

心理特色课程回顾

2018.5

为了滋养学生心灵成长，我校心理特色课程开展已有多多年。2017 学年我校心理特色课程首次与华南师范大学心理学院合作，由许思安副教授带队指导。在许教授的带队指导下，我们大家一起开启了一段奇妙而又个性化的学校心理特色课程之旅。



前期准备阶段，我校老师与华师心理教授团队就课程设计、开展等多方面进行了数次讨论，力求与同学们一起体验、享受这场心灵 SPA。

广州七中心理特色课程介绍

廣州七中心理特色課程

初二学生心理：

初二学生处于青春初期，进入个体心理发展的转折期。他们的心理特征以矛盾和冲突为主。课程通过案例讲解、角色扮演等方式，帮助他们认识自我、理解他人、学会情绪管理、提升人际交往能力。课程旨在帮助学生建立积极的自我认知，学会面对压力和挑战，为未来的学习和生活奠定良好的心理基础。

课程目标：

- 1. 认识自我，了解自己的情绪和性格特点。
- 2. 学会管理情绪，保持积极乐观的心态。
- 3. 提高人际交往能力，建立良好的人际关系。

课程内容：

1. 自我探索：认识自我，发现自己的优点和不足。
2. 情绪管理：了解情绪的作用，学会调节负面情绪。
3. 人际交往：掌握与人沟通的技巧，学会尊重他人。

你可以从课程里学习到什么：

通过本课程的学习，你将能够：

- 1. 认识自己的情绪和性格特点，学会接纳不完美的自己。
- 2. 掌握情绪调节的方法，学会在压力下保持冷静。
- 3. 提高人际交往能力，学会倾听和表达。

课程中我们会怎么做：

本课程采用多种教学方法，包括：

- 1. 角色扮演：让学生在模拟情境中体验不同的心理状态。
- 2. 小组讨论：鼓励学生分享自己的感受和想法。
- 3. 案例分析：通过分析真实案例，引导学生思考问题的本质。

课程安排

课程名称	授课教师	授课时间
自我探索	许悦安	10月10日
情绪管理	许悦安	10月17日
人际交往	许悦安	10月24日
压力管理	许悦安	10月31日
团队合作	许悦安	11月7日
生涯规划	许悦安	11月14日
心理健康教育	许悦安	11月21日
心理健康教育	许悦安	11月28日
心理健康教育	许悦安	12月5日
心理健康教育	许悦安	12月12日
心理健康教育	许悦安	12月19日
心理健康教育	许悦安	12月26日



彩虹桥

努力坚持 → 个体 → 群体 → 目标

许悦安 副教授

华青师大心理团队

七中心育特色 名师精彩开讲



2018年3月15日下午，广州市第七中学的初二学生在礼堂迎来了期待已久的心理特色课程。梁级长隆重地介绍了出席本次活动的嘉宾及我校领导。接着，张校为本次特邀嘉宾华南师大心理学院许教授颁发聘书及纪念礼品。



此次课程以人际洞察力为主题，由许思安教授主讲。





许教授上课热情风趣，先是通过五个“人是___?”引入，让大家从不同角度去思考。同学们想象力丰富，积极发言，有些回答更是让人欢笑不已。紧接着，许教授将这5问换成“我是___?”这让大家不禁陷入思考。在很多时候我们评价别人容易，发现自我却很难，这也许是因为我们自身站在一个客观全面的角度看待自己会有些难度。



接下来，许教授让大家写下自己最珍惜的五样宝贝，再慢慢地剔除，只剩下自己最珍惜的一样宝贝。这个过程主要是帮助大家学会去分析、认识自我，一步步发现自己最本质的模样。而通过“于丹”、“武林外传”等多个精彩教学视频，学生们则更好地了解到了本我、自我和超我。



