




中小学心理健康教育  
教师指导用书

| 高中三年级 |

总顾问 闫纯锴  
主 编 张忠明

河北出版传媒集团  
河北教育出版社



# 中小学心理健康教育 教师指导用书

高中三年级

总 顾 问 闫纯锴  
主 编 张忠明

河北出版传媒集团  
河北教育出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中小学心理健康教育教师指导用书. 高中三年级 /  
张忠明主编. — 石家庄 : 河北教育出版社, 2015.5  
ISBN 978-7-5545-0928-9

I. ①中… II. ①张… III. ①心理健康—健康教育—  
高中—教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第087716号

书 名 中小学心理健康教育教师指导用书 高中三年级  
策 划 杨 才 张 辉  
统 筹 姜 红 孙雪松  
责任编辑 孙雪松  
装帧设计 郝 旭

---

出 版 河北出版传媒集团  
河北教育出版社 <http://www.hbep.com>  
(石家庄市联盟路705号, 050061)  
印 制 河北锐文印刷有限公司  
开 本 787毫米×1092毫米 1/16  
印 张 10.75  
字 数 168 千字  
版 次 2015年8月第1版  
印 次 2015年8月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5545-0928-9  
定 价 25.00元

---

版权所有, 翻印必究

# 序

1995年暑假，我来到石家庄，围绕中小学心理健康教育问题作了一整天的演讲。一转眼，二十年过去了。

二十年是什么？

是柔弱的婴儿长成一个强壮青年！

是纤细的树苗长成一棵挺拔大树！

二十年，石家庄的心理健康教育强壮了、挺拔了，由个别学校的先觉先行到行政的全面推动，由小股游击队到三千六百多个具备专业资格的正规军，由摸着石头过河到理论和机制的自信。站在二十年的节点上，下一步做什么？石家庄市教育局的回答是：抓普及！让每一名班主任会上心理健康班会，让每一名心理教师会上心理健康活动课！让心理健康教育的阳光普照每一名学生！于是，《中小学心理健康教育教师指导用书》诞生了。

我抽看了本套书的部分内容，仿佛置身于鲜活的课堂，听到了激烈的争论和顿悟的感叹，有较强的立体感和操作性，一看便知这是一批既有理论功底又有实践经验的教师之作。匆匆浏览，却掩卷不忘。如《心理暗示的作用》一课从“卖拐”开场；《丢掉“坏”情绪》一课由椰子砸在干渴的游人身上导入；《擦亮会说话的镜子》一课从青蛙爬铁塔开始，众蛙议论纷纷，或言傻帽儿，或言逐名不要命，只有不为所动者爬到了顶峰；《快乐的钥匙》一课从一个逗笑的游戏开始，慢慢让学生体悟微笑的强大感染力，领悟积极的行为

形成积极的心态、快乐在自己手中的道理。学生在充满魅力的情境中思考、撞击、感悟、成长。

这套书还有一定的知识性和资料性，每节课的“课后拓展”“相关链接”提供了一些资料，介绍了一些心理规律和测试量表，可给初学者引路导航。这套书是否适合每一所学校、每一名心理教师的实际情况，还要靠大家不断探索。

指导用书贵在指导，这套书达到了这个目的。

打个比喻，你要做一道菜，这套书不但提供了配方、蔬菜、佐料，还提供了炉灶和炊具，照着做就是一盘不错的菜肴；如果你要演一场戏，这套书提供了剧本，编好了台词，安排了场景，还准备了行头，比画着上场就能进行精彩的演出。这是一套实用性较强的教师指导用书。

这套书尚有不少值得讨论的问题，如标题偏大的问题、主题是否突出的问题、内容如何重复交叉的问题等。建议各地教师借鉴而不拘泥，选择而不照搬，创造性地应用，特别是要结合实际，聚焦本校、本班的问题，切入点越小、越实、越贴近学生才越有实效！

我曾多次说过，各地在条件成熟时应该编写一些适合本地区的心理健康教育读本。今天，石家庄市教育局的同人做到了。我相信，心理教师和班主任们一旦手持这套书，就有了不错的“剧本”，定能导演出精彩的成长之戏。相信这些“剧本”在石家庄心理健康教育的普及中会发挥事半功倍的作用，助推石家庄的心理教育再创辉煌！

