


GAOZHONGSHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

高中生心理健康教育

教师用书

(高中全一册)

广东省教学教材研究室 编

 广东教育出版社

GAO ZHONG SHENG XIN LI JIAN KANG JIAO YU

责任编辑 林玉洁 责任技编 吴伟腾 装帧设计 陈国梁

ISBN 7-5406-4926-7



9 787540 649265 >

定价: 14.00 元

图书在版编目 (CIP) 数据

高中生心理健康教育教师用书/广东省教学教材研究室编. —2版. —广州: 广东教育出版社, 2004.8
ISBN 7-5406-4926-7

I. 高… II. 广… III. 心理卫生-健康教育-高中-教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第052727号

广东教育出版社出版

(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司发行

广东九州阳光传媒股份有限公司
广州开发区印务分公司印刷

(广州市增槎路西州北路1113号 邮编:510435)

787毫米x1092毫米 16开本 13.25印张 279 000字

2002年10月第1版

2004年8月第2版 2006年7月第6次印刷

ISBN 7-5406-4926-7/G·4451

定价: 14.00元

如有印装质量或内容质量问题, 请与我社联系。
联系电话: 020-87613102

编者名单

策划：李文郁

主编：任 洁

高中教材主编：郑希付

编写人员：朱 海 钟木荣 陈丽楠

何丽萍 李绮萍 季文亮 梁 悦

叶楚君 文 武 陈 萍 段安蜀

编写说明

依据国家教育部和广东省教育厅关于对学生进行心理健康教育的文件和精神，我们组织编写了《高中生心理健康教育》。对学生进行心理健康教育，提高学生的心理素质，改善学生的心理健康水平，这是我们编写这本主题活动教材的目的所在。教材各章节的第一个部分是与该部分内容有关的心理学原理的介绍，对原理的介绍做到这样几点：使用通俗有趣的介绍方式，使广大的教师容易理解；介绍相关的经典实验，通过这些经典实验，使教育工作者真正体会到心理的作用，以及心理训练的价值和意义；介绍著名的理论和心理效应，使教育工作者掌握有关的原理。通过理论的介绍，不仅使广大教育工作者改变教育观念，而且可以通过这些原理来自行设计训练方案。该教材针对高中生的身心特点，重点对情绪、个性和人际关系几个方面的训练进行详细的介绍，使其有更大的针对性。

一、编写的基本内容

该教材分教师用书和学生用书两个部分。教师用书也由两个部分组成：基本原理和训练设计。学生用书部分主要介绍经典的心理实验、心理效应和自我训练方法。教师用书和学生用书主要包括8项内容：环境适应、学习心理辅导、创造力的辅导与训练、情绪辅导、考试焦虑辅导、自信训练、人际关系辅导和职业指导。

二、编写的内容体系安排

依据高中生的身心特点，我们的教材体系主要分5个部分：入学后的环境适应、学习辅导（包括创造力训练）、情绪训练和调节（包括考试焦虑）、人际关系训练（包括自信训练）和职业辅导。

三、训练指导要求

该教材的突出特点是训练，每个部分都有相应的主题活动训练设计，教师可以参考这些设计完成训练活动，但是在使用这些训练设计的时候要注意如下几个问题：（1）必须深入理解训练原理。心理训练是在丰富的理论知识基础上生成的，教师的心理训练水平反映了其训练能力，而非仅仅是技能，没有相关的知识和理念是无法完成符合要求的心理训练的。（2）根据具体情况选择训练内容。使用该教材的时候，教师可以根据学生的实际情况选择训练内容，更可以调整训练内容的顺序。（3）教师可以依据原理和我们的训练设计，自行设计训练程序。我们的目的是给教师一种训练理念和训练设计思路的参考，更重要的是广大教师自己的设计。

