



Zhongxiaoxue  
Xinli Jiankang Jiaoyu  
Shizhan Zhinan

# 中小学心理健康教育 实战指南

郭道胜 宫克文 主编

山东大学出版社

# 中小学心理健康教育实战指南

郭道胜 宫克文 主编

山东大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中小学心理健康教育实战指南/郭道胜,宫克文主编.  
—济南:山东大学出版社,2014.9  
ISBN 978-7-5607-5158-0

I. ①中… II. ①郭… ②宫… III. ①中小學生—心理健康—健康教育—指南 IV. ①G479-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 236910 号

责任编辑:陈 珊

封面设计:张 荔

---

出版发行:山东大学出版社

社 址 山东省济南市山大南路 20 号

邮 编 250100

电 话 市场部(0531)88364466

经 销:山东省新华书店

印 刷:山东新华印务有限责任公司印刷

规 格:720 毫米×1000 毫米 1/16

25.5 印张 469 千字

版 次:2014 年 9 月第 1 版

印 次:2014 年 9 月第 1 次印刷

定 价:56.00 元

---

版权所有,盗印必究

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社营销部负责调换

# 《中小学心理健康教育实战指南》

## 编委会

主任	李忠新				
副主任	高永新	张宝义			
主编	郭道胜	宫克文			
副主编	王海斌	赵鹏	韩保卫	李冰	
编委	康宁	宁苗苗	李宝芝	党翠香	
	张丽	侯传科	王成姣	逯翠英	
	王北京	李丽	胡鲁安	王晶晶	
	杨雪倩	王芳	张磊	李传河	
	王倩	宋康	高桂芳		

## 序 言

“浇花浇根，育人育心；育人为本，育心为根；德育为先，心育为源。”良好的心理素质是人的全面素质的重要组成部分。中小學生正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展，社会阅历的扩展以及思维方式的变化，特别是面对社会竞争压力的增大，中小學生在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑。这些问题如不能及时解决，将会导致学生的行为障碍或人格缺陷，严重影响他们的健康成长。

20世纪末积极心理学的研究，使学校心理健康教育的理念和方式发生了根本性变革。中小学心理健康教育正由关心和解决学生的心理问题向培养学生的积极心理品质（如乐观、自信、合作、坚韧等）转变。这就要求学校心理健康教育的目标发生根本性的改变。要促进学生对自身行为与心理的准确了解、有效管理和积极开发，进而帮助和引导学生逐步形成能够合理应对学习、生活和日后工作中各种问题的可靠心理保障，促进每个学生健康、快乐地成长和发展。可以说，每个孩子智力的开发、情操的陶冶、人格的塑造、行为习惯的养成都与心理教育密切相关，因此心理健康教育便成为中小学教育的重要组成部分，是现代教育的重要体现，是用现代理念谋划现代教育、用现代技术推进提升现代教育的重要举措，这也是当今形势下大面积提高教育教学质量的重要增长点。

心理健康教育只有与教育教学实践相结合才会展现出迷人的魅力。近年来，章丘市教育体育局高度重视中小学心理健康教育工作，加强心理健康教育中心教研组和心理辅导室建设工作，加强团体心理辅导课、个体咨询、课题研究等研究工作，全市中小学心理健康教育工作实现了跨越式发展，并走在了全省乃至全国的前列，涌现出一大批优秀心理健康教育教师，打造了系列心理健康教育优秀课程资源。本书就是近年来我市广大一线心理健康教育教师辛勤探索与实践的结晶。本书分为教学实践篇、个案咨询篇、理论探索篇、课题研究篇、政策引领篇五个部分，既凝聚了教师们的心血和智慧，也凝练了许多有效的



方法和策略,对一线教师具有极强的指导作用,对大面积提高我市心理健康教育的质量和水平具有极大的促进作用。

真诚祝愿美丽的“心理之花”在章丘大地上盛开,也期望本书在与读者的互动中,产生共鸣,擦出火花,燃烧激情!

