

新课标人教版



志鸿优化设计丛书

丛书主编 任志鸿

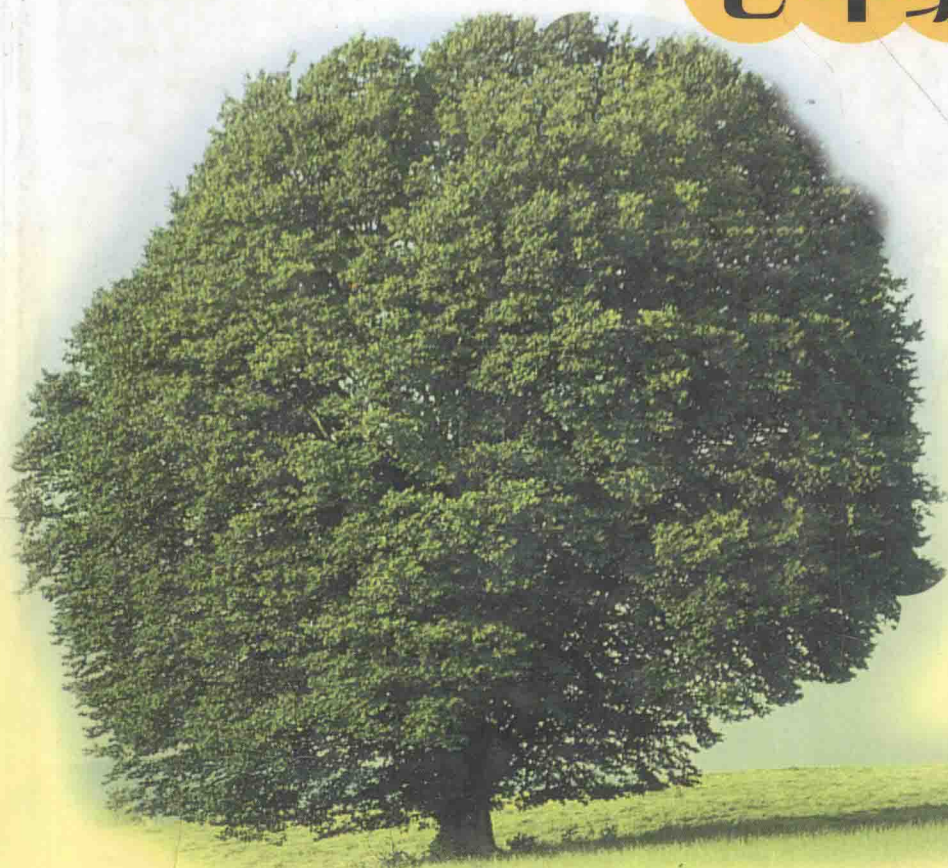
初中新课标

优秀教案

CHUZHONG XINKEBIAO YOUXIU JIAOAN

七年级政治

【上册】



南方出版社
南海出版公司

新课标人教版



志鸿优化设计丛书

初中新课标

优秀教案

CHUZHONG XINKEBIAO YOUXIU JIAOAN

丛书主编 任志鸿
本册主编 田龙奇 郭玉臣
副主编 申涛 崔希尧
编者 田龙奇 申涛
王 俊 郑素萍
范瑞因 崔希尧

七年级政治

【上册】

南方出版社
南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

初中新课标优秀教案, 七年级政治, 上/任志鸿主编. -海口:
南方出版社:南海出版公司, 2004. 5(2006. 7 重印)
(志鸿优化设计系列丛书)
ISBN 7 - 5442 - 2333 - 7

I. 初... II. 任... III. 政治课-教案(教育)-初中 IV. G633

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 043404 号

策 划:贾洪君
责任编辑:贾洪君
装帧设计:邢 丽

志鸿优化设计丛书

初中新课标优秀教案(七年级政治, 上)
任志鸿 主编

南方出版社 出版
(海南省海口市海府一横路 19 号华宇大厦 12 楼)
邮编:570203 电话:0898-65371546
山东滨州明天印务有限公司印刷
山东世纪天鸿书业有限公司总发行
2005 年 7 月第 4 版 2006 年 7 月第 3 次印刷
开本:787×1092 1/16
印张:103.75 字数:2837 千字
定价:157.00 元(全套共 7 册)

(如有印装质量问题请与承印厂调换)

前言

QIAN YAN

实施素质教育的主渠道在课堂,而真正上好一节课必需有一个设计科学、思路创新的好教案。

当今素质教育下的课程改革和教材变革带动了课堂教学改革,课堂教学改革的关键是课堂设计和教学过程的创新。过去的教师一言堂怎样转变成今天师生互动的大课堂,过去的以知识为中心怎样转换成今天的能力立意,过去的只强调学科观念怎样转变为今天的综合素质培养,过去的上课一支笔、一本书怎样转换成今天的多媒体,这些都是课堂教学改革面临的重要课题。为了帮助广大教师更好地掌握教学新理念,把握课标教材,我们特组织了一批富有教学经验的专家、学者和课改一线优秀教师,依据新课程标准要求编写了这套《初中新课标优秀教案》丛书。

