

浙江省职业教育地方教材审定委员会审定通过
浙江省中等职业学校教学用书

心理 健康

● 教师用书

● (高二分册)



浙江省教育厅职成教教研室编

浙江省职业教育地方教材审定委员会审定通过
浙江省中等职业学校教学用书

心理 健康



浙江省教育厅职成教教研室编



浙江大學出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教师用书. 高二分册 / 浙江省教育厅职成教
教研室编. —杭州: 浙江大学出版社, 2006. 8
ISBN 7-308-04823-3

I. 心… II. 浙… 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 (2006) 第 081569 号

责任编辑 李玲如
装帧设计 丁文英
出版发行 浙江大学出版社
(杭州天目山路 148 号 邮政编码 310028)
(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)
(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 浙江大学出版社电脑排版中心
印 刷 杭州富春印务有限公司
开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 6.25
字 数 156 千字
版 印 次 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-308-04823-3/G·1102
定 价 20.00 元

编委会主任：方展画

编委会副主任：张建国

执行主编：刘宣文

执行副主编：张英萍

编写人员：刘宣文 张英萍 张建国

钟春明 袁哲海 赵阿勤

徐中收 盛高成 林甲针

编写说明

为了培养学生的职业兴趣,提高学生适应社会的能力,促进学生人格的健全发展和心理素质的提高,根据教育部2004年7月印发的关于《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》的通知以及浙江省教育厅2005年3月印发的《关于加强浙江省中等职业学校学生心理健康教育的若干意见》的通知,我们特组织一批长期从事中等职业学校心理健康教育的专家和教师编写了这套《心理健康》教材,供全省中等职业学校学生使用。

本教材注重普及心理健康知识,既强调了学生的主动参与性,又不失教育和辅导的本色。

它分高一分册和高二分册,包括《心理健康》(学生用书)、《心理健康》(教师用书)和《心理健康》(成长手册)三部分。

《心理健康》(学生用书)以生涯辅导为核心,共设计了六大块主题,如“做个新鲜人”、“情绪大变身”、“有氧习法”、“人际你我他”、“十七岁的天空”和“寻找自己的桃花源”等。每一主题分不同单元,每个单元又包括五部分内容,即导读、心情故事、心海导航、心海扬帆、心动不如行动。其中,“导读”主要是对课程的导入,激发学生阅读和参与的兴趣;“心情故事”大多选择贴近学生生活实际的故事,主要在于引发学生对实际问题的思考,激起他们的共鸣;“心海导航”为教材的活动设计部分,主要通过活动体验来达到辅导效果;“心海扬帆”主要选编了一些阅读材料,包括心理小故事和心理调节技术等,供学生自己阅读和拓展相关知识;“心动不如

行动”主要是对辅导内容的拓展和延伸,鼓励学生将所学应用于实际。

《心理健康》(教师用书)针对单元设计目标、设计理念、理论基础和活动过程及辅导建议等进行了介绍,方便教师参考。《心理健康》(成长手册)是为了帮助学生记录自己在辅导课内外的成长经验,促进学生的自我探索,以及教师适时地获得学生的反馈而设计的。

本套教材由刘宣文教授主编,由张英萍任副主编。参加编写的人员有:张宣文、张英萍、张建国、袁哲海、赵阿勤、钟春明、林甲针、徐中收、盛高成。每位编者在编写各个主题单元时,都将其设计的教学内容对所在学校的学生进行过实际辅导,并在此基础上对教材作了反复修改。因此可以说,这是一套切合中等职业学校学生发展实际、具有一定可操作性和实效性的教材。当然,由于水平有限,本套教材难免存在不少缺点,恳请中等职业学校的一线心理辅导教师、教研人员和专家提出宝贵意见。

编 者

2006年4月

目 录

理 论 篇

第一章 教材的总体设计与使用.....	3
第二章 团体小活动集锦.....	9

操 作 篇

主题一 做个新鲜人	21
第一单元 我的成长	22
第二单元 新的起跑线	27
主题二 情绪大变身	34
第三单元 情绪与我	36
第四单元 情绪变身术	41
第五单元 情绪大辩论(一)	46
第六单元 情绪大辩论(二)	52
第七单元 情绪包袱管理	57
主题三 有氧学习法	64
第八单元 多元学习	66
第九单元 滴答,滴答,我的时间	71
第十单元 创意金头脑	77



主题四 人际你我他	83
第十一单元 朋友啊,朋友	85
第十二单元 合作大考验	91
第十三单元 人际碰碰车	98
第十四单元 我与群体	105
第十五单元 我与师长	111
主题五 十七岁的天空	120
第十六单元 Miss and Mr.	122
第十七单元 青苹果的滋味	129
第十八单元 爱情面面观	135
第十九单元 青春敌“痘”行动	143
第二十单元 生命如歌	150
主题六 寻找自己的桃花源	159
第二十一单元 我的生涯彩虹	161
第二十二单元 工作面面观	168
第二十三单元 职业价值观特搜队	174
第二十四单元 嘿,平衡一下	180
第二十五单元 应聘实战演习	187



