

目 录

第一课 拥抱初中新生活.....	1
第二课 新的你，新的他.....	5
第三课 进入学习新世界.....	9
第四课 建立我的初中“舒适圈”	13
第五课 瞄准学习新目标.....	18
第六课 我有好人缘.....	23
第七课 积极归因助成功.....	28
第八课 认识自我有妙方.....	33
第九课 良性竞争有方法.....	39
第十课 亲子沟通有技巧.....	43
第十一课 做生命的守护者.....	48

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。如何提高初中学校生活适应性，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，了解适应新生活的办法。

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。学校的学习内容和生活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

1. 教学重点：适应环境的方法。
2. 教学难点：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

再见，小学的我

设计意图：本环节通过让学生写下想对小学自己说的话，帮助学生梳理小学阶段的成长与感悟，接纳过去的自己，为顺利过渡到初中生活奠定心理基础。

第一课 拥抱初中新生活

教学步骤:教师引导学生完成教材中“我想对小学的自己说”的书写。邀请部分学生分享内容，此部分为开放性表达，只要情感真挚、言之有物即可。学生分享后，教师可追问“写下这些话时你有什么感受”，引导学生深化对成长的理解。

教师总结:小学时光里，我们有努力、快乐、迷茫，这些都是成长的印记。对小学的自己说出心里话，是对过往的告别，也是对未来的期许，这会让我们更从容地走进初中生活。

注意事项:学生书写内容若流露出对小学过度留恋或负面情绪，教师应及时关注并引导，帮助他们以积极心态看待成长与变化。

初中，我来了

设计意图:本环节通过引导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计划，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。“初中新计划”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项中的当日收获，适当举例引导学生，比如“今天收获：主动和班主任交流”。
4. 教师指导学生填写成长宣言，最后可将学生的成长宣言收集起来，贴在教室内。

亲爱的老师，您好！当学生面对新环境感到迷茫或紧张，需要学习适应方法、建立信心时，AI小助手将成为您的得力帮手。它能倾听学生的困惑、提供个性化的适应小贴士，并鼓励学生积极尝试新方法，主动拥抱初中生活。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问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第二课 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学生活、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

1. **教学重点：**掌握结交新朋友的方法。
2. **教学难点：**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”循环报数，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，我们发现他们都有一些共同的特征，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. 学生在班级中选两个最喜欢、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。

亲爱的老师，您好！当新生面临陌生环境，既需要处理与老朋友分离的感伤，又渴望结识新朋友却不知如何主动破冰时，AI小助手能成为您的得力帮手。它能提供温暖的情绪支持，帮助学生理解并接纳友谊的过渡期，并给予学生实用技巧，助力他们勇敢迈出融入新集体的第一步。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问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第三课 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，会产生不同的情感情绪上的反应，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

1. **教学重点：**学会处理自己的学习困难，掌握适合自己的学习方法。

2. **教学难点：**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：“如果你是凯文，接下来你会怎么做呢？”教师请学生结合故事内容，谈一谈学生的个人的思考。教师提问或请学生分享时，要引导学生说一说积极的方面。

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：“你觉得自己在哪些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。

小学学习和初中学习大不同

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。

寻找初中学习“心”动力

设计意图：本环节通过引导学生深入挖掘自身在初中学习中的内在动力，明确学习的意义和目标，帮助学生建立对初中学习的积极认知，激发主动学习的热情，为应对初中阶段更具挑战性的学习任务奠定心理基础。

教学步骤：

1. 教师引导学生思考“进入初中后，是什么让自己愿意主动投入学习？”“学习过程中，哪些瞬间会让自己觉得有成就感？”等问题，结合自身经历，在教材对应位置绘制能驱动自己学习的“心动力”（如对知识的好奇、实现理想的渴望、获得他人认可的期待等）。

2. 教师请部分学生分享自己找到的“心动力”，并鼓励他们说说“为什么这个动力对自己很重要”“它曾经如何推动自己学习”。

3. 此部分内容为开放性表达，只要学生的分享真实、积极，且能体现对学习动力的理解，教师都应给予肯定。

教师总结：同学们分享的“心动力”各不相同，却都藏着对初中学习的认真思考——有的同学为了探索未知的世界而学，有的同学为了实现心中的梦想而学，还有的同学因为感恩师长的鼓励而学。这些发自内心的动力，就像学习路上的“发动机”，能在我们遇到困难时给予力量，在我们感到迷茫时指引方向。初中学习虽然有挑战，但只要找到并守护好自己的“心动力”，就能更主动、更坚定地走好这段学习旅程。

