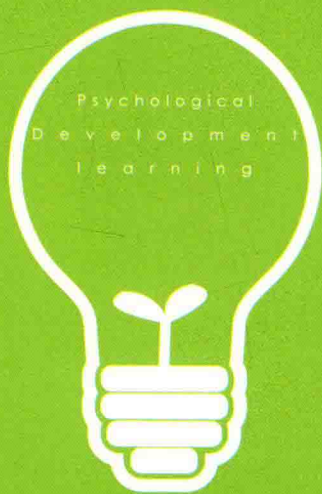
 心理辅导班会方案丛书

心理班会课 是这样设计的

24堂成长课的奇迹

(高中篇)

孙 晶 主编



清华大学出版社

心理辅导班会方案丛书

心理班会课 是这样设计的

24堂成长课的奇迹

(高中篇)

孙晶 主编

清华大学出版社
北京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

心理班会课是这样设计的：24堂成长课的奇迹·高中篇 / 孙晶主编. —北京：清华大学出版社，2019

(心理辅导班会方案丛书)

ISBN 978-7-302-51111-3

I. ①心… II. ①孙… III. ①心理健康—健康教育—教学研究—高中 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第197599号

责任编辑：宋丹青

封面设计：七月之葵·李林寒

责任校对：王荣静

责任印制：沈露

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者：三河市龙大印装有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm

印 张：8.75 字 数：242千字

版 次：2019年1月第1版

印 次：2019年1月第1次印刷

定 价：39.00元

产品编号：081051-01



***** 心理辅导班会方案丛书 *****

顾 问：王延文 // 李国利

主 编：孙 晶

编 委：王艳翠 // 韦 诗 // 刘庆红

李 毓 // 赵 莹 // 郭 蕾

滨海新区名师工作室
孙晶心理工作站
SUNJING PSYCHOLOGICAL STUDIO
天津市滨海新区教育体育委员会



序

PREFACE

现代社会高速发展，社会适应能力对于每一个社会成员而言均至关重要，国家的持续发展更需要心理健全的人。心理健康教育是我国大力推行的素质教育的重要内容，其根本目标是培养学生乐观向上的心理品质、促进学生人格健全发展、充分发挥个体潜能，从而帮助学生全面均衡发展。在各级各类学校中广泛开展心理健康教育，全面培养和提高学生心理素质，是学校教育面临的新任务和新挑战，对提高广大青少年的综合素质、培养跨世纪的人才、加强精神文明建设、促进社会安定团结都具有重要的现实意义。

改革开放使我国呈现出全面迅猛的发展态势，教育领域也相应发生变革。20世纪80年代，我国开始关注学生心理健康教育。1999年，教育部成立全国中小学心理健康教育咨询委员会，同年8月印发《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》。2002年8月，教育部颁布《中小学心理健康教育指导纲要》，指明中小学心理健康教育的发展方向。党的十七大报告第一次提出“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导”。促进人的心理和谐，塑造自尊自信、积极向上的社会心态，已经成为推进社会主义和谐社会建设的重要方面。2012年年底，教育部印发《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》（以下简称《纲要》），为中小学心理健康教育工作提出更为具体的要求和更加科学的指导。

自国务院批准成立滨海新区以来，滨海新区的教育工作面临前所

未有的发展机遇。滨海新区教育体育委员会坚持把德育工作放在首要位置，把心理健康教育作为提升德育工作针对性、实效性和科学性的突破口，“德育与心育融合”的区域发展模式逐渐形成，成为滨海新区的教育品牌项目。新区以实现全区中小学校心理健康教育的均衡发展、规范发展和提升发展为目标，创新工作机制，完善教育体系，推进学校心理健康教育普及化、科学化、制度化和全员化。新区先后建立滨海新区中小学心理健康教育指导中心，投入人力、物力建设覆盖全学段的12个心理健康教育教科研基地校。加强人才引进，培养本土名师，打造高水准心理教师队伍。2016年5月，成立天津市首个心理健康教育名师工作室——“滨海新区名师工作室孙晶心理工作站”，本套丛书正是心理名师团队教育科研工作的代表成果。

《纲要》明确指出：“地方教育行政部门和学校要利用地方课程或学校课程科学系统地开展心理健康教育。”班主任是心理健康教育的主力军，是学生健康成长的引领者，是离学生最近的指导者。以班主任为主导的心理辅导班会课，将团体心理辅导的理念和技术引入班会课堂，既是广泛而深入地开展心理健康教育工作，又是增强德育工作实效性的最佳举措。

近年来，在天津市教委的领导下，在天津市学生心理健康教育发展中心和本领域著名专家的指导与支持下，滨海新区中小学心理健康教育工作正在蓬勃开展。本套丛书的出版是滨海新区中小学心理健康教育工作的又一重要成果，感谢各方的大力支持和编写教师的辛勤努力，希望本书可以成为提高心理班会课质量、提升中小学班主任心理健康教育能力的有效工具。

