

推荐序



FOREWORD

儿童青少年的心理健康是全社会高度关注的议题。眼下，我国儿童青少年的孤独感、无意义感、焦虑和抑郁指数在不断攀升，这与孩子眼下所面临的学业压力、学习环境不利和家长的过度期盼密切相关。据此，家庭、学校和社会三方如何通过行之有效的方法来支持儿童青少年的健康成长是一个挑战。

本书作者是北京蒲公英中学教育研究中心的一线社会工作者和心理咨询师团队。北京蒲公英中学成立于2005年，是北京市第一所也是唯一一所专门为流动儿童创办的公益学校。在过去20年的发展中，学校汇集了众多社会人士的爱心和支持。学校从创办之初就一直非常关注学生的心理健康，并做了大量的实践和尝试，成效显著。近几年来，蒲公英中学又把学校心理健康教育的实践经验和方法分享给乡村教师，来支持乡村儿童青少年的心理健康，收到了很好的社会反响。

本书的作者了解学生的学情，无论是心理教学还是个案咨询和辅导实践，都有丰富的经验。他们在进行教学实践的同时，从事课题行动研究，将理论与实践高度结合。本书就是他们多年实践和行动研究成果的结晶。

本书有望能够成为青少年心理健康教育教师的参考书或工具书，同时也涉及了一些对家庭教育的启发。在结构上，本书也是匠心巧具，将心理学的理论和操作巧妙地加以结

合，不仅为老师们提供相关的心理学知识点，也提供了大量的案例。还有许多经过检验的互动活动，以及蒲公英的教学案例，令人深受启发。

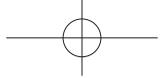
在实用方面，全书共提供了四十个贴近学生需求的互动活动，主题涵盖认识自我、交友、亲师、与父母相处、学习、媒介信息素养和职业启蒙等。这些活动可操作性很强，相信很多心理健康教育工作者翻阅此书的时候会发现它是一本很实用的书。

本书另一大特点是在中西结合方面做了较大的努力。这不仅仅是把相关的传统智慧罗列在每章的经典标题下面，也尽力统筹思考中国传统文化与西方积极心理学的互补性和结合点。在全书中渗透传统文化，为儿童青少年的成长提供积极向上的引导，滋养学生的心灵发展。

是为序！

首都师范大学
特聘教授

岳晓东



前言



PREFACE

人性与现代性

有这样一个由社会工作者和心理咨询师组成的团队，在一所以促进“教育公平和优质教育合一”为己任的中学躬身耕耘，他们用火一样的青春温暖着少年们的心田。为了孩子们身心健康地成长，他们担任“心理健康教育”老师，担任“道德与法治”老师；他们担任班主任，担任年级组长；他们主持着“爱心小屋”“倾听小屋”“心理能量舱”“职业路径规划工作室”；他们推动与深化“从环境到心灵”大型校园艺术工程；他们开展对全校教职员工的心理工作能力培训；他们指导各班级“心理班会”的举行；他们为家长送去各种贴心的“亲子乐快报”；他们还在寒暑假中先后到陕西、天津、北京、甘肃、湖南、河北等地，为二百多所乡村学校的老师们举办了“青少年心理健康教育教师研修坊”。他们自己在大学读书时，是乐学的学习者；毕业后选择了到非营利性的教育机构工作后，他们又成为念兹在兹的行动研究者和终身学习者。本书的写作过程占用了他们大量日常工作之余的时间，同时也成为他们走向成熟的加速器。这个团队一起经历曲折的心路历程，生成了相促激发、相扶克难、相互陪伴的气场。现在，他们扬起挂着汗水与泪水的年轻的脸庞，带着灿烂的笑容向教育界的同仁们捧出了这本书。

这本书是这个团队“教学做合一”的产物，在“加强学生心

理健康教育”这一国家战略¹指引下，他们在一线努力探索与践行，为青少年心理成长全心服务。在专家的指导下，直面现实，群创共创，承载着思考与方法，传递着希望与能量。自然而然地，一本基础教育一线实践者的教学参考工具书应运而生。

当前，全社会、学校、家长对于青少年心理健康的重视程度已经达到了前所未有的高度，而且这几乎是一个世界性的话题。团队对这种迫切的需求感同身受，为了能够尽量达到本书的初衷，在编写时尤其注重以下三个方面的努力。

一、植根于需求的内容体系

基于大量与学生面对面的第一手经验，我们梳理了学生在初中阶段会陆续遇到的主要挑战，通过共计十一章的内容，以“修身养性、修心养德、修行养智”为基调，循序渐进地引导学生思考自身成长中的大话题，比如自我意识、情绪管理、人际交往、学习心理、生活适应、生涯规划等，以此更好地激发学生的善意和潜能。全书十一章围绕以下主题展开，内容不仅适合学校的心理健康教育课程，在一定程度上也为家校共育提供了参考。

本书章节体系如下。

第一章 少年乐相交——有朋自远方来

第二章 亦师亦友——亲其师，信其道

第三章 孝亲敬长——老者安之

第四章 从环境到心灵——仁者乐山，智者乐水

第五章 我是谁？——自知者明

第六章 最美的青春——文质彬彬，然后君子

第七章 做情绪的主人——致中和

第八章 友谊从此开始——与人为善

第九章 学习有法——知之、好之、乐之

第十章 慧眼辨网——是非之心，智之端也

第十一章 成长的生涯规划——人无远虑，必有近忧

1 随着全面推进青少年心理健康的需求日益增长，健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案（2019—2022年）——从国家政策层面部署了儿童青少年心理健康促进工作。2023年，教育部联合17个部门发布《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》，标志着我国加强学生心理健康工作上升为一项国家战略。

二、知行合一的方法论

作为义务教育阶段青少年心理健康教育的教学参考工具书，全书各章节展开的思路力求遵循“学习心理学”理论提供的方法论，知行合一。每章都有经过反复推敲的一致的基本结构。基本结构的设置基于三个主要原则。

- (1) 符合青少年心理发展阶段的特点；
- (2) 遵循认知科学对学校教育提出的建议；
- (3) 具有经过实践检验的可操作性。

在全书 40 个互动活动中，学生的学习体验将会非常丰富，包括访谈、观影、阅读、收集信息、回忆、独自思考、小组合作、讨论、提炼、绘画、演绎、聆听、语言表达、文字表达、静心沉淀等。每一章的学习绝非把孩子们的心智当作容器往里灌东西，而是通过师生、生生和亲子之间一系列相辅相成的互动产生情感的交融，学生在具有情感的知识的引领下，缓缓走入人生的一片崭新天地。老师怀着对学生的无条件的积极关注，陪伴、接纳、启发；学生带着对未来的向往与对现实的困惑，学习、体验、思考，将点点滴滴的感悟转化为心智的成长。

