

目 录

第 一 课	了解你的气质类型.....	1
第 二 课	突破“自我中心”，做更好的自己.....	7
第 三 课	探索学习兴趣.....	14
第 四 课	学习方法助我行.....	20
第 五 课	异性交往我知道.....	28
第 六 课	真正的友谊——善交益友.....	34
第 七 课	了解父母，感恩父母.....	40
第 八 课	做好金钱小管家.....	46
第 九 课	拒绝的艺术.....	51
第 十 课	积极的心理暗示.....	57
第 十 一 课	学会寻求帮助.....	64

第一课 了解你的气质类型



课程背景

学情分析

气质是个人心理活动的稳定的动力特征。心理活动的动力特征主要指心理过程的速度、稳定性、强度和指向性等方面的特点。这些相对稳定的心理动力特征相互联系、相互作用，使人的日常活动带有一定的色彩。不同气质类型的人，情绪兴奋性的强度和适应能力不同，这会直接影响人的身心健康。一般来说，气质类型偏向极端的人，情绪兴奋性太强或太弱，适应环境的能力较差，身心健康也更容易受到影响，我们对这种极端类型的人应给予特别的照顾，具有极端气质的人也应学会更好地保护自己，尽量避免强烈的刺激和大起大落的情绪变化。

心理学家埃里克森将青少年时期称为建立自我同一性的时期。自我同一性可以理解为个体对于内部状态和外部环境的整合和适应感。要建立自我同一性，就必须对内部的自我和外部的环境有充分的认识，否则便会造成自我同一性混乱。因此，面向全体学生的心理健康教育目标之一是使学生不断正确认识自我，而气质认知是自我认识的重要部分。

设计意图

本课属于《中小学心理健康教育指导纲要》中的“认识自我”板块。了解自己的气质类型是认识自我的重要部分。本课依据气质类型理论，从认识气质类型、了解自己的气质类型、明白气质与学习和生活的关系到明确气质在实践活动中的影响，层层递进帮助学生认识自己。

理论背景

气质是表现在心理活动的强度、速度、灵活性与指向性等方面的一种稳定的心理特征。人的气质差异是先天形成的，受神经系统活动过程的特性制约。孩子刚出生时，最先表现出来的差异就是气质差异，比如有的孩子爱哭好动，有的孩子乖巧安静。

气质只给人们的言行赋予独特的个人色彩，并不决定人的社会价值，也不直接具有社会道德评价意义。任何气质的人都有可能经过自己的努力在不同实践领域中取得成就。

气质在社会层面的表现，是一个人从内到外的内在人格魅力的升华。其中，人格魅力包含修养、品德、待人接物方式、语言表达风格等，外在表现出高雅、恬静、温文尔雅、豪放大气、不拘小节等不同特质。所以，气质并不是自己说出来的，而是自身长期的内在修养与文化修养的一种结合，是持之以恒的结果。

气质主要表现为人的心理活动的动力方面的特点。所谓心理活动的动力特点是指心理过程的速度和稳定性（如知觉的速度、思维的灵活程度、注意力时间的长短）、心理过程的强度（如情绪的强弱、意志努力的程度）以及心理活动的指向性特点（如有的人倾向于外部事物，从外

界获得新印象；有的人则倾向于内部，经常体验自己的情绪，分析自己的思想和感受），等等。

当然，心理活动的动力特点并非完全决定于气质特性，它也与活动的内容、目的和动机有关。任何人，无论有什么样的气质，遇到愉快的事情总会精神振奋、情绪高涨、干劲十足；遇到不幸的事情则会精神不振、情绪低落。但是人的气质特征对目的、内容不同的活动都会产生一定的影响。换句话说，有着某种气质类型的人，常在内容全然不同的活动中显示出同样性质的动力特点。例如，如果一个学生每逢考试就会表现出情绪激动，在等待与友人的会面时会坐立不安，参加体育比赛前总是沉不住气，那么这个学生情绪易于激动的特点会在各种场合表现出来，具有相当固定的性质。只有在这种情况下才能说，情绪易于激动是这个学生的气质特征。人的气质对行为表现、实践活动的进行及其效率有着一定的影响，因此，了解人的气质在教育工作、组织生产、培训干部职工、选拔人才、社会分工等方面都具有重要的意义。



教学目标

认知目标：了解气质的概念和类型。

情感目标：通过导入和案例初步认识气质，了解自己的气质类型以及自己气质类型存在的缺点和优点。

行为目标：明白气质与学习和生活的关系，明确气质在实践活动中的影响。



教学重难点

重点：了解气质的概念和类型。

难点：明白气质与学习和生活的关系，明确气质在实践活动中的影响。



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：通过阅读小 A、小 B、小 C、小 D 的故事，让学生感受到不同气质的人，面对同样的情况会有不同的表现。

教学步骤：

1. 学生阅读小 A、小 B、小 C、小 D 的故事，教师提问：“面对不能进场看演出的情况，四个人分别有什么不同的表现？”学生回答后，教师进一步引导学生思考这四个人有不同表现的原因，从而引出本课的主题——气质类型。

2. 教师讲解四种气质类型的特点。

3. 教师提问：“同学们猜猜小 A、小 B、小 C、小 D 分别属于哪种气质类型，为什么？”教师引导学生将四个人物与四种气质类型联系起来，加深学生对气质类型的理解。

4. 教师提问：“哪个人最像你？”教师通过提问帮助学生将自己与气质类型联系起来。

教师总结：人的气质差异是先天形成的，是一种比较稳定的个性特征，与“脾气”“性情”相近，如活泼、沉默、好动、浮躁等。故事中四人的不同表现正是不同气质类型的表现。希波克拉底认为人体内有四种不同性质的体液，四种体液的比例不同，人的气质也就不同。气质大体可以分为四类，即多血质、黏液质、胆汁质、抑郁质。故事中的小 A、小 B、小 C、小 D 分别属于胆汁质、多血质、黏液质、抑郁质。

注意事项：本环节中，学生在描述四人的不同表现时，有些同学可能会加入主观评价，教师要注意引导学生尽量客观描述，避免主观评价。

心理体验

猜一猜

设计意图：了解不同气质类型的表现，并能初步将自己及身边的朋友与气质类型对应起来。

教学步骤：

1. 教师带领学生浏览四种气质类型的表现并进行讲解。教师讲解时注意不要仅限于书上描述的表现，而要结合身边的例子，让学生对气质类型能够有更直观的理解。

2. 学生完成教材中自己及好友的气质类型及表现的填写。

3. 学生完成后，教师请部分学生分享。学生分享时，教师可重点引导学生阐明为什么认为他是这种类型，具体有什么表现形式。

4. 学生分享完后教师进行简单归纳。

教师总结：首先，教师可总结学生分享的内容，如学生对四种气质类型的了解是否全面、准确。其次，教师可结合学生的分享针对气质的重要性进行总结，如气质是一个人生来就具有的心理活动的典型而稳定的动力特征，是人格的先天基础。

注意事项：本环节中，学生对于气质类型只是初步了解，同时人的气质类型并非一种，学生在分享时，表述不准确是很容易发生的，因此教师应借学生在分享中不准确的地方进一步讲解四种气质类型，加深学生的理解。

测一测

设计意图：让学生了解自己在朋友、父母、老师眼中的样子。

教学步骤：

1. 学生完成气质类型测试。教师可给予提示，填写过程中不应考虑是非对错，根据自己的实际情况选择即可。

2. 教师讲解气质类型测试的注意事项、算分方法和评定标准。

3. 教师请部分学生在班级分享自己的测试结果。学生分享完，教师可调查班级其他同学对该同学的认识与测试结果是否一致。

教师总结：气质类型测试是了解自己的气质类型的相对准确、客观的方式。了解气质类型可以帮助我们更好地认识自己。气质没有绝对的好坏之分，任何一种气质类型都有积极的一面，也都有消极的一面。

注意事项：本环节的题目较多，算分也较复杂，教师应留有充分的时间，或者让学生在课前完成测试题，在课堂上算分。

想一想

设计意图：帮助学生了解不同气质类型的人在人际交往中的特征。

教学步骤：

1. 教师提问：“对比‘猜一猜’与‘测一测’中的结果，你猜得准确吗？”教师请学生分享。

2. 教师继续请学生分享与不同气质类型的好友在交往中发生过的趣事，引导学生思考与不同气质类型的人相处的方式的差异。

3. 教师可在学生分享的基础上引申主题“与不同气质类型的人相处的注意事项”。此环节可让学生分组进行讨论。全班可分为四个组，每个组分别讨论与某一种气质类型的人相处的注意事项。小组讨论结束后，各组选代表在全班进行分享。

教师总结：每一种气质类型的人都有其特点，其在人际交往中也常表现出特定的特征。了解气质类型，了解不同气质类型的人在人际交往中的特征可以帮助我们更好地与他人相处。

注意事项：学生在分享与不同气质类型的人相处的趣事时，容易把不同气质类型的人的特质说成缺点，教师要引导学生明确气质类型没有好坏之分，每一种气质类型的人都有优点和缺点。

心路指南

四种气质类型

设计意图：让学生深入了解四种气质类型的特征。

教学步骤：

1. 学生阅读教材中四种气质类型的特征。学生学习结束后，教师可以以班级同学为例进行讲解。

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，并且结合班级同学的日常表现进行气质类型的讲解。

教师总结：教师可结合班级同学的日常实际表现和自己的理解进行总结。

注意事项：教师不应局限于此部分内容，可根据学生得实际情况进行补充扩展。

解锁气质密码的意义

设计意图：帮助学生理解气质的科学定义，明确解锁气质密码对读懂自我、看懂他人、规划未来的意义，学会接纳自我、尊重差异。

教学步骤：

1. 教师讲解气质的定义，并结合补充案例说明其在情绪、行为上的表现。
2. 教师组织学生分层讨论：探讨读懂自己的方法，交流气质对未来选择的参考价值。
3. 教师引导学生分享收获，并结合补充内容进行针对性点评。

教师总结：教师可梳理气质的定义与核心意义，同时强调气质无优劣之分，鼓励学生运用认知规划生活、助力成长。

注意事项：教师应尊重学生隐私与差异，多给予肯定。教师可结合校园、生活案例进行讲解，增强实用性。

心动行动

设计意图：让学生将本课所学的知识运用到生活中。

教学步骤：

1. 教师布置任务：请学生分析父母的气质类型特征。
2. 如果课堂时间充足，教师可请学生阐明父母的哪些特征与气质类型相符。除了父母，教师还可请学生分析老师的气质类型。
3. 教师布置任务：请学生利用教材中的气质类型测试，帮助父母测试其气质类型，并且判断与自己的分析是否一致。



教学资源

心理学理论

性格与气质的联系是相当密切而又相当复杂的。相同气质类型的人的性格特征可能不同，性格特征相似的人的气质类型也可能不同。具体地说，二者的联系主要体现在以下三个方面。

其一，气质会以自己的动力方式渲染性格，使性格具有独特的色彩。例如，同样是“勤劳”的性格特征，多血质的人会表现出精神饱满、精力充沛的状态，黏液质的人则会表现出踏实肯干、认真仔细的特点。同样是“友善”的性格特征，胆汁质的人会表现得热情、豪爽，抑郁质的人则会表现得温柔。

其二，气质会影响性格的形成与发展的速度。当某种气质与性格有较大的一致性时，就会有助于性格的形成与发展，相反则会有碍于性格的形成与发展。例如，胆汁质的人更容易形成勇敢、果断、主动的性格特征，而黏液质的人要形成这类性格就比较困难。

其三，性格对气质有重要的调节作用，甚至能在一定程度上改变气质，使其适应生活实践的要求。例如，飞行员必须具有冷静沉着、机智勇敢等性格特征，在严格的军事训练中，这些

性格的形成就会改变胆汁质者易冲动、急躁的气质特征。

亲爱的老师，您好！当学生难以理解气质的概念和类型，无法厘清气质与学习和生活的关联时，AI小助手可以成为您的得力帮手。它能提供通俗的讲解案例、设计趣味的讨论话题，助力学生明晰气质对实践活动的影响。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 突破“自我中心”，做更好的自己



课程背景

学情分析

中学阶段在一个人的成长过程中具有十分重要的意义。这一时期，随着中学生身体的变化和自我意识独立性的发展，他们与家庭、学校、社会之间会产生矛盾与冲突。处于这个时期的学生有较明显的“成人感”，认为自己已经长大成人，十分渴望独立和自由，但是又无法摆脱家庭、学校和社会的种种管理与教育，因此倍感苦恼。由于生理的进一步发育，他们渴望与他人建立良好的人际关系，渴望友谊和关怀。应该说，处于这个时期的中学生有这样的反应和心理矛盾都是很正常的，他们合理的需要也应该得到满足、鼓励与支持。但是，许多学生存在着很多不足，导致他们的这些合理要求与期盼不能得以实现，突出表现在他们对自身的认识不够准确，不能正常处理与他人、家庭、社会的关系，存在“自我中心”倾向。

具有“自我中心”倾向的学生，自我评价能力较差，总是自以为具有无穷的力量，能够按照自己的设想来改造社会和世界，使之达到理想的境界。这种想要使别人乃至整个社会适应自己的观点和理想，而不考虑他人的意见、观点、态度、利益等的自我中心状态，其认识的根源是过高地评价自己，把个人的观点、利益等摆在不适当的位置。在处事的过程中，他们很少关心别人，与他人关系疏远，固执己见，最终结果便是无法与他人建立起良好的人际关系。在中学生的成长过程中，一旦其不能与同学或他人建立起良好的人际关系，人与人之间缺少了沟通与交流，没有了和谐、友爱，必将导致其社会化进程受阻，在群体中缺乏安全感，阻碍其自我形象的建立，其学业成绩也会受到影响，甚至影响其心理健康的正常发展。因此，对于初中生来说，突破“自我中心”是非常重要的。

设计意图

本课属于《中小学心理健康教育指导纲要》中的“认识自我”板块。合理、适当的目标对于学生适应初中学习有重要作用。因此，本课根据心理发展理论，设计一系列活动帮助学生知晓“自我中心”的危害，让他们能够领悟到以自我为中心给学习、人际交往、生活带来的不利影响，掌握突破“自我中心”的方法。

理论背景

在心理健康教育中，学生出现的“自我中心”主要是指在其先天素质的基础上，经后天环境和教育而发展形成的一种人格特征。心理健康教育中的“自我中心”限定为人在观察事物或考虑问题时，以个人主观图式去对待有关事物，不能设想他人观点、他人内心世界的一种心理状态(与精神分析中的“自我”无关)。

这种人格特征的形成，可以追溯到皮亚杰提出的儿童心理发展从前运算阶段向具体运算阶段的过渡。从理论上说，到了具体运算阶段，儿童可以解除“自我中心”，但事实上，儿童在客体数理思维推理方面，“自我中心”解除完成得要好些。而在儿童的社会性发展方面，环境和教育的_{不当}，使得儿童“自我中心”解除的可能性不能转化为现实性，就完全可能出现“自我中心”解除困难。例如，当孩子是家庭中的独生子时，如果父母溺爱、迁就，事事以儿童的意志为转移，儿童与同伴交往的机会少，那么这个孩子完全可能在与他人相处的过程中，时时刻刻只考虑自己，不会分享，不能体谅，不顾别人的感受，不能产生移情体验。

自我中心者常常表现出：为人处世方面，以自己的需要和兴趣为中心，只关心自己的利益得失，而不考虑别人的利益，不体会环境条件和他人的处境，完全从自己的角度、以自己的经验去认识和解决问题，不能意识到别人对同一问题的态度和看法，认为自己的认识和态度就是他人的认识和态度。在学校生活方面，他们无法与同学和睦相处，经常为了一点小事与他人争吵，不知忍让，不会替别人着想；为了实现自己的利益，不惜损害别人的利益；不懂得分享，也无法共情他人的情绪，对集体活动、班级工作不闻不问、毫不关心。在社会上，他们不懂得关心别人、帮助别人，其原则是“事不关己，高高挂起”，从而导致集体越来越缺乏温暖，人与人之间越来越冷漠。

有的学生因为在班级中有自己的独特之处，比如学习成绩突出或者某些方面的能力优势较为明显，经常受到班级同学的钦佩和老师的赞扬，从而产生极端的自豪感。久而久之，他们可能形成在同学面前颐指气使的脾气，并导致“自我中心”倾向的出现。有的是从小在家庭中受到父母的溺爱，家长无原则的迁就养成了他们事事以自我为中心，缺乏互相谦让的行为方式。到了学校，在与同学一起接受教育的时期，他们仍然表现出与在家里一样的态度和行为，出现了“自我中心”倾向。



教学目标

认知目标：知晓“自我中心”的危害。

情感目标：能够领悟到以自我为中心给学习、人际交往、生活带来的不利影响。

行为目标：掌握突破“自我中心”的方法。



教学重难点

重点：知晓“自我中心”的危害，领悟到以自我为中心给学习、人际交往、生活带来的不利影响。

难点：掌握突破“自我中心”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“自我中心”的表现，了解“自我中心”的影响，引出主题。

