

目 录

第一课 升学,我准备好了吗.....	1
第二课 “理想我”与“现实我”	7
第三课 记忆知识有策略.....	13
第四课 避免厌学.....	19
第五课 养好习惯促成长.....	25
第六课 克服认知偏差,成就好人缘.....	31
第七课 积极合作促成长.....	37
第八课 化解亲子矛盾有妙招.....	43
第九课 跟冲动说再见.....	49
第十课 兴趣指引,“职”等你来.....	54
第十一课 坚强意志促成长.....	60

第一课 升学，我准备好了吗



课程背景

学情分析

九年级下学期对于每个学生来说都是至关重要的一个阶段，在这期间，学生要调整学习策略，全力备考，准备升学考试；要调试心理，增强信心，以饱满的精神迎接挑战；还要释放压力，劳逸结合，避免过度疲劳对身心健康带来伤害。九年级学生的心理问题主要表现为对紧张的学习生活缺乏足够的承受能力，面对竞争信心不足或完全缺乏信心。这些心理如果得不到及时的疏导、化解，则会影响学生的学习和成长。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》指出，心理健康教育的主要任务是全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和吸引力，其中“升学择业”是心理健康教育的重点，学生要在学习的过程中把握升学选择的方向。本主题就是在这一理论的指导下展开教学，以期帮助学生学会释放压力，调整身心，增强自信，以积极的心态备战中考，顺利度过九年级这一人生中的特殊时期。

本主题的教学设计首先以各种升学选择为切入点，点明主题的同时引发学生对自身未来的思考。然后借助三个心理体验活动，分别让学生感受压力状态下适时调试的重要性，意识到心理疲劳期对个体学习所造成的负面影响，并尝试探索自身优势树立自信心。接着，由教师向学生介绍升学决策的CASVE循环，帮助其提高决策能力的同时增强在面对升学时的自我效能感。最后，教师带领学生诵读提升自信的十条法则，利用行为调整的方式促成学生的自我成长，并对未来注入希望。

理论背景

问题解决是由一定的情境引起的，按照一定的目标，应用各种认知活动、技能等，经过一系列的思维操作，使问题得以解决的过程。纽威尔和西蒙用问题空间的概念说明问题解决的过程。问题空间是指问题解决者对所要解决的问题的一种认识状态，它包括对问题的初始状态和目标状态的认识，以及如何由初始状态转化为目标状态的认识等。拥有良好的解决问题的能力有助于九年级学生以更佳的状态备战中考，以乐观自信的态度迎接升学带来的机遇和挑战。影响问题解决的心理因素包括知识表征的方式、定势、功能固着、动机、情绪、人际关系等。

知识的表征是指知识在头脑中的表现形式和组织结构，知识表征的方式有概念、命题、命题网络、表象、图式和产生式。不同类型的知识在头脑中的表征方式不同，而不同的知识表征在一定程度上会影响个体如何思考和解决问题。

定势是指重复先前的心理操作所引起的对活动的准备状态，它的影响有积极的，也有消

极的。在环境不变的条件下，定势使人能够应用已掌握的方法迅速解决问题，但在情景发生变化时，它会妨碍个体采用新的方法，消极的思维定势是束缚创造性思维的枷锁。

人们把某种功能赋予某种物体的倾向称为功能固着，如盒子是装东西的，笔是写字的，等等。在解决问题的过程中，人们能否改变事物固有的功能以适应新的问题情境的需要，常常成为解决问题的关键。在功能固着的影响下，人们不易摆脱事物用途的固有观念，因而直接影响到人们灵活地解决问题。

人们对活动的态度、社会责任感、认知兴趣等都可以成为发现问题的动机，影响到问题解决的效果。动机的强度不同，影响的大小也不同。动机强度与解决问题效率之间的关系可以用一条“倒U”形曲线来说明。

情绪对问题解决也有一定的影响，紧张、惶恐、烦躁、压抑等消极的情绪会阻碍问题的解决，而乐观、平静、积极的情绪将有助于问题的解决。积极心态是指积极的心理态度或状态，是个体对待自身、他人或事物的积极、正向、稳定的心理倾向，它是一种良性的、建设性的心理准备状态，保持积极心态的学生会把自己学习和生活中经历的一切当作一种享受的过程。

人处在一个复杂的社会中，解决问题不仅受个人心理因素的影响，也会受到人们之间相互关系的影响。如人在解决问题时往往要求与周围的人的方式一致，这种现象称为从众现象。团体内的相互协作和相互帮助是使问题得以迅速解决的积极因素；相反，互不信任、人际关系紧张则会妨碍问题的解决。



教学目标

认知目标：让学生深刻认识九年级的学习和身心特点，了解自我的同时以积极的心态迎接升学。

情感目标：使学生体验九年级的独特价值，感受特殊阶段下的心理变化，树立应对挑战、拥抱未来的信心。

行为目标：掌握释放压力和缓解心理疲劳的方法，以具体的行为调整促进自信心的提升。



教学重难点

教学重点：帮助学生正确看待身心特点和升学挑战，增强思考和解决问题的能力与信心。

教学难点：帮助学生调整心态，将教学中的感悟和学习到的方法应用于实际，处理好九年级这个阶段的各种需求和矛盾。



教学准备

课时：1 课时

场地：心理活动室

课前准备：多媒体，教材，投影仪，纸和笔。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：

1. 学生阅读“心灵困惑”中的内容，想一想自己是否有类似的困扰。
2. 教师提问：“关于升学，同学们在现阶段都有哪些设想和计划？”

面临升学，学生需进行系统的安排和行动计划，包括升学目标、升学途径、学业规划、学校选择等。除此之外，学生还需对自身综合能力、社会支持系统等进行全方位的评估，这样才能做出最适合自己的选择。

3. 教师总结：“九年级是人生中的一个重要转折时期，不同的选择在一定程度上决定着个体未来发展的方向。在即将踏上新的征程之时，压力和期待并存，做好充足的准备才能让我们更加从容不迫。”

心理体验

“千斤顶”

教学步骤：

1. 学生完成举书的比赛，感受身体上的压力。
2. 教师带领学生体验并思考，在持续的压力环境中适当的放松可以起到什么样的积极作用。
3. 教师提问：“同学们如何看待压力的存在，借助活动能为我们认知心理压力带来哪些启发？”

力学中的压力是实实在在直接作用于物体表面，可以测量也容易消除和控制的作用力。而心理压力则是一种心理上的主观感受，存在一定的个体差异。通常情况下，单一性的压力有益于身心健康，它能使人生活得更加充实，使人生变得更有意义，这类压力也被称为良性压力。而继时性压力和破坏性压力则会成为人们身心健康的杀手，使人处于慢性心理应激状态下，时间一长便容易引发一系列的身心症状。因此，个体需对自身状况保有觉察，及时采取有效的方式缓解压力，减轻和消除心理负担，这样不仅有助于维系身心健康，同时也能帮助个体提高学习和工作效率。

4. 教师总结：“压力无处不在，我们无法逃避，进入九年级下期我们面临的心理压力主要来自学业、升学、父母期待等诸多方面。以坚强的意志应对挑战，适时放松身心，这样才能让我们在压力环境下游刃有余。”

【注意事项】在进行举书的比赛时，教师要对时间进行相应的把控。一方面要激发学生的竞争意识，在身体感到疲惫时不轻言放弃，因此时间不宜过短；另一方面，不要因为这一体验活动而耽误后续的教学内容，故时间也不宜过长。教师可将该体验活动穿插在其他讲授环节的过程之中。

认识心理疲劳期

教学步骤:

1. 学生按照教材上的指令分别对四块图形进行分割。
2. 通过活动让学生感受心理疲劳对任务完成所造成的影响。

3. 教师提问：“进入九年级后学业压力增加，我们时常会感觉身心疲惫。面对学习的疲劳期，同学们都有什么有效的应对方法吗？”

在日常学习和生活中解除心理疲劳主要有以下几种方式。(1) 注意劳逸结合。学生要合理安排学习及复习时间，要重视规律生活并保证充足的睡眠，同时适时参加一些体育锻炼，以此确保身心处于良性循环之中。(2) 培养对学习的兴趣。兴趣的产生与大脑皮层上的兴奋点相联系，对感兴趣的事物更不易产生疲倦感，因此，要培养学习兴趣，化被动学习为主动学习。(3) 明确学习目标。坚定的目标能够帮助学生在学习的过程中更有动力，同时激发其主观能动性，采取更加积极有效的方法以取得期待的成绩。(4) 磨炼意志。学习本身就是一件轻松的事情，有坚强意志品质的学生能够在遇到挫折困难时更容易坚持下去，也能更好地在心理疲劳时克服惰性，顺利完成预设任务，达到学习目标。总之，学生需结合自身实际情况，以积极主动的方式应对学习的疲劳期。

4. 教师总结：“若长时间机械地重复学习任务，则我们很容易陷入心理疲劳期，这样不仅会降低我们的学习兴趣和效率，还会阻碍我们以灵活而创新的方式解决问题。因此，当我们感到‘脑子不转’的时候不妨先转移一下注意力，做点其他的事情，以此克服疲劳所带来的效率低下。”

【注意事项】教师可提前多准备一些能够体现思维定式影响任务完成的小活动（如九点连线、容器量水等），以应对可能出现的学生很快便完成图形分割任务的情况。

自我“寻宝”

教学步骤:

1. 分小组完成对视和自我介绍的任务。

2. 教师邀请学生分享活动中的感受，说一说对于自身而言在这一过程中最困难的是什么。

3. 教师提问：“当向他人介绍自己的优点、特长或进步时是一种什么样的体验，我们的特质能在哪些方面转化为升学的优势？”

在我们的文化背景下，很多人不习惯自我表扬或向他人介绍自身优势，认为那样做是不谦虚的表现。但过于谦虚和低调，时间久了就容易让人慢慢变得胆小甚至不自信。因此，帮助学生发现自身闪光点，看到每一次进步背后的努力，这有利于其全面地认识自我，总结经验并灵活运用优势和资源，从而在面对压力和挑战时更有应对的信心。

4. 教师总结：“如果一个人想要进步，就需要给自己寻找能量，发现自己的优点，发掘自己的长处，让勇气和信心为成功助力。每个人都有各自的特点和潜能，坚定信心努力拼搏，让自己在每一个人生转折点都能收获成长。”

【注意事项】在活动开始前教师可先进行示范，让学生感受向他人进行优点的自我介绍

是既充满自信、大方得体，同时又是实事求是的。给学生一定的准备和练习时间，教授其一些增强自信和表现自信的小技巧，同时对比较害羞的学生给予鼓励，让学生能够真正认可自己所表达的内容，享受优点被看到和欣赏时的愉悦感受，这样才能真正帮助学生增强信心，改善状态。

心路指南

操作建议：

1. 教师带领学生学习“心路指南”中的内容，了解什么是 CASVE 循环，帮助学生搭建思考和解决问题的逻辑框架。
2. 教师以学生在升学过程中可能面临的一个问题（如复习策略）为例，对 CASVE 循环展开进一步的讲解，使学生更为清晰地理解如何利用这一思维模式解决现实问题。
3. 回顾教学过程，对本主题内容进行总结和升华，激励学生以积极主动的心态备战中考迎接升学。

【注意事项】临近升学，学生感受到来自各方的压力，对学习和考试产生担忧等情绪体验都是正常现象，教师除了要帮其减压增强信心外，更需要教会学生解决问题的思维方式并提升应对能力。因此，本主题的重点要放在激发学生动力，坚定升学信念上。让学生对自身和环境有全面的认识，对目标和达成策略做到心中有数，这样才能真正实现教学目的。

心动行动

教学资源：自信的心理机制分析

自信，是一个人自己相信自己的信心，或预想一定能够实现目标的一种心理状态，是个体较为稳定的人格特质，影响着个体的心理和行为。同时，自信也是一个人自我意识的重要组成部分，具有自信心也是一个人自我意识成熟的一种表现。自信的人，能够接纳自己的不足，可以承认自己不完美，但是这些不足和不完美并不会影响自己存在的价值。

在理解何为自信时，人们有时会对产生一定的误解。对自信常见的认知误区包括“有自信就一定能成功”“自信是成功的附属品”以及“越自信越好”这样三种观点。成功是由各种各样的因素促成的，而很多人认为有了自信就一定能成功，于是忽略了脚踏实地认真努力的重要性，这种盲目的乐观最终会使其一败涂地。所以，自信不是成功的唯一必然因素，还需要有恒心、决心、正确的努力方向等。其次，自信也并不是成功的副产品，不是只有成功才能拥有自信。尽管成功能在一定程度上激发一个人的自信心，但有许许多多的人在成功之前都经历了无数次的失败，面对失利，他们依然能保有乐观向上积极进取的心态，这也是拥有自信的表现。最后，并非越自信越好。过度的自信叫自负，它不仅对个体的成长发展没有一点帮助，反而会影响个体对事物的客观判断，阻碍个体通过有效的途径达到成功的目的。

自信的人事实上是将主要精力集中在真正提升自我、发展个人潜能的事情上，而不是像一些自卑者那样用大量的时间和精力去担心、焦虑以及紧张，这些能量的耗费比真正做事情所投入的精力更使人感到疲惫。

自信的心理机制分析

为什么自信	相应的心理和行为特征
无条件自我接纳	追求：开放的结果，敢于尝试多种可能性
我可以有不足，我可以失败，可以不完美	接受：失败和错误是正常的过程，是新起点
做自己喜欢的事情，关注过程和体验	精力：集中在提升自我、发展潜能的事情上
自信、轻松、快乐	行为：积极主动、具有创造性、宽容

自信者的特质包括：1. 不怕犯错；2. 不老盯着别人的短处；3. 懂得谦逊；4. 拥有积极的态度；5. 不过度在意他人的目光；6. 接受自己不是“完美先生”或“完美小姐”；7. 不随波逐流；8. 甘于退身幕后，提拔明日之星；9. 做优秀的聆听者。

教学步骤：

1. 教师向学生讲解自信的心理机制，帮助学生更加客观全面地认识自信，从而增强对升学的自我掌控感。

2. 学生大声朗读增强自信的几条法则，挑选认为能够给自身带来帮助的建议，并在日常生活中增进觉察，加以练习。

3. 教师总结：“九年级对于每个学生而言具有特殊的意义，它是我们迈入人生新旅程的最后冲刺阶段，值得认真准备并充满期待。调整学习策略、调试心理状态、调节行为习惯，让我们以坚定的信心和高昂的热情去迎接升学，实现人生的重要成长。”

【注意事项】教师要带领学生辩证地看待教材中所提供的方法，灵活地加以理解和运用，这样才能真正对提升自信有所帮助。一味地生搬硬套或全盘否定也是不够自信的表现。

亲爱的老师，您好！当学生在面临初升高压力大、迷茫时，AI 小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受、为孩子答疑解惑，帮助学生提升信心、减压赋能并帮助制订相应的行动计划。您可以引导学生课后打开相应板块中的 AI 功能，与 AI 互动，获得即时的心理支持或解决问题的妙招。我们携手 AI，共同助力孩子成长！

第二课 “理想我”与“现实我”



课程背景

学情分析

中学生心中承载着无数的梦想，每个人都渴望拥有登天的天梯，他们有抱负、有追求、有理想，成就动机强烈。特别是当市场经济将人们的成就意识凸显时，很多学生心中都萌发了比尔·盖茨一般成功的梦想，他们为自己设定了一个美丽的“理想我”，也对初中生活进行了理想化的设定。但当他们融入真实世界时，现实与心中的理想会形成巨大的反差，很多学生出现了“理想真空带”与“动力缓冲带”，一时间找不到自己学习生活的方向。对“理想我”的渴望与对“现实我”的不满构成了这一时期初中学生自我意识发展的主要矛盾，当“理想我”与“现实我”发生冲突时，积极的自我调适便非常必要。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》指出，心理健康教育的具体目标包括使学生正确认识自我，提高自主自助和自我教育能力，其重点之一则是认识自我。《纲要》中还明确阐明，初中年级心理健康教育的主要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。本主题就是以《纲要》中的要求为依据，力求帮助学生架起理想与现实之间的桥梁，促成其自我认识的整合。

本主题的教学设计首先以案例呈现为引入，启发学生看到“理想我”与“现实我”之间的差距，做正常化处理消除过度焦虑的同时，引发学生对自身状态进行澄清。接着，借助三个心理体验活动，分别让学生在生动形象的意象中认识自我，在客观评价中寻找促进自我发展的资源，并在游戏互动中感受成长的不易。然后，教师讲解与自我意识相关的心理学知识，与学生一起探索实现“理想我”与“现实我”统一的有效途径。最后，学生将课堂所学以绘画的方式加以总结提炼，加深印象的同时看到成长的目标和实现的途径。

理论背景

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

初中时期（少年期）个体的自我意识发展逐渐清晰，开始意识到自己与他人、集体的关系，意识到自己的内心活动。他们开始关心自己的发展，出现了理想或幻想，但这时自我意识的水平还不高，对自己的内心世界了解也不深。

“理想我”是指个人想要达到的完美的形象，是个人追求的目标，它引导个体实现理想中的自我。“现实我”是个人从自己的立场出发，对现实中自我的各种特征的认识。在现实

生活中，“理想我”与“现实我”总是存在着一定差距的，合理的差距能够使人不断进步、奋发有为。但是，如果差距过大，则有可能引发自我的分裂，导致一系列心理问题。

心理学研究表明，一般需要经过 20 多年的发展，直到青年中后期才能形成比较稳定、成熟的自我意识。虽然这种自我意识有可能因个体实践的成败和他人评价的改变而发生变化，但到青年期以后，个体会对自己的基本认识和态度保持同一性。正因为自我意识的同一性，才会使个体表现出前后一致的心理面貌，从而使自己与其他人的个性区别开来。



教学目标

认知目标：使学生正视“理想我”与“现实我”之间的差距，正确认知自我，了解达成整合的途径。

情感目标：让学生具象化地感受“理想我”与“现实我”，激活达成统一的动力与信心。

行为目标：掌握实现自我整合的具体行为策略，并在实践中加以运用。



教学重难点

教学重点：帮助学生理解“理想我”与“现实我”，探讨并习得实现二者统一的行之有效的办法。

教学难点：启发学生思考实现“理想我”与“现实我”之间的整合的具体策略，并在生活中加以实践，促成自我的发展与完善。



教学准备

课时：1 课时

场地：心理活动室

课前准备：多媒体，教材，投影仪，纸和彩色笔。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：

1. 学生阅读小哲的故事，说一说目前困扰他的主要问题来自哪里。

小哲对现状不满，想要努力但又害怕达不到预期；对未来抱有期待，希望成功但目前又缺乏相应的综合能力。理想和现实之间的巨大落差让小哲不断陷入精神内耗之中，找不到有效的解决办法。

2. 教师提问：“同学们如何看待‘理想我’与‘现实我’之间的差距？大家是否有较好的协调方法？”

“理想我”和“现实我”是自我意识分化的产物，将二者加以比较发现矛盾和差距会使人产生强烈的内心体验，青少年的情绪波动有很大部分原因正是自我意识的冲突所导致的。心理的自我调试可以帮助青少年实现自我意识的重新统一，具体方法包括认知的调整和行为的变化。

