# 初一年级心理健康教育工作总结

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2025-02-26

*第一篇：初一年级心理健康教育工作总结2024—2024学年度年的第二学期教学工作总结涓桥中学郑丽娟工作后，我已接受和认识到，因为学生不同，所以心理课堂是没有可现学现用的教材和教参的，针对这个情况，我在本学期开学前就认真翻看了我前几年的教学...*

**第一篇：初一年级心理健康教育工作总结**

2025—2025学年度年的第二学期教学工作总结

涓桥中学

郑丽娟

工作后，我已接受和认识到，因为学生不同，所以心理课堂是没有可现学现用的教材和教参的，针对这个情况，我在本学期开学前就认真翻看了我前几年的教学记录反思本，结合自己这几年来的一个教学体验，将本学期的教学内容有选择性的做了一个大致的安排，同时，主动联系心理咨询教师，将自己的工作上的一些想法和思路做一交流，表达了愿意协助心理咨询教师开展班级工作的这一想法。注重班级心理委员的选拔，注重课堂活动的实效性。这学期的工作整体来说，是比较稳、比较实的。育人理念上的一些跨越，让我更有底气，也更清晰了方向。一学期下来，我在工作上的变化主要有如下：

一、课堂教学基于学生一生的发展，从发展的角度来看学生、看课堂。

我深深地认识到，心理健康是一个终生相随的人生课题，并且表现出很强的阶段性。开展工作要善于结合并利用学生的特点，在读学生、品学生的基础上展开。由此，我们的工作就不再那么机械和简单。这学期的每一节心理课，我都在想，本节课的教学内容和这个年龄段的孩子有哪些联系，他们可能需要些什么，他们有可能获得哪些成长，这些又将和他们今后的人生有什么联系。我发现，当我开始想这些的时候，我的世界便有了变化，随之而来的是课堂课程设置的变化和举措上的调整。

二、在结合学科特点的基础上，思考并学习如何“调动学生、发动学生”。曾听过内蒙古教科所刘彦泽老师的讲座，让我尤为震撼的是他在教学改革上的一些举措和理念，我愿意相信：“学生都是希望将自己最美、最棒的一面曾现在班级老师和学生面前。”我虽经验有限，但在工作中，我坚持贯彻着这一点，结合我对学生有限的了解和关注，发动不同的学生为课堂做不同的贡献，我发现，当学生被支持、被理解时，他们的力量就出来了，他们对课堂的关注和投入度也提高了，这样的课堂，不再是老师一个人的阵营，师生的情感就在这活动中升华了。

三、不受限制于课堂教学目标，而是关注学生需求，基于学生的课堂反馈展开教学。本学期有一堂有关于“朋友”的心理课，课内有一个小讨论是关于“下列哪些行为是朋友间的友谊”，其中有个题是“朋友和人打架，作为好朋友的我帮他打架，为朋友出气。”学生们对这个问题的看法分歧比较大，我没有武断地采取回避或是息事宁人的态度，而是尊重这种分歧，冷静地和学生说：“我看到了大家对这个问题的分歧和关注，同学们能诚实地表明自己的一些想法和看法，很好，我想，大家都是有各自的理由的，那究竟孰是孰非，我们是否能找到判定的标准，我想并非我们一己之愿所能决定的，请大家周末回去后查阅相关资料，结合你自己的一些感悟，进一步来澄清一下你自己的观点，我们下节课的主题就定为“朋友和人打架，作为好朋友的我帮他打架，为朋友出气”这种行为是不是朋友之间的友谊。下堂课如期而至，那是一堂让我震撼的课，学生精心的准备、课堂内的群枪舌战，我看到有时在课堂内有些小调皮、校捣蛋的同学，那次的表现竟是那样的精彩。我想起了阿基米德说的“给我一个支点,我将翘起整个地球”，这也是课堂内学生角色在发挥作用。

四、坚持言传身教，坚持学习，坚持写作，让知识和见识充盈课堂。美国作家杰克·凯鲁亚克说过一句话：“我还年轻，我渴望上路。”我把每天作为一个新的起点，心怀希望，愿在这块土地上，发挥自己的光和热。我深知，我还有很多待办工作和成长空间，在此要感谢学校领导对我工作的信任和关注。

总之，我在本学期的工作中，虽然取得了不少成绩，但是在工作中任然存在很多问题，我将在今后的工作中严加要求自己，努力将工作做的更好。

2025年6月27日星期五

**第二篇：初一年级心理健康教育工作总结.**

初一年级心理健康教育工作总结 七年级(8班 刘波

2025— 2025学年的第二学期,我作为班主任并未在工作上取得大成绩、大突破,就 守着我的课堂,领着我的那般孩子,全心全意、扎扎实实、绞尽脑汁地工作着,除此以外,回 过几封学生的求助信,在心理咨询室接待过几个主动来求助的学生。我想,这课内、课外的活 动,都是我生活里的一部分,能被孩子信任、期待,是一种幸福,亦是一种责任。我,有义务 尽我所能,将这些做好。

工作后,我已接受和认识到,因为学生不同,所以心理课堂是没有可现学现用的教材和教参 的,针对这个情况,我在本学期开学前就认真翻看了我前几年的教学记录反思本,结合自己这 几年来的一个教学体验,将本学期的教学内容有选择性的做了一个大致的安排,同时,主动联 系心理咨询教师,将自己的工作上的一些想法和思路做一交流,表达了愿意协助心理咨询教师 开展班级工作的这一想法。注重班级心理委员的选拔,注重课堂活动的实效性。这学期的工作 整体来说,是比较稳、比较实的。育人理念上的一些跨越,让我更有底气,也更清晰了方向。一学期下来,我在工作上的变化主要有如下:

一、课堂教学基于学生一生的发展,从发展的角度来看学生、看课堂。我深深地认识到, 心理健康是一个终生相随的人生课题, 并且表现出很强的阶段性。开展 工作要善于结合并利用学生的特点,在读学生、品学生的基础上展开。由此,我们的工作就不 再那么机械和简单。这学期的每一节心理课,我都在想,本节课的教学内容和这个年龄段的孩 子有哪些联系,他们可能需要些什么,他们有可能获得哪些成长,这些又将和他们今后的人生 有什么联系。我发现,当我开始想这些的时候,我的世界便有了变化,随之而来的是课堂课程 设置的变化和举措上的调整。

二、在结合学科特点的基础上, 思考并学习如何 “ 调动学生、发动学生 ”。曾听过内蒙古教 科所刘彦泽老师的讲座, 让我尤为震撼的是他在教学改革上的一些举措和理念, 我愿意相信:“ 学 生都是希望将自己最美、最棒的一面曾现在班级老师和

学生面前。” 我虽经验有限, 但在工作中, 我坚持贯彻着这一点, 结合我对学生有限的了解和关注, 发动不同的学生为课堂做不同的贡献, 我发现,当学生被支持、被理解时,他们的力量就出来了,他们对课堂的关注和投入度也提高 了,这样的课堂,不再是老师一个人的阵营,师生的情感就在这活动中升华了。

三、不受限制于课堂教学目标,而是关注学生需求,基于学生的课堂反馈展开教学。本 学期有一堂有关于 “ 朋友 ” 的心理课,课内有一个小讨论是关于 “ 下列哪些行为是朋友间的友谊 ” , 其中有个题是 “ 朋友和人打架,作为好朋友的我帮他打架,为朋友出气。” 学生们对这个问题的 看法分歧比较大,我没有武断地采取回避或是息事宁人的态度,而是尊重这种分歧,冷静地和 学生说:“ 我看到了大家对这个问题的分歧和关注, 同学们能诚实地表明自己的一些想法和看法, 很好,我想,大家都是有各自的理由的,那究竟孰是孰非,我们是否能找到判定的标准,我想 并非我们一己之愿所能决定的,请大家周末回去后查阅相关资料,结合你自己的一些感悟,进 一步来澄清一下你自己的观点, 我们下节课的主题就定为 “ 朋友和人打架, 作为好朋友的我帮他 打架, 为朋友出气 ” 这种行为是不是朋友之间的友谊。下堂课如期而至, 那是一堂让我震撼的课, 学生精心的准备、课堂内的群枪舌战,我看到有时在课堂内有些小调皮、校捣蛋的同学,那次 的表现竟是那样的精彩。我想起了阿基米德说的 “ 给我一个支点 , 我将翘起整个地球 ” ,这也是课 堂内学生角色在发挥作用。

四、坚持言传身教,坚持学习,坚持写作,让知识和见识充盈课堂。美国作家杰克 ·凯鲁亚 克说过一句话:“ 我还年轻,我渴望上路。” 我把每天作为一个新的起点,心怀希望,愿在这块 土地上,发挥自己的光和热。我深知,我还有很多待办工作和成长空间,在此要感谢学校领导 对我工作的信任和关注。

总之,我在本学期的工作中,虽然取得了不少成绩,但是在工作中任然存在很多问题,我 将在今后的工作中严加要求自己,努力将工作做的更好。

**第三篇：初一年级心理健康教育工作总结（最终版）**

初一年级心理健康教育工作总结

七年级（8）班刘波

2025—2025学年的第二学期，我作为班主任并未在工作上取得大成绩、大突破，就守着我的课堂，领着我的那般孩子，全心全意、扎扎实实、绞尽脑汁地工作着，除此以外，回过几封学生的求助信，在心理咨询室接待过几个主动来求助的学生。我想，这课内、课外的活动，都是我生活里的一部分，能被孩子信任、期待，是一种幸福，亦是一种责任。我，有义务尽我所能，将这些做好。

工作后，我已接受和认识到，因为学生不同，所以心理课堂是没有可现学现用的教材和教参的，针对这个情况，我在本学期开学前就认真翻看了我前几年的教学记录反思本，结合自己这几年来的一个教学体验，将本学期的教学内容有选择性的做了一个大致的安排，同时，主动联系心理咨询教师，将自己的工作上的一些想法和思路做一交流，表达了愿意协助心理咨询教师开展班级工作的这一想法。注重班级心理委员的选拔，注重课堂活动的实效性。这学期的工作整体来说，是比较稳、比较实的。育人理念上的一些跨越，让我更有底气，也更清晰了方向。一学期下来，我在工作上的变化主要有如下：

一、课堂教学基于学生一生的发展，从发展的角度来看学生、看课堂。

我深深地认识到，心理健康是一个终生相随的人生课题，并且表现出很强的阶段性。开展工作要善于结合并利用学生的特点，在读学生、品学生的基础上展开。由此，我们的工作就不再那么机械和简单。这学期的每一节心理课，我都在想，本节课的教学内容和这个年龄段的孩子有哪些联系，他们可能需要些什么，他们有可能获得哪些成长，这些又将和他们今后的人生有什么联系。我发现，当我开始想这些的时候，我的世界便有了变化，随之而来的是课堂课程设置的变化和举措上的调整。

二、在结合学科特点的基础上，思考并学习如何“调动学生、发动学生”。曾听过内蒙古教科所刘彦泽老师的讲座，让我尤为震撼的是他在教学改革上的一些举措和理念，我愿意相信：“学生都是希望将自己最美、最棒的一面曾现在班级老师和学生面前。”我虽经验有限，但在工作中，我坚持贯彻着这一点，结合我对学生有限的了解和关注，发动不同的学生为课堂做不同的贡献，我发现，当学生被支持、被理解时，他们的力量就出来了，他们对课堂的关注和投入度也提高了，这样的课堂，不再是老师一个人的阵营，师生的情感就在这活动中升华了。

三、不受限制于课堂教学目标，而是关注学生需求，基于学生的课堂反馈展开教学。本学期有一堂有关于“朋友”的心理课，课内有一个小讨论是关于“下列哪些行为是朋友间的友谊”，其中有个题是“朋友和人打架，作为好朋友的我帮他打架，为朋友出气。”学生们对这个问题的看法分歧比较大，我没有武断地采取回避或是息事宁人的态度，而是尊重这种分歧，冷静地和学生说：“我看到了大家对这个问题的分歧和关注，同学们能诚实地表明自己的一些想法和看法，很好，我想，大家都是有各自的理由的，那究竟孰是孰非，我们是否能找到判定的标准，我想并非我们一己之愿所能决定的，请大家周末回去后查阅相关资料，结合你自己的一些感悟，进一步来澄清一下你自己的观点，我们下节课的主题就定为“朋友和人打架，作为好朋友的我帮他打架，为朋友出气”这种行为是不是朋友之间的友谊。下堂课如期而至，那是一堂让我震撼的课，学生精心的准备、课堂内的群枪舌战，我看到有时在课堂内有些小调皮、校捣蛋的同学，那次的表现竟是那样的精彩。我想起了阿基米德说的“给我一个支点,我将翘起整个地球”，这也是课堂内学生角色在发挥作用。

四、坚持言传身教，坚持学习，坚持写作，让知识和见识充盈课堂。美国作家杰克·凯鲁亚克说过一句话：“我还年轻，我渴望上路。”我把每天作为一个新的起点，心怀希望，愿在这块土地上，发挥自己的光和热。我深知，我还有很多待办工作和成长空间，在此要感谢学校领导对我工作的信任和关注。

总之，我在本学期的工作中，虽然取得了不少成绩，但是在工作中任然存在很多问题，我将在今后的工作中严加要求自己，努力将工作做的更好。

**第四篇：初一年级心理健康教育讲座稿**

初一年级心理健康教育讲座稿

招远市魁星路中学

孙娟梅

1．接受自己

世界上没有两片树叶是一模一样的,世界上也没有两个人长得一模一样,每个人都是世界上独一无二的,每个人的身体都各具特色:或高或矮,或胖或瘦,或黑或白,或健或弱,不会有任何人和他一模一样的,也不要指望能和别人一样,当他的父母结合在一起,生他的机会只有亿万分之一,这就是说,假如他有亿万个兄弟姐妹的话,他们仍然会有许多地方会不同,试着接受和珍爱自己的与众不同之处,这是一个人走向成功所必不可少的自尊。欣然接受自己的身体,接受既定的事实,不掩饰自己的本真,一个人要下定决心接受自己,不要和别人进行无谓的比较,任凭别人怎样评论也无关紧要,任何人都取代不了生理上的自己,关键是能表现出自己特有的长处,不因为外界的影响而掩饰真我。2．开放自己

在现实生活中,如果你只以自己为中心,只爱自己而不爱别人,如果你脱离集体或人群之外,只是欣赏自己,那你就是另外一个纳西斯,奥地利著名心理学家弗洛伊德指出,健康的人格有一个正常的发展过程,其规律是由自恋到他恋,也就是说应该从欣赏自己开始到关注他人,弗洛伊德认为,这一人格发展在12~14岁应该完成,否则就会造成心里的自闭状态,我们正处于这个发展时期,我们应该关注周围的一切,无论是自然界的花草,山水,大自然恩赐的一切都是美好的,全身心地感受吧,身边的老师同学、熟悉或不熟悉的面容、身影，一切都是真诚热情的，让我们发现他们的美，让我们全身心地去融合吧。只有充实的心里世界才有丰富的情感,只有开放的感观,才会获得美好的事物.紧紧关注自我的人,心中是一片荒芜干裂的沙地,他们会失去友情,失去梦想,失去热情和真诚.简单易行的自恋转移训练法：

全神贯注的注意一些自己熟悉的事物如一张桌子，一朵花，夜深人静，闭眼细听数一数五分钟之内你听到多少种不同的声音。品尝判断调味品。

3.装饰自己

在咱们学校教学楼的大厅有几面镜子，我们仔细观察会发现：女孩子有时三无成群地一块照镜子，相互比划，男生一般很少这样，是不是男生不喜欢照镜子呢？其实不是，当没有人的时候，他们也会前三步后三步的照镜子欣赏自己。爱美是人的天性，所有的人都关心自己可能给别人留下美或丑的印象，我们正处于生理和心里急剧变化时期，关心自己的形象是无可厚非的，同时希望通过衣着打扮来掩饰那些令自己感到泄气的缺陷，或者增加一点外在的吸引力，正是欣然接受自己的积极措施，但是，怎样的穿着打扮才能体现现代中学生的最佳风采呢？这里面就有很大的学问了，据有关调查大多数的中学生均穿着打扮不当，你们在心理上有三种错误倾向，（1）盲目模仿心理，表现为受到社会上和自己崇拜者的影响，盲目的模仿对方的衣着和打扮，例如前几年日韩偶像流行，很多学生模仿他们，将头发留的遮住眼睛，男孩子打耳洞等等。中学生应展现的是健康向上的风采，但那样给人的感觉却是颓废委靡。

（2）从众心理：表现为看别人怎么穿戴，自己也如何穿戴，完全不考虑是否适合自己。

（3）错觉心理：表现为由于自己感知觉的错误造成衣服的搭配不当，例如上身穿红色衬衫，下身穿咖啡色裙子，这种色彩的搭配就会给人以混沌的感觉。

为了纠正这些弊病我们有必要学一些衣着打扮的常识。大方和体的穿着会使我们容光焕发，看起来富有朝气。任何一个人如果以为目前市面上流行的热门服饰或自己崇拜者的扮相都适合自己的话，那就错了。这里我们将介绍一些掩饰身材不完美处的方法，但你必须掌握以下最基本的原则：

（1）.中学生的服饰以整洁、大方、宽松为主，以朴素为佳（2）.中学生正处于长身体的时段，衣服的选择必须留有余地（3）.注意颜色的效能，深色具有收缩感，浅颜色有膨胀感 4.表达自己

1974年，达芬奇的名画“蒙娜丽莎”在日本展出，“蒙娜丽莎”微笑的魅力在东京引起轰动，日本各地都掀起了一股“蒙娜丽莎热”。于是，有10位女中学生，请美容大师左藤做了整容手术，使他们的容貌与“蒙娜丽莎”非常相象然后这十个人应邀来到电台与全国电视观众见面。那是什么样的场景？十张来年都与“蒙娜丽莎”相似，但是那一张也不具有“蒙娜丽莎”的神韵，完全没有深度，只是“徒有其表”！

现代科技的发展，确实能使人通过整容手术改变自己的容貌，但是，人的魅力不可能依附在手术刀上，美与丑不仅仅与人的容貌有关，更与全身所表现出来的情操与教养的综合气质有关。

有人被称作有魅力的人，有人被称作乏味者，这不单单是由一个人的自然相貌所决定的，而是个人长期努力的结果，他的奥妙在于人的面部表情，以及形体动作上。人类的有些无声语言，也就是面部表情和体态语言，要比声音语言更富有表现力和感染力，也更具有可靠性。一个人所说的话可能是真心的也可能是谎言，而人体语言却更具有真实性和可靠性。一方面因为一个人的动作是性格思想和人格品质的反映，另一方面由于人体的动作是内在心理的外部显示。著名潜意识心理学的开拓者弗洛伊德认为：没有人可以隐藏秘密，即使他不说话。由此看来，人体语言大都发自内心深处，很难压抑和掩盖。例如，做了亏心事或偷了别人东西的人总显得心神不宁，说谎时总怕看对方的眼睛，激动总要手舞足蹈，等等。掌握了体态语言，等于掌握了社交领域的交通规则，不懂此规则的人，常常很难准确快速地判断他人的反应和心理活动。社交生活中不善于察言观色，往往使自己处于尴尬窘迫的境地。作为中学生来说，我们应当养成良好的举止行动，下面给大家介绍几项应掌握的规范：

