

班级团体心理辅导课程系列丛书



创新·实用·权威

XIAOXUE BANJI TUANTI
XINLI FUDAO ZHUTI FANGAN

小学 班级团体心理辅导 主题方案

王真/编著



给教师一把**金钥匙**，

开启学生的心扉。让“**现在的班主任真难当**”成为过去，
让班级成为**师生共同成长**的精神家园。



蓝天出版社
www.ltcbs.com

丛书主编/司家栋

班级团体心理辅导课程系列丛书

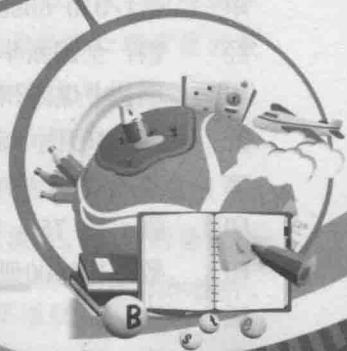


创新·实用·权威

XIAOXUE BANJI TUANTI
XINLI FUDAO ZHUTI FANGAN

小学 班级团体心理辅导 主题方案

王真编著



蓝天出版社
www.ltwbs.com

图书在版编目(CIP)数据

小学班级团体心理辅导主题方案 / 王真编著. —北京:
蓝天出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5094-0832-2

I. ①小… II. ①王… III. ①小学生—心理辅导 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 265747 号

小学班级团体心理辅导主题方案

出版发行: 蓝天出版社

地 址: 北京市复兴路14号

邮 编: 100843

网 址: www.ltcbs.com

电 话: 010-66983784 (编辑) 66983715 (发行)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

开 本: 16开 (787毫米×1092毫米)

字 数: 319千字

印 张: 19.75

印 数: 1-3000册

版 次: 2013年1月第1版

印 次: 2013年1月北京第1次印刷

定 价: 30.00元

(本书如有印装质量问题, 请与我社发行部联系退换)

版权所有 侵犯必究

为了明天 从今天开始

总 序

孩子身心健康、幸福快乐地成长，是天下父母的心愿。若能学业有成、建功立业、服务社会，更让父母无比欣慰。教育的最终目的也就在此。但是，孩子在成长的过程中会遇到各种各样、大大小小的心理困扰，如不及时给予帮助，不仅会影响到孩子近期的正常发展，而且还有可能积累成比较严重的心理问题而影响孩子的终身发展和一生的幸福。

未来社会必然是竞争日趋激烈，生活节奏不断加快，生活方式不断调整，新生信息应接不暇。面对未来的挑战，每个人都会有不同程度的压力和困扰，随时都有可能出现的心理危机将是人们面临的最大问题。令人吃惊的是，在激烈的竞争中，许多人并不是被别人打垮的，而是被自己击败的。事实上，能击垮人的不是生活本身，而是人们面对生活的不幸和困难时所抱有的不健康的心态。

新的时代，对人的心理素质要求提到了一个前所未有的高度。心理健康教育必然要成为现代学校教育的关注焦点。心理健康作为提高心理素质的教育，不仅是素质教育的有机组成部分，而且也是学校教育本身的内涵。“提升国民幸福感”已经成为国民经济“十二五”发展规划的核心目标之一。学校心理健康教育同样要围绕这个核心目标，为提升下一代公民的幸福感服务，帮助我们的孩子形成积极的自我意识，良好的人际交往能力，稳定的情绪状态，有效的自我调控能力，并能很好地适应社会，能积极应对各种压力和挫折，真正成为一个人格健全的人。

2002年8月，教育部颁布《中小学心理健康教育指导纲要》，对分层、逐步、有序推进中小学心理健康教育工作进行了系统的部署，提出了具体的要求，为中小学心理健康教育的发展指明了方向。2011年10月16日，中国心理

卫生协会团体心理辅导与治疗专业委员会在北京正式成立，标志着团体心理辅导与治疗进入了专业发展阶段。2012年10月26日《中华人民共和国精神卫生法》正式颁布，标志着学校心理健康教育有了法律保障。

