

小学版●教师用



Xuexiao xinli fudao

学校

huodong zhinan

心理辅导

Xuexiao xinli fudao

活动指南

huodong zhinan

上海科技教育出版社

# 学校心理辅导活动指南

· 小学版 ·

教 师 用

主 编 吴增强

副主编 李正云 杜奕昌

上海科技教育出版社

# 学校心理辅导活动指南

· 小学版 ·

教师用

主 编 吴增强

副主编 李正云 杜奕昌

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200233)

各地 新华书店 经销 常熟高专 印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6 字数 135000

1996 年 12 月第 1 版 1999 年 7 月第 6 次印刷

印数 22001 - 27100

ISBN 7 - 5428 - 1408 - 7/G·1052

定价: 5.90 元

## 序

心理学是研究人的心理活动的一门科学,它以人类自身的思维规律、行为方式为特定的研究对象,展示心理对人的发展乃至社会发展的影响。面向 21 世纪,我们正在建设一个现代化的国家,显然,全民族的文化科学水平和心理素质能否与时代发展相适应,会直接影响现代化建设的进程。一个充满活力与生机的社会主义商品经济的新体制,必定要求未来建设者要有良好的心理品质——自信、乐观、顽强、自控、自律、宽容、合群……

与社会、经济发展相适应的基础教育正面临着重要而艰难的改革,这就是要全面提高未来建设者的素质。正像上海一师附小老校长倪谷音常讲的“5 年——50 年”,现在教 5 年是为了未来的 50 年。教育工作者负有提高受教育者的政治思想素质、道德素质、文化知识素质和身体、心理素质等各方面的重任,所以研究学校教育过程中的各种心理现象及其变化,了解与掌握受教育者在形成道德品质、掌握知识技能、发展个性过程中的一般心理规律是提高教育的针对性与实效所必需的。

现代的独生子女家庭给予子女太多的爱,“太多”有时会变成沉重的心理压力,物质拥有量的过剩与情感、精神营养的不良会使孩子发展失衡。现代城市居住方式改善了居住条件,然而又使孩子缺少碰撞锤炼以形成良好性格的必要环境。所以有必要让教育者(包括家长)和受教育者都懂得人的心理发展的需求,以利于孩子的健康成长。

近年来,越来越多的心理学理论工作者把目光投向学校,感到这里是用武之地。更多的学校在教育实践中发现对学生实施思想品德教育、文化教育,甚至实施美育、体育,都与心理因素有关,于是通过研究、掌握心理学来培养学生健康的心理逐渐成为优化学生素质的重要内容。若干有远见的校长已经在学校中安排了专门的心理教师,以便架设沟通学生心灵的桥梁。不少学校选择了与心理发展相关的课题,采用多种形式边实践边研究。市普教科学研究所的同志们与许多学校联手开展了“现代学校心理辅导模式研究”,他们积累了较为丰富的资料和经验,经过提炼写成了这套“学校心理辅导活动指南”丛书,其目的在于引起大家的关注和兴趣,给有关教师提供工作的方便。也许其中有些内容会成为大家争论的话题,如果能形成讲学习重研究的生动局面,这也正是我们所希望的。任何一门科学只有拥有了群众,才能转化为推动事物发展的巨大动力;也只有被群众认为确实对实践具有指导意义的理论,才是真正的理论。

夏秀蓉

## 前 言

近年来,心理辅导在我国越来越多的中小学中蓬蓬勃勃地兴起,这表明中小学生的心理健康和心理素质的培养日益受到重视。为了推进这项现代学校教育活动,上海市教育科学研究所教育心理研究室牵头,组织了全市性的规模较大的协作课题《现代学校心理辅导模式研究》。该课题于1995年9月经上海市教育科学研究专家评审委员会评审,被列为市级重点课题。心理辅导活动课程设计与教材编写是该课题的主要研究项目之一。

《学校心理辅导活动指南》是帮助中小学开展心理辅导活动课的系列参考丛书,共分小学版、初中版、高中版三版,每版又分教师用书与学生用书两册,共六册。本书是《学校心理辅导活动指南》小学版教师用书。它凝聚了我们编写组全体成员的智慧结晶,是集体辛勤耕耘的果实。在成书过程中,由于所收集到的参考资料有限,加之时间紧迫,书中难免有不成熟的地方,甚至错误之处,恳请同行及读者批评指正,以便今后再版时,进一步完善。