是为序。



2015年4月

## 前 言

石家庄市是全国开展心理健康教育较早的地区之一。1995年市教育局开始建立试点校；1997年在全市中小学推广心理健康教育；1998年开通“中小学生心里话热线”；1999年被教育部确定为第一批心理健康教育实验区；2001年成立心理咨询师培训中心；2007年启动心理维护三级体系建设；2010年将“加强心理健康教育活动课程建设”写入《石家庄市中小学心理健康教育发展规划（2011—2015年）》，并确定5月10日为“石家庄市中小学生心理健康日”；2012年入选首批全国中小学心理健康教育示范区；2014年多措并举创建心理健康教育特色学校。一路走来，把孩子们的心理健康放在心上——是石家庄市心理健康教育工作者二十年来坚守的信念。

《中小学心理健康教育教师指导用书》是在石家庄市心理健康教育工作二十年经验积累基础上的凝练与提升，是以提高中小学生整体的心理素质为着眼点，以教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订版）》为指导，以一线心理教师的实践经验为基础，组织河北省心理教育专家及部分心理教师骨干共同探讨、精心策划、多次论证，历时两年编写而成的。

本套教师指导用书共十册：小学低、中、高年级各一册，初中一、二、三年级各一册，高中一、二、三年级各一册，职业高中一册。每册分别设置“认识自我、情绪调适、人际交往、学会学习、

社会适应”五个单元，每个单元有五课，每课有六个栏目（教学理念、教学目标、教学准备、教学过程、课后拓展、相关链接），其中的教学过程由四个环节（团体热身、导入主题、活动探究、总结提升）组成。书中的教学理念、教学目标、教学准备从学生的心理实际出发，有助于教师更好地理解设计意图，辨析重难点，掌握理论依据，从而科学地运用心理辅导策略，将书中的课例在课堂上精彩生成。教学过程中的“团体热身”有感人的故事、有趣的游戏、动人的歌曲等，抓住了学生的眼球、思绪、情感和注意力，使之全身心地投入课堂；“导入主题”以心理剧、案例、故事、游戏、视频等为载体，创设情境，提出问题，激发学生的探索欲望，让他们带着思考进入主题；“活动探究”有活动、体验、讨论、辨析、角色扮演等，让学生在活动中体验心理过程，在感悟中内化心理品质，在实践中增长解决问题的能力；“总结提升”起到画龙点睛的作用，教师可在此环节引导学生总结本节课的收获，再次明确活动的主题、目标和意义。如果心理课随着下课铃响而结束，没有跟进辅导，没有后继活动，教育效果就会大打折扣。因为任何一种良好的心理品质都需要一个长期的培养过程。课后拓展中的活动引领学生回归现实生活，把课上的体悟变成具体的行动，使课程得到了深化和延展。相关链接提供与主题相关的材料，以促进教师课下的自主阅读和学习。

心理活动课能否上得好，不是看语言多么华丽、场面多么热闹、形式多么新颖、掌声多么热烈，而是要看反映了多少学生的真实生活，触动了多少学生的内心世界，引发了多少学生的深入思考，创造了多少师生、生生之间的情感互动和真诚交流。因此，心理活动课一定要紧贴学生的心理和生活。本套教师指导用书为心理教师和班主任提供了丰富的课程设计和素材。同年龄阶段的学生处于不同地域、不同类型的学校里，其心理特点及层次也不同，所以在使用

的过程中，教师要结合自己班级的实际情况及学生的特点做进一步完善。只有打破形式、超越模式，从关注外在活动转到关注内在体验和实效上，心理健康教育课才能走进学生的心灵。

本套教师指导用书的编写和出版得到了教育部、河北省教育厅的大力支持和肯定，得到了林崇德、安莉娟等专家的指导和帮助，在此表示诚挚的感谢！同时感谢为图书的编辑和出版做了大量工作的河北教育出版社的领导及编辑们！感谢在编写过程中付出无限辛苦的老师！

由于时间和学识所限，书中定会有缺漏和不当之处，敬请读者批评指正。

教育，从来都是心与心的互动、心与心的交流；心理健康教育，从来都是真情的融合、真爱的付出。相信在社会各界的关心和支持下，我们一定能将这份爱的事业、心的事业进行到底，让健康为幸福奠基！

