

创新班级育人模式 提高学生心理素质



创新·实用·权威

BANJI TUANTI XINLI FUDAO
KECHENG ZHUTI FANGAN

班级团体 心理辅导课程

主题方案

主 编/司家栋 张付山



蓝天出版社
www.ltcbs.com

创新班级育人模式 提高学生心理素质



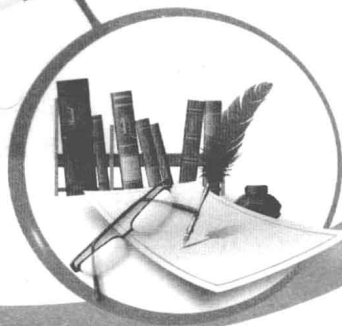
创新·实用·权威

BANJI TUANTI XINLI FUDAO
KECHENG ZHUTI FANGAN

班级团体 心理辅导课程

主题方案

主 编/司家栋 张付山
副主编/王 真 崔 萍 袁玉美 牟红梅 徐洪洁



图书在版编目(CIP)数据

班级团体心理辅导课程主题方案 / 司家栋, 张付山主编. —北京:
蓝天出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5094-0741-7

I. ①班… II. ①司… ②张… III. ①中小学生—心理辅导 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第058368号

班级团体心理辅导课程主题方案

出版发行: 蓝天出版社

地 址: 北京市复兴路14号

邮 编: 100843

网 址: www.ltcbs.com

电 话: 010-66983784 (编辑) 66983715 (发行)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京华正印刷有限公司

开 本: 16开(787毫米×1092毫米)

字 数: 305千字

印 张: 19.5

印 数: 1-3000册

版 次: 2012年5月第1版

印 次: 2012年5月北京第1次印刷

定 价: 30.00元

(本书如有印装质量问题, 请与我社发行部联系退换)

版权所有 侵犯必究

主题方案使用说明

本书呈现给您的，是山东省教育科学“十二五”规划重点课题“班级团体心理辅导课程开发实践研究”（课题编号为2011JZ127）的部分研究成果。

班级团体心理辅导课程是由一个一个的“主题辅导方案”构成的，每一个主题都是将课程总目标分解后确定的，课程的实施也以“主题辅导方案”为模块进行。其实每一个主题辅导方案就是整体课程的“子课程”，又可叫做“微型课程”。

在历经两年的实践研究中，课题组共设计了40多个主题辅导方案，我们从中筛选出了18个有代表性的方案呈现给读者。

本书基本采用了台湾学者李坤崇先生主张的“六阶段模式”，六阶段依次是：准备阶段、热身阶段、过渡阶段、工作阶段、结束阶段、延伸阶段。集中辅导有四个阶段，依次为：热身阶段、过渡阶段、工作阶段、结束阶段。其余两个阶段分别在集中辅导前后完成。

所谓“热身”，是指“准备进入运作状态”，它的功能是“启动”，即让学生在温暖、轻松的氛围中初步开放自我、产生心理需求。热身阶段团体的主要特点是：学生有多种情绪体验，主动性较差，团体结构相对松散，人际沟通表面化，学生不太适应新的学习模式；学生受固有的班级文化的影响。热身阶段辅导的主要任务目标为：营造民主和谐的辅导氛围，让学生感受到安全感；催化团体动力，促进学生初步开放；激发学生兴趣，调动学生参与积极性；创建小团队，为后面的辅导做好组织准备。

关于热身阶段的实施，我们提出如下建议，请读者在具体操作时参考。

1. 热身活动要有趣味性。要切合学生年龄特征使用趣味性强的热身活动，所选择的活动要新颖别致，学生感到新奇，活动要适当有挑战性，能引发学生参与热情。

2. 热身活动要尽量有动感。在设计热身活动时,尽量选择有肢体动作的、动感强的活动,如果有音乐调节气氛效果会更好。如果是舞蹈的话,需要简单易学、节奏感明显的,最好是有助教老师带着大家一起做。如果是学唱歌曲的话,也要选择简单易学、旋律优美的歌曲。

