

国考教师资格证

试讲题目

**初中心理健康**

(含参考答案)

## 目录

第一篇	《朦胧的“爱”》	- 1 -
第二篇	《培养自信心》	- 2 -
第三篇	《提升自信，展现真我风采》	- 5 -
第四篇	《与挫折共舞》	- 8 -
第五篇	《职业生涯规划》	- 10 -



## 第一篇 《朦胧的“爱”》

1.题目：九年级《朦胧的“爱”》片段教学

2.内容：

歌德说：“哪个少年不钟情？哪个少女不怀春？”青春是五彩斑斓的季节，在这里，我们享受着长大的美好，也面临着新的困惑。生理的成熟，把我们带进了心理生活的全新世界，对异性的关注程度和育异性的交往方式等方面会发生重大的变化。

3.基本要求：

- (1) 在 10 分钟内完成试讲；
- (2) 引导学生把握异性交往的尺度；
- (3) 设计板书。

### 【试题解析】

#### 一、视频导入，引发兴趣

教师播放视频，展示案例——《小军的日记》，日记内容大致是关于同班同学小兰感受的变化，因为过于关注小兰，导致小军无心学习，小军由此产生了烦恼。

教师提问学生：你有过和小军类似的感受吗？

#### 二、答疑解惑，揭开“爱”的面纱

1. “心情驿站”——教师引导学生以匿名的方式写下自己的成长烦恼录，如“对异性产生强烈的交往欲望”“欲念和性冲动”“生理变化让自己感到羞愧”等等。

2. 收集整理。教师收集匿名的成长烦恼录，并整理出几个“热门话题”。

3. 教师总结。教师鼓励学生认识到，进入青春期的我们，对异性产生的异样感受是正常的，因为我们的生理、心理都会发生强烈的变化，这些变化导致我们对异性产生了朦胧的“爱”。

#### 三、情感体验，给烦恼者出妙招

教师继续播放视频，引出小军的“暗恋”对象——小兰，视频中小兰收到小军的“求爱”字条，小兰为此烦恼不已。

教师提问学生：小兰可以有哪些处理方法？不同的做法可能对小兰和小军带来怎样的影响？

学生讨论，教师总结

处理方法	对小兰的影响	对小军的影响
不回复他，就当没收到字条		
告诉妈妈或者老师，请他们出主意		
.....		

#### 四、总结提升，把握分寸

教师总结出正确面对异性的方法。

- (1) 如果是我们对异性有了好感——冷静思考、冷冻感情、转移和升华感情。
- (2) 如果是某个异性对我们表达好感——感激对方、尊重对方、慎重拒绝、适度交往。

#### 【板书设计】

朦胧的“爱”

1. 这是爱吗？——生理变化、心理变化
2. 应该爱吗？——学习影响、生活影响
3. 当“爱”来敲门——
  - (1) 冷静思考、冷冻感情、转移和升华感情
  - (2) 感激对方、尊重对方、慎重拒绝、适度交往

## 第二篇 《培养自信心》

1. 题目：八年级《培养自信心》片段教学

2. 内容：在学习的过程中遇到困难时，自信鼓励我们迎难而上，在生活中，与同学沟通交流时，自信帮助我们树立良好形象。中学时期是我们心理快速发展的又一个关键期，我们要抓住这个时期，培养自己的自信心。

3. 基本要求：

- (1) 试讲约 10 分钟；
- (2) 引导学生认识自我，掌握培养自信心的方法与技巧；
- (3) 配合教学内容，适当板书。

【试题解析】

一、案例导入，激发兴趣

1. 教师给学生介绍一则案例，大致内容是：世界著名的交响乐指挥家在一次指挥家大赛的决赛现场，敏锐地发现了不和谐的音调，他最初以为是乐队演奏出错，于是重新演奏，但依然不对，面对在场的权威专业人士的“质疑”，他思考再三后，斩钉截铁地指出是乐谱出错，他的这一行为引发了在场所有人员的热烈掌声，因为那是评委们精心设计的“圈套”。