2014年6月

# 目 录

## 第一篇 教学实践篇

<b>专题一 自我发展</b> .....	(3)
我觉得自己很棒 .....	(4)
我自信 我快乐 .....	(9)
挑战自我 绽放风采 .....	(13)
提高抗挫折能力 .....	(18)
让生命更精彩 .....	(22)
寻找自己的生命正能量 .....	(27)
初中,我来了 .....	(31)
生命玻璃杯 .....	(37)
小小的我 .....	(44)
举手仪式 .....	(49)
聚焦职业兴趣 .....	(53)
澄清自我 幸福生活 ——中小学班主任心理健康自我调适 .....	(59)
<b>专题二 情绪管理</b> .....	(69)
我是情绪魔法师 .....	(70)
打开快乐之门 .....	(76)
考试心“晴” .....	(80)
管好你的“愤怒怪” .....	(86)
我的乐园 我的家 ——教师团体心理体验活动方案设计 .....	(92)



<b>专题三 人际交往</b> .....	(98)
我们一起画画吧 .....	(100)
快乐沟通“我”信息 .....	(104)
说出你的爱	
——职专生亲子沟通 .....	(112)
爱的奉献 .....	(119)
爱的天平 .....	(124)
感恩的心 .....	(131)
走进你我他 .....	(136)
牵起手来	
——学会沟通与合作 .....	(140)
你好,爱情! .....	(145)
爱在心口难开 .....	(151)
<b>专题四 学习心理</b> .....	(156)
集中注意力 .....	(158)
HAAPY! 考试 .....	(163)
“SWOT”助力问题解决	
——中学生学习问题的解决策略心理活动课设计 .....	(169)
时间巧管理 .....	(174)
今天,我们站在同一起跑线上 .....	(180)
<b>第二篇 个案咨询篇</b>	
应用意象对话技术治疗“厌学” .....	(189)
目标优化 快乐出发 .....	(192)
一位害怕擦黑板的高三女生 .....	(197)
我不上学了	
——高中新生适应不良问题心理咨询案例 .....	(207)
“学会倾听”,改变传统家庭互动模式 .....	(217)
“产婆术”改变不合理信念 .....	(220)
“积极关注” 实现有效沟通 .....	(223)
一例由演讲失败引发的一般心理问题 .....	(227)
春风化雨 润物无声 .....	(241)

### 第三篇 理论探索篇

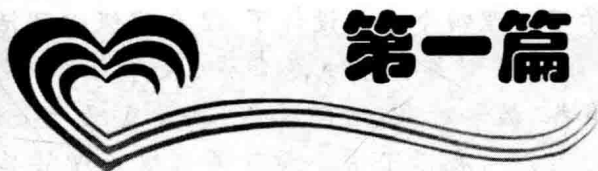
- “心理课”是什么课 ..... (247)
- 教育学生的“灵丹妙药”  
——浅谈“积极的心理暗示”在教育中的运用 ..... (250)
- 他山之石,可以攻玉  
——心理学效应在班级管理中的应用 ..... (255)
- 放下心理,幸福人生 ..... (258)
- 十大常见心理求助快速解答 ..... (261)
- 花儿的渴望  
——青少年心理健康状况剖析 ..... (265)
- 更年期如何与青春期对话 ..... (269)
- 考场上的较量——心态第一 ..... (272)

### 第四篇 课题研究篇

- 高中学生心理辅导的内容、方法的应用研究 ..... (285)
- 单亲家庭高中生心理现状的调查研究 ..... (306)
- “县域区域内中小学心理健康教育状况及对策研究”课题报告 ..... (312)
- “高中新生适应性辅导的策略研究”课题报告 ..... (339)
- “学生健全人格培养有效途径研究”课题报告 ..... (364)

### 第五篇 政策引领篇

- 教育部《中小学心理健康教育指导纲要》 ..... (379)
- 章丘市教育体育局关于进一步加强中小学心理健康教育工作的实施意见 ...  
..... (385)
- 章丘市教育体育局关于进一步加强学校心理咨询室建设工作的实施意见 ...  
..... (394)