编 者

2015年4月

# 目 录

## 认识自我 / 1

过去与未来的约定 / 3

挑战自我无极限 / 11

掌声响起来 / 19

我的生命价值 / 26

成人仪式，见证成长 / 32

## 情绪调适 / 37

召唤快乐精灵 / 39

考试焦虑之我见 / 46

上阵之前磨好枪 / 52

自信飞扬，轻松应考 / 57

激情源自梦想 / 62

## 人际交往 / 67

陪伴也是感恩 / 69

老师，我想对您说 / 74

友谊之岸，信任为舟 / 81

我的团队我的家 / 87

备考情谊要把握好尺度 / 94

## 学会学习 / 99

在追求成功的路上 / 101

快乐——学业成功的先锋 / 107

告别拖延，高效学习 / 112

学会运用思维导图 / 117

突破心理瓶颈，实现自我超越 / 122

## 社会适应 / 127

人生精彩从此启程 / 129

竞争与合作 / 135

我的大学梦 / 140

我心仪的专业 / 146

考后生活更精彩 / 154

# 认识自我





# 过去与未来的约定



## 教学理念

在繁重的学习任务面前，如何让高三的学生持续保持学习的激情、自信和愉悦感，是很多教师一直思索的课题。特别是当部分学生遇到挫败的时候，单从认知层面去调整和激发学生的学习动力和自信心难免苍白无力。自信往往源自个体的成功体验，而引导学生回忆自己成功的体验，可以唤醒他们内心的力量，充实其自信心；此外，通过指导学生规划美好的未来生活，可以进一步激发学生的内驱力。本课旨在运用冥想技术，引导学生回忆曾经的成功经验、展望未来梦想实现，想象暮年回首人生的感慨，唤醒学生内心的力量，提升自信心，以践行使命、实现梦想的动力，唤醒高三昂扬的学习斗志和生活状态。



## 教学目标

1. 知识与能力：学会从自身经验中寻找自信，从未来展望中明确责任，增强学习动机。
2. 过程与方法：初步掌握冥想技术，学习冥想放松方法。
3. 情感态度与价值观：通过冥想体验自信心和责任感。



## 教学准备

多媒体课件；安静的教学环境；音乐《内心和平曲》《清晨》（班得瑞）；彩色卡纸；八人一组。



## 教学过程

### 一、团体热身

#### 1. 活动

音乐欣赏：播放《清晨》。邀请同学们一起欣赏音乐，静心凝神，引导同学们用心感受音乐，达到放松的目的。

#### 2. 教师小结

在舒缓悠扬的音乐中，我们放松了身心，专注当下，在今天的课堂上，让我们开启一次奇妙的心灵之旅，与昨天的自己、明天的自己进行一次约会。

### 二、导入主题

#### 1. 活动

请你把椅子调整到合适的位置，摘下眼镜，静下心来，跟着老师的指导语进行体验，这个过程中你听到的任何声音都将帮助你了解自己更深的内在。

#### 2. 冥想放松

冥想：（指导语）请大家以舒适的姿势坐好，挺直腰背，双手手心朝上放到两腿上。微微闭上眼睛，下颌微收，舌尖轻抵上颚，做深呼吸。

请开始关注自己的呼吸，吸气时腹部微微隆起，挺直腰背，使脊柱向上无限延伸；呼气时腹部向内收缩，把体内尽可能多的废气排出体外。继续做深呼吸，五次左右。

好，现在调整为自然呼吸，呼吸慢慢地轻松起来，想象你的全身也跟着放松，很放松。

现在，我们一起用心去欣赏一幅幅美丽的画面。想象你躺在山间一片绿绿的草地上，轻轻的，软软的，柔柔的。天空蓝蓝的，没有一丝云彩，微风轻抚你的脸颊。身边有小溪潺潺流过，突然一滴溪水溅到了你的手心，使整个身体都清凉起来，我们的心像是被溪水洗礼过，也跟着变得清澈、轻松起来。身边开满了五颜六色的无名花朵，那些花儿散发出淡淡的清香，混合着小草的香气，使空气变得清甜起来，你的呼吸似乎变得更加甜美。

天空飘来几朵白云，你轻迈脚步走上云端。一朵朵的白云在你脚下飘动，在你腰间缠绕。随着阵阵自然和谐的微风吹来，你的身体化成一朵纯净的白云，融合在这晴空之中自由自在地飘动着。你的心灵也更加平静、祥和……

通过营造氛围带领学生进入放松状态，配合着音乐，运用冥想技术，带领学生放松进行热身，这个阶段最好关闭教室的门窗和灯光，营造安静、安全的环境，这一点很重要。教师的指导语要自然、缓慢、柔和。

### 三、活动探究

#### 1. 活动

冥想：（指导语）这时候你仿佛具备了一种能力，能在任意时空里穿梭，随着轻轻柔柔的微风，你仿佛来到了医院的产房，听到一声响亮的哭声，一个粉粉嫩嫩的小婴儿诞生了，他紧紧地攥着小拳头，用尽全身力气喊出了这世界上最响亮最动听的声音，向世界宣告：我来了！他是那么地可爱，那么地勇敢，于千万可能中勇敢地拿到第一名，将生命的乐章奏响。这个可爱的宝贝就是你。你看到：你的妈妈正满含深情侧脸注视着你，你的爸爸满脸幸福地陪在你身边，他们如获至宝，目光围绕着你，一刻也不舍得转移。

