中学班级心理辅导活动60例

图解自我 · 人体输送机 · 悬钟摇摆 · 轻于鸿毛 · 艺术沙画 · 铁钉游戏

杨敏毅　周嘉　张静　著

中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

中学班级心理辅导活动60例

杨敏毅　周嘉　张静　著

中国轻工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

中学班级心理辅导活动60例／杨敏毅，周嘉，张静著．—北京：中国轻工业出版社，2015.1

ISBN 978-7-5184-0061-4

Ⅰ．①中…　Ⅱ．①杨…　②周…　③张…　Ⅲ．①中学生－心理辅导　Ⅳ．①G479

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第266009号

总 策 划：石　铁
策划编辑：王慧超　　责任终审：杜文勇
责任编辑：王慧超　　责任监印：吴维斌

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）
印　　刷：三河市鑫金马印装有限公司
经　　销：各地新华书店
版　　次：2015年1月第1版第1次印刷
开　　本：710×1000　1/16　印张：15.75
字　　数：138千字
印　　数：1—5000
书　　号：ISBN 978-7-5184-0061-4　定价：35.00元
读者服务部邮购热线电话：400-698-1619　010-65125990　传真：010-65262933
发行电话：010-65128898　传真：010-85113293
网　　址：http://www.wqedu.com
电子信箱：wanqianedu1998@aliyun.com
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部（邮购）联系调换
141319Y1X101ZBW

推荐序

随着学校心理健康教育的普遍推进，班级心理辅导活动越来越受到基层学校心理教师与班主任的欢迎。在国外的有关文献中，恐怕没有班级心理辅导活动这样一个术语。在欧美国家，学校的心理辅导工作大多由专业的学校心理咨询工作者担任，其主要任务是着眼于解决个别学生心理问题的矫治性目标。而我国中小学心理健康教育的发展，一开始就寻求与学校教育目标融合的教育模式，它的目标是以发展为主、矫治为辅，其主要任务是提高学生的心理素质，促进他们的心理健康。班级心理辅导活动正是着眼于全体学生成长的心理教育模式。

早在10年前，我和沈之菲等老师曾经编写过一本“班级心理辅导”，就班级心理辅导的理论、内容与形式及其实施进行了探索。所谓班级心理辅导是指，以团体心理辅导及其相关的理论与技术为指导，以解决学生成长中的问题为目标，以班级为单位的集体心理辅导活动为形式。

这里需要将班级心理辅导和以下几个概念加以区别。

第一，班级心理辅导不同于一般的班级主题活动。其一，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

等。而班级心理辅导的范围比较集中，主要围绕学生的心理健康。其二，班级心理辅导活动设计，需要有系统的心理辅导理论框架和专门的技术支持，而班级主题活动设计不一定有理论结构。例如，班主任老师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，班级心理辅导往往是以学生的成长需求为出发点，并以此作为活动主题。例如，学习困扰、人际交往问题、青春期问题，等等。而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。

第二，班级心理辅导不同于团体辅导。虽然班级心理辅导要以团体辅导理论为依据，但两者在形式上有很大的不同。团体辅导的规模比较小，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。班级心理辅导是以班级为单位，规模比较大，成员不可能是同质的。另外，从辅导目标来看，团体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。而班级心理辅导主要是发展性的，它可以由受过一定培训的教师来承担。

第三，从内涵上讲，班级心理辅导同心理辅导课程更相近，所不同的是心理辅导课程是以“课”的形式，进行全班的心理辅导活动，而班级心理辅导既可以在课堂上进行，也可以在课堂外进行，在时间和空间上更为灵活。

呈现在读者面前的这本《中学班级心理辅导活动60例》，是杨敏毅老师和两位青年心理老师周嘉、张静一起编写的。我和杨老师相识于十几年前，当时她刚从杭州一所重点中学调至上海七宝中学任心理老师。因为她在杭州已经是市里的骨干心理老师，七宝中学校长花了很大气力才把她挖了过来。从此，杨老师就开始了“双城记”生活。凭着对心理辅导事业的热爱，她勤奋学习、精于思考、勇于实践，做了许多富有成效的工作与成果，成为上海为数不多的特级心理教师。班级团体心理辅导正是她勤于耕作的领地。

这本书有如下特点，值得我们借鉴参考。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

（1）活动主题密切联系学生的心理发展与成长

本书以认识自我、融入班集体、学会合作、发挥潜能四个议题体现了心理辅导的发展性目标与内涵。我经常说，发展性心理辅导就是八个字——健全人格、开发潜能。探索自我，建立积极的自我信念是人格发展的核心。“我是谁？”“我从哪里来？到哪里去？”青少年时期的学生常常会问这样的问题。这也是古往今来许多哲学家思考的问题，这个问题看似简单，其实非常深奥。精神分析创始人弗洛伊德用冰山模型表述了人所认识的自我只是冰山一角，隐藏在水面之下的巨大的“我”的世界，可能需要我们毕生不断修炼，不断探究，趋向人性完美的境界。然而，青少年时期是探索自我的最重要的时期。按照埃里克森的理论，青少年时期主要的心理冲突是自我认同与角色迷离。帮助青少年建立积极的自我信念是一项重要的辅导任务。

