

快乐成长手册

Kuaile Chengzhang Shouce

王 华 主编



 华中师范大学出版社

号 01 字 (册) 五 出 版

流 线 (910) 目 录 编 委 许 留

2 312, 11 第 1 个 人 类 中 心, 12 一 第 1 个 人 类 中 心

ISBN 978-7-810-1281-1

快乐成长手册

主 编 王 华

副主编 冯 婕 陈文娇

华中师范大学出版社

2012 年 · 武汉

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

快乐成长手册/王华主编. —武汉:华中师范大学出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5622-5362-4

I. ①快… II. ①王… III. ①儿童教育 IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 006216 号

快乐成长手册

王 华◎

责任编辑:刘少玲

责任校对:崔毅然

封面设计:甘 英

编辑室:文字编辑室

电话:027—67863220

出版发行:华中师范大学出版社

社址:湖北省武汉市洪山区珞喻路 152 号

电话:027—67863426(发行部) 027—67861321(邮购)

传真:027—67863291

网址:<http://www.ccnapress.com>

电子信箱:hscbs@public.wh.hb.cn

印刷:武汉鑫艺丰彩色印务有限公司

督印:章光琼

字数:167 千字

印张:8.75

开本:787mm×1092mm 1/16

印次:2012 年 1 月第 1 次印刷

版次:2012 年 1 月第 1 版

定价:20.00 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者:欢迎举报盗版,请打举报电话 027—67861321

编审委员会成员名单

顾 问：周洪宇

主 任：刘华山 周宗奎

副主任：（以姓氏笔画为序）

委 员：

朱德平	李春德	张俊	张汉强	杨海松	陈国安	陈敏丽
金龙	胡本善	胡体树	胡鸣礼	赵友元	姜瑛俐	耿喜玲
徐学俊	高作旭	梁桂芳	靳岳滨	梁国林		
万来斌	万爱菊	马为民	王华	王华强	王淑芳	王善球
毛桂兰	牛安民	方芳	方小鹏	艾小花	付艾平	左青松
叶枫岚	石春祥	田建西	包贻祥	乐军	毕锋	阮郁兰
阮孝谔	刘波	刘承辉	刘建兵	许春芳	齐昌建	朱凤秀
江思容	孙瑾谢	孙继安	苏厚福	肖月清	李丹	李莉
李莲英	李天顺	李申庆	李红英	李运河	李楚雄	吴华安
但燕娟	余兆才	余江林	宋卫华	张艳	张磊	张邦良
张红娟	张光华	张艾琴	张同祥	张永红	张继雄	杨明才
陈一兵	陈为庆	陈爱忠	陈逸群	郑新桥	林瑛	林四益
柳水平	罗云	罗耀林	周金荣	赵江艳	胡兵	胡学智
钱治友	姚晓明	姜望国	夏瑛	夏循焱	高瑛	陶刚
袁杰	谈焕枝	梁华群	梁川虹	蒋学毅	程艳	程正安
曾群喜	曾欣	谢贞祥	熊召刚	熊天社	熊海斌	韩国平
詹随东	蔡冬珍	潘丹青	魏泽武	魏玉清	黎芳	

编辑委员会成员名单

主 编：王 华

副主编：冯 婕 陈文娇

成 员：(以姓氏笔画为序)

