



北京市延庆区职业学院
BEI JING SHI YAN QING QU ZHI YE XUE YUAN

心理危机干预课例汇编

(中等职业教育)

学会做人、学会做事、学会求知、学会感恩

延庆区职业学院

心理危机干预课例汇编

目 录

亲子教育沙龙课例

1. 第 1 课 发现我的特长和擅长 (3)
2. 第 2 课 我的未来生活与职业定位 (6)
3. 第 3 课 身体会说话心情会唱歌 (9)
4. 第 4 课 积极心理的人生秘诀 (14)
5. 第 5 课 发现我的学习方式..... (18)
6. 第 6 课 给我的学习干扰因素扫雷..... (24)
7. 第 7 课 青春期同伴交往最美时光 (28)
8. 第 8 课 青春期亲子关系温暖相伴..... (33)
9. 第 9 课 职业学校学生职业发展规划策略..... (38)
10. 第 10 课 青春期亲子关系温暖相伴..... (42)

危机预防课例

1. 放飞生命的梦想 卫冕 (46)
2. 花季的绽放..... 卫冕 (49)
3. 积极应对学习压力..... 张秀君 (53)
4. 美丽青春 快乐交往..... 张秀君 (57)
5. 向幸福和快乐出发..... 卫冕 (66)
6. 心理调适方法 ABC..... 张秀君 (69)
- 7 阳光总在风雨后..... 张秀君 (73)
8. 职业价值你我他..... 卫冕 (79)
9. 职业性格与我..... 张秀君 (83)

第1课 发现我的特长和擅长

一、课程概述：

1.1 课程简介

本课程旨在通过沙龙活动，引导学生全面客观地认识自我，形成自尊、自信、自强的健康心态与积极的心理品质；掌握认识自我的正确方法，能从不同角度客观且全面地看待自我，从正向积极的角度促进自我的健康成长；并建立全面认识自我、悦纳自我的心理赋能思维。

1.2 章节架构

课时	1	授课形式	沙龙	教学对象	中职学生	授课地点	教室
室内	√			室外			
环境要求	干净、整洁						

二、课前准备：

2.1 课程场地准备

编号	场地	要求	设备	要求
1	教室	干净整洁，按分组摆放，便于小组活动	多媒体设备	音、视频正常播放

2.2 课程物料准备

物料清单			
名称	规格	数量	备注
签到表	A4 纸	1	
彩色花型纸		按学生数准备	提前写好学生的姓名
便签纸		按学生数准备	每人一张
彩笔		按分组数准备	
白板纸		按分组数准备	

2.3 课程教案准备

名称	PPT	视频	教具	教材	教室布置	学生手册
规格	√	√				
数量	1	1				

2.5 阐述及明确注意事项

上课前检查确认活动所需的物品，签到表、便签纸、彩色花型纸、彩笔、白板纸、PPT 课件以及学生课前《自我介绍》或者《我的自画像》，同时检查多媒体设备是否正常使用，桌椅

摆放成分组形式，方便学生按小组活动。注意事项：①时间把控，各环节设置严格时间限制，主持人紧盯进度，防止某个环节拖沓致后续内容仓促，确保流程紧凑、完整。②氛围营造，开场营造轻松、开放氛围，用随机分组、游戏破冰等；讨论中主持人引导学生尊重彼此观点，包容分歧，遇争执及时调解缓和，让每个学生敢发言、愿分享。③隐私保护，交流不提及孩子敏感信息；活动记录、照片发布征得学生同意。

三、教学（活动）目标：

3.1 教学目标

总体目标：帮助学生正确认识与分析自己的优势与不足，扬长补短，为其身心健康和未来发展奠定基础。

能力目标：掌握认识自我的正确方法，能从不同角度客观且全面地看待自我，从正向积极的角度促进自我的健康成长。

知识目标：知道从自我认识、他人评价与社会比较等角度全面认识自我。

情感目标：认同正确认为自我的重要性，培养客观全面地认识自我、悦纳自我的心理赋能思维。

3.2 知识点梳理：

①我个人都有长处和不足，扬长补短。

②正确认识自我的方法。

3.3 重点难点：

①从不同角度认识自我，接纳、悦纳自我。

②提升自我的长处、弥补自身的不足计划。

四、教学过程：

教学过程	
入场 (课前)	学生签到，抽签分组就坐，营造温馨开场氛围。
自我介绍	各位同学大家好，我是主持人[姓名]，欢迎各位同学参与此次沙龙活动。
游戏导入	1. 主持人展示《自我介绍》或者《我的自画像》。 2. 我们先来一个《猜猜他（她）是谁？》的游戏，看看大家对同学的了解情况。 3. 接下来主持人提问：你是怎么猜出是某同学的？分别请一位猜与被猜者说一说参与这个活动的感受是什么？
小组活动 认识自我	活动一：以小组为单位，选定 2-3 位同学，在便签纸上写下对他们的评价，贴在老师提前粘在黑板或白板上的姓名花上。 (规则是客观、准备、善意、真实) 活动二：请被贴标签的同学上台，撕标签，并说明理由 (规则撕掉与自己认知不符合的标签，粘在花朵的外围；相符的标签保留) 主持人对以上活动进行小结：引导学生结合活动分析自身的优势与不足，以及通过自我评价与他人评价来全面、正确地认识自己。
小组讨论 找到差距	小组讨论围绕三个问题开展讨论：（1）我想成为什么样的人？（2）我能成为什么样的人？（3）我该成为什么样的人？（3 分钟） 分享交流讨论结果，认识到“理想的我”与“现实的我”以及“社会的我”之间的差距，学会接纳自我。

案例分享 引领发展	主持人分享优秀毕业生的学习成长故事，引导学生认识到结合专业与职业的需要，有意识地完善自我。 小组讨论如何完善自我？学生在白板纸上写下给建议，并将白板纸粘贴在黑板或白板上展示交流。 主持人引领同学归纳总结完善自我的方法。
归纳总结	主持人随机选择 2-3 名同学说一说本次活动的收获，主持人总结通过自我察觉、他人反馈、社会比较全面地认识自我，通过自我反思、听取他人建议、向榜样学习的方法来完善自我。
结束语	感谢各位同学的参与，希望大家能把今天学到的认识自、完善自我的方法运用到实际生活中去，不断完善对自我的正确认识，正好地完善自我，促进我们每个人的健康发展，为未来的职业发展奠定基础！咱们下次再见！

五、活动总结

5.1 总结形式：

☐ 小作文 ☐

☐ 摄影展示

☐ R 其它形式：自

我认识测试、乔哈里窗

手抄报
实物展示

☐ 故事集
☐ 书法展示

☐ 采访实录
☐ 朗诵展示

☐ 幻灯片 ☐ 情景剧

第2课 我的未来生活与职业定位

一、课程概述：

1.1 课程简介

本课程旨在通过沙龙活动，引导学生认识到自己是职业学校的学生，认识专业学习与职业发展的关系，树立职业生涯规划意识，确立职业理想，掌握职业生涯规划的方法，为自己的人生发展做好准备。

1.2 章节架构

课时	1	授课形式	沙龙	教学对象	中职学生	授课地点	教室
室内	√			室外			
环境要求	干净、整洁						

二、课前准备：

2.1 课程场地准备

编号	场地	要求	设备	要求
1	教室	干净整洁，按学生人数分组 摆放桌椅	多媒体设备	音、视频正常播放

2.2 课程物料准备

物料清单			
名称	规格	数量	备注
签到表	A4 纸	1	
彩笔		按分组数准备	
白板纸		按分组数准备	

2.3 课程教案准备

名称	PPT	视频	教具	教材	教室布置	学生手册
规格	√	√				
数量	1	1				

2.5 阐述及明确注意事项

上课前检查确认活动所需的物品，签到表、彩笔、白板纸、PPT 课件等准备情况，同时检查多媒体设备是否正常使用，桌椅分组摆放整齐，方便学生活动。

联系优秀毕业生或校企合作企业人力资源负责人，做好现场讲解。（如来不及现

场，可提前录制视频或现场视频连线）

注意事项：①时间把控，各环节设置严格时间限制，主持人紧盯进度，防止某个环节拖沓致后续内容仓促，确保流程紧凑、完整。②氛围营造，开场营造轻松、开放氛围，用随机分组、游戏破冰等；讨论中主持人引导学生尊重彼此观点，包容分歧，遇争执及时调解缓和，让每个学生敢发言、愿分享。③隐私保护，交流不提及孩子敏感信息；活动记录、照片发布征得学生同意。

三、教学（活动）目标：

3.1 教学目标

总体目标：引导学生树立职业生涯规划的意识，及早确立职业理想，掌握职业生涯规划的方法，为自己的人生发展做好准备。。

能力目标：学会职业生涯规划的方法。

知识目标：知道从长远目标、阶段目标等角度进行职业生涯规划。

情感目标：认识职业生涯规划的重要性，从自身实际出发，确立职业理想、设计职业生涯规划。

3.2 知识点梳理：

①分析自身条件：如兴趣、性格、能力等与未来所从事职业的匹配情况。

②分析外部环境：国家发展、区域经济社会发展、行业发展趋等。

③确立职业生涯目标、制定职业生涯行动计划及各阶段的行动与目标。

3.3 重点难点：

①分析自身与外部条件是确立职业发展目标的基础。

②职业发展目标与生涯行动计划切合自身实际、可检测完成情况。

四、教学过程：

教学过程	
入场 (课前)	学生签到，抽签分组就坐，营造温馨开场氛围。 优秀毕业生或校企合作企业人力资源负责人现场签到。
自我介绍	各位同学大家好，我是主持人[姓名]，欢迎各位同学参与此次沙龙活动。
游戏导入	1. 主持人 PPT 出示游戏名称-拍卖会及游戏规划。 2. 学生进行游戏活动体验。 3. 接下来主持人提问：你参与这个拍卖会活动的感受是什么？
认识职业生涯	主持人出示人生发展轨迹图，引出职业生涯及职业生涯规划 主持人出示：职业生涯的特点：独特性、发展性、阶段性和互动性
案例分析 认识生涯规划 重要性	主持人出示《砍树的故事》和《乌鸦之死》两个小故事，引导学生认识到职业生涯规划，而且要从自身的实际出发进行规划。

专家引领 初识职业生涯规划	主持人邀请本专业优秀毕业生或校企合作企业人力资源负责人介绍职场要求与职场发展路径。
小组活动 描绘职业发展路线	学生以小组为单位，结合优秀毕业生（企业专家所讲）讨论本专业的职业要求及职业发展路线，并在白板纸上画出职场发展历程。 组间交流，主持人与学生共同归纳总结出职场要求和职业发展路线。
分组讨论 如何适应职场要求	学生分组讨论，认识到自身的实际与职场要求之间的差距，讨论弥补差距的方法。 主持人引领学生认识到从自身实际与外部环境出发，确立自己的职业发展目标与发展阶段，并制定职业生涯规划行动计划。 学生初步规划职业生涯，明确现阶段的发展方向与目标及下一阶段的发展方向与目标。
归纳总结	主持人请 2-3 名同学说一说本次沙龙活动的收获与感悟。
结束语	感谢各位同学的参与，希望大家能把今天学到的职业生涯规划的方法运用到实际生活中去，不断完善对自己的职业生涯规划与行动计划，及时反思计划执行情况，促进我们每个人更好地适应职业发展的需要！咱们下次再见！

五、活动总结

5.1 总结形式：

☐ 小作文 ☐

☐ 摄影展示

☐ R 其它形式：职业生涯规划

手抄报

实物展示

☐ 故事集

☐ 书法展示

☐

☐ 采访实录

☐ 朗诵展示

☐ 幻灯片

☐ 景剧

☐ 情

第3课 身体会说话心情会唱歌

一、课程概述：

1.1 课程简介

如果心灵像一片天空,那么情绪就像天气,会不断发生变化:时而晴朗温暖,时而乌云密布,时而暴风骤雨。只有认识自己的情绪,才能更好地应对各种变化。每天产生的各种情绪构成了我们纷繁复杂的心理世界,影响着我们的行为和身心健康。因此,开展此次活动课十分必要。本课程旨在通过沙龙活动,让同学们更全面地认识自己的情绪,学会合理地管理情绪,找到心理调试的方法,成为情绪的主人。

1.2 章节架构

课时	3	授课形式	沙龙	教学对象	中职家长	授课地点	教室
室内	√			室外			
环境要求	干净、整洁						

二、课前准备：

2.1 课程场地准备

编号	场地	要求	设备	要求
1	教室	干净整洁,课桌摆放成U形,方便学生围坐交流,U形中间方便游戏等活动。	多媒体设备	音、视频正常播放

2.2 课程物料准备

物料清单				
名称	规格	数量	备注	
签到表	A4 纸	1		
歌曲音视频	画面清晰,音质好	1	课前搜集“微微”等音视频文件	
游戏卡片		若干	卡片内容为各种情绪词语或短句	
记录卡		20	每人一张	

2.3 课程教案准备

名称	PPT	音视频	教具	教材	教室布置	学生手册
规格	√	√				
数量	1	2				

2.5 阐述及明确注意事项

上课前检查确认活动所需的物品，签到表、PPT 课件、歌曲音视频、游戏卡片，同时检查多媒体设备是否正常使用，音量大小是否合适，桌椅布置摆放成 U 形。注意事项：①时间把控，各环节设置严格时间限制，主持人紧盯进度，防止某个环节拖沓致后续内容仓促，确保流程紧凑、完整。②氛围营造，开场营造轻松、开放氛围，用暖场视频、轻松小游戏破冰。

三、教学（活动）目标：

3.1 教学目标

总体目标：帮助学生认识身体语言及所表达的情绪，掌握常用的自我心理调适方法，主动进行自我调节，培养学生健康心理品质和自我调节情绪的能力。

能力目标：引导学生学会通过身体语言表达自己的情绪，学会观察他人的身体语言，理解他人的情绪。学生认识和分析造成心理困扰的原因，掌握常用的自我心理调适方法。

知识目标：让学生了解身体语言及所表达的情绪，了解几种有效心理调适的途径。

情感目标：学生能正确面对生活中的不如意，主动进行自我调节，拥有良好的情绪状态，培养学生健康心理品质和自我调节情绪的能力。

3.2 知识点梳理：

①明确造成心理困扰或情绪不良的成因。

②掌握常用的自我心理调适方法。

3.3 重点难点：

①帮助学生掌握自我心理调适中的认知改变法，能够在日常生活中运用此法来调节自己的情绪状态。

②使学生把认知改变法变成一种思维习惯，遇事学会换角度思考

四、教学过程：

教学过程	
入场 (课前)	学生签到就坐，播放“微微”这首节奏变化丰富的歌曲，既有欢快的跳跃，又有柔和的绵延，带给人一种宁静而美好的感觉，学生们可以跟随音乐一起做身体律动，营造温馨开场氛围。
自我介绍	大家好，我是主持人[姓名]，真诚欢迎各位同学参与此次沙龙活动。
导入主题	1. 认识情绪：播放儿童发展心理学著名的“面无表情”实验。引入“身体会说话，心情会唱歌”主题。 提问学生：“你们在视频中看到了什么？身体语言和情绪有什么关系？” 2. 身体语言及所表达的情绪 — 身体语言的概念和种类，如面部表情、肢体动作、姿势等。 — 不同的身体语言所表达的情绪，如微笑表示开心，皱眉表示不满等。 — 情绪对身体语言的影响，如生气时会握紧拳头，紧张时会出汗等。

游戏互动	1. 心情模仿秀 玩法： • 准备一些描述不同心情的词语或短句，如“开心”“悲伤”“愤怒”等。 • 同学们轮流上台，根据所给的词语或短句，用身体语言和表情来模仿该心情。 • 其他同学根据表演者的表现来猜测所表达的心情。 2. 身体歌曲接龙 玩法： • 同学们围坐一圈，第一个人唱一句歌，但要用身体的某个部位（如拍手、跺脚等）来发出声音代替歌词中的某个词或音节。 • 下一个人继续唱下一句，同样要用身体部位发声，并尽量与上一个人的表演衔接起来。 • 依次类推，直到所有人都参与完一轮。 现场提问对活动的理解
心海导航	1. 阅读刘淇奇同学的故事，思考刘淇奇为了改变自己，采用了哪些方法改变自己？ 讨论，总结：用听音乐、跑步锻炼转移注意力，缓解情绪；调查专业用人需求情况，转变观念：知识改变命运，技能成就人生，只要我学好知识，掌握技能，我一定会有一个好前途。 教师提示：通过这个故事，我们了解到心理调适可以从两方面着手，一个是改变行为，另一个是改变认知（观念或想法） 2. 讨论总结心理调适方法 （1）改变行为的方法：换个环境；做自己喜欢的事情，比如看电影，听音乐，唱歌、散步；找家人或朋友倾诉；体育锻炼等。 （2）改变认知：引入视频跳跳羊的故事，思考带来的启示。引出情绪 ABC 理论 3. 共同学习情绪 ABC 理论 这是美国心理学家阿尔伯特·艾利斯提出的情绪 ABC 理论。A 代表诱发事件，B 代表信念，指人对 A 的信念、认知、评价和看法，C 代表结果即情绪状态。艾利斯认为并非诱发事件 A 直接引起结果 C，A 与 C 之间还有中介因素在起作用，这个中介因素是人对 A 的信念、认知、评价或看法，即信念 B。同样的 A 在不同的人会引起不同的 C，主要是因为他们的信念有差别。换言之，事件本身的刺激情境并非引起情绪反应的直接原因，个人对刺激情境的认知解释和评价才是引起情绪反应的直接原因。 活动目的：明确造成心理困扰或情绪不良的成因，了解改变认知方法的重要性。

心理体验	1. 哪一种想法更合理 例：在路上遇到朋友，但他没有理我，我的想法：1  有什么了不起，我还不理他呢！2  他生我的气了？3，  也许他没看到我或者急着赶路。判断哪个更合理。 2. 换个想法，分组完成 完成思考题（1）-（10），对错误想法换一个思路，从而转变情绪或困扰 （1）我最怕数学，因为我天生缺少“数学细胞”，缺乏逻辑思维能力。 （2）我不敢在众人面前说话，所以我是一个胆小怯懦的人 （3）我从未当过班干部，说明我没有这方面的能力。 （4）人必须依赖他人，特别是某些与自己相比强大而有力的人，只有这样，才能生活得更好。 （5）我对别人好，别人也应该对我友好。 （6）只有顺从或服从他人，才能保持友谊。 （7）朋友之间应该坦诚，所以不应有保密的事。 （8）一旦不愉快的事情（如失恋、受处分、考试失败等）发生在我身上，我的一切就完了。 （9）不愉快的事情总是由自己不能控制和支配的外界环境因素导致，因此，人对自身的痛苦和困扰也无法控制和改变。 （10）别人的看法是很重要的。一旦失败，别人一定会议论纷纷。 教师提示：转变情绪你的想法很重要 活动目的：进入情境中，体验感受改变想法的重要
共同总结	心理调适方法主要有改变行为和改变认知两个方向，改变行为可用：换环境、听音乐、看电影、唱歌、散步、倾诉、体育锻炼等等，改变认知就是要运用情绪 ABC 理论，改变不合理的想法或信念，换角度思考问题。

启思导行	找到适合自己的管理情绪方法，是非常重要的。运用所学知识，在接下来的一周里，每天记录一次影响情绪的事件及管理情绪的方法，填写表格。一周之后，与同学讨论并分享自己管理情绪的方法。					
	日期	事件	身体有什么样的感觉？	有哪些情绪感受？	有什么样的想法？	是怎样管理情绪的？
	周日	例：老师布置的作业，还没写，明早就要交了。	大脑一片空白，心跳加快，头疼。	紧张、焦虑。	糟糕，肯定会被老师批评了！	调整身体状态：通过深呼吸调节自己的心率，集中注意力，赶紧写作业。
	周一					
	周二					
	周三					
	周四					
	周五					
	周六					
结束语	希望大家能把今天学到的常用的自我心理调适方法，运用到实际生活中去，主动进行自我调节，培养健康心理品质。					

五、活动总结

5.1 总结形式：

☒ 小作文 ☐

☐ 摄影展示

☐ ☐ 其它形式：

手抄报
实物展示

☐ 故事集
☐ 书法展示

☐ 采访实录 ☐ 朗诵展示

☐ 幻灯片 ☐ 情景剧

第4课 积极心理的人生秘诀

一、课程概述：

1.1 课程简介

本课程旨在通过沙龙活动，让家长了解中职孩子身心特点、内心需求，看到孩子在职高生活中的成长变化，帮助中职学生认识到积极心理对人生成长的促进作用，学会正确面对成长中的挫折，掌控不良心理防御措施，提高学生的心理归属感和幸福指数。教授家长有效沟通技巧、积极心理管理方法，增强对孩子的信任，营造和谐家庭氛围，家校携手树立积极心理意识，助力中职生在人生成长遭遇不如意时能积极面对，做生活的强者。

1.2 章节架构

课时	10	授课形式	沙龙	教学对象	中职家长	授课地点	教室
室内	√			室外			
环境要求	宽敞、干净、整洁、温馨、突出专业特色						

二、课前准备：

2.1 课程场地准备

编号	场地	要求	设备	要求
1	教室	宽敞明亮、干净整洁，布置成（）形，方便孩子和家长围坐参与活动	多媒体设备	音、视频正常播放

2.2 课程物料准备

物料清单			
名称	规格	数量	备注
签到表	A4 纸	1	
班级成长相册	像素在 1024*768 以上	1	课前搜集孩子在中职校园点滴、专业课学习、参加活动比赛、日常班级活动等照片制作成班级相册
视频“小草”	图文并茂	1	提前从网上下载筛选好
专业作品、专业工具、	突出专业成果作品	若干	每个人的作品都有，既见证专业成长又体现每个人的进步，摆放在教室各个角落
心理测试题	用 A4 纸提前打印好	20	每人一张
心形纸	彩色提前剪好	20	每人一个

笔	自己用的	20	每人一支
---	------	----	------

2.3 课程教案准备

名称	PPT	视频	教具	教材	教室布置	学生手册
规格	√	√				
数量	1	1				

2.5 阐述及明确注意事项

上课前检查确认活动所需的物品，签到表、PPT 课件、班级成长相册、心理测试题、心形纸和笔，同时检查多媒体设备是否正常使用，椅子摆放成括号形，方便学生和家长围坐。注意事项：①时间把控，各环节设置严格时间限制，班主任根据现场活动情况随机调整进度，确保流程紧凑、环节完整。②氛围营造，课前播放“小草”动画视频从歌词中感受小草这种坚韧不拔、勇往直前、不屈不挠的成长精神。开场“蜕变游戏”营造轻松、开放氛围，在参与体验“鸡蛋”变成“鸡首领”的游戏蜕变过程，感受成长蜕变过程中的挫折。③名人启示榜样人物要求学生提前搜集了解；老师和家长眼中的你提前跟家长沟通好讲发现孩子的变化和进步，都鼓励多认可；学生专业展示提前布置好，集体和个人不同技能展示都要体现，做好设计所有人参与。

