

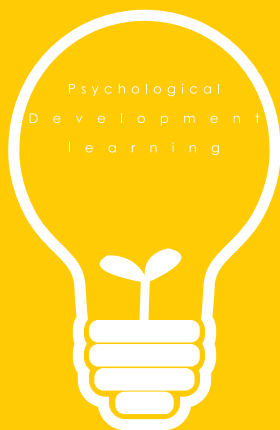
心理辅导班会方案丛书

心理班会课 是这样设计的

24堂成长课的奇迹

(初中篇)

孙晶 主编



清华大学出版社
北京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

心理班会课是这样设计的：24堂成长课的奇迹·初中篇 / 孙晶主编. — 北京：清华大学出版社，2018

（心理辅导班会方案丛书）

ISBN 978-7-302-51112-0

I. ①心… II. ①孙… III. ①心理健康—健康教育—教学研究—初中 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第197598号

责任编辑：宋丹青

封面设计：七月之葵·李林寒

责任校对：王荣静

责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者：三河市君旺印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm

印 张：9 字 数：248千字

版 次：2019年1月第1版

印 次：2019年1月第1次印刷

定 价：39.00元

产品编号：081052-01



.....心理辅导班会方案丛书.....

顾 问：王延文 // 李国利

主 编：孙 晶

编 委：王艳翠 // 韦 诗 // 刘庆红

李 毓 // 赵 莹 // 郭 蕾



滨海新区名师工作室
孙晶心理工作站
SUNJING PSYCHOLOGICAL STUDIO
天津市滨海新区教育体育委员会



现代社会高速发展，社会适应能力对于每一个社会成员而言均至关重要，国家的持续发展更需要心理健全的人。心理健康教育是我国大力推行的素质教育的重要内容，其根本目标是培养学生乐观向上的心理品质、促进学生人格健全发展、充分发挥个体潜能，从而帮助学生全面均衡成长。在各级各类学校中广泛开展心理健康教育，全面培养和提高学生心理素质，是学校教育面临的新任务和新挑战，对提高广大青少年的综合素质、培养跨世纪的人才、加强精神文明建设、促进社会安定团结都具有重要的现实意义。

改革开放使我国呈现出全面迅猛的发展态势，教育领域也相应发生变革。20世纪80年代，我国开始关注学生心理健康教育。1999年，教育部成立全国中小学心理健康教育咨询委员会，同年8月印发《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》。2002年8月，教育部颁布《中小学心理健康教育指导纲要》，指明中小学心理健康教育的发展方向。党的十七大报告第一次提出“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导”。促进人的心理和谐，塑造自尊自信、积极向上的社会心态，已经成为推进社会主义和谐社会建设的重要方面。2012年年底，教育部印发《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》（以下简称《纲要》），为中小学心理健康教育工作提出更为具体的要求和更加科学的指导。

自国务院批准成立滨海新区以来，滨海新区的教育工作面临前所未有的发展机遇。滨海新区教育体育委员会坚持把德育工作放在首要位置，把心理健康教育作为提升德育工作针对性、实效性和科学性的突破口，“德育与心育融合”的区域发展模式逐渐形成，成为滨海新区的教育品牌项目。新区以实现全区中小学校心理健康教育的均衡发展、规范发展和提升发展为目标，创新工作机制，完善教育体系，推进学校心理健康教育普及化、科学化、制度化和全员化。新区建立滨海新区中小学心理健康教育指导中心，投入人力、物力建设覆盖全学段的12个心理健康教育教研基地校。加强人才引进，培养本土名师，打造高水准心理健康教育教师队伍。2016年5月，成立天津市首个心理健康教育名师工作室——“滨海新区名师工作室孙晶心理工作站”，本套丛书正是心理健康教育名师团队教育科研工作的代表成果。

《纲要》明确指出：“地方教育行政部门和学校要利用地方课程或学校课程科学系统地开展心理健康教育。”班主任是心理健康教育的主力军，是学生健康成长的引领者，是离学生最近的指导者。以班主任为主导的心理辅导班会课，将团体心理辅导的理念和技术引入班会课堂，既是广泛而深入地开展心理健康教育工作，又是增强德育工作实效性的最佳举措。

近年来，在天津市教委的领导下，在天津市学生心理健康教育发展中心和本领域著名专家的指导与支持下，滨海新区中小学心理健康教育工作正在蓬勃开展。本套丛书的出版是滨海新区中小学心理健康教育工作的又一重要成果，感谢各方的大力支持和编写教师的辛勤努力，希望本书可以成为提高心理辅导班会课质量、提升中小学班主任心理健康教育能力的有效工具。

王延文

天津市滨海新区教育体育委员会党委书记、主任

心理健康教育是当下各级各类学校教育关注的重点，对学生健康成长、全面发展具有重要意义。学校心理健康教育的基本任务在于减少学生的心理与行为问题，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质，提高全体学生心理素质，充分开发潜能。

我国自20世纪80年代开始关注心理健康教育，随着社会发展，党和国家所致力建设的和谐社会更需要社会成员具有健康的心理状态，党的十七大报告第一次提出“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导”。促进人的心理和谐，塑造自尊自信、积极向上的社会心态，已成为我们推进社会主义和谐社会建设的重要方面。

天津市滨海新区自成立起，心理健康教育就是教育领域的一项重要工作，“德育与心理健康教育融合”的区域特色工程逐渐向着科学、系统、规范与实效的方向发展，目前已经成为区域推进的教育品牌。心理健康教育工作的全面展开和迅速提升有赖于一支具备心理学专业背景的骨干专职心理教师队伍，在滨海新区中小学心理健康教育指导中心的带领下，开展了大量基于实践、重视理论与实践相结合的教研和科研工作。

在心理健康教育工作中，以班级为单位的团体心理辅导活动课程是实现面向全体学生开展工作的最为有力的途径。心理教师师资不足是很多学校面临的问题，而且这项工作的开展单凭专兼职心理教师是无法完成的。教育部出台的《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修

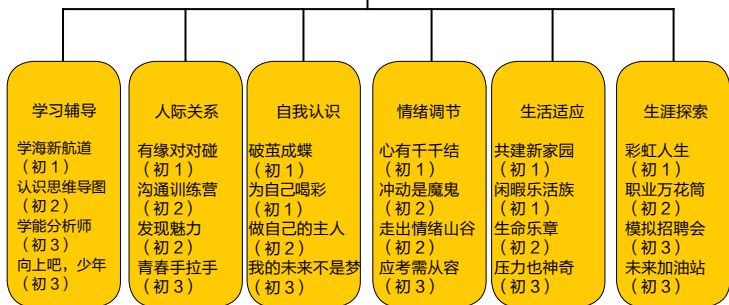
订)》中也明确指出,全体教师都要树立心理健康教育意识,尊重学生,平等对待学生,注重教育方式方法,关注个别差异,根据不同学生的特点和需要开展心理健康教育与辅导。

无论从师资还是课时角度来看,拓展传统班会课,将团体心理辅导的理念和技术引入班会课堂,都是广泛而深入地开展心理健康教育工作、提升德育工作实效性的最佳举措。班主任操作融合团体心理辅导理念和方法的班会课具有许多优势,如对学生的了解程度高、对班级的直接管理和引导权限大、与学生相处的时间和机会多等。由于团体心理辅导有较强的专业性,班主任在课程设计与实施方面均存在知识储备的不足和操作经验的欠缺。为了推动心理健康教育更为科学有效地开展,拓展和提升班主任心理健康教育的工作能力,滨海新区教委批准,委托“滨海新区名师工作室孙晶心理工作站”完成本套丛书的编写。

“心理辅导班会方案丛书”是本年度滨海新区德育工作的重点项目。本丛书规划编辑5册:小学低段篇、小学中段篇、小学高段篇、初中篇和高中篇。每个学段24堂心理班会课设计方案,小学段的主题模块包括:自我认识、情绪调节、学习辅导、人际交往、生活适应、安全与青春期教育。中学学段的主题模块包括:自我认识、情绪调节、学习辅导、人际交往、生活适应、生涯探索。根据学生的年龄发展特点和成长需要及常见问题,将各个主题框架下的适宜内容统编到相应学段的分册中。本套班会方案丛书的两个突出的创新特点是:既考虑到学生的年龄特征和共同需要,又充分关注和尊重个体差异;课程安排既遵照不同年级学生的发展水平,又涵盖个体心理成长需要关注的基本角度。

每个学段均以年级顺序安排具体辅导主题和辅导内容,小学每个年级12堂,初高中每个年级8堂。每册书的辅导内容均分为6个主题模块,每个模块4堂,共24堂。初中篇的内容编排结构如下:

24 堂 成长课 初中篇



此外,编者基于20年的、以班级为单位的团体心理辅导课程研发的实践经验,探索出课程设计的标准化“四步结构”框架模式,每堂班会课的活动内容均包括由导入到总结延伸的四个步骤,完整明晰,易于操作。活动设计基于国内外大量的文献资料 and 具体实践,重视原创。建议指导语与引导要点相结合,既指导授课教师把控课堂带领的关键环节,又为授课教师预留了充分的个性化再加工空间。从精确的课前准备指导到内容丰富的活动资料库,均贯彻专业化和科学性的服务精神。在国内同类书籍的编写中,本书是在尊重科学、充分实践的理念指导下的新探索。

专业基础扎实和业务能力较强的编写团队是本套丛书质量的保障,本套丛书主编由具有20年一线工作经验的专家型心理教师担任,6位编者来自小学、初中和高中各学段,均具有心理学硕士学位,理论基础扎实,实践经验丰富。希望本套丛书既可以成为推动滨海新区中小学心理健康教育工作的重要工具,也可以作为阶段性成果与广大心理健康教育工作同人交流研讨。

丛书主编 孙晶



PART ONE 初一年级

- 第1堂 有缘对对碰//人际关系...003
- 第2堂 共建新家园//生活适应...011
- 第3堂 学海新航道//学习辅导...023
- 第4堂 彩虹人生//生涯探索...033
- 第5堂 破茧成蝶//自我认识...045
- 第6堂 心有千千结//情绪调节...055
- 第7堂 闲暇乐活族//生活适应...065
- 第8堂 为自己喝彩//自我认识...077

PART TWO 初二年级

- 第9堂 认识思维导图//学习辅导...089
- 第10堂 冲动是魔鬼//情绪调节...099
- 第11堂 做自己的主人//自我认识...111

- 第12堂 沟通训练营//人际关系...123
第13堂 生命乐章//生活适应...135
第14堂 走出情绪山谷//情绪调节...145
第15堂 发现魅力//人际关系...157
第16堂 职业万花筒//生涯探索...169

PART THREE 初三年级

- 第17堂 学能分析师//学习辅导...181
第18堂 压力也神奇//生活适应...193
第19堂 模拟招聘会//生涯探索...205
第20堂 我的未来不是梦//自我认识...217
第21堂 青春手拉手//人际关系...227
第22堂 未来加油站//生涯探索...237
第23堂 应考需从容//情绪调节...249
第24堂 向上吧，少年//学习辅导...259

参考文献 ...269



{ 初一年级 }



有缘对对碰

人际关系

PSYCHOLOGICAL
DEVELOPMENT
LEARNING

一、活动目的

- 1.通过“YES or NO”活动，快速发现在某个角度与自己相似的伙伴，加速相识，活跃课堂气氛。
- 2.通过制作“我的名片”，增强学生主动自我表达和积极沟通交流的意识，加深彼此的了解。
- 3.通过“缘分对对碰”活动，鼓励学生在新集体中建立友好的同学关系，增强班级凝聚力。

二、活动准备

- 1.依照场地条件和班级人数划分小组，每组6~8人，桌椅呈马蹄形摆放，教室中间预留活动空间。
- 2.准备一个可以抽签的纸盒或纸箱，欢快的背景音乐。
- 3.每人一张彩色或者白色卡片（可以用彩色或白色A4纸剪裁，1/4大小即可）。
- 4.每人一支书写笔，彩色笔足量。

三、活动过程

■ 活动1: YES or NO

【辅导要点】

通过“YES or NO”活动，发现与自己具有相似特点的新伙伴，活跃课堂气氛，导入活动主题。

【活动时间】

10分钟。

（建议指导语：同学们，大家成为新集体的一员，今后要朝夕相处，快速地认识和了解新伙伴会帮你尽快适应新的集体生活，今天的活动课就是要帮助大家迅速了解彼此，看看你能否找到新朋友。）

【活动内容】

（1）全班同学面向教师在教室中间的空地上围成一个U形（如果场地不允许就以小组为单位围成圆形）。

（2）教师每说出一个特点，如“你是一个喜欢唱歌的人吗”，请回答YES的同学站到圆圈中间，回答NO的同学原地不动。

（3）圆圈中间的同学每人说一句话，句式为“大家好，我是……我喜欢的歌是……”

（4）站到中间的同学回到原来的位置，教师继续问下一个问题，如“你是一个喜欢看漫画的人吗”，以此类推（教师根据需要准备若干问题，如爱好篮球运动、喜欢看小说、喜欢看电影、会画画、爱玩儿游戏、爱旅游、有音乐特长、生于3月等）。

（5）随机请学生说说感受，教师总结。

【引导要点】

- (1) 找到志同道合的同学是快乐的事。
- (2) 同学彼此熟悉了解能增强班级凝聚力。
- (3) 深入了解需要一个过程。

活动2：我的名片

【辅导要点】

通过制作自己的名片，引导学生以设计个性化名片的方式介绍自己，训练自我表达能力，进一步促进学生彼此认识和了解。

【活动时间】

20分钟。

（建议指导语：了解一个人需要一个过程，能够尽快被同学了解，可以帮你更迅速地找到好朋友。生活中，什么东西可以让对方迅速了解自己的基本信息呢？名片是很常见的一种自我介绍的工具。今天我们来给自己设计一张名片吧！希望你能以新鲜有趣的方式向大家介绍自己。）

【活动内容】

- (1) 每个学生发一张制作名片的纸卡，设计制作自己的名片，内容包括姓名、性别、个性特点、特长爱好等个人基本信息，以及向同学介绍自己的一句话。
- (2) 使用彩色笔对自己的名片进行装饰（有条件可以准备小彩贴等装饰物供学生选用）。
- (3) 播放欢快的背景音乐，制作时间6分钟。
- (4) 组内分享交流，时间8分钟。要求学生认真倾听，尽可能记住小组成员的基本信息。
- (5) 自由分享：说说你对谁的名片印象最深，为什么？

(6) 教师总结。

结合学生设计的名片作品进行总结和分析，以肯定和鼓励为主。

【引导要点】

(1) 相识初期的主动自我介绍是重要环节。

(2) 自我介绍的方式有很多种，简洁、幽默、完整的介绍更容易给对方留下深刻印象。

(3) 认真倾听，以最快速度记住对方基本信息，也是建立良好人际关系的重点。

■ 活动3：缘分对对碰

【辅导要点】

学生随机抽取一张名片，了解名片主人的基本信息，并向大家介绍，促进同学之间的相互了解，增强班级凝聚力。

【活动时间】

15分钟。

(建议指导语：能够从四面八方来到新的学校，成为同班同学，是莫大的缘分，接下来的缘分对对碰活动中看一看你会碰到谁。)

【活动内容】

(1) 请组长收齐本组的名片放置到抽签盒子里。

(2) 请每个同学抽取一张名片，如果是自己的放回重新抽取。

(3) 在抽取到的名片背后写一句赠言(提醒一定是祝福的语言，教师在巡视过程中注意发现恶作剧的孩子)。

(4) 依次读出自己的赠言，将名片送还主人。

■ 活动4：总结与延伸

【活动时间】

5分钟。

【活动内容】

- (1) 自由发言：谈谈你对今天的活动有什么感受。
- (2) 课后延伸：将名片设计在文化栏里进行展示，最好配有学生的小照片。

四、活动素材库

1. 设计背景

初一新生刚从小学进入中学，面临的是新的老师和新的同学，这些都会让他们有些不适应，而且就中学生的伙伴关系而言，单是表面的认识还不够，他们需要找到机会迅速深入地了解新的伙伴。另外，初一的学生步入青春期，他们渴望与人交往，希望通过展示自己的与众不同，得到他人的认可。

