

初中生

心理辅导指南

主编 吴增强 副主编 蒋薇美

初中生用书第一册、第二册相配套

教师用

(修订版)



上海科技教育出版社

初中生

心理辅导指南

主编 吴增强

副主编 蒋薇美

G479/165

教师用

(修订版)



上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

初中生心理辅导指南:教师用/吴增强主编. —修订版. —
上海:上海科技教育出版社,2007.9

ISBN 978-7-5428-2550-6

I. 初... II. 吴... III. 中学生—心理卫生—教学参考资料 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 041648 号

初中生心理辅导指南

教师用

(修订版)

主 编: 吴增强

副 主 编: 蒋薇美

出版发行: 上海世纪出版股份有限公司

上海科技教育出版社

(上海市冠生园路393号 邮政编码200235)

网 址: www.ewen.cc

www.sste.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 太仓市印刷厂有限公司

开 本: 850×1168 1/32

字 数: 245000

印 张: 10.25

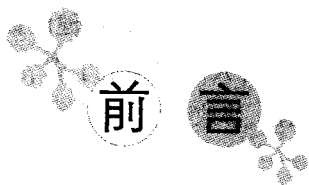
版 次: 2007年9月第2版

印 次: 2007年9月第5次印刷

本次印数: 3 200

书 号: ISBN 978-7-5428-2550-6/C·1639

定 价: 14.50元



《学校心理辅导活动指南》是由上海市教育科学研究院研究生与继续教育部常务副主任、研究员,上海市中小学心理辅导协会理事长吴增强带领的研究团队,经过十多年研究和实践探索,形成的一套比较系统的心理健康教育课程教材。

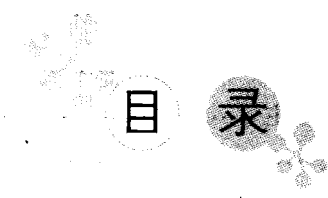
1995年5月至1996年8月,在吴增强教授主持下,组织了全市十几位专家、科研人员和教师,编写了心理辅导活动课程的系列教材《学校心理辅导活动指南》(包括小学版、初中版、高中版)。这套教材出版后,曾在本市和外省市近500所学校中试用。四年多的实践表明,《学校心理辅导活动指南》深受广大教师和学生的欢迎。随着学校心理健康教育的不断深入,在心理辅导课程实践中,我们发现原有教材有不少地方需要修改、完善。因此,从2000年9月起,我们组织力量对《学校心理辅导活动指南》进行第一次全面改版。改版后的系列教材分别为《小学生心理辅导指南》、《初中生心理辅导指南》、《高中生心理辅导指南》。各学段教材均包括学生用书两册、教师指导用书一册。

六年来,社会在发展,学生心智成长过程中又出现了不少新的问题需要探讨,其间我们对于心理辅导活动课程也有了新的认识,一线的心理辅导教师又设计出许多新的活动主题。2006年下半年,我们组织力量进行第二次较大篇幅的修改,力图把新的变化、新的认识、新的成果体现在“指南”里,使这套系列教材不断焕发出新的活力。

这次改版基本采用上一版本的设计框架,但活动主题面目一新。

本书为《初中生心理辅导指南》教师指导用书。全书编写分工如下：绪论吴增强，自我对话篇倪京凤，青春健康篇王震，情绪快乐篇何菊美，智慧学习篇刘亚鹏，人际沟通篇丁翠，精彩生活篇刘诗薇。最后由吴增强、蒋薇美统稿、修改，吴增强审稿、定稿。