本丛书在编写过程中,力求做到以下几点:

●渗透先进的教育思想,充分展现现代化教学手段,提高课堂教学效率。整个教案体现教师和学生互动,立足以学生发展为中心,注重学生学习方式及思维能力的培养。

●教材分析精辟、透彻,内容取舍精当,力求突出重点,突破难点。

●依照新课程标准要求,结合课标教材特点,科学合理地分配课时。

●科学设计教学过程,优化 45 分钟全程,充分体现教学进程的导入、推进、高潮、结束几个阶段,重在教学思路的启发和教学方法的创新。

●注重技能、技巧的传授,由课内到课外,由知识到能力,追求教学的艺术性和高水平。突出研究性、开放性课型的设计,引领课堂教学的革新。

●展示了当前常用的各类先进教具的使用方法,提供了鲜活、详实的备课参考资料,体现了学科间交叉综合的思想。

本丛书主要设置以下栏目:

[从容说课]指出本章(课)节内容特色及章(课)节内容的重点、难点,并依据教材重点、难点的分布,阐明规律的总结和方法的突破,宏观上高效指导备课全程。

[教学目标]以教材的“节”或“课”为单位,简明扼要地概括性叙述。内容按课程标准“三位一体”目标要求,使教学有的放矢。

[教学重点]准确简明地分条叙述各课(节)中要求学生掌握的重点知识和基本技能。

〔教学难点〕选择学科知识中的难点问题,逐条叙述,以便学生理解和掌握。

〔教学方法〕具体反映新的教学思想和独特的授课技巧,突出实用、创新性。

〔教具准备〕加强直观教学,启迪学生的形象思维。通过多媒体、CAI 课件的使用,加深对课本知识的记忆与理解。

〔教学过程〕按课时编写,每一课时分“教学要点”“教学步骤”两部分。“教学要点”概述课堂教学进展情况,兼有教法及学法提示;“教学步骤”包括导入新课(导语设计)、推进(研讨新知识)、高潮(重点难点突破)、课堂小结、课堂练习(可随机安排)等五步骤。加强师生活动的设计,以师生互助探究为主。力求使知行合一,使课堂真正变为学堂。

〔备课资料〕联系所讲授的内容,汇集生活现实、社会热点、科技前沿等与之相关的材料,形成具有鲜明时代气息的教学资料。并设计开放型问题供学生讨论,设置探究性课题供学生研究,或科学设计能力训练题供学生课外练习。

本丛书按学科编写出版,具有较强的前瞻性、实用性和参考性。我们愿以执著的追求与奉献,同至尊的同行们共同点亮神圣的教坛烛光。

丛书编委会

目 录

MU LU

第一单元 笑迎新生活

第一课 珍惜新起点	1
框题 1 新学校,新同学	1
框题 2 创建新集体	13
第二课 把握学习新节奏	26
框题 1 学习新天地	26
框题 2 享受学习	46

第二单元 认识新自我

第三课 珍爱生命	62
框题 1 世界因生命而精彩	62
框题 2 人的生命的独特性	70
框题 3 珍爱我们的生命	82
第四课 欢快的青春节拍	98
框题 1 走进青春	98
框题 2 感悟青春	110
框题 3 祝福青春	123
第五课 自我新期待	131
框题 1 日新又新我常新	131

框题 2 发现自己的潜能	147
框题 3 自我新形象	154

第三单元 过富有情趣的生活

第六课 做情绪的主人	169
框题 1 丰富多样的情绪	169
框题 2 学会调控情绪	181
第七课 品味生活	192
框题 1 情趣与兴趣	192
框题 2 追寻高雅生活	201

第四单元 过健康、安全的生活

第八课 学会拒绝	211
框题 1 身边的诱惑	211
框题 2 学会拒绝不良诱惑	231
第九课 保护自己	242
框题 1 身边的侵害与保护	242
框题 2 防范侵害,保护自己	251

第一单元 笑迎新生活



第一课 珍惜新起点

框题 1 新学校,新同学

从容说课

学生从小学到初中是其人生的一个重要转折。中学和小学相比,无论是同学、老师、校园环境还是在课程设置上都有很大变化,这些变化带给七年级新生以新鲜感的同时,也使他们产生不同程度的不适应。

本框内容主要分为“初中生新体验”“珍视新友谊”“与新朋友结伴成长”三部分,这些内容既是《思想品德》课的逻辑起点,也是中学生成长的新起点。

步入中学阶段,首先要引导新生了解中学生活与小学生活的不同之处,为学生适应中学生活提供思想准备。因此,分析中学与小学的不同之处就成为重点内容,突破这一重点的办法是通过专题讨论法组织学生归纳出中学与小学的不同(这种“不同”在以后的生活体验中将得到进一步的认识)。本框的难点是开展活动,动员学生全员参与相互协调配合,对此教师要营造宽松的环境,鼓励学生无拘无束地投入活动,并对他们的参与给予及时的积极的评价。

