

目 录

第 一 课	我和自信有个约会	1
第 二 课	培养发散性思维.....	6
第 三 课	我的性别优势.....	12
第 四 课	解决冲突有妙招.....	17
第 五 课	学会宽容他人.....	22
第 六 课	谨慎网上交友.....	27
第 七 课	校园“追星族”	32
第 八 课	做好情绪管理.....	37
第 九 课	感受生活中的幸福.....	43
第 十 课	初探职业梦想.....	49
第 十 一 课	探索我的能力.....	55

第一课 我和自信有个约会



课程背景

学情分析

自信作为一种重要的心理品质，是中学生良好的心理素质和健康个性的重要组成部分。在竞争日益激烈的今天，随着年龄的增长，初中生在其身心发展过程中，思想越来越容易受到互联网的影响，不自信的心理在某些学生身上的表现越来越突出。

在进入青春期一段时间后，八年级学生一方面面临生理上的剧烈变化，另一方面还承受着学习上的压力，如果此时遇到挫折，一旦处理不当就很容易产生自信危机，从而影响他们的全面发展。自信与自卑，有时只有一步之遥。而现代学校教育对中学生的心理素质要求越来越高，但他们对社会缺乏全面了解，在遇到困难、挫折甚至失败时，很容易失去自信，而自信的丧失，对他们的健康成长是十分不利的。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》提出，中学生的教育内容包括帮助学生加强自我认识，客观地评价自己。本节课以“自信”为关键词，通过案例让学生感知自信的重要性，引导全班同学向内探索自己的内在，让学生更多元地评价自己，通过“我的优点树”让同学们对自己的优点有更丰富的探索。通过自信培养方法的讲解，让学生进一步认识到自信对自身发展的积极影响，要尝试着主动地培养自己的自信心，来塑造更加自信的自己。“心动行动”活动把学生带回日常生活中，让他们坚持一周发现自己的优点并思考发扬优点的做法，强化练习，巩固所学。

理论背景

1. 自信

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

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

2. 自我认识偏差

我们的自我认识存在缺陷，即自我认识偏差。社会心理学家认为，思维倾向存在自我中心的倾向是导致认知偏差的关键，目的在于维持积极的自我形象，保持自尊或者维持良好的自我感觉。自卑会导致自我能力偏低的认知，自负则刚好相反，无论自卑还是自负，在自我能力评估上都有偏离客观的倾向。在对行为做出解释的时候，人们存在基本归因错误现象，即人们更容易把失败的原因归为自己不可控的客观因素，忽略或缩小主观因素的作用，而把成功更多归为自己的主观

努力。

1. **认知目标：**认识自信的含义和提升自信的方法。

2. **情感目标：**树立适应新环境的信心。

3. **行为目标：**觉察自己的优点从而提升自信，用提升自信的方法发扬优点以进一步提升自信。



教学重难点

1. **教学重点：**觉察自己的优点从而提升自信。

2. **教学难点：**用提升自信的方法发扬优点以进一步提升自信。



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室或教室。

课前准备：（1）准备学习单，内容包含“心理体验”第一、第二、第三部分和“心动行动”部分。（2）提前分组，4~6 人一组，选定一人为组长。（3）提前在黑板上画出一棵优点树，以收集全班同学的优点。（4）准备两首风格舒缓的轻音乐，一首在“我的优点树”冥想时播放，另一首在“介绍我自己”时播放，帮助学生放松身心。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：（1）教师提问：“同学们，大家有第一次上台讲故事、演讲等的经历吗？说说当时是什么样的场景和感受？”

学生回答分享经历。

教师回应：“是的，当我们独自站在讲台上的演讲、唱歌或者表演时，都会有一些紧张或害怕，很担心自己表现得不好，但是我们只要相信自己，努力做好准备就可以战胜自己，达成目标。接下来我们一起来听一个故事，大家一边听一边思考故事中的主人公感受到的力量是什么。”

（2）教师讲故事：“小李在班上是个‘小透明’，这不仅是因为他成绩平平、坐在角落，更源于他心底那份不自信……”

（3）教师提问：“小李感受到的力量是什么呢？这种力量给他带来了什么样的感受？”

学生自由分享。

教师总结：其实自信不是天生的，而是在我们的生活经验中逐步形成和发展起来的。一个自信的人，会为了实现美好的理想去克服困难。自信对我们的心理健康，甚至是毕生发展都起着重要的作用。本节课，让我们一起来与自信约个会吧！”

心理体验

向内寻宝

教学步骤：（1）教师提问：“同学们，请问你是一个绝对自信的人吗？”同学们点头或者摇头。

教师继续追问：“大家觉得老师作为心理老师是一个绝对自信的人吗？”同学们点头或者摇头，教师请学生分享原因。学生分析：“老师应该是一个绝对自信的人吧，因为心理老师肯定对自己充满了自信。”

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

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

学生完成判断题。

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

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

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

学生举手自由分享。

(4) 教师追问：“写完并且分享完以上内容，你现在的感受是怎样的？”

学生分享：“感觉比较开心。”“感觉自己挺不错的。”

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

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

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

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

我的优点树

教学步骤：（1）放松冥想。教师：“请大家找一个舒服的姿势坐好。放慢你的呼吸，慢慢地吸气，缓缓地吐气。然后闭上眼睛，虽然能听到一些其他声音，但是这不会影响你的放松。请大家想象自己是一棵大树，你会长成什么样子？树干、树冠是什么样子的？树上结满了果实的话，会是什么果实？有多少个？如果你想到了，就请睁开眼睛。”

教师邀请学生在学习单上画出自己想象的这棵大树及结出的果实。学生创作。

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

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

各小组代表依次上台，写出并分享组内常见的优点。

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

(4) 教师分享：“就在刚刚，我们班的集体优点树诞生了，我们一起来看一看，我们班同学的优点有……”教师把黑板上优点树的内容一一分享，并强调重复的内容，那是大家共有的优点。并追问：“看着集体优点树和自己的那棵优点树，大家有什么感受呢？”

学生分享感受。

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

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

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

介绍我自己

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

(2) 同桌互相介绍自己。

(3) 在集体中分享。在其他同学面前介绍自己。

(4) 教师追问：“进行自我介绍和听到别人介绍自己时，你的感受是什么？”

学生分享自己的感受。

教师总结：“你看，自信地向别人介绍自己的优点会带给我们愉悦的感受，听别人介绍我们的优点除了让我们有愉悦的感受以外，也让我们拉近了彼此之间的关系，更激励我们继续去发扬我们的优点，去遇见更加优秀的自己。”

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

(2) 教师在活动前可以留意和观察比较害羞的同学，鼓励他们分享，邀请他们为大家介绍。

心路指南

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

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

(3) 学生阅读教材内容。

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

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

（2）教师在补充教材上的方法时，可以选择一些重点来举例。

心动行动

教学步骤：教师：“今天课后给大家布置一个家庭作业。请同学们课后时常注意自己，找出自己的优点和优势并记录下来，在生活中发扬光大！你可以尝试从那些我们习以为常的、熟悉的、拿手的事情中总结自己的优点，然后继续做好一件件事情，不断获得自信。接下来的日子里，每天找出自己的一个优点，记录下来，并思考自己还可以如何去把它继续发扬。坚持一周，看看你会有什么发现。”

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

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

亲爱的老师，您好！当学生自我怀疑、不敢大胆尝试或常低估自身能力时，AI 小助手同样可以成为您的温暖伙伴。它能够耐心倾听学生的困惑，给予鼓励式的回应，并通过日常小任务帮助学生逐步发现自己的闪光点。您可以引导学生课后打开相应板块中的 AI 功能，与 AI 互动，获得即时的心理支持或解决问题的妙招。让我们携手 AI，共同助力孩子成长！