编者

2005年12月

目 录

第一章 环境适应	(1)
第一节 相关理论及实验介绍	(1)
一、班级群体的同质结构与异质结构	(1)
二、人际适应初期的首因效应理论	(1)
三、班级磨合期的人际适应行为理论	(2)
四、环境适应能力研究	(4)
第二节 活动设计	(5)
一、自然环境协调与适应	(5)
二、社会环境适应	(10)
附：参考教案 我们这个团队	(19)
第二章 学习心理	(22)
第一节 相关理论介绍	(22)
一、学习理论与学习辅导策略	(22)
二、高中生的身心特征与学习	(25)
三、影响学习的因素	(27)
第二节 活动设计	(29)
一、智力训练	(29)
二、非智力因素训练	(37)
三、学习方法训练	(41)
附：参考教案 简化思路 突破常规	(50)
第三章 创新和创造力	(53)
第一节 相关理论知识介绍	(53)
一、迷人的创新	(53)
二、家庭、学校、社会与学生创造力发展	(55)
三、创造力构成要素	(59)
四、促进学生创造力发展的心理健康因素	(61)
第二节 活动设计	(61)
一、设计理念	(61)
二、树立创造性思维理念	(62)
三、寻找激发创意的最佳情境	(62)

四、创造力潜能训练	(63)
五、创造力思维训练	(64)
六、创造力动手训练	(73)
附：参考教案 揭开发明创造的神秘面纱	(75)

第四章 情绪调节

第一节 相关基本知识介绍	(78)
一、什么是情绪	(78)
二、情绪健康的标志	(79)
三、影响情绪的因素	(79)
四、情绪的功能	(81)
五、高中生情绪发展特点	(82)
六、学生情绪智力的培养	(83)
第二节 活动设计	(84)
一、认识情绪	(84)
二、理性情绪调节训练	(86)
三、愉快情绪的唤起训练	(92)
四、愤怒情绪的管理训练	(95)
五、嫉妒情绪的调节训练	(96)
六、悲伤情绪的调节训练	(98)
七、情绪表达技巧的训练	(99)
八、对待他人情绪的方法训练	(100)

第五章 考试心理

第一节 相关理论知识介绍	(104)
一、焦虑产生的原因	(104)
二、正确认识考试焦虑	(105)
三、考试焦虑的类型	(105)
第二节 活动设计	(106)
一、渐进性肌肉放松训练法	(106)
二、呼吸放松训练法	(110)
三、认知矫正法	(111)
四、心理放松综合训练法	(112)
五、系统脱敏解虑法	(113)
六、超觉静坐	(115)
附：参考教案 渐进性肌肉放松训练	(116)

第六章 自信	(120)
第一节 相关理论知识介绍	(120)
一、什么是自信	(120)
二、自信的力量	(121)
三、自信的表现	(121)
四、影响高中生自信的因素	(123)
第二节 活动设计	(125)
一、设计理念和思路	(125)
二、自信训练	(126)
第七章 人际交往	(146)
第一节 相关理论知识介绍	(146)
一、人际交往基本知识	(146)
二、高中生人际交往的特点与现状	(152)
三、人际交往心理学中的几种效应	(153)
第二节 活动设计	(155)
一、同伴交往	(155)
二、师生交往	(162)
三、亲子交往	(164)
四、其他主题	(168)
第八章 职业准备	(180)
第一节 职业分析	(180)
一、职业的内涵及特性	(180)
二、职业的发展	(181)
三、我国行业的十六个门类	(181)
四、加入世贸组织后七种人才升温	(181)
五、几类职业的素质要求	(182)
六、专业工种大类与职业的对应关系表	(183)
第二节 职业个性	(184)
一、职业兴趣	(184)
二、职业性格	(189)
三、职业能力	(191)
第三节 职业选择	(193)
一、树立职业选择的相关意识	(193)
二、根据你的气质择业	(195)
三、外企与民企用人观有何不同	(195)
四、正确解读招聘语言	(196)

第四节 职业适应	(197)
一、社会和学校很不一样	(197)
二、越是人们认为不可能的，做起来越顺当	(198)
三、退让，或许是一种更积极的进取	(199)
四、职场寓言五则	(199)

