

心理健康课

教师指导手册

(初一年级)

孙晓峰 王晓红 柏晓利◎等编著

首都医学发展基金资助课题

中国心理卫生协会理事、著名心理学家、北京
友谊医院心理医生柏晓利担任课题总策划

北京友谊医院、北京四中、北京十五中等
多家机构参与支持

20多位心理咨询师、学校心理教师共同实践并检验

特别为初一年级学生人际及情绪问题设计的心理健康课教师指导



机械工业出版社
China Machine Press

心理健康课

教师指导手册

(初一年级)

孙晓峰 王晓红 柏晓利 张玲 赵欣◎等编著



机械工业出版社
China Machine Press

本教材是依据初一—新生心理特点和成长规律,针对此年龄段学生常遇到的心理压力、情绪困扰、人际冲突设计的一系列心理课程,对青少年抑郁进行早期干预,降低青少年罹患抑郁的概率。课程安排中对自我情绪认知、情绪调控管理、人际交往的主题进行了强化。专门为初一心理课教师设计了30个课时的课件供参考借鉴。课件内容以幻灯片的形式呈现,注重以多样的形式带动学生互动讨论。每个课件都详细介绍了如何使用此课件以及设计时深入思考的问题,可以帮助教师更好地理解和应用课件。

封底无防伪标均为盗版

版权所有,侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目(CIP)数据

心理健康课教师指导手册. 初一年级 / 孙晓峰等编著. —北京: 机械工业出版社, 2012.8

ISBN 978-7-111-39297-2

I. 心… II. 孙… III. 心理健康—健康教育—初中—教学参考资料
IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第173346号

机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037)

责任编辑: 李兰丁 版式设计: 刘永青

北京瑞德印刷有限公司印刷

2012年8月第1版第1次印刷

147mm×210mm·4.125印张

标准书号: ISBN 978-7-111-39297-2

定价: 20.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261; 88361066

购书热线: (010) 68326294; 88379649; 68995259

投稿热线: (010) 88379007

读者信箱: hzjg@hzbook.com

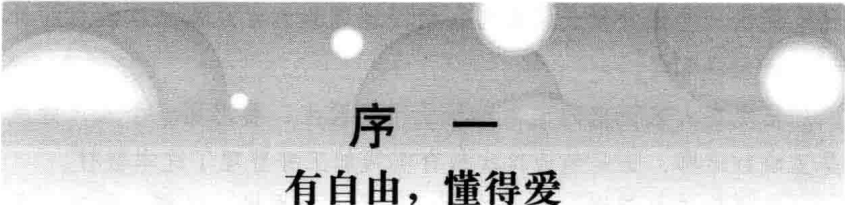
致 谢

感谢首都医学发展基金对课题的资助！

感谢北京四中、北京十五中学、北京北纬路中学、北京六十六中学、北京六十二中学及友谊医院，对本课题在实施和编撰整理成书过程中提供的帮助！

编 委 会

- 孙晓峰 北京四中心理教师
王晓红 北京友谊心友心理咨询师
柏晓利 北京友谊医院心理医生
张 玲 北京十五中心理教师
翟胜男 北京四中心理教师
赵 欣 北京友谊心友心理咨询师



序 一

有自由，懂得爱

2011年最后一天的下午，校园笼罩在新年的气氛中：上午的班级联欢会，此刻北京音乐厅正在上演的《火红的青春——2012北京四中金帆合唱团新年音乐会》，而我受柏晓利大夫的邀请正在为此书写序。

与柏大夫的相识在2003年。一起跟随朱建军老师学习意象对话的学友苑媛将辛思洁和我介绍给柏大夫，一直在学校做心理教师的我对于罹患心理疾病的青少年抱持着一份好奇，想从中有所发现并用于对健康个体的教育上，我欣然加入了柏大夫已经开始的青少年及其家庭的团体工作。接触过一些“病”了的孩子和家长之后，越发觉得对心理健康的关注宜早不宜晚。正如《黄帝内经》之《素问·四气调神大论》云：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。”所以，当我们有机会申请到课题，能够开展此工作时非常振奋。