第二课 培养发散性思维



课程背景

学情分析

创造的生理基础是人脑，人类的大脑有着巨大的开发潜能。这说明每个人都有很大的创造潜力，人人都可以进行创造发明，创造发明并不神秘。中学生正处在生长发育的关键阶段，激发中学生对创造活动的兴趣，引导他们积极地参与创造活动，有助于他们更好地完成学习任务，扎实地掌握基础知识和基本技能；有利于他们更好地适应未来学习、工作的需要，在不同岗位上开拓事业，取得好成绩。

发散性思维是一种与创造发明有着直接联系的思维方式。从青少年的生理和心理特点来看，由于青少年的大脑发育处于活跃期，他们好奇心强，求知欲旺盛，在学习活动中常常表现出求新求奇的要求。他们没有成人那么多的思维定式，容易突破，产生新异的想法和观点。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》提出，中学生的教育内容包括：培养正确的学习观念，发展学习能力，改善学习方法，提高学习效率。其中，创造力是学习能力的重要组成部分，已有的研究表明，发散思维训练对提高学生的创造力是有效的，因此对中学生进行发散思维训练是必要的。

发散思维，又称辐射思维、放射思维、扩散思维或求异思维，是指大脑在思维时呈现出一种扩散状态的思维模式。它表现为思维视野广阔，思维呈现出多维发散状。八年级的学生在经过初中一年的学习后，学科学习中的思维定式更为明显。本节课旨在利用答题闯关的形式对学生进行有趣的训练，目的是激发学生的思考，帮助学生跳出思维定式，唤起学生提高自身发散思维能力的意识。

理论背景

1. 创造力

创造能力又称创造力，是指人们根据一定目的，运用一切已知信息，产生某种新颖、独特的具有社会价值或个人价值的产品的能力。这里的“产品”包括思想及物质两个方面，它既可以是一种新概念、新设想、新理论，也可以是一项新技术、新工艺、新产品。

一个人的创造力是由他的智力水平和心理品质决定的。首先，创造力是在其他一些智能因素上发展起来的。这些智能因素包括观察能力、注意能力、记忆能力、操作能力、信息检索能力、想象能力、思维能力，这七种智能因素和创造能力之间关系非常密切，互相促进，互相制约。其次，人的心理品质对人的创造性活动有着很大的影响，良好的个性心理品质，如自信、谨慎、勇敢、坚韧对人的创造性有不可忽视的作用，而不良的心理品质，如盲目性、严重的焦虑、不安全感则会制约一个人的创造活动。

2. 发散性思维

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

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



教学目标

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



教学重难点

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



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室。

课前准备：（1）准备学习单，内容包含“心理体验”第一、第二部分和“心动行动”的部分。（2）提前分组，4~6 人一组，选定一人为组长。（3）制作各小组的名牌，放到小组桌上。（4）黑板上写好各小组的组名，并提前画好比分填写的格子。（5）准备一首欢快的轻音乐，在“心理体验”活动时播放，帮助营造比赛的氛围。（6）准备一首颁奖音乐，在最后的颁奖环节播放，帮助营造颁奖的氛围。（7）有条件的话准备三个小组的小礼物，礼物可以区分三个等级，用作奖励前三名的联盟。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：（1）教师结合引言部分导入。

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

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

（3）教师：“为什么大部分同学都会答错？为什么阿西莫夫作为那么聪明的科普作家也会答错？”

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

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

心理体验

趣味答题

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

学生找到各自的联盟，并为自己的联盟取一个名字，写在桌牌上，教师把名字板书到黑板上。教师邀请学生在联盟内“击掌为盟”，营造信任、包容、共同努力的氛围。

（2）开启第一轮闯关。教师：“现在开始趣味答题闯关。请各联盟做好答题准备，有了答案后请举手，回答正确得1分，回答错误不得分。第一题：请问鸡蛋从10米高的地方掉落，为什么没有摔碎？”

各联盟思考并讨论，有了答案之后举手回答。

教师请举手的联盟起来回答，为有合理、正确的答案的联盟在黑板上计分。

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

（3）教师：“现在开始趣味答题闯关第二题。第二题：请问棉花放进咖啡里，为什么没有被打湿？”

各联盟思考并讨论答案，有了答案之后举手回答。

教师请举手的联盟起来回答，为有合理、正确的答案的联盟在黑板上计分。

参考答案：“因为棉花是密封装好的。”“因为咖啡还没冲水，是干的咖啡粉。”

(4) 教师：“思维大闯关第一关结束了，目前各联盟的分数依次为……接下来，请大家在组内分享这一关的感悟和收获，请大家总结一下这些看似简单的题目却不容易做出来的原因。”

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

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

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

(2) 教师可以设置时间限制，比如如果 5 分钟没有联盟答题则该题自动“流掉”；如果该题已经有了很多答案了，教师还可以设置一个时间倒计时，即两分钟内如果没有更多答案，则该题答题结束。

思维大通关

教学步骤：

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

(2) 思维大通关第一关。

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

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

各联盟在集体中依次分享，教师和同学们集体把关词语的合理性及个数。

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

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

(3) 思维大通关第二关。

教师：“请列举红砖的用途，列举得越多越好。限时 5 分钟，请大家在 5 分钟内写好所有答案并上交，我会邀请同学们来审核这些答案，划去大家公认的完全不合理的答案后，词语数量最多的前三名分别计 3 分、2 分和 1 分，其余小组不得分。”

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

各联盟在集体中依次分享并上交答案。教师和同学们集体把关用途的合理性及个数。

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

教师小结并板书：“发散性思维要求具有变通性。”

(4) 思维大通关第三关。

教师：“请问 M 像什么？答案越独特越好。同样限时 5 分钟，请大家在 5 分钟内写好所有答案，5 分钟后上交答案。我会邀请同学们来审核这些答案，划去大家公认的完全不合理的答案和

过于普通的答案后，词语数量最多的前三名分别计 3 分、2 分和 1 分，其余小组不得分。”

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

各联盟在集体中依次分享并上交答案。教师和同学们集体把关答案的合理性及个数。

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

教师小结并板书：“发散性思维要求见解独特、新颖。”

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

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

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

心路指南

关于发散性思维

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

（2）学生分享自己的理解。教师强调：“没有标准答案，说出自己的真实理解就好。”

（3）学生阅读教材内容。

教师总结：教师结合教材内容和自己理解进行总结。

如何培养自己的发散性思维？

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

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

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

心动行动

教学步骤：（1）教师过渡：“颁奖不是最终目的，最终目的是希望大家像重视锻炼身体一样重视对头脑的锻炼。”

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

亲爱的老师，您好！当学生的思维容易陷入固定模式，害怕提出与众不同的想法，或是在创造性表达上缺乏信心时，AI 小助手也可以成为您的创意伙伴。它能够通过开放性提问引导学生多角度思考，激发想象灵感，并提供轻松有趣的创造力训练活动。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解决问题的妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第三课 我的性别优势



课程背景

学情分析

青春期一般在 10~19 岁，是由儿童发育成为成人的过渡时期，是继婴儿期后人体发育的第二个高峰期，在此期间中学生的身高、体形、外貌、性特征都会急速地发展变化。这些变化可能会引发中学生好奇、惊讶、羞涩、疑惑等情绪感受。引导中学生了解与接纳自己的性别角色和性别优势，有助于培养其良好的自我认知。

基于发展心理学与性别研究，八年级学生能够重新思考自己以前获得的关于性别角色的认识。通过课程引导中学生科学认识性别间的能力分布差异，打破刻板印象，旨在帮助中学生建立客观的认知框架，理解优势互补对团队协作与社会适应的重要性，培养基于实证的理性态度与同理心。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》提出，中学生的教育内容包括帮助学生加强自我认识，客观地评价自己，认识青春期的生理特征和心理特征。本节课旨在通过案例讨论、优势比赛、辩论及对魅力男生女生的讨论来引导初中生了解性别角色，加深对性别角色的认同感。