三、教学（活动） 目标：

3.1 教学目标

总体目标：帮助中职生正确认识自己、增强自信心，克服消极思想，以积极健康的心理面对中职的学习和生活，让家长全面多角度的认可孩子的成长与变化，多鼓励多肯定，创设和谐家庭氛围，助力孩子健康成长、顺利完成学业与职业规划，增强家校携手管理的家庭教育质量与家长教育素养。

能力目标：孩子学会正确面对成长中的挫折，掌握以积极心理对待成长中的不如意的正确方法；家长能客观全面的认可自己的孩子，以积极健康的心理接纳孩子的不完美，从精神角度多给予孩子支持鼓励，家校共同助力助力中职生健康成长、顺利完成学业与职业规划。

知识目标：了解人生成长路上是不可能一帆风顺的，认识到积极心理对人生成长的促进作用，让家长知道积极的鼓励与及时的认可对孩子身心成长的重要作用，共同帮助中职学生掌控不良心理防御措施，提高学生的心理归属感和幸福感。

情感目标：树立积极心理意识，正确面对人生成长中的一切不如意，做生活的强者。

3.2 知识点梳理：

①讲解消极与积极心理知识，分析感受成长中积极心理的作用。

②传授鼓励认可沟通技巧及积极心理掌控方法

3.3 重点难点：

①中职生心理发展特点深度剖析。

②鼓励与认可的作用及积极心理管控体验。

四、教学过程：

教学过程

入场 (课前)	孩子请家长代表签到入坐 播放小草动画视频，感受小草这种坚韧不拔、勇往直前、不屈不挠的成长精神，营造活跃积极向上的开场氛围。
游戏导入 (5 分钟)	全班用热烈掌声欢迎家长代表抽出宝贵时间参与此次沙龙活动 蜕变游戏——小鸡叮叮猜 1. 教师讲清游戏规则请大家都来参与体验游戏，感受蜕变过程的挫折。 规则：所有成员蹲下作鸡蛋状，两人猜拳，赢者变小鸡，输者仍为鸡蛋；小鸡与另外小鸡猜拳，赢者变鸡首领可回到座位，输者变为鸡蛋重来。 教师现场提问“鸡蛋”遇到蜕变挫折的心情？该如何心理面对？ 小结：正如生活中类似鸡蛋蜕变的经历，要变为鸡首领并不是件容易的事，它会经历数次坎坷与失败的磨练，这就是人生成长中的不如意，消极放弃就只能做一辈子鸡蛋，积极心理面对不断努力就会向着鸡首领的成功彼岸靠近。
互动教学活动 (38 分钟)	1. 童话故事——牛奶罐里的两只青蛙(3 分钟) ppt 出示故事： 有个牧人将刚挤的一桶鲜奶放在墙下，墙上有两只小青蛙打闹时不小心全部掉进了奶桶里。就这样两只小青蛙游也游不动，跳也跳不起。第一只青蛙说：“难怪早上眼皮就在跳，好端端掉进牛奶里，我的命好苦啊！”它试着挣扎了几下，感觉到一切都是徒劳，绝望地说“今天死定了，我还不死个痛快，长痛不如短痛”于是它一头扎进牛奶深处，淹死了。第二只青蛙想“我一定能找到什么垫脚的东西，我一定要想办法出去，于是它不停地蹬腿，它感到牛奶越来越稠，越来越难以游动……然而，慢慢的，奇迹出现了，它下面的牛奶硬起来了原来牛奶在它拼命搅拌下，变成了奶油块。久经挣扎后小青蛙奋力一跳，终于跳出了奶桶。 小结：感悟面对困难时消极心理带来的自我毁灭和积极心理面对后的自救与重生。 2. 名人启示——心中的榜样人物（2 分钟） 请同学们分别简单介绍自己心中的榜样人物，与大家交流分享自己了解到的榜样人物面对挫折以积极自信应对走向成功，榜样人物丰富学生课外知识，以榜样激励大家应积极从容面对挫折与失败。 3. 认识自己——积极心理增强自信（15 分钟） （1）趣味心理测试——我眼中的自己 每人独立完成心理测试题，分享自己眼中不自信的自己 游戏背背贴——同学眼中的自己 同学围成圈随机组成趴在彼此的后背上写下你前面同学的优点，送给对方发现同学眼中的自己还有很多优点 现场说你真的很棒——老师家长眼中的你 请家长代表分别分享自己孩子与以前比的进步方面，班主任和专业课教师代表也分享老师眼中的你很棒 4. 专业展示——乐观面对自己的职高生活，从专业学习角度看我很

	棒（8 分钟） 结合本专业特色以朗诵、绘画、情景剧等形式分组展示专业特长，增强对专业课学习的兴趣与信心 5. 职业规划——积极心理人生成长的秘诀（10 分钟） （1）视频欣赏：优秀毕业生在专业岗位发展经历和对学弟学妹的期望与祝福（提前录制好现场播放） （2）规划自己：在  ”写上自己的专业目标与计划，坚定专业方向和发展目标 （3）班级足迹：伴随职高生活班级成长相册视频齐唱“骄傲的少年”，唱出对未来畅想的心声与对梦想追求的执着，激励大家做个坚强、勇敢、永不言败的积极阳光少年
活动延伸 （2 分钟）	班主任总结点题，对参与活动的家长表示感谢，对同学们的表现寄予肯定和表扬，鼓励同学们以积极心理面对今后成长之路。 课后延伸作业：以“积极心理的人生秘诀”为题画出自己职高生活的设想

第5课 发现我的学习方式

一、课程概述：

1.1 课程简介

本课程旨在通过沙龙活动，让学生认识到学习的重要性，体会到学习的乐趣，从而提高学习的主动性和积极性；帮助学生找到适合自己的有效的学习方法和技巧，树立终身学习的理念，为今后的发展奠定坚实的知识基础。

1.2 章节架构

课时	1	授课形式	沙龙	教学对象	中职学生	授课地点	教室
室内	√			室外			
环境要求	干净、整洁						

二、课前准备：

2.1 课程场地准备

编号	场地	要求	设备	要求
1	教室	干净整洁，分小组摆放桌椅，方便学生交流讨论	多媒体设备	音、视频正常播放

2.2 课程物料准备

物料清单			
名称	规格	数量	备注
签到表	A4纸	1	
视频	像素在1024*768以上	1	课前搜集学生认真学习的瞬间，展现孩子们美好的一面
画纸		每人一张	学生做游戏使用
字典		小组数	每小组一本

笔		若干	每人一支
奖状、小礼物		若干	作为对学生的奖励

2.3 课程教案准备

名称	PPT	视频	教具	教材	教室布置	学生手册
规格	√	√				
数量	1	1				

2.4 阐述及明确注意事项

上课前检查确认活动所需的物品，字典、画笔、签到表、PPT课件、视频等用具，同时检查多媒体设备是否正常使用，桌椅按小组形式摆放，方便学生交流讨论。注意事项：①时间把控，各环节设置严格时间限制，主持人紧盯进度，防止某个环节拖沓致后续内容仓促，确保流程紧凑、完整。②氛围营造，开场营造轻松、开放氛围；讨论中主持人引导学生尊重彼此观点，包容分歧，遇争执及时调解缓和，让每位学生敢发言、愿分享。③隐私保护，活动记录、照片发布征得学生同意。

三、教学（活动）目标：

3.1 教学目标

总体目标：帮助学生认识到学习的重要性，理解正确的学习方法会达到事半功倍的效果，树立终身学习的理念，为个人成长和职业生涯发展奠定坚实的基础。

能力目标：通过活动，学生能确定适合自己的学习方式，能够把学到的学习方法与技巧运用到实际学习生活当中。

知识目标：让学生明白学习的重要性，了解更多的学习方式与技巧，明白终身学习的重要性。

情感目标：唤醒学生学习的主动性和积极性，尽最大努力喜欢学习，学好知识。

3.2 知识点梳理:

①讲解学习的重要性，分析“不爱学习”或“学不好”的原因。

②传授各种学习方法及技巧。

3.3 重点难点:

①“不爱学习”或“学不好”的原因分析。

②制定短期目标及采用的方式方法。

四、教学过程:

教学过程	
入场 (课前)	学生在门口签到，按小组就坐，循环展示孩子们认真学习的瞬间视频，营造温馨开场氛围。
自我介绍	大家好，我是主持人[形容词+姓名]，见到这么多学生来参加今天的沙龙活动，我很激动。
游戏导入	1. 请同学们用几秒钟的时间想一个形容词来形容自己，这个形容词只是对自己当下的形容，目的是让同学们互相认识一下现在的你。如果不能确定词语，可以借助字典帮助。 2. 老师先来介绍自己，然后轮流进行自我介绍。介绍自己之前，要先复述上一个人的名字及形容词，如果说不上来上一个人可以进行帮助。 3. 每个人介绍完之后，会请出几名同学，看看他们能否说出所有人的姓名及形容词。 4. 学生谈一谈对这个游戏的理解，从而对自己的暂时记忆和听觉能力做一个当下的判断。

知识剖析	1. 学习的重要性 教师借助 PPT 展示，详细讲解学习的重要性，从个人发展、传承文化、科技创新、社会进步、国家竞争力、实现梦想、适应变化、精神生活等方面进行剖析；以具体的视频案例，让学生直观的认识到了为什么要学习，为什么要读书。 2. 适合自己的学习方式对学习的影响 播放视频播放，教师引导，学生总结，得出结论：适合自己的学习方式可以提高效率、增强学习动力、改善记忆、促进进一步的学习、培养我们的自主学习能力等等。
小组讨论	结合具体案例，学生分析讨论案例中的人物为什么不爱学习或者学不好的原因？ 学生是否能够从中找到自己的影子，结合自身情况，总结一下自己不爱学习或者学不好的原因是什么。组内成员可以讨论分享，找到共性和个性问题。
游戏互动	游戏“怎样能做好” 孩子坐车的情形：我用语言告诉学生：“从这里向北走大约 100 米，左拐弯，一直走到一个十字路口，右拐弯，再往前走约 150 米的地方，你会看到一家超市，你要乘坐的公共汽车站就在超市对面。” 1. 如果学生听完马上就能明白，说明他是一个听觉学习者。 2. 如果学生听完后觉得糊涂，需要给他画张图，那他是一个视觉学习者。 3. 如果孩子在听说话时，不停地在房间里走动，用身体运动来“实践”我们的指示，并借此记住我们描述的线路，那么，孩子很可能是个运动或触觉学习者。 通过此游戏，学生大概知道自己适合什么样的学习方式，根据结论重新分组。
新组讨论	根据游戏重新分的小组一起讨论分析，他们是一类学习者。组内介绍自己目前的学习状况以及存在的问题，讨论分析，制定一个短期的学习目标，并建议采用什么样的学习方式。 讨论之后进行分享。

总结展望	主持人回顾全程重点，重申学习的重要性以及正确的学习方式对自己学习的影响。鼓励学生在学习方法上进行尝试与创新，克服自己的缺点，按照自己制定的目标去努力实现。
结束语	感谢各位同学来参加这次沙龙活动，希望大家能把今天学到的知识运用到实际学习生活中去，能够按照自己的计划去执行，发现问题及时纠正改进，有问题可以及时找我，我可以帮大家重新制定，最终实现我们的学习目标。期待我们下次的见面！

五、活动总结

5.1 总结形式:

☒ 计划 ☐ ☐ 摄影展示 ☐ ☐ 其它形式:

手抄报

实物展示

故事集

书法展示

☐ 采访实录 ☐ 朗诵展示

☐ 幻灯片 ☐ 情景

第5课 发现我的学习方式

一、课程概述：

1.1 课程简介

本课程旨在通过沙龙活动，让学生认识到学习的重要性，体会到学习的乐趣，从而提高学习的主动性和积极性；帮助学生找到适合自己的有效的学习方法和技巧，树立终身学习的理念，为今后的发展奠定坚实的知识基础。

1.2 章节架构

课时	1	授课形式	沙龙	教学对象	中职学生	授课地点	教室
室内	√			室外			
环境要求	干净、整洁						

二、课前准备：

2.1 课程场地准备

编号	场地	要求	设备	要求
1	教室	干净整洁，分小组摆放桌椅，方便学生交流讨论	多媒体设备	音、视频正常播放

2.2 课程物料准备

物料清单			
名称	规格	数量	备注
签到表	A4 纸	1	
视频	像素在 1024*768 以上	1	课前搜集学生认真学习的瞬间，展现孩子们美好的一面
画纸		每人一张	学生做游戏使用
字典		小组数	每小组一本
笔		若干	每人一支
奖状、小礼物		若干	作为对学生的奖励

2.3 课程教案准备

名称	PPT	视频	教具	教材	教室布置	学生手册
----	-----	----	----	----	------	------

规格	√	√				
数量	1	1				

2.4 阐述及明确注意事项

上课前检查确认活动所需的物品，字典、画笔、签到表、PPT 课件、视频等用具，同时检查多媒体设备是否正常使用，桌椅按小组形式摆放，方便学生交流讨论。
 注意事项：①时间把控，各环节设置严格时间限制，主持人紧盯进度，防止某个环节拖沓致后续内容仓促，确保流程紧凑、完整。②氛围营造，开场营造轻松、开放氛围；讨论中主持人引导学生尊重彼此观点，包容分歧，遇争执及时调解缓和，让每位学生敢发言、愿分享。③隐私保护，活动记录、照片发布征得学生同意。

三、教学（活动） 目标：

3.1 教学目标

总体目标：帮助学生认识到学习的重要性，理解正确的学习方法会达到事半功倍的效果，树立终身学习的理念，为个人成长和职业生涯发展奠定坚实的基础。

能力目标：通过活动，学生能确定适合自己的学习方式，能够把学到的学习方法与技巧运用到实际学习生活当中。

知识目标：让学生明白学习的重要性，了解更多的学习方式与技巧，明白终身学习的重要性。

情感目标：唤醒学生学习的主动性和积极性，尽最大努力喜欢学习，学好知识。

3.2 知识点梳理：

①讲解学习的重要性，分析“不爱学习”或“学不好”的原因。

②传授各种学习方法及技巧。

3.3 重点难点：

①“不爱学习”或“学不好”的原因分析。

②制定短期目标及采用的方式方法。

四、教学过程：

教学过程	
入场 (课前)	学生在门口签到，按小组就坐，循环展示孩子们认真学习的瞬间视频，营造温馨开场氛围。
自我介绍	大家好，我是主持人[形容词+姓名]，见到这么多学生来参加今天的沙龙活动，我很激动。
游戏导入	1. 请同学们用几秒钟的时间想一个形容词来形容自己，这个形容词只是对自己当下的形容，目的是让同学们互相认识一下现在的你。如果不能确定词语，可以借助字典帮助。 2. 老师先来介绍自己，然后轮流进行自我介绍。介绍自己之前，要先复述上一个人的名字及形容词，如果说不上来上一个人可以进行帮助。 3. 每个人介绍完之后，会请出几名同学，看看他们能否说出所有人的姓名及形容词。 4. 学生谈一谈对这个游戏的理解，从而对自己的暂时记忆和听觉能力做一个当下的判断。

知识剖析	1. 学习的重要性 教师借助 PPT 展示，详细讲解学习的重要性，从个人发展、传承文化、科技创新、社会进步、国家竞争力、实现梦想、适应变化、精神生活等方面进行剖析；以具体的视频案例，让学生直观的认识为什么要学习，为什么要读书。 2. 适合自己的学习方式对学习的影响 播放视频播放，教师引导，学生总结，得出结论：适合自己的学习方式可以提高效率、增强学习动力、改善记忆、促进进一步的学习、培养我们的自主学习能力等等。
小组讨论	结合具体案例，学生分析讨论案例中的人物为什么不爱学习或者学不好的原因？ 学生是否能够从中找到自己的影子，结合自身情况，总结一下自己不爱学习或者学不好的原因是什么。组内成员可以讨论分享，找到共性问题和个性问题。
游戏互动	游戏“怎样能做好” 孩子坐车的情形：我用语言告诉学生：“从这里向北走大约 100 米，左拐弯，一直走到一个十字路口，右拐弯，再往前走约 150 米的地方，你会看到一家超市，你要乘坐的公共汽车站就在超市对面。” 1. 如果学生听完马上就能明白，说明他是一个听觉学习者。 2. 如果学生听完后觉得糊涂，需要给他画张图，那他是一个视觉学习者。 3. 如果孩子在听说话时，不停地在房间里走动，用身体运动来“实践”我们的指示，并借此记住我们描述的线路，那么，孩子很可能是个运动或触觉学习者。 通过此游戏，学生大概知道自己适合什么样的学习方式，根据结论重新分组。
新组讨论	根据游戏重新分的小组一起讨论分析，他们是一类学习者。组内介绍自己目前的学习状况以及存在的问题，讨论分析，制定一个短期的学习目标，并建议采用什么样的学习方式。 讨论之后进行分享。
总结展望	主持人回顾全程重点，重申学习的重要性以及正确的学习方式对自己学习的影响。鼓励学生在学习方法上进行尝试与创新，克服自己的缺点，按照自己制定的目标去努力实现。
结束语	感谢各位同学来参加这次沙龙活动，希望大家能把今天学到的知识运用到实际学习生活中去，能够按照自己的计划去执行，发现问题及时纠正改进，有问题可以及时找我，我可以帮大家重新制定，最终实现我们的学习目标。期待我们下次的见面！

五、活动总结

5.1 总结形式:

✓ 计划 ☐ ☐ 摄影展示 ☐ ☐ 其它形式:

手抄报 ☐

实物展示 ☐

故事集

书法展示

☐ 采访实录 ☐ 朗诵展示

☐ 幻灯片 ☐ 情景

第6课 给我的学习干扰因素扫雷

一、课程概述：

1.1 课程简介

本课程旨在通过《给我的学习干扰因素扫雷》课程的学习，学生们将能够更加清晰地认识到自己的学习干扰因素，并掌握有效的排除方法。这将有助于他们提高学习效率，培养自主学习能力，为未来的学习和职业发展打下坚实的基础。

1.2 章节架构

课时	6	授课形式	沙龙	教学对象	中职学生	授课地点	教室
室内	√			室外			
环境要求	干净、整洁						

二、课前准备：

2.1 课程场地准备

编号	场地	要求	设备	要求
1	教室	干净整洁，分组布置桌椅	多媒体设备	音、视频正常播放

2.2 课程物料准备

物料清单			
名称	规格	数量	备注
签到表	A4 纸	1	
扫雷游戏教学PPT		1	制作包含扫雷游戏基本规则、操作方法、关键技巧和策略等内容的PPT，用于课堂教学中的讲解和演示。
扫雷游戏软件		20	确保每台学生电脑或教学设备上已安装Windows操作系统自带的扫雷游戏，或者准备其他适合中职学生的扫雷游戏软件版本，确保难度适中
学习干扰因素清单		20	根据学生人数和游戏版本，准备足够的分组卡片，每张卡片上标明小组编号和成员名单，用于分组和角色分配
计时器		5	每组一支

2.3 课程教案准备

名称	PPT	视频	教具	教材	教室布置	学生手册
规格	√	√				
数量	1	1				

2.5 阐述及明确注意事项

中职学生们正处于一个关键的成长与学习阶段。他们不仅需要掌握扎实的专业技能，还需要培养良好的学习习惯和自我管理能力，以应对未来职业生涯中的各种挑战。然而，在实际学习过程中，中职学生往往面临着诸多干扰因素，这些因素严重阻碍了他们的学习进度和效果。一方面，中职学生可能受到来自外部环境的干扰。例如，学校周边的嘈杂环境、社交媒体的诱惑、家庭环境的变故等都可能成为他们学习路上的绊脚石。这些外部因素不仅分散了学生的注意力，还可能对他们的学习心态产生负面影响。另一方面，中职学生内心的波动也是不可忽视的干扰因素。例如，学习动力不足、自信心不足、焦虑情绪等都可能导致学生在学习过程中产生挫败感和逃避心理。这些内心因素不仅影响学生的学习效率，还可能对他们的心理健康造成损害。

三、教学（活动） 目标：

3.1 教学目标

总体目标：全面提高学生的知识与技能水平、能力培养、情感态度与价值观、干扰因素排除能力以及综合素质。通过这一课程的学习，学生将能够更好地应对学习过程中的各种挑战和干扰，提高自己的学习效率和质量。

能力目标：帮助学生识别并克服学习干扰，培养自律与专注。通过游戏化学习，激发学生成就感，提升学习积极性和自信心。培养团队协作与解决问题能力：小组合作，促进沟通协作，共同应对挑战。提高环境适应能力，增强学生在复杂环境中的应变与适应能力。促进心理健康，引导学生正面应对学习压力，培养积极心态与心理韧性。

知识目标：学生应熟悉并掌握扫雷游戏的基本规则和玩法，了解格子中数字的含义以及如何通过观察和推理来判断地雷的位置。学生需要掌握鼠标操作的基本技能，包括左键单击、右键单击等，以便在游戏中进行有效操作。

情感目标：激发学生对信息技术课程的兴趣，增强他们的学习信心。培养学生的耐心和细心，使他们在面对困难和挑战时能够保持冷静和专注。提升学生的逻辑思维和推理能力，帮助他们形成科学、严谨的态度观。

3.2 知识点梳理：

- ①学习干扰因素概述
- ②内部干扰因素及应对策略
- ③外部干扰因素及应对策略

3.3 重点难点：

- ①识别和应对学习干扰因素。
- ②自我认知的挑战、应对策略的灵活应用、持之以恒的实践以及团队协作中的干扰管理。

四、教学过程：

教学过程	
开场白与主题介绍	教师简短介绍本次教学活动的主题：“给我的学习干扰因素扫雷”，强调学习干扰因素对学习效率和效果的影响。引入扫雷游戏作为隐喻，解释如何通过游戏的方式识别和克服学习中的干扰因素。
展示扫雷游戏PPT	使用投影仪展示扫雷游戏教学PPT，简要介绍扫雷游戏的基本规则、操作方法和关键技巧。强调游戏中的策略思维，如如何避免误触雷区、如何有效利用时间等。
分组	学生根据分组卡片上的编号和名单入座，形成学习小组。 教师确保每个小组的成员数量适中，以便进行有效的团队合作。
角色分配	分发角色说明书，学生根据说明书上的职责和任务进行角色分工。 组长负责协调小组内的活动，记录员负责记录游戏过程中的问题和解决方法，观察员负责观察并记录其他小组的表现。
游戏实践环节	1. 游戏启动 教师确保每台学生电脑或教学设备上已安装好扫雷游戏软件。 学生开始玩扫雷游戏，教师巡回指导，观察学生在游戏中的表现。 2. 干扰因素识别 在游戏过程中，教师引导学生识别游戏中的干扰因素，如时间压力、错误判断等。 学生将这些干扰因素与学习中的干扰因素进行类比，思考如何在学习中避免或克服这些干扰。 3. 团队合作与策略讨论 小组内成员进行策略讨论，共同制定克服游戏中干扰因素的策略。 教师鼓励学生分享自己的经验和策略，促进小组间的交流和学习。
总结与反馈环节	1. 游戏成果展示 各小组展示游戏成果，包括用时、得分等。 教师对表现优秀的小组和个人进行奖励，激发学生的积极性和成就感。 2. 学习干扰因素讨论 学生分享在游戏中识别到的干扰因素以及如何在学习中避免或克服这些干扰的体会。 教师引导学生将游戏中的策略应用到学习中，提高学习效率和效果。 3. 记录表分析 教师展示记录表，分析学生在游戏中的表现、遇到的问题及解决方法。 鼓励学生提出自己的见解和建议，为今后的教学活动提供参考。
拓展阅读材料	教师分发拓展阅读材料，鼓励学生课后进一步学习和提升扫雷游戏的技巧。 引导学生思考如何将游戏中的策略应用到更广泛的学习场景中。
课后作业	要求学生撰写一篇短文，描述自己在本次教学活动中的收获和体会。 鼓励学生提出自己在学习中遇到的干扰因素及解决方案，并思考如何将扫雷游戏中的策略应用到实际学习中。