下面这张图表非常重要，可以作为老师备课的路线图。图表显示了本书每一章的内部结构，依据主要是教育心理学和学习心理学的认知逻辑。可以把这个逻辑系统想象为构建一个建筑的脚手架。当建筑完成以后，脚手架会被拆除，然而正是这套符合建筑学逻辑的脚手架使得建筑物成型。这张图表通过四级标题表现了本书每章的架构。在“老师的行动”一栏，对架构组成部分的功能做了简要的说明，意在帮助老师们在备课时能够理解结构所基于的认知逻辑，除了了解“做什么”和“怎样做”，也理解内在的“为什么”。

一级标题：各章的标题（心理学术语 + 中华经典表达）

二级标题	三级标题	四级标题	老师的行动
访古探今	现实中的困惑	(无)	把握青少年的真实困惑是备课的起步之处，也就是备课中常说的“备学生”
	值得思考的问题	(无)	学生的困惑是现象，老师通过分析揭示困惑中的心理学含义，从认识困惑的实质层面进行备课
	经典永流传	(无)	国学中有很多经世不衰的真知灼见，这里选取了一些回应本章相关话题的传统智慧。老师可以先深入学习领会
主题思辨	相关心理学知识	知识名称	这里选取的是一些适用于青少年心理健康教育阶段的心理学基础知识，都是与本章主题密切相关的，而且与本书共计60个心理学基础知识形成体系，共同铺垫青少年心理健康教育的理论学习基础。在这些基础知识中，本书还重点介绍了一些出自国学的与心理学相关的内容。这些都是后面
	思辨小标题	(无)	的“主题思辨”与“互动活动”的理论前提 这是备课的重头戏之一。老师围绕该章主题“是什么？为什么？怎么办？”展开学习，将现实与理论进行密切地结合，进行必要地思辨和论证，促发老师自己的认知。只有经历过这个过程，老师才可能针对学生的困惑形成合情合理的互动活动方案。这个阶段对于老师本身的理论水平提升和学以致用是非常必要的
延伸阅读	推荐书籍	书名	作为学习与备课的延伸，推荐了一些相关优秀书籍和视频资料。内容适合老师自己看，有的也适合在課堂上使用，还有一些也适于家长参考
	推荐影视	影视名称	帮助学生明晰本活动的学习方向，提高学生的主动性和效果
传道授业解惑	序号 + 活动名称 (每章互动活动的数量为3—6个，全书共有40个。)	活动目标	老师逐步抛出引领学生学而思的问题
		引领问题	老师准备上课的物料，包括活动卡、材料、场地等
		活动准备	这是互动活动的主要内容。老师引领学生在活动中进行一系列的学习和体验，在经历分析、观察、理解、记忆、讨论和表达等学习过程中，润物细无声地促进学生构建价值观念体系，进行社会情感学习，并静心沉淀心智和学习的收获
		活动过程	活动之后，老师把关于如何保证本互动活动的质量的一些体会和特殊说明记录在这里
家校共育——“家长课堂”小活动	活动反思	(无)	基于家校共育的必要性，这里提出一些与该章内容相关的适于家庭场景的小活动方案，本书共计32个。学校在举办“家长课堂”时可以陆续引入，请家长体验。这些活动方案也可以作为家长会或日常生活中老师为家长提供家庭教育建议时的资源，而且可以将其作为拓展活动，打印出来让学生带回家，成为家庭自主开展的亲子活动
	案例名称	(无)	简介蒲公英中学的实践案例，本书共计24个，作为老师备课的参考
蒲公英的教学做	案例名称	(无)	



三、中西互补的基本思辨

德国心理学家赫尔曼·艾宾浩斯曾说过：“心理学有一个漫长的过去，但只有短暂的历史。”编写这本书的过程，就是一个持续地发现中国几千年的经典传统智慧与西方近代发展起来的心理学如何有意义地互动与互补的过程。

这是一场重要的学习。本书借力西方心理学的几个重要分支，主要是普通心理学、积极心理学、社会心理学、教育心理学、发展心理学和学习心理学等。西方实证的理论和方法构建出认知过程的脚手架系统。同时，我们也惊奇地发现在理解本书涉及的西方心理学相关理念时，中国国学¹的一些内容及时地澄清了我们遇到的困惑，更为我们的思辨注入了灵魂，使得之后的活动设计更加贴心、更加落地。我们对《论语》的学习相对更多一些。最令我们受益的是，儒家的“道”与西方现代心理学的“术”之间的有力互补，这让我们体会到“儒家的世界观从来都是普世的，是‘天下’观，而不是专门为‘中国人’设计的学说”。²事实上，这不仅令我们第一次从心理学角度理解国学，也深化了我们对西方心理学的审视与思考。

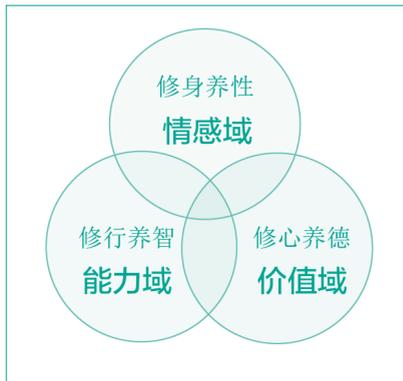
令人惊喜的是从中西互补的角度，我们从文字和心灵层面接触了一些近现代思想大师，并受教于这些大师的卓越思考与雄辩，比如辜鸿铭、蔡元培、梅贻琦、林语堂、陶行知、钱穆、金岳霖、卫礼贤、荣格、罗杰斯、阿德勒、马斯洛等。我们也从当代致力于在东西方思想之间构建桥梁的学者的思想中受到启发，他们对待中西文化的角度虽然各持特点，但是他们此番努力的轨迹共同为我们揭示了一个重要的道理，“各国都是世界人文思想共和国的一员”²。这使我们能够尝试从心理学的视角出发，去拓宽对人性、文化、哲学、社会的理解，这些理解又都反过来指引着我们，以更和谐的身心状态沉浸在青少年心理健康教育的研修中。

我们年轻的团队成员接受心理学的专业教育时，读的基本都是西方的教科书。恰恰是在这个以现代性为特征的时代，很多西方的教科书在工具理性与价值

1 关于“国学”一词的使用有不同的理解。但是我们认为一般读者对这个词的理解大同小异，使用起来既方便，也能够起到沟通的作用。

2 钱锁桥. 中国文化通识 [M]. 沈阳: 辽宁人民出版社, 2021: 1-18.