理论背景

1. 青春期男女生差异

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

发育早的女生面对月经初潮等突然来临的生理变化会感到不安，月经初潮较早的女生可能会产生一种情绪困扰，青春期发育所带来的身体变化，可能招致同伴的嘲笑。情绪或认知上准备不够的早熟女孩在迎接环境等多方面挑战时，可能感到恐惧和迷惑。同时，因为早熟而“与众不同”，也会增加找到同龄、同性别朋友的困难，人际交往可能处于相对不利的境地。早熟女孩面对自己迅速丰满起来的性特征容易感到害羞，对别人的关注感到不自然，这些都会影响早熟女孩对同伴关系和人际关系的认知与看法，形成消极的社会自我概念。同时，早熟女孩的身体和生理特征，如乳房快速发育、月经，可能在某种程度上限制她们的行动，如奔跑跳跃、竞技性的体育活动，在平常与人交往中也可能更加拘谨。以上因素可能是青春期开始时间较早的女生自我认同、自我行动和社会自我得分较低的原因。

2. 中学生性别角色的获得

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

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



教学目标

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



教学重难点

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



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室或教室。

课前准备：（1）提前根据“心灵困惑”准备独白剧本，提前征集两名学生准备表演独白。（2）准备学习单，内容包含“心理体验”第一、第二、第三部分和“心动行动”的部分。（3）提前分组，4~6 人一组，选定一人为组长。（4）提前以小组为单位，选择某一行业的某一单位，做行业男女比例大调查，并做好汇报准备。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：（1）教师结合引言部分导入。教师：“你对于自己的男生（女生）身份怎么看？男生女生除了生理上的区别，是否还有其他区别？我们来看看两个同学的内心独白吧！”

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

A、B 同学上台，通过语气、表情、动作讲出自己的困惑。

（3）我来帮你。教师：“请你选择一位同学来帮他出谋划策，想好如何与他对话、如何给他关怀与建议。想好后举手，然后直接与他对话。”

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

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

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

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

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

心理体验

男生女生赛

教学步骤：（1）教师过渡：“关于男生和女生谁更有性别优势，我们来体验两轮比赛，在比赛中见分晓吧。”教师调整座位，男生坐一边，女生坐一边。

（2）征集裁判。教师在全班同学中，征集男生女生各 1 名裁判，来对比赛进行公正的评分。选好裁判后，裁判把凳子挪到讲台两边坐下。

（3）第一轮：“大力士”。

教师：“请男生女生各推荐 3 名‘大力士’，进行 3 轮掰手腕比赛，要求右手手肘不能离开桌面，左手握拳置于背后。”

男生阵营和女生阵营各推荐 3 名“大力士”，两两组成一个 PK 组，依次进行比赛，由裁判宣布比赛的开始、结束，并观察犯规及记录比分。

教师可以视情况采访获胜选手和失败选手的感受和经验。

（4）第二轮：“小巧手”。

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

男生阵营和女生阵营各推荐 3 名“小巧手”，举行剪纸比赛，裁判根据完整度、精美度来进行公正评分，由裁判宣布比赛的开始、结束，并观察犯规及记录比分。

（5）讨论与分享。学生在各自阵营就近组成四人小组，讨论两轮比赛后自己的感想，各组选好发言人，并在集体中分享。

学生分享：“一般情况下，男生可能在力气方面更占优势，女生可能在手工灵巧度方面更占优势。”

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

注意事项：（1）教师可以在男生组和女生组各选一名组长，用来组织管理。

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

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

主题辩论

教学步骤：（1）讲解辩论规则。

正方：男生比女生更具性别优势。

反方：女生比男生更具性别优势。

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

（2）组建辩论队。6名辩手上台入座，正方反方各自坐一边，其他同学为观众，可以作为场外求助对象。教师板书正方反方的观点。

（3）辩论结束。所有流程结束后，教师组织投票环节：“作为观众，你比较认同哪种观点？理由是什么？”教师邀请两三位同学分享，随后组织投票。

教师总结：“通过辩论进行的性别探索，我们认识到男生女生具有各自的性别优势和劣势，应辩证地看待性别角色特征，对我们自身性别持客观的看法。”

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

魅力男生女生

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

男生女生保持各自的阵营。

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

（2）各小组讨论并设计。各组员在组内依次分享并说明理由，小组内选一名同学汇总并进行创作。教师巡视、答疑。

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

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

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

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

（2）如果课堂时间有限，教师可以限定条件，如选择五个关键词来形容。

心路指南

教学步骤：（1）教师：“通过刚才的几轮活动，我们了解到我们要做的是在追求做一名有魅力的男生或者女生的同时，也积极学习异性身上的优势，那我们应该如何既保持自己性别角色优势，又学习异性同学的优势呢？”

学生分享自己的看法。

（2）学生阅读教材内容。

教师总结：教师结合教材内容和自己的理解进行总结。

心动行动

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

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

（3）讨论与分享。教师以此展示三个思考题，引导同学们进行开放式答题，答案没有对错之分，目的是引导同学们积极、认真地思考。

教师总结：“社会对不同性别的我们给予不同的角色期望，这形成了男性角色和女性角色。而我们的调查也显示，现有一些行业中确实存在着男女比例失衡的现象，这可能会带来一些不良影响。处于青春期的我们，首先可以做的是既积极认同自己的性别角色，同时也学习异性的优势，让性别角色互补和优化来帮助我们更好地适应将来的社会发展。”

亲爱的老师，您好！当学生在成长中难以发现自身性别角色中的独特优势，在与异性相处中感到不知所措时，AI 小助手同样可以成为您的贴心伙伴。它能够通过包容开放的对话，帮助学生建立健康的性别认知，同时理解并尊重异性的特点与价值。您可以引导学生课后打开相应板块中的 AI 功能，与 AI 互动，获得即时的心理支持或解决问题的妙招。让我们携手 AI，共同助力孩子成长！

第四课 解决冲突有妙招



课程背景

学情分析

八年级的学生由于在生理、心理上产生了很大的变化，容易产生很多的不安和焦虑，这个时候，父母不再是他们交流思想、倾诉烦恼的唯一选择。此时，他们十分需要亲密的朋友。友谊和同龄人之间的理解与交流是老师和父母难以提供的，如果没有正常的同伴友谊、不能和他人建立友情，学生会产生孤独感，影响他们的学习和身心的健康发展。

八年级的学生在实际的同伴交往过程中会遇到各种各样的问题。有的同学十分渴望和别人交往，却不知道怎么做才能交到朋友；有的同学想主动加入别人的队伍，却总是被拒绝，从而变得越来越孤独；有的同学非常希望与同学结伴出游，但是自己不敢主动开口邀请别人，也总得不到别人的邀请；有的同学动不动就和别人发生矛盾，经常为一点小事就和别人吵得不可开交；有的同学虽然表面上和别人没有矛盾，但心里总是为一点小事而耿耿于怀，一天到晚生闷气。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》提出，中学生的教育内容包括积极与老师及父母进行沟通，把握与异性交往的尺度，建立良好的人际关系。中学时期是人生的友谊感发展很快的时期，他们意识到友谊是人们相互关系中最重要东西之一。本节课旨在探讨八年级学生同龄人之间的冲突情境，引发学生了解人际冲突常见的应对方式，觉察冲突背后的良好动机，再到学习更恰当的处理人际冲突的方法，最后通过行动来练习改进解决人际冲突的方法。

理论背景

1. 心理断乳期

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

2. 良好的人际沟通

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

几个有效沟通的行为法则：

(1) 自信的态度。一般来说，成功的人不随波逐流或唯唯诺诺，有自己的想法与作风，但很少对别人吼叫、谩骂，甚至连争辩都极为罕见。他们相当了解自己，并且肯定自己，他们的共同点是自信。有自信的人常常是最会沟通的人。

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

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

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

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



教学目标

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



教学重难点

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



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室或教室。

课前准备：（1）提前根据“心灵困惑”准备表演剧本，提前征集两名参与表演的学生。（2）准备学习单，内容包含“心理体验”第一、第二、第三部分和“心动行动”的部分。（3）提前分组，4~6 人一组，选定一人作为组长。（4）准备化解人际冲突的五种常见方式的名牌。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：（1）教师结合引言部分导入。教师：“朋友陪伴我们的一生，拥有良好持久的友谊是我们的渴求。可是，在与朋友日常交往的过程中，我们难免会因为各种原因与他们发生冲突，进而影响我们的友谊。请大家一起欣赏一场表演。”

