**《我，与众不同》心理班会教学设计**

设计者 天津市第二十五中学 孙冰清

**【课程理念】**　　走过懵懂的初中三年，高中时期是确立自我意识，形成自我定位以及初步确立人生目标最为关键的阶段。端正心态，形成良好的心理状态，会对学生未来的高中生活甚至人生产生很大的影响。因此有必要先让学生们学会认识自我和他人，并且重新审视自己、树立正确并适合自己的人生目标。  
**【课程目标】**

1、让学生正确认识自己，并正视自己的优势和劣势。

2、通过活动使学生明白每个人都有自己独特的个性，我们每个人都是独一无二的。正确认识自我的同时也能学会理解他人。  
　　3、树立自己的人生目标，同时看到自己与理想自己之间的差距，引导学生不断朝着理想自己的样子努力。

**【教学对象】高一年级学生**

**【教学准备】**

1、阅读学生档案和学生自己填写的基本情况表里面有关自我介绍的内容。

2、查阅相关的资料。

3、做好活动的其他准备工作，教室桌椅可布置也可以不布置，心理测试题、不同形状的彩纸若干、胶水，多媒体的制作等。  
**【教学过程】**　　  
　　（一）热身活动：初步感知我的个性  
　　**心理趣味试验室 ：个性小测试**

众所周知，每个人都有自己的个性，有的人活泼开朗、阳光外向，有的人少语寡言、沉默内敛。那么 同学们，你们了解自己的个性吗？请做下面的测试。

测试开始：  
　　你有一个自己的别墅，现在你可以按照自己的想法喜好去设计它，此时你会给它设计一个什么样的栅栏呢？

A 房子周围用木栅栏围起  
　　B 房子周围被砖包围

C 房子周围有铁栅栏包围  
　　D 房子周围种许多花草树木  
　　测试结果说明

选A：你是一个爱憎分明的人。你对于自己喜欢的人或事，会热情相待，融洽相处；而对于自己不喜欢的人或事，你则爱搭不理、冷若冰霜。所以，不了解你的人，常常会对你产生误解。

选B：你是一个清冷孤高的人。你有着不服输的个性，会将主动权掌握在自己手里，很少听取别人的想法，并且很重视自己的个人空间。  
　　选C：你是一个活泼开朗的人。你与任何人都能轻松愉快的交往，这使你拥有很多朋友，纯纯的社牛。但善于接纳所有人的你也很容易变成“老好人”，这也可能会给你招来不必要的误会和麻烦。

选D：你是一个保守型的人。你对异性有时态度过于生硬，你通常比较消极，少语寡言，沉默内敛，活动面很小，交际的人也很少，但你非常在意和重视自己的家人和朋友。  
　　做完了这个测试，同学们对自己的个性是不是有了一个大概的了解了呢？我们也发现，不同的人，会有不同的个性，并且个性不会一成不变，它也会随着我们的成长而变化，比如如果你的个性比较消极，那也可以尝试着开朗一点，主动、积极地去面对生活；如果你是个清冷孤高的人，那也可以尝试着去理解和接受那些和你不同的人和事，让自己融入到不一样的氛围里。所以，了解自己的个性，可以让我们对自己不断完善、不断进步。那么下面就让我们细致的深入的来了解一下自己吧。  
　　（二）主体活动：个性十巧板

1. 深入了解我的个性

我们很多人都知道数学上有个七巧板，能拼出很多的形状，很多同学小学的时候都玩过，可能还跟同学比过赛；但是大家可能不知道，我们人的性格上还有个十巧板，很多人都没有玩过，我们今天可以一起来体验一下：

准备不同颜色、形状、大小的纸。

①A聪明B智慧C小聪明

②A勤奋B不勤不懒C小懒惰

③A热心B善良C高冷

④A活波开朗的社牛B沉默少语的社恐C不主动不拒绝

⑤A细心B粗中有细C粗心

⑥A大度随和讲人情B据理力争讲原则C斤斤计较算得失

⑦A笑点偏高B笑点一般C笑点偏低

⑧A实现自我管理B别人监督下的自我管理C总管不住自己

⑨A乐天的积极分子B谨慎的悲观主义

⑩A活在外在的世界多一点B活在自我的世界多一点

所有的A都是圆形，所有的B都是三角形，所有的C都是正方形，请同学们按照你的实际情况，以及你喜欢的颜色找出符合你条件的十张不同形状的彩纸，并且在你选择的每张彩纸背面写上这张彩纸对应的你的个性。写好后请大家将字扣到桌面上。这时候你可以看一看你身边的同学和你选择的纸片颜色、形状是不是有一些不同了呢？那么下面，请同学们拿起手中的彩纸，将你手中的十张彩纸拼接出你喜欢的图案，有字的一面朝下，把它们一起贴到卡纸上吧。贴完的同学可以把你贴好的彩纸举起来，让大家一起看一看。