一个教育工作者的良知告诉我们，为了孩子们明天能拥有美好的未来，必须从今天开始行动起来，扎扎实实地为他们的心理健康教育做点事情。自2006年起我们开始以“课程开发”为切入点，对学校心理健康教育进行了系统的研究。受积极心理学影响，我们认为，学校心理健康教育首先应以“发展、预防、教育”为主，面向全体学生，通过系统的班级团体心理辅导，促进学生整体心理健康水平的逐步提高，防止学生各种心理问题的发生；其次才是“矫正、治疗”性的团体心理辅导。如何将这一理念落实到学生心理素质的提高上去呢？我们知道，课程是实现教育目标的基本途径和基本保障。因此，我们的研究定位在了“构建班级团体心理辅导课程体系”上。

2007年我们确立了“中学生体验式心理健康教育活动课实践探索”课题研究，并被列为山东省“十一五”科研规划课题。经过三年的研究，建立了“活动与体验—内省与分享—拓展与应用”的体验式心理健康教育活动课模式。作为研究成果，编著并正式出版了《使人成为人——体验式心理健康教育新课程》。该项成果先后荣获山东省科研成果一等奖、教学成果二等奖。更重要的是，通过课程实施，学生的精神面貌发生了巨大变化。这大大激发了我们继续探索的热情。2010年9月，在上一个课题研究的基础上，我们又确立了“班级团体心理辅导课程开发实践研究”作为新的研究课题，并被列为山东省“十二五”重点规划课题。现在呈现在您面前的《班级团体心理辅导课程系列丛书》（以下简称丛书）是该项研究的部分成果。

《丛书》力求实现的功能，首要的是“发展功能”，其次是“预防功能”和“教育功能”。发展性功能体现在通过课程实施，使全体正常学生的心理健康水平得到全面发展，正如身体健康的人通过体育锻炼，其身体健康水平能得到更好的发展一样。预防性功能体现在通过课程实施，能够提高学生心理成熟度，可以防患于发生之前，化解于萌芽之时，对常见的一般性心理问题有积极的预防作用或防止严重心理问题的发生。教育功能体现在通过课程实施，有利于形成正确的价值观，有利于发挥环境育人的作用，有利于学生

自我教育，学生能够在同学间的互动与互助中发现自己的问题，并自觉进行修正与改善。

班级团体心理辅导以其独特的优势，近几年来得到了专家和学校教育工作者的广泛认同。班级团体心理辅导的对象是整班建制的全体学生，在组织协调、时间安排等方面比较方便。辅导过程中能充分利用班级文化、班干部、学习小组等资源，便于实现心理辅导与班级其他教育活动的有机结合，便于团体辅导后的跟踪辅导与效果评价，能使辅导效果较为稳固和持久。班级团体辅导以课程的形态呈现出来，便于一线教师学习、研讨和实际操作。相对于“矫正性、治疗性”的团体辅导而言，班级团体辅导对教师的专业理论要求不高，其实施过程、策略、方法和技术，班主任经过一系列培训即可掌握，并能在班内进行实际操作。班级团体辅导课程充分考虑到了学生身心发展特点、认知水平及兴趣，辅导过程始终保持安全、和谐的良好氛围，并且学生能亲身体会到自己的成长，因此，学生易于接受，参与热情高。

同一班级的学生处在同一年龄段，他们的心理发展基本上处在同一水平上，成长过程中遇到的各种心理困扰大体呈现出一种普遍性和规律性。中学生在成长过程中，必然会经常遇到从未经历过的事，面对这些“第一次”他们没有任何心理准备，他们在尝试中经常遇到困惑和种种心理冲突，从而形成一定的心理困扰。通过班级团体辅导，使学生能够调整认知，形成正确的态度和积极的情感，帮助学生学会一些处理自己心理问题的方法，促进学生适应能力的发展，形成良好的行为习惯，促进全体正常学生的心理健康水平得到全面发展。

