

目 录

第一课 初三，我来了.....	1
第二课 认识自我，甩掉自卑带来的烦恼.....	7
第三课 管理时间，事半功倍.....	12
第四课 学习时，保持专注度.....	17
第五课 告别考试焦虑.....	23
第六课 激发我的潜能.....	29
第七课 学会沟通与倾听.....	35
第八课 放下嫉妒，享受生活.....	41
第九课 正视挫折，勇往直前.....	47
第十课 生涯规划早知道.....	53
第十一课 探索职业世界.....	59

第一课 初三，我来了



课程背景

学情分析

随着中考日益临近，九年级学生在思想、心理、行为等多方面都会出现一定的多变性、复杂性和特殊性。进入初三后，陡增的学业压力、家长和老师的期待、毕业后的去向等都成了摆在学生面前的棘手问题，许多人因此陷入迷茫，找不到前进的方向。与此同时，处于青春期的九年级学生在生理和心理方面也都发生着巨大的变化。生理上的逐步成熟与心理上的相对幼稚，独立性与依赖性并存，渴望成就和被认可，但同时意志品质又相对薄弱……各种各样的矛盾交织在一起，使得处于该阶段的学生问题层出不穷，急需得到有效的指导。针对九年级学生心理特点的分析以及不良行为的调整，有助于消除学生烦躁的情绪和迷茫的心态，营造一个积极高效的备考心理环境，同时对提高毕业班教育教学质量也有一定的促进作用。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》中指出，心理健康教育的主要内容包括普及心理健康知识、树立心理健康意识、了解心理调节方法、认识心理异常现象、掌握心理保健常识和技能。对于刚进入初三阶段的学生而言，尽早了解自身现阶段的心理特点，化解焦虑和迷茫的情绪，明确奋斗目标与策略是至关重要的，本主题便是以此为出发点，力求通过探讨和学习，为进入初三的学生指引方向、注入信心。

本主题的教学设计首先以学习困惑的案例作为导入，使学生意识到存在困扰和迷茫是初三学生普遍面临的问题，以此与之建立情感上的共鸣，帮助其降低过度的焦虑和自责；然后借助3个体验类的探索活动，分别从放松身心确立目标、绘画抒情畅想未来、延迟满足收获成功这样3个侧面展开教学，帮助学生增进对初三阶段自我、情绪、行为等多方面的体悟，树立解决问题迎难而上的信心；接着，教师对初三这一年里学生可能会面临的各种情况进行提炼总结，让学生做到心中有数，借此进一步帮助其化解对未知的担忧；最后，教师带领学生共同制定初三的奋斗目标，以目标为导向，促进学生在学习、人际关系、情绪管理、未来发展等方面实现全面的自我提升。

理论背景

美国精神病学家艾里克·埃里克森提出了人格的社会心理发展阶段理论，他把心理的发展划分为8个阶段，指出每一个阶段都有社会心理任务，同时也存在着特殊的矛盾，矛盾的顺利解决是人格健康发展的前提。初三学生正处于其理论中人格发展的第五阶段，即青春期（12~18岁），这一阶段的主要发展任务是建立自我同一性，防止角色混乱，形成“忠实”的品质。

青春期是人格发展的关键时期，青少年主要围绕着“我是谁”这一主题进行探索。他们对周围世界有了新的观察与新的思考方法，经常考虑自己到底是一个怎样的人，他们从别人对自己的态度中，从自己扮演的各种社会角色中逐渐认清自我。一方面，青少年本能冲动的高涨会带来一系列问题；另一方面，青少年面临新的社会要求和冲突，其在此之中

会感到困扰和混乱。所以，青春期的个体主要任务是建立一个新的同一感，或建立自己在别人眼中的形象，以及自身在社会集体中所占的情感位置。认识自己，认识自己的现在与未来在社会生活中的关系，这就是同一性，即心理社会同一感。

如果本阶段能很好地度过，即个体能把自己各个方面，如信念、性格、性别角色、未来的职业选择等很好地整合起来，个体就会获得较好的角色同一性，会形成忠诚的品质。反之，如果进展不顺利，就会产生同一性混乱，无法得到较好整合的个体，不能对自己和世界产生确定性的认知，他们没有归属感，为人冷淡冷漠，缺乏关爱意识。



教学目标

1. **认知目标：**意识到初三阶段各方面产生的困扰和迷茫，增进对自身的了解，明确奋斗方向。

2. **情感目标：**感悟初三学习与生活的特殊性，激活拼搏的动力，注入成长与蜕变的信心。

3. **行为目标：**掌握调整行为、收获成长的具体方法，并将课堂所学运用于实际生活和学习中，促进改变的发生。



教学重难点

教学重点：引导学生树立奋斗目标，增强应对初三阶段可能出现的各种挑战的信心，缓解焦虑迷茫的情绪。

教学难点：明确奋斗目标，将计划落实到具体行动。



教学准备

课时：1课时。

场地：心理活动室。

课前准备：多媒体，轻音乐，彩笔，投影仪。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：

1. 学生阅读“心灵困惑”里的故事，说一说主人公小博在学习方面遇到了怎样的困惑，自己是否有类似的困扰。

问题回应：升入初三后，小博面临着严峻的学习问题，同时对未来充满了迷茫。由于他过往的知识掌握不牢，又没有养成良好的学习习惯，因此当周围的同学都铆足劲儿进入学习的冲刺阶段的时候，小博的成绩便显得有些落后了。学业上的受挫加上缺乏人生目标和学习动力，这使得小博对未来感到担忧，他不知道怎样才能摆脱当下的困境。

2. 教师提问：“进入初三后，学习压力是摆在我们每个人面前的首要难题，除此之外，大家还在其他方面感受到了不适或困扰吗？”

问题回应：除了学业问题外，初三学生在人际关系、自我认知、异性相处、情绪管理、三观建立等各方面都面临着较大的挑战，这与其处在身心发展的特殊阶段有关。因此，教师除了要关注学生的学业情况，也要对学生其他方面的困扰有所关注和接纳，不要给学生造成“初三只关注学习”的误解。

【注意事项】以案例为导入，引发学生关于进入初三后的感受的分享，目的在于让学

生在抱怨的过程中发泄情绪，对所面临的各种不如意做正常化处理。因此，在该环节，教师的引导和态度很重要。教师要营造安全信任的氛围，鼓励学生表达真实感受，不要因学生有负面情绪或表达了对某些人（如家长、老师）或某些事（如升学压力、管理制度）的不满后就急于干预和评价，要以倾听、共情、建立关系为主。若确有特殊情况，教师做好相关记录，课后详细了解后再做有针对性的处理或反馈即可。

3. 教师总结：“初三不仅是我们的学习的关键期，也是身心发展的特殊期，只有充分认识它才能更好地活出属于我们这个年龄的精彩。让我们一起踏上人生中的这段奇妙旅程，去迎接纷繁复杂的挑战，去享受绚丽多彩的生活。”

心理体验

想象游戏——摘葡萄

教学步骤：

1. 播放轻音乐，营造安静舒适的氛围，邀请学生闭上眼睛，根据教师的指导语进行想象。

2. 邀请学生根据指导语做出相应的动作，并感受内心的情绪与想法。

【注意事项】为了避免部分学生认为该环节很幼稚而不愿参与其中，教师需进行一定的铺垫和引导。可从放松训练、冥想、身心联结等方面向学生做适当的解释或分享一些研究数据和结论，激发学生的参与热情。教师要使学生充分意识到，心理健康教育课的一大特点即为体验，要重视全情投入地感受，无论是简单的参与还是复杂的改变，只有参与其中才会有所收获，只有抛开头脑中过多的评价才能享受当下。

3. 教师提问：“在刚才的想象环节你们有什么样的情绪体验？双手向上伸展的动作，除了摘葡萄，它还可以代表什么？”

教师邀请学生分享自己的看法，并对相关内容进行小结：轻柔的音乐和伸展的肢体动作可以在一定程度上帮助学生放松身心，想象的过程也能让学生的专注力得到训练。学生越投入，其想象的内容越丰富具体，“摘葡萄”的目标也就越明确，越能享受自己为自己所营造的独特“美景”。反之，学生则更容易走神，甚至被负面情绪（如无聊、排斥等）所裹挟，无法和当下建立联结。

【注意事项】活动中双手向上伸展的动作除了代表“摘葡萄”，也可以代表锁定目标努力奋斗的过程，有的学生“眼里有景，心中有数”，自然可以心无旁骛地朝着目标奋进；而有的学生杂念太多，动力不足，难免会在执行的时候瞻前顾后，甚至连非常简单的任务都无法顺利完成。

我眼中的初三

教学步骤：

1. 教师引导学生对初三的学习和生活进行联想。

2. 学生用文字与图画相结合的方式在教材对应的地方描绘自己的初三生活。

【注意事项】教师可从学习、生活、自我、人际、未来等多个方面启发学生思考，可让学生针对不同的主题同时绘制不同的内容，也可围绕某一共同的主题展开个性化的设想。该环节的重点不在于评价学生所绘画的内容是否精美，而是引导学生逐渐对自己的初三状态有全方位、立体的认识。因此，教师要提前告知学生创作的时间限制（不宜过长），并把更多的时间和精力用于后续的感悟、分享、总结上。

3. 学生分享自身作品以及感受，教师总结。

【注意事项】教师要对所分享的内容进行适当引导。若学生描绘的是积极的、充满力量的场景，教师要予以肯定，强化希望；若学生反映的是对初三生活的压力和迷茫，教师则要给予充分共情，同时帮助其寻找社会支持系统，增强其解决问题、迎难而上的信心；若有学生表示并不清楚初三会是什么样的，教师可建议其先按部就班地做好当下的事情，再逐步明确自己的目标和希望。总之，在该环节教师要做好情绪的稳定性处理，让刚进入初三的学生尽快调整好自身状态，以饱满的热情迎接人生中的这一特殊时期。

从延迟满足到实现目标

教学步骤：

1. 教师讲解“延迟满足”和“强化”“强化物”的含义。

“延迟满足”是指一种甘愿为更有价值的长远结果而放弃即时满足的抉择取向，以及在等待期中展示的自我控制能力，它的发展是个体完成各种任务、协调人际关系、成功适应自然的必要条件。有实验结果表明，那些能够延迟满足的孩子自我控制能力更强，他们能够在没有外界监督的情况下适当地控制、调节自己的行为，抑制冲动，抵制诱惑，坚持不懈地保证目标的实现。延迟满足能力强的儿童，未来更容易发展出较强的社会竞争力，较高的工作和学习效率，有较强的自信心，能更好地应付生活中的挫折、压力和困难，在追求自己的目标时，更能抵制住诱惑，从而实现长远的、更有价值的目标。

“强化”在斯金纳的操作条件反射中是指伴随于行为之后且有助于该行为重复出现的概率增加的事件。斯金纳认为，人或动物为了达到某种目的，会采取一定的行为作用于环境，当这种行为的后果对他有利时，这种行为就会在以后重复出现；当行为不利时，则会减弱或消失。人们可以用这种正强化或负强化的办法来影响行为的后果，从而修正自身行为。其中，正强化是指由于一刺激在个体做出某种反应（行为）后出现从而增强了该行为（反应）发生的概率，该刺激则被称为正强化物；而负强化是指由于一刺激在个体做出某种反应（行为）后而予以排除从而增强了该行为发生的概率，该刺激物被称为负强化物。

2. 教师带领学生寻找生活中能让自身获得即时快乐的事物、行为，然后将其转化为达成某一目标后的强化物，从而实现延迟满足并促成更重要的目标实现的目的。

3. 学生分享转化后的感受，教师总结。

【注意事项】教师在引导时不要给学生造成“为了学习，一切休闲娱乐都得靠后”的感受，而是让学生充分理解短期目标和长期目标之间的关系，看到即时满足享乐可能会对长远目标的实现造成的负面影响，从而启发学生用更智慧的方式去协调生活中的各种需求。

4. 教师总结：“初三阶段不是只有埋头苦读，也可以有心智的成长，能力的增强以及享受生活。‘奋斗’和‘快乐’从来都不是两个对立面，只要我们能分清主次并合理规划，奋斗可以借助快乐变得更加动力十足，快乐也可以在奋斗的基础上简单翻倍。”

心路指南

操作建议：

1. 教师带领学生一起阅读“心路指南”中的内容，并对3个阶段的相关情况进行简要解析与总结。

2. 积极关注，赋能，增强学生在初三阶段对自身认知、情绪、行为等多方面的觉察，树立成长意识。

3. 教师总结，升华主题。

教学建议：如何才能达到较好的教学效果？

本节课对于这一学年的心理健康教育课乃至学生整个初三阶段的学习和生活都起着总领性的作用，其特殊意义不容忽视。从课堂氛围的营造方面来看，教师要让学生感受到包容、理解、尊重，初步建立信任的师生关系，这样才有利于后续课程的开展，才能为学生解决心理问题提供真实有效的途径。而从课堂教学的设计方面来看，教师要牢牢把握初三阶段学生身心发展的特点，同时要让学生对自身状态有科学而清晰的认识，对可能面临的挑战以及可以获得的帮助做到心中有数。这样学生既能从整体上对本课程的学习内容有所把握，又能减少因为未知而产生的被动感受，从而真正达到较好的教学效果。

心动行动

教学资源：学习监控策略

在学习的信息加工系统中，存在着一个对信息的执行控制过程，它监视和指导着认知活动的进行，负责评估学习中的问题，确定用什么学习策略来解决问题，评价所选策略的效果，并且改变策略以提高学习效果。这种执行控制就是元认知的功能和活动。

元认知监控是指个体在进行认知活动的过程中，将自己正在进行的意识活动作为意识对象，不断对其进行积极的监视，控制和调节。元认知监控包括4个步骤：

1. 制订计划。即在认知活动开始之前，根据认知任务的性质、特点，确定完成任务的实际步骤，考虑可选择的策略，并预计执行的结果。

2. 执行控制。即在认知活动过程中，及时评价、反馈认知活动中的有关信息。若与认知目标一致，则继续下去逐渐逼近；若与认知目标背离，则及时修正、调整认知策略。

3. 检查结果。即根据认知目标评价自己的认知结果，是完全达到、部分达到、还是根本没有达到。

4. 采取补救措施。即根据对认知结果的检查，对存在的问题采取可行的补救措施。监控策略是指在认知过程中，根据认知目标及时检测认知的过程，寻找二者之间的差异，并对学习过程进行及时的调整，以期顺利实现有效学习的策略。其具体包括领会监控、集中注意力、调节监控3种策略，这3个方面相互联系而发挥作用，促进学习者更好地实现目标。

教学步骤：

1. 教师讲解“学习监控策略”相关内容，让学生充分意识到制定目标并以此作为检验行动的标准的重要性。

2. 学生根据自身实际情况完成“初三目标卡”的填写。

【注意事项】教师应强调，所制定的目标不宜过低，过低不利于激发个体的奋斗动力，达不到所期待的效果；也不宜设得过高，过高的目标会打击个体行动的积极性，让人在接连不断的失败中提早放弃。因此，在设定各项目标时要始终从自身目前的实际情况出发，在充分评估能力和所拥有的资源后再确定一个“跳一跳”能够得到的目标。

若有学生表示，有的学科（如化学）之前没学过，不知道要设定什么样的分数目标，对于该问题，教师可启发学生思考，结合现阶段自己对该科目的了解程度、对自身学习能力的评估等，什么样的分数段是自己基本能够达到或可以被接受的，先以此作为最初的奋斗目标，再在后续的学习中不断加以修正。

同时，教师需向学生强调，除了要看重具体的分数外更要关注达成目标的途径，没有可“落地”的行动方案则所有的计划都只能是空想。

3. 教师总结：“前途是光明的，但道路是曲折的。让我们扎根现实，全方位地认识自己，以昂扬的斗志迎接初三全新的学习和生活，用脚踏实地的奋斗为理想插上腾飞的翅膀。”

亲爱的老师，您好！当学生面对即将开始的初三学习生活缺乏信心或者不够踏实时，AI小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受，并能根据孩子的目标卡制订具体的行动计划，供孩子参考使用。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI互动，获得即时的心理支持或解决问题的妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第二课 认识自我，甩掉自卑带来的烦恼



课程背景

学情分析

进入青春期的初中生自我意识飞速发展，他们不仅能体验到自己和家人、老师以及其他各种关系的存在，而且能进一步体验到自己内心世界和心理活动的存在，开始进入一个“自我发现”的新时期。随着自我意识的高涨，初中生开始较为强烈地关注自己的外貌、成就、地位等，并据此确定自己的行动目标和方式。然而，初中生心理尚未完全成熟，看问题的视角往往存在着一定的局限性，在和周围的人进行比较的过程中常常容易夸大对方优势低估自身特点，从而产生自卑心理。自卑不仅会使学生陷入消极的自我认知中，怀疑自己的能力，错失成长中的各种机会，还有可能造成人际关系不和谐，甚至产生悲观厌世的感觉，严重影响初中生的身心健康发展。

设计意图

青春期是学生自我意识发展的第2个飞跃期，这一时期的孩子将进入自我意识从外化向内化转变的阶段。学生一方面开始以一种全新的目光看待自己、看待他人、看待人际关系和价值理念，另一方面因认知能力和社会经验的不足，常常陷入迷茫和困惑，甚至对人、事、物出现一些敏感、偏激的认识，自我观念中伴随着许多夸大的消极的情绪体验。《中小学心理健康教育指导纲要》中强调，心理健康教育的具体目标和重点内容需包括使学生正确认识自我，而在初中年级的具体教育内容中则明确指出，要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。本主题按照这一要求设计，旨在帮助学生正确认识自我，建立积极的自我认知和情绪体验。

本主题的教学设计首先以案例开头引出主题，激发学生对自卑的相关问题的讨论，体会自卑对个人身心带来的负面影响；然后借助自画像帮助学生进行自我探索，找出可能给自己带来自卑感受的原因，再通过不同的反馈看到自身优点，并以外化的行为表现展示自卑者与自信者的区别，激发学生的改变动机；接着教师就本主题的相关内容进行总结，带领学生全方位认识自卑的同时学习具体的调整方法；最后，通过仪式化的活动让学生告别过去自卑的烦恼，以积极主动的心态迎接新的人生。

理论背景

自我意识也称为“自我”，是个体意识发展的高级阶段，是一个人在社会化过程中逐步形成和发展起来的对自我以及自我与周围环境关系的多方面、多层次的认识、体验和评价，是个体关于自我的思想、情感和态度的总和。总的来说，自我意识也是我们如何评价自己、看待自己以及如何调节自己的总和。

自我意识的内涵一般包括对自身生理状态、心理状态以及自己与周围关系的认识和评价3个方面的内容。

1. 个体对自己身体、生理状况的认识和评价

对自身生理状态的认识和评价是指对自己的身高、体重、容貌、身材、性别等的认识以及对生理病痛、温饱饥饿、劳累疲乏的感受等，也称为“生理自我”。在自我意识的发

展过程中，个体最是从自己的身体知道自己的存在，产生了有关身体自我的意识，它使得个体能把自己与外部世界区分开，并意识到自己的生存是依托于自己的身体。“生理自我”是与生俱来的，我们要学会完整地接纳自己。

2. 个体对自己心理属性的认识和评价

对自身心理状态的认识和评价是指对自己的知识、能力、情绪、兴趣、爱好、性格、气质等的认识和体验，也称“心理自我”。“心理自我”是个体自我意识的核心，在自我意识的发展中起着重要作用。如果一个人对自己的心理属性评价过高，认为自己知识渊博、能力超群，就有可能骄傲自负；相反，如果评价过低，认为自己智商不高、能力水平差，就有可能否定自己，甚至自卑消沉。“心理自我”随着个体的年龄、阅历、文化水平、心理水平等的发展而逐渐成熟。它促使个体根据需要来调节和控制自己的心理与行为，修正自己的经验和观念。

3. 个体对自己社会属性的认识和评价

对自己与周围关系的认识和评价是指对自己在群体中的地位、作用以及自己与他人相互关系的认识、评价和体验，也称“社会自我”。“社会自我”是随着个体社会化的发展，在学习和实践各种社会角色的基础上逐渐形成的。伴随着个体的社会化进程，“社会自我”逐渐体现出它在自我意识中的重要性，成为影响个体自信的重要因素。



教学目标

1. **认知目标：**认识自卑，了解克服自卑的具体方法。
2. **情感目标：**体会自卑对个体身心造成的负面影响，感受自信所带来的积极情绪体验。
3. **行为目标：**将学习到的化解自卑的方法运用到实际生活中，逐步变得更加积极与自信。



