

目 录

第 一 课	我和自信有个约会	1
第 二 课	认识你自己.....	6
第 三 课	奇思妙想——培养发散性思维.....	12
第 四 课	男生女生.....	18
第 五 课	解决冲突有妙招.....	23
第 六 课	退一步海阔天空——学会宽容.....	28
第 七 课	屏幕那边的他——网上交友.....	33
第 八 课	助人亦是助己.....	38
第 九 课	校园追星族.....	42
第 十 课	我的心情我做主——情绪管理.....	47
第 十 一 课	感受幸福.....	53
第 十 二 课	感让梦想成真——职业体验.....	59
第 十 三 课	探索我的能力.....	64

第一课 我和自信有个约会



课程背景

学情分析

自信心作为一种重要的心理品质，是中學生良好的心理素质和健康个性的重要组成部分。在竞争日益激烈的今天，初中生在其身心发展过程中，随着年龄的不断增长，思想越来越复杂，不自信的心理在某些学生身上的表现越来越突出，在他们的学习、生活、人际交往等诸多方面。

在进入青春期一段时间后，八年级学生一方面面临生理上的剧烈变化，另一方面还承受着学习上的压力，此时如果遇到挫折，一旦处理不当就很容易产生自信心危机，从而影响他们的全面发展。自信与自卑，有时只有半步之遥。

事物总是在不断变化、发展，新生或衰亡、上升或下降、逼近或远离，可是人们往往将过去的、个别的、偶然的甚至想象的挫折当成自己的经验，而将现实的、将来的事物看成是一成不变的东西。人们在一生中都在竭尽全力地企图避开那些可能妨碍自己的事物，而这些事物常常是自己头脑中想象出来的，在现实当中并不存在。有时候，在自卑心理的驱使下，我们不敢去尝试某种自我挑战，现代学校教育对中学生的心理素质要求越来越高，但中学生的人生观尚未完全形成，对社会缺乏全面了解，在遇到困难、挫折甚至失败时，很容易失去自信心，而自信心的丧失，对中学生的健康成长是十分不利的。

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帮助学生加强自我认识，客观地评价自己。本节课以“自信”为关键词，通过案例让学生感知自信的重要性，并通过全班同学向内探索自己的内在，让学生更多元地评价自己，进而通过我的优点树让同学们对自己的优点有着更丰富的探索，让学生在两人小组内互相介绍自己的优点，让他们能更大方地说出自己的优点。随后通过自信心培养方法的讲解，让学生进一步认识到自信对我们发展的积极影响，要尝试着主动地培养自己的自信心，来塑造更加自信的自己。最后心动行动活动把学生带回到日常生活中，让他们坚持一周发现自己的优点并思考发扬优点的做法，巩固所学，强化练习。

理论背景

1. 自信

自信是人格因素中的重要组成部分，自信对人一生的发展起着重要的作用，也是自我意识中的重要内容。一个有自信心的人，他就会有所作为，有美好的理想，有坚强的意志；他就会为自己的美好理想去奋斗，遇到困难也会去克服。反之一个没有自信心的人，总认为自己做什么都不行，而放弃任何尝试，也就放弃了所有机会，最终碌碌无为，一事无成。

自信一般来源于两个方面：一是自己对自己的肯定与欣赏；二是他人对自己的肯定与欣赏。少年期的学生尤其重视同伴对自己的评价。他人的积极评价，不仅会使学生信心增强，同时也有利于增进和改善同学间的人际关系。

2. 自我认识偏差

我们的自我认识存在缺陷，即自我认识偏差。社会心理学家则认为，思维倾向存在自我中心的倾向是导致认知偏差的关键，目的在于维持积极的自我形象，保持自尊或者维持良好的自我感觉。自卑会导致自我能力偏低的认知，自负则刚好相反，无论自卑还是自负，在自我能力评估上都有偏离客观的倾向。在对行为做出解释的时候，人们存在基本归因错误现象，即人们更容易把失败的原因归为自己不可控的客观因素，忽略或缩小主观因素的作用，而把成功更多归为自己的主观努力。人还存在确认偏误现象，即人会倾向于寻找能支持自己观点的证据，对支持自己观点的信息更加关注，或者把已有的信息往能支持自己观点的方向解释，而忽视否认或反对自己观点的信息。还存在一种乐观者偏差，即人们的这样一种侥幸心理：跟别人比起来自己遭遇不幸的可能性会更低一些。后视偏见指事情发生了以后，无论之前有没有进行过预测，都会觉得自己早就知道了的一种偏见，有些人甚至会因此而扭曲记忆，比如认为事情发生之前他就是那么想的，俗称“马后炮”。心理压力越大，对自我能力的评估结果越低。人们的记忆也存在选择性的偏差，即人们的记忆会根据自己的需求主动取舍，往往只记忆对自己有利的信息，或只记自己愿意记的信息，其余信息往往会被遗忘，对自己的记忆自然影响人的自我认识。



教学目标

1. **认知目标：**认识自信的含义以及提升自信的方法。
2. **情感目标：**树立适应新环境的信心。
3. **行为目标：**觉察自己的优点从而提升自信，用提升自信的方法发扬优点以进一步提升自信。



教学重难点

1. **教学重点：**用提升自信的方法发扬优点以进一步提升自信。
2. **教学难点：**觉察自己的优点从而提升自信。



教学准备

课时：1课时。

场地：心理活动室或教室。

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，4~6人为一组，选定组长。(3) 提前在黑板上画出一棵优点树，以收集全班同学的优点。(4) 准备两首风格舒缓的轻音乐，一首在“我的优点树”冥想时播放，另一首在“介绍我自己”时播放，帮助学生放松身心。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：(1) 教师提问：“同学们，大家觉得一个人变得漂亮的秘诀有什么呢？”

学生回答：“穿漂亮的衣服、做漂亮的发型……”

教师回应：“是的，穿漂亮的衣服、做漂亮的发型的确会让我们看上去更漂亮，但是让我们变漂亮的秘诀可不止这些，我们一起来听一个故事，大家一边听一边思考故事的主人公变漂亮的

秘诀是什么。”

(2) 教师讲解故事：“很久以前，有一个非常贫穷的女孩，她从小失去了父亲……”

学生听故事并思考。

(3) 教师提问：“谁来说说女孩变漂亮的秘诀是什么？”

学生自由分享：“秘诀是对自己的认可。”“是抬起头，自信的样子。”

教师总结：“是呀，自信地仰起头是女孩变漂亮的秘诀。其实自信不是天生的，而是在我们的生活经验中逐步形成和发展起来的。一个有自信的人，会为了实现美好的理想去克服困难。自信对我们的心理健康，甚至是毕生发展都起着重要的作用。本节课，让我们一起来与自信约会吧！”

心理体验

向内寻宝

教学步骤：(1) 教师提问：“同学们，请问你是一个绝对自信的人吗？”同学点头或者摇头。教师继续追问：“大家觉得老师作为心理老师是一个绝对自信的人吗？”同学们点头或者摇头，教师请学生分享原因。学生分析：“老师应该是一个绝对自信的人吧，因为心理老师肯定是对自己充满了自信的呀。”

教师回应：“没有一个人是绝对自信的，每个人在不同方面都有着不同程度的自卑。因此自卑不可怕，承认自己在某一些方面的不完美，更要看到自己拥有的自信。”

(2) 教师请学生完成学习单“向内寻宝”的判断题，并注意提醒：“请大家根据自己的实际情况来打钩或者打叉，答案没有对错好坏之分，这是用来帮助我们了解自己的，请客观对待。”

学生完成判断题。

教师补充：“大家做完判断题后，在空白处进行补充：我还在其他哪些方面拥有比较高的自信呢？请大家从生理、心理、社会等不同层面来补充并填写到空白处。”

教师补充并板书：“生理层面包括身高、体形、速度、力量、体能等；心理层面包括性格、能力、兴趣、爱好、特长、思维、情感等，社会方面包括自己在所处的各种关系中的角色、地位等。”

(3) 教师：“下面请同学起来分享，哪些方面自己充满了自信。请站起来大声读出你打钩的项目以及自己补充的内容，要求声音洪亮、大胆自信。”

学生举手自由分享。

(4) 教师追问：“写完并且分享完以上内容，你现在的感受是怎样的？”

学生分享：“感觉比较开心。”“感觉自己还是不错的。”

教师总结：“是呀，做得不够的地方确实值得被我们看见，进而去接纳、去改善，但是我们做得不错的地方更应该被我们看见，这样我们才更加有勇气、有信心去接受、发展更好的自己。看见带来开心，看见带来自信。”

注意事项：(1) 学生在完成“向内寻宝”学习单补充时，教师一边巡视一边积极引导，多给学生示范一些内容，启发学生去觉察自己有自信的地方。

(2) 请学生起来分享时，教师可以补充：“如果你觉得你的哪一些内容或者补充内容涉及隐私，不愿意在集体中分享，你也可以选择跳过一些内容。”并提前要求其他学生做到认真倾听、互相尊重。

(3) 分享环节也可以增加小组内分享, 让同学们在小组内充分展示自己, 增加彼此之间的了解与肯定。

我的优点树

教学步骤: (1) 放松冥想。教师: “请大家找一个舒服的姿势坐好。放慢你的呼吸, 慢慢地吸气, 缓缓地吐气。然后闭上眼睛, 虽然能听到其他一些声音, 但是这不会影响你的放松。请大家想象自己是一棵大树, 你会长成什么样子? 树干、树冠是什么样子的? 树上结满了果实的话, 会是什么果实? 有多少个? 如果你想到了, 就请睁开眼睛。”

教师邀请学生在学习单上画出自己想象的这棵大树以及结出的果实。学生创作。

(2) 联系自己的优点。教师: “我们把自己比喻为一棵结满果实的树, 接下来请你思考一下, 如果自己身上的优点就像是这一个个果实, 那么自己的每一个果实对应了自己的哪一个优点呢? 请在你的每一个果实旁边写出你的优点的名字。”

(3) 小组内分享。教师请全体学生在小组内分享。组长带领大家坦诚、尊重、包容每一位组员的分享, 每位成员依次分享, 并在组内找出一位记录人员记录大家常见的优点有哪些。

各小组代表依次上台, 写出并分享组内常见的优点。

教师: “后面有重复内容的小组, 可以在一样的优点果实旁边加一, 并补充其他没有出现过的但是你们小组内有的优点。”

(4) 教师分享: “就在刚刚, 我们班的集体优点树诞生了, 我们一起来看看, 我们班同学的优点有……” 教师把黑板上优点树的内容一一分享, 并重点强调重复的内容, 那是大家常有的优点。并追问: “看着这一黑板, 以及自己的那棵优点树, 大家有什么感受呢?”

学生分享感受。

教师总结: “在小组、集体的分享中, 我们看到了一些自己已经拥有的优点, 更看到了一些别人有的而自己暂时还欠缺的, 而这也帮助我们去树立接下来努力的方向。”

注意事项: (1) 注意在绘画创作时, 教师提醒: “我们不是美术课, 心理课上的绘画创作只要求表达自己, 不考察绘画技巧。”

(2) 把优点与果实一一对应起来时, 教师注意强调: “如果你的果实创作数量不够, 可以一边增加果实, 一边补充写出对应的优点。如果果实太多而优点写不出来, 则可以请旁边的同学帮帮忙, 看看能否帮你补充一些他眼中你的优点。如果还是有困难的同学, 可以举手, 老师来帮你找找优点, 或者老师邀请全班同学帮你补充优点。”

介绍我自己

教学步骤: (1) 教师: “我们刚刚看到了一些自己已经拥有的优点, 接下来, 我们一起向身边的同学大方地介绍一下自己的优点。”

(2) 同桌内介绍。同桌两人为一组, 组内互相介绍自己。

(3) 集体中分享。每个小组派一个代表起来, 在全班面前介绍自己和其他三位伙伴。

(4) 教师追问: “进行自我介绍和听到别人介绍自己时, 你的感受是什么?”

学生分享自己的感受。

教师总结: “你看, 自信地向别人介绍我们自己的优点会带给我愉悦的感受, 听别人介绍我

们的优点除了让我们有愉悦的感受以外，也让我们拉进了彼此之间的关系，更激励我们继续去发扬我们的优点，去遇见更加优秀的自己。”

注意事项：（1）此活动优点考验大家的记忆能力，为了增加趣味性，在小组内分享时，还可以采用滚雪球的方式来开展，如“大家好，我是有XXX、XXX、XXX三个优点旁边的A旁边有XXX、XXX、XXX优点B旁边的C，见到你们我很荣幸。”

（2）教师在活动前可以留意和观察到哪些比较害羞的同学，走进他们的小组鼓励他们分享，并邀请他们小组的发言人起来为大家介绍。

心路指南

教学步骤：（1）教师：“在平时的生活中，我们该如何科学、有效地培养自己的自信心呢？”

（2）学生自由发言。学生起来自由分享提升自信的方法，教师板书关键词，并追问学生“举例说说具体的做法或者你是如何怎样得出这样的方法的”。去请学生分享这背后的成长故事。

（3）学生阅读教材内容。

教师总结：“希望大家今天这节课后，把以上你认为有用的方法带到日常生活中去，在实践中提升自己的自信。”

注意事项：（1）教师在邀请学生分享时，注意对学生的分享保持好奇，请学生分享成功的成长经历，用真实的故事和生动的情感打动大家。

（2）教师在补充教材上的方法时，可以选择一些重点来举例。

心动行动

教学步骤：教师：“今天课后给大家布置一个家庭作业，课后请时常注意自己，找出自己的优点和优势，记录下来并在生活中发扬光大！你可以尝试觉察那些我们习以为常的、熟悉的、拿手的事情，去总结自己的优点，然后一件一件继续做好，不断获得自信。接下来的日子里，每天找出自己的一个优点，记录下来，并思考我还可以如何去把它继续发扬。坚持一周，看看你会有什么发现。”

教师总结：“请大家每天都觉察至少一个优点以及自己做了什么来发扬这个优点，并记录在学习单上。一个星期之后的心理课我们请同学来分享，相信那时大家都会遇见更自信的自己。”

注意事项：如果课堂时间来得及，教师也可以在课堂上带着大家做一些预设练习，即接下来哪个优点我可以做些什么来发扬。

第二课 认识你自己



课程背景

学情分析

自我意识是一个人对自身身心状况以及周围事物关系的认识和体验。自我意识的发展过程是个体不断社会化的进程，也是个性特征的形成过程。八年级的学生正值青春期，对自我的认识不断关注，学生已出现了较为独立的评价标准，但由于独立判断能力仍处于较低的发展水平，所以自我评价的水平仍然较低，对自身的认识还有一定的模糊性和片面性。

但与此同时，八年级的学生自我意识愈来愈明显，通过上一册的铺垫，学生对自我有了比较全面的认识，也能够清楚地看到自己的优点与不足，并且可以欣然地接受自己。青少年大概需要五六年的时间才会形成相对稳定的自我意识。因而，指导学生全面地认识自己，使其对自我的评价更客观、更合理，对其今后正确地对待生活、学习都会有很大的帮助。

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。中学阶段是自我认识发展的关键时期，我们会有意或无意通过自我反思、与周围环境关系的认识不断了解自己、完善自己。但是这个过程要客观化并非一件容易的事。本课试图通过游戏体验、案例讨论和自我反思分享的方式促进学生发现客观认识自我的有效途径，并养成客观认识自我的习惯。

理论背景

1. 关于自我意识

古希腊人曾把“能认识自己”看成是人的最高智慧。阿波罗神殿大门上写着这样一句箴言：“要认识你自己。”

自我（或自我意识）是个性的组成部分，是衡量个性成熟水平的标志，是整合、统一个性各个部分的核心力量，也是推动个性发展的内部动因。自我是由知、情、意三个方面统一构成的高级反应形式。“知”即自我认识，主要指自我概念；“情”指的是自我的情绪体验，主要指自尊；“意”指的是自我调控和调节。

自我意识是对自己身心活动的觉察，即自己对自己的认识，具体包括认识自己的生理状况（如身高、体重、体态等）、心理特征（如兴趣、能力、气质、性格等）以及自己与他人的关系（如自己与周围人们相处的关系，自己在集体中的位置与作用等）。自我意识具有意识性、社会性、能动性、同一性等特点。意识性是指个体对自己以及自己与周围世界的关系有着清晰、明确的理解和自觉的态度，而不是无意识或潜意识；社会性是指自我意识是个体长期社会化的产物，即意识到个体的社会特性、社会角色、在一定的社会关系和人际关系中的地位和作用，是自我意识发展到成熟的重要标志；能动性是指个体不仅能根据社会或他人的评价、态度和自己实践所反馈的信息来形成自我意识，而且还能根据自我意识调控自己的心理和行为；同一性是指一般需要经过

20多年的发展，直到青年中后期才能形成比较稳定、成熟的自我意识。

自我意识在个体发展中有十分重要的作用。首先，自我意识是认识外界客观事物的条件。一个人如果还不知道自己，也无法把自己与周围相区别时，他就不可能认识外界客观事物。其次，自我意识是人的自觉性、自控力的前提，对自我教育有推动作用。人只有意识到自己是谁，应该做什么的时候，才会自觉自律地去行动。一个人意识到自己的长处和不足，就有助于他发扬优点，克服缺点，取得自我教育积极的效果。再次，自我意识是改造自身主观因素的途径，它使人能不断地自我监督、自我修养、自我完善。可见，自我意识影响着人的道德判断和个性的形成，尤其对个性倾向性的形成更为重要。

全面而正确的自我认知是培养健全的自我意识的基础。自我认知是从多方位建立的，既有自己的认识与评价，也有他人的评价。我们不妨自己认真地想一想，用尽量多的形容词描述自己，且忠实于自己的内心。在此基础上，进行他观自我的描述，描述父母眼中的我、同学眼中的我、老师眼中的我，以及兄弟姐妹眼中的我，之后寻找这些描述中共同的品质，将其归类。你描述的维度越多，你找到的自我就越真实。自我评价是指一个人必须在正确的自我认知的基础上，正确的自我悦纳、积极的自我体验、有效的自我控制。自我悦纳是自我意识健康发展的关键所在。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。自我提升是个体在一定情境下对自己完成某项工作的期望与预期。当人们期望自己成功时，他必然会尽自己最大的努力；即使面临挑战性任务，他也会表现出更强的毅力。

2. 乔哈里视窗理论

乔哈里视窗理论是指美国心理学家乔瑟夫和哈里提出的关于人自我认识的窗口理论，他们认为人对自己的认识是一个不断探索的过程。

每个人的自我都有四部分：公开的自我，也就是透明真实的自我，这部分关于自我的信息自己很了解，别人也很了解；盲目的自我，别人看得很清楚，自己却不了解，即所谓“当事者迷，旁观者清”；秘密的自我，是自己了解但别人不了解的部分；未知的自我，是别人和自己都不了解的潜在部分，通过一些契机可以激发出来。这四个部分的大小是各不相同的。一般而言，“公开的我”越大，“未知的我”越小，这个人对自己的认识就越清楚，就越能以真实的自我生存于这世界上并和别人有效沟通。相反，如果“未知的我”很大，自己都弄不清楚自己是谁，那这个人在社会生活中就很难有一个好的发展。认识自我主要有三种方式：一是“我”和别人的有形沟通，即“我”通过与别人的交谈、别人对“我”的回馈及评价等来分析自我、了解自我。二是“我”和别人的无形沟通，即通过“我”与别人作比较的方法来认识自我。三是“我”和自己的沟通，即通过“我”对自己言语、行为等的反省来认识自我。分析我与事的关系也是一种认识自我的有效途径，即所谓“不经一事，不长一智”，无论成功还是失败，都是获得正确自我认识的契机。



教学目标

1. **认知目标：**增加对自我的认识与了解。
2. **情感目标：**认识到自己的独特性，增加对自我的肯定
3. **行为目标：**学会更深入认识自己的途径，尝试更全面、客观地认识自己。



教学重难点

1. **教学重点：**学会更深入认识自己的途径，尝试更全面、客观地认识自己。
2. **教学难点：**认识到自己的独特性，增加对自我的肯定。



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室。

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) 学生提前搜集关于认识自己的名言。(4) 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) 教师导入：“人的一生，从蹒跚学步到步履维艰，从年幼无知到洞悉天命，我们是否都能知道我是什么样的人？同学们请问你们听过哪些关于认识自己的名言？”

(2) 学生分享自己听过的名言。

教师补充：“苏轼说——人之难知，江海不足以喻其深，山谷不足以配其险，浮云不足以比起变。古希腊人曾把“能认识你自己”看成是人的最高智慧，阿波罗神殿上写着这样一句箴言——“要认识你自己”。我们今天首先来听一个故事。”

(3) 教师邀请一名学生讲述心灵困惑的故事，其他学生一边听故事一边思考“你认为父亲的性格改造结果怎么样？为什么？”

(4) 学生分享答案：“父亲的改造结果失败了，因为我们每个人的性格比较稳定，形成时间很长，不是那么容易改变的。”“因为我们的性格有先天的一部分原因，难以在后天完全去改变。”

教师总结：“我们对于自己的认识是需要有一个了解和学习的过程的，而在日常生活中，我们常常出于各种不同的评价和议论之中，那我们如何客观、准确的认清自己的个性？本节课，我们一起来认识你自己！”

心理体验

独一无二的“我”

