

目 录

第 一 课	塑造积极的自我.....	1
第 二 课	悦纳自我.....	7
第 三 课	给思维插上翅膀.....	12
第 四 课	我的学习“发动机”.....	17
第 五 课	换个角度看问题.....	23
第 六 课	走近老师.....	28
第 七 课	觉察情绪.....	33
第 八 课	愤怒情绪管理.....	39
第 九 课	青春的模样.....	45
第 十 课	面对青春期的逆反.....	51
第 十 一 课	萌动的青春.....	56
第 十 二 课	生活中的休闲.....	61
第 十 三 课	走进职业的世界.....	66

第一课 塑造积极的自我



课程背景

学情分析

八年级是人生成长的重要时期,是初中生心理发展的关键期,是从少年到青年的过渡期。他们的心理发展具有过渡性、动荡性、闭锁性和社会性的特征。

其中,过渡性是指八年级学生正处于少年向成熟青年过渡的关键期,其心理发展具有半成熟、半幼稚的过渡特点,心理发展很不稳定,容易表露出沮丧、失意、不满、焦虑等情绪。动荡性是指八年级学生与七年级和九年级的学生相比,心理波动很大,感情易消退。他既无低年级学生那样的依赖性,又无高年级学生的理智性和稳重性,其独立意识明显增强。他们的思想比较敏感,常常会讨论社会上的种种变化。他们常常从一个极端到另一个极端。社会性是指八年级阶段是人生观开始形成但极为不稳定的重要时期,人生观的形成过程也是由社会意识向个体意识转化的过程。社会与学校的政治环境影响,家庭与集体的舆论导向,对八年级学生个性的发展具有不可估量的作用。随着交往范围的扩大,他们越来越受社会制约。他们一方面张扬其个性,另一方面又受到来自家庭、学校、社会的约束,二者之间产生矛盾冲突,使八年级学生出现自我封闭、攻击、退化、妥协、求助无援等心理现象,如果引导不当,学生的不良行为就会滋长,进而产生消极的影响。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》中提出初中生的教育内容包括“帮助学生加强自我认识,客观地评价自己”。本节课以“习得性无助”和“标签效应”为理论依据,通过案例让学生感知消极标签的不良影响,并通过全班同学写自己的标签来让同学们认识到消极标签在我们身边的存在,进而通过撕标签、转换标签的方式让同学们对消极标签做积极解释,让小组内同学互相贴积极标签。随后通过习得性无助实验和标签效应故事的讲解,让同学们进一步认识到要避免消极标签的影响,用积极标签塑造积极的自己。最后心动行动活动巩固所学,强化练习。

理论背景

1. 埃里克森青春期同一性理论

美国心理分析学家埃里克森就青少年如何认识自我的问题,提出过一个青少年自我同一(整合)的理论。他认为青少年既应该尊重社会,了解自己所受的社会限制;同时更应该响应社会,用未来社会的需要来刺激自己,不断发掘自我潜能,不断发现新的自我,不断设计新的自我。即要相信一个人足够自信时,他的心理力量是无限的。在一个人的自我整合过程中,社会及周围人们对自己的态度是一个基本方面,一个人既不能完全不顾这一方面,也不能过于受其束缚。至于受未来社会的感召,不断发掘新的自我的要求,则是整个整合进程的主要方面,是决定一个人的自我认识不断地从一个层次向新的层次深化的动力所在。

2. 潜能

人的潜能开发是当今世界的一大主题。开发潜能，主要是指开发蕴含于人体的能量，这种能量由体能和智能构成。

人脑与生俱来就有记忆、学习与创造的莫大潜力，中学生的学习能力如能得到很好的开发，将有助于提高学习效率，因为每个人的大脑以及能力表现要比自己所能想象的还要好。人类的大脑内部有千亿个神经细胞，这已是科学上不争的事实。然而，人脑的力量虽令人敬畏，却也难以捉摸。唯有先懂得如何去开发脑中的无限潜能，才能真正运用这份力量。我们必须先接受一个观念，那就是真心地相信每个学生与生俱来的潜力还没完全展现出来。潜能犹如一座待开发的金矿，价值无比，而在每一个学生的身上都是一座潜能金矿。但是，由于没有进行各种潜能开发训练，他们的力量没有得到很好的发挥。要让每个学生认识到自己是有潜能的并积极尝试实践，他们都可以做得比原先更好。



教学目标

1. **认知目标:**了解“标签效应”，知道消极标签对发展不利。
2. **情感目标:**感受消极标签在身边的存在，感受“习得性无助”。
3. **行为目标:**识别并撕掉消极标签，把消极标签转换成积极标签，用积极标签塑造积极的自己。



教学重难点

教学重点:识别并撕掉消极标签，把消极标签转换成积极标签，用积极标签塑造积极的自己。

教学难点:感受消极标签在身边的存在，感受习得性无助。



教学准备

1. **课时:**1课时
2. **场地:**心理活动室
3. **课前准备:**(1)提前根据“心灵困惑”准备表演剧本，提前征集参与表演的学生。(2)准备学习单，内容包含“心理体验”第一、第二、第三部分和“心动行动”部分。(3)提前分组，4~6人为一组，选定组长。(4)准备一个空盒子，用于“心路指南”第一部分做演示。(5)准备一首风格舒缓的轻音乐，在“心理体验”时播放，帮助学生放松身心，用心去写。



教学过程

心灵困惑

教学步骤:(1)教师结合引言部分导入。可以问学生：“大家在生物课上学习过的进入青春期后我们会出现的变化有哪些呢？”学生回答：“长高、长喉结、长胖……”

教师追问：“同学们有没有发现进入青春期后我们心理层面的变化？请同学分享。”学生

回答：“变得更爱美，更关注异性同学，更在意同学对自己的评价……”

教师小结：“同学们回答的内容真全面！是的，进入青春期后，随着身体迅速发育，我们的心理层面也经历着巨大的变化，比如我们不知不觉开始更关注自己，我们可能会根据自己的表现和外界的反馈对自己作出两极化的评价，我们时而觉得自己很厉害，时而又觉得自己很差劲。那同学们是如何看待自己的呢？我们对自己的评价会带来什么样的影响呢？我们来欣赏戏剧表演——念念的故事。”

(2) 戏剧表演准备。“心灵困惑”部分教师可以请同学提前做准备，把自己代入角色，用合适的语气、语调、表情、动作和台词准备演戏，让同学们对故事有更深感受。也可以把故事改编成剧本，请四位同学来读故事对白。

剧本角色：念念、老师、大学同学、儿子

剧本共三幕：初中语文课堂、大学选修课时、与儿子在一起时

教师讲规则：“我们提前征集了四位同学为我们演绎念念的故事，共计四幕，老师为大家报幕，请各位演员同学注意进入角色、认真表演，可以演出自己的风格；请各位观众认真欣赏，并思考心灵困惑中的问题：念念为什么会变得不敢画画？消极标签对人有哪些不良影响？”

(3) 戏剧表演“心灵困惑”。教师组织四位演员站在讲台上，面向观众而站，教师报幕——请看第一幕，中学时的念念。扮演念念的演员和教师开始面向观众说自己的独白和对白；

教师报幕——请看第二幕，大学时的念念。扮演念念的演员和念念的大学同学面向观众说自己的独白和对白；

教师报幕——请看第三幕，成年后的念念。扮演念念的演员和念念的儿子面向观众说自己的独白和对白。

(4) 表演结束后，教师：“请大家把掌声送给四位同学，也请大家从感性的观看回到理性的思考中，请问念念为什么变得不敢画画了？”

学生回答：“因为她在中学的时候受到了打击，变得不自信。”“因为她不断地暗示自己说自己画画不好，随着时间的推移她这种认为自己画得不好的想法便根深蒂固了。”

教师追问：“消极标签对人有哪些不良影响呢？”

学生回答：“打击人的自信。”“让人变得退缩，让人不敢去挑战。”“让人真正变成消极标签所标定的那个样子。”

教师小结：念念同学的例子告诉我们：如果我们不断地往自己身上贴消极标签，结果可能是终身都受消极标签影响。我们要把关注点放回到我们自己身上。

心理体验

我的自我标签

教学步骤：(1) 完成我的一个自我标签。教师请学生完成学习单第一部分，写出自己身上贴得最牢固的自我标签内容，即“我是一个什么样的人。”教师引导学生不用思考很久，根据第一感觉写出自己身上最突出的特色，可以是形象上的，可以是性格上的，也可以是能力上的。

(2) 小组内讨论交流。教师讲解规则：“请大家稍后在小组内进行交流，把组内同学们的这个标签做分类，看看组内的积极标签有哪些，中性标签有哪些，消极标签有哪些，每类标签分别有多少个，哪个标签个数最多。如果小组内遇到无法分类的标签，可以向老师求助，一起讨论。”教师提醒各组选好组内的发言人。

(3) 集体中分享。各组发言人按顺序依次发言（或主动举手发言，所有组都要发言），分享组内的积极标签、中性标签和消极标签的内容，并分享三种标签的个数。之后教师板书。教师注意提醒发言同学保护隐私，不说哪个标签是谁的，不提及姓名。

(4) 教师请大家看黑板上的板书，追问大家：“看到咱们班同学有相当一部分写的自我标签是消极的，大家有什么感受和想法？”教师引导学生看到消极标签在我们身边的存在。

(5) 教师小结：念念的故事告诉我们消极标签会给我们带来深远的影响，那我们今天这节课就一起把自己身上的消极标签撕掉，一起进入撕掉消极标签环节。

注意事项：(1) 在写自己的标签时，教师只需要大概引导一下范围，不需要举具体的例子说明，避免例子干扰学生，以得到学生第一反应和最真实的答案。

(2) 小组讨论时，教师到各组走动，如果遇到一些标签无法确定是积极、中性还是消极时，教师可以追问写这个标签的同学几个问题，再跟小组成员一起讨论它属于哪个类型。如有学生写“我是一个平凡的人”，教师可以追问“比如，这个平凡有哪些特点？”，如果学生回答自己没什么特点，什么都不突出，可能组员们会觉得这个标签是消极标签；如果学生回答自己什么都知道一点但是不擅长，成绩也中等，可能组员会觉得这是一个中性的标签。

撕掉消极标签

教学步骤：(1) 教师举例示范。教师以“我是一个一般的人”为例，请同学起来回答对这个标签进行积极地解释，比如“其实每个人都是平凡的，平凡的我也可以有自己独特的一面。”

(2) 学生独立完成。学生完成学习单第二部分，把第一部分写的消极标签写在左边，再依次把积极解释填写在右边。

(3) 组内讨论。在学生自己尝试写上积极解释后，回到组内，大家就同样的标签不同的积极解释交流看法，并对自己的解释作补充。教师提醒各组发言人做好准备，各组发言人需要把组员对各个消极标签的积极解释综合在一起。

(4) 集体中分享。教师请各小组发言人起来对刚才组内的消极标签一一进行积极解释。每组发言人分享完毕后，教师还可以询问是否有小组的消极标签是类似的，请各组发言人就这个标签进行积极解释的补充，后面的小组分享时则不再分享类似的消极标签。

(5) 教师小结：每个消极标签的背后其实都有其积极的一面，至少这个标签提醒着我们要变得更好，问题的背后是目标、是想法，希望同学们对消极标签进行积极解释后，能够对贴在自己身上的消极标签有所释怀。当然，更重要的是，我们还需要把目光更多地集中在自己身上的积极标签上，去寻找、看见更多的积极标签，去塑造更为积极的自我。

注意事项：(1) 各组也可以另选一个记录人，对大家的积极解释做记录，再请发言人起来综合结果发言。

(2) 分享时，不重复前面小组分享过的类似的消极标签。

转换标签

教学步骤：(1) 举例示范。教师讲述规则，并邀请一个组的同学全体起立示范，A 同学面对大家，组内的 BCDEF 同学思考与 A 同学的相处以及对他的观察，讲述至少一个他身上的积极标签并说明理由。教师可以举例，比如“我觉得 A 同学是一个乐于助人的人，因为我好几次看到他在替班级换水，没有人要求他这样，但是他总是主动这样做”。教师举例后，请 BCDEF 分别说一个 A 的积极标签和理由。接着邀请 B 面向大家，再之后让组员 CDEF 轮流成为这个被说积极标签的人。

(2) 组内转换标签。各组在组内依次为各个组员寻找积极标签并说明理由，被说积极标签的同学一边听一边完成学习单第三部分，记录自己听到的积极标签。

(3) 集体中分享。请学生分享自己收到的积极标签，教师追问：“有没有哪些标签让你觉得有眼前一亮的感觉？”

(4) 教师过渡：“有时候别人对我们的积极补充是需要我们认真思考的，也许你做得比你以为的要棒，请不要总是用高标准来要求自己，记得适当听取别人的肯定，然后好好地肯定你自己。”

(5) 选择积极标签。请学生结合自己第一轮写的标签和刚才组员给自己的积极标签，综合考虑后为自己贴上一个积极标签，写上“我是一个什么样的人。”

(6) 集体中分享。教师请学生大声、自信地分享这一轮自己写的积极标签。

注意事项：(1) 在组内转换标签时，如果有同学不知道如何为组员说，可以举手，教师去引导。同时，教师也在各组走动，去提醒各组注意“坦诚、尊重、符合客观实际”等原则，避免敷衍、开玩笑等情况。

(2) 教师在巡视过程中，还要引导同学们尽量不重复别人说过的积极标签，鼓励同学们从日常小事中去思考该同学的积极标签。

(3) 集体中分享组员讲的自己的积极标签时，教师可以追问写标签时自己写的是什么？教师也可以补充乔哈里视窗来讲解别人眼中的自己和自己眼中的自己。

(4) 选择积极标签时，学生可以写多个积极标签。

心路指南

心理实验的启示

教学步骤：(1) 教师讲解实验。教师展示空盒子，请学生假装盒子是透明的，然后讲述心理学家在这个透明水槽中间放了一块透明的隔板，然后一边放一只饥饿的鳄鱼，一边放活蹦乱跳的小鱼，经过数次冲撞后，鳄鱼选择一动不动待在自己这边，等到透明挡板被移开后，鳄鱼仍然一动不动。

(2) 教师请学生思考：“为什么后来鳄鱼放弃了冲向小鱼？”

学生回答：“因为受挫次数太多，它不相信自己可以冲过去，认为自己冲不过去了。”“它放弃了。”

教师可以结合习得性无助来补充讲解：消极标签贴久了对自己今后影响深远。

标签效应

教学步骤：(1) 教师分享标签效应的故事。教师分享故事中士兵们前面的表现，家书中标签的内容，以及重点强调半年后他们的变化，进而解释标签效应。当一个人被一种词语名称贴上标签时，他就会作出自我印象管理，使自己的行为与所贴的标签内容相一致。这种现象是由贴上标签引起的，故被称为“标签效应”。也就是美国心理学家贝科尔认为的，“人们一旦被贴上某种标签，就会成为标签所标定的人。”

(2) 教师可以拓展补充例子。心理学家克劳特曾做过这样一个实验：他要求一群参加实验者对慈善事业做捐献，然后根据他们是否有捐献，将他们分为“慈善的人”和“不慈善的人”。相对应地，还有一些参加实验者则没有被下这样的结论。过了一段时间后，当再次要求这些人做捐献时，发现那些第一次捐了钱并被说成是“慈善的人”，比那些没有被下过结论的人捐得钱多，而那些第一次被说成是“不慈善的人”，比那些没有被下过结论的人捐献得要少。

(3) 学生分享标签效应的启发。教师请学生分享听完标签效应后的启发。学生分享：“我们要善于发现自己身边的消极标签，并撕掉消极标签。”“用变化发展的眼光看待自己，不要受消极标签的影响。”“善于给自己寻找更多的积极标签，塑造积极的自己。”

注意事项：心理实验和心理效应告诉我们要减少消极标签带来的负面影响，要善于发现自己的优点、多为自己贴积极标签，要把积极标签用到生活中去发挥自己的优势。教师补充：“青春期的我们正在塑造一个新的自己，让我们警惕消极标签，多用积极标签来塑造更加积极的自我！”

心动行动

教学步骤：(1) 教师提问：“我们了解了消极标签的负面影响，了解了标签效应，请大家结合自己的实际生活，想一想自己还有哪些消极标签。”

(2) 学生完成学习单左侧自己的消极标签，教师可以引导“也许这节课一开始写最牢自我标签时，你写的是自己的积极标签，那除此之外，你有哪些消极的标签呢？可以是你自己认为的，也可以是别人反馈给你的。如果一开始的自我标签你就写了消极标签，那除了那个以外，你身上是否还有其他消极标签呢？”教师可以举例：“比如胆小？比如不够自信？”

(3) 撕掉消极标签。教师可以增加这一步，请学生在消极标签旁边用自己喜欢的方式做处理，比如打个×，比如画掉，比如用删除符号，比如打一个问号。然后引导学生：“也许我们现在还不够自信、还不够勇敢，但记得别轻易把这些贴在自己身上，请及时发现他们。”

(4) 替换积极标签。教师引导学生寻找自己身上的积极标签并填写在右侧，可以引导学生“我其实挺诚实的，我很尊重同学，我乐于助人，等等。”

注意事项：如果课堂时间充足，可以请学生起来分享自己贴的积极标签。如果课堂时间不够的话，教师可以布置作业，请学生课后去分享自己重新贴的积极标签，并请同学为自己补充更多的积极标签。

第二课 悦纳自我



课程背景

学情分析

初中阶段的学生开始对自己有所思考，包括外貌、个性、智力、人际关系等。这个阶段是自我意识觉醒的阶段，学生开始有自己独立的想法。在自我意识的发展过程中，他们一方面在建立自我意识的各种尝试中体会到生活的丰富以及成功的快乐，由此带来了长大的喜悦；一方面又常会对现实的自我感到不满，由此产生一系列的烦恼。因此，随着八年级学生自我意识的发展，他们的“成人感”和自尊心明显增强，但由于社会经验不足，对社会问题及个人问题认识较为肤浅，这使得他们对自我的评价以及对他人的评价常常是不成熟的。

人生发展理论告诉我们：自我形象是随着与年龄相关的各种变化以及变化着的社会标准和倾向不断变化的。初中阶段特别是初二学生往往从具体的角度来认识自己，通过一些可以观察到的特征如形体、性别以及其他可观察的特征来确认自己，充满活力地对自我的寻求，是寻求独特性与他人联系的双重过程。在心理辅导中，他们通常需要解决这样的问题：“我是谁？”认识自己并悦纳自我的意义在于建立起一个完整的自我意识，它是适应社会的重要步骤。为了适应社会和生活，个体必须知己知彼，既清楚地了解自己，又清楚地掌握周围环境的情况，还能在这样的了解之后形成自我的悦纳，这样才能协调人与环境或社会生活的关系，帮助个体减轻焦虑、紧张，更好地适应社会。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》中提出初中生的教育内容包括“帮助学生加强自我认识，客观地评价自己”。自我评价是进行自我认识的重要环节，它能促进学生个体的成长和发展。有效的自我评价会促进学生的自我反思，并及时作出自我调整。教师应该培养学生客观评价自我的能力，促进学生养成积极的思维：不因自己身上的缺点而自卑，也不因自我的优点而自大。除此之外，教师还应帮助学生养成自我评价的习惯，更主动、积极地发展自我。本节课的活动形式从自我评价入手，引导学生从生理我、心理我和社会我三方面来进行自我认识，促进学生对自我有更全面的理解；同时结合自我接纳和自我完善的内容帮助学生发现自我的真实形象，更好地认识自我，接纳、完善自我，进而悦纳自我。

理论背景

1. 自我意识结构

自我意识结构包括生理自我、心理自我和社会自我三方面。自我意识的发展过程是个体不断社会化的过程，是个性特征形成的过程。自我意识是人的个性结构的重要组成部分，是个性结构中的自我调节系统。

生理自我是指个人对自己生理属性的意识，包括个体对自己的身高、体重、外貌、身材等方面的意识等。如果一个人对生理自我不能接纳，觉得自己个子矮、不漂亮、身材差等，

就会讨厌自己，表现出自卑和缺乏信心。这是自我意识的最原始形态。

心理自我。心理自我就是个人对自己心理属性的意识，包括个人对自己的人格特征、心理状态、心理过程及行为表现等方面的意识。

社会自我。社会自我是指个人对自己的社会属性的意识，包括对自己在社会关系、人际关系中的角色、地位的意识，对自己所承担的社会义务和权利的意识等；也是指对自己在群体中的地位、作用以及自己与他人相互关系的认识、评价和体验。

2. 自我接纳

人对自我的认识不是一种抽象的概念。它本身就带有一种情感和态度，伴有自我评价的感情，即对自己是好感还是恶感，是满意还是不满意。心理健康要求对自己保持一种接纳的态度，而且是一种愉快而满意的接纳自己的态度。也就是说，自己对自己的一切不但要充分了解、正确认识，而且还要坦然承认、欣然接受，不仅能肯定自身的价值，而且能接受自己的不足，这就是一种接纳自己的表现。当一个人充分地自我接纳，即自我意象完整和稳固时，他便会有良好的感觉，他的情感、举止、才能才会发挥得更加出色。自我悦纳首先要接纳自己、喜欢自己、欣赏自己，体会自我的独特性，在此基础上体验价值感、幸福感、愉快感与满足感；其次是理智与客观地对待自己的长处与不足，冷静地看待得与失。



教学目标

1. **认知目标:**了解自我认识的现状，明白自我悦纳的表现和方法。
2. **情感目标:**接纳自我的欠缺与不足，特别是难以改变的欠缺。
3. **行为目标:**对可以改善的欠缺制订自我完善行动计划，尝试悦纳自我。



教学重难点

教学重点:对可以改善的欠缺制订自我完善行动计划，尝试悦纳自我。

教学难点:接纳自我的欠缺与不足，特别是难以改变的欠缺。



教学准备

1. **课时:**1课时
2. **场地:**心理活动室

3. **课前准备:**(1)准备学习单，内容包含“心理体验”第一、第二、第三部分和“心动行动”的部分。(2)提前分组，4~6人为一组，选定组长。(3)提前征集一名同学来准备扮演“心灵困惑”中的李刚同学。(4)提前请学生查阅有所欠缺但是依旧很优秀的名人故事，做好展示分享准备，例如PPT展示。(5)准备一首风格欢快的轻音乐，在“心动行动”时播放，帮助学生用更好的心情去制订“自我完善计划”。(6)准备一面小镜子。



教学过程

心灵困惑

教学步骤:(1)教师把小镜子藏在书本中，展示书本，并向同学们发出邀请：“老师今

天带了一个神秘的东西到教室，我把他藏在了这本书中，我想请一个同学上来帮忙打开，仔细观察，然后告诉同学们他看到了什么。”并随机抽取一名同学上台打开书本中的镜子。

教师追问：“请形容你看到了什么。请其他同学猜一猜，我给这位同学看的是什么东西。”直至该学生形容后，学生猜出“镜子”，教师开始导入。

教师引入主题：“感谢这位同学的精彩描述，同学们很聪明很快就猜出来了。老师今天带了一面镜子，因为我发现上了初二，很多同学都喜欢在镜子面前停留，有时候还会带上小镜子时不时照一照。今天这节课，我们会一起来照镜子，不仅是看看自己的形象，更会从心理层面来看自己。接下来，我们一起来听一听我们的同龄人——李刚同学的故事。”

(2) 故事表演准备。教师请表演的同学上台，面向观众而站，同学开始讲述自己的独白，教师提前提醒学生注意语气、表情和动作等。

表演结束后，教师：“请问李刚同学的苦恼可能会给他带来什么影响？”