全书编写分工如下:绪论吴增强;学习辅导篇杜奕昌、汪耀鸿、苗蓬、欧钧佑、夏黎明、刘倩;人格辅导篇李正云、苗蓬、朱莉、许莉敏、袁博、林臻、刘军豪、罗东海;生活辅导篇吴增强、苗蓬、王家齐、林火琴、金红。全书由吴增强、李正云、杜奕昌统稿、修改、定稿。

本书在编写过程中得到上海市教育委员会副主任夏秀蓉、原上海市教育科学研究所所长钱在森、上海市中小学心理辅导协会理事长张声远、上海市教育科学研究所副所长胡兴宏等同志的支持、关心、帮助和指导。夏秀蓉副主任还特地为本书作了序。在此一并表示衷心的感谢。

编 者  
1996年6月

# 目 录

|                     |    |
|---------------------|----|
| 绪论.....             | 1  |
| 学习辅导篇 .....         | 10 |
| 一、我是小学生 .....       | 10 |
| 二、学习的苦与乐 .....      | 12 |
| 三、科学家的格言 .....      | 14 |
| 四、塑造成功的自我 .....     | 15 |
| 五、顶纸棒游戏的启示 .....    | 17 |
| 六、我们相会在 2010 年..... | 18 |
| 七、玩玩算 24 点.....     | 20 |
| 八、我的兴趣爱好 .....      | 22 |
| 九、给厌学者开处方 .....     | 24 |
| 十、我喜欢的课程 .....      | 26 |
| 十一、奇怪的大公鸡 .....     | 28 |
| 十二、观察与表达 .....      | 31 |
| 十三、学说“绕口令” .....    | 33 |
| 十四、注意力自测 .....      | 35 |
| 十五、训练注意力 .....      | 37 |
| 十六、静坐能益智 .....      | 38 |
| 十七、奇特的联想 .....      | 40 |
| 十八、比谁想得多 .....      | 41 |
| 十九、比谁说得快 .....      | 43 |
| 二十、故事里的奥秘 .....     | 45 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 二十一、比谁拼的图形多 .....  | 46 |
| 二十二、给头脑“充电” .....  | 48 |
| 二十三、故事接力赛 .....    | 50 |
| 二十四、分拣比赛 .....     | 52 |
| 二十五、学习习惯自测 .....   | 54 |
| 二十六、动手又动脑 .....    | 55 |
| 二十七、学做“小医生” .....  | 58 |
| 二十八、考试紧张心理自测 ..... | 59 |
| 二十九、调节呼吸节奏 .....   | 60 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| <b>人格辅导篇</b> .....  | 62 |
| 三十、优点“轰炸” .....     | 62 |
| 三十一、缺点“轰炸” .....    | 63 |
| 三十二、“两面人” .....     | 65 |
| 三十三、你是谁 .....       | 68 |
| 三十四、自我协调 .....      | 69 |
| 三十五、做个好“领导” .....   | 71 |
| 三十六、“和尚”抬水 .....    | 73 |
| 三十七、撒鱼网 .....       | 75 |
| 三十八、集体的力量 .....     | 77 |
| 三十九、化妆舞会 .....      | 79 |
| 四十、与你同行 .....       | 82 |
| 四十一、你能接受的批评方式 ..... | 84 |
| 四十二、档案卡 .....       | 86 |
| 四十三、分享欢乐 .....      | 88 |
| 四十四、礼仪小学生 .....     | 89 |
| 四十五、让身体“说话” .....   | 91 |