注意事项：对于分享中出现的消极想法（如“觉得学习没用，找不到动力”），教师须单独关注，耐心沟通，引导学生发现学习的价值，避免否定或忽视学生的真实感受。

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？你曾经尝试过哪些有效的解决方法？其他同学有和你相似的困难吗？听了其他同学的建议，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，另一方面不断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拓展。

亲爱的老师，您好！当初一新生面对陡增的学业挑战，因适应困难而感到焦虑或信心不足时，AI小助手能成为您的得力帮手。它能倾听学生困惑，帮助他们理解“适应期”的普遍性，接纳当前状态，陪伴他们积极迈入中学学习新阶段。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问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第四课 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

1. **教学重点：**认识到告别小学“舒适圈”建立初中“舒适圈”的重要性。
2. **教学难点：**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经历和感受？”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，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：

第四课 建立我的初中“舒适圈”

1. 教师宣读游戏规则：所有学生面向中心围成一圈，请学生自然地十指交叉相扣约5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。

找到我的小学“舒适圈”

设计意图：通过引导学生回顾小学“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“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

一. 如何正确看待压力

设计意图：本环节通过引导学生思考和表达对压力的理解与看法，帮助学生树立对压力的正确认知，消除对压力的过度恐惧，从而以积极心态面对初中生活中可能出现的各种压力，为更好地适应初中学习和生活奠定心理基础。

教学步骤：

1. 教师引导学生结合自身经历，在教材对应位置写下自己对压力的理解（比如压力是什么感觉、自己曾遇到过哪些压力、当时是如何看待这些压力的等）。
2. 学生分享完后，教师可继续追问“你觉得压力一定是不好的吗”“有没有过因为压力而获得进步的经历”，进一步帮助学生全面认识压力。

教师总结：同学们对压力的看法各有不同，有的觉得压力会让人紧张，有的也发现压力能促使自己更努力，这些感受都很真实。其实，压力本身并没有绝对的好坏之分，关键在于我们如何看待和应对它。适度的压力可以成为我们前进的动力，帮助我们更快成长；而过度的压力则可能让我们感到疲惫。正确看待压力，学会与它相处，是我们适应初中生活的重要一课。

注意事项：学生谈论压力时，如果有学生表现出对压力的极度恐惧或焦虑，教师应高度关注，持续追踪，通过单独沟通等方式帮助其缓解负面情绪。

二、什么是“舒适圈”

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。
2. 教师可进行简单的举例，帮助学生更好地描绘出。
3. 完成后教师可提问：“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。
4. 教师指导学生从“能力圈、爱好圈、朋友圈、环境圈、其他圈子”五个方面来写出建设初中“舒适圈”的行动计划。

第四课 建立我的初中“舒适圈”

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，但这还远远不够，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。

亲爱的老师，您好！当学生难以告别小学依赖，渴望建立新归属感却不知从何入手时，AI小助手能成为您的得力帮手。它能理解学生的情绪，引导其认识建立初中“舒适圈”的价值，支持他们在实际生活中逐步构建属于自己的新环境。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问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第五课 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力量、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

1. **教学重点：**明确自己当前的学习目标，并且能合理地对目标进行分解。
2. **教学难点：**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状况。
3. 教师提问“你是否也有过类似小新的状况？”，引导学生思考自己日常生活中的类似状况，并请学生结合自身生活实际，谈一谈自己生活中类似的状况。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状况，如果有类似的状况拍掌回应，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他同学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，教师总结这些状况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：本环节通过引导学生写下与学习有关的三件事并对其进行一一割舍，帮助学生明晰自己的目标。

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）、月目标、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. 教师可以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。

亲爱的老师，您好！当学生在设定学习目标时感到迷茫或动力不足，或因目标遥远而产生畏难情绪时，AI小助手能成为您的得力帮手。它能引导学生认识目标的价值，点燃追求目标的热情，并协助他们将大目标拆解为切实可行的小步骤，陪伴他们在克服困难的过程中稳步前行。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问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第六课 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