教学目标

情感态度、价值观目标

1. 引导学生对新的学校和班级产生一定的归属感和主人公意识。
2. 引导学生调整自己的心态,对初中生活充满兴趣,满怀信心地迎接初中生活。

能力目标

1. 掌握初步的分析比较能力。
2. 逐步提高生活适应能力。
3. 培养学生的观察能力、交往能力和语言表达能力。

知识目标

1. 了解自己所在的学校、班级、同学和老师。
2. 初步知道中学与小学的不同之处。

教学重点

分析中学与小学的不同之处。

教学难点

引导学生积极参与活动,尽快适应中学生活。

教学方法

观察法、比较法、集体讨论法、角色扮演法等。通过这些方法以突出重点、突破难点,完成教学目标。



教具准备

录音机、大信封、投影仪(机)。

课时安排

二课时

第一课时

教学过程

播放《在希望的田野上》

中学阶段是播种希望的季节,校园环境是播种希望的田野。一位哲学家说“人是环境的产物”,因此,我们要把希望的种子播撒下去,就要了解我们的田野——校园环境。同学们可以回忆一下遇到了哪些新鲜事,发现了什么新事物,在这新的天地里,站在新的起点上获得了哪些新体验。

一、初中生活新体验——热爱新的学习环境(板书)

活动一:校园情况知多少

• 设计目的

一方面,让学生通过对学校的观察活动,掌握观察事物的一般方法,提高观察能力。同时了解学校的概况、学习环境和学习任务,激发学生对学校的热爱和积极进取心。另一方面,将中学和小学的课程、上课时间、学习特点、学校的规章制度进行对比,找出差异,以便更快地适应中学的环境和学习方式。在比较中让学生明确中学学习的内容更广泛了,难度更大了,学习的方法等也和小学有很大差异,要作好适应这些变化的心理准备。

• 准备工作

因为这是本册教材的第一课,学生又是七年级新生,所以事先为学生提供介绍学校情况的资料。学生在观察学校环境和阅读资料后完成此题。可作以下准备:

- (1)准备本校的校史、校貌、校风、学校价值观等资料,并编成若干竞猜题。
- (2)了解学生入学后的思想动态。
- (3)用投影片或小黑板写好“我爱学校、爱我学校”的赞美词。
- (4)中小学的学习特点和规章制度的比较可让学生课前准备。

• 过程指导

第一步:“新学校知多少”竞猜活动。

竞猜活动的规则:

- (1)必答题可指定某小组同学回答,其他同学认真倾听,答完后可以补充或纠正。
- (2)抢答题由老师请同学回答,其他同学认真倾听,答完后可以补充或纠正。
- (3)对认真回答竞猜题的同学,大家要给予掌声鼓励。

竞猜题目:(可根据各地学校实际情况作适当调整)

- A. 我校建于哪一年? 首任校长是谁?
- B. 我校有哪些光荣传统? 我校校友中有哪些杰出人才?
- C. 我校的校风是什么? 你对我校老师和同学有何印象?
- D. 我校的办学特色是什么? 我校的特级教师(高级教师)是哪几位?
- E. 我校的环境有什么特点? 有哪些新的教学设施?
- F. 我校有哪些主要建筑? 有多少教室、实验室和办公室?
- G. 我校的校长室、教导处、总务处分别在哪一幢楼、哪一层?(或在什么地方?)
- H. 我校的心理咨询室、卫生室、图书馆分别在哪一幢楼、哪一层?(或在什么地方?)

.....

第二步:小组交流活动,教师在各小组间巡回,给予引导,鼓励同学发言。

第三步:开展竞猜活动,教师主持小组之间的竞猜活动,鼓励同学提问和回答;教师选择问题向同学提问,并引导和补充同学的回答。

第四步:教师小结。

第五步:组织学生围绕“中学与小学的差异”分小组讨论。(打出投影)

进入中学后会感到很多方面和小学不同,你知道的有哪些?

小学	内容	中学
	课本有多少	
	课的内容	
	老师讲课特点	
	学生学习特点	
	作业	
	班主任和我们等	

第六步:教师总结引导。

中学与小学相比较,中学的要求相对要高,其中突出地表现为三个方面:

第一,学科的骤然增加。与小学相比,在中学要求学习的学科无论是数量上,还是在要求上都增加了,因而对学生的学习能力要求高了。初中生学习、生活的特殊性表现在:

(1)学习成绩分化激烈。有研究表明,在小学阶段的学习成绩与中学成绩相关不高。这意味着在小学是学习尖子的学生,进入初中以后继续保持领先的情况大大降低;相反,小学时被认为成绩不好的学生,很多人后来居上,变成了成绩冒尖的学生;同时随着成绩的变化,学生所付出的劳动也存在显著差异。