|                     |            |
|---------------------|------------|
| 四十六、别人进步我高兴 .....   | 93         |
| 四十七、我最崇敬的人 .....    | 94         |
| 四十八、我最喜欢的人 .....    | 96         |
| 四十九、我最讨厌的人 .....    | 98         |
| 五十、握住我的手 .....      | 100        |
| 五十一、传递悄悄话 .....     | 102        |
| 五十二、不当“小皇帝” .....   | 104        |
| 五十三、我家来客人了 .....    | 107        |
| 五十四、家长会上 .....      | 109        |
| 五十五、家庭的小帮手 .....    | 111        |
| 五十六、爸爸(妈妈)小时候 ..... | 113        |
| 五十七、爸爸(妈妈)错了 .....  | 114        |
| 五十八、听老师说心里话 .....   | 117        |
| 五十九、对老师说悄悄话 .....   | 119        |
| 六十、让老师惊喜一回 .....    | 121        |
| 六十一、被老师误解时 .....    | 123        |
| 六十二、快乐的小精灵 .....    | 124        |
| 六十三、烦恼的小妖怪 .....    | 126        |
| 六十四、多变的情绪 .....     | 128        |
| <b>生活辅导篇 .....</b>  | <b>131</b> |
| 六十五、美丽的校园 .....     | 131        |
| 六十六、搬新家了 .....      | 133        |
| 六十七、好邻居 .....       | 134        |
| 六十八、小小行李包 .....     | 136        |
| 六十九、小会计 .....       | 138        |
| 七十、用好零花钱 .....      | 139        |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 七十一、热闹の商店·····    | 141 |
| 七十二、愉快的假期·····    | 142 |
| 七十三、快乐的双休日·····   | 145 |
| 七十四、我的好朋友小闹钟····· | 146 |
| 七十五、生活“馅饼”·····   | 148 |
| 七十六、拥抱大自然·····    | 150 |
| 七十七、四季の奥妙·····    | 152 |
| 七十八、与音乐对话·····    | 154 |
| 七十九、三件宝·····      | 156 |
| 八十、猜职业·····       | 157 |
| 八十一、服装的信息·····    | 159 |
| 八十二、打电话の学问·····   | 160 |
| 八十三、发电报·····      | 162 |
| 八十四、迷途の羔羊·····    | 164 |
| 八十五、祝你生日快乐·····   | 167 |
| 八十六、自己的事情自己做····· | 169 |
| 八十七、发现自己的特长·····  | 170 |
| 八十八、中学遐想·····     | 172 |
| 八十九、美好的祝愿·····    | 174 |

## 绪 论

对我国中小学学生进行心理辅导的工作,历经 10 年的探索,取得了相当可观的进步。如果说,10 年前有关心理辅导对于广大学校教育工作者还是一个陌生的概念,那么 10 年后的今天,局面已经发生了根本的改观:心理辅导与素质教育、心理健康教育紧紧相连,受到了广大校长、教师、学生乃至家长的欢迎,并逐步成为现代中小学教育体系中不可分割的一个组成部分。如果说,几年前人们只是停留在对西方的心理咨询与技术照搬照套的模仿上,那么今天,越来越多的学校心理辅导工作者与研究者已经意识到这种状况的局限性,并正在着力探索一种符合我国中小学教育实际的心理辅导的教育模式。

个别咨询是针对学校里一部分需要特殊帮助的学生(如学习困难、有行为障碍等)的个别辅导,不论是现在,还是将来,这都是学校心理辅导不可缺少的一个组成部分。但根据学校的教育目标与我国中小学的实际情况,面向全体学生,促进全体学生的健康成长与发展是学校心理辅导的主要任务,这项任务单单靠个别咨询是不可能完成的,这就需要探索一种集体辅导的模式。近年来,不少学校汲取了国外与港台心理辅导的经验,创造了不少受教师与学生欢迎的集体辅导形式。简括起来可分为以下几种:

(1) 集体讨论。即以学生成长中产生的心理问题为话题来组织讨论。通过集体成员充分地发表意见,形成集体的共

识。根据团体动力学理论,这种共识可以有力地影响集体中个人的观念与行为。有些学校采用的“热门话题”,或“价值澄清讨论”等都是集体讨论的不同形式。

(2) 活动设计。即根据一定的辅导目的进行的情境设计。旨在让学生通过对活动情境的感知与体验,解决心里的疑惑和障碍,并且影响其行为的改进。活动设计的特点在于它的隐蔽性,即在不知不觉中,让学生有所收益。小学低年级的游戏辅导便是一例。儿童在轻轻松松的嬉戏之中,可以观察、学习良好的行为,也可以调节情绪,达到增进身心健康的辅导目的。

(3) 心理辅导知识讲座。这是目前学校开展集体辅导采用最为广泛的一种形式。将心理学常识引进中小学课堂,让学生获取一些基本的心理学知识,对帮助他们了解自己、了解他人,是有积极意义的。但要注意的是,讲座不能“满堂灌”,成为另一门学科知识课程,否则就有违于心理辅导的基本宗旨。另外,也不能把讲座当作学校集体心理辅导的主要形式,只能把它看作集体辅导的一种补充形式。