理论篇

第一章 教材的总体设计与使用

一、教材的特色

中等职业学校学生正处于身心发展的转折时期,他们将直接面临社会和职业的选择,因此他们在自我意识、人际交往、求职择业以及成长、学习和生活等方面难免产生各种各样的心理困惑或问题。因此,教育部在2004年7月颁发了关于《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》的通知,浙江省教育厅职成教教研室在2005年3月也印发了《关于加强浙江省中等职业学校学生心理健康教育的若干意见》。为此,我们特组织专家和一线教师以生涯辅导为中心编写了这套中等职业学校《心理健康》教材,供全省中等职业学校学生使用。与其他心理健康教材相比,这套教材独具特色,主要表现在:

第一,突出自助,强调心理保健。《心理健康》(学生用书)中每个单元都设计了导读、心情故事、心海导航等,激发学生阅读和参与活动的兴趣,同时还设计了与单元主题有关的自读材料、心理调节小技术以及心理小自测等。这些都强调了普及心理健康知识、提高学生自助意识的重要性。《心理健康》(教师用书)通过介绍单元设计目标、设计理念、理论基础和活动环节等内容,供教师教学时参考使用;《心理健康》(成长手册)既是学生成长记录册,又为教



师提供了教学反馈。

第二,结构新颖,实效性强。全套教材采用主题活动设计的方式来统筹教材内容,由浅入深,依次展开。教材共设计了六大主题,并针对每一主题设计了一系列活动,对学生心理健康的发展进行系统辅导。这种主题活动设计的方式为辅导教师的教学提供了方便。

第三,内容全面,贴近学生生活。全套教材以生涯辅导为核心,共设计了六大块主题,每个主题下各有不同的单元组成。“做个新鲜人”主要帮助学生总结过去一年的成长,分享新学年的计划和目标;“情绪大变身”主要帮助学生觉察和了解自己的情绪,学会使用ABC理论来和自己的非理性信念辩论,从而学会调节和管理自己的情绪;“有氧学习法”主要是让学生了解学习的多元性,学会有效地管理时间,在学习中发挥自己的创意;“人际你我他”主要是帮助学生学会处理身边的人际关系,包括学会合作和处理冲突,学习更好地处理个体和群体、师长的关系;“十七岁的天空”主要是针对职高生容易面临的青春期问题进行辅导;“寻找自己的桃花源”主要针对学生的生涯规划、生涯决策和应聘求职进行系统辅导。这些内容体系完整,贴近学生生活实际,具有较强的针对性和实用性。

第四,重视体验,以引起学生共鸣。在教材的编写中,力图以学生身边发生的事为案例,重视学生的真实体验,强调走进学生的内心世界。同时,在《心理健康》(成长手册)中,通过开放性问题的形式来了解学生对辅导活动课的体验,从而为教学提供切实的反馈。

第五,循序渐进,符合学生心理发展水平。在教材的编写中,我们重视学科逻辑与心理逻辑的有机结合,关注学生的人生经验,关注他们的兴趣与需要,按照职高生在不同阶段可能面临的问题来有机安排辅导主题和单元,确保不同阶段的辅导内容能关注到学生不同时期的需要和困扰。

此套教材的编者既有从事学校心理辅导的专家,又有中等职业学校一线的心理辅导教师。在编写各个主题单元时,编写人员都力求做到理论与实践的结合。这套教材的出版对我省中等职业学校心理健康教育的开展必将起到一定的推动作用。

二、教材的使用

这套《心理健康》教材共包括《心理健康》(学生用书)、《心理健康》(教师用书)和《心理健康》(成长手册)三部分,下面就教材的使用作一个大致说明。

(一)《心理健康》(学生用书)的使用

中等职业学校《心理健康》(学生用书)是为广大中等职业学校学生编写的,包括导读、“心情故事”、“心海导航”、“心海扬帆”、“心动不如行动”等内容,主要供学生阅读和分享活动体验使用。其中导读主要是对课程的导入,激发学生阅读和参与的兴趣;“心情故事”大多选择一些贴近学生生活实际的故事,主要是引发学生对实际问题的思考,激起他们的共鸣;“心海导航”为教材的活动设计部分,主要是通过活动体验来达成辅导效果;“心海扬帆”主要选编一些阅读材料,包括心理小故事和心理调节技术等,供学生自己阅读和拓展相关知识;“心动不如行动”主要是对辅导内容的拓展和延伸,鼓励学生将所学应用于实际。

(二)《心理健康》(教师用书)的使用

中等职业学校《心理健康》(教师用书)包括单元名称、辅导对象、单元目标、设计理念、理论基础、学生背景分析、活动过程、辅导建议和附录等内容,主要为一线心理辅导教师的课堂教学提