1. **教学重点：**关注自己的人际关系，认识好人缘所需要的心理品质。
2. **教学难点：**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和王阅类似的烦恼，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——了解自己的情缘、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。

我的人际财富图

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。

谁是班级里最受欢迎的人

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，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. 学生阅读心路指南有助于了解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

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。希望同学们懂得方法的同时，又能将这些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的问题，可以根据学生生活实际进行补充。

亲爱的老师，您好！当学生渴望提升人际吸引力，却对所需的关键品质认识模糊，或不知如何有意识地培养这些品质时，AI小助手能成为您的得力帮手。它能引导学生反思自身人际状况，明晰好人缘的核心要素，助力他们逐步提升人际魅力。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问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第七课 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

1. 教学重点：了解不合理归因方式带来的不良影响。
2. 教学难点：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，四位同学的归因方式却截然不同呢”，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、赵敏同学将原因归为内在可控的努力，肖晓辉、王浩则更偏向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做“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

归因方式合理吗

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。

亲爱的老师，您好！当学生习惯性地将成败归因于不可控因素，难以理解不同归因方式对心态和行动的影响时，AI小助手能成为您的得力帮手。它能倾听学生的困惑、理解学生的感受，并提供更多积极归因的方法，帮助他们建立更积极、更助力成功的思维模式。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问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第八课 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，逐步加深对自身的了解，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。

第八课 认识自我有妙方

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“你有遇到过和菲霏类似的苦恼吗”，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,或者是存在偏差的。

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己的途径,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认知的概念和认识自己的途径。

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

一、探索认识自我的多种方式

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,这对我们介绍自己有什么启示。

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。

二、认识自我打卡行动

设计意图:本环节通过引导学生开展认识自我的打卡行动,让学生在持续的自我观察与记录中,更清晰地了解自己的性格特点、优势劣势、兴趣偏好等,从而深化对自我的认知。

教学步骤：

1. 教师引导学生根据示例在专门的打卡记录表上进行每日打卡记录。
2. 设定打卡周期（如一周），周期结束后，教师请部分学生分享自己的打卡内容，说说在打卡过程中对自我有哪些新的发现。

教师总结：在这一周的认识自我打卡行动中，同学们通过每天的观察和记录，都或多或少对自己有了新的发现——有的同学看到了自己隐藏的小优势，有的同学更清楚自己面对挑战时的反应，还有的同学发现了自己未曾留意的兴趣点。这些都是非常宝贵的收获。认识自己是一个持续的过程，打卡行动就像一面镜子，帮助我们更客观地看到自己的样子。

注意事项：分享过程中，要引导学生尊重他人的分享，不随意评判或嘲笑，营造安全、包容的交流氛围，让每个学生都敢于真实表达。

亲爱的老师，您好！当学生对自我认知模糊，难以客观看待自身优缺点，或缺乏有效方法探索内心世界时，AI小助手能成为您的得力帮手。它能倾听学生的困惑、理解学生的感受，并提供更多认识自我的小妙招，为形成积极进取、乐观自信的个性品质奠定稳固基础。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问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第九课 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：“你遇到过类似的情况吗？”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起点盘子中的弹珠，送到终点盘子中去。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。

你怎么看竞争？

设计意图：本环节通过四个案例让学生看到不良竞争和良性竞争的不同表现，并认识到不良竞争的危害和良性竞争的益处。

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“你是如何看待小红和小霞的”，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“你如何看待张华和李岚的，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。
5. 教师带领学生阅读第三部分小明和小强的故事，引导学生结合前两个案例的分析思路，自主思考案例中两人矛盾的核心。
6. 教师提问“你怎样看待小明和小强的做法？他们的行为对自己和班级造成了哪些影响”，请学生分组讨论后派代表发言。教师在学生回答后，重点强调“恶性竞争会破坏人际关系、影响集体氛围”，帮助学生明确这种竞争方式的危害。
7. 教师带领学生阅读第四部分小丽和小芳的故事，引导学生对比前三个案例，发现良性竞争与不良竞争的区别。
8. 教师提问“小丽和小芳的相处方式有哪些值得学习的地方？她们的做法对自己和班级带来了什么积极影响？”，学生分享后，教师总结良性竞争的特征（如互相尊重、合作共赢等）。

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，其实竞争的目的不是贬低别人，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，帮助学生更深入地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。

