



全国教育科学“十五”课题
学生心理健康教育研究成果

心理健康教育

教师教学用书



小学高年级

教育科学出版社

XINLI JIANKANG JIAOYU

JIAOSHI JIAOXUE YONGSHU



责任编辑：祖 晶 韩敬波

美术编辑：王四海

封面设计：北京艾维公司 / 王瑞萍

ISBN 7-5041-2553-9/G·2530

定价：18.00元（共3本）

ISBN 7-5041-2553-9



9 787504 125538 >

全国教育科学“十五”课题学生心理健康教育研究成果

心理健康教育

教师教学用书

小学高年级

教育科学出版社

·北京·

责任编辑 祖 晶 韩敬波
版式设计 尹明好
责任校对 徐 虹
责任印制 滕景云

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育教师教学用书.小学高年级/郑日昌主
编. —北京:教育科学出版社,2003.8
ISBN 7-5041-2553-9

I. 心... II. 郑... III. 心理卫生-健康教育-小
学-教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 065582 号

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·北三环中路 46 号

市场部电话 010-62003339

邮 编 100088

编辑部电话 010-62003343

传 真 010-62013803

网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

印 刷 北京市兴顺印刷厂

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 5.25

版 次 2003 年 8 月第 1 版

字 数 99 千

印 次 2003 年 8 月第 1 次印刷

定 价 18.00 元(共 3 本)

印 数 1—3 000 册

如有印装质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

编 委 会

丛 书 主 编 郑日昌

丛书副主编 祖 晶 连 榕 石国兴 白世国

本 书 主 编 连 榕 祖 晶

参加编写人员 (按姓氏笔画)

白丽英	许松芽	刘建榕	陈幼贞	陈梅香	陈 瑶
吴兰花	吴红顺	杨丽娴	张锦坤	连 榕	林丽华
罗丽芳	祖 晶	黄向真	韩敬波	游艳华	潘贤权

编写前言

《心理健康教育教师教学用书》是在教育部颁发的《中小学心理健康教育指导纲要》的精神指导下,组织有关专家和富有经验的小学心理健康课老师联合编写的。全书将心理健康教育的理论和小学生的实际心理状况相结合,力争突出如下特点:

- 科学性。尽管本书不是系统地传授心理学知识的教材,但每一主题所运用的心理学知识和方法却严格依据科学性的原则来筛选。为使心理健康教育工作者更有理论“底气”,教师用书专设理论篇,对心理健康教育所涉及的最一般的理论问题进行了阐述,从而为每一主题的操作实践进行总的定向和把关。各活动主题之间既相对独立,又彼此相关,整套教材是一个具有内在联系的有机整体。
- 针对性。全书所选的每一主题都是在对小学生调查研究的基础上,就他们经常遇到的、迫于要解决的心理问题而进行设计的。
- 活动性。每一主题的设计均围绕教学目的,尽可能地让学生从头脑到手脚都动起来,使其在活动中体验和感悟,并掌握心理调适的知识和技能。为此,教师用书出了许多“招”,您不妨一试。
- 实用性。本书紧扣学生用书,对应于学生用书的每一主题。教师用书的每一主题都设计了有机联系的五个部分,即“教材设计意图”、“教学目标”、“教材结构”、“教学建议”和“教学资源”。从而对教师“为什么教”、“教什么”以及“怎样教”一类的问题作了解答,提出了可操作性的指导。
- 灵活性。学生用书设有选修课。这就给教师留下了自由空间,教师完全可以依据学生的实际情况和所要解决的实际问题,对课程、知识及教法进行选择。

如上所述,教师用书主要解决“为什么教”、“教什么”和“怎样教”的问题。然而,教学有法,教无定法。您完全没必要将此书当做“菜谱”般按图索骥,也不必拘泥于这些指导,可以创造性地采用您认为更好的方法。

