

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(下)

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(下)

本书编写组 编

人民日报出版社

目 录

contents

心理健康教育指南(下)

初中三年级	(3)
【活动 1】心灵的悦纳——信任训练	(5)
【活动 2】美丽人生——美的内涵	(13)
【活动 3】剪断脐带做大人——学会独立生活	(19)
【活动 4】考试有方——应试技巧与策略	(26)
【活动 5】测测自己——气质与性格	(31)
【活动 6】塑造自我——如何受人尊重	(39)
【活动 7】责任在肩——学会承担责任	(45)
【活动 8】莫以成败论英雄——考试归因	(50)
【活动 9】化干戈为玉帛——学会处理冲突	(54)
【活动 10】战胜自我——挫折承受力训练	(60)
【活动 11】“怯场”怎么办——克服考试焦虑	(67)
【活动 12】了解自己,把握未来——职业选择	(73)
高中一年级	(79)
【活动 1】我的学校——快速适应新生活	(81)

【活动 2】愉快学习——如何激发学习兴趣	(87)
【活动 3】计划是成功的阶梯 ——制定合理的学习计划	(95)
【活动 4】远离不良嗜好 ——培养良好的生活习惯	(101)
【活动 5】思无定势——逆向思维训练	(108)
【活动 6】事半功倍——学会科学的学习方法 ...	(112)
【活动 7】很想与你交谈——学会与人交往	(120)
【活动 8】投你一票——关心他人和集体	(128)
【活动 9】我是这样的人——正确认识自我	(134)
【活动 10】渴望成熟——成熟的意识与行为	(140)
【活动 11】我爱人人,人人爱我 ——做个讨人喜欢的人	(144)
【活动 12】这种感觉真好 ——从容自信地与异性交往	(151)
【活动 13】生活不容易——自己管理消费	(157)
【活动 14】我的优势——明了自己的能力倾向 ...	(163)
高中二年级	(169)
【活动 1】勤能补拙——学习的积极性	(171)
【活动 2】做自己的主人——自我管理与监控	(182)
【活动 3】把握人生的航向——意志力训练	(192)
【活动 4】一个好汉三个帮 ——论学习中的互助	(198)
【活动 5】怎样照镜子——学会悦纳自我	(201)
【活动 6】主宰人生的力量 ——良好的学习习惯培养	(214)

【活动 7】 观千剑而后识器	
——课外阅读习惯的培养	(225)
【活动 8】 灵巧记忆法——掌握科学的记忆方法 ...	(234)
【活动 9】 爱的港湾	
——如何处理好与家长的关系	(244)
【活动 10】 水底石兽——逆向思维的培养	(251)
【活动 11】 插上思维的双翅——判断与推理	(256)
【活动 12】 木桶理论——防止过分偏科	(262)
【活动 13】 心有千千结——异性交往	(265)
【活动 14】 熊掌与鱼如何兼得	
——决策能力的训练	(274)

高中三年级

【活动 1】 天生我才必有用——自信心训练	(285)
【活动 2】 发掘自我——开发自我的潜能	(292)
【活动 3】 备战高考——如何进行考前复习	(298)
【活动 4】 爱与被爱——了解爱的真谛	(305)
【活动 5】 $1+1>2$	
——正确处理合作与竞争的关系	(312)
【活动 6】 走出雨季——克服不良情绪	(319)
【活动 7】 考试可怕吗? ——克服考试焦虑	(325)
【活动 8】 轻松上阵——如何应对升学的压力 ...	(334)
【活动 9】 四两拨千斤——应试技巧与策略	(341)
【活动 10】 未来之路——生涯规划	(348)

附 心理辅导常用方法与技巧	(353)
---------------------	-------

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(下)

古希腊一位哲学家说过：“人类不是被问题本身所困扰，而是被他们对问题的看法所困扰。”人生活在现实社会中，不可能完全没有压力，有压力是正常的，就看你如何对待它。如果一个人的精神和肉体能够接受压力的挑战，那么压力对人就是一种催动力。如果一个人的心理承受能力较弱或压力过大，那么压力就会对身心健康带来危害。

