



基础教育改革与教师专业发展丛书

心理健康教育系列

主题班会活动设计 初中心理健康教育卷

ZHUTI BANHUI HUODONG SHEJI
CHUZHONG XINLI JIANKANG JIAOYUJUAN

方双虎 胡海燕 编著

安徽师范大学出版社



基础教育改革与教师专业发展丛书

心理健康教育系列

主题班会活动设计 初中心理健康教育卷

ZHUTI BANHUI HUODONG SHEJI
CHUZHONG XINLI JIANKANG JIAOYUJUAN

方双虎 胡海燕◎编著

安徽师范大学出版社

责任编辑:李俊峰 何章艳

装帧设计:丁奕奕

图书在版编目(CIP)数据

主题班会活动设计. 初中心理健康教育卷 / 方双虎, 胡海燕编著. — 芜湖: 安徽师范大学出版社, 2013.3

(基础教育改革与教师专业发展丛书)

ISBN 978-7-5676-0292-2

I. ①主… II. ①方… ②胡… III. ①班会-初中-教学参考资料②心理健康-健康教育-初中-教学参考资料 IV. ①G635.5②G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第319349号

主题班会活动设计·初中心理健康教育卷

方双虎 胡海燕 编著

出版发行: 安徽师范大学出版社

芜湖市九华南路189号安徽师范大学花津校区 邮政编码: 241002

网 址: <http://www.ahnupress.com/>

发 行 部: 0553-3883578 5910327 5910310(传真) E-mail: asdcbsfxb@126.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 安徽芜湖新华印务有限责任公司

版 次: 2013年3月第1版

印 次: 2013年3月第1次印刷

规 格: 787×960 1/16

印 张: 17

字 数: 270千

书 号: ISBN 978-7-5676-0292-2

定 价: 30.00元

凡安徽师范大学出版社版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换。

总 序

“教育改革”在当下是一个出现频率非常高的概念,这种语言现象所反映的正是教育实践的客观现实。伴随着经济全球化、信息化和网络化的迅猛发展,世界范围的教育改革正一浪高过一浪,教育改革正成为一项持续不断的教育实践活动。可以说,变革已成为当代教育的一个典型特征。

同样,改革也是我国当代基础教育领域蓬勃发展的重要驱动轴。近年来,基础教育改革正在各个层面全面展开:在课程领域,综合课程、活动课程、微型课程、模块课程等正在逐步取得与学科课程同等的地位,并对促进学生的全面发展发挥着不可替代的作用;在教学领域,诸如探究式教学、互动式教学、学生自主学习、合作学习等一系列新的教学方式和学习方式也正在逐步取代某些传统的教学方式和学习方式,被师生广泛运用于教学过程之中;在德育领域,一方面,是某些陈旧落后的德育理念和模式正在为人们所摒弃,另一方面,多种新的德育理念和模式正在受到教育理论工作者和实践工作者的广泛关注并在学校德育实践中进行尝试和经受检验;在教育评价领域,传统的评价理念和范式同样日益受到人们的质疑与批判,与此同时,各种新的评价理念和范式层出不穷并被师生普遍接受和运用。

基础教育改革不仅使学校生活、师生关系和课堂面貌等发生了重要变化,也向广大教育实践工作者提出了新的更高的要

求。持续不断的基础教育改革,使每一个投身于教育实践工作的人都面临着一系列无法回避的挑战。这种挑战,既意味着教育实践工作者不得不正视和思考教育改革带来的各种新的问题,同时也意味着他们在面对不断变化的教育实践情境时,必须采取适当、合理的因应与行动。

教育大计,教师为本;有好的教师,才有好的教育。这既是基础教育改革实践的强烈诉求,同时也是理性认识基础教育改革所形成的共识。好的教师,才有可能既娴熟自如地驾驭教育教学活动,最大限度地促进学生的发展,同时又能够有效地应对社会和教育发展所带来的各种新变化、新要求,成为教育改革的参与者和“弄潮儿”。好的教师由何而来呢?也许人们对这一问题有着各自不同的认识,也许不同的教师其成长的过程和方式各有差异,但可以肯定的是,好的教师既需要经受教育实践的历练,需要教育实践给予其充分展现的机会,同时,也需要接受教育理论的滋养,需要对教育教学的本质和规律性有着正确的认知和把握。