教学步骤：(1) 教师讲解规则：“我接下来会分享一些描述性格特点的词语，每个同学都要回答自己是否符合。如果符合老师描述的特点（比如：性格外向，喜欢辩论等），则起立并在性格特质表上打钩；不符合则坐着不动。同学们一边思考做出动作，一边也要注意观察是否有人和自己做出了一样的选择。”

参考词汇：

性格特质表

1. 顺从	2. 重视物质	3. 坦白	4. 自然	5. 害羞	6. 温和
7. 勤奋	8. 诚实	9. 有恒心	10. 稳定	11. 谦虚	12. 实际
13. 善于分析	14. 独立	15. 喜欢解决问题	16. 理性	17. 内向	18. 好奇
19. 重视方法	20. 沉着冷静	21. 知错能改	22. 科学精神	23. 追根究底	24. 深谋远虑
25. 亲和力	26. 人缘好	27. 喜欢与人接触	28. 乐于助人	29. 为他人着想	30. 随和
31. 宽宏大量	32. 善解人意	33. 温暖	34. 合作	35. 循规蹈矩	36. 喜欢规律
37. 缺乏弹性	38. 节俭	39. 缺乏想象力	40. 传统保守	41. 谨慎	42. 有条理
43. 按部就班	44. 负责任	45. 复杂善变	46. 喜欢变化	47. 缺乏条理	48. 想象力丰富
49. 崇尚理想	50. 情绪化	51. 直觉的	52. 不切实际	53. 不喜从众	54. 独创性
55. 冲动	56. 感化	57. 富有冒险精神	58. 精力充沛	59. 善表达	60. 慷慨大方
61. 自信	62. 有领导能力	63. 活泼热情	64. 积极主动	65. 喜欢表现	66. 说服力强

(2) 教师依次分享性格特质表上的内容，学生根据情况站立或者坐下并且在学习单上画钩。

教师：“有谁是这样的，他为人比较和气，做事容易顺从别人……”

学生根据情况站立并打钩或者坐下。

(3) 教师：“我想请一些同学来分享一下你都给自己哪些词语打了钩？”

学生分享：“我……”

教师追问：“刚刚你是否发现有哪位同学从头到尾都和你做出了同样的选择呢？”

学生分享：“好像没有。”

教师总结：“老师讲的特点越多，我们就越难找到和自己完全一样的人。每个人都有属于自己的特点，对于这个世界来说，你自己就是独一无二的。”

注意事项：(1) 如果性格特质表内容太多，教师可以从 66 个词中选择一些具有代表性的来分享。

(2) 教师分享特质词时要对这些词语进行一些解释，因为有一些词语学生不是很明白意思。

“我”得十二行诗

教学步骤：(1) 教师：“我们学习了生理层面包括身高、体形、速度、力量、体能等；心理层面包括性格、能力、兴趣、爱好、特长、思维、情感等，社会方面包括自己在所处的各种关系中的角色、地位等。认真回想自己的过往经历，概述总结一下，自己是怎样的人呢？请将头脑中浮现的答案快速写下。”

(2) 教师：“为了让我们的分享更加有趣味，我们接下来的分享邀请同学来表演自己的十二行诗的内容，大家可以选择其中 3 个词语来上台进行表演，其他同学猜，直到下面的同学猜出正确词语，则该轮表演通过，继续表演下一个词语。三个词语表演并猜出来以后，我们再继续分享另外 9 个词语的内容。”

(3) 请几个学生依次上台表演——

“我是一个这样的人——”学生通过表情、身体、动作来表演词语的意思，可以借助道具。其他同学猜测，直至猜对，该生补充：“是的，我就是个 XX 的人。”

学生依次说另外两个词语。

表演结束后，该同学总结：“除了这三个，我还是一个……的人。”

(4) 教师追问：“有没有同学在写的过程中，感觉有困难的？没写够十二个的？”

教师边提问边巡视，邀请学生坦诚举手。

(5) 教师邀请书写有困难的同学依次上台，先分享自己写了哪些内容，其他同学再自由举手对该同学进行积极反馈。

其他学生：“我觉得你还是一个……的人。”同时用动作表演出来。

教师总结：“经过这个活动，我们发现自己身上拥有的个性特点有这么多，这里面还有一些是别人给我们补充出来的，而这些也是我们以后需要进一步认识了解自己的地方。”

注意事项：(1) 教师提前了解班上的学生情况，表演环节时先请一些善于表演、比较活泼的同学先来表演，以便带动氛围。

(2) 如果有学生的词语涉及个人隐私，不愿意全部分享，教师可以补充：“你可以选择你想要分享的内容分享，可以有一些词不分享。”

(3) 教师在同学们第一轮写时就要巡视，去看哪些同学写不够 12 个，并提前发出邀请，看看他们是否愿意上台接受大家对他们的特点补充。

(4) 教师在这里可以补充乔哈里窗口理论：“每个人的自我都有四部分：公开的自我，也就是透明真实的自我，这部分关于自我的信息自己很了解，别人也很了解；盲目的自我，别人看得很清楚，自己却不了解，即所谓“当局者迷，旁观者清”；秘密的自我，是自己了解但别人不了解的部分；未知的自我，是别人和自己都不了解的潜在部分，通过一些契机可以激发出来。这四个部分的大小是各不相同的。”

喜欢看到的自己

教学步骤：(1) 教师过渡：“每个人身上都有很多特点，怎样才能够让我们更加喜欢自己的特点呢？接下来请你和其他同学一起来制作喜欢看到的自己的表格。”

(2) 教师讲解规则：“请大家首先列出自己最喜欢的两个特点；再写出喜欢该特点的原因，或者说该特点有怎样的作用；随后列出自己不那么喜欢的两个特点；最后找一找哪位同学是喜欢你这一特点的，听听他们的看法。”

(3) 教师播放轻音乐。学生思考并完成该部分学习单。

(4) 组内分享。四人一组，组内依次分享自己喜欢看到的自己的表格，并且组内讨论帮忙增加每个成员的不那么喜欢的两个特点的看法，分享完毕后每人补充进自己的学习单。

(5) 集体中分享。教师请学生大声、自信地分享自己最后的“喜欢看到的自己”表格全部内容，特别是组内同学对自己不太喜欢的特点的看法，并且适当给予积极回应。

教师总结：“性格有短板不可怕，只要充分认识到性格的两面性，善于巧妙地把握自己的性格，扬长避短，把自己的命运掌握在自己的手中。认识自己是一个永无止境的过程，在自我发展过程中，保持可以调整的弹性，创造自己的命运。”

注意事项：(1) 教室可以自我示范举例：“我自己是一个 XXX 的人，我最喜欢自己的 XXX 和

XXX, 因为……我不太喜欢或者说不是很接收自己的 XXX 和 XXX, 因为……”

(2) 遇到有的小组组员对于组内成员“不太喜欢的两个特点”难以从积极层面回应时, 教师要主动巡视去帮助回应, 在分享环节也可以邀请其他同学来回应。

心路指南

教学步骤: (1) 教师过渡: “我们可以如何更加深入地认识个性的自己呢?”

(2) 学生分享加深对自己认识的方法。

(3) 学生阅读教材内容。

教师总结: “我们每天都在与各种各样的人接触, 你的态度、你的行为方式总会给对方留下一些印象。于是, 我们便会收到来自各方面的反馈, 听话的、努力的、有责任心的、顽皮的、粗心的等, 这种种反馈经过我们自己的综合, 便会形成一个独特的“我”的概念。但是希望大家能很好地审视“我”的优势, 当遭到他人否定的时候, 不会轻易地把这个优势从自己优势表中抹去。”

注意事项: 教师还可以提前让学生了解一下加深自我认识的方法, 或者在分享时邀请学生分享自己的生命故事——“你是如何一点点认识你自己的”。

心动行动

教学步骤: (1) 教师: “同学们, 我们整节课都在聚焦对自己的认识, 现在我们一起打开思路, 一起思考——我们要去评价一个人, 你一般习惯从哪些方面来评价? 请列出至少五条。”

(2) 学生完成学习单, 写出五条评价项目。

(3) 教师: “你自己在这些方面分别表现如何? 请用 1~10 分评分 (数字越大代表越好), 然后计算总分。”

(4) 学生完成学习单“现在的表现”评分。

(5) 家庭作业。教师: “请大家从这个评分中反思一下, 如果我用接下来的一段时间来刻意注意这些方面的表现, 我会有什么不一样? 我们过两次心理课时请同学们来分享。”

注意事项: 教师可以邀请学生分享“现在表现”的评分, 并追问评分原因。

第三课 奇思妙想——培养发散性思维



课程背景

学情分析

创造的生理基础是人脑，人类的大脑有着巨大的开发潜能。科学家研究证明，人脑现在只被开发利用了15%~20%，就是说大部分脑的功能尚未开发出来。这说明每个人都有很大的创造潜力，人人都可以进行创造发明，创造发明并不神秘。中学生正处在生长发育的关键阶段，正是开发大脑潜能、培养创造力的重要时期。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，提高创造力，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，创出好成绩。

发散性思维是一种与创造发明有着直接联系的思维方式。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，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保守思想，没有成人那么多的定势，容易突破，产生新异的想法和观点，有利于学生思维的发展。

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：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。其中，创造力是学习能力的重要组成部分，已有的研究表明，发散思维训练对提高学生的创造力是有效的，因此对初中生进行发散思维训练是必要的。

发散思维，又称辐射思维、放射思维、扩散思维或求异思维，是指大脑在思维时呈现的一种扩散状态的思维模式。它表现为思维视野广阔，思维呈现出多维发散状。八年级的学生在经过初中一年的学习后，学科学习中的思维定式更为明显。本节课旨在利用比赛的形式对学生进行有趣的训练，目的是激发学生的思考，帮助学生跳出思维定式，唤起学生提高自身发散思维能力的意识。

理论背景

1. 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，良好的个性心理品质，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。

2. 发散性思维

通俗地讲，发散性思维指思维者根据问题提供的信息，不依常规寻求变化，获得多种答案的一种思维形式。这种思维能不拘一格地从已有的信息中尽可能地扩展开，通过多种思考开拓途径，寻找可能解决问题的办法，不受已有的方式、方法、规则、范围所约束。它是一种沿着各种不同的方向去思考、去探索、去追求多样化的思维，强调的是数量和多样性。这种思维的最大特点是：大胆假设，思路广阔，灵活多样。

美国心理学家吉尔福特认为，由发散性思维所表现出来的行为，代表一个人的创造力，这种能力具备以下三种特性：（1）流畅性——思维的流畅性是指在限定时间内产生新观念数的多少。在短时间内产生的观念越多，思维就越流畅。如用汉字组词，要求用最后一个字组成下一个新词，如从“国家”这个词开始，可以自由回忆为家庭、庭院、院落、落雨、雨水、水果、果树、树木、木材、材料、料理、理想、想象等。（2）变通性——又称思维的灵活性，它是指摒弃旧的习惯思维方法开创不同方向思维的能力，即举一反三、触类旁通的能力。思维变通性的测验往往采用列举一个指定物品的各种可能或非同寻常的用途来进行。例如，报纸可以用于生火、可以用于包装箱子时作填充物、包东西、裹在身上取暖等，富有创造性的人的思维比一般人的思维出现想法散布的方面广，范围大，思维灵活。（3）独特性——思维的独特性是指对问题能提出超乎寻常的、独特的、新颖的见解。思维的独特性的测验一般采用故事命题等方式进行。这种测验方法是向被试者提出一段故事情节，要求他们按自己的意思给予一个适当题目，题目愈奇特愈好。



教学目标

1. **认知目标：**了解发散性思维及其培养方法。
2. **情感目标：**感知发散性思维的重要性，激发学生积极参与培养发散性思维的主动性。
3. **行为目标：**掌握培养发散性思维的方法，在日常生活中有意识地培养自己的发散性思维能力。



教学重难点

1. **教学重点：**掌握培养发散性思维的方法，在日常生活中有意识地培养自己的发散性思维能力。
2. **教学难点：**感知发散性思维的重要性，激发学生积极参与培养发散性思维的主动性。



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室。

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）制定各小组的名牌，放到小组桌上。（4）黑板上写好各小组的组名，并提前画好比分填写的格子。（5）准备一首欢快轻音乐，在心理体验活动

时播放，帮助营造比赛的氛围。(6)准备一首颁奖音乐，在最后的颁奖环节播放，帮助营造颁奖的氛围。(7)有条件的话准备三个小组的小礼物，礼物可以区分三个等级，用作奖励前三名的联盟。



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：“你是一个具有发散性思维的同学吗？你在遇到问题的时候，思维能否迅速而灵活地朝着多个角度、多个层次发散开来，找到多个新颖的答案吗？即，你会一题多解吗？”

(2)教师请学生分享心灵困惑的故事，在讲到请问盲人会怎么做时，教师邀请全班学生一起回答。随后，再请讲故事的同学揭晓答案。

(3)教师：“为什么我们大部分同学都会答错？为什么阿西莫夫那么聪明、有名的科普作家也会答错？”

学生分享答案：“因为大家受上面答案的干扰。”“因为我们没反应过来。”“因为成人有很多的思维定式。”

教师总结：“是的，与固定的思维定式不一样，发散性思维是指思维者根据问题提供的信息，不依常规寻求变化，获得多种答案的一种思维形式。这种思维能不拘一格地从已有的信息中尽可能地扩展开，通过多种思考开拓途径，寻找可能解决问题的办法，不受已有的方式、方法、规则、范围所约束。它是一种沿着各种不同的方向去思考、去探索、去追求多样化的思维，强调的是数量和多样性。这种思维的最大特点是：大胆假设，思路广阔，灵活多样。发散性思维也是构成创造性思维的主导成分，因此训练创造性思维，应着重训练发散性思维。本节课，让我们一起走进发散性思维的培养吧！”

心理体验

趣味答题

教学步骤：(1)确立闯关联盟。教师：“今天这节课我们会用一个不一样的形式来进行——即各个小组组成一个闯关联盟，在每一个活动中率先完成答案的联盟，我会给他们在黑板上计一分，直到全部闯关游戏结束，我们会在现场颁发本节课的——最佳闯关联盟。”

学生找到各自的联盟，并为自己的联盟取一个名字，写在桌牌上，教师把名字板书到黑板上。

教师邀请学生在联盟内“击掌为盟”，一起营造信任、包容、共同努力的氛围。

(2)开启第一轮闯关。教师：“现在开始思维大闯关第一关——趣味答题。请各联盟做好答题准备，有了答案后请举手，回答正确得一分，回答错误不得分。第一关第一题——请问鸡蛋从10米高的地方落下，为什么没有摔碎？”

各联盟思考答案，讨论答案，有了答案之后举手回答。

教师请举手的联盟起来回答，直到有了合理、正确的答案，并为该联盟在黑板上计分。

参考答案：“给鸡蛋做缓冲和减速装置，用纸做个降落伞，再给鸡蛋裹上厚厚的棉花。”“给鸡蛋做充气装置。”“可能落下的是炒过的碎鸡蛋。”

(3)教师：“现在开始思维大闯关第一关趣味答题第二题。第一关第二题——请问棉花掉到

咖啡里，棉花为什么没有湿？”

各联盟思考答案，讨论答案，有了答案之后举手回答。

教师请举手的联盟起来回答，直到有了合理、正确的答案，并为该联盟在黑板上计分。

参考答案“因为棉花是密封装好的。”“因为咖啡还没冲水，是干的咖啡粉。”

(4) 教师：“思维大闯关第一关结束了，目前各联盟的分数依次为……接下来，请大家讨论一下这一关大家的感悟和收获，请大家总结一下这些题目客观上并不难，为什么看似简单的题目却不容易做出来呢。”

学生在各小组内讨论，各学生代表起来分享：“因为我们要打破原有的思维定式。”“因为要充分发挥联想力和想象力。”“要从各个不同的角度或侧面进行思考。”

教师总结：“接下来，思维大闯关继续，请大家带着这一轮的总结，开启第二轮的闯关。”

注意事项：(1) 每一轮趣味答题的答案不止一个，答案多多益善，只要答案符合逻辑即可，这样一轮闯关可以持续玩很久，直到大家都想不出答案为止。

(2) 教师可以设置时间限制，比如如果5分钟没有联盟答题则该题自动“流掉”；如果该题已经有了很多答案了，教师还可以设置一个时间倒计时，即倒计时两分钟如果没有更多答案，则该题答题结束。

思维大通关

教学步骤：

(1) 教师过渡。教师：“现在你可能对发散性思维有了一些体验。如果刚刚的几道题你的战绩不是很理想或花了很长时间才完成，没关系，那是因为我们平时缺少这方面的训练。发散性思维方式是可以加以训练并循序渐进地进步的。现在，让我们一起来进行发散性思维大通关吧！”

(2) 思维大闯关第二轮第一关。

教师：“请从任意一个汉字词组开头，要求用最后一个字组成下一个新词，看看哪个联盟组的词语最多限时五5分钟，5分钟到了以后请各组派代表分享，词语数量最多的前三名分别获得3分、2分和1分的加分，其余小组不得分。”

联盟内讨论。教师播放欢快的音乐营造氛围，并巡查各组情况。学生在联盟内尝试讨论，并写出最终答案，选好发言人。

各联盟在集体中依次分享。教师和同学们集体把关词语的合理性以及个数。

教师：“接下来，我宣布——本轮第一关闯关获得前三名的联盟是XXX、XXX、XXX。”

教师小结并板书：“发散性思维具有流畅性。在短时间内你产生的观念越多，思维就越流畅。”

(3) 思维大闯关第二轮第二关。

教师：“请列举出红砖的用途，列举的越多越好。限时五分钟，五分钟内请大家书写好所有答案，5分钟后上交答案。我们会邀请同学们来审核这些答案，划去大家公认的完全不合理的答案后，词语数量最多的前三名分别获得3分、2分和1分的加分，其余小组不得分。”

联盟内讨论。教师播放欢快的音乐营造氛围，并巡查各组情况。学生在联盟内尝试讨论，并写出最终答案。

各联盟在集体中依次分享并上交书写的答案。教师和同学们集体把关用途的合理性以及个数。

教师：“接下来，我宣布——本轮第二关闯关获得前三名的联盟是XXX、XXX、XXX。”

教师小结并板书：“发散性思维要求具有变通性。”

(4) 思维大闯关第二轮第三关。

教师：“请问M像什么？要求答案越独特越好。同样限时五分钟，5分钟内请大家书写好所有答案，5分钟后上交答案。我们会邀请同学们来审核这些答案，划去大家公认的完全不合理的答案和太普通的答案后，词语数量最多的前三名分别获得3分、2分和1分的加分，其余小组不得分。”

联盟内讨论。教师播放欢快的音乐营造氛围，并巡查各组情况。学生在联盟内尝试讨论，并写出最终答案。

各联盟在集体中依次分享并上交书写的答案。教师和同学们集体把关答案的合理性以及个数。

教师：“接下来，我宣布——本轮第三关闯关获得前三名的联盟是XXX、XXX、XXX。”

教师小结并板书：“发散性思维要求见解独特、新颖。”

教师总结：“在刚刚思维大闯关的第二轮中，我们的竞争非常激烈，可以看到到目前为止，各个联盟的分数依次是……在刚才的闯关、分享以及总结中，我们也了解到发散性思维具有流畅性、变通性和新颖性。接下来，我们的闯关稍稍暂停，先一起来进一步走进发散性思维。”

注意事项：(1) 教师在裁定各联盟的内容时，可以从各小组抽调组长组成一个临时裁判组，裁判组对上交的答案要共同讨论，筛掉不合理的内容后，一起计数。

(2) 教师还可以提前准备一些小礼物，提前告知各联盟有礼物，以更好的激发同学们参与闯关的热情。

心路指南

关于发散性思维

教学步骤：(1) 教师：“在刚才的闯关中，大家已经初步感受了发散性思维，接下来我想请几位同学来说说你所理解的发散性思维。”

(2) 学生分享自己的理解。教师强调：“答案不一定要标准，说出自己的真实理解就好。”

(3) 学生阅读教材内容。

教师总结：教师结合教材内容和自己理解进行总结。

如何培养自己的发散性思维

教学步骤：(1) 学生分享。教师：“现在增设一个闯关加分项，请问各联盟，我们应该如何培养自己的发散性思维呢？若你们的答案符合实际且能举例说明，则该联盟此轮可以加一分。”各联盟分享。

(2) 教师补充：“①增强思维的流畅性。流畅性是发散思维的第一层次，即培养自己的思维速度，在短时间内表达较多的概念，列举较多的解决问题的方案，探索较多的可能性。例如，让自己在短时间内写出解决一个问题的多个方法，设想出一个事件的多种可能性。②注意思维的变通性。变通性是较高层次的发散特征，即培养自己从不同的角度灵活地考虑问题，也就是人们常说的解决问题的灵活性。如果能从不同的角度想出某一问题的解决办法，说明这个人的思维变通性较好，即人们常说的不要一条道跑到黑。在学习中我们要注意从多个角度考虑问题，角度越多越好。③培养思维的独特性。这是发散思维的最高层次。在日常生活中要鼓励自己有与众不同的

想法，要敢于和其他人不同。”

颁奖仪式。教师宣布今天各联盟的得分情况，并宣布获得前三名的联盟。教师请全体学生为他们鼓掌，若准备了礼物，可以请三个联盟的成员依次上台接受颁奖。教师播放颁奖音乐，营造氛围。

