

教师专业发展学校探索书系

BANJIXINLIJIANKANGHUODONGKE
DE LILUN YU SHIJIAN

班级心理健康活动课

的理论与实践

主 编 王贵林 孙悦亮 徐章华



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

教师专业发展学校探索书系

教师专业发展学校探索书系
BANJIXINJIANKANGHUODONGKE
DELILUNYUSHIJIAN

班级心理健康活动课

的理论与实践

主 编 王贵林 孙悦亮 徐章华



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

班级心理健康活动课的理论与实践/王贵林, 孙悦亮, 徐章华主编. —广州:
暨南大学出版社, 2013. 6

ISBN 978 - 7 - 5668 - 0554 - 6

I. ①班… II. ①王…②孙…③徐… III. ①心理健康—健康教育—教学研究—中学 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 086374 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 14

字 数: 269 千

版 次: 2013 年 6 月第 1 版

印 次: 2013 年 6 月第 1 次

定 价: 28.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

前言

随着学校心理健康教育的不断深入开展,班级心理健康活动课正在逐步成为学校心理健康教育的主要载体。然而,班级心理健康活动课的理论体系和操作模式还处在不断完善之中,缺乏具有较强的针对性和可操作性的教材。这种状况在一定程度上影响了教师对班级心理健康活动课的具体实施,也影响了学校管理者对活动课的效果评估,同时直接影响着职前心理健康教育教师实践知识和教学技能的形成与培养。

基于上述问题,我们通过理性思考之后进行了大胆的尝试。2010年以来,韩山师范学院通过与潮州市韩山实验中学共建教师发展学校的模式,以韩山师范学院教育系应用心理学专业学生担任校外心理辅导员的方式,为韩山实验中学开展心理健康教育服务。在服务期间,心理学专业学生除了开设大量的班级心理健康活动课之外,还开展了心理健康教育讲座、个别辅导、团体辅导。实践证明,通过建立心理学专业学生的校外心理辅导员制度,实现了中学与高校学生共同进步的双赢效果。正是这种全面系统的心理健康活动课的有益尝试,最终成就了本书。本书是韩山师范学院与潮州市韩山实验中学的合作成果之一,既可作为韩山实验中学心理健康教育的校本教材,又可作为韩山师范学院心理学专业学生担任校外心理辅导员的指导用书。希望本书能够对其他相关学校班级心理健康活动课的开展起到一定的借鉴作用。

本书分为理论篇、实践篇和素材篇三部分内容,分别从理论、实践和活动三个方面,对课程中的教学设计、实施过程、活动策略、内容和方法等,进行深入浅出的阐述。理论篇主要阐述了班级心理健康活动课的概述、理论基础、课程设计、实施过程、教学评价五个方面内容。实践篇中的所有课例都是在王贵林和孙悦亮等教师的指导下进行设计,并在教学实践中不断反思修改形成的。素材篇包括自我意识、环境适应、沟通交往、竞争合作等主题,为活动课的设计提供鲜活的素材。

本书的架构设计、统稿定稿由王贵林和孙悦亮负责完成。除理论篇第五章由孙悦亮和王贵林共同编写外,其他各章节是在王贵林、孙悦亮和潮州市韩山

实验中学徐章华校长的指导下，由韩山师范学院 2007 级和 2008 级应用心理学专业学生编写。具体编写分工如下：理论篇和实践篇分别由王玉如、王玉芬、王斯婷、陈晓洁、邱湘锰、张鹭鹭、林琳、黄慧婷、彭文和蔡燕丹编写；素材篇分别由王斯婷、苏珊和梁桂蓝收集整理。