(2) 戏剧表演。教师提前征集两名女同学，请她们提前进入角色，用合适的语气、语调、表情、动作和台词准备表演，以让同学们对故事有更强的代入感。

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

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

教师追问：“两人发生冲突的原因是什么呢？”

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

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

(4) 教师追问其他同学：“她俩处理人际冲突的方式是什么？”

同学们分享：“冷战。”“先对抗，然后谁都不理谁了。”

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

心理体验

人际冲突面面观

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

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

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

教师邀请有不同答案的学生补充，并在黑板上板书关键词。

(3) 教师请一名学生读案例二，其余学生一边听案例，一边填写自己对案例二的分析（学习单上）。

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

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

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

(2) 教师还可以尝试“一演到底”的方式，在课前多征集一些演员，把这两个冲突故事改编成剧本，邀请学生通过表演的方式呈现案例。在案例分析的环节，也可以请分享的同学直接上

台，面对演员进行分享。教师也可以实时采访扮演这些角色的学生，通过他们的感受来帮助理解案例、理解冲突带来的感受及不同冲突解决方式带来的感受。

化解人际冲突的常见方式

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

（2）问答。教师一边提问：“还有哪些常见的解决冲突的方式呢？”一边拿出提前准备好的化解人际冲突的五种常见方式的牌子。

学生举手分享，每分享一位，教师便把对应的牌子递给他，直到五个牌子都发完。

（3）解决方式大见面。

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

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

五位同学依次介绍自己。

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

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

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

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

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

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

觉察冲突背后的良好动机

教学步骤：（1）教师：“在日常的学习生活中我们难以避免人际冲突，但我们可以调整自己对冲突的看法，即改变对人际冲突的认知。也许每件事情背后都有良好的动机，只不过有时候它的呈现方式让我们不喜欢或不容易接受。”

（2）学生阅读教材内容。

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

学生思考并填写学习单。

(4) 教师追问：“当你觉察到自己的初衷和对方的本意时，你现在感觉怎么样？以后再发生类似的情况你会如何处理呢？”并请学生分享。

教师总结：教师结合教材内容和自己的理解进行总结。

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

(2) 学生在写的时候，教师巡视，给予学生指导。

心路指南

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

学生思考和分享。

(2) 学生阅读教材内容。

教师总结：教师结合教材内容和自己的理解进行分析。

心动行动

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

(2) 课后作业。教师：“请大家课后学习以下四个步骤，在以后发生冲突时运用这四个步骤来应对。”

步骤一：给情绪“降温”。

步骤二：聚焦冲突事件，体会自己的感受。

步骤三：考虑对方的动机与需求。

步骤四：寻找更适合的表达方式（用语言表达自己的感受、尝试说出对方的感受、陈述事实而非评判或辩论、补充事实）。

教师总结：“如果你第一次练习时遇到了困难，没关系，我们可以选择事后弥补，第二次再次训练。我相信经过我们的不断尝试，人际冲突也会带给我们成长与收获！”

亲爱的老师，您好！当学生面对人际矛盾与沟通困境，因误解而感到被孤立或不知如何化解矛盾时，AI 小助手也能成为您的智慧伙伴。它能以中立、温和的方式倾听学生的心声，帮助学生梳理情绪、换位思考。您可以引导学生课后打开相应板块中的 AI 功能，与 AI 互动，获得即时的心理支持或解决问题的妙招。让我们携手 AI，共同助力孩子成长！

第五课 学会宽容他人



课程背景

学情分析

八年级学生在与他人的交往过程中因各种原因引发小冲突十分常见。解决冲突的有效方法之一就是宽容。简单地说，宽容就是一种心理上的相容。朋友之间的交往，贵在心理上的相容，这是建立友谊的心理基础。心理相容能使朋友关系和谐一致，双方都可以体验到交友的幸福。心理不相容则会让双方感到惆怅、痛苦和失望。心理相容程度越高，也就是达成共识越多，双方关系越融洽；反之会使双方常常感到别扭、合不来。因此，一般来说，心理不协调的朋友，也不能感到友谊的温暖。

中学生一方面由于学业任务加重，学习竞争加大，学习压力增大，容易忽视同学间的交往，缺少处理不同意见的经验和方法；另一方面，他们虽然渴望与同龄人交往，但习惯以自我为中心，难免存在交友方面的困难，甚至产生交友冲突。因此，跟学生探讨心理宽容有助于他们建立和维持良好的人际关系。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》提出，中学生的教育内容包括积极与老师及父母进行沟通，把握与异性交往的尺度，建立良好的人际关系。宽容是中华民族的传统美德，学会宽容，让宽容成为自己的人生态度，我们将会更有更广阔的天空。本节课旨在探讨人际交往中的宽容，从分析“心灵困惑”的故事，到讨论身边的事，再到反思自己以往的情况，随后通过创设情境来讨论遇到这些情境应采取的做法，进而在“心路指南”中介绍宽容的影响因素，最后在“心动行动”中记录自己的宽容日记。

理论背景

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

朋友之间相处难免会产生一些矛盾和不同意见，再要好的朋友也不可能在各方面都完全相似。这些矛盾、意见和个性品质方面的差异，如果不能被朋友所容纳就可能影响朋友关系，这就是交友中普遍存在的一种现象，这在社会心理学中被广泛称为冲突。

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

坏性的力量。

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

人无完人，每一个人都有自己的一些缺点和过失。只要这些缺点不是原则性的，那么都可以在一定程度上给予原谅。一般情况下，如果你忍受了别人的错误会使对方非常感激，当你不小心也出现一些过失时别人也会大度地原谅你。这样，你才会活得潇洒、活得轻松、活得快乐、活得舒心。相反，不能容忍别人缺点的人也很难得到别人的容忍，故而会缺少友谊的滋润和温暖。



教学目标

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



教学重难点

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



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室或教室。

课前准备：（1）准备学习单，内容包含“心理体验”第一、第二、第三部分和“心动行动”的部分。（2）提前分组，4~6 人一组，选定一人为组长。（3）教师提前征集三名同学扮演心理体验“我的身边事”中的三位同学，并拍摄表演视频，上课时播放。（4）准备一首轻音乐，在心理体验时播放，帮助学生放松身心。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：（1）教师问题导入。教师：“同学们，我们心理课要求大家真实表达，接下来我要问一个问题，请思考和分享你的真实答案。请问，当别人一不小心把饮料或者水洒到了你的衣服上，你会怎么想、怎么做呢？”

教师请学生分享，并及时反馈。

（2）故事分享。教师：“我们听到了大家的真实反映，接下来我们一起来听一个故事。”教师请一名学生读“心灵困惑”中的故事。

（3）思考与分享。教师：“同学们，两个新人的发展会有什么不同呢？”

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

教师追问：“故事带给我们什么样的启示呢？”

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

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

心理体验

我的身边事

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

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

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

学生思考后完成学习单。

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

（5）集体中分享。小组发言人分享组内的答案，老师板书。

菁菁的做法：怀疑大彬，没有确认就直接走到大彬桌前跟他吵了起来。	后果是：自己很生气，大彬也很气愤，最后还吵到了老师那里。
大彬的做法：刚开始直接与菁菁吵架；后来得知真相后，怒视、质问菁菁，并要求她跟自己一起去找老师评理。	后果是：菁菁与他之间的矛盾加剧。

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

注意事项：（1）教师提前帮助学生把“我的身边事”改成剧本，让学生做好表演准备。注意挑选能够代入角色与情绪的同学来扮演。

（3）在观看完视频后，教师可以采访三位演员：“你们表演时的真实感受是什么？你们现在如何看待剧中人物这样的处理方式？”通过增加当事人的视角来理解人际冲突与宽容。

反思我自己

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

学生分享自己的理解，教师板书关键词。

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

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

学生填写学习单，教师播放轻音乐营造轻松的氛围。

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

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

注意事项：(1) 学生分享自己对宽容的理解时，教师注意补充：“说出你的真实理解，这没有标准答案。”