心动行动

教学步骤：（1）教师过渡：“颁奖不是最终目的，最终目的是希望大家像锻炼身体一样去重视对我们头脑的锻炼。”

（2）家庭作业。教师：“请在接下来一周时间里，开动脑筋，想象一下 50 年以后自己所生活的地方将是什么样子。请用一段文字来描述它，并画出 50 年后的学校一角，然后跟同学分享自己的创作吧！你可以每天想象一点画一点。”

第四课 男生女生



课程背景

学情分析

青春期一般在 10~19 岁，是由儿童发育成为成人的过渡时期，是继婴儿期后人体发育的第二个高峰期，此间学生的身高、体形、外貌、性特征都会急速地发展变化。这些变化可能会引发初中生好奇、惊讶、羞涩、疑惑等各种情绪感受。了解与接纳自己的性别角色，有助于培养学生良好的自我认知。

研究表明，学生性别角色的社会化在小学四年级有较大发展，到初中三年级时稳定成型。比如，在调查中发现，小学生在对理想的女性形象的特征选择上，对于温柔、漂亮两个特征没有特别偏爱，与其他特征（比如有领导能力、有事业心）相比，处于次要的地位。这说明，性别角色特征还未在小学生心目中形成。从九年级开始，学生对女性形象中“温柔”“漂亮”这两项选择率始终保持在 80% 以上，而对男性这两项的选择率一直都在 5% 以下。这表明，性别角色的社会化到初中三年级时已完成。研究还表明，高中以后是性别角色趋于稳定的过程，比如学生对于上面两项特征的选择率到大学时几乎达到 100%。可见性别角色的社会化是一个长期的过程。性别角色的社会化到初中后期得以完成，很大程度上是由于此时初中生的思维水平达到了一个新的阶段。形式运算思维的发展使得他们能够重新思考自己以前获得的关于性别角色的认识。初中阶段是学生获得性别角色的关键期。

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讨论、优势比赛、辩论以及对魅力男生女生的讨论来引导初中生了解性别角色，加深对性别角色的认同感。

理论背景

1. 青春期男女生差异

青春期是个体从童年向成年的转变与过渡时期，是个体发育的第二个重要阶段和最重要的时期，其基本特征是性生理和性心理的发育趋向成熟。青少年对青春期所经历的剧烈生理变化会产生一系列的心理反应。女孩一般会更加关心自己的长相，担心别人对她们的长相产生不好的评价。比如，经常担心自己长得过高或者过胖。从青少年早期到晚期，女孩子对自己的身体形象的评价越来越消极。并且，女孩对初潮的反应也是相当复杂的，她们既感到兴奋，又有很多的困惑，特别是当她们成熟得比同伴早或者初潮到来却不知如何处理时。男孩面对青春期身体剧烈的变化，对自己身体形象的评价要比女孩积极，他们比女孩希望自己体重增加。十几岁的男孩同时也希望自己长得高一些，毛发浓密一些，他们对身体的关注越来越多地集中在运动力量方面。

发育早的女生面对月经初潮等突然来临的生理变化会感到不安，月经初潮较早的女生可能会形成一种情绪困扰；青春期发育所带来的身体变化，可能招致同伴的嘲笑。在情绪或认知上准备

不够的早熟女孩，迎接环境等多方面挑战时，可能感到恐惧和迷惑。同时，因为早熟而“与众不同”，也会增加找到同龄、同性别朋友的困难，人际交往可能处于相对不利的境地。早熟女孩对自己迅速丰满起来的性特征感到害羞，对别人的关注感到不自然。而这些都会影响早熟女孩对同伴关系和人际关系的知觉与看法，形成消极的社会自我概念。在现实生活中，绝大多数女性都倾向于将自己的体形与媒体中有吸引力的“理想瘦”模特进行比较，由于达不到这种“理想瘦”的标准，而降低对自己身体外貌的评价，进而导致身体不满意的产生和自我认同的降低。同时，早熟女孩的身体和生理特征，如乳房快速发育、月经等，可能在某种程度上限制她们的行动，如奔跑跳跃、竞技性的体育活动等，平常与人交往、言谈举止也可能多一些拘谨。以上因素可能是青春期开始时间较早的女生自我认同、自我行动和社会自我得分较低的原因。

2. 初中生性别角色的获得

一般来说，人从新生儿开始就由于先天的性别不同，而受到不同的对待。实际上，这是成年人在向孩子传授社会所认可的、不同性别的人应具有的行为方式。每个人要获得稳定的性别角色，首先要对自己的性别形成确认，即必须认识到自己是男还是女，并且认识到这种性别的永久性。许多研究表明，个人对性别的确认，及对其永久性的认识，是在初中前期完成的。正是性别永久性意识的建立，才使得个人有可能更深入地进行性别角色的社会化。

性别角色社会化贯穿于儿童青少年的整个身心发展中。在这一过程中，个人通过接受直接训练、模仿、自我认识调节等，不断地学习社会认可的男性的行为方式是什么、女性的行为方式是什么。在初中后期，个人完成性别角色的社会化，高中以后趋于稳定。



教学目标

1. **认知目标：**了解男生女生在性别角色上各自的优势，了解彼此的互补性。
2. **情感目标：**感受男生女生不同的优势，积极学习异性的优势，建立健康的异性交往观。
3. **行为目标：**学会向异性学习的方法，用健康的异性交往观指导生活。



教学重难点

1. **教学重点：**学会向异性学习的方法，用健康的异性交往观指导生活。
2. **教学难点：**感受男生女生不同的优势，积极学习异性的优势，建立健康的异性交往观。



教学准备

课时：1课时。

场地：心理活动室或教室。

课前准备：(1) 提前根据心灵困惑准备独白剧本，提前征集两名学生准备表演独白。(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) 提前以小组为单位，选择某一行业的某一单位，做行业男女大调查，并作汇报准备。



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：“你对于自己的男生（女生）身份怎么看？男生女生除了生理上的区别，是否还有其他区别？我们来看看两个同学的内心独白吧！”

(2) 独白表演。教师：“请大家欣赏由 A、B 两位同学分别带来的小云和小维的独白，请大家一边欣赏表演，一边思考如果你是情感志愿者，如何帮帮他们呢？”

A、B 同学上台，通过语气、表情、动作讲出自己的独白与困惑。

(3) 我来帮你。教师：“请你选择一位同学来进行帮助，想好如何与他对话？如何给他关怀与建议？想好后举手，然后起来与他直接对话。”

教师邀请 A、B 均站在讲台上，然后请其他同学起立与他们对话，并把关键的词语记录下来。

教师邀请同学与 A、B 同学对话，直到 A、B 同学都觉得被帮助到了为止。随后教师对同学们的分享做总结。

教师总结：“在关于男生和女生性别优势的争论中，有人说男生更具有性别优势，有人说女生更具有性别优势，你认为呢？本节课，让我们一起来认识性别角色吧！”

注意事项：(1) 教师在选拔演员时，不要选与故事主人翁气质相近的同学来演，容易带来代入。可以选择平时比较擅长表演、能演得好也能走得出来的同学来表演。

(2) 教师在请同学起来与 A、B 对话时，注意强调尊重原则，在同学对话之后要积极反馈并提炼关键的内容。

心理体验

男生女生赛

教学步骤：(1) 教师过渡：“关于男生和女生谁更有性别优势，我们来体验两场比赛，在比赛中见分晓吧。”教师调整座位，男生坐一边，女生坐一边。

(2) 征集裁判。教师在全班同学中，征集男生女生各一名裁判，要求有威信，来对比赛进行公证的评分。选好裁判后，裁判把凳子挪到讲台两边坐下。

(3) 第一轮“大力士”。

教师：“请男生女生各推荐 3 名大力士，分三轮进行掰手腕比赛，要求右手手肘不能离开桌面，左手不能扶东西。”

男生阵营和女生阵营各自推荐 3 名大力士，两两组成一个 PK 组，依次进行 PK，由裁判宣布比赛的开始、结束、观察犯规以及记录比分。

教师可以视情况采访获胜选手和失败选手的感受和经验。

(4) 第二轮“小巧手”。

教师：“第一轮比赛我们有一方暂时领先，接下来的比赛更加令人激动。请男生女生各推荐 3 名小巧手，同时举行剪纸比赛，裁判根据完整度、精美度来进行公证评分，总得分高的阵营获胜。”

男生阵营和女生阵营各自推荐 3 名小巧手，同时举行剪纸比赛，裁判根据完整度、精美度来进行公证评分，由裁判宣布比赛的开始、结束、观察犯规以及记录比分。

(5) 讨论与分享。学生在各自阵营就近组成四人小组，讨论两轮比赛后，你有何感想，选

好各自的发言人，并在集体中分享。

学生分享：“男生在力气方面比较占优势，女生在手工灵巧度方面比较占优势。”

(6) 教师过渡：“我们的男生女生除了生理上的区别，似乎还存在着其他的区别，我们在不同的领域有着各自的优势。那到底是男生更具有性别优势，还是女生更具有性别优势呢？”

注意事项：(1) 教师可以在男生组各女生组各选一名组长，用来组织管理。

(2) 在每一轮开始比赛前，教师可以随机采访一位男生和一位女生：“你预测哪一组会获胜呢？为什么？”

(3) 教师在第一轮比赛结束后，可以视情况采访获胜选手和失败选手的感受和经验，鼓励暂时落后的一方总结经验。

主题辩论

教学步骤：(1) 讲解辩论规则。

正方：“男生比女生更具有性别优势。”

反方：“女生比男生更具有性别优势。”

教师：“请大家毛遂自荐或者推荐别人，我们需要3名支持正方观点的同学组成正方，三名同意反方观点的同学组成反方（队员性别不限）。”

(2) 组建辩论队。六名辩手上台入座，正方反方各自坐一边，其他同学为观众，可以作为场外求助对象。教师板书正方反方的观点。

(3) 辩论结束。所有流程结束后，教师组织投票环节：“作为观察者，你比较认同哪种观点？理由是什么？”教师邀请两三名同学分享，随后组织投票。

教师总结：“通过辩论进行的性别探索，我们认识到男生女生具有各自的性别优势和劣势，请辩证看待性别角色特征，对我们自身性别产生客观看法。”

注意事项：(1) 教师也可以采取不设定具体辩手的形式，根据正方观点和反方观点把大家分成两个阵营，所有阵营同学都可以是辩手。(2) 教师在辩论环节也可以征集一名主持人，提前为主持人准备好辩论流程，请主持人来组织辩论，教师作为观察者来观察。(3) 教师在宣布结果时，要照顾双方感受，这个辩论本身就没有绝对的答案，辩论输赢不是目的，在这个过程中去探索性别角色才是目的。

魅力男生女生

教学步骤：(1) 教师过渡：“既然男生女生各自具有性别优势，那什么样的男生形象和什么样的女生形象更受欢迎呢？”

男生女生保持各自的阵营。

教师讲述规则：“请大家在小组内出谋划策，进行男生女生形象设计大赛，设计出我们心中的魅力男生和魅力女生吧！可以用绘画的形式，也可以写出语句、词语来形容。”

(2) 各小组讨论设计。各组员在组内依次分享并说明理由，小组内一名同学汇总、创作。教师巡视、答疑。

(3) 集体中分享。各小组代表上台分享、展示（投影）小组创作的魅力男生和女生的形象。教师追问：“他们有没有共同的特质？是什么？”

如果时间充裕，则让每个小组都上台展示分享，时间不充裕就选两三个小组作为代表。

教师总结：“大多数男性拥有典型的男性化特征，加上少许女性化特征；而大多数女性则拥有很多女性化特征，再加上少许男性化特征。所以千万不要因为自己拥有一些异性特征而觉得有什么不妥或自卑，谁说人们不会欣赏“温柔的父亲”和“勇敢的母亲”呢？因此，我们要做的是既要去追求做一名有魅力的男生或者女生的同时，也积极学习异性身上的优势。”

注意事项：（1）教师可以让男生阵营创作魅力女生形象，让女生阵营创作魅力男生形象，这样可以帮助同学们认识异性眼中的异性形象。也可以尝试让两个阵营对魅力男生女生形象都创作，既可以看到异性眼中的异性形象，又可以形成对比，补充认识。

（2）如果课堂时间有限，教师可以限定条件，比如五分钟讨论创作，比如选择五个关键词来形容。

心路指南

教学步骤：（1）教师：“通过刚才的几轮活动，我们了解到——我们要做的是既要去追求做一名有魅力的男生或者女生时，也要积极学习异性身上的优势，那我们该如何既保持自己性别的角色优势，同时又向异性同学的优势学习呢？”

学生分享自己的看法。

（2）学生阅读教材内容。

教师总结：教师结合教材内容和自己理解进行总结。

心动行动

教学步骤：（1）教师过渡：“我们前期为大家分组，让大家选择某一行业的某一单位，做行业男女大调查，并作汇报准备。接下来，我们就请每个小组来分享你们的调查结果吧！请大家一边听一边思考——哪些行业可以男女共同承担？在现实生活中，哪些行业男女比例失调比较严重？它会给我们带来什么样的影响？你愿意为两性和谐发展做些什么努力？”

（2）各小组派代表或者全体一起上台，汇报自己的调查结果。每组时间不超过两分钟。其他小组认真倾听、记笔记。

（3）讨论与分享。教师以此展示三个思考题，引导同学们开放式答题，答案没有对错好坏之分，目的旨在引导同学们思考。

教师总结：“我们的社会对不同性别的我们予以不同的角色期望，这形成了男性角色和女性角色。而我们的调查也显示，现有一些行业中确实存在着男女比例失衡的现象，而其中一些男女比例严重失衡也会带来一些不良影响。作为青春期的我们，我们首先可以做的是既积极追求自己的性别角色认同，同时也学习异性的优势，让性别角色互补和优化来帮助我们更好地适应将来的社会发展。”

第五课 解决冲突有妙招



课程背景

学情分析

进入中学以后，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，这是老师和父母无法替代的，如果没有正常的同伴友谊，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。如，有的学生十分渴望和别人交往，却不知道怎么做才能交上朋友；有的同学想主动加入别人的队伍，却总是被拒绝，长期下去，变得越来越孤独；有的同学非常希望与同学结伴出游，但是自己不敢主动开口邀请别人，也总得不到别人的邀请；有的同学动不动就和别人发生矛盾，经常为一点小事就和别人吵得不可开交；有的同学虽然表面上和别人没有矛盾，但心里总是为一点小事而耿耿于怀，一天到晚生闷气。

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。中学时期是人生的友谊感发展很快的时期，他们感受到友谊是人们相互关系中最重要东西。本节课旨在探讨八年级学生同龄人之间的冲突情境，引发学生了解人际冲突常见的应对方式，觉察冲突背后的良好动机，再到学习更恰当的人际冲突处理方向，最后通过行动来练习改进解决人际冲突的方法。

理论背景

1. 心理断乳期

青少年时期正处在心理断乳期，这是一个幼稚与成熟、冲动与控制、独立性和依赖性自相矛盾、冲突的时期。一方面，这个阶段是价值观、人生观开始形成的时期；另一方面，这个阶段又是生理迅速成熟，而心理发展跟不上生理发育的时期，青少年情绪、情感日渐发展，但两极性严重，情绪容易波动，缺乏稳定性，容易出现逆反、对抗心理，所以又称为“危机期”。这种心理上成长的“危机”，表现在人际交往上的矛盾和冲突是：一方面容易产生人际交往困难，如自我封闭、敌意、不合群；另一方面又喜欢结交朋友，注重友谊，崇尚“义气”，而难免益友损友不辨。因此，帮助学生建立良好的人际关系，应从协助学生形成正确的人际交往态度、获得有效的人际沟通技能开始，而对自己沟通状态的自我剖析和认识也显得尤为重要。

2. 良好的人际沟通

良好地进行沟通是一个双向的过程，它依赖于你能抓住听者的注意力和正确地解释你所掌握的信息。

几个有效沟通的行为法则：

(1) 自信的态度。一般来说，成功的人不随波逐流或唯唯诺诺，有自己的想法与作风，但却很少对别人吼叫、谩骂，甚至连争辩都极为罕见。他们对自己的了解相当清楚，并且肯定自己，他们的共同点是自信，日子过得很开心，有自信的人常常是最会沟通的人。

(2) 体谅他人的行为。这其中包含“体谅对方”与“表达自我”两方面。所谓体谅是指设身处地为别人着想，并且体会对方的感受与需要。由于我们的了解与尊重，对方也相对体谅你的立场与好意，因而做出积极而合适的回应。

(3) 适当地提示对方。产生矛盾与误会的原因，如果健忘，我们的提示可使对方信守承诺；反之，若是对方有意食言，提示就代表我们并未忘记事情，并且希望对方信守诺言。

(4) 有效地直接告诉对方。一位知名的谈判专家分享他成功的谈判经验时说道：“我在各个国际商谈场合中，时常会以“我觉得”（说出自己的感受）“我希望”（说出自己的要求或期望）为开端，结果常会令人极为满意。”其实，这种行为就是直言不讳地告诉对方我们的要求与感受，若能有效地直接告诉你所想要表达的对象，将会有效帮助我们建立良好的人际网络。

(5) 善用询问与倾听。询问与倾听的行为，是用来控制自己，让自己不要为了维护权力而侵犯他人。尤其是在对方行为退缩、默不作声或欲言又止的时候，可用询问行为引出对方真正的想法，了解对方的立场以及对对方的需求、愿望、意见与感受，并且运用积极倾听的方式，来诱导对方发表意见，进而对自己产生好感。一位优秀的沟通好手，绝对善于询问以及积极倾听他人的意见与感受。



教学目标

1. 认知目标：了解常见的人际冲突应对方式，觉察自己常用的处理方式。
2. 情感目标：感受人际冲突背后的良好动机。
3. 行为目标：学会并练习人际冲突的处理方法。



教学重难点

1. 教学重点：学会并练习人际冲突的处理方法。
2. 教学难点：感受人际冲突背后的良好动机。



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室或教室。

课前准备：(1) 提前根据心灵困惑准备表演剧本，提前征集两名参与表演的学生。(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的部分。(3) 提前分组，4~6 人为一组，选定组长。(4) 准备化解人际冲突的五种常见方式的名牌。



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：“朋友是我们一生中的陪伴人，拥有良好持

久的友谊是我们的渴求。可是，在与朋友日常交往的过程中，我们难免会因为各种原因与他们发生冲突，进而影响我们的友谊。请大家一起欣赏一幕表演，请看——”

(2) 戏剧表演。教师提前征集两名女同学，请他们提前做好，带入角色，用合适的语气、语调、表情、动作和台词准备演戏，以让同学们对故事有更深的代入感。

(3) 表演结束后演员站在台上，教师问：“请问两位演员，演到这里你们俩分别的感受是什么？”演员回答：“感到生气。”“感觉心里很不舒服。”

教师：“是呀，人际冲突让我们产生了不舒服、生气等负性情绪，带来了不好的感受。”

教师追问：“两人起冲突的原因在哪儿呢？”

演员分享：“小洁有错在先，她忘记了小雨的生日。”“小雨也有不对啊，小洁都来道歉了，她却不理人家。”“是的，我们两个人都在气头上，有点意气用事了。”

教师：“是呀，人际冲突往往卷入的是双方，甚至是多方，在这个过程中导致冲突的原因可能也是双方甚至是多方的。”

(4) 教师追问其他同学：“她俩处理人际冲突的方式什么？”

同学们分享：“冷战。”“先对抗，然后谁都不理谁了。”

教师总结：“人际冲突让我们每一方都被卷入，都感到了一些不舒服。那面对人际冲突，我们该如何应对处理呢？本节课，让我们一起来寻找解决友谊冲突的办法吧！”

心理体验

人际冲突面面观

教学步骤：(1) 教师过渡：“生活中的人际冲突会令我们苦恼，使人际关系产生隔阂。但是，冲突又提醒我们去反思并看清自己，也推动我们主动去学习和他人的相处之道。”

(2) 教师请一名学生读案例一，其他学生一边听案例，一边填写自己对案例一的分析（学习单上）。

教师板书“冲突事由”“他们的解决办法”“可能导致的后果”，并请学生分享学习单内容。学生：“冲突事由是玲玲感觉小敏与别人关系亲近而疏远了自己；解决办法是先争吵，然后玲玲主动道歉，并说出了自己的想法和担心；可能导致的后果是两个人的友谊经历了这次冲突后变得更牢固，而且两个人都了解了彼此的想法。”

教师邀请有不一样答案的学生补充，并板书关键词在黑板上。

(3) 教师请一名学生读案例二，其余学生一边听案例，一边填写自己对案例一的分析（学习单上）。

教师请学生分享学习单内容，学生：“冲突事由是唐华认为篮球场是校队的专用场地，而其他几个同学先来认为先来先得，双方为了使用场地互不相让；解决办法是双方争执不休，最后请老师帮忙处理；可能导致的后果是一开始双方都很生气并且互相吵架，后来找到了老师帮忙调解可能双方都会变得冷静下来，然后讨论出解决的方案。”

教师总结：“导致冲突的原因很多，人与人之间的相处难免会有冲突，面对冲突我们有着自己习惯的、已有的解决方式，而不同的解决方式会导致不同的问题处理结果。”

注意事项：(1) 教师在请学生分享时可以强调：“答案没有对错好坏之分，大家只需要说出真实的想法即可。”