2. 教师提问学生：这个故事给了你们什么启发？请同学之间相互讨论。

二、自信调查，测定指数

教师出示课件，组织学生进行一项自信心小调查，并辅之以相关指导语：学生回答是/否。最后根据学生回答“是”的数量计算其自信心指数。以下是部分题目：

- (1) 与别人交谈时，能否正视对方的眼睛？
- (2) 是否经常开怀大笑？
- (3) 走路是不是快速有力？
- (4) 是否经常用肯定的语气说话？
- (5) 是否经常当众发言？
- (6) 遇到苦难时，是否经常对自己说“我能行”？

通过这一小小的调查，让学生了解自己的自信程度。

三、反观自身，了解自信

1. 教师组织学生回忆过去的学习经历，列出三件自己觉得能够做到的事情和自己做不到的事情，分别选出一个最具代表性的例子，分析为什么能够做到，为什么做不到，并与同学分享。

2. 学生思考、整理、分享……

能做到的事：

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_

典型案例： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

能做到的原因： \_\_\_\_\_

做不到的事：

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

典型案例： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

做不到的原因： \_\_\_\_\_

3. 教师总结：当我们将要完成的任务满怀信心，就会积极地开动脑筋思考解决方法；当我们将要完成的任务没信心，甚至觉得自己肯定完成不了的时候，就不会那么积极地参与。

#### 四、优点轰炸，提升自信

1. 优点收集。教师拿出提前准备好的“闪光点”卡片，下发给每一位同学，每一位同学写上自己的名字，然后分别交给下一个同学，接到卡片的同学要对卡片的主人写下一些优点。形式是：\_\_\_\_，我觉得你很不错，因为（优点）\_\_\_\_。写下的优点要发自内心、真诚、不虚头巴脑、不泛泛而谈，最后卡片再回到主人手中。

2. 分享体验。

（1）教师随机抽取若干“闪光点”卡片的主人，并引导他们分享几个感受：被人称赞的感受如何？他们所说的内容符合你自己吗？他们所说的优点，哪些是以前知道的，哪些是未曾意识到的？

（2）教师随机抽取若干参与描述的同学，并引导他说出自己的感受：称赞别人是一种怎样的感受？了解到别人的优点是一种怎样的感受？

#### 五、指点迷津，深入理解

根据以上几个环节的活动，教师进一步引导学生讨论问题：如何科学、有效地培养自己的自信心。最后教师总结几个要点：（1）经常关注自己的优点和成就。（2）多与自信的人交往。（3）自我积极暗示。（4）树立自信的外部形象。（5）懂得扬长避短。（6）给自己确立恰当的目标。

#### 课堂板书

#### 自信是向成功迈出的第一步

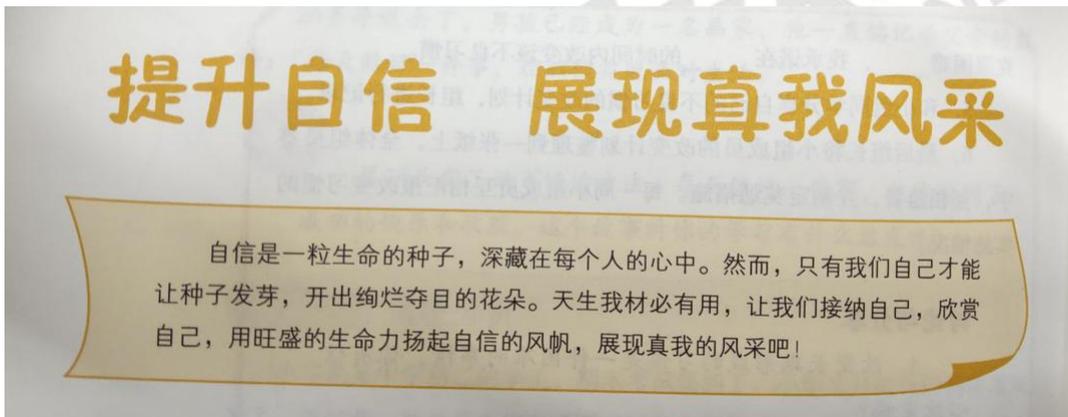
1. 自信小调查，你的自信有几分？
2. 经历大盘点，自信有多重要？

3. 优点大轰炸，你本来就很优秀。
4. 头脑总动员，提升自信不是事。
  - (1) 经常关注自己的优点和成就。
  - (2) 多与自信的人交往。
  - (3) 自我积极暗示。
  - (4) 树立自信的外部形象。
  - (5) 懂得扬长避短。
  - (6) 给自己确立恰当的目标。