一、迎宾送客

1.见面时面带微笑，握手时亲切热情，不要毫无生气 2.客人来家里做客，起立欢迎，避免用手示意客人入坐 3.客人告别时，要送出门外。

4.客人走出门时，不要用力关门。应为这是对客人无言的侮辱。

二、交谈体态

1.避免翘二郎腿，并将翘起的脚对冲着他人 2.避免打哈欠，伸懒腰

3.在友好的气氛中，不要模仿他人的消极手势和姿态] 4.不要将双手抱在头后，将双臂交叉，或来回抖动大腿

5.避免在谈话中将大拇指朝自己的方向摆动，这是嘲弄他人或自夸的语态。

6.注意对方的语态，调整自己的交际方法。

总之，要想轻松表现自己，就应多关注自己和他人的体态语言。5.发现自己

如今，羡慕荧幕歌坛上的明星、新秀，呼唤为国争光的体育健儿，这已成为千千万万中学生的心声，其实，这种向外寻求魅力的努力，只不过是一种“望梅止渴”。为什么这样说呢？因为任何人的魅力都在自身，他无法从外界输入，即使输入也往往适得其反，一个人只有充分发觉自己的优势，才可能选择到切合实际的奋斗目标，生活中的人各种各样，了解自己属于哪一种类型的人是十分必要的，有许多中学生都不太清楚这个问题，被问到时，只会以“我不知道、我想我大概有优点吧，”作答，在问起他们有什么缺点时，他们却能指出一大堆自己的不足，这是因为我们所受的教育使我们形成这样一种观念，讲自己的优点是不应该的，而讲自己的缺点是绝对应该的，我们应该认清这样一个事实，一个人在某个方面确有长处而去否定他，是自卑的心里作祟，是对自身的否定，是对事实的歪曲，而肯定自己的优点，正是自信的表现，是对自身的接纳，这绝非是在吹牛，恰恰相反，这是一个人诚实的表白。勿庸置疑，每个人在生活中都会碰到不开心的事，可往往过了数年之后，当人们在回想过去那段不开心的经历时，就会发现，那只不过是另一种形式的好经验，可能每个人都有这方面的感受，贫穷中可以养成节俭的好习惯，苦难中可以培养对别人的同情心，孤寂中可以使自己的创造力得到锻炼，病痛中会更懂得珍惜生命。总之，只要人以一种积极的态度看待生活，就会发现，没有任何一种经历是没有用的，一旦人能用积极的态度看待过去，也就能用积极的态度看待现在了。可以这样数，认清和挖掘自己的优点比寻找自己的缺点更重要。因为自信的来源正在于自己的优点，他能告诉你应该怎么干，而缺点或错误只能告诉人不该干什么，一味的发觉自己细微缺陷的人，只会在生活中垂头丧气，要知道谁也不会去指责一个钢琴师吹不好喇叭，问题不在于你能不能成为爱因斯坦，而在于找到更适合发挥自己才能的位置。就像几句有名的诗文所说：

如果无法成为山间的松柏 就做各地的灌木吧 如果不能成为灌木，就做小草吧

使街道更加青翠美丽 如果不能成为林荫大道 那就做狭窄的小路吧 如果无法成为太阳 就做一颗星星吧，只要你能发出光亮，5、青春期情绪的调节 情绪调节的具体方法：

注意转移法，注意目标的转移，可以引起相应的情绪和情感变化。例如两个同学吵架了，如果仍然面对面站在那，互相看到对方都很生气。假如其中一位同学出去走走，散散心，则可能使他愤怒的心情平静下来

思想转移法，人门常常因为在某件事上想不通而生气，如果一直想下去，只会越来越生气，如果能想想别的问题，或者从同一个问题的不同角度去想想，可能会让自己从郁闷和气愤中解脱出来。

行动转移法，我们常常说“化悲痛为力量”，就是行动转移的例子。我们在愤怒伤心时可以把他们化为劳动，学习或工作的力量。

第二释放法，俗话说乐极生悲，情绪情感的反映超过了一定的限度，可能走向不利的一面，不利于身心的健康发展。在生活中不论是过分的高兴还是过分的悲伤，愤怒，都不应该完全埋藏在心里，而应该适度的释放出来。例如在悲痛的时候想朋友倾诉，或者大哭一场。

第三言语、意志和意识调节法。言语的职能之一就是调节人的行为和情感。我们可以几句话把一个人说怒，也可以几句话把一个人说乐，可以几句话把一个人说的勇气倍增，也可以把一个人说得垂头丧气。可见在适当的时候，也可以用语言来调整情绪和情感。例如：战士冲锋时常常高喊：“冲啊”“杀啊”，这些喊声可以激发战士的激情和勇气，又例如不少人喜欢在自己的房间里写“忍”、“制怒”一类的条幅，每当想发怒的时候，抬头看到这些字画，就可适当的控制情绪。

**第五篇：初一年级心理健康教案**

初一年级心理健康教案

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2025年初一年级心理辅导活动课最佳方案

1、适应新环境„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„2

2、这就是我„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„7

3、人际碰碰车„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„11

4、头脑保健操„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„14

5、不把别人的成功变成自己的烦恼„„„„„„„„„„„19

6、珍爱我们的生命„„„„„„„„„„„„„„„„„„24

7、学会拒绝„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„29

8、天生我材必有用„„„„„„„„„„„„„„„„„„34

9、有理不在声高„„„„„„„„„„„„„„„„„„„41

10、犯错了,怎么办„„„„„„„„„„„„„„„„„„47 适应新环境 一､问题的提出

从小学进入中学,学生不仅要面临学习环境､学习任务与内容的变化,还要面临人际关系的重新建构和新的文化环境的适应｡面对一个全新的环境,新生往往会感到陌生与茫然,心理没有安全感,甚至产生焦虑｡每个新生都将有一段调整自己原有的认识与行为的过程,这就是中学生入学适应｡将中学生入学适应问题作为新生心理健康教育的第一课,有助于新生尽快熟悉中学生活,缩短适应期,减少因适应不良引起的心理问题,为中学生的全面发展奠定良好的基础｡本文就中学生入学适应问题提出班级心理辅导活动方案｡

二､初中生入学适应班级心理辅导活动设计

班级心理辅导活动方案的设计应根据中学生的适应心理特点进行,因此,我们在设计活动前首先来分析初中生入学心理适应问题｡

1.初中生主要的心理不适应表现

(1)生活环境的不适应｡小学生一般都是就近入学,在家吃住,生活上许多事情由父母照顾｡有些小学生甚至由家人接送上下学,由家人整理书包｡进入初中后,学生一般要到离家较远的学校上学,而父母也不再接送他们上下学,生活中的事情需要自理｡学校及家庭都对中学生提出独立的要求,而刚刚进入初中的学生,面临依赖性与独立性的心理冲突｡

(2)人际环境的不适应｡在中学这个新的环境中,同学关系更加复杂､多样｡面对新的陌生的同学,如何与他们相处,如何融入新的班集体,如何克服自己的孤独感,是刚刚进入初中的学生很棘手的问题｡与小学生不同,他们不再依赖老师与父母,交友心理特别强烈,他们害怕被孤立､不合群,害怕被集体或同学的排斥｡一些学生在小学是班上的佼佼者,心理上有优越感,而在初中这个新的团体中,个人的优势降低,这种落差使他们产生失落感､自卑感｡

(3)学习方式的不适应｡初中的课程门类多,内容有深度,作业量大,老师对学生自学能力的要求加强,一些学生出现学习方法与学习习惯的不适应,学习成绩开始下降,出现学习焦虑｡

2.初中生班级心理辅导活动设计

针对初中生入学适应问题,我们需要对他们进行认识､情绪､行为的调整,帮助他们适应学校环境､生活环境,学习新的学习方法,学习与人交往的技能｡辅导活动形式可以采用讲座､小组讨论､游戏､角色扮演等｡辅导活动前教师可以将全班学生分成8-10人的活动小组｡辅导活动地点可以在室内进行,也可以在室外操场､草坪等地方进行｡辅导活动地点最好是没有固定的桌椅,给学生足够的活动空间,让他们感到活动环境舒适､安静,使人放松｡辅导活动形式与地点应与辅导的主题相符,重要的是应符合学生的心理特点与兴趣,活动具有可操作性,让每个学生都能够“动”起来｡

新生入学适应是一个复杂的心理过程,不可能通过一次辅导活动完成,应采取系列辅导活动,每次活动一个主题｡本文设计了一系列辅导活动方案,供同仁参考｡

活动一：认识新同学

活动目的：为学生提供交往的机会,促使全班学生在入学后尽快互相认识与了解,增加学生对班级同学的情感,促进学生对班级的归属感｡

活动步骤：

(1)个人名片

①每位学生制作一张个人名片挂在胸前,名片上写上自己的姓名､年龄､爱好等｡

②全班学生任意走动,可以互相观看名片,并与交换名片的学生自由交谈｡

(2)找伙伴

①教师将全班同学随机分成几个小组,每组8-10人｡按小组数剪几个“心”型纸片,再把每个“心”型纸片按小组人数随意剪成几块,在每一块上写上一位学生的姓名｡

②教师把活动前准备的纸片发给大家,要求学生按照纸片的形状寻找自己所在的小组,直到小组的成员聚齐为止｡

③小组成员互相介绍自己的姓名､家庭住址､原来所在的小学､自己的兴趣爱好等｡

④教师收回“心”型纸片,将其多次打乱顺序让学生抽取,寻找他们的小组,以增加学生认识新同学的机会｡

(3)采访新同学

①教师采访一位小组成员,然后由这位成员采访另一位成员,如此反复进行,直到小组成员都被访问｡访问内容主要是姓名､兴趣等个人资料｡

②自由采访｡学生可以打破小组限制,随意采访班里的学生｡

(4)读写姓名

①要求学生写出班里学生的姓名｡

②小组讨论容易写错与读错的学生姓名｡

③各小组派代表在全班交流｡

活动二：享受学习

活动目的：帮助学生掌握中学学习方法,培养良好的学习习惯｡

活动步骤：

(1)入学感受

①小组讨论小学学习与中学学习生活有什么不同｡

②小组讨论与交流每一门课的主要学习方法｡

(2)学习医生

①教师将学生分成几组,将事先准备好的表演情节分别交给每组｡让学生根据相应的情节进行表演｡情节包括：被动､依赖､马虎等不良的学习态度,边看电视边写作业､打游戏很晚才写作业等不良学习习惯等｡

②表演完毕,学生讨论剧中人存在哪些不良的学习问题,应该如何矫正｡

③教师在学生讨论后做总结,为学生提供一些学习方法的知识｡

(3)我的学习计划

①制订个人学期学习计划､月计划､周计划｡

②小组交流讨论学习计划｡ ③与小组成员两人结伴订立学习计划及实施契约,请同学帮助监督学习计划的实施｡

活动三：班级的目标与规范

活动目的：建立班级目标与规范,增加班级凝聚力,树立良好的班风｡

活动步骤：

(1)没有规矩,不成方圆

教师讲解订立班级目标与建立班级规范的意义｡

(2)我们的班规

①小组讨论分析本班发展状况,找出满意与不满意的地方｡

②各小组订立班级发展目标与规范｡

③小组合作进行美术设计,将小组订立的班规制作成墙报｡

④小组代表发言,介绍自己小组的合作情况及解释小组订立的班规｡

⑤评出最佳班规､最佳美术设计､最佳解说｡

⑥教师与学生一起整合出本班本学期的发展目标与规范｡

活动四：我信任的班集体和同学

活动目的：增加学生间的亲和力与彼此的信任感｡

活动步骤：

(1)盲人走路

①学生两人一组｡一学生蒙上眼睛做盲人,另一学生做向导,帮助他走完一段设有障碍的路 ②两学生互换角色,重走一遍｡

③讨论：活动过程是否顺利,活动过程中遇到什么,做盲人和向导时心理的感受是什么,你对向导有信心吗,你是如何帮助盲人的,你是一个成功的向导吗｡本次活动你得到哪些有益的启示｡

(2)信任后退

①学生两人一组｡一学生后退三步摔倒,另一学生救助他,不让他摔倒｡

②两学生互换角色,重来一遍｡

③讨论：你按照要求摔倒了吗,如果你没有作到,解释为什么｡你信任你的合作者吗｡你是一个值得信赖的合作者吗｡你更愿意做摔倒者还是救助者｡谈谈本次活动的体会｡

班级心理辅导活动的成果需要在辅导后进一步巩固,使学生将在辅导中学来的知识与技能应用到实际生活当中去｡所以,辅导后,教师可以给学生布置心理作业｡如,写每次活动后的体会,将自己在辅导活动中的成长与进步记录下来｡给同学打电话,到同学家拜访,几个学生合作为班级做一件好事等等｡

三､辅导中需注意的问题

初中生的入学适应需要有一个过程,不可能在一天的活动中完成,教师可以根据学校及班级的情况,每周开展一次或两次辅导活动,系列活动最好是在新生入学后二个月内完成｡

每次辅导活动前,教师需说明本次活动的目的,如果目的不明确,学生会把活动误以为是游戏,玩玩而已,活动过程中不认真,活动后也不能细心体会与反思,不能达到辅导的目的｡

班级心理辅导活动重要的是活动后的经验分享,因此,教师在活动前一定要考虑活动时间的使用,留出足够的时间让学生谈体会｡

教师应努力创造融洽的班级气氛,使学生在班级团体中感到温暖､理解､安全,班级成员之间相互尊重､相互关心｡班级心理辅导活动使学生在彼此互相接纳的气氛中获得成长｡

这就是我

【活动理念】

自我意识是指一个人对自己、自己与他人以及自己与周围环境的关系的认识。对于刚迈进中学的初一学生而言，是否有着健康的自我形象和不断趋向成熟的自我意识，对其人格形成和心理发展至关重要。本活动的设计意在帮助学生发现自我，尝试客观地认识自我，引导学生主动认识自己的优点，肯定自我和悦纳自我，增强自信。

【活动目标】

1、发现“每个人都是独一无二的”。

2、尝试客观地认识自己，表达自己。

3、发现自身的优点，增进自我接纳。

4、寻找自信的支撑点，增强自信。

【活动形式】画画，讨论，讲故事，游戏，唱歌

【活动准备】A4纸，彩笔，音乐，秒表，PPT

【活动对象】初一年级学生

【活动过程】

活动一：我的手印

请同学们在A4纸上方（或笔记本空白处）写上自己的名字，画下自己的手印（把手按在纸上，用笔画轮廓），并与小组里的每个同学进行对比，你们有什么发现呢？

小结：中国有句俗语“一母生九子，九子各不同”；西方也有句格言“世界上没有完全相同的两片叶子”。从刚才的活动中，我们也可发现这一点：没有完全相同的两个手印！是啊，每个人都是独一无二的。那么，这个独一无二的“我”到底是怎么样的呢？我们了解自己吗？

今天，就让我们一起来认识自己。本次活动的主题——这就是我。

活动二：我是谁

从我们来到这个世界上，每个人都在人生的舞台上扮演着自己的角色，同时充当着他人的观众。随着时间的推移，我们也在点点滴滴地积累着对自己的看法——积极的或消极的。我们的心目中从此有了一个自己。我是什么样的呢？闭上眼睛想像一下，你的面前放着一面镜子，你看到了什么？里面的人漂亮吗？快乐吗？独立吗？里面的人需要什么？他到底是谁？你还看到了什么？好，现在让我们睁开眼睛，拿起手中的笔，把你看到的写下来。

学生填写“我是谁”。教师巡视指导，填写的内容可以很具体（如：我是一个男孩），也可以比较抽象（如：我是一只快乐的小鸟）。

写完后先在小组内交流，谈自己的想法和感受，最后推荐两位学生在全班交流。

小结：看来，每个学生的“自我”都是丰富、复杂的。要真正了解自己并不是一件容易的事。我们可以从生理自我、心理自我、社会自我三方面来完整地了解自己。

生理自我：包括身高、体重、外貌、性别、身体机能等。

心理自我：包括气质、性格、智力、兴趣、需要、价值观、情绪、意志品质等。

社会自我：包括角色、地位、职业等。

当然，认识自我是需要学习的，只有不断地参与学习和生活（如通过活动，与别人比较，反省自己），才能真正认识自己。

接下来，让我们通过下一个活动来进一步认识自己。

活动三：我的优缺点树

请你设想一下，你正沿着一条路走，突然发现你前方有一棵很特别的树。这完全是你个人的一棵树，在它上面挂满了标志着你特别的能力和优点的硕果！在树上，也有一些被虫子咬了的果实，代表你的缺点。现在，请你仔细地观察这棵树，它是怎样的？枝干、树根如何？然后在纸的背面把它画下来。可以选用自己喜欢的颜色，可以在果实上写上缺点或优点的名称（放舒缓的背景音乐）。

学生完成“我的优缺点树”。学生有权选择是否署名。选一些作品通过展示台在全班展示（也可粘贴在黑板或墙壁上，学生轮流观看）。师生交流，激励学生，发扬优点，改正缺点。提醒学生时刻遵守活动规则：不能嘲笑任何一幅作品，多给别人一些掌声。

小结：通过“我的优缺点树”这个活动，我们更清楚地认识了自己，发现了自己的优点和缺点，要保持优点，发挥优势，对缺点（尤其是伤害他人和影响自己发展的缺点）要毫不留情地改掉，无关痛痒的缺点也是一种个性吧。人无完人，每个人都有优点和缺点，我们要接纳自己，也希望同学们在中学阶段能不断地认识自己，完善自己。

活动四：讲故事——氢气球升起的原因

美国著名的心理学家基恩博士讲了这样一个故事。

有一天，几个白人小孩在公园里玩耍，一个卖氢气球的老人来了，孩子们蜂拥而上，争着买气球，玩得十分开心。在公园的另一个角落里躺着一个黑人小孩，他不敢凑上去，呆呆地看着。等白人小孩追逐着离开后，黑人小孩才小心翼翼地走过去，低声地问道：“您能卖给我一个氢气球吗？”老人乐呵呵地说：“当然可以，当然可以。你要一个什么颜色的？”小孩鼓足勇气说：“我要一个黑色的。”这位满脸沧桑的老人随即递给他一个黑色的氢气球。小孩开心地玩着，脸上露出灿烂的笑容。但他一不小心，手一松，氢气球飞了，在蓝天白云的映衬下非常美丽。老人看着渐渐升起的气球，对着这个伤心的孩子说道：“记着，气球能不能升起，不决定于它的颜色、形状与大小，而是气球内是不是充满了氢气；同样，一个人能不能成功，不决定于他的种族、出身，关键是你心中有没有自信！”

他讲的这个黑人小孩就是基恩博士自己。

同学们听了故事有什么感想？从中得到什么启示？

小结：一个人能不能成功，关键是看他有没有自信。

你们有没有自信呢？接下来我带大家做一个小游戏。

活动五：一分钟鼓掌

每个人先估计一下自己一分钟能鼓掌多少下，记在心里或写在纸上。先问3“4个学生，然后开始计时，学生鼓掌默数，半分钟后停，再问那几个学生，然后告诉学生刚才只不过半分钟。问学生感受。

小结：结果出乎预料吧！这说明我们每个人身上都蕴藏着巨大的潜能，关键是你能不能发现，愿不愿努力，有没有信心，只要你愿意做个最好的自己，就一定能取得成功！

问学生：要不要成功？想不想努力？有没有信心？老师也相信同学们在初中的三年时间，一定会正确认识自己，把握前进的方向。

最后，让我们同唱一首歌——《我真的很不错》。

活动六：歌曲欣赏

播放歌曲《我真的很不错》，学生起立，伴随音乐唱，并做手语。

人际碰碰车 【活动理念】良好的人际关系是心理健康的表现和促进剂。同学关系是学生人际关系中最基本的一种。初中生交友的烦恼和困惑大多来自同学之间的交往，学生在日常交往过程中，不可避免地会出现这样或那样的矛盾与冲突。针对这种情况，本课辅导活动旨在帮助学生学会辨证地处理这些问题，学会化解矛盾，协调关系。

【活动目标】

1、通过辅导活动帮助学生学会彼此宽容，学会“换位思考”，学会为对方着想。

2、帮助学生掌握一些化解同学之间矛盾和冲突的方法，增进人际交往能力，改善人际关系状态。

3、让学生体验友情的崇高、伟大，珍惜友情，珍惜一起走过的日子。

【活动准备】

制作多媒体课件、歌曲《朋友》。

【活动对象】初中低年级 【活动过程】

一、心理剧演出，情境体验

在课堂上，让学生表演心理剧“篮球\*\*”，形象地展现出在同学之间发生的矛盾和冲突。

心理剧场——篮球\*\*

故事情节：放学后，篮球场上小东和同学们在打篮球，一不小心，篮球砸到了小西身上。

情境1——站在自己的角度：篮球场上，小东和几个同学在激烈地进行着篮球比赛，他们各个全神贯注。“小东，接球。”„„小东说：“王翔，接着。”在传球时，一不小心，球飞了出去，正好砸到同班同学小西的身上。

