

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

一年级教师用书



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	我们的新学校——适应新的学 习环境	1
2	同学,你好! ——认识新同学	11
3	老师,您好! ——认识新老师	21
4	昨天的我 今天的我 明天的 我——体会自我的成长	36
5	通往未来之路——建立合理 目标	51
6	学习巧安排——制定学习计划 ...	61
7	记忆快车——记忆力训练	71
8	考试有方——应试方法与策略 ...	85
9	莫以成败论英雄——学会正确 归因	95



目录

- | | | |
|----|------------------------------|-----|
| 10 | 太阳为我而升起——挑战自卑，
悦纳自我 | 104 |
| 11 | 心无嫉妒天地宽——人际交往基
本知识 | 116 |
| 12 | 喜欢和不喜欢——人际交往基
本知识 | 126 |
| 13 | 为何崇拜他/她——偶像与
榜样 | 137 |
| 14 | 神奇的右半球——右脑的功能与
开发 | 150 |
| 15 | 考考你的眼力——观察力
训练 | 162 |
| 16 | 家庭职业树——家庭与职业 | 176 |



我们的新学校

——适应新的学习环境

一、活动目的

- * 帮助学生了解新学校的部门设置、位置、功能及各部门的负责人，尽快熟悉新环境，形成对新环境的归属感。
- * 帮助学生初步了解不同学科的特点，掌握不同的学习方法。

二、活动设计

(一) 熟悉新的学校环境

1. 学校平面图

老师在黑板上画出学校的平面图（或挂出事先准备好的学校平面图），平面图上要画出校长办公室、团委办公室、班主任办公室、校医室、图书馆、餐厅等与大家的学习和生活密切相关的部门。

2. 学生认图

老师鼓励学生上台，在图上标出各部门的位置和负责人的名字，并要坐在下面的学生指出其中的错误之处。

3. 帮助学生熟悉学校

当绘图和标示名字的工作完成后，老师对照黑板

上的图，对学校各个部门的设置、功能以及各部门的负责人作一个总的介绍，帮助学生进一步熟悉学校。

4. 老师指导学生填写学校档案

5. 老师进一步总结

当一个人置身于陌生的环境时，需要尽快熟悉这个环境，不仅要熟悉物理环境，更重要的是熟悉周围的人群，尽快地与周围的人建立良好的人际关系，以便愉快地生活和学习。

(二) 适应新的学习

1. 本学期要学习的科目

询问学生是否知道本学期的学习科目，并让学生简要述说自己对这些科目的了解。

2. 学生已有的学习方法

让学生陈述自己所用的学习方法，并让其设想将会如何来学习初一的课程。

3. 介绍各科目的基本特点和学习方法

老师简要介绍本学期各门科目的基本特点，并介绍一些可以采用的新的学习方法。或是请高年级的优秀学生来介绍他们的学习方法和学习经验。

4. 老师总结

初中和小学的学习有着很大的不同，不仅表现在学习的科目多了，难度大了。还表现在初中老师不再像小学老师那样手把手地来教学生学习。很大程度上，在初中，需要学生自己来组织学习，而且要想能够学

好初中的课程，具备适合各学科特点的学习方法是必不可少的。

三、指导建议

◎ 本活动最好在开学初进行，此时学生虽然对学校以及学习的内容已经有了一定的了解，但对新的生活仍然充满新鲜感。

◎ 可结合班会、年级活动、其他新生入学教育或有关纪念活动进行，或请老教师举办专题讲座，或请已毕业的学生回校和新生座谈，或在纪念日组织参观等户外活动。

四、参考资料

（一）新生的适应任务与问题

传统心理学研究发现，初中新生的真实自我与理想自我之间的差异增大，并表现出更高的考试焦虑。与3~6年级的小学生相比，初中新生的自我意识更强，自我意象更不稳定，在学业能力方面自信降低，全面的自我评价降低，并表现出更多的抑郁情绪。如，12岁的初中新生与12岁的6年级小学生相比，在自我意象和自信方面有更多的问题，说明造成上述差异的原因不是因为年龄的不同，而是与教育环境、学习内容的改变有关，正是这些改变导致了新生自我评价的降低。社会心理学家扎琼克在研究中发现，熟悉本

身可以增加一个人对某个对象的喜欢。同理，如果能够帮助新生尽快熟悉新的校园、新的老师、新的同学、新的学习内容就能够帮助他们尽快适应初中生活。

1. 学校的地理环境和人文环境

学校的地理环境是指学校所在的位置和周边环境；校园的布局和学校各机构的设置，特别是与学生日常的学习和生活密切相关的机构，如校长室、教务处、总务处、团支部等管理机构的位置及负责人的名字；班主任和任课教师的办公室、图书馆和实验室的所在地；以及食堂、医务室、厕所的位置等等。学校的人文环境则指学校的整体氛围、历史、声望、各种规章制度、师资力量等各种情况。