教学重难点

教学重点：在对比中感受自卑与自信带来的不同情绪体验，以积极感受促使行为的改变。

教学难点：掌握克服自卑的方法，并运用到生活实践中。



教学准备

课时：1课时。

场地：心理活动室。

课前准备：多媒体，教材，投影仪，纸，彩色笔，各种道具饰品（如丝巾、公文包、面具等），档案袋，封条，印章。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：

1. 学生阅读小雨的故事，总结分享自卑对小雨的哪些方面产生了负面影响，引发关于自卑的认识与讨论。

问题回应：自卑导致小雨情绪低落，并产生了强烈的自我否认。不管是在外貌还是性格抑或是人际关系方面，小雨都没有建立起良好的自我认同以及积极的情绪体验，甚至是

第二课 认识自我，甩掉自卑带来的烦恼

在她擅长的写作领域，也因为自卑的存在而让小雨变得敏感多疑，患得患失。深陷自卑状态中的小雨无法投入到正常的学习和生活中，自我效能感大大降低。

2. 教师提问：“大家如何看待自卑现象的存在？自己是否也产生过自卑的感受呢？一般会在什么样的情景中出现这样的负面体验？”

3. 教师总结：“自卑是一种人类共有的，正常而又普遍的现象，最早可能源于婴儿弱小的无助感，后因心理、生理、社会等多方面的障碍而加重。自卑对人格的发展有着双重的影响，一方面，适度的自卑可以产生成就需要，从而激发个体奋发向上的动力；而另一方面，过度的自卑会使个体看不到自身优势与特点，缺乏进取心甚至是自暴自弃。”

心理体验

为自卑的自己画像

教学步骤：

1. 学生在教材对应地方完成自画像的创作，在作品中重点突出自认为不如别人的方面。

2. 小组内分享画完自画像后的感受。

【注意事项】有的学生愿意向他人展示自画像，而有的不愿意，教师在此不强求，不评价。要意识到，愿意展示自画像的同学不一定代表他对自身持完整接纳的态度，也可能是内心的防御机制使其所暴露的不足并非真正让他感到自卑的；同样，不愿分享自画像内容的同学也不一定代表其更加自卑，也许反而是因为他们更有勇气直面内心深处的真实感受，所以在全情的自我探索过程中触及了他现阶段还不愿暴露的隐私。因此，教师在该环节要做的并非是强求所有同学交换观看自画像的内容，而是鼓励大家分享自己在看完自画像后的感受，同时对出现典型或强烈负面情绪的同学予以一定的引导（如共情负面感受、肯定真诚分享、关注成长空间等）。

3. 教师提问：“世界上有完美的人吗？当你听到那些在你心目中各方面都表现得十分优秀的同学也会有自卑心理的时候，你是什么感受？”

问题回应：山外有山，人外有人，没有谁能在某个方面保持绝对的“最佳”地位，自然也不会有人在方方面面都是完美无缺的。再优秀的人都会有不擅长的领域，同样，再平凡的人也有令他人羡慕的闪光之处。聚焦在“问题”上，自卑的感受自然会如影随形，倘若换个视角，也许你就能活出属于自己的精彩。

【注意事项】若有同学表示“当我看到那些比我优秀的人还不满足，还想努力朝更好的方向发展时我更自卑了”，教师要尊重这一感受的存在，不要一味地想通过简单激励让其想办法赶超对方，而应做好负面情绪的处理，从评价体系、自我认知、个人价值等方面予以引导。

优点“大轰炸”

教学步骤：

1. 学生总结自身优点，并填写卡片的左半部分。

【注意事项】有的同学也许会表示自己和周围的人比起来没有任何优点，教师引导其转变观念——不是将个体特质与表现更优异的人作比较，而是以同龄人的平均水平为参照；不需要是非常杰出的优势，只要是能给自己带来积极情绪体验、激发自身向上的动力的特质即可。还有的同学也许会说自己优点太多，无法一一罗列，教师指导其关注那些能真正给自己带来成长以及自我价值实现的特质。

2. 小组成员相互交换卡片，为他人填写右半部分内容。

【注意事项】教师强调，给他人书写的内容要真诚，需是发自内心的欣赏，杜绝对他人的调侃或讥讽。若所观察到的对方的优点是较为独特的，可简单在后面进行解释澄清。

3. 学生分享看到“我的优点卡片”后的感受。我们每个人对自己的认识都带有一定的片面性，很多时候我们更容易发现他人身上的闪光点，放大自身的不足，对自己的优点视而不见，这种认知上的偏差也是导致我们产生自卑心理的一个主要原因。

4. 教师总结：“每个人都是这个世界上独一无二的存在，我们从不缺乏优点，缺的是发现自身优点的眼睛。看到不足是为了激励我们不断实现自我成长，甩掉自卑的关键在于从欣赏自我中汲取养分。”

看我“走过来”

教学步骤：

1. 学生自由组合，挑选道具并商议表演形式。

【注意事项】教师引导学生思考如何借助外界道具和自身表情（如面部表情、体态表情、言语表情等）展现个体情绪状态。

2. 逐一展开表演，完成后面两个题目的填写和讨论。

3. 根据表演情况展开评选，进一步强化自信愉快的情绪体验。

【注意事项】除了教材中给出的参考外，教师还可根据实际情况多设定一些奖项，使不同类型的学生都能在该环节中感受到“被看到”“被欣赏”“被认可”。尤其是那些在活动前期表现出自信心不足的学生，要让他们充分感受到评价标准的多样化，看到在不同视角下自身的闪光点，从而帮助其提升自信，让他们更有勇气去尝试、探索那些原本自己不擅长的领域。

4. 教师总结：“许多心理学家将懒散的姿势、缓慢的步伐跟对自己、对工作以及对别人的不愉快的感受联系在一起，认为仅仅是改变姿势与速度，就可以改变心理状态。研究表明，身体的动作是心灵活动的结果，那些遭受打击、被排斥的人，走路都拖拖拉拉，完全没有自信心。普通人有普通人走路的样子，而另一种人则表现出超凡的信心，走路来比一般人快，像是在跑，他们的步伐似乎在告诉整个世界‘我要到一个重要的地方，去做重要的事情；更重要的是，我会取得成功’。使用‘走快25%’的技术，抬头挺胸走快一点，你就会感到自信在心底蔓延。”

心路指南

操作建议：

1. 教师带领学生一起阅读“心路指南”中的内容，对自卑的定义、产生原因、所造成的影响等多方面进行系统的归纳与总结。

2. 结合学生的生活学习实际以及课程中的各种体验，对克服自卑的方法进行总结，让学生看到改变的契机，提升自信心和自我效能感，同时增强其对自身进行客观评价的能力。

3. 教师借助身边的实际案例，进一步帮助学生感悟个体的独特性，加强学生对自我的认识与悦纳，升华主题。

教学建议：如何在教学的过程中防止让自信的学生变得自负，让自卑的学生变得更加自我否定？

第二课 认识自我，甩掉自卑带来的烦恼

在教学的过程中为防止自信的学生变得自负，自卑的学生变得更加自我否定，教师应积极引导明确真正自信者的表现不是去追求永远正确或优秀，而是有勇气面对真实的自己，接受自身存在能力限制的现实。看到自己作为普通人的局限性，同时尊重他人的能力与特质，这样才不会因为盲目自信而变得自负。同样，人之所以感到自卑，在很大程度上是因为将自己的劣势与他人的优势进行比较，在某一固定的评价标准中低估了自身其他方面的能力。帮助这类人摆脱自卑的方法是让他们在擅长的领域获得成就感，找到自我实现的价值。因此，无论是自信者还是自卑者，都要帮助其扩宽视野，产生对自我和他人基本的尊重，以更加灵活全面的视角看待问题，不妄自尊大，也不妄自菲薄。

心动行动

教学资源：自我实现预言

心理学家罗伯特·罗森塔尔和莱诺尔·雅各布森在实验中证实，老师的预期充当着自我实现预言的作用。他们访问了一所公立小学，告诉老师，他们将用一种名为“哈佛技能获得变化实验”的方法来准确地预测他们的学生中哪些将会成为天才。其实并不存在这种测试方法，研究者只是随机挑选了这些“天才”小学生。但这个研究结果最终显示，老师的预期充当着自证预言的作用，在学年末学生们参加一个智力测试时，被视为是天才的孩子（得到了老师很高的期许）比他们的同学表现出更明显的智力增长。心理学家罗伯特·莫顿也提出过类似的观点——一个人在某个阶段的经历，会无意识地塑造他的意识思维，进而导致他的人生朝着他所想的方向发展。

因此，个体最终会成长为什么样子，在一定程度上受其对自身认识的影响。自信的人相信自己“有能力”“有资源”，于是他们更愿意接受挑战，也更有勇气面对失败，长此以往他们自然就变得更加优秀了。而自卑的人总是盯着自己的短板，脑子里总是充满着“不能”“不行”“不敢”的自我评价，这些消极的认知终究会将其带入自我否定的深渊。

教学步骤：

1. 教师讲解什么是自我实现预言，启发学生看到不同的自我认知和期待对个体身心发展所带来的不同影响。
2. 学生回顾过往人生，将阻碍自身成长、引发自己自卑感受的想法、行为、信念等写下来并封印在档案袋中。
3. 借助仪式化的行为帮助学生与自卑告别，注入信心与希望，以更加积极主动的态度迎接未来的人生。
4. 教师总结：“每个人都是独特的存在，每个人都可以活出属于自己的精彩。认识自我，尊重个体的特性，学会完整地悦纳自身，别让自卑阻碍了你昂首前进的步伐。”

亲爱的老师，您好！当学生依然很难看到自己的优势，不敢突破和尝试时，AI小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受，并为孩子制订超越自我的行动计划。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI互动，获得即时的心理支持或解决问题的妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第三课 管理时间，事半功倍



课程背景

学情分析

随着中考的临近，很多学生总觉得自己的时间不够用，很累，或是觉得一天下来什么事也没做成，很无聊，很郁闷。这表明他们对时间管理的认识还不到位，还不会管理自己的时间。说到学习时间紧张，很多人首先会想到的便是怎么挤时间——压缩睡觉的时间，压缩吃饭的时间，压缩休闲娱乐的时间，等等，仿佛把一切学习以外的时间都压缩到极致就是管理时间的终极目标。而那些为学习成绩而苦恼的同学，他们常常也伴随着觉得时间不够用的苦恼。因为他们觉得要想把成绩赶上来，就必须给自己“补课”——多补习以前的基础知识，或者多找点别的教辅材料来做一下。但老师上课占据了绝大部分的时间，课后还有好多家庭作业要完成，每天都在疲于完成课内任务，根本没有时间去自主学习。还有一些学生花了很多时间去学习，几乎已经把时间利用到极限，但其所取得的进步仍然十分有限。对于这些问题，我们可以用一句话去解释——绝对的时间并不重要，重要的是效率。

设计意图

时间管理是为了提高时间的利用率和有效性，对时间进行合理的计划与控制、有效的安排与运用的管理过程，把握时间是学生有效学习的关键。本主题活动依据《中小学心理健康教育指导纲要》中“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”的要求而设计。旨在帮助学生认识到时间管理的重要性，并通过各种策略达到提高学习效率、更好地享受初三生活的目的。

本主题的教学设计首先是以直观的方式让学生感受在同样的时间范围内有序安排任务能达到最佳的效果，使其体会到合理规划时间的重要性；然后引导学生体会自己的学习时间到底有多少，自己的其他时间都是怎么利用的，引起他们对自己时间利用情况的思考；接着教师讲解时间管理的必要性，为学生提供提高时间利用率的具体建议与方法；最后由学生在充分意识到时间管理的意义后对自身日常事务的完成时间进行规划，以此达到合理管理时间、提高效率、事半功倍的目的，教师进行总结和主题的升华。

理论背景

时间管理倾向，指个体在运用时间的方式上所表现出来的心理和行为特征，是个体掌握和支配时间的一种人格倾向。国内外的相关研究表明，作为一种基本的人格特征，个体的时间管理不仅对个体工作绩效和学习绩效具有预测功能，且与压力、焦虑、躯体紧张、主体幸福感、自我价值感、生活满意度密切相关。个体的时间管理能力越低，对焦虑、压力、紧张、抑郁等负面情绪的体验越多；个体的时间管理能力增强，有助于个体积极情绪体验的增进。优化个体的时间管理情绪，对其工作和学习绩效的提升，健康人格的形成具有重要的现实意义。

时间管理倾向包括了时间价值感、时间监控能力和时间效能感3个维度。时间价值感指的是一个人对时间的功能和价值的一种较为稳定的态度，若学生缺乏对时间价值感的理解，认为把时间用来学习是没有价值的，用来玩才有意义，则其很难合理地规划时间。时

时间监控能力是指一个人合理运用时间的能力，通过自己设定目标，安排计划，从而合理分配资源，时间监控能力越强的学生效率越高。时间效能感指的是一个人对自己时间管理行为能力的预估，以及自己对此能力的一种信念，当学生对自己管理时间的能力有信心，觉得自己能力还不错时，他便能逐步管理好自己的时间。



教学目标

1. **认知目标：**意识到时间的有限，看到合理规划时间的重要性。
2. **情感目标：**感悟到时间的可变性。
3. **行为目标：**尝试分析自己在时间管理方面可能存在的问题，学会合理安排时间，并把它运用到日常的学习和生活中去。



教学重难点

教学重点：引导学生认识到时间管理的重要性，看到改变的可能性。

教学难点：引导学生学会管理时间，合理安排任务，达到事半功倍的效果。



教学准备

课时：1课时。

场地：心理活动室。

课前准备：多媒体，教材，实验道具（透明玻璃瓶、石块、砾石、沙、水等），投影仪，纸和笔。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：

1. 学生阅读小杨的故事，讨论发言，说一说小杨当下的困扰是什么，教师引导学生思考自己有没有遇到类似的困扰，自己是怎样看待这个现象的。

问题回应：导致小杨学习效率低下的主要原因在于他缺少时间管理的技巧，每天疲于奔命，这减少了他在学习上的积极情绪体验，降低了他的自我效能感。而在完成学习任务时状态不佳，又会进一步影响小杨的学习效率，出现注意力分散、想逃避等各种问题，从而让他不得不花费更多的时间和精力去应付，由此进入了低效的恶性循环中。

2. 教师提问：“你现在每天花了多长时间在学习上，效率高吗？除了学习，其他事情分配到的时间有多少？身边是否有这样的朋友，他们能够游刃有余地处理各类事情，这一类人是你羡慕的吗？”

3. 教师总结：“时间是这个世界上最公平的存在之一，无论你的家庭背景、个人天赋如何，每个人每天都只有24小时，善于管理时间并合理利用时间的人总能达到事半功倍的效果，生活也会变得更加丰富多彩。”

心理体验

小实验，大道理

教学步骤：

1. 教师提前准备好透明玻璃瓶、石块、砾石、沙、水等实验道具。

2. 按照步骤依次向玻璃瓶中加入石块、砾石、沙、水等物体。每加入一样便引导学生观察玻璃瓶的填充情况。

3. 教师提问：“当石头不能再放进玻璃瓶里的时候就代表玻璃瓶被彻底装满了吗？玻璃瓶可以无限地往里面添加东西吗？若第一次加入的是水，在填满玻璃瓶后其他物体还能被放入其中吗？”

问题回应：单个石块的体积较大，在填满玻璃瓶后虽然不能再往里添加完整的石块了，但石块和石块间的缝隙为加入体积更细小的物体提供了可能性。我们的时间管理也是同样的道理。也许每天我们都有需要花费大量时间和精力去完成的任务，例如上课、做作业、睡觉等，它们就像加入玻璃瓶的大石块，看上去似乎已经把我们一整天的时间都占满了，但其实任务和任务之间还有一些零碎的时间可以用来做其他的事情。

玻璃瓶的容积是有限的，就像一天只有24小时，我们不能无限地往里面添加东西，只能在现有的条件基础上尽可能地做到合理优化配置。时间管理也遵从同样的原则，我们要清晰地认识到每天的时间是有限的，浪费掉的时间一去不复还，也没有魔法可以增加每天的时间长度，因此“今日事今日毕”才是我们每个人在时间管理上最好的选择。

计划完成各项任务的时间，先后顺序很重要，它考验我们是否具备统筹管理的能力。就像往玻璃瓶里放物体，要想放入更多种类的东西我们就必须先考虑每种物体的属性，并明确每种物体需要加入的比例。我们对时间的管理也是如此，不能看到什么就做什么，要有协调和取舍，更不要让重要的任务还没进行就已经没有多余的时间了。

【注意事项】在实验开始前教师先隐藏好各种道具，在进行的过程中逐步拿出并投放在玻璃瓶中，避免因学生提前看到物品而猜测教师用意及后续实验步骤，影响参与体验。

时间馅饼

教学步骤：

1. 教师首先抛出问题，让学生思考大家每天需要花费时间完成的事务有哪些，通过学生的反馈归纳总结出学生们共有的4项左右的事件（如学习、吃饭、睡觉、娱乐等）并在黑板或投影中展示出来。

【注意事项】若学生所提及的事项是比较类似的（如和朋友玩、和家人共处等），则把相关内容合并提炼到一个更大的范畴中（如社交）。

2. 除了以上的事项外，教师再引导学生思考生活中是否还有其他任务也是需要花费时间去完成的，在大家共有的事件基础之上再想2~3个自己需要做的事情纳入接下来的“时间馅饼”绘制中。

【注意事项】若学生提出了较多的个性化事项（如练钢琴、写书法等），在不方便归类时可引导学生将其整合，放入“其他”这一选项中，并用文字的方式补充说明。特别提醒，在操作的过程中尽可能不要把项目分得太细太具体，或太宽太概括，否则在接下来画“时间馅饼”时就会造成绘制有难度或学生之间差异不大等情况，不利于后续的讨论和分享。

3. 教师提供思考时间，让学生去评估自己每天在各项事情上所占用的时间比例，并完成饼图的绘制。

【注意事项】如果有学生提出每天的时间安排并不完全相同（如周末睡觉的时间会比平时长一些），教师可让其选择最具代表性的一天，或现阶段的大概情况，以此为例进行分析。

在评估比例时不用过于精确，否则学生会在计算方面浪费大量时间。可适当提醒学生粗略计算比例，并在事项旁边用数字的形式标注出大概花费了多少小时即可。但最后各项

事务完成的总时间需要是24小时。

4. 当所有学生都绘制完自己的“时间馅饼”后，教师逐一带领学生完成“想一想”中的5个问题的回答与填写。随后，教师可邀请学生相互分享自己“时间馅饼”上的内容，进一步启发学生思考“我跟其他同学在共有的4项事件上花费的时间完全相同吗？哪些更多，哪些更少？我有哪些个性化的时间安排，或其他人有哪些我没有的事情要完成？当看到同样的24小时大家的安排各具特色时有什么感受？”

【注意事项】教师要把握学生管理时间的现状，要认识到初中生在完成不同类型任务的时候在时间管理方面存在的性别差异。因此，在面对学生可能存在的时间管理方面的问题时要有区别地予以反馈。

5. 教师总结：“通过‘时间馅饼’我们可以直观地看到自己每天的时间都去哪儿了，也可以从跟他人的‘时间馅饼’的比较中发现自己一天的时间安排是否合理，是否有更好的时间管理方案。希望大家都能争做时间的主人，在每天有限的24小时内实现优化配置。”

心路指南

操作建议：

1. 教师带领学生一起阅读“心路指南”中的内容，并与前面各项体验活动进行有机的结合，加深印象，适时回顾、总结、升华。

2. 结合实际生活中的案例（尤其是班级中同学们自己的宝贵经验或授课教师自身的体验感悟），对时间管理的4条建议进行进一步的解读，增强学生对相关操作方法的理

3. 不拘泥于课本中给出的建议，师生还可以就管理时间的方法进行讨论，总结更多适合本班级学生的策略，简单补充在教材的空白处，在激发学生自主思考的同时也进一步增强学生对于管理时间的信心。

教学建议：如何才能达到较好的教学效果？

本课的成败很大程度上取决于学生对自身时间管理状况的真实分享，因此教师对于课堂氛围的营造尤为关键。教师要通过各种方式营造安全、受尊重、易接纳的良好课堂氛围，鼓励学生积极参与和表达，在学生发现自身问题，或在与他人的比较中产生负面情绪时教师要敏锐地觉察到并及时处理，这样才能让学生在探讨中获得成长。

