



梦山书系

心理健康教育教师培训用书

中小学心理健康教育案例丛书

总主编 叶一舵

中小学心理健康教育

主题班会 40 例

本书主编 林 洁 彭春梅 曾建兴



海峡出版发行集团 | 福建教育出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

中小學心理健康教育案例叢書

總主編 葉一舵

中小學心理健康教育 主題班會 40 例

本書主編 林 潔 彭春梅 曾建興

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学心理健康教育主题班会 40 例/林洁, 彭春梅, 曾建兴主编. — 福州: 福建教育出版社, 2018.5
(中小学心理健康教育案例丛书/叶一舵主编)
ISBN 978-7-5334-7631-1

I. ①中… II. ①林… ②彭… ③曾… III. ①心理健康—健康教育—班会—中小学—教学参考资料 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 025132 号

中小学心理健康教育案例丛书

总主编 叶一舵

Zhong-Xiaoxue Xinli Jiankang Jiaoyu Zhuti Banhui 40 Li

中小学心理健康教育主题班会 40 例

本书主编 林洁 彭春梅 曾建兴

出版发行 海峡出版发行集团

福建教育出版社

(福州市梦山路 27 号 邮编: 350025 网址: www.fep.com.cn)

编辑部电话: 0591-83716190

发行部电话: 0591-83721876 87115073 010-62027445)

出版人 江金辉

印刷 福州华彩印务有限公司

(福州市福兴投资区后屿路 6 号 邮编: 350014)

开本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印张 18.5

字数 302 千字

插页 1

版次 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5334-7631-1

定价 38.00 元

如发现本书印装质量问题, 请向本社出版科 (电话: 0591-83726019) 调换。

总 序

如果自教育部 1999 年发布第一个关于中小学心理健康教育的文件算起，我国中小学心理健康教育只走过不到二十年的历程。这近二十年间，中小学心理健康教育取得了很大的成绩，但也伴随着诸多问题与挑战，其中，从实施角度来看，“不会做”就是一个突出的问题。

中小学心理健康教育是一项专业性和技术性很强的工作，由于起步晚，一线心理教师的经验少，专业操作技能水平不高，仍然是影响其专业成长的重要因素之一，更是制约此项工作取得实效并走向深化的瓶颈之一。因此，教会一线教师“怎么做”，始终是加强中小学心理健康教育发展的紧迫课题。

中小学心理健康教育工作者的专业成长有很多路径，培训与自我学习提高无疑是基于目前现实状况所能选择的最主要的方式。在我看来，模仿—借鉴—创新几乎是每一个心理教师提高专业技能的必由之路，而他人的操作案例无疑是这一路径所必须依赖的基本载体。换言之，案例具有示范、指导的价值与功能，它能使一线教师直接实现自我培训的功能。这也正是一线心理健康教育工作者之所以喜欢甚至渴求中小学心理健康教育案例的原因所在。基于此，我们组织编写了这套《中小学心理健康教育案例丛书》，希望能在帮助一线教师学会“怎么做”上发挥应有的作用。

本套丛书共 8 本，各具特色，各有所长。

《中小学心理健康教育整体解决方案 12 例》选择了福建省开展心理健康教育较有代表性的 12 所学校（中学 7 所、小学 5 所），全面介绍了他们实施心理健康教育工作的整体解决方案。这些学校大多是本人亲自指导过的实验学校，也多是获得过各级心理健康教育“特色学校”荣誉的学校。这些案例不一定是最好的，但都不同程度地体现了积极取向、生态化取向、在地化取向等当今心理健康教育前沿走向的特点，具有一定的借鉴价值。

《中小学心理健康教育课教学设计 56 例》是在福建省普教室举办的首届中小学心理健康教育优秀教学设计成果评选活动的基础上，增编了一些近年

来福建省优秀一线教师的获奖课程教学设计。在确保专业水平的前提下，尽量包容不同地区、不同风格的教学设计，力图较为全面地展现近年来福建省中小学心理健康教育课教学设计的实际水平。这些教学设计的课题主要取材于本人主编、福建教育出版社出版的心理健康教育课教材《小学生心理健康》（第3版）、《中学生心理健康》（第3版）系列，符合教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》的精神，具有普适性。