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

(3) 填写学习单时尽量两种类型的事件都写，并鼓励学生大胆分享。另外教师还需强调：“特别隐私的情况，你可以选择不分享。”

宽容练兵场

教学步骤：(1) 寓言故事分享（见教材）。

教师过渡：“宽容别人，其实也是放过我们自己，有益于自己的身心健康。接下来，我们在小组内进行‘宽容练兵’，一起来探讨对别人宽容的做法吧！”

(2) 组内讨论。各组在组内依次讨论三种情境，梳理并写下宽容的做法。教师巡视、指导。

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

教师总结：教师结合教材内容和自己的理解进行分析。

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

(2) 教师在巡视过程中，还要引导同学们打开思路，鼓励同学们代入角色去思考。

(3) 教师还可以组织各个小组通过角色扮演的形式来分享在各个情境中的做法。

心路指南

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

学生分享自己所想。

(2) 学生阅读教材内容。

(3) 宽容的方法。教师：“我们这节课讲宽容，那是否意味着我们要忍让别人的所有行为？”同学们集体摇头。

教师总结：教师结合教材内容和自己的理解进行分析。

心动行动

教学步骤：（1）教师过渡：“这节课后，就让我们从身边的一滴做起，练习宽容他人，写下宽容日记，让我们的生活因宽容更加美好！”

（2）家庭作业。教师：“请大家课后注意，在遇到人际误会、矛盾、冲突时，先冷静下来，再进行换位思考、及时沟通，以积极的心态适度宽容他人，并记录在自己的宽容日记里！”

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

注意事项：如果课堂时间充足，教师可以把曼德拉的故事的相关视频找出来给学生看，以加深学生对宽容的理解。

亲爱的老师，您好！当学生因琐事与人争执、因误解而心怀芥蒂，或是在包容他人时感到困惑与委屈时，AI 小助手也能成为您引导学生心灵成长的智慧伙伴。它通过情景对话帮助学生理解不同立场，学会换位思考，并提供培养宽容心态与调节情绪的方法。您可以引导学生课后打开相应板块中的 AI 功能，与 AI 互动，获得即时的心理支持或解决问题的妙招。让我们携手 AI，共同助力孩子成长！

第六课 谨慎网上交友



课程背景

学情分析

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

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》提出，中学生的教育内容包括积极与老师及父母进行沟通，把握与异性交往的尺度，建立良好的人际关系。本节课旨在通过案例分析、身边调查、案例讨论和脑力大激荡来探讨网上交友以及网上交友的注意事项，随后在心理指南中科普网络交友背后的心理因素，最后引导学生安全、文明地进行网络交友。

理论背景

1. 埃里克森青春期同一性理论

美国心理分析学家埃里克森就青少年如何认识自我的问题，曾经提出过一个青少年自我同一（整合）的理论，认为青少年既应该尊重社会，了解自己所受的社会限制，同时更应该响应社会，用未来社会的需要来刺激自己，不断激发自我潜能，不断发现新的自我，不断设计新的自我，要相信一个人的自信获得了充分的解放之后，那他的心理力量就是无限的。在一个人的自我整合过程中，社会及周围人们对自己的态度是一个基本方面，一个人既不能完全不顾这一方面，也不能过于受其束缚。至于受未来社会的感召，不断发掘新的自我的要求，则是整个整合进程的主要方面，是决定一个人的自我认识不断地从一个层次向新的层次深化的动力所在。

2. 中学生同伴交往的意义

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

同伴交往能促进中学生自我意识和健康人格的良性发展。在中学阶段，学生的自我意识水平随着年龄的增长而不断提高，广度和深度也明显增加。有研究认为，我们具备被自己关注和被同类赞赏的本能倾向，与同伴交往是一个获得关注和赞赏的重要途径。再者，人格是由个体的社会

关系塑造的，所以应重视同伴关系在前青年期和青年初期的重要作用。在与同伴交往的过程中，交往经验的获得有利于自我概念和人格的发展。

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



教学目标

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



教学重难点

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



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室或教室。

课前准备：（1）准备学习单，内容包含“心理体验”第一、第二、第三部分和“心动行动”的部分。（2）提前分组，4~6 人一组，选定一人为组长。（3）以小组为单位，提前准备“脑力大激荡”的调查，做好 PPT，为小组汇报做好准备。



教学过程

心灵困惑

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

教师：“我们来调查一下咱们班同学都在使用哪些网络交友软件吧！”

教师提前准备好内容，分别请两个学生上台分享。

教师注意观察，结束后可追问两位同学：“你有哪些账号？除了这三种还有哪些？你一般最常使用哪个呢？”

教师追问：“那我们在社交网络上花多少时间合适呢？请看一个同龄人的故事”

（2）案例分享。学生一边看一边思考自己身边有无这样的情况。

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

教师追问：“你身边有没有王离这样的例子呢？”同学分享：“有，我在……”

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

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

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

心理体验

身边小调查

教学步骤：（1）教师：“网上交友的时间在你的课余生活中占据多大比重呢？”

教师请同学分享。

（2）组内调查：我是小记者。教师讲解规则：“请大家稍后在小组内进行采访、调查，把组内同学们的回答记录好，看看组内同学上网聊天的常见内容、与网友聊天的频率及网上交友的感受。”并补充，如果小组内遇到困难，可以向老师求助，一起讨论。教师提醒各组选好组内的发言人。

（3）集体中分享。各组发言人按顺序依次发言（或主动举手发言，所有组都要发言），分享组内的调查结果，教师板书。

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

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

注意事项：小组调查时，教师到各组走动，观察同学们与陌生网友交友的情况。

案例分析

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

（2）全班辩论。教师组织两方阵营开展集体辩论，教师分享规则：“现在进行自由式辩论。双方先各自派一名同学陈述观点，然后自由辩论，对对方的理由进行提问并对自己的观点进行补充。”

教师组织并板书观点。

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

注意事项：（1）开始辩论之前，教师可以给一些时间，让两方充分地讨论、准备。

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

脑力大激荡

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

（2）自由分享。教师请两位同学分享自己写的内容。

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

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

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

各小组讨论后派出代表总结代表性观点。

教师总结：“作为网络时代的原住民，我们一出生就处在网络的时代中。网上交友当然也不是洪水猛兽，它一定有诸多的益处，但是它同样也有一些风险，请大家在网络交友中多一分理性、多一点分析，把握好网上交友的界限，在安全的前提下交友。”

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

心路指南

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

（2）学生自由分享。

（3）学生阅读教材内容。

教师总结：“其实有这些心理需求很正常，多观察、了解身边人，你会发现其实这些需求在线下也可以被满足。线上注意适度，线下积极寻找，才能帮助我们建立更多元、更安全的交友环境。”

心动行动

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

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

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

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

适度地网络交友！

亲爱的老师，您好！当学生在网络世界中因好奇而轻信陌生人的话语，因孤独而急于寻找虚拟的陪伴时，AI 小助手也能成为您护航学生社交安全的同行者。它能通过模拟社交场景帮助学生识别网络交友中的潜在风险，学习保护个人隐私的方法，并提供建立健康网络交往界限的指导。您可以引导学生课后打开相应板块中的 AI 功能，与 AI 互动，获得即时的心理支持或解决问题的妙招。让我们携手 AI，共同助力孩子成长！

第七课 校园“追星族”