小西：（捂着肚子，生气）你怎么不长眼睛啊，疼死我了。

小东：（趾高气扬）你才没长眼睛呢，这么宽的路你不走，被砸到活该，关我什么事，哼。

小西：你明明先砸到人的，还恶人先告状，我告诉老师去。

小东：你去说好了，我又没有错，不小心嘛。

小西（用手指着小东）：你还没有错„„

小东：怎么啦，想打架，我奉陪。

小西：谁怕谁。

小东和小西两个人打起架来。

学生活动：由表演小东和小西的两个同学谈谈他们表演时的感受，谈谈他们各自这样处理问题的出发点。

教师提问：站在自己的角度，小东强调自己没有错，小东和小西的关系会如何？

学生讨论并回答问题。

情境2——站在他人的角度：篮球场上，小东和几个同学在激烈地进行着篮球比赛，他们各个全神贯注。“小东，接球。”„„小东说：“王翔，接着。”在传球时，一不小心，球飞了出去，正好砸到同班同学小西的身上。

小西：（捂着肚子）疼死我了。

小东：（马上跑上前）对不起，对不起，你哪里受伤了，是不是很疼？

小西：肚子，呜„„

小东：要不要去医务室看看。

小西：没关系，我想休息一下就会好的。

小东搀扶着小西坐到操场旁边的椅子上。

学生活动：由表演小东和小西的两个同学再谈谈他们这样表演后的感受。

教师提问：站在他人的角度，小东设身处地地感受小西受伤后的痛，小东和小西的关系又会如何？

学生讨论并回答问题。

板书：

思 考 角 度

相 互 关 系

站在自己的角度

与对方冲突、争吵

站在他人的角度

能理解、体谅对方

教师小结：从上面的心理剧中，我们可以体会到：考虑问题只从自己的角度出发很容易引起冲突和矛盾；如果站在他人的立场想一想，许多问题就很容易解决，并且也让双方都感到愉快。我们常常把这种从他人的角度看问题，设身处地地感受他人的方法叫做“换位思考”。

二、心语训练场

心理侦探：依次显示冲突场景，请学生当心理侦探帮助下面的同学解决冲突和矛盾。

1、小美脸上长了许多雀斑，小刚在学校经常开玩笑叫她“小麻雀”，小美非常生气。

教师提问：小刚觉得叫同学的“外号”很有趣，很开心。换个位子，如果你是小美，你会怎样想？

2、吴浩和沈力一前一后坐着，他们为了自己的地盘经常挤桌椅，谁都认为是对方占了自己的地盘，谁也不肯相让，今天他们还为此打了起来。

教师提问：他们俩怎样做才能平息这场\*\*呢？

3、谢峰和张晓是好朋友，但最近他们又闹别扭了，为什么事呢？原来近来谢峰经常不做家庭作业，到学校来要抄张晓的作业，张晓不肯，谢峰说张晓太不够哥们了，就不理睬张晓了，他们俩的关系越来越疏远了。

教师提问：他们俩怎样做才能和好如初呢？

小组讨论，请小组里的学生当心理侦探帮助上面的学生解决矛盾和冲突。

最后由小组学生归纳总结出消除“火花”的好方法。

三、教师总结

1、友情提醒：做小绒绒不做小刺刺。

让我们学习——

用友善的办法消除同学间的碰撞火花。

用理解、尊重的态度和语气表达自己的看法。

2、消除火花的好方法：

写纸条、写信

仔细听对方诉说

当面道歉

请老师和同学帮助解释

通过第三者讲和

冷静一段时间，让时间冲淡矛盾

送他（她）一个小礼物

四、学生活动：走近同学（同时播放歌曲《朋友》）

1、请走到过去曾有过摩擦的同学身边，做一个友好的动作（握手、拍拍肩膀、拥抱）或者说一句自己最想说的话。

2、学生互动交流，情感升华。

3、让学生互相交流沟通，加深彼此的感情，珍惜一起走过的日子。

五、课堂反馈：“这堂课给你带来了什么？”

我的感受：

我的认识：

我的收获：

我的困惑：

头脑保健操 【活动理念】

思维品质主要包括敏捷性、灵活性、深刻性、创造性和批判性等五个方面，这五种品质的优劣，影响着学习的方方面面。因此，对这五个方面进行训练有利于提高学生的学习能力，以及在日常生活中的应变能力和解决问题能力。可是，当前不少学校及教师为了追求升学率，忽视学生灵活、合理地掌握知识能力的培养，搞题海战术，死记硬背，致使学生不会学习，对学习失去兴趣。本节心理课通过轻松的、学生自己参与的各种活动，使学生了解思维的品质及在实际学习和生活中的重要性，通过参与活动使思维品质得到训练，从而学会多角度思考问题、解决问题： 【活动目的】

1、认识思维品质；

2、激发学生多角度思考问题的兴趣；

3、通过活动进行思维训练，培养学生思维的灵活性、独创性等。【活动重点难点】

1、重点：使学生认识培养思维灵活性、独创性等品质的重要性。

2、难点：在思维训练活动中培养学生的思维品质。【活动形式】

小组讨论、小组竞赛、动手演示等。【活动准备】

学生分组并推选小组代表，各类思维训练题。【活动对象】初中一年级 【活动时间】40分钟 【活动过程】

一、热身活动

同学们，以前我们做过哪些操?（生答：广播操、眼保健操、健美操等）下面请几位同学展示一下平时所学的广播操、眼保健操、健美操等。（放相应的音乐）今天，我们来学一种新操——头脑保健操。经常做这种操，会使我们的头脑越来越灵活，你们想学吗？（激发学生的兴趣）

二、头脑保健操、第一节：“唱反调”

1、游戏规则：改变平时习惯，改变常规思维，做出与要求相反的动作。如教师说伸左手，学生要伸右手。

2、听教师口令，集体完成。（1）抬头；（2）坐下；（3）向前看；（4）举左手：（5）摇头；（6）男生起立；（7）双手放下；（8）向左转。

3、教师概括过渡：要想使自己的头脑灵活反应快，可以经常开展这些智力活动，训练自己思维的敏捷性。设计意图：中小学生喜欢做游戏，如果他们在课问多做一些这样的益智类游戏，能达到“玩中学”的目的。第二节：续讲故事

（课件出示）春天来了，一只小猫到野外散步，突然碰见一只老虎„„

1、要求：

（1）根据故事的开头，续讲故事经过和结果。

（2）故事要讲得有声有色，看谁讲的和别人不一样。

2、组内讨论。

3、小组推荐代表讲故事。

4、教师概括过渡：同学们从不同的角度展开想象，故事内容会丰富多彩。

设计意图：寓言故事是同学们平时爱看的书，让他们自己来续讲，他们一下子就会被吸引过来，加之为他们提供了一个表现自我的机会，他们就更是跃跃欲试了。而且小组竞赛的形式促使他们要在独创性和新颖性上下功夫。因此，这一节游戏的目的使学生明白学习过程中是需要创新的，培养了他们的思维创造力。第三节：看谁理得快

教师过渡语：刚才，我们同学的大脑转得很灵活，其实我们的大脑不但需要灵活敏捷，也需要严密细致，下面我们就来测测大脑这一方面的能耐：（各小组抢答）

1、在下面的两行数字中最先找到括号里的答案。

8

2134（）

6 12

448

96（）

2、看下面这个数表，它是由我国宋元时期的数学家杨辉首先发现的，由于它的形状是一个三角形，因此称为“杨辉三角”：前五行已经给出了，你能写出第六行的数吗？第七行呢?有什么规律吗? 1 1 11 1

331 1 6第六行： 第七行：

3、拼三角形：用橡皮泥把3根小棒粘接起来，可以组成一个三角形，再给你3根小棒和一小块橡皮泥，你能，搭出4个三角形来吗? 设计意图：思维的深刻性是指能透过纷繁复杂的现象把握事物的本质，抓住问题的核心，揭示隐含的信息。

此节设计由浅入深的推理题可以激发学生积极探究，思维的深刻性只有在积极主动、不断探究的基础上才能得到培养。第四节：头脑风暴

活动规则：每一个问题都不要追求正确答案，答案可以是多种多样、新奇古怪的。

1、各小组呈现准备好的题，其他组抢答。

2、刚入某小学一年级的新生中，有两个长得一模一样的男孩。报名表上他们不但出生年月相同，而且连父母姓名也相同。有人问他们“你们是双胞胎吗?”两个孩子出乎意料地回答：“不是。”那么你知道他俩之间的关系吗?

3、一直以来我们都知道l+2=3，对不对?但是除了3之外，还有其他的答案吗?你们好好想想，什么新奇古怪的想法都可以，也可以在其他同学答案的基础上提出自己的答案：谁说出一个答案就可以获得一份小奖品，当然自己要能把这个答案给大家解释清楚。

设计意图：头脑风暴（Brainstorming）指一群人（或小组）围绕一个特定的兴趣或领域，进行创新或改善，产生新点子，提出新办法。在头脑风暴中，每一个人都被鼓励就某一具体问题及其解决办法，畅所欲言，提供己见，从而产生尽可能多的观点，即便有些主意可能不会被完全采纳。头脑风暴的效用在于：较之个体之和，群体参与能够达到更高的创造性协同水平，意在让学生发散思维，并且在思维碰撞的情况下得到更多的智慧的火花，从而达到训练思维灵活性的目的。

三、活动小结

同学们今天表现得都很不错，头脑灵活，思维敏捷，推理也很严密。希望各位同学能在平时的学习和生活中，也能够像今天这样积极开动脑筋，做任何事多问几个为什么。最后，老师送给同学们两句话（投影出示）。

聪明的人往往是肯动脑筋的人，是思维敏捷而灵活的人!思考问题要学会变换角度，展开想象的翅膀，自由翱翔在大千世界的广阔天空，才有可能成为富有创造力的人!

不把别人的成功变成自己的烦恼 【活动目的】

1、通过活动使学生了解嫉妒产生的原因，明白嫉妒是一种心理病态，知道嫉妒给自己及他人造成的危害。

2、从活动中教给学生缓解以及消除嫉妒心的办法，培养健康积极的心理。

【活动重点】认识嫉妒，懂得消除嫉妒的办法，并努力克服嫉妒心。

【活动难点】消除嫉妒心，不把别人的成功变成自己的烦恼。

【活动方式】

采用观看录像、情境实践、快板、讨论等多种形式展开，寓教育于活动之中。

【活动准备】

1、了解学生中存在的嫉妒心理和表现形式，拍好两个关于嫉妒事例的录像；

2、编排快板和人手一张情境选择纸。

【活动对象】初中一年级

【活动步骤】

一、观看录像揭主题

1、看录像（两组）

大致内容：（1）小红过去的学习成绩在班里总是第一名，这次期中考试，她的好朋友小兰超过了她。她很高兴地向小兰祝贺：“咱们共同努力，互相竞争吧!”

（2）小华和小英本来是很要好的朋友，过去都是班委，这次小华继续当选为班委，小英没有选上。从此，小英就不理小华了，而且还在背后说，当班委没什么了不起的，有本事考试成绩超过我，拿张三好奖状给我瞧瞧„„

2、讨论：你觉得小红和小英谁的做法好?为什么?

3、师小结揭题：小英总想着自己比别人强，一旦感到别人超过自己，心里就不舒服。这就是嫉妒心。其实这种心理几乎人人都有过。可以这样说，有一定程度的嫉妒心并不可怕，可怕的是不加以控制，越变越强，形成一种不健康的心理。这对自己和别人都很不利。那有了这种心理怎么办?这就是今天这节课要探讨的问题。（出示课题：不把别人的成功变成自己的烦恼）

（运用观看学生录像的形式，使他们很快进入情境，而且两组录像一正一反，给学生强烈反差，从而正确认识嫉妒是一种不健康的心理。）

二、讨论原因知危害

1、了解嫉妒心产生的原因

（1）生讨论：录像中的小英为什么会产生嫉妒心理呢?

（2）师小结：产生嫉妒心往往是缺乏自信、心胸狭隘、过分要强造成的。

2、明确嫉妒心的危害

（1）你被别人嫉妒过吗?（引导学生举具体的事例谈。）别人嫉妒你，你心里会怎么想?（2）你身边有存在嫉妒心的人吗?如果有，他们会有什么表现?（3）在集体中，如果有人存在嫉妒心，会给集体造成什么影响?（4）边讨论边出示嫉妒心带来的危害：

①给同学造成心理压力，打击上进的同学。

②不能正确认识自己及别人，看不到别人的长处，自己很难进步。

③破坏集体团结，使人际关系不和谐，大家不能共同进步。

3、教师小结：一个人有不健康的心理，自然也会影响到他的身体，造成身体不健康。医学研究表明：嫉妒心太强的人容易患上心脑血管及内分泌方面的疾病，这对人的身体是极为不利的。而且有嫉妒心的人总是一味地否定别人，抬高自己，如同一棵生了虫的树，如果不及时把“嫉妒”这只虫子除掉，而是让它在躯体里寄生，那么，等待这个人的命运只有“枝枯叶黄”。嫉妒心严重损害同学之间的友谊，阻碍同学之间的相互了解、相互学习，同时也会影响自己的进步。

（充分运用已有的资源，从学生的实际出发，加上教师适时的小结，唤起他们认知、情感、行为的各种体验，激发学生内心的矛盾冲突，使学生在不知不觉中意识到嫉妒的危害，为下一步的活动作铺垫。）

三、联系实际制“妙方”

1、情境选择

在平时的学习生活中，我们怎样做才是正确对待同学、朋友取得的成绩，变嫉妒心为上进心?请根据纸上的事例选择答案。

事例一：小明平时学习比小强好，可期末考试时，小强的成绩比小明要好，如果你是小明，你会怎么想?

（1）小强有什么了不起的。

（2）小强的学习成绩超过我，证明他有比我强的地方，我可不能服输啊，要迎头赶上。

事例二：小刚这回在“数奥杯”比赛中得了一等奖。而小勇才得了个三等奖，但小勇的体育成绩比小刚要好得多，小勇该怎么想?（1）小刚太可恨了，竟敢比我强!

（2）尺有所短，寸有所长，每个人各有长处，也各有短处，我数学成绩不如小刚，但我的体育成绩要比他好啊，我可不能丧失自信心。

事例三：小丽和小芳都被同学提名为班长候选人。投票结果，小丽获胜，小芳该怎么想?（1）小丽当班长，一定是作了手脚，真讨厌!

（2）那么多同学选小丽当班长，看来她还真有两手呢!我可得好好向她学一学。

事例四：小玲和小欣是好朋友，两人都去报名参加校田径队，结果小玲入选，小欣落选，小欣该怎么做?

（1）不再理小玲。

（2）继续和小玲做朋友，为小玲入选而高兴。

2、生交流，师小结出示妙方

消除嫉妒“妙方”：

（1）化嫉妒为竞争。

（2）心理平衡，恢复自信心。

（3）虚心学习，取人所长。

（4）真诚交往，珍惜友谊。

3、你还有什么好方法吗

鼓励学生想出更多的方法进行交流。

4、深化讨论

这些方法，是针对嫉妒者本人的，那么作为被嫉妒者，是否也有办法消除嫉妒心?通过举身边的例子讨论得出妙方：

（1）将心比心，真诚相待。

（2）善意宽容，交流沟通。

（本环节通过情境选择和讨论，充分启发和调动学生的积极性，引起学生心灵的共鸣，从而自觉掌握消除嫉妒心的基本方法。尤其是深化讨论这个环节，开发了他们的潜能，使学生更全面地提高自身的心理素质，形成和谐的人际关系。）

四、运用方法解困惑

1、再现录像用方法。如果你是录像中的小英，要缓解或消除嫉妒心，该怎么想?怎么做?

2、师生多向交流。

3、师小结：我想，小英听了你们的善言，一定会有所启发，也许这会儿她已经开朗多了。

（把所学知识内化为学生的内在感受，使他们能熟练地运用自己习得的经验和技巧去解决问题，变学生的成长阻力为成长助力，达到“助人自助”的目的。辅导内容具体化、生活化。）

五、听听快板赏他人

解除了大家心中或多或少的烦恼，一定轻松些了吧。我们一起来听一听同学自编的快板《消除嫉妒真快乐》。

敲竹板，话嫉妒，敲竹板，说嫉妒，嫉妒心理危害多。消除嫉妒快乐多。

嫉妒他人心里闷，羡慕他人虚心学，情绪压抑会生病。你追我赶公平争。

嫉妒他人伤自尊，别人成绩我祝贺，心胸狭隘难进步。心理平衡有自信。

嫉妒他人伤感情，淡漠功利平常心，影响团结关系疏。真诚交际伴我行。

（活动课讲求趣味性。这既是消除嫉妒心浅显易懂的总结，又是正确看待别人成绩的好机会，使所学技巧自然发挥。一个活动发挥多种作用，内涵丰富。）

六、良言赠送伴我行

1、课堂小结

嫉妒心并不可怕，有了嫉妒心，只要善于使用刚才学到的方法，缓解或消除嫉妒是完全有可能的。当然，最好的办法是预防嫉妒心的产生，老师想送给你们几句心里话，也许对你们的成长会有帮助。

2、出示“心灵鸡汤”（因人而异选择）

（1）阻碍他人进步，不利自身发展，中伤他人才华，有损自己尊严。

（2）自私是嫉妒的起源，嫉妒是心灵的毒瘤。

（3）学会宽容，学会理解，学会尊重；

消除自私，消除猜疑，消除嫉妒。

（4）真诚相待，和睦团结；心胸开阔，为人喝彩。

（5）你成功，我祝贺，决不愤愤不平；

你失败，我鼓励，决不幸灾乐祸。

（选择性地汲取心灵鸡汤，尊重了学生的人格，进一步潜移默化地培养学生健康的心理。因为本活动不仅是为了解决学生现有的问题，更是为学生的将来作准备。）

珍爱我们的生命 【活动目标】

总目标：初中阶段是人生的一个风暴期，学生在这个阶段会面临许多困惑与矛盾，因此，引导学生珍爱生命，永不放弃生的希望是此阶段的心理健康教育重点。在此堂课中，珍爱生命这一主题分为三个层次：

一是无论何时都不轻言放弃自己或他人的生命，要勇于承受挫折，要勇敢、坚强。二是对任何生命都要抱以肯定、尊重、悦纳的态度。三是不断延伸生命的价值，激发学生努力突破自我，不断实现自我价值。分目标：

1．学会判断紧急情况；提高紧急情况下自我保护的能力；发展学生的交流、合作能力。2．懂得生命的珍贵，知道一些常用的求生、救生（自救、求救、救人）方法，知道常用的一些应急电话。知道每个人的生命都是有价值的，应该尊重自己和他人的生命。

3．正确理解生命的涵义，懂得人的生命不仅有时问的长短之分，更有质的差别；懂得要提升生命的价值应从点点滴滴的小事做起，从现在做起。【活动准备】 1．周大观的诗《我还有一只脚》、桑兰的自传体诗《我的梦》 2．音乐：班得瑞《春野》 3．课件多媒体设备、资料 【活动方法】

情境体验法、合作探究法。设计了“擂台赛”、“小体验”，让学生体验并“创作生命格言”、“生命宣誓”等。【活动过程】

一、引出主题

（多媒体显示）周大观的《我还有一只脚》 贝多芬双耳失聪，郑龙水双眼失明，我还有一只脚，我要站在地球上。海伦•凯勒双眼失明，郑丰喜双脚畸形，我还有一只脚，我要走遍美丽的世界。

师：同学们，你们知道周大观是谁吗? 生：不知道。

师：周大观是一位台湾小女孩，患软组织恶性肿瘤，写这首诗时九岁。

她在与癌疗对抗的过程中，在截去了一条腿的情况下，直到去世共创作了40多首内容灵巧聪慧、真诚感人的诗。在这首诗里，同学们能读到什么呢? 生：能读到生命的可贵!她很坚强，非常珍爱自己的生命。师：今天我们就说说珍爱生命。在这一环节中引用了周大观的诗，对学生是一种触动，让学生感受到—个九岁女孩对生命的珍惜和热爱。

活动一：读一读《伐木工人》

师：请一位同学有感情地把伐木工人的故事读一遍。

（多媒体展示）阅读思考：当遇到如此艰难的抉择时，你能果断地选择求生吗? 注：大部分学生回答能果断地锯掉腿，选择求生。但有一位学生说：“我怕疼，不锯掉腿，我等着被救。”我立即问他，伐木工人在哪种情况下必须锯掉冀?这位学生立即仔细看书，找出伐木工人只有两种选择：要么束手待毙，要么锯掉腿求生。引导他明白这一点后，我趁机又问，现在该怎么做?他毫不犹豫地回答：“我也会像伐木工人一样果断地锯掉腿，选择求生。” 活动二：说一说威胁生命的因素