(2) 教师还可以尝试“一演到底”的方式，在课前多征集一些演员，把这两个冲突故事也改编成剧本和台词，邀请学生通过表演的方式呈现案例。在案例分析的环节，也可以请分享的同学直接上台面对演员来分享。教师也可以实时采访扮演这些角色的学生的感受来帮助理解案例、理解冲突带来的感受以及不同冲突解决方式带来的感受。

化解人际冲突的常见方式

教学步骤：(1) 教师过渡：“日常生活中，除了上述案例中的冲突解决方式以外，还有哪些常见的解决冲突的方式呢？”

(2) 问答。教师提问：“还有哪些常见的解决冲突的方式呢？”并一边拿出提前准备好的化解人际冲突的五种常见方式的牌子。

学生举手分享，每分享一位教师便把对应的牌子递给他，直到五个牌子都发完。

(3) 解决方式大见面。

教师：“同学们刚刚说得很齐全，我们常见的化解人际冲突的方式有回避式、强迫式、迁就式、协商式、调解式，今天我想邀请刚才拿到这五种方式牌子的同学来扮演一下这五种冲突解决方式。”

教师邀请五位学生上台，五位学生以“我是化解人际冲突常见方式中的XX式开场”，来介绍自己（介绍内容参考教材上内容，也可以自行增加、补充）。

五位同学依次介绍自己。

(4) 创设情境。教师邀请学生思考一件自己身上或周边的人际冲突事件，并写出简要情境，写好之后举手请教师看，教师选择一个比较复杂的情境作为剧本。

(5) 讨论解决方式。教师请上一个步骤中的学生来分享剧本，扮演五种解决方式的同学站在讲台上，剧本分享完，教师提问：“他们用到的是哪些方式？”学生回答后教师邀请扮演该方式的同学到中间，再追问：“如果想要得到更好的解决结果，我们需要调整成哪种方式或者增加哪种方式？”学生分享后教师把对应扮演这些其他补充方式的同学拉到旁边。

教师追问写剧本的这个同学：“如果下一次，我们用这些方式（指着台上的同学）来处理，会有什么结果呢？”学生分享。

教师总结：“人际冲突是我们在日常的学习生活中不可避免的，面对冲突，我们可以在选择应对方式上更加理性。”

注意事项：(1) 在扮演五种冲突解决方式时，如果有学生表示自己不擅长或不愿意表演，教师不必强求，可以重新征集其他同学来表演。

(2) 在创设情境时，因为时间有限，如果有学生写不出来或者写不完，教师可以补充。在该环节中，教师还要强调：“内容不要包含别人的名字，注意保护隐私、尊重别人。”

觉察冲突背后的良好动机

教学步骤：(1) 教师：“在日常的学习生活中我们难以避免人际冲突，但我们可以调整我们对待冲突的看法，即改变对人际冲突的认知。也许每件事情背后都有良好的动机，只不过有时候它的呈现方式让我们不是那么喜欢和接受。”

(2) 学生阅读教材内容。

(3) 学生填写学习单。教师：“请大家回忆最近一次与他人交往时不愉快的经历，回想看看对方的本意可能是什么？你当时的初衷是什么？”

学生思考并填写学习单。

(4) 教师追问：“当你觉察到自己的初衷和对方的本意时，现在你感觉怎么样？以后类似的情况如何处理会更好些呢？”并请学生分享。

教师总结：教师结合教材内容和自己理解进行总结。

注意事项：(1) 教师在举例的时候可以结合实际案例来举例，也可以结合前面活动中的案例来说明。

(2) 学生在写的时候，教师走动巡视，给予学生指导。

心路指南

教学步骤：(1) 教师：“人际冲突很普遍，它本身是中性的，采取不同的解决方式会产生不同的结果。解决学习和生活中复杂的人际矛盾冲突是中学生适应学习和生活的重要内容，在人际交往中我们还可以注意些什么来帮助我们更恰当的处理人际冲突呢？”

学生思考和分享。

(2) 学生阅读教材内容。

教师总结：“教师结合教材内容和自己理解进行分析。”

心动行动

教学步骤：(1) 教师：“一生难得几个真心好友，请用你的心去浇灌、呵护这美丽的友谊吧！”

(2) 课后作业。教师：“请大家下课后，提前学习以下四个步骤，观察自己之后的人际冲突，在冲突发生时运用四步骤来应对。”

步骤一：给情绪降温。

步骤二：聚焦冲突事件，体会自己的感受。

步骤三：考虑对方的动机与需求。

步骤四：寻找更适合的表达（用语言表达对方和自己的感受、陈述事实而非评判或辩论、补充事实）。

教师总结：“如果你第一次练习时遇到了困难，没关系，我们做一些事后的弥补；第二次再次训练。我相信经过我们这样的不断尝试，人际冲突也会带给我们成长与收获！”

第六课 退一步海阔天空——学会宽容



课程背景

学情分析

心理宽容（又称相容）指的是一个团体或集体中的成员，心理协调一致，或指两个人在言谈、举止、思想观点、个性品质、风度、气质等方面能为对方心理上所接受，至少在一个具体方面被对方认可。

朋友相处难免有一些矛盾和意见，再要好的朋友也不可能在各方面都完全相似。这些矛盾、意见和个性品质方面的差异，如果不能被朋友所容纳就可能阻碍朋友关系，这就是交友中普遍存在的一种现象，这在社会心理学中被广泛称为冲突。

冲突与调适是对称性社会互动的一种常见形式。冲突是人与人或群体与群体之间为了某种目标或价值观念而相互争斗、压制、破坏甚至消灭对方的方式或过程。冲突的双方有直接的、公开的、面对面的接触。它是一种直接的反对关系。冲突有助于不同观点和情绪的发泄，利于人们建立更进一步的关系，还可以增强一方或多方在关系中的地位，从而提高个人的尊严和自尊心。由于冲突不但能够加强已有的关系，还有助于建立新的关系，因此它是一种建设性的力量，而不单纯是一种破坏性的力量。

在我们的交往过程中，各种原因引起的小的冲突十分常见。调适冲突的有效方法之一就是上述提及的宽容。简单地说，宽容就是一种心理上的相容。

朋友之间的交往，贵在心理上的相容，这是建立友谊的心理基础。心理相容能使朋友关系和谐一致，双方都可以体验到交友的幸福。心理不相容则会感到惆怅、痛苦和失望。心理相容程度越高，也就是达成共识越多，双方关系越融洽；反之会使双方常常感到别扭、合不来。因此，一般来说，心理不协调的朋友，也不会感到友谊的温暖。

八年级的学生一方面由于学业任务加重，学习竞争加大，学习压力增大，不少人忽视了同学间的交往，缺少了解和交流；另一方面，他们虽然渴望与同龄人交往，但习惯以自我为中心，难免产生交友方面的困难，甚至存在交友冲突。因此，跟学生探讨心理宽容有助于他们建立和维持良好的人际关系。

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。宽容是中华民族的传统美德，学会宽容，让宽容成为自己的人生态度，我们的生活将会有更广阔的天空。本节课旨在一起探讨人际交往中的宽容，从心灵困惑的故事分析，到对身边事的讨论，再到反思自己以往的情况，随后通过创设情境来讨论如果遇到这些情境的做法，进而在“心路指南”中介绍宽容的影响因素，最后在“心动行动”中记录自己的宽容日记。

理论背景

1. 怎样才能做到宽容？

宽容是一种良好的个性品质，体现在生活的方方面面。

对待他人宽容意味着克制和忍让。生活中常有这种情况：你认为不顺心的事，别人有时却感到很合适；你认为事情这样办可能会更好些，别人却认为那样做更好。因而在不涉及原则的情况下，就需要克制和忍让，放弃一些主权，这本身就是一种宽容。宽容意味着平静地接受一切苦难和挫折，不加抱怨地面对一切，用真诚的友情化解敌意，用不屈的意志克服困难，用坚强的毅力忍受痛苦，用微笑去迎接生活。宽容还意味着不苛责一切。宽容者能意识到“人无百日好，花无百日红”，因而能够不大悲亦不大喜。

“人无完人”，每一个人都有自己的一些缺点和过失。只要这些缺点不是原则性的，那么都可以在一定程度上给予原谅。因为你忍受了别人的错误会使对方非常感激，当你不小心也犯了一些过失时别人也会以同样的大度来原谅你。这样，你才会活得潇洒，活得轻松，活得快乐，活得舒心。相反，不能容忍别人缺点的人也很少会得到别人的容忍，故而会缺少友谊的滋润和温暖。

2. 人们喜欢选择的人

根据社会学家的研究表明，同一群体中，人与人之间的密切程度不同，人们在交往中喜欢选择的人可概括为：一是相似性，即我们喜欢与自己相似的人。这里的相似主要是感知到的相似，不一定是实际的相似。信念、价值观和个性特点相似的人，如与自己意见一致的人、社会地位相似的人、年龄相似的人。二是需要互补，即个人的需要和期望正好与对方的特长构成互补关系时，双方就会产生强烈的吸引力。三是外貌的吸引力，即人们往往依据外貌做出关于他人的判断，外貌美，容易造成一种好印象。四是相互性原则，一般情况下，我们喜欢那些喜欢我们的人。五是熟习性，熟习能增强我们喜欢的程度。人们相互交往频率越高，越容易相互了解，建立亲密关系。六是邻近性，即人们倾向于喜欢地理位置邻近的人，同一班级、同一小组、同一寝室的人更易产生友谊。



教学目标

1. **认知目标：**了解宽容的影响因素以及宽容对人际关系的促进。
2. **情感目标：**感受到宽容在良好人际关系中的重要性，觉察自己对人的宽容情况。
3. **行为目标：**练习宽容的做法，从身边点滴尝试宽容对人。



教学重难点

1. **教学重点：**练习宽容的做法，从身边点滴尝试宽容对人。
2. **教学难点：**感受到宽容在良好人际关系中的重要性，觉察自己对人的宽容情况。



教学准备

课时：1课时。

场地：心理活动室或教室。

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) 教师提前征集三名同学扮演心理体验“我的身边事”中的三位同学, 并拍摄好视频, 上课时播放。(4) 准备一首轻音乐, 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) 教师问题导入。教师:“同学们, 我们心理课要求大家真实表达, 接下来我要问一个问题, 请思考和分享你的真实答案——请问, 当别人一不小心把饮料或者酒撒到了你的衣服上, 你会怎么想怎么做呢?”

教师请学生分享, 并及时反馈他们的真实。

(2) 故事分享。教师:“我们听到了大家诸多的真实反映, 接下来我们一起来听听一个故事。”

教师请一名学生分享心理困惑的故事。

(3) 思考与分享。教师:“同学们, 两个新人的发展会有什么不同呢?”

教师邀请学生分享:“他们一个不再从事餐饮行业, 可能会一直带着情绪, 在将来的工作中也会特别谨慎; 另外一个在餐饮行业继续从业, 心情也会轻松很多。”

教师追问:“故事给了我们什么样的启示呢?”

学生分享:“有时候得饶人处且饶人, 对别人的无心之过不必斤斤计较。”“对别人宽容, 即让别人放松, 也让我们自己获得好情绪。”

教师总结:“在与人相处的过程中, 多一分宽容就会少一些埋怨、争吵、猜疑, 就会多一些开心、阳光和信任。宽容是中华民族的传统美德, 学会宽容, 让宽容成为自己的人生态度, 我们的生活将会有更广阔的天空。”

心理体验

我的身边事

教学步骤: (1) 教师:“同学们, 接下来老师准备给大家看一个视频, 这个视频的拍摄者、剪辑者和演员都是我们班的同学。”教师邀请参与视频拍摄的同学起来, 请其他同学给予他们掌声。并继续:“感谢他们几位为我们这节心理课提供了优质的素材, 接下来我们一起来欣赏他们的作品吧!”

(2) 视频欣赏。全班观看视频《我的身边事》, 了解菁菁、大彬、媛媛三个人之间的故事。

(3) 学生完成学习单。教师:“请根据视频的内容, 思考菁菁和大彬的做法是什么样的? 以及这会导致什么后果?”

学生思考后完成学习单。

(4) 小组内分享。各小组的组长组织成员分享自己填写的学习单, 讨论并统一小组的答案。教师走动、巡视、指导。

(5) 集体中分享。小组发言人分享组内的答案, 老师板书。

<p>菁菁的做法： 怀疑大彬，没有确认，直接走到大彬桌前吵了起来；心里十分气愤，与大彬两个人吵得不可开交。</p>	<p>后果是： 自己很生气，还跟大彬大吵起来，最后还吵到了老师那里。</p>
<p>大彬的做法： 刚开始直接与菁菁吵架；后来得知真相后，怒视、质问菁菁，并要求她跟自己一起去找老师评理。</p>	<p>后果是： 菁菁与他之间的争吵加剧。</p>

(6) 老师请大家看黑板上的板书，并过渡：“看在人际交往中发生误会、矛盾、冲突时，我们容易被情绪所左右，在情绪之下做出一些带来不良后果的行为。你是一个容易宽容别人的人吗？”

注意事项：(1) 教师提前帮助学生把“我的身边事”改成人物对白的剧本，让学生做好表演准备。视频也可以简单用设备直接录制。注意挑选能够带入角色与情绪的同学来扮演。

(2) 在观看完视频后，教师可以采访剧中三位演员：“你们当时的真实感受？现在如何看待剧中这样的处理方式？”来增加当事人的视角看到人际冲突与宽容。

反思我自己

教学步骤：(1) 教师：“宽容这个词我们并不陌生，那到底什么是宽容？你所理解的宽容是什么意思？”

学生分享自己的理解，教师板书关键词。

(2) 教师补充：“宽容简单来说就是我们理解、包容、宽恕与我们有差异的人、事、行为等。”

(3) 自我反思。教师：“你是一个容易宽容别人的人吗？请回忆自己曾经宽容别人或者被别人宽容的经历，并说说当时的感受。”

学生填写学习单，教师播放轻音乐营造氛围。

(4) 教师强调：“我们这一轮的分享中，你可以选择你想分享的事件来分享。”教师请学生自愿举手，邀请一两位学生分享，并就分享的内容积极反馈。

教师总结：“被别人宽容是一件很暖心、轻松的事情，这同时也要求我们多多尝试宽容别人，宽容别人同时也可以促进我们良好的人际关系。”

注意事项：(1) 学生分享自己对宽容的理解时，教师注意补充：“说出你的真实理解就可以，不用追求完美的定义。”

(2) 在学生分享自我的故事之前，教师可以先讲讲自己遇到的曾经宽容别人或者被别人宽容的经历，用自我暴露的方法引导学生思考，同时也做一个分享的示范。

(3) 填写学习单时两种类型的事件都要写，有什么写什么，实在没有也可以不写，后面听同学分享。另外教师还需强调：“特别隐私的情况，你可以选择不分享。”

宽容练兵场

教学步骤：(1) 心理学实验分享。教师搜索“假想爱恨”研究的照片，进行展示并分享实验的结果：“研究证明，一个人如果总是去想新仇旧恨，时常活在不愉快的过去里，对健康是不利的。如果能理解并原谅对方的过错，让自己减少压力，充满正能量，就会有益于自己的健康。”

教师过渡：“宽容别人，其实也是放过我们自己，有益自己的身心健康。接下来，我们在小

组内进行宽容的练兵，一起来试试对别人宽容的做法吧！”

(2) 组内讨论。各组在组内依次讨论三种情境并梳理、写下宽容的做法。教师走动、巡视、指导。

(3) 集体中分享。小组发言人分享组内的答案，老师板书各组的关键词，并及时给予积极反馈。

教师总结：教师结合教材内容和自己理解进行分析。

注意事项：(1) 教师还可以在这个活动分享中，不按照一组一组来分享，而是一个情境一个情境来分享。先分享第一个情境，再听听每个组不同的做法，再把各个组的做法的关键词板书在黑板上，以让同学们拓宽认知，互相学习。

(2) 在老师巡视过程中，还要引导同学们打开思路，鼓励同学们带入角色去思考。

(3) 教师还可以组织各个小组通过角色扮演的形式来分享小组的各个情境的做法。

心路指南

教学步骤：

(1) 教师：“那一个人是否愿意宽容别人，一个人能否得到别人的宽容，主要受到哪些因素的影响呢？”

学生分享自己所想。

(2) 学生阅读教材内容。

(3) 宽容的方法。教师：“我们这节课讲宽容，那是否意味着我们对待别人的做法要一直忍让？”同学们集体摇头。

教师总结：教材结合教材内容和自己理解进行分析。

心动行动

教学步骤：(1) 教师过渡：“今天课后，就让我们从身边的一一点一滴做起，宽以待人，记录和练习宽容他人，让我们的生活退一步海阔天空吧！”

(2) 家庭作业。教师：“请大家课后注意在遇到人际误会、矛盾、冲突时，先冷静一下，再做到换位思考、及时沟通，以积极的心态适度宽容他人，并记录到我的宽容日记里去吧！”

教师总结：“宽容是一种积极的人生态度，体现了一个人的乐观、自信。尝试着去谅解和接受曾经伤害过自己的人，我们能获得心灵上更大的自由。让我们尽自己的最大努力去做，从身边小事开始去做——退一步海阔天空！”

注意事项：如果课堂时间充足，教师可以把曼德拉的故事视频找出来给学生看，以升华课堂。

第七课 屏幕那边的他——网上交友



课程背景

学情分析

初中生对同伴的依赖性增强，同龄人之间的影响在少年时期显得非常重要。他们渴望被同伴接纳，良好的伙伴关系使他们感到安全、自信和欢乐。据研究表明，影响人际间友情的建立与长期维持的心理因素，以下五点最重要：值得信赖、待人忠厚、热情且富有感情、爱助人、诚恳坦率。人们喜欢成为有助于同伴的人，喜欢自己为别人所接受。因此，在交往中往往会过多地考虑同伴的需求（包括正当的、不正当的、合理的、不合理的），却背离自己的正当需求，这就造成矛盾冲突，带来愤怒、沮丧、烦恼、后悔、罪恶感等。由于人对生活的满意程度主要视个人对生活中各种状况的控制能力而定，所以这类问题的处理，会影响学生的心理健康。

美国《今日心理学》的一项统计分析发现：被多数人公认的择友条件为以下 11 种人格特质：值得信赖、待人忠厚、热心富有感情、爱帮助人、诚恳坦率、有幽默感、肯花时间陪人、个性独立、健康、有智慧、有社会良心。因而在拒绝别人时，如果使用的策略能增强自己在这方面的人格特质，那么将有利于交往。同时交友的几个原则尊重、理解、信任、真诚，也是委婉拒绝别人的原则。

身在网络时代，作为网络的原住民，当代中学生上网似乎已经成了生活的重要组成部分。在网络上学习、在网络上休闲以及网上交友，都是他们使用网络的重要内容。然而网络是一把双刃剑，它在给我们生活带来极大便捷的同时，也存在着许多弊端，如垃圾信息、恶意病毒等。相应的，网络交友也存在着相应的利和弊，而八年级学生本身处于成熟与发展的时期，其辨别力与控制力都相对薄弱，因此如何引导学生分析网络交友的利与弊、识别网络交友可能的风险、用更安全、文明、适度的原则网络交友，就显得比较重要了。

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。本节课旨在通过案例分析、身边调查、案例讨论和脑力激荡来探讨网上交友以及网上交友的注意事项，随后在心理指南中科普网络交友背后的心理因素，最后引导学生来实践安全、文明的进行网络交友。

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，曾经提出过一个青少年自我同一（整合）的理论，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，不断激发自我潜能，不断发现新的自我，不断设计新的自我，即要相信一个人的自信获得了充分的解放之后，那他的心理力量简直就是无限的。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. 初中生同伴交往的意义

合理的同伴关系能促进中学生的品德发展。青少年时期是个体由不成熟到成熟的关键时期，也是他们正确的人生观、世界观形成的重要时期。在这一阶段，他们的品德发展出现了伦理道德开始占优势，道德观念开始增强，道德情感表现丰富且较强烈，道德行为有一定的目的性和决策的特征，但依然存在着不稳定和矛盾的现象。在这样一个动荡的发展过程中，同伴关系的影响尤为突出。

同伴交往能促进中学生自我意识和健康人格的良性发展。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。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，与同伴交往是一个获得关注和赞赏的重要途径。再者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。

同伴交往有利于中学生社会价值的获得和社会能力的培养。中学阶段是与同伴敞开心扉交往的加速期，也是他们对父母、教师心理封闭的高峰期，同伴在这一时期便成为彼此特殊的信息渠道和参照框架。中学生能从同伴那里获得一些不便或不能从成人那里获得的知识和信息。这些信息和价值观念可能会与自己的不同，这样一来就可以丰富自己对社会的认知，使自己个性的发展具有更为广阔的经验背景知识。在与同伴交往的过程中通过观察、模仿、强化等多种学习方式，丰富了交往经验，增强了交往中的理解、诚信和宽容的心理，发展了社会交往能力。



教学目标

1. **认知目标：**了解网上交友的心理原因，分析网上交友的利与弊。
2. **情感目标：**觉察自己网上交友的情况，感受网上交友可能存在的风险。
3. **行为目标：**识别网上交友可能的风险，用更安全、文明、适度的原则网上交友。



教学重难点

1. **教学重点：**识别网上交友可能存在的风险，用更安全、文明、适度的原则网上交友。
2. **教学难点：**觉察自己网上交友的情况，感受网上交友可能存在的风险。