实践比想象要复杂一些。寻找合作单位，确定实验学校，协商课时数，作计划，人员招募和调整，课程和研究似乎都才刚刚开始，课题期限就到了……

本次教学实践中，因为参与老师众多，课堂情境也各有不同，开始时，各位老师依据本班情况设计教学内容，后来张玲、胜男和

我也提供一些课件供大家参考，但是课题组想汇总出一本教材的计划一直未能落实。

呈现在大家面前的这本小册子得以诞生，要感谢一个人，她就是王晓红老师，正是她为这次教育实践加工并整理了这本教材。

我曾和王老师搭档带组工作。她多次和李梅、张辉、张弛、张黎黎等带青少年小组，而辛思洁、李萍等和我则配合着带领家长小组。每次活动结束后，把大家聚到一起沟通小组活动情况、梳理工作思路、制订新的工作方案的经常是王老师，经过多次一起工作、交流，彼此也就多了了解，多了默契，她年龄最长，还受困于多年髌关节疾病带来的痛苦，然而在我眼里她却是最勇于付出、最不惜力的一个。除了我们联合带组，在打工子弟学校的工作，在各个学校的讲座、公益活动中，她都是最负责任、有始有终的那一个。

2010年春天，王老师的病加重了，髌关节的问题造成腰部疼痛，常常不能远距离行走，王老师选择夏天过后天气凉爽时去做手术。初秋，王老师做了双侧髌关节置换术，在术后恢复的日子里，她每天都在撰写、整理这本小册子，为课题留下了宝贵的资料。在电话里，王老师跟我说，每天整理一课，觉得生命非常有意义。

再说说对于课程的理解。

态度决定一切。每种教育行为背后都有着对自己、对他人、对世界的基本态度和观念。不同的态度、观念会带来不同的行为。从“哲学、人生观”到“心理学、心理健康、教育理论”，然后是“心理教育”的理论，最后落实到具体教育情境中“心理教育”的实施。那么，我们的基本理念是什么呢？

在我看来，也许我们在教育中强调了以下两点。

1. 提倡将爱作为人际之间的联接。

Power said to the world, You are mine.

The world kept it prisoner on her throne.

Love said to the world, I am thine.

The world gave it the freedom of her house.

权势对世界说道：“你是我的。”

世界便把权势囚禁在她的宝座下面。

爱情对世界说道：“我是你的。”

世界便给予爱情在它屋内来往的自由。

爱，因为给对方以滋养而比权势有了更大的存在可能性和发挥作用的空间。

在“心理学/心理科学”和“心理健康”两者之间，我们选择了“心理健康”，希望我们的课程能帮助孩子们更好地成长。其中，认知、行为的教育又以情感教育为基础，而爱即是核心。无论是同学之间、家人之间、师生之间，接受爱、感受爱、创造爱、给予爱，让爱像滚雪球一般越来越大，像蒲公英一样遍布四面八方，是我们美好的愿望。

2. 先会爱自己，才能爱别人。

印度拘萨罗国国王的妻子玛丽卡皇后是一位皈依佛教的女性。国王并不是一位佛教徒，但深爱着他的皇后。一个满月之夜，在浪漫气氛中，国王问皇后：“亲爱的，你最爱谁呢？”期待着她会回答出：“当然是你，陛下，我最爱的人是你呀！”

但身为佛教徒的她说：“你也知道，亲爱的，我最爱的人是我自己。”国王接着说：“是呀，仔细想想我最爱的人也是我自己。”

第二天他们前去拜见佛陀，佛陀说：“每个生命最爱的都是自己。如果你好好爱自己，就会了解其他生命也一样最爱他们自己。而爱自己最好的方式就是不要剥削自己，如果培养自己的贪婪、憎恨与欺骗，受到剥削最多的也会是自己本身。”