与教育实践工作者相同的是,教育理论工作者也正在面对教改所带来的诸多挑战。基础教育改革的蓬勃展开,也必然会对教育理论工作者提出如何恰当地回应教育改革、如何研究和解决教育改革中出现的各种新问题、如何引领教育改革的发展方向等诸多问题。可以说,在教育改革持续展开的背景下,教育理论工作者正面临着双重任务:一是必须及时研究和探索教育改革中不断出现的新情况、新进展,发现制约改革的各种因素和变量,揭示和分析教育改革发生发展的特点和规律;二是必须观照教育改革参与者特别是中小学教师的实践诉求,通过对教育改革实践的理论阐述,引领他们更加理性、有效地处理改革实践中所遇到的种种现实问题。

我们欣慰地看到,当前,已有很多学者对基础教育改革的一系列重要问题进行了深入的研究和探讨,从多角度、多方位提出了诸多有关教育的真知灼见,展示了学者们对教育改革的理性认识。然而,如何将这此理性认识转变为教育改革的理性行动,却需要做一番综合与转化工作。所谓综合,就是要对不同的理论研究成果,根据教育实践的逻辑,重新进行组合与梳理,以形成更加适合于教育实践的知识体系;所谓转化,则是要通过对知识的再加工和再创造,将原本用于精确表达思想和观念的科学话语体系,转变成实践话语体系,从而更加适合教育改革的实践的需要。而本套丛书所努力达成的,就是这样的一个目标。我们期待我们所做的综合与转化的努力,能够产生切实的实践效果。

教育改革既涉及宏观层面,也涉及微观层面。仅有宏观层面的努力而缺失微观层面的配合与行动,教育改革不可能取得成功。宏观层面的教育改革主要是由政府来决定和实施,而微观层面的改革不仅需要政府的介入,更需要教育实践工作者的实际行动。我们编写这套丛书,主要的目标是指向微观层面,指向中小学教师的教育教学实践。丛书涉及当前基础教育和教师专业发展的诸多领域,主要针对当前基础教育和教师专业发展中所遇到或将要遇到的一系列问题而编写,以问题作为研究和讨论中心。我们期望通过聚焦教育实践中遇到的各种实际问题,借鉴中外教育改革的成果和成功经验,为教育实践工作者正确地认识和把握这些具体的实际问题提供指导和帮助。

本丛书主要包括教师专业发展系列、基础教育改革与学生发展系列、新课程教学探索系列、班主任工作系列、心理健康教育系列、教师专业标准系列等,读者对象主要是广大中小学教

师。丛书的定位是理论与实际有机结合、介于学术著作和通俗读物之间,既注意吸收相关学科领域的最新成果,反映教育教学研究的前沿动态,又注重贴近中小学教师的工作和生活,对目前我国基础教育的实际以及教改实施与进展的状况进行分析和探讨,注重解决读者在实践中遇到的问题或困惑,努力做到科学性、前沿性、实用性的统一。丛书内容通俗易懂,深入浅出,每册书在内容上不求大而全,不求面面俱到,而是突出重点,将关注教师的需求放在第一位,尽可能为他们提供有针对性的思想和理论的引领,给他们以实践操作的启发。

我们相信本套丛书的出版,能让广大一线中小学教师获得所需的知识和有益的启示,对学校的进步、教师的发展和学生的成长发挥建设性的指导作用,为促进教育改革和教师发展增添些许动力。我们也期待着本丛书的出版,能够为师范院校相关学科的教学与研究提供更为丰富的素材,从而推动教师教育质量的不断提升。

编委会

二〇一三年一月

前 言

初中生心理健康教育,是提高初中生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育,是进一步加强和改进中学德育工作、全面推进素质教育的重要组成部分。初中生正处在身心发展的重要时期,随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化,他们在学习、生活、人际交往、自我意识、情绪调适、人格完善以及社会适应等方面,会遇到各种各样的心理问题。因此,开展心理健康教育,是初中生身心健康成长的需要,是全面推进素质教育的必然要求。为此,有关部门多次颁布心理健康教育相关文件,旨在加强心理健康教育工作,提升学生的心理素质。

1988年12月,《中共中央关于改革和加强中小学德育工作的通知》中提出“对学生道德情操、心理品质要进行综合培养与训练”。1993年,中共中央、国务院颁发的《中国教育改革和发展纲要》明确提出学生的心理素质是受教育者全面发展的标准之一,要求“中小学要从‘应试教育’转向全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质,促进学生生动活泼地发展”。1994年,《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中第一次正式使用了“心理健康教育”一词,指出“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力”。1998年4月1日起实行的《中小学德育工作规程》中指出:“德育即对学生进行政治、思想、道德和心理品质教育。”1998年12月,教育部制定的《面向21世纪教育振兴行动计划》,在“跨世纪素质教育工程”中指出:“继续加强爱国主义、集体主义、社会主义理想教育,遵纪守法和社会公德教育,进行中华民族优秀传统文化和革命传统教育,实施劳动技能教育以及心理健康教育。”1999年6月,《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的

