

New Curriculum Reform
Book Series on School Management and Teaching

新课改学校管理与教学书系

本书编写组



新课改 心理健康教育活动设计与教学指南

心理健康教育教学指南(上)

PSYCHOLOGICAL HEALTH EDUCATION
AND TEACHING GUIDE FOR
STUDENTS' ACTIVITIES IN THE DESIGN AND CASES

人民日报出版社

New Curriculum Reform

Book Series on School Management and Teaching

新课改学校管理与教学书系

新课改 心理健康教育 活动设计与教学指南

心理健康教育 教学指南(上)

本书编写组 编

人民日报出版社

目 录

contents

心理健康教育教学指南(上)

小学三年级	(3)
【活动 1】 老同学 新朋友	(5)
【活动 2】 学习医生	(7)
【活动 3】 开心一刻	(10)
【活动 4】 我们长大了	(12)
【活动 5】 目视追踪	(14)
【活动 6】 改改你的坏习惯	(17)
【活动 7】 走失之后	(20)
【活动 8】 预习好处多	(22)
【活动 9】 ×××,我想对你说	(25)
【活动 10】 成功之路	(27)
【活动 11】 联想挑战	(30)
【活动 12】 模拟盲人游戏	(33)
【活动 13】 温故而知新	(35)
【活动 14】 小民笑了	(38)
【活动 15】 故事里的奥妙	(40)

【活动 16】 诚实守信	(43)
【活动 17】 学习是苦还是乐	(45)
【活动 18】 学会与人交往	(48)

小学四年级

【活动 1】 双耳分听	(53)
【活动 2】 谁是谁非	(56)
【活动 3】 手掌图	(58)
【活动 4】 糖果朋友	(61)
【活动 5】 学习方法集锦	(64)
【活动 6】 兴趣展示	(67)
【活动 7】 20 问游戏	(69)
【活动 8】 小小辩论会	(72)
【活动 9】 七彩的世界	(74)
【活动 10】 一份成绩单	(78)
【活动 11】 诗歌大赛	(80)
【活动 12】 今天我当家	(83)
【活动 13】 神奇的滑板	(85)
【活动 14】 小强该怎样做	(88)
【活动 15】 张冠李戴	(91)
【活动 16】 假如我是老师	(94)
【活动 17】 小记者	(97)
【活动 18】 价值澄清	(99)

小学五年级

【活动 1】 品指实验	(105)
【活动 2】 看图想像	(108)

【活动 3】 明日复明日	(111)
【活动 4】 守信与守时	(113)
【活动 5】 在困难面前	(116)
【活动 6】 交往的学问	(119)
【活动 7】 我心目中的父母	(122)
【活动 8】 头顶气球游戏	(126)
【活动 9】 火柴游戏	(129)
【活动 10】 “合理化”作用	(133)
【活动 11】 小华的烦恼	(136)
【活动 12】 生日的意义	(139)
【活动 13】 离家出走的思考	(142)
【活动 14】 两面人	(146)
【活动 15】 二人三腿比赛	(150)
【活动 16】 紧急救助	(153)
小学六年级	(157)
【活动 1】 命题构图	(159)
【活动 2】 同学心目中的我	(162)
【活动 3】 怎样才能受别人欢迎	(165)
【活动 4】 下一个,3号	(168)
【活动 5】 我所崇敬的人	(171)
【活动 6】 一件往事	(173)
【活动 7】 男生与女生的差别	(176)
【活动 8】 演讲比赛	(179)
【活动 9】 软化头脑训练	(182)
【活动 10】 满招损,谦受益	(185)
【活动 11】 受到委屈怎么办	(187)

- 【活动 12】 赶走嫉妒心 (190)
- 【活动 13】 击鼓传花 (192)
- 【活动 14】 我的理想 (195)

初中一年级 (199)

- 【活动 1】 老师您好——走近新老师 (201)
- 【活动 2】 和谐相处——掌握人际交往知识 (205)
- 【活动 3】 体验成长——我的昨天、今天与明天 ... (211)
- 【活动 4】 策划未来——学会制定合理目标 (216)
- 【活动 5】 管理时间——做自己生命的主人 (221)
- 【活动 6】 开发右脑——为思维插上形象的翅膀 ... (228)
- 【活动 7】 专心致志——怎样做到事半功倍 (235)
- 【活动 8】 认识自我——你我他眼中的“我” (239)
- 【活动 9】 天生我才——挑战自卑,悦纳自我 (244)
- 【活动 10】 奇思妙想——创造性思维的训练 (250)
- 【活动 11】 记忆快车——过目不忘术的训练 (254)
- 【活动 12】 偶像崇拜——成长的快乐与烦恼 (262)
- 【活动 13】 拒绝吸烟——培养健康生活习惯 (270)
- 【活动 14】 神秘面纱——揭开青春期的奥秘 (276)
- 【活动 15】 防患于未然——青春期的自我保护 ... (285)
- 【活动 16】 家庭职业树——家庭、职业与理想 ... (289)