学生回答：“会让他越来越不自信。”“会影响他的人际交往。”“他会每天都很伤心，还可能会抑郁。”“他可能会每天都垂头丧气的，没有精神。”

教师追问：“请问，你有类似的困扰吗？请有类似困扰的同学点头，没有的请摇头，注意不去看别人，你的点头摇头只有老师能看见。”

学生点头或摇头，这里不请学生起来分享具体困扰。

教师小结：我看到一些同学点头，一些同学摇头，还有一些同学在迟疑，很感谢大家的坦诚。我们都说李刚同学的困扰可能会让他越来越不自信，让他没有精神垂头丧气，让他抑郁以及影响他的人际交往，那我们班也有同学在迟疑、在点头，所以今天这节课我们就一起来“照照镜子”。而对于那些摇头的同学，我们也可以一起来探讨一下我们还可以有哪些改善的地方。

心理体验

认识自我

教学步骤：(1) 完成自我认识的评价。教师请学生完成学习单第一部分前十五个题目的评分，教师强调应客观真实地做自我评价。

(2) 补充空白项。完成前十五题后，请大家尽可能补充后五题的内容并评分。教师补充内容：“比如生理方面：我的发量、我的身高，心理方面：我的幽默程度，社会方面我在班上的人缘等。”

(3) 请学生分享。教师讲解规则：“同学们需要念一下自己的每一项题目，并分享自己的评分。”并补充“你可以全部分享，也可以跳过一两个自己觉得是隐私的部分。”

(4) 讨论争议。在分享的过程中，虽然尽可能地强调尊重原则，但是难免会出现有同学分享时其他同学表现出诧异的表情。因此，教师可以稍微提一下乔哈里窗理论，并说道：“有的时候，我们自己眼中的自己和别人眼中的自己不同，可能是每个人的标准不同，可能是同学没有太深入地了解自己（隐秘的我），还可能是自己没看到别人如何看待自己的（盲目的我）。今天这节课，我们更多从自己眼中的自己出发，下学期我们会就自我认识再做讨论。”

教师小结：认识自我包括认识生理的我、心理的我和社会的我。今天我们做了二十个自我认识的评分，目的在于想让同学们知道虽然学习能力在中学的自我认识中很重要，但是还有很多方面值得我们去关注，请大家尽可能多地去看看自己不同方面的表现，更多元地评价自己。

注意事项：（1）在补充空白项时，教师适当举例引导，如果有学生实在写不满五个空，可以不写满。

（2）请学生起来分享自己的内容和评分时，教师强调可以选择性分享也可以全部分享，并且希望同学们课后不要就某个同学的分享内容去议论，要尊重每个同学。

接纳自我

教学步骤：（1）标注欠缺。教师请学生在得分在三分以下的题目前标注“三角形”，代表这是我们自我认识中目前还有所欠缺的地方。

（2）思考欠缺。教师请学生浏览自己标注有“三角形”的欠缺处，并引导思考：“是否有些欠缺我们可以努力去改善，但同时也有一些欠缺我们难以改变，特别是生理的我，比如我的身高、家庭环境等。”

（3）名人案例分享。请学生上台分享课前查阅的有所欠缺但是依旧很优秀的名人故事，简单用PPT展示交流。

教师小结：在更多元、客观的认识自己之后，我们需要接纳自己，接纳自己就是要认识、承认并接纳自己的现状，既包括接纳我们的优势，也包括接纳我们的不足，更包括接纳那些我们暂时难以改变的欠缺。

注意事项：（1）名人案例分享部分，可以请一个同学课前准备很多个名人事迹，比如参照教材上的内容进行拓展；也可以请三五个同学，每人分享一个案例，注意控制时间。

（2）教师还可以补充讲述身边的案例，如自我的接纳是如何发生的，如在个案心理辅导过程中的感悟等。

完善自我

教学步骤：（1）找到欠缺。教师请学生写出刚才的三分以下的“欠缺项”，并引导学生补充“是否还有一些内容刚才忘了补充在空白项，但是又令你耿耿于怀，请把其他你在意的欠缺也写在学习单上。”

（2）制定完善自我的内容。教师请学生一一浏览这些欠缺，找出那些通过自己努力可以改善的内容并写到学习单上。教师可以补充：“青春期的我们正在塑造一个新的自己，不仅是生理层面我们会发生巨变，心理层面同样也是。”

（3）制定改进措施。教师以“我的自信程度”为例，举例说明改进措施可以有“挑战坐在前排；尝试正视别人；练习当众发言；咧嘴大笑；为他人提供帮助……”

（4）小组分享。四人一组，组内依次分享自己的完善计划和改进措施，并且组内讨论帮忙优化每个成员的改进措施，分享完毕后每人优化自己的改进措施。

（5）集体中分享。教师请学生大声、自信地分享自己最后的自我完善计划和改进措施，并且给予积极回应。

教师小结：完善自我需要制订具体的行动计划，努力改进自己，使我们获得更大的进步

与发展。认识自己、接纳自己、完善自己，我们才能更好地悦纳自己。

注意事项：(1) 小组分享时，可以沿用班级的学习小组，并且把小组长用好，让小组长组织组内分享。同时，教师在各组走动，去提醒各组注意“坦诚、尊重、符合客观实际”等原则，避免敷衍、开玩笑等情况。在小组内帮忙讨论优化改进措施时，教师注意提醒改进措施要写成具体、细化的行为措施。

(2) 集体中分享时，教师可以追问：从什么时候开始尝试改进措施？谁可以作为改进行为的监督者？并且鼓励学生把自我完善计划带出课堂，带进实际生活中。

心路指南

教学步骤：(1) 教师讲解悦纳自我。悦纳自我是能正确评价、接受自己，并在此基础上使自我得到更好的发展。不仅要接纳自己的长处，更要接受自己的不足，在接受自己的不足的基础上，努力改进自己、完善自己。

(2) 为自我接纳的人物画像。教师请学生思考：“一个自我悦纳的人会有什么表现呢？”请学生结合自己的观察和理解，说出自我悦纳的人的具体表现。学生可能回答：“很自信。”“能大方地承认自己的不足。”“肯定自己的价值，不会因为别人的否定而否定自己。”教师补充：“要接受自己的全部，无论是优点还是缺点，无论是成功还是失败；无条件地接受自己，程度不以自己是否做错事而改变；喜欢自己，肯定自己的价值，有愉悦感和满足感。”

(3) 讨论接纳自我。认识自我是悦纳自我的前提和基础，完善自我是目标，而接纳自我是悦纳自我的核心。教师请学生分享：“我们如何才能做到更好地接纳自我？”学生回答：“客观看待自己的优点、缺点。”“强大自己，建立自信，再直面自己的缺点。”

教师小结：更多的探索、认识自己，更客观地评价自己；常常看见、肯定自己的优点，并不断发扬；取得进步时尽情体验与分享；坦然接纳不足，并制订完善的计划，在行动之后肯定自己。

心动行动

教学步骤：(1) 教师过渡：“遇见更好的自己是我们每个人的追求，那你想成为什么样的人？如何做更全面的自我完善计划呢？”请学生完成学习单“从外在形象、性格修养、行为习惯、个人成就和其他方面完成自我完善计划书”。

(2) 学生完成学习单时，教师引导：“我们一起跳出之前的二十个自我认识的评价，从完整的个人角度来看待自己，包括外在形象、性格修养、行动习惯和个人成就等出发，制订自己的自我完善计划书。也许你的某一方面已经做得不错了，但需要做些什么去保持或者可能仍然还有增分的空间。”教师可以举例：“比如第一个外在形象，你可以写保持校服的干净整洁，定期修剪头发或者更换自己的发型，积极参加体育锻炼以保持健康的身体等。”

(3) 开火车分享。教师可以一个方面请一个小组，依次分享该方面自己的完善计划是什么，并请其他同学一边听，一边记录自己也可以尝试的内容，以优化自己的完善计划。

教师小结：我们既要有勇气面对和接纳我们不能改变的，更要有信心和能力去改变我们可以改变的。建议同学们，课后把自己的“自我完善计划书”粘贴在经常看到的地方，以督促自己付诸行动，并鼓励同学们根据自己的变化及时调整内容。

第三课 给思维插上翅膀



课程背景

学情分析

中学生正处在生长发育的关键阶段，正是开发大脑潜能、培养想象力的重要时期。从青少年的生理和心理特点来看，由于大脑发育处于活跃期，青少年好奇心强，求知欲旺盛，在学习活动中常常表现出求新求奇的要求。种种迹象表明这一年龄阶段的学生较少有保守思想，没有成人那么多的定式，容易突破，经常会产生新异的想法和观点。

激发中学生对创造活动的兴趣，引导他们积极参与创造活动，挖掘自身潜能，提高想象思维能力，形成良好的心理品质，有助于他们更好地完成学习任务，扎实地掌握基础知识和基本技能，有利于他们更好地适应未来学习、工作、生活的需要，在不同岗位上，开拓事业，做出好成绩。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》中提出初中生的教育内容包括“适应中学阶段的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，发展学习能力，改善学习方法，提高学习效率”。本节课旨在以智力的五大因素之一的想象力为立足点，通过想象力的群体对比的故事，让同学们形成认知冲突，认识到想象力不是学习的知识越多就越强的，引导同学们在日常生活中积极培养自己的想象力。在想象力的趣味尝试中，让同学们脑力激荡参与体验，感受想象力带来的美妙与成就，激发大家对想象力的认识和了解。最后在“心路指南”中介绍想象力的培养和训练，通过科学家榜样来让同学们看到想象力对科学发明与创造的重要影响，并且积极向他们学习：保持好奇心、积累丰富的知识、善于观察、尝试不同的爱好。最后，让同学们在“心动行动”中尝试对文章进行续写来进行想象力大PK，尝试把想象力推向高潮。

理论背景

1. 想象与想象力训练

不同想象有不同特征，把握其特征才能展开想象的双翅。想象力包括再造想象、创造想象和幻想。其中再造想象是指根据语言文字的表达和图表、符号的描绘，在头脑中形成表象创造新形象。这是我们理解教材、接受科学知识不可或缺的条件，借助栩栩如生的再造想象，理解相应的新概念、相应的抽象原理。创造想象是指在头脑中独立地创造出新形象的过程，需要对已有的感性材料进行深入分析、综合。无论小发明、小制作，或是解题、写文章都需要创造想象的参与。幻想是一种与生活愿望相联系的，指向未来的特殊想象。幻想中的形象总是体现个人的愿望与追求。列宁把幻想誉为“可贵的品质”，我们应该推崇科学的幻想，以便将来在事业上有所革新、有所创造。

联系生活实际，提供想象线索，通过各种形式开展想象力训练。想象力训练包括以下4个方面：图形想象、假设想象、原型想象和制作想象。图形想象，尽可能多地列举出哪些东

西与这个图形相像，以开发想象力。假设想象是通过对某种事物的推理、猜测，诱发出许多新颖、独特的设想，以开发创造力。原型想象指受到类似事物启发，通过各种联想把原有表象结合成典型化的想象。制作想象指开展科技小制作、小发明、小创造活动，在实践中产生创造新的事物的动机。

2. 创造力

创造能力又称创造力，是指人们根据一定目的，运用一切已知信息，产生某种新颖、独特的具有社会价值或个人价值的产品的能力。这里的“产品”包括思想的及物质的两个方面，它既可以是一种新概念、新设想、新理论，也可以是一项新技术、新工艺、新产品。一个人的创造力是由他的智力水平和心理品质决定的。首先，创造力是在其他一些智能因素上发展起来的。这些智能因素包括观察能力、注意能力、记忆能力、操作能力、信息检索能力、想象能力、思维能力，这七种智能因素和创造能力之间关系非常密切，互相促进，互相制约。其次，人的心理品质对人的创造性活动有着很大的影响，良好的心理品质，如自信、谨慎、勇敢、坚韧、旺盛的精力对人的创造性有不可忽视的作用，而不良的心理品质，如盲目性、严重的焦虑、不安全感则会制约一个人的创造活动。



教学目标

1. **认知目标:** 拓展学生的想象空间，锻炼学生的想象能力。
2. **情感目标:** 感受想象力的趣味性，在想象力尝试中体验成就感。
3. **行为目标:** 了解现象里的培养方法后尝试培养观察、思考学习生活的习惯，在学习、生活中发挥想象力。



教学重难点

教学重点: 了解到现象里的培养方法后尝试培养观察、思考学习生活的习惯，在学习、生活中发挥想象力。

教学难点: 拓展学生的想象空间，锻炼学生的想象能力。



教学准备

1. **课时:** 1 课时
2. **场地:** 心理活动室
3. **课前准备:** (1) 提前分组，4~6 人为一组，选定组长。(2) 准备学习单，内容包含“心理体验”第一、第二、第三部分和“心动行动”部分。(3) 准备一个空玻璃杯，用作“心灵困惑”第二部分演示。(4) 准备一个蛋糕的模型，例如超轻黏土制作的模型，用作“心理体验”的提示。



教学过程

心灵困惑

教学步骤: (1) 教师画圆提问导入。教师复制中科院心理所的“它像什么”测验，课堂

一开始在黑板上画一个小圆圈，然后向学生提问：“它像什么？”

学生可能回答：“像数字0”，或者“像圆圈”。

教师追问：“大家觉得这个问题问大学生他们会怎么回答呢？问小学生他们又会怎么回答呢？”

学生思考后回答。教师补充：“这是中科院心理研究所曾经做过的一个特别测试，这个测试在小学生那里得到了140多种答案，而在大学生那里得到的答案几乎只有一种，即‘一个直径约为2厘米的小圆圈’。为什么这两个群体的答案会有这么大的差异？”

学生回答：“可能是学习知识越多思维越受限制了。”“也许是他们不敢回答很多其他答案，怕回答错误。”

教师小结：确实大学生相比小学生会有更多的限制与顾忌。但就算抛开这些顾忌，也许小学生的答案还是更为丰富，这也告诉我们不要忘记自己孩童时代的想象力。想象力是我们智力的一大因素之一，它影响着我们的创造力和思维力，更是很多发明创造的重要影响因素。那我们的想象力现状如何呢？今天我们就一起给思维插上翅膀，一起来走进充满想象力的世界吧。”

(2) 杯子的用途。教师展示带来的空玻璃杯，并引导提问：“这是一个非常普通的杯子，请大家展开想象力，抛开思维的限制与自己的顾忌，尝试回答出杯子可能的用途。请在小组内写出来，并统计个数，稍后请大家分享。”

小组内讨论、记录内容、统计个数。

教师提问：“大家写了多少种？最多的是多少个？请该小组发言人分享，其他小组听听哪些用途是你们没有想到的。”

个数最多的小组分享，教师组织大家为个数最多的小组鼓掌。

教师小结：大家已经开始有发挥想象力的感觉了，可是你们知道吗，有人曾经写出过1000多种杯子的用途。杯子可以：接水、泡茶、插花、种花、浇花、养鱼、演奏音乐、做玩具、做笔筒、做圆规、擀面、做武器、拔火罐、搭积木、当盖子使用、当放大镜、当存钱罐、舀米、耍杂技、做灯罩、垫脚、当古董、当礼物、存放小物件、制作土电话、做实验，打碎后可以垫桌脚、做子弹，改造后可以当喷头、作飞镖、做纽扣、做手链、做量尺等。所以请拓展我们的想象力吧。

心理体验

体验一：趣味数字

教学步骤：(1) 三刀切蛋糕。教师提问：“人的想象潜能是巨大的，其中中学阶段是发展的最佳时期，因此我们可以持续尝试发展自己的想象力。请问一块蛋糕，如何三刀切成八块呢？”教师先不提供蛋糕模型，让学生进行抽象思考。

教师请想到答案的同学把答案写在纸上然后举手，教师一边巡视一边看答案。等到举手近一半时，教师提供蛋糕模型再追问：“请还没有思考出答案的同学看看模型，看看能否帮助你思考。”

等举手的学生超过大半时，教师请最先举手的学生分享答案：“在蛋糕上面切一个十字

两刀，再从侧面切一刀。”教师追问学生是如何想到的，引导学生跳出思维的限制，要看到蛋糕是立体的。

(2) 8个8组合成1000。教师提问：“我们每天都上数学课，那请大家思考，8个8如何组成1000呢？”

学生尝试写答案，教师引导学生认识到不止一种答案。接着请有至少一种答案的同学举手，直到接近一半同学举手后，教师再请学生上台分享答案。

教师总结：如果我们能持之以恒地积极发展想象，那么我们的学习能力和学习效率都会大大提高，因为想象力是创造力的源泉。

注意事项：(1) 教师可以把几轮想象力体验设置成游戏关卡，每个小组竞赛闯关，每闯关成功一次即组内组员回答出正确答案后记一分，最后所有闯关结束后统计各组分数，设置前三名颁奖，并鼓励其他小组课后多多练习想象力，进而激发的参与热情。

(2) 如果有学生每次都没想出答案，教师应注意减少连续受挫对他们的影响。

体验二：趣味创造

教学步骤：(1) 创意作画。教师一边在黑板上画出六个元素，一边引导学生：“现在给大家两个不限大小的三角形，两条不限长短的线段和两个不限大小的圆或者椭圆，请大家利用以上图形，发挥想象力，创作一幅画，给这幅画取个名字并说明表达的含义。”教师鼓励学生至少完成一幅创作。学生独立完成创作。

(2) 组内分享。各小组长带领组员依次分享自己的作品、名字以及作品的含义，并在组内商量推选出一幅作品到集体中分享。

(3) 集体中分享。各小组代表依次上台用展台展出作品，并讲解名字和其中的含义。

教师小结：简单的元素也可以汇成这么丰富的创作，可见发挥想象力，结果就是这样精彩。让我们为每个组的精彩作品鼓掌，为刚才每个人发挥想象、努力创作鼓掌。

注意事项：(1) 如果是小组竞赛闯关的话，那可以在每个组展示作品时，其他组员为这个组的创意与想象力投票，票数等于该轮的分数。也可以采取全组所有作品展示，根据作品的个数来打分。

(2) 本活动可以设置时间限制，在限定的时间完成作品的创作。

体验三：趣味生活

教学步骤：(1) 想象力助力寻找方向。教师抛出问题：“科学家科考路上迷路，没有任何的人烟与地标，该如何寻找方向回到营地？”学生独立思考并写出自己的办法。

(2) 想象力助力加热溪水。教师抛出问题：“驴友野外徒步，如何加热溪水来煮方便面？”学生独立思考并写出自己的办法。

(3) 小组讨论。小组长带领每个人分享自己的方案，最后形成尽量多的小组可行方案。

寻找方向的小组方案：“如果有指南针或者罗盘，可以快速辨认出方向。”“根据太阳找到方向，日出为东方，日落为西方。”“正午太阳方向指南，树影指北。”“根据树叶的疏密判断，树叶茂密的受阳光照射较多是南边。”“晴朗的夜空观察星星，从北斗星找到北极星可以找到正北方，从南十字星座可以找到正南方。”“利用手表和太阳判断方向，即时数折半对太阳，十二指向正北方。如果是上午10点，把手表刻度盘上的5对准太阳，下午2点（14

点)则把手表刻度盘上的7对准太阳,这时,手表刻度盘上的12指的就是北方。”“利用月亮判断方向,蛾眉月黄昏时出现在西方天空;上弦月黄昏出现在南方,夜半在西方沉没;满月黄昏在东方升起,夜半在南方,日出时在西方沉没;下弦月(明暗两部分约略相等,其间的界线大体上成一直线,明亮部分在左)夜半在东方升起,清晨在南方;残月清晨日出前出现在东方天空。”

加热溪水的小组方案:“可以用放大镜的焦点对准蓬松的纸,让纸燃烧取火,用竹筒或者锡纸做容器取水,把水加热煮开然后泡面。”“首先制作净水容器,比如用帆布袋、纱布、细砾石等多次重复铺在容器中,净化溪水。然后摩擦石头取火,引燃易燃的干树叶,把水烧沸杀菌后再煮泡面。”

(4)集体中分享。各小组代表分享两个问题的小组方案,教师可以在黑板上记录关键词。

教师小结:有时候知识的储备是解决问题的基础,而发挥我们的想象力则是助力问题解决的有力推手。在人烟稀少的户外,自然中的花草树木,太阳、月亮、星星,河流等都能成为帮助我们的资源。

注意事项:(1)如果是采取小组竞赛闯关的方法,可以在每个组分享自己的方案时,其他组员为这个组的创意与想象力投票,票数等于该轮的分数。也可以展示每个组所有的方案,根据方案的个数来打分。

(2)本活动可以设置时间限制,在限定的时间内完成。

心路指南

教学步骤:(1)教师讲解想象力。教师分享:“我们刚才进行了多轮想象力体验,那什么是想象力呢?想象力包括创造想象、再造想象和幻想……”。

(2)问答。教师请学生思考:“如何在日常生活中培养和训练我们的想象力?”

学生可能回答:“增加知识储备,要善于观察,等等”。

教师小结:要积累丰富的知识经验,即学习课内各科知识的同时也要多了解课外的知识;善于观察生活,从自然、从我们的身边去发现和思考;爱好尽可能广泛以及保持好奇心,并用科学家们的故事让同学们看到想象力对于创造发明的重要性。

心动行动

教学步骤:(1)教师过渡:“我们了解了想象力,知道想象的潜能是巨大的,并知道了最佳发展期是少年时期,所以年少的我们要积极培养和拓展自己的想象力哟!”