本书的编写引用了大量的文献和资料,谨向原作者表示感谢。

学生教材目录中带“*”符号的为选修内容。各地教师可根据实际需求,决定选择与否。

由于编写时间仓促,加之水平有限,书中不尽如人意之处在所难免,欢迎读者批评指正。

编者

2003年6月

目 录

理论篇	(1)
操作篇	(16)
主题 1 毅力多多 收获多多	(16)
主题 2 兴趣是个好老师	(20)
主题 3 开动你的脑筋	(24)
主题 4 科学复习效果好	(28)
主题 5 我的学习小组	(32)
主题 6 我行,我能行	(36)
主题 7 我要更多星星	(40)
主题 8 尊重你我	(44)
主题 9 做情绪的主人	(48)
主题 10 说说我的心里话	(53)
主题 11 我们永远是朋友	(57)
主题 12 我和爸妈换角色	(61)
主题 13 挫折,我不怕	(65)
主题 14 为别人的成功喝彩	(68)
主题 15 保护一方净土	(71)
* 主题 16 打开你的心灵之窗	(74)

理论篇

一、心理健康教育活动课的内涵和意义

在小学心理健康教育实践中,对心理课的认识主要存在三种观点:第一种观点认为心理健康教育活动课是新增加的,如同一般学科课程一样,主要是向学生讲授心理学知识,比如一些学校把改版的初一思想政治课变成了心理学知识课,或将普通心理学知识以讲座形式向学生传授;第二种观点认为心理健康教育活动课主要是针对学生的问題而开展矫正和辅导,把辅导的对象局限于少数有心理障碍的学生,使心理教育医学化;第三种观点认为心理健康教育活动课是一种面向全体学生的、以养成教育为主的活劫课程,重在预防、发展与教育。

我们赞成第三种观点,认为心理健康教育活动课应以学生的成长发展特点为立足点,以培养学生的健康心理为主线,以学习、生活、人际交往、自我意识、择业辅导为主要内容,通过情景体验、角色扮演、讨论分析等多种形式的系列活动,使学生在经常性的感受和体验中逐步形成良好的自我观念,树立理性的价值观,增强其情绪调控能力和耐挫能力,建立良好的人际关系,发展社会适应能力。只有这样,才能提高心理健康教育活劫课的实效性。

小学生正处于身体和心理发育、成长的重要时期,随着生理、心理的发育和发展、知识经验的增加及思维方式的变化,他们在学习、生活、人际交往和自我意识等方面,会遇到各种各样的心理困惑或问题。因此,对他们进行心理健康教育、提高其心理素质、是小学生健康成长的需要,是实施素质教育的重要内容和必然要求。

二、心理健康教育活动课的课程特征

1. 系统性与计划性

心理健康教育活劫课之所以不同于一般意义上的心理健康教育活动,就在于它的系统性和计划性。也就是说,它是依照学生的年龄、心理发展特点,有计划地、系统地、循序渐进地对学生的心理施加辅导影响、进行心理训练。心理健康教育活劫课按照明确的预期目标,侧重在学生良好自我观念的建立、人际交往能力的提高、理性价值观念的建立、调控情绪能力的增强、意志品质的改善等方面,以预防和发展为取向

对学生实施教育、评价。其他相关的心理健康教育形式是不具备这一特点的,因为其形式往往更具随机性,不甚系统,且未必都有评价。

2. 经验性与体验性

心理健康教育活动课既重视学生过去获得的个体经验,也重视学生在心理健康教育活动课创设的情景中获得的新经验。同时,它还重视学生之间的经验分享,重视学生过去经验和新体验的矛盾冲突,以及由此带来的新的升华和新的价值体系、观念体系的建构。经验分享是学习间接经验的一种非常好的形式,是自省、自助与互学、互助的重要方式。

3. 主体性与合作性

心理健康教育活动课是以学生的心理发展特点为立足点,以学生的心理需要为基础,整个活动过程以学生为主体,以学生学会自助为归宿,通过多种形式的活动,实现主体参与、主体体验、主体发展的目的。同时,心理健康教育活动课重视同学之间、师生之间的合作与经验分享,由教师和学生共同参与,一起确立目标,一起实施活动,一起探讨成长的问题。教师和学生同是活动者、合作者,又同是体验者,使学生的主体性在合作中得到张扬。

