

目 录

第 一 课	拥抱初中新生活.....	1
第 二 课	新学校，新发现.....	6
第 三 课	新的你，新的他.....	11
第 四 课	进入学习新世界.....	16
第 五 课	建立我的初中“舒适圈”.....	21
第 六 课	瞄准学习新目标.....	27
第 七 课	养成好习惯.....	32
第 八 课	我有好人缘.....	38
第 九 课	积极归因助成功.....	44
第 十 课	认识自我有妙方.....	50
第 十一 课	良性竞争有方法.....	57
第 十二 课	亲子沟通有技巧.....	62
第 十三 课	珍爱生命，人人有责.....	68

第一课 拥抱初中新生活



课程背景

学情分析

入学适应的“窗口期”既是学生承前启后的转折期，也是个体心理发展极不稳定的时期。初一学习场所的变化导致新生个体在调节身心、适应环境、处理人际关系、完成学习任务等方面感到无所适从。学习上，科目增多、难度加强、压力加大，要求学生在短时间之内改变学习策略与学习习惯；人际上，人际环境完全陌生，学生内心孤独无助、焦虑迷茫在所难免，要求学生要尽快融入集体；生活上，新学校规定严、多、细，处处讲独立，要求学生尽快适应学校规则，学会独立生活。新变化新要求对于短时间还会延续小学的惯性习惯与思维的学生来说容易出现适应焦虑。这个时期的学生如能得到专业、系统、有效的适应性辅导与支持，进入初中后，角色转变与状态提升就能在很短的时间内加速。

设计意图

初一新生的入学适应教育，在整个初中教育教学工作中起到举足轻重的作用。如何提高中学校生活适应性，不仅是学生面临的问题，也是学校管理工作的重点和教学质量的保障。本课依据《中小学心理健康教育指导纲要》中提到的“适应中学阶段的学习环境和学习要求”的目标，设计了一系列体验活动来帮助学生树立适应初中新生活的信心，了解适应新生活的方法。

理论背景

适应

心理适应是指当外部环境发生变化时，人们通过自我调节系统做出能动反应，使自己的心理活动和行为方式更加符合环境变化和自身发展的要求，使主体与环境达到新的平衡的过程。实际上我们每个人是处于不断变化中的，因此每个人每时每刻都存在着适应的问题，都会产生不断适应新环境的需要。从这个意义上说，适应是人的一种基本需要，是人的一生中随时都要面临的任务，也是人应当具备的一种基本素质。学生从小学进入初中后，学习环境和学习内容发生了巨大变化，学生对这种新的状态由初期的紧张到与学校环境和谐共处，并不断发展自身能力的过程，就是适应的过程，入学初期的适应是今后学习生活的基础。

学校生活适应性是指学生在与学校环境相互作用的过程中，主动调整心理和行为方式的能力，最终使自己愉快地参与学校生活，在学习、人际交往、行为和自我接纳等方面表现成功。

新生产生入学适应不良的原因

1. 心理准备不足。由小学升入初中，是学习和生活的一大转变。对学生来说，学校、老师和同学，一切都是陌生的。学校的学习内容和作息等方面都发生了很大的变化，自然也就容易产生孤独、焦虑、恐惧、抑郁等不良情绪和其他问题。

2. 学习环境变化。进入初一后，课程变多，学习节奏变快，在校时间变长，老师的教学方式和管理方式也与小学有明显的不同，这些对学生提出了更高的要求。

3. 人际关系变化。进入青春期的学生对周围的人际关系更为敏感，交友需求更为迫切。刚进入初中，离开了小学的小伙伴，新的朋友尚未结识；老师对学生的要求更为严格，师生间有距离；父母对子女的期望值不断增高，往往转变为学生的压力。

4. 学生心理特征的差异。随着生活环境的改变，心理发展水平相对较低，性格拘谨、胆小，情绪稳定性不足的学生容易出现类似问题。



教学目标

1. 认知目标：认识到适应新环境的重要性，了解适应环境的方法。
2. 情感目标：建立适应新环境的信心。
3. 行为目标：运用学习到的适应环境的方法主动适应新环境。



教学重难点

重点：适应环境的方法。

难点：运用适应环境的方法主动适应初中新环境。



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室或教室。

课前准备：多媒体，活动单。



教学过程

心灵困惑

设计意图：通过事例让学生认识并思考入学不适的表现，引发学生共鸣，并思考自身的适应问题。

教学步骤：

1. 学生阅读小斌的故事，思考自己生活中有没有类似的现象，同时教师引导学生思考为什么会出现这样的现象。

2. 教师提问：“你是否也有过类似小斌的感受？”教师引导学生全面说出自己“不习惯”的方面，并且应鼓励学生分享自己不习惯时的感受。教师根据学生的分享总结新生入学会出现的不适应表现。

3. 教师根据学生的表述结合学生进入新学校后面对新的环境、新的老师、新的同学、新的学习方式等继续提问：“除了刚才同学们所说的，大家想想初中生活还发生了哪些变化？”此处，教师可让学生同桌间相互讨论，教师引导学生从环境、人际、学习等方面进行思考。学生分享完后，教师进行补充并总结。

教师总结：由小学升入初中，是小斌学习和生活的一大转变。对学生来说，学校、老师和同学，一切都是陌生的，学校的环境、学习的内容和生活作息等方面都发生了很大变化，因此或多或少都会出现类似的入学适应不良问题，这是初中生常见的发展性心理问题。

注意事项：本环节学生分享类似的感受，教师务必要营造开放包容的环境，引导学生分享，

同时教师要着重引导学生认识到入学不适在七年级学生中是具有普遍性的，让学生更有信心去适应新环境。

心理体验

初中，我来了

设计意图：本环节通过学生写下踏入初中的心情和期待，让学生树立适应新学校的信心。

教学步骤：教师引导学生完成教材中的填空。教师请部分学生分享。此部分内容是开放性的，只要学生回答的是积极的，并且言之有理即可。学生分享完后教师可继续追问“为什么有这样的期待和目标”，进一步帮助学生澄清对初中新阶段的认识。

教师总结：进入初中后，无论是学习还是日常生活，我们都将面临全新的变化。在这样的新环境中有的同学想收获一段友谊，有的同学想升入理想的高中，无论怎样的期待和心情都是我们融入初中生活良好的开始。

注意事项：学生写期待、目标与心情时，如果有学生写的不是积极的，教师应高度关注，持续追踪。

初中新计划

设计意图：通过指导学生写出初中学习的具体规划，增强学生适应初中的信心。

教学步骤：学生按照教材要求写出自己初中生活的计划。“初中的计划”这个词可能略笼统，会让部分学生无从下笔，教师可指导学生从生活、学习、爱好、特长等方面分类计划。

教师总结：学校是我们未来要生活、学习三年的地方，这三年你要如何度过呢？提前的计划会让我们更快地适应初中的生活。

注意事项：此部分可能有同学会说自己没有具体的计划，对于这些同学，教师应给与接纳，可让这部分同学先听其他同学的计划。

初中，你在我心里了

设计意图：通过贴学校照片和写下对学校说的话，增加对学校的熟悉，增加对学校的认同。

教学步骤：

1. 教师指导学生在虚线框里贴学校的照片。照片可以是学生拍的照，也可以是学生自己画的学校全貌或者一角。

2. 学生完成后，教师指导学生写下想对新学校说的话。此部分教师可参考教材上的指导语。教师也可先写一段话向学生举例。

3. 学生完成后，教师可请部分学生站在讲台上大声向全班同学分享。学生分享完成后教师和其他学生将掌声送给分享学生。

教师总结：教师结合班级学生的分享进行总结。

注意事项：如果有学生暂时写不出来，教师应给予鼓励，增加学生适应初中生活的信心。

积极自我暗示

设计意图：引导学生大声朗读积极适应的话，产生积极的自我暗示，从而使学生对未来的初中生活更有信心。

教学步骤：学生按照要求大声朗读教材上的话。可齐声朗读也可请同学到讲台上朗读。教师也可以根据学校或班级的实际情况重新写朗读内容，也可以请学生自己写下激励自己的话。

教师总结：积极心理暗示给人以正向的引导，给人的潜意识注入力量及一些美好的东西。积极心理暗示可以帮人树立信心，增加勇气。希望同学们在新的环境中无论遇到什么事情都能以积极的心态，坚定的决心去面对，都能大声地告诉自己：“我一定可以！”

心路指南

设计意图：本环节从理论上帮助学生认识入学适应不良产生的原因，了解尽快适应初中生活的方法。

教学步骤：

1. 学生阅读教材中入学适应不良产生的原因，教师结合学校、班级生活的实际案例进行解释。
2. 学生阅读教材中适应初中生活的几点建议，教师引导学生将这部分内容与前面各项体验活动进行有机结合，并且结合班上同学的案例，对如何做到这些进行讲解。

教师总结：教师可结合班上同学日常实际表现和自己理解进行总结。

注意事项：教师可以不局限于此部分内容，可根据学生实际情况进行补充扩展。

心动行动

设计意图：学生将本课所学在实际生活中继续深化应用。

教学步骤：

1. 教师指导学生在课堂上完成第一问。教师可以举例向学生说明如何填写。填写内容可以不限，可有多少写多少。
2. 教师将第二问布置成作业，学生每天坚持完成。教师可建议学生将“你很棒，相信你一定会可以做到”写好贴在自己的床头，每天起床大声对自己说。
3. 教师指导学生在课堂完成第三问。教师可以举例引导学生完成，学生完成后教师可将学生的成长宣言收集起来，贴在教室内。



教学资源

心理学理论

初中新生的特点

1. 隐蔽性

学生换了一个新的学习生活环境，一般不会轻易暴露他们的问题，往往表现得十分“乖巧”，特别是在最初没有较大学习压力的情况下，绝大多数孩子给人的印象都是人见人爱，甚至颇有潜质，直到各种教育方式和方法把他们的“问题”给逼出来。但在此之前，学生可能藏得“较深”，如果老师功课没有做足，则很难知晓学生的具体情况，更无法开展有针对性的适应性指导。

2. 不适应性

不适应主要表现在三个方面：一是学业适应困难，与小学相比，初中的课程门类增多，难度增大，要求增高，部分学生对学习很不适应，特别是数学、英语、地理等课程，有的孩子入门特

别困难；二是生活不适应，学生步入初中，相应地也对其提出了独立生活的要求，这需要部分学生改变既有的过度依赖父母的习惯，对他们而言，这是一个不小的挑战；三是人际适应不良，学生进入一个全新的人际关系环境，他们在人际关系认知、个人固有性格调整、角色扮演诉求等方面与新的人际关系要求存在一定的不协调，致使部分学生对陌生环境表现出较强的不适应感。这些不适应感从侧面反映了学生对科学、系统、有效指导的强烈渴望。

3. 较为浓厚的学习兴趣

那些觉得学习不快乐的学生特别期待一个新的开始。一方面因为新的环境和集体没有人再去揭他们的“伤疤”，他们暂时也没有了在别人面前“不行”的感受，甚至出现奋力拼搏、大干一场的雄心壮志；另一方面，新知识、新老师突然在自己的知识结构中建构了许多新内容，新鲜感和成就感比较容易让他们对学习产生兴趣。但这种浓厚学习兴趣的维持在很大程度上取决于他们的适应速度和适应质量。因此，在初中的起始阶段，非常有必要对学生进行适应指导与训练，以帮助他们强化成就感，维持学习兴趣。

第二课 新学校，新发现



课程背景

学情分析

学生从小学到中学，生活环境和学习环境都发生了较大的变化。例如：在学习方面，同学是新的，老师是新的，教材也是新的；课程门类由小学的几门增加到十几门，难度大了；在管理方面，逐渐由保姆式过渡到自控式，最后达到学生自我管理、自我教育等。这些变化都对学生的适应能力构成考验。有的同学会出现暂时的不适应。因此适应新的学校环境，融入新的集体，完成从小学生向初中生的角色转变非常重要。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》中明确规定，初一年级的心理健康教育目标为：适应新的学校生活环境，适应新的学习内容和教师的教学风格；完成由小学生向初中生的角色转变，融入新的班集体；提高抗挫折能力，形成良好的自我认知。因此，本课紧紧围绕七年级新生的适应以及角色的转变，帮助学生认识到小学与初中的不同，引导学生认识并熟悉新学校，认识小学与初中的不同，以积极心理学的理念帮助学生做好迎接变化的准备，树立适应环境的信心，并且以实际行动认识新学校。

理论背景

积极暗示

受暗示性是人类共有的心理特性，它是人在漫长的进化过程中形成的一种无意识的自我保护能力和学习能力。首先，通过心理暗示的作用，把树立成功心理、发展积极心态这个总原则变成了可以具体操作的方式和手段。就是说，转变意识、发展积极心态就要从心理上的自我暗示做起。其次，心理暗示是人的自我意识中“有意识”和潜意识之间的沟通媒介。人的思想行为不可能都要有意识地选择和控制，通过经常持久的积极暗示，让自信主动的电流与潜意识接通，这才是真正的具有巨大魔力的自我意识。然后，由于心理暗示的内容是具体的、实际的，所以坚持积极的自我意识也就必然要选择确立自己的目标，而且主要的目标将渗透在潜意识中，作为一种模型或蓝图支配你的生活和工作。最后通过心理暗示这个具体实际、可以操作的环节，我们能把内容复杂的成功心理学融会贯通，化作简单明确而又坚定不移的信心和意志，并且可以立刻行动。学生进入新环境后可以通过积极的自我暗示树立适应改变的信心，增加适应改变的勇气，以实现适应新环境的目标。



教学目标

1. **认知目标：**认识到小学与初中的不同，以及为了适应这种不同，必须做出改变。
2. **情感目标：**从内心接纳初中新的变化，树立迎接蜕变的信心。

3. 行为目标：进一步了解新环境，以积极的心态适应初中的学习与生活。



教学重难点

重点：明确自己的初中目标与期待，增强适应新环境的信心。

难点：如何自我调节，适应初中学习生活。



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室。

课前准备：准备多媒体、活动单，提前分好组。



教学过程

心灵困惑

设计意图：通过事例让学生认识并了解入学不适应的表现，引发学生共鸣。

教学步骤：

1. 学生阅读涵之的故事，思考自己生活中有没有类似的现象，同时教师引导学生思考为什么会出现这样的现象。

2. 教师提问：“你是否也有过类似涵之的感受？”教师可引导学生从环境、人际、学习等全面说出自己“不习惯”的方面，并且教师应鼓励学生分享自己不习惯时的感受。同时教师根据学生的表述结合学生进入新学校面对新的环境、新的老师、同学、新的学习任务等继续提问“出现这样不习惯的原因是什么”，引导学生思考为什么会出现入学适应不良。

教师总结：由小学升入初中是学习和生活的一大转变。对学生来说，学校、老师和同学，一切都是陌生的，学校的学习内容和生活作息等方面都发生了很大变化，因此或多或少都会出现类似的入学适应不良问题，这是初中生常见的发展性心理问题。

注意事项：本环节学生分享类似的感受，教师务必要营造开放包容的环境，引导学生分享。

心理体验

我对新学校的第一印象

设计意图：本环节通过让学生描述对新学校的看法和感受引导学生发现新学校的优点，从情感上接纳新学校。

教学步骤：

1. 教师准备活动单并发放给学生，活动单主题为“新的学校让我欢喜让我忧”，内容为新的学校让我欢喜让我忧：喜的是_____，忧的是_____。请学生填写，至少填写三条。

2. 教师引导学生进行分享与交流。对于令学生欢喜的地方，教师可引导学生分析新学校的这些优势在学生今后的学习生活中的作用；如果有学生说到不喜欢的地方时，教师要注意理解学生，相信学生，同时注意引导其他同学理解并对该同学提供帮助、支持。

教师总结：新的学校，是同学们未来三年学习、生活的地方，只要用心观察，你会发现它也有很多美丽的地方；同时接受自己过去的亲密关系（如与老师、同学的关系）的疏远，我们要做

的是慢慢接受这个现实，在新的学校建立新的亲密关系，这样能帮助我们更快地适应新环境。

注意事项：在写“新学校让我欢喜让我忧时”，有的学生可能一时写不出来，教师可举例，如学校的硬件环境、朋友等。

我们一起认识新学校

设计意图：学生对校园的不适应很大一部分原因是因为对学校不熟悉，本环节通过让学生们走访、记录、绘制学校的生活地图，增加学生对学校的熟悉度，使学生更快适应新校园的生活。

教学步骤：

1. 将全班分成几个小组，每组 5 或 6 人。每个小组发一张 A3 纸、一盒水彩笔。把小组成员分为记录员、问询员、汇报员、观察员、绘图员。
2. 学生以小组为单位走访教室、厕所、操场、餐厅、各科老师办公室、实验室、图书室、篮球场、多媒体室、停车场等地方，并在小组走访过程中，找出一两处小组最感兴趣的地方并写出感兴趣的原因。
3. 学生绘制学校平面图，并给图中建筑命名。
4. 教师引导学生分享在走访过程中最感兴趣的地方以及经过走访对学校的新认识。

教师总结：学校是我们未来要生活、学习三年的地方，对校园环境的熟悉能够帮助我们更快地适应初中生活。

注意事项：本环节学生打卡校园，学生要走出教室，组织学生以及维护好纪律较难，教师应做好分组工作并选好组长，以保证走访活动顺利、有序地进行。

我们一起找不同

设计意图：帮助学生认识到小学与初中的不同，从成长的角度调整自己的状态，适应变化的生活。

教学步骤：

1. 教师指导学生根据表格提示，用关键词表达小学和初中生活的不同。学生的回答可能会集中到“累”“迷茫”等感受词上，教师可引导学生用多种类型的词汇描述。学生完成后，教师请同学代表全班分享。教师根据学生回答进行总结，如小学依赖初中自主、小学轻松初中累等。
2. 教师接着上一问先抛出问题“那你觉得小学和初中具体在哪些方面不同？”先引导学生思考，接着请学生简要分享，教师根据学生分享总结校园环境、生活作息、学业要求、家长要求等，学生再根据表格提示完成小学和初中在某些方面的具体不同。学生完成后，小组内交流，学生根据小组讨论结果完善表格，并选代表面向全班发言。
3. 教师提问：“大家对小学和初中的看法区别大吗？为什么？”学生分享，教师回应：“可能每一位同学对于小学和初中的看法都有细微差别，但是总体上来说类似，比如都集中在生活作息、学业要求、家长要求等方面。”

教师总结：进入初中，进入新的人生阶段，不仅学习的内容和方式会发生变化，学习的环境和人际、生活作息也会发生的变化，同时我们的心理也会产生巨大的变化。好像我们要面临太多的变化，但实际上进入初中的我们也在迅速成长，只要我们努力调整自己的状态，适应初中生活，我们就可以轻松应对变化。

注意事项：当学生分享时，如果是较负面的感受，教师注意给学生反馈和鼓励，让学生增强

适应初中生活的信心。

心路指南

设计意图：学生通过前边的活动已经了解到小学与初中的不同，并且树立了应对变化的信心，本环节给出学生三点建议，帮助学生尽快调整好状态，适应变化。

教学步骤：

1. 学生阅读调整状态的三点建议。
2. 教师引导学生将这部分内容与前面各项体验活动进行有机结合，并且结合班上同学的案例，对如何做到这三点进行讲解。

教师总结：教师可结合班上同学日常实际表现和自己的理解进行总结。

注意事项：教师应不局限于此部分内容，可根据学生实际情况进行补充扩展。

心动行动

设计意图：引导学生回答八个问题，加深对本课知识理解的同时，将所学技巧应用到生活中。

教学步骤：

1. 教师将八个问题分类并逐一向学生讲解。学校部分：我的校名，学校校训。了解完学校接着了解班级：班主任是谁？同桌是谁？关于人：印象最深的老师是谁？相处最舒服的同学是谁？关于对学校的初印象：对学校的第一印象，入校后最难忘的事。
2. 学生根据教师讲解完成八个问题。如果时间充足在学生完成记录后，教师请部分学生在班级内分享。如果时间不够可布置成作业，下节课分享。

注意事项：此部分中的八个问题，有些学生可能目前还不了解，如校训等，可课后了解之后完成。



教学资源

心理学理论

适应的内部机制

从出现不适应现象到重新适应中间一般要经历认知调节、态度转变和行为选择三个环节。其中认知调节又可分为外部评估和内部评估两个部分。具体过程及各个环节的作用大致如下。

1. 认知调节

认知调节是适应过程的起始阶段，这一环节包括外部评估和内部评估两部分。

(1) 外部评估

外部评估是认知调节的第一阶段，指主体对变化了的外部环境及其对自身发展所具有的影响作用进行全面了解并作出新的判断的过程，主要任务是确定外部环境中发生了哪些新变化，提出了哪些新要求，这些变化和要求对自身发展所具有的影响，在此基础上应能对发展中遇到的困难做出准确的判断，对新的角色期待形成正确的理解与把握。如果这个阶段中的认识、判断出现了偏差，就可能产生不适应的表现。比如，一个新升入初一年的学生A面对学习成绩下降的新情况，出现了一时的不平衡即不适应的现象。为了重新恢复平衡，适应新环境，就要正确判断成绩下降

的原因，然后找到有效的对策。首先要分析的就是客观的原因，如学习任务、学习方法等方面的新特点与新要求，并对此作出正确、合理的判断。如果这种了解比较准确、全面，可为有效调节打下了良好的基础。如果对新环境的新特点缺乏全面、客观的判断，就会给适应带来困难。

(2) 内部评估

内部评估是指主体在对外部变化作出正确判断的基础上，对自身内部状态进一步的了解与判断。实际上这是一种在自我监控系统的参与下，自我评价和自我意向重新调整的过程。具体包括对因外部变化引起的内部不平衡状态的估计，对不适应现象的归因分析，对已有经验的检索与比较，对原有行为方式应对效果的审视与判断等。通常自我评价的结果会影响到自我体验的改变，如自信心的增强或削弱。同时，自我体验的改变也会影响到对行为目标的重新选择，包括对目标价值及成功概率的重新评估以及在此基础上所形成的新的自我期待等。比如，上面那位初一学生A对学习环境的新特点与新要求有所了解后，还要进一步分析一下内部原因，如对自己原有的经验和能力作出一个估计，判断自己是否有能力满足新的要求。如果认为名次的下降只是暂时的，主要原因是一时的不适应或不够努力，这时他的自信心不会受到影响，自我观念仍然是积极的。但假如认为名次下降的原因主要是自己的能力不足，这就会使自信心水平下降，同时会感到紧张和担忧。