《中小学心理健康教育课说课、片段教学100例》基于福州市中小学心理健康教育指导中心举办的心理健康教育课说课、片段教学比赛活动，选择了51例说课案例和49例片段教学案例，说课和片段教学的课题基本上是对应的。这些案例教学主题多样，风格多元，较为规范地按说课及片段教学的形式进行呈现，对一线教师和师范类心理学专业学生具有较好的学习借鉴作用。

《中小学心理健康教育课课堂实录45例》精选出福州、厦门两地专职心理教师执教的45堂中小学心理健康教育课，全景式呈现每堂课的过程，包括适用年级、主题来源、辅导目标、辅导重难点、活动准备、辅导过程等。这些案例主题丰富，每一节课都准备充分，环节多样，活动设计贴切，教学过程流畅，师生对话细致，教师总结到位，课堂气氛活跃。执教的心理教师有不少已经小有名气，他们的教学方式对一线教师应该有直接的启发作用。

《中小学团体心理辅导活动350例》汇集了数量众多的适合中小學生团体心理辅导的活动设计。这些活动（或称心理拓展游戏）内容丰富，有一些是原创的，有一些是经典、通用的，还有一些是根据需要进行加工、改造的。根据形式、目的和效用的不同，这些心理辅导活动归属于八个不同的主题。每一个心理辅导活动的设计都包括活动目的、参加人数、使用时间、活动场地、材料准备、活动程序、注意事项等环节。这些心理辅导活动设计非常实用，可供一线心理教师、班主任乃至学科教师直接使用。

《中小学个别心理辅导47例》选择了福建省不同地区中小学个别心理辅导的案例，其中中学31例、小学16例。这些个案都是有一定咨询经验的心理教师在学校日常心理咨询工作实务中积累的，涉及中小学生中常见的升学适应不良、考试焦虑、强迫思维、强迫行为、社交恐惧、死亡恐惧、亲子关系不良、自卑心理、疑病症、人际交往障碍、偏食习惯、青春期性危机、逆反心理、网络成瘾、应激障碍、攻击行为等诸多问题。每一个案例都以关键词、案例介绍、案例分析、辅导方法与过程、辅导效果与反思等环节进行报

告，具有较强的可操作性。

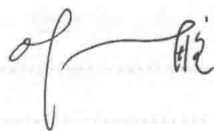
《中小学心理健康教育主题班会 40 例》收集了福建省不同地区中小学心理健康教育主题班会中具有一定代表性课例的设计文本，涉及班集体建设、学习辅导、人际互动、社会适应、生命教育五大类主题。每一个案例都以班会背景、班会对象、班会目标、班会重难点、班会准备、班会主持人、班会形式、班会过程、班会反思等环节加以呈现。这些班会课的执教者有心理教师，也有班主任和学科教师，可供同类教师学习借鉴。

《中小校园心理情景剧 62 例》精选了福建省不同地区中小学创编的校园心理情景剧，其中小学 34 例，中学 28 例。案例涉及情绪管理、认知调整、自我中心、拒绝攀比、拒绝冷漠、“小团体”、快乐学习、面对挫折、面对烦恼、自我评价、自信、人际沟通、化解冲突、换位思考、早恋、亲子关系、尊重他人、梦想与现实、社会适应、压力管理等一系列主题。每一个案例（剧本）都包括基本信息、辅导目标、剧情简介、剧情演绎等环节。这些校园心理情景剧主题鲜明，结构紧凑，人物性格突出，也有不错的演出（辅导）效果。

本套丛书力图体现三个特点。一是实用性。这是案例本身应有的属性，读者“拿来”就能用，或模仿，或借鉴，或加工改造。二是示范性。既为正向案例，本身必有示范性功能，尤其正向的典型案列，无疑对中小学心理健康教育的相关工作具有示范性的参考价值。三是原创性。丛书中的案例基本上都是福建省中小学一线教师的原创，在一定程度上反映了近年来福建省中小学心理健康教育相关工作的成果。

从书中每个案例都请有经验的心理教师进行点评，未署名的点评者均为该册主编。

本套丛书可作为广大中小学心理教师、班主任、学科教师、学校管理者和师范类心理学专业学生的自我研修读物，可作为中小学心理健康教育全员培训的参考用书，也可作为关心青少年心理健康成长的学生家长和各类社会工作者的参考读物。