4. 全体性和个别性

心理健康教育活动课不是仅面向有心理问题的学生,而是要面向全体学生,使每个学生对心理健康教育有积极的认识;同时也要关注个别学生,根据学生的年龄、个性、性别等差异,设计多种形式的心理健康教育活动,使每个学生的心理素质都得到提高。

三、心理健康教育活动课与一般学科课程的关系

(一) 心理健康教育活动课与一般学科课程的区别

1. 教学目标不同

一般学科课程以掌握本学科基础知识、基本技能为主要目标,注重学习者文化素养的养成和训练以及学习能力的提高。在学科知识的教学中,虽然包括对学生的注意力、观察力、记忆力、想像力、思维能力等心理素质的培养,但主要是以学生掌握学科知识为目的,兼有心理教育的目标。因此,心理教育的内容狭窄、分散,心理教育的效果不突出。

心理健康教育活动课以学生形成正确的自我意识、养成良好的个性品质、开发智能、陶冶性情、有效地适应社会为目标,而不是单纯的心理学知识的传授和个别心理品质的训练。它以学生个人的直接经验为中心,使学生在教师为他们创设的宽松环境中,重新审视自我、认识自我、悦纳自我,为更好地发展自我奠定基础,在助人和自助中使心理素质得到提升。

2. 教学组织形式不同

在学科教学中,教师更多地考虑学生原有知识结构对新知识学习的影响,以“精

讲多练”为基本教学方式,学生在学习过程中处于被动状态,即使是活动式教学,也以学生自身活动居多(比如,学生看书自学、进行实验操作),生生之间、师生之间的交流互动不足,讨论也常局限于讲授的知识,参与讨论的学生范围有限。

心理健康教育活动课以活动为主要形式,教师充分关注学生过去经验对其身心发展的影响,充分关注学生现实中遇到的问题和困惑,以学生活动、教师引导为主要教学形式,注重生生互动、师生互动,注重共同参与、共同体验,通过根据学生年龄和心理特点,根据心理教育的目标选择设计的有目的、有主题的游戏、情景创设、角色扮演、讨论等活动方式来实现心理健康教育的目的。

3. 师生关系不同

在学科知识教学过程中,教师对知识拥有权威性,随着教育观念的不断更新,学习化社会的到来,虽然教师对知识掌握的权威性在一定程度上受到质疑,但总体上,教师在学生学习中仍具有至高权威,教师在教学中仍充当着知识的传授者、学习策略的指导者、学习结果的评价者、课堂纪律的管理者的主导角色,发挥着传道、授业、解惑的主要作用,教师的主体地位比较明显,学生处于相对被动的地位。

心理健康教育活动课中的师生关系是一种新型的建设性的人际关系,平等、相互尊重、真诚、接纳,像朋友、像伙伴,学生是关系中的主体,虽然教师仍发挥主导作用,但对学生持非批评态度,鼓励学生自主探索,为学生提供心理服务,教师给予学生充分的尊重、理解、信任。师生之间的活动是一种合作的、民主的、商谈式的协助活动,教师不是代替学生解决问题,而是协助学生解决问题,对学生更多的是引导而不是教导,是参与而不是控制,是聆听而不是说教。

4. 教学评价的方式不同

学科课程的评价主要是以考试作为主要形式,教师更多通过有形的、可以量化的方式对学生掌握知识和技能的状况作客观定量评价,以检验教师学科教学效果和学生对学科知识掌握的效果。学科课程评价关注学习者知识和技能的掌握水平。

心理健康教育活动课效果的评价,既可以通过心理测验、问卷调查等方式对学生心理发展情况进行综合评价,也可以通过对学生情绪情感、态度、行为变化等的观察来评价心理健康教育活动课的教学效果,可以说学生的表现本身就是心理健康教育活动课效果的体现。心理健康教育活动课的评价更关注学生的成长。

