

班 主 任 心 育 活 动 设 计 丛 书

BANZHUREN XINYU HUODONG

中等职业学校卷

SHEJI 36 LI

班主任心育活动 设计36例

钟志农 主编



国际心理科学联合会副主席
中国心理学会原理事长
中国科学院心理研究所原所长
教授、博导

张侃

作序推荐

全国中职班主任暨
心理辅导教师培训用书

 教育科学出版社
ESPH Educational Science Publishing House

班 主 任 心 育 活 动 设 计 丛 书

BANZHUREN XINYU HUYIDONGSHI JIANSHE CONGSHU

中等职业学校卷

班主任心育活动 设计36例

钟志农 主编



YZLI0890138569

教育科学出版社
· 北 京 ·

出版人 所广一
责任编辑 杨巍
装帧设计 未了工作室
责任校对 张珍
责任印制 曲凤玲

图书在版编目 (CIP) 数据

班主任心育活动设计 36 例. 中等职业学校卷/钟志农主编. —北京:教育科学出版社,2012. 2
(班主任心育活动设计丛书)
ISBN 978 - 7 - 5041 - 6272 - 4

I. ①班… II. ①钟… III. ①心理健康—健康教育—课程设计—中等专业学校 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 004733 号

班主任心育活动设计丛书
班主任心育活动设计 36 例(中等职业学校卷)
BANZHUREN XINYU HUODONG SHEJI 36 LI

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号
邮 编 100101
传 真 010 - 64891796

市场部电话 010 - 64989009
编辑部电话 010 - 64981265
网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

印 刷 北京东君印刷有限公司

开 本 168 毫米 × 239 毫米 16 开

印 张 17

字 数 270 千

版 次 2012 年 2 月第 1 版

印 次 2012 年 2 月第 1 次印刷

定 价 38.00 元

如有印装质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

本书编委会

主 编

钟志农

副主编

李清月 郎超文

编 委

王 芹	马利娟	叶谦谦	冯赫君	孙宗敏
孙建云	吴婷婷	朱卓霞	何翠珊	沈文秋
沈翔鹰	李联洲	李 静	宋炜杨	张华静
张文竹	张 章	牡丹洁	徐 俊	陈小萍
陈明敏	陈诗文	钟春明	胡钰凤	高晓春
杨 黎	袁 燕	黄海彬	崔 琳	韩 丽
钱永霞	章 颖	章惠珍	潘洁琼	

推荐序

翻开这套《班主任心育活动设计丛书》中的一篇篇教案，读着钟志农老师精心设计的积极心理导向的心育活动主题架构，再回头来看他那篇文情并茂的自序，心里涌起许多感动。

我们知道，良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，而健全的人格和正常的智力则是人们保持心理健康的基本条件。对于成长中的中小学生，尤其要注意通过能顺应学生成长“关键期”的心理训练，促进学生人格与智力两方面的积极发展，降低他们在发展过程中出现适应不良甚至是心理障碍的可能。因此，学校心理健康教育的主要任务，首先不是要解决“有没有心理疾病”的问题，而是要关注学生“发展是否正常”的问题，是要面向全体学生，通过开展系统的教育和辅导活动，促使他们的心理素质逐步得到提高。这样一个心理健康教育的总的指导思想，在这套丛书中得到了充分的体现。丛书针对小学1~3年级、小学4~6年级、初中、高中、中等职业学校不同阶段学生的年龄特点和发展需要，抓住了每个发展阶段中学生面临的主要发展任务，以班级心育活动课为载体，有计划、有重点地进行指导和训练，目标明确，思路清晰，架构完整，活动形式丰富多样，操作步骤具体翔实。相信这套系统、科学、实用的设计方案定将受到一线班主任和心理教师的热烈欢迎，对深入持久地开展中小学心理健康教育起到积极的推动作用。这是我想表达的第一个想法。

第二个想法，学校心理健康教育的基本导向应该是积极的。这几十年，我们国家的变化举世瞩目。而经济的发展、社会的发展，归根到底是为了人的发展。“提升国民幸福感”，已经成为国民经济“十二五”规划的核心目标之一，得到社会和各级政府的高度认可与关注。中小学心理健康教育同样要围绕这个核心目标，为提升下一代公民的幸福感服务，促使我们的孩子具有积极的自我意识，良好的社交能力，稳定的情绪心态，有

