



最新学校与教育系列丛书

ZUI XIN XUE XIAO YU JIAO YU XI LIE CONG SHU

总主编：柳敬拓 张晓峰 吴志樵



学生阳光心理教育

与班级主题活动

孙仲仪 高天◎编著



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社





最新学校与教育系列丛书

ZUÍ XIN XUE XIAO YU JIAO YU XÌ LIÈ CÒNG SHÙ

总主编：柳敬拓 张晓峰 吴志樵



学生阳光心理教育 与班 活动

孙仲仪 高天 ○ 编著



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生阳光心理教育与班级主题活动 / 孙仲仪, 高天编著. —合肥: 安徽人民出版社, 2012. 4

(班主任班级文化建设与主题活动指南丛书)

ISBN 978-7-212-05138-9

I. ①学… II. ①孙…②高… III. ①心理健康-健康教育-中小学-教学参考资料
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 060805 号

学生阳光心理教育与班级主题活动

孙仲仪 高 天 编著

出 版 人: 胡正义

责任编辑: 张 旻

封面设计: 钟灵工作室

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场八楼

邮编: 230071

营销部电话: 0551-3533258 0551-3533292(传真)

印 制: 北京一鑫印务有限责任公司

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 700 × 1000 1/16 印张: 14 字数: 230 千字

版次: 2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-212-05138-9 定价: 27.80 元

版权所有, 侵权必究

最新学校与教育系列丛书

编 委 会

顾 问：王秀梅 北京师范大学教授 博士生导师
袁祖社 陕西师范大学教授 博士生导师

总主编：柳敬拓 中国教育科学研究院教授 博士生导师
张晓峰 中国传媒大学教授 博士生导师
吴志樵 资深教育培训专家 清华大学特聘教授

编 委：吴志樵 刘延庆 张晓峰 李英丽
潘玉峰 赵蕴华 李慕楠 高永立
杨 明 竭宝峰 代 旭 赵国忠
李添龙 胡元斌 秦 赟 闫 森
孙仲仪 高 天 魏茂峰 陈 琦
姜忠喆 代建春 李泽国 姜虹娟
李德信 李 雪 梁馨元 童 雪
魏 琳 代 虹 毛素平 刘 鑫

总策划：吴志樵 李剑桥 郭 琦



前言

学校教育是一个人一生中所受教育的最重要组成部分,个人在学校里接受计划性的指导,系统地学习文化知识、社会规范、道德准则和价值观念。学校教育从某种意义上讲,决定着个人社会化的水平和性质,是个体社会化的重要基地。知识经济时代要求社会尊师重教,学校教育越来越受重视,在社会中起到举足轻重的作用。

一、丛书宗旨

本丛书立足学校教育与管理,理论结合实践,是多位教育界专家、学者以及一线校长、老师们集思广益、辛勤笔耕的结晶。

二、丛书特点

一是注重实际,使学者学了感觉有用,确实在教育教学实践中用得上;

二是针对性较强,主要面向师范生和一线中小学教师;

三是与实际结合紧密,尤其与“新课改”联系密切;

四是消减了理论部分的内容,突出教育教学实践与学校管理的基本方法;

五是采用双重视角的编写方式,既注意到如何利于学生学,又关注到有利于教师教;

六是体现了国内外关于学校教学及其管理的最新研究成果。特别是受教师教育新理念的影响,这不仅是教育学科自身发展的要求,而且是教师教育新本质生成的客观要求。

XUESHENG YANGGUANGXINLI JIAOYU YUBANJIZHITHUODONG



三、本辑主旨

“最新学校与教育系列丛书”拟分为多辑陆续分批推出,此为第十辑《班主任班级文化建设与主题活动指南》。本辑除了论述班级文化建设的各种方法外,还提供了可供参照的各类班级主题活动的案例,具有很强的系统性、实用性、实践性和指导性,非常适合各级学校的班主任老师及学校辅导员阅读,也是各级图书馆陈列和收藏的最佳版本。

本辑共 10 分册,具体分别为:《学生热爱科学教育与班级主题活动》、《学生热爱祖国教育与班级主题活动》、《学生热爱环境教育与班级主题活动》、《学生遵纪守法教育与班级主题活动》、《学生热爱学习教育与班级主题活动》、《学生热爱父母教育与班级主题活动》、《学生热爱社会教育与班级主题活动》、《学生热爱劳动教育与班级主题活动》、《学生完善人格教育与班级主题活动》、《学生阳光心理教育与班级主题活动》。