(2)对学生的自学能力要求增加。与小学相比,初中阶段的学习,对学生的自学能力要求大大增加,从而引发学生如何利用在小学阶段已形成的学习习惯、如何尽快形成初中阶段相对独立的学习能力等一系列问题。

(3)学习的自觉性和依赖性、主动性和被动性并存。有研究表明,小学生在学习上主要依靠教师安排、父母督促完成学习任务,在学习中有明显的依赖性和被动性。而到了初中,学习的自主性、主动性虽有所提高,但还很脆弱,常经不起引诱和干扰,常出现波动和不稳定。由于初中生学习活动特殊性的存在,从另一个角度也增加了学生的不适应。

第二,环境变化大了。与小学相比,初中生一方面要面对完全陌生的校园,另一方面要面对完全陌生的老师,因而,对其人际交往的能力要求高了。

第三,自我意识急剧发展,造成了自身“现实自我”与“理想自我”的矛盾增大了,对其自我调节的要求高了。可见,从小学进入初中,由于各种学习、生活因素的变化,对学生的要求从整体上增加了,因而造成其对现实与理想的矛盾加大、对自己要求与评价的矛盾与混乱。

• 评价指导

可单独评价,也可采取项目评价,以每一小组答案的正确性、完整性作为评价标准,最后补充。填空可以采取自由抢答的方式。教师应对同学们在竞猜活动中的积极性给予充分肯定和赞赏;肯定同学们在竞猜活动中流露出的喜欢自己学校的心情,并举例说明;指出可能的同学对自己目前所在的学校并不满意,或并不喜欢学校的同学,这也是很正常的,可以理解的,同时应引导这部分同学从积极、乐观的角度思考问题,发掘学校的优势所在。通过分组讨论活动考查学生的观察、比较和归纳能力,作为评价标准。

在上述活动的基础上,接着进行交流活动。

活动二:“表心情,谈想法”

• 活动目的

发挥学生的主人翁精神,让学生表达自己的心声。



备课札记



• 活动过程

第一步：教师解释活动内容和步骤

(1)步骤：先在小组内每个同学畅谈交流，然后自愿与全班同学分享，最后老师小结，全班同学集体表达自己的心声。

(2)发言内容：

①表述自己进本校以后或了解本校以后的心情和感受。是满意、高兴、开心极了，还是不满意、不高兴？（提示学生采用描写心情的词语）

②畅谈想法。谈谈你产生这种心情的原因，即你对进入本校的想法；谈谈你在新学校里有什么新的打算、决心或愿望。

第二步：教师引导活动

(1)教师启发各小组同学发言，并物色在全班交流中发言的同学。

(2)教师主持全班交流发言：

①对学生发言的主动性、积极性表示肯定，注意启发发言不完整的同学说完整。

②对学生发言内容不作评价，但要根据其内容表示理解或给予适当的鼓励，并启发和引导学生将打算、决心或愿望化为学习的动力和新的行为习惯。

③对有负性情绪的同学，在表示理解的基础上进行适当的启发引导，但不强求其转变。

第三步：小结

主要肯定同学们的真情流露，引导学生积极向上：“进入中学后，有很多新鲜的事物，让我们好奇，令我们欣喜。初中生活把我们带进一个崭新的天地，在这个新天地里，我们站在一个新的起点上。让我们珍惜这个新起点，体验成为一名初中生的快乐吧！”

请一名同学朗读“我心中的中学时代”

（打出投影）

我心中的中学时代

“生活是一支不知曲调的歌，让你填谱。”记不清是谁这样说过。是的，生活中有苦有乐，而中学时代的生活更是充满了失败的懊恼和成功的喜悦。

从进入中学的第一天起，我们开始长大。因为一个瘪了气的皮球而笑得前俯后仰的情景，已成为永久的回忆；老师高大嗓门的训斥也威力大减；而别致的打扮里又体现出远远高明于父母们的鉴赏力。心中的中学时代也从这时酝酿。

中学时代来临我们逐渐长大，校园里已难看到三五成群的学生互相追逐，因为我们已经告别了整天嬉笑打闹的童年时代。同学们互相交谈着自己未来的理想，畅述着心中的梦想，因为我们已经长大了。昂然地面对傻里傻气的小学生崇拜的目光，心中暗笑他们的幼稚。不知不觉中，泥地里打滚的野小子已是潇潇洒洒的男子汉，从前扎着羊角辫的小姑娘，如今也是一笑有一笑的用意。

中学时代来临再也听不见从前习以为常的老师的大嗓门，在安静的校园里，只有老师耐心的指导和教育，毕竟我们长大了。“谦虚使人进步，骄傲使人落后。”以前我并没有体会到这句话的真正含意。在经过一番“成功”与“失败”的体验后，今天，我才对这一至理名言有了新的理解。由7岁至12岁的改变，我知道了一分耕耘一分收获。中学的学习，虽然也有老师和家长所给的压力，但一切都得靠自己的努力。我们牢记着：读书，读书！虽然心里还有别样的天空，毕竟还没有独闯天下的勇气。别问：“苦不苦？”不必想了。孟老夫子早给了我们以“天将降大任于斯人”的安慰。四四方方的教室，我们将在这里创造“苦尽甘来”。