3. 教师总结：“我们每个人心里都有一个理想的自我，它代表着我们想要成为的样子。而现实中的我们往往与之存在着一定的差距，这种差距促使着我们通过各种努力变得更好，若不找到行之有效的方法，则这种差距会给我们带来极大的内心冲击，甚至引发心理问题。”

心理体验

“我是谁”——在动植物中找自己

教学步骤：

1. 学生在动植物世界中寻找“理想我”和“现实我”的代表，并说明选择的理由。

2. 教师提问：“理想中的自己和现实中的差距大吗？看着自己的选择你有什么感受？”

这里所说的差距更多的是指特质、主观体验等方面的，而非两个选择间的物种差异。有的学生可能反映出的“理想我”与“现实我”之间比较接近，教师可肯定其达到了较好的整合以及悦纳；有的学生可能“理想我”远优于“现实我”，教师可启发其寻找实现理想的途径；而有的学生可能“理想我”比“现实我”显得更“消极”（如学生表示向往没有压力和竞争的“躺平”生活），教师可引导其思考这一想法的来源，帮助其增强调查和理解现实的能力。

3. 学生分享活动中的感受，提炼出关于自我认识的个性化信息。

4. 教师总结：“也许每个人的‘理想我’和‘现实我’之间的差异截然不同，但只要我们能够看清现状并明确前进的方向，则每个人都能在不断的努力下离自己心目中所欣赏的样子越来越近。”

【注意事项】该环节借助意象将学生的自我意识生动地呈现出来，在降低防御、减少阻抗的同时引发学生关于“理想我”和“现实我”的探索。在分享环节，除了要对其选择的具体动植物抱有好奇之外，更要关注学生对所选之物的解读。教师要抛开自身对于相关动植物的主观认识，耐心倾听学生的个性化释义，这样才能更好地掌握学生的真实状态，给予其有针对性的反馈与引导。

我的资源

教学步骤：

1. 教师进行示范，引导学生尝试如何在进行自我认识时将关注点从“缺陷”转向“资源”。

从进化的角度来看，人们普遍存在着更加关注负面信号的认知偏好，这是人类得以生存的关键。然而，这种偏好会放大威胁，降低自我效能感，使人们在感知和决策的过程中极易出现偏差。因此，为了让个体的评估更为精准，在看到不足的同时可启发其寻找优势资源以及应对策略，这样才能帮助个体客观地评价自我，在追逐超越的过程中更有信心。

2. 学生领悟这一思考问题的视角，按照教材中所提供的模板完成相关内容的填写。

3. 学生之间相互分享所填写的内容及看到自身所拥有的资源后的感受。

4. 教师总结：“人本主义心理学家罗杰斯提出了‘无条件积极关注’，旨在以温暖接纳的态度使个体看到自身价值，利用所拥有的有利因素促使积极变化的出现。同样，看到自身资

源，以此作为行为调整的落脚点，这也是实现‘理想我’的有效途径。”

前进的阶梯

教学步骤：

1. 学生按照教材中的指导语完成游戏体验。
2. 教师提问：“前进阶梯的游戏过程可以给我们的成长带来哪些启示？”

3. 教师总结：“有的学生通过连续赢得猜拳就能从起始台阶一路到顶，无论是得益于运气还是实力，他们的成长过程一帆风顺，但与此同时，他们也少了一些情绪、人际互动等方面的体验。绝大多数学生都经历了‘前进’与‘后退’“或者原地不动”间的周而复始，最终才到达顶峰，这与现实人生也颇为相似，只要在经历挫折甚至是倒退时不言放弃，最终都会迎来成长与蜕变。虽然有一部分学生‘登顶’失败，看上去他所有的努力都付之东流了，但其不屈不挠的精神值得赢得他人的尊重和祝福，而这本身也是一种成长和收获。”

【注意事项】游戏过程非常简单，但结束后教师一定要引导学生展开思考和分享，这样才能点明主旨，让学生正确认识成长为“理想我”的过程中需要面对的各种可能性，达到向上拼搏同时悦纳自我的目的。

心路指南

操作建议：

1. 教师带领学生一起学习“心路指南”中的内容，对其中较专业的术语及心理学知识进行必要的释义。
2. 结合实际生活，教师对实现“理想我”和“现实我”的统一的途径加以分析，同时启发学生进行创造性的补充。
3. 教师对教学过程进行回顾总结，升华主题，同时鼓励学生通过努力实现自我成长，将关注点引向未来。

【注意事项】关于如何确定何时需要努力改变、提升“现实我”，以及何时应该修正、降低“理想我”的问题，教师需引导学生意识到，提升“现实我”是为了促进自我成长，而修正“理想我”是为了减少内心冲突，两者的目的都是为了实现更好的自我完善与整合。在进行决策时，个体需理性判断，面对可以改变的事物要不遗余力地努力，而面对无法改变的事物要有坦然接受的勇气。只有智慧地分辨这两者的区别，才能有效减少自我设限或内耗，达到现实与理想之间的积极统一。

心动行动

教学资源：自我意识的结构

自我意识的结构是指自我意识包含的成分。由于自我意识即心理活动的主体，又是心理活动的客体，是涉及认知、情感、意志过程的多层次、多维度的心理现象。按照标准可以分为：内容、形式、社会化以及自我观念。

自我意识的结构

内容	生理自我	指对自己生理状态如性别、身高、体重、外貌特征和健康状况等方面的认识。生理自我是与生俱来的，要学会完整的接纳，否则将表现为自卑以及缺乏自信。
	心理自我	指对自己心理状态如智能、兴趣、爱好、气质、性格、理想等方面的认识。心理自我是个体自我意识的核心，在自我意识的发展中起着重要作用，随着个体的年龄、阅历、文化水平、心理水平等的发展而逐渐成熟。心理自我促使个体根据需要来调节和控制自己的心理与行为，修正自己的经验和观念。
	社会自我	指对自己所处时代以及自己的社会地位、作用、人际关系等方面的认识。社会自我是随着个体社会化的发展，在学习和实践各种社会角色的基础上逐渐形成的。伴随着个体的社会化进程，社会自我逐渐体现出它在自我意识中的重要性，成为影响个体自信的重要因素。
形式	自我认识	指个体的自我感觉、自我观察、自我分析、自我评价等。
	自我体验	属于情感范畴，是个体对自己所持的一种态度和评价。它包括自尊、自信、自傲、自卑、责任感、成就感和优越感等内容，其中核心内容是自尊。
	自我调控	是个体对自己的心理活动和行为的自我调节和控制，包括自立自强、自制自卫、自我监督、自我调节和自我教育等。
社会化	主观我	个人对自己的认识和评价，表现为我是什么，我能做什么，强调自身的主导地位。
	客观我	社会上其他人对我的认识和评价，表现为怎样看待我，给我什么，强调环境的制约作用。
自我观念	理想自我	个体从自己的愿望、立场出发，对自己形象的认识或追求，它是理想化的自我形象。
	投射自我	个体想象中他人对自己的看法，如想象他人心目中自己的形象，想象他人对自己的评价等。投射自我是一种估计，往往与实际形象有差距。
	现实自我	个人当前所达到的实际的自我状态，即自我品德、知识、能力、业绩等方面的实际表现。

教学步骤:

1. 学生在纸的左下方绘画出现实的我的样子。
2. 学生在纸的右上方绘画出理想的我的样子。

若学生表示“现实我”已经很完美了无需改变，这时教师可先肯定其对自我的悦纳，同

时引导学生对自身状态进行理性评估，承认人无完人的客观现实，看到每个人都有进一步自我提升的空间。

3. 学生将可促成自身达成“理想我”的具体方法补充在两个自画像之间，以“桥”的形象相互连结。

4. 教师总结：“‘现实我’决定了个体如何选择‘理想我’，而‘理想我’又给‘现实我’的发展提供指导和动力。一个人既要有梦想，更要有为梦想奋斗的勇气，站高一点，看远一点，再以实际行动让梦想变得更实在一点，在不断的努力中达成‘理想我’和‘现实我’的整合。”

【注意事项】教材中对应板块的预留空间有限，学生可自行在空白的 A4 纸上进行绘画。关于“现实我”的描绘，可以是学生写实的自画像，也可以是其认为能够代表自己的动植物、卡通形象等，只要能突出当下自身特点即可。无法用图画展现的特质，如“犹豫不决”等，可用文字补充阐释。同理，关于“理想我”的描绘也可用“形象+文字”的方式展现。

教师应向学生强调，“现实我”和“理想我”中所展示的特质需相互对应，如“现实我”是害羞自卑的，则“理想我”要具备主动自信的特质，否则无法探寻到针对性的完善策略。

教师要启发学生打开思路，创造性地寻找成长策略。若有学生提出的方案难以落实（如彩票中奖、一夜暴富等），教师需适时加以引导，让学生意识到成功没有捷径，把希望寄托在切实可行的改变上才能真正实现理想。

亲爱的老师，您好！当学生在认识自己，建构自己有疑惑和困难时，AI 小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受、为孩子答疑解惑，帮助学生梳理自己，制定成长计划。您可以引导学生课后打开相应板块中的 AI 功能，与 AI 互动，获得即时的心理支持或解决问题的妙招。我们携手 AI，共同助力孩子成长！

第三课 记忆知识有策略



课程背景

学情分析

记忆是一种重要的心理现象，是学生经验积累和心理发展的必要前提。如果没有记忆，心理活动在时间上就不能得以延续，旧的经验就不能对当前的心理活动产生影响，心理发展也将失去基础。中学生记忆发展的特点包括有意记忆占主导地位、意义记忆成为记忆的主要方法、抽象记忆成为优势记忆方法。然而，目前很多中学生在学习的过程中缺乏识记的技巧，死记硬背的方式不仅不能帮助其满足教学需要，且枯燥的机械重复让很多学生逐渐失去了求知的兴趣，让其在学习时疲于应付，甚至还产生了记忆力下降、学习效率低下、厌学等一系列问题，亟需加以指导。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》在关于中学生的学习方面提出了具体的要求，《纲要》中明确指出，心理健康教育的重点要包括让学生学会学习，而初中年级心理健康教育的主要内容具体涉及培养学生正确的学习观念，发展学习能力，改善学习方法，提高学习策略。本主题就是以这一要求为指导，以期通过帮助学生提高记忆效率的方式达到改善学习状态，增强学习自我效能感的目的。

本主题先以案例的形式引出学生中普遍存在的记忆问题，通过对比不同学生间的学习状态引发思考，看到记忆策略对于学习和巩固知识的重要性。然后，通过三个心理体验活动，分别让学生感受个体间的记忆差异，检测自身的记忆方法是否科学，同时深刻体会记忆策略在背诵和提取知识时所起到的重要作用。接着，教师向学生介绍常见的记忆策略，帮助学生拓宽思路的同时学会如何高效应用各种方法以达到最佳的记忆效果。最后，在“心动行动”环节邀请学生利用所学的技巧记忆相应素材，检验学习成效。

理论背景

记忆是在头脑中积累和保存个体经验的心理过程，运用信息加工的术语讲，就是人脑对外界输入的信息进行编码、存储和提取的过程。人们感知过的事情，思考过的问题，体验过的情感或从事过的活动，都会在人们头脑中留下不同程度的印象，其中有一部分作为经验能保留相当长的时间，在一定条件下还能恢复，这就是记忆。

心理学家根据信息保持时间的长短，将记忆分为感觉记忆、短时记忆和长时记忆。当客观刺激停止作用后，感觉信息在一个极短的时间内被保存下来，这种记忆叫感觉记忆，它是记忆系统的开始阶段。短时记忆是感觉记忆和长时记忆的中间阶段，保持时间大约为5秒~2分钟，编码方式以言语听觉形式为主，也存在视觉和语义的编码。长时记忆是指信息经过充分的和有一定深度的加工后，在头脑中长时间保留下来，这是一种永久性的储存，容

量没有限度。感觉记忆、短时记忆和长时记忆的区别只是相对的，它们之间是相互联系、相互影响的。

Tulving (1995) 提出了 SPI 理论，试图将记忆系统和记忆过程的概念统一到一个更综合的框架中。SPI 理论假定，存在 5 种主要的记忆或记忆系统——程序记忆系统、知觉表征系统、语义记忆系统、初级记忆系统和情景记忆系统。这 5 种记忆系统在种系发生和个体发展上都存在一定的顺序，在加工过程中也存在一定的联系。该理论还假定：1. 这些系统的编码是串行的，也就是说，信息以串行的方式在系统中得到编码，一个系统的输出提供了另一个系统的输入，信息在前一个系统中得到成功的加工，才能在下一个系统中进行编码；2. 存储是并行的，也就是说，一次编码的事件会在多个记忆系统中产生效应，并保存在不同的脑区内；3. 提取是独立的，也就是说从一个记忆系统中提取信息时可以不受其他记忆系统的影响。SPI 理论系统总结了记忆研究的大量成果，并且提出了一种整合记忆过程和记忆系统的方式，这对推进记忆的研究具有重要的理论意义；对解释已有的许多实验结果也有重要的作用。但这个理论还只是一个抽象的模型，它没有说明不同记忆系统的神经解剖和神经生理基础。



教学目标

认知目标：让学生看到记忆策略的存在，学会常见的识记技巧，意识到记忆策略的重要性。

情感目标：使学生充分感受记忆策略对提高学习效率、促进长时记忆的编码和提取所起到的重要作用。

行为目标：让学生将所学的记忆策略运用到学习实践之中，充分发挥主观能动性，以更为积极主动的态度参与知识加工。



教学重难点

教学重点：让学生感受记忆策略在学习过程中所发挥的重要作用，教会其常见的识记方法。

教学难点：激发学生的创造力和参与热情，将课堂所学和自身经验相结合以达到更好地记忆知识的目的。



教学准备

课时：1 课时

场地：心理活动室

课前准备：多媒体，教材，投影仪，纸和笔。



教学过程

心灵困惑

教学步骤:

1. 学生阅读“心灵困惑”中的素材，说一说在记忆知识时自己是否存在和小丽一样的困扰。
2. 教师提问：“在过往的学习经历中你是否有好的记忆方法？回忆一个你觉得对增强记忆有帮助的技巧，把它分享给身边的同学。”

增强记忆的方法：注意力集中，兴趣浓厚，理解记忆，过度学习，及时复习，经常回忆，识记时多感官通道相结合，运用多种记忆手段，掌握最佳记忆时间，科学用脑，规律作息……

3. 每个小组介绍一种有效的记忆方法（注意不要彼此重复），学生分享相互交流后的心得体会。

4. 教师总结：“通常情况下认为，11~14岁是个体从机械记忆向逻辑记忆转化的重要时期，到了高中阶段，机械记忆能力明显下降，而意义记忆逐渐处于优势。为了更好地适应当前以及未来的学习，也为了更好地实现自我的发展，掌握有效的记忆策略对于我们每个同学来说是至关重要的。”

【注意事项】在该环节教师要充分调动学生讨论的积极性，让其发现问题的同时在相互借鉴经验的过程中共同探寻解决问题的方法，同时，为后续的心理体验以及策略的学习起到抛砖引玉的作用。

心理体验

看看你能记多少

教学步骤:

1. 教师在黑板上任意投影四组由10个数字组成的随机数，给学生30秒的记忆时间。
2. 时间结束，教师隐藏数字，并随机挑选数考查学生的记忆情况。
3. 考察结束，学生对照答案看一看自己的记忆效果，相互交流各自的记忆方法，并请高效完成记忆任务的同学在班级内分享经验。

4. 教师总结：“每个同学的记忆效果各有不同，而那些记得又快又准确的同学依靠的一定不是死记硬背这种方法。我们的记忆容量和广度是有限的，在短时记忆中，只有那些被加工、处理和编码后的信息才能转入长时记忆中做进一步的存储，否则就会被遗忘。因此，为了使我们能在有限的时间内记住并记牢一些信息，需要我们使用一定的策略，对信息进行充分的加工。”

【注意事项】短时记忆的容量有限，一般为 7 ± 2 个组块，且其保持的时间短暂，提取的方式是完全系列扫描。短时记忆包括直接记忆和工作记忆两个部分。直接记忆是指输入的刺激信息没有经过进一步的加工编码，仅在脑中短暂存储，信息容量非常有限。工作记忆是指对输入的刺激信息再一次进行加工编码，使其信息容量扩大的记忆。在该体验环节，教师要向学生介绍记忆的基本工作原理，让学生充分感受不同加工深度对信息保持所产生的不同影响，激发其通过各种策略以提升记忆效率的动力。

你的记忆方法是否科学

教学步骤:

1. 学生阅读该环节中的 14 条关于记忆方法的描述,逐一进行自评,看看其与自己的记忆状态是否吻合。

2. 学生对照后面“答案分析”中的内容,详细了解每一种描述背后所对应的记忆策略,评估自己目前的记忆方法是否科学,同时拓展有助于提升记忆效果的具体技巧。

3. 学生反馈学习后的感受,教师选取其中部分内容进行有针对性的讲解以及知识点的延伸,帮助学生对记忆策略有更深入的认识。

4. 教师总结:“科学的记忆方法是人们根据心理学研究成果或经验总结,建立在记忆规律之上,被归纳出的行之有效的记忆策略与技巧。我们要想提高学习质量,就需要掌握科学记忆法,这样才能达到事半功倍的效果。”

【注意事项】在该环节教师需预留充足的时间让学生认真阅读学习,对于学生不熟悉或存在认知误区的地方,教师要给予一定的指导,通过案例、实证研究、经验分享等多种方式帮助学生理解。学生对记忆策略的认识越全面越科学,则越有助于其提高识记效率,增强学习上的自我效能感。

圆周率记忆口诀

教学步骤:

1. 教师呈现圆周率 3.14 之后的 20 位,邀请学生花一分钟时间进行记忆,并在随后检验背诵效果。

2. 教师讲述教材上的故事,并借助打油诗将数列拆分为 6 个组块,一个组块对应一句诗句。

3. 再次邀请学生记忆圆周率 3.14 之后的 20 位,看一看这次的记忆效果是否比之前有显著的提升。

4. 学生分享感受,总结有效的记忆策略。

5. 教师总结:“许多学习材料很难记忆,如历史年代、统计数字等,在它们之间不易找出有意义的联系。如果对这些学习材料利用谐音加某种外部联系,这样就更加便于贮存,易于回忆。”

【注意事项】谐音记忆法只适用于帮助我们记忆一些抽象、难记的材料,并不能推而广之用于记忆所有的材料。因此,谐音记忆法可作为一种提高学生记忆兴趣的策略,教师借此鼓励学生充分发挥主观能动性,去探寻更多更灵活的记忆方法,从而使学习效率得以提升。

心路指南

操作建议:

1. 教师带领学生学习“心路指南”中关于记忆的心理知识,系统了解何为记忆策略,常见的记忆策略包括哪些。

2. 教师借助具体事例逐一讲解复述策略、组织策略、精细加工策略的内涵,进一步帮助学生增强理解的同时鼓励其在日常学习中加以运用,真正达到发展学习能力、提高学习策略

的目的。

3. 教师对本主题内容进行归纳总结, 积极关注并赋能, 增强学生学习的自主性和自信心。

【注意事项】记忆策略多种多样, 且每个人的认知风格以及过往经历也大相径庭。因此, 教师要尽可能多地鼓励学生去了解和尝试, 以合作学习的态度多与身边同学交流记忆经验, 同时, 从多角度启发学生寻找适合自己、适合不同学科的记忆策略。这样才能帮助学生打破对记忆知识的固有看法, 以新的、更高效的方式替代传统死记硬背的模式, 改善学习方法。

