凝聚“赋能” 做自己的超人

—五11幸运星中队心理团辅系列活动

寻根溯源 科学诊断

小时候，孩子们主动地探索着世界：他们学会了说话、吃饭、走路……可是随着孩子们慢慢长大，他们似乎学会了被动地接受着世界：作业拖拉、上学应付、看书磨洋工、成绩下滑，甚至厌学、逃学……是他们失去了学习的能力吗？可是他们玩起手机、电脑，打起游戏却学得比谁都快。那么，是什么在悄悄改变孩子们呢？（插图1）

心理学告诉我们：学习力=学习能力+学习动力+学习毅力，只有能源（学习能力）没有发动机（学习动力），再好的飞机也难以上青天！要想学有所成，学习动力是根本！（插图2-3）

理论联系实际 游戏助力成长

为了让同学们了解学习动力的作用，激发同学们建立内在学习动机，2022年2月22日下午，常州市心理咨询师协会在沈伟伟老师的带领下赴薛家实验小学五11幸运星中队开展了主题为“做自己的超人”的学习动力团体心理辅导活动。（插图4-5）

活动伊始，周珂老师带来了“正反话”热身游戏，帮助同学们快速调整情绪状态，全身心投入到活动中来。紧接着“美好礼物”的环节，让同学们了解到不管是在生活中还是学习里一次失利并不可怕，不放弃才会有收获，坚持到底终将赢得美好。（插图6-7）

没有体验就没有发言权，同学们在闯关体验“突破舒适圈”“做自己的超人”等环节中，更是寻找到了如何解决困难，面对挫折掌握动力，突破自我的成功体验，一度将现场气氛推向高潮。（插图8-19）

凝聚“赋能” 一起向未来

最后周老师通过“奇迹愿景”让成员们进行冥想，想象自己手上有个魔法球，能让自己飞到未来的世界，看到自己毕业时的美好情景，调动学生内在动力，引导认知和行为向着更有利于自身以及社会的发展方向改变。（插图20-23）

这次主题团辅重在帮助同学们打下努力的基础，在此基础上让同学们明确奋斗目标，提升学习动力，坚定心中梦想。在往后的学习中，相信他们会凝聚“赋能”，用心实践，飞得更高，一起向未来！

撰稿：杨慧 摄影：杨慧 审核：袁明明