2018年3月于福州

目 录

班集体建设类

- 缘分天空 1
- 六班，我们很熟——构建和谐的人际关系 9
- 同济携手共进 18
- 和谐校园，温馨集体 24
- 让规则看守校园班级 30

学习辅导类

- 践行小目标，实现大成就 38
- 学习真快乐——激发学习兴趣和动力 47
- 注意力，我做主 53
- 时间巧安排 60
- 为梦想冲刺吧！ 67
- 凤凰可涅槃，高考有何难？ 73
- 让心灵歌唱，让理想放飞——“走好高三路”生命教育主题班会 83
- OK 高考能量加油站 90

人际互动类

- 感恩的心——学会感恩 97
- 感谢有你 103
- 感恩父母 109

滴水之恩，涌泉相报——“感恩父母”心理健康主题班会设计方案	115
拥抱亲情，感恩父母	123
众人拾柴火焰高——谈合作	129
学会沟通	135
打开心门——说说心里话	142
沟通是桥，理解是爱	153
学会沟通，架起心灵之桥	161
沟通从心开始	168
静待花开	174
花开应有时	181

社会适应类

赴一场“诚信”的约——心理活动中的诚信教育	189
坚守诚信	196
“信”花满园	201
让诚信飞扬	208
诚信，你还在吗？	217
做自己最好	225
精彩在我	231
看到最好的别人，成为更好的自己——“欣赏”主题班会	237

生命教育类

挫折与成长	243
笑迎挫折，学会坚强	251
生命不息，希望不止	260
珍爱生命，绽放光彩	268
我的人生，我规划	275
愿天堂的你一路走好	282

班集体建设类

缘分天空

晋江内坑中学 蔡碧霜

班会背景

小学到初中，对于每个孩子来说都是一个很大的转折点，也是他们成长过程中的一个关键阶段。刚升到中学的学生都很不习惯：学习科目的增多，学习自主性的增强，全新的学习环境，陌生的同学与老师，学校的管理方法，学生的生活作息制度等等都与小学他们所熟悉的大相径庭，因此，许多学生会在开学后出现不适应的情况，甚至出现不爱上学、厌倦学习等现象。许多学生对于新环境的情绪变化是这样的：兴奋期—厌倦期—适应期的一个过程，如果可以帮助初一的学生尽快地度过这样的过程，顺利地适应中学生活，将对他们初中三年产生重大的影响。而尽快适应的关键在于学生对于新班级是否能适应，假如能尽快地融入新班级可以缓解学生对新环境的焦虑，减少对新环境的恐惧，并且在教师的及时引导和家长的配合下，顺利地度过新环境的适应期。

班会对象

初一（5）班。

班会目标

1. 帮助学生认识了解新班级的成员，学会主动与他人交谈，形成初步的集体概念。
2. 引导学生学会主动适应新环境，帮助学生形成对新班级的期待，初步形成班级凝聚力，培养学生对新班级的归属感。
3. 培养学生主动适应新环境的能力。

班会重难点

1. 重点：主动适应新环境，形成对新班级的期待。

2. 难点：主动与他人交谈，形成对新班级的归属感。

班会准备

1. 选好主持人，教师加以指导，帮助准备台词及熟悉相关活动程序。
2. 准备好开班会时需要用到的材料、道具。
3. 布置班会现场。
4. 事先在班级里征集“你心目中的班歌”，选出得票率最高的10首歌，并打印成相应的选票。

班会主持人

两名班级学生（一男一女）。

班会形式

游戏互动、分享交流、合唱歌曲。

班会过程

一、导入：破冰游戏互动

教师：九月是一个重生的月份，因为我们告别了过去，开始了新的征程。九月是一个新的起点，因为每个人在这里都一样，即将开始我们三年的征途。然而，从开学到现在，我们对于这个新的起点却还不熟悉，所以，今天我们将利用这节班会课来和大家一起熟悉我们这个新的起点，新的班级，让我们掌声有请今天的班会主持人×××和×××。