【活动1】心灵的悦纳——信任训练

一、活动目的

- 增进班集体的团结。
- 增加同学间的信任度。
- 提高学生对他人的敏感性。

二、背景知识

心理健康课,同文化课不同,它采用活动、感受、讨论等多种形式,让学生思考他们现实生活中遇到的各种问题,从而提高他们的心理素质。它强调学生自身的参与、思考和感受,学生能否从中受益很大程度上依赖于课堂气氛的创造。在一种自然和谐的气氛中,学生才能够自由的发表自己的想法和观点,同时分担他人的痛苦与欢乐。相反,学生就不会说、不敢说,也不能说出自己的真心话,心理健康课就很难有实效。因此,心理健康课的首要任务是创建一个良好的课堂氛围,这种气氛来自于班集体良好的人际关系。

每一个班级都是一个团体,由数十名个性独特的学生组成。有的精力充沛,喜欢在团体中发表意见;有的比较沉静,喜欢做比较多的思考。他们都是成长中的青少年,富有理想,也爱幻想;对自己、对世界都充满好奇,想在现实生活中探索自己,探索外界;他们也很想在自己的团体中,受到大家的肯定与接纳;他们希望在学习中丰富自己;处于青春期的他们与同学一起学习、思考、活动、交往、游戏等,其间不免有一些迷惑与困扰,迫切地期待着老师的引导和教育。

你作为这个班心理健康课的老师,也是这个班级团体的引导者,你以你的人生阅历与专业知识,以你对团体成员与团体历程的了解,承担了向导的角色。你

要拟定前进的方向与方法,配合学生的需要与团体的兴趣,规定整个团体学习的过程,鼓励他们乐于学习,谋求整个团体顺利的发展,并且进行不断评估,以便达到预期的效果。

领导班级,建立良好的班级气氛,是一门学问,也是一种艺术。身为心理健康课的老师,需要了解高效能班集体的特征,班级团体发展的各个阶段的特征与任务,以及在团体发展的各个阶段中有效的教师行为。

(一)高效能班集体的特征

1.在高效能班集体中,同学们相互了解彼此的爱好、兴趣、价值观及各种想法、做法,并且能够共享对方与自己的共同之处,接纳对方与自己的不同之处。在集体中,同学们的意见是公开的,每个人都可以自主的发表自己的看法,互相讨论。每个人都要为自己的学习和行为负责。

2.在高效能班集体中,同学们是彼此互助合作的,而不是恶性竞争的。集体的决议是遵循民主的程序而达成的。只要自己愿意提出来,每个人的意见、想法都有被充分考虑与讨论的机会。这样的决策历程是大家了解且愿意遵守的。

3.在开放的气氛中,集体成员可以公开地对团体中的各种议题提出质疑、讨论。面对团体的问题与冲突都能够以建设性的态度设法解决。

对心理健康课的老师而言,致力于建立并发展一个高效能的班集体极为重要。而一个高效能班集体,必然经历团体成长的历程。在团体发展成长的过程中,学生得以消除在团体中的不安全感、消极的防卫方式(如常常出现的不说话、关闭自己等)。在团体发展过程中,他们互相认识、了解、理解,等到他们觉得有足够自由的时候,他们便能积极地互动,主动地发言,投入到各种活动中。此时,以教师为主的教学形式便被以学生为主的教学形式所代替。在这种氛围中学生便能从同辈中听到更多、经历到更多,远远超过教师一个人所能给予的。

(二)班级团体的发展阶段

班集体的发展有其阶段性,可按其发生的时间顺序分为定向阶段、规范建立阶段、冲突阶段、生产阶段及结束阶段等五个阶段。每个阶段所需的时间并不固定,同团体的整个历程有关,至于五个阶段的时间比例则较为稳定。随着阶段发

展,班集体的效能也逐渐增高,直至结束阶段才下降。而且,每个阶段中团体的效能并不是直线上升的,而是有起有落。下面进一步说明各阶段的特征以及团体发展的任务。

1.定向阶段

学生刚进到一个班级,会产生许多疑问:这个班是怎样的?老师是个怎样的人?其他同学又是怎样的情况?他们会怎样对待我?功课的要求会如何?我该怎样表现?

