



# 学习积极心理 谱写阳光人生

九江职业技术学校心理健康教育校本教案集

编者：赵凌玲 唐鸿雁



# 目录

## 序章

主题一:新环境 心适应 .....	01
-------------------	----

## 第一章 积极自我 助力成长

主题一:认识自我, 接纳自我 .....	04
主题二:完善自我, 提升自信 .....	08
主题三:感恩生命, 善待生命 .....	14
主题四:探索我的生命线 .....	18
主题五:生命的最后3分钟 .....	24

## 第二章 积极情绪 战胜挫折

主题一:管理愤怒, 和谐关系 .....	28
主题二:压力管理, 弹性生活 .....	32
主题三:习得乐观, 收获成功 .....	35

## 第三章 积极人格 丰盛人生

主题一:洞察力修炼营 .....	39
主题二:高执行奔目标 .....	43
主题三:创造力新思维 .....	48

## 第四章 积极人际 融洽关系

主题一:积极主动 留下好印象 .....	55
主题二:做个好听众, 赢得好人缘 .....	58
主题三:认识生命中最爱你的人 .....	63
主题四:解码爱情 静待花开 .....	69
主题五:阳光校园 拒绝欺凌 .....	73

## 第五章 积极学习 收获能力

主题一:你好, 我的学习动机.....	78
主题二:高效记忆 助我收获好成绩 .....	84
主题三:学习策略, 我有我风格.....	92

## 第六章 积极生涯 主动规划

主题一:认识我的职业性格.....	99
主题二:让兴趣为职业导航 .....	103
主题三:发现我的优势大陆 .....	108

## 新环境 心适应

### ——新学期，转动命运的齿轮

赵凌玲

#### 【设计背景】

漫长的暑假已经接近尾声，同学们即将迎接新学期的学习生活。面对新的学期，新的生活，新的挑战，不少同学会出现担忧、焦虑、恐惧等情绪，为了帮助学生调整心态，保持良好的身心状态。特此开设本课。

#### 【教学目标】

本课以网络热词“命运的齿轮开始转动”一词设置情境，借助“平衡轮”和“彩虹能量卡”工具，让学生觉察自身状态，平衡自身状态，并为自己赋能，用积极的态度让新学期的齿轮转动起来。

**平衡轮**是一个关于生命不同面向如何平衡的一个工具，常常用于生涯探索、自我复盘、身心灵引导等主题。健康的“平衡”是以自己前进的方向为主导，能帮助个体在生命历程中不断成长和发展。适时回顾、及时调整，在过程中逐步找到适合自己当下的平衡状态，从而拓宽生命广度。

#### 【活动设计】

##### 一、导入活动——视频播放

提问：视频中的人们有哪些共同点？

感悟：受某个节点的影响，他们的人生轨迹发生了重要的转折。这就是命运的齿轮开始转动。

**设计意图：**通过一个视频，让学生直观体会到命运齿轮的转动对生活的影响。

根据视频素材，归纳“命运的齿轮可以是什么样子的”，由此引出命运的齿轮可以是一个新的机会、一个新的行为、一个新的时期……它们都代表着新的开始。让学生对新学期，命运的齿轮开始转动充满希望。

## 二、绘制我的新学期齿轮

1、“命运的齿轮”介绍：8个齿槽，每个齿槽对应一个新学期的生活部分，包括同学关系、学习能力、情绪管理、时间管理、健康身体、亲子关系、环境适应、放松能力。

2、学生按要求完成“命运的齿轮”绘制。

**设计意图：**让学生绘制自己新学期的齿轮，引导学生主动探索自己新学期的状态平衡性。

3、分析新学期的担忧。

老师举例说明新学期的担忧，引导学生结合绘制的新学期齿轮，分享自己对新学期的担忧。初步宣泄对新学期的不适应。

**设计意图：**引导学生认识到，对新学期存在担忧和焦虑，是很多同学都有的心理状态，我们只有看见齿槽凸起的不均匀，才能准确调整它，让这个新学期的齿轮转动起来。

## 三、齿轮转动的推力——期待，付诸的行动

1、**思考：**请结合自己新学期的齿轮，思考为实现这些改变，自己要付出哪些行动和努力？

把这些要付出的行动和努力写下来，在小组内分享。

**设计意图：**通过小组分享活动，让学生结合自己的新学期齿轮，思考并讨论对新学期的期待，以及，为实现这些期待可以付诸的行动和努力，培养学生主动思考、自主解决问题的能力。

### 2、齿轮转动的推力—信念和力量

教师：齿轮转动还有一个重要的推力，那就是我们的信念、能量，只有足够坚定的信念、足够强大的能量，才能给齿轮转动提供源源不断的动力。所以，老师想把这些动力也输送给各位同学。

教师：这里有七张（对应小组的组数）不同颜色的能量卡，每张能量卡背后有不同的能量，老师把这些能量卡送给各个小组，请小组的所有同学一起向全班同学输出你们的能量。

**设计意图：**让各个小组的成员齐声朗读能量卡上的语句，为自己赋能，为其他同学赋能。

### 四、总结寄语

命运的齿轮是否转动，要看一个人是不是在努力生活，

如何转动，也是看在人生分叉口做了怎样的选择。

当命运的齿轮转动之时，

所发生的一切都会成为推动命运前进的助力。

或许，此刻，明天，

就是你命运齿轮转动的开始。

积极面对，迎接改变，

我们会走向更好地未来！

## 认识自我 接纳自我

赵凌玲

### 【设计背景】

中职一年级学生的自我意识增强，但自控能力不足。从心理学的角度看，他们意识到自己已经长大，追求自己内心世界中存在的“本我”，并将注意力集中到发现自我、关心自我的存在上。他们强烈关注自己的外貌和风度，强烈地渴望了解自己的体貌，如身高、胖瘦、体态、外貌、品位，并喜欢在镜中研究自己的相貌、体态，注意仪表风度。同时特别注意别人对自己打扮的反应：对他人的良好反应，体现着自我欣赏的满足感；对某些不甚令人满意的外貌特点而产生极度焦虑。中职学生的能力影响着他们对自己的能力和在群体中社会地位以及自尊感的认识，并逐渐影响着自我的评价。对他人针对自己个性特征的评价非常敏感。他们在受到肯定和赞赏时，内心深处会产生强烈的满足感；在受到批评和惩罚时，会感受重大打击，容易产生强烈的挫折感。

### 【教学目标】

#### （一）、认知目标

学生认识到正确认识自我的重要性，同时学会正视自我认识中的阴影特质，同时学会悦纳自我，肯定自我并接纳这个不完美的我。

#### （二）、情感目标

学生敢于正视自己的弱点，悦纳自己的缺憾与不足，并能充分利用自己的优点把自己的缺憾与不足转化为积极向上的动力，形成良好

的自我意识。

### **(三)、技能目标**

提高学生客观地认识自我的分析和判断能力，懂得悦纳自我的重要性，在现实生活中能够做到悦纳自我，肯定自我。

### **【教学重难点】**

#### **(一)、教学重点**

- 1、正确认识自我的重要性
- 2、正视自我认识中的阴影特质
- 3、接纳内心阴暗面和肯定接纳自我的三个法宝

#### **(二)、教学难点**

- 1、通过活动对自我认识的阴影特质进行探索
- 2、通过多种形式活动学习接纳自我的三个法宝

#### **(三)、关于教学难点的突破问题**

拟采用投射测试游戏让学生了解自我认识中的阴影特质，同时通过视频观看、小组经验交流等方式，实现让学生学习接纳内心阴暗面和肯定接纳自我的三个法宝，学会运用工具探索肯定自我的方法，从而突破教学难点。

### **【教法与学法】**

#### **(一)、教学方法**

教师采用讲授法、案例分享法、多媒体教学法、游戏法、实验探究等多种方法组织课堂教学。

#### **(二)、学生学法**



学生通过合作学习，探究学习来学习本课内容。

### 【活动设计】

在运作流程上，依循“导入新课——激活体验、探究自我阴影特质——深化主题、探索肯定自我，接纳自我的方法——践行体验、总结反思”四个教学环节，

### 教学基本流程

具体详述如下：

#### （一）你好，我自己（7 分钟）

课堂活动：导入案例和观看视频《你远比自己想象的要美丽》

学生活动：思考案例主人公为什么那么痛苦？正面认识自我对生活工作的影响？

老师小结。

板书：肯定自我，接纳自我

#### （二）创设情境、探究自我阴影特质（13 分钟）

通过活动 1 “我的花生”，引出自我中阴影特质存在的必然性。（4 分钟）

活动 2：“我最欣赏的人和最憎恨的人”，通过活动了解自我身上存在的阴影特质。（6 分钟）

小结：有研究表明：如果我们压抑了自己的积极特质，就会觉得别人身上的这些特质是我们所不具有的。当我们崇拜别人的时候，其实是在崇拜我们自己的影子。这种积极的投影作用与消极的投影作用一样，都是有害的。我们必须探索自己的内心世界，找出投影的源泉，

承认这些特质原本就存在于我们心中。只有这样，我们才能发挥出自己的全部潜能，找回完整的自我，只有自己才能认清自己。

### **（三）深化主题，探索肯定自我的法宝（15 分钟）**

探索活动：同时通过视频观看、小组经验交流等方式，实现让学生学习接纳内心阴暗面和肯定接纳自我的三个法宝

- 1、伤痕实验的启发——无条件地接受自己的全部，对那些令你感到不快的特质，要积极接纳并大声说出来，“这就是我，我就是这样的”。
- 2、力克胡泽的故事——在任何时候都不要讨厌自己
- 3、我是被上帝咬了一口的苹果——用名人故事带领学生挖掘阴影特质的内涵，化缺憾不足为动力，寻找并发挥自己的优势。

### **（四）践行体验，总结反思：5 分钟）**

回归到导入案例，让学生给故事主人公出谋划策：面对自我的不完美，我们可以如何给她支招。通过学生的发言和总结，教师小结再一次点明面对自我认识中的缺憾和不足，我们可以使用的肯定自我，接纳自我的几个法宝。

## 完善自我 提升自信

赵凌玲

### 【设计背景】

中职学校学生大部分是中考落榜生。他们在初中阶段就承受着巨大的升学压力，在经过苦读之后，仍然无望升入高中继续学习，由于不能实现预期的学习目标，学习上的挫折使他们失去了学习的信心和进取心。为了帮助学生确立正确的自我意识，完善自我，提升自信，树立人生理想和信念，设计本节课让学生了解自信，掌握提升自信的方法技巧，学会完善自我。

### 【教学目标】

#### （一）、认知目标

使学生认识到自信的重要性，引导学生了解自己的优点和不足，取长补短，增强自信。

#### （二）、情感目标

在活动中体验内在的力量，不要轻易给自己和人生设限，促进自信心的提高。

#### （三）、技能目标

通过活动使学生在遇到生活和学习上的困难时能积极主动去面对，尝试把自己看似不可能做到的事情变成可以做的事情，思考如何把这把这种感受转化为生活中具体的行动。

### 【教学重难点】

#### （一）、教学重点

- 1、正确认识自我的重要性

2、正视自我认识中的阴影特质

3、接纳内心阴暗面和肯定接纳自我的三个法宝

### **(二)、教学难点**

1、通过活动对自我认识的阴影特质进行探索

2、通过多种形式活动学习接纳自我的三个法宝

### **(三)、关于教学难点的突破问题**

拟采用投射测试游戏让学生了解自我认识中的阴影特质，同时通过视频观看、小组经验交流等方式，实现让学生学习接纳内心阴暗面和肯定接纳自我的三个法宝，学会运用工具探索肯定自我的方法，从而突破教学难点。

### **【教法与学法】**

#### **(一)、教学方法**

教师采用讲授法、案例分享法、多媒体教学法、游戏法、实验探究等多种方法组织课堂教学。

#### **(二)、学生学法**

学生通过体验学习，探究学习来学习本课内容。

### **【活动设计】**

在运作流程上，依循“导入新课——激活体验、探究自信特质——深化主题、探索提升自信的方法——践行体验、总结反思”四个教学环节，

#### **教学基本流程：**

##### **一、导入新课（8 分钟）**

### 热身活动：小调查

现场调查：你自信吗？（使用手臂测量法：手臂放在身边为 0= 一点都不自信，手臂举起来为 100=非常自信）

师：你在哪方面不自信？

生：外表、学习、人际交往等方面……

师：大家有没有发现，我们在学习与生活中，常常会有这样的经历，怕什么来什么，比如害怕重默结果真的重默了；估计今天上课又要困了，果不其然上课状态很差；觉得自己的不是学数学的料，学起来挺费劲……这些体验总让我们体验到挫败、失落的感受。

### 活动：你今天自我验证了吗？

请学生完成 3-5 个“我想，但我认为我不能……”的句子。

注意啦：所写的内容必须真实具体。可以是想做没做好的；担心的事情真的发生的；

比如：我觉得我不能学好数学；我不适合背单词等，而不是我不能当国家主席，不能成为首富等空泛的语句，越具体越好。

教师引导：大家有没有想过，这些“我不能”的事情是真的不能吗？有没有做的可能呢？

## 二、主题活动：不可能，不，可能（25 分钟）

引入：根据《圣经旧约》的记载，所罗门王是人类当中最聪明的。他建立了强大而富有的国家，囤积了大量金银珠宝，并把它们藏在一个神秘的地方，以备不时之需。这就是“所罗门王宝藏”，曾经追寻所罗门王宝藏的冒险者们都一去不回。除了金银珠宝之外，据说所罗

门王留下最重要的财富其实是一笔很神奇的精神财富，谁拥有这笔精神财富呢，就可以把“不可能”的事情变成“不，可能。”

### **（一）任务卡一：【尝试，你敢吗？】（10min）**

本关挑战：全班同学围坐在一起，进行快速传递拍腿的游戏活动  
分享：

- ①在游戏中，你开始预计可以多久能够完成？
- ②最终大家完成用时多少秒？
- ③你对这两个数字有些怎样的想法，会不会惊异于两个数字之间的差异？
- ④在你进行尝试之前，你有没有想过可以这么快完成？

**【教师总结】**简单的游戏，却让我们看到了我们本身的无限可能，其实学习上生活上很多事情也如此，看似不太可能完成，但是如果我们没有亲自尝试过，那么我们就没有资格轻易说这不可能。

教师过渡：我们已顺利通过第一个关卡，拥有了尝试的勇气与看到事物无限可能性的能力。在到达第二关前，一路荆棘坎坷，几度迷失，怀疑自己是否拥有相应的能力去应对？在踌躇中，你已到达关卡前：

### **（二）所罗门任务卡二：【你，远比想象中“美丽”】（8分钟）**

活动规则：每位同学根据自己对他人的观察与了解，轮流写下他人的优点与长处（如态度、学习、能力、待人接物等）每一位同学都需要接受他人的赞美。

要求：①只能说优点

②写别人优点时态度要真诚，毫无根据的吹捧反而会伤害他人

③要注意体验被他人称赞时的感受如何，怎样去用心发现自己和他人的长处

活动分享：

①你收到的他人对你的优点描述跟自己的预期相符吗？

②收到这些赞美有什么感受？

③所罗门王想通过这个游戏告诉我们什么？

【教师总结】优点存在个体差异性，我们常常对自己过于苛责，容易一叶障目，聚焦于自己的短处，有时看不到全面的自己，但我们远比想象中美丽，要善于发现自己的优势，并在生活与学习中善于运用自己的优势，扬长避短，不断鼓励自己，给予自己力量。

### （三）第三关所罗门王：《科比凌晨四点的故事》（7 分钟）

教师引导：接下来继续寻宝之旅。我们已经闯了两关，一起来看看在第三关所罗门王又将告诉我们什么。邀请同学们观看视频，并分享感受：

①该视频讲了什么？

②最触动你的一幕或者一句台词是什么？

③你觉得这在一关中，所罗门王想借这个视频告诉我们什么？

【教师总结】世间最容易的事情就是坚持，最难的事也是坚持，说它容易，是因为只要愿意做，人人都能做到，说它难，是因为真正能够做到的终究只是少数人，“不，可能”最后一步在于坚持，这是个并不神秘的秘诀。