心动行动

教学资源：帕累托法则

这是由19世纪意大利经济学家帕累托提出的，其核心内容是生活中80%的结果几乎源于20%的活动，因此要把注意力放在20%的关键事情上。根据这一法则，我们应当对要做的事情分清轻重缓急，进行如下的排序：

A. 重要且紧急（比如救火、抢险等）——必须立刻去做。

B. 紧急但不重要（比如有人突然打电话请你吃饭等）——只有在优先考虑了重要的事情后，再来考虑这类事情。人们常犯的毛病是把“紧急”当成优先原则，其实许多看似很紧急的事，拖一拖，甚至不办，也无关大局。

C. 重要但不紧急（比如学习、做计划、与人谈心、体检等）——只要没有前一类事的压力，便应该当成紧急的事去做，而不是拖延。

D. 既不紧急也不重要（比如娱乐、消遣等事情）——有闲工夫再说。

将要做的事情根据优先程度划分先后顺序。80%的事情只需要20%的努力，而20%的事情是值得做的，应当享有优先权。因此，要善于区分这20%的有价值的事情，然后根据价值大

小分配时间。紧急的事情往往是短期性的，重要的事情往往是长期性的，给所有罗列出来的事情定一个完成期限，这样也会在一定程度上提高我们时间管理的能力。

教学步骤：

1. 教师先跟学生讲解帕累托法则的相关内容，让学生理解如何将一件事情按照重要性和紧急性这样两个维度进行评估。

2. 教师选取一些事件为例，如“复习一个月后的期末考试”“和朋友一起玩耍”“完成今天的家庭作业”等，带领学生一起对这些事情进行重要性和紧急性的评估。通过这一练习帮助学生更直观地去理解如何进行判断，并确保学生都能较好地独立完成对事件性质的辨别。

【注意事项】若在某些事情上学生对其重要性和紧急性的理解未达成共识，教师可通过预设前提的方式帮助学生增进理解。同时，营造开放包容的环境，允许在同一事件上不同的学生有不同的看法，教师仅需适当地予以一些正确的价值观的引导即可。

3. 在对任务的重要性和紧急性做出判断后，教师启发学生思考该事件在一天中需要花费多少时间去完成。

【注意事项】教师可结合“心理体验”环节中中学生所绘制的“时间馅饼”的情况加以引导，如“该事件是否属于饼图中的某个部分，通常情况下需要花多长时间才能完成它？”或“当看到该项任务如此重要而自己之前并没有预留完成它的时间时，可以通过压缩原本哪部分的时间去协调？”又或是“当看到该项任务并没有自己想象中的那么重要和紧急的时候，是否可以考虑减少投入其中的时间，或不把它列入‘事情清单’之中？”。

4. 预留时间，让学生利用以上练习过程中所掌握的方法，按照“确定代办事情”“评估事情的重要性和紧急性”“计划完成事情的时间”这一顺序独自完成个人“事项清单”的填写。

5. 教师总结：“我们每个人每天都有大量的任务需要花时间去完成。有的任务重要且紧急，需要我们立马行动；有的任务重要但不紧急，但它们往往能帮我们创造价值；有的任务紧急却不重要，也许可以先放一放；还有的任务既不重要也不紧急，当我们确实有空的时候再去落实吧。分清主次，集中精力去完成那些确实能给我们带来帮助让我们获得成长的事情，这样才能真正做到在有限的时间内生活学习得游刃有余。愿每位同学都能通过今天的课程掌握管理时间的方法，提高效率，睿智从容。”

亲爱的老师，您好！如果您的学生在时间管理及任务分配上还有一些困惑时，AI小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受，并为孩子提供具体的、有针对性的行动计划。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI互动，获得即时的心理支持或解决问题的妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第四课 学习时，保持专注度



课程背景

学情分析

注意的基本功能是对信息进行选择，其不仅是个体进行信息加工和各种认知活动的重要条件，也是个体完成各种行为的重要条件。注意的存在保证了个体对事物产生更清晰的认识，更准确的反应和进行更可控有序的行为，这是人们获得知识、掌握技能、完成各种智力操作和实际工作任务的重要心理条件。摆在初三学生面前的首要任务便是学习，拥有良好的注意力不仅能够帮助其在完成学习任务的时候事半功倍，还能在一定程度上提升学生的自信心和情绪稳定性，促进学生的全面发展。相反，注意力不集中会降低学生活动的效率以及自我效能感，甚至其本身也是某些心理障碍的表现形式。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》中指出，心理健康教育的重点要包括帮助学生学会学习，提升升学、择业等方面的能力。尤其对于初中阶段的学生，要帮助其适应中学阶段的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，发展学习能力，改善学习方法，提高学习效率。本主题就是围绕这一要求展开指导，以期通过课程教学帮助学生全方位地认识注意力，借助各种方法感受注意力的重要性，同时让学生寻找到提升自身专注力水平的有效方法，进而达到提高学习效率收获个人成长的目的。

本主题的教学设计首先以案例为导入，生动形象地呈现初三学生在学习上可能存在的注意力不集中的各类现象，在情感上引发共鸣的同时启发学生就相关问题展开思考；接着，通过3个小活动分别让学生去感受自己专注聆听的能力，专注书写的的能力，以及寻找能够提升专注度的主客观原因，让学生对注意力本身有更直观的认识，同时激发其提升自身专注力水平的动机；然后，教师从知识讲授的角度帮助学生科学系统地认知注意力，教授其简单的提高学习专注度的方法，鼓励学生结合自身实际加以练习和运用；最后，让学生体验专注力训练的方法与效果，教师进行总结与主题的升华。

理论背景

注意的基本功能是对信息进行选择。周围环境给人们提供了大量的刺激，这些刺激有的对人很重要，有的对人不那么重要，有的毫无意义，甚至会干扰当前正在进行的活动。人要正常地生活与工作，就必须选择重要的信息，排除无关刺激的干扰，这是注意的基本功能。注意对信息的选择受许多因素的影响，如刺激的物理特性，人的需要、兴趣、情感，过去的知识、经验，等等。

我们对事物的注意，有时是自然而然发生的，不需要任何意志的努力；有时是有目的的，需要付出意志的努力来维持。这样，我们可以将注意分成不随意注意、随意注意和随意后注意三种。在日常生活和工作中，特别是在教师的教学中，了解注意的种类及其产生的条件具有重要的意义。

1. 不随意注意

不随意注意是指事先没有目的，也不需要意志努力的注意。例如：我们正在教室内聚精会神地听讲，突然从教室外闯进来一个人，这时大家会不约而同地把视线朝向他，并且

不由自主地引起了对他的注意。在这种情况下，我们对要注意的东西没有任何准备，也没有明确的认识任务，注意的引起与维持不是依靠意志的努力，而是取决于刺激物本身的性质。在这个意义上，不随意注意是一种消极被动的注意，在这种注意活动中人的积极性水平较低。

2. 随意注意

随意注意是指有预定目的，需要一定意志努力的注意。如当我们阅读一篇教育论文的时候，由于要认识到学习这篇文章的意义，我们便自觉、主动地将心理过程集中指向这篇文章的内容，积极选择文章提供的各种信息，当在学习中遇到困难或环境中出现种种干扰学习的因素时，我们通过意志的努力使注意力坚持在要学习的东西上。随意注意是注意的一种积极、主动的形式。

3. 随意后注意

随意后注意是注意的一种特殊形式，从特征上讲，它同时具有不随意注意和随意注意的某些特征。比方说，它和自觉的目的、任务联系在一起，类似于随意注意；但它不需要意志的努力，又类似于不随意注意。从发生上讲，随意后注意是在随意注意的基础上发展起来的。

随意后注意既服从于当前的活动目的与任务，又能节省意志的努力，因而对完成长期、持续的任务特别有利。培养随意后注意关键在于发展对活动本身的直接兴趣。当我们完成各种较复杂的智力活动或动作技能的时候，我们要设法增进对这种活动的了解，让自己逐渐喜爱它，并且自然而然地沉浸在这种活动中。这样，才能在随意后注意的状态下使活动取得更大的成效。



教学目标

1. **认知目标：**意识到注意力的重要性，看到专注对提高学习效率所产生的积极影响。
2. **情感目标：**感受专注于某项任务时所带来的巨大收获，树立提升注意力水平的信心。
3. **行为目标：**在日常生活中开展专注力训练，切实达到提高专注度、促进学习效率提升的目的。



教学重难点

教学重点：引导学生感受注意力的重要性，学习提升专注力水平的具体策略。

教学难点：激励学生在日常生活中落实注意力训练。



教学准备

课时：1课时。

场地：心理活动室。

课前准备：多媒体，教材，投影仪，纸和笔。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：

1. 学生阅读小明的故事，说一说在学习的过程中他出现了哪些注意力方面的问题，自己是否也曾有过相同的困扰。

问题回应：小明在注意的指向性和集中性这两个特点上均表现出明显的状态不佳。注意的指向性是指人在每一个瞬间，他的心路活动或意识选择了某个对象，而忽略了另一些对象。指向性不同，人们从外界接收到的信息也就不同。在课堂上，小明应该把关注点指向听讲，但他心里却在想别的事情，这样便分散了他的注意力，使得其听课效率较低。而当心理活动或意识指向某个对象的时候，它们会在这个对象上集中起来，即全神贯注起来，这就是注意的集中性。集中性是心理活动或意识在一定方向上活动的强度或紧张度，心理活动或意识的强度越大，紧张度越高，注意也就越集中。在高度集中自己的注意时，注意指向的范围就会缩小。小明在听课时强度不大，紧张度不高，这便导致了其虽看上去在认真学习，实则精力涣散，无法聚焦在当下的学习任务上。

2. 教师总结：“注意力是人最重要的心理素质之一，注意力水平的高低直接影响着个体的智力发展水平和对知识的吸收程度。善于集中注意力的人就像是打开了智慧的天窗，培养我们的注意力是实现自身全面发展的需要。”

心理体验

聆听世界的声音

教学步骤：

1. 学生一起闭上眼睛，统计自己在30秒时间内所听到的不同声音的种类。

【注意事项】在该体验环节，周围的环境不宜过于吵闹也不宜过于安静，正常行课的教室氛围即可。过于吵闹可能会使一些声音被嘈杂的噪声所掩盖，甚至让人觉得烦躁；而过于安静，学生能够捕捉到的声音有限，也容易使人感到无聊而导致注意力的分散。设计该活动的目的在于让学生感受将注意集中在听觉上时能觉察到哪些被忽略的声音，因此日常的环境状态即可。

2. 学生相互分享各自所听到的声音，看一看在相同的环境和限定时间内谁能捕捉到更多的听觉信息。

3. 教师提问：“有哪些声音是我们在日常生活中所忽略的，在此刻能够觉察到它的存在的原因是什么？”

问题回应：蝉鸣声、沉重的呼吸声、肢体移动过程中的摩擦声、楼上教室的讲课声、马路上的车流声……通常情况下这些声音不会引起我们的关注，但当我们专注地去感知时它们就会被我们所意识到，甚至专注程度越高，听得就越清楚，能够辨别的微弱声源也就越多，这体现的就是注意的指向性和集中性。

4. 教师总结：“每时每刻都有大量的信息涌入我们的意识范围内，注意使我们有选择地去关注其中的一些，同时忽略掉其他的信息。在课堂上，如果你选择专注于老师讲授的内容，则其他干扰因素在一定程度上便会被你排除在意识范围外。相反，若你选择去关注别的信息，老师讲课的内容自然也就被忽略了。因此，想要取得良好的学习效果关键在于把注意力集中在学习任务上。”

7分钟写数字

教学步骤：

1. 计时，学生在7分钟内完成1~300的数字书写。

【注意事项】教材的空白处不够书写完所有数字，建议学生自行在草稿纸上完成相应任务。教师和学生借助统一的计时工具（如室内挂钟），教师负责在7分钟时宣布任务停止，学生则根据自己的实际情况记录下完成任务所花费的时间。若教室内没有时钟，则

学生借手表在教师下发指令后统一自行计时，或只由教师倒计时7分钟，学生体验自己能否在规定时间内完成书写任务。教师提醒学生，若在指定时间内提前完成了书写内容请保持安静，不要左顾右看或发出声音影响其他同学。

2. 学生根据自身实际情况对照结果评定表，看看自己的注意力状态处在哪一水平。

3. 教师引导学生思考：“自己在哪个阶段容易出错，这样的体验活动让你对自己的专注力有什么样的感受和评价？”

【注意事项】有的学生可能是在书写三位数时容易出错，有的可能是随着时间的延长出错概率增加，也有的可能是想要在书写的过程中使用“技巧”（如先统一写百位，再写十位，最后写个位）降低错误率反而导致错误频出。教师要善于启发学生看到自身的注意力特点，总结经验，同时对表现不佳的学生予以一定的鼓励，让学生看到自己进步的空间以及提升的可能性，防止“贴标签”对学生造成负面的心理暗示。对于没能在规定时间内写完数字的学生，教师也需做一定的情绪处理，启发其思考如何兼顾正确率和效率，以资源取向帮助其认识自身学习状态，寻找更有效的学习策略。

寻根问底

教学步骤：

1. 教师带领学生寻找能够使个体持续专注45分钟以上的活动或任务，将其罗列在教材对应横线上。

2. 根据不同活动或任务总结能够使注意力得以维系的原因。

3. 教师提问：“为什么我们在学习的过程中很难像以上这些活动那样维持较长时间的专注度？想一想，在课堂上有哪些因素会影响到自身对相关课程学习的专注水平？”

问题回应：影响注意力的主要原因包括对注意目的与任务的依从性、对兴趣的依从性、对活动组织的依从性、对过去经验的依从性以及人格的依从性。通常情况下，目的越明确、越具体越易引起注意，有趣的事物更易于注意力的集中，能否正确地组织活动也关系到注意的引起和维持，若过往知识经验能够给予任务一定支持则更容易投入，而一个具有顽强、坚毅性格特点的人更易于使自己的注意服从于当前的目的与任务。

4. 结合影响注意力水平的积极和消极因素，教师引导学生思考可借助哪些方式提高自己在课堂上的专注度。

【注意事项】教师需意识到，学生在学习上的专注水平与其在休闲娱乐等事物上的专注度是不可相提并论的。以游戏为例，其具有较强的趣味性，能让人从中获得愉悦感和成就感，游戏在设计的过程中还非常重视及时强化，重视给人在感官上提供良好的体验，这些都是学习任务所不具备的。因此，在寻找提升学生课堂上的专注度的方法的时候，一方面可以借鉴游戏的这些优势以增加学生注意保持的时间和强度，另一方面不能以学生在游戏中的专注水平为标准去要求其在学习上的专注度，要在强调兴趣培养的同时更加重视学生意志品质的磨炼，看到随意注意的特殊性。

5. 教师总结：“在面临枯燥而困难的学习任务时，我们要善于借助各种策略以提升自己的注意力水平。找到适合自己的方法并加以练习，也许专注而高效的学习也并没有你想象中的那么困难。”

心路指南

操作建议：

1. 教师带领学生一起学习“心路指南”中的内容，对相关专业知识（如指向、集中、动力系统、能力系统等）进行必要的讲解。

2. 结合前面的教学内容以及体验活动帮助学生进一步认识注意力，加深理解并看到其对学习产生的积极影响，提高重视程度。

3. 师生共同谈论并总结提升专注力的方法，教师针对教材中给出的建议予以适当的解析。

4. 教师对主题内容进行总结，升华，鼓励学生将所学到的提升专注力的技巧运用到实际的学习过程中。

教学建议：还有哪些有助于提高专注度的方法？

1. 调动多种感官通道共同参与学习任务的完成。多感官共同加入认知活动比单一通道的参与效率更高，专注力更好。如在记忆英语单词时，只盯着单词看不如一边看一边读一边写，这样不仅能够全方位地激活各种潜能，还可以在多感官协调工作的过程中有效地避免注意力被分散。

2. 让大脑得到短暂的休息。研究表明，如果个体在一天中经常得到能够缓解压力的休息，则学习的效率将会提高很多，且可以通过休息来加快学习的速度和改进自己的学习方法。同时，短暂的休息能使人们从旧思维框架中解放出来，缓解大脑的紧张程度，当人们再次投入学习中时专注水平会得到明显的改善，继而达到更高效的目的。

3. 净化环境，减少无关刺激的干扰。在进行枯燥困难的学习时，学生的视线很容易被其他事物所吸引，如杂乱的书桌，有趣的漫画，他人的交谈，等等，毕竟要维系学习状态需要借助意志努力的参与，而新奇有趣的事物会起到“诱惑”的作用。因此，为了减少无关刺激影响学生的专注度，可以通过净化课桌、使用简单文具、营造安静的学习氛围等方式来帮助学生排除干扰，将注意力更好地集中在当下的学习任务上。

心动行动

教学资源一：舒尔特方格

德国心理医生沃尔特·舒尔特在图宾根大学工作期间发明了舒尔特方格，而舒尔特方格最初是为了飞行员开发的，目标是提高飞行员处理突发情况的能力，即短时间内的反应能力，后因为这种方式效果比较显著并且操作简单，逐渐广泛应用到普通人身上。

舒尔特方格的训练目标包括思维反应速度、注意力和视觉识别，在寻找目标数字时，注意力是需要高度集中的，把这短暂的、高强度的集中精力的过程反复练习，大脑的集中注意力功能就会不断地加强、提高，注意水平也会越来越好。舒尔特方格的原理即通过运动的练习锻炼视神经末梢，它能有效地拓展视幅，锻炼眼睛快速认读，对孩子的阅读能力训练也有一定的帮助。

教学步骤：

1. 教师介绍舒尔特方格的由来和原理，并当众演示使用方法。

2. 学生在教材上完成舒尔特方格的练习。

【注意事项】任何能力的提升都需要经过一段时间的练习，注意力也不例外。练习初期不要急于求成，每次看5~8个方格即可。每看完1个方格眼睛需稍作休息，或闭目，或做眼保健操，不要过分疲劳。同时，因为训练的过程有些枯燥，一心多用也容易使学生感到疲惫，因此在练习的时候可配合其他方法共同使用，注重劳逸结合，这样效果会更明显。

教学资源二：斯特鲁普效应

斯特鲁普效应是认知心理学经典现象，指当文字语义与颜色信息冲突时（如用绿色墨水印刷“红”字），人们反应速度下降、错误率上升的现象。该训练通过刻意制造认知冲突，强化大脑前扣带回对干扰信息的抑制能力，提升抗干扰专注力。

教学步骤:

1. 教师介绍斯特鲁普效应的原理和意义，并当众演示操作方法。
2. 在教学课件上呈现多个斯特鲁普任务图，请学生进行练习。
3. 教师总结：“专注能力是一项非常重要的心理素质，也是个体能否取得成功的关键。专注的人更擅长集中力量办大事，其拥有更良好的意志品质，也更容易达成目标。愿每位同学都能通过有意识的训练的方式提升自己的注意力水平，真正成为学习的主人。”

亲爱的老师，您好！当学生在学习中专注度不够时，AI小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受，为孩子答疑解惑，帮助孩子制订一些训练专注度的计划和任务。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI互动，获得即时的心理支持或解决问题的妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第五课 告别考试焦虑



课程背景

学情分析

焦虑是人们遇到某些事情，如挑战、困难或危险时出现的一种正常的情绪反应。通常情况下与精神打击或即将来临的可能造成威胁或危险的情景相联系，主观表现出感到紧张、不愉快，甚至痛苦以至于难以自制。

中学生最常见的焦虑情景出现在由于害怕考试而引发的考试焦虑。有的学生在考试中遇到难题做不出时，往往头上冒汗，心跳加快，甚至有人会出现呕吐、频繁想上厕所等生理反应，严重影响正常水平的发挥；而另一部分学生则因为其对考试赋予了太多太高的期望，考试还未开始就担心考试失利该怎么办，且对这些问题的担忧已经远远超过了对考试本身的关注。在考试中，过度的焦虑情绪对记忆、认知过程都会产生影响，思维中断和记忆困难也就在所难免。其实，在考试等重要场合，有焦虑的情绪都是正常的，但是如果焦虑过度，就会牵制大量的注意力，影响正常的表现。

设计意图

本主题依据《中小学心理健康教育指导纲要》中“对自己的情绪进行有效管理，积极与老师及父母进行沟通”的要求而设计。初三的学生面临较大的升学压力，频繁的考试和对未来的担忧容易让学生陷入焦虑状态，而学生本身又缺乏处理过激情绪和行为的技巧。及时寻找到调节情绪的方法，向老师和父母沟通请教是帮助初三学生顺利度过这一特殊时期，确保情绪和成绩平稳发展的关键。