于妍葳	王 哲	王 星	王毛利	王文彬	王文娟	王利平
王运林	王孟林	王春燕	王耀华	毛 华	方 兰	邓 进
邓赤玲	甘 梅	白立红	卢华平	叶翠玲	付淑斌	冯秀丽
司应斌	邢文婷	伍 俊	向志英	刘 丽	刘 辉	刘 惠
刘小惠	刘红云	刘红霞	刘俊屏	刘凌云	刘玉平	齐 东
闫 冰	关碧霞	祁 玲	孙 丹	孙 斌	杜 珺	杨 立
杨 海	杨 靖	杨小军	杨世友	杨光华	李 茜	李 顺
李 剑	李 敏	李 维	李 静	李秀娟	李弟山	李欣艳
李春来	李秋萍	李桂玲	李继华	李梅芳	李翠芳	严建斌
严莉珍	肖俊芳	苏凤秀	吴展林	吴玉彬	吴正旺	吴志奇
吴俊梅	吴洪涛	何丽红	余 艺	余宗福	余勇军	汪 敏
汪 静	张 荣	张 莉	张 萍	张 颖	张友斌	张春蕾
张喜梅	张新华	陈 莹	陈世强	陈立新	陈英发	陈雅煜
陈浴新	陈海燕	陈惠芬	青 萍	周 俊	周 旋	周胜琼
周高年	周清华	欧思宁	欧阳迟	昌 娟	郑秀莲	罗 宏
罗丽萍	罗爱娥	宗 清	胡 洁	胡 静	胡凤姣	胡丽华
夏晓玲	施 维	施 蓓	闻 萍	姚 曼	袁爱东	秦 波
桂 婷	桂喜根	钱 琳	徐 燕	郭道远	高小红	高光椿
高旭琳	涂贻福	黄 莹	黄红霞	商 涛	蒋明玉	曹希元
曹爱珍	韩 颖	韩 瑾	韩亚平	彭 彦	程 斌	程文静
程丽芬	程孝容	程明勇	鲁明堤	鲁爱俊	童 丹	童文娟
童 玲	曾 蕊	曾 艳	谢江华	谢陈新	谢妮娜	管 斌
虞 珊	解 芳	谭远碧	谭祖泉	谭爱民	熊 燕	熊诗茂
魏佳灵	魏爱娣					

走 引 我
進 領 長
學 學
生 生
心 健
天 康

周洪宇

心育表，帮助学生认识
自我，完善自我，陪伴学生
健康快乐成长！

耿喜玲

快乐成长手册的价值在于它将心理
健康教育的理论知识转化成为实
际操作的便捷方式实现了德育教
育与心理健康教育的有机结合给
学生插上了自由飞翔快乐成长的
翅膀

陳國安

二〇二二年十二月

序一

由武汉市洪山区教育局教研员王华主编的《快乐成长手册》一书出版问世了，诚邀我为之作序，我欣然允诺。

文章千古事，得失寸心知。《快乐成长手册》是王华老师在工作实践中付出心血和汗水的结晶。十多年来，她在中小学心理教育战线上辛勤耕耘，潜心探索，不断总结，终于滴水穿石，探索出我国中小学心理教育一种崭新的教育方式，她的工作在一定程度上是我国中小学心理教育实践中的原创性工作。

黄金有价书无价。该书的价值在于它既构建了有目的、有计划、有步骤地去培养学生合群、合作、和谐相处的快乐学习和生活的班级管理模式；又构建了学生乐于接受的以学生自我评价为主、教师和同学评价为辅的由学生本人进行前后自我比较的一种永远激励学生上进的评价方式。

该书中“心育表”的设计，体现了对正在成长中的中小学学生的尊重和呵护，拓宽了学生认知错误的时间和空间，让学生在知错、认错、改错的过程中获得快乐，心悦诚服地改正错误。

“心育表”将心理健康教育的理论知识与实际应用有机结合，能充分激发学生在成长过程中的潜智、潜质、潜能，提高学生心理免疫力，有效帮助学生克服迷茫和冒险行为，为学生均衡发展提供更为广阔的空间。

我相信，该书的问世，对我国中小学学生的健康成长必将起到积极的促进作用！
是为序！

周学毫

2011. 11. 6.