### 三、解锁“不，可能”密码（5 分钟）

“不可能”—— 尝试+发现优势，扬长避短+坚持—— “不，可能”

我们刚刚连闯三关，所罗门王通过这三关告诉我们，如果要把“不可能”变成“不，可能”，第一步，勇于尝试，在没有尝试之前不要轻易说，我没有办法做到，打破自己的认知局限。第二步，认清自己的优势，学会扬长避短；第三步，坚持到最后。现在请带着你所拥有的所罗门财富重新审视在课程一开始写的自己想做却觉得无能为力的事情，选择你认为可能的事情，并写下可以的理由，也可以请小组同伴帮忙补充。

邀请部分同学分享。

### 三、总结升华（3 分钟）

在中职的三年中，同学们可能会遇到很多困难，老师希望同学们在面对困难时，不要轻易放弃，不要觉得自己不可能克服，记住今天我们所找到的所罗门王的精神财富，勇于尝试，不断鼓励自己，坚持到底，那么我们就可以把很多“不可能”变成“不，可能”。



## 感恩生命 善待生命

赵凌玲

### 【设计背景】

一年级学生，心智发展尚未成熟，缺乏社会阅历，对于毕业后从事何种职业、现在所学内容与未来从事的职业有何关系，完全不得要领。他们不知道自己要来学什么，没有人生目标，导致他们对生活与未来很容易感到迷茫，遇到困难或者问题不是克服而是逃避，存在对生命的漠视甚至出现极端事件。通过本节课让学生了解生命的价值，学会感恩生命，善待生命。

### 【教学目标】

#### （一）、认知目标

认识生命的价值。

#### （二）、情感目标

感受生命的伟大。

#### （三）、技能目标

在实际生活中树立生命的价值，引领自己的生活。

### 【教学重难点】

#### （一）、教学重点

提高对生命的重视，珍惜生命。

#### （二）、教学难点

树立自己的生命价值观，善待生命。

#### （三）、关于教学难点的突破问题

拟采用填写个人职中生涯规划表和小组谈论交流等方式，进行职中生涯规划的思考测定，实现让学生学会分析自己的梦想与个人能力之间的关系，学会在实际生活中不断地提高自己的能力，进而向自己的梦想目标一步步迈进。

### **（一）、教学方法**

本节课主要运用讲授法、讨论法以及头脑风暴法等进行教学。主要刺激学生对所学内容的兴趣，强调师生互动。本课程设计的基本内容就是在教学过程中，利用学生心理特点，激发学生学习兴趣，调动学生的积极性，让学生更多地体验一种成就感。教师及时引导，学生主动参与并主动、积极探索，体现以学生为主体，老师为主导。

### **（二）、学生学法**

学生通过合作学习，探究学习来学习本课内容。

### **【活动设计】**

在运作流程上，依循“导入新课——激活体验、探索生命的意义——深化主题、探索职中生涯规划——践行体验、总结反思”四个教学环节，

### **教学基本流程**

具体详述如下：

#### **（一） 导入新课（5 分钟）**

教师提问：“请说出自己最爱的 5 个人。”通过问题，引出本节课的主题。

利用问题的形式创设情境，吸引学生的注意力、从而激发学生

的学习兴趣，有利于引导学生顺利地进入学习情境。

教师小结

### **（二） 创设情境、探索生命的意义（5 分钟）**

1、教师主导话题讨论：价值观判断：你认为谁的生命是有价值的？

引导学生分享。

2、学生进行自我思考并在小组内分享，倾听、思考同伴的想法。

教师的环节过度

### **（三） 深化主题，进行活动体验（25 分钟）**

#### **课堂活动:1：《亲情账单》**

指导学生完成，从母亲孕期到现阶段，我们花费了父母的账单。

通过游戏，给予学 生充分展示自我的机会，同时让他们感受生命的来之不易。

#### **课堂活动 2：《今天我来做父母》**

全班分成 5 个小组，分别进行情景体验。

情景 1：利用道具体验角色扮演怀孕后期的妈妈在生活场景中的各种活动。

情景 2：戴上耳机听婴幼儿初期孩子对妈妈的各种要求和情绪录音。

情景 3：体验爸爸妈妈在孩子生病时的各种身心煎熬。

情景 4：青春期孩子与父母冲突的场景扮演。

情景 5：辅导作业时鸡飞狗跳的家庭场景体验。

### **课堂活动 3：探索我的生命价值**

- 1、思考并讨论：播放视频：《自己生命的价值》
- 2、提出问题：作为一名中职生，你认为你的生命价值是什么？（组内讨论写在卡纸上并全班分享）
- 3、呈现问卷星的问卷调查结果。

### **（四）践行体验，总结反思：5 分钟）**

- 1、思考：如果你是自己生命的导演，将来的你会有怎样的生活？
- 2、引导学生自我总结，反思课堂内容。
- 3、布置完成问卷星调查。

### 探索的我生命曲线

赵凌玲

#### 【设计背景】

生命教育对提升中学生生命意义感和心理健康水平，帮助学生树立正确的人生观和生命价值观有着重要作用。近年新冠疫情的影响以及“321”东航MU5735等事件的发生，更是给我们每个人上了一场真实而深刻的“生命教育”课程：生命只有一次，因此我们对自己的人生有一个基本认知和规划十分重要。

本设计以生命中的事件为主线，重点挖掘学生在事件中的情绪以及对自己的影响，进而引导从不同的角度理解自己的生命事件，学会用积极的思维和态度诠释生命事件，更好地规划未来，对生命充满期许。

#### 【教学目标】

##### （一）、认知目标

绘制自己的生命曲线，体会不同生命事件的情绪和感受，学会合理地看待生命事件带来的影响。

##### （二）、情感目标

感悟生命变化，以积极乐观的态度面对生命事件，珍惜生命，把握生命，规划生命，树立健康的人生观。

##### （三）、技能目标

通过观看动画片“象之背”，提高学生对生命的重视；通过绘制生命曲线，引导学生合理地看待生命事件带来的影响；通过分享自身故

事和倾听他人故事，启发学生感悟生命的变化，珍惜生命。

### 【教学重难点】

#### （一）、教学重点

绘制生命曲线，合理地看待生命事件带来的影响。

#### （二）、教学难点

学会用积极的思维和态度诠释生命事件，期许未来。

#### （三）、关于教学难点的突破问题

拟采用投射测试游戏和测评问卷等方式，进行个人生命曲线的绘制，实现让学生学会学会用积极的思维和态度诠释生命事件，期许未来。并学会根据自己的生命曲线变化不断思考和探索适合自己的生命事件选择，从而突破教学难点。

### 【教法与学法】

#### （一）、教学方法

教师采用讲授法，问答法，视频法，音乐陶冶法等多种方法组织课堂教学。

#### （二）、学生学法

学生通过合作学习，探究学习来学习本课内容。

### 【活动设计】

在运作流程上，依循“导入新课、探秘兴趣——激活体验、探究自己的生命线——深化主题、探索未来可期的生命线——践行体验、总结反思”四个教学环节，

#### 教学基本流程：

### 一. 导入新课（3 分钟）

师：在课堂开始之前，先问大家一个问题，你最想得到的东西是什么？

生：钱、手机、男朋友、爱豆的亲签.....

师：和大家一样，老师也非常渴望得到这些。但是追求这些东西是有一个前提的。（停顿）没错就是拥有生命！

近几年疫情的原因改变了我们的生活方式，也限制我们的自由，但同时也让我们对生命有了更多的思考。生命是一个非常抽象的概念，生活或者说生命的意义是什么，这是一个永恒的话题。今天这节课我们就围绕生命这一主题展开讨论。

### 二. 向上的生命线（10 分钟）

师：在我们的生命中发生过无数的事情，有些事情已经被我们遗忘，而有些事情即使过来很多年却依然影响深刻。那么在你的生命中有哪些事情让你印象深刻呢，这些事件又给你带来什么样的感受和情绪呢？现在请同学拿出发下去的生命坐标图，在纸上先写下你们的名字，按照我的指引一起来补充完整。

1. 按照时间顺序在生命坐标上写出 3 件以上从出生到现在让你深刻地体验到积极感受的事件并标记上你当时的感受（开心、幸福、安心等）。积极情绪箭头朝上。箭头的长度和宽度代表情绪的程度。

（3 分钟）现在给同学们三分钟的时间思考，待会请同学分享。

学生分享（5 分钟）

小结：感谢同学的分享，让我们真切的感受到你的快乐和美好。我相信当你回忆这些愉快的事件时内心也会非常温暖。接下来我想和大家分享一个视频。

### 三、向下的生命线（15 分钟）

播放视频《象之背》（4 分钟）

师：这个视频讲了一个什么样的故事呢，看完刚才这个视频你有什么样的感受呢？

生：很悲伤、难过、遗憾、想哭.....

师：每次在看这个视频的时候，特别是象爸爸回来告别，象妈妈掉眼泪那一刻，我内心都会感到悲伤，因为它让我想起了亲人的离别。生命给我们带来了许多美好的事情，也会让我们感到有些遗憾。接下来请同学在自己的生命坐标上写出 3 件以上让你深刻地体验到消极感受的事件并标记上你当时的感受（悲伤、愤怒、害怕等）。同样的，消极情绪箭头朝下。箭头的长度和宽度代表情绪的程度。待会请同学分享。（3 分钟）

师：在这么多人面前去分享令自己不开心的经历其实是一件非常艰难的事情。但是如果你能够鼓起勇气去面对它，也许能够让我们更加释然。

学生分享（3 分钟）

小结：非常感谢你真诚的分享，让我们对你有了更多的了解。在我们提起这些的经历依旧会感到难过、遗憾，我们不必去美化苦难，



但如果我们可以从这些经历中找到正面的意义，你觉得会是什么呢？

如果有时光机，你又想对过去的自己说什么？

学生分享（2 分钟）

师：在你的分享中我能够感受到你的情感变化以及你在接纳自己情绪的力量。再次感谢你的信任。

### 四、生命的礼物（12 分钟）

在刚才大家都写下了自己向上和向下的生命线，现在请同学们把这些箭头按照顺序连起来，看一下会形成什么样子，有什么特点。

生：心电图、股票一样、起起落落……

师：是的，生命就像电影一样跌宕起伏。可惜我们没有时光机，过去也不会重来。但我们的生命还在延续，等待我们去探索 and 发现。在第一个环节同学们写下那些令自己感受到开心快乐的事件，其实这就是生命赠与我们的礼物。接下来请同学们在左上角区域，写出三件以上你认为生命赠与你的礼物，这些礼物可以是一种能力，外在的或者内在的。在这里呢我也想和大家分享生命赠与我的礼物。第一个呢我很感恩生命赠与我一个健康的身体，能够让我尽情去体验这个世界的美好的风景；第二个礼物是我能够去实现自己的价值。就像现在一样，我站在讲台上和大家一起探讨生命，在帮助别人时候感知自己的存在；第三个礼物是我有感知幸福的能力。因为这个礼物总能够让我在细微处感到快乐和内心的平和。

现在请大家开始动笔，待会请同学分享。（3 分钟）

学生分享。（3 分钟）

最后，我想用这段话作为本节课的结束语：每个发生在你身上的事件都是一个礼物，只是有的礼物包装得很难看，让我们心怀怨愤或是心存恐惧。所以，它可以是一个灾难，也可以是一个礼物。如果你能带着信心，给它一点时间，耐心、细心地拆开这个惨不忍睹的外壳包装，你会享受到它内在蕴含着丰盛美好，而且是精心为你量身打造的礼物。（张德芬）

## 生命的最后三分钟

赵凌玲

### 【设计背景】

处于青春期的中职学生正在经历自我意识的第二次飞跃，越来越多的思考自我和生命等抽象的问题，往往会遇到人生的困惑。希望通过本节课的学习，引导学对生命有一个理性的探讨和积极的思考，帮助他们健康地走进青春年华。

### 【教学目标】

#### （一）、认知目标

学生能对死亡进行思考，并能理解生命的可贵，知道生涯规划对个人梦想实现所具有的意义。

#### （二）、情感目标

学生能热爱生命，珍惜生命；能珍惜时间，做好规划并能付诸行动，把握当下。

#### （三）、技能目标

提高学生自我探索和自我规划的技能，能清楚自己的梦想，并能反思自身现状，做好职中生活、学习的规划。

### 【教学重难点】

#### （一）、教学重点

- 1、知道生涯规划对个人梦想实现所具有的意义
- 2、能从现状出发，对自己的生活和学习做合理的规划

#### （二）、教学难点

能意识到生命难能可贵，并把握当下，对职中生涯做合理的规划。

### **（三）、关于教学难点的突破问题**

拟采用填写个人职中生涯规划表和小组谈论交流等方式，进行职中生涯规划的思考测定，实现让学生学会分析自己的梦想与个人能力之间的关系，学会在实际生活中不断地提高自己的能力，进而向自己的梦想目标一步步迈进。

### **【教法与学法】**

#### **（一）、教学方法**

教师采用心理冥想法、实验分享法、对比联系法、多媒体教学法、表格填写法、小组讨论等多种方法组织课堂教学。

#### **（二）、学生学法**

学生通过合作学习，探究学习来学习本课内容。

### **【活动设计】**

在运作流程上，依循“导入新课——激活体验、探索生命的意义——深化主题、探索职中生涯规划——践行体验、总结反思”四个教学环节，

### **教学基本流程：**

#### **（一）导入新课（7 分钟）**

课前准备：三张空白纸，笔

课前约定：①积极地投入活动；

②真诚地表达自己的想法

③给每个人支持与鼓励

冥想放松导入：生命的最后三分钟（插入音频）

教师口述冥想指导语，指导语讲完后进行学生活动

现在请睁开眼睛，进入角色写下你想说的话……2 分钟……1 分

钟……时间在此刻停止

分享感悟：请一两位同学分享遗言的内容

教师小结

## （二）创设情境、探索生命的意义（10 分钟）

教师的环节过度

探索“生命的意义”

课堂活动 1、视频：预见方能遇见

思考：你的“梦”还在吗？它是什么？请把你的“梦”想写在另一张空白纸上，并把这张纸放在桌子的右边。

教师小结

课堂活动 2、著名的哈佛实验

启示：目标规划是行动的导航灯，是驱使我们不断向前迈进的原动力。制定合理的目标，用目标指引行动，是我们迈向梦想的关键。

## （三）深化主题，探索职中规划（20 分钟）

课堂活动 1、我们现在能为自己的职中生涯规划做哪些努力呢？

请拿出第三张空白纸，试着进行一下自我探索。

\_\_\_\_\_ 的职中生涯规划

年级	学习	兴趣	能力	运动	社会	技能	其他
	目标	爱好	素养	休闲	实践	证书	目标

		目标	目标	目标	目标	目标	
职一							
职二							
职三							

学生在填写表格过程中，教师要巡视指导。

当学生写完后，教师要适当点评，并提醒高中生涯规划实施中的注意事项：

- (1) 要经常回顾规划的目标和行动的计划。
- (2) 把自己的规划贴在床头或其他经常能看见的地方。
- (3) 保证至少三个月检查一次自己的学习进度，注重过程的监督。
- (4) 给自己一个鼓励的座右铭，做到坚持不懈。

### 课堂活动 2、思考并讨论：（组内讨论写在卡纸上并全班分享）

- (1) 当规划遇到阻碍或挫折的时候该怎么办？
- (2) 当规划不得不面临变化的时候该怎么办？

### （四）践行体验，总结反思：（3 分钟）

现在请同学们再次地看着你所完成的三件事（遗言——规划——梦想），你想对自己说些什么话呢？请一两位学生发言

教师小结：梦想的道路从来都不是一帆风顺，规划的践行也可能面临很大的变化。此刻，请你看着这三张纸，在心中默念：难在坚持，贵在坚持，成在坚持。为了梦想，为了对自己负责，我要坚持，要把握当下，闪耀人生。