第一章 环境适应

提要：本章介绍了环境适应的相关理论及其基本知识，如首因效应、从众等；进行了环境适应的活动设计。它将活动分为两种类型：自然环境协调与适应以及社会环境适应，并列出了环境适应的设计方案。

第一节 相关理论及实验介绍

一、班级群体的同质结构与异质结构

（一）同质结构与异质结构

所谓班级学生的同质结构是指班级内学生个性倾向、知识、能力等方面都比较接近、差异较少的班级结构；而异质结构则相反，指群体内学生个性倾向、知识、能力等方面相距较远、差异较大的班级结构。

（二）两种结构的不同优势

同质结构的班级人际适应比较容易，活动效率较高，有利于工作的完成；而异质结构的班级意味着群体成员整体上的能力更多样，蕴涵着较强的创造性。

二、人际适应初期的首因效应理论

（一）首因效应

首因效应是指一定条件下最先映入认知者视野中的信息在形成印象时占优势。人在认识事物时总是通过首因效应进行的，如两个互不相识的人初次接触，互相会根据对方在首次接触时的外貌、言行等形成某种印象，这种印象鲜明而强烈，对日后的交往影响重大，俗称“先入为主”。

（二）人类知觉的恒常性是首因效应客观存在的原因

首因效应产生的根源在于人类知觉的恒常性，即人在认识事物时，当知觉的条件在一定的范围内改变的时候，知觉的影像保持相对不变。如同一个挂钟，在不同的角度、距离、光线等条件下，我们会感受到不同的特点和形状，但是仍把它知觉为同一个挂钟。知觉的这种恒常性保证了人对事物相对稳定的认识，避免了对同一事物，每次都把它看成是从未接触过的新鲜事物而每次都要去重新认识，决定了人总是在已有知识及经验的基础上认识事物，总是按已有的印象解释事物当前的变化。对人与人之间的认识也是如此。人的知觉恒常性使人们在已有的鲜明而强烈的首因效应基础上认识他人。

由于首因效应的客观存在，我们须遵循它的规律，在认识事物的过程中，能够意识到先入为主的作用，利用这一效应，在群体交往中营造良好的开端，促进人际的适

应，为建设良好的集体打下基础。

三、班级磨合期的人际适应行为理论

学生在对其他成员和整体作必要的初步认识之后，就要逐步调整自己的行为，以适应群体的活动，这种适应是通过以下方式进行的：

(一) 模仿

1. 模仿

模仿是个体有意或无意地对某种刺激作出类似相仿反应的行为方式。学生群体内的模仿内容比较广泛，除了他人的言行举止外，还有思维方式、情感表现、性格习惯等。模仿分为自发性模仿及自觉性模仿。自发性模仿是一种无意识的模仿，自觉性模仿是有意识的模仿。自觉性模仿又分为适应性模仿及选择性模仿。适应性模仿是人们为适应新环境而进行的普遍性模仿，选择性模仿是人们经过思考后选择对象进行的模仿。在学生群体形成的初期，适应性模仿占主导地位，随着人际的磨合及对成员的了解，选择性模仿逐步起主导地位。

2. 班杜拉等人的选择性模仿实验

实验者把被试者按3人一组分成若干组。每组都有上幼儿园的小孩，以及男女两个成年人，这样构成一个类似的核心家庭。两个成年人中，男性（或女性）有权利决定另外两个成员谁能玩那些诱人的玩具。这种关系就导致两个成年人处于不同地位：一个有权威，一个没有权威。实验表明，无论是男孩还是女孩，他们都倾向于模仿那个有权威的人，不管这个人男人还是女人。

实验表明：在人际磨合中，权威对人的影响是显著的，他形成个体的选择性模仿。

(二) 暗示

1. 暗示

暗示是采用含蓄的方式，通过语言、行动等刺激手段对他人的心理行为发生影响，使他人接受某一观念，或按某一方式进行活动。也就是说，暗示者不明确表示要求对方接受自己的影响，而用其他某种方式使受暗示者接受其影响的行为，而受暗示是指受暗示者在没有意识到暗示者意图的情况下，接受其影响的行为。暗示者与受暗示者行为的统一，构成真正意义上的暗示。暗示分为直接暗示、间接暗示、自动暗示与反暗示。

