

《多姿多彩的我》活动设计

【课程标准】

心理健康教育明确指出：提高全体学生的心理素质，使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质，促进学生人格的健全发展。

【辅导理念】

本次辅导的内容是山东省教学研究室编写的《心理健康》四年级(全一册)中第一课《多姿多彩的我》。四年级学生渴望被尊重，时常为自己的不足而感到自卑，看不到自己的闪光点。因此，引导学生勇于自我开放，欣赏自己的优点，坦然面对自己的不完美，悦纳自己，关系到健康个性的形成。

【学情分析】

小学四年级的学生的的情绪表现不太稳定、看待事情比较浅显，容易冲动且自我控制能力较差。指导学生正确认识自己、看待自己，保持乐观自信的态度非常重要。本节心理辅导课，旨在通过活动体验，培养学生的自信心。同时引导学生面对自己的不足，换个角度，用乐观向上的态度接纳自己，用轻松愉悦的心情感染周围的人。

【辅导目标】

1、通过开展系列活动，培养学生认识自我，欣赏自我，增强学生的自信心。

2、协助学生正确全面的剖析自我，正确的欣赏自我，并帮助学

生转换角度，悦纳自我。

【辅导重难点】

正确的认识自我，学会积极地面对自己的不足，欣赏独特的自己。

【辅导准备】

课件、便签纸、卡纸、回收箱

【辅导策略】

游戏、讨论、情景体验等。

【适合年级】

小学四年级

【辅导过程】

一、导入阶段：热身游戏体验

同学们，欢迎大家再次走进我们“心灵家园”，进入我们的心灵驿站。让我们来共同约定：积极参与、用心倾听、真诚分享。大家喜欢玩游戏吗？那我们就先来做个热身游戏，游戏的名字叫“戴高帽”。

请同学们快速读一下游戏规则：全班同学分成六组，在小组里请一名同学到前面来，戴上老师给大家准备好的一顶高帽，然后向全班同学说一说自己的姓名、爱好和特长，周围同学轮流根据你对他的评价说出他的一个优点。

师：大家听清楚了吗？

（学生自由分组。）

哪个小组愿意到前面来？

（愿意尝试的小组走到前面来。）

师：好，你们组谁先来戴上这顶高帽？

师：非常踊跃！来，说说你的姓名、爱好和特长。

出他的一个优点。

师：小 XX 听了同学们的评价，心情怎样？

还有哪个小组同学想来介绍一下。请你来。

听了这样的评价，感受怎么样？生：我越来越喜欢自己了。

【设计意图】通过戴高帽暖身游戏，让学生排除紧张情绪，营造一种轻松温暖的氛围，学生可以放松的展示自己，进入活动状态。

二、展开阶段：情景体验

咱们班有这样一位同学，平时读书读的特别多，而且语言表达能力也很强，老师和同学们都觉得他很有当主持人的潜质。但是前不久，学校举行的主持人大赛中，他的表现是这样子的。征得本人同意后，我们一起来看看一下。

小朗：“你平时朗诵这么好，怎么不去参加主持人大赛？”小伊：“我不敢。”小朗：“你怕什么呢？”小伊低头不语。

看了视频，你想说什么？尽管小伊同学不相信自己，但老师觉得他身上一定有自己的亮点，来，说说你最大的亮点是什么？还有哪位同学想说说你最大的亮点是什么？

【设计理念：通过情景体验，结合学生的生活实际，引导学生正确认识自我带来的积极的情绪体验。】

三、深入阶段：欣赏自我

其实每个人都是一道独特的风景，每个人都有自己最亮丽的一面，

你对自己了解吗？

1、寻找属于你的词语

课前老师发给大家一张表格，来，拿出来，分别从外貌、性格、与人交往三个分类中，圈出描写你的特点最准确的词语，你也可以自己试着写一写。

外貌	性格	与人交往
大眼睛	细心	认真
个子不高	勤劳	有同情心
身体有些胖	性格内向	有礼貌
眼睛不够大	活泼	乐于助人
皮肤很白	果断	不喜欢和人打招呼
鼻子挺直	做事很犹豫	诚实守信
樱桃下嘴	好动	不善于当众表现
.....	倔强	人多的时候说话会脸红

2、欣赏自己——贴一贴

在你圈定的词语中，选择几个自己最喜欢的特点，写在便签纸上，写完了吗？好，来，大声喊出你的亮点，要让我听得见。刚刚我发现有的同学自信满满地喊出了自己的亮点，有的同学却有些犹豫。现在你愿意很大声很自信地说出你的亮点吗？来，站起来，准备开始。像刚才这样很大声地把你的亮点说给大家听，并不断地告诉自己，这

就是积极暗示法。自我暗示法可以很好地帮助我们明确我们自己的优势，可以有效地增强我们的自信心。

现在把你的便签贴到小组长的水滴卡里，小组完成以后，组长就可以贴到前面的黑板上。

3、评价别人——写一写

师：这就是我们眼中的“自我”，那别人眼中的你是什么样子的呢？下面请同学们以小组为单位，来完成你的评价卡。

(1) 填写评价卡。

先听活动规则：小组内每位学生一张“_____的评价卡”卡片，每位学生填完自己的名字后，将卡片交给下一位同学，另一位同学填写完主人的特点后再交给下一位同学，直到卡片回到主人的手里为止。