### 管理愤怒 和谐关系

赵凌玲

#### 【设计背景】

中职一年级学生情感丰富但稳定性不足主要表现为：高级情感有了较大发展；易兴奋、激动、热情，易怒、愠气，情感用事表现较突出；情感与心理需要、愿望和动机联系密切；情感在人际交往中得到较好形成和发展，但隐蔽性较强。

中职一年级学生的自我意识增强，但自控能力不足。从心理学的角度看，他们意识到自己已经长大，追求自己内心世界中存在的“本我”，并将注意力集中到发现自我、关心自我的存在上。开始把自己看做是“成年人”，渴望与成人一样具有平等的社会地位与权利，反对从属地位，更反对权威式的干涉，由于生理、心理迅速发展，使他们在缺乏准备的条件下，会面对许多学习和人际活动上的矛盾和困惑，常让他们处于焦虑之中，人际关系的处理在社会大环境下更是对他们形成了压力。

#### 【教学目标】

##### （一）、认知目标

学生能够认识到愤怒情绪的作用，并觉察到自己的愤怒情绪，能明白愤怒情绪的起因，及其影响。

##### （二）、情感目标

通过管理愤怒情绪有关内容的体验学习，培养学生能体会情绪表达对人际关系的影响，学会以恰当方式表达情绪，从而建立和谐的人

际关系。

### **（三）、技能目标**

学会在愤怒当头时控制自己的情绪，以平和自然心态从事，提高自我对愤怒情绪的管理技能

### **【教学重难点】**

#### **（一）、教学重点**

- 1、认知愤怒情绪（定义和影响）；
- 2、如何管理自己的愤怒情绪。

#### **（二）、教学难点**

- 1、正确认识愤怒情绪的影响作用。
- 2、通过多种形式对愤怒情绪的管理方法进行探索；

#### **（三）、关于教学难点的突破问题**

拟用头脑风暴，故事导读和小组经验分享等方式，让学生认识愤怒情绪的影响作用，实现让学生学会分析归纳当自己面对愤怒情绪时可是辅助自己管理的方法和技巧，同时通过小组成员经验分享肯定和强化学生对自己管理情绪的能力，增加学生面对情绪管理情绪的信心。

### **【教法与学法】**

#### **（一）、教学方法**

教师采用讲授法、案例分享法、多媒体教学法、头脑风暴法、小组讨论分享法等多种方法组织课堂教学。

#### **（二）、学生学法**

学生通过合作学习，探究学习来学习本课内容。



### 【活动设计】

在运作流程上，依循“导入新课、探秘愤怒——激活体验、探究愤怒情绪——深化主题、探索愤怒情绪管理技巧——践行体验、总结反思”四个教学环节，

### 教学基本流程

#### （一）探秘愤怒（10 分钟）

课堂活动：图片导入，你认识这些表情吗？

学生活动：这些是什么情绪的表情？你是怎么判断的？

老师小结，再设问题：

- 1、你会发怒吗？
- 2、什么事情最容易发怒？
- 3、你发怒时会怎么做？
- 4、发怒对你的生活造成了什么样的影响？

插入漫画和新闻展播，让学生感受愤怒情绪在生活中产生的影响，并小结导出愤怒的定义和愤怒情绪发生的机制。

#### （二）创设情境、探究愤怒的影响（7 分钟）

案例呈现，让学生知道愤怒情绪是有正负两极意义的。然后随机抽问题进行头脑风暴：A：如果愤怒被恰当使用有什么意义。B：如果愤怒表达不恰当会有什么影响？写在卡纸上小组间分享。

小组活动结束后教师用 PPT 展示愤怒情绪的影响并小结。

#### （三）深化主题，探索自我的愤怒情绪管理（18 分钟）

漫画：骆驼之死的启示：发脾气是本能，管理脾气是技能，我们

要管理自己的愤怒情绪。

学生活动：“我是愤怒管理高手”的经验分享，学生在异形便签上写下自己曾经使用过的管理愤怒情绪的方法分享后投入小盒子中，老师随机抽取分享。

老师讲解：专家为你支招：合理管理愤怒的 SCC 法则。

S（stop）暂停：合上自己的大脑盖子，让杏仁核安静，启动大脑皮质。

C（challenge）提问：引导自己的思维，回归理智。

C（choose）选择：罗列尽可能多的解决方案，并选择最佳方案付诸行动。

### **（四）践行体验，总结反思：5 分钟）**

根据下列情景，请你用学到的管理愤怒情绪的方法把故补充完整。  
老师随机分享一个同学的做法。

周末在家休息，晚上洗完澡出来的时候，看到妈妈正在看自己手机里的微信记录（该情况以前有发生过，为此还和妈妈大吵一架），你会\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

教师小结

## 压力管理 弹性生活

唐鸿雁

### 【设计背景】

中职一年级学生，由于入学时初中阶段的文化基础差，对能力、思维能力偏低，专业知识生疏，因此接受能力、分析能力较弱，再加上中等职业教育的课程门数不断增多，教学方法与中学有所不同，教学进度也比初中快，所以，不少学生难以适应中职学校的教学方法和教学进度，也给学生造成了一定的压力。通过本节课让学生了解压力，掌握压力管理的方法技巧，学会弹性生活。

### 【教学目标】

#### （一）、认知目标

了解压力的来源。

#### （二）、情感目标

认识到压力对个人学习生活的影响。

#### （三）、技能目标

学会在实际生活中运用合理的方式舒缓压力，管理压力。

### 【教学重难点】

#### （一）、教学重点

- 1、认知压力（定义和影响）；
- 2、实际运用合理的方式舒缓压力，管理压力。

#### （二）、教学难点

- 1、掌握压力管理的有效方法。

### （三）、关于教学难点的突破问题

拟采用头脑风暴，故事导读和小组经验分享等方式，让学生认识压力的影响作用，实现让学生学会分析归纳自己的压力来源，同时学习当自己面对压力时能找到辅助自己管理压力的方法和技巧，同时通过小组成员经验分享肯定和强化学生对自己管理情绪的能力，增加学生面对情绪管理的信心。

### 【教法与学法】

#### （一）、教学方法

教师采用讲授法、案例分享法、多媒体教学法、头脑风暴法、小组讨论分享法等多种方法组织课堂教学。

#### （二）、学生学法

学生通过合作学习，探究学习来学习本课内容。

### 【活动设计】

在运作流程上，依循“导入新课、探秘压力——借助情景、探究压力——深化主题、探索压力管理技巧——践行体验、总结反思”四个教学环节，

### 教学基本流程

#### （一）活动导入：我的压力气球（5 分钟）

课堂活动：组织吹气球体验活动。

学生进行吹气球 PK 游戏。体验压力气球的变化，迁移到自己在生活中对压力的体验和察觉。老师小结。

#### （二）借助情境、探究压力（10 分钟）

再设问题：最近发生的一件让你感到压力的事情是什么？

学生进行思考并写下感到压力的事件。倾听、思考同伴的想法。

如何看待压力？从压力的来源了解压力的概念

认识压力的影响：

适当的压力情绪，是我们情绪的表达，让别人感知到。过度的话，会给我们的生活带来负面影响。

小组活动结束后，教师用 PPT 展示压力情绪的影响并小结。

### **（三）深化主题，探索自我的压力管理（18 分钟）**

压力的管理： 情景小组讨论：

1、如果是你，你如何看待应对压力？

2、你有什么压力管理小妙招？

小组完成讨论，并形成小组压力管理经验任务单。

小组分享，然后教师呈现问卷星的问卷调查结果。

### **（四）践行体验，总结反思：5 分钟）**

教师分享小结减压良方。

减压有方：

1、躲避刺激

2、转移注意力

3、换位思考

4、注意休息

5、合理渲泄（具体方法）

引导学生自我总结反思课堂内容。布置完成问卷星调查任务。

### 习得乐观，收获成功

赵凌玲

#### 【设计背景】

中职学生正处于青少年健康成长的关键阶段，正处于充满了“心理冲突”的青少年期，他们的情绪容易冲动、易变、强烈、不协调、不成熟，自我控制能力还比较差。不少中职生成为不良情绪的俘虏，放任的情绪妨碍正常的学习生活，影响同学间的友爱和团结，甚至违反校纪或国法。我们在教学中注意指导学生根据个人的情绪变化特点，合理宣泄不良情绪，主动调控情绪，保持积极、良好、乐观的情绪状态，克服消极情绪，发展良好的情绪品质，培养健康人格。同时中职学生因为个人的成长和学习屡屡遭受挫折和打击，对自己缺乏自信心，过于关注自己的缺点，个人成就感就降低，自我效能感就下降，对学习的评价和意义和价值的评价会下降，学习变得机械化且效率低下，产生自卑心理和低成就感，在自我语言 and 他人评价中往往是消极对待，需要得到改善和调整。

#### 【教学目标】

##### （一）、认知目标

学生全面认识积极语言，明白其对个人情绪的影响和意义。

##### （二）、情感目标

通过消极语言、积极语言有关内容的体验学习，培养学生使用积极语言的意识，通过练习和应用来刺激学生产生愉快的情绪体验，进而能够维持学生的行为，影响学生的心态和行为。

### （三）、技能目标

提高学生使用积极语言的能力；使学生内化积极语言为积极心态。

### 【教学重难点】

#### （一）、教学重点

- 1、认积极语言（定义和意义作用）；
- 2、探索说积极语言的模式；
- 3、积极语言与阳光心态二者的关系。

#### （二）、教学难点

正确认识和使用积极语言，并能内化积极语言为积极心态。

#### （三）、关于教学难点的突破问题

拟采用情境练习、分享体验等方式，进行学生自我语言模式的训练，实现让学生学会使用积极语言，并能在生活中内化为个人心态进而影响自己的情绪状态，从而突破教学难点。

### 【教法与学法】

#### （一）、教学方法

教师采用讲授法、案例分享法、多媒体教学法、练习法等多种方法组织课堂教学。

#### （二）、学生学法

学生通过自我思考、分享体验、情境练习等方式来学习本课内容。

### 【活动设计】

在运作流程上，依循“导入新课、感受语言——激活体验、探秘积极语言——深化主题、学习积极语言模式——践行体验、总结反思”

四个教学环节，

### **教学基本流程**

#### **（一）导入新课、感受语言（5 分钟）**

课堂活动：观看视频《语言的力量》

学生活动：思考视频中主人公的感受？思考：在日常生活中，你自己、老师、同学、父母有对你说过类似的话语吗？你的感受如何？

教师小结，引出消极语言的影响力

#### **（二）激活体验、探究积极语言（5 分钟）**

通过视频《女孩自我鼓励喊话》展现积极语言的力量，引起学生学习积极语言的兴趣。

教师活动：小故事分享：你说的就是你的人生

故事启发：由人的大脑与自律神经决定的事情。人的自律神经通过大脑皮层来支配身体。而我们的大脑正是通过自律神经将想法传达到身体各部分，从而操纵它们把我们的想法变成现实。

美国心理学家威廉斯说：“无论什么见解、计划、目的，只要以强烈的信念和期待进行多次反复地思考，那它必然会置于潜意识中，成为积极行动的源泉。” 所以，我们要时常给自己输入积极的语言，通过语言来改变我们的心态，最终改变我们的行为。

#### **（三）深化主题，学习积极语言模式（20 分钟）**

小调查：大家想用哪种语言对自己和别人说话呢？

提出疑问：如何把消极语言转化为积极语言呢？

揭示环节主题：积极语言的四个说



### **总说：激励、引导、赞赏**

学生活动：请你说一句激励、赞赏自己的话。

教师活动：小结

### **多说：认可、肯定、尊重**

学生活动：请你对同桌说一句认可、肯定或尊重的话。

教师活动：采访同桌，请谈谈你听到这句话时的感受。

### **少说：“No”语言，否定、不相信自己的话**

### **不说：降低自尊的话**

教师呈现 PPT，创设情境：当同学们听到这些话时，你的感受是什么？

小结：老师希望大家在说话时，不要去强化那些不希望发生的行为，而要应用“总说”和“多说”层次的语言，去促进和引导正向行为的发生。

### **（四）践行体验，总结反思：（10 分钟）**

假如你遇到下列情况，请问你会用怎样的积极语言让自己拥有积极心态？

- 1、好心把热水瓶借给同学，却被他粗心打烂了。
- 2、好朋友在自习课上说话，你提醒他，他却说：“狗拿耗子多管闲事，呆一边去。”

- 3、你在等级证书模拟考试中没考好，只得了 58 分。

学生活动：分享体验

教师活动：小结升华

## 洞察力修炼营

赵凌玲

### 【设计背景】

中职一年级学生知觉的有意性和目的性有了较大提高，能自觉地根据 教学要求去知觉有关事物。同时知觉的精确性、概括性也有所发展。但是因为初中阶段学习习惯和思维认知发展的特点，导致中职一年级学生的洞察力不足。使得学生在认识事物的性质及其与它类事物的关系时，或者要从部分事物相互联系的事实中寻找普遍的或必然的联系时，或者借助于某些媒介物与头脑加工来进行反映时，思维活动只停留在观察或简单思考的层面，没有高效地借助洞察力进行分析和深度思考。

### 【教学目标】

#### （一）、认知目标

了解观察力和洞察力的区别与联系，认识洞察力的重要性

#### （二）、情感目标

通过游戏感悟、探究式的训练学习，使学生认识到洞察力在学习、生活中的重要作用，形成培养主动洞察的意识。

#### （三）、技能目标

学习掌握提高洞察力的技巧

### 【教学重难点】

#### （一）、教学重点

学习提高洞察力的技巧

## **(二)、教学难点**

- 1、通过活动对自我洞察力的水平进行探索
- 2、通过多种形式活动学习提高洞察力的技巧。

## **(三)、关于教学难点的突破问题**

拟采用活动训练和小组竞赛的方式，进行洞察力观察和技巧总结，实现让学生学会分析自己的洞察力水平，并学会运用技巧在生活中提升自己的洞察力，从而突破教学难点。

### **【教法与学法】**

#### **(一)、教学方法**

教师采用讲授法、案例分享法、多媒体教学法、游戏法、实验探究等多种方法组织课堂教学。

#### **(二)、学生学法**

学生通过参与游戏竞赛、合作学习，探究学习来学习本课内容。

### **【活动设计】**

在运作流程上，依循“导入新课、初识洞察力——激活体验、探究洞察力——深化主题、探索洞察力提升的方法——践行体验、总结反思”四个教学环节，

### **教学基本流程**

#### **(一) 初识洞察力（ :5 分钟）**

课堂活动 1：大侦探

通过小小的洞察力测试创设情景，进行提问，引发学生的共鸣。

#### **(二) 创设情境、探究洞察力（5 分钟）**

教师提问：

同学们你觉得要很好地回答以上测试的关键能力是什么？通过游戏分析和学生思考发言，引出观察力与洞察力的区别。

- 1、观察力是运用感知有目的地去认识外界事物的能力。
- 2、洞察力是指深入分析事物或问题的能力。
- 3、观察力是在有目的、有计划地感知活动中逐渐形成起来的认识方法。
- 4、洞察力是对个人认知、情感、行为的动机与相互关系的透彻分析。