王延文

天津市滨海新区教育体育委员会党委书记、主任

心理健康教育是当下各级各类学校教育关注的重点，对学生健康成长、全面发展具有重要意义。学校心理健康教育的基本任务在于减少学生的心理与行为问题，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质，提高全体学生心理素质，充分开发潜能。

我国自20世纪80年代开始关注心理健康教育，随着社会发展，党和国家所致力建设的和谐社会更需要社会成员具有健康的心理状态，党的十七大报告第一次提出“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导”。促进人的心理和谐，塑造自尊自信、积极向上的社会心态，已成为我们推进社会主义和谐社会建设的重要方面。

天津市滨海新区自成立起，心理健康教育就是教育领域的一项重要工作，“德育与心理健康教育融合”的区域特色工程逐渐向着科学、系统、规范与实效的方向发展，目前已经成为区域推进的教育品牌。心理健康教育工作的全面展开和迅速提升有赖于一支具备心理学专业背景的骨干专职心理教师队伍，在滨海新区中小学心理健康教育指导中心的带领下，开展了大量尊重科学、基于实践、重视理论与实践相结合的教研和科研工作。

在心理健康教育工作中，以班级为单位的团体心理辅导活动课程是实现面向全体学生开展工作的最为有力的途径。心理教师师资不足是很多学校面临的问题，而且这项工作的开展单凭专兼职心理教师是无法完成的。教育部出台的《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》中也明确指出，全体教师都要树立心理健康教育意识，尊重学生，平等对待学

生，注重教育方式方法，关注个别差异，根据不同学生的特点和需要开展心理健康教育与辅导。

无论从师资还是课时角度来看，拓展传统班会课，将团体心理辅导的理念和技术引入班会课堂，都是广泛而深入地开展心理健康教育工作、提升德育工作实效性的最佳举措。班主任操作融合团体心理辅导理念和方法的班会课具有许多优势，如对学生的了解程度高、对班级的直接管理和引导权限大、与学生相处的时间和机会多等。由于团体心理辅导有较强的专业性，班主任在课程设计与实施方面均存在知识储备的不足和操作经验的欠缺。为了推动心理健康教育更为科学有效地开展，拓展和提升班主任心理健康教育的工作能力，滨海新区教体委批准，委托“滨海新区名师工作室孙晶心理工作站”完成本套丛书的编写。

“心理辅导班会方案丛书”是本年度滨海新区德育工作的重点项目。本丛书规划编写5册：小学低段篇、小学中段篇、小学高段篇、初中篇和高中篇。每个学段24节心理班会课设计方案，平均每个年级8节。小学段的主题模块包括：自我认识、情绪调节、学习辅导、人际交往、生活适应、安全与青春期教育。中学学段的主题模块包括：自我认识、情绪调节、学习辅导、人际交往、生活适应、生涯探索。根据学生的年龄发展特点、成长需要以及常见问题，将各个主题框架下的适宜内容统编到相应学段的分册中。本套班会方案丛书的两个突出的创新特点是：既考虑到学生的年龄特征和共同需要，又充分关注和尊重个体差异；课程安排既遵照不同年级学生的发展水平，又涵盖个体心理成长需要关注的基本角度。

每个学段均以年级顺序安排具体辅导主题和辅导内容，小学每个年级12堂，初高中每个年级8堂。每册书的辅导内容均分为6个主题模块，每个模块4堂，共24堂。高中篇的内容编排结构如下：

24堂 成长课 高中篇



此外，编者基于20年的，以班级为单位的团体心理辅导课程研发的实践经验，探索出课程设计的标准化“四步结构”框架模式，每节班会课的活动内容均包括“导入”“主题活动1”“主题活动2”和“总结延伸”四个步骤，完整明晰，易于操作。活动设计基于国内外大量的文献资料 and 具体实践，重视原创。建议指导语与引导要点相结合，既指导授课教师把控课堂带领的关键环节，又为授课教师预留了充分的个性化再加工空间。从精确的课前准备指导到内容丰富的活动资料库，均贯彻专业化和科学性相结合的服务精神。在国内同类书籍中，本书的编写理念是尊重科学、充分实践的新的探索。

专业基础扎实和业务能力较强的编写团队是本套丛书质量的保障，本套丛书主编由具有20年一线工作经验的专家型心理教师担任，6位编者来自小学、初中和高中各学段，均具有心理学硕士学位，理论基础扎实，实践经验丰富。希望本套丛书既可以成为推动滨海新区中小学心理健康教育工作的重要工具，也可以作为阶段成果与广大心理健康教育工作同人交流研讨。

