

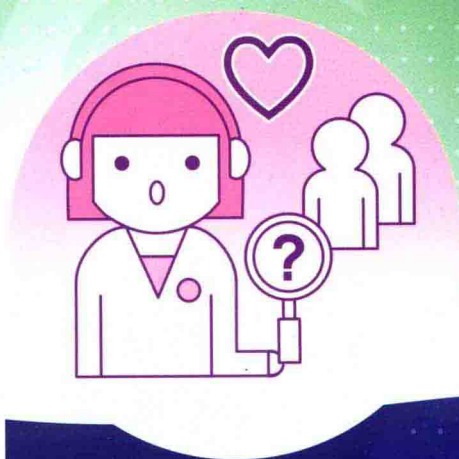
教师教育综合技能训练丛书



黎雪琼 巫昭海

编著

# 小学生 心理健康 技术与 实训



XIAOXUESHENG  
XINLI JIANKANG  
JIAOYU JISHU  
YU SHIXUN

教师教育综合技能训练丛书

# 小学生 心理健康教育 技术与实训

黎雪琼 巫昭海 编著

广东高等教育出版社  
Guangdong Higher Education Press

· 广州 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

小学生心理健康教育技术与实训/黎雪琼, 巫昭海编著. —广州: 广东高等教育出版社, 2012. 9

(教师教育综合技能训练丛书)

ISBN 978 - 7 - 5361 - 4486 - 6

I. ①小… II. ①黎… ②巫… III. ①小学生 - 心理健康 - 健康教育 - 师资培训 - 教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 215863 号

|      |                                                               |
|------|---------------------------------------------------------------|
| 出版发行 | 广东高等教育出版社                                                     |
|      | 社址: 广州市天河区林和西横路                                               |
|      | 邮编: 510500 营销电话: (020) 87554152 87553735                      |
|      | <a href="http://www.gdgjs.com.cn">http://www.gdgjs.com.cn</a> |
| 印 刷  | 湛江日报社印刷厂                                                      |
| 开 本  | 787 毫米 × 1 092 毫米 1/16                                        |
| 印 张  | 5.5                                                           |
| 字 数  | 124 千字                                                        |
| 版 次  | 2012 年 9 月第 1 版                                               |
| 印 次  | 2012 年 9 月第 1 次印刷                                             |
| 印 数  | 1 ~ 3 000 册                                                   |
| 定 价  | 13.00 元                                                       |

(版权所有, 翻印必究)

总序

伍世亮

教育部《基础教育课程改革纲要（试行）》中指出：“学校在执行国家课程和地方课程的同时，应视当地社会、经济发展的具体情况，结合本校的传统和优势、学生的兴趣和需要，开发或选用适合本校的课程。”校本课程是国家课程和地方课程的延续和补充，是基础教育新课程的有机组成部分。随着新课改的逐步深入，开发与建设适合本校校情的校本课程，已成为课程改革的一项十分重要而紧迫的任务。

广东石油化工学院高州师范学院作为一所具有82年办学经验，以培养、培训小学教育与学前教育优秀师资为主的高等师范专科院校，理应在课程改革中发挥示范带头作用，认真做好校本课程的开发与建设工作，真正落实“一切为了两代师表的终身发展”的办学理念，从而培养出一批批“志存高远、爱岗敬业、素质全面、一专多能”的基础教育优秀教师。

自2001年升格办大专起，我校就开始了校本课程开发的探索与尝试工作。我们根据本校的育人目标、办学特色、社会需求，充分利用现有的校内外教育资源，开发了各大门类的校本课程。近年来，更注重学生教学基本功的训练，从“三字一话”训练扩展到“一机两语三笔字”训练，现在又把合格小学教师所需的的教学基本功系统化为“教育综合技能”训练体系。依照广东省教育厅的建设规范，设立了专门的教学机构——教育综合技能训练中心，以率领全校师生建设教育综合技能训练项目，开发教育综合技能教学资源。这些课程受到了学生的热烈欢迎。实践证明，校本课程的开发与实施，既培养了学生的个性特长，促进了学生的全面发展，又提升了教师的校本教研能力，推动了教师的专业发展，同时也使我校“构建和谐校园、促进师生共进”的办学思想得到进一步体现和贯彻。