由外部评估到内部评估，这是认知调节发展的必然过程。在这一过程中，主体的理解力、判断力和自我评价的水平对认知调节的效果具有直接的影响。

2. 态度转变

认知过程的变化必然会引起情绪体验的变化，同时也会导致行为意向发生相应的变化。认知、情感和行为意向都发生了变化会引起态度的改变。态度的转变实际上是对动力系统和反应倾向的调节，这是适应新环境的变化、保持和恢复心理平衡的一个前提条件。比如，学生A如果能对名次下降的原因作出正确解释，相信自己有能力改变这一现状，他就能继续保持对待学习的积极态度，但如果由于名次下降而开始怀疑自己的实力，从而导致自信心下降，产生自卑感和紧张、焦虑感，就会使他的学习态度发生消极的变化，产生厌学心理。在这一过程中，主体的价值观念、对目标的期望水平以及情感的深刻性，对态度的转变具有重要的影响。

3. 行为选择

行为选择实际上是一个比较与决策的过程，其核心是对原有行为方式的调整与改变。行为方式的重新选择是以认知的调节与态度的改变为基础的，受思维方式与态度倾向的直接制约。思维方式与态度倾向如果是积极的，那么主体的行为方式也会是积极的；思维方式与态度倾向如果是消极的，那么行为方式也会是消极的。比如学生A的行为就可能有不同的选择：如果他认为学习对自己非常重要，同时对学习和自己充满了信心，就会表现出积极进取的态度和坚持不懈的努力；相反，如果认为学习的意义无足轻重，同时对学习和自己又丧失了信心，产生了明显的厌学态度，就会表现出退缩和放弃的行为倾向。在此过程中，远大目标的引导，坚毅、顽强的性格特征，高度的自尊与自信是影响行为选择的重要因素。

第三课 新的你，新的他



课程背景

学情分析

告别小学进入初中，对学生来说，学校、老师和同学，一切都是陌生的，然而很多学生面对新的变化没有做好充分的心理准备。七年级的学生大部分已经进入青春期，对周围的人际关系更为敏感，交友的需求更为迫切。但是进入初中，离开小学的老朋友而新的朋友尚未结识，容易产生孤独感。进入初中，学生一方面要处理与小生活、与同学的分离，另一方面又迫切需要在新的群体里发展新的友谊。过于留恋过去或者不懂得如何结交新朋友，都容易让新进入初中的学生陷入社交窘境。因此，学会接受与过往生活的分离，在新的环境里关注他人的性格特质，敞开心扉主动交往是初一学生的重要课题。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》中明确规定，初一年级的心理健康教育目标为：适应新的学校生活环境，适应新的学习内容和教师的教学风格；完成由小学生向初中生的角色转变，融入新的班集体；提高抗挫折能力，形成良好的自我认知。同时，“建立良好的人际关系”是《中小学心理健康指导纲要》中提出的初中心理健康教育的重要内容，也是初中生现实的心理需求。因此，本课基于人际需要理论设计一系列活动帮助学生认识进入新环境结交朋友的重要性和必要性，学会理解和接受与老朋友的分离，接纳新朋友的到来，帮助学生了解结交新朋友的方法。

理论背景

社会心理学家舒茨提出的“人际需要三维理论”分为两个方面：首先，他提出了三种基本的人际需要；其次，他根据三种基本的人际需要，以及个体在表现这三种基本人际需要时的主动性和被动性，将人的社会行为划分为六种人际关系的行为模式。舒茨认为包容需要、支配需要和情感需要是三种基本的人际需要。包容需要是指个体想要与人接触、交往、隶属于某个群体（团体），与他人建立并维持一种满意的相互关系的需要。支配需要是指个体控制别人或被别人控制的需要，是个体在权力关系上与他人建立或维持满意人际关系的需要。情感需要是指个体爱别人或被别人爱的需要，是个体在人际交往中建立并维持与他人亲密的情感联系的需要。六种基本的人际行为倾向包括：主动与他人交往、期待与他人交往、支配他人、期待他人支配、主动表示友好、期待他人情感表达。



教学目标

1. **认知目标：**认识到进入新环境结交新朋友的重要性和必要性。
2. **情感目标：**学会理解和接受与老朋友的分离，接纳新朋友的到来。
3. **行为目标：**学习并掌握在新环境中结交新朋友的方法和技巧，能够主动结交新朋友。



教学重难点

重点：掌握结交新朋友的方法。

难点：关注他人的性格特点。



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室。

课前准备：多媒体，活动单。



教学过程

心灵困惑

设计意图：通过事例让学生分析某些同学既没有新朋友、老朋友也渐渐远去的原因。引导学生反思自己和新朋友的交往状况，认识到既要把老朋友的友谊珍藏在心中，也要主动结识新朋友，更好地适应初中生活。

教学步骤：

1. 学生阅读陈铭的故事，讨论发言，说一说陈铭没有交到新朋友的原因是什么。

2. 教师引导学生思考自己有没有类似的感受。

3. 教师提问：“刚进入初中的同学们，有没有类似陈铭的感受？”也可以提问：“你现在和小学时的朋友关系怎么样？你希望和你的初中新同学成为朋友吗？”教师引导学生反思自己与以前朋友的关系，并且思考自己有没有与陈铭类似的感受。学生分享完后教师根据学生分享的内容与学生进行互动。也可以让学生说一说自己在交友方面遇到的实际困难。

教师总结：我们向往友谊，追求友谊，友谊是我们生活中重要的组成部分，但进入初中，我们离开了小学的好朋友，又还没有结交到新的朋友，有些人会有很强的不适感，容易产生内心的孤独感。这是进入初中后很多同学都会出现的，是正常的心理现象。这节课老师跟同学们一起聊一聊在这新的环境中，如何认识新的朋友。

注意事项：无论学生交友情况怎么样，教师都不要批评和评价，应鼓励学生分享自己的感受，包括面对旧同学的感受、没有朋友时的感受、交到新朋友的感受等。

心理体验

友谊花

设计意图：让学生了解自己的人际交往现状，让学生回忆和朋友交往的过程，为进一步结交新朋友做好准备。

教学步骤：

1. 学生在左边的“友谊花”中写下自己初中以前结交的老朋友的名字。教师指导学生可以填写昵称，填写不满没有关系，写不下也可以增加花瓣填写。

2. 教师引导学生回忆与老朋友间发生的让人印象深刻的事，并请学生自愿分享。其中重点请学生分享交往的过程，回忆和体验交友的感觉。此部分也可小组交流。

3. 教师引导学生回忆并思考自己是如何结交到“友谊花”中的老朋友的。教师对学生的回答进行反馈和总结，梳理学生发言中结交新朋友的方法。

4. 学生在右边的“友谊花”中写下自己上初中认识的新朋友名字。

5. 教师引导学生回想在新认识的同学中印象最深、感觉相处最舒服的同学名字。

教师总结：从小到大，我们结交了很多朋友，这些朋友分享我们的快乐，分担我们的忧愁，是我们最信赖的伙伴。回想我们与这些老朋友最初的相识过程，因为兴趣相投，因为相互帮助，因为不计前嫌积极解开矛盾等，这些让我们成了好朋友，这份友谊值得我们永远珍惜。平时周末放假的时候，还可以约上老朋友一起玩耍，分享一下新生活中的趣事和烦恼。

注意事项：此部分学生填写自己好朋友时，教师可提醒学生不需要比谁填的多，填上自己真心认可的好朋友即可。

分组分享

设计意图：新学期开学有一段时间了，可能你已经认识了一些新同学，但是彼此之间不一定十分了解。本环节通过学生分组讨论交流，加深对彼此的认识，交流总结结交新朋友的方法。

教学步骤：

1. 教师将全班同学分为八组，所有同学开始1、2、3、4、5、6、7、8报数，报到1的在1组，报到2的在2组，报到3的在3组，报到4的在4组，报到5的在5组，报到6的在6组，报到7的在7组，报到8的在8组。教师也可以刻意将一些彼此不太熟悉的学生分在一个小组。

2. 每个小组选出组长，带领全组人活动。

3. 小组成员围成一个圈坐好，轮流介绍自己的名字、爱好，并且分享自己做过的最尴尬的事。交流过程不一定完全按照书本，每个组都可以经过商讨想出新的有特色的交流内容。小组成员分享完后，教师提问：“同学们，你现在对小组成员的印象与之前有什么不同？产生不同的原因是什么？”学生分享自己对小组成员的印象与之前有什么不同，以及为什么会有变化。此部分小组交流结束后，可以在全班分享。学生根据分享，从中归纳出结交新朋友的方法。关于怎样从具体的事例中提炼出方法，教师可以给予一定指导。

4. 全班交流，教师可以将各组的方法汇总到一起展示出来。结合“心路指南”的内容，引导学生看到，在新环境里结识新朋友有很多途径，自己可以选择合适的方法进行尝试。

教师总结：我们之所以会对他人的认识产生变化，主要是对同学有了深入的了解，或者消除了以前的一些误解，说明我们对他人的认识需要一个过程。因此，在交往中，我们不要过早地对他人下结论，而需要经过一段时间的接触，全面地了解他人，以欣赏的眼光看待他人，从而结交朋友。同时，进入初中来到新的群体，为了让我们更好地适应初中新生活，主动结交新朋友是非常必要的。那如何才能在新的环境中交到新的朋友，刚才大家分享的都很好，主动交流，帮助他人，欣赏他人，积极主动参加集体活动等……这些都是很好的方法。

注意事项：第一次小组活动之前，教师应做好小组建设，小组讨论发言的规则是什么，每次怎样记录，由谁来大组汇报等。形成规则以后，小组活动才会更有效，也更能够帮助学生锻炼能力。同时，此部分是学生小组内分享，且分享的内容是学生最尴尬的事，较为隐私，因此教师应营造安全、温暖的氛围，让学生愿意分享。

向榜样学习

设计意图：本环节通过学生推荐出班上最受欢迎的学生，以及他们深受同学们喜欢的特点和表现，让同学们认识到拥有好人缘需要良好的品质，其中关键品质起到重要作用。

教学步骤：

1. 教师引导学生写下班上最受欢迎的学生名字和深受同学喜欢的特点及表现，引导时教师可举例，比如特点是幽默豁达，表现为不论什么时候都乐呵呵的。
2. 学生写完，教师邀请同学分享。
3. 学生分享完，教师根据学生的分享进行反馈，如当学生说“活泼”时，教师可追问“你所说的这一点和他们受欢迎有什么关系”，并且梳理出受欢迎的学生的特点，也可以根据班上同学特点补充。

教师总结：我们都想交到更多的朋友，都想成为受欢迎的人，那什么样的人受欢迎呢？通过刚才同学们的分享，我们发现他们都是一些共同的特征，比如幽默、热情、活泼、乐于助人等，这些特点会在我们长期相处中赢得大家的欣赏。希望同学们向受欢迎的同学学习，自己也成为受欢迎的人。

注意事项：学生在描述个性特点的时候可能会有这样几种情况：一是以口头用语、时尚用语来表达，比如描述别人“搞笑”“大气”“萌”等；二是在词语中加入自己的理解，比如不同的学生使用“聪明”这个词，可能表达的是完全不同的含义。因此教师应该邀请学生用更加具体的语言描述和解释他们列出的个性特征。

心路指南

设计意图：让学生了解和掌握结交到新朋友的方法，接受成长和别离，真正融入集体。

教学步骤：

1. 学生阅读心路指南。
2. 教师结合前面各种体验活动，每一项进行适当总结并且联系本校学生生活举例。

教师总结：每一个升入初中的同学，都可能会遇到离别老朋友，结交新朋友的问题。希望同学们能将本课我们学到的方法真正应用到生活中，交到新的朋友并早日融入新的生活。

注意事项：此部分不拘泥于课本给出的条目，师生还可以对结交新朋友的方法进行补充。

心动行动

设计意图：鼓励学生将课本内容和自己的经历结合起来，促进学生与新朋友老朋友互动，在行动中体验友谊。

教学步骤：

1. 教师说规则。
2. 学生在班级中选2个最喜欢、最想结交的同学。教师可以强调无论男女，无论你们目前是否熟悉。
3. 学生写下他的名字和优点，并且大胆告诉他想和他做朋友。

教师总结：在人生的旅途中，我们需要很多朋友结伴而行。当我们快乐的时候，需要朋友一起来分享；当我们悲伤的时候，需要朋友陪伴和支持；即便是无所事事的时候，我们也希望有朋

友陪伴在身边，每一个升入初中的同学，进入新的交往圈，我们都要积极主动地结交新朋友。

注意事项：此部分学生写卡片可能会因为男生和女生之间赠送卡片而起哄，教师可以提前提醒学生注意。



教学资源

心理学理论

影响人际吸引的主要品质

决定人际喜欢与吸引的因素是错综复杂的，主要因素有三类：情境因素、个人特质因素、相似与互补因素。

在个人特质因素中，个性品质是重要的部分。一般而言，个性品质具有无与伦比的吸引力，而且这种吸引力持久、稳定和深刻。在其他方面一样的情况下，如果有人诚实、正直、乐于助人、友好、和善，而不奸诈狡猾、损人利己、敌对冷酷，那么，人们就会产生喜欢他的倾向。说得具体些，男子汉吸引人的个性品质是勇敢、冒险、创造、坚韧不拔、不屈不挠、宽宏大量、襟怀坦荡、不拘小节、理智、正直、忠诚、有思想、思维灵活、事业心强等，而女孩子吸引人的个性品质是温柔、体贴、善解人意、富有同情心、为人随和、情操高尚、有正义感、待人真诚、值得信赖、开朗、活泼等。无论男性或女性，作为个性品质，最吸引人的是真诚，最让人排斥的是虚伪。

诺尔曼·安德森曾进行了一项研究，他共列出 555 个描写人的个性的形容词，让被调查者指出他们在多大程度上喜欢一个有这些特点的人。研究结果（见下面表格）表明，评价最高的品质是真诚和真实，而评价最低的是说谎和虚伪。我国社会心理学家沈德灿结合国内外学者的研究，认为阻碍人际吸引的品质包括自私自利、不尊重人、报复心强、嫉妒心强、猜疑心重、苛求于人、过分自卑、骄傲自满和孤独固执。

值得喜欢的品质	介于积极和消极之间的品质	最不值得喜欢的品质
真诚	固执	作风不正
诚实	循规蹈矩	不友好
理解	大胆	敌意
忠诚	谨慎	多嘴多舌
真实	追求至善	自私
可信	易激动	目光短浅
智慧	文静	粗鲁
可靠	好冲动	自高自大
有思想	好斗	贪婪
体贴	腼腆	不真诚
.....		

第四课 进入学习新世界



课程背景

学情分析

个体的心理素质发展是作为一个整体而存在的,不同学段的心理素质要科学培养,有效衔接,这样才能保证个体心理素质整体良性发展。中学生心理素质的一个重要组成部分就是学习适应性,其对学生的整体心理素质的发展起着至关重要的作用。就我国当前划分学段的标准来看,小学和初中分属于两个不同的阶段,这两个学段学生身心处在不同的发展水平,他们心理、生理的成熟度都存在着很大的差异性,并且小学和初中的学习环境、学习内容、学习条件等都存在着明显的差别。这些因素决定了两个阶段学习适应性的不同。

初一新生的学习适应问题不仅会影响学生的学业成绩,同时也容易使他们产生消极心理,如果不能及时得到纠正,暂时的学习适应不良会演化成更为严重的学习困难行为,一些学生甚至会因此对学习产生厌恶、畏惧和排斥心理,部分学生因此休学、退学,不能够正常完成学业。一方面,他们从小学升入初中,学习环境改变了,课程科目增多了,学习内容也变得更为复杂和深入,教师的教学方法也与小学大不相同,学生的身心处于成长变化之中,这些因素都会不同程度的加重初一新生的学习压力,他们再使用小学的学习方法已经不能够应对初中的学习。另一方面,这些不适应现象并没有得到足够的重视,没有采取正确的措施来对初一新生进行适当的引导,学生家长和学校教师在面对学习适应不良的学生时,更多的时候是命令学生应该做什么,不应该做什么。

设计意图

本课属于“学习”模块。《中小学心理健康教育指导纲要》中明确指出,初中生要“适应中学阶段的学习环境和学习要求,发展学习能力”。因此,本课依据学习适应理论设计课程内容,帮助学生认识学习适应,接纳自己的适应状况,掌握适应学习的方法。

理论背景

建构主义学习观认为,学习不是单纯由教师向学生传授知识的过程,而是学生自己建构自我知识的过程,不是被动消极接受信息刺激而是主动建构新的知识的过程,是学生根据自己的经验背景并对外部信息进行主动的选择、加工和处理,加上自己的理解从而获得独有的意义。学生主要基于自己与外部世界相互作用的独特经验去建构属于自己的知识并赋予经验以外的意义。根据这一理论观点,初一学生适应新的初中学习生活的过程是知识意义建构的过程,初中学生开始初中学习的背景是拥有小学的学习经验,这个经验会被自动带入新课程学习中,影响新的学习,在建构初中的学习意义的过程中,他会遭遇一定程度的学习不适应,或者适应不良,会产生不同的情绪情感上的反应,这时我们教师要做好引导工作,帮助学生平稳过渡。



教学目标

1. **认知目标:** 认识到初中学习有一个适应的过程,遇到困难是正常现象。了解解决学习困难、适应初中学习的方法。
2. **情感目标:** 能够接纳和理解自己的学习适应状况,有信心解决学习困难,积极面对中学学习生活。
3. **行为目标:** 学会面对和处理自己的学习适应状况,有信心解决学习困难,积极面对中学学习生活。



教学重难点

重点: 学会处理自己的学习困难,掌握适合自己的学习方法。

难点: 能够接纳和理解自己的学习适应状况,有信心解决学习困难,面对中学学习生活。



教学准备

课时: 1 课时。

场地: 心理活动室或教室。

课前准备: 多媒体,活动单。



教学过程

心灵困惑

设计意图: 让学生通过事例,认识到初中学习和小学有很多不同,只有在学习行动上积极应对,才能适应初中生活。

教学步骤:

1. 学生阅读凯文的事例。
2. 教师请学生简要分析凯文成绩变化的原因,教师根据学生的分析总结,引导学生认识:学习适应不良会影响学业成绩。
3. 教师提问:“你身边或者你自己身上有没有发生类似的情况?具体情形是怎样的?”教师请学生结合学生的生活实际,谈一谈发生在学生自己身边和身上的学习变化及个人的感受。教师提问或请学生分享时,不要变成让学生进行自我批评,要引导学生说一说做得好的方面。

教师总结: 凯文面对增多的学习科目,不能很好地安排时间,学习效率下降。其实初中学习和小学相比有很多变化,只有不断改进学习方法,提升学习能力,才能够更好地适应初中的学习生活。

注意事项: 教师要注意那些已经出现学习适应不良的学生,不要勉强他们发言;谈到具体行为要对事不对人,注意保护这些学生的自尊心。

心理体验

测一测你的学习适应性

设计意图: 让学生分析和反思自己在学习环境、学习要求、学习内容等方面的适应状况,认

识自己需要调整的方面。

教学步骤:

1. 学生阅读并完成诊断。教师给予提示,填写过程中不应考虑是非对错,只要根据自己的实际情况选择即可。

2. 教师简单统计诊断结果。例如可以让每题选A的学生举手,统计的结果不是批评做得不好的学生,而是让学生看到身边一些同伴的积极的学习方法。

3. 教师提问:“你觉得自己在哪方面的适应性还有待提高?”引导学生从学习环境、学习内容、学习要求等方面关注自己的适应情况。教师也可以深入提问“是什么让你觉得自己的适应情况很好或者一般或者糟糕”,借此了解学生的自我认知。

教师总结:学习的适应性体现在各个方面。进入新的学习环境后,我们要及时地对自己的情况进行反思和评估,迅速调整行动,适应环境。

注意事项:测试结果不必分三六九等,教师也不要对学生的情况进行评价,测试的主要目的是促进学生反思自己的适应情况,可以让学生自己对自己进行大概地评估。

小学和初中学习大不同

设计意图:让学生了解初中和小学学习的特点,从而调整和改变相应的学习习惯和策略,以更好地适应初中的学习。

教学步骤:

1. 学生分为4~6人小组。

2. 组内交流初中和小学学习的异同点。小组交流后,小组成员将别人说出的,自己认同的不同点补充在表格中。学生可能回答的是比较概括的行为,比如老师的管理方式不同、科目不同等。教师要注意引导学生把问题描述得更具体,比如追问学生:“现在老师是怎样管理的呢”“科目具体发生了哪些变化”等。

教师总结:到了初中,学习科目变多了,各科的难度也增大了。老师不再像小学那样“紧盯”我们的学习,自主学习的时间增多了。小学的学习注重记忆,中学更注重理解和运用。有时候一堂课老师讲解内容比较多,感觉理解起来有困难……这些同学们刚说的都是小学与初中的不同,这些不同有时候会让我们觉得有些不适,会让我们觉得学习暂时遇到些困难。其实进入初中,大多数同学都会经历一个适应期,有些同学很快就能融入新的学习环境,有些同学则需要更多时间。

解决问题有方法

设计意图:通过同伴之间的交流,引导学生学习他人经验,寻找适合自己的学习方法。

教学步骤:

1. 把学生分为6~8组。

2. 组内交流:你学习上有哪些困难?你尝试过哪些解决困难的方法?其他同学有和你相似的困难吗?听了其他同学的困难,你有哪些感受?