初中二年级 (295)

- 【活动 1】 学习巧安排——我的学习计划 (297)
- 【活动 2】 指向与集中——注意力训练 (303)
- 【活动 3】 最好的老师——兴趣的培养 (313)
- 【活动 4】 七彩的心灵——情绪的自我调节 (318)

- 【活动 5】 男生女生之间——如何与异性交往 (324)
- 【活动 6】 会说的不如会听的——学会倾听 (328)
- 【活动 7】 既对立又统一 ——合作与竞争 (332)
- 【活动 8】 今年我 14 岁——顺利进入青年期 (337)
- 【活动 9】 改进学习方法——适应多学科学习 ... (342)
- 【活动 10】 考考你的眼力——观察力训练 (351)
- 【活动 11】 张开思维的翅膀
——创造力、想像力训练 (358)
- 【活动 12】 此时无声胜有声
——奇妙的身体语言 (366)
- 【活动 13】 跌倒了爬起来——如何面对挫折 (373)
- 【活动 14】 走出自卑阴影——如何树立自信 (381)
- 【活动 15】 我为集体添光彩
——如何促进班级团结 (387)
- 【活动 16】 事业成功的钥匙——乐业与敬业 (393)

新课标心理健康教育活动设计与教学指南

心理健康教育教学指南(上)

心理相容是指群体成员之间相互接纳、彼此协调的良好状态。一个集体若不能做到心理相容,则容易导致心理排斥甚至相互敌视的不正常现象,使集体趋于瓦解。实现心理相容的途径很多。从班级管理角度来看,最重要的是需做到两点:一是引导学生正确地认识自己,尤其需要明确自己的优点和缺点;二是引导学生正确地认识他人,切实消除对同学的成见或偏见。从这两个方面积极努力,学生之间的分歧或误会就比较容易得到解决,并在此基础上逐步实现心理相容。

【活动1】老同学 新朋友

一、活动目的

- 结成新的伙伴关系,增加学生之间的相互了解。
- 营造亲密和谐的集体气氛,促进班级团结。

二、背景知识

小学阶段是伙伴关系形成的关键期。三年级小学生已从低年级的游伴关系发展成为合群关系,班级的人际关系出现了一些新的特点。

三年级学生的交往范围一般还限于同学、伙伴之间。他们交往的目的是为了排解自己的孤独与寂寞,还不懂得通过交往去学习知识和技能,更不明白交往在人类生活中的重要作用。但通过交往,儿童的集体生活意识明显增强,同学之间的了解逐步增多,为建立持久的友谊打下了基础。儿童在学校一起活动,相互了解,选择朋友,并且学会用集体的观点来评价自己和他人的行为,逐渐养成了倾听他人意见的习惯,体会到班级荣誉与个人荣誉之间的关系。通过各种活动,儿童集体生活的范围越来越大,个人与个人、个人与集体的关系不断加强,集体生活的意识和团结合作的气氛也就越来越浓。

良好的人际关系是在学生的相互了解和不断交往中形成的。学校中人际关系的好坏,将在学生心理上刻上一定的痕迹,产生后效作用,对其成年后的心理和行为产生久远的影响。从班集体的角度来看,班级内部人际关系的状况和特点,将对集体的形成、巩固及集体目标的达成起着重要作用。而一个学生在班级中是否受欢迎,是否受重视,他在集体中所处的地位如何,不但对他的学习与参

加各项集体活动的积极性有很大关系，而且对他的情绪发展和个性发展有不可低估的影响。

同学关系是班级人际关系中最基本的关系，是学生未来人际关系发展的基础。良好的同学关系的形成，首先依赖于同学之间的相互认识，相互了解。因此，同学之间应经常进行相互交流活动。特别是随着年级的不断升高，学习内容的不断加深，交往范围的不断扩大，同学之间更应该加强交流，促进理解，共同进步，加深友谊。