1. 男女主持人介绍班会主题。

男：尊敬的老师，亲爱的同学们，大家下午好！今天，我们欢聚一堂，举行初一（5）班“缘分天空”的主题班会。

女：同学们，缘分是一件多么奇妙的事呀，几个月前也许我们还素不相识，在路上遇见也不曾想过我们有朝一日会成为同班同学，并即将一起度过三年的美好时光。

男：是啊，缘分就是如此奇妙，它让我们相遇、相识、相知，甚至可能成为一辈子的挚友。

女：既然缘分势不可挡，那我们今天就要顺势而为，让大家更快地相识、相知这一群即将和我们携手走过三年的同学。

男：嗯，我也期待今天可以认识更多的朋友，那我们先来看看第一个环节吧。

2. 男主持人介绍“马兰花开”的游戏规则。

女主持人，站在场地中央；参与人员围成一个圆圈队列（即可以绕着主持人走的队列），间距30厘米以上，不可有肢体接触。

游戏开始，大家围着主持人走圆圈队列，一起边走边念：“马兰花，马兰花，风吹雨打都不怕，请问要开几朵花？”主持人说：“5朵。”大家就赶快任意5个人组团围成一个圆圈，然后蹲下，代表你们小组组团成功。

（本轮游戏共进行3次，每次说出的花朵朵数都尽量可以在班级里凑成整数，避免落单，最后一次因活动需要固定为5朵）

第1次组团成功后，请大家在小组内进行简单的自我介绍，自我介绍的内容至少包括：姓名，年龄，毕业的小学名称。

第2次组团成功后，请大家在自我介绍的基础上再了解小组内所有成员的兴趣爱好，尽量找到小组内所有成员共有的兴趣爱好，至少3个以上。

第3次组团成功后，请大家在前2次基础上将小组所有成员按一定规则进行排序，然后编号1~5。

在每次的组团成功后，都由男主持人请出1~2组成员分享他们在小组内获得的信息。

分享1：经过自我介绍和听小组内其他同学的自我介绍，我才发现原来我们班有很多人是同年同月出生的，这种感觉好奇妙。

分享2：这个活动让我认识了好多新的朋友，从开学到现在，都没什么机会和班级的同学交流，自我介绍完发现我们之间有好多共同的兴趣爱好，这样以后我们就可以经常在一起玩啦。

分享3：从开学到班会前，我只认识我同桌和前后桌的同学，可是今天我一次记住了十几个同学的名字，感觉过不了多久我就可以认识全班的同学了。

（……）

主持人：感谢大家的分享。缘分总在不经意间到来，就看我们有没有抓住它。其实我们能在同一个班级就已经是很大的缘分了，所以我们要更勇敢地跨出这一步，主动地与身边的同学认识，也许你就会在不经意间认识并结交你一生的挚友哦。

二、环节一：缘分卡片

主持人：在刚才“马兰花开”的环节中，我们很勇敢地跨出了第一步，主动地进行自我介绍，并认真倾听其他同学的自我介绍，从而认识了很多新

朋友。接下来，我们来进行第二个环节——缘分卡片。在最后一轮的“马兰花开”里，每一组的同学已经给自己编了号，下面请每一组编号为“1”的同学站出来，组成第1小组；编号2~5依照同样的规则迅速组成2~5组。（在最后一次组团失败的同学由老师随机分到任意一个小组中）

1. 主持人将班级成员分成5组，分组的标准是按照破冰游戏“马兰花开”的第三次组团成功的编号分别将号码一样的同学分在同一组，同时直接帮小组编号1~5。

2. 请主持人准备好5个盒子，里面分别放着“红黄蓝绿白”5种不同颜色的卡片，然后让不同小组的同学分别领取自己小组对应颜色的卡片一张。

3. 请大家在5分钟内根据卡片内容完成相对应的要求。（主持人播放轻快音乐）



缘分卡片

温馨提示：请根据卡片的颜色和文字要求在5分钟内完成以下的全部内容。

1. 我的姓名：_____ 年龄：_____ 我毕业的小学：_____

2. 我的兴趣爱好：_____

3. 请找到与你有相同兴趣爱好的三位同学，并请他们在你的卡片上签名。

(1) _____ (2) _____ (3) _____

4. 请找到与你卡片颜色相同的三位同学，并请他们在你的卡片上签名。

(1) _____ (2) _____ (3) _____

5. 请找到与你卡片颜色不相同的三位同学，并请他们在你的卡片上签名。

(1) _____ (2) _____ (3) _____

恭喜你！你已经完成了卡片的全部内容了，好棒哦！

4. 完成卡片内容后请大家回到原来的位置上。

5. 组织全班围成一个大圆圈，主持人站中间，请大家分享在完成卡片内容过程中的感悟。

分享 1: 音乐一开始, 我就很紧张, 想赶紧完成自己的卡片内容, 到处喊着, 希望有同学的兴趣爱好可以跟我一样, 然后帮我签名, 每找到一个同学都很开心。

分享 2: 每次有同学帮我在我的卡片上签名时我就很开心, 并且我也因为这样又多记住了两个同学的名字。

分享 3: 我觉得最沮丧的是当我说出我的兴趣爱好时, 周围没有同学和我一样并帮我签名, 我转到另外的地方好不容易才把签名补齐, 我觉得太困难啦, 不过我也因此收获了几个和我有共同兴趣爱好的同学, 我很开心……