(2)学生完成学习单故事续写《地球上最后一个人》,教师提示:“可以进行时空转换,可以设计未来或逆转时光至过去;角色置换,身临其境去捕捉新体验;去猜想人物心理活动等。”

(3)集体中分享。教师请学生自由分享或者开火车分享,来体验想象力大激荡。

注意事项:如果课堂时间充足,可以请学生把自己续写的故事撕下来粘贴到黑板上或者铺在教室第一排的桌子上。请学生走动起来去参观阅读,还可以为最喜欢的续写投票。如果是小组闯关的方式,则可以在课堂最后的环节为今天得分最高的小组颁发“最佳想象力小组”的称号。

第四课 我的学习“发动机”



课程背景

学情分析

学习动机是直接推动和维持人进行学习的内部动力。学习动机作为一种内部动力，具有方向和大小两个特性。“方向”是指学习的目的，即我们经常说的“为什么要学习”；“大小”是指动机的强度，即我们为实现目标而愿意付出的努力程度。如果学习没有动力，没有激情，学生学习起来就会感到没意思，学习就会变得很被动。拥有饱满的学习动力，学生的学习行为也才更主动、更持久，遇到困难与挫折也更能迎难而上。

部分八年级学生学习目标模糊，缺失自己的学习目标，导致他们的学习动力受到影响，难以形成稳定持续的学习动力，进而也影响到他们的学习行为与效果。他们往往表现出有求知欲，但学习只有三分钟热度，持续性差，不刻苦；缺乏积极主动性，学习比较被动；目标模糊，盲目做事，学习效率低效果差，致使学习动力减弱；不知道学习的真正目的是什么，以他人（老师、家长）的目标替代自己的目标，为父母、为老师、为考上好大学而学；无人监督的情况下学习懒惰、马虎、散漫、随大流，过一天算一天。因此，有必要引导八年级学生发现自己学习的需要，探索自己的学习目标，唤起学习的内部动力，真正将“要我学”转化为“我要学”。

设计意图

本主题依据《中小学心理健康教育指导纲要》中提出的“培养正确的学习观念，发展学习能力，改善学习方法，提高学习效率”而设计。学生的学习动机对学生的学习有着非常重要的作用。学生的学习过程是一个复杂的过程，在智力因素相当的情况下，非智力因素具有决定性作用。当前学校教育的现状是重视学生的知识传授和智力发展，对学生的非智力因素的培养有所欠缺。有相当一部分学生缺乏学习的动力，对学习不感兴趣，缺乏克服学习困难的意志力。

本课以激发学习动机为主题，旨在引导八年级学生关注学习动机，思考自己学习的兴趣，明确学习动机对自己成长的重要意义，从转换法来帮助学生提高学习兴趣，进而为学习提供更多的动力；在“心路指南”中进一步学习提升学习动机的方法，在“心动行动”部分尝试从过去的学习成就感中提升学习动机。

理论背景

1. 学习动机

学生学习动机的主要包括四个方面：一是对知识价值的认识（知识价值观）；二是对学习的直接兴趣（学习兴趣）；三是对自身学习能力的认识（学习能力感）；四是对学习成绩的归因（成就归因）。

学习动机又称“学习动力”，是推动学生进行学习活动的内在原因，是激励、指引学生

学习的强大动力。学习动机与学习目的既有联系，又有区别。前者是引起学习的原因，后者是学习要达到的结果。但是，学习目的又常常是引起学习动机的诱因，对学习动机的激发、维持起支配和调节作用。学习动机的培养是使学生把社会和教育对他的客观要求变为自己内在的学习需要的过程；而学习动机的激发是把已经形成的学习需要充分调动起来。

学习动机和学习效果的关系不是直接的。学习动机可以促进学习，但是动机对学习的影响并非直接作用于认知过程而只能间接地促进学习效果，因为它只是影响学习效果的因素之一。影响学习效果的因素还有很多，比如知识基础、智力水平、学习技能和方法等。学习动机是以学习注意力的集中、学习状态的增强、学习情绪状态的唤醒保持以及学习意志力的提高为介质来影响认知构建过程的。简单来说，学习动机所起的作用就是慢慢促进，在教学过程中，学习动机也是学习效果的保障，对学生有很大的影响。

2. 马斯洛的需要层次理论

马斯洛的心理学称为人本主义心理学，以内因论为其根据。马斯洛认为，社会文化对人有影响，但人本身的内在力量尤为重要，社会文化因素对人的价值体系起一种促进作用。每个人都具有一定的内在价值，这种内在价值就是一种类似本能的潜能或基本需要。人要求其潜能得到实现，这就是马斯洛的自我实现论的中心思想。

马斯洛认为，人的需要体系分为五个层次，从生理的、安全的、社交的、自尊的需要，一直到自我实现的需要。

其中“自我实现”指促使他的潜能得以实现的趋势，这种趋势可以解释为希望自己越来越成为自己所期望的人物，完成与自己能力相称的一切事情。它是处于马斯洛需要层次结构的最高级的需要。它的发展是成长需要。

马斯洛认为“自我实现”者有过顶峰经验，这种顶峰经验也是大多数人都经历得到的，而当人“自我实现”需求满足时远比一般人有更多的顶峰经验。所谓顶峰经验总是出现在美好的时刻，那是快活而略带有神秘感的时刻，是一生中最欣喜、最幸福、最完美的时刻。因此，顶峰经验是人的一生中最能发挥作用，感受到坚强、自信，能完全支配自己的时刻。

马斯洛认为，人有内在价值、内在潜能，人要求发挥自己的潜能。这符合社会生活的实际情况，即使是孩子，都要求有主动性和独立性，追求自我才能的发挥。



教学目标

1. **认知目标**: 了解学习动机的种类和培养方法，明白学习动机强度与学习效率的关系。
2. **情感目标**: 意识到学习动机在学习中的重要作用。
3. **行为目标**: 反思自己的学习动机状况，寻找恰当的学习动机。



教学重难点

教学重点: 了解学习动机的种类，掌握激发学习动机的方法。

教学难点: 主动培养自己的学习兴趣，从苦学、厌学变为乐学、爱学。



教学准备

1. **课时：**1 课时
2. **场地：**心理活动室
3. **课前准备：**(1) 准备学习单，内容包含“心理体验”第一、第二、第三部分和“心动行动”的部分。(2) 提前分组，4~6 人为一组，选定组长。(3) 准备彩色丝巾两条，在“心理体验”第一部分作光谱测量用。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：(1) 教师结合引言部分导入。教师展示一张汽车进加油站的图片，问学生：“汽车去加油站，是为了什么？”请学生发言，学生回答：“去加油。”“去买东西。”“去上卫生间。”“去休息。”等等。

教师追问：“那之后呢？”学生回答：“继续上路。”“去自己的目的地。”

教师继续追问：“那我们每天到学校是为了什么？”学生分享：“学习”“认识朋友、同学”，等等。

教师小结：“汽车去加油站主要是为了加油，就像我们到学校绝大部分原因是为了学习。汽车加了油之后要继续上路，去往自己的目的地，那我们每天学习是为了什么呢？也许是为了去向往的更高一级的学校，学习自己想学的专业，从事自己感兴趣的职业，过上自己期望的生活，在社会中发挥自己的价值，等等。”

教师过渡：“可是，有的同学他们在学习上遇到了一些困难，进而暂时怀疑甚至想要逃避学习，那又是怎么回事呢？我们来听一听赵刚同学的故事。”

(2) 赵刚的故事。教师分享“心灵困惑”赵刚的故事，并提问：“你能理解赵刚的感受吗？你觉得是什么影响了赵刚同学对待学习的动力呢？”

学生分享：“能理解，因为他的学习成绩不太好，有些受挫，我有时候成绩退步也会有这样的情况。”“因为学习内容有时有些难、学习任务也很重，所以他的学习兴趣降低，导致学习动力不足，能够理解。”“他很在意大家对他的看法，他很想表现好但现实是没有表现好，所以他有点退缩。”

教师小结：学习动机对于学习的作用，我们可以把它理解为一台发动机对汽车的作用。也许我们身边的同学或者我们自己有时候也有赵刚同学这样的想法，也许从来没有过，我们要尽量避免出现这样的想法。下面我们一起来探讨避免这样的想法出现的方法。

心理体验

学习动力尺度卡

教学步骤：(1) 说说对学习的感受和想法。教师提问：“说到学习，你的第一感受和想法是什么？”请学生自由分享：“喜欢。”“比较平静，一般般。”“遇到一些困难，但是想学好。”

(2) 学习动力光谱测量。教师讲解规则：“如果我们对于学习很有动力、很有激情，学习状态很饱满，也总是主动、持久地去学习，则是满分10分。而对待学习完全没有动力和激情，也总是不想去主动学习，则是最低分1分。请你思考你的学习动力大概在几分。”给一分钟思考时间后，教师把两条彩色丝巾放在心理活动室的对角两端，进而形成一条线，教师一边沿着这条线走一边补充：“前面这条丝巾代表1分，然后这条线上依次是2分、3分、4分……直到后面这条丝巾这里是10分，请大家站到你的分数线那个点上，同一个分数的同学在这一点上站成一排”。

(3) 集体中分享。一般而言光谱测量的结果呈正态分布，中间最多，两头较少。教师采访一下高分的同学，请他们分享自己的分数，并引导学生说出影响其高学习动力的原因是什么。教师同时可以板书影响学习动力的关键词。教师采访较低分数的同学：“首先感谢你的勇气和坦诚，能说说为什么给自己打这个分数吗？你目前这个分数表示你还是有学习动力的，它们是什么？”并追问：“你给自己扣了这么多分，也说明你对自己还有更高的要求，能说说你觉得学习动力很高时往往会有什么表现吗？”

教师小结：影响学习动力的原因包括但不仅限于“对知识的好奇，实现家长的要求，履行教师的要求，获得好分数，对某门功课感兴趣，希望获得别人的赞扬或避免批评，为了个人的名誉、前途，对未来职业的向往等”。

当我们在学习中遇到困难、失败、挫折时，会让我们陷入消极情绪，会降低我们的信心，久而久之还会影响我们的学习动力。我们今天看到虽然遇到了一些困难，但大家并没有给自己打太低的分数，说明我们还是有很多内在动力的。接下来我们一起寻找更多属于自己的学习动力。

注意事项：(1) 光谱测量时注意在心理活动室较为空旷的地方进行。

(2) 集体中分享时，可以大大方方的采访低分同学，但是要从问题现象背后看到他们对自己的高要求，看到遇到困难的坚持等，从更为积极的角度来解读他们的评分，以及引导他们积极分享。

兴趣探索

教学步骤：(1) 学生完成学习单。教师提问：“学习兴趣是学习动力的重要伙伴，我们每天要学习很多学科知识。你对哪些学科感兴趣，对哪些学科兴趣相对较低呢？这背后都有哪些影响原因呢？”学生独立思考并完成学习单。

(2) 组内讨论。小组长带领大家在小组内分享，重点讨论自己感兴趣学科的原因和不感兴趣学科的原因，并选好发言人分享两种情况的原因。

(3) 集体中分享。各组发言人依次起来分享不感兴趣的原因和感兴趣的原因，教师在黑板两边分别板书关键词。有重复的内容仍然要分享，以便了解哪些原因是大家都公认的影响因素。全部分享结束后教师带领学生一起看结果。

教师小结：原来让我们感兴趣的原因有对这科知识的好奇心、对知识的求知欲、老师的及时肯定等；让我们不感兴趣的原因有曾经遇到了困难而受挫了、内容难、成绩不如意、老师比较严厉等。结合刚才小组内组员的分享，思考一下自己如何借鉴并提升自己的学习兴趣，

总结为自己的方法并填写在学习单上。

注意事项：个人探索可以很真实的写出自己感兴趣和不感兴趣的学科，但是在小组内分享时重点要放在原因上，稍后组内交流也重点要探索提升自己学习兴趣的方法，避免大家造成“原来有些学科我们都不感兴趣那就不改善了”的认识。

换一种看法

教学步骤：（1）举例示范。教师提问：“有时候对学习上遇到的困难换一种看法能帮助我们改善对于学习的看法，帮助我们提升学习的兴趣。比如作业有很多错误，说明我的知识漏洞还很多，有很多进步空间；学习成绩下降了，是一种很好的提醒，应该当作自我调整的契机；老师批评我，说明老师关注我并且对我寄予期望……”

（2）完成学习单。学生独立完成学习单，梳理自己上一个活动中不感兴趣的原因，尝试写出另一种看法。

（3）小组内分享。组长带领组内分享不感兴趣的事件的原因，再换种看法来思考，小组成员互相帮助增加更多的新看法。

（4）集体中分享。请部分小组代表起来分享组内比较有代表性的原因及新的看法。

注意事项：（1）学生填写学习单时，教师应时常走动，帮助那些难以找到新看法的同学。

（2）在小组内分享时，教师尽可能多到每个小组去听听，引导他们帮助组员丰富新的看法。

心路指南

学习动机的种类

教学步骤：

（1）教师讲解学习动机。教师引导：“我们其实经常听到有人提学习动机，那什么是学习动机呢？学习动机是推动学习活动的内在原因，是激励、指引学习的强大动力。学习动机具体指的是学习活动的推动力，又称学习动力。”

（2）教师请学生思考：“那如果学习动机可以分类，它可以包括哪些呢？”学生回答：“内部动机和外部动机。”

教师小结：内部动机和外部动机大家会比较容易想到，凡是从我们自己出发的，如对知识的求知欲、学科好奇心、提升自己等就是内部动机；而外在的比如得到父母老师的表扬、避免受到惩罚就是外部动机。除此之外，还有近景的直接性动机和远景的间接性动机，一般学习动机和具体学习动机。

学习动机的培养

教学步骤：教师请学生思考：“我们说学习动机是学习的发动机，那我们可以做些什么来培养学习动机呢？”学生分享：“提升自己对于学习的兴趣。”“做学业规划。”

教师小结：要想培养学习动机，一可以询问自己学习动力不足背后的原因，比如是学习效果太差还是对自己要求很高？不着急排斥，去看背后的原因，看见是改变的开始；二是积极看到自己做得好的地方，就像刚才学习动力尺度卡中有的同学虽然给自己打了不高的分，

但是我们还是要看到这背后自己做了什么，比如自己一直在尝试克服困难；三是善于发现学习中的乐趣，可以从优势学科去增加自己的成就体验，慢慢尝试换一种角度或者尝试更多方法去提升自己的学习兴趣；四是你永远不是一个人，动力不足时可以把目光投到身边一切可以帮助你的人，去请教、去求助。

心动行动

教学步骤：（1）教师引入：“除了学习兴趣，学习中的成就感和满足感是学习动机的重要来源，接下来一起来关注自己的学习成就感和满足感。”

（2）学生完成学习单。教师引导：“画一条学业时间线，从你入学画到现在，然后在横线上标出不同的年级。之后请回忆，在学习经历中，自己经历过的学习成就感和满足感的时刻有哪些。每想到一件事或者一个重要时刻，就在横线上标注时间，并简要写出该事件。”

（3）集体中分享。请学生自由分享自己的学习成就感和满足感时刻。如果课堂时间充足，可以请学生开火车分享；也可以每个同学选一个最重要的时间，然后全班一人分享一个事件，以便让大家看到每个人都有学习上的成就时刻。

教师小结：我们每天来到学校，很重要的原因是因为我们要学习，在学习中难免会遇到困难，有时候会怀疑、会退缩，甚至想过逃避。但是没关系，勇敢地面对自己真实的状态，去问自己这背后是什么原因，去向其他同学请教，去换一种看法，去找到、肯定自己曾经的成就时刻。让我们一起启动我们的学习发动机，在学习的路上饱含激情与动力吧！

第五课 换个角度看问题



课程背景

学情分析

人际关系是指人与人之间心理上的关系，表现为亲近、疏远、友好、敌对等心理距离。不同的人际关系，会引起不同的情感体验，良好的人际关系使人心情舒畅，促进学习或工作。人际关系不良，则会产生冷淡、忧虑、孤独与无助感，处于抑郁不欢的心境，从而影响身心健康。同学关系是学生人际关系中最基本的一种。

初中生的烦恼和困惑大多来自同学之间的交往，如果在与同学、朋友交往的过程中常常以自我为中心，从自身出发思考问题，久而久之朋友之间易产生矛盾，又不肯轻易认错，这会导致他们对朋友失望，对友情失去信心。为了帮助学生拥有更多的朋友，有必要让他们了解一些交往的技巧。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》中提出初中生的教育内容包括“积极与老师及父母进行沟通，把握与异性交往的尺度，建立良好的人际关系”。八年级的学生由于在生理、心理上产生了很大变化，会产生很多的不安和焦虑，这个时候，父母不再是他们交流思想、倾诉烦恼的唯一选择对象了。此时，他们十分需要亲密的朋友。渴望友谊，渴望同龄人之间的理解与交流，这是老师和父母所不能替代的，如果没有正常的同伴，不能和他人建立友情，学生会产生孤独感，影响他们的学习和身心的健康发展。但八年级的孩子以学习活动为主，且大多数活动在学校，缺乏与人交往的经验，在交往过程中会遇到各种各样的问题，比如因以自我为中心、从自身出发思考问题，久而久之产生的人际矛盾问题。本课旨在让同学体验到人际交往中我们容易“以自我为中心”而引发冲突，通过活动来让学生尝试换个角度替他人多考虑，并且用换个角度的方法来减少人际冲突。

理论背景

1. 同理心

在与人相处和沟通的过程中，同理心扮演着相当重要的角色。同理心的意思就是设身处地理解他人的情绪，体会他人的处境及感受，并适当地回应其需要。可见，同理心是同情、关怀与利他主义的基础，具有同理心的人能从细微处体察到他人的需求。

同理心是个心理学概念，它的基本意思是，你要想真正了解别人，就要学会站在别人的角度来看问题。在沟通中，同理心尤其重要。工作中因为某件事与人发生了冲突，也有“你坐那个位置看看，也会这样做”的说法，说的也是同理心。但是站在别人的角度来理解就够了吗？是不是还有更深层面的东西呢？我们把同理心分为两个层次。

表层的同理心就是站在别人的角度去理解、了解对方，听明白对方在说什么；深层次的同理心是理解对方的感情成分，理解对方隐含的成分。

2. 同伴交往能促进中学生自我意识和健康人格的良性发展

有研究认为，初中生与同伴交往的发展，与他们伦理道德观念的吸收和自我意识的增强之间存在依存关系。自我意识是组成个性的一个部分，是个性形成水平的标志，也是推动个性发展的重要因素。在中学阶段，学生的自我意识水平随着年龄的增加而不断提高，广度和深度也明显增加。也有研究认为我们具备被我们自己关注和被同类赞赏的本能倾向，当自己没有受到或没受到他们太多关注时，可能会对自己的价值产生疑问。与同伴交往是一个获得关注和赞赏的重要途径。从精神病理学人际理论的观点来看，人格是由个体的社会关系塑造的，所以应重视同伴关系在前青年期和青年初期的重要作用。在与同伴交往的过程中，交往经验的获得有利于自我概念和人格的发展。群体社会化发展理论也指出，对儿童个性发展有重要而长期影响的环境因素不是父母对待儿童的方式，而是他们与同伴共享的环境，与同伴交往的方式。



教学目标

1. **认知目标**: 认识人际交往中“自我中心”的问题。
2. **情感目标**: 通过活动感受换个角度替他人考虑在人际关系中的重要性。
3. **行为目标**: 人际交往中尝试换个角度，进而减少人际冲突。



教学重难点

教学重点: 人际交往中尝试换个角度，进而减少人际冲突。

教学难点: 通过活动感受换个角度替他人考虑在人际关系中的重要性。



教学准备

1. **课时**: 1 课时
2. **场地**: 心理活动室
3. **课前准备**: (1) 准备学习单，内容包含“心灵困惑”和“心理体验”的第一、第二、第三部分及“心动行动”的部分。(2) 提前分组，4~6 人为一组，选定组长。(3) 准备“猴子、老虎、孔雀、狗和大象”的图片以及名牌。(4) 准备有镜子的电梯的图片。



教学过程

心灵困惑

教学步骤: (1) 教师结合引言部分导入。教师提问：“同学们，一个五岁的小女孩去人山人海的超市买年货，请问在她的视线范围内她会看到什么呢？”

教师补充讲述故事：“一个中学生哥哥带着 5 岁妹妹去人山人海的超市购物，妹妹总是嘟哝着要回家，而当哥哥蹲下为妹妹绑鞋带时才发现原来妹妹的世界里全是森林一般的腿，根本看不到琳琅满目的商品。请问这个故事给了我们什么启发？”

学生自由发言：“每个人看待问题的角度有区别。”

(2) 结合自身实际。教师追问：“我们来关注下自己，请问生活中你有没有遇到过因为

只站在自己的角度看问题，而误会别人或者与别人发生矛盾的经历呢？

请学生一边思考回忆，一边完成学习单。教师强调心理课的约定“主动参与、认真倾听、真实表达和互相尊重”，再请学生分享。

教师小结：有时候我们责怪朋友聚会迟到，但是后来才知道她因为临时有事必须处理没办法才迟到；有时我们看到某个同学精神不振没认真学习，结果可能是他生病了导致状态不好……其实，看到和承认自己生活中有时候忽视别人的立场是一件不容易的事情，我们一起来学习换个角度看问题。”

心理体验

与五只动物的森林之旅

教学步骤：（1）创设情境。教师先讲背景：“假如我们要参加一场森林之旅，森林里存在各种未知的可能，我们有五个伙伴陪同一起去开启森林之旅，它们分别是：一只猴子、一只老虎、一只孔雀、一条狗和一头大象”。教师展示五个动物的图片，或者在黑板上贴五个动物的名牌。

（2）自主选择。教师讲解规则：“因为各种条件的限制，在旅途中，你需要与一位小伙伴告别，把它留在森林里，此时你会留下谁？”学生完成学习单，写出第一轮告别的动物。

教师补充：“旅途比你想象的更困难，因为条件限制，你还需要依次告别三只动物，最后只留下一只动物陪你走完森林之旅，接下来你告别的动物的顺序依次是什么？最后留下谁？理由是什么？”学生完成学习单。

（3）小组交流。各组组长内交流分享自己的选择与原因。

（4）集体中分享。教师过渡：“请各组的发言人来说说你们组都有哪些选择与理由，后面小组有重复答案则不再重复分享。”学生分享，教师进行板书。

（5）引发认知冲突。如果有学生在上一轮分享中留下孔雀则重点请该学生分享理由；若没有人选择留下孔雀，教师请大家看黑板上的板书，追问大家：“除了以上这些选择，还有没有其他选择？”教师继续分享：“曾经有一个学生在最后举手告诉我说他选择留下孔雀，因为孔雀最柔弱，它最需要帮助，把其他动物放进森林他们都有能力自保。”

教师小结：选择留下其他动物的同学的理由其实非常正常，只是想用这个故事来告诉大家：我们人是社会的动物，我们难免会处于复杂的人际关系中，在人际关系中我们都有自己的看待问题的角度，但是其实我们也需要时不时从他人的角度来对待一下问题。

注意事项：（1）学生在自主完成学习单时，教师一边巡视一边发现有没有写“留下孔雀”的同学，并询问一下理由，最后把该同学留在最后分享，以造成认知冲突。

（2）教师在分享有同学留下孔雀的选择以及理由后，一定要照顾其他选择留下保护自己动物的同学，可以说：“这是非常正常的事情，因为我们也不确定自己后续的安全。”

电梯里的镜子是用来干吗的？

教学步骤：（1）看图思考。教师：“大家都坐过电梯吧？大家有没有注意到，有的电梯了装了镜子。请问电梯里的镜子是用来干什么的？”

- (2) 学生独立思考，把尽可能多的答案写在学习单上。
- (2) 组内讨论。小组内分享、统计出所有可能的答案。
- (3) 集体中分享。教师请各小组发言人一起分享，并且板书。

教师小结：看来大家经过我们前面“给思维插上翅膀”的课后想象力得到了很大提升，我们一起来看看大家提出的电梯里镜子的作用，它们包括“整理着装、防止小偷、看起来更宽敞、看起来更亮、折射死角扩大监控范围……”教师补充：“大家知道吗？电梯发明者最初在电梯里安装镜子，是为了方便坐轮椅的残疾人进入电梯后不用困难地转身就能通过镜子看清楼层，然后按下自己想去的楼层。”此时可以留白一小会儿，继续补充：“就像道路上的盲道，在我们看来凹凸不平不方便行走，但却是盲人朋友行走的指引。”

注意事项：(1) 本轮活动同样也是增加认知冲突，同样还是需要教师在学生自主完成学习单时，一边巡视一边发现有没有写“帮助坐轮椅的人按电梯”的同学，询问一下理由，并把该同学留在最后分享。

(2) 教师在分享电梯安装镜子是为了帮助坐轮椅的人的理由后，一定要照顾其他人的感受：“因为我们没有体验过坐轮椅，更没有坐过轮椅进电梯，所以很难想到这样的答案。我们可以有自己的角度，但是随着我们逐渐成长，我们要看到他人，要尝试站在他人的角度看问题。”

情境创设

教学步骤：(1) 引入本情景。教师：“刚才的森林之旅和电梯情境离我们还有一点距离，接下来我们把关注点集中到我们的平常生活中来”。

(2) 分小组完成任务。教师根据小组的个数，布置任务，把四个情境题分给不同的小组，保证每个情境至少有一个小组讨论。教师提要求：“请各组讨论你们对应的情境题，写出小组成员所有的回应，包括言语回应和行为回应。”

