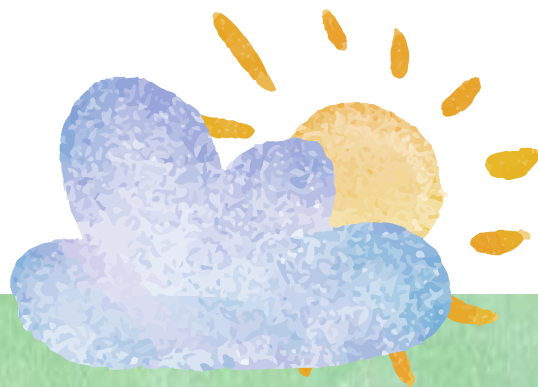
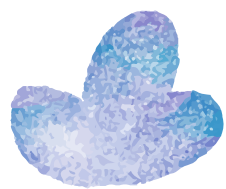




欢迎来到心理课堂

中大附中 肖涵

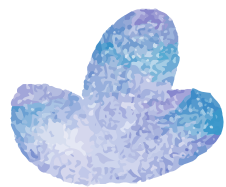




奔跑吧！火柴人

- 起立站在屏幕面前。
- 在火柴人由远及近移动的过程中，做出与火柴人一致的动作。
- 动作不区分左右，在规定时间内完成所有动作则挑战成功。





奔跑吧！火柴人

小采访：

- 在刚刚挑战的过程中，心情怎么样呢？
- 你刚刚是否完成了所有的动作挑战呢？

心理弹簧



被生活挑战按压：紧张、难过



复原至原始状态：平静、开心





心理弹簧复原记





第一站：星星岛





《星星清单》

填写规则

根据自己的实际情况，判断左边的句子是否与自己相符，如果符合，则将☆涂成★。

例如：

★我经常跟同学们愉快地聊天。

☆我能够制定周末和假期的计划表。



《星星清单》

- ☆我经常跟同学们愉快地聊天。
- ☆当我感到生气时，会使用深呼吸、听音乐和运动等合理的方法让自己冷静下来。
- ☆在遇到很多事情要做的时候，我能够按照事情的轻重缓急来合理安排完成的顺序。
- ☆我能够制定周末和假期的计划表。
- ☆被别人误会时，我能够清晰地说明事情的真相。



《星星清单》

- ☆我知道家里大部分物品摆放的位置。
- ☆我一回到家就马上开始写作业。
- ☆对于同一道数学题，我可以想出两种或两种以上的解题方法。
- ☆我经常积极参与小组合作的任务。
- ☆我知道被误会的心情是委屈的，所以我尽量避免误会他人。



《星星清单》

填写规则

将点亮的优势星星★，与右边相对应的优势能力词进行连线。

例如：

★我经常跟同学们愉快地聊天。

☆我能够制定周末和假期的计划表。

人际交往能力

情绪管理能力

规划能力



《星星清单》

- ☆我经常跟同学们愉快地聊天。
- ☆当我感到生气时，会使用深呼吸、听音乐和运动等合理的方法让自己冷静下来。
- ☆在遇到很多事情要做的时候，我能够按照事情的轻重缓急来合理安排完成的顺序。
- ☆我能够制定周末和假期的计划表。
- ☆被别人误会时，我能够清晰地说明事情的真相。

人际交往能力

多角度思考能力

情绪管理能力

自我管理能力

规划能力



《星星清单》

- ☆我知道家里大部分物品摆放的位置。
- ☆我一回到家就马上开始写作业。
- ☆对于同一道数学题，我可以想出两种或两种以上的解题方法。
- ☆我经常积极参与小组合作的任务。
- ☆我知道被误会的心情是委屈的，所以我尽量避免误会他人。