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室或教室。

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) 以小组为单位，提前准备“脑力大激荡”的调查，做小组汇报准备，做好 PPT。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：(1) 网络交友软件使用调查。教师：“同学们，请问你们有网上交友软件的账号吗？比如 QQ？微信？微博……” 同学们回应。

教师：“我们来调查一下咱们班同学都在使用哪些网络交友软件吧！”

教师提前准备好内容，分别请两个学生上台分享。

教师注意观察，全部结束后请两位同学分享、追问和生成：“你有哪些账号？除了这三种还有哪些？你一般最常使用哪个呢？”

教师追问：“那我们在社交网络上花多少时间合适呢？请听一个同龄人的故事”

(2) 案例分享。学生一边听一边思考自己身边有无这样的情况。

(3) 分享。教师：“你如何看待王离的行为呢？” 同学分享：“他使用网络的时间太长了，已经耽误自己的学习了。”

教师追问：“你身边有没有王离这样的例子呢？” 同学分享：“有，我在……”

教师总结：“互联网已逐渐成为人们日常生活的重要组成部分，它的发展为我们提供了了解世界、结交更多朋友的机会。结交网友成了互联网时代的一种现象，但你会安全、文明、适度的使用网络吗？本节课，我们一起来聊聊网络交友以及网上交友的注意事项吧！”

注意事项：(1) 教师在追问“你身边有没有王离这样的例子呢？”时，注意引导学生分享所见所闻，但是不要说出别人的名字，更不要直接指责班上同学。

(2) 教师还可以增加追问：“王离的聊天对象是否是线下认识的人？你和身边同学网上聊天的对象是否是线下认识的人呢？屏幕那边的网友真的是你认识的那样吗？”

心理体验

身边小调查

教学步骤：(1) 教师：“网上交友的时间在你的课余生活中占据多大比重呢？”

教师请同学分享。

(2) 组内调查：我是小记者。教师讲解规则：“请大家稍后在小组内进行采访、调查，把组内同学们的回答依次记录好，看看组内的上网聊天常见内容、是否真实以及对网友的信任如何？”并补充，如果小组内遇到困难，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），分享组内的调查结果，教师板书。

(4) 老师请大家看黑板上的板书，并总结班级各小组调查的情况，老师引导学生看到网上交友在我们身边存在的风险性。

教师总结：“其实对网友的信任与否不等于是否安全，有些信任是建立在你以为的熟悉上。对于非线下认识的网友，我们还是需要多一分理性。”

注意事项：小组调查时，教师到各组走动，去观察同学们与陌生网友交友的情况。

案例分析

教学步骤: (1) 见面还是不见面? 教师邀请支持见面的同学坐一边, 支持不见面的同学坐另一边。

(2) 全班辩论。教师组织两方阵营开展集体辩论, 教师分享规则: “我们自由式辩论, 双方先各自派一名同学陈述观点, 然后自由辩论, 对对方的理由进行提问以及对自我的观点进行里有补充。”

教师组织并板书观点, 最后计分宣布获胜方。

教师总结: “网上交友确实可以开拓我们的眼界、拓宽我们的人际交往范围, 但是一切交往都要以安全为前提。去见陌生网友, 也要自己做好足够安全防护, 不然就会出现很多安全的风险。”

注意事项: (1) 开始辩论之前, 教师可以给一些时间, 让两方充分的讨论、准备。

(2) 如果支持见面的同学比较多, 支持见面的呼声比较高, 教师也可以作为支持不见面的一方说说自己的担心。

脑力大激荡

教学步骤: (1) 自我觉察。教师: “各位同学, 现在我们把注意点放到自己身上, 我们一起来通过几组问题觉察自己的网上交友的情况。请问你平时会在网上交友吗? 你的网友中有多少是陌生人呢? 请问如果家人反对你网上交友, 你认为他们的理由有哪些? 请问你认为网上交友的利和弊分别有哪些? 请问你认为网上交友的界限在哪里?”

(2) 自由分享。教师请两位同学分享自己写的内容。

教师补充: “课前我们让大家以小组为单位, 提前做了调查和准备了汇报, 课前的调查大家采访了更多的同学, 接下来我们来听听每个小组的汇报吧!”

(3) 小组汇报。每个小组的代表依次上台展示 PPT、分享自己小组的采访情况, 教师邀请一位同学跟自己一起把大家的分享板书出来。

(4) 总结观点。教师邀请各个小组比较板书中自己小组与其他组的内容异同, 请各个小组总结出本小组的代表性观点。

各小组讨论后派出代表总结代表性观点。

教师总结: “作为网络时代的原住民, 我们一出生就处在网络的时代中。网上交友当然也不是洪水猛兽, 它一定有诸多的益处, 但是它同样也有一些风险, 请大家在网络交友中多一分理性、多一分分析, 去把握网上交友的界限, 在安全的前提下尽情地交友。”

注意事项: 各小组的分享时间, 教师课前可以了解清楚, 每个小组的报告时间不宜过长。如果有小组准备很充分、思考内容也很多, 可以单独再找时间给他们尽情分享。

心路指南

教学步骤: (1) 教师分享互联网发展统计数据并提问 “有许多中学生热衷于网上交友, 那中学生网上交友背后都有哪些心理呢?”

(2) 学生自由分享。

(3) 学生阅读教材内容。

教师总结: “其实有这些心理需求很正常, 多去观察、了解身边人, 你会发现其实这些需求

线下也可以满足我们。线上注意适度，线下积极寻找，才能帮助我们建立更多元、更安全的交友环境。”

心动行动

教学步骤：（1）教师：“在探讨了网上交友后，你是否对自己的网上交友行为有所反思呢？请从安全、文明、适度等角度反思自己的网上交友情况，并根据现状思考自己是否需要改进呢？”

（2）学生完成学习单，教师可以引导：“安全方面，比如对自己的网络各种账号的管理、对于网上交友的分享内容、对自己隐私的保护等；文明方面，是否符合道德规范、是否用语文明等；适度方面，在交友时间上的合理安排等。”

（3）课后监督。教师邀请同学们两人一组，形成监督小组，在“自我改进计划”中签字，并在课后起到互相督促的作用。

教师总结：“让我们一起学会用好网上交友这把双刃剑，一方面善于网上学习，另一方面诚实友好交流，增强自护意识，不随意约会网友，维护网络安全，不沉溺虚拟时空。文明、安全、适度网络交友！”

第八课 助人亦是助己



课程背景

学情分析

心理健康的标准之一是个体能树立良好的集体意识，善于与同学、老师交往，培养自主参与各种活动的的能力，以及开朗、合群、自立的健康人格。人格的培养，在儿童青少年成长中起着不可估量的作用，制约着个体的情感、意志、行为和人际关系。

在社会行为中，凡是利人而不求回报的行为，都是助人行为。人与人之间需要相互关心，相互帮助，共同合作，这是良好人际关系的催化剂。青少年有着较强的好胜心理，但对人际沟通中的信息处理还比较简单肤浅，常会因此失去获得帮助的机会，也会因此错过帮助别人的机会。只有通过具体的事件、情境，引导学生自己去领悟使学生将同情心升华为对待他人的正确态度。通过帮助别人，哪怕这种帮助是微不足道、频率不高的，也能够从对别人的帮助当中更加认识到自己的价值，从而对自己更有信心。此外，利他行为是人际关系的催化剂、润滑剂，它能够有效地排除人们的失落感、孤寂感和焦灼感，消除人与人之间的隔阂，从而有效地将人与人相互联络起来，使人与人之间的关系更为融洽、紧密、和谐，进而有效促进人们的心理健康。伸出你的双手，体会助人的快乐。就像拉布吕耶尔说的那样：“最好的满足就是给别人以满足。”

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。本节课通过一系列的活动让学生认识和体会助人为乐是快乐的，明白帮助别人，实际上就是在帮助自己。本课首先通过“心灵困惑”的故事让学生感知到助人与助己是双向的、互动的，在通过心理体验的“拼出精彩”来让学生切实感受助人与助己是双向的、互动的，接着通过故事续编让学生升华助人与助己的关系，再梳理自己的助人和被助经历，随后通过“心路指南”讨论帮助别人带来的收获，最后通过“心动行动”让学生在课后更多的助人并感受助人带来的收获。

理论背景

1. 获得回报理论

人是社会性动物，因此人对外界的感知，离不开与他人的互动。从长远来看，帮助行为会使施予者和接受者同样受益。对于施予者而言，可能获得的外部回报除了物质性的商品和金钱外，还有爱、服务、信息、地位等，可能获得内部回报则包括获得积极的自我价值感、缓解不好的心境，以及避免内疚。人的社会性使得人们很容易受到他人痛苦的影响。看到别人处于痛苦中，我们有能力帮忙却没有去，会产生内疚感。而内疚是一种充满杀伤力的痛苦情绪，千百年来人们都在想方设法地缓解这种内疚感。因此，仅仅出于避免自己痛苦的内因，人们也有可能产生助人行为。助人行为还与施予者当时所处的心情有关。心情过于消极，人的注意力往往只集中在自己的

痛苦上，就看不见别人的痛苦；心情好的时候或者是处于安全感比较充足的状态下，就可以放眼世界，于是就有更大的可能性去帮助别人。

2. 社会交互理论

社会交互理论把帮助行为看作和其他社会行为一样，是由对代价最小化和收益最大化的追求所驱动的。人们在违规后，经常会更愿意为他人提供帮助，显然是想通过这种方式来消除内疚感和维护自我形象。悲伤的人也倾向于做出帮助行为，但是这种坏心情——好行为效应并不在年幼的儿童身上发生。这种现象说明，帮助行为带来的内部奖励是后期社会化的产物。最后，存在着显著的好心情——好行为效应：快乐的人一般也是乐于助人的人。



教学目标

1. **认知目标：**了解助人与助己是双向的、互动的，了解帮助别人带来的收获。
2. **情感目标：**在活动中感受“助人就是助己”，觉察自己的助人与被助经历。
3. **行为目标：**提升助人的意识，并把助人的方法运用到实际生活中去。



教学重难点

1. **教学重点：**提升助人的意识，并把助人的方法运用到实际生活中去。
2. **教学难点：**在活动中感受“助人就是助己”，觉察自己的助人与被助经历。



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室或教室。

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，6人为一组，选定组长。（3）提前准备几张风景图并剪成若干碎片，打乱顺序，用作心理体验第一部分做演示。（4）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。教师：“你有过帮助别人的经历吗？有过被别人帮助的经历吗？你觉得帮助别人和被人帮助有关系吗？”

教师请一两名学生起来分享自己的助人或被助经历。

（2）故事分享。教师分享故事：“那是一个漆黑的夜晚……您自己看不见，为什么还要提个灯笼走路？”

教师请学生分享自己的猜想。

教师继续分享：“盲人缓缓地说道……年轻人跟在他身边，也没有再说一句话，只是每有路障，他都小心翼翼地扶盲人一把。”

（3）问答。教师：“这个小故事给你什么启发？”

学生自由分享：“有时候我们帮助别人，其实也是帮助了我们自己。”

教师总结：教师结合教材内容和自己理解进行总结。

心理体验

拼出精彩

教学步骤：(1) 建立规则。教师把事先准备的剪碎、打乱的风景图平均分配给各小组，各组组长领取图片后回到组内，按规则进行拼图。

(2) 小组拼图。教师组织各组长分配组员分工，要求分好工后不再做调整。各小组在组内理清拼图思路，安排在其他小组寻找碎片的组员用自己小组不需要的图片去换取需要的图片。组内其他成员再根据换回来的图片继续理清拼图思路。教师走动、巡视，提醒各组把握时间。

5分钟后教师要求全体暂停，并采访各小组的进度，请进度最快的小组分享经验并组内讨论接下来的策略。

随后各小组两分钟全员讨论接下来的策略。

接着教师示意拼图游戏继续开始，各小组还是按照之前的分工继续拼图。

(3) 宣布结果，小组内讨论。后半段拼图时间到后，教师宣布各小组的进度，并宣布已经完整拼出拼图的小组（如果没有，则宣布完成度最高的小组）。

教师邀请获胜小组代表发言：“你们是怎么做到又快又好的？”

(4) 集体中分享。教师：“在这个活动中你是什么角色？你有何感受？”

教师分别请担任组长、拼图和寻找碎片的三类同学各一名来分享感受。

教师总结：教师结合教材内容和自己理解进行总结。

注意事项：(1) 提前准备的剪碎的风景图要做到图片与图片间难度比较接近，剪碎成多少份教师要把握好，剪太碎了难度太大，剪的太少难度又太低。

(2) 此轮活动分两个时间段，第一个时间段主要是让大家感受规则，中间暂停让大家看到彼此的进度再讨论接下来的策略，最后继续完成拼图。本轮活动可以限定时间，前半段5分钟，中间暂定2分钟讨论，最后继续拼图3分钟。

故事续编

教学步骤：(1) 分享故事。教师邀请学生一人一句话接龙分享教材上的故事。

(2) 续写故事。教师：“接下来，请大家思考，接下来会发生什么事情呢？请把故事中出现的角色放在一个互相影响的系统中去讲。”

教师邀请学生一人一句话续写接下来故事。

教师总结：“故事还有有很多种可能，但是就我们目前创作的故事来看：我们的世界很大，人和人之间可以很陌生；但我们的世界又很小，人和人之间隔着几个人一定会存在着某种联系。因此，只要我们做出改变，我们所存在的这个系统也一定能感受到我们的改变，因而来撬动某个范围的改变。”

注意事项：在学生续写故事时，如果有学生严重跑题，教师也可以自己加入续写，把题引回来。

说说我自己

教学步骤：（1）教师过渡：“接下来我们一起把注意力放到自己的身上。”

（2）自由问答。教师：“同学们，请问在你的成长过程中，你是否被帮助的经历以及帮助别人的经历呢？不一定是很重大的帮助，哪怕是一个小小的举动。”

（3）教师请学生分享，其余学生思考、倾听。

学生自主填写。教室播放轻音乐，学生在自己的学习单上填写助人和被助的经历。

（4）小组内分享。各小组组长带领大家选择自己两个表格中印象最深刻的事件来分享，说说事件的经过以及自己当时、现在对这件事的感受。分享完毕后，组长带领大家讨论：“你对帮人和被帮有什么看法？”

（5）集体中分享。教师请各组发言人分享小组内大家的感受，以及对助人与被助的看法。

教师总结：“回想起我们被帮助的瞬间，很多同学现在还感觉到很温暖；回想起我们帮助别人的故事，我们还能感受到满足与愉悦。”

注意事项：在自由问答中，教师也可以自我暴露，讲讲自己被人帮助以及帮助别人的故事。

心路指南

教学步骤：（1）教师过渡：“帮助别人除了带给我满足与愉悦，还能带给我们什么呢？”

（2）助人带给我们的收获。学生阅读教材内容并思考、分享。

（3）我们如何助人。教师：“那我们去帮助别人时需要注意些什么呢？”

学生阅读教材内容并思考、分享。

教师总结：“你付出什么，就会得到什么，耕种什么，就会收获什么。因此，在生活中，我们可以减少冷漠，更多的帮助别人。”

心动行动

教学步骤：（1）教师：“同学们，今天这节课后，请尝试从身边小事做起，力所能及的帮助别人，并记录自己的助人清单吧！”

（2）家庭作业。完成学习单。

教师：“请大家在之后的生活中，结合我们说的助人注意事项，多多尝试助人，并在助人之后及时记录自己的感受与收获吧！”

教师总结：“在生活中自然、大方、长期、主动地帮助别人，可以帮助我们提高生活满意度、增加自主掌控感、提升自我接受度，帮助、支持别人，其实是在帮助我们自己更加自信、更加幸福！”

第九课 校园追星族



课程背景

学情分析

追星现象是一种世界性的文化现象，它是人类青春期的一种特殊的心理需求，青少年将明星作为自己崇拜的对象，搜集并牢记有关他的所有作品，熟悉他的成长经历和生活细节，模仿他的言行举止。

八年级的学生处于青春期发展的重要阶段，正是长身体、长知识和树立远大理想的时期，他们的理想、愿望正处于迷茫和混沌中，需要自我的实现和完善，他们既想摆脱儿童的幼稚心理，又希望像成人那样体现成熟。明星的出现使他们眼前一亮，大多数明星都有一技之长，加上其外表或是英俊潇洒，或风姿绰约，都体现了美的风采，从明星的身上他们看到了自我实现的希望，并将其作为实现自我的榜样，从思想、行为和外表等去观察模仿学习。青少年对于其心中的偶像极度喜爱、崇拜，但是甚至有个别到了狂热、执着和迷恋的程度，常常导致某些偏激事件和消极后果。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》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。本课旨在从考古女孩钟芙蓉的案例说起，让同学们在课堂上谈论、分享自己喜欢的偶像，再通过对两种追星现象的讨论来引导学生恰当追星，随后在班级明星评选中让学生看到身边的“明星”。在心路指南中讨论对偶像崇拜的注意事项，并因势利导，充分发挥偶像的榜样示范作用，激励同学们不断前进。最后让同学去发掘自己的偶像实力，设想、塑造更好的自己。

理论背景

1. 光环效应

光环效应由美国心理学家凯利提出，它指个人在敬仰、爱慕他人过程中所形成的夸大了的社会认知。如一个人最初被认定是好的，则他身上的其他品质也都被认为是好的，有似“爱屋及乌”的原理。光环效应在偶像崇拜中表现很明显。崇拜偶像是校园里普遍存在的现象，正确认识对明星的崇拜行为，找准生活坐标，对成长中的学生尤为重要。

2. 心理社会合理延缓期

心理学家埃里克森提出了“心理社会合理延缓期”的概念，他认为青少年需要时间去梳理、整合所有的混乱和矛盾，在此期间，出现一些年龄段特有的心理行为现象正是他们心理社会适应的表现。教育者对这些心理行为过于忧虑、责备、压制等不利于他们迷途知返，而是需要以理解、宽容的态度，允许他们借助心理社会合理延缓期来整合自我、发展自我。

偶像是青少年自我的投射，无论青少年崇拜什么样的偶像，即使是反面人物，也要采取无条件尊重的态度，盲目指责、撕毁、贬斥青少年的偶像，不仅会引起其强烈的逆反心理，还会降低青少年的自我确认能力，甚至会成为悲剧行为的导火线。事实上，青少年在走出自我迷茫、实现自我确认的过程中，成人的说教相当有限，青少年自我肯定的过程是通过种种自我体验，甚至冒险而形成的。

3. 偶像崇拜

偶像崇拜是青少年生理、心理发展的必然阶段。青少年需要在现实生活中印证自己的想象，需要寻找一个可以效仿的活生生的人物，于是“偶像”便随着社会需要、人们身心需要应运而生。青少年一般是先通过对偶像的崇拜，来表达这种心理，随着对偶像的进一步了解，他们会主动与偶像进行对比。发掘自身潜质，找出自身存在的不足，从而有意识地调整自己，提高自己，把成为像偶像一样的成功者作为前进的动力，以偶像身上的人格魅力来提高自身的修养。所以偶像对青少年的个人发展具有不可低估的影响。

青少年在偶像崇拜时，往往具有下列特点：

(1) 理想化——青少年把其偶像及其特质想象得完美无瑕，把他看成是世上最完美的人物。即使某些特点在他人看来是缺点，但在崇拜者眼里也成了偶像们独特的优点。

(2) 浪漫化——青少年对偶像产生浪漫的幻想和依恋，这种浪漫情怀会使青少年沉湎于对其偶像的种种情爱遐想之中，甚至以此幻想自己的爱情生活。

(3) 绝对化——青少年对其崇拜偶像投以绝对的信任，对偶像表现出一种近似狂热的追逐和迷恋，容不得他人有不同的见解。



教学目标

1. **认知目标：** 分享自己的偶像，看到偶像崇拜的不同表现，尝试理智看待追星现象。
2. **情感目标：** 感受到偶像崇拜对自己成长的积极作用，能用偶像崇拜来塑造更好的自己。
3. **行为目标：** 注重偶像崇拜的度，尝试将对偶像的崇拜之情升华为促使自己前进的动力。



教学重难点

1. **教学重点：** 注重偶像崇拜的度，尝试将对偶像的崇拜之情升华为促使自己前进的动力。
2. **教学难点：** 感受到偶像崇拜对自己成长的积极作用，能用偶像崇拜来塑造更好的自己。



教学准备

课时： 1 课时。

场地： 心理活动室或教室。

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，4~6 人为一组，选定组长。(3) 请学生提前准备对自己偶像的介绍、分享。(4) 提前请学生扮演“我该怎么追星”中的张慧和黎明，准备独白剧本。(5) 准备颁奖轻音乐，以及各个“班级明星”的奖状。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：(1) 导入。教师：“同学们，你们追星吗？”

学生点头或摇头，教师追问：“那你们追的是谁？怎么追呢？”

请学生分享自己的偶像以及自己如何追星。

(2) 教师过渡：“很开心听到大家分享自己追的偶像，偶像崇拜是校园里普遍存在的现象，除了大家分享的偶像，还有什么样的偶像值得我们崇拜？除了大家说的方式，我们还可以如何更好地‘追星’呢？我们来听听一个女孩的故事。”

(3) 案例分享。教师请一名同学分享考古女孩钟芙蓉的故事。

分享结束后，教师：“同学们，钟芙蓉追的是什么类型的偶像？她是如何追的？”

