

高中心理辅导活动课 研讨与实践交流



主讲人 沈闻佳

华东师范大学第一附属中学

华东师范大学心理与认知科学学院 临床心理学硕士

国家二级心理咨询师

国家认证生涯规划师

内蒙古 鄂尔多斯

2016 年 12 月 13 日



学校心理健康教育的**总目标**是：

提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生**身心和谐可持续发展**，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。

具体目标是：

使**学生学会学习和生活**，**正确认识自我**，提高**自主自助和自我教育能力**，增强**调控情绪、承受挫折、适应环境**的能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对**有心理困扰或心理问题的学生**，进行科学有效的**心理辅导**，及时给予必要的**危机干预**，提高其心理健康水平。





高中阶段心理健康教育主要内容

帮助学生确立正确的**自我意识**，树立人生**理想和信念**，形成正确的世界观、人生观和价值观；培养创新精神和创新能力，掌握**学习策略**，开发学习潜能，提高学习效率，积极应对考试压力，克服考试焦虑；正确认识自己的**人际关系状况**，培养人际沟通能力，促进人际间的积极情感反应和体验，正确对待和异性同伴的交往，知道**友谊和爱情**的界限；帮助学生进一步提高**承受失败和应对挫折**的能力，形成良好的意志品质；在充分了解自己的兴趣、能力、性格、特长和社会需要的基础上，确立自己的**职业志向**，培养职业道德意识，进行升学就业的选择和准备，培养担当意识和社会责任感。

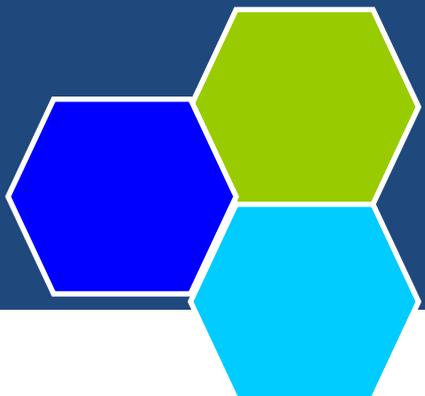
心理课模块设计

认识自我
人际交往
情绪辅导
青春期辅导
学习辅导
生涯辅导

个别心理辅导

发展性问题
边缘性问题
障碍或危机





高中心理辅导活动课实践与研讨

课题名称：《穿越15年》
执教者：沈闻佳





背景分析

未来15年我们将面临怎样的世界

2010年，中国中小企业的平均寿命**2.97**年，世界五百强的是**40**年，世界一千强是**30**年，而我们的职业生涯有多长呢？如果25岁参加工作，65岁退休，那就是40年。这也就意味着如果你一毕业就创业，一创业就创成了世界五百强，那么在你退休那一年，公司正好倒闭了。所以，我们不可能只有一份工作，我们的未来会经历更多更快更不可预测的变化。





《穿越15年》研讨

背景分析

在课堂上，学生们反映他们以前想从事的职业现在已经不存在了，或者有些他们想要从事的职业目前还没有出现，《心理健康教育自助手册》的内容也写到“生涯不是规划出来的”、“不要过度规划你的未来”。这些现象都告诉我们，现在的学生面临的生涯发展会存在很多不确定和变化。因此，我们设计了这堂名为“穿越15年”的心理辅导活动课，来帮助学生体验变化并尝试积极认知和面对变化。

亮点

运用相互作画和本人作画的方式，贯穿整堂课的讨论，层层递进，帮助学生感悟、体会和提炼，在作画的过程中体验变化，看到不变的东西、资源的积累以及新的可能性，从而达到相互沟通、自我探索和发现成长的效果。





讨论

1. 这节课有哪些环节？
2. 这节课用了哪些方法？
3. 这节课有哪些你喜欢的地方？
4. 你觉得这节课有哪些地方可以调整？怎么调

整？



交流分享





《穿越15年》主要脉络

- 1、互相画，感知体验变化和意料之外的事一直出现
- 2、自己作画，学习如何积极面对变化
- 3、在绘画中寻找不变的东西和新的增长点，看到自己继续前行的能量和资源





心理辅导活动课的环节

- 1、热身
- 2、引入
- 3、围绕教学目标开展的主体体验活动
- 4、有层次的分享讨论
- 5、总结





心理课堂上可以运用的策略

- 1、用一些简单的教具帮助孩子表达
(情绪卡片)
- 2、用一些游戏竞赛的方式，作为教学方法
(小马过河)
- 3、用一些心理辅导的技术，作为教学方法
(绘画辅导、音乐辅导、沙盘、心理剧……)



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/626034235124011005>