理性的天平上已经严重倾斜。对于西方的现代性，辜鸿铭直截了当地指出是头脑脱节，即灵与理智的脱节。荣格则说：“人们已经厌倦了科学的专业化以及理性主义的唯理智论。”¹ 辜鸿铭还说：“要判断一个文明的价值，我们必须问的问题是：它造就了怎样的人性、怎样的男人和女人。”² 荣格曾这样写到他本人的东方文化启蒙人：“他（指卫礼贤）感到了这一文化使命的召唤，意识到东方可以在多大程度上治愈我们的精神匮乏。”³ 人性与现代性这两个属性，就这样在心理学领域相遇，清晰地看到了彼此。而我们的团队在编写本书的过程中，阅读和学习了许多东方智慧的书籍，思绪也始终没有离开这个话题，努力实现“中西互补”，也成为本书的一个特点。



青少年心理健康教育的“三修三养”

金岳霖先生曾经陈述过他的心得：“中国的思想我也没有研究过，但生于中国，长于中国，于不知不觉之中，也许得到了一点点中国思想的意味与顺于此意味的情感。中国思想中最崇高的概念似乎是道。所谓行道、修道、得道，都是以道为最终目标。思想与情感两方面的最基本的原动力似乎也是道。”⁴ 这种心得我们也有幸略获同感。在对道的追求中，聚焦于青少年的心理健康教育，我们提出了“三修三养”的基调，即修身养性、修心养德、修行养智。

我们走在探索青少年心理健康教育的路上。这本书既是蒲公英中学十九年一线经验的阶段性回顾，也是编写过程中困而学之的阶段性收获。这番行与知的征途如同穿过了一道宽阔的闸门，继续探索的热情如滔滔之水涌流奔腾。我们渴望与同仁们切磋琢磨，携手前行，不亦说乎！

北京蒲公英中学教育研究中心

2024年4月

- 1 荣格，卫礼贤. 金花的秘密 [M]. 张卜天，译. 北京：商务印书馆，2016：8.
- 2 辜鸿铭. 中国人的精神 [M]. 李晨曦，译. 上海：上海三联书店，2010.
- 3 （瑞士）荣格，（德）卫礼贤. 金花的秘密 [M]. 张卜天，译. 北京：商务印书馆，2016：9.
- 4 金岳霖. 论道 [M]. 北京：中国人民大学出版社，2005.



目 录



CONTENTS

- //1  **第一章**  **少年乐相交**
——有朋自远方来
- //23  **第二章**  **亦师亦友**
——亲其师，信其道
- //47  **第三章**  **孝亲敬长**
——老者安之
- //71  **第四章**  **从环境到心灵**
——仁者乐山，智者乐水
- //97  **第五章**  **我是谁？**
——自知者明
- //127  **第六章**  **最美的青春**
——文质彬彬，然后君子



第一章

少年乐相交——
有朋自远方来





003 // 访古探今

1. 社会适应 (social adaptation)
2. 心理环境 (mental environment)
3. 心理适应 (mental adaptation)
4. 闭锁心理 (closed psychology)
5. “乐”的幸福观

007 // 主题思辨

1. 社会适应与全人发展的和声
2. 人际关系在社会适应中的乐章
3. 学校是发展同伴关系的天然舞台
4. 价值观是交友的主旋律

009 // 延伸阅读

推荐书籍

- 《青少年受益一生的名人交友之道》
- 《人际关系心理学》
- 《核心心理学》
- 《美好生活方法论：改善亲密、家庭和人际关系的 21 堂萨提亚课》

推荐影视

- 《奇迹男孩》

011 // 传道授业解惑

互动活动一：你好，同学！

互动活动二：流动的朋友圈

互动活动三：我想和你做朋友

021 // 家校共育——“家长课堂”小活动

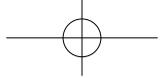
做积极倾听者

理解与悦纳

以身教者从

022 // 蒲公英的教学做

我的家乡



访古探今

♥ 现实中的困惑

❖ 刚上初一的我来到了新学校，感觉又新鲜又激动，不过也感到陌生。我该如何适应新环境呢？

❖ 在新学校里，没有人跟我是同一个小学的，我感到孤孤单单。

❖ 很多同学刚开学就交到了新朋友，看着他们一起吃饭、运动、开心地大笑，我很羡慕。我想主动一些，又担心被拒绝，有些不知所措。

❖ 想到和新同学们要朝夕相处至少三年，我真想掌握相处之道呀！

♥ 值得思考的问题

❖ 人生中会经历很多变化，如何自信地迎接这些变化呢？

❖ 为什么有些同学能快速适应新环境和新集体，而有些同学却在融入时遇到困难？

❖ 什么是良好的社会适应？这对我们的学习和成长会产生什么影响呢？

❖ 如果暂时没有结交到新朋友，是一种错吗？

❖ 人为什么需要朋友？

❖ 交友的智慧和准则有什么呢？

♥ 经典永流传

❖ 有朋自远方来，不亦乐乎？——《论语·学而》

❖ 曾子曰：“君子以文会友，以友辅仁。”——《论语·颜渊》

❖ 夫仁者，己欲立而立人，己欲达而达人。——《论语·雍也》

❖ 不挟长，不挟贵，不挟兄弟而友；友也者，友其德也，不可以有挟也。——《孟子·万章下》

❖ 子曰：“益者三友，损者三友。友直，友谅，友多闻，益矣。友便辟，友善柔，友便佞，损矣。”——《论语·季氏》

❖ 子曰：“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。”——《论语·里仁》

❖ 子曰：“君子喻于义，小人喻于利。”——《论语·里仁》

❖ 子贡问友，子曰：“忠告而善道之，不可则止，毋自辱焉。”——《论语·颜渊》

❖ 一乡之善士，斯友一乡之善士；一国之善士，斯友一国之善士；天下之善士，斯友天下之善士。以友天下之善士为未足，又尚论古之人。颂其诗，读其书，不知其人，可乎？是以论其世也。是尚友也。——《孟子·万章下》