融入集体，学会与人和谐相处是一种生命智慧和伦理规范，良好的人际关系是一个人的“安身立命之本”。在青少年社会化的过程中，学会与人相处是一项核心发展任务，青少年只有通过人际交往，才能体验到归属感、自尊感、自我效能感与存在感，才能学会爱、关心、宽容和理解。

同样，激发潜能也是一项极具挑战性的任务。每个人都有不同的潜质，问题在于如何发现和发挥。通过活动体验让学生认识和发现自己的才能，激活想象力、创造力是心理辅导的一项重要任务。

（2）精心设计活动，鼓励学生积极参与、体验和感悟

心理辅导活动是以学生的成长需要为出发点，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。这种经验既然是个人的，那么个人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。本书在活动环节设计中，充分体现了这一点。

（3）注重实操性和指导性

班级心理辅导活动主要是由班主任来主持。本书从活动设计形式来看，有活动目的、活动实施、活动扫描、注意事项、学生感悟、连线班主任等环节，便于班主任实施操作。例如，学生感悟的环节，一方面可以帮助班主任了解活动对学生的体会和反馈，以利对活动方案的改进。另一方面，从中也可以收集许多生成性活动内容，进一步丰富、充实活动内容。一本好的活动指导手册，不仅要让老师学习、掌握心理辅导活动的要点，而且还要鼓励老师根据自己班级学生的实际情况，自行设计辅导活动，也就是说要为班主任的二度创造提供空间。

简言之，班级心理辅导既然是一种自我教育活动，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。心理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，坦诚直言地进行交流，在心理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，充分开发集体的教育资源，以利这种良性机制的形成。

我相信本书的出版会帮助更多的班主任开展班级心理辅导活动，帮助更多的班主任成为学生心灵成长的良师益友，促进学生心智健康成长。

吴增强

2014 年 11 月于上海市教育科学研究院

目　录

推荐序（吴增强）……I

第一章　认识自我，成长天空……1

活动设计 1　图解自我……3

活动设计 2　自我缠绕……7

活动设计 3　八人生还……11

活动设计 4　分享你的梦……16

活动设计 5　美丽动物园……20

活动设计 6　美味佳肴……24

活动设计 7　生活的色彩……28

活动设计 8　送出礼物……32

活动设计 9　寻找镜中的我……36

活动设计 10　拿手好戏……41

活动设计 11　我的苹果树……44

活动设计 12　我是男生，我是女生……47

活动设计 13　我手知我心……51

活动设计 14　心中的花园……55

活动设计 15　智慧眼……59

第二章　班级凝聚，快乐集体……63

活动设计 16　爱在指间……65
活动设计 17　包馄饨……69
活动设计 18　放风筝……73
活动设计 19　以歌会友……77
活动设计 20　团体拍手……80
活动设计 21　人体输送机……84
活动设计 22　硕果累累……88
活动设计 23　同舟共济……92
活动设计 24　悬钟摇摆……96
活动设计 25　云梯爬行……100
活动设计 26　寻找朋友……103
活动设计 27　信任的人……106
活动设计 28　掷球说“你好”……110
活动设计 29　走进植物园……114
活动设计 30　走近老师……118

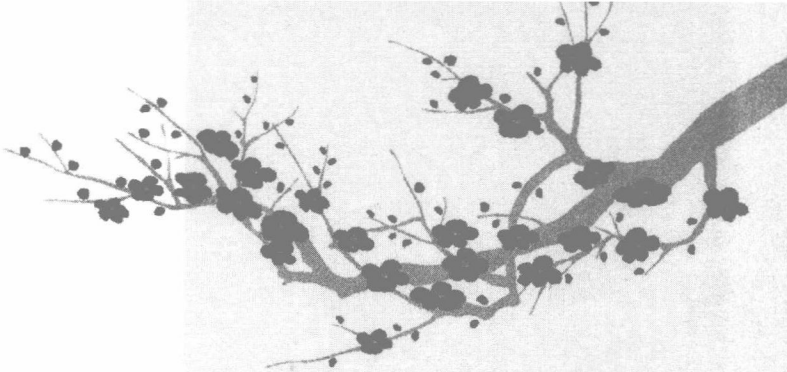
第三章　竞争合作，获得双赢……123

活动设计 31　穿越地雷阵……125
活动设计 32　顶球竞走……129
活动设计 33　合作串串果……132
活动设计 34　钻过呼啦圈……135
活动设计 35　履带战车……138
活动设计 36　盲哑人排队……142
活动设计 37　南水北调……145
活动设计 38　升降长棍……148
活动设计 39　巧渡激流险滩……152
活动设计 40　轻于鸿毛……155
活动设计 41　挑水接力……160
活动设计 42　我来说，你来画……163