本主题的教学设计首先是借助选项让学生直观地去理解何为考试焦虑，并对自身状态进行初步评估；然后通过设想考试情景的方式让学生与考试焦虑面对面，感受在不同考试阶段可能存在的想法和行为，在与同伴的对比中看到不同的可能性；接着，由教师带领学生共同去探讨应对考试焦虑的方法，启发学生意识到哪些想法是不能帮助解决当下问题的，需要及时中断，哪些行为是有助于缓解考试焦虑的，可以尝试执行；最后，教师从专业的角度向学生总结，讲解何为考试焦虑，其表现形式以及更多的应对策略，并以呼吸放松为例带领学生学习和感受调整状态的方法，最终达到减轻考试焦虑的目的。

理论背景

考试焦虑的概念。考试焦虑是指担心、忧虑自己考试失败的一种负性情绪反应。考试焦虑容易分散和阻断注意过程，使学生不能专注于学习和应试；考试焦虑阻碍记忆和回忆，使该记的记不住，想回忆的回忆不起来，还会使思维呆滞凝固，具象思维能力无法正常发挥，创造性思维更无法进行。考试焦虑广泛存在于各年级学生中。

考试焦虑对学习的影响。研究资料表明：不同的焦虑水平对学习的影响不同。考试焦虑与学习效率之间是呈倒“U”形的曲线关系，考试焦虑处于中等程度时，学习效率最高，考试效果最好，过高或过低都会使学习受到抑制，都不能取得良好的成绩。面临考试，适度的紧张会使人的活动变得积极，但过度紧张则会引起生理的不适及心理的消极反应。

考试焦虑一般发生在考试前半个月至一个月，表现在心理和生理两个方面：

1. 心理方面。过分关注考试结果，思维总是指向考试失败。考前注意的焦点不是复习、练习，而是担心考试失败会怎样，考中的注意焦点不是审题、解题、检查，也是担心考试的结果。情绪容易波动，终日焦躁不安、心烦意乱、喜怒无常，一旦想到考试失败，就郁郁不乐、无精打采。行为上表现为防御或逃避，拖延、退缩。

2. 生理方面。考前失眠、头痛、胃口不好、消化不良、腹泻、尿频，考试时心跳加速、呼吸急促、出虚汗，严重的全身颤抖、四肢发软甚至晕倒（即通常所说的晕场）。



教学目标

1. **认知目标：**认识到焦虑是面临考试时正常的情绪反应，但过度的考试焦虑会影响自身能力的展现。

2. **情感目标：**认识到考试焦虑对自身的不良影响。

3. **行为目标：**通过理性分析的方式帮助学生将关注点引向行为调整，降低其对考试过度的忧虑，学会一些调节焦虑情绪的技巧。



教学重难点

教学重点：引导学生正确认识考试焦虑，帮助学生树立缓解考试焦虑的信心，学习改善焦虑情绪的方法。

教学难点：引导学生理性地看待考试焦虑，意识到“想法”对焦虑情绪的影响，将关注点指向具体的行为调节。



教学准备

课时：1课时。

场地：心理活动室。

课前准备：多媒体，教材，投影仪，纸和笔，舒缓放松的音乐。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：

1. 学生阅读小轩的故事，讨论发言，说一说小轩考试成绩不理想的原因是什么，想一想自己是否有过类似的经历，教师启发学生思考自己在面临考试时是何种心态，自己是否有较好的应对考试焦虑的方法。

问题回应：导致小轩考试发挥失常的主要原因在于他对考试过度焦虑，因害怕考砸而无法静下心来专注完成试题的作答，并由此产生了一系列如失眠、手心冒汗、想上厕所等生理反应。

2. 教师提问：“同学们认为考试时出现焦虑的情绪是正常的现象吗？在现实生活中是否存在让你完全不焦虑、一点儿都不担忧的考试？如果有，是什么类型的考试？如果没有，那我们又该如何看待考试焦虑呢？”

3. 教师总结：“我们一生中会面临无数次的考试和竞争环境，而初三正是同学们频繁经历各种考试，借助考试成绩实现人生新的成长与进一步发展的特殊时期，告别过度的考试焦虑是帮助大家稳定心态，提升自我效能感，在考场上真实展现自身实力的关键。”

心理体验

面对考试，我焦虑吗？

教学步骤：

1. 教师给予引导，表明题目的选择没有好坏之分，真诚反映出自己的实际情况即可，让学生独立完成10个题目的作答，并计算出总得分。

2. 教师让总分低于5分的学生举手示意，了解班级的考试焦虑现状。

【注意事项】为了避免学生因发现测试结果显示自己可能存在过度考试焦虑现象而产生羞耻感，故教师让总分低于5分的学生举手示意。同时，教师应向学生说明，所做题目仅作为帮助大家感受何为考试焦虑的参考，分数结果并不具备诊断意义，学会如何应对过度的考试焦虑才是大家需要关注的重点。

3. 教师引导学生关注自己选“是”的项目，并提问：“面对考试，你更多是受想法的困扰还是有明显的生理变化？你是否会受自身准备或环境的影响阻碍实力的发挥？是否有同学10个题目都选择了‘否’？”

与考试焦虑面对面

教学步骤：

1. 教师引导学生聚焦在某场重要考试上，依次完成前3题的填写。

【注意事项】关于“此时我应该做什么事”，指的是对于缓解焦虑情绪有用，或至少不会让状况变得更糟的行为。若学生想不到可暂时不填，待后续小组讨论和教师总结后再做补充。

2. 教师启发学生思考造成自身考试易焦虑的原因，完成第4题的填写。

3. 教师组织讨论，使学生意识到不同的人对考试有不同的看法，想法和行为的改变在一定程度上会促使焦虑情绪发生变化。让学生将讨论中的感受记录在第5题的横线上。

【注意事项】营造安全倾听的氛围，对于学生所呈现的考试焦虑不批评不否认，在充分共情的基础上将学生的关注点引向如何解决问题。

请你试一试——提问解决考试焦虑

教学步骤：

1. 教师借助投影仪，按步骤展开讨论，并向学生展示一个完整的借助提问的方式解决考试焦虑的思考过程。（如：面对考试担心考不好丢脸，可行的方法包括调整认知、认真复习、稳定情绪，立刻可以实行的包括巩固知识点、做习题、翻看错题……）

【注意事项】教学过程中若遇到有学生表示想不到可行的方法，教师应该鼓励其与其他同学进行讨论，大家集思广益，从认知、情绪、行为等多视角共同寻找应对策略。同时教师引导学生意识到，暂时找不到解决考试焦虑的针对性办法也并不糟糕，接纳焦虑的存在，让自己不在焦虑中越陷越深即可。若实在无法自行处理过度的考试焦虑，可课后跟老师单独讨论或以心理咨询的方式对相关问题进行深入的探索。

2. 学生选择一个造成自身考试焦虑的原因，模仿教师的示范，按步骤完成问题的解决，并与其他同学分享经验，补充更多的应对策略记录在书本空白处。

3. 教师对整个过程进行总结，对主题进行升华。

心路指南

操作建议：

1. 借助“心路指南”的内容，教师带领学生共同回顾什么是考试焦虑以及过度的考试焦虑对个体造成的不良影响，并总结应对过度考试焦虑的方法，将关注点引向认知的改变和行为的调整。

2. 在“认知改变”上，一方面对考试焦虑做正常化处理，另一方面帮助学生树立正确的学习观和考试观，降低其因过度担忧考砸而带来的焦虑情绪。在“行为调整”上，一方面通过帮助学生发掘、总结高效的学习策略这一方法提升学生的学习效能感，另一方面鼓励学生通过具体的行为（如可以做什么让自己放松，可以做什么让自己从焦虑情绪中抽离出来等）来应对考试焦虑。

3. 教师总结：“考试焦虑并不可怕，正确看待并及时调整状态对于我们每个考生来说是至关重要的。愿每位同学都能在考场上告别过度的考试焦虑，沉着冷静地发挥出自己真实的学习水平。”

教学建议：如何才能达到较好的教学效果？

教师帮助学生客观地认识和评价考试焦虑，做正常化处理是解决问题的前提，而具体的可操作的方法是帮助学生克服过度的考试焦虑的关键。鼓励学生多将课堂所学应用到实际生活与学习中，通过不断的总结和练习以提升自己应对考试焦虑的能力。

心动行动

教学资源一：深呼吸法

深呼吸法也称作腹式呼吸放松法，它是以一种慢节律方式为主要特点的深呼吸，每一次呼吸，都用膈肌把氧气深深吸入肺内。因为焦虑或自主神经兴奋最常出现浅而快的呼吸，深呼吸以一种更放松的方式取代了这种浅快的呼吸方式，因而减轻了焦虑。

深呼吸放松法的适用人群：

1. 失眠（降低卧床时的紧张度、加快入睡、加深睡眠、减少夜间觉醒）；
2. 焦虑（缓解紧张、心慌、气短等）；
3. 疼痛（对于头痛尤其有效）；
4. 压力情境（考试、面试、演讲等）。

通过深呼吸进行放松的原理：

1. 缓慢的深呼吸，可以调节自主神经，进一步调节清醒、焦虑的唤起机制，从而让头脑和身体感到放松。

2. 缓慢的深呼吸可以使肺部有充足的时间做气体交换，吸入的氧量高于正常情况下的2~3倍，使身体获得更多的氧气。

学习深呼吸，要先把一只手放在腹部胸肋下面，这就是膈肌的位置。当一个人吸气的时候，应该感到腹部向外移动，表示膈肌将空气深深吸入肺内。在深呼吸时，肩膀不动，在吸气时若肩膀向上移动，表示是位于肺上部的浅呼吸，而不是进入肺内的深呼吸。许多人认为在吸气时腹部应该使劲，其实恰恰相反，当一个人用膈肌深呼吸时，腹部是向外运动的。在学习了正确的呼吸后，每次吸气时，腹部膨胀，就可以准备开始练习了。

练习方式:

1. 尽可能在安静的环境下进行，没有时间的压力，远离干扰（电话、噪声、其他），穿宽松的衣物，寻找舒服的位置，站、立、坐、卧等皆可，但以躺在床上为好。如结合轻柔舒缓的音乐效果更好。

2. 一手放在腹部，鼻子进行吸气与呼气，集中注意力观察呼吸。经过一段时间的练习之后，就可以将手拿开，只是用意识关注呼吸过程即可。

3. 缓慢地吸气，然后缓慢地吐气。呼吸过程不要紧张也不要刻意勉强，如果是初学者，就更应该注意练习的过程和对身体的影响，吸气时，感觉气息开始经过鼻腔、喉咙充分地集中于肺部，让腹部鼓起，此时放在腹部的手会感到腹部上升；呼气时内收回腹部，感受到腹部的手下降。若呼吸时感受不到腹部隆起，可试着先慢慢地把空气尽量呼尽，再用鼻子深深地吸气，来体验腹部隆起的感觉。

4. 调节呼吸速率——呼吸时间长短由个人掌握。身体好的人，屏息时间可延长，呼吸节奏尽量放慢加深；身体差的人，可以不屏息，但气要吸足。概括来讲，就是吸气时慢一点，屏住呼吸3~5秒，然后慢慢呼气。整个过程中可以想象你吸进来的都是积极的、快乐的正能量，呼出去的都是你的情绪垃圾、痛苦的往事、负面情绪等。刚开始练习时可能会感觉不适应，要多练习几次，找到自己的节奏，体验放松的感觉。

5. 练习重点集中在缓慢、轻松的呼吸。每天至少练习2~3次，每次5~10分钟。开始练习后2~4周即可见效，通常坚持6周以上会有明显的效果。深呼吸需要时间和精力来练习并掌握，让身体在自然状态下就能熟悉深呼吸，一旦学会了放松，它将带来持续的效果。

教学步骤:

1. 教师跟学生讲解深呼吸放松的原理，并现场演示如何进行深呼吸。

2. 教师播放舒缓放松的音乐，引导学生摘掉眼镜或身上其他让人觉得有束缚感的物品，闭上眼睛，找到一个最舒适的姿势瘫坐在凳子上。

3. 借助深呼吸指导语进行练习。

“用鼻子慢慢地吸气，把你的腹部空间打开，你会感觉你的肚子微微地膨胀起来，停顿，屏住呼吸。呼气，缓慢均匀地呼气，想象你的痛苦都被呼出了身体，你会感觉全身都绵软松弛下来。

“我们再来一次，均匀缓慢地吸气。吸到身体的最底部，停顿，屏住呼吸，呼气，缓慢均匀地呼气。放松，吸气，柔和地均匀地吸气，停顿，等待几秒钟。呼气，慢慢地呼气……”

“请你保持这个节奏重复刚才的过程。”

教学资源二：正念冥想

正念冥想是有意识地觉察当下的体验（包括思绪、情绪、身体感受），以不评判、不反应的态度保持专注。其本质是训练大脑从“自动驾驶模式”切换到“觉察模式”，打破惯性思维与情绪反应链。其作用有助于减压、提升专注力、改善睡眠、情绪管理，降低焦虑抑郁情绪的反复率，缓解过度思考。

原理：神经科学与心理学机制。

1. 重塑大脑结构（神经可塑性）。前额叶皮层增厚：提升决策与自控力；杏仁核体积缩小：降低焦虑反应；默认模式网络活动减弱：减少无意义杂念（如反刍思维）。

2. 认知—情绪调节。去中心化：将“我愤怒”转化为“我觉察到愤怒在升起”，切断情绪认同；反应间隙：在刺激与反应之间创造停顿空间，避免自动化冲动行为。

3. 生理效应。降低皮质醇（压力激素）水平；增强迷走神经张力（促进身心放松）。

教学步骤:

1. 教师讲解正念冥想的原理、功效以及注意事项。
2. 与呼吸放松方式相同，从放松式开始进入。
3. 跟随引导语带领学生进行练习。

【注意事项】教师在教学过程中若发现部分学生无法在教室环境做到专注放松，教师可鼓励这部分学生先学习深呼吸的技巧，待有条件时在一个干扰因素更少、更安全的环境内自行练习。同时告诉学生，放松的方式有很多种，除了深呼吸放松、冥想放松外，肌肉放松等对于很多人来说也是不错的选择，只要找到适合自己的放松方法并加以练习就能很好地应对过度的考试焦虑。还可以在网络上搜寻更适合自己的引导语音频资源。

亲爱的老师，您好！当孩子在缓解考试焦虑方面遇到困惑时，AI小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受，为孩子答疑解惑，帮助孩子找到更多缓解考试焦虑的方法和技巧。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI互动，获得即时的心理支持或解决问题的妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第六课 激发我的潜能



课程背景

学情分析

处于青春期的初中生，生理心理正发生着急剧变化。这一时期，学生自我意识增强，好奇心重，他们需要完成自我同一性的建立，即要不断地完成自我认识。“我是谁”“我能做什么”“我有什么价值”等问题是他们想要探索的。然而这个时期的青少年往往认识不足，缺乏自信。认识并发掘自己的潜能，是他们很感兴趣又需要恰当进行引导的问题。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》中明确指出，“心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。”因此，激发学生的潜能，帮助其认识自身能力并更好地实现自身价值是中学心理健康教育工作不可或缺的主题，也是关注个体健康幸福与和谐发展的需要。

本主题旨在帮助学生充分认识自己的潜能，学会激发自己的潜能。首先，引导学生认识到每个人都有巨大的潜能，使学生树立对自己有潜能的信心；其次，借助各类活动帮助学生感受自身在不同方面所蕴含的潜能，激发其进一步了解和探索的热情；第三，从专业的角度引导学生认识潜能，探索激发潜能的方法，引发学生对如何挖掘自身潜能的思考；最后，鼓励学生将所学知识运用到自己的实际生活和学习中，寻找自己想要获得提升的领域，并制订激发相应潜能的计划。通过对本节课的学习，帮助学生以更加积极主动的视角认识自我，以乐观向上的心态面对生活和学习，真正实现让学生健康成长幸福生活的教育目标。

理论背景

马克思在《资本论》第一卷中把人类自身在自然中沉睡着的潜力概括为人的潜能。这种潜能就是人的体能和智能的总和。通俗地说，潜能是指有待开发、处于潜伏状态的一种能力。

心理学家弗洛伊德从潜意识的角度研究潜能，认为潜能是潜意识的一部分。他把人的心理结构分为三部分：意识、前意识和潜意识。潜意识是主要的，潜意识的内容比意识丰富得多，也起着主要的作用。

马斯威尔·马尔兹在《心理控制论：让生命充满活力的新途径》中指出：“不管我们意识到与否，我们每个人的脑子里都有一副自我蓝图或自我画像，在我们有意识的凝视下，它也许是模糊不清的，但它确实存在，每一个细节都完整无缺。”这种自我意象就是想象自我，为自己树立一个形象。一旦这种自我形象确立后，就会变成一种潜在的巨大的推动力，激励人们去实现想象中的自我。从这个角度来看，潜能就是自我意象的能力。

由以上分析我们知道，潜能是一种现在还没有显露出来、在合适条件下可以被激发，并对人的其他能力、行为产生重要作用的隐性能力。



教学目标

1. **认知目标：**让学生认识到每个人都有多方面的潜能，在活动和体验中去了解并挖掘自身潜能。
2. **情感目标：**帮助学生在努力开发自身潜能的基础上树立不断完善自我的信心，培养积极健康的心理品质。
3. **行为目标：**掌握激发自我潜能的方法，在学习和生活中有意识地去运用激发潜能的方法，实现自我成长与突破。



教学重难点

教学重点：认识自己的潜能，掌握激发潜能的方法。

教学难点：帮助学生树立激发自身潜能的信心，运用激发潜能的方法。



教学准备

课时：1课时。

场地：心理活动室。

课前准备：多媒体，教材，实验道具（纸杯、水、回形针等），投影仪，纸和笔。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：

1. 学生阅读小方的故事，讨论发言，说一说关于小方的困惑“希望唤醒自身潜能，但又怀疑自己是否有尚未激发的潜能”，你的看法是什么，自己是否在某个瞬间有和小方类似的期待与疑惑。

问题回应：我们绝大多数人似乎都和小方一样看上去平平无奇，认为自己既没有过人的天赋，又没有绝佳的运气，会羡慕那些在不同领域比我们更优秀的人。然而，我们忽略了，其实每个人都有自己擅长的领域，我们能做的往往比我们能想到的多得多。蕴藏在我们身体内的潜能可以是在某些特殊场合下爆发出的超常能力，也可以是在不断有意识的训练下增长出的优异才能。

2. 教师引导学生思考：“自己身边是否有事例能够佐证潜能的存在？”不管是身体机能的改变，还是学习技能的提升，又或是出人意料的表现，让学生在分享中共同去寻找潜能的足迹。引导学生进行探索，若学生暂时想不到关于潜能被激发的事例，教师可分享“地震中母亲用背承担千斤重的石梁保护孩子”等案例，或播放《挑战不可能》节目中的片段，以此启发学生思考，提升其学习兴趣。

3. 教师总结：“每个人都有巨大的潜能可以开发，并且不少人已经开发成功了，我们与其羡慕他人，不如看看自己可以成长为什么样子。接下来，就让我们一起去认识潜能，去激活那些被我们忽略或低估的能力。”

心理体验

水中的回形针

教学步骤：

1. 教师提前准备好纸杯、水、回形针等实验道具。

2. 在纸杯内加满水，加到再多一滴水就会溢出来的程度。

【注意事项】放置纸杯的地方应平整且有一定高度（如讲桌上），以使实验顺利进行同时便于台下的学生观察。

3. 教师提问：“现在纸杯中已装满了水，请大家猜一猜，在保证水不会溢出来的前提下纸杯内还能添加进回形针吗？如果你认为可以，则把你预估的回形针数量写在教材对应的横线上；如果你认为不能，则在横线上填上‘0’。”

【注意事项】在进行实验验证前先不要让学生看到教师准备了多少回形针，避免学生借助道具准备的情况猜测实验结果，影响后续的体验。

4. 教师提问：“有同学愿意分享一下自己预估的回形针数量吗？”将学生反馈的猜测按照从小到大的顺序依次写在黑板上。然后往纸杯内加入回形针，一边添加一边计数，逐一去验证学生们给出的答案，直至水最终溢出纸杯。

【注意事项】刚开始时一枚一枚地往水中加入回形针，让学生感受水的张力。后为了节省时间可每次投放10枚回形针（由教师事先将回形针以10枚一组为单位串成长条，准备若干条）。教师需在课前提前试验，准备充足的回形针数量。投放回形针时应尽量小心，防止手抖、桌面晃动等无关因素影响实验结果。