心中的中学时代，经历的喜、怒、哀、乐怎样能说尽！不必眷恋，我们在成长；不要感慨，生活无限美好。珍惜生活给予的一切，莫辜负阳光的温暖和雨露的滋润。（佚名）

[师]中学时代像一首歌，虽不悦耳动听，却让人回味无穷。如果让你为这首歌作词，你准备用什么语言来描绘自己心中的中学时代呢？

播放几首歌曲:(选放)

《永远是朋友》《朋友》《友谊地久天长》(苏格兰民歌)

永远是朋友

千里难寻是朋友,朋友多了路好走,以诚相见,心诚则灵,让我们从此是朋友。千金难买是朋友,朋友多了春常留,以心相许,心灵相通,让我们永远是朋友。结识新朋友,不忘老朋友,多少新朋友变成老朋友,天高地也厚,山高水长流,愿我们到处都有好朋友,愿我们到处都有好朋友。

朋友

朋友啊朋友,你可曾想起了我?如果你正享受幸福,请你忘记我。

朋友啊朋友,你可曾想起了我?如果你正承受不幸,请你告诉我。

朋友啊朋友,你可曾想起了我?如果你正享受幸福,请你忘记我。

朋友啊朋友,你可曾想起了我?如果你正承受不幸,请你告诉我。

朋友啊朋友,你可曾想起了我?如果你有新的彼岸,请你离开我。

朋友啊朋友,你可曾想起了我?如果你正享受幸福,请你忘记我。

朋友啊朋友,你可曾想起了我?如果你正承受不幸,请你告诉我。

朋友啊朋友,你可曾想起了我?如果你有新的彼岸,请你离开我。

友谊地久天长(苏格兰民歌)

怎能忘记旧日朋友心中能不怀想,旧日朋友岂能相忘友谊地久天长。友谊万岁朋友友谊万岁,举杯痛饮同声歌颂友谊地久天长。

我们曾经终日游荡在故乡的青山上,我们也曾历尽苦辛到处奔波流浪。友谊万岁万岁朋友友谊万岁,举杯痛饮同声歌颂友谊地久天长。

我们也曾逍遥荡桨在微波上,当如今已经劳燕分飞远隔大海重洋,我们往日情意相投让我们紧握手,让我们来举杯畅饮友谊地久天长!

二、珍视新友谊——珍视新的个人人际环境(I)(板书)

上面的歌曲主要颂扬了友谊和朋友。友谊和朋友在人的一生中占有极其重要的地位。我们每个人都有好朋友,在与好朋友的交往中又不断加强着彼此的友谊;同时我们又都不断结识更多的新朋友,正像歌中唱的“愿我们到处都有好朋友”。

活动三:“我的好伙伴”

• 设计目的

对以往交友经验的回顾与反思,形成“好伙伴”的共识。

• 准备工作

提前把学生分成若干个学习小组,推荐小组长;教师可多准备和补充点有关性格方面的词:消极、依赖、服从;幼稚、胆小、被动;任性、神经质、温和;暴躁、冷漠、自高自大;攻击、冷酷、自立、反抗、情绪不安;合作、独立、温顺、善交际、有恒心、自信、乐观、开朗、谦虚等。

• 过程指导

第一步:每个同学回顾与反思,概括自己好伙伴的特点。

第二步:小组代表汇报探究的结果。

第三步:教师归纳总结“好伙伴”的特点。

• 评价指导

(1)教师要求每个学生认真反思,积极概括“我的好伙伴”是个什么样的人。

(2)小组交流的过程中,要求每个学生都要开口说,把自己的真实想法大声说出来。

(3)小组代表的发言应是组内同学对“好伙伴”形成的共识,而不是他(她)个人意见的表达。

活动四:“认识你,记住我”

• 设计目的

增进同学们相互认识了解,扩大交往面,养成热情开朗的性格,在具体的活动中体验感情



备课札记



备课札记

交友的乐趣。

• 准备工作

每个学生自制 5~10 张填有自己基本情况的“交友名片”，涉及的内容主要有姓名、住址、生日、属相、性格特征、特长、兴趣、交友意向、电话、追求（理想）等。鼓励学生尽量设计得新颖别致些，这也是一种创造性的活动，培养学生动手、动脑的能力。

