

目录

[第一篇 《朦胧的“爱”》 - 1 -](#_Toc18674)

[第二篇 《培养自信心》 - 2 -](#_Toc13540)

[第三篇 《提升自信，展现真我风采》 - 5 -](#_Toc21915)

[第四篇 《与挫折共舞》 - 8 -](#_Toc24133)

[第五篇 《职业生涯规划》 - 10 -](#_Toc31373)

## 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，与同学沟通交往时，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：当我们对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；当我们对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？他们所说出的优点，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。

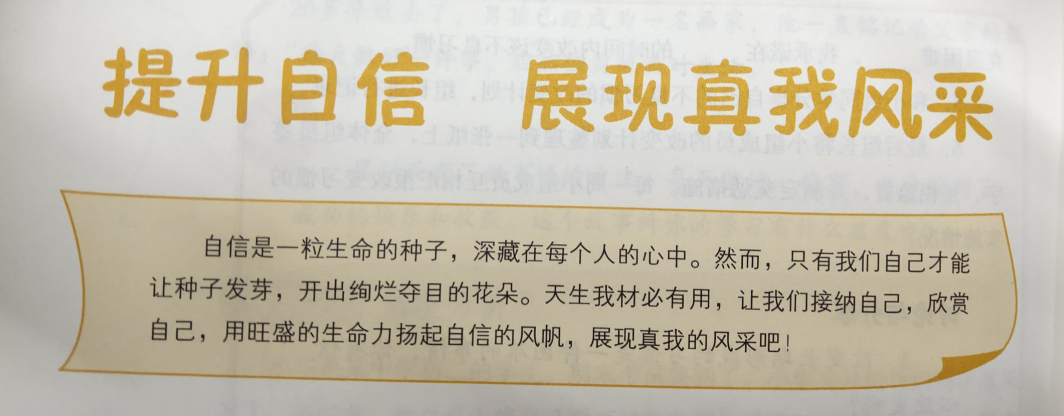
（5）懂得扬长避短。

（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-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，真的很不情！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、暖身活动：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

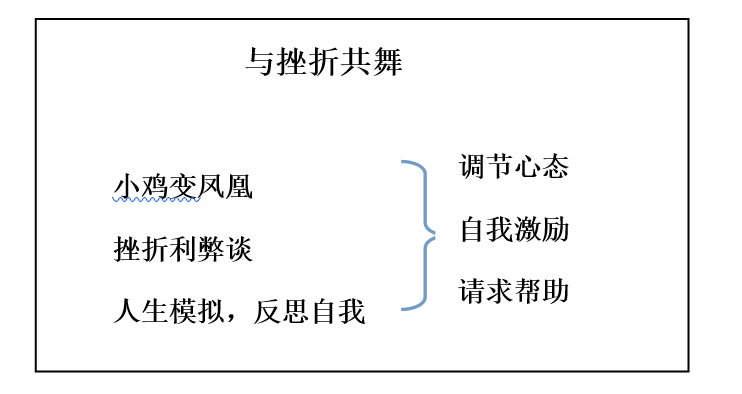
当我们遇到挫折，有时会像“胡萝卜”，我们可以通过锻炼成为“鸡蛋”或“咖啡粉”。教授学生调节心态的方法，比如升华（“化悲痛为力量”）、补偿（“失之东隅，收之桑榆”）、请求他人帮助、自我激励等。

