

国家教育部 “九五” 规划科研项目



(中学卷)

心理教育 活动手册

东 南 大 学 出 版 社

宋 宁 等编著



国家教育部“九五”规划科研项目

心理教育活动手册

(中学卷)

主 编 宋 宁 章 宏 徐 萍

东南大学出版社

内容提要

中学生心理教育是当前教育界和全社会普遍关注的热点。本书针对中学生心理健康教育的主要内容,较为系统地提供了对广大中学生进行心理健康教育的系列活动方案。

全书共分10篇,每篇一个主题,内容涵盖了中学生智力训练、意志训练、性格养成、学习心理、交往活动、休闲活动等方面。围绕每一篇的主题,我们安排了8~10课的活动方案,每个方案包含“导引”、“范例”、“自我评价”、“教师寄语”、“行为作业”、“课外阅读”等几部分。

由于该书的作者都是来自中学一线的心育教师,因此,每一篇、每一课,无论是心育主题的确定,还是活动过程的安排,抑或课外阅读材料的遴选都是在实践的基础上反复酝酿、斟酌、筛选、提炼而成的,作为一本心育活动手册,该书具有很强的实践性、针对性和可操作性。

图书在版编目(CIP)数据

心理教育活动手册/宋宁,章宏,徐萍主编. —南京:东南大学出版社,2002.9

ISBN 7-81050-675-7

I.心… II.宋… III.中学-心理卫生-健康教育-教学参考资料 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 34862 号

东南大学出版社出版发行

(南京四牌楼2号 邮编 210096)

出版人:宋增民

江苏省新华书店经销 南京林业大学印刷厂印刷

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:10.75 字数:276千字

2002年9月第1版 2002年9月第1次印刷

本册定价:18.00元 (全套定价:54.00元)

(凡因印装质量问题,可直接向发行科调换,电话:025-3792327)

编委会名单

顾问	郭亨杰	刘 鹰	何 云
主 编	宋 宁	章 宏	徐 萍
编 者	苏 华	李志清	杨静平
	王天文	林少玉	陈玉森
	徐瑞泰	朱世伟	胡庆宁
	黎鹤龄		

总 序

正当中小学、幼儿园急需了解如何根据教育部有关文件要求开展心理教育之际,南京市心理教育研究者编写了《心理教育活动手册》(小学卷、初中卷、幼儿卷)。我相信,这套手册定会受到心理教育教师的欢迎,因为手册的作者有心理教育的实践经验,明白心理教育教师之所需。

许多人都知道,南京市的学校心理教育起步较早。1988年,市教科所的一些研究人员就已在市教委的关心和支持下,编写出版了《儿童心理培育纲要》,该书对幼儿、小学生以至高中生各年龄段儿童的心理教育目标、方法等,提出了明确的要求。进入90年代后,他们又沿着“培育与防治结合,以培育为主”,“传授知识、介绍方法与开展活动相结合,以开展活动为主”,“心理学工作者与教师、家长相结合,以教师为主”的思路,把心理教育扎扎实实地开展起来,同时构建了全市中小学心理教育体系,对目标体系、操作体系、监测评价体系作了探索。在世纪之交,南京市又在酝酿构建中小学心理教育的“百千万工程”,试图在不同层次上培养出成百上千乃至数以万计的心理教育骨干教师。应该说,这种构想抓住了学校心理教育的根本,因为一所学校若无合格的心理教育骨干教师,心理教育是无从说起的。

《心理教育活动手册》对于已在进行或即将进行心理教育工作的教师,将会有所帮助。心理教育的理论思考能力和实际操作能力的提高,归根到底要靠心理教育教师的亲身实践。这样说并不意味着“活动手册”这类蕴含着实践经验的指导书不重要。恰恰相

反,心理教育工作的入门、上轨道和创造性发挥,都少不了向“活动手册”学习。眼下供学生使用的心理教育读本已出了不少,而供教师使用的质量较高的手册仍感不足。这套手册应属质量较高之列。

学校心理教育是一种以活动为载体,以提高学生心理素质为宗旨的教育,因此《心理教育活动手册》突出了“活动”二字,这是非常适当的。从体例来看,它分为活动纲要、活动方案、活动效果三大块,尤其是活动方案,叙述较为详尽,为使用提供了便利。

值得一提的是,这套手册还包括供幼儿园使用的内容。把心理素质教育延伸到学前阶段,良好的心理素质从幼儿培养起,这已不是一种尚待实践的构想,而是南京市心理教育实践的一种现实。我本人就亲眼目睹了南京幼儿园的心理教育活动课,并为幼儿教师心理教育活动中的成功设计而兴奋。我深信,幼儿心理教育既是奠基性的,又是前瞻性的。这套手册包含了幼儿部分,是深谋远虑的。

手册写得再精心,总难免有不足之处。心理教育本身也还有不少问题尚待探讨。如效果评价方法就是一例。因此,手册的水平还有待于进一步地提高。让我们大家为此共同努力吧!

