

海峡两岸青少年心理健康教育教程
宁波市高校名师培养对象项目成果

初中生心理健康 教育教程

顾问：黄希庭

严建雯 陈传锋 张骏乐 主编



科学出版社

www.sciencep.com

海峡两岸青少年心理健康教育教程
宁波市高校名师培养对象项目成果

顾问:黄希庭

初中生心理健康教育教程

严建雯 陈传锋 张骏乐 主编

31479

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书由自我篇、情绪篇、意志篇、人格篇、交往篇5个单元构成。每一单元各由5篇课文组成。每篇的教学流程都由一个故事引出本课要阐述的心理问题,然后通过学生和教师的共同参与去分析和解决这个问题。整个教程既便于教师组织教学,又便于学生自学、自助。

图书在版编目(CIP)数据

初中生心理健康教育教程 / 严建雯, 陈传锋, 张骏乐主编. — 北京: 科学出版社, 2005

海峡两岸青少年心理健康教育教程

ISBN 7-03-016134-3

I. 初… II. ①严…②陈…③张… III. 心理卫生 - 健康教育 - 初中 - 教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 091159 号

责任编辑: 王丽平 李俊峰 / 责任校对: 鲁 素

责任印制: 白 羽 / 封面设计: 朱 平

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2005年6月第一版 开本: 787×1092 1/16

2005年6月第一次印刷 印张: 7 3/4

印数: 1-5 000

字数: 161 000

定价: 18.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈路通〉)

序

心理健康教育的目标是分层次的,基础性的工作是解除心理障碍,最终的目标是培养学生的健全人格。有调查表明:青少年人群中的心理问题目前仍呈上升趋势;其中,大学生心理问题的发生率为 22.1%;中学生中有轻度心理问题的占 28%,中度的占 3.9%,重度的占 0.1%。一些事实也足以显示青少年学生心理问题的严重性:如神经衰弱、神经症和精神障碍患者占大学生病休、退学人数的比例呈逐年上升的趋势,大学校园内甚至不时出现自杀现象;中学生厌学、情感危机、离家出走等现象也越来越普遍,有的中学生甚至因为忍受不了学习成绩和家长压力而用榔头打死亲生母亲;这里相当一部分是由于心理障碍所致。虽然青少年学生所面临的心理健康问题的表现程度和严重性不一样,但都在不同程度上影响其健全人格的养成,甚至影响学校秩序和社会稳定。如北京市公安部门在 1997~1998 年共处理了 2977 名未成年违法犯罪人员,除少部分是外地在京人员外,大部分是北京市籍在校青少年。追及他们的犯罪原因,无不与心理问题有关。可见,开展青少年学生的心理健康教育、促进学生的心理健康仍是当前教育界非常紧迫的任务。

宁波市历来重视心理健康教育,不仅重视中小学心理健康教育教学的实践,也非常重视中小学心理健康教育研究的理论。在台湾财团法人董氏基金会常务董事、宁波市荣誉市民、宁波大学客座教授朱英龙先生的大力推动和资助下,在宁波大学、宁波市教育局和卫生局领导的共同支持下,宁波市高校心理健康教育理论工作者和宁波市中学心理健康教育一线教师亲密合作,编写了《高中生心理健康教育教程》和《初中生心理健康教育教程》,这在当前心理健康教育书籍非常普及的今天,我想仍然不是多余的,相反,还是很有必要的。这不仅是因为有关心理健康教育和研究需要进一步加强和深入,也因为这两本教程的新视角、新特点和侧重点与已有的同类教材不一样,值得向心理健康研究的理论工作者和心理健康教育的实践工作人员推荐。

第一,该套教程集结了宁波市实践在学校心理健康教育第一线的教育行政领导、教育科研人员和学校教师,是“三结合”协作攻关的结晶。宁波市教育局局长华长慧、宁波市卫生局局长何一天、宁波大学党委副书记邢学亮和前党委副书记贺建时亲自过问;由宁波大学富有主编类似教材经验、且主编过省级重点教材的宁波市高校名师培养对象、浙江省 151 人才工程第二层次培养人才陈传锋教授,宁波大学长期主管学生工作和心理健康指导中心工作的学生处处长严建雯同志,以及宁波市教科所长期主管宁波中小学校心理健康教育工作的宁波市教育心理研究会会长张骏乐同志共同领衔主编,并由在宁波市中学心理健康教育工作第一线讲授心理健康教育课程、主持心理辅导的教师一起合作撰稿,体现了编写队伍结构的合理性。