然后是考眼力环节，在轻松愉悦氛围中，同学们懂得了“不能以貌取人”的道理。



现实生活中，人与人之间难免会因差异产生冲突，而积极的言语沟通则是化解冲突的最好方式。在后来的采访环节中，大家都感受到了赞美的力量。



临近课程尾声，级长向大家提出了总结性的三个问题，即：人是___？我是___？心理课又将是___？



首次特色课程随着学生们的掌声落下了帷幕。通过这节课同学们更好地认识自我、了解他人，学会了如何与人相处。为了在接下来的校园时光中，大家能更好地学习和生活，我们继续开展第2个主题心理特色课程。

我时常遇见希望的曙光

八年级学生正处在个体身心发展的加速期和过渡期，在各种人际相处中，此时学生的自我意识高涨，形成了相对稳定的自我概念。为了能够达到培养学生积极心理品质，挖掘学生心理潜能的目标，《开启希望的金钥匙》课程正式启航。



课程开始，老师们就给大家带来热身的小游戏：通过开门大吉之歌名竞猜，帮助同学们开启希望的金钥匙，学生们畅谈对希望的理解。



课程上老师也和大家分享关于希望的故事：传说有一个希望宝箱，开启希望宝箱需要找到三把钥匙。

通过小鼠的心理学实验，同学们在探索中发现希望的两把金钥匙。



VS



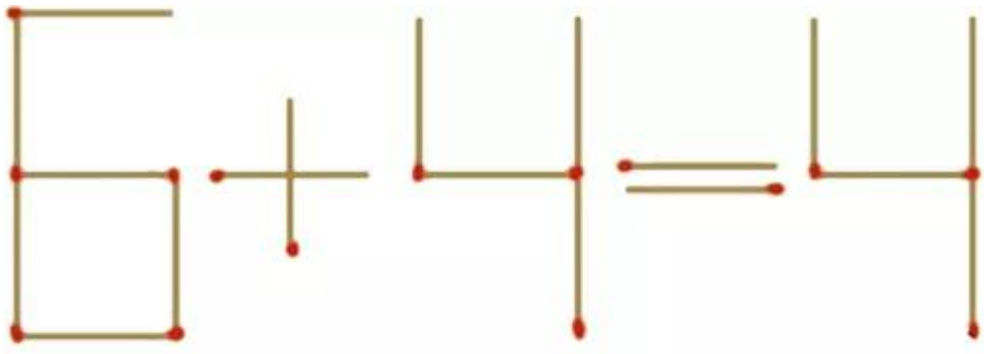
大家对两只小白鼠的故事听得津津有味。为什么第二只小鼠能坚持这么久呢？同学们畅所欲言……



原来小鼠一直在等待那块木板。那块“木板”就是他的目标，而为了这个目标，它充满动力，一直坚持，这是一种信念的体现，所以同学们在合作中找到了开启希望的两把金钥匙：一把是目标，一把是动力。

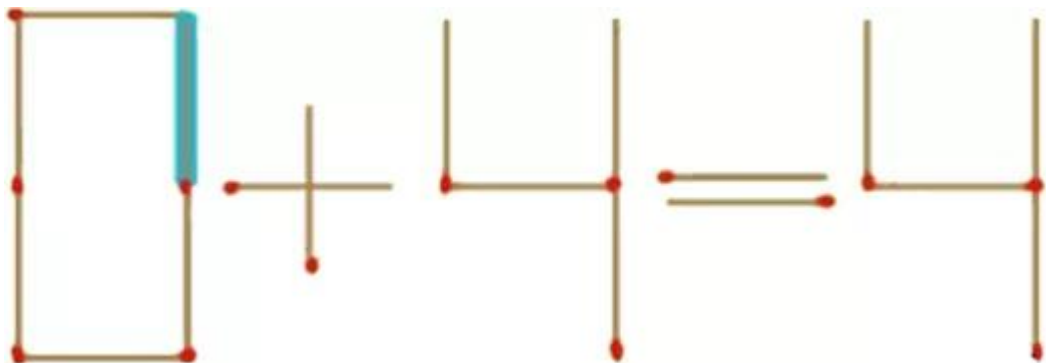
那第三把钥匙是什么呢？希望的第三把金钥匙——方法。

老师让同学们挑战一道数学题，移动一根火柴，使等式成立。



虽然老师没有提示大家，但是有的同学却想到了三种方法。这就说明解决问题的方法有很多种，在这个过程中，同学们学会了要多去尝试，找到合适的方法。这也是第三把钥匙：用不同的方法来解决这个问题。