心动行动

教学资源: 精细加工策略之“记忆术”

如果一个新信息与其他信息联系得越多, 能回忆出该信息的原貌的途径就越多, 也就是提取的线索越多, 回忆就越容易, 这就是精细加工策略, 它是一种理解性的记忆策略。一般的精细加工的策略有许多种, 其中好多被人们称为记忆术。对于一般的学习, 记忆术是一种有用的精细加工技术, 它能在新材料和视觉想象或语义知识之间建立联系。这就是说, 记忆术的基础或是利用视觉表象, 或是寻找语义之间的联系。在记忆名词、种类、系列或项目组等信息时, 记忆术非常有用。

1. 位置记忆法

使用位置记忆法, 就是学习者在头脑中创建一幅熟悉的场景, 在这个场景中确定一条明确的路线, 在这条路线上确定一些特定的点。然后将所要记的项目全都视觉化, 并按顺序和这条路线上的各个点联系起来。回忆时, 按这条路线上的各个点提取所记的项目。位置记忆法对于记忆有顺序的系列项目特别有用。

2. 缩简和编歌诀

缩简就是将识记材料的每条内容简化成一个关键性的字, 然后变成自己所熟悉的事物, 从而将材料与过去经验联系起来。在缩简材料编成歌诀时, 最好靠自己动脑筋, 自己创造的东西印象深刻。歌诀力求精练准确, 富有韵律。

3. 谐音联想法

学习一种新材料时运用联想, 假借意义, 对记忆亦有很大的帮助, 这种方法被称为谐音联想法。

4. 关键词法

关键词法就是将新词或概念与相似的声音线索词通过视觉表象联系起来。

5. 视觉想象

许多有效力的记忆术的基础都是通过形成心理想象来帮助人们对联系的记忆。如前述位置记忆法实际上就是一种视觉联想法, 利用了心理表象。联想时, 想象越奇特而又合理, 记忆就越牢固。比如可以使用夸张、动态、奇异的手段进行联想。

6. 语义联想

通过联想, 将新材料与头脑中的旧知识联系在一起, 赋予新材料以更多的意义。实际上, 就是要在理解的基础上, 把过去旧知识当作“衣钩”来“挂住”所要记住的新材料。语义联想不仅有助于识记无意义的材料, 而且更有助于识记有意义的材料。对于有意义的材料, 要

设法找出新旧材料之间的内在逻辑联系。

教学步骤：

1. 教师向学生介绍精细加工策略，在回顾已学习到的记忆方法的同时进一步拓展学生的思路。

2. 学生利用课堂所学完成教材中“心动行动”部分的练习，对所使用的记忆策略进行总结。

3. 小组成员间相互分享完成练习时各自的记忆方法，让学生在思维碰撞中获得更多的灵感，从而达到更好的记忆效果。

4. 教师总结：“研究已证明，个体的记忆策略是不断发展的，其可归纳为‘没有策略’‘不能主动应用策略，但经过诱导能够应用策略’以及‘能够主动、自觉地采用策略’这样三个阶段。若我们都能掌握科学的记忆方法，在学习的过程中自主而灵活地采用各种策略，则定能取得更好的记忆效果，使自己的学习能力得到更充分的发挥。”

亲爱的老师，您好！当学生在学习中感觉记忆困难时，AI 小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受、为孩子答疑解惑，帮助学生提供丰富的记忆方法和策略。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。我们携手 AI，共同助力孩子成长！

第四课 避免厌学



课程背景

学情分析

厌学是学生对学习的负面情绪表现，从心理学的角度来讲，厌学是指学生消极对待学习活动的行为反应模式。发展心理学研究表明，学习活动是学龄儿童的主导活动，是儿童社会化发展的必要条件，也是儿童获取知识和智慧的根本手段。然而，有关调查发现，我国有46%的学生对学习缺乏兴趣，33%的学生对学习表现出明显的厌恶，真正对学习持积极态度的仅有21%。因此，厌学是摆在学生面前一个亟待解决的难题，教师需帮助中学生树立正确的学习态度和观念，这样才能有助于其更好地掌握知识技能，为将来融入社会并实现人生价值打下坚实基础。

设计意图

基于目前学生普遍存在的学习问题，《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》中明确指出，初中年级心理健康教育的主要内容包括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，正确处理厌学心理。本主题便是在《纲要》的这一要求下展开教育教学，以期帮助学生树立正确的学习目标，有效减少厌学现象的产生。

本主题从一个厌学案例作为导入，反映当下学生较为常见的学习困境的同时启发其思考学习和个人发展之间的关系。然后在“心理体验”环节设计了三个体验活动，用于测试学生目前的学习情况，回顾自身的学习经历，增强在遇到挫折和挑战时的动力与勇气。接着，学生从心理学的角度系统了解厌学相关知识，找到问题产生的原因，树立战胜学业困难的信心。最后，学生根据自身实际情况制定培养学习兴趣的行动计划，通过树立榜样、互助学习、及时奖励等方式提高学习的自我效能感，真正达到告别厌学的目的。

理论背景

厌学主要表现为学生对学习认知存在偏差，情感上消极地对待学习，行为上主动远离学习。厌学问题已成为阻碍学生身心健康发展的重要问题，厌学情绪往往还会伴随着逃学行为。厌学的表现形式多种多样，如学生变得不爱上学，不愿见老师，甚至没到上学前就喊“肚子疼”“头疼”等；或不愿完成作业，一看书就犯困，即使在没有外界干扰的情况下，注意力也常常不能集中；不愿大人过问学习上的事情，对父母的询问常保持沉默，或表现出烦躁等；上课时打不起精神，课后却表现得十分活跃……

所谓学习动机是指直接推动学生进行学习的一种内部动力，是激励和指引学生进行学习的一种需要。学生的学习受多方面因素的影响，其中主要是受学习动机的支配，但也与学生的学习兴趣、学习的需要、个人的价值观、学生的态度、学生的志向水平以及外来的鼓励紧密相连。如学生们往往对感兴趣、符合自身需要、对自己有重要价值意义的学科投入很多的

时间和精力，也能从中获得较大的满足感。有人认为，对知识价值的认识（知识价值观）、对学习的直接兴趣（学习兴趣）、对自身学习能力的认识（学习能力感）、对学习成绩的归因（成就归因）四个方面，这些是体现学生学习动机的主要内容。厌学的学生往往表现为学习动机不强，即认为学习无用，对所学内容不感兴趣，缺乏学习上的自信心，以及对学习中遭遇的挫折进行错误的归因。



教学目标

认知目标：使学生正视厌学现象的存在，了解产生厌学的主要原因，端正学习态度，培养正确的学习观。

情感目标：对学习中的挫折和挑战有新的感悟，增强学生战胜厌学的信心，提高学习的自我效能感。

行为目标：帮助学生掌握应对学习中的困难的具体方法，通过行为调整的方式提升自主学习的兴趣。



教学重难点

教学重点：让学生全面了解产生厌学的主要原因，审视自身学习状态的同时找到应对挑战、培养学习兴趣的方法。

教学难点：使学生正视学习中的各种挫折，调动其解决问题的主动性和自信心，切实减少厌学情绪和行为的产生。



教学准备

课时：1 课时

场地：心理活动室

课前准备：多媒体，教材，投影仪，纸和笔。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：

1. 学生阅读“心灵困惑”中的故事，讨论发言，说一说让小伟产生厌学心理的主要原因有哪些。

小伟在经历了考试失利后学习兴趣大大降低，且他没有树立正确的学习观，只是简单地将学习和找工作挣钱联系在一起，忽略了学习在获取知识、自我成长、开拓眼界、创造价值等多方面的意义。这种畏难情绪和功利化的认知削弱了小伟的学习动力，让他逐渐产生了厌学的心理。

2. 教师提问：“当在学习上遇到挫折时你是否也有过厌烦情绪甚至想要放弃呢？有哪些因素可能导致厌学心理的产生？”

产生厌学的主要原因包括学习本身的局限性，学生学习动机不足或不明确，学生学习情

感淡漠、缺乏兴趣，学生意志薄弱、耐挫力差，来自各个方面的消极评价等。而从社会环境的角度来看，家长期望过高，教育方法不当，校内外不良风气的影响等也会造成学生厌学心理的出现。

3. 教师总结：“作为学生，我们要调整好心态，要有信心，以坚毅的性格、乐观的处事态度看待学习，坚信付出必有收获。当我们对学习的意义有充分的认识，能客观全面地对学习上的失败进行正确归因时，自然就能在一定程度上降低厌学情绪的产生，也能以更为积极的态度去迎接学习上的挑战。”

心理体验

测试我的学习情况

教学步骤：

1. 学生阅读教材上的 12 种情况，认真比对看一看自己在哪些方面存在着相应的问题。
2. 教师了解学生现阶段的学习情况，就学生们普遍存在的问题展开讨论，鼓励学生发表意见诉说心声。
3. 教师引导学生进行反思，初步探寻问题形成的原因以及解决问题的方法，帮助学生增强在学习上的掌控感和自信心。
4. 教师总结：“当我们在从事困难且枯燥的任务时，出现烦躁、痛苦等情绪，想要逃避和放弃等，这些都属于正常的心理现象，无须过度地自责与焦虑。正如著名家庭治疗师萨提亚所提出的，‘问题本身不是问题，如何应对才是问题’。很多时候我们不是被事件本身所困扰，而是被自身对于事件的看法所影响。面对学习的倦怠期，若我们能及时调整心态，以更为积极主动的方式想办法去克服它，则必然能走出厌学的困境，在磨炼意志品质的同时迎来新的自我成长。”

【注意事项】1. 该测试环节的目的并非为了给学生是否存在厌学现象下诊断，而是希望其借助对现象的澄清增强自身的觉察能力，因此，教师要特别重视如何正确地引导学生，防止其为自己贴上负面的标签。

2. 在学生对学习倦怠展开讨论时，教师要保持倾听、共情，以开放包容的态度了解学生的真实感受，鼓励其在倾诉中发泄情绪，适时给予引导。教师要相信学生有分析和解决问题的能力，设法激发其自我教育、互帮互助的动力，减少说教，这样才能减少学生的挫败和抵触情绪。

写下我的挫折经历

教学步骤：

1. 教师以常见的学业受挫情境为例，带领学生分析在挫折经历中个体可能产生的想法和情绪、行为。
2. 学生模仿这一分析思路，对自身曾在在学习上遭遇过的挫折经历进行内省，将相关内容填写在教材对应的表格之中。
3. 教师启发学生思考，这些想法是否完全客观，对解决问题是否有帮助，事件是否存在

其他的可能性。

4. 教师带领学生回顾之前讨论的受挫情境，启发学生从不同的视角对这一经历进行解读，并感受情绪上的变化。

5. 学生重新审视自己所记录的挫折经历，觉察不同想法给自身在情绪和行为方面带来的不同影响，将其记录在第二个表格里，并与小组其他成员分享自己在认知调整过程中的感悟。

6. 教师总结：“在日常学习和生活中我们常常会受到一些不合理信念的影响，如付出就一定要有好结果，考试失利就代表自己没有学习的天赋，没有按照预期发展就会很糟糕等。这些非理性的想法不仅会打击我们的自信心，还会阻碍我们以积极的行为去应对挑战。如果我们能站在更为客观的视角看待学习中所遭遇的挫折，则更容易在逆境中坚持下去，找到突破的方法。”

我相信

教学步骤：

1. 学生齐声朗读教材中的9条内容，增强在学习上的自我效能感，树立战胜困难勇往直前的信心。

心理学上著名的罗森塔尔效应告诉我们，个人的期待对学习效果和 Learning 成就的影响不容忽视，积极的心理暗示能够促使我们在学习的过程中采取更加主动的策略去应对和解决所遇到的困难，并对未来充满希望。

2. 学生从中选取能给自己带来鼓舞和力量的句子，把它摘抄在醒目的地方，以此时刻激励自己奋发向上。

3. 教师总结：“信念是一种意志，一种心态，能够给予人无穷无尽的力量。无论我们在学业上遇到何种困难，都不要放弃对更高目标的追求，要坚信知识改变命运。让我们一起树立正确的学习态度和预期，以积极的归因方式去看待学习中的挫折与挑战，不惧困难、磨炼意志、坚定信念，去享受学习过程中的酸、甜、苦、辣，去迎接拼搏后的胜利曙光。”

心路指南

操作建议：

1. 教师对厌学这一现象做系统的讲解，帮助学生全面认识其产生原因、表现形式以及对个体造成的负面影响。

2. 师生共同探寻应对厌学的具体方法，归纳提高学习兴趣的策略，共同营造良好的校园学习氛围。

3. 教师对本主题的内容进行回顾、总结，进一步增强学生战胜学习上的各种困难的信心，树立正确的学习意识。

问题回应：厌学是九年级学生中常见的一种现象，其产生原因、严重程度等因人而异。教师需看到问题的复杂性，以尊重、共情的态度与学生共同去探索问题，寻找解决途径，而不是一味地灌输道理，把自己置身于高高在上的指导者角色。每个人都是解决自己问题的专家，教师若能营造安全信任的氛围，则学生更容易自主地参与到制定行为调整策略的队伍之

中，并接受教师的引导，也就更容易达到减少厌学现象产生的目的。

心动行动

教学资源：学习动机的培养

1. 设置具体目标及达到的方法

中学生学习动机的培养不能只有一些如努力学习等抽象的建议，而是要为其提供明确而具体的目标以及达到目标的方法。要让学生清楚地意识到，学习对自身来说是有意义的，确保中学生能够知道他们将从学习中学到什么（具体目标）。如果学生有过失败的经历，应该从小的、容易的、力所能及的目标着手，同时记录下自己每一步的成功，也应该为自己的每一次进步给予鼓励，以此增强学习的信心。

2. 设置榜样

以身边优秀的同学为榜样，以社会上具有明确学习目标、克服种种困难进行学习的模范人物为表率，使自己逐步模仿并习得成就动机高的人的想法、解决问题的思路和行为方式的特点。如学习敢于冒险、不怕失败等品质，提高和增强自己的学习动机。根据中学生的心理发展水平，榜样的设置要符合其最近发展区的要求，即所确定的学习榜样既不是高不可攀、可望而不可及的，同时又不是轻而易举就能模仿超越的，否则不能起到良好的激励作用。

3. 培养对学习的兴趣

在学习活动中，初中学生应注意培养广泛的认识兴趣。当广泛的认识兴趣成为一个人的人格特征时，他们将不需要或很少需要外来的奖励，而能自觉地进行学习，甚至离开学校以后仍然能坚持学习。学习兴趣是学习动机的重要心理成分，其特点是在从事学习活动或探求知识的过程中伴随有愉快的情绪体验，从而产生进一步学习的需要，这是一种指向学习活动本身的内部动机。布鲁纳所重视的学习动机，就是指对学习的直接兴趣。

4. 利用原有动机的迁移使学生产生学习的需要

在缺乏学习动力时，还可以将学生对其他活动的积极性迁移到学习活动中。例如，苏联的莫洛佐娃在一个六年级班上，利用男生们想做海员又缺乏学习动力的情况组织有关的主题活动。在海军活动的游戏中，要求学生们学习各种有关的知识（包括历史、地理、航海、摄影、制模以及音乐等），这大大地促进了学生的学习需要和认识兴趣。

5. 注意归因倾向

根据归因理论，将成功归因于内部因素（努力、能力），而将失败归因于外部因素（任务难度，运气）的学生认为，他们能够控制自己的行为。将失败归因于缺乏努力和方法不当，这不会对学生的坚持产生消极的影响，相反，失败会带来一些有益的学习经验，在一些任务中的失败能够促使学生设立更合理的目标，尝试新的策略，发展自己对挫折的承受力。而将成功归因于外部因素，将失败归因于内部因素（能力）的学生，他们往往认为自己没有成功的能力，无力避免失败，也不去追求成功，对自身的坚持性会产生消极的影响，同时会产生失落感、无力感，这就是学习无助感。归因倾向是后天形成的，因此教师可以根据学生的情况加以培养，避免让学生陷入“失败——缺乏能力——失落感——表现降低”的恶性循环之中。

教学步骤：

1. 教师向学生讲解培养学习动机的相关心理学知识，帮助学生对如何提高学习自我效能感有更全面深入的认知。

2. 学生制定个人的学习兴趣培养计划，用具体的行为调整帮助提升学习成绩，从而改善厌学的情况。

3. 学生总结课堂中的所思所感，教师进一步帮助学生树立战胜学习中的各种困难的信心，鼓励其充分发挥主观能动性。

4. 教师总结：“求学的道路是漫长而艰苦的，而我们每个人的能力水平、优势资源、兴趣爱好等也不尽相同，因此，会在学习上遇到挫折和挑战这是在所难免的。只要我们能坚定信念，以积极的态度寻找应对策略，终会蜕变为学习的主人，在不懈努力中迎来更美好的明天。”

亲爱的老师，您好！当学生在学习中遇到困难挫折时，AI 小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受、为孩子答疑解惑，帮助学生提升认知，制定一些小步子行动计划，激活学习行动。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。我们携手 AI，共同助力孩子成长！

第五课 养好习惯促成长



课程背景

学情分析

人生不过是无数习惯的总和,我们每天做的大部分选择可能会让人觉得是深思熟虑的结果,其实并非如此。人每天的活动中,有超过40%是习惯的产物,而不是自己主动的选择。虽然每个习惯的影响相对来说比较小,但是随着时间的推移,这些习惯综合起来就会对我们的健康、效率、幸福感等产生巨大的影响。初中生正处于长身体、长知识的关键时期,也是对他们进行道德情操、心理品质和行为习惯养成教育的最佳时期,如果能让其发现自己的“习惯模式”,就能在一定程度上改变自身的学业和生活。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》指出,心理健康教育的主要任务包括开发学生的心理潜能,提高学生的心理健康水平,促进学生形成健康的心理素质。然而,目前中学生多为独生子女,有相当数量的人在个人行为 and 思想意识上较为散漫,且部分学校和家长重智育而轻德育,忽视了对学生良好习惯的培养,导致其在生活、学习、人际等诸多方面发展受限。教育既要注重学生的全面发展,更要关注其终身发展,因此,帮助学生养成良好的行为习惯这不仅是素质教育的要求,也是帮助学生健全身心的必然途径。

本主题以有关习惯的心理学研究为理论支撑,帮助学生深入了解习惯的形成,感受习惯的力量,从而激发其养成良好行为习惯的动力,实现个人能力的发展以及自我身心健康水平的提升。首先在“心灵困惑”环节,以学生中常见的不良生活习惯作为引入,启发学生思考习惯对个人生活和学习所产生的影响,看到养成良好行为模式的重要性。接着在“心理体验”部分设计了一系列的活动,分别让学生觉察到无意识的行为习惯的存在,从科学研究的角度看到习惯对个人成长与发展所起到的重要作用,了解杰出青少年须具备的良好心理品质。然后,教师向学生介绍和习惯有关的实验研究结论,消除学生对其在认知上的误区,看到改变的可能性。最后,学生在“心动行动”环节制订专属自身的养成某一良好习惯的计划,用具体的行为调整和及时奖励以帮助自己形成新习惯,继而达到开发潜能、提升心理素养的目的。