教师小结：洞察力的重要性

### **（三）深化主题，探索洞察力提升技巧（25 分钟）**

#### **1、提升洞察力的必修秘籍**

教师讲授四个必修秘籍：

- ①. 要能够注意细节，善于观察。
- ②. 增加知识并不断丰富自身经验。
- ③. 观察与知识都是必要的
- ④. 观察与知识的连结需要你自己建立。

然后通过四个相关活动训练的体验，带领学生体验提升洞察力必须要做的四件事。邀请学生分享参与训练活动的感受。

#### **2、修炼洞察力的具体行动**

教师与学生一起了解在生活中提升洞察力的具体行动。

教师邀请学生头脑风暴，在日常生活中，可以提高洞察力的方法有哪些？

专业支招

教师讲授在生活中提升洞察力的具体行动。

- ①. 让观察变成一种生活方式。
- ②. 通过玩观察力游戏来提高观察技巧。
- ③. 扩大你的观察范围。
- ④. 从观察人开始。

教师小结

#### **（四）践行体验，总结反思：5 分钟）**

教师带领学生进行综合练习活动《沙漠解困》。用课堂上学到的小技巧来解决问题。

引导学生自我总结反思课堂内容。

教师小结再一次点明面对问题和目标，我们可以使用的洞察力训练秘籍进行洞察思考，帮助解决问题。

## 高执行 奔目标

赵凌玲

### 【设计背景】

中职一年级学生他们的执行力明显缺乏。在课堂上经常看见有的同学做事没有条理，容易忘事，不会主动做作业，容易分心，经常忘记带课本，或者忘记交作业。在日常生活中他们做事马马虎虎，游手好闲，粗心大意，经常犯错。对作业他们不知道从哪里下手，或者等到最后一分钟才做。他们的书桌也通常是杂乱无章的。很多时候他们会有目标和想法，但是很难执行，这也导致他们很难取得一些学习和生活上的成就。这种现状是让人担忧的。

### 【教学目标】

#### （一）、认知目标

学习了解执行力和时间四象限法则，了解如何在学习生活中通过高执行行为收获成功快乐。

#### （二）、情感目标

认识到进行时间管理的必要性和重要性，接纳焦虑情绪，培养内部动机从而提高执行力。

#### （三）、技能目标

学会利用日程规划表和时间效率表等方式进行时间规划和复盘；通过行动魔咒、番茄钟等方式促进行动；体验利用焦虑窗缓解焦虑情绪。

### 【教学重难点】

### **（一）、教学重点**

认识到进行时间管理的必要性和重要性，学会通过日程计划-执行记录-复盘进行时间管理，用任务拆解策略启动行动。

### **（二）、教学难点**

学会通过多种方式在学习的过程中感受积极情绪体验，培养内部动机。

### **（三）、关于教学难点的突破问题**

拟采用活动训练和小组竞赛的方式，进行执行力观察和技巧总结，实现让学生学会分析自己的执行力水平，并学会运用技巧在生活中提升自己的执行力，从而突破教学难点。

### **【教法与学法】**

#### **（一）、教学方法**

教师采用讲授法、案例分享法、多媒体教学法、游戏法、实验探究等多种方法组织课堂教学。

#### **（二）、学生学法**

学生通过参与游戏竞赛、合作学习，探究学习来学习本课内容。

### **【活动设计】**

在运作流程上，依循“导入新课、初识执行力——激活体验、探究执行力——深化主题、探索执行力提升的方法——践行体验、总结反思”四个教学环节，

#### **教学基本流程：**

##### **一、导入：小 A 的假期+焦虑窗（5 分钟）**

利用表情包串成视频，通过这种趣味性的方式展示学生在寒假时间管理的常见问题和感受，调动学生兴趣。

通过填写焦虑窗的形式引导学生觉察、表达自己的焦虑情绪，对寒假学习可能遇到的障碍和挑战进行评估，提升学生时间管理的意识。

## **二、设计航线——如何进行日程规划（10 分钟）**

介绍时间四象限法则，通过例子示范带领学生练习对于假期日程中的常见事项进行分类。强调按照重要而不是紧急确定事务的优先级。

结合例子讲解对于各类事项的处理方式，介绍紧急且重要的事 80%来自重要但不紧急的事，凸显重要但不紧急的事的重要性，再次凸显做计划的重要性。

## **三、自在航行——焦虑的反义词是执行（15 分钟）**

学生执行行动的一大阻碍是畏难情绪。有而效的解决方式之一就是进行任务拆解。比如把假期作业，拆解到周计划和日计划。强调计划要考虑自身能力。建议把假期前三天作为摸索自己能力范围的一个实验期。这里介绍两个具体策略：

1 行动兴奋：在早上起床时/在焦虑地玩手机时，和自己说“先做 1 道题/先学 2 分钟吧”，通过这样简单而具体的任务迅速启动学习状态。

2 番茄工作法：即使计划了大块的学习时间，使用番茄工作法进一步把任务进行时间上的分割，让自己专注、高效地学习。



介绍复盘反思的必要性和方法，具体讲解如何使用时间效率表和日程安排表进行记录和反思，通过这些时间管理工具发现自己的高效时间，任务实际完成所需时间，一天的可专注时长和合适的任务量，在此基础上进行下一日的日程安排，提高自己的计划执行力。正常化最初的短高效时长，“每天进步一点点”来解释计划要稍稍超出现有能力，使计划可以实现。

最后介绍如何提升学习的时间。简单回顾之前的四象限法则，有意控制 C、D 类日程的时间，预防时间的浪费。在学习过程中觉察到自己走神或玩手机了，不自责，迅速利用两分钟法则切换进入学习状态。请学生自行创作行动魔咒，练习使用简短口令提示帮助自己用不自责的心态切换到具体的学习任务上去。学习时也可以在不同番茄钟间切换不同学科或类型的学习任务减轻大脑负荷。

#### **四、快乐续航——在学习的过程中收获快乐（10 分钟）**

基于自我决定理论中的基本心理需要理论，该理论认为我们普遍有三种需要：自主、胜任、关系。结合前两部分内容介绍学生如何有意地在学习过程中培养积极的情绪体验。

1、胜任：学生一可以通过任务拆解到可迅速完成的具体子任务来获得成就感，二可以通过视觉化方式扩大自己的积极体验。

2、自主：自主安排时间本身就是自主性的体现。回顾时间管理的三个环节：计划-执行-复盘，通过循环练习提升时间利用率。

3、关系：引导学生利用学习社群促进学习行动。喜欢社交的学生可以和好友共建学习小组；相对独立的学生可尝试线上自习室。

坚持是魔法：介绍知识点是相互联结的，知识积累出现效果需要一定时间的坚持，培养学生“进一寸有一寸的欢喜”的心态。

焦虑窗：引导学生正常化、接纳焦虑情绪。对于饱受焦虑情绪困扰的同学，可以通过焦虑窗练习减轻焦虑对学习过程的影响。

## 创造力 新思维

赵凌玲

### 【设计背景】

中职学生他们正处于好奇心旺盛的阶段，对于新鲜事物很感兴趣。在执行力的主题学习之后，希望能在行动中注入创新的元素，因此本节课旨在培养学生的创新思维，为提升职业心理素质做好铺垫。有的中职学生已经知道创新思维方法中的发散启发，原型启发等，而对跳跃联想法、头脑风暴、正逆向思维法、奥斯本检核表法、心智图等不太了解，对创造性思维的方式不太了解。

### 【教学目标】

#### （一）、认知目标

初步懂得创新思维的一些方法，了解创造性思维的方式，了解自己创新思维的能力。

#### （二）、情感目标

通过探究活动，培养创新思维的意识，认识到创新思维的重要性，体验到创新过程和创新成果带给自己的乐趣和收获，培养学生乐意创新，勇于创新 and 敢于创新的精神。

#### （三）、技能目标

通过学生体验活动和老师进行方法指导，学生初步掌握创新思维的一些方法。

### 【教学重难点】

#### （一）、教学重点

创新思维的方法和创造性思维的方式。

## **(二)、教学难点**

创新思维的方法和创造性思维的方式。

## **(三)、关于教学难点的突破问题**

拟采用活动训练和小组竞赛的方式，进行创新思维观察和技巧总结，实现让学生学会分析自己的创新力水平，并学会运用技巧在生活中提升自己的创新思维力，从而突破教学难点。

### **【教法与学法】**

#### **(一)、教学方法**

教师采用讲授法、案例分享法、多媒体教学法、游戏法、实验探究等多种方法组织课堂教学。

#### **(二)、学生学法**

学生通过参与游戏竞赛、合作学习，探究学习来学习本课内容。

### **【活动设计】**

在运作流程上，依循“导入新课、初识创造力——激活体验、探究创造力——深化主题、探索创造力提升的方法——践行体验、总结反思”四个教学环节，

#### **教学基本流程：**

##### **(一) 心动时刻（5 分钟）**

心灵故事：《开罐头的小女孩》

杭州市有个 8 岁的小女孩，父母外出留她在家照顾卧病在床的老奶奶。奶奶想吃桃子罐头。小女孩用刀子撬，用菜刀割，手指被扎破

直流血，可还是打不开罐头瓶盖。小女孩想：别的小朋友、叔叔阿姨、爷爷奶奶也这样开罐头该是多么的不方便呀！如果能在铁皮卷边的地方加一个小环，手指套在小环里沿着压橡皮的外圈把一小条铁皮拉开，罐头瓶盖不就方便地被打开了吗？她的这一想法得到了家长和老师的支持，大人帮助她完善了这个构想。不久，一种带拉手的玻璃罐头诞生了。为此，这个 8 岁的小女孩成为我国年纪最小的发明专利的申请者。

提问：1. 同学们，听了这个心灵故事之后，你又有什么感想？

2. 生活中你有通过自己的创新思维解决问题的经历吗？

## **（二）心灵课堂（20 分钟）**

### **1. 探究活动一：构图与命名**

请按要求作画：

①所作的每一幅图画必须包含以下所有图案（教师提前准备素材），不能多，不能少。

②画的幅数越多越好

③给每一幅画命名或者做简单解释

④限时 5 分钟

说说自己创作的意图和过程。在班上分享让你感受最为深刻的一幅作品，并说说原因。

活动中提供的图案虽然不多，但是我们的创意却是无穷的。只要大家愿意尝试，挖掘自己的想法，都会画出独具特色的图案。这些图案就是自己创新思维的“杰作”。由于创新思维包含不同的方法，我

们所创作的作品会各不相同。如果能掌握一些具体方法，我们就可能比较容易产生更多的创新思维火花。

## 2. 探究活动二：创新思维训练

创新思维方法	问 题	你 的 答案
发散法	说一说一块砖头可能有哪些用途	
跳跃联想法	以某一词语开始联想，比如：蓝天——飞鸟——老鹰——神雕侠侣……联想词语个数越多越好	
正逆向思维法	请针对蜡烛、彩虹、天平、圆规、月亮等对象，分别从正面和反面角度思考	
其他		

将自己的思考在班上分享。学习中，我们在哪些地方可以用到这些方法，帮助我们提高学习效率？

产生创新思维的具体方法是多种多样的，以上方法在我们学习生活中有较多的运用。比如，运用联想法可以帮助我们更高效地记忆英语单词。每个人对具体方法的偏好反映出自己的创新思维风格。我们要学会综合运用这些方法。

### （三）点亮心灯（10 分钟）

在创新思维中，还有一些方法非常实用，我们可以在日常学习生活中加以运用。

**1. 头脑风暴。**这个方法一般都在团体当中进行，比如一个班级、

小组等。参与者相互激发思考，形成大量的想法，并引发新颖的构思。这个方法也可以用于个人思考和问题解决。在小组合作学习中，可以用这个方法帮助我们找到问题的答案。

**2. 原型启发。**我们在生活学习中，能够受一些事物特征的启发，产生创新。如，科学家受到蜻蜓飞行的启发发明出直升飞机，鲁班受到叶片两边长的小细齿启发发明了锯子。通过联想，直接从原型中得到新的发明。因此，从别处得到启发，借用他人的经验或发明，模仿从前的事物等，都可以引导我们进行创新思维。

**3. 奥斯本检核表法。**检核表法是根据研究对象的特点列出有关问题，形成检核表，然后一一核对讨论。奥斯本检核表法是针对某些特定要求制定的检核表，主要用于新产品的研制开发。该方法引导人们在创造过程中，对照“能否他用、能否借用、能否改变、能否扩大、能否缩小、能否替代、能否调整、能否颠倒、能否组合”等九个方面的问题进行思考，以便启迪思路，开拓思维想象空间，促进人们产生新设想、新方案。

**4. 心智图。**心智图又称思维导图，是一项全脑式学习方法，它能够将各种点子、想法以及它们之间的关联性以图像视觉的景象呈现。在绘制思维导图的过程中，我们会增强对知识的理解能力，发展创新思维能力。心智图法还能激发我们的探索精神，增强我们的自主学习能力。

### 5. 创造力知识卡片

教师分享：常见的创造性思维方式

创造性思维能帮助我们选择最佳方案，机动灵活、富有成效地解决问题。心理学上创造性思维的方式很多。

①辐射思维

②多向思维

③换元思维

④转向思维

⑤对立思维

⑥逆向思维

⑦原点思维

⑧连动思维

#### **（四）拓展天地（5 分钟）**

创新思维能力小测试

1. 与别人发生分歧时，你是

A. 冷静地从多方面进行考虑    B. 立即作出结论付诸行动    C. 不知所措

2. 对老师、长者和领导者的意见，你是

A. 同自己原来意见结合起来    B. 有些疑问和想法    C. 原封不动地接受

3. 你买东西回来后，你是

A. 常稍作改变再使用    B. 马上使用    c. 舍不得用

4. 平时你喜欢

A. 打扑克、下围棋、下象棋    B. 看侦探小说、惊险电视、电影    C.



看滑稽有趣的闹剧，同别人聊天

5. 休息时去公园，你喜欢

A. 经常变换场所    B. 听听父母与别人的意见    C. 总是上某个公园

6. 你对智力游戏

A. 很感兴趣    B. 无所谓    C. 不感兴趣

7. 针对眼前的东西，如铅笔，你能想出多少种新用途？

A. 15 个以上    B. 8 个以上    C. 3 个以上

8. 刷牙时发现牙床出血，你是

A. 设法使牙床不出血    B. 担心牙周炎    C. 怨牙刷不好

9. 当有人向你提出没有用的建议时，你是

A. 问他还有没有别的建议    B. 看有没有可取之处    C. 不予理

解

教师和同学们一起对测试结果进行解释

小结：创新给我们的生活增添了无穷的乐趣，创新学习也会让我们体验到更多的快乐。

### 积极主动，留下好印象

赵凌玲

#### 【设计背景】

中职一年级学生情感丰富但稳定性不足主要表现为：高级情感有了较大发展；情感与心理需要、愿望和动机联系密切；情感在人际交往中得到较好形成和发展，但隐蔽性较强。中职一年级学生特别渴望展示自己的才能，体现自己的价值，得到他人的认可。但是，同时他们不善于与人交往，为人处事能力较差，存在着一定社交困难。常常由于言语表达力差，知识水平低，不会交往和曾有过交往失败的经历等因素导致他们对人际交往没有信心。

#### 【教学目标】

##### （一）、认知目标

学生全面认识人际交往的重要性，明白积极主动交往在人际交往活动中的意义和作用

##### （二）、情感目标

通过积极主动交往有关内容的体验学习，培养学生主动主动交往的意识，使学生更加有技巧、有信心地与他人交往，从而促进个人人际关系发展。

##### （三）、技能目标

提高在人际交往活动中积极主动交往的技能；提高对自己人际交往能力的判断水平。

#### 【教学重难点】

### （一）、教学重点

- 1、认识积极主动交往在人际交往活动中的作用和意义
- 2、学习积极主动交往的技巧

### （二）、教学难点

通过多种形式学习人际交往活动中的积极主动交往的技巧

### （三）、关于教学难点的突破问题

拟采用人际交往事件回忆、小调查、名人故事引导、现场学生演示、视频引导、情境练习等方式，实现让学生学会人际交往活动中的积极主动交往的技巧范式，并能应用于现实人际交往活动中来促成交往对象对自己形成良好的印象，从而突破教学难点。