### 第三篇 《提升自信，展现真我风采》

1. 题目：初中二年级《提升自信，展现真我风采》片段教学

2. 内容：



3. 基本要求：

- (1) 试讲约 10 分钟；
- (2) 指导学生掌握提升自信的方法；
- (3) 配合教学内容适当板书。

#### 【试题解析】

#### 一、热身导入：内在寻宝

##### 1、讲述规则

我们每个人的内在都有很多宝藏，你知道自己有哪些优点吗？尝试在下面的自我介绍中，将自己的优点大方自信地告诉其他同学。

(1) 全体学生围成一个圆圈，大家面向圆心站立。

(2) 主持人宣布开始，大家开始自由活动，每个人要分别向 5 名同学介绍自己。如甲向乙介绍自己时，要按照下面的方式进行：

甲：见到我你很荣幸，因为我有三个优点：第一....第二...第三.....

乙听完后，要微笑与甲握手，重复对方的优点：是的，我很荣幸，因为你有三个优点：第一.....第二.....第.....

然后，乙向甲介绍自己，甲给出相同的回应。

乙分开，分别去寻找其他同学进行自我介绍。

## 2、分享感受

用自我赞扬的方式进行自我介绍，你有什么感受？

被人家指出优点时有何感受？

指出别人的优点时你有何感受？

## 二、主体活动：我的花生

### 1、讲述规则

(1) 发给每个学生一个花生。

(2) 请每个学生好好观察自己的花生（约三分钟），不要做任何记号。

(3) 小组活动。小组成员把花生放在一起，请每个人认领自己的花生。

### 2、分享感受

谈谈找到和找不到的原因。

找到后的感觉如何？

找花生的练习给你有哪些启发？

### 3、教师小结

在刚才的活动中，我们都有这样的感受，那就是每个花生都有自己的特点，每个花生都是惟一的，独特的。其实我们每个人都跟花生一样，都是独一无二的，我们每个人都是不可或缺的，所以我们没有理由不自信。但我们自信的理由不只这一个。同学们，只要我们用客观、真实的心态对待自己，去对待他人，我们会发现我们自信的理由有许多。让我们每个人都能找到自信。

## 三、结束活动：提升自信手语操

### 1、讲述规则

(1) 先用右手拍胸一下，然后，右手拍下左肩，再拍下右肩，右手竖直大拇指从胸口用

力伸出去，同时，大声说：“我真的很不错！”

(2) 换左手做同样的动作。

(3) 先用右手拍胸下，同时说：“我是”；用右手拍左肩，同时说：“真的”；再用右手拍右肩，同时说：“真的”；然后换用左手拍右肩，同时说：“真的”；再用左手拍左肩，同时说：“真的”；两手同时交叉拍双肩，同时说：“真的”；然后两只手竖直大拇指同时从胸部划出，大声说：“很不错”！

“我是真的，真的，真的，真的，真的很不错！”声音洪亮，动作有力，呈现自信的神态。

(4) 连贯起来就是：（大家声音洪亮，充满自信，并同时配以手势）我真的很不错，我真的很不错，我是真的，真的，真的，真的很不错！大声重复三遍。

## 2、分享感受

做完自信操，你对自己的自信是否有所提升？

## 3、教师小结

相信自己，展现真我风采，相信自己，你能开创未来，创造奇迹。让我们从我自己做起，从小事做起，如果今天比昨天进步，就要为自己鼓掌、为自己喝彩、为自己加油，扬起自信的风帆，驶向成功的彼岸。

### 【板书设计】

#### 提升自信，展现真我风采

1. 认识自己
2. 发现自己
3. 相信自己

## 第四篇 《与挫折共舞》

1.题目：初中三年级《与挫折共舞》片段教学

2.内容：

现在的中学生在生活中大都没有经受过多少磨难，但随着年龄增长，初中时期正是他们学习生涯中一个重要的转折期，不断增加的学业挫败感，心惊胆战的大考小考，交友的困惑等等，令许多学生的心理敏感而脆弱。请以《与挫折共舞》为主题，帮助初中生设计一节心理健康课。