3. 热身活动要全员参与。尽量选择适合全员同时参与的活动,尽量不用少数学生活动,其他同学旁观的活动。尽量少用或不用学生逐一进行的活动,因为班级人数较多的话,后面的学生会等待很长时间,而且整个活动用时会很长。

4. 把握热身的功能。“热身阶段”绝不等同于“热身游戏阶段”,游戏仅仅是热身的载体而不是目的,要防止热身的“游戏化倾向”。有些热身游戏有胜负之分,有时对输了的同学要进行“惩罚”,让其“表演节目”,此时教师应注重调节气氛,必要时教师和助教陪同学生一起进行,不要让学生感到尴尬。

5. 鼓励学生表达不良情绪。班级团体心理辅导虽然面对的是“早已熟悉”的同班学生,但学生毕竟是进入一个新环境、参加一种新的活动、完成一种新的任务,学生会有新的心理变化和需求。教师要鼓励学生表达自己在团体里的困惑、担心和不安情绪,也要鼓励学生表达自己对其他同学发言的不同意见,还要允许学生提出质疑性的问题。

6. 注意两种情况热身的不同。一种是第一单元开始时的热身,另一种是后几个单元开始时的热身。前一种情况的热身是整个团体心理辅导的“开局”,具有“基础性”,对整个辅导是否能取得理想的效果有比较大的影响;教师要通过现场观察与评估灵活掌控时间和方法,不要太拘泥于预设的时间和方法,要保证热身的效果,感觉“热透”为止。后一种情况的热身主要是促进学生尽快进入本单元的主题活动状态,一般所用的活动简短而热闹,有的还与导入主题合为一体来运用。

7. 注重小组建设。辅导教师不应只是关注如何分组以及如何完成任务目标,而要把关注的焦点更多地放在小组建设上。要使这个过程成为学生进一步“磨合”、促进互动与开放、提高凝聚力、增强信任感和归属感的过程。

所谓“过渡”,是指由热身阶段向工作阶段转化的中间过程,它起着承前启后的连接作用。钟志农提出:团体过渡阶段肩负着由“团体凝聚力初步形成”向“运用团体动力解决团体共同关心的某一发展问题”转移的重要任务。过渡

阶段团体的主要特点是：新的团体氛围初步形成，初步有了自我开放的意识，对新的学习环境、新的学习方式的陌生感也大大降低，开始由被动接受逐渐变为主动参与；一旦切入主题，学生会有与主题相关的新的焦虑和防卫心理；学生的表露程度不同，学生的互动大多是表浅的；有的学生可能会发出试探性信号或用挑战性行为，来观察教师和同学的态度反应。过渡阶段的任务目标为：选择形象具体的活动形式，创设情境引出主题；激发学生探索成长困惑的欲望，减低学生的焦虑与自我防卫；促进全员参与，继续催化团体动力；建立团体规范，转移团体责任。

关于过渡阶段的实施，我们提出如下建议，请读者在具体操作时参考。

1. 关于团体氛围的营造。在这一阶段教师要注意展现“尊重、共情、积极关注”的态度，进一步增强学生的信任感和安全感。对一些仍有防卫心理的学生，教师要有足够的耐心，更不能给学生贴上标签或指责学生。对待学生各种形式的表达，教师要带动学生及时予以鼓励与欣赏，不要进行对与错、优与劣的评价。必要时对小组长进行课前培训，指导他们学会如何倾听、如何调节气氛、如何关注不善于表达的同学、如何鼓动大家为小团队争得荣誉等。教师要注意利用学生争强好胜的特点，通过小组间的竞争激励大家踊跃表达。

2. 关于“情境”材料的选择。学生的心理发展离不开具体的生活场景。过渡阶段“情境”材料的选择要考虑三个方面因素。首先，要紧扣辅导主题。其次，符合学生的年龄特征，情境材料的内容与形式要让学生感兴趣。第三，要符合过渡阶段自身的特点和要求。

3. 关于情境呈现的方式。过渡阶段的情境呈现方式可以分非活动性和活动性两类。非活动性方式指不需要学生参与活动的情境呈现，辅导教师把现成的材料直接展现给学生，如欣赏音乐、观看影视作品、听故事或案例、观看辅导教师课前拍摄的录像或学生表演的小品等。活动性方式指需要学生参与活动的情境呈现，通过班级学生参与活动来创设一种情境，如游戏活动、故事接龙、生活情境再现等。无论用哪种方式呈现，教师都首先要通过渲染调动学生的兴趣，把学生的注意力全部集中到将要呈现的情境中。