第二,该套教程在新课程理念的指引下,教程内容充实,结构设计合理,体现了科学性与趣味性、理论性与可操作性的结合,可读性较强。在内容上体现了“以学生发展为本”,在形

式上借助了现代多媒体技术(录音、录像、投影、光碟、计算机课件等),改传统文化课“传授—认知”模式为“活动—体验”模式,较好地体现了学生的主体性、师生的平等性、参与的广泛性和活动的多样性。

第三,该套教程体系具有创新性,全书由自我篇——认识自我、情绪篇——愉悦自我、意志篇——磨炼自我、人格篇——完善自我,以及交往篇——和谐你我他/她等五个单元构成,每一单元各由5篇课文组成,分别从不同侧面实现心理健康教育的不同目标;每一篇课文均由教学目标、设计理念、教学材料,以及教学流程等四个部分组成;而每篇的教学流程都包括从一个故事或一个事件引出本课要阐述的心理问题,然后设计不同活动或事件,通过学生和教师的共同参与去分析这个问题和解决这个问题,最后通过名人名言、名事或谚语总结本课给学生的感悟。整个教程既便于教师组织教学,又便于学生自学、自助。

此外,在教案设计中,该套教程既吸纳了董氏基金会在台湾发行的《阳光心配方》的经验,同时又充分考虑了目前大陆中学生的特点、需求以及学校的教学条件和教师的实际,为学校开展预防性、发展性的心理健康教育提供了一套好的教材。

当然,该套教程并非完美之作,也有它的不足之处。由于心理健康教育活动课在中学教学中仍处于起步阶段,教程设计和教学规律仍在探索之中。怎样使教程既遵循基本的教学模式,又具有开放性、创造性,还有待于进一步探讨。此外,在安排教程的课文主题时,是否反映了当前中学生最突出的实际心理问题,或者是否全面地反映了当前中学生最普遍的实际心理问题,也需要有实证性调研资料加以佐证。

黄希庭 教授

中国心理学会 副理事长

西南师大 西南发展与人才资源研究院 院长

心理学博士后流动站 站长

2005年4月16日

于西南师范大学窥渊斋

《初中生心理健康教育教程》

编委会

主	任	华长慧	何一天	朱英龙	邢学亮	贺建时
委	员	严建雯	陈传锋	张骏乐	宋洪波	贺豪振
		史耀芳	王莉莉	李晶	戎玲	金一波

主	编	严建雯	陈传锋	张骏乐		
编	委	严建雯	陈传锋	张骏乐	李晶	陈建波
		马新波	袁儿君	龚锦茹	刘波	吴建铭
		陈丽君	王小维	项嵘	郑洁	

目 录

序

第一单元 自我篇——认识自我	1
1. 积极探索自我的奥秘——如何认识自我	1
2. 找准成长的坐标点——如何进行自我评价	6
3. 豆蔻梢头二月初——如何设计自我形象	10
4. 努力拥有人生的无价宝——如何培养自尊	15
5. 不断追求人生的新境界——如何超越自我	19
第二单元 情绪篇——愉悦自我	25
1. 青春的雨季——留恋童年与期盼长大	25
2. 给心开扇窗——如何认识抑郁	30
3. 给生命加分——如何面对抑郁	35
4. 让心充满阳光——如何走出抑郁	40
5. 阳光总在风雨后——如何克服考试焦虑	45
第三单元 意志篇——磨炼自我	50
1. 人生无坦途——如何面对挫折	50
2. 祸兮福所倚——如何面对不幸	53
3. 青春不脆弱——如何面对诱惑	58
4. 走出无影的牢房——如何面对网络成瘾	62
5. 为坚强喝彩——学做自己的主人	67
第四单元 人格篇——完善自我	71
1. 你行,我也行——如何培养自信	71
2. 由人及己——如何学会自省	75
3. 体验微妙的情愫(心灵驿站)——如何面对独处	79
4. 快乐指南——怎样看待幽默	84
5. 带着梦想上路——如何看待理想	88
第五单元 交往篇——和谐你我他/她	94
1. 美丽新世界——面对新同学	94
2. 请让我来帮助你——谈同伴交往	98
3. 揭开神秘的面纱——谈异性交往	103
4. 老师,我想对您说——谈师生交往	107
5. 沟通从心开始——记亲子关系	112