同学分享：“追的是敦煌研究院的名誉院长樊锦诗，是学习跟她相同的专业，立志从事相同的职业的方式在追星”。

教师追问：“你如何看待钟芙蓉的选择？”

同学分享：“她用自己的偶像来激励自己，不仅是追星，更是去追求更好的自己，所以能理解她的选择。”

教师总结：“是的，我们可以理解钟芙蓉，追星不仅仅是肤浅的喜欢，追星还可以追求更多，比如激励自己成为更好的自己。”

心理体验

“星”闻发布会

教学步骤：(1) 教师：“你有自己熟悉、喜爱，甚至是崇拜的明星吗？现在召开班级“星”闻发布会，来说说你最喜欢的那颗星吧。”

(2) 学生完成学习单内容。

(3) 组内偶像大分享。各小组在组内分享自己的偶像类型、是谁、对他的了解以及对他喜欢的理由，也可以分享提前准备的关于偶像的具体资料（如图片等）。

教师巡视、到各组走动。

(4) 集体中分享。教师请各小组的代表起来分享自己的偶像，为同学们讲述偶像的事迹以及喜欢他的理由。

教师总结：“我听到了同学们非常激动开心地分享了自己的偶像，首先有自己喜欢的偶像真的是一件令人开心的事情，我也忍不住跟着大家一起兴奋开心，同时我也记录了大家关于偶像的了解和喜欢理由的关键词，我记下了……（教师展示板书），偶像们有这么多值得我们喜欢的地方，但是我们在喜欢他们时应该注意些什么呢？我们先提出问题，接下来我们一起在案例中探讨吧！”

注意事项：(1) 教师让学生提前准备对偶像的分享，还可以让学生适当准备偶像的图片、作品等，在小组分享和全班分享中展示。

(2) 在集体中分享时，教师严格控制各组的分享时间，不然学生分享自己的偶像容易

激动而超时，导致后面的活动难以进行。

我该怎么追星？

教学步骤：（1）教师：“来听听同龄人张慧和李明的讲述。”

（2）学生角色扮演。

请两位同学分别扮演张慧和李明，进行独白讲述。

其余学生观看角色扮演，一边代入思考。

（3）集体中分享。

教师问其他同学：“他们分别是怎么追星的？”

同学们分享：“张慧平时每天关注她的偶像，把关注偶像当作了最重要的事，还逃课去看演唱会。李明模仿自己的偶像打球，提升了球技还找到了自信，甚至带动了其他方面的进步。”

教师邀请角色扮演的同学分享：“这样追星之后，你有什么感受？”扮演的同学分别回答。

教师追问其他同学：“大家怎么看待他们的追星行为？你有什么思考或者启发？”

其余同学继续补充：“第一追星要适度，不能不顾学习逃课追星。第二如果能学习偶像的好，其实是可以促进我们自己变好的”。

教师总结：教师结合教材内容和自己理解进行总结。

注意事项：（1）教师提前指导两位角色扮演的同学，准备好独白剧本，注重语气表情的把握，以让同学们更有代入感，也让扮演者更有代入感。

（2）在集体中分享时，教师还可以尝试让其他同学与扮演者对话，以更直观地了解两种追星背后的想法和感受。

班级明星大评选

教学步骤：（1）选出心中所想。教师引导同学们扫视全班：“我们不妨也把眼光转向我们身边，其实我们身边也有很多值得被看见的明星。请大家跟随我，一起扫视咱们班的同学。如果要在我们班选择以下这些类型的明星，你会选择谁？你想到谁就请大方与他对视——幽默之星、学习之星、文艺之星、劳动之星、助人之星、篮球之星……”

扫视完毕后请学生独立完成学习单，写出每种明星的人选，并且简单写明理由。教师强调“客观、真实”的原则。

（2）全班唱票。各位同学把学习单交到各组长处，各组长唱票每种明星的人选，教师请学生上台板书并记录票数。

（3）颁奖。教师请几名同学快速帮忙写好奖状，教室播放颁奖音乐请这些同学上台领取奖状并采访获奖“明星”同学的感受。

教师总结：“其实偶像可以很遥远，也可以近在身边，我们除了向自己的偶像学习，也要及时看到、肯定我们身边人的偶像特点，并用这些来激励我们自己。”

注意事项：（1）在选出心中所想时学生扫视和写的时候，可以每种类型扫视几人、写出

几人。

(2) 唱票结束后,可能会有学生什么类型都没有被提名,教师可以补充:“以上是在有限的时间里,对这么局限的几种类型做了一个简单的评选,它的结果并不能说明全部,也许我们还有的同学也有这些特点只是我们还没发现,也许有的同学有别的特点我们今天没有提到。”

心路指南

教学步骤: (1) 教师:“同学们,崇拜偶像到底好不好?”

学生:“有好,也有不好。”

(2) 教师请同学们阅读教材内容。

(3) 教师:“崇拜偶像需要注意什么?”

教师请学生分享,学生:“平衡追星与学习的关系,不让追星影响到学习。”“不要太过肤浅,也要看到偶像背后的努力,从而去学习他们的努力。”

教师总结:“多一点理智,多一点分寸,偶像崇拜也可以带动我们的成长。”

心动行动

教学步骤: (1) 教师:接下来,请你根据自己的实际情况,发掘一下自己的偶像实力,并为自己设计未来的实力吧!”

(2) 教师引导:“请写出现在的自己在品质、才能、外形、贡献等方面的实力,比如品质方面现在的我待人真诚、为人和善,在才能方面擅长说唱和篮球,在外形方面不出众但是干干净净,在贡献方面我担任课代表常常帮助老师收发作业,提醒同学们按时写作业等。”

学生独立完成学习单,教师巡视,对于有困难的同学帮忙启发、引导。

(3) 分享。教师邀请两名同学分享自己写的内容,学生分享后,可以邀请其他学生补充。

教师总结:“同学们,让我们一起理智追星,用偶像的力量来影响自己;让我们去发现身边人的偶像特质,学习身边人的优点;最后,我们还要看见、肯定自己的偶像特质,塑造更好的自己!”

第十课 我的心情我做主——情绪管理



课程背景

学情分析

八年级学生因思维认识水平、人生阅历的限制，再加上由于处于特殊的身心成长阶段，受到身体内部生理变化的影响等，他们的情绪易冲动、暴躁，情绪起伏大，容易被自身情绪尤其是消极情绪所影响，被情绪牵制。而人的情绪是自带认知功能的，即对个体的认知活动会产生一定的影响，这对于主要任务仍是学习的八年级学生来说，情绪的存在是会影响到他们的学习效率、学业表现的，用时下流行的学业情绪观点来解释，在教与学的过程中，与学生学业相关的各种情绪体验对于学业成绩都是会产生影响，“积极情绪对学业成就的总效应是积极的，而消极情绪状态将会不太利于学生的学习活动。除此之外，情绪的社会交往的功能，是会影响到重视与同伴关系的八年级学生的人际互动效果。

综上所述，情绪状态对八年级学生的生理、心理发展及日常学习生活如学业表现、人际交往状况将会产生较大的影响，但现阶段大部分的八年级学生对于自身年龄段的情绪的特点、觉知、识别、调控策略等内容都知之甚少，也正是因为对相关知识了解得不多，在应对自身消极情绪时，他们多采取回避、压抑的方式，这会让他们更加情绪化，走向极端，爱钻牛角尖，常有不理智的行为，长此以往将会影响他们的身心健康和 personal 成长。因此，情绪管理应该是八年级中学生身心成长的必修课程。

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。在之前相关课程学习的基础上，身处在叛逆期、心理断乳期的八年级中学生，他们相比其他年级的学生更加叛逆，情绪表现更加极端、两极，开设情绪管理的课程，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个人培养。

而本课属于中学生心理健康教育情绪管理版块，其设计关注八年级学生的身心发展特点，并结合中学生日常学习生活实例，引导学生掀开情绪的面纱，了解这个年龄段学生情绪的基本特点，重视对他们情绪识别能力的训练，注重引导学生接纳自身情绪，并能适度地表达情绪，以此能更好地探索利于他们情绪管理的相关策略。

理论背景

1. 情绪 ABC 理论

找到影响情绪的因素是情绪管理的关键。理性情绪疗法理论认为，情绪源自个体的想法、

态度和价值观，引起情绪的不是事件本身，而是个体对事件的看法或自我对话。可以说大部分的消极情绪是由于错误的、非理性的想法和信念造成的。这种理论又称为情绪 ABC 理论。简单地说，此理论就是要以理性治疗非理性。本专题的活动忠于此理论，强调你的想法、信念决定了你对事件的看法，从而左右了你的情绪。这是情绪管理很重要的理论基础。

人生的道路不可能是一帆风顺、笔直平坦的，在一个人成长的历程中，难免会遇到各种意想不到的痛苦甚至灾难，这些可能会使学生感到伤心、沮丧和绝望。如果让这种消极情绪长期盘踞在学生心中，那么必定会严重影响学生的学习和生活。所以，学会调控情绪，是中学生必须具备的一项技能。缓解情绪的方式有很多，但根据情绪 ABC 理论，本人的想法才是情绪的最终决定因素。因此，调控情绪的根本在于调整认知。

2. 情绪弹性

情绪弹性是指个体产生积极情绪以及从消极情绪体验中快速恢复的能力。作为日常生活中普遍存在的一种情绪能力，不同的人有不同的情绪弹性。虽然每个人的情绪弹性有其相对稳定的特征，但也会因为年龄、经历等上的差异及个体对情绪事件的认知评价的影响而有所不同。情绪弹性对个体能否有效地应对负性情绪刺激，以提高对环境的适应性具有重要作用。青少年由于生理、心理和社会性发展上的不平衡，会出现各种矛盾和冲突，导致他们在面对负性情绪刺激时更容易产生消极情绪，进而影响到他们对信息的认知加工和对环境的适应。情绪弹性是一个动态的概念，情绪弹性较好的人的共有特点：

- (1) 情绪认知较好。明白自己的情绪状态及引发此种状态的原因。
- (2) 重视对过程的关注。在努力进行外部目标的达成或内部应对策略的关注，他们更注重行动，更容易相信努力的过程比结果更有价值。
- (3) 控制感。相信自己能掌控自己的生活。
- (4) 乐观。大多数时候，总能看到事情的积极面，能相信自己。
- (5) 有支持。社会支持系统构建较好，朋友、家人都能支持到他。
- (6) 幽默感。笑对生活中的挑战、挫折。
- (7) 反思能力。多习惯从失误中学习，而不是一味地埋怨，能让自己看到逆境的价值和成长意义。

提高情绪弹性的方法。根据相关研究提出，情绪弹性的三种表现，即当个体处于拒绝、失败、敌意、非常困难或厌烦的工作任务等不利的情况时，他们能够做到：控制焦虑、心情低落和生气的程度；当感到非常伤心难过时禁止或者控制自己的冲动行为；当伤心绝望时，相对较快地让自己平静下来。在控制情绪时，能冷静地做出最佳的行为决策。

近期研究成果也说明人的情绪弹性是可以通过学习和锻炼来提高的，比如学习应对消极情绪的方法，掌握放松的技巧，改变消极思维方式等。



教学目标

1. **认知目标：**了解情绪 ABC 理论，知道对事情的想法、反驳对情绪的作用。
2. **情感目标：**觉察自己近来的烦恼，感受换个想法对情绪的作用。
3. **行为目标：**从练习积极看法、对问题进行反驳来学会管理情绪。



教学重难点

1. **教学重点：**从练习积极看法、对问题进行反驳来学会管理情绪。
2. **教学难点：**觉察自己近来的烦恼，感受换个想法对情绪的作用。



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室或教室。

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) 准备一首轻柔轻音乐、一首欢快的轻音乐。(4) 准备多个篮子或者无盖纸箱，五种颜色的便利贴或者彩色纸，可在“烦恼抛抛抛”活动环节用。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：(1) 教师：“请各位同学一人一个词来说说自己最近经历的一个情绪词。”学生依次分享，其他学生认真听。

(2) 教师过渡：“我们每个人在生活中都会遇到顺利、遭遇挫折，随之而来的就是心情的起伏不定。接下来我们一起来听听同龄人小雪的故事吧！”

(3) 案例分享。教师请一名女同学来扮演小雪，以第一人称为大家读小雪的来信。

分享结束后，教师：“请大家把掌声送给这位同学，情感非常饱满地把我们带入了小雪的世界。请问，大家能理解小雪的感受吗？”

学生做出点头状。

教师总结：“是的，我们可以理解小雪，这么多事情累积在一起，一定会感到痛苦、难受。可是，其实烦恼、挫折我们每个人都会遇到，但是有的人在面对时表现出来更多的积极态度，也更容易从沮丧的情绪中快速地走出来，而有的人却因为生活中的遭遇怨天尤人，整天生活在悲观伤心之中。”

注意事项：(1) 一人一词分享最近的情绪时，如果时间充足，可以让全班都参与，这样能听听每个人的情绪状态，又有全部的参与。

(2) 教师还可以在对小雪案例讨论后，追问：“如果你遇到小雪这么多困难，你会如何处理？”并总结大家的做法。

心理体验

烦恼抛抛抛

教学步骤：(1) 教师：“同学们，坏心情是不可能完全避免的，当它来临时，我们可以对它做些什么。今天，我们一起把心情不好“揪出来”，一起来做点什么吧！”

(2) 活动准备。教师邀请各小组分坐在教室不同角落，再邀请各小组组长帮忙把彩色小纸条若干放在小组内，把提前准备好的篮子或者无盖的纸箱放在各小组前方。

(3) 梳理烦恼。教师播放轻柔轻音乐，带领学生回忆：“回想近段时间以来自己的生活，学习、人际交往、家庭生活、情绪等，一一回忆，再一一列出学习和生活中带来坏心情的烦恼，然后把它们分别写在彩色纸条上，每张纸条写一个导致坏心情的烦恼。”

同学们在音乐中回忆、梳理、书写自己的烦恼。

教师一边引导，一边走动，看看同学们写的内容。

(4) 处理烦恼。教师：“接下来，让我们一起对这些沉甸甸的烦恼做处理——请用自己的方式对纸条做处理，比如揉成一团，或者折纸飞机。”

同学们用自己的方式处理写满烦恼的彩色纸。

(5) 烦恼抛抛抛。教师播放欢快的轻音乐，并邀请学生全体起立，同学们手握烦恼，做好投出去的准备。

教师：“让我们一起烦恼抛抛抛！”

(6) 分享。教师：“请同学们坐下，好好感受一下你们此时的感受。请问导致坏心情的烦恼抛出去以后，你们的感受是什么？”

教师请几名学生分享感受，并调查：“请心情感受好些了的同学举手。”

教师统计人数。

教师总结：“我们大多数同学觉得现在的心情好多了，是烦恼真的不见了吗？其实，事情没变，而我们的前后的心情却大不相同，除了有发泄的作用外，我们对待这些烦恼的态度、看法也发生了变化！”

注意事项：(1) 在写自己烦恼时，教师可以大概引导一下范围，还可以举具体的例子说明：“比如不如人意的周练成绩、下降的排名、与同学的矛盾……”

(2) 在烦恼抛抛抛中，教师可以组织每组学生在每组的篮子或者纸箱周围围站，以便投篮。教师还可以组织学生一边抛出烦恼，一边呐喊：“烦恼抛抛抛！”

换一副眼镜看世界

教学步骤：(1) 教师：“你的想法是一副眼镜，它决定了你看到的世界的样子，控制着你的情绪。每一种心情背后都会有一个想法，面对不同的情况，你的想法会是什么样的呢？”

(2) 觉察想法。学生独立完成学习单，思考并捕捉自己对每一种情绪的感受和想法。

(3) 集体中分享。教师邀请同学分享自己对情绪，特别是情绪背后的想法的觉察。

学生起来分享，教师追问：“同样的情境，有没有同学是不一样的情绪、不一样的想法的？请补充。”

其余同学继续补充，进而帮助大家强化想法对情绪的影响。

教师总结：“你的想法、信念决定了你对事件的看法，从而左右了你的情绪。因此，调控情绪的根本在于调整认知。”

注意事项：(1) 在觉察想法时，教师可以举例示范，比如：“半杯水，有的人会说只有半杯水了所以很难过，有的人却说还有半杯水所以很开心，我们的情绪背后其实是受到了我

们对这件事情的看法、想法的影响。”

(2) 在集体中分享时，教室可以板书想法以及对应的情绪，多几轮板书后，学生更能理解想法对情绪的影响。

(3) 在集体中分享时，教师保持价值中立，不对想法和情绪作评价，并对不太积极想法和情绪的分享表示感谢，感谢大家的坦诚。此环节的目的在于帮助同学们看到想法对情绪的影响作用。

烦恼新解

教学步骤：(1) 教师：“现在，我们来看看自己的烦恼在别人眼里是否会引发不一样的反应。”

(2) 取出烦恼。教师邀请各小组每个人去活动一中的篮子里抽取两个烦恼，小组成员一起把烦恼归类。再从每类烦恼中，选择有代表性的两种烦恼。

(3) 组内转换烦恼。各组在组内依次从自己的角度、立场去找寻烦恼背后的想法，小组记录人员记录大家的想法。

接着各组员再依次为寻更积极地替代想法，以及这样想以后可能的新心情。小组记录人员记录大家的新想法和新心情。

(4) 集体中分享。各小组的发言人分享组内的讨论结果，教师板书。

教师总结：“对于同一件事情，不同的人可能会有不同的想法，不同的想法又会产生不同的情绪和行为。也就是说，你的想法控制了你的情绪。大家看，我们刚才的练习又再一次证明——我们可以在遇到事情之后，通过调整自己更积极地看待这件事情，进而来让自己获得一个更为积极的情绪，或者让自己尽快从消极情绪中走出来。”

注意事项：(1) 在组内转换烦恼时，如果有同学不知道如何说，可以举手，教师去引导。同时，教师在各组中走动、巡视，去提醒各组注意“坦诚、细节、符合客观实际”等原则，避免敷衍、开玩笑等情况。

(2) 在教师巡视过程中，还要引导同学们尽量不重复别人说过的积极想法。

心路指南

教学步骤：(1) 教师提问：“我们刚才说对于同一件事情，不同的人可能会有不同的想法，不同的想法又会产生不同的情绪和行为，因此是什么在影响着我们的情绪和行为呢？”
学生回答：“想法。”

教师一边板书：“事情 (adversity)—想法 (belief)—结果 (consequence)”。

教师：“是的，我们以为我们的情绪是由于事情引发的，但实际上是与我们的怎样解释和评价这件事情有关。说到这里，大家的这个总结已经具有了心理学家的想法了，因为这个总结就是著名的情绪 ABC 理论，由心理学家艾利斯提出来，后来经过改良产生了 ABCDE 方法。”

(2) 教师补充 ABCDE 方法。

教师补充板书：“反驳 (disputation)—激发 (energization)”。

教师一边补充：“在使用 ABCDE 方法中，反驳是最重要的环节。自我反驳时，要说明为什么反驳，用什么证据来反驳，并发现对自己有益的想法，激发积极的认知、情绪和行为方

式。反驳时常用的技巧有转移、远离和辩论。”

教师补充板书：“转移、远离和辩论。”

教师继续补充：“转移，即用其他事情来转移注意力，让内心停止对事情的悲观解释，关掉悲观思维，比如手拍桌子、大声喊停等；远离，即不断提醒自己，悲观解释只是一种可能解释，而不是客观现实，调小悲观思维对情绪的影响，并从多角度进行解释；辩论，即是一种内部‘对话’，通过寻找证据、替代、影响、功用等方法为坏事找到一个同样有力甚至更有力的乐观解释。”

(3) 教师举例示范：“A：事情——这次考试没考到理想的成绩。B：想法——我完蛋了，我应该学不好了。C：结果——我的心情感到难过。D：反驳（转移：先去吃些好吃的，去风景美丽的地方走一走；远离“我应该学不好了”的想法；辩论：可以找到我其中一些科目或者知识点能学好的证据……E：激发——我现在好受多了。”

心动行动

教学步骤：(1) 教师过渡：“接下来，我们把ABCDE方法来实操练习一下吧！”

学生独立完成学习单。

(2) 分享。教师邀请两名同学分享自己写的内容，并板书——

A：考试没考好。

B：可能以后的试更难考好了，这样下去考不上高中的。

C：难过、伤心。

D：吃点好吃的，先暂停难过，一次考试并不能决定以后每次考试，这次没考好正好补充了自己的知识漏洞，下一次考试的时候知识漏洞就补上了。

E：现在心情好些了，感觉可以直面成绩，还可以记错题复习知识点了。

教师总结：“让我们一起把ABCDE方法带到生活中去，积极运用，从而使自己成为情绪的主人，拥有健康的身心吧！”