❖ 莫愁前路无知己，天下谁人不识君。——高适《别董大》

♥ 相关心理学知识

1. 社会适应 (social adaptation)

社会适应是指个体在与社会环境的交互作用中，通过顺应环境、调控自我或改变环境，最终达到与社会环境保持和谐、平衡的动态关系，是个体在社会生活中的心理、社会协调状态的综合反映。¹

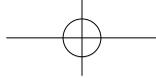
青少年社会适应能力是其健康成长的基础之一，不仅关系到个体的生存质量，也关系到整体国民素质的水平。一个人的社会适应能力越强，就越能较好地发挥自身情感和社交功能，能够更顺利地成长，获得更幸福的人生，并更多地为家庭和社区做出贡献。

2. 心理环境 (mental environment)

心理环境是德国心理学家库尔特·勒温提出的概念，指对个体的心理事件产生实际影响的环境。具体可以理解为人们所感知到的、理解到的环境，也是可以被人心理创造和把握的环境。行为主义者认为，心理环境特征基本上是物理的、客观方面的。格式塔理论家认为，它包括意象、想象和记忆方面的因素。精神分析思想家认为，它包括潜意识元素、动机等。²存在主义心理学关注每个人与基本生活处境、人生重大问题之间的关系，认为心理环境包括很多元素，比较重要的有：美学的、感官的、人际关系的、文化的、价值观体系的，

1 邹泓，刘艳，张文娟，蒋索，周晖，余益兵. 青少年社会适应的保护性与危险性因素的评估 [J]. 心理发展与教育, 2015, 31 (01): 29-36.

2 林崇德. 心理学大辞典 (下卷) [M]. 上海: 上海教育出版社, 2003.



以及能够引起联想的熟悉的事物等。¹

对于求学阶段的青少年，班集体是其成长中非常重要的心理环境。心理环境良好的班集体更能悦纳每位学生，使学生有更强烈的归属感、关爱感、能力感和期望感。学生也乐于为班集体服务，乐于参加集体的各项活动，对其他同学也更能包容、尊重、悦纳和互助。同时在班集体活动中，学生也表现出更主动的求知和自我发展欲望，更自尊自爱、自信自强、合作互助。²

3. 心理适应 (mental adaptation)

心理适应是社会适应的一个重要方面。人的心理适应是指当个体反复地经历同样的情绪刺激后，对这种情绪的感受会出现弱化的倾向。这种在进化过程中出现的特点使人在功能、认知和行为方面能够从环境变化中获得益处。心理适应使得人在面对变化和经历新的体验时能够积极主动地趋向某些新的行为或思维模式，做出与变化相适应的恰当的行为反应。对变化了的环境适应不良容易导致心理失衡，出现行为偏差。不重视心理调适，不提高心理素质，不增进心理健康，就难以实现人的现代化。³

增强心理适应可以尝试以下几点。

- (1) 认识个人的社会角色，了解自己，接受自己，有自知之明；
- (2) 认识并面对现实环境，有乐于改变的心态；
- (3) 重视社会交往，建立良好的人际关系；
- (4) 主动参与社会，使自己在社会生活中获得学习与表现的机会；
- (5) 发展友好平等的性格，尊重他人，欣赏他人，取他人之长，补自己之短。

4. 闭锁心理 (closed psychology)

闭锁心理是青少年发育过程中普遍存在而又特殊的一种阶段性的心理现象。青少年时期是人的生理发育的第二个高峰期，由于此阶段其生理成熟和心理成熟不同步——生理上发育突飞猛进，而心理成熟相对滞后，因而产生种种思想上的

1 叶浩生. 存在主义心理学的理论及其特征 [J]. 南京师大学报 (社会科学版), 1991 年第 01 期.

2 邵华, 葛鲁嘉, 吕晓峰. 应对研究中的生态学思想述评 [J]. 心理与行为研究, 2012, 10 (1): 74-79.

3 克里斯托弗·彼得森. 打开积极心理学之门 [M]. 侯玉波, 王非译. 北京: 机械工业出版社, 2016.

焦虑、情绪上的烦躁、行为上的封闭等状况。¹其主要表现是不愿与外界接触，也不愿与他人沟通，常把自己封闭在一个小小的个人空间内，但又常常无法抑制对友情等人际关系的渴求，总是幻想他人主动接近、关心自己。因而，青春期学生容易处于一种矛盾的心理状态中，影响到学习与生活。²积极向上、热情温暖的校园文化有利于帮助学生走出这种状态。

5. “乐”的幸福观

“乐”是一种重要的心理体验，在中国语言里使用非常广泛，比如助人为乐、安居乐业、乐此不疲、知足常乐、乐善好施等。古人很少用“幸福”这个词，“乐”表达的就是一种基于经验的愉悦感，也表达内在的幸福感。“乐”代表了中国传统文化中的一种幸福观。³

儒家思想追求的是“因仁而乐”。“有朋自远方来，不亦乐乎？”“乐节礼乐，乐道人之善，乐多贤友，益矣。”孔子形容自己“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至”，又称赞颜回“一箪食一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐”，更有范仲淹的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”。这些语言表达的都是关于持久性的精神层面的感受。

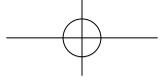
亚伯拉罕·马斯洛对幸福有着这样的思考：“我们也许应该把幸福重新定义为攻坚克难时真实的情感体验。”⁴因而，“因仁而乐”的内涵将“乐”转化为一种构建人生意义感的积极的心理品质，这种品质在体验交友、助人、安贫、好学、克难、敬祖、谋事、问道、审美等人生内容时都可能得到提升，是幸福感的来源。

1 孙志刚. 青少年闭锁心理浅谈 [J]. 教育理论与实践, 1998, 18 (2): 55-55.

2 秦宜. 青春期的闭锁心理 [J]. 心理科学, 1996 (01): 59-60.

3 曾红, 郭斯萍. “乐”——中国人的主观幸福感与传统文化中的幸福观 [J]. 心理学报, 2012, 44 (7): 986-994.

4 亚伯拉罕·马斯洛. 寻找内在的自我——马斯洛谈幸福 [M]. 北京: 机械工业出版社, 2021, P8.