(2) 分享闪光点。谁愿意将自己的卡片和大家分享一下？

(3) 交流感悟。听了这几位同学的交流，你觉得同学眼中的你和你自己眼中的你，是一样的吗？来，说说你的感受。

(4) 教师小结：同学就像一面镜子，能帮我们看到更多的自己，这就是多姿多彩的“我”。

4、折飞机

同学们眼中的我有优点，也有缺点。我们都喜欢自己阳光的一面，可是有些同学却不能正确地面对自己的不足。课前，老师给每个小组的小组长手里发了一个回收筐，选择一个你最不喜欢的特点写在纸上，跟小组内的人说说这个特点给你带来了哪些烦恼？

现在把你的卡纸折成纸飞机，让它飞进回收箱里。来，说一说，

此刻你的感受。

大家普遍感觉扔掉这些不喜欢的特点以后心情会好许多。那我们不喜欢的这些特点是不是说扔就能扔的了呢？

五、深化阶段：接纳自我

1、故事引领，正视自我

(1) 课件展示：业同学的故事

我们学校的业同学，从小口齿不清，读书因发音不准常常遭到同学的嘲笑，业为此很苦恼。自从学校开展“朗读者”这个栏目以来，业就非常喜欢。他暗暗下定决心，要改掉自己口齿不清这个缺点。于是每天放学，业都会对着录音一遍一遍地练习发音，纠正发音。功夫不负有心人，他终于登上了校园“朗读者”的舞台，并取得了优异的成绩。

师：同学们，听了业的故事，你受到了哪些启发呢？

(2) 填写卡片

请同学们根据自己的特点，用上“虽然我 _____，但我 _____。”来写一句话。

师小结：“虽然”是一种缺憾，“但是”却流露出同学们自信的芬芳。老师相信，大家只要正确地认识自我，悦纳自我，超越自我，每个同学都能活出生命的精彩。

这些我们不喜欢的特点有些是与生俱来，我们无法改变的。比如下面这个女孩。

【设计理念：通过文本体验，剖析自己，掌握欣赏的自己的方法

——大胆的自我肯定，并体会自我欣赏带来的影响和正面的效果。体验感悟，鼓励积极行动消除不喜欢的特点，大胆设疑，对于无法改变的特点如何行动？激发学生的潜能。】

2、出示照片，教师简单介绍：有这样一位少女，她因为得了一种世界上罕见的脂肪病而瘦骨嶙峋，面容萎缩，同时一只眼睛失明了。她甚至遭遇到网上的语言暴力，称她为世界上最丑的女人。（配音）

师提问：同学们，看了这张照片，你们的感受呢？

如果你是她，别人来给你拍照，你会怎么办？那她的生活该如何继续？我们继续看。

3、播放视频《少女的演讲》。

交流：看完这个视频，你有什么想和大家分享的？拥有这样一个身体条件，还如此自信，你觉得她是一个什么样的人？了不起。刚刚有的同学还同情她，可怜她，那现在你的感受呢？是什么让你改变了对他的看法？

对于这个女孩，她不喜欢瘦骨嶙峋，她能改变吗？她不喜欢面容萎缩，她能改变吗？她不喜欢眼睛失明，她不喜欢被人冷眼相看，她能改变吗？她的选择是什么？

对，充满自信，坦然面对。

4、教师小结。

是呀，当我们无法改变的时候，我们可以选择换一个角度去面对。现在，老师想捡起一只纸飞机，打开看看你们刚刚丢掉的那个特点，看看能不能换个角度，把它变成可改变、可接纳的特点。

现在请大家随意捡起一只纸飞机，看看纸飞机上的这些特点，能不能换个角度，变成可改变的特点，我们可以在小组内交流。

现在老师想采访一下小伊，假如学校再组织这样的活动，你会怎么做？

小结：孩子们，认识自己，接纳自己的各种特点，去欣赏那个不断发展，不断完善的自己！这就是多姿多彩的我，我喜欢这样的我！

【设计理念：通过观看视频，进一步感悟，思考如何面对自己的无法改变的“特点”，并用行动去落实，学会用悦纳与欣赏的眼光重新定义自己，结束本课。】

板书设计

多姿多彩的我

五颗水滴上贴着孩子用爱心纸写的优点，左手贴认识自己，右手帖接纳自己。

《多姿多彩的我》学情分析

小学阶段是人的自我意识的客观化时期，他们的自我意识，独立意识在这个年龄段明显增强。但是大部分学生从未对自己内部品质做深入思考。有些学生不能客观的认识自我，对自己有过高或过低的评价。