理论背景

温迪·伍德,美国南加州大学的心理学教授,研究习惯30多年,他认为形成习惯的三个要素分别是环境、重复、奖励。

著名心理学家库尔特·勒温认为,我们的行为受到各种外力的影响,就像自然界中的物体受到地心引力和其他基本作用力一样。勒温提出:人类行为是人及其所处环境的函数,人的行为能达成多少,也要看环境中施加的阻力有多大。养成习惯最重要的是环境,我们搭建好了一个合适的环境,就像是固定好了习惯的跑道,重复要做的只是在这个跑道上不断调整,

不断打磨。环境可以说是习惯的触发器，我们的习惯性自我就是在特定环境和条件下的自动反应。当我们想培养某个习惯时，只需要塑造相应的环境，或者进入相应的环境即可。

如果我们想要动用意志力去养成一个习惯，那么重复是最重要的动作。我们一次又一次地重复某一个动作，直至我们习惯它，甚至忘记它的存在。重要的是不断地重复和坚持同一个习惯，慢慢地我们的大脑会形成自动化的加工过程，那时习惯就成了我们的一部分。我们的体内有两个不同的自我，一个是有意识的，负责做选择，做决定，而另一个是无意识的，负责完成很多重复性的工作，后者被称为习惯性自我。因此，习惯并不是一个我们用意志力形成的动作惯性，而是另一个自我的工作方式。通过负隅顽抗来形成习惯并不值得骄傲，消除阻力，设置正确的驱力，才能逐渐养成好习惯。

但即使在合适的环境中不断重复，也不一定就能养成习惯，因为我们是人，不是机器，在不断重复的过程中我们会厌倦。如果我们一开始的努力没有得到任何奖励，那我们也就不会往习惯的路上多走一步，毕竟很多习惯的养成都是从吃到甜头开始的。如果我们把行为的结果当成奖励，那其实很难坚持下去，因为行为的结果与行为之间总是存在时间上的滞后。所以最有效的习惯奖励往往是行为本身，或者行为体验的一部分。



教学目标

认知目标：使学生意识到行为习惯中所蕴藏的巨大力量，树立“播种行为收获习惯，播种习惯收获性格，播种性格收获命运”的意识。

情感目标：让学生充分体验习惯的存在，看到其对个体在诸多方面所产生的影响，激发学生养成良好行为习惯的动力。

行为目标：教会学生养成新习惯的具体方法，鼓励其以实际的行为调整促成个人成长。



教学重难点

教学重点：让学生对习惯有更为清晰而科学的认识，掌握养成良好行为习惯的具体方法。

教学难点：激发学生的改变动力，制订养成良好习惯的具体计划，并坚持在生活中加以实践。



教学准备

课时：1 课时

场地：心理活动室

课前准备：多媒体，教材，投影仪，纸和笔。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：

1. 学生阅读“心灵困惑”中的素材，看看不良的生活习惯给小卓带来了哪些困扰。

小卓的不良习惯主要体现在生活中缺乏整理和规划。杂乱的环境不仅让他需要花费大量

的时间用于寻找东西，而且还让小卓的注意力经常被无关事物所分散，从而影响了他在学习上的专注度。

2. 教师提问：“大家如何看待生活中的各种习惯？好习惯和坏习惯究竟会给我们带来什么样的影响？”

好的习惯有一个共同点，就是要么有益于我们的身心健康，要么有益于良好行为的养成。而不好的习惯比如熬夜、长时间玩手机等，这些对于我们的身心健康均会产生不同程度的负面影响。有研究显示，改正生活中的陋习会延缓高血压的发病期并避免所有并发症的发生。著名的教育家陶行知先生曾经说过，有一种习惯千万不能养成，那就是会带坏其他习惯的习惯。他所说的这种习惯包括很多，比如说谎、迟到、拖延等等。这些习惯是我们日常行为的组成部分，一旦养成就会对我们的生活造成很多负面的影响。

3. 学生对好习惯和坏习惯进行梳理，说一说自己最想养成的好习惯以及最想戒掉的坏习惯分别是什么。

4. 教师总结：“由于习惯对我们的影响过大，所以也可以说，我们是由习惯塑造的。生活中那些不起眼的习惯会在不知不觉中带给我们不同的感受，尤其是好的习惯，它常常成为被我们忽略的跳板，这个跳板能让我们感受到持续、良好的心理状态，以及专注的快乐。”

【注意事项】每个人身上或多或少都会有些不良习惯的存在，在学生进行自我暴露的过程中教师要注意对课堂氛围的引导和监管。只有当学生感到安全、被尊重、不被惩罚，其才会进行深入的探索和真诚的分享，也只有这样，教师在开展教学和给予指导时才会更有针对性。

心理体验

打破习惯

教学步骤：

1. 学生左右手掌心相对，十指自然交叉相扣，做双手握拳的姿势，保持这个动作 5 秒钟。
2. 学生左右手掌心相对，十指以与第 1 步不同的方式交叉相扣，做双手握拳姿势（如第一次是右手的大拇指在左手大拇指的上面，则这次把左手的大拇指放在右手大拇指的上面），保持这个动作 5 秒钟。
3. 学生体验两次动作之间有何不同的感受。
4. 学生自然将双臂交叉，环抱在胸前，保持这个动作 5 秒钟。
5. 学生以与第 4 步相反的方向双臂交叉（如第一次是右手臂在上左手臂在下，则这次把左手臂放在右手臂的上面），环抱在胸前，保持这个动作 5 秒钟。
6. 学生体验两次动作之间有何不同的感受。
7. 教师总结：“生理上的习惯左右着我们的行为方式，决定着我们的生活起居。而心理上的习惯左右着我们的思维方式，决定着我们的待人接物。一些不符合我们行为习惯的现象可能会给我们带来身心上的不适感，但这并不代表着它一定是错误的。多一分觉察和尝试，也许能让我们的人生体验变得更为丰富。”

习惯改变大脑

教学步骤:

1. 学生阅读素材,了解习惯对大脑神经元所产生的影响,教师可适时补充与之有关的实验及结论。

2. 教师启发学生思考,神经可塑性的研究结论可以给我们的日常行为习惯带来哪些启发。

神经可塑性是指由于经验引起的大脑结构改变。大脑由神经元细胞和神经胶质细胞构成,这些细胞相互连接,形成巨大、复杂的网络,这个网络会因为我们不断重复某个新想法、新行动,从而发生结构性变化。对于那些我们陌生的行为、感受和想法,多次重复能使相关连接通路变得更加顺畅和活跃。

3. 教师总结:“在塑造心灵和大脑方面,习惯扮演着至关重要的角色。我们的大脑具有可塑性,它会根据环境刺激和学习经验产生变化。单调重复的工作会使大脑变得麻木,而新的行为习惯能让其保持活跃。因此,为了让自己变得更聪明更有活力,就从养成新的好习惯开始吧。”

【注意事项】神经科学相关研究对于中学生而言可能略显复杂和枯燥,为了帮助其理解,教师可用城市交通干线为类比,或借助有关科普视频。该环节的重点不在于让学生掌握相关科学知识,只需让学生了解习惯能够改变大脑结构,可用新习惯代替旧习惯以使自身获得成长即可。

杰出青少年的七个习惯

教学步骤:

1. 教师简要介绍《杰出青少年的七个习惯》一书中的相关内容,结合生活实际对所涉及的七个习惯进行释义。

习惯一,积极处世,对自己的生活负责;习惯二,先定目标后有行动,确认自己的使命和生活目标;习惯三,重要的事情要先做,排出优先顺序,首先做最重要的事情;习惯四,双赢的想法,抱着人人都能成功的态度;习惯五,先理解别人,再争取别人理解自己,真心诚意地倾听;习惯六,协作增效,协同工作成就更好的业绩;习惯七,磨刀不误砍柴工,定期让自己得到休整和充电。

2. 学生阅读教材上的内容,在明确内涵和评分标准后对七个良好习惯逐一进行自评。

3. 学生间相互交流对于这些习惯的个人感悟,并将自己表现优异的方面的经验分享给周围的人。

4. 教师总结:“在我们平时有意识的自我之外还有一个无意识的习惯性自我,它主要负责处理重复的事务。而一个人要积极地做出持久的改变,其实需要调整习惯性自我的行为模式。若我们能将良好的认知和行为模式内化为自身的习惯,则必然能在成长的道路上越走越顺。”

【注意事项】1. 学生的自评带有一定的主观性,因此教师要引导学生更多地进行习惯之间的自我比较,而不是执着于具体得了几颗五角星。哪怕是那些并没有做得十分完善的项目,

其中也凝聚着个人的成败经验，值得认真总结，并与小组其他成员交流讨论。

2. 该部分的七个习惯可与教材之前的相关主题进行衔接（如时间管理、沟通与倾听等），帮助学生回顾相应知识点，并反馈实践后的感受。同时，也可为后续的学习主题（如学会合作、树立远大理想等）进行铺垫，激发学生的学习热情，起到抛砖引玉的作用。

心路指南

操作建议：

1. 教师带领学生学习“心路指南”中的素材，帮助学生对习惯这一心理现象有更为深刻而科学的认识。

2. 借助教材中的实验研究结论以及养成习惯的操作建议，学生归纳形成良好习惯的具体方法。

3. 教师对本主题的内容进行回顾、总结，鼓励学生通过有意识的行为调整以形成有助于自身发展的好习惯。

【注意事项】习惯决定着我们的行为模式，也是导致个体成败的关键因素，其蕴含的力量不容小觑。然而，习惯对个体的影响通常是无意识的，且养成良好习惯以替代不良习惯的过程也并非一朝一夕就能实现。因此，在教学的过程中教师需让学生充分理解形成习惯的心理机制，学习产生改变的具体策略，并加强课后的持续练习和积极反馈、强化，这样才能真正达到帮助学生养成好习惯，促进学生身心健康发展的教学目的。

心动行动

教学资源：《习惯心理学》

习惯存在于我们的无意识之中，是我们的第二个自我。我们每天有 43%的时间不经思考就行事，这意味着我们几乎有一半的行为都是由无意识推动做出的。然而，每当我们想做出一些改变时，我们会转向有意识的自我，试图依靠意志力，然而意志力能为我们做的事情是有限的。温迪·伍德教授介绍了 30 年研究的成果，告诉我们只有真正形成习惯，不用在内心做斗争就自动去做正确的事，改变才能轻松而持久。如何让一个行为真正成为习惯？你需要给自己一个充满与行为相关信号的环境，一些即时奖励，一段时间不断重复该行为。最重要的是，你需要理解摩擦力这一概念。减弱阻碍你成长的摩擦力，意味着调整环境，做好全面准备，减少意识的介入，让好的行为自然、顺利地发生。你真正需要的并非不断鞭策自己，而是把自己交给无意识中的第二个自我。

这本书将神经科学、案例研究和她在实验室中进行的实验有效地结合在一起，是一本全面、易懂并且非常实用的书，它将改变你对生活中几乎所有方面的思考方式。温迪·伍德的作品清晰而精辟地展示了为什么当我们努力构建自己真正想要的生活时，仅靠意志力是远远不够的，并为那些想要做出积极改变的人提供了真正的希望。

教学步骤：

1. 教师带领学生回顾养成良好习惯或替代不良习惯的方法，增强学生对自身行为的掌控感。

2. 学生锁定一个现阶段最想要形成的好习惯，制定习惯养成计划，通过持续的训练、及时强化等方式促进目标的达成。

3. 学生之间相互分享计划表中的内容，相互借鉴经验，在集思广益中进一步完善计划内容。

4. 教师总结：“习惯是长期重复地做，逐渐养成的不自觉的行为，是人们日积月累养成的生活方式，是一时不容易改变的行为、倾向或社会风尚，是生活中相对稳定的部分。但掌握习惯回路，学习观察生活中的暗示与奖励，找到能够获得成就感的正确的惯常行为，无论是个人、企业还是社会群体，就都能产生巨大的改变。愿我们都能在良好行为习惯的引导下实现自我的优化和提升，降低精神内耗，真正享受生活。”

亲爱的老师，您好！当学生在学习生活中苦于习惯不佳时，AI 小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受、为孩子答疑解惑，帮助学生优化习惯养成行动计划。您可以引导学生课后打开相应板块中的 AI 功能，与 AI 互动，获得即时的心理支持或解决问题的妙招。我们携手 AI，共同助力孩子成长！

第六课 克服认知偏差，成就好人缘



课程背景

学情分析

在人际交往的过程中，人们常常会存在一些认知偏差，即对所接收到的信息做出片面的理解，这在一定程度上对人际关系造成了消极影响，甚至还会引发对某个人、某类人群的偏见与歧视。中学生的认知发展水平尚未达到成熟，其很容易受非理性观念的影响，从而对他产生偏差性的认识。与此同时，初中生又处于十分重视人际关系以及他人看法的特殊时期，片面的认知不仅会阻碍良好人际关系的建立，同样也是其负面情绪的主要来源，亟须加以引导和干预。对于处在成长过程中的初中生而言，和谐的人际关系能满足社交需求，同时也是将来顺利迈向社会的重要基础。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》指出，人际交往是心理健康教育的重点，初中年级的心理健康教育主要内容要包括帮助学生建立良好的人际关系。本主题在《纲要》的指导下开展教学设计，以期帮助九年级学生站在更加客观理性的角度看待自己与他人的关系，找到提高人际交往质量的有效措施。

本主题首先以案例分析为切入点，呈现因认知偏差影响人际关系的事例，激发学生参与讨论的同时生动地点明主题。接着，在“心理体验”环节设计了三个互动板块，分别以实验研究引发学生关于认知偏差的讨论，用星座知识启发学生看到固化思维对人际交往的影响，在现实生活中深刻感受知觉选择的偏向性。然后，教师从心理学的角度讲解相关知识，升华主题的同时带领学生共同寻找化解认知偏差的方法。最后，由学生制定调整计划，体验现象背后不同的感受，在实践中真正达到改善人际关系的目的。

理论背景

认知风格是指个人所偏爱使用的信息加工方式，也被称作认知方式。认知风格与认知能力是两个截然不同的概念，其差别主要表现在三个方面：1. 能力是指成就水平，而风格是指偏爱方式；2. 能力是指人们能够达到的最高行为，而风格是指人们的典型行为；3. 能力是一种单极变量，有高低或好坏之分，而风格是一种双极或多极变量，无高低与好坏之分。个体在认知风格上的差异具有一定的稳定性，儿童时期所表现出来的某种认知风格可能会保持到成年。认知加工方式有许多种，主要包括场独立性和场依存性，冲动和沉思，同时性和继时性等三种。

错误管理理论认为人类在不确定情境下的决策通常面临着出现差错的风险，这些错误可以分为两类：错误肯定和错误否定。错误肯定是把噪声当成信号，比如把没病的人识别为有病的；而错误否定则是把信号当成噪声，比如把有病的人识别为没病的。两类错误在进化环

境中通常具有的代价是不同的。哈瑟尔顿和列托认为,许多认知偏差都是自然选择配备给人们的行为手册,指导人们以犯错误的方式适应世界,因为如果不犯这种错误,就可能会犯代价更高的错误。举例来说,把有毒的蘑菇当成没毒的风险就远远高于相反的情形。因此,假如一个原始人在野外找吃的,看到一种从来没见过的蘑菇,在不能判断对方是否有毒的情况下,假设蘑菇有毒的代价无疑是可以接受的(即使这种判断可能是错的),顶多就是挨饿。可其要是饥不择食,假设蘑菇是没毒的,恐怕就有中毒身亡的代价。因此,认为不熟悉的蘑菇可能有毒的错误感知和判断能帮助人们更好地适应环境,这就是错误管理理论对认知偏差的解释。



教学目标

认知目标: 使学生深刻认识到认知偏差对人际关系的影响,增强自我觉察能力,树立调整的意识。

情感目标: 在互动中感受认知偏差的存在,激发学生的参与热情,并领悟和谐人际关系的技巧。

行为目标: 掌握化解认知偏差的具体方法,督促学生将课堂中的所思所感应用于实际生活之中以改善人际关系。



教学重难点

教学重点: 引导学生认识到认知偏差对人际关系造成的负面影响,学习相关的应对策略。

教学难点: 让学生理解认知偏差的概念,并正视其在人际关系中普遍存在这一客观现实,提升调整的信心。



教学准备

课时: 1 课时

场地: 心理活动室

课前准备: 多媒体,教材,投影仪,纸和笔。



教学过程

心灵困惑

教学步骤:

1. 学生阅读“心灵困惑”中的故事,说一说小璐的想法为什么会招致同桌的反感,是什么原因影响了她与他人的相处。

小璐在选择和什么样的人打交道时以成绩作为唯一的判断标准,认为成绩不好的同学人品也一定不好,其身上没有值得自己学习的地方,不值得与之交往。这是一种以偏概全的认知模式,它让小璐在并未全面了解一个人之前便已经得出了好恶倾向性的结论,从而阻碍了小璐与同学的正常相处。这种认知上的偏差不仅减少了小璐向不同类型的人学习的机会,同时也使她在别人心目中留下了自以为是的印象。

2. 教师提问：“在与人互动的过程中我们都曾有过哪些有失偏颇的想法？它们给我们的人际关系造成了什么样的不良影响？”

常见的人际关系中所产生的认知偏差包括首因效应、近因效应、晕轮效应、刻板印象、投射效应等，它们阻碍了我们用全面的发展的眼光看待他人，也在很大程度上影响了我们的人际关系，甚至是引发情绪困扰、心理失衡等问题的重要原因之一。

3. 教师总结：“在人际交往过程中，人们总会受到一种带有刻板性的错误认知的影响，这是一种人际偏见。只有克服了偏见，才能全面、客观地评价别人，这在人际交往中是至关重要的。”

心理体验

我的感受够客观吗？

教学步骤：

1. 学生阅读或由教师讲解伤痕实验。

2. 教师提问：“为什么志愿者会明确感受到他人对自己的歧视？‘伤痕’究竟给个体带来了怎样的影响？”

人们一旦有了某个想法，就会努力去证明这种想法的正确性。自我验证会带来一种证实倾向，它会让人们在做推理和判断时集中精力去证实自己已有的想法，而不是去证伪这种想法，这就是所谓的证实倾向。在这种心理机制下，人们往往会过度关注事情的一面而忽视另一面。志愿者在心中对人际互动有主观的看法，他们认为人们会对有缺陷的人表现出更加无礼冷漠的态度，于是在观察他人行为时会放大与之有关的细节，甚至把一些正常的行为知觉为对自己的不友善。“伤痕”其实并非体现在志愿者的脸上，而是存在于他们关于人际互动的理解之中，认知上的偏差借助“伤痕”被凸显，使志愿者无法客观看待周围环境，同时也失去了证伪的能力。

3. 学生分享学习伤痕实验后的感受，以及该实验给自身在人际关系方面带来的启发。

4. 教师总结：“由于人们普遍存在证实倾向，因此我们就更应该想办法克服这一认知上的偏差，让自己尽可能地站在不同角度去看待和评估人际关系。尤其是在面对那些看上去理所当然的情景时，不断提醒自己也许当下所看到的并非事情的全部，只有拥有全局视角才能让真相浮出水面。”