效的自我控制能力，并对外界环境的刺激或压力有一定的耐受力及康复能力。近年来的心理学研究证明，通过对个体的“心理资本”进行干预与调整，将会直接影响个体主观幸福感、工作学习绩效和生活满意度。我高兴地看到，钟志农老师主编的这套《班主任心育活动设计丛书》，自始至终地贯彻了积极心理学的理念和导向，从健全人格和发展智力这两个层面上，引导学生在不同的成长阶段，努力学会不同内涵的“我能”，从认知、情感和行为三个维度，层层推进和积累学生的“心理资本”，这是应用心理学对建设和谐社会、建设幸福中国作出直接回应的一次有益的尝试。

钟志农老师曾长期在学校担任一线教师和班主任，后来又在校长、教育行政及教育科研部门任上历练数十载，其间从事心理健康教育研究与实践近二十年，既具备比较扎实的心理学理论功底，又拥有丰富的教育教学实践经验，而且至今仍深入学校心理辅导第一线耕耘不辍，是我国中小学心理健康教育领域难得的一位“复合型”专家。2007年他的著作《心理辅导活动课操作实务》出版后，即被各地教育行政部门和师范院校列为班级团体辅导师资培训教材。而此次他联合各省市中小学一线教师，精心编写推出的这套系列活动设计，更是他和几百位作者花了很多心血取得的成果。钟老师对180篇教案逐字审阅、酌定，精心修订、补正，一次次与作者沟通交流，花费了数百个日日夜夜。这位为教育事业默默奉献了四十余载的研究者和实践者这么做的目的，只是为了实现那个不断追寻的朴素的梦想：为了我们的孩子心灵健康成长，为了我们的教育回归到从“心”出发的本真！

我相信，从事学校心理健康教育的老师们，只要愿意在一个岗位或者在一门学科踏踏实实地奋斗下去，无论才华如何都可以取得一定的成就，都可以为社会作出独特的贡献，都可以得到社会充分的认可。钟志农老师的足迹可谓一个例证。

是为序。

国际心理科学联合会副主席

中国心理学会原理事长

中国科学院心理研究所原所长、教授、博导

张侃

2011年11月24日于北京

总 序

追逐心中的梦

在我的心里，一直有一个梦。

其实，人生就是与梦相伴的。在我童年的时候，梦是带色彩的，五光十色，光怪陆离。二十几岁时，常是灰黄色的梦：灰黄色的土地，灰黄色的天空，天地间则是铺天盖地的黄尘，还有巴彦淖尔连绵不绝的沙丘……

到了五十几岁，我还是在做梦、寻梦。1993年，当时我根本不知自己人生航船的“定锚点”在何处。一个偶然的时机，我对“小荷才露尖尖角”的学校心理辅导产生了浓厚的兴趣，于是，我日间忙天忙地忙教研，晚上就开始编织自己的人生梦。经过一番“沙里淘金”，我为自己确定的第一个“定锚点”就是“初中生心理辅导目标体系的研究”，没想到，从此一发而不可收，踏上了一条漫长的寻梦之路。

后来的一切都是“做梦也没想到”：做梦也没想到，1999年，教育部颁布了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》，心理健康教育从此成了稳定的国家行为；做梦也没想到，有那么多的新生力量加入了心理健康教育专兼职教师的队伍；做梦也没想到，心育活动课从当初国内寥寥数人的自发探索，发展成开遍全国的心育之花；做梦也没想到，从教育部“若干意见”和“指导纲要”两个重要文件颁布后，整整十年过去了，却没能盼来一个系统的心育活动课的“课程大纲”……

于是，一线的心理老师们开始迷茫了、困惑了，大家只好凭着各自的理解，去思考何为“发展性、预防性的心理辅导”，何为“青少年成长的轨迹”。于是，心育活动课的随意性出现了，老师们只好自己熟悉什么内

容就上什么内容，自己知道什么素材就使用什么素材，而学生成长中面临的一些困惑和需要却被严重地淡化或者是忽略了。于是，心育课堂里的单调、重复现象出现了：老太太的两个儿子卖草帽、雨伞，从小学卖到高中还没有卖完；处理消极情绪的办法从小学到高中都是“发泄、倾诉、睡觉、打球”，而且不管年龄大小统统开讲“A-B-C”理论；不管是否真的需要，课堂上动不动就让学生闭上眼睛“冥想”放松……于是，老师们日渐感到备课资源匮乏，上课题材千篇一律，职业倦怠情绪慢慢滋生。

于是，这件事情让我辗转反侧了。

我做梦都在想，总有一天，我们的国家，我们的政府，能够出台一套从小学到高中一以贯之的心育活动课“课程标准”，那样，老师们的心中就可以有一幅清晰的学生成长“路线图”，就一定可以在开课方向和选题上有效地避免一再的“黑暗中的摸索与徘徊”！