当前，积极开发校本课程既是新课程改革赋予的使命，也是我校凸显办学特色、传承校园文化、指导小学教育实践的需要。因此，我们将根据《高州师

范学院“十二五”规划课程实施方案》，充分利用我校资源优势，陆续编写《教师教育综合技能训练丛书》。这套丛书具有专业性、实用性、系统性和可操作性强等特点，不仅可为师范生提供教育技能训练的指导范本，更重要的是，可在师范院校的课程设置与小学学前教育的实际需求之间架起一座桥梁，能直接解决小学学前教育的实际问题。所设置的师范生教育综合技能训练项目，如语言技能、规范书写技能、教学板书技能、心理辅导技能等，是小学教学的必备基本功；新课程改革后，小学教育的课程趋向于综合性，而师范院校的专业及课程设置却未能跟上小学教育的实际需求，开展“科学教育”“综合实践活动设计”等训练课程，就能有效解决广大农村小学缺乏的此类师资问题；一些学校教育活动的开展，也需要教师专门训练教育综合技能，如手工制作、简笔画、校园集体舞、课间律动、即兴伴奏等训练。所有这些，无论是对师范生教育素质的培养，还是对师范院校应用型人才培养模式的改进和教育质量的提升，都至关重要。丛书作者中绝大部分是教学经验丰富的中青年骨干教师，他们精心教育、潜心教研、悉心教改，体现了可贵的探索与实践精神。

校本课程的开发与建设是一项长期而艰巨的任务，也是一项非常有意义的创新工程。我们编写这套系列丛书，旨在总结近几年来我校教师在教改与探索实践过程中的经验和做法，为一线教师搭建平台，展示才华，激发他们对自身工作的及时反思、不断进取，努力践行“三平精神”（平凡之中的伟大追求、平静之中的满腔热血、平常之中的强烈责任感），同时也为今后我校校本课程的开发与建设提供宝贵的经验和样板。诚然，高师之于广东，犹如广东之于中国，这套丛书对广东乃至全国师范院校的教育综合技能训练所做的“一斑窥豹”的梳理和展现，无疑有着样本的研究价值和典型的借鉴意义。

本套校本教材在编写过程中得到了广东省教育厅高等教育处和广东省高等学校教学指导委员会专家们的鼎力支持和悉心指导，广东省教育研究院和广东高等教育出版社的领导也亲临高州具体指导此套教材的编写工作。同时，本套教材也得到广东石油化工学院、茂名市教育局和本校的领导、教师们的关心和帮助。在此，一并致谢。

由于时间仓促和水平所限，加上教育综合技能训练尚处在体系和理论上的创新和探索阶段，本套校本教材难免存在不尽如人意之处，敬请读者批评指正，以便更好地改进和提高。

（作者是广东石油化工学院高州师范学院党委副书记、院长）



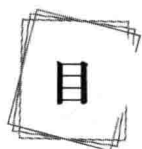
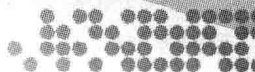
## 前 言

本书是为了配合广东省教师教育综合技能实训、提高师范专科学校学生从事小学教育的职业技能而编制，旨在通过模拟实际工作环境，强调学生的参与式学习，使学生能够在最短的时间内掌握小学生心理健康教育理论与方法，积累初步的实践经验，强化团队合作意识，提升心理健康教育技能，使学生经过培训后，有能力直接胜任小学生心理健康教育工作。同时也为广大小学教师和家长从事心理健康教育提供心理学的理论支撑和实际的操作策略指导，以提高广大小学教师和家长从事心理健康教育的技能和能力。

全书分为技术篇和实训篇两大部分，共有七章，第一、二、三、六、七章由黎雪琼负责编写，第四章和第五章由巫昭海负责编写。第一部分技术篇设有三章，主要在简述心理健康与小学生心理健康教育的基础上，重点介绍了心理健康主题教学技术和团体心理辅导技术的具体操作方法；第二部分实训篇包括了小学生智能训练、情意训练、人格培养与性心理健康教育以及小学生人际关系调节等四章内容，每章都设有相关的理论简述和技能训练。学习形式包括课堂必修、课后自练和在线学习等，突出技能训练。