编 者
2007年5月



目 录

绪论	1
----------	---

第一册

自我对话篇	29
-------------	----

1. 我是我自己	29
----------------	----

② 我有我精彩	31
---------------	----

3. 我由我做主	35
----------------	----

4. 我由我负责	36
----------------	----

5. 我棒我可以	39
----------------	----

6. 我知我发展	45
----------------	----

青春健康篇	48
-------------	----

7. 我们的小秘密	48
-----------------	----

8. 青春撞我腰	51
----------------	----

9. 青春的烦恼	56
----------------	----

10. 男孩和女孩	60
-----------------	----

11. 预防艾滋病	64
-----------------	----

12. 拒绝烟和酒	68
-----------------	----

情绪快乐篇	73
13. 情绪万花筒	73
14. 你的心情谁做主	75
15. 情绪与健康	77
16. 情绪调控秘诀	79
17. 快乐维生素	82
18. 阳光伴我行	84
智慧学习篇	86
19. 我们的司令部	86
20. 插上想象的翅膀	89
21. 兴趣排行榜	93
22. 驾驭中学的学习生活	96
23. “专心”必胜技	101
24. 轻松迎考	107
人际沟通篇	111
25. 认识新伙伴	111
26. 我们的新学校	116
27. 我们需要朋友	121
28. 我的沟通指数	127
29. 沟通小技巧	132
30. 赞美的艺术	136
精彩生活篇	143
31. 愉快的休闲生活	143

32. 今天,你上网了吗	146
33. 你是谁的“粉丝”	148
34. 用好零花钱	151
35. 时间大盘点	155
36. 石头与水的较量	158

第二册

自我对话篇	162
1. 为自己画像	162
2. 为自己鼓掌	164
3. 为自己塑型	166
4. 为自己负责	169
5. 为自己加油	171
6. 发现你自己	176
青春健康篇	179
7. 少年的心事	179
8. 保护自我	182
9. 青春的模样	185
10. 花开的季节	189
11. 直面艾滋病	191
12. 远离毒品	202
情绪快乐篇	209
13. 用心“看”情绪	209
14. 情绪ABC	211
15. 情绪健康维生素	213

16. 情绪调控觅良方	215
17. 快乐方程式	218
18. 我的幸福指数	220

智慧学习篇 225

19. 开启创造之门	225
20. 思维“新干线”	229
21. 苦中有乐	235
22. 多彩的记忆	238
23. “专心”全攻略	245
24. 傲视群雄战考场	250

人际沟通篇 259

25. 与父母沟通	259
26. 老师的喜和忧	266
27. 学会倾听	274
28. 双向沟通和双赢沟通	283
29. 换把椅子坐一坐	288
30. 优雅地说“不”	293

精彩生活篇 299

31. 让生活来点“闲趣”	299
32. 虚拟与现实的对话	302
33. 校园追星族	305
34. 小小理财家	308
35. 三百六十行	312
36. 职业决策演练	316

绪 论

学校心理健康教育的基本任务是提高每个学生的心理素质,促进其心理健康和人格健全。学校心理服务完整的体系应该包括面向全体学生的心理教育模式和针对每个学生的个别辅导模式。心理辅导活动课程(又称心理健康教育课程)正是近十几年来,我国学校心理健康教育工作者在实践中创造出来的一种发展性心理辅导模式。实践表明,它在推动我国现阶段的学校心理健康教育中发挥了重要作用。

心理辅导活动课程概述

充分认识心理辅导活动课程的概念与特点,对于把握这门课的宗旨至关重要。它因为不是传统意义上的学科课程,而是帮助学生认识自我内心世界的特殊课程,它具有与其他学科课程全然不同的内涵、意义和特点。

1. 心理辅导活动课程概念界说

课程的本质是由一定育人目标、基本文化成果及学习方式组成的用以指导学校育人的规划和引导学生认识世界、了解自己、提高自己的媒体。^①

我们可以看出,组成课程的三种基本成分是育人目标、学习内容和学习方式。三者相互依存,相互制约,以实现教育目标、教

① 廖哲勋. 课程学. 上海:华东师范大学出版社,1991



育内容和教育途径,达到适应社会发展的要求。学生通过学习课程,进一步认识世界、认识环境、认识自己、发展自己,促进个性发展。

现代课程的本质一般都包含着学生成长所需要的认知经验要素、道德经验要素、审美经验要素和健身经验要素。一定的育人目标、基本文化成果和学习活动方式,是课程本质的三个要素。可见,课程本质是为使文化持续存在和发展下去,而经过特殊选择并加以定式化、组织化的社会共同经验。

学校心理辅导活动课程就是依据课程本质的要求,从心理辅导课程的目标、辅导内容、辅导活动的方式这三种基本成分,来规范和设计课程的。心理辅导课程的学习内容,可以发展和提高学生的心理品质,激发潜能,达到适应社会发展、个性和谐统一。