方法一



方法二





游戏环节告一段落，老师帮助同学们总结了课程的精华——希望=目标+动力+方法。那现在就让同学们一起来试一试这三把金钥匙！

游戏一

成语猜猜猜——启发学生检验制定的目标是否适合自己。

这个游戏提示同学们，要多了解自己的知识水平、能力水平，并且总结解题的经验，根据自身情况调整目标。合适的目标才能激发动力、找到希望！



游戏二

心中有数——组织同学们数不定时出现的黑色圆圈，考验耐力。



同学们都顺利地完成任务，做到心中有数，时刻想着目标，坚持到底。现实生活中很多时候就是这样，我们并不知道要做的事情有什么变化，所以做每一件事都牢记自己的目标，坚定信念，对自己默喊“加油”，坚持下去或许就能看到希望！



游戏三

记忆挑战——通过大家一起分享如何记忆，同学们感受到方法与策略的差异。

记住 pizza 的方法有很多种，不同的人有不同的方法，我们要多去尝试，找到合适自己的方法，适合自己的方法才是最有效的方法。



为了让大家更容易记住希望的公式，最后老师还编了一首歌，带领同学们一起唱！

轻轻贴近希望宝盒，莎朗嘿哟！
钥匙永远不嫌太多。
对你说，一要定目标，二给你动力，
数到三尝试多种方法。
会找到钥匙，不要怕困难！
每天感受希望，充满新能量！

当然，老师还细心地为同学们准备了成长单，帮助大家记录日常学习、生活中的应用情况。愿大家都能找到希望！感受希望！体会成长的喜悦！我们每个人的成长都是一件值得开心的事，只是有时我们不是那么顺利成长时就容易被挫折或困境所迷惑，我们还是依然要用微笑去面对，方能迎来更美好的成长生活，紧接着我们进入第3个主题心育特色课程。



本周目标	动力	方法	困难
午休时写完 作业坚持做 一些读书笔记。 (不是学校要求的)	想让自己更优秀 的希望	左手书本, 右边 笔记本, 摘抄 + 感悟	中午不能睡觉, 困。 非常困。 困!

我用微笑迎接逆境

抗逆力，也被称作“心理弹性”、“韧性”，是指一个人处于困难、挫折、失败等逆境时的心理协调和适应能力。在面对逆境过程中，抗逆力能使人的心理健康回复至逆境发生前的状况，甚至展示出更理想的心理状态；而在克服逆境后能够拥有更高的抗逆能力。

课堂开始，老师们通过影片主人公在亡灵世界遇到麻烦的片段引发学生思考：“当我们遇到困难时应该怎么办？”接着采用闯关夺锦囊的游戏，以小组竞争的方式开展一系列活动，让同学们对“抗逆力”有了更深的了解。



