

梦山 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课

课堂实录 45 例

本书主编 谢维兴 朱林

海峡出版发行集团 | 福建教育出版社  
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP



梦山书系

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课 课堂实录45例

本书主编 谢维兴 朱林



海峡出版发行集团 | 福建教育出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中小学心理健康教育课课堂实录 45 例/谢维兴, 朱林  
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 978-7-5334-7687-8

I. ①中… II. ①谢… ②朱… III. ①心理健康—健  
康教育—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 068998 号

中小学心理健康教育案例丛书

总主编 叶一舵

Zhong-Xiaoxue Xinli Jiansheng Jiaoyu Ke Ketang Shilu 45 Li

中小学心理健康教育课课堂实录 45 例

本书主编 谢维兴 朱林

---

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](http://www.fep.com.cn))

编辑部电话: 0591-83786769

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

出版人 江金辉

印 刷 福州锦星元印务有限公司

(福州市晋安区新店镇健康村工业区 6 号 邮编 350012)

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 20.75

字 数 339 千字

插 页 2

版 次 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5334-7687-8

定 价 42.00 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，模仿一借鉴—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。

《中小学校园心理情景剧 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。

丛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

## 第一篇：学会学习篇

处处留心皆学问 .....	1
我的目标树 .....	7
我的时间我做主 .....	14
记忆有方法 .....	21
解密你的注意力 .....	27
强化学习动机 .....	34

## 第二篇：情绪调适篇

情绪红绿灯 .....	43
快乐来敲门 .....	50
缓解压力 .....	55
我的情绪我做主 .....	62
向快乐出发 .....	70
愤怒的礼物 .....	79

## 第三篇：生活与社会适应篇

笑对困难 .....	87
外号红绿灯 .....	93
珍惜生命 .....	105
特别的划痕——积极应对挫折 .....	113
合理归因益身心 .....	120



从“E”网情深到“E”海逃生 .....	131
心理暗示 .....	138
守护生命 .....	144

#### 第四篇：自我认识篇

身体上的秘密花园 .....	151
瞧我有多棒 .....	156
偶像你我他 .....	163
我是男生，我是女生 .....	171
独一无二的我 .....	177
男生与女生 .....	182
亲近生命之旅——做“我”真好 .....	187
我爱我，独一无二的我 .....	195

#### 第五篇：人际交往篇

怎样和陌生人打交道 .....	203
学会合作 .....	209
赞美，让心飞扬 .....	214
搭起信任之桥 .....	219
学会说“不” .....	227
会说话的眼睛 .....	234
爸爸妈妈有点烦 .....	241
做一个受欢迎的异性同学 .....	252
如何应对嘲笑 .....	257
与喜欢同在 .....	265
人际交往中的第一印象 .....	270
合作中的我 .....	276
架起心灵的桥梁——破译沟通密码 .....	282



## 第六篇：生涯辅导篇

我有一个梦想 .....	290
向左走，向右走 .....	296
高中毕业十周年的同学聚会 .....	305
珍惜拥有，为所当为——高中生命教育 .....	313

# 第一篇：学会学习篇

## 1. 处处留心皆学问

福州第十九中学 郭新美

### 适用年级

初中一年级

### 主题来源

观察是我们认识世界的开始。我们通过看、听、嗅、尝等感官去认识绚丽的世界。据统计，大脑获得外界信息，有90%以上来自视觉、听觉。可见，观察可以使我们认识世界，获得知识，增长智慧。对于中学生来说，培养自己良好的观察习惯是十分必要的。本活动的目的，是为了激发学生对观察的兴趣，并探讨提高观察能力的方法。

### 辅导目标

1. 了解自己的观察能力。
2. 通过观察训练，提高自己的观察能力。

### 辅导重难点

1. 辅导重点：观察力的训练。
2. 辅导难点：如何突显出观察对我们生活，尤其是对学习所带来的益处，并且在理解的基础上将观察方法运用到实际学习中。

### 活动准备

多媒体课件

### 辅导过程

#### 一、导入——大家来找茬

师：请一位同学上台，其他同学观察他1分钟。然后台下的同学闭眼等待，台上的同学在自己身上做3处外观改变，改变可以是细微的，也可以一目了然。台下同学睁眼后再次观察台上的同学，找出他做了哪些改变。

生 1: 他的手表脱掉了。

生 2: 衣服拉链刚才拉着, 现在解开了。

生 3: 衣服袖子也卷起来了!