• 过程指导

第一步：学生互赠名片，并作自我介绍，相互认识。

第二步：鼓励学生积极主动热情地交往，教师一旁观察，对参与性较差的学生进行及时的辅导。（不能批评）

第三步：请同学们介绍自己新认识的伙伴。

第四步：请学生谈本次活动的体验及感受，大家分享。

• 评价指导

在活动中，教师应注意提供宽松的课堂气氛，让学生在没有任何思想顾虑的情况下交流。

教师可以通过学生的发言，强调记住他人姓名的重要性。

每个人对自己的姓名较为敏感，对自己的情况也很关注。当别人初次见面后就能记住自己的名字及特点，则表明自己受到尊重，被接纳；而再次见面，忘记别人的姓名则是件尴尬的事。为了避免给别人造成“不重视我”的心理感受，在初次见面时，记住他人的姓名是很重要的。但要迅速记住别人的名字不是一件容易的事，需要智慧、幽默和练习。迅速记住别人的名字可以采用各种有效的记忆方法，如“形象比喻法”“谐音法”“联想法”等。

为了加强同学们的相互了解，教师还可以重新分组进行“找朋友”活动。

活动五：“找朋友”

• 活动目的

每个同学到一个新的集体，都会有一些焦虑、害怕和疑惑。他会担心自己能否接纳别人，会不会被别人接纳，能不能得到关心和帮助，别人会怎样看待自己，所以自我防卫心理很强。彼此认识之后，这些顾虑和防卫就会得到缓解，更好地进入新环境所需的心理状态。

• 活动过程

在最短的时间内达到彼此认识，适合采取活动的方式。在彼此认识过程中要创设一种接纳和支持的气氛，这种气氛靠每个成员的行为去形成。因此在活动前老师要让学生知道自己是在一种民主、可信的气氛中进行彼此认识的，使学生在活动过程中能做到坦诚、无拘束。在活动过程中可以放优美的轻音乐。

建议老师按以下活动安排帮助学生彼此认识：

(1) 假设本班 49 人，加上老师 50 人，将同学由 1~49 编号。老师是第 50 号。

(2) 按编号写出 50 张卡片，将前 10 号卡片取出，其余卡片正面向下放在桌上，并打乱。

(3) 前 10 号的同学，每人抽 4 张卡片，这 4 名同学即是他的组员，这样全班分成 10 组，5 人一组。

(4) 每组同学由第一个人按教材中表格所填内容作自我介绍，第二个人先重复第一个人话后再自我介绍，第三个人必须重复前两个人的自我介绍，依此类推，第五个人重复前四个人的自我介绍，然后第一个人将全组情况说一遍，本组认识完毕。

(5) 11~20 号的同学再重新抽取组员，重复④的程序。据时间而定，以此类推。

活动结束后，可以让同学们算一算自己记住了多少新同学的名字，他们给你留下了什么样的印象。

老师小结：尊重从记住名字开始，名字就是我们每个人的标签、品牌。现在我们已经踏入这个新的班级，我们还将认识更多的新同学，结交更多的新朋友（包括其他班和其他年级），让我们珍视这份新友谊吧，让我们与新朋友结伴成长吧！

课后作业：1. 请写出自己心中的中学时代。

2. 走访几个新朋友的家庭，进一步了解新朋友，将情况写在日记里。

板书设计

- 一、初中生活新体验——热爱新的学习环境
二、珍视新友谊——珍视新的个人人际环境(Ⅰ)

第二课时

教学过程

请几位同学说说自己心中的中学时代;让另一位同学谈谈走访了哪几位新朋友的家庭。
(利用音乐导入新课)

播放苏格兰民歌《友谊地久天长》。在这一背景音乐下,写出:

三、与新朋友结伴成长——珍视新的个人人际环境(Ⅱ)(板书)

认识新同学之后,我们将在这个班级中共同学习和生活,我们都希望彼此和谐相处,共同进步,生活在一个团结友爱的集体中。那么我们怎样才能和睦相处呢?这里我们还需要学习一些必要的人际交往常识。下面请欣赏短剧表演。

短剧表演

• 活动目的

帮助学生了解同学之间和睦相处的重要性;促进同学之间的相互了解、相互认识,促进同学团结;让学生学习一些必要的人际交往常识。

• 活动准备

(1)教师事先了解班级的人际关系情况,并通过座谈、个别交流等方式了解其原因。

(2)上课前老师组织同学将课桌排列成圆圈。(视情况)

(3)教师事先针对本班的人际关系实际,编制同学和睦相处和吵架的实例或故事(或组织学生一起编写,要求故事能切合本班实际)。

(4)教师事先挑选几个有表演才能的同学,在课堂上表演自编的短剧故事。

• 活动过程:

第一步:将学生分成两组,各组自行设计并表演一则短剧,短剧内容为同学和睦相处或吵架的实例或故事。故事可以由学生自编,也可由师生在课前一起预先编制。

第二步:同学表演完毕,组织学生自由讨论:

(1)为什么汪霞和申菲一直是好朋友,而李文和小明却不再是好朋友了?

(2)小明为什么说李文笨?李文真的笨吗?小明做得对吗?

(3)李文为什么要打小明?李文打人对吗?

(4)为维护同学的团结,我们应该怎么做?