第十一课 感受幸福



课程背景

学情分析

“幸福”是人生一辈子的课题。早在 1946 年召开的第三届国际心理卫生大会上就将“是否有幸福感”作为心理健康的四大重要标志之一。八年级学生的幸福感如何？他们是否感受到生活的幸福与快乐呢？据一项调查发现：觉得自己“不幸福”的学生占了将近一半。而且他们的说法不一，有的认为自己自由的支配时间太少，有的认为要完成的作业太多，也有的认为家里太穷……总之，众多的学生感到不幸福也不快乐，这对于他们的健康成长是不利的。究其原因，有的学生是对生活有太多的不切实际的期待，有的学生是源于与他人比较之后的失衡，有的学生是受到的不如意或失败过多……当他们觉得自己不幸福的时候，就很容易会失去学习以及生活的动力，甚至会钻牛角尖，走入“死胡同”，产生放弃甚至轻生的念头。进入青春期的八年级学生，生理和心理得到进一步发展，情感体验得以加深，与此同时外界学业环境发生变化，敏感脆弱的他们需要体验到幸福等积极情绪以增强内心力量。

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。因此，引导学生客观对待生活、客观对待人生、感受拥有的幸福，珍惜现有的生活，显得尤为重要。幸福是一种主观的心理体验，幸福的获得要以一定的外界条件为基础，但更重要的是自己的感受和生活态度。能体验到幸福，是学生生活学习正常开展的重要保障。

本课旨在通过心灵困惑故事引发学生思考幸福的重要性，通过“我眼中的幸福”引导学生回忆曾经经历过的幸福情境；通过“我的幸福指数”和“幸福提升方案”两个活动从身心角度加深幸福的体验以及讨论提升幸福的方法；通过“心路指南”让学生了解影响幸福的因素以及幸福小贴士；最后通过“心动行动”的练习让学生尝试感受身边的幸福时刻并定期练习。

理论背景

1. 快乐情绪

快乐是人类精神上的一种愉悦，是一种心灵上的满足，是一种由内到外感受到的舒适的感觉，是一种积极的情绪体验。积极心理学强调积极情绪对心理发展的重要作用。积极的情绪体验可以帮助人们增强创造力和学习动力，提升社会适应性，这样才能有利于健康人格的发展。

已有的研究表明，相较于七年级和九年级，八年级的学生表现出更多的心理问题和较低

的心理健康水平，有更多的消极情绪体验。这和学生的心理发展特点及日益加重的学业负担有密切的关系。因而，需要帮助八年级学生获得更多积极的情绪体验，引导学生认识到快乐是属于自己的，鼓励学生有意识地创造快乐，这样将有利于其心理健康水平的提升。

2. 幸福感的理论模型

人人都追求幸福，幸福是一种蓬勃、鲜活、积极向上、崇高的生命状态，幸福感是一种美好的体验，是人生价值和社会和谐的综合。人们对幸福的理解会不断发生变化。在现代心理学科中，主要有主观幸福感、心理幸福感和社会幸福感三种研究取向，这三种视角互补、交融统合形成的有机体构成了幸福感的总体框架，丰富着人们对幸福的理解。

主观幸福感源自哲学上的快乐论，伊壁鸠鲁认为：幸福生活是我们天生的善，我们的一切取舍都从快乐出发，我们的最终目标是得到快乐。沿着这种思路，心理学家迪纳把幸福感定义为正向情感、负向情感以及生活满意的认知评价。迪纳等研究者提出了主观幸福感的多层次模型，这个模型分为“三个层次四个领域”，其中处于最高层次的就是主观幸福感，它反映了对人们生活的整体评价。第二层次包括积极情感、消极情感、一般生活满意度和具体领域生活满意度。最底层的部分是四个高层次更为具体的可操作的成分，如积极情感的具体可操作成分包括喜悦、满足、快乐和爱等，整体生活评价的具体可操作成分包括充实感、有意义感和成就感等。

心理幸福感是建立在亚里士多德提出的幸福论或自我实现论基础上的。该理论认为幸福不能等同于快乐，而应该定义为“努力变现完美的真实的潜力”。心理幸福感涉及良好的心理机能、生命意义、自我实现等。对完美实现个体真实潜能的追求，心理学家来福提出了心理幸福感六维度模型。每一维度都表明了个体在发展过程中面临的挑战，是个体努力发挥潜能和实现才能的过程，具体包括：自我接受、机能自主、生活目的、人格成长、积极关系、环境控制。

如果说心理幸福感主要集中在个人生活领域中面临的挑战，那么社会幸福感则更加重视人的社会生活层面。社会幸福感研究源于社会混乱与社会疏离问题的出现。克耶斯于1998年提出了社会幸福感的五个维度：社会整合、社会认同、社会贡献、社会实现、社会和谐。社会幸福感把个体与他人和环境的联系作为主要目标，强调个体在社会中面临的挑战，从个体的社会价值、社会贡献和良好的社会存在角度诠释幸福。



教学目标

1. **认知目标：**知道幸福对人的身心健康的重要性，了解影响幸福的因素。
2. **情感目标：**觉察、感受自己身边的幸福，体验幸福带来的感受。
3. **行为目标：**学习幸福小贴士，用提升幸福的方法去增加幸福感。



教学重难点

1. **教学重点：**学习幸福小贴士，用提升幸福的方法去增加幸福感。
2. **教学难点：**觉察、感受自己身边的幸福，体验幸福带来的感受。



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室或教室。

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) 收集“我眼中的幸福”，用作心理体验第一部分的展示和补充。(4) 准备一首风格舒缓的轻音乐，准备一些幸福图片，在心理体验时播放。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：(1) 教师：“同学们，假如让你离开原来熟悉的环境，来到一个完全陌生的环境，这里有着不一样的气候，周围的人说着你听不懂的语言，他们的各种习俗你也不习惯，请问你会有什么感受？你会做些什么呢？”

(2) 教师邀请一名学生起来分享故事，并请其他学生思考主角基尔玛是如何应对的？

(3) 教师：“在陌生的环境里，基尔玛经历了什么？她是如何寻找到快乐的？”

学生分享：“她努力学习当地的语言，努力与当地人交朋友，她还努力研究仙人掌、各种沙漠植物和土拨鼠的知识，她观看沙漠的日出日落、寻找几万年前的海螺壳……她主动去适应陌生环境，去充实自己新的生活，就渐渐找到了快乐。”

教师追问：“基尔玛的经历给了我们哪些启示？”

学生分享：“告诉我们真正的幸福来源于我们对自己生活点滴的感悟，对生活意义的理解和追求。”

教师总结：教师结合教材内容和自己理解进行总结。

心理体验

我眼中的幸福

教学步骤：(1) 教师过渡：“我们可为一次小小的成功感到幸福，可为朋友的一个笑容感到幸福，我们甚至可因为清晨的一缕阳光而感到幸福。幸福并非就是功成名就，而是日常生活中的点点滴滴，那你眼中的幸福是什么呢？”

(2) 教室播放轻音乐，学生自己在学习单上思考、觉察、书写自己眼中的幸福。

教师提醒：“写出你心中所想，不要求具体写出多少个。”

教师示范：“我在课前也采访了一些同学，他们告诉了我他们眼中的幸福，这里分享给大家，以给大家一些启发。有人说，幸福就是一家人在一起，开开心心的。有人说，幸福是在雨天听雨滴落的声音，在刮风天看秋叶飘落。有人说，幸福是在校园里，在座位上，在每个温暖的日子里，为未来拼搏。”

(3) 小组内分享。学生在小组内分享自己写的幸福，并统计出组内的答案。

(4) 集体中分享。各组发言人按顺序依次发言，分享组内的内容，教师板书关键词。

教师总结：“只要我们用心体验和感受日常生活，其实幸福就存在于我们的身边。”

注意事项：(1) 在学生写自己眼中的幸福时，为了得到学生最真实和第一反应的答案，教师不要着急分享自己收集的答案，等学生写的差不多后，再来分享，以启发学生更多的思考，避免一开始就分享来限制了学生的思维。

(2) 小组讨论时，教师到各组走动，去倾听小组内的内容，并及时启发他们思考更多。

(3) 集体中分享时，如果内容太多，教师也可以多邀请两位同学上台帮忙板书关键词。

我的幸福指数

教学步骤：(1) 教师过渡与示范。教师以自己为例给学生示范。

(2) 学生独立完成学习单第二部分，给幸福之星涂上颜色并在里面写出自己的幸福关键词。

(3) 组内讨论。学生在小组内，分享自己的幸福指数以及幸福之星里的内容。教师提醒各组发言人作好分享准备。

(4) 集体中分享。教师请两组发言人代表起来分享小组的平均幸福指数是多少？以及组内写在幸福之星里的内容是什么。

教师总结：教师根据学生学习单的完成情况进行总结。

注意事项：(1) 学生独立完成时，教师走动，去关注给自己幸福指数打分较低的同学，去追问原因，去启发看到更多的幸福面。

(2) 在组内分享时，教师可以强调：“因为每个人的标准和感受不一样，所以打出来的分数有差异，大家不必觉得打分低的同学就不幸福，也许是他追求更幸福的生活。”

(3) 集体中分享时，教师根据各小组分享的小组幸福指数平均分来计算全班幸福指数的平均分。

幸福提升方案

教学步骤：(1) 教师过渡。教师：“如果我们用心去感受，就会发现，其实生活中处处都有幸福。生活中不是缺少幸福，而是缺少发现幸福的眼睛、耳朵和心灵。接下来我们一起来一趟幸福之旅吧！”

(2) 冥想：幸福之旅。教师播放舒缓的轻音乐，邀请学生保持一个舒适的坐姿，慢慢地安静下来，放慢呼吸，慢慢地吸气，缓缓地吐气，闭上眼睛，跟随老师的声音去冥想，开启幸福之旅！

学生闭眼放松冥想，教师引导：“当我们来到这个世界，睁开眼睛，和煦的阳光迎接清晨，春天看到百花齐放，香气四溢，秋天看到沉甸甸的麦穗挂满枝头，家人虽然有些吵闹但整体和谐包容地生活在一起，朋友在一起聊天说笑，老师每天带领着我们共同进步，同学们在一起为了各自的梦想而努力，有时候会有一些小插曲，但是也显得那么有趣，我们在运动场上挥洒汗水，操场边的小草也那么努力生长着，我感到未来是充满希望的，去静静地感受一下这种感觉。接下来，我从1数到3，当我数到3时，我们一起睁开眼睛，回到课堂中来。1，2，3，请睁眼！”

(3) 分享。教师：“请问大家刚才有什么感受？学生分享自己的真实感受：“舒服。”“轻松。”“愉悦、幸福。”

教师：“请带着你刚刚感受的幸福与愉悦，回到小组中，去讨论我们该如何提升我们的幸福指数？请每个小组给出一个具体可实施的方案。”

(4) 组内讨论。学生在小组内分享各自的观点，小组组长带领总结出小组的提升方案。

(5) 集体中分享。教师请各小组发言人大声、自信地分享这一轮自己小组内的幸福提升方案。

教师总结：“我们听到每个小组都有丰富的幸福提升方案，希望大家能根据别人的分享补充自己的幸福提升方案，并且在课后的实际生活中去实践吧。”

注意事项：(1) 教师可以根据自己需要修改冥想词，结合学生的日常实际帮助他们感知身边细小的幸福。冥想中教师引导的语速需要缓慢，轻音乐要比较轻柔，帮助学生放松。

(2) 在写小组幸福提升方案时，不要求学生写得完整，尽量地提出具体的可操作的提升幸福感的方法就可以。

(3) 在集体中分享时，如果有一些内容出现重复，教师可以补充“看来提升幸福的方法也有一些是我们大家都认可的！”

(4) 也可以根据课堂时间，在集体中分享时选择两个小组作为代表分享。

心路指南

教学步骤：(1) 影响幸福的因素。教师：“幸福或许是世界上最古老、最复杂的一个命题，那影响幸福的因素有哪些呢？刚之前的活动中我们有过一些探讨，我想请同学来说。”

同学分享：“每个人对幸福的感受性和衡量幸福的标准不一样，可能会影响他的幸福指数。”

(2) 学生阅读教材内容。

(3) 幸福小贴士。教师：“我们在之前的活动中探讨了每个组的幸福提升方案，现在老师也给大家补充一个幸福提升方案，即哈佛大学泰勒·本·沙哈尔教授提出的风靡全球的幸福小贴士。”

教师一边播放幸福课 PPT，一边板书“①听从内心的呼唤，做自己热爱的事；②经常与朋友愉快地相处；③学习善待失败，从失败中成长；④学习悦纳自己；⑤过简单朴素的生活；⑥有规律地锻炼；⑦保证充足的睡眠；⑧学习慷慨助人；⑨学习让自己勇敢；⑩常怀感恩之心”。

教师总结：“请大家认真感受一下这十个幸福小贴士，并把你最后感受的小贴士带到日常生活中去，时时提醒自己，记得要感受幸福！”

心动行动

教学步骤：(1) 教师过渡：“怎样才能让自己感受到更多的幸福呢？其中一个方法就是：坚持一些简单的联系，持续地去想美好的事情，克服我们大脑的负面偏好。”

(2) 家庭作业。教师：“给大家一个家庭作业，请在一段时间内尝试三件好事练习，直

到你明显感觉到幸福感的提升后就可以暂停。开始，我们可能会觉得有点别扭，但一定要坚持，慢慢让自己喜欢上这个练习，这样我们会体验到更多的幸福哟！”

教师总结：“今天这节课让我们明白了真正的幸福来源于我们对自己生活点滴的感悟，对生活意义的理解和追求。用心感受当下，享受当下，对未来积极期望，你会发现幸福处处都有。”

第十二课 让梦想成真——职业体验



课程背景

学情分析

随着年龄的增长，初中学生开始将理想和现实生活相联系，思考未来发展。他们渴望着未来，渴望着成功。但是，人生最大的目标是什么？又该如何实现自己的目标呢？大家似乎都很茫然。尤其是当代的初中学生，整日埋头苦读，不太明白学习对于将来的意义。他们需要探索自我与未来工作之间的可能性联结，需要了解三个“W”，即“我是谁？”（Who am I）、“我要去哪里？”（Where shall I go）和“我应该怎样做？”（What should I do）。学生通过参加生涯发展的体验活动，思考和回答这三个问题，可初步掌握职业生涯规划的技巧和方式。从生涯发展阶段的角度来看，青春期的初中学生正处于生涯发展的探索期，就为本主题的探索提供了可能性。

职业体验活动对于青少年的生涯规划来说非常重要。毕竟单纯地去阅读书面材料或者浏览互联网资源很难直观地了解一个职业的真实情况。职业体验活动，是把罩在某些职业身上的神秘面纱揭开，让学生看到其真容，让自己不至于隔着纱窗看朦胧。

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。本课属于生涯发展规划中关于目标澄清的范畴，旨在将学校中所学的学科、自我特质与未来工作的活动相联结，通过案例讨论、职业表演等让学生直观看到职业世界，在通过职业初探引导学生初步探索未来的工作选择，最后通过心路指南和心动行动让学生去观察、体验生活中的职业，以帮助学生梳理更符合自己实际的生涯目标。

理论背景

1. 职业生涯规划的要害

（1）知己。做好职业生涯规划，首先要了解自己。正确认识自己的外貌形象、兴趣爱好、能力特长、个性特征以及遗传、家庭、学校、社会对自己的影响等，即生理自我、心理自我、社会自我。

（2）知彼。俗话说，知己知彼才能百战不殆。在了解自己的基础上，还需要了解外在环境。社会需要什么职业、能够从事的职业的特点、不同职业需要的能力、就业创业的渠道、行业的发展前景、相关职业有哪些机遇和威胁等。

（3）抉择。在知己知彼的基础上，对可能的方案进行权衡和比较，分析其中的优势与劣势、阻力与助力等，选择有利于自身发展的方案。

(4) 目标。哈佛大学有一项关于人生目标的跟踪调查研究，那些有发展目标的人比那些没有发展目标的人更成功。制定了职业生涯规划方案，明确了大方向大目标，就有了起码的发展方向。我们还需要将大目标分解为具有操作性的小目标，再逐个实现小目标，不断接近成功。

(5) 行动。行胜于言，如果只有美好的愿望和目标，没有把目标付诸实践，那也只能是徒劳。只有按照规划方案，积极采取行动，我们确定的职业生涯规划方案才能有成功的可能。

(6) 评估与调整。有人说，计划赶不上变化，还不如不做计划。其实，我们需要做好大方向的规划，再进一步调整小目标，正如皮克马利翁效应所揭示的道理：人生要有理想的定位，才会使自己成为期望中的自己。我们设计的职业生涯规划方案就是为了成为理想中的自己。方案是否可行，需要进一步去实践、评估，再调整。

2. 进行职业体验的方法

(1) 从日常生活中观察。平时我们要注意观察不同的职业角色是如何为大家服务的。他们的言谈举止是否得体，服务是否让别人满意，学习他们的优点，为自己的职业生涯积累经验。如在课堂上观察老师如何教给我们知识；在商场中观察营业员如何为我们服务；在新闻报道中观察并喜欢上记者的角色的，从中学习他们的责任意识、公平正义感以及语言表达能力。

(2) 在社会实践中体验。职业体验包括直接体验和间接体验。直接体验是我们模拟或者真正到该工作场所从事相关的职业实践；间接体验则是我们去相关的工作场所参观和访问，了解该职业的一些情况。比如通过模拟法庭，我们不仅能够对法律、对社会责任有了更清晰、直观的认识，而且也能够真正体验到“法官”工作的情况；通过体验消防员的工作，我们不仅能够了解消防工作的重要性和紧张性，也能体验到消防员高度的责任感和勇往直前的奉献精神。

总之，通过各种社会实践，我们可以对不同的职业产生更直观的认识。我们不仅能够了解工作的性质和作用，而且也可以了解从事这个工作所承担的责任和扮演的角色。



教学目标

1. **认知目标：**了解职业体验的方式，了解职业目标在生涯成长中的重要性。
2. **情感目标：**感受职业情境，觉察自己喜欢的职业。
3. **行为目标：**通过职业情境观摩、职业体验来确立自己的理想职业，并对进一步了解该职业做出计划。



教学重难点

1. **教学重点：**通过职业情境观摩、职业体验来确立自己的理想职业，并对进一步了解该职业做出计划。
2. **教学难点：**感受职业情境，觉察自己的喜欢职业。



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室或教室。

课前准备：(1) 提前请四位同学准备“心灵困惑”中的人物独白。(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) 提前准备心理体验第二个活动“银行在线”的剧本，三个工作人员课上再征集同学扮演，其余七名客户提前征集七名同学扮演，并对三个情境的扮演人员做好提前地沟通。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：(1) 导入。教师旁白：“这是很平常的一天，小林和他的三位好朋友在教室里谈论着什么，请看……”

(2) 表演时间。四位扮演的同学分别从座位上起立，进行人物独白表演。

表演结束后，四位同学定格在自己扮演的角色中，保持站立。

(3) 问答时间。教师：“同学们，你们能理解小林的困惑吗？有多少同学曾经或现在有着小林的困惑的，有的请点点头。”

学生点头或者摇头。

教师追问：“那你认为小林可以做哪些尝试来了解和确立自己的理想职业呢？”

学生举手自由分享，每分享完一个同学，教师就问问扮演小林的同学：“怎么样？这位同学给你支的招可行吗？”

结束后，教师请全体学生送给四位同学掌声，并请他们坐下。

教师总结：教师结合角色扮演情况和自己理解进行总结。

心理体验

职业表演

教学步骤：(1) 教师：“我们今天这节课，继续来演戏。”

(2) 建立规则。教师讲解规则：“请各小组组长带领全组成员选择一项熟悉的职业，组内商量如何用肢体语言展示该职业，小组代表练习无声表演；稍后各组依次上台表演自己的职业，其他小组观看，并猜一猜是什么职业。若有小组能成功猜出，则说明表演成功。”

(3) 小组内讨论、准备。各小组组员讨论选择一种职业，围绕这个职业安排组员扮演对应的角色，展示该职业的特点、工作情境等。教师到各组巡视，帮助解答疑惑。各小组分配好角色、定好表演内容时，可以在教室内找一处地方排练。

(4) 集体中表演。各小组依次上台表演，其他学生一边观看、一边自由发言猜测所演的职业，直到有学生说出该小组扮演的职业时，该组组长揭秘正在表演的职业名称，并解释表演的内容。

教师一边观看表演，一边记录大家所演的职业名称以及各组所呈现的职业关键词。

教师总结：“我看到了咱们班同学多才多艺的一面，也了解到同学们已经在自己的生活经验中认识了这么多的职业以及了解了这些职业背后的特点、工作内容等。”

注意事项：（1）各小组准备的职业可以有重复，因为不同小组表演的内容不同。

（2）各小组在组内讨论时，教师到各组走动，可以指导同学们拓宽思路、准备更多与职业相关的内容。

（3）在集体中表演时，教师温馨提醒：“除了猜测职业名称、猜对后组长解释以外，这个表演过程中是无声表演，可以借助教室内的道具。”

银行在线

教学步骤：（1）教师：“接下来我们的表演继续，这一次，我们把表演场地定在银行，一起来看看银行里的故事。首先，我们事先安排了七位顾客，为大家准备了三个银行中常见的情境，现在我们选出三位银行工作人员的扮演者，一位大堂经理，两位柜台工作人员。哪位同学愿意来尝试？”

（2）人员集结，准备表演。学生自我推荐或推荐别人，教师选择一位学生扮演大堂经理，两位学生扮演柜台工作人员。

十位演员和教师一起在活动室布置两个柜台，扮演柜台工作人员的同学入座，其余扮演客户的同学站到柜台后面排队，大堂经理在旁边站立。

教师补充：“接下来，我们的客户会表演出一些常见情境，请三位银行工作人员准备做出回应。”