第一单元

自我篇

——认识自我

1. 积极探索自我的奥秘——如何认识自我

1.1 教学目标

一、知识学习目标:让学生对自我有更好的认识,让他们认识到必须从多方面对自己进行客观全面的认识,并对自我概念 ABC 有清楚的认识。

二、能力训练目标:在活动中培养学生正确认识自我的方法,并能在今后的实践中逐步培养自己积极的自我概念。

三、情感教育目标:体会积极的自我概念对自己发展的重要意义,认识到积极的自我概念是可以通过自己的努力去培养的,从而形成培养积极自我概念的心态。

1.2 设计理念

初中阶段的学生正处于自我意识迅速崛起的时期,他们更加关注自我,关注自己的形象,关注他人对自己的评价等。但这一阶段的自我意识正处于发展阶段,还不成熟,不稳定,容易出现某些偏差,如自我菲薄或自我陶醉、过分看重形体自我、极度自我中心、理想自我与现实自我差距过大等。因此,及时对初中生进行自我认识方面的引导,使他们能客观正确地评价自己,树立积极的自我概念,并使自己朝这个方向努力,这对他们发展自我,处理好与他人之间的人际关系,都是非常有帮助的。

本节课的设计思路如下:为了激发学生参与的兴趣,从学生非常熟悉的成龙的电影《我是谁》引入,然后再以同龄人对自我的困惑,引发学生对“自我认识”的思考,引导他们对自己进行认识。通过自画像分析,让学生从生理的我、心理的我、道德的我、社会的我等方面进行自我分析,并通过小组交流,来分析自我评价和他人评价。在此基础上,通过自我概念 ABC,引导学生做一个自我概念积极的人。最后,通过一个“自我探索之旅”的活动,让学生通过相互交流及自身的思考,来探索正确认识自我的方法,并通过相互支持,确立今后努力的方向。

1.3 教学材料

本节课使用的教具和材料有:

- (1)根据教学内容自制多媒体课件,包括图片、表格、文字等。
- (2)我的自画像,建议制作成 A4 纸大小,每人一张。
- (3)自我认识奋斗目标纸。
- (4)每个小组发一张白纸,用于记录每次讨论的内容。

1.4 教学流程

一、影片《我是谁》导入

(一)教师导入

同学们,成龙曾经演过一部电影《我是谁》,在影片中,成龙扮演了一位失去记忆的人,他不知道自己是谁,非常痛苦。(课件呈现:《我是谁》中的成龙剧照)

那么我们在座的同学都明明白白地知道自己是谁吗?(学生自由发言)

我们先来看一位同龄人的烦恼。有一位中学生曾经这样描述自己的心态:“有时我很自信,有时又很自卑;有时我爱交朋友,有时我又喜欢独处;有时我性格开朗,有时又陷于苦恼之中;有时我的生活充满阳光,有时又乌云密布。多少次我在镜中审视自己,在日记中倾诉自己,但我依然不知道我是谁。”(课件呈现)

那么我们大家存在过类似的烦恼吗?我们能对自己进行客观全面的认识吗?

学生相互交流:

(二)教师小结

“我是谁”这个话题看起来很简单,但要真正做到对自己进行客观全面的认识并不容易。我们中国有句古话,那就是“人贵有自知之明”,也就是说,一个人能认识自己是很可贵的。而且,一个人只有认识自己,才能明白自己的优势和弱点,才能确立自己前进的目标和方向,才能更好地发展自己。那么大家有没有信心来更好地认识自己呢?我们今天的自我探索之旅将使大家对自己有更客观、更全面的认识。

二、活动一:走进自我(自画像)