# 第一篇

## 教学实践篇

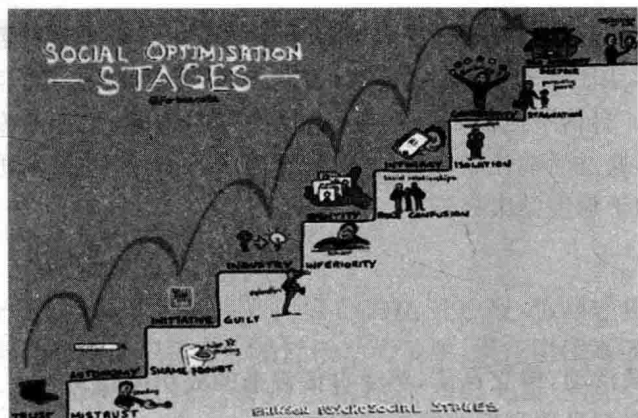
中小学开展心理健康教育的重要途径之一是开设班级心理辅导活动课程。班级心理辅导活动课是以学生心理发展过程中的普遍心理发展需要为内容,以课堂为载体,由学校专职(或兼职)心理健康教育教师或班主任组织全班学生有目的、有计划开展的系列主题活动。本篇从自我发展、情绪管理、人际交往、学习心理四个方面设计了32个班级心理活动课的教学案例。每个案例都包括主题背景、教学目标、教学重点难点、教学准备、教学对象、活动过程、教学反思七个部分,做到理论与实践结合,展示了中小学开展班级心理辅导活动课取得的成绩。



---

注:本书图片均由作者拍摄和采集。对于图片的版权,作者负全责。

## 专题一 自我发展



自我是人格的核心,人的心理生活是由自我构建的,自我以对自身及自身有关的事件的解释构建起自己的心理世界。因此,每个人的行为表现、身心健康、人际交往等方面都受到自我的制约。如何通过心理辅导课的形式引导学生积极地自我发展至关重要。为此,本专题精选了12个以自我发展为主题的教学设计,涵盖自信、自我认识、成长动力等内容,以期引起大家对这一主题的更多关注。



## 我觉得自己很棒



### 主题背景

《中小学心理健康教育指导纲要》指出,小学中年级心理健康教育的主要内容包括:帮助学生了解自我,认识自我;树立自信,乐于学习。自信是成功者必备的心理素质。自信不但能带来快乐、愉悦的内心体验,更能激发人的各种潜在能力。因此,通过活动让学生建立与巩固自信的方法,并鼓励他们在生活中不断应用,有助于学生健康成长。

### 教学目标

1. 通过游戏活动,树立自信,感受自信带来的成功体验。
2. 学会建立与巩固自信的简单的方法。
3. 在日常生活中运用自信的方法保持自信,让自信成为自己的一种良好心理品质。

### 教学重点难点

重点:通过游戏活动,树立自信,感受自信带来的成功体验。

难点:学会建立与巩固自信的简单方法。

### 教学准备

多媒体课件、自信树、自信果、字条粘贴板等。



## 教学对象

小学四年级学生。

## 活动过程

### (一)导入:热身活动

【设计目的】让全体学生既能打消自己的防卫心理,感到轻松愉快,又能够集中注意力,调动起学生积极参与辅导活动的情绪,烘托团体氛围。

1. 教师导语:同学们,你们看过快乐向前冲吗?喜欢吗?你们知道吗,“2013年快乐向前冲”的录制现场就在我们章丘美丽的绣源河畔,我们一起去看看吧!

2. 播放视频。

3. 教师导语:同学们,你们想不想体验一下闯关的快乐?好!这节课就请跟随老师一起去自信大闯关吧!闯关之前,先让我们做个热身活动——手指操。

### (二)体验闯关,感受自信

【设计目的】帮助学生进行正确、合理的自我评价,从而接纳自己、相信自己,做个最好的自己。并通过一系列的游戏活动,体验成功带给他们的自信,从而促进他们自我意识的发展和情绪情感的积极体验,形成健康的心理。

1. 第一关:拍手游戏

(1)教师导语:第一关,拍手游戏。这个游戏有时间限制,你觉得10秒钟有多长?让我们体验一下!

(2)播放倒计时。

(3)教师导语:你觉得自己10秒钟能拍多少下手?把你猜的这个数字写在第一格中。好!那我们来试试好吧!拍的时候要自己数数,拍完后把数写在第



二格里。

你刚才猜了多少下,实际拍了多少下,那你刚才为什么会猜那么少?如果让你再拍一次,你有把握比这次拍得还要多吗?为什么?

(4)再拍一次。

(5)教师引导:你前两次是多少?这次是多少?一次比一次拍得多,你是怎么做到的?你感觉自己怎么样?

(6)教师小结:我觉得大家真的很棒。对于有把握做到的事,大家都尽自己最大努力去做,在这个过程中慢慢发现自己的潜能,在一次比一次做的好中变得更加自信。奖励给自己一颗自信果!