### 【教法与学法】

#### （一）、教学方法

教师采用讲授法、案例分享法、多媒体教学法、现场调查等多种方法组织课堂教学。

#### （二）、学生学法

学生通过合作学习，探究学习来学习本课内容。

### 【活动设计】

在运作流程上，依循“导入新课——激活体验、探究积极主动交往——深化主题、学习积极主动交往模式——践行体验、总结反思”四个教学环节，

#### 教学基本流程：

#### （一）导入新课

课堂活动：提问设疑，师生一起分享有趣的心理学研究数据，激发学生对人际交往活动重要性的认识。

### （二）激活体验，探究积极主动交往

案例分享：《小君和小薇的故事》

学生活动：思考：你能从活动中找到小君成功的原因吗？

教师小结，引申出人际交往不成功的原因：人际交往不积极主动

学生活动：聆听录音，谈谈自己的经历

教师小结：人际交往不积极主动的原因

### （三）深化主题，学习积极主动交往模式

学生活动：人际交往高手卡耐基的启发

用戴尔·卡内基在《怎样赢得朋友和影响他人》一书中给出了留下良好第一印象的六条建议来启发学生思考

教师小结：导出积极主动交往的五个关键词：打招呼、找话题、作介绍、说赞美、表关心

然后通过人际交往事件回忆、小调查、名人故事引导、现场学生演示、视频播放等方式让学生学习和体验以上五个技巧。

教师小结

### （四）践行体验，总结反思：

学生活动：在课室里寻找一位小伙伴，完成积极主动交往的六个关键词的练习。活动结束后，邀请个别学生分享感受。

布置课后拓展任务：周末回家后主动认识 2 位陌生人。

教师小结。

## 做个好听众，赢得好人缘

赵凌玲

### 【设计背景】

中职一年级学生由于年龄特征在交往中容易我行我素，不太懂交往的技巧。他们较为突出的特点是喜欢表现自己，而不太在意他人的感受。往往只注意说，而忽略了“听”，存在着多说少听的现象。在听的时候，也只是注重“听”的形式，不注重“听”的实质，尤其是情感上的支持和交流。有的学生就是因为不会倾听而引起人际关系的紧张，产生不必要的烦恼。

### 【教学目标】

#### （一）、认知目标

学生认识倾听的重要性，提高他们积极倾听的能力，以及注意非语言因素的重要性；能辨别什么是良好的倾听态度和习惯。

#### （二）、情感目标

感受倾听的重要性，养成倾听的良好习惯，学会做一个合格的倾听者。

#### （三）、技能目标

提高学生倾听的技巧，培养学生交往的能力，帮助建立良好的人际关系。

### 【教学重难点】

#### （一）、教学重点

- 1、感受倾听的重要性，能辨别什么是良好的倾听态度和习惯

2、能认识到非言语因素的重要性

3、掌握倾听的技巧

### **(二)、教学难点**

1、体会积极倾听与消极倾听的差别，认识积极倾听的表现。

2、掌握倾听的技巧。

### **(三)、关于教学难点的突破问题**

拟采用专家支招和情境训练等方式，让学生学习正确的倾听技巧，并通过练习，学生得到实践，在实践的过程中巩固倾听的技巧。从而提高学生倾听的能力，促进学生的人际和谐。

### **【教法与学法】**

#### **(一)、教学方法**

教师采用游戏法、故事分享法、头脑风暴、多媒体教学法、情境练习等多种方法组织课堂教学。

#### **(二)、学生学法**

学生通过合作学习，探究学习来学习本课内容。

### **【活动设计】**

在运作流程上，依循“导入新课，激发兴趣——激活体验、探究问题——深化主题、探索倾听——践行体验、总结反思”四个教学环节，

### **教学基本流程：**

#### **(四) 导入看新课（3 分钟）**

课堂活动 1、“我说你做”小游戏

游戏规则： 请学生听一则名为《花雨》的故事。每当听到“雨

滴”时，男同学起立，女同学坐着；听到“花朵”时，女同学起立，男同学坐下。如果连续听到两个相同的词，则站立不动。站立的同学要等另一组同学起立后方可坐下。

教师播放故事音频，同时在屏幕上展示一些有趣的图片分散学生的注意力。游戏结束后，教师统计一次都没有错的同学，并表扬他们。

然后提出问题：在刚才的游戏中，为什么有些同学的反应很快很准确，但有些同学出错很多呢？

教师小结

### （五） 创设情境、探索问题（7 分钟）

故事导入：《不能说话的业务代表》

学生思考并在小组内讨论：

1. 为什么那位不能说话的业务代表获得订单，而不是其他代表？
2. 人们在什么时候需要倾听？为什么？

通过启发式提问引导学生总结出倾听的作用：

（1）学会倾听是人际交往的需要

（2）倾听可以让我们获得信息，增长才干和智慧

教师小结：看来倾听在我们生活中占有很重要的位置，它是我们生活中的不可或缺的能力，所以我们要学会倾听。但是在现实生活当中，却有很多人没有意识到倾听的重要作用，当然也不会倾听，现在就让我们一起来寻找不良的倾听习惯。

### （六） 深化主题，探索倾听（23 分钟）

课堂活动 1、视频展播（三个不良倾听的生活场景）

思考：假如你是小明，在找到以上三位同学诉苦后有什么样的感受？为什么？

课堂活动2、头脑风暴：

生活中你遇到过不被倾听的情况吗？当时对方的哪些表现你认为是不被倾听的？请以小组为单位写下来。

那么在人际交往中如何才能成为一个好听众呢？

课堂活动 3、专家告诉你：好听众是这样炼成的

(1)、好听众“身体”会传音

(2)、好听众“语言”会回应

(3)、好听众“情感”有共鸣

(四) 践行体验，总结反思：(7 分钟)

### **倾听训练 1:**

活动规则：

1 组内成员两两为伴，每组中左边的同学为说话者，右边的同学为倾听者，以“我最喜欢的一种食物”为谈论话题，时间 1 分钟。

2、话题结束时，请说话者告诉倾听者：你对倾听者的表现满意吗？为什么？哪些表现使你满意/不满意？

### **倾听训练 2:**

活动规则：

1、在第一轮交谈经验的基础上，每组中的两个同学互换角色进行，以“我最想去的一个地方”为话题讲述，时间 1 分钟。

2、请说话者告诉倾听者：你对倾听者的表现满意吗？为什么？



哪些表现使你满意/不满意？

教师小结：通过刚才的练习，我们大家掌握了倾听的技巧，也发现倾听能力是可以通过训练提高的。西方有句名言：上帝分配给我们两只耳朵，而只给我们一张嘴巴。意思就是要让我们多听少说。学会倾听，是理解他人，建立良好的人际关系的第一步。在人际交往中灵活运用倾听的技巧，才会拥有更多的朋友，成为一个受欢迎的人。

### 认识生命中最爱你的人

赵凌玲

#### 【设计背景】

随着身心的全面发展，职中生在家庭的地位发生着显著的变化。他们开始更多地了解家庭生活中的各种关系，意识到自己在家庭中的地位和责任；同时又强烈地要求独立支配自己的时间、选择朋友和选择自己的生活发展方式等。此时职中生与父母在日常生活中，很可能由于缺乏交流与沟通，缺乏对家庭责任感的认识，或个人观念差异等问题，使孩子和父母产生分歧，甚至冲突。

针对以上认识，本课以“认识生命中最爱你的人”为主题，旨在通过玩小游戏、看电影片段、小组共享、自我感悟等活动促使学生走近父母、感悟亲情，最后通过解释家的含义来加深学生印象，启发学生多感悟父母的亲情和体谅父母的不足之处。

#### 【教学目标】

##### （一）、认知目标

感受父母的无私、伟大，学生能在生活中意识到父母之恩，懂得关爱体谅父母。

##### （二）、情感目标

唤起学生的亲情感悟，能在平时理解关爱父母、热爱家庭。

##### （三）、技能目标

懂得正确认识父母，以了解、尊重为基础，学习与父母相处的方法，同时珍惜与父母在一起的日子。

### 【教学重难点】

#### （一）、教学重点

如何实现引导学生对亲子沟通的领悟、对亲情的感悟。

#### （二）、教学难点

如何引导学生在生活中及时表达对父母的关爱和理解。

### 【教法与学法】

#### （一）、教学方法

教师采用讲授法，问答法，视频法，头脑风暴法等多种方法组织课堂教学。

#### （二）、学生学法

学生通过体验学习，探究学习来学习本课内容。

### 【活动设计】

#### 教学基本流程：

##### 一、亲情源（导入）

（设计意图：用生活中常见的亲子矛盾引起学生的共鸣。）

课间播放歌曲——《听妈妈的话》周杰伦

动脑筋猜一猜。出示幻灯：一道美味的食物，有人只尝了一小口知道了温度和味道，就给另一个人吃，这是谁和谁？有人吃到只剩下一小口，才给另一个人吃，这又是谁和谁？

前者是父母和孩子，后者是孩子和父母。只能如此。父母尝一小口只为了知道那食物是否烫嘴，是否走味，然后才放心的让孩子吃；孩子想到父母的时候只剩下一小口，也许他已经吃不下去了，而父母

却为此心满意足。

出示幻灯片——课题：认识生命中最爱你的人

老师请大家看 flash：《shall we talk》。

师：你们有没有遇到小叮当他所遇到的问题呢？学生发表看法

### 二、心灵碰撞

（设计意图：让学生在游戏与现实的冲突中意识到：我们的父母是不可能再选择的，需要转变对父母的看法，接受现实，学着重新认识父母。）

师：既然大家都对自己的爸爸妈妈有那么多的不满，不如我们让他们下岗？老师和大家一起玩一个叫“再选你的父母”的游戏好不好？

（留意学生的反应，适当做引导。）

师：你准备好参加这个游戏了吗？如果还是迟疑不要勉强，我们进行下一个环节。

师：游戏和大家对父母的孝顺无关，也和你对父母的尊重无关。我几乎可以担保，你做完这个游戏后，大家会更加愿意接纳他们、爱他们。

（留意学生的反应，适当做引导。）

步骤：在白纸的上方写下“再选XXX的父母”几个字。XXX就是你自己。（课件）

完成了上述步骤之后，请你郑重地写下你为自己再选的父母的名字。

（课件）

师：同学们，做这个选择容易吗？

（留意学生的反应）

师：为什么呢？

师：请同学们来谈谈自己的想法。

看来父母是不可以再选的，但可以在我们的心中重新认识并复活。

小结：小时候，我们把父母看成自己的依靠，认为他们无所不能。可是，随着我们一天天地长大，父母也在一天天地衰老，我们之间的关系也在不知不觉间发生变化。他们的关心和唠叨我们当成了紧箍咒，他们的爱和付出我们熟视无睹，他们的一时不理解成了我们构筑代沟的钢筋水泥……为了让我们和父母彼此走得更近，今天我们先走出一大步，来好好解读一下生命中最爱我们的爸爸妈妈吧。

### 三、解读父母

（设计意图：通过小组活动让学生感悟父母角色的丰富内涵，进一步感悟父母的艰辛。）

师：世界不同国家与地区对爸爸，妈妈的发音有什么共同特点？

生：（看学生反应）

师：为什么爸爸、妈妈的发音有如此大的相近之处呢？

生：（看学生反应）

师：是啊，天下的爸爸妈妈都有他们的共同之处。下面我们一起来探究个究竟，并从中找出我们的父亲、母亲有的更多的人生角色和所付出的努力。请同学们以“父亲/母亲是\_\_\_\_（形容词）/（名词）\_\_\_\_\_。”

句式(可以用上 father 和 mother 的首字母解释), 组成一些能表现我们父母特质的诠释的句子。

### **参考:**

父亲(FATHER)

F:父亲是家里首要的成员。

A:父亲是陪伴着我们成长。

T:父亲是我们人生中重要的老师。

H:父亲是为了家庭努力工作的人。

E:父亲总是愿意用双耳来倾听子女的讲述。

R:父亲总是我们生命中最负责, 可靠的朋友。……

母亲(MOTHER)

M:母亲为我付出很多很多。

O:妈妈是为我操心, 让白发爬上了头的人。

T:妈妈是为我流过不少泪的人。

H:妈妈胸腔里有一颗慈祥温暖的心。

E:妈妈注视我的目光总是充满着爱。

R:妈妈从不欺骗我们, 教导我们去做正确的事情。……

**学生分享互动:** 看看其他同学对父母的解读, 了解别人这样解读的原因。

小结: 今天我们重新认识了一下我们的爸爸妈妈, 知道他们的努力和付出, 那作为子女的我们又能为他们做些什么呢?

### **四、行动策划——小组共享**

（设计意图：通过连环画展示和小组策划，让学生初步建立：爱父母应该更多地表现在日常的小事中的意识。（连环画选用画质较好的图片，提前做好 FLASH 配上旁白））

请欣赏连环画：《最爱的爸爸妈妈》，然后进行周末行动小策划。

请同学们做一个小小的周末感恩大餐活动策划，看哪组的方案是最好的。

**小组分享：**分享本组设计，简单说明制作这份感恩大餐的原因。

## 五、启思录

（设计意图：通过家的英文单词组合来说明家庭中更多的不只是冲突，而是相互的爱、理解与付出，既形象生动又发人深思。）

师：同学们，家对你们来说是什么？

**学生活动：**小组内学生思考家的意义。

学生分享自己对家的理解，最后老师投影家的解释。

**Family** (Father And Mother I Love You) 爸爸妈妈我爱你们

教师小结：家庭是我们幸福的港湾。在亲子关系中，更多的不只是冲突，而是互相的认识、理解与付出以及难以衡量的爱。因为爱是沟通的桥梁；爱能融化心灵的冰川！天下没有不爱自己孩子的父母，父母对我们的爱是最无私与真挚的，他们无时无刻地在关心、牵挂我们，是父母让我们有了家的庇护和爱的滋养，我们离不开它但有时候却忽略了它，从而影响了我们与父母的关系，日渐长大的我们也要学着去关心和爱护我们父母，这样爱才会常住我们的家。

### 解码爱情，静待花开

唐鸿雁

#### 【设计背景】

中职一年级学生的学生由于性意识的发展，往往非常留心异性同学(特别是自己喜欢的异性学生)的一举一动，喜欢谈论异性同学，同时又都很重视异性对自己的评价。男女同学之间的聚会越来越多，彼此渴望单独相处；但有时候同学之间的交往会过于亲密等。同时该年龄阶段的学生具有性欲望和性冲动，进入这一时期后，性腺机能发育成熟，男女两性的差异日益明显。同时，性激素分泌的增加，第二性征的出现，促进了性心理效应和随时可能发生的性行为反应，这都是青春期正常的生理和心理发育现象。但由于性教育的缺失，就会给青春期的学生带来各种各样的烦恼和困惑。

#### 【教学目标】

##### （一）、认知目标

认识爱情，知道恰当异性交往的普遍性和重要性。

##### （二）、情感目标

建立恰当的爱情观和异性交往观

##### （三）、技能目标

能和用恰当的方式和异性交流，能够对自己的情感需求进行自我分析。

#### 【教学重难点】

##### （一）、教学重点

- 1、能够理解爱情的概念，分辨友谊与爱情的区别



2、能辨识到不恰当的爱情观，并对自己的情感需要进行自我分析。

### **(二)、教学难点**

能辨识到不恰当的爱情观，并对自己的情感需要进行自我分析。

### **(三)、关于教学难点的突破问题**

拟采用小组情境辨识训练和讨论总结等方式，进行情境辨识，让学生学会分辨爱情的误区，从而提高自己辨识爱情与友情的能力，并从中学习与异性交往的方法，从而突破教学难点。

### **【教法与学法】**

#### **(一)、教学方法**

教师采用讲授法、案例分享法、多媒体教学法、小组讨论法、等多种方法组织课堂教学。

#### **(二)、学生学法**

学生通过合作学习，探究学习来学习本课内容。

### **【活动设计】**

在运作流程上，依循“导入新课、探秘兴趣——激活体验、探究爱情——深化主题、探索自我——践行体验、总结反思”四个教学环节，

### **教学基本流程：**

#### **一、引入主题（5 分钟）**

欣赏爱情诗歌《我愿意是急流》

1. 播放视频文件：《我愿意是急流》

2. 师生互动：“你的爱情时刻表”小调查

2. 教师导入爱情主题，并强调爱情的珍贵与美好，是人一生中非常神圣而严肃的话题，它或许将会决定一生是否幸福。

### **（二）创设情境、探究爱情（10 分钟）**

#### **环节 1：通过音视频，分享案例《甜蜜的烦恼》。**

学生活动：思考案例

- 1、你或周围的朋友有和小彤类似的烦恼吗？
- 2、你觉得小彤真的爱上 A 了吗？
- 3、男生 A 对小彤的帮助和关心就证明了他喜欢小美吗？

教师小结

#### **环节 2：人为什么需要爱**

教师进行图片展示与实验展示和讲解

（1）心理方面：美国心理学家马斯洛于 1943 年，在《人类激励理论》论文中所提出“需求层次理论”，人天生就有对爱情和友情等感情的需要，统称为社交需求。

（2）生理方面：人体分泌的激素、荷尔蒙等会影响我们的情感。

### **（三）深化主题，探索自我（23 分钟）**

#### **环节 1：解码爱情**

学生进行小组活动，请思考：你认为友谊和爱情的区别在哪里？用卡纸展示。

教师小结，导出爱情三角理论

#### **环节 2：分析几种普遍的爱情误区**

学生进行小组讨论活动，结束后派代表发言

- 1、**误区一：**“把好感当作爱情”
- 2、**误区二：**“身边的朋友都拍拖了，我应该…”
- 3、**误区三：**“我的世界只有你，只有他才理解我”
- 4、**误区四：**异性交往时候忽视言行影响
- 5、**误区五：**异性交往时，忽视“性”的伤害