教学步骤：

1. 学生阅读馨琳的故事并思考自己身边是否有这样的同学。教师请部分同学分享，学生分享时可不说出同学的名字，教师重点引导学生讨论“自我中心”的行为。

2. 教师引导学生思考自己是否存在这些现象。此部分学生可不用分享，只是反思自己就好。

教师总结：首先，教师可对馨琳的情况和同学们分享的情况进行归纳，如馨琳因为太以自我为中心而造成朋友与她疏远；其次，教师要说明其实很多同学都存在或多或少的“自我中心”现象。教师可结合班级同学的日常实际表现和自己的理解进行总结。

注意事项：本环节中，学生分享身边以自我为中心的同学的行为，很容易引起同学之间的矛盾，因此，教师一定要强调，分享的是行为，而非人，更不可进行人身攻击。

心理体验

“自我中心”倾向小测试

设计意图：通过测试让学生了解自己的“自我中心”倾向。

教学步骤：

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

2. 教师提问：“你的答案中‘是’多还是‘否’多呢？”教师进一步解释：“如果‘是’越多，那么说明‘自我中心’倾向越明显。”

教师总结：“自我中心”倾向测试是帮助我们了解自己的一个工具，从而更好地完善自己，改进自己。

注意事项：本环节的测试只是参考，旨在帮助学生了解自己，为保护学生隐私，本环节不应进行分享与交流。

“自我中心”行为扫描

设计意图：通过小组讨论，让学生了解“自我中心”的表现。

教学步骤：

1. 学生 4~6 人为一个小组，小组选择中心发言人、记录员。
2. 小组成员轮流分享在平日学习和生活中以自我为中心的行为。
3. 小组中心发言人代表小组发言，小组代表发言后，教师可请其他组的学生分享这样的行为带来的影响或者感受。

教师总结：“自我中心”在我们的生活中是非常常见的，表现在我们生活的方方面面，如说话不顾别人的感受、听不进去别人的意见、听不进去别人的批评等，这样的行为会导致自己不被他人欢迎，被孤立，同时给他人带来麻烦，给集体带来损失。

注意事项：本环节是让学生分享“自我中心”的行为，切勿对应到某些人，教师要强调只是分享行为，不能上升到人。

小故事，大道理

设计意图：通过故事，让学生明白“自我中心”对人成长的不利影响以及突破“自我中心”，与他人互惠互利的重要性。

教学步骤：

1. 学生阅读教材中的故事。
2. 教师提问：“同学们，推测一下，那个人在看到天堂和地狱的区别后领悟到了什么？”学生分享，教师引导学生思考两种相处方式的不同影响并提问：“在我们的学习生活中，是否存在第一个屋子中发生的现象？请举例说明。”学生说明后，教师引导学生思考第二个屋子中人们的所作所为对我们生活的启示。

教师总结：地狱的生活是每个人的眼中只有自己，只顾自己，这样的结果就是每个人都吃不到饭；天堂的场景中，每一个人的心里想着别人，大家就都能吃到饭。二者形成了鲜明的对比。其实在我们的学习生活中，也都存在地狱场景里的部分现象，诸如自私、缺乏协作精神等。这些给我们的生活带来了许多不利的影响。故事中天堂的场景才是我们向往的，当我们眼中有他人，善于协作时，才能互惠互利。

注意事项：关于天堂的情景，学生很容易想到要相互帮助，教师注意引导学生将其与本课“自我中心”的主题联系起来。

突破“自我中心”计划

设计意图：通过“突破‘自我中心’计划”表格的填写，帮助学生了解自己的“自我中心”现象，并改进自身的不良行为。

教学步骤：

1. 教师讲解“突破‘自我中心’计划”的表格，表格分为他人填写和自己填写两部分，他人和自己填写以自我为中心的现象，然后改进措施全部都由自己来填写。

2. 教师向学生讲解填写规则：请将你的表格交给班上的三个好朋友，请他们写下你存在的“自我中心”现象。

教师总结：我们每个人身上或多或少都有一些以自我为中心的现象，有些我们可能已经察觉到了，有些我们可能暂时没有察觉，这时候就需要身边朋友善意的提醒。其实有“自我中心”的现象并不可怕，只要我们能够加以改正，就能不断进步，成为更好的自己。

注意事项：教师要引导学生在写他人的“自我中心”现象时，注意语气委婉，切勿有攻击性，以免引起矛盾。同时，教师要引导学生在面对他人写的“自我中心”现象时，用客观、理智的态度看待。

心路指南

青少年容易存在“自我中心”倾向的原因

设计意图：让学生了解“自我中心”在成长中的规律，以及出现“自我中心”的原因。

教学步骤：

1. 学生阅读教材内容。
2. 教师引导学生将这部分内容与前文内容进行有机结合，同时结合班上同学的案例，帮助学生认识到产生“自我中心”的原因。

教师总结：教师可结合班上同学的日常实际表现和自己的理解进行总结。

注意事项：教师不应局限于此部分内容，可根据学生的实际情况进行补充扩展。

突破“自我中心”，做更好的自己

设计意图：让学生了解“自我中心”两次出现的规律，掌握突破“自我中心”的具体方法，提升人际交往能力，实现自我成长。

教学步骤：

1. 教师引导学生阅读补充内容，明确“自我中心”两次出现的阶段及特点。
2. 教师结合班级案例，组织学生讨论突破“自我中心”的三种方法，并分享实践思路。

教师总结：梳理“自我中心”出现的规律与突破方法，强调平等交往、换位思考的重要性，鼓励学生在实践中践行方法，突破自我。

注意事项：鼓励学生坦诚分享，尊重个体差异与隐私。

心动行动

变身小剧场：你的世界我来过

设计意图：通过“变身小剧场”角色扮演，让学生体验他人处境、感受角色情绪，学会换

位思考，助力其突破“自我中心”，提升人际理解能力。

教学步骤：

1. 教师布置角色扮演任务，明确贴合真实处境、感受角色情绪的扮演要求及表格记录要求。
2. 同桌合作开展“变身小剧场”活动，选取生活中的相关角色，轮流扮演核心角色与互动对象；扮演结束后，对照表格完成感受与改进做法的记录。

教师总结：总结角色扮演活动的核心价值，强调换位思考是突破“自我中心”的关键；鼓励学生将活动中的感悟转化为实际行动，在交往中尊重他人、理解他人。

注意事项：教师应尊重学生在扮演与分享中的隐私，对不同感受均给予肯定；若课堂时间紧张，可灵活调整分享环节，或将表格记录布置为课后作业。

本课收获

设计意图：让学生整理本课所学知识，并分享自己的感悟。

教学步骤：

1. 教师布置任务，学生写下自己本课的收获和感悟。
2. 如果上课时间充足，教师可把此环节放到课堂上进行，如果时间不够，教师可把此部分布置成作业。
3. 教师可建议学生把此环节中自己的收获和感悟分享给家长。

教师总结：人的一生是个体不断社会化、不断脱离“自我中心”、不断成长的过程。希望同学们通过本节课的学习能够更加清晰地认识自我，不断改进，不断成长，成为更好的自己。

注意事项：教师可结合班级学生的情况对此部分进行优化。



教学资源

心理学理论

青少年“自我中心”是指在青少年时期思维功能被歪曲的一种心理发展现象。青少年进入形式运算的阶段后，在有些方面仍受先前具体运算阶段认知水平的限制，不能区分事物的独特性和一般性，一方面认为别人有别人的想法（这是与学前儿童“自我中心”的不同之处），另一方面又认为自己体验到的诸如爱、怒和恨等强烈的情绪唯独自己才有，不为别人所理解。艾尔金德发现并阐述了这一现象。R. 莫斯研究了“自我中心”如何随皮亚杰的认知发展阶段变化，并指出“自我中心”是一种否定的、又必然的认知发展的副产品。它的结果既可提高儿童自我意识的水平，又会直接促成假想观众、个人寓言两种思维方式的产生。大部分青少年到16岁左右，开始认识到别人并不特别注意自己，别人有别人关心的事情，他们那种自我独特和不朽的想法也逐渐减少。当青少年开始思考未来和他们在社会中的地位时，将变得愿意倾听别人的意见，了解别人的价值观、感情和思想，“自我中心”也就被克服，但不一定完全消失，事实上

有些成人仍受其困扰。

亲爱的老师，您好！当学生难以认清“自我中心”的危害，无法理解其对学习、人际交往的不利影响，或难以做到换位思考时，AI小助手可以成为您的得力帮手。它能创设安全的对话情境，引导学生站在不同角度审视问题，理解他人的感受与需求，从而学会换位思考，逐步打破“自我中心”的局限。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 探索学习兴趣



课程背景

学情分析

曾有中学心理健康老师说：“在学生咨询的过程中，我发现学生目前最关心、最渴望解决的还是学习方面的心理障碍、苦恼及疑惑。指导学生克服学习心理障碍，促使他们尽快掌握学习诀窍，学会学习，是中学心理健康课程的重要目标。”

小学阶段，可能有些学生的学习还是盲目的，只是跟着老师的要求进行。初中阶段对学生独立学习、自主学习的要求越来越高，学习兴趣成为激发学生学习动力的重要因素。有的学生的学习兴趣短暂、多变，其不能长期对一个事物感兴趣；有的学生在学习上呈现出的兴趣倾向越来越明显。如何针对不喜欢的科目激发学习兴趣，如何在关注的科目上保持稳定的兴趣，这些都是中学生亟待解决的问题。

有人认为，解决学习方面的问题是专业课老师的事情，和心理健康教育无关。其实不然，心理健康教育也可以帮助学生学会学习。例如，心理健康教育可以帮助学生正确认识学习，即学习可以帮助自己弥补知识结构的不足、充分发挥自己的才能，不再为“为什么学习”而困惑。心理健康教育还可以对学生进行指导，帮助他们总结学习失败的原因，协助他们排除焦虑、急躁、恐惧等学习压力，引导他们以健康的心理对待学习中出现的问题。心理健康教育还可以指导学生选择正确的学习方法，同时克服学习中产生的一些错误认知和情感体验。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》中提出：要让学生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。培养学习兴趣是做到这些的前提。本课依据学习兴趣理论，从了解自己的学习兴趣到激发学习兴趣再到培养学习兴趣的课程思路，帮助学生培养学习兴趣。

理论背景

学习兴趣是学生对学习对象的一种力求趋近的认识倾向。这种倾向是和一定的情感联系着的。一个学习兴趣浓厚的学生，对各种现象和问题会产生惊异感。在学习过程中，他能灌注全部热情，兴致勃勃，津津有味，甚至会达到对所学知识迷恋不舍的地步。在学习后，他会产生满足感，觉得书本是他的良师益友，自己从中受到了启迪，并由此产生欢快、惬意的心情，所以，学习兴趣是人才成长的“起点”。学习兴趣是学习积极性中很现实、很活跃的心理成分，它在学习活动中起着十分重要的作用。学生的学习积极性往往以自己的学习兴趣为转移，年级越低，表现越明显。当一个学生对某一学科产生兴趣时，他总是积极主动、心情愉快地去学习，

而不会觉得这是一种负担。否则，学生就可能只是形式地、勉强地去学习。例如，一个学生初学外语时，感到很困难，他坚持学习，只是因为他认识到学习外语的重要性，但对外语本身并不感兴趣，这时他主要是依靠意志来完成学习任务。如果他经过努力学习，掌握了外语的某些知识，取得了一定的成绩，逐步对外语本身感兴趣了，这时他便不再以学习外语为苦，而以学习外语为乐了。只有在这时，学生学习的积极性才能更好地发挥出来。所谓“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”，就是这个道理。因此，学习的最佳动力乃是对所学材料的兴趣。具体来说，学习兴趣有以下两种分类方式。

1. 直接学习兴趣与间接学习兴趣

学习兴趣大体上可以分为直接学习兴趣与间接学习兴趣两种。前者是由所学材料或学习活动——学习过程本身直接引起的，后者是由学习活动的结果引起的。间接学习兴趣具有明显的自觉性。当一个人意识到学习的社会意义或与自己的关系时，学习兴趣就随之产生。例如，为了集体的利益，意识到学习的目的或任务，因而支配自己去坚持学习。或者为了得到父母与教师的赞赏、同学与朋友的尊重，为了在考试中得到好分数、在竞赛中取得胜利等，也能引起学生学习的兴趣。

直接学习兴趣与间接学习兴趣常常是融合在一起的。学习兴趣既有直接学习兴趣的成分，又有间接学习兴趣的成分，其中或以直接学习兴趣为主，或以间接学习兴趣为主，或两者难分主次。

一开始对学习的间接兴趣，在学习过程中很有可能逐渐转化为直接兴趣。而对学习的直接兴趣，若无特殊情况，大多能长期持续下去，并且愈来愈浓厚。实践表明，对学习的直接兴趣是提高学习质量最有利的因素。

2. 个体学习兴趣与情境学习兴趣

学习兴趣也可以分为个体学习兴趣与情境学习兴趣。一般认为，个体学习兴趣指的是随着时间的推移而不断发展的一种相对稳定持久且与某一特定主题或领域有关的动机取向、个人倾向或个人偏好，它与知识、价值观及积极感情相连。而情境学习兴趣则发生在环境中的某些条件刺激或特征具有吸引力并为个体所认识的那一刻。



教学目标

认知目标：认识到学习兴趣对学习的影响，了解自己的学习兴趣及产生的原因。

情感目标：通过分析他人激发和提高兴趣的方法，了解培养学习兴趣的基本方法。

行为目标：主动关注自己的学习兴趣，运用适合的方式提高学习兴趣。



教学重难点

重点：了解培养学习兴趣的基本方法。

难点：主动关注自己的学习兴趣，运用适合的方式提高学习兴趣。



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：通过阅读小雨的事例，让学生认识到缺乏兴趣的表现。通过阅读达尔文制作昆虫标本的故事，让学生认识到学习兴趣的重要性。

教学步骤：

1. 学生阅读小雨的故事，教师提问：“你认为小文历史成绩好的原因是什么？”学生回答之后，教师继续提问：“那你们认为小雨上历史课痛苦的原因是什么？”教师通过提问进一步帮助学生认识到如果没有学习兴趣，学习就会很痛苦。

2. 学生阅读达尔文制作昆虫标本的故事。教师提问：“你认为达尔文为什么会为了昆虫做出让人难以理解的事？”教师通过提问，引导学生认识到学习兴趣的力量。

教师总结：首先，教师可对事例中小雨与小文的情况进行总结：“小文因为喜欢历史，上历史课很认真，因此历史成绩很好。但是小雨因为不喜欢历史，所以上历史课很痛苦，这其实就是兴趣对我们学习的影响。当我们喜欢一门课时，在兴趣的驱动下就会全力以赴，并且不会觉得累，可以在轻松愉悦中取得好成绩。但是当我们不喜欢一门课时，那学起来就会很痛苦，同时效果也会不好，可见兴趣对于学习非常重要。”教师可结合班级同学的日常实际表现和自己的理解进行总结。接着，教师可对故事二中达尔文的故事进行总结：“达尔文这样的事可能在同学们看来有些不可思议，但是这就是兴趣的力量，当我们真正对某事感兴趣时，会做出平时难以想象的事。”达尔文的故事离学生较遥远，教师可用班上的同学举例，同时可结合班级同学的日常实际表现和自己的理解进行总结。

注意事项：本环节中，达尔文的故事对于现在的学生来说可能较难理解，分享时可以用轻松的语气来表达，教师要注意引导。

心理体验

了解学习兴趣

设计意图：通过带领学生回顾学习中的快乐时刻，帮助学生了解自己的学习兴趣。

教学步骤：

1. 教师指导学生填写教材中的空格。

2. 学生完成后，教师请部分学生分享。

3. 学生分享后，教师进行简单归纳。

教师总结：学习是辛苦的，但很多时候也是很有趣的，而乐趣的根源就是兴趣。当我们回顾自己的学习生活时，那些愉悦的、轻松的、兴奋的、充实的时刻很可能就是我们的兴趣所在。

注意事项：此部分内容需要学生回顾过去，从过去的经验中找到自己兴趣的所在点。因此，在学生回顾时，教师需创设一个安静、舒适的环境，引导学生回忆自己在学习过程中很少走神的时候、不觉得累反而很兴奋的时候、很充实的时候。

探索学习兴趣

设计意图：让学生了解自己的兴趣状况及产生原因，认识到激发兴趣的条件。

教学步骤：

1. 教师将学生分为4~6人一组，交流分享自己感兴趣和不感兴趣的学科及原因，同时共同探讨策略：如何从暂时不喜欢的学科中，发现一些有趣或者有用的点。

2. 每组请一位学生总结本组的发言，并在全班分享。一位学生作为记录员，把具体原因记录在黑板上。

3. 教师引导学生分享，将学生分享的原因进行归纳并写在黑板上。

教师总结：我们每个人都有自己感兴趣的学科。有的人在其中找到乐趣，觉得好玩；有的人有较多的成功经验，从中获得了成就感。而不感兴趣的学科往往令我们疲惫、辛苦、挫败。可见，兴趣的激发需要我们在学习中找到乐趣和成就感，认识到事情的意义，确定行动目标。

注意事项：学生谈自己感兴趣或不感兴趣的学科比较容易，叙述原因可能有些困难。教师可以引导学生思考，以学生感兴趣的事为例：最开始对这个学科感兴趣是什么时候？当时是什么情形？在学习感兴趣的学科时自己有哪些感受？遇到挫折会怎样？感兴趣的事情一般完成得怎么样？事情完成后会产生什么样的影响？教师可从这些方面帮助学生分析原因。