3. 小组成员轮流坐到小组中央,坐在中心的组员提出自己的困惑,其他组员给出自己的建议和意见。中心的组员不用赞成或反对,只要认真倾听即可。所有成员都轮换一遍以后,填写教材中的空格。

4. 小组推选代表在全班发言,汇报自己得到的建议,以及在这一过程中自己的收获。教师也可以结合“心路指南”的内容,给学生一些建议。学生的解决方法可能是行动上的,比如制定学习计划,多做练习题等;也可能是认知上的,比如告诉自己这并不可怕,多想象好的方面等。这些方法教师都要给予肯定。有些做法并不能解决问题,教师要帮助学生寻找新的有效的方法。教师可以事先请一些学习适应良好的同学做好准备,在课上总结学习方法并跟同学交流。

教师总结:在刚才的交流中,有些同学发现自己的问题并不是独一无二的,很多同学都会面临这样的困难。这个发现会让我们认识到,挫折是在所难免的。同时,我们也能从同伴那里得到很多新的鼓励和启发,在交流中学习。只要我们积极和老师、同学沟通,调整自己的学习方法,一定能够更好地适应初中学习。

注意事项:教师要注意营造互相关心理解的氛围。当学生发现其他同学也有类似困难时,教师要引导学生看到问题的普遍性,减轻自己面对困难的焦虑,而不是调侃或幸灾乐祸。

心路指南

设计意图:学生运用本课所学知识和将目标分解的方法在实际生活中进行应用。在加深对本课知识理解的同时,能将所学内容应用到生活中。

教学步骤:

1. 学生阅读本节指南中教授的学习方法。
2. 教师可举一些学生生活中的具体案例让学生从中归纳出好的做法,也可以带领学生从自己的生活实际出发,多角度多方位地寻找对策。

注意事项:教师一定要注意帮学生树立一种“办法总比困难多”的信念,让学生有解决困难的勇气。

心动行动

设计意图:让学生用自己每一天的行动,记录自己学习上的进步,通过感受每一天的进步,逐渐适应初中学习生活。

教学步骤:教师讲解记录学习进步日记的规则,并且举例说明如何记录。教师强调一定要持之以恒。因为这样一方面可以保持学生对学习的自我察觉,另一方面持续关注小的尝试和成功,积少成多,让学生得到鼓励和自我支持。

教师总结:初中和小学的学习有了很大的变化,要适应这种变化其实就是建立适应初中新学习方式的习惯,而习惯是在每一天的坚持中建立的。希望同学们能够持之以恒,记录每天的变化。

注意事项:教师可以不局限于此部分内容,可根据学生实际情况进行补充扩展。



教学资源

心理学理论

学习适应理论

学习是个体在生活中通过训练或实践而获得的由经验引起的相对持久的适应性心理变化。适应包括同化和顺应两个方面。同化是指主体将所遇到的外部信息直接纳入自己已有的认知结构的

过程。顺应是指主体通过调节自己的认知结构，以使自己与外界信息相适应的过程。适应即是通过丰富或发展主体的动作以适应客体变化的过程。故学习适应是指主体根据环境及学习的需要，努力调整自我以达到与学习环境平衡的行为过程。学习适应有其内在的心理结构、心理条件和实现过程。一般要经过适应平衡状态的打破、学习需要的产生、学习诱因的作用、自我的积极调整、最后达到学习适应的良好状态。我国从 20 世纪 90 年代掀起研究学习适应的热潮，内容主要集中在学习态度、学习方法、学习环境等三个方面。

第五课 建立我的初中“舒适圈”



课程背景

学情分析

刚刚进入七年级的新生会经历一段入学适应的“窗口期”，这个适应的窗口期既是承前启后的转折期，也是个体心理发展极不稳定的时期。学习场域的变化导致初一新生个体在身心、环境、人际关系、学习任务等方面感到无所适从。学习上，科目增多、难度加强、风格各异，要求学生在短时间之内升级学习策略与学习习惯；人际上，人际环境完全陌生，内心孤独无助、焦虑迷茫在所难免，要求学生要尽快融入集体；生活上，新规则严、多、细，处处讲独立，要求学生尽快适应学校规则，学会独立生活。新变化新要求，对于短时间还会延续小学的惯性习惯与思维的学生来说容易出现适应焦虑。部分同学出现怀念小学，难以融入初中新环境的状态。因此，就需要学生能够跨出小学舒适圈，扩大能力圈，挑战初中不适圈。

设计意图

本课属于《中小学心理健康教育指导纲要》中适应中学阶段的学习环境和学习要求板块。进入初中，学生的学习、生活环境都发生了变化，就要求学生告别小学的习惯与思维建立适应初中的新模式，也就是初中“舒适圈”。因此，本课根据舒适圈理论，设计一系列活动帮助学生认识到告别小学舒适圈建立初中舒适圈的重要性，了解建立初中“舒适圈”的方法。

理论背景

舒适圈是指我们所处的一种令人感到舒适的环境或状态，这种缺乏危机感或焦虑感的状态往往来源于我们习惯的环境，熟悉的人或事。而当我们待在舒适圈的时候，会产生类似于惰性的阻力，让我们难以迈出自己的舒适圈。因为舒适圈里有最大化的安全感，和最低程度的压力、焦虑和危机感。舒适圈的概念来自1908年的一个心理学实验。罗伯特和约翰提出，相对舒适的心理状态可以保证较为稳定的表现。但是，只有当我们增加一点压力时才能达到最佳的表现。这些适当增加的压力就是最佳焦虑值，也是我们心理舒适圈的外沿。

心理学研究说，人类对于外部世界的认识可分为三个区域：舒适区(comfort zone)，学习区(stretch zone)，和恐慌区(stress zone)。在舒适区，我们很方便，每天都在熟悉的环境中，做好事，与熟悉的人交流，甚至你也是这个领域的专家，对这个领域的人和事都很舒服。但你学到的东西很少，进步也很慢，一旦你跳出这个领域，面对不熟悉的环境和变化，你可能会感到有压力和不知所措。学习区是一个我们很少接触甚至没有参与的领域。它充满了新奇的东西。在这里，我们可以充分锻炼自己，挑战自己。例如，在生活中，改变工作路线；在学习中，练习另一本专业书籍；在工作中，切换到另一个职位。恐慌区，顾名思义，会在这个区域感到担忧、恐惧和不堪重负。例如，在公共场合发言，或从事一些危险的极限运动。



教学目标

1. 认知目标：认识到告别小学“舒适圈”建立初中“舒适圈”的重要性。
2. 情感目标：感受建立初中“舒适圈”的重要性。
3. 行为目标：了解建立自己初中的“舒适圈”的方法，并在实际生活中应用。



教学重难点

重点：认识到告别小学“舒适圈”建立初中“舒适圈”的重要性。

难点：了解建立自己初中的“舒适圈”的方法。



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室或教室。

课前准备：多媒体。



教学过程

心灵困惑

设计意图：通过崔明同学的事例让学生认识到进入初中后会出现一些不适应现象，反思自身是否存在类似现象，引发学生共鸣。

教学步骤：

1. 学生阅读崔明的故事。
2. 学生思考自己生活中有没有类似的现象。

3. 教师提问：“你是否也有过类似崔明的感受？”引导学生思考自己进入初中后的生活，并请学生结合自身生活实际，谈一谈自己生活中类似的现象，同时教师鼓励学生分享出来。当学生分享完时，教师可设计一些互动小游戏，如提问“其他同学有没有类似感受，如果有类似的感受请拍掌回应”，这样在调动学生参与积极性的同时，也让学生明白这是大家的普遍现象，帮助学生减少因此而产生的焦虑。

教师总结：首先，教师对崔明和同学们分享的情况进行总结：“进入七年级，崔明和很多同学们都出现了对初中生活的不适，对小学生活的怀念”；其次，教师要说明崔明及其同学们出现的这些情况是进入初中后很普遍的入学适应现象，减少同学们的焦虑；最后，教师总结：“这些现象的出现正是进入初中，告别了小学的‘舒适圈’，进入了初中的‘压力圈’造成的。”教师继续总结：“每个人可能都会有自己的领地，这个领地是一种状态。在这种状态下我们觉得最舒服、最安全，我们可以按照最熟悉的方式来做事情，不会犯错，不会有人指责，有着无比的安全感。这个区域就叫作‘舒适圈’。”

注意事项：本环节学生分享自己学习生活中的痛点，教师务必要营造开放包容的环境，无论学生分享的情况是什么，教师都不要批评或评价。

心理体验

我有“舒适圈”

设计意图：本环节通过游戏体验活动让学生认识到每个人都有“舒适圈”。

教学步骤：

1. 教师宣读游戏规则：所有学生面向中心围成一圈，请自然的食指交叉相扣五秒，接着学生从相反的方向绕手。

2. 教师提问“两次动作有什么不同”，教师根据学生的回答总结。

3. 教师指导学生继续游戏：学生随自己的自然状态绕手，然后再从相反方向绕手。

4. 教师继续提问：“两次动作有什么不同？为什么会有这样的感觉？”教师根据学生的回答引导学生发现因为习惯了从前的动作换一个动作会有不适。教师可继续提问：“有没有可能后来的动作变得习惯？怎样才能习惯？”引导学生思考只要我们加以练习就会适应新的动作。教师可再继续提问“这个道理对于你目前的生活状态有什么启示”，引导学生将游戏与目前告别小学“舒适圈”，适应初中“压力圈”联系起来。

教师总结：在游戏中我们适应了原来的动作，换一个我们会不适应，那如果我们反复练习后来的动作，我们可能会变得适应，这正如我们告别了小学的“舒适圈”进入初中的“压力圈”。

注意事项：此部分内容学生会因身体的活动较为兴奋，教师应注意活动后让学生迅速安静下来，体会动作背后的感受与道理。

找到你的小学“舒适圈”

设计意图：通过指导学生回顾小学“舒适圈”帮助学生找到建立初中“舒适圈”的方法。

教学步骤：

1. 教师引导学生按照教材要求写下小学生活有哪些“舒适圈”。写下自己的“舒适圈”可能对有些学生来说有些抽象。教师可结合心路指南中“舒适圈”的内容进行简单的解释。同时教师也可进行举例，引导学生填写。

2. 学生完成后教师引导学生分享，教师根据学生分享结合心路指南中的“舒适圈”概念进行回应。

教师总结：经过小学六年的时间，我们在学习、人际、爱好等多方面建立了我们的“舒适圈”，在这样的“舒适圈”中我们有稳定的爱好，稳定的人际交往圈，稳定的学习习惯等，在这样的“舒适圈”里我们感觉最舒服、最安全。

注意事项：可能会有小学过得不愉快的同学，不愿意完成此部分内容，或者说自己没有小学“舒适圈”，教师应接纳、尊重学生，同时对这类学生高度关注。

建立初中“舒适圈”

设计意图：学生根据小学“舒适圈”的建立，总结出建立初中“舒适圈”的方法。

教学步骤：

1. 教师首先抛出问题“你小学的‘舒适圈’是第一天就有的吗”，引导学生认识到“舒适圈”并不是一天就能形成的。接着教师继续提问“它是如何建立的”，教师引导学生认识到“舒适圈”

是经过一天一天漫长的积累形成的。完成后，教师请部分学生分享。此部分“舒适圈”可能对部分学生来讲无从下笔，教师可以引导学生从学习、人际、爱好、特长等方面分类进行归纳。

2. 学生四人一组进行讨论，总结出建立初中“舒适圈”的方法。学生完成后，小组选代表在全班分享。教师引导学生将建立小学“舒适圈”的方法迁移到如何建立初中“舒适圈”。

教师总结：不论是我们的“学习圈”“人际圈”“爱好圈”还是“能力圈”，都是在我们每一天的习惯中养成的。比如读书，正是每天睡前的坚持阅读使我有热爱阅读的习惯。其实建立“舒适圈”最好的方法就是建立微习惯，希望在接下来的初中生活中同学们能跨出小学“舒适圈”，养成好习惯，戒掉坏习惯，扩大“能力圈”，驾驭初中“不适圈”。

注意事项：回答自己人际方面“舒适圈”的建立时，很多同学会出现“好像知道但是说不清”的情况，教师可以引导学生思考“你目前的好朋友是谁？你们是如何走到现在的？”引导学生认识到人际交往是每一天每一件事真诚地待人并相互帮助，且时时牵挂等。

心路指南

设计意图：通过介绍“舒适圈”的含义及内容，帮助学生深入认识“舒适圈”。

教学步骤：

1. 教师带领学生阅读教材中关于“舒适圈”的内容。
2. 教师引导学生将这部分内容与前面各项体验活动进行有机的结合，并且结合学生身边的案例，帮助学生更进一步认识到建立初中“舒适圈”的内容以及重要性。
3. 教师可结合学生上一个环节的分享以及阳光视野中关于如何建立“舒适圈”来总结初中“舒适圈”的建立要点——微习惯。

教师总结：教师可结合班上同学日常实际表现和自己的理解进行总结，并且适时回顾、总结和升华。

注意事项：教师可以不局限于此部分内容，可根据学生实际情况进行补充扩展，同时也可以让学生自己扩展“舒适圈”的内容。

心动行动

设计意图：学生运用本课学习所理解到的“舒适圈”概念，描绘自己理想的初中“舒适圈”，以积极的目标导向，增加当下改变的动力。

教学步骤：

1. 教师先抛出问题“你理想的初中舒适圈是什么样的？”引导学生思考理想的初中“舒适圈”。
2. 教师可进行简单的举例，帮助学生能更好描绘出。
3. 学生完成后教师可顺势提问：“要想实现理想的初中‘舒适圈’，当下你可以做哪些事？”引导学生将初中“舒适圈”的建立融入当下每一天的生活中。

教师总结：明确了我们理想的初中“舒适圈”，就明确了我们想要过什么样的初中生活，但这远远不够，更重要的是如何取实现这样的目标“舒适圈”。

注意事项：理想的初中“舒适圈”学生可选择以图形来绘制。



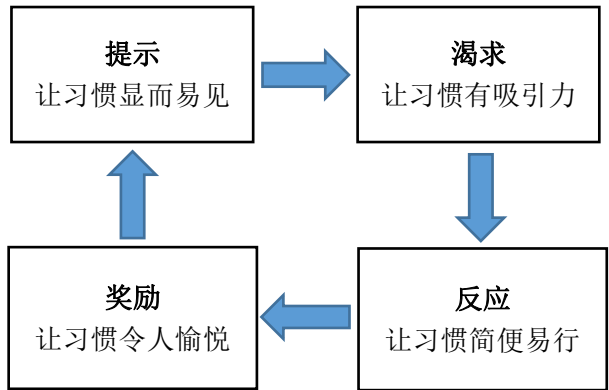
教学资源

心理学理论

建立初中“舒适圈”

初中三年知道我们想要什么样的圈子很重要，进入初中，建立初中“舒适圈”其实就是要跨出小学“舒适圈”，扩大“能力圈”，驾驭初中“不适圈”。

1. 如何跨出“舒适圈”（培养好习惯/喜好，戒掉坏习惯/喜好）



第一步：提示，让习惯显而易见。

首先，写下自己现有的习惯，并思考这个习惯是好习惯还是坏习惯，加深对习惯的了解；然后，制定执行意图（如果发生情况 A，我就采取行动 B）；其三，改变环境提示（突出习惯对应的环境提示，来培养好习惯；消除环境中的提示，来戒除坏习惯）。

第二步：渴求，让习惯有吸引力。

首先，可以绑定喜好，把需要做的事和喜欢做的事联系起来（比如规定自己只有看完一定量的书之后才可以玩游戏）。其次，可以加入特定的群体，接受群体的熏陶来改变行为。其三，改变思维模式，想培养好习惯，就要多关注它的益处；想戒除坏习惯，就要多关注它的坏处，以及寻找替代行为。

第三步：反应，让习惯简便易行。

首先，削弱习惯的阻力，既可以通过优化环境来降低行动的阻力，也可以提前做好准备，减少行动前的准备步骤（阻力）；其次，可以采用两分钟规则（一开始培养新习惯，它所用的时间应该不超过两分钟），类似于微习惯策略；其三，建立承诺机制（你一旦做出某种承诺、选择，它就能在接下来的某个时间范围内影响并改变你的行为，强制你改变）。

第四步：奖励，让习惯令人愉悦。

首先，我们的大脑非常重视及时的奖励，所以要让好习惯带来的好处更醒目；同时还可以提高额外的奖励，比如每读完一本书之后，就奖励自己看一部想看的电影，吃一顿大餐。

其次，要追踪习惯，也就是记录下自己的习惯轨迹。追踪习惯既可以把追踪这种行动本身变成了即时奖励，看着记录，就能让自己觉得在不断成为更优秀的人，当下就会觉得很满足，从而把习惯坚持下去；又可以提醒我们不要半途而废，已经坚持了这么久，放弃就太可惜了。

2. 如何扩大“能力圈”

我们前面说了，“舒适圈”可以是我们现有的一些能力和优势，对此，我们需要做的不是跨出这个“舒适圈”，而是扩大或者说提升这个“舒适圈”。

首先，认识自己。

分析、列举出自己“现有”的一些知识、技能、才能，从这些能力中，找出自己的“优势能力”和“欠缺能力”。

要想彻底的认识自己显然很难，但我们可以先找一个突破口，比如以现在的工作（也可以是未来期望的工作）为突破口。要做好这个工作，需要用到哪些技能和能力？然后再对比自己分析一下，就可以清楚地知道自己哪些能力比较强，哪些能力还不足。

其次，明确目标，找到方向。

根据自己的优势能力和欠缺能力，列出哪些能力是自己必须“长期培养”的核心能力，哪些能力需要提升到平均水平（或平均水平之上）。

只有在相应的领域中拥有了优势竞争力，你才能在这个领域中真正感到“舒适”。

其三，细化目标，付诸行动。

有了明确的目标、方向之后，是不是就可以开始行动了？答案是：不完全是。

因为有些目标只是一个概念，我们很难具体地去行动落实。比如阅读能力，我们都知道它大概是个什么东西，但如何才能提高很多人可能就有些模糊。再比如沟通能力，怎么锻炼也是一个问题。

拿提高阅读能力来说，我把阅读能力细分成“眼、脑结合，快速识别信息、快速看的能力”和“阅读过程中、阅读后如何梳理和处理重要信息的能力”。对于眼脑结合快速看书的能力，就可以通过训练“精英特速读记忆软件”来掌握或提高；对于梳理和处理书中重要知识的能力，就可以通过思维导图、RIA 便签读书法、九宫格笔记法等一些方法来锻炼提高。

第六课 瞄准学习新目标



课程背景

学情分析

首先，从中学生发展阶段来看，中学是学习生涯承上启下的关键时期，而学生年龄层次正处于青春期，思想萌动，情绪活跃，随着主观意识建立并增强，如果在学习上不去主动建立和设定目标，就只能被动做事，随意去彰显个性，自己不清楚该做什么、做了些什么、收获了什么。其次，从有关目标的调查来看，目标的导向作用在初中生学习、生活中发挥得并不充分，目标设定不合理的现象普遍存在：有的学生目标模糊，甚至没有目标，使得他们在学习、生活中缺乏激情、消极被动；又有的设定的目标好高骛远、不切实际，根本没有考虑凭自己的条件是否可能实现所定下的目标，遇到挫折的时候就怨天尤人，把目标变成幻想……因此有必要指导初中生学会目标管理，激发学生认识到自我设定目标的重要性，分析自己阶段目标的合理性，并能制定适合自己的目标，是学生达成科学管理自己目标的基础。

设计意图

本课属于《中小学心理健康教育指导纲要》中适应中学阶段的学习环境和学习要求板块。合理的目标、适当的目标达成规划对于适应初中学习有重要作用。因此，本课根据目标设置理论，设计一系列活动帮助学生认识到目标的重要性，引导学生通过取舍清晰自己的目标，学会分解目标掌握目标达成的方法。

理论背景

目标设置理论是强调设置目标会影响激励水平和工作绩效的理论，由美国学者洛克于1967年提出。目标设置理论认为目标本身就具有激励作用，目标能把人的需要转变成动机，使人们的行为朝着一定的方向努力，并把自己的行为结果与既定的目标相对照，及时进行调整和修正，从而实现目标。这种使需要转化为动机，再由动机支配行动以达成目标的过程就是目标激励。

目标设置理论的要点包括以下内容。

1. 目标难度。难度依赖于人和目标之间的关系，同样的目标对某人来说可能是容易的，而对另一个人来说可能是难的，这取决于他们的能力和经验。一般来说，目标的绝对难度越高，人们就越难达到它。多个研究发现，绩效与目标的难度水平呈线性关系。当然，这是有前提的，前提条件就是完成任务的人有足够的 ability、对目标又有高度的承诺。在这样的条件下，任务越难，绩效越好。一般认为，绩效与目标难度水平之间存在着线性关系，是因为人们可以根据不同的任务难度来调整自己的努力程度。

2. 目标清晰度。清晰度是工作目标的另一个重要的属性，体现在工作任务的内容和方向、最后完成期限和应达到的绩效标准等方面。要使目标能引导个体的努力，它必须清晰而具体，这样个体就知道他要干什么，而用不着去猜。“尽最大努力去做”这种目标具有很大的弹性。人们没有标准来确定自己到底怎样就算是尽了最大的努力。这种目标的内在模糊性让人们在评价自己的

绩效时也有很大的弹性，就是说有可能对低等的或中等的绩效感到满意，这样他就可能没有足够的动力去追求最好的绩效。所以，这种目标虽有挑战性，但获得的绩效并不理想。

3. 自我效能感。当对某个任务的自我效能感强的时候，对这个目标的承诺就会提高。这是因为高的自我效能感有助于个体长期坚持在某一个活动上，尤其是当这种活动需要克服困难、战胜阻碍时。高自我效能感的人比低自我效能感的人坚持努力的时间要长。

4. 调节变量。调节变量是指对目标与绩效之间关系的强度进行调节的因素，包括能力、目标承诺、反馈、任务复杂性等方面。



教学目标

1. 认知目标：知晓目标的重要性。

2. 情感目标：感受目标带来的激励作用，懂得目标的实现需要付出艰苦的努力，目标实现的过程也是不断克服困难与障碍的过程。

3. 行为目标：明确自己的学习目标，并能够将目标进行合理分解。



教学重难点

重点：明确自己当前的学习目标，并且能合理地对目标进行分解。

难点：对初中学习目标进行分解。



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室或教室。

课前准备：多媒体，活动单。



教学过程

心灵困惑

设计意图：通过事例让学生认识缺乏目标的表现，反思自身是否存在缺乏目标的现象，引发学生共鸣。

教学步骤：

1. 学生阅读小新的故事。

2. 学生思考自己生活中有没有类似的现象。

3. 教师提问“你是否也有过类似小新的感受”，引导学生思考自己日常生活中的类似现象，并请学生结合自身生活实际，谈一谈自己生活中类似的现象。同时教师鼓励学生分享。当学生分享完时，教师可设计一些互动小游戏，如问其他同学有没有类似感受，如果有类似的感受拍掌回应，这样调动学生参与积极性的同时，让学生明白这是大家的普遍现象，学生可减少焦虑感。

教师总结：首先，教师对小新和同学们分享的情况进行归纳，如学习动机缺乏、学习过程盲目无序等；其次，教师要说明小新及其同学们出现的这些情况是同学们学习生活中很普遍的现象，减少同学们的焦虑；最后，教师总结这些现象正是缺乏学习目标造成的。教师可结合班上同学日常实际表现和自己的理解进行总结。