师：威胁伐木工人生命的因素是什么? 生：一棵呈45度角的树压在他的腿上。

师：威胁我们生命的因素还有很多，就像一个个青面獠牙的魔鬼，你们认为这个魔鬼还可能是什么? 生：火、水、地震、歹徒、毒品、乱砍伐、细菌等。

师：同学们说了这么多威胁我们生命的魔鬼，那么，当我们的生命受到戚胁时，怎么办呢?仅仅有求生的意志，行吗? 生：不行。

师：那还需要什么? 生：要有求生的方法。

二、引申主题

师：在危急时刻该怎样求生呢?今天我们就来个擂台赛，好吗? 活动三：赛一赛

擂台赛的内容：如果你处在下列危险情境中，体会采取何种求生方法。（多媒体晨示）

1．你所在的教室突然着火了： 2．你遇到了歹徒；

3．你家里突然煤气泄漏； 4．你正在上课时发生地震。擂台赛的要求：

1．五分钟的讨论时问；

2．说出一种求生方法的学生每人加一分，小组合作表演的一次加3分。3．得分最高组有奖励。

引导：无论遇到什么紧急情况，首先要沉着冷静，不要慌张。采取的方法要科学，同时请记住三个电话：119、120、ll0 注：学生争先恐后地说和演，为自己的组争分。

最后分散最高的组，老师授予他们的荣誉称号为“生命之星组”。老师送给生命之星组的赠言是：

（多媒体展示）生命之星组：相信当你们自己的生命受到威胁时，不会轻言放弃生的希望，珍爱自己的生命。

师：珍惜生命，永不放弃生的希望，这是对自己、对亲人、对社会负责任的表现。因为，每一个生命的诞生都会给许多人带来快乐和幸福。忆一忆：你给哪些人带来了快乐和幸福? 生：给老师、父母、爷爷奶奶、同学等。

三、升华主题

师：当我们发现自己能够为他人带来快乐、为他人减轻痛苦、为他人作出贡献时，就更能体会自己生命的价值。那么什么样的生命量有价值呢?怎样才能使生命价值得以提升呢? 活动四：做一做，用双手的手腕部夹住钢笔在纸上写出“珍爱生命”四个字 师：同学们有什么感受? 生：不好写，很难掌握平衡，特别难写„„

角：同学们，有一个人基本上就是靠手腕去做事的，她是谁?请看大屏幕，大家认识她吗?请讲讲她的经历。

生：桑兰，著名体操运动员。

师：对，是桑兰，被誉为中国的“跳马王”。让人难忘的是1998年7月21日，在美国纽约友好运动会上。17岁的桑兰跳马比赛时，因失误不幸摔伤，伤势异常严重：脊髓严重受伤，颈椎粉碎性骨折，75％错位；中枢神经严重损伤，双手和胸以下完全失去知觉，她的冠军梦从此破碎了。然而，苏醒过来后的她从没流过一滴眼泪，她以一种勇敢、坚毅和积极乐观的生活态度面对一切，用灿烂的微笑迎接新的挑战并成为上海星空卫视第一位坐着轮椅的特殊主持人。

教师配乐朗诵：请听桑兰的心声——《我的梦》（桑兰的自传体诗）

我是桑兰。我又回来了!在三年前的纽约，我在跳马比赛时摔了下来；亮知白昼的大厅，刹那间一片漆黑。——我的梦，破碎了。

无数的奖牌，雪花般地从天而降，却惟独没有落在我的脖项上——我觉得好冷好冷。

我看见一只受伤的小鸟，跌了下来；它挣扎着，挣扎着，又飞向天空。越飞越远——它好美啊!朦胧中，一张张陌生的、熟悉的面孔，一双双关切着我的黑眼睛、蓝眼睛，告诉我：桑兰，你站起来!无数双手，伸向我，扶持我，告诉我：桑兰，你站起来!今天，我回来了。我要告诉所有的亲人们：“我，已经站起来了!” 师：桑兰告诉我们应该怎样对待生命，桑兰的生命价值体现在哪里? 生：生命的意义不在于长短，而在于内涵。

师：我们知道了怎样的生命更有价值，那么，我们应该怎样提升自己生命的价值呢?

四、深化主题

活动五：想一想。创作出珍爱生命的誓言、格言 学生们创作出许多珍爱生命的格言，摘录如下：

生命是平凡的，让我们去创造出不平凡的生命吧!生命似色彩，为世界增添一份生机。当我们的生命受到威胁时，不轻言放弃，你才是一个胜利者。

生命两字重千金，缺一不可，因为有了生，才有了命，有了命才有了生。生命如火苗，你珍爱它，它会更旺盛，你吹灭它，它将无法再生。生命誓言：（多媒体显示）请同学们一起举起自己的右手，站立宣誓： 当自己的生命受到威胁时，我们不轻言放弃； 当自己的生命遭遇困境时，我们要勇敢面对； 当他人的生命遭遇威胁时，尽可能伸出援助之手； 当生命不再完美时。依然肯定、悦纳生命：

珍爱自己生命的同时，我们永远不伤害他人的生命。珍爱我们的生命!珍爱我们的生命!最后，教师提问：假如你的生命还有三个月，你最想做的事是什么?体最遗憾的是什么?为什么? 生：我最想做的事是给妈妈捶捶背，因为妈妈身体不好，腰疼，为了我她受了很多苦„„（学生哽咽），我最遗憾的是我还没有长大，不能好好报答妈妈„„ 生：我最想做的事是给爷爷买好吃的，因为爷爷爱我、疼我。最遗憾的是我还没有结婚，没有自己的孩子„„ 学生的发言很精彩，有的学生甚至掉下了，眼泪，他们为自己仅剩下三个且的生命感到遗憾，更深地体会到“珍爱我们的生命”这一主题。

这堂课的设计是让学生去理解，去体验，去感知生命，知道一些常用的求生、救生的方法，懂得生命的珍贵，学会从点点滴滴的小事做起去提升生命的价值，让有限的生命焕发光彩，并为之不懈努力。学 会 拒 绝 【活动目标】

1．懂得拒绝他人对个人成长的意义。

2．培养学生敢于并善于拒绝他人的勇气和技巧。【活动准备】 小品：“沙沙的故事”、“我与同桌之间” 文字阅读资料：“一封来信” 故事：“南风与北风” 【适应年级】初中一年级 【设计理念】 要想获得真诚永久的友谊，得到别人的肯定，接受和拒绝是同样重要的。生活中，拒绝别人或遭人拒绝是件很普通的事，因为满足每个人每件事是不现实的。可生活中很多中学生在与他人交往时，存在着一种错误观念，以为拒绝别人，对别人说“不”，就会失去友谊，对别人造成伤害，所以该说“不”时不说“不”，为此浪费很多时间和精力，影响了自己的学习和生活，内心冲突不断。感觉很烦恼。通过本活动，让学生明确拒绝别人、该说“不”时就说“不”是每个人的权利，是一种“有所为，必有所不为”的主动，而绝非利己主义的自私自利，它是完善人格的一个重要组成部分，从而自觉地、恰当地使用这个权利与别人交往，保持良好的人际关系，促进情绪的愉悦。【教学过程】

一、导入

（一）学生讲故事：南风与北风。故事的大概内容为：法国作家拉封丹写过一则寓言，讲的是北风和南风的故事。北风和南风比威力，看谁能把行人身上的大衣脱掉。北风首先来了个寒风凛凛，结果行人为了抵御北风的侵袭，便把大衣裹得紧紧的；南风则徐徐吹动，顿时风和日丽，行人觉得很暖和。便开始解开纽扣，继而脱掉大衣。南风获得了胜利。

（二）提问：这个故事告诉我们什么道理?（提示学生从人际交往的角度来谈）

（三）教师总结：这个故事告诉我们，在与人交往时要特别注意方式方法，南风和北风都要使行人脱掉大衣，但由于方法不同，结果大相径庭。带着南风与北风留给我们的启示，这节课我们来探讨怎样与别人交往。与人交往的策略有很多，今天我们来学习其中的一种，是哪一种呢?下面请同学们欣赏小品“沙沙的故事”。

二、新授：敢于说“不”

（一）角色扮演“沙沙的故事”（情景一）情景一：沙沙与王冬是同班同学。一天放学后，王冬时沙沙说：“沙沙，跟我去旱冰场溜旱冰吧。”沙沙答应爸爸放学后按时回家，但听王冬这么一说，很不好意思，心里矛盾起来：去吧，其实心主一点也不想，再说已经跟爸爸说好要按时回家了；不去吧，多不好意思呀，起码面子上过不去。犹豫再三，沙沙还是不情愿地跟着王冬走进了溜冰场。为了照顾王冬的面子，沙沙闷闷不乐地在溜冰场里熬了三个小时。结果呢，回家挨了父亲好一顿训斥，沙沙心里真不是滋味。

（二）请学生结合“情景一”讨论：

1．你在和同学交往过程中，是否有过类似沙沙和王冬的情况发生呢?如果有，你是怎么处理的呢? 2．在该不该和王冬去玩旱冰这个事情上，你赞成沙沙的做法吗?请说明理由。教师总结并引导学生进一步思考：人际交往在本质上是一个社会交换的过程，但这种交换不只是物质上的。更包括情感和道义上的。正因为如此，我们在与他人交往时，应该相互尊重，相互理解，相互信任，相互分享彼此交往的快乐。王冬在与沙沙交往过程中情绪反应是快乐的，因为他的心理需要得到了满足。而沙沙呢?沙沙在交往中获得了什么样的内心感受呢?请同学们试着从沙沙的角度谈一谈他的情绪体验。

（1）沙沙的情绪体验是消极的，那么他的这一不愉快的情绪体验是谁造成的呢?（2）沙沙为什么要这样做呢? 如果沙沙不这样做。而换成另一种方式来处理这件事，那么会有怎样的结果呢?请同学们继续欣赏小品“沙沙的故事”（情景二）。

（三）角色扮演“沙沙的故事”（情景二）

情景二：沙沙与王冬是同班同学。一天放学后，王冬对沙沙说：“沙沙。跟我去旱冰场溜旱冰吧。”沙沙答应爸爸放学后按时回家，而且他现在也不想去玩。听了王冬的话。他真诚地时王冬说：“王冬，对不起，我现在不想去玩，因为我答应好爸爸放学后要按时回家的。你再问问别人好吗?”王冬听后，说：“哦，原来是这样，那好吧，我再问问其他人吧。”

（四）请学生结合“情景二”思考讨论： 1．这次沙沙对王冬的态度与上次截然不同，那么是否这次沙沙就把王冬给得罪了呢?请同学们试着从王冬的角度谈一谈其内心感受（提示学生从能不能理解沙沙的第二种态度、是否觉得沙沙的第二种态度是对自己不友好的表示两个方面谈）。

2．教师总结：通过以上讨论，同学们要明白这样一个道理，那就是在与别人交往时，我们愿意接受别人的爱，但同时我们也要学会爱别人，我们应学会设身处地地站在别人的角度去为别人想一想，把自己的快乐建立在别人快乐的基础之上，这样的快乐才会久远，才是真正的快乐。

3．教师引导学生思考：小品“沙沙的故事”两个情景的对比，告诉我们一条人际交往的策略，你能用一句话概括一下吗? 心理透视：学会拒绝别人，敢于说“不”，这是一条重要的人际交往策略。因为人与人是平等的，如果一味地顺从别人而委屈自己，就会失去自我，失去对自己的尊重，从而也就失去了人际交往的意义。

三、善于说“不”

（一）拒绝别人需要的不仅仅是胆量，还要讲究方式方法，也就是说不仅要敢于说“不”，还要善于说“不”。请学生结合以上例子。联系自己的实际经验，分组（相邻的六位学生为一小组）讨论拒绝他人的技巧都有哪些。讨论过后，每个小组派一位代表上台阐述本小组的观点，教师尽量营造自由、民主的气氛，让学生充分发表自己的观点。

（二）教师总结：拒绝他人的技巧归纳起来主要有四个要点：（1）先倾听，再说“不”；（2）以和蔼的态度说“不”；（3）以明确的事实坚定地说“不”；（4）说“不”时，不要伤害对方的自尊心。

四、拒绝的应用

（一）角色扮演“我与同桌之间”

数学课上，你正在专心致志地听老师讲课，你的同桌凑了过来，在你耳边说：“喂，刚才老师讲的那一步是怎么算出来的?”你想听老师接下去的讲解，但又怕不告诉他，他会生气，此时此刻，你该怎么办呢? 1．先后找出六组学生（每组两位）展示自己的策略。在学生作展示时，引导其他学生用掌声予以“爱的鼓励”。

2．展示结束，其他学生和教师共同予以点评，从而引导学生成功地拒绝别人。

（二）阅读材料“一封来信”

这是一封来信，一个忐忑不安的男孩的来信，他在信中写到： 老师：

您好!我是一名初中生。一天放学回家，一位同班的女孩打来电话，说她给我写了一封信。夹在了我的课堂笔记本里，只见信中写到：“你的心是流水，我是水中的珍珠，因你而光彩夺目，我喜欢你!等着你的回音。”我当时吓得六神无主，心里很害怕，七上八下的，我该怎么办呢? 1．热心帮助：请为这个处于困境中的男孩想点办法。2．教师点评学生发言并总结：

这个男孩与同学们一样，都是初中的学生。在这个时期，由于生理、心理的迅速发展，性意识的萌动，对异性产生好感、亲近、爱慕之情，这都是正常的，是青春期发展的必然结果。但是无论从心理发展、时间、经济基础哪个角度看，中学生都不适合过早地涉及个人情感问题。但如果哪一天真的是“天上掉下个林妹妹”，你意外地收到了某位异性向你发出的纸条、信件或打来的电话。你该怎么办呢? 在尊重对方的前提下，学会冷静地拒绝，拒绝的方式有很多，概括起来主要有下面几种：（1）当面拒绝。如你可以这样告诉对方，你能理解她的感情，更谢谢她对你的好感和关注，但是中学生应以学业为重，自己不可能接受她的感情，并希望对方充分谅解，今后还是好同学、好朋友。

（2）给对方写封言词恳切的信，告诉她你坚定的拒绝立场。（3）如果你遇到这样的情况，就是当你拒绝对方后，对方还是一味地追求你，这时你可以找对方要好的朋友出面做对方的工作，或者征求家长、老师的意见，让他们帮你想办法，摆脱困境。

五、小结

（一）说一说这节课你学到了什么?（小结要引导学生学会在与他人交往中该拒绝时就拒绝，尊重别人的同时也要尊重自己，使自己的心中充满阳光和欢乐，拒绝本是每个人都拥有的权利）

（二）今天这节课我们探讨了拒绝他人的交往策略，通过今天的学习，不知你是否已具有了敢于说“不”的胆量，是否掌握了巧妙说“不”的技巧。无论何时，你都要记住：你不是救世主，帮不上忙不是你的错，你不用过分内疚和自责。当然，敢于说“不”，绝非利己主义的自私自利，它是完善人格的一个重要组成部分，因为每个人都有自己的生活和主旨。说“不”是一种放弃，也是一种选择，还是一种“有所为，必有所不为”的主动。每个人都有说“不”的权利，不善于使用这个权利，你将一事无成。天生我材必有用 【活动目标】

1、正确认识与评价自我。

2、掌握树立自信心的方法。

【活动内容】初中生自我意识心理辅导。【活动形式】案例分析、小组讨论。【活动对象】初一年级学生。

【活动准备】录音机、磁带、多媒体课件。【活动设想】 经问卷调查，初中生普遍存在自卑、自信心不足的心理现象，在学习、人际交往中尤为突出。本活动课针对这一现象，引导学生重新审视和认识自我，掌握一些树立自信心的方法与技巧。【活动过程】

一、导入主题

师：在活动课开始之前，我想请同学们欣赏一首朗诵诗（播放录音）。师：听完了这首朗诵诗，哪个同学能告诉我刚才吟诵的是谁的作品？

生：唐代大诗人李白的《将进酒》。师：回答得非常好。《将进酒》中哪一句诗大家印象最深刻呢？ 生：（异口同声）“天生我材必有用，千金散尽还复来。”

师：是啊，在《将进酒》中，诗人以其高度的自信，乐观自豪的情怀笑对人生，肯定自我，发出内心的呼喊：“天生我材必有用”！今天，我们在座的每一位同学，当学习上、生活中遇到挫折，心境不佳乃至情绪糟透了的时候，你是否会像李白那样充满自信地对自已说“天生我材必有用”呢？如何树立自信心，大胆地肯定地对自己说“天生我材必有用”呢？我们先来讨论这样一个问题：在什么情况下或做什么事情时会缺乏自信心？ 生：在学习方面，当考试成绩差，屡次被老师和家长责备、批评时，就会觉得自己比别人差，越来越没有自信心，会越来越不喜欢学习。

生：在人际交往方面，我觉得自己和别人相处很困难，大家不能理解我，不喜欢我，常感到力不从心。

生：做了某一件事失败以后，下次再遇到类似的事情时，往往没有信心做好。师：看来是“一朝被蛇咬，十年怕井绳。”

生：我上课不敢发言，怕回答错，同学们会笑我。

师：咱班同学回答问题不够踊跃，这下我可找到答案了。下面我们一起来分析，导致自信心不足的原因有哪些呢？

生：自卑心理，老觉得别人比我强，因而在做事情之前就觉得一定做不好。

师：是啊，越是觉得自己不如别人，自卑感越强。一个人如果被自卑感所笼罩，他的聪明才智和创造力就会受到严重压抑，在这种情况下，成绩越来越差，就越来越没有自信心。生：没有克服困难的勇气，缺乏耐挫性。生：只看到自己的缺点，看不到自己的优点。

师：同学们谈得很好。只有消除自卑心理，勇于克服困难，直面挫折，树立自信心，才能勇敢地面对前进道路上的一切困难和挫折。

（点评：提出问题，分析问题，引导学生联系实际、积极思考，找出病因，对症下药。）

二、联系实际

师：下面请品学兼优的班长谈谈自己是如何对待困难？如何面对挫折？

班长：我能取得较好的成绩，是靠勤奋努力，在不断克服困难中进步的。比如期中考能取得优异的成绩，那是我平时做好预习，重视阶段复习的结果。其实我并不比别人聪明，但我自信，认真？

师：那你能不能谈谈你所经历的挫折？

班长：我也曾遇到过挫折与失败。记得去年我报名参加了钢琴十级考试，整个暑假都没有出去玩过一次，平均每天要花6个小时来练指法。由于弹的时间太长了，连指甲都裂开了。可我的努力并没有换来成功，那次考试我没能通过。我伤心极了，终日闷闷不乐，心灰意冷，有了放弃考试的念头。这时，妈妈对我说：“人生最大的敌人就是自己，只有战胜自己才能战胜其他困难。”我细细的品味妈妈的话，终于悟出其中的道理。不久，家里又响起了钢琴声，我练得更勤了，每当倦怠的时候，就自己为自己鼓气，告诫自己：“你一定行的，加油，别泄气，胜利就在前方。”终于，在第二次考试中，我顺利地过关了。生：（全体热烈鼓掌。）师：“梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出。”听了班长的发言，同学们从中得到了很多启发，可能有很多感想。那么，现在让我们来听听其他同学的心声。

生：看来，不管是谁都会遇到困难，关键是你是否有勇气去面对困难，战胜困难。

生：听了班长的发言，我很惭愧，以前当我遇到一点小困难时，想到的不是如何来克服它，而是为自己找种种逃避的借口，现在我知道该怎么做了。生：只有迎着困难前进，才会有成功。生：我想起了玛丽安娜穆乐的一句话：“胜利不会向我走来，我必须朝胜利走去。”‘