课程背景

学情分析

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

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

设计意图

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

理论背景

1. 光环效应

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

2. 心理社会合理延缓期

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

偶像是青少年自我的投射，若盲目指责、撕毁、贬斥青少年的偶像，不仅会引起其强烈的逆反心理，还会降低青少年的自我确认能力，甚至会成为悲剧行为的导火索。

3. 偶像崇拜

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

青少年崇拜偶像往往具有以下特点：

- (1) 理想化——青少年把其偶像及其特质想象得完美无瑕，把他看成是世上最完美的人物。即使某些特点在他人看来是缺点，但在崇拜者眼里也成了偶像们独特的优点。
- (2) 浪漫化——青少年对偶像产生浪漫的幻想和依恋，这种浪漫情怀会使青少年沉湎于对其偶像的种种情爱遐想之中，甚至以此幻想自己的爱情生活。
- (3) 绝对化——青少年对其崇拜的偶像投以绝对的信任，对偶像表现出一种近似狂热的追逐和迷恋，容不得他人有不同的见解。



教学目标

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



教学重难点

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



教学准备

课时： 1 课时。

场地： 心理活动室或教室。

课前准备： (1) 准备学习单，内容包含“心理体验”第一、第二、第三部分和“心动行动”部分。(2) 提前分组，4~6 人一组，选定一人为组长。(3) 请学生提前准备介绍、分享自己的偶像。(4) 提前请学生扮演“我该怎么‘追星’”中的张慧和李明，准备独白剧本。(5) 准备颁奖轻音乐，以及各个“班级明星”的奖状。



教学过程

心灵困惑

教学步骤： (1) 导入。教师：“同学们，你们追星吗？”

学生点头或摇头，教师追问：“那你们追的是谁？怎么追呢？”

请学生分享自己的偶像及自己如何追星。

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

(3) 案例分享。教师请一名同学分享考古女孩钟芙蓉的故事。

分享结束后，教师：“同学们，钟芙蓉追的是什么类型的偶像？她是如何追的？”

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

教师追问：“你如何看待钟芙蓉的选择？”

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

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

心理体验

“星”闻发布会

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

（2）学生完成学习单上的内容。

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

教师到各组巡视。

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

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

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

（2）在集体中分享时，教师应严格控制各组的分享时间，不然学生分享自己的偶像容易因激动而超时，导致后面的活动难以进行。

我该怎么“追星”？

教学步骤：（1）教师：“来听听同龄人张慧和李明的讲述。”

(2) 学生角色扮演。

请两位同学分别扮演张慧和李明，进行独白讲述。

其余学生观看角色扮演，一边代入思考。

(3) 在集体中分享。

教师问其他同学：“他们分别是怎么追星的？”

同学们分享：“张慧平时每天关注她的偶像，把关注偶像当成最重要的事，还逃课去参加见面会。李明从自己的偶像身上获得力量，找到了自信，取得了进步。”

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

教师追问其他同学：“大家怎么看待他们的追星行为？你有什么思考或者启发？”

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

教师总结：教师结合教材内容和自己的理解进行总结。

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

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

班级“明星”大评选

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

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

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

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

教师总结：“其实偶像可以很遥远，也可以近在身边，我们除了向自己的偶像学习，也要及时看到、肯定我们身边的偶像，并激励我们自己。”

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

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

心路指南

教学步骤：（1）教师：“同学们，崇拜偶像到底好不好？”

学生：“有好，也有不好。”

（2）教师请同学们阅读教材内容。

（3）教师：“崇拜偶像需要注意什么？”

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

教师总结：“多一点理智，多一点分寸，偶像崇拜也可以助力我们的成长。”

心动行动

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

（2）教师引导：“请写出现在的自己在品质、才能、外形、贡献等方面的实力，比如，现在的我在品质方面待人真诚、为人和善，在才能方面擅长说唱和篮球，在外形方面干干净净，在贡献方面作为课代表常常帮助老师和同学。”

学生独立完成学习单，教师巡视，启发、引导有困难的同学。

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

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

亲爱的老师，您好！当学生因盲目崇拜偶像而迷失自我，感到现实与理想的落差时，AI小助手也能成为您引导学生理性成长、回归自我的陪伴者。它通过开放对话帮助学生理解欣赏与沉迷的边界，学会从偶像身上汲取积极能量，同时引导他们发现身边平凡而真实的榜样。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI互动，获得即时的心理支持或解决问题的妙招。让我们携手AI，共同助力孩子成长！

第八课 做好情绪管理



课程背景

学情分析

八年级学生因思维认识水平、人生阅历的限制，再加上由于处于特殊的身心成长阶段，受到身体内部生理变化的影响等，他们的情绪起伏大，容易被自身情绪尤其是消极情绪所影响，被情绪牵制。人的情绪是自带认知功能的，即对个体的认知活动会产生一定的影响，对于主要任务仍是学习的八年级学生来说，情绪的存在是会影响到他们的学习效率、学业表现的，积极情绪对学业的总效应是积极的，而消极情绪状态不太利于学生的学习活动。除此之外，情绪的社会交往的功能会影响到重视与同伴关系的八年级学生的人际互动效果。

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

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》提出，中学生的教育内容包括鼓励学生进行积极的情绪体验与表达，并对自己的情绪进行有效管理，正确处理厌学心理，抑制冲动行为。在之前相关课程学习的基础上，身处在叛逆期、心理断乳期的八年级中学生，相比其他年级的学生更加叛逆，情绪表现更加极端，开设情绪管理课程、适当适时给予情绪调控辅导，让他们对情绪觉知、表达的重要性有所思考，将有助于增强他们的情绪识别、调控的能力，有利于八年级学生的个人成长和健康的人格培养。

理论背景

1. 情绪 ABC 理论

找到影响情绪的因素是情绪管理的关键。理性情绪疗法理论认为，情绪源自个体的想法、态度和价值观，引起情绪的不是事件本身，而是个体对事件的想法或自我对话。可以说大部分的消极情绪是错误的、非理性的想法和信念造成的。这种理论又称为情绪 ABC 理论。简单地说，此理论就是要以理性治疗非理性。本专题的活动忠于此理论，强调人的想法、信念决定了其对事件的想法，从而左右了情绪。这是情绪管理很重要的理论基础。

人生的道路不可能是一帆风顺、笔直平坦的，在一个人成长的历程中，难免会遇到各种意想不到的痛苦甚至灾难，这可能会使学生感到伤心、沮丧和绝望。如果让这种消极情绪长期盘踞在学生心中，那么必定会严重影响学生的学习和生活。所以，学会调控情绪，是中学

生必须具备的一项技能。缓解情绪的方式有很多，但根据情绪 ABC 理论，本人的想法才是情绪的最终决定因素。因此，调控情绪的根本在于调整认知。

2. 情绪弹性

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

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

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

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



教学目标

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



教学重难点

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



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室或教室。

课前准备：（1）准备学习单，内容包含“心理体验”第一、第二、第三部分和“心动行动”的部分。（2）提前分组，4~6人一组，选定一人为组长。（3）准备一首轻柔的轻音乐、一首欢快的轻音乐。（4）准备多个篮子或者无盖纸箱，五种颜色的便利贴或者彩色纸，可在“烦恼抛抛抛”活动环节用。



教学过程

心灵困惑

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

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

（3）案例分享。教师请一名女同学来扮演小雪，以第一人称为大家读小雪的来信。

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

学生点头。

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

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

（2）教师还可以在讨论小雪案例后追问：“如果你像小雪一样遇到这么多困难，你会如何处理？”并总结大家的做法。

心理体验

烦恼抛抛抛

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

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

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

同学们在音乐中回忆、梳理、书写自己的烦恼。

教师一边引导，一边走动，看看同学们写的内容。

（4）处理烦恼。教师：“接下来，让我们一起解决这些沉甸甸的烦恼。请用自己的方

式处理纸条，比如揉成一团，或者折纸飞机。”

同学们用自己的方式处理写满烦恼的彩色纸。

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

教师：“让我们一起烦恼抛抛抛！”

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

教师请几名学生分享感受，并调查：“请心情感受好些了的同学举手。”

教师统计人数。

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

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

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

换一副眼镜看世界

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

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

（3）在集体中分享。教师邀请同学分享自己对情绪，特别是情绪背后的想法的觉察。学生站起来分享，教师追问：“同样的情境，有没有同学是不一样的情绪、不一样的想法的？请补充。”