结束语	教师总结本次教学活动的要点和成果。 鼓励学生保持积极的学习态度，勇于面对学习中的挑战和干扰。 宣布下次教学活动的主题和时间安排，激发学生的期待和兴趣。
-----	--

五、活动总结

5.1 总结形式：

☐ 小作文 ☐

☐ 摄影展示

☐ ☐ 其它形式：

手抄报

实物展示

☐

故事集

☐

书法展示

☐

采访实录

☐

朗诵展示

☐

幻灯片

☐

情景剧

第7课 青春期同伴交往最美时光

一、课程概述：

1.1 课程简介

本次沙龙活动旨在引导高一年级中职学生通过自我探索和互动交流，深入了解自己在朋友群体中的形象与个性特点，增强自我认知，促进同学之间的相互了解，为建立积极健康的同伴关系奠定基础。

1.2 章节架构

课时	30	授课形式	沙龙	教学对象	职高	授课地点	教室
室内	√			职高一年级 至高三年级			
环境要求	干净整洁，可同时容纳 50 名学生沙龙活动						

二、课前准备：

2.1 课程场地准备

编号	场地	要求	设备	要求
1	教室	干净整洁，可同时容纳 50 名学生沙龙	多媒体	能播放幻灯片和图片、视频

2.2 课程物料准备

名称	数量	备注
眼罩	1	
小礼品	10	
奖状	5	
纸箱子	6	

2.3 课程教案准备

名称	PPT	视频	教具	教室布置
规格	√	√	眼罩、画纸、奖状、小礼物	干净整洁

三、教学（活动） 目标：

总体目标：回顾和反思自己与朋友相处的方式方法，通过交流与分享，学习和借鉴他人的有益经验，掌握有效的相处技巧，提升人际交往能力，促进友谊的健康、稳定发展，培养学生的团队合作意识和解决问题的能力。

能力目标：学会人际交往的技巧，提高人际交往能力。

知识目标：认识到人际交往中的困惑，意识到掌握人际交往技巧的重要性，学会如何与人交往。

情感目标：感受友谊的美好和珍贵，能珍惜友谊，具有与他人主动交往的意愿。

3.1 知识点梳理：

① 了解青春期同伴交往的特点、重要性以及常见问题

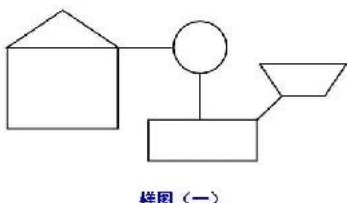
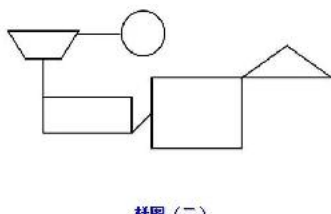
② 认识到青春期学生心理变化对同伴交往的影响

3.2 重点难点：

①结合案例分析自身在同伴交往中可能存在的不足

②同伴交往问题产生的原因及解决方案

四、教学过程：

教学过程	
入场	四人一组，按方桌形式就座
游戏导入	（一）交往的困惑：表达与诠释开场破冰 出示两张简单的图片   宣布规则： 请一位同学到讲台上充当“传达者”，描述图片内容（其他同学无法看到），其他同学根据“传达者”的描述，画出该图片，看看有多少同学的作品和原图是一样的。“传达者”只能用语言表达，不能用手比划；其他同学只能作画，不能出声。

	分享交流： ①互相观赏作品，小组讨论：为什么不同人的作品差异那么大？请作品“最有特色”的同学分享：为什么自己的作品和其他同学的差异那么大？ ②请“传达者”分享自己的游戏感受。 ③在生活中，你是否遇到过类似的困境？说说具体的经过。 教师总结：在我们的人际交往中，也经常会出现和游戏中类似的困惑：自以为说得很明白，但别人未必和你理解的相同，从而出现了各种人际矛盾。我们需要认识到，这其实是很正常的现象，因为每个人的视角、思维方式和表达方式各不相同。
互动探究	1. 青春期同伴交往的特点、重要性以及常见问题讲解： 1) 特点：①同伴交往的范围在逐渐扩大 ②对朋友在生活中的作用有了进一步认识 ③交往对象的多层次化 2) 常见问题： ①欠妥的交往方式：在同伴交往的过程中也一味地以自己为中心，不顾及他人的感受，不懂得怎样恰当与友善地与他人沟通，从而导致中职生的同伴交往始终处于浅层次交往中，不能使同伴交往变得推心置腹。 ②交往不良：部分学生因为中考失利开始自暴自弃，为了寻求心理的平衡和满足开始和一些社会成员走在一起，在不良社会成员的引导下，中职生就会发生一系列的失范行为，包括吸烟、喝酒、打架斗殴、早恋等等。 3) 重要性： 在中职生的实际人际交往过程中，往往会出现很多问题，不仅会影响学生的生活和学习，更为严重的是会让学生误入歧途，出现很多失范行为。 2. 青春期学生心理变化对同伴交往的影响： 1) 同伴关系的重要性增加： 青春期的学生开始更加重视同伴关系，这种关系不仅是社交互动的平台，也是情感支持和信息交流的重要场所。同伴关系的好坏直接影响到学生的心理健康和社交技能的发展。 2) 同伴压力和影响： 青少年在同伴中感受到的压力，如穿着、行为、学习态度等，都会对他们的心理和行为产生影响。这种压力可以是正面的，促使他们追求更好的自己；也可能是负面的，导致焦虑、抑郁等情绪问题。 3) 同伴归属感和认同： 青春期的学生渴望归属感和认同，他们通过与同伴的互动来确认自己的社会地位和角色。这种归属感的获得有助于青少年克服自我的脆弱感和孤独感。 4) 同伴依恋的发展： 同伴依恋在青春期迅速发展，成为青少年情感支持的重要来源。这种依恋关系的质量会影响青少年的社会适应和情绪调节能力。

总结提升	小结：青春期学生的心理变化深刻地影响了他们的同伴关系，这些关系不仅塑造了他们的社交行为，也对他们的心理发展和未来的社会适应产生了长远的影响。 3. 结合案例分析自身在同伴交往中可能存在的不足、原因： 情景剧表演： 表演内容：小陈和小王是好朋友，小王特别好动、爱玩，高一高二就喜欢课间去找小陈打闹。小陈性格比较内向，专业成绩一直不太好，到了高三实习压力倍增，于是他每次都躲着小王，跟他说：“高三了，我想安静学习。” 有一天课间，小王冲上去抱住小陈，把小陈摔在地上后哈哈大笑，周围的同学也都笑起来。从地上爬起来的小陈终于忍不住，很不开心地冲上来把小王扳倒在地：“你是不是脑子有问题啊，说那么多次你都听不懂吗？”小王觉得很没面子，就和小陈真打了起来，结果俩人都受了伤……) 思考交流： ①为什么小王和小陈会大打出手？ ②如果你是小陈，你会怎样更好地处理你与小王的矛盾？ ③你认为小陈的语言表达方式是否妥当？ （预设反馈：①互相不理解对方的感受、期待和用意；②换位思考，理解小王并无恶意，心平气和地沟通；③不妥当，小陈没有表达出内心的需求和期待，且话语带有指责和嘲讽，并不能达到他想要的效果。） ④结合案例分析自身在同伴交往中可能存在的不足 4. 小组讨论分享同伴交往问题的解决方案 游戏活动——盲人游戏 （1）活动准备 准备四个眼罩给“盲人”佩戴，布置障碍物和目标小物件。 （2）游戏规则 每两位同学组成一队，共四队。每队中的一位同学戴上眼罩作为“盲人”，原地转圈五圈；另一位同学作为“引路人”，不能触碰“盲人”身体，仅用语言给“盲人”指路，帮助他完成小任务。完成小任务后，两人交换身份，直到两人都完成任务，耗时少的一队获胜。 （3）分享交流 ①当你从“引路人”变为“盲人”时，你感受到哪些原来你没有想象到的困难？ ②当你从“盲人”变为“引路人”时，你是如何指引“盲人”更好完成任务的？ （预设反馈：①黑暗带来的恐惧、不安和无助感；②在指路时会更细致地描述“盲人”周围的情况，确保他的安全；还会安抚他的情绪，鼓励他前行。） （4）教师总结 体验过“盲人”后，我们可以感受到盲人的艰辛和无助，了解他的需求和期待，知道应该如何更好地帮助他完成任务，这就
------	--

	是“换位思考”的力量！ 小结：换位思考 讨论归纳：有效沟通、理解包容、真诚待人、交往有度、乐于助人 教师总结： 积极心理学发现，幸福来自美好的人际关系，来自至爱亲朋的支持，来自人际交往的技巧。用心浇灌友谊之花，让它尽情绽放吧！你将每天倍感快乐，拥有克服学习和生活中种种困难的勇气和力量，收获一生的挚友！ 希望同学们能时常换位思考，多些理解和包容，相互支持；能用“非暴力沟通”的方式与他人交流，让爱与正能量在你们之间流动，感受幸福。
课后评价	学生互评 学生自评 教师

五、活动总结

4.1 总结形式：

☐ 手抄报
 ☐ 幻灯片
 ☐ 情景剧
 ☐ 其他形式：

第 8 课 青春期亲子关系温暖相伴

一、课程概述：

1.1 课程简介

本课程旨在帮助青春期孩子与父母构建和谐温暖的亲子关系。其意义重大，对于学生而言，能在情感波动剧烈的青春期获得稳定的家庭支持，助力他们更好地应对学业压力、社交困惑与自我认知迷茫，平稳度过这一特殊阶段并形成健全人格。理解父母，感恩父母，掌握与父母的沟通技巧，减少亲子冲突。这种温暖相伴能营造良好家庭氛围，促进家庭整体幸福指数提升，也为学生未来的人际交往和社会适应奠定坚实基础。

1.2 章节架构

课时	10	授课形式	沙龙	教学对象	中职家长	授课地点	教室
室内	√			室外			
环境要求	干净、整洁						

二、课前准备：

2.1 课程场地准备

编号	场地	要求	设备	要求
1	教室	干净整洁，椅子布置成扇形，前方留出空地用于角色扮演	多媒体设备	音、视频正常播放

2.2 课程物料准备

物料清单			
名称	规格	数量	备注
家庭最美照片	像素在 1024*768 以上	1	课前搜集温馨家庭照片制作视频文件
毛绒花		1	击鼓传花使用
亲子故事		20	

2.3 课程教案准备

名称	PPT	视频	音频	教材	教室布置	学生手册
规格	√	√	√			
数量	1	1	1			

2.5 阐述及明确注意事项

上课前检查确认活动所需的物品，PPT 课件、毛绒花以及确认学生提前准备好了亲子故事，同时检查多媒体设备是否正常使用，桌椅布置摆放成扇形，学生分组就坐。注意事项：①时间把控。各环节主持人紧盯进度，防止某个环节拖沓致后续内容仓促，确保流程紧凑、完整。②氛围营造。开场营造安全、轻松氛围；讨论中主持人引导、启发学生敢发言、愿分享。③隐私保护，亲子故事分享与交流提及家人敏感信息提示学生注意保护。

三、教学（活动）目标：

3.1 教学目标

总体目标：使学生懂得尊重父母长辈，感受父母对自己的爱，提高与父母的沟通能力，学会积极主动的沟通，知道亲情对健康成长的作用，建立和谐的亲子关系。

能力目标：掌握沟通技巧，提高与父母的沟通能力。

知识目标：明确建立良好亲子关系的方法。

情感目标：懂得尊重父母长辈，感恩父母对自己的爱。

3.2 知识点梳理：

①建立良好的亲子关系的方法。

②传授有效沟通技巧。

3.3 重点难点：

①加强亲子关系需要注意的问题。

②对父母爱的正确的认识。

四、教学过程：

教学过程	
入场 (课前)	播放轻柔亲子音乐，循环展示亲子温馨瞬间视频（课前搜集“我的家庭”最美照片），营造温馨开场氛围。
动画故事导入	1. 心灵有约 师生问候！欢迎同学们参加今天的沙龙活动！ 2. 我们来看一个动画故事——PPT 内链接动画故事视频，生动形象展示故事内容：一个女孩与妈妈发生冲突并及时认识到自己问题，后悔自己冲动行为并重塑亲子关系的故事。 3. 同学们如何看待故事主人公的做法？你的家庭生活中是否也有类似场景的出现？请两位同学谈谈自己的看法，引发学生对父母亲情的思考。切入主题。

角色扮演	击鼓传花的方式随机选择同学在教室内表演 2 个亲子冲突场景，让学生思考讨论如何解决亲子冲突？ 情境一： 莉莉放学以后，书包一扔就打开了电视，正看着，妈妈下班了。“莉莉，你怎么又看电视？放学就知道看电视，作业做完了没有？”“就看一会儿，把这集看完。”莉莉继续看电视。过了一段时间，妈妈从厨房出来一看，莉莉还在看，气不打一处来，“你这么大了，想过自己的将来没有？不好好读书，你将来能干什么？快点把电视关了！”妈妈命令道。莉莉也来了劲：“吵什么，烦死了，哼！”说着，把遥控器一摔进了屋。 情境二： 帆帆吃完饭出门上学时，爸爸妈妈又在叮嘱：“路上小心点，骑车别太快了，安全第一，放学早点回来。”帆帆不耐烦地：“拜托，老爸老妈，天天这句话，耳朵都快磨出茧子了，烦不烦啊！”爸爸妈妈没做声摇着头进屋了。 1. 结合你自己的经验和认识，分析一下亲子之间产生冲突的原因是什么，解决亲子冲突的方法有哪些。至少列出 3 条，和小组同学分享。 2. 检查一下，你们小组列出的解决方法中，是否有只考虑自己想法和感受，而忽略了父母感受的情况。应该怎样改进？ 3. 回想一下自己与父母冲突的一件事，是怎样解决的。讲出来和小组同学分享。 4. 各组总结一下解决亲子冲突的方法，老师汇集起来写到黑板上，结合自己与父母的实际情况，谈谈哪些地方需要改进。
自我剖析	许多青少年嘴上常挂着一句话就是：“父母已经跟不上时代了，不能理解我们，也不了解现在的孩子。”但是，反过来，当你这样说的时候，你可否想过，你懂父母吗，你又了解他们多少？请你依次回答下面的问题，看自己有几道题答不上来，回答上来的询问父母是否正确。 父母生日？ 父母最爱看的电视节目？ 父母的爱好各是什么？ 父母最高兴的事？ 父母最担心的事？ 父母彼此是怎样认识的？ 父母童年的一些主要经历？列出几条。 父母童年玩过什么样的玩具？ 父母童年时喜欢过年吗？原因是什么？ 你觉得自己了解多少父母的世界？做完题后，你有什么感受？父母对你的上述情况是否是了解的？ 教师让学生自己谈感受，让学生反思自己作为子女做得不到位的地方。

我与父母的温暖故事	找 2-3 位同学分享“我与父母的温暖故事”，感受父母的爱，让学生思考如何与父母更好沟通？从与父母的生活点滴中你有哪些有价值的经验和技巧吗？
小组讨论	组织学生小组讨论“如何建立良好的亲子关系？”，各组派一名代表进行总结发言，综合各组看法和意见，总结有建设性的方法和技巧，教师在小组讨论中可适当引导学生从多个角度去总结方法。 理解和尊重父母，凡事与父母商量。 商量的魅力在于，使自己学会从别人的角度思考问题，两代人的沟通，最重要的是相互理解、相互尊重，而实现相互理解相互尊重的最好方法就是学会商量。商量能使家庭关系变得和谐。商量能使自己得到大人的尊重，从而使自己懂得尊重别人，并学会用商量的办法去对待父母和他人。商量让我们学会从别人的角度来观察事情，思考问题，学会民主和平等、尊重和友谊。 巧妙的沟通。 通过有效沟通与父母建立起相互信任的关系，这是搭建我们与父母之间相互理解桥梁的前提。儿时的我们对父母没有任何秘密，遇到什么事都愿意给他们讲，父母在我们心中就是绝对的真理。但是，随着年龄的增长，自我意识的增强，我们渴望被人尊重，希望父母把我们当作大人看待。同时，由于生理心理的急剧变化，我们也开始有了自己的小秘密，对我们的父母更是不愿多讲，因为害怕不被理解会让自己很被动。就是这种担心，使我们和父母之间渐渐疏远。最重要的一点就是，由于我们对父母的不信任，可能使自己在需要父母及时帮助的关键时刻，失去正确指点，走许多不必要的弯路。所以，要改善与父母的关系，必须做到相互信任。如果存在分歧，也应该心平气和地坐下来与父母谈一谈，互相了解对方的所思所想，也就易于理解双方的行为方式了，同时可以避免许多不必要的误会。
小测验	你与父母做过哪些沟通。结合建立良好亲子关系要点检测自身需要改进的地方。 结合自己的实际情况，在下面的项目后填上相应的数字。 1：很容易；2：容易；3：有困难；4：很困难。 上学时见到爸妈打招呼，放学回家打招呼。 把学校发生的事情经常告诉父母，主动和父母交流思想。 父母下班回来，主动递上一杯水。 分担一些力所能及的家务事，比如洗衣，打扫卫生等。 自己的生日也是母亲的“蒙难日”，给父母打个电话，感谢他们把你带到这个世界上。 在父母生日的时候，送礼物给父母或为他们做一件特别的事情。 与父母有冲突后，能主动承认自己的错误。 经常主动和父母谈自己的愿望和想法。 如果有事晚回家或约好的时间不能到达，提前告诉父母。 你已经做到哪些，哪些还没做到，尝试改进一下，记录下父母的反应。

活动总结	教师回顾沙龙活动内容，重申理解父母的爱、善用沟通技巧、相互陪伴的意义，呼吁学生日常践行，将所学融入亲子相处点滴。发放反馈问卷收集意见，展望亲子和谐愿景，激励学生持续学习实践。
结束语	希望同学们能把今天学到的沟通技巧、相处秘诀运用到实际生活中去，多去理解父母的不容易，站在父母的角度去看问题。让我们的家庭越来越温馨、和谐！咱们下次再见！

五、活动总结

5.1 总结形式：

✓ 小作文 ☐

☐ 摄影展示

☐ ☐ 其它形式：

手抄报

实物展示

☐ 故事集

☐ 书法展示

☐ 采访实录

☐ 朗诵展示

☐ 幻灯片

☐ 情景剧

第9课 职业学校学生职业发展规划策略

一、课程概述：

1.1 课程简介

本课程旨在通过沙龙活动，打破家长陈旧观念，提升其对职业规划重要性的认知，梳理清各阶段关键任务与策略；同时，为家长呈上实用规划方法、丰富资源渠道，赋能家长在家精准引导孩子探索职业、锚定目标、积攒技能，助推孩子奔赴心仪岗位。

1.2 课程架构

课时	10	授课形式	沙龙	教学对象	中职家长	授课地点	教室
室内	√			室外			
环境要求	干净、整洁						

二、课前准备：

2.1 课程场地准备

编号	场地	要求	设备	要求
1	教室	干净整洁，布置成圆弧形，方便家长围坐成圈	多媒体设备	音、视频正常播放

2.2 课程物料准备

物料清单			
名称	规格	数量	备注
签到表	A4 纸	1	
大国工匠视频	像素在 1024*768 以上	1	课前搜集大国工匠相关视频
中职教育多元发展丰硕成果的精彩瞬间视频	像素在 1024*768 以上	1	收集学生发展照片与视频制作视频文件
笔		1	

2.3 课程教案准备

名称	PPT	视频	教具	教材	教室布置	学生手册
规格	√	√				
数量	1	1				

2.5 阐述及明确注意事项

上课前检查确认活动所需的物品，笔、签到表、PPT 课件、大国工匠与中职教育多元发展丰硕成果的精彩瞬间视频，同时检查多媒体设备是否正常使用，桌椅布置摆放成圆弧形，方便家长围坐成圈。

注意事项：①时间把控，各环节设置严格时间限制，主持人紧盯进度，防止某个环节拖沓致后续内容仓促，确保流程紧凑、完整。②氛围营造，开场用大国工匠暖场视频营造轻松、开放氛围；讨论中主持人引导家长尊重彼此观点。

三、教学（活动）目标：

3.1 教学目标

总体目标：助力家长掌握科学系统的方法，引导职业学校学生明确职业方向、制定可行规划并付诸实践，实现家校协同，全方位促进学生职业素养提升与未来顺利就业、长远发展。

能力目标：具备引导孩子进行自我探索的实操能力，能与孩子共同合理规划短期、中期、长期目标，并拆解为可执行任务。

知识目标：让家长熟知职业学校教育特色，明白各专业技能培养侧重点以及未来就业出口。掌握职业规划策略与职业目标设定方法。

情感目标：消除家长对职业教育的偏见与焦虑情绪，树立对孩子职业发展的信心，通过深入职业话题探讨，让家长成为孩子职业路上的引导者。

3.2 知识点梳理：

①中职生职业发展路径解读

②职业规划策略与职业目标设定方法分享

3.3 重点难点：

①了解中职生职业发展路径、职业规划策略及职业目标设定方法

②让家长深度理解并灵活运用职业规划理论，帮助孩子进行职业规划

四、教学过程：

教学过程	
入场 (课前)	家长在门口签到，按座签就坐，循环播放职业发展主题暖场视频（如《大国工匠》片段）展示中职生技能成就，营造暖场氛围。
自我介绍	各位家长大家好，我是主持人[姓名]，真诚欢迎各位家长抽出宝贵时间参与此次沙龙活动。
视频导入	各位家长，咱们先看看中职教育到底是怎么回事。中职，不只是学门手艺这么简单，它是专门培养技术技能型人才的，和普高走的升学、就业路线有差异，但各有优势。 通过一段彰显中职教育多元发展丰硕成果的精彩瞬间视频，点明中职阶段是孩子职业成长关键期，家长作用举足轻重，同时介绍沙龙目的、流程、以及对孩子职业成长的重要性。