4. 尽量不要“开门见山”。在过渡阶段的具体操作过程中，尽量不要开门见山让学生直接就现阶段共同关心的某个发展问题展开讨论，主要原因有两点：其一，学生没有在心理上做好准备，缺乏安全感，焦虑程度过高，就无法

打开自己的心扉，不能真诚地参与到讨论中；其二，学生没有切身体验，常常会导致空谈。

5. 关于分享和讨论。过渡阶段应将全体学生主动介入团体活动，其基本做法是以小组为单元进行分享和讨论，或先在小组内充分发表意见，然后再在全班内进行分享。无论是小组讨论还是全班分享，首要任务都是解决班级学生的焦虑和抗拒心理，为班级团体创设安全的、积极互动的团体氛围。

6. 关于教师的介入和表露。过渡阶段教师开始逐步介入团体，但要把握介入的时机。若班级团体气氛尚未充分信任与和谐，教师主动介入容易给学生造成压力而出现学生抗拒。因此，教师必须审慎评估班级状况再决定是否介入及介入的程度。教师在过渡阶段不宜过早地进行自我表露，若有必要其表露也应是浅层面的，以免给学生造成压力。教师对学生的自我表露也不要急于求成，要循序渐进、水到渠成。

所谓“工作”是指团体基本成熟后进入共同探讨、解决实际问题的关键阶段。工作阶段团体的特点是：学生防御心理减轻，班级凝聚力形成，学生对辅导主题愈加关注，学生在辅导中获得发展。工作阶段团体的任务目标为：提供贴近学生生活实际、反映学生成长困惑的活动或情境，促进学生在参与过程中获得体验与思考；继续催化团体动力，促进学生的自我开放；多组织交流与分享活动，鼓励团体成员之间不同观点的交换；引导学生关注团体目标，促进学生共同探讨自己的问题；在知、情、行等方面促进学生的成长。

关于工作阶段的实施，我们提出如下建议，请读者在具体操作时参考。

1. 教师角色要落实到位。在工作阶段，教师的角色定位要准，要做辅导过程中的倾听者、启发者、引导者、参与者、支持者，应以催化团体动力为核心，充分调动学生参与的积极性，而不能充当主宰者、教导者和旁观者。教师要把注意力放在“导”字上，而不是“教”字上；要启发、引导学生自己解决问题，而不是教师解决学生的问题。

2. 引导学生自助与互助。进入工作阶段，在学生眼中，教师的作用要逐渐“淡化”，要更多地调动学生资源来解决学生自身的问题，实现学生互助自助。

3. 教师要适度自我开放或示范适宜行为。在辅导的工作阶段，教师要在学生面前适时适度地进行真诚的自我开放，并在辅导过程中有意无意地示范适宜行为，如尊重性地倾听、表露真诚的共情、对学生积极关注等，才能真

正把自己融入到“辅导场”中来。

4. 要冷静对待学生的情绪宣泄。学生在释放自己持续压抑的痛苦或不如意的经验时，可能会出现爆发性的宣泄方式，如泪流满面甚至痛哭失声等。此时，教师只需予以倾听、接纳，必要时可紧握其手，或将一臂搭在其肩上，甚至是拥抱安慰等，学生情绪则自然会逐渐舒缓。一般而言，学生情绪宣泄会将压抑或掩饰的痛苦、愤怒、沮丧、憎恨与恐惧加以解除，让身心更为舒坦。

5. 教师要恰当运用辅导技术。在工作阶段，只有教师恰当运用辅导技术，才能进一步增进学生之间的交流沟通，营造良好的团体氛围，保证团体成员良性互动；才能更进一步探索学生的个人感受，引发谈话，促进讨论，达成学生个人和班级团体的辅导目标；才能使辅导教师由一个传统课堂教育者的角色转变为恰当的班级团体心理辅导教师角色，教师对班级团体的影响才能如同春风化雨润物无声。