主题思辨

1. 社会适应与全人发展的和声

进入初中的新生首先面临的课题就是适应。适应与发展也正是个体生命历程的基本任务。孩子从出生就进入了社会适应的学习过程，初中则是一个较大的坎。初中心理健康教育的具体目标强调增强学生适应环境的能力，包括自我认知、生活自理、自主调节、自我控制、构建人际关系、发展道德自律等，以更好地回应中学阶段对学业与心智成长方面提出的新的要求。¹青少年的社会适应水平反映出这个阶段综合素质水平，对青少年的未来、提高全社会的人口素质水平都有着重要的影响。

青少年带有各种纯真的和对未来的美好憧憬，但是也有迎合各种社会潮流的倾向。社会现象的复杂导致青少年在社会适应过程中容易出现困惑甚至偏差。目前不少家庭对青少年常常仅限于“养”而忽于“教”，很多学校教育也把主要精力用在应对升学考试上。当家、校、社会都忽略了学生全人发展的目标时，青少年的社会适应就形成了混乱的特点，以致出现是非不分、焦虑、抑郁、厌学、空心化、网络成瘾等心理和行为问题。

进入初中后的社会适应这一关，应当与达成学校全人教育目标形成和声。初一开学后心理课的首要任务就是让学生开启愉快、有效地适应新环境的乐章。

2. 人际关系在社会适应中的乐章

建立有意义的人际关系是人类这种社会性动物一辈子的课题。人也只有在各种关系中才能够充分地认识自我、定义自我、进化自我。人际交往是社会适应中的行为表现，本质上却是人类追求归属感的心理需求弹拨出来的乐章。

在新环境中尽快找到归属感成了新生入校时的一种行为动力，这就给教育者提供了因势利导的机会。理解学生的这种心理需求，在满足需求时引导青少年心智的成长，是设计本章互动活动的基调。

1 中华人民共和国教育部. 中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)[Z]. 2012.

3. 学校是发展同伴关系的天然舞台

在《论语》开篇的第一句孔子讲了“学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？”，一句讲学习，一句讲交友。学习和交友是青少年成长中的两项重心内容，而学校正是学生学习交友的主要场所。

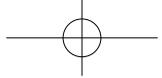
在青少年的交友中，同伴关系具有独特的重要性。研究表明，青少年的归属感在很大程度上是从同伴那里获得的。他们对同伴关系的重视程度会逐渐高于对家庭、对学业的重视程度，尤其希望被同伴接纳，更渴望得到同伴的肯定。与其他年龄段的人际关系相比，青少年之间的同伴关系更为亲密，更为单纯地基于共同的兴趣爱好，相互之间产生的影响也更大。

学校恰恰是青少年演奏同伴奏鸣曲的舞台。当良好的同伴关系成为青少年积极行为的动力时，学校的引导工作就要跟上学生这样的心理节奏。比如，如何向初识的学伴做一个积极的自我介绍？如何在结交同伴时做到自主、主动、真诚？如何发现与自己志趣相投的伙伴？如何在交友过程中见贤思齐？这些都是需要通过活动来体验的。老师需要开诚布公地和学生讨论在同伴交往中可能存在的矛盾，认真讨论交友需要遵循的原则也是必要的。

4. 价值观是交友的主旋律

在论述交友这个适用性非常广泛的人生话题时，中华经典传统文化中的思想丰富多彩，人文理性的特征极为突出。这些智慧启发我们对社会适应、心理环境、同伴关系等从西方引进的心理学术语进一步展开思辨，引领我们得到这样一个重要的认知，即交友是一个修身养德的过程，价值观是交友的主旋律。

交友是处理宗亲以外的人际关系，是与没有血缘关系的人进行人际交往，在中华经典的思辨中不受家庭伦理的指导，而受道德的指引，强调要“信”，要“诚”，要“恕”。“己所不欲，勿施于人”教导我们在人际关系中要有推己及人的思维方式，“己欲立而立人，己欲达而达人”教导我们在人际关系中要有与人为善的心态，“三人行，必有吾师焉”教导我们在人际交往中修心养德的机会处处有，“忠告而善道之，不可则止，毋自辱焉”则教导我们得体沟通的方法，“见贤思齐焉，见不贤而内自省也”可以说是把交友与修身的关系完美地表述出来。



交友在中华传统文化中举足轻重，诗歌辞赋中与之相关的美言美句不胜枚举，很多经典朗朗上口，表达了友谊的重要性、将心比心的哲理、善恶交织中的是与非、完善自我的格物致知等。这些正是当代青少年在交友过程中要学习弹拨出来的旋律。

综上所述，本章设计了“你好，同学！”“流动的朋友圈”“我想和你做朋友”三个互动活动，帮助学生在轻松的氛围中开始熟悉新环境，结识新学伴，继而获得融入感和归属感；然后引导学生主动构建新的人际关系圈，并逐步明晰自己选择朋友的准则，体验友谊的美好。

延伸阅读

♥ 推荐书籍

《青少年受益一生的名人交友之道》

汤吉夫，九州出版社，2008年

本书精选了全球各界名人关于交友之道的精彩文章，每篇都是切身体悟，有不少良语箴言。内容包括：何为真正的友谊；朋友都有哪几种，如何辨别和结交真正的朋友；怎样与朋友相处，以及与朋友相处之乐。本书强调朋友可以影响我们的人生，好朋友能温暖心灵，坏朋友会使我们偏离正确的方向。

《人际关系心理学》

埃伦·伯斯奇德，帕梅拉·丽甘，上海教育出版社，2019年

本书是一本对人类关系的总体面貌、局部特征和影响因素进行分析的著作。作者详尽地介绍了人际关系领域的各个主题，包括关系的概念、种类、产生和发展、机制、情感过程，同时讨论了重要的人际关系，如友谊、家庭等，为读者清晰地勾勒出关系科学的概念演化和方法更新的历史过程，其中不乏对一些重大事

件和经典研究的精彩描述。

《核心心理学》

申荷永，中国人民大学出版社，2020年

作者提出“心的意义”是中国文化与中国心理学的核心。本书由三部分组成：第一部分为“缘起：核心、种与心”，以生动的具身体验，呈现核心心理学的播种、萌芽与发展；第二部分为“心法：核心智慧”，从《易经》、儒家传统、道家思想、佛家觉悟和中医与五行中，提炼出感应心法等基本原则；第三部分为“原型心意：心之意象”，侧重于核心心理学的方法和技术，如主动倾听、治愈与心上之舟，以及慈悲疗法。这部著作是中国文化“心”之智慧的体现，强调为心理学立心，致力于东方与西方的理解与沟通。