知识讲解	1. 路径解读：点明中职与普高职业规划区别，解读中职生职业发展路径 （1）3 年制中职就业路径：用 PPT 剖析本校 3 年制热门专业就业“版图”，展示各专业近年就业去向柱状图、合作企业名录，解读行业前沿用人需求（如电商专业直播运营、无人机岗位新技能），点明就业必备实操能力（如汽修专业故障诊断、维修实操熟练度）与职业素养（时间管理、客户服务意识）。 （2）3 年制中职自主招生升学路径：解读自主招生政策文件关键条款，展示本校历年升学数据（报考人数、录取率）、成功案例学子经验分享，梳理升学流程（报名 - 笔试 - 面试 - 录取），强调中职阶段学业成绩、技能竞赛获奖、职业资格证考取对升学助力。 （3）“3 + 2 合作办学”路径（详解办学合作机制，展示合作协议核心要点、课程衔接“进阶路线图”（中职打基础、高职精专业），分享对接高职优势专业、历年转段升学通过率、毕业后就业“绿色通道”（合作企业定向招聘）。 2. 规划策略分享：剖析中职三年各阶段职业规划侧重点。一年级探索兴趣、认识专业；二年级提升技能、参与实践；三年级对接岗位、完善求职准备。 结合不同发展路径详解职业规划 （1）3 年制中职就业导向策略：针对就业倾向学生家长，提醒把握在校实习机会（工学交替、顶岗实习）积累实战经，传授简历制作“秘籍”（突出技能专长、项目实践成果），模拟面试场景培训应答技巧（自我介绍、问题解决思路），依行业淡旺季规划假期技能提升计划（参加短期培训、考取进阶证书）。 （2）3 年制中职自主招生升学导向策略：对升学意愿学生家长，督促夯实语数外等基础学科，鼓励积极参与各级技能竞赛（争取获奖加分），指导备考自主招生考试（制定复习计划、开展模拟面试），提前了解目标院校专业特色以便入学后精准发展。 （3）“3 + 2 合作办学”导向策略：告诫“3 + 2”学生家长，中职期督促孩子扎实掌握专业基础理论与实操技能，参与社团拓展综合素质，高职阶段依兴趣特长选专业分支，深度参与实训项目、科研课题，瞄准高级职业资格认证提升专业“段位”，提前谋划实习与毕业设计。
案例分享	讲解学生所学专业就业方向、行业前景。 展示分享本校优秀毕业生成功案例。 分享职业目标设定方法，结合 SMART 原则指导家长助孩子定清晰、可达成目标。指导依孩子性格、成绩、家庭资源设短期（在校考证、技能提升）、中期（实习选岗、初次就业）、长期（职业晋升、行业深耕）目标，以本专业为例讲不同目标适配岗位与晋升路线。
互动答疑	家长围绕孩子专业对口、学历提升、行业前景、升学与就业抉择、专业转换可能等提问，班主任及邀请的就业办老师（若有）解答，大家分享经验、共商策略
总结展望	主持人回顾重点内容，呼吁家长持续关注孩子职业成长，指导家长依据孩子性格、成绩、家庭资源设短期（在校考证、技能提升）、中期（实习选岗、初次就业）、长期（职业晋升、行业深耕）目标。

结束语	今天的沙龙活动到此结束，大家如果有什么问题可以在我们的班级群中畅所欲言，交流学习。

五、活动总结

5.1 总结形式：

☒ 小作文 ☐

☐ 摄影展示

☐ ☐ 其它形式：

手抄报 ☐ 故事集 ☒ 采访实录 ☐ 幻灯片 ☐ 情
实物展示 ☐ 书法展示 ☐ 朗诵展示 景剧

第 10 课 青春期亲子关系温暖相伴

一、课程概述：

1.1 课程简介

本课程旨在通过沙龙活动，让家长了解中职青春期孩子身心特点、内心需求，理解其“叛逆”行为根源，更新教育理念。教授家长有效沟通技巧、情绪管理及冲突化解方法，重建亲子信任，营造和谐氛围，引导家长把握陪伴重点，在学业、生活、心理维度科学支持孩子，共筑亲密亲子关系。

1.2 章节架构

课时	10	授课形式	沙龙	教学对象	中职家长	授课地点	教室
室内	√			室外			
环境要求	干净、整洁						

二、课前准备：

2.1 课程场地准备

编号	场地	要求	设备	要求
1	教室	干净整洁，布置成圆弧形，方便家长围坐成圈	多媒体设备	音、视频正常播放

2.2 课程物料准备

物料清单			
名称	规格	数量	备注
签到表	A4 纸	1	
亲子温馨视频	像素在 1024*768 以上	1	课前搜集孩子校园点滴、家庭聚会、温馨亲子照片和视频等影像资料，制作视频文件
破冰游戏问题卡片		若干	卡片内容为与孩子日常生活、兴趣爱好紧密相关的问题
便签纸		30	每人一张
笔		30	每人一支

2.3 课程教案准备

名称	PPT	视频	教具	教材	教室布置	学生手册
规格	√	√				
数量	1	1				

2.5 阐述及明确注意事项

上课前检查确认活动所需的物品，便签纸、笔、签到表、PPT 课件、亲子温馨视频、破冰游戏问题卡片以及提前向学生调查收集整理破冰游戏问题卡片上的“正确答案”，同时检查多媒体设备是否正常使用，桌椅布置摆放成圆弧形，方便家长围坐成圈。注意事项：①时间把控，各环节设置严格时间限制，主持人紧盯进度，防止某个环节拖沓致后续内容仓促，确保流程紧凑、完整。②氛围营造，开场营造轻松、开放氛围，用暖场视频、轻松小游戏破冰；讨论中主持人引导家长尊重彼此观点，包容分歧，遇争执及时调解缓和，让每位家长敢发言、愿分享。③隐私保护，案例分享与交流提及孩子敏感信息，提前告知家长匿名处理；活动记录、照片发布征得家长同意。

三、教学（活动）目标：

3.1 教学目标

总体目标：帮助家长全面认识青春期孩子特点，重塑和谐亲子关系，助力孩子健康成长、顺利完成学业与职业规划，提升家庭教育质量与家长教育素养。

能力目标：家长能精准洞察青春期孩子情绪、行为背后的心理需求，及时捕捉孩子细微情绪变化，并运用多种有效沟通技巧，依据场景灵活切换。

知识目标：让家长系统掌握青春期孩子生理发育特点，明白生理变化如何影响孩子日常情绪与精力状态；熟知青春期孩子心理发展特性，洞察孩子内心需求与困扰根源。

情感目标：唤醒家长同理心，重塑亲子亲密信任，营造家长互助氛围

3.2 知识点梳理：

①讲解青春期生理知识，剖析青春期心理发展特点。

②传授有效沟通技巧及情绪管理方法

3.3 重点难点：

①青春期心理发展特点深度剖析。

②有效沟通技巧及情绪管理实操训练。

四、教学过程：

教学过程	
入场 (课前)	家长在门口签到，按座签就坐，播放轻柔亲子音乐，循环展示亲子温馨瞬间视频（孩子校园点滴、家庭聚会等影像），营造温馨开场氛围。
自我介绍	各位家长大家好，我是主持人[姓名]，真诚欢迎各位家长抽出宝贵时间参与此次沙龙活动。
游戏导入	1. 主持人手持一叠精心准备的问题卡片。 2. 我们先来一个“亲子默契大考验” 破冰游戏热热身，看看咱们对自家孩子到底有多了解，主持人对照提前通过向孩子在校调查收集整理好的“正确答案”进行评判。 3. 接下来主持人分享一段自家亲子相处的趣味小故事，引发家长共鸣，顺势介绍沙龙主题、目标及详细流程，开启话题交流前奏。
知识剖析	1. 青春期身心特点 教师借助 PPT 展示，详细讲解中职青春期孩子生理层面变化，像身体快速长高、第二性征凸显，激素波动致使情绪起伏大，可能上一秒兴高采烈，下一秒就莫名低落；心理维度，深入剖析他们自尊敏感，渴望在同伴中获认同，追求穿衣、交友等自主决定权，以具体案例，让家长直观感知孩子内心世界。 2. 亲子关系洞察 播放几段亲子冲突典型视频片段，内容包括因手机使用时长、选专业方向、异性交往问题引发的激烈争吵，主持人逐帧剖析，点明家长过度担忧、急切管控背后是对孩子未来负责心态，孩子抵触、反抗则出于自我边界被侵犯、独立诉求未被尊重，深挖双方心理动机与错误互动循环，像家长命令式口吻激起孩子沉默或顶嘴，陷入沟通僵局。
技巧传授	1. 有效沟通术 主持人分享核心沟通秘籍，现场模拟场景，邀请一位家长扮演孩子倾诉“最近专业课好难，怎么学都跟不上”，主持人示范积极倾听，回应“听起来你在专业课上很吃力，很挫败吧，我懂你的感受”，接着演示真诚表达“我很担心你，也希望能帮你，我觉得咱们可以一起找找学习方法”，强调用“我”开头说自身感受与需求，避免指责。发放预设沟通场景卡片，涵盖孩子分享校园趣事、哭诉人际委屈等多样情境，家长分组练习，模拟对话后相互点评，指出倾听是否走心、表达是否恰当。 2. 情绪管理法 主持人先引导家长自我觉察，回想过往与孩子冲突中愤怒、焦虑瞬间，剖析触发点，像孩子晚归、考试成绩差等，传授调节技巧，现场带领做深呼吸练习，慢吸气、缓呼气，感受气息平复情绪力量。展示情绪表情卡片，从喜悦、悲伤到愤怒、焦虑等多样表情，家长分组探讨对应安抚孩子策略，针对悲伤，有家长提出先默默陪伴、递纸巾，再轻声询问；对愤怒则要先保持冷静，同理情绪后再讲道理，大家踊跃发言，各抒己见。

分组讨论	“我与孩子最大矛盾及新沟通尝试”环节，给出话题：“分享近期与孩子冲突场景及当时处理方式”“孩子成长变化中自身最困惑点”等。 家长结合自家情况分组分享困扰、交流妙招；主持人穿梭引导。启发大家挖掘矛盾表象下孩子真实需求与隐藏情感，鼓励分享日常新尝试，像写暖心纸条放孩子书包表达关心、陪孩子看比赛找共同话题。
小组汇报	挑选 2 - 3 个典型矛盾与亮眼沟通突破上台汇报，汇报结束，其他家长举手补充看法，主持人将共性矛盾（如学业动力不足、实习分歧）、优秀沟通法（共情陪伴、转换沟通形式）提炼板书，针对棘手问题组织集体“头脑风暴”，挖掘更多解决妙计。
总结展望	主持人回顾全程重点，重申理解孩子身心特点、善用沟通技巧、用心陪伴意义，呼吁家长日常践行，将所学融入亲子相处点滴。发放反馈问卷收集意见，展望亲子和谐愿景，激励家长持续学习实践。
结束语	感谢各位家长在百忙之中参加这次沙龙活动，希望大家能把今天学到的沟通技巧、相处秘诀运用到实际生活中去，多给孩子一些理解、几分耐心。要是在过程中碰上难题，或是冒出新奇的育儿感悟，别忘了咱们的交流群，随时畅所欲言。愿各位都与青春期孩子相处得轻松愉悦，收获满满幸福！咱们下次再见！

五、活动总结

5.1 总结形式：

✓ 小作文 ☐

☐ 摄影展示

☐ ☐ 其它形式：

手抄报

实物展示

☐ 故事集

☐ 书法展示

☐ 采访实录

☐ 朗诵展示

☐ 幻灯片

☐ 情景剧

放飞生命的梦想 卫冕

[教学基本信息]

学科：心理健康

授课年级：高一

活动目标：

1. 分析发展条件，明确发展目标。
2. 能在实现目标的过程中，以平常心态面对困难和挫折，养成坚持不懈的做事的态度。

教学重点：使学生意识到树立发展目标的重要性，并对自己的未来积极憧憬，认识在确立长期目标后制定阶段目标的重要性和必要性，掌握确定长期目标和阶段目标的方法，学会制定适合长期目标的阶段性目标。

教学难点：使学生在设立目标的团体训练中积极参与，真诚开放的表达自己，积极的进行自我探索，并能在实践过程中进行评估、修正，树立正确的人生观和价值观。

活动准备：

1. 视频导入让学生体会到理想的重要性。
2. 撕纸人生的小活动，学生深深的感触到职业生涯的时间短暂。
3. 思考苑活动证明了职业理想对人生发展的作用的重大。
4. 学会帮助别人分析解决问题的同时，深入了解自己在日常生活中学会做事，学会做人，学会学习，学会共处。

一、活动设计背景

职业高中学生已具备一定的分析能力，学生对心理健康课程有着浓厚的学习兴趣，但缺乏生动而清晰的引导。文化基础较差，素质参差不齐，心理表现多样化和复杂化，不善于与人交往，人际关系紧张，与父母、师生、同学间经常发生矛盾冲突，缺乏友谊，孤独、抑郁、不合群等现象。导致上述问题产生的原因是多方面的，也是复杂的。但归结起来影响因素，主要表现在社会影响、学校教育、家庭教育、个体因素等等。而这些都影响着孩子的学习兴趣和成绩，我们怎么帮助孩子学会规划自己的职业人生呢，这个问题对于现在刚进入到我校的高一新生来说至关重要！

二、活动过程

导入：播放视频资料尼克·胡哲的经典演讲？请你说出你最喜欢的一句经典语

录！1. 我会选择尝试，学会坚持。2. 我知道我只要不服输总有一天会站起来 3. 你永不放弃的心，比钻石更珍贵……看后让学生感触到，我和他比已经很幸福了，我没有任何理由不努力奋斗。

设计意图：看后让学生感触到，我和他比已经很幸福了，我没有任何理由不努力奋斗。

活动一：思考人生。卡耐基曾对世界上一万个不同种族、年龄与性别的人进行过一次关于人生目标的调查。他发现，只有 3%的人能够明确理想目标，并知道怎样把目标落实，而另外 97%的人，要么没有目标，要么目标不明确，要么不知道怎样去实现目标……10 年后，他对上述对象再一次调查，结果非常令人吃惊：属于原来 97%范围的人，除了年龄增长 10 岁以外，在生活、工作、个人成就上几乎没有太大的起色，而属于原来 3%范围的人，却在各自的领域里取得了相当的成功，他们 10 年前提出的目标，都不同程度地得到实现，并在按原定的人生目标和理想坚定不移地走下去。 我相信每个人都有自己的感触，对自己的未来充满了梦想，那么思考一下自己的梦想是什么呢？怎样才能让自己的梦想成真呢？

设计意图：职业理想对人生发展的作用是“灯塔、方向目标”。

活动二：闯关游戏。我们分成四组，请你帮帮她（他）想出好（恰当合理）的办法，每个办法加一面小红旗，看看哪组获得的红旗面数最多？获得最经典小组的称号组内每名成员加十分。

案例 1 早自习，朱某和李某因为一点小事发生了矛盾，朱某把李某按在了地上，这时候上课铃响起，两人怕老师发现立刻起身回班上课，可李某觉得窝火，扬言威胁“周五放学你给我等着”。朱某又担心又害怕，不知该如何是好？

案例 2 一天晚上，小胖心中忽然起了邪念，想骗点小钱花花，他就下地翻箱倒柜说我自己丢了 200 块钱，期间只有一个被大家认为行为习惯不好的同学回来过，小胖就诬陷是他拿了，没想到事情发生后，警察来了，真相大白。小胖受到了应有的惩罚，心灵受到严重的打击，一度想要自杀。我们怎么帮帮他呢？

案例 3 一起考了两个证，我只拿到一个中式面点师的证书，别人都拿了两个证书，我很是懊恼。

案例 4 随着紧张的学习生活，两年时间就过去了，第三年学生开始上岗了，一周两周三周……。有同学打来电话了，老师我不想在这里实习了，说了一些别人原因，主任帮忙换了新的岗位，又过了四五六七八周，老师我觉得他们老实嫌

弃我还背后议论我，我这里不好那里不好的，我也不知道我该怎么办了。

设计意图：出谋划策想办法探索：学会相处，学会做事，学会学习，学会做人，都有哪些好的方法？

活动三：未来之旅。请同学们闭上眼睛，放飞自己的想象。现在……学生进行冥想，当你对未来充满希望和憧憬时是否想过我们今后应该怎样设计呢？

设计意图：通过活动内心产生自己阶段计划和长远计划。

活动四：完成调查问卷。

设计意图：明确自己的抗挫折能力

三、教学反思

通过本节课的活动，教学目标基本达到，活动贴近学生认知规律。挖掘了学生身边的案例。录屏软件和手机录音功能运用到教学中。增强了学生的学习兴趣。具体根据气质类型，兴趣爱好和独特的身体条件确定目标的能力，能在确定目标的基础上，设定阶段目标，掌握挑战的不利条件，逐步实现目标的方法。

花季的绽放

北京市延庆区第一职业学校 卫冕

【活动主题】

掌握异性交往的原则和方法。

【教学理念】

进入青春期的学生，随着心理和生理的发育日益成熟，渴求与异性交往属于一种正当的心理需要，这也有利于学生性别意识的健全，有利于学生健康的成长。但是异性之间的交往只有适度才能起到真正良好的促进作用。因此高中生有必要把握异性交往的尺度，掌握异性交往的原则，既能做到与异性交往中，自尊自爱，又能做到对自己、对他人负责。

【设计思路】

中学生进入青春期后，生理和心理都有所变化。渴望、喜欢与异性交往，这是青春期学生性心理发展的必然。中学生异性之间的正常交往，有利于学生的学习进步和个性发展。然而，如果男女同学交往处理不当，也会影响和妨碍他们的学习和身心健康，还会使同学等人产生误会，而误会又会给他们带来一些情绪上的困扰。因此，通过这堂异性同学交往的心理教育课，使学生树立健康的异性交往观念，形成正确的异性交往态度，并学习以正确的方式方法与异性同学交往。

【教学目标】

- 1、帮助学生了解青春期心理发展的特点，明确异性交往的需要，青春期心理发展的自然规律。
2. 引导学生树立正确的异性交往的原则和方法，并用以指导自己的异性交往行为。

【重点难点】

重点：正确认识异性同学之间的交往与友谊，明确男女生交往的必然性，掌握男女生交往的恰当方式。

难点：男女生应当如何以恰当的方式正常交往。

【教学方法】

案例教学法、游戏法、讲授法、讨论法、体验法。

【教具】多媒体课件

【活动过程】

课堂导入

呈现图片：猜猜我是男生还是女生？

总结：宝宝一出生就已经宣布了自己的生理性别，但其性别意识的形成，却需要后天的培养。性别角色的发展有两个关键时期：一个是两三岁的幼儿期，另一个是青春期。

小游戏：真心真话

播放一段欢快的音乐，音乐响起，第一位同学按照座位顺序将手中的彩球传给下一位同学，音乐暂停，彩球落到谁手里，谁就需要起立对着全班同学说说自己比较欣赏的班里的一名异性同学，并说说你欣赏他/她的原因。同学发言完毕，大家给予掌声鼓励。

总结：受异性欢迎的性格特点。

教师讲授

男女生的心理差异：

- 1、女生的语言表达能力较好
- 2、男孩的视觉——平衡感觉能力较强
- 3、男孩的数学能力较高
- 4、男孩更为好斗
- 5、女孩的触觉更敏感

男孩更主动，特别是在交友结伴方面

女孩更愿意说出害怕、焦虑行为和体验

男孩更富于竞争性

男孩更喜欢支配

女孩更倾向于顺从

观看小品：《小雅的交往观》

学生表演：

（旁白：小雅是班级的学习尖子，弹得一手好钢琴，而且芭蕾也跳得漂亮，但她几乎不和男生讲话。

（小雅和一女同学走进教室，男生甲拿着作业本走向她们）

男生甲：小雅，这道题目怎么做？

小雅：你问老师吧。

（男生甲尴尬退下，男生乙上）

男生乙：小雅，放学我们一起回家吧。

小雅：（翻白眼）谁和你们一起走。

旁白：小雅私下对朋友说。

小雅：男女同学之间应“规规矩矩”、“各不相干”否则就那个……）

学生讨论：你赞成小雅的做法吗？为什么？

总结：世界是由男女两种性别构成的，男女各顶半边天。青少年之间的异性交往，不仅可以，而且是正当的，也是健康的。

异性交往的意义：

- 1、可以增进我们对异性的了解，学习对方的长处，完善自己的个性，促进身心健康发展。
- 2、可以扩大交往范围，锻炼交往能力。
- 3、可以学习如何适应社会对不同性别的要求，增进自己的性别意识。

案例讨论

小故事：小雨是高一某班班长，成绩十分优秀。小刚是她的同班同学，开朗幽默，两人曾是校友。进入高中，刚好同班，两人自然要亲近一些。再加上班里工作需要，两人经常一起交流、讨论工作学习中遇到的问题。慢慢地，他们发现彼此很投缘，也有不少共同点，就经常在一起打球、下棋、聊天等，两人对对方充满了好感，相处愉快。不过多久，问题就来了：同学们开始在背后议论，甚至开他们的玩笑；班主任也开始关注他们，找他们谈话。他们该怎么做？

A、继续保持良好的关系 B、保持一定的距离

剧情发展：

小雨和小刚觉得他们只是好朋友，没有恋爱，就继续保持交往。后来随着两人交往的深入，关系越来越亲密，也出现了一些状况：上课老走神，不能集中注意力，脑海中总出现对方的身影或在一起的美好时光，两人的成绩也下降了。家长也要求他们终止交往。他们很矛盾，该怎么做？

A、继续发展 B、暂时中断关系

如果选择A，该怎么处理学业及各方面的压力？

如果选择B，如何中断，以后怎么相处？

深入发展：

苦恼的小雨找到了心理老师，老师认真倾听了小雨的想法，并给她介绍了青春期男生女生的生理、心理特点，给小雨提出了异性交往的几点建议。小雨找到小刚进行了恳谈，两人的目标都很一致，正常交往，互帮互助，把学习成绩提升上去，共同进步。

经过交流，两个人心理上轻松了很多，也摆正了以后交往的态度。

你认为小雨和小刚以后该如何交往呢？

学生分组讨论

总结：异性交往的原则

- (1)、端正交往动机，发展健康文明关系。
- (2)、建立广泛的友谊圈。
- (3)、用理智控制情感。
- (4)、尽量少单独相处，若单独相处时，应选择环境和场所。
- (5)、保持一定距离，防止发生身体接触，避免作出超出异性交往范围的举动。

1、自然适度有分寸

2、互帮互助互学习

3、群体交往最适宜

课堂小结

正常的男女同学交往使我们的人际关系更完善，使我们更自信、自强和自爱。同学们！用你们青春的画笔，把真诚、纯洁、美丽、幻想都画进你绚丽的人生画卷！使自己的青春真的无悔！