6. 要适时调节团体气氛和工作节奏。在班级团体心理辅导的工作阶段，一切为更好地实现辅导主题目标服务，所有的活动都紧紧围绕这一目标展开。但工作阶段也不是一个绝对概念，它是一个动态的、漫长的、非持续性过程，需要教师来适时调节团体气氛和工作节奏。

7. 要设计合适的活动形式。这一阶段辅导教师要设置更为贴近学生生活实际的活动情境，引导学生在参与中感受、体验、思考，鼓励团体成员之间不同观点的交流，引导学生关注团体目标，鼓励学生互相倾听，共同研讨有效策略。

所谓“结束”是指集中辅导的最后一个阶段。结束阶段团体的特点是：学生出现依恋情绪，不愿结束辅导活动；学生的期待与焦虑并存，团体注意力容易分散。结束阶段团体的任务目标为：合理疏解学生的依恋情绪，引领学生做好主题辅导的回顾总结、强化巩固工作；鼓励学生将认知、经验用于实际生活，使自己的收获向课外延伸；继续给予和接受回馈，相互之间充分表达祝福和支持；设置富有新意、记忆永存的结束活动，使学生在心理上接受辅导的结束；评估辅导效果。

关于结束阶段的实施，我们提出如下建议，请读者在具体操作时参考。

1. 让学生有机会回顾团体经验。辅导教师在选择结束活动时应该注意让团体成员有机会整理自己参加辅导以来不同阶段的活动、感受、困扰、体验、变化和快乐。比如可以通过观看电子相册或辅导录像、通过“天使大揭秘”活

动、通过相互写嘉许信、通过由教师催眠引领回顾或者请学生评价自我变化等方式来实现。

2. 创设适当的活动, 让学生能够丰富自我认识。在辅导结束时再一次让学生对自己的成长进行思考, 常见的活动形式可以是大家围坐成一个大的圆圈, 同学们依次说出自己在辅导过程中的自我变化, 以及自我的一些成长, 也可以采用“五把金钥匙”, “我的班级团体心理辅导金三角”等活动, 请学生思考、写出并交流在几个单元辅导中收获的知识、技能和感动。

3. 让学生强化、内化辅导收获。学生辅导结束时要采用行为训练方式, 使学生在回顾辅导历程、总结辅导收获的基础上, 通过一定的行为训练和练习, 强化内心学生的各种所得, 使学生知行转化、言行一致, 更容易给学生留下最深刻的体验, 能使辅导产生更持久的效果。

4. 让学生互相祝愿、激励和回馈, 升华主题。临近结束时, 辅导教师适时设计一些可以互相表达欣赏、祝福、建议、激励、回馈的活动, 能够使学生增强自信, 对未来充满期待, 也使得他们愿意将辅导活动中的学习心得转变为自觉的行动, 坚定自己的努力方向, 改善自己的生活。

最后需要说明的是, 每一个主题方案虽然是在行动研究中形成的, 但毕竟在试验应用时是针对某一个或某几个班进行的, 不可能每一个方案都适用于任何班级, 况且每一个方案本身也肯定有其局限性。不同的学校、不同的年级、不同的班级, 学生群体的特点不可能是完全相同的。在使用这些方案时, 一定要在认真调查和分析所要辅导班级基础上, 对方案做出适当的调整, 使方案更加适合于学生的特点, 使辅导效果更加显著。

“班级团体辅导课程开发实践研究”课题组

2012年2月



主题方案使用说明 / 1

方案一：调控自我 自律自强 / 1

自我控制能力是个体自觉地坚持不懈地保证目标实现的一种综合能力。中学生自控能力比较弱，但他们具有较强的可塑性，是发展自我控制能力的最佳时期。中学生只有能够调控自我，才能够发展自我，完善自我。

方案二：尊重差异 接纳你我 / 17

差异，是中学生个性成长的必然。引导中学生认识、尊重、接纳差异，客观认识自我，更好地悦纳自我展现自我，促进个体的充分发展。也有助于中学生尊重和接纳他人，为个体的充分发展营造良好的人际环境。