注意事项：本环节学生分享自己学习生活中的痛点，教师务必要营造开放包容的环境，无论学生分享的情况是什么教师都不要批评。

心理体验

拍掌游戏

设计意图：本环节通过学生对比没有目标和有目标两次拍掌的次数感受目标的重要性。

教学步骤：

1. 教师宣读游戏规则：在指令发出前，不允许拍掌；在拍掌过程中，不允许讨论和讲话；老师发出“开始”指令，学生开始拍掌，老师发出“停止”指令，学生立即停止拍掌。

第一轮：请随意拍掌 10 秒。请学生猜在这 10 秒内你能拍多少次，接下来验证结果，再随意拍掌 10 秒，数一数能拍多少次，把数字填入表格里。

第二轮：请学生猜一下，10 秒内尽力拍能拍掌多少次，把数字写下来，并进行验证。

2. 教师提问：“第一轮和第二轮拍掌，实际拍掌次数有什么变化？”并且引导学生思考为什么会发生这样的变化。

教师总结：大多数同学第二轮实际拍掌的次数比第一次实际拍掌的次数都有所增加，并且是大幅度的增加。为什么会出现这样的情况？正如同学们所说的因为第二次活动大家目标更明确。目标对我们做事情有巨大的导向性作用。有目标才有方向，有目标才有动力，有目标才能有行动，事情也才有可能成功。教师可结合“心路指南”中目标的重要性以及结合班上同学日常实际表现和自己理解进行总结。

注意事项：此部分内容学生会因较为兴奋，可能会提前拍掌，或时间到了仍然未结束拍掌，因此，此部分活动开始前教师应先向学生强调活动规则与纪律。

目标大搜索

设计意图：本环节通过学生写下与学习有关的三件事并对其进行一一割舍，帮助学生清晰自己的目标。

教学步骤：

1. 首先请学生写下近期要完成的与学习有关的三件事。然后因发生意外需要学生从三件事中去掉一件，又因为特殊事情学生又需要去掉一件。

2. 教师引导学生认识到剩下的一件事就是学生当前的学习奋斗目标。

教师总结：目标对我们每一个人来说都非常重要，但是我们很多人的目标并不聚焦，想做的事太多，这样很容易分散精力，从而影响目标的实现。因此我们需要对自己的目标进行取舍，通过取舍来使自己清晰目标。

注意事项：学生想要完成的事都是对学生很重要的，因此部分学生在去掉两件事的过程中可能会因为不舍有情绪的波动，教师应尊重并接纳学生情绪。

新学期新目标

设计意图：通过甲乙两人 3 年中的变化让学生感受分解目标的重要性。并且通过学生完成分解目标表格体验如何对目标进行分解。

教学步骤:

1. 学生阅读甲、乙两人三年中的变化。

2. 教师提问：“三年中甲、乙两人都发生什么样的变化？”并且引导学生思考通过这个故事获得什么启示。

3. 教师给学生发放目标分解单，要求学生按照表格要求写下自己的长期目标（即人生终极目标），并且将目标分解成中期目标（例如学业目标）、近期目标（例如期末考试目标）、学习目标、周目标、日目标。学生填写完成后教师可请部分学生分享自己的目标。

教师总结:

1. 甲总是不断地给自己提出新目标，而且每一个都很切合实际，在实现了一个目标后，再向新的目标前进。他是不断进步的，情绪是很稳定而且乐观的，他尝到了成功的喜悦。乙设立了很好、很高的目标，但力所不及，虽然努力，却难以成功。他失望、悲观、失去了必胜的信心。

2. 这个故事给我们最大的启示就是要对目标进行必要的分解。确定了远大的目标之后，更智慧的做法是将目标分解成若干个明确而适当的小目标。如果目标是我们人生的方向，那明确而适当的分解就是引导我们一步一步克服困难走向成功的阶梯。教师可结合班上同学日常实际表现和自己的理解进行总结。

注意事项: 此部分内容对于学生来说较难，教师应给学生留有充足的时间，以及较为安静的环境来思考。学生分享目标时，教师应该充分尊重学生。

心路指南

设计意图: 通过介绍哈佛大学关于目标对于人生影响的跟踪调查，帮助学生深入认识目标对人生发展的重要性，以及了解目标分解对目标达成的重要意义。

教学步骤:

1. 学生阅读哈佛大学关于目标对人生影响的跟踪调查，从人一生发展的角度进一步理解目标对人生成长的重要价值。

2. 教师引导学生将这部分内容与前面各项体验活动进行有机的结合，并且结合班上同学的案例，帮助学生更进一步认识到目标对于当前学习的重要性。

3. 教师引导学生认识目标分解对于目标达成的重要性。

教师总结: 教师可结合班上同学日常实际表现和自己理解进行总结。

注意事项: 教师可以不局限于此部分内容，可根据学生实际情况进行补充扩展。

心动行动

设计意图: 学生运用本课所学知识将目标分解的方法在实际生活中进行应用。加深对本课知识理解的同时能将所学内容应用到生活中。

教学步骤:

1. 教师指导学生学习目标达成五步法，让学生明白目标达成需要有时限、有分解、有行动。目标达成需要五步实现：

第一步：把目标单独写在一张白纸的顶端。

第二步：在目标旁写下完成目标的时间。

第三步：写下你要完成目标所需要的行动。

第四步：制定一个每周、每月、半年或一年的时间进度表。

第五步：把所有的目标完成时间写在你的进度表上。

2. 教师可举一些学生生活中的时间为例，如“期末考试数学进步”“读完一本书”等，带领学生一起制定实现这些目标的五步，帮助学生进一步清晰知道如何通过五步达成目标。

3. 教师预留五分钟，让学生从以上练习中掌握目标达成五步法，并学会对个人目标进行分解，并至熟练掌握。

教师总结：有句谚语说：“如果连你自己也不知道你要去哪里，往往你哪里也到不了。”这充分说明了目标对我们每个人的重要性。目标就如同人生航海途中的灯塔，指引我们克服重重困难走向成功的彼岸。但是只有目标还远远不够，还需要你做出达成目标的规划，学会目标达成的方法。希望同学们通过今天的学习，树立自己的目标，并且做好目标达成的规划，最终实现目标，梦想成真。教师可结合班上同学日常实际表现和自己的理解进行总结。

注意事项：此环节很多学生有自己的目标，但是这些目标可能会不切实际，也较难分解，教师应营造开放包容的环境，以鼓励为主。同时对于“学生对目标的规划很多还是比较空”这种情况，教师应尽量引导学生将目标落地。



教学资源

心理学理论

美国马里兰大学管理学兼心理学教授洛克和休斯在研究中发现，外来的刺激（如奖励、工作反馈、监督的压力）都是通过目标来影响动机的。目标能引导活动指向与目标有关的行为，使人们根据难度的大小来调整努力的程度，并影响行为的持久性。于是，在一系列科学研究的基础上，他于1967年最先提出“目标设定理论”，认为目标本身就具有激励作用，目标能把人的需要转变为动机，使人们的行为朝着一定的方向努力，并将自己的行为结果与既定的目标相对照，及时进行调整和修正，从而能实现目标。这种使需要转化为动机，再由动机支配行动以达成目标的过程就是目标激励。目标激励的效果受目标本身的性质和周围变量的影响。许多学者做了进一步的理论和实证研究。如尤克尔和莱瑟姆认为，目标设置应与组织成员参与、注意个别差异和解决目标艰巨性等因素结合运用，并提出了目标设置的综合模式；班杜拉和洛克等人则认识到目标对动机的影响受自我效能感等中介变量的影响；德韦克及其同事在能力理论基础上，区分了目标的性质，并结合社会认知研究的最新成果，提出了动机的目标取向理论等。

洛克和莱瑟姆设计了一种个体目标设置与绩效的复杂模型。该模型的基本观点是把目标看作一种激励因素，因为它可以让人们对目前的绩效与期望达到的目标进行比较。从某种程度上说，人们一般会认为，如果他们目前的水平还达不到目标的要求，他们就不会感到满足。但只要他们相信，通过努力是可以达到目标的，他们就会努力工作并实现目标。制定了目标能够提高自己的绩效水平，因为目标可以使所期望的绩效类型和水平变得更加明确。

第七课 养成好习惯



课程背景

学情分析

孔子说：“少年居性，习惯之为常。”培根在《论人生》中说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。因此人自幼就应通过教育，去建立一种良好的习惯。”古希腊哲学家亚里士多德曾经说过：“我们每一个人都是由自己一再重复的行为所铸造的。因而优秀不是一种行为，而是一种习惯。”优秀不是天赋，而是一种习惯。科学研究表明：一个人一天的行为中大约只有 5%是属于非习惯性的，而剩下的 95%的行为都是习惯性的，一天之内上演着几百种习惯，习惯具有神奇的力量！让优秀成为一种习惯，生命就会在平凡中悄然绽放！

初中阶段是诸如生活习惯、卫生习惯等各种习惯，尤其是学习习惯养成的最佳时期。听课习惯、完成作业习惯、管理学习环境方面的习惯等是决定初中生学习结果的重要因素，继而影响学生发展状况的重要的心理条件。良好的习惯一旦形成，就会变成人生道路上前进的巨大力量，终身受益，在其当前的学习和将来发展中都起着不容小觑的作用。错过了最佳时期，再想改掉恶习，更是十分艰难。对于刚刚进入初中的学生来说，面对繁重的学习任务 and 升学压力，培养认真学习、善于思考、独立学习、主动探索、积极进取等良好的习惯则更为重要，可以达到事半功倍的效果。

设计意图

本课属于《中小学心理健康教育指导纲要》中适应中学阶段的学习环境和学习要求板块。良好的学习和生活习惯对于初中学习的好坏有重要作用。因此，本课根据习惯的定义、习惯的特征、习惯形成的心理机制为理论依据，设计了一系列活动帮助学生认识到自己的不良习惯，帮助学生建立新的良好习惯。

理论背景

1. 习惯的含义

美国心理学家詹姆斯在 1890 年发表了著名的《心理学原理》。在书中他提出“习惯是属于物理学领域的问题，即各种较简单的物质彼此相应对时所遵守的不随意更改的自然定律。”自然现象依据自然定律运作，习惯行为现象依据习惯定律进行，二者有相同之处。

行为主义学派创始人华生在其著作《心理学原理》中专门给习惯做了清晰的界定，他说：“任何相当定型的行动方式，不管它是外显的或内隐的反应，而且又非属于遗传性反应，应该都可视为习惯，习惯是学来的，不是与生俱来的，它是由刺激与反应之间所形成的稳定关系所构成的。”台湾学者柯永河与他的观点类似，也提出习惯是刺激、反应和两者间的稳定关系。

美国心理学家赫尔也对习惯做了较深刻的论述，他认为感受器官和反应器官间的联结关系会经过强化过程建立并增强，而感受器和反应器的联结就是习惯，可以说习惯不是肉眼可观察到的具体行为变量，而是一种假设性的中介变量，它会随着强化的次数、时间等手段而改变。

从现代心理学的角度来看，我国儿童心理学家朱智贤教授认为，习惯是人在一定情境下自动

化地去进行某种动作的需要或倾向。例如，儿童养成在饭前、便后或游戏后一定要洗手的习惯后，完成这种动作已成为他们的需要。他同时指出，习惯形成就是指长期养成的不易改变的行为方式。习惯形成是学习的结果，是条件反射的建立、巩固并臻至自动化的结果。美国心理学家阿瑟·S·雷伯在其所著的《心理学词典》中将心理学中关于习惯的含义概括为四种：

(1) 一般指一种习得的动作。本义是指运动模式、身体反应，现在已不限于此，人们也常说知觉的、认知的、情感的习惯。

(2) 通过重复而自动化了的、固定下来的且无须努力就轻而易举地实现的活动模式。

(3) 对药物的癖嗜，常用术语是药物依赖。

(4) 指特定动物物种的特征性行为模式，如“狒狒的习性”。

他特别指出，最后一个意思与前面的几种意义是大不相同的，它的内涵通常是指一种天生的、物种特有的行为模式，而其他几种意思都明确含有习得的行为之意。

从心理学的解释中，我们可以认识到：习惯是自动化了的反应倾向或活动模式、行为方式；习惯是在一定时间内逐渐养成的，它与人后天条件反射系统的建立有密切关系；习惯不仅仅是自动化了的动作或行为，还可以包括思维的、情感的内容；习惯满足了人的某种需要，由此习惯可能起到积极和消极的双重作用。

2. 习惯的特征

关于习惯的特征这一问题，著名教育专家关鸿羽在《教育就是培养习惯》一书中进行过论述，在此结合他的论述进行简要说明。

(1) 后天性习惯不是先天的、遗传的，而是人在后天的环境中习得的，是一种条件反射。人们可以有意识、有目的地培养良好习惯，克服不良习惯。

(2) 稳固性和可变性习惯是一种定型性行为，一般而言，一旦形成就较难改变。但这种稳固性也不是绝对的，只要经过较长时间的强化训练和影响，即使是已经形成的较为牢固的不良习惯，也是可以改变的。

(3) 自我效能感。当对某个任务的自我效能感强的时候，对这个目标的承诺就会提高。这是因为高的自我效能感有助于个体长期坚持在某一个活动上，尤其是当这种活动需要克服困难、战胜阻碍时，高自我效能感的人比低自我效能感的人坚持努力的时间要长。

(4) 调节变量。调节变量是指对目标与绩效之间关系的强度进行调节的因素，包括能力、目标承诺、反馈、任务复杂性等方面。



教学目标

- 1. 认知目标：**充分意识到好习惯对成长的重要作用，提高培养好习惯的自觉性。
- 2. 情感目标：**让学生进一步了解自我，准确评价自我，认清自身存在的不良习惯。
- 3. 行为目标：**让学生有意改变旧的习惯，建立良好的新习惯并坚持下去。



教学重难点

重点：认识自己，了解自身不良习惯，学习他人好习惯。

难点：学生学习建立新习惯，并坚持下去。



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室或教室。

课前准备：多媒体，活动单。



教学过程

心灵困惑

设计意图：通过阅读故事让学生认识到良好的习惯对一个人成长成才的重要性。

教学步骤：

1. 学生阅读故事。

2. 教师引导学生思考目标建立好习惯的重要性。

3. 教师提问：“这个故事给你什么启示”，引导学生思考好习惯的重要。教师请学生分享。学生分享完后教师可继续提问：“那我们身边有没有这样因为好习惯而取得成功的例子？”教师请学生继续分享，帮助学生进一步认识到好习惯对中学生、对自己的影响。

教师总结：一个人一天的行为中，大约只有 5%是属于非习惯性的，而剩下的 95%的行为都是习惯性的。

好的习惯可以让我们做事事半功倍，好的习惯可以帮助一个人成功，之所以习惯对我们这么重要因为它是一贯的，在不知不觉中，经年累月地影响着我们的行为，影响着我们的效率，左右着我们的成败。这节课就让我们一起来探讨如何在生活学习中养成好习惯。

注意事项：本环节的导入是通过故事引入的，会让学生有一定距离感，教师在回应学生问题或者总结时应尽量结合学生生活，让学生有更深的体会。

心理体验

假如我们可以

设计意图：本环节通过写不良习惯造成的影响，让学生意识到不良习惯的危害，并意识到要改掉不良习惯。

教学步骤：

1. 学生完成教材表格填写。填写过程中教师指导学生：“每一个不良习惯的影响的是多方面的，因此填写时不限一条，将你能想到的都写下来。”

2. 学生写完后小组交流、分享，对自己的答案进行补充。

3. 教师请学生自愿分享。分享时，有些同学可能会觉得有的影响不算坏，事物的影响是多面的，教师不应进行批评，应尽量引导学生认识到坏习惯的不良影响。学生分享完后，教师可以继续追问学生“在这样的影响下，你自己会出现什么表现”。引导学生将不良习惯的影响尽量联系到个人身上，让学生对不良习惯的影响更加深刻。学生分享完后，教师可请其他学生再进行补充。

教师总结：刚才同学们分析的每一个行为看似是小事，但如果我们都去做这样的小事，每一个人都任由这些小事发展，不进行约束，那么这些小事对我们的影响便会涉及学习、生活的方方面面。

面面。

注意事项：本环节中的不良习惯都是学生生活中常见的，这些不良习惯的影响学生仿佛已经司空见惯，习以为常，所以本环节尽可能多地让学生去挖掘这些不良习惯的坏影响，让学生去思考当下的生活。因此，本环节学生填写时，或填写后教师可以多设计一些活动，多预留些时间，让学生可以充分讨论、补充。

七嘴八舌

设计意图：本环节通过让学生制定班规来让学生寻找约束，以及改掉坏习惯的方法。

教学步骤：

1. 学生写下身边同学的不好的习惯。教师指导学生：“可能目前校园中存在的坏习惯比较多，请大家尽可能多地想想，尽可能多地写下来。”

2. 小组成员讨论约束这些坏习惯需要制定的班规。教师指导学生：“班规是班级管理的依据，是形成良好班风的保障，是保证学习、克服不良习惯的有效手段，班规的制定要体现民主性原则就是要让大家都认同，要体现可行性原则就是要可操作，最后班规还要体现适当的宽容。现在请大家根据这条原则，就刚才大家写下的坏习惯，分小组讨论制定本班的班规。”

3. 学生制定完成后，小组选代表发言。小组发言时不仅要说出制定的班规内容，还要说明制定这样的班规预期会产生什么样的影响。每个小组发言后，小组成员对自己组制定的班规进行修正和补充。

教师总结：我们的校园里有许多同学有不好的习惯，这些习惯如果得不到约束，不利于良好的校园和班级环境的建立，同学们今天建立的这些班规会对不良习惯产生很好的约束，当然制定班规只是第一步，最重要的是同学们能够遵守班规。希望通过同学们的共同努力创建一个良好的班级和校园环境。

注意事项：学生在制定班规时有可能会不考虑可操作性，或者要求过于严苛。学生制定得怎样教师都不要批评，应尽量向可行性和操作性引导。

好习惯值得学习

设计意图：通过写身边同学的好习惯，以及采访同学这些习惯是如何养成的，帮助学生看见身边人的好习惯，学习如何养成好习惯的方法。

教学步骤：

1. 学生填写教材表格，写下身边同学的好习惯。教师指导学生，尽量发现不同学生身上不同的习惯。

2. 教师提问“这些习惯目前你拥有吗”，并请学生分享，学生回答后，教师继续提问“你是如何养成这些习惯的”，学生可能会分享很多自己养成习惯的方法，教师引导学生总结这些方法都是需要日积月累的坚持的。

3. 教师继续布置任务：“请在刚才你写的好习惯中选择两个目前你不具备但却很想养成的好习惯，采访这些同学如何养成这样的好习惯。”

4. 学生在班上进行简单的分享，学生分享完成后教师继续提问学生：“听了大家分享，同学们有没有发现在成习惯的过程中有什么规律？”引导学生发现好习惯的养成是在每一天日积月累

中的。

教师总结：什么样的习惯是好习惯，我们应该培养什么样的习惯呢，其实我们身边这些优秀的人都是我们的榜样，学习他人的习惯不是一朝一夕的模仿，而是漫长的坚持，是一个持之以恒的过程。

注意事项：学生在分享他人习惯时会跟一些品质混淆，比如说“认真”“勤奋”，教师要帮助学生理清好习惯是“每天早到校 10 分钟”“随手扔垃圾”“睡觉前装好书包”等……

心路指南

设计意图：通过介绍习惯形成的过程，让学生明白好习惯的养成是日积月累，不断重复的。

教学步骤：

1. 学生阅读学习心路指南中的资料。
2. 教师引导学生将这部分内容与前面各项体验活动进行有机的结合，并且结合实际生活中的案例，帮助学生更进一步地认识如何养成好习惯。

教师总结：教师可结合班上同学日常实际表现和自己理解进行总结。

注意事项：教师可以不局限于此部分内容，可根据学生实际情况进行补充扩展。

心动行动

设计意图：让学生在加深对本课知识理解的同时，将本课所学知识在实际生活中进行应用。

教学步骤：

1. 学生写下自己本节课的收获，并在全班分享。
2. 教师指导学生将本节课的收获应用在生活中。并指导学生要善于发现生活中他人身上的好习惯。

教师总结：我们学到的所有方法都是理论性的，任何一种行为，只有不断重复，才会成为一种习惯。任何一种思想，也要不断重复，才会成为一种习惯，进而能影响潜意识，在不知不觉中改变我们的行为。希望同学们将本节课所学到的知识能够运用在你日常的生活和行为中，多多养成好习惯。同时也多多发现身边人的好习惯。

注意事项：学生分享完收获后，教师要强调理论上的学习只是第一步，最重要的是日复一日的坚持。



教学资源

心理学理论

十个步骤培养一种新习惯

培养一种新习惯并不需要有强意志力，但是需要有策略地进行。这里列举了十个步骤，希望能改进你的策略，最后成功的培养新习惯：

1. 坚持 30 天——无论如何坚持新习惯三十天。这需要你 95% 的努力，所以一定要在第一个月里坚持、坚持、再坚持。
2. 记录下来——温斯顿·丘吉尔曾经说过：“计划表并没有用，难能可贵的是计划。”如果你

想改变一个习惯，就马上计划你想干什么并且记录下来。

3. 保持一致——你决定培养锻炼的好习惯。但是你第一天跑步；第二天改成自行车；然后第三天又换成舞蹈，这样虽然让你的习惯变得有趣，可是却很难坚持并且形成固定的习惯。在培养习惯的第一个月内，保持你的习惯内容一致，不要任意改变。

4. 每日培养——请问是一周内更新3个博客还是坚持更新3个博客七周更容易？我惊讶地发现，起先坚持每日更新，过了一段时间后一周内更新几次更容易。所以我建议在培养好习惯的第一月内，每日都要坚持，这样就可以更容易地将习惯变成长久的。

5. 了解收获——如果你想培养一个永久的习惯，你就需要一点点的动力。了解你能从新习惯里获取什么利益。想建立一个好的饮食习惯？那阅读一些介绍健康饮食的杂志，感受健康生活的滋味。想培养节约经济支出的好习惯？搜索一下，了解这个习惯对你未来财政有什么样的影响。只有发现了这些习惯能带来的好处，你才会有不断的动力促使你培养这个习惯。

6. 提前计划——找一段适当的时间培养习惯。提前找出这个月内可能会破坏你培养习惯的事情，比如说假期旅游、工作日程改变等等。提前计划可以让你避免苦心培养的减肌计划被突然到来的生日派对给搅浑了；也可以让你避免因旅游而捣乱了自己尝试建立的节约支出的好习惯。

7. 举行仪式——在你开始新习惯前，最好举行一个仪式。如果你想养成早起的习惯，尝试关掉闹钟，培养形成自动的生物钟。

8. 加点糖浆——有些习惯并不固定。一个新习惯形成，必然有旧习惯被抛弃，从而产生一些空洞。比方说：减少上网时间、减少某种形式的休息时间、减少看电视时间等等都会导致有空余的时间产生，所以你就需要“加点糖浆”来填补空隙，使事情变得有连续性。