我做梦都在想，总有一天，我们的教育能够真正做到“以心为本”，把引导学生“学会做人、学会学习”放在第一位，而不是从早到晚“拴”住学生，让他们陷入无穷无尽的作业、考试、竞赛和补课中。那样，我们的教育就一定可以有效地提高下一代的心理素质和道德素养，我们中国人走出国门时就一定能够赢得世人由衷的尊敬，真正扬眉吐气！

我做梦都在想，总有一天，我们的家长、我们的老师、我们的领导干部，能够冲破那一团团扭曲孩子天性、扭曲教育本质、扭曲社会价值导向的障眼迷雾，让我们的家庭充满不再功利的亲情，让我们的学校回归不再功利的本真，让我们的社会不再充斥功利的迷思！

我做梦都在想，总有一天，我们的孩子，那千千万万可爱的孩子们，能够不用背负沉重的书包，能够不用终日埋头桌前林立的书山题海，能够不被父母们那用心良苦却收效甚微的唠叨声所淹没。到了那时，他们将更加自由地畅游书海，更加给力地龙腾虎跃，更加勇敢地塑造真我。到那时，他们一定会拥有真正欢乐的童年，一定会拥有真正灿烂的青春，一定会拥有阳光万里的前程！

怀着这样的梦想，去年10月，在北京的一次会议上，我向与会的领导率直进言：“一线的老师们盼望心育活动课的大纲早日出台，我们等了一个‘十五’，又等了一个‘十一五’。现在，十年时间已经过去了，而

老师们的教育生涯中能有几个十年?”

在激情的涌动中，我突然萌发了一个大胆的想法：在官方的权威方案颁布之前，为什么不可以先从民间做起？

事实上，我从去年4月份开始，就在酝酿一个发展性心育活动课的“六六工程”，并且已经在两所中学、两所小学里加以实践与探索。所谓“六六工程”，就是指每个学期开出6节心育活动课，每个学段6个学期，共开出36节课，形成一个有系列、有规划的发展性、预防性心育课程体系。这些心育主题完全针对学生的发展需要，从小学到高中，共设计144个专题，再加上中等职业学校的“六六工程”，总共有180个系列性的开课主题，而且力求避免重复。

回头想来，这真是一个宏大的“工程”！在这个过程中，如何建立一个符合本土国情的发展性心育活动课主题架构，是最为劳神费时的，可以说让我到了“殚思竭虑”、“如痴如醉”的地步。尤其是这180个主题中，有100个以上的主题都是新的切入口、新的视角、新的立意，是以往十多年间心育活动课中没有被认真关注或者只是被粗线条关注的主题。单单是这一点，就表明我们是在开辟一条充满荆棘的“心”路。

参与这套丛书教案设计的290多位老师，90%以上是一线的班主任。尽管他们对于心育活动课经验不足，但他们对学生现状的了解，他们对探索“以心为本”教育路径的热情，与这套丛书的读者群——中小学班主任却肯定是息息相关、脉脉相通的。

说到“心育活动课”，就是“心理健康教育活动课”的简称。“心育”的概念是班华教授和燕国材教授在20世纪90年代中期最早提出来的。如燕国材就说：“心育即心理教育的简称。亦可称为心理素质教育，甚至可称为心理健康教育。”^①所以，书名和正文内数百处相同概念我均表述为“心育活动课”，以求简洁。

为了帮助班主任尽快地把握心育活动课的设计规律，我们以团体辅导活动的四个阶段（团体热身阶段—团体转换阶段—团体工作阶段—团体结

^① 燕国材. 教育十论——我对教育问题的一些基本看法 [M]. 北京: 中国建材工业出版社, 1998: 360.

束阶段)作为基本体例,这样等于给初涉心育活动课的班主任递上了一根“拐杖”。关于这四个阶段的操作性含义,请读者参阅丛书的理论分册《探寻学生心灵成长“路线图”——中小学心育活动课程开发指南》,这里就不再赘述了。但是要强调的是,这四个阶段的体例设计是帮助初学者“入门”的,不可将其理解为一种僵死的“套路”。换句话说,“入格”是为了“合格”,“合格”是为了“出格”。

在每一个活动专题的开头,我们都提供了“活动参考目标”,这些目标的操作性定义请见丛书的理论分册;中间是“活动参考课例”,以备班主任借鉴之需;最后是“活动参考资料”,目的是拓宽班主任在这一专题上的理论视野或提供某些活动素材。

这个世界上有很多的事情,我们总以为可以慢慢来,今天做不了,可以等到明天去做。反正明天的太阳还会升起,反正事情既然这样一天一天拖过来,也就可以这样一天一天拖下去。但是也许有些人会突然发现,有那么一天,在你一松手、一转身的时候,事情突然会完全改变了。

所以,追逐我们心中的梦想,恐怕“一万年太久,只争朝夕”!