本书在编写过程中，参阅了一些公开发表的论文和专著，在此一并表示诚挚的谢意。同时限于编者的能力与水平，本书肯定存在不足之处，恳请读者批评指正。

编 者

2013 年 4 月

目 录

前 言	(1)
-----------	-------

理论篇

第一章 班级心理健康活动课概述	(3)
第一节 班级心理健康活动课的概念	(3)
第二节 班级心理健康活动课的目标与价值	(5)
第三节 班级心理健康活动课的特点与原则	(10)
第二章 班级心理健康活动课的理论基础	(13)
第一节 课程论基础	(13)
第二节 团体动力学基础	(15)
第三节 教育社会心理学基础	(19)
第四节 发展心理学基础	(24)
第三章 班级心理健康活动课的课程设计	(30)
第一节 班级心理健康活动课的设计理念	(30)
第二节 班级心理健康活动课的方案设计	(33)
第四章 班级心理健康活动课的实施过程	(38)
第一节 班级心理健康活动课教学过程的基本步骤	(38)
第二节 课程实施中的教师教学行为	(47)
第五章 班级心理健康活动课的教学评价	(55)
第一节 班级心理健康活动课的教学评价理念	(55)
第二节 班级心理健康活动课教师教学评价能力的培养	(62)

实践篇

初一年级:

主题一 适应环境	(71)
课例 1 适应新环境	(71)
课例 2 享受学习	(73)
课例 3 新之旅, 构筑家	(75)
主题二 自信与自我价值	(78)
课例 1 自信我最美	(78)
课例 2 天生我材必有用	(81)
主题三 情绪意志	(84)
课例 1 认识情绪	(84)
课例 2 我的情绪我做主	(87)
课例 3 情绪宣泄 ABC	(89)
主题四 学习方式	(94)
课例 1 我思故我在——创造性思维训练	(94)
课例 2 敲开记忆那扇窗——记忆力训练	(99)
课例 3 注意力与观察力	(104)
课例 4 学并快乐着——寻找学习好习惯与好方法	(109)
主题五 个性修养	(114)
课 例 微笑面对——积极乐观的心态	(114)

初二年级:

主题一 青春期心理	(118)
课例 1 了解青春期, 认识青春期	(118)
课例 2 青春期男女生交往	(120)
主题二 人际交往	(123)
课例 1 我的友谊之花	(123)
课例 2 人际交往的技巧	(126)
主题三 亲子关系	(131)
课例 1 爱在沟通与理解中传递	(131)
课例 2 感恩的心	(133)



主题四 学习品质	(136)
课例 1 笑对考场,我是考试赢家	(136)
课例 2 学习的理由	(141)
主题五 行为习惯	(144)
课 例 时间管理	(144)

初三年级:

主题一 自我意识	(149)
课例 1 全面认识自我	(149)
课例 2 价值观大拍卖	(151)
主题二 个性人格	(156)
课 例 做自强自立的人	(156)
主题三 意志品质	(160)
课例 1 坚持就是胜利	(160)
课例 2 规划人生 完美未来	(163)
主题四 升学准备	(165)
课例 1 快乐学习之“诸葛亮和臭皮匠”	(165)
课例 2 缓解学习压力	(167)
课例 3 考前焦虑——不要理那只“苍蝇”	(170)

素材篇

主题一 自我意识	(175)
主题二 环境适应	(180)
主题三 沟通交往	(186)
主题四 竞争合作	(190)
主题五 创新实践	(195)
主题六 学习潜力	(200)

主题七 意志责任	(205)
主题八 成长感恩	(210)
参考文献	(216)



理论篇





第一章 班级心理健康活动课概述

第一节 班级心理健康活动课的概念

国内心理健康教育课程发端于 20 世纪 90 年代初期。兴起之时,心理健康教育课程沿袭一般学科的教学模式。由于知识讲授型的模式比较单一,学生比较被动,教学效果不太理想。相比之下,活动型的模式活泼多样,师生互动良好。随着团体动力学理论思想的渗透,心理健康活动课的形式也越来越受到大家的欢迎。

目前,我国学校心理健康教育工作系统已日益成熟,心理健康教育工作的实施载体也日渐增多,形式更是多种多样,除了班级心理健康活动课,还包括开展心理健康教育讲座、个别辅导、团体辅导和校园网络辅导,以及开设心理信箱、心理热线电话等。经过实践证明,以“班级”为单位开展心理健康活动课的教学模式是众多形式中操作性最强、成效性最大的。

在理解班级心理健康活动课的概念之前,我们需要先了解有关班级团体辅导的几个基本概念。

第一,什么是班级?

班级是学生学习和生活的主要环境,它作为学校的基层单位而成为一个正式的学生群体存在。班级对个体有着非同小可的影响,在促进学生自我意识发展的同时,班级是学生社会化的重要环境。班级团体作为一个正式群体,学校的教育理念和思想都是通过班级教育的形式传播下去的。

第二,什么是心理辅导?