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；

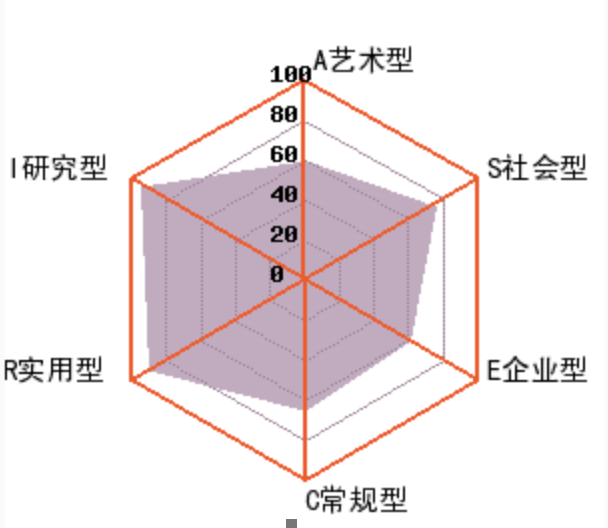
（3）帮助学生了解自己的职业兴趣。

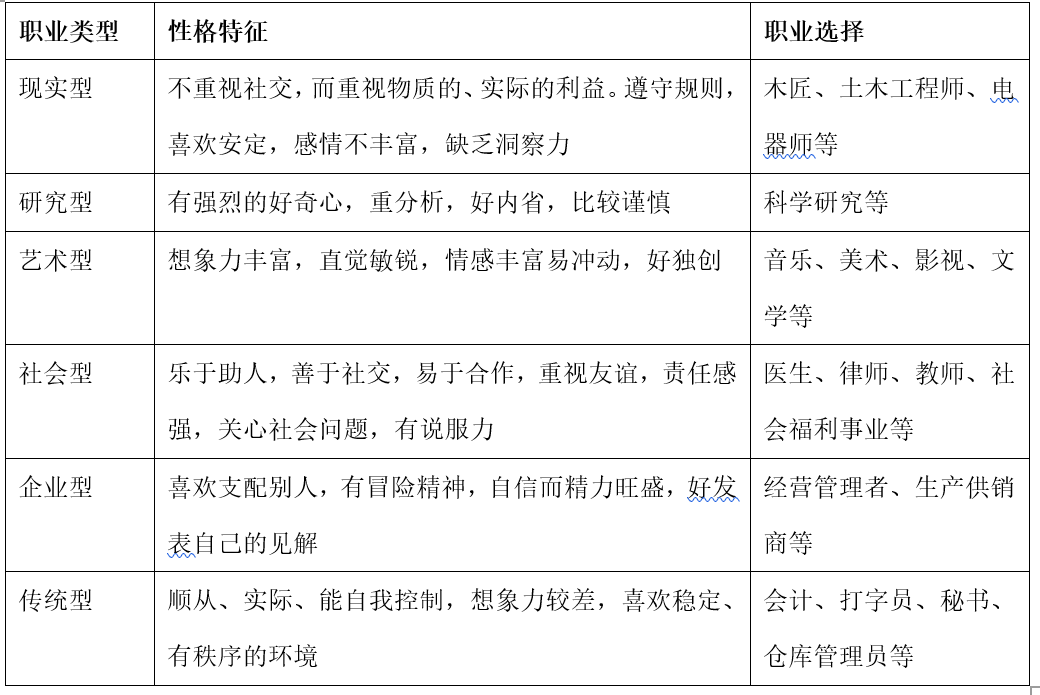
【试题解析】

**一、热身导入：“职业探索”**

1、讲述规则

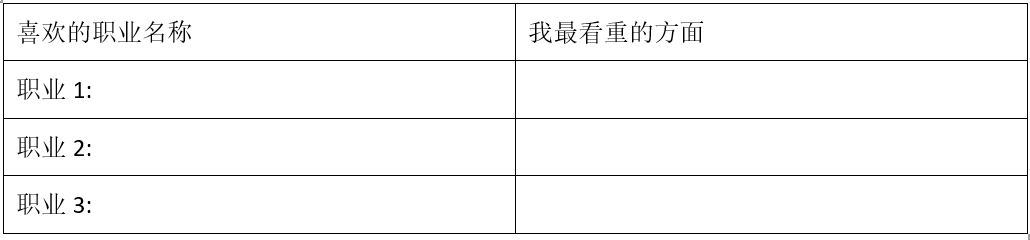
霍兰德认为，个人职业兴趣特性与职业之间应有一种内在的对应关系。根据兴趣的不同，人格可分为研究型（I）、艺术型（A）、社会型（S）、企业型（E）、传统型（C）、现实型（R）六个维度，每个人的性格都是这六个维度的不同程度组合。





