

心理健康教育课教师指导手册主编 陈凤鸣

■ 初中分册

心理健康教育课

教师指导手册

初中分册主编 孙义农

浙江科学技术出版社

心理健康教育课教师指导手册主编 陈凤鸣

● 初中分册

心理健康教育课

教师指导手册

初中分册主编 孙义农

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育课教师指导手册·初中分册/陈凤鸣主编;孙义农分册主编. —杭州:浙江科学技术出版社, 2002.9

ISBN 7-5341-1862-X

I.心... II.①陈...②孙... III.心理卫生-健康教育-初中-教学参考资料 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 069017 号

心理健康教育课教师指导手册·初中分册

教师指导手册主编 陈凤鸣

初中分册主编 孙义农

责任编辑	周布谷 谢异泓
封面设计	潘孝忠
出版	浙江科学技术出版社
印刷	浙江省良渚印刷厂
发行	浙江省新华书店
开本	850×1168 1/32
印张	9.625
字数	262 000
版次	2002 年 9 月第 1 版
印次	2006 年 7 月第 5 次印刷
书号	ISBN 7-5341-1862-X/G·359
定价	15.00 元

序

心理素质是影响一个人命运的重要因素之一。心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育,是针对中小学生正处在身心发展的重要时期,随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化,他们面临各种各样的心理压力、困惑或问题,迫切需要帮助和疏导。为此,树立育人为本,运用心理健康教育的理念和方法,培养中小学生良好的心理素质,充分开发他们的潜能,培养学生乐观、向上的心理品质,促进他们身心全面和谐发展,成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。是学生健康成长的需要,是千家万户乃至千秋大业的需要!

这套中小学心理健康教育教材在整体编排上较为合理,有其活动性、趣味性和可操作性强的鲜明特色。它按培养目标、活动内容和学生年龄特征三个维度,将自我意识、人际交往、学习心理等九大板块内容,围绕知、情、意的心理活动过程,促进健全人格形成的培养目标,科学地安排在12个年级的每一分册中。这样既顾及到心理健康教育目标内容的完整性,又体现出循序渐进的层次性,也便于教师操作上课和学生自学。在这套心理健康教育课教材中,每一节课的活动过程都根据内容层次的递进,设计了3个以上的活动环节。通过游戏、实验、小品表演、音像播放等形式,使学生趣味盎然地进入生动的日常生活情境,主动参与到课堂活动之中,成为心理健康教育课上真正的主人。在此基础上,学生联系实际谈生活经历,交流情感体验,在坦诚、真实、自然的人际互动中,领悟人生哲理,改善行为方式,促进学生人格的健全发展,因此很有实效性。

这套中小学生学习健康教育教材适时地出版,并在百花齐放的心理健康教育事业中,脱颖而出,受到全国各地师生、家长的好评。正式出版后,又根据全国各地执教者的信息反馈。此次做修订再版,进一步作了改进和完善,相信会收到更好的育人效果。

由于心理健康教育课从教材编写到课堂实施,目前都还处于试验阶段,因此,编好一套中小学心理健康教育教材绝非易事。就这套教材而言,尽管优点突出,但也不可避免地存在着理念把握和活动设计上的一些不尽人意之处,还有待进一步提高和完善。在今后的使用过程中,各方读者如能提出修改意见,我想一定是编者们求之不得的。

喜逢再版,忝为序。*



2004.8.18 于北京

* 张伯源:原北京大学心理学教授、卫生部中国健康教育研究所学校心理健康研究室主任兼研究员,中国心理卫生协会心理咨询与心理治疗委员会副主任委员,中华医学会心身医学分会副会长,中国青年政治学院客座教授,享受政府特殊津贴。

《心理健康教育课教师指导手册》

编委会名单

主 任 沈建平
副主任 陈凤鸣 孙义农
委 员 张志龙 程笑君
钟志农

教师指导手册主编 陈凤鸣
初 中 分 册 主 编 孙义农
初中分册编写人员 魏 璇 张华兰 缪 群
陶 青 吕晓姿 张 莹
杨月辉 姚立新 瞿旭平
周 敏 孔晓玲 蔡迎春

前 言

近几年来,学校心理健康教育在我国得到了较为迅速的发展。通过学校心理健康教育,提高学生心理素质,开发学生潜能已成为全面推进素质教育的有效途径和手段,并日益受到教育界有识之士的充分重视。

心理健康教育课是中小学心理健康教育的主要形式之一。它具有集体辅导的以下基本特征:辅导对象的全体性;辅导内容的计划性;辅导方式的活动性;辅导功能的发展性。

心理健康教育课不同于其他各门课程,也不同于班会、团队活动。它的主要任务是帮助学生认识自我及与周围环境的关系,侧重于培养学生良好的心理素质和促进其知、情、意心理过程的和谐统一。