5. 教师提问：“实际加入的回形针数量跟我们预估的有差距吗？通过这个小实验可以给我们在生活、学习、自我认识等方面带来哪些启发？”

问题回应：实际加入纸杯中的回形针数量远多于学生可能会猜测的几枚或者几十枚，说明我们靠主观经验得出的结论有时并不那么可靠，只有亲自尝试才能得出较准确的答案。我们对于自身潜能的认知也是如此。很多时候我们还未曾努力过就给自己贴上了“我不行”等消极的认知标签，殊不知自己实际的能力远超我们的想象。我们要做的不是用猜测去定义自身，而是迈出尝试的第一步。

经过多次实验会发现，水杯中实际能容纳的回形针数量除了受纸杯大小、材质，回形针大小、是否有塑料外皮，水中是否含有机物等因素影响外，投放回形针的速度、方位也起着非常关键的作用。在实验道具既定的前提下，如何让纸杯中容纳更多的回形针，这需要我们能静下心来认真对待每一次投放，同时总结经验寻找不同阶段最佳的投放角度。这一经验在我们日常的学习和生活中也同样适用。也许我们每个人先天的优势与拥有的资源并不完全相同，但只要我们专注于当下的任务，尽最大努力去尝试并挖掘潜能，最终都会取得较好的成就。

也许有的同学在一开始预估能加入纸杯中的回形针有700~800枚，但实际的结果并没有达到预期，这本身也是一个值得探讨的话题。我们或许都会有美好的预设与无限超越的期待，但如果脱离了现实，违背了规律就会变成不切实际的幻想。尽管水有一定的张力，但这样的张力并不是无限的，我们每个人的能力亦是如此。激发潜能固然能使我们获得更好的突破与成长，但若不从实际情况出发，则这样的空想不仅不会帮助我们获得成就，反而会打击我们的信心，妨碍我们脚踏实地地努力。

神奇的1分钟

教学步骤：

1. 教师先抛出问题，启发学生思考1分钟可以做多少事情，然后让学生将小组讨论的结果写在书中的横线上，并在课堂内分享各小组的答案。

问题回应：1分钟看似不起眼，但如果认真对待也能完成很多任务创造很多奇迹。不要忽略生活中的细节，我们每个人的潜能也许就蕴藏在那些看似平凡的瞬间和专注投入的练习中。

2. 教师请学生预估自己1分钟能拍手多少次，然后现场计时，让学生尽最大的努力在1分钟内拍手，看看实际的次数与预估的次数是否接近。

【注意事项】教师一定要强调让学生尽最大的努力去拍手，否则有的同学态度敷衍，这会影响到该环节的体验效果。同时，教师可将实际拍手的时间定为30秒，因为30秒内拍手的次数就已远超学生通常预估的1分钟内拍手的次数了，而若真拍满1分钟则会让部分同学在后期感到无聊或力量不够，从而变得懈怠。

3. 教师请学生报告实际拍手的次数，并分享在这一活动中的感受。

问题回应：我们通常会低估自己的能力，而在需要努力尝试的时候未能拼尽全力。即使是最简单的任务也需要我们全力以赴并总结经验，这样才能更好地激发我们的潜能，创造出让人惊艳的成绩。

10%的拓展

教学步骤：

1. 教师邀请一位同学到讲台上演示用指尖触摸高处这一实验，重复2~3次，看看每一次达到的高度是否都比上一次有所增加。

【注意事项】邀请成就动机较强、投入程度较高的学生参与，这样才能达到较好的实验效果。

2. 教师邀请参与实验的同学分享感受，并请台下的同学讨论这一现象给自己在哪些方面带来了启发。

问题回应：不管是知识的掌握，还是技能的提升，又或是关系的改善，也许我们各个领域都有在现有基础上再提升10%甚至是更多的可能性，而激发相应潜能的关键就在于不要放弃尝试。当我们以为自己的能力已经达到极限的时候，也许再尝试一次又会看到新的突破。潜能就是一个以当下条件为基础不断被激发和超越的过程，专注于我们想要提升的领域，摒弃自我设限，多一些尝试的勇气，或许就能在下一秒到达新的高度。有时候把自己逼到“绝路”也许也并不是一件坏事，在特殊环境下所爆发出的惊人潜能恰好能帮我们实现绝地反击。

心路指南

操作建议：

1. 教师带领学生一起阅读“心路指南”的内容，并适时与前面各项活动进行串联，增强学生激发潜能的信心，升华本节课的主题。

2. 在“激发潜能的方法”部分，鼓励学生将之前活动中的感悟或其他同学好的方法补充记录在教材的空白处，形成自己专属的潜能激发“秘诀”。

教学建议：该部分的教学重点是什么？

在经历了一系列的活动体验后，教师在这部分需要进行回顾与总结，让学生看到各项活动间的内在联系，点燃其想要激活自身潜能的热情。与此同时，教师应该把教学重点放在如何启发学生将活动中的感悟融到日常的学习和生活中去，真正实现激发潜能获得提升的目的。要让学生意识到，激发潜能并非一句空话，也不是不切实际的幻想，需要脚踏实地去学习、去实践，要让它真正成为实现自身健康成长幸福生活这一目标的助力。

除了“承上”之外，这部分也是“启下”的关键，教师的总结越具体越“落地”，越能让学生与自己的实际情况相联系，看到提升的可能性，也就越能更好地完成“心动行动”部分的思考和规划。

心动行动

教学资源：多元智能理论

心理学家加德纳提出的多元智能理论，认为人类具有8种不同的相对独立的智力，每一种都是一个独立的功能系统，但是各种系统可以相互作用，从而产生整体的智力活动。

1. 言语语言智能：指人对语言的掌握和灵活运用能力，表现为用词语思考，用语言和词语的多种不同方式来表达复杂意义。

2. 数理逻辑智能：指人对逻辑结果关系的理解、推理、思维表达能力，突出特征为用逻辑方法解决问题，有对数字和抽象模式的理解力及认识解决问题的应用推理。

3. 视觉空间智能：指人对色彩、形状空间位置的正确感受和表达能力，突出特征为对视觉世界有准确的感知，产生思维图像，有三维空间的思维能力，能辨别、感知空间物体之间的联系。

4. 音乐韵律智能：指人的感受、辨别、记忆、表达音乐的能力，突出特征为对环境中的非言语声音，包括韵律和曲调、节奏、音高音质的敏感。

5. 身体运动智能：指人的身体的协调、平衡能力和运动的力量、速度、灵活性等，突出特征为利用身体交流和解决问题，熟练地进行物体操作以及需要良好动作技能的活动。

6. 人际沟通智能：指对他人的表情、说话、手势动作的敏感程度以及对此做出有效反应的能力，表现为个人能觉察体验他人的情绪情感并做出适当的反应。

7. 自我认识智能：指个体认识、洞察和反省自身的能力，突出特征为对自己的感觉和情绪敏感，了解自己的优缺点，用自己的知识来引导决策，设定目标。

8. 自然观察智能：指的是观察自然的各种形态、对物体进行辨认和分类、能够洞察自然或人造系统的能力。

多元智能理论强调，每个人的智力都有独特的表现方式，每一种智力又有多种表现方式，在正常条件下，只要有适当的外界刺激和个体本身的努力，每一个个体都能发展和加强自己的任何一种智力。而每个学生都或多或少具有8种智力，只是其组合的方式和发挥的程度不同，每个学生都有自己的优势智力领域，有自己的智力特点、学习风格类型和发展特点，因此，教育应该为学生创设多种多样的，有利于发现、展现和促进各种智能的情景，为学生的学习提供多样化的选择，使学生能扬长避短，激发潜在的智能，充分发展个性。

教学步骤：

1. 教师给学生讲解多元智能理论的相关内容，帮助学生打开思考问题的视角，激发其想要获得提升的动力。

2. 教师选取一些内容示范如何思考填写“我的潜能清单”。如：“在身体运动智能方面，我想提升自己1分钟跳绳的能力，我能想到的激发相应潜能的方法包括每天坚持30分钟的跳绳锻炼时间，通过蛙跳等方式训练弹跳能力，借助俯卧撑等训练臂力，在运动中有意识地调整呼吸节奏等。若我暂时还没有找到可实施的策略，我打算向这方面比较擅长的XXX请教，他也许能给我一些不一样的思考和启发。”通过这样的讲解帮助学生明晰“我的潜能清单”填写的意义，并思考自己想要获得提升的领域。

3. 预留时间，让学生在自我探索中完成“我的潜能清单”的填写，并借助小组讨论进一步丰富激发相应潜能的方法。

4. 教师总结：“潜能如同一个巨大的金矿等着每个人去开发。我们要有足够的勇气与信心，克服困难，努力进取。愿每个同学都能找到激发自身潜能的方法，在不断的探索和实践训练中成长为自己理想中的样子。”

亲爱的老师，您好！如果您的学生也想不断开发自己的潜能，AI小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受，为孩子答疑解惑，帮助孩子学习潜能开发的方法和技巧，并制订行动计划。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI互动，获得即时的心理支持或解决问题的妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第七课 学会沟通与倾听



课程背景

学情分析

人际关系的好坏将直接影响人的综合素质，广泛而和谐的人际关系不仅能给人心灵上的慰藉、情感上的支持以及生活上的愉悦，还会影响个体的身心健康、未来发展以及健全人格的塑造。进入青春期后，初中生的心理发展出现一组典型的矛盾特点，即闭锁性与开放性并存。一方面，初中生渐渐把自己的内心封闭起来，不愿让别人了解自己，其心理生活丰富了，但愿意表露于外的东西却越来越少了。另一方面，他们又感到非常孤独和寂寞，希望有人来关心和理解自己，一旦找到可以信任的朋友便会对其推心置腹毫无保留。无论是不愿与人沟通，还是虽有良好的沟通愿望却不得其法，许多初中生在这一人生的特殊阶段中都会面临着严峻的关系冲突问题，他们在与人相处的过程中常引起误解，甚至造成一定的人际交往障碍。因此，教会初中生如何与人良性沟通，如何借助有效的倾听技巧获得他人的信任，这是帮助青少年改善人际关系的有效举措，同时也是维护其心理健康促成人格完善的重要途径。

设计意图

沟通与倾听是人际互动中两个至关重要而又相互影响的因素，它们决定着人际关系的深度和质量，同时也是个体个人修养和人格魅力的体现。《中小学心理健康教育指导纲要》中指出，初中年级心理健康教育的具体内容包括建立良好的人际关系。基于这一要求以及初中生身心发展的实际需要，本主题从沟通与倾听这两个维度展开指导，帮助学生改善人际交往技能的同时实现个人综合素养的提升。

本主题先以学生之间常见的交流场景为例，通过呈现不同的反馈方式引发学生关于人际互动模式的反思，体会不同的回应带给沟通对象的不同感受；接着通过一组活动分别让学生去体会准确传达信息的重要性，有效倾听给人带来的积极感受，以及如何利用多种途径建立人际互动的桥梁；随后，教师分别总结达到高效沟通和合格倾听的具体策略，帮助学生理解并掌握相关方法；最后，教师组织学生练习课堂中所学习的技巧，通过有意识的观察、模仿、打磨的方式最终达到提升沟通和倾听能力，改善人际关系的目的。

理论背景

著名的心理学家罗杰斯提出的人际关系哲学十分强调人际交往对个体成长的意义。他认为，人与人的交往是可能的，人们不仅可以交流思想，而且可以分享许多隐秘的情感，如对未来的梦想、内心的感受、隐秘的冲动……人际交往不仅仅是可能的，而且是有益的。通过沟通，人与人之间相互启迪，丰富彼此人生；在友谊关系中，人们相互接纳，彼此探索，可以促进个人的成长，满足其自我实现的需求。

在人际交往中，沟通和倾听起着至关重要的作用，其中沟通包括了言语沟通和非言语沟通两种类型，而倾听则是沟通和理解的前提。

言语沟通主要是指通过言语来进行人际交流，是人际沟通的重要途径。在进行言语沟通时要注意察觉自己和他人语气、语调、用词等所包含的意思，通常情况下，同一句话的不同表达方式可以传递不同的情绪，若能准确识别对方言语中的这些信息则可以在很大程

度上减少不必要的误解或伤害。除此之外还需要意识到，认同是最基本的沟通，赞美是人的心理需求，幽默体现了解除尴尬的应变能力，若能掌握这些技巧，便可极大地提升自己的沟通能力。

非言语沟通是指通过眼神、姿态、表情、动作、声调等进行沟通。心理学研究结果发现，人的肢体语言传递的信息达70%以上。交谈中的坐姿、手势、握手的方式、面部表情的不同等都包含着丰富的信息，需要我们在沟通时具备相应的敏锐，这样才能保持良好的沟通。

而在人际沟通中，有时听比说更重要，要正确理解别人，必须先听懂对方。要听懂则必须专注地听，不随便打断对方的谈话，并不时用言语或非言语的方式给对方简短的回应，不明白时要礼貌地询问对方真正的意图以免曲解别人的意思。专注的倾听能使对方感到自己的重要，能鼓励对方表达自己的想法，能促进真诚的沟通，产生良好的沟通效果。



教学目标

1. **认知目标：**认识沟通和倾听在人际交往中的重要性。
2. **情感目标：**分别体会良好的沟通和高质量的倾听在人际关系中所起到的重要作用，激发学生想要提升相关技能的动力。
3. **行为目标：**掌握基本的提升沟通和倾听能力的方法，并将其运用于日常生活中，从而获得人际关系的改善。



教学重难点

教学重点：引导学生意识到沟通与倾听在人际关系中的重要性，学会基本的沟通和倾听技巧。

教学难点：将理论和实践相结合，真正做到通过提升沟通和倾听能力改善人际关系的目的。



教学准备

课时：1课时。

场地：心理活动室。

课前准备：多媒体，教材，纸和笔，活动道具（眼罩、写有数字的贴纸等），投影仪。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：

1. 学生阅读“心灵困惑”中的故事，说一说小关、小鹏和小天分别代表什么样的交流模式，如果你是小文，你更愿意跟谁倾诉心中的苦闷。

问题回应：小关在与人交流的过程中缺少必要的言语沟通和非言语沟通，这样的状态容易使信息传递者无法确定自己想要传达的信息是否已被对方接收到，甚至会给人造成一种傲慢无礼的感觉，极易引起误会，造成不必要的人际关系冲突。小鹏在和人交流的过程中虽然表现出了极大的热情和对话题本身的兴趣，但他以自我为中心，不断靠主观猜测打断对方的谈话内容，让人觉得他并不是一个好的倾听者，可能还会因此激起对方更多的负面情绪。小天是人际互动中的“有心人”，他敏锐地察觉到了小文情绪状态的变化，并以尊

重和以对方为主的方式引出话题，还在小文分享的过程中适时借助言语信息和非言语信息表达共情，让人顿时产生了想要继续向其倾诉的欲望。

2. 教师提问：“在你的身边有哪些良性互动的例子吗，对方什么样的举动让你觉得与其交流特别舒服？”

【注意事项】引导学生分享好的经验和感受，而不是去调侃指责身边那些不愉快的互动经历，否则可能让部分学生陷入尴尬或抵触的情绪状态中，也不利于践行良性沟通的主题。

3. 教师总结：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。学会沟通与倾听是帮助我们架起友谊的桥梁的基础，也是树立良好个人形象的需要。”

心理体验

小游戏：撕纸游戏

教学步骤：

1. 教师提前准备好A4纸，在活动前分发给同学，一人两张。

2. 按照教材中的步骤完成第一轮撕纸体验。

3. 教师提问：“以上操作步骤中有特别复杂或难以理解的吗？为什么在相同的指令下同学们撕出的图形千差万别？”

问题回应：尽管每个步骤都很简单，但因为缺少精确的描述以及对所接收到的信息的及时反馈，所以学生只能靠个人的感觉和经验做出反应，这就导致了最终结果的大相径庭。

在与人沟通的过程中，准确描述信息非常重要。如果教师能够精确讲述“沿哪条线对折”“对折后的开口朝向”“旋转方向”“撕纸的大小与角度”等问题，则学生的操作步调会更一致，这样就能在很大程度上降低因所传递的信息不精确而给他人带来的理解上的分歧。

与此同时，在接收信息的过程中及时予以回应和确认也是必不可少的。如果学生可以对所听到的指令展开询问，可以相互探讨以达到标准的统一，则也能更好地避免主观猜测对任务完成所造成的影响。

4. 学生再按照同样的指令完成第二轮的撕纸体验。

【注意事项】该活动的重点在于让学生体悟沟通在人际互动以及完成任务过程中的重要作用，因此在第二轮撕纸的过程中要给学生预留充分的讨论时间。每发布一个指令便要允许学生就此展开询问和讨论，教师再针对学生提出的问题予以解释和确认，这样才能尽可能地保证最终结果的统一。

5. 教师总结：“沟通是心灵的桥梁，疏通障碍，清除误解；沟通是治愈的良药，化解冲突，抚平伤痕。有效的沟通要学会换位思考，并给予对方充分的理解和尊重，这样才能获得双赢的局面。”

你真的会“听”吗

教学步骤：

1. 教师带领学生逐步完成前3项“表达者的感受”相关内容的填写，让学生在讨论中体会不同肢体动作传递出的不同情绪体验，理解不同的倾听表现所达到的效果截然不同。

【注意事项】若在此环节教师能够借助一些更加生动的表现形式，如图片、视频、现场表演等，则更能让学生直观地感受到不同的情绪状态，这有利于活跃教学氛围，激活学生的主观体验。

2. 小组讨论，完成更多“倾听表现”与“感受”之间的觉察，选出具有代表性的答案在课堂内进行分享。

3. 教师提问：“在与沟通交流的过程中你更看重对方什么样的表现？良好的倾听者应该具备怎样的特质？”

问题回应：在倾听的过程中不要自以为是，不要带着偏见，把注意力多集中在对方身上，用心去感受对方想要传递的信息。将身体微微前倾，表现出对谈话内容的兴趣；适时通过点头、微笑、简短地回应等方式表达对对方的认可；温和的目光接触，专注于对方所讲的内容，开放式的提问……这些都能让对方感受到你在倾听时的耐心与尊重，让对方在你面前更有表达的欲望。

小游戏：瞎子摸号

教学步骤：

1. 教师分发活动道具，讲解游戏规则。
2. 按照操作步骤分小组完成游戏。

【注意事项】活动开始前可提供几分钟讨论时间，让学生自行商讨出有效的交流方式以便任务的完成。活动结束后小组间相互分享经验，总结最高效的传递信息策略。贴纸上的数字完全随机，事先不告诉学生是几位数以及数列的范围，以此增加其在排列数字过程中的难度。

3. 教师提问：“完成这项任务有难度吗？在无法借助语言表达的时候我们还能如何交流？”

问题回应：在口语表达受限时还可以借助声音、肢体动作、暗号等多种方式传递信息，这不仅考验了人与人之间的默契程度，更需要每个参与者的全情投入和努力。沟通不仅仅是“说”，倾听也不仅仅是“听”，用心、用情、用力才能高效达成目的，才能真正建立良好的人际关系。

4. 教师总结：“交流的方式有很多，不要总是在面临问题的时候埋怨条件有限或对方不够善解人意。打开思路，选择适合当前情景的互动模式，让沟通和倾听不再成为我们人际交往中的阻碍。”

心路指南

操作建议：

1. 教师带领学生一起学习“心路指南”中的内容，进一步明确良好的沟通和有效的倾听在人际关系中的重要性，让学生掌握基本的提升沟通能力和倾听能力的方法。

2. 教师挑选其中具有代表性的内容，结合前面各环节中的感悟对本课主题进行归纳总结。

3. 回到最开始“心灵困惑”中的情节，教师启发学生思考如何给予小文回应才能真正达到良好的沟通效果，成为一名合格的倾听者。

4. 教师升华主题，鼓励学生将课堂中的所学所感运用于实际生活之中，让自己逐渐成为一个善于与人交往的人。

教学建议：如何更好地做到让学生把理论知识与生活实践相结合，真正学会良好的沟通技巧和倾听能力？

关于沟通和倾听的理论知识并不难理解，但要真正落实到日常的人际交往中则任重道远。除了让学生在课堂上有深刻的感悟以此激发其实践的动力外，教师还可以从以下几个方面展开努力：

1. 提供练习的机会。无论是沟通过程中的语音语调，还是倾听时的动作神情，这些都需要经过大量的练习才能逐渐内化为个体的行为习惯。因此，教学的重点需放在营造大量的真实情景让学生从中领悟和尝试，而不是专注于具体知识点的讲解。