【课后反思】

内容有些多，后半部分没能深入展开。学生课堂气氛活跃，活动积极性较高，

讨论也比较热烈。教师应针对学生讨论再深入挖掘，深化学生理解。

积极应对学习压力

延庆一职 张秀君

适用年级：高中各年级

指导思想与理论依据：

中等职业学校《心理健康》教学大纲指出，心理课程的任务是提高全体学生的心理素质，帮助学生正确认识和处理成长、学习、生活和求职就业中遇到的心理和行为问题，促进其身心全面和谐发展；这是保证高素质劳动者和技能型人才培养规格和质量的基础。心理健康教育的目的是帮助学生正确认识自我，学会有效学习，直面成长中的心理行为问题，培养学习的信心和兴趣，积极应对学习压力，体验学习过程中的积极感受，做一个身心健康的高素质职业工作者。

在教育教学中，我们不难发现很多中职生同样面临着学习压力，考试焦虑问题。耶克斯·多德森定律认为各种动机都存在一个最佳的动机水平。动机强度与工作效率之间的关系不是一种线性关系，而是倒U形曲线。中等强度的动机最有利于任务的完成。动机处于适宜强度时，工作效率最佳；动机强度过低时，缺乏参与活动的积极性，工作效率不可能提高；动机强度超过顶峰时，工作效率会随强度增加而不断下降，因为过强的动机使个体处于过度焦虑和紧张的心理状态，干扰记忆、思维等心理过程的正常活动。也就是说，动机强度处于中等水平时，工作效率最高，一旦动机强度超过了这个水平，对行为反而会产生一定的阻碍作用。如学习的动机太强、急于求成，会产生焦虑和紧张，干扰记忆和思维活动的顺利进行，使学习效率降低。考试中的“怯场”现象主要是由动机过强造成的。因此教师要有效帮助学生正确认识学习压力，调整好学习动机，用积极的心态和正确的方法排解学习压力。

活动内容：

活动重点：正确认识和面对学习压力

活动难点：正确应对学习压力

活动目标：

知识与技能：

1. 明确学习压力带来的影响，既有积极的一面，也有消极的一面。
2. 掌握缓解学习压力的有效方法。

过程与方法：

1. 活动体验感受压力
2. 思考讨论正确认识压力
3. 角色扮演感悟调整压力

情感态度与价值观：

1. 认识到由于学习压力而产生各种反应是正常的。
2. 正确对待学习压力。

活动准备：试卷大小纸张若干、每人一张印有刻度值的 A4 纸、三到四套分别印有凡人，天使，恶魔字样的 A4 纸、鲶鱼效应视频

活动过程：

活动一：传递赛

活动目的：通过比赛让学生感受压力，明白不同压力感受不同，引入主题。

活动内容：1. 以班级中的每一纵列学生为一组，保证每组人数相同，由前向后传递纸张，不能抛扔式隔人进行直传，进行速度比赛，看哪一组最先完成传递。每组纸张有文字，组合在一起是一句激励的话：学习，我能行！

2. 赛后采访几位同学，说说比赛前，中，后的感受，然后借用焦点解决技术中的压力水平刻度值，让学生标记出自己比赛中的压力刻度值。引导学生设想如果是考试传递试卷，那么会是怎样的感受，并再次在刻度尺上用另一种颜色的笔标记，从而引出不同压力产生不同感受的认识，并提问：是不是所有的压力都是糟糕的？

活动时间：10 分钟

活动二：鲶鱼效应，走出误区

活动目的：帮助学生客观正确认识压力及其作用。

活动内容：1. 引导学生看《鲶鱼效应》视频讲解，讨论领悟其中道理；2. 介绍耶克斯·多德森定律，帮助学生正确认识学习压力与效率的关系。明确学习压力有消极一面也有积极的一面，适当的压力能激发人的潜力，提高注意力的集中程度，把紧张转化为专注这是适度压力的积极作用。

活动时间：10 分钟

活动三：释放压力想与做

活动目的：通过角色扮演活动讨论总结应对学习压力的调整方法。

活动内容：1. 教师指导学生进行角色扮演的凡人、天使、恶魔游戏，每四人一组，分别扮演凡人、天使、恶魔和观察者。老师向同学解释角色任务。“凡人”

负责情绪，身为一个凡人学习上遇到的压力苦恼，尽量具体化，有情节，有内容，两分钟表达；然后“恶魔”发言，负责给“凡人”的愿望和理想泼冷水，尽力打击凡人；“天使”最后发言，负责鼓励凡人，尽力让他感受到事情积极光明的一面。观察者任务是观察整个过程中凡人的表现，小组成员互换角色体验，最后小组内讨论如何在思想和行动上进行有效调整应对压力，做好记录。

2. 全班分享。请一到两组的学生来分享刚才组内讨论的结果，然后请组员用实际位置的移动来模拟调整方案实施后压力的改变的位置。

3. 教师总结。将学生压力应对的方法归类提炼，总结出“问题指向”即找到压力来源，调整目标，做好各项准备提高自我等和“情绪指向”即用放松、冥想，转移注意力等两类应对方法。

活动时间：20 分钟

活动四：活动总结

活动目的：通过让学生总结活动收获巩固学习到的方法，强化活动效果。

活动内容：让学生谈谈这节课的收获及对自己今后的影响。同时提示学生制定具体的释放压力的方案，并记录压力水平的变化位置，进一步强化学生的释压训练，提高应对压力的能力。

活动时间：5 分钟

教学反思：本次课程通过多样活动引导学生认识学习压力，效果较好。传递赛和视频让学生直观感受压力，角色扮演促其探索应对方法。但小组讨论深度不足，部分学生参与度欠佳。后续可优化任务设计，加强个别指导，提升学生体验与参与度。

美丽青春 快乐交往

北京市延庆区第一职业学校 张秀君

授课年级：高一年级

主题设计背景：异性交往是我们在社会中进行人际交往的重要内容。青少年之间的异性交往不但可以，而且是正当的、必需的。它应是建立在纯洁友谊的基础上的，其目的是团结友爱，互帮互助，共同进步。处于青春期的中职生对异性交往问题是非常敏感而好奇的。如何正确交往，选择什么样的异性朋友，便成为我们中职生应该学习和掌握的技能。本活动是的设计就是要让学生正确理解异性交往是正常的心理需求；增进对异性的了解；正确认知友情与爱情；在异性交往的过程中，每向前迈进一步都要慎重考虑，掌握一个“度”是很重要的。

教学目标：

（一）认知目标：

理解青春期男女渴望与异性交往是正常的心理需求； 正确认知友情与爱情；增进对异性的了解。

（二）能力目标：

能在生活中与异性轻松自然、快乐地沟通；培养自尊自信的个性；在异性交往中注意遵守礼节及原则。

（三）情感态度目标：

体会到正常的异性交往有利于增进心理健康； 树立异性同伴交往的正确态度。

教学重点：正确认识异性同学之间的交往与友谊，明确男女生交往的必然性，掌握男女生交往的恰当方式。

教学难点：青春期的男女生之间如何正确的交往。

教学准备：白纸、彩笔、多媒体课件

教学过程：

一、热身游戏，揭示主题

（一）活动内容：请听口令做动作

- 1) 全体起立, 小组同学之间两两相对
- 2) 朝对方微笑
- 3) 微笑着握手

（二）教师提示：若学生都很大方的握手，引出此次活动的主题：很好，有没有人觉得和同学握手不好意思的？有没有？其实，没什么不好意思的，所以男女同学握个手是件很礼貌的，现在已经不是过去“男女授受不亲”的年代了，男女同学的相互之间的交流和交往是很自然的事情，对吗？

（三）活动目的：学生通过适当的热身活动适应团体活动和交流的形式，班级气氛变得融洽，利于主题的切入。

二、情景扮演，分析《建飞的烦恼》

（一）活动内容：烦恼一：建飞在班上成绩不错，他有个很好志向，将来要当一名优秀的幼儿英语教师。因此，必须学好外语。但是无论如何努力，英语成绩总是不理想，尤其是口语听力。建飞的同桌是女生丽丽，英语课代表，英语很棒。但建飞对女生有偏见，总不愿意交往和请教。

提问：首先来问问男生，你觉得建飞对女生有些什么偏见？女生们同意男生的看法么？再来问问女生，如果你是丽丽，你会不会帮助建飞？为什么？

丽丽发现建飞的烦恼后，主动帮助建飞在课后进行英语口语对话练习，建飞的英语成绩进步很快。当丽丽有什么需要帮助的时候，建飞也会伸出友谊之手。

提问：是什么原因促使建飞有这么大的进步？（丽丽的优点，耐心帮助等；）

丽丽又可能会有哪些事情需要建飞帮助呢？

这就是所谓的“男女搭配，干活不累”。大家应该看到或听说过类似的事情吧？

有没有可以和大家分享的？引出“异性效应”：1. 利于智力上取长补短；2. 利于个性的充分发展；3. 有利于情感交流，扩大社交；4. 有利于互相激励。

烦恼二：自从丽丽帮助了建飞以后，他们的关系渐渐地好起来了。丽丽成为建飞在班里接触最频繁的女生。他们经常在一起，连集体春游，都悄悄地远离大家，单独在一起。对于班里的其他女生，维特却从来都以“喂”来代替。班里同学慢慢地对他们有了不同的看法。

有人说：男女生之间应该规规矩矩，彼此不相来往，建飞和丽丽经常接触就是“不正经”。

有人说：男女生之间可以是哥们，勾肩搭背也是友谊的一种表现方式，何况是单独在一起，没什么大不了的。

提问：

1. 你赞成他们的说法吗？

2. 请你为建飞和丽丽的正常、健康的交往，提一些好的建议。

总结：男女交往原则

1. 互相尊重、自重自爱
2. 自然大方、把握尺度
3. 主动热情、注意方式

（二）教师提示：男女生交往，既要相互尊重，又要自重自爱；既要开放自己，又要掌握分寸；既要主动热情，又要注意交往方式、场合、时间和频率。做到自然适度，尊重真诚，并且广泛交往。

（三）活动目的：男女生交往，既要相互尊重，又要自重自爱；既要开放自己，又要掌握分寸；既要主动热情，又要注意交往方式、场合、时间和频率。做到自然适度，尊重真诚，并且广泛交往。揭示异性交往的原则，让学生明确如何正常、健康的交往。

三、校园 A、B 剧选选看

（一）活动内容：AB 剧 1：（对异性产生好感心理 的分析）

丽丽不仅成绩优秀，而且人长得漂亮，弹得一手好琴，多才多艺。建飞的同班好朋友小明对丽丽产生了好感，一想到丽丽，小明既甜蜜又自责：“我这是怎么啦？这正常吗？”

A 写信向丽丽表白

B 把好感留于心中

提问：同学们怎么看待小明的想法。

提问：如果你是建飞，你会对小明说什么？

区分爱情和友情：

有些处于青春期的中学生，一方敬慕另一方的才能，也很喜欢每天都能见到他（她）的身影。有些人认为这就是恋爱。

AB 剧 2（面对“追求”该如何解决）

最终，小明还是写了一封信给丽丽，表达了自己的心意，并约她放学后在学校后面的小树林等，署名是“崇拜你的小明”，塞在了丽丽的抽屉里……

丽丽收到了汤姆的信，陷入了犹豫中，去还是不去呢？

来看看我们的 A、B 剧：

A、丽丽最终还是去了，因为她也早就默默关注小明了。

B、丽丽最终没有去

（情感诊断）

提问：他们的感情是友情？爱情？委婉拒绝：

1. 丽丽发了一个歌曲给小明（播放我是女生的歌曲）
2. 给了小明两只苹果（青与红）

提问：两只苹果代表什么呢？

对了，一只青苹果，一只红苹果，告诉我们，在秋天成熟的红苹果不要在春天采摘，否则只能吃到一颗酸涩的青苹果。因而，处理得当就不会受到伤害。

（二）教师提示：区分爱情和友情：有些处于青春期的中学生，一方敬慕另一方的才能，也很喜欢每天都能见到他（她）的身影。有些人认为这就是恋爱。把爱情比作热水，把矿泉水瓶比作我们的身体，如果水太热，瓶子就会变形，那么如果爱情太热烈，就同样会伤害到我们自己。说明现在还很脆弱，过于热的感情会让自己受伤害。丽丽最终没有去。

（三）活动目的：拓展案例情节，引导学生正确认识并接受青春期出现异性爱慕心理，正确把握情感问题。

四、课堂小结，升华主题

（一）活动内容：全班一起整理，提升：

- 1、正常交往有助于男女同学的学习进步和个性发展。
- 2、珍惜异性同学之间的友谊，男女同学间的交往方式要自然恰当适度。
- 3、正确看待对异性的好感，面对异性追求时采取恰当方式解决。

（二）教师提示：正常的男女同学交往使我们更自信、自强和自爱，使我们的人际关系更完善。让我们用一颗真诚的心携手共享一场纯洁、自然、和谐的青春

（三）活动目的：学生能完整理解和正确面对异性交往，对异性交往有正确的态度和认知。

教学反思：

在教学活动中，我秉承以”学生为中心，活动为主体”的心理健康教育理念，选取贴近学生生活实际的心理资源，激发学生参与活动的热情，从而达到了预期的教学目标。在行为参与上，学生参与度高，每个环节活动，同学们都能全程参与；在情感体验上，学生在自由、民主、有安全感的课堂氛围中全情投入，

获得了良好的情绪情感体验；在认知改变上，通过本次课，学生掌握了在异性交往中注意遵守礼节及原则。体会到正常的异性交往有利于增进心理健康； 树立异性同伴交往的正确态度。

天生我材必有用

北京市延庆区第一职业学校 张秀君

【活动主题】

树立学生自信心。

【教学理念】

中职生正处于形成自我同一性的时期，此时的他们开始思考“我是谁”、“我从哪里来”、“我要到哪里去”，关注对自我的确认和有关自我发展等一些重大问题，比如理想、职业、价值观、人生观等。此时的他们常常觉得自己是一个成人，同时又觉得自己还很幼稚；既希望独立，又情愿依赖。由于还没有真正形成对自我的正确和全面的认识，因此很容易受外界的影响，特别在乎外界的评价。做事一旦有任何缺憾，或者外界有一点点对自己不好的评价，对他们来说，都会成为不小的打击。因此，帮助他们树立自信心很有必要。

【设计思路】

通过游戏、讨论、案例分享等活动，帮助学生建立一个恰当、客观、全面的自我评价标准，学会如何客观认识自我，尤其是学会悦纳自己，学会欣赏自己的优点，并接纳自己的缺点，能够自我激励、自我改进、自我完善，从而找到真正属于自己的天空。

【教学目标】

- 1、知识目标：学习认识自己、悦纳自己、不断完善自我的方法，学会让自己的主观自我和客观自我相符合的方法，使自己产生积极、肯定的情感体验。
- 2、能力目标：认识自己的优点和长处，能自我分析产生自卑、自闭以及自怨自艾的原因，能积极肯定自己、悦纳自己，激发潜能、发挥特长。
- 3、情感、态度与价值观目标：积极地悦纳自我、消除不必要的“体貌烦恼”，认识到完善自我的过程中充满着艰辛，相信自身有很大的潜力有待于挖掘，确信自己可以不断地实现自我超越。

【重点难点】

教学重点：使学生理解客观、正确、全面认识自我的重要性和必要性；掌握自我认识的方法、途径，学会悦纳自我。

教学难点：培养学生真诚、勇敢地表达自己的情绪情感的习惯；学会遇事善于觉察与反思，发挥优势、克服不足、不断完善自我。

【教学方法】

案例法、游戏法、讲授法、讨论法、体验法。

【教具】

多媒体课件

【活动过程】

热身游戏：手指与长短

请伸出自己的右手，看看这五个指头，哪个最短？佩戴首饰的机会，拇指与其他四指有何不同？参与生活和工作的机会，拇指与其他四指有何不同？

对比之后，大家有何感想？

总结：每个人都各有各的优势，开心接纳自己，发挥优势，坚信天生我材必有用。

案例讨论

读一读张坤的故事。

讨论：你认为张坤是如何发现自己优势的？这对他的学习、生活和未来求职有什么影响？除了自我评价和自我反省外，还有哪些了解自我和认识自我的方法？正确认识自己很重要吗？

总结：心理健康的一个重要标志就是喜欢自己、接纳自己。

活动一：认识自己

用一张画描绘出自己认识的自己，放飞你的想象力，你可以用任何形式来表现自己。例如，你可以把自己画成一棵树、一片云、一块石头等，旁边可以附注文字加以说明。

分组交流：讲一讲为什么要用这种形式给自己画像。

哪位同学愿意就自己的画在全班交流分享。

总结：只要形成恰当的、客观的、全面的自我评价，我们就不会因为某方面的缺陷而怀疑自己的全部能力。

活动二：寻找我的优势

1、小游戏

每组一至两名同学到台上展示才艺。（唱歌、跳舞、小品、相声等）

2、按照已经分好的小组，每位同学自己来寻找自己的优势，可以借鉴老师提供的几种方向寻找。写到纸条的一面，然后小组内同学一起帮助补充，一定要充分挖掘这名同学的优势。将同学帮忙找到的优势写到纸条另一面。

活动思考：这两项活动中你最大的感受是什么？

总结：每个人都有自己独特的优势，要善于挖掘。

课堂小结

- 1、每个人身上都有一些非常宝贵的东西，可是在实际生活中有些你注意到了，有些你却忽视了。
- 2、有些人善于发现优势，并能充分利用优势，所以他们有了各种各样的成功，也塑造了更加自信的自己，而也有些人却没有注意到，更别说充分利用了，所以更容易遭受挫折，降低自信。
- 3、我们要在今后的学习生活中充分发挥自身优势，做一个充满自信的人。

【课后反思】

本次课学生参与度高，各活动开展顺利，学生理解到位，教师要及时对课堂生成进行引导，带领学生探索。

向幸福和快乐出发

卫冕

[教学基本信息]

学科：心理健康

授课年级：高一

活动目标：学生能够认识阳光心情有助于身心健康和心理潜能的发展，平和稳定的情绪是可以修炼的，认识非理性信念对情绪的影响。

教学重点：帮助学生掌握合理的调适情绪的方法，学会换个角度看问题，学会驾驭自己的情绪

教学难点：学会化解和修复负面情绪，破除用绝对化和过分概括化等非理性思维看问题的习惯。

活动准备：

1. 游戏 2 歌曲 3 视频

一、活动设计背景

职业高中学生已具备一定的分析能力，学生对心理健康课程有着浓厚的学习兴趣，但缺乏生动而清晰的引导。文化基础较差，素质参差不齐，心理表现多样化和复杂化，不善于与人交往，人际关系紧张，与父母、师生、同学间经常发生矛盾冲突，缺乏友谊，孤独、抑郁、不合群等现象。导致上述问题产生的原因是多方面的，也是复杂的。但归结起来影响因素，主要表现在社会影响、学校教育、家庭教育、个体因素等等。而这些都影响着孩子的学习兴趣和成绩，我们怎么帮助孩子学会规划自己的职业人生呢，这个问题对于现在刚进入到我校的高一新生来说至关重要！

二、活动过程

1. 游戏导入

（1）感受快乐之我们捉快乐（组织学生进行游戏）同学们起立围成一个圈，每个人右手手掌平伸放在你右边同学的左手食指上方；同时，你左手食指朝上顶住你左边学生的右手手掌。

（2）听到关键词“乌龟和乌鸦”时，要迅速抓住右侧别人的手指，同时要避免自己的左手食指被抓。

（3）你的左手没有抓住别人的右手食指你就是失败了，做两个蹲起。

设计意图：增强学生的学习兴趣，通过活动感受主题。

2、活动探究

传递快乐之快乐寻宝（给学生分配任务，在三分钟内完成，按搜集多少抓奖，抓完奖，加字结合字谈，谈自己的笑点）、以小组为单位，可以全场寻找。找寻宝物。（时间：3 分钟）：

任务：搜集课堂中至少 1-2 个人的笑声。

提示：不可直接索要笑声，要用恰当的方式如自己擅长的鬼脸、唱歌、笑话等，让对方开心大笑。记录出令他人发笑的方式和发笑人的名字。任务完成后，按搜集笑声的多少排序抽取奖品，获指定礼物。

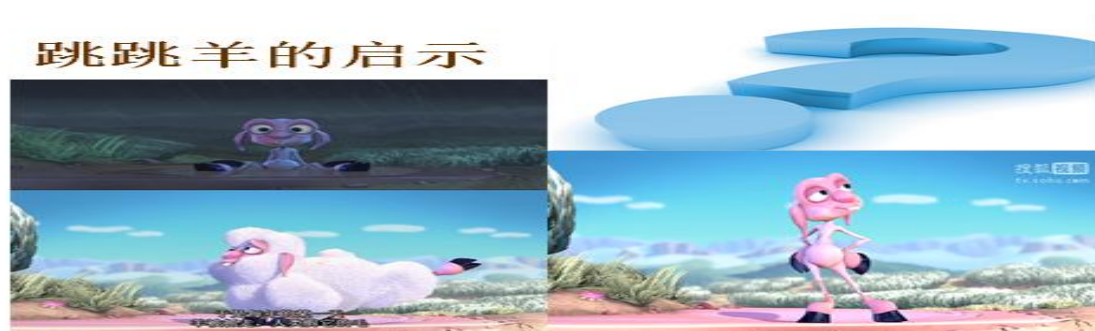
录制者：你用什么方法让谁快乐的 到达什么程度？

被录制者：想一想，在生活中有哪些事情可以让我快乐。

设计意图通：过活动分享，了解学生的兴奋点。

3、深入主题

学会创造快乐之动画欣赏（播放视频材料，让学生思考跳跳羊遇到的问题是什么，谁帮助它怎么解决的？学会创造快乐之动画欣赏。跳跳羊的事例有何感想？



4、活动拓展

发现每个快乐之简简单单（教师归纳总结情绪）

聪明的孩子们：现在如果时间可以送我们回到我们当初不开心的时候，我们应该怎样去想，才能让我们快乐起来呢？

消极先生：很悲观，凡事往坏处想，

只能看到事物坏的一面。

积极先生：很乐观，凡事往好的方面想，能够看到事物好的一面。

怎么样让消极先生变成积极先生

设计意图通过扮演消极先生和积极先生，学会调节自己的不良情绪。

学会运用情绪 ABC 理论，调节自己的情绪

5、主题升华

发现每个快乐之简简单单（教师归纳总结情绪）怎么样让消极先生变成积极先生呢？

6、歌曲激励

歌唱幸福快乐之(引导学生一起歌唱) 向幸福出发遇到不好的事情时，尽量往乐观的方面想，就能改变自己的情绪！左右我们情绪的并非是事件本身，而是我们对事件的认识接纳生命中的不完美，接纳自我的不完美！