本书的特点是以技术介绍为基础，以案例实训为重点，特别是在实训部分，各章节以简述相关的理论知识和原理入手，配合相应的心理健康辅导与训练的案例；以实训活动为主线，以学生为主体，理论与实践相结合，注重实用性，可操作性强。既可作为小学教师进行心理健康教育的针对性教材，也可作为关注青少年心理健康教育的各界人士的通俗性读物。

编者  
2012年6月



## 录

|                                |             |
|--------------------------------|-------------|
| <b>第一章 心理健康与心理健康教育 .....</b>   | <b>(1)</b>  |
| 第一节 心理健康概述 .....               | (1)         |
| 第二节 小学生心理健康教育 .....            | (3)         |
| <b>第二章 小学生心理健康主题教学技术 .....</b> | <b>(7)</b>  |
| 第一节 心理健康主题教学的操作方法 .....        | (7)         |
| 第二节 小学生心理健康主题教学的设计 .....       | (13)        |
| 第三节 小学生心理健康主题教学的组织与实施 .....    | (15)        |
| <b>第三章 小学生团体心理辅导技术 .....</b>   | <b>(17)</b> |
| 第一节 团体心理辅导概述 .....             | (17)        |
| 第二节 团体心理辅导技术 .....             | (20)        |
| 第三节 团体心理辅导的组织与实施 .....         | (29)        |
| <b>第四章 小学生的智能训练 .....</b>      | <b>(31)</b> |
| 第一节 小学生观察力的辅导与训练 .....         | (31)        |
| 第二节 小学生记忆力的辅导与训练 .....         | (35)        |
| 第三节 小学生想象力的辅导与训练 .....         | (39)        |
| 第四节 小学生思维能力的辅导与训练 .....        | (43)        |



|                                       |             |
|---------------------------------------|-------------|
| <b>第五章 小学生的情绪意志训练 .....</b>           | <b>(46)</b> |
| 第一节 情绪、情感训练 .....                     | (46)        |
| 第二节 小学生的意志训练 .....                    | (50)        |
| <br><b>第六章 小学生的人格培养与性心理健康教育 .....</b> | <b>(54)</b> |
| 第一节 小学生自我意识的辅导与训练 .....               | (54)        |
| 第二节 小学生性格的培养 .....                    | (57)        |
| 第三节 小学生性心理健康的教育与训练 .....              | (61)        |
| <br><b>第七章 小学生人际关系的调节 .....</b>       | <b>(65)</b> |
| 第一节 小学生同伴关系的调节 .....                  | (65)        |
| 第二节 小学生师生关系的调节 .....                  | (69)        |
| 第三节 小学生亲子关系的调节 .....                  | (73)        |

# 第一章 心理健康与心理健康教育

## 第一节 心理健康概述

### 一、什么是心理健康

世界卫生组织给健康下的定义为：“健康是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅是没有疾病及虚弱现象。”从世界卫生组织对健康的定义中可以看出，它包含本要素：①躯体健康；②心理健康；③具有社会适应能力。具有社会适应能力是国际上公认的心理健康首要标准，全面健康包括躯体健康和心理健康两大部分，两者密切相关，缺一不可，无法分割。这是健康概念的精髓。

心理健康是指在身体、智能以及情感上，在与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态（第三届国际心理卫生大会，1946）。在生活实践中，个体能够正确认识自我，具有完善的个性特征；且其认知和情绪反应正常，意志行为处于积极状态，并能保持正常的调控能力，能够适应发展着的环境，就已具备了心理健康的基本特征。

### 二、心理健康的衡量标准

第三届国际心理卫生大会认为，心理健康的标志是：①身体、情绪十分协调；②适应环境，人际关系中彼此能谦让；③有幸福感；④在职业工作中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

我国知名心理学家许又新教授（1988）提出衡量心理健康可以用三个标准，即体验标准、操作标准和发展标准。这三个标准，也要联系起来综合地加以考察和衡量。

体验标准是指以个人的主观体验和内心世界为准，主要包括是否有良好的心情和恰当的自我评价。

操作标准是指通过观察、实验和测验等方法考察心理活动的过程和效应，其核心是效率，主要包括个人心理活动的效率和个人的社会效率或社会功能，如工作及学习效率的高低，人际关系是否和谐等。