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。



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？

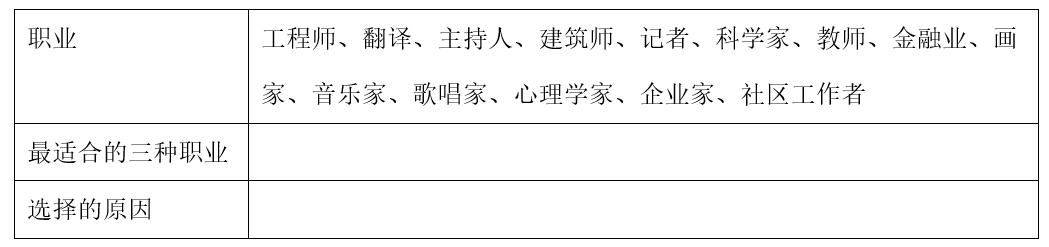
**二、主题活动一：模拟招聘会**

通过模拟招聘会，让学生更加清楚地认识同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。



（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

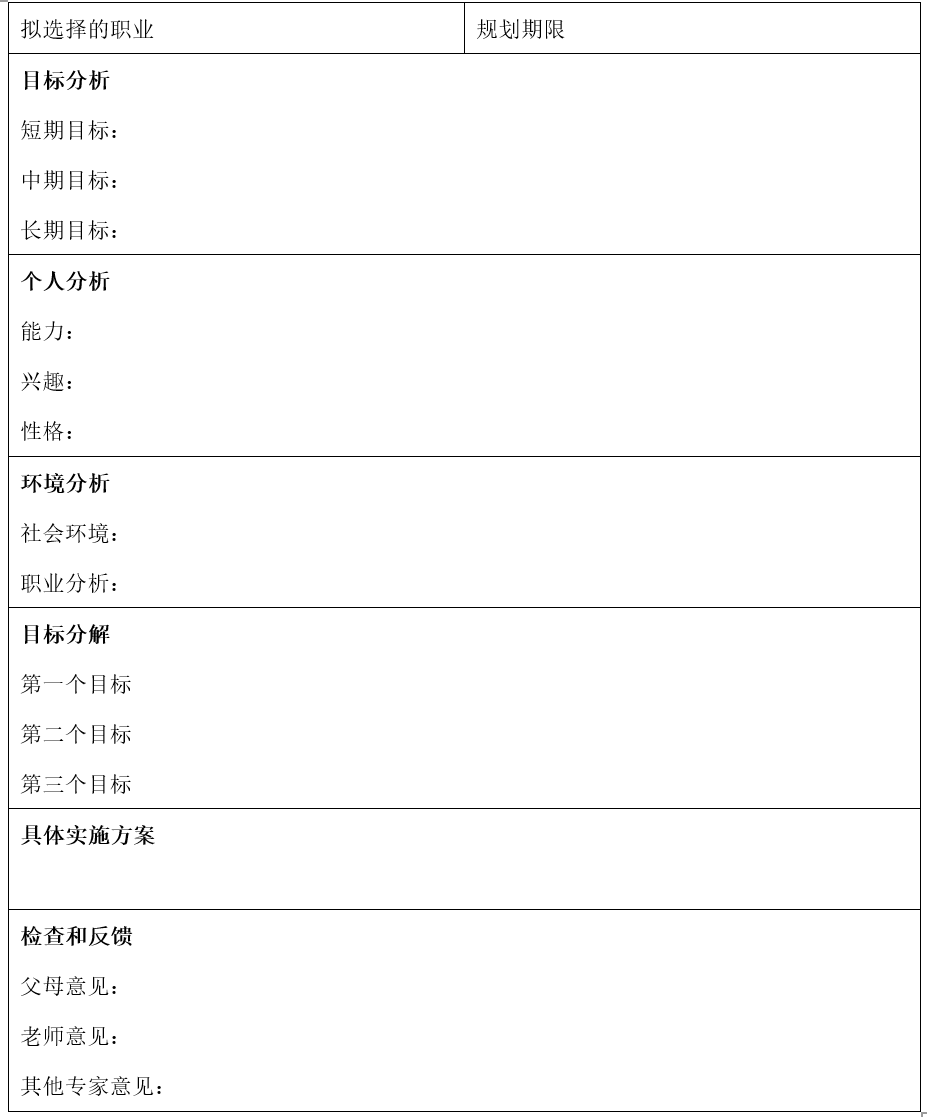
你对自我和理想的职业有了哪些新的认识？

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。



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？

**四、总结升华**

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。

【板书设计】