本堂心理班会课针对初一新生设计，目的在于通过不同形式的活动，让同学之间有更多的交流机会，帮助他们在较短的时间内相互了解、熟悉起来，消除彼此之间的陌生感，更快地融入班集体中去，同时增加班级的凝聚力。

2. 理论支持

- (1) 中学生同伴交往的特点。

在小学阶段，亲子关系和师生关系是学生的主要人际关系，而在中学阶段，中学生更加注意自己与同伴之间的关系，同伴关系逐渐占据了人际关系的主导地位，具体呈现出以下的特点。

①交往范围扩大，交往方式多样。

因为网络的发展与普及，越来越多的中学生热衷于网上交友。交友的范围可能遍布全世界，交往的对象可能处在不同的年龄段，但还是以同龄人为主。因为信息收集的便利性，中学生交友时讨论的话题也更加丰富，他们可能足不出户，就与朋友进行了广泛深入的交流。

②中学生交往中有小团体出现。

中学生因为自身的性格或兴趣爱好不同而形成非正式小团体的现象比较普遍。这种团体有校内的，也有校外的。这些小团体成员在学习或活动中可以相互帮助，其稳定程度往往比正式组织更强。一般来说，个体会属于某一个团体，很少有人能同时属于若干个团体。

③交往过程缺乏理性，情绪化明显。

中学生人际交往过程中常带出较强的自我中心特点，习惯从自己的角度去考虑问题，不会进行换位思考，很难理解他人。一些同学在紧张的学习竞争当中会变得比较自私，不愿意帮助他人或分享学习经验，容易斤斤计较。在认知上，由于自己看待问题不全面，容易对同伴形成主观判断，且不容易改变观点，这会严重影响同伴之间的交往。

（2）中学生人际交往中的不良现象。

中学生在与人相处的过程中存在一些不良心理现象，应该努力克服。

①冲动心理。

中学生处于特定的生理发展期，自制能力较弱，遇事容易冲动。有的同学非常敏感，容不得别人对自己的任何一点批评或者不满，认为是别人故意找自己的麻烦，立刻对其反击，有时甚至大打出手，还认为自己爱憎分明，其实是过于冲动，控制不住自己的表现。在遇到事情的时候首先应该冷静下来，把问题想清楚，再去处理事情。

②好胜心理。

同学之间应该坦诚相待，平等相处，减少不必要的摩擦、冲突，这样更有利于增进彼此的友情。但有的同学总认为自己比别人厉害，别人必须听从自己的意见。在与别人竞争的时候容不得别人比自己好，如果别人

赢了自己，就会心怀不满，甚至在背后说对方的坏话。这样不仅不利于自己的成长，更会影响同学之间的感情，让周围的同学都远离自己。

③封闭心理。

一些中学生可能由于个性特点或成长经历，害怕与人交流，不愿意与人交往。对于这样的孩子，家长和老师都应该及时关心，为其创造一些交流的机会，对其多进行鼓励。否则很可能会逐渐丧失正常交流的能力，导致心理和行为障碍。

(3) 中学生同伴交往的技巧。

中学生在交流的过程中要讲究技巧，这样才能与周围的同学保持良好的关系。

①要学会包容。

每个人都有不同的生活习惯，我们要跟别人和睦相处，就要学会尊重他人的习惯，包容他人的缺点。不要在小事上斤斤计较，不要嘲笑他人。对人真诚友好，不强迫别人一定按照自己的想法去做。

②要有同理心。

同理心要求我们能站在对方的角度去理解他的行为和感受。同时“己所不欲，勿施于人”，对于自己不喜欢的东西也不要让别人去做。另外，要做到严于律己，宽以待人。我们对自己应该有严格的要求，知道什么应该做、什么不该做，这样才不容易引起他人的厌烦。在平时的生活中，应该做到“三主动”，即主动帮助别人，主动与同学打招呼，主动去做一些对大家有益的事。

③要讲究处事技巧。

面对同一件事情，不同的处理方法会产生不一样的效果。与他人相处的过程中，难免会发生矛盾。当矛盾发生的时候，应该注意自己的表达方法。如果我们直接将自己的怒气表现出来，可能当时解决了问题，但是给对方心里留下了不好的印象。换一种表达方法，在恰当的时机，以一种友好的、利于被对方接受的方法将自己的想法说出来，这样他人更容易接受你的意见，也不会破坏彼此的关系。

3.可替代活动

(1) “名字串串串”（可以替代活动1）。

【辅导要点】

通过本活动，促进学生迅速记住尽可能多的同学的名字，增加彼此的熟悉程度。

【活动内容】

①全班同学依次抽取数字。

②教师任意抽一个数字，抽到这个数字的同学站起来，教师报出这位同学的名字，简单介绍。

③这位同学任意再说一个数字，抽到那个数字的同学站起来，由前一个同学介绍这位同学，如果不了解可以现场采访。以此类推，直到所有同学都介绍完毕（为了让大家记住哪些数字报过、哪些没有报过，教师可以在大屏幕上投影出一个写着全班数字的表格，报出一个，画掉一个）。

(2) “信息汇报员”（可以替代活动3）。

【辅导要点】

通过本活动，引导学生整理之前交流获得的信息，加深对其他同学的认识。

【活动内容】

①每个同学回忆整理自己刚才交流过的同学信息。

②每人选出刚才交流过的一位印象最深刻的同学的信息与全组其他同学进行交流，说说自己为什么对他印象深刻。

③小组讨论，怎样做能给他人留下深刻而良好的印象。

④全班交流，活动感受分享。



共建新家园

生活适应

PSYCHOLOGICAL
DEVELOPMENT
LEARNING

一、活动目的

- 1.通过“结缘大拼图”活动，增进学生彼此认识和了解，营造轻松有序的课堂气氛。
- 2.通过“构筑友谊家”活动促进学生间的相互交流，体会团队合作的乐趣，讨论新集体建立过程中需要注意的角度。
- 3.通过“相伴你我”活动引领学生畅谈初入中学的内心感受，了解初中生活的特点，通过沟通和互助提升对新环境与新角色的适应能力。

二、活动准备

- 1.学生平均分成6组，男女生比例均衡，桌椅呈马蹄形或梅花形摆放。
- 2.准备6张房屋卡通图，制作成拼图，每个拼图的碎片尽可能平均，总数为班级人数（用来划分小组）。
- 3.用6张卡通图制作6个桌牌。
- 4.准备6张印有新生适应角度（新的师生关系、新的同学关系、学

习任务、校纪和班规、环境和设施、新集体中受关注程度)的卡片分别放入6个信封中封好。

5.每组一张活动记录单,一支笔。

三、活动过程

■ 活动1: 结缘大拼图

【辅导要点】

通过拼图活动找到自己的小组,为学生创造沟通和熟悉的机会,营造轻松愉快的气氛,导入主题。

【活动时间】

15分钟。

(建议指导语:同学们,我们的新班级已经建立,很多同学已经熟悉,但是很可能还有不够熟悉和了解的,为了帮助你认识更多的伙伴,今天首先要送给你一张秘密图卡,你要凭借这张图卡去寻觅你的几个“有缘人”,组成小团队,看看哪个团队最先组建完成!)

【活动内容】

(1)随机发给每个学生一张图片,分别是6幅图画中剪下来的一块儿,凭借这张图片去寻觅你的“有缘人”。

(2)每个小组的桌牌都是一张拼好的完整的图,以自己拿到的拼图作为线索找到你的小组,并完成拼图;完成的小组举手示意,教师记录完成顺序。

(3)为优胜小组鼓掌祝贺,也为找到自己的有缘人击掌祝贺。

(4)组内进行简短自我介绍,包括姓名、毕业学校、兴趣爱好、性格特点等,最后一句是“认识大家很高兴”,要尽力记住组员的姓名。

(5) 教师随机从各组请一名同学介绍其组内成员，忘记的可以提醒（时间不足可以只介绍姓名）。

(6) 引出主题。

（建议指导语：同学们，我们将于未来的三年共同在这个集体中学习、生活，相信在大家的共同努力下可以将我们集体建设成温暖的家。）

■ 活动2：构筑友谊家

【辅导要点】

通过家园建设活动增进小组成员的交流和了解，体会团队合作的乐趣，并对新集体建立过程中需要注意的角度进行分析讨论。

【活动时间】

10分钟。

（建议指导语：把我们的班级建设成充满爱的新家园需要每一个同学都付出自己的真心和努力，接下来，每组同学先来构筑一个“友谊小家”。）

【活动内容】

(1) 小组内选出组长担任“家长”，由“家长”组织接下来的小组讨论（可以用手指指定法，每个同学将自己选定的组长指出来，收到手指数最多的同学担任“家长”）。

(2) 在“家长”的组织下，进行5分钟限时讨论，由“家长”负责在活动记录单上记录与整理。讨论内容：

- ①给本组的“家”起一个名称，设定口号。
- ②怎样做才能使新的家庭成员和睦相处。

(3) “家长”代表各“家”进行全班展示和发言。

(4) 教师记录各组对第二个问题的发言内容，进行总结。

【引导要点】

- (1) 主动和成员沟通，相互了解。
- (2) 尽量记住成员的名字和主要信息。
- (3) 表示友好，互相关心和帮助。
- (4) 出现误解要解释。
- (5) 要有一个互相深入了解的过程。
- (6) 宽容，对伙伴间的小摩擦别太在意。

■ 活动3: 相伴你我

【辅导要点】

通过小组分工，对新生适应的主要角度进行快速讨论和总结，帮助学生对初中生活可能出现的不适应有全面了解，并主动进行自我调整。

【活动时间】

15分钟。

(建议指导语：每一个小家庭都充满温暖和友爱，共同组成的大家庭才会团结一心。初中生活和小学有很多不同，我们互助陪伴可以面对所有的困难。那么如何能更快更好地适应新的环境和学习生活呢？接下来，各个家庭分工合作，进行一次关于新生适应问题的智慧互助。)

【活动内容】

(1) 教师从新生可能出现的适应角度中选取六大主题分别放到信封中，由“家长”抽取(主题为：新的师生关系、新的同学关系、

学习任务、校纪和班规、环境和设施、新集体中受关注程度)。

(2) 针对抽到的问题,组内进行5分钟限时讨论,分析该角度可能存在的问题和调整的方法,组长负责记录(建议采用头脑风暴法,即成员依次说出建议,后面的同学不能重复前面的内容)。

(3) “家长”派出家庭发言人进行全班分享。

(4) 教师总结。

【引导要点】

(1) 初中生活新挑战,时刻关注己状态;

(2) 科目门类比较多,面对变化有方法;

(3) 教师风格有差别,勿将好恶掺其中;

(4) 同学关系要珍重,主动真诚相伴行;

(5) 新的角色勇认同,困惑烦恼寻支撑;

(6) 环境规则多了解,节省精力乐生活。

(建议指导语:在我们的新家庭中有很多伙伴,有愿意尽己所能帮助你的我,还有很多其他老师也乐于支持你,我们互相陪伴,一起笑,一起分担忧愁;无论何时,希望大家都能记住,三载时光,一路阳光与风雨,我们是一家人。)

■ 活动4: 总结与延伸

【活动时间】

5分钟。

【活动内容】

(1) 自由发言,谈一谈这节课令自己印象深刻的部分,或者是自己的感悟。

(2) 课外延伸:思考升入初中后有哪些不适应?结合课堂讨论想

想自己的调整策略。

四、活动素材库

1.设计背景

从小学升入初中，学生不仅要面临学习环境、学习内容与学习任务的变化，还要面临人际关系的重新建构和新的校园文化、环境的适应。在初中这个新的社会环境中，学生要面临的人际关系更加复杂多样，要完成的成长任务也更加艰巨。面对陌生的一切，如何与周围的人和谐相处，怎样才能融入新的班集体，找到伙伴，以克服自己的孤独感，是初一新生经常会遇到的适应问题。

本课将班级建设和初中生入学适应问题合并，通过活动促进学生之间的互动，增进彼此的了解和认识，创设活跃、安全的班级氛围，有助于新生尽快熟悉新的人际环境。同时，通过彼此分享感受、寻找共鸣，也会拉近学生之间的心理距离，激励学生勇敢自我表达，促进良好伙伴关系的形成，为其快速适应初中生活奠定良好基础。

2.理论支持

(1) 角色改变可能引起的适应不良。

社会心理学家萨宾等人认为，角色是指一个人因占据某一特定的社会位置而形成的行为模式。角色是社会对个人职能的划分，代表个体所处的社会地位、社会关系及个人身份。角色理论主要研究四个问题：角色期待问题、角色扮演问题、角色冲突问题、角色实现问题。在角色转变的过程中，容易出现对新角色不适应的现象，究其本质，有以下几个原因：

①新角色的特征和具体要求与个体原有的角色期待不相符。

面对一个新角色时，个体对于这一新的角色所应有的表现会有比较具体的期待，包括认识、情感、态度和行为方面的要求。这种来自

个体的期待可能与现实生活中集体或社会的要求不相符，产生矛盾或冲突。

②角色扮演不成功。

个体按照某一角色的行为规范去做时就叫作角色扮演。个体可能因为角色技能较差或对角色期待把握得不准确，而导致角色扮演不成功，产生适应不良现象。

③出现角色冲突。

在社会生活中，不同的人对于同一个角色的期望会各有不同，甚至产生冲突。例如对于“什么样的学生是优生”这一问题，不同的人看法不同。在这种情况下，学生容易出现对角色的理解混乱，左右为难，不知所从。这种角色冲突的现象处理不当，会直接影响日常的学习、工作和生活。

角色转变过程当中出现的适应不良，会具体体现在人际关系紧张，甚至出现交往冲突；情绪波动大，心境郁闷、低落；自尊心和自信心受到伤害，怀疑自己的能力；学习和工作积极性降低，效果差；还可能影响个性全面均衡地发展。

（2）适应新角色的心理辅导方法。

对于角色变化引起的适应不良现象，辅导教师需要帮助其进行具体分析，提供角色适应的相关知识。对于新角色的适应，需要学生从以下几个方面做起：

①尽可能全面地认识新角色的特征和内涵。

事先要弄清楚新角色意味着什么，有哪些具体的要求，应尽哪些义务，可获得哪些权利，思想观念和言谈举止需采用什么独特的方式，可能会遇到哪些困难，等等。做好了充分的心理准备，事到临头就不至于手忙脚乱、穷于应付。

②正确看待他人对角色的期待。

当个体以一个新的角色面对周围的人时，周围的人自然而然地就会形成对这个新角色的期待。例如一个学生被选为班长，同学和老师

会对他产生新的要求和希望，这些期待很可能与其自身的观点和体会不一致，甚至发生冲突。在这样的情况下，一定要理智地分析冲突的症结在哪里，尝试站在对方的角度考虑一下，不要一味地排斥，学会客观对待。

③努力进行角色协调。

角色协调就是个体的角色扮演合乎角色规范的要求，而且符合很多人的角色期望。角色协调一方面是需要调整自己对新角色的认识，使自己适应各方面的要求；另一方面通过自己的努力，改变他人对角色的看法，给角色一个新的理解和诠释。

角色改变所产生的心理压力对个体的影响比较大，特别是自我调节水平低和心理承受能力差的学生，需要及时给予心理支持，帮助其在观念和行为上作适当的调整。关于角色适应问题的辅导是心理健康教育工作中的一个重要课题，需要充分关注，不断探索。

(3) 常见的新生不适应现象。

学生从小学进入中学时，一般会出现以下几种不适应现象：

①对教师的不适应。在小学，班主任是学生活动的中心，而到中学取而代之的是教师集体对他们的影响，任课教师对他们来说都可能成为重要他人，当教师的观点和看法不同时，学生也许会感到不知听哪位教师的好，从而出现不适应的现象。同时，教师自身的个性特点、教学风格亦不相同，学生对教师个性特点和教学风格的适应与否很可能决定了对具体科目的好恶，从而影响学习效果。