方案三：敞开心扉 勇于表达 / 35

中学生不再像儿童时期那样常常向人敞开自己的心扉。重视对中学生“闭锁性”心理的班级团体辅导，不仅及时解决存在的问题，避免诱发心理疾病，也有利于培养他们健康的交际心理，形成开朗、积极向上的性格。

方案四：珍惜生命 热爱生活 / 51

中学阶段是生命成长旺盛的阶段，是生命观、价值观形成的关键时期，在这个阶段开展生命教育，让学生珍爱自己的生命，同时也尊重和珍惜他人的生命，让每个人都活得健康快乐，活得有价值，意义重大。

方案五：调节情绪 快乐成长 / 65

青春期的学生情绪丰富而且多变。学习压力大，社会竞争激烈，理想与现实的差距较大等都可能导致情绪变化。帮助学生学会调控情绪，学习宣泄不良情绪的方法和技巧，防止出现心理问题，从而健康快乐地成长。

方案六：控制愤怒 宽以待人 / 83

愤怒是人类的基本情绪之一。本方案旨在帮助学生认识情绪，尤其是愤怒情绪，能够随时察觉自己的愤怒情绪，学会一些控制愤怒情绪的方法和技巧，能够换位思考并以宽容之心待人，从而避免因愤怒引发的悲剧。

方案七：懂得感恩 回报真情 / 99

感恩是一种美德，是责任、自立、自尊和追求一种阳光人生的精神境界，也是中学生健全人格的重要组成部分。本辅导旨在唤起学生积极向上的情感，使他们能够在生活中以实际行动感谢和回报那些关爱和帮助自己的人。

方案八：适应环境 融入集体 / 115

刚入学的新生对新环境往往有着诸多的不适应，甚至有的学生会出现一系列的心理困扰乃至心理问题。本辅导帮助学生从心理上排解各种“不适应”，从而融入到新的集体中去，尽快地适应新的学习和生活环境。

方案九：学会沟通 共享和谐 / 133

人际沟通既是正常的心理需求，也是建立和谐人际关系的重要途径。通过辅导帮助中学生正确认识和学习一些人际沟通的方法和技巧，不仅对健全人格的形成，而且对适应未来社会、实现个人发展最优化也大有裨益。

方案十：真诚交往 师生情深 / 157

对学校的学生来说，健康地成长愉快地学习离不开正确的师生交往。师生关系不融洽，会影响彼此的心情和学习状态。通过辅导帮助学生分析造成师生关系不协调的原因，找到解决问题的方法，更好地促进师生交往。

方案十一：体验合作 凝练团队 / 169

现代社会高度关注个性发展和团队合作，而时下中学生普遍缺乏合作精神与能力。通过辅导使学生感受团队合作的力量并形成积极的合作态度，学习团队合作的基本技巧，从而使每个学生在合作中获得良好发展。

方案十二：管理压力 微笑面对 / 189

长期处于烦恼苦闷状态下的中学生，会出现一连串严重的生理和心理问题。通过压力管理辅导，使他们对压力有一个客观的认知，能以积极的心态面对压力，并学会一些缓解和释放压力的方法。

方案十三：战胜挫折 走向成熟 / 203

无论是现在还是将来，挫折无处不在，逆境无时不有，成长的道路也许不会一帆风顺，甚至会遇到挫折，要经受磨难。通过辅导，培养学生的挫折认知和积极主动地对待和处理挫折的能力，从而在心理上走向成熟。

方案十四：积极主动 自主学习 / 219

处于中学阶段的不少学生把学习看成是苦差事，学习行为完全是被动地应付。通过本主题的辅导，帮助学生认识学习的深层次的含义，发现自己的潜能，激发学习的热情，提高学习的动机水平，真正成为学习的主人。

方案十五：学会学习 喜欢学习 / 235

本辅导方案选择以非智力因素中的“学会学习喜欢学习”为中心目标，重点强调学习态度、动机、兴趣、情感、方法等，旨在指导学生认识学习的意义，端正学习态度，掌握适合自己的学习方法，增加对学习的兴趣。