我觉得人们都难免对自己有一些憎恨，但爱你自己是通往自由的第一步。

对于下一步，佛陀对国王及皇后说：“不要觉得你比其他人优越，对我而言那是通往自由的一部分。如果你能练习觉察到自己不

比别人优越，那么你就能觉察到不用去比较孰优孰劣，而最后你将学习到不必去感觉与别人是否平等。然后你就能够超越二元论，一旦你能够超越二元论，互存就成为可能。它是真正的自由：超脱于二元论之上的自由，超越你与我，超越吾（I）与汝（thou）。"

——苏拉·西瓦拉斯卡，1995

第一次看到这个故事，就被深深触动，它似乎指出了**实现爱的路径**，“我”有了，才能给予“你”。

在我们的课程中，大量的活动、体验、分享，正是为了每个同学能去感受，全然地感受，感受生命的全部，拥有的和匮乏的。我们安排多个老师是为了提供足够的资源，爱的资源，小小的课堂中，传递着的不仅是知识，更是爱！

明天就是2012年的第一天，全新的日子，有爱的日子。

孙晓峰

2011年12月31日于北京四中

序 二

编撰本教材的素材来源于**首都医学发展基金资助的课题——建立整合医院和社区优势资源的青少年抑郁干预新模式**。之所以跨行业做了教育界的事，是由于多年来我们在医疗行业中接触了太多“病”了的孩子。令我们感受颇深的是，这些孩子走进心理门诊时，有的已经休学在家，有的已经出现厌学情绪或者人际交往困难、行为退缩、心理自卑等问题，他们在学校和生活中历经了很多波折却得不到有效帮助。因而孩子的这些问题困扰着家庭、学校和教育者。

影响一个孩子成长的因素是多方面的，作为心理学工作者，我们希望能从另一个侧面探索孩子们的内心世界，能够用心理学的方法帮助家长和老师了解孩子，也帮助孩子认识自我，这是非常有意义和有价值的。

本教材不仅为孩子设计了心理课的丰富内容，同时关注了家庭教育，这是本教材的一大特色。父母的教养方式直接影响着孩子的人生态度和价值观。孩子若在家庭中得不到正确的引导，与家长无法有效沟通，那么当孩子进入学校，老师如果能够帮到孩子，还可以在小树苗成长中起到重要的扶正作用，达到教育和培养的目的，帮助孩子少走弯路。当然，教师的心理健康是学生心理健康的重要保证。

本教材是依据初一新生心理特点和成长规律，针对此年龄段学

生常遇到的心理压力、情绪困扰、人际冲突设计的一系列心理课程，力图对青少年抑郁进行早期干预，降低青少年罹患抑郁症的概率。课程安排中对自我情绪认知、情绪调控管理、人际交往的主题进行了强化。专门为初一心理课教师设计了30个课时的课件供参考借鉴。课件内容以幻灯片的形式呈现，注重以多样的形式带动学生互动讨论。每个课件都有对如何使用此课件的详细介绍以及作者设计时深入思考过的问题，帮助教师更好地理解和应用课件。同时，也希望教师使用时能推陈出新并进行批判性的思考。

这些课件基本上都采用参与式教学模式，定位于心理健康知识普及教育，通过练习和体验促进学生对自我心态的觉察，调动学生的主观能动性，让学生沉下心来探索、学习、体验自己的情绪和感受，既能够深入地了解自己又能够学会与人沟通的有效方法。

如果说孩子们在儿童时期已经形成了一些问题，那么青春期则是成年期前解决这些问题最重要的一个阶段。我们期望通过初一开展的心理课，经由心理教师的工作修复这些问题，对青春期躁动所带来的新问题不慌不怕、正确引导，使青春期成为孩子们一生中值得记忆的宝贵时光。