人际关系的建立是通过人际交往实现的。同学之间如果缺乏了解、交流，就容易出现误解和隔阂。只有在了解的基础上，通过合理适当的交往，才可能在同学之间形成团结友爱、相互尊重、相互帮助、和睦相处的良好关系。

三年级学生已经有了一定的交往经验，形成了较为稳定的同学关系，加之他们的思想和生活环境单纯，所以人际关系相对来说并不复杂。但是，小学生的心理素质是不稳定的，又缺乏社会经验，因而不少学生在交往中只从自己的角度考虑问题，仅仅顾及个人的需要，而忽视了别人也有同样的需要。因此，相互了解和交流对于学生密切或改善人际关系有着非常重要的作用。

三、活动设计

(一)读诗歌，想一想，“我”为什么不愿做太阳、月亮，要做星星？(5分钟)

(二)回忆自己结识的朋友，是否都是同桌。(5分钟)

(三)教师把写有座号的纸条充分混合后分发给每一位同学。全班同学按所持座号重新入座，随机结成新的伙伴关系。(5分钟)

(四)教师要求新结成的同桌二人相互自我介绍，内容包括自己的年龄、家庭住址、性格特点和兴趣爱好。每项内容至少说一句话。介绍时间每人2分钟。(5分钟)

(五)教师要求每单数排的同学回转身，与后排同学按每张课桌结成4人组，由4人组中的每位同学分别向对面的同学介绍自己的新同桌，介绍内容必须是二人相互介绍时所听到的内容。要求介绍尽可能完整，若有遗漏，可由被介绍者本人补充。(10分钟)

(六)主动和没同过桌的同学去面对面谈话,进行自我介绍,再讲讲家庭情况及学习情况。(5分钟)

(七)教师总结,可这样表述:同学们在这次活动中很可能和意想不到的同学坐了同桌,编在了一组。这样,大家就有机会对自己的老同学有了新的了解,建立了新的友谊。希望同学们珍视和保持这种友谊,增强相互信任和理解。如果大家喜欢,在今后的活动中还可运用这种方式重新组合,使同学们有更多的机会加深相互间的了解,和更多的老同学结成新朋友。(5分钟)

四、指导建议

- 随机组合时若有空缺,教师可临时予以调整。
- 采取抽签是为了保证组合的随机性,如用其他随机结合方式亦可。

【活动2】学习医生

一、活动目的

- 帮助学生了解不良学习习惯的表现及危害。
- 引导学生养成良好的学习习惯。

二、背景知识

小学三年级是儿童心理发展的一个转折点,也是纠正学生不良习惯、养成良好习惯的关键期。有经验的小学教师都会发现,小学三年级的教学与管理比一二年级复杂、困难,学生的不良行为显著增多,许多不良习惯好像一下子暴露出来,学习成绩出现了明显的两极分化,乱班的形成往往就是从这个时候开始的。

与一二年级的小学生相比,三年级的学生意识到自己是“老学生”了,对家长和教师的依附性明显减少。由于时间观念和自我控制能力较差,有些学生晚上不按时睡觉,早晨不按时起床,经常马马虎虎地刷牙、洗脸,急急匆匆地去上学,

有时甚至连早饭也顾不得吃,久而久之就会形成不良的作息习惯和做事马虎的习惯。这个阶段,儿童爱交朋友,交往关系较前稳定,但给同学起外号、不尊重师长等不良行为也开始增多。

在学习上,那些已形成了良好的学习习惯、掌握了一定学习方法的学生,学习成绩进步很快,并容易受到教师的青睐,逐渐成为班上的佼佼者。相反,那些学习习惯不良,学习又不得法的学生,学习成绩迅速下降,甚至跟不上班,从而导致学习成绩的两极分化。研究表明,学习成绩好且又稳定的学生,大都具有良好的学习习惯,他们课前认真预习,课上集中精力听讲,课后按时完成作业,遇到问题喜欢独立思考。而学习成绩较差的学生,缺乏的正是这些良好的学习习惯和方法。

教师对小学三年级学生出现的这些新特点,如果不能引起应有的重视,不能因势利导,进行教育,帮助学生解决学习中的困难,努力克服不良的学习习惯,就会导致某些学生的学习成绩持续下降。这不仅会大大挫伤学生的学习积极性,而且会伤害他们脆弱的自尊心,甚至形成师生之间、优生与差生之间的情绪对立。

