



 敦品力学

福建省教育改革试点项目  
心理健康教育校本课程的构建与实践研究

# 校本课程

泉州第一中学



 敦品力学

福建省教育改革试点项目  
心理健康教育校本课程的构建与实践研究

# 校本课程

泉州第一中学

# 序

“何为健康？”世界卫生组织给“健康”下了这么一个定义——不但没有身体的缺陷，还要有生理、心理和社会适应能力的完美状态。这无疑表明，人不仅要重视生理健康，更要珍视心理健康。

教育部在1999年8月13日颁布的《关于加强中小学生心理健康教育的若干意见》中明确指出：“良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分，是未来人才素质中的一项十分重要的内容。培养学生良好的心理素质，是素质教育的重要组成部分，是实施《面向21世纪教育振兴行动计划》，落实跨世纪素质教育工程，培养跨世纪高质量人才的重要环节。”2002年颁发的《中小学生心理健康教育指导纲要》，指出：“良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。”《中小学生心理健康教育指导纲要》（2012年修订）指出：“中小学心理健康教育，是提高中小学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是进一步加强和改进中小学德育工作、全面推进素质教育的重要组成部分”。由此看来，心理素质不仅是学生素质的重要组成部分，而且对其它素质（如科学文化素质、思想道德素质）的形成有重要影响。“因此，对我们的学生及时有效地进行心理健康教育是现代化教育的必然要求，也是广大教育工作者新面临的一项紧迫任务。”

为了更好地将心理健康教育落到实处，同时也为沉甸甸的责任感

和危机感所驱使，我们编撰了这本心理健康教育校本教材（部分）。我们本着以生为本的原则，充分考虑学生心理发展的特点，以“治未病”为原则，以开发学生潜能，培养学生乐观向上的心理品质，促进学生人格的健全为目的，编写出具有学校特色的心理健康教育课程教材（初中部分）。

该教材是依据当代中学生的身心特点和课堂教学特点，本着理论性与实践性相结合、知识性与趣味性相结合、寓教于乐的原则编写而成，以“学生”为主体，以期凸显中学心理健康教育的思想性、科学性、实践性。该教材形式新颖，生动活泼，每一课都由“暖身操”开始，能够更快更有效的吸引学生的注意，导入课堂。接下来的“小故事大道理”让我们要阐述的内容更容易为学生所接受。还有“小贴士”、“心海导航”等若干板块，向学生普及更多心理健康知识，使学生能够防范于未然，提高心理免疫力。

该教材自始至终都不是以传授知识为主，而是以学生的体验为主，更重视让学生从活动或者故事中去体验和感受，符合新课程理念，更符合心理教育的目的。

随着社会的发展，人们对心理健康越来越重视。心理健康教育与心理卫生服务作为一项奠基工程，事关人们的健康、幸福，社会的安定、和谐。每个孩子的健康成长，关系到每个家庭的快乐幸福。本书尽管并不完美，但毕竟是对具有本校特色的心理课程的一次探索。希望能给学校老师提供参考，给广大学生提供帮助。

心理健康教育课题组  
二〇一四年十一月

# 目 录

## 休闲放松篇

第一课	我的课余生活·····	1
第二课	假期中的我·····	4
第三课	过一个有意义的生日·····	9
第四课	健康的休闲方式·····	15
第五课	休闲活动巧安排·····	19
第六课	学会网络休闲·····	24

## 应对考试篇

第七课	考试前的我·····	30
第八课	考试中的我·····	35
第九课	考试后的我·····	39
第十课	调试考试焦虑·····	43
第十一课	轻松中考·····	48
第十二课	合理选择志愿·····	55

## 自我成长篇

第十三课	生活有目标·····	58
第十四课	保持积极的心态·····	65

第十五课	天生我材必有用·····	71
第十六课	勇往直前我能行·····	76

### 亲子交往篇

第十七课	反锁的门和那反动的垃圾篓·····	81
第十八课	随心所欲的生活真的好吗·····	87
第十九课	爸妈，有些心事我想说·····	102

## 休闲放松篇

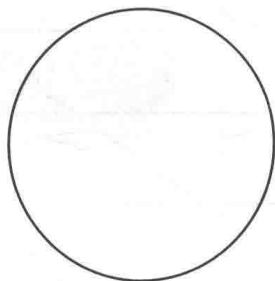
## 第一课 我的课余生活

## 心灵絮语

课余生活像一道七彩虹，一个调色盘，如此多彩。

## 暖身操

请将你主要的课余生活用不同的颜色画成一个七彩盘。



## 说一说

你在课余都做了什么事？有哪些收获和感受？

## 实话实说

1. 你的双休日是怎样度过的？请将你目前一般情况下的双休日活动内容填入下表。

	星期六	星期日
上午		
下午		
晚上		

2. 你最喜欢的课余生活是( )

- A. 参加各种培训班      B. 参加体育活动  
C. 参加社会实践活动      D. 其他

3. 你是否主动安排课余生活？( )