2. 教师的示范作用。教师本人是否为一个良好的沟通者和倾听者在很大程度上影响着学生对相关讲授内容的理解和认可，而学生对教师的印象又主要来自日常互动。若教师能给学生留下良好的示范印象，学生自然也会在与他人互动的过程中进行有意识或无意识的模仿。

3. 重视个人修养。所有关于沟通技巧和倾听技能的提出都是以尊重和理解作为前提的，没有发自内心地理解与尊重交流对象则所有的技巧都会流于表面，甚至给人留下虚伪做作的感受。而要真正做到对他人的尊重和理解就需要不断提升自我，注重个人修养。

心动行动

教学资源：关于沟通和倾听的名人名言

讲话犹如演奏竖琴：既需要拨弄琴弦奏出音乐，也需要用手按住琴弦不让其出声。

——霍姆斯

对别人述说自己，这是一种天性；因此，认真对待别人向你述说的他自己的事，这是一种教养。

——歌德

我们沟通得很好，并非决定于我们对事情述说得很好，而是决定于我们被了解得有多好。

——安德鲁·葛洛夫

谈话的艺术是听和被听的艺术。

——赫兹里特

如果你是对的，就要试着温和地、有技巧地让对方同意你；如果你错了，就要迅速而热诚地承认，这要比为自己争辩有效和有趣得多。

——戴尔·卡耐基

如果希望成为一个善于谈话的人，那就先做一个愿意倾听的人。

——戴尔·卡耐基

教学步骤：

1. 讲解三明治沟通法。
2. 教师课前制作出不同的需要沟通的情景卡（如：朋友多次忘记归还文具）。
3. 学生两人一组，抽取情景卡，练习三明治沟通法。可以角色互换多次练习。
4. 教师带领学生共同朗读“送给沟通者”和“送给倾听者”，在诵读的过程中体会文字中所传达的思想。

【注意事项】在朗读的过程中教师要注意营造投入而坚定的氛围，要让学生对所读的内容入眼、入耳、入心，不要只是流于形式，否则将不能与学生的需求建立起联结。

2. 让学生从“沟通者”和“倾听者”中分别选择1~2条建议，作为自己未来与人交往过程中的行为指导。

【注意事项】为促进学生更好地将建议付诸行动，教师可引导学生将选取的建议以摘抄到记事本、贴在醒目位置等方式在生活中不断予以强化，通过这种意识外化的方法来增进学生在行动中的自我觉察和反思。

3. 教师总结：“人人都有归属于特定的社会团体，获得他人的爱与尊重的基本需求，没有良好的人际关系便不能实现个体身心的健康发展。在良好的人际互动中我们可以形成

互补和激励，在信息交换的过程中收获成长和突破。愿每个同学都能通过本节课的学习提升自己的沟通能力和倾听能力，在与他人的相处中拥有好人缘。”

亲爱的老师，您好！当孩子在沟通方面遇到困惑，AI小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受，为孩子答疑解惑，帮助孩子学习沟通表达的方法和技巧。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI互动，获得即时的心理支持或解决问题的妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第八课 放下嫉妒，享受生活



课程背景

学情分析

嫉妒是他人某些方面胜过自己而引起的不快甚至是痛苦的情绪体验。当自己的欲望得不到满足时，便会对造成这种不满足的原因以及对周围欲望已经得到满足的人产生一种不服气的情绪体验。嫉妒在同辈、同学之间较容易发生，因为这些条件相当的人之间更有可比性。初中生作为未成年人，认识事物还存在一定的片面性，在才能、品德、荣誉、成绩，乃至容貌等多个方面都容易和周围的人产生非理性的比较，从而导致心理不平衡。最后通过贬低别人，甚至打击报复别人的方式来满足自己的心理需求。嫉妒是中学生普遍存在的自尊心异常的一种表现，它扭曲人的心灵，妨碍人与人之间的正常、真诚的交往，如若得不到妥善的引导或疏导，轻则让学生长期处于压抑的情绪状态中，影响学习和生活；重则会在成年后形成固执、偏执的性格特点。因此，帮助学生正确地认识自己，建立良好的人际关系，培养健全的人格是十分重要的课题。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》（以下简称“纲要”）中指出：“心理健康教育的具体目标是使学生学会学习和生活，正确认识自我，提高自主自助和自我教育能力，增强调控情绪、承受挫折、适应环境的能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质。”

《纲要》中还明确指出，初中年级的具体教育内容要包括帮助学生加强自我认识，建立良好的人际关系，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。基于上述要求，本主题旨在帮助学生认识嫉妒心理，同时逐步形成对自身状态保持内省的意识，以更加积极有建设性的方式应对和他人的比较，从而培养良好的个性品质。

本主题的教学设计首先以在中学生之中常见的学习竞争为切入点，通过案例导入让学生直观地看到嫉妒对个人身心健康和行为模式带来的不良影响，引发学生情感上的共鸣；然后借助自我觉察的方式让学生去感受身边的嫉妒，总结嫉妒者的特点，在换位思考的过程中看到不合理信念的存在，继而寻找克服嫉妒心理的行为策略；接着教师进一步讲解嫉妒对个体身心健康造成的危害，提出具体的应对建议，鼓励学生在实践中不断实现自我完善；最后让学生通过对本主题内容的学习，总结出适合自身的应对嫉妒心理的方法，做自己身心健康的守门员，真正达到提高自主自助能力、构建和谐人际关系的目的。

理论背景

“嫉妒”一词源于希腊语“zelos”，意为争胜、热情和强烈的情感。在国际嫉妒研究方面，近几十年来，围绕着嫉妒的发生机理，发展和影响因素，内部心理反应及外部行为表现规律，调节和治疗等方面形成了一些理论，概括起来，能够代表现代嫉妒研究和应用主流的理论有6种：心理动力学理论，系统学理论，社会生物学理论，社会心理学理论，行为理论，认知——现象学理论。这6种理论彼此存在启示性和互补性，也存在分歧甚至矛盾。

嫉妒的心理动力学理论是弗洛伊德精神分析理论的组成部分，他把成年人的嫉妒看作是童年创伤经验的复现，由于每个人都会在童年经历不同程度的焦虑和恐惧，这些经验沉

积为潜意识，并在适当的情景下由个体的潜意识向意识表层过渡。由于童年的焦虑和恐惧人皆有之，所以嫉妒是普遍的、不可避免的。

系统学理论研究嫉妒的整体关系，认为嫉妒是一个比个体更高级的关系系统问题，个体只是整体关系的一部分。它不问“为什么”（嫉妒者为什么嫉妒），而问“什么”（是什么引发嫉妒），通过提出理论模式和具体意见，扰乱或中断引起嫉妒问题的破坏性关系，建立积极的关系。

社会生物学理论起源于达尔文的进化论，它的理论基础有两个——嫉妒进化论和性别差异演化论。嫉妒进化论指出，嫉妒是人类进化过程中的一种保护性本能反应，人和动物都有嫉妒行为；性别差异演化论则表示，随着男性和女性进化层次的上升，其在生理上和行为上的差异日渐明显，因此两性在表达嫉妒的方式上显示出差异。嫉妒差异的根源除了性别进化因素之外，还有影响群体和个体的社会进程及生存条件。

社会心理学理论以社会文化为基础，论证不同文化中的人有不同的嫉妒反应方式，意在证明嫉妒与其生活的文化中所包含的价值观和规范有关。

行为理论认为嫉妒是后天的习得行为，并把可观察的嫉妒行为作为理论研究的重点。行为学家指出，嫉妒常常是不恰当的学习结果，嫉妒的原因和解决办法应该从当前的环境中去寻找。

认知——现象学理论是在嫉妒现象学的基础上发展起来的，是现象学和认知心理学相结合的产物，中心论点是强调对嫉妒事件的认知评估，即刺激——评估——反应模式。



教学目标

- 1. 认知目标：**意识到嫉妒对个人带来的不良影响，看到克服嫉妒、健全个性品质的重要性。
- 2. 情感目标：**感受到嫉妒对个体在身心健康、人际关系、成长成才等方面造成的巨大影响，激发改变的动机。
- 3. 行为目标：**内省自身言行，用行之有效的方法去克服日常学习和生活中出现的嫉妒心理。



教学重难点

教学重点：引导学生看到嫉妒心理和行为对个人身心健康带来的负面影响，总结应对策略。

教学难点：让学生正视嫉妒的存在，寻找建设性的解决方法。



教学准备

课时：1课时。

场地：心理活动室。

课前准备：多媒体，教材，投影仪，纸和笔。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：

1. 学生阅读小丽的故事，讨论分享阅读后的感受。

问题回应：故事中的小丽确实存在着为了保持较好的成绩而刻意阻碍他人学习等恶性

竞争的表现，其动因是害怕别人赶超自己，于是对比自己更优秀的人展开报复，这些行为均源于在比较的环境下对比自己优秀的人充满敌意。并非所有处于学业压力下的学生都会有像小丽这样的极端行为表现，因此，我们需要看到更深层次的内驱力的存在。小丽格外看重自己是否能在中考中取得好成绩，继而产生了“对手变强自己便会失败”这一较偏激的比较标准。她不能坦然接受客观现状，无法正确处理好自己与同学的关系，面对比自己成绩更优秀的同学，她贬低别人的努力，甚至利用打击报复对方的方式来获得心理的平衡与满足。小丽的问题行为背后存在着对（潜在的）更优秀者的排斥、不服气、怨恨和阻挠，这一切都可以归结为当她意识到存在影响自身成功的威胁时而对比自己更优秀的人产生的嫉妒心理。

【注意事项】若有学生将小丽的问题总结为“学业压力导致的恶性竞争”等看上去和“嫉妒”这一主题无关的内容，教师应做出必要的说明。

2. 教师提问：“除了学业，还有哪些方面的容易让我们对别人产生嫉妒的心理呢？”

问题回应：无论是先天的优势（如外貌、天赋、家庭背景等），还是后天努力（如技能、荣誉、品质等），只要存在比较或竞争，就有可能使个体对表现优于自己的人产生嫉妒心理。嫉妒是一种普遍存在的心理失衡现象，我们尤其容易对与比自己条件优秀的人产生嫉妒情绪。

3. 教师总结：“很多时候我们和小丽一样，想要永远处于‘最好’的位置上，无法接受在比较的环境下被别人超越，对比自己优秀的人产生嫉妒心理而不自知。这种不服输的劲儿一方面可以是我们发奋图强的动力，另一方面也可能把我们推向损人不利己的深渊。”

心理体验

嫉妒小省察

教学步骤：

1. 学生思考问题，在前4题中分别选出符合自身实际情况的选项，酌情邀请学生分享。

【注意事项】让学生正视自己的嫉妒本身具有一定的挑战性，其可能会因为希望维护良好的自我形象，担心被他人知道后引发嘲笑或指责等原因不愿展现真实的想法。因此在进行自我省察前教师应表明不批评、不窥探隐私的态度，在课堂中营造安全尊重的氛围，不逼迫学生当众分享自己的选择，同时对愿意主动真诚进行分享的学生表达赞赏，肯定其直面内心感受的勇气。除此之外，教师需重视对学生关注点的引导。省察的目的不在于站在道德的制高点去评判周围的人内心有多狭隘，而是引导学生看到嫉妒存在的普遍性，去觉察在成长的过程中自身更容易在哪些方面投注更多的关注，从而产生非理性的比较以及失衡的心理感受，也许这些方面恰好正是现阶段使得自己无法去真正享受生活的阻碍。

2. 小组讨论并完成对嫉妒者特点的总结，分享结论。比如，容易嫉妒别人的人通常胜负欲过强，对自我、他人、情景等缺乏客观的评估，不能接受自身的局限性，也不能欣赏他人的成就。他们通常易以自我为中心，在与他人的比较中寻找存在感与价值感，以结果导向去判断利益得失，忽略过程中的体验和成长。

3. 教师总结：“俗话说‘尺有所短、寸有所长’，我们要清醒地了解自己的优势和长处，也要知道自己的缺点和不足，正确认知自身和他人之间的差距，扬长避短，赢得真正属于自己的成功和辉煌。”

换位思考

教学步骤:

1. 学生思考在“自己嫉妒别人”以及“别人嫉妒自己”这两种情景下自身的想法与感受，并补充在书上相应位置。

【注意事项】在面对成败时人们往往会有不一样的归因倾向，即对自己的成功进行内归因（如：能力强、很努力、天赋高等），而将他人的成就进行外归因（如：运气好、资源多等）。因此，我们总是容易对自身所取得的成就感到骄傲，认为实至名归，而对他人的成功表示不服气，继而出现不悦的情绪感受，嫉妒的心理也就由此产生了。

2. 教师提问：“同样是产生了嫉妒的心理，为什么主体变了我们的想法和感受也会大相径庭呢？”

问题回应：不同的人在该环节中的探索结果会有所差异（如有的人在嫉妒别人时会产生“他凭什么比我优秀”的想法，而有的人的想法则可能是“嫉妒别人说明我心胸狭隘，这代表我是一个糟糕的人”；同样，被人嫉妒时有的人想到的是“我并没有对方想象中的那么好，不值得他嫉妒”，也有的人可能会觉得“我就是很优秀，被人嫉妒是情理之中的事”等。而在不同的想法下每个人的情绪感受也会截然不同）。

【注意事项】此环节探索的重点不在于去评判什么样的想法和感受是正确的，而是让学生看到自己的认知倾向，借助这样的换位思考去体会自身的不合理信念是如何工作的，同时增强对他人的理解。

3. 教师总结：“我们需要理性看待‘嫉妒’这一现象的存在，同时调整自我价值的确认方式。研究表明，自我价值的确认越是倾向社会标准（即通过与周围人、社会流行观念比较），就越容易产生嫉妒；而越是倾向于内在标准（即以自己的思考、内在的准则为参照），就越容易减少嫉妒的出现。”

制订行动方案，克服嫉妒心理

教学步骤:

1. 小组讨论，感受嫉妒的表现特点，探索克服嫉妒的办法，并将相关内容记录在教材对应的位置。

【注意事项】教师启发学生从认知、情绪、行为等多个角度去感受嫉妒的表现特点，充分认识到嫉妒对个体身心带来的不良影响，从而激发学生改变的动机，并借助同辈的力量共同寻找创造性的解决方法。

2. 分享各小组的讨论结果，完善表格的填写。

3. 教师总结：“培根说过，‘嫉妒是一种四处游荡的欲望，能享受它的只能是闲人，每一个埋头于自己事业的人是没有工夫去嫉妒别人的。’因此，我们要广泛培养自己的兴趣爱好，充实自身生活，将消极的嫉妒情绪转化成发奋进取、积极向上的动力，这样才能真正做到放下嫉妒，享受生活。”

心路指南

操作建议:

1. 教师领导学生一边学习“心路指南”中的内容，一边结合课程中的各项体验进行内容的回顾、总结。

【注意事项】羡慕是指看到别人有某种长处、好处或有利条件而希望自己也能拥有，在一定程度上代表着已经认可了或不那么在意比较的结果，并不将别人拥有的看成是自己失去的，是一种相对正向的情绪体验。而嫉妒通常是因为内心的优越感或自我认同感被降低或被破坏继而产生的一种相对负向的情绪体验，在潜意识里对比较结果持否定态度。

2. 让学生更加充分地认识到嫉妒对个人身心健康造成的负面影响，并增强其克服嫉妒的能力与信心。

3. 对教材中提及的以及学生所总结的摆脱嫉妒的策略进行归纳提炼，将关注点引向克服个性上的不完善，放下非理性的期待和比较，在奋进中充分享受生活，从而升华主题。

教学建议：如何才能达到较好的教学效果？

本课的重点不在于批评人性中的弱点对学生开展思想教育，而是帮助其做正常化处理，从而达到正视问题寻找出路的目的，因此教师的态度和引导是关键。学生只有真正感受到了被理解、被接纳，才有探索和表达的勇气，才能激发其创造性解决问题的动力。也只有让学生真正放下对成就、价值等的不合理期待与比较，才能开始享受自己的生活，实现个人的成长。

心动行动

教学资源：追求幸福的方法——进展原则

心理学家理查德·戴维森指出，人有两种积极的情感，第一种为“达成目标之前的积极情感”，即我们朝着目标前进时感觉到的情绪；第二种为“达成目标之后的积极情感”，即我们达成目标后感觉到的情绪。进展原则指出，追求目标时真正重要的是过程而不是结果，因此先为自己设定目标，每朝着目标前进一步，我们都会感觉到朝着目标前进的幸福与满足。而当成功来临的那一刹那，我们心里的感觉其实就像走完漫长的旅程后卸下沉重背包时的那种如释重负之感。莎士比亚说：“成功之时，一切已结束，努力的过程是最幸福的。”因此，我们在追求成功收获幸福的过程中不应只关注最终的结果，而要学会享受向前迈进的每一个过程，看到多样化评价体系中的成长价值。嫉妒心理在很大程度上体现为对别人的优势或成功感到不服气，但若能在生活和学习中将关注点内收，自然也能让我们减少对某一外在既定结果的执念，不以成败论英雄，而是充分感受自身奋斗的过程，在不断成长的过程中找到属于自己的价值和内心平和。

教学步骤：

1. 学生总结适合自身的克服嫉妒的方法。

【注意事项】教学过程中，若有学生表示无法完全做到不嫉妒别人，教师应做积极的引导，让学生明确：很多时候我们不是不懂道理，而是没有迈出实践或改变的第一步。同时我们需要意识到，改变并不代表一定要“消灭”问题，它也可以是对问题本身多一份觉察，在出现问题时能有应对策略。因此，做不到完全不嫉妒别人这并不是很糟糕的事，能意识到自己产生了嫉妒，将嫉妒给自己身心带来的负面影响降低，这也是一种成长和自我完善。

2. 教师总结：“人活在世，是否能真正获得快乐与幸福这不取决于别人而取决于自己。生活中的很多痛苦都来自在与他人的比较中产生嫉妒，但却忽略了去发掘自己人生中的美好和价值。别人的生活与你无关，聪明的人要学会为自己的精彩人生而活。”

亲爱的老师，您好！当学生在应对嫉妒方面遇到困惑，AI小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受，为孩子答疑解惑，帮助孩子学习放下嫉妒心

理的方法和技巧。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI互动，获得即时的心理支持或解决问题的妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第九课 正视挫折，勇往直前



课程背景

学情分析

初中生正处于身心发展的特殊阶段，他们的思想逐步成熟，渴望摆脱成年人的关心和约束，成为一个独立个体的意识也在日益增强。但其对事物的看法尚不全面，情感不稳定，缺乏足够的经验和能力去应对各种挑战，因此又常常体会到强烈的挫折感。而很多学生从小家境优渥，享受着父母长辈的过度保护，这又使得他们在成长的道路上没有经历过太多的风雨，承受挫折的能力较低，解决问题的能力不强，稍微遇到一些困难就易产生消极情绪或逃避行为。然而，现实生活中的各种挫折又是不可避免的，如家庭生活环境发生变化，个人身心出现问题，学业负担过重，同伴关系不协调，等等，这些都可能造成初中生心理失衡，陷入抑郁、痛苦等难以自拔的负面情绪之中，严重的甚至会让其产生极端想法和行为，酿成悲剧。因此，提高学生对挫折的耐受力，培养良好的意志品质，使其对挫折有一个正确的认识，促进学生的心理健康发展，这是中学心理健康教育中的一个重要课题。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》中明确指出，“心理健康教育应从不同地区的实际和不同年龄阶段学生的身心发展特点出发，做到循序渐进，设置分阶段的具体教育内容。初中年级主要包括逐步（让学生）适应生活和社会的各种变化，着重培养应对失败和挫折的能力。”因此，在九年级开展挫折教育不仅符合学生现阶段的身心发展需求，同时也是帮助学生实现从幼稚到成熟，更好适应现实生活、实现自我成长的需要。

本主题的教学设计首先是以学业挫折的案例为引入，启发学生思考应以什么样的心态面对挫折；然后借助一系列活动让学生在自我探索的过程中感受挫折状态下的情绪和认知，总结自身应对挫折的策略，同时树立挖掘资源寻求帮助的意识；接着教师讲解与挫折有关的概念以及化解挫折收获成长的方法，提升学生的自我效能感，注入解决问题的希望；最后由学生对自己的生活进行观察和记录，收获战胜挫折的能力和勇往直前的信心。