激发学习兴趣

设计意图：让学生通过观察、阅读及讨论，了解激发学习兴趣的方法。

教学步骤：

1. 教师事先布置任务：让学生挑选一节课进行观察，观察老师激发同学学习兴趣的方式；或者让学生回忆自己印象深刻的一个授课片段，思考老师用了什么办法让大家充满好奇、兴趣盎然。教师请学生在课堂上表演或者描述出来。教师还可以请学生自己设计一个授课小环节，让其想办法激发听众的兴趣，然后说一说自己是怎样考虑的。

2. 学生阅读教材的材料，说一说这两位老师是怎样激发学生学习兴趣的。

3. 学生相互交流提高学习兴趣的好办法。发言过程中也可以展示一些实物，比如激发自己探索热情的书籍、个性化的笔记、特别的学习安排等，这样可以给同学们更加直观的感受。

教师总结：物理老师用大家熟悉的物品进行实验，促使大家思考司空见惯的生活现象背后蕴藏的物理学原理，激发了大家的兴趣。地理老师通过组织大家编辑小报、成立兴趣小组等方式，让学生在参与活动的过程中提高了学习兴趣。教师可根据“心路指南”的内容进行总结。

注意事项：教师可以提前了解情况，请一些在这方面比较有心得的学生做好准备，带头发言。

心路指南

设计意图：让学生掌握激发学习兴趣的具体方法。

教学步骤：

1. 学生阅读教材中激发学习兴趣的方法。
2. 学生叙述什么样的事情会让自己感兴趣，以及哪些方法可以激发学习兴趣，教师提炼其中的要点并记录下来，在“心路指南”部分进行适当的小结和补充。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，并结合班上同学的案例进行讲解。
3. 教师引导学生回顾在这节课中，自己有没有学习兴趣。如果有，是怎样被激发的；如果目前还没有兴趣，就思考教师怎样设计课堂才能够引起自己的兴趣。

教师总结：教师可结合班级同学的日常实际表现和自己的理解进行总结。

注意事项：教师不应局限于此部分内容，可根据学生的实际情况进行补充扩展。

心动行动

设计意图：让学生反馈本节课的收获。

教学步骤：学生可在课后将收获写下来，如果时间充分也可在课堂上以小组为单位进行交流，并且选代表发言。



教学资源

心理学理论

一般认为，个体兴趣指的是随着时间的迁移而不断发展的一种相对稳定持久且与某一特定主题或领域有关的动机取向、个人倾向或个人偏好，它与知识、价值观及积极感情相连。而情境兴趣则发生在环境中的某些条件刺激或特征具有吸引力并为个体所认识的那一刻。影响学习兴趣发展的动因大体可划分为个体与情境两个方面：个体动因主要有归属感（包括文化价值、认同和社会支持）、情感、能力、与目标的相关度、先前背景知识和认知图式中的“盲区”；情境动因主要有亲身参与（某任务）、认知冲突、天生的偏好、想象、幽默以及采用叙述的方式来呈现材料等。

具体到个体兴趣与情境兴趣来看，影响个体兴趣发展的动因主要有性别、人格特征及知识与价值等。而影响情境兴趣发展的动因则特别多，主要包括学习材料本身的特征（如生动性）、

学习策略、先前的背景知识及学习任务的结果等，教师的个人特征也能够有效促进学生情境兴趣的发展。那些对学生关切且有兴趣的、精通本领域知识且能够在教学中以学生能够理解的语言来传递知识的老师，其课堂上学生学习的情境兴趣都非常高，而且还会对学生稳定持久的个体兴趣的形成产生终生影响。

就如何有效促进情境兴趣向个体兴趣的发展来看，西尔维亚认为，学生稳定持久的个体兴趣的养成有赖于教学中以不同的方式重复激起学生对某一问题或主题“有趣性”的反复体验。沙伊则认为，只有在教学活动中凸显教学内容对学生的价值与重要性，并以适当的方式激发学生在学习过程中的积极情感体验（如成就感），才会有助于学生个体兴趣的养成。同时，只有将知识、兴趣与学习策略等因素结合起来，切实掌握学生所学某科目或某主题知识的变化历程，以及学生学习策略由浅入深、由外到内的变化过程，才能有效预测学生所处的兴趣发展阶段，因而能够通过促使学生相关知识的积累及学习策略的学习，有针对性地加快情境兴趣向个体兴趣发展。

亲爱的老师，您好！当学生对部分学科提不起兴趣，不知如何主动发掘学习乐趣时，AI小助手可以成为您的得力帮手。它能引导学生梳理兴趣偏好与成因，提供个性化的兴趣提升小妙招。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 学习方法助我行



课程背景

学情分析

青春期是学生成长的重要发展阶段，很多学生都在适应繁忙而又有压力的初中生活，所以要引导学生认识到学习的重要性，并针对如何学习给出一些良好的建议。

设计意图

本课属于《中小学心理健康教育指导纲要》中的“学会学习”板块，旨在帮助学生学会学习，引导学生认识学习方法的重要性，分析自己的学习方法是否合理，掌握科学的学习方法。

理论背景

第一，按照现代教育理念，学生是学习的主体，要彻底改变传统的教学模式，将以教师的教为主转变为以学生的学为主，实现学生自主学习，就需要学生具备足够的知识基础，具有一定水平的学习能力，同时还要有科学的学习方法，三者缺一不可。

第二，在知识总量迅猛增加、知识更新速度不断加快的今天，一个成年人一生用到的知识中，初中学到的只占很小的一部分，其余大部分知识是走向社会之后靠自己继续学习获得的，这就是所谓的终身学习。这种学习多半以自学形式进行，因此学习方法就显得尤其重要。

第三，正是由于自主学习能力极为重要，所以人们的学习方法不仅应当是科学的，还应当是有个性化特点的。



教学目标

认知目标：认识学习方法的重要性。

情感目标：了解自己的学习方法是否合理。

行为目标：掌握科学的学习方法，并将学习方法应用到学习中。



教学重难点

重点：认识学习方法的重要性。

难点：掌握科学的学习方法，并将学习方法应用到学习中。



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室或教室。

课前准备：多媒体、活动单。



教学过程

心灵困惑

设计意图：通过阅读教材中同桌的事例，让学生认识到科学的学习方法的重要性。

教学步骤：学生阅读教材中同桌的故事并思考这位同学成绩不理想的原因，通过引导学生对问题的思考进一步帮助学生认识到没有好的学习方法所带来的影响。

教师总结：首先，教师可对事例中同桌的情况进行总结：“同桌的学习方法显然是有问题的，带着这样的方法学习，效果肯定会不理想，这也是他成绩一直不好的原因。”其次，教师可针对目前班级中部分学习不理想的同学的情况进行说明，引导学生思考学习方法与学习效果的关系。教师可结合班级同学的日常实际表现和自己的理解进行总结。

注意事项：教师应注意班级中学习成绩暂时不理想的同学的情绪。

心理体验

评价自己的学习方法

设计意图：通过测试让学生了解自己的学习能力。

教学步骤：

1. 教师讲解测试注意事项，学生阅读并完成测试。教师可给予提示，填写过程中若答案是肯定则画“√”，若是否定则画“×”，实在无法确定的可不选。
2. 教师讲解算分标准，指导学生核算分数。教师进一步解释四个分类标准。

教师总结：教师可对测试的作用以及情况进行总结，同时总结学习方法的重要性，从而引出下一环节。

注意事项：此部分的测试只是参考，旨在帮助学生了解自己。对于分数较低的学生，可能会有比较强烈的自我否定感，教师应关注这类学生的情绪。如果有情绪波动大的学生，教师应在课后持续关注。

总结自己不恰当的学习方法

设计意图：让学生明白自己的学习方法的不恰当之处，并且加以改进。

教学步骤：

1. 学生结合平时各科的学习情况，总结自己学习方法存在的问题，并且将问题写在纸条上，不留姓名，装进教师提前准备好的盒子里。
2. 教师将学生分为4人一个小组，小组抽取纸盒里的问题，并且针对纸盒里的问题提出自己的改进建议，并把它们写下来，在全班进行分享。

教师总结：通过前一个环节的测试，同学们对自己的学习方法都有了一定的认识，回顾我

们的学习，可能很多方法都是不恰当的，如不及时复习、不整理错题集等，这些问题就是我们改进的第一步。同学们针对问题提出的改进措施也很科学，希望同学们提出的方法能够帮助我们完善学习方法。教师可结合“心路指南”对学生分享的内容进行总结。

注意事项：对于学习方法上的不当之处，如果有很敏感的学生，教师应特别关注这部分学生上课的情绪。

独家妙招

设计意图：让学生探索更多的学习妙招。

教学步骤：

1. 教师将学生分为6人一个小组，各抒己见，分享自己的学习妙招。分享结束后，每个学生总结在分享过程中自己认为非常值得借鉴的三个妙招。

2. 如果时间允许，教师还可以设置学科组，让学生根据自己的喜好选择学科，每个学科组的同学交流讨论，小组投票选出5条小组成员都认可的学科学习妙招。

3. 学生总结出来的学习妙招，可按照学科整理成学习方法指南或海报张贴在班上，以便全班学生学习。

教师总结：教师根据学生分享的方法结合“心路指南”的内容进行总结。

注意事项：此环节中，部分成绩不好的学生可能会有挫败感，认为自己没有擅长的科目，从而没有办法或者不愿意选择学科组，教师要接纳学生的情绪与选择，同时引导学生选择自己喜欢的学科即可。或者教师可以给不愿意进组的同学安排制作学习指南或海报的工作，增加学生的价值感。

心路指南

设计意图：帮助学生了解更科学的学习方法。

教学步骤：

1. 学生阅读教材中培养良好的学习能力的方法。

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，并结合班级同学的案例进行讲解。

教师总结：教师可结合班级同学的日常实际表现和自己的理解进行总结。

注意事项：教师不应局限于此部分内容，可根据学生的实际情况进行补充扩展。

心动行动

学科妙招采集站

设计意图：让学生主动获取学科学习技巧，将兴趣提升转化为具体行动，培养沟通与归纳能力，强化“方法助力兴趣提升”的认知。

教学步骤:

1. 教师布置任务，引导学生选 2-3 门需提升的学科，自主寻找对应的学科能手，确定采访对象。
2. 学生设计采访问题，聚焦具体学习技巧，开展一对一采访并做好记录。
3. 学生填写记录表，并在小组内简要分享，互相补充实用方法。

教师总结: 教师汇总学生分享的妙招，强调技巧需灵活运用，鼓励学生尝试实践，探索适合自己的兴趣提升路径。

注意事项: 教师要引导学生文明采访、认真倾听，鼓励内向的学生主动交流。教师可提供采访问题示例，允许学生自主拓展，保障采访高效有序。

本课的收获

设计意图: 让学生总结、提炼本课的收获。

教学步骤:

1. 教师布置任务，让学生写下本课的收获。
2. 教师提醒学生可将本课所学的方法制作成小报在班级进行展示。
3. 教师还可在下节课进行学生收获分享会。

**教学资源****心理学理论**

下面介绍 20 种行之有效的经典学习方法。

1. 重点学习法:

对所要学的功课，从第一章开始，直到最后一章，将每一章的重点予以明确，并进行深入理解、反复记忆，达到融会贯通的效果。

2. 系统比较学习法:

依次对每章的内容分章、节、目、条、具体对应性内容知识进行整理，做到心中有全局，将同类（比如特点、原则、性质、分类等）内容进行比较，把其本质区别搞清楚，以加深理解，牢固记忆。

3. 自问自答的验效法:

在基本内容大体掌握，重点难点皆明确的基础上，自己出题目，或按书中已出的测试题目，自己作答，然后核对检验理解、记忆掌握的程度。对不会的再下功夫理解记忆，提高学习的针对性。

4. 相互问答法:

与同学在一起学习时，在基本内容已经掌握的基础上，可以采取甲、乙相互提问的方式，把答得不对或不会的问题记下来，再学习。

5. 顺序温习法:

学习时间充裕、学习内容已基本掌握的自学者,可以离开书本,逐章从头到尾地温习记忆。可将内容按节、目整理,整理不下来的部分,再下功夫去学。由于有顺序概念,大脑识别系统容易形成逻辑,加强记忆理解,可大大提高学习效果。

6. 理论联系实际法:

结合自己的理论知识,解释或解决社会生活、经济发展、人生经历和国内外市场竞争中的现实问题,或将理论方法应用于实践,检验其效果的学习方法。如在学习知识产权保护法时,可以分析现实企业中跳槽者带走技术或管理方法,算不算盗窃商业秘密或侵犯他人知识产权。

7. 案例学习法:

将学到的知识与案例相结合,减少学习的枯燥感,增加对知识效用性的认识。

8. 讨论式学习法:

多人在一起学习时,在对某一章节内容基本熟悉的基础上,对其中的重点、难点、疑点,可进行充分讨论,集思广益,这样不仅可加深理解,而且能够开阔思路,培养系统知识能力和发散思维能力。

9. 研讨式学习法:

组织自学者或自学者自发地结合起来进行讨论,例如讨论在当前市场竞争国际化的时代,还有哪些国际人士普遍关注的问题,比如影响社会经济发展的失业率走高、生存环境不断恶化、战争和冲突不断、南北差距拉大等问题产生的根源及对象,可以用哪些相关理论来解释、解决。这样,自学者就可以了解世界范围内科学技术的最新成果和理论知识最前沿的创新,从而大大开阔视野,提高自学者的素质。

10. 自我挑战法:

根据自己学习基础等特征,设计出适合自己的学习提高计划及素质能力和综合运用能力等涉及领域的深度计划,从而增加需求渴望感和紧迫感。

11. 目标学习法:

教学内容是由许多知识点构成的,由点形成线,由线完成相对独立的知识体系,进而构成彼此联系的知识网。因此明确目标,就是要在上新课时了解本课知识点在知识网中的位置,在复习时着重从宏观中把握微观,注重知识点之间的联系。另外,要明确知识点的难易程度与应掌握的层次要求,即识记、理解、应用、分析、综合、评价等不同层次,最重要的就是要明确学习的重要目标,即知识重点。有了目标,才能增强我们学习的注意力与学习动机,即为了这一目标必须好好学习。

12. 问题学习法:

带着问题去看书,有利于集中注意力,明确目的,这既是有意学习的要求,也是提高学习效果的必要条件。问题学习法就是强调有意注意有关解决问题的信息,使学习有明确的指向性,从而提高学习效率。

问题学习法要求在看书前，首先去看一下课文后的思考题，一边看书一边思考；同时，它还要求在预习时去寻找问题，以便在听课时能够集中注意力听老师讲解该问题；最后，在练习时努力解决一个个问题，不要被问题吓倒，解决问题的过程就是进步的过程。

13. 矛盾学习法：

矛盾的观点是采用对比学习法的哲学依据，因为要进行对比，首先要看对比双方是否具有相似、相近，或相对的属性，这就是可比性。对比法的最大优点在于：

(1) 对比记忆可以减轻记忆负担，让学习者在相同的时间内可识记更多的内容。

(2) 对比学习有利于区别易混淆的概念、原理，加深对知识的理解。

(3) 对比学习要求把知识按不同的特点进行归类，形成容易检索的程序性知识，有利于知识的再现与提取，也有利于知识的灵活运用。

综观中学课本，可比知识比比皆是，如政治学习中的权利与义务、民主与法制、物质与意识、和平与发展；语文学习中的复句与单句、设问与反问、比喻与借代、记叙与议论、实词与虚词；数学学习中的小数与分数、指数与对数、奇函数与偶函数、平行与垂直；化学学习中的金属与非金属、晶体与非晶体、化合与分解、氧化与还原、酸与盐。对比学习法不仅可以用于同一学科内的学习，还可以进行跨学科比较，如学习政治时可用语文中的句子分析法来分析政治概念；在学习近现代史中的民族解放运动时，又可以利用政治中的有关民族的基本观点；学习生物学时，可回忆语文课本中的有关科学家的传记文章，也可结合唯物辩证法的有关原理进行学习。

14. 联系学习法：

科学知识是对客观事物的正确反映，因此，知识之间同样存在着普遍的联系，把联系的观点运用到学习当中，有助于对科学知识的理解，会起到事半功倍的效果。

学习新知识就要想到旧知识，想到自己亲身经历过的事，不能迷信权威，克服定势思维。如辛亥革命发生在1911年，二次革命发生在1913年，护国战争发生在1915年，护法战争发生在1917年，这四个历史事件依次间隔两年，只要记住这几个历史事件的逻辑顺序，知道其中任何一个事件的年代，就可以联想、推算出其他三个事件的年代。

15. 归纳学习法：

所谓归纳学习法，是通过归纳思维，形成对知识的特点、中心、性质的识记、理解与运用。当然，作为一种学习方法，归纳学习法崇尚归纳思维，但它不等同于归纳思维本身，同时它还要以分析为前提。

归纳学习法指的是要善于去归纳事物的特点、性质，把握句子、段落的精神实质。同时，以归纳为基础，搜索相同、相近、相反的知识，把它们放在一起进行识记与理解。其优点就在于能起到更快地记忆、理解的作用。