星座知识知多少

教学步骤：

1. 学生根据教材上的提示完成对应表格内容的填写，小组成员间相互分享所写内容。

2. 教师提问：“大家认为星座对于一个人的描述准确吗？为什么我们每次看星座运势或解析时都会觉得恰如其分？”

巴纳姆效应是指人们常常认为一个笼统的、一般性的人格描述十分准确地揭示了自己的特点。当人们用一些普通、含糊不清、广泛的形容词来描述一个人的时候，人们往往很容易就接受这些描述，并认为描述中所说的就是自己。巴纳姆效应解释了为什么很多人在请教过

算命先生后都认为对方说得很准，因为那些求助算命的人本身就有易受暗示的特点，而事实上算命先生对每个人说的都是差不多的内容，都是一些笼统的、一般性的概括和描述。

3. 教师引导学生思考个体与星座之间的关系，以及如何看待自身与描述中不相符的地方。

4. 教师总结：“完全靠星座去认知一个人是一种固化的、笼统的看法，虽然有利于对某一群体做出概括性的评价，简化我们的认知过程，但也极易让我们对对方的认识产生偏差，造成‘先入为主’的成见，并忽略掉个体之间的差异性。因此，我们在与他人相处的过程中既要合理地利用过往经验，同时也不能让笼统的观念蒙蔽了我们的眼睛。”

【注意事项】目前社会上有很多关于星座的测试和研究，有些学生对此深信不疑，甚至还有自身的独到见解。对此，教师无需在课堂上进行过多的是非对错的说教，否则可能遭到部分学生的排斥和抵触。教师只需引导学生看到，一个人的特质和品行并非完全由星座决定，每个人都在独特的个人经历、成长环境以及受教育背景下拥有主观能动性即可。教师对星座的态度越中立，越能赢得更多学生的认可，这样才能将关注点放在“刻板观念对认知他人所产生的影响”的讨论上，从而减少阻抗，真正达到该环节的体验目的。

谁付出的更多

教学步骤：

1. 学生回顾近一周内自己为某一既定好友所做过的善举，将事件一一记录在教材中表格的左侧。

2. 学生回顾同一个好友近一周内为自己做过的事情，同样，将事件一一梳理出来，记录在教材中表格的右侧。

3. 教师提问：“对比一下，在这一周内你们谁为对方付出得更多？小组成员间相互分享结论，看一看这样的评估是否客观？”

通常情况下，人们会对自己的付出印象更深，在人际互动中倾向于认为自己的功劳更大。我们在拿自己跟别人做比较时，要么会夸大自己的价值，要么会贬低别人的能力，这种带有有色眼镜看待周围的现象叫作“无意识地自我膨胀”。虽然很多人都意识到了自己有些自以为是，但要彻底避免这一状况也终究是一件很困难的事情。而这也这就要求我们需要不断地通过自我觉察与提升来改善认知上的偏差，减少这样的偏好性观察，充分看到并肯定他人在人际互动中所做出的贡献和价值。

4. 教师总结：“在与人互动的过程中，当我们把关注点放在自己身上时便容易忽略对方的付出，从而产生诸多不满甚至是误会。千万别让认知偏差影响到我们与他人的交往，时常内省，多站在更广阔的视野去理解，这样才能收获更加和谐的人际关系。”

心路指南

操作建议：

1. 教师带领学生学习“心路指南”中的内容，对相关概念进行释义以及进一步的提炼，升华主题。

2. 结合生活实际，教师讲解与认知偏差有关的几个心理学效应，帮助学生更好地认识到认知偏差对人际关系所产生的影响，从而增强学生的自我反思能力，达到学有所思，思有所悟的目的。

3. 总结前面所学内容，归纳避免认知偏差的方法，同时，教师鼓励学生将课堂中的感悟融入实际生活之中，增加对自身以及他人的理解，从而促进人际关系的改善。

【注意事项】每个人都会或多或少存在着一定的认知偏差，心理学研究表明，即使是在告知实验结果的前提下，人们依旧会高估自身的道德水平和对事件判断的客观性。因此，教学的目的不在于对学生的偏差评估展开批判，而是帮助其增加对自身认知和行为的觉察，在感性地做出判断后能够再多一分思考，尝试站在不同的视角去理解并不断修正已有观念。

心动行动

教学资源：人际关系中的其他认知偏差

1. 首因效应

首因，即最初的印象，或称第一印象。在人际交往中，人们往往注意开始接触到的细节，如对方的表情、身材、容貌等，而对后来接触到的细节不太注意。这种由先前的信息而形成的最初的印象及其对后来信息的影响，就是首因效应，即我们常说的“先入为主”。第一印象赖以产生的信息是有限的，其并不一定是真实可靠的。由于认知具有综合性，随着时间的变化、认识的深入，人完全可以把这些不完全的信息贯穿起来，用思维填补空缺，形成一定程度的整体印象。正如“路遥知马力，日久见人心”。首因效应和近因效应是一个问题的两个方面，在对陌生人的认知中，首因效应比较明显；而对熟识的人的认知中，近因效应比较明显。这就告诉我们，在与他人进行交往时，既要注意平时给对方留下的印象，也要注意给对方留下的第一印象和最后印象。

2. 光环效应

光环效应又称晕轮效应，指的是在人际交往中，人们常从对方所具有的某个特性而泛化到其他有关的一系列特性上，从局部信息形成一个完整的印象，即根据最少量的情况对别人做出全面的结论。所谓“情人眼里出西施”，说的就是这种光环效应。光环效应实际上是个人主观推断泛化的结果。在光环效应状态下，一个人的优点或缺点一旦变为光环被扩大，其其他优点或缺点也就隐退到光的背后被别人视而不见了。如对外表吸引人的同学赋予较多理想的人格特征，或为那些长相比较靓的同学设计美好的未来，这些都是光环效应的体现。

3. 知识的诅咒

知识的诅咒是指我们一旦知道某种知识，就无法想象不知道这种知识时会发生什么，我们很难与他人分享这些知识，因为我们无法轻易摸透对方的心理状态。然而，每个人因为成长经历不同，接触环境不同，往往会形成不同的认知，而我们却常常低估这种认知差异。在沟通中，我们会理所当然地认为自己拥有的认知别人也有，但也许你认为的常识在对方看来却是完全陌生的概念。一旦出现这种信息不对称的情况，沟通就很容易变成鸡同鸭讲。

教学步骤：

1. 学生根据实际情况选择一个存在认知偏差的真实事例，按照教材中记录表的内容完成

对应部分的填写。

2. 教师提问：“为何同样的事件会给不同的人带来不同的情绪体验？从中我们能获得什么样的启发？”

理性情绪疗法认为，在大多数情况下，个体所遭遇的事件并不会引起唯一对应的情绪感受或行为反应，这之间受信念的影响，即个体对事件的认知和评价。若个体以非理性的信念看待事物，在认知的过程中存在一定的偏差，则会导致负面情绪和不良行为模式的产生。因此，在人际互动的过程中要看到非理性信念的存在，通过对信念进行辩驳，分享背景信息，了解事情的前因后果等方式，建立共识，填平人际互动中的鸿沟，从而消除认知偏差。

3. 教师总结：“人际关系对于个体的发展有着深远的意义，和谐的人际交往有助于增进交流，协调关系，促进健康以及完善人格。不要让认知偏差影响了我们与他人的交往，尝试以开放、包容、理解、感恩的心态去拥抱更加美好的互动人生。”

亲爱的老师，您好！当学生在学习生活中总是容易对一些事物产生认知偏差时，AI 小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受、为孩子答疑解惑，帮助学生觉察一些认识偏差，扩展认知视角。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。我们携手 AI，共同助力孩子成长！

第七课 积极合作促成长



课程背景

学情分析

当今社会既是竞争型社会，又是合作型社会，没有谁能单枪匹马取得成功，培养下一代的合作意识和能力已成为教育者关注的一大问题。初中阶段是学生各种能力和行为方式的形成阶段，在这一阶段让学生学会在合作中学习，在学习中展开沟通与交流，逐步提高其理解能力和分析能力是极其重要的。让学生养成互帮互助的习惯，营造和谐融洽的学习和生活氛围，这有助于提高中学生的心理健康水平以及自身的综合能力。

设计意图

真正的友谊是在共同完成一件事，在攻克难关的过程中逐步培养的，这离不开互相帮助，合作共赢。《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》中要求，初中年级的心理健康教育主要内容需包括建立良好的人际关系，因此，教会学生如何合作既有助于其身心健康、健全人格，又符合教育目标与社会规范。

本主题以体育运动中的团队合作为例，引导学生看到个人能力与集体配合之间的关系，思考如何培养团队精神以获得最佳成就。然后，通过三个心理活动分别让学生体验合作中的双赢，看到优势互补所达成的互惠互利，感受齐心协力所带来的震撼。接着，教师带领学生学习与合作有关的心理学知识，总结达成合作的有效策略。最后借助合作学习的方式，由学生制定方案，通过互帮互助实现整体成绩的提升。

理论背景

合作是指不同的个体为了共同的目标而协同活动，促使某种既有利于自己、又有利于他人的结果得以实现的行为或意向。合作的结果是共享其利或各得其利，是人类实践活动中相互作用的一种基本形式。

1. 合作的类型

- (1) 按合作对象、目标的范围来分：广义的合作和狭义的合作。
- (2) 按合作的层次来分：简单合作、复杂合作。
- (3) 按合作的内容来分：经济合作、政治合作、文化合作、科技合作、军事合作等。
- (4) 按合作的社会作用来分：正当的合作和不正当的合作。
- (5) 按照合作主体来分：团体合作与个人合作。
- (6) 按照合作的道德性来分：道德的合作和非道德的合作。

2. 个体合作意识的发展

大量研究表明，个体在儿童阶段的合作水平总的趋势呈倒U型。合作是由于来自集体内部的一种集体动力而产生的，在合作性的团体里，成员可以互相启发、互相补充、相互实现

思维和智慧上的碰撞,从而产生新的思想。合作的集体学习有利于学生自尊自重情感的产生。

3. 影响合作的因素

(1) 奖励。在一定情况下,增加报酬对合作影响不大,但减少报酬则使人们倾向于竞争。实验发现,游戏的参与者有两种不同动机——赢得金钱和超越别人。当报酬减少,赢得金钱的动机退居次要位置时,人们的行为主要受战胜别人的动机引导,因此合作会减少,竞争倾向会相应增强。

(2) 信息沟通。沟通能够导致合作率的明显提高,沟通水平越高,合作比率也越高。信息交流可以使双方增进了解,增强信任。但在双方彼此进行威胁的情况下,自由交流比不允许交流有更少的合作,因为彼此利用交流信息的机会对对方进行威胁,这加强了对抗,而并非借此解决相互之间的问题。

(3) 社会文化因素。在不同文化背景下,个体在合作行为上存在一定的差异。有很多研究都发现了不同国家之间、城乡之间、以父亲或母亲为中心的不同文化背景的地区,在合作上均存在显著差异。



教学目标

认知目标: 让学生意识到在日常生活和学习中合作给个体带来的巨大收益,形成合作共赢的意识。

情感目标: 使学生深刻感受合作的重要性,体验合作在突破个人局限、获得利益最大化等多方面所起到的重要作用。

行为目标: 学会如何与他人建立合作关系,在实践中互帮互助,从而提升个人综合能力,改善人际关系。



教学重难点

教学重点: 在活动中促成学生的领悟,意识到合作的重要性和必要性,掌握建立合作关系的基本技巧。

教学难点: 让学生充分感受合作在人际关系与个人成长中所发挥的重要作用,将互利共赢的理念融入日常生活和学习之中。



教学准备

课时: 1 课时

场地: 心理活动室、户外

课前准备: 多媒体,教材,投影仪,纸和笔,纱巾、矿泉水瓶、椅子、气球、60cm 的绳子若干。



教学过程

心灵困惑

教学步骤:

1. 学生阅读“心灵困惑”中的故事，说一说为什么一心想为班级争得荣誉的小枫最后却引起了同学们的反感。

小枫虽然有强烈的成就动机和为班级争光的意愿，但他忽略了篮球队中其他成员的能力差异以及想法感受。也许他个人的球技超群，但若没有队员之间的相互尊重和配合，则会大大降低他人的主动性和责任意识，自然也就无法达成赢得比赛的目标。

2. 教师提问：“在团队中我们应该如何既发挥好个人能力同时又处理好与成员之间的关系呢？”

提高社交能力是促成团队合作的关键。一个人的能力是有限的，尤其是在团队竞争中，若没有成员间的密切合作和分工，则再厉害的个体都无法帮助团队达成目标。因此，我们既需要不断提升个人能力，也要尊重团队成员间的个体差异，培养协作意识。一个好的领导者不仅要建立团队信任，集思广益，优化资源配置，同时也要能够激发成员对团队的认同感和责任意识，挖掘潜能，这样才能真正提升整个团队的凝聚力和战斗力。

3. 教师总结：“研究者指出，合作是指至少两个人在学习、工作、休闲或社会关系中通过共同活动，相互帮助和配合，以追求共同目标，享受合作成果，或增进友谊的行为。合作的成员间会表现出更大的相互依赖感，更多的协调一致，有更高的动机和兴趣，工作的质量和效率也会大大提高。”

心理体验

如何获得更多的钱？

教学步骤:

1. 根据指导语的内容，学生分组完成体验活动，看一看有多少小组能够从“银行”获得自己想要的金额。

2. 学生彼此间分享活动中的感受，说一说怎样才能尽可能多地从“银行”拿到钱。

3. 教师总结：“即使是在双方有共同利益的时候，人们也往往会优先选择竞争而不是选择对彼此都有利的合作，这种现象被称为‘竞争优势效应’。然而，如果我们头脑中只有利己和竞争，则很有可能不但无法获得自己想要的收益，反而会从中失去更多。因此，在利益面前守住自己的底线，同时给予对方所希望的，这样才能在合作中实现双赢。”

【注意事项】在该活动中教师要充分调动学生的参与积极性，可借助一些切实能对学生产生诱惑的事物作为竞争的“筹码”，否则易出现双方都“懒得”为自身谋利的敷衍局面，达不到预期的体验效果。

若教师一时找不到较好的事物来激发学生间的竞争意识，可将该环节的活动替换为“囚徒困境”这一类博弈活动，同样也能让学生从中感受到彼此信任、合作共赢才能将个人利益最大化。

“盲人”和“无腿人”

教学步骤:

1. 教师事先利用矿泉水瓶、椅子、气球等道具在空旷的户外布置学生活动的场地。
2. 学生两人一组，分别扮演“盲人”（用纱巾蒙住眼睛）和“无腿人”（活动过程中脚不能落地），通过两两配合完成躲避危险、扫除障碍、采购食物的任务，比一比，看哪个小组完成任务用时最短。
3. 学生总结活动中的经验和教训，分享各自在游戏中的感悟。
4. 教师总结：“合作的本质就是分工协作。根据合作关系中每个人的特点制订良好的分工，然后每个人履行自己的责任，相互协调配合，最终形成合力，这样就会使合作关系产生 $1+1>2$ 的效益。而在合作的过程中，彼此之间相互信任，互相尊重，这样便更有利于实现一致的目标。”

【注意事项】 活动过程中教师要随时监控全场，以确保学生的安全。

对于障碍物的摆放位置，可在每一轮游戏结束后随机更换调整，且尽可能不要让下一组挑战的学生看到场地内的具体情况，以免学生提前识记或产生心理预期从而影响活动的体验感。

绑腿赛跑

教学步骤:

1. 学生十人一组一字排开，将相邻两名学生的腿用同一条绳子绑在一起，两头的队员只绑一条腿，形成十人十一足的状态。
2. 小组成员共同从起点跑向指定的终点，其中用时最短的小组获得该轮游戏的第一名。
3. 学生分享在活动中自己的感受。
4. 教师总结：“美国社会心理学家多伊奇通过合作与竞争的实验研究发现，当群体成员的目标与手段都是积极的并相互依赖时，其合作便会产生更积极的效果。同理，当我们在活动中有统一的口号和目标，按照一定策略进行排列，彼此帮助扶持，就能收获快乐创造奇迹。”

【注意事项】 场地选在开阔平坦的地方，教师向学生讲解注意事项，尽可能保证学生在活动过程中的安全。

用于绑腿的绳子不宜系得过紧，否则学生在游戏时容易被勒伤；同时也不宜过松，以免在跑步的过程中散开。

在正式比赛开始前，教师可为学生预留一定的商议策略和实战练习的时间，以此加强学生间的沟通与协作，使其可以在讨论和尝试中制订对策，达到最佳的比赛效果。

心路指南

操作建议:

1. 教师带领学生共同阅读“心路指南”中的内容，从心理学的角度增强对合作的认知。
2. 学生结合教材中的内容总结有助于促成合作的因素，并根据自身需求制定增强合作的行为计划。

3. 教师对课程内容进行归纳总结，升华主题，提出建议和希望，鼓励学生将活动中的感悟用于指导生活实践。

【注意事项】本主题多以活动的形式展开教学，强调在人际互动中感受合作的重要性，促使学生在互帮互助的过程中达成目标，因此，场地选择和活动设计尤为重要。教师要创设良好的互动氛围，调动学生的参与积极性，并及时化解竞争中的冲突，让学生充分感受到合作的可能性和必要性。

与此同时，每个活动结束后的分享环节也必不可少。学生只有一边体验一边总结，才能更好地将合作共赢的理念入脑入心。在学生进行分享时，每个人的感悟和视角不尽相同，教师可提前进行一些约定，如真诚表达，不批评指责，尊重他人感受等，这有助于提升团队的凝聚力和信任感。除此之外，教师要敏锐捕捉学生的情绪情感，对有启发性的感悟加以强化、升华，对负面感受及时予以疏解、引导，这样才能达到较好的教学效果。

心动行动

教学资源：合作学习的心理学依据

合作学习是一种以合作小组为基本形式，系统利用教学中动态因素之间的互动，促进学生的学习，以团体成绩为评价标准，共同达成教学目标的教学活动。作为一种教学理论与策略体系，合作学习可以使学生在小组讨论学习中逐步学会合作，提高合作能力；可以充分发挥学生自己的智慧，激发他们的学习兴趣，为学生提供展示自我、体现个性的良好时机。

1. 集体动力理论

该理论认为具有不同智慧水平、知识结构、思维方式、认知风格的成员可以互补。在合作性的交往团体里，上述不同的学生可以相互启发、相互补充、相互实现思维、智慧上的碰撞，从而产生新的思想。

2. 选择理论

选择理论的创造者哥拉斯认为，青少年学生有四种需要值得认真关注，分别是归属（友谊）、影响别人的力量（自尊）、自由和娱乐。选择理论是一种需要满足理论，学校则是满足学生需要的场所。只有创造条件满足学生对归属和自尊的需要，他们才会感到学习是有意义的，才会愿意学习，才有可能取得学业成功。

3. 发展理论

发展理论的基本假定是：儿童围绕适宜的任务所进行的相互作用能促进他们对重要概念的掌握。苏联著名心理学家维果斯基将儿童的最近发展区界定为“由独立解决问题所决定的实际发展水平与通过成人的指导或能力更强的同伴合作解决问题所确定的潜在发展水平之间的距离。”在他看来，儿童间的合作活动之所以能够促进成长，是因为年龄相近的儿童可能在彼此的最近发展区内操作，表现出较单独活动更高级的行为。