决定》中,再一次明确指出:“针对新形势下青少年成长的特点,加强学生的心理健康教育,培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力。”1999年8月13日,国家教育部第一次就学生心理健康教育问题专门颁发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》。2001年1月17日,中共中央办公厅、国务院办公厅颁发的《关于适应新形势进一步加强和改进中小学德育工作的意见》中指出:“中小学校都要加强心理健康教育,培养学生良好的心理品质。”2001年3月15日,九届人大四次会议通过的《中华人民共和国国民经济和社会发展第十个五年计划纲要》中也明确要求:“大力倡导社会公德、家庭美德和职业道德,特别是加强青少年的思想政治、道德品质、心理健康和法制教育。”这是我国第一次把青少年的心理健康教育列入国民经济和社会发展的五年计划。2001年6月14日颁发的《国务院关于基础教育改革和发展的决定》中十分明确地指出:“加强中小学生的心理健康教育。”2002年8月,教育部专门颁发了《中小学心理健康教育指导纲要》。2004年,中共中央、国务院制定颁发的《关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》中指出:要加强心理健康教育,培养学生良好的心理品质。2010年出台的《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》中指出:加强心理健康教育,促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强。2012年12月7日,教育部再次出台了《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》。

《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》指出:学校应将心理健康教育贯穿于教育教学全过程……要将心理健康教育与班主任工作、班团队活动、校园文体活动、社会实践活动等有机结合,充分利用网络等现代信息技术手段,多种途径开展心理健康教育。我们正是在这个意义上开展了这本书的写作,具体来说,这本书体现了如下特点:

科学性。本书首先介绍了心理健康教育主题班会活动设计的基本原理,继之按照学习篇、认知篇、情绪篇、人格篇、交往篇、自我意识篇、社会适应篇来设计心理健康教育主题班会活动。心理健康教育主题班会活动主题和内容的设计能“帮助学生加强自我认识,客观地评价自己,认识青春期的生理特征和心理特征;适应中学阶段的学习环境和学习要求,培养

正确的学习观念,发展学习能力,改善学习方法,提高学习效率;积极与老师及父母进行沟通,把握与异性交往的尺度,建立良好的人际关系;鼓励学生进行积极的情绪体验与表达,并对自己的情绪进行有效管理,正确处理厌学心理,抑制冲动行为;把握升学选择的方向,培养职业规划意识,树立早期职业发展目标;逐步适应生活和社会的各种变化,着重培养应对失败和挫折的能力。”^①

系统性。本书在介绍初中生心理健康教育的基本原理和初中生心理与行为发展特点的基础上,就初中生学习、认知、情绪调节、人格完善、人际交往、自我意识、社会适应等心理健康活动课进行主题设计,每一个主题设计都包括“心事链接”、“心理宝典”、“心智训练”和“心灵启示”四个部分。“心事链接”主要介绍相关主题的两三个典型案例;“心理宝典”揭示案例背后的心理问题,并运用心理学知识予以剖析;“心智训练”运用心理问卷进行自我测试,并设计相关的活动去纠正心理问题;“心灵启示”包括名人名言、励志小故事、趣味心理实验,以及针对心理问题而列举的一些自我完善的策略。这四个部分形成了“初中生常见的心理现象或心理问题——介绍与之有关的心理学知识——探讨相关的心理训练活动——概括出需要掌握的心理学原理”的设计思路。每一个主题班会的活动设计都遵循“以学生为中心、以情境为中介、以经验为起点、以活动为核心、以过程为重心、以合作为主线”的设计理念,精心设计了形式多样的情景活动。这就使主题班会活动设计能根据初中生心理发展特点形成一个完整的体系。

可读性。本书汲取了心理学上经典的测量、实验、故事、游戏、案例、图表、图像等,每一个主题班会活动设计都根据相应的内容提供了相关的可操作的心理训练、心理实验、心理测试、角色扮演、案例分析等,既能开阔学生的视野,又增加了学生的互动性和参与性,增强了本书的趣味性、可读性和实用性。

本书是国家社科基金项目(编号:CBA120108)和全国教育科学“十一五”教育部规划课题(编号:FBB090505)的资助成果,同时也是我们多年从事心理健康教育课程教学工作的总结和概括,其中还有一些是我们长