(7)出示课题《我觉得自己很棒》。

## 2. 第二关:两人坐地起身



(1)游戏规则:两人一组背靠背双臂相互交叉坐在地上。当老师说开始后,两人合力站起来。要求在站起的过程中交叉的手臂不能松开,直到两人全部成功站起。

(2)游戏后分享:这个游戏做起来比你之前想象的要怎么样?如果成功了,谈谈你是怎么做到的?

(3)教师小结:同学们,对于看着容易但做起来有点难的事情,你们尽自己的最大努力,发挥出了自身的潜力,获得了自信。请奖励给自己一颗自信果!

## 3. 第三关:五人坐地起身

(1)游戏规则:五人一组背靠背双臂相互交叉坐在地上。当老师说开始后,五人合力站起来。要求在站起的过程中交叉的手臂不能松开,直到五人全部成功站起。

(2)教师导语:为了顺利闯关,小组可以在一起先商量一下做的方法,同时说出自己小组的闯关口号,然后每个小组在指定位置准备好,听到开始的口令以后再做。

(3)游戏后分享:你们小组能成功的秘诀是什么?现在感觉怎么样?

(4)教师小结:同学们!对于没有把握的事,你们勇于尝试,尽自己的最大

努力,团结合作,互相帮助,获得成功和自信。请奖励自己一颗自信果!

#### 4. 观看《玛莲·奥蒂》的故事,进一步感受自信

(1) 教师导语:同学们,你们觉得奥蒂自信吗?为什么?

(2) 教师小结:是的,敢于面对失败,不轻易放弃也是自信。

### (三)收获自信

**【设计目的】**巩固自信,在日常生活中运用自信的方法保持自信,让自信成为自己的一种良好心理品质。

1. 教师导语:孩子们,你们用一次次的成功和努力收获了自信的果实,也对自信有了一个全新的理解。那就把你这节课的收获写在果实上,相信你们在今后的生活中会做得更棒!

2. 写完后鼓励同学们拿着自己的自信树站在讲台上,向大家展示自己的收获并大声地读出来。

## 教学反思

小学时期是一个人形成自信的关键期,自信来源于个体对自我的肯定。小学生常常不能客观、正确地认识自己,有时过分夸大自己的优点,信心十足;有时却又只看到自己的缺点,自暴自弃。本课针对小学中年级的学生设计,帮助学生进行正确、合理的自我评价,从而接纳自己、相信自己,做个最好的自己。并通过一系列的游戏活动,体验成功带给他们的自信,从而促进他们自我意识的发展和情绪情感的积极体验,形成健康的心理。

本课围绕“自信大闯关”一共设计了三关——10秒钟拍手游戏、两人坐地起身、五人坐地起身。下面重点介绍这三个游戏:

1. 10秒钟拍手游戏。这个游戏先是让学生感受10秒有多长,然后把自己预测的拍手次数写下来,在接下来的实验中记录下真实的次数。通过预测与实际次数的对比,发现自我的潜能,从而有把握地再试一次,在一次次的成功中积累了自信。让学生意识到每个人都有巨大的潜能,对于有把握的事,只要尽自己的最大努力,就会一次比一次做得好,从而获得自信。

2. 两人坐地起身。这个活动对于初玩的学生来说有点难度,但是在真正去做的时候,学生们都很努力,并最终取得成功。本活动主要是让学生先体验一下有些事看起来容易,做起来却有点难,但是只要自己尽最大努力去做,就会发挥出自身的潜力,获得成功与自信。



3. 五人坐地起身。在刚才的两人坐地起身中,学生获得了丰富的体验与经验,在此基础上增加难度。目的是让学生感受到对于没有把握的事,只要每个人都尽自己的最大努力,也能从团结合作、互相帮助中获得成功与自信的力量。体会到自信在团队合作中的重要作用。

4. 玛莲·奥蒂的故事。这个故事的目的是让学生对自信有一个全面的认识 and 了解,从而知道敢于面对失败,不轻易放弃也是自信的表现。

本节活动课的活动设计由易到难,层层递进,让学生在一次次成功的体验中积累了自信,也明白了敢于面对失败的自信表现,从而对自己形成一种积极、肯定的自我评价。通过游戏活动,学生也能感受到自信可以促进成功,从而获得启示,培养了他们的自信心。

侯传科执笔