(4) 小组辅导。学校的集体辅导一般以班级为单位。由于学生的心理需求、个性爱好、观念、行为千差万别,班级辅导有时难以满足学生的个别差异,这就要求以更小的单位——小组的形式开展辅导活动。在小组辅导中,学生有更充分的选择,对辅导活动的目标更为明确,更容易使他们产生一种亲和力和内聚力。小组一般是6~10人,与班级辅导相比,学生发表意见,以及与他人互动的机会增多,增强了学生的参与感,也可以避免少数学生坐冷板凳的现象。

(5) 心理训练。这是为了培养学生的某些技能而设计的训练活动。例如观察力、记忆力、注意力、意志力、情绪调节等

训练。人的不少技能是后天获得的,完全可以通过辅导者精心设计的程序来训练。

上述集体辅导活动形式各有千秋、各有特点,并且确实在辅导实践中取得了良好的效果。本书编写的宗旨,就是将这些辅导活动的形式系统地进行整理,设计一门体现心理辅导的基本精神与原则、受广大师生欢迎的心理辅导活动课程。

本书内容主要包括学习辅导、人格辅导和生活辅导三个部分。

(1) 学习辅导 它着重对学生的技能、学习兴趣、学习习惯,以及学习情绪与动机进行训练与辅导。学习技能训练主要是指观察力、注意力、记忆力、思维力和学习方法的训练。小学生的各种学习能力尚处于发展阶段,具有较强的可塑性,完全可以通过训练加以提高。学习技能辅导一方面可以促进儿童的智力发展,另一方面也有助于提高他们的学业成绩。培养儿童对知识与学习的兴趣,是学习辅导的一项重要任务。兴趣是个体积极探究某种事物或进行某种活动的倾向,学生的学习兴趣是推动其学习活动的内部动力。陶行知先生说过:“学生有了兴趣,就肯用全副精神去做事,学与乐不可分。”小学生的兴趣特点是广泛的、不稳定的,他们对形象、生动、新奇的事物容易发生兴趣。本书设计的活动主题,力图根据儿童的这些兴趣特点,激发他们的学习兴趣。学习情绪与动机也是学生学习中的动力因素。大量研究表明,学生在学习中碰到的最大敌人不是自己能力不够,也不是学习材料难度大,而是遇到困难与挫折时产生的情绪问题与动机障碍。正如一位心理咨询专家所说的,“问题不是问题,如何处理才是问题”。例如,许多学生都有过学习成绩不理想的经历,有的学生能够正确处理,总结经验教训,改进自己的学习方法,从而取得好成绩;有

的学生却会因此产生焦虑情绪或自卑感。焦虑便是一种学习情绪的反应,过度焦虑会抑制进一步的学习。学生不良的学习情绪还会直接影响其学习动机。教师常常会发现一些学生有不做作业,不愿积极参与课堂学习活动,不愿做难度较大的习题,旷课乃至逃学等学习退避行为。学习退避行为便是由学习失败带来的消极情绪引起的。上述问题都是学习辅导活动所要考虑解决的主要内容。通俗地讲,就是要帮助学生解决学习中产生的心理问题,当然也包括教会学生掌握一些学习技巧。

(2) 人格辅导 它着重对学生的自我意识、人际交往与沟通,以及群体协作技能进行辅导,以培养小学生良好的社会适应能力。自我意识辅导活动旨在让学生对自我有一个初步的较全面的了解。儿童的自我意识发展尚处于不成熟的阶段,他们常常不能客观地、正确地认识自己的长处与短处。他们有时过分夸大自己的优点,过高估计自己的能力,由此而产生骄傲、看不起别人的倾向;有时却又过分夸大自己的缺点,过低估计自己的能力,由此而产生自卑、看不起自己的倾向。因此,通过心理辅导活动,教会小学生善于发现自己的长处,正确看待自己的长处;善于发现自己的不足,正确接纳自己的不足,这对于他们健康成长,与人交往具有积极的意义。人际交往是儿童社会化的最重要的途径。交往是人的一种基本的社会需要,儿童亦是如此。他们通过交往得到友谊和爱,获得他人的接纳或赞许,从中体验到自己的存在价值和乐趣;同时,交往又是十分重要的社会接触。善于交往的人之所以受人欢迎,人缘好,其中一个重要的心理素质,就是善于理解别人,乐于帮助别人,与人合作协调。人际交往辅导活动具体包括与老师、父母和同伴的交往这三方面内容。如何帮助儿童与成人交往,是目前教育中常被忽视的一个环节,而沟通又是一项重要