师: 看来同学们都有火眼金睛, 敏锐地发现了台上同学的变化。古人说一个人“耳聪目明”即为聪明, 显然是与观察有密切关系。观察力是智力活动的源泉、门户和开端! 那么, 如何使我们的观察更敏锐呢? 这可以通过训练得到提高。接下来, 请大家一起和我进入“观察力训练营”, 一起去那里闯闯, 看看你们能从中找到什么法宝, 大家准备好了吗?

## 二、观察力训练营

### 第一关: 语文知识观察训练题

通过观察辨别成语漫画:



(学生开始歪着脑袋, 从各个角度观察。)

生 1: 第一幅只看出了三个字: 意、鸣、得。

生 2: 第二幅也只看出了三个字: 旁、冷、观。

生 3: 这两个成语是自鸣得意和冷眼旁观。

师: 好眼力! 你是怎么看出来的?

生 3: 有些字需要换个角度看才能看出来, 比如第一幅的“自”和第二幅的“眼”。如果已经看出了其中的两个字或三个字, 再结合平常学过的成语知识进行观察, 就容易发现其他的字。

师: ××同学巧妙地总结出了第一关的观察法宝: (1) 观察要认真细致——观察的前提; (2) 要全方位、多角度观察; (3) 结合平常所学知识进行观察。(板书)

请同学们带上认真细致这个法宝, 一起来闯第二关。

### 第二关: 数学观察力训练题

师: 观察力的训练是伴随着理解思维进行的。德国数学家高斯 10 岁的时

候，老师叫同学们把从1到100的所有自然数加起来，求出总和。老师刚读完题，高斯就算出来了，结果是5050。你知道他是怎么算出来的吗？因为高斯发现头尾相距的每一对数（如 $1+100$ ， $2+99$ ， $3+98$ ， $4+97$ ， $5+96$ ……）加起来的和都是101，这样的数共有50对（ $100\div 2=50$ ），所以可以用 $101\times 50=5050$ 来计算，因此结果为5050。

现在老师也出一道题目考考大家：

1 2 3 4 5 6 7 8 9（在黑板上连续写出自然数字1~9）

你能在这几个数字中间，只添上三个运算符号，就使算式的答案等于100吗？

（学生开始计算，教师观察学生做题表现。）

参考答案： $123-45-67+89=100$

师：同学们，这道题单单用眼睛看能解题吗？

生：不能！

师：那你们是怎么解题的？

生1：多尝试，这种方法不行，就换一种。

生2：要掌握技巧，这题关键是第一个运算符号用什么符号，从哪个位置放进去。

师：是的，实际上，观察力的训练是伴随着思维而进行的，所以要多动脑、多尝试，掌握一定的思维技巧。在刚才，老师发现很多同学眼睛盯着黑板一直看，却懒得用笔在本子上尝试计算。所以，观察不仅仅局限于眼力，那么第二关的观察法宝就是：（4）观察时要多动脑、多尝试，掌握思维技巧。（板书）