2. 新的课程

对初中新生来说，他们的学习任务与小学时相比有了很大的变化，学习科目增多、课程难度加大，原有的学习方法已不再适合，需要掌握更有效率的学习方法。学会适应多学科的学习是初中生在 学习方面需要解决的最主要的问题之一，这一适应问题解决的好坏是造成学生的学习成绩在初二时出现分流现象的主要原因之一。

3. 新的人际关系

包括新的同学、新的班集体、新的班主任、新的任课老师及其他学校教职员工。新生需要了解班上的同学来自什么地方、以前的学习情况、兴趣爱好与个

性特点；了解任课教师的授课风格、行为和性格特点、以前的经历等。

4. 新的成长任务

从个人的成长历程看，步入青春期的初中新生还面临许多成长任务，如建立个人的自我同一性，寻求个人的理想和发展，确立人生观、价值观等等，这些内容在后面的有关章节中有详细的阐述，可参阅。

(二) 新环境中常见的心理反应和情绪体验

安全是人类最重要也是最基本的需要，人们总是希望能够把握并有效地控制周围环境，以获得充分的安全感。在熟悉的环境中，一切都是确定的，我们了解周围的环境，能够对情境中的事物做出合理的解释，明确自己的行为方式和所带来的后果，并在此基础上保持一种稳定的情绪与平和的心态。

能够根据经验对未来做出有效的预测，是人控制环境的具体表现和目的，对维护人的安全感有重要的意义。在不确定的情境中，人会因为无法预知将要发生的事情而感到紧张不安。恐怖片和侦探小说就充分利用了人们的这种心理，利用悬念，制造恐怖气氛，吸引读者和观众。最典型的恐怖片和侦探小说的情节通常是在一个极端的、充满悬念的、不确定的情境中展开，接二连三地发生事故，而当事人却不明所以，对将要发生的灾难无能为力。比如，在英国著名侦探小说作家阿加莎·克里斯蒂的小说《孤岛奇案》里，

十位在孤岛旅行的游客一个接一个神秘地死去，死亡的方式和程序与挂在游客房间墙上的歌谣《十个印地安小黑人》中描写的一模一样。注定死亡的恐怖命运笼罩在每一个游客的头上，最后的一个受害者因精神崩溃而自杀。悬念大师希区柯克导演的影片《蝴蝶梦》里，男主角的前妻吕贝卡始终没有出现过但却始终阴魂不散，女主角始终生活在一种莫名的恐惧中。而在影片《沉默的羔羊》里，帮助警方寻找凶手的心理学家自己却是一个更危险的变态杀人狂。影片最后，凶手被击毙，心理学家越狱逃走，恐惧并没有结束，羔羊仍在哀叫……随着小说或影片制造的恐怖气氛逐渐升级，读者或观众的心情也随之越来越紧张，恐惧的感觉越发强烈，心跳加剧、手心出汗甚至惊声尖叫。

我们在新环境中的心理反应与看恐怖片的感觉相当类似，只不过没有那么强烈而已。当我们来到一个新的环境时，原有的心理平衡被打破，周围的一切对我们来讲都是陌生的，我们无法把握行为准则和方式，丧失了对环境的控制。身处不确定的环境，除了新鲜和好奇的感觉之外，还因为缺乏安全感而产生紧张、焦虑、不安，甚至恐惧的情绪体验，人的身心都处于高度的兴奋和警觉状态，身体的能量迅速消耗，行为上表现出羞怯、畏缩、拘谨、谨小慎微等特点。所以，到了一个新环境时，人会想方设法去了解 and 熟悉那里

的一切，消除情境中不确定的因素，从而缓解身心的紧张状态。

(三) 图式的作用

图式 (schema) 是人们日常生活经验中所积累的有关个人、群体、角色或事件的一套有组织、有结构的知觉系统，是我们认识环境和行为反应的参照标准和评价依据。图式可以帮助我们迅速有效地处理当前的各种信息，进行判断，选择应对策略，做出适当的行为反应。在生活中，我们总是按照图式里包含的程序来行动。比如到餐馆吃饭包含了入坐、点菜、上菜、吃饭等一系列过程，如果在我们的头脑里有明确的“到餐馆吃饭”图式，我们在就餐过程中就会应付自如，否则就会感到手足无措。《红楼梦》里黛玉初进贾府的第一顿饭，凡事察言观色，小心翼翼，洗手、漱口无不依照在座的各位夫人、小姐的行为方式亦步亦趋，生怕出了错被人耻笑。而在老舍先生的小说《离婚》中，小赵为戏弄乡下来的李太太，特地请李先生一家吃西餐，李太太因为不懂西餐礼仪闹了许多笑话，让李先生尴尬异常。

当我们处在一个新情境中的时候，常会在记忆中搜寻与当前情境相似的图式做对照，以便能够迅速认识、理解新情境，对当前的信息进行判断，选择应对策略。如果原有的图式能够很好地处理新情境中的各种问题，我们就会很快适应新的环境，恢复心理平衡。