16. 缩记学习法：

所谓缩记法，就是要尽可能地压缩记忆的信息量，同时又能基本上记住应记的内容。比如

要点记忆法、归纳记忆法、意义记忆法，都属于压缩记忆法。每段话有明确要点的自然用要点记忆法，如果没有就要经过归纳形成要点后进行记忆。而归纳的最主要方法是以意义为依据。可见，记忆以要点为基本单位，也可理解为以中心思想为单位。记住要点并不是要放弃其他内容，而是以对其他内容的理解为前提，它可极大地增加记忆的信息量。

17. 思考学习法：

孔子提倡学习知识面要广泛，并且强调要在学习的基础上认真、深入地进行思考，把学习与思考结合起来。他说：“学而不思则罔，思而不学则殆。”如果只是读书记诵一些知识，而不通过思考加以消化，这只能是抽象的理解，抓不住事物要领，分不清是非。

18. 合作学习法：

和水平差不多的人一起学习，就有了一个学习伙伴，更何况每人都有自己的长处；同水平高于你的人一起学习，他就是你的老师，你自然可以学得许多东西；同水平低于你的人一起学习，你是他的老师，我们常说“教学相长”，你同样可以学得许多东西。当然，合作学习并不是几个人的简单相加。

有5个要素是合作学习不可缺少的，这些要素如下：

(1) 积极负责，指的是学生们知道他们不仅要为自己的学习负责，而且要为其所在小组的其他同学的学习负责。

(2) 面对面的促进性相互作用。

(3) 个人责任，指的是每个学生都必须承担一定的学习任务。

(4) 社交技能。

(5) 小组自加工，小组必须定期评价共同活动的情况，保持小组活动的有效性。

合作学习有利于增进人与人之间的相互了解、温情与信任，帮助学生学会处理人际关系的技能、技巧与策略，学会有效地表达自我。在学习交往中，可以培养、发展学生真正的责任意识。

19. 循序渐进法：

我们在学习中有一个误区——认为只要肯花时间，多做练习，学习成绩必然进步。其实不尽然。虽然量变的必然结果是质变，但不能说任何量变都会引起质变。试想，在现实生活中，有的人花时间不多、练习量不大，为何能有明显的进步呢？这就是一个效率问题。在经济学上我们常说企业要发展，必须要采用集约型增长方式。学习也是如此，不能盲目地投入精力。这首先要做到循序渐进，避免不考虑自己的水平，拿到书就看、拿到练习就做的情况。

20. 持续发展法：

中小学是打基础的时候，要文理兼顾，还要重视劳动技能、体育技能的学习，培养自己的思想道德素养、审美情趣等。当然，全面发展并不等于平均发展。为此，应围绕自己的兴趣、特长不断完善自己的知识结构，向纵深发展，培养自己研究性学习的能力，培养自己科学献身精神，使自己持续发展。可持续发展首先是观念上的要求，只有这样的学习观，才会有这样的

学习方法。有了这样的学习方法，才能从根本上消灭死记硬背、盲目做题的倾向，重视其他科学的有效方法。

每个人都会有许多学习方法，这些方法构成了自己的一个学法体系。因此，只要优化了自己的学法体系，必定大大提高学习效果，使学习真正快速有效。

亲爱的老师，您好！当学生困惑于学习效率低、不知如何运用科学的方法时，AI 小助手可以成为您的得力帮手。它既能为学生拆解实用的学习方法，结合学科特点提供适配建议，还能引导学生把方法灵活融入日常学习中。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 异性交往我知道



课程背景

学情分析

交往是人生和发展的需要。初中生随着年龄的增长和心理的发展，对人际交往逐渐产生渴望，包括同性朋友，也包括异性朋友。青春期是珍贵而又神秘的人生必经时期。进入青春期后，学生开始注意到异性，对异性交往充满了好奇，也克制不住内心的向往。但由于青春期的学生过于敏感和富于想象，不少学生在与异性交往的过程中，往往把握不好爱情与友谊的界限，将二者混淆，从而导致心理困惑和迷茫。

设计意图

“把握与异性交往的尺度”是《中小学心理健康教育指导纲要》中提出的初中年级心理健康教育的主要内容之一。异性交往是一个敏感的话题，也是一个不容忽视的问题。本课通过一系列活动，旨在帮助学生认识异性交往的重要性，掌握异性交往的尺度。

理论背景

初中生对异性交往的愿望是迫切的。愿意和异性做朋友的人数比例远远超过不愿意与异性交朋友的人数比例，而且随着年级的升高，愿意和异性做朋友的人数还在增长。初二年级是学生交往心理发生显著变化的时期。在这一时期内，大多数学生将由对异性心理上的疏远，明显转变为对异性心理上的亲近，异性交往已成为初中生心理发展不可缺少的需要。为什么与初一学生相比，初二学生会发生如此明显的心理变化呢？如果分析一下初中生长发育的规律，便不难看出这种变化产生的必然性。根据我国一些地区近几年的调查数据，女生初潮的平均年龄为 13.5 岁，男生首次遗精的平均年龄为 14.11 岁，这一年龄段恰好为大多数学生在初二年级的就学时期。因此，随着性生理的发育和性意识的萌动，初中生（尤其是初二以上的学生）在心理上产生对异性的向往是不奇怪的。

初中生的异性交往的意向有着显著的性别差异。愿意与异性交往的女生比例明显高于男生，而不愿意与异性交往的比例，则明显低于男生。这与男女生发育的时间顺序有关。一般来说，女性比男性发育要提早 1~2 年，因此，女生比男生更早、更强地产生性意识以及结交异性朋友的愿望。这是符合青春期生理和心理发展规律的。

1. 初中生异性交往动机：

异性交往是初中生生理、心理发展的基本需求。其交往动机主要分为三个方面：一是心理上的渴望，希望通过交往增加异性间的相互了解；二是感情上的需求，希望从异性交往中寻求欢乐和安慰；三是道德上的思考，希望与异性同学建立纯洁的友谊。

三者相比，感情上的需要显然比较突出。这说明现阶段初中生的异性交往具有浓厚的感性色彩，以寻求精神寄托和感情抚慰为动机的异性交往，在初中生中占有相当大的比例。

2. 初中生异性交往的发展趋向：

初中生异性之间的交往呈现出亲密、早恋的趋向。具体表现为异性交往的比例增大，与异性有融洽交往的人数占显著比例；心中有爱慕对象、有要好的异性朋友和彼此“相爱”的人数明显增加；早恋合理化观念有随年龄增长而强化的特点。



教学目标

认知目标：正确认识异性交往，认识恰当的异性交往带来的好处。

情感目标：认识到异性交往需要把握恰当的尺度，行为举止要有分寸。

行为目标：掌握异性交往的恰当尺度，健康交往。



教学重难点

重点：认识异性交往需要把握恰当的尺度，行为举止要有分寸。

难点：掌握异性交往的恰当尺度，健康交往。



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：通过阅读小茜和小建的故事，让学生感受异性交往中的困惑。

教学步骤：

1. 学生阅读小茜和小建的故事，教师提问：“你有过类似的经历吗？”教师通过这个问题引导学生交谈自己在异性交往中的困惑。

2. 教师接着第一个问题继续提问：“你怎样看待小茜和小建之间的交往？”教师通过这个问题引导学生思考异性交往的界限。同学们对于小茜和小建之间的关系可能会有不同的看法，教师重点引导学生思考小茜和小建之间的交往会引起争议的原因。

教师总结：首先，小茜和小建这样的困惑很多同学都遇到过，遇到这样的事情很多同学很委屈，认为自己是被冤枉了，甚至渐渐与异性保持距离并且不愿与异性交往。为什么会出现这样的事情呢？因为进入青春期，我们开始对异性之间的交往变得敏感，对于这一切，我们都应当理性地去看待。教师可结合班级同学的日常实际表现和自己的理解进行总结。

接着，教师可针对学生如何看待小茜和小建之间的关系进行总结：对于小茜和小建之间的关系，有的同学认为是正常的，有的同学认为是不正常的，这其实和我们与异性之间交往的界限有关。在异性交往中要有怎样的界限呢？这就是这节课我们要探索的内容。

注意事项：在请学生分享自己的类似经历时，不一定每位同学都要分享，有的同学可能不太愿意分享，对于不愿意分享的同学，教师可请他们提建议。同时一些参与分享的同学会很委屈，认为自己被误解了，教师要注意共情学生的情绪。

心理体验

你会怎么选

设计意图：让学生体会到与同性交往和与异性交往的差别。

教学步骤：

1. 教师说明本环节的规则，学生进行选择。
2. 教师提问：“你会选择和同性还是异性一起做活动？为什么？”教师请部分同学分享。

大多数同学面对这个问题可能会选择同性，不管学生回答的是同性还是异性，教师都要重点引导学生思考这样选择的原因。

教师总结：我们班大多数同学都选择与同性交往。之所以不选择异性，或许是因为担心他人的闲言碎语，或许是因为自己不好意思，不愿意和异性同学多交流。这是因为进入青春期后，同学们的生理和心理在悄悄发生变化，很多同学对和异性同学交往保持观望和顾虑的态度，不愿意和异性同学交往太多。

注意事项：在选择时，如果有学生选择异性，其他同学可能会起哄，教师要注意引导。

你认为合适的异性同学之间的言行

设计意图：让学生通过判断厘清与异性交往时哪些行为是合理的，哪些行为是不合理的。

教学步骤：

1. 学生完成教材中的内容。
2. 教师请学生分享答案。分享时，不论学生的答案是什么，教师都要重点引导学生说出理由，学生分享完，教师可请其他同学以举手的方式表示是否赞同。

教师总结：伴随年龄的增长，我们不断走向成熟，在这个过程中我们会渴望与异性相处，这并不是什么难以启齿的事情。在与异性相处的过程中，每个人都有自己的相处方式，但是需要记住：尺度非常重要，要做到态度大方，举止庄重，公开、坦然交往。

注意事项：学生分享时可能会有不同的意见，教师对于少数持不同意见的同学，要引导学生以尊重他人为前提。

学会感同身受

设计意图：通过案例帮助学生掌握异性交往的合适尺度。

教学步骤:

1. 时间允许的情况下, 教师可以尝试让学生续写故事。每个小组续写一个故事, 全班分享, 教师有针对性地进行引导。

2. 教师提问: “怎样看待小锡和湘琳的关系?” 可能会有学生回答“交往很正常”, 也可能有学生回答“交往有点过度”。教师要注意引导学生思考小锡和湘琳之间的交往会引起争议的原因, 引出对交往的界限的讨论。

3. 教师继续提问: “如果你是小锡或湘琳, 你会有什么感受?”

4. 教师带领学生思考“如果你曾在背后议论过同学, 你觉得你的行为是否恰当”“以后再遇到类似的情况, 你认为正确的处理方式是什么”。

教师总结: 适度的异性交往对同学们是有帮助的, 但是和异性交往要把握好尺度, 适当的尺度既能让我们从异性交往中获益, 又可以避免尴尬, 保持合适的交往尺度是我们维系异性友谊的法宝。

注意事项: 教师在引导学生换位思考时, 要避免学生有被批评感。

异性效应

设计意图: 从理论上再次说明异性交往的益处。

教学步骤:

1. 教师介绍异性效应, 介绍完后请学生分享生活中常见的异性效应。

2. 通过学生的分享, 教师进一步引导学生从自己过往的经验和同学的分享中总结异性交往的益处。

3. 学生分享完后, 教师布置任务: 学校要组织运动会, 你认为可以怎样利用“异性效应”帮助我们高效地完成这一活动? 教师可以根据运动会的需要, 例如宣传、后勤服务等项目, 具体引导学生思考男、女生分别适合的任务, 分配小组作业。

教师总结: 异性交往是人际交往中不可或缺的一部分, 许多人在异性面前会非常积极地完成那些在同性面前极不情愿完成的任务, 有时还表现得十分机智、勇敢。这就是我们所说的“男女搭配, 干活不累”, 也就是异性效应。其实生活中只要我们能够正确看待异性交往, 以适当的尺度进行异性交往, 便能够通过异性交往帮助我们在生活中更好地完成任务。

心路指南

设计意图: 以具体的建议给学生以指导和帮助, 让学生知道如何在异性交往中保持合适的尺度。

教学步骤:

1. 教师介绍“心路指南”中正确与异性交往的方法。在介绍时, 教师需要尽量避免单调地阅读, 可以辅助以具体的案例, 注意衔接。

2. 教师可以请学生分小组，自编自演一个有关异性交往的小故事，或将“感同身受”中的故事进行续写，从中要体现出异性交往的注意事项，然后师生一起进行提炼、总结。

教师总结：教师可结合班级同学的日常实际表现和自己的理解进行总结。

注意事项：教师不应局限于此部分内容，可根据学生的实际情况进行补充扩展。

心动行动

设计意图：让学生探讨更多正确与异性交往的建议。

教学步骤：

1. 教师布置任务，学生分为4~6人一组，以小组为单位探讨并梳理出不同场合下异性交往的注意事项以及异性交往恰当的方式。

2. 每个小组以故事演绎出来，下节课进行分享。



教学资源

心理学理论

进入青春期的少男少女，随着生理发育的日益成熟、性意识的萌发，人际交往心理开始发生微妙的变化，这种变化之所以微妙，是因为一方面初中生的学习、生活和心理需要越来越离不开异性间的相互交往。对异性产生好感，爱慕并渴望与之接近、交往，这是极为正常的心理，但另一方面，他们又对这种交往十分敏感、有所忌讳。

初中生与异性同学间的关系可分为以下几类：

1. 友谊型。这是一种值得提倡的异性相处类型，这种异性相处类型对提高学生学业水平以及身心健康的发展都有积极的推动作用。这种交往方式因积极健康，而使当事人不感到拘束、压力，相反他们能光明磊落，大大方方地相处而没有朝着恋爱方面发展的倾向。

2. 早恋型。由于生理、心理的迅速发育，社会环境的影响，以及新闻媒体的过分渲染，部分中学生不能控制自己的感情，产生了早恋的倾向。

3. 羞怯型。这种类型主要有以下几种形式：

(1) 一方面在心里渴望与异性交往，另一方面又害怕别人议论，内心特别矛盾，不知如何是好，于是表面上尽量回避、疏远、冷淡异性，显得极不自然。

(2) 自小受到封建思想的教育，“男女授受不亲”的观念深植在头脑中，于是害怕与异性交往。

(3) 由于自卑心作怪，生怕别人不喜欢自己，看不起自己，于是把自己封闭起来，不与异性交往。

(4) 性格内向，缺乏人际交往的技能技巧，不知道说什么好。因此在异性面前紧张、焦虑，怕遭到拒绝和被冷漠对待，干脆也不和异性来往。

4. 模糊型。这种类型的男、女生在一起打打闹闹，不分彼此，一律以“哥儿们”自居。

亲爱的老师，您好！当学生对异性交往感到困惑，不知如何把握尺度、做到举止得体时，AI小助手可以成为您的得力帮手。它能为学生明晰正常交往的积极意义，结合具体场景讲解分寸感要点，引导其树立健康交往观念，掌握恰当的交往方式。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！

第六课 真正的友谊——善交益友



课程背景

学情分析

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，或者对方为什么喜欢自己。他们会与一些人交恶，但很难解释清楚其中的缘由。其实，人际吸引虽然有很多技巧，但其中最关键的因素是人的个性品质。只有认识到这一点，注重培养自己乐观、友善、真诚等良好的个性特点，才能为自己赢得稳固而长久的友谊。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》中对于交往的任务要求是“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”。朋友是我们人际关系的重要部分，但是什么样的朋友才是真正的朋友？本课通过一系列活动帮助学生认识什么是益友，怎么样才能获得益友。

理论背景

友谊是个体发展过程中重要的人际关系，尽管研究者对友谊的定义存在些许差异，但大都强调以下几个特征：友谊是两个个体之间相互作用的双向关系，而非简单的喜欢或依恋；友谊是一种较为持久稳定的关系；友谊是以信任为基础，以亲密性支持为情感特征的关系。友谊可以为个体提供社会支持，满足其独特的心理需要。青少年时期的个体虽然会设法摆脱父母的束缚，但由于自身能力的限制还不能够独立承担成人角色。此时，与好朋友的交往就成为他们的避难所。大量研究发现，一个人在其青少年时期的友谊对其同伴关系、社会能力和社会适应能力等都有重要的影响。因此，研究青少年的友谊不仅有助于丰富青少年发展的理论，而且对促进青少年的健康发展具有重要作用。



教学目标

认知目标：知晓什么样的朋友是真正的朋友，了解交友原则。

情感目标：感受益友的重要性。

行为目标：能运用交友原则，在生活中交到真正的朋友。



教学重难点

重点：知晓什么样的朋友是真正的朋友，了解交友原则。

难点：能运用交友原则，在生活中交到真正的朋友。



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，让学生认识到朋友之间的不良行为是很不利的。

教学步骤：

1. 学生阅读故事。

2. 教师提问：“小磊这样的哥们儿行为对吗？”学生分享，教师引导学生思考朋友之间的哪些行为是不对的。教师继续提问：“在你的成长经历中有没有过这样的时刻？当时是什么情况？现在你怎么看待这样的行为？”教师通过引导学生发表对这类行为的看法，帮助学生认识到朋友之间的一些行为是不可取的。