设计意图：欣赏歌曲，增强自信

三、教学反思

通过本节课的活动，教学目标基本达到，学生在活动过程中感受到什么能够使自己快乐。对自我的兴奋点有了更加清晰的认识。建立乐观向上的积极情绪，能够驾驭自己的情绪，自觉培养健康的心理品质和自我调节情绪的能力。做为指导老师，我想在以后课堂活动过程中帮助学生掌握更合理的调适情绪的方法，学会换个角度看问题，学会驾驭自己的情绪进一步提高学生的自信能力。

心理调适方法 ABC

张秀君 北京市延庆区第一职业学校

授课年级：高一年级

主题：心理调适方法

教学目标：

认知目标：学生认识和分析造成心理困扰的原因，拥有心理调适方法的重要意义，了解几种有效心理调适的途径。

能力目标：学生能自我分析心理困惑的成因，掌握常用的自我心理调适方法

情感态度价值观目标：学生能正确面对生活中的不如意，主动进行自我调节，拥有良好的情绪状态，培养学生健康心理品质自我调节情绪的能力。

教学重点：帮学生掌握自我心理调适中的认知改变法，能够在日常生活中运用此方法来调节自己的情绪状态。

教学难点：使学生把认知改变法变成一种思维习惯，遇事学会换位思考。

教学准备：白纸、多媒体课件

教学过程：

一、热身游戏，揭示主题

活动内容：每人呈现一组表情动作表达出情绪状态不好时候自己的应对方法，禁止用语言描述。其他同学猜猜她的方法是什么？

教师提示：引出此次活动的主题：我们每个人都有应对情绪不良时候的方法，但是也有一些我们没有用过的，哪些方法是合理的有效的呢？今天我们就来一起了解一下！

活动目的：学生通过适当的热身活动适应团体活动和交流的形式，尽快进入学习状态，同时也帮助同学们整理自己和明确平时应对不良情绪的方法，同时也让班级气氛变得融洽，利于主题的切入。

二、心海导航，明确调适方法

（一）播放动画：刘淇奇同学的故事。讲述刘淇奇进入高中遇到学习和生活困境并成功克服的故事。请学生思考刘淇奇为了改变自己，采用了哪些方法改变自己？

带领学生讨论，总结：刘淇奇同学用听音乐、跑步锻炼转移注意力，缓解情绪；调查专业用人需求情况，转变观念：知识改变命运，技能成就人生，只要

我学好知识，掌握技能，我一定会有一个好前途。

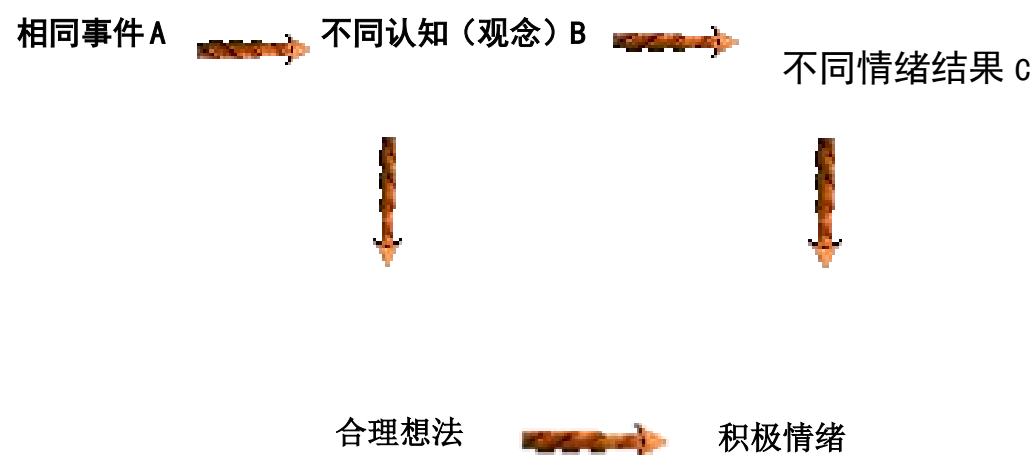
教师提示：通过这个故事，我们了解到心理调适可以从两方面着手，一个是改变行为，另一个是改变认知（观念或想法）

（二）讨论总结心理调适方法：

1.改变行为的方法：换个环境；做自己喜欢的事情，比如看电影，听音乐，唱歌、散步；找家人或朋友倾诉；体育锻炼等。

2.改变认知：引入视频跳跳羊的故事,思考带来的启示。引出情绪 ABC 理论

（三）讲解情绪 ABC 理论：这是美国心理学家阿尔伯特·艾利斯提出的情绪 ABC 理论。A 代表诱发事件，B 代表信念，指人对 A 的信念、认知、评价和看法，C 代表结果即情绪状态。艾利斯认为并非诱发事件 A 直接引起结果 C，A 与 C 之间还有中介因素在起作用，这个中介因素是人对 A 的信念、认知、评价或看法，即信念 B。同样的 A 在不同的人会引起不同的 C，主要是因为他们的信念有差别。换言之，事件本身的刺激情境并非引起情绪反应的直接原因，个人对刺激情境的认知解释和评价才是引起情绪反应的直接原因。



活动目的：通过心灵故事分析，让同学们了解遇到任何的情绪问题都是有办法去调适的。重点是要明确造成心理困扰或情绪不良的成因，找到适合自己的方法，同时认识到改变认知方法的重要性。

三、心理体验，运用认知改变法

（一）哪一种想法更合理

例：在路上遇到朋友，但他没有理我，我的想法：1  有什么了不

起，我还不理他呢！2  他生我的气了？3，  也许他没看到我或者急着赶路。判断哪个更合理。

（二）换个想法，分组完成

完成思考苑，对错误想法换一个思路，从而转变情绪或困扰（1-10）

1. 我最怕数学，因为我天生缺少“数学细胞”，缺乏逻辑思维能力。
2. 我不敢在众人面前说话，所以我是一个胆小怯懦的人
3. 人必须依赖他人，特别是某些与自己相比强大而有力的人，只有这样，才能生活得更好。
4. 我对别人好，别人也应该对我友好。
5. 只有顺从或服从他人，才能保持友谊。
6. 朋友之间应该坦诚，所以不应有保密的事。
7. 一旦不愉快的事情（如失恋、受处分、考试失败等）发生在我身上，我的一切就完了。
8. 疫情的发生是自己不能控制和支配的外界环境因素导致，因此，人对自身的痛苦和困扰也无法控制和改变。

教师提示：转变情绪你的想法很重要

活动目的：进入情境中，体验感受改变想法的重要

四、成长工作坊，夯实调适方法

（一）活动内容：根据图示，运用学习到的调适方法，编写小故事



分组交流，看哪个组运用的好？

（二）情景分析：李芳家因受疫情影响，家里小生意被迫停业，没有了收入来源，家里日渐窘迫，父母常常因此吵架，偶尔还会把怒气撒到李芳身上，说她不争气，怪她没有考上好学校，将来前途渺茫，李芳心里很难过，不知道要怎么面对这样的家庭环境，学业上有了更大的心理压力。

帮助李芳出出主意，面对这样的情况以及心理压力她该怎么办？如何调适自己？

活动目的：学生能通过故事的续写，更好的理解如何在实际生活中去运用调适方法，再联系自己目前周边同学生活的实际，以及面对疫情可能出现的各种家庭问题，完整理解和运用心理调适方法，学会换角度思考问题，及时调整自己的情绪问题。

五、课堂小结，拓展提升

通过本节课的学习，同学们基本了解了我们日常生活中会遇到的种种不良情绪问题要如何去面对和解决，那么其中非常重要的心理调适两个方法是改变行为和改变认知两个方向，改变行为可用：换环境、听音乐、看电影、唱歌、散步、倾诉、体育锻炼等等，改变认知就是要运用情绪 ABC 理论，不要只看事件本身，更要关注是否存在不合理的想法和观念，去改变不合理的想法或信念，换角度思考问题，及时调节好自己的情绪问题。希望同学们能够勇敢面对所有学习生活中存在的困难和问题，调整好自己，让自己健康成长。

教学反思：

在教学活动中，我秉承以“学生为中心，活动为主体”的心理健康教育理念，选取贴近学生生活实际的心理资源，激发学生参与活动的热情，从而达到了预期的教学目标。在行为参与上，学生参与度高，每个环节活动，同学们都能全程参与；在情感体验上，学生在自由、民主、有安全感的课堂氛围中全情投入，获得了良好的情绪情感体验；在认知改变上，通过本次课，学生掌握了心理调适的方法及相关理论。体会到当负面情绪来临时，需要运用一定的调适方法进行。

阳光总在风雨后

北京市延庆区第一职业学校 张秀君

适用年级：高中各年级

教学背景：挫折是一个人的目的性的行为受到阻碍或中断时所感受到的情绪体验。挫折感和年龄有着很大关系，青少年更容易感受到挫折。一些相关研究指出，中职生产生挫折感的原因主要是一是成长过程一帆风顺，缺乏磨练，心理承受力差；二是受社会文化多元化影响，自由观念更强，但受到现实制约；三是生活节奏加快，升学、择业竞争激烈，学生压力增大，在竞争中失败则会体验到挫折；四是道德教育的乏力，外来文化的冲击，庸俗社会意识的泛滥，让很多学生丧失远大理想、信念，只顾追求安逸享乐，当现实无法满足其需求时会产生挫折心理。因此，在当今的心理教育中我们要帮助孩子们正确看待挫折，积极面对挫折，培养学生应对挫折的能力。

一、教材分析

本节课的内容选自高等教育出版社出版的俞国良教授主编的教材《心理健康》第7课，这一单元的内容是认识自我，在本单元前两课学习中，学生已经能够比较正确认识自我，给予自己客观、恰当的评价，能够接纳自我、肯定自我，逐步建立起自信的人生态度。面对自己的人生发展目标，在未来的成长过程中难免还会遇到困难和挫折，通过本课教学，引领学生认识到困难和挫折并不可怕，而且对人的成长以及目标实现起着积极的促进作用。越是不断地积极面对困难和挫折，越能提升人内在的心理力量，接近自己的人生理想。

本单元共设4课，阳光总在风雨后是认识自我的第3课。是深入认识自我，提高学生抗挫折能力的关键一课。

二、学情分析

我所授课的班级是高一年级学前教育专业的学生，高一年级中的很多同学还未摆脱中考失利以及初中时期遭遇一些挫折的阴影，这样一节心理活动课可以有效帮助学生对曾经以及以后可能遭遇的挫折有更深刻更正确积极的认知，明确面对挫折的方法，可以有效调整情绪，抚平创伤，尽快适应职业学校学习生活，同时在前两节课基础上帮助学生对于未来可能遇到的困难与挫折做好心理建设，从而更加有利于培养学生健康向上的心理品质。

三、教学目标

依据教学大纲的要求，根据本节课的教学内容，结合中职生的年龄特点以及

心理发展需求，确定本节课教学目标如下：

（一）知识目标：

帮助学生了解挫折的含义，正确分析产生的原因，掌握调适的方法。

（二）能力目标：

能以平常心对待挫折，积极进行自我调适，提高抗挫折能力。

（三）情感、态度与价值观目标：

帮助学生意识到人生都要经历风霜雨雪，挫折犹如向上攀登的垫脚石，从而树立战胜挫折的信念，培养健康向上心理品质。

四、教学重点、难点

依据本课的教学目标以及学生抗挫折能力的情况，我确定如下重难点：

教学重点：引导学生认识挫折的普遍性，正确看待挫折，并学会积极面对。

教学难点：帮助学生学会分析挫折产生的主客观原因，培养应对挫折的能力。

五、教学方法与手段

依据中职生身心特点和认识规律，以及本节课的教学内容，采取以下教法和学法。

（一）教法

心理健康教育课程的活动性决定了学生是活动的主体，强调以学生为中心，教师旨在为学生提供心理资源，营造气氛，让学生自主决定其心理的发展。基于此，本课我利用活动体验导入，让学生注意力集中起来，用案例教学法、情景分析法、体验法等方式创设教学情景，激发学生主动参与活动的兴趣，让学生的思维运转起来，使学生在活动体验中去感悟，通过讲授法和讨论法让学生通过课堂上的观点交流与碰撞获得成长。

（二）学法

主要采用探究学习法，讨论合作，体验学习等方法，引导学生自主学习，让学生自己动手整理、动脑思考、动口阐述，在小组合作、活动体验的自由、民主、有安全感的课堂气氛中表现真实自我，体验实现自我价值的幸福，最终达到最佳的课堂活动学习效果。

（三）教学手段及资源

本次课利用“雨课堂”完成课前调查问卷及统计，课上通过雨课堂与学生进行互动。

六、教学过程

本次教学我共设计六个主要环节，通过活动导入激发兴趣，心海导航认识挫折，心理体验面对挫折，成长工作坊克服挫折，课堂小结理论提升，布置作业拓展延伸。六个环节，层层递进，环环相扣，使学生对困难和挫折有完整深入的认知，掌握面对挫折的方法，树立战胜挫折的信念。

环节一：活动导入，激发兴趣。

猜猜他是谁？

他失败了很多次，当他用一千多种材料做灯丝的时候，助手对他说：“你已经失败一千多次了，成功已经变得渺茫，还是放弃吧！”但他却说：“到现在我的收获还不错，起码我发现有一千多种材料不能做灯丝。”后来，他经过六千多次实验终于成功了，那么他是谁呢？他是如何成功的呢？

设计意图：学生通过适当的热身活动适应团体活动和交流的形式，迅速进入活动状态，班级气氛变得融洽。同时激发学生探究兴趣，从而顺利引入主题活动。

环节二：心海导航，认识挫折。

（一）问卷分析

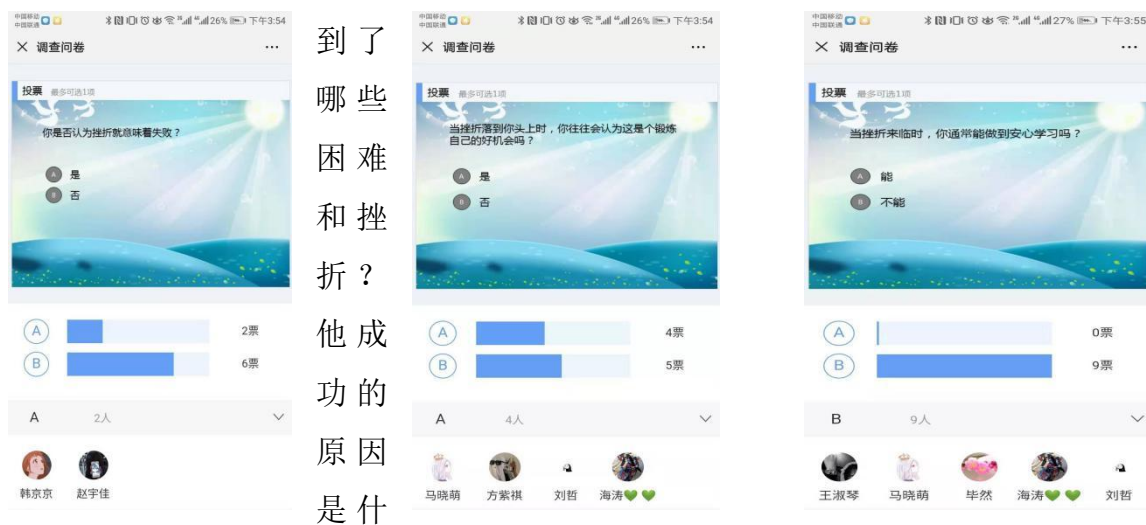
1. 你是否认为挫折就意味着失败？
2. 当挫折落到你头上时，你往往会认为这是个锻炼自己的好机会吗？
3. 当挫折来临时，你通常能做到安心学习吗？

针对三个问题的投票结果与同学们一起进行分析。

设计意图：通过这个分析让学生认识调查问卷的内涵，了解自己面对挫折的态度，同时认识到只有正确对待挫折，自己的人生才会更美好。

（二）观看心灵故事动画视频并讨论：

心灵故事讲述的是初中成绩非常好的张文强在中考前夕经历父亲癌症去世，母亲悲伤过度，卧床不起，家庭的支离破碎给了他沉重打击，导致中考失利，面对一系列的挫折和困难，他艰难振作起来，进入职校读书，吃苦耐劳，认真学习，逐步走向成功的故事。张文强身上最令人敬佩的品质是什么？他遇



么？本案例给我们什么启示？

设计意图：通过案例故事让学生进一步了解挫折，以及给学生带来更多的启迪。

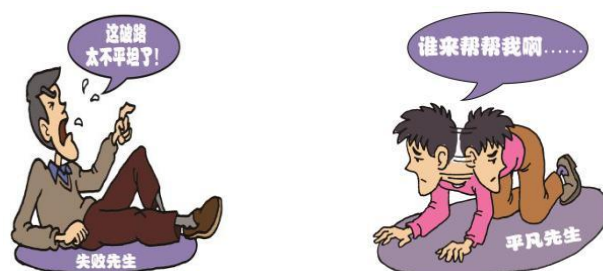
（三）明确含义，掌握方法。

1. 正确面对困难和挫折。
2. 行动，行动，再行动。

设计意图：让学生正确认知挫折及明确应对方法措施，突出本节课重点学习内容。

环节三：心理体验，面对挫折。

请学生根据人们面对挫折不同表现的图示：





思考讨论：

1. 同样是跌倒了，他们的反应为何不同？这说明了什么？
2. 如果是你跌倒了，你将会怎么想、怎么做？

设计意图：让学生深入体验并运用所学的方法理论。

环节四：成长工作坊，克服挫折。

向学生呈现案例故事：风雨中成长

齐丹是学前教育毕业的学生，刚参加工作的她对幼儿园工作有很多不适应，做的活动设计让领导很不满意，很多工作疲于应付，一次，幼儿户外活动中，因为她看了会手机，没有照看好，一个小女孩被一个小男孩从滑梯上推了下来，磕破了嘴，女孩家长对幼儿园非常不满，领导几次开会批评她，她遭遇了入职以来最大的困难或挫折，情绪低落，工作提不起精神，如果你是齐丹该怎么面对这次的挫折？

设计意图：通过案例故事联系学生自身将来职业发展中可能遇到的困难或挫折，有针对性的帮助学生正确面对挫折，培养应对挫折能力，从而突破学习难点。

环节五：课堂小结，理论提升

引导学生回顾本节课的重要心理知识内容。

设计意图：通过总结让学生全面，正确认识挫折，掌握应对挫折的方法措施，产生勇敢面对挫折的信念，实现自己的人生理想。

环节六：布置作业，拓展延伸。

拓展训练是课堂的延伸，我鼓励学生去采访一位自己认为较成功人士，请他讲讲奋斗过程中遇到哪些挫折，如何克服的？最后在欣赏歌曲《阳光总在风雨后》中结束本节课内容学习。

设计意图：进一步延伸课堂学习到知识，加深学生对于困难和挫折的实践认知，做好人生发展过程中的心理准备。

七、教学反思

本次课结束后，我进行了深入的反思，在教学活动中，我秉承以”学生为中

心，活动为主体”的心理健康教育理念，根据专业选取贴近学生生活实际的心理资源，激发学生参与活动的热情，达到了预期的教学目标。在行为参与上，学生参与度高，每个环节活动，同学们都能全程参与；在情感体验上，学生在自由、民主、有安全感的课堂氛围中全情投入，获得了良好的情绪情感体验；在认知改变上，通过本次课，不同层次，有着不同生活学习经历的学生对于困难和挫折都有了全新、全面的认知。为未来可能面临的困难和挫折，并成功战胜挫折奠定了心理基础。

职业价值你我他

北京市延庆区第一职业学校 张秀君

授课年级：高中各年级

主题：职业价值观探索

教学目标：

知识目标：绝大多数学生能够说出社会认同的职业价值主要是该职业对全人类发展的有用性，也就是会看它能从多大程度上帮助广大的人群得到幸福。

技能目标：大部分学生学会从自己所做的价值选择中分析自己的职业价值观，学会按照社会认同的职业价值观判断某职业的价值。

价值观目标：大部分学生能够认同职业的社会意义，职业对个人潜能的激发是评估职业价值的重要依据。大多数学生在职业生涯规划的一个阶段为实现职业价值目标而有所取舍，把主要精力放在积极的价值追求上。

教学重点：能够客观分析自己的职业价值观。

教学难点：对职业规划不同阶段做有积极价值取舍。

教学准备：

- (一) 制作“生命卷”每个学生10张
- (二) 制作“花费你的生命券”环节所出售的物品券，依据班级人数设定。
- (三) 印刷“我对职业价值的衡量”和“沉船救生”两个环节所需的选择讨论材料，每名学生一份。

教学过程：

活动一：热身活动“看图寻组”

教师请教室内同学每人抽取一个纸片，每张纸片上都画着一件珠宝，有的是珊瑚、有的是宝石等。现在请抽到同样珠宝图案的同学组成小组，在指定位置坐好，集体举手告诉老师已结成小组，先完成的组为优胜。

课题引言：现在每个小组都拥有几个同一种的珠宝，有珊瑚、翡翠、钻石、金子等等。这些珠宝都很值钱，也就是说有价值。这节课我们一起探讨职业价值，题目叫“职业生涯规划中的价值选择”看看哪些东西使我们可以视为珍宝的。

活动目的：1. 学生初步感受有价值的事物对人的吸引力。

2. 了解本节课的题目和将要探讨的内容。

活动二：“我对职业价值的衡量”

下面请你排序你将来在选择从事某种职业时会依次注重下列哪些方面：

排序：（请用数字 1——8 标注）

此职业的收入

此职业的社会地位

此职业对人和社会的帮助意义

此职业的晋升机会

此职业对你个人能力的激发

此职业的出国机会

此职业的工作环境

此职业对你性格的促进

学生根据自己的价值观进行排序，组织学生进行交流分享。

活动目的：1. 了解排序和职业价值观的关系

2. 初步了解自己的职业价值观，思考自己的职业价值观是否与社会认同的职业价值观一致。

分享总结：每个人的排序反映了每个人各自的职业价值观。那么你个人的职业价值观是否有助于科学地进行职业决策并取得职业生涯的幸福感呢？这需要看个人的职业价值观与社会认同的职业价值是否一致。

活动三：“沉船救生”

假设有一天像“泰坦尼克号”一样的悲剧又一次发生在了苍茫的大海上，一艘轮船在海上即将沉没，沉没地点常有鲨鱼出没，海水冰冷难耐。最后一艘救生艇只能承载 5 个人，而现在还有 10 人在轮船上等待救生。以下是 10 人的职业和一些大致情况，请你据此选择你希望哪 5 位能登上救生艇生还。

1. 一位工作经验丰富的银行业务员
2. 一位生物技术领域的年轻的科学家
3. 一位刚毕业不久的乡村教师
4. 一位市重点医院的血管科的主治医师
5. 一位年薪 30 万的酒店管理人员
6. 一位为老年人服务的基层社区工作者
7. 一位在地震抢险任务中为救儿童而手臂伤残的退役军人
8. 一位即将出国深造的经贸专业博士