4. 精致理论

认知心理学家研究证明，如果要使信息保持在记忆中，并与记忆中已有的信息相联系，学习者必须对材料进行某种形式的认识重组或精制。精制的最有效方式之一即向他人解释材料。长期以来关于同伴互教活动的研究发现，在学业成绩方面，教者与被教者均能

从中受益。

合作学习强调让学生进行自主的探索，自主探索是合作交流的前提，对于某个问题，学生只有通过独立思考，有了一定认识之后，才算具备了交流的条件，交流起来才有话可说，有思想可以交流，才有可能通过努力解决问题。

教学步骤：

1. 教师向学生介绍合作学习的相关理论和积极意义，使学生明确行动目标，并激发其尝试的需求。

2. 学生根据自身学习情况确定优势和劣势学科，并按照“心动行动”中的指引完成相关计划表的制定。

3. 学生间相互分享所填写的内容，形成合作学习的小组。

4. 教师总结：“人们常说‘人心齐，泰山移’，合作互助能提升凝聚力、战斗力和创作力。在专业分工越来越细、竞争越来越激烈的当下，单打独斗的时代已经过去了，合作共赢的理念日渐深入人心。有效的合作能达到整体效益大于部分之和的效果，也是我们实现个人提升、优化资源配置的最有效的途径。”

亲爱的老师，您好！当学生在学习生活中不会与人合作时，AI 小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受、为孩子答疑解惑，帮助学生提升合作的认知，获取更多合作策略和方法。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。我们携手 AI，共同助力孩子成长！

第八课 化解亲子矛盾有妙招



课程背景

学情分析

父母与孩子，尤其是母亲与孩子的关系塑造了孩子最核心的人格，这个人格在很大程度上决定了孩子将来能够取得的成就和可以享受的幸福。与此同时，亲子关系也是青少年三大社会关系——亲子关系、师生关系、同伴关系——中最重要的社会关系，是影响青少年身心成长的主要因素。特别是在处于心理急剧发展、遇到种种困难和困惑的青少年时期，亲子关系、家庭氛围更加强有力地影响着初中生的人格发展、心理健康。国外已有文献表明，相对于儿童期，初中生亲子关系的变化主要表现在与父母在一起的时间逐渐减少，亲子依恋的行为特征发生了变化，对父母的情感表露及对自己私密的袒露减少，但亲子间早年所形成的情感依恋仍会持续到青少年时期，并不会因为青少年追求独立自主而中断。有调查显示，当前初中生的亲子关系总体良好，但“消极拒绝”“积极拒绝”和“不一致性”是初中亲子关系中最为普遍的不良类型，需引起重视并及时给予疏导，否则易引发负性事件的产生。

设计意图

九年级学生正处在身心发展的特殊阶段，独立性与依赖性并存，在这一矛盾状态之下其与父母间的关系便变得有些剑拔弩张。《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》指出，初中年级心理健康教育的主要内容需包括让学生积极与老师及父母进行沟通，建立良好的人际关系。基于这一要求，本主题以帮助化解亲子间的矛盾冲突为目标，以期增进亲子间的了解以及沟通的有效性，使学生顺利度过叛逆期。

本主题以常见的亲子冲突场景作为导入，生动形象地展示母子之间的沟通矛盾，引发情感上的共鸣的同时激发学生的改变动机。然后在“心理体验”环节设计了三个小活动，分别让学生去感悟视角不同所看到的事物也就大相径庭，意识到自身对父母的了解还不够深入甚至存在很多盲区或误会，以及看到亲子之间存在达成共识化解矛盾的可能性。接着，从亲子的角度去澄清产生矛盾的主要原因，并探寻化解冲突的有效策略。最后，以书信的方式处理曾经的冲突事件，架起亲子间相互理解的桥梁。

理论背景

一般来说，随着子女年岁的增长，亲子关系也随之变化，称之为“亲子关系的发展”。婴儿幼小时，很依赖父母的抚养，不但要父母喂养、照顾、保护，在心理上也很依赖父母。婴儿从父母那儿获得安全感及信赖感，而父母经由婴儿获得身为父母的幸福与满足感。到了子女幼儿时，父母除了继续抚养之外，还要开始给予适当的管教，让幼儿学习生活所需的基本知识及为人的是非准则，让幼儿逐渐获得管理与控制自己欲望及行动的能力。幼儿学习自律，父母因此而感到喜悦，并有轻松感。

到了儿童青少年阶段，亲子关系会呈现出新的特点。儿童期，父母要鼓励孩子与外界接触，从生活中学习。父母要鼓励儿童向父母表达他们的意见，参与家庭的讨论，能以家庭一分子的身份发挥作用。到了青少年阶段，子女对父母的依赖减弱，关系疏淡，与父母以平衡的关系相处。

成年子女，除了谋求自己的社会与婚姻生活之外，宜与自己的父母建立起相互照顾、关心的关系。此阶段的父母，已不用再养育子女，但需维持与子女良好的情感关系，并以平等的关系与子女来往。父母年老时，一方面学习继续自己生活，一方面适当地接受子女的关心及必要的照顾。总之，亲子关系是随着年岁的增长与发展而动态地发展与变化的。

父母与子女的本质关系常因社会文化背景的不同而会有显著的不同。有些社会要求子女绝对地顺从父母，不能轻易地表达后辈的意见，保持严格且单方向的纵向关系。有些社会则鼓励子女与父母民主相处，让子女在父母面前能随时表达自己的意见。过去，传统且保守的社会较强调子女要孝顺父母，以父母为重，而现代民主的社会，则倾向于亲子“相互尊重平等相处”的态度，显然有所变化。这种随时代变迁而产生的亲子关系变化，构成许多家庭的心理适应问题。

一般说来，长辈与后辈之间常会有一些不同的看法。年老者较保守，以不变应万变，而年轻者较激进，好尝试新异，在心理态度上有所不同。再加上上一代与下一代往往相差20年以上，从时间的观点说来，其所接触的社会及生活经验往往不一样，价值观也不一样，因而往往产生亲子之间对事情的看法之差距，被称为“世代差距”，这是古今、中外、东西方社会里普遍存在的心理现象。



教学目标

认知目标：让学生了解产生亲子矛盾的原因，站在不同的角度理解亲子关系，并学习化解冲突的有效策略。

情感目标：使学生充分感受产生矛盾的多种可能性，增进对父母的体谅的同时增强化解亲子矛盾的信心。

行为目标：学习如何站在不同的视角看待问题，将课堂所学运用在实际的化解亲子矛盾问题上。



教学重难点

教学重点：加强亲子间的沟通与了解，学会以相互关爱、相互尊重、互相理解的方式化解亲子矛盾。

教学难点：让学生站在不同的角度看待和理解问题，降低情感上的主观性和抵触情绪，以巧妙的方式去化解实际生活中的亲子矛盾。



教学准备

课时：1课时

场地：心理活动室

课前准备：多媒体，教材，投影仪，纸和笔。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：

1. 学生阅读“心灵困惑”中的内容，说一说小刚和母亲为什么会爆发争执，自己和父母之间是否有过类似的经历。

小刚和母亲在周末时间的安排上产生了分歧，母亲认为进入九年级后小刚应该把所有的时间都用在学习和备战中考上，而小刚则希望少些压力，能有适当的休闲娱乐。关于时间分配，不同的动机强调和需求自然会导致不同的选择，小刚和母亲都没有错，但他们都过于强化了自己视角上的感受，而忽略了其他因素的合理性，于是便产生了矛盾。

2. 教师提问：“回想一下，自己和父母之间常常会在哪些方面产生矛盾冲突？从小就与父母的关系如此紧张吗？”

进入青春期后，孩子和父母在学业、生活、人际、需求等诸多方面都会出现观念上的不一致，这与孩子的身心正处于特殊的发展阶段，以及父母对孩子的认知还未随着孩子的成长而变化有关。中学生开始出现强烈的自我意识，要求独立、反对权威、追求自由，但其受认知水平和人生阅历的限制，情绪波动大，遇事易走极端。而父母对于孩子身心变化的认识不够充分，习惯性地采取约束、管教的方式，以权威者的形象参与亲子互动，将孩子的独立意识视为叛逆，这样便极易加深亲子间的矛盾。

3. 教师总结：“九年级学生与父母之间矛盾重重是许多家庭共同面临的难题，增进彼此间的了解是改善关系的前提，也是化解亲子矛盾的有效措施。”

心理体验

看到的一定是唯一的“事实”吗？

教学步骤：

1. 学生观察教材中的两幅图画，写下第一眼识别出的事物。

2. 教师提问：“同学们写下的答案完全一致吗？是什么导致了我们之间的判断存在差异？”

人们在知觉客观世界时，总是有选择地把少数事物当成知觉的对象，而把其他事物当成知觉的背景，以便更清晰地感知一定的事物与对象。知觉的对象从背景中分离出来，这与注意的选择性有关。当注意指向某种事物的时候，这种事物便成为知觉的对象，而其他事物便成为知觉的背景。同样的，当注意从一个对象转向另一个对象时，原来的知觉对象就成了背景，而原来的背景便变成了知觉的对象。同理，亲子关系中的很多意见分歧在一定程度上也来自子女跟父母看待问题的视角各不相同，而每个角度都只是事实的其中一个方面，且带有很强烈的主观性。

3. 教师总结：“很多时候我们会陷入对错之争，把自己所看到的当作事物的全貌，而忽略了其他的可能性。亲子关系亦是如此。多与父母沟通自己的想法，也多听听他们的见解，

也许我们就能看到一个全新的世界。”

【注意事项】图一可被知觉为两个面对面的人脸，或一个花瓶（国际象棋、酒杯……）。学生对中间白色部分的感知存在差异，这在一定程度上也进一步说明了人们在看待和解释客观事物时往往会带有个人的过往经验。答案不是唯一的，重点在于启发学生认识到注意的选择性和个体差异。

一日父母角色体验卡

教学步骤：

1. 学生抽取一张父母体验卡，分职场父母版和全职父母版，每个版本有相应的父母日常任务。
2. 学生完成模拟书写。
3. 学生完成换位体验后，填写反思清单。
4. 小组内分享交流反思清单内容。
5. 教师总结：“过往经历在一定程度上会影响个体的认知及行为模式，在了解父母的过程中，一方面可以让我们更深刻地体会父母的感受，另一方面也是促进我们与自身、与父母达成和解的有效途径。”

【注意事项】该活动需要学生在课后与父母交流共同完成，因此教师要特别重视后续的反馈工作。在课堂上，教师可以教会学生一些与父母沟通往事的技巧，以便顺利收集信息。同时，告知学生之后会以何种形式进行反馈，从而督促学生更好地完成相关任务，真正达到了解父母的初衷。

亲子矛盾真的不可调节吗？

教学步骤：

1. 教师呈现一个矛盾侧面，向学生示范如何按照教材上的内容对相关问题进行分析并最终达成亲子间的共识。
2. 学生根据自身实际情况完成各个方面的探索，并就此进行分享。
3. 教师提问：“在与父母产生矛盾时，是什么阻碍了我们有效地解决问题？而过往的成功经验又能够给我们在缓解冲突方面提供怎样的借鉴？”

人类的大脑天生具有视觉上和心理上的盲点，大多数人都会倾向于认为现实是一个外在的客观事实，我们看到的事实别人也都能看到，别人应该跟自己有一样的看法，否则就是对方没有看到真正的现实，或是被他们自己的利益及意识形态蒙蔽了双眼。然而，在面对同一件事情的时候，不同的人往往抱有不同的期待和对事件的理解，于是就会产生不同的观点和行为。当个体执着于专属自己这个角度的版本时，就容易造成和他人的对立甚至是对抗。因此，化解矛盾的方法不在于说服对方认可自己的想法才是唯一正确的，而是看到不同观点间有联系的部分，以此作为沟通的契机。若再加上语言表达、交流环境、情感态度等方面的技巧，则更容易使矛盾的双方达成共识。

4. 教师总结：“子女与父母之间存在意见分歧、想法不同、产生矛盾等都是正常现象，

不用因此对亲子关系产生怀疑甚至是去质疑父母对我们的爱。产生矛盾冲突并不可怕，分清主次，找到矛盾转化的条件，用智慧的方式在求同存异中逐步减少对抗即可。”

心路指南

操作建议：

1. 教师带领学生阅读“心路指南”中的内容，使学生对产生亲子矛盾的原因有更为全面和深刻的认识。
2. 师生共同探讨化解亲子矛盾的方法，并将相关内容总结记录在教材对应的地方。
3. 教师对本主题的学习内容和学习情况进行回顾，帮助学生降低亲子矛盾所带来的负面情绪感受的同时为学生注入化解冲突的信心。

【注意事项】在教学的过程中，教师需注意保持自身的中立立场，切忌让学生觉得教师是家长的代言人，也不要让学生觉得教师是和自己一起对抗家长的“盟友”。与此同时，教师要相信学生有自我反省以及解决问题的能力，让其在充分的体验和反思中促成心结的打开。在讲解青春期的身心发展特点时，教师需明确，介绍的目的在于让学生把自己的不稳定情绪、叛逆行为等合理化，而是帮助学生增强对自身的觉察和监管，促使其更为顺利地向真正的“成人”过渡。若有学生曾与父母爆发过较为激烈的冲突，教师可对其负面情绪进行有针对性的疏导，更多地激发学生对父母的感恩之情和爱，在情感上拉近亲子间的关系，以此促进学生成为主动化解亲子矛盾的第一责任人。

心动行动

教学资源：非暴力沟通

马歇尔·卢森堡博士发现了一种沟通方式，依照它来谈话和聆听能使人们情意相通，和谐共处，这就是“非暴力沟通”。通过非暴力沟通，世界各地无数的人们获得了爱、和谐和幸福。

非暴力沟通相信，人的天性是友善的，暴力的方式是后天习得的，我们所有人有共同的、基本的需要，人的行为是满足一种或多种需要的策略。非暴力沟通的目的是通过建立联系使我们能够理解并看重彼此的需要，然后一起寻求方法满足双方的需要，即提供具体的技巧帮助我们建立联系，使关爱互助成为现实。

非暴力沟通的关键因素由不带评价的观察、体会和表达感受、感受相关需要，以及提出具体请求这四个方面组成。它的使用基于以下的意识：人与人是相互依存的；与人协作而不是强迫。对于非暴力沟通的四个组成方面的具体解释如下：

1. 区分观察和评论，能够不带预设地仔细观察正在发生的事情，并具体指出正在影响我们的行为和事物；
2. 区分感受和想法，能够识别和表达内在的身体感觉和情感状态，而不包含评判、指责等；
3. 体会与正发生的事情和感觉相关的需要——所有人共通的需要（如食物、信任、理解等）——是否得到满足；

4. 提出具体、明确的请求（要什么，而不是不要什么），而且确实是请求而非要求（希望对方的行为是出于由衷的关心，而不是出于恐惧、内疚、惭愧、责任等）。

表面上看，非暴力沟通的运用有赖于语言的交流，但更为核心的是，它是通过一些原则和方式来促进与自己及他人的联系，例如优先考虑联系，关心所有人的需要，体会我们所不喜欢的行为背后的需要，通过协作而非强迫等。换言之，结合这些原则和方式有助于使非暴力沟通的技巧有效地服务于它的目的——促进人与人之间的关爱互助。同时，非暴力沟通的具体表达方式可以根据特定的情境、个人风格及文化环境做出调整，它的精髓在于对其四个要素的觉察，而不在于使用什么字眼进行交流。

教学步骤：

1. 教师讲解非暴力沟通的相关技巧和原则，让学生充分认识到良性的沟通方式对于化解矛盾冲突的积极作用。

2. 学生按照教材上“心动行动”中的模板，完成对应内容的填写，以书信的方式化解曾经和父母间发生的冲突事件。

3. 教师总结：“世界上没有完美的父母和子女，自然也就没有完美的亲子关系。与其幻想没有矛盾冲突的相处模式，不如增强面对和解决问题的能力，让自己成为构建和谐亲子关系的助推器。”

【注意事项】教师可建议学生将教材上的内容誊写到专门的信纸上，以充满仪式感的方式把信交到父母手中。此外，书上的模板仅供参考，学生可以根据自身在课堂中的所思所感进行个性化的创作，以达到更具针对性、情感更真挚的目的，从而提升沟通的有效性。

亲爱的老师，您好！当学生在学习生活中常常与父母发生冲突时，AI 小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受、为孩子答疑解惑，帮助学生增进对父母的了解和学习更多与父母沟通的策略和方法。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。我们携手 AI，共同助力孩子成长！

第九课 跟冲动说再见



课程背景

学情分析

目前,我国青少年青春期人际冲突的现状令人担忧,因人际冲突引发的危机事件呈上升趋势,一些极端事件甚至成为社会关注的热点问题。初中是学生的生理和心理急剧变化的特殊时期,是从幼稚走向成熟,从家庭步入社会的重要转型时期。在这一时期,学生情绪呈两极化波动,易产生极端想法和冲动行为,急需加以引导以增强情绪稳定性和自控力。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》指出,心理健康教育的具体目标包括增强学生调控情绪的能力,培养学生健全的人格和良好的个性心理品质,而“情绪调试”是心理健康教育的重点。同时,《纲要》中还提到,要帮助初中阶段的学生抑制冲动行为。本主题就是在这一要求下展开教学设计,愿每一位中学生都能通过学习掌握调节情绪的方法,遇事沉着冷静,平稳度过疾风骤雨的青春期。

本主题先在“心灵困惑”板块列举学生中常见的因小事引发的人际冲突,让学生对冲动行为有直观的感受,同时增进其对自身情绪和行为的觉察。然后,通过三个心理活动分别让学生体会冲动状态对人际关系造成的破坏性影响,反思自身过往行为,并学习“数颜色法”以帮助缓解负面情绪恢复理性思考。接着,教师在“心路指南”环节向学生系统讲解与冲动相关的心理学知识,以及应对冲动的具体策略。最后,学生学以致用,制订专属自己的“控制冲动行为记录表”,在生活实践中逐渐提升情绪管理能力和行为监控能力。

理论背景

冲动是指由外界刺激引起,爆发突然,缺乏理智且带有盲目性,对后果缺乏清醒认识的行为。心理学关于冲动的相关研究主要集中于人类人格特质等领域。根据因子分析的结果,学者们比较一致的看法是冲动乃是由数个相互独立的因素组成的性质不同的行为综合体。但对于该行为综合体具体的成分与结构,不同的心理学家的观点差异很大。



教学目标

认知目标: 让学生认识何为冲动,了解可以帮助稳定情绪、减少冲动行为的具体方法。

情感目标: 深刻感受冲动对人际关系所带来的不良影响,调动学生调节情绪、监控行为的动力。

行为目标: 掌握调试情绪的有效策略,在实际生活中减少冲动行为,改善人际关系。



教学重难点

教学重点：让学生深切体会冲动对个人成长和人际关系造成的负面影响，学会调节情绪和行为的方法。

教学难点：提高学生管控情绪理性思考的能力，切实减少因冲动所引发的负面事件的频率。



教学准备

课时：1 课时

场地：心理活动室

课前准备：多媒体，教材，投影仪，纸和笔。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：

1. 学生阅读“心灵困惑”中的故事，讨论发言，说一说给小文造成困扰的原因主要有哪些。

小文表现出易激惹的状态，在遇到事情时容易产生未加思索的负面情绪反应，且不良情绪较难及时被打断、消解。他不知道该如何管理情绪并控制冲动行为，事后为此感到苦恼和自责。