主持人: 感谢大家的分享, 因为我在旁边, 所以我也感同身受, 看着有些同学很快就完成了自己的卡片, 感觉太了不起了, 而有些同学迟迟找不到帮自己签名的同学时, 我也在旁捏了一把冷汗, 生怕他们完成不了自己的卡片。所以啊, 缘分真是让人爱又让人气, 幸运的是我们都是缘分的宠儿, 都顺利地完成了自己的卡片, 祝贺你们!

三、环节二：同心圆

1. 组织班级的所有同学围成一个大圆圈。
2. 主持人指定任意一个同学开始报数“1, 2, 1, 2……”报完数后喊“1”的同学往前一步, 形成另外一个圆, 此时全班形成两个同心圆。
3. 主持人播放歌曲《爱》, 同心圆随歌声转动, 内圆顺时针转, 外圆逆时针转, 当歌声停止时, 请内圆的同学向后转, 和外圆的同学面对面, 然后请面对面的同学相互打招呼: 第一次是和对方微笑点头; 第二次是握手问好。第三次是向对方竖起大拇指, 并说加油; 第四次是爱的鼓励并大声说出班级口号。

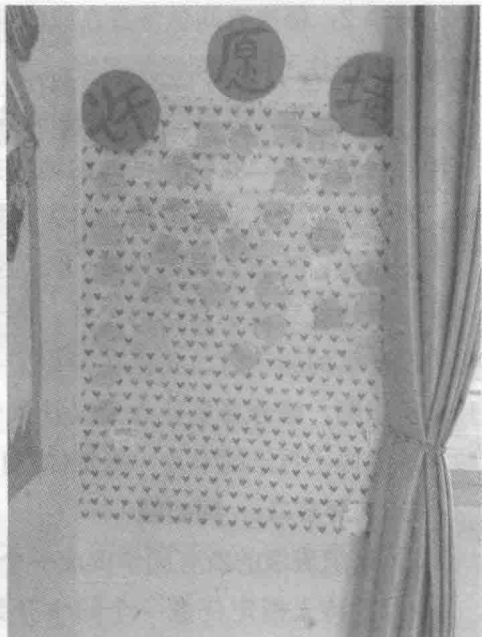
四、环节三：展望新班级

1. 全班共同思考, 给新班级取个班名。
请学习委员和文娱委员将大家取的名字写在黑板上, 然后挑选呼声最高的几个班名, 由主持人组织班级同学进行投票, 得票最高的班名就为本班的班名; 然后请学习委员和文娱委员将班名写在黑板上, 加以美化。
2. 事先在班级里征集了“你心目中的班歌”, 将得票率最高的前 10 首歌曲公布, 然后将选票发下去, 全班同学现场投票, 由班长和副班长现场唱票, 得票率最高的歌曲即为本班的班歌。
3. 请音乐老师带领大家学唱班歌(歌词用 PPT 呈上)。

五、环节四：许愿墙

主持人下发各式各样的便利贴，请大家在便利贴上写下这学期的愿望，并签上名字，然后亲手贴到班级的许愿墙上。

主持人：九月是一个新的起点，初一（5）班，是我们新的家，从这个家出发，我们将一起携手共度未来三年的风风雨雨，在新的征途开始之前，请你静下心来好好思考：假如你是掌舵之人，你希望这三年我们的班级将驶向何方，而你，又将去到何处？思考清楚后，请大家将自己本学期的愿望写在许愿卡上，然后签上自己的名字，并亲自将许愿卡贴在我们的许愿墙上。