教师进行小结，并用 PPT 呈现

#### **（四）践行体验，总结反思：2 分钟）**

教师小结：爱情很美丽，更是一种责任，我们要学会静待花开。

### 阳光校园，拒绝欺凌

赵凌玲

#### 【设计背景】

中职一年级学生情感丰富但稳定性不足主要表现为：高级情感有了较大发展；易兴奋、激动、热情，易怒、愠气，情感用事表现较突出；情感与心理需要、愿望和动机联系密切；情感在人际交往中得到较好形成和发展，但隐蔽性较强。激下极易导致情绪的大崩溃，从而产生严重的暴力行为。

中职一年级学生的自我意识增强，但自控能力不足而且有很强的自尊心，他们在受到肯定和赞赏时，内心深处会产生强烈的满足感；在受到批评和惩罚时，会感受重大打击，容易产生强烈的挫折感。由于生理、心理迅速发展，使他们在缺乏准备的条件下，会面对许多学习和人际活动上的矛盾和困惑，常让他们处于焦虑之中，冲突性质的人际关系处理在社会大环境下更是对他们形成了压力。

#### 【教学目标】

##### （一）、认知目标

学生全面认识校园欺凌行为，认识校园欺凌产生的原因，认清校园欺凌带来的负面影响。

##### （二）、情感目标

增强学生自我保护意识，树立正确的安全观念，关注他人的安全，培养其非欺凌情感及勇敢机智面对校园欺凌的品质。

##### （三）、技能目标

学生学会察觉自己的攻击意识，并合理控制与调整不合理的观念。校园掌握应对校园欺凌的正确方法，从而提高防欺凌能力，进而学会保护自己。

### 【教学重难点】

#### （一）、教学重点

- 1、了解校园欺凌的实质和危害
- 2、掌握正确应对校园欺凌的方法和策略

#### （二）、教学难点

掌握正确应对校园欺凌的方法技巧，培养学生非暴力情感及勇敢机智面对校园暴力的品质。

#### （三）、关于教学难点的突破问题

拟采用小组情境训练和讨论总结等方式，进行情境演练，通过小组分别讨论应对方法让学生学会应对校园欺凌的正确方法，从而提高防欺凌能力，进而学会保护自己，从而突破教学难点。

### 【教法与学法】

#### （一）、教学方法

教师采用创设情境、案例分析、故事暗示、启发归纳等多种方法组织课堂教学。

#### （二）、学生学法

学生通过合作学习，探究学习来学习本课内容。

### 【活动设计】

在运作流程上，依循“创设情境，激趣导入——激活体验、探究

问题——深化主题、探索自我保护——践行体验、总结反思”四个教学环节，

### **教学基本流程：**

#### **（一）创设情境，激趣导入（5 分钟）**

课堂活动：用音乐、图片导入，创设平静安宁的校园和发生欺凌场景的校园两种截然不同的情境，通过强烈的对比，初步激发学生维护校园和谐，抵制校园暴力的情感。

学生活动：观看教学课件和体验分享自己的感受

老师小结。

#### **（二）揭开校园欺凌的面纱（20 分钟）**

##### **1、感受校园欺凌之痛**

观看视频，展示新闻报道图片和让学生讲述自己见过或经历过的校园欺凌事件。

师：校园欺凌对我们的成长和家庭对视痛苦不堪的，一些同学在遭遇校园暴力、生命安全受到威胁时却全然不知，以为校园暴力仅仅是不礼貌行为；另一些同学在目睹校园暴力时也无动于衷，以为只是同学间的“嬉闹”。要抵制校园暴力，首先要具备对校园暴力的识别能力。

讨论：什么是校园欺凌，欺凌行为的具体表现是什么？

教师小结：校园欺凌是指发生在学校校园，由同学和校外人员针对学生身体和精神实施的造成某种伤害的侵害行为。

其具体表现形式有（大屏幕展示）：

- 一是索要财物，不给就拳脚相加，威逼利诱；
- 二是以大欺小，以众欺寡；
- 三是为了一点小事大打出手，故意伤害他人身体；
- 四是同学间因“义气”之争，用暴力手段争长短；
- 五是不堪长期受辱，以暴制暴等等。

### 2、分析校园欺凌的危害与发生原因

结合上一环节的案例，让学生分小组自主探究校园欺凌会产生哪些最直接的后果，教师展示事先搜集准备好的施暴者悔过心声，并归纳总结（大屏幕展示）：校园欺凌对施暴者和受害学生都有极大危害。

结合看过的、听过的、甚至亲身经历过的校园欺凌案例分小组讨论分析（大屏幕展示）：

（1）、为什么很多时候施暴者能屡屡得逞？（配上受害者一方在遭受暴力侵袭时唯唯诺诺、逆来顺受的漫画，可以强烈刺激同学的自尊心，培养其勇敢面对欺凌的品质，突破难点。）

（2）、校园欺凌案中施暴方都有些什么样的性格特征？

（3）、在哪些情况下我们最易遭到校园欺凌的侵害？

小组代表发言，分别从受害者和施暴者两个角度进行阐述。

教师小结

### （三）深化主题，探索自我（13 分钟）

1、结合校园欺凌成因谈谈怎样避免自己受到校园欺凌的侵害？

教师归纳总结（大屏幕展示）：

预防措施：

学会调节和控制自己情绪，同学间有矛盾及时化解；

不结交不良朋友；

与人相处，不能恣意妄为，要学会合作交流，又要讲原则，遇事不能一味退缩；

在外不存贪婪之心；

对不熟悉的人的邀请要心存警惕；发现违法犯罪现象，

要及时报告，否则就是在姑息养奸。

### 2、情境训练：一旦遭遇校园欺凌，怎么做才是正确的？

教师提供以下情境，学生分为四个小组分别讨论应对方法写在卡纸上并选派代表发言：

当发现有人背后跟踪时

当敌众我寡时

已被欺凌侵害后

当同学被欺凌侵害时

教师参与到学生讨论中，评价恰当与不恰当的反应，给予学生正确指导，强调运用法律武器保护自己合法权益，最后粘贴各小组的讨论结果。

### （四）践行体验，总结反思：（2 分钟）

教师小结学生的讨论，总结面对校园欺凌的原则：

一是冷静面对，斗智斗勇。

二是敌众我寡时，不妨委曲求全，但绝不忍气吞声。

教师小结



## 认识我的学习动机

唐鸿雁

### 【设计背景】

中职学生大部分是中考落榜生。他们在初中阶段就承受着巨大的升学压力，在经过苦读之后，仍然无望升入高中继续学习，由于不能实现预期的学习目标，学习上的挫折使他们失去了学习的信心和进取心。而且初中和中职的知识体系差异较大，很多学生本来学习基础薄弱，学习自信心不足，进入职校后变得更加没有目标和方向。也有学生看不到学科学习与自身发展的关系，学习上急功近利，只关心与自己将来工作有直接关系的有限的几门学科，而看不到其他学科对提高自身综合素质的重要性。而且中职一年级生都是处于青春期或青年初期的学生，这种年龄的学生往往缺乏稳定的自我评价能力，往往取得一点成绩就沾沾自喜，夸大自己的成绩；而遇到一点挫折又容易情绪低弱，夸大自己遇到的困难，但又不知道如何去解决，甚至有的学生自暴自弃。正是这种自我评价的不稳定使得学生的对学科的学习兴趣、学习动机不稳定。

### 【教学目标】

#### （一）、认知目标

认识学习动机的重要性

#### （二）、情感目标

学会面对现实，克服学习上的浮躁心理，集中注意力关注学习，同时把学习的近期目标与远期理想紧密联系起来，形成最佳的学习动

机和强烈的学习欲望。

### **（三）、技能目标**

掌握激发学习动机的方法。学会分析自己的学习动机，分析形成原因，对学习提出切实可行的改进方案。

### **【教学重难点】**

#### **（一）、教学重点**

掌握激发学习动机的方法。

#### **（二）、教学难点**

学会激发内在的学习动机。

#### **（三）、关于教学难点的突破问题**

拟采用实验和测评问卷等方式，进行学习动机测定，实现让学生学会分析自己的学习动机，并学会运用工具调整适合自己的职业，从而突破教学难点。

### **【教法与学法】**

#### **（一）、教学方法**

本节课主要运用讲授法、讨论法以及活动体验法等进行教学。

#### **（二）、学生学法**

学生通过合作学习，探究学习来学习本课内容。

### **【活动设计】**

在运作流程上，依循“导入新课、揭秘学习动机——激活体验、探究动机的特点——深化主题、探索自我动机的激发——践行体验、总结反思”四个教学环节。

## **教学基本流程：**

### **（一）导入新课（5 分钟）**

播放视频：《艾伦·艾弗森的故事》

教师播放视频，并提出问题：“观看视频并思考：弗森打球的动机是什么？”

预设回答：养活自己的家庭，摆脱贫苦的出生，对运动的热爱，梦想，目标，信仰和价值观，证明自己……

引出动机的概念：能激励和维持人的行动，并将行动导向一定目标，以满足个体某种需要的动因。

出示课题：你好，我的学习动机

### **（二）探究动机的规律及策略（25 分钟）**

#### **1、学习动机调查**

教师提问：“为什么要学习？”

请大家回忆一下家长是怎么说？那你是怎么想的？

#### **2、学习动机测试**

觉得符合自己情况的请写下相应的而数字号码？做完测试后分享一下。

1、让家长满意

2、将来有个好工作

3、考上大专

- 4、考上满意的大学
- 5、学习本身就很有意思
- 6、我喜欢多些知识，成为一个知识丰富的人
- 7、实现我的理想的必由之路
- 8、得到老师的赞扬
- 9、争取好成绩，好成绩带来的荣誉让人有好感觉
- 10、令自己在人际交往中更有实力、更有信心
- 11、不读书我也没有地方去
- 12、读书是改善境遇的方式

教师带领学生使用学习动机评估表，解释各个选项所对应的学习动力的强弱。结合心理课本讲解：

### **3、学习动机的作用**

- ①、激发学习行为
- ②、将学习行为引向某一特定目标
- ③、维持、增强学习行为

### **（三）学习动力的自我激发**

- 1、树立合理的学习目标 活动：击掌擂台赛

在半分钟里，我能鼓掌多少次？估计一个数值吧！

A1 估计数值：\_\_\_\_\_

尝试一次！记录一下，多少次？

A2 实际数值：\_\_\_\_\_

引导学生思考：

比较 A1 和 A2，我发现：

我感觉到：

再试一次的话，预计下一次能鼓掌多少次？

B1 估计数值：\_\_\_\_\_再来一次，记录一下，多少次？

实际数值 B2：\_\_\_\_\_

学生分享：

B1 比 A2 大还是小？还是非常接近？我是怎么设定这个数值的呢？

这个数值对我第二次的鼓掌行为有什么影响？

**教师小结：**

预设 B1 与 A2 更接近

B1 为更合理的目标是第二次鼓掌的目标，对第二次鼓掌有激励的作用。

## **2、培养自己的学习兴趣**

某心理学家曾对 3000 多名乏学习兴趣的青少年进行心理训练，参与训练的青少年选择一门不感兴趣的课程，每天进行下列练习：

A、面带微笑、搓着双手，作出摩拳擦掌、跃跃欲试的样子，而且让自己充分感觉到这一点。

B、心中默想：下面的学习内容我能够理解，我将高兴地学习。

C、提醒自己：下面的学习内容是我能够理解的，我将高兴地学习。

结果发现，绝大多数同学对原来最头痛的课程产生了兴趣。这种练习方法非常简单，坚持一段时间，就会改变你的学习心态。

### **活动：七嘴八舌**

同学们，你还记得在自己的求学历程中，哪些东西会容易激发你努力和坚持学习吗？教师小结引出第三点：

### **3、激发内在学习动力**

动机有外部和内部之分。外部动机，如奖励、名誉等，能让人迅速产生行动的愿望。

内部动机，如兴趣、求知欲等，能让人的行为更为持久。

只有自觉地把“要我学”的外在动机转化为“我要学”的内在动机，才能在学习中获得快乐。

带领学生回到前面做过的学习动机测试，看看自己写下的那些号码对应的动机，自己判断哪些是内在的学习动机，哪些是外在的。

进一步明确内部学习的动力是发觉学习的兴趣，求知欲、学习的乐趣，提升意识，意识到学习的意义和重要性。

### **（四）总结升华，正视动机**

引导学生自我总结反思课堂内容。

老师小结：今天我们学习了学习动机这个内容。“大家到底为什么来这里读书？”有的同学非常认真，不怕苦，不怕难；有一些同学对学习缺乏热情，甚至厌学，这些现象都与学习动机有关。希望同学们通过设定合理的目标，激发自己的学习兴趣，激发内在的学习动力，提高自己的学习动机！

## 高效记忆 助我收获好成绩

赵凌玲

### 【设计背景】

中职学生经过初中三年的学习,掌握了一定的记忆技巧。但是要应付繁重的中职多专业科目和非传统的学习任务,必须还要根据中职的学习特点开发和掌握更高效的记忆方法。因为记忆对于他们来说操作比理论更加重要得多,所以不宜在课程中过多的涉及有关记忆的理论,而应该让其通过自己的操作去探索与记忆有关的因素以及验证记忆理论。记忆是学习过程中的重要环节,也是学生们学习中耗时较大的学习活动。据观察,很多高一学生记忆的方式主要是死记硬背式的机械记忆,缺乏使用记忆策略的意识。同时,对于记忆,很多同学出现自信心不足的现象,认为自己的记忆效果不好是由于自己的记性差。基于此,本节课采用实验课的形式,让学生们以分组的形式进行一些有关记忆力的实验,更能体现出科学性、趣味性,也能够给学生深刻的心理体验。

### 【教学目标】

#### （一）、认知目标

让学生明白,有意记忆与无意记忆在效果上的差别,并掌握记忆的核心技巧——学会组块记忆。了解高效记忆对学习效果的影响。

#### （二）、情感目标

用实验的方法了解前摄抑制和后摄抑制的原理,并验证艾宾浩斯遗忘曲线,从而明白科学记忆的重要性。

### **（三）、技能目标**

通过实验探索的方法, 让学生明白获得亲身体验, 并自己总结提高记忆力的方法。

#### **【教学重难点】**

#### **（一）、教学重点**

教会学生提高记忆效率的方法。

#### **（二）、教学难点**

通过实验让学生总结提高记忆效率的方法, 明白科学记忆的重要性。

#### **（三）、关于教学难点的突破问题**

拟采用实验和测评问卷等方式, 进行学习动机测定, 实现让学生学会分析自己的学习动机, 并学会运用工具调整适合自己的职业, 从而突破教学难点。

#### **【教法与学法】**

#### **（一）、教学方法**

本节课主要运用讲授法、讨论法以及活动体验法等进行教学。

#### **（二）、学生学法**

学生通过合作学习, 探究学习来学习本课内容。

#### **【活动设计】**

在运作流程上, 依循“导入新课、揭秘记忆力——激活体验、探究记忆的规律——深化主题、探索我的记忆——践行体验、总结反思”四个教学环节,



## **教学基本流程:**

### **(二) 导入新课 (5 分钟)**

播放视频:《神奇的记忆》,同时邀请个别同学来分享自己的神奇记忆事件。

教师小结过渡:

记忆力是指过去经历过的事情,其印象仍保留在头脑里,又能根据需要及时提取出来的能力。学习中,有很多同学因为记忆力的问题而产生诸多烦恼:枯燥的内容记不住、即使记住了也很快忘记;需要多次重复才能记住一段材料,效率低;没有任何技巧,纯粹死记硬背等等。掌握一套适合自己的记忆方法,是进行高效学习的基础。其实,记忆是有章可循的。下面的时间就让我们一起通过实验来探索神奇的记忆。

### **(二) 探究记忆的规律及策略 (25 分钟)**

#### **1、记忆的规律及策略**

实验最重要的是真实性,所有的实验与你的记忆力好坏无关,所以请同学们遵守实验要求如实反映实验数据。

#### **实验 1**

PPT 上会呈现一组词语,请大家按照顺序将它们记住。然后将这些词语默写在表 1 中。请大家准备好“表 1”。

书桌、电灯、围棋、黑板、松树、葡萄、兔子、秋千、飞机、信封、项链、水桶、唱歌、篮球、牛肉、鼻子、气球、轮船、苹果、小狗。

现在大家将“表 1”倒扣在课桌上。记了这么多词语,想必大家也有点累了,让我们一起来欣赏一段视频吧。

现在请大家拿出“表 2”,将刚才记住的词语再次默写在表 2 上。

现在请大家将“表 1”拿出来,统计正确默写的个数,填写在“统计表 1”中“正确默写的个数(B)”这一栏。请大家观看 PPT,其中有部分词语做了红色标记,统计你默写的词语中做标记的个数,记录在“统计表 1”中“做标记的个数(C)”这一栏。

统计表 1: 总个数 A      正确默写的个数 B      做标记个数 C

大家观察统计表 1 所得数据 A、B、C,讨论回答:

被遗忘得比较多的词语一般出现在词组中的什么位置?在一段材料中,我们较容易遗忘哪一部分,较容易记住哪一部分?

总结:我们记忆材料时,中间的材料会同时受到最前面和最后面材料的干扰,往往记忆效果较差,而最开始和最末尾记忆的材料干扰较少,记忆效果最好。例如,识记一篇较长的文章,一般总是材料的首尾容易记住,而中间部分则常常识记较难,也容易遗忘。

**规律 1:两头的材料容易记忆,处在中间的材料不容易记忆。**

**对策:把重要的材料放在最前面或最后面记;早晨及晚上临睡前记忆的材料,不容易忘记。**

接下来我们一起探索记忆的第二条规律。

请大家拿出“统计表 2”,将第一次默写词语的个数填写在“第一次默写个数(B)”中;接着统计一下第二次默写的个数,填写在“第二次默写个数(D)”中。

统计表 2: 总个数 A 第一次默写个数 B 第二次默写个数 D

讨论回答:比较数据 A、B、D, 对比记忆完毕的第一次默写个数跟看过 视频后第二次默写的个数, 哪一次遗忘的内容更多?

总结:遗忘是我们无法避免的事, 但是掌握遗忘的规律可以很好地帮助我们克服遗忘。根据实验的结果可以得知:记忆材料完毕之后, 时间过得越久, 遗忘的速度越慢, 即遗忘的速度是先快后慢的。到最后, 我们的大脑多少都会保存一点记忆。这个其实是著名心理学家艾宾浩斯做过的有关于遗忘的实验, 根据实验最后得出的结论如下图:

### **规律 2:遗忘是先快后慢的**

**对策:不要盲目地追求学习的数量, 要留下复习的时间。课堂上学习的新知识要及时复习, 如果在晚上进行学习, 第二天早晨复习效果较好。**

我们通过实验 1 得出了记忆的两个规律, 接着还会有什么神奇的发现呢?

### **实验 2:**

我会在 PPT 上分别呈现 7 组数字, 每组数字呈现的时间均是 15 秒, 15 秒后数字会消失, 大家在这 15 秒钟进行记忆, 然后将记得的数字默写在“表 3”上。

(1)、	93	10	58	47		
(2)、	31	92	70	42	68	
(3)、	08	73	56	33	21	43
(4)、	72	25	03	18	91	30 57

(5)、23      17      80      62      13      46      53      26  
(6)、61      14      32      56      38      13      55      84      90  
(7)、52      64      21      49      76      82      35      07      98      1

请同学们对照统计,你第一次出现错误是在第几组数字。

我们再来观察表 3 的数据,多数的同学会在材料增加到多少个数字后出错?

结论:对于短时间内记忆的材料,我们人的大脑只能容纳 5—9 个信息,这称之为短时记忆的  $7 \pm 2$  法则。

思考:我们是否有什么方法可以利用  $7 \pm 2$ ,但是又能做到记忆的量超过 9 个信息?

$7 \pm 2$  不是代表数字,而是代表一个信息,当我们可以把几个数字当做一个信息来记忆的时候,那么我们的大脑就能够扩大记忆的容量,例如:7613531589,我们可以这样记:761-353-15-89,这个时候我们仅需记忆 4 个信息,轻而易举!

**规律:3:短时记忆的容量大小为  $7 \pm 2$  个单位**

**策略:**在学习中,我们可以把一段长的材料分割成短材料进行识记,最后再串联起来,一般以 5~9 个单位为一组,比如 5~9 个单词为一组进行记忆或者 5~9 句话组成一小段进行记忆。

我们一起做了两个实验,接下来一起看一看心理学家们做的一个有趣实验。

**实验 3:**

人们通常认为象棋大师有着惊人的记忆力。在一项有关记忆力的心理学实验中,实验者请来一位国际象棋大师和一个对国际象棋一无所知的普通人,要求他们在同样的时间内完成一项任务,尽可能多地记住一盘国际象棋残局上的棋子。结果,国际象棋大师记住了全部 20 多个棋子,而那个普通人只记住了 7、8 个。实验继续进行,这一次,不再是一盘象棋残局了,而是一堆任意堆放的棋子。而这一次,象棋大师与普通人一样,都只记住了 7、8 个。结论是,象棋大师的记忆力并无过人之处。

由此可以得出结论:能否记住一段材料,关键在于你是否理解了它。理解了,就能记住;不理解就记不住。未经理解的学习材料进入心理世界后,只能游离于认知结构之外,而不能嵌入其中,故而它们既不易于保持,更不易于提取。而高度理解了的材料由于嵌入到了认知结构之中,故而既保持得长久,又易于提取。你要想记住什么,首先得要深刻地理解它,这是唯一一条可行之路。

### **规律 4:有意义的材料更容易记忆**

**对策:**不要死记硬背,在记忆之前,先理解这段材料的意义。对一些枯燥的材料可通过联想归类等赋予意义来记忆。

### **(三) 探究那些与记忆有关的因素 (5 分钟)**

我们通过实验,了解了记忆的规律,并且运用这些规律找到了提高记忆效率的方法。那么在学习中,还有那些因素会影响记忆呢?请同学们讨论。

#### **1、注意**

要记住一段材料, 首先你要将注意力集中在这段材料上。大脑集中注意力一般只有 25 分钟。这是对成人而言, 所以学习 20 到 30 分钟后就应该休息 10 分钟。10 分钟后再回来继续学习, 效果会更好。

### 2、压力

在我们考试中, 常常会出现这样的情况: 考试前一天明明把这段材料背的滚瓜烂熟的, 可现在却怎么都想不起来, 这就是压力太大抑制了记忆。压力过大或完全没有压力, 都会影响记忆力的发挥, 在学习中最好保持中等强度的压力。

### 3、情绪

大脑喜欢愉快的情绪。开心和学习效率成正比, 心情越好, 学到的知识就越多, 所以, 让自己快乐起来吧!

### **(四) 学以致用, 总结升华 (5 分钟)**

学生思考总结: 请同学们说说不同的专业科目要想做到记忆效果好, 可以选用哪个记忆规律来帮助自己? 在相关科目的记忆过程中我们重视那些因素的影响?

## 学习策略，我有我风格

赵凌玲

### 【设计背景】

中职学生经过初中三年的学习,掌握了一定的记忆技巧。但是要应付繁重的中职多专业科目和非传统的学习任务,必须还要根据中职的学习特点开发和掌握更高效的记忆方法。因为记忆对于他们来说操作比理论更加重要得多,所以不宜在课程中过多的涉及有关记忆的理论,而应该让其通过自己的操作去探索与记忆有关的因素以及验证记忆理论。记忆是学习过程中的重要环节,也是学生们学习中耗时较大的学习活动。据观察,很多高一学生记忆的方式主要是死记硬背式的机械记忆,缺乏使用记忆策略的意识。同时,对于记忆,很多同学出现自信心不足的现象,认为自己的记忆效果不好是由于自己的记性差。基于此,本节课采用实验课的形式,让学生们以分组的形式进行一些有关记忆力的实验,更能体现出科学性、趣味性,也能够给学生深刻的心理体验。

### 【教学目标】

#### （一）、认知目标

使学生了解有效的学习方法和策略,理解学习方法对学习能力的积极意义

#### （二）、情感目标

用实验的方法了解前摄抑制和后摄抑制的原理,并验证艾宾浩斯遗忘曲线,从而明白科学记忆的重要性。

### **（三）、技能目标**

使学生了解有效的学习方法和策略，理解学习方法对学习能力的积极意义

#### **【教学重难点】**

#### **（一）、教学重点**

正确评价和认识自己学习方法和策略，校正自己的学习方法，树立学

习的信心，提高学习能力。

#### **（二）、教学难点**

学生不能有效认识自身存在的学习误区，缺乏改正学习方法的决心和信心。

#### **（三）、关于教学难点的突破问题**

拟采用体验式学习法等方式，带领学生学会分析自己的学习策略和方法，并学会运用工具探索适合自己的学习方法，从而突破教学难点。因为教材知识内容和活动环节过多，一节课时间无法改变学生在学习的方法、策略上可能存在的误区，在学习讲解中要进行有选择的处理。要求学生在课后应该制定一份个人的学习计划，分阶段进行对照检查，及时调整自己的学习方法。

#### **【教法与学法】**

#### **（一）、教学方法**

案例教学法、讲授法、讨论法、体验法。



## （二）、学生学法

学生通过自主学习法、体验学习法来学习本课内容。

### 【活动设计】

在运作流程上，依循“导入新课、初识学习策略——激活体验、探究学习策略的规律——深化主题、探索我的学习策略——践行体验、总结反思”四个教学环节，

### 教学基本流程：

## （三）导入新课（5 分钟）

播放 FLASH：心灵故事——孙浩的苦恼

教师：我们先来看一下孙浩同学的故事。

看完请同学们思考回答：孙浩学习认真但学习效果不好的原因是什么？在我们身边是否有这样努力的学生？要想有好的学习效果该怎么做呢？

学生讨论后，引出本课的主题，即学习方法和策略。

## （二）探究学习策略（15 分钟）

教师讲授

### 1、科学的学习方法和策略

有句话说：“成功必有方法，失败必有理由。”

#### ①. 合理安排时间。

时间是公平的，但只有有效合理地利用时间，做好计划，并且坚持到底，才会收到成效。

案例：

德国哲学家康德在哥尼斯堡大学教书期间，给自己制定了严格的作息时间表。他每天晚上 10 点上床睡觉，早上 5 点起床，7 点出外散步，30 年都是如此。当地的一些居民还按他的行动来校正钟表。难怪德国大诗人海涅说：“我已经不相信城里大教堂的自鸣钟能胜过它的市民康德啦。”

该案例说明了习惯的重要。学习也要养成习惯。请分析自己的学习时间是如何安排的，是否合理；在哪些方面付出的时间多却收获很少，在哪些方面是稍加投入就取得了很好的效果。自己是否总结了其中的原因？

### ②. 在学习过程中注意几个方面的问题

一是必须循序渐进。

二是必须勤于思考。

三是必须一丝不苟。

四是必须善于总结。

五是必须持之以恒。

学习要像爱因斯坦捏小板凳一样，有一个不断提高的过程，不能急于求成；要像爱迪生改进灯丝材料一样，反复实验，把失败当成是离成功更近一步；学习要有铁杵成针、水滴石穿的恒心

同时在学习中不要放弃自己，要满怀希望，充满信心，不断给自己积极的心理暗示，发掘自身的潜能。

### ③掌握复习的方法

一是抓住重点。二是掌握多样方法。三是及时复习。四是整理、

归类知识。

### 小活动

你的记忆力如何？参加下面的活动，测一测你的记忆效果。

程序：

- (1) 每 5 位同学一组，并编上号。
- (2) 让 1 号留在教室内，其他人在教室外等候。
- (3) 老师把一段有趣但信息量大的短文念给 1 号听。1 号背对观众，不能做记录或提问。
- (4) 请 2 号进场，让 1 号把听到的内容转述给 2 号。2 号也不能做记录。其他人都不得插话。依此类推，至 5 号听完信息为止。
- (5) 请 5 号面向观众复述听到的信息（同时将信息显示在投影片上，观众可对照投影片比较）。
- (6) 该游戏进行两轮，漏掉信息较少的一组为胜。

在本活动中，你发现自己的记忆能力如何？为了不漏掉较多的信息，你运用了哪些记忆策略？

通过测验知道记忆力是有限的，复习是必要的。

### ④提高自我监控能力

学习中有很多事情会让人分心，对学习产生干扰。如有好看的电视节目、好的比赛、好玩的游戏等。像小猫钓鱼似的学习方式是很难取得成效的。在学习中要有计划，保持良好的学习习惯，保持好的心态，愉快学习，培养学习的兴趣，提高意志力。这样才能确保学习的效果。同时给予相应的学习环节提示。（看本课的情境分析。）

### 温馨提示

学习主要包括下面四个环节：

A. 课前预习：初步了解教材基本内容和思路，回忆、巩固有关的知识、概念，找出新教材的重点和疑点，做预习笔记。

B. 课堂学习：课堂学习是对预习中问题的解惑过程，根据预习情况和对教材的了解，有针对性地做好课堂笔记。

C. 课后复习：这是理解、消化课堂知识的过程，要及时复习，减少遗忘。要求边看边记要点，再用笔将要点串起来，然后根据记下的要点进行复述，反复进行，形成知识网络。

D. 课外练习：对理论知识采用书面练习，对所学专业技能在实践中进行练习。

### （三）心理体验：讨论会（10 分钟）

“说你说我”

通过学习方式对照，说说自己平时的学习习惯有哪些符合科学的学习规律，哪些方面不利于自己的学习，今后如何改进？

注：以 3~5 人为一小组，采用头脑风暴法，每个小组成员畅所欲言，把自己的学习方法和大家交流分享，把自己的建议和方法教给同学。

各组同学可以选派代表讲述组内达成共识的观点。

### （四）践行体验，情境分析《吴海的失策之举》（10 分钟）

吴海上初中的时候就没有养成良好的学习习惯，注意力总是集中不起来。上课时，老师讲着讲着，他就开始想东想西，等回过神来，

怎么也听不懂了。就这样，吴海初中的学习基础一直很差。

上了工业学校后，他开始为自己以往的不良学习习惯而苦恼。为此，父母也伤透了脑筋。最近，在一次制图课上，老师讲得津津有味，吴海开始还能集中注意，不知什么时候，老毛病又犯了，连他自己都不知道自己的思绪飞到哪儿去了。正在沉醉中，发现老师突然停止了讲课向自己走来，同学们都看着自己笑，吴海这才意识到自己不但上课走神，还低声唱起了歌！看着老师责备的眼神，他十分尴尬，暗下决心：我一定要克服分心的毛病。