师：同学们说得真好。事实上，我们看到的往往是掌声与鲜花，成功背后的苦涩、孤独我们却很少想到。古今中外许多伟人都是战胜了无数挫折才成就了伟大的事业。德国伟大的作曲家贝多芬一生遭到数不清的磨难。贫困，几乎沦为行乞；失恋，几乎使他绝望；双耳失聪，对他的打击更为深重，他痛苦地把自己关在房子里不愿与世人见面。然而，他最终重新振作起来，发出了“要扼住命运的咽喉”的坚强呼声，终于创作出《第九交响曲》等辉煌作品，获得了极大的成功，是病残磨砺了他的意志，激发了他的进取精神。我国著名史学家、文学家司马迁，被汉武帝施以重刑，身心受到极大摧残，但他为了实现自己的目标，发奋著书，终于写成了被称为“史家之绝唱，无韵之离骚”的文学巨著—《史记》。古今中外这样的例子数不胜数。事实告诉我们，挫折并不可怕，只要你勇于面对困难，敢于接受挫折的挑战，那么你就能成为生活的强者。

（点评：通过学生周围最熟悉的事例引起共鸣，产生对比；再以大家都熟知的伟人事迹来进一步论证，从而使学生认识到：挫折并不可怕，只要敢于面对，就一定能获得成功。）

三、找优点

师：以上列举的伟人之所以能获得成功，除了他们敢于接受命运的挑战，对自己充满自信以外，还有一个重要的因素就是他们能正确评价自己。现在也来试试看，同学们能否正确评价自己。师：（手捧玻璃瓶）我手里有一个玻璃瓶，里面共有48张纸，每张纸上写有每个人的姓名，等一下由同学抽出几张，被抽中的同学要大声地说出自己的优点。（学生开始抽签，抽到生A。）生Ａ：（想了很久）我的优点是孝敬父母。师：再想想，你还有哪些优点？ 生Ａ：（想了很久，沉默„）

师：其他同学能不能帮助这位同学，还有哪些优点他自己没发现？ 生：他体育好，在校运动会上，跳远还获得名次呢！

生：老师，我认为他虽然学习较差，但作业没有抄袭，这说明他诚实。生：他还有一个优点就是讲义气，朋友有困难，能够真心给予帮助。

师：Ａ同学，刚才你只想到了自己的一个优点，同学们热情地给你补充了那么多优点，现在你应该很有自信了吧。生Ａ：（点点头。）

（学生继续抽签，抽到生B。）

生Ｂ：我的优点是乐观、聪明、大胆。（挠挠头，笑着说）“没了，就这些。” 师：这就是B同学的所有优点吗？哪位同学再来补充？ 生：B同学知识面广！

生：他做事较有条理，事先有周密的计划。

生：他较有正义感，上次我被欺负了，是他挺身而出，才使我免于被打。生：他富有责任心，每天都很早来学校开门，方便了大家。

师：看来，这两位同学都没能把自己的所有优点找出来，看看下一个被抽到的同学能不能把自己所有的优点都大声告诉所有同学。（学生继续抽签，抽到生C。）

生C：我的优点是比较乐观，会弹吉他。师：再想想看，还有其它的优点吗？； 生Ｃ：（为难地）实在没有其它优点了！

师：唉，看来我们班“谦虚”的同学太多了，都不好意思说出自己的所有优点，只好请其他同学再来补充了。生：C同学歌唱得好。

生：他画画不错，特别是漫画。生：他体育也不错。

生：他很会讲笑话，总能在我不开心的时候，让我笑起来。（由于时间的关系，只抽了三位同学。）

师：为什么刚才三位同学都没能把自己的优点全找出来呢？

生：他们的共同点是：缺乏自信心，不敢大胆地说出自己的优点。师：请刚才的那三位同学来谈谈他们现在的感受，好吗？ 生A：原来我的优点还不少呢，我以前怎么没发现？ 师：是啊，以前怎么没发现？

生A:我成绩差，还打过架，觉得自己身上尽是缺点，没有优点。

师：那现在还这样认为吗？

生A:从刚才同学们的发言中可以看到，其实大家并不讨厌我，还认为我身上有不少优点，这使我有了自信心。今后，我将发扬优点，努力改正缺点。师：我们请B同学,C同学也来谈谈他们的感受。

生Ｂ：我不知道我还有那么多优点，我完全应该对自己充满自信。

生Ｃ：我是一个缺乏自信心的人。刚才，同学们的话给了我不少鼓励，使我信心倍增。

四、教方法

师：我们希望有自信心，但怎样才能增强自信心呢？请大家一起来思考这个问题。生：经常想想自已的优点，不要老认为“我不行。” 生：常鼓励自已。

生：常想想自己做得较成功的事情。生：树立远大理想。

生：有困难时，可以找朋友帮忙，不要自己一个人流泪。

师：同学们提出的建议和看法很多也很好。我也谈谈增强自信心的三要诀和五种方法。（出示字幕）：

增强自信心的三要诀：

1、想你会成功，不要想你会失败。

2、不时地提醒自己你比你想象中的要好。

3、树立雄心大志。

培养自信心的五种方法：

1、无论集会、座谈，开会，坐在前面。

2、练习正眼看人。

3、将走路速度加快25%。

4、养成主动与人谈话的习惯。

5、开怀大笑。

师：如果你能有意识地去做，相信你就会成为一个充满自信的人。另外，英国心理学家克列尔拉依涅提出帮助青少年增强自信心的十条建议，大家一起来阅读。（出示字幕）：

（点评：自己找优点、让其他同学帮助找优点目的在于让每一位同学能够正确认识、评价自己，因为树立自信心的重要前提就是对自己的正确评价。）【

五、总结】

师：同学们，人生的道路不可能总是一帆风顺，不可能总是鲜花和掌声。有荆棘，有困难，这是逃避不了的。但不管遇到多大的挫折，只要树立信心，勇于战胜挫折，成功一定属于我们！让我们多学学李白，多学学贝多芬吧，让我们也大声地说：“天生我材必有用！” 生：（全体响亮地）天生我材必有用！青少年增强自信心的＋条建议

1、每天照三遍镜子。清晨出门前，对镜整理着装。午饭后，照一遍镜子保持整洁。就寝前洗脸并照镜子，这样你就不必为仪表担心，而会一心一意去学习和工作。

2、不要总想着自己的身体缺陷。其实每个人都有各自的缺陷。你对缺陷想得越少，自我感觉就会越好。

3、不要让人觉察你的窘态。你感觉明显的事情，其他人不一定感觉注意到，当你在众人面前讲话感到面红耳赤的时候，听众可能只看到你两腮红润。

4、不要过多的指责别人。批评别人是缺乏自信的表现。

5、别人讲话时，你不必用插话来博取别人的好感，只要注意地听别人讲话，他们就一定会喜欢你。

6、为人坦诚，不懂就是不懂。对别人的成就和魅力要勇于承认，不能故作冷漠。

7、要在自己的身边找一个能与之分享快乐和承受痛苦的朋友，这样就不会感到孤独。

8、不要试图用高声大叫或酒精来壮胆或提神。

9、如果别人不理你，不要总觉得自己有错。对于有敌意的人，不讲话是唯一的方法。

10、避免使自己处于一种不利的环境中。否则，虽然人们对你表示同情，但他们同时也会感到比你的地位优越而在心里轻视你。

有理不在声高

——谈谈同学间的言语冲突 活动设计理念：

初中阶段，学生的自我意识处于急剧发展的时期，思想的不断变化、观念的剧烈冲突使他们的自我调控能力常常面临巨大挑战。如何帮助学生认识到自身在处理人际关系时的感性及冲动，进而用科学有效的方法处理言语上的冲突，是本次心理辅导活动课的主题。活动目标：

1、通过游戏体验、事例剖析等活动，引导学生充分认识到言语冲突对双方的不良影响。

2、通过小组交流、实践演练等活动，帮助学生学会处理言语冲突，化解由此带来的心理负担。

教学准备：课前调查、《心情卡片》、多媒体课件、心形彩色卡片。活动年级：初一年级 活动过程：

一、暖身活动：变脸游戏

（课件片头）这里是一个温馨的港湾，让心灵自由的栖息；这里是一个舒适的家园，让情感肆意的宣泄。同学们让你我一起敞开心扉，倾听内心深处的声音„„

导入词：大家好！欢迎大家又一次和我一起走进心理会客室。川剧有个绝活叫“变脸”，大家都知道吧？据说高超的表演者一次能变十几种不同的人物脸谱。咱们班就有个变脸高手，大家知道吗？想不想看看他的精彩表演？ 大家注意了，精彩变脸，马上开始！（学生做喜怒哀乐四种表情）原来此变脸非彼变脸。不过表情也是非常可爱的。咱们也来试试吧？我们一起来做前两种表情。第一种表情：喜。翘起你的嘴角，让你的双眼充满笑意„„闭上眼睛，体会一下这种表情下的内心感受，在这种心理状态下，你和同桌之间会有怎样的对话？（两对同桌发言）第二种表情：怒。皱起你的眉毛，撇起你的嘴角„„闭上眼睛，体会一下这种表情下的内心感受，在这种心理状态下，你和同桌之间又会有怎样的对话？（一对同桌发言）采访一下，这件事是真的吗，你们真是这么和同桌交流的吗？如果真是这样你们会有怎样的感受？ 大家觉得这两种心理状态，你更喜欢哪一种？（喜）可是在我们日常生活中常会有这样的经历：一时被愤怒冲昏了头脑，失去了理智，出言不逊，结果伤害了身边的人。那么我们今天就聊聊这个话题——同学间的言语冲突。

设计意图：此次暖身活动的目的是为学生建立一种宽容、愉快、活泼的心理环境，并利用变脸游戏，引导学生初步感受到，言语冲突往往是在失去理智的情况下发生，如果处理不当，会给双方造成不同程度的伤害。

二、原声再现，分析交流：

1、情景再现：

师：首先我们来听一段录音，这是根据我们同学的真实案例改编，由我们班的三位同学亲情演绎的一段故事。让我们一起走进“场景再现”，你听——发生了什么事儿？

录音内容：课间十分钟，学习委员正在发着上节数学课做的测试题，平时成绩不太理想的小明今天竟然全对了，正在他心里乐开花的时候，同学小A凑了过来。“哟，全对了，不会是抄同桌的吧？”“怎么说话呢你？”“不是吗？凭你也能全对？”“你太小看人了！说我照抄，你有证据吗？”“证据？证据就是你根本不会做！”“就你会？我就应该不会？”“要是你会，你讲我听听。”“哼，想得美！”“那你就是不会！”“你„„”

正当两人争得不可开交的时候，同学小C急匆匆跑进教室，无意间踩到了气急败坏的小明。“没长眼哪你？”“对不起。”“对不起值几个钱？”“我已经说过对不起了！”“说对不起就行了？”“你别太过分了！”“过分的是你，是你踩到我的脚了！” 话音未落，气头上的小明一不小心踩到了前来劝架的班长。“哎哟！”班长惊叫了一声，想来这一脚踩得着实不轻！现场一下子安静了下来，小明有些无所适从。„„„„

2、分析交流：

师：故事先暂停在这儿，至于后来该如何发展，我们呆会儿再聊。先来说说小明吧。他今天经历了几件事？（3件，先是被人冤枉，后来又被人踩了一脚，再后来又踩了别人一脚）谁来点评一下他今天的经历？（不顺，倒霉„„）

觉得他倒霉的同学举手！我估计这些举手的同学，大概都有过类似倒霉的经历，曾经和同学发生过类似的言语冲突，有没有？本来好好的，无缘无故就被人误解了，是不是？来，小组为单位，交流一下自己的经历。如果一时想不起来，也可以听听别人怎么说，也许别人的经历会让你想起些什么，感悟到什么。开始„„ 小组交流。

设计意图：用提炼的生活实例，引导学生敞开心扉，大胆交流自己曾经与同学发生言语冲突的事件，同时也能认识到言语冲突是普遍存在的，不用因此而懊恼，或认为自己的人际关系紧张，从而失去与人坦率交往的勇气。

三、填写心情卡片，交流亲身体验：

1、填写《心情卡片》。

师：我看有的同学谈论的时候仍然显得义愤填膺，是不是现在想起来，还是余怒未消？来，拿出老师发给大家的《心情卡片》，把曾经与你发生过言语冲突的人及冲突原因填写在前两格，如果实在没有或想不起来，那就写写你刚才听到的，把其他同学的经历想象成自己的。学生独立填写。

心情卡片

曾与你发生过冲突的人 冲突 原因

化解 方法

2、全班交流：

师：谁来说说自己可怜的遭遇？（3人）

说的都挺委屈的，有„„的，有„„的，还有„„的（总结同学的发言），听起来都挺有理的。有一个成语说“理直气壮”，也有说“据理力争”，所以我觉得像小明以及刚才这几位同学，只有你占着理，哪怕是一点儿理，我们也要和对方争到底，不把对方辩驳得哑口无言，不把他们的气势彻底打垮，我们决不罢休！是不是？（找一名支持者发言）所以我觉得这个故事的结局——班长被小明踩到之后，就应该与小明辩驳，直到把小明彻底说服才行！让他在大家面前丢丢面子，以后他就不会这么嚣张了！大家同意吗？（找2名同学说说自己的理由）

那班长应该怎么做呢？大家一起来出谋划策吧！学生发言（3名）

3、播放场景再现的结尾部分：

我们一起来听一下当时的场景再现。

话音未落，气头上的小明一不小心踩到了前来劝架的班长。“哎哟”班长惊叫了一声，想来这一脚踩得着实不轻！现场一下安静了下来，小明有些无所适从。（想想刚才的无理，看看班长痛苦的表情，他不知该说些什么。“没事，”班长一边揉着脚，一边对小明说，“你又不是故意的，再说也是我自己没注意，不能完全怪你。”）

4、分析探讨：

师：大家说，班长为什么不与小明争吵，如果重复一遍小明刚才冲小C说的话，让他羞愧一把，不是能让他印象更深吗？ 同学交流不与其争吵的原因。（引导学生从争吵对双方的影响以及做人应宽宏大量等方面全面考虑。）

5、师总结：看来有理了有时也不一定要争，与人为善，待人宽容才是最重要的！送给大家罗曼•罗兰的一段话：“一只脚踩扁了紫罗兰，可他却把香味留在了脚跟上，这就是宽恕。”大家愿意做像紫罗兰一样的人吗？

6、采访一下刚才交流经历的三名同学，如果重新选择，你会怎样做，为什么？ 设计意图：用故事结尾部分班长的宽宏大量，引导学生明确发生言语冲突对矛盾双方都存在着不可避免的伤害，做一个宽宏大量的人，得饶人处且饶人，对自己的人际交往是不无裨益的。

四、全新演绎，自导自演：

1、师引导：争吵是一面双刃剑，伤害别人的同时，也影响了自身的形象。所以遇到同学间言语上的冲突，我们要及时制止，把它扼杀在萌芽当中。可是避免冲突的发生并不是一件容易的事，下面我们就具体演练一下，一起进入“心理情景剧”的排练现场，假如你是小明，现在重新回到发生冲突的那个早晨，你会怎样做呢？同桌两人分角色扮演，任选前两个场景中的一个，进行全新演绎，好，排练现在开始！

2、找两组同学分别表演两个场景。

设计意图：通过角色体验，给学生一个展示的机会，在真情演绎中，感悟与人友好相处的技巧，同时也加深对他人的理解与尊重。

五、智慧背囊，妙招展示：

1、师：一个全新的小明的形象展现在大家的面前，知理、懂礼、友善、文明。有了小明的借鉴，相信大家对言语冲突的解决方式有了自己的想法，现在，如果再让你回到以前你与他人发生冲突的那个现场，你还准备与对方发生争执吗？那你又应该怎样做呢？来，拿出《心情卡片》，把第三栏“化解方法”填写上去。

2、学生独立填写。

3、解决疑难：

师：我看有的同学填写的时候挺犯难的，一定是遇到了难题，你看，我们班这么多臭皮匠，总能顶上一个诸葛亮吧。来，把你的难题说出来，大家帮他解决一下。生交流难题，教师引导其他同学帮助解决。

4、妙招展示：

师：同学们在刚才的解决疑难问题以及寻找“化解方法”时一定有许多的高招妙招，用以避免产生言语冲突或及时解决冲突。下面以小组为单位，交流一下各自使用的妙招，小组长把大家的方法收集整理后，挑选一个你们认为最管用的方法，写在老师发给大家的心形卡片上。（小组交流）老师这儿有一个智慧背囊，把你们的高招妙招都放进来吧！看，满满的智慧背囊。现在让妙招现身吧！

七个小组交流解释各自的化解方法，教师整理总结。

5、心理语丝：

充实的智慧背囊，装满了各种妙招，老师也想放一句话在里面，这就是今天我送给大家的心理语丝：

有理不在声高，宽容胜过训导。常常换位思考，关系必定友好。设计意图：利用学生存在的疑难问题，引导学生总结整理科学有效的避免或解决冲突的方法，加深其心理体验；同时通过全班交流，汇总有效的高招妙招，指导学生今后的学习生活。

六、结束语：

同学们，让我们把这智慧背囊一起打包，背起它赶快上路吧！

相信有了他们，大家一定会从容面对人际交往中的难题，轻松解决言语上的冲突。请大家记住这堂《有理不在声高——谈谈同学间的言语冲突》的心理健康辅导活动课，如果大家在学习生活中还有什么困惑或难题，欢迎大家找我交流，倾诉，当然生活的掌舵者依然是你自己，祝大家身心健康。下课！

犯错了，怎么办？ 活动背景：

古人云:“人非圣贤，孰能无过？”而“知错能改，善莫大焉。”可是现实生活中，这样的现象却屡见不鲜：有同学明明没写作业，却找各种理由百般抵赖；有的同学打架了，面对老师的询问时，却总是张嘴就说别人的过错。犯错了不能勇敢的承认错误，不敢承担责任，是当代学生的通病。为此，我设计了本课，希望通过这堂课能唤醒同学们沉寂已久的责任感。活动目标：

1、使学生知道人都会犯错误，重要的是犯错后要及时认错，勇于承担责任。

2、让学生明白逃避和推脱责任，只会让自己陷入自责、懊悔等心理压力中。适用年级：初一 活动准备：情景游戏

多媒体课件

边长十厘米的红色、白色纸若干张

课前教会学生叠纸鹤、叠纸船 活动过程：

（一）热身小游戏：

1、同学们，我们来玩一个游戏：

学生相隔一臂站成几排，老师喊一时，向右转；喊二时，向左转；喊三时，向后转；喊四时，向前跨一步；喊五时，不动。如果有人做错，做错的人要走出队列，站到大家面前先鞠一躬，举起右手高声说：“对不起，我错了！”

2、走进游戏的你：你从这个游戏中感受到什么？

3、我的感受：学生交流。

4、教师小结：通过刚才的游戏，我们发现其实承认错误并没有那么可怕，那么难为情。可是为什么在我们的平日生活中，有的同学明明做错了偏偏不承认错误呢？ 【设计意图】：设计一个热身的小游戏，寓教于乐，既引入本课的主题，又让学生放松心情，进入本课。

（二）情景再现，寻找责任

1、请同学们看下面的录像。（播放自制的学生平时生活录像）

情景一：一个学生双休贪玩没有完成作业，面对几科老师的询问，编造各种理由蒙混过关。情景二：班里几个孩子打了起来，班主任询问情况，他们就在班主任面前很不服气地七嘴八舌说个不停，都说是别人先打自己，自己才还手的。

2、我说两句：剧中的同学这样做对不对？他们为什么要这样做？这样做会有哪些危害呢？（小组交流）。

3、我的观点：小组长发表本组的观点。

4、教师小结：为了逃避别人的指责或避免接受惩罚，有的人就会隐瞒错误或推卸责任。这样做的次数越多，就越难取得他人的信任和友谊。虽然我们每个人都不希望自己犯错，可“人非圣贤，孰能无过？”关键是“过”后，怎么办？ 【设计意图】：所选情景短剧取材于学生的生活实际，从学生身边的小错误入手，既不让学生感觉本课所谈的错误离自己很遥远，又让学生明白其实自己有时也在逃避责任了。让他们有一种危机意识，以便引入下一环节：如何面对错误，处理错误？

（三）观看短剧

承担责任

1、下面请同学们再来欣赏两个小故事，看看面对错误，不同的处理方式带给人的两种不同感受。（播放短片）故事

一、《里根的勇于承担》：美国总统里根小时候因为打破商店老板的玻璃而利用假期打工，自己赚钱赔偿，这种及时认错，勇于承担的责任心，让他受益终生。故事

二、《卢梭的忏悔》：法国启蒙思想家卢梭小时候因为生活贫困，在有钱人家打工，因偷偷拿了这家小姐的一条绣带并诬陷是厨娘马里翁偷的，最终两人都被主人辞退，因为诬陷了善良无辜的马里翁，卢梭的一生都受到了来自良心的强烈谴责。

