



中小学心理健康教育 教师指导用书

| 高中二年级 |

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

高中二年级

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. 高中二年级 /
张忠明主编. -- 石家庄: 河北教育出版社, 2015.5
ISBN 978-7-5545-0927-2

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087717号

书 名 中小学心理健康教育教师指导用书 / 高中二年级
策 划 杨 才 张 辉
统 筹 姜 红 孙雪松
责任编辑 汪雅瑛
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 12.5
字 数 197 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 978-7-5545-0927-2
定 价 27.00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们！

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

用心迎高二 / 3

发现理想自我 / 11

澄清价值观 (一) / 18

澄清价值观 (二) / 25

与自己相处 / 31

情绪调适 / 37

理性认知情绪 / 39

信念的力量 / 46

挫折中思考 / 53

增强自控力 / 59

诗意地生活 / 65

人际交往 / 73

给你赞美心 / 75

沟通与表达 / 82

信任之旅 / 90

距离产生美 / 96

青春的情感 / 104

学会学习 / 111

学习动力源 / 113

“注意”去哪了 / 120

时间我做主 / 127

学贵得法 / 134

考试，我不怕 / 143

社会适应 / 153

职业大观园 / 155

我选我职业 / 162

卓越与成功 / 170

压力伴我行 / 176

未来不是梦 / 183

认识自我



用心迎高二



教学理念

高二年级是学生学习和个性发展的关键年级。经过高一年级的学习，一部分学生的自信心不断得到强化，学习兴趣上升为乐趣，学习已成为自觉的行为，并不断从中得到成功的心理体验；一部分学生由于在学习过程中（尤其是在考试中）屡遭挫折，对学习产生灰心、自卑甚至害怕等心理，出现兴趣转移、偏科等倾向；还有相当一部分学生则表现出学习目的模糊，学习动机不强，感觉“有压力没动力”。因此，如何调整自我，以积极的心态开始高二年级的学习和生活就成为所有高二学生面临的重要课题。本课旨在利用学生刚刚升入高二，站在新学年起点的契机，引导学生总结并反思高一年级的学习和生活，从中汲取经验教训，畅想并展望未来，以积极的心态开始高二年级的学习和生活。



教学目标

1. 知识与能力：了解高二年级学习、生活的特点，明确高二年级的重要性。
2. 过程与方法：初步掌握自我管理的方法，学会规划自己的生活。
3. 情感态度与价值观：接纳自我，以积极主动的心态开始高二年级的学习和生活。



教学准备

多媒体课件；歌曲《不怕不怕》；学生六至八人一组，每人一张“我心中的高二生活”卡片。



教学过程

一、团体热身

1. 活动

欣赏歌曲《不怕不怕》：请会唱这首歌的同学引领大家一起唱。在唱歌的过程中，同学们可以随着节奏轻轻摇摆身体，如活动手指、挥动胳膊，也可以互相打招呼，让身体处在一个积极放松的状态。

2. 交流分享

刚才的歌曲和热身活动带给你什么样的感受？

3. 教师小结

很多时候，我们需要一种不怕的精神，就像歌中唱到的那样，“胆怯只会让自己更憔悴”“夜晚再黑我就当看不见，太阳一定就快出现”。同学们，进入高二以后，你将以一种什么样的心态迎接未来的日子呢？

二、导入主题

1. 一名高二学生写给自己的信

亲爱的自己：

感谢你十年来的努力与坚持，让我能够充满信心地站在高二的起跑线上。我不知道未来六百多天的日子里会经历些什么，不过请你相信，我一定会竭尽全力！

亲爱的自己，未来的日子里请不要轻言放弃。你要记得跌跌撞撞才是生活，你要把每一次的失败当成下一次成功的台阶，你要坚持。

亲爱的自己，你需要一个目标。为了目标去奋斗并不觉得疲累，你要继续追赶。

亲爱的自己，未来的日子里请你管住自己。你喜欢的小说也不是只卖一年就会绝版，还有你的手机也并不是长在身上的器官，离开这些你一样活得好好的。还有你那时常泛滥的情绪，请你控制自己的心情。

亲爱的自己，你可以有喜欢的人，但请你把他（她）放在心里。熬不下去的时候花一分钟去想念，然后记得继续努力，你不努力做好自己就会离他（她）越来越远。所以，你要加油。

亲爱的自己，虽然以后的日日夜夜你要早起晚睡，你要改变自己很多的习惯，你要忍受寂寞。你要知道你身上背负的不只是你一个人的命运，还有为了你日夜操劳的家人。你没有理由也没有时间不努力了。