其余同学继续补充，进而帮助大家强化想法对情绪的影响。

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

注意事项：（1）在觉察想法时，教师可以举例示范，比如：“半杯水，有的人会说只有半杯水了所以很难过，有的人却说还有半杯水所以很开心，我们的情绪其实是受到了我们对这件事情的看法、想法的影响。”

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

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

烦恼新解

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

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

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

（4）各组员再依次寻找更积极的替代想法，以及这样想以后可能的新心情。小组记录人员记录大家的新想法和新心情。

（5）在集体中分享。各小组的发言人分享组内的讨论结果，教师板书。

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

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

（2）在教师巡视过程中，还要引导同学们尽量不重复别人说过的积极想法。

心路指南

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

学生回答：“想法。”

教师板书：事件（Activating Event）—想法（Belief）—结果（Consequence）。

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

（2）教师补充 ABCDE 方法。

教师补充板书：反驳（Disputation）—效果（Effect）。

教师补充：“在使用 ABCDE 方法中，反驳是最重要的环节。自我反驳时，要说明为什么反驳，用什么证据来反驳，并发现对自己有益的想法，激发积极的认知、情绪和行为方式。反驳时常用的技巧有转移、远离和辩论。”

教师补充板书：转移、远离和辩论。

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

至更有力的乐观解释。”

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

心动行动

教学步骤：（1）教师过渡：“接下来，我们用 ABCDE 方法来实操练习一下吧！”
学生独立完成学习单。

（2）分享。教师邀请两名同学分享自己写的内容，并板书：

A：考试没考好。

B：可能以后更难考好了，这样下去考不上高中的。

C：难过、伤心。

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

E：现在心情好些了，感觉可以直面成绩，还可以记错题、复习知识点了。

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

亲爱的老师，您好！当学生在面对学业的失败而全盘否定自己，在人际冲突中被情绪淹没、难以冷静时，AI 小助手也能成为您陪伴学生的温柔教练。它能够通过情绪识别引导帮助学生觉察自己的感受来源，学习接纳挫折的常态性，并提供转化消极思维、重建心理弹性的实用策略。您可以引导学生课后打开相应板块中的 AI 功能，与 AI 互动，获得即时的心理支持或解决问题的妙招。让我们携手 AI，共同助力孩子成长！

第九课 感受生活中的幸福



课程背景

学情分析

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

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》提出，中学生的教育内容包括鼓励学生进行积极的情绪体验与表达，并对自己的情绪进行有效管理。因此，引导学生客观对待生活、客观对待人生、感受拥有的幸福，珍惜现有的生活，显得尤为重要。幸福是一种主观的心理体验，幸福的获得要以一定的外界条件为基础，但更重要的是自己的感受和生活态度。能体验到幸福，是学生正常开展生活学习的重要保障。

理论背景

1. 快乐情绪

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

已有的研究表明，相较于七年级和九年级，八年级的学生表现出更多的心理问题和较低的心理健康水平，有更多的消极情绪体验。这和学生的心理发展特点及日益加重的学业负担有密切的关系。因而，需要帮助八年级学生获得更多积极的情绪体验，引导学生认识到快乐是属于自己的，鼓励学生有意识地创造快乐，这样将有利于其心理健康水平的提升。

2. 幸福感的理论模型

人人都追求幸福，幸福是一种蓬勃、鲜活、积极向上、崇高的生命状态，幸福感是一种美好的体验，是人生价值和社会和谐的综合体现。人们对幸福的理解会不断发生变化。在现

代心理学科中，主要有主观幸福感、心理幸福感和社会幸福感三种研究取向，这三种视角互补、交融、统合形成的有机体构成了幸福感的总体框架，丰富着人们对幸福的理解。

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

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

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



教学目标

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



教学重难点

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



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室或教室。

课前准备：（1）准备学习单，内容包含“心理体验”第一、第二、第三部分和“心动行动”的部分。（2）提前分组，4~6 人一组，选定一人为组长。（3）收集“我眼中的幸福”，用作心理体验第一部分的展示和补充。（4）准备一首风格舒缓的轻音乐，准备一些展现幸

福的图片，在心理体验时播放。



教学过程

心灵困惑

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

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

（3）教师：“在陌生的环境里，塞尔玛经历了什么？她是如何寻找到快乐的？”

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

教师追问：“塞尔玛的经历给了我们哪些启示？”

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

教师总结：教师结合教材内容和自己的理解进行总结。

心理体验

我眼中的幸福

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

（2）教师播放轻音乐，学生自己思考、觉察，在学习单上书写自己眼中的幸福。

教师提醒：“写出你心中所想，不要求具体写出多少个。”

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

（3）小组内分享。学生在小组内分享自己写的幸福，并统计出组内的答案。

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

教师总结：“只要我们用心体验和感受日常生活，其实幸福就存在于我们的身边。”

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

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

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

我的幸福指数

教学步骤：（1）教师过渡与示范。教师以自己为例给学生示范。

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

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

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

教师总结：教师根据学生学习单的完成情况进行总结。

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

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

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

幸福提升方案

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

（4）也可以根据课堂时间，在集体中分享时选择两个小组作为代表分享。

心路指南

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

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

（2）学生阅读教材内容。

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

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

教师总结：“请大家认真感受一下这十个幸福小贴士，并将其带到日常生活中去，时时提醒自己，记得要感受幸福！”

心动行动

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

（2）家庭作业。教师：“给大家一个家庭作业，请在一段时间内尝试‘三件好事’练习，直到你明显感觉到幸福感的提升后就可以暂停。开始，我们可能会觉得有点别扭，但一定要坚持，让自己慢慢喜欢上这个练习，这样我们会体验到更多的幸福哟！”

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

亲爱的老师，您好！当学生习惯于关注缺失与不足而忽略日常的美好，感到内心疲惫、难以捕捉那些温暖而微小的快乐时，AI 小助手也能成为您陪伴学生唤醒感知、滋养心灵的细心伙伴。它能帮助学生觉察容易被忽略的生活细节，并提供记录幸福瞬间、培养积极关注习惯的方法。您可以引导学生课后打开相应板块中的 AI 功能，与 AI 互动，获得即时的心理支持或解决问题的妙招。让我们携手 AI，共同助力孩子成长！

第十课 初探职业梦想



课程背景

学情分析

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

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

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》指出，初中心理健康教育的内容包括把握升学选择的方向，培养职业规划意识，树立早期职业发展目标。本课属于生涯发展规划中关于目标澄清的范畴，旨在将学校中所学的学科、自我特质与未来工作的活动相联结，通过案例讨论、职业表演等让学生直观地看到职业世界，通过职业初探引导学生初步探索未来的工作选择，最后通过心路指南和心动行动让学生去观察、体验生活中的职业，以帮助学生梳理更符合自己实际的生涯目标。

理论背景

1. 职业生涯规划的要害

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

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

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

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

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

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

2. 进行职业体验的方法

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

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

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



教学目标

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



教学重难点

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



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室或教室。

课前准备：（1）提前请四位同学准备“心灵困惑”中的人物独白。（2）准备学习单，内容包含“心理体验”第一、第二、第三部分和“心动行动”部分。（3）提前分组，4~6 人一组，选定一人为组长。（4）提前准备“心理体验”第二个活动“银行在线”的剧本，三个工作人员课上再征集同学扮演，其余七名客户提前征集七名同学扮演，并对三个情境的扮演人员做好提前沟通。



教学过程

心灵困惑

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

（2）表演时间。四位扮演的同学分别从座位上起立，进行人物独白表演。

表演结束后，四位同学定格在自己扮演的角色中，保持站立。

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

学生点头或者摇头。

教师追问：“那你认为小林可以做哪些尝试来了解和确立自己的理想职业呢？”