亲爱的老师，您好！当学生对竞争感到压力或产生误解，难以区分良性竞争与恶性攀比，或不知如何以积极心态参与竞争时，AI小助手能成为您的得力帮手。它能倾听学生的困惑、理解学生的感受，并提供切实可行的计划。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问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第十课 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，以及体会到隐藏在這些感受后的新感受。

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

一、和父母一起做饭

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。

二、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。

第十课 亲子沟通有技巧

亲爱的老师，您好！当学生与父母沟通不畅，感到不被理解或难以体谅父母立场时，AI小助手能成为您的得力帮手。它能倾听学生的困惑、理解学生的感受，并提供有针对性的计划，助力他们主动构建更和谐的亲子关系。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问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第十一课 做生命的守护者



课程背景

学情分析

初一年级学生正处于心理发展的关键期，其思维水平和人生阅历尚显不足，对生命价值的认知往往不够深刻和全面。这一阶段的学生具有较强的主观性和自尊心，情感体验丰富而敏感，面对学习、人际交往等成长中常见的挫折时，容易产生认知偏差和消极情绪体验。

部分学生在建立有效的社会支持系统方面存在困难，可能缺乏与师长、同伴或家长的充分沟通和情感联结，导致在困境中容易感到孤立无助。这种疏离感若长期存在，可能削弱他们对自身能力的信心，降低自我价值认同感，甚至对生命的意义产生困惑，难以形成积极、健康的生命意识。

若学生对生命的珍贵与意义缺乏深刻理解和积极情感，不仅可能影响他们珍视自身生命体验的态度，也可能削弱对他人生命感受的同理心。现实中，个别学生可能因压力或情绪困扰，采取一些不恰当的、甚至危害自身健康的消极方式来应对困境，这反映了他们在生命韧性、情绪管理和问题解决策略方面的不足。

本课旨在引导学生深刻认识生命的宝贵与不易，理解挫折是生命常态；培养珍爱生命、积极面对困境的情感态度；掌握并实践守护自身及他人生命的具体方法与责任。

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**：深刻体会生命来之不易，理解个体生命不仅属于自己，也承载着家庭和社会的期望与联结，认识到挫折是生命历程中的常态。

2. **情感目标**：培养对生命的敬畏之心、珍爱之情，以及在逆境中保持希望和勇气的积极心态，学习理解和接纳生命中的不完美。

3. **行为目标**：掌握具体、健康的“生命守护”策略，学会在遇到困难时主动寻求支持，运用有效方法调节情绪、应对压力、提升韧性，并将守护生命的意识转化为关爱自己、关怀他人的实际行动。



教学重难点

教学重点：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。

教学难点：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：本环节通过呈现李玉儿在期末压力下的学习困境、人际困扰及情绪低落的状态，引导学生关注青少年在成长中可能面临的挫折与心理波动，理解“生命的守护”不仅包括生理安全，更涵盖心理健康与积极生活态度的培养。

教学步骤：

1. 学生阅读案例：教师引导学生默读李玉儿的故事，感受她的情绪状态与面临的困境。

2. 聚焦问题一讨论。教师提问：“李玉儿近期遇到了哪些困难或挫折？”学生自由发言后，教师引导总结：学习上（数学听不懂、英语单词记不住、成绩下滑）、人际上（好朋友疏远）、情绪上（无精打采、失去兴趣）。

3. 深入探讨问题二。教师提问：“结合这个故事，你认为应如何帮助李玉儿提升对生活学习的热情？”组织学生小组讨论，鼓励从“学习支持”“人际修复”“情绪疏导”等角度提出具体建议。

4. 拓展思考问题三。教师提问：“你认为守护生命可以体现在哪些日常小事中？”学生结合案例与自身经历回答（如：主动关心情绪低落的同学、遇到困难时不放弃、坚持自己的兴趣爱好、和家人朋友倾诉烦恼等），教师将答案分类梳理（如“自我关怀”“他人互助”“热爱生活”）。

教师总结：成长中遇到学习的难题、朋友的疏远、情绪的低落，都是很正常的事——这些“小挫折”就像冬天的寒风，可能会让我们暂时感到寒冷，但只要我们学会关注自己的内心，主动寻求帮助，或者为身边的人递上一份温暖，就能慢慢找回前行的力量。