亲爱的自己，你不必把考试成绩看得那么重，只要你学习的基础知识扎实，有一颗斗志昂扬的心，在考试的时候能够发挥自己的水平就好。所以，你要沉着冷静迎考，以一颗平常心来对待考试。

高二的我

2. 交流分享

读过上面的信，你感受到了什么？你认为要想让自己的高二充实而有意义，需要做好哪些准备？

3. 教师小结

如果说高一是基础，高三是冲刺，那么高二无疑就是高中的关键。你以什么样的姿态开始你的高二生活，必将影响高二一年的成长和发展。就从今天开始，让我们一起“用心迎接高二”。

三、活动探究

1. 家长心中的高二学生

(1) 家长写给高二孩子的一封信

亲爱的女儿：

漫长的暑假已过去，迎来的是一个美好的秋天。当上课的铃声清脆地响起，亲爱的孩子，你已经高二了！飞翔是众鸟的理想，它们之所以能够

成功，是因为它们有自己的翅膀。妈妈希望你也能为自己插上翅膀，去实现人生的理想。

首先，你一定要插上勤奋的翅膀。梦想总是迷人的，每个人都在拼命争取它。达·芬奇说过：“勤劳一日，可得一夜安眠；勤劳一生，可得幸福长眠。”你要明白勤奋不仅仅是指挑灯夜读，更要讲究效率，学会用最少的时间做最多的事情。

其次，你一定要插上谦虚的翅膀。虚心使人进步，你要永远记住这个真理。学过的知识也要重视，不要粗心，先行起飞并最先到达终点。

再次，你一定要插上永不放弃的翅膀。迈克尔·乔丹曾经说过：“参天大树是一枝一杈长起来的，学习的进步是一点一滴聚起来的。我可以接受失败，但我不能接受放弃！”孩子，你只要明白做自己该做的就好，把头抬起来，永远看着远方，为了自己的梦想，永不放弃，哪怕遭遇挫折，哪怕跌倒，爬起来，继续追逐你的梦想。

今天，我双手合十，把心中最真诚的祝福送给你，祝福你：为自己的梦想插上翅膀，早日登上山峰的制高点，尽览天下风光！

永远爱你的妈妈

(2) 交流分享：读了这封信，你有什么感受？你认为高二的学生需要发展哪些品质？

2. 教师对高二学生的期望

(1) 教师写给高二学生的寄语

同学们，如果把高中三年看作一次越野长跑的话，高二便是这个长跑的中段，与起点相比，它少了许多鼓励与期待；与终点相比，它少了许多鲜花与掌声。它是孤身奋斗的阶段，是耐力、意志与自控力比拼的阶段。

每年高考之后都有人说：“高一很新鲜，忙着适应；高二没好好学，忙着玩儿；高三知道学了，想学了，可是来不及了。”千金难买后悔药，万金难买早知道。高二是高中三年的关键，也是最难把握的一年。你们应抛开邪心杂念，积极参与到校园文化生活当中来，展示你们的风采，亮出你们的魅力。青春短暂，千帆过尽，一个人的心灵若能远离虚华与浮躁，保存那一份激情、真情和友情，那将是青春中一抹永恒而纯净的色彩！

请记住：流血流汗不流泪，留成留败不留悔。

(2) 深度探究：通过老师给学生的这段寄语，你认为高二学生需要处理的人生主题有哪些？怎样才能恰当处理这些事情？

通过从不同的角度来看高二年级，让学生更全面地了解高二年级的学习和生活，并在交流中缓解刚刚升入高二的的不适感，调整自己的心态，主动迎接高二的学习和生活。在组织学生交流的过程中，教师要引导学生认识到家长的殷切期望，指导学生恰当处理学习、交友、异性交往、娱乐、游戏之间的关系；帮助学生明确高二年级学生的心理发展特点以及可能遇到的学习、交往中的问题和困惑。

3. 我心中的高二生活

(1) 填写“我心中的高二生活”卡片：请你结合自己的高一生活，展望高二年级的学习和生活，填写“我心中的高二生活”卡片，并和同学们交流。

我心中的高二生活

我的学习目标：

我的交友目标：

我的个人成长目标：

我的英语（数学、语文或其他科目）学习目标：

我的_____目标：

我可能遇到的问题和困扰：

我将采用的办法：

用来鼓励自己的一段话：

(2) 教师小结：同学们，通过刚才的交流分享，我们已经认识到，也许高二这一年既没有高一时的雄心壮志，也没有面临高考的紧迫感，但高二年级无论是在学习方面还是交友方面，都是成长中非常关键的一年。我们需要用勤奋好学的态度面对学习，需要以谦虚进取的精神面对生活，需要以锲而不舍的品质面对困难和挑战。