(3) 集体中展示。教师按照以下顺序请对应小组上台展示他们的回应。第一轮同桌弄丢了我的饭卡，第二轮我给同学讲题他总是听不懂，第三轮我弄丢了同桌的饭卡，第四轮同学为我讲题我总是听不懂。

(4) 教师提问：“首先感谢每组同学的精彩分享，非常真实！想请问大家看了四轮展示，有什么启发？”学生自由分享。

教师小结：在同一情境中，我们站在不同角度下的反应差异很大。我们更容易从自己的角度出发来考虑和看待事情。而如果大家都只停留在自己的角度，可能就很难达成统一，甚至出现人际疏离、人际冲突等。

注意事项：(1) 为了增加趣味性，教师可以把四个情境做成与小组个数相等的纸条，请各组抽签决定讨论哪个情境。

(2) 集体中的展示还可以采取情境表演的方式进行，以增强感染力。请每组组内安排演员，通过演员的表情、动作、言语来呈现情境及组内讨论的所有结果。

心路指南

教学步骤：(1) 教师引导：“很多人在对待同一件事时，所做的和他所希望别人对待他

的方式往往存在着双重标准。正所谓‘己所不欲，勿施于人’。你不希望别人这样对待你，也请你不要这样对待别人。遇到人际冲突先思考：如果我是他，我希望怎样做？”

(2) 教师可以结合例子来讲解：“首先要知道人无完人，不可能事事周全，如果你曾经只从自己的角度出发看待问题和处理问题，不要过度自责，从自己的角度出发也可以帮助我们先照顾好自己感受；其次，在人际交往中遇到潜在冲突时，也要思考：如果我是他，我希望怎么样？去看到对方可能的难处，这可以帮助我们减少因误会、过度考虑自己等带来的冲突；三是适当地从对方的角度考虑，但过度、一味地考虑对方也是不可取的。总的来说就是双赢，大家都开心。”教师可以结合身边的案例来讲解。

教师小结：人际交往的四句话：“用自己的遭遇对待别人，是小肚鸡肠；用自以为是的方式对待别人，是自作多情；用你希望的方式对待别人，是将心比心；用别人希望的方式对待别人，是善解人意。”

心动行动

教学步骤：(1) 教师引入：“我们了解了换个角度思考可以帮助我们减少人际冲突，那我们一起对话一下曾经的自己。”

(2) 学生完成学习单。教师引导：“在你的生活中，曾经经历过哪些迄今为止仍然印象深刻的人际矛盾或者冲突呢？”教师可以举例：“比如跟某某同学冷战，吵架。”教师补充：“这个学习单我们不会收起来，不要求大家全部分享，所以你可以安全地写给自己看。”

学生完成学习单，简单写出该事件、自己当时的想法和当时的处理。

教师继续引导：“现在我们以更为平静的心情来看待这件事情，你试着写一写对方当时可能的想法会是什么。当写出对方可能的想法后，现在你认为有更好的、能带来双赢的解决方案吗？”

学生继续完成学习单填写对方可能的想法，及“我”的其他解决方案。

(3) 集体中分享。教师首先征集意愿，对于那些愿意分享的同学可以请他分享，给他提供机会直面这个冲突，并且也可以给其他同学一个示范，在未来可以通过站到对方角度思考来减少这样的事发生。如果教师觉得这个内容过于隐私，可以引导学生分享“我的其他解决方案”和“以后可以怎么做。”

教师小结：人际关系里的误会、矛盾和冲突其实是难以完全杜绝的。但是今天这节课我们看到，从自己的角度出发，照顾好自己的感受之后，我们还需要适度地站到他人的角度去看看、去想想，去问自己如果我是他我希望怎样？愿大家能在中学阶段收获纯粹、长久的友谊。

第六课 走近老师



课程背景

学情分析

中学生的人际关系中，学生与教师的关系是很重要的一个方面。在良好教师学生关系的培养中，相互理解是个很重要的因素。虽然教师处于主导地位，但学生本身的因素也不容忽视。如果学生能对教师多些理解，能常常站在教师的角度看问题，夸一夸老师，将会对教师学生关系的融洽及和谐起到很大的促进作用。发掘教师的闪光点，关注教师积极的方面，强调他们的长处，即有选择地突出他们行为中积极方面。教师学生之间的人际关系的行为模式，即一方的行为会引起另一方相应的行为。一般来说，一方表示的积极行为会引起另一方相应的积极行为，而这是心理健康者的人际关系。在人际交往和关系中，积极的认知、情感、行为反映（如尊重、信任、友好等）有助于良好人际关系的建立。而八年级是学生成长的重要时期，是初中生心理发展的关键期，是从少年到青年的过渡期。处于这一阶段的学生心理发展具有过渡性、动荡性、闭锁性和社会性的特征。在这个时期引导学生主动走近老师、理解老师、欣赏教师，能够帮助他们重新审视教师学生关系，改善和增进教师学生关系，加强与教师的配合和合作。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》中提出初中生的教育内容包括“积极与老师及父母进行沟通，把握与异性交往的尺度，建立良好的人际关系”。本节课旨在通过描述老师的特点来减少教师学生之间的距离感，通过对比我心中的好老师和老师心中的好学生来让学生从另一个角度理解老师，在“心路指南”中了解到保持良好教师学生关系的注意事项，并通过“心动行动”采访老师来促使学生在实际生活中去接近老师，和老师有更多的沟通。

理论背景

1. 良好的教师学生关系

良好的教师学生关系有利于学生良好心理品质的培养。首先，教师是崇高的革命劳动者，是人类灵魂的工程师。可以说除了父母，教师是对青少年身心健康影响最大、最长久的成年人。这不仅包括幼儿园的启蒙老师，还包括从小学到中学，以至大学的所有曾经教育、帮助过我们的每一位教师。作为教师，他们既是知识的传授者，又是学生道德思想、行为规范的示范者，同时，在一定场合下又可以起到家长代理人的作用。所以，教师的才能性格、职业道德和教育艺术水平等，对学生的学习和能力的培养、个性的发展和心理健康水平，都具有十分重要的影响。

一般来说，教师与学生的关系在一定程度上带有强制性，也就是说，作为学生往往无法选择自己的班主任或任课老师，不管他们是否喜欢这些老师，能否融洽相处，这种交往在一

定时间内都将持续下去。而学生对教师的态度,又很大程度地影响教育成功和教育目的的实现。所以,建立良好的教师学生关系是十分重要的。良好的教师学生关系是教师和学生之间在心理上形成的稳定、持续、比较融洽和亲密的关系。这要靠教师学生双方共同努力来建立。

作为学生,应该积极地进行人际交往。作为学生,与教师的交往是十分重要的,学生应该懂得,老师同样是普通人,有时为督促学生努力学习难免会出现急躁、冲动的情绪,学生应该学会理解和体谅老师的一番苦心。

2. 教师对学生的影响

一个学生所喜欢的老师在学生社会化过程中能够发生很大的作用,具体表现为:学生确认教师所讲的知识是真实的,所提出的意见与希望是正确的,就会更加自觉地主动学习,积极实现教师提出的希望和要求。学生乐于接受教师的要求,并转化为主观需要。有威信的教师对学生的要求富有鼓动性,能够激励学生进步。学生对于有威信教师的表扬或批评都易于接受,表扬能使他们产生愉快、自豪的情绪体验,从而产生想要表现得更好的愿望,未被表扬的学生也会积极争取获得表扬。榜样的作用是很大的。学生把有威信的教师看作自己心目中的模范与理想人物,自觉或不自觉地在自己言语行动中加以仿效。

心理学研究表明:并不是任何榜样对任何学生都起同样的作用,学习榜样的效果有赖于榜样的客观特点与学习者的主观状况。从榜样来说,其优点必须胜过学习者,使学习者明确自己是为弥补缺点而去学习的;榜样的特点突出,能引起学习者的重视;榜样的权威性,使学习者产生敬仰心情;榜样的感人力量,使学习者产生尊敬的情感。从学习者来说,有寻求榜样的需要,并能把榜样作为自己选择的标准。

学生学习有威信的教师身上所具备的形象,实质上就是将体现在教师身上的道德要求转化为自身的品德。这种转化也就是一个社会化过程。教师通过言行、思想活动,把高深的政治思想理论、伦理原则、抽象的道德标准人格化、具体化,可以使学生在富有形象性、感染性和现实性的具体事例中受到深刻的教育,从而实现其社会化。



教学目标

1. **认知目标:**了解老师也是普通人,他们有着自己的个性特点,需要我们理解和鼓励。
2. **情感目标:**感受到教师跟我们的距离其实很近,能减少对教师的畏惧和厌烦。
3. **行为目标:**尝试在实际生活中去接近老师,学会保持良好的教师学生关系。



教学重难点

教学重点:尝试在实际生活中去接近老师,学会保持良好的教师学生关系。

教学难点:感受到教师跟我们的距离其实很近,能减少对教师的畏惧和厌烦。



教学准备

1. **课时:**1 课时
2. **场地:**心理活动室
3. **课前准备:**(1)提前布置“心动行动”中采访老师的任务,指导学生完成采访提纲,

完成“心动行动”的学习单，并对采访内容进行录像或者形成汇报PPT。(2)准备学习单，内容包含“心理体验”第一、第二、第三部分和“心动行动”的部分。(3)提前分组，4~6人为一组，选定组长。(4)准备投影仪。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：(1)小调查。教师提问：“请问你如果遇到学习上的困难，你会向谁求助？”请学生分享，并把求助对象划分成同学、朋友、老师、父母等几大类。再对每一类角色进行调查，看看班上有多少同学遇到学习问题会向老师求助，教师板书票数。

教师再提问：“如果你遇到生活上的困难，你会向谁求助？”并对每一类角色进行调查，看看班上有多少同学遇到生活问题会向老师求助，教师板书票数。

(2)分享。一般情况下老师的票数不会太高，特别是在生活困难上，选择向老师求助的人会更少。教师提问：“遇到困难，我们选择向老师求助的同学不是最多，能说说你们的顾虑吗？”请学生自由分享，可以重点请没选择向老师求助的同学分享原因。

(3)案例讨论。教师：“老师作为我们身边学习上的权威，以及经验丰富的成人，其实是我们很好地求助资源，更是我们很好地人生导师。我们来听听樊晨晨同学的故事，看看有困难主动跟老师倾诉后发生了什么。”教师请学生分享案例故事或者教师直接讲述故事。

教师小结：除了父母，教师是对青少年身心健康影响最大、最长久的成年人。既然我们不能选择我们的教师，那我们可以更积极主动地走近他们，去了解、认识、尊重、理解他们，去营造良好的教师学生关系。

心理体验

描述我的老师

教学步骤：(1)独立完成描述。教师引导学生思考：“目前教我们的老师有很多位，请你选择其中一位老师作为描述对象，想想你会如何描述他的特点、风格。可以选择文字描述，也可以画一幅他的肖像画，还可以用表演来模仿该老师。注意不要暴露该老师的名字和所教的学科。我们会根据大家的描述来请同学们猜猜老师的名字和他教的学科。”

学生独立完成文字描述、肖像画或者模仿准备。

(2)组内分享。教师：“请大家在小组内依次分享自己的创作，其他组员猜测老师的名字和学科。随后，组长带领大家一起投票选出一位同学稍后到集体中去分享，并帮助分享的同学丰富对该老师的描述。”各小组组内交流，教师走动巡视。

(3)集体中分享。教师强调规则：“各组分享同学依次上台展示他的文字或者绘画或者模仿，其他同学认真欣赏，当你猜出答案时请举手，说出你的答案和理由，直至猜出这位老师。”各组分享人依次上台，其他同学边听边举手分享。

教师小结：感谢各个小组推荐出来的精彩分享，我看到了大家对老师的仔细观察、用心描述，我看到了老师们各式各样的个人特色，我更看到了同学们对老师的熟悉和了解，几乎每个描述都能很快被大家猜对。所以，其实我们彼此之间是很熟悉的。

注意事项：(1) 在学生独立描述时，教师还可以引导学生去回忆所有教授我们的老师，包括副科老师，以帮助学生看到所有老师，这样分享时不会只局限于同学接触最多的老师。

(2) 集体中分享时，教师可以给模仿表演的同学提供需要的道具。

我心目中的好老师

教学步骤：(1) 写写心中好老师的特征。教师：“我们的老师有他们显著的个人特色，有他们自身的教学风格，这些让有的同学很喜欢，可有的同学可能不那么喜欢。接下来，我们跳出教我们的老师的范围，请大家遵循自己内心真实的想法，思考你心目中好老师的特征，尽可能多地写在学习单上。”学生独立完成学习单第二部分。

(2) 组内讨论。教师请学生在小组内分享自己写的内容，并请组长综合大家的意见，形成心目中好老师的高频词。教师提醒各组发言人做好准备。

(3) 集体中分享。教师请各小组发言人进行分享，同时教师做好板书，遇到相同或相似的内容就标注加一，直至每组发言人分享完毕。

(4) 打分。教师展示黑板上的内容，并邀请学生以黑板上内容为依据，为现在所有科任老师打一个分数（满分100分），并写出自己的理由。教师注意提醒学生要遵循符合客观事实的原则。教师继续调查打分在95以上、95~90分、90~85分、85~80分和80分以下的分别有多少同学，并板书。再请几位同学分享理由。

教师小结：感谢各位同学的坦诚分享，我看到了老师们在大家心中的分数如此之高（一般情况下分数都会比较高），我自己作为其中一员也非常荣幸。我们的老师们不仅拥有自己独特的风格，而且非常符合大家心目中的好老师形象。

注意事项：(1) 各组可以派人对大家的解释做记录，再请大家对记录内容投票，根据票数对特征进行排序。教师还可以对每组分享的内容限定个数，比如每组最多分享五个词语。

(3) 打分的环节，选择为科任老师集体打一个分，不需要对老师们一个一个打分，我们只需要让同学们整体感知一下老师们就可以。

老师心目中的好学生

教学步骤：(1) 为自己打分。教师讲述老师心目中好学生的参考标准，并邀请同学们客观、真实地为自己的表现打一个分，并写出理由。

(2) 组内分享。各组在组内依次分享自己的打分并说明理由，小组算一下组内平均分并把组内理由综合在一起，选好发言人做好发言准备。

(3) 集体中分享。请各组发言人分享组内平均分和理由，教师板书各组平均分，就写在对老师的评分旁边。

(4) 说感悟。教师提问：“大家在为自己打分时同样也非常坦诚，让我们看到了真实的情况。黑板上一边是我们对老师们的整体打分，一边是自我的打分，两组数据形成了对比，这带给我们什么启发呢？”

学生自由分享：“我们有的时候会觉得老师这里不好那里不好，其实我们可以更多地从自己的身上找找原因，去改善我们自己。”“老师们做的已经很不错了，我们自己还需要努力成为老师心目中的好学生。”“我们很难改变老师，但是我们可以改变自己。”

教师小结：老师们也是普通人，和成长中的我们一样有许多不完美的地方。我们一方面要改善自己，然后去理解、包容、鼓励我们的老师；另一方面也要尝试打破对老师们的畏惧和厌烦，走近老师。

注意事项：(1) 在写老师心目中的好学生时，教师可以查查最新文献，以丰富参考标准。

(2) 集体中分享时，教师要引导学生看整体，对比老师们的整体分数和学生自己的整体分数情况，个别分数过高或过低的不能代表整体情况。个别分数过低的课后应多关注。

心路指南

教学步骤：(1) 教师提问：“我们从对老师打分到对自己打分，这帮助我们更加理解我们的老师。教师学生关系也是我们目前最重要的社会关系之一，那如何在日常生活中与老师相处，营造更好的教师学生关系呢？”

(2) 学生自由分享，教师板书。

(3) 教师带领学生回顾学生的分享，并补充：“一是理解老师，老师和我们一样是普通人，就像我们自己无法做到100分好学生一样，老师也很难做到100分老师，所以我们要更理解和包容老师；二是尊重老师，课上主动积极，课后认真对待作业，虚心接受老师的批评等；三是主动沟通，刚开始的调查中很多同学不愿意向老师求助，但其实老师是我们身边很好的求助对象。今天我们分析了不愿求助老师的顾虑，直面顾虑，向其他愿意找老师求助的同学学习，课后尝试主动与老师沟通；四是以礼相待，特别是遵守课堂纪律，行为举止符合课堂礼节。”

教师小结：在今天上课之前，老师给每个小组都布置了任务，让每个组员提前主动去走近我们的老师们，去完成对我们老师的采访，这就是尝试的开始，希望大家在这节课后能更多地尝试主动走近老师。

心动行动

教学步骤：(1) 采访内容可以不局限于教材上的内容，还可以包括比如“老师最自豪的一件事、老师最快乐的一件事和老师最苦恼的一件事”等，以丰富学生对老师的多维认识。

(2) 分组分享。各组派代表上台分享自己的PPT或者采访视频，在展示完毕后说说自己的采访感受。

(3) 再次调查。教师提问：“你如果遇到学习上的困难，会向谁求助？你如果遇到生活上的困难，会向谁求助？会选择尝试向老师求助的同学请举手。”教师统计并板书票数。

教师小结：教师学生关系是目前我们面临的最重要的社会关系之一，主动走近老师，跟老师沟通，遇到问题向老师求助，同时尊重、理解、包容、鼓励我们的老师，我们会收获很多。

第七课 觉察情绪



课程背景

学情分析

情绪是对一系列主观认知经验的通称，是多种感觉、思想和行为综合产生的心理和生理状态。情绪是以主体的需要、愿望等倾向为中介的一种心理现象。情绪具有独特的生理唤醒、主观体验和外部表现三种成分。符合主体的需要和愿望，会引起积极的、肯定的情绪，相反就会引起消极的、否定的情绪。

初中生正处于人格塑造的关键期、从未成熟到成熟的过渡期，也是身心变化最迅速的时期。处于该阶段的中学生生理心理发展速度较快，但其生理发展明显早于、快于心理发展，虽然逐步具备成人的身型，但他们的心理发展水平尚显幼稚，这容易给他们带来很多的困惑和烦恼。比如，亟须摆脱长辈的约束，希望自己更独立，却不知道该如何处理和父母、教师的关系；对同伴关系更加依赖，却不知道如何才能得到同伴认可、信任等。这都会让他们的内心更加矛盾，心态也常会失衡，造成情绪的起伏。

因为不同于儿童期的情绪外露，这个阶段的中学生对于情绪的体验会呈现出半隐蔽性的特点，他们对于情绪的体验更深、力度更强，但不喜欢将自身情绪轻易表露出来，尤其是消极情绪。同时，他们的情绪还会呈现出两极性的特点，如有时强烈、有时缓和，这也会造成他们对情绪的体验不够稳定，较多变，而且对出现的某一情绪会比较固执，容易陷入某种情绪中不能自拔。所以，适当开设情绪觉察、情绪调试的课程，可以让他们对情绪觉知、表达的重要性有所思考，有助于增强他们情绪识别、调控的能力，有利于八年级学生的个人成长和健康的人格培养。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》中提出初中生的教育内容包括“鼓励学生进行积极的情绪体验与表达，并对自己的情绪进行有效管理，正确处理厌学心理，抑制冲动行为”。本课旨在带领学生走近情绪，了解丰富的情绪世界，积极主动地尝试识别自己的情绪，去觉察自己的情绪变化，增加对情绪科普知识的了解，包括情绪无好坏之分、情绪可以传染、情绪与健康息息相关和情绪影响学习效率等。最后通过“心动行动”有意识地去觉察自己负性情绪的表现并倾听背后的内心需求，来帮助学生接纳自我的情绪、会理性地分析和处理它。

理论背景

1. 情绪及其作用

情绪最能表达人的内心状态，可以说它是人的心理状态的晴雨计。个体情绪的变化是伴随个体心理活动过程产生的，也就是说，个体情绪的起伏和变化是有原因的。当一个人达到了追求的目标时，会感到成功的喜悦；失去了已有的东西或权力时，会感到失败的痛苦。从心理学的角度看，情绪既是人的心理活动中动力机制的重要组成部分，也是个性形成的重要

方面。良好的情绪调节能促进身心健康，而不良的情绪调节或情绪的失调会破坏身心健康。

当消极情绪出现时，不要急着去将它转化为积极的情绪，比较妥当的办法是和这个情绪共处，允许自己沉浸其中，在这个过程中出现的变化会使我们获益。

2. 情绪的基本特征

核心的情绪主要包含恐惧、愤怒、羞耻、快乐、厌恶、惊奇、悲伤或悲痛。这些情绪具备以下四项基本特征：

(1) 它们并不是其他情绪的混合体。例如不高兴是一种混合了悲伤和愤怒的情绪，轻蔑混合了厌恶和愤怒，这两者都不属于基本的情绪。不管其感受的强度如何，不高兴和轻蔑都是两种基本情绪的混合。

(2) 它们并不是其他情绪的延伸。比如敌意（因愤怒而起）和焦虑（因恐惧而起）都不属于基本情绪。

(3) 它们可以与慈悲同时存在。

(4) 不管这些情绪有多黑暗、多苦难，其本身并不是负面的，它们只是情绪而已。它们是正面的还是负面的，取决于我们的处理方式。



教学目标

1. **认知目标**: 了解情绪的相关知识，觉察自己的情绪及其变化。
2. **情感目标**: 感受丰富的情绪世界，知道接纳情绪的重要性。
3. **行为目标**: 尝试识别自己的情绪，特别是负性情绪，并学会接纳负性情绪。



教学重难点

教学重点: 尝试识别自己的情绪，特别是负性情绪，并学会接纳负性情绪。

教学难点: 觉察自己的情绪及其变化。



教学准备

1. **课时**: 1 课时
2. **场地**: 心理活动室
3. **课前准备**: (1) 准备学习单，内容包含“心理体验”第一、第二、第三部分和“心动行动”的部分。(2) 提前分组，4~6 人为一组，选定组长。(3) 准备水彩笔，每个小组一盒，“心理体验”第三部分需要用到。(4) 准备一首轻松的钢琴轻音乐。



教学过程

心灵困惑

教学步骤: (1) 踢猫效应导入。教师提问：“大家有没有听说过踢猫效应？”教师补充：“踢猫效应是指对弱于自己或者等级低于自己的对象发泄不满情绪，而产生的连锁反应。它描绘的是一种典型的坏情绪的传染。人的不满情绪和糟糕心情，一般会沿着等级和强弱组成的社会关系链条依次传递。”

(2) 案例分享。教师请学生阅读“心灵困惑”的案例，并提问：“你能理解小荷的感受吗？这个故事告诉我们什么？”

学生回答：“能理解，有时候别人的坏情绪让我们体验到以后，我们也想找地方发泄出去。”“能理解，这个有点像老师说的踢猫效应，告诉我们要尽量调整自己的情绪，不然坏情绪可能会传播给别人。”

教师小结：这个故事很像我们说的踢猫效应，它告诉我们不良情绪会传染，甚至一个人的不良情绪会传染给一群人。日出日落，月圆月缺，花开花谢，草长瓜熟，世界万物都在循环往复地变化着，而我们的情绪也有着类似的高潮期和低谷期。当我们出现低谷期时，更好的觉察情绪，可以帮助我们直面并处理情绪。

心理体验

丰富的情绪世界

教学步骤：(1) 创设情境。教师在未提前告知学生的情况下，布置任务：“接下来，为了方便下次更好地讨论情绪这个话题，我们今天这节课的方式要做个调整，即我们不上课，而是请大家就情绪这个主题写一个 500 字的作文。每个同学都要交，没交的同学课后也要补交。针对提交的作文，老师会根据内容设置一二三等奖若干，还会给大家制作对应的奖品和奖状，现在就请大家开始写作文吧，有疑问的可以提问。”