(二) 心理健康教育活动课和一般学科课程的联系

心理健康教育活动课教学对一般学科课程的学习有促进作用,如心理健康教育活动课教学内容中包含着对一般学科课程的学习的指导,比如,针对学科课程的学习方法、学习策略、学习态度、学习动机、学习归因指导等。此外,心理健康教育活动课的教学将优化学生对一般学科课程学习的软环境,提高学习效率。因为良好的人际关系和适应能力,以及乐观、向上的积极心态,均有助于学生以饱满的热情投入到学科学习之中,并对学科学习产生极大的促进作用。

同时,心理健康教育活动课也离不开一般学科课程。如果心理健康教育活动课

离开了学生成长的环境、离开了学生学习活动实践,不去解决学生在学习、成长中的问题,心理健康教育活动课就会成为“无源之水,无本之木”,就会失去活力。因此,心理健康教育活动课内容的选择决不能脱离学生的实际需要。

四、心理健康教育活动课的特点

(一)活动形式的多样性

心理健康教育活动课就是通过角色扮演、自我陈述、舞台剧、讨论等多种活动形式,让学生在活动中去参与、去体会、去分享、去感悟,它不同于简单的知识传授。学生在不同的活动形式中,能不断接受到新的信息和新的反馈,他的思维、情感受到不断的碰撞,思维处于激活状态,思维的灵活性、流畅性、独创性得以显现和培养,思维变得积极而活跃,与思维直接相关的语言表达能力也会得到锻炼和发展;伴随积极的思维状态,学生全身心投入活动,在情感上产生愉悦的体验,自主参与意识提高,使活动变得积极、主动、轻松、愉快。

在心理健康教育活动课中活动的形式是多样的,活动方式的选择既要考虑学生的年龄特点和接受水平,又要考虑心理健康教育活动课内容的适宜表现形式,还要考虑活动方式的可操作性,坚持“形式服从于内容”的原则。

(二)活动结构的开放性

构成心理健康教育活动课的诸要素与实施过程所涉及的要素之间不是封闭的,它集中体现在活动目标的开放、活动内容的开放、活动时空的开放、活动中师生关系的开放四个方面。

1. 活动目标的开放:活动的目标重在发展和预防。它是一个方向目标,对每个学生而言不是统一的,心理健康教育活动课根据不同学生的具体情况确立不同的发展目标,以实现协同发展。因此,活动目标从某种意义上讲是多元的、开放的。

2. 活动内容的开放:心理健康教育活动课的内容选择是以增强学生的社会适应能力为目的,以学生最关心的与自身发展有关的心理问题和由内外环境带来的心理矛盾为切入点。因此,活动的内容虽然有固定的主题,但又可以根据具体情况的变化进行随机调整,以满足学生内在的心理需要。活动通常没有统一的、固定的答案,活动结果呈现出开放性。

3. 活动时空的开放:心理健康教育活动课不拘泥于固定的时间和地点,可根据活动内容的需要选择教室、校园、公园、野外等作为自己的活动场所。即使是教室内的活动,也可以打破教室座位顺序,“U”形、“V”形、“O”形排列均可。心理健康教育活动课在时间上也比较灵活,可根据学生的实际和问题的实际适当延长或缩短。

4. 师生关系的开放:心理健康教育活动课没有传统意义上的教师“居高临下”、“专断”、“独言”,师生关系是彼此尊重、平等、民主、和谐的、合作式、开放型的,活动过程是师生互长的过程,不存在一方灌输给另一方的问题。

(三)活动组织的系统性

心理健康教育活动课要求依据学生身心特点,依据学生面临的主要成长与发展问题,渐进地、系统地组织活动内容,坚持由简到繁、由具体到抽象、由低到高、由他律到自律的顺序,进行既有连续性又有阶段性的系统的心理训练,形成由认知式、情境式、行为训练式相结合的心理健康教育活动课模式系统。心理健康教育活动课在内容、方式及教学模式上的系统性体现出心理健康教育活动课整体活动组织的系统性。不同年龄阶段学生的心理发展状况不一样,因此每一阶段心理健康教育活动课的目标要求一致但程度不一样,内容不同、训练方式不同、学习模式不同,随着年龄的增长,活动的内容、形式、水平、模式会逐步加深和提高。就是同一年龄不同内容的心理健康教育活动课也呈现出活动之间的系统性。