只是我不知道,梦境与现实,到底哪一样能够令人更为满意?但不管是“痴人说梦”也好,“梦想成真”也好,我是一个“追梦人”。用当下时髦的话说,我算得上是一个追梦追到“骨灰级”的心理健康教育的“发烧友”。

可我相信,怀抱梦想、追逐梦想而百折不回的同道,一定有千千万万!那就让我们互相呼唤着,鼓励着,从脚下的土地上开始,朝着我们的梦想,一起奔跑吧!

钟志农

2011年11月15日于钱塘江畔

中职心育活动课主题设计架构

——引导中职学生会学 36 个“我能”

心育总目标	埃里克森人格发展关键期	活动模块及阶段目标	活动专题	积极心理品质发展重点	适用年级
1. 提高全体学生的心理素质	“自我统合”的关键期	活动模块一 重塑自我 阶段目标：帮助学生重整混乱迷茫的自我，面对现实，接纳自己，尽快适应中职的学习生活	我能“找回我自信”	自信	中职一、二年级，以中职一年级上学期为主
			我能“自尊立天地”	自尊	
			我能“走好自己路”	自强	
我能“志当存高远”			志气		
我能“再驶学海船”			争气		
我能“挑战我自己”			勇气		
2. 充分开发他们的潜能		活动模块二 拨云破雾 阶段目标：提高中职学生人际交往水平，预防学习受挫衍生行为问题，促进学生自我意识健康发展	我能“沟通重真诚”	求真	中职一、二年级，以中职一年级下学期为主
			我能“抗诱拒毒品”	求善	
			我能“炫酷有品位”	求美	
			我能“义气化正气”	重义	
			我能“心归父母情”	重情	
3. 培养学生乐观、向上的心理品质		活动模块三 爱河浅渡 阶段目标：深入进行青春期辅导，促进中职学生异性之间的正常交往	我能“真爱愿等待”	识爱	中职一、二、三年级，以中职二年级上学期为主
			我能“慎对三角恋”	慎爱	
			我能“切莫陷网恋”	智爱	
			我能“恪守性道德”	德爱	
	我能“爱河控沉浮”		惜爱		
3. 培养学生乐观、向上的心理品质	活动模块四 潜龙试水 阶段目标：开展生涯辅导，帮助学生了解职业世界和个人潜能，引导学生进行初步的职业生涯探索	我能“初识三百六十行”	知业	中职一、二、三年级，以中职二年级下学期为主	
		我能“了解我兴趣”	乐业		
		我能“求职有愿景”	志业		
		我能“探寻我潜能”	赋能		
		我能“应聘受考验”	扬长		
		我能“经营懂理财”	精细		

续表

心育总目标	埃里克森人格发展关键期	活动模块及阶段目标	活动专题	积极心理品质发展重点	适用年级
4. 促进学生人格的健全发展	发展顺利则个体有了明确的自我观念与自我追寻的方向	活动模块五 体验社会 阶段目标：引导学生进行职业实习，帮助中职学生认识复杂的实习环境和社会环境，提高学生的职业素养和社会适应能力	我能“实习重磨炼”	勤业	中职二、三年级，以中职三年级上学期为主
			我能“学艺肯虚心”	精业	
			我能“创业知艰难”	敬业	
			我能“人行守规范”	规行	
			我能“职场明礼仪”	高雅	
			我能“从业讲诚信”	诚信	
		活动模块六 奔向希望 阶段目标：激活心中的理想，增强耐力，推动自己自强不息，对未来充满希望，创造生命的价值	我能“步步有目标”	远谋	中职二、三年级，以中职三年级下学期为主
			我能“改善我个性”	自省	
			我能“泰然对挫折”	历练	
			我能“时来促运转”	抉择	
			我能“踏实做小事”	务实	
			我能“满怀新希望”	梦想	

说明：

1. 一般说来，每个学期大致安排8节心育活动课，其中，6节可在上述主题总体设计架构内选择，2节为校本心育活动课，由班主任或心理教师根据本地、本校实际情况（例如，城乡区别、地域区别、学校类型区别、生源区别，等等）设计主题。