近年来,对“心理辅导”的定义有很多,不同学者对此有不同的见解,但本质内容都大同小异。本书采用了钟志农老师对“心理辅导”的定义。他认为,心理辅导是在团体情境下,利用团体动力营造和推动信任、接纳、理

解、支持的团体气氛,通过共同商讨、训练、引导,解决团体成员共同的发展性问题或共有的心理不适应问题的一种辅导形式。钟志农在《心理辅导活动课操作实务》一书中指出,“心理辅导”包括发展性(重在认识自我与开发潜能)、适应性(重在调试自我与提高社会适应能力)和矫治性(重在帮助当事人克服心理障碍)三大功能;并将“心理辅导”分为“个别辅导”和“团体辅导”两大类。

第三,什么是团体辅导?

所谓团体辅导,是指运用团体动力学原理设计团体活动、课程、内容,用以预防和处理个体在各个发展阶段所出现的问题。团体辅导强调辅导的预防性和发展性功能。团体辅导注重激发团体的力量,通过指导教师和成员间的互动以及成员个体之间的互动,形成一种良好的氛围,促使团体成员产生积极的心理和行为。

班级心理健康活动课是团体辅导的一种形式,它是以学生为主体、班级为团体开展的心理辅导活动。因此我们将班级心理健康活动课定义为:以班级团体为单位,通过开展主题性活动,着重于学生的体验和领悟的发展性团体辅导课程。班级心理健康活动课是建立在团体动力学、积极心理学、发展心理学等一系列理论基础上的心理辅导课。

因此,我们需要了解心理健康活动课与其他学科课程的区别。

第一,师生关系的不同。在其他学科课程的教学过程中,教师是课堂的主角,有很强的权威性和指导性,主要任务是传统意义上的“传道、授业、解惑”,尤其是在应试教育的课堂教学中,学生学习的被动性显得更为明显。而心理健康活动课的主体则是学生,教师与学生之间的关系是真诚、平等、相互尊重的和谐关系。在活动课中,教师更多的是通过营造一个开放的氛围,开展主题活动,引导学生自主探索,从而在活动中体验和领悟。

第二,内容上的不同。其他学科课程的教学内容是固定的、知识性的,侧重指导学生学科知识的理解和相应技能的习得。比如物理课,教师指导学生物理学中的各种概念、定理及对某些物理现象的科学解释。而心理健康活动课是一个灵动的课堂,内容没有专门的限制,却更具针对性,重点放在学生心理健康的预防和保健上。比如开学时,针对初一年级学生,开设的第一堂课往往是以“适应环境”为主题,并根据学生的现状需求提供相应的理论支持。如果其他学科课程只是教授学生学习知识,那么心理健康活动课的任务之一则是提高学生的学习能力。

第三,形式上的不同。虽然近几年随着课程的改革,其他学科课程的课堂形式逐渐多样起来,相比过去已经生动了许多,但是由于受到教学内容的约



束,其教学形式还是会受到一定的局限。因此,总体来说,其他学科课程的形式依然是以“说—教”为主。而心理健康活动课由于教学内容的特殊性,教学过程中能开展丰富多彩的活动,鼓励学生积极参与其中,切身体会活动情境中的积极情绪和消极情绪,并在活动中发现矛盾、自主解决问题。

另外,我们特别需要知晓“班级心理健康活动课”与“思想品德课”的不同之处。

首先,两者在知识传播方式上有着截然不同的理念。从班级心理健康活动课的定义上,我们就可以看出,班级心理健康活动课重在学生的亲身体验、分享感受,是在实践中出真知。而思想品德课重在思想的灌输,它主要由授课教师言传身教,将通过总结过去经验而得到的思想精华以教授的方式传输给学生。