(四)活动主体的能动性

学生是心理健康教育活动课的主体,作为活动主体的学生在活动中充分体现出其自主性和协同性。

1. 自主性:学生可以根据自己的需要和心理教育活动课的目标,依据自己原有的认知结构,主动地感受心理健康教育活动课所创设的活动环境,或吸收或排斥或整合,以实现自身认知结构的重建与改造。学生在活动中,积极参与、能动活动,教师予以宏观指导,积极引导,学生主动地支配和调节自己的活动,协调与他人的关系,发展、完善自己。

2. 协同性:学生是心理健康教育活动课的积极参与者,而不是被动的旁观者、接受者,学生个体只有借助活动的特殊功能,才能够充分体验、感悟人生。由于师生之间、学生之间不断互动,在团体协同活动中每个人都会不断有新的体验、新的感悟,实现认知、情感和行为的协同发展,使心理结构趋于完善。

五、心理健康教育活动课的设计原则

教育部《中小学心理健康教育指导纲要》(以下简称《纲要》)明确提出,开展中小学心理健康教育必须坚持以下原则:根据学生心理发展特点和身心发展规律,有针对性地实施教育;面向全体学生,通过普遍开展教育活动,使学生对心理健康教育有积极的认识,使心理素质逐步得到提高;关注个别差异,根据不同学生的不同需要开展多种形式的教育和辅导,提高他们的心理健康水平;尊重学生,以学生为主体,充分启发和调动学生的积极性。积极做到心理健康教育的科学性与针对性相结合;面向全体学生与关注个别差异相结合;教师的科学辅导与学生的主动参与相结合;预防、矫治和发展相结合;教师的科学辅导与学生的主动参与相结合;助人与自助相结合。

我们认为,心理健康教育活动课的设计除了必须遵循这些基本原则外,还应从课程的角度,突出下列五项原则:

(一)适度超前原则

学校教育的根本目的就是要培养适应社会发展需要的人才。社会在不断发展,学校教育不仅应该培养当今社会所需要的人才,而且更应该着眼于未来社会所需要的人才,使之能够充分适应不断变化的社会环境。如果我们的目光短浅,教育目标没有一定的超前性,只是根据当前或过去已有的模式来制定教育的目标,那么我们培养出来的学生将难以适应未来的社会。因此,心理健康教育活动课的设计要面向社会、面向未来、面向世界,充分考虑未来人才特征,将提高学生适应未来发展需要的心理素质,作为心理健康教育活动课的教学目标之一。

(二)发展性原则

所谓发展性原则,是指教学目标的制定要符合学生心理发展的规律和需要,并促进学生在其原有水平上得到充分发展,做到既依据其身心发展水平,又促进其身心发展。针对不同年龄阶段的学生,教师都应根据学生身心特点选择适合其发展、促进其发展的教学内容和教学组织形式,达到其相应的课程教学目标,从而逐步地促进学生心理健康完善地发展,以最大限度发掘自身潜能。

(三)可操作性原则

所谓可操作性原则,就是心理健康教育活动课教学目标设置不能太空泛,而要明确、具体化,将空洞的目标转化为可以观察评定或可以训练培养的行为特征。例如,我们不能泛泛地把“完善自我”、“道德高尚”和“心理健康”等作为人格教育的目标,而应该把这些抽象的概念具体化为各种心理和行为特征,如了解自己、接受自己和肯定自己,自己的事自己做,敢于表达自己的观点和感情,遵纪守法等等。这样的特征是可以观察到的,可以通过一定的测验和评定方法来评估,并且可以通过一定的教育手段和措施来加以训练和培养。