教师总结：教师可对教材中的案例进行总结：小磊这样的哥们儿做法给自己带来了严重的后果，可见朋友之间的有些行为会对我们产生不良影响。

注意事项：本环节中，学生在回顾自己的经历时，教师引导学生分享行为即可，不可进行人身攻击。

心理体验

益友还是损友

设计意图：通过判断，让学生认识到朋友之间相处时有些行为是益友的表现，有些行为是损友的表现。

教学步骤：

1. 学生阅读并完成判断。教师可给予提示，结合自身以往的经验做出判断。

2. 学生完成后，教师请部分学生分享自己的判断，并说明理由，或通过举手的方式在班上进行调查。

3. 学生分享完后，教师可请其他同学继续补充自己认为朋友之间属于“损友”的行为。

教师总结：一个人所交的朋友对自己的身心发展乃至人生的影响很大。俗话说：“欲知其人，先观其朋。”这句话的意思是想要知道一个人的为人如何，就要先看这个人都和哪些人交往。“与善人居，如入芝兰之室，久而不闻其香，即与之化矣；与不善人居，如入鲍鱼之肆，久而不闻其臭，亦与之化矣。”这句话的意思是和好人交朋友，就像走进装满兰花的房间，时间长了，自己就不觉得香了，这是因为自己身上也沾上了香气；和坏人交朋友，就像走进卖咸

鱼的商店，时间长了，自己就不觉得臭了，这是因为自己身上也沾上了臭气。

注意事项：此环节中，教师应着重引导学生思考为什么这样的人就是益友或是损友，他们对自己的影响是什么。

真正的友谊

设计意图：让学生明白何为真正的友谊。

教学步骤：

1. 学生阅读三个情境。

2. 教师提问：“以上三个情境中，你认为谁的行为值得赞扬？谁才是真正的朋友？”教师请部分学生分享。学生分享时，教师重点引导学生分析该同学的行为值得赞扬的原因，以及为什么他是最好的朋友。

3. 教师继续提问：“你认为什么样的友谊才是真正的友谊？”

教师总结：友情是一种很美妙的东西，看不见摸不着，没有人能够说清楚，但它却实实在在地存在于你我他之间。友谊也有真假之分，真正的朋友会给你带来积极的力量，真正的朋友会让你感到温暖和心安，真正的朋友会让你变成更好的自己。

注意事项：学生对情景二中的故事可能会有不同的理解，如有的学生会认为这样的朋友就不是真正的朋友，是酒肉朋友，但有的学生却认为这样的行为并不影响是否是真正的朋友。无论学生怎样理解，教师都要接纳学生，重点引导学生阐明理由即可。

我该不该拒绝

设计意图：通过小斌和小建的故事，帮助学生思考朋友相处中的行为与原则。

教学步骤：

1. 学生阅读教材中小斌和小建的故事。

2. 教师提问：“小建该如何拒绝小斌的邀请？”学生交流想法，教师请部分学生分享，教师注意强调方法应尽量具体。如若学生回答委婉地拒绝，不伤害对方感情时，教师可请学生举例。

3. 教师继续提问：“如果你是小斌，被小建拒绝后，你会怎样想？”教师请部分学生分享。部分学生很可能会因为受本课主题的影响回答“我会不在乎”“我觉得可以理解”等符合主题的答案，教师要引导学生说出自己的真实感受，并且多请同学分享，让学生认识到答案会有多种可能，因人而异。

4. 教师继续提问：“如果小斌被拒绝后，决定不再和小建做朋友，小建会怎么想？你可以怎么安慰他？”教师请部分学生分享，教师和学生可分角色扮演小建和小斌，让课堂更有趣。

5. 教师继续提问：“如果小建想做小斌的益友，他该怎么做？”此部分是开放式题目，学生言之有理即可。

6. 教师进一步提问：“你有没有曾经是小建的时候？或者你有没有曾经是小斌的时候？你

当时是怎样做的？现在回想起来你后悔吗？”教师通过引导学生回忆过往的经历加深学生的理解。

教师总结：朋友相交，若要情谊持久，就必须相互包容、相互理解。只有做到真心付出，坦坦荡荡，无愧于心，朋友之间的友谊才能够持续、长久。

注意事项：此环节中，学生分享时一直是在分享小斌和小建的故事，教师应留够充足的时间，引导学生将小斌、小建与自身联系起来，从自身出发，思考朋友之间相处的原则。

心路指南

设计意图：通过介绍交友原则，结合益友的特质、意义及识别方法，帮助学生明晰真正友谊的内涵，掌握获得真诚友谊、善交益友的方法，树立与益友共成长的交友观念。

教学步骤：

1. 学生阅读教材中的交友三大原则，同时自主研读“走近益友”的相关内容，梳理益友的核心特质、积极意义及识别窍门，并结合自身经历标注感悟。
2. 教师引导学生将交友原则、益友相关内容，与心理体验中“真正的友谊”和“我该不该拒绝”有机结合，结合班级同学常出现的现象（如好朋友之间抄作业、一起打游戏等），围绕“益友如何助力成长”展开讨论。

教师总结：在人生的旅途中，我们会遇到许多人，有些人会与我们并肩而行，共同见证潮起潮落；有些人只是与我们短暂相处，我们都称之为朋友。朋友有很多种，益友如暖阳，能成为我们成长路上的结伴者。希望同学们都能掌握识别益友的方法，交到促进彼此成长的真朋友。教师也可结合班级学生的日常实际表现和自己的理解进行拓展总结。

注意事项：本环节中的三大原则及益友的识别窍门，均只是交友的参考，教师要提醒学生切不可将其作为固化的标准去衡量身边的朋友；同时尊重学生不同的交友体验，对性格内向、有交友困惑的学生，可引导其结合内容逐步探索，鼓励其主动寻找益友，不强迫其分享个人经历。

心动行动

设计意图：让学生通过本课所学知识，发现身边的益友。

教学步骤：

1. 教师布置任务：请同学们在自己的朋友中寻找益友，并且写下他（她）对自己的积极影响，同时写下想对他（她）说的话，交给对方。
2. 如果课堂时间充足，此部分可在课堂中进行，如果时间不够，可布置成课后作业在课后进行。



教学资源

心理学理论

1. 初中生友谊质量的一般特点：

初中生友谊建立的过程表现出阶段性，即由泛化的伙伴式友谊发展为分化式的朋友式友谊，且友谊圈内的朋友也表现出友谊深浅之分。一般而言，第一层次是在学习中有所接触的朋友；第二层次是可以彼此信任，情感真挚的朋友；第三层次是有共同志向，彼此互相鼓励、共同进步且能交心的朋友。在交友选择上，一般在初识阶段，有邻近优势或有共同爱好的易结成伙伴，如座位邻近、住处邻近、有共同爱好等。而经过一段时间的接触，有的学生偏向于和学习成绩好的同学或与自己学习层次差不多的同学玩耍。初中生所处的生活圈子，使得他们的交友途径和对象单一化。相关研究表明，同学关系是他们认识彼此的主要途径，占80%以上，其次还有互相介绍认识（9.5%）和邻居（4.8%），甚至还有“打架认识”（1.4%）的。

2. 初中生友谊质量的年级差异：

青少年时期的友谊对个体的发展具有重要作用。研究发现，在友谊认知方面，相比初二学生，初一学生在关心与帮助、信任与尊重上得分更高。究其原因，可能是初一年级的阶段性特点所致，并不是友谊的本质性变化。刚刚升入初中，在适应新环境的过程中，个体会面临新的挑战与困难，此时新同学的关心与帮助显得尤为重要，由此也更容易结交新朋友，形成新的友谊。以往研究也发现，对于12岁儿童来说，除共同活动和游戏，相互指导和帮助是友谊形成的重要因素。因此，在初一学生看来，相互关心与帮助是友谊发展的重要因素。对于初二学生来说，随着对环境的逐渐熟悉以及个体认知水平和社交技能的提高，他们不再仅仅将关心与帮助作为评价好朋友的标准，而是更倾向于结交有共同爱好、志向的朋友。另外，由于初一学生逐渐开始体验友谊所带来的快乐与陪伴，尊重与信任作为友谊重点考查方面的特点也逐渐显现出来。

3. 初中生友谊质量的性别差异：

在友谊关系中，初中生均表现出明显的性别差异。在友谊认知方面，女生在关心与帮助、重情轻利以及信任与尊重上的得分显著高于男生。女生更为强调人际支持的重要性和友谊中的亲密性，更为关注情绪、情感的倾诉和分享。在友谊行为方面，女生有更多积极的行为表现。其原因一方面在于男、女生对友谊认知的不同看法，另一方面在于男、女生交往目标的不同。有研究者指出，女生的交往更多是为了建立人际的联系与陪伴。为了更好地与他人建立关系，女生会有更积极的行为，会主动邀约朋友陪伴，一起学习或是参加体育活动。受中国传统观念的影响，男性在社会上会承担更大的压力与更高的社会预期，因此，在与同伴的交往过程中，男生会表现出更多的竞争行为。女生在交往过程中表现出更为主动、积极的行为，体验到更高水平的归属与爱的需要，对友谊有更高的满意度。而对于男生来说，由于其友谊更多是以共同

的活动为中心，未能提供更多深入交流的机会。同时，由于竞争与社交焦虑呈显著的正相关，而与归属与爱的需要呈显著负相关，因此友谊未能给男生提供比较强烈的归属与爱的体验，其社交焦虑程度相对较高。

亲爱的老师，您好！当学生分不清谁是真正的朋友、不知如何结交益友，也困惑于怎么和好朋友相处时，AI小助手可以成为您的得力帮手。它会帮学生厘清益友的特点和交友原则，结合日常场景解答困惑，引导学生用正确的方式交到真心朋友，维系健康的友谊。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 了解父母，感恩父母



课程背景

学情分析

在日常生活中，孩子顶撞家长、责怪家长甚至逃避家庭的现象屡见不鲜；一些学生对老师的帮助、教育很不耐烦，情绪对立的现象时有发生；在我们周围也有一些人，怨天尤人，颓废消极，对社会、对人生充满抱怨，总觉得人生不如意，命运太不公平。“乌鸦反哺，羊羔跪乳”“知恩图报”一直是中华民族的优良传统，“滴水之恩，当涌泉相报”“谁言寸草心，报得三春晖”……自古以来，人类感恩的美德一直在延续。而现在的中学生，大多数都是独生子女，在家里地位特殊，长辈的呵护、父母的溺爱，使他们形成了以自我为中心的心理状态，还有不少的学生成了不知感恩、只知索取的冷漠一代。我们身边，这些现象比比皆是：在家里，吃饭时最好的菜他一人独享；电视遥控器他一人主宰；一点儿不如意就大吵大闹，或时不时给父母脸色看，不知感恩父母。

设计意图

青春期学生的思维独立性增强，生活依赖性减弱。此时，他们的自我意识增强，但思维的整体性、辩证性未完全建立，同一性会出现矛盾，种种心理矛盾交织在一起，使青春期学生对父母的理解不全面，逆反心理明显增强。本课旨在引导学生了解父母、理解父母，反省自己在亲子沟通中的不当，领悟爱需要正确的表达方式，重新梳理亲子关系，体会相互的爱，以协调这一时期的亲子关系。

理论背景

感恩是一种受人帮助和给予后的愉悦接纳和期望有所反馈的心理感受。父母在我们的生命中与我们的互动很多，对于他们的帮助、给予，我们应心怀感激。但当他们在互动中出现对我们有伤害、误会等性质的举动时，我们对应的心理感受自然就不应是感恩了。那么应当是什么呢？哲学、心理学等领域有很多相应的回答，还有一种说法叫作同理心和谅解，即将心比心、设身处地地体会、理解对方的不易，进而包容对方造成的过失。



教学目标

认知目标：认识到父母对自己的付出。

情感目标：对父母心怀感恩之情。

行为目标：在行动上表达对父母的感恩。



教学重难点

重点：认识到父母对自己的付出，对父母心怀感恩。

难点：在行动上能够表达对父母的感恩。



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，引导学生思考生活中父母对自己的付出。

教学步骤：

1. 学生阅读材料中的故事。

2. 教师提问：“你觉得爸爸妈妈为什么要这么做？”教师引导学生思考父母对子女的爱。

教师继续提问“你在生活中还见过哪些类似的例子”，引导学生从生活细节中发现父母的爱。

教师总结：材料中的每一个镜头其实都是父母爱我们的样子，这样的镜头在生活中有很多。生活的细节都体现着父母对我们的爱。这节课就让我们好好了解父母，并用真挚的心来表达对他们的感谢。

注意事项：本环节导入内容略简单，教师可适当补充活动。

心理体验

分享感动

设计意图：让学生通过回忆父母对自己做过的最感动的事，感受父母对自己的爱。

教学步骤：

1. 学生以 4~6 人为一个小组。

2. 学生写下父母做过最让自己感动的事，小组内分享交流。

3. 教师请学生在班级分享。

教师总结：不知不觉我们已经长大，在这漫长的成长过程中，父母为我们做了很多事情，为我们付出了很多，只是我们不曾察觉到，当我们回首时，才发现爱是如此深厚。

注意事项：学生分享时，有可能因为情感太过真挚而流泪，教师要注意引导学生调整情绪。

父母知多少

设计意图：让学生了解父母。

教学步骤：

1. 学生可在课前阅读并完成教材中对应的表格。课堂上，教师请学生分享自己的答案。
2. 学生写好后，可以让父母来判断，对的画“√”，错的画“×”，“√”越多，代表越了解父母。教师可请学生分享看到父母判断之后的感受。

教师总结：进入青春期后，我们总是抱怨父母不了解我们，不理解我们，但是我们又有多了解我们的父母呢？如果通过这个活动你发现自己足够了解父母，那么恭喜你；如果你不了解父母，那今天就是一个很好的开始，回家后应多关注父母，多了解父母。

注意事项：本环节可改成学生填写一张表格，父母也填写一张表格，并进行对比，让学生谈谈感受。本环节重点引导学生反思自己是否了解父母。

爱的天平

设计意图：让学生通过填写父母为自己做的事，以及自己为父母做的事，增强对父母的感恩之情。

教学步骤：

1. 学生完成表格，写下父母为自己做的事。教师引导学生从日常生活、物质、精神等方面来填写。
2. 学生继续完成表格，写下自己为父母做的事。
3. 学生完成表格两部分内容后，逐个编号，并进行对比。教师请部分同学针对对比结果，谈谈自己的感受。
4. 学生分享完感受后，教师继续引导学生思考并完成：如果把父母为自己做的事和自己为父母做的事作为砝码分别放在天平的两端，这个天平是否能保持平衡？如果天平倾斜得厉害，请增加砝码。把你认为可以作为砝码的事写在表格里。本环节重点引导学生思考自己能为父母做哪些力所能及的事。

教师总结：人生的第一个遇见，就是父母。父母把我们带到了这个世界，从此我们的一举一动都牵动着父母的心弦。他们从我们出生那一刻起就陪伴着我们，他们总是不计代价，不求回报，毫无保留地用心爱我们，用生命爱我们。我们的每一步成长都凝聚着父母的心血。因此我们要多为父母做一些我们力所能及的事。

注意事项：此部分活动旨在引导学生感受父母的爱，但是对于一些单亲或者父母角色缺失的学生，教师要关注其上课情绪的变化，同时对于极其不愿意参与或配合此部分活动的学生，教师也要重点关注，有可能是学生与父母之间的关系不好。

感恩行动

设计意图：让学生探索更多能够表达对父母感恩的行动。

教学步骤：

1. 学生阅读教材中的内容。
2. 学生以 4~6 人为一个小组，小组成员讨论分享，小组分享交流完成后制作小组感恩行动清单。
3. 每个小组选代表在班级进行分享，每个小组代表分享的内容尽量不重复。每个小组分享完后，制作班级感恩清单。

教师总结：古人讲“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”。这句话是在告诫我们，父母健在的时候要好好孝顺他们，能够尽孝的时候要多行动。感恩其实不需要多么惊天动地，只需要我们做一些力所能及的事，就像同学们说的，与父母说些知心话，多交流，有困难让父母知道等。

注意事项：此部分活动的目的是引导学生用行动表达对父母的爱，如果有同学因为与父母关系紧张在此活动中参与度不高，教师应先接纳学生，课后再重点关注。

心路指南

设计意图：让学生明白感恩背后的心理机制及其意义，同时掌握从行动、话语、理解三个维度践行感恩的具体方法，引导学生将感恩之心转化为日常小事中的实际行动。

教学步骤：

1. 学生阅读教材中“心路指南”的内容。
2. 教师结合学生的生活事例，讲解感恩对人生及心理的影响、意义，同时引导学生分享自己践行感恩的经历或想法，围绕补充内容中的小事展开交流，让学生明确感恩可从身边点滴做起。

教师总结：爱是温馨的，反哺父母是做子女的本分。这不仅是我们应该做的，也是我们安身立命的资本，是我们每个人成长的力量。感恩从不是空洞的口号，而是藏在整理房间、递杯温水的小事里，藏在贴心话语、耐心倾听的陪伴里。我们的父母正在一天天变老，这些力所能及的行动、温暖的话语和真诚的理解，都能温暖他们的心。教师也可结合班级同学的日常实际表现和自己的理解进行总结。