(一)学生自我分析

教师指导语:人对自我的认识,其实就是在不断地反省自己。这样不仅可以帮助我们不断地增进对自我的了解,而且还可以帮助我们知道在哪些方面可以更好地完善自己,对自己的发展将大有好处。现在请大家根据下面所提示的内容,对自我进行分析,看看你對自己到底有多少认识。



不断地增进对自我的了解,而且还可以帮助我们知道在哪些方面可以更好地完善自己,对自己的发展将大有好处。现在请大家根据下面所提示的内容,对自我进行分析,看看你對自己到底有多少认识。

(1)我在外貌方面:_____

(2)我在性格方面:_____

(3)我在学习方面:_____

(4)我在人际关系方面:_____

(5)我在意志品质方面:_____

(6)我对自己一个总的评价:_____

(二)教师承传

大家通过对自我分析表的填写,对自我有了更进一步的认识,那么,你对自己的评价和别人对你的评价一样吗?我们每组选出一位同学,对其填写的分析表进行客观公正的评价,被评价者听取大家的评价后,发表自己的看法:_____

(三)教师小结

刚才,我们把对自己的认识称为“自画像”,而他人对你的认识称为“他画像”。一般而言,一个人的“自画像”与“他画像”总是有一定的差距的。以人为镜,可以知得失。因此,我们可以多听听别人的评价,这样,就能更全面地来认识自己,这也从另一个角度说明了正确认识自我的不容易,需要我们多多地努力。现在大家对这个问题有了进一步的感悟吗?请把你的感悟写下来。

三、活动二:自我概念 ABC

(一)自我概念 ABC

教师指导语:正确的自我认识对我们的发展是非常重要的。我们对自己的态度和看法,也称为自我概念。其实,自我概念有三种情况。

(1)自我概念积极的人:他们知道自己的优点是什么,因此感到自豪和自信。他们更清楚自己的缺点何在,不会因为自己有缺点而否定自己,他们会不断充实和发展自己。因此,他们喜欢现在的自己。他们不会因为听了别人的评论就轻易改变对自己的看法。他们爱自己,也爱别人,所以,他们快乐自信。

(2)自我概念消极的人:他们看不到自己的优点,满眼都是自己的不足和缺点,总是看到自己不如意的地方,或者总是觉得别人比自己好,所以经常自卑或者嫉妒别人。他们不爱自己也不爱别人,每天都不高兴,总是抱怨:“老天为什么对我不公平!”

(3)自我概念混乱的人:他们会因为别人的一句赞美而异常兴奋,觉得自己无所不能;但又会因为别人的一句批评而垂头丧气,觉得自己一无是处。或许,他们很爱别人,但不知道自己是否值得被人爱,所以他们经常时喜时悲,不知道自己能做什么,不能做什么。

(二)学生评定自己的情况

教师指导语:这是自我概念的三种情况,你属于哪一种呢?你的努力方向呢?

(三)教师承传

当然,从内心而言,我们大家都想成为自我概念积极的人。其实,我们每一位同学都能成为自我概念积极的人,使我们的人生更加精彩。下面的自我探索之旅将帮助你更好地认识你自己。

四、活动三:自我探索之旅

(一)活动说明

成为一个自我概念积极的人,其实就是成为一个对自己有客观全面认识的人。为了帮助大家更好地认识自己,我们自我探索之旅开辟了4条旅行线路。通过这4条旅行线路,相信我们能树立积极的自我认识,并对理想的自我有着更美好的憧憬。

每一条旅行线路中都有关于更好认识自我应该注意的事项,通过对注意事项的分析,来更好认识自我。同时,这4条旅行线路还向我们广大同学招聘导游。如果大家对其中的线路有很好的认识的话,可以作为导游参与活动。每个小组可推荐产生2名导游。

(课件呈现:自我探索之旅)



(1)通过分析他人对自我的评价来认识自我。怎样分析他人对自我的评价,对认识自我更有意义?

(2)通过与他人比较来认识自我。在与他人比较中应该注意哪些事项?

(3)通过自己的活动表现和成果来认识自我。如何通过自己的活动表现来认识自我?

(4)通过对自己内部世界的反省来认识自我。怎样更好地进行内部世界的反省?