2、请你思考：故事中的人物都犯过错误，他们是怎么面对自己的错误的？ 里根：勇于承担责任-----受益终生；

卢梭：逃避责任，将错误推给别人------自责终生。

3、我来回答：你从他们身上得到什么启示？（学生自由回答。）

4、教师小结：犯了错误后应该及时承认，勇于承担。而推卸责任，一味逃避，是不肯正视问题的一种懦弱的表现。同学们平日面对错误时，也会有不同的抉择。是承担？还是逃避呢？ 【设计意图】：用两个名人短剧联系学生实际分析：犯了过错，最正确的处理方式是及时认错，勇于承担；而遮掩错误，逃避责任，虽当时免于被别人指责，可会使自己背上沉重的心理包袱，反而不利自己以后的发展。

（四）学以致用

体验责任

1、我手写我思：现在老师分给每个同学五张红纸、五张白纸，要求同学们在红色的纸上写下自己犯错后勇于承认错误的故事及心理感受。把它叠成纸鹤。

要求同学们在白色的纸上写下自己犯错后没有承认错误而是想方设法遮掩错误的故事及心理感受。把它叠成纸船。

（不用十张纸全部都写，自己哪方面的感触多可以多写，哪方面的故事少可以少写。）

2、在线交流：学生自愿起来交流；老师在征得学生同意后，随意选取学生桌面的纸鹤或纸船轻声读出来。

3、教师小结：从同学们写的小故事中，我们能够感受到遮掩错误，虽当时可避免别人的指责，可会使自己陷入自责、懊悔的心理中。而及时认错、勇于承担责任后，会有一片新的天地在等待我们。

4、我的选择：下面这几位同学正在犯错后的十字路口徘徊，不知何去何从，你来帮他选择一条路好吗？（出示投影）

张爽是一名初三学生，爱好体育，仗着体格比一般学生高大，经常欺负小同学，一天他又找宋晓杰的麻烦，宋晓杰告诉老师后，老师了解了情况批评了张爽„„ 荆明武在家是个小皇帝，爸爸妈妈、爷爷奶奶都宠着他，什么家务活也不干，因而在学校里，每当他这个小组收拾卫生时，他总是能溜就溜，能躲就躲，把应自己完成的卫生任务推给别人。卫生委员发现后，找他说了这样做是不对的„„

王雨晴性格爽朗，乐于助人。别的同学有困难事，她知道了总要伸出手帮一帮，可是她在帮忙时总喜欢说一些伤别人自尊的话语。比如说，有同学题不会做了，她看见了就总会说“这么简单的题都不会，你长什么脑子啊？”班长找她谈心后，她„„

5、我口说我心：学生自由起来交流。（要求组织不少于30秒的答案。）

6、教师小结：一个敢于承认错误、勇于承担责任的人是值得信赖和重用的。只要我们能以正确的态度对待发生的错误，及时承认，勇于承担，错误不仅不会成为我们发展的障碍，反而会成为我们前进的推动器，促使我们不断地、更快地成长。【设计意图】：学就是为了用，尤其是心理健康课，它的成果不单单表现在课堂上，更要表现在实际生活中，要学生联系自己的生活剖析自己，让他们进一步明白在生活中犯错了，应该如何解决。把理论联系到实际中，用理论来指导生活，把课堂延续到生活中解决生活中的问题才是我们心理健康课的根本目的。

（五）分享收获

感受责任

你说、我说、大家说：通过这堂课的学习，你有什么收获？和大家一起分享一下。（学生自由交流）【设计意图】：让学生自己说出自己的收获和感受，比老师干巴巴的总结更能加深学生的印象。

【结束语】：通过这节课的探究，我们已经明白人不可能不犯错误，而犯错后最好的解决办法是及时认错、勇于承担，这样错误对我们来讲不再是负担，而是一笔财富。希望在今后的生活中，掌握在同学们手里的永远都是纸鹤。老师期待同学们表现得更加出类拔萃。现在请全体同学鼓足劲大声呐喊3遍：让我们及时认错，承担责任吧！教学后记：

本节课探究的主题是学生比较敏感、比较隐晦的一类，很多学生难以启齿或羞于启齿，因此在导入环节中设计了一个小游戏，既让学生在游戏中轻松承认错误，也让他们在欢笑中放松心情，进入本课。但在“观看短剧

承担责任”

环节中，由于联系到了学生自身，有一些同学还是难以打开心结，或所举事例属于无关痛痒的小错、或轻描淡写一语带过。因而这一环节进行时，开头并没有触动学生心底那根沉寂已久的弦，但在老师的引导下，学生慢慢放下思想包袱，敞开心扉畅所欲言，一抒积压心头的压力。我在进行这一环节时，讲了自己的故事，用真诚的语言和态度引发学生心灵的共鸣。反思之后，我觉得要想成为一名好的心理健康老师，应和学生同学习共成长，用真实去打动学生，用真诚去感染学生，用真心去引导学生，课间与学生沟通交流，课堂与学生共感共鸣，只有打开学生紧闭的心灵之窗，心理辅导才会卓有成效。

本节课要完成的目标不仅仅只为了呈现在课堂四十五分钟里，重要的是能延续到学生的日常生活中去。学生在课堂上明白犯错后要及时认错、勇于承担，并把这种理念贯彻在自己的日常学习生活中，使自己成长为一名有责任感的人，这才是本节心理辅导课的最终目标。本节课设计的活动，使学生领悟犯错后最好的解决办法是及时认错，勇于承担责任，而如果一味逃避和推脱责任，只会让自己陷入自责的心理压力之中。

我希望通过本节心理辅导课，让学生牢记，犯错后最好的解决之道是及时认错、承担责任，用这种理念来指导自己今后的生活，帮助自己找回自己的责任心。但是我也明白仅凭一节课的引导是不够的，重要的是学生课后的理念的延续，希望他们在以后的生活中，找回自己的责任心，勇于承担责任，使自己成长为顶天立地的“人”。

2025年初一年级心理辅导活动课最佳方案

1、适应新环境„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„2

2、这就是我„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„7

3、人际碰碰车„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„11

4、头脑保健操„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„14

5、不把别人的成功变成自己的烦恼„„„„„„„„„„„19

6、珍爱我们的生命„„„„„„„„„„„„„„„„„„24

7、学会拒绝„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„„29

8、天生我材必有用„„„„„„„„„„„„„„„„„„34

9、有理不在声高„„„„„„„„„„„„„„„„„„„41

10、犯错了,怎么办„„„„„„„„„„„„„„„„„„47

适应新环境 一､问题的提出

从小学进入中学,学生不仅要面临学习环境､学习任务与内容的变化,还要面临人际关系的重新建构和新的文化环境的适应｡面对一个全新的环境,新生往往会感到陌生与茫然,心理没有安全感,甚至产生焦虑｡每个新生都将有一段调整自己原有的认识与行为的过程,这就是中学生入学适应｡将中学生入学适应问题作为新生心理健康教育的第一课,有助于新生尽快熟悉中学生活,缩短适应期,减少因适应不良引起的心理问题,为中学生的全面发展奠定良好的基础｡本文就中学生入学适应问题提出班级心理辅导活动方案｡

二､初中生入学适应班级心理辅导活动设计

班级心理辅导活动方案的设计应根据中学生的适应心理特点进行,因此,我们在设计活动前首先来分析初中生入学心理适应问题｡

1.初中生主要的心理不适应表现

(1)生活环境的不适应｡小学生一般都是就近入学,在家吃住,生活上许多事情由父母照顾｡有些小学生甚至由家人接送上下学,由家人整理书包｡进入初中后,学生一般要到离家较远的学校上学,而父母也不再接送他们上下学,生活中的事情需要自理｡学校及家庭都对中学生提出独立的要求,而刚刚进入初中的学生,面临依赖性与独立性的心理冲突｡

(2)人际环境的不适应｡在中学这个新的环境中,同学关系更加复杂､多样｡面对新的陌生的同学,如何与他们相处,如何融入新的班集体,如何克服自己的孤独感,是刚刚进入初中的学生很棘手的问题｡与小学生不同,他们不再依赖老师与父母,交友心理特别强烈,他们害怕被孤立､不合群,害怕被集体或同学的排斥｡一些学生在小学是班上的佼佼者,心理上有优越感,而在初中这个新的团体中,个人的优势降低,这种落差使他们产生失落感､自卑感｡

(3)学习方式的不适应｡初中的课程门类多,内容有深度,作业量大,老师对学生自学能力的要求加强,一些学生出现学习方法与学习习惯的不适应,学习成绩开始下降,出现学习焦虑｡

2.初中生班级心理辅导活动设计

针对初中生入学适应问题,我们需要对他们进行认识､情绪､行为的调整,帮助他们适应学校环境､生活环境,学习新的学习方法,学习与人交往的技能｡辅导活动形式可以采用讲座､小组讨论､游戏､角色扮演等｡辅导活动前教师可以将全班学生分成8-10人的活动小组｡辅导活动地点可以在室内进行,也可以在室外操场､草坪等地方进行｡辅导活动地点最好是没有固定的桌椅,给学生足够的活动空间,让他们感到活动环境舒适､安静,使人放松｡辅导活动形式与地点应与辅导的主题相符,重要的是应符合学生的心理特点与兴趣,活动具有可操作性,让每个学生都能够“动”起来｡

新生入学适应是一个复杂的心理过程,不可能通过一次辅导活动完成,应采取系列辅导活动,每次活动一个主题｡本文设计了一系列辅导活动方案,供同仁参考｡

活动一：认识新同学

活动目的：为学生提供交往的机会,促使全班学生在入学后尽快互相认识与了解,增加学生对班级同学的情感,促进学生对班级的归属感｡

活动步骤：

(1)个人名片

①每位学生制作一张个人名片挂在胸前,名片上写上自己的姓名､年龄､爱好等｡

②全班学生任意走动,可以互相观看名片,并与交换名片的学生自由交谈｡

(2)找伙伴

①教师将全班同学随机分成几个小组,每组8-10人｡按小组数剪几个“心”型纸片,再把每个“心”型纸片按小组人数随意剪成几块,在每一块上写上一位学生的姓名｡

②教师把活动前准备的纸片发给大家,要求学生按照纸片的形状寻找自己所在的小组,直到小组的成员聚齐为止｡

③小组成员互相介绍自己的姓名､家庭住址､原来所在的小学､自己的兴趣爱好等｡

④教师收回“心”型纸片,将其多次打乱顺序让学生抽取,寻找他们的小组,以增加学生认识新同学的机会｡

(3)采访新同学

①教师采访一位小组成员,然后由这位成员采访另一位成员,如此反复进行,直到小组成员都被访问｡访问内容主要是姓名､兴趣等个人资料｡

②自由采访｡学生可以打破小组限制,随意采访班里的学生｡

(4)读写姓名

①要求学生写出班里学生的姓名｡

②小组讨论容易写错与读错的学生姓名｡

③各小组派代表在全班交流｡

活动二：享受学习

活动目的：帮助学生掌握中学学习方法,培养良好的学习习惯｡

活动步骤：

(1)入学感受

①小组讨论小学学习与中学学习生活有什么不同｡

②小组讨论与交流每一门课的主要学习方法｡

(2)学习医生

①教师将学生分成几组,将事先准备好的表演情节分别交给每组｡让学生根据相应的情节进行表演｡情节包括：被动､依赖､马虎等不良的学习态度,边看电视边写作业､打游戏很晚才写作业等不良学习习惯等｡

②表演完毕,学生讨论剧中人存在哪些不良的学习问题,应该如何矫正｡

③教师在学生讨论后做总结,为学生提供一些学习方法的知识｡

(3)我的学习计划

①制订个人学期学习计划､月计划､周计划｡

②小组交流讨论学习计划｡

③与小组成员两人结伴订立学习计划及实施契约,请同学帮助监督学习计划的实施｡

活动三：班级的目标与规范

活动目的：建立班级目标与规范,增加班级凝聚力,树立良好的班风｡

活动步骤：

(1)没有规矩,不成方圆

教师讲解订立班级目标与建立班级规范的意义｡

(2)我们的班规

①小组讨论分析本班发展状况,找出满意与不满意的地方｡

②各小组订立班级发展目标与规范｡

③小组合作进行美术设计,将小组订立的班规制作成墙报｡

④小组代表发言,介绍自己小组的合作情况及解释小组订立的班规｡

⑤评出最佳班规､最佳美术设计､最佳解说｡

⑥教师与学生一起整合出本班本学期的发展目标与规范｡

活动四：我信任的班集体和同学

活动目的：增加学生间的亲和力与彼此的信任感｡ 活动步骤：

(1)盲人走路

①学生两人一组｡一学生蒙上眼睛做盲人,另一学生做向导,帮助他走完一段设有障碍的路 ②两学生互换角色,重走一遍｡

③讨论：活动过程是否顺利,活动过程中遇到什么,做盲人和向导时心理的感受是什么,你对向导有信心吗,你是如何帮助盲人的,你是一个成功的向导吗｡本次活动你得到哪些有益的启示｡

(2)信任后退

①学生两人一组｡一学生后退三步摔倒,另一学生救助他,不让他摔倒｡

②两学生互换角色,重来一遍｡

③讨论：你按照要求摔倒了吗,如果你没有作到,解释为什么｡你信任你的合作者吗｡你是一个值得信赖的合作者吗｡你更愿意做摔倒者还是救助者｡谈谈本次活动的体会｡

班级心理辅导活动的成果需要在辅导后进一步巩固,使学生将在辅导中学来的知识与技能应用到实际生活当中去｡所以,辅导后,教师可以给学生布置心理作业｡如,写每次活动后的体会,将自己在辅导活动中的成长与进步记录下来｡给同学打电话,到同学家拜访,几个学生合作为班级做一件好事等等｡

三､辅导中需注意的问题

初中生的入学适应需要有一个过程,不可能在一天的活动中完成,教师可以根据学校及班级的情况,每周开展一次或两次辅导活动,系列活动最好是在新生入学后二个月内完成｡

每次辅导活动前,教师需说明本次活动的目的,如果目的不明确,学生会把活动误以为是游戏,玩玩而已,活动过程中不认真,活动后也不能细心体会与反思,不能达到辅导的目的｡

班级心理辅导活动重要的是活动后的经验分享,因此,教师在活动前一定要考虑活动时间的使用,留出足够的时间让学生谈体会｡

教师应努力创造融洽的班级气氛,使学生在班级团体中感到温暖､理解､安全,班级成员之间相互尊重､相互关心｡班级心理辅导活动使学生在彼此互相接纳的气氛中获得成长｡

这就是我 【活动理念】

自我意识是指一个人对自己、自己与他人以及自己与周围环境的关系的认识。对于刚迈进中学的初一学生而言，是否有着健康的自我形象和不断趋向成熟的自我意识，对其人格形成和心理发展至关重要。本活动的设计意在帮助学生发现自我，尝试客观地认识自我，引导学生主动认识自己的优点，肯定自我和悦纳自我，增强自信。

【活动目标】

1、发现“每个人都是独一无二的”。

2、尝试客观地认识自己，表达自己。

3、发现自身的优点，增进自我接纳。

4、寻找自信的支撑点，增强自信。

【活动形式】画画，讨论，讲故事，游戏，唱歌

【活动准备】A4纸，彩笔，音乐，秒表，PPT

【活动对象】初一年级学生

【活动过程】

活动一：我的手印

请同学们在A4纸上方（或笔记本空白处）写上自己的名字，画下自己的手印（把手按在纸上，用笔画轮廓），并与小组里的每个同学进行对比，你们有什么发现呢？

小结：中国有句俗语“一母生九子，九子各不同”；西方也有句格言“世界上没有完全相同的两片叶子”。从刚才的活动中，我们也可发现这一点：没有完全相同的两个手印！是啊，每个人都是独一无二的。那么，这个独一无二的“我”到底是怎么样的呢？我们了解自己吗？

今天，就让我们一起来认识自己。本次活动的主题——这就是我。

活动二：我是谁

从我们来到这个世界上，每个人都在人生的舞台上扮演着自己的角色，同时充当着他人的观众。随着时间的推移，我们也在点点滴滴地积累着对自己的看法——积极的或消极的。我们的心目中从此有了一个自己。我是什么样的呢？闭上眼睛想像一下，你的面前放着一面镜子，你看到了什么？里面的人漂亮吗？快乐吗？独立吗？里面的人需要什么？他到底是谁？你还看到了什么？好，现在让我们睁开眼睛，拿起手中的笔，把你看到的写下来。

学生填写“我是谁”。教师巡视指导，填写的内容可以很具体（如：我是一个男孩），也可以比较抽象（如：我是一只快乐的小鸟）。

写完后先在小组内交流，谈自己的想法和感受，最后推荐两位学生在全班交流。

小结：看来，每个学生的“自我”都是丰富、复杂的。要真正了解自己并不是一件容易的事。我们可以从生理自我、心理自我、社会自我三方面来完整地了解自己。

生理自我：包括身高、体重、外貌、性别、身体机能等。

心理自我：包括气质、性格、智力、兴趣、需要、价值观、情绪、意志品质等。

社会自我：包括角色、地位、职业等。

当然，认识自我是需要学习的，只有不断地参与学习和生活（如通过活动，与别人比较，反省自己），才能真正认识自己。

接下来，让我们通过下一个活动来进一步认识自己。

活动三：我的优缺点树

请你设想一下，你正沿着一条路走，突然发现你前方有一棵很特别的树。这完全是你个人的一棵树，在它上面挂满了标志着你特别的能力和优点的硕果！在树上，也有一些被虫子咬了的果实，代表你的缺点。现在，请你仔细地观察这棵树，它是怎样的？枝干、树根如何？然后在纸的背面把它画下来。可以选用自己喜欢的颜色，可以在果实上写上缺点或优点的名称（放舒缓的背景音乐）。

学生完成“我的优缺点树”。学生有权选择是否署名。选一些作品通过展示台在全班展示（也可粘贴在黑板或墙壁上，学生轮流观看）。师生交流，激励学生，发扬优点，改正缺点。提醒学生时刻遵守活动规则：不能嘲笑任何一幅作品，多给别人一些掌声。

小结：通过“我的优缺点树”这个活动，我们更清楚地认识了自己，发现了自己的优点和缺点，要保持优点，发挥优势，对缺点（尤其是伤害他人和影响自己发展的缺点）要毫不留情地改掉，无关痛痒的缺点也是一种个性吧。人无完人，每个人都有优点和缺点，我们要接纳自己，也希望同学们在中学阶段能不断地认识自己，完善自己。

活动四：讲故事——氢气球升起的原因

美国著名的心理学家基恩博士讲了这样一个故事。

有一天，几个白人小孩在公园里玩耍，一个卖氢气球的老人来了，孩子们蜂拥而上，争着买气球，玩得十分开心。在公园的另一个角落里躺着一个黑人小孩，他不敢凑上去，呆呆地看着。等白人小孩追逐着离开后，黑人小孩才小心翼翼地走过去，低声地问道：“您能卖给我一个氢气球吗？”老人乐呵呵地说：“当然可以，当然可以。你要一个什么颜色的？”小孩鼓足勇气说：“我要一个黑色的。”这位满脸沧桑的老人随即递给他一个黑色的氢气球。小孩开心地玩着，脸上露出灿烂的笑容。但他一不小心，手一松，氢气球飞了，在蓝天白云的映衬下非常美丽。老人看着渐渐升起的气球，对着这个伤心的孩子说道：“记着，气球能不能升起，不决定于它的颜色、形状与大小，而是气球内是不是充满了氢气；同样，一个人能不能成功，不决定于他的种族、出身，关键是你心中有没有自信！”

他讲的这个黑人小孩就是基恩博士自己。

同学们听了故事有什么感想？从中得到什么启示？

小结：一个人能不能成功，关键是看他有没有自信。

你们有没有自信呢？接下来我带大家做一个小游戏。

活动五：一分钟鼓掌

每个人先估计一下自己一分钟能鼓掌多少下，记在心里或写在纸上。先问3”4个学生，然后开始计时，学生鼓掌默数，半分钟后停，再问那几个学生，然后告诉学生刚才只不过半分钟。问学生感受。