• 两则参考实例如下:

故事一:汪霞和申菲是同桌。快放学了,汪霞对申菲说:“申菲,下课了,我要去商店买本练习簿。陪我一起去好吗?”

申菲说:“好呀,我的笔坏了,我也正要去商店买支笔。一起去吧,然后我们一起回家。”

汪霞说:“星期六下午有场好看的电影,我们一起去看电影吧!”

申菲说:“星期六我得做作业,不然,妈妈会怪我的。”

汪霞说:“那到我家来做作业吧,做完作业,我们去看电影。”

放学后,汪霞和申菲高高兴兴地一起去商店买东西,她们一直是很要好的朋友。

故事二:下课了,李文在做作业。小明抱着球走过来对李文说:“喂,李文,踢球去。”

李文说:“等一下,我还有一道数学题不会做。你的作业都做好了吗?你教我怎么做这一题,好吗?”

小明说:“数学题呀,我早就做好了。你真是太笨了,那么简单的题都不会做。”

李文说:“你教我怎么做吧,我实在想不起来了。”



备课札记

小明说：“笨蛋，自己一个人想吧。我要踢球，我不和笨蛋一起玩。我踢球去了！”

李文说：“你不告诉我怎么做，还敢骂我笨！看我不教训你！”说着，李文就要打小明。

小明说：“你就是笨蛋，看我先教训你！”

两个人打成一团。

小明和李文因为一道数学题的原因而伤害了同学感情，而且还打架，从此他们不再是好朋友了。

短剧表演完后，教师引导学生讨论，并进一步引出青少年人际交往中常见的两个问题：一是人际交往中的过分害羞和怯懦；二是人际交往中缺乏主动和热情，给人的感觉是自傲而难以亲近。这两个问题中第一个更为普遍。因此，克服害羞就显得尤为迫切。

(打出投影)

战胜害羞



每个人在与陌生人交往的过程中，可能都有过害羞的时候，比如会觉得自己脸发烧，心跳加速，说话结巴，手心脚心出汗，不敢正视对方的眼睛等等。研究表明，害羞有较大的危害性：过分害羞的人往往很难与人交往，这种紧张、拘谨乃至尴尬的心理状态，对于青少年来说往往会成为他们生活的绊脚石，会阻碍他们与人进行积极交往，妨碍友谊发展，影响才能的正常发挥，会导致沮丧、抑郁、焦虑等不良情绪。只有克服害羞、奠定同学交往的基础，才能有更多的亲密伙伴，才能使友谊不断加深，才会实现“与新朋友结伴成长”。因此，及时发现自己害羞的原因并克服它是非常重要的。

(打出投影)

害羞的表现

轻度的表现：脸红、心跳加速、说话结巴、手心脚心出汗、不敢抬头正视对方的眼睛等等。

重度的表现：见到陌生人就有腹痛、腹泻、呕吐等生理反应，并有强烈的想逃开的感觉。

害羞的原因

生理方面：神经过度兴奋，身体分泌令人兴奋的物质，从而导致血管扩张，外在表现为脸红心跳。

心理方面：缺乏社交技巧，不知道该如何与陌生人交往；缺乏自信，对自己没有足够的信心，所以过分关注自己的表现和别人对自己的看法，导致自己对对方的举动很敏感。

请回忆并详细写出，在与他人交往过程中，给你留下深刻印象的一次害羞经过。当时你有哪些行为表现？你为什么会有感到害羞？害羞导致了哪些不好的结果？

请对照前面列出的害羞的特点，列出自己害羞时的具体情况。

害羞时的主要表现是：

① _____ ② _____ ③ _____

和谁在一起时最容易害羞：

① _____ ② _____ ③ _____

在什么场合最容易害羞：

① _____ ② _____ ③ _____

做什么事情的时候最容易害羞：

① _____ ② _____ ③ _____

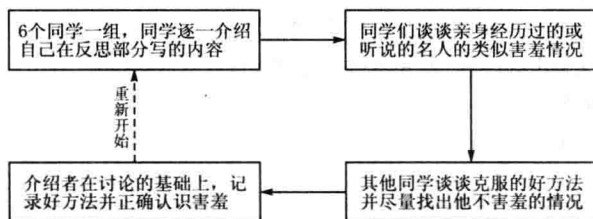
通过以上的回忆和自我描述,你有哪些新看法和新感受?

怎样去克服害羞呢?