教师创设情境后，还可以很正经地跟学生互动答疑一番。直到所有的学生拿出纸准备写作文时，教师补充：“同学们，刚刚那番话和让大家写作文都是老师创设的情境，现在我宣布我们不需要写作文，我们继续上课。请大家安静地回忆一下：刚才这段时间，我经历过哪些情绪呢？”

学生可以把自己经历的情绪词依次写在“心理体验”第一部分学习单上。

请学生分享：“一开始上课讲踢猫效应我还比较平静，后面老师说不上课我很疑惑，再后来说要写 500 字作文我有点郁闷，还说每个人都要交我有点生气，但是最后听到有奖状和奖品我有些惊喜……”

(2) 补充情绪词汇。教师提问：“大家还知道哪些表示情绪的词汇呢？”学生独立完成后，在小组内分享交流，小组代表在集体中分享。

注：情绪词语补充：欣慰、幸福、甜蜜、舒畅、畅快、痛快、爽快、胆怯、害怕、苦涩、哀伤、伤心、痛苦、悲伤、悲泣、忧伤、低沉、消沉、悲观、消极、酸涩、悲痛、忧虑、心酸、沮丧、气馁、郁闷、烦躁、落魄、绝望、呆滞、入迷、倾慕、喜欢、心醉、别扭、难受、心烦、憋闷、伤感、黯然、惆怅、羞愧、难堪、冲动、吃惊、好奇、警觉、疑惑、心疼、惋惜、怜悯、为难、宜人、惬意、顺心、敬佩、赞赏、尊重、赞叹、感激、怀念、牵挂、轻视、期望、向往、麻木、无奈、冷静、宁静、轻松、坦然、自在、闲适……

黯然神伤、舒舒服服、高枕无忧、无忧无虑、悠然自得、心旷神怡、笑容可掬、微微一笑、开怀大笑、喜出望外、乐不可支、火冒三丈、激动不已、百感交集、勃然大怒、咬牙切齿、追悔莫及、羞愧难言、可憎可恶、深恶痛绝、恨之入骨、急不可待、焦急万分、欲哭无泪、泣不成声、提心吊胆、惊惶失措、顾虑重重、愁眉苦脸、闷闷不乐、灰心丧气……

教师小结：情绪是对一系列主观认知经验的通称，是多种感觉、思想和行为综合产生的心理和生理状态。情绪是以主体的需要、愿望等倾向为中介的一种心理现象。情绪具有独特的生理唤醒、主观体验和外部表现三种成分。符合主体的需要和愿望，会引起积极的、肯定的情绪，相反就会引起消极的、否定的情绪。用来描绘情绪的词汇很多，其中喜怒哀惧是情绪的四种基本形式。

注意事项：学生在补充情绪词汇时，可以选择开火车——每个同学补充的方式；还可以选择小组内一起补充，随后小组间比赛的方式，看看哪个小组的情绪词汇更丰富，并给予一定奖励，以调动学生的积极性。

情绪识别

教学步骤：（1）教师举例示范。教师：“情绪具有独特的生理唤醒、主观体验和外部表现三种成分，其中情绪外部表现往往会通过我们的身体表现出来，比如愤怒的时候我们可能皱眉、捏紧拳头、咬紧牙齿，有时甚至眼睛泛红、汗毛竖起、头发竖起等。”

（2）两人一组体验。同桌两人一组，体验情绪识别。

教师讲解规则：“AB 两人一组，从刚才我们补充的情绪词汇中各选择 3 个词语进行表演，A 先表演，B 猜测，A 表演完三个词语后 B 表演，A 猜测。每次表演时间为 20 秒。提示可以从表情、动作等方面来演绎。”

表演完毕后，两人一组填写学习单“心理体验”第二部分。

（3）集体中分享。同桌之间商讨表现有趣、典型的内容，推荐到集体中表演。教师请部分学生到讲台上表演，请其余学生猜测，台上表演的同学可以自由请同学猜测直至猜对为止。

教师补充提问：“为什么有的表演很好猜？而有的表演很难猜呢？除了同学们表演演技差异之外，还有什么原因呢？”学生自由分享：“可能是每个同学对情绪的表现方式不一样。”

（5）教师小结：“感谢同学们精彩、形象、生动的表演，仔细观察，原来情绪真的是可以被我们观察到的。此外，对于同一种情绪而言，我们每个人会有一些相似的表现，但同时也会有一些差异的表现存在。”

注意事项：（1）情绪识别体验的分组还可以用 4~6 人的小组。集体中分享时，可以采用两个小组 PK 猜测，猜对多的小组获胜，最后获胜小组继续 PK 的方式来增加趣味性和竞争性。

（2）情绪识别还可以改成情绪传递，教师给每一列第一排同学一个指定词汇，同学一次通过 20 秒表演传递给后面的同学，每个人都加以理解和表演，直到传递到最后一排同学处，最后一排同学要一边表演一边说这是什么情绪词。每一列的最后一排同学均需要分享。以此来更有趣味性地引导学生体验情绪的外部表现。

我的情绪彩虹图

教学步骤：（1）绘画准备。各组组长领取一盒水彩笔。教师讲述规则：“有时候画画这种不需要经过言语加工的方式更能直观地帮助我们表达感受，让我们一起尝试绘画表达。请各位同学找一个舒服的姿势坐好，我们一起回顾近一周的经历，来画出自己的情绪彩虹图。”

学生闭眼安静回顾，教师引导：“最近这一周，周一你主要经历了学习、生活方面的什么事情？这些事情背后你体验到的主要情绪是什么呢？周二……·周天……·”

学生回顾完毕后，睁眼准备创作。

(2) 绘画我的情绪彩虹图。教师引导：“首先请大家在空白处写出周一到周天的主要情绪词汇，每天写两三个词，尽量不重复写。写好之后选择一种颜色代表每一天的情绪，画出周一到周天的七种颜色，形成自己的情绪彩虹图。不考察绘画技巧，请你跟随感觉写和画。”

教师播放轻音乐，学生创作绘画。教师补充：“完成情绪彩虹图后，请你为整张图画添加其他内容，让他形成一幅画，并为自己的画命一个名。”

(3) 小组内分享。教师讲解分享模板：“组内每个组员依次分享，分享内容包括——作品的名字是什么，周一至周天分别是什么颜色，代表那天什么情绪以及自己重点想强调哪一天的颜色。其他组员听完依次给予反馈：听完你的故事，我觉得你是一个什么样（正向的词语）的人。”小组内依次分享情绪彩虹图，其他组员依次给予正向反馈，组长组织秩序。

(4) 问答环节。教师提问：“我们在小组内分享了自己、倾听了他人，此时你的情绪如何？这个活动带给你什么启发？”

学生自由分享：“我此时比较平静，这个活动帮助我更好地觉察了自己最近的情绪，做了梳理。”“我比较开心，这个活动帮助我了解了最近一段时间的情绪感受。”

教师小结：情绪是我们内心世界奇妙的窗口，我们可以通过它们觉察自己的内心世界，也可以观察和了解别人。今天我们了解了丰富的情绪世界，演绎了情绪的外在表现，觉察了自己的近期情绪。

心路指南

教学步骤：(1) 教师引入：“面对丰富的情绪，我们每个人的表达存在差异。面对情绪，除了识别，我们还需要应对，而应对情绪一味地压抑或者过度的放任都不可取。”

(2) 教师拓展补充。教师补充情绪应对的三“不”原则，即不伤害自己、不伤害他人、不伤害社会。请学生思考常见的哪些情绪应对方式是违背三“不”原则的。

学生自由分享：“特别生气时砸墙、打自己。”“直接与人打架、吵架。”“去损害公共物品，比如踢垃圾桶等。”

教师：“还包括生闷气。所以应对情绪，只要是不伤害自己、不伤害他人、不伤害社会的，又可以帮助我们发泄或者舒缓情绪的方式都可以。至于这些方式到底是不是不伤害自己、不伤害他人、不伤害社会，你可以提出来跟大家讨论。”

(3) 关于情绪的科普。教师引导学生思考：“情绪是否有好坏之分？”“情绪与健康有无关系？”“情绪与学习效率有无关系？”

教师：“在课堂开始前的踢猫效应中，我们知道情绪可以传染；除此之外，情绪没有对错好坏之分，所谓消极情绪也隐含积极的意义也可以积极处理，所以我们要觉察、允许自己的各种情绪；情绪也与健康息息相关，积极情绪是健康的基石；情绪还会影响学习效率，良好的情绪可以使大脑处于最佳状态，还能帮助我们增强学习的积极性和主动性。”

教师小结：青少年时期的我们的情绪特点还存在着特殊性，我们情绪体验更丰富、更深

刻细致也更具冲动性，所以我们更需要了解自己的情绪、觉察情绪，才能更好地应对情绪，做自己情绪的主人。

心动行动

教学步骤：（1）教师引入：“情绪，特别是负性情绪被我们觉察到后，还要试着去理解和读懂这背后自己的需求，这样可以进一步帮我们应对自己的情绪。”

（2）学生完成“聆听提示牌”。教师举例：“比如感到愤怒背后可能是希望被尊重、期望公平、需要重视，等等。”

（3）教师一边巡视，对填写困难的同学加以引导和示范。

（4）教师请学生分享。

注意事项：如果课堂时间不充足，教师可以布置成作业，请学生课后去填写并积极分享聆听提示牌。

第八课 愤怒情绪管理



课程背景

学情分析

心理学家津巴多和格里格认为“当代心理学家将情绪界定为一种躯体和精神上的复杂变化模式，包含有生理唤醒、感觉、认知过程以及行为反应”。比如，在考场上我们会感觉到紧张，生理唤醒可能会是心跳加快，感觉可能有些忐忑不安。而认知过程可能是我们认定考场这一场景会带来不安的感觉，或是有关曾经考场上的记忆，或是我们对本次考场上表现的预期，在这样的认知过程的影响下，我们会出现相应的行为反应可能是表情上的或者是动作上，就像咬嘴唇、坐立不安等。

对于八年级的学生，他们自我情感增加后伴随出现的是所有形式的自我肯定，同时又怀疑自己的力量，担心自己的前途，害怕自尊心受到伤害，他们也常会陷入自身的反抗性与依赖性、高傲与自卑、勇敢与怯懦等的挣扎中。加之，八年级的学业压力有所增加，学习竞争的加剧，让本就处于身心发育特殊时期的青少年们面临着更多挑战，这容易让他们更加困顿、烦恼、叛逆，会比较情绪化，情绪表现容易呈现出两极性、极端性的特点，不少学生觉得难以控制自己的情绪状况。并且，这个年龄段的学生的情绪调控能力较弱的原因还在于他们正处于青春期，这个时期的生理变化，尤其是“第二性征”的出现（即性的发育），还会让他们身体中所分泌的性激素增强大脑中下丘脑的兴奋状态，而表现出兴奋性的亢进，这会与大脑皮质的调控能力产生矛盾，大脑皮质、皮下中枢一时会失去平衡，容易引起该阶段学生的情绪起伏和难于进行情绪的调控。因此，对他们来说，建立正常和健康的情绪生活，确实是极其重要的。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》中提出初中生的教育内容包括“鼓励学生进行积极的情绪体验与表达，并对自己的情绪进行有效管理，正确处理厌学心理，抑制冲动行为”。身处“叛逆期”“心理断乳期”的八年级中学生，他们相比其他年级的学生情绪表现更加极端、两极，开设“情绪管理”的课程，特别是愤怒情绪的管理，适当适时给予情绪调控辅导，让他们对情绪觉知、表达的重要性有所思考，将有助于增强他们的情绪识别、调控的能力，有利于八年级学生的个人成长和健康的人格培养。本节课旨在通过活动体验，使学生了解愤怒情绪及其带来的困扰，探索愤怒情绪的恰当表达方式，建立愤怒契约，并尝试改善自己目前愤怒情绪应对的方式。

理论背景

1. 情绪的由来以及功能

依照进化论观点，理查德达尔文对于人类情绪的适应性功能有所关注，认为情绪是通过遗传所得。有科学家通过研究婴儿对于巨大声响所表现出的恐惧，呼吸急促的现象，指出人

天生就被设定了对待某种外部刺激的情绪反应。对于情绪的认识，人更多是通过外在表情、动作做判断的。还有研究表明，婴儿天生对他人的表情有识别、解释的能力，他们会对“快乐”的表情更喜欢，更愿意有积极回应，对“生气”的表情，会采用躲避的消极回应方式。或许也可以这样说，对于基本情绪的反应、识别是人天生俱来的能力，以此能更好地与周围人互动，更好地帮助我们生存下来。

当然不止于此，情绪还有更为重要的意义。首先，情绪可以成为人行为的原动力，以达成它的动机功能，在一定程度上能激励我们朝着目标奋斗，比如，当别人小瞧你，你会很不爽，这种不爽的情绪会激起你的行动力，要努力改变自己的现状。其次，情绪是有社会功能的，比如，当你看到某人火冒三丈，可能会让你产生“要离他远点”的想法。当你看到伙伴伤心难过，可能会让你想到“要去安慰他”，也就是说情绪能促进也能阻碍人与人之间的互动、社会交往。其三，情绪还会影响人的认知功能。研究已经证明了人的情绪状态可以影响学习、记忆、社会判断以及创造力。比如，无论在工作还是学习中，情绪能影响人的感受能力，还能影响人对刺激事件的知觉，其实就是影响人看问题的视角、方式，同时，情绪会影响人的记忆编码，影响着我们记忆的信息范畴。而且如果人的情绪状况良好，他的思维相对更加活跃，会表现出更好的创造力。当然，情绪的状况还会影响着我们的身体健康，我国传统医学理论就有“喜伤心、怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”之说。而且情绪的存在也意味着人有感受欢乐、欣喜、悲伤等的的能力，我们的情感世界是丰富多彩，而不是单调、空洞的。

2. 情绪处理三部曲

首先，我现在有什么情绪？由于我们平常比较容易压抑感觉或者常认为有情绪是不好的，因此常常忽略我们真实的感受。然而，情绪管理第一步就是要先能察觉我们的情绪，并且接纳我们的情绪。情绪没有好坏之分，只要是我们真实的感受，我们就要学习正视并接受它。只有当我们认清我们的情绪，知道自己现在的感受，才有机会掌握情绪，也才能为自己的情绪负责，而不会被情绪所左右。

其次，我为什么会有这种情绪？我为什么会生气？我为什么难过？我为什么觉得无助？找出引发情绪的原因我们才知道这样的反应是否正常；找出引发情绪的原因，我们才能对症下药。

最后，如何有效处理情绪？想想看，我们可以用什么方法来纾解自己的情绪呢？当心情不好的时候，你会怎么处理？什么方法对你来说是比较有效的呢？也许可以通过深呼吸、放松肌肉、静坐冥想、运动、到郊外走走、听音乐等来让心情平静，也可以通过大哭一场、找人聊聊、涂鸦、用笔写作等方式来宣泄一下或者换个乐观的想法来改变心情。



教学目标

1. **认知目标**: 了解愤怒情绪及它给人带来的体验；
2. **情感目标**: 体验愤怒情绪，理解愤怒情绪给自己带来的困扰；
3. **行为目标**: 学习应对愤怒情绪的办法，并将这些办法应用到日常生活中。



教学重难点

教学重点：学习应对愤怒情绪的办法，并将这些办法应用到日常生活中。

教学难点：学习应对愤怒情绪的办法。



教学准备

1. 课时：1 课时

2. 场地：心理活动室

3. 课前准备：（1）准备学习单，内容包含“心理体验”第一、第二、第三部分和“心动行动”的部分。（2）提前分组，4~6人为一组，选定组长。（3）准备《幸福拍手歌》。（4）准备若干份可粘贴的愤怒契约用纸。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：（1）案例导入。学生阅读案例小刚和小峰的故事，随后教师提问：“我们上节课讲了要觉察情绪，请问小刚和小峰经历的最主要的情绪是什么？”学生集体回答：“愤怒情绪。”

教师引入：“我们今天这节课专门来探讨一下生活中那些时常发生的疾风骤雨，一起说说愤怒情绪。”

（2）暖身。教师讲解规则：“全体同学，待会我会说——有谁和我一样+一个特征，如果你也有这个特征就请站起来，表示你和我一样。随后老师会继续问——有谁和我一样+刚才的特征+另一个特征，如果你仍然符合就保持站立，不符合就坐下。前面坐下的同学后面再符合也不能站立。这个活动的结果没有好坏对错之分。”

教师提问：“有谁和我一样，经历过愤怒情绪？”学生起立（该问题是个测试真实反映的问题，结果应该是全体同学都起立），若有个别同学未起立，可以跟他确认一下是否听懂游戏规则。并过渡：“所以愤怒情绪是一种普遍存在我们身边的情绪，我们每个人都经历过。接下来，活动继续。”

教师第二轮提问：“有谁和我一样，经历过愤怒情绪，并且最近一周内刚刚经历过愤怒情绪？”学生根据自身情况选择站立或者坐下。

（3）分享。教师对保持站立的同学提问：“最近一周让你体验愤怒的事件是什么？你是如何反应的？事件的结果如何了？”此处教师强调，愿意分享的可以举手，不要求所有人分享，可能会涉及个人隐私。

教师小结：所以小刚的感受我们能理解，我们的同学可能也会像小刚一样发生言语上的、甚至肢体上的冲突，但是也有同学会冷处理选择暂时回避稍后再做处理，还有的同学会寻求别人的帮助，等等。应对愤怒情绪的方式有很多种，我们要选择合理的方式。

注意事项：（1）经过暖身活动“有谁和我一样”，可以帮助同学们总结：“愤怒情绪是一种普遍存在于我们身边的情绪，我们每个人都经历过，所以小刚的感受我们都能理解。”

(2) 在暖身第二轮“最近一周内刚刚经历过愤怒”的同学保持站立后，请他们分享让自己愤怒的事件、自己的应对方式和结果，来总结出“如果我是小刚，我可能的应对方式”，包括发生冲突、冷静处理、寻求帮助，等等。

心理体验

情绪拍手歌

教学步骤：(1) 幸福拍手歌。教师播放《幸福拍手歌》，并让同学们尝试跟着歌曲拍手，来感受幸福的情绪。

(2) 愤怒拍手歌。教师提问：“当我们愤怒时，我们一般会有哪些比较常见的反应？我们尽可能从身体的反应来表达，这样方便大家演绎和识别。”

教师邀请学生分享，并板书，随后根据板书内容改变《幸福拍手歌》为《愤怒拍手歌》。

(3) 根据新《愤怒拍手歌》，让大家一起练习，体验愤怒带来的反应。供参考的《愤怒拍手歌》：如果感到愤怒，你就扬扬头，如果感到愤怒，你就扬扬头，如果感到愤怒，你就扬扬头，如果感到愤怒，你就扬扬头；如果感到愤怒，你就叉叉腰，如果感到愤怒，你就叉叉腰，如果感到愤怒，你就叉叉腰，如果感到愤怒，你就叉叉腰；如果感到愤怒，你就跺跺脚，如果感到愤怒，你就跺跺脚，如果感到愤怒，你就跺跺脚，如果感到愤怒，你就跺跺脚。

教师小结：愤怒是四种基本情绪中的一种，我们都会体验到。刚才我们一起体验了愤怒会带来反应，它帮助我们觉察到自己的愤怒。接着我们学习觉察到愤怒情绪之后我们该如何应对。

注意事项：邀请学生分享愤怒情绪可能的反应时，学生会分享很多不是很外显的反应，比如咬牙切齿、皱眉、捏紧拳头等，教师同样也要板书记录，并请学生一起挑选相对外显的反应来改编歌曲。

找一找

教学步骤：(1) 教师提问：“除了前面大家分享的应对愤怒的方式，你们尝试过或者见到过其他哪些应对方式呢？”学生分享，教师板书。

(2) 教师补充。教师补充更多的方式，呈现在PPT上，包括“听音乐、打架、哭泣、砸东西、运动、摔门、以牙还牙、深呼吸、倾诉、疯狂购物、写日记、暴饮暴食、破口大骂、打篮球、找个枕头当出气筒、大声唱歌……”

(3) 组内讨论。组长带领，根据“三不原则”，在组内讨论把应对方式分成恰当和不恰当两类，并完成学习单。

(4) 集体中分享。教师请小组发言人分享结果，若其他小组有不一样的意见，可以一起讨论。区分原则为“三不原则”。

教师小结：不伤害他人、不伤害社会、同时也不伤害自己，才是恰当地表达愤怒情绪的方式。

注意事项：教师还可以把这个部分设计成问卷，内容包括愤怒的表现、愤怒的频率、愤怒的应对方式等，问卷形式包括多选题和填空题。课前请大家客观真实地完成问卷，课上呈

现问卷的结果，这样更能直观体现大家的真实情况。

愤怒契约

教学步骤：(1) 小组讨论。组内讨论出所有应对方式中公认的五种合理且大家都可以学会的方式，并讨论出理由。

(2) 集体中分享。各组发言人宣布自己组选择的合理的、大家愿意尝试的应对愤怒的五种方式以及理由。教师板书。

(3) 愤怒契约。各位同学从小组讨论的五种方式中选择至少一种填入自己的契约单中，签上自己的名字和日期，并邀请一位组员作为自己的监督者签名。

我承诺，当我愤怒时，我会用_____的方式来管理好我的情绪，这会令我舒畅且保持愉悦的心情。

承诺人： 日期

监督人： 日期

教师小结：教师可以邀请学生分享这三轮活动后的感受；也可以邀请一位同学领读、集体跟读的方式来读愤怒契约的内容。

注意事项：教师还可以在本节课最后请学生把愤怒契约贴在自己的课桌上一周，连续做到用契约的方式替代原来消极方式时，可以适当奖励自己。也可以在跟班主任商量后，一起把愤怒契约单贴在班级的某一处，大家相互监督。

心路指南

教学步骤：(1) 问答。教师提问：“我们说愤怒人人都有经历过，那么愤怒情绪对我们来说，有什么不利呢？”

学生自由分享。教师补充：“会损害我们的身心健康（过度愤怒易引起身体不适，和心脑血管、神经衰弱等身体疾病；经常被愤怒伴随的紧张、焦虑、厌恶、轻蔑等消极情绪笼罩易出现心理问题），影响人际和谐（难以接近、伤害他人），影响社会稳定（被愤怒控制可能失去理智，产生攻击行为甚至引发犯罪）。”

教师追问：“那愤怒情绪有没有益处呢？”学生自由分享。

(2) 教师过渡：“愤怒其实是一种正常、健康的情绪。学会觉察自己的真正感受和需求，选择恰当的表达愤怒的方式，可以帮助我们及时宣泄心中压抑的怒气和挫折感，避免引起更大的冲突，还能让周围的人理解并接受我们此刻不愉快的心情。”

(3) 如何管理愤怒情绪。教师提出问题：“结合我们之前的活动，请大家说说，我们应如何更合理地管理愤怒情绪？如果愤怒管理有步骤，它会是什么样的一个步骤？”

(4) 讨论与分析。学生在小组内讨论出愤怒管理的步骤，各小组发言人分享自己的讨论结果，教师邀请学生判断哪种方式更适合，并强调我们不一定只讨论出一种管理的步骤。

教师小结：（教师提供一种管理愤怒情绪的步骤，请学生根据大家的分享和老师的补充，选择适合自己的方式带到生活中去尝试。）第一，及时觉察；第二，想办法冷静下来；第三，合理表达愤怒；第四，学会求助。