发展标准着重对人的心理状况进行时间纵向（过去、现在与未来）的考察分析。发展标准指有向较高水平发展的可能性，并且有使可能性变成现实的行动措施。

从临床心理学的角度出发，人的心理活动，主要包括健康的心理、不健康的心理和异常的心理这三种状态。如表 1-1 所示：

表 1-1 心理正常与心理异常

|      |                        |
|------|------------------------|
| 心理正常 | 心理健康                   |
|      | 心理不健康：心理问题和部分可疑神经症     |
| 心理异常 | 含变态的人格、确诊的神经症和其他各类精神障碍 |

### 三、小学生心理健康的标准

根据世界心理卫生协会所提出的心理健康标准，并结合小学生心理健康发展的特点，我们把小学生的心理健康标准确定为六个方面，即智力发展水平、情绪稳定性、学习适应性、自我认识的客观化程度、社会适应性和行为习惯。

#### 1. 智力发展水平

虽然智力发展优秀者并不一定拥有健康的心理，但如果智力发展水平低下，那将毫无心理健康可言。因此，一个心理健康的小学生，其智力发展应属于正常。相反，若智力水平低下，是算不上心理健康的。

#### 2. 情绪稳定性

一般是心境良好，愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态占主导，但同时又能随事物对象的变化而产生合理的情绪变化。所谓合理的情绪变化是恰当的情绪反应，当有了喜事时感到愉快，遇到不幸的事时产生悲哀的情绪。此外，还能依场合的不同，适当地控制自己的情绪。

#### 3. 学习适应性

通常喜欢上学，觉得学习是一件令人愉快的事，感到轻松；对于学习内容往往抱有浓厚的兴趣，乐于克服学习上遇到的困难；学习效率高。

#### 4. 自我认识的客观化程度

能顺利地由以自我为中心向去自我中心阶段转变；能将自我同客观现实联系起来，主要从周围环境中寻找评价自己的参照点，对自己的认识开始表现出客观性。

#### 5. 社会适应性

往往具有独立生活的能力，自己的日常生活事务能由自己来料理，能适应不同环境下的社会生活，乐于与同学、老师交往，让自己融入集体生活中，自觉用社会规范来约束自己，使自己的行为符合社会的要求，而不是以自我为中心，把自己孤立起来，与周围的人群格格不入。

#### 6. 行为习惯

一般有良好的行为习惯，对外部刺激的行为反应适中，不过度敏感，也不迟钝；他们不会因鸡毛蒜皮的事情而大发脾气，也很少出现让人觉得莫名其妙的举动，其行为表现同他们的年龄特征相吻合。

## 第二节 小学生心理健康教育

### 一、什么是小学生心理健康教育

#### 1. 小学生心理健康教育

小学生心理健康教育是根据小学生生理、心理发展特点,运用有关心理教育方法和手段,培养小学生良好的心理素质,促进小学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动,是素质教育的重要组成部分。

#### 2. 心理健康教育的目标

总目标:提高全体学生的心理素质,充分开发他们的潜能,培养学生乐观向上的心理品质,促进学生人格的健全发展。

具体目标:使学生不断正确认识自我,增强调控自我,承受挫折,适应环境的能力,培养学生健全的人格和良好的个性心理品质。对少数有心理行为问题和心理障碍的学生,给予科学的心理咨询和辅导,使他们尽快摆脱障碍,调节自我,形成健康的心理品质,提高心理健康水平。

#### 3. 心理健康教育的任务

- (1) 面对全体学生,开展预防性和发展性的心理健康教育。
- (2) 向少数有心理困扰和心理障碍的学生,开展补救性和矫治性的心理咨询和辅导。
- (3) 面对教师和家长开展心理健康教育工作,从而促进学生的心理健康发展,充分认识加强中小学心理健康教育的重要性。

### 二、小学心理健康教育的内容

(1) 智能训练与学习心理指导,即帮助学生对智力的本质建立科学认识,并针对智力的不同成分,如注意力、观察力、记忆力等而设计不同的训练活动;训练学生养成良好的学习习惯,掌握科学的学习方法等。

(2) 情感与意志教育,即教会学生把握和表达自己的情绪情感,体察与理解别人的情绪情感;学会有效控制、调节自己的心理状态,增强学生耐受挫折的能力,并进行相关技巧的训练。

(3) 健全人格的培养与性心理教育,培养个体面对社会生存压力应具备的健康人格品质,如独立性、进取心、耐挫能力等;传授性生理和性心理知识,帮助学生建立正确的性别观念和性别认同,指导学生认识和掌握与异性交往的知识和技巧。