理论背景

挫折，是人们在实现目标的过程中，遇到难以克服或者自以为无法克服的障碍和干扰，致使目标或需要不能实现、得不到满足时紧张的情绪体验和行为反应。由于家庭教育和个人经历差异，每个人对挫折的理解、感受也会有所不同。挫折产生的原因可概括为外在客观原因和内在主观原因。

1. 外在客观原因

主要包括了自然和社会两个方面。自然原因是指由于自然的或物理环境的限制，使个体的动机不能获得满足，其中自然或物理环境的限制是指各种非人为力量所造成的时空限制，例如自然灾害、台风、地震、酷热、洪水、疾病、事故等。社会原因是指人在社会生活中所受到的人为因素的限制，人为因素的限制包括政治、经济、民族习惯、社会风尚、道德、法律、文化教育的种种约束等，如学习的课程与兴趣间的矛盾。凡此种种社会因素，不但对个人的动机构成挫折，而且对个体行为所产生的影响也远比上述自然因素所产

生的心理挫折的影响要大。

2. 内在主观原因

内在主观原因包括生理和心理两类。生理原因的挫折是指因自身生理素质、体力、外貌以及某些生理上的缺陷所带来的限制，导致需要不能满足或目标不能实现；而心理原因的挫折是个体因需求、动机、气质、性格等因素导致的活动失败或目标无法实现，其中动机冲突常常是引起挫折的重要原因。



教学目标

1. **认知目标**：意识到挫折是普遍存在的，了解战胜挫折的方法。
2. **情感目标**：体会挫折对个体在认知、情绪、行为等方面所产生的不良影响，激发正视挫折、勇往直前的勇气。
3. **行为目标**：学会应对挫折的具体策略，并运用到日常的生活和学习中去。



教学重难点

教学重点：引导学生正确认识挫折，树立战胜挫折的勇气和信心。

教学难点：引导学生看到挫折对于个体的意义以及给个人带来的成长，同时将课堂所学运用到实际生活中。



教学准备

课时：1课时。

场地：心理活动室。

课前准备：多媒体，教材，投影仪，纸和笔。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：

1. 学生阅读小斌的故事，讨论发言，说一说导致小斌变得闷闷不乐的原因有哪些，哪些是客观的，哪些是主观的。

问题回应：小斌的情绪低落、状态不佳主要起源于初三后的一场考试。一向成绩优异的他在经历了学业上的挫折后自尊心受损，继而产生的各类负面想法和担忧让小斌无法投入当下的学习和生活，自信心和掌控感不断下降。一次的考试成绩不理想是摆在小斌面前的客观事实，而他对挫折的认识以及对身边人想法、行为的解读则是他在遭遇挫折状态下的主观感受，困扰他的除了考试成绩本身之外，更多的来自他面对挫折时消极的认知。

2. 教师引导学生思考：“在日常的学习和生活中你有过跟小斌类似的经历吗？面对各类突如其来的挫折，你通常会采取什么样的方式去应对，与此同时你的认知和情绪又会发生什么样的改变呢？”

【注意事项】引导学生对挫折有关的问题展开思考，在讨论中看到挫折存在的普遍性，在分享中去表达和发泄负面情绪。除了学业受挫外，教师可通过举例的方式启发学生打开思路，从不同的侧面回顾自己的挫折经历，让学生意识到，正视挫折的存在是寻找解决办法进而获得超越的第一步。除此之外，不管学生分享的挫折经历是大是小，教师都不要给予过多的评价（如“你完全没必要用这种方式去解决”“等你以后经历了更多的事情就会发现这些都不是什么大不了的问题”等）。要尊重学生的感受，肯定其愿意真诚地在

课堂上跟众人分享自己不愉快的经历的这种行为。

3. 教师总结：“就像月亮有阴晴圆缺一样，每个人在人生道路上都会遇到各种各样的挫折，正视挫折的存在是我们内心更加强大、心智走向成熟的一种表现。”

心理体验

与挫折面对面

教学步骤：

1. 学生通过自我觉察选出挫折情景中自己的情绪体验并分享。

【注意事项】 识别情绪是解决问题过程中非常关键的环节，不同的情绪体验背后往往对应着不同的想法和观念，而个体的情绪清晰度越高，其心理健康水平也就越高，对消极状态的抵抗能力也就越强。因此，在该环节教师要多鼓励学生去觉察挫折情景中自己的情绪感受，体会看似类似的词汇所传递出的情绪强度以及指向性方面的差异。

若有学生补充的是积极情绪体验的词汇（如振奋、庆幸、坦然等），教师可先暂不回应，把词语记录在黑板上（表示尊重和被看见），待进入后续环节时邀请学生起来分享在挫折状态下产生积极情绪体验的原因。

2. 学生通过自我觉察选出挫折情景中自己的想法并分享。

【注意事项】 教师引导学生看到，同样是面对挫折，不同的人有不同的情绪体验，而导致我们感受不同的原因主要来自我们的想法。如：当我们觉得遭遇挫折是因为自己太倒霉时，可能产生的情绪是抱怨；而若我们觉得经历挫折是因为自己能力太差，则可能感受到的是沮丧的情绪……邀请补充积极情绪词汇的同学起来分享体验背后的想法。

3. 教师启发学生思考，什么样的情绪和想法有利于问题的解决。

4. 教师总结：“事件本身不会给我们带来唯一的情绪体验，我们如何认知事件会影响我们的情绪感受及后续的行为反应。遭遇挫折固然是一件让人感到沮丧的事情，但若一直沉浸在负面情绪之中不仅不能帮助我们更好地解决问题，反而可能影响我们后续的行为选择，甚至让我们一蹶不振。因此，调整认知，寻找挫折背后能给我们带来的成长的意义是摆脱困境的关键。”

我的挫折故事

教学步骤：

1. 学生回顾曾经发生过的挫折事件，将其记录下来。

【注意事项】 此环节主要借助叙事的方式，让学生把自己曾经生活中的负性事件进行外化，在叙述的过程中看到自身力量和成长契机，通过创造新的表述方式以达到调整认知和感受，看到新的可能性的目的。因此，教师要重视引导学生寻找挫折事件背后的意义，总结有效的经验，从而提升学生的自我效能感，增强其正视挫折寻求突破的信心。

2. 小组成员相互分享应对挫折的经验。

3. 教师总结：“挫折虽然会给人带来痛苦，但它往往也能磨炼意志，激发斗志，让我们学会思考，选择更加适宜的方式以实现理想。成功是需要有坚强的毅力和非凡的勇气的，在我们成长的道路上，有坦途也有坎坷，有鲜花也有荆棘，如果因为曾被荆棘刺痛便不敢前行，那么也将因此错失美丽的风景。”

面对挫折不孤单

教学步骤:

1. 小组讨论，在内圈写下常见的挫折事件（如学习问题、人际关系受挫、身体健康受损等）。

【注意事项】尽可能多地归纳不同因素导致的挫折，而非同一类型下的某些具体事件（如把“考试失利”“学习某门科目有难度”等统一总结归纳为“学习问题”）。学生能够提炼的挫折类型越多，越能从多角度帮助其增设预案，也就越能增强学生应对挫折的信心。

2. 学生在外圈中写下不同挫折情景中自己可以寻求的支持力量。

【注意事项】若有学生表示找不到可以帮助自己解决问题的人，教师可就其进行适当引导，尽可能启发学生在不同的挫折情景中寻找不同的支持性力量。学生能找到的资源越多越有针对性，在面对挫折时便越有信心，越能够尽快稳定下来探寻应对策略。若有的学生在不同的挫折情景中都会只写同一个人或几个人作为求助对象，则先肯定其跟这个人或这些人建立了信任、稳定的关系，同时鼓励其拓宽交往范围，尝试让更多的关系走进自己的生命以收获更多资源。若有学生表示面对挫折时找不到可以寻求帮助的对象，教师不要急于评价，可表达共情和支持，如“的确，有的时候要找到可以给自己提供帮助的人会有些困难，如果你信任老师，不妨在遇到困境时来找我聊聊。”给这类学生提供一个解决问题的途径，同时，在日常的学习和生活中多留心关注他们的情况。

3. 教师总结：“俗话说‘一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮’，这一经验也同样适用于面对挫折时的我们。不要害怕向他人寻求帮助，不要将视野局限在自己身上，当我们意识到还有那么一些人是我们的坚强的后盾，还有那么一些途径能给予我们支撑时，也就更有直面挫折勇往直前的勇气了。要相信，在战胜挫折的道路上我们从来都不孤单。”

心路指南

操作建议:

1. 教师带领学生一起阅读“心路指南”中的内容，并结合案例帮助学生理解相关知识，加深对“挫折”的认识。

2. 结合前面的体验环节，对应对挫折的3条建议逐一进行解读，帮助学生理解的同时找到理论和实践之间的结合点。

3. 邀请学生补充更多的应对策略，拓宽思路的同时进一步帮助其调整对挫折的认知，增强解决问题的信心。

教学建议: 如何才能达到较好的教学效果?

挫折是每个人都会面临的成长考验，是给我们带来痛苦但又无法回避的话题，因此如何引导学生正视挫折，获得迎难而上的勇气是本课的重点。在课堂上，不应盲目地鼓吹挫折的好处，这样会让学生觉得反感，认为教师是为了积极而积极，而应该让学生在自身的真实经历中去感受，逐步意识到我们不刻意对生活制造麻烦，但在不得不面对人生给我们的考验的时候需要有正视它的勇气和能力。与此同时，要转变学生对挫折的认识，让其看到困境下人的主观能动性，看到自身拥有的力量和资源，看到每一个挑战背后蕴藏着的成长的契机，这样才能真正达到挫折教育的目的。

心动行动

教学资源：挫折理论

挫折理论主要揭示人的动机行为受阻而未能满足需要时的心理状态，以及由此而导致的行为表现，力求采取措施将消极性行为转化为积极性、建设性行为。

个体受到挫折与其动机实现密切相关。人的动机导向目标时，受到阻碍或干扰可有四种情况：

1. 虽然受到干扰，但主观和客观条件仍可使其达到目标。
2. 受到干扰后只能部分达到目标或使达到目标的效益变差。
3. 由于两种并存的动机发生冲突，暂时放弃一种动机，而优先满足另一种动机，即修正目标。
4. 由于主观因素和客观条件影响很大，动机的结局完全受阻，个体无法达到目标。

第四种情况下人的挫折感最大，第二和第三种情况次之。挫折是一种普遍存在的心理现象，在人类现实生活中，不但个体动机及其动机结构复杂，而且影响动机行为满足的因素也极其复杂，因此，挫折的产生是不以人们的主观意志而转移的。

对于同样的挫折情境，不同的人会有不同的感受；引起某一个人挫折的情境，不一定是引起其他人挫折的情境。挫折的感受因人而异的原因主要是由于人的挫折容忍力不同。所谓挫折容忍力，是指人受到挫折时免于行为失常的能力，也就是经得起挫折的能力，它在一定程度上反映了人对环境的适应能力。对于同一个人来说，对不同的挫折，其容忍力也不相同。如有的人能容忍生活上的挫折，却不能容忍学习中的挫折，有的人则恰恰相反。挫折容忍力与人的生理、社会经验、抱负水准、对目标的期望以及个性特征等有关。

应对挫折可以采取的措施包括：

1. 帮助学生用积极的行为适应挫折，如合理调整无法实现的行动目标。
2. 改变受挫折学生对挫折情境的认识和估价，以减轻挫折感。
3. 通过培训提高学生学习和技术水平，增加个人目标实现的可能性，减少挫折的主观因素。
4. 寻找挫折对个体发展所产生的意义，总结经验教训，获得自我提升。
5. 开展心理保健和咨询，消除或减弱挫折给学生带来的心理压力。

教学步骤：

1. 学生以月为单位，记录下在此期间所经历的挫折事件、自身的应对方式以及从中获得的积极意义。
2. 月末进行总结，并在小组内分享经验与感受。
3. 教师总结，进一步强化积极体验，升华主题。

【注意事项】教师要善用监督手段和奖励措施，时常跟进学生的记录情况，并及时对表现良好的情况给予鼓励。如：教师注重观察和收集学生日常在校的情况，对班级中出现的特殊事例予以总结和反馈，将“带着觉察生活”的理念融入教学中，给学生树立模仿的榜样；在后续的每次课程讲授开始前，可先询问学生是否有坚持做挫折记录，并花少量的时间邀请学生反馈相关内容，对主动分享或内容能体现真情实感的学生给予表扬。

亲爱的老师，您好！当孩子面对挫折依然有困惑感觉困难的时候，AI小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受，并提供给孩子思考的角度和可

尝试的方法。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI互动，获得即时的心理支持或解决问题的妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第十课 生涯规划早知道



课程背景

学情分析

随着教育改革的实施，中学生生涯规划在我国已经开始进入人们的视野。美国著名生涯学者舒伯曾将个人生涯发展阶段划分为成长、试探、决定、保持与衰退5个阶段，其中，初中生属于试探阶段。这一时期学生开始建立个人生活方式，确立人生理想目标，选择适合自身发展的道路。青少年越早全面认识自己，探索职业，就越能及早规划学习和职业生涯，实现自我价值。

目前初中学生较少接受生涯规划教育，很多学生在面临生涯重要选择的时候，包括学业生涯规划与决策时，认识不够，准备不足。九年级学生结合自身特点开展学习生涯规划有助于他们为职业生涯规划打基础，为将来更好地从事自己选择的职业而进行早期的职业素养培养，将学习的焦点进一步提前和集中，这可以提高学习效率。

同时，九年级学生在面临中考时也会遇到这样的问题——是进入普通高中继续储备知识以助大学深造，还是进入中职类院校为就业做充分准备，或是进入中学国际部学习，为留学奠定基础。可以说，生涯路径选择的现实问题是每一个中学生都会面临且必须解决的问题。加强职业生涯探索有助于他们更科学地认识自己，发现自己的人生发展需要，思考并规划生涯，学会自主设计、自我管理、自我完善，为其更好地进行生涯抉择，尤其是学业生涯抉择奠定基础。

设计意图

在当今世界经济大发展、信息大爆炸和知识大扩张的国际社会背景下，青少年越早全面认识自己，就能越早规划自己未来的生涯，实现自我价值。中学阶段是一个人成长成熟，形成世界观和价值观的关键时期，不确定性很大，同时可塑性也很强。如果将生涯规划的起点提早到中学，中学生可以重新审视自己的人生观和价值观，会更关注将人生价值与自身特长相结合，将学习与专业特长相融合。

本主题设计以自我探索为主，引导学生思考并解答“我是谁”“我想去哪”“我要怎么去”等一系列问题。首先从九年级学生可能普遍存在的生涯规划困惑出发，引导其对相关问题进行自我思考，激发学习热情；然后聚焦于自身特质和想要达成的目标展开探索，畅想未来的同时强化对生涯规划的意义体验；接着，让学生了解如何系统而有步骤地去规划自己的生涯之路，做到对未来发展心中有数；最后，邀请学生郑重地做出规划生涯立足实践的承诺，注入未来不懈努力的动力与实现人生价值的希望。通过这一教学设计，让学生在激活自我需要的基础上实现个性化发展，在今后的学习和成长中总结经验，发挥个人优势。

理论背景

1953年，美国著名的职业生涯规划教育大师舒伯在《美国心理学家》杂志发表文章，提出“生涯”的概念。生涯，即个人一生中所经历的一系列职业与角色的总称，是个人终身发展的历程。舒伯把职业生涯的发展看成是一个持续渐进的过程，一直伴随个人的一生。其主要理论观点包括自我概念和生涯发展阶段。

“自我概念”是舒伯理论中的核心概念，就是指个人对自己的兴趣、能力、价值观及人格特征等方面的认识。一个人的自我概念在青春期以前就开始形成，至青春期较为明朗，并于成人期由自我概念转化为职业生涯概念。工作与生活满意与否，就在于个人能否在工作和生活中找到展现自我的机会。用舒伯的话说，“职业生涯就是对自我的实践”。

舒伯认为人的职业生涯发展分为5个阶段，分别是成长阶段（0~14岁）、探索阶段（15~24岁）、建立阶段（25~44岁）、维持阶段（45~64岁）和衰退阶段（65岁至死亡），九年级学生正处于第一阶段。在该阶段个体开始辨认他们周围的事物，并逐渐开始意识到自己的兴趣所在以及和职业相关的一些最基本技能。他们这个阶段发展的任务是：发展自我形象和对工作世界的正确态度，并了解工作的意义。

生涯规划指的是个体对其一生中承担职务相继历程的预期和计划。个人着眼于生涯发展，在对自己的兴趣、爱好、能力、特点和客观环境进行综合分析、权衡的基础上，面对各种抉择情境学会界定问题，通过恰当的规划为自己确立职业方向和目标，确定教育和发展计划，制订行动策略，实现个体的全面最优发展。



教学目标

1. **认知目标：**关注生涯规划，建立生涯规划的意识。
2. **情感目标：**认识自我，感悟设立目标与制订规划的重要性。
3. **行为目标：**结合自己的职业生涯目标，思考达成路径，自我设计，自我修炼，自我管理，自我提升。



教学重难点

教学重点：培养学生建立生涯规划的意识，引导学生将学习和未来的生涯发展联系起来，初步进行生涯规划的探索。

教学难点：学生如何制订符合自身特点的职业生涯规划，并付诸行动。



教学准备

课时：1课时。

场地：心理活动室。

课前准备：多媒体，教材，投影仪，让人振奋的背景音乐，纸和笔。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：

1. 学生阅读张冲和李红的故事，讨论发言，说一说他们当下分别因为什么而深感迷茫，想一想自己是否也曾被类似的问题所困扰，自己对此有何想法和应对策略。

问题回应：进入九年级后，张冲的困扰主要来自升学的选择，他不清楚自己将来是去以培养职业技术人才为主的职业学校，还是跟其他同学一样选择普通高中。他不知道两种选择之间的差别，也不明确两种培养方案对个体未来发展所起的作用。而李红的困扰集中在学习动机与奋斗目标上，她看不清未来的方向，找不到努力学习的内在驱动力，人生的意义和价值对于此刻的她来说显得特别的模糊不清。不管是张冲还是李红，他们之所以感到迷茫都是因为他们对于自己的未来缺少一个系统的规划。因为不知道自己想要什么，不知道自己想成为什么样的人，所以才会在人生抉择的十字路口上徘徊踟蹰。

2. 教师提问：“同学们听说过什么是生涯规划吗，你们对自己的未来有清晰的认识和明确的奋斗目标吗？”

问题回应：生涯规划是指对个人未来发展的科学的计划与安排。其要点是在对个人智能、性向、能力、价值观全面认识的前提下，准确把握国内外及本地区政治、经济、社会、文化发展趋势，选择学业或职业，寻找适合本人的生涯路径和生活方式，并作相应的学习、修炼与准备。从职业生涯教育的功能看，初中阶段教育是生涯教育的关键时期，其意义包括：避免初中毕业生升学、就业的盲目性；提升初中生的自我意识，增强其自控能力；通过可行而具体的奋斗目标激励各类学生的学习动力；有利于终身学习理念的形成，引导初中生珍惜在校生活。

3. 教师总结：“一个人若是看不到未来，就掌握不住现在。我们需要在充分发挥自身天赋的基础上去思考人生的意义，正视自我的价值，明确今后的发展方向，逐渐形成自我规划的能力，将当前的学习与未来的发展联想起来。”

心理体验

生涯知识知多少

教学步骤：

1. 学生阅读指导语，完成3个问题的作答。

【注意事项】为了避免学生在理解题干时产生歧义，教师可带领学生一起阅读指导语，并向学生提供范例（如结合自身实际情况分享在相关问题上的探索结果），启发学生看到自身特质，并寻找与之相关的职业和可以利用的资源。

2. 让学生专注于自身答案，思考对于自己的探索情况是否满意，以及如何将当下的自己与期待的未来建立联系。

【注意事项】若有学生表示自己没有天赋，教师可邀请学生回顾之前课程中关于“自我认识”和“潜能”这类主题的学习，帮助提高其自我意识水平。

若有学生提出自己的兴趣爱好（如打游戏）与职业之间没有关联，教师可邀请班级内其他学生发表看法，大家集思广益帮助拓宽思路；或在注入希望（如“天生我材必有用”）后借此机会为下节课的学习埋下伏笔，鼓励学生保持思考与探索，并在下次关于职业探索主题的课程学习中寻找答案。

3. 教师总结：“任何成功都不是一蹴而就的，我们在制订行动计划之前首先要对自身有充分的了解，正确认识自己的兴趣爱好、能力特长、个性特质、社会资源等，这样才能在生涯规划的过程中真正做到‘知己’，从而规划出符合自身实际情况的蓝图。”