中学生在成长过程中，如果出现了比较严重的心理问题或成长危机，也必然是一个积累的过程，事先是有征兆的，况且出现的问题一般都与学生年龄的增长、身心的发展有着密切的关联，是可以观察和预见的。如果我们能根据学生的这些成长规律，运用班级团体心理辅导将“引领、诱导、防范”工作做在问题发生的初期，一方面能容易阻止问题的进一步“恶化”，另一方面也容易较快地使问题得以解决。

《丛书》以积极心理学理论为主导，并将团体动力学、人际沟通学、体验式学习等理论与实践成果运用于其中，是一种实用性很强的“独立型”心

理健康教育课程。涉及的内容有:自我意识、情绪情感、生活适应、人际交往、意志品质、学习心理、青春期心理、潜能开发八个方面。

《丛书》分两大部分,第一部分是班级团体心理辅导的有关理论和实际操作的具体指导建议,主要体现在《班级团体心理辅导课程操作实务》这本书中。其余四本是主题方案,每一个主题方案都可以看作是一个“微型课程”,主题鲜明、目标明确、内容贴切、流程清晰、结构合理。每个方案都是在试验研究的基础上,经过反复修改和试用,证明效果显著后编写而成。具有理念先进、遵循规律、内容系统、形式灵活、注重实用等特点。在每个方案最后,对有可能出现问题的环节进行了说明,并为读者能够进行拓展应用提出了建设性意见。

每个主题方案都大致上分为“热身、过渡、工作、结束”四个阶段。热身阶段是辅导的“预备”阶段,主要是使学生建立安全和信任感,并实现初步开放;过渡阶段主要是通过恰当的活动形式将学生引入主题探讨,同时使学生进一步敞开心扉,为工作阶段的深入探讨打下基础;工作阶段是整个辅导的主体,主要是通过团体动力使学生在知、情、意、行等方面获得发展;结束阶段主要是使学生获得的东西得以巩固、提升,并对下次辅导产生期待。四个阶段是我们经过反复实践研究并借鉴国内外专家学者的经验得出的,符合学生心理发展规律。

诚然,作为一门新兴的课程专著,肯定还有不够完善之处。但是,为了孩子们的明天,我们毕竟迈出了坚实的一步。相信《丛书》的出版将会对中小学生心理健康水平的提高起到不可估量的作用。

司家栋

2012年10月

序 言

为落实“人格健全，终身发展”的育人目标，2007年我校正式启动山东省“十一五”教育科研规划课题“中学生体验式心理健康教育课程实践探索”研究工作，历经几轮实践性研究，建立了“活动体验——交流分享——拓展提升——实践应用”的体验式心理健康教育课程新模式，其研究专著《使人成为人》于2009年12月出版。

2010年，在体验式心理健康教育课程研究的基础上，由司家栋、张付山主持的以“预防、发展、教育”为主要功能的山东省教育科学“十二五”规划重点课题“班级团体辅导课程开发与实践研究”正式启动。历经两年多的研究，该课题以积极心理学、团体动力学、人际沟通等理论为基础，借助独特的辅导策略与技术，开发出了一整套“团体辅导课程”。其研究成果《班级团体心理辅导课程操作实务》、《班级团体心理辅导课程主题方案》于2012年5月出版。

心理健康教育课程开发系列研究，有效提升了我校心理健康教育水平，普遍提高了我校学生心理健康水平，使学生心理素质得到了良好发展。为进一步增强课程针对性，课题组在“体验式心理健康教育课程”、“班级团体辅导课程”研究基础上，结合各学段学生年龄特点和独特的心理特征，力求开发出一套适合小学、初中、高中学生，针对性、实效性强的课程。其中针对小学六年跨度大，心理健康发展水平不断提升的实际，小学团体心理辅导课程主题方案划分了“低年级、中年级、高年级”三个年龄段，每段设置了30个主题方案。结合小学生特点，围绕“自我意识、情绪情感、人际交往、意志品质、学习心理、环境适应、潜能开发”等七个方面，结合小学低、中、