9. 一位前往国外领奖的歌手

10. 一位下岗再就业后被评为劳动模范，有多年经验的公交车司机。

请学生在各自选择之后进行小组讨论，要求经过协调达成一致，一会儿在全班范围报告小组一致认同的选择结果。组织学生交流分享。

活动目的：大部分学生理解和认同社会公认的职业价值观。

交流总结：小组意见和班级从一定程度上反映了社会广泛和一致认同的职业价值所在，那就是职业对人类和人类社会进步的帮助意义。更多的人看重职业能给人们提供多少关怀和帮助。

活动四：“花费你的生命券”

每人十张生命券，象征着一生拥有的时间、精力、财富等宝贵的东西。根据人生的不同时期（童年、少年、青年、中年、老年）分批呈现两对“商品”，每次呈现的每对“商品”你可以选择其一购买或者均不购买，但二者不可兼得，一共呈现十对“商品”。学生根据教师介绍的游戏规则和每次呈现的“商品”进行选择，花费一定数额的生命券，保存和积累自己所购买的东西。

呈现的“商品”：童年时期的两对分别是，美食—游戏 聪明—礼貌；少年时期的两对分别是，自由—爱心 诚信—美貌；青年时期的两对分别是，爱情—金钱 友情—孝心；中年时期的两对分别是，名望—权力 健康—豪宅名车；老年时期的两对分别是，长命百岁—快乐、幸福 厚德—智慧

引导学生思考并分享：什么是你买的最满意的？哪样东西是你买了却后悔的？哪样是你后悔没有买的？你认为哪些规则的改变会让你买到更有价值的物品？

活动目的：使学生明确人生不同时期应该把主要精力放在有价值的追求上，职业生涯规划每个阶段目标应符合总体职业价值观目标的实现。

活动五：课堂小结

教师归纳总结本节课主要活动，请学生谈本节课学习活动的感受和收获。最后欣赏歌曲：《怒放的生命》

教学反思：

本节课的活动，从活动二到活动四重点想通过学生的活动，进一步思考、讨论，领会其深层含意，从而树立正确的职业价值观。明确其人生的职业发展方向。本节课教学目标基本实现，发挥了教师主导和学生主体作用，同时也从本节课的小组活动中，发现有小部分学生在问题的理解上不够深刻，对职业价值的选择上

还存在一定的困难，需要老师及时进行指导。学生对于专业和职业的关系还是不够很明确，需要更多的时间去理解和掌握。

职业性格与我

北京市延庆区第一职业学校 张秀君

授课年级：高一年级

主题：职业性格

教学目标：1. 让学生意识到选择适合自己个性特点的职业的重要意义。
2. 通过 MBTI，让学生了解适合自己个性的职业领域及与之匹配的专业

3. 让学生明确当职业理想与现实性格出现矛盾时要如何处理。

教学重点：理解选择适合自己性格的职业的重要意义。

教学难点：形成符合自身个性特点的职业目标。

教学准备：PPT、学习材料

教学过程：

一、热身游戏

（一）活动内容：请同学们准备好笔和纸，首先在纸上，签上自己的姓名。

“完成了吗？好。什么感觉呢？有同学说“很自然”、“简单又快”，那么现在，请用另一只手再签名一次。现在是什么感受？同学们说了“别扭”、“困难又费时间”等等。

（二）教师提示：使用你惯用的那只手时，你会感到舒适和自信；若强迫使用另一只手，这当然可以拓展你的能力但却绝不会像先前那样灵活自如，收到的效果也就不那么令人满意了。其实性格与职业的关系也是这样，性格是个性心理特征中的核心部分，它是一个人稳定的态度系统和相应习惯了的行为风格的心理特征。人与人的个性差别首先表现在性格上。性格是在社会生活实践过程中逐步形成的。由于各人所处的客观环境不一样，先天的素质不同，形成了不同类型的性格。如果一个人能够从事适合他的性格的职业，对他来说是一件很幸福的事，因为这个职业符合他的一贯的做事方式。那么今天我们活动的主题就是“职业性格你我他”我们就来了解性格与职业的关系。

（三）活动目的：引导学生对性格与职业关系的思考。

二、职业配一配

（一）活动内容：发放对应学习材料，让学生为四位文学作品中的经典人

物选择现代职业。小组讨论，尽量小组统一意见，然后每组一名代表来展示，并说明理由。

（二）教师提示：这个活动带给我们的启示是性格不同适合的职业角色就不同，找到适合自己性格的职业很重要。既然如此，我们如何知道自己适合什么样的职业角色呢？

（三）活动目的：引导学生进一步认识性格与职业的关系。

三、 我与职业对对碰

（一）活动内容：发放对应学习材料。向学生介绍一下 MBTI 即迈尔斯布里格斯类型指标，它是美国心理学家凯恩琳·布里格斯和她的心理学家女儿伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯制定的，用来表征人的性格。该指标从四个角度对人的性格进行分析：精力的来源；获取信息的方式；决策的方式；对外在世界的态度。根据学习材料，学生找到自己的性格类型组合以及适合的职业领域等等。

（二）教师提示：1.根据 MBTI 理论，每种个性类型均有相应的优点和缺点、适合的工作环境、适合自己的岗位特质。2.使用 MBTI 进行职业生涯规划的关键在于如何将个人的人格特点与职业特点进行结合。3.职业咨询专家说，大部分人在二十岁以后会形成稳定的 MBTI 类型，此后基本固定。4. MBTI 的类型会随着年龄的增加、经验的丰富而发展完善。

（三）活动目的：学生了解自我性格及适应的职业类型。

四、 集思广益“理想与现实”

（一）活动内容：王磊稳重、小心谨慎、内向，他一直在公司市场部工作，在老板眼中是个老老实实的员工；在同事眼中，他一直是沉默肯干的同事。虽然他被认为是公司不可或缺的老员工，但是他自己知道，他工作得不开心，自己从事的职业与自己的性格出现了偏差。王磊该怎么办？是改变自己努力融入工作，还是重新选择符合自己性格的职业呢？小组讨论三分钟，各小组代表发言。

（二）教师提示：性格本身没有好坏之分，而且也不是选择职业的唯一因素，虽然性格是相对稳定的，但是随着人阅历、学识的增加，通过工作和磨炼，也是可能会发生变化的。所以同学们的建议各有各的道理，主要看当事人怎么想怎么做了。如果在以后的职业选

择过程中出现类似情况你会怎么办？请同学们课下进行深入思考。

（三）活动目的：引导学生深入思考、探讨解决职业理想与现实的矛盾问题。

五、 课堂小结

总结本课的要点，鼓励学生分享本节课的感悟和收获。巩固主题活动效果。

教学反思：

学生在整个教学活动中比较投入，热身游戏让学生更快进入主题思考，形象的比喻利于学生更好理解性格与职业关系。在我与职业对对碰活动中，学生对于性格方向方面把握不准，这说明学生对自身的认知还不够准确，相信随着学生的不断成长，这个问题会得到解决。通过本次课，学生掌握了性格与职业的关系，强化了学生进一步认识自我的意识，了解了自我性格与适应职业的类型。

附件：

（一）职业配一配

如果让你为下面四位文学作品中的经典人物选择现代职业,你会怎样为他们选择匹配职业?

 黛玉 葬花吟 黛玉葬花图 黛玉葬花图 黛玉葬花图 林黛玉
 张飞
 诸葛亮 诸葛亮
 孙悟空

(二) MBTI 性格类型与职业类型对应表材料

根据实际情况进行选择:

1. 我精力的来源 (Energizing): _____

自身以外 (外向型 E) / 自己内部 (内向型 I)

2. 我收集信息的方式 (Attending) :_____

直接陈述, 有序地 (感觉型 S) / 比喻性地, 随机地 (直觉型 N)

3. 我做出决定的方式 (Deciding) :_____

客观地, 不涉及人情 (思考型 T) / 主观地, 顾念人情 (情感型 F)

4. 我的日常生活方式 (Living):_____

事先做计划, 井井有条 (判断型 J) / 灵活多变, 顺其自然 (感知型 P)

性格方向 维度	性格方向一				性格方向二		
维度一	E	外向	关注外部环境、兴趣广泛、好与人交往。善于表达, 先行动后思考, 积极主动	or	I	内向	关注内心世界、兴趣专注、安静内向、先思考后行动、情景或事件具有重要意义时采取主动。
维度二	S	感觉	着眼具体显示, 观察敏锐, 在意细节, 擅长推理和理解抽象思维, 相信自己的经验。	or	N	直觉	着眼未来, 富于想象力和创造力, 关注数据, 靠直觉很快得出结论, 相信自己的灵感。
维度三	T	思考	好分析, 运用因果推理, 以逻辑解决问题, 爱讲理, 可能显得不近人情。	or	F	情感	善于体贴他人, 寻求和谐的气氛和积极的人际交往, 富有同情心, 可能显得心肠太软。
维度四	J	判断	有计划, 按部就班, 喜欢组织管理自己的生活, 喜欢把事情落实	or	P	感知	自发、灵活、开放, 不喜欢把事情确定下来, 最后一分钟才能完成任务的压力使他

			敲定。				们活力充沛。
--	--	--	-----	--	--	--	--------

我的性格类型组合是：_____

MBTI16 种性格类型适合的职业领域

ISTJ 管理者 行政管理执 法者 会计	ISFJ 教育 健康护理 宗教 心理护理	INFJ 咨询服务 教学 教导 艺术	INFP 咨询服务 写作 艺术
ESTJ 管理者 行政管理 执法者	ESFJ 教育 健康护理 宗教 心理护理	ENFJ 宗教 艺术 教学 教导	ENFP 咨询服务 宗教 教学教导 艺术
ISTP 熟练工种 执法者 农业 军人 技术	ISFP 商业 健康护理 执法者	INTJ 科学技术 法律 计算机	INTP 科学技术领域
ESTP 市场 商业 技术 熟练工种 执法者	ESFP 健康护理 保育 教学 教导 教练	ENTJ 领导者 管理者	ENTP 科学 管理 技术 艺术

请回答：

1. 我适合的职业领域是：_____
2. 与此相关的职业包括：_____
3. 考虑性格因素，我初步选择的职业（1-5 个）：_____

延庆区第一职业学校主题班会教案

[illegible]

三、作业	3. 日常生活中我们难免会起别人或被别人气应对生气的小方法。 平复情绪。深呼吸、数数 4. 游戏：颠球 时间两分钟。教师随意分组。 5. 最近老师遇到了一个困难：学生请假人数过多。 你们认为上学总是请假好吗？ 6. 教师谈自身的感受： （1）家庭变故 （2）支教 7. 用史铁生的事例引起学生共鸣。 8. 转换思维定势：教师播放视频 9. 神州十五号航天员陈清明故事。 10. 教师送给学生的箴言（战胜逆境的方法） 1）敬畏生命，生命第一 2）知晓对错 3）学会换位思考 4）心地善良，熊怪宽广 5）学好本领用知识武装头脑 预祝同学们在接下来的体育检测中取得好成绩。 10. 歌曲： 周杰伦《稻香》 写感受。200 字以上。 结语：生活处处有难，迎难而上，做阳光少年！	学生掌握应对坏情绪时的方法，并尝试小方法。 学生分组完成游戏。 谈玩游戏的感受。感受生气，感受生气之后如何应对。 学生思考回答，谈请假的原因。 生病、晚上玩手机睡的玩、稍微有点不舒服、家长做不了孩子的主、父母身体不好、不重视学习。引起学生共鸣。 反观学生自己将来也要走上工作岗位，我们要养成爱岗敬业的习惯。 学生观看 用英雄的故事告诉学生梦想坚持的力量。 从现在做起，珍惜时间，刻苦学习，锻炼身体，保护自己。 学生聆听。 学生跟着视频唱。 学生完成	么样的人。初步感知应对挫折的方法。 通过深呼吸缓解情绪，换位思考让学生心胸宽阔。 通过游戏让学生明确生活中处处有困难、挫折，要勇于接受并化解之。 激起学生的兴趣，引起学生的重视。 通过教师自身的经历和作家史铁生的事例让学生明白生命第一，磨难是对人最好的考验，明白磨难要比幸福少。用知识去化解困难。强调学习的重要性。 激励学生在接下来的考试中取得好的成绩。 温故而知新
-------------	---	--	---

延庆区第一职业学校主题班会教案

时间	2023 年 10 月 17 日	班级	2021 级烹饪	班主任	蒋立超
班会主题	在逆境中成长，做阳光中职生				
主持人或主讲人	蒋立超				
活动准备	教室黑板板书班会主题：在逆境中成长，做阳光中职生 课前完成问卷星小测试、PPT 课件制作、学生搜集材料、活动分工				
活动目标	1. 通过本次主题班会，使学生了解挫折在人生路上的不可避免性，正确认识挫折在一个人的成长过程中发挥的作用，从而培养学生积极应对挫折的心态，使学生树立信心，让挫折成为自己向上攀登的垫脚石。 2. 帮助学生掌握正确对待挫折的办法，提高应对挫折的能力，使他们信心满满，做阳光中职生。				
设想与构思	1. 本次班会的主旨即从大处着眼，小处着手，借助多媒体课件展示案例、图片、视频等，精心设计每一环节，让所有学生都动起来，启发学生思考、讨论，最后达到情感共鸣。 2. 体现以学生为中心的思想，厚植爱国主义情怀，在遭遇逆境时，能正确面对挫折，努力战胜挫折与困难，树立学好本专业的信心和决心，提高自身的专业技能，做一名优秀的中职生。				
活动环节	教师活动	学生活动		设计意图	
导入	我们常常听到这样一句话：“人生不如意事，十之八九”。 的确，生活中处处都是挑战，但是，无论多么艰难，你都要坚持下去。 因为，只有经历过风雨，才能见彩虹；只有经历过挫折，才能更坚强；只有经历过磨难，才能看清自己。	思考并回答		带入问题	
环节一 知概念	问题：什么是逆境？ 谁能把自己理解的‘逆境’的含义说一说？	学生看关于挫折测试统计情况		分析结果 导入班会	
		用自己的理解进行说明		明确概念 围绕中心词，开展本次班会	
	教师给出书面解释	了解学习			

环节二 论观点	布置任务： 讨论：逆境 or 顺境哪个更有利于人的成长？ 结论：顺境和逆境是否利于人成长都是根据不同人来说的。什么事情都要一分为二的看问题，所有事情都有两面性。	小组讨论 派代表进行发言	尊重孩子内心的真实想法。并教会学生，遇到问题，尤其是困难与挫折的时候，要辩证地去看问题。
环节三 析案例	案例 1：新型冠状病毒疫情 案例 2：多方助力 小微餐饮店逆境中成长 案例 3：我们学生自己（多数学生） PPT 出示：图片、视频	分析案例，国家是怎么做的？人民是怎么配合的？ 分析餐饮行业，面对疫情，如何经营发展？ 观看：照片视频 老师的关注，家长的肯定	从大处着眼，面对疫情国家的态度与方法。 关注餐饮行业面对困境，如何突出重围，走出困境。 你们的成长老师、家长都看在眼里，记在心上，引以为荣。
环节四 明方法	教师导出课前问卷星，挫折测试的报告。 分享：应对逆境方法与策略—— 冷静对待 自我疏导 请求帮助 激励自己	学生看报告 明确有问题，有欠缺的地方。	没有合理的应对挫折的态度和战胜挫折的科学方法 明确方法 给出合理处理办法

环节五 树信心	选取身边学生案例—— 郝思宇、卢俊锋等 展示学习点滴照片	郝思宇、卢俊锋，自己讲述，自己入学以来，都做了什么？取得了哪些成绩？还有哪些需要改进的。	给自己树立自信信息，为同学们树立榜样，端正学习态度，帮助同学，钻研技术，积极参加各项活动，做阳光中职生。
班会总结	教师寄语： 在逆境中成长，在逆境中前进。 面对困难时不抱怨、不放弃、不气馁、不绝望； 面对失败时不气馁、不灰心、不放弃； 面对磨难时不害怕、不畏惧、不胆怯。 阳光总在风雨后，争做阳光中职生。	学生齐读 记在心里	通过本次班会，希望大家有所收获，对生命、对逆境、挫折、困难，有不同的认识与理解。让自己并带动周边的人，开心、快乐、健康每一天。

延庆区第一职业学校主题班会教案

时间	2023 年 10 月 19 日	班级	2021 级美容美发班	班主任	申发宁
班会主题	走出逆境困扰 迎接璀璨人生				
主持人或主讲人	赵印 刘冬雪				
活动准备	1. PPT 2. 视频 3. 音乐 4. 照片 5. 学生自己的逆境困扰故事 6. 散文诗 7. 情景剧道具（公仔头、支架、美发用具用品、扫把、胸牌、围裙等）				
活动目标	1. 根据本班学生情况，分析同学自身的逆境，找到困扰问题。 2. 解决学生心理困扰，树立正确的世界观、人生观、价值观。 3. 帮助学生走出逆境，奔向自己美好的人生。				
设想与构思	1. 打破常规的由主持人报幕进行的班会形式。形成了环节自然进入、学生全员参与的班会形式。 2. 赵印同学贯穿班会的主线，从分析他的逆境，到他逆境的转变过程，到他走出逆境。在此过程中，让同学们静下心来分享自己的逆境故事，展现同学们的专业学习，听到了家长的心声。真正做到了让同学们去体会逆境、分析并从心底里战胜，并且感受到学校、家长乃至关注他们的人对他们的爱。 3. 立志的舞蹈；学长们亲身经历的实例引领；积极向上的散文诗为同学们畅想未来打气加油、指引方向。 4. PPT、视频等信息化手段的运用与讲述故事、情景剧、舞蹈、诗朗诵等多种形式的结合更能体现出同学们的才艺，让班会变得不死板、更易懂。				
活动环节	教师活动	学生活动		设计意图	
一、 视频导入	引导学生播放视频，引发学生们思考。	1. 观看《小刺猬》的视频 视频内容：小刺猬掉进陷阱里，无论怎样努力，也不能跳出来。 2. 赵印同学分享他的逆境困扰：由于自己外地户口问题，加上青春期的逆反心理、教师的说教让他对自己的生活不抱有任何希望。		视频触动学生内心，意识到自己如同小刺猬永远跳不出自己的逆境怪圈，引出主人公赵印同学自述逆境困扰。	
二、 帮助赵印同学走出困境	聆听每位学生的逆境困扰故事	同学分享自己的逆境困扰故事 1. 盛一双：因为户口问题没办法继续在北京读书，在老师的帮助下自己也慢慢走出了困境。 2. 孟博：因被老师误会遇到的困境导		用同学们亲身经历的逆境困扰故事去唤醒赵印同学走出自己的逆境困扰，同时也让每位同学更加坚定自	

		致不想上学，最后在老师的帮助下也走出了困境 3. 吕丹丹：从东北到唐山再到延庆，因转学被同学孤立，经过老师的帮助和自己的转变和同学们打成一片。 4. 年新慧：因为自己心理原因导致厌学，慢慢的给自己制造了一个无解逆境，在亲人和老师的照顾下慢慢清醒，走出逆境。 5. 贺明佳：因青春期情感遇到了困境，通过老师的教导走出了逆境。 6. 王凯轩：因为家庭原因导致她从小没有父爱，又因为继父有暴力倾向导致她性格内向，在朋友的劝阻和师生的鼓励下，让她走出逆境。 7. 冀思源：因父母离异，学习成绩下滑，青春期叛逆，高中时选择了不适合的专业耽误了一年。转学后，经过老师的教导，内心的转变，摆脱自己的逆境，有了目标。 8. 翟福星：因为家庭变故，被同学孤立，长大后许多事已解开，遇见了开朗同学和班主任，自己慢慢开朗起来。 9. 刘冬雪：因为父母离异，爸爸离开导致不学习，直到了一职，感受到了老师的关心、同学们的鼓励，从此摆脱逆境。	己的努力方向。
三、 赵印同学走出困境	感受学生们的心理变化，鼓励学生，努力学习，改变自己。	1. 赵印同学自述走出逆境前的犹豫心里。 2. 情节剧一：赵印同学假期保安生活 3. 情景剧二：赵印同学与家长谈心 4. 情景剧三：赵印同学努力学习（专业展示） 5. 情景剧四：在家长的鼓励下，坚定信念、走出逆境	同学们的故事触动了赵印的内心。 保安生活的不易促使赵印同学改变思想，家长的激励、同学们的学习专业状态、教师的鼓励，让他更坚定信心走出逆境，努力向美好的

四、 家长的嘱托	引导学生 播放家长 发言视频	观看家长发言视频 赵印妈妈看到赵印的改变，非常欣慰，发自内心的说出了家长的心声。	人生去奋斗。 家校合力，将家长的教育最大化，让学生们感受家长的良苦用心。
五、 学生们的努力	引导学生 播放学生 生活视频	5 位学生跳舞：舞蹈《淋雨一直走》 其余学生边观看舞蹈、边通过视频回顾自己在校的点滴生活。	通过立志的舞蹈歌曲激励同学们走出逆境，勇敢前行。通过视频展示同学们积极向上的生活状态。
六、 学长们的鼓励	引导学生 播放学长 视频	观看学长视频 学姐们分享在美容院上班时的生活，告诉同学们现在的逆境闯过去为将来的美好人生奠定基础，只有走出逆境、努力学习知识、练就技能，才能迎来美好的人生。	用真实的榜样激励同学们前行，从而意识到命运掌握在自己的手中，不要被任何逆境困扰。
七、 学生们的心声	认真聆听	齐诵散文诗	激励同学们共同努力，走出困境、展望未来
八 总结	班会总结	认真聆听、感悟。	鼓励学生，坚定信念，走好人生的每一步，让班会成果落实在今后的学习生活中。

延庆区第一职业学校主题班会教案

时间	2023 年 10 月 19 日	班级	高一幼儿保育 2 班	班主任	宋爱琴
班会主题	直面挫折 逆风成长				
主持人或主讲人	宋爱琴				
活动准备	1、课前请同学收集古今中外成功者承受挫折的范例。 2、制作班会的 ppt，设计一年来班级学生成长相册。 3、与家长沟通班会活动内容，请家长参与活动中来。				
活动目标	通过本次主题班会，使学生了解挫折在人生路上是不可避免的，提高学生挫折的承受力，掌握对待挫折的正确方法。使学生树立信心，让挫折成为自己向上攀登的垫脚石。在遭遇挫折时，能善待挫折，努力战胜挫折，做生活的强者。				
设想与构思	认识挫折从容面对——直面挫折自强不息——挫而不折破茧成蝶——携手共进成就集体				
活动环节	教师活动	学生活动	设计意图		
一、 认识挫折 从容面对	蜕变游戏 讲清游戏规则和要求请大家来参与体验游戏	理解“鸡蛋”变成“鸡首领”的蜕变过程，积极参与体验活动，感受挫折	通过游戏体验，感受失败的沮丧与成功的喜悦，认识到挫折		
	心中榜样 请同学们说说自己了解到的榜样人物	分别简单介绍自己心中的榜样人物，与大家交流分享	榜样人物介绍，丰富学生课外知识，以榜样激励大家应从容面对挫折		
	视频欣赏 播放“逆风方向更适合飞翔”优秀毕业生视频	欣赏视频，学习学姐的成长之路，感受逆风飞翔的动力与勇气	视频欣赏既直观又有感召力，增强对幼教专业学习的信心		
	自我成长 请你来讲述自己的成长遇到的挫败经历，展现直面挫折的结果	讲述自己曾经遇到的打击与困难，展现自强不息坚韧不拔的毅力及直面挫折后的收获	通过学生亲身经历更具有说服力，更能展现自强不息后的成长		
二、 直面挫折 自强不息					