3.基本要求：

- (1) 在 10 分钟内完成试讲；
- (2) 掌握面对挫折的方法；
- (3) 配合相应的板书设计。

### 【试题解析】

#### 一、热身活动：小鸡变凤凰

##### 1、讲述规则

全班同学进行成长三部曲活动，一开始均为“鸡蛋”状态，接着两人随机组合进行“石头-剪刀-布”比赛，赢的一方升级为“小鸡”，“小鸡”再与“小鸡”比赛，赢的一方升级为“凤凰”，而输的一方退回到“鸡蛋”。

##### 2、完成活动

##### 3、交流讨论

你现成长到什么状态？有何感受？

##### 4. 教师小结，提出主题

#### 二、主体活动一：挫折利弊谈

##### 1、讲述故事《男孩与蛹》

草地上有一只蛹，被一个男孩发现并带回家，过了几天，蛹壳出现了一道小裂缝，蛹在壳内挣扎了好长时间，身体似乎被卡住了。男孩看见它痛苦挣扎的样子十分不忍，便剪开蛹壳，帮它破蛹而出。由于没有经过破蛹前的挣扎，这只蝴蝶出壳后身躯臃肿，翅膀干瘪，根

本飞不起来，不久就死了。

## 2、交流讨论

从故事中悟出什么道理？如何看待挫折的利与弊？

## 三、主体活动二：人生模拟，反思自我

### 1、活动讨论

教师向学生提问：“胡萝卜、鸡蛋和咖啡粉分别加热，会是什么结果呢？”学生讨论之后，得出结论：胡萝卜变软了，鸡蛋变硬了，咖啡粉融入水中成为香喷喷的咖啡。

教师引出思考题：从这三者的变化中，你感悟到什么东西呢？

鼓励学生自由发言，教师归纳：“面对着挫折和困难，我们不能像胡萝卜那样由强变弱，而要学习鸡蛋，经过挫折的磨炼后变得更加坚强，更要学习咖啡豆，不仅没有被逆境所折服，相反，还把逆境变为顺境，并改善了周围的环境。”

接着，引导学生自我反省：自己究竟是胡萝卜、鸡蛋还是咖啡豆呢？（让学生沉思一会儿）然后让 5~6 名学生分享自己的情况。

### 2、活动总结

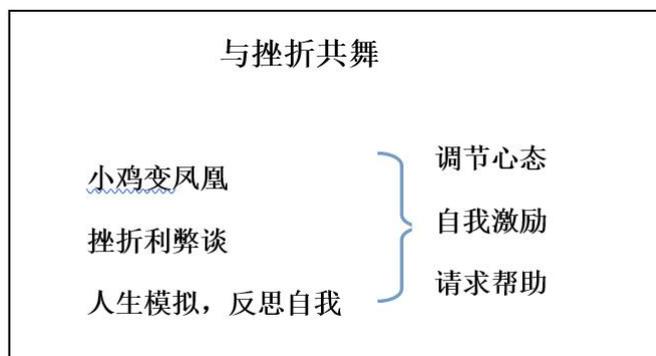
当我们遇到挫折，有时会像“胡萝卜”，我们可以通过锻炼成为“鸡蛋”或“咖啡粉”。教授学生调节心态的方法，比如升华（“化悲痛为力量”）、补偿（“失之东隅，收之桑榆”）、请求他人帮助、自我激励等。

通过活动使学生意识到面对同样的挫折环境，不同的应对方式结果不同。

## 四、总结升华

在人生的风雨中，刚开始，我们会像小鸟一样，会有许多坎坷在你的左右，只要你一步一个脚印，只要你不断尝试，只要你坚强、勇敢、自信，就一定会走出五彩的人生。

### 【板书设计】



## 第五篇 《职业生涯规划》

1.题目：九年级《职业生涯规划》片段教学

2.内容：

你想过自己一生最想做什么工作吗？你了解自己内心追求的生涯愿景吗？它不一定是社会上最流行的，不一定是钱拿得最多的，但却是你热爱的。你了解你理想的职业在现实中究竟是什么样子吗？它是否真如你所梦想的那样完美？早一点做生涯规划，可以提早让你对自我和职业发展有进一步认识。