四、本册简介

当前我国教育改革和发展面临的重大任务和时代主旋律,是全面实施和推进素质教育。素质教育的重要内容和目标之一,就是培养学生良好的心理素质,提高学生的心理健康水平。而要想培养和发展学生的心理素质,最重要的方法就是面对全体学生系统地开展心理健康教育。本书就是一本供中小学生学习心理健康教育用的书,有助于引导中小学生学习相关的理念、知识和方法。

由于时间、经验的关系,本书在编写等方面,可能存在不足和错误之处,衷心希望各界读者、一线教师及教育界人士批评指正。

编者

2012 年 5 月



目 录

前言	(1)
第一章 学生阳光心理教育理论指导	(1)
学生阳光心理的主要内涵	(2)
阳光教育与教育者的责任	(5)
班主任培养学生健康心理教育指导	(7)
生活老师对学生健康心理教育指导	(12)
寄宿学生心理适应能力培养指导	(15)
学生心理健康素质的培养指导	(18)
小学生的阳光心理教育指导	(21)
中学生的阳光心理教育指导	(26)
农村中学生的阳光心理教育指导	(29)
第二章 学生阳光心理教育心理辅导	(35)
成长是一种化茧成蝶的痛	(36)
任何成长都要付出代价	(39)
挫折是成长的必修课	(43)
坦然面对挫折	(47)



在绝望中寻找希望·····	(51)
身处逆境学会抉择·····	(56)
失败是成长的机会·····	(60)
在受伤中学会坚强·····	(63)
勇敢是成长的强化剂·····	(67)
敢于挑战自己·····	(71)
勇气使你立于不败之地·····	(77)

第三章 学生阳光心理教育性格塑造····· (81)

克服自负心理的办法·····	(82)
克服孤独心理的措施·····	(86)
克服依赖心理的策略·····	(90)
克服虚荣心理的步骤·····	(95)
克服害羞心理的技巧·····	(99)
克服自私心理的办法·····	(103)
克服自闭心理的措施·····	(107)
克服狭隘心理的步骤·····	(112)
学会坚强意志的方法·····	(117)
做到热忱生活的秘诀·····	(121)
学会与人宽容相处的方法·····	(124)
学会尊重他人的办法·····	(128)
学会诚实做人的技巧·····	(132)
学会理解他人的办法·····	(137)
学会避免冲突的技巧·····	(141)
遇事一定要冷静对待·····	(145)
做一个富有爱心的人·····	(149)





第四章 学生阳光心理教育故事推荐	(153)
大师的启示	(154)
将困难挂在树上	(156)
“泰坦尼克号”幸存者的奥运传奇	(159)
把失败写在背面	(162)
把心灵修炼成一个海	(164)
面对意外	(166)
把自卑踩在脚下	(168)
放弃之前，再试一次	(171)
哪怕仅是一点微光	(173)
不利条件是有可能克服掉的	(175)
面对压力的詹妮	(177)
做最出色的自己	(179)
人生中最初的自信	(181)
在逆境中成长	(185)
苦中读书记	(186)
斯宾塞推荐羊皮卷	(187)
刚毅是成功者的必备品质	(196)
困难和阻碍是强者的天赐恩人	(199)
第五章 学生阳光心理教育主题活动	(203)
“我们是朋友”主题班会活动方案	(204)
“青春期异性交往”主题班会活动方案	(210)

第一章

学生阳光心理教育理论指导





学生阳光心理的主要内涵

学生阳光心理主要包括以下五个方面的内容：

1. 认识自我，追求更好

认识自我是自我发展、自我教育的前提。每个人都应树立明天比今天更美好的目标。这就要求教师在课堂教学中：

首先，要重视学生在学习目标上的差异性。做到下要保底、上不封顶；关注学生的学习过程先要耐心真诚地倾听学生是如何想的，然后再根据学生的想法进行引导；

其次，要重视学生在学习过程中的反思。例如在课堂上师生、生生之间进行了热烈的讨论或争论后，教师一定要留出时间，让每个学生都想一想讨论后的收获，因为即时反思，效果更好。