(二)学生活动

(1)各条旅游线路导游解说:_____

(2)游客进行适当的补充:_____

(3)教师进行必要的补充:_____

(相关材料可见本课附录)

(三)教师提问

通过这次自我探索之旅,并通过我们师生的双向互动交流,你对更好认识自我有了新的感悟吗? _____

(四)教师承传

通过这次自我探索之旅,我们对自我有了更好的认识。那么请大家为自己设立一个自我认识的奋斗目标,激励自己更好地认识自我。

我的自我认识目标

我的自我认识现状:

我的自我认识目标:

我的具体实施措施:

学生相互交流分享: _____

五、成长絮语

同学们,对自己进行全面客观的认识,正如“冰冻三尺,非一日之寒”,需要我们长时间的努力。一个自我概念积极的人,才能充分利用自己的优势,并有意识弥补自己的不足,才能更好地发展自我。衷心希望大家在今后的日子里共同努力,进一步认清“我是谁”,为自己的

腾飞奠定扎实的基础。

六、拓展作业

正确认识自我,需要我们在平时不断地努力。如果我们平时能有意识地对自我进行分析,并及时记载,那将是我们成长过程中不可多得的财富。为了更好地认识自我,让我们从现在开始,你有信心坚持下去吗?那么,请把“自我成长分析”当作你的必修课吧,让“自我成长分析”伴你更好地认识自我,发展自我。

自我成长分析	
经历事件:	
对自己的启发:	
成长体会:	
	签名:
	日期:

1.5 本课附录

自我探索之旅参考资料(教师可根据实际情况适当选用),有如下几个方面。

(1)在分析他人对自我的评价时应注意:

①要特别重视与自己关系比较亲密的人对自己的评价。如父母、教师、接触比较多的同学,他们对自己比较了解,又无利害冲突,他们的评价偏见较少。

②要特别重视那些人数众多、异口同声的评价,一般而言,这样的看法有较大的真实性和客观性。

③既要重视与自己观点一致的意见,又要重视与自己观点不一致的意见。

④多与别人交往,让别人更多地了解自己,他们的态度和评价对认识自己将具有更大的价值。

(2)在与他人比较时应注意:

①相比较的人之间,必须存在共同的、可比的因素。

②注意比较的条件。例如,比较学习成绩时,不仅要看到成绩本身,还要考虑到造成成绩差异的多方面原因,如自身的家庭环境、原有的基础等等。

③比较中要注重本质的、重要的特征。如比较品德和智慧与比较身材和容貌,前者具有更大的认识价值。

④既要注意横向比较,又要注意纵向比较。例如,既要和同学比较,又要和自己的过去比较。

(3)如何通过自己的活动表现来认识自我:

①通过分析自己在某一方面、某一领域的成就,以及取得这些成就所花费的时间和精力等,可以知道自己在这一方面、这一领域的能力水平。

②通过分析自己的学习成绩,可以了解自己的理解力、记忆力、思考力的强弱以及主观

努力的程度等。

③通过比较自己各门学科的学习成绩,可以知道自己的兴趣、能力倾向。

④通过分析各种形式的课外活动、体育活动等可以让我们认识自己在这些方面的能力。

(4)反省自我应注意:

①应经常反省自己,及时肯定自己的优点,对不足的地方争取努力改进。

②多给自己积极的心理暗示。

2. 找准成长的坐标点——如何进行自我评价

2.1 教学目标

一、知识学习目标:中学生的人格尚处于由不成熟向基本成熟发展的过程中,其间所产生的种种问题往往都有一个共同的原因——不能正确认识自己和评价自己,所以让学生正确地了解自己,客观地评价自己,不仅是对自我的肯定,也是对自我不足的正确认识和评价,从而扬长避短,勇敢地面对现实和未来的挑战。

二、能力训练目标:通过活动,让学生发现自我,学会正确地评价自我,避免高估自我或低估自我的倾向,并促进他们在不断正确认识和评价自己的过程中,增强独立自主性和自我调控水平,不断趋向自我完善。

三、情感教育目标:在对自我的反省和他人的评价中发现并正视自己,使自己的感情世界丰富,更好地促进自己人格的发展。培养学生既能勇于接受他人否定的勇气和胸襟,又能坦然面对和笑纳自己,从而使自卑者看到希望,使懈怠者和自满者为之清醒。