无论我们做了什么，我们都依然知道我们的能力是非常有限的。课题组专为心理课设置了课件组，其中北京十五中的张玲老师，北京四中的孙晓峰、翟胜男老师将他们多年的带教经验、课件设计经验提供给课题组，20多位心理咨询师、学校老师共同去实践并且检验这些课件的可操作性，最终由北京友谊医院心理健康之友的咨询师王晓红和赵欣整理成书。

父母是孩子的第一任老师，是孩子最重要的客体关系，而导致孩子出问题的第一原因也往往来自于家庭环境，因此，我们额外提供了两讲给父母的讲座内容，供心理课教师参考。

本教材的编写以2009年各实验班老师上课实践记录为线索，以北京四中孙晓峰、翟胜男老师，北京十五中张玲老师提供的心理课

件为主要资料来源；以台湾有关教学资料为参考补充；以苗和平主编的青春期健康教育一书为参考。本教材提供免费课件，可至友谊心友网站www.youyixinyou.com下载，课件密码为yyxy311。

最后感谢所有参与课题组工作的心理咨询师们，没有他们的艰辛工作，就不会有本书的出版。他们是：孙晓峰、王晓红、赵欣、张玲、费小懿、辛思洁、冯红凤、张林、唐丽丽、章捷、张力、孟建平、李馥、任成军、刘动、王增惠、朱春蕾、史天慧、李敏、曹讷、邱光伟、李秀英。

柏晓利

北京友谊医院

阅读提示

了解儿童青少年心理状况和发展的老师可以略过教师应用参考部分，直接进入第二部分。

心理课和一般教学有不同之处，建议教师不要略过第二部分课堂互动中一些现象的处理参考。

专题设置和课序安排是想将课程内容呈现，没有时间的老师可以直接进入课程教案部分。

第一部分 教师应用参考

第二部分 课堂互动中一些现象的处理参考

第三部分 专题设置及课程排序

第四部分 课程详细教案

第一部分 教师应用参考

青春期是人一生中积极追寻自我的起点，也是未来顺利进入成人社会的重要准备阶段。青少年在这段日子里所积累的经验 and 能力，对于成年后的人格和身心有相当大的影响。

临床心理咨询中，常见到家长带着刚上初一孩子前来咨询，多为人际关系和学业压力问题，表现为对自己的坏情绪无法处理进而影响了学习。

针对孩子多为独生子女的现状，家庭教育模式受父母价值观及其所受教育的影响及社会大环境变化的影响越来越大，使得青少年

比过去的孩子更加孤单、抑郁、冲动、易怒。当然个人的情绪基调及情绪管理能力受先天影响较大，但研究也发现，后天环境对于孩子的情商调整和改善的影响远大于对其智力增长的影响，故增强孩子的情商，帮孩子顺利渡过青春期，家长及教师的作用不可忽视。

那么什么是情商呢？

- 情商的定义是人在情绪、情感、意志、耐受挫折、社会交际能力等方面的品质。
- 情绪管理能经由学习得到大幅度的改善提高，每个人都可以变成情绪管理的高手。
- 情绪是人格的核心且与生活息息相关，通过了解我们的情绪可以改善我们的情绪处理能力，妥善应用情绪的功能成为情商高手。情商同智商同样重要，心理学研究表明情商高的人更容易在社会中取得成功。

心理学上认为情商包括5种内涵。

(1) 了解自己情绪的能力。察觉辨别自我情绪是解决心理问题的基础，是自我认识、创造健康心灵的基础。

(2) 把握管理自己情绪的能力。个体如何表达正面情绪、摆脱负面情绪，是人生的一堂必修课。

(3) 自我激励的能力。指在人生风雨起伏中仍对生命保持高度热忱，克制自身冲动，为达长远目标能延缓一时满足，具有面对挫折的勇气与解决问题的能力。

(4) 了解他人情绪的能力。指了解他人感受的能力。

(5) 妥善处理人际关系的能力。个体在社会中的人际关系是否和谐，与是否能妥善处理人际互动中的情绪因素，以感性和理性兼具的方式处理冲突，进行协商有密切关系。

第二部分 课堂互动中一些现象的处理参考

当同学发表的意见涉及个人感受、想法和价值观，即使与多数人不同，最好也以同理心的方式接纳。如“噢，在这样的情况下你

觉得是这样对吗？”“你认为是吗？”