2. 直接暗示实验

实验员以化学教授的身份告诉被试的学生，他手中的瓶子里装着一种恶臭的气体，他试图测量该气体在空气中散布的速度，因此要求大家闻到气味立即举手。说完他打开盖子，看着手中的计时器。15秒钟后，坐在前排的大多数学生都举起手。一分钟之后，有75%的学生闻到瓶子的气味。实际上，瓶子里没有恶臭气体。

实验表明：“化学教授的身份”使实验者的“瓶中装有恶臭气体”的刺激为学生迅速而无意识地接受，因此作出这种被暗示的行为反应。

(三) 从众

1. 从众

从众是个体在群体中，放弃个人意见而与大家保持一致的行为。它有多种形式，

通常按是否表里一致，划分为表里皆从、里从表不从、表从里不从三种。

2. 群体压力是从众行为产生的根源

从众行为产生的根源在于群体压力。群体压力是群体成员与群体大多数人的意见、行为不一致时，主观上想像或感受到的一种心理压力。这种压力来源于被群体抛弃的恐惧。被群体抛弃意味着不能满足归属需要，不能适应环境，人们往往会感到痛苦，形成一种难以违抗的内心压力，因此，如果一个人不想处于孤立的境地，他就会在群体压力面前顺应大多数人的意见，形成从众行为。特别是一些重视群体评价或群体舆论、对群体压力比较敏感、个性比较顺从的人更容易产生。

3. 从众行为实验

心理学家阿希（Asch）曾经做过一个实验，以探明群体压力如何使人形成从众行为。实验方法是实验者让7个被试者（其中1个是真被试者，6个假被试者是实验者的合作者，但其真实身份真被试者不知）围坐在一张桌子旁，逐步观察十几套卡片。实验者每次出示一套卡片。每套卡片有两张，左边一张有一条直线，右边一张有三条直线如图1.1。被试者看完后，要大声说出左边的直线与右边的哪条直线相同，然后再换卡片。实验者把7人的发言顺序作了规定，真被试者安排在倒数第二发言。看完两套卡片后，假被试者都作出正确反应，以后有意作出错误反应，而且所有的假被试者都一致。结果：在123名真被试者中，有33%的人屈服于群体的压力，跟着实验助手作了错误的判断；其中74%的被试者至少有一次判断屈从于群体的压力，形成从众行为。

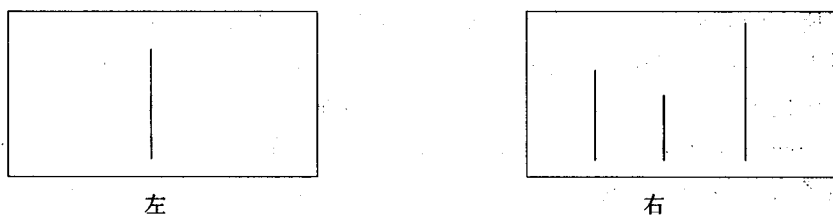


图 1.1 阿希的从众行为实验材料

（四）服从

1. 服从

服从是个体按照群体规范或他人意志而行动的行为。服从的表现是多样的，有精神上的，有行动上的；有建设的，有破坏的。学生的服从行为讲究服从内容的合理性，在此基础上形成自觉的服从。

2. 著名的米尔格拉姆服从实验

社会心理学家米尔格拉姆在1963年进行了一项服从实验。他通过广告和邮递征集信，请人们报名参加在耶鲁大学进行的一次有偿学习实验，结果有40名不同年龄与职业的男性应招入选。这些人被告知说，他们将参加一些研究惩罚与学习效果的实验，需要两人组成一组，并通过抽签的办法决定一人当老师，一人当学生，老师的任务是朗读配对的关联词，学生的任务是记住这些词。

