢？”并继续向同学讲明：人不是十全十美的，

每个人身上都会有这样或那样的缺点，同样的，每个人身上也都有优点，要求同学仿照刚才老师的例句造句：“虽然我（缺点）……但是我（成就或优点）……”

6. 请同学自愿上台发言，将自己的造句大声说出来。

7. 老师带领全体同学大声说：“‘天生我才必有用’，我能行！”

三、指导建议

- ◎ 老师发言、鼓掌时，要面带微笑，态度诚恳。
- ◎ 对于自信心较弱的同学，可以让他们在讲台上多造1-2个句子。
- ◎ 课堂的气氛很重要，教师应注意把握及调动学生的情绪，鼓励学生多发现自己的优点。
- ◎ 若有些同学一时说不出自己的优点，这一点非常重要，教师可以帮助他指出一两点，或让其他同学帮他找优点。
- ◎ 活动一与活动二，主旨相同，只是内容略有差别，教师可以选用其中之一，也可以把两活动结合在一起使用。

四、参考资料

（一）自我意识

一个人的自我意识包括对自己的身体、智慧、气

质和性格特征的全部认识和体验。可概括为三个方面：一是对自身心理状况的认识和体验，包括对自己的能力、思想、情感、意向的认识和体验。二是对自身生理状况的认识和体验，如对自己身高、体重、长相等的认识以及温饱感、饥渴感、舒适感等的认识和体验。三是对自身与外界客观事物关系的认识和体验，它既包括主体对周围客观环境进行影响、作用的认识和体验，也包括对自身在客观世界中的地位、责任、力量和作用的认识和体验。

自我意识的形成和发展，大致可分成三个阶段。

第一阶段是自我的确认，指人确认自己是谁的过程，一般儿童3个月时能辨别身体和世界，5个月时略知别人的存在，8个月后了解自我的存在。

第二阶段是自我评价阶段，指个人对自己价值的判断。这一阶段的儿童，不仅能逐步在主观上产生人与我的区别，而且能从客观的角度看到我究竟是什么样的人。

第三阶段是自我理想阶段。这是发展期的自我意识的最高阶段，但它并没有完全成熟，虽然从内容上看已经齐备了，可在深刻性和批判性上还要更进一层，这有待于以后的社会生活经验和个人生活阅历来作进一步完善。

（二）自信心

自信心，是一种自己相信自己的心理，是相信自己有能力实现自己愿望的心理，是对自己力量的充分

肯定。自信心具有极大的人格魅力，是人们成长与成才不可缺少的一种心理品质。

成功学家希尔说过：“有方向感的信心，令我们每一个意念都充满力量，当你有了强大的自信心去推动你的成功巨轮，你可以平步青云，无止境地攀上成功之路。”自信是获得成功的必备素质。自信是我们向一定目标进取，实现自己远大理想的动力源泉；自信是我们克服困难，抵抗挫折的巨大精神支撑力；自信还能够促进我们严格要求自己，天天向上，而不至于自暴自弃、误入歧途。

（三）青少年中的自卑心理

15岁左右，进入青年前期，由于身体的迅速发育和心理的日益成熟，青少年开始问自己：“我究竟是什么样的人？”“我会成为什么样的人？”并进一步为自己画出一个理想的轮廓。这是对社会角色、行为榜样的一种模拟，是自己对社会评价的一种认同。在这一认同过程中，由于与他人比较就会产生普遍的自卑感。几乎大部分中学生都有自卑的体验，初中男生、高中女生更为强烈。仅有自卑感问题还不大，若长期感到自卑，又不能克服，就会形成自卑的性格特征，表现为胆小怯生，不敢社交，不相信自己有能力，缺乏竞争的勇气，不敢抬头挺胸地出现在友伴中。