心理健康教育课根据青少年个体成长过程中自身需求的规律和特点来设计和组织活动,包括帮助学生认识自己的优势与不足,发现自己的需要和潜能,认识环境及自己在环境中的位置,使学生得到健康、充分的发展。正因为心理健康教育课的内容贴近学生生活实际,活动的方式也适合他们的年龄特点,因此这门课受到了中小学生的普遍欢迎。

教师指导手册是为广大教师开展心理健康教育课提供的一份教学参考资料。教师可以根据不同年级和不同班级情况,自行选择合适的篇目,在班队活动或专门的心理健康教育课上组织活动。当教师掌握了相关的心理学知识和心理健康教育课原则时,也可以在上课时结合实际问题添加或改换某些局部的内容或形式,使活动更符合授课班级学生身心发展的需要。

要让心理健康教育课取得预期的效果,教师在组织课堂活动过程中应遵循以下原则:

1. 民主性原则

这条原则主要指师生关系而言。它的基本含义是:让教师、学生都意识到双方在人格、权利上是完全平等的,并以此贯彻于活动课的始终。这是上好心理健康教育课的前提。多项调查的结果表明,当代青少年在人际交往的选择上,明显趋向于民主、平等。这样的情感倾向决定了他们渴望得到尊重,喜欢别人把他们当成有头脑、能独立处理问题的“大人”看待。只有坚持民主性原则,学生才会开放自己的思想,积极参与到课堂活动中来。要贯彻民主性原则,教师就要具体做到以彼此平等的讨论取代居高临下的说教、训斥,即使不同意学生的看法也要表示充分理解。这样学生就能相信教师是真心实意做他们的大朋友,平等地与他们一起探讨此时或即将面临的问题的,从而在师生间建立起充分信任的关系。

2. 活动性原则

这条原则强调了心理健康教育课形式上的主要特点是活动教学模式。它的基本含义是:课程所要求学生获得的知识、掌握的技能、养成的态度,要通过活动来实现。这是上好心理健康教育课的关键。

要贯彻这一原则,教师首先要充分把握手册中每堂课活动内容的设计,使活动紧扣目标展开,不走过场,也不成为娱乐点缀。本书设计的活动形式力求多样,如集体讨论、联想活动、辩论赛、抢答、角色扮演(小品)、朗诵、演讲、游戏、制作等。各种形式的灵活运用,可以调动学生的积极性,有助于达到活动目标。其次,教师还要帮助学生逐步适应活动教学这种模式。实践表明,师生平等地共同活动可以大大缩短师生间的心理距离,从而提高授课效果。

3. 主体性原则

这条原则直接体现了心理健康教育课的根本目标。它的基本含义是:学生是课程的主体,全部有关活动内容的考虑,都必须以学生为出发点。

心理健康教育课追求的目标是培养和发展学生健康的心理品质。这就决定了这门课的内容是按学生这一时期生活中出现的各种问题而设计的,教法也应当从学生的心理特点出发,选例、语言、活动方式应切合学生实际情况和为学生喜闻乐见。

要贯彻这一原则,教师要全面、充分地了解自己的学生,包括他们迷恋的“偶像”,喜欢的服饰发型……还要能体察和适应学生的情绪变化,及时引导处理,千方百计地创造机会让学生唱“主角”。当然这些都对教师组织、引导、协调的能力提出了更高的要求。

4. 共同性原则

这条原则是针对本课程的性质而言的。它的基本含义是:课程不是要解决某个学生的个体心理问题,而是面对全体在校生,解决学生中带有共性的问题。

心理健康教育课通过一系列针对中小学生学习实际问题展开活动,讨论使学生了解把握自己思想、情感的变化并使之为他人所了解。通过了解自我及同龄人思想、情感的现状与变化规律,让学生在更高层次上达成人际沟通,这对班集体建设的优化,以及学生个人心理调节能力的提高,会有很大的帮助。

要贯彻这一原则,教师就要做到既照顾到学生个体,特别是那些在班上不大引人注目、比较腼腆的学生,给他们以充分的活动机会,更要注意课程的主题是面向全体学生,切忌将活动课变成针对个体的辅导。在选择课程内容时要注意选择能满足大多数同学当前心理需要的活动,这样学生就能在不同的活动课中找到解决自己存在的问题的有效途径。

5. 渐进性原则

这条原则针对学生心理发展历程而定。它的基本含义是:心理健康教育课要遵循学生身心发展的规律,由浅入深,由表及里,逐步分阶段地实现总体课程目标。

教师在贯彻这一原则时,要考虑学生的年龄特点,如对小学生开心理健康教育课要以活动为主,基本不讲概念;对初中生,讲解的概念要少,形式上要生动活泼些,让学生有所知、有所感即可;而对高中生则可以通过深入、开放的交流探讨,把问题引入理性思考的层面上。