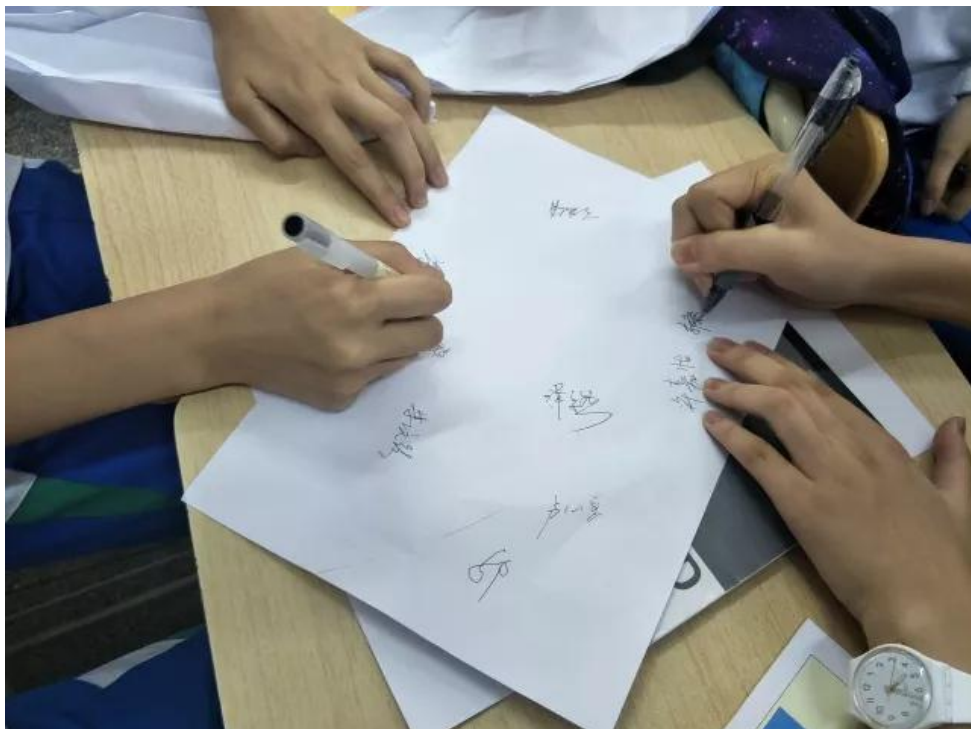
首先是“一站到底”的小游戏，在活动中，同学们积极踊跃答题，展示出自己丰富的知识储备。