^①教育部:《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》。

期在学校开展心理健康教育实验和指导的感悟及思考。

我们在写作本书的过程中参阅了不少原始的文献资料,引用了很多案例及心理测验问卷,还引用了一些相关的研究成果。谨向所有的相关作者致以衷心的感谢!由于精力有限和个人水平所限,书中疏漏和不妥之处敬请广大师生批评指正。

方双虎

2013年1月8日

目 录

总 序	1
前 言	1
第一章 心理健康教育主题班会活动设计概述	1
一 心理健康教育主题班会课的涵义	1
二 心理健康教育主题班会课的设计与组织	6
三 初中生的心理特点与活动设计	16
第二章 心理健康教育主题班会活动设计——学习篇	19
一 “学习习惯新观念”主题班会	19
二 “我的学习风格”主题班会	23
三 “学习动力场”主题班会	28
四 “学习策略百宝箱”主题班会	32
五 “我会复习”主题班会	37
六 “不做分数的奴隶”主题班会	40
七 “考试焦虑调控站”主题班会	44
第三章 心理健康教育主题班会活动设计——认知篇	49
一 “聪明的贝都因人”主题班会	49
二 “记忆万花筒”主题班会	56
三 “插上想象的翅膀”主题班会	60

四	“打开思维之窗”主题班会	66
五	“我也可以创造”主题班会	70
六	“让知识动起来”主题班会	74
七	“测测你的智商”主题班会	78
第四章	心理健康教育主题班会活动设计——情绪篇	87
一	“情绪彩虹”主题班会	87
二	“我的情绪我做主”主题班会	91
三	“天天好心情”主题班会	96
四	“情绪管理站”主题班会	101
五	“战胜羞怯”主题班会	105
六	“压力调频台”主题班会	113
七	“EQ的奥秘”主题班会	117
第五章	心理健康教育主题班会活动设计——人格篇	123
一	“气质知多少”主题班会	123
二	“我的性格”主题班会	129
三	“内向是把双刃剑”主题班会	134
四	“打开心灵之窗”主题班会	139
五	“羞答答的玫瑰”主题班会	143
六	“与挫折同行”主题班会	147
七	“磨炼优良的个性”主题班会	152
第六章	心理健康教育主题班会活动设计——交往篇	156
一	“纯真的友情”主题班会	156
二	“理解父母”主题班会	160
三	“学会与老师沟通”主题班会	165
四	“学会说‘不’”主题班会	169
五	“学会合作与竞争”主题班会	173
六	“告别嫉妒”主题班会	177

七 “交往的天空”主题班会	185
第七章 心理健康教育主题班会活动设计——自我意识篇	193
一 “如何受人欢迎”主题班会	193
二 “自信而不自负”主题班会	199
三 “学一点阿Q精神”主题班会	203
四 “走出封闭的自我”主题班会	208
五 “幽默的魅力”主题班会	212
六 “悦纳自我”主题班会	218
七 “完善自我”主题班会	223
第八章 心理健康教育主题班会活动设计——社会适应篇	228
一 “笑对人生”主题班会	228
二 “当好小会计”主题班会	231
三 “勇敢地承担责任”主题班会	235
四 “虚拟世界谁导航”主题班会	238
五 “阳光心态”主题班会	242
六 “心存感恩”主题班会	246
七 “生命的意义”主题班会	250

第一章 心理健康教育主题班会活动 设计概述

一 心理健康教育主题班会课的涵义

(一)什么是主题班会

1.主题班会的含义

主题班会是按照教育目的、教育任务的要求,在班主任精心指导下,围绕一个特定的教育主题,有目的、有计划、有组织地由学生自己组织和主持,全班同学积极参与的内容集中、针对性强、形式多样、生动形象、新颖别致、时代感强、学生自己教育自己的一种集体教育活动。主题班会既是班主任通过集体教育影响学生的一种较为普遍采用的教育形式,也是学校对学生进行德育、智育、体育、美育和劳动技术教育的综合教育形式。

2.心理健康教育活动课的含义

心理健康教育活动课是指教师根据学生心理发展的规律和特点,有目的、有计划、有组织地通过学生主体性的活动项目和方式,使学生心理品质受到实际锻炼,进而培养和提高学生心理素质的一种课程。由于它是在心理健康教育活动中培养学生良好的心理品质,有时也叫做“心理训练课”。它是学生心理健康教育整体课程体系的核心部分,这是由学生心理健康教育的特殊性以及活动课程的优点所决定。心理健康教育的教学目标、教学内容、教学组织形式以及教学效果的评价等方面都不同于其他教育,心理健康教育内容实践性强,重视学生直接经验的获得,强调学生心理素质的提高。而活动课程符合人的心理形成、发展的规律以及心理健康教育的特殊性,有利于学生心理健康教育全面地、有针对性地开展。