9. 重金悬赏——每当自己成功培养了一个新习惯，就给自己一些奖赏（不一定是钱）。这样可以增援你的动力，让你继续坚持。

10. 用“但是”——这是我从一位杰出的习惯培养专家那儿学会的，使用“但是”来改变习惯培养中的坏情况。每当你坚持新习惯一段时间后，就会或多或少地产生消极的想法。所以在每一个消极的想法后面加入“但是”，并且加入一些积极的想法。比方说，“我不知道这件事怎么做，但是！我是一个很聪明的人，会马上就学会的。”

挑战自我记录表

我目前最需要改变的习惯		
这个习惯对你的影响		
克服阶段	第一阶段	
	第二阶段	
	第三阶段	
克服方法		

注：“心路指南”板块在教学过程中也可参考此部分内容。

第八课 我有好人缘



课程背景

学情分析

初中生正处于青春期这一特殊阶段，这时期他们正处于生理发育高峰期，并且生理发育与心理发展充满着矛盾性。例如，心理上的成人感与半成熟现状之间的矛盾，心理断乳与精神依赖之间的矛盾，心理闭锁性与开放性的矛盾以及成就感与挫折感交替，这些都会带给他们困惑。这一特殊阶段的情绪变化特点，有人用“急风暴雨”来形容，即有时会相当激烈粗暴甚至失控，人们以为平常的是是非非，却在他们那里发生了高强度的反应，再加上这一阶段中常伴有自卑、自傲、封闭、嫉妒、逆反的心理反应，在与同伴的相处中，会产生各种不适甚至摩擦。

在进入青春期之后，友谊会发生如下四个方面的重要变化：1. 友谊的活动主题发生了变化。朋友之间的交流以“活动为中心”转向以“谈话为中心”。童年时期，好朋友之间的活动更多是在操场或教室等地方玩耍追逐，但到了青少年时期，朋友之间更多的是在一起交流思想或倾诉自己的情感话题。2. 友谊关系的活动范围进一步扩大。儿童时期，由于年龄等原因，好朋友之间的交往范围受到局限，他们更多的是在学校这样的场合进行交往。但是到了青少年时期，随着各方面的发展，好朋友的的活动已经延伸到校外，包括各自的家庭以及其他一切可以跨越的公共场所。这就需要青少年能够主动地发起交往，并且能够通过各种媒介进行交流。3. 友谊成为自我探索与情感支持的重要场所。青少年时期是各方面发展都不稳定的时期，他们对周围的事物都有一种不确定感，而此时朋友可以帮助个体确定自身的角色和自我价值。因此，青少年时期一个突出的特点就是好朋友之间自我暴露和相互提供情感支持的程度和频率大大增加。此时，青少年能够适当地表达个人情感，并能够及时为朋友提供情感支持。4. 友谊亲密性程度的增加。亲密性作为青少年时期同伴友谊的一个显著特点，需要个体能够表现出理解、忠诚、敏感、可靠，以及愿意为对方保守秘密等社会技能。另外，随着亲密性的增加，好朋友之间的冲突也比以前增多了，因此适当的解决冲突的能力在友谊的良好发展中也变得尤为重要。

初中生对于人际关系的认识还比较表面化。他们喜欢与一些人交往，但是不知道对方为什么吸引自己，或者为什么对方喜欢自己；他们会与人交恶但是很难解释清楚其中的缘由，因此，很有必要对初中生开展人际关系的教育。

设计意图

本课属于“人际”板块，《中小学心理健康教育指导纲要》中对于人际交往的任务要求是“积极与教师及父母进行沟通，把握与异性交往的尺度，建立良好的人际关系”。要想建立良好的人际关系，首先要了解自己的人际交往现状，了解到人际交往中最吸引别人的是什么？本课以认识自己的人际现状、了解好人缘需要的心理品质和个性特征、学习改善人际关系的方法为三大板块让学生了解如何拥有好人缘。

理论背景

仰巴脚效应

一项有趣的社会心理学研究表明：一位才华超群出众的人，如果有一点小小的过错或弱点会更惹人喜欢，因为这样才能证明他是凡人而不是超人，他是普通人中的一员，容易使人学习和接近。这在心理学中被称为“仰巴脚效应”或“犯错误效应”。这或许是人们觉得犯了错误的有能力的人，比起那些十全十美、完美无瑕的人更加容易亲近。因为这种人是可望也可及的，不像那些令人敬而远之的真人圣贤，只可望而不可即。另外，那些能力非凡的人，或许会使人们感到自惭形秽，降低了人们的形象，所以人们并不十分喜欢这种十全十美的“超人”。

良好的个性品质是人际交往中引人注意和令人欣赏的重要条件。社会心理学研究表明：最受欢迎的是大公无私、襟怀坦荡、热情开朗、乐于助人的人；最容易与人建立良好人际关系的是能够理解、同情、尊重别人的人；最能与人保持长久友谊的是待人诚恳、信任别人的人。个性品质对人际交往的影响，会随着交往程度的加深而逐渐增强。同美貌相比，优良的个性品质具有更持久的人际吸引力。安德森曾向 100 名大学生展示了表现性格的 555 个形容词的词表，询问大学生对各种性格的人的喜欢或厌恶程度，让他们对各个词进行评价，并按照自己对它们的喜欢程度排出顺序。结果发现，热情是令人喜欢的重要个性品质，一个热情开朗的人总是比冷淡抑郁的人更加具有吸引力。另外一些内在的个人品质，比如诚实、正直、真诚、热情、豁达、宽容、善良、机智、幽默、乐于助人等，也是影响人际吸引的重要因素。而为人虚伪、冷漠孤僻、不尊重他人、疑心病重、忌妒心强、固执专横、心胸狭窄等不良品格一定会严重妨碍良好的人际关系的建立。



教学目标

1. **认知目标：**认识到拥有好人缘需要良好的个性品质，其中关键品质起到重要作用。
2. **情感目标：**反思自己的人际关系，思考造成这种情况的原因。
3. **行为目标：**关注自己的人际关系，能够有意识地培养良好的心理品质，增强人际吸引力。



教学重难点

重点：关注自己的人际关系，认识好人缘所需要的心理品质。

难点：能够有意识地培养良好的心理品质，增强人际吸引力。



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室或教室。

课前准备：多媒体，活动单。



教学过程

心灵困惑

设计意图：通过事例引发学生共鸣，并思考引导学生怎样才能拥有好人缘。

教学步骤:

1. 学生阅读王阅的故事。

2. 学生回忆自己有没有类似的烦恼, 并且怎样才能有好人缘。

3. 教师提问“你有没有类似的烦恼呢”, 引导学生思考自己日常生活中的类似现象, 并鼓励学生分享。学生分享时可能会有很多自己在处理人际关系中受委屈的事例, 并且会有较多负面情绪的表露, 教师注意不对出现不良人际关系的原因多作分析, 重点是对学生分享时的负面情绪给予关注及回应。同时教师应引导学生认识到大家都不是完美的, 人际关系中或多或少都会承受一些群体压力, 进而导致负面情绪的产生。

4. 教师提问“你认为怎样才能拥有好人缘呢”, 这个问题并不需要学生进行详细回答而是启发学生思考, 引入主题。教师可有意识向本课的几个板块——了解自己的人缘、知道受欢迎的人需要的品质等方向进行积极引导。

教师总结: 友谊作为人类的一种美妙而真实的情感, 我们都希望得到他人的肯定, 受他人欢迎, 拥有良好人缘, 但是我们都不是完美的人, 我们都或多或少会遇到人际交往上的问题, 这节课老师就来跟大家一起认识自己人际关系状态图, 探讨怎样才能拥有好的人缘。

注意事项: 本环节学生分享自己在学习或生活中的痛点, 教师务必要营造安全、包容的氛围, 无论学生分享的情况是什么教师都不要批评或评价。

心理体验

测一测我的人缘

设计意图: 本环节通过测试让学生了解自己的人缘。

教学步骤:

1. 学生阅读并完成诊断, 教师给予提示, 答案没有对错之分, 只要根据自己的实际情况选择即可。诊断完成后, 学生核算分数。

2. 教师提问: “你的测试属于哪个分数段呢?” 教师可提问, 但是可以不做具体的统计, 只是让学生看一看, 进行思考。此部分的提问并不是为了批评分数段低的同学, 只是让大家加深对自己人缘的认识。

教师总结: 在刚才的测试中有的同学分数高, 有的同学分数目前可能较低, 其实分数段只是我们了解自己人缘的参考, 不一定非常准确。如果你想对自己的人际情况有更深入的了解, 我们可以在后边的活动中继续探讨。

注意事项: 很多同学测试分数出来后会以分数给自己或别人贴标签, 教师应引导学生正确看待测试分数, 需强调测试并不一定非常准确, 每个人是有差异的, 分数只是参考。

你的人际财富图

设计意图: 促使学生从良好个性品质的角度分析自己的人际关系情况。

教学步骤:

1. 教师讲解人际财富图: 图中间的点代表自己, 三个同心圆代表你拥有的三种人际财富, 同心圆内任意一点到中心的距离表示与他们的心理距离。一级人际财富是与你关系最亲密的朋友, 二级人际财富是你的好朋友, 三级人际财富是你的普通朋友。

2. 学生填写人际财富图,教师指导学生对三级人际财富按照自己的心理感受填写,不用纠结,人数不限,填写的人名可以是真名也可以是昵称或者代号。

3. 教师引导学生完成表格,并归纳不同人际圈中朋友的个性品质。学生可在小组内互相交流和分享,寻找共同点和不同点,最后在全班交流。

教师总结:从小到大我们身边一定有很多朋友,这些我们人际圈中的朋友是我们生活中重要的支持系统。他们有人真诚、有人善良、有人善解人意……为什么这样个性的人会处于我们一级/二级/三级人际圈中,说明了我们交往中的哪些特点。这些都是值得我们去思考的。

注意事项:部分学生对“关键的品质”理解可能有些困难,教师应当举例说明。

谁是班里最受欢迎的人

设计意图:通过关注班上的“好人缘”学生,让学生认识到良好的个性特点是赢得好人缘的关键。

教学步骤:

1. 学生完成“好人缘卡”,写出自己认为人缘最好最受欢迎的同学名字,并写出他们最吸引人的三个性格特征。如果难以用简单的几个词来概括的话,也可以用描述性的句子,比如“他和人说话时总是面带微笑”“他很幽默,总是逗得大家开怀大笑”等。

2. 教师收集“好人缘卡”,统计获得“好人缘”称号最多的三位同学。

3. 请获得“好人缘卡”称号的学生说一说自己的感受,并猜一猜自己为什么入选。

4. 请学生讨论这几位同学身上有哪些共同的个性特征。

5. 教师也可以扩大比较的范围,请学生列举自己身边或者文学影视作品中公认的好人缘人物,归纳他们身上共同的个性特点。学生可能的答案包括热情、活泼、乐观、友善、真诚、风趣等,教师都可以给予肯定。教师主要引导学生叙述和人际交往相关的个性特点,比如勤奋就不是好人缘同学共同的个性特点,教师可以追问:“你所说的这一点和他们的好人缘有什么关系?”从而帮助学生澄清自己的答案。

教师总结:“把那些受人欢迎的人进行比对,我们就会发现他们都有一些共同的个性特征,比如真诚、友善、乐观等。这些个性特点不一定在第一时间引人注目,但是在交往中慢慢就会表现出独特的魅力,赢得大家的欣赏。”

注意事项:学生在描述个性特点的时候可能会有这样几种情况:一是以口头用语、时尚用语来表达,比如描述别人“搞笑”“大气”“萌”等;二是在词语中加入自己的理解,比如不同的学生使用“聪明”这个词,可能表达的是完全不同的含义。因此教师应该邀请学生用更加具体的语言描述和解释他们列出的个性特征。

心路指南

设计意图:帮助同学认识到能使自己拥有好人缘的具体方法。

教学步骤:

1. 学生阅读心路指南中有助于建立良好人缘的方法。

2. 教师引导学生将这部分内容与前面各项体验活动进行有机结合,并且结合班上同学的案例,帮助学生更进一步探索建立良好人缘的方法。

3. 教师可以不局限于此部分内容，可根据学生实际情况进行补充扩展。

教师总结：教师可结合班上同学日常实际表现和自己理解进行总结。

注意事项：这一部分内容是开放的，教师应鼓励学生从生活出发，积极探索能够促进人际交往的良好品质。

心动行动

设计意图：学生运用本课所学知识在实际生活中进行应用。

教学步骤：

1. 学生按照教材表格进行填写，完成第一部分。
2. 教师引导学生写下未来打算如何帮助同学。帮助的事情不一定多么伟大，只要是觉得同学有需要即可。教师可举一些事例，比如给同学讲题等。
3. 学生写下最近发现的好几位同学的优点。教师引导学生多多发现他人的优点。

教师总结：每个人内心深处都渴望得到别人的认可，受到周围朋友的欢迎，所到之处欢声笑语，而非孤单冷漠。但是我们的很多做法总是适得其反，弄巧成拙。其实人际相处，真诚地为他人着想，多发现别人的闪光点，多称赞别人，多帮助别人就会吸引到更多的朋友。希望同学们懂的方法的同时，又能将这些所谓的方法融会在生活的习惯中，成为更优秀、更受欢迎的人。

注意事项：此部分内容是开放性的，教师可不限于教材上问题，可以根据学生生活实际进行补充。



教学资源

备选活动

我的人缘状况

活动：

我的人缘状况。我们可以从被同伴接纳的程度了解我们的人员状况。

设计意图：

1. 让学生反思自己的人际状况，并思考造成这种状况的原因。
2. 让学生认识到良好的品行和个性是喜爱和尊重的重要条件。

教学内容：

人际关系状况一般可分为三个层次：

1. 很受大家欢迎。
2. 人际关系有待加强，因为你的志趣向上，但自我意识过强。
3. 人际关系需要改善，你需要进一步改善一些说话和做事的习惯和方式。

你希望自己是哪一类人？你对自己的人缘状况满意吗？

教学步骤：

1. 学生思考自己属于测试人际关系的哪一类。
2. 教师引导学生思考。

首先，如果每个人都能被列在这张表格中，你可能是哪一类？学生可能会回答希望成为“受

欢迎者”，也可能只愿意做“一般人”或“矛盾的人”，或者待在自己目前的位置上。这些选择并没有对错之分，也不应该被赋予道德判断。教师要鼓励学生建立更好的人缘，也要允许学生待在他认为舒适或者安全的范畴里。

其次，当你觉得自己属于某一类的时候，你的感受是什么样的？你愿待在这个类型中吗？你是否知道自己目前为什么处于这一类型？学生在这个问题的认识上可能比较模糊，教师可让学生思考，如果想让更多人喜欢，可以怎样做。

最后，如果可以改变，你最想列入哪个类型中？为什么？你准备如何改变现状？

注意事项：

这个环节的处理要特别慎重。本课题为“拥有好人缘”，但是不可否认的是，并不是每个人都必须或者有可能变为“受欢迎者”，这和每个学生的个性、需求、成长环境密切相关。其实“一般人”和“矛盾的人”可能更加普遍一些，还有的时候，想要成为“受欢迎者”可能意味着承受更多的群体压力。同时，对于那些人缘状况不太理想的学生，这一环节可能会有一些压力。因此教师应谨慎地处理这一环节，第一层面和第二层面的问题不必强求分享，可以引导学生关注第三层面的问题，这部分更具安全性和建设性。

第九课 积极归因助成功



课程背景

学情分析

七年级学生刚刚进入青春期，是身体发育的高峰，是自我意识和智慧的增长期，也是心理状态极不稳定的时期。在认知水平上，他们思考问题往往不够全面、深刻和客观，每个学生对其学业成败的归因方式是不同的。在一般情况下，学生首先评估自己的行为表现，并对成功或失败的行为结果作出主观评价。学生在学校中的首要任务是进行学习，其学习结果主要通过测验、考试、竞赛等活动以分数或等级的形式反映出来。在成功或失败结果出来以后，不同的学生有不同的反应。有的学生失败后自暴自弃，一蹶不振，进一步导致学习成绩的下降，造成恶性循环；有的学生则奋起直追，坚持不懈，直到最后成功。

有部分学生尽管他们的智力水平正常，但学习成绩却很差，似乎学习上显得较差。事实上，这些学生常常把考试不及格或学习成绩差归因于自己能力弱、脑子笨、力不从心。这些学生习惯把失败归因于自己缺乏能力这种稳定的不可控的原因，因而他们易感到自卑，从而对学习失去信心，随之放弃努力。如果这种现象持续下去，学生就会形成关于自己学习成败原因的一系列信念，这些信念反过来又会影响其学习行为。学习好的学生会认为自己有能力，只要肯努力就能学习好；学习差的学生认为自己没能力，努力也没用。因此，学生对自己学习行为的归因，不论其正确与否，都影响着自己的行为。教师应首先了解学生的归因倾向，针对学生不同的归因特点区别加以对待。尤其是对“后进生”，教师如果强化他们学习能力低的信念，则只会加深他们的自卑心理和无助感，进一步导致学习成绩下降，造成恶性循环。教师如能引导这些学生把失败归因于努力因素，并创设一定情境让他们获得成功体验，他们就会逐渐改变原来消极的归因方式，从失望的状态中解脱出来，确信只要努力就能获得成功，进而增强其自信心。

设计意图

本课属于《中小学心理健康教育指导纲要》中客观地评价自己板块。对成功或失败的不同归因方式，对人们的活动态度和后续的行为表现会产生截然不同的影响。因此，本课依据归因理论和系列活动帮助学生认识自己的归因方式，学习可控归因。

理论背景

归因理论，在日常的社会交往中，人们为了有效地适应环境，往往对发生于周围环境中的各种社会行为有意识或无意识地作出一定的解释，即认知整体在认知过程中，根据他人某种特定的人格特征或某种行为特点推论出其他未知的特点，以寻求各种特点之间的因果关系。

美国心理学家伯纳德·韦纳认为，人们对行为成败原因的分析可归纳为以下六个原因：

1. 能力，根据自己评估个人对该项工作是否胜任；
2. 努力，个人反省检讨在工作过程中曾否尽力而为；
3. 任务难度，凭个人经验判定该项任务的困难程度；

4. 运气，个人自认为此次各种成败是否与运气有关；
5. 身心状态，工作过程中个人当时身体及心情状况是否影响工作成效；
6. 其他因素，个人自觉此次成败因素中，除上述五项外，尚有何其他事关人与事的影响因素（如别人帮助或评分不公等）。

以上六项因素作为一般人对成败归因的解释或类别，韦纳按各因素的性质，分别纳入以下三个向度之内：

1. 控制点（因素源）：指当事人自认影响其成败因素的来源，是以个人条件（内控），抑或来自外在环境（外控）。在此一向度上，能力、努力及身心状况三项属于内控，其他各项则属于外控。

2. 稳定性：指当事人自认影响其成败的因素，在性质上是否稳定，是否在类似情境下具有一致性。在此向度上，六因素中能力与工作难度两项是不致随情境改变的，是比较稳定的。其他各项则均为不稳定者。

3. 可控性：指当事人自认影响其成败的因素，在性质上是否能否由个人意愿所决定。在此一向度上，六因素中只有努力一项是可以凭个人意愿控制的，其他各项均非个人所能为力。

韦纳等人认为，我们对成功和失败的解释会对以后的行为产生重大的影响。如果把考试失败归因为缺乏能力，那么以后的考试还会期望失败；如果把考试失败归因为运气不佳，那么以后的考试就不大可能期望失败。这两种不同的归因会对生活产生重大的影响。

韦纳的归因理论的主要论点：

1. 人的个性差异和成败经验等影响着他的归因；
2. 人对前次成就的归因将会影响到他对下一次成就行为的期望、情绪和努力程度等；
3. 个人的期望、情绪和努力程度对成就行为有很大的影响。

韦纳从个体的归因过程出发，探求个体对成败结果的归因与成就行为的关系，对影响行为结果的可觉察的原因特性、原因结构以及原因归因和情感的关系、情感反应的激励作用等都提出了创造性的见解。他认为每个人都力求解释自己的行为，分析其行为结果的原因。无论是成功还是失败，一个人在分析其根由时，主要有三个维度与六个因素。三维度与六因素的结合见下表：

	稳定性		内/外在性		可控性	
	稳定	不稳定	内在	外在	可控	不可控
能力高低	+		+			+
努力程度		+	+		+	
任务难度	+			+		+
运气好坏		+		+		+
身心状况		+	+			+
外界环境		+		+		+



教学目标

1. **认知目标：**知晓归因的重要性，了解归因理论。
2. **情感目标：**感受不同归因方式带来的不同影响。
3. **行为目标：**了解不合理归因方式带来的不良影响，学习可控性归因。



教学重难点

重点：了解不合理归因方式带来的不良影响。

难点：学习可控性归因，并在日常生活、学习中应用。



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室或教室。

课前准备：多媒体，活动单。



教学过程

心灵困惑

设计意图：

通过事例让学生认识到不同归因方式有不同的表现。

教学步骤：

1. 学生阅读故事。

2. 教师提问“为什么对于同一结果，两位同学的反应截然不同呢”，引导学生思考不同归因方式有不同表现，并请学生结合自身生活实际，谈一谈自己生活中类似的现象。同时教师鼓励学生分享。当学生分享完时，教师再根据学生生活实际的例子进行补充。

教师总结：

首先，教师对教材中的案例进行总结，可见对于事情的原因我们可以进行不同的归因。同样是优秀奖，因为李洋同学将原因归为内在可控的努力，同桌肖晓辉则将原因归结为外在不可控的外界环境。其实这就是心理学所讲的“归因”。我们做一件事情，结果不论成功还是失败，都要思考一下为什么会成功或者失败，这种查找原因的思维过程就叫作“归因”。

注意事项：

本环节学生分享时大概能说出原因，但是不一定能说出归因。因此教师要对学生的发言进行归纳并反馈。

心理体验

归因合理吗

设计意图：本环节通过学生写出三种情况下不合理归因带来情绪和行为上的影响，认识到不合理归因的不良影响。

教学步骤：

1. 学生自主阅读案例一、二、三，并进行思考。

2. 教师提问：这位同学对案例一（案例二、案例三）的归因是否合理？教师请学生分享，学生分享合理与否不是重点，重点是阐述清楚为什么合理为什么不合理。

3. 教师提问：这样的归因会产生怎样的情绪以及怎样的行为后果呢？

教师总结：

1. 案例一里这位同学将考试结果归因为上次没考好，这是一种外在不可控的归因。这样的归因是不合理的。在这样不合理归因下学生会产生焦虑情绪。这样的归因方式会让学生在以后的考试中非常努力，但是会有极大的压力，不利于考试状态的发挥。