高三个学段学生心理发展实际需求，本着循序渐进、螺旋式上升的原则，开发出了这套相对系统的适合小学生心理特征的辅导课程主题方案。

主题方案紧紧围绕七个方面展开，每个方面又自成一条主线。例如：人际交往，从“认识新学校，新同学，新班级”到“朋友，我来帮助你；原谅他人的不小心；学会赞赏别人”再到“多一些宽容，少一些指责，互信互助渡难关，欣赏他人我快乐”。既关注了学生人际交往范围的进一步扩展，又关注了人际交往的实质性进展。

这本以小学生为团体心理辅导对象的“班级团体心理辅导课程主题方案”，填补了小学生团体心理辅导的空白，相信对从事小学心理健康教育的教师和研究工作者会有一定的借鉴意义。

负责编著这本主题方案的王真老师，有多年从事小学教育工作的经历，对小学生心理有亲身感知和较多的了解，在编写的过程中得到了课题组成员的指导，也参阅了国内外大量的文献资料，希望各位专家、同行能给予鼓励 and 指正。

德州跃华学校校长 姜风平



第一编 小学低年级(1—2 年级)辅导方案

- 方案一 我是光荣的小学生 / 6
- 方案二 认识新学校 / 9
- 方案三 结识新同学 / 12
- 方案四 快乐新班级 / 15
- 方案五 记住新老师 / 18
- 方案六 幸福拍拍手 / 21
- 方案七 初识心理辅导课 / 25
- 方案八 好好学习 天天向上 / 29
- 方案九 集中注意力 / 32
- 方案十 抓紧时间不拖拉 / 36
- 方案十一 我们离不开群体 / 39
- 方案十二 我展示 我快乐 / 42
- 方案十三 我们都是好朋友 / 45
- 方案十四 老师,我懂你 / 48
- 方案十五 同学之间要合作 / 51
- 方案十六 团结互助真温暖 / 54
- 方案十七 我喜欢小白兔 / 58



小学班级团体心理辅导主题方案

XIAOXUEBANJITUANTIXINLI FUXIDAZHUFANGAN

方案十八 做个受欢迎的小学生 / 62

方案十九 寻找身边的“超人” / 66

方案二十 我有我的好习惯 / 69

方案二十一 兴趣是我的好老师 / 72

方案二十二 自己的事情自己做 / 76

方案二十三 和谎言说拜拜 / 79

方案二十四 做个快乐的小学生 / 83

方案二十五 爱惜物品不浪费 / 87

方案二十六 我是一只笑笑兔 / 90

方案二十七 我的家庭真可爱 / 93

方案二十八 班级也是我的家 / 96

第二编 小学中年级（3—4 年级）辅导方案

方案二十九 我是小组的一员 / 104

方案三十 我们是最棒的小组 / 107

方案三十一 我们小组最默契 / 110

方案三十二 勇敢地面对困难 / 113

方案三十三 烦恼来了我不怕 / 116

方案三十四 学习知识真有趣 / 119

方案三十五 我是谁 / 122

方案三十六 我成长 我快乐 / 125

方案三十七 远离“小马虎” / 128

方案三十八 我们要懂得感恩 / 132

方案三十九 快乐面对每一天 / 135

方案四十 过个有意义的生日 / 138



- 方案四十一 我和老师做朋友 / 141
- 方案四十二 我来帮助你 / 144
- 方案四十三 双休日应该怎么过 / 147
- 方案四十四 原谅他人的不小心 / 151
- 方案四十五 大脑越用越聪明 / 154
- 方案四十六 专心做事不走神 / 157
- 方案四十七 做人讲诚信 / 160
- 方案四十八 合理利用时间很重要 / 163
- 方案四十九 我们班级最优秀 / 166
- 方案五十 我爱读书 / 169
- 方案五十一 传递快乐 / 172
- 方案五十二 控制愤怒小火山 / 175
- 方案五十三 话该怎么说 / 179
- 方案五十四 学会赞赏别人 / 182
- 方案五十五 大家合作真快乐 / 185
- 方案五十六 我们团结是一家 / 188