这个阶段的发展任务主要是使学生知道课程的目标和要求,并使学生相信,教师是值得信赖的,各门功课对他们的发展都是很有价值的,学生的需求会获得满足。此时,要让每个成员知道彼此的姓名,促使学生产生发现自我、获得自我洞察的动机和进一步的参与意识,并且证实自己是被团体接纳的。

2.规范建立阶段

团体规范的建立可以促使班级向成熟有效的团体发展。学生会围绕“权力”的问题进行思索,例如,谁能出新主意?谁来决定班集体的走向?谁来当领导?谁是团体中的重要人物?谁的意见被大家倾听了?谁被忽视了?在这个阶段中,团体成员的责任被界定,同时,每个成员都了解到什么样的行为是团体所赞许的。团体也建立起自己讨论问题的风格。

这个阶段的发展任务是建立下列五个团体规范:

(1)团体的责任。团体本身具有领导作用,团体中的每个人都有自己的责任,主要是为团体提供建议和为团体工作。

(2)对其他人回应。团体成员彼此能够深度倾听,并结合彼此意见,以创造出团体的成果。

(3)互相依赖。成员互相合作达到目标,而不是有我无你、有你无我的彼此竞争

(4)通过讨论,解决问题。在全体成员一致同意的情况下,针对某个问题做出决定,而不是以多数人的意见为主,而置少数人的意见于不顾。

(5)争辩。当团体成员彼此意见不一致时,不是忽视,而是寻求解决办法。

3.冲突阶段

当团体的凝聚力和共识感渐渐增加时,团体成员的表达愈来愈开放,并能提出自己的看法,于是从第二阶段学会的技巧,如倾听他人,向他人回应,辩论问题等,便能够运用出来。然而刚开始表达不同意见或敌意时,不能相互理解,因此就可能产生冲突。

在一个发展成熟的团体里,冲突的产生很难避免。当然,冲突时间的久暂主要看团体领导者的处理及团体成员的特性以及产生冲突的原因。如果团体中冲突产生的话,有可能因为团体尚未走完规范建立阶段的过程,这时,团体中的成员开始开放地表达自己,对团体的参与增多,因此团体内不同的意见也就多,冲突当然也就较容易产生。而当成员在团体中愈感到自在,他们就愈有可能想要更自由的自己做主,由自己决定往那儿去,因而会抱怨领导者管得太多。

在团体发展过程的冲突阶段,成员会有“我们在这个团体中一起工作”的美好经验,然而又不能习惯这种新的经验,因而反抗新经验的情况便发生了。若把团体过程比做人生的话,则冲突阶段相当于青少年时期。在此阶段,成员由弱到强逐渐成长,由依赖走向独立。然而一方面以为自己已独立,而另一方面却又不足以成熟到独立,矛盾与冲突就产生了。

4. 生产阶段

在此阶段,班级已成为一个工作单位,成员拥有在学习活动中有效互动的技巧与态度。学生们可以一起工作,完成不同的任务。并且以建设性方法处理不一致的意见和人际间的冲突。这个阶段的特征是团体的注意力在“手边的工作”和“团体成员的人际需要”之间转移。这时候,他们可能对人际关系有更多的关心,但是对需要完成的工作仍无法完全掌握,因此他们更有机会去学习保持“人际关系”与“工作要求”的平衡。这种社交技巧及个人情绪发展的成长,是班级活动中很有价值的学习。

在生产阶段,学生彼此之间,学生与老师之间的亲密感增加。因为在此阶段,老师个人的意见与情感的袒露表现了对学生的接纳与兴趣,使得学生再次评估自己对老师的印象及他们与老师的关系。学生在情感上与老师更接近,但是他们也常常不能确定如何处理情感。这个阶段的目标是团体成员学习平衡“人际关