注意事项：教师在讲解此部分时，注意多结合学生事例，并多与学生互动，鼓励学生分享自己与父母的故事及践行感恩的计划，避免说教，致使课堂枯燥乏味；同时尊重学生不同的家庭相处模式，不强迫学生做出超出自身能力或意愿的承诺。

心动行动

设计意图：让学生用行动表达对父母的感激。

教学步骤：

1. 教师布置任务：请学生制订亲子计划，如最想对父母说的话、打算每周至少为父母做一件事、父母最希望自己做出的改变等。除了教材上列举的，教师还可以请同学再进行补充。
2. 教师可以组织学生两两结对，监督执行亲子计划。



教学资源

补充活动

妈妈的账单

设计意图：通过观看视频《帮妈妈洗脚》和听故事《只有你欣赏我》，帮助学生感性体验父母的爱。

教学过程：

1. 学生观看视频《帮妈妈洗脚》和听故事《只有你欣赏我》，教师提问学生看完后的感受，让学生从不同角度充分体验父母伟大的爱，激发学生的感恩之心。
2. 教师提问：“你与父母的相处方式是怎样的？”教师引导学生理性分析父母对自己的爱，通过分析中国人与外国人表达爱的区别，让学生看到文化的差异。教师可让学生用形容词描述父母对自己的爱，并与大家分享，提升理性认识。

冥想体验

设计意图：通过冥想体验，让学生感受到父母的爱。

教学过程：

1. 教师指导学生进行冥想体验。首先，教师宣读指导语，指导学生进行准备工作。学生身体坐直，靠近椅背，坐稳，然后做三次深呼吸，再从头、颈、肩、胸慢慢放松。这时教师提醒学生可以趴在桌子上，或靠、躺在椅子上，继续放松腰部，再放松腿、脚。提示：“啊！好轻松啊！好舒服！真想睡一觉，可以轻轻地闭上眼睛。”接着，活动开始（心理暗示）：“现在，脑子里什么都不要想，静静地停一分钟。（很轻的婴儿的啼哭声响起）那一天，随着啼哭声，一个小生命诞生了。原来，那就是我——看，那眉毛、眼睛、小嘴、小手……我躺在妈妈身边，妈妈看着我……慢慢地，我会说话了，会走路了，会吃饭了，会穿衣服了……那天，妈妈送我到幼儿园；那天，妈妈送我上学，第一天上学时，走进学校真神气……有一天我病了，爸爸妈妈……那天，我在写作业；那天我得奖了……（停顿一会儿，给学生充分想象的时间）……渐渐地，我长大了，长高了，小男孩儿变成了英俊少年，小不点儿变成了漂亮的小姑娘，那个少年、那个姑娘轻轻地走到爸爸妈妈面前。”教师提问：“请看一看，他是什么样子？和你一样吗？”

请同学们睁开眼睛看一看，站在你们面前的是谁？”

2. 体验结束后，学生慢慢地回到现实情景中。教师指导学生在小组内交流分享：在游戏中看到了什么？现在心里有什么感受？讲一讲关于父母的两三件事。

3. 教师继续提问：“在讲父母的事情时，你是什么感受？”教师引导学生感受父母的爱。

亲爱的老师，您好！当学生难以真切体会父母的付出，或不知如何用行动表达感恩心意时，AI 小助手可以成为您的得力帮手。它能引导学生回望亲情的点滴、感悟父母的关爱，还能结合日常场景提供切实可行的感恩小行动，助力学生将感恩之心转化为实际的举动。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 做好金钱小管家



课程背景

学情分析

初中学生普遍拥有消费的经历，也积累了一定的消费经验。其中有成功的，也有不科学、不理智的。由于年龄、自立能力和收入的局限，学生的消费比较盲目，通过学生对学习过程的主动参与和不断探索，培养学生正确的消费观念与理财理念是非常重要的。

设计意图

根据中学生心理发展规律与中学生消费现状，通过案例、测试、调查等，使学生了解自己的消费现状，了解生活中常见的消费心理及消费心理不成熟的表现与危害，帮助学生克服正在形成或已经形成的不良消费习惯，逐步培养健康的消费心理，掌握合理的消费方法。

理论背景

不合理消费的心理机制有以下几种。

1. 从众心理，即个人受到外界人群行为的影响，而在自己的知觉、判断、认识上表现出符合公众舆论或多数人的行为方式。实验表明，只有小部分人能够保持独立性，不从众，因此从众心理是个体普遍存在的心理现象。

2. 攀比心理。消费心理的一种，指脱离自己实际收入水平而盲目攀高的消费心理。在正常情况下，消费者满足自己消费需要的程度，取决于他们的经济收入水平。但有时由于受一定时期社会消费水平日渐增高、“大款”人物高消费的示范效应及消费者本人“面子消费”心理的影响，消费者的消费行为互相激活，导致互相攀比。这种心理极易造成追逐消费热点、负债超前消费乃至抢购等怪现象，将消费行为导入误区。

3. 面子心理。在面子心理的驱动下，消费会超过甚至大大超过自己的购买或者支付能力。



教学目标

1. **认知目标：**了解自己在金钱管理方面的现状，认识到金钱管理的重要性。
2. **情感目标：**感受不合理消费给人带来的影响。
3. **行为目标：**掌握合理消费的方法。



教学重难点

重点：了解自己在金钱管理方面的现状，认识到金钱管理的重要性。

难点：掌握合理消费的方法。



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：通过阅读俊霖的事例，让学生认识到缺乏金钱管理的表现，引发学生共鸣。

教学步骤：

1. 学生阅读俊霖的故事。

2. 学生思考自己生活中有没有类似的现象。

3. 教师提问：“你是否也被类似的问题困扰呢？”教师引导学生思考自己在日常生活中的类似现象，同时鼓励学生结合自身生活实际，谈一谈自己在生活中类似的现象。学生分享完后，教师可设计一些互动小游戏，如问其他同学有没有类似感受，若有类似的感受则拍掌回应，这样在调动学生参与积极性的同时，也可以让学生明白这是普遍现象，从而减少学生的焦虑。

教师总结：首先，教师可对俊霖以及同学们分享的情况进行归纳，如不合理的消费观、花钱没有规划等；其次，教师要说明俊霖及其同学出现的这些情况是同学们在学习生活中很普遍的现象，以减少同学们的焦虑；最后，教师可总结这些现象的出现正是由于缺乏理财观念，缺乏理财能力，并强调理财的重要性。教师可结合班级同学的日常实际表现和自己的理解进行总结。

注意事项：本环节中，学生分享自己学习生活中的痛点，教师务必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

小测试

设计意图：通过测试，让学生了解自己的金钱管理能力。

教学步骤：

1. 学生阅读并完成小测试。教师可给予提示：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. 学生完成后，教师提问：“你认为你的零花钱管理得如何？”教师引导学生评估、反思自己的理财能力。

教师总结：对同学们而言，零花钱的使用是最能体现理财能力的，在生活中，零花钱的用途、对零花钱的使用是否有计划、零花钱的使用是否有结余都体现着我们的理财能力。理财能

力则直接影响着我们的生活品质。

注意事项：此部分测试只是针对零花钱，除了零花钱，教师还可以从压岁钱、奖励性收入等方面帮助学生了解自己的金钱管理能力。

合理分配零花钱

设计意图：让学生树立理财观念，掌握理财的基本方法。

教学步骤：

1. 学生完成教材中的多选题。
2. 教师把学生分为 4~6 人的小组，交流分享自己的答案，小组讨论有没有其他更合理的理财方案。小组讨论完后，教师组织学生在班级内分享。
3. 学生分享完后，教师讲解合理分配零花钱的妙招。

教师总结：教师可首先总结学生的答案，再总结小组补充的答案，最后总结合理分配零花钱的重要性。例如，我们每位同学每周或每月或多或少会得到一些零花钱，对于这些钱，有的同学会交给爸妈管理，有的同学会买自己心仪的东西，有的同学会给家人买礼物，有的同学会与朋友吃吃喝喝。但是同学们要切记，这些使用要尽量在合理的范围内，要有科学的方法。零花钱虽少，但是它体现着我们的金钱规划能力。树立科学的金钱规划意识，能够在以后的人生中帮助我们形成好的理财能力。

注意事项：一些同学是没有零花钱的，在此环节这部分学生可能会大肆吐槽，教师应引导学生换个角度看问题，避免因此引发学生与家长的矛盾。

记账

设计意图：通过记账，帮助学生认识到自己的零花钱使用现状，树立合理使用零花钱的意识。

教学步骤：

1. 教师布置任务，让学生填写近一周的零花钱使用情况表。学生完成后，教师请部分学生分享。
2. 教师提问：“这周的零花钱主要用于什么方面？这周的花销是否超出了预算？”教师引导学生对自己的零花钱消费情况进行梳理并分析。
3. 教师结合“心路指南”中的消费技巧，如制作购物清单，制作提醒卡等引导学生做消费计划。

教师总结：教师可先总结零花钱的重要性，如“零花钱是同学们主要的金钱来源，如何使用零花钱，体现着同学们的金钱规划能力”。接着教师可根据学生分享的零花钱使用现状进行总结，如“有些同学能够合理地使用自己的零花钱，但是，很多同学并不能在合理的范围内，以合理的方式使用自己的零花钱。对于这类同学，合理的规划就很重要了”。

注意事项：此部分的填写只是帮助学生分析自己的零花钱现状，但是部分学生会暗自比较

零花钱总数。教师要引导学生关注零花钱消费的比例，不可在总数上进行攀比。

心路指南

设计意图：让学生认识消费误区，掌握消费小技巧。

教学步骤：

1. 学生阅读教材的消费误区及消费小技巧。
2. 学生分享自己如何使用压岁钱，如何利用零花钱，教师提炼其中的要点并记录下来，在“心路指南”部分进行适当的小结和补充。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：教师可结合班级同学的日常实际表现和自己的理解进行总结。

注意事项：教师不应局限于此部分内容，可根据学生的实际情况进行补充扩展。

心动行动

“人情消费”减负小妙招

设计意图：让学生运用本课所学知识解决生活中的困扰。

教学步骤：

1. 教师讲解班上最近“人情消费”之风盛行的现状，并说明其危害，引导学生利用本课所学知识解决此问题。
2. 学生可分小组探讨方法，班长将各小组的方法汇总，并写成倡议书，在全体学生和家长中进行呼吁。

“家庭小管家”体验活动

设计意图：让学生在实践体验中树立正确的金钱观，学会区分生活必需品与非必需品，掌握合理规划支出的基本方法。

教学步骤：

1. 教师布置“家庭小管家”体验任务，明确要求学生在周末担任两天管家，记录家庭当日支出（如买菜、交水电费、买日用品等）。
2. 教师引导学生在活动结束后，与家长共同回顾支出情况，探讨必要支出、超支应对及节省方向，并结合体验过程写下个人感悟，为课堂分享与交流做好准备。



教学资源

心理学理论

合理支配零用钱的小妙招如下：

1. 招数一：交学费。（可以减轻家长的经济负担，培养自立精神和家庭责任感）
2. 招数二：献爱心。（拿出一部分来帮助其他贫困孩子，助人为乐）
3. 招数三：表孝心。（给长辈买礼物，养成敬老爱老的美德）
4. 招数四：存教育金。（在银行开设个人账户作为教育储蓄）
5. 招数五：买书报。（既可以开阔眼界，又可以与同学交流阅读心得，增进情谊）
6. 招数六：去旅游。（可以增长知识，陶冶情操）

亲爱的老师，您好！当学生难以分辨合理消费与不合理消费，也不知如何掌握省钱技巧时，AI 小助手可以成为您的得力帮手。它能帮学生梳理消费习惯、分析消费影响，还能提供贴合日常的合理消费方法，引导学生树立正确的金钱观。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 拒绝的艺术



课程背景

学情分析

进入青春期后，学生的人际关系从老师、父母转向自己的同伴，他们很注重和同学的关系，很害怕自己看起来是孤立无援的，因此他们宁愿委屈自己，也不愿意放弃一段令自己不愉快的关系，以至于这种纠结和矛盾的心理影响到了自己的生活，因此有必要在人际交往中指导初中生学会恰当拒绝。

设计意图

本课属于《中小学心理健康教育指导纲要》中的“适应中学人际关系”板块。学会恰当拒绝别人对于建立良好的人际关系有重要作用。因此，本课根据人际关系理论，设计一系列活动帮助学生认识到恰当拒绝他人的重要性，引导学生通过测试了解自己拒绝他人的能力，掌握拒绝他人的小技巧。

理论背景

不敢拒绝别人的心理学原因如下：

1. 人际关系敏感：

在人与人的交往中，人际关系敏感的人，往往会过于在意自己与他人之间的关系。同时，他们也容易因为人际关系的问题而出现许多苦恼。因为个人对他人反应的警觉性过高，所以他们在与旁人交往的过程中通常是诚惶诚恐的，甚至会担惊受怕。相关研究发现，女性的人际关系敏感度普遍高于男性，随着年龄的增长，人际敏感度会不断地降低。

2. 自卑心理：

不敢拒绝别人的人，往往是害怕被他人拒绝。在他们的内心深处，隐藏着一种自卑心理。一般而言，自卑者总是害怕被人否定，他们时时刻刻处于紧张、焦虑当中，他们害怕因为自己的拒绝而被他人讨厌，因为他们在社交中极其渴望被他人认可和肯定。因为这种自卑心理，他们在人际交往的过程中，总是以一种低姿态去应对他人。

3. 人际交往缺乏经验和技能：

不会拒绝别人的人，往往性格比较内向，他们在社交中往往采取着回避的态度。因为他们过于缺乏人际交往的经验和技能，所以他们在社交环境中容易焦虑。因此，即使他们的内心是渴望拒绝的，也无法通过语言表达自己的内心想法。



教学目标

认知目标：知晓恰当拒绝的重要性。

情感目标：了解自己拒绝他人的能力。

行为目标：学习恰当拒绝的小妙招，并且能在生活中运用。



教学重难点

重点：知晓恰当拒绝的重要性。

难点：学习恰当拒绝的小妙招，并且能在生活中运用。



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。



教学过程

心灵困惑

设计意图：通过馨怡和美琳的事例，让学生认识、体会馨怡的难处，引发学生共鸣，从而让学生认识到“拒绝”在人际关系中的重要性。

教学步骤：

1. 学生阅读馨怡与美琳的故事。
2. 学生思考如果自己是馨怡，是否会把钱借给美琳。无论学生回答什么，教师都要重点引导学生阐述理由。
3. 教师提问：“你是否遇到过类似馨怡的问题？”教师引导学生思考自己在日常生活中的类似现象，并鼓励学生结合自身生活实际，谈一谈类似的现象。学生分享完后教师提问“当时你是如何做的”，通过学生的做法导入新课。

教师总结：首先，教师可对馨怡和学生分享的情况进行归纳，如这是很典型的不会拒绝的表现等；其次，教师要说明馨怡及学生出现的这些情况是学习生活中很普遍的现象，生活中也经常会遇到需要拒绝的场景。教师可结合班级学生的日常实际表现和自己的理解进行总结。

注意事项：本课的主题是恰当拒绝，本环节的案例以导入为目的，在学生分享自己拒绝他人的案例时教师要澄清本课所指的拒绝是适度的拒绝，并不是任何时候都对他人冷漠，很多时候的不拒绝也是一种善意。

心理体验

你会拒绝别人吗？

设计意图：通过测试，让学生了解自己恰当拒绝的能力。

教学步骤：

1. 教师讲解测试的注意事项，学生阅读并完成测试。教师可给予提示：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. 教师讲解评分标准，并指导学生核算分数。教师进一步解释四个分类标准。

教师总结：教师可以举手的形式在班级内对于测试结果进行调查，并总结班里大多数同学的情况，如我们已经知道了人际关系对我们的重要性，了解到良好的人际关系是我们保持身心健康的重要条件，但是不是为了维护朋友之间良好关系，我们就要时刻与朋友保持高度一致呢？同学提出不当要求时我们也得答应吗？显然答案是否定的。不顾后果地迁就朋友或同学，过分地考虑他人的需要，压抑或违背自己的正当需要，失去了自己的独立性。这种做法是不妥的。希望同学们能在了解自己拒绝别人的能力后，掌握拒绝的方法，提高拒绝的能力。

注意事项：测评过程中，教师需引导学生依据自身真实情况作答，避免刻意迎合，同时提醒学生认真审题、准确核算分数，客观看待测评结果。

分享自己的拒绝难题

设计意图：帮助学生认识到自己不知道如何拒绝别人的原因。

教学步骤：

1. 教师布置任务，引导学生完成记录表格。

2. 学生可能会混淆表格中的感受、原因，教师要逐个讲解表格中的内容。不知如何拒绝的请求需要填写具体的时间、地点、场景，当时的感受是情绪类，如难过、纠结等，难以拒绝的原因是想法，如我怕他不喜欢我。

教师总结：生活中，我们会遇到很多让我们难以拒绝的事，因为我们害怕伤害别人，害怕得不到同伴的认可等，但是如果不拒绝，自己又会很痛苦。只有在了解了自己拒绝的能力之后，我们才能更有效地把握拒绝的尺度，做到恰当拒绝。