的交往技能。沟通是双向的,不仅教师、家长要注意与孩子沟通,而且还要教会儿童与成人沟通,这样才能使问题顺畅,容易相互理解。与中学阶段相比,儿童往往把教师视为权威与社会规范的象征,尤其是低年级的学生,对教师的话几乎绝对服从。随着年龄的增长,儿童的独立性和判断能力也不断增长,中年级开始,儿童不再无条件地服从教师了,有时也能对教师的言行作出主观判断。当然,这种主观判断往往带有很大的片面性与表面性。这时,帮助儿童如何理解老师,评判老师,进行师生交往就显得格外重要。同样,儿童对父母比较依恋,需要得到父母的爱抚与关心,这是他们健康成长所不可缺少的养料。但必须注意的是,爱抚与关心也是双向的。光让儿童得到别人的爱,而不帮助他们理解爱、给予别人爱,不帮助他们培养爱心,是一种有缺陷的人格教育。因此,让儿童学会体察父母、理解父母,从感情上回报父母,可以使孩子与父母的感情联系更为亲密和牢固。同伴关系是儿童除父母以外的一个重要的社会关系。一般来说,由于儿童与成人的社会角色不同,相互之间的交往是不平等的,主要是照顾与被照顾、教育与被教育之间的关系。与之相比,同龄伙伴的社会角色相同,他们之间的交往有更多的共同语言与共同需求。同伴关系的这一特性,使得儿童在同伴交往中更加自由、自主地体验与探索人际关系,从而学习社会规则,发展自己的社会交际能力和助人、合群的社会性心理素质。

(3) 生活辅导 它主要是通过休闲辅导、消费辅导和日常生活技能辅导等,培养小学生健康的生活情趣、乐观的生活态度和良好的生活习惯。这对于儿童将来获得幸福而充实的生活具有潜在的影响,同时对他们发展个性,增强才干,提高学习效率也具有有力的迁移作用。休闲辅导是现代学校的一

项重要内容。过去,不少人认为,只有工作与学习是有价值的,而休闲是闲荡,是荒废时光。随着现代社会的发展,人们生活水平的提高,重新审视休闲,会发现休闲对于个人生活有多种价值。其中最重要的价值是松弛身心,满足个人需要与兴趣,从而使个人健康成长。对于儿童来说,应该让他们通过辅导活动,学习合理选择和安排适合自己的休闲生活,从中体验到休闲生活的乐趣,并在满足童心的过程中,发展自己的特长。学会合理消费是现代社会生活中,一个公民必备的生活技能。一个人的消费行为和消费观念在一定程度上,也反映了其生活方式和价值观念。小学生消费辅导,一方面要培养他们节俭的消费作风,克服盲目攀比心理;另一方面要让他们了解消费的一般常识,初步获得管理钱财的能力。日常生活技能辅导,旨在帮助小学生提高处理日常生活事务的能力。诸如,迷路时怎么问路?遇事怎么打电话?外出远足怎么准备行李?等等。这对帮助大多数独生子女克服依赖性,培养他们的独立性和生活自理能力无疑是有益的。

本书根据上述三方面辅导内容,列出了近90个活动项目。每个活动包括了主题、目的要求、理论分析、操作步骤以及建议与说明等部分。

(1) 主题和目的要求 每个主题都与学生的成长发展密切相关。这是给教师在组织活动,或者帮助学生准备活动时有一个导向,使活动不致偏离主题。当然,有些活动不是一次就可以达到目的要求的,需要多次反复变换地进行。

(2) 理论分析 教师平时在学校里教育教学工作繁忙,很少有时间翻阅大厚本的理论著作,但是组织、指导辅导活动又必须具备相当的理论背景,故理论分析部分将有关概念、理论给予简要介绍,有助于教师理解活动主题的内涵与意义,有