郭亨杰

2000年7月5日

郭亨杰:南京师范大学心理学教授兼国家教育部高等学校心理学教学指导委员会委员、江苏省心理学会理事长。

目 录

第一篇 开发自己的智慧潜能

——智力训练活动方案…………… (1)

第1课 智力不等于创造力…………… (1)

第2课 “火眼金睛”的妙法…………… (5)

第3课 让注意力“聚焦”…………… (7)

第4课 记忆有法…………… (8)

第5课 插上飞翔之翼…………… (12)

第6课 使你的思维更具创造性…………… (13)

第7课 使你的思维更具批判性…………… (15)

第8课 警惕思维的“陷阱”…………… (16)

第9课 开发你的右脑…………… (18)

第二篇 人是有思想的苇草

——意志训练活动方案…………… (20)

第1课 生活不接纳脆弱者…………… (20)

第2课 敢于决断,不随波逐流…………… (24)

第3课 避免盲从和武断…………… (28)

第4课 坚韧是成功的脊梁…………… (33)

第5课 有时也需忍耐…………… (36)

第6课 学会拒绝诱惑…………… (40)

第7课	做战胜挫折的强者	(45)
第8课	纪律与自由	(50)
第三篇	性格影响命运	
	——性格养成活动方案	(55)
第1课	使生活充满阳光的性格秘方	(55)
第2课	竞争是不可避免的	(59)
第3课	做兴趣广泛的人	(62)
第4课	三思而后行	(65)
第5课	自卑与超越	(68)
第6课	好人缘	(71)
第7课	克服嫉妒	(75)
第8课	习惯是个性发展之源	(78)
第四篇	适应社会,走向成功	
	——社会适应能力训练方案	(82)
第1课	读懂社会这本书	(82)
第2课	让别人接纳你	(86)
第3课	宽恕是一种美德	(89)
第4课	坚持正确的原则	(92)
第5课	命运掌握在自己手中	(96)
第6课	人生就是一场考试	(100)
第7课	善待自己的权益	(103)
第8课	奉献是人生的最高价值	(105)

第五篇 揭开自我之谜

——认识自我活动方案…………… (109)

第1课 我是谁…………… (109)

第2课 别人眼中的我…………… (112)

第3课 我的心情…………… (116)

第4课 成功的轨迹…………… (119)

第5课 我永远的珍藏…………… (122)

第6课 价值观的拍卖…………… (125)

第7课 好姑娘 男子汉…………… (128)

第8课 自我意象…………… (130)

第9课 白日梦——我的未来…………… (133)

第10课 超越自我…………… (136)

第11课 对自己负责…………… (141)

第12课 成长的声音…………… (145)

第六篇 善于调节情绪…………… (148)

——情感养成训练方案

第1课 奇妙的“窗口”…………… (148)

第2课 情绪日记…………… (151)

第3课 快乐时刻…………… (154)

第4课 选择快乐…………… (158)

第5课 感情的顶峰和深渊…………… (163)

第6课 赶跑烦恼…………… (166)

第7课 走出孤独…………… (168)

第 8 课	缓解紧张	(173)
-------	------------	-------

第七篇 我们正面临学习的革命

——学习心理训练活动方案	(177)
--------------------	-------

第 1 课	记好记巧 科学用脑	(177)
-------	-----------------	-------

第 2 课	激发学习动机	(184)
-------	--------------	-------

第 3 课	树立远大的理想和抱负	(188)
-------	------------------	-------

第 4 课	做学习方式变革的主人	(192)
-------	------------------	-------

第 5 课	有追求就会有焦虑	(198)
-------	----------------	-------

第 6 课	聚沙成塔 集腋成裘	(202)
-------	-----------------	-------

第 7 课	探索个性化学习方法	(206)
-------	-----------------	-------

第 8 课	考试成功的诀窍	(210)
-------	---------------	-------

第 9 课	体会成功的喜悦	(214)
-------	---------------	-------

第八篇 人际关系的调适

——交往活动训练方案	(218)
------------------	-------

第 1 课	珍惜友情(初中)	(218)
-------	----------------	-------

第 2 课	心心相通的奥秘(初中)	(220)
-------	-------------------	-------

第 3 课	家庭剧场	(222)
-------	------------	-------

第 4 课	虚拟和现实之间(高中)	(226)
-------	-------------------	-------

第 5 课	与不同的人相处(初中)	(229)
-------	-------------------	-------

第 6 课	巧妙地拒绝他人(初中)	(231)
-------	-------------------	-------

第 7 课	化干戈为玉帛(高中)	(234)
-------	------------------	-------

第 8 课	异性之间(初中)	(238)
-------	----------------	-------

第 9 课	萌动的青春情	(240)
-------	--------------	-------

第九篇 升学与择业

——就业心理准备活动方案	(244)
第1课 走好人生岔路口	(244)
第2课 走进大学校园	(248)
第3课 走进职业世界	(253)
第4课 假如我有一百万	(257)
第5课 测测职业兴趣	(261)
第6课 测测职业能力	(269)
第7课 测测职业个性	(273)
第8课 气质与职业	(282)
第9课 我的职业价值观	(290)
第10课 应聘技巧	(294)