过渡：是不是有了这些法宝就够了呢？别急，我们一起来闯第三关。

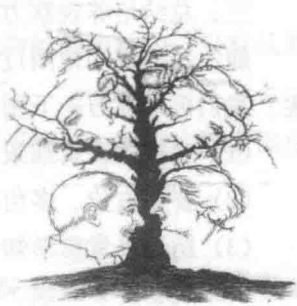
第三关：图画观察力训练题

师：在这幅画里藏着好几张人的脸，你能找到吗？请一位同学上台指一指你所找到的脸。

师：怎样才能准确地找到所有的人脸不会遗漏呢？

生：按一定的顺序找。

师：是的，观察不仅要认真细致、全面，我

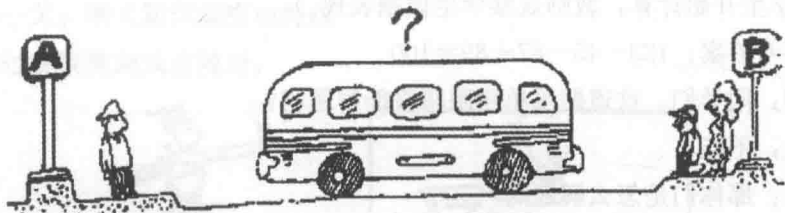


们还要按一定的顺序进行，这样才能够做到不遗漏，对事物有一个完整的印象。所以第三关法宝就是：（5）观察时要有条理性。（从上到下，从左到右，从整体到局部等。）

#### 第四关：环境观察能力测试

师：这是美国智力趣题专家奇尔出的一道观察力测试题，许多成年人对此不知从何入手，而一些聪明的少年却轻而易举地解开了难题。大家试试看，你是那个善于观察的少年吗？

图中有辆公共汽车，有 A 和 B 两个汽车站。问：公共汽车现在是要驶往 A 车站，还是驶往 B 车站？为什么？



答案：汽车驶往 A 方向。

生 1：开往 B 站，因为 B 站人多。

师：这个理由似乎站不住脚哦！再仔细观察！

生 2：开往 A 站。因为图中的公共汽车面向你的一面没有车门，因此根据交通规则——靠右行驶，车门总是在车头的右手方向，推断出公共汽车驶往 A 方向。

师：这道题难吗？其实一点也不难。只要你是生活中的有心人，你就能很容易地做出判断。所以这一关的法宝就是（教师引导总结）：（6）观察要留意生活中的细节。

#### 三、总结培养观察力的方法

师：我们成功地闯过了四关，你们是不是真的掌握了训练观察力的法宝呢？我们再来复习一下刚才所总结出来的法宝。

（1）观察要认真细致。

（2）要全方位、多角度观察。

（3）结合平常所学知识进行观察。

（4）观察要多动脑、多尝试，掌握思维技巧。

（5）观察时要有条理性。

(6) 观察要留意生活中的细节。

#### 四、探讨观察力在学习中的作用

师：在平常的学习以及生活中，大家如何评价自己的观察力呢？

生 1：在学习中我经常把除号看成加号了，数字也经常会看错。

生 2：做题时错别字多，而且作文总觉得无话可说、无事可写。

生 3：英语单词经常会拼写错误……

师：其实这些看似是粗心、不认真的问题，都可以归结为平常没有养成认真观察事物的好习惯。观察力的练习有助于注意力的集中，还可以帮助改善记忆力、学习能力。观察在学习中作用很大。请大家想一想在平常各学科的学习中，我们该如何把今天学的这些法宝运用到各学科学习中去呢？

(请学生分小组讨论、记录表格并分享。)

观察法宝大运用					
语文	数学	英语	生物	地理	其他

生 1：学习数学特别是几何要多角度观察图形特点，多动脑、多尝试，以便找到解题思路。

生 2：语文的写作更要以观察为基础，多留意生活中的细节，否则就写不出形象生动、有血有肉的文章。

生 3：平常背单词时需要认真观察词的结构和字母组成，掌握一定规律会背得更快，英语的看图画给短文填词也需要训练观察力。

生 4：平常生物课就经常让我们用显微镜观察植物的细胞结构，只有认真地观察才能掌握生物物质的特点。

生 5：地理的读图需要有条理地观察，例如观察河流，一般按水流方向由上游至下游分段观察。

……

师：同学们都总结得很好，除了以上总结的观察法宝，观察还需要明确观察的目的，抓住观察重点，将来你们学习物理、化学，同样需要仔细观察

来找出现象本质、物质特性等等。

#### 五、故事启示：印度洋海啸中的生命奇迹

师：这是发生在印度洋海啸中的一个故事，一个小女孩用自己从课本中学到的知识，通过自己的细心观察，挽救了百条人命。2004年12月26日上午，年仅10岁的英国小姑娘蒂莉与家人正在泰国普吉岛享受美妙的度假时光。突然，蒂莉发觉海水有些不对劲，马上告诉她妈妈：“我在沙滩上，发现海水开始变得有些古怪，冒着气泡，潮水突然退下。我有一种感觉，那可能会是海啸。”随即蒂莉拼命地喊：“大浪要来啦！”幸亏她的直觉得到了家人和其他人的重视，整个海滩和邻近旅店的人们都赶紧撤离了海滩。就在大家离开海滩后不到几分钟，巨大的海浪突然朝岸边袭来，造成了不小的破坏。但万幸的是，没有出现人员伤亡的情况。这一切完全得益于蒂莉从地理课上学到的海啸知识。