三、 挫而不折 破茧成蝶	家长感悟 请家长谈谈自己孩子成长的变化，讲述来到职业学校之前的表现与现在的成长变化	听家长讲述大人眼里孩子的变化，感受家长对儿女的期望	从家长的言语中感受对我们成长变化的认可和将来的期望
	展示自我 小组以不同形式展示来到职高后的变化和专业技能掌握情况	各组以专业课上学习的专业技能，展示自信、阳光、进步的自我	通过专业技能展示的方式见证孩子们的成长及挫而不折后的破茧成蝶
四、 携手共进 成就集体	班级相册 播放一年来孩子们成长的点滴，回忆携手共进成就优秀班集体的快乐	欣赏编辑相册，跟随“骄傲的少年”唱出对未来畅想的心声与对梦想追求的执着	伴着成长相册，带着回忆唱响未来，向着共同的目前勇往直前
	班主任总结点题对大家寄予期望	带着家长与老师的期望，携手共进，创建优秀集体	总结提升，鼓舞大家继续向着梦想逆风而上

延庆区第一职业学校主题班会教案

时间	2023 年 10 月 17 日	班级	2022 级计算机	班主任	王志伟
班会主题	直面逆境 永不言败				
主持人或 主讲人	王志伟				
活动准备	1. 学生撰写脚本并排练情景剧； 2. 指定两名同学搜集名人战胜逆境的故事； 3. 邀请优秀毕业生录制视频； 4. 收集家长寄语视频；				
活动目标	认知目标： 正确认识逆境，理解逆境是人生成长中都要经历的境遇，明确勇于面对逆境的态度和方法； 情感态度目标： 理解面对逆境应该抱有积极的态度，激发突破逆境的斗志、树立战胜逆境的信心； 运用目标： 探索积极面对逆境的办法，并尝试实践应用，最终战胜逆境。				
设想 与 构思	教育背景： 现在的学生多为独生子女，从小在呵护关怀中长大，没有经历过多少逆境，缺乏对逆境的心理承受能力。随着年龄的增长，他们会遇到学习、生活、人际关系等方面大大小小的逆境，尤其是中职高一年级的学生，他们面临学习生涯中一个重要的转折时期，从知识学习到实践应用的转变，使他们难以一下子适应，找不到学习方法，从而产生挫败感；进入新学校新班级面临新的同学交往而紧张、焦虑。 《中等职业学校德育大纲》中明确规定了逆境教育教学内容，因此需要对中职学生进行逆境教育，引导他们正确认识逆境，形成积极的心态，从而能进行有效应对，成为健康、阳光的中职生。 班情分析： 2022 级计算机应用班，共 8 名学生。 1 名学生升入职高后在专业课学习上很吃力，想要转专业或者放弃学业去打工；2 名学生因父母离异造成心里抑郁甚至做出自残行为；1 名学生曾在初中时受到同学欺负产生心理阴影，容易紧张、激动，导				

	致和老师同学无法正常交流。其他同学也在学习和同学交往中遇到了不同程度的挫折。根据上述情况，我在班级开展“直面逆境 永不言败”的主题班会活动。 教育方法： 情感体验法、小组讨论法。 设计思路： 本次班会通过班里真人真事改编的情景剧导入，将教学情景和学生学习生活合二为一，及时抓住教育契机，通过“认识逆境——感悟逆境——战胜逆境”三部分层层递推，实现活动目标。		
活动环节	教师活动	学生活动	设计意图
班会导入	1. 组织学生进行情景剧表演 2. 提出问题： ◆ 剧中的刘同学在上 课中遇到了什么事 情，他是怎么做的？ ◆ 刘同学的梦中出现 了什么情景？ ◆ 梦醒之后的刘同学 对学习的态度和行 为发生了怎样的变 化，多年后的刘同学 有什么收获？ 3. 引导学生小结	情景剧表演，讲述班级发 生的真事，其他同学观 看。 思考、分析。 相互交流。 明确学习内容	从学生身边的发 生的事入手，贴近 学生实际生活，更 易引发思考。 通过问题引发学 生思考，引出班会 主题。 引出活动主题。
实施过程 环节一 认识逆境	1. 什么是逆境？ 引导学生回答、明 确逆境的含义。	思考、回答、理解。	

	2. 名人故事分享 引导学生讲述名人战胜逆境的故事。 3. 身边榜样 播放优秀毕业生学习工作经历视频。 4. 组织学生交流	一名同学讲述,其他同学聆听。 认真观看、产生共鸣,引发思考。 交流分享观后感。	通过中外名人、学姐逆境中成长案例,初步认识逆境是人生成长中都要经历的境遇。唤醒在逆境中勇于挑战自我的意识。
活动环节	教师活动	学生活动	设计意图
环节二 感悟逆境	1. 造成逆境的原因 2. 应对逆境的态度及结果 3. 分享自己曾经遭遇的逆境,当时是怎么面对的? 4. 点评	观看课件、认真听讲。 认真听讲。 思考、分享、聆听他人的分享。 认真听讲。	明确逆境的不可避免性,增强直面逆境、破浪前行信心,为应对逆境措施做准备。
环节三 战胜逆境	1. 组织学生开展“角色游戏”活动 引导学生讨论、交流 2. 应对逆境的态度和	每组抽取一张逆境卡: 逆境 1: 进入职高后我在学习和生活中都很自卑,不想学习怎么办? 逆境 2. 我和同学之间的关系一直很好,但最近发现她总是在背后说我坏话,我感到很失望和伤心,该怎么办? 讨论应对逆境的态度和方法、小组交流汇报。 思考、归纳并感悟	将本班学生面临的逆境通过游戏的方式展现,具有典型性和代表性,更具实践意义。 通过小组讨论、探究、归纳总结并尝

	措施 ◆ 引导学生归纳总结 ◆ 推荐相关内容的书籍	✧ 每个人都会遇到逆境（不要怕） ✧ 每次逆境都会过去（不要逃避） ✧ 每次逆境都有转折点（不要颓废） ✧ 不要盯着逆境不放（不要深陷） ✧ 每次逆境都会对人产生影响 不要绝望逆境	试实践，达成活动目标。
活动环节	教师活动	学生活动	设计意图
环节三 战胜逆境	3. 播放家长寄语视频 4. 致自己： 今后你在学习或生活中陷入逆境时，你有什么战胜逆境的小妙招，写到成长卡上吧。 组织学生朗读成长卡并贴到成长墙上。	观看、共情。 将战胜逆境的决心及措施写在成长卡上、并大声朗读。 在“成长寄语”墙上张贴成长卡。	家长参与教育活动达到家校共育目的。 根据个人情况尝试采取不同的应对措施，达成教学目标，践行知行合一的教育意义。
班会总结	1. 总结归纳 2. 师生合唱《阳光总在风雨后》，结束班会。	认真听讲，产生共鸣 合唱	进一步激励学生勇敢面对逆境，走向成功的自信。

延庆区第一职业学校主题班会教案

时间	2023.10.17	班级	2021 级无人机	班主任	张秀君
班会主题	强大自我，在逆境中成长				
主持人或主讲人	张秀君				
活动准备	1. 指导学生制作观点说明的 PPT 2. 相关资料的搜集和整理 3. 班会活动 PPT				
活动目标	1. 认识逆境存在的普遍性，正确看待并学会积极面对。 2. 意识到人生都要经历风霜雨雪，逆境犹如向上攀登的垫脚石，从而树立逆境中成长的信念，培养健康向上心理品质。				
设想与构思	本班 8 名男同学，进入职校一年多来，整体抗压能力还好，但是积极性和主动性有待于提高，畏难情绪强烈，整体缺乏韧性和耐力。围绕本节班会主题，更好提升学生的抗逆力，我将从以下几个环节逐步引导学生正确认识逆境，树立逆境中成长自我，强大自我的信念。 环节一：热身活动，感受逆境。 环节二：观点呈现，认识逆境。 环节三：强大自我，面对逆境。				
活动环节	教师活动	学生活动		设计意图	
环节一：热身活动，感受逆境。	介绍热身活动：进化论的活动规则，找同学示范，并组织学生进行活动，分别请最先升级为“神”的学生和几经失败未完成升级的同学谈谈过程和感受。引入活动主题：逆境会给我们带来什么？	按照规则进行活动，谈谈活动感受。		通过与主题相关的热身活动，让学生切实感受达成目标过程中会遇到困境，不同的人面对逆境，呈现出的状态不同，最后结果不同，启发学生思考，逆境带给我们的是什么？从而切入主题活动。	
环节二：观点呈现，认识逆境。	根据课前分组，组织小组长借助 PPT 分别表达观点。倡导学生身处逆境中要勇于面对，磨练	一二组组长轮流表达小组观点。		通过观点呈现，辩证认识逆境的利与弊。加深对逆境的认识理解。	

环节三：强大自我，面对逆境。	意志，获取更大的进步。 （一）永垂不朽的长征精神。播放长征精神的解读视频，引导学生领会长征精神，用长征精神鞭策自己不畏艰难险阻，朝着理想和目标奋勇前进。 （二）张文强的故事。播放案例故事视频，引导学生思考 （三）我们的学习生活。播放进入中职以来学习生活的视频记录，启发学生联系自己生活实际，坚定战胜困难挫折的信心。 （四）探讨如何面对逆境？ 1. 引导学生通过上述的学习理解，每人总结写出 1-2 条战胜逆境的方法。全班进行分享。 2. 总结归纳面对逆境的方法：一、认识自我，寻找资源；二、超越自我，勇敢前行。 3. 视频歌曲《飞得更高》对同学们提出希望，班会课结束。	领会长征精神，内化为自己前进的动力。 看视频故事，思考故事主人公如何面对逆境，成才成功的？ 跟随视频回忆职校一年多的生活，进一步坚定自己的理想目标。 综合前面的学习理解，根据自身情况写出 1-2 条面对逆境的方法，跟随老师一起总结面对逆境的方法，坚定信心，向着理想目标奋勇前进。	本环节通过长征精神的解读让学生深刻领会长征精神是我们新一代中职生的精神财富，要用长征精神不断鞭策自己；通过同为中职生的张文强故事，聚焦个人面对逆境如何去做的问题；再联系自己学习生活实际，探索如何更好面对逆境？归纳丰富战胜挫折的方法，将班会课意义落到实处。
-----------------------	--	---	--

延庆区第一职业学校主题班会教案

时间	2022 年 10 月 18 日	班级	22 级幼儿保育 1 班	班主任	张颖
班会主题	“以梦为马 一路生花”				
主持人或 主讲人	班主任、刘思佳、王浩旭、闻祎凡				
活动准备	班会 PPT、视频、情景剧、专业展示、学生美术手工作品等				
活动目标	1. 能够正确识别和应对逆境，引导学生掌握走出逆境和战胜挫折的方法，并能够解决实际问题。 2. 树立正确人生观、价值观，养成勇于克服困难的优良品质，培养合格的幼教人才。				
设想 与 构思	1. 课前观看电影《重现贝多芬》写观后感 2. 课上分三个篇章完成班会 ①逆境前行 播种梦想（正确认识逆境和挫折并分析如何度过，）； ②以梦为马 指明方向（明确专业方向）； ③乘风破浪 一路生花（一年来同学们的转变和老师对同学们的期望）。 3. 结合学生专业特点和岗位需求，依据学生实际情况设计班会内容。				
活动环节	教师活动		学生活动		设计意图
课前任务	布置观影任务		要求：开着弹幕观看电影《重现贝多芬》写观后感		从电影中深刻了解贝多芬，理解贝多芬的坎坷一生。
音乐导入	老师弹琴： 《献给爱丽丝》 提问： 1. 这首曲子在哪里听过？这是谁的作品？ 2. 你了解贝多芬吗？		学生结合课前任务和观后感阐述、讲解贝多芬的一生，理解他在晚年失聪后的痛苦、挣扎及颠覆性的伟大创作。		深刻感悟贝多芬，并理解“挫折越多，成就越大”，使学生理解：人生难免有挫折，如何对待才是硬道理。
第一篇章	老师讲解、总结并过度到第一篇章				通过老师的讲解和总结，认识挫折的两面性，引出本节课的班会主题。
逆境前行 播种梦想	学生主持人 1：刘思佳 环节一：勇敢的说出自身逆境或挫折		学生根据自身情况，讲解自己的逆境与挫折		正确认识自己的逆境与挫折，确立自己的梦想与目

第二篇章 以梦为马 指明方向	提问：同学们，在你的人生中，有过逆境或挫折吗？ 环节二：深刻感悟逆风而行的人 请大家看一段视频： 8岁短道速滑女孩马子惠刚起跑就摔倒，爬起来继续滑 输在起跑线 赢在终点线 环节三：我身边“逆风而行”的人 你身边有这样“逆风而行”的人吗？ 环节四：正确对待逆境思考： 他们的共同点是什么？ 学生总结： 有责任、乐观、喜欢帮助别人、有目标等等。		标。 通过视频中小朋友的精彩表现，提示同学们没有任何事是不可能的，开始的落后不代表永久的落后，只要不放弃，没有不可能。 理解家长及周围人的逆境与挫折，从而对自身的逆境更加正确的审视。 引导学生掌握走出逆境和战胜挫折的方法。
	学生主持2：王浩旭 环节一：优秀毕业生指明方向 播放优秀毕业生高佳欢同学视频	学生欣赏视频《短道速滑女孩》 学生讲述自己身边“逆风而行”的人。 学生讨论并总结出面对逆境的应对方法。	通过优秀毕业生的引导，使学生更加坚定自己的职业理想，并为之奋斗。
	环节二：资深老师规划学习	同学们听周老师谈作为一名合格的幼儿园老师，	通过周老师的分析和讲解，让学生

第三篇章 乘风破浪 一路生花	资深幼儿园老师周老师讲述如何结合岗位需求在校高效学习。 第一环节：重现开学状态 主持人 3 闻祎凡同学参与情景剧表演并介绍自己与同学的变化。 第二环节：老师心中的“勇士” 班主任对照视频讲解并着重表示：同学们都在悄悄地进行的改变，不知不觉中进步并列举中国从 2012 年开始了一场伟大的消除贫困的运动：“每天进步一点点，成长足迹看的见”。 第三环节：学生专业展示 第四环节：家长寄语希望	现在我们该做点什么。 情景剧表演《开学的样子》 表演：闻祎凡、赵佳萱、李泽萱、刘思辰 观看视频《成长的足迹》 即：从开学到现在一年来学生的各种活动和变化。 1. 北京市技能大赛 市级三等奖霍恬展示律动设计 2. 钢琴技能展示月 张悦钢琴独奏《匆匆那年》 3. 李博、李泽萱钢琴四手联弹《欢乐进行曲》 家长谈谈感受，尤其是自己孩子一年来的变化	更加认识自己。 情景剧展示了几个学生开学以来最真实的自己和慢慢的改变，从一些微小的变化展示孩子们从开学到现在点滴的变化。 通过观看视频和倾听教师的讲解，了解自己一年来的变化并通过案例提醒同学们不要忽视每天的一点点小进步，积少成多，三年后看成果，感受每天进步一小步的作用。 通过技能展示，锻炼学生的自信心，同时激发其他同学的学习热情。 家长参与班会家校共育。
----------------------------------	--	--	---

班会小结	家长谈孩子的变化或对学生们的鼓励 环节一：班级困境？ 班主任阐述同学们的改变、进步以及对于逆境如何对待。 目前我们的班集体也出现了一些棘手的问题？（遭遇困境了） 大家集思广益，解决问题，并把各组解决办法加入到我们的“智慧树”中。 环节二：希望与寄予 班主任播放学生手工课学习向日葵花的视频，结合向日葵话语进行班会总结，并朗诵《做最好的自己》 最后给同学们提几点希望： 像向日葵花花语一样：积极、开朗、乐观、向上 师生合唱《一路生花》 结束班会	学生列举目前我们的不足，并讨论得出最棘手的问题 分小组讨论解决办法 回顾手工课向日葵制作过程，再次感悟向日葵花语： 积极、开朗、乐观、向上 钢琴伴奏：孙瑜 吉他伴奏：王浩旭 打箱：张悦	实事求是，剖析班中问题 献计献策，解决班中实际问题 激发学生学习热情，通过欣赏朗诵，使同学们清楚我们每一个个体都是独一无二的做最好的自己。 通个合唱凝聚人心，展示专业，使高一保育1这个群体越来越好。
-------------	--	---	---

延庆区第一职业学校主题班会教案

时间	2023 年 10 月 19 日	班级	高一汽修	班主任	赵文霞
班会主题	面对挫折，勇做强者				
主持人或主讲人	赵文霞				
活动准备	1. 网上搜索卡塔尔世界杯“半身男孩”相关资料； 2. 全班分组收集古今中外名人从挫折中汲取力量，走向成功的案例。 3. 全班同学撰写关于自己求学生活中曾经遭遇到的“挫折”。 4. 联系家长，收集视频并合成制作“家长有话说”视频。				
活动目标	1. 使学生了解挫折存在的必然性，用积极的心态接受挫折。 2. 帮助学生掌握正确对待挫折的办法，提高应对挫折的能力，使他们在遭遇挫折时，能正确面对挫折，努力战胜挫折，做生活的强者。 3. 激励学生拥有一颗坚强不屈的心，勇敢面对每一次挫折。				
设想与构思	通过本次主题班会，使学生了解挫折在人生路上的不可避免性，正确认识挫折在一个人的成长过程中发挥的作用，学会善待挫折的方法，从而培养学生积极应对挫折的心态，使学生树立信心，让挫折成为自己向上攀登的垫脚石，勇于做生活的强者。				
活动环节	教师活动	学生活动	设计意图		
认识挫折	主持人播放 PPT 开场白：每一个人的生活道路都不可能是一条笔直、宽阔、平坦的大道，不可避免的会遇到困难、坎坷。坎坷在每个人的生活中都存在着，只不过或大或小罢了，它们其实就是我们平时常说的挫折。明确挫折的含义。	学生们进行思考并明确挫折的含义：挫折不仅是指人们所遇到的失利、失败和阻碍等，更指人们有目的活动受到阻碍后产生的紧张、消极、烦躁、伤心等心理反应。	图片的对比吸引学生的注意力，并明确主题		
了解挫折	教师要求同学们在现实生活中也会遇到来自各方面的挫折，请同学们谈谈自己遇到的挫折。教师引导学生了解挫折的来源。 班级学生按课前要求分成三组进行关于古今中外名人遇到的挫折。	学生谈谈自己遇到的挫折问题。 学生每组派一名学生进行汇报。	让学生自己去了解发生在自己身上的挫折。明确挫折的来源。 通过学习名人的故事，了解挫折对于每一个人都是公平存在的。		

善待挫折	教师选取离我们生活相近的案例材料并 PPT 展示，让学生进行逐一的讨论。并明确面对挫折的态度至关重要。	学生进行讨论分析，对比前后四个故事的不同。学生明确生命教育的重要性。	通过对生活中常见的例子的分析，让学生明确面对挫折的态度；引导学生积极面对挫折。
战胜挫折	教师播放卡塔尔世界杯开幕式“半身男孩”的视频。 教师通过带领学生分析成功的案例，引导学生总结抗挫的方法。	学生观看视频并表达自己的感受。 班级中热爱足球的同学结合参加区级足球比赛谈谈关于足球的感受。	让学生通过观看真实的人物视频，带学生回忆世界杯的精彩瞬间，感受足球精神。 汲取案例中的方法，开阔自己的思维。
	教师鼓励学生结合同学们自己的事情，自己遇到挫折后怎样解决的。教师鼓励学生说出自己近期面对的挫折，引导学生们进行分析并帮助解决问题。	学生针对自己曾面对的挫折谈谈战胜挫折的方法。 学生勇敢的说出自己的挫折。	借助身边同学的案例，鼓励同学们挫折并不可怕，要勇敢的去面对，即使再难也要做生活的强者。
班会小结	教师播放视频—“家长有话说”。	学生观看视频，体会来自于家长们的鼓励。	面对挫折，让学生明白家长和老师一直支持他们战胜一切挫折。
	教师引用巴尔扎克名言：“挫折对于天才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊！我们要做生活中的强者，正确认识承受力，迎接新生活。”	学生去总结思考，只有勇于面对挫折的强者，才能唱响动听的生命赞歌。	激励同学们积极面对挫折，勇做生活的强者。

人生是一条漫长的旅途。有平坦的大道,也有崎岖的小路;有灿烂的鲜花,

也有密布的荆棘。在这旅途上每个人都会遇到不如意，只是有大有小而已，这些崎岖.荆棘和不如意，他们就是我们平时说的挫折。

学生面对挫折：

- 1.考试没有考好，中考失利**
- 2.家庭困难**
- 3.来到汽修组特技班没有选上**
- 4.和同学的关系总是处不好**
- 5.踢球受伤严重**
- 6.骑自行车撞电线杆上，脚受伤了，车胎爆了，走回家。**
- 7.没有写作业，老师叫家长**
- 8.想当兵，个子矮**
- 9.同学过度开自己玩笑**
- 10.疫情期间网课，家里网不好，闹钟不响等**

名言：

有理想的人能在逆境中看到希望，在黑暗中看到光明，因为他人逆境知识过渡，黑暗也只是一时的过程。——雨果

面对逆境，乐观是镇定剂，自信是强心剂，抗争是解救剂。我们倒下去要爬起来，受到挫折要战斗得更好。

挫折虽是绊脚石，但若就此一蹶不振，那么绊脚石将挡去你的未来之路，使你停滞不前，所以我们应积极寻找方法战胜挫折，使之成为垫脚石，让我们的人生路通畅无阻。

千磨万击还坚韧，任尔东南西北风。郑板桥

挫折是指人们在生活、工作中，遇到干扰阻碍，动机不能实现，需要不能满足时产生的一种心理状态。

要有一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度。其次，要冷静、客观地分析挫折产生的原因，积极寻求战胜挫折的办法；在认识和对待挫折时，要学会对挫折进行正确的归因；遇到挫折所产生的情绪如流水一般，堵是堵不住的，正确的面对挫折的方法是进行合理宣泄