2. 真诚善良，宽容尊重

课堂教学活动是师生之间、生生之间的互动交流活动，也就是根据一定的目的、一定的内容，在一定的时间内生命体之间的交流。师生之间，生生之间的沟通、交流要注意：

首先要真诚，谁有比自己更好的学习策略和学习品质，就应该虚心地向谁学习。当有同学学习有困难，答错题时，就应该予以帮助。如有学生不会回答问题或答错了，教师是否可以这样说：“看来你现在有点困难，没关系的，老师建议你请你的好朋友来帮你一下。”总之，我们请一位学生站起来，一定要让他体面地坐下，这是一种心理上的呵护。



其次,教师要学会倾听,倾听不仅仅是一种行为,更是对人的一种尊重。

第三,教师一定要宽容学生的错误。学生是未成年人,是在成长和发展中的青少年,从某种角度上讲,犯错误是学生的权利。每个人的人生之路总不是很平坦的,教师要让学生懂得成功是精彩的,失败是美丽的,失败并不可怕,要让学生在课堂中能经受失败,以增强其受挫能力。

3. 心态平和,积极快乐

要心态平和,从课堂教学来思考:

(1) 要有一颗平常心。也就是对自己的学习目标要从自己原有的水平出发,同学之间既要相互学习,把比自己学得好的同学做榜样;更要倡导自己和自己比,自己只要在不断进步,就是好学生。

(2) 要有一颗自信心。在课堂上,教师要根据每个学生的情况,为每个学生搭建展示的舞台,让每个学生在舞台上体验一份成功,体验一份快乐和自信;

(3) 要有一颗责任心。在课堂上,教师要重视学生自我评价、自我检查的学习习惯的培养;

(4) 要重视多元思维。即让学生从不同的角度思考,用不同的策略解决问题,并引导学生把这种课堂中的多元思维迁移到日常生活、学习和人际交往中去,保持一种积极向上、乐观快乐的心态。

4. 合作交流,互动分享

在新课标“自主、合作、探究”的学生课堂学习方式中,教师一要强化合作、交流一定要建立在个人劳动的基础上。如在课堂中有争论,某一个问题的多种解题策略,教师先要



让每个学生动笔、动脑、动手，自己做一做、想一想，在此基础上再让学生进行小组合作交流，这样让学生在合作交流活动中不仅体验到个人的智慧有限，需要向别人学习，而且能感受到互动分享的快乐。

5. 务实诚信，讲究效率

学习活动是一种非常务实的活动。教师一定要重视学生实事求是作风的培养，而且要讲究效率。在课堂活动中，教师要学生讨论或做题，一定要有时间观念。





阳光教育与教育者的责任

1. 教师要有阳光的心理

在课堂教学中，教师要重视学生阳光心理的培养，自己首先要有阳光的心理。教师对自己所从事的职业、对每个学生要有一种爱，要有一种情，要有一种责任，把职业提升为自己一生为之奋斗的事业。

其次，教师要教育学生，先要了解他们，要了解不同年龄阶段、同一年龄阶段不同学生以及同一学生不同状态下的心理需求。教师一方面要满足每个学生合理的需求，这样学生才能有快乐的心理。把快乐给学生，这就是教师对学生的爱。另一方面，对学生不合理的需求，教师要加以引导、教育，这是教师的责任。

教师要用自己的模范行为。要让学生做到的，教师要先做到。这种无声的教育对学生来说，是一本生动的教材。这真是无声胜有声，润物细无声啊！

第三，教师要认真地对待三个“天”，即要如实地反思昨天、自信地面对今天、理智地展望明天。教师还要重视三个“我”，即理想中的我、现实中的我、别人心目中的我。教师要记住三句话，即：我是重要的、我是能干的、我是快乐的。内心阳光、充满智慧的教师一定能够造就一代阳光与充满智慧的学生。

2. 教师要有责任感

(1) 重视课堂氛围。教师要重视教学良好氛围的营造、



科学的课堂环节的设置、课堂资源的选择和合乎人情的评价。

(2) 重视学生学习。教师要重视学生学习中学生“爱学”和“会学”的良性循环的形成。爱学是会学的动力，会学是爱学的强化。

(3) 重视课堂教学。教师要重视课堂教学的六个维度：长度，即在有限的可用时间内增加课堂教学的实用时间；宽度，即教师为每个学生服务，也就是在课堂中力争满足每个学生的合理需求，在阳光的课堂中培养学生的阳光心理；高度，即教师课堂教学的创造性，要重视教师个人教学风格的建构；密度，即课堂教学内容及学生的参与度；深度，即学生知识技能学习过程中，学习思想方法和学习策略的自然渗透；适度，教师的教和学生的学均要寻找适合自己的，因为适合自己的就是好的。