你慢慢地长大了。你人生中第一次成功，那种喜悦和骄傲你至今依然记得，那种快乐在你的脑海里回荡，发生了什么事呢？请你仔细地回忆，

仔细一点儿，再仔细一点儿……你沉浸在当时的快乐中，享受着，享受着……

你看到自己一天天长大，长得越来越高，越来越高，在这些年里发生了很多事情，但是有一件事让你印象深刻，有一次你遇到了很大的挫折，你跌倒了……你仔细地回想正在经历挫折时自己的样子、情绪……你用尽了全身的力气和挫折抗争……用心感受你的力量，你变得越来越有力量、越来越有力量……你看到自己坚定地站起来，目光坚毅；你看到自己长得越来越高、越来越高；你微笑着，看到一个神采奕奕的自己；你走过去对自己竖起大拇指，紧紧地拥抱一下自己。发生了什么事呢？原来你通过不懈的努力，获得了至今为止最大的一次成功，你仔细体会着这次成功带来的喜悦和幸福……仔细地体会着当时的成就感……脸上绽放出幸福的笑容……

你看到自己长得越来越高，你看到了五年后的自己，在哪里呢？原来你正在自己曾无比向往的大学里，仔细地想象那所大学的样子……在那里你又获得了一些成就，有哪些成就呢？你体验着成就感和喜悦，那时的你想对现在的自己说些什么呢？你认真地聆听着……

你感觉自己变得越来越有力量，看到一个成熟、睿智、正在向自己的理想逐渐迈进的你！你看到自己为实现梦想努力的样子……那时的你感觉挫折和困难对你而言都只是挑战，你已经能游刃有余地处理，那是十年甚至十五年后的自己……那时的你想对自己说些什么呢？你认真地聆听着……

听着听着，你被一朵白云带到了另一个安宁而祥和的空间，你看到一位白发苍苍的老人，步履蹒跚，和蔼而慈祥……那是已经年迈的自己。你会怎样评价自己的一生呢？希望别人怎样评价你的一生呢？

现在请你将双手紧紧地握住，握得越来越紧，越来越紧，你感受到这种力量贯穿在你的每一个细胞里！你将双拳轻轻地举起，贴紧胸口。将你的一生紧紧地握在双手里，你就是自己的责任使者，把你的一生紧紧地握住。你握住的不是写不完的试卷和作业，你握住的是自己一生的梦想和幸福！

请同学们转动一下自己的眼珠，伴着教室里播放的《内心和平曲》，慢慢地松开自己的双手，缓缓地睁开眼睛，活动一下身体！

## 2. 交流分享

以小组为单位围绕以下几个问题谈谈感受和体悟：

- (1) 在这次生命之旅中，你感受最深的是什么？
- (2) 体验生命之旅过程中，你对自己说了哪些话？
- (3) 由这次生命之旅你想到了什么？有什么收获？
- (4) 通过这次活动，你对自己有哪些新的认识？

小组交流结束后，各小组长用一分钟时间总结本组同学分享的主要内容，在班里分享。然后，留出三至五分钟的特别分享时间，邀请同学们分享自己最想与大家分享的内容。

在这个环节通过冥想技术引导学生想象自己出生时刻作为胜利者来到世上的情境、父母对自己无比喜爱与欣赏的情境，唤醒学生最初的生命能量，唤起他们内心的情感；通过引导学生回忆从小一路走来面对挫折、战胜挫折过程中对自身力量的感受，唤醒其内心力量，增强自信心。通过对未来大学以及未来五年、十年甚至老年后生活片段的想象，激发学生珍惜时间、珍惜现在、把握当下、创造未来的责任感和使命感，进而激发学生的生活激情和学习动力。

冥想状态下，学生回忆与展望过程中可能会有一些东西触动到学生的情感与心灵，但更多的是瞬间的感触。在交流分享的环节，学生把这些感触表达出来的同时进行了梳理总结，将进一步深化对自身经历和未来的认识，进一步提升学生的自信心。在彼此交流的同时，还会唤起彼此更多的成功体验回忆和对未来美好生活的畅想。这个过程既促使学生彼此分享，又促使学生在他人的关注与督促下学习生活，同学之间形成一种积极、鼓励和支持的良好氛围。这个环节里，教师需要多给学生表达的机会，适当引导学生积极、真诚地表达，适当把控学生发言的方向，必要时做点睛之评即可。