碰到有同学表述的自我特质与别人对他的认知有显著不同，并有可能造成社交困难或招致同学嘲笑，此时可以采用非评价式的语言。如：“哇，这位同学可能有一些特质是大家平常不容易注意到的”，以此来缓和气氛，避免人身攻击的状况出现。

如果发表的内容涉及不当的行为也请不要指责，但一定要清楚指出其行为的不恰当性，并阐述正确的价值观。

如遇孩子个性内向，无法清楚表达或积极参与活动时，可给予更多的鼓励和肯定。

第三部分 专题设置及课程排序

心理学家认为人一生中情商发展至关重要的时期，是青春期这一关键时期。由于抽象思考能力的成长以及追寻自我的动力，这个时期的孩子能够知觉到自己的情绪特质，发展处理情绪的能力及人际互动的状况。因此可通过孩子自身的努力改善情商，但这种潜力的发挥需要成人的支持和协助引导。在孩子进入青春期之际，为孩子建立一些正向的自我观念和人际沟通思维方式，是我们编写本教材的动力。

十五中心理老师张玲总结多年带教经验，归纳出初一学生的主要心理发展情况按入学时间的推移表现为

- 初入中学感到陌生、孤独、新奇、学习任务繁重。
- 无助感、无成就感。
- 丧失信心、产生人际困扰。
- 考试后自我评价波动。
- 不愿再像小学那样在学校展示自我。
- 分心、灰心，自我认同感增强。
- 对老师的认同下降。
- 身心独立性增强，假期后的调整适应。
- 面临同伴关系的改变。

- 青春期心理问题出现。
- 异性交往增多，希望互相了解。
- 面临升学考试焦虑。
- 逆反情绪增强。

针对这样的心理历程我们设置了11个专题，30个课时，并对11个专题的教学目的、意向分别提示。有的专题全年都涉及，如人际关系沟通、学习生活中的科学两个方面，但具体侧重点有所不同，如第一学期人际沟通有2课时，主要讲人际沟通基本技巧和怎样选择朋友，在第二学期有3课时，重点讲怎样维系朋友关系及如何处理冲突。每节课都以45分钟来配备内容，课程名称提示课题的主轴，课程目标指出每节课具体要达到的目标，课程重点提示老师教学中的重点关注处，课程资源包含本节课所需教具提示。课程内容中每小节的小标题都在提示本小节的主要目的，每一小节的活动时间，帮助老师掌握课程进度，老师可视课堂学生反应弹性调整，操作方法呈现每个练习具体的引导操作步骤，隐含目标帮助老师在引导外显练习时明确希望达到的内在目标，最后是对本节课可能出现的问题提出建议。

心理课程注重让学生在练习中获得体验并迁移到日常行为中，内化为他们自己的习惯，为达目的可依教材总体要求，结合学生课堂情况弹性掌握应用。

第四部分 课程详细教案

11个专题详细的课程教案请见正文的内容。

目 录

序一

序二

阅读提示

第一学期

第一专题 登上高台阶 开阔新视野 (2课时)	1
课程一：新生活 新视野	1
课程二：新生活 心成长	3
第二专题 认识自己 建立自信 (4课时)	6
课程一：我想知道怎样了解我自己	6
课程二：我想知道我是谁	9
课程三：我喜欢独特的我	13
课程四：我有一张水晶名片	16
第三专题 了解情绪，学会控制自己的情绪 (4课时)	20
课程一：情绪并不神秘	20
课程二：我的情绪我知道	23
课程三：世上的好情绪与坏情绪	27
课程四：我能把情绪变变变	29