通过这个活动，我们看到了我们与其他人的不一样，我们每个人其实都是与众不同、独一无二的个体，就像我们每个人手中贴好的图案一样，我们有我们自己的个性，我们都是不一样的烟火。

　　2、期待自我：  
　　现在请同学们对你手中贴好的彩纸图案进行适当的裁剪，你觉得太尖太方的地方就把它剪圆一点，太圆的地方可以把它修的方正有棱角一点，让你的图案更美观更漂亮。

同学们，刚刚我们裁剪之前的图案就是现实中的我，而裁剪之后的图案则是理想中的我，你们发现有什么不同了吗？

学生回答略  
　　3、对比自我：现实的我和理想的我  
　　教师：同学们刚刚的回答都非常精彩。我们也都发现，通过两个图案的对比，我们了解了现实的我和理想的我是存在差距的，并且我们也发现了这些差距在哪里。请大家再思考讨论一个问题：怎么样才能克服自己现实中的缺点，朝着理想的我发展呢？（思考一下）

学生回答：略　  
　　教师：怎么样才能克服自己现实中的弱点，然后让自己朝着理想的我发展呢？我们自然是先需要发现，寻找差距：了解自己“现实中的我”缺点是由于什么原因导致的，理想中的我和现在的我有哪些差距。然后有针对性的对自己的缺点进行克服。例如：学习不好，这个需要努力；意志力不坚强的，就需要锻炼自己；自卑的，需要树立起信心；懦弱的，需要勇敢。最后要严格要求自己，如果做不到可以请别人监督，但一定要相信自己能够克服缺点。  
　　4、我眼中的别人和别人眼中的我

最后一个活动，大家两人一组，把自己手中的卡纸举到胸前，请大家结合对方的彩纸图案，想一想说一说你眼中的对方，是个什么个性的人呢？大家将你认为的对方的样子写在纸条上，然后交给他/她，看一看你写中了几条呢？

大家发现没有，有的时候我们眼中的自己和别人眼中的我自己是有不同之处的，这很正常，有的时候也许我们都没有发现原来自己身上有那么多的闪光点，也可能会忽略原来自己身上还有这样那样的小毛病，面对别人的评价，我们应该客观理智的想一想，不要忙着解释和不满，认为自己好的地方我们要勇于坚持，确实自己有问题有毛病我们也要好好改正，只有这样，我们才能越来越优秀。  
　　（三）总结分享

通过今天的班会课，我们了解了现实的我、理想的我、他人眼中的我。现实中的我们既有优点也有缺点，现实的我总是和理想的我有差距，这需要我们不断努力，逐步的把缺点转化为优点，把不好的习惯改过来，最终成为理想的我。同理去看，我们也要学会包容别人的缺点，欣赏别人的优点。而他人眼中的我，则告诉我们要注意同学之间的关系，多与同学交流沟通，在同学中树立自己的良好的形象，同时，也要学会多赞美别人，多发现别人的美。如此这般，我们都会成为越来越优秀的人。

（四）课后延伸与拓展　　  
 通过本次班会课，教师希望能够调动起学生们自我认识的积极性，增强其认识自我的能力，学会客观理性的分析自我个性，提高自我认知的水平。促进班里同学的相互了解，增进同学之间的沟通，为日后班级内形成良好的班风学风打下基础。与此同时，同学们能够树立明确的适合自己的目标，并为之努力奋斗。

（五）教学效果与反思

同学们的参与度很高，在班会课中了解了现实的我、理想的我、他人眼中的我。明白了现实的我是怎么样的，并且思考并期待未来的我，从而对未来的学习生活有个更好的指导作用。

注：文为天津市中小学班主任工作精品项目《班级德育课程“抗逆力阳光心育课”的研究与实践》成果。