形成自卑性格的原因有：

1. 生理上的欠缺，如个头太矮、身体太胖，五官不正，肢体残疾，易脸红等。

2. 智能较低、学习成绩差,如脑筋迟钝、反应慢、注意力不能集中、记不住东西、思想呆滞、动作笨拙等。

3. 家庭困境,如经济条件差、父母离异等。

4. 成长过程的挫折,如考试失败,犯过错误等。

可见帮助学生正确认识自己,顺利进行自我意识的再认同,对克服青少年的自卑心理,树立自信心是非常重要的。

(四) 青少年自信心的培养

自信来自于哪里?他不是上天的恩赐,也不会在一觉醒来就自动获得。比如对于一个渔夫,他的自信心的基础无非是这样一些具体因素:他的船处于良好状态,他的渔网已经修补完好,他懂得天气和水文条件,他的肌肉强健有力以及以前他曾经打上过很多鱼。可见,自信心不是什么神秘的东西,他只不过是在现有能力的基础上,在不断克服困难、取得成功的过程中形成的,对自己的实事求是的看法,是对自己克服困难、争取新的胜利的一种信心。

如何培养自信呢?下面是几个切实可行的小建议:

1. 客观地看待自己,既要看到自己的长处、优势,也要认识到自己的短处、缺点

如果你只看到自己的长处而看不到自己的不足,你就会滋长妄自尊大、盲目自满的情绪,这叫盲目自信。盲目自信与真正自信具有质的不同,真正自信的人遇到失败和挫折后,会客观地分析形势和环境、找

出失败的原因和教训，能继续前进。而盲目自信是和自卑联系在一起的，一旦失败，不能进行客观的分析，而是一下子会陷入自卑的泥潭。如果你只看到自己的缺点、短处，那就会认为自己处处不如人，丧失奋斗的勇气和信念，其结果也是自卑和失败。这就要求我们要全面地看待自己，然后发扬自己的长处，克服和容忍自己的缺点、短处。

2. 发展地看待自己，要在实践中认识到自己的能力是在不断增长的，而不是静止不变的

每个人从出生到长大、从幼儿园到中学再到大学，无论他的智力、体力、文化水平以及道德水平等都是不断增长的。小的时候认为很难的问题，大一点就会觉得很简单。而且每个人在能力发展的速度、方式、水平方面都是千差万别的。一时的落后不见得会永远落后。而能力的成长除了决定于遗传因素外，更重要的是决定于后天的文化环境和自身的努力学习。所以我们不能因一时落后于别人就看不起自己，把一时的落后当成永远的落后。事实证明，许多的丑小鸭最后都长成了白天鹅。

3. 树立合理的奋斗目标，不断取得进步

自信来源于成功的经验，这是谁都承认的。而什么算作成功、什么不能算，却是不同的人有不同的看法。有的同学说：只有考第一才算成功，哪怕第二也算失败。那么，这位同学要取得他所谓的成功就很难了，恐怕大多数时候他都会生活在失败之中。我们说

如果你上次考了59分，而这次考了60分，这就是很大的成功。你会说：啊，我终于及格了，事实证明我是能及格的，也许我有一天还能考到90分呢！虽然你只考了60分，但你心里会充满自豪、自信。

4. 悦纳自我、抛弃完美

世界万物没有完美的，皆有缺点，这里尤其指那些与生俱来的、我们无法改变的缺点。我们生活的悲喜剧，不在于这些缺点本身，而在于我们怎样看待他们。许多生活得幸福的人，都不是完美无缺的。他们有的长得不漂亮，有的长得不聪明，有的还身有残疾。然而许多令人瞩目的人物，如某些歌星、影星、他们或潇洒倜傥，或风情万种、倾国倾城，却生活在焦虑、忧郁、自卑之中，有的甚至走上了自杀之路。悦纳自我就是要很高兴地做自己，喜欢自己，不仅喜欢自己的优点，也要平静地接受自己的不足。如林肯长得很丑、拿破仑长得很矮，他们对自我的愉快的接纳使他们充满了自信，走上了成功的道路。

（五）信心与健康

大量研究说明，信心和希望对人的作用是难以估量的，特别对癌症患者来说，有时甚至可以创造奇迹。

信心属于一种心理特性，它能使人产生开朗、乐观的情绪和积极向上的精神，从而增强大脑皮层的功能和整个神经系统的扩张力，进而通过植物神经递质系统等中介分泌皮质激素和脑啡肽类物质，提高人体的免疫功能和抗病能力，并有效而充分地