②对课程增多的不适应。学生进入中学后，增加了多门从未学过的课程，这些课程与小学课程的差异使他们的学习出现了不适应现象。

③对学习方法的不适应。小学的学习方法多以教师“牵着走”和灌输为主，是较为被动的学习方式。中学教师主要讲授基本要领和思路，更多的知识和能力需要学生通过自学与独立思考获得，是一种主动的学习方式，对此有些学生无所适从，导致对学习的反感和厌倦，从而

产生心理压力。

④对活动内容变化的不适应。到了中学，上课时间长，学习任务繁重，用于作业的时间增多，活动时间相应减少而造成不适应。

⑤对自己在班中位置的变化不适应。尤其是在小学时学习出类拔萃，事事出头露面，受教师青睐，是同学赞美的佼佼者，到了中学，很可能发生变化，由过去的“中心位置”转变为“普通位置”。这种“地位”的落差，使部分学生在心理上形成反差，产生失落感。

⑥对新的伙伴关系不适应。初中生的伙伴交往与小学明显不同，由于身心发展不断成熟，对于伙伴关系有了越来越多的个性化理解和需求，小团体交往逐渐增多。有的学生性格内向、不擅长沟通，容易在初入新集体时被忽略，形单影只，从而产生孤独感。

3.可替代活动

(1) 创意小组秀(可以替代活动1)。

【辅导要点】

通过分组和小组建设活动，促进学生之间的沟通与合作，增进彼此之间的了解，导入活动课主题。

【活动内容】

①全班进行循环报数，按照数字进行分组，相同数字的同学组成一组。

②组成小组后，小组成员依次进行自我介绍，确定组长，并由组长带领成员确定小组名和口号，设计小组的展示动作。

③各组进行展示。展示要求：各组上台后展示动作，组长自我介绍后依次介绍组内成员，而后组长说：“我们的组名是”，组员共同说出组名；组长再说：“我们的口号是”，组员共同说出口号。

④教师总结。

肯定学生积极参与，引导思考进入新集体，如何能够更快更好地适应新的生活。

(2) 小组图腾柱(可以替代活动2)。

【辅导要点】

通过小组设计图腾柱，促进学生之间的深度沟通，引导学生主动自我表达，并认真了解别人的特点，促进新的伙伴关系的建立。

【活动内容】

①以小组为单位制作图腾柱。

材料为一张A4纸，彩色笔若干，剪刀，彩色贴纸若干，小粘贴若干。

每一位组员在彩色贴纸上画一种动物或者植物代表自己，并注明基本信息，包括姓名和简单的自我介绍。

②组长将每个组员的彩贴粘贴在A4纸上，并将A4纸卷成圆筒柱形，用贴纸制作底座，成为图腾柱，对柱身进行简单装饰。

③组员在组内依次介绍自己的图腾含义，组长记录。

④各组进行展示，组长介绍本组的图腾柱。

⑤教师总结。

4. 活动记录纸

构筑友谊家

我家的名字：

我家的口号：

怎样做家庭成员才能和谐相处：

相伴你我

本组抽到的讨论角度： _____

该角度常见的问题： _____

如何进行调整才能更好适应： _____



学海新航道

学习辅导

PSYCHOLOGICAL
DEVELOPMENT
LEARNING

一、活动目的

- 1.通过“花儿朵朵开”活动，活跃气氛，消除紧张情绪，引入活动课主题。
- 2.通过“小初大不同”活动，了解初中和小学在学习方面的不同，并探讨和总结应对学习变化的有效方法。
- 3.通过“学海新起航”活动分析自己存在的学习问题，制订改进计划，引导学生形成自我分析和主动调整的意识。

二、活动准备

- 1.全班同学分为6组，男女生比例均衡，确定组长；桌椅呈马蹄形摆放，教室中间留出活动空间。
- 2.准备6张8开白纸，彩贴每人6张（不同颜色各3张，如绿色3张、黄色3张）。
- 3.印制活动记录单（见活动素材库）。
- 4.准备课件和背景音乐。

三、活动过程

■ 活动1：花儿朵朵开

【辅导要点】

学生按照教师口令要求的人数、性别快速组队，活跃课堂气氛，引入活动课主题。

【活动时间】

5分钟。

（建议指导语：同学们成为初中生已经有一段时间了，青春期的你们就像花儿一样，以各种各样的方式逐渐绽放，今天班会课我们的热身活动就叫“花儿朵朵开”。）

【活动内容】

（1）学生在活动空间随意站立，按照教师指令结成小组，没能成功完成结组任务的同学会受到小小惩罚（如果场地不够大，就请每组派代表参加，没有参加游戏的学生可以提供指令；或者将学生分成两部分，先后参加活动）。

注意：活动前练习几次，鼓励学生高声、整齐回应口令。教师要掌握班级参加活动人数和性别比例，方便合理出题。

（2）活动规则。

①教师说：“花儿朵朵开”；学生齐声回应：“花儿开几朵”。

②教师说：“开几朵”，学生则快速同周围的同学形成几人组合，手拉手围成花朵状（圆圈）。

③增加难度，教师说开几朵，必须有雄花（或雌花），学生按照数字要求组合时就一定要有男生（或女生）。

（3）没找到组合或组合不符合要求的，接受小惩罚：站成一排，

向同学们鞠躬，并一起大声说：“我会加油的！”

(4) 教师总结。

肯定学生积极参加活动，以及接受惩罚时的乐观态度，引入活动主题。

(建议指导语：小游戏其实蕴藏很多朴素的道理，生活中我们尽管很努力地做事，也会有暂时的不如意，只要乐观面对，积极调整，一定会有进步，比如学习，这是今天要探讨的主题。)

目 活动2：小初大不同

【辅导要点】

引导学生尝试从学习生活的各个层面寻找小学和初中的不同，不只局限于课堂学习和考试。

【活动时间】

25分钟。

(建议指导语：大家进入初中有一段时间了，你们感觉在学习方面初中和小学相同吗？面对不同，我们又该如何更好应对呢？今天我们就一起来聊聊这方面的话题。)

【活动内容】

(1) 每组发放一张8开纸，每个学生6张彩贴。

(2) 每个学生3张彩贴(绿色)填写初中与小学学习方面的不同，3张彩贴(黄色)填写需要作出的应对和调整。

(3) 小组成员分成两部分，一部分同学整理绿色彩贴(初中学习与小学的不同)；另一部分同学整理黄色贴纸(应对和调整的方法)，将小组同学的意见进行分类，如学习环境、学习内容、学习方法、学习习惯等(教师在巡视中可以指导学生给问题分类)。

(4) 将分好类的彩贴贴到本组的8开纸上，学习问题和应对方法一一对应。

(5) 组长代表发言，班内交流。呈现本组的讨论结果，并进行讲解。

(6) 教师总结。

根据学生的讨论结果，合并类似的内容，进行总结和概括。

【引导要点】

(1) 初中的学习任务更多，难度更大，要求更高。

(2) 不同人对如何更好掌握知识有不同理解，学习方法可以在实践中慢慢补充。

(3) 每个人的学习风格不同，所以学习方法也不同，适合自己的就是好的。

(4) 交流沟通，互相帮助，共同进步。

活动3：学海新起航

【辅导要点】

学生通过填写学海新起航表格，并与伙伴交流，为初中学习确定初步的努力方向，并制定完成任务所需要作出的调整方案和新的规划。

【活动时间】

10分钟。

(建议指导语：就初中学习的新变化和应对策略问题，通过刚才的集体讨论得到了丰富而有价值的结果，下面大家要结合自己的实际情况，为初中新的学习生活确定初步的努力方向，并制定完成任务所需要作出的调整和规划，为学海开辟新航道。)

【活动内容】

- (1) 填写活动记录单中“学海新起航”的表格。
- (2) 小组内讨论交流，可以互相给出具体建议。
- (3) 随机请学生班内分享。
- (4) 教师总结。

(建议指导语：良好的开端、积极的心态、清晰的目标、具体的规划，对于完成初中的学习任务至关重要，希望同学们能够坚持，做到不忘初心。)

■ 活动4：总结与延伸

【活动时间】

5分钟。

【活动内容】

- (1) 自由发言：说说对初中生活的期待。
- (2) 课后延伸：整理完善“学海新航道”，择优于文化栏展示。

四、活动素材库

1. 设计背景

从小学升入初中，学习环境的变化、学习科目的增多、学习内容的复杂和深入、教师不同的教学方法，这些因素都给初一新生带来新的学习体验和压力。新生的学习适应问题普遍存在，开展相应的辅导活动，对学生进行有针对性的学习指导非常重要。

初一新生的学习适应问题不但影响他们的学业成绩，还影响个人成长。有研究表明，学习适应不良如果得不到重视，有的学生会因此对学习产生畏惧、排斥心理，不能完成正常的学业。班主任帮助学生明确

初中学习的新要求、新目标，帮助学生认识到自己的学习风格，从而找到个性化的学习方法，能有效帮助学生解决新生学习适应问题。

2. 理论支持

（1）入学学习适应的概念。

李慧莉关于初一新生的学习适应变化特点的研究和冯廷勇关于大学新生的学习适应的研究中，对于入学学习适应的定义是：新生根据环境及学习变化的需要，努力调整自我以达到与人际环境平衡的行为过程，即个体经过适应平衡状态的打破、学习需要的产生、学习诱因的作用、自我的积极调整过程，最后达到学习适应的良好状态。

（2）建构主义学习观与初一学习适应。

建构主义的学习观认为学习不是单纯由教师向学生传授知识的过程，而是学生自己建构自我知识的过程。不是被动接受信息刺激而是主动建构新知识的过程，是学生根据自己的经验对外部信息进行主动的选择、加工和处理，加上自己的理解从而获得独有的意义。学生主要基于自己与外部世界相互作用的经验去建构属于自己的知识并赋予经验以外的意义。

根据这一理论观点，初一学生适应新的初中学习生活的过程，是知识意义建构的过程，初中学生开始初中学习的背景是小学的学习经验，这个经验会被自动带入新课程学习中，影响新的学习。在建构初中的学习意义的过程中，他们很可能会遭遇一定程度的学习不适应，或者适应不良，会产生不同种类和程度的情感情绪上的反应。他们会来自学校教师、同学朋友、家长的信息情况加以选择、加工和处理，作出自己的选择，从而建构自己独有的学习方法体系。

（3）有关初一学生学习适应的研究。

李慧莉和张庆林对初一新生做了第一学期的学习适应过程的追踪调查，结果发现：初一新生在开学第一个月时，学习并没有明显的不适应，在开学两个月左右时会有明显的不适应感，四个半月后这种情形有

所减弱，又开始朝好的方面发展。由此他们建议初中学校和初一教师应该在开学第二个月和第三个月加强对初一新生的学习适应指导，帮助他们更好地适应初中学习生活。

谭荣波对广东省湛江市三所初中650名初一新生做了关于学习适应性的调查研究，发现初一女生的整体学习适应性要高于男生，而非独生子女的学习适应性也显著地好于独生子女。在影响初一学生学习适应性的四个维度中，学习技术所占的比重最大，其次是学习态度和身心健康程度，最后是学习环境。

殷万荣则从一个初一班主任的角度来讨论了如何使初一新生更快地适应中学生活。他认为，应该主要从心理素质健康教育、日常行为习惯养成、教学方法和学习方法的转变这几个方面来进行指导和帮助初一新生更快地适应中学生活。

3.可替代活动

(1) 学习门诊部（可以替代活动3）。

【辅导要点】

将活动2中讨论出来的学习困难总结和分类，针对困难类别分析问题产生的原因和处方。

【活动内容】

①活动2中讨论分析的“学习病”有学习难度、学习方法、听课、写作业、复习和预习、时间使用、拖延等。针对问题“问诊”，并开出“处方”。

②小组讨论交流，组长记录整理。

③班内分享，“学习病”的病因有哪些？治疗的处方有哪些？

④教师总结（资料参考活动素材库）。

(2) 我的学习风格（可以代替活动2）。

【辅导要点】

学生通过“学习风格讨论”和教师讲解了解自己的学习风格，并认识到学习风格无好坏，要依据自己的特点确定学习方法和调整策略。

【活动内容】

①教师说明各种学习风格的特点。

视觉型：把输入信息先转换为图像信息，然后再进行加工、记忆并采取行动。其观察力很敏锐，往往能发现别人没有注意到的东西，儿时可能会喜欢玩拼图游戏，长时间画画也不觉得厌烦。喜欢图形、图表、图片等。

听觉型：善于通过接受听觉刺激进行学习。喜欢采用讲授、讨论、听录音等口头语言这样的学习方式。

操作型：擅长在一些操作活动中学习并很好地消化学到的知识。喜欢用双手和整个身体运动进行学习，如通过做笔记、在课本上画线、亲自动手操作等来学习，一直听或者看会让他们的效率大大降低。

②小组讨论：每一种学习风格适合什么样的学习方法？你觉得自己属于哪一种类型？希望自己能成为哪一种类型？

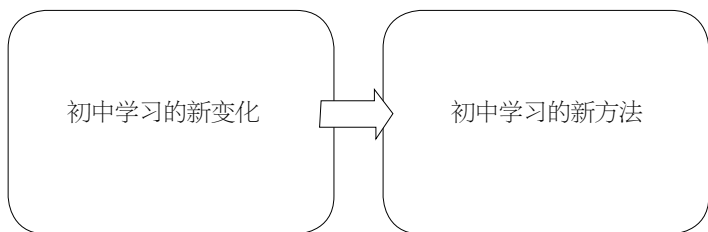
③组长代表小组发言，班内分享，教师总结。

【引导要点】

学习风格没有好坏之分，适合的就是最好的；对学习方法探讨和实践只是开始，在不断摸索实践中逐渐明确；随着身心发展，每位同学会慢慢丰富自己的学习方法，找到最适合自己的。

4.活动记录单

小初大不同



学海新起航

| 我的学习目标 | 需要克服的问题 | 调整的方法 |
|--------|---------|-------|
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |

(注意：可以根据需要增加项目，也可以设计个性化的作业模板。)



彩虹人生

生涯探索

PSYCHOLOGICAL
DEVELOPMENT
LEARNING

一、活动目的

1.通过“毛虫与苹果”活动，引发学生思考建构发展目标，并进行合理规划的意义。

2.通过绘制“人生彩虹”，了解生涯发展阶段，初步认识生涯规划的意义，培养规划未来的意识。

3.通过“我的愿望苹果树”活动，引导学生畅想未来发展，通过交流和分享拓展人生目标的创想领域。

二、活动准备

1.按照班级人数和场地条件划分小组，每组6~8人，男女生比例均衡，确定组长。

2.每组彩色笔、书写笔若干。

3.印制活动记录单（见活动素材库）。

4.准备旋律舒缓的背景音乐。

三、活动过程

活动1：毛虫与苹果

【辅导要点】

通过四只毛毛虫的故事，引发学生思考确定适宜的发展目标的意义，并结合自身特点，认识到必须进行合理规划目标才能真正实现。

【活动时间】

10分钟。

（建议指导语：同学们，你听过毛虫与苹果的故事吗？听一听，想一想，你和哪只毛毛虫比较像呢？）

【活动内容】

（1）讲述四只毛毛虫的故事（可制作成幻灯片呈现，也可以请学生讲述）。

果园里的毛毛虫

果园里有四只毛毛虫是好朋友，为了变成美丽的蝴蝶，它们要去找苹果吃。

第一只毛毛虫叫迷糊，它看到别的毛毛虫往上爬时，稀里糊涂地就跟着爬，跋山涉水，不知道自己到底想要哪一种苹果，也没想过怎么样去摘取苹果。

第二只毛毛虫叫壮仔，它是一条志向远大的虫虫，确定自己的“虫生”目标就是找到一个大苹果。问题是它并不知道大苹果会长在什么地方，它猜想：大苹果应该长在大枝叶上吧！于是它就慢慢地往上爬，遇到分支的时候，就选择较粗的树枝继续爬。

第三只毛毛虫叫聪娃，它虽然身体并不强壮，但是想要的就是大苹果。它先是研制了一副望远镜，搜寻了一番，找到了一个很大的苹果。同时，它搜寻好路径，带上吃的、玩的，哼着小曲儿就出发了。