2. 案例二里这位同学将考试结果归因为内部、稳定、不可控的能力。这样的归因是不合理的。在这样不合理归因下学生会出现情绪低落、自暴自弃的情况，这样的归因方式会让学生丧失信心，自暴自弃，放弃努力。

3. 案例三里这位同学将考试结果归为内部、可控的努力。这样的归因是合理的。在这样的归因下学生会出现积极的情绪。这样的归因方式会使学生重燃希望，变得努力。

注意事项：此部分是归因理论的应用，教师结合心路指南进行总结，还可以让学生举例分析生活中的不良归因。

归因自测题

设计意图：本环节通过测试让学生了解自己的归因类型。

教学步骤：

1. 学生阅读并完成诊断。教师给予提示，填写过程中不应考虑是非对错，只要根据自己的实际情况选择即可。

2. 教师提问：“你的选择大多数倾向于奇数还是偶数题号呢？”教师进一步解释：“如果你的选择大部分倾向奇数题号，那说明你习惯于把事情的成败归因为外部因素；如果你的选择大部分倾向于偶数题号，那说明你习惯于把事情的成败归因为内部因素。”

教师总结：每一个人的归因方式可能是不同的，了解自己的归因方式，分析自己归因方式的利弊，可以帮助我们以更合理的方式归因。测评只是了解归因方式的方法之一。

注意事项：部分学生可能会纠结自己奇数、偶数题号的倾向差不多，教师可解释此测试只是大概的倾向测试，学生可能两种归因倾向都有，不必过于纠结。

王老师的“法宝”

设计意图：通过王老师的“法宝”，帮助学生养成积极归因的思维模式。

教学步骤：

1. 教师讲解王老师“法宝”中的积极归因应该是内在、可控的归因，并结合学生生活进行举例。如：考试考好了，可以归因为“我很努力”“我复习得很好”“我的准备很充分”等增加自信，并在以后的生活中更加努力。当考试没考好时则告诉自己“我努力不够”“学习方法不当”“准备不充分”等，从而对下次行为的结果形成乐观的预期。

2. 学生根据教师的讲解，阅读并完成第一部分练习。

3. 教师请学生分享，学生分享完后，教师可根据学生分享继续提问“这样的归因后，行为方式会是怎样的”，以帮助学生进一步认识到积极归因的重要性。

4. 学生阅读后完成第二部分练习。

5. 教师请学生分享。先请学生分享你如何给别人的难过事件归因的。接着教师再请学生分享看到别人给自己积极归因后的感受。

教师总结：无论是在成功还是在失败的情境中，可控的努力归因都是适宜的。也就是积极的归因。而积极的归因如果成为我们的一种思维模式，那我们就可以成为一个向上的积极的人。希望同学们能够在课后仍然不断练习，将这种思维模式形成思维习惯。

注意事项：此部分是让学生练习积极归因的思维模式。在两两练习环节，在写下难过的事件时，学生对于什么是难过的事件，理解可能会有些模糊，将过多的精力放在写事件上，教师应该进行举例，帮助学生快速写下事件。

心路指南

设计意图：通过介绍归因理论及中学生归因特点，帮助学生深入了解归因理论，了解不同归因方式对中学生学业生活的影响。

教学步骤：

1. 学生阅读归因理论及中学生的归因类型。
2. 教师引导学生将这部分内容与心理体验中“归因合理吗”和“王老师的法宝”进行有机的结合，并且结合班上同学的案例，帮助学生更进一步认识到积极归因对于当前学习生活的重要性。

教师总结：教师可结合班上同学日常实际表现和自己理解进行总结。

注意事项：归因理论的应用是建立在对归因理论的理解上的，因此这部分教师应详细透彻地向学生解读归因理论。教师可以不局限于此部分内容，可根据学生实际情况进行补充扩展。

心动行动

设计意图：学生梳理、内化本课所学的归因知识，并将这些知识在实际生活中进行应用。

教学步骤：

1. 教师布置任务：学生与父母交流分享本课的收获，探讨其他有助于积极归因的方法。教师指导学生将本课学习的归因方法梳理成知识卡片再与父母分享。
2. 下一节课教师可以选择部分学生分享与父母交流的结果和探索的方法。



教学资源

心理学理论

归因风格

20 世纪 80 年代，以塞利格曼等人为代表的美国心理学家兴起了以人的积极心理品质为研究内容的积极心理学运动，积极心理学开始从关注人类的疾病和弱点转向关注人类的优秀品质。其中归因风格也是研究的热点之一。他们认为，积极、乐观的归因风格对于个体的认知形式、情绪体验、行为等都会产生积极的作用，影响着个体的心理健康水平。

塞利格曼将归因风格分为两种：乐观的归因风格和悲观的归因风格。当人们把消极事件归因为暂时的，是特定性的情景事件，是由外部原因引起的；或者把积极事件归因为持久的、普遍性的，是由内部原因引起的，则称为乐观的归因风格，反之则为悲观的归因风格。当遇到一个不可控制的负面事件时，悲观型归因风格的人会将事件的发生归因于内在的、自身的、稳定的原因，则个体的自尊、自信心会受到很大的打击，无助感会持久存在，个体会失去做出反应的努力；而

乐观型归因风格的人则会将事件归因于外在的、他人的、不稳定的原因，则其自尊完好无损，无助感会很快消失，个体会努力改变现状。塞里格曼认为，悲观型归因风格的人容易形成压抑、焦虑等心理问题。因此，研究积极的归因对于提高个体的心理健康水平具有重要的理论和实践意义。

操作建议：教师可在讲解完归因理论和中学生的归因类型后补充此部分内容，将六种类型梳理下，看看哪些类型是乐观归因，哪些类型是悲观归因。

备选活动

制作我的成长完善卡。

我的成长完善卡	
目前我还不理想的地方	
我的归因	
我准备怎么做	

操作建议：此部分内容可作为“心动行动”的补充活动，教师指导学生回顾自己的生活，写下自己目前认为不理想的地方，并且写下自己的归因，以及接下来怎么做。这里学生的做法可以具体化为思维方式的改变和后续的行动。

第十课 认识自我有妙方



课程背景

学情分析

七年级学生刚刚进入青春期，是身体发育的高峰，是自我意识和智慧的增长期，也是心理状态极不稳定的时期，因此极易出现种种心理上的困惑和矛盾。在认知水平上，他们思考问题往往不够全面、深刻和客观，因此往往自我意识偏差，或自我评价过高、目空一切，或自我估计过低、妄自菲薄。由于还不能准确地评价和认识自己，包括身体、智力潜能和性格特征，他们很难对自己作出一个全面而恰当的评估，容易受到外界评价的影响，也容易凭借一时的感觉给自己下结论。比如，有些学生由于几次考试成绩不好，就认为自己不行了，因而产生自卑心理。正确地认识和评价自己并不是一件简单的事。在认识自我、确立自我形象的过程中。初中学生容易走极端，有时在自我评价、自我接纳、自我控制中采取否定、消极的态度，有的学生习惯于对自己“全盘否定”，比如“我不是读书的料”。也有的因为自身的某些缺点、不足，而认定自己一生黯淡无光，从而对人对事都采取回避、退缩的态度，不敢尝试。有的甚至对前途忧心忡忡，失去生活的勇气。中学生十分渴望得到他人的肯定，对外界的评价特别敏感。当他们受到肯定和赞赏时，就会产生强烈的满足感；当受到否定和批评时，易产生强烈的挫折感。很多七年级的学生其实是不接纳自己的，因为觉得自己不够优秀，因为觉得自己存在很多的问题。这样的想法，使很多学生过得不愉快。甚至限制了自己的思维和发展前景。

设计意图

本课属于“认识自我”板块，《中小学心理健康教育指导纲要》中提出要“帮助学生加强自我认识，客观地评价自己”。自我认识是人自我意识的重要组成部分，青少年时期是人的一生中全面发展的高峰期，也是一个人的自我意识迅速发展并在自身的成长过程中发挥重要作用的时期。初中生的自我认识还不够完善。一方面，学生有强烈的独立意识，从自我体验出发，对自己有很多评价，不再局限于“老师/家长怎么说我”；另一方面，学生的自我认识带有很强的片面性、多变性和模糊性，他们并不能客观全面地了解自己。因此，教师需要帮助学生关注自我认识的内容和方法，学会通过各种渠道完善自我认识。本课在自我概念的基础上，通过“我眼中的我”“朋友眼中的我”“父母眼中的我”“老师眼中的我”等栏目，帮助学生正确的认知自己，形成积极的自我概念。

理论背景

1. 自我概念

一个人对自身存在的体验。它包括一个人通过经验、反省，逐步加深对自身地了解，自我概念是个有机的认知机构，由态度、情感、信仰和价值度等构成，贯穿整个经验和行动，并把个体表现出来的各种特定习惯、能力、思想、观点等联系起来。

2. 自我概念的内容

自我概念是由反映评价、社会比较和自我感觉三部分构成。

（1）反映评价

即我们从他人那里得到的有关自己的信息。

如果年轻的时候得到了肯定的评价，你就会有一个良好的自我概念。如果这种评价是否定的，你的自我概念就可能感到很糟糕。例如，在学期开始时，如果老师对一个学生说“你行，你一定会成为一个好学生”，这位学生听了以后一定会以好好学习作为回应；如果老师说“你以后没有什么发展”，你可能对此消极起来，反正自己不行，懒惰一点也无所谓。

（2）社会比较

在生活和工作中，人们往往通过与他人比较来确定衡量自己的标准，这就是在作社会比较。

例如在学校时，考试卷子下来，就问一下自己的同桌是多少分数，自己的朋友是多少分数；走上社会，又和同事比，人家比自己有钱，比自己生活得好；有孩子后，就比自己的孩子好还是别人的孩子好。无论什么人从出生到长大，从家庭到社会，从学习到工作，都是在社会比较中发展和充实自我概念。

（3）自我感觉

在年少时，对自己的认识大多数来自人们对你的反应。然而，在生活的某一时刻，你开始用你自己的方式来看待自己，这种看待自己的方式被称为自我感觉。

如果从成功的经历中获得自信，自我感觉就会变得更好，自我概念就会改进。例如，你通过自己的能力安装调试好一台电脑，你的自我感觉就非常好，也就是你的成功能改进你的自我感觉。

3. 自我概念的作用

（1）保持自我看法一致性（自我引导作用）

个人需要按照保持自我看法一致性的方式行动。自我概念在引导一致性方面发挥着重要的作用。自我概念积极的学生，成就动机和学习投入及成绩明显优于自我概念消极的学生。有关品德不良学生的研究也证明，学生有关自己名声与品德状况的自我概念直接与其行为的自律特征有关。当学生认为自己名声不佳，被别人认为品德不良时，他们也就放松对行为的自我约束，甚至破罐子破摔。很显然，通过保持内在一致性的机制，自我概念实际上起着引导个人行为的作用。在这个意义上，在儿童青少年的发展过程中，引导他们形成积极的自我概念，对于“学会做人”有着非常重要的意义。

（2）经验解释系统的作用（自我解释作用）

一定的经验对于个人具有怎样的意义，是由个人的自我概念决定的。每一种经验对于特定个人的意义也是特定的。不同的人可能会获得完全相同的经验，但他们对于这种经验的解释却可能很不同。某次考试，学生A和学生B都考了95分。学生A平时认为自己能力一般，对这门功课学习有些困难，对于这次考95分感到欣喜，鼓舞他继续努力争取更好成绩。而学生B平时对这门功课很感兴趣，学习也很有信心，一般都取得好成绩，这次考试却由于粗心只考95分，认为是失败和挫折，感到懊恼、沮丧，决心再努力，决不再考这样的成绩。

自我概念形成不仅是青少年社会化的重要方面，引导青少年一开始就形成积极的自我概念是一种先定的教育定向。自我概念就像一个过滤器，进入心理世界的每一种知觉都必须通过这一过滤器。知觉通过这一过滤器时，它会被赋予意义，而所赋予的意义则高度决定于个人已经形成的

自我概念。

(3) 决定着人们的期望（自我期望作用）

心理学家伯恩斯 1982 年指出，儿童对于自己的期望是在自我概念基础上发展起来，并与自我概念相一致的，其后继的行为也决定于自我概念的性质。此阶段的青少年继续延续这一特点。

自我概念积极的学生，他的自我期望值高。当他取得好成绩时就认为这是意料中的事，好成绩正是他所期望的。自我概念消极的学生，当他取得差成绩时，却认为这是意料之中的事，假如偶尔考了个好成绩，却觉得喜出望外。反过来，差的成绩又加强了他消极的自我概念，形成恶性循环。消极的自我概念不仅引发了自我期待的消极，而且也决定了人们只能期待外部社会消极的评价与对待，决定了他们对消极的行为后果有着接受的准备，也决定了他们不愿更加努力学习，决定了学习对于他们不再有应有的吸引力，丧失了信心与兴趣。

由于自我概念引发与其性质相一致或自我支持性的期望，并使人们倾向于运用可以导致这种期望得以实现的方式行为，因而自我概念具有语言自我实现的需要。



教学目标

1. **认知目标：**知晓自我认识的重要性。
2. **情感目标：**形成接纳自我，积极进取，乐观自信的个性品质。
3. **行为目标：**探索自我，掌握自我认识的方法，客观地评价自己的优势和不足。



教学重难点

重点：通过不同的视角探索自我，认识自我，形成积极的自我概念。

难点：掌握自我认识的方法。



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室或教室。

课前准备：多媒体，活动单。



教学过程

心灵困惑

设计意图：通过阅读菲霏的事例，学生了解到缺乏对自我认识的表现，认识到自我认知的重要性。

教学步骤：

1. 学生阅读菲霏的故事，教师可以继续提问“你觉得菲霏目前的苦恼是什么原因产生的呢”，通过问题进一步帮助学生明确当自我认识不足时会造成对自我评价过低等心理困扰。

2. 教师提问“你有遇到过菲霏类似的苦恼吗”，引导学生思考自我认知的重要性，同时教师鼓励学生分享。

教师总结：首先，教师对事例中菲霏的情况进行总结：菲霏目前出现的心理困惑是典型的自我认识不足，对自我评价过低。其次，教师要说明当我们没有对自我形成正确的认识，就会出现

盲目的自信或者对自己评价过低的现象。教师可结合班上同学日常实际表现和自己理解进行总结。

注意事项：本环节学生的分享，是对自己内在的剖析，如果没有足够温暖或者安全的氛围，学生可能会不愿意分享。因此，教师务必要营造开放包容的环境，无论学生分享的情况是什么教师都不要批评或评价。

心理体验

我的自画像

设计意图：让学生进行基本的自我认识，让学生了解自我认识的主要内容。

教学步骤：

1. 教师指导学生完成自画像，画的过程中引导学生“画的可以是全身的、可以是半身的、可以只有脸部、也可以是有场景的，同时可以是写实的，也可以是抽象如卡通的，总之只要尽可能全面地描绘出你心中自己的样子就可以”。

2. 学生画完后，教师请学生在旁边用文字进行简单的注解。

3. 教师请部分学生在班上进行分享，学生分享的部分可能都是自己的外部特征，如小眼睛、长头发、矮个子等，教师予以认同的同时要进行其他方面的引导，如自己的性格，自己的爱好，自己的优缺点等。学生分享完后教师进行外貌、特征等方面的简单归纳。

教师总结：我们每个人心中都有自己的样子，有人是关于外在的，如外貌长相；有人是关于内在的，如性格，品行；有人是关于未来的，如十年后的我；有人是关于过去的，曾经高光时刻的我。其实关于自我认识可以分为很多类，内部自我、外部自我、客观自我、主观自我等，对于自我的认识应该尽量做到全面，避免忽略自己某些方面的特点。

注意事项：此部分运用绘画的形式来完成时，学生很容易过度追求画工，教师要引导学生不考虑画工只要能表达自己就好，同时教师把此环节的重点放在学生分享上。

他人眼中的我

设计意图：让学生了解在朋友、父母、老师眼中的自己是什么样的。

教学步骤：

1. 学生课前分别邀请朋友、父母、老师完成画像，同时对画像进行描述。

2. 教师引导学生将收集来的画像和描述进行总结和分类梳理，如关于外貌的、性格的、品行的等等。

3. 教师请部分学生在班级进行分享，首先请学生分享看到他们对自己的评价有什么感受。此部分有些同学可能受到了负面的评价，就此可引导学生如何面对别人对自己的评价以及在评价别人时应注意的事项。

4. 教师可引导学生继续深入“你觉得为什么你在他们眼中会是这个样子”，通过原因的深入分析让学生进一步认识自己。教师要注意引导我们在不同的群体中都是真实的我们，只是我们表现的不同面而已。

教师总结：自己眼中的自己是认知自我的一部分，他人眼中的我们也是帮助我们认识自己的重要手段，对于别人的评价要谦虚接受，但是也要辩证地看。在面对别人的评价时我们应该抱有一种平和、发展的眼光。

注意事项：此部分学生分享时可能容易集中于他人对自己的评价中哪些不真实，哪些是根本不了解等方面。教师应引导学生不要针对他人对自己的描述进行评判，重点放在感受和原因上。

比一比

设计意图：学生通过对比自己眼中的自己与同学、家长、老师眼中的自己，加深对自己的认识。

教学步骤：

1. 教师引导学生将自己的自画像与他人眼中的画像进行比较，找出相同的地方和不同的地方。
2. 学生完成后教师引导学生分享。学生分享完不同的地方后，教师可继续深入提问“看到不同点你有什么感受”，可能有同学会说感到诧异，有同学会说没有想到等。教师还可再进一步提问“你觉得为什么会出现这种差异”，引导学生认识到对自我的认识有时是不全面，或者是有偏差的。

教师总结：我们每个人都是一个立体的相册，而不是一张单一的照片，我们有很多个不同的面，我们展现在不同人面前的可能都有不同。因此，对自我的认识，要结合不同人的看法。

注意事项：学生在分享时对于为什么会出现这种偏差，有些同学可能会简单的归为不了解等原因，教师对于学生的回答首先要有包容的态度，然后再引导学生看到自身认识的局限性。

心路指南

设计意图：通过自我认知的概念和认识自我的途径，帮助学生更加了解自我认知。

教学步骤：

1. 学生阅读教材中自我任职的概念和认识自我的途径。
2. 教师引导学生将这部分内容与前面各项体验活动进行有机的结合，并且结合班上同学的案例进行讲解。

教师总结：教师可结合班上同学日常实际表现和自己理解进行总结。

注意事项：教师可以不局限于此部分内容，可根据学生实际情况进行补充扩展。

心动行动

此部分学生课后与同学、老师和家长交流探讨更多认识自我的方式。课堂活动可补充活动“不同场合的我”。

设计意图：让学生意识到自我是多方面的，在不同的场合可以重点呈现自我的不同部分。

教学步骤：

1. 学生分为4~6人小组，相互进行不同场合下的模拟介绍。教师还可以结合学生的实际生活列举新的场合让学生练习。
2. 请学生分享这些自我介绍各有什么不同，为什么这样介绍自己，这对自己有什么启示。

教师总结：我们的自我认识是多方面的，在不同场合下表现出来的特点也各有侧重。例如，在社团招新时我们侧重于介绍自己的兴趣爱好，竞选班委时我们要重点说明自己的能力和奉献服务意识，做志愿者时我们要更多地流露出自己的爱心和耐心。

注意事项：此部分学生介绍可能会因为理解不同，介绍内容与场合稍有出入。教师可以请学生说明这样介绍的原因。



教学资源

备选活动

填写 20 个“我是谁”

设计意图：让学生进行基本的自我认识，让学生了解自我认识的主要内容。

教学步骤：

1. 学生完成在纸上写下 20 个“我是_____”，让学生充分发挥主动性，尽可能多地描述自己的特点。比如：我是一名中学生，我是某某的女儿等。

2. 学生思考自己所写的特点可以归为哪些类别。学生不论是分为“内部自我”和“外部自我”“客观自我”和“主观自我”等，教师都予以肯定，询问这些分类的具体标准，指出其合理之处和不足之处即可。

3. 教师可以询问学生是怎样了解到自己的这些特征的，引导学生认识了解自我的方法。

教师总结：教师讲解自我认识可以分为很多类，内部自我、外部自我、客观自我、主观自我等，了解自我认识的主要内容，有助于我们全面地认识自己，避免忽略自己某些方面的特点。

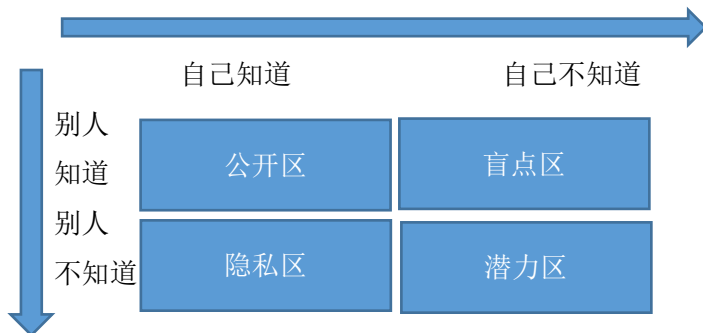
注意事项：学生在描述自己特点的时候，教师要注意一些特别的学生，他们的描述中有过多的负面评价，充满无价值感、无意义感。如果有这样的学生，教师要特别关注这些学生最近是否遇到负性事件，有必要的话要约谈父母或者开展心理咨询。在填写过程中也要消除学生调侃嬉笑的态度，教师要引导学生认真地填写和思考。

我的“乔哈里视窗”

设计意图：让学生通过“乔哈里视窗”认识自我的不同部分，掌握认识自我、完善自我的各种途径。

教学步骤：

1. 教师展示“乔哈里视窗”的表格并简要说明，请学生结合自己的具体情况简要说明“乔哈里视窗”的具体内容。



2. 教师列举生活中的现象，例如有的人没有防备心，事无不可对人言；有的人与人相交已久，但总是一种熟悉、难以亲近的感觉……请学生结合“乔哈里视窗”的知识，说一说这样的人自我的四个区域有什么特点，这种特点对他们会有什么影响，如果想要更好地认识自我，应该做什么样的调整。此部分教师应该以具体知识回应学生。公开区的调控行为：适当扩大公开区域，让更多人了解自己，得到更为广泛和真实的反馈。盲目区的调控行为：通过与人的交流，获得真实的反馈，缩小盲目区，避免自己的认知死角。隐私区的调控行为：适度保持隐私区，通过自我反思