（3）情境呈现。教师扮演旁白，教师依次阅读教材中的三个情景，学生随之表演。

（4）分享。教师采访扮演工作人员的三位学生：“在实际的应对中，你的感受是什么？”

教师追问其他观看的学生：“从观看的角度，这样的真实情境中，你看到了什么？有什么感悟？”

教师总结：“每一份职业其实都是多面的，它既有光鲜亮丽的一面，也有对我们能力考验的一面。因此，在确立自己喜欢的职业后，我们还应该花些时间去了解它、甚至是去体验它，才能帮助我们更直观地感受这些职业。除了今天这个银行情境的模拟，我们还可以在日常生活中进行职业观察体验，观察一下自己周围的工作者，他们在你看来是怎样的状态，每天的工作流程如何。其实只要我们保持开放性的意识，我们在日常生活中就会有更多可以体验的机会。”

注意事项：（1）在情境表演中，教师也可以让学生把三个情境中的内容一起呈现，最终合成一次演出。在表演中，如果扮演工作人员的学生感觉应对很困难，教师还可以增设场外援助，给三位工作人员一人一次场外求助的机会。

（2）教师还可以增设学生导演，让大家在课前提前排一下戏，站好站位，注意台词对白等，以让学生更有代入感。

职业初探

教学步骤：（1）教师引入：“经过了以上的活动，请结合你自身的思考，试着找出你最

喜欢的三个职业，思考这些职业是因为什么东西而吸引了你？”

(2) 学生独立思考，完成学习单。

教师补充：“如果我们要进一步了解该职业，我们可以做些什么？比如，网络上搜索相关职业介绍，观看该职业的电视剧，找到从事该职业的人进行采访，找机会去该岗位跟岗学习等。”

(3) 组内分享。各组员在小组内依次分享自己喜欢的职业、喜欢的原因以及增进了解的方式。小组选好发言人，发言人把组内的学习单放在一起，做好发言准备。

(4) 集体中分享。教师请两三个小组的发言人，分享自己小组都有哪些喜欢的职业、喜欢的原因以及增进了解的方式。

教师总结：“这些职业是我们目前所喜欢的，接下来我们需要去进一步了解他们，然后看看自己的理想职业是需要更坚定还是需要去修订。”

注意事项：在学生完成学习单时，教师可以提醒：“选出你最喜欢的三个职业，如果写不出三种只写一两种也可以。”

心路指南

教学步骤：(1) 教师提问：“怎样才能越来越确定哪些职业是自己喜欢的？从而施展才华，实现自我人生发展目标呢？当然，职业体验一定是其中一种方式。那作为中学生的我们，如何才能参与职业体验呢？”

学生分享：“请自己的家人帮忙找机会，请老师帮忙找机会。”“自己在生活中找，利用假期去体验。”

(2) 学生阅读教材内容。

教师总结：“所以同学们，在生活中观察、在职业生活中直接体验、在实践中模拟体验等可以带给我们职业体验，帮助我们了解我们所感兴趣的职业。”

心动行动

教学步骤：(1) 教师：“请大家利用假期，尝试请人创造直接体验的机会，我们一起策划一场职业体验吧！”

(2) 家庭作业。

此处教师也可以专门找一个时间，组织大家分享职业体验分享。也可以结合学校资源，组织学生以小组为单位，开展职业体验活动。

教师总结：“愿同学们能在职业准备期多一些职业体验，获得更丰富的有关自我和工作的知识，不断改善个人职业选择的技巧和获得职业技能的方式，为个人将来独立、自我实现做准备。”

第十三课 探索我的能力



课程背景

学情分析

能力探索是生涯认知的重要组成部分,探索与能力相匹配的职业为高中的选课走班及职业探索、专业探索做准备。能力,就是指顺利完成某一活动所必须的主观条件。能力直接影响活动效果,是活动顺利完成的个性心理特征。能力总是和人完成一定的活动相联系在一起。离开了具体活动既不能表现人的能力,也不能发展人的能力。人们完成活动中表现出来的能力有所不同。任何一种活动也要求参与者具有一定的能力。

人本主义心理学认为,每个人都有潜能,而且能力比我们所能想象的还要大得多,但它深藏在我们的潜意识中。在生活中也因种种外在和内在原因限制了个人潜能的发挥。人的潜能是永远挖掘不尽的,就像一座永远也挖不尽的金矿。但面对困难,很多时候,我们往往不知所措,事实上,我们并不是输给了困难,而是输给了我们自己,因为我们常赏低估了自己的能力,没有发现自身存在的潜质。中学阶段正是学生获得自我认同感的一个关键时期,他们的自我价值感还不稳定,因此,跟学生一起挖掘自身的潜能和自己周围的人际与社会资源,建立良好的自我认同感,引导学生了解自己的能量结构、能力发展的类型,清楚自己能干什么,对于学生的生涯选择有着极其重要的意义。

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。本主题设计是围绕这一要求展开的。本课主题属于职业生涯规划范畴,旨在引导学生对职业生涯规划中能力初步的探索,帮助学生探索自己的优势能力,并用自己的能力优势指导自己的职业生涯规划。

理论背景

1. 多元智能理论

多元智能理论由美国教育学家和心理学家加德纳博士提出,是一种全新的人类智能结构的理论。它认为人类思维和认识的方式是多元的。基本结构来说,智能是多元的,每个人身上至少存在七项智能,即语言智能、数理逻辑智能、音乐智能、空间智能、身体运动智能、人际交往智能、自我认识智能;智能的分类也不仅仅局限于这七项,随着研究的深入,会鉴别出更多的智能类型或者对原有智能分类加以修改,如加德纳于1996年就提出了第八种智能——认识自然的智能。

加德纳认为,实践证明每一种智能在人类认识和改造世界的过程中都发挥着巨大的作用,具有同等的重要性。多元不是一种固定的数字概念,而是开放性的概念。个体到底有多少种

智能是可以商榷和改变的。他所提出的八种智能的观点，在某种程度上还只是一个理论框架或构想，随着心理学、生理学等相关学科的进一步发展，多元智能的种类将可能得到发展。

2. 职业选择能力的组成

职业选择能力的组成包括：职业发现能力、职业获取能力和职业发展能力。

职业发现能力指了解和收集职业信息、发现与自身相匹配职业的能力。包括信息收集能力、职业认知能力、自我规划能力。

职业获取能力指通过参与求职活动，获取该职业或者工作岗位所需要具备的能力，包括：
 ①情绪管理能力，即驾驭自己的情绪并由此产生良好的管理效果的能力。
 ②演讲能力，即在公众场所，以有声语言为主要手段，以体态语言为辅助手段，针对某个具体问题，鲜明、完整地发表自己的见解和主张，阐明事理或抒发情感，进行宣传鼓动的能力。
 ③书面写作能力，即用文字写作的方式表达自己的见解与主张或者按照一定格式写应用文的能力。
 ④人际交往能力，即在各种具体的社会领域中，通过人与人之间的交往建立起心理上的联系的能力。
 ⑤求职礼仪能力，即在职业场所具备一系列范的能力。
 ⑥简历制作能力，即以表格的形式将自己的基本情况如性格、性别、年龄、民族、籍贯、学历、联系方式，以及自我评价、工作经历、学习经历、荣誉与成就、求职愿望、对工作岗位的简要理解写出来的能力。

职业发展能力包括：
 ①道德修养能力：是个人自觉地将一定社会的道德要求转变为个人道德品质的能力。
 ②团队协作能力：建立在团队的基础之上，发挥团队精神、互帮互助以达到团队最大工作效率的能力。
 ③模拟面试能力：通过为求职者安排仿真的面试现场、正规的面试流程，让求职者亲身感受面试的全过程的能力。
 ④自我推销能力：通过自己的展示，向他人推销自己的能力。



教学目标

1. **认知目标**：理解能力的含义，了解能力的分类。
2. **情感目标**：感受能力对职业规划与发展的重要性，觉察自己的优势能力。
3. **行为目标**：能探索自己的优势能力和潜在能力，并在日常生活中探索更多的能力。



教学重难点

1. **教学重点**：能探索自己的优势能力和潜在能力，并在日常生活中探索更多的能力。
2. **教学难点**：感受能力对职业规划与发展的重要性，觉察自己的优势能力。



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室或教室。

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，4~6 人为一组，选定组长。(3) 准备多元智能测试题，以及多元智能对应的职业表。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：（1）教师结合引言部分导入：“对无数成功人士的研究发现，他们各有各的缺点，但都有一个共同点就是把自己的能力发挥到极致。”

（2）案例分享。教师请一名学生分享案例，其他学生听案例思考启发。

教师提问：“吉田的故事给了我们什么启发？”

学生分享：“如果我们有一技之长，就有了安身吃饭的本钱，如果技艺精湛，就会大有作为。”

教师总结：“是的，你的能力在哪里，你的舞台就在哪里。会唱歌、会做饭、有出色的口才等，这些都是一个人的能力。一个人的能力有很多种，有些看得到，有些是潜藏的，而当能力与职业相匹配时，我们更容易在以后的职场中如鱼得水。本节课我们一起来聊聊如何探索我们的能力吧。”

心理体验

我有哪些实际优势

教学步骤：

（1）教师引导学生思考：“在我们成长的这些年里，你做过哪些令你满意的事情？如，组织一次班级活动，总是能很快跟人打成一片，数学成绩一直很突出，绘画作品得到满意的奖项，一次体育比赛中获得好的名次，自己创作了一首歌曲，曾经做过一个社会调查，等等。其中最满意的一件事是什么？请简单形容一下。”

（2）学生回忆自己的成长过程并依次完成学习单内容。

（3）分享。教师邀请几位学生分享自己写的内容。

教师：“我们可以用这种方式慢慢寻找到自己的能力，哪怕是那些微不足道的小事情，我们都能找出没有留意的能力，比如我经常说动别人跟我行动，我能很快跟别人打成一片，我能很快背诵一首诗歌等。”

（4）测评补充。教师分享多元智能测试题：“接下来请大家一起来做一个小测试，测试共八个部分共计 80 题。请大家根据自己的实际情况，对每个问题做出是或否的选择，答案没有对错之分。”教师一边发放测试单，学生开始测试。

测试题：

第一部分：

1. 你喜欢文字游戏、双关语、绕口令、打油诗、诗词、故事。
2. 你喜欢各式阅读，包括书籍、杂志、报纸甚至商品说明。
3. 你擅于口语或文字的表达，而且充满自信，也就是说你擅于说服别人、说故事或写作。
4. 聊天时，你常提及读过或听过的东西。
5. 你喜欢玩填字、排字或猜字游戏。
6. 你的用字遣词相当高深，别人有时候需要问你到底是什么意思。喜欢在文章中运用精

准的字眼。

1. 你喜欢语言类、历史类课程及社会学科。
2. 你在说明或辩论时，口才无碍、从容不迫，说明解释非常清楚。
3. 你喜欢“大声思考”、谈论问题、说明解决方法、问问题。
4. 你通过听收音机、录音机和演讲来吸收讯息的能力很强。每句话都深印在头脑中。

第二部分：

1. 你喜欢数字游戏、心算能力强。
2. 你对科学新知很有兴趣，喜欢实验各样事物、观看其功能运作。
3. 你对家庭预算或理财很有一套，以数字规划工作和私人生活。
4. 你喜欢规划假期和商务旅游的行程细节，准备、计算并制作备忘事项。
5. 你喜欢脑力激荡，喜欢拼图或其他需要逻辑思考的游戏，例如下棋。
6. 你喜欢分析别人说的、写的内容是否合乎逻辑。
7. 数学和自然科学是你最喜欢的科目。
8. 你擅长举例说明一个总体的概念，对分析情况和争论得心应手。
9. 你解决问题时很有系统、步骤。喜欢在各种事情或数据之间寻找模式和关系。
10. 必须将事物归类分组或数据化才能明白其关联。

第三部分：

1. 你喜欢观赏艺术品、绘画和雕刻。对色彩很敏感。
2. 你喜欢用照相机或摄像机，将事物记录下来。
3. 你在做笔记时喜欢随意乱写、乱涂。你描绘的东西是很精确的。
4. 阅读地图和航行图，很有方向感。
5. 你喜欢拼图和走迷宫的游戏。
6. 擅于将物品分解、重组，对看图组件也很在行。
7. 你喜欢学校的美术课，喜欢几何甚于代数。
8. 你喜欢以图片、绘画来说明事物，可以很容易地解读图表。
9. 你可以从不同的角度来想象各种事物，以及想象建筑物的施工图。
10. 你喜欢有许多图片的书籍。

第四部分：

1. 你参加运动会或经常做健身活动，喜欢走路、游泳等肢体运动。
2. 你喜欢“DIY”。
3. 你喜欢一面做肢体运动（例如散步、慢跑），一面思考。
4. 在舞会上大展身手，你一点也不觉得害羞。
5. 你喜欢游乐场中最刺激的游戏。
6. 你必须亲手去掌握、触摸、操控某一事物，才能了解它。你喜欢拼图和模型制作。
7. 你喜欢体育和工艺课、雕塑。
8. 你喜欢借手势或其他肢体语言来表达自我。
9. 你喜欢和孩子玩吵闹混战的游戏。

10. 你学习新东西不光靠阅读手册和观看录像带，还必须亲自动手触摸操控。

第五部分：

1. 你会玩某种乐器。
2. 你唱歌不会走音。
3. 通常你在听了几次之后，就可以记得某一首歌曲。
4. 你常在家中、车里听音乐，偶尔也去聆听演唱会。工作时喜欢（甚至需要）有背景音乐。
5. 你会跟着音乐打拍子，很有节奏感。
6. 你很容易就可辨别是何种乐器的声音。
7. 你喜欢的节目的主题曲或广告歌曲常会浮现在你脑海中。
8. 没有音乐你就很难生活，而且音乐很容易引发你的情绪和想象。
9. 你常常哼歌曲或吹口哨。
10. 你喜欢用节奏或押韵来记事物，比如有节奏地背诵电话号码。

第六部分：

1. 你喜欢加入小组或委员会，与他人一起工作。
2. 你好为人师。
3. 别人向你讨教，你觉得自己富有同情心。
4. 你喜欢团队运动项目（如篮球、垒球、足球等）甚于个人运动项目（如游泳、跑步）。
5. 你喜欢有别人参与的游戏，例如桥牌、“大富翁”、“比手画脚”。
6. 你喜欢社交生活，宁愿参加宴会更甚于单独在家看电视。
7. 你有不少要好的朋友。
8. 你常和别人来往，擅于调解争端。
9. 你喜欢带头示范。
10. 你喜欢和别人讨论问题，而不愿意单独想办法解决问题。

第七部分：

1. 你喜欢写日记，记录个人的心思、意念。
2. 常独自沉思你一生的重要经历。
3. 你有人生规划，知道自己努力的方向。
4. 你有独立的思想，了解自己的心思，自己可以下决心。
5. 你有自己的嗜好、兴趣，不想和人共享。
6. 你喜欢垂钓或独自散步，喜欢独处。
7. 你向往到山上独立的小屋度假，更甚于住名胜地的五星级饭店。
8. 你了解自己的长处和短处。
9. 你曾参加过自我进修的课程，接受过如何更好地认识自己的教导。
10. 你喜欢自己当老板，或曾认真考虑过“做自己的事”。

第八部分：

1. 你自己养宠物或喜爱宠物。
2. 你自己可以说出许多花草树木的名称。

3. 你有兴趣并知道身体各器官的功能及位置，并经常学习保健知识。
4. 你对野生动物的行踪、巢穴很内行，而且很会观察气象。
5. 你很羡慕农夫和渔人。
6. 你是个勤劳的园丁，熟悉季节的更替。
7. 你对环保很热心，很有见识。
8. 你对天文学、宇宙的起源和生物的进化很感兴趣。
9. 你对社会问题、心理学和人的行为动机很感兴趣。
10. 你认为资源保护和可持续发展是现代人类最迫切的问题。

教师：“计分方法为答是计1分，答否计0分，请大家将八个部分的得分填写在学习单的表格中。”

学生计算得分，并填写学习单的表格。

	多元智能	分数
第一部分	语言智能	
第二部分	数学逻辑智能	
第三部分	空间智能	
第四部分	身体运动智能	
第五部分	音乐智能	
第六部分	人际智能	
第七部分	内省智能	
第八部分	自然观察智能	

(4) 多元智能理论。美国心理学家加德纳认为，智能的基本性质是多元的，不是一种而是一组能力，其基本结构也是多元的——各种能力不是以整合的形式存在，而是以相对独立的形式存在。因此他提出了多元智能理论，他指出人类的智能至少可以分为八种，即语言智能、数学逻辑智能、空间智能、身体运动智能、音乐智能、人际智能、内性智能和自然观察智能。

(5) 教师过渡：“我们通过对自己的回顾以及测评的补充，大致了解到了自己优势能力，那我们还有没有潜在的能力呢？我们一起继续来探索吧！”

注意事项：(1) 如果有学生不太能够通过回忆成长经历来找到自己的优势智能的话，教师可以在这部分简单引导，让学生简单探索，而把重点放在后面的测评中。教师还可以先讲解多元智能理论的八种智能，再让学生通过回顾自己的经历预估自己的优势智能，再通过测评来补充认识。

(2) 教师在测评结束后还可以对多元智能理论的八种智能做简单的说明。

我有哪些潜在能力？

教学步骤：(1) 教师根据教材内容或其他事例导入主题。

(2) 学生阅读教材内容完成学习单。

(3) 教师过渡：“截至目前，我们通过回忆成长经历、测评补充和探索潜在能力来梳理了自己的优势能力和潜在能力。那还有没有哪些能力特长是你可能忽视或者没有意识到的呢？”

注意事项：教师在引导学生完成学习单时，还可以示范举例一些常见活动，也可以举例一些科目和课外学习的内容，以便学生能从中选择。

我的特长补充

教学步骤：(1) 教师：“接下来，我们回到小组中，一起分享之前自己探索到的优势能力，并互相补充其他的优势能力吧。”

(2) 小组分享与补充。小组组长带领，组员依次分享自己在前两个活动中的优势能力，其他组员依次为这名组员补充其他能力。

(3) 集体中分享。教师邀请学生分享“我的组员还为我增加了什么优势能力。”

教师总结：“探索到这里，想必你对自己的能力有了更多的认识。你可以选择一个你最感兴趣的专业领域，从中挑选一个你最喜欢研究的项目，运用你的天赋，进行深入细致的研究或者学习，一直坚持到底，直到你在这个领域中出类拔萃。”

注意事项：(1) 在小组内分享与补充时，教师巡视走动，引导组员们认真倾听，在补充能力时有理有据。

(2) 如果有的小组出现某个学生的其他能力难以再补充时，教师可以邀请其他小组组员为他补充，还可以在集体中分享时邀请其他学生为其补充。

心路指南

教学步骤：(1) 教师科普：“能力在心理学领域有专业的定义，即指才干、技能或能胜任某种工作的主观条件，是人们成功完成某种活动所必需的个性心理特质。”

(2) 问答。

教师：“请同学们想象，除了我们说的多元智能，能力还可以如何分类呢？”

学生分享并说明理由。

教师补充：“有心理学家还把能力分为一般能力和特殊能力。一般能力指在不同种类的活动中表现出来的能力，如观察力、记忆力、抽象概括力、想象力、创造力。特殊能力指在某种专业活动中表现出来的能力，是顺利完成某种专业活动的心理条件，如画家的色彩鉴别能力、形象记忆能力；音乐家区别旋律的能力、音乐表象能力以及感受节奏感的能力。那要做好一项工作，是一般能力重要还是特殊能力更重要呢？”

学生分享：“应该都重要”“可能特殊能力重要”，并说明自己的理由。

教师补充：“事实上，每一项工作是否做好都取决于一般能力和特殊能力的结合，有的职业需要特殊能力多一些，如飞行员需要飞机驾驶能力；而对于很多职业而言，专业技能并不复杂，一般能力对于成功与否显得更为重要，如行政人员、文员等。”

心动行动

教学步骤：（1）学生完成学习单。

教师：“通过以上活动的探索，请把你探索到的能力罗列下来。”

学生完成学习单。

（2）初探适合职业。教师展示或者板书多元智能理论对应的适合职业。

多元智能	适合的职业
语言智能	主持人、律师、演说家、编辑、作家、记者、教师等
数学逻辑智能	会计、统计学家、工程师、电脑软件研发等
空间智能	室内设计、测量员、建筑师、摄影师、画家、飞行员等
身体运动智能	运动员、演员、舞蹈家、外科医生、机械师、手工艺品制作等
音乐智能	歌唱家、钢琴家、作曲家、指挥家、音乐评论家、调琴师等
人际智能	行政主管、外交家、旅行行业者、社会工作者、人力资源管理等
内省智能	哲学家、思想家、企业家、心理学家、方案规划人员等
自然观察智能	天文学家、生物学家、地质学家、考古学家、园艺设计师等

学生完成学习单，尝试写出自己适合且感兴趣的职业。

（3）课后作业。教师：“请大家课后查阅资料，补充了解自己写的这些职业除了对能力有所要求外，对我们其他方面有没有要求呢？有哪些要求？并完成剩余学习单。”

教师总结：“探索、了解自己的优势能力，课后在实际生活中不断地确认、修改，最终我们会越来越确认自己的优势能力。把优势能力发挥到极致，可以助力我们成为想要成为的人！”