为了让心理健康教育课能在更大范围内得到推广,杭州市学校心理健康教育指导中心组织力量,数易其稿,编写了《心理健康教育课教师指导手册》小学、初中、高中各一册,与《心理健康教育课学生活动手

册》配套使用,由浙江科学技术出版社出版发行。

心理健康教育课是一门新兴的活动课程,尽管我们已经作了努力与探索,但仍谈不上已经掌握了开好这门课的规律。这有待于今后的进一步实践、提高,也希望能得到专家同行的指导、帮助。

编者

2002年1月

目 录

初中一年级

第一课 我,我们	2
第二课 生命线上的成功	7
第三课 学会赞赏别人	11
第四课 勇于承担责任	15
第五课 学习中有乐趣	18
第六课 让注意力聚焦	22
第七课 我的情绪世界	27
第八课 我的双休日	32
第九课 尝试消费	37
第十课 假期生活	43
第十一课 青春列车到站了	46
第十二课 少年的烦恼	52
第十三课 切勿阴差阳错	59
第十四课 穿越情感的“风暴”	63
第十五课 同窗友谊地久天长	70
第十六课 与友同行	76
第十七课 做个受欢迎的人	80
第十八课 欣赏	84
第十九课 忠言可以不逆耳	88
第二十课 如何说“不”	94

初中二年级

第一课 换把椅子坐坐	100
第二课 避免与消除误会	106

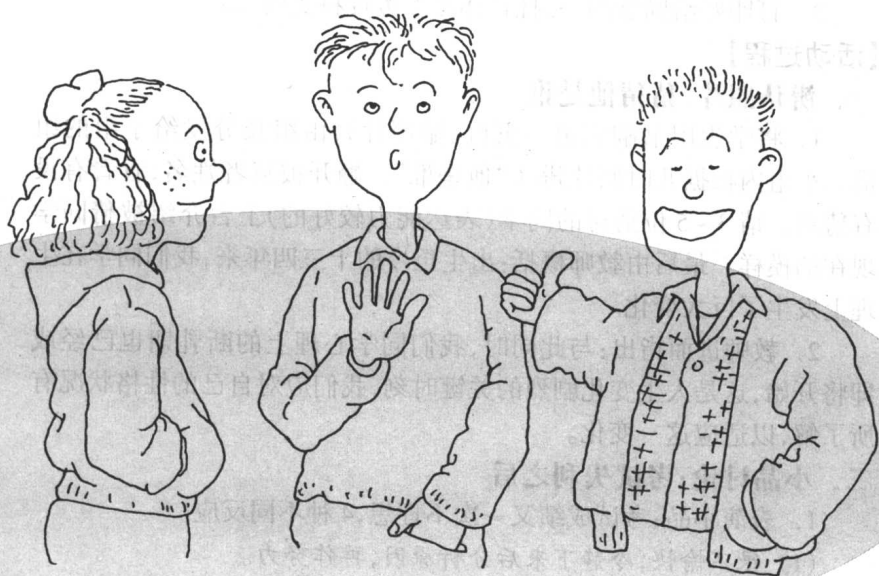
第三课	如何与同学和好	111
第四课	我爱我家	117
第五课	家规不再烦人	122
第六课	处理冲突六步法	126
第七课	博闻还须强记	131
第八课	让心中充满爱	137
第九课	我要快乐	142
第十课	找回健康的自我	147
第十一课	微笑,在顶峰上	151
第十二课	蛋壳心态要不得	155
第十三课	梅花香自苦寒来	160
第十四课	多想出智慧	165
第十五课	我的零花钱	172
第十六课	我的生日活动	177
第十七课	培养创造力	182
第十八课	“树”和“根”	186
第十九课	千里之行始于足下	190

初中三年级

第一课	追梦	197
第二课	别把自己当陌生人	202
第三课	让生活更美好	206
第四课	我的学习动机	211
第五课	人生从来无坦途	215
第六课	你我皆凡人	220
第七课	拿起你的盾牌	225
第八课	绿灯行,红灯停	230
第九课	把握情绪	237
第十课	需要与决策	242
第十一课	价值观与决策	246
第十二课	批判性思维	251

第十三课	自己拿主意	256
第十四课	打有准备之仗	261
第十五课	从从容容进考场	266
第十六课	职业万花筒	272
第十七课	不苛求“最好”	277
第十八课	我最适合干什么	282
第十九课	当个好舵手	290