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

结束后，教师请全体学生为四位同学鼓掌，并请他们坐下。

教师总结：教师结合角色扮演情况和自己的理解进行总结。

心理体验

职业表演

教学步骤：（1）教师：“我们今天这节课，继续来演戏。”

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

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

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

教师一边观看表演，一边记录大家所表演的职业名称以及各组所呈现的职业关键词。

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

注意事项：（1）各小组准备的职业可以有重复，因为不同小组表演的内容不同。

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

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

职业角色扮演

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

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

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

教师补充：“接下来，我们的客户会表演一些常见情境，请三位银行工作人员准备做出回应。”

（3）情境呈现。教师扮演旁白，教师依次阅读教材中的三个情境，学生随之表演。

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

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

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

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

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

职业初探

教学步骤：（1）教师引入：“经过以上的活动，请结合你自身的思考，试着找出你最喜欢的三个职业，思考这些职业是因为什么东西而吸引了你。”

（2）学生独立思考，完成学习单。

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

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

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

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

注意事项：在学生完成学习单时，教师可以提醒：“选出你最喜欢的三个职业，如果写不出三个也可以只写一两个。”

心路指南

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

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

（2）学生阅读教材内容。

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

心动行动

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

（2）家庭作业。

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

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

亲爱的老师，您好！当学生面对未来感到迷茫，缺乏清晰的自我认知时，AI 小助手也能成为您引导学生职业探索的指路明灯。它能够通过兴趣测评与对话，帮助学生初步了解自身特点与职业的关联，了解不同领域的发展路径。您可以引导学生课后打开相应板块中的 AI 功能，与 AI 互动，获得即时的心理支持或解决问题的妙招。让我们携手 AI，共同助力孩子成长！

第十一课 探索我的能力



课程背景

学情分析

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

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

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要》指出,初中心理健康教育的内容包括把握升学选择的方向,培养职业规划意识,树立早期职业发展目标。本主题设计是围绕这一要求展开的。本课主题属于职业生涯规划范畴,旨在引导学生对职业生涯规划中的能力初步的探索,帮助学生探索自己的优势能力,并用自己的能力优势指导自己的职业生涯规划。

理论背景

1. 多元智能理论

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

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

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

2. 职业选择能力的组成

职业选择能力的组成包括职业发现能力、职业获取能力和职业发展能力。

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

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

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



教学目标

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



教学重难点

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



教学准备

课时：1 课时。

场地：心理活动室或教室。

课前准备：（1）准备学习单，内容包含“心理体验”第一、第二部分和“心动行动”部分。（2）提前分组，4~6 人一组，选定一人为组长。（3）准备多元智能测试题及多元智能对应的职业表。



教学过程

心灵困惑

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

（2）案例分享。教师请一名学生分享案例，其他学生听案例并思考。

教师提问：“吉田的故事给了我们什么启发？”

学生分享：“如果我们有一技之长，就有了安身立命的本钱，如果技艺精湛，就能大有作为。”

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

心理体验

我有哪些实际能力？

教学步骤：

（1）教师引导学生思考：“在我们成长的这些年里，你做过哪些令你满意的事情？如，组织一次班级活动，总是能很快跟人打成一片，数学成绩一直很突出，绘画作品得到满意的奖项，一次体育比赛中获得好的名次，自己创作了一首歌曲，曾经做过一个社会调查，等等。其中最满意的一件事是什么？请简单写一下。”

（2）学生回忆自己的成长过程并依次完成学习单上的内容。

（3）分享。教师邀请几位学生分享自己写的内容。

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

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

测试题：

第一部分：

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

准的字词。

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

第二部分：

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

第三部分：

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

第四部分：

1. 你参加运动会或经常做健身活动，喜欢走路、游泳等肢体运动。
2. 你喜欢“DIY”。
3. 你喜欢一边做肢体运动（例如散步、慢跑），一边思考。
4. 在舞会上大展身手，你一点也不觉得害羞。
5. 你喜欢游乐场中最刺激的游戏。
6. 你必须亲手去掌握、触摸、操控某一事物，才能了解它。你喜欢拼图和模型制作。
7. 你喜欢体育、工艺和雕塑。
8. 你喜欢借手势或其他肢体语言来表达自我。
9. 你喜欢和孩子玩游戏。

10. 你学习新东西时不光靠阅读手册和观看录像，还必须亲自动手操作。

第五部分：

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

第六部分：

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

第七部分：

1. 你喜欢写日记，记录个人的心思、想法。
2. 你常独自沉思自己一生中的重要经历。
3. 你有人生规划，知道自己努力的方向。
4. 你有独立的思想，了解自己的心思，自己可以下决心。
5. 你有自己的嗜好、兴趣，不想和人共享。
6. 你喜欢垂钓或独自散步，喜欢独处。
7. 你向往到山上独立的小屋度假，更甚于住名胜地的五星级饭店。
8. 你了解自己的长处和短处。
9. 你曾参加过自我进修的课程，接受过如何更好地认识自己的教导。
10. 你喜欢自己当老板，或曾认真考虑过“做自己的事”。

第八部分：

1. 你自己养宠物或喜爱宠物。
2. 你自己可以说出许多花草树木的名称。

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

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

学生计算得分，并填写学习单的表格。

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

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

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

（2）教师在测评结束后还可以对多元智能理论的八种智能做简单的说明。

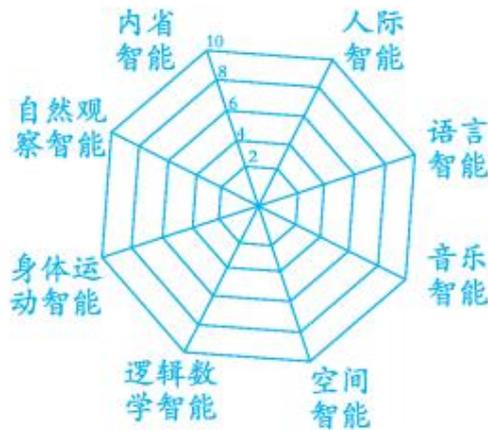
能力雷达图

教学步骤：（1）教师：美国心理学家加德纳认为，智能的基本性质是多元的，不是一种而是一组能力，其基本结构也是多元的——各种能力不是以整合的形式存在，而是以相对独立的形式存在。因此他提出了多元智能理论，指出人类的智能至少可以分为八种，即语言智能、逻辑数学智能、空间智能、身体运动智能、音乐智能、人际智能、自省智能和自然观察智能。

（2）活动规则：根据以上表格中的分数绘制包含八大智能的雷达图，

自评打分：采用 10 分制，参与者对各维度进行自评并记录分数。

绘制雷达图：使用在线工具或手绘，将分数标注后连线成图。



小组分享：5 个人一组，每个人结合实例说明自己的雷达图的特征。

教师过渡：“我们通过对自己经历的回顾，大致了解到自己还可能有的优势能力，那我们还有哪些潜在的能力呢？我们一起继续来探索吧！”让学生用不同颜色标注“已通过测评发现的能力”和“潜在的待开发能力”。

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

心路指南

教学步骤：（1）教师科普：“能力指才干、技能或能胜任某种工作的主观条件，是人们成功完成某种活动所必需的个性心理特质。”

（2）问答。

教师：“请同学们想一想，除了我们说的多元智能，能力还可以如何分类呢？”

学生分享并说明理由。

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

学生分享：“应该都重要”“可能特殊能力重要”，并说明自己的理由。

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

心动行动

教学步骤：（1）学生完成学习单。

教师：“通过以上活动的探索，请把你探索到的能力罗列下来。”

学生完成学习单。

（2）初探适合职业。教师展示或者板书多元智能理论对应的适合职业。

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

学生完成学习单，尝试写出自己适合且感兴趣的职业。

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

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

亲爱的老师，您好！学生常凭分数认识自己，只关注单一维度的发展，AI 小助手能成为您引导学生发掘潜能的有力伙伴。帮助学生识别自己多方面的能力特质，并初步了解这些特质与广阔职业世界的联系。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解决问题的妙招。让我们携手 AI，共同助力孩子成长！