《美好生活方法论：改善亲密、家庭和人际关系的21堂萨提亚课》

邱丽娃，徐一博，中国人民大学出版社，2021年

作者认为人活在关系里。和自己的关系改善了，内在就和谐了；内在和谐了，人际关系就容易和睦；当人际和睦时，与家庭、爱人和孩子甚至全世界的关系也都能和谐了。这是萨提亚的期望与初衷，也是每个人一生都需要修炼的功课。

♥ 推荐影视

《奇迹男孩》

该片于2018年在中国上映。片中天生面部有缺陷的小男孩奥吉，从小由母亲在家里教导。五年级时，他终于有机会进入普通的学校学习。初进学校的奥吉因为自己的长相受到同学们的嘲笑和欺负，但是在父母、姐姐、老师以及好友的帮助下，他最终找到了自信，并用自己的行动改变了其他人的看法，而且收获了友谊。

传道授业解惑

互动活动一：你好，同学！

一、活动目标

1. 我愿意积极主动参与活动，在此过程中熟悉新环境。
2. 我能在活动中开始了解新同伴，尝试主动融入新集体。

二、引领问题

1. 人的生活中总是会发生变化，这是好事还是麻烦呢？
2. 升入初一，面对新环境和新集体，我有哪些期待呢？
3. 在一个陌生的新环境里，我有些担忧，这是正常的吗？
4. 有什么方法可以帮助我认识新的朋友？
5. 怎样才能尽快融入新集体呢？

三、活动准备

- ❖ 选择便于行走和互动的开阔场地
- ❖ 扩音器
- ❖ 预估分组办法
- ❖ 活动卡“交友方法大讨论”

四、活动过程

第一步：马兰花开

1. 全班同学随意分散在一个场地内，老师讲解规则并提醒同学们注意安全。
2. 老师开始组织游戏。当老师喊出“开N朵”，同学们迅速通过自由选择组成人数为该数字的小组，并围成一圈。
3. 当有小组围成了圈但是人数不对时，其成员就集体表演一项才艺。

游戏示例

老师：马兰花，马兰花。

学生：勤劳的人们热爱它。

老师：马兰花，要开花。

学生：开几朵？

老师：开5朵。

现在，5名同学要迅速自由组合在一起。

4. 未能加入任何一个小组的同学也获得机会表演才艺。

经过几轮组合之后，同学们会逐渐打破在新环境里的陌生感，拘谨感也会慢慢淡化。

此时老师通过询问以下几个问题，引发同学们的进一步思考：

- ❖ 你有什么围圈成功的经验吗？
- ❖ 当和同学成功围圈时，你有什么感受？
- ❖ 当没有和大家围在一起，被排除在圈外时，你有什么感受？
- ❖ 你为什么会选择主动退出圈外？

第二步：前方有难，后方支援

1. 老师说明活动目的，提醒同学们注意安全。
2. 根据班级人数分成若干小组，各小组选出一名同学或由同学自荐成为“前方有难”者，其余同学成为“后方支援”者。
3. “前方有难”者与“后方支援”者保持大约 20 米距离。
4. 老师提示安静后，开始发出警报：“前方有难。”
5. 每组扮演“前方有难”者的同学发出号召：“后方支援。”
6. 各组扮演“后方支援”者的同学们发问：“支援什么？”
7. 老师已提前观察了同学身上易于拿取或脱卸的小件衣物，如手环、发带、发圈、外套、鞋带、红领巾等，然后快速发出指令，要求支援其中某一种物品，数量酌情确定，比如“支援一条红领巾”“两个发卡”等。
8. “后方支援”者要快速从本组成员那里物色到需要支援的东西，然后由拥有该物品的成员快速跑去送给本组的“前方有难”者。
9. 以上活动可以进行 3—5 次。
10. 现在，跨组支援开始。过程与前面相同，只是最后一步时，“后方支援”者要为其他小组的“前方有难”者提供支援，而且可以自主决定是否同时支持不同的小组。此过程可以进行 3—5 次。

第三步：开展讨论

活动卡 交友方法大讨论

1. 你在刚才的活动中，感受到了什么样的情绪？
2. 作为“后方支援”者，你在这次救援中为团队贡献了哪些力量？
3. 当你支持他人时，有什么感受？
4. 当你得到支持时，有什么感受？
5. 面对新的班级，你能够想到哪些方法帮助自己与同学快速熟悉起来，融入新集体中？
6. 当别的同学分享自己的交友方法时，请你收集你愿意尝试的交友方法。

小结：“一方有难，八方支援”是中华民族的传统美德。我们在活动过程中感受到了小组的齐心合力，也愿意承担支援他人的责任。缘分让我们大家聚在了一起。如果我们放开自己，主动交流，就会体验到彼此帮助的快乐。

第四步：静心沉淀

大量关于记忆的研究表明学习结束之后及时的沉淀和反思能够帮助学生进一步强化学习收获。可以尝试利用以下方法来沉淀收获。

1. 通过静观和深呼吸来静心。
2. 翻看互动活动中的活动卡、学习资料和笔记等，尝试回顾经历的过程和自己的收获。

请同学们用 0—10 分评估自己的收获，0—10 分代表在心智成长和学习状态方面收获的大小。沉淀收获的方法也同样适用于本书的其他互动活动。

收获	自我评价	给自己打个分
心智成长	1. 我愿意积极主动参与活动，在此过程中熟悉新环境。	
	2. 我能在活动中开始了解新同伴，尝试主动融入新集体。	
学习状态	倾听	
	用心参与	
	积极表达	
用我喜欢的方式（文字或绘画）沉淀收获：		

五、活动反思

升入初一需要面对新环境和新集体，同学们会带着好奇与期望，也会有一些不知所措，有的同学甚至会带有一定程度的排斥或者恐惧。老师需要在活动中留心观察，对于看起来手足无措或者已经产生抵触情绪的学生，老师要尽可能地先共情，接纳学生当前的状态，在力所能及的情况下积极地适度引导，避免强行要求学生融入集体。活动结束后，可以单独倾听学生的想法，并适当地给予更多关注。

互动活动二：流动的朋友圈

一、活动目标

1. 我能意识到身边的人际圈子是动态变化的。
2. 我能主动构建新的人际关系圈，在新环境中逐渐获得融入感和归属感。
3. 我能开始思考友谊意味着什么。

二、引领问题

1. 在新的学校环境、新的班级里，我感受到了什么？充满好奇？迫不及待融入？陌生感？还是有点恐惧不安？
2. 我感受到了老师对自己的欢迎、肯定和接纳吗？
3. 以往的朋友在他们的新环境中有了新的人际圈，我对此是怎么看待的？
4. 在新的同伴环境中，我如何建立自己新的人际关系圈？
5. 我希望与什么样的人结为朋友？
6. 我对友谊的期望是什么？