活动设计 43　蜈蚣竞走……166
活动设计 44　扑克牌接龙……170
活动设计 45　自行车慢骑赛……173

第四章　激发潜能，发现惊喜……179
活动设计 46　穿通萝卜心……181
活动设计 47　穿越一张 A4 纸……184
活动设计 48　铁钉游戏……189
活动设计 49　交通堵塞……193
活动设计 50　快旅慢游……197
活动设计 51　棉花糖挑战……201
活动设计 52　“苹果”与“西瓜”……204
活动设计 53　奇趣七巧板……208
活动设计 54　校园一景……212
活动设计 55　生物进化……215
活动设计 56　小小回形针……219
活动设计 57　一张纸的 N 种用途……223
活动设计 58　艺术沙画……227
活动设计 59　圆球游戏……231
活动设计 60　珠行万里……235

后记……239



认识自我，成长天空

第一章

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

希腊哲人曾说过："人生最困难的事情是认识自己。"于是把"认识自己"作为铭文刻在德尔斐神庙上。千百年来它一直提醒着我们，要时刻关注自己，充分了解自己，用心规划自己，努力完善自己。

对学生来说，成长的经历就是一个认识自我、完善自我的过程。通过本章的活动体验，学生可以了解自己的个性特点，发现自己的兴趣特长，在展示自我中做到扬长避短，在学习他人时做到取长补短。不以自负傲人，不以自卑负人，而以自信助人，以自强胜人。

活动设计 1　图解自我

【活动目的】

(1) 让学生感知自我的多面性，引发优化自我、整合自我的思考。

(2) 让学生在游戏活动中尝试自我觉察，不断提升自我。

【活动道具】

(1) 每位学生发一张空白的A4纸。

(2) 将6张课桌拼在一起，便于小组成员围坐在一起。

【适宜场所】 适合在室内进行。

【活动时间】 40分钟左右。

【适宜群体】 高中生。

【活动过程】

游戏领导者组织"图解自我""词解自我""优化自我"三个活动，首先以图形对自我进行感知，然后用文字对自我的特征进行更理性的描述，最后引发学生对如何优化自我进行思考与交流。

游戏步骤：

(1) 游戏领导者将全班学生分成若干个5～6人小组，每人发一张A4空白纸，作为研究自我的工具册"研究纸"。

(2) 游戏领导者要求学生用一个符号或图形来象征完整的自己，并将符号或图形绘于"研究纸"的正中心。

(3) 学生分享“研究纸”上用符号或图形所描述的“自己”。

(4) 游戏领导者要求学生回忆自己的性格、习惯、兴趣、身体特征等与自己相关的各方面信息，并用词语进行提炼，写在“研究纸”中象征“自己”的符号或图形的周围。

(5) 学生分享“研究纸”上用词语所描述的“自己”。

(6) 游戏领导者要求学生对“自己”的喜爱程度进行评分，并找出提高自评分数的一个特点再次进行分析，可从可控性、功能、诱发条件、替代品质等方面进行分析。

(7) 游戏领导者总结并点评本次活动。

问题讨论

- ✦为什么每一个“图解自我”的作品都是不同的？
- ✦分享“图解自我”的作品后，你对“自我图”做了哪些改动，为什么？
- ✦为什么有的同学描绘自己的词语很少，有的同学却写了很多？
- ✦分享“词解自我”后，你发现了哪些被遗忘的自我特征呢，为什么？
- ✦你对提高自评分数的某一特点进行重评的感受如何？

【注意事项】

(1) 游戏环节需要游戏领导者举例示范，帮助学生打开思路，了解如何操作任务。

(2) 游戏领导者要巡视各组，了解学生的想法和活动进度，为不理解活动要求的学生做示范。

(3) 在“图解自我”分享环节，若无学生主动分享，游戏领导者可通过描述学生作品的特点，邀请学生分享自己的想法，鼓励更多学生参与分享。

(4) 在“优化自我”环节，游戏领导者强调选择“最能提高自我评价分数”的特点，这样可以引导学生判断和选择哪个特点是自己最不喜欢的、最阻碍自身发展的，从而提高学生改变自身的动力。

(5)“优化自我”环节在举例时要注意，若是自己难以改变的特点，可引导学生悦纳，并换个角度看到此特点的优势；若是自己可以改变的特点，则调动学生的主观能动性，寻找可替代的品质，避免说空话和大道理。