(4) 人际关系指导,即围绕亲子、师生、同伴三大人际关系,指导学生正确认识各类关系的本质,并学会处理人际互动中各种问题的技巧与原则,包括解决冲突、合作与竞争、学会拒绝,以及尊重、支持等交往原则。

### 三、小学生心理健康教育的途径

开展心理健康教育的途径和方法可以多种多样。心理健康教育的形式在小学可以以游戏和活动为主,小学生心理健康教育的主要途径包括:

#### 1. 心理健康主题教学

主题教学是指围绕心理健康教育的某一个主题(如亲子教育、生命教育等),在教学中整合不同领域的内容和策略,为学生心理健康发展提供一个良好的学习情境,使学生在这样具有高度动机的环境中习得相应的心理健康知识与技能。

#### 2. 团体心理辅导

团体心理辅导是在团体情境中提供心理帮助与指导的一种心理辅导的形式。它是通过团体内人际交互作用,促使个体在交往中通过观察、学习、体验,认识自我、探讨自我、接纳自我,调整和改善与他人的关系,学习新的态度与行为方式,以发展良好的生活适应的助人过程。

#### 3. 个别咨询与辅导

个别咨询与辅导一般在心理咨询室(或心理辅导室)进行,是教师和学生通过一对一的沟通方式,对学生在学习和生活中出现的问题给予直接的指导,排解心理困扰,并对有关的心理行为问题进行诊断、矫治的有效途径。对于极个别有严重心理疾病的学生,能够及时识别并转介到医学心理诊治部门。

### 四、技术实训:如何区分心理正常与心理异常

心理异常是相对于心理健康而言的。虽然心理异常与心理健康之间并没有绝对的分界线,但通常认为凡是人的心理活动和行为不能与客观环境保持一致而使人难以理解,各种心理活动和行为之间不能保持协调、统一与完整而失去良好的社会功能,在长期生活经历过程中形成的独特的人格不能保持相对的稳定性而使人难以捉摸,则被视为心理异常。因而心理异常不仅是指各种心理障碍(认知障碍、情感障碍、意志和行为障碍、人格障碍、性心理障碍)、心理疾病(神经症、功能性和脑器质性精神病等)而且也包括心身障碍与心身疾病(失眠症、精神性厌食症、偏头痛、哮喘等)。

要清晰地判别正常心理和异常心理,也不是一件容易的事情。首先,异常心理与正常心理之间的差别常常是相对的,两者之间在某些情况下可能有本质的差别,但在更多的情况下又可能只有程度的不同。其次,异常心理的表现受多种因素的影响,诸如生物因素、心理状态、社会环境等,所取的角度不一样,标准也就不一致了。其三,单纯的心理问题目前并没有什么仪器可以检查化验,全靠专业人员的临床经验进行主观判断。

目前最常用的区分标准主要有如下几种:

#### (一) 常识性的区分(按照日常的生活经验)

(1) 离奇古怪的言谈、思想和行为(行为举止),如语无伦次。

(2) 过度的情绪体验和表现,如一点小事就引起极度的兴奋或悲伤。

(3) 自身社会功能退缩,如因为心理原因不能正常地学习或工作。

## (二) 标准化的区分

### 1. 自我评价标准

如果自己认为有心理问题,这个人的心理当然不会完全正常,但一般不可能存在大问题。心理基本上正常的人,完全可以察觉到自己心理活动和自己以前的差别、自己的心理表现和别人的差别等等。这种自我评价在精神科叫自知力。

### 2. 心理测验标准

心理测验通过有代表性的取样、成立常模样本、检测信度、检测效度和方法的标准,才能形成测评量表,可以在一定程度上避免专家的主观看法。但是,心理测验也存在误差,目前并不能完全代替心理咨询师的诊断。

### 3. 病因病理学分类标准

这种标准最客观,是将心理问题当作躯体疾病一样看待的医学标准(如中国精神障碍分类与诊断标准第3版,即CCMD-3)。如果一个人身上表现的某种心理现象或行为可以找到病理解剖或病理生理变化的依据,则认为此人有心理障碍或精神疾病。其心理表现则被视为疾病的症状,其产生原因则归结为脑功能失调。