第四只毛毛虫叫小智，它的性子有点儿慢，喜欢思考问题和观察。它也有一台望远镜，不同的是它知道苹果怎么长大。因此当它带着望远镜观察苹果时，它的目标并不是一个大苹果，而是一个绿绿的小苹果，带好路上可能要用到的物品，小智出发了。

(2) 小组讨论。

- ①你觉得自己像哪只毛毛虫？
- ②你认为哪只毛毛虫最有可能吃到苹果？为什么？
- ③组长组织3分钟限时讨论，并做记录。

(3) 组长代表小组发言，班内交流。

- ①统计每种毛毛虫的数量。
- ②讨论哪一只毛毛虫最可能吃到苹果，以及原因。

(4) 教师总结。

根据学生的发言总结。

【引导要点】

- (1) 每一只毛毛虫都可能吃到苹果，但最可能吃到苹果的是小智。
- (2) 目标要合理，要明确。
- (3) 想要实现目标必须经过认真严谨的规划，而且要有执行力。

目 活动2：人生彩虹

【辅导要点】

通过指导学生绘制自己的人生彩虹图，认识终身发展过程中要扮演的重要角色，初步了解生涯发展阶段理论。

【活动时间】

20分钟。

（建议指导语：毛毛虫的“虫生”简单明了，而我们的人生要复杂得多。心理学家舒伯将人的一生以彩虹图的形式呈现，很有艺术气息，今天我们也来画一画自己的人生彩虹。）

【活动内容】

（1）在活动记录单中“我的人生彩虹”部分，利用彩笔、书写笔绘制自己的人生彩虹，时间10分钟。

彩虹图绘制方法（详细资料见活动素材库，教师理解清楚后指导学生绘制）：

第一步：最外面的数字代表你的年龄，在每两个弧形之间的间隔中写出的是你要承担的角色名称。

第二步：确定每一种角色要承担的时间，在圆弧格内标识出起止时间点。

第三步：用不同的颜色代表不同的角色，根据自己现实与未来预想，判断某一阶段你会把主要的时间精力放在哪个或者哪些角色上，用着色面积大小代表投入精力的多少。

（2）小组讨论与分享。

①分享自己的人生彩虹，看看和小伙伴有什么相同和不同。

②现在的生活和未来有哪些相关？

（3）组长代表小组发言，班内分享。

（4）教师总结。

根据学生的发言总结。

【引导要点】

（1）简单介绍彩虹理论（见活动素材库）。

（2）每个人要承担的生涯角色基本相同，但是付出的时间精力及获得的体验和成果各不相同。

（3）初中是青春期发展的关键时期，对学业和未来的事业、家庭生活等方方面面而言都很重要。

(4) 人生是一个连续的阶段，每一种角色都很重要，角色之间也息息相关。认真做好每一个阶段的重要任务，才能获得幸福和美好。

■ 活动3：我的愿望苹果树

【辅导要点】

通过绘制愿望苹果树对未来生活进行畅想，并通过小组交流和班内分享，开阔视野，拓展理想建构的时间领域。

【活动时间】

10分钟。

(建议指导语：同学们，我们要完成的人生目标比毛毛虫的要复杂太多。如果把人生目标看成一棵苹果树，你可曾想过，自己想拥有一棵什么样的苹果树呢？)

【活动内容】

- (1) 在活动记录单上完成“愿望苹果树”。
- (2) 在树冠中画出苹果，写上自己对未来生活的愿望。
- (3) 用彩色笔装饰自己的愿望苹果树。
- (4) 在小组中分享和交流，选出有代表性的作品参加全班展示。
- (5) 思考与自由发言：目标与现在的生活有什么关联。
- (6) 教师总结。

(建议指导语：美好的愿望应该是可能实现的人生目标，少年的辛苦努力，会变成未来可以从容采撷的累累硕果。)

■ 活动4：总结与延伸

【活动时间】

5分钟。

【活动内容】

- (1) 自由发言：谈一谈对本堂活动课感想。
- (2) 课后延伸：完善愿望苹果树，可以在班内做主题展示。

四、活动素材库

1.设计背景

初中阶段是学生世界观、人生观和价值观形成的重要时期，也是性格品质塑成、个性才能显露、未来人生定向的关键阶段。在初中阶段开展职业生涯规划教育，传播和普及职业生涯规划基本知识，指导初中生树立基本的未来发展目标，并进行初步规划，对于初中生增进自我认知，了解当下学习与未来职业的关联，激发学习动机，提升生涯规划意识，提高个人综合素质，最终实现个人理想具有重要意义。

初中生的心理成熟水平和社会经验决定了其对生涯规划方面的知识知之甚少，对未来的发展充满迷惑，理想建立不切实际。本堂活动课通过童话故事及操作活动引导学生了解人生的发展阶段，关注自身的能力特点，与未来发展需求建立连接，形成规划意识，对其学习和成长均有积极意义。

2.理论支持

- (1) 关于生涯的几个基本概念。

生涯指从事某种活动或职业的生活，也指生命、人生。

生涯规划即运用心理学、脑科学和生涯发展学科的专业知识，利用脑AT潜能测试、生涯规划技术、行为改变技术、潜能教育技术帮助个体发现最佳潜能优势结构，并科学确立适合发展的核心目标，制定行动方案，提升自信，完善不足，解决在学习、工作中的各类问题。

职业生涯规划是指个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点

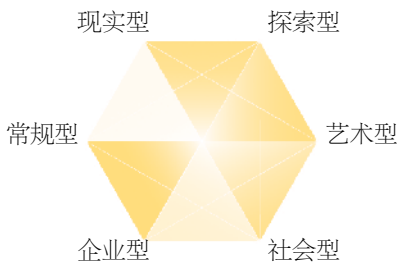
进行综合分析与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标作出行之有效的安排和准备。

（2）霍兰德职业类型理论。

职业生涯辅导的前身为职业指导，起源于20世纪初的美国，是由帕森斯等人提出的。经过近百年的发展，先后产生多种理论，各种理论从不同角度解析了职业规划的体系，给出了职业规划的方法。

霍兰德提出了四个基本假设：大多数人可以归纳为六种人格类型，即现实型、探索型、艺术型、社会型、企业型、常规型；工作也可以划分为相应的六种基本类型，或者其中几种基本类型的组合；人们一般都倾向于与其个性类型相一致的职业类型，以求充分施展个人的技术与能力，体现个人

价值；个人的行为由人格与环境的交互作用决定。六边形的六个角分别代表霍兰德提出的六种类型。相邻的两个维度的特征相近，相关程度高，距离越远，两个维度之间的差异越大，相关程度越低。



（3）舒伯的生涯发展理论。

舒伯于1953年提出“生涯”的概念。他把生涯的发展看成一个持续渐进的过程。“自我概念”是舒伯理论中的核心概念。所谓“自我概念”指个人对自己的兴趣、能力、价值观及人格特征等方面的认识和主观评价。生涯发展即自我实现的过程，可以划分为五个阶段：成长阶段、探索阶段、确立阶段、维持阶段和下降阶段。每个阶段都有其独特的职责和角色，以及不同的发展任务。

舒伯根据自己“生涯发展型态研究”的结果，参照布勒（Bueller）的分类，也将生涯发展阶段划分为成长、探索、决定、保持与衰退五个阶段，其中有三个阶段与金斯伯格的分类相近，只是年

龄与内容稍有不同，舒伯增加了就业及退休阶段的生涯发展，具体分述如下。

成长阶段：出生至14岁，该阶段孩童开始发展自我概念，开始以各种不同的方式来表达自己的需要，且经过对现实世界不断地尝试，修饰他自己的角色。

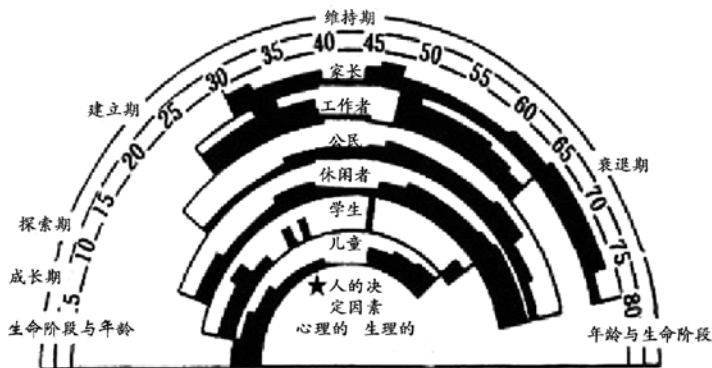
探索阶段：15岁至24岁，该阶段的青少年，通过学校的活动、社团休闲活动、打零工等机会，对自我能力及角色、职业作了一番探索，因此选择职业时有较大弹性。

建立阶段：25岁至44岁，由于经过上一阶段的尝试，开始谋求变迁或作其他探索，因此该阶段较能确定在整个事业生涯中属于自己的“位子”，并在31岁至40岁，开始考虑如何保住这个“位子”，并固定下来。

维持阶段：45岁至65岁，个体仍希望继续维持属于他的工作“位子”，同时会面对新的人员的挑战。

衰退阶段：65岁以上，由于生理及心理机能日渐衰退，个体不得不面对现实从积极参与到隐退。这一阶段往往注重发展新的角色，寻求不同方式以替代和满足需求。

(4) 彩虹理论。



依照年龄将每个人生阶段与职业发展配合，将生涯发展阶段划分为成长、探索、建立、保持和衰退五个阶段，之后舒伯提出一个更为广阔的新观念——生活广度、生活空间的生涯发展观，这就是彩虹图。在生涯彩虹图中，纵向层面代表的是纵贯上下的生活空间，由一组职位和角色所组成。分成儿童、学生、休闲者、公民、工作者、家长六个不同的角色，他们交互影响交织出个人独特的生涯类型。

3.可替代活动

(1)“松鼠 大树 魔鬼”（可以替代活动1）。

【辅导要点】

让学生体会变化时刻都可能发生，要不断适应变化，初中生应该开始有意识地了解自己的特点，思考自己的人生。

【活动内容】

①事先分组，每组选出3人，2人扮大树，面向对方，伸出双手搭成一个小屋；一人扮松鼠，并蹲在小屋中间；每组另派出一名同学担任一个特殊的角色——魔鬼（可以选择反应迅速的学生担任）。

②教师发出口令，口令有三个。

第一个口令：教师喊“松鼠”，大树不动，扮演“松鼠”的人就必须离开原来的大树，重新选择其他的大树；派出一个魔鬼扮演松鼠并插入大树当中，落单的人出列关到一边，不得参与游戏。

第二个口令：教师喊“大树”，松鼠不动，扮演“大树”的人就必须离开原先的同伴重新组合成大树，并圈住松鼠，派出第二个魔鬼同时快速扮演大树，落单的人出列关到一边，不得参与游戏。

第三个口令：教师喊“地震”，扮演大树和松鼠的人全部打散并重新组合，扮演大树的人可以做松鼠，松鼠也可以做大树，派出第三个魔鬼亦快速插入队伍当中，落单的人出列关到一边，不得参与游戏。

③被关人数与魔鬼人数相同时，停止发令。成功通过活动的学生回到小组座位，被关押的同学站在活动空间等待救援。

④拯救伙伴。由被关押的同学同组的伙伴担任救人者，要求救人者必须说出被救者的3个能力特点或者兴趣和特长，每个人只能救一个伙伴。

⑤以小组为单位2分钟限时讨论：了解自己的能力有什么作用。

⑥教师总结，引入活动课主题：对自己的了解，尤其是能力和兴趣爱好，可以帮助自己设定可能实现的人生目标。

(2) 生涯幻游（可以替代活动1或活动3）。

【辅导要点】

通过放松冥想，引领学生思考和探索未来的自己，为下一个环节的活动作铺垫。

【活动内容】

①幻游之旅（播放放松冥想的背景音乐）。

（建议指导语：小时候，你想过长大要做什么吗？现在，你的梦想改变了吗？20年后，你是否依然会坚持自己的梦想？你将过着怎样的生活？现在，请你选择一个自己认为最舒服、最放松的姿势坐好，闭上眼睛，我们一起开始一段神奇的生涯之游，去看看20年后的自己。）

“生涯幻游”引导语

坐在时空穿梭机里，你来到了20年后的世界。算一算，那时你多少岁了？看一看，你的容貌有什么变化？请你尽量想象20年后的情形。

清晨，和往常一样，你慢慢睁开眼睛，此时是几点钟？你在哪里？你听到、看到了什么？

现在，你准备起床上班了，一番梳洗之后，你来到衣柜前面换衣服。今天你要穿什么样的衣服外出？换好衣服，你来到餐厅，早餐吃的是什​​么？一起用餐的有谁？你跟他们说了什么话？

接下来，你走出家门，准备前往工作地点。走到屋外，你看着自己的家，它是一栋什么样的房子？你将选择什么样的交通工具出行？

你即将到达工作的地方，这个地方看起来是什么样子的？进入工作的地方，你跟同事打了招呼，他们怎么称呼你？你还注意到哪些人出现在这里？他们正在做什么？

你开始了一天的工作。今天的工作内容是什么？跟哪些人一起工作？午餐的时间到了，你将在哪里用餐？跟谁一起？用餐愉快吗？

傍晚，你即将结束一天的工作。下班后，你直接回家吗？或者和朋友在一起？你通常有哪些休闲娱乐活动？

到家了，家里有哪些人呢？晚餐的时间到了，你会在哪里用餐？跟谁一起用餐？晚餐后你做些什么？跟谁在一起？

到就寝的时间了，回想一下今天的工作与生活，你过得愉快吗？你希望明天的生活也是如此吗？

好，时空穿梭机又渐渐地把你载回到现在，我们重新回到了现在的教室里，和老师同学们在一起。

②讨论与分享，交流主题。

在生涯幻游中，20年后你的职业和生活是怎样的，你有什么感受，印象最深刻的画面是什么？

③班内分享，组长或组长指定同学发言。

④教师总结。

（建议指导语：每个人可以有不同的生活愿景，选择不同的生活道路，重要的是为自己设立生涯发展目标，让自己对未来充满希望，画出人生绚丽的彩虹。）

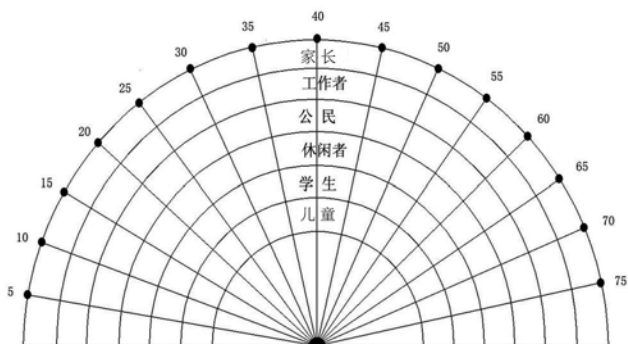
4.活动记录单

毛毛虫论坛

我很像哪只毛毛虫？

哪只毛毛虫最可能吃到苹果？为什么？

我的人生彩虹



生命彩虹图

愿望苹果树





破茧成蝶

自我认识

PSYCHOLOGICAL
DEVELOPMENT
LEARNING

一、活动目的

1.通过“欢乐猜猜猜”激发学生参与活动的主动性和积极性，激发学生探究自身成长与变化的兴趣。

2.通过“成长之茧”活动，引导学生全面发现自己的身心变化，讨论和交流成长的烦恼。

3.通过“破茧行动”和“彩蝶飞飞”活动，引导学生用发展的眼光看待自我，用积极的心态去看待自己的变化与成长。

二、活动准备

1.依据班级人数和场地条件划分小组，每组6~8人，确定组长。

2.收集学生幼年或者小学的照片（之前不能在同学面前暴露，可以是若干年龄段的几张），选取变化较大的学生照片放入教学课件内，作为“欢乐猜猜猜”的活动资料。

3.印制活动记录单（见活动素材库）。

4.准备蝴蝶形状的卡片纸每人一张（可以由学生自制），下载音乐

《最初的梦想》。

5.每组一张A4纸，一支胶棒，彩色笔若干。

三、活动过程

目 活动1：欢乐猜猜猜

【辅导要点】

对比学生小时候和现在的外貌差异，引导学生感受自身的变化，
激发自我探究的兴趣，导入活动课主题。

【活动时间】

8分钟。

（建议指导语：大家升入初中已经有一段时间了，很多同学从陌生到熟悉，渐渐地成了好朋友，今天这节课我们先来进行一个“欢乐猜猜猜”的活动，考考大家对班里同学的熟悉程度。）