2. 教师提问：“为什么在进入青春期后小文的情绪行为有了如此大的变化？同学们是否也有类似的感受和体验？”

青春期是个体从儿童到成人的过渡期，在感知情绪和解决问题等方面都发生了很大的变化。尽管青少年在外貌上日趋接近成人，但其缺乏解决问题的能力，且负责计划、调节和控制心理活动的大脑前额叶还未完全发育成熟，因此遇事容易情绪化，从而在冲动状态下做出破坏人际关系的行为。

3. 教师总结：“冲动行为是指在缺乏考虑的情况下，草率地进行一些不恰当或冒险的行为，而这些行为通常会导致不良的后果。我们每个人或多或少都曾经做过明知不对却无法控制的冲动行为，给我们的生活和人际关系带来了各种麻烦。因此，我们需要对情绪进行有效的管理，别让冲动成为良好人际关系的阻碍。”

【注意事项】冲动并非青春期特有的现象，只是在这一特殊阶段相关问题变得更普遍更凸显。与此同时，这一阶段个体的行为具有可塑性，适时引导便能达到较好的效果。因此，教师要帮助学生正确认识自身的身心发展特点，正视存在的问题，同时对其做正常化处理，降低学生过度的担忧和自责，将关注点引向问题的解决而非道德评判和是非对错的辩论。

心理体验

你会怎么做？

教学步骤：

1. 教师口述教材中的情境，学生在听完描述后对当下处境做出本能的情绪和行为反应。

2. 教师进一步补充信息，让学生感受在得知对方是盲人后情绪和感受是否会与之前相比发生变化。

3. 学生分享在该环节中自己的体会和领悟。

4. 教师总结：“愤怒、焦虑、抑郁等很多负面情绪在很大程度上是由于沟通不畅或对周围的环境、人群缺乏了解时，人们在处于自我保护的本能状态下而被激活的。当我们在遇到困难、不顺心的事情时若能尽可能地保持冷静，多换位思考，放弃以个人为中心的理念，这样便能在很大程度上减少因冲动带来的人际关系受损。”

【注意事项】以教师口述的方式描绘情境，避免学生自行阅读后面内容从而影响当下的觉察。若在步骤一阶段有学生表示自己的情绪不是愤怒这类消极的感受，因为自己觉得/想到……此时教师可引导学生看到其情绪体验并非在当下情境中的第一反应，而是在认知加工后的体验，从而借机让学生意识到认知不同会带来情绪感受的不同，认知变化会带来情绪变化。

情绪温度计

教学步骤：

1. 教师示范如何进行事件描述、情绪觉察、行为记录以及后果反思。

2. 学生按照教材上的指导语完成表格内容的填写。

3. 学生分享探索过程中的感受以及对自身情绪和行为的启发。

5. 教师总结：“在愤怒等负面情绪笼罩下我们极易感情用事，情绪强度越大头脑越容易失去理智，而事后我们又常常为自身的冲动言行后悔不已。想要避免冲动行为首先要学会觉察情绪，同时想办法降低负面情绪的强度，这样才能让自身在遇到特殊事件时保持冷静。”

【注意事项】为了更好地达到准确评估情绪的目的，教师可事先对分值的含义进行讲解，让学生理解情绪强度与分值之间的关系。

神奇的数颜色法

教学步骤：

1. 教师对学生进行负性情绪启动。（可以是创设相应的情境让学生自行想象曾经经历过的负性事件，也可以是教师在课堂上呈现让人感到愤怒、压抑等情绪的材料）

2. 学生对自身当下所感受到的负面情绪进行评分。（0~100分，分值越高代表负面情绪越强）

3. 观察周围环境，记录所识别出的颜色种类。

4. 学生再次评估负面情绪的分值，并与小组成员分享自身在这一过程中的感受。

5. 教师总结：“当我们在气头上时视神经不如平时敏锐，这使我们容易忽视眼前的景物，内心全被不满的情绪所占满，满脑子只有负面的想法。若能适时转移一下注意力，强迫自己再度恢复灵敏的视觉功能，这样就可以再次激活大脑理智性思考的一面，自然就能有效抑制冲动现象的出现了。”

【注意事项】在该体验活动中情绪的唤起和评估十分重要。当学生暂时无法想到令自己产生负面情绪的事件时，教师可为其提供相应的情绪启动材料，但所呈现的内容需把握尺度，避免在唤醒负面情绪的同时给学生造成心理创伤。

此外，对情绪的评估一定要包含前测和后测两个部分，这样才能直观反映出数颜色法对降低负面情绪所起到的作用。同时，要让学生理解评估具有主观性，不用在意自己给出的分值和别人之间是否存在较大的差异，只需关注自己在两次评分间的变化即可。

心路指南

操作建议：

1. 教师带领学生学习“心路指南”中的材料，结合前面教学设计中的内容加以回顾和分析。
2. 学生借鉴教材中提供的建议，并根据自身实际情况总结出克服冲动的具体行为策略，将其记录下来。
3. 教师对本节课的内容进行总结，升华主题，同时表达对学生能够解决问题战胜冲动的信心。

【注意事项】无论是管理情绪、保持冷静，还是自我检测、数颜色，这些认知和行为上的改变都不是一蹴而就的，需要在实际生活中不断加以练习才能慢慢奏效。因此，教师除了要教会学生具体的应对方法，更重要的是要让学生树立持续练习的意识，这样才能真正减少冲动行为的产生。

心动行动

教学资源：认知治疗

20世纪60年代初期，贝克在宾夕法尼亚大学创立了认知疗法，这种方法直接解决目前的问题并修正功能障碍的想法和行为。这种认知模式提出，歪曲的或功能障碍的想法是各种心理紊乱中常见的现象，现实地评估和矫正这种想法能产生情绪和行为上的改善。

1. 认知模式。认知治疗是以认知模式为基础的，该模式假设，人的情感和行为受他们对事件的知觉的影响，这种影响不是取决于他个人的感觉，而是取决于人们自身构筑的情境。因此，人的感觉是和他们怎么解释和理解这个情境有关，情境本身不能直接决定他们的感觉，他们的情感反应是受他们对事件的知觉所调节。

2. 自动思维。当处于某个情境中时，个体会产生一些快速的估价思维，这些思维叫自动思维，它们不是深思熟虑或理性的结果，这些思维似乎是自动涌现的，通常产生得相当迅速而简单。个体可能勉强意识到这些思维，但可能更多意识到的是相继而来的情感反应。结果是，个体很可能不加批判地接受了自认为正确的自动思维。若个体能发现思维是错误的，

并纠正了它，则心境可能便会随之得以好转。

3. 信念。从童年开始，人们已对自我、他人及世界形成了一定的信念。信念是自动思维的产生地，是造成在构筑一个情境时个体间产生不同情感反应的原因。核心信念是信念的最根本环节，它们是整体的、牢固的和被全面概括的。核心信念影响着信念中间阶段的发展，中间信念包括态度、规则和假设。这些信念影响个体对事情的看法，转而影响他的思想、感觉和行为。

4. 行为与自动思维的关系。在一个特殊情景下，一个人的根本信念影响他的知觉，这可用特殊情景中的自动思维来表示。与此同时，这些思维可以影响一个人的情感，更进一步，自动思维也可影响行为并经常导致心理反应。如果个体能评估他的思维、情感、生理状况和行为，则可能产生积极的影响。

认知疗法的治疗过程通常涉及最初的确认和强调自动思维及这些认知与清醒的意识之间的密切关系。为了缓解症状，治疗师教患者正确评估和修订他的思维。有关中间水平的信念和核心信念可以以不同方式评估和不断修订，以至于患者对事物的知觉和结论发生变化。

教学步骤：

1. 教师向学生介绍认知治疗的相关理论，用通俗易懂的语言和事例帮助学生理解认知和情绪、行为之间的关系，看到隐藏在冲动的情绪和行为背后的自动化思维。

2. 教师带领学生对自动思维进行分析，看到其中不完全符合事实的部分，从而增强学生认知的灵活性和全面性。

3. 学生增进对自身自动思维的觉察，并思考可借助哪些策略以帮助自己战胜冲动想法和行为。

4. 完成“心动行动”中记录表的填写，学生之间相互分享感悟。

5. 教师总结：“哈佛学子梭罗认为动不动就发脾气是欠缺修养的表现。我们在遇到不如意的事情时，或当我们受到攻击、侮辱、谩骂时，常常会不由自主地大发雷霆，而很多悲剧都是由于一时冲动和鲁莽造成的。如果我们遇事能够保持冷静，仔细分析事情的来龙去脉，等了解了事实真相后再做决定，那么很多悲剧都可以避免，我们的人际关系自然也能得到较好的改善和维系。”

【注意事项】认知治疗有深厚的理论基础和实证研究，要完全掌握并灵活运用需要借助大量的培训和练习。因此，教师在向学生科普时切勿过于专业，也不用执着于对概念的精确理解，借助一些小互动让学生体会到自动思维的存在，意识到自动思维会对冲动情绪和行为产生影响即可。

亲爱的老师，您好！当学生在学习生活中总是容易冲动时，AI 小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受、为孩子答疑解惑，帮助学生觉察认识自己的情绪并调整情绪背后的认知，合理表达情绪，找到合适的调节情绪的方法。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。我们携手 AI，共同助力孩子成长！

第十课 兴趣指引，“职”等你来



课程背景

学情分析

九年级是人生的一个关键期，学生应该树立早期的职业发展目标。鉴于初中生的价值观并没有完全形成，潜在的能力很多，尽早对初中生进行职业规划教育有利于其树立正确的价值观。同时，职业对能力、学历等的要求也会促进学生在学习方面更加积极向上。但九年级学生普遍社会阅历不足，对各类职业的认知存在明显的片面性与局限性，在进行职业规划时需要借助现有优势与资源进行初步筛选和评估。而要想更好地从事一份职业并从中获得自我实现和人生价值，则需要有充足的动力予以维系，在积极的情绪状态中应对职业生涯中的各种挑战。因此，帮助学生认识自身的职业兴趣，找到职业规划的出发点和落脚点是必不可少的。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》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。”其中，树立早期职业发展目标要求学生必须了解职业，以兴趣为立足点，为未来自己的社会适应与自我成长奠定良好的基础。本主题设计便是围绕这一要求展开的。

本主题的教学设计先以案例为引入，对比不同学生在职业选择中的不同状态，启发学生思考影响择业的重要因素，看到兴趣对职业选择以及帮助克服前进道路上的困难时所起到的重要作用。然后通过李沐的事例进一步帮助学生体悟兴趣对于个人成长成才的意义，借此以问答形式让学生进行个人兴趣的探索，并利用霍兰德职业兴趣岛测验帮助学生寻找适合自身的未来职业。接着，教师给学生分享加拿大职业分类词典中各种兴趣类型的特征与相应的职业，以进一步增强学生对自我的认识，对自身兴趣与相关职业做到心中有数。最后，教师鼓励学生在以兴趣为导向锁定职业后对相关领域进行深入的调研，增进对职业的了解的同时激发学生的学习动机，以更好地实现人职匹配。

理论背景

美国约翰·霍普金斯大学心理学教授、著名的职业指导专家约翰·霍兰德提出了具有广泛社会影响的职业兴趣理论，认为人的人格类型、兴趣与职业密切相关，兴趣是人们活动的巨大动力，凡是具有职业兴趣的职业，都可以提高人们的积极性，促使人们积极地、愉快地从事该职业。

1959年，霍兰德以自己的职业咨询经验为基础，提出了一种关于职业选择的人格类型理论，这是一种在特质——因素理论基础上发展起来的人格与职业类型相匹配的理论。在人格和职业的关系方面，霍兰德提出了一系列假设：在现实的文化中，可以将人的人格分为六

种类型：实际型、研究型、艺术型、社会型、企业型与传统型。每一特定类型人格的人，便会对相应职业类型中的工作或学习感兴趣；环境也可区分为上述六种类型；人们寻求能充分施展其能力与价值观的职业环境；个人的行为取决于个体的人格和所处的环境特征之间的相互作用。

在上述理论假设的基础上，霍兰德提出了人格类型与职业类型模式。不同类型人格的人需要不同的生活或工作环境，例如实际型的人需要实际型的环境或职业，因为这种环境或职业才能给予其所需要的机会与奖励，这种情况即称为和谐。类型与环境不和谐，则该环境或职业无法提供个人的能力与兴趣所需的机会与奖励。

人格类型理论的实质在于择业者的人格特点与职业类型的适应。根据霍兰德的人格类型理论，在职业决策中最理想的是个体能够找到与其人格类型重合的职业环境。适宜的职业环境中个人可以充分施展自己的技能和能力，表达自己的态度和价值观，并且能够完成那些令人愉快的任务。因此，在职业选拔与职业指导中，首先就要确定个体的人格类型，然后寻找与之相匹配的职业种类。



教学目标

认知目标：了解自身的职业兴趣，认识职业选择需要考虑的因素。

情感目标：积极探索自己的职业兴趣及与之相适应的职业，主动培养良好的职业心理素质，为将来的求职就业与创业奠定心理基础。

行为目标：能根据自身特点及职业兴趣对与之相适应的职业做出判断，并主动进行相关的职业探索。



教学重难点

教学重点：懂得职业规划的重要意义，对符合自身特点、兴趣、需求等的职业做出判断。

教学难点：引导学生将兴趣特长与未来的职业发展联系起来，形成思考路径，为将来的择业做好心理准备。



教学准备

课时：1 课时

场地：心理活动室

课前准备：多媒体，教材，投影仪，纸和笔。



教学过程

心灵困惑

教学步骤：

1. 学生阅读“心灵困惑”中的故事，讨论发言，说一说兴趣爱好在个人的成长发展中起着什么样的作用。

兴趣爱好既可以是一个人生活中的调味剂，也可以发展为长远奋斗的终生事业。积极的

兴趣爱好对一个人的身心发展大有裨益，而不良嗜好则会阻碍个体的成功成才。在顺境中兴趣爱好帮助我们陶冶情操丰富生活，而在逆境中它能给我们支持以及战胜挫折的信心。众所周知，兴趣是最好的老师，当某人投入于自身喜欢做的事情里的时候，再苦再累，哪怕是困难重重，他也能甘之如饴，兴趣可以指引着他坚定信念，一步步迈向理想的未来。相反，缺乏对一件事物的积极体验，则再简单的任务都可以使人觉得苦不堪言。

2. 教师提问：“小畅非常幸运，他架起了自身兴趣和未来事业之间的桥梁，能享受职业道路上的成就与挑战。但我们大多数人可能与小玉的境况更为类似，我们有自己的兴趣爱好，但并不确定是否能将之发展为毕生的事业，甚至有的人可能还不清楚自己到底喜欢什么。同学们都有自己的兴趣爱好吗？如果你是小玉，你会如何选择自己未来的职业？”

选择职业的过程也是认识自我的过程，需要全面评估自身能力水平、人格特质、兴趣特长、社会资源等多方面的因素。适合自己的职业能满足我们的自我实现需要，帮助我们探索自身潜能，获得知识、技能、素养等全方位的提升。因此，小玉在规划未来职业的时候要充分考虑各方面的因素，可以先从感兴趣的行业入手，在深入了解和调研之后再结合自身实际情况做出最适合自己的选择。

3. 教师总结：“要规划一份适合自己的职业并不是一件容易的事情，需要我们综合考虑多方面的因素。而对于各类因素的重要程度，不同的人又会有不同的理解。但无论如何抉择，兴趣都是一个不容忽视的衡量指标。一个人对于一份工作的感兴趣程度在很大程度上会影响其职业稳定性和幸福感，因此，我们在选择职业时要充分考虑兴趣的重要作用。”

【注意事项】在相关问题的讨论过程中教师要加以引导，重在培养学生思考问题的能力。如小玉能否将跳舞作为未来的职业发展方向受很多因素的影响（如她的先天条件，能力水平，家庭经济状况等），而与跳舞相关的职业也有很多，如舞蹈演员、舞蹈老师、舞台剧演员、音乐教师……每种职业对舞蹈功底的要求、薪资待遇、职业发展规划等也大相径庭。因此，小玉在规划未来职业时并非仅仅做出“要不要放弃对舞蹈的热爱”这一非此即彼的选择，而应从多方因素综合考虑，在充分了解自身以及相关领域之后再慎重地挑选出适合自己的职业，这样才能做到现实生活和兴趣爱好的兼顾。

心理体验

兴趣指引职业路

教学步骤：

1. 学生阅读李沐的故事。
2. 教师提问：“李沐的故事给我们带来了什么样的启发？”

兴趣是工作动力的主要源泉之一。对于个体来说，对工作感兴趣就愿意钻研，就容易出成果。在面对自己感兴趣的工作时，枯燥的任务也会变得丰富多彩，趣味无穷。兴趣使工作不再是一种负担，而是一种享受，它还能调动人的全部精力，以敏锐的观察力、高度的注意力、深刻的思维和丰富的想象投入到当下的实践活动之中。

3. 教师总结：“兴趣是职业生涯选择的重要依据，可以使人集中精力去获得自己所感兴趣的职业知识，充分发挥主观能动性，启迪智慧并创造性地开展工作的，同时还能增强工作的

稳定性。在职业生涯中，首先要做到的就是认识自我，了解自身的兴趣爱好，将能力与兴趣相结合，这样才可能更好地规划职业并取得事业上的成功。”

【注意事项】该部分设计仅作为帮助学生深刻感受兴趣对个人职业的影响的佐证素材，无需占用过多时间进行讨论，把教学重点放在后面学生的自身兴趣探索以及职业选择上。

让兴趣现身

教学步骤：

1. 学生依次完成教材上6个问题的作答，看一看借助上述问题能给自身在职业兴趣方面带来怎样的启发。

2. 邀请学生分享自己的探索结果，锁定符合自身实际情况的兴趣主题或关键词。

3. 教师总结：“我们的兴趣爱好也许早就被我们所意识到，也许还藏在日常的选择偏好中，但只要用心去发现，总能看到它的存在。让兴趣现身，让我们善于利用它去成就更好的自己。”

【注意事项】在该环节，教师要预留充足的时间让学生在安静的氛围中进行自我探索，鼓励学生真实填写。此前，教师可举例示范各个题目的思考角度，给学生一定的引导与启发。

如果有学生表示自己并没有探索出非常聚焦的兴趣点，提炼总结有难度，对此教师可以先肯定学生积极参与并真诚分享的态度，然后根据不同情况予以不同的回应。若学生是因兴趣爱好太广泛，而各个喜好之间彼此又缺乏内在联系，则可对此表达欣赏与肯定，同时引导学生把自身兴趣与能力、性格特质等其他因素相结合，筛选出2~3个可以作为发展事业的选项。若学生是因为课余时间不够丰富而缺乏兴趣爱好，或个人喜好暂不能体现价值（如喜欢睡觉、发呆等），则教师可鼓励学生拓宽思路，多参与生活体验，或从目前所接触到的事物中选取不那么反感的，先尝试对其做更为深入的了解，然后看一看是否能从中体会到新的感受。若有学生表示自己的兴趣爱好经常随时间和情景的变化而变化，自己对每一个的热情持续时间都不长，则教师可引导学生看到自己乐于接触新鲜事物的特点，鼓励其未来可以寻找那些富有创新性和挑战性的职业，同时尝试将“三分钟热度”通过多种途径更好地维持下去。