【活动扫描】

游戏领导者邀请学生做一个关于自我的研究，首先强调了研究者的研究态度，其次介绍了研究工具“研究纸”，并要求学生把“自己”呈现在研究纸上。学生被游戏领导者营造出的科学的探究氛围吸引，问道：“怎么把自己放到研究纸上？”游戏领导者展示了三个不同的“图解自我”作品例子。学生纷纷拿起自己的“研究纸”思索、绘画起来。

游戏领导者进行观察发现：有的学生画了类似八卦的图案，有的画了天文望远镜，有的闭眼画了一团乱麻的线，有的画了一个圆，也有的到最后纸上仍是空白……绘画基本结束后，游戏领导者鼓励学生主动分享。

画了一个圆的学生主动分享说：“因为大家觉得我的脸比较圆，所以我画了圆，同时我是班长，这个圆代表我希望跟身边的同学其乐融融地相处，把班级凝聚起来。”

游戏领导者又分别邀请了画八卦图的、画一团乱麻的、画望远镜的学生进行分享。游戏领导者给学生留出再次修改自己图符的时间，第二次开展分享。

游戏领导者要求学生冥想60秒，想想自己的性格、习惯、交往方式、身体等与自己相关的特征，然后围绕着自己的图符，在“研究纸”上用词语进行描述，并示范了三个不同的“词解自我”的作品。学生纷纷闭眼，冥想音乐结束后，开始在纸上写词。有的学生十分投入，写了20个描述自己的词语；有的学生把词分布在几个区域；有的学生

把词组成一条先急后缓的上升曲线。在学生完成自我描述后，再次进行分享环节。

游戏领导者让学生看着研究纸上的这个“自己”，并用-10到10中的一个整数表达对这个“自己”的喜爱程度，10为太爱了，-10为太讨厌了。游戏领导者用自我同一性解释现场现象，并要求学生找出“最能提高自我评价分数”的一个特点，从可控性、功能、诱发条件、替代品质等方面进行分析，并举例进行说明。

游戏领导者总结：做好真正的自己，要从认识自己开始。希望这个研究自我的旅程给大家留下一次静心倾听自己的难忘体验，它可以成为认识自我的方法，也可以是优化自我的思路。

【学生感悟】

❖ 我找不到一个可以完整表达自我的图形或符号，因为我的成长告诉我一切皆有可能。我是一个自由的、具备无穷可能的个体，不能被任何图形或符号束缚。听了其他同学的分享后，我更加坚定了自己的想法，大家说的这些都可以包含其中。在用词语描述自己时，我按时间顺序写了不同阶段的我的一些突出特点，不知不觉中就形成了一条先急后缓的曲线。（学生小方）

❖ 我给自己画的图形主体是一个天文望远镜，因为这是我的爱好——观察、探索，我对未来的一切也充满了探索的渴望。看到这个庞大的望远镜好像没有地方支撑，于是我又补充了一个植物的根，有长有短，方向各异，它意味着我现有的各种能力，有些是我擅长的，有些是我缺乏的，这些都是我继续前进的基础。（学生小洋）

【连线班主任】

游戏领导者组织此活动的时候，注意从象征完整自我的抽象图像或符号切入，从感性到理性，认识层层深入，让学生掌握一种内省的方法，同时也培养高中生的探究精神和意识。

❖ 高一下学期第一次月考后，我上了一堂“探究自我”的班会课，希望学生在月考后能对自己有更多的了解，培养他们在高中的学习、生活、活动中养成内省的习惯。从画图切入，学生的参与度很高。因为考试成绩对每位学生情绪的影响不一，我发现分享中正面情绪的同学回忆到的优势更多，负面情绪的同学回忆到的劣势更多。游戏领导者提出这一问题，并让学生思考原因。在分享过程中，学生能够看到了自己忽略的一些优势或不足。（李老师）

❖ 看到一位学生画了一团乱麻时，我有一点担心，说明这位学生对自我的认识比较迷茫，他们很期待自己能做些什么，但又不知道如何行动。作为班主任，如何做好学生的成长导师，是我们要思考的重要问题。教师对学生成长的帮助，除了学业指导，还应有体格健康、心智完善、品德培养等方面的影响。（赵老师）

活动设计 2　自我缠绕

【活动目的】

（1）让学生静心走进自己的内心，聆听自己的声音。

（2）让学生在游戏活动中尝试觉察自我，认识并调节自我。

【活动道具】

（1）根据小组组数，为每组准备一卷纸、一卷透明胶带和一把剪刀。

（2）将4张课桌拼在一起，便于小组成员围坐在一起。

【适宜场所】　适合在室内进行。

【活动时间】　20分钟左右。

【适宜群体】　高中生。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com