注意事项：学生完成表格时，感受和想法容易混淆，教师要详细讲解此部分。

我该如何拒绝

设计意图：通过不同的场景让学生学会如何恰当地拒绝别人。

教学步骤：

1. 教师可将全班分为四组，每个小组一个场景，以小组为单位交流、探讨拒绝的方式，方式尽量多样。小组交流结束后推选出主要发言人，代表小组在全班进行分享。

2. 小组进行班内分享时，其他小组成员可针对分享的方法进行投票，选出大家认为最合适的拒绝方法。

教师总结：生活中，我们经常会遇到一些“不合意”“不合理”“不合规”“不合法”的要求，当遇到这些情况的时候我们要学会拒绝。刚才同学们探讨的方法都很好，但是生活中需要拒绝的时候可用的方法不止这些，希望同学们在任何需要拒绝的时候都有恰当的拒绝方法，同时有拒绝的勇气。

注意事项：学生在交流、探讨拒绝的方法时，容易形成一种“凡事都要拒绝，拒绝才能体现自我”的氛围，教师在引导学生探讨方法的同时，也要引导学生不可矫枉过正，要客观看待“拒绝”这件事。

心路指南

设计意图：帮助学生学会拒绝的技巧。

教学步骤：

1. 学生阅读“心路指南”中拒绝的妙招。
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，同时结合班级同学的案例，帮助学生进一步认识到既要勇敢拒绝也要恰当拒绝的重要性。
3. 对每一种方法的解释，教师可以让学生以情景剧的形式演绎出来，加深学生的理解，同时增加课堂的趣味性。

教师总结：不懂得拒绝的人生是痛苦的、焦虑的、失落的，甚至是失败的。我们要正确面对自己的心理，要敢于拒绝，也要恰当拒绝。教师可结合班级同学的日常实际表现和自己的理解进行总结。

注意事项：教师不应局限于此部分内容，可根据学生的实际情况进行补充扩展。

心动行动

设计意图：加深学生对本课知识的理解，同时帮助学生将所学知识运用到实际生活中。

教学步骤：

1. 教师指导学生将拒绝的小妙招应用在生活情境中。
2. 教师可请学生两两一组，情境扮演教材中的情景。
3. 教师预留五分钟，请同学们在班级内扮演。情景扮演时，教师可提醒学生尽量用不同的方式演绎。

注意事项：由于部分学生比较内向，不愿意参与演绎，教师要注意引导，若学生坚持不参与，不可强求。注意把控时间与课堂纪律。



教学资源

备选活动：情景扮演

情景一

设计意图：让学生在活动中体会如何拒绝别人的不合理要求。

教学过程：

1. 在活动开始前，教师准备好学生角色扮演时用的情景卡片，例如，当你正在写作业时，同学找你去踢球，就缺你一个人就可以组成一支球队了；当你在用自己的笔记时，别人来借你的笔记；当你下午答应了帮妈妈做家务时，同学打电话来让你下午去给他讲题；考试过程中，旁边的同学要求抄写你的答案；同学请求你把作业本借他抄抄。

2. 教师将学生随机分为两人一组，学生面对面站好。

3. 教师选择一张情景卡片，将卡片的内容读给学生，然后宣布活动规则：两人一组，一人扮演请求者，一人扮演被请求者，请求者可以自由扩充理由，尽力说服被请求者答应自己的请求，而被请求者必须想办法拒绝请求者的请求。

4. 两分钟之后，请求者与被请求者交换角色，重复前面的角色扮演。在交换角色后，将更换一张情景卡片重新进行角色扮演。

5. 活动结束后，同学们围坐成一个圈，教师引导学生讨论和分享活动进行过程中的感受。谈一谈发生在自己身上的事例。

教师总结：我们在和朋友相处的过程中，有的时候会觉得和朋友相处困难。有同学说好朋友就是与自己常在一起玩的人。朋友要一起上街，一起回家，一起做作业，一起玩，一起笑，一起哭，提出不恰当的问题时也要赞成，必须保持高度一致。其实在与同学、朋友相处时，对于他们不正确的观点、要求、行为等，我们应该果断拒绝。学会拒绝别人也是我们处理好人际关系的一种重要技能，也就是说，我们要学会说“不”。不敢说“不”的人往往缺乏实力，他们或许害怕不顺着对方的意自己会吃亏，岂知越想讨好所有人，可能最后一个也讨好不了，因为没有人珍视他的“好”，却要加倍地责备他的不周到。越是想对得起每一个人，越可能对不起他人，因为精力、时间、财力有限，不可能处处顾及周全，结果虽然帮了别人，却没帮好，还是对不起他人，就算拼命应付了所有人，却对不住自己。

所以，在必要的时候我们要学会说“不”。

情景二

设计意图：让学生在情景中体会在什么时候应该说“不”。

教学过程：

1. 教师给学生展示情境资料，请一名学生根据资料内容进行角色扮演。

情境展示：A 同学做出很忙的样子，一手拿着记事本，一边说：“今天的事情真多，明天要默写语文课文，我还有一段没有看呢；数学 153 页还有三道题没做，昨天的错题还有一道没有弄明白，中午得看一看；英语还是老样子，要记单词、背课文。最惨的是今天我妈妈出差，我今天自个儿做饭，就别指望今晚有多少时间做作业了，今天中午我得多做点作业。”A 同学说完后做出做作业的样子。B 同学（大大咧咧地）走到 A 同学旁边（随便、高声地）说：“嗨！走，陪我一起去买本书。”

2. 教师引导学生思考后续发展：“如果你们是 A 同学，你们会如何抉择？会对 B 同学说些什么？为什么？”在学生回答之后，教师进行归纳总结、分析补充，得出 4 种后续发展：

- (1) 不顾后果地迁就朋友或同学（情境一）
- (2) 粗暴地拒绝（粗暴主要是就态度而言）（情境二）
- (3) 没有解释就拒绝（情境三）
- (4) 委婉而得体地拒绝（情境四）

教师请一位同学通过声音、表情的变化来进行表演（角色互换），并引导学生在观看表演的同时思考四种情境中哪一种是自己常遇到的，哪一种又是比较恰当的。

教师总结：

什么时候我们应该说“不”？

- (1) 手头的事比朋友或同学所说的重要时；
- (2) 朋友或同学所要求的事的确是自己不愿做的事时；
- (3) 可以明显判断出是不对的事时；
- (4) 这件事是超出自己能力范围的事时。

拒绝的策略和技术：

- (1) 要尊重对方，注意聆听对方的谈话。
- (2) 对于明显不对的事情，要明确自己的立场，果断拒绝。
- (3) 在拒绝别人时，要进行必要的解释，如果可以的话，还可以并表达自己对对方邀请的谢意。
- (4) 在拒绝别人时，要注意自己的语气和态度，要有礼貌，不宜粗暴，以免伤害他人自尊。

亲爱的老师，您好！当学生因不懂如何恰当拒绝他人而陷入困扰，或是勉强自己迎合他人时，AI 小助手可以成为您的得力帮手。它能引导学生认识恰当拒绝的重要性，传授实用的拒绝小妙招，助力学生在生活中恰当拒绝。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 积极的心理暗示



课程背景

学情分析

当前，在教育领域，有一部分教师只关注课堂的知识传授，而忽视了心理因素对教学的影响。传统的填鸭式教学以及简单粗暴的教育方法较为常见，这样不仅会导致学生学习兴趣与学习效率下降，而且会使更多学生出现心理问题，如考前焦虑心理和烦躁情绪。在积极的心理暗示教学的指导下，教师可调动学生学习的积极性，有效提高课堂教学效率；激发学生学习积极性，引导学生树立信心，促进学生学习。

设计意图

本课根据积极心理暗示理论，设计一系列活动帮助学生认识到积极心理暗示的激励作用，掌握进行积极的心理暗示的方法，并且能够在生活中运用这些方法激励自己。

理论背景

暗示教学法在心理学上的依据如下：

1. 人具有可暗示性：即人的可意会性、可启示性、可影响性，是人类个体的一种普遍的品质。正因为人具有可暗示性，所以环境对人才会有深远的影响。对于此，伯恩海姆认为：可暗示性是一种大脑接受或唤起观念的能力；洛扎诺夫认为：可暗示性是人类普遍的本质，人和环境间的无意识关系的相互作用源于可暗示性。虽然人都具有可暗示性，但是受发出暗示方和接受暗示方双方的体力、智力、职业能力、社会地位等多种因素的影响，个人接受暗示的能力各不相同。比如，教师的名气越大，学生的接受力就越强。此外，洛扎诺夫认为，反暗示能力同时存在，这种反暗示的防线通常有逻辑防线、感情防线、伦理防线三道。只有取得三道防线的一致协调，在心理上产生共鸣，真正的积极的可暗示性能力才能发挥作用。

2. 人的非理性活动：

非理性活动又称无意识活动。无意识是心理活动的催化剂。人在进行理性活动时，非理性活动无时无刻不存在，即一切有意识的活动都建立于无意的组合之上。这就像数学家很多问题的突破是在休闲时间内发生的一样，此处的灵感即为人的无意识心理活动。暗示学的研究认为，即使最强烈的观念，除非和个人的无意识心理倾向相结合，和他的态度动机相结合，和他对某一事物的期待相结合，和他的需要兴趣相结合，并且和他个人的情绪、智能、意志记忆要求等特性协调，否则是不能产生暗示效果的。

3. 人的潜力与大脑两半球开发：

人的潜力是指潜藏在人的大脑和身体里的还未发挥出来的能力，也就是人深藏着的还未动

用的生理能力和心理能力。人脑的左、右半球分别负责抽象逻辑思维与形象思维，且左半球较右半球更有优势。只有当左、右脑在特定环境下协同使用时，学习活动才会事半功倍。因此，暗示教学法采用各种方式创造一定的情境，使人在强烈的欲望中激发潜力，从而使学生从机械记忆向理解记忆方面发展，以此来达到发展学生智力的目的。



教学目标

认知目标：认识到积极的心理暗示的作用。

情感目标：感受积极的心理暗示带来的激励作用。

行为目标：掌握进行积极的心理暗示的方法，并且在生活中能够用这些方法激励自己。



教学重难点

重点：认识到积极的心理暗示的作用，感受积极的心理暗示带来的激励作用。

难点：掌握进行积极的心理暗示的方法，并且在生活中能够用这些方法激励自己。



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室或教室。

课前准备：多媒体。



教学过程

心灵困惑

设计意图：通过故事让学生认识心理暗示的作用。

教学步骤：

1. 学生阅读教材中的故事。
2. 教师提问：“读完故事，你有什么感受？”教师请学生分享，引导学生认识到心理暗示的作用。
3. 教师继续提问：“在生活中你是否也有过这样的时刻？”教师引导学生思考自己在日常生活中的类似现象，并鼓励学生结合自身生活实际，谈一谈类似的现象。

教师总结：首先，教师可对故事进行总结，如两个故事说明心理暗示对人有巨大的作用。接着教师可对学生分享的生活中的现象进行总结，如其实在生活中很多同学都有过被暗示的经历。心理暗示的影响既可能是积极的，也可能是消极的。积极的心理暗示能令人充满自信、精神振奋，给人以积极的能量。教师可结合班级同学的日常实际表现和自己的理解进行总结。

注意事项：本环节中，学生在分享自己在学习生活中的暗示时，可能会一下子想不起来，教师可以适当举例，引导学生思考。

心理体验

想象练习

设计意图：通过想象抬手的游戏让学生体验暗示的力量。

教学步骤：

1. 教师带领学生完成想象练习。

2. 教师提问：“你的左、右手的高度是否发生了变化？”教师请学生分享。教师继续提问：“为什么会发生变化？”教师引导学生思考心理暗示的作用。

教师总结：在这个活动中大多数同学的手的高度都发生了变化。在什么都没有改变的情况下，通过想象我们有了心理暗示，在心理暗示的作用下，我们的行为也发生了变化，这就是心理暗示的作用。心理暗示能够改变人的某些生理指标，激活人的能量，使人的身心达到最佳状态，从而提高生活质量。

注意事项：首先，此环节需要相对安静的环境，学生要全身心地投入，因此教师要注意营造氛围。其次，部分同学在参加活动时由于当时的心理状态等，可能手的高度并没有发生变化。教师要接纳学生，并且给学生解释，暗示是受个体差异影响的。

情景体验

设计意图：让学生学会积极暗示的方法。

教学步骤：

1. 教师描述情景：“同学们，我们马上要参加一个大型的演讲比赛，你特别紧张，在即将上台前你这样给自己讲：‘上台讲话的时候不要紧张，不要紧张！说话千万不要结巴。’”教师提问：“如果给自己这样的暗示，你觉得紧张的心情会得到缓解吗？为什么？”

2. 教师请学生回答。教师引导学生明确：当你提醒自己不要紧张，不要结巴时，心里反复出现的是紧张和结巴，如此，在现实中自己反而会紧张、结巴。这就是错误的暗示方式。

3. 教师继续描述情景：“如果换种方式暗示，例如：‘深呼吸、放松身体、放松心情。我都已经把演讲内容背下来了，一定可以顺畅地完成今天的演讲，加油！’”教师抛出疑问：“如果给自己这样的暗示，又会有什么不一样的感觉呢？”教师请学生分享，引导学生总结积极暗示的方法。

教师总结：同学们已经能区分错误暗示与积极暗示的不同，也掌握了简单的积极暗示技巧。生活中遇到紧张、焦虑时，错误暗示会加重负面情绪，而积极的自我暗示能帮我们放松心态、增强自信。希望大家今后主动运用这些技巧，调节情绪，让自己变得更从容。

注意事项：教学中需鼓励学生大胆分享真实感受，不评判学生的想法；教师可引导学生结合自身经历理解积极暗示，避免空洞讲解，确保学生能真正运用简单的暗示技巧。

积极的心理暗示练习

设计意图：结合七年级学生常见的考试、课堂回答问题等场景，设计积极心理暗示练习，让学生掌握简单可操作的积极暗示方法，学会在日常学习中运用积极心理暗示调节紧张情绪、增强自信心，逐步培养积极的心态，应对学习中的各类挑战。

教学步骤：

1. 教师明确本次练习主题为积极心理暗示，结合学生日常经历，说明考试、课堂回答问题时容易产生紧张情绪，而积极的暗示能有效缓解这种状态，引导学生重视本次练习。随后，教师布置练习任务：让学生结合给出的两个情景，自主思考并写下适合自己的积极心理暗示话语。

2. 针对“快要考试时”的情景，教师请多位学生主动分享自己设计的积极暗示话语，分享结束后，教师引导其他同学补充不同的表达，并适时点评，筛选出简洁、实用、贴合学生实际的暗示范例（如“我已经认真复习了，相信自己能发挥好”），帮助学生理解如何设计有效的积极暗示。

3. 针对“老师上课让我回答问题的时候”的情景，重复上述流程，教师鼓励学生大胆分享，引导学生意识到积极暗示可以贴合自身状态设计（如“我慢慢说，哪怕说错也没关系，勇敢表达就好”），避免学生陷入“必须完美”的误区。

教师总结：结合学生分享的考试、课堂回答情景的暗示话语，强调积极的心理暗示的核心是用正面、真诚的语言鼓励自己，无须复杂华丽的语言。希望大家记住今天练习的方法，在今后面临考试紧张、不敢发言等情况时，主动运用积极暗示调节心态，增强自信，勇敢应对学习中的小挑战。

注意事项：练习中需聚焦考试、课堂回答两个核心情景，引导学生设计贴合自身真实感受的暗示话语；若学生难以开口分享或不会设计，教师可结合情景给出简单示例引导，不直接代替学生创作，同时尊重学生的个性化表达，保护其参与积极性。

我的积极宣言

设计意图：通过积极宣言，让学生对自己进行积极暗示。

教学步骤：

1. 教师布置任务，让学生完成“我的积极宣言”，学生完成后教师请学生进行班级分享。

2. 教师让学生大声朗读积极宣言，产生积极的自我暗示。

3. 教师布置任务，请学生将积极宣言做成我的积极宣言提醒卡，当学生遇到这些情景时，就将提醒卡拿出来看看。

教师总结：积极的心理暗示会调动潜意识，开发自我潜能，在我们脚踏实地、努力学习的基础上发挥出积极的作用。当我们沮丧、紧张、愤怒、害怕时，积极的心理暗示会帮我们提升信心，多给自己一些正向的肯定和鼓励，相信“相信”的力量。

注意事项：此环节中，有些学生写的内容可能会与大家的有些不一样，只要学生能够阐述清楚这样给自己暗示的理由，能够给自己积极暗示的力量都可以。

积极朗读

设计意图：让学生通过大声朗读积极的话，产生积极的自我暗示。

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：积极的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，积极的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与坚定的决心面对，都能大声地告诉自己：“我一定可以！”

心路指南

设计意图：通过介绍进行积极的心理暗示的方法，再结合几种快乐心理暗示的具体技巧，让学生了解如何进行积极的心理暗示，学会用积极的心理暗示调节情绪、增强信心。

教学步骤：

1. 学生阅读“心路指南”中的材料，梳理积极暗示的具体方法和技巧。
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，并结合班级学生的案例，帮助学生更进一步认识到心理暗示的重要性。