之后，在老师指导下根据问题的回答情况填写了各自的能力测试表，了解到抗逆力的第一个构成要素——内在优势因素（I am）。

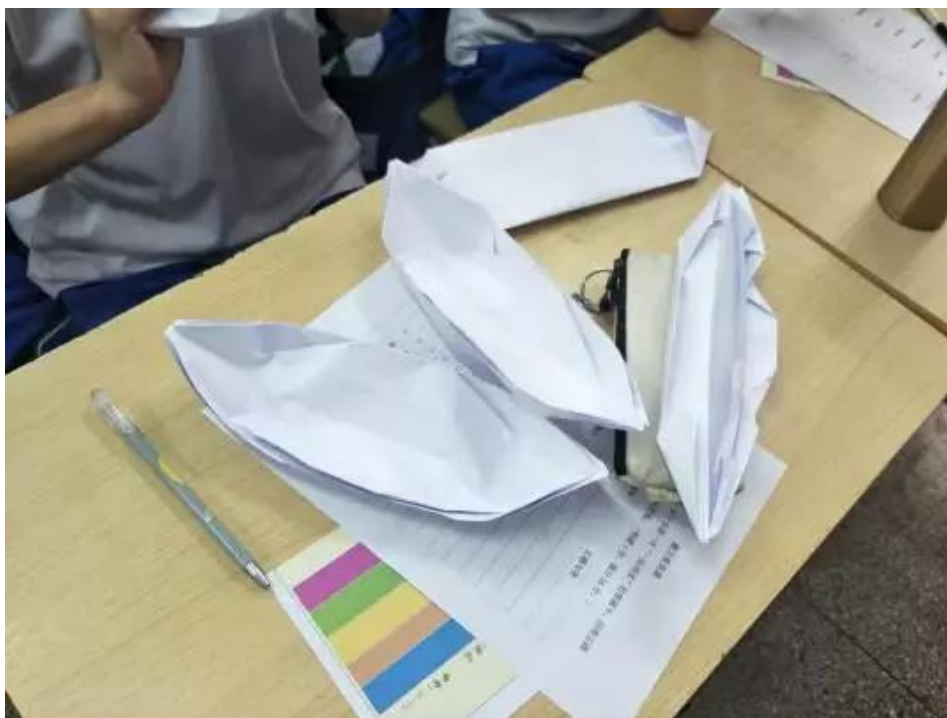


接下来是考验大家团结合作及动手能力的环节，按照规则，最快折出八只纸船并集全组人签名的小组即可获得一个锦囊的奖励。

竞争机制让大家热情高涨，遇到一些同伴不懂得如何折纸船的情况，旁边的伙伴都会热心地给予帮助；签名环节也是。由于老师特别强调了要“字迹清晰”，因此同学们大多会认真地写下自己的名字以便让团队能更快地完成任务。



在紧张愉快的活动中，同学们体验到了如何用自己周边的物力、人力资源来解决问题——这也是抗逆力的另一重要构成要素：外部支持因素（I have）。



最后，大家一起欣赏了影片中主人公被他偶像录像带所鼓舞的片段，视频中反复提到的一句台词——“抓住你的机会”给同学们留下了深刻的印象。大家都被主人公坚持实现梦想的故事所感动，在自我思考中慢慢挖掘“I can”，并借以三行诗的方式表达了出来。



我有细致入微的双眸

洞察力也称预见力，是指一个人多方面观察事物，从多种问题中把握其核心的能力。它促使你深入问题，通过表面现象分析出问题背后的本质。

拥有良好的双眸，大家在平时的生活中可以通过哪些方面做到更好地“善解人意”呢？这节课的学习进一步地承接了前面的心育主题课，为同学们感兴趣的问题提供一个具体可操作的答复。

课程伊始，老师们通过影片中主人公遇到烦恼的片段让同学们先行感受了人际交往中可能会遇到的困惑，引出了怎么通过观察分析来深入人际交往的主题。课程分为微表情，微语言，微动作三个板块，给同学们带来一场生动的“微”型课堂。



微表情是同学们在日常生活中经常会提及的心理学名词。当人们做的不同表情，或是某个表情里，仔细观察就会发现天机也是会被表情泄露的。在这个环节中，老师们播放了一段微表情的影片片段，同学们被男主角通过观察罪犯脸部表情，从而判断出作案地点的桥段所深深震撼吸引。在接下来的“看图猜表情”环节中，同学们纷纷使出自己的火眼金睛，猜得不亦乐乎。



紧接着，老师们带领同学们进行了微动作学习。这次同学们化身为体验官，在做动作的同时，思考、感受动作里的内层含义，比如歪头这一动作在一定的情境下代表感兴趣、好奇等。



随着课程的逐渐深入，同学们来到微语言学习环节。通过影片节选给了同学们不一样的观察体验——男主角通过电话里女儿的说话语气推测出女儿撒谎了，这让同学们深深地体验到了语言的艺术也是大有奥妙。



之后就到了同学们实践环节，游戏参与把班级气氛推到了高潮。老师刚念出游戏名字，同学们就积极踊跃地举手参加。台上的参与者们各显神通、故作镇定，台下的观察者们细致入微。几轮游戏下来，大家对洞察力的探索都意犹未尽。



历时两个多月的心理特色课堂带给了同学们许多欢笑和思考，在轻松有趣的体验氛围中，大家慢慢地对第一次课提出的三问——“我是___？”、“人是___？”和“心理课是___？”有了更深刻的认识和理解。

结束时，特别有爱的华师团队老师们送给了同学们三行诗，这不仅是对 2017 学年心理特色课程的总结，也是对同学们的美好祝愿！希望大家将在课堂中收获的知识、能力及素养能充分运用到改善日后的学习和生活中——

愿你时常遇见希望的曙光

愿你永远用微笑迎接逆境

愿你拥有细致入微的双眸