第十篇 休闲的艺术

——休闲活动训练方案	(302)
第1课 生日快乐	(302)
第2课 这样最“酷”	(303)
第3课 寒暑假新方案	(306)
第4课 做时间的主人	(308)
第5课 读万卷书 行万里路	(310)
第6课 意外的处理	(313)
第7课 让生活变得更方便	(318)
第8课 生活情趣小窍门	(321)
第9课 旅游游什么	(323)

第一篇 开发自己的智慧潜能

——智力训练活动方案

第1课 智力不等于创造力

[导引]

智力和创造力是不是一回事？

[范例]

小沈所在的班级为“什么样的人才会有发明、创新”这一问题发生了争论，一部分同学认为：只有高智商的人才会有发明创造。据说，爱迪生的智商就很高。另一部分同学认为：发明创造，智力一般就可以了，关键在于勤奋，成功 = 99% 的汗水 + 1% 的天才嘛！

[自我评价]

你认为呢？

[教师寄语]

智商是反映人的智力的一个商数。一般认为，人的智力包括观察力、注意力、记忆力、想象力和思维能力。创造力离不开智力。心理学家研究发现，智力和创造力之间的关系如图1所示。

图1表明：

- ① 低智商不可能有高创造力。
- ② 高智商可能有高创造力，也可能只有低创造力。
- ③ 低创造力的人，智商可能高，也可能低。

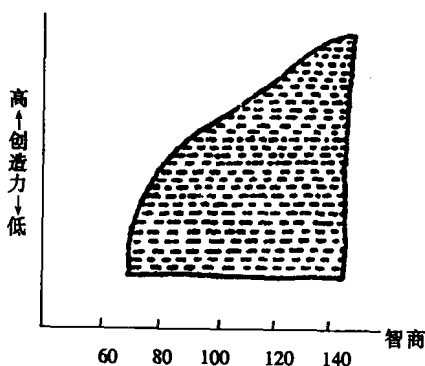


图1 智力和创造力之间的关系。

④ 高创造力都具有中等水平的智商,而人群中绝大部分人智力都是正常的。只要达到中等水平,都是可以有发明创新的。

⑤ 创造力还要受个性及环境等因素的制约,用智商来推断创造力高低是不确切的。

[课外阅读]

高创造力孩子的特征

一、高创造力学生的个性特点 根据国内外的大量研究,高创造型学生一般表现出以下的个性特征:

1. 兴趣广泛,对创造有强烈的好奇心。
2. 目标专一,有毅力。表现在坚持不懈地努力,百折不挠,不达目的不罢休;顽强地克服困难;敢于冒犯错误的风险而标新立异。
3. 独立性强。习惯独立行事,很少依附众议,热爱生活,有抱负,有强烈的独立性要求。
4. 自信心强。深信自己的所作所为是值得的,即使受到别人的嘲讽也不改变信念。
5. 情感丰富。创造型学生办事热心,对创造充满热情,有高

度责任感,感情易冲动,有时比较调皮,甚至放荡不羁,精力旺盛。

6. 一丝不苟。创造型学生总是用严峻的眼光审视周围的事物,不会人云亦云,而是勤奋好学,孜孜不倦、锲而不舍地探索未知世界。

二、高创造力学生的行为特点 创造型学生除了在个性方面有其独特之处外,他们在行为表现上也不寻常。心理学家通过大量调查得出了高创造力学生有以下 12 个行为特征:

1. 多内倾,少外倾。
2. 很少受暗示,有自己的评价标准。
3. 不依赖于某个集体和他人。
4. 获得高分的情况也可能不如别的同学多。
5. 提问多于创造性低的学生。
6. 思维极其灵活。
7. 诙谐、幽默。
8. 在其他同学面前经常表现出不善于交际,不乐于助人的举止。
9. 宁愿一个人独立工作。
10. 觉得自己与父母、教师及同学间有距离和隔阂。
11. 倾向傲慢,觉得自己胜过别人。
12. 从社会关系看,不属于那些惹人喜欢的人群。