请同学们找一找在这个故事中，聪明的蒂莉运用了哪些观察的法宝呢？

生1：她是一个细心的人，她的认真细致让她留意到了海水冒泡、潮水退下的细节。

生2：蒂莉将观察到的现象与地理课上学到的海啸知识相联系，马上意识到了危险的存在。

生3：她是一个善于动脑的人，在发现险情后马上寻求大人帮助，并让游客都及时撤离，化解了险情。

#### 六、总结

同学们，人的观察力并非是与生俱来的，而是在学习实践中培养、锻炼起来的。只要大家以后在生活中处处留心，带上我们善于观察的慧眼，用心观察，深入观察，就会增长许多见识的。

#### 【点评】

本次心理辅导课中，教师以“闯关游戏”为主线，精心设计了四个过关游戏。闯关游戏是学生都喜欢的游戏，活动充分考虑调动学生感官，用有趣的游戏调动学生积极参与的兴趣，让学生在体验“闯关”成功的快乐的同时，将积极的体验融入辅导过程当中，让学生在开心、快乐的氛围中感受观察的小细节，也将辅导的内容内化为心理感悟和实践运用。



## 我的目标树

福州教育学院第二附属中学 解徐超

### 适用年级

初中一年级

### 主题来源

“凡事预则立，不预则废。”目标管理是学生学习能力辅导课程内容之一，目标可以使学生产生积极的心态和动力作用，感觉到生存的意义和价值，与时间管理、学习方法、学习计划等重要部分相衔接。本节课旨在促进学生树立明确的学习目标，将目标具体化、可操作化，提升学习动力，把学生的关注点从结果转到具体的学习过程中。

### 辅导目标

1. 认识到设立目标的重要性。
2. 明确自己的学习目标和方向，激发学习动力。
3. 学会将学习目标阶段化、可操作化，重视当前的努力。
4. 培养重视从现在做起、积少成多的意识。

### 辅导重难点

1. 辅导重点：认识设立目标的重要性和学会将目标阶段化、可操作化。
2. 辅导难点：将学习目标阶段化、可操作化，注重当下的每个努力。

### 活动准备

多媒体教室，PPT 课件，相关图片，歌曲《蜗牛》，事先设计好的“目标树”

### 辅导过程

一、暖身活动：激发兴趣

(播放多张动物图片)

师：同学们刚才看到多张图片，请问蜗牛在第几张幻灯片？

生：第四张。

生：第五张。

生：第八张。

生：第六张。

师：老师刚才的问题大家都各有不同的答案，那么现在老师的问题成为大家寻找答案的目标，重新看一遍，这回我们大家的答案是什么呢？

（再次播放图片）

师：现在的答案是什么呢？

生：第七张。

师：为什么第二次很快就能找到答案？

生 1：有了明确的方向。

生 2：有了明确的目标。第一次不知道目标，就会忽略答案。

师：两位同学都答到了要点，很棒。当我们没有事先设定目标时，对于问题的答案就不容易很快找到。可见，目标就像直观的旗帜，当你有了目标，就有了方向。这就是我们本节课要讲的主题“我的目标树”（板书：我的目标树）。

## 二、活动环节：现场调查

师：大家觉得自己有学习目标的请举手。还处于迷茫之中准备设立目标的请举手。一直没有目标也没有准备设立的请举手。

（有学习目标的同学举手。）

师：老师估计了一下，已经有目标的同学大约占到三分之一。这节课可以帮你完善你的目标。

（准备设立目标的同学举手。）

师：处在迷茫中有准备建立目标的同学大约也占到三分之一。今天这节课可要好好听，对你接下来如何少走弯路，建立适合自己的目标很有用。

（没有目标暂时也没准备设立目标的同学举手。）

师：这部分同学也占到了将近三分之一。我觉得这节课对于你们更有用，因为你们只要用心地听了，就会明确自己的想法和方向了。

师：我想有同学会问目标的设立有意义吗？目标有什么威力？这两个问题请我们以小组的形式进行讨论，3分钟后派代表分享各组的观点。

生 1：有必要设立目标。目标起到方向作用。