注意事项：若学生在讨论中提及自己类似的经历（如成绩下滑、朋友疏远），教师需及时给予肯定（如“你的感受我能理解”），避免追问细节，保护学生隐私。

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学生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学生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学生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，经过了哪些挑战才会成长为现在的自己，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，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、“彩虹少年”李欣雨、“无腿飞鱼”郑涛的故事。
2. 教师提问：“你的生命仅仅属于你自己吗？我们的生命还被哪些人珍惜着？”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：“读完这四个故事，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：“如果生活中遇到看似无解的困境，你会列出哪些‘生命守护清单’？”学生可能会想到很多方面的答案，比如适当的放弃、向他人求助、回忆美好等，把这些答案写在教材的相应框中。学生积极地想办法的过程，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，将故事与自己生活联系起来。

心路指南

设计意图：本环节通过“守护自己的生命”与“守护他人的生命”两部分具体指南，帮助初一学生将“生命守护”从抽象概念转化为可操作的日常行动。针对初一学生自我意识发展、渴望被理解但缺乏具体方法的特点，引导他们既学会关注自身身心健康、建立积极生活方式，又能敏锐察觉他人需求、掌握恰当的关怀技巧，从而在自我守护与互助中深化对生命价值的理解，培养责任意识与共情能力。

教学步骤：

1. 自主阅读与标记：教师发放“心路指南”材料，引导学生默读全文，用不同符号标记“自己已经在做的”“觉得有难度的”“最想尝试的”内容（如用“√”“？”“△”区分），时间约5分钟。
2. 引导学生结合自身经历，举例说明“这条指南在生活中如何体现”。
3. 重点强调“危险信号”的处理：用“发现火灾要报警”类比“遇到自伤言论或行为必须报告老师”，明确“及时回应是责任，不是告密”。

教师总结：今天我们学习的“心路指南”，其实是给生命装了“双重保险”——既要懂得呵护自己，像培育小树苗一样，用积极心态、兴趣爱好、健康习惯给它阳光雨露；也要学会温暖他人，用观察、倾听、陪伴当他人的“撑伞人”。

注意事项：讨论“守护他人”中的“危险信号”时，若学生提及自身或身边类似经历，教师需保持镇定，不追问细节，课后单独沟通（如“你愿意课后和老师聊聊吗？”），并及时联系心理老师或家长。

心动行动

设计意图：本环节通过引导学生将课堂所学转化为具体的“守护生命”行动方案，帮助初一学生从认知层面深化到实践层面，真正理解“生命的意义与价值”并非抽象概念，而是体现在日常对自己和他人的关怀中。结合初一学生具象思维较强、渴望实践证明自我的特点，通过“写想法—分享—完善”的过程，既强化其自我守护的意识与方法，也培养主动关怀他人的责任感，让“生命守护者”的角色从课堂延伸到生活。

教学步骤：

1. 学生独立书写“生命理解与自我守护”；
2. 教师适当引导学生思考：“通过本课学习，你觉得生命像什么？它最珍贵的地方在哪里？”学生在笔记本上写下对生命的理解（如“生命像河流，需要流动也需要守护”“生命中最重要的是健康和爱”）。
3. 小组分享与互助启发：轮流分享自己的“生命理解”和“自我守护行动”。其他同学可提问或补充（如“你说‘通过运动减压’，具体会选什么运动呢？”），帮助完善计划。
4. 合作设计“守护他人行动方案”：小组共同讨论“身边同学可能遇到的困难”（如学习受挫、朋友矛盾、情绪低落等），制订具体行动方案。

教师总结：今天大家写下的不仅是文字，更是对生命的承诺——对自己，你们用具体的行动说“我要好好照顾自己”；对他人，你们用温暖的方案说“我愿意成为你的光”。

注意事项：若学生在“生命理解”中出现消极表述（如“生命没什么意义”），教师需单独沟通，用其过往的闪光点引导其发现生命价值，避免公开批评。小组讨论时，若出现“嘲笑他人行动简单”的情况，教师要及时制止并强调：“守护生命不分大小，哪怕只是‘每天对自己笑一笑’，也是很棒的行动。”

亲爱的老师，您好！当学生对生命价值认识尚浅，面对挫折容易陷入消极，或不知如何将守护生命的意识转化为实际行动时，AI小助手能成为您的得力帮手。它能倾听学生的困惑、理解学生的感受，并提供生命守护计划。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问题解决妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！