因此,心理健康教育活动课是学生心理健康教育的理想的、有效的载体,在学生心理健康教育整体课程体系中居于核心地位。

3.主题班会课与心理健康教育活动课的关系

(1)相同点:根据现代教育理念和时代要求,主题班会课和心理健康教育活动课在某些方面有交叉、有共性的地方。首先,都要求有活动体验、感悟分享等环节,要求教师积极参与、及时指导,点拨、激发学生内化生成。其次,都有有效期,不能期望一节课解决学生的所有问题,也不能期望一节课解决的问题永远有效。再次,课堂上、教育中都需要留白,即给学生自己多参与、多反思的时间,多给学生一些课堂上临场发挥和创造的空间。最后,有些选题可以通用。如“学会合作”、“感恩”、“我的未来”、“自信,伴我扬帆远航”等。

(2)不同点:主题班会课更注重准备过程,教师和学生都需要准备很长一段时间,准备过程就是受教育的过程,实施阶段(课堂中)就是在创设的情境中,学生汇报、交流、分享的过程,内化行为、升华延伸的过程,预设性的内容多于生成性的内容,如“党的恩情在我身边”。心理健康教育课更注重实施过程,在课堂上师生要倾情投入体验感悟,教师课前需要做好充分准备,学生不需太多准备,除非有角色扮演等,如“左手和右手”、“探寻观察的奥秘”等。

(二)什么是心理健康教育主题班会课

心理健康教育主题班会课是班主任开展心理健康教育工作的主要形式,它是班主任针对班级情况,运用心理健康教育的理念和理论,围绕心理健康教育某一主题,融团体辅导活动方法于班会中的一种主题班会形式,主要是由心理教师对班主任进行专业指导并参与策划班会的心理主题,然后由学生自己完成。

心理健康教育主题班会课是以班级为辅导单位,让班主任了解班级每一位学生的具体状况,有利于班主任更好地管理班级和教育学生。心理健康教育主题班会课的实施有助于班主任转变传统的德育观、学生观,有助于班主任认真倾听学生的心声,改变以往说教、训导、约束、惩戒等方法来处理学生消极行为的德育工作模式,使班主任从学生的心理需求及

情感、态度、价值观的角度把握学生行为的实质,并以科学的方法加以引导,提高班主任工作的针对性和实效性。心理健康教育主题班会课的实施有利于班主任运用心理辅导的原理和方法来理解新课程的理念,参与新课程的改革实践,领悟中小学心理健康教育工作的真谛。心理健康教育主题班会课少了传统意义上班会课的说教,旨在帮助学生提高内省能力和自我探索能力。它的开展,促使教师从高高在上的班级管理者转变为对学生有耐心、理解并尊重学生的指导者,也促进了班主任的心灵成长。

心理健康教育主题班会课的组织要求班主任具备一定的专业知识和技能。班主任在教育教学中,一定要有高尚的职业道德,保护和尊重学生的人格和隐私;班主任要与学生建立良好的师生关系,尊重、理解、信任学生;班主任要有比较专业的心理学理论知识与基本技能,懂得倾听、接纳、重述、积极关注、具体化等心理辅导技术。只有这样,才能在设计与实施心理健康教育主题班会课时取得学生的信任,达到良好的教育目的。

(三)心理健康教育主题班会课的特点

1. 体验性

体验性是心理健康教育主题班会课的基本特征,其课程能否取得实效很大程度上取决于主体内在是否产生真切的体验以及体验的程度。体验所指的不是活动的结果,而是活动的过程。心理健康教育主题班会课是以学生为主体、以活动为轴心来进行的,但是学生不能为了活动而活动,它追求的不是活动本身,而是借助活动这一载体来丰富学生的心理体验。只有经历学生主体内在的心理历程,并使学生在情感交流和思维碰撞中产生深刻的情感和情感体验的心理健康教育主题班会课,才能真正促进学生的心理品质和心理能力的发展。

心理健康教育主题班会课注重学生自身的体验性,不仅是一种学习方式,也是外在的物质力量内化为学生心理品质的基础。体验是情境陶冶与内心感悟的有机融合,是基于经验与直觉的内在提升。体验不是获取答案的手段,体验过程就蕴含着答案,心理健康教育主题班会课将体验作为心理建构的桥梁,关键在于它能激发学生心理的内化机制,在内化过