心动行动

教学步骤：（1）填写愤怒经历。教师讲规则：“在热身活动中，有部分同学最近一周刚经历过愤怒情绪，请你们完成‘心动行动’的学习单，把这个事件、当时愤怒的表现、当时的处理方式、后果都填写出来；请其他同学思考、回忆，选择一件印象深刻的愤怒经历，填写学习单。”

（2）教师带领大家回顾黑板上罗列的愤怒管理的合理方式、自己的愤怒契约以及最后的愤怒管理步骤。

（3）情境练习。教师引导：“其实愤怒时的表现就能帮助我们识别自己已经进入了愤怒情绪，假如让你再次回到那个情境中，你会用什么方式让当时的自己冷静下来？写出你会尝试的方式。冷静之后如何更合理地表达愤怒呢？请写在学习单上。如果这样做了，你有什么感受？如果还不能管理愤怒情绪，你还会再增加一些什么应对方式？”

注意事项：教师可以根据课堂时间，请学生在小组内分享、在集体中分享，或者把“心动行动”布置成课后作业。

第九课 青春的模样



课程背景

学情分析

“青春期”无疑是人一生当中极为重要，但又充满着变化与矛盾的关键阶段，是人的生理、心理逐步从幼稚迈向成熟的转折点。“青春期”可被划分为早期、中期、晚期三个阶段，大致来说，青春期的时间跨度大概有十年左右，从10岁开始直到20岁结束，女孩进入青春期的平均年龄为11岁，男孩进入青春期的平均年龄是在12岁。

青春期的出现对于大多数人来说意味着挑战，他们的生理、心理将经历前所未有的改变，猛然间会觉得自己长大了。也因为“青春期”来得快而突然，在面对“升级版”的自己时，他们或许会有些“蒙圈”，对于自身变化的敏感觉察会带来许多的疑问、困惑，为了寻找到答案，他们也开始对处于成长变化过程中的自己，从“生理的我”“心理的我”的角度有了更进一步的感知、探索。

其中，青春期教育的关键点不在于讲解多少青春期知识，而在于营造一个可以互相交流的平台。这个平台可以提供他们想知道的知识和信息，让他们可以一起探寻和澄清关于成长、性别角色、情感等方面的态度和观念，可以掌握一些关于自我接纳、自我保护等方面的技能。总之，平等、坦诚地交流是针对青少年进行青春期教育的基本前提，也是培养他们能用坦然、科学态度对待青春期的一种有效方法。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》中提出初中生的教育内容包括“帮助学生加强自我认识，客观地评价自己，认识青春期的生理特征和心理特征”。本节课旨在给予学生一个讨论身心变化的契机，通过对自身及周围人的变化梳理来认识青春期的变化，通过案例讨论来探讨青春期身心变化背后可能产生的一些困扰，再通过BMI指数来引导学生用健康衡量自己进而接纳自己的变化，最后“心动行动”带领学生写下自己的青春承诺，并用实际行动去实现自己的青春梦想。

理论背景

1. 青春期生理特点

青春期的来临，使身体发生急剧而显著的变化。中学生的生长发育主要表现在以下四个方面：

一是体态骤变。青春期的生长发育状况很明显地反映在其体态变化上，这些变化常以身高、体重、宽度和围度等指标来衡量。二是机能增强。其中脑和神经系统逐步完善，人脑和神经系统在出生前就迅速发展。脑的发展由容积、重量转向功能的完善，即在青春期时，神经系统的结构更加复杂、功能更加完善。其次心血管系统功能稳定，肺功能增强，心率在青春期已接近成人，以后逐渐减慢，趋于稳定。青春期血压“走出”少年期的低谷，肺在青春

期开始第二次飞速生长。三是身体素质提高。身体素质是在神经系统控制下人体活动时肌肉所表现出来的能力，如速度、耐力、灵活性、神经系统功能的完善、肌肉的增长等。青春期中，中学生的身体素质快速提高，首先表现为力量的提高，其次是速度，最后是耐力。四是性发育成熟。

2. 青春期的性发育成熟

性发育是起始于胎儿期的缓慢过程。初生婴儿形成的是第一性征；青春期后，性器官迅速发育成熟，功能完善，形成第二性征，同时产生生殖细胞，分泌性激素。男生的性变化首先反映在性器官的发展上，15~16岁时，约80%的男学生都有遗精现象。其次是阴毛、腋毛、胡须、胸毛的生长及喉结的膨大。女生的性发育总体上要早于男生1~2年，她们从10岁便开始了发育，12岁左右变化更显著。乳房变化是女性进入青春期的第一个信息，也是最早、最明显的标志。与此同时，音调变得尖而细。月经初潮是女性青春期发育最突出的指标之一，它标志着性发育即将成熟。初潮的时间在12~15岁。



教学目标

1. **认知目标:**了解青春期生理、心理变化的相关知识，认识自己的身心变化。
2. **情感目标:**理解、接纳自己青春期的身心变化，更积极地面对这些变化。
3. **行为目标:**选择科学合理的生活方式。



教学重难点

教学重点:了解青春期生理、心理变化的相关知识，认识自己的身心变化。

教学难点:理解、接纳自己青春期的身心变化，更积极地面对这些变化。



教学准备

1. **课时:**1课时

2. **场地:**心理活动室

3. **课前准备:**(1)准备学习单，内容包含“心理体验”第一、第二、第三部分和“心动行动”的部分。(2)提前分组，4~6人为一组，选定组长。(3)提前布置“心理体验”中“百变青春”的采访任务，每位学生至少采访身边两位同性别的同学。(4)提前请一位男同学和两位女同学准备扮演“青春会客厅”中的三位同学，注意台词、语气和动作。



教学过程

心灵困惑

教学步骤:(1)案例导入。学生阅读案例“小梦的故事”，教师提问：“小梦正在经历人生的什么阶段？”学生分享：“青春期或者青少年时期。”教师提问：“那青春期对于我们来说，是一个什么样的时期呢？我们来体验一个活动。”

(2)橡皮泥热身。请五位同学到台上参加活动，其他同学做观察者。

请学生依次想象手里拿着一块橡皮泥，制作任何自己想制作的东西，制作完毕后使用该

物品。其他同学跟着模仿制作和使用该物品，并猜测他制作的是什么。所有同学制作完毕后，活动结束。

(3) 讨论。教师提问：“刚才大家玩的橡皮泥游戏跟我们今天要讨论的青春有什么关系呢？”学生自由分享，教师归纳学生的分享：“青春期要发生的变化就像刚才游戏里橡皮泥的变化，每个人都会经历这个变化，而且每个人的反应还不一样，每个人都是独特的。”

(4) 青春期的联想。教师提问：“我们每个人都正在经历青春期，每个人都在经历变化。请问提到青春期，你会想到什么？”

学生头脑风暴，教师板书关键词在黑板上，随后请学生归纳。（参考：从儿童发展到成年人的过程；身体和情感经历很多变化；性生理、心理的发育；不断探索与尝试的一个阶段。）

教师小结：文中的小梦正在经历青春期，或者人生中的青少年时期。建议小梦或者小梦的爸爸妈妈学习青春期的身心变化的知识，了解、理解青春期的变化。面对这样一个美好的、神秘的时期，你是否已经觉察到自己身体和心理的变化了呢？

心理体验

百变青春

教学步骤：(1) 临时分组。教师根据班上男生、女生人数情况，暂时调整座位，分成男生、女生若干个组，每组4~6名同性的同学，并选出各组的小组长。

(2) 组内讨论。请各组小组长带领，在小组内分享课前的采访内容，讨论并列青春期男生、女生所经历的生理变化、心理变化以及其他关心的问题。

(3) 集体中分享。各小组的代表汇报小组讨论结果，教师根据汇报的内容进行归纳总结，并引导学生完成学习单上表格的内容。

在完成对青春期变化的讨论后，教师还可以引导学生思考：“生理上，男生和女生进入青春期的标志是男生遗精和女生月经，而这也说明我们的身体具备了生育生命的能力，但是身体有了这个能力，是不是意味着我们的心理也有了这个能力呢？”

学生可以思考后分享，教师强调身体变化和心理变化之间的时间差。

(4) 谈感受。教师请学生看黑板上的变化，并提问：“面对这些变化，你之前的感受是什么？现在你又有何感受？”

学生分享：“我之前感觉有点难为情，现在觉得要比之前坦然一点了，也更清楚自己正在和即将经历的变化是什么，更有确定感了。”“我之前有点懵，今天发现这些都很正常，是我们变化的过程，甚至现在还有点开心自己的身心正在发生如此大的变化。”

教师小结：大家总结的进入青春期以来的变化归纳如下

生理	心理	其他（关心的问题）
男生：体重增加，长高，汗腺活跃，肌肉强壮有力，皮肤变化可能出现暗疮或粉刺，喉结发育、童音消失、嗓音变粗，肩膀变宽，胡子、腋毛、阴毛出现，性器官发育，睾丸开始产生	充满自信，富于幻想，憧憬未来，勇于探索和创新，求知欲强，冒险精神加剧，要求独立，渴望完美，广交朋友和参加社会活动，许多行	

精子，遗精等。	为受同伴影响，情绪不稳定，	
女生：体重增加，长高，汗腺活跃，皮下脂肪蓄积，皮肤变化可能出现暗疮或粉刺，声音变化、童音消失、嗓音变细，乳房发育，臀部发育，腋毛、阴毛出现，性器官发育，卵巢开始排卵，来月经等。	性意识萌芽，开始对异性有好感，希望自己对异性有吸引力，对面孔和身材格外重视，具备抽象思维能力等。	

注意事项：（1）小组讨论时，教师到各组走动，引导学生更为全面地思考与讨论。

（2）生理变化这一块在生物课上也会学，因此在小组代表分享时，教师的重点放在心理变化和其他关心的问题上。但是对于生理变化这块，教师要强调生理变化有个体差异，比如有的人变化早，有的人变化晚；有的人青春痘明显，有的人青春痘不明显等。

（3）在小组代表分享时，教师还要强调有些心理变化和关心的问题是共性的，但是也存在一些个性的问题。

（4）在组内讨论、集体中分享时，有的学生可能表现得很害羞，有的可能很兴奋，而教师在整个过程中要坦诚、自然，这样的态度会引导学生也坦诚、自然地面对。

青春会客厅

教学步骤：（1）教师过渡。教师：“面对青春期，有的人坦然面对，有的人却不知所措，让我们一起进入青春会客厅，了解青春期美好的背后可能存在的矛盾、冲突和困惑。”

（2）案例表演。教师讲解表演和观看表演的要求，营造良好的表演氛围，请三位演员注意表演过程的代入，请其他同学认真观看。

随后教师做主持人，分别请三个同学依次上台表演张毅、丽丽和欣欣，其他同学观看表演带入自己的感受。三位同学可以针对教材的材料适当增加内容，以让表演更符合大家的实际生活，更能激发大家的感受。

（3）选择帮助对象。表演结束后，小组长带领大家讨论选择哪位同学来帮助。随后各小组代表报选择的结果，教师协调统筹保证每位同学都有多组帮助。

（4）组内讨论。各小组组内讨论选择对象的主要烦恼以及应对的办法，并把内容转化成一封信，字数不超 400 字，要求符合客观实际、内容真实动人。

（5）集体中对话。讲台上放两把椅子，A 演员先坐其中一把椅子，请为 A 演员写信的小组代表依次上台坐另一把椅子，随后把信读给 A 演员听；接着是 B 演员和对应的小组，以及 C 演员和对应的小组。

活动结束后，分别采访三位演员、小组代表和其他组员对活动的感受以及对青春期特点的看法。

教师小结：青春期的心理变化中我们提到——青春期的我们对面孔和身材格外重视，因此 ABC 同学才会有这样的反应，但是如果过于陷入形象的烦恼，也会给我们带来压力。我们要看见自己在意的东西，去把握在意的度，也许我们可以选择更健康的标准，对所谓“完美形象”的追求有所释怀。

注意事项：(1) 教师提前布置三位同学准备表演，也可以提前观看、指导三位同学的表演。

(2) 表演中可以用到表达性戏剧疗法的東西，比如给学生换服装，或者用一些音乐来辅助表演。

(3) 集体对话中，教师注意引导所有同学一起营造参与、尊重、真诚的氛围。

(4) 表演结束后请学生为三位演员鼓掌，感谢他们的认真表演和代入，同时引导三位演员从表演中抽离出来。

青春的美丽

教学步骤：(1) 教师引入：“健康是所有审美观中最重要的指标，世界各国都用体重指数(BMI)来衡量一个人的体形是否健康。接下来我们一起算一算我们的体重指数吧。”

(2) $BMI = \text{体重(千克)} \div \text{身高(米)}^2$ 。

学生计算体重指数，思考如何看待自己的体重指数，并完成学习单。

教师请学生分享。学生回答：“其实我们大多数同学都在健康范围内，我们不应该用“魔鬼身材”作为衡量自己是否美丽的标准，健康才是最美的。”

(3) 组内讨论。教师提问：“你认为一个美丽或者帅气的中学生的主要标志是什么？”各小组内讨论出3~5个词语，各组发言人分享，教师板书。(参考词汇：健康、自信、阳光、开朗、善良、温柔、热爱学习……)

教师小结：关于美丽和帅气，标准不一，不同的人有不同的审美观，但是健康一定是审美中最重要的指标。除此之外，还有一些其他标志。我们也看到了，要把自己塑造成美丽或者帅气的少年，是我们的努力方向。

注意事项：(1) 在计算体重指数时，可能会出现个别同学的BMI指数偏高，教师可以在巡视的过程中，引导学生直面现状，积极改善。在计算完毕的分享环节中，教师请学生分享的是他们如何看待计算结果，而不是请学生分享自己的体重指数，当然如果有学生愿意分享也是可以的。

(2) 在讨论美丽或者帅气的中学生主要的标志时，教师引导学生从内在层面多多思考。

心路指南

教学步骤：(1) 教师提问：“面对这么多努力方向，你已经具备了哪些？你打算朝着哪些方向努力？我们如何才能把自己塑造成美丽或者帅气的中学生呢？”

(2) 请学生写下自己已经具备的以及想要努力塑造的形象内容。

(3) 随后自由分享如何塑造形象，教师归纳总结。

(4) 请学生阅读教材中关于身心变化的补充。

教师小结：我们在前面的活动中谈到了我们的身心变化，谈到了我们关心的问题——渴望和异性交往，但又感到局促不安；对自己的容貌、体形和皮肤更为在意；在意自己的着装和打扮，在意自己在同龄人中的形象等。这一切变化都是正常的，我们不必惊慌，而是要满怀喜悦地去迎接它们，并告诉自己——我正在经历人生的黄金时期，我长大啦。

心动行动

教学步骤：（1）教师过渡：“人不是因为美丽而可爱，而是因为可爱才美丽。这里的美丽是指内在美、品格美。内在美不是天生的，而是通过修养得来的，也就是在青春期我们要加强自我修养，通过提高素质和完善内在而使自己变得真正美丽。”

（2）学生完成学习单。学生写下青春承诺以及自己的实践计划，教师可以引导学生：“实践计划要具体、可操作性强、能检验。比如我要增加自己的自信，我的实践计划可以是每学期至少两次主动参加集体活动、每天至少一次在课堂中发言、竞选一次班级课代表、找一个想要认识的同学跟他主动搭话一次等。”

注意事项：如果课堂时间充足，可以请学生起来分享青春承诺，可以自由分享，也可以开火车分享。如果课堂时间不够的话，教师可以布置作业，请学生课后去分享，并请同学帮忙监督自己。

第十课 面对青春期的逆反



课程背景

学情分析

“青春期”里学生会出现的变化大都是从脑部开始的，受到大脑中下丘脑的促性腺激素的影响，他们的血液中会出现大量的生长激素，生长激素会在接下来的几年时间里，让他们的个子很快长高，体重迅速增加。无论是男孩，还是女孩，在这个阶段他们的体形会逐渐发生变化，直至趋近于成人的体形，而且“第二性征”也开始显现。处于青春期的学生们生理上的发展变化虽然较快，但他们的心理发展速度明显跟不上其生理发展的速度，这样的身心发展的不平衡性会给处于该阶段的学生造成一些内在冲突和成长困惑。

埃里克森提出了人生发展的八阶段理论，其中青春期主要面临的是自我同一感和角色混乱的冲突。青少年本能冲动的高涨会带来问题，更重要的是青少年面临新的社会要求和社会冲突会感到困扰和混乱。所以，青少年期的主要任务是建立新的同一性或自己在别人眼中的形象，以及他在社会集体中所占的情感位置。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》中提出初中生的教育内容包括“帮助学生加强自我认识，客观地评价自己，认识青春期的生理特征和心理特征”。本节课旨在通过案例分析和活动体验，让学生感受青春期的逆反、分析逆反的好坏，通过对逆反的科普和对逆反的反思来进一步认识逆反产生的原因和带来的影响，鼓励学生们在实际生活中更恰当地应对逆反。

理论背景

1. 埃里克森青春期同一性理论

美国心理分析学家埃里克森就青少年如何认识自我的问题，提出过一个青少年自我同一（整合）的理论。他认为青少年既应该尊重社会，了解自己所受的社会限制；同时更应该响应社会，用未来社会的需要来刺激自己，不断发挥自我潜能，不断发现新的自我，不断设计新的自我。即要相信一个人足够自信时，他的心理力量就是无限的。在一个人的自我整合过程中，社会及周围人们对自己的态度是一个基本方面，一个人既不能完全不顾这一方面，也不能过于受其束缚。至于受未来社会的感召，不断发掘新的自我的要求，则是整个整合进程的主要方面，是决定着一个人的自我认识不断地从一个层次向新的层次深化的动力所在。

2. 青春期的反抗与依赖

处于青春期的青少年们生理上的发展变化虽然较快，但他们的心理发展速度明显跟不上其生理发展的速度。也就是说，在大多数的青少年还没有足够的心理准备以应对这些变化的同时（比如身高、体重、面貌、性成熟等），青春期的男孩、女孩们会在自身强烈的成人感引导下，明显地感觉到自己的思维方式、情绪行为模式、人际互动模式等需要快速脱离儿童的特征，要摆脱以前的那种孩子气、幼稚的方式，要逐渐建立一套属于自己并适应成年人及

成年人社会的思维和行为方式。但受到心理发展水平的限制，他们会简单地试图通过摆脱对父母、老师的依赖来表达自己的独立和成人感。对于师长的要求，他们会有较为极端的反抗的倾向，而这样的倾向，会引发青少年们对父母、学校以及社会生活的要求、规范的抗拒态度和行为，他们会不喜欢被约束，认为自己才是对的。虽然这个阶段的青少年们希望摆脱对长辈的依赖，但青少年们也不得不承认他们的内心是渴望被支持、理解和指导的。



教学目标

1. **认知目标:**了解逆反产生的原因和带来的影响。
2. **情感目标:**感受青春期的逆反，理解逆反的存在。
3. **行为目标:**讨论逆反的好坏，更恰当地应对生活中的逆反。



教学重难点

教学重点:讨论逆反的好坏，更恰当地应对生活中的逆反。

教学难点:感受青春期的逆反，理解逆反的存在。



教学准备

1. **课时:**1 课时
2. **场地:**心理活动室
3. **课前准备:**(1)提前根据“心灵困惑”准备表演剧本，提前征集一名学生表演并做好表演准备。(2)准备一个能发出声响的摇铃，在喜剧表演时用来报幕。(3)准备学习单，内容包含“心理体验”第一、第二、第三部分和“心动行动”的部分。(4)提前分组，4~6人为一组，选定组长。(5)提前准备“心理体验”的“逆反面对面”的剧本，提前征集两名同学分别准备表演两个案例的故事。



教学过程

心灵困惑

教学步骤:(1)教师结合引言部分导入。教师：“青春期的我们正在孕育一个新的自己，在追寻自我成长的过程中，我们极力想去展示自己，可是在这个过程中，你有没有因为过于追求个性与独立而对曾经的权威感到过抵触甚至是抗拒呢？我们来欣赏戏剧表演——小琴的故事。”

(2)戏剧表演准备。心灵困惑部分教师可以请同学提前准备好，带入角色，用合适的语气、语调、表情、动作和台词准备演戏，以让学生对故事有更深的代入感。可以适当修改课文中案例的内容。

教师讲规则：“我们提前征集了一名同学为我们演绎‘心灵困惑’中小琴的故事，请各位同学认真欣赏，并思考‘心灵困惑’中的问题：你能理解小琴的感受吗？你有过类似的困扰吗？”

(3)戏剧表演。教师组织演员站在讲台上，扮演小琴的演员面向观众说自己的独白。

看完表演后，学生回答：“她长大了，开始有自己的想法了，可是她的妈妈却还是像小时候那样管她，所以她就觉得烦。”“小琴开始经历逆反心理，但是她表现得有些不尊重她的父母。”

教师小结：你自己或者你身边的同学是否也认为父母太唠叨，对他们感到过烦躁呢？是否也听到别人说你或者你的同学有些逆反了呢？我们把关注点放到我们自己身上，一起来走进“心理体验”，来体验一下逆反。

心理体验

游戏：大西瓜，小芝麻

教学步骤：（1）组建团队。教师请学生组建两人团队，教师：“请大家邀请身边一位同学组建一个两人小组，可以互相熟悉也可以互相不熟悉，找到以后击掌表示组建成功。”学生就近组建团队。

（2）AB两人小组体验活动。教师讲解规则：“左边的同学为A，右边的同学为B。第一轮我说你做，A说大西瓜，B用手比画小芝麻，A说小芝麻，B用手比画大西瓜；第二轮我做你说，A用手比画小芝麻，B回答说大西瓜，A用手比画大西瓜，B回答说小芝麻。随后AB交换角色再体验一轮。”学生组内体验“大西瓜，小芝麻”。

（3）完成学习单。教师提问：“这个游戏过程中，你的感受是什么？联系生活实际，从逆反的角度思考，这个活动给了我们什么启发？”学生独立思考，随后填写学习单。

（4）集体中分享。教师请学生自由分享，并板书关键词。

学生分享：“我感觉活动难度有点大，有的同学反应不过来在，活动还挺有意思的。我联想到我们其实没有必要跟别人对着干，也许逆反并不是一方全对一方全错的关系。”

（5）教师请大家看黑板上的板书，追问大家：“有没有什么东西，是被你视为西瓜而你的父母却认为是芝麻的？还有没有什么东西，是你父母认为是芝麻而你觉得是西瓜的？”学生思考，并自由分享。

教师小结：就像有同学分享的，我们没必要把父母放到自己的对立面去，逆反不一定是一方全错一方全对。其实逆反不影响两代人的互相接纳，我们也不必要去改变父母的价值观，只要尝试接纳彼此的观点，去更恰当地表达，也可以获得和谐的相处。

注意事项：（1）组建两人团队时，对于组建团队有困难的学生，教师要善于观察并过去帮助学生。对于班级中有奇数或者座位在周边难以全部分成两人小组的，教师可以允许存在个别的三人小组。三人小组内就分ABC三个角色，三个人要交换角色的话需要教师提醒他们掌握时间。

（2）小组体验活动时，教师到各组走动，引导学生在玩的时候去感受那种不一致的步调，去从逆反的角度来思考这个活动。

逆反面对面

教学步骤：（1）戏剧表演准备。请同学提前准备好，带入角色，用合适的语气、语调、表情、动作和台词准备演戏，以让学生对故事有更深的代入感。可以适当修改教材中案例的内容。