老师坐到一个有30个电钮的控制台前，每个电钮上都标有它控制的电压强度，从15伏一直到450伏。学生被带到另一间房子里，为预防中途逃走，还用带子把他们拴住，然后在他们的胳膊上绑上电极。老师与学生之间通过有线电讯保持联系。实验开始后，老师提出一个词，让学生从给出的4个词中选择一个正确的关联词，如果选择

错了，老师就要按动电钮，给予电击惩罚，而且电击的电压每次升高一档，直至 450 伏。

实际上，“学生”并不是真被试者，而是米尔格拉姆的助手，“学生们”并没有受到任何电击，在实验开始前，他们先排练好，“老师”是这个服从实验的真被试者，他们对此一无所知。

在实验过程中，“学生”多次出错，老师在指出他的错误前，给予电击。随着电压的增高，“学生”发出呻吟、叫喊、怒骂、哀求、踢打墙壁，直至最后停止叫喊。在实验过程中，老师被不断地督促继续下去，一切责任由实验者负责，与老师无关。

结果有 65% 的被试者服从了实验者的命令，虽然他们听到学生的叫喊与哀求时，显示巨大的痛苦，但还是按命令不断加大电压，直至 450 伏。

实验说明：服从行为除了与服从者的个性有关外，与权威人物的权威性有巨大关系，权威人物的权威性越高，服从行为越高。

四、环境适应能力研究

（一）认知定势与环境适应能力

人们的认知定势会将自己局限在一定的思维局限中，当人们为自己立下严格规则的同时，会限制自己应对环境压力的能力，尤其面对的是他（她）认为的一连串复杂的压力源时。当他感觉到自己应对压力的能力受限时，一个可能的结果就是发展成病症。即使所有的研究显示，一个人若善于运用各种不同的思维应对形式，便是有效的环境应对者，然而我们在研究危机与创伤工作中，仍经常看到，人们对环境情景严守单一的反应模式。我们坐着聆听一个人详细叙述他所使用的各种应对方法，而它们在本质上只是同一种反应模式的重复表现而已。我们会问：“为什么这个人没有听出自己在抗拒考虑其他的应对选择？”我们必须了解究竟是什么使得一个人以某种方式反应，以及是什么使得他（她）不采取另外一种反应模式。

（二）环境适应与压力

1936 年，汉斯·塞尔叶通过白鼠实验，发现当受到外界环境刺激时，身体对于各种不同应激环境的反应基本相同，表现为更高的血压，肌肉绷紧，瞳孔放大，激素分泌加速等。这样，身体为面对新的刺激要求做好了准备，例如，面对遭受攻击的环境进行有效应对等，但是，如果身体保持这种亢奋状态的时间过长，那么身体器官及免疫系统都将随之恶化。汉斯·塞尔叶还揭示了刺激与刺激物之间的联系：刺激与刺激物不是必然相关的。在没有刺激物的情况下，你也可能感到压力，同样，刺激物可能根本不产生应激压力。也就是说，甚至想像的威胁也能产生真正的压力，而在真正的威胁下，有可能感到平静。

（三）环境适应能力与身心健康的关系

社会心理学认为，个体在与环境适应的过程中，挑战与自豪感都是自我的基本需要，对这种需要的任何严重威胁都将危害个体身心健康。

日本临床医学家春山茂雄发现：“个体产生适应问题，如经常感受强大压力或经常生气时，会因为大量分泌出肾上腺素的毒性荷尔蒙而生病：这些毒性荷尔蒙会造成毒化，终而造成生理器官的退化或生病。反之，如果随时能化解压力，保持积极思