【活动内容】

- （1）呈现学生儿时的照片，让全班同学猜猜是谁。
- （2）最先猜到的同学有小奖品，并说说是通过哪些特点判断的。
- （3）说说该同学与小时候相比有哪些变化（提醒学生注意措辞，态度友好）。
- （4）请被猜到的同学说说自己成长的感受。
- （5）教师总结。

【引导要点】

（1）成长会在每一个人身上发生，只不过速度和变化的程度有个体差别。

(2) 青春期将是成长变化速度最快的时期，大家要做好心理准备。

(3) 引出主题：蜕变的过程充满挑战甚至挫折，如何可以破茧成蝶，是值得思考的问题。

活动2：成长之茧

【辅导要点】

通过填写活动记录卡，引导学生认真思考升入初中以来自己的生理变化和心理变化，分析和交流成长的烦恼，并学会积极看待改变。

【活动时间】

15分钟。

(建议指导语：每一个人的青春期都非常精彩，因为不但有变化和烦恼，还有快乐与希望。我们先来共同寻找和交流一下，不知不觉长大的你，到底出现了哪些变化。)

【活动内容】

(1) 完成活动记录单中“成长烦恼”，调查表中“我发生的改变”和“我的成长烦恼”栏目。

(2) 小组内交流和分享，组长总结概括组员的意见。

(3) 班内交流，组长代表发言。

(4) 教师板书简要记录，并对改变的角度和成长的烦恼简单分类。

【引导要点】

(1) 小学到初中的变化主要体现在生理和心理两个角度，而且变化还将持续下去。

(2) 生理方面的变化：身高、体重、体型、外貌等，发展有快慢。

(3) 心理方面的变化：性格、习惯、爱好、想法、对人的态度、处事的原则等，发展有早晚。

(4) 改变会带来不适应，成长有烦恼是正常现象，关键在于如何看待和化解自己的烦恼。

■ 活动3：破茧行动

【辅导要点】

通过对成长的烦恼进行评价，并与同伴交流讨论如何从积极的角度看待变化和烦恼，学会用发展的眼光看自己，并对未来的自己寄予美好愿望。

【活动时间】

15分钟。

(建议指导语：成长的过程烦恼重重，但却是每个人必须经历的过程，理智地、勇敢地、乐观地面对变化，才能健康长大，破茧方可成蝶。)

【活动内容】

(1) 对黑板上记录的成长烦恼的程度进行评价，以数字的形式，或者彩色贴纸进行均可，如数字1(红色贴纸)、2(黄色贴纸)、3(蓝色贴纸)分别代表很烦恼、较烦恼、轻烦恼。

(2) 以烦恼等级高的某1~2项内容为例，引导学生进行积极定义，即这个烦恼对自己有什么好处。

(3) 在活动记录单中“我的成长烦恼”表单中对自己的烦恼进行评价和积极定义。

(4) 自由发言：我们该如何看待青春期成长带来的烦恼。

(5) 教师总结。

【引导要点】

(1) 初中是青春期身心发展最快速的阶段，同学们要做好准备。

(2) 善于发现事物和现象积极的一面是一种重要能力。

(3) 成长的过程充满挑战和烦恼，但是乐观与坚持一定会带领大家走向美好未来。

目 活动4：彩蝶飞飞

【活动时间】

7分钟。

【活动内容】

(1) 伴随音乐《最初的梦想》，发放蝴蝶形的卡片，请同学们写上对未来的美好愿望，并签好自己的名字。

(2) 以小组为单位将彩蝶粘在A4纸上，并做简单整体装饰。

(3) 小组展示作品，并布置班级文化栏。

四、活动素材库

1.设计背景

进入青春期，个体的生理心理发展迅猛，孩子们迅速从儿童长成少年，即使有一定的心理准备，也会出现许多不适应的感受。从身体的变化到内心的成长，初中生对于自己和外界的困惑越来越多，不能正确看待和有效调节，会给他们的生活和学习带来许多忧愁、担心和不安。如果不能对自身的变化有一个正确的认识，容易产生自卑心理、闭锁心理、焦虑心理等，严重影响身心健康发展。

本堂课设计的目的是引导学生发现青春期的生理变化和心理变化，尊重其对于变化的感受，通过活动学会积极定义，用发展的眼光看待青春期中自己，对未来有一个美好的愿望，更好地适应初中生活，顺利完成成长任务。

2.理论支持

(1) 青春期及其生理心理变化特点。

我国将青春期年龄划分为10~20岁。这其中又细分为三个阶段：10~13岁为青春前期，14~16岁为青春中期，17~20岁为青春后期。

青春期的生理变化表现在以下三个方面：

①外形的变化。如身高的快速增长（初中生每年身高平均增长7~10厘米），体重的快速增加（体重每年增加3~3.5公斤），第二性征出现（男生喉结突起，声音变粗，长胡须等；女生乳房隆起，骨盆变宽，臀部变大等）。

②身体机能的健全。如心脏的发育较快，心跳较快，血压高，易疲劳；肺的发育，男生到17~18岁，女生到16~17岁，可达到接近成人的肺活量；脑和神经系统的发育，13~14岁脑已基本成熟。

③性成熟。男性出现首次遗精，女性出现月经初潮。

心理变化主要表现在心理发展的矛盾性上：

①成人感与半成熟的矛盾；

②心理断乳与精神依赖的矛盾；

③心理闭锁性与开放性的矛盾；

④成就感与挫折感的交替（理智性与情绪性的矛盾）。

学生内心经常出现喜悦与忧愁、开放与沉默、自信与自卑、乐群与孤独、肯定与否定、屈从与反抗、大胆与怯懦等复杂的情绪冲突。这也是美国著名发展心理学家埃里克森所提出的“同一性与同一性混乱”的现实表现。

(2) 自我同一性。

青少年期是儿童走向成人的重要过渡时期。在这一时期，个体要经历生理、社会、心理三个方面的重要变化。这些巨大和激烈的变化是个体在儿童时期所未曾经历过的，青少年必须重新整合过去的经验，认识到自己发展的连续性，才不会对自己的变化不知所措。

青少年经常会迷惘于我是谁、我要做什么，以及将来会怎样之类的问题，并努力寻求这些问题的答案。因此青少年期也被称为“自我的第二次诞生”或“自我的发现”期。

美国著名发展心理学家埃里克森（Erik H. Erikson）把个体的自我意识的形成与发展成长划分为八个相互联系的阶段。其中他将青少年期视为“同一性与同一性混乱”时期，认为建立自我同一性是青少年期的中心发展任务。

“自我同一性”是埃里克森人格发展的同一性渐成理论中的核心概念，作为一种重要的心理社会现象，它是个体的生物、心理和社会三方面因素的统一体。埃里克森首先从主观方面来界定自我同一性，认为它是“一种熟悉自身的感觉，一种知道个人未来生活目标的感觉，一种从他信赖的人们中获得所期待的认可的内在自信”。“一个人对他人认可的内在一致性和连续性方面的内在自信”，即个体的跨时空的内在的一致感和连续感。

自我同一性问题关系到青少年发展的各个方面，对青少年的健康成长、完善人格的形成、良好的社会适应及自身价值的实现等都有重要影响。

3. 替代活动

（1）连锁自画像（可替代活动2）。

【辅导要点】

通过小组合作绘制“成长的我们”，引导学生认真思考升入初中以来自己的生理和心理变化，学会表达自己的感受，并与同伴交流。

【活动内容】

- ①准备人形简图，每个学生一张。
- ②每个小组成员绘制一个代表自己的小人，每位同学在小人上展

现出自己青春期的两个变化：一个是让自己感到骄傲的，另一个是让自己产生困惑或烦恼的。

生理方面可以直接绘制在小人上，心理方面可以用小人的表情或语言来表现（如我长高了，可以把小人画高一些，腿比较长；我长了青春痘，可以在脸上画出青春痘；我感到很孤独，可以画出小人郁闷的表情等）。

③绘制完成后，小组成员交流讨论，分享成长的快乐，倾听彼此成长的烦恼。

④将小组成员的作品拼成“成长的我们”组图，组长代表小组在班内分享小组的作品及交流感受。

（2）华丽大变身（可以替代活动2）。

【辅导要点】

通过填写记录卡，引导学生认真思考升入初中以来自己的生理变化和心理变化，并学会如何积极看待这种变化。

【活动内容】

①完成“华丽大变身”记录卡。

②上述所列出的变化，哪些是积极的？哪些是消极的？请大家在每句话的后面用“√”或“×”表示，无所谓好坏用“○”表示。

（建议指导语：同学们，从出生到现在，我们每个人都在不断地成长，成长就意味着变化。除了你的身高、体重、体型、外貌等生理方面的变化外，你的性格、习惯、爱好、想法、对人的态度、处事的原则等和小学相比都发生了哪些变化呢？请大家选择十个你认为变化最明显的方面写下来，生理和心理的都可以写。）

③组内讨论：青春期的变化中哪些是积极的，哪些是消极的。

面对青春期的成长困惑，应该如何自我调整。

④完成“写给我的话”。

【附】《华丽大变身》记录卡

小学的我_____，现在的我_____。（ ）

小学的我_____，现在的我_____。（ ）

小学的我_____，现在的我_____。（ ）

小学的我_____，现在的我_____。（ ）

小学的我_____，现在的我_____。（ ）

小学的我_____，现在的我_____。（ ）

小学的我_____，现在的我_____。（ ）

小学的我_____，现在的我_____。（ ）

小学的我_____，现在的我_____。（ ）

小学的我_____，现在的我_____。（ ）

写给我的话：

过去的我_____，

但是我现在_____。

初中阶段，我要努力成为一个_____的人。

（3）给烦恼会诊（可以替代活动3）。

【辅导要点】

通过会诊的方式，讨论如何面对青春期的成长烦恼。



【活动内容】

①填写给烦恼会诊记录卡，小组总结出集中的烦恼。

②组间顺次传递会诊记录卡，对每个小组的问题进行交流和讨论，给出建议，组长写在该组记录卡上，并标明第几组。

③本组记录卡传回后，简要总结归纳，组长代表小组发言，全班

交流和讨论。

4.活动记录单

成长的烦恼

| 我感受到的变化 | 我的成长烦恼 | 评价 (烦恼程度由低到高: 1、2、3) | 积极定义 |
|---------|--------|-------------------------|------|
| 1. | 1. | | |
| 2. | 2. | | |
| 3. | 3. | | |
| 4. | 4. | | |
| 5. | 5. | | |
| 6. | 6. | | |
| 7. | 7. | | |
| 8. | 8. | | |
| 9. | 9. | | |
| 10. | 10. | | |

破茧行动

我们该如何看待青春期成长带来的烦恼:



心有千千结

情绪调节

PSYCHOLOGICAL
DEVELOPMENT
LEARNING

一、活动目的

- 1.通过“结与解”活动热身，引出主题，并引导学生领悟生活中许多的“结”是可以打开的。
- 2.通过“结的情绪面纱”活动分析和认识青春期阶段常见的消极情绪及引发消极情绪的心结。
- 3.通过“解开千千结”活动帮助学生进一步了解消极情绪产生的主要原因，讨论情绪调节的有效方法，培养主动管理情绪的意识。

二、活动准备

- 1.将班级学生分为6组，人数和男女比例均衡，确定组长；桌椅呈马蹄形摆放，教室中间预留活动空间。
- 2.每组一张活动记录单，至少一支笔。
- 3.准备节奏明快的背景音乐。

三、活动过程

■ 活动1：结与解

【辅导要点】

调动学生积极性，营造欢乐愉悦的课程氛围，通过引导学生在活动中体验形成结、解开结的过程，引出活动课主题。

【活动时间】

10分钟。

（建议指导语：同学们升入初中，进入青春期，会有很多前所未有的经历和感受，青春期的礼物让你经历成长与蜕变，也会带来困惑和烦恼，这一切都是成长的需要。进入今天的核心内容之前，我们先来体验一个有挑战性的活动。）

【活动内容】

（1）呈现活动规则。

①每组派出1~2名男生（或女生），共8人到教室中间，手拉手围站成一个圆圈，记住自己左右手各相握的人。

②在节奏明快的背景音乐中，大家放开手，随意走动，尽可能打乱顺序，音乐一停，脚步即停，与就近的伙伴围成新的圆圈。

③找到原来左右手相握的人分别握住，形成了一个打了很多结的“手链”。

④要求在手不松开的前提下，用各种方法，如跨、钻、套、转等，将交错的“手链”解成一个大圆圈。

（注意：提醒学生不要用蛮力，注意安全，限时5分钟，没有完全解开也可以停止，向学生说明时间充分就可以解开，可以课后继续尝试。）

⑤如果顺利解开，可以再从每组选出女生（男生）体验上述活动过程。

（2）讨论与分享。

①请参与活动的学生代表谈谈自己的感想（成功的或者不成功的）。

②请观看活动的同学分享自己通过观察生成的感悟。

（3）教师总结。

结合学生的发言总结，引出主题。

【引导要点】

（1）生活中我们会遇到很多“结”，有的是自己主动结成的，有的是被动接受的。

（2）这些“结”困扰着我们，有时越着急解开反而越乱。

（3）只有知道“结”在哪里，还要齐心合作，才能逐渐解开。

活动2：“结”的情绪面纱

【辅导要点】

讨论和分析青春期常见的不良情绪，了解不良情绪与青春期困惑之间的联系，找到产生不良情绪的症结。

【活动时间】

15分钟。

（建议指导语：成长的过程不会一帆风顺，情绪体验也会是多种多样的，当生活中的经历让我们无法应对时，不良情绪就悄然而生，不良情绪是成长烦恼的面纱。生活中直接体验到的首先就是情绪，那么具有消极影响的不良情绪有哪些呢？）

【活动内容】

(1) 小组讨论：常见的不良情绪和表现有哪些？组长负责记录，并简单总结。

(2) 组长代表小组发言，班内交流总结。

(3) 教师板书记录，并引导学生进行总结。

【引导要点】

青春期阶段学生情绪不稳定，变化较快，经常体验到的不良情绪和表现主要包括以下几方面：

(1) 自我否定：自卑，有失落感，敏感多疑，自我评价低，等等。

(2) 烦躁不安：急躁，心烦，心神不定，坐立不安，无法专心，等等。

(3) 紧张焦虑：担心发生不好的事情，害怕竞争，担心考试，害怕别人对自己不满，等等。

(4) 低落沮丧：提不起兴趣，郁郁寡欢，多愁善感，患得患失，等等。

(5) 自我封闭：喜欢独处，不愿与他人交流，不爱凑热闹，不喜欢参加集体活动，等等。

(6) 愤怒冲动：容易愤怒，有攻击性，脾气急躁，冲动，做事不计后果，等等。

活动3：解开千千结

【辅导要点】

通过活动帮助学生认识不良情绪是青春期困惑的外部表现，要主动探寻情绪背后的原因，这样才能真正提升对情绪的控制能力，有助于青春期的平稳过渡。

【活动时间】

15分钟。

（建议指导语：我们共同讨论并归纳了青春期常见的不良情绪，它们不同程度地已经或者即将被同学们体验，出现消极情绪是正常现象，但是如果不加控制很可能成为牵扯精力和影响健康的因素。那么这些情绪背后的“结”是什么呢？该如何应对呢？我们依靠集体的智慧共同解开它。）