2. 中职三年级实习过程中，可组织学生返校汇报实习感受和困惑，并开展相关的生涯辅导和职业指导活动。

3. 对于准备报考高等职业学校的职业中学在校学生，可以参照普通高中心育活动主题架构，有选择地开设类似专题活动。

目 录

CONTENTS

推荐序 (张侃) | 001

总序 追逐心中的梦 | 003

中职心育活动课主题设计架构 | 007

◆ 活动模块一 重塑自我

◎ 活动专题1 我能“找回我自信”(自信) | 002

【活动参考目标】 | 002

【活动参考课例】

扬起自信的风帆 | 002

【活动参考资料】

昂起头来就美丽 | 008

◎ 活动专题2 我能“自尊立天地”(自尊) | 008

【活动参考目标】 | 008

【活动参考课例】

自尊撑起一片蓝天 | 008

【活动参考资料】

自尊与自我评价 | 013

◎ 活动专题3 我能“走好自己路”(自强) | 014

【活动参考目标】 | 014

【活动参考课例】

适合自己的才是最好的 | 015

【活动参考资料】

瓦拉赫效应 | 020

◎ 活动专题4 我能“志当存高远”(志气) | 021

【活动参考目标】 | 021

【活动参考课例】

有志者，事竟成 | 021

【活动参考资料】

立志是为了改变自己的实际存在 | 027

◎ 活动专题5 我能“再驶学海船”(争气) | 028

【活动参考目标】 | 028

【活动参考课例】

大话学习 | 028

【活动参考资料】

从消极的现实中“恢复能力” | 034

◎ 活动专题6 我能“挑战我自己”(勇气) | 034

【活动参考目标】 | 034

【活动参考课例】

跳出“舒服圈” | 035

【活动参考资料】

什么是勇气 | 040

◆ 活动模块二 拨云破雾

◎ 活动专题7 我能“沟通重真诚”(求真) | 042

【活动参考目标】 | 042

【活动参考课例】

沟通让你“变脸” | 042

【活动参考资料】

做一个良好沟通者的12要素 | 047

◎ 活动专题8 我能“抗诱拒毒品”(求善) | 048

【活动参考目标】 | 048

【活动参考课例】

筑起心灵的防火墙 | 049

【活动参考资料】

毒品——诱发犯罪的罪魁祸首 | 053

◎ 活动专题9 我能“显酷有品位”(求美) | 054

【活动参考目标】 | 054

【活动参考课例】

付出真心,发现真美 | 054

【活动参考资料】

“美”就是事物的常态 | 059

◎ 活动专题10 我能“义气化正气”(重义) | 060

【活动参考目标】 | 060

【活动参考课例】

我是重义之人 | 060

【活动参考资料】

不同类型的个人—情境相互作用 | 064

◎ 活动专题 11 我能“心归父母情”(重情) | 065

【活动参考目标】 | 065

【活动参考课例】

有一种爱叫“亲情” | 065

【活动参考资料】

生命不过是家庭大树上的一枝 | 070

◎ 活动专题 12 我能“师生结真情”(重礼) | 071

【活动参考目标】 | 071

【活动参考课例】

师爱温暖一生 | 071

【活动参考资料】

永远怀念为我启蒙和引路的老师 | 076

◆ 活动模块三 爱河浅渡

◎ 活动专题 13 我能“真爱愿等待”(识爱) | 078

【活动参考目标】 | 078

【活动参考课例】

性，我们要等待吗？ | 078

【活动参考资料】

离别六年，荷西承诺不变 | 083

◎ 活动专题 14 我能“慎对三角恋”(慎爱) | 084

【活动参考目标】 | 084

【活动参考课例】

谁是我梦中的“白马” | 085

【活动参考资料】

爱、嫉妒与邪恶 | 091

◎ 活动专题 15 我能“切莫陷网恋”(智爱) | 092

【活动参考目标】 | 092

【活动参考课例】

缺失的爱 | 092

【活动参考资料】

“坠入情网”与爱情错觉 | 098

◎ 活动专题 16 我能“恪守性道德”(德爱) | 099

【活动参考目标】 | 099

【活动参考课例】

真爱有航标 | 100

【活动参考资料】

《藏在书包里的玫瑰》引发中学生性思考 | 106

◎ 活动专题 17 我能“爱河控沉浮”(惜爱) | 106

【活动参考目标】 | 106

【活动参考课例】

莫要匆匆下爱河 | 107

【活动参考资料】

热恋中男女的对话 | 113

◎ 活动专题 18 我能“谨防染性病”(自爱) | 114

【活动参考目标】 | 114

【活动参考课例】

春雨里洗过的太阳 | 114

【活动参考资料】

充分认识性病的严重性 | 120