(2) 教师过渡：“接下来，我们从更为接纳的角度来看待生活中的逆反，我们继续欣赏戏剧表演，注意一边欣赏一边观察主人公的表现和心理感受”。

(3) 戏剧表演。教师组织两位演员站在讲台上，面向观众而站，教师摇响摇铃并报幕：“首先是 A 同学的故事，请欣赏！”扮演 A 同学的演员开始面向观众说自己的独白。

教师摇响摇铃并报幕：“接下来是 B 同学的故事，请欣赏！”扮演 B 同学的演员开始面向观众说自己的独白。

(4) 学生独立完成。学生思考并独立完成学习单第二部分，把两位同学的表现、心理感受，表现的好处、坏处等写进学习单。

(5) 组内讨论。回到组内，大家就自己填写的内容分享、交流看法，并对自己的填写做解释。小组长带领综合小组讨论的结果。教师提醒各组发言人做好准备。

(6) 集体中分享。教师请各小组发言人起来分享 AB 两位同学的表现和心理感受。每组发言人分享完毕后，教师还可以询问理由，请各组发言人解释、补充。教师在黑板上画一个表格，把各组的关键词写进去。

教师小结：初中阶段的我们正处在心理断乳期，与以前的权威对立冲突。一方面是我们开始独立，我们尝试到反抗后的一点自我成就感；但另一方面，这样的对抗也影响着我们与父母、老师的关系，甚至体验到更多的不被理解、郁闷、愤怒等负面情绪。那逆反现象是如何产生的呢？我们可以如何应对逆反来尽可能营造双赢的局面呢？

注意事项：(1) 各组也可以另选一个记录人，对大家的分享讨论做记录，再请发言人起来综合结果发言。

(2) 集体中分享时根据时间决定分享多少组，可以全部分享，也可以选两组为代表来分享。

(3) 整个活动过程中，教师以学生平等的朋友身份出现，对于学生的分享要认真倾听，也可以结合自我暴露等技术给予回应。在好坏处分享时，有些学生的观点想法会比较新颖，教师不着急直接评判，不要轻易下结论，可以把问题抛给学生；也可以引导学生接纳理解不同的观点，就像接纳理解我们的父母一样，因为每个人的成长经历不一样所以观点会有区别。

心路指南

我为什么逆反？

教学步骤：(1) 教师讲解。教师用 PPT 展示同一个人童年时期和青春期前后的照片对比，并分享：“从青春期到心理成熟是一个艰难漫长的过程，因为我们正在孕育一个新的自我。在追寻与建立这个新的自我时，表现出来的对家长或者老师的抵触、不顺从甚至是抗拒的行为，从心理学上讲都是逆反心理的表现。逆反心理是中学生常见的心理现象，这个时期在心理学上称之为——心理断乳期。人的一生中会大概经历两个反抗期：第一个是 2~4 岁，这与我们自我意识发展的第一个飞跃期重叠，这个时期的反抗只在身体方面，反对父母对我们身体活动的束缚；第二个反抗期出现在 12~15 岁，这一时期的反抗主要表现在心理方面，比如希望成人尊重我们，承认我们具有独立的人格。”

教师补充：“如果你还没进入第二个逆反期就不必对号入座，一是因为青春期的我们的

发展具有个体差异，二是因为我们每个人逆反的程度也不一样。”

(2) 教师请学生思考：“请同学们结合我们之前上过的心理课，思考一下为什么我们会在这个时候产生逆反呢？”学生回答：“因为青春期我们的独立意识有所增强。”“因为我们在意自己在同伴中的形象，想要证明自己的独立。”

教师小结：在青春期产生逆反的原因，一是自我意识的突然高涨；二是中枢神经系统兴奋性过强；三是独立意识的发展。

如何应对逆反心理

教学步骤：(1) 教师提问：“既然逆反是我们成长过程中的正常现象，那如何面对生活中的逆反现象呢？”

(2) 学生自由分享：“用更恰当的方式跟父母、老师表达自我。”“与父母好好聊聊，取得父母的理解；自己也多从父母的角度思考，理解父母等。”

教师小结：我们还可以正确认识自己、不断完善自己，培养自我调节的能力，换位理解他人，减少对他人的埋怨，同时用转移法、自我宽容法等来减轻自己的过重压力和负面情绪。

心动行动

教学步骤：(1) 教师过渡：“逆反就是你要我这样做，我偏要那样做；你不准我做的事，我非要去做。在实际生活中，你有没有产生过逆反心理呢？请大家课后尝试完成一周的逆反日记，记录自己的经历，把今天谈到的方法运用进去，并去记录这样做的好和坏。”

(2) 学生课后完成学习单，记录自己未来一周对逆反的觉察，并用新的方式去尝试应对，去反思应对带来的好和坏，进而帮助自己更恰当地应对生活中的逆反。

注意事项：如果课堂时间充足，可以请学生模拟组建临时家庭、临时教师学生，随后一起来模拟与父母、与老师相处的情境，通过表演的方式来尝试新的应对方式。

第十一课 萌动的青春



课程背景

学情分析

八年级的学生，正值青春年少，情窦初开，随着青春期的到来，学生在生理上发生了巨大的变化，心理上也出现了前所未有的新特点、新体验，进入了人生发展的关键期。处于青春期的学生心理开始萌动，表现在人际交往方面，开始对异性产生朦胧的好感，开始产生神秘的骚动，使他们感到好奇，有了解异性接近异性的欲望，但又存在着迷惘和害怕，即所谓的“青春困惑”。

异性同学间相互欣赏、相互吸引，这是他们走向成熟的表现。异性间健康的交往或友谊有助于个性的全面发展，会使学生性格开朗、情感丰富、自制力增强，有利于培养学生健康的性心理。但在这一阶段，由于年龄、知识和社会经验等原因，他们对社会、情感、伦理、人生真正的含义还理解不深，所以会遇到很多的困惑与苦恼，如果不能好好地把握自己、发展自己，就会影响学习，甚至给人生留下阴影。对学生进行青春期异性交往的辅导，能帮助学生树立健康的异性交往观念，形成正确的异性交往态度，并能习得正确的方式方法与异性同学交往，顺利地度过人生的花季。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》中提出初中生的教育内容包括“把握与异性交往的尺度”。本节课旨在通过案例、情景再现等让学生探讨青春期异性同学的交往、相处的方式，通过活动“我心中的他（她）”让学生更多关注自我的内在发展，通过情境操练去试着更恰当地看待、对待异性交往，在“心路指南”中指导学生建立积极向上、健康发展的异性关系，最后在“心动行动”中模拟为异性同学回信来学会等待更成熟的情感。

理论背景

1. 青少年异性交往的心理和行为发展特征

心理学家认为，儿童青少年的心理社会发展一般有三个阶段。第一阶段是自我社交性时期。在此阶段，儿童的主要愉悦和满足来自自身。学龄前早期属于此阶段。第二阶段是同质社交性时期。在此阶段，儿童的主要愉悦和满足来自同性别的小朋友的朋友和陪伴。小学生处于此阶段。第三阶段是异质社交性时期。这一时期从初中开始，一直延续到成年。在此阶段，人的主要愉悦和满足来自多方面的交往，包括同性友谊和异性友谊，能不能与异性形成一种密切的关系对个人相当重要。

2. 青春期感情的萌动

对异性同伴的关注以及青春期“性意识”的觉醒所带来的“感情的萌芽”的影响，很容易让青春期的青少年们心怀对“爱情”的憧憬与向往，再加上当下所流行的青春偶像剧、言

情小说等的影响，会造成不少青少年对“异性友谊”“爱情”有不太客观的认识，不少人会认为“男生女生之间没有友情，只有爱情”。因此，在尚不能区别异性间的“爱情”“友情”，又缺乏“异性交往”的知识的情况下，处于青春期的青少年们在与异性同龄人的交往、相处的过程中会有不少的困惑、烦恼。比如，不少的青少年在好奇心的驱使下会过早陷入“早恋的漩涡”中而不知如何应对，以至于不能专心于当下的学业。又或者，有不少的青少年在与异性同伴的互动中有些害羞而不知所措，以至于他们与异性同伴关系不良。还有不少青少年为了获得同伴，特别是异性同伴的认可，会过分在意、挑剔自己的外在形象。这些都会给进入青春期的少男少女们带来一定的压力，影响他们的心理状态、情绪状态。因此心理专家们常用“危机、压力、紧张、混乱”等关键词来描述这一时期少男少女们的心理状态。



教学目标

1. **认知目标**: 了解青春期异性交往的健康方式。
2. **情感目标**: 树立健康的异性交往观，理解健康异性交往的意义。
3. **行为目标**: 探讨青春期异性交往的原则和方法，能够与异性同学健康、积极地相处。



教学重难点

教学重点: 探讨青春期异性交往的原则和方法，能够与异性同学健康、积极地相处。

教学难点: 树立健康的异性交往观，理解健康异性交往的意义。



教学准备

1. **课时**: 1 课时
2. **场地**: 心理活动室
3. **课前准备**: (1) 准备学习单，内容包含“心理体验”第一、第二、第三部分和“心动行动”部分。(2) 提前分组，6人为一组，选定组长。(3) 准备歌曲《亲爱的，那不是爱情》。(4) 准备一首风格舒缓的轻音乐，在“心动行动”时播放，帮助学生放松身心。



教学过程

心灵困惑

教学步骤: (1) 教师结合引言部分导入。教师：“人生就是一个大舞台，在学习和生活中，人与人必然要进行交往，在这美丽的花季和充满美好幻想的年龄，异性之间的交往是我们难以绕开的一个话题。”

(2) 齐唱歌曲。教师播放歌曲《亲爱的，那不是爱情》，用 PPT 呈现歌词，请会唱的同学带领全班同学一起哼唱，去感受歌曲中的歌词。

(3) 案例讨论。请学生阅读本节故事，教师提问：“小菊和小飞之间的这个情况，我们把它称之为什么？”学生分享：“早恋”“恋爱”等。

教师补充：“如何定义早恋？何为早？如何定义恋爱？像小飞和小菊这样萌动的情感和相处我们可以不那么定性，可以称之为青春期的萌动。我们今天一起走进——萌动的青春。”

教师小结：其实，“青春期”对异性产生朦胧情感是一种正常和健康的事情，相信有的同学曾经经历过或者正在经历或者以后会经历这种情感，我们不必为此难为情，倒是该恭喜自己，我长大了！只是我们要在一定的约束和准则下，更健康、积极地和异性同学交往。

心理体验

青春情境再现

教学步骤：（1）戏剧表演准备。教师可以请同学提前准备好，分配角色，带入角色，用合适的语气、语调、表情、动作和台词准备演戏，以让学生对故事有更深的代入感。可以适当增加、修改课文中案例的内容。

教师讲规则：“请各小组长在小组内分配角色表演情境一，请大家用心去体会和表达自己的角色。表演结束后，各组推荐一个演员到上来共同表演情境一。”

（2）第一轮戏剧表演。各组自行分配角色，自己增加修改台词，在组内表演情境一。

教师请各小组推荐一名演员上台，协商分配角色后，给演员们两分钟时间讨论。

随后，组织演员面向观众而站，强调演员的代入和模仿，演员开始面向观众表演自己的独白或者对白。其他同学观看。

教师随后采访几大主演，特别是男生A和女生A，请他们谈谈自己的感受。也可以请观众从更客观的角度谈谈自己的感受。

（3）学生独立完成学习单。学生完成学习单，填写自己扮演的角色、表演中的感受，以及如何看待AB同学的行为。

（4）情境二的讨论。教师：“关于情境二，我们没有时间再次演绎，请同学们自己读情境二的材料，思考你如何看待CD同学的关系。CD同学和AB同学对比来看，你有什么感受？”

学生阅读材料并思考，教师请学生分享。

学生可能回答：“感觉C和D同学的表现更像是谈恋爱，因为他们总是单独外出。”“跟AB同学对比来看，CD同学更可能被别人起哄。”

（5）归纳总结。教师提问：“我们看了三个故事，请问初中男生和女生可以有交往吗？我们作为当事人，男生女生在交往中应该注意些什么？我们作为旁观者，面对其他同学的异性交往，我们应该注意些什么？”

学生自由分享，教师归纳并总结：“青春期的我们当然可以跟异性同学有交往，只要把握好交往的分寸就可以大方交往。作为当事人，男生女生在交往时应注意减少长期单独交往，多尝试集体交往、参加集体活动，同时要知道初中的萌动情感与爱情的区别。作为旁观者，我们也不要因为好玩而起哄别人，这会让当事人很尴尬或者生气，也有可能助攻当事人朝着恋爱的方向发展。”

教师小结：我们如何看待AB的行为呢？其实两个同学讨论功课是很正常的，其他学生不应该拿他们开玩笑。男生和女生单独在一起要尽量避嫌，可以多请几个同学参与讨论，这样可以避免被同学开玩笑。如何看待CD的关系呢？初中男生女生有交往很正常，只是应该尽量避免长期单独相处，这样两个人容易陷入恋爱的误区，也容易受到其他人的起哄或者议论；同时可以扩大交往范围，以集体交往为主，这样能从不同的同学身上学习优点。初中男

生和女生需要保持适当的交往距离，举止大方有分寸，才能获得更长久的异性友谊。

注意事项：（1）在每组内表演时，教师可以去各组走动，如果时间充足可以让小组内的同学轮流体验 AB 同学的角色，以丰富自己体验和感悟。

（2）教师全程态度自然、真诚、包容，不带批判，才能引起学生的思考与真实的回应。教师多让学生分享，自己只是进行总结，这样让学生自己教育自己的效果会更好。

我心中的他(她)

教学步骤：（1）调整小组。教师根据班级人数调整小组为 4~6 名同性别同学为一组，各组选一个临时组长，小组组员移动座位挨着坐。

（2）教师过渡：“青春期的我们距离国家法定婚龄还有好几年，注意法定婚龄是最小结婚年龄而不是最佳或者必须结婚年龄。在这至少几年的时间里，除大方地与异性交往，建立自己健康的异性交往观以外，我们还有一件很重要的事情——发展自己。往哪里发展呢？我们接下来一起来听听异性同学的说法。”

（3）学生独立完成。学生完成学习单第二部分，写出自己心理中完美的异性的形象，至少写五个形容词，多写内在品质。教师可在 PPT 上提供参考词语。

（4）组内分享讨论。组长带领小组成员分享自己写的词语，并讨论出认同率较高的五个词语，形成自己小组的高频词，选好发言人做好发言准备。

（5）集体中分享。教师请各小组发言人做分享，教师板书，关于完美男生形象的词语写在一块，关于完美女生形象的词语写在一块。

（6）总结与讨论。教师提问：“请看黑板上写的词，你有什么感受？哪些词你已经具备了？哪些词会成为你发展的方向呢？”

教师请学生思考并分享，学生：“我发现大家还是很看重内在品质的，我也看到了自己要努力的方向。”

教师小结：年轻的你有足够的理由相信，你将会得到这世间最幸福的一份爱。在此之前，请耐心等待，寻找到方向去努力发展自己。

注意事项：（1）小组讨论时，各组也可以另选一个记录人，对大家的积极解释做记录，再请发言人起来综合结果进行发言。关于高频词的讨论，可以从大家写的词语里投票，根据票数高低选出。

（2）集体分享的过程中，出现重复的词语仍然要记录，可以累加，这样能帮助学生看到高频词有哪些。

情境操练

教学步骤：（1）选择情境。教师请学生选择三个情境中的一个，尽量保证每个情境都有至少两个小组选择。

（2）组内讨论。各组在组内就情境讨论应对方式，完成学习单。

（3）集体中分享。教师每个情境都请对应小组代表起来分享应对方式，并板书各情境的关键词。

参考板书：

情境一：回信、说明想法、分享当下重心等。

情境二：正常、接纳、转移注意力、提升自己等。

情境三：真诚拒绝、说明理由、避免单独见面、在校讨论等。

(4) 教师过渡：“在情境的操练中，我们渐渐总结出了青春期异性交往的原则了。那青春期异性交往还需要注意些什么呢？一起走进‘心路指南’。”

注意事项：(1) 组内讨论时，教师走动巡视，对讨论应对方式有困难的小组给予帮助。

(2) 教师也可以把“情境操练”和“我心中的他（她）”交换一下顺序，可以在青春情境再现后紧接着进入情境操练，最后进入我心中的他（她）。

心路指南

教学步骤：(1) 教师过渡：“伴随着青春期生理上的发育，男生和女生之间也发生了微妙的变化。异性同学之间的心理从小学阶段的相互排斥逐渐变成彼此好奇、吸引。那青春期的我们应该如何与异性进行交往呢？除了情境中的总结，还有哪些补充呢？”

学生自由分享，教师补充板书。

(2) 教师结合案例补充：“一是正确看待成长过程中的性意识觉醒，如果你开始喜欢接近异性同学，你需要告诉自己这是正常的心理发展过程，欣赏异性没有错，但是这不是爱情，我们需要健康大方地与异性发展友谊；二是正确理解异性交往的意义，与异性建立友谊，可以帮助我们取长补短、互相学习；三是遵守与异性交往的原则，公开交往、扩大交往范围、保持适当的距离、把握交往的心理距离等；四是调控好自己的性冲动，我们可以增加自己在学习、兴趣培养、锻炼身体等方面的投入，让自己健康地成长与进步。”

教师小结：果实要等到成熟以后才会香甜，幸福也一样。

心动行动

教学步骤：(1) 教师引入：“哪一时期的男女交往最有美感？答案无疑是青春期。美在何处？美在距离。”

(2) 教师引出问题：“一位你一直很欣赏的异性给你写信，信中吐露对你的好感，以及渴望跟你增进接触。结合本课所学，请你给该异性同学写一封回绝信，尽量做到不伤害别人的同时又能表达清楚你的意思。字数不限。”

学生完成学习单（也可以布置成课后作业。）

参考回信：“世间万物各有时节，过早地成熟，就会过早地凋谢。我们既然是在春天，就不要去做秋天的事。不要以为我细小的手指可以抹平你心中的创伤。不，它能承受的只是拿书的力量。我脆弱的心灵载不动你的款款深情，驶向海洋。我不想让自己的小船过早地搁浅，所以，请收回你热烈的目光。请原谅我的沉默，丢失我，你并不等于失去一切。把我连同你青春的心事一块，尘封进那粉红色的记忆吧。那时，你会发觉阳光依然灿烂，所有的日子依旧美好……”

教师小结：愿你们度过一段美好、纯洁、快乐、无悔的青春。

第十二课 生活中的休闲



课程背景

学情分析

一天 24 小时，一般人用三分之一时间工作或学习，用三分之一时间睡眠，用三分之一时间休闲。加上双休日、节假日和寒暑假，从理论上说，中学生有着较充裕的休闲时间。如何让学生利用这些闲暇时间，合理安排学习，以促使孩子身心健康成长？这个问题，家长关注，教育工作者和学校关心，全社会也十分重视。

因为闲暇毕竟是一柄双刃剑，既可以为个人的自我开发、自由发展提供可能，也可以为不健康的生活方式提供机会。闲暇作为工作、学习以外可以自由支配的时间，可以有多种的方式。是无所作为，还是有所作为，抑或大有可为？是合理安排，显得休而不闲，还是蒙头大睡，睡得昏头昏脑，抑或东游西荡玩得神魂颠倒？这完全取决于是否形成正确的闲暇价值观，取决于是否选择积极的休闲方式。而中学生由于其心理的不成熟，自控能力不强，极易受到别人的影响，这样一来，若不注意引导，一些学生容易懒懒散散，虚度时光。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》中提出初中生的教育内容包括“逐步适应生活和社会的各种变化”。本节课旨在引导学生认识休闲的真正含义、在生活中的占比以及不同的类别，让学生学习科学、合理地安排自己的休闲时间，积极发挥自身的特长、兴趣和爱好，丰富课外生活，提高休闲活动的质量。

理论背景

1. 什么是休闲？

亚里士多德认为，休闲是“对要履行的必然性的一种摆脱”，是人们通过劳动来寻找的目标。“自由选择”是休闲的要素。休闲是人类精神的领地，“休闲耕耘了心灵、精神和个性”。马克思认为，休闲是人在自由闲暇时间里的自由自主性活动，是摆脱了物质必然性和社会关系的外在强制的主动性活动，是人的全面发展的必要条件和“物质”保障。马克思指出：“自由王国只是在由必需和外在规定要做的劳动终止的地方才开始，因而按照事物的本性来说，它存在于真正物质生产领域的彼岸。”当代西方学者认为，休闲是指人在完成社会必要劳动时间后，为不断满足人的多方面需要而呈现和展开的一种文化创造、文化欣赏、文化建构的生命状态和行为方式。休闲是“文化的基础”，是一种对社会发展进程具有校正、平衡、弥补功能的文化精神力量。休闲是从文化环境和物质环境的外在压力下解脱出来的一种相对自由的生活，它使个体能够以自己喜爱、本能地感到有价值的方式，在内心之爱的驱动下行动。可见，休闲是人在自由闲暇时间里自主选择的存在状态和活动方式。休闲既可以是某种活动——某种没有物质性目的的非功利性活动，也可以是某种非活动的存在状态（如休息和睡眠等）。从一般的意义上说，休闲是与劳动相对应的概念，人们劳动之外的活动方式、

活动内容和存在状态都可以归入休闲范畴。

2. 正确的休闲价值观

正确的休闲价值观应当包括主动性、能动性、和谐性三要素。即在休闲的价值取向上，着眼于沿着正当的方向自主地支配自由时间的主动性；着眼于人的潜能自我开发、人的创造力自我释放的能动性；着眼于开展闲暇活动所需要的知识、技能、情感、意志协调发展的和谐性。

积极的休闲方式至少应体现出“三有”特征。第一是有益，即休闲生活要做到文明化；第二是有趣，即休闲生活要做到多样化；第三是有度，即休闲生活要做到轻松。



教学目标

1. **认知目标**: 理解休闲的含义，了解常见的休闲类别。
2. **情感目标**: 感受健康休闲的重要性和必要性。
3. **行为目标**: 能合理规划自己的休闲时间，学会合理、科学地休闲。



教学重难点

教学重点: 能合理规划自己的休闲时间，学会合理、科学地休闲。

教学难点: 学会合理、科学地休闲。



教学准备

1. **课时**: 1 课时
2. **场地**: 心理活动室

3. **课前准备**: (1) 提前请学生对身边同学进行休闲大调查，并记录常见的休闲方式。(2) 准备学习单，内容包含“心理体验”第一、第二、第三部分和“心动行动”的部分。(3) 提前分组，4~6 人为一组，选定组长。(4) 准备一个弹簧。



教学过程

心灵困惑

教学步骤: (1) 弹簧导入。教师展示弹簧，并提问：“大家都玩过弹簧吗？如果我一直拉弹簧而不停歇，会发生什么情况？”学生回答“可能会拉坏。”“可能就无法还原了。”

教师追问：“那我拉一会儿放手，会有什么结果？”学生回答：“弹簧会还原。”“这样它的变化不大，至少不会被拉坏。”

(2) 教师点拨：“一张一弛，文武之道。身处在学业任务较重的中学时代，我们仿佛上了发条的钟表，难以停歇。但谨记，弦绷得太紧是会断的。快节奏的学习过程中，必要的调节与休息，不但有益健康，对学业也大有裨益。劳逸结合，张弛有度，方能更有节奏地工作和学习。我们来欣赏案例故事——张亮的故事。”

(3) 案例讨论。教师请学生阅读张亮同学的案例，并提问：“请你形容一下你对张亮同学的印象。”

学生自由回答：“积极、阳光。”“优秀、很有活力。”“会学会玩。”