A. 是      B. 否

4. 在双休日，你最想做的一件事是

5. 你满意自己的课余生活吗？（            ）

A. 非常满意      B. 满意      C. 不满意

1. 你觉得课余生活有哪些重要作用？

---

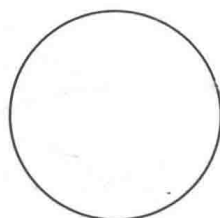
---

---

---

**七彩生活**

请在七彩盘上画出你理想中的课余生活。



**想一想**

你期待中的课余生活和现实有差距吗？差距在哪儿？

**了望台**

**小资料**

随着社会的发展和生活状况的改善，学生的休闲内容和娱乐方式本应更加丰富多彩。可随着年级的升高，学生用于功课的时间直线上升，周一到周五由小学低年级的平均每天 66 分钟，增加到初中时的每天 104 分钟，其中城市初三年级最高，达到平均每天 141 分钟；周末由小学低年级的平均每天 69 分钟增加到初中时每天 144 分钟，而

用于玩的时间只有 54 分钟，农村初三年级最低，仅 41 分钟。因此从总体上说，在本应“闲暇”的时间里，过重的课业负担，影响了学生进行自己喜欢的活动，剥夺了学生个性自由发展的机会，不利于身心健康发展。



你的情况是否也像小资料所讲的那样？在繁重的课业负担面前，在理想与现实有差距的情况下，你是否想过改变目前单调、不能令人满意的课余生活状况？该怎么改变？分小组讨论，交流经验或打算，探讨可行的途径和方法。

---

---

### 展示台

班级搞一个主题活动，展示大家的课余生活成果。可以有文艺表演，也可以展示大家的业余爱好或才艺，还可以有各种实践成果、作品等。最好预先做些准备或排练。

## 第二课 假期中的我

### 心灵絮语

生活应该有张有弛。节假日活动要丰富多彩，又要合理安排。劳逸结合有益于身心健康。

### 暖身操

放假了，你是什么心情？



### 小故事大道理

#### 小李的假期生活

怎样过一个有意义又充实的假期？首先把八年上的各科预习作业在较短时间内完成，还要趁这几十天的假日，着重锻炼一下自理能力，提高自己的文化体育及音乐等素养。哈，这可不是简单的任务！

我觉得在假日里预习下学期的功课是很重要的。八年级我们将学习物理，我早就听说这是一门有趣、神奇又十分重要的学科，已鼓足了劲儿，要把物理学好。近来，我每天早上要看一段物理影碟，感觉好极了。还有，数学是我最喜欢的学科，这次期末考试时，我终于找

回了学好数学的感觉，信心大增。对以后的数学知识，我更将以“我能行”的态度全力学习。哦，我也不能忽视对语文课文的分析和对英语语法的研究呀！

一天到晚去学习课本知识，不免有点单调。学习之余，我会捧起似乎与我分别“很久了”的课外书，重新回到历史的海洋（我最喜欢读历史书），去了解祖国古老的文化。我对唐朝的历史最感兴趣，像杰出的政治家唐太宗、中国历史上唯一的女皇帝武则天，还有因宠爱杨贵妃而疏远朝政的唐玄宗、积极发动叛变的安禄山等等。这段神奇的历史故事把我深深地吸引住了，提起它们我总似如数家珍！在这样丰富的“调味剂”作用下，我的假期生活会带有几分迷人色彩。

我更希望用音乐和诗词点缀我的假日。对于音乐，我不怎么喜欢那些流行歌曲，民族的古典音乐和世界名曲更令我倾心。当潺潺流水声般的美妙音乐流入我的耳中时，我的烦恼定会抛到九霄云外；还有古诗词，我喜欢它们还多亏了爸爸的正确引导。

“何不再帮妈妈做点家务呢？”这个想法一出来，就收不回去了，妈妈疲惫的身影也立刻浮现在我眼前。“对，这样可以利用放假时间培养我的自理能力，也可以借这个机会深刻感悟一下生活，体验一下父母在辛苦工作之余常带着乏倦的面容操持家务是多不易！我确实该当好小主人和尽尽孝道呀！”我带着激动的心情不住地想着。

假期，我还要好好娱乐一下，准备8月初跟随旅行团到市外旅游一次，领略祖国美丽河山名胜古迹以开拓视野丰富阅历。平时还要加强体育锻炼，多在早晨进行晨练，用心学学排球和篮球；每周一次的