来理解自己；同时也要控制隐秘区的范围。

（3）请学生总结大家的发言，归纳填写教材中的表格。

教师总结：“乔哈里视窗”既是认识自我的一个框架，也是提供完善自我的一个思路。我们只有适度扩大公开我，缩小盲目我，才能更好地认识自己。

注意事项：此部分知识性较强，教师应结合学生的实际生活，通过事例帮助学生理解。

心理学理论

自我接纳的内涵

自我接纳包括对自我形象、身体形象、自己情感、态度、信仰、价值观和身边的人及自己所处环境的接受与适应，自我接纳是达到自尊的基础条件。自尊含义涉及三个方面：自尊是一个人的自我认可和自我价值感；自尊反映了一个人喜欢自己的程度；自尊是一个人的自信程度。因此，自尊涵盖了自我满意、自我悦纳和自我价值等。

自我意识是一个人对自我的认识和评价，包括认识自己的生理状况（如身高、体质量及体态等）、心理特征（如兴趣、能力、气质及性格等）以及自己与他人、社会的关系（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）。正是由于人具有自我意识，才使人对自己的思想和行为进行自我控制和调节，使自己形成完整的个性。因此，自我意识在个体发展中具有十分重要的作用。

第十一课 良性竞争有方法



课程背景

学情分析

社会环境日新月异，青少年成长发展变化迅速，培养青少年的竞争意识和竞争能力成为教育不可缺少的一部分。进入初中，家庭和学校对于学生学习成绩的要求也变高，成绩和排名在学生生活和学习中占有重要地位。因此学生之间关于学习的竞争也变得普遍起来。但是不少学生并不善于竞争。一方面有同学错误地理解竞争就是贬低别人，就是不择手段地战胜别人，另一方面，有同学因为在竞争中一看到别人的长处就贬低自己，自惭形秽，退避三舍，不敢去竞争。还有一部分同学因为没有处理好在竞争中的关系，人际关系受到影响，甚至是遭到孤立。

青少年的竞争不同于成年人的竞争，后者的结果是优胜劣汰。而青少年主要是在学业等方面的竞争，其本质特征是建设性、发展性、提高性竞争。这种竞争的基本方向是“双赢”，是共同提高，其最终结果是促进优胜者更上一层楼，激励中游者后来者居上，鼓励暂时落后者奋起直追，使每个人都在自己原有的基础上得到进一步发展。所以，良性的竞争，对于中学生的学习来说，是有积极意义的。

设计意图

本课属于《中小学心理健康教育指导纲要》中建立良好人际关系板块。合理的目标、适当的目标达成规划对于适应初中学习有重要作用。因此，本课根据竞争理论，设计一系列活动旨在帮助学生认识到竞争的重要性，树立积极的竞争观。

理论背景

竞争行为是一个人的本能行为。从一个人的一生来看，他的每一个人生阶段都体现了一种与他人的竞争性。学业上、事业上、与人交往等，都难免“竞争”二字。竞争是种普遍的社会现象，自古有之，政治、经济、科技、人才等竞争，可谓无处不在。竞争会产生竞争心理，它是个体、群体为谋求自己方面的正当利益、要求和需要同他人、他群体争胜的行为特征或心理倾向，是由利益归属矛盾引起的一种个体心理或群体心理现象。在不同的条件下，竞争心理产生的正负效应不同。一方面，在有效的竞争条件下，竞争为个人、社会的发展提供了成功的机遇和强大的精神动力，极大地促进了人的积极性，体现了人性自我实现的需要；另一方面，竞争与风险俱存，竞争的优胜劣汰机制也会导致有人失败，容易产生挫折心理，处理不好，会带来消极的后果。可见，竞争既会使人产生积极的心理，也会带来消极的心理影响，竞争是发展社会主义市场经济的内在要求和必然结果，它对人们的心理影响变得直接、普遍。



教学目标

1. **认知目标：**认识到竞争的必要性和良性竞争的重要性。
2. **情感目标：**树立积极的竞争观。

3. 行为目标：明确良性竞争的意义，了解良性竞争的方法。



教学重难点

重点：明确良性竞争的意义，了解良性竞争的方法。

难点：了解良性竞争的方法。



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室或教室。

课前准备：多媒体。



教学过程

心灵困惑

设计意图：

通过事例让学生认识不能正确处理竞争带来的烦恼，引发学生共鸣。

教学步骤：

1. 学生阅读文昕和冬梅的故事。

2. 学生思考自己生活中有没有类似的现象。

3. 教师提问：“你是否也有过类似他们的感受？”引导学生思考自己日常生活中的类似现象，并请学生结合自身生活实际，谈一谈自己生活中类似的困扰。同时教师鼓励学生分享。学生分享时有些同学可能会分享到一些学习、生活中的恶性竞争事件，教师也要接纳包容，但应该注意引导。

教师总结：竞争是社会进步之母，特别是文明的、公平的竞争对于推动社会发展有巨大的作用。列宁说过：“竞争能在相当广阔的范围内培植进取心、毅力和大胆的首创精神。”但在现实生活中，很多同学处理不好这种好朋友之间的竞争关系，因而给竞争贴上了不好的标签。

注意事项：本环节学生分享自己的故事时，可能会涉及具体的人，而这些人有可能就在班上，因此教师在回应学生分享时一定要注意引导，并关注学生的情绪。

心理体验

夹弹珠比赛

设计意图：本环节通过游戏体会竞争感觉，树立良性的竞争观。

教学步骤：

1. 教师宣读游戏规则：全班分为若干个 7 人小组，小组之间进行夹弹珠接力赛。每个同学用筷子夹起 A 点盘子中的弹珠，送到 B 点盘子中去。比赛过程中，如果弹珠掉在地上，要从地上夹起来继续送往目的地。最终，在规定时间内运输弹珠总数最多的小组获胜。

2. 教师组织学生活动，并维持好秩序。

3. 游戏结束后，小组讨论获胜和失败的原因。

4. 教师请小组选代表分享。胜的一方学生可能会从“小组合作的好”“想赢对方”“小组某个

人很给力”等来分享，教师可引导学生明白：分享的这些内容看似与竞争无关，其实都是在竞争之下我们产生的力量。失败的一方，教师可以引导学生回答失败后有哪些经验教训。

教师总结：竞争使人精力充沛、思维敏捷、反应灵活、想象丰富。科学研究表明，通常情况下人只能发挥自身潜力的20%~30%。而在竞争过程中，人处于高度紧张状态，这种状态有利于个人潜力的发挥。竞争中的成功者增强了信心，树立了更高的奋斗目标。竞争中的失败者通过总结经验，调整目标与行动的方式，为取胜打好基础。

注意事项：学生在分享失败或成功的经验时可能会集中在团队合作这点上，教师应注意引导学生多方面分析原因。

生活中的竞争百态

设计意图：本环节通过学生写下生活中的竞争事件，认识到竞争的普遍性并且要树立正确的竞争观。

教学步骤：

1. 教师指导学生写出生活中都有的竞争事件。
2. 学生写完后，教师请部分学生分享。学生分享时可能会说到竞争穿的衣服或吃的东西，教师应适当解释其实这些是攀比。并顺利引出下一个问题。
3. 教师提问“竞争就是攀比吗”，此处教师可组织学生小组讨论，说出竞争与攀比的异同。

教师总结：竞争在生活中随处可见，存在于生活的方方面面。但这些竞争中有一些是披着竞争外衣的攀比，竞争并与攀比并不相同，竞争能促进我们成长，而攀比则会滋生虚荣。

注意事项：此部分在讲到学生攀比时，可能会触及一些存在攀比行为的学生，教师既要做到正确引导，又不能伤及学生自尊。

竞争，你怎么看？

设计意图：本环节通过两个案例让学生看到不良竞争的表现，认识到不良竞争的危害。

教学步骤：

1. 学生阅读第一部分小红和小霞的故事。
2. 教师提问“你怎样看待小红和小霞”，请学生回答后，教师引导学生看到不良竞争会产生不利影响。教师继续提问：“你想对他们说什么？”此问题是开放性的，学生自由发挥，只要符合道理皆可。
3. 教师继续带领学生阅读第二部分张华和李岚的故事。
4. 教师提问“你怎样看待小红和小霞，以及你想对他们说什么？”此部分学生自由发挥，只要符合道理皆可。

教师总结：学习和生活中的竞争处处可见。但是竞争是需要有正确的方法的，一部分学生对竞争的理解是不择手段，是心怀敌意，其实竞争的目不是贬低别人，而是通过竞争提升自己。生活中无论是普通同学还是好朋友都应该以真诚的心去对待别人，问心无愧，成就自己。

注意事项：对于此部分“你想对他们说什么”的问题，如果学生回答的内容太过散乱，教师可将设问改成“针对他们的竞争，你想给他们什么建议？”

心路指南

设计意图：让学生学习到促进良性竞争的方法。

教学步骤：

1. 教师带领学生阅读实现良性竞争的方法。
2. 教师引导学生将这部分内容与前面各项体验活动进行有机的结合，并且结合班上同学的案例，帮助学生更深入的了解实现良性竞争的方法。

教师总结：教师可结合班上同学日常实际表现和自己的理解进行总结。

注意事项：教师可以不局限于此部分内容，可根据学生实际情况进行补充扩展。

心动行动

设计意图：让学生把本课所学知识在生活中实践运用起来。

教学步骤：

1. 学生按照教材要求，选择一名下次考试想要赶上的同学，或近期你想在某方面超过的同学。教师引导学生选择的同学不能和自己差距太大。
2. 教师引导学生思考为什么选择这位同学，以及想超过这个同学哪些方面。教师请部分同学分享，其余同学写下来。
3. 教师引导学生分析自己有哪些优势，可以做哪些事情能使自己超过这位同学。

教师总结：没有竞争，就很难有更大的进步，选择一个适当的竞争对手，在竞争中不断发现自己的问题，积极学习竞争伙伴的优点，改进自己的不足，不断完善自己。

注意事项：教师要强调，竞争对手的选择是为了促进自己某一方面的进步，自己也是有长处有优点的。



教学资源

心理学理论

改变竞争心理

竞争的这种目标性和排他性，形成了两类不同的心理：积极的竞争心理和不健康的竞争心理。积极的竞争心理是指具有与其年龄发展阶段相适应的认识水平、高尚的情操、积极的情绪、超越客观现实的意志行动和个性特征，也就是建立在健康心理基础上的对外界活动所作出的一切积极向上、奋发进取的个性反应。不健康的竞争心理则是建立在与其年龄发展阶段不相适应的认识水平、消极的情绪、薄弱的意志、不良的动机和行为占优势基础上的缺陷性的个性特征。一种不健康的超越性目标趋向心理。积极竞争心理产生的条件及其特征：

1. 对差异的正确认识以及合理的比较是产生积极竞争心理的前提条件。

竞争是人们在工作、生活之中按一定条件进行比较、评估的一种状态。一方面，差异是比较的客观前提，人总是存有差异的，包括自然差异和社会差异两个方面。从系统论的角度看，系统的有序结构是以各构成元素的差异为前提，有差异才有秩序可言，把各元素之间固有的差异和优劣充分暴露出来，使它们各得其所，形成优胜劣败的格局，用竞争激发各元素和分系统的创造精神从而加快社会的新陈代谢。所以，承认这种差异存在的合理性和必然性，才能对竞争有一个正

确的认识，才能在由这种差异所造成的心理失衡后采取相应的调节措施，使人的心理重新趋于平衡。另一方面，对差异的合理比较有助于积极竞争心理的产生。有差异就会有比较。人的差异是存在的，而人的需要和动机又是共同的，在追求共同的需要、动机的过程中，差异就会导致比较心理，并相应地产生一种心理位差。这种心理位差会给人带来矛盾、压力，这种矛盾、压力在一定条件下是动力的源泉。从心理学上说，竞争意味着自尊、自信，迫使你的追求变成一种社会存在，逼着你去实现它，这其中就体现了几种由压力转化为动力的过程，是基于对比较的合理认识而产生的一种积极的竞争心理。心理学研究表明，人们的公平感产生完全不是或主要不是取决于最终结果点的平均，而是一种比较的结果。这种比较主要是“投入”（付出的劳动和贡献）与“产出”（获得的报酬与承认）之比。然而，生活中往往有些人习惯于比高不比低，以己之长比人之短，以人报酬之丰比己报酬之寡的，这就不利于竞争的正常开展，也会对人际关系产生很大的破坏力以及损害个人的身心健康等。

2. 对竞争形式、规则的合理安排是积极竞争心理产生的保障条件。

心理学认为，竞争是以内驱力为前提，激发内驱力做功，把一个人最微弱的潜力焕发出来。然而，心理学的研究同样表明，并不是所有的内驱力都会促进一项工作的进行。相反，有些工作还会因内驱力水平的增加而受到妨碍。究其原因，对竞争形式的不同安排造成了以上两种不同的竞争结果。有关研究显示，组织不同形式的竞赛，有组织的竞赛比无组织的竞赛好，有观众的竞赛比无观众的竞赛好，有奖励的竞赛比无奖励的竞赛好，团体竞争比个体之间的竞争好，简单的作业竞赛比复杂的作业效果好等等。同时，竞争规则的合理安排对积极心理的产生同样重要。俗话说，无规矩不成方圆，竞争要有序地进行，就必须建立一套明确和严格的竞争规则。人的差异是存在的，但明确、合理的竞争规则能防止出现不公平的“黑箱”操作现象，从而保障了人们在公平的规则下进行竞争的满足感，有利于激发竞争机制对人们身心健康所起的积极作用。

那么，积极的竞争心理所表现出来的特征形式又是如何的呢？心理学研究表明，在有效的竞争条件下，人们的心理发生了很明显的变化，它极大地促进了人的积极性、主动性和创造性。一般而言，它具有以下特点：

1. 机体产生紧张感，精力更加充沛。在竞争时，由于人们产生了强烈的情绪体验，刺激着肾上腺体，分泌激素，血糖升高，从而使全身产生一种紧张感，这种紧张感使人的体力变得更加充沛，精力变得更加旺盛。

2. 加强了动机力量。在竞争条件下，人们的自尊需要和自我实现的需要更为强烈，对所从事的活动发生更加浓厚的兴趣，克服困难的意志更加坚定，争取优胜的信念也更加坚强。

3. 提高了思维活动的效率。在竞争条件下，人们受到奋斗目标的鼓舞，获得优胜的愿望十分强烈，于是产生一种积极的心理准备状态。这种心理状态使某一部位大脑皮层神经处于最适宜的优势兴奋状态，从而使人的心理活动的各个成分保持着一定程度的紧张和高度的集中。这有助于提高人们认识活动的独立性与创造性。

第十二课 亲子沟通有技巧



课程背景

学情分析

随着思维的独立性和批判性的提高，初中学生逐渐形成了自己的人生观与价值观。他们对事物有了自己的看法，而不像以前那样完全地、不加批判地接受父母的观点。由于观点上的分歧，初中学生开始改变对父母的看法，甚至批判父母的言行。而有些父母在爱孩子的同时忽略了孩子独立自主的需要，采用简单直接的方式要求孩子像以前那样对自己言听计从，因而造成亲子关系紧张。应引导学生体会父母对自己的爱，理解父母，同时让学生努力从自己的角度出发，找到和父母沟通的良好方式，从而形成积极的、和谐的亲子关系和家庭气氛。

设计意图

本课属于“人际”模块。“积极与教师及父母进行沟通”是《中小学心理健康教育指导纲要》的主要内容之一，其中与父母沟通是很重要的内容。合理的目标、适当的目标达成规划对于适应初中学习有重要作用。因此，本课根据目标设置理论，设计一系列活动帮助学生认识到目标的重要性，引导学生通过取舍清晰自己的目标，学会分解目标掌握目标达成的方法。

理论背景

亲子冲突的五种理论基础

亲子冲突主要有以下五种理论基础：生物学观、人类学观、精神分析观、心理社会观和认知发展观。

生物学观：社会生物学的研究者们认为是由于青春期生理的发展，唤醒了青少年内心的敏感，亲子冲突变得更加频繁和严重。

人类学观：米德认为社会文化是导致亲子冲突的重要因素，青春期之所以会有紧张和压力感，可能是由于某种文化对青春期生理变化的解释的结果。而不是单纯的生物学特征造成的。米德认为，家庭不应该过多的限制青少年，应该给青少年更多的自主选择的权利。

精神分析观：弗洛伊德和安娜指出，青少年期由于生理发展的成熟，伴随着的是俄狄浦斯情结或厄勒克特拉情结的觉醒。这一觉醒会导致本我与超我的冲突加剧。在青少年期本我的力量会增强，向自我和超我发起挑战。

心理社会观：埃里克森提出了“自理社会性延迟”理论，认为青少年是通过自由角色尝试的方式来寻觅一个合适的位置。如果青少年在探索自我认同的过程中遭遇失败的话，将会引起他们的心理和行为异常，容易导致亲子冲突。

认知发展观：罗伯特的“角色采择”理论认为，青少年不仅把父母看作长辈，也会把父母当作朋友，追求关系中的平等。如果父母不能很好地适应这种平等的相处，或当父母和孩子所持有的社会认知观点不一致时，亲子冲突就会发生。亲子冲突对亲子双方有积极和消极两方面的影响。

1. 积极影响：有些发展心理学家认为，亲子冲突对青少年发展是有积极作用的。亲子冲突的

出现，是因为青少年追求独立、追求同父母的情感分离，这是青少年发展所不能少的。所以如果缺少冲突反而应该被看作是适应性发展不良。妥善地处理好亲子冲突，有利于亲子更好地了解彼此的想法，实现更好更深层次的沟通。

2. 消极影响：亲子冲突，特别是较为严重的亲子冲突将会给孩子带来非常大的身心压力，情绪烦躁不安，容易出现心理和行为问题。如果不能良好的解决亲子间的冲突，可能会导致较严重的后果，比如心理叛逆、离家出走，甚至犯罪、自杀等极端行为。



教学目标

1. 认知目标：认识亲子沟通的重要性和必要性，认识沟通不畅的原因。
2. 情感目标：尝试站在父母的角度看待父母，理解和体谅父母。
3. 行为目标：掌握与父母沟通的基本方法和技巧，建立良好的亲子关系。



教学重难点

重点：尝试站在父母的角度看待父母，理解父母和体谅父母。

难点：掌握，提高与父母沟通的能力。



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室或教室。

课前准备：多媒体，活动单。



教学过程

心灵困惑

设计意图：

教师用教材中故事导入，引导学生思考生活中和父母相处的状态。通过导入故事，让学生了解在生活中和父母发生隔阂和冲突是常见的事。

教学步骤：

1. 学生阅读材料故事，教师提问学生：“故事的主角遇到了什么苦恼？你是怎样看待他们的苦恼的？”引导学生分析青春期的孩子与父母相处中的问题。“你自己在生活中是否也有类似的烦恼？当你遇到这些事情的时候，你有哪些感受和想法？”进一步引导学生认识到进入青春期后，在与父母的相处中出现冲突与隔阂是正常的。同时，引导学生思考在与父母的冲突中自己的情绪和感受。

2. 学生分享时在说到自己在家和父母相处的冲突时可能会觉得很无奈，或者有些烦躁。教师首先要接纳学生的这些情绪，其次引导学生认识到这一现象是常见的，并不是个例。

教师总结：进入青春期后，我们开始渴望独立，但在父母眼中，我们还是孩子，加之我们又与父母缺少沟通，因此，在许多事情上，我们与父母有了分歧，有了冲突。

注意事项：本环节意在让学生分享自己学习生活中的痛点，教师务必要营造开放包容的环境，无论学生分享的情况是什么，教师都不要批评或评价。

心理体验

问卷调查

设计意图：通过问卷调查，学生更好地了解自己和父母的沟通情况。

教学步骤：

1. 学生按照要求进行测试：如果你的言谈举止跟“问题”描述的情况相符，就画“√”，如果相反或不清楚，就画“×”。你的答案没有对错之分，只要按照实际情况填写即可。
2. 学生完成后核算分数，查看结果。
3. 教师提问：“看到测试后你的心情是怎样的，你有什么想法？”
4. 教师请个别同学自愿分享。对于目前与父母存在问题的同学教师不做评价，重点放在对学生情绪和感受的回应上。

教师总结：很多时候父母对我们的生活充满好奇，有时会用显得有些过激的行为，如偷看日记、查看手机来了解我们，父母的方式固然不对，但是从侧面来看可能是我们与父母的沟通太少，他们需要这些极端方式来了解我们。问卷只是帮助我们更进一步地看清与父母的沟通状况。也希望问卷的结果对我们有所触动，能让我们开始思考与父母之间的沟通。

注意事项：此部分分享时部分学生可能会有很多的话要说，并且会表示之所以沟通不畅是因为父母的原因，此处教师要重点引导学生谈想法。

换位思考

设计意图：本环节通过学生换位思考，让学生体验站在父母角度看问题的感受。根据体验到的感受，帮助学生进一步细化与父母沟通的方法。

教学步骤：

1. 教师通过提问引导学生思考：与父母沟通时可以尝试从父母的角度来考虑问题。
2. 教师可让本环节活动更情景化，如通过在讲台上放两把椅子，请两位学生示范“换椅子”活动：一位学生坐在代表父母的椅子上，体验父母的感受。另一位学生坐在代表孩子的椅子上，体验孩子的感受。以“心灵困惑”板块中王芬芬的案例为例，学生互换体验同一场景。然后教师让两位同学分享在不同角色中的感受。如果时间允许，可以请学生两两组合，进行活动。最后请学生讨论教材中的问题，并将要点记录下来，在全班分享。

教师总结：每个人都有自己的角色任务，有时候父母的行为并不能让我们接受，但是当我们站在父母的角度看待问题时，就会多一些理解和体谅。希望我们可以尝试向父母表达自己的爱，促进双方的良好沟通。

注意事项：坐在代表父母的椅子上时，学生会感觉到父母有一种责任感；坐在代表孩子的椅子上时，学生会觉得自己很想和父母沟通，但是不知道怎么表达。此活动主要是让学生体验不同角色的感受，所以在进行活动时，教师需要引导学生着重谈感受，以及体会到隐藏在这些感受后的新感受。

亲情计划

设计意图：通过学生写下对于父母期望自己能做到、不能做到以及想对父母说的话，引导学

生以理性的方式与父母进行沟通。

教学步骤:

1. 此部分可布置学生课前与父母一起完成。
2. 课中学生进行分享。分享时学生可继续提问“当时与父母一起完成时，是怎样的氛围，当写下这些内容时，父母的表现与往常是否有不同”，帮助学生发现理性、良好的沟通对于亲子关系的影响。