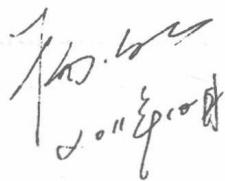
序二

事物发展的根本原因在于事物内部的矛盾运动，启迪儿童心智发展的教育是各种教育类型中最直接、最根本的教育。

本手册从促进儿童内在品质的发展出发，结合儿童内在的心理特点，用启发的范式对儿童进行思想、品质、道德、操行等方面的教育探索。其观点之新颖，方法之独到，实为培养儿童全面发展、健全其心智提供了一个可供操作的范本。

由于我国目前处于社会主义初级阶段，各地社会和经济发展的不平衡，受政府人口政策的制约，产生了诸如独生子女、进城务工人员子女和农村留守儿童这三类不可小视的儿童群体，对他们的教育，除了争取有组织、有目的、有活动、有步骤和“全面发展人才”的一般教育之外，还必须注意他们是一个时间变化的、具有动态发展的生命群体。他们处于特殊年龄阶段且具有独特个性，对于他们的教育，必须针对他们内心价值取向的建立和发展，采取他们可接受的教育模式以及对他们的灵魂进行精雕细琢的教育方式，才能收到事半功倍、集小胜成大胜、促进人的心智发展的效果。《快乐成长手册》一书为大家提供了这样的方法。

当然，本手册只是提供了可供教师研究和学生自行操作的教育途径，只是打开了针对儿童快乐成长教育的一扇大门，还有待广大教育工作者对它进行充实、发展和提高。

Handwritten signature and date: 2011.6.10

目 录

《快乐成长手册》使用说明	1
一、基本要求	1
二、《快乐成长手册》的作用和意义	6
心理委员准备篇	9
一、对有关填表的认识	11
二、心理委员上岗前的学习内容	11
心理委员成长篇	17
一、心理委员上岗前需要填的表	19
二、心理委员认知自我	27
三、心理委员在岗时需要填的内容	28
心理委员助人篇	35
一、心理委员成长表(心理委员卸任时填写)	37
二、心育表	37
心理委员自助篇	59
一、小学篇	61
二、中学篇	77
后记	119
附一	120
附二	123
附三	124

《快乐成长手册》使用说明

一、基本要求

《快乐成长手册》从小学四年级开始，直至高中毕业，每个学生人手一册带在身边，出现行为问题可及时使用。

学生和老师拿到书以后，老师可以让学生在周一之内将书通读一遍，了解书中的内容，学生如有疑问应向老师请教弄懂，这样便于以后更高效、正确地使用此书。

有条件的教室墙上可布置，参考如下模式(见图1)：



图 1

心理委员在班级心理健康指导方面要履行以下主要职责：

(1) 要善于倾听同学的心理困惑，并能适时提出一些合适的意见与建议，做到有较强的语言表达能力，能与同伴进行心与心的交流，掌握一定的沟通艺术。

具有敏感之心，能感悟他人的困惑和困难。

具有同情之心，能从他人角度设身处地地考虑存在的问题。

能耐心收集未解决的问题，并向老师求助。

(2) 要经常与同学交流, 以自己积极向上的心态影响同学, 并善于在交谈中发现同学的心理困惑, 做同学的知心朋友。要加强与其他班干部的联系。善于观察, 及时发现问题, 善于帮助有心理困惑和烦恼的同学, 特别是对性格孤僻、家庭情况复杂、经济贫困、纪律观念淡薄、学习困难的同学要给予特别关注和帮助。当个别同学有严重心理问题时, 要及时报告班主任和心理辅导老师。

(3) 认真观察本班同学的心理动向, 并作好相关记录, 友好地、耐心地、尊重地、热情地、关心地让有行为过错的学生体验式地填好记录表, 并为每一个学生的心理呼声保守秘密, 这一点是检验心理委员是否称职的重要标志。

(4) 负责班级内部心理健康知识的宣传与普及, 积极参加学校心理辅导站组织的心理健康知识培训, 不断提高自己的心理健康水平和开展“同伴心理互助”工作的能力, 在学有余力的情况下, 协助学校心理辅导教师做好其他工作。