系”和“工作要求”，同时避免任何一方面的牺牲与损失。

5. 结束阶段

对一个学期或一个学年的课而言，结束阶段大约在最后的一、二周。在这个阶段，不同的班级有其不同的特点。一个从来没有发展成为团体的班级，可能不会经历到大的失落，因为学生彼此可能没有建立深度情感的联结，实际上这样的团体可能对结束感到高兴，因为这一年或这个学期的课已经上完了。另一方面，如果班级团体稳定地发展，并经历了团体发展的所有阶段，在这个阶段，成员可能会经历团体结束的强烈离愁失落感。

在发展良好的班级团体中，可能会出现结束焦虑的症状：没有来由的冲突增加，团体成员尝试去证明自己并不喜欢这个团体，既然不喜欢他们，离开他们就不会有痛苦。成员也可能在结束前尝试做更多的事情，完成更多的工作，他们认为也许这样做，会使得老师喜欢他们，因而他们可以不用离开。还有一种可能是，学生生老师的气，因为老师要使他们做他们不想做的事。上述这些情况可能会让老师感到难过，但是老师必须记住，这些症状只是学生下意识地否认课程即将结束，团体要结束，这对他们来说这是一件很痛苦的事。对大多数人而言，要直接面对这种悲伤，颇为不易，用取代的方式避免直接面对是较好的方式。

处理最后阶段悲伤的方法是，鼓励学生直接面对他们的感情，而不是否认或扭曲它们。在教师的引导下，学生可能了解到：他们曾经拥有一个美好的经历，现在他们为离去感到悲伤，而团体终究要结束，他们亦需要准备进入下一个团体。

(三)有效的教师行为

有效的教师行为可以促使班集体各个阶段的发展，下面是各阶段中有效的教师行为。

1. 定向阶段

当你刚接下一个班级的课时，你必须向学生解释，他们可以预期在你的课上发生什么事，你需要帮助学生熟悉你及其他同学，并示范自己想要学生表现的行为。

2. 规范建立阶段

规范一:团体责任

在建立团体责任的规范时,教师可以尝试将以老师为中心的学习活动转变为以团体为中心的学习活动。根据活动目标把全班分成几个小团体,决定团体的大小,并将学生随机分配到小团体中。教师要清楚地界定每项活动的结果,此时他扮演的角色是教室里的观察员、资源的提供者,而不是领导者。此外,教师也需要对团体活动进行评价。

规范二:回应他人

教师希望学生在团体中可以适度地倾听老师和同学的意见,并回应对方的话,因此要注意座位的安排,以便学生可以彼此看到和听到对方。教师还要注意当学生提出问题时,不要给予直接的回答,可以重新澄清问题,引导学生思考。教师应该不让没有倾听别人的人提出新的意见,也不重述学生所提的意见,以免学生养成不主动倾听的习惯。此外,老师应示范期望学生表现的行为,例如倾听:眼睛注意说话的人,注意说话者口语与非言语的信息,知识性的信息,并以适当的语言回应对方。当学生出现老师所期望的行为时,就给予表扬。

规范三:合作

在建立合作团体规范时,教师要设计合乎目标的活动,而这个目标是个别学生独立工作时无法做到的。此外,教师需要奖励合作行为,不奖励恶性竞争行为,常常关注并确认个别学生的需求是否与团体的行为相吻合,并激励学生合作的自然欲望。

规范四:决定

教师期望在班级中产生团体做决定的方式,其可使用的方法是:以团体的方式指定作业,以促进团体的一致性;当团体达成决议时,检查其间团体成员是否一致同意,不要强迫班级达到表面的一致;帮助班集体了解多种可以达成团体一致性的方法,提供促进班集体一致性的建议。例如,避免只站在自己的位置说话,逻辑地、思考周密地呈现自己的论点,并注意团体可能的反应;避免输、赢的陈述;不要只为避免冲突、达成协议或和谐而改变自己的心意;避免使用大多数人投票、掷钱币决定的方法,这样会使不同的声音和意见无法出现;要注意不同意