心理辅导活动课程的本质,体现学生成长所需要的各种经验要素,反映上述的课程本质的三要素。

育人目标。心理辅导活动课程的最终目标是培养学生健全的人格,具有良好的社会适应性和良好的心理品质。根据这一要求,心理辅导课程的目标又分为发展性目标和预防性目标。前者侧重于学生心理潜能的开发、心理品质的培养,帮助学生完善自我,促进健康成长;后者侧重于帮助学生及时发现自己在成长中的各种困惑和问题,学会如何调整心态,如何及时纠正和改变不健康的心理,培养积极健康的情绪,以及正确的自我观和良好的人际适应能力。总之,心理辅导课程的目标在某种程度上是育人的社会目标,是培养人、重视人、实现人的根本目标。

基本文化成果。这是心理辅导活动课程的学习内容。它汇聚着人类在学习、生活、工作、交往、社会、健康心理的各种理论和方法,以适应学生心理年龄特征为出发点来组织内容,以学生成长的需要为依据来选择内容,使课程内容更具有针对性。心理辅导课程的内容可以根据学生心理年龄特点事先设定,也可以根据学生的需求及心理发展中随机产生的问题制定。



学习活动方式。心理辅导活动课程是以经验为载体,学习方式是个体的自觉接纳。它没有强制性的接受要求,更没有系统传授心理学知识的要求。课程主要是在教师的设计和指导下,让学生在活动中去体验、感受,从而发现自己和发现别人,认识自己和认识别人,学会学习、学会生活、学会交往,这是一种真正能体现以学生为中心的学习方式。

综上所述,心理辅导活动课程是指学校按学生心理发展的规律和特点,以团体心理辅导及其相关的理论与技术为指导,以班级为单位,通过各种辅导活动,有目的、有计划、有步骤地去培养、训练、提高学生的心理品质,激发潜能,增强社会适应能力,帮助解决学生成长过程中的各种心理问题,维护心理健康,达到塑造和完善人格的团体心理辅导活动的形式。

心理辅导活动课程与班级主题活动、小组辅导有所不同。

首先,班级主题活动的范围比较广泛,包括德育、智育、体育和社会实践活动等,而心理辅导活动课程的范围比较集中,主要围绕学生的心理健康。其二,心理辅导活动课程需要有系统的心理辅导理论框架和专门技术支持,而班级主题活动设计不一定有理论结构。如班主任老师或同学设计一次迎国庆活动,事先并不需要思考依据什么理论。其三,心理辅导活动课程往往是以学生的成长需求为出发点,并以此作为活动主题。如学习困扰问题、人际交往问题、青春期问题等。班级主题活动可以围绕学生个人,也可以围绕社会,由于它是学校德育的一种形式,往往更具有社会取向。

虽然心理辅导活动课程与小组辅导的理论依据是相同的,都以团体辅导理论为依据,但两者在形式上有很大的不同。小组辅导的规模比较小,一般为6~12人,团体成员的构成可以是同质的,也可以是异质的。心理辅导活动课程是以班级为单位,规模比较大,成员不可能是同质的。另外,从辅导目标来看,小组辅导可以是发展性的,也可以是矫治性的,它一般需要专业人员来承担;心理辅导主要的



是发展性的,它可以由受过一定培训的教师来承担。因此,我们可以把心理辅导活动课程看作是学校团体辅导的一种主要形式。下表列出了心理辅导活动课程与班级主题活动、小组辅导的异同。从表中可见,学校中的团体辅导模式基本有三种:小组辅导,一般6~12人;班级辅导活动和心理辅导活动课程,则是以班级为单位的集体辅导活动,是团体辅导的两种变式。

学校中的团体辅导模式

	小组辅导	班级主题活动	心理辅导活动课程
成员性质	同质或者异质	异质	异质
辅导取向	矫治性或发展性	发展性	发展性
规模	规模小	规模大	规模大
活动结构	结构性	非结构	结构性
承担者	专职辅导教师	班主任或辅导教师	班主任或辅导教师

2. 心理辅导活动课程的价值

心理辅导活动课程的首要价值是,可以体现促进全体学生心理健康的发展性目标,帮助学生解决成长过程中出现的共性的心理问题。如人际交往、学习适应、青春期烦恼、情绪调节、休闲与消费、危机应对等。这些问题都可以以心理辅导活动的形式展开,让学生在活动参与中得到启示和感悟,提高自身的心理自助能力。