2.2 设计理念

初中生自我评价仍存在模糊性,高涨的自我意识使他们对外界的评价很敏感,处于自我认同的危机之中。本课主要是通过活动、问答、讨论等方式,在和同学的比较中,加深对自己的认识和评价,因为别人对自己的态度和评价是认识自己的重要依据之一,把别人的态度和评价当作一面镜子,不管是消极的还是积极的,你都可以通过分析和综合他人的评价,逐步建立起相对成熟的自我认识 and 自我评价。

通过“找位置”、“猜猜我是谁”等活动,让学生从自我探索中认识自己。主动的自我关注和自我探索是自我认识发展的重要内部动力,是青少年认识和评价自我的一条重要途径。教会学生对自己的心理状态进行分析,评价自己的个性、能力、爱好等,知道自己的长处和弱点,建立审视自己的机制,反省自己失败的教训,从而认识自己的不足,对自己的成功经验进行思考和总结,从而认识自己的长处。

最后通过“自画像”等活动,引导学生自觉地形成比较清晰的自我形象,使学生能学会全面、客观、发展地认识自己,并通过不断改正缺点来完善自己。

2.3 教学材料

本节课使用的教具和材料有:

(1)多媒体播放设备,把《猜猜我是谁》制成多媒体课件。

(2)分别准备一张卡片和 A4 纸,每张卡片上印有学生的姓名,A4 纸上印有自画像字样

以及部分问答题。

(3)布置教室,将椅子围成圈放,每把椅子背后贴一张写了某种外型特点和性格特点的纸条,纸的背面写上符合这些特点的同学姓名。

(4)准备 CD——贝多芬的《致爱丽丝》曲。

(5)学生自带彩色水笔。

2.4 教学流程

一、故事展示

一天小明和小天走在回家的路上,他们俩谈起今天的期末考试,小明一脸的灿烂,喜形于色地告诉小天,“嗨,今儿个真开心,数学考试嘛,小菜一碟,不是 101 分,也是 100 分哦!唉,小天,你怎么闷声不响呀?”“我觉得自己比较笨,对数学不敏感,没戏呀,这次肯定又考砸了。”

第二天,数学成绩出来了,小明和小天又在回家的路上,小明不以为然地说:“这次数学考砸了完全是一不留神才失荆州嘛,你小子完全是碰运气才考得这么好,本来你和我哪是一个档次呀!”小天还是一脸迷茫地说:“我肯定不是你的对手,这次考试真是上帝走眼,把幸运给了我。”“是呀,下次考试我肯定全班第一,你走着瞧。”

请两位同学自愿上来表演小明和小天的故事,可以扩展,并将平时生活学习中熟悉的情景编排进去。

(一)老师提问

(1)看了刚才两位同学的表演,同学们有什么感觉?对小明和小天有什么看法?请同学各抒己见。

(2)在全面评价自己的问题上要注意两种错误的方法:一种是只看到自己的优点,看不到自己的不足,这样会导致怎样的结果?另一种是只看到自己的缺点和不足,看不到自己的优点长处,这样又会导致怎样的结果?

(二)教师小结

用自己的优点比别人的不足,“看自己一朵花,看别人豆腐渣”,总认为自己是正确的,所以经常固执己见,有了错误也不愿承认,狂妄自大,孤芳自赏。

只看到自己的缺点和不足,会导致缺乏自信,对自己不满,不敢单独接受任务,不敢与同伴进行正常的竞争。

所以,同学们一定要学会正确全面客观地认识和评价自己。那么,你们想知道自己到底是什么样的人吗?