三、活动准备

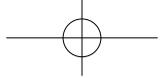
- ❖ 音频《朋友》
- ❖ 活动卡“人际关系树轮图”

四、活动过程

第一步：大风吹

1. 介绍活动规则

老师：大风吹！



学生：吹什么？

老师：吹有共同特点的同学，例如：

- ❖ 吹“戴眼镜的同学”
- ❖ 吹“家乡都是河南的同学”
- ❖ 吹“最喜欢的科目都是体育的同学”
- ❖ ……

2. 被大风吹到的同学快速起立，离开座位，与其他被吹到的同学凑到一起。
3. 被吹到的同学依次介绍自己最近认识的新伙伴。
4. 根据时间和同学们的状态如此循环若干次。
5. 活动结束后，邀请几位同学分享自己的感受。

小结：通过“大风吹”游戏，我们发现了一些自己与新同学之间的共同点，开始熟悉彼此，不再拘谨了。同学们以前都有较好的伙伴，有的很幸运，现在还能继续一起玩，有的可能因为各种原因分开了。不过，我们刚才开始认识了新伙伴，同时产生了一个很重要的信念：“我会有新的伙伴和朋友的！”从今天开始，我们整个班集体的同学之间初步建立了良好的印象。那么如何建立更亲密的关系呢？让我们通过下一个活动来继续探索。

第二步：流动的朋友圈

1. 老师引导：有的玩伴可能成为自己的好朋友！爱因斯坦说：“世间最美好的东西，莫过于有几个头脑和心地都很正直的、严正的朋友。”这些朋友会出现在我们生命的不同阶段，也就是说我们在不同的生命阶段会遇见不同的朋友。这说明人际关系圈是会变化的。让我们先从探索自己现在的朋友圈开始吧！

2. 老师出示活动卡“人际关系树轮图”，对人际关系中存在远近亲疏的情况加以解释。

3. 同学们开始使用“人际关系树轮图”对自己的人际圈进行描述。书写过程中播放音频《朋友》。同学们可以用不同的颜色标明图中一同来到或者未能一起来到新学校的人的名字。

4. 老师邀请几位同学展示自己的树轮图，并提出问题进行讨论：
 - ❖ 你在自己的人际圈写了多少人的名字？他们各自在哪一圈？

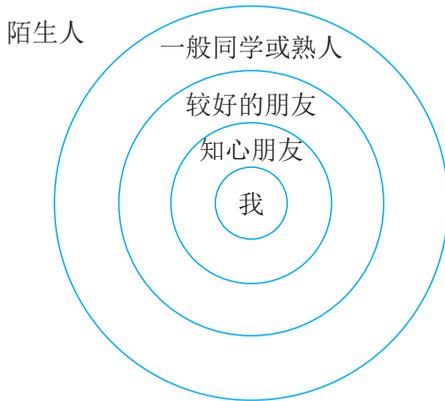
- ❖ 人际关系树轮图中不同位置的人对你的重要程度如何？
- ❖ 处于不同位置的人际关系会对你产生哪些不同的影响？
- ❖ 你对自己的人际关系状况有什么新发现？
- ❖ 回顾一下，自己为什么与某些伙伴成为了朋友？以及在与朋友相处的过程中有哪些成功的经验和令自己苦恼的地方？

5. 请几位同学分享，老师在黑板上提炼归纳关键词。

6. 结合同学们在分享时老师提炼在黑板上的关键词，邀请同学们进一步解读人际关系树轮图的奥秘：

- ❖ 是流动的
- ❖ 是变化的
- ❖ 是自然的
- ❖ 结为朋友的原因常常是基于我们有共同的爱好，或者有过相似的经历，欣赏朋友身上的某些优点，他 / 她能够成为自己的榜样等。

活动卡 人际关系树轮图



1. 我在自己的人际圈写了多少人的名字？他们各自在哪一圈？

2. 人际关系树轮图中不同位置的人对我有哪些不同影响？

3. 我对自己的关系状况有什么新发现？

4. 回顾一下，自己为什么与某些伙伴成为了朋友？以及在与朋友相处的过程中有哪些成功的经验和令自己苦恼的地方？

成为朋友的原因：



与朋友相处的快乐：



与朋友相处的苦恼：



小结：人生是一条长河。我们会不断地进入新的河道，也就是新的环境。这个过程有人加入，也有人离开，这是随着人生长河的延展而自然发生的。我们应学习坦然面对与朋友的分离，珍惜当下，拥抱变化，与新环境积极融合，这样会使生命之河永葆活力。

第三步：静心沉淀

收获	自我评价	给自己打个分
心智成长	1. 我能意识到身边的人际圈子是动态变化的。	
	2. 我能主动构建新的人际关系圈，在新环境中逐渐获得融入感、归属感。	
	3. 我能开始思考友谊意味着什么。	
学习状态	倾听	
	用心参与	
	积极表达	
用我喜欢的方式（文字或绘画）沉淀收获：		

五、活动反思

这个活动适宜在开学一两周后进行，彼时学生与新伙伴的熟悉与友好程度处于不同的阶段，正需要这样的引导。活动中，老师要结合青春期闭锁心理的特点

理解学生的分享内容，并进行适当的引导和鼓励。当学生感受到自己被接纳时，他/她的内心是安全的，就会根据自己的判断和需要主动结识新同伴，此时老师要加以顺势引导。活动结束后，请将学生的活动卡收起来，便于老师进一步了解学生，并反思课程设计。

互动活动三：我想和你做朋友

一、活动目标

1. 我知道能够通过主动与他人交流结交新朋友。
2. 我清楚自己选择朋友时最看重什么。
3. 我认真思考了开启友谊应有的实际行动。

二、引领问题

1. 通过前面的活动，你发现自己在接近新伙伴时更善于采取怎样的方式了吗？
2. 你了解自己择友时最看重的是什么了吗？
3. 怎样能够从一般伙伴关系发展出友谊呢？
4. 开启友谊之路有什么需要注意的事项吗？

三、活动准备

- ❖ 活动卡“我想和你做朋友”

四、活动过程

第一步：谁和我一样

1. 通过击鼓传花的方式选定一位同学，结合自己的一个特点提出邀请：
 - ❖ 可以是自己的外貌特点，例如“谁和我一样，戴眼镜？”
 - ❖ 可以是兴趣爱好特长，例如“谁和我一样，喜欢打乒乓球？”
 - ❖ 也可以是最喜欢的科目，例如“谁和我一样，最喜欢上音乐课？”
2. 其他同学根据自己的情况做出反应，没有对错之分，真实就好。
 - ❖ 不同意：保持原位坐好
 - ❖ 有一点同意：举起一只手
 - ❖ 特别同意：起立

3. 讨论:

- ❖ 当你看到同学们向你表达同意时,你有什么感受?
- ❖ 你会对哪位同学提出的事情更感兴趣?为什么?
- ❖ 现在你感到更愿意和谁交朋友?为什么?