(四)成功性原则

所谓成功性原则,是指心理健康教育活动课要创造条件,使每个学生获得成功的体验,从而增强自信。心理健康教育活动课充分认识活动在学生身心发展中的重要作用,强调帮助学生形成自信、自尊、自强、自制的心理结构,因此在活动设计时,坚信学生可以成功,通过设定目标、创设情景、提供机会、积极评价的方式,按“低起点、小梯度、多鼓励、勤反馈”的思路组织和安排内容,使学生在活动中充分体验成功。

(五)教育性原则

心理健康教育与思想政治教育和道德品质教育的任务、内容不同,但根本目标是相同的,那就是要让学生“学会做人”,让学生树立正确的世界观、人生观和价值观,形成良好的品德和心理素质,成为社会主义现代化建设所需要的合格人才。这条原则充分体现了我国心理健康教育活动课的特色。

六、心理健康教育活动课的目标与内容

(一)心理健康教育活动课的目标

《纲要》明确指出:“心理健康教育的总目标是:提高全体学生的心理素质,充分开发他们的潜能,培养学生乐观、向上的心理品质,促进学生人格的健全发展。”“心理健康教育的具体目标是:使学生不断正确认识自我,增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力;培养学生健全的人格和良好的个性心理品质;对少数有心理困扰或心理障碍的学生,给予科学有效的心理咨询和辅导,使他们尽快摆脱障碍,调节自我,提高心理健康水平,增强自我教育能力。”

心理健康教育活动课(或称心理素质培养课)是一种以培养学生心理素质为目的的专门课程。其总体目标是:协助学生建立起理性的价值观念、良好的自我意识,提高其人际交往的能力和调节情绪的能力,改善其意志品质。

1. 帮助学生建立理性的价值观念

- (1)使学生了解人的基本心理需求及期望。
- (2)增加学生对价值的察觉,让学生理解价值如何影响人的抉择和行为。
- (3)帮助学生多侧面、多角度地看待学习和生活;学习正确归因;进行积极思维方式训练。

2. 帮助学生建立良好的自我意识

- (1)增进自我体察:自我观察并认知有哪些心理需求和感受;学会描述自我感受。
- (2)学会自我接纳:认知自己的优、缺点,接纳自己的优点和缺点。
- (3)建立积极的自我概念:树立自信心,成为独立的、信任自己的人;提高与周围人交往的自信心;坚持自我努力,体验成功的喜悦。
- (4)增强自我监控:敢于自我肯定,善于自我激励;对他人对自己的评价反应适度;能反省自己的不足,并以积极的态度处之。

3. 帮助学生建立和发展良好的人际关系

- (1)了解人的交往心理需求。
- (2)熟悉与人沟通的技巧:学会运用共情技术与人情交流;学习非语言沟通技巧;学习语言沟通技巧;选择适当谈话时机;学会倾听和发问;善于表达;不轻易责怪他人;面对批评作适当的反应,避免消极的影响。
- (3)学会处理人际冲突:学习争辩;学会互惠互利的协商技巧。
- (4)学习与人合作:懂得合作的重要性;学会合作的方式。

4. 帮助学生提高调控情绪的能力

- (1)情绪体察:对自己情绪的认识和辨别,倾听内心的自我对话,了解情绪的原因和强度。
- (2)情绪管理:延迟满足;克制冲动;自我减压。

(3)情绪表达:恰如其分地表达情绪;对人生抱有积极的态度。

5. 增强耐挫能力

增强耐挫意识,认识到遭遇挫折是正常的。学会从失败中总结经验教训;学会接受批评和反对意见;学会适应社会生活中的种种限制。

(二)心理健康教育活动课的内容

内容是由目标所决定的。为了实现提高全体学生的心理素质,充分开发他们的潜能,培养学生乐观、向上的心理品质,促进学生人格的健全发展的目标,《纲要》明确指出小学低年级和小学中、高年级的具体教育内容。小学低年级主要包括:“帮助学生适应新的环境、新的集体、新的学习生活与感受学习知识的乐趣;乐与老师、同学交往,在谦让、友善的交往中体验友情。”小学中、高年级主要包括:“帮助学生在生活学习中品尝解决困难的快乐,调整学习心态,提高学习兴趣与自信心,正确对待自己的学习成绩,克服厌学心理,体验学习成功的乐趣,培养面临毕业升学的进取态度;培养集体意识,在班级活动中,善于与更多的同学交往,健全开朗、合群、乐学、自立的健康人格,培养自主自动参与活动的能力。”