古筝学习必须坚持，平时也得多练习，增强音乐素养；闲暇时在爸爸的帮助下学习好电脑。

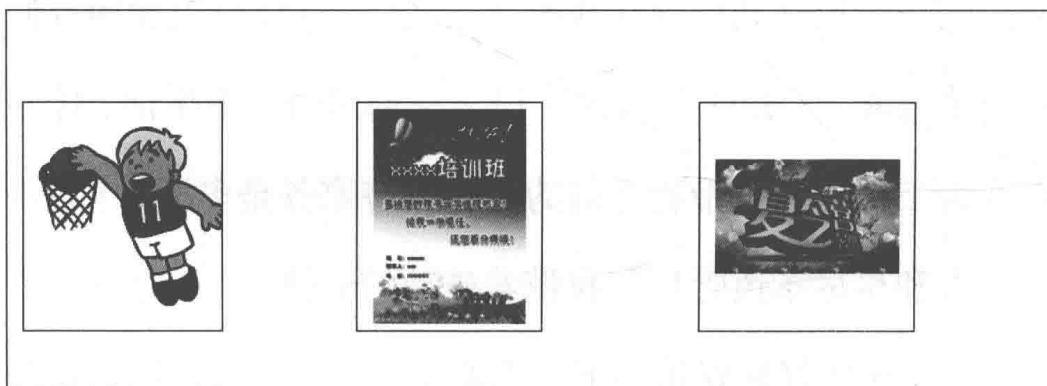
现在，假期的目标已变得更加明确。我雄赳赳，气昂昂地在心中喊着口号，大踏步走向假期生活。我自信，一定会为自己过了一个充实且有意义的假期而感到自豪。

### 心灵激荡

过一个有意义又充实的假期是我们每一个人的向往，相信你也有类似的经历，小李的假期生活安排给你带来什么感想？结合自己的假期生活，还有哪些需要改进的？

### 难忘的假期

开展一个难忘的假期交流活动。准备一些有意义的假期活动照片或实物，讲讲其中的故事；讲一讲假期中你和谁在一起的时间最多，参加了哪些有意义的活动；对假期生活做个总结。



真情流露

1. 假期中你最想开展的活动是： \_\_\_\_\_

2. 哪些活动是你想开展但未能实现的？原因是什么？ \_\_\_\_\_

3. 你觉得自己的假期生活过得如何？有什么收获或遗憾之处？

心理透视

你的假期生活有没有下面这些状态？你对自己的假期生活感到满意吗？你觉得假期生活还可以做哪些改进？

图 A：总算可睡大觉了。

图 B：上网去，连续奋战三天三夜！

图 C：无聊，郁闷？时间过的真慢呀！

图 D：哼，还有一个月可以玩。

图 E：没完没了的补习，真累呀？

特别行动

请根据你自己的实际情况规划假期生活。如果你要去旅游，就设计一份个人旅行计划；如果你想参加社会实践，就制订一份社会实践计划……

假期计划表

姓名：\_\_\_\_\_

年 月 日

## 第三课 过一个有意义的生日

### 心灵絮语

生日，每个人都有的日子，每个生命都有的过程。当生日与生命紧紧相连的时候，生日就是生命的组织部分，当生日作为生命过程里一个有意义的日子时，每一个生日，又都是生命的一个新起点……

### 暖身操

#### 生日线

预先在地上画两条平行直线，两组分别站在两条直线上，限时一分钟，组员不能说话，也不能离开脚下的直线，设法按出生年月的大小从大到小(或从小到大排列成一排，全组都完成后由老师逐一检查。排列时，年份大小不算，两人生日如下：2000年7月19日，1999年8月22日，则只算月日，如果从大到小排，应该是7月19日的排前，8月22日排后，如有今天或本月生日的同学，就要请之站出来，大家为之过生日：切生日蛋糕、唱生日歌以表祝贺。

### 说一说

- (1) 让过生日的同学，谈一谈过生日的感受？
- (2) 如果是你过生日，你将把第一块生日蛋糕送给谁？为什么？

**实话实说**

你有没有类似的经历？当时的心情如何？

- 1：生日请许多亲戚、朋友、同学到酒店吃饭！
- 2：生日收到许多礼金。
- 3：生日一家人简单庆祝一下。
- 4：生日了给爸妈洗一次脚，感恩父母给了我的生命。
- 5：生日那天到福利院做一次志愿者

.....

**评一评，议一议**

(1) 回忆一下自己过往的生日，并把它写下来。

(2) 怎样的生日活动才有意义？全班分成若干小组，小组讨论后推出学生代表发言：

---

---

(3) 请设计一个有意义的生日活动方案

全班按照每4至6人为一组合作并请一位代表谈一谈本组活动方案设计理由，其他同学可发表不同意见或提出看法老师和班代表组成评委对其方案进行评选，选出最佳方案。每组最多展出2个方案。最佳方案应符合现实意义、有教育意义、节俭、可行等原则。

甲：

---

乙：

---

丙：

---

丁：

---

(3) 你有什么收获和体会？

---

---

### 启示录

我们明确了生日活动不在于花钱多少而重在传递友谊，分享快乐，加深感情。我们可以根据自己家庭的经济情况、个人爱好等因素，合理合情地选择、安排，参加生日活动。

### 人生曲线

画一个坐标，横坐标表示年龄（时间），纵坐标表示对生活的满意程度。然后找出自己生活中的一些重要的转折点、连成线。最后在小组中以坦诚的心情向他人介绍自己的人生故事。通过相互交流了解千差万别的人生经历。