初中一年级



第一课 我,我们

活动方案

【目的要求】

1. 初步了解自己的性格特点。
2. 了解同龄少年的心理特征。
3. 对心理健康教育课有初步的感受,并喜欢它。

【课前准备】

1. 每人准备婴儿时与现在的对比材料(照片、体重、身高记录),粘在活动手册上。
2. 准备两个小品:《考试失利之后》、《面对母亲的批评》。
3. 打印好给同学的一封信(详见参考资料实例二)。

【活动过程】

一、辨认照片:猜猜他是谁

1. 将学生用书翻到第一页(已贴照片),由组长分发给小组的组员。小组内根据儿时照片辨认“他是谁”。翻开被猜者姓名,看看有没有猜对。请3~5位猜对的同学(表达能力较好的)上台介绍被猜同学现在的模样。最后由教师概括:出生至今的十三四年来,我们同学在生理上发生了巨大变化。

2. 教师进而指出:与此同时,我们同学心理上的断乳期也已经或即将开始,这是人生变化剧烈的关键时刻,我们应对自己的性格状况有所了解,以适应这一变化。

二、小品讨论:考试失利之后

1. 表演小品:考试成绩又一次不理想,4种不同反应。
 - (1) 很不愉快,冷静下来后分析原因,再作努力。
 - (2) 极度沮丧,无力自拔。

(3) 无所谓或烦恼片刻后轻松如故。

(4) 寻找各种借口推卸责任。

2. 组织学生讨论这4种表现反映出对待失败的态度特点,归结出4种类型。

3. 教师小结:这4种态度分别属奋斗型、颓丧型、放弃型、自欺型。

三、小品讨论:面对母亲的批评

1. 小品表演:一女生对镜反复试新衣,母亲批评她太爱打扮时的4种不同反应。

(1) 进行合理又有礼的解释。

(2) 忍气吞声,内心不快。

(3) 暴跳如雷,大吵大闹。

(4) 表面接受,背后骂骂咧咧。

2. 组织学生讨论这4种表现反映出对待批评的态度特点,归结出4种类型:自我保护型、无力自卫型、侵犯型、两面型。

3. 学生分析自己接近哪一类型性格后,教师指出:“奋斗型+自我保护型”的性格最为理想。

四、学生谈现在心理与童年时的不同

归纳出少年人心理的共同特征:既有积极的成长因素,又有明显的不足之处。

(1) 自我意识出现和发展;但易拒绝正确的要求与帮助。

(2) 感情丰富而强烈;但情绪变化起伏过大。

(3) 渴求与同龄人的友谊;但有时会盲目为朋友“出力”。

(4) 对异性产生兴趣;但有人有时会出现早恋或排斥异性的倾向。

(5) 批判型思维发展;但易作草率结论。

(6) 充满理想、幻想;但有时对理想与现实的关系理解欠当。

五、自读思考

发给每位同学一封信,让同学们了解心理健康教育课,并讲述心理健康教育课的宗旨:帮助中学生在心理迅速发展的时期,更好地认识自己,认识自己与他人间的关系,从而确立正确的生活目标;调整与人相处的态度与方法,以达到理想地塑造自己的个性、顺利步入青年期的目标。

六、师生共同总结

教师总结本课内容,请学生谈对第一堂心理健康教育课的感受。

参考资料

【活动分析】

人从呱呱落地起,就以“我”叫响了周围的人,以“我”为中心画出一个大小不一的圆。年龄越小,这个圆越小,这个核心越牢固,越以自我为中心。岁月流逝,“我”开始走出圆心,试图与周围环境融合,互相影响,试图向外扩展,这时如何把握“我”显得愈加重要。青少年的生理、心理都发生了很大变化,准确地给自己定位,认识自己在面对各种情境时的态度表现和个性特点,对把握好自己起了重要作用。正确认识周围环境、群体生理心理特征,也能帮助学生更好地认识自我。本课活动中老师的讲解应和学生的活动相结合,又以学生活动、领悟为主。教师可以通过让学生讲述自己,介绍自己,让学生互相了解,并引起学生对心理课的兴趣。教师应避免不经过学生活动而直接讲述青少年的生理、心理特征的单一方法。可以让学生自己描述,辅以教师适当的点评,学生更容易接受。

【理论参考】

一、“自我”的涵义

“自我”的概念是多义的。如何确定“自我”的内涵是心理学家一直关注的问题。美国心理学家詹姆斯曾把“自我”分为主体我(I)和客体我(Me),即把“自我”一方面当主体理解,它能够认识客观现实的自己;另一方面又把它当作活动对象或内容。每个人都有“自我”,它是生理的、情绪的、智能的、意志的特征,集结于每个人自身的独特表现,它是一定社会关系的反映,是个体生活历程的写照。

二、自我构成

1. 自我由两方面构成,即:

- (1) 主观自我(I),它是指自我反省,是对客观的自我存在意识。
- (2) 客观的我(Me),它包括 3 个要素,即物质的“客我”,社会的