

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
(高一分册)



浙江省教育厅职成教教研室编

浙江大學出版社

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

(高一分册)

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. 高一分册 / 浙江省职成教教研室
编. —杭州: 浙江大学出版社, 2005. 8

ISBN 7-308-04392-4

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 (2005) 第 087913 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

(杭州市天目山路 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 7.25

字 数 182 千字

版 印 次 2005 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 3 次印刷

书 号 ISBN 7-308-04392-4/G · 940

定 价 22.00 元

编委会主任：方展画

编委会副主任：程江平 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 袁哲海

钟春明 林甲针 柳红梅

邹高祥 楼洪昌 盛高成

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于 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,共设计了七大块主题,如“新生定向营”、“我的未来不是梦”、“读书千遍也不厌倦”、“说说我自己”、“十六岁的花季”、“我就是我”、“美丽新世界”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”大多选自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,主要是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)针对单元设计的目标、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:张宜文、张英萍、袁哲海、钟春明、林甲针、柳红梅、邹高祥、楼洪昌、盛高成。每位编者在编写各个主题单元时,都将其设计的主题单元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。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

2005年4月

目 录

理 论 篇

第一章 教材的总体设计和使用	2
第二章 心理辅导活动课的设计、教学模式与评价	8
附录 1: 班级心理辅导活动课评价指标体系	36
第三章 团体动力在心理辅导活动课中的应用	40

操 作 篇

主题一: 新生定向营	50
第一单元: 课程小探秘	52
第二单元: 我的困惑	60
第三单元: 校园寻宝	65
主题二: 我的未来不是梦	69
第四单元: 人生依然有梦	70
第五单元: 许我一个未来	79
主题三: 读书千遍也不厌倦	83
第六单元: 脑明手快	85
第七单元: 学习良方(一)	90
第八单元: 学习良方(二)	101



主题四:说说我自己	108
第九单元:我是谁——自我探索	110
第十单元:特质大搜索	117
第十一单元:特质大拼盘	127
第十二单元:适合我,我选择	133
主题五:十六岁的花季	138
第十三单元:让我们同行	140
第十四单元:话人人会说,巧妙各不同	145
第十五单元:人际沟通管道——倾听和共情	151
第十六单元:花季·雨季(一)	157
第十七单元:花季·雨季(二)	162
第十八单元:我形我塑	167
主题六:我就是我	173
第十九单元:优点轰炸	175
第二十单元:自我肯定训练	181
第二十一单元:条条大路通罗马	187
第二十二单元:适合自己的才是最好的	193
主题七:美丽新世界	200
第二十三单元:生涯列车	202
第二十四单元:生涯跷跷板	208
第二十五单元:My super life	214
附录2:关于加强浙江省中等职业学校学生心理健康教育 育的若干意见	219

理论篇



第一章 教材的总体设计和使用

一、教材的特色

中等职业学校学生正处于身心发展的关键时期,他们将直接面临社会和职业的选择,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会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。与其他心理健康教育教材相比,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、心海导航等内容,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、心理调节小技术和心理小自测等内容。这些内容都强调了普及心理健康知识、提高学生心理自助意识的重要性。《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。教材共设计了七大主题,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,共设计了七大块主题,每个主题下各由不同的单元组成。“新生定向营”主要帮助学生适应职业学校的学习和生活环境,了解生涯的概念和学校心理辅导室的功能;“我的未来不是梦”主要是让学生调整心态,建立信心;“读书千遍也不厌倦”主要是针对学生的学习方法和应试心理进行辅导;“说说我自己”主要帮助学生了解自己的人格特质、兴趣爱好和喜欢的生活形态;“十六岁的花季”主要针对职高生阶段容易面临的人际关系和青春期问题进行辅导;“我就是我”主要帮助学生学会自我肯定并找出适合自己的道路;“美丽新世界”主要针对学生的生涯规划进行辅导。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地安排辅导主题和单元内容,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。

此套教材的编写人员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工作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”和“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”大多选自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。

(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,主要为广大一线心理辅导教师的课堂教学提供参考。

(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,它主要体现以下三方面的功能:

一是反馈。通过“心情留言板”和“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的反馈(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,辅导教师要谨慎地对待心理测验,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我的一种手段,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)刘宣文著.学校发展性辅导.北京:人民教育出版社,2004.

(2)伊根吉拉德著,郑维廉译.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)伊根著,郑维廉译.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,沈之菲著.班级心理辅导.上海:上海教育出版社.

(5)岳晓东,祝新华著.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)吴增强著.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)台湾心理咨商资讯网 <http://heart.ncue.edu.tw/>



第二章 心理辅导活动课的设计、教学模式与评价

学校心理辅导的最终目标是促使学生个体的健康成长与发展。要实现这样的目标,需要对心理辅导工作有一个完整的规划和设计。其中有三个因素是至关重要的:第一,如何科学、规范地设计心理辅导活动课;第二,心理辅导活动课应该如何组织教学;第三,如何对心理辅导活动课进行评价。应该说,这三个问题是广大学校心理辅导实践工作者非常关心且亟待解决的问题,因此我们就这三个方面对心理辅导活动课作一简单介绍。

一、心理辅导活动课概述

(一)心理辅导活动课程的含义

心理辅导活动课程是指辅导员根据学生的身心发展特点和社会需要,依据团体动力学原理,有目的、有计划地增进学生有效适应和健全人格发展的一种辅导形式。

心理辅导活动课程是我国学校实施心理辅导工作的主要途径,基于发展性观点的学校心理辅导工作尤需以课程的形式进行。目前,学校心理辅导活动课一般都以班级为单位,以班级活动课的



形式进行,其对象是全体学生,课程的实施通常由辅导员或受过专业训练的班主任来组织。学校开设心理辅导活动课程不仅能积极推进素质教育进程,而且也是现代教育形式的一个标志。

(二)心理辅导活动课程的特征

心理辅导的目标是增进学生社会适应的能力,发展学生健全的人格。因此,心理辅导活动课程与学科课程相比有着较大的特殊性,主要表现在以下几个方面。

1. 目标上强调人类经验的三个向度:知、情、行

一般学科课程的目标是使学生掌握系统的科学理论知识,主要解决的是“认知”问题;而学校心理辅导的目标是使学生在获得一定知识的基础上,增进心理健康,完善人格,它更加关注的是“情感”和“行为”问题。

2. 内容上关注学生成长和发展过程中的心理问题

一般学科课程的教育内容呈知识性的特点,如学科教学较多关注学生“认知”的发展;而在心理辅导活动课中更多关注的是非智力因素的内容,如学生自我概念的发展等,呈现出更多的实践性和社会性的特点。

3. 组织形式上突出以活动为主要中介

心理辅导活动课程与其他学科课程的一个重要区别是:辅导是一种活动。“活动”是近几年来哲学、心理学和人类学所发展出来的一个十分重要的概念。它有两个特点:一是主动性,即活动一定是主体主动而自觉参与的;二是目的性,即主体的活动总是出于一定的目的,是为满足自身的某种需要。一般的教育大多采用以教师、教科书、教室为中心的班级授课制进行教学,以达成其“认