六、环节五：合唱班歌

1. 全班合唱班歌。
2. 在学习委员和文娱委员写好班名的黑板前班集体合影。
3. 结束语：佛说，前世五百次的回眸才换来今生的一次擦肩而过，感谢缘分让我们相聚。

在初一（5）班这个大家庭里，让我们携起手来，齐心协力，用辛勤的汗水写就明天壮丽的诗篇，让我们的梦想放飞在新的学期。谢谢大家！

教师总结：同学们，看完大家做的许愿墙，老师很感动，我知道大家都怀抱着一颗期待和美好的心走进班级，并且对我们班抱有很高的期望，老师也希望我们的班级可以扬帆起航，一帆风顺。最后，老师把8个字送给大家：“不忘初心，方得始终”。希望大家记住这8个字，始终不要忘记我们来到这个班级，对这个班级最初的念想，怀抱着这个信念来共同维护我们这个新的大家庭，我相信我们一定会是一个温暖的大家庭，谢谢大家！

班会反思

1. 学生的投入性很高，每一次活动都积极主动地参与，主持人在教师的指导下，有意识地引领活动参与度较低的学生积极参与，能在预期中完成本

次班会的目标。

2. 本课的亮点：一是“破冰游戏”，通过3次不同的组团，可以让学生认识更多的朋友，并且在每次的组团上，主持人的要求都越来越多，让学生之间的熟识度越来越高，从基础信息的认识到兴趣爱好的交流，很好地拉近了新同学的距离，消除他们之间的陌生感；二是“缘分卡片”，以卡片任务的形式，要求学生积极主动地去寻找和自己有共同兴趣爱好的同学，寻找与自己的卡片相同的同学，是为了创造机会让他们可以学会主动开口与他人相识，打破新同学之间的尴尬；三是“许愿墙”，这个放在后面的环节，是在前面活动的基础上，让学生已经开始产生对这个环境的亲切感，对这群同学的熟悉感，然后对接下来的生活赠予期待。这是水到渠成的事，大家也乐于自我开放，活动参与度高。

3. 实施过程中遇到的问题：每一个活动开始都相对比较费时，比如从“马兰花开”到“缘分卡片”，要将班级分成5小组；而在同心圆时，又要将班级组成2个圆圈，组织这些活动形式占用了不少时间。

4. 改进思路：关于组织形式可提前讲解，让学生做到心中有数，这样，当要组织新的活动形式时会节约不少时间。

【点评】

初一新生，除了要适应新的学习环境，新的学习内容，还有一个很重要的就是适应新的人际关系。本次“缘分天空”班会，重点虽为“主动适应新环境，形成对新班级的期待”，实则重在促进学生间相互认识，相互了解，构建良好的班级人际关系。

本节班会课的活动设计贴近初一学生的心理特点，以互动式活动为主，并且在每一次活动设计中都层层递进。如“破冰游戏”活动，通过3次不同的组团，从知道粗浅的信息到兴趣爱好，学生之间的认识越来越深入；“缘分卡片”活动，要求学生寻找与自己的卡片相同，或和自己有共同兴趣爱好的同学，由前面的被动认识到主动认识，是对前面活动的延续和提升。

“许愿墙”活动，可以请大家把心中想对新同学说的话写在便利贴上，也可以写自己的期许和愿望，签上名字后，贴到班级的许愿墙上，这样整个班会活动浑然一体，重点更加突出。由于初一学生活泼好动，要有效及时组织

活动，避免在维持秩序上浪费不必要的时间。

点评人：建瓯教师进修学校 曾建兴

六班，我们很熟

——构建和谐的人际关系

福州教育学院第二附属中学 黄春秀

班会背景

本班是高二文理分科后新组建的文科班级。经过三个多月的磨合，学生们之间没有了刚入学时的陌生感，比较熟悉，能互相帮助，融洽相处，学习生活习惯初步养成。但也有部分学生受困于紧张的人际关系，孤独、失落、痛苦，个别学生间还爆发了矛盾冲突。本节班会课设想构建一个全体师生互相欣赏、交流、分享、共融的平台，以增强自信、增进友谊，促进班级团结，构建和谐的人际关系。

班会对象

高二（6）班全体学生。

班会目标

1. 构建一个全体师生互相欣赏、交流、分享、共融的平台，以增强自信、增进友谊，促进班级团结。
2. 通过同伴的积极评价，学会欣赏他人，同时也感受被同伴欣赏的快乐，增进友谊，构建和谐的人际关系。

班会重难点

1. 重点：构建一个全体师生互相欣赏、交流、分享、共融的平台，以增强自信、增进友谊，促进班级团结，构建和谐的人际关系。
2. 难点：学生互相欣赏、交流及分享。

班会准备

各小组准备好各自的节目环节。

班会主持人

学生。