二、活动之一:找位置

(一)活动步骤

(1)每把椅子的后面都贴有一张纸条,每张纸条上面都写着某一位同学的特点,比如:快乐不斤斤计较的人,内向而又敏感的人,喜欢流行音乐的人,崇拜周杰伦的人,爱探险的人,喜欢看爱情片的人,喜欢侦探小说的人,喜欢踢足球的人……

(2)请同学们找准位置坐下,如果没有适合自己特点的位子,也可以坐在没贴纸条的位子上,当然还可以请同学帮着自己找位子。

(3)同学们摘下椅子背后的纸条,看看纸条背面的名字是不是自己,如果是自己,就请站起来,念出纸条上的内容。

(二)教师小结

在找位子的过程中,同学们可以一起思考,怎样才能尽快找到自己的位子,更重要的是要充分地了解自己的特点,如性格特点、兴趣爱好等,能够找到自己位子的同学,说明对自己有了一定的认识 and 了解,找错自己位子的人,看来对自己的了解还不够哦。下面我们接着猜猜“我是谁?”

三、活动之二:猜猜“我是谁”,比一比,看谁猜得最准确

(一)活动步骤

(1)播放几位同学事先录好的磁带,磁带内容是自己外貌形象、性格特点、学习成绩、平时在校表现以及平时兴趣爱好等等。

(2)听完一段录音后,请同学们参与猜一猜“我是谁”活动,到底我是谁呢?根据这段录音的内容、描写、自我评价,看谁最先判断出“我是谁”。老师统计一下,哪一段录音描写能让同学准确猜出“我是谁”猜出的同学有多少,将统计数字写在黑板上。

(二)教师小结

通过同学猜一猜“我是谁”的活动,我们可以判断出谁对自己的认识和评价更为准确。大多数同学都能猜出是“谁”的那位同学显然对自己的认识和评价比较客观、全面和准确,能得到同学们的认同。而少数同学,甚至没有一个同学能猜出“我是谁”,这些同学还有待于对自己作进一步的认识和评价。

(同学们课后还可以自制“我是谁”的录音带,最好不要自己录音,以免同学根据录音带的声音判断其人。一段时间后,让全班同学再一次参与猜一猜活动,看看自己对自己的认识和评价是否更为准确)

四、活动之三:实话实说

(一)活动步骤

实话实说

姓名:

优点:

缺点:

留言:

(1)找伙伴,两个同学一组,彼此为对方找优点和缺点,并将找出的优缺点填写在这张卡片上,也可请其他同学帮助找。在留言处,可以写上你的建议、认识,或想对该同学说的一句话、赠言等(在活动时,老师可播放贝多芬的《致爱丽丝》,让同学们在悠扬的音乐声中,默默地、真诚地、客观地评价你的同学,写出当面不敢说或不好意思说的话)。

(2)写完后,每位同学根据卡片上的姓名将手中的卡片交给该同学,所有拿到自己卡片的同学都会迫不及待地看卡片上别人对自己的评价,看看同学眼中的自己,时而皱眉,时而点头,时而大笑,人人都在体验着自己的感受。

(3)分享看完留言后的感受,请同学们说说心里话,说说自己以前没发现的优点和缺点,客观全面地评价自己。

(二)教师小结

在青少年的成长过程中,通过综合他人对自己的评价来认识自己,如家长、老师和同学的评价,不管是消极的还是积极的,都会引起新的自我认识 and 自我评价,也会巩固 and 动摇已有的自我意识。中学生正是在现有自我认识的基础上,通过分析、综合他人的评价,逐步建立起相对成熟的自我认识 and 自我评价。

五、活动之四：自画像

此活动可课后做，也可在时间允许的情况下，课堂上做。

为强化学生的自我认识，促进自我，正确评价自我，老师发给每位学生一张纸，学生自备一盒彩色水笔，用来画自己。画像可以有标题，可以无标题，标题可自拟，如“中学生活的我”、“我的梦”等。每个人都可以用任何形式来画自己，抽象的、形象的、写实的均可以，只要能反应自己都行，它使学生发现隐藏在潜意识下的自我，不知不觉中对自己作评价和内省。画完后可将自画像挂在黑板上，让同学们不加评论地相互欣赏，最后由各位画家对自己的作品加以解释，从而进一步地展示自我评价。