为什么有的同学在学习时难以集中精力，而玩电子游戏时却能专心致志，不受干扰？你认为哪些因素影响注意力的集中？

结合吴海的故事，想一想，你在学习的过程中有没有分心现象。如果没有，把你集中注意力的诀窍和身边的同学分享；如果有的话，想想你打算提高自己注意力的具体措施。

总结：学习的方法很多，但只有适合自己的才是有效的。也许你现在也取得了学习上的成功，那就继续努力；也许你还在为自己没有在学习上取得成功而苦恼。不如意只是暂时的，相信自己会找到原因，成功会慢慢向你靠近。改变心境，磨炼意志，向着目标前进吧。

## 你好，我的职业性格

赵凌玲

### 【设计背景】

中职一年级学生的自我意识增强，但自控能力不足。从心理学的角度看，他们意识到自己已经长大，追求自己内心世界中存在的“本我”，并将注意力集中到发现自我、关心自我的存在上。开始尝试去规划自己的职业与未来，开始把自己看做是“成年人”，渴望与成人一样具有平等的社会地位与权利，反对从属地位，更反对权威式的干涉。但由于生理、心理迅速发展，使他们在缺乏准备的条件下，会面对许多学习和生活上的矛盾和困惑，常让他们处于焦虑之中，就业和择业在社会大环境下更是对他们形成了压力。

### 【教学目标】

#### （一）、认知目标

学生全面认识性格和职业性格，明白职业性格在职业活动中的意义和作用

#### （二）、情感目标

通过性格、职业性格有关内容的体验学习，培养学生主动适应职业的意识，使学生更加热爱专业，为职业生涯规划奠定坚实基础，从而促进个人职业发展。

#### （三）、技能目标

提高自我探索技能、自我管理技能；提高对自己性格的分析和判断能力。

## 【教学重难点】

### （一）、教学重点

- 1、认知性格和职业性格（定义和意义作用）；
- 2、探索自己的职业性格；
- 3、职业性格、职业两者的关系。

### （二）、教学难点

- 1、通过多种形式对职业性格进行探索；
- 2、正确认识职业性格对个人职业选择的影响。

### （三）、关于教学难点的突破问题

拟采用测评问卷的方式，进行职业性格测定，实现让学生学会分析自己的职业性格是属于哪种类型的，并学会运用工具探索适合自己的职业，从而突破教学难点。

## 【教法与学法】

### （一）、教学方法

教师采用讲授法、案例分享法、多媒体教学法、游戏法、测试法等多种方法组织课堂教学。

### （二）、学生学法

学生通过合作学习，探究学习来学习本课内容。

## 【活动设计】

在运作流程上，依循“导入新课、探秘性格——激活体验、探究职业性格——深化主题、探索我的职业性格——践行体验、总结反思”四个教学环节，

## 教学基本流程

### （一）探秘性格（：10 分钟）

活动 1：故事《乌鸦学老鹰》，了解自我对职业规划的重要意义。

活动 2：经典人物换工作

学生活动：思考性格是什么？性格对生活工作的影响？

老师小结，引出性格的定义和作用。每个人在其成长经历中，可能受到生理、遗传、家庭教养、文化、学习经验等因素的交互作用所影响，而形成自己的独特个性，在不同情境中表现出特定的气质。职业和人格的最佳匹配使得我们成为更有焦点，更有效的工作者，因此我们可以每天都去工作并且喜欢我们所做的事情。

投影板书：性格——一个人在生活中对人、对事、对自己、对外在环境所表现出来的一致性因应方式。

### （二）创设情境、探究职业性格（10 分钟）

课堂活动 1：请学生归纳一下导游、科研人员、警察这三种职业人的性格特点老师引导学生发言，然后小结并板书：

职业性格的要素，一是人们“在特定的职业活动中”（板书），

二是“经常表现出来的、具有稳定的个性心理品质”（板书）。

职业性格——人们在长期特定的职业生活中所形成的与职业相联系的比较稳定的心理特征

活动 2：请像平常一样在纸上签名，然后换一只手。思考：感觉有何不同？

启示：选择适合自己性格的职业，会得心应手；选择不适合自己



性格的职业，会“会力不从心”。

### **（三）深化主题，探索自我职业性格（13 分钟）**

探索活动：《职业性格彩环》让学生了解个人的职业性格，获取个人职业倾向情报

教师活动：下发《职业性格彩环》（简易 MBTI）测试，让学生进行选择测试并进行统计，全场巡视，测试完成后，公布各类型性格的特点和适合职业，让学生对照一下自己的性格特点，看看与将来的职业要求有没有差距。

### **（四）践行体验，总结反思：（7 分钟）**

课堂活动 1：职业性格可以调试（3 分钟）

引入：江山易改本性难移，性格真的不能改变吗？

启发思考：孙悟空和沙和尚取经前后的性格特点。

小组讨论，代表总结归纳：

1 取经前：孙悟空——性格叛逆、无理、野蛮；

沙和尚——无恶不作，残害生灵，危害一方。

2 取经后：孙悟空——意志坚定，忠于取经，矢志不移；

沙和尚——任劳任怨、纯朴憨厚、忠心耿耿。

活动 2：我们该如何调适性格？（3 分钟）

小伙伴之间两两进行讨论说说对方性格上的不足，并讨论出弥补这种不足的方法。

教师小结：①树立正确的职业观；②学习榜样，陶冶性情；

③严格要求，提高素养；④积极实践，加强磨练。

## 让兴趣为职业导航

赵凌玲

### 【设计背景】

中职一年级学生的自我意识增强，但自控能力不足。从心理学的角度看，他们意识到自己已经长大，追求自己内心世界中存在的“本我”，并将注意力集中到发现自我、关心自我的存在上。开始尝试去规划自己的职业与未来，开始把自己看做是“成年人”，渴望与成人一样具有平等的社会地位与权利，反对从属地位，更反对权威式的干涉。但由于生理、心理迅速发展，使他们在缺乏准备的条件下，会面对许多学习和生活上的矛盾和困惑，常让他们处于焦虑之中，就业和择业在社会大环境下更是对他们形成了压力。

### 【教学目标】

#### （一）、认知目标

学生全面认识兴趣和职业兴趣，明白职业兴趣在职业活动中的意义和作用

#### （二）、情感目标

通过兴趣、职业兴趣有关内容的体验学习，培养学生主动适应职业的意识，使学生更加热爱专业，为职业生涯规划奠定坚实基础，从而促进个人职业发展。

#### （三）、技能目标

提高自我探索技能、自我管理技能；提高对自己兴趣的分析和判断能力。

## 【教学重难点】

### （一）、教学重点

- 1、认知兴趣和职业兴趣（定义和意义作用）；
- 2、探索自己的职业兴趣；
- 3、兴趣、职业兴趣、职业三者的关系。

### （二）、教学难点

- 1、通过多种形式对职业兴趣进行探索；
- 2、正确认识和评估兴趣。

### （三）、关于教学难点的突破问题

拟采用投射测试游戏和测评问卷等方式，进行职业兴趣测定，实现让学生学会分析自己的职业兴趣是属于哪种类型的，并学会运用工具探索适合自己的职业，从而突破教学难点。

## 【教法与学法】

### （一）、教学方法

教师采用讲授法、案例分享法、多媒体教学法、游戏法、测试法等多种方法组织课堂教学。

### （二）、学生学法

学生通过合作学习，探究学习来学习本课内容。

## 【活动设计】

在运作流程上，依循“导入新课、探秘兴趣——激活体验、探究职业兴趣——深化主题、探索自我——践行体验、总结反思”四个教学环节，

## **教学基本流程：**

### **（一）探秘兴趣（5 分钟）**

课堂活动：观看视频《大咖谈兴趣》

学生活动：思考兴趣是什么？兴趣对生活工作的影响？

老师小结，引出兴趣的定义和作用。

板书：兴趣是人生幸福感的来源。兴趣是成功的助推力。

### **（二）创设情境、探究职业兴趣（5 分钟）**

通过图片陈述学生的兴趣，引出兴趣对职业选择的影响。

故事分享：马丹的故事

故事启发：如果你对某种职业感兴趣，就会对该种职业活动表现出肯定的态度，同时与其成就大小密切相关。

有研究表明：如果一个人对他所从事的工作不感兴趣，他在工作中只能发挥其全部才能的 20%~30%；如果一个人对他的工作有兴趣，他就能发挥出其全部才能的 80%~90%。所以对于职业活动，往往从有趣的选择开始，逐渐产生工作乐趣。进而与奋斗目标和工作志向相结合，发展成为志趣，就会使人坚定地追求某种职业，并积极思考、探索和追求。我们的职业生涯不就是要将自己兴趣发挥到极致，可以爱业、敬业，最后乐业。。

### **（三）深化主题，探索自我（20 分钟）**

探索活动：通过游戏——冒险岛，让学生了解个人的职业兴趣，获取个人职业倾向情报

同学们，请马上收拾好桌子上的书本，还有随身携带的背包，准

备出发！我们要去美丽的海岛上旅游度假，但是有要求的哦，你必须在这个岛上和岛上的居民一起生活至少半年的时间。请不要考虑费用等问题，仅凭自己的兴趣挑出你最想前往的岛屿是哪个？真是一个好消息啊！同学们，是哪六个岛屿呢？老师呈现 PPT 当学生做出选择后，完成以下任务并填写任务单。

任务一：按自己第一选择的岛屿分组就座。

任务二：同一岛屿的人交流一下：自己为什么选择这个岛屿，看看大家有什么共同的兴趣爱好，归纳为关键词。

任务三：给大家 10 分钟的时间，请我们的岛主发动自己的岛民展开讨论，8 分钟后，每个小组请岛主用 2 分钟时间介绍本岛屿成员共同的兴趣特点。

任务单
➤ 请按你最想前往的岛屿分组就座。
➤ 与组内小伙伴交流：自己选择这一岛屿的原因，看看大家有什么共同兴趣爱好，归纳为关键词写在任务单上
➤ 本组兴趣关键词：

教师活动：展示六个岛屿的全貌图，让学生进行选择并开展讨论，  
全场巡视

8 分钟后提示：讨论时间到！先有请 A 岛的岛主

（A 岛主陈述）

点评并揭示 A 岛人格类型：艺术型（Artistic），如此类推，各个岛主进行陈述。

教师活动：霍兰德职业兴趣理论简介（理论提升）（5 分钟）

### **（四）践行体验，总结反思：（5 分钟）**

如果在所学专业对应的职业群中，没找到自己感兴趣的职业怎么办？我们该如何培养自己的职业兴趣？

- 1、了解专业对应的职业群
- 2、学好专业课
- 3、先就业，后择业
- 4、拓展自己的兴趣范围

教师小结

## 发现我的优势大陆

赵凌玲

### 【设计背景】

中职学生因中考失意、学习能力弱等各种因素的影响导致学习成绩欠佳,所以普遍存在自卑心理、厌学现象、严重人际交往困惑、自我效能感水平偏低等问题。而且进入职校后,由于对专业学习的不了解、不适应,对社会缺乏认识,特别是对未来的人才市场竞争和求职择业缺少认识和客观判断,同时对自我认识的不全面与客观,使他们对未来还存在一定的恐惧心理和不良情绪。这也导致中职生在自我评价和他人评价中往往是消极对待,需要得到改善和调整。

### 【教学目标】

#### （一）认知目标

认识优势和认识探究个人优势的意义和作用。

#### （二）情感目标

感受发现个人优势带来的愉悦感。

#### （三）技能目标

提高学生探究个人优势的能力

### 【教学重难点】

#### （一）教学重点

学会运用 STAR-KST 法则成就故事来分析自己的个人优势。

#### （二）教学难点

根据 STAR-KST 法则,学会分析自己的个人优势。

### **（三）关于教学重、难点的突破问题**

拟采用自我探究、小组讨论、故事分享等方式，带领学生进行自我探索，实现让学生清晰自己的个人优势，并能有意识地观察个人优势提升空间，从而促进学生在学习生活中不断发展和完善个人优势，从而突破教学难点。

#### **【教法与学法】**

##### **（一）教法**

讲授法、情景体验法、多媒体教学法等。

##### **（二）学法**

体验式学习、探究学习、交流分享、合作学习等。

#### **【活动设计】**

在运作流程上，依循“创设情境，启动学生体验——设计问题，进一步激活学生体验——合作学习，升华体验——评价反思、鼓励践行”四个教学环节，

#### **教学基本流程：**

##### **一、优势对对碰（创设情境，启动学生体验）**

热身活动:比一比

规则：

进行“比一比”比赛。

小组内成员相互比较，老师在比赛开始后宣布不同的比较项目，每个项目胜出的同学在小组内起立，胜出项目超过半数者获胜。

教师提问：同学们，你在活动中发现了什么？



学生分享感受

教师小结：在游戏中，我们会看到每个人都各有优势和短板，当我们能把短板也当优势来用时，获胜的机会就会发生变化，游戏是这样，那在生活中又会是怎样的呢？

### **二、优势初会面（设计问题，进一步激活学生体验）**

#### **1. 盖洛普公司的研究发现**

下面，老师和同学们分享一个研究，看看同学们会得到什么启发？

盖洛普公司（全球知名的商业调查公司），用 30 年的时间，对各行各业优秀业绩的 200 多万名员工（8 万名经理）进行了调查访谈。

访谈问题只有一个，就是：在你做过的千百件事中，是什么使你在本职工作中出类拔萃？

调查发现：在各不相同的职业中，优秀员工身上千差万别的知识、技能和才能品质通过千变万化的组合，成为员工在该职业中取得优秀业绩的优势。

提问：从盖洛普的调查研究中，你感受到了什么？

引导学生得出结论：优势对个人发展有巨大影响作用。

过渡提问：

你是否有自己的优势？你的优势是什么？

### **三、优势大发现（合作学习，升华体验）**

#### **1. 活动：自豪榜有故事**

同学们还记得那些自己引以为豪的事情吗？请大家拿出自己的课前学案，和身边的小伙伴分享一下自己的自豪故事吧，每人一分钟的分享时间。

其他小组成员认真聆听，当他人说完时给予掌声反馈，不做语言反馈。

### 2.活动：学方法找优势

介绍和学习使用“STAR-KST”成就故事法则

使用学长的成就故事，带领学生学习使用“STAR-KST”成就故事法则的使用。

以小组为单位，每个小组抽取一个

“STAR-KST”成就故事法则的子项目，让学生根据学长的成就故事分析故事中相应子项目的因素，从而总结出：

优势=知识+技能+才能品质

### 3.活动：析故事明优势

（1）邀请学生用“STAR-KST”法则成就故事模板分析自己自豪榜上的一个故事，并探究发现自己的优势。并在附件 4：优势大转盘上用彩色笔把自己的优势标识出来。

（2）请为我的优势添彩

请同学们在组内顺时针传递自己的优势大转盘，请拿到其他同学的优势大转盘时，用彩色笔帮助大转盘的主人标识出他（她）还没有发现的个人优势。

#### 4.找彩蛋齐分享

请检查自己的“STAR”法则成就故事集学案右下角，有彩蛋标志的同学在班内分享从自己自豪故事中发现的个人优势有哪些？同学们帮忙补充的优势有哪些？

教师总结：我们每个人都有机会拥有各种优势，关键是我们有没有发现自己的优势，并让我们的个人优势发挥应有的效用。

### 四、优势促成长（评价反思、鼓励践行）

#### 1、课后拓展活动：制作我的优势名片。

根据前面活动的收获，创作一张属于自己的优势名片。引导学生根据自身优势和职业优势需求，畅想自己的未来，为其自我发展、生涯探寻迈出重要一步。

#### 2、教师总结升华

美好的生活是每一天都用你的优势去创造真实的幸福和丰富的满足感。而真实的幸福源于发现自己的优势和美德，并在生活中充分发挥它们。

——马丁·塞里格曼