【活动内容】

（1）教师将上一个活动中归纳出来的六大种类常见不良情绪编号，做成题签，请组长抽签，每组主要讨论一种情绪。

（2）小组讨论，组长组织和记录，每位组员都要发言。

各小组针对抽到的不良情绪讨论：

①此种情绪背后的症结，即产生的原因有哪些。

②调节的方法有哪些。

（3）小组代表发言，教师简单记录（也可以请学生助手代为记录）。

（4）教师总结。

【引导要点】

（1）不良情绪的原因。

①初中生发展变化过于迅速，经验相对匮乏，缺乏面对和处理各种困惑问题的能力。

②青春期阶段自我意识的增强，更加关注自己，当理想中的“我”与现实产生差距时，易造成情绪上的低落感，增加自我否定感，甚至自我封闭。

③过度的自尊感及旺盛的表现欲，当自我表现受到约束时，会表现出愤怒不满，也就是常说的逆反。

④对自己的评价缺乏客观性，在意他人的看法，当他人评价与自

我评价不一致时往往感到低落沮丧，自我怀疑。

(2) 解开青春之“结”的三部曲。

①觉察：关注自身情绪的变化，它是我们成长和进步的信号。

②表达：以积极主动的方式表达自己的情绪体验，陈述事实，表达感受。

③改变：用积极的行动去改变，过去的已经过去，未来还未到来，唯一能够改变的只有现在，把握当下，为解开成长“心结”作出积极的努力。

■ 活动4：总结与延伸

【活动时间】

5分钟。

【活动内容】

(1) 自由发言：谈谈对本节课的感受，自己得到的最大启发是什么。

(2) 课后延伸：请同学们思考自己容易出现的不良情绪，并分析原因，想出主动调节的方法，以周记的方式与班主任交流。

四、活动素材库

1. 设计背景

初中阶段正值“身心骤变”时期，情绪不稳定，情绪两极化特点较为突出，容易出现不良情绪，如果缺乏有效的调整和控制，则会影响学生的身心健康，引发问题行为，波及人际交往和学习状况。

对于不良情绪的识别，以及引发原因的思考和调节方法的选择，都是初中生情绪辅导的重要角度。成长的困惑和学习生活中随时可能出现的挫折事件，是不良情绪的主要诱因，要引导学生探索和分析情绪背

后的心结。初中生的心理成熟水平越来越高，出现情绪障碍的可能性也急剧增加，有效调节和主动控制是需要培养的重要能力。

本堂课以青春“心结”为主题，实际是引导学生关注不良情绪的表现及诱发原因，从根本之处分析调节和控制的有效方法，为当下的烦恼寻找应对策略，也为未来可能出现的困惑和苦恼做好预防储备。

2. 理论支持

（1）青春期的矛盾冲突。

①独立性和依赖性的矛盾。

进入青春期的孩子心理特点上最突出的表现是成人感越来越强，并由此而增强独立意识。由于其社会经验、生活经验的不足，经常碰壁，又不得不从父母那寻找方法、途径或帮助，再加上经济上不能独立，父母的权威作用又强迫他去依赖父母。

②成人感与幼稚感的矛盾。

青春期少年的心理特点突出表现是出现成人感，即认为自己已经成熟，长成大人了。因而在一些行为活动、思维认识、社会交往等方面，表现出成人的样式。内心渴望别人把他看作大人，尊重他、理解他。但由于年龄不足，社会经验和生活经验及知识的局限性，在思想和行为上往往盲目性较大，易做傻事、蠢事，带有明显的孩子气。

③开放性与封闭性的矛盾。

青春期少年需要与同龄人，特别是与异性、与父母平等交往，他们渴望他人和自己一样彼此间敞开心灵。一方面由于自尊心过强，不愿被他人所知道自己的想法；另一方面由于每个人的性格、想法不一，他们被理解的渴求往往找不到合适交流的对象，于是就形成既想让他入了解，又害怕被他入了解的矛盾心理。

④自制性和冲动性的矛盾。

青春期的少年在心理独立性、成人感出现的同时，自觉性和自制性也得到了加强，在与他人的交往中，他们主观上希望自己能随时自

觉地遵守规则，力尽义务，但客观上又往往难以较好地控制自己的情绪和行为，有时会鲁莽行事，使自己陷入既想自制，又容易冲动的矛盾之中。

（2）影响青春期情绪变化的生理因素。

除青春期矛盾性之外，处于青春期阶段学生的生理特点也会影响他们的情绪特征。

①青春期内分泌系统如脑下垂体、甲状腺、肾上腺等功能异常活跃，可刺激高级神经系统，使大脑的兴奋性增强。

②青春期阶段由于体内积蓄了大量的性能量，使该年龄阶段学生易兴奋过度而造成情绪上的不平衡。

③由于青春期神经系统还未完全发育成熟，他们不能很好地控制和调节情绪。

青少年逻辑思维与辩证性、独立性日趋发展，智力水平趋于成熟，而心理却未完全成熟，道德感、理智感、美感等社会性需要引起的人类高级情感（情操）尚有欠缺，在言行中容易表现出幼稚、冲动、偏执、鲁莽等。

（3）关注情绪调节的个体差异。

心理疏导是一个教育过程，帮助学生疏解各种情绪，消除内心矛盾，恢复心理平衡，形成积极的心态，使之逐步地主动适应所处的环境，同时也应预防和控制各种异常心态的产生与发展。由于学生的生活经历、心理压力等因素的不同，其心理素质有很大个体差异。

在面向全体学生普遍开展心理素质教育的同时，更应密切关注个别心理素质较差的学生，不仅要给这些学生更多的关心和爱护，经常找这些学生谈话，疏通他们心中的困惑，使他们的心理素质能得到逐步提高；同时更应随时多渠道地注意他们的情绪变化，一旦发现存在心理问题或出现心理障碍时，要及时了解产生问题或障碍的原因，进行认真、耐心、科学的心理辅导，使学生的心态能够在最短时间内恢复正常，以最好的状态投入学习生活中去。

心理素质对学生的成长至关重要，良好的心理素质是成人和成才的心理基础，初中阶段对学生进行心理素质教育，让学生保持一种积极向上的热情，对其他素质的培养也会起到很好的促进作用。

3.可替代活动

(1)“心结”监测板(可以替代活动3)。

【辅导要点】

结合讨论总结出的常见情绪问题，制作自己的心结监测板，分析情绪问题出现的主要原因，结合自己的实际思考调节方法。

【活动内容】

①从讨论归纳出的青春期心理困惑中找到属于自己的常见问题，即“心结”，制作一个监测板，分析这些“心结”形成的原因，探索自己的情绪之谜。

情绪监测板内容

我的“结”是什么：_____

这样的“结”让我产生怎样的情绪：_____

为什么会出现这样的“结”：_____

解开这个心结我做了哪些努力：_____

结果如何：_____

②小组交流和讨论，互相给出建议。

③小组讨论归纳：容易引发消极情绪的原因有哪些，调节消极情绪的方法有哪些。

④教师总结(引导要点内容见活动3)。

(2)情绪之“结”(可以替代活动2)。

【辅导要点】

通过结绳结的可视化方法，帮助学生看到青春期情绪问题的普遍性和多样性，总结概括常见的消极情绪。

【活动内容】

- ①每个小组发放一条一米长的略粗线绳。
- ②想一想青春期有可能体验到的情绪之“结”，每想到一个“结”就在绳子上打一个结。
- ③记录每个绳结对应的不良情绪是什么，组长代表本组参加班内分享。
- ④教师总结青春期常见的情绪问题（资料见活动素材库）。

4.活动记录单

“结”的情绪面纱

常见的不良情绪和表现有哪些？

解开千千结

讨论角度：

情绪背后的症结

调节的方法



闲暇乐活族

生活适应

PSYCHOLOGICAL
DEVELOPMENT
LEARNING

一、活动目的

- 1.通过“方圆之间”活动，引发学生对“学与玩”的关系进行思考，明确活动课主题。
- 2.通过“多彩闲暇花”活动分享课余生活，促进彼此沟通与了解，帮助学生了解休闲心理的相关知识。
- 3.通过“乐活一族”活动引导学生思考有益的闲暇活动应该具备的条件，培养科学的休闲观，提升生活质量。

二、活动准备

- 1.学生平均分成6组，男女生比例均衡，确定组长；桌椅呈马蹄形或梅花形摆放。
- 2.印制活动记录单（见活动素材库）。
- 3.印制闲暇活动评价表，每小组或者每人一张（见活动素材库）。
- 4.书写笔、彩色笔，每人两支以上。

三、活动过程

■ 活动1：方圆之间

【辅导要点】

通过一手画方、一手画圆的活动活跃课堂气氛，引导学生体会“一心二用”，引出活动课主题。

【活动时间】

5分钟。

（建议指导语：不知道你是否喜欢画画，如果不会画画至少会画图吧！今天我们要做的活动和画功有关，但是不一定会画画的同学完成得就好，请你试一试，看看谁画得又快又好，谁的作品妙趣横生。）

【活动内容】

（1）要求学生听到“开始”的口令后，双手各执一支笔，在活动记录单上“方圆之间”栏目，一手画圆一手画方，两手必须同时进行，不可停顿。看谁速度快且画得规范。可以找两个同学在黑板上完成。

（2）自由发言：这个活动可以让你联想到什么？

（3）教师总结。

结合学生发言引导。

【引导要点】

（1）“一心二用”并不容易做到，可以做到的前提是一项活动达到自动化水平。

（2）学习和生活中经常出现一心二用的现象，如“学与玩”。

（3）大多数情况下，依次完成任务或者活动，效果最好。

（4）闲暇活动和工作学习分开，主次分明，专心致志可以达到最

好的效果，有一个与这种能力相关的热词叫“乐活一族”。

■ 活动2：多彩闲眼花

【辅导要点】

通过绘制和交流“闲眼花”，帮助学生了解彼此的课余生活，引入休闲心理的相关知识。

【活动时间】

20分钟。

（建议指导语：大家每天都在学校见面，完成的是学习任务，而不在学校的时间里都在做什么，彼此了解得不一定很清楚，接下来每个同学以花朵的形式描述自己的空闲时光，和伙伴们交流一下。）

【活动内容】

（1）自由发言：什么是闲暇？

（2）教师结合学生的看法总结，明确“闲暇”的概念。

“闲暇”也叫“休闲”，是指除正规学习、工作和吃饭睡觉等基本生活之外的可自由支配的时间。

（3）我的闲眼花。

绘制方法：

①在活动记录单的“闲眼花朵”的花瓣上写出自己闲暇时间常常做的事情。

②为花瓣涂色，喜欢的事情用暖的颜色，如红、橙、黄，不喜欢的事情用冷的颜色，如青、蓝、紫。

③如果花瓣用不完就保持空白。

（4）组内交流闲眼花，向伙伴们介绍你的闲暇时光如何度过。

（5）小组选出闲眼花颜色最丰富的同学在班内分享。

(6) 自由发言：闲暇时光和学习任务之间有什么关联？（可以随机请不同小组的同学发言，尤其是花朵颜色单一的学生）

(7) 教师总结。

【引导要点】

(1) 有益的闲暇生活能够促进学习和个人成长。

(2) 优质有益的闲暇生活不能只看数量和时长，还要看活动的内容和质量。

■ 活动3：乐活一族

【辅导要点】

引导学生思考有益的闲暇活动应该具备的条件，反思自己的闲暇活动是否有益，应该做哪些调整。

【活动时间】

15分钟。

（建议指导语：谈到闲暇生活与学习、工作的质量，有一个名词叫“乐活一族”，你知道是什么意思吗？会给我们什么启发呢？）

【活动内容】

(1) 自由讨论：什么是“乐活一族”？

乐活：意为以健康及自给自足的方式生活，强调“健康、可持续的生活方式”。“健康、快乐，环保、可持续”是乐活的理念。

(2) 小组内讨论：有益的闲暇生活应该具备哪些特点？

(3) 组长代表发言，教师记录并总结。

结合学生的发言总结概括。

（建议指导语：好的闲暇活动与学习任务之间要主次分明，健康

有益的闲暇活动和学习之间是互相补充的，而非相互影响。闲暇活动是否健康有益，对每个人来讲都非常重要。那么你的闲暇活动是否健康有益呢，给大家一个打分表，来具体了解一下吧！)

(4) 发放闲暇活动评价表（见活动素材库）。

使用闲暇活动评价表为自己闲暇花朵上暖色调花瓣上的活动打分，看看你自己的得分情况如何。

(5) 组内交流自己的打分情况，选出组内最具潜能的“闲暇乐活族”。

(6) 请各组最具潜能的“闲暇乐活族”谈一谈有益的闲暇活动给自己带来的收获。

(7) 教师总结。

【引导要点】

(1) 人与人的差异在于闲暇时间。

(2) 积极有益的休闲活动是生命的绿化带。

(3) 休闲不是闲着没事干随便做些什么，“休闲学”是关乎生命质量的学问。

(4) 规划自己的时间和精力，在顺利完成学习和工作的同时也可以过得丰富而有意义。

■ 活动4：总结与延伸

【活动时间】

5分钟。

【活动内容】

(1) 自由发言：谈谈自己对这节课探讨的内容的感受。

(2) 课后延伸：为自己制订一份休闲计划，包括项目和具体的施行规划。

四、活动素材库

1.设计背景

初中生的课业负担明显加重，但是课余时间依然有很多可以利用的空闲时间。闲暇时间的增加并不一定会带来课余生活质量的提高，关键在于如何使用可以自由支配的时间。由于电子产品的普及和移动互联网的迅猛发展，人们的生活状态已经发生很大变化，孩子们受到的影响也很大。过于依赖电子产品，课余生活单调、缺乏意义、盲目甚至消极的现象相当普遍。通过主题班会对中学生的课余生活进行引导，既有助于其顺利完成学业，也有益于身心健康，拓展知识和能力，促进个性均衡发展。

本课以“一心二用”活动导入，目的是引导学生对“学和玩”的关系展开思考，意识到生活是一个整体。通过有趣的活动针对课余生活进行交流与分享，促进彼此的了解，拓宽休闲学的知识领域，正确认识“乐活”“闲暇”等概念，并结合自身情况进行评价，提高积极休闲的主动性，并进行自我调整和自我规划。

2.理论支持

(1) 闲暇（休闲）。

闲暇也称为“休闲”。“闲暇”的概念看似简单，然而长期以来，人们对它的定义众说不一，认识也不尽一致，始终没有一个各界公认的看法。

“闲暇”一词，源自拉丁语，表示“许可”的意思，泛指从劳动中获得许可，在劳动之余进行的活动。在英语词典中，leisure译为闲暇、空闲，其近义词为free time、spare time，但在娱乐界、经济领域或社会学中常译成休闲，因为这些领域更关注的是“休闲将不仅是一种社会经济现象，更将成为经济发展的动力”。

在中国词汇中对闲暇解释为：空闲，暇时，悠闲自得貌。这种解

释表达了闲暇以一种时间和状态来呈现。通俗认为是有时间，即自己可以支配，没有人打扰；另外就是一种状态，可以很悠闲、很从容。

结合我国古人对闲暇的认识，闲暇有两点含义：一是闲暇时候应该以什么活动充实，如写书，是一种自我提高、自我发展、自我完善的活动；二是从精神状态来看，闲暇是一种完满的内心怡静的心境，并且提出闲暇对发展人们的生产力有重大意义。

对于学生而言，闲暇时间是指学生所享有的除正规学习、正规活动和满足基本生存活动之外的可自由支配的时间。

（2）休闲的意义。

健康积极的休闲活动对每一个人都很重要。休闲最基本的功能是可以松弛身心、平衡劳逸，既是人们体力恢复的疗养院，又是心理放松的避风港。想保有健康的心理世界必须为自己准备好这个质量上乘的“人生润滑剂”。

通过休闲活动可以满足自己的兴趣和爱好。课堂学习固然重要，但是要求掌握的知识整齐划一，往往并不符合学生的兴趣和爱好。利用闲暇时间有规则、持续地做自己感兴趣的事情，会使个体产生满足感和幸福感，有助于形成积极的自我形象。

休闲能够为个体提供自由发展的空间。因为中学生的年纪还小，所以很多事情都要听父母和老师的，这令感觉自己已经长大的他们郁闷和厌烦。休闲能为中学生的发展提供广阔视角，在生活当中发挥充分的“自主权”，体验什么叫作自我创造。

休闲还可以激发人的意志、知识、责任感和创造能力的蓬勃发展，提升个人品位，提高生命质量和生活意义。古希腊大哲学家亚里士多德说过，“休闲是通往幸福的大道，休闲给人们以发展智力、探求灵魂和寻找生命中真正快乐的机会”，这句话值得认真琢磨。