我的“移民”计划

教学步骤：

1. 学生分别了解6个岛屿的情况，充分评估后依次完成后面3个问题的回答，以此进行职业兴趣探索。

2. 教师带领学生一起了解不同类型个体的特征，帮助其通过问题的回答情况进一步认识自我（如自身最显著的职业性格特征，最喜欢的活动类型，以及最喜欢的职业大致范围等，个人与特征间的符合程度根据题目顺序依次递减），从而对自身职业兴趣有更深刻的理解。

3. 学生分享自己的探索结果以及对未来职业的认识。

4. 教师总结：“通过岛屿移民计划，同学们能够直观地洞察自己真正的特征类型，匹配到自己喜欢的职业范围，从而帮助自己更好地把握职业定位，为未来的从业之路找准方向。”

【注意事项】在对不同的岛屿进行介绍时，教师可借助 PPT 逐一呈现可作为代表该岛屿典型特点的图片、视频，让学生对文字信息有更直观的了解，以此激发其探索热情和参与度。

若有学生表示，探索结果中所呈现的个人特征与特征之间存在较大的冲突（如同时选择了 AC），教师需引导学生意识到兴趣特性之间可以有相似也可以是互补，“动”与“静”“外”和“内”之间并非互不相容的两个极端，也正因为存在职业兴趣的多样性才能满足不同岗位对从业者的需求。

心路指南

操作建议：

1. 教师带领学生阅读“心路指南”中的内容。
2. 学生挑选自身感兴趣的职业并分享选择的原因，教师进行必要的讲解和进一步分析。
3. 教师总结：“职业不求最好，但求合适。合适的人职匹配会大大提高我们的职业幸福感。暂时达不到完全合适也要懂得去适应，从中寻找与自身兴趣的结合点，这样从事工作的时间长了就会做得越来越得心应手，不那么合适的职业到最后也可以变成自己喜欢的职业。”

【注意事项】受国情的影响以及时代的局限，表格中所呈现的内容可能会有与现实不完全吻合，或新兴职业未能囊括其中的情况，教师在讲解的过程中可根据实际情况进行补充释义。

心动行动

教学资源：职业选择能力的组成

1. 职业发现能力

职业发现能力指了解和搜集职业信息、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。

2. 职业获取能力

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，或者按照一定的公文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礼仪规范的能力；（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写出来的能力。

3. 职业发展能力

职业发展能力是指建立在职业素质基础上，能适应经济和职业发展要求而不断获得增强和发展的职业能力，其中包括：（1）道德修养能力——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、互补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；（4）自我推销能力——通过自己的展示，向他人推销自己的能力。

教学步骤：

1. 根据课堂中对自身职业兴趣的探索结果，学生各自选取一个想要深入了解与体验的职业。

2. 教师带领学生熟悉“心动行动”中的内容，鼓励其利用课余时间通过调研的方式完成表格的填写。

3. 教师总结：“兴趣爱好是帮助我们筛选未来职业的重要指标，也是促使我们不断坚持开拓进取的不竭动力。愿每位同学都能在兴趣的指引下收获满满的职业幸福感和个人社会价值。”

【注意事项】若学生提出身边缺少资源，或想了解的职业无法进行实地考察（如航天员），教师可启发学生借助纪录片、人物专访、发帖提问等多种形式去了解自己心仪的职业现状，研学实践的过程也是逐步培养学生解决问题的能力过程。

亲爱的老师，您好！当学生在学习生活中对未来感到迷茫时，AI小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受、为孩子答疑解惑，帮助学生拓展职业生
涯信息，制定职业访谈行动计划。您可以引导学生课后打开相应板块中的AI功能，与AI
互动，获得即时的心理支持或解决问题的妙招。我们携手AI，共同助力孩子成长！

第十一课 坚强意志促成长



课程背景

学情分析

当代中学生是沐浴着改革开放的春风成长起来的新一代，他们敢想、敢说、敢为，信息量大，视野开阔，精力充沛，有较强的竞争意识。但同时，他们缺乏吃苦耐劳的精神，生活自理能力较差，处理问题的能力较弱，情感脆弱，较难经受挫折和打击，不能较好地面对和克服困难。薄弱的意志品质在很大程度上限制了中学生的心理健康发展，使其在成功成才的道路上更容易放弃甚至是走极端。因此，培养中学生坚强的意志品质，提高其应对压力与困难的能力，这对于帮助健全中学生身心健康水平具有重要的意义。

设计意图

《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》中明确指出，初中年级的心理健康教育的主要内容包括帮助学生逐步适应生活和社会的各种变化，着重培养应对失败和挫折的能力。本主题的设计旨在向学生传达这样的理念——很多时候打败自己的并不是敌人，而是自身缺乏坚定的意志品质，要想战胜困难实现目标就需要坚持不懈。

本主题的教学设计首先以学习方面的案例作为导入，使学生深刻感受缺乏意志力给个体带来的恶性循环，并与自身的生活实际产生联系。然后借助举手的游戏帮助学生体验意志品质在克服困难中所起的作用，并通过世界冠军的事例引导其看到如何借助目标的指引砥砺前行，同时利用不同类型的成语启发学生总结培养坚强意志的具体方法。接着，教师讲解意志的概念，中学生意志发展的特点以及培养坚强意志品质的具体方法，对本主题进行总结和思想上的升华。最后以体育锻炼为例，鼓励学生制订适合自身的培养坚强意志品质的方法，真正做到将课堂中的所思所感落实到实际生活中以促使改变的发生。

理论背景

意志是有意识地支配、调节行为，通过克服困难，以实现预定目的的心理过程。意志具有引发行为的动机作用，比一般动机更具有选择性和坚持性，可以看成是人类特有的高层次动机。

1. 独立性

意志的独立性是指一个人不屈服于周围人们的压力，不随波逐流，而能根据自己的认知与信念，独立地采取决定，执行决定。独立性不同于武断。武断表现为置周围人们的意见不顾而一意孤行。独立性是和理智地分析吸收周围人们的合理意见相联系的。受暗示性与独立性相反，是一种不好的意志品质。受暗示性表现为被别人的言行所左右，人云亦云，没有主见。他们没有明确的行动方向，也缺乏坚定的信心与决心。

2. 果断性

果断性表现为有能力及时采取有充分根据的决定，并且在深思熟虑的基础上去实现这些决定。具有果断性品质的人善于审时度势，善于对问题情境做出正确的分析和判断，洞察问题的是非真伪，这是他们能够迅速采取决策的根本原因。果断性与草率不同，果断性能促使行动成功，而草率是以行动的冲动性、鲁莽为特征，往往导致行动失败。与果断性相反的意志品质是优柔寡断。有这种品质的人在决策时常常犹豫不决，冲突和动机斗争没完没了，在执行决定时常出现动摇、拖延时间、怀疑自己的决定等。

3. 坚定性

坚定性也叫顽强性，它表现为长时间坚信自己决定的合理性，并坚持不懈地为执行决定而努力。具有坚定性的人能在困难面前不退缩，在压力面前不屈服，在引诱面前不动摇。坚定性不同于执拗。后者以行动的盲目性为特征，不能正视现实，不能根据变化了的形势灵活地采取对策，也不能放弃那些明显不合理的决定。坚定性是和独立性相联系的，具有独立性的人不易为环境的因素所动摇，而执拗是和武断、受暗示相联系的。

4. 自制力

自制力指善于掌握和支配自己行动的能力，它表现在意志行动的全过程中。在采取决定时，自制力表现为能够进行周密的思考，做出合理的决策，不为环境中各种诱因所左右；在执行决定时，则表现为克服各种内外的干扰，把决定贯彻执行到底。自制力还表现为对自己情绪状态的调节，如在必要时能抑制激情、暴怒、愤慨、失望等。与自制力相对立的意志品质是任性和懦弱。前者不能约束自己的行动，后者在行动时畏缩不前，惊慌失措，这些都是意志薄弱的表现。



教学目标

认知目标：引导学生意识到意志品质在日常生活学习中所起到的重要作用，了解培养坚强意志的具体方法。

情感目标：充分感悟意志的力量，激发培养坚强意志品质的动力。

行为目标：初步掌握培养坚强意志的方法，并尝试在生活中开展有意识的自我训练。



教学重难点

教学重点：让学生感受意志的重要性，并结合自身实际学会基本的培养意志品质的方法。

教学难点：引导学生学会如何培养坚强的意志品质，并将课堂所学运用到生活实践之中。



教学准备

课时：1 课时

场地：心理活动室

课前准备：多媒体，教材，投影仪，振奋人心的背景音乐，纸和笔。



教学过程

心灵困惑

教学步骤:

1. 学生阅读“心灵困惑”中的故事，说一说小湘缺乏意志力的具体表现有哪些，给他带来了怎样的困扰。

小湘在语文课上打瞌睡，没有较好地完成英语单词的识记任务，这些是其在在学习上缺乏意志的坚定性的表现；而其忍不住长时间玩手机游戏，学习时总会想到玩的事情，这些是缺乏意志的自制力的表现。因为其学习的意志力不够坚定，同时又经受不住休闲娱乐的诱惑，所以导致了小湘在校精力不佳，平时睡眠不足，注意力无法集中等问题。

2. 教师提问：“在日常的学习和生活中我们会面临哪些意志不坚定的情况？想一想这些现象对自身造成了什么样的不良影响？”

中学生常见的缺乏意志力的表现包括在前进道路上遇到困难和挫折就打退堂鼓，一蹶不振；在追求自己预定目标时，开始还干劲十足，渐渐地就提不起精神，缺乏应有的恒心和毅力；在行动中易受不符合行动目的的主客观因素的干扰，改变初衷半途而废。意志不坚定不仅会阻碍个体目标的实现，严重的甚至会产生意志障碍。

3. 教师总结：“意志在个体的工作、学习和生活中都扮演着至关重要的角色，拥有坚强意志的学生往往更能克服自身在某些方面的不足，从而实现更远的目标。心理健康教育的目的是帮助学生提高身心健康水平，促进人格的健全和发展，其中就包括了培养坚强的意志品质。”

心理体验

举手仪式

教学步骤:

1. 教师按照教材上的指导语组织学生统一完成举手的体验活动。

2. 学生逐一完成教材中4个问题的作答，并相互分享所写内容。

该活动环节考验的是学生如何凭借坚强的意志克服身体上的疲惫，最终坚持完成任务。在举手的过程中，越到后面学生越容易感受到体力和精力的不足，也就越容易产生放弃的念头。在克服困难的过程中，若学生能采取有效的策略以缓解心理上的负累（如转移注意力，自我激励，把时间拆分成几个阶段，激发竞争意识等），则更有利于坚持到最后。否则，心理上的烦躁不安也会加剧生理上的疲劳感，从而降低任务完成的可能性。在达成日常生活和学习中的很多目标时亦是这样的道理，善于发挥主观能动性的人更容易找到克服困难的办法，在坚强意志的支撑下取得最终的成功。

3. 教师总结：“坚强的意志使人在遇到困难时能够坚守自己的理想信念，不怕吃苦受累，不轻言放弃。坚强意志是行动的强大动力，是克服困难的必要条件，也是走向成功的重要保证。”

【注意事项】1. 在活动开始前，教师可适当进行引导，如“这是一项不需要借助太多技

巧和天赋的体验活动，我相信所有同学都能凭借自身坚强的意志和努力坚持到最后。”

2. 在体验的过程中，教师可适时给予学生一些言语上的鼓励，或播放一些令人备受鼓舞的背景音乐，或在不同的时间节点给予相应的提示。通常情况下，学生若能把握时间进程（如教室内有悬挂时钟供其参考，有其他量化时间的指标），则更容易坚持到最后。

3. 在活动进行到后期，若有学生提前放下手臂表示无法继续坚持下去，教师切勿对其进行批评指责，从积极的视角加以引导即可。如：也许你的能力远比自己想象的更大；选择“放弃”的原因是什么，哪些是客观无法改变的，哪些是主观的自我设限，从中可以得到什么启发；若此刻已是身体承受的极限，相信以后再次尝试时一定可以有新的突破……

世界冠军的成功秘诀

教学步骤：

1. 学生阅读材料，说一说世界冠军成功的秘诀是什么，这一秘诀能够给我们的生活学习带来哪些启示。

“手段——目的分析法”是指人们认识到当前问题与所要达到的目的存在着差异，把要解决的问题划分为一系列子目标，并寻找达到子目标的手段，通过逐个解决子目标而减少问题的初始状态与目标状态之间的差异，最终达到问题解决。世界冠军成功的秘诀便在于他在比赛前先将长跑的路线划分为一个个连续的小目标，这样做的目的方面是有助于其掌握整个比赛的进度，做到心中有数；另一方面，小目标更容易实现，在为之努力的过程中抗拒的情绪也会更小，而在达成每个小目标的同时也能及时给到自身一种心理上的激励，让自己更有动力和毅力坚持下去。要克服学习和生活中的各种困难最终实现自我成长也可以使用“手段——目的分析法”。将复杂的任务拆分成若干个可以落实同时抵触情绪不那么高的小任务，每完成一个便给予自身相应的正强化，这样不仅能使自己离目标越来越近，同时也能很好地磨炼自身的意志品质。

2. 教师提问：“借鉴世界冠军的成功秘诀，说一说自己可以尝试在哪些方面运用此方法以更好地达到目标。”

以记忆历史知识点为例，可以先梳理出全部需要识记的内容（总目标），然后将其按照不同的朝代拆分成不同的记忆板块（子目标），再将每个板块的内容拆分为一小时能够完成的任务量（次级子目标）。这样每天完成一个小时的记忆任务，坚持下去最终便能达成所有的知识点的背诵。

3. 教师总结：“积土成山，风雨兴焉；积水成渊，蛟龙生焉。成长是一个漫长的过程，它需要我们一步一个脚印地朝着目标奋进，不惧困难，坚定不移。坚强的意志为我们的不懈追求提供支撑，而适当的策略有助于我们培养出良好的意志品质。”

【注意事项】在面对复杂困难的任务时，拆分的子目标不宜过少，目标越少每一个任务完成起来的难度就越大，这不利于促成行动的产生。而在面对简单容易的任务时，拆分的子目标不宜过多，目标越多完成起来的成就体验就会越小，反而可能使注意力不集中，干劲消退。同时，在达成每个子任务后要善于利用激励措施（根据任务的难度和性质确定，物质的精神的均可），这样在行动的时候才会更有动力，才更容易坚持下去。

意志品质类成语大比拼

教学步骤:

1. 学生之间共同讨论, 收集不同类型的描述意志品质的成语, 能想到的成语越多越好, 随后在班级内分享。

2. 教师提问: “请大家总结一下, 所收集的这些成语分别从哪些方面对人的意志品质特点进行了描述? 其对于我们培养良好的特质提供了哪些可供思考和努力的方向?”

成语从意志品质的独立性、果断性、坚定性、自制力等方面进行了描述, 良好的意志品质应从这些视角入手进行有意识地培养。要培养个体行为的目的性, 减少其行动的盲目性; 要养成良好的行为习惯, 从生活中的细节入手; 要增强个体的自我控制、自我调节的能力; 要把握困难和挫折情景, 让个体在现实生活中磨炼意志品质。

3. 教师总结: “良好的意志品质有助于我们更好地应对挫折和挑战, 实现自我成长与超越; 而不良的意志品质会阻碍我们任务的完成, 甚至使日常生活和学习陷入恶性循环之中。没有谁能随随便便成功, 树立磨炼意志奋发向上的信念, 让自己真正成为自身命运的主人。”

心路指南

操作建议:

1. 教师带领学生学习“心路指南”中的材料, 使学生对自身意志发展的特点做到心中有数, 同时激发其培养坚强意志品质的需求和动力。

2. 教师邀请学生分享学习后的感悟, 鼓励其总结适合自身的培养坚强意志的方法, 并记录在教材的空白处。

【注意事项】培养良好的意志品质是一个老生常谈的话题, 在教学的过程中教师应避免过多地说教和讲解理论, 而需结合中学生身心发展特点, 把重点放在情感激活以及制订可实施的行为目标上。学生的情感启动越强, 评估自身能执行行为策略的可能性越大, 则越有可能尝试进行训练与调整。

心动行动

教学资源: 意志行动中的冲突

由于在意志行动中人们常常具有两个以上的目标, 而这些目标不可能同时实现, 因而引起了意志行动中的目标冲突或者动机冲突。冲突可能由于理智的原因引起, 也可能由于情绪的原因引起, 一旦冲突出现, 就伴随着某种情绪状态, 如紧张、焦虑、烦躁、心神不定等。当问题特别重要, 而可供选择的各种方案又都具有充分的理由时, 这种特殊的冲突状态就会更深刻, 更持久。

人的意志行动通常表现为接近或回避某一目标, 根据这一特点, 可以把冲突分为以下四种类型。

1. 接近——接近型冲突 (双趋冲突)。当两种或两种以上目标同时吸引着人们, 但只能选择其中一种目标时, 通常会出现接近——接近型冲突, 如“鱼和熊掌不可兼得”。当两种目标的吸引力比较接近时, 解决冲突就比较困难。

2. 回避——回避型冲突（双避冲突）。当两种或两种以上的目标都是人们力图回避的事物，而其又只能回避其中一种目标时，就产生回避——回避型冲突，如“前有狼后有虎”。回避——回避型冲突常常由于人们接受了其中一种目标而得到解决，人们具有的较高层次的目标对解决这一冲突发挥了调节和支配的作用。

3. 接近——回避型冲突（趋避冲突）。这种冲突是在同一物体中对人们既有吸引力又有排斥力的情况下产生的，在这种情况下人们在接近的同时又故意回避它，从而引起内心的冲突。

4. 多重接近——回避型冲突（多重趋避冲突）。人们面对着两个或两个以上的目标，而每个目标又分别具有吸引和排斥两个方面的作用，人们无法简单地选择一个目标而回避或拒绝另一个目标，必须进行多重的选择。解决这种冲突要求人们对各种可能性进行深入的思考，因而要花费较长的时间。

教学步骤：

1. 学生自行完成“我的每日锻炼计划表”的填写。

2. 学生间相互分享计划内容，并寻找监督人。

3. 教师总结：“涓滴之水终可以磨损大石，不是由于它力量强大，而是因为其昼夜不舍地滴坠。若能培养良好的意志品质，以坚定的信念引导行动，则每个人都能拥有更加出彩的人生。”

【注意事项】学生所选择的体育锻炼项目需是易操作易评估的（如跳绳、慢跑、瑜伽等），且制定的锻炼时间不宜过长，其主要目的在于帮助学生养成坚持的良好品质，看到细微变化对自身带来的积极影响。

亲爱的老师，您好！当学生在学习生活中不能坚持、意志薄弱时，AI小助手也能成为您的得力帮手。它能倾听孩子的心声、理解孩子的感受、为孩子答疑解惑，帮助学生制定一些循序渐进的执行计划，引导学生小步子行动，坚持行动。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。我们携手AI，共同助力孩子成长！