小结：结果出乎预料吧！这说明我们每个人身上都蕴藏着巨大的潜能，关键是你能不能发现，愿不愿努力，有没有信心，只要你愿意做个最好的自己，就一定能取得成功！

问学生：要不要成功？想不想努力？有没有信心？老师也相信同学们在初中的三年时间，一定会正确认识自己，把握前进的方向。

最后，让我们同唱一首歌——《我真的很不错》。

活动六：歌曲欣赏

播放歌曲《我真的很不错》，学生起立，伴随音乐唱，并做手语。

人际碰碰车 【活动理念】良好的人际关系是心理健康的表现和促进剂。同学关系是学生人际关系中最基本的一种。初中生交友的烦恼和困惑大多来自同学之间的交往，学生在日常交往过程中，不可避免地会出现这样或那样的矛盾与冲突。针对这种情况，本课辅导活动旨在帮助学生学会辨证地处理这些问题，学会化解矛盾，协调关系。

【活动目标】

1、通过辅导活动帮助学生学会彼此宽容，学会“换位思考”，学会为对方着想。

2、帮助学生掌握一些化解同学之间矛盾和冲突的方法，增进人际交往能力，改善人际关系状态。

3、让学生体验友情的崇高、伟大，珍惜友情，珍惜一起走过的日子。

【活动准备】

制作多媒体课件、歌曲《朋友》。

【活动对象】初中低年级

【活动过程】

一、心理剧演出，情境体验

在课堂上，让学生表演心理剧“篮球\*\*”，形象地展现出在同学之间发生的矛盾和冲突。

心理剧场——篮球\*\*

故事情节：放学后，篮球场上小东和同学们在打篮球，一不小心，篮球砸到了小西身上。

情境1——站在自己的角度：篮球场上，小东和几个同学在激烈地进行着篮球比赛，他们各个全神贯注。“小东，接球。”„„小东说：“王翔，接着。”在传球时，一不小心，球飞了出去，正好砸到同班同学小西的身上。

小西：（捂着肚子，生气）你怎么不长眼睛啊，疼死我了。

小东：（趾高气扬）你才没长眼睛呢，这么宽的路你不走，被砸到活该，关我什么事，哼。

小西：你明明先砸到人的，还恶人先告状，我告诉老师去。

小东：你去说好了，我又没有错，不小心嘛。

小西（用手指着小东）：你还没有错„„

小东：怎么啦，想打架，我奉陪。

小西：谁怕谁。小东和小西两个人打起架来。

学生活动：由表演小东和小西的两个同学谈谈他们表演时的感受，谈谈他们各自这样处理问题的出发点。

教师提问：站在自己的角度，小东强调自己没有错，小东和小西的关系会如何？

学生讨论并回答问题。

情境2——站在他人的角度：篮球场上，小东和几个同学在激烈地进行着篮球比赛，他们各个全神贯注。“小东，接球。”„„小东说：“王翔，接着。”在传球时，一不小心，球飞了出去，正好砸到同班同学小西的身上。

小西：（捂着肚子）疼死我了。

小东：（马上跑上前）对不起，对不起，你哪里受伤了，是不是很疼？

小西：肚子，呜„„

小东：要不要去医务室看看。

小西：没关系，我想休息一下就会好的。

小东搀扶着小西坐到操场旁边的椅子上。

学生活动：由表演小东和小西的两个同学再谈谈他们这样表演后的感受。

教师提问：站在他人的角度，小东设身处地地感受小西受伤后的痛，小东和小西的关系又会如何？

学生讨论并回答问题。

板书：

思 考 角 度

相 互 关 系

站在自己的角度

与对方冲突、争吵

站在他人的角度

能理解、体谅对方

教师小结：从上面的心理剧中，我们可以体会到：考虑问题只从自己的角度出发很容易引起冲突和矛盾；如果站在他人的立场想一想，许多问题就很容易解决，并且也让双方都感到愉快。我们常常把这种从他人的角度看问题，设身处地地感受他人的方法叫做“换位思考”。

二、心语训练场

心理侦探：依次显示冲突场景，请学生当心理侦探帮助下面的同学解决冲突和矛盾。

1、小美脸上长了许多雀斑，小刚在学校经常开玩笑叫她“小麻雀”，小美非常生气。

教师提问：小刚觉得叫同学的“外号”很有趣，很开心。换个位子，如果你是小美，你会怎样想？

2、吴浩和沈力一前一后坐着，他们为了自己的地盘经常挤桌椅，谁都认为是对方占了自己的地盘，谁也不肯相让，今天他们还为此打了起来。

教师提问：他们俩怎样做才能平息这场\*\*呢？

3、谢峰和张晓是好朋友，但最近他们又闹别扭了，为什么事呢？原来近来谢峰经常不做家庭作业，到学校来要抄张晓的作业，张晓不肯，谢峰说张晓太不够哥们了，就不理睬张晓了，他们俩的关系越来越疏远了。

教师提问：他们俩怎样做才能和好如初呢？

小组讨论，请小组里的学生当心理侦探帮助上面的学生解决矛盾和冲突。

最后由小组学生归纳总结出消除“火花”的好方法。

三、教师总结

1、友情提醒：做小绒绒不做小刺刺。

让我们学习——

用友善的办法消除同学间的碰撞火花。

用理解、尊重的态度和语气表达自己的看法。

2、消除火花的好方法：

写纸条、写信

仔细听对方诉说

当面道歉

请老师和同学帮助解释

通过第三者讲和

冷静一段时间，让时间冲淡矛盾

送他（她）一个小礼物

四、学生活动：走近同学（同时播放歌曲《朋友》）

1、请走到过去曾有过摩擦的同学身边，做一个友好的动作（握手、拍拍肩膀、拥抱）或者说一句自己最想说的话。

2、学生互动交流，情感升华。

3、让学生互相交流沟通，加深彼此的感情，珍惜一起走过的日子。

五、课堂反馈：“这堂课给你带来了什么？”

我的感受：

我的认识：

我的收获：

我的困惑：

头脑保健操 【活动理念】

思维品质主要包括敏捷性、灵活性、深刻性、创造性和批判性等五个方面，这五种品质的优劣，影响着学习的方方面面。因此，对这五个方面进行训练有利于提高学生的学习能力，以及在日常生活中的应变能力和解决问题能力。可是，当前不少学校及教师为了追求升学率，忽视学生灵活、合理地掌握知识能力的培养，搞题海战术，死记硬背，致使学生不会学习，对学习失去兴趣。本节心理课通过轻松的、学生自己参与的各种活动，使学生了解思维的品质及在实际学习和生活中的重要性，通过参与活动使思维品质得到训练，从而学会多角度思考问题、解决问题： 【活动目的】

1、认识思维品质；

2、激发学生多角度思考问题的兴趣；

3、通过活动进行思维训练，培养学生思维的灵活性、独创性等。【活动重点难点】

1、重点：使学生认识培养思维灵活性、独创性等品质的重要性。

2、难点：在思维训练活动中培养学生的思维品质。【活动形式】

小组讨论、小组竞赛、动手演示等。【活动准备】

学生分组并推选小组代表，各类思维训练题。【活动对象】初中一年级 【活动时间】40分钟 【活动过程】

一、热身活动

同学们，以前我们做过哪些操?（生答：广播操、眼保健操、健美操等）下面请几位同学展示一下平时所学的广播操、眼保健操、健美操等。（放相应的音乐）今天，我们来学一种新操——头脑保健操。经常做这种操，会使我们的头脑越来越灵活，你们想学吗？（激发学生的兴趣）

二、头脑保健操、第一节：“唱反调”

1、游戏规则：改变平时习惯，改变常规思维，做出与要求相反的动作。如教师说伸左手，学生要伸右手。

2、听教师口令，集体完成。（1）抬头；（2）坐下；（3）向前看；（4）举左手：（5）摇头；（6）男生起立；（7）双手放下；（8）向左转。

3、教师概括过渡：要想使自己的头脑灵活反应快，可以经常开展这些智力活动，训练自己思维的敏捷性。设计意图：中小学生喜欢做游戏，如果他们在课问多做一些这样的益智类游戏，能达到“玩中学”的目的。第二节：续讲故事

（课件出示）春天来了，一只小猫到野外散步，突然碰见一只老虎„„

1、要求：

（1）根据故事的开头，续讲故事经过和结果。

（2）故事要讲得有声有色，看谁讲的和别人不一样。

2、组内讨论。

3、小组推荐代表讲故事。

4、教师概括过渡：同学们从不同的角度展开想象，故事内容会丰富多彩。

设计意图：寓言故事是同学们平时爱看的书，让他们自己来续讲，他们一下子就会被吸引过来，加之为他们提供了一个表现自我的机会，他们就更是跃跃欲试了。而且小组竞赛的形式促使他们要在独创性和新颖性上下功夫。因此，这一节游戏的目的使学生明白学习过程中是需要创新的，培养了他们的思维创造力。第三节：看谁理得快

教师过渡语：刚才，我们同学的大脑转得很灵活，其实我们的大脑不但需要灵活敏捷，也需要严密细致，下面我们就来测测大脑这一方面的能耐：（各小组抢答）

1、在下面的两行数字中最先找到括号里的答案。

8

2134（）

6 12

448

96（）

2、看下面这个数表，它是由我国宋元时期的数学家杨辉首先发现的，由于它的形状是一个三角形，因此称为“杨辉三角”：前五行已经给出了，你能写出第六行的数吗？第七行呢?有什么规律吗? 1 1 11 1

331 1 6第六行： 第七行：

3、拼三角形：用橡皮泥把3根小棒粘接起来，可以组成一个三角形，再给你3根小棒和一小块橡皮泥，你能，搭出4个三角形来吗? 设计意图：思维的深刻性是指能透过纷繁复杂的现象把握事物的本质，抓住问题的核心，揭示隐含的信息。

此节设计由浅入深的推理题可以激发学生积极探究，思维的深刻性只有在积极主动、不断探究的基础上才能得到培养。第四节：头脑风暴

活动规则：每一个问题都不要追求正确答案，答案可以是多种多样、新奇古怪的。

1、各小组呈现准备好的题，其他组抢答。

2、刚入某小学一年级的新生中，有两个长得一模一样的男孩。报名表上他们不但出生年月相同，而且连父母姓名也相同。有人问他们“你们是双胞胎吗?”两个孩子出乎意料地回答：“不是。”那么你知道他俩之间的关系吗?

3、一直以来我们都知道l+2=3，对不对?但是除了3之外，还有其他的答案吗?你们好好想想，什么新奇古怪的想法都可以，也可以在其他同学答案的基础上提出自己的答案：谁说出一个答案就可以获得一份小奖品，当然自己要能把这个答案给大家解释清楚。

设计意图：头脑风暴（Brainstorming）指一群人（或小组）围绕一个特定的兴趣或领域，进行创新或改善，产生新点子，提出新办法。在头脑风暴中，每一个人都被鼓励就某一具体问题及其解决办法，畅所欲言，提供己见，从而产生尽可能多的观点，即便有些主意可能不会被完全采纳。头脑风暴的效用在于：较之个体之和，群体参与能够达到更高的创造性协同水平，意在让学生发散思维，并且在思维碰撞的情况下得到更多的智慧的火花，从而达到训练思维灵活性的目的。

三、活动小结

同学们今天表现得都很不错，头脑灵活，思维敏捷，推理也很严密。希望各位同学能在平时的学习和生活中，也能够像今天这样积极开动脑筋，做任何事多问几个为什么。最后，老师送给同学们两句话（投影出示）。

聪明的人往往是肯动脑筋的人，是思维敏捷而灵活的人!思考问题要学会变换角度，展开想象的翅膀，自由翱翔在大千世界的广阔天空，才有可能成为富有创造力的人!

不把别人的成功变成自己的烦恼 【活动目的】

1、通过活动使学生了解嫉妒产生的原因，明白嫉妒是一种心理病态，知道嫉妒给自己及他人造成的危害。

2、从活动中教给学生缓解以及消除嫉妒心的办法，培养健康积极的心理。

【活动重点】认识嫉妒，懂得消除嫉妒的办法，并努力克服嫉妒心。

【活动难点】消除嫉妒心，不把别人的成功变成自己的烦恼。

【活动方式】

采用观看录像、情境实践、快板、讨论等多种形式展开，寓教育于活动之中。

【活动准备】

1、了解学生中存在的嫉妒心理和表现形式，拍好两个关于嫉妒事例的录像；

2、编排快板和人手一张情境选择纸。

【活动对象】初中一年级

【活动步骤】

一、观看录像揭主题

1、看录像（两组）

大致内容：

（1）小红过去的学习成绩在班里总是第一名，这次期中考试，她的好朋友小兰超过了她。她很高兴地向小兰祝贺：“咱们共同努力，互相竞争吧!”

（2）小华和小英本来是很要好的朋友，过去都是班委，这次小华继续当选为班委，小英没有选上。从此，小英就不理小华了，而且还在背后说，当班委没什么了不起的，有本事考试成绩超过我，拿张三好奖状给我瞧瞧„„

2、讨论：你觉得小红和小英谁的做法好?为什么?

3、师小结揭题：小英总想着自己比别人强，一旦感到别人超过自己，心里就不舒服。这就是嫉妒心。其实这种心理几乎人人都有过。可以这样说，有一定程度的嫉妒心并不可怕，可怕的是不加以控制，越变越强，形成一种不健康的心理。这对自己和别人都很不利。那有了这种心理怎么办?这就是今天这节课要探讨的问题。（出示课题：不把别人的成功变成自己的烦恼）

（运用观看学生录像的形式，使他们很快进入情境，而且两组录像一正一反，给学生强烈反差，从而正确认识嫉妒是一种不健康的心理。）

二、讨论原因知危害

1、了解嫉妒心产生的原因（1）生讨论：录像中的小英为什么会产生嫉妒心理呢?

（2）师小结：产生嫉妒心往往是缺乏自信、心胸狭隘、过分要强造成的。

2、明确嫉妒心的危害

（1）你被别人嫉妒过吗?（引导学生举具体的事例谈。）别人嫉妒你，你心里会怎么想?（2）你身边有存在嫉妒心的人吗?如果有，他们会有什么表现?（3）在集体中，如果有人存在嫉妒心，会给集体造成什么影响?（4）边讨论边出示嫉妒心带来的危害：

①给同学造成心理压力，打击上进的同学。

②不能正确认识自己及别人，看不到别人的长处，自己很难进步。

③破坏集体团结，使人际关系不和谐，大家不能共同进步。

3、教师小结：一个人有不健康的心理，自然也会影响到他的身体，造成身体不健康。医学研究表明：嫉妒心太强的人容易患上心脑血管及内分泌方面的疾病，这对人的身体是极为不利的。而且有嫉妒心的人总是一味地否定别人，抬高自己，如同一棵生了虫的树，如果不及时把“嫉妒”这只虫子除掉，而是让它在躯体里寄生，那么，等待这个人的命运只有“枝枯叶黄”。嫉妒心严重损害同学之间的友谊，阻碍同学之间的相互了解、相互学习，同时也会影响自己的进步。

（充分运用已有的资源，从学生的实际出发，加上教师适时的小结，唤起他们认知、情感、行为的各种体验，激发学生内心的矛盾冲突，使学生在不知不觉中意识到嫉妒的危害，为下一步的活动作铺垫。）

三、联系实际制“妙方”

1、情境选择

在平时的学习生活中，我们怎样做才是正确对待同学、朋友取得的成绩，变嫉妒心为上进心?请根据纸上的事例选择答案。

事例一：小明平时学习比小强好，可期末考试时，小强的成绩比小明要好，如果你是小明，你会怎么想?

（1）小强有什么了不起的。

（2）小强的学习成绩超过我，证明他有比我强的地方，我可不能服输啊，要迎头赶上。

事例二：小刚这回在“数奥杯”比赛中得了一等奖。而小勇才得了个三等奖，但小勇的体育成绩比小刚要好得多，小勇该怎么想?（1）小刚太可恨了，竟敢比我强!

（2）尺有所短，寸有所长，每个人各有长处，也各有短处，我数学成绩不如小刚，但我的体育成绩要比他好啊，我可不能丧失自信心。

事例三：小丽和小芳都被同学提名为班长候选人。投票结果，小丽获胜，小芳该怎么想?（1）小丽当班长，一定是作了手脚，真讨厌!

（2）那么多同学选小丽当班长，看来她还真有两手呢!我可得好好向她学一学。

事例四：小玲和小欣是好朋友，两人都去报名参加校田径队，结果小玲入选，小欣落选，小欣该怎么做?

（1）不再理小玲。

（2）继续和小玲做朋友，为小玲入选而高兴。

2、生交流，师小结出示妙方

消除嫉妒“妙方”：

（1）化嫉妒为竞争。

（2）心理平衡，恢复自信心。

（3）虚心学习，取人所长。（4）真诚交往，珍惜友谊。

3、你还有什么好方法吗

鼓励学生想出更多的方法进行交流。

4、深化讨论

这些方法，是针对嫉妒者本人的，那么作为被嫉妒者，是否也有办法消除嫉妒心?通过举身边的例子讨论得出妙方：

（1）将心比心，真诚相待。

（2）善意宽容，交流沟通。

（本环节通过情境选择和讨论，充分启发和调动学生的积极性，引起学生心灵的共鸣，从而自觉掌握消除嫉妒心的基本方法。尤其是深化讨论这个环节，开发了他们的潜能，使学生更全面地提高自身的心理素质，形成和谐的人际关系。）

四、运用方法解困惑

1、再现录像用方法。如果你是录像中的小英，要缓解或消除嫉妒心，该怎么想?怎么做?