方案十六：走过花季 走过雨季 / 249

青春期是人的第二次诞生。成长的烦恼与痛苦困扰着中学生。本辅导针对青春异性交往问题，由浅入深地展开体验活动和交流话题，使学生投入其中，通过活动体验、彼此互动，正确认识并克服青春期心理问题。

方案十七：突破定势 尝试创新 / 263

创新是人的新经验或新思想的产出和获得。创新能力是每个人与生俱来的能力，每个学生都有巨大的创新潜能。本方案重在辅导学生突破各种不良定势，培养创新意识，训练创新思维 and 创新能力，为创新人格的形成做好铺垫。

方案十八：激励自我 开发潜能 / 279

人的潜能犹如一个待开发的金矿，蕴藏无穷，价值无比。我们相信每个学生都是一所未经开采的宝藏，只是他们自己还没有找到开采的钥匙而已。通过班级团体心理辅导，帮助学生找到开采自己潜能的方法，并走向成功。

参考文献 / 294

后 记 / 299



调控自我 自律自强



选题背景

自我控制能力是自我意识的重要成分，它是个人对自身的心理和行为的主动掌握，是个体自觉地选择目标，在没有外界监督的情况下，适当地调节、控制自己的行为，抑制冲动，抵制诱惑，延迟满足，坚持不懈地保证目标实现的一种综合能力。

中学生自控能力比较弱，从而在日常学习生活中表现出一些不良行为习惯和不良学习习惯。如随意性较强、言而无信、做事虎头蛇尾、自觉性差、自我管理意识较弱等。再者，现在的中学生在备受呵护的环境中长大，家长及学校过多的包办代替，造成了孩子自主意识和控制能力差。很多孩子经不住名目繁多的诱惑，精力易分散，导致不能完成基本的学习任务，荒废了学业，有的甚至沉溺于网络游戏中而不能自拔，给身心带来了很大的危害。

中学生具有较强的可塑性，是发展自我控制能力的最佳时期。通过本主题方案的辅导，使学生充分认识学会自我调控的意义，学会一些自我调控的方法，形成一定的自我调控意识和能力。并且在日常生活和学习中通过各种途径、方式不断强化，逐步形成自我调控的自觉性，养成良好的行为习惯和学习习惯。这不仅对中学生现阶段的全面发展和健康成长大有裨益，而且也为他们适应未来社会发展要求、实现人生价值奠定坚实的基础。



辅导目标

1. 学生能认识自我调控对个人成长的重要性。
2. 学会一些自我调控不良行为的方法。
3. 初步掌握自我调控消极情绪的方法。



辅导准备

1. 了解班级基本情况。辅导教师与班主任座谈，了解班级整体风貌，并就辅导方案征求班主任意见，根据班级特点和班主任意见调整辅导方案。获得个别自控力较差学生的名单，以便在辅导中重点关注。

2. 召开学生见面会，进行辅导前“预热”。辅导教师和助教到班级召开学生见面会，通过自我介绍、对辅导主题介绍及简短的互动，展现教师和助教和蔼可亲的形象，拉近师生间距离，引发学生产生辅导欲求。

3. 辅导教师与助教沟通。熟悉设计思路和实施程序，明确助教任务，对有的活动进行必要的演练。



辅导计划

共 4 个单元，每单元 90 分钟，共计 360 分钟。

单元	单元目标	单元活动设计
第一单元 做自己的主人	1. 活跃气氛，引起学生参加辅导的兴趣。学生能感受到教师、助教和蔼可亲、真诚可信，感受到环境宽松、安全可靠。 2. 学生能初步开放自我，初步产生团体动力。 3. 通过“举手仪式”和讲“软糖实验”两个活动，加深对自我调控重要性的认识。 4. 学生对《团体公约》认同，愿意遵守并在上面签字。	1. 热身游戏：按摩操。 2. 促进自我开放游戏：你做我学。每个学生做一个有创意的动作，其他同学模仿。 3. 创建小组。用“报数分组法”将全班分成几个小组，每个小组选出组长、定出组名和组号，并通过讨论确定展示的方法，然后进行展示。 4. 学生做“举手仪式”活动。教师讲“软糖实验”，引发大家展开讨论，从而认识自我调控能力的重要性。 5. 签订“团体公约”。 6. 大家一起唱《我相信》，结束本单元活动。