考,心情愉快,脑内能分泌出“宾多芬”快乐荷尔蒙,可以击退癌细胞,可获得长寿。”春山茂雄指出个体感觉精神压力大时,癌症的发病率会增加5倍,这些疾病大致来源于“代谢障碍”,也是血液不顺畅的结果。也就是说,当个体在适应的过程中,身体感到强大压力时,身体的内分泌会使血管收缩,中止血流,再产生生化反应,制造出“活性氧”或“过氧化脂”破坏人的基因,它带给身体的反应极为复杂,如:(1)内分泌的变化;(2)血液系统的变化;(3)免疫系统的变化;(4)消化系统的变化;(5)神经肌肉系统的变化;(6)记忆思考的转变等,从而使人失眠、胃痛、头痛、小便增多、神经质、皮肤红肿、血压增高、心跳加速、呼吸困难、四肢无力、经常感冒、糖尿病、性无能、病后的复原较慢等。

(四) 环境适应能力与个人的心理素质

1987年美国的医学调查报告显示:有16%的国民因无法适应压力而生病,有50%的人因无法适应压力而无法工作,有40%的人因无法适应压力而变更工作。

个体在环境适应的过程中,各人的适应能力主要受其内部的心理素质影响,包括个人的态度、动机、意向、情绪、目标、思想、记忆、知觉、个人经历、性格特征、兴趣爱好、传统习俗、宗教信仰、伦理道德、生活习惯、价值观念、文化教养、期望需要、行为准则、早期经验等。

(五) 环境适应过程中的普遍问题——疏离感

在环境适应问题中,比较普遍产生的问题是疏离感,就是个体对环境感到无能为力、无意义、无准则、孤独及自我隔离的感觉。

为了证实学校环境与中学生疏离感的关系,霍伊(W.K.Hoy)等人调查了45所中学所有的教师及学生8600人,研究结果表明:影响学生产生疏离感的主要原因是学校中人与人之间的真诚度。也就是说,学校管理者与学生的真诚度影响到学生对学校的接纳与适应,在开放、以人为本定向的学校环境里,学生的疏离感低;反之,在监管型定向的环境里,疏离感高。此外,学校规模、学校类型等都对学生的疏离感产生影响。

第二节 活动设计

一、自然环境协调与适应

第一课 绿色行动

活动目的:学生们通过在学校内进行一个绿化环境及创造鸟类生存环境的绿色行动,尝试创设共同的绿色家园。

适用年级:高一年级

活动准备:

1. 每人一份意见表及一份班级意见书。
2. 纸与笔。
3. 提供十种野生鸟类名称。

活动步骤:

(一) 教师导入:“地球是有智慧的,它把自己奉献出来,维护所有人的生存,所

有的人也因此要负起责任。”——艾丽斯·沃克 (Alice walker)

(二) 分五组, 各小组协商选择一种野生鸟类为本小组的吉祥物, 并以此命名组名。

(三) 要求学生每人填写一份意见表, 主要对学校内如何创设野生鸟类生存环境提供两条可行性意见。

(四) 15 分钟后, 各组内同学意见交流及归类。

(五) 10 分钟后, 各小组汇报。

(六) 总结班级意见, 同时由师生共同评选出十条最有价值的意见。

(七) 填写班级意见书并结束。

所需材料:

1. 十种野生鸟类名称

- | | | | | |
|--------|---------|--------|---------|---------|
| (1) 海鸥 | (2) 麻雀 | (3) 画眉 | (4) 百灵鸟 | (5) 太阳鸟 |
| (6) 鹈鹕 | (7) 相思鸟 | (8) 白鹭 | (9) 掠鸟 | (10) 斑鸠 |

2. 个人意见表

<p>个人意见表</p> <p>你认为在学校内能创设更有利于鸟类生存的环境吗? 如果有可能, 怎样做?</p> <p>(1) _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>(2) _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

3. 班级意见书

高一 () 班建议书

为了在学校内创设更有利于野生鸟类生存的环境, 我们共同提议以下绿色方案:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

9. _____

10. _____

改进：1. 可考虑在生物教师的支持下，配上 10 种野生鸟类的图片及习性特征。

2. 视活动情况，可建议学生与年级其他有兴趣的同学一起把意见归纳，交学校决策部门参考。如果得到班级或学校管理者对某些意见的接纳，鼓励学生在力所能及的范围内行动起来。