见的优劣等。此外,老师还需要示范形成团体共识的有益行为。

规范五:争辩问题

团体中应该有争辩问题的规范。老师可以使用的方法是:观察团体并描述它的问题行为;让团体监控自己的行为;帮助学生区分描述性的回馈和令人讨厌的诚实之间的异同;帮助学生区分争辩问题和闲聊不同;鼓励团体的成员了解本身的限制。

3.冲突阶段

团体处于冲突阶段时,老师需要向成员说明冲突是一个正向的力量;并对开放自己的经验有焦虑情绪的学生提供支持;老师不要太权威;要使用主动的倾听,对学生隐含在话中的情感做出反馈。

4.生产阶段

团体发展到这个阶段是难能可贵的。此时,教师要协助团体继续维持它的规范,并继续鼓励成员使用他们所学的,对团体工作和彼此关系维护有益的行为方式,例如对团体的责任、回应他人、互相合作、遵守民主决策程序、争辩问题等。老师也要有团体可能退回到第二阶段,甚至第一阶段的心理准备。因为这时,随着成员在团体中的角色、地位以及与其他人关系的变化,而准备再次投入。

5.结束阶段

在团体的结束期,教师可以做的是:告知成员团体即将结束;鼓励并帮助成员表达与结束有关的真实情感;帮助学生回顾经验;帮助团体表现出使经验再延伸的方式;帮助学生探索可以再投入情绪或精力的方式,并处理团体未完成的事件。

三、活动设计

(一)活动形式

分组活动表达感受

(二)活动准备

将班上学生分为四组,坐成四个方阵,方便游戏。

(三)活动步骤

1.引入主题(2 分钟)

信任,不是多么高尚的学问;懂得信任人,也不需要什么超人的智慧。信任即出自对人的善意,也来自对己的信任;即出自对别人的尊重,也来自对自己表现的肯定。生活在互相信任的环境中是一种幸福。那么,如何获得别人的信任?这需要你具备开朗大度的胸怀,真诚合作的态度,有效的倾听行为和丰富的社交技巧等等。同时,信任不是靠语言,而是靠行动才能达到的理想境界。

2.寓言品读(6 分钟)

老师指导学生阅读《韩非子》中的一个寓言,回答学生用书上的提问。

3.四目对视(10 分钟)

要求:两人对坐,目光对视一分钟,轮流说出自己的一个优点和对方的一个优点,要态度肯定,大声说两遍。然后再请求对方做事或向对方借东西。一分钟以内以各种方式反复要求对方,对方则反复拒绝。最后两人交换角色,注意体会感受,并按学生用书要求填写“敞开心扉”内容。

4.“信息导航船”热身游戏(16 分钟)

该游戏由四大组学生各推荐一人做“信息导航船”的船长,并由各组请出四名同学做“信息指导员”。

具体做法:

一組組按順序來。先由不表演的小組拿六個書包不規則地放在空地上,注意放置位置要緊密,當中僅可由一人曲折前進通過。然後由表演組推薦的“船長”和“信息指導員”上來。船長蒙起眼從第一只書包放置的地方開始出發,在他前進路上每一個書包作為一障礙,如果碰上書包就算觸礁沉船。船長蒙着眼全靠站在一旁的四個“信息指導員”給他提示信息:拍手次數作為走幾步,傳達口令為“左”“右”“前”“後”。一位信息指導員專門拍手提示;一位專門發布“左”“右”的信息口令;另一位專門發布“前”“後”的信息口令;還有一位當“船長”按口令走到終點並站到小紅旗面前時,提示“拿起小紅旗”。“船長”走完全程,繞過六只書包,最終拿到終點站插著的小紅旗為贏,並由主持人記下該“船長”走完全程所用的時間。四組決出輸贏,以最短時間內順利到達終點,拿到小紅旗