其次,两者的主体是不同的,教师的角色也不一样。班级心理健康活动课是引导性课程,它的主体是学生,而思想品德课是指导性课程,其主体是教师。班级心理健康活动课的教师扮演的是学生人生导师的角色,主要工作是引导学生进行自我探索,从而更好地认识自我、发展自我,并实现自我成长,课程的互动交流性显著。而思想品德课侧重指导学生习得社会规范和条例,教师是主体。教师以一个“长者”或“管理者”的身份,教授给学生学习生活中所必须遵守的行为规范以及培养学生成为一个优秀的社会人所必须具有的道德素质。它有明文规定,因此有一定的框架限制,其功能是教会学生更好地适应社会生活,课堂上多以单向传授为主。

另外,两者的教学内容有着天壤之别。班级心理健康活动课的关注点是学生成长过程中的个性特点、社会适应性及遇到的心理困惑等内容,旨在人格的构建和完善。而思想品德课则是要求学生学习社会生活中的行为规范和法律常识,并帮助其树立正确的价值观、人生观以及明确自己的政治立场。

第二节 班级心理健康活动课的目标与价值

班级心理健康活动课的目标是课程的预期效果,是活动的导向,也是课程评价的重要依据。目标的确立是班级心理健康活动课教案设计的首要环节,也是其核心问题。我们了解了班级心理健康活动课的目标,才能有的放矢地开展

工作。

班级心理健康活动课的价值是其开展的意义所在。正确理解和把握班级心理健康活动课的价值,不仅能加深我们对活动课重要性的认识,促进活动课的开展,而且能提高心理健康教育工作的成效。

因此,本节我们将探讨班级心理健康活动课的目标和价值,从而加深对班级心理健康活动课的认识,以便心理健康教育工作更好地开展。

一、心理健康教育的目标

班级心理健康活动课是心理健康教育的重要载体。因此,在了解班级心理健康活动课的目标之前,我们需要明确心理健康教育的目标,进而从心理健康教育目标的高度,来理解班级心理健康活动课的目标。

心理健康教育的目标,体现并规定了对学生进行心理健康教育的目的和要求,是向学生进行心理健康教育的依据和准则,对我们开展心理健康教育工作有着重要的指导意义。根据2002年8月教育部颁布的《中小学心理健康教育指导纲要》,可以很清楚地了解心理健康教育工作的目标。

心理健康教育的总目标: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。

心理健康教育的具体目标: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;对少数有心理困扰或心理障碍的学生,给予科学有效的心理咨询和辅导,使他们尽快摆脱障碍,调节自我,提高心理健康水平,增强自我教育的能力。

二、班级心理健康活动课的目标及设定时应注意的问题

(一) 班级心理健康活动课的目标

在《广东省中小学心理健康教育活动课指南(试行)》中明确指出初中阶段的班级心理健康活动课的目标,内容如下:

- (1) 帮助学生正确认识青春期,顺利地度过青春期。
- (2) 帮助学生提高情感自我调节能力、人际交往的能力,建立良好的人际关系。
- (3) 帮助学生正确认识自我意识,逐步提高社会责任感。
- (4) 帮助学生培养自重、自爱、自尊、自信的独立人格及对自我与对外界的评价能力;能以积极的心态面对学习、生活压力和自我身心所出现的变化。

(二) 班级心理健康活动课的具体目标设定中应注意的问题

根据学生心理发展而确立的上述目标,为心理健康活动课的具体目标设定



提供了依据。同时,我们在实际课程具体目标的设定中,应该注意以下几点:

(1) 受布鲁姆教育目标分类法的影响,我们认为,目标应该包括三个维度,即认知目标、情感目标、能力目标。认知目标是指促使学生认识自身的心理,实现对自己心理的认知;情感目标是指增强学生对自身的积极接纳,对活动的积极参与和体验;能力目标是指提高学生的心理调试水平。^①

(2) 目标应该具有细致、清晰、可操作性的特点。目标不能“假大空”,而是要明确、具体化为可以观察评定的和可以训练的心理行为特征。这样可以避免泛泛而谈。短短的45分钟内没办法解决所有的问题,时间上也要求我们的目标要细致、清晰。目标越具体,实施中就越好操作,越易于实现。

(3) 目标的制定要符合学生的心理发展特点。只有充分考虑各个年龄阶段的学生的心理发展规律和特点,制定出相应的目标,才能使课程得以有效的开展。

(4) 目标的制定要有超前的社会适应性。教育的目的是为社会培养所需的人才,如果我们目光短浅,教育目标没有一定的超前性,只根据现时社会甚至过去社会的需要来制定教育目标的话,那么培养出来的学生将难以适应未来社会的发展。因此,我们要面向社会、面向未来,选择有利于适应今后社会发展的的人格特征作为培养目标。^②