调动机体的巨大潜力，通过调整、代替、补偿，使体内各种组织、细胞的功能恢复正常，各器官间重新趋于协调。

心理学家认为，免疫系统在抵抗癌症发生和扩散中起着重要作用。那些对生活充满信心，总在憧憬未来的人，能够最大限度地调动具有抗肿瘤作用的T淋巴细胞、巨噬细胞以及自然杀伤细胞的积极性，并能使原先比较“懒散”或“麻木不仁”的细胞恢复活力，有利于遏制或杀灭癌细胞。

相反，精神颓废的病人，可反馈性地使血液中的T淋巴细胞减少，且抑制B淋巴细胞和巨噬细胞的作用，从而导致免疫功能下降，使病情恶化。所以，在任何疾病面前，人们都应具有坚强的信心和乐观主义精神。

（六）增强自信心十法

如果你自信不足，英国心理学家克列尔·拉依涅尔提出的10条规则可以帮助你增强自信心。

1. 每天照3遍镜子。

清晨出门时，对着镜子修饰仪表，整理着装，务必使你自已外表处于最佳状态。午饭后，再照一遍镜子，修饰一下自己，保持整洁。晚上就寝前洗脸时再照照镜子。这样一来，一整天你就不会为自己的仪表担心，而会一心去工作、学习。

2. 不要总想着自己身体的缺陷。

每个人都有各自的缺陷。你对自己的身体缺陷想

得越少，自我感觉就会越好。

3. 请记住，你感觉明显的事情，其他人不一定注意得到。

当你在众人面前讲话感到面红耳赤时，你的听众可能只是看到你两腮红润，令人愉快而已。

4. 不要过多地指责别人。

如果你常在心里指责别人，这种毛病就可能成为习惯。总爱批评别人的人是缺乏自信的表现。

5. 请记住，大多数人喜欢的是听众。

因此当别人讲话时，你不必用机智幽默的插话来博取别人的好感。你只要注意地听别人讲话，他们就一定会喜欢你的。

6. 为人要坦诚。不懂不要装懂。

对不懂的东西要坦白地承认，不能故作冷漠，否则，只会引起别人厌烦，不会提高你的自信心。

7. 要在自己的身边找一个能与之分享快乐和承受痛苦的朋友。这样在任何情况下你都不会感到孤独。

8. 不要试图用酒精来壮胆提神。

如果你羞涩腼腆，那么就是喝干了酒瓶也无济于事。只要你潇洒大方，滴酒不沾也会讨人喜欢。

9. 请记住，拘谨可能使某些人对他人含有敌意。

如果某人不大理你，则不要总觉得自己有错。对于有敌意的人，少讲话虽不是最好的方法，但却是惟一的方法。

10. 请记住，一定要避免使自己处于一种不利的

环境中。

否则，当你处于这种不利环境时，虽然人们会对你表示同情，但他们同时也会感到比你地位优越而在心里轻视你。

（七）小故事：成功与自信

第二次世界大战前，保罗·盖蒂由于经营石油的成功，已经是一位世界名人了。美国在第二次世界大战中参战不久，美国海军部长就极力邀请他主持斯巴达飞机公司和航空学校的业务，并对他说：“这将是你对海军和祖国所能做出的最大贡献。”

1942年4月，美国海军部要求斯巴达公司生产格鲁曼战斗机机翼。专家们预测，要正式投产，至少需要15个月的准备时间。保罗·盖蒂却指出专家们缺乏进取心和好胜心，提出要在6个月内完成准备工作。专家们大声抗议，甚至急着要货的海军部对此也表示了怀疑。

保罗·盖蒂却对自己的计划充满自信。他挑选了50名同样充满自信的优秀工作人员，送他们接受严格的训练和学习，同时制造工具的准备工作也紧锣密鼓地展开了。不久，50名培训人员回来了，10套工具也准备就绪。生产开始的时候，6个月的期限还未到呢。开工之后，盖蒂几乎每天都和工人生活在一起，在他的领导下，工人们的生产效率竟是其他同样机型飞机制造工厂的10倍。

当人们问及盖蒂成功的秘诀时，他说：“一个人