2、师生多向交流。

3、师小结：我想，小英听了你们的善言，一定会有所启发，也许这会儿她已经开朗多了。

（把所学知识内化为学生的内在感受，使他们能熟练地运用自己习得的经验和技巧去解决问题，变学生的成长阻力为成长助力，达到“助人自助”的目的。辅导内容具体化、生活化。）

五、听听快板赏他人

解除了大家心中或多或少的烦恼，一定轻松些了吧。我们一起来听一听同学自编的快板《消除嫉妒真快乐》。

敲竹板，话嫉妒，敲竹板，说嫉妒，嫉妒心理危害多。消除嫉妒快乐多。

嫉妒他人心里闷，羡慕他人虚心学，情绪压抑会生病。你追我赶公平争。

嫉妒他人伤自尊，别人成绩我祝贺，心胸狭隘难进步。心理平衡有自信。

嫉妒他人伤感情，淡漠功利平常心，影响团结关系疏。真诚交际伴我行。

（活动课讲求趣味性。这既是消除嫉妒心浅显易懂的总结，又是正确看待别人成绩的好机会，使所学技巧自然发挥。一个活动发挥多种作用，内涵丰富。）

六、良言赠送伴我行

1、课堂小结

嫉妒心并不可怕，有了嫉妒心，只要善于使用刚才学到的方法，缓解或消除嫉妒是完全有可能的。当然，最好的办法是预防嫉妒心的产生，老师想送给你们几句心里话，也许对你们的成长会有帮助。

2、出示“心灵鸡汤”（因人而异选择）

（1）阻碍他人进步，不利自身发展，中伤他人才华，有损自己尊严。

（2）自私是嫉妒的起源，嫉妒是心灵的毒瘤。

（3）学会宽容，学会理解，学会尊重；

消除自私，消除猜疑，消除嫉妒。

（4）真诚相待，和睦团结；心胸开阔，为人喝彩。

（5）你成功，我祝贺，决不愤愤不平；

你失败，我鼓励，决不幸灾乐祸。（选择性地汲取心灵鸡汤，尊重了学生的人格，进一步潜移默化地培养学生健康的心理。因为本活动不仅是为了解决学生现有的问题，更是为学生的将来作准备。）

珍爱我们的生命 【活动目标】

总目标：初中阶段是人生的一个风暴期，学生在这个阶段会面临许多困惑与矛盾，因此，引导学生珍爱生命，永不放弃生的希望是此阶段的心理健康教育重点。在此堂课中，珍爱生命这一主题分为三个层次：

一是无论何时都不轻言放弃自己或他人的生命，要勇于承受挫折，要勇敢、坚强。二是对任何生命都要抱以肯定、尊重、悦纳的态度。三是不断延伸生命的价值，激发学生努力突破自我，不断实现自我价值。分目标：

1．学会判断紧急情况；提高紧急情况下自我保护的能力；发展学生的交流、合作能力。2．懂得生命的珍贵，知道一些常用的求生、救生（自救、求救、救人）方法，知道常用的一些应急电话。知道每个人的生命都是有价值的，应该尊重自己和他人的生命。

3．正确理解生命的涵义，懂得人的生命不仅有时问的长短之分，更有质的差别；懂得要提升生命的价值应从点点滴滴的小事做起，从现在做起。【活动准备】

1．周大观的诗《我还有一只脚》、桑兰的自传体诗《我的梦》 2．音乐：班得瑞《春野》 3．课件多媒体设备、资料 【活动方法】

情境体验法、合作探究法。设计了“擂台赛”、“小体验”，让学生体验并“创作生命格言”、“生命宣誓”等。【活动过程】

一、引出主题

（多媒体显示）周大观的《我还有一只脚》 贝多芬双耳失聪，郑龙水双眼失明，我还有一只脚，我要站在地球上。海伦•凯勒双眼失明，郑丰喜双脚畸形，我还有一只脚，我要走遍美丽的世界。

师：同学们，你们知道周大观是谁吗? 生：不知道。

师：周大观是一位台湾小女孩，患软组织恶性肿瘤，写这首诗时九岁。

她在与癌疗对抗的过程中，在截去了一条腿的情况下，直到去世共创作了40多首内容灵巧聪慧、真诚感人的诗。在这首诗里，同学们能读到什么呢? 生：能读到生命的可贵!她很坚强，非常珍爱自己的生命。师：今天我们就说说珍爱生命。在这一环节中引用了周大观的诗，对学生是一种触动，让学生感受到—个九岁女孩对生命的珍惜和热爱。

活动一：读一读《伐木工人》

师：请一位同学有感情地把伐木工人的故事读一遍。

（多媒体展示）阅读思考：当遇到如此艰难的抉择时，你能果断地选择求生吗? 注：大部分学生回答能果断地锯掉腿，选择求生。但有一位学生说：“我怕疼，不锯掉腿，我等着被救。”我立即问他，伐木工人在哪种情况下必须锯掉冀?这位学生立即仔细看书，找出伐木工人只有两种选择：要么束手待毙，要么锯掉腿求生。引导他明白这一点后，我趁机又问，现在该怎么做?他毫不犹豫地回答：“我也会像伐木工人一样果断地锯掉腿，选择求生。” 活动二：说一说威胁生命的因素

师：威胁伐木工人生命的因素是什么? 生：一棵呈45度角的树压在他的腿上。

师：威胁我们生命的因素还有很多，就像一个个青面獠牙的魔鬼，你们认为这个魔鬼还可能是什么? 生：火、水、地震、歹徒、毒品、乱砍伐、细菌等。

师：同学们说了这么多威胁我们生命的魔鬼，那么，当我们的生命受到戚胁时，怎么办呢?仅仅有求生的意志，行吗? 生：不行。

师：那还需要什么? 生：要有求生的方法。

二、引申主题

师：在危急时刻该怎样求生呢?今天我们就来个擂台赛，好吗? 活动三：赛一赛

擂台赛的内容：如果你处在下列危险情境中，体会采取何种求生方法。（多媒体晨示）

1．你所在的教室突然着火了： 2．你遇到了歹徒；

3．你家里突然煤气泄漏； 4．你正在上课时发生地震。擂台赛的要求：

1．五分钟的讨论时问；

2．说出一种求生方法的学生每人加一分，小组合作表演的一次加3分。3．得分最高组有奖励。

引导：无论遇到什么紧急情况，首先要沉着冷静，不要慌张。采取的方法要科学，同时请记住三个电话：119、120、ll0 注：学生争先恐后地说和演，为自己的组争分。

最后分散最高的组，老师授予他们的荣誉称号为“生命之星组”。老师送给生命之星组的赠言是：

（多媒体展示）生命之星组：相信当你们自己的生命受到威胁时，不会轻言放弃生的希望，珍爱自己的生命。

师：珍惜生命，永不放弃生的希望，这是对自己、对亲人、对社会负责任的表现。因为，每一个生命的诞生都会给许多人带来快乐和幸福。忆一忆：你给哪些人带来了快乐和幸福? 生：给老师、父母、爷爷奶奶、同学等。

三、升华主题

师：当我们发现自己能够为他人带来快乐、为他人减轻痛苦、为他人作出贡献时，就更能体会自己生命的价值。那么什么样的生命量有价值呢?怎样才能使生命价值得以提升呢? 活动四：做一做，用双手的手腕部夹住钢笔在纸上写出“珍爱生命”四个字 师：同学们有什么感受? 生：不好写，很难掌握平衡，特别难写„„

角：同学们，有一个人基本上就是靠手腕去做事的，她是谁?请看大屏幕，大家认识她吗?请讲讲她的经历。

生：桑兰，著名体操运动员。

师：对，是桑兰，被誉为中国的“跳马王”。让人难忘的是1998年7月21日，在美国纽约友好运动会上。17岁的桑兰跳马比赛时，因失误不幸摔伤，伤势异常严重：脊髓严重受伤，颈椎粉碎性骨折，75％错位；中枢神经严重损伤，双手和胸以下完全失去知觉，她的冠军梦从此破碎了。然而，苏醒过来后的她从没流过一滴眼泪，她以一种勇敢、坚毅和积极乐观的生活态度面对一切，用灿烂的微笑迎接新的挑战并成为上海星空卫视第一位坐着轮椅的特殊主持人。

教师配乐朗诵：请听桑兰的心声——《我的梦》（桑兰的自传体诗）

我是桑兰。我又回来了!在三年前的纽约，我在跳马比赛时摔了下来；亮知白昼的大厅，刹那间一片漆黑。——我的梦，破碎了。

无数的奖牌，雪花般地从天而降，却惟独没有落在我的脖项上——我觉得好冷好冷。

我看见一只受伤的小鸟，跌了下来；它挣扎着，挣扎着，又飞向天空。越飞越远——它好美啊!朦胧中，一张张陌生的、熟悉的面孔，一双双关切着我的黑眼睛、蓝眼睛，告诉我：桑兰，你站起来!无数双手，伸向我，扶持我，告诉我：桑兰，你站起来!今天，我回来了。我要告诉所有的亲人们：“我，已经站起来了!” 师：桑兰告诉我们应该怎样对待生命，桑兰的生命价值体现在哪里? 生：生命的意义不在于长短，而在于内涵。

师：我们知道了怎样的生命更有价值，那么，我们应该怎样提升自己生命的价值呢?

四、深化主题

活动五：想一想。创作出珍爱生命的誓言、格言 学生们创作出许多珍爱生命的格言，摘录如下：

生命是平凡的，让我们去创造出不平凡的生命吧!生命似色彩，为世界增添一份生机。当我们的生命受到威胁时，不轻言放弃，你才是一个胜利者。

生命两字重千金，缺一不可，因为有了生，才有了命，有了命才有了生。生命如火苗，你珍爱它，它会更旺盛，你吹灭它，它将无法再生。生命誓言：（多媒体显示）请同学们一起举起自己的右手，站立宣誓： 当自己的生命受到威胁时，我们不轻言放弃； 当自己的生命遭遇困境时，我们要勇敢面对； 当他人的生命遭遇威胁时，尽可能伸出援助之手； 当生命不再完美时。依然肯定、悦纳生命：

珍爱自己生命的同时，我们永远不伤害他人的生命。珍爱我们的生命!珍爱我们的生命!最后，教师提问：假如你的生命还有三个月，你最想做的事是什么?体最遗憾的是什么?为什么? 生：我最想做的事是给妈妈捶捶背，因为妈妈身体不好，腰疼，为了我她受了很多苦„„（学生哽咽），我最遗憾的是我还没有长大，不能好好报答妈妈„„ 生：我最想做的事是给爷爷买好吃的，因为爷爷爱我、疼我。最遗憾的是我还没有结婚，没有自己的孩子„„ 学生的发言很精彩，有的学生甚至掉下了，眼泪，他们为自己仅剩下三个且的生命感到遗憾，更深地体会到“珍爱我们的生命”这一主题。

这堂课的设计是让学生去理解，去体验，去感知生命，知道一些常用的求生、救生的方法，懂得生命的珍贵，学会从点点滴滴的小事做起去提升生命的价值，让有限的生命焕发光彩，并为之不懈努力。

学 会 拒 绝 【活动目标】

1．懂得拒绝他人对个人成长的意义。

2．培养学生敢于并善于拒绝他人的勇气和技巧。【活动准备】 小品：“沙沙的故事”、“我与同桌之间” 文字阅读资料：“一封来信” 故事：“南风与北风” 【适应年级】初中一年级 【设计理念】

要想获得真诚永久的友谊，得到别人的肯定，接受和拒绝是同样重要的。生活中，拒绝别人或遭人拒绝是件很普通的事，因为满足每个人每件事是不现实的。可生活中很多中学生在与他人交往时，存在着一种错误观念，以为拒绝别人，对别人说“不”，就会失去友谊，对别人造成伤害，所以该说“不”时不说“不”，为此浪费很多时间和精力，影响了自己的学习和生活，内心冲突不断。感觉很烦恼。通过本活动，让学生明确拒绝别人、该说“不”时就说“不”是每个人的权利，是一种“有所为，必有所不为”的主动，而绝非利己主义的自私自利，它是完善人格的一个重要组成部分，从而自觉地、恰当地使用这个权利与别人交往，保持良好的人际关系，促进情绪的愉悦。【教学过程】

一、导入

（一）学生讲故事：南风与北风。故事的大概内容为：法国作家拉封丹写过一则寓言，讲的是北风和南风的故事。北风和南风比威力，看谁能把行人身上的大衣脱掉。北风首先来了个寒风凛凛，结果行人为了抵御北风的侵袭，便把大衣裹得紧紧的；南风则徐徐吹动，顿时风和日丽，行人觉得很暖和。便开始解开纽扣，继而脱掉大衣。南风获得了胜利。

（二）提问：这个故事告诉我们什么道理?（提示学生从人际交往的角度来谈）

（三）教师总结：这个故事告诉我们，在与人交往时要特别注意方式方法，南风和北风都要使行人脱掉大衣，但由于方法不同，结果大相径庭。带着南风与北风留给我们的启示，这节课我们来探讨怎样与别人交往。与人交往的策略有很多，今天我们来学习其中的一种，是哪一种呢?下面请同学们欣赏小品“沙沙的故事”。

二、新授：敢于说“不”

（一）角色扮演“沙沙的故事”（情景一）情景一：沙沙与王冬是同班同学。一天放学后，王冬时沙沙说：“沙沙，跟我去旱冰场溜旱冰吧。”沙沙答应爸爸放学后按时回家，但听王冬这么一说，很不好意思，心里矛盾起来：去吧，其实心主一点也不想，再说已经跟爸爸说好要按时回家了；不去吧，多不好意思呀，起码面子上过不去。犹豫再三，沙沙还是不情愿地跟着王冬走进了溜冰场。为了照顾王冬的面子，沙沙闷闷不乐地在溜冰场里熬了三个小时。结果呢，回家挨了父亲好一顿训斥，沙沙心里真不是滋味。

（二）请学生结合“情景一”讨论：

1．你在和同学交往过程中，是否有过类似沙沙和王冬的情况发生呢?如果有，你是怎么处理的呢? 2．在该不该和王冬去玩旱冰这个事情上，你赞成沙沙的做法吗?请说明理由。教师总结并引导学生进一步思考：人际交往在本质上是一个社会交换的过程，但这种交换不只是物质上的。更包括情感和道义上的。正因为如此，我们在与他人交往时，应该相互尊重，相互理解，相互信任，相互分享彼此交往的快乐。王冬在与沙沙交往过程中情绪反应是快乐的，因为他的心理需要得到了满足。而沙沙呢?沙沙在交往中获得了什么样的内心感受呢?请同学们试着从沙沙的角度谈一谈他的情绪体验。

（1）沙沙的情绪体验是消极的，那么他的这一不愉快的情绪体验是谁造成的呢?（2）沙沙为什么要这样做呢? 如果沙沙不这样做。而换成另一种方式来处理这件事，那么会有怎样的结果呢?请同学们继续欣赏小品“沙沙的故事”（情景二）。

（三）角色扮演“沙沙的故事”（情景二）

情景二：沙沙与王冬是同班同学。一天放学后，王冬对沙沙说：“沙沙。跟我去旱冰场溜旱冰吧。”沙沙答应爸爸放学后按时回家，而且他现在也不想去玩。听了王冬的话。他真诚地时王冬说：“王冬，对不起，我现在不想去玩，因为我答应好爸爸放学后要按时回家的。你再问问别人好吗?”王冬听后，说：“哦，原来是这样，那好吧，我再问问其他人吧。”

（四）请学生结合“情景二”思考讨论： 1．这次沙沙对王冬的态度与上次截然不同，那么是否这次沙沙就把王冬给得罪了呢?请同学们试着从王冬的角度谈一谈其内心感受（提示学生从能不能理解沙沙的第二种态度、是否觉得沙沙的第二种态度是对自己不友好的表示两个方面谈）。

2．教师总结：通过以上讨论，同学们要明白这样一个道理，那就是在与别人交往时，我们愿意接受别人的爱，但同时我们也要学会爱别人，我们应学会设身处地地站在别人的角度去为别人想一想，把自己的快乐建立在别人快乐的基础之上，这样的快乐才会久远，才是真正的快乐。

3．教师引导学生思考：小品“沙沙的故事”两个情景的对比，告诉我们一条人际交往的策略，你能用一句话概括一下吗? 心理透视：学会拒绝别人，敢于说“不”，这是一条重要的人际交往策略。因为人与人是平等的，如果一味地顺从别人而委屈自己，就会失去自我，失去对自己的尊重，从而也就失去了人际交往的意义。

三、善于说“不”

（一）拒绝别人需要的不仅仅是胆量，还要讲究方式方法，也就是说不仅要敢于说“不”，还要善于说“不”。请学生结合以上例子。联系自己的实际经验，分组（相邻的六位学生为一小组）讨论拒绝他人的技巧都有哪些。讨论过后，每个小组派一位代表上台阐述本小组的观点，教师尽量营造自由、民主的气氛，让学生充分发表自己的观点。

（二）教师总结：拒绝他人的技巧归纳起来主要有四个要点：（1）先倾听，再说“不”；（2）以和蔼的态度说“不”；（3）以明确的事实坚定地说“不”；（4）说“不”时，不要伤害对方的自尊心。

四、拒绝的应用

（一）角色扮演“我与同桌之间”

数学课上，你正在专心致志地听老师讲课，你的同桌凑了过来，在你耳边说：“喂，刚才老师讲的那一步是怎么算出来的?”你想听老师接下去的讲解，但又怕不告诉他，他会生气，此时此刻，你该怎么办呢? 1．先后找出六组学生（每组两位）展示自己的策略。在学生作展示时，引导其他学生用掌声予以“爱的鼓励”。

2．展示结束，其他学生和教师共同予以点评，从而引导学生成功地拒绝别人。

（二）阅读材料“一封来信”

这是一封来信，一个忐忑不安的男孩的来信，他在信中写到： 老师：

您好!我是一名初中生。一天放学回家，一位同班的女孩打来电话，说她给我写了一封信。夹在了我的课堂笔记本里，只见信中写到：“你的心是流水，我是水中的珍珠，因你而光彩夺目，我喜欢你!等着你的回音。”我当时吓得六神无主，心里很害怕，七上八下的，我该怎么办呢? 1．热心帮助：请为这个处于困境中的男孩想点办法。2．教师点评学生发言并总结：

这个男孩与同学们一样，都是初中的学生。在这个时期，由于生理、心理的迅速发展，性意识的萌动，对异性产生好感、亲近、爱慕之情，这都是正常的，是青春期发展的必然结果。但是无论从心理发展、时间、经济基础哪个角度看，中学生都不适合过早地涉及个人情感问题。但如果哪一天真的是“天上掉下个林妹妹”，你意外地收到了某位异性向你发出的纸条、信件或打来的电话。你该怎么办呢? 在尊重对方的前提下，学会冷静地拒绝，拒绝的方式有很多，概括起来主要有下面几种：（1）当面拒绝。如你可以这样告诉对方，你能理解她的感情，更谢谢她对你的好感和关注，但是中学生应以学业为重，自己不可能接受她的感情，并希望对方充分谅解，今后还是好同学、好朋友。

（2）给对方写封言词恳切的信，告诉她你坚定的拒绝立场。（3）如果你遇到这样的情况，就是当你拒绝对方后，对方还是一味地追求你，这时你可以找对方要好的朋友出面做对方的工作，或者征求家长、老师的意见，让他们帮你想办法，摆脱困境。

五、小结

（一）说一说这节课你学到了什么?（小结要引导学生学会在与他人交往中该拒绝时就拒绝，尊重别人的同时也要尊重自己，使自己的心中充满阳光和欢乐，拒绝本是每个人都拥有的权利）

（二）今天这节课我们探讨了拒绝他人的交往策略，通过今天的学习，不知你是否已具有了敢于说“不”的胆量，是否掌握了巧妙说“不”的技巧。无论何时，你都要记住：你不是救世主，帮不上忙不是你的错，你不用过分内疚和自责。当然，敢于说“不”，绝非利己主义的自私自利，它是完善人格的一个重要组成部分，因为每个人都有自己的生活和主旨。说“不”是一种放弃，也是一种选择，还是一种“有所为，必有所不为”的主动。每个人都有说“不”的权利，不善于使用这个权利，你将一事无成。

天生我材必有用 【活动目标】

1、正确认识与评价自我。

2、掌握树立自信心的方法。

【活动内容】初中生自我意识心理辅导。【活动形式】案例分析、小组讨论。【活动对象】初一年级学生。

【活动准备】录音机、磁带、多媒体课件。【活动设想】 经问卷调查，初中生普遍存在自卑、自信心不足的心理现象，在学习、人际交往中尤为突出。本活动课针对这一现象，引导学生重新审视和认识自我，掌握一些树立自信心的方法与技巧。【活动过程】

一、导入主题

师：在活动课开始之前，我想请同学们欣赏一首朗诵诗（播放录音）。师：听完了这首朗诵诗，哪个同学能告诉我刚才吟诵的是谁的作品？

生：唐代大诗人李白的《将进酒》。师：回答得非常好。《将进酒》中哪一句诗大家印象最深刻呢？ 生：（异口同声）“天生我材必有用，千金散尽还复来。”

师：是啊，在《将进酒》中，诗人以其高度的自信，乐观自豪的情怀笑对人生，肯定自我，发出内心的呼喊：“天生我材必有用”！今天，我们在座的每一位同学，当学习上、生活中遇到挫折，心境不佳乃至情绪糟透了的时候，你是否会像李白那样充满自信地对自已说“天生我材必有用”呢？如何树立自信心，大胆地肯定地对自己说“天生我材必有用”呢？我们先来讨论这样一个问题：在什么情况下或做什么事情时会缺乏自信心？ 生：在学习方面，当考试成绩差，屡次被老师和家长责备、批评时，就会觉得自己比别人差，越来越没有自信心，会越来越不喜欢学习。

生：在人际交往方面，我觉得自己和别人相处很困难，大家不能理解我，不喜欢我，常感到力不从心。

生：做了某一件事失败以后，下次再遇到类似的事情时，往往没有信心做好。师：看来是“一朝被蛇咬，十年怕井绳。”

生：我上课不敢发言，怕回答错，同学们会笑我。

师：咱班同学回答问题不够踊跃，这下我可找到答案了。下面我们一起来分析，导致自信心不足的原因有哪些呢？

生：自卑心理，老觉得别人比我强，因而在做事情之前就觉得一定做不好。

师：是啊，越是觉得自己不如别人，自卑感越强。一个人如果被自卑感所笼罩，他的聪明才智和创造力就会受到严重压抑，在这种情况下，成绩越来越差，就越来越没有自信心。生：没有克服困难的勇气，缺乏耐挫性。生：只看到自己的缺点，看不到自己的优点。

师：同学们谈得很好。只有消除自卑心理，勇于克服困难，直面挫折，树立自信心，才能勇敢地面对前进道路上的一切困难和挫折。

（点评：提出问题，分析问题，引导学生联系实际、积极思考，找出病因，对症下药。）

二、联系实际

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！