第三编 小学高年级（5—6 年级）辅导方案

- 方案五十七 理解父母心（一） / 196
- 方案五十八 理解父母心（二） / 199
- 方案五十九 把困难踩在脚下 / 203
- 方案六十 小组合作“登月球” / 207
- 方案六十一 成功同心圆 / 211
- 方案六十二 做个受欢迎的男（女）生 / 214
- 方案六十三 多宽容少指责 / 218



小学班级团体心理辅导主题方案

X9AOXUEBANJITUANTIXINLEJIAODAOZHUTIGUAN

方案六十四 我拥有 我珍惜 / 222

方案六十五 学会正确使用网络 / 225

方案六十六 我爱创新我精彩 / 229

方案六十七 插上想象的翅膀 / 232

方案六十八 走出思维定势 / 236

方案六十九 我们班级有力量 / 240

方案七十 自觉遵守交通规则 / 243

方案七十一 合理安排假期生活 / 247

方案七十二 让自信陪伴着我 / 251

方案七十三 学会接纳他人 / 255

方案七十四 互信互助度难关 / 258

方案七十五 我的学习动力 / 261

方案七十六 学会珍爱生命 / 264

方案七十七 征集我的好朋友 / 267

方案七十八 我为老师找优点 / 270

方案七十九 为我的性别自豪 / 274

方案八十 开动默契的“坦克” / 277

方案八十一 团结一致向前冲 / 281

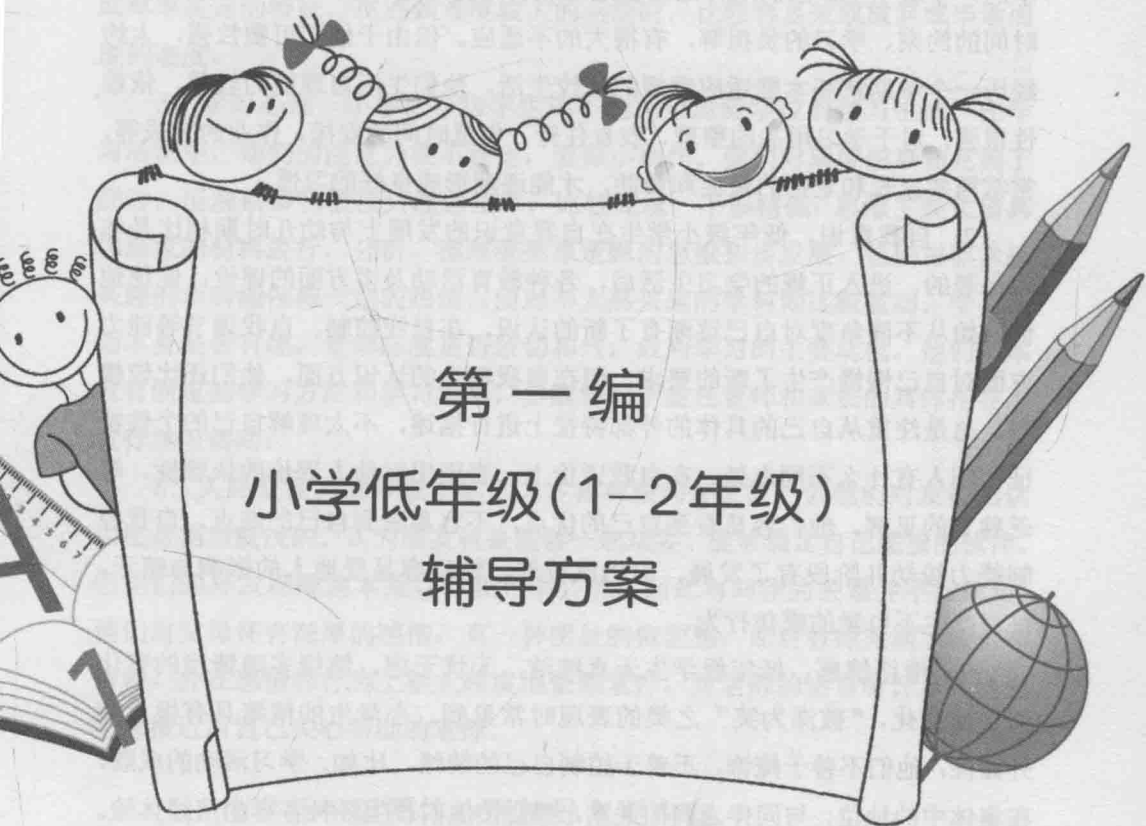
方案八十二 学会说“不” / 285

方案八十三 欣赏自己周围的人 / 289

方案八十四 畅想中学生活 / 292

参考文献 / 297

后 记 / 302



第一编

小学低年级(1-2年级)

辅导方案



一、小学低年级学生主要心理特点

1. 生活适应。低年级学生处于适应学校生活的过渡时期。特别是刚入学的一年级学生，他们刚开始接受正规教育，面对陌生的环境、集体的生活、时间的约束、学习的负担等，有很大的不适应。但由于他们可塑性强，大约经历一个学期就基本能适应常规的学校生活。他们生活自理能力较差，依赖性很强，对于学习用品的整理、衣食住行、作息时间的安排、作业的完成等，常常需要家长和老师的督促和帮助，才能逐渐形成良好的习惯。