六、活动之五：展示自己（供参考）

（一）活动步骤

（1）拿出红苹果（老师发给每位同学一张红苹果状纸），学生写出自己的特长并签名。

（2）教师在黑板上贴好两棵大苹果树。

请爱演讲者、擅长挑战者、小雷锋、课外知识丰富者、歌手、巧手、善交际能手、小书法家、小帮手、运动健将等等，做好表演准备。

（3）上台来介绍的自己的特长，将红苹果状纸贴在苹果树上，并根据同学们的要求进行表演。

①展示自己的书法作品、图画、小报。

②说说自己取得的荣誉。

③朗读古诗、一分钟演讲、讲故事。

④歌伴舞。

⑤介绍科学技术、军事知识。

⑥表演小品等。

（二）成长絮语

展示自己的长处，也是一种积极的自我评价，如果对自己的评价不足，看不到自己的优点和长处，长而久之，就会陷入一种缺乏自我的困境中，所以大胆地认识和表现自己的特长和优点，才能使我们感受到自己胜于他人的地方。

同学们，通过今天的活动，我们对自己也许会有更深的了解和认识。每个人身上总有一些积极的东西，也有一些消极的东西，虽然这其中有先天因素，但积极与消极的比例的大小，我们都可以改变。每个人都有着很大的可塑性，特别是同学们的可塑性更强，当我们能正确全面地认识和评价自己时，就可以采取积极主动的方式，克服自身的不足。

（三）多媒体幻灯片出示，由一位同学朗读，或全班齐读

你不能决定生命的长度，但你可以控制它的宽度。

你不能左右天气，但你可以改变心情。

你不能改变容貌，但你可以展现笑容。

你不能控制他人，但你可以掌握自己。

你不能预知明天，但你可以利用今天。

你不能样样顺利，但你可以事事尽力。

七、拓展作业

填写表格。了解自己的长处和不足学习认识自我，正确评价自我，力求改变自我。

(1)我的长处及成因。把自己的长处一一列举,并写明每一条长处是怎么来的,主要是受了谁的影响。

(2)我的欠缺及成因。把自己的不足之处一一写出,并写明每一条不足是怎么来的,主要是受了谁的影响。

3. 豆蔻梢头二月初——如何设计自我形象

3.1 教学目标

一、知识学习目标。让学生了解自我形象不仅包括整洁端庄的外表、文雅稳重的言谈举止,还包括热情开朗、积极向上的性格、真诚质朴的为人等。引导学生全面、客观、发展地认识自己,从而形成比较清晰的自我整体形象。

二、能力训练目标。让学生在认识现实自我的基础上,进一步地认识理想中的自我,并能找出两者之间的差距,寻找从现实自我通向理想自我的途径。明确自己努力的方向,学会不断地发现新的自我,不断地设计新的自我。

三、情感教育目标。愉快地开放自己,清醒地认识自己,用心地设计自己。正确认识内在美与外在美。在确立自己的兴趣、爱好和特长的基础上,设立自己的发展目标,使学生在个性品质上不断得到提升。培养学生努力学习,不断进步的信心,为实现理想自我而奋斗。

3.2 设计理念

进入青春期后,初中生十分关注自己的外表,希望自己有足够值得骄傲的美丽形象,如果没有所谓的美丽,就对自己缺少足够的自信。其实美是源自内心的,初中生的最佳形象并非取决于外表,而是取决于有没有青春朝气,它是一个学生学业、修养、情操的综合体现。渊博的知识和充满青春的气息才是中学生的最佳形象。

通过“照镜子”活动和“自我形象测试”活动,让学生了解到“现实的我”,正视自己的优点和缺点,学会客观地看待自己,接纳自己,找出现实自我与理想自我的差距,让学生了解到外表形象并不完全是由长相决定的,它还受着穿着打扮、言谈举止和道德修养的影响。

然后通过“设计最美的自我形象”和“踩气球”等活动,让学生意识到如何注意自己的风度、言谈、举止和涵养,正视自己性格上的缺点,力求改变自身的缺点和不足,不断地进行自我肯定,不断地完善自我。并通过“制定形象设计目标”为自己设计一个理想的自我形象。

3.3 教学材料

本课使用的教具和材料有:

- (1)学生自带笔和纸。
- (2)根据教学内容自制的多媒体课件、数张名人漫画。
- (3)“自我形象测试表”,建议制作成A4纸大小,每人一张,本测试的答案用多媒体投放给学生看。
- (4)“自我形象设计表”,A4纸制作,每人一份。
- (5)每位同学准备一面小镜子。