(1)与同学交流

经常认为自己很害羞的人,有时会过分强调自己害羞的一面和自己的缺点,但事实真是你想象中的这样吗?通过与同学交流,就能更加全面地认识自己。

流程图:



大家要明白一点:人人都会害羞,害羞并不可怕,是完全能够克服的。

(2)放松与想象训练

放松与想象训练是一个可以有效消除害羞的好方法,只要坚持练习,就能逐步降低自己的害羞水平,直到最终在心理上不再惧怕与任何人交往。

(打出投影)

怎样进行放松与想象训练

第一步:评定

列出在与人际交往过程中最容易害羞的情况,根据自己的体会和介绍部分列出的不同程度的害羞表现,将这些情况按害羞的严重程度排序。

第二步:放松

以你自己最舒服的姿势躺在一个很舒适的地方,想象自己正在海滩上晒太阳,身体很温暖很放松。

第三步:想象

当你觉得很放松时,就想象自己正处在与人交往过程中的害羞程度最低的情景中:当时的环境怎样?事情是怎样发生、发展的?你的反应是怎样的?想象得越具体越好。

第四步:停止

一旦感觉紧张,就立即停止想象并开始重新放松。

第五步:重复

完全平静后,再从第三步开始。

注意:A. 训练一定要循序渐进,不要着急跳步。

B. 一旦感觉紧张、心跳加速、脸发烧,便停止想象。

(3)结识新朋友的基本技巧

俗话说,万事开头难,有时候害羞是因为缺乏必要的社交技巧,不知道该与人怎样打招呼、说第一句话。下面是初次与人交往的基本技巧,熟练掌握这些技巧,可以帮助你迈出成功的第一步。

(打出投影)

基本技巧

要点一:选择交往的地点

要选择自己比较熟悉、最能放松的地点,而且不要太喧闹。

要点二:选择交往的人物

选择某一个人进行一对一的交往,这个人尽量是与自己朋友相似的人,他最好也是独处的并且表现出愿意和你交往。

要点三:选择交往的方式





可以说：你好！我是×××，见到你真高兴，我可以站（坐）在这儿与你聊聊吗？

可以做：点头，微笑，握手。

可以进行一些自己熟悉或擅长的能够大家一起玩的的活动。

注意：A. 从你认为相对容易的情景开始训练。

B. 先在家里对着镜子演练，注意自己的表情和声音。

C. 先在家里自己练，然后和熟人练，直到最后在真实情景中练习。

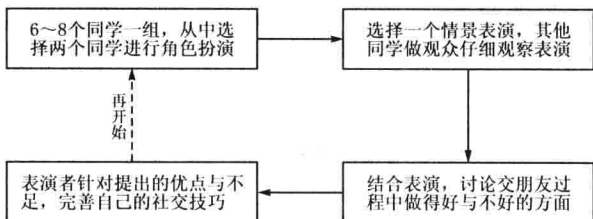
D. 写一个要达到的目标，用来监控自己的练习效果，并及时调整。

E. 在遇到对方的拒绝之后，不要气馁，再寻找新的人开始交往。

(4) 角色扮演训练

(打出投影，进行活动)

流程图：



情景：

A. 在大街上，遇到你的班主任。

B. 在操场上，请求别人帮你捡球。

C. 在餐厅里，和班级里的同学一起买饭。

D. 参加一个夏令营，周围的人你都不认识。

E. 请你的一个朋友，把你介绍给他的新朋友。

当同学们活动后，教师要适时地进行点拨，归纳小结。

在克服害羞时，我们应努力做到：

① **充满自信**。对于因觉得自己有某些方面不如人而怕羞的人来说，千万不必为自己的短处而自惭形秽。寸有所长，尺有所短。只要你经常能想到自己的长处，深信“天生我才必有用”，并脚踏实地、兴致勃勃地勇于实践，你的能力必定能充分发挥。古希腊大演说家德莫西尼斯小时候有口吃毛病，不敢同陌生人说话，后经过刻苦努力，终于成为闻名遐迩的演说雄才，就是证明。

② **不怕议论**。过分怕羞的一个很重要的原因是怕得到别人的否定性评价。其实，正像俗语“谁人背后无人说，哪个人后不说人”所说的那样，被人评论是正常的事，不必过分看重。有时，别人的否定性评价倒可以成为另一种激励自己的动力，推动自己努力前进。美国前总统林肯年轻时演说曾被人轰下台，但他并未因此气馁，反而奋发图强，最后终成大演说家，就是一例。

③ **丰富知识**。扩大自己的知识面，见多识广，能增强自己的自信心。

④ **加强锻炼**。加强自己口头表达能力的锻炼，可以在家对着镜子进行针对性的练习。

⑤ **掌握技巧**。如：如何待人接物，如何引出话题，如何使谈话继续和终止，如何阐明自己的见解等，确实是有一定技巧的。我们应在实践中努力学习。

此外，在人际交往中缺乏主动、热情给人的感觉是个自傲而难以亲近的人，因而让人觉得乏味，难以交到朋友，会成为一个不受欢迎的人。要克服这一问题，需要：

(1) 走出自我的小天地，走出封闭的世界。敞开心怀，你会发现，你生活的空间同样是一个温暖的世界。在交往中感受爱的信息，在相助中体味他人的暖流。

(2) 客观地对待自己。如果认为自己什么都比别人强，高人一等，你就会永远交不到真正的朋友。

(3) 要学会给予爱和接受爱。主动热情地同别人打招呼，是有礼貌、有教养的表现，不存在