2. 自我意识。低年级小学生在自我意识的发展上与幼儿时期相比是非常显著的。进入正规的学习生活后，各种教育活动及多方面的评价，促使他们开始从不同角度对自己逐渐有了新的认识。在自我控制、自我调节等方面对自己慢慢产生了新的要求。但在自我概念的认识方面，他们还比较模糊，总是注重从自己的具体的外部特征上进行描述，不太理解自己的个性特征与别人有什么不同之处。在自我评价上，表现出对他人评价的依赖性，缺乏独立的见解。他们容易看到自己的优点，不容易看到自己的缺点。自我控制能力较幼儿阶段有了发展，但仍比较差，特别容易受他人的影响与暗示，进而产生不自觉的模仿行为。

3. 情绪情感。低年级学生天真纯洁，无忧无虑，情绪多随情境的变化而快速变化，“破涕为笑”之类的表现时常见到。小学生的情绪具有很大的外显性，他们不善于掩饰，不善于控制自己的情绪。比如，学习活动的成败，在集体中的地位，与同伴之间的关系，都会使他们产生各种各样的情绪体验。道德情感的发展受道德认知的影响，他们的认知还是以成人的标准为依据，因此总体发展水平还比较低。理智感的发展主要表现为求知欲的扩展和加深，不过，这种理智感仍然离不开具体、直观形象的支持。同时，低年级小学生对美的情感也进一步得到发展，他们能够欣赏动物的造型美，得到美的情感体验，但对人体的造型美以及其他表现内在特征的美的感受却相当肤浅。

4. 意志品质。小学低年级的孩子意志力总体上比较薄弱。自觉性比较差，他们往往只对自己非常感兴趣的事主动、自觉地去；做事往往凭一时的爱好和热情，“三分钟热度”，缺乏耐心和毅力，缺乏坚持性，对有一定



困难的活动一般只能坚持 15 分钟；他们需要教师或家长向他们提出行动的具体要求，并且在师长的监督和帮助下才能较好地完成任务。他们不善于仔细而全面地考虑问题，一时兴起就立即行动，相当一部分学生表现出优柔寡断或草率决定的特征，在遇到难度较大的活动时，比较容易采取放弃或半途而废的态度。

5. 学习心理。小学低年级学生还不能完全适应学校的学习生活，在学习活动中，他们的注意力很不稳定，爱做小动作。他们对周围的事物充满了好奇，但观察事物往往只注意整体，比较笼统，不够精确；思维主要凭借具体形象的材料进行分析、推理等抽象逻辑的思维初步发展。他们对非常感兴趣的学科能保持一定的热情，而对不太感兴趣的学科则比较被动。学习活动本身是否有趣，老师态度是否亲切和气，成为学习的主要动机。他们基本没有固定的学习方法和学习策略，多数情况下是在老师和家长的具体指导下进行学习活动。