而一个人是否能正确的认识自己是衡量一个人心理是否健康的

一条重要标准。因此，适时的对学生进行关于自我意识的主题心理辅导活动，引导他们正确的认识生命的独特性，对培养他们健全的人格具有重要的意义。

《多姿多彩的我》是一节关于“认识自我”的小学高年级心理健康教育课。这节课主要是通过一系列的活动，让学生认识和体会每个人都是多姿多彩的，也就是要让学生有一个良好的自我意识。

自我意识是心理健康教育的核心，它在儿童青少年成长中起着不可估量的作用。自我意识制约着个体的情感、意志、行为、和人际关系，自尊、自爱、自信是保持心理健康、走向成功的基本条件。

学会如何悦纳自己，客观分析自身的不足，理智对待自己，让多姿多彩的自己焕发出无穷的魅力。

《多姿多彩的我》效果分析

心理健康的《课程标准》指出：学生的自我意识在不断的增强，他们对于自我更是有着无限的探索欲望，更希望了解自我，能否正确认识并悦纳自己，直接影响着健康个性与健康心理的形成。小学时期自我概念是从比较具体的外部特征描述向比较抽象的心理描述发展的。到了小学高年级，学生开始试图根据品质、人际关系、动机等特点来描述自己。通过这节课，制定了切实可行的教学目标，并通过设计的各个环节，达到了自己的目标效果。下面，是我的具体分析：

在《多姿多彩的我》这节心理辅导课中的几个环节分别有针对性的设计了不同的活动目标：1、通过游戏，让学生认识每个人都有与

体会到每个人都是多姿多彩的，从而增进对自己的认识和了解。2、通过团体互动活动，让学生感受欣赏别人，赞美他人的愉悦，增强自信心。3、通过了解自己眼中的我、别人眼中的“我”是什么样的，掌握“认识自我”的方法。4、通过观看微视频，学会正确面对自己的不足，接纳自我，超越自我。

具体环节效果分析：

（一）热身活动

对于一堂心理辅导课来说，热身活动很重要，它既能活跃氛围，又能使学生放松身心。所以为了达到这一活动目的，课前和孩子们一起做“戴高帽”的游戏，让学生们在潜意识中了解并强化了自我特征，引导思考“多姿多彩的我”这一话题，激发大家的参与乐趣，从而拉近学生和老师之间的距离，让学生卸下心理戒备，达到师生心理互融。

（二）活动过程

本节课的活动主要是由“认识自我”、“正确面对自我”、“悦纳自我”等几个大的环节组成，各个环节是立足学生实际问题，并充分考虑小学生的认知规律和心理特点设计的：

活动一：认识自我

本环节共设计了两个方面，首先从自己眼中的我开始，引导学生明确自己在外貌、表情上都有其独特性。从而使学生认识到个体差异的存在——每个人都是不一样的，是不可以替代的；然后是别人眼中的我，通过学生评价卡，引导学生思考大家对自己看法一致与不一致的情况，从而增进对自己的认识和了解。

本环节共分设了两个小环节，分别是能正视自己的优点和不足，怎样面对自我。在“正视自我”这一环节中，我设计了业的故事，让学生认识到面对自己不足的时候，有些缺点通过努力是可以改变的，从而学会欣赏自己、完善自己。

活动三：悦纳自我

在悦纳自我的环节，通过观看视频，孩子们认识到当无法改变自我的时候，换个角度看问题，学会悦纳自我。以上活动，学生能充分认识自我、悦纳自我、超越自我，有效增强了学生们的自信心，学生们更加喜欢自我。

通过本课的教育活动，学生学会了正确地认识自己，欣赏和发扬自身优点，正视并改正了自身存在的缺点，有利于学生自我意识的发展以及情绪情感的积极体验，形成健康的心理。

《多姿多彩的我》教材分析

一、理论指导：

《中小学心理健康教育理论与实践》中学校心理健康教育的内容中关于“健康心理维护——自我发展辅导”中相关描述作为理论依据。本节课是根据第一章“小学班级心理辅导活动课设计”，结合小学中高年级学生的实际特点和需要原创设计。

二、教材编写特点：

根据小学生的心理发展特点和规律，本教材分为上、中、下三篇，

，中篇为“开展学校心理健康教育”，下篇为“实施班级心理辅导活动课程”，即为班级心理辅导活动课的具体实施，详细阐述了班级心理辅导活动课的模式，对班级心理辅导活动课进行了案例解析，并提供了不同年级不同领域的班级心理辅导活动课设计方案，其中每个年级都分成“自我成长线、情绪万花筒、与学习同行和人际你我他”四大领域，每个领域下又设计了两个主题活动。

三、内容整合

本课题涵盖健康心理维护中的“自我发展辅导”这方面的内容；我引导学生通过辅导让学生全面关注、发现、认识自我。引导学生从关注自己一个方面移向关注多个方面。体会到每个人都是独一无二的，从而增进对自己的认识和了解，并学会欣赏自己、悦纳自己。

《多姿多彩的我》评测练习

这份问卷由48题构成，每题均有3个选项，根据测试认识自我。

1. 你走路时背部是挺直的吗？

A.是

B.有时是

C.很少是

2. 你对自己的衣着打扮满意吗？

A.满意

B.有时觉得满意

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/536242143014010221>