教师总结: 了解父母对我们的需求，能理性不带情绪的表达我们能做的部分，这就是我们与父母的一种有效沟通，希望我们在任何与父母沟通不畅时都能冷静、理性的与父母一起进行沟通。

注意事项: 此部分分享时可能部分学生仍然会说父母不接受自己做不到的地方，完成时氛围并不好，这一类同学可能存在严重的亲子沟通问题，教师需要课后进行继续关注，必要时与家长沟通联系。

心路指南

设计意图: 让学生了解亲子沟通背后的心理学原理以及与父母进行有效沟通的方法。

教学步骤:

1. 教师带领学生阅读亲子沟通背后的心理学原理，并用学生生活中的实际案例解释原理。教师带领学生阅读和父母有效沟通的方法，请学生用生活中的案例进行举例，并在全班分享。
2. 学生分享结束后，教师可以集思广益，采用“思维爆炸”的方式让学生讨论与父母相处的更多方式。

教师总结: 很多时候虽然父母的初衷和愿望是好的，但有时候，可能因为没有意识到我们已经长大了，开始有了自主抉择的需要，他们依然用对待儿时我们的方式来表达关爱和呵护。这时，矛盾就产生了。在这种条件下，我们可以尝试积极与父母沟通交流，用一些更好的方式和父母相处。教师可根据学生的分享并结合班上同学日常实际表现和自己理解进行总结。

注意事项: 本环节不论是教师讲解还是学生分享都应以学生实际案例为主，避免说教。

心动行动

设计意图: 将课堂讨论的理论在实践中应用。将本课的主题在课后进一步应用。

教学步骤: 教师布置任务，并且要求学生与父母一起做饭后写下感受，下节课分享。

教师总结: 与父母一起完成任务也是促进与父母之间关系的重要方式，不只是一起做饭，还可以一起做很多事。

注意事项: 此环节作为家庭作业，重点是做，但也不要忽略了让学生记录自己的感受与想法。



教学资源

备选活动

给父母的一封信

设计意图: 让学生了解亲子沟通背后的心理学原理以及与父母进行有效沟通的方法。

教学步骤:

1. 教师先收集和展示相关的卡片美文、警句等,课堂上展示出来,给学生一些启发。

2. 教师布置学生制作一张小贺卡或写一封信给父母,表达自己的祝福,也说一说自己的心里话。本活动教师可以不检查,在下一节课开始时,让学生分享写完信后与父母的相处模式的变化和自己的感受。

注:此活动可以作为“心动行动”环节补充的活动。

心理学理论

处理亲子关系的原则

1. 认识到没有两个人是一样的

没有两个人对同一件事的看法绝对一致,所以孩子的看法与你的或者其他人的不同,没有什么奇怪。每个人之间的不同,造就了这个世界的奇妙可贵。孩子一定会有一些地方比你好而你有的优点长处,孩子不会全部拥有。每一个人的信念、价值观及行为准则都有不同,所以你不能要求孩子的性格完全与你一样。每个人都是他本人多年建立起来的信念、价值观及行为准则的产物。你走过的岁月与孩子将要走的不会相同,对你正确的东西不一定对他也正确。尊重别人的不同之处,别人才会尊重你独特的地方。你能接受孩子的不同之处,他才会接受你对他的看法。发生在一个人身上的事情,不能假定它发生在另一个人身上也会有一样的结果。所以你的经验是孩子的参考资料,但并不一定保证在他的人生里也是正确或可行的法则。

2. 没有“教”,只有“学”

一个人不能控制另一个人也不能推动另外一个人,每个家长或孩子都只可以自己推动自己。一个人不能“教导”另外一个人,所以,没有“教”,只有“学”。因此,“教”孩子不重要,使孩子“学”到才重要。要求别人放弃他的一套信念、价值观和行为准则,而去接受另外一套,这是很困难的事。家长要明白孩子,从孩子的角度去看问题,才最有机会使他接受你的观点。好的动机只是让一个人去做某一件事的推动力,但不是他控制别人或使事情如他所愿发生的权力。家长认为孩子一定要跟随家长的意愿去做,结果往往适得其反。

3. 沟通的意义取决于对方的回应

自己说什么不重要,对方听到什么才是重要的。老是强调自己说得怎样正确没有用,孩子收到的信息才重要。话有很多种方法说出来,使听者完全领会讲者意图便是最好的方法。用孩子听得明白、能够接受的语言、语气、说话模式对他说话,会产生较好的效果。一个孩子对你说的话的反应,不代表另一个孩子也一定会有同样的反应。说话有没有效果由讲者控制,由听者决定。孩子的反应将表明你说的话有没有效果,而你可以通过改变说话的内容和方式去控制效果。改变说的方法,才有机会改变听的效果。没有效果的说法,越说孩子越不会接受,效果越差。

4. 孩子的学习来自家长的行为和情绪,而不是家长的指令

家长处理一件事的行为模式,孩子看到了,下次也会跟着做。孩子看到家长面对一个情况时产生的情绪反应,便会认定那是正确的,并且在自己面对同样情况时,会做出同样的情绪反应。语言或文字本身不能在孩子身体和脑子里产生具有学习效果的行为模式或情绪反应,所以教条式的训导效果不好。家长的指令若用孩子不懂的语言模式发出,会使孩子难以跟随。不要只为自己想说什么而说,先想一想这样说孩子会不会不明白,修正了再开口。

5. 所有行为必有其正面动机

每一个人都为满足自己内心的一些需求而做事，每一个人的行为都是当时环境里最符合自己利益的做法。孩子的所有行为都有其意识不到的意义。家长需要把孩子的行为与动机分开。我们可以不接受一个人的行为，但不能不接受其背后的动机，否则会使孩子跟家长对着干，让家长的引导变得无效。如果孩子行为的本质有错或者效果不好，我们就应该加以否定；如果孩子总是不断地企图提升自己的知识和能力，我们就必须肯定他这样做的动机。接受一个人行为的动机，便能接受这个人，因而可以引导他改变行为。找出孩子行为背后的正面动机，加以肯定，再引导孩子去寻找更有效的做法，这是最易使孩子接受你的途径。帮助孩子找出有效的做法是家长的责任。

6. 有更好的方法，每个人定会追随

每一个人都会选择能给自己最佳利益的行为，孩子也一样，只是他不知道怎么去解释。一个人拒绝改变是因为未曾找到更好的方法，必须让他自己明白那是更有效果的方法，他才会接受并因此改变。当一个人认识到另一个方法能使他得到更多，而付出的代价更少，他自然会采用。孩子也一样，更好的方法是提供帮助，不是企图操纵对方。

7. 凡事总有至少三个解决方法

至今不成功，只是说至今用过的方法尚未收到预期的效果。对孩子必须坚持效果，而不是坚持方法。没有办法，只能说已知的办法行不通。每天都有新事物出现，对孩子的方法也可以不同。教导孩子是数年乃至数十年的事，这么长的时间里，总会有新的方法想出来。无论什么事情，我们总有至少三个选择的权利。只有一个或者两个选择的情况会陷入困境，有第三个选择想出来，便会有第四个、第五个及更好的选择出现。

8. 成长过程是一个学习过程

孩子所做的或遭遇的每一件事，都对他的将来有所影响。孩子尝试各种不同的做法，是想找出其中最好的一个。孩子要不断尝试新的方法，才能知道哪一个是最好的，并且有所突破。孩子对生活中的各种事物充满好奇，正是为了学习如何掌握更多、做得更好。孩子从发生的事情中学习，把焦点放在帮助他提升的事务上，他便懂得如何处理将来遇到的同样的事情。

9. 应该帮助孩子成长而不是替代孩子成长

代孩子做孩子该做的事便是企图替代孩子成长。家长代孩子做孩子该做的事，不会得到孩子的尊敬。任何替代孩子成长的企图，最终都会在孩子的身上产生负面效应。孩子在成长过程中学不到该学的东西，长大后要付出痛苦的代价。爱依赖的孩子只会抱怨及挑剔父母。鼓励和引导孩子做照顾他自己的事，是帮助孩子成长的最有效的方法。这样，孩子才能够成长为一个有能力的人，一个对生活有积极的态度、自律、自信和自尊的人。

10. “爱”不可以作为筹码

家长对孩子的爱超越一切，是孩子在世界上永不会失去的东西，因此，家长不应随便地用它作为要挟或交换的筹码。这份爱是孩子成长过程中最大的信心及活力的源泉，因此，孩子必须对这份爱没有任何怀疑。家长若在语言中表现出这份爱带有条件的话，孩子会对亲子关系的崇高程度有所怀疑，因为这份爱是亲子关系的基础和支柱。这份爱若因为孩子做的某些事而失去的话，孩子渐渐会变得不在乎它。家长若对孩子开出条件，把这份爱作为筹码，孩子他日也会把对家长的爱作为筹码。今天的社会中，很多亲子关系完全破碎便是这个原因。更坏的是，这个模式会传给下一代。

第十三课 珍爱生命，人人有责



课程背景

学情分析

中学生心理发展水平尚处于不够成熟的阶段，他们较主观，也较偏执，自尊心强，好胜心强，十分的敏感、脆弱。正是受到其思维发展水平、心理健康知识储备、人生阅历的局限，中学生对于在学习生活中所遇到的学习生活困境会出现认知不足，应对能力不足，情绪体验消极的现象。不少的学生其社会支持体系建立情况不佳，与自己的老师、家长、同伴缺乏交流，没有得到外界足够的关心、支持、鼓励、帮助，这也让不少中学生感觉更加孤立无援，觉得周遭世界异常冷漠，以至于他们会逐步对自身努力、能力缺乏信心，对自我的评价过低，对自身价值感的认同不高，看不到自身生命存在的价值和意义，不能形成正确的生命意识与信念。这会使部分学生从一开始对学业的不上心、厌倦，发展到不认可自身价值，觉得自己没有活下去的意义的厌世心境，也因为较少或感受不到来自他人的温暖和关怀，也会导致这部分学生更加自我为中心，对他人缺乏同情心，变得更加冷漠。

如果中学生没有正确的生命意识的态度，不明确个体生命存在的意义，对生命没有积极情感，不仅会造成他们对自身生命感受的轻视，也会使他们更加漠视他人的生命感受。比如近年来，在 15 岁至 20 岁年龄的青少年群体中，自杀、自伤频发，而且有逐渐低龄化的趋势。根据对中学生发生自伤、自残、自杀人群的调查发现，这类学生对自伤自残自杀行为的认识十分扭曲，他们认为这种行为是一种减压方式，是为了情绪的表达与宣泄，更有甚者是为了与同伴比胆量。仔细分析这类自伤自残者的成长经历，不难发现其实他们的内心充满着痛苦和压力，选择用自伤自残的方式，减轻心理上的痛苦，迫使自己再重新回到学习生活中。但是，如果自伤自残的行为没有得到及时的干预继续发展下去，发生自杀行为的风险就大大增加。

设计意图

本课属于“生涯与生命”板块，《中小学心理健康教育指导纲要》中明确提出要“热爱生命、尊重生命、呵护生命”。本课围绕这一主题而写作。

理论背景

对中学“生命教育”的解读

“生命教育”从观念上引导学生树立正确的生命观，引导他们正确对待生死，正确对待生命中的苦难和挫折，培养他们对生命的敬畏感。

“生命教育”其实质上是培养、发展、提升生命认知、生命情感、生命意志和生命行为，即是对生命意识水平和价值的教育。

1. 了解生命：了解生命的来源、组成、特点、规律、价值等。而要做到这一点，需通过

专有课程或学科课程，例如：生命教育课、生物课等，和学生分享有关生命科学的知识。

2. 敬畏生命：“敬畏”是一种复杂的情感。在认识、了解到生命是大自然的奇妙、伟大的创造后，就能对生命产生敬畏之心。敬畏之心的培养，恰恰也是培养一种人与自然、人与社会、人与人之间的高尚的情感。

3. 尊重生命：这种情感是要能让学生意识到在这个世界上，最可贵、最有价值的就是生命。一个人不仅要尊重自己的生命，而且也要尊重他人的，乃至一切动物和植物的生命。

4. 热爱生命：在敬畏生命与尊重生命的基础上，才能进一步地热爱生命。热爱是一种稳定、深厚的情感，它会加深、加固，而不会淡漠、消失。人既要珍惜自己的生命，也要珍爱他人的生命。热爱自己生命的人，才懂得对他人生命的热爱；生命的真正价值体现在对生命的互相珍视、关爱中；充分理解并热爱生命的人，要会对自己、他人的生命负责。

5. 保护生命：在敬畏、尊重、热爱生命的基础上，还要能更好地保护生命。只有真正爱生命的人，才会保护生命；也只有保护生命的人，才会有对生命的真正的爱。

6. 提升生命：就是要提升生命的质量，探索生命意义，最终实现自身生命价值。



教学目标

1. 认知目标：树立尊重生命的意识。
2. 情感目标：培养积极阳光的心态。
3. 行为目标：对生命意识培养的体悟运用到现实学习生活中，不惧挫折，珍爱生命。



教学重难点

重点：让学生对当下自身生命状态有所觉察，明白培养自身良好的生命意识的重要性。

难点：引导学生结合自身体会，了解培养生命意识的具体内容、方法，将在本课对生命意识培养的体悟运用到现实学习生活中。



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室或教室。

课前准备：多媒体，活动单。



教学过程

心灵困惑

设计意图：

通过事例呈现问题情境，启发学生思考消极的生命意识带来的影响。

教学步骤：

1. 学生阅读李玉儿的故事。
2. 教师提问，看完李玉儿的故事你有什么感受？教师请学生自愿分享，部分学生分享时可能会提到“校园暴力”的问题，教师予以肯定，但不在这方面做过多的引导，教师应着重

引导学生思考生命的珍贵，热爱生命的重要性。

3. 教师请学生结合生活实际，谈一谈生活中还有哪些现象也是漠视生命的表现。此部分话题较为沉重，教师可给学生一点讨论的时间，同时教师鼓励学生分享。当学生分享完后，教师进行总结，并且随时关注班级同学的情绪表现。如果有同学说到班级同学里有的一些现象，如“自残”，教师应高度关注，并持续追踪。

教师总结：

每个人的生活都不是一帆风顺、事事如意的，生活中，郁闷、糟糕、不幸、气恼的事情常常让我们感到无奈。于是，人为什么要这么累，为什么这么累还要活着等苦思不得其解的问题成为学生生活中的一部分，严重影响了他们的情绪、学习成绩、生活质量。

注意事项：

本环节话题较为沉重，且敏感，教师要非常小心，随时关注班里学生的表现。如果班级里有曾经自伤、自残的学生教师更是要高度关注，并做好心理辅导。

心理体验

鸡蛋变凤凰

设计意图：本环节通过游戏感受生活中处处有挫折，体会生命过程的不易。

教学步骤：

1. 教师宣读游戏规则：全体人员先蹲下扮演鸡蛋，而后相互找同伴进行“剪刀、石头、布”的猜拳，赢者进化为鸡。扮演蛋的人走路的时候必须保持蹲的姿势，鸡可以站起来一些，但不能完全直立而必须弯着腿和腰，走路的时候要跳着走。鸡再找鸡猜拳，赢者进化为凤凰，输者退化为蛋。凤凰可以把背挺直一些，但还是不能完全直立，凤凰的腰是弯的，可以走路。凤凰与凤凰猜拳，输者退化为鸡，赢者进化为金凤凰，金凤凰可以直立行走。已经进化为金凤凰的同学站在两边，还没有进化成金凤凰的同学则继续进化。

2. 游戏结束后，教师先请目前是金凤凰的同学分享自己经过怎样的过程变成了金凤凰，教师接着请目前是凤凰的同学分享是经过怎样的过程变成凤凰的，接着教师再请目前是蛋的同学分享是经过怎样的过程变成蛋的。

3. 教师继续提问：“当你在进化过程中遇到挫折时，你感觉如何？你又做了什么，最终才进化成金凤凰的？”教师引导学生进一步认识即便很失望也要不放弃。

4. 教师继续提问：“在成长过程中，经过哪些挑战才会成长成现在的自己，这个过程是否容易？”此部分学生回答时可能会回答的比较散，扯得比较远，教师应注意引导和掌控同学们将重点放在自己成长的多种不易上。

教师总结：学生回答完后教师总结，无论我们现在处于什么位置，都经历了曲折、反复，这种我们想赢赢不了，想得得不到，想做做不成的经历其实就是挫折。在成长道路上我们人人都会遇到挫折，会遇到各种各样的挫折，但正是这些挫折成就了现在的我们。

注意事项：游戏让每一位同学都动起来的同时纪律很难掌控，因此教师要首先强调好游戏过程中的规则和纪律。

生命的故事

设计意图：本环节通过学生读故事，感受生命的不易。

教学步骤：

1. 教师带领学生阅读教材中的三个故事。

2. 教师提问，读了三个故事，你有什么感触？教师请部分同学分享感悟。学生分享完后，教师可继续追问“联想到你自己，你有什么感受”，并引导学生思考自己生命的不易。教师还可再继续追问“对你有什么启示”，引导学生自己总结出珍爱生命的主题。

教师总结：生命的诞生是万里挑一的偶然事件，是宇宙的奇迹。生命从孕育到出生，到成长，到成熟，经历了艰难万苦。生命的伟大在于难得，也在于脆弱。希望我们都能珍惜这宝贵生命。教师可结合班上同学的日常实际表现和自己理解进行总结。

注意事项：此部分教师可让学生进行举例，增加学生的参与感。

生活中的勇者

设计意图：通过名人事例的启迪学生珍爱生命，永不放弃。

教学步骤：

1. 教师带领学生阅读张海迪、千手观音中聋哑演员、盲人田径运动员李端的故事。

2. 教师提问：“你的生命属于你自己吗？你可以私自随意地放弃自己的生命吗？”此部分问题，教师可在此处问，也可放于最后总结。

3. 教师提问：“读完这三个故事，你有什么感受”，学生分享完后教师继续追问：“在生活中对于你自己的不如意，你自怨自艾过吗？”引导学生分享自己的故事，分享自己生活中的不如意。分享结束后教师继续通过发问引导学生：“这些残疾人给你什么样的启示？”教师对学生的分享进行总结，引导学生认识应珍爱生命，永不言弃。

4. 教师请学生回想自己周围的人，有没有类似的例子。

5. 教师继续提问：“如果在以后的学习生活中遇到你无法解决的问题，你会怎样做？”学生可能会回答很多方面，比如向他人求助，适当的放弃等，虽然看似与珍爱生命无关，但都是在积极的想办法，都是一种积极向上的态度。教师应给予认同，并且引导和总结到珍爱生命的话题上。

教师总结：在这漫长一生中我们总会遇到这样或者那样的不如意，正如俗语所说：“人生在世，不如意之事十之八九”，也就是说不如意才是人生的常态，当我们遇到不如意时，想一想这些不幸但又幸运的名人榜样，也想一想身边不屈的普通人，永远记得生命可贵，永不言弃。

注意事项：珍爱生命是重要但却老生常谈的话题，教材中的故事，很多同学可能也都看过，新鲜感不足，教师应多通过问题引导学生思考，讲故事与自己生活联系起来。

心路指南

设计意图：让学生了解到生命的重要，以及如何预防自杀。

教学步骤:

1. 学生阅读资料中青少年自杀的内容。
2. 教师可将此部分内容分为两部分进行讲解。第一, 当我遇到不如意的事, 萌生自杀想法时该怎么做; 第二, 当我身边的人有出现自杀迹象时该怎么做。

教师总结: 教师可结合学校心理健康工作的实际需要和自己理解进行总结。

注意事项: 自杀是敏感却又重要的话题, 需要教师巧妙地引导。同时教师可以不局限于此部分内容, 可根据学校心理健康工作的实际情况进行补充扩展。

心动行动

设计意图: 深化学生对本课的理解, 引导学生将课堂的所感所想在生活中实践。

教学步骤:

1. 教师提问: “学完这一课, 你如何理解生命?” 教师请学生分享。“如何理解”可能较为抽象, 教师也可换成“学习了本课, 请用一句话或者一个比喻句形容生命。”此处无论学生有怎样的理解都要接纳。

2. 教师继续提问: “你准备如何做生命的守护人?” 这里的守护人可能学生不能很具体的理解, 教师应进一步解释: “也就是说你要做哪些事情来珍惜你的生命”。教师要引导学生尽量写具体的做法, 如“早睡早起”“遇到不开心的事, 写积极卡”等。

3. 如果课堂时间充足, 教师可预留实践内容, 让学生在课堂上完成, 如果时间不够, 可布置家庭作业完成。

教师总结: 热爱生命是很宽泛很大的话题, 仿佛离我们很远, 但热爱生命也是很近的话题, 近在我们生活的每时每刻。热爱生命是做好每一个当下, 是早睡早起, 是好好吃饭, 是生活的每一个细节。生命不只属于我们自己, 也属于每一个爱我们的人, 为我们自己, 也为每一个我们爱的, 爱我们的人活好每一天。

注意事项: 此部分学生分享对生命的理解时, 如果有学生仍然表达消极的想法, 教师应高度关注, 持续追踪。



教学资源

备选活动

模拟表演

设计意图: 通过活动让学生体验生命不易, 无论遇到任何困难也要热爱生命。

教学步骤:

1. 教师将学生四人分组, 人数不足时, 有的组可以超出四人。组内每个成员分角色扮演, 其中一人 A 有语言障碍, 一人 B 有视觉障碍, 另外两位学生 C、D 扮演健全人。如果小组成员超出四人, 其余学生则扮演观察者。教师单独向 A 传达指令, A 只能用非言语方式向 C 传达, C 继续传达给 D, 最后由 D 带领 B 完成教师指令。观察者或指定学生计时。一轮游戏完成后, 组内成员可以互换角色。

2. 游戏结束后，教师提问：“扮演残障人士或与残障人士合作时，你有什么感受？你对生命有哪些新的认识？”学生分组讨论，教师请学生分享。教师引导学生思考在活动的过程中，自己内心的感受，学生可能回答“当无法用语言表达时，自己不知道该如何准确表达自己的意思”“当失去视觉时，自己觉得很没有安全感”“和残障人士合作，一开始没有觉得需要特别注意，在活动过程中发现对方表达不清，自己很想帮助他”等。另外，教师还需引导学生思考在活动过程中，自己在扮演不同角色时有哪些新的感受和所得。例如，扮演盲人时，失去视觉，会发现自己哪些方面的技能得到提升；在陪伴残障人士的过程中，自己又培养了哪些能力。

教师总结：每一个人的生命都是不同的，即便是生命有不如意，也要发现生命中的独特与优势，热爱生命。

注：此活动可以作为“心理体验”的备选活动。