按照《纲要》精神,我们这套教材设计了“学习”、“适应”、“自我”、“人际交往”和“选修课”五大板块内容。

1. 学习板块

学习板块主要是帮助学生解决愿不愿学、会不会学、能不能学的问题,目的是使学生愿学、会学、能学。具体内容包括:(1)学习动机,如“学习起来真有趣”、“兴趣是个好老师”、“我们俩的‘烦心事’”等,使学生能体验到学习的乐趣。(2)学习方法,如“方法真神奇”、“科学复习效果好”等,让学生了解方法的重要性,懂得科学地学习。(3)学习习惯,如“我喜爱的小闹钟”、“习惯——我永远的伙伴”等,使学生了解不良的学习习惯所带来的后果,从而养成良好的学习习惯。(4)思维能力,如“开动你的脑筋”、“我再想一想”等,训练学生积极的思维方式,培养创新意识。(5)学习意志,如“毅力多多 收获多多”、“我不会,怎么办”等鼓励学生抵制各种诱惑,敢对学习困难说“不”。

2. 适应板块

适应板块主要是帮助学生善于适应各种环境的变化,目的是使学生获得调控情绪的能力,增强耐挫能力,与环境保持和谐的关系。具体内容包括:(1)家庭与社区适应,如“保护一方净土”等,培养孩子的环保意识,明确“我”与社区的关系。(2)学校适应,如“我有了新‘家’”、“我的新生活”、“我的新朋友”等,使学生主动积极地适应学习环境以及内容、同学和老师的变化。(3)社会适应,如“我自护 我平安”、“挫折,我不怕”、“负责任的孩子人人爱”等,培养学生的自我保护能力和社会责任感。

3. 人际交往板块

人际交往板块主要是帮助学生与他人进行良好的交往并建立积极的人际关系,目的是使学生乐于交往、善于交往、善于合作与竞争,克服交往障碍,提高交往能力。

具体内容包括:(1)亲子交往,如“我是爸妈的小伙伴”、“我和爸妈有约定”等,使学生摆脱对父母的依赖,增进亲子之间的沟通。(2)同伴交往,如“我喜欢你 你喜欢我”、“小雪的困难大家帮”,指导学生克服自我中心和自私心理,学会互助和合作。(3)师生交往,如“我是老师的小帮手”、“说说我的心里话”等,使学生懂得如何与老师交往,获得老师的帮助。

4. 自我板块

自我板块主要是帮助学生建立良好的自我概念,促进学生自我意识的完善,以形成健康的人格,目的是使学生能自我悦纳、自我激励、自我调控,形成自信、自尊、自强、自制等良好的心理品质。具体内容包括:(1)生理自我,如“男生女生不一样”、“说说我的成长”等,使学生正确认识自己的身体特征和身体变化。(2)心理自我,如:“情绪气象图”、“我行,我能行”等,使学生正确地了解、评价自己,表现出自我的主动性与独立性,学会调控自己的行为。(3)社会自我,如“家里的我 学校的我”、“尊重你我”等,帮助学生建立现实的、有价值的自我目标,形成良好的道德观和正确对待现实的态度。

5. 选修板块

选修板块主要是为教师在根据当地情况开展教育活动时提供必要的预留空间,同时对当前小学生成长的主要问题加以强调。如“我和电视友好相处”、“我能自己想”、“打开你的心灵之窗”等,既是小学心理健康教育活动课的重点,也是当前小学生存在的较普遍的问题。