3.基本要求：

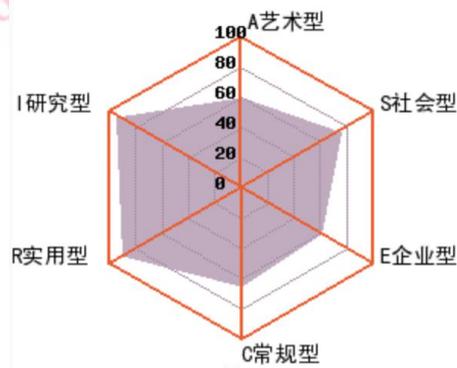
- (1) 在 10 分钟内完成试讲；
- (2) 体现学生的主体性；
- (3) 帮助学生了解自己的职业兴趣。

### 【试题解析】

#### 一、热身导入：“职业探索”

##### 1、讲述规则

霍兰德认为，个人职业兴趣特性与职业之间应有一种内在的对应关系。根据兴趣的不同，人格可分为研究型（I）、艺术型（A）、社会型（S）、企业型（E）、传统型（C）、现实型（R）六个维度，每个人的性格都是这六个维度的不同程度组合。



职业类型	性格特征	职业选择
现实型	不重视社交，而重视物质的、实际的利益。遵守规则，喜欢安定，感情不丰富，缺乏洞察力	木匠、土木工程师、 <u>电器师</u> 等
研究型	有强烈的好奇心，重分析，好内省，比较谨慎	科学研究等
艺术型	想象力丰富，直觉敏锐，情感丰富易冲动，好独创	音乐、美术、影视、文学等
社会型	乐于助人，善于社交，易于合作，重视友谊，责任感强，关心社会问题，有说服力	医生、律师、教师、社会福利事业等
企业型	喜欢支配别人，有冒险精神，自信而精力旺盛， <u>好发表自己的见解</u>	经营管理者、生产供销商等
传统型	顺从、实际、能自我控制，想象力较差，喜欢稳定、有秩序的环境	会计、打字员、秘书、仓库管理员等

## 2、完成活动

从以上表格中考虑你喜欢的三个职业，说一说你最看重这些职业的哪些方面。

喜欢的职业名称	我最看重的方面
职业 1:	
职业 2:	
职业 3:	

## 3、交流讨论

你所喜欢的职业是否能够满足你所看重的方面？

根据你所看重的方面，还可以选择哪些职业？

### 二、主题活动一：模拟招聘会

通过模拟招聘会，让学生更加清楚地认识自己的优势以及未来发展目标。

#### 1、讲述规则

(1) 将大家分成小组，每小组 5-6 人。

(2) 请同学们先写出自己适合做下列哪些工作（最多三种），如果列表中没有，请直接写在横线上。

职业	工程师、翻译、主持人、建筑师、记者、科学家、教师、金融业、画家、音乐家、歌唱家、心理学家、企业家、社区工作者
最适合的三种职业	
选择的原因	

(3) 同学们请在小组内相互交流，听取小组成员对每位同学所选职业的意见。

(4) 进行模拟面试，选两名同学与老师共同担任面试官。

(5) 每个小组派出一个代表参加应聘，准备一个 3 分钟 的演讲，向面试官展示自己的  
能力，证明自己是某个职位的最佳人选。

(6) 回答面试官提问。

(7) 面试官决定录用与否，并给出录用的理由，向应聘的同学发放聘书。

2、完成活动

3、交流讨论

你对自我和理想的职业有了哪些新的认识？

面试过程让你学会了哪些面试技巧？

### 三、主题活动二：我的职业生涯规划书

1、讲述规则

根据自己的职业兴趣，分析自我和社会环境条件，确立具体的目标和实施方案，就可以  
以形成一份职业生涯规划书。

拟选择的职业	规划期限
<b>目标分析</b> 短期目标： 中期目标： 长期目标：	
<b>个人分析</b> 能力： 兴趣： 性格：	
<b>环境分析</b> 社会环境： 职业分析：	
<b>目标分解</b> 第一个目标 第二个目标 第三个目标	
<b>具体实施方案</b>	
<b>检查和反馈</b> 父母意见： 老师意见： 其他专家意见：	
2、完成活动 3、交流讨论 为了实现你的职业理想，你要做哪些努力？ <b>四、总结升华</b> 聆听音乐《我的未来不是梦》，希望同学们都能实现自己的职业理想。 <b>【板书设计】</b>	