6. 人际交往。低年级小学生大多喜欢跟同伴交往，但他们对友谊的认识还是相当肤浅的，认为朋友就是能够一起玩耍、能够满足自己愿望的伙伴。但他们的择友标准基本是以自我为中心的，因此与同伴的关系并不很稳定。他们对父母怀有深厚的感情，有一种明显的依恋感，而对教师充满了敬重和信赖，并在感情和行为上极大程度地依赖老师，对老师的话言听计从。他们愿意接近对自己关心帮助的老师。

二、小学低年级团体心理辅导主要内容

1. 生活适应。（1）帮助入学新生尽快熟悉学校地理环境，尽快认识新同学，找到自己的小朋友。（2）使学生感受到班集体的温暖，感受到学校生活快乐有趣，感受到来自老师的和蔼可亲，在心理上建立安全感和信任感。（3）帮助学生学会整理自己的学习用品，学会一些简单的劳动，学会一些基本的生活常识。（4）帮助学生慢慢了解小学生活规律，帮助他们不断发现自己的进步，为自己成为一名小学生感到高兴。

2. 自我意识。（1）能描述自己基本的外部特征，并通过与幼儿时期的比较发现自己的变化，为自己慢慢长大而高兴。（2）引导学生发现自己的优



点，增强自豪感、自尊感和自信心；在与周围同学比较中慢慢发现自己的不足或缺点。（3）引导学生逐渐由关注、评价他人向关注、评价自己转变。（4）在老师、家长的帮助和督促下，在群体规则的约束下，养成基本的学习与生活习惯。（5）识别生活中最基本的“真、善、美”与“假、恶、丑”，做文明、快乐的小学生。

3. 情绪情感。（1）通过学校各类生活体验，感受人际交往、学习的乐趣，感受自己在班级中的作用，形成归属感，从而建立对班级、对同学、对老师的热爱。（2）用直观形象的方法，认识与情绪有关的基本常识，认识自己的基本情绪特点，并学会用语言表达自己的基本情绪。（3）结合实例和自己的体验，认识急躁、愤怒、冲动、焦虑等不良情绪的危害。（4）体验互助、互信的快乐，有爱心，知道感恩，珍惜自己和别人的劳动成果。

4. 意志品质。（1）认识困难和挫折的不可避免性，体验困难和挫折是可以战胜的，树立克服困难和挫折的自信心。（2）与家长合作，帮助学生把一些好的习惯坚持下来，并感受其中的好处。（3）培养耐心、认真、坚持等优秀品质。

5. 学习心理。（1）帮助学生感受学习的乐趣，认识学习的重要性。（2）保护和发展学生的好奇心和求知欲。（3）培养基本的学习习惯，如：认真书写，独立并按时完成作业，读书时眼睛与书保持合适距离，上课时坐姿正确，积极回答问题等。（4）利用各种外部激励，调动学生学习的积极性，培养学习兴趣。（5）通过提供丰富多彩的校本课程，发展学生特长。

6. 人际交往。（1）体验人际交往的快乐，乐意与同学、老师交往，逐渐扩大交往的范围。（2）感受互助、互信、互尊的愉悦，主动帮助同学，学会欣赏他人的优点。（3）体验与同学合作完成学习或其他活动任务的快乐，认真完成在班级承担的工作。（4）初步学会原谅别人的过错，接纳他人的缺点，尊重别人与自己不同的爱好和意见。

三、小学低年级团体心理辅导建议

1. 把生活适应辅导放在首位。小学低年级的学生刚开始接受正规教育，在心理上、行为上有很大的不适应。如果长时间不适应，学生会出现焦虑、压抑、恐惧、紧张等不良情绪，不仅影响学习，而且会影响良好习惯的养成，