### 4. 外部评价标准

人的心理活动总是表现在生活的各个方面,如果大家都认为某个人有问题,一般就是正确的。即使旁人没有看出来,专业人员也可以通过各种表现判断当事人是不是有问题。

### 5. 社会适应性标准

在正常情况下,人体维持着生理心理的平衡状态,人能依照社会生活的需要适应环境和改造环境。因此,正常人的行为符合社会的准则,能根据社会要求和道德规范行事,亦即其行为符合社会常模,是适应性行为。如果由于器质的或功能的缺陷使得个体能力受损,不能按照社会认可的方式行事,致使其行为后果对本人或社会是不适应的时候,则认为此人有心理异常。

## (三) 心理学的区分原则

郭念峰教授根据心理活动的定义“心理是客观世界的反映,是脑的机能”按以下三个原则区分:

### 1. 主观世界与客观世界的统一性原则

其实人的精神和行为只要与外界环境失去了统一性必然不被人理解。例如来访者眼前没有猫,但他坚持说看到了一只猫在那里盯着他,这说明他的精神和行为与外界环境失去了统一性。本原则对诊断精神分裂症的幻觉、妄想等症状很有效。

### 2. 心理活动的内在协调性原则

就是说正常人的感知觉和情绪情感、意志行为是协调一致的,比如感知到很愉快的事

情，情绪应该是快乐的，行为应该是手舞足蹈的，如果不是这样，就是异常心理。本原则对诊断强迫性神经症有效。

### 3. 人格的相对稳定性原则

每个人都会有独特的稳定性的人格特征，如果突然改变了，不稳定了，那我们就可以判定是有了心理问题，比如一个平常很吝啬的人，但突然大方起来，那他可能就是有问题了。

## 第二章 小学生心理健康主题教学技术

### 第一节 心理健康主题教学的操作方法

#### 一、什么是心理健康主题教学

心理健康主题教学是指围绕心理健康教育的某一个主题（如亲子教育、生命教育等），在教学中整合不同领域的内容和策略，为学生心理健康发展提供一个良好的学习情境，使学生在这样具有高度动机的环境中，习得相应的心理健康知识与技能。

主题教学的基本操作方法包括认知法、游戏法、讨论法、角色扮演法和行为强化法等。

#### 二、认知法

认知法主要是依靠学生的感知、想象和思维等认知活动来达到教学目标。具体包括故事教学、多媒体教学、艺术欣赏、联想活动等。

##### （一）故事教学

故事教学是教师在课堂上根据所讲授的内容穿插一些相关的简明、短小故事，以说明、注解、强调所讲内容，或干脆用故事内容代替讲课内容，以达到吸引学生注意、激发学生听课兴趣、启发学生思考等目标。这种深入浅出、化繁为简、寓教于乐、喜闻乐见的教学方法，称为“故事教学法”。

#### 【案例】

老师讲了两个故事：

1. 他很爱她。她细细的瓜子脸，弯弯的娥眉，面容白皙，美丽动人。可是有一天，她不幸遇上了车祸，痊愈后，脸上留下了几道大大的丑陋疤痕。请问，他会一如既往地爱她吗？A. 他一定会 B. 他一定不会 C. 他可能会

2. 她很爱他。他是商界的精英，儒雅沉稳，敢打敢拼。一场经济危机，他破产了。请问，她还会像以前一样爱他吗？A. 她一定会 B. 她一定不会 C. 她可能会

对前两个故事学生的选择结果为：第一题有10%选A，10%选B，80%选C。第二题，30%选A，30%选B，40%选C。

“回答上面两个问题时，你们潜意识里是不是把他和她当成了恋人关系？”老师问。“是啊。”同学们回答得很整齐。“可是，题目本身并没有说明他和她是恋人关系啊？”老师停顿了一下，“现在，我们来假设一下，如果，第一题中的‘他’是‘她’的父亲，第二题中的‘她’是‘他’的母亲。让你把这两道题重新做一遍，你还会坚持原来的选择吗？”这一次同学们都100%选了A。