(续表)

单元	单元目标	单元活动设计
第二单元 不良行为调控 (1)	1. 通过写出“我的自控力”的认知练习,学生反思自己“自控力”较差的方面,认识其危害,强化重视程度。 2. 通过小组讨论和全班讨论,学习、掌握一些常用的控制不良行为的方法。	1. 游戏:抓手指。 2. 认知练习:写出“我的自控力”。 每个同学将自己认为“自控力”比较差的主要方面写下来,同时对应写出给自己的成长造成的危害。 3. 分组讨论。每个同学在小组内说出自己控制力较差的方面及造成的危害,由其他同学帮他出主意,找出克服的办法。 4. 全班讨论。对每个小组选出来的有普遍性和代表性的问题进行探讨,共同找出解决问题的方法。
第三单元 不良行为调控 (2)	1. 学生通过三个情景剧编制、表演和探讨,学习进行自我行为调控的一些常用方法。 2. 学生通过对一些常见事例的分析与探究,进一步学习控制不良行为的方法。	1. 热身游戏:跳“兔子舞”。 2. 情景引入:我该怎么办。设计来自学生日常生活中的三种情境,让学生分组进行情景剧编排并表演展示。学生讨论当自己遇到类似事情时“我该怎么办”。 3. 我的行为我自主:探索控制不良行为的方法。根据学生总结出来的自我控制的方法,经过大家讨论、补充,最后进行总结,由助教记录下来,课后整理后,印发给每个同学。 4. 大家一起唱《我相信我》,结束本单元活动。
第四单元 消极情绪调控	1. 学生能接受消极情绪的客观存在性,能说出过度消极情绪造成的危害。 2. 学生能觉察自己的消极情绪,并能进行正确的表述。 3. 学会恰当表达消极情绪的一般方法。 4. 初步掌握理性调控消极情绪的方法。	1. 热身游戏:球动娃哈哈。 2. 认识消极情绪。教师引导学生集思广益。 3. 我的消极情绪反应。请学生回忆最近发生在自己身上的消极情绪事件,把自己的情绪引发出来,先在小组内讨论,然后全班共同讨论。 4. 恰当表达消极情绪。在上面学生写出的“事件”中,选取几个典型的、有代表性的案例。通过学生共同探讨,得到恰当表达消极情绪的一般方法。 5. 理性调控消极情绪。通过对三个故事的讨论,引出“情绪ABC理论”,通过练习与探讨,学习理性调控消极情绪的方法。



辅导实施

第1单元 做自己的主人

单元目标:

1. 活跃气氛,引起学生参加辅导的兴趣;学生初步感受相逢、相知的温暖。学生能感受到教师、助教和蔼可亲、真诚可信,感受到环境宽松、安全可靠。
2. 学生能初步开放自我,参加活动热情越来越高、越来越投入。
3. 通过“举手仪式”和讲“软糖实验”两个活动,加深对自我调控重要性的认识。
4. 学生对《团体公约》认同,愿意遵守并在上面签字。

单元准备:

《团体公约》若干份,纸、笔若干。

单元辅导:

一、热身游戏:按摩操

1. 请大家肩并肩围成圈站立,向右转,呈前后站立队形,双手搭在前人的肩膀上。
2. 根据指令,请后面的成员为前面的成员捏肩、捶背,边走边做边唱:“捏捏肩哟捏捏肩……捶捶背呀捶捶背……”每个口令可以同时喊两遍,然后全体向后转,重复刚才的口令和动作两遍。
3. 全体站立不动,双手搭在前人肩上,原地为他揉肩、捶背,并且真诚地说一句“你辛苦了”,两分钟后全体转身,重复刚才的动作和语言。
4. 如此可以反复多次,等大家气氛活跃、身体放松后停止游戏。

二、促进自我开放游戏:你做我学

1. 教师组织全体学生围成圆圈,面对圆心,教师、助教作为参与者也站在队伍中。助教协助教师完成以上动作。
2. 教师讲解游戏规则:每个同学做一个动作,其他同学不评价、不思考,模仿做三遍。看谁的动作有创意、引起大家的兴趣!