10年后的我

教学步骤：

1. 营造安全宁静的氛围，鼓励学生围绕“10年后的我”展开想象，并完成教材上3个问题的作答。

2. 教师邀请学生分享各自的设想。

【注意事项】在该环节，教师需要做到倾听、欣赏和积极关注。也许有的学生对自己未来生活的设想显得有些夸张，但教师切记不要表现出质疑或嘲笑。此时教师要做的不是当一名学生理想能否实现的审判者，而是引导学生如何将对未来美好的期待转化为一个具体可实施的行动。

与此同时，教师要注意对学生价值观的引导。或许有的学生会将未来的美好期待设定为“住豪华别墅”“从事自由轻松又赚钱的工作”“和有钱人一起生活”等，教师需对此进行一定的引导。引导的方式不是简单的批评或表达否认，而是站在人本主义的视角，看到学生有对高品质生活的追求的同时，鼓励其反思自身是否具备获得顶级资源的能力和途径，引导其看到“光鲜”背后所要付出的努力和牺牲，以及启发其思考除物质享乐外的其他价值追求（如：借助马斯诺的需要层次理论让学生看到人还有尊重以及自我实现的需要）。

3. 教师总结：“生涯规划就是先要找到一个引领自己坚定前行的目标，然后在该目标的激励下使自己不断成长为理想中的样子。我们要结合自身特点、家庭实际以及经济社会发展的需要，确定‘跳一跳够得着’的近期目标，和切合实际、能激励自己为之奋斗的长远目标，这样才能让我们在遇到挫折时不轻言放弃，才能真正在理想和现实之间架起实践的桥梁。”

生涯时光列车

教学步骤：

1. 教师带领学生阅读指导语，并借助多媒体向学生展示绘制“生涯时光列车”的要素及过程。

【注意事项】在时光列车上处标注出你认为的重要生涯事件，在对应轨道上写出该段历程中有哪些让你感到骄傲或失落的事件，并用几个词语概括这段历程对自己的影响。从出生开始，标注到生涯结束。

2. 学生完成自己的“生涯时光列车”内容填充，并分享感悟。

【注意事项】该环节的重点在于启发学生看到自己未来奋斗的方向，对过去感到失落的事情坦然面对，发现自身闪光点，改正不足，总结经验激发动力等。教师要根据学生提供的不同答案给予不同的反馈，并将回顾过去、立足现在、展望未来的理念融入其中，让学生直观地感受到生涯规划的重要性和连续性，为自己的人生书写意义，承担责任。

3. 学生完成后面两个问题的填写并进行分享。

4. 教师总结：“借助‘生涯时光列车’我们进一步了解了自已畅想的未来。我们要调节和培养自己的非智力因素，刻苦学习，为自己确立适当的奋斗目标；要选择适合自己的方法和措施，努力达成目标；要总结成败的经验教训，改进方法，实现最终的自我完善。”

心路指南

操作建议：

1. 教师带领学生一起学习“心路指南”中的内容，并适时与前面的各项活动、体验进行结合，总结和升华主题。

2. 针对“知己”“知彼”“决策”“行动”4个方面进行进一步的讲解与梳理，帮助学生加强印象的同时明确如何开展生涯规划。

3. 鼓励学生在日常的学习和生活中融入生涯规划的意识，为自己的成长明确方向，为前进的过程注入动力。

教学建议：如何更好地开展生涯规划教育？

除了人们最容易想到的职业生涯规划外，生涯规划还应包括理财规划（通常指经济消费与投资活动）和生活形态选择（通常包括婚姻、角色、养育、交往、习惯、行为、品格、个性、健康、环境选择、家庭建设、休闲娱乐等生活中方方面面的形态），若只重

视职业发展，则会忽略学生的社会责任、个人情感需求等。因此，在开展生涯规划教育的时候要将学生的学习、自我的认知以及未来的畅想相结合，激发学生的学习热情和探索需求。同时，以目标导向作为出发点，以需求作为学生发展的动力和源泉，关注学生的生命成长需要，充分发掘学生的潜能和底蕴。要让学生在主动参与各项活动中提高自身在知识、能力、素质等方面的修养，积极适应环境，探索自身潜能，培养兴趣爱好，在不断完善自我的过程中体验学习和成长的快乐。

心动行动

教学资源：哈佛大学25年跟踪研究——目标对人生的影响

哈佛大学有一个关于目标对人生影响的跟踪研究，对象是一群智力、学历等条件差不多的年轻人。调查结果发现：27%的人没有目标，60%的人目标模糊，10%的人有清晰但比较短期的目标，3%的人有清晰且长期的目标。经过25年的研究，结果表明：那3%的人，25年来几乎都不曾更改过自己的人生目标，他们一直朝着同一方向不懈地努力，25年后他们几乎都成了社会各界的成功人士，他们中不乏行业领袖、社会精英；那10%有清晰短期目标的人，大都生活在社会的中上层，他们的共同特点是那些短期目标不断被达成，生活状态稳步上升，成为各行各业不可或缺的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管等；那60%的模糊目标者，几乎都生活在社会的中下层，他们能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩；而剩下的27%的那些人群25年来几乎都生活在社会的最底层，常常失业，靠社会救济，并且常常都在抱怨他人，抱怨社会，抱怨世界。

目标对人生有巨大的导向性作用，成功往往在一开始仅仅是一个选择，你选择什么样的目标就会有怎样的成就及怎样的人生。有规划的人生叫蓝图，没有规划的人生只能叫拼图。

教学步骤：

1. 教师先和学生分享哈佛大学关于目标对人生的影响的跟踪研究材料，在PPT上直观呈现27%的人、60%的人、10%的人、3%的人在25年后人生变化的结果。

2. 引导学生思考目标与规划对个体的意义，强化生涯规划对于每个人的重大作用，激发学生制订生涯规划的动力和勇往直前的信心。

3. 在让人振奋的背景音乐中邀请学生集体大声朗读《生涯启程宣言》中的内容，并郑重地在上面对人签字。

【注意事项】为了让学生在环节更加投入，教师可借助背景音乐或更多的辅助材料（口号、视频、名人案例等）调动学生的情绪，利用“承诺”“誓言”等描述增强学生的仪式感，使学生在朗读和签名时更加郑重其事。

4. 让学生寻找一位可以监督自己共同奋进的人（可以是老师、同学、家长等），请他在“见证人”处签名，代表其愿意在未来的时光中给予自己支持与力量，见证自己逐步成长为更好的样子。

5. 教师总结：“一分耕耘一分收获，如果我们都能及时地问自己一句‘10年后我会怎么样？’你会发现，人生就是在不知不觉中发生变化的。时刻想着10年后的自己，让生涯规划成为我们迈向成功的‘指南针’，在不断的坚持和奋斗中朝着自己的梦想砥砺前行。”

亲爱的老师，您好！当学生面对未来依然有些迷茫困惑的时候，AI小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受，并提供给孩子思考的角度和可尝试

的方法。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI互动，获得即时的心理支持或解决问题的妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第十一课 探索职业世界



课程背景

学情分析

初中生处于人生发展的青春期初期，是自我意识高度发展的时期。在这个时期，初中生希望尽快进入成人世界，试图摆脱童年的一切，寻找一种全新的行为准则，扮演一个全新的社会角色，获得一种全新的社会评价。对职业世界的探索迎合了初中生了解外部世界的心理需求，使他们能在暂时性的职业决定中探究自我概念，思考学习的目的和人生的价值等，为以后的职业生涯探索奠定良好的基础。本主题属于职业种类兴趣探索的范畴，旨在引导学生从身边所了解的职业出发，认识各行各业尤其是新兴职业，并初步进行自身的职业规划。

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。本主题便是围绕这一要求展开的。首先从不同的人关于自身未来的职业期待与困惑出发，引出主题，启发学生对如何进行职业选择展开思考与讨论；然后通过猜谜和小组讨论的方式了解现阶段学生对各种职业的熟悉程度，在拓宽视野的同时进一步激发其探索职业世界的兴趣，并从自己的“家族职业树”切入，深入地去了解某一职业；接着，教师对职业规划的思考模式进行讲解，帮助学生在深入了解某一职业的同时寻求职业探索的方向；最后，邀请学生对自身未来的职业发展方向进行探索与规划，最终达到树立早期职业发展目标的教学目的。

理论背景

职业探索研究始于20世纪60年代初期，它被看成人探索活动的一种，其目的在于职业目标的定位。有学者认为，职业探索是个人发现自己与工作世界之间的认定，这种认定是个人透过工作或者工作世界所提供的资料及刺激，个人对其本身的需要、兴趣、价值、工作角色以及能力等作澄清的活动。职业探索是个人对自我特质、职业、工作内涵以及个人与环境和资源关系的认知和行为，以便对未来职业发展目标的确立有更明确的导向。

职业探索的社会认知理论。有研究认为，职业探索是职业觉察的一个重要阶段，是对职业选择的认定、评估、验证和信息的收集。在这个阶段，个体需借助丰富多样的探索活动了解自己的兴趣、能力及职业世界，并逐步建立一种个人与工作平衡统一的状态。还有研究认为，职业探索是一个信息收集或职业问题的解决行为，这种行为是通过对专业能力、工作性质和环境等信息的收集来降低职业选择的不确定性。

职业探索的发展理论。舒伯根据对生涯模式的研究，将生涯发展划分为5个阶段——成长阶段、探索阶段、建立阶段、维持阶段和衰退阶段。其中探索阶段是职业发展的一个重要阶段，是个体在职业发展过程中有目的、有意识地不断加强对自己和外部环境的认知和了解的行为活动。在这个阶段，虽然职业目标尚未确立，但是职业选择的范围在不断地缩小。从时间上看，职业探索可分为3个时期——试验期、过渡期和尝试期。在试验期，个人综合认知和考虑自己的兴趣、能力与职业社会价值、就业机会，开始进行择业尝试，常采用讨论、选课等方式加以尝试；在过渡期，大多数青年正式进入劳动力市场或进行专

门的职业培训，试图补充对职业的自我概念的看法；尝试期，个人已经选定了一个适合自己特点的工作，并且已经开始在该领域进行工作，把它当成自己的终身事业。



教学目标

1. **认知目标：**关注职业探索，建立职业探索的意识。
2. **情感目标：**体验不同类型职业的特点，感悟如何确定兴趣职业，以及如何制订计划深入了解职业。
3. **行为目标：**初步掌握对自己未来的职业进行规划的技巧，并在日常生活中进行尝试。



教学重难点

教学重点：设立自己的职业目标，并初步掌握制订规划的方法。

教学难点：如何引导学生选择符合自身特点的职业，并借助内外资源寻找达成目标的路径。



教学准备

课时：1课时。

场地：心理活动室。

课前准备：多媒体，教材，投影仪，纸和笔。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：

1. 学生阅读“心灵困惑”部分的内容，讨论发言，说一说材料中的同学们在职业探索的过程中各自的优势以及遇到的困惑是什么，你是否有好的方法帮助他们摆脱当下的困境。

问题回应：小程对于自身的兴趣爱好认识非常清晰，也有较强的择业倾向，但他对职业的认识过于理想化，只从兴趣出发而忽略了与生活实际相结合。一份职业不仅是自身兴趣的承载，也是谋生的手段和个人价值的体现。我们与其“锁定”某一种职业，不如在不同的阶段寻找自身兴趣、能力与社会环境、需求的结合，逐步向理想的状态迈进。小程除了需要长时间专业的学习和沉淀外，也离不开丰富的实践和基本的生活保障，也许教师、编辑、策划、翻译等职业也是帮助他实现作家梦的有利途径。

小冯有职业规划的意识，并且已经开始借助网络进行初步的探索了，这一点难能可贵。但因为缺乏相关的社会经验和信息的辨识能力，她的职业探索之路并不顺畅。网络虽然给我们了解职业世界提供了一个高效便捷的途径，但上面资源的质量参差不齐，很多人在提供信息时会受个人主观经验、倾向以及局限性的影响，导致所提供的内容并非完全客观或可复制。其实，了解某一职业的方法除了听别人说以外，更需要深入其中去亲身感受，毕竟“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。

小张出生在教师家庭，其不仅在对教学领域的了解方面有得天独厚的优势，且家庭的资源也能够为他未来从事相关职业提供引导与支持。但与此同时，这样单一的成长环境也可能成为小张探索自身独特性、拓宽发展视野的阻碍。在选定未来职业之前，小张需要对自身进行充分的认识，从个性特质、能力天赋、社会资源、人生价值等多方面展开综合分

析，评估自己是否真的适合当老师。同时，他还需多接触其他的领域，以兴趣爱好出发探索更广的职业世界，这样他才能逐步明晰自己到底想要并适合从事何种职业。

2. 教师总结：“每个人的职业探索之路都不是一帆风顺的，有的人雄心壮志但缺少对实际情况的判断，有人想要规划目标但无从下手，还有的人对自己认识不足难以抉择。除了传统职业外，还有越来越多的新兴职业也不断地出现在大众面前，让人在选择的时候眼花缭乱。其实，掌握一些认识职业与规划生涯的小技巧就能让大家在探索职业的过程中游刃有余。”

心理体验

职业猜猜猜

教学步骤：

1. 学生根据对不同职业的形容写下对应的职业名称。
2. 教师逐一公布职业名称（船长、兽医、翻译、教师、财务顾问、导购员、音效师）。
3. 教师总结：“借助这样一个猜谜活动我们可以看到，不同的职业各具特点，而同学们对不同领域的职业的熟悉程度也大不相同。随着时代的发展，越来越多的新兴职业也应运而生。认识不同的职业，拓展我们对职业的认知，这是我们进行职业规划的前提，也是我们激发学习动力，在未来获得职业幸福感，更好地实现个人价值的基础。”

【注意事项】也许学生给出的答案和教师的不完全一样，只要学生的答案言之有理即可。此环节的重点不在于告知学生“标准答案”，而是让学生借助描述去感受不同的职业特点，能说出符合题意又与参考答案不同的职业恰好说明学生的思维活跃，对相关职业有一定的了解，应予以鼓励。该环节仅起到抛砖引玉激发学生探索职业的兴趣的作用，不必花费太多时间，若能找到一些猜测职业的视频在课堂上进行播放则效果更佳。

职业写写写

教学步骤：

1. 学生在教材对应地方写下自己所了解的职业。
- 【注意事项】**教师可适当对思考的范围进行限定（如“与人打交道的职业”“高危职业”“足不出户的职业”等），或按照我国的职业分类选取其中一类让学生展开讨论，防止学生给出的答案太多太杂而不利于后续的讨论。
2. 以小组为单位，成员之间相互分享答案，并进行补充和拓展。
3. 邀请同学谈谈看到这么多职业后自己的感受，并尝试分析不同类型的职业是如何产生的（完成教材上两个问题的填写）。
4. 教师总结：“社会分工越来越细化是人类社会发展的必然趋势，是社会的进步和科技创新所引发的人类生产和生活方式的变革。细化市场也催生了许多行业的新领域以及新的职业，而一些不适应社会发展需求的行业和领域也会被市场陆续淘汰。我们在探索自己未来职业的时候，除了可以考虑传统领域，也需要将目光投放到新兴产业，或是将传统的职业注入新的活力，这样才能让我们在选择的时候更具系统性和前瞻性。”

家族职业树

教学步骤:

1. 学生在“家族职业树”对应的地方填写相关内容（如“亲属：爸爸，职业：工程师”等）。
2. 学生根据“家族职业树”的内容完成前两题的回答。

【注意事项】若有家庭成员从事（过）不同的职业，则全部写下来，以便后续的归纳与讨论。若家庭中没有成员从事相同的职业，不必拘泥于问题本身或最终填写的内容是否标准，教师可对该现象做适当的引导，如“看来我们家庭成员所从事的职业范围非常的广泛，这在一定程度上也体现了社会分工的细化和人们选择的多样性。我们可以看看其中是否有自己所喜欢的职业，又或者我们想要为‘家族职业树’再添一条新枝？”

3. 学生完成后5题的作答，教师启发学生思考自己在选择职业的时候会将哪些因素纳入权衡之中。

4. 教师进行总结，并引出职业访谈相关内容：“通过‘家族职业树’可以更好地了解自己家庭成员的职业取向，甚至可以在一定程度上预测自己未来的职业趋向，因为在有意无意中，家族成员都会以各种形式对个人职业选择乃至生涯发展规划的过程中产生深远影响。我们在做职业决策时也不妨从自己最熟悉的身边的人开始，深入感受相关职业，并寻找其与自身的关系，看看这一职业和自己想象中的是否完全一样。”

【注意事项】这部分内容可先由老师讲解一个案例（如：自己从事教师这一职业的感受），再邀请学生课后完成对家庭成员的访谈。采访的问题可参照教材上的提纲，也可根据学生自己的兴趣点进行筛选。由于这是本学期最后一个主题内容的学习，学生的访谈结果可通过家庭作业或期末试题的方式进行反馈。

心路指南

操作建议:

1. 教师带领学生一起学习“心路指南”里的内容，并向学生简单讲解何为职业探索中的“5W”思考模式。
2. 教师借助自身经历或动画片《疯狂动物城》中兔子朱迪的故事帮助学生更加清晰地了解如何在职业探索中使用“5W”思考模式来梳理问题，寻找未来适合自己的职业。
3. 教师回顾本节课内容，对主题进行总结与升华。

教学建议: 如何达到较好的教学效果?

本课的重点在于拓展学生对职业的认识，激发学生对职业探索的兴趣，因此教师对课堂氛围的把握以及对学生的反馈的回应尤为重要。教师可通过轻松活跃的案例（如自身的、名人的、动画人物的）调动学生的参与积极性，让其充分感受职业世界的绚丽多彩。同时，教师要重视对新兴职业的了解和引导。也许有的职业对于教师来说本身就是一种挑战（如网络主播、剥虾师、家务收纳师等），但教师应看到这些行业兴起背后的原因，以包容中立的态度回应学生对新兴职业的兴趣，同时给予正确价值观的引导。要清晰地意识到，探索职业世界不是为了给各行各业贴上“高低贵贱”的标签，也不是以教师个人的好恶作为对职业“审判”的标准，而是在尊重学生的个人兴趣、激发其学习动力和潜能的基础上传递实现个人价值、为社会做贡献的思想。因此，教师的重点应放在如何激发学生对职业探索的兴趣，如何学习探索职业的方法上。

心动行动**教学资源：我国的职业分类**

职业分类是运用一定的科学手段，对全社会从业人员从事的各类职业进行分析和研究，按不同职业的性质和生活方式、技术要求及管理范围进行系统划分和科学归类的一项工作。2022年新版的《中华人民共和国职业分类大典》将职业划分为大类、中类、小类三层，其中8个大类、79个中类、449个小类、1636个职业。

随着科技的发展，一些传统的以简单劳动为基础的手工业职业慢慢退出就业市场，而一些高科技产业则催生了大量新的职业。为此，人力资源社会保障部根据就业市场需求的变化，不断更新我国的职业类型。2022版国家职业大典围绕数字经济、绿色经济、制造强国和依法治国等要求，专门增设或调整了相关中类、小类和职业。根据实际，取消或整合了部分类别和职业，例如：将报关专业人员和报检专业人员2个职业，整合为报关人员1个职业；取消了电报业务员等职业。与2015年版大典相比，增加了法律事务及辅助人员等4个中类，数字技术工程技术人员等15个小类，碳汇计量评估师等155个职业

教学步骤：

1. 教师先向学生补充讲解我国的职业分类，让其更直观地了解各行各业的基本情况，同时请学生选出自己未来想要从事的职业。

2. 学生借助本节课的所学所感完成相关的职业探索和规划。

【注意事项】若学生表示无法确定未来准备选择的职业，教师需积极引导，让学生了解这并非最终的职业抉择，而是初步的体验和探索，个人对职业的选择和规划是有可能随着能力的成长和时代的变化发生改变的。教师应肯定学生在职业选择上的慎重态度，同时鼓励其在现有认知基础上先尝试寻找一个职业完成相应的探索任务，为未来真正的择业做演练。

教师总结：“职业世界五彩斑斓，它对于我们每个人来说既是诱惑也是挑战。选对职业不仅能提升未来生活的幸福感，还能让我们在有限的生命中创造更大的社会价值。愿每位同学都能找到适合自己的职业，在未来的发展道路上如鱼得水。”

亲爱的老师，您好！面对职业世界的探索，学生可能资源信息有限，AI小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受，并提供给孩子更广阔的职业信息和探索方法。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI互动，获得即时的心理支持或解决问题的妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！