教师由此导入“亲子关系”的话题。

关于“亲子关系”这样的内容，我们的学生已经听得太多，道理谁都明白，但真正要理解却并非易事，甚至从一开始学生的心理就会产生抵触情绪。如果教师在教学内容的处理和教学设计过程中还是利用传统的方法，则很难收到理想的效果。为此，授课者在设计本节课时并没有对学生进行空洞的说教，而是精心设计了跌宕的故事，并随之引导学生思考和讨论，在让学生连续做选择题的过程中层层深入，不断深化主题，并最终通过学生自己得出了结论：“这个世界上，有一种爱，亘古绵长，无私无求，不因季节更替，不因名利浮沉，这就是父母的爱啊！”一个沉闷的话题由此也得以顺利进行，并很好地完成了整堂课的教学目标。

## （二）多媒体教学

根据教学规律和青少年年龄特点，采用直观的教学素材（如视频材料、图片、漫画等）激发学生的学习兴趣、引起学生积极思考，影响学生的思想和行为。

### 【案例】<sup>①</sup>

在交流《亲子关系》这节课时，师生一起探讨、列举“你认为父母在跟孩子相处过程中，有哪些表现会使孩子对父母缺乏耐心或反感”的话题，学生情绪激动，纷纷表达了自己对父母的不满。

教师没有直接评判学生对父母的不理解、不尊敬或不孝顺，而只是为大家播放了一组有关父母为孩子无私付出的幻灯片。在看片的过程中，学生的表情越来越凝重，一改刚才“声讨父母千万个不是”的劲儿。直到故事结束，教室里依然很安静。

## 三、游戏法

游戏是最受学生欢迎和喜爱的活动形式之一。心理游戏包括竞赛性心理游戏和非竞赛性的心理游戏，它具有趣味性、自主性、虚构性、创造性、社会性的特点。游戏可以在一个虚构的情境下活动，参与者抛弃了原来的生活角色，可以摘掉现实生活的面具，投入地扮演游戏中的角色，其积极性高涨，思维也最活跃，最大限度地发掘、展示自我。在游戏

<sup>①</sup> 严小玲. 浅析聆听解读故事感悟体验人生——“故事教学”在中职心理健康教学中的实践与案例解析. <http://www.17net.net/Article/Class3/VocationalEducation/11302514545.html>

过程中,成员之间会形成大家认可的各种规则、契约。成员有共同的目标,规则、契约及互动中产生的感情成为凝聚团体的力量,在团体中能够达到彼此互相信任、经验分享。

心理游戏的过程一般包括五个阶段:

- (1) 建立伙伴关系阶段:创设开放接纳的气氛,学会表露自己和倾听别人。
- (2) 共同承担义务阶段:学会与伙伴共同商议、执行任务、承担责任。
- (3) 相互信任互助阶段:在帮助别人和接受别人帮助中增进自我认识和建立尊重别人的态度。
- (4) 交流分享领悟阶段:交流领悟合作的价值,分享成功的体验和在游戏中产生的友谊感、成功感等各种真实感受。
- (5) 正确认识自我阶段:找到现实的我与自我概念的距离,萌发改变自我的愿望,建立新目标。

### 【案例】

#### 举 胖 子

游戏方法:在学员当中挑选个头最大、体重最重的学员,请他坐在讲台上的一张座椅上,另外在学员中挑选5名最瘦小的学员,请他们上台,要求:5名瘦小的学员要合力将坐在椅子上的胖学员举起来,起码3分钟,但是,每人只能动用自己的一到两个手指。

游戏启示:不要认为不可能;要善于听取别人的引导;利用正确的方法;通力合作。

### 四、讨论法

讨论法是在教师的引导和组织下,学生对某一专题发表自己的看法,表达自己的感受与意见,群体进行研讨的学习方法。教师对某一问题设置情境(问题应为开放性问题),并把学生分成若干小组,分组方式可以是随机的也可以是匹配的,具体情况具体分析,每个小组内成员充分发表自己的看法,畅所欲言,最后形成小组意见。接下来小组与小组之间讨论或辩论,最后由教师做总结。在讨论过程中,教师主要功能是应用问题,使讨论顺利进行并使讨论不离开主题,鼓励成员多发表意见。

通常可以用到心理健康主题教学的集体讨论的方式有:

#### (一) 专题讨论

即由心理教师针对在某一段时间里面学生普遍面临的问题进行专题性讨论。比如:在新学期开始的时候,让学生讨论如何更快更好转入到正常的紧张的学习轨道上面来;在考试前讨论有关考试策略和考试焦虑的问题;在学期结束前和学生讨论如何过一个有意义的