(4) 重视学习素质。例如学习的驱动系统、智力系统、操作系统、认知系统和元认知系统，以及学习的资源管理系统的培养。

(5) 重视教学细节。例如评价语言、体态语言等，教师的一言一行总是教学理念的外在表现，所以教师要加强自身的学习，在课堂教学的实践中不断提高对自己的认识。教师要善于区分青少年成长中的正常心理状态、心理问题及品德问题三者之间的区分。

对心理发展中的正常心理状态要善待；对心理问题，要善于耐心地、真诚地沟通和引导；对品德问题，则要进行严肃的批评和教育。

(6) 重视家校整合。阳光心理是良好的综合教育的结果，教师不仅要家访，也要倡导家长进行“校访”。家校整合可以提高我们教育的针对性和实效性。



班主任培养学生健康心理教育指导

美国的一位心理学家曾经说过：“一个人取得成功的因素不在于智力、学历等，而在于是否具备自信心、进取心、意志力等健康心理品质。”在某种意义上可以说，健康的心理品质是现代人所应具备的重要素质，是一个人打开成功之门的金钥匙。同样，在班级工作中，我们会发现许多优秀班集体的形成都源于它们拥有良好的健康的集体心理品质。

由于学生所处的年龄阶段的差异，导致学生在心理上的偏差和障碍具有很大的差异性。高中起点的学生由于高考落榜，心理上表现得更为自卑、失落、脆弱，考虑更多的是对未来前途的担忧和对学习技能的强烈渴望。而初中起点的一部分学生，在心理上则更多表现在学习兴趣较低、自制力差、胆小、怯弱、狭隘、缺乏良好的行为习惯等。

作为班主任在班级工作中培养学生健康的心理素质呢，主要做以下工作：

1. 注意创设“和谐、融洽”的班级人际关系环境

马克思和恩格斯曾经指出：“人创造环境，同样环境也创造人。人的活动，无论是心理活动还是行为活动，都是由一定的环境条件所激发，其活动过程受环境条件所制约，而活动又反作用于环境，改造着环境条件。”环境对学生身心的发展影响较大，心理健康教育应该渗透在学校教育、家庭教育、社会实践及社区教育之中。对于学生来说，接触时间最多的



应该是班集体。只要班级人际关系和谐、融洽，就易形成民主、积极的情感气氛，就有利于学生间、师生间的思想、情绪、情操等的相互感应，并有益于培养学生健康的心理素质。

为此，我们重点抓好以下两个方面：

(1) 班主任与学生的关系。班主任是一个班集体的教育者、组织者和领导者，班主任必须关心和热爱学生。班主任是否关心和热爱学生，主要受其理想、信念、教育观点、职业道德和事业心支配，富于理性特征。而学生对教师是否尊敬和信赖往往是靠学生的主观判断和情绪体验来决定的，有很大的片面性和不稳定性。这样，师生之间就要多接触。作为班主任要经常深入班级，多找学生谈心，了解和熟悉每一个学生，体察学生的心理动态，真正为他们解决实际困难。

(2) 同学之间的关系。同学关系主要指同学之间心理上的关系。在交往过程中，心理距离近的同学，心情舒畅，无所不谈。但如果一个同学与班内多数同学有矛盾，他的心情不可能愉快，整天都会处于抑郁、孤独和忧伤之中。对此，首先就要常常教育学生要倾注对同学全心的爱，对待同学要有一颗宽容之心，当别人不小心妨碍自己时，要学会原谅别人，不必斤斤计较，锱铢必争。其次，要教育学生要看到差距，知道别人的成绩是努力的结果，不是信手拈来的，明白自己以后该怎么努力。

2. 实践的活动中去体验各种情感

心理学研究指出，情感是良好思想品德形成的心理条件，强化情感的体验是发展人的思想品德的心理基础。正如列宁所指出的那样，没有人的热情就从来没有也不可能有人对真理的追求。一个人如果麻木不仁，对生活冷漠无情，就不可