

<<心理健康课教师指导手册>>

图书基本信息

书名：<<心理健康课教师指导手册>>

13位ISBN编号：9787111392972

10位ISBN编号：7111392973

出版时间：2012-8

出版时间：机械工业出版社

作者：孙晓峰 等编著

页数：113

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<心理健康课教师指导手册>>

### 内容概要

青春期是人一生中积极追寻自我的起点，也是未来顺利进入成人社会的重要准备阶段。青少年在这一段日子里所积累的经验 and 能力，对于成年后的人格和身心有相当大的影响。

临床心理咨询中，常见到家长带着刚上初一的孩子前来咨询，多为人际关系、学业压力、无法处置自己的坏情绪等问题，进而影响他们学习。

现在的孩子多为独生子女，他们受到的家庭教育与父母的价值观和父母的受教育情况以及社会大环境变化息息相关，这使得现在的青少年比过去的孩子更加孤单、抑郁、冲动和易怒。

《心理健康课教师指导手册(初1)》从初一新生的心理特点和成长规律出发，针对此年龄段学生常遇到的心理压力、情绪困扰、人际冲突，帮助心理教师设计了一系列心理课程，对青少年抑郁进行早期干预，帮助孩子顺利度过青春期。

青春期是成年期前最重要的一个阶段，我们期望通过初一开设的心理健康课，经由心理教师的正确引导，使青少年对青春期躁动所带来的新问题不慌不怕，让青春期成为孩子们一生中值得回忆的宝贵时期。

《心理健康课教师指导手册(初1)》由孙晓峰、王晓红、柏晓利等编写。

## <<心理健康课教师指导手册>>

### 书籍目录

- 序一
- 序二
- 阅读提示
- 第一学期
- 第一专题 登上高台阶 开阔新视野(2课时)
  - 课程一：新生活 新视野
  - 课程二：新生活 心成长
- 第二专题 认识自己 建立自信(4课时)
  - 课程一：我想知道怎样了解我自己
  - 课程二：我想知道我是谁
  - 课程三：我喜欢独特的我
  - 课程四：我有一张水晶名片
- 第三专题 了解情绪，学会控制自己的情绪(4课时)
  - 课程一：情绪并不神秘
  - 课程二：我的情绪我知道
  - 课程三：世上的好情绪与坏情绪
  - 课程四：我能把情绪变变变
- 第四专题 学习生活中的科学 上(2课时)
  - 课程一：寻找科学的学习生活
  - 课程二：掌握知识需要科学的记忆
- 第五专题 人际沟通 上(2课时)
  - 课程一：人际沟通需要技巧
  - 课程二：寻找朋友
- 学期小结专题 发现我们的成长(1课时)
- 第二学期
- 承上启下专题 新学期 新征程(1课时)
- 第六专题 人际沟通 下(3课时)
  - 课程一：让我们做个好朋友
  - 课程二：拒绝后仍然是朋友
  - 课程三：我们永远做朋友
- 第七专题 老师是助我成长的人(2课时)
  - 课程一：我们眼中的老师
  - 课程二：老师与我的成长
- 第八专题 我们的青春年华(2课时)
  - 课程一：面对成长的烦恼
  - 课程二：异性交往让心中充满阳光
- 第九专题 学习生活中的科学 下(2课时)
  - 课程一：做自己时间的主人
  - 课程二：以积极的心态面对考试和成绩
- 第十专题 以变化的眼光看待父母(2课时)
  - 课程一：当我面对父母时
  - 课程二：爱家人爱父母是一种能力
- 第十一专题 理想的职业与现实的努力(2课时)
  - 课程一：寻梦路上看我的功力
  - 课程二：走近梦想的职业世界

<<心理健康课教师指导手册>>

学年小结专题 提升我们的情商(1课时)