(5) 目标的制定要注意整体性和系统性的统一。目标的整体性是指目标要反映学生所应具备的心理素质,同时,在对学生进行具体某方面心理品质的培养时,既要考虑到整个心理背景,也要顾及个别心理品质之间的关系,在各方面协同发展中进行培养教育,以避免造成顾此失彼、畸形发展的现象。目标的系统性则是要求在强调目标整体性的前提下,要考虑到学生群体心理健康水平差异性的现实,将总目标相应地分解为不同层次的类目标;同时,根据心理发展的阶段性,将总目标相应地分解为一定序列的类目标。^③

目标为活动课方案的设计和课后的评价提供了指导和依据。在正确的理念指导下,确定恰当的目标,对开展班级心理健康活动课非常重要。

三、班级心理健康活动课的价值

(一) 班级心理健康活动课满足了学生共同的心理发展需要

埃里克森的个性发展理论认为,人的心理发展具有阶段性。每个阶段都有

① 裴利华,心理教育活动课程——原理与实施[M],南昌:百花洲文艺出版社,2006.86.

② 郑雪,陈少华,张兴贵,曾毅,小学生心理健康教育[M],广州:暨南大学出版社,2006.22.

③ 裴利华,心理教育活动课程——原理与实施[M],南昌:百花洲文艺出版社,2006.84.

其特殊的发展目标、任务和冲突。在每个阶段的发展过程中，由于自身及环境的原因，个体都会面临发展性危机。

中小学阶段是人生发展历程中最为重要的时期。在这十几年的时间里，由于心智发育尚未成熟、完善以及社会经验的欠缺，青少年学生在成长路上会遇到许多社会适应性问题，出现各种发展性危机。比如，刚入学时面对新环境的适应问题，人际交往问题，情绪调节问题，学习困难的排解问题，自我认识的困惑问题，家庭亲子关系的问题，人生观、世界观、价值观问题等。这些问题均具有明显的年龄特性和阶段性、规律性。每个成长的个体或迟或早，或多或少都会出现这些问题，是可以预见的。这些成长中的问题，如果不能及时有效地处理，将会严重影响学生的健康成长和终身发展。

但中小学时期的学生，其自身尚未具有独立面对和处理成长危机的能力，因此需要师长提供帮助。而引领青少年预防和化解这些适应性问题与发展性危机的最好途径，就是开设班级心理健康活动课。班级心理健康活动课可以充分调动学生参与课程活动的主动性和积极性。在课程开展的过程中，通过师生、同伴之间的互动交流，充分发挥学生的自主能动性进行探究和体验，引导学生更好地应对这些适应性问题和成长性危机，从而使学生顺利渡过这些危机，实现自身的成长。

（二）班级心理健康活动课为学生的成长创设了一个团体互动的融洽氛围

人总是生活在一定的社会关系之中，一切的行为都与周围的人发生各种各样的关系，比如亲属关系、同伴关系、生产关系等。这些社会关系的建立是人际互动的过程。人就是在这样的社会互动中成长起来的。良好的人际互动和团体氛围，对人有着积极的影响作用。

班级心理健康活动课以班级为单位，是一个团体互动的过程，在这其中包含了师生、同伴之间的良性互动。在这个过程中会产生影响团体成员及整个团体的力量，即团体动力。在这样一种团体动力的磁场作用下，学生得到的体会和受到的震撼是心理健康讲座、主题班会、个别辅导等其他方式所无法比拟的。

虽然同是团体活动，但班级心理健康活动课有别于主题班会和心理健康讲座，“不是严肃呆板的说教和居高临下的训导，而是一种心灵与心灵的沟通，是一种人与人之间的相互信任和相互帮助，是一种人性化的氛围感染和熏陶”^①。在这样一种和谐融洽的氛围下，学生的个性能够得到极大的发展，从而使学生更加积极地成长。

^① 钟志农，心理辅导活动课操作实务[M]，宁波：宁波出版社，2007.23.