如果新情境超出了原有图式所能应对的范畴，人们就会感到焦虑不安，会想方设法发展新的图式，处理新问题，适应新情境。如果新的图式被证明是有效的，就会被储存起来，成为人整个认知系统的一部分，否则就会得到进一步的修正。但另一方面，由于图式是现实的简化，所以在运用图式时容易引起偏差。

(四) 学生适应新学习环境的重要性

适应初中学习环境，是使学生迅速成长的第一步。从小学到初中的学习是有连续性的。及早抓好小学到中学学习环境的适应，使学生的学习保持连续性，更好地发扬优点，克服缺点，为迅速地成长创造良好的条件。反之，如果学生没能很好地适应新的学习环境，一个突出的结果表现就是学习成绩的下降。而由此给学生带来的低自信度乃至自卑，很可能导致学生在整个中学阶段学习甚至生活上的被动局面。

出现不适应初中学习环境主要有以下三方面的表现：

一是思想上的松懈。经过了小学升初中的紧张的考试，许多学生会抱着一种暂时先歇一歇、好好放松一下的想法进入了初中阶段的学习生活。再加上某些学校、老师一下子放得太多，管的太少造成了学生在学习、生活上没有目标或目标不明确，最终使得学生没有适应新学习环境的主动性，没能及早进入正常的学习。

二是情绪上的动荡。离开了共同生活了六年的同学、老师和熟悉的小学校园。学生对中学里的一切虽然都充满着无限的新鲜感和好奇心。可是一切人、事、物都要从头开始认识。这两方面的矛盾感情交织在一起，造成了学生在入学初期情绪上的动荡。如果不能及时处理好的话，可能形成自卑、回避他人甚至形成厌学现象。

三是学习上的被动。初中阶段学科门类增多了，深度、难度也加大了，而且内容系统已接近科学体系，已不是小学那种常识性学习，而是事物的一般规律、原理、原则、抽象概念等内容。再加上课时延长（每节课从40分钟增加到45分钟）、节奏加快、老师主要讲授基本要领和主要思路，更多的知识和能力需要学生通过自学和独立思考获得。面对这些学习内容、要求方面的变化，一些习惯于被老师“牵着走”，养成了被动接受灌输的学习方式的学生如果思想准备不足，学习方法不能适应，就会在学习上手足无策难于应付，处于被动状态。

（五）如何使学生适应新的学习环境

1. 明确学生学习目标

帮助学生树立明确的学习目标。激发学生的学习动机、培养学习兴趣，尽快适应初中多学科的学习要求。

2. 培养学生自我管理学习的能力

帮助学生提高自学能力以及适当安排自己学习时

间的能力，使得学生的学习能有适合自身特点的一套方法体系。

3. 帮助学生掌握科学的学习方法

针对不同的学科采用不同的学习方法，但总的来说，都必须具备以下几个阶段：（1）课前预习、带着问题听课；（2）积极听讲、做好笔记；（3）课后复习，透彻理解；（4）重视作业、认真完成。



同学，你好！

——认识新同学

一、活动目的

- * 加深同学之间的了解，促进班集体的建设。
- * 帮助学生了解人际沟通和人际交往的一般性知识，学会与他人、同伴交往的技能或方法。

二、活动设计

- (一) 选择一个环境优美，不受干扰的户外地点。
- (二) 请学生在活动区域内自由走动，和遇到的任何男生、女生握手并同时简单问候对方“你好”。当老师观察到每个学生都已基本有机会向其他同学表达了问候时（但过程还没有完全结束），大声喊“停”！请此时正在互致问候的两个学生结成对子，择地而坐，互相介绍，内容可包括个人姓名、基本情况、个人兴趣爱好，如，最喜欢的食物、最喜欢的运动、最喜欢的歌等等。（此活动约5分钟）
- (三) 请就近的两个对子结合，变为4人一组，请每位同学分别将自己刚才认识了解的伙伴介绍给另外的两个人，如有遗漏，请当事人做补充。（此活动约10分钟）
- (四) 请就近的两个4人小组合并为8人组。教师讲解

游戏规则，即请小组中的一位组员先将自我介绍给小组。教师可做示范，如：“我是性格活泼开朗，喜欢打篮球，不喜欢吃鱼的某某。”然后请坐在这位学生旁边的学生介绍自己，如下：“我是坐在性格活泼开朗，喜欢打篮球，不喜欢吃鱼的某某旁边的……特点的某某。”第三个学生介绍自己时也是从复述第一个学生的情况开始，形式如：“我是坐在性格活泼开朗，喜欢打篮球，不喜欢吃鱼的某某旁边的……特点的某某旁边的……特点的某某。”以此类推，直到最后一人。教师示范的复杂程度可根据学生已经互相了解的程度而定。（此活动约15分钟）

（五）轮流请各小组全体成员站在前面，选定一人（组长）向全班同学逐个介绍每一位组员。（此活动约10分钟）

（六）教师引导同学们在课下主动交往，增进交流。

三、指导建议

- 此活动应在开学初尽早做。
- 在活动过程中，教师介绍游戏规则时应清楚、简洁。

四、参考资料

（一）社会知觉

知觉是人对外界事物的整体反映，对物的知觉称