## &lt;&lt;心理健康课教师指导手册&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：再给大家讲一个小故事。

小骆驼出生后有很多好奇的问题，如果你们是它的父母，你会怎样回答？

小骆驼问自己的父母我怎么长得这么难看，背上总是背着个大肉瘤。

你们要是能把我生成小马该多好。

为什么我还有长长的睫毛总是挡着我的眼睛，笨重的靴子让我走路那么费力。

小骆驼的父母向它解释到……参考：遗传因素使骆驼不能生成小马的样子；骆驼主要活动在沙漠，驼峰、长睫毛、靴子在沙漠中可以起到特殊的作用。

通过“你的叶子”这个游戏以及小骆驼的故事，让同学们谈谈对自己身上的特点有什么感悟和想法？请两个同学回答。

关于更多的我：讲解和感悟练习（10分钟）对于自我因为了解的角度不同又可分为：主观的我——我们如何看待自己。

客观的我——他人如何看待我。

社会的我——我们认为别人会怎样看待我。

理想的我——我们希望自己成为什么样的人。

练习：信封里外将白纸叠成一个信封。

在内侧画上能代表自己内心的图案。

叠上信封，在外侧画上你认为别人会为你画的图案。

信封外侧右下角画上你认为属于同桌的图案。

和你的同桌讨论。

此练习的图案，哪幅表现的是主观的我，哪幅是社会的我，哪幅是客观的我，让同学们思考，通过你们的画所表现出的主观的我、社会的我以及客观的我，哪些是相同的，哪些是不同的？

听到这些你有什么感受，从中可以体悟到什么？

隐含练习是在分享前需要同学们独自完成的。

通过练习让同学感受并能理解主观、客观和社会的我之间的区别。

通过彼此的分享，让同学接受这几个我之间是有差别的事实，这是人际交往和认知的正常现象，不同的人对你会有不同的看法，是一件很正常的事情。

结合上次课中涉及的内容，既然这样你还会对上次课练习中小组同学告诉“你是谁”的答案与你的不同而不愉快吗？

那么，我们只需面对和平静接受就好了。

在提炼感受中学习（10分钟）前面我们一起做了两个练习，听了一个故事，从中你们能体悟到什么呢？

让我们一起来归纳总结。

（1）我们每个人生理、外表的特点都来自遗传，无法改变，只能面对和接受，也就是接受不能改变的自我部分。

（小骆驼的故事）（2）我们每个人的特征都无所谓好坏，只是区别于他人的特征。

（叶子的差异）（3）允许并接受对同一个人有不同的看法。

（信封图案）（4）不出色的外形不一定会成为你的缺点。

（5）社会对审美的评价标准是随着时代文化而改变的，也随着我们成长的眼光不断变化。

（6）怎样评价自己，重要的是我们自己怎样看待自己。

给自己建立一个健康的“生理的我”的标准格式，如“我不帅、我不美、我太矮，但是我很快乐……”

以上这些总结了我们应该如何看待自己，那么请每个人针对自己用下面的句型造句。

“我不……但是我……”现在我们看看谁的句子最切合自己也最响亮，分享给大家。

隐含结合练习提炼出更多的有利于自我肯定接纳的结论；造句练习可促进同学自然地应用，有针对性地应对他人的攻击可以提高自信，促进健康生理的我的观念形成。



## <<心理健康课教师指导手册>>

### 编辑推荐

《心理健康课教师指导手册(初1年级)》是首都医学发展基金资助课题，中国心理卫生协会理事、著名心理学家、北京友谊医院心理医生柏晓利担任课题总策划，针对初一年级学生的心理特点和成长规律，分成11个专题、30个课时进行课程提示和详细教学指导，由北京友谊医院、北京四中、北京十五中等多家机构参与支持，20多位心理咨询师、学校心理教师共同实践并检验。  
适用人群：心理教师、家长、教育培训机构、心理咨询师、心理学爱好者。

## <<心理健康课教师指导手册>>

### 名人推荐

希望书中的课程能帮助孩子们更好地成长。

我们提倡将爱作为人际之间的联结，课程中大量的活动、体验、分享，正是为了让每个同学能去感受生命的全部，那些拥有的和匮乏的。

小小的课堂中，传递着的不仅是知识，更是爱！

——孙晓峰北京四中心理教师 青春期是成年期前最重要的一个阶段，我们期望通过初一开设的心理  
健康课，经由心理教师的正确引导，使青少年对青春期躁动所带来的新问题不慌不怕，让青春期成为  
孩子们一生中值得回忆的宝贵时期。

——柏晓利中国心理卫生协会理事



<<心理健康课教师指导手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>