教师总结：教师可结合班级学生的日常实际表现和自己的理解进行总结，着重强调积极心理暗示的实操性，鼓励学生在学习和生活中尝试运用学到的4种快乐暗示技巧，用积极的自我对话替代消极想法。

注意事项：教师不应局限于此部分内容，可根据学生的实际情况进行补充扩展。比如，针对学生考试焦虑、人际交往困惑等具体问题，引导学生设计专属的积极心理暗示语。

心动行动

设计意图：让学生在日常的学习生活中发掘更多的积极心理暗示的方法。

教学步骤：

1. 教师布置任务：在日常的学习生活中，进行积极心理暗示的方法还有哪些？
2. 教师指导学生以小组为单位进行交流分享。
3. 教师预留五分钟，请学生在班级展示。

注意事项：教师注意把握时间。



教学资源

心理学理论

有一句谚语：越是认为自己行，你就会变得越高明。积极的心态会创造成功。

积极的三大心理暗示效应有巴纳姆效应、霍桑效应、期待效应。

1. 巴纳姆效应：

1948年，美国心理学家伯特伦·福勒做了一个实验。他给一群人做完人格检查后，拿出两份结果让参加者判断哪一份是自己的结果。事实上，一份是参与者自己的结果，另一份是多数人的回答平均起来的结果，参与者竟然认为后者更准确地表达了自己的人格特征。

这一项实验证明：每个人都很容易相信一个笼统的、一般性的人格描述，即使这种描述十分空洞，他仍然认为其反映了自己的人格面貌，这便是巴纳姆效应。这种现象之所以产生，是因为人在情绪低落或者缺乏安全感时，心理的依赖性也会大大增强，受暗示性比平时更强，因此会对一些笼统的、一般性的描述产生信任感。在心理学上，巴纳姆效应产生的原因被认为是“主观验证”的作用。

如果想要相信一件事，人们总可以搜集到各种各样支持自己的证据，找到一个逻辑让它符合自己的设想。合理地利用巴纳姆效应，可以产生积极、正面的影响。要想避免受到巴纳姆效应的误导，首先要从自己下手，要学会面对自己，认清自己的优势和劣势，要有敏锐的判断力。相信一些积极的预测，其实是给了我们极大的信心，如果人们在这样的心理状态下做某件事，效果会变得十分显著。

巴纳姆效应的积极作用是：说你优秀，你就会越来越优秀。

2. 霍桑效应：

霍桑是美国西部电气公司坐落在芝加哥的一间进行实验研究的工厂。1924年11月，美国国家研究委员会组织研究人员进驻霍桑工厂，选了六名女工作为研究对象，试图通过改善工作环境和条件等外在因素，来找到提高劳动生产率的方法。但是令研究人员奇怪的是，无论怎样改变外在因素，六名女工的生产效率一直保持上升趋势。后来研究人员便发现，问题的根源在被研究的这六名女工身上。于是试验中的这六名女工被单独抽出作为试验对象，她们意识到自己是被关注的群体，是这些专家一直关心的试验对象。这种被关注的感觉使得她们加倍努力地工作，以证明自己是优秀的，是值得关注的。

霍桑效应由此而出，它指的是当被观察者知道自己成为被观察对象而改变自己行为倾向的效应。

人在受到关注和重视的情况下，会不自觉地努力奋进，从而不断地进步。客观来讲，善意的谎言和夸奖可以造就一个人，所以在日常生活中我们要乐于夸赞别人。从自我的角度来讲，当你具有足够的自信心，不妄自菲薄，自己对自己有足够的重视度，暗示自己不懈努力就能够

获得成功。那么，你潜意识里认为自己是什么样的人，你就能成为什么样的人。

所以，在生活中我们应当合理利用霍桑效应，适当地自我暗示，不断地增加自己的良好行为，以便受到更多人的关注和赞赏，暗示加重视，从而逆袭自己的人生。

3. 期待效应：

皮格马利翁是古希腊神话中的塞浦路斯国王，他性情孤僻，常年独居，没有妻室。他有一手非凡的雕刻技艺。有一天，他在孤寂中用象牙雕刻了一座能完美表现他理想伴侣的女性大理石像。久而久之，皮格马利翁竟对自己的作品产生了爱慕之情，他向爱神阿佛罗狄忒乞求赋予雕像以生命。阿佛罗狄忒为他的真诚所感动，就施法让这座美女雕像活了起来。皮格马利翁遂称她为伽拉忒亚，并娶她为妻，两人从此幸福快乐地生活在一起。

后来，人们就把由期望而产生实际效果的现象叫作皮格马利翁效应，也称之为期待效应。

期望什么，你就会得到什么，你说自己能行，你就行。所以，只要充满自信的期待，只要真的相信事情会顺利进行，事情一定会顺利进行。

相反，如果你相信你在某件事上会不断地受到挫折，那么这些挫折就会产生。成功的人都会培养出充满自信的态度，相信好的事情一定会发生，这就是积极的三大心理暗示效应。

亲爱的老师，您好！当学生容易被消极想法困扰，难以掌握进行积极的心理暗示的方法时，AI 小助手可以成为您的得力帮手。它能引导学生认识积极的心理暗示的作用，传授实用的暗示技巧，助力学生在生活中用积极的自我对话激励自己。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 学会寻求帮助



课程背景

学情分析

一个人的成长过程中总会遇到很多困难，要解决困难，往往需要向他人求助。然而初中生正处于青春期，心智发育不成熟，内心非常敏感，在意别人的看法，求助他人会让他们觉得尴尬，甚至感到自己脆弱无能。此外，对于青少年来讲，不敢向他人伸出求助之手的原因还有以下几个方面：

首先，问题意识不足。由于缺少相关知识和教育，或接受了错误的信念，没有意识到自己遇到了困难。

其次，求助意识不足。对潜在施助者能力的怀疑或不信任，是造成儿童或青少年不去求助的第二个原因。比如，在家庭暴力的求助案例中，施暴者是儿童的父母。如果潜在的施助者，如班主任、社区主任、派出所民警等，怀着“清官难断家务事”“棍棒之下出孝子”的心态和思想，儿童或青少年就很难迈出求助的一步。

再次，高估求助成本。求助成本包括时间、金钱、精力这些“硬成本”，还包括自己在求助过程中可能损失的“面子”，甚至是来自潜在施助者的轻视、侮辱这种“软成本”。比如，把开口求助等同于自己的能力不足；由于缺乏心理健康知识，认为产生心理问题是丢面子的事，并因此产生“病耻感”等。

最后，过去求助的失败经历留下阴影。失败的求助经历会打击孩子的信心，让他们心灰意冷。如果多次遭遇失败的求助经历，他们会对自己的求助行动丧失信心，直至彻底绝望。心理学将这一心理过程称为“习得性无助”。比如，在学生听不懂老师对某问题的讲解而在课下请教时，如果老师反应冷淡，甚至责怪学生上课没有认真听讲，那么遭遇几次打击后，学生可能就会产生求助的“习得性无助”。

因此，青少年需要树立正确的求助意识，掌握正确的求助方法。

设计意图

本课属于“人际”模块。本课根据社会交换理论和积极情绪建构理论，设计一系列活动帮助学生认识到求助的重要性，树立求助意识，引导学生掌握求助的方法。

理论背景

社会交换理论认为，人的某些行为是一种交换，是为了获取某种报酬而和其他人进行互动。这种交换包括情感、报酬、资源和公正性等。在这个过程中，人们通常会倾向用较小的付出，来换取较大的收益。从长远来看，帮助别人的人可以获得和接受帮助的人相同的利益。这些利益和报偿有些来源于外部，有些来源于内部。

从内部角度来看，帮助其他人会产生愉悦感，让人内心得到满足。尤其是帮助那些对施助者有吸引力的人和帮助那些我们渴望得到对方称赞的人时，积极情绪会更加强烈。从外部角度来看，帮助其他人可以获得周围人的称赞和正面的社会评价，从而提升一个人的自我价值感。

在一项研究中，心理学家要求参与实验的夫妻在一个月内给予对方情感支持，结果发现在给予支持和爱的同时，自己也会产生积极的心境。另外，大量的研究表明，年轻人参与到社区志愿服务或公益项目中，更容易发展出积极的社会价值观，更少出现犯罪行为。

这些都是社会交换理论带来的潜在价值。



教学目标

认知目标：认识到学会寻求帮助的重要性。

情感目标：体会寻求帮助以及帮助他人的感受。

行为目标：能明确自己在生活中可以寻求帮助的人，掌握寻求帮助的技巧。



教学重难点

重点：认识到学会寻求帮助的重要性，体会寻求帮助以及帮助他人的感受。

难点：能够明确自己在生活中可以寻求帮助的人，掌握寻求帮助的技巧。



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：引导学生思考寻求帮助的重要性。

教学步骤：

1. 学生阅读材料故事，教师提问：“读完故事，你有什么感受？”教师引导学生思考寻求帮助的重要性。

2. 教师继续提问：“阅读故事后，你是否相信‘办法总比困难多’？你是否愿意向身边的人请求帮助呢？”教师请学生分享，引导学生思考自己的状况，以及自己是否愿意向其他人求助。

教师总结：生活中，我们总会面临各种各样的困难、挫折，我们每个人总要接受各种各样的挑战和考验。每个人也都有求助他人或被他人求助的时刻。今天我们一起来聊一聊求助这件事。

注意事项：学生分享自己脆弱的时刻时，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，教师都不要随意批评或评价。

心理体验

想一想

设计意图：让学生通过回顾自己曾经被求助与求助的经历，感受寻求帮助的体验。

教学步骤：

1. 教师提问：“在日常生活学习中，你遇到过被他人求助的事情吗？你当时是怎么做的？当你帮助他人以后，你的心情是怎样的？”教师请学生分享自己被求助的经历。教师引导学生站在被求助者的角度看问题，帮助学生明白，其实很多时候被求助是不会觉得烦的，反而有时会因为被需要而有成就感。

2. 教师继续提问：“你遇到过需要求助他人的事情吗？你当时是怎么做的？你是否求助成功了呢？如果求助成功，成功的原因是什么？”教师请学生分享自己求助他人的经历。教师引导学生在成功的体验中找到求助的方法，增加求助的意愿。

教师总结：一个刚出生的婴儿是无法靠自己活下来的，他必须通过成年人的养育，才可以健康地活下来。进入社会后的成年人，更需要别人的帮助，因为他不可能掌握所有的技能。如果你在生活中遭遇了挫折、在学习上碰到了疑惑、在关系里迷失了方向、在情绪上出现了困扰、在健康方面出现了问题，抑或你只是有一颗好奇的心，想要了解更多……你不妨尝试寻求他人的帮助。

注意事项：此环节中，部分学生可能会有很多的话要说，并且会表示沟通不畅是他人的原因，此处教师重点引导学生谈一谈想法。

案例分析

设计意图：通过斌斌的案例让学生寻找寻求帮助的方法。

教学步骤：

1. 学生阅读材料中的故事，教师提问：“你觉得斌斌不愿主动求助的原因是什么？”“如果你是斌斌，你准备怎么办？”教师请学生分享，学生分析的理由和寻找的办法只要言之有理即可。教师通过提问引导学生思考主动求助对斌斌的积极影响。

2. 教师继续提问：“如果彬彬是你的同学，你准备怎么帮助他？”教师将学生分成4~6人一组，小组讨论，并把讨论结果记录下来，小组选代表在班级分享。

教师总结：斌斌因为长期独立做事的习惯，再加上内心的自卑与顾虑，不愿主动向他人求助，这让他既难以解决学习困难，也没能融入集体、交到好朋友。其实我们不用因为怕被轻视就独自硬扛，主动求助并不是软弱，反而能帮我们更快地解决问题、拉近和他人的距离。希望大家都能勇敢迈出求助的脚步，积极融入集体，在集体中找到自己的价值。

注意事项：学生在分享如果是斌斌会怎么做时，其答案可能会偏向怎样融入班集体，偏离本课主题，教师应尽量引导学生从求助的角度来思考。

情景训练

设计意图：让学生通过情景训练掌握向他人求助的方法。

教学步骤：教师布置任务，学生将情景训练中的答案写在书上。教师请学生在班级中分享。

教师总结：很多人之所以觉得生活中充满了棘手的问题，是因为他们只知道依靠自己，而不懂得寻求别人的帮助，这样往往会让自己事倍功半。其实每个人都有自己擅长、拿手的事情，同时也会有比别人逊色、落后的领域。有了别人的帮助，你才能少走弯路，更快地达成目标。

注意事项：

1. 学生在讨论如何寻求帮助时，教师要强调方法越多越好，让学生看到多种可能性。
2. 此部分也可让学生分小组讨论，班级交流讨论结果。

心路指南

设计意图：让学生了解寻求帮助的重要性，并掌握“求助指南”中的实用技巧。

教学步骤：

1. 教师带领学生阅读该部分的内容，重点研读“求助指南”板块，并请学生结合生活案例举例分享。
2. 学生分享结束后，教师集思广益，采用“思维爆炸”的方式让学生写出表达寻求帮助重要性的名言警句。
3. 教师结合分享内容，引导学生补充生活中实用的求助技巧。

教师总结：寻求帮助是一种“生存智慧”，绝对不是你的弱点，而是强者的表现。主动求助不仅要克服心理顾虑，更要掌握选对对象、说清需求等小技巧，同时做好求助后的感谢与经验积累。教师可结合学生的分享、班级同学的日常实际表现（如是否敢于求助、能否清晰表达需求）以及自己的理解进行总结，鼓励学生在生活中勇敢实践求助技巧，主动构建互助的集体氛围。

注意事项：本环节中，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。可引导学生结合自身经历聊聊运用求助技巧的困惑与收获，让技巧讲解更贴合学生生活，

助力学生真正学以致用。

心动行动

设计意图：将课堂讨论的理论在实践中应用。

教学步骤：

1. 教师提问：“当你感冒了，你会向谁求助？”“如果你的心理‘感冒’了，你会向谁求助？”教师引导学生思考遇到心理困惑时的求助方式。

2. 教师引导学生思考心中有困惑时的求助方式，并且告知学生学校心理咨询工作的内容，鼓励学生在遇到心理困惑时，主动寻求老师的帮助。



教学资源

心理学理论

富兰克林效应指相比那些被你帮助过的人，那些曾经帮助过你的人会更愿意再帮你一次。换句话说，让别人喜欢你的最好方法不是去帮助他们，而是让他们来帮助你。如果想得到别人的好感，主动开口是没坏处的。

案例一

当时，富兰克林还只是宾夕法尼亚州的一名州级议员，想争取到另一名国会议员的认同与支持。然而，富兰克林不愿意卑躬屈膝地向对方示好。他选择了一种独特的方式。因为他听说这位议员收藏了一本非常罕见的书，于是富兰克林写了一封信，很客气地说：“我特别想欣赏拜读一下，能否借我几天？”

这位议员二话不说便把书送了过来，富兰克林则于一周后归还，并附上了一张纸条，表达他的感激之情。没想到，在下一次国会会议中，这位议员主动找富兰克林谈话，还非常客气，这是之前从未发生过的事，还在很多事情上表达对富兰克林的认同。于是他们成了非常好的朋友，这种友谊持续了一生。

富兰克林说：“曾经帮过你一次忙的人会比那些你帮助过的人更愿意再帮你一次忙。想取得一个人的支持，尤其是圈子外的人的支持，那就先找他帮个忙，事情会出现意想不到的转机。”这种神奇的现象被称为富兰克林效应。

生活中，要使某个人喜欢你，那就请他帮你一个忙，这会让别人感受到被认同和尊重，能够拉近彼此的心理距离。

案例二

1969年，心理学家琼·杰克和戴维·兰迪决定亲自上阵，检验一下这个有两百年历史的富兰克林效应在20世纪是否同样适用。于是他们安排了一次知识竞赛，让所有的参与者赢了一笔小钱。

竞赛结束后，一名研究人员向其中三分之一的参与者表示：他是用自己的钱来组织的竞赛，现在他没钱了，能否请他们把钱退还给他。

一名秘书向另一组三分之一的参与者表示：这是由心理学实验室赞助的竞赛，现在实验室资金短缺，能否请他们把钱退还。

实验过后，所有的参与者都被要求填写一份问卷调查，分别给研究人员和秘书打分。实验结果证明，研究人员的分数远远高于秘书的，而且愿意把钱退回来的参与者，所给出的分数远远高于不愿意退钱者。

富兰克林效应再一次得到了印证。

让讨厌你的人喜欢你的有效方法是，想办法让他帮助你。有些人会利用这样的“民间智慧”来寻求帮助，比如，有人总是让你不断地帮助他，尽管你常常觉得很为难甚至很痛苦，但是你就是“根本停不下来”，因为很可能每一次你都在找理由安慰自己，其实我是非常在意这个朋友的或是非常喜欢这个人的，每一次你都在找理由。而很可能你只是被有心之人“控制”了。当自己需要帮助的时候，其实去找那些帮过我们会更明智一些，那些帮助过我们的人更可能再次帮助我们，而那些我们帮助过的人，未必肯伸出援助之手。

亲爱的老师，您好！当学生因胆怯不敢求助、不清楚求助对象，或不会运用求助技巧时，AI 小助手可成为您的得力帮手。它能倾听学生的困惑，引导其认识求助的意义，梳理可求助对象，传授实用求助技巧，同时引导学生体会互助的感受。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！