第二,可以落实心理辅导全员性策略。如中国台湾中小学积四十多年的经验,提出了心理辅导全员性原则,他们认为,从培养学生健全人格的角度来看,每一位教师都是心理辅导工作者。当然,这不是要求教师承担专职心理辅导工作者的任务,诊断和矫治学生的心理障碍,而是关心学生心智的成熟。开展心理辅导活动课程,可以帮助教师边实践、边学习,在不太长的时间内,逐步理解、掌握心理辅



导的理念、方法和技术,提高教师教育教学的能力与效果。

第三,可以体现当前新课程改革的教育理念。学科取向的课程体系,强调系统的学科知识体系、划一的教学目标,难以顾及个体发展的差异性和需要。德育工作过分依重灌输和说教,难以将道德规范内化为学生的信念和行为。心理辅导活动课程是以个体发展的取向为主,以个体的经验为载体,以活动为中介,通过学生参与、体验和感悟,认识自己,开发自己的潜能,获得自助能力。它可以极大地调动学生的主动性。在课程改革的历史上,由于学科课程着眼于学科知识,较少顾及个体的情意因素,这种课程早在20世纪70年代就受到批评,被称为“非人性的教育”,妨碍了完整人格的实现。于是人本主义教育课程应运而生,它强调个体情意发展与智力发展同等重要。人本主义课程中,有一种称之为“自我觉醒和自我发展的课程”,它旨在唤起儿童对于人生意义的探求。教师在教学过程中,不仅传授知识和技能,而且还要为学生人格的发展提供经验,从而帮助学生成长。可见,这种课程的基本精神是同心理辅导活动一致的。

3. 心理辅导活动课程特点

心理辅导活动课程不同于传统意义上的学科课程,它有如下鲜明的特点。

(1)它是学生进行自我探索的过程。一个比较完善的学校教育体系应该教给学生三方面的知识:关于自然的知识、关于社会的知识和关于自己的知识。前两项在现行的学校课程里都得到了落实,唯独第三项知识很少体现。心理辅导就是让学生进行自我探索,认识自我、调节自我、完善自我,并解决自己成长中的各种问题,诸如学习、交往、情绪调适、理想抱负等。第三种知识的获得,主要不是靠教育者的灌输和说教,而是帮助学生发现自己的问题,找到解决问题的办法。学生只有经过自我探索,才会获得经验,才会得到真正意义上的成长。

(2)强调体验、感悟与行动。如前所说,心理辅导活动是解决个



体自身的问题,它需要以个体的经验为载体。按照杜威的观点,儿童的成长就是个体的经验由坏变好的过程。这种经验既然是个体的,那么个体的自我体验就显得尤为重要。我们认为,对学生有意义的自我体验应该包括情感体验、价值体验和行动体验。这些自我体验可以通过在心理辅导活动中创设一定的情境,营造一定的氛围来实现。学生从体验中获得有意义的东西,这就是感悟。感悟之后便要行为实践,没有行动就不能做到言行一致,没有行动就不可能促进积极经验的获得。可见,心理辅导活动课程是一种自我教育活动,它没有说教和灌输等显性教育的痕迹,但它可以通过学生自己体验、感悟和行动,潜移默化地影响他们的成长。

(3) 以帮助、互助、自助为机制。心理辅导既然是自我教育活动,就必须积极调动学生自身的教育资源。保守的教育观念总是把学生看作教育的对象,心理辅导则认为学生是教育的主体。辅导活动是一种积极的人际互动过程,同龄伙伴有共同的爱好、共同的价值观和文化背景,彼此之间容易理解和沟通。他们可以不加掩饰,坦诚直言,以心对心地进行交流。心理辅导活动课程一般都有主题和目标,它是依据学生一定的心理需求制定的,容易形成共识,为学生接受。学生作为集体的一员,在辅导活动中既是受助者,又是助人者。这种互助可以增进学生对自信自尊的体验,从而达到自助。教师作为辅导者,应该创设良好的集体舆论、和谐的人际关系、民主自由的气氛,来充分开发集体的教育资源,以利这种良性机制的形成。