教师追问：“这样会学会玩的、积极阳光的张亮同学给你带来什么启发呢？”

学生自由分享：“学的时候认真学，玩的时候认真玩。”“其实适度地玩耍并不会耽误学习，也可以放松身心，还能帮助我们更健康、更积极地生活和学习。”

教师小结：观察张亮同学的满分经验，我们发现：他通过恰当的休闲或者说是“玩”，玩出了好心态，玩出了活跃的思维和清晰的头脑，玩出了优异的成绩。他还在长期锻炼中养成了做事持之以恒、乐观积极的态度，也变得敢于面对和克服困难。

心理体验

初识休闲

教学步骤：(1) 休闲小知识。教师讲解休闲：“休闲时间，即个人自由的时间，是实现个人的要求、愿望，随心支配的时间。”并展示小科普：“据统计，人一生能活到 80 岁的话，那么用于休闲的时间占据 49.7%，睡眠时间占据 33.3%，工作时间占 11.4%，在校学习时间占 3.9%，自学时间占 1.7%。当然，这只是个大概情况，每个人的情况会有差异。对于这组数据，你感受到了什么？想到了什么？”

学生自由分享：“原来一生当中可以自己支配的休闲时间那么多。”“休闲时间很重要，我们要搞清楚自己休闲时间应该干什么，不能浪费掉。”

(2) 集体讨论。教师抛出一些常见的观点，如“玩就是浪费时间”“好学生不应该想着玩”“学业任务这么重，应该把所有时间都花在学习上”等，并提问：“你同意以上的说法吗？如果同意，理由是什么？如果不同意，理由又是什么？”

可以根据学生的分享，把观点和理由分成两拨，学生分享，教师把关键词写在黑板的两边。

教师小结：感谢同学们认真地参与讨论，只有经过深入的分析、讨论，我们才能无限接近真理。在日常生活中，一些非理性的观念束缚了我们，让我们不能坦然接受自己对休息和娱乐的需要，并在放松和自责之间纠结而感到痛苦，一旦体验或满足了自己休闲的需要，我们可能会不断责备自己。这让我们既不能轻松地休息，也不能专注地学习。所以，只有接纳自己对休闲的需要，坦然地休闲，才能精神饱满地投入到学习中。

注意事项：(1) 教师可以带领学生计算人一生中大致会拥有的休闲时间，以及它的占比。

(2) 在集体中讨论“玩就是浪费时间”“好学生不应该想着玩”“学业任务这么重，应该把所有时间都花在学习上”这些观点时，可以根据不同意见将学生分成左右两个阵营，请学生挪动座位，开展班级辩论赛。

休闲大调查

教学步骤：(1) 教师举例示范。教师引入：“我们提前请大家对身边同学进行休闲调查，并记录了常见的休闲方式，请大家稍后先独立把搜集到的休闲方式写进学习单，再从各个维度为它们打分。1 分到 10 分，10 分代表最高分，1 分代表最低分。”教师现场互动，以“打篮球”来举例：“比如打篮球这个休闲方式，它有益身体健康多少分，促进学习多少分，感

到轻松愉悦多少分，是否安全多少分。”

(2) 独立完成。学生独立完成学习单，至少为四种休闲方式打分。

(3) 组内讨论。组内同学就同样的休闲方式不同的分数交流看法，并对自己的打分分数做修改。各小组需要为组内具有代表性的休闲方式讨论出统一的分数，并归纳出理由。

(4) 集体中分享。教师请各小组发言人分享组内讨论的休闲方式和分数。教师一边板书一边追问原因，小组发言人解释原因。每组发言人分享完毕后，教师还可以询问是否有其他小组的休闲方式是类似的，请其他发言人就这个休闲方式进行打分的补充。

(5) 教师展示黑板的板书，请学生谈启发。学生：“我看到了好多休闲方式，发现了一些自己可以尝试的休闲方式。”“有些休闲方式只有一项高分，有些有很多高分，我们可以选择那些好处多多的休闲方式，但是如果某一种休闲方式你很喜欢也可以保留。”“我还看到了对同一项休闲方式，每个人的打分不太一样，说明我们可以从多个角度去解读这些休闲方式。”

教师小结：休闲的方式多种多样，选择适合自己的、健康的休闲方式，可以提升我们的生活质量，让生活变得更丰满、更精彩。

注意事项：(1) 小组讨论时，教师走动巡视，去各组内引导。各组也可以另选一个记录人，对大家的积极解释做记录，再请发言人起来综合结果后发言。

(2) 在集体分享后，教师还可以尝试组织学生投票选出“最受欢迎的休闲方式”“最有趣的休闲方式”“最具爱心的休闲方式”“最有意义的休闲方式”“最冒险的休闲方式”“最有创意的休闲方式”等，来引导大家对休闲方式有更多的认识，鼓励大家尝试更丰富、更适合自己的休闲方式。

我的休闲计划

教学步骤：(1) 教师引入：“讨论了那么丰富的休闲方式后，我们一起来尝试给自己的周末制订一个休闲计划，既让自己达到真正的放松，又能有所收获，甚至还能帮助学习。”

(2) 时间分配。教师带领学生计算周末吃饭、做作业和睡觉等大致的时间分配。教师以小A为例：“小A同学周末两天时间里，其中完成语文作业大概要40分钟，数学作业……吃饭洗漱等2个小时，睡觉8个小时……”

教师带领学生计算剩下的空闲时间，并填入学习单。

(3) 休闲预选项。教师补充讲解创意休闲方式：“休闲方式不仅体现个人兴趣和爱好，有时候还体现民族或者种族的文化特征。世界各国人们的休闲方式五花八门。近年来澳大利亚人还设计了种种与鸵鸟为伴的休闲健身项目，比如乘鸵鸟拉的四轮车在原野兜风，比如与鸵鸟赛跑；另外静思冥想作为一种简单的休闲方式也在全世界流行起来，使得人们在恬静的气氛中修身养性。除了我们调查到的休闲方式，你还能想到哪些有趣的创意休闲方式呢？”

教师引导学生从上一个活动的休闲方式以及其他能想到的休闲方式中，写出自己本周末的休闲预选项。

(4) 休闲计划。请学生根据自己的实际情况，包括时间、同伴、环境等因素，作出自己本周末的休闲决定，写明原因。休闲决定可以不止一项，每项活动需要补充写出大概的时间和自己的计划。

教师以小 A 同学举例：“小 A 同学决定本周末打一场篮球，或者跟同学组织一场读书会。因为打篮球是自己最爱的活动同时还可以锻炼身体；读书会可以增加与同学的沟通，大家交流自己喜欢的书籍，还可以促进思维的碰撞。补充为：周六傍晚花两个小时邀请几个小伙伴去广场上打球；提前找小 B 一起策划读书会，然后邀请三五个同学在约定地点一起分享自己最近读的书和自己的感悟，这个活动在周天下午大概需要一个半小时左右。”

学生完成自己的学习单。

(5) 集体中分享。教师请学生分享自己的周末休闲计划，并鼓励学生积极实践。

注意事项：教师在讲解创意休闲方式时，可以搜集一些视频播放给学生看，也可以请学生补充自己听说过的或想到的创意休闲方式。

心路指南

教学步骤：(1) 教师过渡：“学习是目前我们这个阶段最重要的事，但是生活的意义不全部在于学习，还在于好好利用休闲时间。”

(2) 对调查的讨论。教师展示调查内容：“一项对 700 名中小学生的调查显示，34.5% 的学生向往过一个有意义的周末但是却感到无事可干；10.6% 的中学生觉得周末空虚无聊；18.1% 的小学生感到没有意思。”教师提问：“这个数据告诉我们什么？”

学生分享：“找到有趣有意义的休闲方式是大家都渴望的。”“如何休闲也是一项能力，我们可以从现在开始培养。”

教师小结：如何休闲呢？一是安静休闲，包括睡眠、读书、听音乐、画画等，尤其是睡眠，它是保障我们身心发育的重要条件；二是活动休闲，包括体育活动、公益活动、文化娱乐活动等，比如体育活动可以活跃头脑还能锻炼毅力，集体活动还可以增进人与人之间的情感等；三是交替学习，看看课外书籍或看看不同学科的内容等。选择适度的休闲并享受它，可以为自己提供好的心态和充沛的精力，还可以提高学习效率，保持身心愉悦，拥有真正的幸福。

心动行动

教学步骤：

(1) 教师过渡：“本学期我们还有最后一节心理课了，寒假的脚步也近了。面对即将来临的寒假，你打算参加兴趣培训班吗？你有没有出游的计划安排？你计划每天的上网时间是多长？你打算看哪些书呢？你有没有一直想看而没有看的电影或者纪录片呢……”

(2) 课后任务：请学生根据自己的实际情况，利用今天所学，为自己拟一个寒假计划书。

注意事项：寒假计划书的内容可参考周末休闲计划，从休闲时间、休闲预选项、休闲决定、原因等做详细的计划安排。

第十三课 走进职业的世界



课程背景

学情分析

生涯是一个人选择并透过他的工作或专业、生命去追求人生价值的课题。生涯的发展是个人终其一生所扮演角色的整个过程,通常被视为与工作有关的个人成长、学习和发展过程。生涯教育有广义和狭义之分,广义的生涯教育包含个人一生全部的教育活动,学校的整体教育活动也属于生涯教育的范围;狭义的生涯教育是指学校内实施的以达成生涯发展为目的的教育手段。中学阶段的生涯教育指的是后者。

俞国良教授认为生涯规划概念的演变历程是生涯规划逐步迈入心理健康视野的历程,也是生涯规划的理念与当代心理健康观日趋吻合的历程。个体在生涯规划的过程中实现着心理健康,心理健康继而影响着生涯规划的整个过程,两者相互依存、相互促进,在生涯教育中蕴藏着极其丰富的心理健康教育内涵。

初中生处于青春期初期,自我意识高速发展。在这个时期,初中生希望尽快进入成人世界,试图摆脱童年的一切,寻找一种全新的行为准则,扮演一个全新的社会角色,获得一种全新的社会评价。对职业世界的探索迎合了初中生了解外部世界的心理需求,使他们能在暂时性的职业决定中探究自我概念,思考学习的目的和人生的价值等,为以后的职业生涯探索奠定良好的基础。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》指出,初中心理健康教育的内容包括:“把握升学选择的方向,培养职业规划意识,树立早期职业发展目标。”职业选择要做出明智的决定,离不开了解自己和了解职业这两个重要因素。对于初中生来说,做职业的初步探索能够引导学生从多方面、多种角度和职业的多种特点上去具体分析职业,这可以帮助学生分析他较熟悉或想要考虑的职业,可以在以后职业选择的过程中少走弯路。本节课旨在带领学生初步探索职业世界,调查、了解更多的职业种类,进行初步的职业生涯畅想等。

理论背景

1. 职业抱负发展理论

琳达·戈特弗雷德森的“职业抱负发展理论”讨论职业抱负的内容及其发展过程。她认为自我概念在职业抱负的发展过程中起重要作用,职业自我概念包括三个方面:性别类型、社会声望和职业兴趣。

该理论讨论职业抱负的内容及其发展过程,不仅包含兴趣、能力等特质因素理论所关注的内容,也关注发展理论所强调的发展问题,以性别类型、社会声望和职业领域作为研究职业抱负发展的三个重要维度。戈特弗雷德森指出,职业抱负的发展过程是一个不断缩小范围的过程,在这个过程中,人们逐渐淘汰和放弃那些不能接受的选择,建立一个自己认为可以

接受的社会空间。一个人在选择职业时，会在自己认为可以接受的区域内进行。而职业选择的过程实际上是一个不断限定范围的过程。虽然范围限定的整个过程是在认知发展的基础上进行的，但是我们往往根据我们对自己和对周围世界的最初的印象，得出什么工作适合我们、什么工作不适合我们的结论。这些结论可能有持久的效果，导致我们从此不再考虑其他职业。也就是说，我们可能在完全了解职业之前已经限定了选择的范围。

2. 认知信息加工理论

“认知信息加工理论”认为生涯发展就是看一个人如何作出生涯决策，以及在生涯问题解决和生涯决策过程中如何使用信息的。

该理论假设生涯选择以认知与情感的交互作用为基础；进行生涯选择是一种问题解决活动；生涯问题解决者的能力取决于知识和认知操作；生涯问题解决是一项记忆负担繁重的任务；生涯决策要求有动机；生涯发展包括知识结构的持续发展和变化；生涯认同取决于自我知识；生涯成熟取决于一个人解决生涯问题的能力；生涯咨询的最后目标是促进来访者信息加工技能的发展；生涯咨询的最终目的是增加来访者作为生涯问题解决者和决策制定者的能力。该理论还建立了三层模型，第一层是知识领域，包括对自我的知识和对选择的知识；第二层决策过程是理性的决策技能；第三层元认知是执行加工领域。其中第一层对选择的知识又包括个别职业的知识、职业间结构关系的知识。该理论提示，我们需要帮助学生采用各种方法获得职业知识，帮助他们了解生涯决策的策略等。



教学目标

1. **认知目标**: 初步了解职业的含义和分类。
2. **情感目标**: 进行自己的职业生涯畅想，促进对未来职业的积极情感。
3. **行为目标**: 能在调查、采访、讨论等步骤中初步树立自己的职业目标。



教学重难点

教学重点: 能在调查、采访、讨论等步骤中初步树立自己的职业目标。

教学难点: 进行自己的职业生涯畅想，促进对未来职业的积极情感。



教学准备

1. **课时**: 1 课时
2. **场地**: 心理活动室

3. **课前准备**: (1) 提前请学生对家人、亲人等所从事的职业进行调查，调查内容包括职业名称、职业形象和日常工作内容；(2) 准备学习单，内容包含“心理体验”第一、第二、第三部分和“心动行动”的部分；(3) 提前分组，4~6 人为一组，选定组长；(4) 准备一首适合放松冥想的轻音乐；(5) 准备水彩笔，每组一盒。



教学过程

心灵困惑

教学步骤:

(1) 小练习。教师提问：“请大家尝试回顾并写出：从小到大你心中出现过的理想职业以及其出现的年龄？”

教师引导学生画一条生命线，从出生到现在标注出年龄，找到对应的年龄标注出该年龄时自己的理想职业。

教师继续提问：“有哪些理想职业目前你仍然想要从事？哪些你已经放弃了？放弃的原因是什么？”

教师引导学生圈出目前仍然想要从事的职业，再画掉放弃的职业，并写出放弃职业的原因。

请学生自由分享。

(2) 教师过渡：“职业抱负发展理论认为，我们对职业的抱负在不断妥协，其中3~5岁是大小与力量取向，我们认为工作是大人的事；6~8岁是性别角色取向，认为某些工作是男人干的；8~13岁是社会评价取向，会去了解社会声望，建立社会空间的底线和上限；而到了14岁以上，我们开始进入自我导向，即更关注职业兴趣，开始寻找可接受的选择以及开始妥协。进入初二，我们逐渐开始进入自我导向的职业抱负阶段，来听听同龄人小芳的故事吧。”

(3) 案例讨论。教师请学生阅读教材中小芳的故事，并思考：“你在小芳同学身上看到了什么值得借鉴的做法？你从小芳身上得到了什么启示？”

学生阅读故事，随后自由分享：“小芳同学有了记者这个职业抱负后，她深入地去了解了记者工作的内容，还把自己的职业抱负与自己的现状进行了结合，来促进自己去接近理想职业。”“我们很多同学都有理想职业，但是大多数停留在空想，没有去实际了解，更没有用理想职业来提高自己的学习动力。”

教师小结：就像同学们所说，随着我们进入职业抱负的自我导向阶段，我们也需要像小芳同学一样，去对自己感兴趣的职业做更深入的了解，一方面拓宽自己的认识、增加自己的选择，另一方面去探索更适合自己的职业目标。同时，把职业抱负与自己的现状结合起来，促进自己去接近理想职业，用理想职业来提高自己的学习动力。

心理体验

家人的职业

教学步骤：(1) 举例示范。教师以中学心理教师为例，为学生示范该活动的学习单填写。

教师：“我们的名称是中学心理老师，职业形象关键词大致可归纳为：温暖、开放、包容、接纳，日常工作的内容包括讲授心理健康教育辅导活动课、接待个体心理辅导、承担团体心理辅导、开设心理健康主题活动、做心理健康测评、做心理类的讲座培训等。”

学生根据教师的示范，把自己课前调查的家人职业填入学习单中，每人填写三个以上。

(2) 小组内分类、讨论交流。教师讲解规则：“请大家稍后在小组内活动：首先每人分享自己填写的内容，稍后组长把组内相同职业的内容综合在一起，再选出组内有代表性的五种职业到集体中分享，选好小组发言人。”

小组内分享、讨论，教师走动巡视。

(3) 集体中分享。各组发言人按顺序依次发言（或主动举手发言，所有组都要发言），分享组内的有代表性的五种职业，教师板书职业名称、职业形象关键词和工作内容关键词。

(4) 组织讨论。教师请大家看黑板上的板书，追问大家：“对于黑板上板书的职业名称、职业形象和日常工作内容，大家还有没有疑问？或者有无补充？”

学生自由分享，并对黑板上的内容做修改和补充。

(5) 说感受和收获。学生听完分享后在学习单上写出自己的感受和收获，教师可以随机请几位同学说自己的感受和收获。

教师小结：有同学会说，我们只对自己周围的典型职业比较了解，除此之外对其他职业了解得不多。其实，只要你多留心，就会在生活中了解到多种职业。

注意事项：(1) 小组讨论时，教师到各组走动，了解学生调查和讨论的职业名称，引导学生尽量选择不同于别的小组的职业，这样可以分享出更多样的职业信息。

(2) 集体中分享时，因为分享内容较多，教师还可以请两位同学帮忙分板块板书，这样可以节约分享过程中的板书时间。

职业头脑风暴

教学步骤：(1) 独立完成学习单。教师提问：“除了家人的职业，你还知道哪些职业名称呢？请完成学习单第二部分，写出你所知道的职业，越多越好，写好之后我会组织大家进行职业头脑大风暴的游戏。”

学生独立完成学习单，写出自己知道的职业名称。

(2) 职业头脑风暴。教师讲解规则：“接下来我们一起来玩职业头脑大风暴游戏，我会从任意一个同学开始，按照顺序请每个同学说出一个职业的名称，后面的同学不能重复前面出现过的内容。我们一起来计数，看看我们全班同学知道的职业名称有多少种。在分享过程中，如果听到你感兴趣的职业，你可以举手向分享的这个同学提问，如果该同学不知道，老师也可以帮助解答。”

教师随机找一个同学，以任一顺序开始分享（如学号顺序或座位顺序），中途可以变化分享的顺序以增加游戏的趣味性，同时尽量保证全班同学都参与。等到所有同学分享完一轮后，记录总数，随即开始第二轮，直到达到100种职业。

(3) 补充学习单。所有分享结束后，教师宣布全班头脑风暴后的职业名称总数，并请学生把自己感兴趣的、需要增加了解的职业名称补充到学习单中，并鼓励大家像小芳同学一样在课后增进对这些职业的了解。

注意事项：在头脑风暴过程中，如果有人很早就分享不出来，教师还可以让该学生邀请其他同学帮自己分享一个职业名称。

职业生涯畅想

教学步骤：（1）放松冥想。教师指导语：“请同学们找到自己觉得比较舒服的姿势，找到以后就不再挪动身体，闭上眼睛，调整一下自己的呼吸，深深地吸气，然后呼气，再来一次……在这个过程中，你可能会听到周围的一些声音，但是这不会影响你的放松。现在请跟随我的声音，我们一起来感受下。

想象时间来到十年后，你成为一名职场人士，去试着看看你自己：你的容貌如何？你的穿着如何？你的精神面貌如何？你正在做什么事情？和什么人在一起？……慢慢地走近未来的自己，看得越仔细越好。唯有你自己知道的状态，如果让你用绘画来表达你十年后的工作状态，你会怎么去创作？

好，接下来我会从1数到3，当我数到3时，请你慢慢睁开眼睛，创作自己的冥想内容和心理感受。3-2-1，请睁眼。”

（2）生涯畅想创作。教师引导学生尽可能用表达性艺术疗法中的绘画方式进行绘画，这样更接近自己的无意识状态。对于那些不知如何画的同学，教师强调：“不看重绘画技巧，不用思考好了再创作，可以一边下笔一边思考。”还可以让学生用文字来描绘。

（3）小组内分享。小组内每位组员依次分享自己的创作，分享内容包括：自己画的是什么，它代表什么样的含义，在画画时的心情怎么样，想要重点强调的是哪个片段。小组其他同学倾听、点头、不打扰，直到该同学分享完毕后，其他同学依次给该同学反馈：“我听了你的故事，我觉得我印象深刻的是……我觉得你的作品难得的地方在于……我觉得你是……（正向）的人。”

（4）集体中分享。教师请学生分享自己畅想的职业名称、工作场景，以及组内同学给自己的反馈。

注意事项：放松冥想结束后，可能有学生会觉得自己头脑里比较空白，不知道十年后的自己的工作状态。教师要注意引导，告诉他没关系，可以一边画一边思考。如果还是有学生不知道如何创作，可以请学生在理性状态下绘画自己的理想职业。

心路指南

职业的定义

教学步骤：

教师请学生自由分享对职业的理解和定义，并补充：“职业是人们在社会中所从事的作为谋生手段的工作……”

职业分类

教学步骤：（1）教师分享体力劳动和脑力劳动。教师结合之前头脑风暴的板书，请学生试着区分哪些职业是体力劳动，哪些是脑力劳动。并结合书上的内容举例补充。

（2）霍兰德职业兴趣类型。教师补充：“著名的职业指导专家霍兰德提出了具有广泛社会影响的职业兴趣理论，认为人的人格类型、兴趣与职业密切相关，兴趣是人们活动的巨大动力，凡是具有职业兴趣的职业，都可以提高人们的积极性，促使人们积极地、愉快地从事该职业。职业兴趣可分为现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型六种类型。”

(3) 根据主要职责的职业分类。教师分享国际标准职业分类和加拿大职业岗位分类。

教师还可以补充：“2015年新版的《中华人民共和国职业分类大典》将职业划分为大类、中类、小类三层，其中大类8个、中类75个、小类434个、职业1481个。随着科技的发展，一些传统的以简单劳动为基础的手工业职业慢慢退出就业市场，而一些高科技产业则催生了大量新的职业。为此，人力资源社会保障部根据就业市场需求的变化，不断更新我国的职业类型。2019年，人力资源社会保障部发布了13个新职业，包括人工智能工程技术人员、物联网工程技术人员、大数据工程技术人员、云计算工程技术人员、数字化管理教师、建筑信息模型技术员、电子竞技运营教师、电子竞技员、无人机驾驶员、农业经理人、物联网安装调试员、工业机器人系统操作员、工业机器人系统运维员。这是自2015年版国家职业分类大典颁布以来发布的首批新职业。”

心动行动

教学步骤：(1) 教师引入：“具体深入的职业采访可以加深我们对职业的认识和了解。请同学们在今天分享的职业中选择一个感兴趣的职业，有条件的同学可以去他们所在的工作场所参观、体验，并完成职业采访。”

(2) 教师把该活动布置成课后作业，并邀请同学们自行组建小组，每个小组完成一种职业的采访，形成视频、PPT等汇报材料，以后找时间请各小组依次分享。学生还可以利用网络、身边老师、家人等资源来寻求帮助。

教师小结：今天我们初步讨论了一些职业，但课堂上的信息是有限的，请大家做一个有心人，从更多渠道如网站、书籍来了解职业的信息，为将来的职业决策做准备。