有位学者说过一句很棒的话：“告诉我你在可以为所欲为的时候做些什么，我就可以告诉你，你是哪类人。”休闲貌似一种外显的富于个人风格的生活方式，体现的却是一个人真实的心灵世界，丰富或是贫

瘠，宽广或是狭隘。

（3）中学生休闲中存在的问题及消极影响。

①被动。

许多长期执行“两点一线制”的同学在休闲时是地道的“被动休闲者”，失去了在闲暇时主动安排生活的自由能力。这种休闲生活的被动感势必影响学习过程中的主动性。从长远的发展看，这会影响到青少年的创造性、想象力、责任感及主动性的发展。

②空虚。

闲暇时间由于缺少真正的游戏和公共生活，对于有些学生来说放假可能还不如上学充实。在课外生活中，中学生如果很少能找到一些有意义的事情去做，会产生孤独无聊的感觉。作为精神生活空虚的少年，极易沉迷于网络、动漫等虚拟的世界，脱离实际的生活，想象力发展会受到限制，还会给人际交往能力带来消极的阻碍。

③成人化。

所谓心理需求过分成人化的倾向，或者叫超社会化，是指不同年龄阶段的孩子失去了自己本年龄段的特殊需要，有趋同于成人的倾向。生活中缺少通过适宜的活动来满足自己精神需要，像集体活动或游戏都很少参与，过早地像大人一样打发时间，失去了青春之初该享有的很多乐趣。

不在乎闲暇时光的利用，会降低自身心理健康的状态，影响综合素质的发展，像创造性、想象力、责任感及主动性都将受到限制，带来身体、学习、人际交往、社会适应等方面的不良发展。

（4）乐活一族。

这是一个由西方传来的新兴生活型态族群，由音译LOHAS而来，LOHAS是英语Lifestyles of Health and Sustainability的缩写，意为以健康及自给自足的方式生活，强调“健康、可持续的生活方式”。

“健康、快乐，环保、可持续”是乐活的理念。他们关心自己的健康，也关心整个生态世界。他们吃健康的食物，穿环保的衣物，

骑自行车或步行，喜欢练瑜伽健身，听心灵音乐，注重个人成长。乐活是一种爱健康、护地球的可持续性的生活方式。

(5) 闲暇质量评价表格。

| 评分项 活动项 | 主动 选择 | 益于 身心 | 调节 情绪 | 良好 习惯 | 增长 知识 | 增加 技能 | 长期 坚持 | 充实 生活 | 促进 交往 | 增强 信心 | 累计 得分 |
|------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | |

评估方法：从表格提供的10个方向进行评估，符合的记1分，不符合的记0分，累计得分。

参考分析：

8~10分：你的闲暇活动太棒了，一定要坚持下去！

5~7分：你的“闲暇分数”基本符合要求，再改进一下会更好。

4分以下：你的“闲暇分数”过低，可以考虑参与其他活动！

3.可替代活动

(1) 智慧声音（可以替代活动1）。

【辅导要点】

引述伟人关于闲暇的名言，进行分析和讨论，引入活动主题。

【活动内容】

①呈现资料。

资料一：伟大的物理学家爱因斯坦在对人的“从业”和“闲暇”现象研究之后，提出“人的差异在于业余时间”的著名观点。

资料二：有人曾向1 000多位著名学者调查过这样的两个问题：你在解决重要问题时是否借助过灵感？在什么情况下会出现灵感？

对于第一个问题，有80%的人回答说曾借助过灵感。

对于第二个问题的回答却是多种多样，诸如在换衣、刮脸、开车游玩、整理庭院、钓鱼、打高尔夫球、散步、听音乐等时间都会随时产生灵感。

这些现象和观察正如约瑟夫·皮珀所指出的“许多伟大真知灼见的获得，往往正是处在闲暇之时。在我们的灵魂静静开放的此时此刻，就在这短暂的片刻之中，我们掌握了理解整个世界及其最深邃的本质的契机”。

②自由发言：谈谈你对资料内容的认识和看法。

③教师总结，引入活动主题。

(2) 休闲规章（可以替代活动3）。

【辅导要点】

提供“国际休闲宪章”资料，依据宪章主要内容探讨积极的休闲需要符合哪些条件。

【活动内容】

①介绍国际休闲宪章。

你知道《国际休闲教育宪章》吗？

1993年的《国际休闲教育宪章》（WLRA）对休闲作出了综合性和发展性的解释。

a. 肯定了休闲的正面价值。

休闲能给人类带来有益的经验，包括选择的自由、创造性、满足感、享受及增加的愉悦感和幸福感。

b. 肯定了休闲在每个个体生活中的重要性。

休闲是人的一项基本权利，如同教育、工作和健康是人的权利一样，不会因为性别、性取向、年龄、宗教、信仰、健康状况、处境不利或经济等原因而被剥夺。

c. 肯定了休闲是一种提高生活质量的资源。

休闲不能从其他生活目标中割裂出来，为了身心健康和适应社会，我们要确定并实现想要达到的各种具体目标，满足休闲需要可以促使我们与周围环境更积极地互动。

②依据宪章主要内容分析有益的闲暇活动要具备哪些特点？

③教师总结。

可参考闲暇活动质量评价表中的内容。

(3)美丽的少年时光（可以作为课前收集资料的内容，课堂呈现，导入主题；也可以作为课后延伸作业）。

【辅导要点】

通过收集、介绍名人的少年时代生活，分析高质量的闲暇生活对个体成长与发展的积极影响。

【活动内容】

①收集名人少年时期的闲暇生活资料。

例如：

中学时代的海明威是一个热情的、好竞争的标准美国男孩，不但学习成绩好，而且全面发展。他经常参加各种体育运动，如游泳、足球、射击，还偷偷到当地体育馆去学拳击。他还参加辩论团，在学校乐队里拉琴，编辑学校报纸《吊架》，还给文学杂志《书板》投稿，写短篇小说，写诗。他还喜欢音乐和美术。他珍爱巴哈和莫扎特的作品，并说从研究和声学和对位法中学到了写作方法；还说“我从画家身上学到的东西同从作家身上学到的东西一样多”。

除了海明威，还有很多伟人的休闲生活都是色彩斑斓的，你不妨亲自动手收集一下这方面的资料。

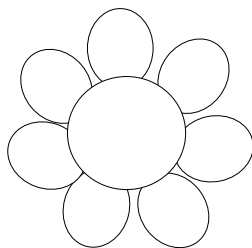
②从名人的成长经历中分析充实、健康的闲暇生活对个体成长的意义。

4.活动记录单

方圆之间



多彩闲眼花



乐活一族

什么是“乐活一族”：

有益的闲暇活动具备什么特点：



为自己喝彩

自我认识

PSYCHOLOGICAL
DEVELOPMENT
LEARNING

一、活动目的

- 1.通过“神奇的手影”活动活跃课堂气氛，促进学生积极参与互动，导入活动课主题。
- 2.通过“独特的手印”活动，引导学生认识自我的独特性，并全面分析自己的特点。
- 3.通过“掌握自信”活动，引导学生充分认识到每一个人都是独一无二的，增强进一步完善自我的信心。

二、活动准备

- 1.依据班级人数和场地条件划分小组，每组6~8人，确定组长。
- 2.查找手影游戏资料，打印出来，每个小组1张（也可以事先布置给几个学生课前准备，课上表演）。
- 3.A4白纸，或者16开白纸，每人一张。
- 4.每人一支书写笔，每组彩色水笔或铅笔若干。

三、活动过程

■ 活动1：神奇的手影

【辅导要点】

通过手影游戏活跃课堂气氛，简单讨论手掌的神奇作用，引入活动课主题。

【活动时间】

10分钟。

（建议指导语：手是世界上最灵活的工具，能做无数神奇的事情，今天我们来看看成为艺术大师的“手”们。）

【活动内容】

（1）每个小组抽取一张手影图，研究手影的形成方法，选派代表完成手影表演任务（如果课前安排学生准备手影表演，则依次为大家表演；有投影设备的使用投影机，没有的可以用手电筒做光源照射）。

（2）猜一猜手影表现的是哪种事物，选出最佳表现奖（只要顺利完成即可获得奖励，奖励可以是热烈的掌声）。

（3）自由分享“手”的用处，教师总结。

引入活动主题。

（建议指导语：手掌的用处无穷无尽，今天我们要请它来帮助我们找到自信和快乐。）

■ 活动2：独特的手印

【辅导要点】

通过画出并找到自己的手掌印，引导学生认识到自我的独特性，按照手指分工，完成“自我分析手印图”，进行全面自我分析。

【活动时间】

20分钟。

（建议指导语：手是我们的好伙伴，每天都会见到它，但是你见过自己的手印图是什么样子的吗？今天我们就来画一张简易的轮廓图，看看它印在纸上是什么样子。）

【活动内容】

第一步：

（1）绘制手印：把左手放在白纸上，用书写笔，认真画出手的轮廓。

（2）仔细观察你的手印，看看它究竟是什么样子。

（3）组长收齐小组成员的手印混在一起，打乱顺序，让同学们找出自己的掌印，全部找到后，小组成员一起举手示意老师，看看哪个小组最快完成。

（4）活动分享：通过手印认领的活动，你有什么感悟？

（5）教师总结。

（建议指导语：每个人都是与众不同的，就像世上没有两片相同的叶子；每个人都各有特点，我们在这个世界上都是独一无二、不可复制的。）

第二步：

（建议指导语：每个人的外表就独一无二，内在的特质更是千差万别，你对自己到底了解多少，有没有认真想过自己究竟是怎样的人？希望成为什么样的人？接下来我们来叙写手印。）

（1）叙写手印：在不同的手指上，以自己喜欢的颜色，写出相应的内容。

手指分工：

①中指最长，写自己的特长；

②小指最短，写自己的不足；

③食指：写自己表现出的性格和处事特点；

④无名指：写别人很少了解的特点。

(注意：每个指头写三个以上的项目。)

(2) 流动的大拇指：大拇指距离其他手指比较远，代表别人的看法。

将自己的手印图写上名字，向右传，每个同学在大拇指上写一个对该同学最欣赏的特点，可以是能力、性格、处事风格等。直至手印图回到自己手中。

(3) 小组交流分享：成员轮流介绍自己的手印图，重点是食指和大拇指。

(注意：对于大拇指上自己不太理解的内容，请伙伴给予解读。对于自己无法完成的内容，伙伴间可以彼此给出建议。)

(4) 自由发言：对于叙写手印，你有什么感想(随机请几个学生发言)。

(5) 教师总结。

【引导要点】

(1) 一个人的特点不是如此短的时间和如此少的角度就可以表达出来的。

(2) 认识自己的角度有自己的看法、别人的看法；优点和不足；表达出来的和没有表达出来的。

(3) 青春期是不断生长的时期，还有很多可以改变、调整和发展的特质。

(4) 因为自己的独一无二，就很值得喝彩(可以请学生为自己鼓掌)。

活动3：“掌”握自信

【辅导要点】

通过分析自身的特点，听取同学意见，引导学生充分认识到自己是具

备完整特征的个体，对自己既要全面看待，还要积极评价、愉快接纳。

【活动时间】

10分钟。

（建议指导语：没有人是完美的，每个人都有自己独特的价值，尤其是还在不停生长的你们。信心是心理健康的一个重要标准，如何才能成为对自己有充足信心的人呢，我们进行一下智慧碰撞。）

【活动内容】

（1）自由发言：如何才能成为一个自信的人（每组随机请一位同学发言）。

（2）教师总结。

（建议指导语：自信是对自己的信任，基于客观，不可盲目。要尽可能全面地认识自己；还要学会积极接纳；对于不足的角度努力调整、改变和培养，让自己变得更加优秀。）

（3）想一想你决定自己要作出哪些改变，未来成为一个怎样的人？用自己喜欢的颜色，写在手印图掌心的位置。

（4）组内交流，轮流发言，与伙伴分享自己对未来的愿望。

（5）随机请几名同学班内分享。

■ 活动4：总结与延伸

【活动时间】

5分钟。

【活动内容】

（1）自由发言：说一说你从这堂活动课中得到的收获。

（2）课后延伸：将学生制作的手形图作业继续完善和修饰，制作

成文化展示内容。或者粘在硬质卡上，进行设计和美化，集结成一套，作为班级作品保存。

四、活动素材库

1.设计背景

初中生自我意识的发展表现为逐渐自觉和强化，开始从比较单纯地接受他人评价转向能够自觉地进行自我评价。他们特别关心别人对自己的看法，尤其是同龄人。被人尊重的愿望比过去任何时候都更为强烈，因此经常会在极端的自卑和极度的自信之间摇摆不定。

追求完美的青少年对自己有过高的要求，期望自己完美无缺，过分关注自己“不完美”的方面。如果长期处于这种状态，就会很难接纳现实中平凡或者有缺点的自己，导致自我认识偏差和自我适应不良，影响情绪和自信。

本堂课的设计目的在于引导学生从不同角度认识自己的特点，体验自我的独特性，全面而客观地评价自我，并且能够积极面对弱点，主动进行自我调整和自我培养，对未来的自己充满希望，从而建立自信，学会更好地完善自我，实现自我成长。

2.理论支持

（1）初中生自我意识的发展特点。

初中生自我意识的发展表现为逐渐自觉、逐渐强化，开始从比较单纯地接受他人评价转向能够自觉地进行自我评价。

①特别关心自己的形象，从容貌服饰到气质风度。

十分重视同龄人对自己的评价和看法，他们开始将同龄人的评价和成年人的评价同等对待，然后慢慢表现出更重视同龄人的意见。

②特别关心别人对自己的看法。

被人尊重的愿望比过去任何时候都更为强烈，遭受误解、经历失

败时所体验到的挫折感也格外严重。因此，初中生经常会在自卑和自信之间摇摆不定。

③自我体验能力不断发展，体现在心理上的成人感、闭锁性和自尊心上。

初中生感到自己已经长大成人，渴望参与成人角色，要求得到被尊重的体验。成人感发展了，心里的秘密自然增加，闭锁成分也会增多。很多初中生言谈比以往少，在重要场合不肯轻易讲话，保持沉默。初中生的体验容易走极端，自尊需要得到肯定和满足时，他们往往会沾沾自喜甚至忘乎所以；相反就可能妄自菲薄，情绪一落千丈，甚至出现不负责任的自暴自弃。

④自我表现的欲望空前迫切。

有的学生非常愿意在他人面前展示自己的才华、能力，吐露内心的想法、情感，并且强烈期望得到理解和认同。从根本上说，这一时期的自我意识仍然是不稳定和不成熟的。

⑤独立倾向伴随自我意识的增强而发展起来。

在强烈的自我意识驱使下，这一时期的学生明确而深刻地体验到自己作为独立个体的存在，以及由成长发展所产生的前所未有的力量。他们逐渐摆脱成人评价的影响，而产生独立评价的倾向，开始主动地尝试由自己而不是按照家长或教师的要求认识和处理事务，越来越强烈地要求思想和行动的自主权，希望并且相信自己能够早日成熟独立。

(2) 个体人格的独特性。

我国著名心理学家黄希庭认为，人格是个体在行为上的内部倾向，它表现为个体适应环境时在能力、情绪、需要、动机、兴趣、态度、价值观、气质、性格和体质等方面的整合，是具有动力一致性和连续性的自我，是个体在社会化过程中形成的给人以特色的心身组织。

一个人的人格是在遗传、环境、教育等因素的交互作用下形成的。不同的遗传、生存及教育环境，使得人与人在能力、需要、兴趣等方面的侧重点和组合结构不同，形成了各自独特的心理特点。

人与人没有完全一样的人格特点。所谓“人心不同，各有其面”，这就是人格的独特性。在日常生活中，我们随时随地都可以观察到每个人的行动都异于他人，每个人都各有其需要、爱好、认知方式、情绪、意志和价值观。

美国心理学家卡特尔（R.Cattell）是人格特质理论的代表人物，他编制的“卡特尔16种人格因素问卷”应用广泛。问卷从乐群性、聪慧性、稳定性、恃强性等16个相对独立的人格特点对人进行描述。如教师在授课过程中感到学生不善于评价自我，可从这16个方面选择一些形容词引导学生进行自我评价，如乐于交往、内向高冷、情绪稳定、容易激动、有责任心、原则性差、敢于冒险、畏缩保守等。