七、心理健康教育活动课的形式

心理健康教育活动课有三种基本的活动形式,即认知式、体验式和训练式。

1. 认知式

一个人有什么样的行为方式及情绪情感体验,取决于他对事物的认识。如果认知反应积极、正确,那么他的情绪情感体验和相应行为就是积极的;反之,情况则相反。认知式就是引导学生学习正确的认知方式,通过学生的感知、想像、思维等认知活动实现活动目标。认知式主要包括故事联想式和讨论澄清式两种类型。

(1)故事联想式

引入故事。教师在活动开始或活动中,利用学生喜欢听故事的心理,提供学生阅读或倾听的故事。

联想活动。通过学生的观念联想活动,训练学生的想像力、创造力,表达内心的感受和体验。

(2)讨论澄清式

全班讨论。针对当前学生关心的敏感性问题、热点问题、困惑问题展开讨论。

专题辩论。就争论性问题进行分组辩论,提出正反两方面的不同意见。

配对讨论。就一个题目,先两个人讨论,提出一个意见,然后再与另两个人讨论

的意见协商,形成4个人的共同意见。再与另4个人一起协调,获得8个人的结论。这种讨论必须经过深思熟虑,参与感比较高,讨论的效果也比较好。

分组讨论。分组进行,在小组中每个人都有多次发言机会。

2. 体验式

体验式就是通过提供、创设一些具体的情境,引导学生去体验和感悟心理健康问题。

(1)氛围。利用录像、录音、电影等多媒体手段,指导师生之间、生生之间通过活动增进情感交流,形成一种相互关心、相互尊重、平等的人际氛围和生活学习氛围,营造出与主题相映衬的生动气氛。

(2)哑剧表演。辅导教师提出一个主题或一个场景,要求学生不用语言而用表情、动作表演出来。比如,让学生表演与新同学见面的情景;表演赞美别人、喜欢别人或讨厌别人的情景,以揭示内心活动,促进学生非语言沟通能力的发展。

(3)空椅子表演。一个人表演。将两张椅子相对摆放,学生先坐在其中一张椅子上,另一张椅子虽空着,但假设坐着一个人(或是异性同学,或是另一位同学,或是老师,或是父母),让该生先表演彼此间曾经发生过的对话,或心中所想的话,然后坐到对面去,扮演对方的角色以对方的立场说话,如此重复多次,增进学生对对方的了解,改善与对方的交往。

(4)角色互换。与前者相似,但参与的人是两个以上。比如,辅导教师让一个学生扮演失败者,一个学生扮演帮助者。两人对话一段时间后,互换角色。

(5)双重扮演。两个同学,一个是有问题的学生,一个是助理演员。有问题的学生表现什么,助理演员就重复表现什么,这样表现,重复事实,帮助问题学生清楚认识自己。

(6)游戏式。游戏是最受学生欢迎和喜爱的活动形式之一。它具有趣味性、自主性、虚构性、创造性、社会性(契约性、互动性)的特点。

游戏的组成是团体形态,因此,也要求成员之间协同、合作、配合。在游戏过程中,成员之间会形成大家认可的各种规则、契约。这种不成文的规则、契约,约束和规范着成员的活动。成员有共同的目标、规则、契约及互动中产生的感情成为凝聚团体的力量,在团体中能够达到彼此互相信任、经验分享。

一般游戏过程包括五个阶段:建立伙伴关系阶段,即创设开放接纳的气氛,学会表露自己和倾听别人;共同承担义务阶段,即学会与伙伴共同商议、执行任务、承担责任;相互信任互助阶段,即在帮助别人和接受别人帮助中增进自我认识和建立尊重别人的态度;交流分享领悟阶段,即交流领悟合作的价值,分享成功的体验和在游戏中产生的友谊感、成功感等各种真实感受;正确认识自我阶段,即找到现实自我与理想自我的距离,萌发改变自我的愿望,建立新目标。

3. 训练式

学习理论认为:通过奖惩等强化手段可以训练学生建立新的、良好的行为或消除