美国心理学家、著名的创造力研究专家托兰斯对 87 名教育家做过一次调查,要求每人列出 5 种创造性儿童的行为特征,结果如下:

1. 好奇、不断提问。18%
2. 思维和行动的独创性。38%
3. 思维和行动的独立性,个人主义。38%
4. 想象力丰富,喜欢叙述。35%
5. 不随大流,不依赖集体的公论。28%
6. 探索各种关系。17%

7. 主意多(思维流畅)。14%
8. 喜欢搞试验。14%
9. 灵活。12%
10. 顽强坚韧。12%
11. 喜欢虚构。12%
12. 喜欢用多种思维方式探讨事物的错综复杂性。12%
13. 耽于幻想。10%

(摘自俞国良《创造力心理学》 浙江人民出版社 1996年)

三、高创造型学生的学习特点 根据日本心理学家的观点,高创造型学生不同于其他学生的学习特点,主要表现在(见表1):

表1 高智能型与高创造型学生的比较

	高智能型	高创造型
教学内容	能很好地理解并记住	探索自己未知的内容比记住老师讲授的内容更感兴趣
学习态度	学习勤奋、努力,能虚心听取老师的意见,师生关系协调	对感兴趣的事,自始至终愿花时间探索,思考问题不为老师意见所左右,不是完全接受老师的观点,有主见
时间安排	在规定的时间内做规定的事,而很少进行课外阅读和其他活动	不严格按照规定的时间学习,更多的时间花在课外阅读和其他活动上
纪 律	严格遵守纪律 遵从现成的价值观	常有不遵守纪律的行为 摆脱现成的价值观
对权威	遵从权威	反对权威
学习目标	获得教师讲授的和教科书的内容,追求高分和标准答案	批判地吸收教师和教科书内容并从中发现问题,找到新方法新答案

(摘自谭顶良《学习能力培养》 南京出版社 1998年)

第2课 “火眼金睛”的妙法

〔导引〕

观察是人们认识世界,获取知识的一个重要途径,也是科学研究的重要方法。当人们请教达尔文成功的秘诀时,达尔文真实地道出自己取得成功的原因:“我既没有突出的理解,也没有过人的机智。只是在觉察那些稍纵即逝的事物并对其进行精细观察的能力上,可能在众人之上。”怎样掌握观察的方法,从而具有孙悟空一样的“火眼金睛”呢?

〔范例〕

1. 横看成岭侧成峰,远近高低各不同。不识庐山真面目,只缘身在此山中。

2. 法国著名作家莫泊桑还是无名小辈时,曾向已是文豪的福楼拜请教如何写作。福楼拜要求他去观察杂货商和看门人,车站广场上的马和周围其他的马,要求莫泊桑写出杂货商和看门人在姿态、外貌、神态等方面的不同,写出车站广场上的马和周围五十匹马的不同之处。莫泊桑不停地观察、研习,最后写出名著《羊脂球》而一举成名。

3. 有位医学院的教授,在给学生讲“糖尿病”时,用手指蘸着糖尿病人的尿并用舌头品尝味道,然后要求他的学生照做。学生们愁眉苦脸地勉强照办了,并一起报告尿有甜味。这时候教授笑着问道:“我要求大家这样做是为了什么?”“为了让我们知道糖尿病人的尿是甜的。”“不对!”教授说,“我这样做是要你们注意观察。如果你们观察仔细的话,会发现我伸进尿瓶中的是食指,舔的却是中指,而你们谁也没有发现。”

[自我评价]

这几则故事给你什么启示？

[教师寄语]

苏东坡通过他的诗告诉人们，要想看清庐山真面目，必须横看、侧看、近看、远看。即认识一个事物，必须从不同角度、不同方面去观察，既要观察事物的局部，也要学会全面地观察，这样才能彻底了解一个事物。

莫泊桑使用的观察方法是对比观察法，即把两个或多个事物加以对照，进行比较，这样更好地认识了解被观察的事物。教授的故事则告诉我们，观察必须仔细，否则，就会“差之毫厘，失之千里”。

学会观察，还必须做到：

1. 观察必须要有重点。
2. 要动用多种感官，不仅要用眼看，还要用耳听、鼻闻、嘴尝、手摸。
3. 进行有序观察，既可以从整体到部分，也可以从部分到整体；既可以从上到下，从前到后、从左到右、从外到内，也可以从下到上，从后到前、从右到左、从内到外进行观察。
4. 把观察和思考结合起来。
5. 观察前要有计划，观察后要有记录，并及时进行整理总结。

[行为作业]

1. 把一颗种子种入花盆，记下它发芽、生根、开花、结果的全过程。（要坚持哟）
2. 今天晚上你吃的是什么菜？色、香、味如何？请记下。