第二课 我家在广东

活动目的：希望通过本次活动让学生进一步尊重本地区的文化，了解其他地域的文化，提高学生对各地特有文化的鉴赏能力，倡导兼容互纳，共同发展的重要性。

适应年级：高一年级

活动准备：1. 要求学生了解自己家庭的历史。

2. 关于“我”的调查表。

活动步骤：

(一) 教师导入：

广东是我国改革开放的前沿，它是全国接纳移民最多的省份。在发展过程中，接纳与兼容互助是我们文化的重要体现。如何进一步尊重本地区的文化，了解其他地域的文化，避免我们的自尊心受到习俗、偏见和歧视的伤害，是我们必须拥有的心理素质。

(二) 把学生随机分两组，并发放关于“我”的调查表。

(三) 学生分别填写调查表，教师参与其中。

(四) 5 分钟后，教师带头公开自己调查表的内容。

(五) 学生在组内交流调查表，轮流公开自己的内容。

(六) 15 分钟后，班级共同讨论交流：

1. 你认为方言被尊重吗？

2. 生活中我们存在习俗、偏见和歧视问题吗？为什么？

(七) 学生发言。

(八) 15 分钟后，教师小结，倡导尊重本地区的文化，尊重其他地域的文化，兼容互纳，共同发展。

(九) 投影鲁丝·巴德·金斯伯格及维特根丝的名言并结束。

“丰富的多样性是国家的一种财富，保持互相宽容与尊重是一种永恒的挑战。”

——鲁丝·巴德·金斯伯格

“想像一种语言等于想像一种生活方式。由此，尊重一种方言就是对一种生活方式的尊重。”——美国现代语言学大师维特根丝

所需材料：

关于“我”的调查表

姓名：_____

我的出生地：_____

成长过的地方：_____

我认为对成长最有启发的地方是：_____

习俗、偏见和歧视问题对你有过影响吗？_____

请用自己掌握的方言向大家说一句话，例如：“你们好；我是某某，很高兴大家了解我，我说的方言是某某地区的某某话。”

家在广东的意义是：_____

改进：教师在活动实践中发现学生对广东本身的历史及文化的了解比较贫乏，教师可适当准备岭南文化或广东历史进行简短介绍。

第三课 我们能做什么？

活动目的：帮助学生积极投入到学校的服务活动中，培养社会关怀。

适用年级：高一年级

活动准备：1. 活动项目选择表。

2. 把学生随机分成四组。

活动步骤：

(一) 教师提议为学校实施一项可操作的服务计划，并可以考虑作为本课程的延续。

(二) 发放“活动内容建议表”。

(三) 学生讨论各项活动，同时接受来自学生的其他建议。

(四) 3分钟后，全班举手投票选择服务项目。

(五) 要求各小组根据已选好的项目，分组制定本次活动的具体目的与实施活动所需要的计划细则。

1. 总目的及阶段目标。

2. 活动前准备。

3. 活动途径。

4. 人员分工。

5. 活动时间。

6. 活动场地。

(六) 15分钟后，各组形成初步方案。

(七) 班级内学生协调统一本次活动目的及综合各组计划表。

(八) 教师结合班上具体情况，进行修订建议。

(例如：收集废纸活动的目的是为了提倡环保循环利用，反对浪费纸张；并运用收集到的废纸筹集资金，投入到环保或学校服务中。所需要的准备包括考虑此前是否需要一定的宣传准备；在学校内收集废纸的途径有哪些；是否需要分组进行；每组人员是否需要安排小组完成工作的目标；活动的时间跨度多久；活动具体时间如何安排；收集到的废纸存放在哪里；以及得到的资金如何管理及利用，是否需要中期检讨会议；我们的活动如何不影响其他人的学习及工作等。)

(九) 15分钟后，学生修订活动最后方案。