3.替代活动

（1）雨点变奏曲（可以替代活动1）。

【辅导目标】

热身活动，调动学生的积极性，创设良好氛围，并引出课堂主线：手掌。

【活动内容】

①活动规则：当老师说“晴天”时，请学生双手放在腿上；说“小雨”时，十指轻轻相触；说“中雨”时，双手拍掌；说“大雨”时，拍掌加跺脚。

②活动指导语：今天天气很好，是个晴天。上午，天空中飘来乌云，很快就下起了小雨。不一会儿雨越下越大，变成了中雨。到了下午，雨下得更大了，变成了大雨。瓢泼大雨过后，天空又晴朗起来（可以重复做两次）。

③分享“手”的用处，教师总结，引入主题。

（建议指导语：通过刚才的游戏，可以感受到我们的双手很神

奇，几个动作就可以代表天气的变化。神奇的双手可以做很多的事，哪位同学可以举出例子？手有各种各样的用处，这节课我们要请它来帮助我们认识自己。）

(2) “心”手相连(可以替代活动3)。

【辅导目标】

引导学生思考自我认识和自信之间的关联，理解自信的内涵和增强自信的方法，并结合自身特点建立适度的自信。

【活动内容】

①“心”手相连的“心”是自信心，小组讨论自信心与手印图中的自我认识的关联。

②组长代表发言，全班讨论。

③教师记录并总结。

自信源自清晰全面的自我认识；积极的自我接纳是自信者的特点；客观、合理、适度的自我肯定才是真正的自信；自信主要是针对即将要去完成的任务，相信只要不断努力，明天的自己会更好。

④在手印图的掌心写出相信自己可以做到的事情和可能发生的改变。

4.活动记录单

使用A4纸或者16开白纸即可。



{ 初二年级 }



认识思维导图

学习辅导

PSYCHOLOGICAL
DEVELOPMENT
LEARNING

一、活动目的

1.通过“联想接龙”活动放松心情，激发学生兴趣，导入活动课主题。

2.通过“神奇的思维图画”活动向学生介绍思维导图，引导学生初步了解思维导图，认识这种广泛适用的学习方法。

3.通过“我的思维导图”活动掌握思维导图的绘制方法，并进行思维导图的练习，为学习活动助力。

二、活动准备

1.依据班级人数和场地条件分组，每组6~8人，确定组长。

2.每组一套彩色水笔和一套彩色铅笔。

3.制作多媒体课件，准备背景音乐。

4.印制活动记录单（见活动素材库）。

三、活动过程

■ 活动1：联想接龙

【辅导要点】

放松心情，通过“联想接龙”发挥想象力，体验联想记忆，为进一步了解思维导图的基本思想和操作方法做好铺垫。

【活动时间】

15分钟。

（建议指导语：我们现在要做一个好玩儿的活动，请各位同学放松心情，闭上眼睛，深呼吸一下，你也可以伸伸懒腰，让身体随意摆动，让自己处在一个放松的状态。这个活动是一个完全不受限制的联想接龙，不需要有任何压力，因为你的每个答案都是一个好想法。）

【活动内容】

（1）“联想接龙”活动规则。

①你听到一个词语后，要将联想到的另一个词语迅速记录下来，所有记下的词语不需要筛选，想到就写下来。

②每个词语都是从前一个想法联想出来的，想到就马上写在纸上，一共写7个词语。

（2）开始联想接龙，请将第一个词语“学校”，写在活动记录单“想一想”的栏目中第一个空格内，顺次向下联想，至全部空格填满。

（3）小组内交流自己联想到的词语，以及词语之间的关联。

（4）每组选派一个代表，将自己的联想接龙作品在班内分享。

（5）教师总结。

（建议指导语：大家联想到的词不可能全都一样，因为人与人之间的特点不同、经验不同，看事物的角度也不同。）

(6) 请学生闭上眼睛回忆自己写的第七个词，然后第六个、第五个……直到第一个。

(建议指导语：只要认真参与了活动的孩子，就会发现刚刚随意想的7个词语，没有经过刻意复习的情况下，竟然可以倒背如流。)

(7) 请学生试着回忆小组其他成员联想到的词语，看看有没有能够清晰记得的。

(8) 教师总结。

【引导要点】

(1) 每个想法中间的连接点，就像一个个“钩子”，可以把内容一个接一个地勾出来，这就是一种联想记忆。

(2) 自由联想中的联想过程，具有可以增强记忆的作用。

(3) 有一个基于联想的整理和记忆知识的好方法——思维导图，引入活动课主题。

■ 活动2：神奇的思维图画

【辅导要点】

介绍思维导图的基本常识，尽可能多地出示不同领域中风格各异的思维导图，让学生有感性的认识，激发好奇心。

【活动时间】

10分钟。

(建议指导语：思维导图起源于20世纪70年代，英国人东尼·博赞想通过改进笔记的方法来提高记忆，达到改善学习的目的而发明的。思维导图号称“大脑万用刀”，是一种思维训练工具，也是一种改变学习方式的利器，其作用主要体现在提高记忆、快速阅读、开发大脑等方面。)

【活动内容】

(1) 介绍思维导图（可以请学生说一说他们知道的思维导图，如果对这方面有所了解，可以请学生介绍，在此基础上进一步呈现资料）。

思维导图：思维导图是英国人东尼·博赞为改善笔记方法而发明的一种思维工具，他根据人脑特征以直观形象图示来标识概念之间关系，使知识结构可视化，从而有效促进记忆，又称作思维地图、心智图或心像图。

它在层级和分类的信息组织基础上，从中心主题通过特定的关联展开分支，由关键词或图形标识分支，并充分利用色彩、图画、代码、多维度和字体的变化将放射状思维过程和结果可视化（注意：制作成多媒体课件呈现；也可以事先请学生查资料，介绍给小伙伴）。

(2) 介绍绘制思维导图的三大步骤（以一个实例呈现，网络中有很多资源）。

①找到这张图最中间的地方，最明显的图像就是思维导图的中心主题。

②看完中心主题后，接着要看从中心主题延伸出来的第一阶线条，这些线条都是从中心主题往外延伸，由粗到细，称为主干。

③依序再看每个主干后面接的线条有什么信息，这些接出来的线条，都是细细的，这些线条被称为分支。

(3) 小组讨论：思维导图可以用来做什么？

(4) 快速总结。

根据讨论结果总结：制订学习计划、整理笔记、时间安排、活动安排、复习、自我介绍、读书笔记等。

目 活动3：我的思维导图

【辅导要点】

引导学生敢于尝试，可以天马行空地联想和构图，激发学生使用

思维导图的兴趣，鼓励其应用于学习、生活等多个方面。

【活动时间】

20分钟。

（建议指导语：了解了思维导图及绘制的基本方法，我们要来练习一下。“工欲善其事，必先利其器”。绘制思维导图，要准备好工具：一张白纸，水彩笔、水彩铅笔或更多你喜欢的笔。当然还要加上你的大脑和你的想象！这些材料准备好，我们就可以开始了，让你的想象力飞驰起来！）

【活动内容】

（1）呈现绘制方法。

①使用全白的纸，依据内容的多少确定纸张的大小，纸张要横放。

②中心主题画在白纸中间，最好是一个彩色的图像，大小约5厘米见方。

③线条要连接中心主题并且彼此连接，主干的线条是由粗而细，分支的枝条是细细的。

④文字要精简，使用关键词，字要写在线上，文字的书写方向一律由左到右。

⑤每个主干的线条跟文字最好是同一个颜色，如果不习惯写彩色字，请一律用黑色笔写字。

⑥重点的地方加上符号或图像来提醒大脑注意，并加深记忆力。

（2）绘制思维导图。

①请以“我的自我介绍”为题绘制一幅思维导图。

②中心主题是“我”，以一个能够代表自己的图像代表，可以是你想到的任何图像。

③主干是自己的几个典型特征，包括性格、爱好、能力、特长等你想要介绍的角度，分支是对相应特征的具体描述。

④绘制时间10分钟。

(3) 小组交流展示，选出有代表性的作品参加全班展示。

(4) 教师总结。

【引导要点】

(1) 思维导图可以成为学习、生活中的好帮手，如果有兴趣可以去阅读有关思维导图的书，经常练习会越来越受益。

(2) 思维导图也要多和别人分享，从交流中取长补短，让自己的学习保持在开放环境，交流中大脑会跟自己的经验库产生连接，会产生新的联想。

目 活动4：总结与延伸

【活动时间】

5分钟。

【活动内容】

(1) 自由发言：本节活动课给你什么启发。

(2) 课后延伸：以“本学期学习目标”为题目绘制思维导图，完成后于教室宣传栏展示（根据宣传栏大小发放统一规格绘图纸，可以是彩色的）。

四、活动素材库

1. 设计背景

初中阶段的学习任务对学生自主学习的能力要求越来越高，虽然对于这个年龄阶段的孩子而言，行为控制已经具备了一定的自主性，但是其自主学习水平普遍偏低。影响初中生自主学习水平的因素有很多，

缺乏有效的学习方法是重要原因之一。寻找有效的方法，引导学生坚持运用，会对学生的学习起到积极的辅助作用。思维导图就是一种广泛适用的方法。

思维导图（Mind Map）是一种将放射性思考具体化的方法，它以放射性思考为基础，除了提供一个正确而快速的学习方法与工具外，应用在创意的发散与收敛、问题解决与分析等方面，往往产生令人惊喜的效果。

初中生的心理发展水平已经为思维导图的应用奠定了良好的基础。思维导图善用左右脑的功能，借助颜色、图像、符码的使用，不但可以协助学生记忆、增进创造力，也让他们的学习更轻松有趣，且具有个人特色及多面性。本节班会课的主要目的是帮助学生了解并尝试使用思维导图，体会有效的方法为自己带来的积极感受，引导学生在学习过程中重视策略与方法的运用。

2. 理论支持

（1）思维导图概述。

思维导图首创人东尼·博赞认为思维导图有四个基本的特征：

- ①注意的焦点清晰地集中在中央图形上。
- ②主题的主干从中央向四周放射。
- ③分支由一个关键的图形或者写在产生联想的线条上面的关键词构成，比较不重要的话题也以分支的形式表现出来，附在较高层次的分支上。
- ④各分支形成一个连接的节点结构，因此思维导图在表现形式上是树状结构。

（2）思维导图的作用。

思维导图既是思维放射过程的记录，又是知识结构的展示，是知识可视化的一种方式，它可以通过图形的隐喻来表达知识的呈现方式。

思维导图原为改进线性笔记的一种方法，继而在创造性工作领域

得到青睐，后来因其能体现知识结构而受到教学领域的重视，思维导图的教育功能得到不断的拓展。

①思维导图有利于直观地、网络状地呈现知识结构和扩充认知图式。

思维导图按照发散性思考的特征，把注意的焦点集中在中央图形上，主题的主干从中央向四周放射；分支由一个关键的图形或关键词构成，次级话题也以分支形式表现出来，附在较高层次的分支上；各分支形成一个连接的节点结构，并且末端开放。这种逐层放射的特点与知识的结构性和层级性相吻合，知识层级的纵横联系及各知识点的联系形成了知识网络。

②思维导图对网络状知识结构的直观呈现使其成为有效的辅助记忆的工具。

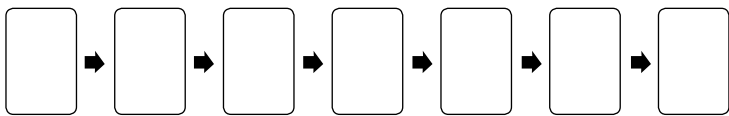
思维导图将信息组织编成层级式的知识模块，这与大脑按层级结构来组织知识的形式相似，因而当教学中新的知识能以思维图式呈现时，它有助于使知识结构化，有效地与大脑已存在的认知结构建立有效的关联，从而加深知识的记忆。

③思维导图的知识结构可视化功能和助记功能促进有意义学习。

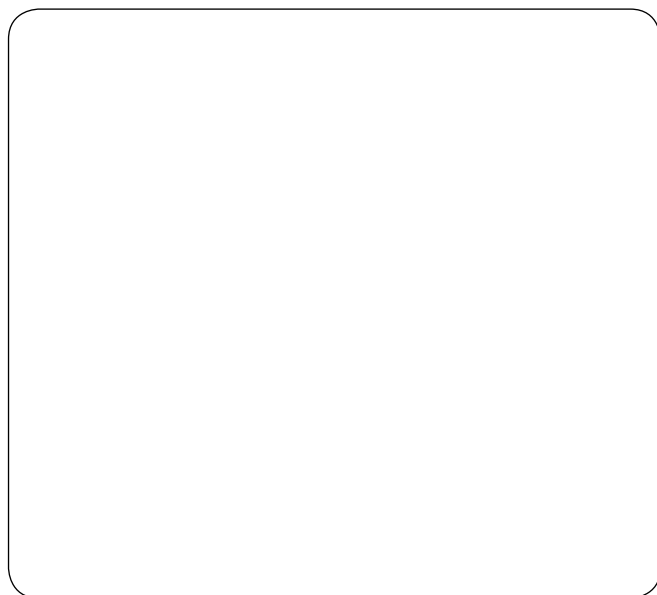
认知心理学家认为，要进行有意义的学习，就要学习者看到概念和知识之间的联系，将新旧知识联系起来，实现知识结构的发展。以思维导图为先行组织者，激发学习者认知结构中的原有观念，为学习新的知识提供了概念框架，帮助学习者认识到当前所学内容与自己头脑中原有认知结构的某一部分有实质性联系，从而有效地促进有意义学习的发生。

4.活动记录单

联想接龙



我的思维导图





冲动是魔鬼

情绪调节

PSYCHOLOGICAL
DEVELOPMENT
LEARNING

一、活动目的

- 1.通过“雷区运输队”活动，活跃课堂气氛，体验冷静与冲动两种不同风格在完成同样的任务时的差异，导入活动课主题。
- 2.通过“透视冲动”活动，引导学生从自身经历过的冲动事件及行为后果分析中，加深对冲动行为的理解。
- 3.通过“情绪控制站”讨论和分析控制冲动的方法，学会有效控制情绪，提升管理情绪的主动性和自觉性。

二、活动准备

- 1.依据班级人数和场地条件分组，每组6~8人，确定组长；桌椅呈马蹄形摆放，教室中间预留尽可能大的活动空间。
- 2.纸杯10~20个，气球10个，乒乓球拍4个，乒乓球2个，小篮筐2个。
- 3.印制活动记录单（见活动素材库）。
- 4.准备欢快的背景音乐。
- 5.准备小奖品。

三、活动过程

■ 活动1：雷区运输队

【辅导要点】

通过雷区运输队活动，活跃课堂气氛，引导学生体验和观察情绪在完成的过程中所起到的作用，导入活动课主题。

【活动时间】

10分钟。

（建议指导语：你有没有看过军人探查地雷的情景？今天我们现场模拟一下，参加一个“雷区运输队”的活动，希望参加活动的同学能够认真体验，围观的同学要仔细观察。）

（1）呈现活动规则并进行活动。

①利用纸杯在活动区内设置两个雷区，明确起终点；每个雷区设置障碍，雷区障碍由10个纸杯和5个气球构成（依据场地大小放置杯子和气球，多少皆可，但是两个雷区要相同放置）。

②每组选出男女生各1人参加活动，将参加人员平均分成两队。

③每队队员分成两组，各自站在起终点处，每侧一个乒乓球拍。

④发令后起点第一名队员开始出发，用乒乓球拍运球，不许让身体碰球，身体不许触碰障碍，至终点时将球传给下一个队员，注意传球时只能用球拍，不可以用手拿。

⑤如果中途球掉落，捡起放好，由掉落地点重新出发。最后一个队员将球运至边线后放入小篮筐，活动完成，计时。

⑥活动过程中犯规一人次加1秒时间。犯规包括身体触碰球和障碍，球掉落。

⑦请两名同学担任裁判，记录各队犯规次数。成绩为所用时间加罚秒。