供参考。《心理健康》(教师用书)并不是标准的教案,心理辅导教师根据自身实际情况对其加工和再创造尤其必要。

(三)《心理健康》(成长手册)的使用

中等职业学校《心理健康》(成长手册)是通过活动反馈和成长记录单的方式进行设计的。它体现在以下三方面的功能:

一是反馈。通过“心情留言板”、“心灵回响曲”的形式,帮助教师了解学生在心理辅导课中的参与情况和辅导效果;同时,教师也可以针对学生在课堂中的表现以及辅导作业的完成情况对学生的问题进行及时反馈(如写一句表扬的话等)。因此,它是双向的。

二是促进学生的自我探索。通过“测测你自己”的形式,帮助学生通过心理测验和日常生活实际来进一步了解自己。

三是记录学生的成长历程。通过各种活动,让学生记录自己的困惑和想法,记录自己的进步和希望,这些记录的内容将是一笔宝贵的人生财富。《心理健康》(成长手册)可以帮助学生对自己的学习和生活作一个整合,这种整合对于学生的成长是非常有益的。另外值得注意的是,辅导教师要谨慎对待心理测验,发挥心理测验的良性作用,避免消极影响。“测测你自己”只是帮助学生更好地了解自己的一种手段,其结果只能作为参考,而不是定论。教师要正确认识心理测验,在使用时一方面要谨防以此给学生贴标签,另一方面也要做好对学生的教育疏导工作。辅导教师要向学生说明心理测验的功用和局限性,并随时做好对学生的个别咨询服务,这样才能避免心理测验的消极影响。

三、参考书目和网站

要上好这门课程,必须对心理健康教育的理论有充分的了解,

同时要勇于实践、敢于创新。在此,编者列出一些相关书目和网站,供广大心理辅导教师参阅。

1.《学校心理辅导丛书》.北京:世界图书出版公司,2003.

具体书目如下:

- (1)《学校心理辅导的组织与管理》
- (2)《学校心理辅导原理》
- (3)《心理咨询技术》(上、下)
- (4)《团体动力与团体辅导》
- (5)《儿童咨询团体理念与方案》
- (6)《偏差行为辅导与案例分析》
- (7)《儿童偏差行为的辅导与治疗》
- (8)《学习心理辅导》
- (9)《青少年生活压力与辅导》
- (10)《生涯发展与规划手册》
- (11)《危机干预与创伤反应理论与实务》
- (12)《理情教育课程设计》
- (13)《心理治疗实务》
- (14)《读书治疗》
- (15)《游戏治疗的理论与实务》
- (16)《儿童游戏治疗活动设计》
- (17)《做个合格的咨询人》
- (18)《教师心理卫生》
- (19)《师生沟通技巧》

2.《心理学译丛——心理咨询与治疗系列》.北京:中国轻工业出版社,2000.

具体书目如下:

- (1)《心理咨询与心理治疗》,石林等译
- (2)《心理咨询师的问诊策略》,张建新等译



- (3)《危机干预策略》，肖水源等译
- (4)《心理咨询与治疗理论及案例》，胡佩诚等译
- (5)《行为矫正的原理与方法》，胡佩诚等译
- (6)《团体咨询的策略与方法》，李筱鹏等译

3. 其他书目

- (1)刘宣文. 学校发展性辅导. 北京:人民教育出版社,2004.
- (2)伊根·吉拉德,郑维廉. 高明的心理助人者:心理咨询的操作过程与技能. 上海:上海教育出版社,1999.
- (3)伊根·吉拉德,郑维廉. 助人者技能练习:《高明的心理助人者》训练手册. 上海:上海教育出版社,1999.
- (4)吴增强,沈之非. 班级心理辅导. 上海:上海教育出版社.
- (5)岳晓东,祝新华. 中小学心理辅导实用理论与技巧. 北京:北京师范大学出版社,2001.
- (6)吴增强. 野百合也有春天:学生心理辅导案例精选. 上海:上海教育出版社,2003.

4. 参考网站

- (1)中国心理咨询网 <http://www.xlzx.com>
- (2)台湾心理谘商资讯网 <http://heart.ncue.edu.tw/>



第二章 团体小活动集锦

无论在班级辅导活动课还是在团体辅导中,辅导老师普遍反映热身活动以及团体进行的一些小活动很难设计,而且相关的资料也比较缺乏,因此本章列出一些常用的团体小活动,方便广大心理辅导老师参考运用。

本章根据团体进行的不同阶段和需要选取了部分团体小活动。辅导老师在选用时需考虑两个因素:(1)这个活动是否适合当下的场地和人数进行,即是否现实可行?(2)这个活动与要进行的主题活动内容是否切合?活动是为单元目标的展开服务的,而不是为活动而活动,这是需要广大心理辅导教师值得注意的。

一、团体初期的活动

(一)认识大家

1. 目的:引导个人参与团体活动;使成员互相接触,体验人际间的坦诚、亲密与信任。

2. 实施程序

- (1)澄清目的:由领导者说明活动的目的。
- (2)相互介绍:两人一组,相互介绍。(每人3分钟,共约6分钟)