心理辅导活动课程的基本框架

1. 课程目标

近年来,由于促进学生和教师的发展成为学校改革发展的主题,学校心理辅导活动的关注点开始从重视矫治性转向发展性。而根据心理辅导活动课程的概念界定,其课程目标更应该定位于面向全体学生的发展性心理辅导取向。发展性心理辅导,它是指着眼于



每个学生的健全人格培养与潜能开发,根据儿童、青少年心理发展各个阶段的特点进行辅导,为他们终身发展奠定内在的基础。具体地说:

一是注重每个学生的健康成长和心理素质的提高,强调学生是潜能有待开发的生命体,帮助他们在智能、积极的自我信念与价值观、积极的情感与意志品质、人际交往、社会适应等方面获得发展。

二是侧重于幼儿园、小学、初中、高中不同年龄阶段学生发展的特点,进行有针对性的心理辅导,并对他们的成长予以全程关注。

三是关注学生在成长中的危机问题,要充分认识到社会转型期的变化对儿童、青少年的影响,帮助学生解决成长中的“一过性”的心理危机,增强自助能力和应付能力,以减少自身心理问题的发生率,达到预防的目的。

心理辅导活动课程是学校实施发展性心理辅导的主要途径,因此,课程目标应该着眼于学生健全人格培养与潜能发挥,具体可以有以下几个方面:

(1) 积极的自我意识是学生人格发展的核心。人格从本质上说,是指个体稳定而有倾向性的对己、对人、对事的认识、情感态度和行为方式的总和。研究人格的心理学家,从来都是非常关注人的自我意识问题的。

在人格结构中,自我意识始终是一个核心成分,心理辅导从本质上就是一门认识自我、管理自我和完善自我的科学。自我是一个复杂的人格系统,是人类生命体不断发展的重要部分,它不是与生俱来的东西,而是在社会经验过程和社会活动过程中出现的。自我的确立离不开社会 and 人际环境,个体往往是在对他人、对自己的态度和评价中,产生自信、自尊或者自卑。同时,自我不是本能、欲望的奴隶,而恰恰是它们的主人。一个积极的自我具有良好的适应性和自主性。一个人只有拥有健全的自我,才会拥有健全的人格。

然而目前许多资料表明,升学压力和沉重的课业负担,使得相



当一部分中小学学生的自我效能感并不令人满意,他们对于学校课程缺乏热情,厌学情绪滋长,并且感到自己没有价值,对于自己缺乏自信。学生的许多情绪和行为问题,其根由就是来自于消极的自我意识。

(2) 健康情绪和情感是学生人格和谐发展的纽带。人格的健全发展,是指在生理、心理与社会文化(即道德素养和文化素养)三个层面的和谐发展。身心和谐发展的纽带是健康情绪,而心理与道德和谐发展的纽带是健康情感。

积极的情绪状态可以用六个字来表述,即平和、稳定、愉悦。平和,是指心境宁静、安怡,不浮躁;稳定,是指情绪平稳,不大起大落。情绪化的人往往使他人难以适应,也很难与人共处,当然也影响自我判断力和学习、工作的效率;愉悦,是指心情快乐,它是一个人必不可少的精神养料。

如果一个人的情绪经常能够体现出这“六字方针”,那么,他就是一个心理健康的人。中小學生处于心理迅速发展时期,由于他们情绪波动性大、容易外露,使得他们面对压力情境容易受到困扰,而且随着年龄增长,情绪发展特点也有所不同。发展性心理辅导着重于帮助学生学会自我情绪调整,帮助学生学会压力应付,减少不必要的压力源。

健康情感是促进心理与道德和谐发展的纽带。健康情感对于学生心理与道德和谐发展的促进作用,这是一个不大受人重视的问题,表现在目前学校心理辅导中比较重视情绪辅导,而对情感辅导比较忽视。其实从当代心理咨询理论的发展看,越来越重视情感的地位和作用。弗罗姆认为,现代人有许多健康的、积极的情感正在逐渐丧失,这些情感包括淡泊、温柔、同感、爱、责任感和正义感等。以下列举几种:

淡泊 淡泊就是不贪婪。贪婪是一种高度自我中心的情感。贪婪的人不顾一切地索取,永不知足。而淡泊的人很少有自我中心倾向。