班级心理委员是同学们的知心朋友，应向同学们倡导这样一种生活理念：珍爱自己，关爱他人，努力构建和谐心灵，营造家庭式的温馨集体。用心去感受生命的活力，感受心灵的宁静，体会人际交往的和谐，体会人间真情与温暖，享受身心健康的快乐，享受美好的生活。

心理委员上任宣言

■ 谈谈本人对心理委员一职的理解和认识。

■ 本人承担此项工作能否胜任？

能胜任的理由：

在自信方面

在能力方面

在与人沟通方面

在其他方面

不能胜任的理由：

在学习方面

在交友方面

在纪律方面

在其他方面

■ 谈谈你需要得到怎样的帮助及完成此项工作的决心。

培养责任 接受惩罚

惩罚教育的目的是培养学生从小就具有责任意识，每个同学只有对自己的一言一行负起责任，才能真正成为人格健全的人。

1. 下列责任细则学生可以自由选择：

问题	爱劳动	给同学带来愉悦
(1) { 上课讲话 上课做小动作 作业未按时完成 不做作业	(1) { 拖地一次 抹桌子一次 擦黑板一天 捡纸屑一天	(1) { 介绍一本你最喜欢读的书 跳一支舞 讲一个故事 介绍一次成功的经验
(2) { 打人 骂人、言语伤人 拿了不该拿的东西 背后说同学坏话被发现 随便下座位	(2) { 扫地一周 擦桌子一周 擦黑板一周 捡纸屑一周	(2) { 写一件事情的说明 介绍班上一位同学的优点 讲一件你最受感动的事情 做一件好事 讲一件你最高兴(后悔)的事
(3) { 乱扔纸屑、垃圾 随地吐痰	(3) { 扫地一次 拖地一次	(3) { 介绍一次成功的经验 讲一次你失败的教训

2. 每周一个小组设一名心理委员，全班各组同学轮流担任，其工作流程见图 2 所示。谁当心理委员，谁就坐在该小组的最后一排，便于观察本组同学的情况，同时也避免座位歧视。

3. 课间心理委员要开展自助、他助和互助等活动，使本小组同学在学习上能做到堂堂清、日日清、周周清，心理委员才算尽到责任。心理委员中的佼佼者才能当班干部，心理委员遇到困难可以找组长和班干部解决(班干部和小组长仍然轮换当心理委员，通过不同的角色转换，感知同学们的苦衷，感知班干部工作的酸甜苦辣)。

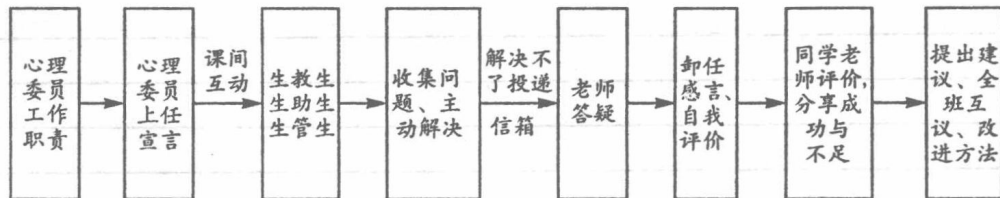


图 2

4. 心理委员发现本小组同学有问题时，让其填写手册内的表进行体验反思，收

集信息，思考解决方案，着手解决问题。解决不了投进教室里的信箱，由班主任或心理老师出面解决。

5. 心理委员只在当心理委员这一周内填写相关表的内容。如果书中内容不会，先放一放，慢慢熟悉，有了体验会写之后再补上。

6. 会微笑满分 10 分。要求：平时与同学相处能做到温暖地说，理解地说，包容地说，热情地说，真诚地说。时时处处表情显露出和蔼可亲。如果发怒，态度不好，一次扣 1 分。有多少次扣多少分。