俗话说:“习惯成自然”。好的学习习惯可以使学生学习轻松,进展顺利;不良的学习习惯则会助长不良行为,阻碍学生的学业进步。在小学三年级这样一个承上启下的关键时期,培养他们良好的学习习惯,努力纠正其不良的学习习惯,无疑是一件必须引起高度重视的事情。

三、活动设计

(一)说一说李丹丹和王浩谁的学习效果好,为什么?(5分钟)

(二)事先挑选本班学习习惯较好、口头表达能力较强、学习成绩优异的学生5~6人扮演“学习医生”。

(三)活动时,教师首先宣布:人生病需要去医院请医生诊治,同学们在学习中的不良习惯也像人生病一样,需要请“学习医生”诊治。下面,欢迎“学习医生”入场为大家“义诊”。(扮演“学习医生”的同学事先在教室外等候,并做简单化装,如戴医生帽、穿白大褂等。听到老师邀请后,走向讲台,面向全体同学就座。)(5分钟)

(四)学生自由发言,每个发言者必须提出一条本人或本班同学存在的不良学习习惯,请“学习医生”诊治。每当同学提出一条不良的学习习惯时,“学习医生”即根据发言者的陈述和要求,说明该项不良学习习惯的危害和克服的办法。若遇到一人难以回答或回答不全面的问题,“学习医生”可集体会诊,然后再作答复。必要时教师可给予启发或补充。(15分钟)

(五)教师把学生提出的主要的不良学习习惯写在黑板上,要求学生抄写下来,并联系自己的实际在活动后进行整改。(3分钟)

(六)说说图中丁丁有哪些不良习惯,对学习会造成什么影响。(3分钟)

(七)和学习医生商讨有哪些好的学习方法。(5分钟)

(八)教师进行总结,可这样表述:通过今天的活动,同学们认识到自己或本班存在的许多不良的学习习惯,有在智力活动过程中表现出来的不良学习习惯,有在个性方面表现出来的不良学习习惯,有在卫生方面表现出来的不良学习习惯。不良的学习习惯危害很大,它使得学生的学习缺乏目标,杂乱无序,违背学习的基本规律,导致学习成绩下降。活动中“学习医生”提出了许多纠正不良学习习惯的办法,这些办法有的是个人的经验之谈,有的是大家“集体会诊”的结果。希望具有不良学习习惯的同学虚心接受“学习医生”的忠告,尽快纠正自己的不良学习习惯,使自己的学习成绩不断提高。(4分钟)

四、指导建议

- 教师可在活动前对扮演“学习医生”的同学加以辅导,分析本班学生存在的不良学习习惯和克服的办法,但不要包办代替。要让扮演“学习医生”的同学有充分发挥的余地。
- 为防止冷场,可事先布置若干同学在活动中提出本班存在的不良学习习惯。

【活动3】 开心一刻

一、活动目的

- 对学生进行积极的情绪感染。
- 引导学生保持乐观的情绪状态。

二、背景知识

情绪的产生和发展往往受到周围环境的直接影响。所谓情绪感染,是指他人情绪对个体自身情绪的影响,这种影响可使个体产生与周围他人相同或相似的情绪反应。

受情绪两极性特征的制约,情绪感染也具有积极或消极两种不同的效应。积极的情绪氛围能够产生正面的感染效果,使身在其中的个体受到极大的鼓舞和激励,从而产生积极的情绪反应;消极的情绪氛围则会产生负面的感染效果,使身在其中的个体更加沮丧和消沉,从而产生消极的情绪反应。例如,生活在一个和睦乐观的家庭中,儿童的情绪就会受到极大的感染,在儿童身上也就会较多地体现出乐观向上的情绪特征;反之,生活在一个争吵悲观的家庭中,儿童的情绪也会受到极大的感染,但是在他们身上表现较多的是消极的情绪,如沮丧悲观等,而很难发现乐观向上的情绪特征。

情绪感染在学校教育的实践中具有重要作用。首先,利用情绪感染的原理,可以优化学校的校园气氛,使学生形成乐观向上的良好心境,这是维护学生心理健康的必要条件。其次,利用情绪感染的原理,可以使课堂教学更加生动活泼,师生关系更加密切,从而有效地提高课堂教学的质量。再次,利用情绪感染的原理,可以使后进学生的思想受到深刻触动,切实发挥“以情动情”在思想教育工作中