第二步:我想和你做朋友

1. 请按照下面 12 个方格内的提示,把每个格的问题向一位不同的同学询问,并请他/她签名。

2. 提醒同学们注意尽量放低声音,让音量保持在刚好两个人能听到的范围。

3. 第 13 个方格留给同学们来自创提问并找同学回答。

活动卡 我想和你做朋友			
1. 你的家乡是 () 签名:	2. 你最喜欢的动物是 () 签名:	3. 你最想去的地方是 () 签名:	4. 你最想实现的心愿 是 () 签名:
5. 你最喜爱的动漫是 () 签名:	6. 你最喜欢的科目是 () 签名:	7. 你最喜欢的体育运动是 () 签名:	8. 你最喜欢读的书是 () 签名:
9. 你最喜欢的食物是 () 签名:	10. 你最欣赏的品格 是 () 签名:	11. 你最大的性格特 点是 () 签名:	12. 你最想从事的职 业是 () 签名:
13. 你 _____ ? () 签名:			

第三步:思考

完成活动卡后思考以下问题:

- ❖ 在上面的小方格中,你最看重的是哪个问题?
- ❖ 给他人签名时,你对谁的印象最深刻?
- ❖ 找出和你有相似之处的人,圈出他们的名字。
- ❖ 选出一个现在还不是你的朋友,但你想和他/她成为朋友的人。
- ❖ 如果要结交这位新朋友,你可以怎样做?

第四步：交朋友，有方法

邀请学生归纳并分享结交新朋友的方法，老师引导学生考虑以下这些方面：

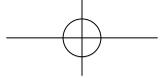
- ❖ 主动交流
- ❖ 积极的自我介绍
- ❖ 行动一小步
- ❖ 热情回应
- ❖ 耐心倾听
- ❖ 发现共同之处
- ❖ 发现对方值得学习的长处
- ❖ 坦率
- ❖ 诚恳
- ❖ 包容
- ❖ 尊重

第五步：静心沉淀

收获	自我评价	给自己打个分
心智成长	1. 我知道能够通过主动与他人交流结交新朋友。	
	2. 我清楚自己选择朋友时最看重什么。	
	3. 我认真思考了开启友谊应有的实际行动。	
学习状态	倾听	
	用心参与	
	积极表达	
用我喜欢的方式（文字或绘画）沉淀收获：		

五、活动反思

因为这几节课的互动性特别强，需要留出足够的时间充分交流分享。每个班都会有性格腼腆的同学，老师要关注他们的参与程度，并且进行适当的引导和鼓励。尽量让每一位同学都感受到自己在新环境中被接纳了，体验到主动迈出交友第一步的乐趣。见贤思齐的思想在本章开始铺垫，后面会继续深入。



家校共育——“家长课堂”小活动

♥ 做积极倾听者

孩子进入初中之际，面对环境变化而产生各种喜怒哀乐的感受是自然正常的。家长们也许准备好了一些理论与说教试图帮助孩子适应新环境，然而观察与倾听是这个阶段孩子非常需要的陪伴方式。当孩子感受到被尊重、被倾听时，来自家长的关爱就已经传递到了孩子的心中。这是孩子感到快乐和自信的基础，也是家长能够发挥影响力的基础。

♥ 理解与悦纳

对于中学生来说，同伴逐渐成为他们生活中越来越重要的情感依恋对象。他们的玩乐、倾诉和分享秘密的对象会倾向于将同伴放在首位，这预示着他们生活中的“重要他人”会经历一个由父母转向同伴的过程。在这个属于家长和青少年共同的“心理断乳期”内，家长不宜过度干涉与控制孩子，否则会使孩子产生逆反心理，从而引发亲子矛盾。

理解和悦纳孩子在这个阶段的变化是家长的重要课题。如果家长对此有所学习和思考，就有可能帮助孩子减轻不必要的慌乱与无助感，有利于孩子在安全感中去适应新环境。

♥ 以身教者从

在家里朝朝夕夕发生的一切，都是潜移默化地影响孩子的内容，因此才说“父母是孩子的第一任老师，家庭是孩子的第一个课堂”。当孩子迈入一个新环境时，所运用到的人际交往策略往往来源于已往环境的经验。孩子会用与家庭成员相处时所习得的模式去进行人际交往，家长在人际交往中的价值取向对孩子产生着至关重要的影响。

“以身教者从”是一个易于理解也便于用在日常行为中的普遍准则。如果不仅是学校这样做，家长也这样做，家长就会成为成长型家长，不仅完善自己，亲子关系也会变得和谐，家庭氛围也充满积极能量。

蒲公英的教学做

♥ 我的家乡

蒲公英中学的学生来自全国各地，经历不尽相同。学校的爱生教室建设中有一个传统的板块，称为“我的家乡”，这是学生刚入校时介绍自己 and 了解他人的一个重要方式。这项活动由政教系统负责引领，由班主任组织。简要的步骤是这样的：

1. 每个班的学生手绘一张幅面较大的中国地图，一般至少 60 厘米 × 90 厘米。学生给地图涂上自己选择的不同颜色。
2. 学生在自己老家的省份上作个标注。
3. 班主任为来自相同省份的学生拍摄合影。
4. 学生环绕着中国地图分别贴好照片，再制作显眼的箭头把照片和老家的省份连接起来。
5. 完成后，这张“我的家乡”就会被贴在班级教室里。

课余时间学生们会在这个自作品前进行讨论，既可以找到同乡同伴聊天，也可以向其他同学介绍自己的家乡。这就很自然地为学生创造了安全和热烈的沟通氛围，促进学生之间的交流，帮助他们发现交友的基础。



在老师的支持下，各班学生都绘制出各具特色的“我的家乡”