丛书主编 孙晶

{ 高一年级 }

- 第1堂 走进新集体 // 人际关系 ...003
- 第2堂 我的高中我的班 // 生活适应 ...013
- 第3堂 梦出发的地方 // 生涯探索 ...023
- 第4堂 策略与效率 // 学习辅导 ...031
- 第5堂 情绪的力量 // 情绪调节 ...041
- 第6堂 走进自我空间 // 自我认识 ...053
- 第7堂 时间都去哪儿了 // 生活适应 ...063
- 第8堂 放飞职业理想 // 生涯探索 ...073

{ 高二年级 }

- 第9堂 动机与学习 // 学习辅导 ...087
- 第10堂 心情变压器 // 情绪调节 ...099
- 第11堂 遇见未来的自己 // 自我认识 ...109

第12堂 形象大使选拔赛 // 自我认识 ...119

第13堂 与师同行 // 人际关系 ...131

第14堂 家的天空 // 人际关系 ...143

第15堂 从众辩与辨 // 生活适应 ...155

第16堂 职场访谈录 // 生涯探索 ...165

{ 高 三 年 级 }

第17堂 备考面面观 // 学习辅导 ...177

第18堂 幸福处方 // 情绪调节 ...187

第19堂 天生我材必有用 // 自我认识 ...197

第20堂 心灵有弹性 // 生活适应 ...207

第21堂 情绪加油站 // 情绪调节 ...217

第22堂 友谊地久天长 // 人际关系 ...227

第23堂 心想事成 // 生涯探索 ...239

第24堂 沉着应考 // 学习辅导 ...251

参考文献 ...263



{ 高一年级 }

PSYCHOLOGICAL
DEVELOPMENT
LEARNING

一、活动目的

- 1.通过“谁是有缘人”活动，促进新同学相识并熟悉。
- 2.通过课堂讨论和分享，体验初期接触对人际关系建立的重要性，掌握建立良好第一印象的方法。
- 3.通过“梦想家园”活动，引导学生了解可能出现的适应性问题，做好积极准备，更好地融入新的班集体。

二、活动准备

- 1.分成6组摆放桌椅，每组椅子数量尽可能平均，呈马蹄形布置，教室中间预留活动空间。
- 2.准备6种颜色的彩纸条，每种彩色纸条数量尽可能平均，总数为班级人数。
- 3.在彩纸条上再以数字分组法标明数字，数字1~6平均分布。
- 4.准备6种颜色的彩色纸桌牌，桌牌上再标出数字1~6。
- 5.每组1张A3纸，1张活动记录单，1支笔，彩色笔若干。

三、活动过程

■ 活动1：谁是有缘人

【辅导要点】

通过“谁是有缘人”活动，制造各种不同的分组机会，让更多的同学相互熟悉。

【活动时间】

15分钟。

（建议指导语：同学们，我们常说“有缘千里来相会”，今天就来看看谁是你的有缘人！）

【活动内容】

（1）第一次分组。

①请所有同学在教室中间的空地围成一个圆，按照1、2、3、4、5、6的顺序依次报数，请相同数字的同学分为一组，坐到放置相应数字桌牌的小组就座。

②组内的同学依次介绍自己，尽可能让同学们记住你叫什么，名字怎么写，毕业学校，爱好、特长。

③时间5分钟。

（2）第二次分组。

（建议指导语：刚才的活动中你一定认识了一些同学，现在要重新分组啦！）

①将事先准备好的彩色纸条放到盒子里，每个学生抽取一张。

②找到与自己抽取颜色相同的桌牌处落座，进入新的小组，用刚才的方式再次介绍自己。

③如果遇到第一次分组时的同伴，要握手致意。

④时间5分钟。

(3) 第三次分组。

(建议指导语：同学们注意了没有，你抽到的纸条上面还有一个数字！)

①请按照彩色纸条上的数字找到新的小组，用之前的方式介绍自己。

②如果遇到之前分组时遇到的同伴，要握手致意；如果三次分组都是伙伴的，要为这难得的缘分击掌庆祝。

③时间5分钟。

(4) 分享感受：什么是缘分？

每组选派一名代表发言，关于缘分，谈谈自己的感受。

■ 活动2：智慧讨论

【辅导要点】

通过小组讨论与分享，了解第一印象对良好人际关系建立的重要性，以及建立良好第一印象的有效方法。

【活动时间】

10分钟。

【活动内容】

(1) 小组选出组长，负责组织讨论和之后的小组活动，发放活动记录单。

交流主题：

①你记住了几个同学，对哪个同学的介绍印象最深？

②第一印象对人际关系有什么影响？

③如何才能给对方留下良好的第一印象？

(2) 组长负责组织讨论，并在小组活动记录单上记录。