7. 书中的内容和理念是需要你在成长中慢慢体验和领悟的，且会终身受益，请妥善保管此书。

8. 心理委员综合评价表(见表一所示)贴在教室的墙上。每周一张，贴在相同处不断翻页。(注：每张表上要反映本周内各个小组心理委员的综合评价分数，便于今后进行前后比较。)

9. 评价内容表中没有包含的可以放在其他栏内供老师、同学参考。

表一 心理委员综合评价表

填表时间_____第_____周 有_____个心理委员

姓名	主动求知勤学勤问	主动帮助团结同学	承受委屈包容心强	主动认错填表有责任心	诚实守信说到做到	发现问题解决问题	勇敢正直工作方法创新	尊敬老师、团结同学、会微笑	完成学习情况	遵守纪律情况	总分

- 要求：①心理委员打好自我评价分之后在小组内评议认可后的分数(A)；
- ②心理委员打好加分的评价在小组内评议认可后的分数(B)；
- ③综合评价表内反映的总分是 A+B 之和；
- ④评先的依据：A+B+原则分(教师评价)之和；
- ⑤此表只在当心理委员时评价，不当心理委员不评价；
- ⑥此表由班长收集各个小组评议的分之后填上去，贴在教室相同位置，便于以后不断翻页比较前后进步、退步情况；
- ⑦其他。

加分细则

打分评价自己的行为是你以前从未经历过的事情，你的行为是对还是错，你都是从老师、家长、同学的评价中获得的，很多时候你内心可能不满意他们对你的评价，但你无法表达，始终处于被动地位。如何让自己由被动成长变为主动成长，请你以认真负责的态度打好自己行为评价的分数，使你在成长的过程中少走弯路，少受委屈。曾有人说过：“人贵有自知之明。”希望每一位心理委员认真分析自己，打好此分，什么地方做得好，什么地方需努力，什么时候进步了，什么时候退步了，前进的路该怎么走，自己都清清楚楚。

每个同学在当心理委员时，打好自我评价的分数之后，如果在以下方面做得好，还可以为自己加分：

(1)你的上任宣言内容公正客观、恰到好处，看自己看得准(加1分)。

(2)你帮助同学有建议(加1分)，有方法(加1分)，有责任心(加1分)，共计3分。

(3)你卸任时，总结班上的事例条理清楚(清楚一条加1分)，有多少条就加多少分。

(4)你能关注班上存在的问题，并且大胆指出(加2分)，又能提出解决问题的好方法和建议(再加2分)。

(5)你犯了错误，主动填表，不讲条件，说明你能正视自己的错误(加1分)。如果你改正了错误行为(加1分)，如果一周之内不再犯错误(加1分)，如果能保持1个月不犯(加5分)。如果不负责任地乱打分将加倍扣分。请认真打好自己的分数，这些分数将作为你评先的依据，接受全班同学的监督，大家在公平、公正对待别人的同时也保护着自己做人的尊严。

二、《快乐成长手册》的作用和意义

(1)及时求助。有些同学在听课时遇到困难，上课时不便问，怕影响老师讲课；学习好的同学又不知道哪些同学在什么地方没听懂，而此时老师刚上完课又需要休息，但是，如果不及及时解决没有听懂的问题，势必会影响这些同学后续的听课质量。《快乐成长手册》设计了帮助同学学会求助，不懂就问，由心理委员予以及时帮助或转告他人帮助，帮助到不到位都有反馈、有监督，这样操作，便于学生能及时解决在学习中遇到的困难。学习问题解决了，这些同学会感到快乐，对后面的学习会增强信心，即使个别学生由于基础差，暂时还不能完全解决问题，由于在困难时得到同学们的关心，也会感到温暖，增加战胜困难的信心和勇气。

(2)主动他助。一些同学在成长过程中会遇到各种困惑，缺乏行之有效的帮助机制，只能在好友之间简单寻求帮助，而这种帮助因范围窄小，力量有限，很难奏效。