时间管理能力

合作能力

沟通表达能力

换位思考能力

观察能力



《星星清单》

总结

对以上内容进行总结。

分享：

我有 3 颗优势星星，这些优势星星对应的优势能力是 人际交往能力、情绪管理能力和规划能力。



来自星星岛的宝藏

我有优势助成长





第二站：水上乐园



我们想用一些纸船来装饰水上乐园，想邀请同学们帮忙一起折纸船~



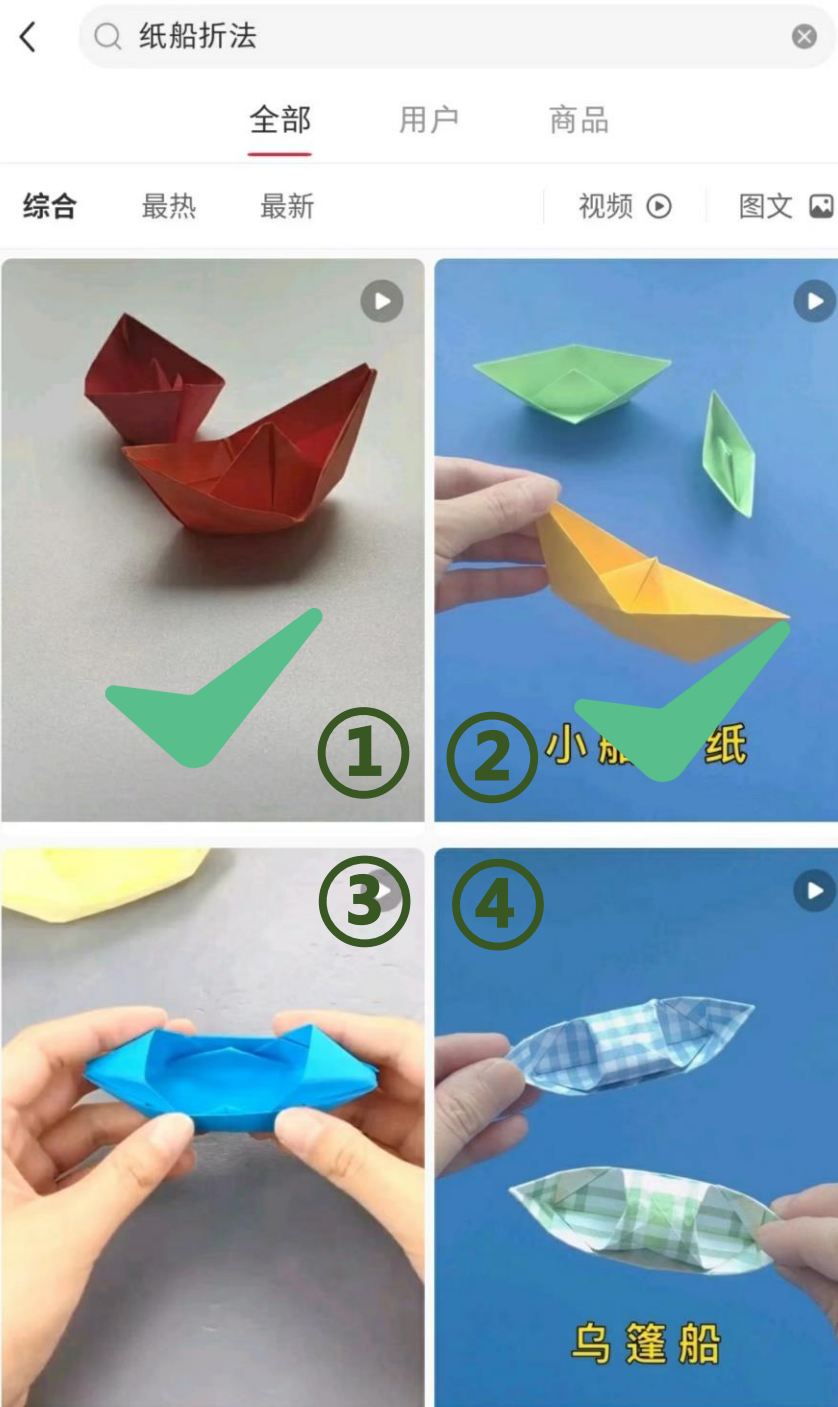


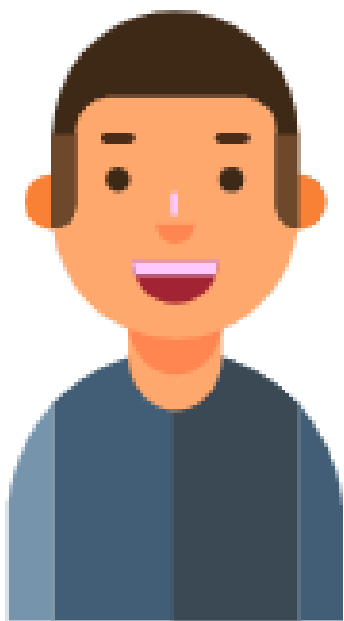
水上乐园：折

想一想

如果不会折纸船，要怎么办呢

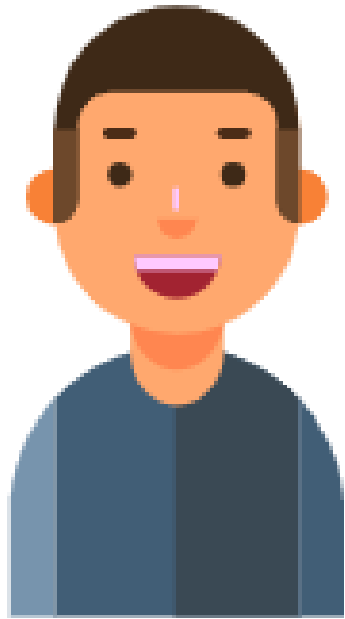
- 向他人求助：父母、老师、
- 查找资料：书籍、网络……





我们需要在30分钟内收集50个纸船，你可以完成吗？

找人帮忙一起折纸船



同学们，谢谢你们帮忙
一起装饰水上乐园，在
这个过程中，你们已经
获得了应对困难的宝藏，
你知道是什么吗？



来自水上乐园的宝藏

我有资源可利用





第三站：狮子门



观看视频 《舞狮表演》

想一想

你们觉得要想完成舞狮表演，需要具备什么能力呢？

合作能力
身体强壮
柔韧性好
身体灵活



有一位少年他很想舞狮，
但是他从小就体弱多病，
非常瘦小，那他能不能
实现自己的梦想呢？

观看视频 《雄狮少年》



想一想

体弱多病的他为什么能顺利完成舞狮的表演呢？

「去成为一头雄狮吧！」



来自狮子门的宝藏

我有信心我能行

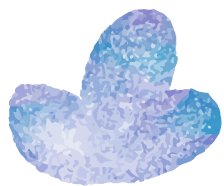




我的座右铭

实践应用

模仿“去成为一头雄狮吧”，设计一句能够给自己带来力量的座右铭，写在便利贴上，贴到显眼的地方，持续地激励自己。



教师寄语



- 我有优势助成长
- 我有资源可利用
- 我有信心我能行

当我们的心理弹簧被一些困难和挑战按压时，希望同学们可以积极运用这些宝藏去帮助我们的心理弹簧复原，创造属于我们自己的精彩人生！